



Annika Lanno, Regina Muraševa-Zalaletdinova ja Silja Loktev. FOTOD: ERAKOGU

Hooldustöö eeldab soovi teiste eest hoolitseda



Kadri Kuulpak

Postimehe ajakirjanik

Tartu Ülikooli sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala magistrant

Hooldustöö ei sobi igaühele. Teadmistele ja oskustele lisaks on vaja ka füüsilist võimekust, vaimset valmisolekut ning empaaatilist meelt. Aga ka oskust säästa iseennast.

Esimene – ja seni ainuke – koroonaviirusele elu kaotanud eesliinitöötaja oli hooldaja. Sotsiaaltöö soovib avalooga teha kumarduse just selle ameti pidajatele. „See uudis pani mõtlema. Päris pikalt,“ ütleb Põlva valla hooldekodu hooldaja **Annika Lanno**. Hooldajaks saamisest ja eriolukorrast, aga ka surmast ja lähedastega suhtlemisest rääkisid peale Annika Lanno ka **Regina Muraševa-Zalaletdinova**, kes töötab Iru hooldekodus hooldajana ning **Silja Loktev** – Nõo

hooldekodu ja Tartu Ülikooli kliinikumi intensiivraviosakonna hooldaja.

Teekond sotsiaalvaldkonda

Sotsiaalala töötajaid kipub ametit valides toetama isiklik lugu. Iru hooldekodu hooldaja Regina proovis hooldustööd esimest korda 17-aastaselt. Ta oli lastega dekreedis, kui ema jäi pimedaks. „Hooldasin teda kodus pikka aega: toitsin, abistasin hügieenitoimingutega, riietasin. Nagu väikelapsel. Ema oli sügava

puudega ja täitsa pime. Raske oli,” meenutab ta. Edasi tegi Regina läbi tugiisiku koolituse, kuid tuli hoopis Iru hooldekodusse praktikale ja sinna jäigi.

Ka juba peaaegu 17 aastat Põlva valla hooldekodus töötanud Annika tööelus mängis rolli isiklik kogemus. „Hooldasin poolteist kuud oma vanaema, kes oli raskelt haige ja suremas. Kuulsin ka ta viimast hingetõmmet. Raske oli, aga hakkama sain, võib-olla sealt siis tuli tahe minna hooldajaks,” ütleb Annika.

Nõo hooldekodu hooldaja Silja läks hooldajaks juba 14-aastaselt. Ta töötas vahepeal ka trükikojas ja lasteaias, kuid jõudis lõpuks ikkagi hooldekodusse. Varsti täitub tal hooldajana kümme aastat. Ülemöödunud aastast töötab Silja ka Tartu Ülikooli kliinikumi intensiivraviosakonnas.

Hooldustöö õppetunnid

Annika leiab, et hooldustöö annab elulisi teadmisi. Ka oskuse inimestega suhelda. „Olin väga arglik, kui tööle tulin,” meenutab Annika, kuid julgustab teisigi hooldustööd õppima: „Uurige, minge õppima, käige koolitustel, tänapäeval on võimalusi palju! Abikäsi on meil alati tarvis.”

„Mõtlesin, et ma küll hooldajaks ei õpi!” naerab Silja, kelle erialavalikut mõjutasid Tartu tervishoiu kõrgkooli esmaabi-, hooldus- ja õendustoimingute õppejõud Taimi Taimalu ja Maire Aruotsa. „Nad süstisid õppijatesse tahtmist minna hooldajaks. Meile öeldi, et see on nii huvitav töö – õpime kullapoti peal! Olen koolile väga tänulik!”

Tal on eredalt meeles ka ergonoomika õppejõud Maie Timm, kes kutsus eksami neljale teinud Silja korduseksamile. Põhjus: vastaja küüned olid hooldaja kohta liiga pikad.

„Abistamine tekitab hea tunde ja veel parem on siis, kui keegi ka tänab,” ütleb Silja.

Vestluse ajal rõhutab ta korduvalt, et hooldekodu on talle justkui teine kodu, kolleegid

ja kliendid aga teine pere.

Haiglatöö on Silja sõnul stressirohke. Alles hiljuti nägi ta edukalt läinud elustamist. „Olen nuku peal seda õppinud, aga inimese elustamine on ikka midagi muud! Roided raksusid. See oli nii õudne! Pidin olema valmis appi minema, kui õed ära väsivad,” meenutab Silja.

Ületöötamise mõõdupuuks on naeratus – kui see kaob, tuleb puhata.

Haiglas on Silja sõnul kogu aeg midagi õppida: „Igasugu vidinate kohta, kuhu mida vahele tuleb panna, kuidas patsient uuringule viia, kui palju hapnikku peab olema. Arstiga, õega – kõigiga peab suhtlema. Ja seda hästi kiiresti”.

Tuleb ka mitu korda küsida, et midagi valesti ei teeks ja patsiendi elu ohtu ei seaks. „Esimesel päeval mõtlesin, et minestan ära. Et ma ei pea vastu. Küsisin endalt, kas olen tõesti nii nõrk. Järgmisel päeval läksin ikka tagasi,” räägib Silja.

Tal on nädalas üks vaba päev. Kui veab, siis kaks. „Kui ma üle töötan, siis tunnen, et ei anna klientidele seda, mida sooviksin,” ütleb Silja, kelle ületöötamise mõõdupuuks on naeratus – kui see kaob, tuleb puhata.

Ka Annika sai ergonoomika, hooldusvõtete, esmaabi ja psühholoogia põhiteadmised tervishoiu kõrgkoolis. Psühholoogias õpitust on abi, et vältida läbipõlemist. Kutse taotles ta eelmisel kevadel, siis oli tarvis teadmisi ja oskusi uuesti tõestada. Ent 17 aasta jooksul on olnud ka mitmeid täienduskoolitusi.

Eelmisest aastast kehtima hakanud hooldajate haridusnõue kergitas kohatasusid ja tekitas avalikkuses meelehärmi. Annika ütleb, et tühja koha pealt, ilma erialase ettevalmistuseta, hooldajaks ei saa.

„Kõige tähtsam on klient ära kuulata ja tähele panna, mida ta räägib. Peab olema hästi hea kuulaja ja tähelepanelik, et mõista, mida sulle öeldakse, mida tahetakse jutuga edasi anda. Seda eriti praegusel ajal, kui on palju küsimusi,” arwab Annika.

Kaheaastase staažiga Regina läbis juba töötades hooldustöötaja kolmanda taseme täienduskoolituse ja taotleb praegu kutset. „Kõik ergonomika teadmised on väga kasulikud ja aitavad hoida oma füüsisist: kuidas tõsta väga rasket inimest istukile või aidata teda ratastooli,” ütleb ta.

Koolituste teemaks on seegi, kuidas hoolealustega suhelda. Paljud mäluhäiretega inimesed rändavad oma mõtteis nooruspäevis või lapsepõlves. Regina soovib nende fantaasiatega kaasa minna. Agressiivsete klientide puhul pole muud, kui säilitada rahu. „Kuulan, mida mulle öeldakse, astun kolm sammu tagasi, ootan, kuni klient rahuneb ja alustan juttu otsast peale,” naerab Regina. Ärritada võivad ka pisiasjad, näiteks see, kui pudrule on kaste peale pandud.

Inimlik kontakt on väga tähtis

Praegu mõjutab klientide meeleolu ka eriolukorrast põhjustatud külustuskeeld. Need, kes suudaksid õues jalutada, ei saa teha sedagi. Annika ütleb, et praegu suheldakse läbi klaasi. Põlva valla hooldekodus tähistas hoolealune 90. sünnipäeva nii, et perekond laulis talle oma kodust, taustal suur silt kirjaga: „Palju õnne!”. Ühel teisel kliendil käis perekond akna taga lehvitamas, ukse vahelt ulatati oma aia nartsissikimp.

„Laste ja lastelaste nägemine mõjub hästi ka distantsilt,” kutsus Annika lähedasi hooldekodus viibijatele vähemalt helistama.

Omaksed on mõistagi erinevad. On neid, kel väga raske lahti lasta ja leppida, et armastatu eluaastad hakkavad lõppema. Mõni istub

viimase hingetõmbeni surija voodiserval.

„Meil oli siin üks ukraina memm, kes elas varem mehega hooldekodu lähedal. Iga kord, kui oli söögiaeg, tuli abikaasa siia. Ta astus sisse täpselt kella pealt,” räägib Annika.

Enamik ootab kodus telefonikõnet ja tahab lähedast meenutada elujõulisena. „Ka meile on lahkumist raske oodata ja vaadata, kuid võtan seda nii, et see on pääsemine. Eriti, kui inimene põeb rasket haigust,” ütleb Annika.

Laste ja lastelaste nägemine mõjub hooldatavale hästi ka distantsilt.

Regina teab lähedasi, kes jõuavad külla vaid jõulude ajal. „Mõni on selline, kes käib korra aastas vaatamas ja pärast kurdab, et lähedane on nii nõrgaks jäänud. Külaliste ootust loevad hooldajad klientide silmist, keda üksildus päev-päevalt kurvemaks muudab.

Eriolukorras püüab Silja klientidega suhtlemiseks rohkem aega leida, kuid tunnistab, et sageli see ei õnnestu. Tema hoolealuste seas on palju mähkmekandjaid, juba nende vahetamisele võib kuluda poolteist tundi. „Nad tahavad õudselt palju vestelda, aga mul ei ole selleks lihtsalt aega. Õnneks on meil huvijuht, kes viib nad saali, loeb lehti ette, viib õue või rõdule.”

Päevad mööduvad kindla kava järgi

Eriolukord või mitte, hooldaja tavaline tööpäev algab ikka hooldusplaaniga tutvumisest.

Hommiikul lepitakse kokku, kus keegi oma tööpäeva korda saadab. Iru hooldekodus on igal toal vastutav hooldaja, kes on kindlate klientide n-ö kõneisik ning seisab hea selle eest, et neil oleks kõik olemas. Tema täidab ka iga kliendi kohta hoolduskaarti, kuhu on märgitud hoolealuse tervislik seisund. Koristamine,

toitmine, mähkmete vahetamine, riidesse aitamine, klientidega väljas käimine ja vestlemine – need tegevused kuuluvad hooldajate rutiini igal juhul.

Hommikud algavad mähkmevahetuse ja teiste hügieenitoimingutega. Siis tuleb söögiaeg: osa hoolealuseid veeretatakse ratastooliga söögisaali, teisi tuleb söömisel abistada. Pärast väikest pausi käiakse pesemas. Süüakse lõunat. Sellele järgnevad taas hügieenitoimingud ja lõunauinak. Öhtusöök. „Töö on küllaltki rutiinne – tead täpselt, mis ees ootab”, leiab Annika.

Surm on elu osa

Öövahetustes tuleb jälgida klientide seisundit ja vajaduse korral otsustada, kas kutsuda kiirabi või oodata hommikuni. Paar nädalat tagasi kutsus Annika hilisõhtul kiirabi reieluu katki kukkunud naisterahvale. „Vastutust on palju, eriti, kui üksi tööl olla,” möönab ta.

Silja meenutab, kuidas ta esialgu keeldus öövahetusest, sest kartis surnutega tegeleda. Algajana käis ta öösiti kõigi juures, pani käe rinnakorvile ja tegi kindlaks, kas see veel tõuseb.

Kui Silja pidi esimest korda surnut korrastama, palus ta kolleegil olla enda juures. „Töökaaslane ütles, et karda elusat inimest, surnu ei tee sulle midagi. Nüüd olen sellega ära harjunud. Surm on loomulik elu osa. Seda pole vaja karta.”

Regina tunnistab mõttesse jäädes, et pidev kokkupuude surijate ja surmaga on raske: „Mõne memmekesega harjud ära ja kui nad lahkuvad on väga kahju”. Pingeid maandab Regina kudumisega. Suur osa vabast ajast kulub tal oma 7- ja 10-aastasele, kaks suuremat last on juba täiskasvanueas. Regina on ka vanaema.

Annika sõnul tuleb võimaluse korral surijate soove täita, näiteks kutsuda kirikuõpetaja. Tuleb jälgida, et surija ei oleks valudes, et tal oleks mugav. „Olin kuu aega töötanud, kui suri

Tööelu eriolukorra ajal

Intervjueeritavate töökohtades on suudetud siiani viirusepuhangut vältida. Iru hooldekodus kannavad hooldajad ennetavalt kindaid ja maske. Iga päev puhastatakse toad ning pestakse ja desinfitseeritakse klientide käed. Kõiki kliente ja töötajaid on COVID-19 suhtes testitud.

Annika möönab, et on mures, sest kuulub diabeetikuna riskirühma. Ka Regina tunnistab, et viirusele elu kaotanud hooldajast kuuldes tekkis kõhe tunne. Teisalt leiavad nad, et suurem tõenäosus on saada nakkus avalikust kohast, kus hügieeninõudeid nii hoolsalt ei järgita.

esimene hoolealune. Olin vanaema surmaga kokku puutunud, seetõttu ma ei kartnud. Surm on elu osa ja sellega tuleb toime tulla,” ütleb Annika.

Surmast ja sellest, mida elulõpul tuntakse ja mõeldakse, Regina sõnul enamasti ei räägita. „Siin nad ikkagi ootavad oma viimast tundi ja teavad, et see on tulemas. Kui keegi sureb, siis sellest isegi ei räägita. Seda nagu ei olekski,” täheldab ta.

Seevastu Annika sõnul korrutab mõni hoolealune iga päev, et hakkab surema. „Keerame selle sageli naljaks, et ei ole sul veel sellist nägu peas,” naerab ta, „ka raskeid teemasid saab huumoriga võtta.”

Hooldaja teab, milline nägu on surijal. „Inimene koriseb, vaatab selliste silmadega otsa, nagu tahaks midagi öelda, aga ei jõua enam”, kirjeldab Silja.

Tähtis on hoolida

Kuigi hooldekodus elatakse keskmiselt seitse kuud, ei tähenda see alati kiiret hääbumist. Mõni saab seal jalad uuesti alla.

Regina räägib loo ratastooli abil liigelnud ühe jalaga memmest, kes ei rääkinud üldse: „Mõtlesin, et ta on tumm. Tõin talle ikkagi kommi ja muud head-paremat. Ükskord tulin tööle ja ta istus töötajate garderoobi ukse taga. Küsisin, mis sa siin teed. Ta vaatas mulle kurva näoga otsa ja ütles: „Sind ootan!” Uurisin, kas viin su televiisorit vaatama, mille peale ta teatas, et tahab olla seal, kus mina olen.

Erilise hooga kosuvad hooldekodus üksinda elanud inimesed, räägib Silja. Nad on tulles tihti pesemata ja sooja toiduga tuleb uuesti harjuda. Mõni on Silja sõnul justkui unustanud, mis on soe puder. Alguses küsitakse muudkui võileiba. Nõo hooldekodu koduste toitudega koguvad nad liha kiiresti luudele.

Hooldan inimesi niimoodi, nagu tahan, et mind hooldataks.

„Püüame kliente motiveerida, et nii kaua, kui on võimalik, ajaksid nad end vähemalt voodiäärele istukile ja sööksid. Kui enam ei jõua, siis ei jõua,” ütleb Silja.

Mõnel inimesel tekib Silja sõnul ka suhtumine, et las hooldaja jookseb: toob vett ja vahetab mähet kohe, kui vilistan. Silja, kelle kliendid valisid möödunud suvel hooldekodu parimaks hooldajaks, paneb sellised paika.

„Minus on karmust, aga ka leebust. Mõnele tulebki öelda, et ei, vahetame mähet ainult siis, kui selleks on põhjust. Mõnele tuleb jälle karmilt öelda, et pead proovima istuda. Pead jõu kokku võtma, muidu jäädkki lamajaks.

Kui ei ütle karmilt, siis ei hakkagi istuma,” arutleb Silja.

Hooldekodu olgu viimane võimalus

Regina sõnul tuleb toetada kodus elamist nii kaua kui vähegi võimalik. Ta imestab mõnikord, miks üks või teine klient juba hooldekodus on: käib ilusti puhvetis söömas ja saab kõigi toimingutega ise hakkama.

Küsin, kas Regina sooviks oma elu lõpu-päevi hooldekodus veeta. „Ei, kindlasti mitte, ikka oma perega. Hooldekodu on ikkagi hooldekodu, siia võiksid jõuda need, kel lähedasi pole,” on kiire vastus.

Annika sõnul peaks inimene saama ideaalis ise otsustada hooldekodusse tuleku üle. „Kui lugu on juba nii, et enam ei saa üksi hakkama, lähedased on kaugel ja koduhooldustöötaja ka piisavalt appi ei jõua. Sunniviisiliselt ei tohiks kedagi hooldekodusse ajada.”

Silja on oma tütardega juba vanaduspõlve-soovid läbi rääkinud: „Palun mind siiasamma (Nõosse) tuua! Mitte kusagile mujale!” naerab ta. Vahel mõtleb Silja, et ei taha töölt koju minnagi.

„Mind on siin rohkem vaja. Lapsed, 20- ja 22-aastane tütar, saavad ise hakkama. Noorem õpib treeneriks, vanem arstiks,” räägib ta. Vanemal tütrele soovitas Silja enne arstiks saamist ka hooldustöö ära proovida. Tütar tegigi seda, pärast aga küsis emalt: see on ju nii õudne töö, kuidas sa seda teed.

Silja sõnul tuleb mõelda nii, et kunagi jääme kõik vanaks ja tahame, et keegi meidki siis hooldaks. „Hooldan inimesi niimoodi, nagu tahan, et mind hooldataks. Muud tööd ma küll teha ei tahaks,” ütleb ta veendunult. **S**