



EMOSENIORS
EMOTIONAL SUPPORT AND MANAGEMENT FOR SENIORS

Ühine uuringuaruanne




Innovation Frontiers
Mind is the limit



1 TAUST

1.1 PROJEKTI EMO SENIOORID

EmoSenior projekti fookuses on senioride ja nendega professionaalide ja ka vabatahtlikena koos töötavate inimeste heaolu. Projektipartnerid viivad läbi uuringuid, et õppida tundma oma riikide kunstiseisundit, et leida lünki hariduses ja koolituses ning aidata neid täita oluliste materjalidega, mida saab kasutada nii võrguühendusega kui ka veebis.

MTÜ Eesti People to People töötab eakatega ühe peamise sihtrühmana alates 1997. aastast ning omab kogemust kriitilise mõtlemise, meedia ja digitaalse kirjaoskuse kursuste korraldamisel. Emotsionaalne juhtimine muutus oluliseks COVID19 ajal ja pärast seda, kui paljud eakad olid üksikud ja neil oli tugev stress. Spetsialistid - lasteaedade töötajad, hooldajad, täiskasvanute koolitajad - ei olnud valmis uutele väljakutsetele ja nõudmistele õigesti reageerima, mistõttu on oluline võtta kasutusele uus koolitussüsteem COVID-i järgse olukorra jaoks ning luua uusi õppematerjale koolituseks ja enesetundeks. -haridus.

Kuna oodatav eluiga pikeneb ja eluohtlike haiguste ravid muutuvad tõhusamaks, muutub olulisemaks ka vanemas eas heaolu säilitamise küsimus mitte ainult füüsiliselt, vaid ka vaimselt ja emotsionaalselt. INDEPCIE on koolitusettevõtte, mis on keskendunud hoiakute treenimisele ja inimtegevuse parandamisele. Töötame eesmärgiga tõsta oma sihtrühma tulemusi nii isiklikus kui ka professionaalses sfääris, arendades tehnikaid ja strateegiaid coachingu, emotsionaalse intelligentsuse, pehmete oskuste ja neurolingvistilise programmeerimise (NLP) valdkondades. INDEPCIE-l on pikaajaline kogemus hooldekodude ja nende töötajatega töötamisel. Lisaks meie tööle ettevõtete, avalike asutuste või organisatsioonidega on INDEPCIE sügavalt pühendunud kõrgeima taseme koolitustele, eriti madala kvalifikatsiooniga igas vanuses inimestele.

Igor Vitale International srl kui väike ja keskmise suurusega ettevõtte, kellel on rakenduspsühholoogia oskusteave, pakub pädevusi ja tehnilisi oskusi emotsioonide psühholoogia ja meetodika vallas positiivsete emotsioonide soodustamiseks sellel konkreetsetel eluperioodil. Selleks, et koguda teavet omaste hooldajate emotsionaalse võimekuse ja teiste vanemaealistele toetavate tegelaste kohta, tõlkisime itaalia keelde enesehindamise tööriista ja kutsusime oma sihtrühma liikmeid täitma küsimustikku meie psühholoogilistele teemadele pühendatud hariduse uudiskirja kaudu, mille koostas üle 63 000 liiget ja koguti teavet ajavahemikus 22. oktoober 2022 kuni 10. november 2022. Üldine kehtiv vastus Itaalia territooriumilt oli 314, mida kommenteeritakse järgmises aruandes.

CSE Światowid on aastaid töötanud eakatega, kes osalevad meie rajatise korraldatavatel kultuuri- ja aktiveerimisüritustel. Samuti teeme koostööd asutuste ja organisatsioonidega, kes osutavad eakatele professionaalset organiseeritud abi. Kontaktide võrgustiku kaudu jagasime paberankeete - saajate hulgas olid nii eakate teenust pakkuvate asutuste töötajad (vanadekodu) kui ka vabatahtlikud (iseseisvatele eakatele tuge pakkuv ühendus) ning vanu ja haigeid vanemaid hooldavad pereliikmed (Keskonnakaitse). Eneseabi maja). 50 väljastatud ankeedist saime tagasi 29 ankeedi kujul, mille tulemused on toodud järgnevas aruandes.

Bulgaaria noorte psühholoogide ühendus "4. aprill" panustab projektipartnerina Bulgaaria sotsiaalteenuste ja tervishoiu arendamisse ning täidab eksperdirolli emotsionaalse tervise, vanaduse, aktiivse ja eduka vananemise ning elukvaliteedi saavutamisel.

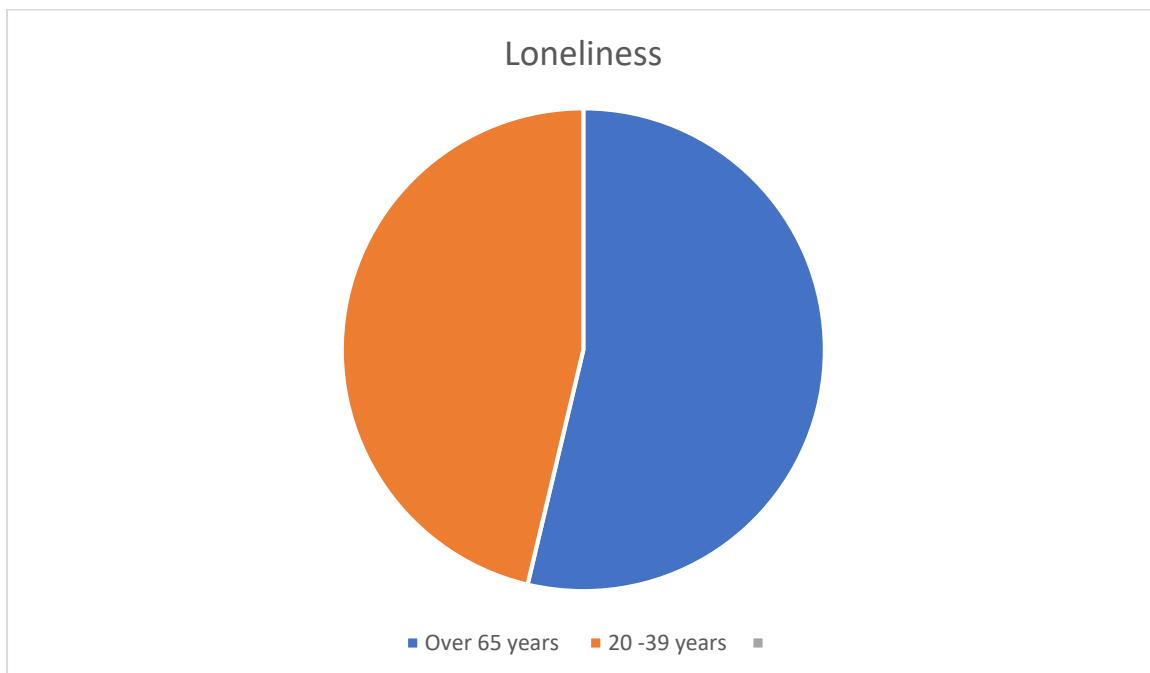
Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

1.2 OLUKORD HISPAANIAS, EESTIS, BULGAARIAS, ITAALIAS, POOLAS

KUIGI HISPAANIAS ON ÜKSINDUSTUNNET SOTSIAALTEADUSTES VÄHE UURITUD, ON TEISTES RIIKIDES VÄLISUURINGUD MÕÖTNUD SELLE SOTSIAALSE PROBLEEMI LEVIMUST HISPAANIAS. VÕRRELDES TEISTE KESK-EUROOPA RIIKIDEGA ON ÜKSINDUS SUUREM HISPAANIAS (FOKKEMA, DE JONG GIERVELD JA DYKSTRA 2012; YANG JA VICTOR 2011; SUNDSTRÖM JT 2009). HISPAANIAS KANNATAB 39,8% ÜLE 65-AASTASTEST INIMESTEST EMOTSIONAALSE ÜKSINDUSE ALL YANGUAS (2018), KUS NAISED, LESED JA ÜLE 80-AASTASED INIMESED ON SOTSIAALSELT KÕIGE HAAVATAVAMAD.

HISPAANIAS ARVATAKSE, ET ÜLE 2,5 MILJONI EAKA TUNNEB END ÜSIKUNA, MOODUSTADES PEAAEGU 40% ÜLE 65-AASTASTEST (YANGUAS, 2019) JA SEE ON ÜKS SUURIMAIK HIRME, MILLEGA ME SILMITSI SEISAME.



Eestis, kus üle poole 18-79-aastastest kogesid COVID-19 pandeemia esimese laine ajal liigset stressi või ärevust, näitasid üleriigilise läbilõikeuuringu tulemused Eestis. Selles uuringus kasutati 2020. aasta aprillis läbiviidud kiirreageeriva läbilõikeuuringu riiklikult esinduslikke andmeid 4606 isiku kohta vanuses 18-79 aastat.

Kokku tundis 52,2% vastanutest liigset stressi, nt olid hetkel rohkem mures või stressis kui varem. Stressi levimus oli oluliselt kõrgem naiste seas võrreldes meestega, nooremates vanuserühmades võrreldes 65-79-aastastega ja eestlaste seas mitte-eestlastega. Väikeste erinevustega on need leiud üldiselt kooskõlas varasemate tõenditega vaimse tervise tulemuste sotsiaaldemograafilise mustri kohta COVID-19 pandeemia ajal.

Iga neljas Eestis elav inimene on järgmise kümne aasta jooksul 65-aastane või vanem. Eakate ja mitmikhaigust põdevate patsientide osakaal hakkab tervishoiusüsteemi kulutustele märgatavamalt mõju avaldama pärast 2035. aastat, viies valitsussektori kuni 1% defitsiiti (2070. aastaks väheneb puudujääk 0,6%ni SKTst). See omakorda halvendab tervishoiuteenuste kättesaadavust.

Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

Ligi 53% tervisekaotustest oli tingitud riskiteguritest või riskikäitumisest. Juhtivad tervisekaotust põhjustavad riskitegurid ja käitumisviisid Eestis on kõrge vererõhk, tasakaalustamata toitumisharjumused, nikotiini ja tubaka tarbimine, liigne kehakaal ja vähenenud kehaline aktiivsus, alkoholi ja narkootikumide tarvitamine. Samas on enamikul halvast käitumisest emotsionaalne alus ja seda saab tõhusa hariduse ja koolitusega ära hoida. Õiged materjalid aktiivsena vananemise kohta võivad aidata eakate inimeste elu positiivsemaks muuta.

Maailma rahvastik vananeb kiiresti. Aastatel 2015-2050 peaks vanemaealiste inimeste osakaal maailmas kahekordistuma umbes 12%-lt 22%-le. Üle 20% eakatest (60+) kannatab füüsilise haiguse ja/või psüühikahäire all. Heaolu säilitamise teema vanemas eas muutub üha olulisemaks ja seda mitte ainult füüsilisest, vaid ka majanduslikust, vaimsest ja emotsionaalsest vaatenurgast.

Bulgaarias on eakate probleemid ühed teravamad kogu Euroopas, seda peamiselt kehva majandusolukorra ja eakate toetamise tõhusa valitsuse poliitika puudumise tõttu. Eakate hooldajaid on üle 3000, kellest alla 800 on spetsialistid (alla 30%) ja ülejäänud on abipersonal ning on lisatud meie huvirühmade nimekirja. Ankeedi alusel läbiviidud esmaste andmete eesmärk on tunnistada hooldaja rolli olulisust kas tasustatud või tasustamata, töötava või töötuna, visandada valdkonnad, mida on vaja parandada ning teha kokkuvõtte oskustest ja teadmistest, mida on vaja turvalise ja tõhusa isikukeskse hoolduse pakkumiseks. pensionäridele Bulgaarias.

Itaalia on Itaalia statistikainstituudi (www.istat.it 2022) andmetel 2022. aastal üks Euroopa riike, kus rahvastiku keskmine vanus on 46,2 aastat vana ja üle 20 000 inimese üle 100 aasta vana. Sel põhjusel on eakate toetamise tähtsus silmapaistev. Tööturu areng ja muutused ning pereliikmete piiratud kättesaadavus toovad kaasa suurenenud vajaduse hooldajate või teiste tugispetsialistide toetuse järele, kellel on eakate turvalisuse tagamiseks konkreetne väljaõpe ja pädevuse referents. Piiratud tähelepanu pööravad vananemisega seotud emotsionaalsed tegurid, mida tuleks võimendada adekvaatsete vahenditega hooldajate ja pereliikmete koolitamiseks.

Piiratud olukordades ei ole hooldajatel spetsiaalset koolitust emotsionaalse toe vallas, muudel juhtudel viib sotsiaalne isoleeritus eakad negatiivsete ärevuse või isegi depressiivsete seisunditeni.

Poolas on kultuuriliste tegurite ja tööalase karjääri piiratud kättesaadavuse tõttu eakate hooldamise peamine vorm olnud pereliikmete pakutav mitteametlik hooldus. (familiarism vaikimisi). Seda Poola süsteemi iseloomustab mitteametlike hooldajate väga väike rahaline toetus. Riikliku asendustoetuse kättesaadavus kodu- ja asutushooldusteenuste näol on sageli väga piiratud. Eraturul pakutavad lahendused pole mitte ainult kallid (isegi riigipoolse kaasrahastuse korral), vaid ka raskesti ligipääsetavad. Poola jaoks tähendab see nähtus, et eakate mitteametlike hooldajate arv on märkimisväärne ja kasvab jätkuvalt.

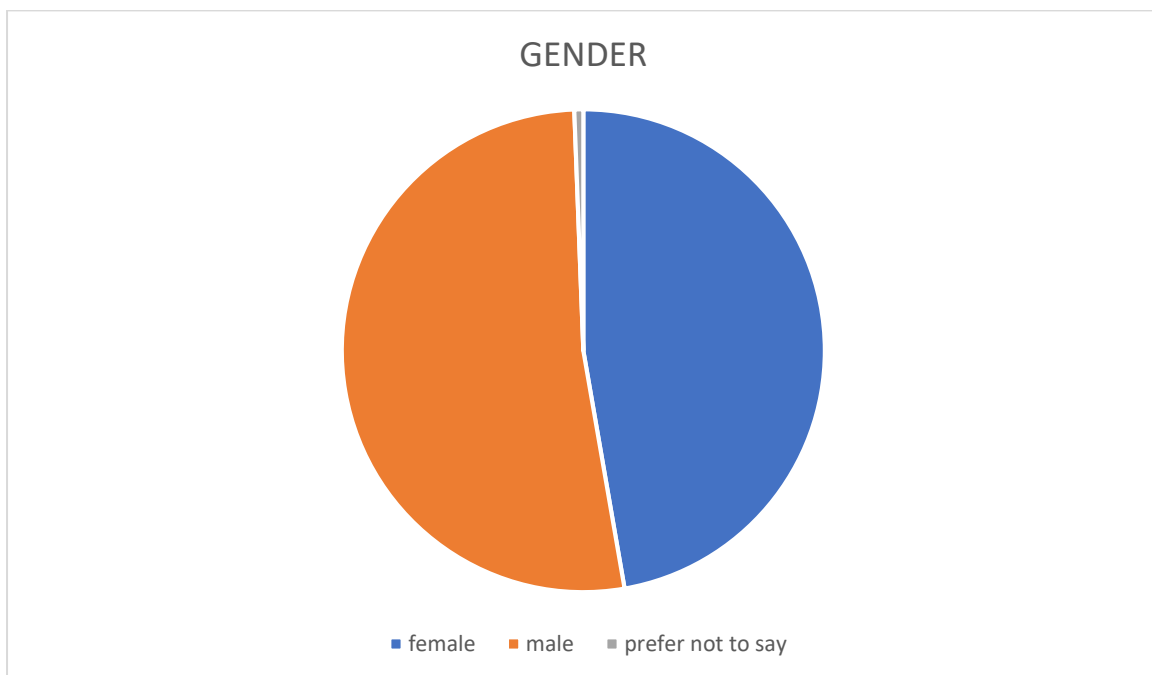
2 DEMOGRAAFILIST KÜSIMUST

2.1 VASTAJATE ARV:

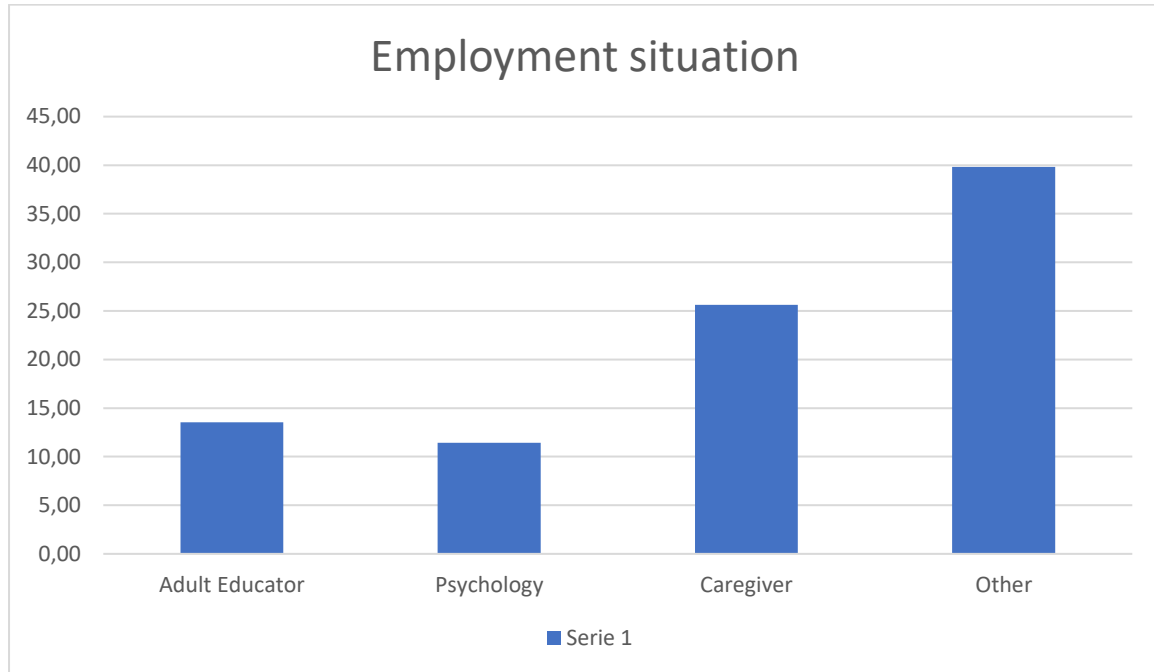
- Hispaania: 10
- Eesti: 32
- Itaalia: 314
- Poola: 29
- Bulgaaria: 28
- Kreeka: 26

2.2 SUGU

- naissoost osalejad 47,2%
- meessoost osalejad 52,2%
- eelistan mitte öelda 0,6%



2.1 TÖÖOLUKORD



Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS – Emotional support and management for seniors.

Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMOSENIORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

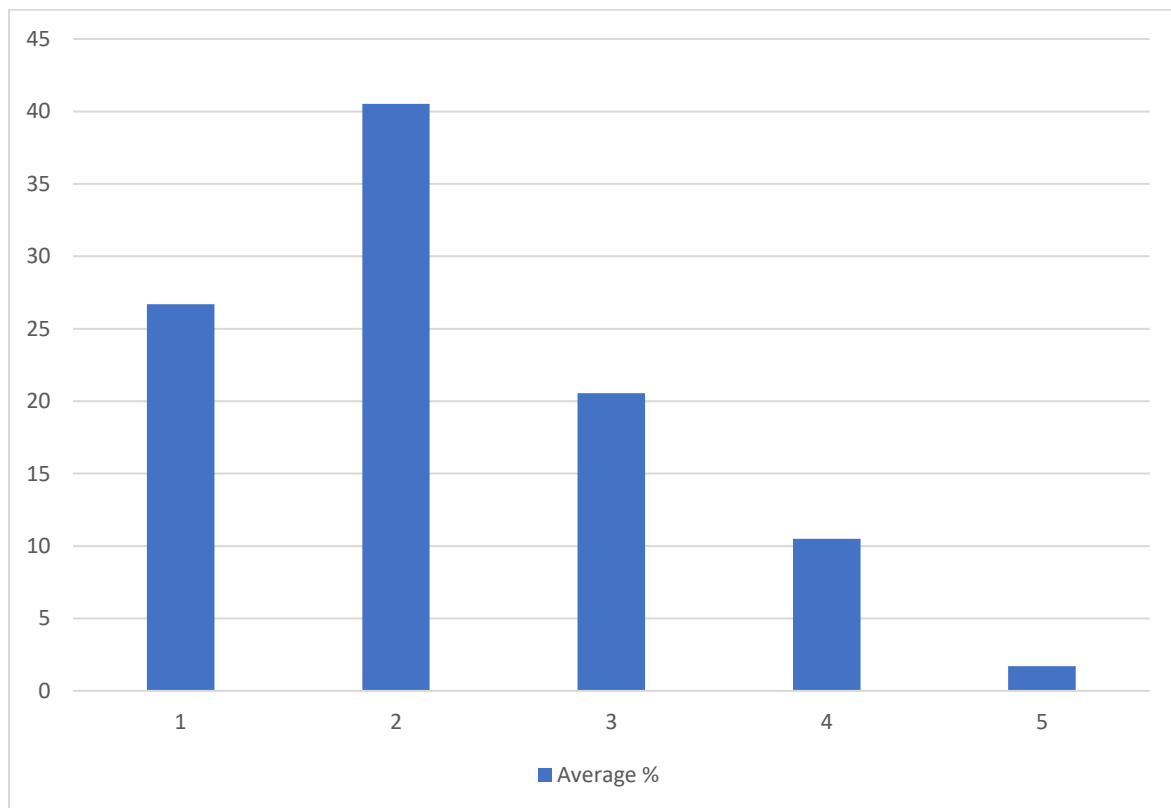
3 TULEMUSED

Empaatia parandamise vajaduse kindlakstegemiseks tuvastasime elementide komplekti, mis mõõdavad 12 järgmise oskuse raskusi ja mis on kokku võetud järgmiselt ja esitatud graafikutega. Iga üksus palus osalejatel määrata järgmiste lausetega skaalal 1 (minimaalne) kuni 5 (maksimaalne) vastavuse aste.

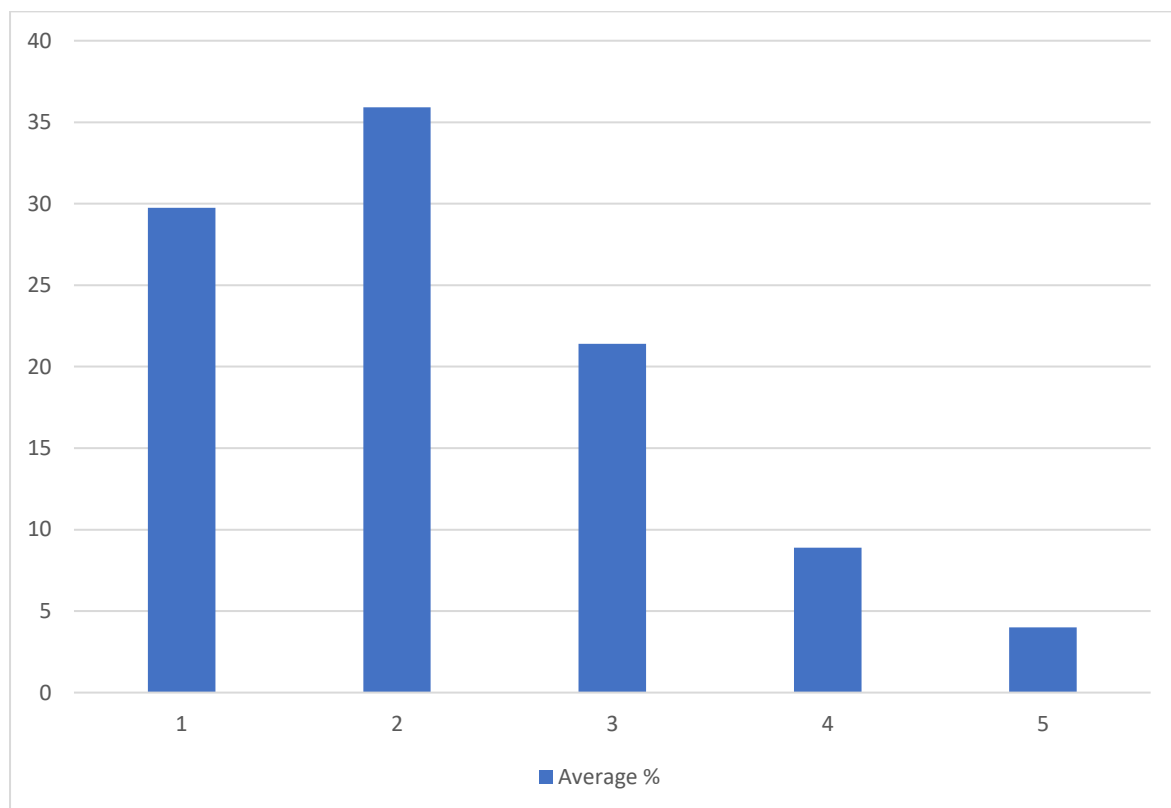
Kui tuvastame suure empaatiapuudusega osalejad nendena, kes said vähemalt 4 punkti.

EMPAATIA PUUDUMINE

SULLE ON RASKE TEISTEGA ÜHENDUSE LOOMISEKS OMA SISEMAAILMAST VÄLJA astuda NING OMA VAJADUSED JA MÕTTED VÄLJA LAHENDADA



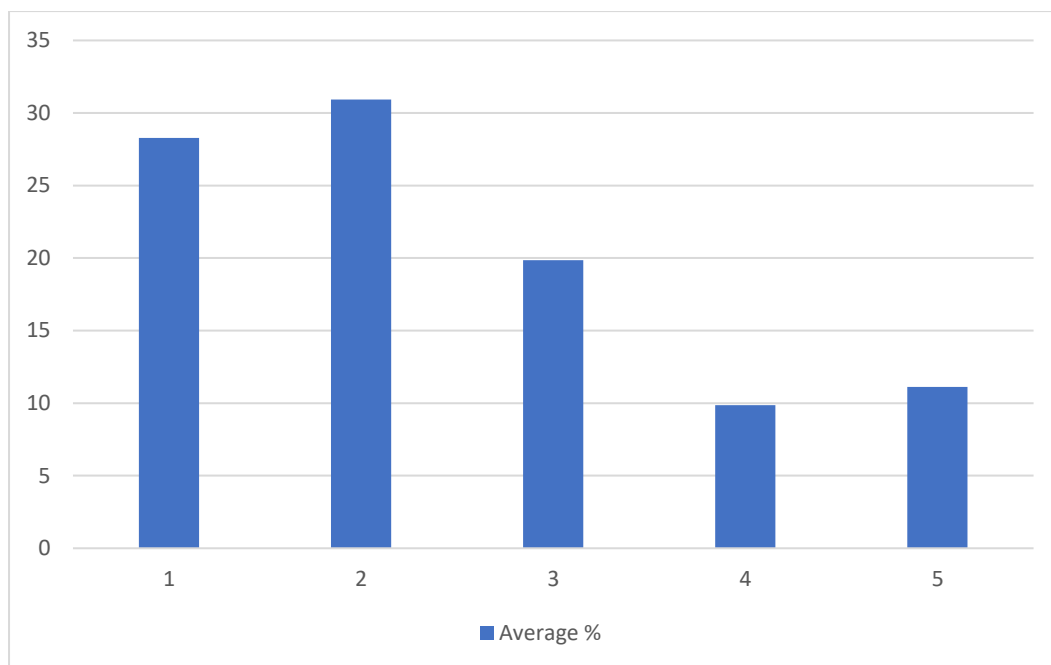
TEIL ON PROBLEEMID OMA KLIENTIDE (SENIORIDE) TEGEVUSTE JA SÕNADE MÕISTMISEL



Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

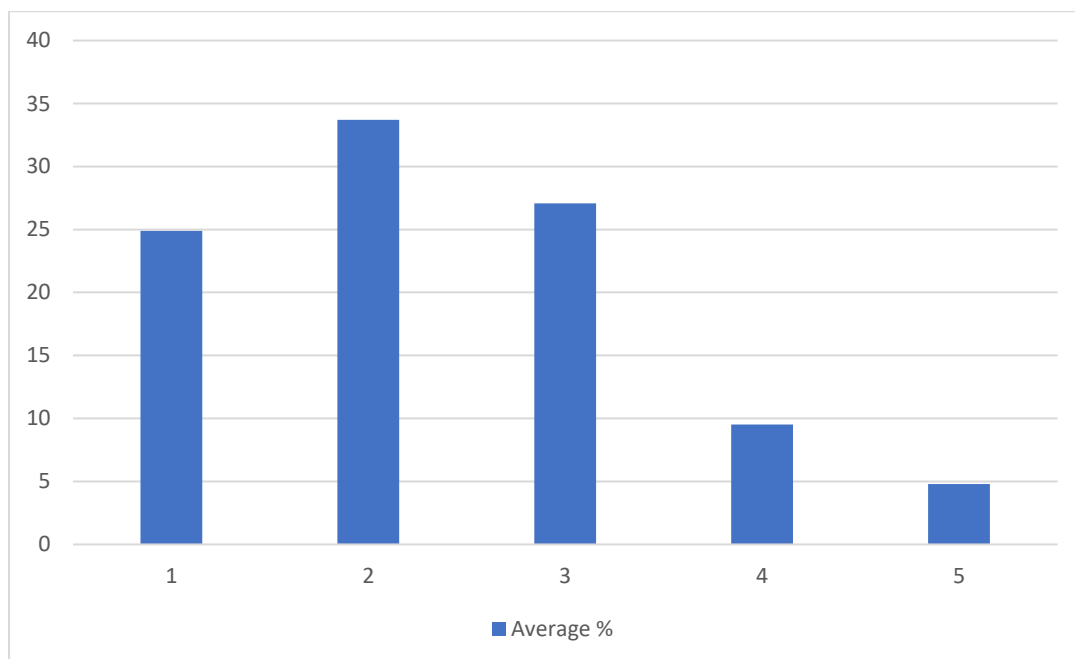
Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

OLETE KUNAGI TUNNUD, ET TEIE SUHET SENIORIGA ON MÕJUTANUD EELARVAMUS



EMOTSIONAALSE JUHTIMISE PUUDUMINE

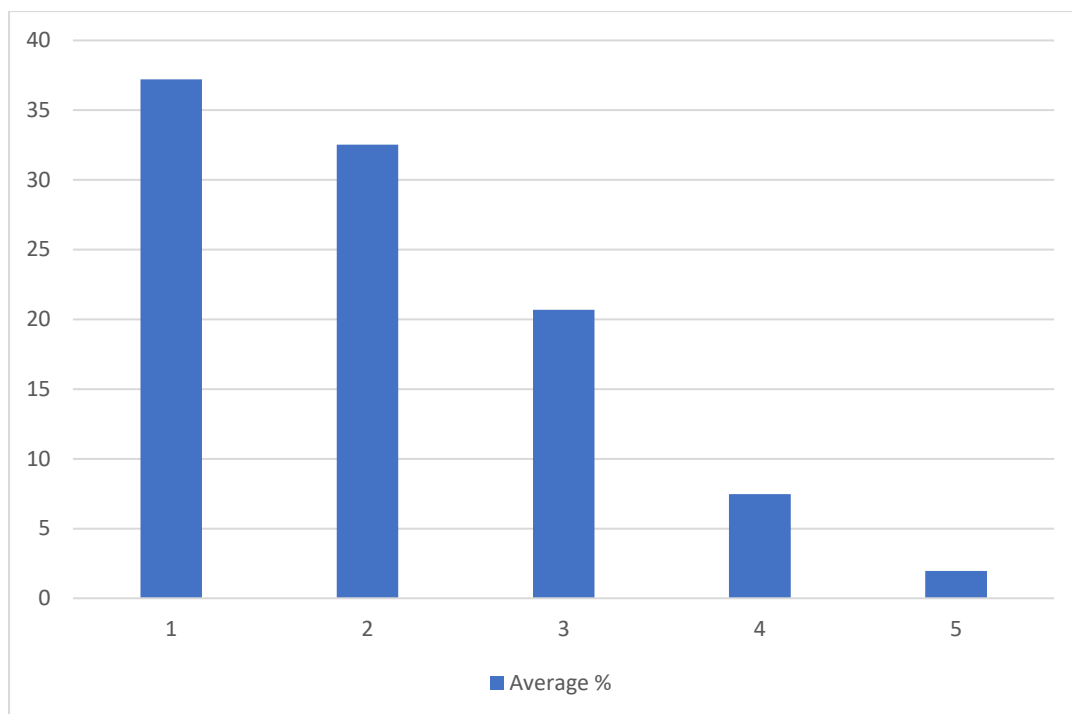
TE TUNNET, ET TEATUD EMOTSIOONID, NAGU HIRM, VIHA VÕI ÄREVUS, VÕTAVAD TEIE JUHTIMISEKS NING MÕJUTAD TEIE TÖÖD JA SUHETET KLIENTIDEGA.



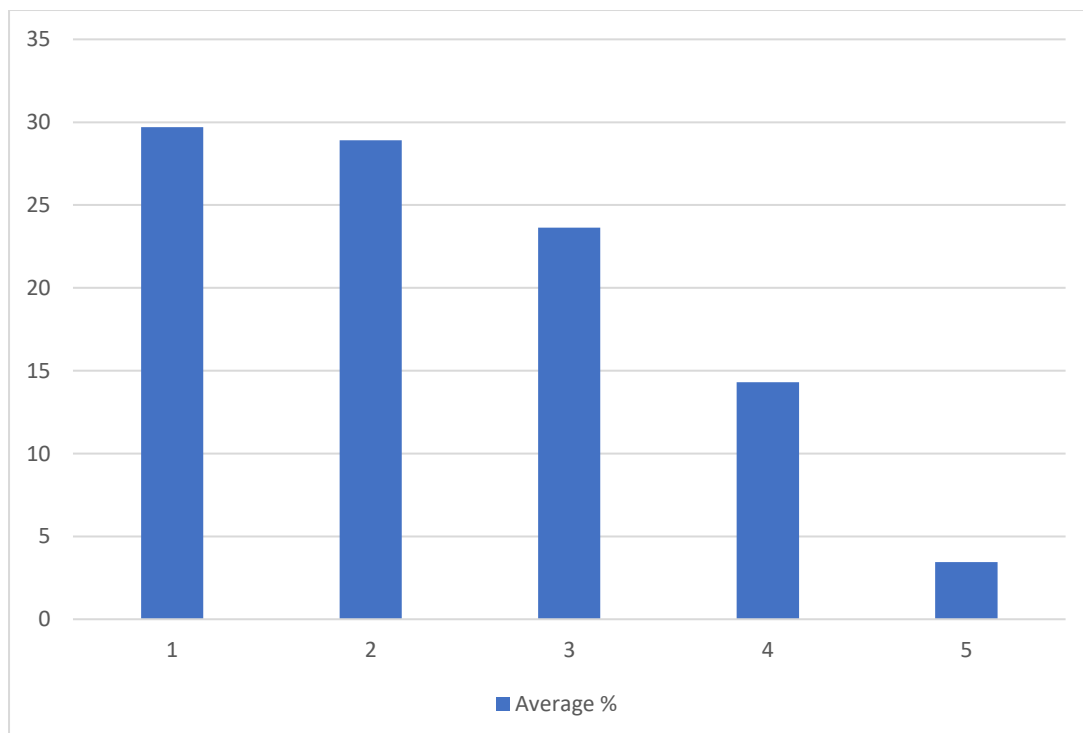
Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

KLIENTIDE KOMMENTAARID VÕI AVALDUSED SOLUVAD TEID KERGESTI



JÄÄD OMA IDEEDE JÄRGI JA ON RASKE TEISTE IDEEDEGA VÕTTA RASKE

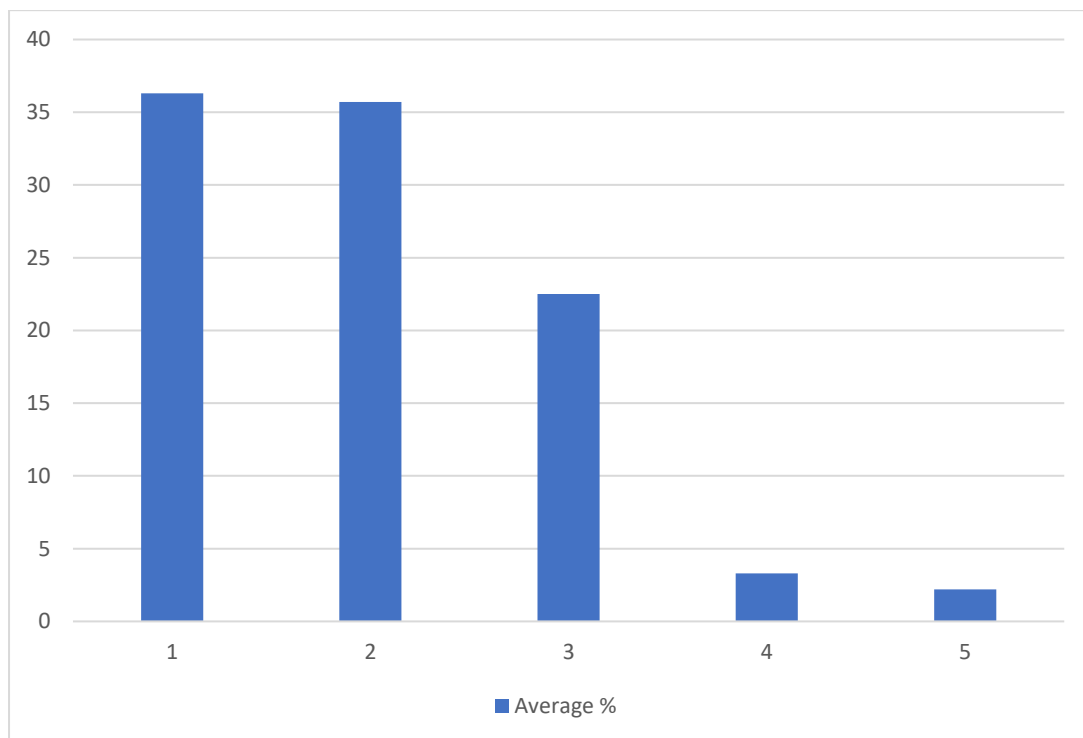


Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

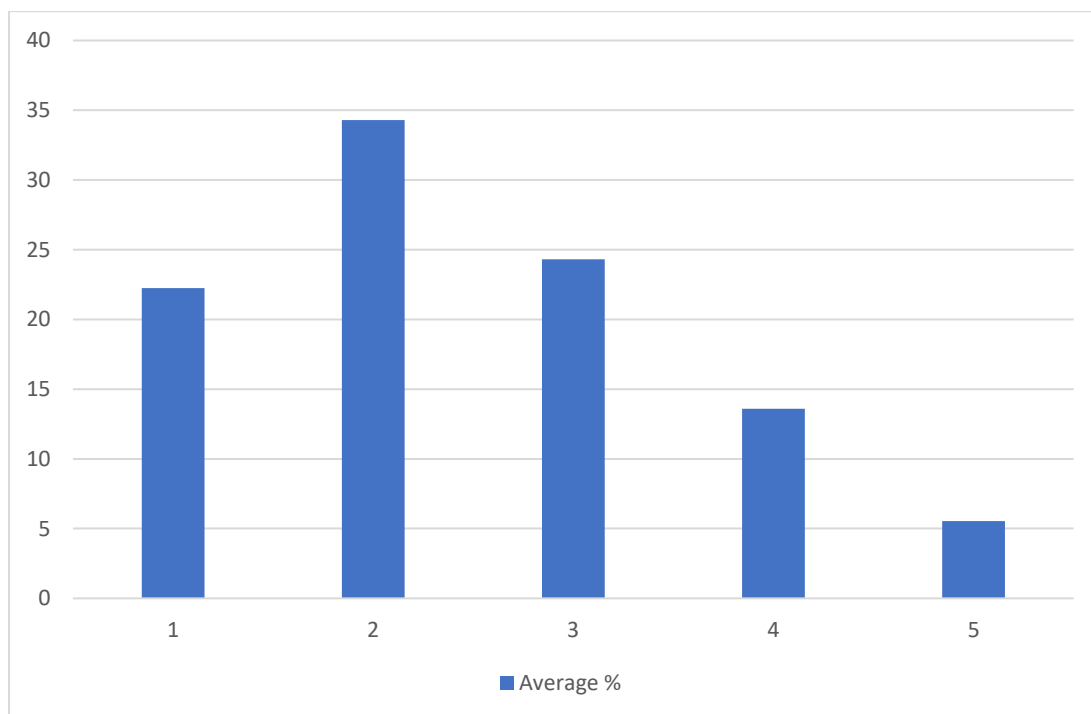
Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

TÕHUSATE SUHTLEMISOSKUSTE PUUDUMINE

TEIL ON RASKE LUUA ENDA JA TEIE KLIENTIDE VAHEL VASTASTIKUST MÕISTMIST



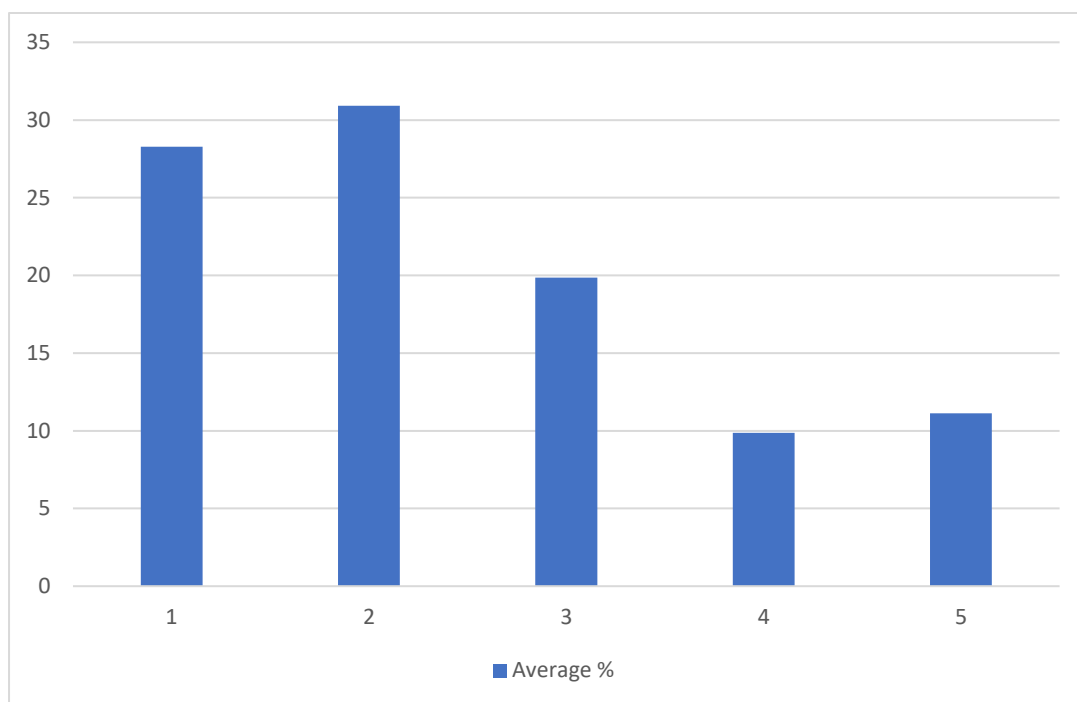
TE TUNNET, ET TEIL EI OLE KÕIKI SUHTLEMISOSKUSED, MIS VAJALIKUD VÄGA NÕUDLIKE KLIENTIDEGA TEGEMISEKS



Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

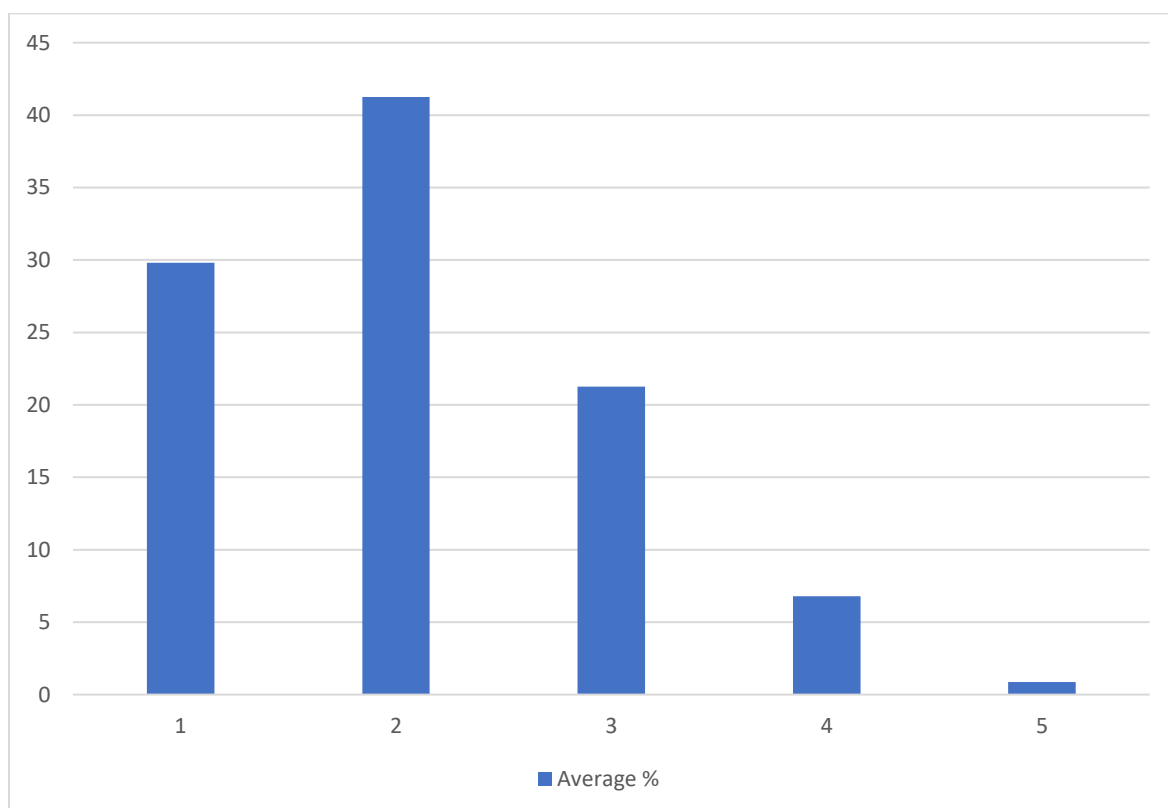
Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

TEIL ON RASKE POSITIIVSETE MÄRKSÕNADE LEIDMISEL OMA KLIENTIDE SIHTIMISEKS



POSITIIVSE SUHTUMISE PUUDUMINE

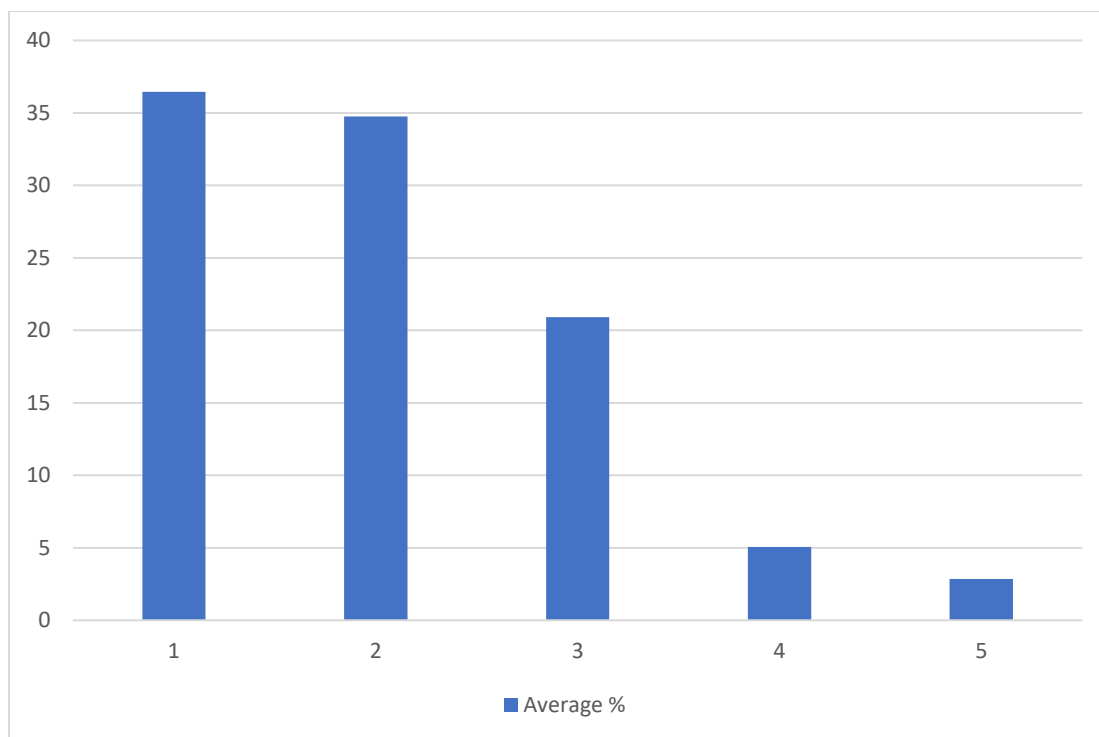
TEIL ON OMA KLIENTIDEGA SUHTLEMISEL RASKE OLLA ÕNNELIK



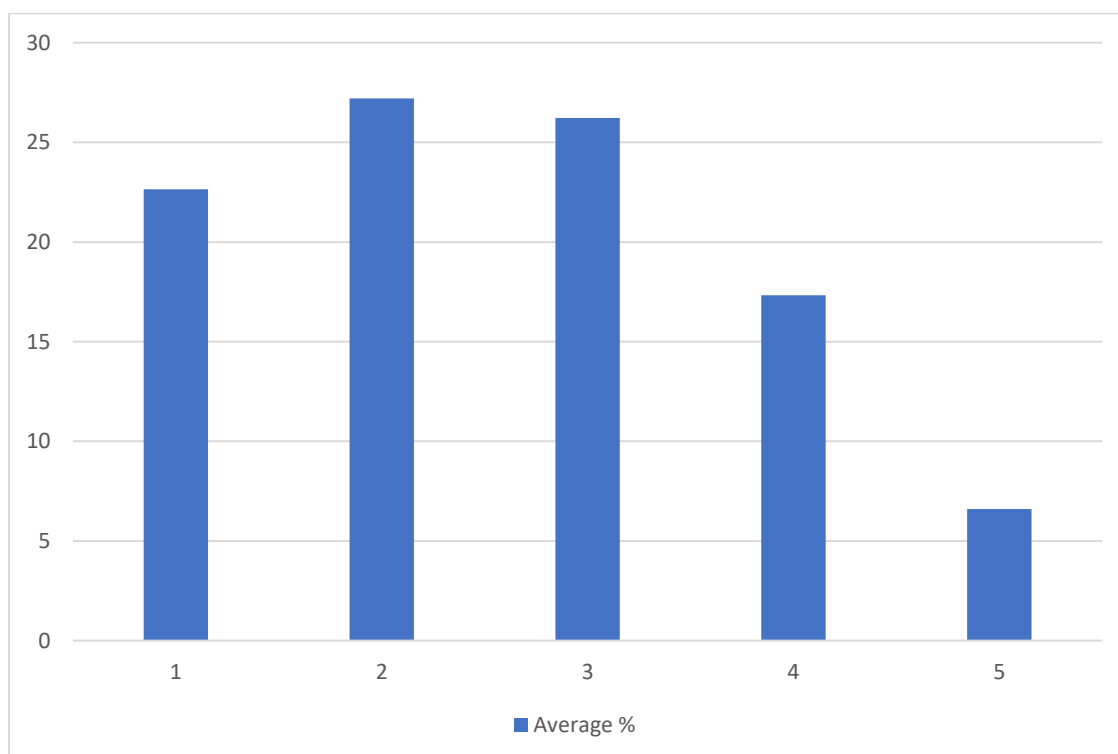
Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

TEIL ON RASKE KASUTADA NEGATIIVSE OLUKORRA ÜMBERLAUSE HUMORILISTE LAUSE



TE VÕTATE TÖÖL NAERATA SUUL HOIDA, KUI OLED LÄBI RASKEST ISIKLIKU OLUKORDA

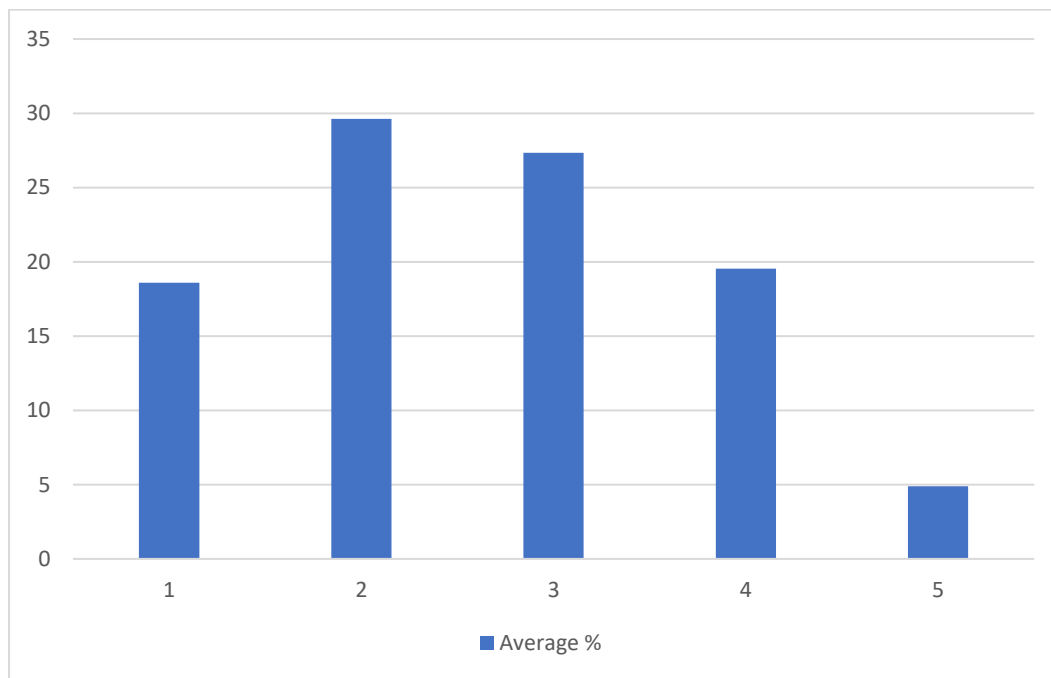


Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

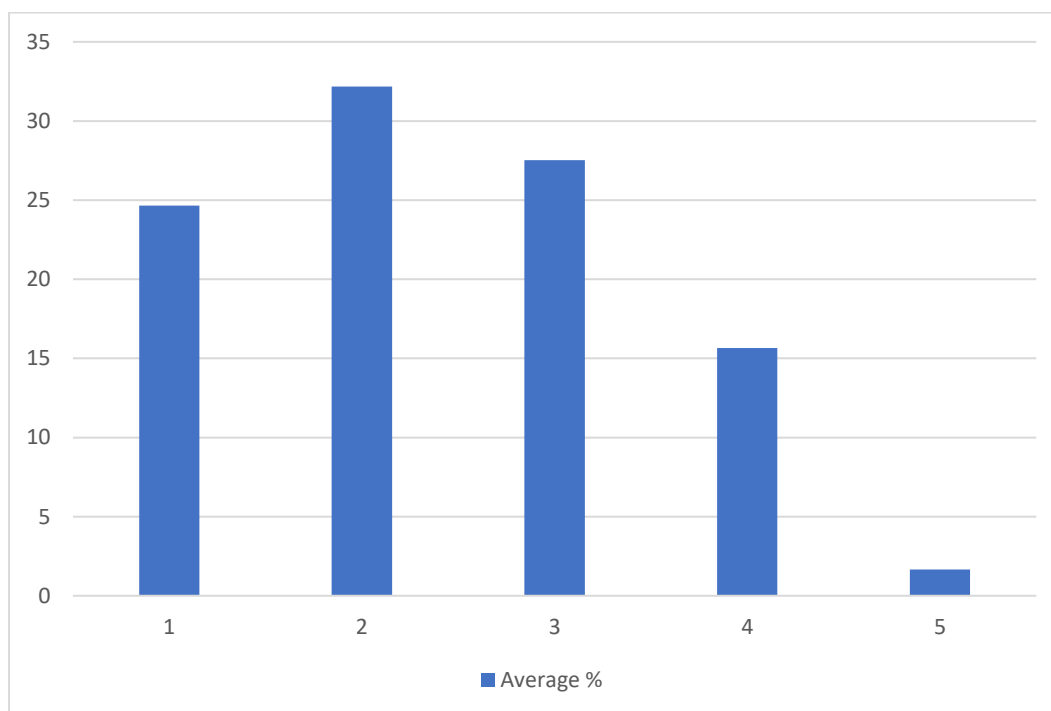
Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

KOHANEMISVÕIME/PAINDLUSE PUUDUMINE

MUUTUSED TEIE TÖÖKESKKONNAS TEEMA TEID EBASELT JA MÕJUTAD TEIE IGAPÄEVANE TÖÖD EAKATEGA



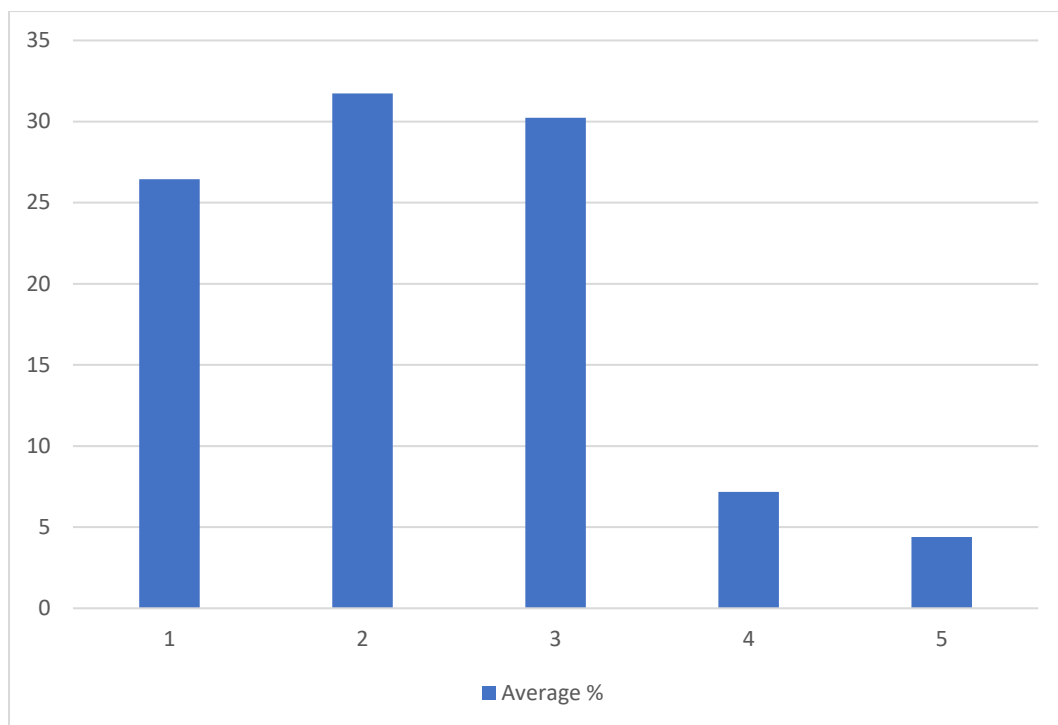
TEIL ON RASKE KOHANDADA IGA SENIORI ERIVAJADUSTEGA



Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

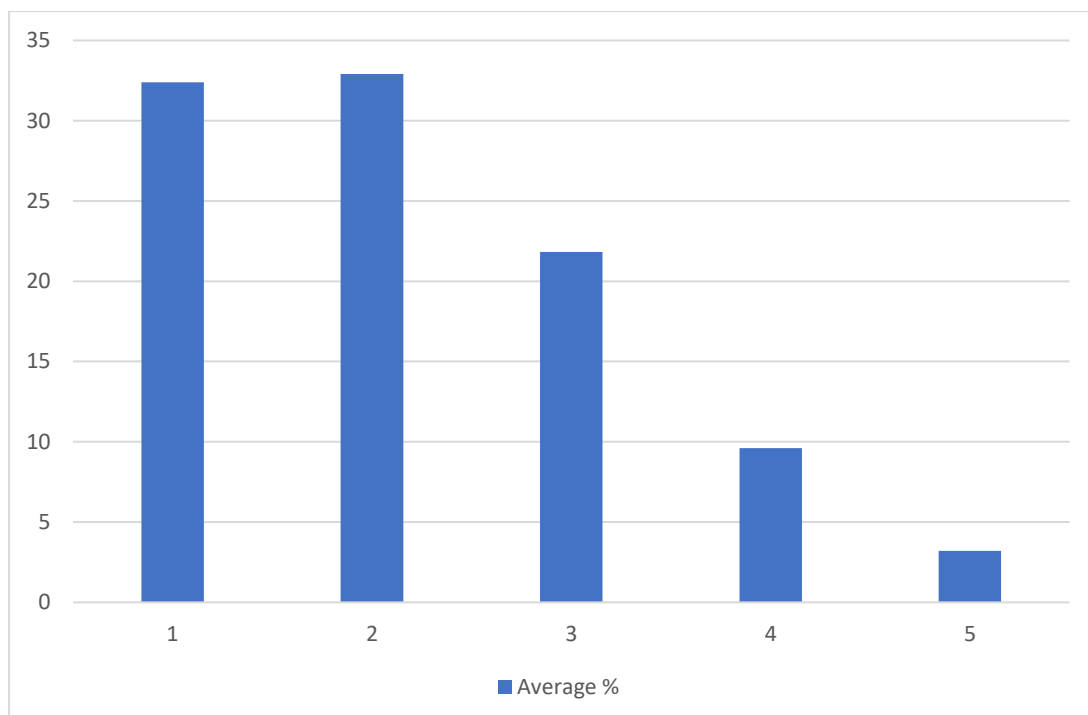
Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

TE ON PIISAVALT KOOLITUSE PUUDUSE TÕTTU RASKE OMA TÖÖ NÕUETEGA KOHANDADA.



ENESEMOTIVATSIOONI PUUDUMINE

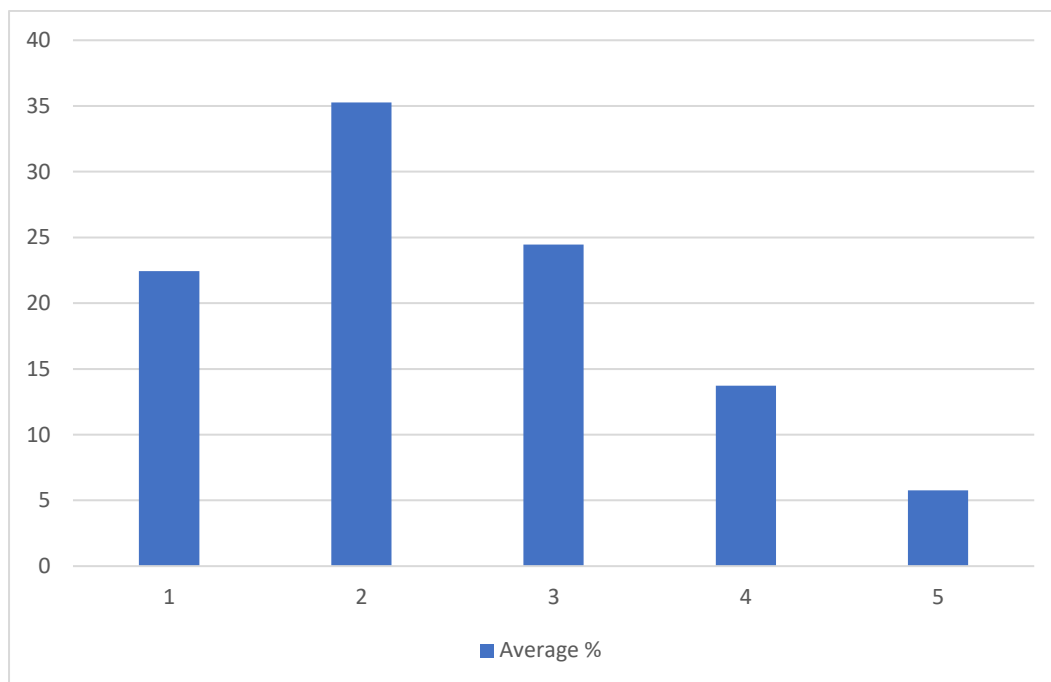
TEIL ON IGAPÄEVASES TÖÖS SENIORIGA RASKE UUSI ÕPPIDA JA ROHKEM TEGEVUSTE TEGEVUSMINE



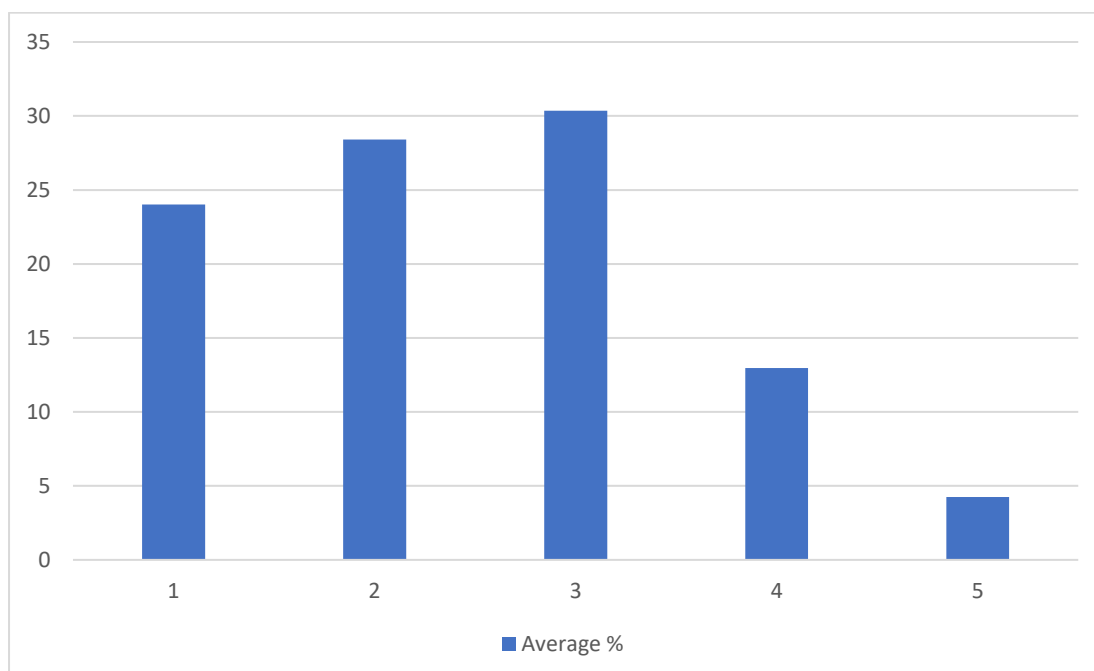
Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

TE NÄDATE KERGELT LEIDA ASJAD, MIS HOIAB TEID MOTIVEERITUD, ANTADES SEEJARIDELE TUGE.



TEIE TÖÖ NEGATIIVSED ASPEKTID KIPUD ROHKEM MÕJUTUD, MIS SAMAAJAL TEKITAB DEMOTIVEERIMIST.

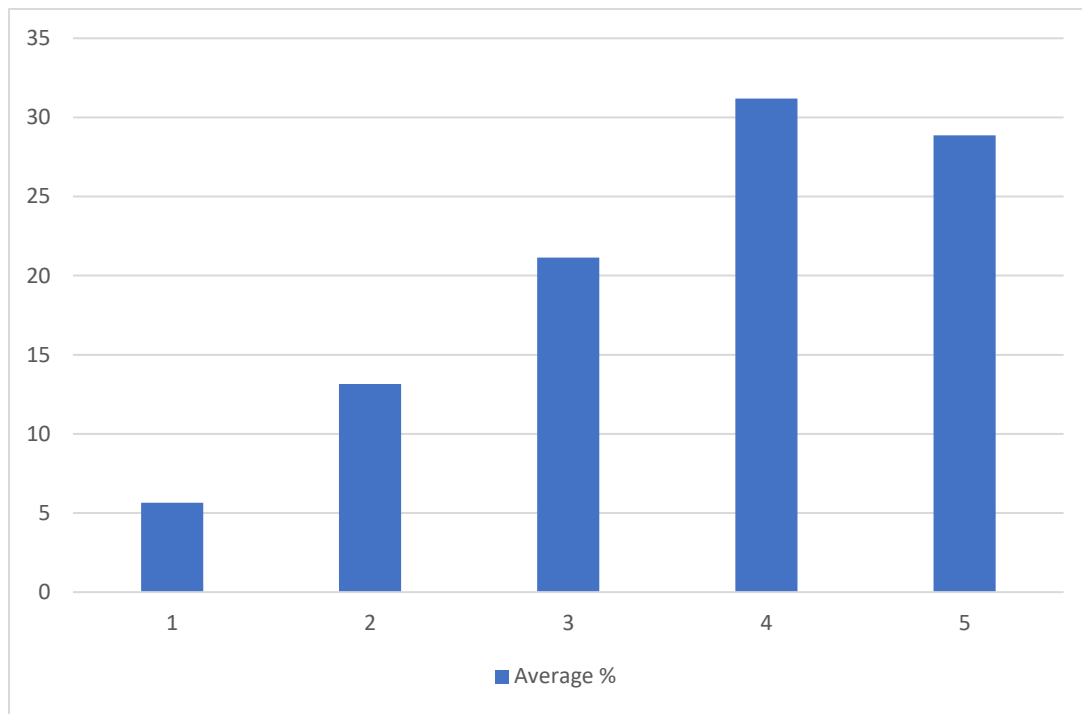


Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

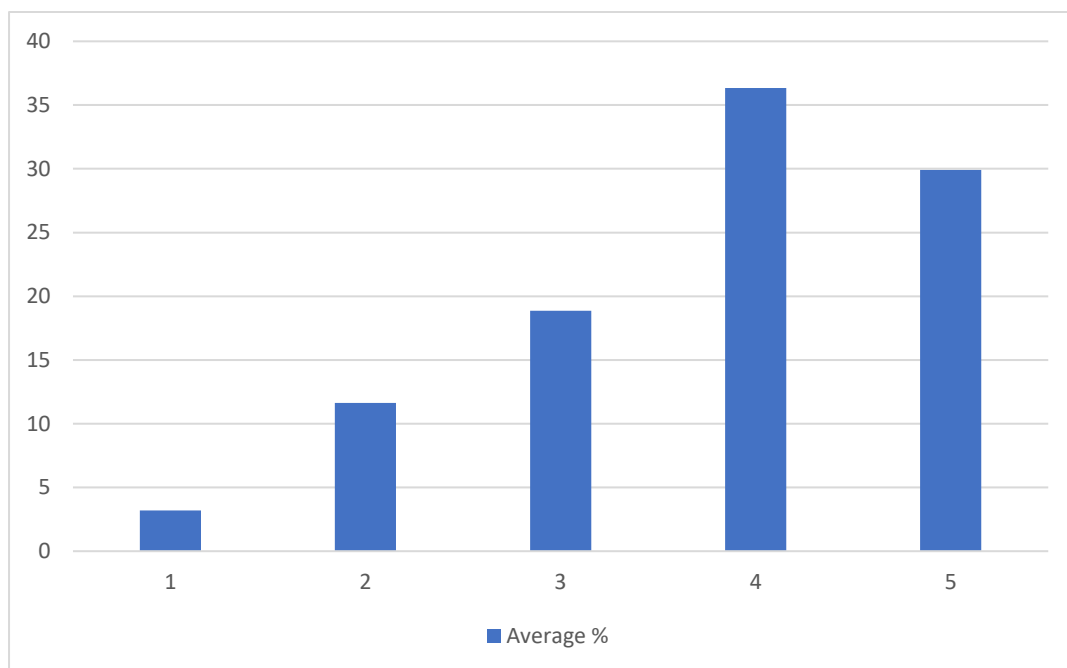
Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

KANNATUSE PUUDUS

OLED TOLERANTSUS KORDUVATE OLUKORRADE/TEEMADE suhtes, mida seniorid tõstatisid, ILMA REAGEERITA PAHINGUSE VÕI VIHAGA



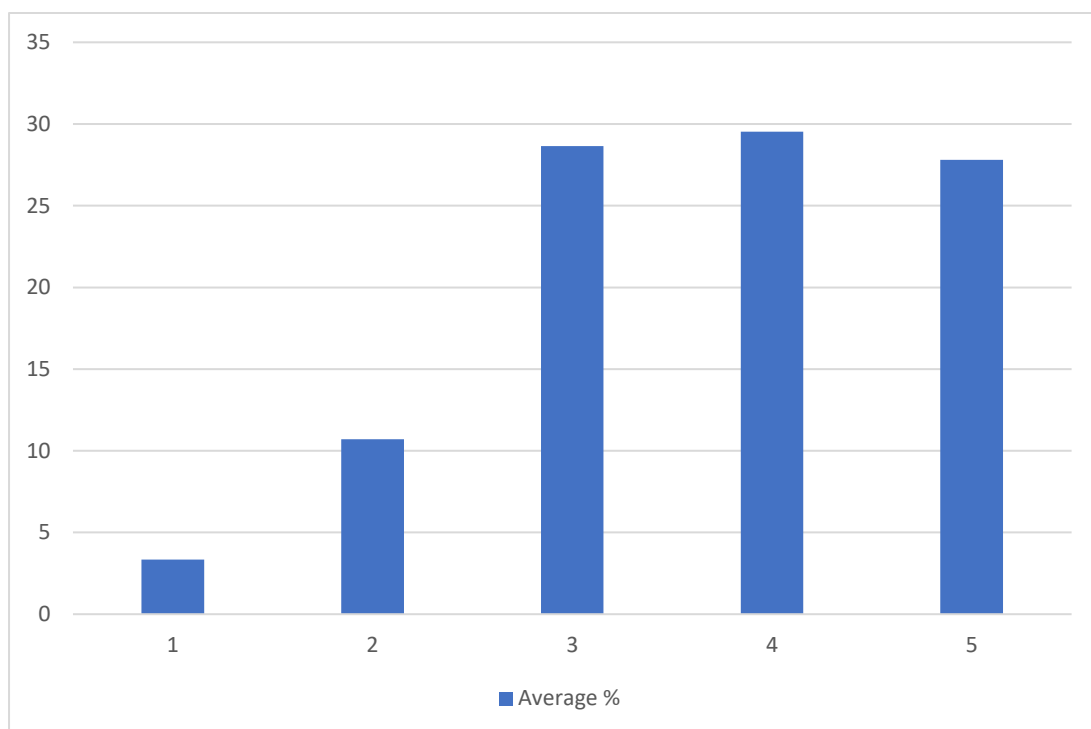
OLETE VÕIMALIK RASKEDES OLUKORRAS OHUTU JA KVALITEETSE TEENUSTE PAKUDA SEANORILE



Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

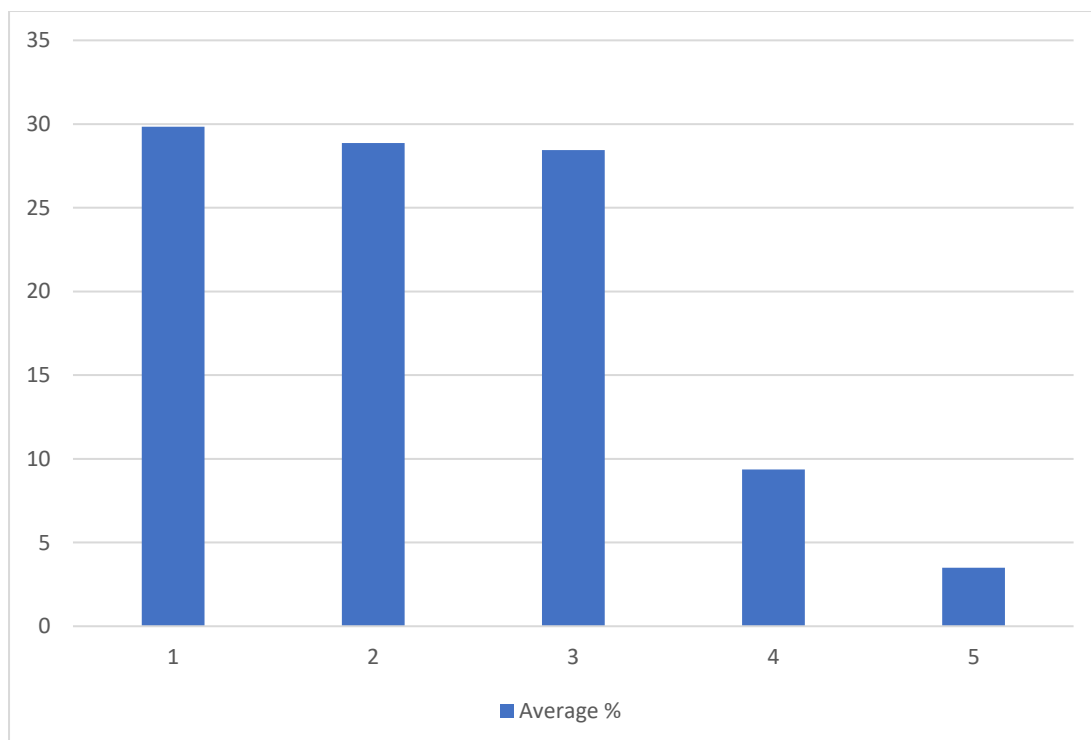
Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

OLETE TÖÖS SRESSIALUSTE SENIORIGA VASTAVUS



Pettumuse tunne

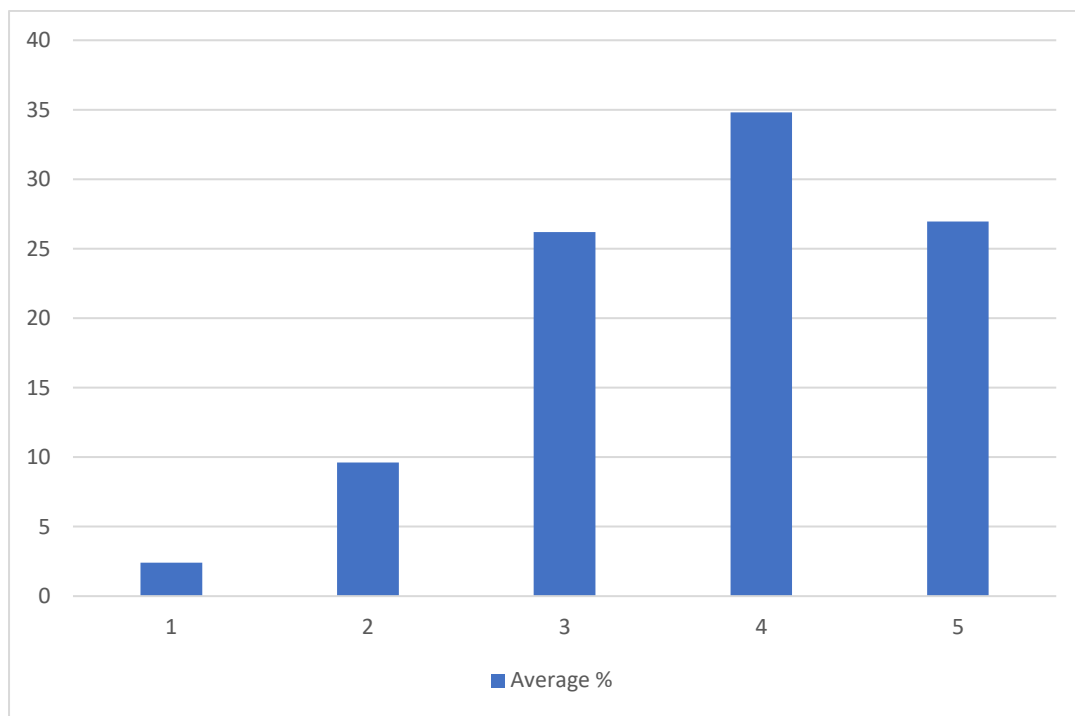
KUI TEIE OOTUSED/SOOVITUD EESMÄRGID EI OLE TÄITUD, REAGEERITE MOTOORSE RAHUTU/
VÕI APAATIA/ VÕI AGRESSIOONIGA



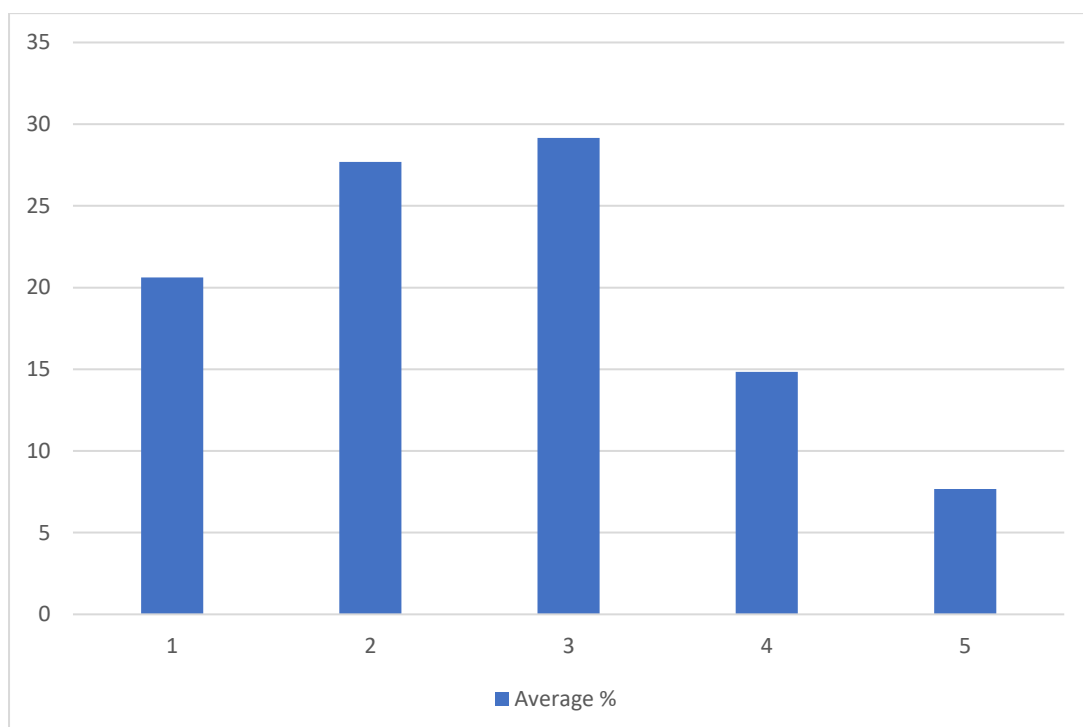
Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

HETKEL, KUI TUNNED ABIVAETUST JA FRUSTRATUNUT, PÜÜAD OMA KÄITUMIST/REAKTSIOONI POSITIIVSE MÕJU VÄLJA MUUTAMISEKS



ABITU JA FRUSTRATSIOONI TUNNE MÕJUTAB SINU IGAPÄEVAELU JA TEIE TÖÖTULEMUSI.

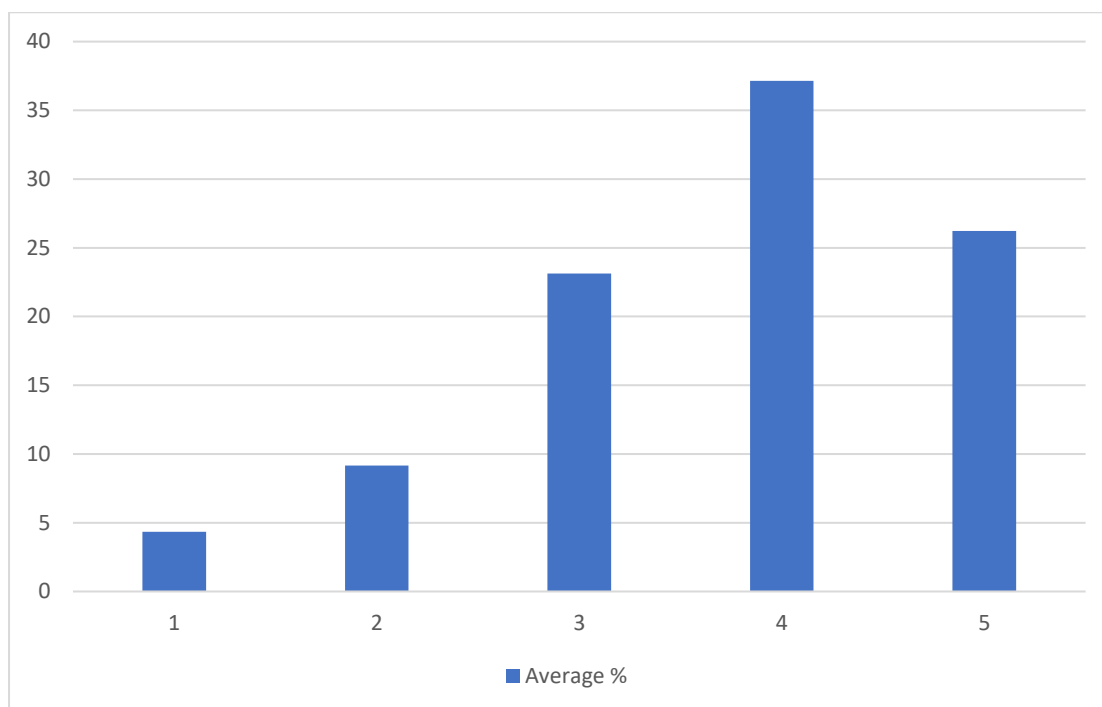


Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

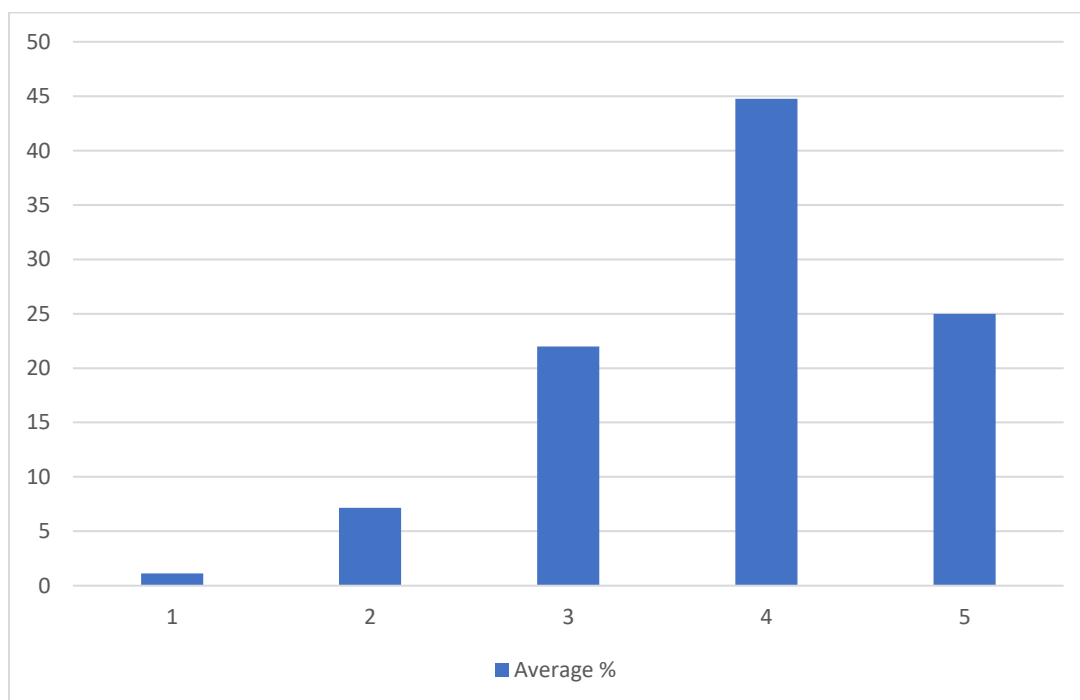
Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

ENNEKONTROLLIMISE PUUDUMINE

TUNNED OMA KÄITUMIST KONTROLLIDA, KUI TUNNED TUGEVAID NEGATIIVSEID EMOTSIOONE



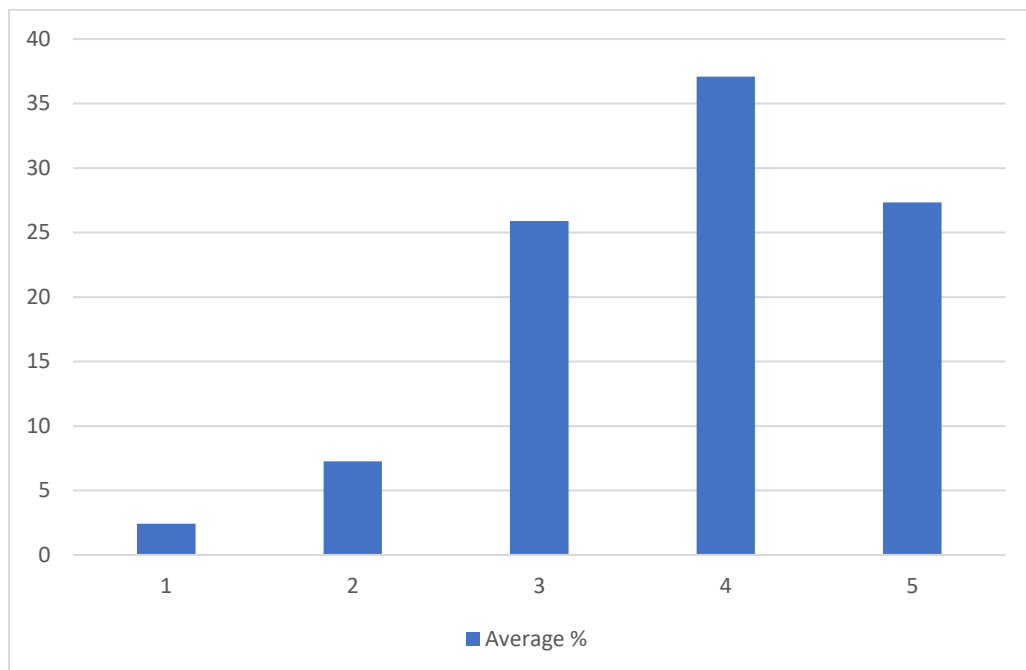
TAJUD, ET SUUDATE KÄITUMIST ÕIGESTI PLANEERIDA



Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

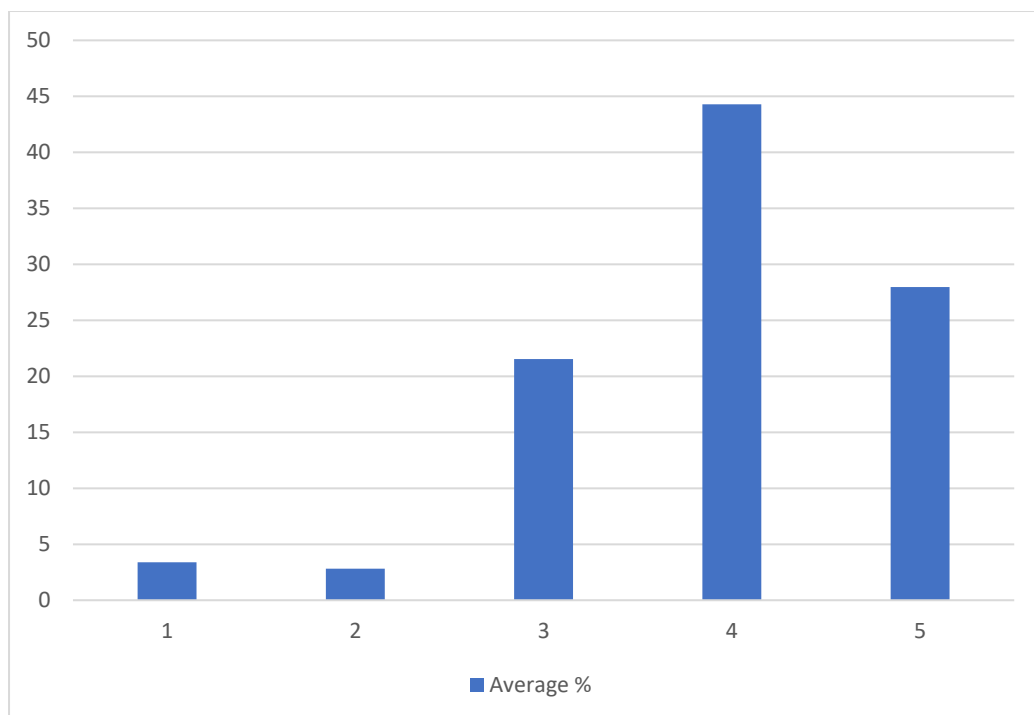
Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

PÄRAST OMA MÕTETE KORRALIKKU JÄLGIMIST TUNNISTAD, ET VÕID IMPULSIIVSED REAKTSIOONID EDASI LÜKATA



RASKE TEGEMEL SEANORITE EMOTSIOONIDEGA

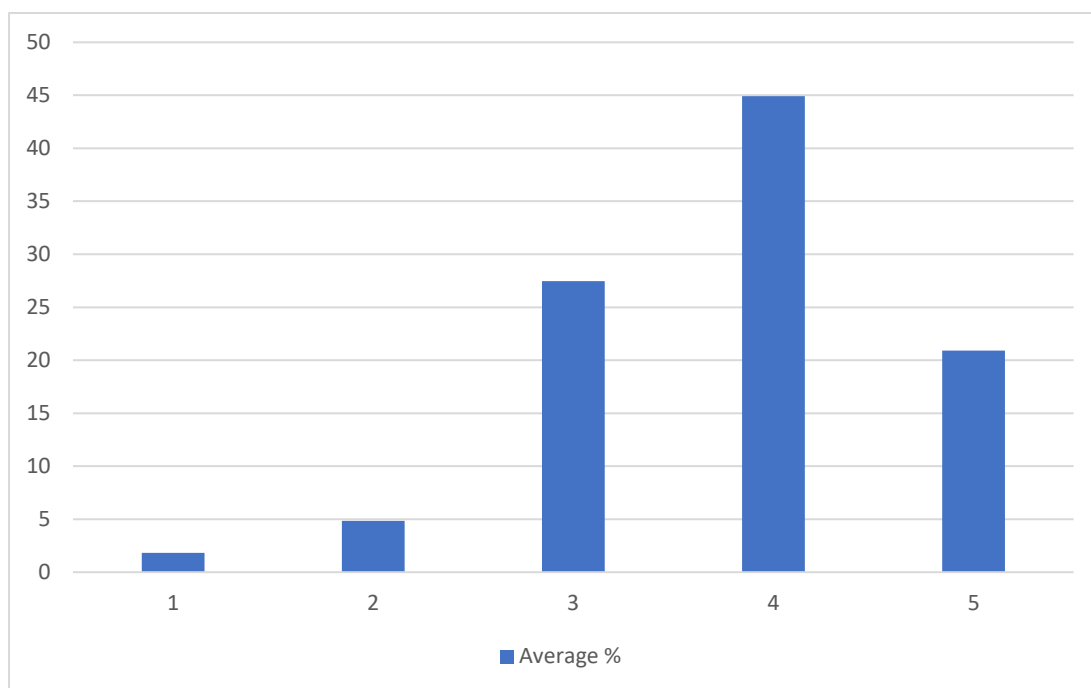
TUNNED, ET OLETE VÕIMALIK MÕISTMA EANIKATE EMOTSIOONID ÕIGESTI



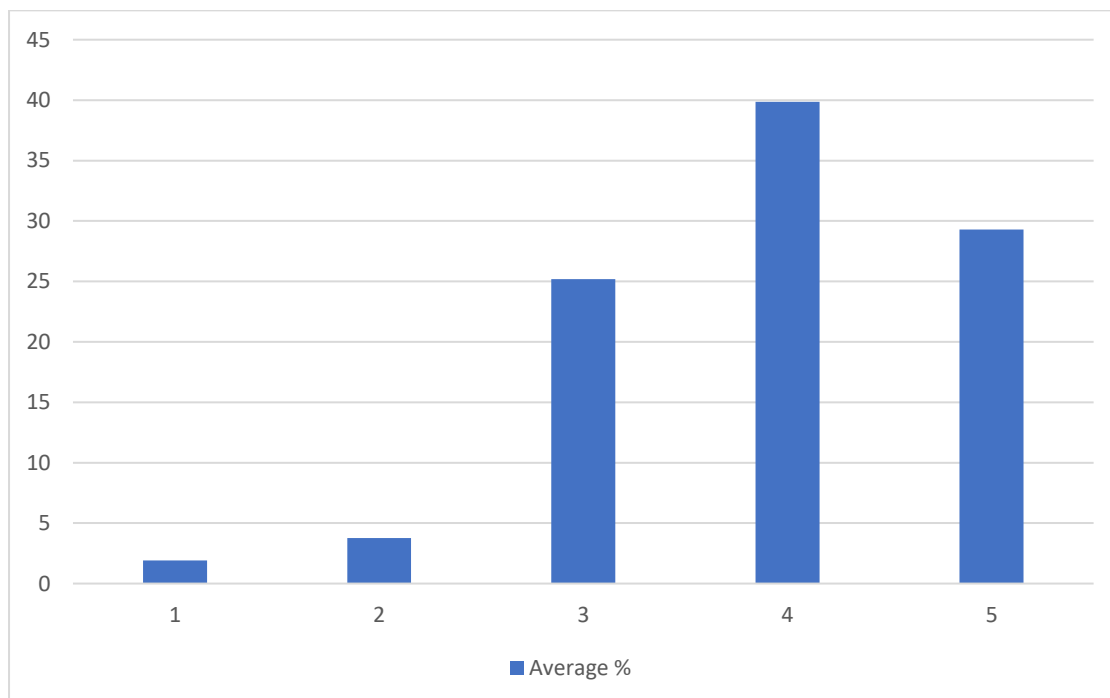
Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

TEATE, MIDA TEHA, KUI SEANORIDE NEGATIIVSED EMOTSIOONID ON VALIKUD



OSATE KUIDAS EANORIDES POSITIIVSEID EMOTSIOONE EDENDADA

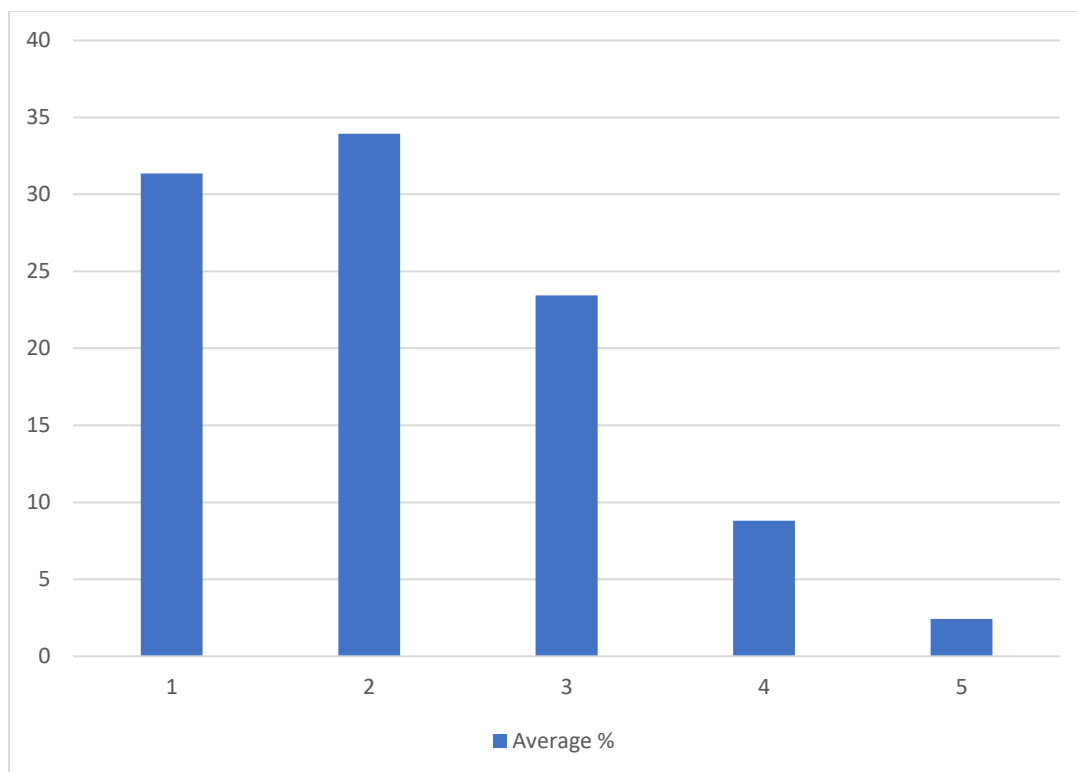


Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

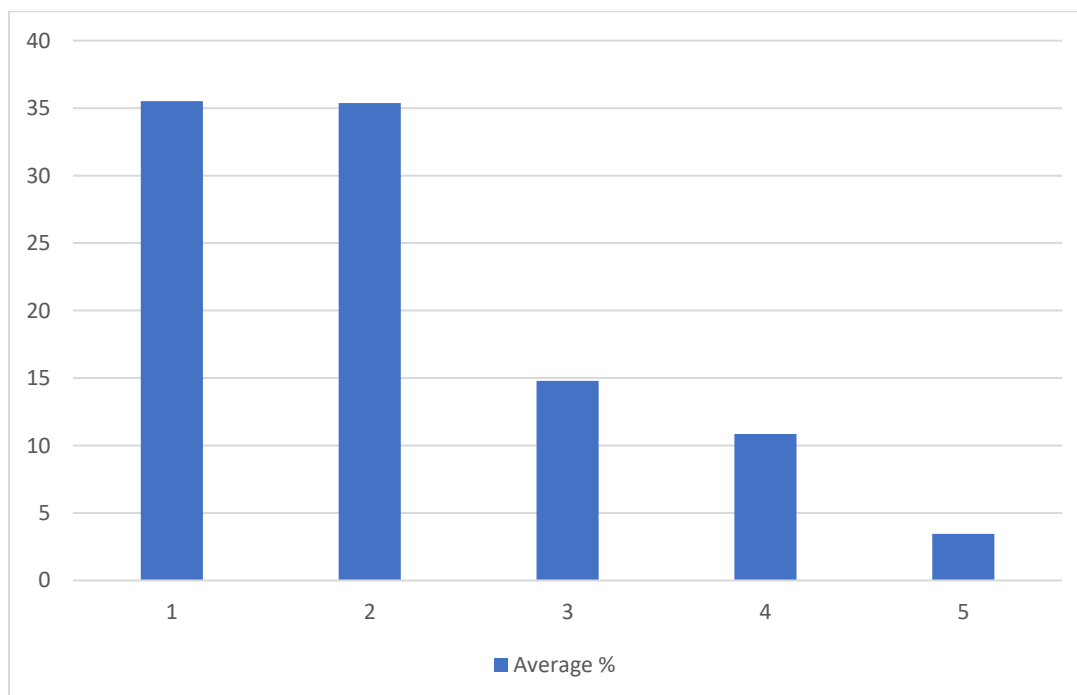
Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

EANEMATE VAJADUSTE MÕISTMISE PUUDUMINE

TEIL ON RASKE END SENIORI ASENDILE PANNA



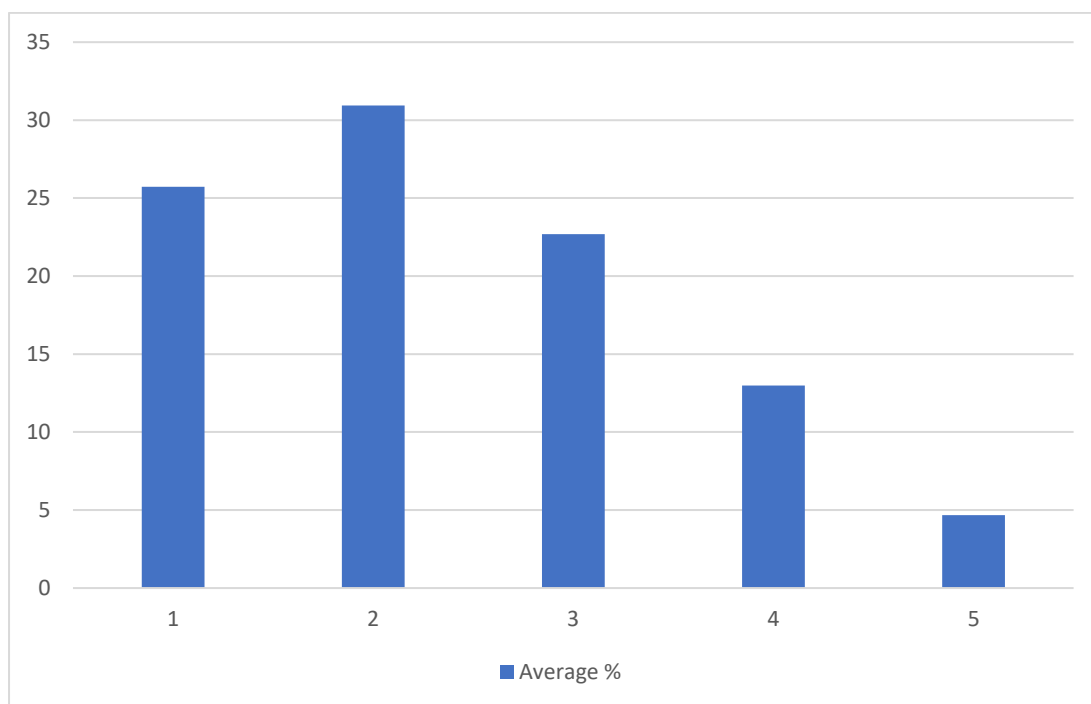
TEIL ON RASKE SENIOORIGA NENDE VAJADUSTRST RÄÄKIDA



Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

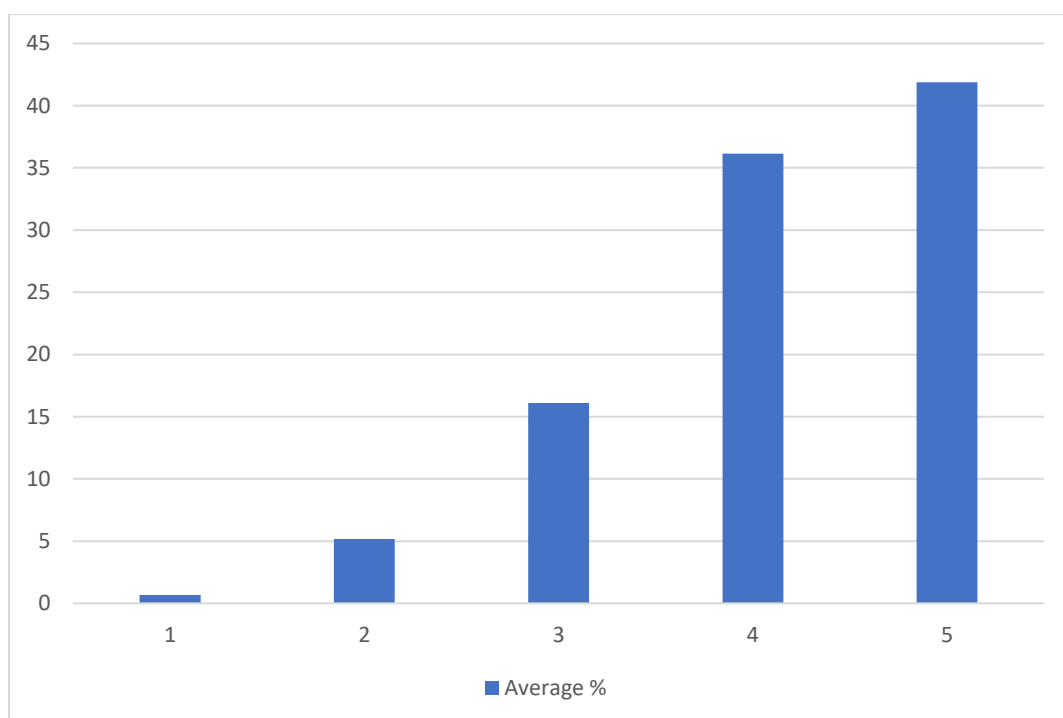
Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

OLETE VÄSINUD SENIOORIGA KORDUVATE OLUKORRADE KOHTA RÄÄKIMISEST



RASKUSED VÕITA VÕTTA EANEMATE USLUST

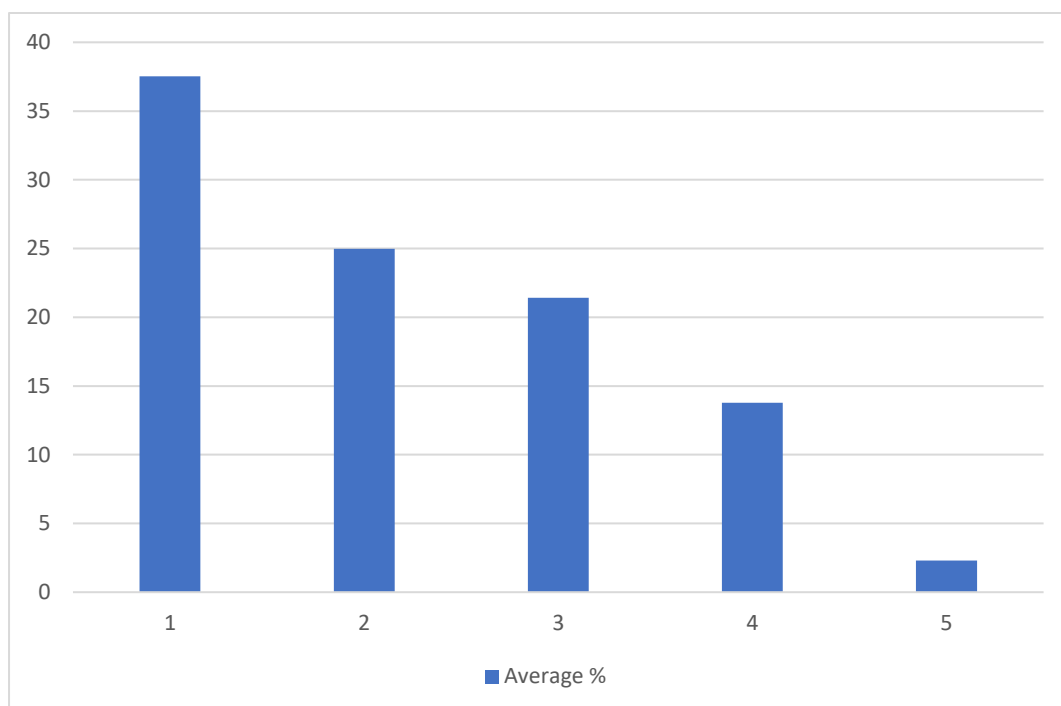
SUHTEDES SENIORIGA ON TEIL SIIRUS JA AUSUSTunne



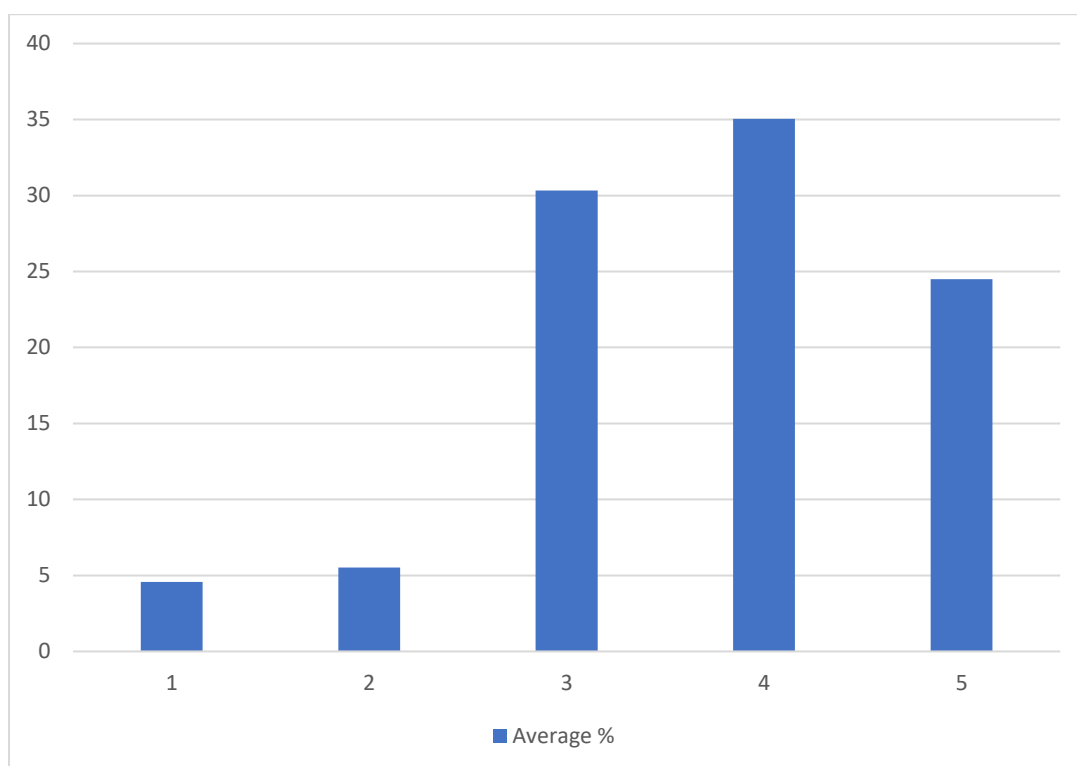
Erasmus+ KA2 ADULT: EMOSENIORS – Emotional support and management for seniors.

Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMOSENIORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

SULLE ON RASKE LOOMINE KONTAKTSE UUTE SENIORKLIENTIDEGA



TEATE MEETODID/ VIISID, MIDA SAATE JULGUSTADA VANEMAID AVAMINE JA OMA EMOTSIOONI JA VAJADUSI JAGAMA

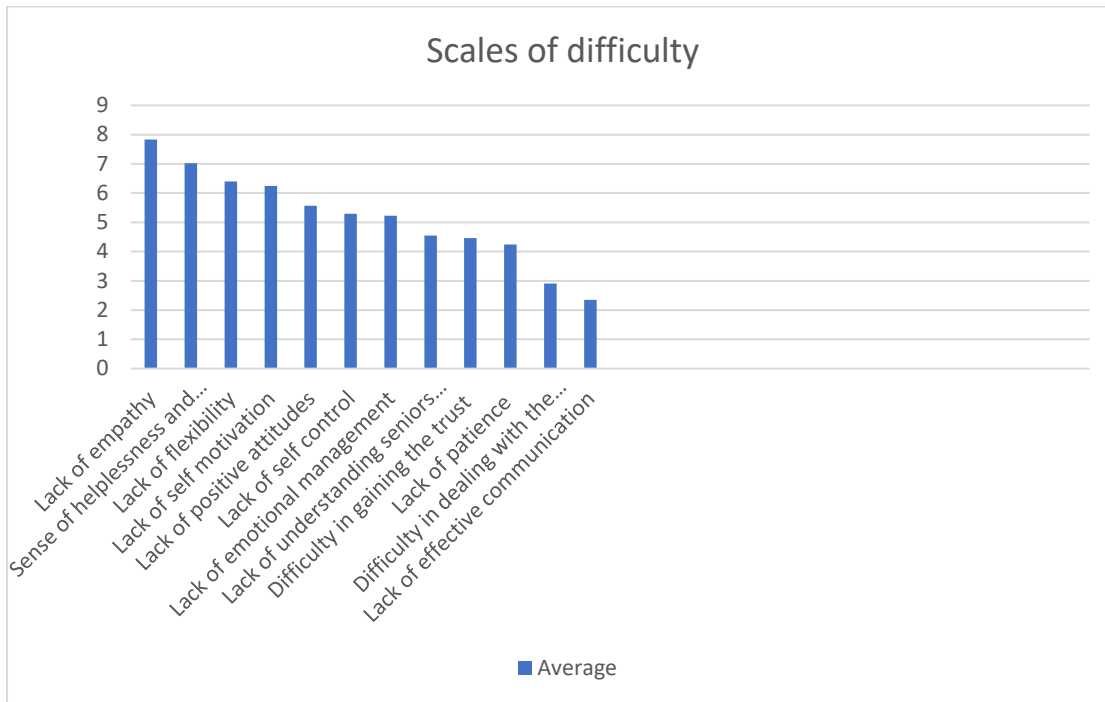


Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

4 KOMMENTAARID

RASKUSTE SKAALA



Eakate hooldajate jaoks kõige raskemate oskuste väljaselgitamiseks tehtud uuringu tulemuste kohaselt, alustades kõige raskematest oskustest kuni kõige vähem raskemateni:

OSKUSED	
7,836666667	Empaatia puudumine
7,018333333	Abituse ja pettumuse tunne
6,401666667	Paindlikkuse puudumine
6,245	Enesemotivatsiooni puudumine
5,563333333	Positiivsete hoiakute puudumine
5,293333333	Enesekontrolli puudumine
5,225	Emotsionaalse juhtimise puudumine
4,55	Eakate vajaduste mõistmise puudumine
4,46	Raskused usalduse võitmisel
4,245	Kannatlikkuse puudumine
2,91	Raskused vanemate emotsioonidega toimetulekul
2,35	Efektive suhtluse puudumine

Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

Erasmus+ KA2 TÄISKASVANUD: EMO SENIOORID – emotsionaalne tugi ja juhtimine pensionäridele

5 KOKKUVÕTE JA KOKKUVÕTE KÜSIMUSEST

Hispaanias peetakse hooldaja elukutset kutseliseks. Peamiselt peetakse oluliseks, et nad peavad olema väga kannatlikud inimesed, kuigi neil võib tekkida vajadus rakendada teatud võimu mõne vanavanema üle, kes ei taha mitte teha seda, mida nad tunnevad, kuigi see võib olla ohtlik.

Empaatia on inimestega töötavate inimeste jaoks võib-olla üks olulisemaid ja vajalikumaid oskusi. Empaatia on väärtus, mida elatakse harjumuspäraselt, nii et aja möödudes on empaatia soodustamine sedavõrd, kuivõrd me inimesi tundma õpime, sest sagedased suhted võimaldavad meil kergemini avastada nende viha, rõõmu või heidutuse põhjuseid ja sellest tulenevat käitumisviisi. Seetõttu on see pikk tee, mis nõuab peaaegu teiste inimestega tuttavaks saamist, antud juhul vanurite hooldamist. Seda oskust on perehoolduse kontekstis ehk lihtsam saavutada. Empaatia on inimestega töötavate inimeste jaoks võib-olla üks olulisemaid ja vajalikumaid oskusi.

Empaatia on väärtus, mida elatakse harjumuspäraselt, nii et aja jooksul empaatia soodustab sedavõrd, kuivõrd me inimesi tundma õpime, sest sagedased suhted võimaldavad kergemini avastada nende viha, rõõmu või heidutuse põhjuseid ja sellest tulenevat tegutsemisviisi. Seetõttu eeldab see teiste inimestega, antud juhul eakate hooldamisel, peaaegu tutvumist. Seda oskust on perehoolduse kontekstis ehk lihtsam saavutada. Kuid isegi perekondlikus keskkonnas võivad suhted aastate jooksul halveneda. Selle oskuse arendamine iga üksiku vanema inimesega võtab aega, kuna tuleb rakendada teadmisi muust, käitumiste ja käitumisviiside kohta, mida hooldatav vanem võib teadlikult vähem välistada. Lõppkokkuvõttes on see inimestevahelise suhtlemise oskus, nii et see sõltub suhetest teistega, st inimesel puudub täielik kontroll selle oskuse arendamise üle.

Teisest küljest tunnistavad küsimustiku tulemused **Bulgaarias** selgelt kriitilist vajadust EQ järele hooldajarollis ja igapäevaelus. Mõnes valdkonnas on vaja arengut ja seda saaks saavutada pideva koolituse, hooldajate, vanemate, lähedaste tagasiside kaudu. Lisaks on paranemist võimalik saavutada erinevate meetodite ja tehnikate abil, nagu teeviidad, regulaarsed koosolekud, eneseteadvuse harjutamine, tähelepanelikkus, hingamisharjutused, kehalised tegevused ja paljud teised meetodid.

Kreekas läbi viidud küsitlus näitas, et enamikul vanemate inimestega töötavatest inimestest on raskusi peamiselt enesekontrolli, kannatlikkuse, vanemate klientide emotsioonide juhtimise ja usalduse saavutamiseks. Neil on vähem raskusi enesemotiveerimise, positiivse suhtumise ja eakate vajaduste mõistmise osas. Huvitav on see, et enamik osalejaid, kui neilt küsiti, kas nad tunnevad end oma töö ja klientide vajadustega toimetulekuks piisavalt treenituna, vastas enamasti neutraalselt. On väga oluline, et eakatega töötavad inimesed saaksid piisava väljaõppe, et neil oleks õiged vahendid oma töö tegemiseks eakate abistamiseks, kaitstes samal ajal oma emotsionaalset tervist ja heaolu.

Itaalia tulemus näitab, et suurimaid vajadusi näitavad muutujad on "kannatlikkuse puudumine", "enesekontrolli puudumine" ja "eakate emotsioonide juhtimise raskused"; kõige väiksemaid vajadusi näitavad muutujad on "Positiivsete hoiakute puudumine", "Eakate vajaduste mõistmise puudumine" ja "Enesemotivatsiooni puudumine". Igatahes, arvestades, et kõik punktid on üsna minimaalsed (3), siis me tuleb arvestada, et valim ei näita erilisi parendusvajadusi ja üldiselt ei ületanud enamikus skaalates raskustega osalejate osakaal 15%. Võimalik soovitus skaala parandamiseks võiks viidata väljakutsuvamate või keerulisemate esemete valmistamisele, et saada andmete jaotumist, mis võiks tuua esile Erasmus+ KA2 ADULT: EMO SENIORS – Emotional support and management for seniors.

konkreetsemad raskused ja seetõttu soovitada spetsiaalset koolitust eakate emotsionaalse toe parandamiseks.

Poolas läbi viidud uuringud on näidanud, et igapäevaselt eakate kodudes/tugikeskustes töötavad professionaalsed hooldajad on valdavas enamuses valmis eakatega töötama ja nende probleemidega tegelema.

Küsitlustele vastuste kogumisel (intervjuud uuringus osalejatega - tulemused kogutud paber kandjal) selgus, et kõige rohkem on emotsioonidega toimetulekuga probleeme pereliikmetel, kes hoolitsevad eakate, sageli haigete pereliikmete eest, kuid nagu nad ise tunnistasid. - nad tulevad emotsioonidega toime, sest peavad. Nad mõistavad, et tegemist on nende lähedastega, kes on sattunud uude elusituatsiooni (sageli mõjutavad nende käitumist vanusega seotud haigused, sh dementsus) ja püüavad selle olukorraga kohaneda. Nendega peetud vestluste puhul selgus, et nad teadsid, et peavad sellise asjade seisuga leppima, kuigi nad ise tunnistasid, et neil napib jõudu (eriti stressi tekitav vaimne kurnatus) ja kannatlikkust - kuid siin rõhutasid nad enamasti, et nad olid püüdes sellest üle saada ja mitte anda oma lähedastele teada, et nende eest hoolitsemine võib olla koormav.

Positiivse suhtumise osas töösse klientidega jäid Eestist pärit vastajad peamiselt neutraalsele pinnale ja isegi rahulikult, et luua positiivne tööühkkond. Spetsiifiline „põhjamaine“ huumorimeel aitab vastajatel õrnu tööolukordi naeratades ja positiivselt juhtida. Oluline on tähele panna, et pooled vastanutest ei soovi ebakindlaid muutusi oma töökeskkonnas ega tunne oma klientide teatud konkreetsete vajaduste suhtes kuigi empaatiat. Vastaja ei näe koolituse puudumises eelkirjeldatud väljakutsete tegelikku põhjuslikku seost. Lisaks ei ole neil raske klientidega töötamise käigus uusi asju õppida ja kuidagi motivatsiooni leida.

Eestis läbiviidud uuringu tulemused näitavad, et vastajatel on rohkem probleeme abituse ja frustratsiooni tundega ning sama tulemus on seenioride vajaduste mõistmisega. Puudub kohanemisvõime ja paindlikkus ning vastajatel puudub enesemotivatsioon. Uuringust ilmnevad ka probleemid emotsionaalse juhtimisega ja empaatiavõime puudumine. Parem on olukord vastajate positiivse suhtumise ja kannatlikkusega, samamoodi kui tõhusa suhtlemisoscuse ja enesekontrolliga. Parem olukord on seenioride emotsioonidega toimetuleku raskustega ja eakate klientide usalduse võitmisega.