



  
**S.IN.CA.L.A.**

 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union  
2018-1-EE01-KA204-047079

 [www.sincala.eu](http://www.sincala.eu)

II, Detsember 2019

# UUDISKIRI

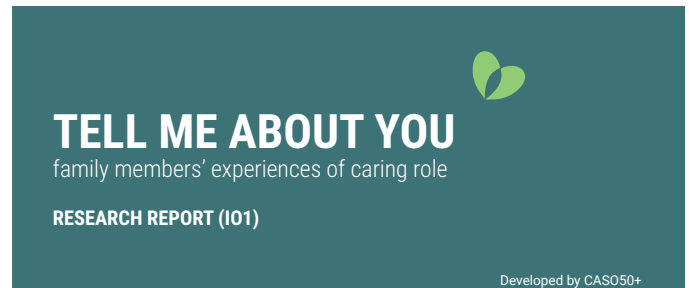
## VALMINUD ON ARUANNE: 'RÄÄGI MULLE ENDAST'

Eurooplaste seas esineb olulisi erinevusi, kuidas tegeletakse hooldamisega, kuna seda mõjutavad tugevalt kultuuriline taust, perede ülesehitus ja tugiteenuste kättesaadavus Euroopa eri riikides. Seetõttu on oluline omada selget pilti riikides valitsevast olukorrast, et näha, kuidas tuleks väljaõpet ja koolitusi kohandada vastavalt hooldajate ning eri tüüpi organisatsioonide ja riikide vajadustele.

S.IN.CA.L.A partnerlusel on hea meel teatada, et valminud on aruanne 'Räägi Mulle Endast', mis vastab sellele eesmärgile, kogudes hoolduskoormusega perede kogemusi EE-GR-SI-IE ja IT näitel – läbi konsultatsioonide, intervjuude ja fookusgrupi vestluste erinevate perekondade liikmetega, kes hooldavad oma lähedast. Kokku toimus 11 fookusgruppi (EE-GR-IE-IT-PT-SI) ja 14 intervjuud (EE-IT-PT).

Küsimustega on uuritud, kuidas hooldamine võib erinevalt mõjutada eri vanuses hooldajaid, kes on hooldatavaga erinevas sugulussuhtes, kuidas hooldamine on peresuhteid positiivselt või negatiivselt mõjutanud, milliseid kohandusi ja toimetulekustrateegiaid on perekonnad omaks võtnud, et olla paindlik ja kohanemissvõimeline muutuvates olukordades.

**Aruanne on inglise keeles leitav siit**  
<https://sincala.eu/download/202/>



 Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union  
2018-1-EE01-KA204-047079

  
**S.IN.CA.L.A.**



# SINCALA PROJEKTI ENNEAEGNE LÕPETAMINE

Ootamatute ja kahetsusväärsete asjaolude tõttu on S.IN.CA.L.A partnerlus sunnitud lõpetama oma tegevuse varem kui kavandatud. Seetõttu on IO1aruanne "Räägi Mulle Endast" projekti esimene ja viimane tulemus. Projekti veebisait jääb kõigile huvitatud pooltele kättesaadavaks aadressil [www.sincala.eu](http://www.sincala.eu) ja partnerlus loodab, et suudab projekti uuesti esitada, et jätkata tööplaani rakendamist.

## THE PROJECT

Stress, mis on tekkinud pereliikme kroonilise tervises seisundi või puude tõttu, võib mõjutada perekonda tervikuna, eriti kui erinevad hooldajad perekonnas üritavad oma tunnetega üksinda ja ilma abita toime tulla. Võime tõhusalt suhelda on kriitilise tähtsusega aspect terve ja toimiva pere jaoks. Esmaseks ohuks suhtlemisele on emotsioonide mahasurumine, see tähendab, et pereliikmed varjavad negatiivseid tundeid nagu ülekoormatus, süü, ebakindlus, konfliktus ja segadused suhetes, mis on seotud nende olukorraga. Suutes avalikult väljendada neid tundeid ja jagada emotsioone, võib hooldaja arendada vastupidavust. S.IN.CA.L.A project vastab kõikide EL riikide ühisele vajadusele: lahendada vananemisega seotud elanikkonna hooldamise ja toetamise väljakutse, eriti vanurite (80+) hulgas. Kõikides riikides on vajadus hooldusteenuste osutamise järele üha rohkemate perede poolt. Selle saavutamiseks on toetus ja sotsiaalpoliitika omastehooldajatele hädavajalikud. S.IN.CA.L.A pakub sekkumisprogrammi, mida saavad kasutada omastehooldajatega töötavad spetsialistid, et toetada nende vastupidavust hoolduse jätkamisel.

Loe lisaks

[www.sincala.eu](http://www.sincala.eu)

## THE WEBSITE

[WWW.SINCALA.EU](http://WWW.SINCALA.EU)

KÄESOLEV UUDISKIRI, MIS ON SEOTUD PROJEKTIGA, ON PARTNERITE POOLT ÜHISELT VÕI ERALDI KOOSTATUD NING ESITATUNA MISTAHES KUJUL PEEGELDAB VAID AUTORITE SEISUKOHTI NING RIIKLIKUD BÜROOD JA EUROOPA KOMISJON EI OLE VASTUTAVAD SELLES SISALDUVA TEABE KASUTAMISEL