

# KODUÕDE — USALDUSVÄÄRNE PARTNER INIMESE KODUS



INTERVJUU KODUÕDE AINA SAARMAGA

Küsitles Maria Ratassepp

*Üha enam paistavad meie tervishoiuteenuste maastikul silma iseseisvalt teenuseid osutavad õed ja nende seas koduõed. Aina Saarma, kogenud ja pühendunud koduõde aastast 2003, avab intervjuus koduõendusteenuse olemuse.*



## **Mis on koduõendus?**

Koduõendus patsiendi enda igapäevases elukeskkonnas pakutav mitmekülgne õendusabiteenus.

Koduõde töötab inimese igapäevases keskkonnas, nii tema kodus kui ka üldhooldekodus, mida saab samuti käsitleda inimese koduna, ehkki see on mõnevõrra teistsugune. Tegevusluba koduõendusteenuse osutamiseks nõutakse ka nendelt Tervisekassa partneritelt, kes pakuvad teenust üldhooldekodudes.

Koduõendus on üks iseseisvalt osutatavatest õendusteenustest, ehkki päris ilma arstita õed muidugi hakkama ei saa, sest teenusele suunamiseks peab saatekirja andma arst. Siiski otsustab koduõde suurel määral ise, kuidas patsiendile pakkuda parimat tuge ja kuidas abivajaja seisundit parendada.

---



## Milles seisneb koduõenduse tähtsus ja vajalikkus?

Väga oluline on koduõe toetus ja juhendamine patsientidele, kes on värskelt diagnoosi saanud ja pole veel jõudnud õppida, kuidas oma haigusega koos elada. Sellisel juhul ongi suur roll koduses ennetuses.

Näiteks peale insulti, kui inimesel on vaja abivahendeid liikumiseks, ei tulla selle peale, et komistamise vältimiseks on vaja vaip põrandalt ära võtta. Või kui inimesel on diagnoositud diabeet, siis palju sõltub sellest, kuidas inimene oma eluolu korraldab: ta peab vähendama süsivesikurikka toidu osakaalu menüüs, kasutama täpselt sobivaid jalavarje, sokke, peab vältima jala ära löömist, kuna diabeedi diagnoosiga patsientide haavad paranevad väga halvasti.

Koduõel on oluline roll ka teadlikkuse tõstjana: koduõde peab valmis olema selgitustööks nii tervishoiusektoris kui ka mujal.

Neid ja paljusid teisi selgitusi ei pruugi tervishoiutöötajad jõuda haiglas või tervisekeskuses erinevatel põhjustel põhjalikult anda ega suuda ka patsient ise või tema lähedane kõike ühekorraga meelde jätta.

Märkida tuleb ka seda, et kui arstid delegeerivad koduõele visiidi, siis koduõde saab kohapeale minnes otsustada, mida inimesel täpselt vaja on, milline on tema seisund – selline lahendus on tervishoiusüsteemile kindlasti ratsionaalsem kui näiteks pöördumine EMOsse või perearstile.



## Kes on koduõe patsiendid?

Varem anti koduõenduse saatekiri peamiselt eakale inimesele, kes tervislikel põhjustel ise liikuda ei saanud. Inimese viimine arsti juurde ei oleks sellises keerulises olukorras olnud mõistlik, sest tegelikult saab paljusid õendustegevusi teha just patsiendi enda kodus, näiteks haavade sidumine, vererõhu mõõtmine. Praeguseks, mil koduõendusteenus on oma tähtsust ja tegevust laiendanud, on muutunud ka patsientuur nooremaks ning aeg-ajalt vajavad teenust ka lapsed.

Kuid koduõe klient ei ole pelgalt üks abi vajav patsient. Tuleb nõustuda lastearstidega, kes ütlevad, et kui laps on haige, siis on haige kogu pere. Nii on lood ka kõigi kodus viibivate pereliikmetega, kelle õlgadel lasub suur koormus haigestunud lähedase hooldusel. Olukorras, kus üks pereliikmetest vajab suurt tuge ja professionaalset hooldust ning abi, on koduõe sihtgrupiks kogu perekond, kellega tuleb tegeleda. Koduse külastuse käigus on õel võimalik võimalikult varakult märgata potentsiaalsete uute murekohtade tekkimist ja pakkuda perekonnale igakülgset tuge ja abi toimetulekul.

**Võib öelda, et ka kodus luuakse nn ravimeeskond.**

---



## Kuidas inimene koduõenduse teenusele saab?

linimesel on võimalik arsti saatekirja järel saada tervisekassa kaudu koduõendusteenust nagu ükskõik millist teist tervisekassa teenust. Saatekirja võib anda arst, ei ole vahet, kas perearst või mõni teine eriarst. Koduõenduse puhul puudub igasugune omaosalus ehk teenus on patsiendile tasuta.

## Mida on oluline koduõenduse teenuse kasutajal teada?

Patsient jääb oma haigusega edasi elama: mida kiiremini ta sellega harjub, tuge saab ning perekond läbi tegevuste haiguse omaks võtab, seda efektiivsem on olukorraga toimetulek.

Kui koduõde saab uue patsiendi, siis läheb õde tema koju ja hindab inimese terviseseisundit, igapäevaeluga hakkamasaamist ja ka elukeskkonda, sest on palju detaile, mis on anamneesi jaoks vajalikud. Patsiendi jaoks on oluline aru saada, et tegemist on tervishoiuteenusega ning see ei ole hooldusteenus.

Koduõendusteenus on visiidipõhine ja planeeritud tegevus. Vahel patsiendid imestavad, et õde tuleb koju ega jäägi kogu päevaks. Kui juhtub, et on vaja mõnda hügieenitoimingut teostada, siis õde aitab ja teeb seda koos perega, kuid see ei ole siiski tervishoiuteenuse põhikomponent. Vajadusel saab koos raviarstiga suunata inimese ka sotsiaalteenusele.

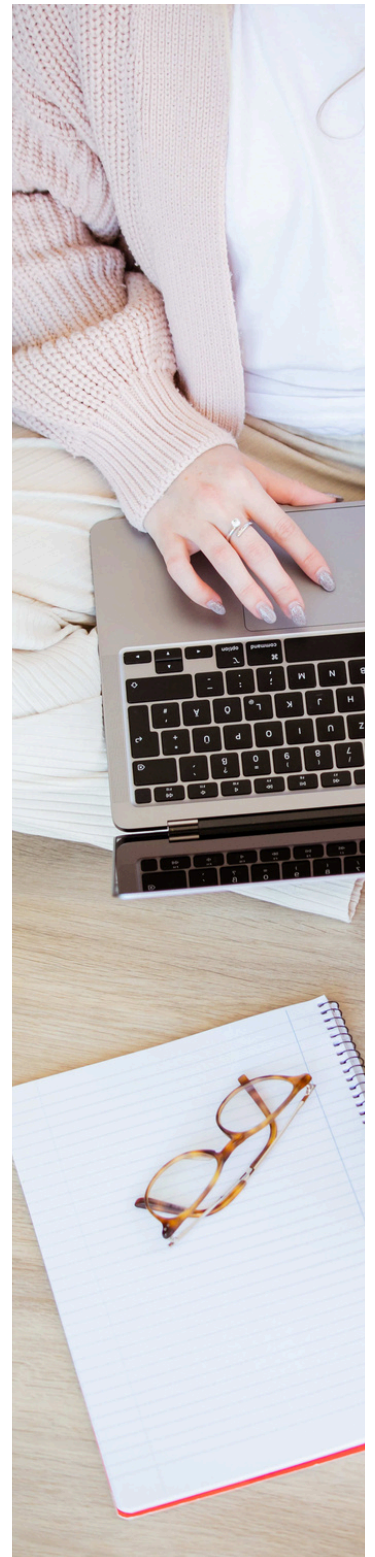


## Mida peab silmas pidama koduõendusteenuse osutaja?

Selleks, et koduõendusteenust osutada, on esmalt tarvis taotleda terviseametilt koduõenduse tegevusluba.

See ei ole keeruline ja kogu vajalik info on terviseameti kodulehel olemas. Kui õde soovib koduõendusteenust iseseisvalt osutama hakata, siis tuleb riikliku rahastuse saamiseks osaleda konkursil ja täita sellega kaasnevad vastavusnõuded kvaliteeditingimustele, millest üks osa koolitatud koduõde.

Koduõendusteenust pakkuva ettevõtte töökultuur peab olema kõrgel tasemel ja paindlik ning väga oluline on meeskonnatöö, mis tagab kvaliteetse teenuse. Hea tava on see, et üksteist asendatakse, sest teenusel olev inimene ei tohi jääda abita. Samuti on tähtsal kohal koostöö ja vastastikune lugupidamine teenusele suunavate arstidega, sest kui arst saadab koduõde patsiendi koju, siis on see suur arstipoolne usaldus õde suhtes ja õde saab samaga vastata, andes arstile infot patsiendi olukorra kohta.





Ettevõtetele võiks veel südamele panna, et igasugune psühholoogiline, moraalne ja tehniline tugi õele on ülioluline, sest koduõendustöö on kompleksne ja psühholoogiliselt pingeline töö.

Iga asutus on oma kvaliteedinõuded ise kehtestanud ning kindlasti järgitakse seda, et õed õpivad pidevalt, sest tervishoid ja meditsiin arenevad kiiresti ja kasutusele võetakse uusi meetodeid ja vahendeid, millega peab kursis olema. Seega on ettevõtte ülesanne tagada õdedele koolitusel osalemise võimalus ja soodustada õpitu rakendamist praktikas.

## **Mida peab teadma, kui on soov koduõeks saada?**

Koduõeks saamisel on kolm alustala: eelnev õena töötamise kogemus, empaatia ja kindlasti tuleb osata aktsepteerida asju, mis on õe mõjuväljast väljas.

Näiteks ei saa koduõde inimese koju tulles seada kahtluse alla inimese eluviisi ja harjumusi, sest ta on teise inimese pinnal. Hea koduõde on arusaaja ja diskreetne isiksus.

---

Kindlasti peab koduõeks pürgija olema inimene, kes tõesti tahab teha tööd iseseisvalt ning enne valiku tegemist tuleb põhjalikult kaaluda, kas selline töö talle sobib.



Koduõde on võimeline olukordi professionaalselt analüüsima ja mingeid otsuseid kohe vastu võtma. Alati saab kolleegile helistada, abi küsida ja iga otsust ei pea kohe siin ja praegu tegema, kuid tahtmine üksinda vastutus võtta peab koduõel kindlasti olemas olema. Seda, millist konkreetset abi patsient vajab, otsustab sageli koduvisiidi käigus just koduõde.

Koduõe töös on olulisel kohal korralik dokumentatsioon, mis on iseseisvalt osutatava teenuse üks tunnuseid. Samuti peab õde valmis olema ise oma tööd ja aega planeerima. Üks koduõe töö eripärasid on valmisolek liikuda erinevate patsientide vahel pikemaid ja lühemaid vahemaid läbides.

Märkida tuleks ka paindlikku töögraafikut, mis ei kesta alati kaheksast viieni ning ootamatused – nii ajalised, ruumilised kui ka olukordadest tulenevad – on koduõe töö lahutamatud osad.

Muidugi on asjatundlikul koduõel olemas laiapõhjalised kliinilised teadmised ja oskused ning iga õde püüab selle poole, et olla kursis uute suundade ja ravimeetoditega. Koduõenduse põhialused saab üle korrata koduõenduse baaskoolitusel.



## Miks on oluline läbida koduõdede baaskoolitus?

Koolitus loob õele ettekujutuse tööst inimese kodus, varustab õde töövõtetega, suunab eneseteadlikkuse poole ning aitab luua suhteid teiste õdedega.



tvu koolitu  
parimatele

Koduõdede baaskoolitusel ei räägita ainult haigustest ja olukordadest, vaid käsitletakse ka seoseid teiste valdkondadega – kelle poole pöörduda, kes võiksid olla meeskonnaliikmed jm. Koolitusel arendatakse õe analüüsioskust kõrvuti dokumenteerimise oskusega, samuti suunatakse saavutama iseseisvust töös, mille aluseks on eneseregulatsiooni oskus, refleksioon, vajadusel enese ja oma otsuste eest seismise võimekus.

## Mida tooksid kokkuvõtteks välja seoses koduõendusega?

Olen koduõena väga uhke koduõenduse üle Eestis ja tänulik Ilve-Teisi Remmelile, kelle eestvedamisel 2002. aastal koduõendusele alus pandi ja uuenduslikud töötamise võimalused õdedele anti. Koduõendusteenus on eraldi iseseisev teenus, mida saavad osutada väljaõppinud õed ning mida ei saa teha teiste õendustegevuste kõrvalt. See on tõsine ja ajamahukas tegevus, mille järele vajadus üha kasvab.

# Kasulikud lingid

Tulekul koduõdede baaskoolituse info

<https://flegado.ee/koolitused/koduodede-koolitus>

Koduõenduse tegevusjuhend <https://www.ena.ee/wp-content/uploads/2022/04/Koduoenduse-tegevusjuhend.pdf>

Iseseisvalt osutada lubatud ambulatoorsete  
õendusabiteenuste loetelu ja nende hulka kuuluvad tegevused  
ning õendusabiteenuste osutamise tingimused

<https://www.riigiteataja.ee/akt/128082021007?leiaKehtiv>

Tegevusloa taotlemine

<https://www.terviseamet.ee/et/tervishoid/tegevusload>

Tervisekassa info õendusabi kohta

<https://www.tervisekassa.ee/oendusabi>