

SOTSIAALTÖÖ



Aktiivsena vananemise ja
põlvkondadevahelise solidaarsuse Euroopa aasta 2012



Aktiivsena vananemise strateegia 2013–2020

**Vanem inimene:
müüdid ja tegelikkus**

**Põlvkondadevahelisest
sidususest elukulu
kontekstis**

4

2012

Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika erialaajakiri



Ajakirja SOTSIAALTÖÖ tellimust saab vormistada:

- kohalikus postkontoris
- toimetuse aadressil ajakiri@tai.ee
- Eesti Posti e-teeninduses www.post.ee

Ajakiri on müügil Tallinna Sotsiaaltöö Keskuses, Kaupmehe 4;
Tervise Arengu Instituudi koolituskeskuses, Hiiu 42;
Tartus kaupluses Ülikooli Raamatupood, Ülikooli 11.

Ajakiri SOTSIAALTÖÖ

Tervise Arengu Instituudi ja sotsiaalministeeriumi väljaanne

15. aastakäik.

Ilmub kuus korda aastas: veebruaris, aprillis, juunis, augustis, oktoobris ja detsembris

Toimetuse kolleegium:

Helina Alliksaar, Mailiis Kaljula, Riina Kiik, Valter Parve, Kersti Põldemaa,
Riho Rahuoja, Koidu Saia, Judit Strömpl, Piret Tamme, Taimi Tulva

Vastutav toimetaja: Regina Lind

Toimetajad: Signe Väljataga, Margit Raias, Liana Rumvolt

Kujundus ja trükk: Puffet Invest OÜ

Tiraaž: 1000 eksemplari

Kontakt

Ajakiri Sotsiaaltöö, Tervise Arengu Instituut, Hiiu 42, 11619 Tallinn

Tel (+372) 659 3931, faks (+372) 659 3925, e-post ajakiri@tai.ee

Autoritele:

Ajakirja toimetuse ootab avaldamiseks analüüsivaid, uurimuslikke, nõuandvaid, kogemuslikke, informatiivseid ja silmaringi laiendavaid artikleid, mis aitavad kaasa sotsiaalvaldkonna arengule. Teretulnud on ka info väärselt ilmunud raamatute ja erialaste koolituste kohta. Artiklite maht tuleks kooskõlastada toimetusega. Artiklid saata meiliaadressil ajakiri@tai.ee. Skeemid ja joonised saata töötlemist võimaldavate failidena, mitte pildina tekstis. Pildid palume varustada selgitava tekstiga ja saata elektrooniliselt resolutsiooniga 300 dpi või postiga.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



sotsiaal
ministeerium

SISUKORD nr 4/2012

Eessõna

Kas muretseda vananemise pärast? Katrín Karisma-Krumm	2
--	---

Uudised

Uudised ja pressiteated	3
ESTA uudised	4

Aktiivsena vananemine

Aktiivsena vananemise strateegia 2013–2020 koostamisest Reeli Sirotkina	5
SHARE uuring kui Eesti võimalus hinnata oma poliitikaid Euroopa riikide võrdluses Luule Sakkeus, Liili Abuladze	9
Tšehhi kogemus rahvastiku vananemi- sega kaasnevate mõjutuste ohjamisel Lenka Bočková	12

Vanemaealiste tööhõive / kommentaariid

Vanem inimene: müüdid ja tegelikkus Ülo Kristjuhan	15
Kuldliiga on tulekul Aimar Altosaar	19
Missugune on vanemaealiste töötajate olukord tööturul ja kuidas seda parandada? Iris Pettai	20

Põlvkonnad

Põlvkondadevahelisest sidususest elukulu kontekstis Taimi Tulva	24
---	----

Hea praktika

Väärikate Ülikooli liikumisest Mari Suurväli	21
Kõige suurem heategu Heino Hankewitz	34
Tartu eakad räägivad kaasa linna asjades Tiina Mürk	37

Haljala vanavanemad õppisid elutarkuse edasiandmist Urve Vogt	39
---	----

Uurimus

Aktiivsed eakad kui ressurss üksikvane- maga pere toimetuleku toetamisel Küllí Suga	29
Omastehooldajate hoolduskoormus ja toimetulek Krista Tammsaar, Lauri Leppik, Taimi Tulva	41
Lääne-Virumaa eakate päevakeskused – klientide rahulolu tegevuste ja teenustega Anneli Saaber	45
Hooldusvajaduse hindamise tarkvara InterRAI kasutuselevõtmise võimaluste analüüs Maarika Tisler	47

Eesti 20

Hingehoiust kaplanaadini ehk kuhu on viinud ravi- ning hooldusasutustes hingehoidjate teekond kahekümne aasta jooksul Naatan Haamer, Avo Üprus	53
Eakate poliitika komisjon läbi aegade – eile, täna, homme ... Helmen Kütt	55

Tervis

Eakate vigastusohud kodus Linda Jürisson	57
---	----

Info

Professionaalseks hooldustöötajaks ECVET-punktisüsteemi abil Kai Rannastu	60
Ajakiri 60+ kui praktiline nõuandja elukogenud inimesele Eve Rohtla	61

Kas muretseda vananemise pärast?

On august, küpsuse kuu, elukuu. Loodus jagab oma iga-aastasi ande. Tunnen ennast ka elus olevat augustikuus. Iga on selline. Teen kokkuvõtteid oma elust: mida olen teinud, kuhu olen jõudnud, milline on tervis, mida veel soovin teha, millised on minu reaalsed võimalused, kuidas elada edasi.

Eesti areng 20 aasta jooksul on olnud muljetavaldav. Meil on oma riik, kultuur ja keel, asjaajamine on valdavalt lihtne, info liigub kiiresti, inimesed on töökad ja ettevõtlikud, me teame üksteist.

Samas on ka valusaid teemasid, mis sageli puudutavad just eakamaid inimesi, nagu näiteks see, kas me oskame hinnata nende inimeste väärtust, kes siin elavad, arvestades meie rahvastiku reaalselt koosseisu.

Me vajame edaspidi järjest rohkem eakate inimeste kogemust, energiat ja töökäsi. Kas oskame julgustada neid elama täiel rinnal, süstida neisse eneseusku tegemaks elus pöörded, soodustada pidevat õppimist ning hoida oma tervist ja töövõimet; kas uute firmade asutamine ja käigus hoidmine on vanemaealistele piisavalt jõukohane või saame midagi muuta; kas tööandjad soosivad juba lähitulevikus paindlikumat töötamist nii osalise tööajaga kui kaugtööna, et saaksime rohkem rakendada inimeste potentsiaali; kas ja kuidas meie pensionisüsteem muutub ja kuidas me saame ise rohkem panustada, et sotsiaalne kindlustunne ühiskonnas suureneks?

Kas saame aru, et kogu Eesti on oluline, et elatakse ja vajatakse tööd ning sotsiaalkaitset ka maapiirkondades, sest elu ei edene üksnes Tallinnas. Kas oskame teha valikuid riigi tasandil, kuhu on oluline panustada: rahastada vähi- ja puugivaktsiini, toetada hambaravi, ennetada narkomaania ja alkoholismi levikut? Ühiskonna areng nõuab ümbermõtlemist.

Peaksime minetama valehäbi, julgema abi paluda ja pakkuda neile, kes seda vajavad. Kui kõik inimesed hooliksid oma lähedastest, aitaksid pereliikmeid ja üksteist, oleksid ka kulutused/toetused tulevikus väiksemad ning rahulolu rohkem.

Eakamad inimesed võiksid loobuda valehäbist elatud aastate arvu pärast ja aktiivselt kaasa lüüa oluliste küsimuste otsustamisel, lähtudes oma suurtest elukogemustest. Seniks soovin tegusat aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse aastat ning kutsun kaasa mõtlema Tallinnas 27. septembril toimival Senior 50+ mess-konverentsil.

Katrin Karisma-Krumm

Euroopa aasta 2012 hea tahte saadik



Eestis jagati rekordkogus Euroopa Komisjoni rahastatavat toiduabi

Juba kolmandat kuud sõidavad mööda Eestit ringi suured rekkad, mis veavad laiali enam kui 2500 tonni kuivaineid ja 600 000 liitrit toiduõli, vahendasid 8. augustil ERR Uudised. PRIAle on toiduabi saanud 16 organisatsiooni teada andnud, et kavatsevad seda jagada ligi 130 000 eestimaa-lasele. Suurimad kogused toiduabi tellisid Eesti Punane Rist, Eesti Lasterikaste Perede Liit ja SA Eesti-Hollandi Heategevusfond. Abisaajateni jõudsid toiduained peamiselt koostöös kohalike omavalitsuste sotsiaaltöötajatega. Viimase kuue aasta jooksul Eestis jaotatud Euroopa Komisjoni rahastatava toiduabi kogus on iga aastaga kasvanud. Toiduabi on mõeldud puudust kannatavate isikute toetuseks. Abisaajad valitakse pere sissetuleku alusel, toiduained jagatakse abisaajaile tasuta. Kui jaotatavast toiduabi kogusest ei jagu kõigile õigustatud isikutele, eelistatakse üksikvanemaid, vähemalt neljalapselisi perekondi ning puudega inimesi.

Kaks põlvkonda ja kaheksa rahvust kohtusid Tallinnas

Tallinnas leidis 30. juulist 7. augustini aset ainulaadne rahvusvaheline projekt „Minu elu lugu”, mis tõi kokku grupi noori üle Euroopa ja aktiivsed Eesti seniiorid. Rahvusvahelise noortelaagri läbivad teemad olid aktiivne vananemine ja põlvkondadevahelised suhted. Projektis osales 35 noort kaheksast Euroopa riigist ning Eestist Nõmme Vanameeste Klubi ja Kohila Reumaühingu liikmed. Projekti idee tuli sellest, et Euroopa riikides on samad mured – elanikkond vananeb ja noored ning eakad ei leia ühist keelt, vaid suhtuvad vastastikku teatava umbusuga. „Noored on kogu aeg arvutis ja ei hooli eakatest” ja „Vanad inimesed on aeglased ja vajavad abi” on vaid mõned levinumad eelarvamused. Projekt tõestas aga, et kuigi eri põlvkondadesse kuuluvate osalejate kogemused olid väga erinevad, ei takistanud see omavahel suhtlemast ning on teemasid, mis pakuvad huvi sõltumata vanusest. Aruteludes selgus näiteks, et tervisest hoolivad ühtviisi kõik, kuid kui noored keskenduvad liikumisele ja toitumisele, siis eakatel lisandub mure ka oma vaimse tervise pärast. Eesti aktiivsed seniiorid inspireerisid Euroopa

noori uurima, millega tegelevad eakad nende koduriigis ja kas ka seal on sarnaseid klubi-sid. Projekti korraldas MTÜ HeadEst ja rahastasid EL haridusprogramm Euroopa Noored ja Hasartmängumaksu Nõukogu. Rohkem infot: <http://www.headest.ee/the-story-of-my-life>.

Asutati Eesti Rehabilitatsiooniasutuste Liit

Eesti rehabilitatsiooniasutused asutasid 1. juunil katusorganisatsiooni, et teadvustada avalikkusele rehabilitatsiooniteenuste olulisust, parandada erivajadusega inimestele seadusega ettenähtud rehabilitatsiooniteenuste osutamise korraldust ning ennetada või lahendada koostöös sotsiaalministeeriumiga probleeme teenuse osutamisel. Liit hakkab välja töötama ettepanekuid ühtse rehabilitatsioonisüsteemi ja -poliitika kujundamiseks, teenuste osutamise ja korraldamise arendamiseks ning uute meetodite kasutusele võtmiseks. Selleks analüüsitakse liidu liikmete tegevuse tulemusi, jagatakse omavahel kogemusi, samuti kogutakse ja edastatakse liikmetele teavet kaasaegsete töö-kogemuste ja efektiivsete meetodite kohta mujalt maailmast, kirjastatakse materjale ning suheldakse teiste kutse- ja erialaliitudega.

Liidu juhatusse kuuluvad Vello Saar (AS Värsk Sanatoorium), Ülle Kruus (Haapsalu NRK) ja Ahti Kallaste (Adeli Eesti OÜ). Infot liidu ja sellega liitumise kohta saab e-posti aadressilt: ERL@adeli.ee.

Puude tõendamiseks saavad lapsed ja tööealised inimesed eraldi kaardi

Sotsiaalministeeriumi ettepaneku kohaselt hakkab Sotsiaalkindlustusamet 1. septembrist väljastama pensionitunnistust mitteomavatele puudega isikutele puudega isiku kaarti. Kaarti peeti vajalikuks, kuna senine kord võimaldas puuet tõendada üksnes ekspertiisiotsusega või pensionitunnistusega. Kuna ekspertiisiotsus kehtib viis aastat, on selle kaasaskandmine tülikas ja samuti sisaldab see rohkem delikaatseid isikuandmeid, kui on erinevate soodustuste saamise õiguse tõendamiseks vajalik. Puudega isiku kaardi saamiseks tuleb esitada taotlus, mis on kättesaadav Sotsiaalkindlustusameti kodulehel või klientiteeninduses.

Seadusemuudatus tagab üldhooldekodudes mitmekülgsema abi

Sotsiaalministeerium saatis eelnõude infosüsteemi kaudu kooskõlastamiseks seaduse eelnõu, mis võimaldab osutada mitmekülgsemat abi üldhooldekodu klientidele. Eelnõu kohaselt saavad lisaks erihooldekodudele ka üldhooldekodud olenemata omandivormist taotleda tegevusluba koduõendus-teenuse osutamiseks, kui kõik kehtestatud nõuded on täidetud. Praegu kehtivate seaduste järgi ei sisalda hooldamine ööpäevaringses hooldekodus õendusabi teenust, kuigi hooldekodus elaval inimesel võib varem või hiljem seda vaja minna. „Kindlasti on see oluliseks muudatuseks üldhoold-

kodudes töötavatele õdedele, kes saavad edaspidi töötada tervishoiuteenuse osutamise tegevusluba omavas hoolekandeesutuses legaalselt õe ametikohal. Peamine eesmärk on aga teenuse parem kvaliteet – koduõenduse tegevusloa olemasolul laienevad neile õdedele kõik tervishoiuteenuste osutamise kvaliteedinõuded, sealhulgas kohustus käia täiendkoolitustel ja oma tegevust korralikult dokumenteerida,” kommenteeris sotsiaalminister Hanno Pevkur. Koduõendus-teenuse tegevusluba ei taga rahastamise lepingut Eesti Haigekassaga, küll aga saab tervishoiuteenuse osutaja seda taotleda õendusabi osutamiseks nii hooldekodus kui ka antud piirkonna eakatele nende omas kodus.



Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsiooni (ESTA) kuulub 23.07.2012 seisuga 387 üksikisikut ja kaks liikmesorganisatsiooni (Eesti Sotsiaalasutuste Juhtide Nõukoda ja Eesti Tervishoiu Sotsiaaltöötajate Assotsiatsioon).

ESTA uudised:

■ ESTA eetikakomitee on alustanud sotsiaalala töötaja eetikakoodeksi muutmist ja kaasajastamist. Uuendatud eetikakoodeks on plaanis valmis saada järgmisel aastal toimuvaks Eesti sotsiaaltöö 5. kongressiks, kus see ka kinnitatakse.

■ II poolaasta teemapäevad:

oktoober – Põhja–Eesti: Sõltuvushäired (ravimi-, alkoholi, uimasti- ja hasartmängusõltuvus, kaassõltuvus)

oktoober – Kesk–Eesti: Integreeritud teenuste areng

november – Lõuna–Eesti: Sõltuvushäire – igapäevane kaaslane. Kuidas seda ära tunda?

november – Ida–Eesti: Toetav tugivõrgustik puuetega lastele ja nende peredele.

■ ESTA ootab hoolekandeesutustelt, organisatsioonidelt ja piirkondadelt ettepanekuid uurimistöde teemade osas sotsiaaltöö üliõpilastele ja teistele sotsiaalvaldkonna õppuritele. Eesmärgiks on kindlaks teha ja konkreetselt sõnastada sotsiaalvaldkonnas väheuuritud või täiendavat infot vajavad uurimisteemad, et aidata kaasa üliõpilasuuringute valmimisele, mis toovad kasu sotsiaaltöö praktikale ja lähtuvad selle vajadustest. Ettepanekud uurimisteemade kohta palume saata hiljemalt 12. septembriks e-posti aadressil eswa@eswa.ee.

ESTA ootab liituma sotsiaalvaldkonna töötajaid, kes on huvitatud enda kutsealaste teadmiste täiendamiseks. ESTA hoiab praktikute kutseprestiizi ja esindab sotsiaaltöö praktikuid ühiskondlikul tasandil. ESTA liikmetel on võimalus osaleda kõigil organisatsiooni korraldatavatel loengutel, seminaridel, teemapäevadel jne. Tasulistel ESTA üritustel saavad liikmed osaleda soodushinnaga.

Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsiooni tegevusest ja liikmeks astumise korrast saab üksikasjalikuma ülevaate meie kodulehelt www.eswa.ee.

Aktiivsena vananemise strateegia 2013–2020 koostamisest



Reeli Sirotkina
sotsiaalministeeriumi hoolekande osakonna
peaspetsialist

Selle aasta lõpuks valmib sotsiaalministeeriumi hoolekande osakonna eestvedamisel aktiivsena vananemise strateegia 2013–2020. Pool aastat on selle nimel pingelist tööd tehtud, põhilised seisukohad juba selgeks saanud, seetõttu on õige aeg tutvustada valmiva dokumendi keskseid teemasid ja probleemiasetusi.

Eestis 1999. aastal kinnitatud vanuripoliitika alused põhinevad Viinis 1982. aastal ÜRO ülemaailmsel vananemise assambleel vastu võetud dokumendil. Kaheksakümnendate aastate dokumendi keskseks ideeks oli võimaldada eakatele heaolu. Põhilisteks heaolu tagajateks peeti riiki ja kohalikke omavalitsusi. Sellise ideoloogia järgimine viis eakate isoleerimiseni ühiskonnast. Vananemist käsitlev ÜRO töögrupp on edasi töötanud ning 2002. aastal avaldati uued põhimõtted, millel peaksid kõigi riikide eakate poliitika dokumendid rajanema. Mõistagi sisalduvad paljud täna kehtivad põhimõttelised seisukohad ka vanuripoliitika alustes, ent kindlasti tuleb neile lisada uusi innovaatilisi lahendusi. Näiteks pole varem käsitletud ühiskonnas levinud hoiakuid, eakate kaasamist, põlvkondadevahelist solidaarsust. Väga oluline on saavutada ka teiste ametiasutuste osalemine: sotsiaalministeerium üksinda ei suuda tagada vanemaealistele mittediskrimineerivat kohtlemist, tarvis on koostööd teiste ministeeriumidega, kohalike omavalitsustega, mittetulundusühingutega. 2002. aasta Mad-

ridi teise ülemaailmse vananemise assamblee deklaratsioon keskendub vananemise teemade süvalaiendamisele, mis tähendab, et kõik poliitikad peavad arvestama vanemaealistega igal tasandil. Näitena võib siin tuua tervikliku lähenemise demograafilisele olukorrale, mis peab silmas seda, et igal earühmal oleks kogukonnas hea elada. Vanusega tuleb arvestada näiteks nii keskkonna kujundamisel kui ka teenuste arendamisel.

Vanusega seotud hoiakutest ja stereotüüpidest rääkides kasutatakse **vanustundlikkuse** (ingl k *ageism*) mõistet, mis tähendab inimeste liigitamist vanuse alusel „vanadeks” ja „noorteks”.¹ Vanuselise diskrimineerimist võib pidada üheks vanustundlikkuse liikiks. Vanuselise diskrimineerimisega on tegemist juhul, kui vanuse tõttu koheldakse üht isikut halvemini, kui on koheldud, koheldakse või võidakse kohelda teist isikut samalaadses olukorras.

Strateegia valmimise protsess

Aktiivsena vananemise strateegia ettevalmistust ja koostamist koordineerib sotsiaal-

¹ Robert Butlerit ja Erdman Palmore'i peetakse vanustundlikkust käsitlevate teooriate pioneerideks. Nende artiklid on ilmunud ajakirjades *The Gerontologist* ja *Generations* 1960. aastate lõpus ja 1970. aastate alguses. Lisaks tutvutu Tartu Ülikoolis kaitstud Kersti Kade magistritööga „Vanustundlikkus Eestis võrreldes Rootsiaga” (2012).

ministeeriumi hoolekande osakond koostöös sotsiaalpoliitika info ja analüüsi osakonnaga. Strateegia väljatöötamist alustati 2012. aastal. Veebruaris kogunes eakate poliitika komisjon, et arutada aktiivsena vananemisega kaasnevaid teemasid, sh seda, mis võiksid olla aktiivsena vananemisega seotud strateegilised eesmärgid, nende saavutamiseks vajalikud meetmed, strateegiadokumendi struktuur ja täpsem tegevuskava. 1997. aastal asutatud eakate poliitika komisjon on sotsiaalministri nõuandvaks organiks ja sellesse kuuluvad kõik peamised siht- ja sidusrühmade esindajad. Strateegia ettepanek saadeti partneritele kooskõlastamiseks märtsis.

Aprillis toimus esimene 84 osalejaga kaasamiseminar. Seminaril määratleti peamised probleemid ja kitsaskohad vanemaealiste igapäevaelus. Pärast avaseminari kutsuti sidus- ja sihtrühmi töögruppidesse. Töögrupid moodustati nelja suurema teema jaoks: tööhõive ja tööturg, kaasamine ja hoiakud, hoolekande- ja tervishoiuteenused ning elukestva õppe võimalused. Töögruppidesse kutsuti erialaeksperte ja sotsiaalpartnereid, kes osalesid gruppide töös vabatahtlikult. Mais asus tööle 63 töögruppide liiget, et töötada edasi avaseminaril tõstatatud probleemidega ja otsida lahendusi. Igal töögrupil toimus kaks kohtumist, töögrupi liikmed said esitada oma ettepanekuid ka e-posti teel. Aktiivsena vananemise strateegia esimene versioon saadeti töögruppide liikmetele kommenteerimiseks juuli alguses. Strateegia täiendamiseks ja rakendusplaani arutamiseks kogunevad neli moodustatud töögruppi veel nii septembris kui ka oktoobris. Strateegia on plaanis valmis saada 2012. aasta lõpuks.

Aktiivsena vananemine ja strateegia sihtgrupp

Aktiivsena või positiivne vananemine tähendab seda, et ka vananedes on inimene endiselt panustaja, iseseisev ning olenemata sellest, kas ta on tasustatud töötaja või mitte, siiski aktiivne kodanik.

Kõige enam on vaidlusi tekitanud küsimus, kellele võiks strateegia olla suunatud. Euroo-

pa Liidu soovitusel peaks strateegia olema suunatud eagrupile 50+, kuigi paljude arvates peaksid strateegia sihtgrupiks olema pensionieas inimesed. 50-aastane pole tõepoolest eakas, ent see on iga, mil peaks juba päris kindlasti hakkama vanadusele mõtlema.

Tööhõivealastes uuringutes peetakse vanemaealisteks 55–64-aastaseid tööhõives osalejaid. Tervishoiu-uuringutes soovib Maailma Terviseorganisatsioon vanemaealistena käsitleda üle 45-aastaseid töötajaid.² Nii otsustatigi Eesti aktiivsena vananemise strateegias käsitleda vanemaealistenä üle 50 aastaseid inimesi.

2011. aastal Euroopa Komisjoni tellimusel 15-aastaste ja vanemate elanike seas aktiivsena vananemise teemal läbi viidud küsitluse põhjal peetakse Eestis inimest „vanaks” keskmiselt 62 aasta vanuselt ning „mitte enam nooreks” 42 aasta vanuselt (*Aktiivne vananemine ... Euroopa Komisjon 2012*).

Elanike hinnang „vanaks” saamisele langeb kokku Eestis kehtiva vanaduspensionie eaga. Sotsiaalsest rolliteooriast tulenevalt võib aga „vanaks” pidamise juures pensionile jäämisest veelgi olulisemaks pidada just rolli muutust ehk inimest hakatakse pidama „vanaks” siis, kui ta enam ei tööta või ei ole aktiivne (Kade 2012). Seetõttu on oluline toetada ja soosida inimeste tööalast ja sotsiaalset aktiivsust, et sotsiaalset vananemist edasi lükata.

Strateegia üks peamisi teemasid: vanemaealiste tööhõive

Vanemaealiste tööhõivet käsitledes võib märgata kolme suunda: vanemaealiste töökoha säilitamine, töövõime säilitamine ja töötuks jäänute tagasitoomine tööturule. Uuringud on näidanud, et vanemaealistel töötajatel puudub kindlustunne tööturul, tuntakse muret, kas töökoht säilib. Samas näitavad Töötukassa uuringud, et töötuks jäänud vanemaealised ei kasuta Töötukassa teenuseid (nõustamine, uute oskuste õppimine jm). Vastuoluline on olukord hoolekandes ja hariduses, kus töötab kõige enam vanemaealisi inimesi. Mis saab siis, kui need inimesed pensionile lähevad?

² Vaata Leetmaa, R., Vörk, A., Kallaste, E. (2004). Vanemaealine tööjõud tööturul ja tööelus. Poliitikauuringute Keskus PRAXIS, Tallinn.

Muude probleemide kõrval kerkib kõigi teemade puhul esile muukeelse elanikkonna küsimus: paljud vanemaealised on jäänud töötuks seetõttu, et nad ei oska riigikeelt.

Olulise teemana käsitletakse strateegias paindlikke töövorme ja töökeskkonda. Osaajaga töö on vanemaealistele tähtis ning sama olulise tähtsusega on töökohtade kohandamine.

Aktiivsena vananemise strateegia 2013–2020 projekti kohaselt eeldab aktiivsena vananemine tööhõive kontekstis mitmekülgsel lähenemist, kus ajakohastes poliitikamuudatustes on omavahel seostatud elukestev õpe, tööturg, töökeskkond, tervis ja turvalisus töökohal ning sotsiaalkaitse reformid. Täpsemalt keskendutakse kolmele meetmele: **vanemaealiste töö- ja konkurentsivõime toetamine, vanemaealistele võrdsete võimaluste loomine ja diskrimineerimise vähendamine tööturul ning vanemaealiste töötuse ja mitteaktiivsuse vähendamine.**³

Tööhõivega on tihedalt seotud elukestev õpe

Tavaliselt seostavad vanemad inimesed elukestvat õpet tööturuga – õpin uusi oskusi ja leian endale uue töökoha. Kuid tööalaste oskuste õppimine on vaid elukestva õppe üks osa. Strateegiasse kirjutame elukestva õppe hoopis laiema mõistena, selle juurde kuulub kogu informaalne õpe. Elukestvas õppes osaledes inimene näitab, et on aktiivne, tal on tahet, huvi ja motivatsiooni midagi uut omandada, see tähendab elus aktiivselt osaleda ja parandada oma sotsiaalset toimetulekut. Eesti inimesel on kooliajast halb mälestus õppimisest kui faktide tuupimisest. Selle taustal mõjus värskendavana ettepanek panna igale õpitavale tekstile, olgu see kas või mõni instruksioon, alla kiri: „Palju õnne, oled osalenud elukestva õppe programmis!“. Elukestvat õpet on vaja vanemaealiste inimeste hulgas propageerida, et kindlustada neile sisukas elu.

Aktiivsena vananemise strateegia projekt näeb selles valdkonnas ette selliseid meetmeid, nagu **vanemaealiste õpivalmiduse kujundamine, vanemaealistele võrdsete**

võimaluste loomine õppes osalemiseks ning elukestva õppe idee laiendamine, et see toetaks aktiivsena vananemist. Muuhulgas näeb strateegia ette kohalike omavalitsuste töötajate koolitamist, et nad paremini mõistaksid vanemaealiste elukestva õppe vajadusi, aga ka päevakeskuste, seltsimajade ja külakeskuste kasutamist koolitusvõimalusi ja karjääri puudutava info edastamiseks maal elavatele vanemaealistele inimestele.

Vanemaealiste vabatahtlik tegevus, kaasamine, hoiakud

Kõigis töögruppides on teravalt kritiseeritud olukorda, et tähtsate otsuste tegemisse ei kaasata eakaid inimesi, ka jäävad vanemaealised hulgalisest infost ilma, kuna peamine teave liigub veebilehekülgedel, Facebookis jne, suur osa vanemast põlvkonnast aga arvutit ei kasuta. Seepärast on vajalik jagada infot ka paberil. Palju räägiti vajadusest muuta hoiakuid nii ühiskonnas kui ka eakatel endil: paljud eakad peavadki end vanaks, kellel pole enam tarvis kusagil osaleda, ei töötläkäia ega ennast arendada. Seejuures juhitati tähelepanu, et meil pole silmatorkavaid vanemaealisi kõneisikuid, kes oleksid teistele eeskujuks. Õigemini nad on küll olemas (Marju Lauristin, Ene Ergma jt), kuid nende edulugu seostatakse ikka nende erialaga, kunagi ei märgita, et hoolimata soliidsest east suudavad ja teevad nad endiselt väga palju. Samas peame eakaid aktiivsusele üles kutsudes arvestama, et inimesed on väga erinevad, kõigile pole rahuloluks vaja ühesugust eluviisi, pealegi vananevad inimesed väga erinevalt ja seepärast pole vanus inimesele hinnangu andmisel õige mõõdupuu. Kui näiteks tervishoius võetakse vastu otsus, et alates 75. eluaastast mingeid operatsioone ette ei võeta, võtmata arvesse patsiendi üldist tervislikku seisundit või tema soovi tööl edasi käia, siis pole seesugune otsus põhjendatud. Või näiteks kehtib pensioniealistele piirang, et töötuks jäädes neile enam tööturuteenuseid ei võimaldata.

Aktiivsena vananemise seisukohalt on küsimus vanemaealiste võimalustes ja soovis

³ rakendusplaani arutelud koostööpartneritega seisavad veel ees.

rääkida kaasa neid puudutavates otsustes, vanemaealiste kaasamises ning nende vajaduste arvestamises poliitikate, arengukavade ja strateegiade koostamisel ning elluviimisel nii kohalikul kui ka riiklikul tasandil. Strateegia üks meede on suunatud sellele, et **ennetada ja vähendada vanemaealiste sotsiaalset tõrjutust**; nt on plaanis toetada universaalse disaini põhimõtete rakendamist⁴, parandada vanemaealiste liikumisvõimalusi, sh liiklus- ja transpordikorraldust. Teiseks meetmeks on **toetada vanemaealiste aktiivsust ja vabatahtlikku tegevust**, propageerida seda vanemaealiste hulgas ja tutvustada selle võimalusi ning häid praktikaid.

Tervishoiu- ja hoolekandesektori võimalused

Tähtis on, et tervishoiu- ja hoolekandeteenused oleksid omavahel seotud. Töögrupis räägiti palju teenuste kvaliteedist, kättesaadavusest ja inimeste teadlikkusest, kuidas püsida aktiivse ja tervena. Rahvastiku tervise arengukavas on käsitletud paljusid terviseetemasid, ent eakate kohta eraldi pole seal midagi öeldud. Uuringud näitavad, et tervishoiu- ja hoolekandesüsteemis on veel palju juhuslikku, veel ei suudeta tõendada, millist teenust inimene vajab. Näiteks järgneb koduteenusele kohe hooldekodu, vahepealseid teenuseid on vähe. Ka ei ole eakad kursis, milliseid teenuseid on üldse võimalik saada. Juhiti tähelepanu, et tervishoius kehtivad ranged kvaliteedinõuded, hoolekandesüsteemis aga mitte. Suur probleemidepundar on seotud hooldekodudega, õigemini nende kohatasudega ja järeלטulijatele sageli üle jõu käiva kohustusega oma vanemate hooldamise eest tasuda. Probleemi lahendusena sooviksid töögrupi liikmed strateegiasse sisse kirjutada meil seni vastuseisu tekitanud kohustusliku hoolduskindlustuse: inimene teeb elu jooksul makseid hoolduskindlustusse ja saab selle eest vanaduses vajaliku hoolduse. Teiste riikide (näiteks Austria ja Saksamaa) näited räägivad, et sealne suur kvaliteedihüpe teenustes on saavutatud just tänu kohustuslikule hoolduskindlustusele. Üheks

probleemiks seoses sotsiaal- ja tervishoiuteenuste kasutamise ja kättesaadavusega võib pidada avahoolduse ja institutsionaalsete hooldusteenuste kasutamise vahekorra. Kuigi suur vajadus on ka statsionaarsete kohtade järele, tuleks eelisarendada avahooldusteenuseid, mis on odavamad ja nõuavad vähem ressursse. Koduteenuste kasutamine võib olla ka paindlikum olukorras, kus vajadus abi järele muutub.

Kavas on välja töötada hoolekande- ja tervishoiuvaldkonna koostööd toetavad lahendused, sh arengukava, et nende valdkondade teenuseid osutada lõimitult.

Lisaks **tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna integreerimisele ning tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna teenuste kvaliteedi ja kättesaadavuse parandamisele** on strateegia üheks meetmeks ka **vanemaealiste tervisekäitumist ja eluviisi puudutavate hoiakute ja teadmiste kujundamine**, sh on kavas luua vanemaealistele rohkem võimalusi harrastada tervisesporti.

Strateegia elluviimine

Strateegia on planeeritud kaheksaks aastaks, rakenduskavad koostatakse kaheaastaste perioodidele. Esimene rakenduskava koostatakse aastateks 2013–2015. Rakenduskavade täitmist hakatakse kontrollima indikaatorite alusel. Strateegia annab ka võimaluse teistele osapooltele nõu anda, et eri valdkondade strateegilised dokumendid järgiksid vananeva ühiskonna seisukohast olulisi põhimõtteid. Strateegia on konkreetne, kindlatele valdkondadele ja kindlatele tegevustele tähelepanu juhtiv dokument. Samas peab strateegia olema ka dünaamiline: dokument vaadatakse mingi aja möödudes läbi, et sisse viia ajakohased muudatused.

Viidatud allikad

- Aktiivne vananemine. Eesti lühikokkuvõte.* (2012). Eurobarometer 378. Euroopa Komisjon.
- Kade, K.** (2012). Vanustundlikkus Eestis võrreldes Rootsiga. Magistritöö, Tartu Ülikooli sotsioloogia ja sotsiaalpoliitika instituut, Tartu.

⁴ võimalus kujundada keskkonda nii, et kõigil inimestel oleks mugav oma igapäeva toimetusi teha. Vanemate inimeste puhul kasutatakse ka kitsamat mõistet „vanusesõbralik keskkond”.

SHARE uuring kui Eesti võimalus hinnata oma poliitikaid Euroopa riikide võrdluses



Luule Sakkeus
TLÜ Eesti
demograafia
instituut



Liili Abuladze
TLÜ Eesti
demograafia
instituut

Euroopa riikide ees seisavad 21. sajandil üha olulisemana rahvastiku vananemisega kaasnevad väljakutsed. Demograafiliste protsesside tulemusena on just Euroopa riigid jõudmas esimestena sellisesse arengufaasi, kus ühelt poolt on saanud tavaliseks väikese laste arvuga pered, teisalt aga pikaealisus. Maa-ilmahvastiku juurdekasvu taustal (mis on küll hakanud viimastel aastatel pidurduma) on Euroopale 21. sajandil iseloomulik pigem rahvastiku kahanemine ning viimasel ajal tõusetub tihti küsimus, mille arvel suudetakse neis riikides tagada senine heaolu ka järgnevatele põlvkondadele. Sellele küsimusele pöörab suurt tähelepanu strateegia Euroopa 2020, kus ühena viiest põhiküsimusest nimetatakse sotsiaalset kaasatust kui võimalust kasvatada Euroopa Liidu konkurentsivõimet. Iga riigi ja kokkuvõttes kogu Euroopa käekäik sõltub üha enam sellest, kuidas kohandada olemasolevate ressursidega ja leida kõige efektiivsemad teed uue teadmise loomiseks, mis annaksid olulist lisandväärtust ühiskonna arengule. Vanemaaliste inimeste ühiskonda kaasatus, nende aktiivsus ja toetumine nende kogemusele on võti saavutustele tulevikus.

Süvitsiminev uuring vananemise kohta Euroopas

Samas tuleb tõdeda, et Euroopa riikide tasemel on meil vähe võrreldavaid andmeid,

mille alusel oleks võimalik öelda, kuidas see arvukas osa rahvastikust tegelikult iga riigi käekäiku mõjutab ning mida on ette võtnud need riigid, kus on saavutatud vanemaalistele positiivne mõju riigi arengule. Sellest on vähe, kui hakkame vaatama vanemaalisi alates hetkest, kui nad jäävad aktiivsest tööelust kõrvale. Oluline on teada, millised on need teed, mis viivad ühed inimesed varasemale tööelust lahkumisele kui teised. Samuti on vaja teada saada, millised on nii inimese isikust ja tema eluteest tulenevad mõjurid, aga ka seda, milline osa on institutsionaalsel raamistikul, mida on kujundanud riiklikud poliitika.

Mõistes vajadust vastata eelpool toodud küsimustele, esitas Euroopa Komisjoni tööhõive, sotsiaalküsimuste ja sotsiaalse kaasatuse peadirektoraat 2009. a üleskutse kõigile liikmesriikidele ühineda üle-euroopalise vanemaaliste uuringuga SHARE (*Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe*) ehk Euroopa tervise, vananemise ja tööjätu uuringuga¹. Peamine eesmärk oli toetada kõigis liikmesmaades ühtedel ja samadel alustel teabe kogumist vanemaaliste kohta, et andmed oleksid võrreldavad. Alles seejärel on võimalik hinnata, kuidas konkreetse riigi sotsiaalpoliitika on avaldanud mõju selle riigi vanemaaliste rahvastiku olukorrale. Veelgi tähtsam, et tegemist on uuringuga, kus juhuvalimi teel üle 50-aasta-

¹ Uuringu valmimist toetavad mitmed toetused, nagu SF0130018s11, ETF8325, grantid 3.2.0301.11-0350 ja HTM 10.1-9/11/909

seid esindama sattunud isikuid koos nende elukaaslaste-abikaasadega küsitletakse iga kahe aasta tagant, et oleks võimalik jälgida ka seda, kuidas uued meetmed hakkavad mõju avaldama. Võttes eeskujuks USA-s juba 1992. aastast käivitatud uuringu *Health and Retirement Survey* (tervise ja tööjätu uuring), alustas 2004. a 11 Euroopa riiki võrreldavate küsimustega uuringut, mida veab Max Plancki sotsiaalõiguse ja sotsiaalpoliitika instituudi Müncheni vananemisökonomika keskus Saksamaal koostöös Hollandi Tilburgi Ülikooliga. Sellel aastal osaleb Eesti SHARE uuringus teist korda, uuringu algatanud riikide jaoks aga on see juba viies kord. Nüüdseks on uuringuga liitunud 21 Euroopa riiki, kui lugeda nende hulka ka Ühendkuningriigi, kus alates 2002. a tehakse sõsaruuringut *English Longitudinal Study on Ageing* (ELSA), ning Iisrael. Varsti saame Eestit võrrelda ka riikidega väljaspool Euroopat, sest sõsaruuringud on algatatud Lõuna-Koreas, Brasiilias, Hiinas ja mitmel pool mujalgi. Alates 2011. aastast on SHARE Euroopa esimene teadusinfrastruktuuri konsortsium (SHARE-ERIC²), mis annab selle tegevusele rahvusvahelise organisatsiooni mõõtme.

SHARE abil püütakse jälile saada neile põhjuslikele seostele, mis võimaldavad vanemas eas olla kauem terve, tegutseda aktiivselt ja tulla omadega toime. Just see, et samu inimesi, kelle käest on kogutud andmeid möödunud kümne aasta kohta, plaanitakse küsitleda veel vähemalt lähema 12 aasta jooksul, annab kindluse, et olulised teadmised vananemisega kaasnevatest võimalustest ühiskonna paremaks arenguks luuakse just sedalaadi uuringute alusel.

Uuringu peamised tulemused teistes riikides

Peamised tulemused, mida SHARE andmete põhjal on võimalik teiste riikide kogemusi arvestades esile tuua kolmes peamises valdkonnas on siinkohal esitatud SHARE-t tutvustava brošüüri alusel (*SHARE brochure* 2012).

■ Majanduslik olukord

Euroopas varieeruvad vanemaealiste elutingimused tugevasti, kuid oluliselt mõjutab neid inimese pikaajaline tööturuseisund.

Töökoht, selle tingimused ja kvaliteet mõjutavad oluliselt inimese tervist vanemas eas, sealhulgas depressiooni teket, eriti aga varajast tööjätu. See omakorda toob kaasa kehva majandusliku toimetuleku vanemas eas.

Euroopa riikides pikka aega kehtinud soodustused ennetähtaegsele pensionile jäämise puhul on oluliselt vähendanud nende riikide tööjõupotentsiaali ning nüüd nõuab tekkinud olukord pensionipoliitika ülevaatamist ja ümber tegemist.

Tänapäevane majandusstruktuur ei vaja enam eluaegset töötamist, kõikjal on aastakümnete vältel vähenenud üle 50-aastaste töötamine. Oluliselt mõjutab töötamist loomulikult tervis, kuid ka neil juhtudel, kui tegemist on enesehinnangu järgi tervete inimestega, on erinevused selles, kui paljud neist töötamist jätkavad, riigiti suured. Taanis, Rootsis, Šveitsis ja Iirimaa rohkem kui 40% üle 50-aastastest veel töötavad, samas kui Itaalias ja Austrias on neid vaid 25% (Brugiavini jt 2005).

■ Sotsiaalelu

Üks peamisi aktiivsuse säilitamise viise arenenud Euroopa riikide vanemaealiste hulgas on tegelemine vabatahtliku tööga. Võttes aga arvesse ka institutsionaalset konteksti ehk kogu sotsiaalsüsteemi raamistikku, ei pruugi vanemas eas olla tasuta tööga hõivatud enam sugugi Hollandi ja Taani, vaid just madala vabatahtliku aktiivsusega silma paistvate Tšehhi, Hispaania, Kreeka ja Poola elanikud.

Nõrgad perekondlikud sidemed uuenevas ühiskonnas ei leia SHARE andmetel kinnitust. Vähemalt nädalas korra on oma lastega kontaktis 93% Euroopa vanematest, ühes leibkonnas elamine on aga oluliselt seotud piirkonna ajaloolise leibkonnamustriga, olles enam levinud Lõuna-Euroopas, Poolas ja Iisraelis, ja hoopis vähem Põhjamaades.

² SHARE ERIC – European Research Infrastructure Consortium vt lähemalt http://ec.europa.eu/research/infrastructures/index_en.cfm?pg=eric

Abi isikuhoolduses ja majapidamistööl antakse ja saadakse vanemate ja laste suhetes võrdset Põhjamaades, Hollandis ja Šveitsis, teistes riikides on lapsed rohkem abi andjateks.

■ Tervis

Üldiselt on teada, et vanemas eas kujundavad tervist suurel määral need tingimused, milles emad omi lapsi ootasid, milles me lapsepõlves kasvasime, aga samuti see, milline oli tollal tervishoiusüsteem. Halb tervis lapseas sunnib inimesi vanemas eas tundvalt rohkem arstide vahet käima. Ka siin ilmnevad Euroopa riikide vahel suured erinevused ja need on oluliselt seotud sellega, milline on olnud tervisekindlustusega kaetus elu jooksul.

Arenenud Euroopa riikides on vanemas eas suur risk põdeda depressiooni, mis on hoopis vähem levinud näiteks Poolas. Ilmnes, et depressioonil on oluline seos ennetähtaegselt pensionile jäämisega, mis omakorda on seotud pikaajalise pensionipoliitikaga.

Hea tervise kujunemisele aitab oluliselt kaasa see, mida kõrgemalt on inimene haritud. Seega meetmed, mis mõjuvad tervisele, on oluliselt laiemad ega pärine ainult sotsiaalpoliitika valdkonnast.

Mis uurimisküsimused pakuvad huvi Eestile

Võrreldavad andmed Eesti kohta muutuvad esmakordselt kättesaadavaks 2012. a novembris. Uurimisküsimusi, millele Eesti otsib vastuseid nii selle uurimisringi andmetest, kuid veelgi enam teabest, mis muutub üha väärtuslikumaks iga järgmise ringi vastustega, on mitmeid.

Teadaolevalt on üks Euroopa konkurentsivõime strateegia olulisi eesmärke suurendada tööhõivet vanuses 20–64 kuni 75%-ni. Eestis oli tööhõive selles vanuses 2011. a 70,1%, kuid näiteks puudega inimeste vastav näitaja küündib vaid 21,2%-ni (Eesti Statistika 2012). Just rahvastiku selle osa sotsiaalse kaasatuse suurendamine on küsimus, mis määrab nende inimeste hakkamasaamise vanemas eas. Eesti on viimastel aastatel olnud üks neid Euroopa maid, kus peamine

potentsiaalne tööhõive suurendamise allikas – naised – on suuremal määral hõivatud kui enamikus Euroopa riikides. Nii on 2011. a Eesti kolme Põhjamaa järel 55–64-aastaste naiste tööhõivelt 4. kohal 62,9%-ga (Eurostat 2012). Samas teise olulise potentsiaalse tööhõive allika – 15–24-aastaste noorte – osas jääb Eesti alla EL keskmisele nii naiste kui meeste puhul. Nende hakkamasaamine vanemas eas kujundatakse aga just noores eas.

On teada, et Eesti rahvastiku tervis on üks halvemaid Euroopa Liidu riikide hulgas (Sakkeus 2012). Nagu eelpool toodud SHARE tulemustest võib järeldada, on aga just hea tervis üks peamisi mootoreid, mis aitab inimesel olla aktiivne ning omada piisavaid ressursse ka selles eas, kui tõised sissetulekud puuduvad. Halva tervise koorem lasub tihti peale pigem omaste õlul, mis vähendab nende võimalusi tööeas panustada tasustatavasse töösse ja seega kärbib tulevikus ka nende materiaalseid ressursse. Kas Eesti on nende teemadega eriline ja mis on need põhjuslikud seosed ning puhvermehhanismid teiste maadega võrreldes, selle uurimine seisab meil alles ees.

Viidatud allikad

- Eesti Statistika andmebaas (2012). 20–64-aastaste hõiveseisund puudelisuse järgi. www.stat.ee.
- Euroopa 2020 strateegia*. http://ec.europa.eu/europe2020/index_et.htm (08.08.2012).
- Eurostat (2012). Population, activity and inactivity – annual averages. http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=lfisi_act_a&lang=en (08.08.2012).
- Sakkeus, L. (2012). Rahvastikuvananemine – väljakutse ühiskonnale. *Eesti Statistikaltselti teabevihik*, 20, 73–85.
- Brugiavini, A., Croda, E., Mariuzzo, F. (2005). Labour force participation of the elderly: Unused capacity? In: Börsch-Supan, A. et al. (Eds.). Health, ageing and retirement – First results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. Mannheim: MEA, 236–240.
- SHARE brochure* (2012). www.share-project.org/fileadmin/SHARE_Brochure/share_broschuere_web_final.pdf (08.08.2012).

Tšehhi kogemus rahvastiku vananemisega kaasnevate mõjutuste ohjamisel

Lenka Bočková, Ph. D

*Tšehhi töö- ja sotsiaalministeeriumi
sotsiaalse kaasatuse poliitika üksus*

Aktiivsena vananemise kujundamine on järgnevatel aastatel Tšehhi jaoks oluline ülesanne. Artikkel tutvustab meetmeid, mida Tšehhi riik selleks kavandab ja viib ellu koos oma parteritega avalikust ja mittetulundussektorist. Samuti annab ülevaate vanemaealistele mõeldud hoolekandeteenustest ja pidevõppe võimalustest.

Nagu mujal arenenud riikides nii ka Tšehhis on peamiseks demograafiliseks muutuseks rahvastiku vananemine. Lähitulevikus annab rahvastiku vananemisele suurema tõuke just nn beebibuumi põlvkonna pensioniikka jõudmine ning eeldatava keskmise eluea pikenedamine tulevikus.

Riiklikud programmid ja kasutusele võetud meetmed

Praegu on kõige olulisemaks rahvastiku vananemist käsitlevaks dokumendiks „Vanemiseks ettevalmistamise riiklik programm aastateks 2008–2012” (edaspidi programm). Programmi lähtealuseks on olnud eeldus, et elukvaliteedi parandamiseks ja rahvastiku vananemisega seotud probleemidele edukate lahenduste leidmiseks on oluline keskenduda järgmistele strateegilistele valdkondadele ja prioriteetidele, mida tuleb edendada horisontaalselt kõigis valdkondades ja kõigil avaliku halduse tasanditel: 1) aktiivsena vananemine, 2) vanusesõbralik keskkond ja kogukond, 3) vanemaealiste tervise ja tervishoiusüsteemi parendamine, 4) perekonna ja omastehooldajate toetamine, 5) vanemaealiste sotsiaalse kaasatuse toetamine ja inimõiguste kaitse. Iga strateegilise valdkonna puhul on välja toodud meetmed, mille rakendamist hinnatakse igal aastal koos olulisemate selles valdkonnas tegutse-

vate osapooltega, sh teiste ministeeriumide, regioonide ja suuremate linnade ning vabaühenduste esindajatega.

2012. aasta jooksul, mis on programmi viimane aasta, valmistatakse ette uut strateegilist dokumenti. Selle nimeks on pandud „Tšehhi positiivset vananemist toetav riiklik programm”, sest me peame veenma kõiki kodanikke selles, et rahvastiku vananemine on positiivne suundumus ja et eeldatava eluea pikenedamine on ühiskonna edukuse võti. Uue programmi meetmete rakendamise mõõtmiseks töötatakse järgmisel aastal välja indikaatorid, mis aitavad hinnata strateegia edusamme. Esimest korda hinnatakse programmi elluviimist nende indikaatorite põhjal 2014. aastal.

Rahvastiku vananemine annab ühiskonnale enam võimalusi, kuid esitab ka väljakutseid, millega tuleb samuti tegeleda. Tšehhis võib ühe probleemina välja tuua vajadust tagada maksupoliitika kestlikkus, eriti pensionisüsteemi ja tervishoiu rahastamisel. Veel üheks prioriteediks on kindlustada pensionieelikute tööhõive, et nad ei lahuks tööturult liiga vara. Selleks et tagada pensionisüsteemi kestlikku rahastamist, on Tšehhi kasutusele võtnud järgmised meetmed:

- tõstetakse pensionile mineku iga
- järk-järgult vähendatakse naiste pensioniea piiranguid

- võetakse kasutusse pensionikindlustuse teine samm¹
- tõstetakse käibemaksu
- piiratakse ja tehakse kitsendusi eelpensionile minekul
- toetatakse vanemaerialiste töötamist ja nende tööturul püsimist.

Hoolekandeteenused vanemaerialistele

Sotsiaalteenused, mida pakutakse vanemaerialistele sotsiaalteenuste seaduse järgi, on järgmised: abi inimestele, kes hoolitsevad eaka eest, toidu ja eluaseme kindlustamine, abistamine kodutöödel, hooldamine, info tagamine, sotsiaalse keskkonnaga kontakti tagamine, psühho- ja sotsioteeraapia, eakate õiguste ja huvide edendamise toetamine. Sotsiaalteenused senioritele on järgmist laadi: sotsiaalnõustamine, sotsiaal- ja tervishoiuteenused, sotsiaalne rehabilitatsioon, isikuabi, koduteenused, tugisiku teenus, päevakeskused, eakatekodud, turvakodud, kriisisekkumise telefonid, kriisiabi, ajutist hooldust võimaldavad vastuvõtukeskused jt. Töö- ja sotsiaalministeerium toetab sotsiaalteenuste arendamist ja osutamist, kuulutades iga aasta välja konkursi, et pakkuda rahalist toetust mittetulundusühingutele. Samal ajal kontrollib ministeerium ka teenuste vastavust kvaliteedistandarditele.

Praegu valmistab Tšehhi ette Alzheimeri ja sarnaste haigustega seotud probleemide lahendamiseks kontseptsiooni, mis esitatakse Tšehhi valitsusele arutlemiseks tänavu sügisel. Kontseptsioonis keskendutakse kolmele valdkonnale, millega peab tulevikus tegelema:

- 1) tagada uuringute läbiviimine tervishoiuspetsialistide hulgas ja nende väljaõppe järjepidevus;
- 2) tagada patsientide hooldus, sh kodus (võimalus kasutada multidistsiplinaarse meeskonna teenust koostöös Alzheimeri kohaliku keskusega, päevakeskuse teenust ja ajutist asutushooldust); asutushooldusel (spetsialiseeritud tervisekeskused, Alzheimeri tõvele spetsialiseerunud sotsiaalteenuste osutamise üksused,

nud sotsiaalteenuste osutamise üksused, mis teevad koostööd Alzheimeri kohaliku keskusega);

- 3) tagada teenused nii kutselistele hooldajatele kui ka omastehooldajatele; tagada tervishoiu- ja hoolekandesüsteemis töötavate hooldajate väljaõpe koostöös võrgustikku kuuluvate keskustega.

Kui valitsus kinnitab kontseptsiooni, siis täpsustatakse meetmeid ja viiakse need ellu.

Haridussüsteemi võimalused

Senioritele mõeldud haridussüsteem on Tšehhis väga hästi välja arendatud ning see toimib professionaalsete kursustena ülikoolide juures. Praegu korraldavad kõik avalik-õiguslikud kõrgkoolid kursusi, mida nimetatakse kolmanda nooruse ülikoolideks (U3A). 26-st avalik-õiguslikust kõrgkoolist 21 pakub kümneid spetsiaalseid kursusi ja loenguid. Nendest kursustest võtab osa rohkem kui 20 000 eakat tudengit. Kolmanda nooruse ülikooli loenguid ja kursusi külastavad peamiselt vanemad inimesed ülikoolilinnadest ja nende lähiümbrusest. Seepärast on ülikoolid avanud kaugõppekeskusi, et õppimisvõimalused oleksid kättesaadavad ka maal elavatele inimestele. Loomulikult tagatakse ka sel juhul kursuste ja loengute kõrge professionaalne ja pedagoogiline tase, sest on kehtestatud nõue, et kursusi võib korraldada vaid kõrgkool, kus on vähemalt üks haridus-, noorsoo- ja spordiministeeriumi akrediteeritud magistriõppekava. Kolmanda nooruse ülikoolid asutasid U3A ühenduse, mis korraldab igal aastal rahvusvahelise konverentsi, vahendab kontakte rahvusvaheliste organisatsioonidega (AIUTA, EFOS), koordineerib ülikoolide vahelist koostööd ja tegeleb seniorite hariduse peamiste probleemidega.

Edaspidised arengusuunad

Vaatamata senistele saavutustele ja suurtele plaanidele, on Tšehhis endiselt teemasid, mis vajavad enam tähelepanu:

1. Põlvkondadevaheline solidaarsus ja dialoog. Oluline on muuta negatiivseid

¹ Hetkel on Tšehhis kaheambaline pensionisüsteem, mis koosneb kohustuslikust ja vabatahtlikust pensionikindlustusest.

hoiakuid rahvastiku vananemise ja ka vanemate inimeste suhtes, sest need on pinnaseks diskrimineerimisele. Tšehhis avaldub vanuseline diskrimineerimine eelkõige töösuhetes, mistõttu on vanemaealistel raske töökohta hoida ja uut leida.

2. Vanemaealiste tööhõive. Ettevõtted pole teadlikud vanuselise mitmekesisuse juhtimise põhimõtetest. Samuti on vähe paindliku tööajaga töökohti, mis sobiksid vanematele inimestele. Riiklikes tööturubüroodes pööratakse vanemaealistele vähe tähelepanu, kuna neis büroodes napib töötajaid.
3. Vanemaealiste eluasemed. Inimeste vajadused muutuvad elu jooksul ja see puudutab ka nende eluaset. On olnud mitmeid projekte vanemaealistele sobivate eluasemete rajamiseks, kuid nõudlus nende järele ületab pakkumise. Kui eluase pole kohandatud vanemaealisele inimesele sobivaks, võib see tingida vajaduse hakata kasutama asutushooldust. Vanemaealistele sobivate eluasemete puhul on oluline ka rahaline külg. Kuna eakamatel inimestel on sageli väiksem sissetulek, siis eluase peab olema mitte ainult sobiv oma ruumilahenduse poolest, vaid ka neile taskukohane. Vanemaealistele tuleb võimaldada elada sellises keskkonnas, kus nad on elanud enamuse oma elust, tunnevad ümbruskonda ning kus elavad nende sõbrad ja lähedased. Avalike teenuste kättesaadavus koha-

likus kogukonnas on samuti üks oluline põhimõte eluasemete planeerimisel vanemaealistele.

4. Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia-arendamine vanemaealistele. Tehniliste lahenduste kasutamine, mis võimaldab eakatel kauem elada oma kodus, võib oluliselt leevendada negatiivseid tagajärgi, mis kaasnevad rahvastiku vananemisega.
5. Vabatahtliku tegevuse arendamine. Aktiivsena vananemine ei tohiks tähendada vaid tasustatud töö tegemist, enam peaks rõhutama vanemate inimeste kogemusi, mis aitaks arendada vabatahtliku tegevuse toimimist ühiskonnas.

Aktiivsena vananemise kujundamine on järgnevatel aastatel Tšehhi jaoks kindlasti oluline ülesanne. See mõiste on väga lai, hõlmab väga paljusid eluvaldkondi. Ka uuringute korraldajad peaksid tulevikus enam arvestama aktiivsena vananemisega ning eakate inimeste aktiivse osalemisega kõigis eluvaldkondades. Tuleb selgitada välja vanemate inimeste vajadused, eelistused, takistused, mida nad elus kohtavad, ning pakkuda välja lahendusi, mis tagavad aktiivsena vananemise.

Tšehhi peab oluliseks kogemuste jagamist riikide vahel, kuna see võimaldab edukalt rakendada uusi poliitilisi meetmeid aktiivsena vananemise valdkonnas.

Ministrite konverentsil arutatakse aktiivsena vananemist

19.–20. septembril toimub Viinis, Austrias ÜRO Euroopa majanduskomisjoni (UNECE) liikmesriikide ministrite konverents „Ühiskond igale eale: elukvaliteedi ja aktiivsena vananemise edendamine“. Konverentsi peamine eesmärk on hinnata 2002. aastal Madridis teisel maailma vananemise assambleel vastu võetud tegevuskava ja selle regionaalse rakendusplaani elluviimist. Ministrite kohtumise keskne teema on aktiivsena vananemine ja vanemate inimeste ühiskonnas osalemine. Otsitakse prioriteetseid teemasid, millega tegeldakse järgmisel viiel aastal, et edendada igas eas inimeste elukvaliteeti. Ekspertide ja ministrite paneeldiskussioonides arutatakse, kuidas suurendada vanemate inimeste osalemist tööturul ja ühiskondlikes tegevustes ning luua keskkondi, mis võimaldavad inimestel tervislikku vananemist ja võimalikult pikka iseseisvat elu. Konverents lõpeb ministrite deklaratsiooniga. Täpsem info: http://www.unece.org/pau/ageing/ministerial_conference_2012.html.

Vanem inimene: müüdid ja tegelikkus



Ülo Kristjuhan

Tallinna Tehnikaülikooli emeriitdotsent

Seoses vanemate inimeste osatähtsuse tõusuga rahvastikus on viimastel aastakümnetel hakatud vananemisega seotud probleeme ja müüte teaduslikult uurima. Kas rahvastiku vananemine toob endaga tingimata kaasa töövõimelise elanikkonna vähenemise ja pensioniprobleemid ning kas ikka vastab tõeale, et vanemaealine töötaja ei ole sama produktiivne ja õppimisvõimeline kui noored?

Sellest, mis on vananemine, saadakse aru erinevalt. On kümneid definitsioone. Üldiselt mõistetakse vananemise all organismis eluajal toimuvat muutuste akumulatsiooni. Käesolevas artiklis käsitlet vananemist nii, nagu teevad seda enamasti bioloogid ja meedikud, st eelkõige kui organismis elu jooksul ebasoodsate füsioloogiliste muutuste kuhjumist, mis suurendab surma tõenäosust. Vananemisega võivad kaasned ka mitmed positiivsed nähtused, nt kogemuste suurenemine. Pole selget piiri vananemise ja elueaga kaasnevate haiguste vahel. Kõik me tahaksime olla noored, kuid kaasajal pole see võimalik. Alles tulevikus, mõnekümne või saja aasta pärast suudetakse vananemisprotsesse inimese organismis oluliselt pidurdada.

Noorus on ilus aeg. Kuna noor inimene on ilusam ning noori ja keskealisi nende innustamiseks kiidetakse, suhtutakse üle 60–70-aastastes eakatesse enamasti oluliselt halvemini. Seda tehakse tahtmatult, märkamatu ja väga paljudes asjades. Näiteks käsitletakse kõiki vanu sageli ligikaudu ühesugustena, mitteproduktiivsetena ja seega vähemväärtuslikena, kuigi eakad moodustavad heterogeense vanusegrupi, kellest osa on oma töös väga viljakad.

Eurostati tabelites on tihti 65 ja vanemad üks vanusegrupp, kuigi tegelikult on ju suur vahe, kas inimene on 65- või 85-aastane. Eurostat toob ära 65 ja vanemate suhte traditsioonilisse tööealisse elanikkonda (15–64) aastateks 2010 ja 2060, mis on 2010. aastal 26% ja 2060. aastal juba 53% (*Population Projections 2010–2060*). Sellest järeldatakse, et tulevikus toimub tööealise elanikkonna osatähtsuse oluline langus kogu elanikkonnas ja ülalpeetavate osa tõus. See müüt on väga levinud.

Tegelikult on töötava elanikkonna osatähtsuse langus aastaks 2060 väga diskuteeritav, kuna see sõltub vanemate inimeste tervisest ja poliitilistest otsustest. Juba praegu on Ameerika Ühendriikides, Jaapanis ja mõnedes Euroopa maades suur osa 65-aastastest ja vanemaist inimestest hea tervise juures, tahab töötada ja töötab hea meelega. Kusjuures Eestis on vanemate inimeste töötamine levinud rohkem kui enamikus Euroopa Liidu riikides. Töötamist tuleks eakaile igati võimaldada, sest töötavad eakad maksavad riigimakse, sealhulgas tulumaksu. Ettevõtted tasuvad nende tööga seoses sotsiaalmaksu. Aastal 2060 on minimaalne vanus riigipensioni saamiseks nähtavasti hoopis kõrgem kui nüüdisajal.

Üks oluline tegur, mis soodustab noorte ja ka keskealiste hulgas levinud stereotüüpset vanema inimese kohtlemist ja müüte, on see, et neid kujundavad siiani kohatud probleemid vanemate inimestega. Väga paljud olulised probleemid on noortel ja vanadel erinevad; noortel on noorte, vanadel vanade probleemid. Vanemad saavad aga noorte probleemidest paremini aru (nt kehaline ilu, armastus, abielu jne), kuna nad on olnud kunagi noored. Noortel on raskem aru saada vanematest inimestest ja nende probleemidest, sest noored mõtlevad neist palju harvem. Paljud vanade probleemid on neile täiesti võõrad. Näiteks on vanematel inimestel elu jooksul aju salvestatud tohutu materjal, mille n-õ sorteerimine võtab aega, kuid millest võib olla otsuste tegemisel sageli ka suur kasu. Noor inimene pole aga jõudnud kuigi palju kogemusi salvestada, mistõttu pole ka midagi sorteerida.

Teadmine vanadest kujuneb noortel piiratud koguse faktide alusel. Kui vana inimene trügib rahvamassis, jääb see meelde. Olukord soodustab noortel arvamuse kujunemist, et vanad enamasti trügivad. Kui ei trügi, ei panda seda tähele. Vanemate inimestega seotud eelarvamuste kohta on inglise keeles kasutusel termin *ageism* (vanustundlikkus). Seesugune tendentslikkus ja kümned müüdid vanematest inimestest mõjutavad kogu ühiskonda ega lase sel kasutada kogu oma potentsiaali. Neid müüte kinnistavad statistikaväljaanded, ajalehed, ajakirjad, raadio, televisioon ning internet. Ameerika Ühendriikides on ealise diskrimineerimisega võideldud seaduste abil juba ligikaudu pool sajandit (1967, *Age Discrimination in Employment Act, ADEA*), rohkem kui teistes maades, kuid probleeme on küllalt ka kaasajal. Euroopa maades on sellega tegeldud vähem.

Uuringud on tuvastanud, et kui me väldime vanema ea haiguste riskitegureid, nagu nt ebasoodsad töö- ja elutingimused jm, siis ilmnevad nendest riskiteguritest mõjutatavad haigused hiljem ja eluiga pikeneb. Tänapäeval on võimalik pikendada inimelu 10–20 aastat.

Sageli hinnatakse igapäevases elus inimese tervist tema vanuse järgi. On üldiselt teada, et 20-aastastel on hoopis parem tervis kui 60-aastastel, kuid samas vanuses eri inimeste tervis on väga erinev, ja see erinevus suureneb vastavalt eluea kasvule. Nii erinevad 70-aastased inimesed tervise poolest üksteisest palju rohkem kui 30-aastased.

Kui korraldada loeng vananemisest ja selle pidurdamisest, siis tulevad kuulama eeskätt vanad, ja ainult üksikud noored. Vanemate inimeste probleemid tunduvad noortele kauged ja vähetähtsad. Samas oleks noortel sellise informatsiooniga rohkem peale hakata, et saada täiendavaid tervise- ja eluaastaid, sest ka noored ju vananevad! Vanadel on võimalused tervist säilitada enamasti seljataga.

Seoses vanemate inimeste osatähtsuse tõusuga rahvastikus on viimastel aastakümnetel hakatud vananemisega seotud probleeme ja müüte teaduslikult uurima. Järgnevalt vaatleme levinud müüte vananemise ja vanade inimeste kohta.

1. Levinud on seisukoht, et vananemisprotsessid organismis ei ole muudetavad. Enamasti need autorid aga ei defineeri, mida nad mõtlevad vananemise all. Seda peaks tegema, kuna muidu ei saa väita, et vananemine on või pole muudetav. Kui võtame aluseks artikli algul toodud definitsiooni, siis on vananemisprotsessid käesoleval ajal mõningal määral reguleeritavad. Seda tõendavad arvukad faktid. Võrreldes tervist möödunud aegadel ja praegusel ajal, on näha, et sama hea tervisega on üha kõrgemas vanuses inimesed. Maades, kus elu- ja töötingimused ning toitumine on oluliselt paranenud, on kiiresti paranenud ka vanematesse eagruppidesse kuuluvate inimeste tervis ning vähenenud haigestumine nende eagruppide peamistesse haigustesse. Uuringud on tuvastanud, et kui me väldime vanema ea haiguste ris-

kitegureid, nagu nt ebasoodsad töö- ja elutingimused, istuv eluviis ilma füüsilise koormuseta, stress, kõrge vererõhk ja kõrge kehamassiindeks, siis ilmnevad nendest riskiteguritest mõjutatavad haigused hiljem ja eluiga pikeneb (Khaw jt 2008; Kristjuhan 2010). Tänapäeval on võimalik pikendada inimelu 10–20 aastat.

Geneetika on üks tähtsamaid bioloogia harusid. Intensiivselt uuritakse vanemisprotsessi seost geenidega. Siiski võib ülemäära entusiastlik geneetiline uurimissuund vananemise uuringuis negatiivselt mõjuda haiguste vältimise strateegiale (Kilberstis ja Leslie 2002; Willett 2002), kuna liialt vähe tähelepanu pööratakse keskkonnategureile, epidemioloogilistele ja eluviisi uuringuile, mis võimaldavad juba käesoleval ajal anda praktilisi soovitusi hea tervisega elatud aastate pikendamiseks.

2. Populaarne on seisukoht, et keskmise eluea tõusust põhjustatud rahvastiku vananemine toob kaasa töövõimelise elanikkonna vähenemise ja pensioniprobleemid. Tegelikult pikeneb tervena elatud aastate arv ning seega iga inimese puhul see eluea osa, millal ta on töövõimeline. On ju kõik tegevused inimese tervise tagamisel suunatud sellele, et inimene oleks vähem aega haige ja parema töövõimega. Seega kui töölt tagasitõmbumine toimub vastavuses töövõime langusega ning pensioniõiguslikku iga korrigeeritakse vastavalt eluea pikenedamisele, siis ei teki probleeme töövõimelise elanikkonna ja pensioniga.

3. On müüt, justkui esineks vanemate inimeste hulgas sageli seniilsust. Tegelikult esineb seda rohkem üle 85 a inimeste puhul, kuid mitte vanemaealiste töötajate hulgas. Vanuses 85 eluaastat ja rohkem töötatakse harva.

4. Arvatakse, et vanemad töötajad puuduvad töölt palju, kuna nende tervis on halb. See müüt on seotud asjaoluga, et räägitakse nende tervisest, kellel on tervis halb, ei räägita aga neist ja nende tervisest, kellel see on korras. Kui rääkida vanemast tööjõulisest elanikkonnast, siis töövõimetuspäevi pole neil aasta jooksul tegelikult rohkem. Haigusjuhud on küll pikemad, kuid neid on vähem. Vanematel töötajatel esineb rohkem selliseid haigusi, mis enamasti ei sega töötegemist. Rohkem kui noorte hulgas esineb neil nt kõrge vererõhk, kuid regulaarselt ravimeid võttes ja arsti külastades säilib hea töövõime enamiku tööde jaoks ettevõtetes. Arenenud maades 65-aastasest ja vanemaist enamik väidab, et neil on tervis hea. Eestis oli viimase Saar Polli uuringu järgi (2011) tervis halb või väga halb 22% vanusegrupis 50–59 a ja 27% vanusegrupis 60–74 a.

5. Sageli tööandjad arvavad, et vanemad töötajad jäävad ettevõttesse lühikeseks ajaks. Tegelikult on nad noortega võrreldes rohkem huvitatud stabiilsest tööelust. Noored otsivad karjäärivõimalusi ja sobivaid töökohti palju intensiivsemalt ning võimaluse avanedes lahkuvad uuele töökohale.

6. Arvatakse, et vanemate töötajate tööviljakus on madalam. Tegelikult on see osa tööde puhul kõrgem, osa puhul madalam. Enamasti on vanemaealiste töö kvaliteet parem. Väga palju sõltub vanemaealiste tööviljakus motivatsioonist (Kanfer 2009). Mida rohkem nõuab töö erialaseid teadmisi ja kogemusi, seda eelistatumad on vanemad töötajad. Kõrgkooli õppejõudude puhul saavutatakse tiptase alles vanuses ligikaudu 50 a (Bhattacharya ja Smyth 2003; Kristjuhan ja Taidre 2012). Kõrgkooli õppejõu tööviljakus säilib palju aastaid pärast tiptaseme saavutamist (Stroebe 2010). Suurt füüsilist pingutust nõudva töö ja käelist osavust ja täpsust nõudva töö puhul on eelis noortel, kuid selliseid töid jääb üha vähemaks. Siiski võib leida kõigi tööde puhul vanemaealisi, kes tulevad hästi toime. Isegi spordis. Paar näidet mitte enam noorte füüsilistest võimetest: 50-aastane belglane Marc Sluszny (*Un belge* 2012) püstitas maailmarekordi vertikaalses jooksus (*vertical run*); 71-aastane Tom Amberry püstitas maailmarekordi korvpalli vabavisetes, sooritades 2750 edukat vabaviset järjest (Amberry 1996).

7. Sageli seletatakse mõnda noore inimese poolt esitatud uut mõtet sellega, et „noortel on ideid”; vana inimese sama mõtet võidakse seletada aga seniilsusega. Mis puutub keerukatesse probleemidesse, siis käesoleval ajal, võrreldes XX sajandi esimese poolega, nõuab suurte ideede tulek palju rohkem probleemi eelnevat tundmaõppimist. Seetõttu sünnivad viljakad ideed hiljem ja leiutaja või teadlase parim vanus on kõvasti tõusnud. Kui sadakond aastat tagasi Nobeli preemia laureaatidel tulid põhiideed keskmiselt kolmekümnendates eluaastates, siis käesoleval ajal on see füüsikutel 48 a (Jones ja Weinberg 2011).

8. Ettevõtetes sageli arvatakse, et vanemad töötajad pole paindlikud. Tegelikult tahavad nad rohkem infot selle kohta, miks uus süsteem on hea. Nad on elus olnud korduvalt tunnistajaks, kus uus on osutunud vanast kehvemaks.

9. Arvatakse, et vanemad inimesed pole õppimisvõimelised. Tegelikult on probleemid tingitud muudest asjaoludest. Kuna õppijaiks on olnud traditsiooniliselt noored, püütakse ka vanade inimeste puhul kasutada samu õpetamise meetodeid, mis on efektiivsed noorte puhul. Kui siis tulemused osutuvad vähem rahuldavaiks, kaldutakse arvama, et vanemad inimesed pole lihtsalt õppimisvõimelised. Baasteadmised vanema inimese puhul on aga hoopis teistsugused, sealhulgas teatakse osa asju noortest hoopis paremini. Seetõttu peavad õpetamise meetodid ja sisu vanadel ja noortel erinema.

Eestis oleks vaja välja töötada „Elanikkonna noorusaastate pikendamise ja vananemise edasilükkamise strateegia”. Noorte ja keskealiste uuringud ning soovitusel võimaldaksid seda, et tulevastel eakatel oleks tervis maksimaalselt säilinud. Samas on vaja tegelda ka tänapäeva eakatega, kellel on terviseprobleeme, et leida mittetraditsioonilisi lahendusi, nii et lähiaastail nende tervis ei halveneks.

Viidatud allikad

Amberry T. (1996). Free Throw. Harper Collins.

Bhattacharya M., Smyth, R. (2003). The life cycle research output of professors in Australian economics departments: an empirical analysis based on survey questionnaires. *Economic Papers*. Economic Society of Australia, 2003. June.

Jones, B. F., Weinberg, B. A. (2011). Age Dynamics in Scientific Creativity. Evanston IL: Northwestern University.

Kanfer R. (2009). Work and older adults: motivation and performance. In: Szaja, S. J., Sharit, J. (eds). *Aging and Work*. J. Hopkins University Press, 209–231.

Khaw, K. T., Wareham, N., Bingham, S., Welch, A., Luben, R., Day, N. (2008). Combined Impact of Health Behaviours and Mortality in Men and Women: The EPIC-Norfolk Prospective Population Study. *PLoS Med* 5(1): e12. doi:10.1371/journal.pmed.0050012.

Kilberstis, P., Leslie, R. (2002). It's not just the genes. *Science*, 296(5568), 685.

Kristjuhan, Ü. (2010). Decreasing the aging velocity in industry workers. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1197, 49–53.

Kristjuhan, Ü, Taidre, E. (2012). High work ability in the scientific activity of older and experienced academics, *Work* 41, 313–315.

Population Projections 2010–2060. Eurostat News Release. 80/2011, 8 June 2011.

Saar Poll OÜ (2011). Elanike hinnangud tervisele ja arstiabile.

Stroebe, W. (2010). The graying of academia; will it reduce scientific productivity? *American Psychologist*, 65 (7), 660–673.

Un belge bat le record de vertical run. Metro (Bruxelles), 27.06.2012.2582.

Willett W. C. (2002). Balancing life-style and genomics research for disease prevention. *Science*, 296 (5568), 695–698.

Kuldliiga on tulekul

Aimar Altosaar

MTÜ Kuldliiga Algatus juhatuse liige

Läbi aegade on inimkonna suurimaks väärtuseks põlvkondade koostöö, mille tegelikult põhineb kõik see, mida peame inimlikuks. Pikk lapsepõlv ja noorusiga, mil õpitakse kogukonnas elama, on olnud vajalik, et inimsuhete keerulises maailmas hakkama saada ning õppida ära eluks vajalikud tehnilised oskused. Kui tänapäeval on viimase enda peale võtnud haridussüsteem, siis inimsuhete hoidmist ja edasiandmist ei ole vanemast põlvkonnast ükski institutsioon paremini osanud teha. Teaduslik-tehniline revolutsioon ja viimaste aastakümnete kiire kommunikatsioonitehnika areng on tekitanud olukorra, kus vanematel inimestel justkui polekski ühiskonnas enam mingit rolli. Tehnilise progressi uimas tundub, et ka inimesed on tehniliselt „tuunitavad” ning inimsuhted teadusliku psühholoogia saavutuste alusel maatriksitesse sisestatavad ja kontrollitavad. Vanad aga – nende osaks jääks sellise mõtlemise puhul vaid elada oma aastad lõpuni kusagil ühiskonna kõrvaldepoodes, hoolde- ja muudes asutustes.

Samal ajal aga inimeste „vanaks” olemise iga pidevalt kasvab. Me ei räägi enam ainult keskmisest elueast, vaid ka tervena elatud aastatest ja töövõimelisest east, mis ulatub juba praegu mitmetes arenenud maades 70 eluaastast edasi. Ka Eestis on edukaid avalikkusele tuntud eksperte ja juhte, kellel vanust juba 80 või rohkem aastat. Samal ajal aga otsivad meie personaliteenistused juhtide ja spetsialistide kohtadele inimesi vanuses kuni 45, naiste puhul isegi kuni 40. Sellest piirist vanemate töötöingutaotlused rändavad kohe prügikorvi ning nende „vanuritega” isegi ei räägita.

Ühiskond, iga organisatsioon ja ettevõtte vajab aga keskealiste ja vanemate inimeste sotsiaalseid oskusi ja ettenägemisvõimet. Nutitelefonid ja iPad'iga saab teha palju asju, kuid elutarkust, pikaajalist spetsialististääži ja eduka juhtimise kogemust ei asenda miski.

Küsimus ei ole sageli mitte selles, et vanemad inimesed vajavad teenistust, sellega polegi enamasti endistel juhtidel suuri probleeme, vaid pigem väärtusliku inimressursi uuskasutuses. Uued organisatsioonid ja kasvu planeerivad ettevõtted vajavad sotsiaalset kapitali, selle loomist ja hoidmist. Meie ühiskond vajab tehnilise innovatsiooni kõrvale ka pidevat sotsiaalset innovatsiooni, mida suudavad pakkuda vaid elukogemustega inimesed. Just hoolimatus teiste inimeste suhtes, oskamatus inimestevahelisi suhteid reguleerida ja pingeid maandada toob sageli tüli majja. Noorusliku ägeduse ja noorte keskealiste enesekindluse kõrvale vajame inimesi, kes on olnud pikemat aega edukad ettevõtjad või organisatsioonide juhid, teinud ühe või mitu edukat karjääriringi või on tunnustatud kitsama valdkonna asjatundjad. Nende oskused, tähelepanelik silm ja õigel ajal öeldud õiged sõnad võivad teha imet olukordades, kus nooremad ja vähekoogenud inimesed hätta jäävad.

Selle aasta suvel alustas tegevust MTÜ Kuldliiga Algatus, et valmistada ette võrgustikku, mis ühendab Eesti parima sotsiaalse oskusteabe, ettevõtlus- ja juhtimiskogemuse. Võrgustiku liikmetele on Kuldliiga hea võimalus laiendada oma suhtlusringi, osaleda koolitustel ja mõttetalgutel ning muudel üritustel. Väljapoole pakub Kuldliiga personalivahendusteenust, mis ei takerdu CV-desse ja testidesse, vaid lähtub meeskondade komplekteerimisel isikuomadustest, ning lisaks organisatsioonide ja ettevõtete muutuste juhtimise teenust, mis põhineb väga erineva kompetentsiga inimeste kaasamisel ja palju muudki. Meie noorte ettevõtlik vaim ja energia vajavad tulevikukindlust, mida saab pakkuda vaid põlvkondade hea koostöö. MTÜ Kuldliiga Algatus loob ühiskonnas tasakaalu tehnoloogilistele „tiigrihüpetele”, sest ühiskond algab inimestevaheliste suhete hoidmisest.

Missugune on vanemaealiste töötajate olukord tööturul ja kuidas seda parandada?

Iris Pettai

Eesti Avatud Ühiskonna Instituut

50+ põlvkonnal ei ole tööturul lihtne, sest vanus on suureks takistuseks töö leidmisel. Kui- gi vanusepiirangu märkimine tööjõu otsingu kuulutustes on keelatud, teavad praktiliselt kõik töötuks jäänud 50+ inimesed, et üldjuhul eelistatakse nooremaid. Mida vanem on töö- otsija, seda kindlamalt teda eiratakse. Eesti tööandjad ei ole veel kaugeltki valmis vane- maealistele pakkuma tööturul võrdväärset positsiooni noorematega. 50+ tööjõu suhtes puudub usk ja kindlustunne, see puudutab ka seda osa tööjõust, kes on füüsiliselt terve ja heas vormis.

Vanemaealistel tuleb kulutada tööotsingutele aasta või rohkemgi ja nii on iga kolmas pika- ajaline töötu üle 50 aasta vana. (Viilmann ja Soosaar 2012). Vanemaealistele pakutavad töökohad on üldjuhul rutiinsed ja madala- palgalised, kuhu noored meelsasti ei lähe. Valdav osa (üle 80%) 50+ töötutest on nõus vastu võtma madalamat haridust nõudva töö ja selletõttu kaotama oma senise kvalifikat- siooni ja haridusele vastava palga. 60% 50+ töötutest on nõus saama vaid 250–300 euro suurust brutopalka, igale kümnendale piisab vaid 200 euro suurusest brutopalgast. (Eesti tööjõu-uuring 2009). Seega on 50+ inimeste puhul tavapärase madal staatus tööturul, tõr- jutus ja vähene eneseusk.

Eestis investeeritakse väga tagasihoidlikult vanemaealiste töötajate tööturul hoidmi- sse ümberõppe ja täiendusõppe kaudu. Võrreldes töotu staatusega on vanema- ealistel soodsam hoopis eelpensionile jääda. Tööandjad on vägaigi valivad, kas ja milliste töötajate inimkapitali investeerida. Ka on töö- andjal raske prognoosida, kui kauaks jääb vanemaealine töövõtja tööturule – kas inves- teering tasub end ära. Ratsionaalsem tundub vältida ebamäärasusega kaasnevaid riske ning investeerida noorematesse.

Üheks tõsiseks probleemiks, mis takistab vanemaealiste töötamist ja töötuna uue töö leidmist, on tervislik seisund. 2010. aastal ei töötanud tervislikel põhjustel ligi 20 000 vane- maealist. Kui Euroopa Liidus keskmiselt langeb tervena elatud eluaastate arv enam- vähem kokku tööturult väljumise eaga, siis Eestis on see vahe üle viie-kuue aasta. (Euroopa vanemaealised ... 2012).

On põhjust eeldada, et demograafiline surve (noore tööjõu kiiresti kasvav nappus) sunnib juba lähiajal tõrjuvaid ja alahindavaid seis- kohti ümber hindama ja vanemaealist tööjõu- du väärtustama. Väärtustamine tähendab, et 50+ inimeste konkurentsivõimesse tööturul investeeritakse, neid valmistatakse ette pi- kemaks töökarjääriks. Inimesi ei saadeta või- malikult kiiresti (eel)pensionile, nad saavad ka pärast pensioniaega töötada, neile luuak- se noortega võrdsed võimalused täiendus- ja ümberõppeks, aga miks mitte ka uue (kõrg) hariduse omandamiseks, vastavalt tööturu vajadustele. Teiste riikide kogemused näita- vad, et vanemaealiste tööturul püsimiseks on väga oluline panustada tervishoidu, vanema- ealiste tervis vajab järelevalvet, aga ka ravi ja tõhusamat taastamist. Tööandjatel tuleks ra- kendada tööaja paindlikkust toetavaid meet- meid, nagu osaaajatöö ja keskmisest lühemad tööpäevad. Tööelu vajab tervikuna põhjalikku ümberkorraldamist, et ennetada vanema- ealiste varast tööturult lahkumist ja pikenda- da nende tööalast aktiivsust.

Viidatud allikad

Eesti tööjõu-uuring 2009. Statistikaamet

Euroopa vanemaealised tööturul (2012). Riigi- kogu kantselei õigus- ja analüüsiosakond. Nr 12, 16.04.2012

Viilmann, N., Soosaar, O. (aprill 2012) Tööturu üle- vaade 1/2012. Eesti Pank.

Väärikate Ülikooli liikumisest



Mari Suurväli
TÜ Pärnu kolledž
täienduskoolituse programmijuht
Väärikate Ülikooli projektijuht

Hõbejuukseliste ülikooli „tudengid” on Pärnus juba kolmel kevadel tunnistuse saanud, kokku 1073 õpihimulist pärnumaalast vanuses 50+. On hea meel tõdeda, et aasta-aastalt on osalejate huvi kasvanud ja arv suurenenud. Kui alustasime 2010. a talvel, oli kuulajaid 300 ringis, teisel aastal juba 469, tänavu registreerus 503, nii et tekkis probleem ruumide leidmisega. Osalejaid on maakonna igast vallast, mis on kinnituseks asja vajalikkusele, kuid samas teeb korraldamise keerukamaks, sest on vaja arvestada nii ruumi asukoha, ühistranspordi võimalustega kui ka osalejate erinevate huvidega.

Väärikate Ülikooli töö korraldamises pakub suurt abi eakatest tudengitest moodustunud kaheteistliikmeline nõukoda, mis on hea näide vabatahtlikust tööst: nad registreerivad soovijaid loengutele ja väljasõitudele, koostavad tagasiside- ja küsitluslehti, jagavad neid ning teevad pärast kokkuvõtteid.

Küsitlused on meie tööks väga olulised, sest vajame teavet, mis osalejatele huvi pakub ja mida nad lektorite käsitletud teemadest arvavad. Nii ongi õppekavas lisaks loengutele, mis aitavad mõista ühiskonnas toimuvaid protsesse ja muutuseid, tähtis koht õpikodaladel, kus toimub arvuti- ja keeeloõpe, käsitletakse juriidilisi küsimusi (õigusabi on eakate hulgas väga nõutud), tutvustatakse vabatahtlikuna tegutsemise võimalusi, räägitakse sugupuu uurimisest ning abistatakse e-panganduse ja hõbejuukselise ettevõtja võimaluste kasutamisel.

Eakate õppurite hulgas läbi viidud küsitlusest selgus, et 60% vastanuist oleksid kohe

valmis tööturule asuma, mis näitab elukestvas õppes osalejate potentsiaali tööturu jaoks. Oleme edastanud küsitluse andmed nii maa- kui ka linnavalitsusele ja nüüd on küsimus, kuidas rakendada eakaid kas või pärast spetsiaalset väljaõpet osalise koormusega tööturule. Ühe võimalusena näen avada ettevõtlikkursus, mis esmalt peaks taaselustama osalejate ettevõtlikkuse ja seejärel andma baasteadmised, mis võimaldaksid oma ettevõttega algust teha. Oleks suur asi, kui mõni kraps vanapaar või näiteks grupp aktiivseid daame midagi ette võtaks ja enam napi pensionirahaga ei lepiks. Selleks on vaja veidi julgust ja koolitust. Näiteks võiks ju proua Malle küpsetada kodus maitsevaid saiakesi mõne kohviku jaoks, kuidas aga asjaajamist korraldada, seda on vaja veel õpetada.

Tagasisivaadet tehes tuleb märkida, et oluline on nii lektorite valik kui ka kõik muu, mis lisandub loengutele: õpikojad, väljasõidud, õppekäigud, vestlusringid, milles on võimalik oma huvide ja soovide kohaselt osaleda. Kolme aasta töö kogemuste põhjal võib öelda, et eakad tudengid tunnevad enam huvi maailma majanduses toimuva ja välispoliitika vastu. Alati on olnud oodatud ministrite ettekanded: küsimuste hulk ei tahtnud lõppeda pärast ministrite Jaak Aaviksoo, Juhan Parts, Marko Pomerantsi, Tõnis Lukase ja Riigikogu esimehe Ene Ergma ettekandeid. Igal aastal tehakse ettepanekuid kutsuda uuesti esinema Marju Lauristini ja Linnar Viiki. Vaieldamatult on erakordselt suur huvi kõige vastu, mis on seotud Pärnumaa ja eestluse püsijäämisega.

Pärnumaa rahvasaadiku Annely Akkermani eestvedamisel ning ühisel toetusel Toomas Tõnistega oli võimalik kõigil soovijail sel aastal Riigikogu külastada, toimus 11 väljasõitu. Samuti käisime rohenäppudega Rāpinas suurepäraselt Reet Palusalu aeda vaatamas ja tarkust kogumas. Kevadel toimus istikute vahetuspäev ja külastasime Audrus „Võilille festivali”.

Oodatud on suvised ekskursioonid. Kui läinud suvel tegime väljasõidu Ruhnu, siis sel aastal pärast Jüri Trei loengu kuulamist Peterburi Eesti kogukonna tegemistest ja Jaani kiriku taastamisest oli valik tehtud ja 73 eakat tudengit läheb kõike oma silmaga üle vaatama.

Pärnus on Väärikate Ülikooli tegevuse tunnusooneks paindlikkus: muutume vastavalt ühiskonnas toimuvale, käsitleme päevakajalisi teemasid ning arvestame osalejate arvamusega.

TÜ Pärnu kolledži direktori Henn Vallimäe positiivne suhtumine ja toetus on olnud liikumapanevaks jõuks Väärikate Ülikooli alustamisel ja selle tegevuses. Praeguseks on väärikate ülikooli idee väljunud Pärnumaa piirest, tööd on alustatud Tartu Ülikooli Väärikate Ülikool Tartus, Tallinnas, Viljandis ja Kuressaares.

Peame plaani kokku saada, vahetada kogemusi, luua võrgustiku ja tugevdada kontakte, sest ega alustada pole raske, alustatud elus hoida on palju keerulisem. Käesolev aasta on koostööks igati paslik, sest Euroopa Komisjon kuulutas tänavuse aasta aktiivseks vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse Euroopa aastaks. Väärikate Ülikool, mis pakub Pärnumaa eakatele õppimis- ja suhtlusvõimalusi, on heaks näiteks, kuidas eakad saavad jääda aktiivseks ja ajaga kaasas käia.

Väärikate Ülikoolis 2011/2012. õ-a osalenute mõtteid

Helve Kask

Osalus väärikate ülikoolis annab eakatele inimestele võimaluse suhelda omaealsetega ning samal ajal olla kursis loengute kaudu nii laia maailma, Eesti kui ka oma kodulinna eluga. Mind kutsus väärikate ülikooli sõbranna ja nüüd läheb juba kolmas õppeaasta. Ühe põlvkonna inimestel on palju ühiseid huvisid, kattuvaid valupunkte ja endiselt suur teadmisanu. On ju enamik just töövankrilt maha astunud ja vajab nüüd midagi asemele, et vaim ikka ergas püsiks.

Loengutes saab oma silmaga näha ja kuulda meie lemmik riigi- või linnajuhte, populaarseid tohtreid, tervisespetsialiste, pangategelasi, poliitikuid, kultuuritegelasi jne. Võimalus on neilt otse küsida, kui midagi hingel kripeldab. Tore on kuulata lektoreid, kes teavad, millisele auditooriumile nad on tulnud rääkima: põhirõhk on just eakaid puudutataval teemadel ja seejuures oskavad esinejad jääda humoorikaks, viskavad nalja ning toovad häid näiteid elust enesest.

Tore on, et peale loengute on võimalik osaleda õppekäikudel, ekskursioonidel õpikodades. Huvitavamad olid Riigikogu ja Stenbocki maja külastused, kus saime vahetult vestelda riiki juhtivate inimestega. Edaspidi on kavas korraldada töötoad-vestlusringid, kus eakad ise saavad soovi korral rääkida oma hobidest, huvidest, reisidest, tegemistest. Ootame huviga uut õppeaastat põnevate lektorite ja kaasahaaravate teemadega.

Maire Lemmiksoo

Mida on mulle andnud väärikate ülikoolis käimine? Väga-väga palju! Tagasivaadet tehes võib öelda, et minu silmaring on laienenud, lisandunud on arusaamist ja teadmisi asjadest, millest enim polnud aimugi. Valitud teemad on olnud kõik huvitavad

ja ajakohased. Enamus lektoreid rääkis teemadest väga elavalt ja värvikalt. Minule isiklikult on kõige meeldejäavam Heikki Vallaste loeng „Miks Jaapani tooted ja tehnoloogiad on parimad maailmas?” Pani mõtlema, miks ei ole meil veel sellist suhtumist ettevõtluses ja töös.

Kuna osavõtjaid on rohkelt, olen tutvunud uute toredate inimestega. Pärnus ei ole eriti palju kohti, kus eakad saaksid koos käia ja oma silmaringi laiendada. Seega on Pärnu Väärikate Ülikool äärmiselt tänuväärne ja vajalik koht, mida kinnitab ka osavõtjate arvukus. Loodan, et jätkame veel palju aastaid! Suur tänu nii asutajale kui ka kõigile, kes on aidanud sellel toredal ettevõtmisel elada!

Maika Safin

Minu arvates on väärikate ülikooli loengud, õpitoad ja väljasõidud meeldivaks vahelduseks tänapäevasele arvuti- ja telerisõltuvusele. Väärikate seas valitseb meeldiv, aktiivne ja positiivne õhkkond.

Olen leidnud uuesti palju kooliõdesid-koolivendi, kellega arutada igapäevaelu puudutavaid asju ja loengutes kuulnud, jagada muljeid toimunud üritustest, teha plaane, kuidas leida huvitavaid teemasid ja nautida väljasõite.

Auväärses eas daamid ja härrad annavad oma südikusega eeskujuga elada aktiivselt ja tegusalt ka kõrges vanuses, unustades ealised raskused ja vaevad.

Meie auks kõlab igal aastal Endla teatris „Gaudeamus”. Veel pole hilja ära õppida sõnad ja täiel rinnal veel mitmeid aastaid kaasa laulda. See on võimas ühtekuuluvustunne.

Aitäh neile, kes seda kõike meile jätkuvalt pakuvad. Ja veel tasuta!

Malle Palm

Miks käin väärikate ülikoolis? Sest tahan eluga enda ümber ise hakkama saada ja selleks on vaja olla kursis aktuaalsete majandusküsimustega, poliitilise olukorraga, kultuuri- ja spordisündmustega, et mitte tunda ennast kõrvalejätetuna.

Siin saame uusi teadmisi kohast, kus oleme sündinud, elame, töötame. Toimuvad vahvad väljasõidud, ekskursioonid, õppereisid. Õpikojas saan end täiendada juriidilistel teemadel. Korraldatud on arvutiõpe. On võimalus osaleda ühiskondlikus elus ja anda vastavalt võimalusele oma panus. Suur osa on ka omavahelisel suhtlemisel, elukestev õpe tähendab ka aktiivset ellusuhtumist, oskust näha enda ümber elu kitsaskohti ja julgelt omi mõtteid väljendada.

Malle Erendi

Väärikate ülikool on oma kolme tegevusaastaga tõestanud küpses eas daamide ja härrade elujõulisust, nende soovi aktiivselt osaleda ühiskonnaelus ning kehtvat huvi uute teadmiste järele. Väärikate ülikool on loonud Pärnus omamoodi suhtlusvõrgustiku, tänu millele endised klassi- ja koolikaaslased, ammused tuttavad, kellega ehk side aastate jooksul on nõrgenenud, uuesti kokku saavad. Loengud, õpikojad ja väljasõidud annavad uusi oskusi ning teadmisi alates oma kodust ja eestluse juurtest kaugete maade ja neis toimuvate põnevate sündmuste ja probleemideni.

Elukogenud ja laia silmaringiga lektorid, kellega saame tavaliselt kohtuda vaid televi vahendusel, on kutsutud väärikate kuulajate ette. Sellised kohtumised rikastavad meid ning annavad erksust argipäevale.

Põlvkondadevahelisest sidususest elukulu kontekstis



Taimi Tulva *Ph. D*
Tallinna Ülikooli sotsiaaltöö professor

Lähteks

Inimese elu oma eri etappides on saanud mitmete teaduste uurimisobjektiks. Elukulgu määravad nii pärilikud, keskkondlikud kui ka sotsiaalkultuurilised tegurid, aga ka inimese eeldused ja võimekus.

Paljudele lugejatele on tõenäoliselt tuttav arengupsühholoogiast pärinev **elukaare** (*life-span, die Lebensspanne*) mõiste, mis hõlmab inimese arengut tervikuna. (Baltes jt 1980). Sotsioloogid ja sotsiaalpsühholoogid kasutavad aga eluprotsesside kirjeldamisel **elukulu** mõistet (*life course, der Lebenslauf*), millega tähistatakse tegevuste jada ning sündmusi inimese elus: sünd, õppimine, töö, abiellumine, laste sünd, lahkumine, uue kooselu alustamine, pensionile minek. Inimese kasvamine ja küpsemine leiab aset konkreetsetes sootsiumis ja kultuurikontekstis, mistõttu elu kulgemise mõtestamisel võib aluseks võtta nn **sotsiaal-konstruktivistliku vaatenurga** (Powell 2011). Sotsiaal-konstruktivistliku vaatenurga puhul ei ole rõhuasetus niivõrd bioloogilistel või tunnetuslikel muutustel, kuivõrd sellel, milliseid **tõlgendusi ja tähendusi** neile omistatakse. Oluliseks saab isikliku tähenduse otsing ja selle leidmine oma elus ning identiteedi kujunemise protsess. Artikli eesmärk on põlvkondadevahelise sidususe mõtestamine, mida avatakse silmas pidades elukulu konteksti.

Elu etappidest

Iga inimese elulugu on ainukordne, nagu on kordumatud ka eaga mõõdetavad elu perioodid: lapsepõlv, noorus, täisiga ja vanadus. Vanusepiirid on nihkunud ja üha enam on kasvamas pikaealiste (91+) osakaal. Peter Laslett (1987) vaatlleb inimese elukulgu nelja laiema perioodina, neid rangelt vanusega eraldamata. **Esimene iga** hõlmab lapsepõlve ja nooruse, mis on lapsepõlveperest sõltuvuse, aga ka sotsialiseerumise ja iseseisvuse kujunemise aeg. Kuigi „elamise kunsti” õpitakse kogu elu, kujunevad käitumis- ja toimetulekumustrid suuresti lapsepõlveaastatel. Nooruses omandatakse eriala, luuakse sõprussuhteid, alustatakse pereelu, seatakse sihte edaspidiseks. **Teine iga** kujutab endast küpsuse, sõltumatuse, töötamise ning perega seotud vastutuse etappi. Leiab aset vanematekodust lahkumine, lähisuhete ja perekonna loomine, laste sünd, oma karjääri loomine või isiklike saavutuste poole püüdlemine.

Kolmas iga on käes pärast pensionile jäämist. Eestis, nagu ka mujal Euroopa Liidu maades, pensioniiga tõuseb, liigutakse meeste ja naiste pensioniea võrdsustamise suunas. Pensionieas on vananemise normaalse kulgemise puhul võimalik teha uusi valikuid: osaleda harrastustegevuses, õppida, tegelda lapselastega jne. Selle eluetapi iseloomustamiseks on tekkinud uus positiivne tõlgendus: räägitakse **õnnestunud, edukast ja väärikast vananemisest**, mille tunnuseks on küpse vananemiskultuuri omaks võtmine (Rowe, Kahn 1998). Sellele on iseloomulik eaka enesemääramisõiguse, individuaalsuse ning väärikuse austamine ühiskonnas, kus on

loodud võrdsed võimalused igale eale. Mitmed kriitikud on arvanud, et kolmas iga tundub ilusa väljamõeldisena. Ometi võib see periood kesta kauemgi kui paarkümmend aastat ja võimaldada ennast teostada, osaleda ühiskonna- ja tööelus ning omandada seeläbi positiivseid vananemiskogemusi. Kehaliste ja vaimsete võimete kahanemisega tuleb arvestada, ent seda kompenseerivad kogemused, mida noorematele põlvedele edasi antakse.

Neljas iga on vanaduse ja uuesti kujunenud sõltuvuse aeg enne elu lõppemist. Tegemist on traditsioonilise vanadusega, millega kaasnevad organismi eakohased muutused ja haigused, ning inimene vajab osalist või täielikku kõrvalabi.

Igal vanuseperioodil on omad arenguülesanded, probleemid ja kriisid (Havighurst 1971). Viimaste esinemist ei saa seostada ainult soo, perekondliku seisu ega majandusliku heaoluga, sest eluea kestel võivad mitmed sündmused inimese elukäiku mõjutada (töö- ja elukoha vahetus, uue pere/suhte tekkimine jne). Kriiside lahendamise oskusest võib oleneda nii mõne eluperioodi kui ka terve elutee õnnestumine või ebaõnnestumine. Siinjuures avaldavad mõju ühiskonna traditsioonid (tugev või nõrk perevõrgustik), sotsiaalabi tõhusus, teenuste kättesaadavus jt tegurid.

Põlvkondade vahel valitsevad ainulaadsed suhted

Postmodernne psühholoogia püüab mõtestada nüüdisaegse inimese elukulgu, mis on täis ebamäärasust ja ettearvamatus (vt ka Kolga 2007). Üha raskem on leida elukulus üldisi seaduspärasusi. Siin on abiks elulugude kirjeldused, mis peegeldavad rahva ajalugu ning näitavad eluviisi ja elukvaliteedi muutumist põlvkondade jooksul.

Põlvkonna mõiste, mis näib olevat piiritletud teatud aastate arvuga, on aja jooksul teisenenud. Nii võidakse põlvkonna iseloomustamisel tugineda elatud aastatele (põlvkond võib kesta 20–30 aastat), aga ka ajaloolistele sündmustele (külma sõja põlvkond), räägitakse *baby boomer*'ite põlvkonnast, st pärast sõda sündinud inimeste põlvkonnast; Eestis ka laulva revolutsiooni ja emapalga põlvkonnast; nn võileivapõlvkonnast, millest tuleb edaspidi juttu; ka iPodi põlvkonnast jne. Niisiis võib põlvkond tähistada eri arusaamu ja lähenemisi.

Mineviku meenutamine võimaldab mõista elu järjepidevust. Samal ajal tugevneb tunne enda kuulumisest kindlasse põlvkonda, mida saab määratleda jagatud mälestuste ning ühise ajaloo kaudu. Näib, et elukäigu analüüs on üks viisidest, kuidas otsida oma identiteeti ja oma kohta elus.

Peretüüpide mitmekesisusest elukulu kontekstis

Koos ühiskonna muutumisega muutub ka perekond kui institutsioon, mida iseloomustab voolavus (Baumann 2006), mis kätkeb endas määramatust ja ebakindlust. Pere on see mikrokeskkond, kus kujuneb välja lapse isikus ja tema käitumismustrid ning leiab aset perekondlike rollide omaksvõtt. Mõistagi pole tänapäeval pere enam ainus lapse sotsiaalsust ja sotsiaalseid oskusi kujundav institutsioon. Sotsialiseerijateks on ka lasteaiad, kool, huviringid, sõbrad, nn superstaarid, iidolid, meedia jt.

Traditsiooniline peremudel (abikaasad ja nende lapsed, vanavanemad) pole veel oma aega ära elanud. Küll on aga tekkinud juurde **uusi pereforme**, mida pole niisama lihtne nende headuse ega toimivuse alusel reastada. Tegemist on mitmekesisusega, mis nõuab pidevat muutuvate oludega kohanemist.

Tekkinud on nn **uuspered**. Kui lastega pere lõheneb ja luuakse uus suhe, tekivad ka lastele uued sugulased: vanemad ja vanavanemad. Ja nii võib juhtuda korduvalt. Uuspere koosneb endistest ja praegustest pereliikmetest. Laps võib saada endale **kasuvanemad**, kasuperedel on oma koht perede mitmekesisuse mosaiigis.

Üheks uusperetüübiks on kujunenud **kärgpere**, kus kasvavad korraga eri vanemate lapsed, kelle vahel puudub sugulusside. Säärases peres tegutsevad endised ja praegused pereliikmed ning nende uued elukaaslased. See on pere, kus kasvavad „sinu”, „minu” ja „meie” lapsed.

Sellest tulenevalt on vaja rohkem tähelepanu pöörata **koostöövanemlusele**, st lahku läinud vanemate suutlikkusele laste nimel koostööd teha. Lahutus on alati kriis ja vanematevahelist koostööd saavutada pole kerge: tarvis on osapoolte kompromissivõimelisust ja lapsekeskset lähenemist. Tuleb säilitada mõlema vanema koht lapse elus ning võimalus osaleda lapse arendamises, tema kasvamises ning ka kulude kandmises. Koostöövanemlusega seotud suhted pole Eestis veel seadusega reguleeritud. Samas toimib see hästi näiteks Põhjamaades. Meil lepivad lahku läinud vanemad kõigepealt ise kokku, kuidas toimub laste kasvatamine ja hooldamine. Kui vanemad omavahel kokkuleppele ei jõua, siis püüab lastekaitse neid lepitada, pakkudes toetavaid teenuseid (nt pereteraapiat). Lapse heaolu otsuste tegemisel peaks olema esikohal, kuid alati ei võeta arvesse lapse soovi elada koos ema või isaga.

Põlvkondadevaheline solidaarsus

Perekonna põhiülesanne on ennekõike lapse/laste kasvatamine ja sellega seotud vastutuse ja gamine. Ühiskonna ülesanne on aga aidata peret eluga toimetulekul, seda nii materiaalselt kui ka toetavate teenuste pakkumisega. Kuna Eesti elanikkond vananeb ja perekond muutub väiksemaks ning ebastabiilsemaks, siis tõuseb olulisele kohale **põlvkondadevaheline solidaarsus**. Elanikkonna vananemise tõttu võib samaaegselt elada neli kuni viis põlvkonda: vanemad ja lapsed, vanavanemad ja lapselapsed, isegi lapselapselapsed.

Eestis (eriti maakotades) olid minevikus laialt levinud mitme põlvkonna pered, kus ühise katuse all elasid vanavanemad, vanemad, lapsed ja lapselapsed. Vanas peremudelis olid lapsed ja vanemad tihedas kontaktis, elati koos ning teadmisi vahetati koostegutsemise ja eeskuju kaudu. Väärtushinnanguid ja peretraditsioone kanti edasi vaikteadmiste toel, neist otsesõnu rääkimata. Nõnda omandati toimiv suhtlemiskultuur. Heade suhtlemisuskustega inimestel on alati hõlpsam keerulistel oludes lahendusi leida. Säärased teadmised annavad suhetele vaimse, sära ja sümpaatsuse. Nüüdseks on vana peremudel suures osas asendunud **tuumikperega**, kus koos elavad lapsed ja nende vanemad ning vanem põlvkond elab noorematest lahus (Narusk, Hansson 1999). **Siiski on just lapsed põlvkondi siduvaks lüliks**. Toetavad **põlvkondadevahelised peresuhted** on aga tugev eeldus hakkamasaamisele ja tublide laste üleskasvatamisele. Töökohtade nappus ja sotsiaalne ebavõrdsus on kaasa toonud nii riigisisese rändamise kui ka välismaale siirdumise. Migratsiooni tõttu on näiteks aastatel 2000–2009 Eesti rahvastik vähenenud 1,3% võrra (Statistikaamet, 2011). Lapsed on jäänud maha sugulaste, tuttavate või vanavanemate juurde (**vanavanemlus, kaugvanemlus**). Suur mobiilsus tööturul, mis sunnib vanemaid lastest eemal elama ja mille tõttu lastel puudub neid vanematega ühendav argielu, suurendab ka last üksi kasvatavate vanemate ja lagunevate perede hulka. Muutunud kasvukeskkond loob soodsa pinnase sõltuvusainete tarvitamisele, käitumis- ja õpiraskuste väljakujunemisele lastel (vt Tulva 2008).

Noorte tööpuudus ja toimetulekuraskused tekitavad jätkuva vajaduse vanemate toe järele, laste kasvatamine muutub **mitme põlvkonna** ja juba ka lähisugulaste **ühiseks asjaks**. Kahjuks on põlvkondadevahelistes suhetes märgata murenemist, mis on tingitud omavaheliste suhete katkemisest (lapsed ja vanemad välismaal, õnnetused, tülid jne). Väga paljud noored tahavad minna välismaale kas tööle või õppima. Nad tahavad näha, kogeda, katsetada teisi võimalusi ning sel juhul aitab kontakte säilitada sotsiaalmeedia (Facebook, Twitter jne).

Ühiskond ootab peredelt iseseisvat toimimist, kuid ei suuda pakkuda riskidega kokku puutuvatele peredele piisavalt **sotsiaalset tuge**. Selle tagamine eeldab ühiskonna loomulike tugimehhanismide tugevdamist ja uudsete toetamise vormide arendamist, seda eriti üksi last kasvatavatele vanematele ning paljulapselistele peredele. (Leppiman 2010)

Peres võivad tekkida raskused või toimetulekuprobleemid ka üleminekuperioodidel ühest eluetapist teise, nt noorusest keskikka või keskeast vanadusse. Keerulistel aegadel tullakse siiski toime tänu põlvkondadevahelistele sidemetele: sageli toetavad vanavanemad lapselapsi ja tuge pakuvad ka teised lähisuhete võrgustikku kuuluvad inimesed.

Nn võileivapõlvkonna fenomen

Keskealiste põlvkonna ees seisab ühelt poolt laste kasvatamine ja teisalt oma vanemate, sageli ka vanavanemate toetamine. Seda trendi on nimetatud nn võileivapõlvkonna fenomeniks (*sandwich generation*). Termin pakkus välja Dorothy Miller (1981). Tavaliselt on need 45–59-aastased naised, kes hoolitsevad nii oma laste kui vanemate eest. Nad on koormatud paljude ülesannetega ja neil on kohustusi nii töötajana, lapsevanemana, elukaaslasena, lastelaste eest hoolitsejana kui ka eaka vanema abistajana ehk omastehoolidajana.

Mõnes mõttes ei ole see uus nähtus, sest inimeste eluiga on aja jooksul järjest pikenenud. Arsti- ja ravimiteaduse edusammud on pikendanud mitte ainult eluiga, vaid ka kõrvalabita elatavat aega. Samas suureneb rahvastiku vananemise tõttu ikkagi ka nende inimeste hulk, kes päris iseseisvalt enam hakkama ei saa ja vajavad hoolitsust.

Edukas vananemine ja eluga rahulolu

Eestis, nagu mujalgi, ei moodusta eakad ühetaolist rühma. Leidub aktiivseid ja elurõõmsaid eakaids, kes osalevad tööelus ja toetavad lapsi ja lapselapsi. Teisalt on hulgaliselt neid, kes vajavad toetust, kõrvalabi, hooldamist. Alati pole lapsed suutelised vanemate eest hoolt kandma omaenda toimetulekuraskuste tõttu. Mida väiksemaks jääb perekondlik ühisevastutus, seda enam suureneb vajadus ametkondlike institutsioonide sekkumistegevuse järele.

Ühiskonna suhtumine vananemisse ja eakatesse peegeldab ühiskonna küpsust ja eetilisust. Kõigil ühiskonna liikmetel on võimalus parandada vananemise mainet ja võtta soodus hoiak ka enda aktiivsena vananemise suhtes. Ühest vastust, kuidas väärikalt vananeda, ei ole, sest inimeste hoiakud ja arusaamad elust erinevad. Vananemine on inimese elukulu loomulik osa ja tervislikud eluviisid nooremas eas soodustavad vananemise normaalset kulgemist. Oleks mõistlik, kui ettevalmistused vananemiseks algaksid juba nooremas eas, sest siis saab vanadusest elujärk, kus paratamatu kõrval on sedagi, mida inimene suudab ise mõjutada. (Tulva, Viiralt-Nummela 2008).

Vaadates eluga rahulolu ja stressitaseme muutumist elu jooksul, on uurijad jõudnud erinevate järeldusteni. Traditsioonilised uuringud (Argyle 2001, Diener jt 1999, Myers 1992) on näidanud, et õnnelikkus kas ei ole vanusega seotud, või täheldatakse vanemaks saades isegi väikest õnnelikkuse tõusu. David G. Blanchfloweri ja Andrew J. Oswaldi (2008) järgi on samuti näha, et vanuigi ollakse eluga rohkem rahul. Andmed, mis on saadud hiigelsuure valimi põhjal (500 000 uuritavat 72 riigist), näitavad, et õnnelikkuse ja siitkaudu eluga rahulolu seos on U-kujuline: U-pööre ehk tagasipööre viitab sellele, et elukul pole allamäge suunduva iseloomuga, vaid pärast keskiga võib tulla tagasipööre eluga rahulolu paranemise poole. Mõningaid rahulolematuse märke kerkib esile keskeakriisi perioodil vanuses 40–50. Nooruses on heaolu tase kõrge, seejärel hakkab langema, saavutades miinimumi keskeas (Eestis 45,1 aastastelt) ning hakkab siis jälle kasvama. Selle uurimuse järgi on ka depressioon kõrgeim keskeas, mitte pensionäridel, nagu võiks arvata. Õnnetumad on neurootilised inimesed, kes kannavad endas viha ja murelikkust ning kalduvad masendusse. Samas on ekstravertsed, haritud, koostööaldised ning loovad inimesed õnnelikumad.

Eestis läbi viidud küsitlustest on selgunud, et stressi tase on kõige kõrgem kesk- ja vanemas eas, mil inimesed on murelikumad ning muutuvad aastatega üha rahulolematumaks ja pahuramaks. Naiste stressitase on meeste vastavast näitajast oluliselt kõrgem (Tekkel jt 2007, Laidmäe jt 2011).

Üldjuhul on meie eakad oma eluga rahul, leplikud ja vähenõudlikud. Hea toimetuleku tagajatena on eakad välja toonud **head/rahuldavat tervist, materiaalselt kindlustatust, toimivat võrgustikku ja enda vajalikkuse tunnetamist**. Keerulisemas olukorras on üksi elavad eakad, kuna üksindus võib elukvaliteedile negatiivselt mõjuda. Eestiski on märgata vanema põlvkonna sotsiaalset tõrjumist ja väärkohtlemist. *Ageism* ehk vanustundlikkus tähendab negatiivseid, eelarvamusi suhtumisi, mis baseeruvad vanusel. Praeguse ühiskonna liikmetel

tuleb kohaneda uut laadi vananemise probleemidega, kus töövõimelise elanikkonna hulk kahaneb, teisalt aga ei looda juurde uusi töökohti noortele. Selline ebakõla ühiskonnas tekitab vajaduse ümber hinnata hoolekande ja pensionipoliitika meetmed.

Põlvkondadevaheline sidusus aitab raskustega toime tulla

Sõnad põlvkond, generatsioon, sugupõlv on sünonüümid, mis tähistavad üheaegselt elavaid inimrühmi. Vaatamata sellele, et põlvkonnad vajavad üksteist, on kahtlemata aset leidnud põlvkondade eemaldumine. Põlvkondadevaheline sidusus pole iseenesestmõistetav, selle saavutamise ja hoidmise nimel tuleb igal põlvkonnal järjepidevalt vaeva näha. Ja ilmutada sallivust, et rasketel aegadel üksteisele toeks olla ning ühiselt lahendusi leida. (Vananemine ja ...2004) Vananemisega kaasnevad muutused mõjutavad inimest kõiki valdkondi – nii perekonna koosseisu, elutingimusi kui ka majanduslikku aktiivsust, tööhõivet ja sotsiaalkindlustust. Elanikkonna vananemine esitab kindlasti väljakutseid hoolekandele ning tervishoiupoliitikale. Abivajajate ja puudustkannatavate hoolduseks tuleb luua uusi töökohti, sest siiani on abi delegeeritud enamasti omastehooldajatele.

Üsuvasti aitab põlvkondadevaheliste sidemete tugevnemine, vastastikune sallivus kui kultuurifenomen ja teineteise mõistmise püüd ära tunda, et meist igapäev elu peab olema väärikas lapsepõlvest vanaduseni.

Viidatud allikad

- Argyle, M.** (2001). *The psychology of happiness*, (2nd ed.). London: Routledge.
- Baltes, P. B., Reese, H., Lipsett, L.** (1980) Lifespan developmental psychology, *Annual Review of Psychology* 31, 65–110.
- Bauman, Z.** (2006). *Liquid Times: Living in an Age Uncertainty*. Cambridge: Polity.
- Blanchflower, D. G., Oswald, A. J.** (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66, 1733–1749.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L.** (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Eesti statistika aastaraamat 2011.* (2011). Eesti Statistikaamet. Tallinn.
- Havighurst, R. J.** (1971). *Developmental Tasks and Education*, Third Edition. New York: Longman.
- Laidmäe, V., Hansson, L., Leppik, L., Tulva, T., Lausvee, E.** (2011). Later Life In Estonia: Satisfaction With Life And Intergenerational Support. *The Internet Journal of Geriatrics and Gerontology*. Volume 6. Number 1.
- Kolga, V.** (2007). Mina metamorfoosid. Postmodernne perspektiiv. Akadeemia Nord.
- Laslett, P.** (1987). The emergence of the third age. *Aging and Society* 7, 133–160.
- Leppiman, A.** (2010). Arjen elämyksiä. Leiri- ja elämispohjainen Arkipäivät – perhepalvelu sosiaalisen kokemuksen tuottajana. *Acta Universitatis Lapponiensis* 182. Rovaniemi.
- Miller, D.A.** (1981). The „Sandwiche” Generation. Adult children of the ageing. *Social Work* 26, 419–423.
- Myers, D. M.** (1992). *The pursuit of happiness*. New York: Morrow
- Narusk A., Hansson L., Kelam A., Laidmäe V.-I.** (1999). Changing values and attitudes, 1985–1998. In: *Estonian Human Development Report 1999*. Vetik, R. (ed.) Tallinn. UNDP, 30–35.
- Powell, J.** (2011). *The Social Construction of Life Course*. London: Routledge
- Rowe, J. W., Kahn R.** (1998). *Successful Aging*. New York: Pantheon Books.
- Tulva, T.** (2008). Uue sajandi lapsed: valikud, võimalused ja heaolu. Teadusartiklite kogumik: Uued ajad – uued lapsed (koost. L. Ots) . Tallinn: TLÜ kirjastus, 23–35.
- Tulva, T., Viiralt-Nummela, I.** (2008). Vananemine kui sooline fenomen: Eesti üksi elavate eakate toimetulek ja selle toetamine. Kogumikus: Eakate vananemise kogemused Eestis ja Soomes. Koost. ja toim. Taimi Tulva. Tallinn: TLÜ Kirjastus.
- Tekkel, M., Veidemann, T., Rahu, M.** (2007). *Health Behavior among Estonian Adult Population, 2006–2007*. National Institute for Health Development. Tallinn.
- Vananemine ja põlvkondadevaheline sidusus.* (2004). Teadusartiklite kogumik. Tulva, T. (toim.). Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool, EV Sotsiaalministeerium.

Aktiivse eaka kaasamine lastega perede toimetuleku toetamisse



Külli Suga, sotsiaaltöö magister
Tallinna Lastekodu sotsiaaltöötaja

Artiklis annan ülevaate 2012. a Tallinna Ülikooli sotsiaaltöö instituudis kaitstud magistritööst, mille eesmärk oli välja selgitada võimalused aktiivsete eakate vabatahtlike rakendamiseks sotsiaalse toetuse pakujatena last üksi kasvatavate vanemate peredele. Magistritöö juhendaja oli Karmen Toros. Lähtudes Eesti demograafilisest olukorrast, on üha enam neid eakaid kogukonna liikmeid, kelle abi saaks kasutada lastega perede toimetuleku toetamisel.

Sissejuhatus

Vajadus uurida ühe vanemaga pere toimetulekut ja selle täiendava toetamise võimalusi tuleb olukorrast, kus üha suurenev väljaspool abielu sündinud laste osakaal ning abielude ja vabaabielude ebastabiilsus on suurendanud ühe vanemaga perede arvu.

Ühe vanemaga pere on ühiskonnas nii majanduslikult kui sotsiaalselt haavatavam, mille tõttu pööratakse nende toimetuleku uurimisele üha enam tähelepanu. Euroopas (EL-27) läbi viidud elukvaliteedi uuringust ilmnes, et 17%-l ühe vanemaga peredest ei olnud materiaalse abi saamiseks kellegi poole pöörduda (Anderson jt 2009, 10).

Ebastabiilse majandusliku olukorra ja sellega seotud majanduslike võimaluste piiratuse tõttu on otstarbekas osutada senisest enam tähelepanu kogukonnas leiduvatele ressurssidele, et leida võimalusi eri põlvkondade ühendamiseks, arvestades sealjuures muutusi demograafilises olukorras (Tulva, Murs 2004).

Teoreetilised lähtekohad

Uurimistöõ viiteraamistik tugineb sotsiaalse toetuse teooriale, kogukonnas leiduva sotsiaalse kapitali kui indiviidi toimetulekut toetava olulise ressursi ja põlvkondadevahelise solidaarsuse kontseptsioonile, mille kohaselt tuleks otsida pere toimetuleku toetamiseks ressursse kogukonnas leiduvast sotsiaalsest kapitalist, kasutades sotsiaalse toetuse pakkumisel aktiivseid eakaid.

Healy ja Hampshire (2002) järgi on otstarbekas otsida kogukonnas leiduvatele ressurssidele senisest enam rakendust indiviide ühendavate võrgustike kaudu. Kogukonnas leiduv sotsiaalne kapital pakub vanematele laste kasvatamiseks toetust, mis võimaldab edendada perede toimetulekut ja suurendada laste heaolu (Weller ja Bruegel 2009, 641).

Käesoleva artikli oluline märksõna on põlvkondadevaheline solidaarsus, mille puhul tuginetakse eri põlvkondade vastastikusele toetusele. Eri põlvkondade omavaheline läbikäimine

tugevdab Welleri ja Bruegeli (2009, 630) järgi vastastikust usaldust ja toetust kogukonnas, mõjudes seega positiivselt kogukondlikule ühtekuuluvustundele. Põlvkondadevahelist solidaarsust tugevdavad mitmesugused ühised tegevused (Hooyma, Kiyak 2011, 374). Buttsi ja Lenti (2009, 148) järgi on otstarbekas koondada kogukonna eagrupid sotsiaalkeskuste ümber, mis võimaldab osutada toetust riskiperede lastele ja noortele ja korraldada järelevalvet, kaasates selleks „asendusvanavanemaid”.

Aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse Euroopa aasta edenedes on eri põlvkondi ühendavatele algatustele senisest enam tähelepanu pööratud terves Euroopa Liidus. Siinkohal võib positiivse näitena esile tuua Soomet, kus juba alates 2000. a tegutseb vanavanemate ühendus *Suomen Isovanhemmat ry*, mille eesmärk on pakkuda eri tegevuste kaudu toetust lastega peredele ja haridusasutustele, rakendades selleks eakate väärtuslikku elukogemust.

Metoodika ja valim

Uurimistöös kasutati kvalitatiivset uurimisviisi. Magistritöö eesmärk oli selgitada välja ühe vanemaga pere sotsiaalse toetamise võimalused ühiskonnas leiduva olulise ja seni vähest rakendamist leidnud ressursi – aktiivse eaka kaasamise teel.

Tulenevalt uurimistöö eesmärgist püstitasin järgmised uurimisülesanded:

- uurida ühe vanemaga pere toimetulekut ja olemasolevaid toetusvõimalusi
- uurida ühe vanemaga pere vajadust ja soovi saada paremaks toimetulekuks sotsiaalset toetust eakalt vabatahtlikult
- teha kindlaks, kas aktiivsed eakad on valmis võimalusel pakkuma sotsiaalset toetust ühe vanemaga perele.

Töö empiirilise ainekogu kogusin 2012. a märtsis poolstruktureeritud intervjuudega, mis võimaldas saada kogemusi uuritava nähtuse kohta eri põlvkondade esindajatelt. Fookusgrupi valimi moodustasid seitse ema vanuses 28–43 a, kes olid osalenud minu varasemas uurimuses ja avaldasid soovi fookusgrupis osalemiseks. Enamasti kasvas peres üks laps ning vaid üks fookusgrupis osalenutest ei olnud tööga hõivatud. Kõigil uurimuses osalenutest oli sugulasi ja tuttavaid, kelle poole oli abivajaduse korral võimalik pöörduda. Intervjueerisin ka viit eakat vanuses 65–81 a, kellest kolm osales aktiivselt ühe Tallinna sotsiaalkeskuse tegevuses. Neli intervjueeritud eakatest olid vanavanemad ning osalesid lastelaste kasvatamises. Väärtustades selle valdkonna ekspertide arvamust, viisin läbi intervjuud ka kahe spetsialistiga MTÜ-st Üksikvanema Heaks (2009. a loodud organisatsiooni missioon on toetada last üksi kasvatavaid vanemaid) ning ühe spetsialistiga, kes on muuhulgas ka aktiivne eakas, MTÜ-st Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühing (1995. a loodud ühendus koondab pensionialisi inimesi, kellel on soov ühiskondlikus elus aktiivselt osaleda).

Andmeanalüüsi meetodina kasutasin tematiseerimist, mille põhjal leidsin kategooriad ja teemad, mis võimaldavad luua kogutud andmetest tervikliku pildi. Uurimuse ainekogu analüüsimisel ning edasisel arutelul ja järelduste tegemisel pidasin silmas, et uurimistöö meetodi valik võimaldab teha üldistusi vaid selle valimi piires.

Uurimistulemuste analüüs ja arutelu

■ Ühe vanemaga pere toimetulek

Uurimistulemustest selgus, et uuringus osalenud lapsevanemad tulid enamasti majanduslikult toime, kuigi selleks pidid nad töötama tavalisest intensiivsemalt ja tegema lisatööd:

*„Üksinda majandusliku toimetuleku eest vastutavana pole erilisi valikuid. Töötan ka-
lendrikuus minimaalselt 240 töötundi, juba aastaid. Õnneks on tervis korras ning haige
ei ole olnud.”* (ema, 39)

Toimetulekut raskendavad sissetulekute ebastabiilsus, püsikulude suur osakaal pere-eelarves ja elatisrahaga seonduv. Selgus, et regulaarselt maksab küsitletud peredes elatisraha vaid üks pere juurest lahkunud vanem. Vanemate hinnangutele tuginedes mõjutab majandusliku kindlustunde puudumine pere emotsionaalset ja psühhosotsiaalset olukorda, mis on uuringus osalenud emade hinnangul tingitud enamasti suurenenud vastutusest ja ebakindlusest tuleviku suhtes. Lapsevanemate konfliktid või katkenud suhted avaldavad mõju ka peres kasvavate laste heaolule. Seetõttu on vaja parandada üksikvanemate peredele pakutavate nõustamisteenuste kättesaadavust ja kvaliteeti, millele juhtisid tähelepanu nii uurimuses osalenud vanemad kui ka eksperdid MTÜ-st Üksikvanema Heaks.

■ Ühe vanemaga pere sotsiaalne toetus ja vajadus selle järele

Uurimistulemustest selgus, et vajadus täiendava sotsiaalse toetuse järele on tugevalt seotud ühe vanemaga pere lähivõrgustiku suuruse ja pakutava toetuse stabiilsusega. Täiendava sotsiaalse toetuse vajadust mõjutab märkimisväärselt ka see, kas pere juurest lahkunud vanem abistab üksi jäänud vanemat laste kasvatamisel ning milline on vanemate omavaheliste suhete iseloom. Lapsevanemate ja ekspertide hinnangutest ilmnes, et kuigi vanemad tulevad enamasti toime ilma sotsiaalsüsteemi täiendava toetuseta, ei paku praegused toetusvõimalused perele kindlustunnet, seda eriti ootamatutes olukordades. Enamik uurimuses osalenu- test kinnitas, et neil oleks vaja rohkem toetust laste vaba aja ja huvihariduse korraldamisel. Samuti peeti oluliseks mitmesuguste nõustamisteenuste kättesaadavust, mis võimaldaksid probleeme ennetada:

„/.../ lastele võiks olla kättesaadavad mingid koordineeritud tegevused, näiteks nagu huviringid või lihtsalt ajaveetmiskohad, mis ei oleks hullumeelse tasu eest, aga toimuksid siiski asjatundjate järelevalve all ja teatud reeglite järgi.” (ema, 40)

Oluline roll ühe vanemaga pere puhul sotsiaalse toetuse pakkumisel on vanavanematel, kuid kõigil peredel ei ole võimalik vanavanemate toetusega arvestada.

Üksi last kasvatavad emad suhtusid positiivselt eaka vabatahtliku abi kasutamisse lastega tegelemisel ning olid valmis käsitlema sellist koostöösuhet kui vastastikuse sotsiaalse toetuse pakkumist. See kinnitab, et aktiivne eakas on oluline ressurss, mida saaks kasutada lastega perede parema toimetuleku toetamiseks:

„Meeldiv variant oleks üksinda last (lapsi) kasvatavale väikelapse vanemale, kui leiduks selline asjalik ja usaldusväärne „asendus” vanaema või vanaisa. Paljud elavad oma päris vanaemadest ja vanaisadest kaugel. Samas on suur võimalus, et samas majas või tänaval elab igati mõnus vanem proua või härra, kelle päevad on üksluiselt igavad, sest lapselapsed elavad püsivalt nt 200 km kaugusel ja eriti tihti külla ei jõua.” (ema, 39)

Mõningaid kahtlusi avaldasid lapsevanemad seoses liigse reserveeritusega inimestevahelises suhtes, kuid samas rõhutati vajadust sotsiaalse toe pakkumisel arvestada nii pere kui eaka vajadustega.

■ Aktiivne eakas sotsiaalse toe pakkujana

Uurides eakate aktiivse vananemise kogemusi, ilmnes, et eakate positiivne ellusuhtumine ning võimalused tegeleda meelepärase tegevustega toetavad aktiivset vananemist:

„Tähtis on, et inimene tegeleb paljude asjadega, et inimene liigub, et ta ei jää koju istuma, kõige tähtsam on see. Tuleb liikuda iga päev vähemalt tund aega ... Ühesõnaga ära kunagi ütle „ei”, võta igast asjast kinni. Nii palju uusi asju on ja neid tuleb lihtsalt kaasa teha.” (eakas, 73)

Uurimuses osalenud eakad pidasid peresisest põlvkondadevahelist läbikäimist väga heaks võimaluseks edasi anda pere traditsioonid ja väärtused lastele ja lastelastele. Samuti avaldasid nad valmisolekut suhelda nooremate inimeste ja lastega ka pereväliselt:

„Ma isegi mõtlesin, et panen kuulutuse kohalikku lehte, et hakkam üksikema lapsele asendusvanaemaks. Siis ma mõtlesin, et seda peetakse ju kuidagi imelikuks.” (eakas, 65)

Intervjuueeritud eakate senised kogemused sotsiaalse toetuse pakkujana olid valdavalt seotud eakaaslastele suunatud tegevustega, mis võib viidata eri eagruppide eraldumisele ja milles on nähtud negatiivset mõju põlvkondadevahelisele solidaarsusele.

Intervjuudest eakate ning MTÜ Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühingu eksperdiga selgus, et eakad on enamasti valmis osalema senisest enam vabatahtlikus tegevuses:

„Põhiline on see hoiak ja teatud valmisolek muudatusteks oma elus ja suhtumiseks oma elus, uute väärtushinnangute päevavalgele toomine/.../” (eakas ekspert)

Vabatahtlik tegevus võimaldab eakatel jagada oma elukogemust ning tunda end ühiskonnas väärtuslikuna.

Käsitledes eakate võimalusi pakkuda ühe vanemaga perele sotsiaalset tuge, ilmnes, et abi küsimine ja selle pakkumine ei ole levinud ning arvestada tuleb inimeste hoiakuid ja võimalusi:

„Eks neid, kes abi pakuks, neid on, aga nad ei oska ju kellelegi minna abi pakkuma. Küsida on ka raske, ei tea ju, keda usaldada /.../.” (eakas, 73)

Siiski ilmnes, et eakate vabatahtlike kasutamist täiendava sotsiaalse toe pakkumisel ühe vanemaga perele pidasid kõik uurimuses osalenud vajalikuks ja arendamist väärivaks võimaluseks, mille kaudu toetada lastega pere senisest paremat toimetulekut.

Järeldused ja ettepanekud

Tuginedes uurimistulemustele, võib selle uurimuse põhjal teha järgmised järeldused:

- Uurimuses osalenud ühe vanemaga pere lähivõrgustik ei taga perele piisavat kindlustunnet ning ei võimalda erinevate peresiseste ja -väliste riskidega ilma täiendava toeta toime tulla.
- Ühe vanemaga pere vajab paremaks toimetulekuks senisest enam tuge (mitmesugused nõustamisteenused, „asendusvanavanemad”).
- Uurimuses osalenud aktiivsed eakad on valmis pakkuma sotsiaalset tuge ühe vanemaga perele, kuigi mõningal määral takistab seda vähene usaldus ja liigne reserveeritus inimestevahelistes suhetes.
- Sotsiaalse toe vahendamiseks võiksid tegelda kodanikeühendused ja sotsiaalteenuseid pakkuvad asutused, kelles intervjuueeritavad nägid võimalusi eri eagruppide ühendamiseks ning kogukonnas leiduvate ressursside rakendamiseks.

Uurimistöö tulemuste põhjal pean oluliseks arendada kogukonna- ja sotsiaalkeskustes eri eagruppe lähendavaid ettevõtmisi, korraldada üritusi ning sotsiaalprogramme, mis on mõeldud vastastikuse sotsiaalse toe pakkumiseks. Sotsiaaltöö üliõpilaste erialases praktikas võiks pakkuda mitmekülgeid koostöövõimalusi eri eagruppidega, et nad saaksid omandada teadmisi ja kogemusi kogukonnas leiduvate ressursside märkamiseks ning rakendamiseks. Sotsiaaltöötajate valmisolek ja pädevus pöörata senisest enam tähelepanu aktiivse eaka kaasamisele lastega perede parema toimetuleku toetamise nimel loob enam võimalusi kogukondliku ja põlvkonnaülese sotsiaaltöö edendamiseks.

Lõppsõna

Uuringus osalenud eksperdid kinnitasid, et inimeste, sealhulgas nii perede kui eakate vajaduste mõistmist ja abivajaduse märkamist mõjutavad üldised väärtused ning hoiakud, mida on vaja ühiskondlikul tasandil mõjutada. Eakate rikkalikust elukogemusest sünenenud teadmised ning valmisolek ühiskondlikus elus aktiivselt osaleda on väärtus, mille rakendamine vabab senisest enam tähelepanu.

Viidatud allikad

- Anderson, R., Mikulic, B., Vermeylen, G., Lyly-Yrjanainen, M., Zigante, V.** (2009). Second European Quality of Life Survey: Overview. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. www.eurofound.europa.eu/publications/htmlfiles/ef0902.htm (15.02.2012).
- Butts, D. M., Lent, J., P.** (2009). Better Together: Generational Reciprocity in the Real World. In Hudson, R. (Ed.) *Boomer Bust? The Boomers and Their Future*. Westport, CT: Praeger. 147–165.
- Healy, K., Hampshire, A.** (2002). Social capital: A useful concept for social work? *Australian Social Work*, 55:3, Andmebaasist: *Wiley Online Library* (12.02.2012), 227–238.
- Hooyman, N. R., Kiyak, H.A.** (2011). *Social Gerontology*. Boston: Pearson.
- Laste ja perede arengukava 2012–2020.** (2011). www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/lapsed/lastekaitse/Laste_ja_perede_arengukava_2012-2020.pdf (10.02.2012).
- Tulva, T., Murs, L.** (2004). Põlvkondadevaheline sidusus genealoogia taustal. Kogumikus: Tulva, T. (toim.). *Vananemine ja põlvkondadevaheline sidusus*. Tallinn: EV Sotsiaalministeerium, Tallinna Pedagoogikaülikool.
- Weller, S., Bruegel, I.** (2009). Children's 'Place' in the Development of Neighborhood Social Capital, *Urban Studies*, 46, Andmebaasist: *Sage Journal Online* (01.04.2012), 629–643 .

Põlvkondadevaheline sidusus leiab äramärkimist eakate festivalil

5.–6. oktoobril Tallinnas Salme kultuurikeskuses toimub juba kolmas eakate festival, kus tutvustatakse aktiivse ja tervisliku eluviisi võimalusi ning pakutakse eakatele kohtumis- ja suhtlemisvõimalust. Tänavune eakate festival kuulub aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse Euroopa aasta programmi. Sellega seoses on festivali raames toimuvale konkursile „Aastad täis sära ja väärikust” lisandunud uus kategooria – põlvkondadevaheline sidusus. Selles kategoorias ootame kandideerima inimesi ja organisatsioone, kes oma tegevusega eri põlvkondade vahelist sidet säilitavad ja tugevdavad. Konkursile saavad kandidaate esitada kõik inimesed ja organisatsioonid. Kategooriad: põlvkondadevaheline side, seltsielu, sport, kultuur, teadmised, persoon ja karuohakas. Auhinnad antakse kätte festivali avamisel 5. oktoobril.

Lisainfo: MTÜ Inkotuba, e-post eakad@inkotuba.ee, tel 671 1504, www.eakatefestival.ee

Kõige suurem heategu



Heino Hankewitz
Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühingu juhatuse esimees

„See, kuidas inimesed surevad, püsib nende mälus, kes elavad”, on öelnud tabavalt Cicely Saunders. Surma ei tohi peljata ega võtta kui vähetähtsat kõrvalnähtust, mis ei lähe inimesele korda ja puutub ehk ainult teistesse. Hospiitsiteenus püüab kaasa aidata sellele, et surm muutuks kõigile arusaadavaks, sest see kuulub paratamatult igaühe elu juurde. Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühingu (VENÜ) vabatahtlikud pakuvad juba ligi aasta tuge siit ilmast lahkujatele.

Surijate vabatahtlik toetamine

VENÜ pere Tallinnas Kadriorus on tuntud Eesti sotsiaalmaastiku aktiivse kujundaja ja elvdajana. Seal on seitsmeteistkümne aasta jooksul saanud alguse mitmed suurepärased algatused, mis täiendavad ja rikastavad Eesti avahooldust ja vabatahtlikku tegevust, ergutavad inimesi jõukohaselt kaasa lööma, et igaüks saaks nii enda kui ka kaasinimeste elu elamisväärsemaks muuta ja väärilisele vananemisele kaasa aidata. Just Kadriorus avas ukseid Eesti esimene päevakeskus, mida eakad täielikult ise haldavad. Siin alustas tegevust ka Eesti esimene sotsiaalkeskus, kus vabatahtlikud tugiisikud hakkasid toetama oma eakaaslasi nende kodus ja hooldusasutustes. Eesti esimeses eakate nõuandlas „Abiks eakale” võtavad hätta sattunud ühingu liikmeid vastu vabatahtlikud nõustajad, kes aitavad argimuresid leevendada ja probleemidele lahendusi leida. Rääkimata sellest, et VENÜst on saanud eakate eneseabi liikumise suunanäitaja ja kogemuste jagaja. Nüüd juba rohkem kui aasta on VENÜs käsil taas siinmail uudne ettevõtmine. Nimelt pa-

kutakse eelkõige ühingu liikmetele, aga ka hooldekodude elanikele ja oma kodus elavatele eakaaslastele ning nende omastele, tuge ja hingehoidu elu lõpusirgel. Selleks alustas VENÜ vabatahtlike tugiisikute toimkond tegevusega, mis lähtub hospiitsi filosoofiast. Hospiitsiliikumises osaleb 15 vabatahtlikku tugiisikut.

Hospiitsist

Hospiitsi sisuks on abi toimetulekul suremisega. Hospiitsi ajalugu ulatub juba aastasse 1842, mil Prantsusmaal Lyonis avati omalaadne hooldusasutus, mis õige pea hakkas vastu võtma ka surijaid. Esimene kaasaegne hospiits, mis kandis Püha Christopheri nime, alustas tegevust 1967. aastal Londoni lähedal Sydenhamis. See sündis inglise arsti, sotsiaaltöötaja ja meditsiiniõe Cicely Saundersi (1918–2005) eestvedamisel. Cicely Saundersit peetaksegi õigusega kaasaegse hospiitsi ja palliatiivmeditsiini rajajaks. Hospiitsiliikumise areng on olnud viimastel aastatel üpris kiire. Nüüd tegutsevad paljudes riikides mitte ainult ambulatoorsed ja

statsionaarsed hospiitsid, vaid ka hooldusasutused inimestele, kes põevad ühte ja sama haigust (nt vähki), või maju eraldi lastele ja noorukitele ning vanematele inimestele. On ka hospiitse, kus pööratakse surijate saatmisel erilist tähelepanu muusikale.

Hospiitsiliikumine on paljudes arenenud riikides sotsiaalvaldkonna lahutamatu osa. Eestis see kahjuks veel päris nii ei ole. Küll on meil aga ettevõtlikke ja ennastületavaid inimesi, kes on võtnud oma südameasjaks, et elu lõpusirge kujuneks võimalikult paljudele inimestele meeldivaks ja inimväärseks. Eestis on kolm asutust, kus pakutakse hospiitsiteenust – Tallinna Diakooniahaiglas, Ida-Tallinna Keskhaiglas ning Tartu Ülikooli Kliinikumis. Nüüd on nimetatutele lisandunud ka Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühing oma ambulatoorse hospiitsiga.

Hospiitsi teema lahtimõtestamiseks on palju arenguruumi: missugune võiks olla hospiitsi meeskonna parim koosseis ja milline roll selles võiks olla vabatahtlikul tugisikil, missugused on tema tegutsemise piirid.

Toimetulek surmakogemusega

Oma põhiolemuselt on kõik hospiitsid siiski sarnased. Nende tegevuse sisu seisneb elu lõpusirgel oleva inimese ja tema lähedaste psühhosotsiaalses aitamises. Tugisikute tegevus on suunatud sellele, et abistada surijat ja tema pereliikmeid surma lähenemisega seotud tunnete läbitöötamisel ja mitmesuguste eluliste probleemide lahendamisel.

Abi, mida osutavad VENÜ vabatahtlikud tugisikud ambulatoorse hospiitsina, erineb oluliselt statsionaarsest teenusest. Kui viimasel juhul peab siit ilmast lahkujat jätma oma kodu maha ja minema enne surma hooldusasutusse, siis ambulatoorse hospiitsi puhul pole inimesel vaja oma armsaks saanud elupaigast lahkuda. Tugisikud lähevad ise tema juurde koju, olgu selleks siis kas päriskodu või hooldekodu, ning on toeks seal, kus inimene tahab veeta oma elu viimased päevad.

VENÜ vabatahtlikud tugisikud püüavad külastada oma hoolealuseid nii tihti kui võimalik, kuid oluline on siiski vähemalt kord

Eesti IV Hospiitskonverents „Hospiits – me räägime elust”

toimub 17. oktoobril Tartus Dorpat hotelli konverentsikeskuses. Konverentsi toimumisaeg on 10.00–16.00. Ettekannetega astuvad üles valdkonna ajatundjad Eestist, Norrast, Soomest ja Saksamaalt. Sellel sügisel täitub kümme aastat Eesti esimese hospiitsiosakonna avamisest SA EELK Tallinna Diakooniahaiglas.
Lisaifo: info@pallium.ee

nädalas koos olla. Kokkusaamise sagedus oleneb paljudest asjaoludest, eelkõige abivajaja tervislikust seisundist, meeleolust, vastastikusest suhtest. Harvemini õnnestub külastada neid ühingu liikmeid, kes elavad Tallinnast kaugel.

Kõige tähtsam on, et paranemislootuseta haige saaks oma eluõhtul nautida elu. See kõlab küll esmapilgul vastuoluliselt, kuid sel on sügav mõte. Siit ilmast lahkujale tuleb luua sellised tingimused, milles ta tunneks end võimalikult hästi. Enamus meist ei suuda elu lõppu lahti mõtestada, kuid meil, kes me teisi siit ilmast ära saadame, on võimalus ja kohus see tee lahkujale võimalikult meeldivaks muuta.

Kogemus näitab, et enamik inimestest ei taha olla siit ilmast lahkudes üksi. Lihtsalt seltsiks olemine, hingeline abi, viimaste soovide täitmine – tihti õnnestuvad need asjad just tugisikutel hästi, sest nad pole surijaga emotsionaalselt nii tihedalt seotud kui lähisugulased.

Hea tugisik oskab hästi kohaneda olukorraga ning käituda just nii, kuidas on selles olukorras kõige otstarbekam – seades oma isiku tagaplaanile, etendada olulist rolli. Kui tugisik järgib põhimõtet, et just elu lõpusirgel olev inimene on siin ilmas kõige tähtsam, siis ei tee ta midagi valesti.

Sama tihti, kui VENÜ tugisikud puutuvad kokku surmaga, on nad lähedastele kaaslasteks ka leinas. Sageli vajavad omaksed suuremat tuge kui lahkujat ise. Ka sel puhul on

elukogemus vahel hoopis tähtsam kui mõne aastaga omandatud teoreetiline haridus. Eriti hea lahendus on muidugi mõlema kooskõla, sellepärast jätkubki ka tugiisikutel täiendusõpe. Nagu eespool kirjeldatud järeldub, nõuab tugiisikuks olemine palju hingejõudu, enesedistsipliini, julgust, head suhtlemisoskust, kiiret reageerimisvõimet. Väga oluline on tugiisikute koostöö meditsiinitöötajatega. Nad ei saa ega tihti tohigi ainult oma oskustele ja teadmistele loota, eriti siis, kui surivoodis lamajal on suured valud ja muud vaevused. Valuravi on surijate eest hoolitsemisel eriti tähtis.

VENÜ hospiitsiteenus on välja kasvanud aastatepikkusest tugiisikute tegevusest. Ühingu loomisest alates on vabatahtlikud tugiisikud olnud haiguse ajal abiks oma eakaaslastele ja kogunud selles vallas aukartustäratava kogemustepagasi. Sageli on nad pidanud olema toeks ka siit ilmast lahkumise ajal. See ei ole olnud kunagi kerge, kuid nad on andnud endast parima.

Tugiisikute ettevalmistus

Väga paljud VENÜ hospiitsi vabatahtlikest tugiisikutest on endised meditsiinitöötajad, kuid nende hulgas on ka teiste elukutsete esindajaid. Varasematest teadmistest aga siiski ei piisanud, sellepärast on kõik vabatahtlikud tugiisikud läbinud koolituse. Esimesel aastal toimunud õppustel tutvuti hospiitsi ajaloo, kuulati loenguid hingehoiust, arutleti koostöö üle teiste teenuseosutajatega, arutati läbi vabatahtliku tegevuse röömud ja ohud. Koolitajateks olid oma ala asjatundjad Naatan Haamer Tartu Ülikooli Kliinikumist, Miina Piir ja Jüri Ennet Ida-Tallinna Keskhaigla Järve Hooldusravikliinikust, Katrin Raamat Diakooniahaiglast ning Aire Parts Kolga-Jaani kogudusest. Täiendusõppega jätkatakse ka edaspidi, kusjuures eriti hinnalisteks peavad tugiisikud omavahelisi kontakte, kogemuste vahetust ning juhtumite analüüse.

Kuna tugiisik täidab psühholoogiliselt väga rasket ülesannet, siis on oluline ka see, et ta saaks pingeid maandada ja uut energiat koguda. Õnneks pakub VENÜ iga kuu suure-

päraseid lõõgastumist võimaldavaid üritusi, kuid sellest üksi jääb väheks. Ennekõike annavad hingejõudu eluterved suhted perekonnas ja lähedastega, huvialadega tegelemine, meeleolukas ja mitmekesine seltsielu.

Sellele vaatamata on ka VENÜs ette tulnud, et kõik soovijad ei ole suutnud tugiisikuks jääda. Küllap on tegevus osutunud hingeliselt liiga raskeks ning inimene on oma suutlikkust tugiisikuna tegutseda üle hinnanud. On tulnud ette ka juhtumeid, kus tugiisik on palunud pärast esimest-teist hoolealust oma töös vaheaega, et end koguda ja energiaga laadida.

VENÜ kutsub liituma!

Nagu eespool juba mainitud, on VENÜ hospiitsiteenust pakkunud eelkõige oma liikmetele ning Tallinna ja Harjumaa hooldekodudes viibivatele eakatele. Esialgu pole meil rohkemaks jõudu jätkunud. Ajapikku tahame oma abikäe ulatada teistelegi. Uudis VENÜ ambulatoorsest hospiitsist on aastaga levinud üle pealinna ja Harjumaalegi. Mitmed VENÜ liikmed, kellele on ühing olnud aastaid teiseks koduks, avaldavad soovi, et ka nende elu lõpusirgel oleksid saatjaks just nende kauased kaaslased Kadriorus. Selleks vajame aga abiväge. Kui kellelgi on artiklit lugedes tekkinud huvi tugiisiku huvitava ja vaheldusrikka tegevuse vastu, siis on ka nemad Kadriorus teretulnud end üles andma ja hospiitsiliikumises kaasa lööma. Meie liikmete senine tegevus on näidanud, et tugiisikute tuge, kaasinimeste tähelepanu, hingesoojust ja ligimesearmastust ei ole meie ühiskonnas kusagil veel liiga palju, eriti just kõne all olevas eluvaldkonnas.

Jõudumööda oleme käinud toeks ka statsionaarsetes hospiitsides. Need käigud on andnud meile palju kogemusi. Sealne personal vajab hädasti vabatahtlike abi, sest muude asjatoimetuste kõrval jääb töötajatel patsiendi käe hoidmiseks või lihtsalt voodi kõrval istumiseks aega väheks. Meie käimised on olnud aga nagu piisake meres, sest oleme keskendunud eelkõige oma päris kodus ja hooldasutustes elavatele abivajajatele. Nii et uute inimeste järele on meil suur vajadus.

Sellepärast tahame jätkata kogemuste jagamist ka mujal Eestis. Ikka selleks, et riigis saaks ambulatoorse hospiitsi tähtsus selgeks ning liikumine jalad alla. Inimesi, kes kaasa lööksid, leidub kindlasti. Tuleb vaid need üles leida, kes organiseerimis- ja juhtimistöö enda õlule võtaksid. Seni oleme käinud oma tegevust tutvustamas Kolga-Jaanis, Harjumaal ja mitmel pool mujal. Ka ajakirjanduses ja raadios on olnud uudne hospiitsiteenus jutuks. Seda kõike selleks, et esimene oma- taoline eakate ambulatoorne hospiits ei jääks ka viimaseks.

Igapäevaelus puutuvad just vanemad inimesed surmaga kokku sagedamini. On ju tavaline, et matustel näeb rohkem eakaid, sest eks nende eakaaslastest sugulased, töökaas- lased ja tuttavad lahkuvad meie hulgast tahes-tahtmata sagedamini kui nooremad inimesed. Neid käimisi kalmistule võetakse tavaliselt kui paratamatust – inimesed ju ikka

surevad. Õige vähesed mõtlevad seejuures endale, sellele, et ükskord jõuab järjekord ka temani. Oleme üles kasvanud kultuuriruumis, kus püütakse eitada tõsiasja, et surm on osa elust. Nii see aga tegelikult ju on.

Eelnevale viidates on oluline eakate vabatahtlike panus, mida nad annavad ühiskonnale, olles toeks neile, kellel on jõudnud kätte aeg siitilmast lahkuda ning kel on raske seda iseseisvalt üle elada.

„Ei ole suuremat heategu, kui aidata teisel inimesel hästi surra”, kirjutab Sogyal Rinpoche oma „Tiibeti raamatus elust ja surmast”. VENÜ liikmetest tugiisikud on läinud vastu uuele väljakutsele, mis paneb paljudki neist tõsiselt proovile.

Iga hospiitsi tugiisikuks saamisest huvitatu võib pöörduda julgesti projektijuhist VENÜ juhatause liikme Lea Viirese poole täiendava teabe saamiseks telefonil 601 3563, e-posti aadress lea.viires@venu.ee.

Tartu eakad räägivad kaasa linna asjades



Tiina Mürk
MTÜ Tartu Eakate Nõukoja juhataja

Põhjamaade eeskujul 2004. a asutatud MTÜ Tartu Eakate Nõukoja põhieesmärk on edastada Tartu linnavalitsusele linna eakatega seotud mureküsimesi. Nagu igal vanuserühmal, on ju ka eakaal mitmeid just neile omaseid probleeme, mille tõsidust on teistel sageli raske hoomata. Tartu linnavalitsusega on meil väga hea koostöö – ühtki meie pöördumist, olgu see siis tõsine mure sotsiaalvaldkonna pärast või väike tähelepanek linna üldise heakorra kohta, ei ole tavaliselt vastuseta jäetud. Mõõdunudnädalase näitena: pikalt hooldamata lillepotid otse südalinnas korrastati kohe pärast abilinnapea poole pöördumist. Meie ühing oli esindatud linna bussihankekomisjonis, uute busside ostmisel arvestas linn ka meie ettepanekuid ning uutest bussidest on pooled madalapõhjalised. Loomulikult on ühistranspordi korrastamises eakatele veel mõningaid valupunkte, mille lahendamine võtab aega, ent viimastel aastatel on olukord märgatavalt paranenud.

Kui rääkida aga lähemalt meie ühingu, siis on meie põhiliseks töövormiks nõustamine ja teabepäevad. Nõustamine ei vaja ilmselt pikemat lahtiseletamist, meie mitu korda kuus toimuvad teabepäevad kujutavad endast aga sisuliselt informatiivseid koosviibimisi, kus oma ala spetsialist vastab eakate küsimustele või annab tagasisidet otsuste/eelnõude/seaduste kohta. Meil on esinenud oma haldusala linnajuhid eesotsas linnapeaga, linna haldusalasse mitte kuuluvate küsimuste puhul aga vastavate ametkondade juhid või ministrid, Riigikogu liikmed või pädevad spetsialistid erinevatest asutustest. Küsimusi ja ettepanekuid on alati palju ja diskussioon on elav, kohati, sõltuvalt teemast, ka väga emotsionaalne.

Üks suurimaid muresid oli eakail väga kaua seotud õigusabiga: see teenus osutus paljudele liiga kalliks. Ka blankettide täitmine ja dokumentide vormistamine nõuab sageli spetsiifilisi teadmisi ja oskusi, mistõttu on õigusabi kasutamine ka kehvalede majanduslikele oludele vaatamata hädavajalik. Lahendasime probleemi koostöös MTÜ Eesti Pensionäride Ühenduste Liiduga, kelle toetusel pakume juba neljandat aastat kõigile eakatele tartlastele tasuta õigusabi. Samuti oleme projektide abil korraldanud pensionäridele tasuta arvutiõpet; praegugi tuntakse jätkuvalt suurt huvi uute kursuste vastu.

Kui õigusabi kättesaadavuse probleem leidis lahenduse, siis koduhoolduse küsimusega me alles tegeleme. Arvame, et võimalus olla oma kodus nii kaua, kui eakas soovib, peaks olema osa väärikast vananemisest. Tartu linn pakub praegu küll võimalust tellida koju soe lõuna, ent vajaka jääb kvalifitseeritud hooldajaist. Kindlasti tuleks ka eluaseme kohandamine eaka vajadustele odavam inimese hooldekodusse paigutamiseks – oma eluasemekulud tasub inimene ju üldjuhul ise. Usume, et selles valdkonnas on veel väga suur töö ära teha nii riigil kui linnal. Aktuaalseks probleemiks on ka korteriühistutega seonduv: miskipärast kipuvad korteriühistute juhtkonnad kurvastavalt sageli arvama, et eakas on rumal ja temaga võib halvasti käituda. Konkurentsituul esimesel kohal küsimustes, millega eakad meie ühingu poole pöörduvad, on aga tervishoiuga seotud mured. Mitte et eakad oleksid mingisugused virisejad ja soodustuste nõudjad: meie pensionid on lihtsalt väga väikesed ning ravitasud liiga kõrged.

Olulisim on aga, et eakas inimene ei jääks stereotüübiks kujunenud kibestunud pensionäri kombel piltlikult öeldes koju istuma ning kogu maailma oma hädades süüdistama, vaid otsiks aktiivselt oma muredele lahendusi. Nii mõnigi kord tuleb meie vastuvõtule murelik eakas, väites, et kõik on tema vastu ja püüab õigustada end kas või kogu maailma süüdistades. Pärast teema üle arutlemist hakkab inimene maailma märgatavalt rõõmsamates toonides nägema ning mõistab, et omaette kodus olemine ja üksinda kaebamine oli suur viga. Muide, lisaks kõikvõimalikele ühingutele ja seltsingutele pakuvad palju tegutsemisvõimalusi ka Tartu päevakeskused, kelle poole huvitegevuse leidmiseks alati pöörduda soovitame.

Eaka elus on veel väga palju valupunkte, millest võiks terve romaani kirjutada. Aga elus ei tohi lasta halval domineerima hakata! Meie põlvkond on niigi näinud palju raskusi ja pisaraid, tundnud halvustamist ja tõrjutust, seda kõike ei ole mõtet mineviku külge klammerdudes asjatult võimendada.

Meie ühing on alati valmis koostööks nooremate põlvkondadega – kuigi tundub, et tänapäeva noortel ei ole nii palju vanemale põlvkonnale nende kunagises nooruses omaseks olnud aatelisust, on noored tegusad ja aktiivsed ning kahepoolne koostöö rikastab nii noori kui eakaid. Noorteühendused ei ole meie palveile kunagi eitavalt vastanud. Oleme koos noortega osalenud talgupäevadel ja koristustöödel, samuti käivad noored meil sageli esinemas ja oma tööd-tegemistest rääkimas. Sel aastal on meil kavas koos noortega eakate päeva tähistada. Isiklikult arvan, et eakate nõukoda võiksid olla iga suurema, aga miks ka mitte iga kohaliku omavalitsuse juures. Nõukoda esitab valdkonnapõhise probleemi koos omapoolse lahenduse kavandiga kohalikule omavalitsusele, kusjuures alati on eelnenud asja pikem arutelu eakatega just parima lahenduse leidmiseks. Nõukodasid ei tohiks kindlasti mitte luua vaid loomise pärast – oluline on nii eakate initsiatiiv kui ka kohaliku omavalitsuse toetus ühinguks, kes nii mõnigi kord mitte ainult ei kiida, vaid üritab hoopis hoiatada, suunata ja kaasa mõelda.

Haljala vanavanemad õppisid elutarkuse edasiandmist

Urve Vogt

Haljala vallavalitsuse sotsiaaltöötaja

Perekonna üks põhiülesanne on soo jätkamine, mis ei piirdu ainult laste ilmale toomisega, vaid nõuab mõõdapääsmatult ka kasvava põlvkonna teadvuse kujundamist ja kasvatamist.

Linnastumine ja üha kiirenevad muutused ühiskonnas on avaldanud mõju muutnud nii inimeste elustiilile kui ka perekonna funktsioonidele, struktuurile ja suhetele.

Kui veel 20. sajandi keskel elasid vanavanemad laste ja lastelastega koos suurperena, oli nende elu omavahel loomulikult viisil seotud. Kodused tööd ja lastekasvatamine oli ühine tegevus. Praegu elavad vanavanemad enamasti eraldi, tihti käivad veel tööl ja osalevad aktiivselt ühiskondlikus elus. Elustiili teisenemine on vanavanemad muutnud individualistlikumaks. Nad on üldjuhul jäänud kõrvale lastekasvatamisest, peresuhted on nõrgenenud ning ei osata alati vanavanema rolliga kohaneda.

Hoolimata ühiskonnas toimunud muutustest vajab laps aga kasvamiseks endiselt stabiilset kasvukeskkonda, turvatunnet ja tasakaalu. Selleks et luua lapsele turvalist arengut toetavat keskkonda, on vaja ühtseid arusaamu, osavõtlikkust ja koostööd vanemate ning vanavanemate vahel. Vanavanemad vajavad teadmisi, kuidas oma peret toetada ja lapselapse kasvatamisest osa võtta.

Lastelaste ja vanavanemate vaheline lähedane kontakt on oluline ja rikastav kogemus mõlemale poolele. Lapsed vajavad vanavanemaid, nende tähelepanu ja hellust, tasakaalukust ja elutarkust. Vanavanemad vajavad lähedasi peresuhteid, et tunda end vajalikuna ja väärtustatuna.

Väärikas tugi peresuhetele

Mullu sügisest tänavu kevadeni oli Haljala valla vanavanematel võimalus koos käia, et

saada näpunäiteid selle kohta, kuidas olla toeks oma perele ning anda edasi elutarkust. Tegemist oli Haljala valla päevakeskuses toimunud projektiga „Tark vanavanim – väärikas tugi peresuhetele”, mida rahastas Hasartmängumaksu Nõukogu. Projekt oli mõeldud Haljala valla vanaisadele-vanematele, kes väärtustavad peret ja tahavad muutunud ühiskonnas toetada oma lapsi ja lapselapsi. Projekti käigus viis professionaalne psühholoog-nõustaja läbi 12 moodulist koosneva koolituse, kus vanavanemad õppisid, kuidas perekond toimib, kuidas kujundada laste väärtushinnanguid ning lahendada konflikte. Vestlusringis ja individuaalsel nõustamisel said koolitusel osalejad esitada küsimusi, lahata konkreetseid juhtumeid ja probleeme. Õpiti, kuidas anda edasi aastatega kogutud elutarkust ja mõtteviisi nii, et ei tekiks lahkkelisid.

Esimesel kohtumisel tehti ettepanekuid, kuulati ootusi ja leiti oma koht kujuteldaval elukaarel. Räägiti oma lastest, lastelastest ja lastelastelastest. Kujunes elav, õpihimuline ja üksteisest lugupidav koolitusrühm. Koolitusel osales kokku 25 vanavanemat.

Igal kohtumisel oli kindel teema, mille kohta iga grupiliige sai avaldada oma arvamust või esitada küsimusi koolitajale ja teistele grupiliikmetele. Õpitut rikastati elust võetud näidetega, mis kohtumiste vahepealsel ajal igapäevaelus silma hakkasid või mida oma peresuhetes rakendada sai.

Grupiliikmed olid avatud arutlema ja näiteid tooma. Vanavanemad said rääkida oma arvamustest, hoiakutest, väärtustest, kogemustest, mälestustest, elutarkustest. Arutelude tulemused fikseeriti märksõnadena paber-tahvlile ja järgmisel kokkusaamisel alustati n-õ silla loomisega eelmisest teemast olulisemaga järgmisest teemasse. Aina enam

jäi kõluma mõte, et mõista ei tähenda alati hukka mõista, vaid oluline on jääda tolerantseks. Kinnistus oskus kuulata, sh ümber sõnastada ja esitada kuulamise käigus avatud küsimusi, et teist suhtluspoolt paremini mõista. Kõik said rääkida oma perest, lastest ja lastelastest. Samuti käsitleti mitmete teemade raames grupiliikmete oma vanematelt ja vanavanematelt saadud elulisi väärtusi ja teadmisi. Meenutati lapsepõlvkogemusi ja seostati sellega, mida endal on järeltulevatele põlvedele edasi anda, millega suudetakse toetada ja motiveerida. Jätkuvalt rõhutati eneseväärikuse ja positiivse enesehinnangu seost.

Efektiivseteks osutused psühhodünaamilised mina-harjutused, kus kõik said anda oma panuse kas joonistades, arutledes, analüüsides, oma arvamust avaldades (nn karusselliharjutus, lõngakera-võrgustiku harjutus, ühisjoonistamine, oskuste laat, elutarkuse-armastuse pank).

Kasvas teadlikkus vanavanemate oskustest ja väärtushinnangutest kui olulisest ressursist, et nooremaid mõista ja vajadusel toetada. Arutleti eri peremudelite üle, õpiti mõistma elustiilide erinevusi tänapäeval ja toodi näiteid (ka oma pere reaalsete näidete toel) maailmapraktikast. Pereks kasvamise ja lastekasvatamise psühholoogilised-pedagoogilised teemad olid väga rikkastavad.

Noored ja vanad

Kuna koolitajal (kes on ka lektoriks TLÜ Rakvere Kolledžis alushariduse pedagoogidele ja Lääne-Viru Rakenduskõrgkoolis sotsiaaltöö tudengitele) oli võimalus koolitust elavdada noorte tõstatatud psühholoogiliste küsimustega, siis kujunes kirjalik arutelu. Suheldi nii, et noor küsib ja eakas vastab. Noored esitasid elulisi küsimusi õnne, naiselikkuse, andestamise, väärika vananemise, elukogemuste jms kohta. Kirjavahetuse tulemusena sündis koos sotsiaaltöö üliõpilastega LVRKK loovuslektoriumi seinalehele väljapanek, mis näitas kolme põlvkonna seoseid. Eakad külastasid mõlemat kõrgkooli ja tutvusid seinalehega, kus kajastus kirjavahetus noortega, lisaks ka nende esivanemate fotod ja osapoolte grupifotod. Üks eakas grupiliige kinkis erakogust

LVRKK-le oma emale kuulunud koolipildi, millel on esimene Mõdriku Kodumajanduskooli lõpetanud lend 1928. aastast. Naistepäeval üllatasid Haljala koolilapsed projektis osalejaid kontserdiga. Lauljate hulgas oli ka eakate lapselapsi.

Uute kohtumiste ootuses

Iga projektikohtumise lõpus toimus alati individuaalne nõustamine, mida ka aktiivselt kasutati, et saada tuge nii oma tervise kui ka lähisuhetega seotud küsimustes. Nõustamine avatud suhtlemisega, lugupidavas ning usalduslikus õhkkonnas osutus väga tõhusaks. Projekti lõppedes tundsid vanavanemad end tugeva ja teadlikuna, kuidas toetada oma peret ning osaleda ühiskonnaelus laiemalt. Viimasel kohtumisel projektikogemusi kokku võttes toodi välja üldistatult elutarkus, millest oleks tuge kõigile (mõttetulem riputati üles n-õ eluteele/pesunõõrile värviliste (elu) näpitsatega, et meenutada koos veedetud aega). Rõhutati kuulamise, enesekehtestamise, selgete mina-sõnumite, konfliktide ennetamise ja andestamise oskusi. Peeti oluliseks loovate lahenduste osa suhete hoidmisel ja edendamisel.

Sooviti kohtuda taas ja tõdeti pidevõppe vajalikkust. Tagasiside oli väga positiivne. Eranditult kõik osalejad kinnitasid, et nad said vastused oma probleemidele ja ootavad uusi tegemisi järgmiseks hooajaks.

9. septembril on vanavanemate päev

Vanavanemate päev on Eestis riiklik tähtpäev, mida tähistatakse septembri teisel pühapäeval. Juba kolmandat aastat tähistatava vanavanemate päeva eesmärk on avaldada austust vanavanematele laste ja lastelaste kasvatamise, jagatud hoole ning armastuse eest. Tähtpäev aitab lastel saada teadlikumaks sellest, millist tugevust, teadmisi ja elutarkust vanavanemad pakkuda suudavad. See on ka üks võimalus väärtustada eri põlvkondade vahelist suhtlemist.

Omastehoidajate hoolduskoormus ja toimetulek

Krista Tammsaar, Lauri Leppik, Taimi Tulva
Tallinna Ülikooli sotsiaaltöö instituut



EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL DEVELOPMENT FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



CENTRAL BALTIC
INTERREG IV A
PROGRAMME
2007–2013

Projekti kaasrahastas Euroopa Liidu regionaalarengu fond piiriülese koostöö programmi Kesk-Läänemere Interreg IVA 2007–2013 raames.

Tallinna Ülikooli sotsiaaltöö instituut koos Helsinki Arcada kõrgkooliga viisid aastatel 2009–2011 läbi projekti „Omastehoidajate ja hooldatavate toetamine Eestis ja Soomes”, mille eesmärk oli välja selgitada eakate pereliikmete hooldajate elukvaliteet ning toetusvajadus, koolitada omastehoidajaid ja arendada nende tugisüsteemi. Tähelepanu all oli ka omastehoidajate sotsiaalse kaasatuse suurendamine Eestis ja Soomes. Projekti põhilised tegevused olid: **uuringud**, millega tehti kindlaks omastehoidajate profiil ning hinnati nende toimetulekut; **koolitused** omastehoidajatele ning omaavalitsustele ja riigile **soovituste esitamine** omastehoidajate tugiteenuste arendamiseks. Projekti sihtrühmaks olid omastehoidajad ja nende hooldamisel olevad 65-aastased ja vanemad eakad, tegevuste piirkonnaks Eestis oli Tallinn ja Lääne-Virumaa. TLÜ-st kuulusid projekti meeskonda Lauri Leppik (projekti juht), Taimi Tulva, Helika Saar, Virve-Ines Laidmäe ja Krista Tammsaar. Projekti panustasid TLÜ magistrandid Signe Juhkam, Ingrid Miido, Urve Luht, Triin Veltmann, Tiiu Raid ja Made Bambus ning TLÜ Rakvere kolledži üliõpilased Hillevi Miltop, Merike Põdersalu, Ester Salk, Maivi Vainola. Nendele lisaks olid projekti kaasatud doktorant Ülle Kasepalu, magistrant Anneli Hendrikson-Ader ning projekti lepingulised töötajad Merle Küttim ja Nikolai Kunitsõn.

Uuringud omastehoidajate profiili ja toimetuleku kindlakstegemiseks

Projekti käigus viidi läbi **üle-eestiline postiküsitlus 65-aastaste või vanemate eakate seas**. Küsitluse tarvis saadi rahvastikuregistrist siseministeeriumi loal 1500 eaka andmed. Seega vastajateks olid juhusliku valikuga valimisse sattunud eakad, kelle seas oli nii iseseisvalt toimetulevaid, abi vajavaid kui ka teiste eest hoolitsevaid inimesi. Koostöös Helsinki Arcada kõrgkooliga koostatud küsimustik sisaldas küsimusi eakate tervise, suhtlemis- ja liikumisvõimaluste, hoolduskoormuse ning abivajaduse kohta¹. Küsitlusele vastas 580 inimest, kellest 98 olid ise omastehoidajad. Andmed sisestati ja töödeldi SPSS programmis.

Uuringu tulemused kinnitasid, et peamiselt kannavad eakad hooldust oma abikaasa (51%), muu sugulase (30%) või lapse/lapselapse (15%) eest. Põhjused, miks pereliige vajab hooldust, olid järgmised: vanadusega seotud füüsilise tegevusvõime nõrgenemine (35%); pikaajaline

¹ Uuringu andmetest, mis puudutavat eakate tervist ja elukvaliteeti, saab lugeda lähemalt: Laidmäe, V., Tulva, T., Leppik, L., Tammsaar, K., Saar, H. (2011). Tervis ja elukvaliteet vanemas elueas. *Eesti Arst*, 90(8), 372–379.

krooniline haigus või füüsiline puue (34%); mäluprobleemid/dementsus (11%); vaimupuue või psüühikahäire (9%); ravimatu haiguse lõppstaadium (6%); operatsioonijärgne seisund (4%). Hoolduskohustuse võtmisel hooldasid eakad oma lähedast kohusetundlikult ning hooldamine muutus sageli väga koormavaks, nõudes päevas 7 kuni 24 tundi hooldatava jaoks olemasolemist (30% vastanute hinnang).

Projekti käigus **intervjueeriti** kohaliku omavalitsuse (KOV) poolt **hooldajaks määratud omastehooldajaid**, kelle hooldamisel olid üle 65-aastased eakad. Küsimustik oli EUROFAM-CARE hindamisinstrumendi kohandatud variant. Kokku intervjueerisid Tallinna Ülikooli sotsiaaltöö instituudi magistriõppe üliõpilased ja Tallinna Ülikooli Rakvere kolledži bakalaureuse üliõpilased Tallinnas ja Lääne-Virumaal 448 inimest, et hinnata omastehooldajate toimetulekut hoolduskoormusega ning selgitada vajadust toetavate teenuste ja koolituse järele. Eesmärgist lähtudes uuriti ka eaka(t) pereliiget või mõnd teist lähedast, et välja selgitada hooldavate inimeste hoolduskohustuse mahtu ja hooldusega seotud ülesandeid, hooldatava toimetulekut ja teenuste kasutamist.

Intervjuudega kogutud andmete analüüsist selgus, et eaka omastehooldaja on valdavalt hooldatava abikaasa (53% vastanutest) ja ka ise eakas. Sageli on hooldajarollis eaka juba täiskasvanud laps või lapselaps (24% vastanutest), harvem muu sugulane (11% vastanutest), naaber või sõber (12%). Omastehooldaja rollis on valdavalt naised (86% vastanutest), samas veidi enam kui pool (54%) hooldatavatest eakatest on mehed.

KOV-i poolt määratud hooldajatest on paljud olnud hooldajaks päris kaua: 47% vastanutest on hooldaja rollis olnud juba 5 või enamgi aastat; vaid 5% vastanutest olid hooldaja rollis olnud vähem kui ühe aasta.

Omastehooldusel olevad eakad vajavad hoolt ja kõrvalabi peamiselt liikumisprobleemide tõttu: 71% vastanutest märkis peamise põhjusena liikumistakistusi. Hooldusvajadust põhjustavad ka mäluprobleemid, tasakaaluhäired, jõuetus, kuulmis- või nägemislangus, turvalisuse probleemid jm.

Hooldajatest 72% märkis, et hooldamine on nende jaoks liiga kurnav ja raske koorem, 20% hooldajatest tunneb seda sageli. Samas 60% hooldajatest tunneb, et hoolduskohustus on mõjunud negatiivselt nende tervisele. Üle 40% vastajatest leidis, et hoolduskohustus on muutnud keerulisemaks sõpradega suhtlemise ja sotsiaalsed suhted. 17% vastajatest märkis, et hoolduskohustuse tõttu on nad olnud sunnitud vähendama töökoormust või palgatööst sootuks loobuma.

Omastehooldajad tõid esile mitmeid hooldusega seotud probleeme, millest peamine oli, et hooldatavad eakad ei saa sotsiaal- ja tervishoiuteenuseid, mida nad oma seisundi tõttu vajaksid. Üllatavalt sageli nimetati põhjusena informatsiooni puudumist: paljud omastehooldajad ei olnud võimalikest teenustest üldse teadlikud. Probleemiks on ka teenuste hind, järjekorrad, transpordi puudumine, asjaajamise keerukus. Kuna eakaid toetavad teenused kergendavad omastehooldajate koormust, siis eeskätt oodatakse KOVidelt ja riigilt täiendavat tuge inaktakso kasutamise võimaluste laiendamise, taastusravi, koduõenduse ja muude hooldusravi-teenuste ning tehniliste abivahendite tagamise osas.

Koolitused omastehooldajatele

Projekti koolitusmoodul kätkes endas kahe koolitustsükli eesti ja vene rahvusest eakatele omastehooldajatele. Esimeses tsükli osales 186 ja teises 214 omastehooldajat, kusjuures 175 osales mõlemas tsükli. Lektoriteks olid Annika Torjus, Tiina Tursman, Kristina Kams, Kati Jakobson-Lott, Indira Viiralt-Nummela, Anu Jonuks.

Koolitusel käsitleti järgmisi teemasid: vaimne tervis ja jõustamine, sotsiaalteenused ja toetused eaka omastehooldaja abistamiseks, koduõenduse tugi, eestkostega seotud praktilised probleemid. **16 tunnisel** koolitusel osalenud said tunnistuse. Koolituses osalenud avaldasid oma arvamusi ning tegid ettepanekuid edaspidise koolitusvajaduse kohta:

„Hea, kui oleks olemas eakate omastehooldajate tugikeskus, kust saaks nõu ja abi, kus saaks omasugustega infot ja kogemusi vahetada.”

„Kõige olulisemaks hindan uute teadmiste ja oskuste hankimise võimalust”.

„Psühholoogiline toetus on äärmiselt oluline, eneseabi tugigrupid samuti. Võimalikult palju informatsiooni peaks tulema omastele pere- ja eriarstidelt, sest situatsioon on uus ja äärmiselt hirmutav, samuti ka kurnav nii füüsiliselt kui eriti psühholoogiliselt.”

Omastehooldajate soovid abi ja toetuse järele, mis aitaks neil hooldaja rollis paremini hakkama saada, reastasid järgmiselt:

- informatsioon ja nõustamine saadaoleva abi ja toe kohta – 86% vastanutest pidas seda väga või üsna oluliseks
- informatsioon eaka haigustest (85% vastanutest)
- raha hooldusvahendite soetamiseks (75% vastanutest)
- asendaja leidmine, võimalus puhata hoolduskohustusest: 71% vastanutest pidas oluliseks võimalust puhata, võtta vaheaeg hoolduskohustusest; samas 31% vastanutest leidis, et ei leia asendajat ka enda haiguse või ärasõidu puhuks ja 42% märkis, et asendaja leidmine on keeruline.

Koolituses osalenud tegid teisigi tähelepanekuid: puuetega eakatele on vaja kodu kohandamise teenust vastavalt puude spetsiifikale; tulemuslik võiks olla ka vabatahtlike kaasamine omastehooldajate abilistena ning omastehooldajate võrgustiku loomine, mis koordineeriks kogemusrühmade tegevust. Oodatakse juhendmaterjale ja koolitusi eri raskusastmega eakate hooldamiseks (dementsed, voodihaiged jt). Heaks praktikaks peeti abivahendite omavahel vahetamise võimalust ja eriti vajatakse selgitusi, kust ja mis tingimustel on võimalik lihtsal viisil abi saada, sest praegu on liiga palju bürokraatiat. Oluliseks peeti ka suuremat rahalist tuge omastehooldajatele.

Soovitused teenuste arendamiseks

Projekti poliitikamoodul keskendus omastehooldajate tugisüsteemi hea praktika mudeli kirjeldamisele ja seoses sellega esitati soovitusi sotsiaalministeeriumile ning omavalitsustele omastehooldajate tugiteenuste arendamiseks. Aluseks olid uuringutega kogutud andmed ja koolitustes osalenud omastehooldajate tehtud ettepanekud.

Kuna omastehooldus on siduv, siis on oluline lähivõrgustiku ning ametnikevõrgustiku tugi, et ära hoida omastehooldaja läbipõlemist ja haigestumist. Omastehooldus ei tohiks olla koormav kohustus, mille perekonna nooremad liikmed, omavalitsus ja riik jätavad ühe inimese – eaka omastehooldaja – õlule, kes siis selle koormaga peab omal jõul ja ilma kõrvalise abita toime tulema. Väga tähtis on, et ka perekonna nooremad liikmed oleksid eakale omastehooldajale toeks, samuti peaksid omavalitsused ja riik pakkuma informatsiooni, koolitusi ja toetavaid teenuseid, mis hooldaja koormat kergendaksid.

Võimalik **tugipakett eakate eest hoolt kandvatele omastehooldajatele** võiks sisaldada järgmist:

- **Koolitus.** Ehkki omastehooldaja rolli satutakse tihti lihtsalt elus ette tulevate sündmuste tõttu, vajab selle rolliga hakkamasaamine teadmisi ja oskusi. Omastehooldajate koolitus peaks käsitlema hooldaja rolliga kohanemist, praktiliste hooldusoskuste edasiandmist, psühholoogilist tuge, eneseabioskusi, teadmisi hooldusega kaasnevatest ohtudest (läbipõlemine, stress, unetus jm). Ka surija põetus, surm ja lein on teemad, mille kohta vajatakse teadmisi.
- **Informatsioon** eaka haiguse, selle ravi ja taastusravi võimaluste ning sotsiaalteenuste ja -toetuste kohta. Omastehooldaja peab tihti korraldama abi vajava eaka ravi, andma talle ravimeid, olema asjaajajaks teenuste ja toetuste taotlemisel. Selles rollis hakkamasaamiseks vajab ta arusaadavat ja kergesti kättesaadavat infot spetsialistidelt.

- **Teenused**, et abistada omastehooldajat tema igapäevases töös: asendushooldaja leidmine omastehooldaja lühema äraoleku ajaks, intervallhooldus, koduõendustugi ja hooldamist lihtsustavad hooldusvahendid.
- **Sotsiaalsed võrgustikud**, mis aitavad hooldajal end taastada ja teiste omastehooldajatega oma probleeme ja häid hoolduskogemusi jagada. Nii õpitakse tundma häid praktikaid, mida kogemusrühmad aitavad kinnistada.

Lõpetuseks

Pereliikmetest omastehooldajad saavad oma positiivse suhtumise ja hoolega toetada lähedasi olukorras, kus eaka enda toimetulek kahaneb. Samas vajavad ka omastehooldajad tuge, et hoolduskoormusega toime tulla ja et nad ei peaks end tundma eaka eest hoolitsemisel üksi. Tuleb arvestada, et eakaid hooldavad pereliikmed, eelkõige abikaasad, on ise samuti eakad. Projektist, mis keskendus Tallinna ja Lääne-Virumaa omastehooldajate probleemidele, sügenes küsimusi, mis vajavad lahendamist, ja ideid, mis vääriavad rakendamist ka teistes Eesti piirkondades. On hea meel tõdeda, et omastehooldus on viimasel ajal saanud meedia tähelepanu, Eestis on tegutsemist alustanud omastehooldajate tugirühmad. Eestis on eakate sotsiaalteenused ja omastehooldajate toetamine omavalitsuste vastutada. Paraku on omavalitsuste suutlikkus teenuseid, infot ja koolitusi pakkuda erinev ning sestap on oluline riigi koordineeriv roll, näiteks hoolekandeteenustele miinimumnõuete kehtestamise ja omastehooldajatele koolitusmoodulite väljatöötamise näol. Selleks on vaja analüüsida omavalitsuste praktikaid, koostada koolituspakette ja koolitusmaterjale. Siinkohal annaks häid tulemusi omastehooldajate organisatsioonide, ühenduste, kohalike omavalitsuste, ministeeriumide ja ülikoolide koostöö.

Projekti peamisi tulemusi on tutvustatud ka ajalehes Elukaar (detsember 2011).

Hoolekande aastakonverents 2012 „Omastehooldus – hoolekande proovikivi” 25. oktoobril Dorpat Konverentsikeskuses, Tartus

Eesmärk: teadvustada, et vähene toetus omastehooldajatele on hoolekande kitsaskoht ning kõik osapooled peavad tegelema selle valdkonna arendamisega.

Konverentsil käsitletavat teemasid:

- Poliitilised valikud hoolduse korraldamisel
- Miks meil on hooldus mitmetasandiline? Millised on alternatiivid?
- Omastehoolduse võimalused – uued arendatud teenused ja välispraktika rakendamine Eesti tingimustes
- Hoolduskoormusega seotud probleemid eri sihtrühmade vaatevinklist.

Täpsem päevakava ja registreerumine ning osavõtutingimused alates septembri algusest Tartu linna veebilehel www.tartu.ee.

Info: Indrek Rohtla, Tartu Linnavalitsuse sotsiaalabi osakonna peaspetsialist, tel 736 1308, 523 6895, e-post: indrek.rohtla@raad.tartu.ee.

Lääne-Virumaa eakate päevakeskused – klientide rahulolu tegevuste ja teenustega

Anneli Saaber, rakendusliku sotsiaaltöö magister

Artiklis annan lühiülevaate oma 2012. aastal Tallinna Ülikoolis kaitstud magistritööst (juhendaja prof Taimi Tulva).

Uuringu eesmärk oli saada ülevaade Lääne-Virumaa eakate päevakeskustest ja neid külastavatest kliendigruppidest ning välja selgitada eakate klientide heaolu suurendamise võimalusi. Vaatluse all oli teenuste kättesaadavus ning klientide rahulolu teenustega. Selleks viisin läbi ankeetküsitluse Lääne-Virumaal tegutsevate eakate päevakeskuste klientide hulgas. 124 ankeedi täitnud vastajat esindasid enam-vähem võrdselt nii linnas kui maal asuvate päevakeskuste külastajaid alates 65. eluaastast. Lisaks intervjueerisin päevakeskuste juhatajaid/sotsiaaltöötajaid (N=10). Uuringu viisin läbi järgmistes päevakeskustes: Arkna päevakeskus, Haljala päevakeskus, MTÜ Kadrina päevakeskus, MTÜ Kunda Elulõng, Lasila päevakeskus, Rakvere sotsiaalabikeskus, MTÜ Tamsalu päevakeskus, MTÜ Tapa Seniortuba ja Ubja päevakeskus. Uuringus töin välja maal ja linnas asuvate päevakeskuste tegevuste ja teenuste erisused.

Eakate päevakeskused tegevusvõimaluste ja teenuste pakkujatena

Lääne-Virumaal tegutseb rohkesti eakate päevakeskusi. Enamikus neist pakutakse teenuseid ja tegevusi mitte ainult eakatele, kes on päevakeskuste põhikliendid, vaid ka noorematele inimestele. Suurem osa Lääne-Virumaa päevakeskustest on tegutsenud 9–10 aastat, pakkudes seenioridele huvitegevuse, meelelahutuse ja enesearengu võimalusi. Päevakeskuse tööd korraldavad juhatajad või sotsiaaltöötajad, kellel on keskmiselt üle 10 aasta tööstaazi sotsiaaltöö valdkon-

nas. Aastate jooksul on päevakeskuste külastajate arv suurenenud ning neile pakutavate tegevuste ja teenuste valik laienenud. Uute teenuste ja tegevuste arendamine maal pole lihtne. Omavalitsused ja mittetulundusühingud, kellele päevakeskused kuuluvad, püüavad teenuste ja tegevuste korraldamisel arvestada eelkõige klientide erinevaid vajadusi, kuid samas peavad ka arvestama oma eelarvega. Väiksemates omavalitsustes ressursse paraku napib. Vaatamata sellele on Lääne-Virumaa päevakeskustel kohalikus hoolekandes oluline roll: eakatele pakutavate tegevustega püütakse kompenseerida seenioride vähest rakendatust ühiskonnas.

Uuringu tulemused

- Lääne-Virumaa päevakeskuste eakatest klientidest on naisi 95%. Külastajate keskmine vanus maal asuvates päevakeskustes on 73 aastat ja linnas 74 aastat. Suuremal osas päevakeskuse klientidest on keskeriharidus. Keskeri- ja keskharidusega kliente on linnade päevakeskustes rohkem kui maal, kus on rohkem põhiharidusega kliente.
- 41% Lääne-Virumaa päevakeskuste eakatest külastajatest on osalenud päevakeskuse töös 7 aastat. Päevakeskust külastatakse kaks korda nädalas või sagedamini, päevakeskuses viibimise aeg on maal pikem kui linnas. Enamik kliente tuleb päevakeskusesse jalgsi, aga kasutatakse ka isiklikku, ühis- ning juhutransporti.
- Teenustest osutatakse klientidele sagedamini tervise-, nõustamis-, arvuti kasutamise ja pesumajateenust, vähem on päevakeskustes saadaval raamatukogu-, toitlustamise-, sauna-, ilu-, transpordi-, piserimondi- ja teraapiateenus, päevahoid ning toimetulekutreeningud. Terviseteenuse all

mõeldakse vererõhu mõõtmist, abivahendite jagamist ja muu meditsiinilise abi osutamist. Näiteks Ubja päevakeskuses on ühel päeval nädalas perearsti vastuvõtt, et kohalikud eakad ei peaks sõitma arstiabi järele kaugel asuvasse tervisekeskusesse.

- Tegevustest pakutakse Lääne-Virumaa päevakeskustes eakatele kõige sagedamini loenguid ja huvitegevust ning korraldatakse mitmesuguseid üritusi. Vähem on päevakeskustes koolitusi ja vabatahtliku töö võimalusi.

- Enamikus Lääne-Virumaa eakate päevakeskustes pakutakse klientidele rohkem tegevusi kui osutatakse teenuseid. Maal asuvates päevakeskustes on klientidele pakutavate teenuste ja tegevuste valik linnaga võrreldes väiksem.

- Vaatamata sellele, et ligikaudu 90% kliente hindas uuringus päevakeskuse tegevusi ja teenuseid heaks ja väga heaks, tõi 56% klientidest välja ka takistusi päevakeskuse tegevustes ja teenustes osalemisel: päevakeskuse väikesed ruumid; tervise- ja transpordiprobleemid; sobivate teenuste, tegevuste ja kaaslaste puudumine; madal sissetulek; päevakeskuse lahtiolekuaeg. Põhjusted, mis takistavad teenuste osutamist ja tegevuste pakkumist, on nii maal kui linnas ühesugused: raha vähesus, ruumipuudus, raskused sobivate juhendajate leidmisel, vähene koostöö päevakeskuste vahel.

- Linnas elavad eakad pidasid vajalikuks osaleda päevakeskuse tegevustes eelkõige seetõttu, et see võimaldab tegelda huvitegevusega ja ennast arendada. Maal peeti olulisemaks päevakeskuses kaaslastega suhtlemist ning rõhutati, et see on ainuke eakate kokkusaamise koht, kuna kultuurimajad jm asutused lähikonnas puuduvad. Maal asuvate päevakeskuste külastajad nimetasid sedagi, et päevakeskuse juhendajatele saab mõnikord ka oma muredest rääkida ja nendelt nõu küsida. Linnas tõsteti juhendajate puhul sagedamini esile nende teadmisi ja oskusi.

Uurimus kinnitas, et klientide heaolu suurendamiseks on vaja parendada nii maal kui linnas tegutsevate päevakeskuste tööd, leida eakatele päevakeskustes uusi tegevusi ja tee-

nuseid ning ressursse eakate vajadusi rahuldava töö korraldamiseks.

Soovitused ja ettepanekud pakkumaks eakatele tegevusvõimalusi ja teenuseid

- Uuring näitas, et tegevuste juhendamiseks otsitakse päevakeskustesse juhendajaid kaugemalt, vähem rakendatakse kohalike eakaid, kellel võivad samuti olla suured teadmised mõnes teiste huvi pakkuvast valdkonnast. Päevakeskused võiksid aktiivsemad kliente senisest rohkem rakendada.

- Klientidele tuleks võimaldada lisaks tegevustele ka teenuseid. Tegevuste ja teenuste valikut tuleks laiendada eriti maal tegutsevates päevakeskustes. Rohkem tuleks korraldada meeste huvi pakkuvaid tegevusi, et suurendada nende osalemist päevakeskuste töös.

- Päevakeskused võiksid teha koostööd, et leida vajaminevaid ressursse (ruumid, juhendamine, transport jm) ja viia läbi ühiseid projekte. Ühiselt korraldatud tegevuste ja teenuste puhul kuluks vähem raha koolitajate, juhendajate ja teenusepakkujate töötasudeks, transpordi jm eest tasumiseks, sest teenuste kasutajate väikse arvu või ruumipuuduse tõttu ei peaks ära jätma klientidele vajalike teenuste osutamist.

- Päevakeskuse töö arendamiseks võiks korraldada nii riigi kui maakonna ulatuses päevakeskuste juhatajate ümarlaudu ja seminare. Tuleks luua päevakeskusi tutvustavad interneti koduleheküljed, mis võimaldaksid sõlmida kontakte koostööpartnerite ning külastajatega.

- Vabatahtlikku tööd koordineerivad organisatsioonid ja ühendused võiksid päevakeskustes rohkem tutvustada vabatahtliku töö võimalusi, et õhutada eakaid aktiivsemale tegutsemisele.

- Eakate vajaduste ja soovide väljaselgitamiseks tuleks päevakeskustes sagedamini läbi viia küsitlusi.

- Kohalikud omavalitsused võiksid päevakeskuste juhendajaid ja juhatajaid klientide poolt antud kõrgete hinnangute põhjal ja pikaajalise töö eest rohkem tunnustada.

Hooldusvajaduse hindamise tarkvara InterRAI kasutuselevõtmise võimaluste analüüs



Maarika Tisler, MSW

Uuringust saadud teadmiste põhjal võib tõdeda, et süsteem ise on noor, arenemisruumi on palju ning selles valdkonnas töötav personal on habras ja vajab toetust. Üheks võimaluseks personali toetada, on täpsemalt reglementeerida teenuste sisu, hindamis- ja sekkumistegevusi.

Ajakirjanduses on viimasel ajal üha enam kajastatud rahulolematust abivajadusega inimeste hooldamise kvaliteediga, mis paratamatult viitab vajadusele süveneda enam hoolduse protsessi korraldusse nii hooldushaiglates kui ka hooldusasutustes jm teenuste osutamisel.

Etteheited on sageli seotud sellega, et pikaajaliste terviseprobleemide ja hooldusvajadusega inimeste vajadused jäetakse hooldamisel rahuldamata. Kui palju on neil etteheidetel objektiivset alust, on iseküsimus. Kuid on teada, et kvaliteetse hoolduse korraldamisel on Eestis veel jätkuvalt arenguruumi. Üheks võimaluseks kvaliteeti tõsta on inimeste hooldusvajaduse hindamise ja sellele järgneva teenuse osutamise standardiseerimine ning andmete vahetus teenuseosutajate vahel. Viimastel aastatel on mitmes hoolekande- ja tervishoiuasutuses hakatud kasutama interRAI (*Resident Assessment Instrument* ehk hooldatava hindamise instrument) hindamismetoodikat. Käesolev artikkel tutvustab interRAI metoodikat ning analüüsib selle kasutamise seniseid kogemusi ja edasise juurutamise võimalusi Eestis, toetudes uuringule, mille viisid läbi 2010. aastal sotsiaalministeeriumi tellimusel Tartu Ülikooli RAKE ning konsultatsioonifirma PwC.¹

Uuringu eesmärgid olid:

- 1) selgitada välja eri osapoolte² rollid hooldusvajadusega ja pikaajaliste terviseprobleemidega inimeste abistamisel, samuti osapoolte vajadus informatsiooni ja koostöö järele;
- 2) analüüsida, kuidas interRAI metoodika katab osapoolte infovajaduse ning sobib kasutamiseks hooldusvajadusega ja pikaajaliste terviseprobleemidega inimeste puhul;

¹ InterRAI tarkvara kasutuselevõtmise võimaluste analüüs. Koostajad J. Kõre, R. Sirotkina (Tartu Ülikool), S. Espenberg (RAKE), M. Sultsmann (EGGA, HOÜ, AS Röpina Haigla), A. Ilp (EGGA, EGERS, SA Pärnu Haigla), Maarika Tisler (EGGA, ETSA, Tartu Ülikooli Kliinikum), analüütikud J. Etverk, M. Olju ja A. Koov (PwC). Lõppraportit saab lugeda veebiaadressil <http://www.sm.ee/meie/uuringud-ja-analuusid/sotsiaalvaldkond.html>.

² KOV sotsiaaltöötaja, perearst, eriarst, koduse õendusabi teenuse osutajad, koduhoolduse, ööpäevaringse hoolduse teenuse osutajad, hooldushaiglad, geriaatrilise hindamise meeskonnad, kohalikud omavalitsused, sotsiaalministeerium, Haigekassa ja E-tervise SA.

- 3) anda konkreetseid soovitusi interRAI elektroonse versiooni kasutuselevõtmise osas tervishoiu- ja hoolekandesüsteemis pikaajaliste terviseprobleemidega inimeste abistamisel. Teha võrdlev analüüs, et tuvastada, millised infotehnoloogilised lahendused oleksid kõige sobivamad interRAI rakendamiseks. Lisaks hinnata, lähtudes analüüsi tulemustest, osapoolte valmidust interRAI tarkvara kasutada ning astuda vajalikke samme, et seda juurutada.

Uuringus koguti infot dokumendianalüüsi, kvalitatiivuuringu (~70 intervjuud valdkonna ekspertidega), juhtumianalüüsi ja infotehnoloogilise analüüsiga. Täname kõiki uuringule kaasa aidanud inimesi.

Standardiseerimise olulisus

Eestis puudub tervishoiu- ja hoolekandesektoris ühine arusaam, kuidas hinnata hooldusvajaduse ja pikaajaliste terviseprobleemidega inimeste vajadusi ning teha abivajadust puudutavaid otsuseid. Selles olukorras ei pruugi eri valdkondade spetsialistid õigesti hinnata inimese probleemide ulatust ja nad võivad teha valesid otsuseid inimese abistamise meetmete osas. Lisaks võib praeguse korralduse puhul ette tulla teenuste osalist dubleerimist ning raske on saada tervikpilti isiku vajadustest, abistamise eesmärkidest ja plaanitud tegevustest.

Omaette probleemiks on hoolekande- ja tervishoiusüsteemi erinev korraldus ja eraldatus, kuigi hoolekandeteenuseid saav inimene võib vajada näiteks ka hooldusraviteenuseid ja vastupidi. Vähese koordineerituse, koostöö ja infovahetuse tagajärjel võivad mitmekülgsete vajadustega inimesed jääda abita ning teenuste osutamise tõhusus kahaneb.

Standardiseerimata sekkumise ehk kokkulepitud ühtsete põhimõtete puudumise tõttu on ka riigil ebapiisav ülevaade, milliste probleemidega hooldusvajaduse ja pikaajaliste terviseprobleemidega inimesed tervishoiu- ja hoolekandeteenuseid kasutades kokku puutuvad. Samuti on ebaselge, missugused on nende inimeste tegelikud vajadused, milliseid abimeetmeid neile pakutakse ja kui tulemuslikud need on.

Uuring kinnitas valdkonna ekspertide käest saadud info põhjal, et praktika pikaajaliste terviseprobleemide ja hooldusvajadusega inimestega tegelemisel erinevatel asutustel ja eri teenuste puhul on kirju. Seda nii hooldamise eest vastutuse võtmisel, hindamisel (iga teenuse osutaja hindamise sentimeetrid on hetkel n-õ erineva pikkusega), inimeste kohta info kogumisel, vajaduste kaardistamisel, hindamisinstrumentide, dokumenteerimise, hooldusplaanide koostamise kui ka sekkumise võimaluste ja teostamise osas. Teenuste sisu ja teenustevahelisi piire mõistetakse ühtsete kokkulepete puudumise tõttu erinevates asutustes ja mõnikord ka ühe asutuse sees erinevalt.

Näiteks võib asutus võtta suurema vastutuse inimese ja tema lähedaste ees, kui suudab seda kanda, ja koduõendusteenust vajavale inimesele osutatakse hoopis hooldekodu teenust. Või ei võta asutus vastutust pakkuda inimesele teist teenust juhul, kui inimene vajab kallima koduõendusteenuse asemel tegelikult hooldekodu teenust. Ka ei pea spetsialistid vastutama inimese käekäigu eest pärast seda, kui ta lahkub teenuselt. Puudub teenuste osutamise järjepidevus ja järelkontroll. Hoolekande ja tervishoiu spetsialistidel ei ole ühiseid andmebaase, mis võimaldaksid hoida kokku algandmete otsimisele kuluvat aega.

Ebakohase vastutuse võtmine inimese hooldamise protsessis ja teenuse sisu vähene standardiseeritus inimese hooldusvajaduse ja terviseprobleemide taustal tekitavad segadust või konflikte nii inimeses endas kui ka suhetes tema pereliikmetega. Kui enne teenuse osutamist ei ole olukorda korrektset hinnatud ja dokumenteeritud, siis ei oska ka personal lähedastele oma tegevust põhjendada ja neile jääb arusaamatuks, miks tehakse üht või teist asja just nii ja mitte teisiti.

Mõnikord tuleb kaitsta abivajavat inimest sugulaste eest, kes võib-olla ei ole pere kriisi situatsioonis objektiivsed ja kellel pole teadmisi hooldamise spetsiifikast. Lähedased võivad kõige paremat soovides läbi suruda oma nägemust, kuidas inimese eest hoolitseda, kuid kasu

asemel hoopis kahju tekitada. Siinkohal olekski vaja anda perele argumenteeritud ja dokumenteeritud selgitusi.

Uuringust saadud teadmiste põhjal võib tõdeda, et süsteem ise on noor, arenemisruumi on palju ning selles valdkonnas töötav personal on habras ja vajab toetust. Üheks võimaluseks personali toetada on täpsemalt reglementeerida teenuste sisu, hindamis- ja sekkumistegevusi.

Lahenduse võib tuua interRAI

Kuna kogu maailm, riik ja Eesti Gerontoloogia ja Geriaatria Assotsiatsioon (EGGA) on seisukohal, et sekkumine inimese abistamisel peab olema isikukeskne, vajadustele vastav ning integreeritud iseloomuga (Integreeritud hoolduse kava, EGGA 2006; Sotsiaalministeeriumi arengukava 2008–2011), siis nähakse eespool nimetatud probleemide ühe võimaliku lahendusena rakendada interRAI hindamisinstrumenti, milles on kombineeritud nii tervise- kui ka sotsiaalsed jm probleemid.

1988. aastal asuti Ameerikas välja töötama esimest InterRAI hindamisinstrumenti, mis võimaldaks seisundit igakülgset hinnata ja sobiks ühtsena kasutada nii tervishoiu- kui ka sotsiaalsüsteemis. Hindamise vajadus oli üles kerkinud seoses pikaajalist hooldust ja mitmekülgset lähenemist vajavate eakate arvu suurenemise ja teenuste valiku laienemisega. Järjest enam tekkis vajadus koondada tähelepanu hooldust vajavate inimeste kindlakstegevemisele, isikliku hooldusplaani koostamisele ja teenuste optimaalsele rakendamisele. Praegu tegeleb interRAI süsteemi väljatöötamise ja täiustamisega laiapõhjaline uurijatest ja teadustöötajatest koosnev rahvusvaheline koostöövõrgustik, kuhu kuulub ligi 50 teadlast, praktikut ja tervishoiu administraatorit 30 riigist.

InterRAI metoodika hindamisprotsessi sisu on järgmine:

hindamine (interRAI/teised mõõdikud) ► **otsuste tegemine** (CAP ehk kliinilise hindamise jt protokollid) ► **hoolduse korraldamise kavandamine** ► **hooldus- ja raviplaani alusel tegevuste elluviimine, sh juhtumikorraldus** ► **järelhindamine** (InterRAI 2010).

Teenuse eri tasemete ja liikide jaoks on välja töötatud 12 hindamissüsteemi (nt aktiivravi hindamine, kontakt- ehk esmatasandi hindamine). Iga InterRAI hindamissüsteem sisaldab endas:

- hindamisvahendit
- käsiraamatut
- teenuse osutamise järgset seisundi ja sekkumise tulemuste mõõtmist.

InterRAI koosneb kolmest põhikomponendist

1. Miinimumandmete kogum (*Minimum Data Set*, MDS), mis saadakse isiku kompleksse tervisliku, funktsionaalse ja psühhosotsiaalse seisundi hindamise tulemusena.
2. Hindamisprotokollid (*Resident Assessment Protocols*, RAP ja *Client Assessment Protocols*, CAP), mis aitavad isiku seisundit detailsemalt hinnata ja tuua välja riskitegurid koos vajaliku hooldustasandiga (Eesti kontekstis nii õendus- kui ka hooldusabi tasand), näidates ühtlasi võimalike edaspidiste probleemide tekkimise ja süvenemise riski astet.
3. Ressursside kasutamise rühmad (*Resource Utilisation Groups*, RUG), mis kirjeldavad juhtumite erinevusi populatsioonis lähtudes inimeste füüsilisest ja vaimsest seisundist ning ressursside ja kulusid, mida kasutatakse nende hoolduses.

InterRAI instrumentide kasutamine eeldab abivajaja seisundi regulaarset jälgimist, hindamist ning hooldusvajaduse dokumenteerimist, mis omakorda võimaldab (ja kohustab) sihipäraselt hooldust planeerida, osutada ja kasutada ressursse mõistlikult.

Eestis otsustati võtta kasutusele RAI-MDS instrumendid sotsiaalministeeriumi osalusel 2002. aastal. Pärast seda kohandati Eesti vajadustele koduhoolduse ja asutushoolduse

(RAI-KO ja RAI-HO) instrumendid, mis tunnistati sobivaks kasutamiseks Eesti hoolekande- ja tervishoiusüsteemis.

InterRAI metoodika eelised

Teaduskirjanduse ja uuringu andmetel vastab InterRAI metoodika järgmistele hindamisvahendi puhul olulistele nõudmistele:

- on valiidne (mõõdab seda, mida peab mõõtma, on sisuliselt toimiv)
- on hea tundlikkusega (teeb kindlaks inimese erinevad vajadused)
- töötab erinevate hindajate puhul sarnaselt, st on tagatud hindajate vaheline usaldusväärsus (ehk olenemata inimesest, kes seda rakendab või kasutab, saadakse samad tulemused)
- on standardiseeritud (st süstemaatiliselt testitud, kohandatud, on tagatud tulemuste kooskõlalisus)
- hindab ära kõik olulised valdkonnad ja inimese probleemid ning vajaduste ulatuse
- on kohandatav eri kultuuritaustaga rahvastikurühmadele
- on koostatud spetsiaalselt ravi- ja hooldusvajaduse kindlaksmääramiseks, on kooskõlas hooldust ja ravi osutavate asutuste vajadustega
- on kergesti kasutatav ja kasutajasõbralik
- kogub andmeid andmebaasidesse, et teostada järelevalvet hindamise üle ja jaotada ressursse
- keskendub üksikisikule ehk konkreetse kliendi vajadustele
- selle hindamissüsteem sisaldab kliendi vajaduste hindamist, eesmärkide seadmist, meetmete planeerimist, teenuste osutamist ning tulemuste hindamist
- tagab selle, et ei unustata mõnda aspekti hinnata
- hindamistulemused esitatakse punktisummadena.

RAI-KO ja RAI-HO metoodika eeldab, et Eestis viib hindamist läbi meeskond, mis koosneb minimaalselt arstist, õest ja sotsiaaltöötajast, kes on läbinud koolituse, kuidas instrumenti kasutada; teenusele minekuks on vaja pere- või eriarsti saatekirja. Teenust osutatakse 2010. aasta seisuga 10 asutuses. Olemas on internetipõhine koolitusprogramm Tartu Ülikooli arsti-teaduskonna täienduskoolituse keskuse juures, mis on kõigile asjast huvitatutele kättesaadav.

Mitmetasandiline hindamissüsteem

Hooldusravi Osutajate Ühendus (HOÜ) soovib kasutusele võtta ka interRAI kontakthindamise (interRAI CA, *Contact Assessment*) ehk esmatasandi hindamisinstrumenti. E-Tervise SA kaudu oleks võimalik luua keskkond, kuhu hindamisandmed sisestada ja mis automaatselt arvestaks ja edastaks punkte.

InterRAI koduhoolduse või asutushoolduse hindamisinstrumenti kasutamisele peaks eelneva esmane hindamine lihtsama instrumendiga ehk InterRAI kontakthindamine. Selle eesmärk on toetada hooldus- ja raviotsuste vastuvõtmist, dokumenteerida kliiniline informatsioon isikute kohta, kellele ei ole viimasel ajal täiendavat igakülgset hindamist tehtud, ning saada hoolekande- ja tervishoiuteenuseid vajavate inimeste kohta esmast kliinilist informatsiooni. Selle testi maht on 1–2 lehekülge ja selle täitmisel on võimalik saada punktisumma, mille alusel saab otsustada, kas ravi- või hooldusteenus on vajalik või mitte.

Võttes arvesse kontakthindamisest saadud informatsiooni, jätkatakse edasise ja põhjaliku ning mitmekülgse hindamisega, kasutades selleks vastavalt vajadusele kas RAI-KO (koduhooldus) instrumenti³ või RAI-HO (asutushooldus) instrumenti. Hindamise protsess, kui isik pöörduv perearsti või sotsiaaltöötaja poole, võiks olla mitmetasandiline, info hindamise tasemetega jaotuse kohta asuks lõppraportis.

³ RAI-KO instrumendi ja käsiraamatu uue põlvkonna versioonid on tõlgitud ja kasutuses.

Kasutajate tagasiside

Uuring kinnitas, et hooldusvajaduse ja terviseprobleemidega inimestega tegelevad eksperdid soovivad kasutusele võtta ühtse metoodika alusel väljatöötatud hindamisvahendid, mis võimaldavad kindlaks teha pikaajaliste terviseprobleemide ja hooldusvajadusega inimeste vajadused. Kui praktika on reguleeritud, siis hakkab reguleerimata praktika osakaal tasapisi kahanema. Reguleeritud praktikaga tunnevad eri osapooled ennast kindlamalt ning pikaajaliste terviseprobleemide ja hooldusvajadusega inimesed saavad sobivamaid teenuseid.

Intervjueritud spetsialistid olid üldiselt positiivselt meelestatud InterRAI metoodika rakendamise suhtes. Positiivsemad kogemused olid nendel spetsialistidel, kes juba olid hindamisvahendit kasutanud ja geriaatrilise hindamise kokkuvõtte saanud. InterRAI eeliseks peeti seda, et hindamise tulemusena saadakse mitmekülgne ülevaade inimese erinevatest vajadustest, selgub hooldusvajadus ja selle maht. InterRAI liidab eri valdkondi (tervishoid ja hoolekanne), st hindamisele lähenetakse meeskondlikult ehk summeeritakse eri spetsialistide teadmised ja pädevus, joonistuvad välja individuaalne aspekt ja erandid ning võimalik on jälgida seisundi muutumist. InterRAI metoodika sobib professionaalsele hoolekandetöötajale, on objektiivne, põhjalik, struktureeritud, loogiline, hea keelega. Olemas on käsiraamat.

Negatiivset tagasisidet InterRAI kohta andsid enamasti need spetsialistid, kellel otsene kasutamiskogemus puudus ja kes polnud läbinud ka koolitust metoodika osas. InterRAI mittesobivuse põhjustena nimetati hindamisvahendi pikkust ja ajamahukust; sotsiaalse tausta piiratud kajastamist; liigset detailsust; keerulisust; inimressursi puudumist, et seda kasutada ja seda, et osa andmeid, mida kogutakse, on Eesti inimestele võõrad, nt mõningad juhised edasise elukorralduse osas (organdoonorlus ja elustamistestament).

Kõlama jäi soovitus, et tuleks vältida InterRAI HO ja KO vormi ülekasutamist. Lihtsamate probleemide korral vajatakse lihtsat ja lühikest ning keerulisemate probleemide puhul mitmekülgsemat hindamisvahendit. Seega näeksid eri osapooled meeleldi, et kasutusele võetaks mitu eri hindamistaseme ja ulatusega, aga samas siiski ühtsele metoodikale tuginevat hooldusvajaduse hindamisvahendit.

Sooviti, et InterRAI juurutamise testperioodil katsetataks metoodikat valdkondade kaupa esialgu eraldi (koolitus, probleemide kaardistamine ja nende põhjal kohanduste rakendamine ehk kasutajasõbralikkuse tagamine, ülemineku aeg). Protsessi peavad olema kaasatud kõik asjassepuutuvad organisatsioonid, erialaühendused, riigiasutused, IT spetsialistid jm osapooled ning partnerid.

Uuringu tulemustest saadud põhjendused InterRAI metoodika sobivuse osas olid alljärgnevad:

- InterRAI hindamissüsteemid (RAI-HO ja RAI-KO) on praegu Eestis ainsad hooldusvajaduse hindamise valdkonna praktikas kasutusel olevad tõendus põhised hindamisvahendid.
- InterRAI metoodika ja hindamissüsteemid sobivad, et valida teenusesaajad ja teha kindlaks sihtrühma kuuluvate inimeste vajadus teenuste järele, sh esmajoones õendus- ja hooldusvajadus, sest vahend kajastab mitmekülgset nii meditsiinilisi kui ka sotsiaalseid probleeme, hindamissüsteemi fookus on inimese toimetulekul. InterRAI integreerib erinevad teenused erinevatest sektoritest hooldusplaani; töötajad on andmetega paremini kursis; dünaamika on paremini fikseeritud; sekkumine on järjepidevam.
- Hindamissüsteemis on olemas erinevad hindamisinstrumendid, et hinnata vajadusi erinevatel tasemetel ja ulatuses.
- Elektroonilise versiooni rakendamisel eristuvad hooldustasemete punktisummad ja

ressursside kasutamise rühmad.

- InterRAI meetoodika ja hindamissüsteemide ülesehitus seostub juhtumikorraldusliku protsessi põhimõtetega; see toetab spetsialisti ja klienti edasise hoolduse tasandi valimisel, kliendi hoolduse korraldamisel, tema seisundi ning teenustevajaduse dünaamilisel jälgimisel.
- Ära on tehtud suur töö kahe hindamisvahendi (RAI-HO ja RAI-KO) juurutamisel; olemas on käsiraamat ning organisatsioon EGGA näol, mis tegeleb valdkonna edasiarendamisega.
- InterRAI kasutamine võimaldab optimaalselt planeerida pikaajaliste hooldus- ja õendusabi vajadustega isikutele suunatud teenuste võrku piirkondlikul ja riiklikul tasandil.

Väliskogemuse põhjal põhjendatakse interRAI kasulikkust järgmiste aspektidega:

- inimene saab õiget teenust (kas kodus või asutuses, hooldust või ravi), mis tagab teenuse tõhususe ja ressursside kestliku kasutamise
- korrastub teenustele suunamise süsteem ja väheneb kulutuste dubleerimine, võimalik on planeerida inimeste jaotumist teenuste vahel vastavalt abivajadusele
- võimaldab asutustel ennast hinnata erinevate teenuste osutamise suutlikkuse osas; paraneb teenuste kvaliteet
- võimaldab kasutada ühtset hooldusplaani, mis loob võimaluse teenuste kvaliteedi võrdlemiseks ja info vahetamiseks
- võimaldab planeerida kulutusi ja teha pikemaajalisi plaane teenuste arendamisel
- võimaldab optimaalselt planeerida pikaajaliste hooldus- ja õendusabi vajadustega isikutele suunatud teenuste võrku piirkondlikul ja riiklikul tasandil
- võimaldab parandada kliendi ja teiste osapoolte rahulolu abistavate teenuste kvaliteediga.

Ideaalseks infotehnoloogiliseks lahenduseks peetakse seda, kui tulevased InterRAI kasutajad saavad oma praeguse infosüsteemi kaudu siseneda InterRAI moodulisse, et läbi viia hindamine, tutvuda eelmiste hindamiste jm taustinfoga ning vajadusel siduda tulemusi kohaliku infosüsteemiga (nt toetuse avalduse vms). Kasutajad saavad jätkata tööd tuttavalt töölaual. Selline rakendus on küll olulisemalt kulukam, kuid on võimalik, et töö paremast korraldamisest tulenev tõhusus teeb selle tasa. Süsteemi pidevaks edasiarendamiseks peaks olema tõhus juhtorgan, mis koosneks eri osapoolte esindajatest.

Uuringu tulemusi kasutab sotsiaalministeerium materjalina edasiste otsuste tegemisel, et juurutada hooldusvajaduse ja pikaajaliste terviseprobleemidega inimeste abistamiseks infosüsteemis kasutatav standardiseeritud hindamisinstrument.

Mida paremini tunne abivajadusega inimest, seda tulemuslikum on töö inimese ja tema lähedaste heaks. Paremini on kaitstud raskes alaväärtustatud valdkonnas töötav personal, tööaega ja ressursse kasutatakse otstarbekamalt.

Iga inimene, keda abistatakse, väärrib seda, et teda tuntakse, tema probleemidesse süvenetakse ja vastavalt vajadusele pakutakse abi ning võimaldatakse talle kõige sobivamat sekkumist. Kellelegi ei tule kasuks, kui tema võimeid või teenuse võimalusi üle- ala- või väärtalt hinnatakse.

Hingehoiust kaplanaadini

ehk kuhu on viinud ravi- ning hooldusasutustes hingehoidjate teekond
kahekümne aasta jooksul



Naatan Haamer
SA TÜ Kliinikumi
hingehoidja



Avo Üprus
Eesti Kirikute
Nõukogu
arendusjuht

Hingehoid on osa tööst, mida ravi- ja hooldusasutustes tehakse inimese kui terviku ravimiseks ja hoidmiseks. Samas on hingehoid osa tööst, mida kirik teeb ühiskonna ja selle liikmete teenimiseks. Seda tööd on mõnedes Eesti haiglates tehtud juba pisut enam kui 20 aastat. Seni on haiglas töötavad vaimulikud ja ka ilmi töötajad nimetanud end hingehoidjaks. Hingehoidliku tegevuse algusaastatel otsustati jääda selle ametinimetuse juurde, tähendab ju hingehoid tegelemist elava inimesega. Hingehoidjatele on oluline, et neid ei seostataks üksnes surijate üle elu piiri saatmisega, vaid et nende tööd nähtaks elusama elu jätkamist toetavana. Kord ütles patsient ühele artikli autoritest, kes töötab haiglas hingehoidjana, et tema on *lootuse looja*.

Hingehoidja või kaplan?

Nüüdseks on kirik mitmes avaliku sektori tegevusvaldkonnas arvestatav ressurss, riigiasutustes töötavaid vaimulikke kutsutakse kaplaniteks. Tõenäoliselt on otstarbekas ka haiglates ning hooldusasutustes võtta kasutusele sama ametinimetuse. Võime ümber sõnastada seni hingehoidjate kohta käinud tutvustava lause: „Haiglakaplani töös pakutakse hingehoidlikku abi nii patsientidele, kuid ollakse valmis toetama ka personali selle vastutusrikkas rollis.” Küllap jätkub veel mõnda aega kahe ametinimetuse paralleelne kasutus. Seetõttu kasutatakse siin mõisteid kaplan ja hingehoidja samaväärsetena.

Millised isiksuslikud ja hariduslikud eeldused peaksid olema haiglas kaplanina või hingehoidjana töötaval inimesel? Haiglakaplan või hingehoidja on lisaks teoloogilisele haridusele saanud erilise ettevalmistuse tööks haigete, kriisiolukorras või surevate inimestega ning raviasutused on aktsepteerinud tema tegevust. Hingehoidja töö on ligilähedane kliinilise psühholoogi tööle, kuid hõlmab lisaks psüühilistele vajadustele ka inimese eksistentsiaalseid ja religioosseid vajadusi. Lisaks on kaplanil-hingehoidjal eetika-alaseid teadmisi, mis võimaldavad kaasa rääkida bioeetika küsimustes.

Loodetavasti säilib ka edaspidi vaimuliku pühitsusega kaplani ameti kõrval ilmi töötajate roll. Inimest, kellel pole vaimuliku pühitsust, võiks siiski jätkuvalt hingehoidjaks kutsuda. Lisaks hingehoidlikule tegevusele jääb kaplani ülesandeks korraldada ravi- ja hooldusasutustes patsientide vaimulikkude teenimist ja läbi viia vaimulikke talitusi.

Töö põhimõtted

Hingehoidlik või kaplani töö haiglas ja hoolekandeesutuses ei ole otsene misjoni- ega kuulustöö, vaid kannatavale inimesele toeks olemine, lähtudes tema isiklikest vajadustest ja veendumustest. Ka kinnipidamiskohtades on kaplani ülesanne nii eurodirektiivi kui töökir-

jeldusi arvestades kinnipeetava religioossete tarvete rahuldamine ja hingehoid, mitte misjon. Seetõttu tagab kaplan kinnipeetava soovil kohtumise tema usutunnistust jagava kogukonna pädeva esindajaga, mitte ei kuuluta oma usuliste tõekspidamiste prioriteetsust. Vanglate peakaplan Johann-Christian Pöder ütleb: „*Aitame mõista kogukonna rolli vangi edasise elukäigu kujunemisel.*”

Nii hingehoidja kui kaplani ülesanne on vähendada haigustest, õnnetustest või raskest elusituatsioonist põhjustatud psüühilise või eksistentsiaalse kriisi kahjulikke kõrval- ja järelmõjusid ning aidata inimesel mõista oma praeguse ja tulevase seisundi tähendust oma elus kui tervikus. Hingehoidja (kaplan) püüab aidata kannatavat inimest, lähtudes veendumusest, et inimene on ihu, hinge ja vaimu jagamatu tervik. Füüsilised kannatused põhjustavad sageli kriisi nii enesehinnangus, suhetes kui maailmavaates. Hingehoidja võib olla toeks nende protsesside mõistmisel ja aidata neid läbida abivajajale võimalikult parimal viisil. Haigla või hoolekandeametuse personali liikmena aitab hingehoidja või kaplan parandada patsiendi enesetunnet haiglas ning ravitöö inimlikku kvaliteeti. Hingehoidlik tegevus aitab tõsta patsientide rahulolu raviteenusega ja suurendada ravi tulemuslikkust. Vajadusel on kaplan (hingehoidja) oma tegevusega toeks ka haigla personalile, aidates vähendada või leevendada tööga seotud pingeid. Selliseks toeks on kujunenud politseikaplanid politseiametnikele ja kaitsevääkaplanid missioonil viibivatele sõjaväelastele. Oluliseks toeks on kaplanid ka ajateenistust läbivatele noortele. Kaitsevää peakaplan Taavi Laanepere ütleb: „*Kaplan on kaitsevääelase tugi väljaspool käsuaahelat.*” Politsei- ja Piirivalveameti peakaplan Jaan Jaani lisab: „*Politseikaplanat loob usaldust ja vastastikust lugupidamist riski piiril tegusejatele.*”

Koostöö hingehoidliku abi pakkumiseks

Käesoleval ajal on käimas sotsiaalministeeriumi ja Eesti Kirikute Nõukogu läbirääkimised, et kirja panna haiglakaplani (hingehoidja) töö põhimõtted nii ravi- kui ka hooldusasutustes. Loodame, et sellest kujuneb viljakas koostöö, millest saavad kasu haiglad, hooldusasutused ja loomulikult ka Eesti inimesed.

Seni on hingehoidja või haiglakaplani tööd tasustatud haigla omavahenditest. Hingehoidja tööle võtmisel on määravaks raviasutuse juhtkonna võimalused ja hoiakud, mis tingib ebaproportsionaalse hingehoidjatega kaetuse. Raviasutustes, kus hingehoidjad töötavad, on tagasiside väga positiivne ning alguses planeeritud väike koormus on aja jooksul suurenenud. Valmisolek ja vajadus hingehoidjate palkamiseks on suurem, kui rahalised ressursid seda võimaldavad.

Täna pakutakse ravi- ja hooldusasutustes hingehoiuteenust mitmel pool Eestis: SA TÜ Kliinikumi naistekliinikus, lastekliinikus ning spordimeditsiini- ja taastusravi kliinikus, AS Ida-Tallinna Keskhaigla hooldusravikliinikus, Koluvere hooldekodus, SA Viljandi maakonna-haiglas, Lõuna-Eesti haigla AS-s, SA Tallinna Diakooniahaiglas, vanadekodus Ahula Sotsiaalne Varjupaik, Anne päevahooldekeskuses, Kärkla päevakeskuses, Laheda sotsiaalkeskuses ning Tartu hooldekodus. See loetelu ei ole lõplik ning nii mõneski nimetatud kohtadest tehakse tööd vabatahtlikkuse alusel.

Väljavõte Eesti Vabariigi Valitsuse ja Eesti Kirikute Nõukogu ühishuvide protokollist:

Kõigil inimestel on õigus hoolekandele ja hingehoidlikule abile ja kirikul kui armastusel ja halastusel põhineva tegevusega organisatsioonil on oluline osa hoolekandetöö tegemisel.

Protokollis sätestatu täitmiseks teevad asjaomased ministeeriumid ja/või nende valitsemisalasse kuuluvad ametkonnad konstruktiivset koostööd EKN-ga selgitamaks ja sõnastamaks, arvestades olemasolevaid vajadusi ning võimalusi, valdkondi ja tegevusi konkreetsete koostöölepingute sõlmimiseks.

Eakate poliitika komisjon läbi aegade – eile, täna, homme ...



Helmen Kütt
Sotsiaalministeeriumi eakate poliitika komisjoni liige

Eile

Sotsiaalministeeriumi juures töötab juba aastast 1998 üks isevärki komisjoni – eakate poliitika komisjon. Tõsi, komisjon alustas teise nimega, alguses kutsuti seda vanuripoliitika komisjoniks. Esimeseks juhiks valiti Heino Hankewitz ja seejärel Riho Rahuoja. Komisjon kutsuti kokku, et valmistada ette rahvusvahelise eakate aasta läbiviimist Eestis ja selle esimeseks suuremaks tööks oli dokumendi „Eesti vanuripoliitika alused“ (1999) väljatöötamine. Kui sotsiaalminister Siiri Oviir kutsus mind 2001. aastal komisjoni juhtima, ei kahelema ma hetkegi. Sotsiaaltöös on mulle alati südamelähedased olnud just eakate mured ja rõõmud: olen ikka imetlenud eakate elutarkust ja oskust seda jagada. Asudes juhtima komisjoni tegin ministrile ettepaneku muuta komisjoni nimi eakate poliitika komisjoniks.

Komisjon on alati töötanud vabatahtlikkuse alusel. Selle ülesanne on olla sotsiaalministeeriumile nõuandjaks eakaid puudutavates küsimustes, kujundada selle valdkonna poliitika põhimõtteid ning olla nii kodu- kui ka välismaiste heade praktikate propageerijaks. Läbi aegade on kõik sotsiaalministrid vähem või rohkem kaasanud komisjoni seadusloomesse ja poliitika aruteludesse. Komisjoni on alati kuulunud pensionäride organisatsioonide juhid, Eesti Puuetega Inimeste Koja eestseisja, Tallinna Ülikooli esindaja, Vanurite Eneseabi Nõustamisühingu ja teiste organisatsioonide aktiivsed eakad, Riigikogu liikmed, aga ka sotsiaalministeeriumi esindaja, kelle tööks on eakaid puudutav.

Komisjonil on oma häälekandja, ajaleht Elukaar, mida väga professionaalselt toimetab Ene Veiper. Lehe väljaandmist toetab Hasartmängumaksu Nõukogu. Ajalehe kaudu leiavad kajastamist üle Eesti korraldatavad eakate toredad ettevõtmised.

Möödunud aegadele tagasi vaadates on hea meenutada aastaid, kui lisaks oma põhiülesannetele jõudis komisjon korraldada koolitusi ja õppepäevi päevakeskuste ja hooldekandeadasutuste töötajatele kogu Eestis, anda välja raamatuid ja õppematerjale, viia läbi küsitlusi. Koostöös Eesti Pensionäride Ühenduste Liiduga on korraldatud huvitavaid ja rahvarohkeid konverentse nii Tallinnas kui ka Viljandis. Komisjon andis oma panuse sellessegi, et üle Eesti avati mitmed uued päevakeskused, mis tuginesid eakate vabatahtlikkusele. Komisjon tõi esimesena sotsiaalvaldkonna terminoloogiasse mõiste „omastehooldaja“ ja andis välja koostöös Inkotoaga „Omastehooldaja käsiraamatu“, millest nüüd on ilmunud juba kolmas parandatud ja täiendatud trükk. Koostöös Tallinna Ülikooliga on antud välja mitmeid raamatuid, nt „Väärrikas vananemine: müüdid ja tegelikkus“ (2003) jpt. Suure panuse on komisjoni töösse andnud Tallinna Ülikooli professor Taimi Tulva ning endine sotsiaalministeeriumi eakate töö spetsialist Eha Leppik, samuti sotsiaalvaldkonna tõeline asjatundja ning aastaid valdkonda panustanud Helve Luik, kes olid seotud juba algusest komisjoni tööga. Mitmed aastad oli komisjon ka otsustajaks, kes vaatas läbi mittetulundusühingute, seltsingute ning omavalitsuste projekti-

taotlused, et arendada välja eakatele mõeldud tegevusi. Üks kaunis traditsioon ja meeldiv ülesanne on olnud igal aastal aidata korraldada sotsiaalministri suvist eakate vabatahtlike tänuvastuvõttu. Need vastuvõttud on sügavaks kummarduseks ja tunnustuseks sadadele inimestele, kes iga päev kogu Eestis teevad vabatahtlikku tööd.

Täna

Alates 2011. a märtsist, kui mind valiti Riigikokku, taandusin komisjoni esimehe kohalt, sest komisjoni töö on erakondadeülene ehk räägime ainult eakate poliitikast, mitte erakondade lubadustest. Läbi aegade on komisjoni kuulunud palju toredaid ja tarku inimesi, kellest igatüki on andnud oma panuse komisjoni töösse. Täna kuuluvad komisjoni Monika Haukanõmm (komisjoni juht, Eesti Puuetega Inimeste Koja eestseisja), Andres Ergma (Eesti Pensionäride Ühendus), Anu Jonuks (MTÜ Seenior), Aili Kogerman (MTÜ Puruvanakesed), Marika Kaasik (Eesti Rahvusringhääling), Rein Koppel (MTÜ Nõmme Vanameeste Klubi), Helmen Kütt (Riigikogu sotsiaalkomisjon), Rünno Lass (Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon), Jelena Leibur (Eesti Gerontoloogia ja Geriaatria Assotsiatsioon), Helle Lepik (MTÜ Eesti Omastehooldus), Eha Leppik (Eesti Puudega Inimeste Koda), Maret Maripuu (Riigikogu sotsiaalkomisjon), Reeli Sirotkina (sotsiaalministeerium), Taimi Tulva (Tallinna Ülikooli sotsiaaltöö instituut), Ene Veiper (Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühing, ajaleht Elukaar), Lea Viires (Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühing).

Praegu on komisjoni kõige tähtsamaks tööks osaleda „Aktiivsena vananemise strateegia 2013–2020” väljatöötamises. See strateegia, kui see leiab heakskiidu valitsuselt või koguni Riigikogult, on väga suure tähtsusega, kuna just sellele hakkavad tuginema riigi edaspidised sammud vanemaeliste inimeste huvide kaitsmisel.

2012. aasta on Euroopas kuulutatud aktiivsema vananemise aastaks. Selle aasta tegevused hõlmavad kolme põhilist tegevussuunda:

- **Aktiivsena vananemine tööelus.** Arvestades demograafilist situatsiooni tuleb innustada eakamaid inimesi, kes soovivad olla kauem tööturul, juhul kui nende tervis seda võimaldab. Selleks tuleb kohandada ja oluliselt

parandada töötingimusi ning luua paremaid võimalusi osajaliseks töötamiseks.

- **Osalemine ühiskondlikus elus.** Tuleb parandada eakate võimalusi vabatahtlikuna ühiskonnale või perekonnale abiks olla ning enam osaleda ühiskondlikus elus, vältides seeläbi sotsiaalset isolatsiooni ja tõrjutust ning sellega kaasnevat probleeme ja ohtusid.

- **Iseseisev elu.** Tervisedendus, mõõdukas füüsiline koormus, parem meditsiiniabi ja toetavad sotsiaalteenused suurendavad tervena elatud aastate hulka ja hoiavad ära teistest sõltuvust, tagades väärika vananemise.

Ka Eesti osaleb selle aasta tegemistes ja propageerib ülaltoodud põhimõtteid, aasta jooksul on toimunud ja veel toimumas mitmed huvitavad ettevõtmised ja üritused.

Homme

Selleks et paremini aru saada, mis toimub Euroopas ja millised väljakutsed on ka Eestil ees, toon välja mõned faktid ja numbrid.

Euroopa Liidu rahvastik vananeb. 2012. aastast hakkas tööealine rahvastik Euroopas kahanema, seevastu üle 60 aasta vanuste inimeste osakaal kasvab umbes kahe miljoni inimese võrra aastas. Tegemist on demograafilise nihkega, kus suur hulk sõjajärgse beebibuumi ajal sündinud inimesi jõuab pensioniikka.

Statistikaameti andmeil ületas tänavu aasta alguses pensionäride arv Eestis esimest korda 400 000 piiri, 2012. a jaanuaris oli selleks arvuks 404 525 pensionäri, sh vanadus- ja töövõimetuspensionärid ja toitjakaotuspensionäri saajad. See on ligi 9000 pensionäri rohkem kui 2011. a jaanuaris.

Need on faktid ja reaalsus. See, kuidas väike riik nagu Eesti suudab kaasata kogu tööealise ja ka vanema elanikkonna tööturule, mitmesuguste sotsiaalpoliitiliste meetmetega suurendada laste sündivust ning olla kestlik pensionite maksmisel, on ilmselt võtmeküsimuseks nii poliitikutele, valitsusele kui ka vabakonnale, sest pelgalt pensioniea tõus ei suuda kompenseerida rahvastiku vananemist. Eakate poliitika komisjonil tööd koos sotsiaalministeeriumi ning kodanikeühendustega jätkub. Oluline on leida tasakaal, kus iga inimene tunneks ennast riigis vajaliku ja olulisena ning üha enam juurduks mõttelaad: millise panuse saan anda mina riigile, mitte vaid mõtlemine sellele, mida riik annab minule.

Eakate vigastusohud kodus



Linda Jürisson

Eesti Õdede Liit, Koduõdede Seltsingu juht

Artikkel kirjeldab mõnindaid asjaolusid, millele tuleks tähelepanu pöörata eaka inimese koduse keskkonna kujundamisel, et ohud kõrvaldada ja ära hoida vigastusi.

Selleks et aidata eakatel kodus keskkonnas terviseprobleemidega paremini toime tulla, on juba kümme aastat pakutud eakatele koduõendusteenust. Koduõendusteenus on tänapäevane õendusabiteenus, mida osutatakse patsiendile tema elukohas. Õendusabiteenuse toel omas kodus elamine, enamasti ka oma lähedaste keskel, on eakale parim võimalus parandada või säilitada elukvaliteeti.

Koduõeteenusele saab perearsti või eriarsti saatekirja alusel. Kui sotsiaaltöötaja, hooldustöötaja, pereliige või naaber märkab, et eakal oleks vaja koduõendusteenust, tasuks ühendust võtta perearstiga või otse koduõega.

Koduõde viib läbi arsti ettekirjutusel haigele määratud protseduure ja õendustoiminguid, õpetab ning nõustab patsienti, et aidata tal võimalikult iseseisvalt eluga toime tulla.

Olen töötanud koduõena üheksa aastat ja kuna kogemus näitab, et kõige sagedasemaks vigastuste põhjuseks vanemas eas on kukkumine oma kodus, siis kirjeldan artiklis mõnda asjaolu, millele tuleks tähelepanu pöörata koduse keskkonna kujundamisel, et ohud kõrvaldada ning meie eakatel ei juhtuks vigastusi. Neist teadmistest võib kasu olla nii omastehooldajatel kui ka eakail endil.

Vigastuse all mõistame organismi füüsilist kahjustust või hävingut, mis tekib tugeva ja äkilise mehhaanilise, keemilise, termilise või mingi teise keskkonna-energia toimel. Eakad kipuvad kukkuma takistuste ja teekonna mitmetasandilisuse tõttu.

Telefon

Ääretult oluline on, et eakal või puudega inimesel oleks telefon. Üks telefoniaparaat peab olema käeulatuses voodi või lemmiktugitooli kõrval. Hea, kui lisatelefon oleks kas köögis või esikus. Telefonid ei tohi asetseada kõrgel, häda korral peaks ulatuma helistama istudes või isegi põrandal lamades. Eestis on omavalitsusi, kus pakutakse eakatele ka häirenupu teenust, mis on väga vajalik ja ajakohane.

Uks

Sagedaseks eaka inimese kukkumise põhjuseks on lävepakk, eriti välisukse juures. Lävepakud võiks kujundada nii, et kogu elamine oleks ühel tasapinnal, või tuleks lävepakk värvida erksama värviga. Eaka inimese maja või korteri uks peab olema turvaline ning ukse silmaga, mis oleks eaka silmade kõrgusel. Enne ukse avamist tuleb ukse silmast vaadata, kes soovib korterisse siseneda, võõrastele ust mitte avada! Kui vananimene elab üksinda, peavad ta lähedastel või usaldusisikutel olema lisavõtmed ja uksekoodid selged, et vajadusel abi osutada (kui tekib näiteks uputus või tulekahju). Naabrid peaksid teadma, kellele helistada ja kelle käes võtmed on.

Esik

Esikus olgu võimalikult vähe esemeid. Põrandakate peab olema kinnitatud põranda külge. Jalatsid peaks jalga panema ja ära võtma istudes.

Teekond: köök–elutuba–magamistuba–vannituba–WC

Käigutee peab olema vaba väikestest, kerge-
test, kukkuvatest ja ebakindlast esemetest.
Kodus olgu tugev ja kindel mööbel, millele
toetuda või millest vajaduse korral edasiliiiku-
miseks kinni haarata.

Põrandavaibad peavad olema kindlalt põranda
külge kinnitatud, et nad ei libiseks jala alt ära.
Vaiba saab kinnitada spetsiaalse kleepiini või
võrguga. Et kukkumist ennetada, on mõnikord
parem vaipu mitte maha panna. Põrandale ei
tohi jätta midagi, mille otsa vanainimene
võib komistada. Eriti ohtlikud on kinnitamata
elektri- ja pikendusjuhtmed.

Köök

Köögis peavad olema vaid vajalikud ese-
med. Puukütte- ja gaasipliidile tuleks eelis-
tada elektripliiti, mis on oluliselt ohutum. Ka
elektripliidi plaat, kui see unustatakse sisse,
võib punaseks minna, kuid selle süttimise tõe-
näosus on väike. Tahkeküttepliitide-ahjude
korral on kõige sagedam eksimus, et siiber
pannakse liiga vara kinni ja ruumi tulvab
vingugaas. Tuleb jälgida, et siibrit ei suletaks
enne, kui puud on täielikult põlenud (süte kohal
ei ole enam sinist leeki)! Gaasipliit on ohtlik
seetõttu, et vanainimene ei näe hästi, kas
leek poti-panni all ikka põleb või mitte. Gaas
võib kööki imbuda ja tagajärjeks on kas gaa-
simürgitus või plahvatus. Elektri ja gaasipliidi
puhul on vajalik lülitite kinni- ja lahtioleku
selge märgistus värvi või kleepiindiga.

Pliidi- ja ahjusuu ees peab olema piisava suu-
rusega plekkplaat. Kodust lahkudes ei tohi
kunagi jätta pliiti, ahju ega kaminat küdema.
Pliidipuud ja teised kergesti süttivad esemed
tuleb hoida tules eemal. Tikud peaksid olema
alati ühes ja samas kindlas kohas. Nende ase-
mel on ohutum kasutada valgumihklit/süüte-
seadet.

Kastrulid ja pannid tuleb panna pliidile nii, et
neid kogemata pliidilt maha ei tõmmataks ja
ennast kuuma vee või toiduga ei põletataks.
Põlevat panni ei tohi kustutada veega, see on
ohtlik. Leegi kustutamiseks on parem kasuta-
da kaant või tulekustutustekki! Lahkudes on
vaja kontrollida, kas elektrilised tööriistad on
välja lülitatud, gaasipliit kustutatud ning tuli

pliidi all kustunud. Väga ohtlik võib olla kee-
duspiraal. Kui see tassi ununeb ja vesi välja
keeb, lendab spiraal tulikuumade kildudena
laiali. Tihtilugu võetakse spiraal tassist välja
ja pannakse lauale, jättes seadeldise voolu-
võrku ja põhjustades nii tulekahju. Spiraali
asemel tuleks kasutada regulaatoriga keedu-
kannu. Triikraud on vanemate inimeste puhul
üks ohtlikumaid seadeldisi: see unustatakse
välja lülitada ning triikraud kuumeneb üle,
juhe võib jalgu jääda ja kuum, raske triikraud
jalalabale kukkuda. Parem on soetada eakale
inimesele moodne termoregulaatori ja aeg-
releega triikraud, mis lülitub ise välja. Suureks
ohuks on katkised elektrilised töövahendid –
need on vaja parandada või ära visata.

Esemete paigutus

Eakale enam tarvilike asjade koht on laual.
Kõrgemalt, ülemiselt riulilt, on asju raske kät-
te saada, eakas peaks kasutama tooli või tabu-
retti. Parem ja ohutum on treppedel. Halvim
variant on kolme jalaga taburet, mida oleks
parem kodus üldse mitte kasutada. Esemeid ei
tohiks paigutada ka madalale, alumistele riiu-
litele, kuna selleks, et asju kätte saada, peab
eakas kummardama ja see võib põhjustada
peapööritust ja kukkumist.

Elutuba

Elutoas peaksid toolid ja istmed olema käetu-
gedega ja sobiva kõrgusega, nii et saaks vae-
vata istuda ning tõusta. Seoses tasakaalu ja
koordinatsiooni halvenemisega saavad eakad
kergesti lööke toas teravanurgeliste esemete
vastu kukkudes. Seepärast on soovitatav kasu-
tada ümarate nurkadega mööblit.

Valgustus

Valgustus peab olema hea. Kuna vanemas eas
silmanägemine nõrgeneb, siis võib poolpime-
das kobamine halvasti lõppeda. Ettevaatlik tu-
leb olla küünaldega. Põlevaid küünlaid ei tohi
asetada kergesti süttivate materjalide (kardi-
nate, rõivaste, jõulukuuse) lähedale, neid ei
tohi jätta ruumist väljudes põlema.

Magamistuba

Ärgates ei ole hea voodist kohe püsti tõusta,
sest on oht kukkuda. Eaka organism vajab uue

asendiga kohanemiseks rohkem aega. Püsti tõustes tekkiv pearinglus võib põhjustada tasakaalukaotuse. Et seda vältida, oleks ohutum enne kõigepealt veidi aega voodiserval istuda. Vajadusel võib toetamiseks kasutada abivahendit. Ei ole soovitatav tõusta voodist ega magama minna pimedas. Oleks hea, kui lambilüliti ja telefon oleksid voodi lähedal käeulatuses.

Vannituba

On hea, kui vannitoa uks avaneb väljapoole. Vannituba on koht, kus libastutakse sageli. Vannitoa põrand ega põrandakate ei tohi olla libe ega märg. Et libastumist vältida, tuleb põrand katta libisemiskindla vannitoavaibaga. Vannist ja WC-potilt tõusmine võib olla nõrgenenud lihastega inimesele mitte ainult raske, vaid ka ohtlik – inimene võib kukkuda ja vigi saada. Et kergendada ja turvata nii istumist kui ka tõusmist, tuleb paigutada toed vanni ja WC-poti juurde ühe või mõlema käe jaoks. WC-potile tuleks muretseda potikõrgendus. Et vannis ei libisetaks, tuleb kasutada erilist vannipõhjavaipa.

Eaka vannitamist võib hõlbustada ka vanni sisse paigutatud sobiv madal iste. Duši all peaks saama istuda. Selleks on hea kasutada spetsiaalset augustatud taburetti. Gaasiboileri olemasolul on vaja selle korrasolekut regulaarselt kontrollida.

Trepid

Tuleb üle vaadata eaka inimese kodu trepid. Oluline on, et need oleksid terved, käsipuu-

dega. Ohtlikud on eri kõrgusega trepiastmed. On hea, kui trepiastmete serv on tähistatud silmatorkava värviga. Trepp võib aastatega ohtlikuks muutuda, kui astmed on kulunud ja tekib kallak. Komistamise oht väheneb, kui trepiastme horisontaalserv on kaetud selleks otstarbeks valmistatud libisemiskindla ribaga (seda on võimalik ka kleepida). Pimedal ajal peavad trepid olema hästi valgustatud.

Mürgistusohud

Kodudes kasutatavad tarbekeemia tooted tuleb hoida eraldi kindlas kohas, eemal toiduainetest ja jookidest. Enne toote kasutamist tuleb etikettidel sisalduva infoga tutvuda ja see peab muutuma harjumuseks. Täiesti lubamatu on kemikaale ümber valada teistesse (joogi) pudelitesse. Kemikaalidenõud varustada suurte eestikeelsete siltidega! Mitte hoida eaka inimese kodus põlemis- ja plahvatusohtlikke kemikaale.

Ravimid

Ravimeid ei tohi kasutada omapead, vaid arsti ettekirjutuse järgi. Soovitatav on igale ravimile kirjutada suurelt juurde, mitu korda päevas ja millal on tarvis seda võtta (kas hommikul või õhtul ja kas enne või pärast sööki). Eakal inimesel on vahel raske meenutada, kas ta juba võttis ravimit või mitte. Apteekides on müügil tablettide jaotaja, mis võimaldab jagada ravimid nädalapäevadeks, vastavalt sissevõtmise vajadusele 1–3 korda päevas.

Olge terved!

Tervise ja liikumise ülikool Tallinna Ülikoolis

Tallinna Ülikooli terviseteaduste ja spordi instituut ning terviselikumisprogramm „Tallinn liigub” kutsuvad osalema loengutele kõiki vahemalt 50-aastaseid inimesi, kes peavad lugu tervislikust eluviisist ja liikumisest. Projekti eesmärk on tõsta vanemaealiste inimeste teadlikkust oma kehaga toimuvast ja liikumisvajaduse olulisusest, juhtida tähelepanu ealistele eripäradele, tervislikule toitumisele, ning aidata valida optimaalne kehaline koormus ja sobivad liikumisharrastused.

Lisainfo ja sügissemestri kava leiab aadressilt www.tlu.ee/tervis.

Professionaalseks hooldustöötajaks ECVET punktisüsteemi abil

Kai Rannastu

Kuussaare Ametikooli sotsiaaltöö erialade kutse- ja juhtõpetaja

Vajadus ühtsete aluste järele kutsehariduses on Euroopa Liidus olnud päevakorral juba mitmeid aastaid. Tänavu augustis jõudis lõpule mitut valdkonda hõlmav EL INTERREG IVA programmi projekt HETA-ECVET, milles osales mitu kutseõppeasutust Eestist ja Soomest. Projekt oli mõeldud seoste loomiseks Eesti ja Soome kutseõppe vahel. Euroopa kutsehariduse ainepunktide ülekandesüsteem ECVET kujutab endast meetoodikat, mille abil muudetakse omavahel võrreldavaks erinevates Euroopa riikides omandatavad kvalifikatsioonid. See hõlmab õppetulemuste (st teadmiste, oskuste ja kompetentside) ühtsetel alustel hindamist, dokumenteerimist ja vastastikust tunnustamist süsteemiga ühinenud Euroopa riikides.

Projekti sotsiaal- ja tervishoiu valdkonna töögruppi juhtis Kuussaare Ametikooli vastav õppe-suund. Koostöös VARIA Ametikooli õpetajatega Vantaast (Soomes) koostasime ühise eakateetöö mooduli hooldustöö eriala õppekavadele mõlemas koolis mahus 45 ECVET punkti. Eeltööna uurisime Eesti ja Soome tööandjate ootusi tulevastele töötajatele. Suurimaks erinevuseks olid ootused töö tempo osas. Eesti tööandjad pidasid hooldustöötaja puhul oskust kiiresti töötada märksa olulisemaks kui soomlased. Soome tööandjad väärtustasid eelkõige hooldustöötaja oskust planeerida oma tööd lähtudes kliendi vajadustest. Kui Eesti tööandjad rääkisid üsna palju hooldustöötaja „soojast südamest”, siis soomlased professionaalsusest.

Õppemoodulis sõnastasime õpiväljundid ehk pädevused, mis on vajalikud töös eakatega. Selleks noppisime välja mõlema maa õppekavast eakatega seotud teemad ja sõnastasime need ümber selliselt, et need oleksid seotud konkreetsete elamistoimingutega (lähtudes elamistoimingutel põhinevast hooldustöö teooriast, mille autoriteks on N. Roper, W. W. Logan ja A. J. Tierney, 1998). Testisime mõlemas riigis kolme alamoodulit: töötamine multikultuurse keskkonnas, kliendi aktiveerimine ja gerontoloogia. Kolm Kuussaare Ametikooli õppurit käis praktikal Soomes Foibe Keskuses, Eestis stažeerisid hooldustöö eriala õpetajad Soomest. Õppetöö hindamiseks koostasime päeviku- ja praktikanalüüsi vormi ning ülesanded, mis on seotud eakate aktiveerimise ja elamistoimingutega. Praktika lõpus viisime läbi rühmaintervjuu 3600 tagasiside meetodil (Lepsinger ja Lucia 2009), millest võtsid osa praktikandid, praktika asutuse esindaja ja juhendajad mõlemast koolist. Hindamine andis kinnitust, et koostatud eakateetöö moodul ja selle praktiline osa arvestab nii õppijate kui tööandjate vajadusi. Projekt andis häid kogemusi hooldustöötaja pädevuste ja neile vastava koolituse planeerimisel, aga ka kogemuse rahvusvahelisest koostööst koolitajate ja tööandjatega.

Kuussaare Ametikool osaleb ka Espoo OMNIA koolituskeskuse projektis PRO CARING (www.procaring.fi), mida võib pidada HETA-ECVET-i „väikeseks vennaks”. Selles projektis koostati koos partneritega Hollandist ja Itaaliast lisaks varasemas projektis välja töötatud hooldustöötaja õppekava eakateetöö moodulile lastetöö moodul. Mõlemat moodulit testitakse projektis osalevates riikides. Sellised projektid laiendavad hooldustöö kutseõppijate võimalusi minna vahetusõpilaseks või asuda tööle mõnes teises Euroopa Liidu riigis. Õppekavade ühtlustamine Euroopa Liidu riikides aitab kaasa Eesti hoolekandetöötajate professionaalsuse tõstmisele.

Viidatud allikad

Lepsinger, R. Lucia, A. D. (2009). The Art and Science of 360 Degree Feedback. John Wiley & Sons.

Roper, N., Logan, W. W Tierney, A. J. (1998). The Elements of Nursing: A Model for Nursing Based on a Model of Living.



Ajakiri 60+ kui praktiline nõuandja elukogenud inimesele

Eve Rohtla

AS Ühinenud Ajalehed kirjastuse peatoimetaja

INFO

Ajakiri 60+ on üle-eestiline tasuta ajakiri tiraažiga 41 000. Ajakirja idee sündis sellest, et senised eakatele lugejatele mõeldud väljaanded jõudsid vähesteni ja olid enamasti meelelahutusliku sisuga. Üle 60 aastaste elanike arv Eestis ületas selle aasta alguses esimest korda 300 000 piiri. Vanemaeline lugeja vajab üha enam informatsiooni, et oma elu määravate pidevalt muutuvate seaduste ja määrustega kursis olla ning orienteeruda kaupade ja teenuste virvarris. Tahame seni ilmunud seenioritele mõeldud ajakirjadest erineda selle poolest, et pakume ennekõike praktilisi nõuandeid ning teemadevalikul arvestame ka meessoost lugejatega.

Kuigi oleme esiküljele trükinud 60+, ootame lugema ka praegusi tööga hõivatud ja elus toime tulevaid alla 60-aastaseid inimesi. Ehk nooremaidki, kes muretsevad oma eakate vanemate pärast ja tahavad, et neil kõik hästi oleks. 60-aastane inimene peab hakkama oma senist elu ümber korraldama ja sellele on tark juba varem mõtlema hakata.

Esimeses 60+ numbris ilmunud artikkel „Kui kallis kodu käib üle jõu” sai lugejatelt suure vastukaja. Nagu oleks see teema vanainimese koduuksele juba aastaid koputanud ning ootas nüüd pikisilmi tuppä kutsumist. Tagasisidet ja küsimusi saabus nii saatusekaaslastelt kui ka nende järeltulijailt, kes oma vanemate pärast muret tundes abi palusid. Mida teha hoole ja vaevaga ehitatud majaga, kust lapsed oma teed läinud ja mis nüüd tühjaks jäänud? Miks pean ära minema kodust, mille nimel pidin nii paljust loobuma ja millest omal ajal vanematekodu kapi taga oma lapsi magama pannes unistasin? Toimetuse ni jõudnud tõsielulistele juhtumitele palusime parima võimaliku lahenduse välja pakkuda viiel kinnisvaraspetsialistil. Oma nõuandeid jagas ka psühholoog.

Märtsinumbri kaardistasime kõik Eesti hooldekodud ja pensionaadid. Tegime reportaaži ühest Eesti kallimast hooldekodust Villa Benitast Harjumaal, kus luksuslikus kahetoalises privaatterassiga korteris elamine maksab kahele inimesele kuus üle kahe tuhande euro. Kirjutasime ka ühest kõige odavamast vanadepodust Valga lähedal, Paju Pensionaadid, kus ööpäevase hoolduse eest tuleb tasuda veidi üle 190 euro. Olenevalt tervislikust seisundist saab valida nelja võimaliku elamisviisi ja sellest tulenevate hindade vahel. Andsime ülevaate, milliseid teenuseid ühes ja teises pakutakse; millest koosneb hooldekodu kohamaks ja kes peab selle tasuma. Analüüs näitas, et kahjuks ei ole hoolekandeesutuste hinnad paljudele peredele taskukohased, keskmise pensioniga on võimalik kompenseerida üksnes ligi pool hooldekodu kohamaksust.

Oleme sukeldunud testamendi tegemise nüanssidesse ja pärandamisprobleemidesse, lugenud kokku, mis peab kindlasti olema igas koduapteegis, küsinud tohtritelt nõu, kuidas toime tulla uriinipidamatusel, testinud kalmukünlaid ja kirjutanud muudelgi teemadel, mida on meie lugejad oodanud. Tahame oma ajakirjas tõsisemate teemade kõrval anda ka tarbimisnõuandeid, otsida vastuseid juriidilistele ja meditsiiniküsimustele. Püüame edasi anda aastakümnete hingust arhiivipiltidega, nostalgiat praeguste 60+ noorusajast.

Pärast nelja ajakirjanumbri ilmumist on tunne, nagu oleks meid ammu oodanud. Toimetus on saanud palju sooje ja südamest tulnud tänusõnu.

Ajakirja annab välja AS Ühinenud Ajalehed, mis koondab enda alla viie maakonnalehe – Pärnu Postimehe, Sakala, Virumaa Teataja, Järva Teataja ja Valgamaalase – toimetused. Nende maakonnalehtede tellija saab ajakirja postkasti tasuta. Oleme jaganud ajakirja tasuta ka pensionäride liitudele ja ühendustele Tartus ja Tallinnas ning mujalgi, näiteks Tallinna keskraamatukogus ja ka Kolmanda Nooruse Rahvaülikooli loengutel ning alates juulist Südameapteegi keti apteekides.

Järgmisel aasta algusest saab meie väljaandest kuukiri ja seda on võimalik ka tellida. See, kes tahab, et ajakiri tema postkasti jõuab, peab selle eest vaid kojukandekulu tasuma. Aastatellimus maksab 10 eurot ehk üks euro ajakirja eest. Kõik seniilmunud ajakirjad on loetavad ka veebis aadressil www.60pluss.ee.

Developing a National Strategy for Active Ageing

Reeli Sirotkina, Ministry of Social Affairs

Estonian Ministry of Social Affairs has started preparations for developing a strategy for active ageing for years 2013–2020. While the previous senior policy document (valid from 1999) set as a key principle to enable well-being to elderly people, and the task was foreseen to be carried out by central and local governments, the new strategy to be developed focuses on creating opportunities for the greater involvement and the improvement of quality of life for older people. New subjects to be covered in the strategy document include the attitudes of the society, involvement of older people as citizens, and solidarity between generations.

Representatives of 60 different organizations from public sector, interest groups, service providers and universities participate in the strategy development working groups. By positive or active ageing we presume that when ageing, a person can still contribute and stay an active and independent citizen, whether or not he or she is still active at the labour market. The strategy targets people aged 50+, as in that age people should already start to think about the upcoming ageing. The key topics of the strategy include the labour market and employment, inclusion and attitudes, health care and social services, and lifelong learning. The strategy will be finalized by the end of 2012.

Family caregivers: their care-burden and coping

Krista Tammsaar, Lauri Leppik, Taimi Tulva, Institute of Social Work, Tallinn University

The Institute of Social Work of Tallinn University, in partnership with Helsinki Arcada University carried out a project in 2009–2011, which aimed at figuring out the quality of life of family caregivers of the elderly in Estonia and Finland and their need for support and training, as well as developing their support system. The key activities of the project that targeted family caregivers and the elderly at their care (65 yrs and older) were: surveys, which identified the profile of family caregivers and assessed their coping, trainings for family caregivers, and suggestions to the central and local governments for developing support services. A questionnaire-based study was carried out among all the elderly over Estonia via mail; students interviewed 448 family caregivers in Tallinn and Lääne-Virumaa County. The surveys revealed that taking care of the elderly has been very exhausting for many respondents, having a negative impact on their health, social relations and work. The family members (usually spouses) taking care of the elderly are often old themselves. Family caregivers need trainings that help them to adjust to the role of a caregiver, offer practical skills and psychological support. In addition, caregivers would like to receive more information regarding the disease of the elderly at their care, the treatment and social services and support. Services offered to family caregivers should include a replacement caregiver for short term absence, interval care, home nursing, distributing care equipment and supplements, and home adaptations. Family caregivers need to have an opportunity to share problems and good practice with each other.

Care needs assessment software InterRAI: options for use in Estonia

Maarika Tisler, MSW

Dissatisfaction with the quality of care for people with long-term medical problems and care needs has recently been more and more under media focus. One opportunity to improve the quality of care is to standardise the procedure of assessing the need for care, the following service provision, and the data exchange between service providers. Several Estonian social and health care service providers have started to use the interRAI (Resident Assessment Instrument) assessment methodology. The interRAI instruments for collecting minimum data set, home care and long-term care facilities have been taken into use. These are currently the only evidence-based assessment tools for assessing care needs in Estonia. A survey commissioned by the Ministry of Social Affairs in 2010 was carried out by the CASS, Tartu University, in partnership with the consultation company PwC. In the survey, stakeholders (i.e. social workers, family doctors, service providers) dealing with persons in need for care expressed their concern that the partnership between social and health care sector is non-functional, as the issue of assessment procedure is not dealt with, and the area has not been regulated using a common methodology and IT-solutions. The cooperation partners suggested that assessment instruments, based on common methodology, should be taken into use, and that they have to differ in their scope and assessment levels. The advantage of such methodology was considered to be the fact that it helps to give a comprehensive overview of different needs of a person, to identify the need for care and its extent, and that the assessment is carried out by a team of professionals.

О составлении стратегии активного старения на 2013—2020 гг. Стр. 5

Резли Сироткина, Министерство социальных дел

Министерство социальных дел приступило к составлению стратегии активного старения на 2013–2020 гг. Активное старение подразумевает, что и в пожилом возрасте люди вносят свой вклад в жизнь общества, оставаясь деятельными и самостоятельными гражданами, вне зависимости от участия на рынке труда. Стратегия направлена на людей в возрасте 50+, т. к. в этом возрасте следует уже обязательно начинать думать о старении. Основные темы стратегии — трудовая занятость и рынок труда, социальная вовлеченность и установки, услуги социального попечительства и здравоохранения и участие в постоянном переобучении.

О связности между поколениями в контексте жизненного пути. Стр 15

Тайми Тульва, Институт социальной работы Таллиннского университета

Жизнь каждого человека уникальна, точно также как и неповторимы измеряемые возрастом периоды жизни: детство, молодость, зрелый возраст и старость. Пожилые люди в Эстонии, как и в других странах, не представляют собой однородную группу населения. Среди них много активных, жизнерадостных людей, участвующих в трудовой жизни и поддерживающих детей и внуков. Но также и людей, нуждающихся в поддержке, посторонней помощи и уходе. Поскольку население Эстонии стареет, а семьи становятся меньше по размеру и нестабильнее, то все важнее становится солидарность между поколениями.

О движении университета для людей почтенного возраста. Стр 26

Мари Суурвяли, Пярнуский колледж Тартуского университета

Уже третью весну получили дипломы «студенты» университета для людей почтенного возраста в Пярну, всего 1073 любознательных жителей Пярнуского уезда в возрасте 50+. С каждым годом интерес к участию в обучении растет. Помимо лекций, помогающих понять происходящее в обществе, важное место занимают учебные мастерские, где проходит обучение компьютеру и языкам, рассматриваются юридические вопросы, знакомят с возможностями волонтерской деятельности, а также с основами предпринимательства. На данный момент университет для людей почтенного действует помимо Пярну также в Тарту, Таллинне, Вильянди и Курессааре.

Бремя по уходу и социально-бытовое устройство людей, осуществляющих уход за своими близкими. Стр. 41

Криста Таммсаар, Лаури Леппик, Тайми Тульва, Институт социальной работы Таллиннского университета

Институт социальной работы Таллиннского университета совместно с Хельсинкским университетом прикладных наук Аркада провели в 2009–2011 гг. проект с целью выяснить качество жизни людей, осуществляющих уход за своими пожилыми родственниками, предоставить им обучение и разработать систему для их поддержки. По результатам проведенных в Эстонии исследований, за престарелыми ухаживают часто их супруги, которые сами тоже пожилые. Уход за родственниками требует большой отдачи, попечителям необходима социальная поддержка, чтобы не подорвать свои силы и здоровье.

Анализ возможностей использования программного обеспечения InterRAI для оценки потребности в уходе. Стр. 41

Маарика Тислер, магистр социальной работы

Для повышения качества ухода за людьми, имеющими проблемы со здоровьем и нуждающимися в долговременном уходе, необходима проводимая на единых основаниях оценка потребности в уходе, сотрудничество и обмен данными между учреждениями, оказывающими услуги. Статья знакомит с методикой оценки потребности в уходе interRAI, анализирует опыт ее использования и возможности для дальнейшего внедрения этой методики в Эстонии. Статья основывается на исследовании, проведенном в 2010 году по заказу Министерства социальных дел Центром прикладных исследований Тартуского университета и консультационной фирмой PwC.

Kõiki kaasava elukeskkonna kavandamine & loomine

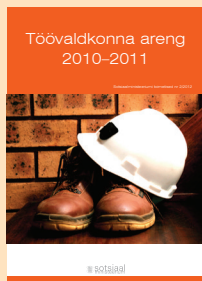
Kõiki kaasava elukeskkonna kavandamine ja loomine (2012). Eesti Arhitektide Liit, Eesti Disainikeskus, Eesti Kunstiakadeemia

Kõiki kaasava elukeskkonna loomise ja kavandamise juhendmaterjali tellimise idee tekkis Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskusel klientide näidete põhjal, mis toodi igapäevaselt kasutatava elukeskkonna kohta. Valminud juhendmaterjali eesmärk on avada diskussioon teemal, kuidas planeerida hästi toimiv elukeskkond meile kõigile, mitte ainult erivajadustega inimestele. Materjali suurem

osa tutvustab erinevate inimgruppide eripära arvestava elukeskkonna kavandamise ja rajamise parimaid praktikaid. Autorite meeskonda kuulusid nii arhitektid ja disainerid kui ka sisearhitektid, maastikuarhitektid, insenerid ja füsioterapeudid. ESFi toel valminud materjal on kättesaadav Astangu Puudealase Teabe ja Abivahendi Keskuse veebilehel: www.abivahendikeskus.astangu.ee.

Perekonna kohustused (sotsiaalsete probleemide tõttu) abi vajavate pereliikmete ees (2012). Ave Henberg, Kärt Muller, Anneli Alekand. Tellijad: justiitsministeerium ja sotsiaalministeerium

Analüüsi eesmärk oli teada saada (põhi)õiguslikud raamid, millest peab seadusandja sotsiaalse sotsiaalse koodifitseerimise käigus lähtuma perekonna vastutuse suurendamise üle otsustamisel. Analüüsis tuuakse üldraamid, millist laadi toimetulekuprobleemide korral võib perekonnale panna isiku abistamise kohustuse, kellele pereliikmetest ning missugustel tingimustel võib selle kohustuse kehtestada. Autorid toetuvad õigusaktidele, kohtute ja teiste järelevalveorganite seisukohtadele ning sotsioloogilistele uuringutele ja poliitikaanalüüsidele. ESFi toel valminud analüüs on kättesaadav sotsiaalministeeriumi kodulehel: www.sm.ee > Uuringu ja analüüsid > Sotsiaalvaldkond.



Töövaldkonna areng 2010–2011 (2012). Liina Malk, Ülle Marksoo, Eva Põldis, Ester Rünkla. Sotsiaalministeeriumi toimetised nr 2

Kogumikus võrreldakse Eesti tööturunäitajaid 2010. ja 2011. aastal teiste Euroopa Liidu liikmesriikide vastavate näitajatega, kirjeldatakse inimeste hõiveseisundite muutust tööturul, analüüsitakse töökorraldust ja tasustamist, iseloomustatakse tööturu riskirühmi. Eesti Töötukassa andmete põhjal antakse ülevaade registreeritud töötutest, pakutavatest vakantsidest, tööle rakendumisest, tööturuteenuste kasutajatest, makstavatest toetustest ja hüvitistest ning kuludest tööturupoliitikale.

Samuti antakse ülevaade tööõnnetuste statistikast ning tööga seotud tervisehäiretest. Allikatena on kasutatud tööjõu-uuringuid ja teisi Statistikaameti andmeid, Euroopa töötingimuste uuringu, Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri, Eurostati, Eesti Töötukassa ja Tööinspektsiooni andmeid. Kogumik on kättesaadav: www.sm.ee > Väljaanded > Toimetised.

Vanemaealised Eesti tööturul (2011). Ülle Marksoo, Liina Malk, Eva Põldis. [Teemaleht]. Sotsiaalministeeriumi toimetised nr 4

Seoses rahvastiku vananemisega pööratakse järjest rohkem tähelepanu vanemaealiste tööturul püsimisele. Teemaleht annab statistilise ülevaate vanemaealiste kui ühe tööturu riskirühma töötamisest ja mittetöötamisest aastatel 2000–2010, nende töölesaamist takistavatest teguritest ning vanemaealiste pakutavatest tööturupoliitika meetmetest. Uuringust selgub, et Eestis on vanemaealised teiste riikidega võrreldes tööturul suhteliselt aktiivsed. Töö kaotamise korral on aga uue töökoha leidmine mitmetel põhjustel raskendatud. Teemaleht on kättesaadav: www.sm.ee > Väljaanded > Toimetised.

MÖTTEVARA

Paula Garb on öelnud:

„Juba varem olin lugenud mitmeid artikleid nii ameerika kui ka nõukogude ajakirjanduses legendaarsetest kaukaaslastest, kes elasid kuni 150 aastaseks, seejuures töötasid põllul terve päeva, jõid lauas istudes mitte vähe veini ja „des-serdiiks” tantsisid temperamentseid mägitantse. Niisuguseks imetlusväärseks „looduse loominguks” olid reeglina mehed, kes olid üle elanud pooltosinat naist, kel oli palju lapsi ja veelgi enam lapselapsi ja lapselapselapsi. Kas nad olid tõepoolest säärased inimesed? Kui jah, siis mil moel oli see võimalik? Nendele küsimustele sain ma selged vastused mõni päev hiljem pärast saabumist abhaasia kolhoosi Tšlou külas, mis jäi ligemale 80 kilomeetrit Suhhumist lõuna poole. Pärast mõningaid vestlusi pikaealistega sain teada, et vanematele inimestele kuulub perede ja külakogukonna lugupidamine. Ise mõtlesin: kuidas küll tuleb kasvatada lapsi, et nad kogu edasise elu oleksid sõnakuulelikud vanematele, ilmutamata rahulolematust ja tuska? Ja mis veelgi tähtsam: kas on võimalik edasimineku ühiskonnas (Läänes peetakse vanemaegalist ühiskonda konservatiivsemaks osaks), kus eakatele kuulub perekonna ja ühiskonna elus viimane sõna? Kuna ma olen üles kasvanud Ameerika Ühendriikides, siis olin lausa hämmingus vanemate inimeste austamise traditsioonist Abhaasias. Selline komme on veel levinud elanike hulgas Aasia maades ja mitmel pool Lähis-Idas. Ameerika Ühendriikides oli viiekümne- ja kuuekümnendatel aastatel laialt levinud vaade „isade ja laste” vahelisest konfliktist kui loomulikust nähtusest. Abhaasias aga kohtasin tõeliselt siirast vanemate inimeste austamist, mis sattus vastuollu minu varasemate kogemustega ...

Esimeseks pikaealiseks, kellega 1979. aastal kohtusin, oli Pagua Alleiba, kes oli tookord 98 aastat vana. Kogu oma elu oli ta tegelenud põllutöödega ... Tahtsin Pagualt küsida, milles seisneb tema pikaealisuse saladus. Ja tahab ta sellest üldse rääkida võhivõõrale inimesele? Kõik sai selgeks, kui Pagua andis märku oma 60 aastasele naisele, et see tooks külalistele toolid ... Mõnetunnise vestluse käigus avanes minu ees kogu tema elu. Milles aga seisneb tema pika elu saladus, seda ta ei teadnud. Tema sõnade järgi on ta töötanud ja toitunud nagu kõik tema naabrid. Tal lihtsalt olevat õnnestunud nii kaua elada. Tema vastus minu viimasele küsimusele: „Mida te sooviksite tulevikult?” oli sedavõrd ootamatu, et ma otsustasin lähemalt tutvuda kohalike pikaealiste mõtetega. Minu ees oli inimene, kes oli olnud kogu oma elu põllutööline ega polnud kordagi tõstnud jalga väljapoole Kaukaasia piire. Kõige enam soovinuks Pagua tutvuda kõige sellega, milleks polnud varem võimalusi. Ta kahetses, et jõud pole enam see, mis olema peaks ja ei luba tal näha ega kuulda seda, mida tahtnuks ... Pagua oli kaotanud märgatava osa oma varasemast jõuvarust, kuid entusiasmi ja soovi teadmiste järele oli temas rohkemgi kui noortes. Need omadused, nagu ma hiljem veendusin, olid omased peaaegu kõigile pikaealistele, kellega ma kohtusin. Pagua ei osanud ei lugeda ega kirjutada, kuid oli sellele vaatamata kursis igapäevase elu sündmustega, milliseid edastasid raadio ja televisioon abhaasia keeles Suhhumist. Kui külastate Abhaasias mis tahes peret, on alati kavas kaks punkti: vestlus ja kostitamine ... Kuigi abhaaslaste sõnul oli külalisele pakutav tagasihoidlik, tundus see mulle grandioossena.”

Paula Garb (s. 1948) antropoloogia professor California Ülikoolis. Uurinud kaukaaslaste pikaealisust. Siin esitatu on pärit tema raamatu „From Childhood to Centenarian” („Pikaealised”) 1986. a venekeelsest tõlkest.

Vahendanud Jüri Raudsepp

Foto: Lauri Loo

Konverents „Vanemaealised – väljakutse inimesele ja tööturule” 19. septembril Nordic Hotel Forumis Tallinnas

ESF projekti „Vanemaealiste tööturule toomine sotsiaalse suutlikkuse ja konkurentsivõime suurendamise kaudu” konverentsil arutatakse, kuidas paremini rakendada vanemaealiste potentsiaali tööturul. Mõningad konverentsi teemad: mis on Eesti saavutused ja edasised sammud vanemaealiste rakendamisel tööturul; Euroopa ja Suurbritannia kogemused selles valdkonnas; kuidas aidata töötuid vanuses 50+ töökoha leidmisel ja mis võimalused selleks on kohalikel omavalitsustel ja Töötukassal; tööandjate valmidus vanemaealiste töölevõtmisel, milliseid erialasi võiksid omandada vanemaealised jm.

Lisainfo: Iris Pettai, tel 5621 3526, iris.pettai@neti.ee; Kati Loo, tel 517 0399, e-post kati.loo@klubi50.com

Registreerimine lõppenud.

Mess-konverents „SEENIOR 50+” 27. septembril Eesti Rahvusraamatukogus

- **Konverents „Kas muretseda vananemise pärast?”** ettevõtete juhtidele, personali- ja koolitusjuhtidele, firmade töötajatele, kes toodavad või osutavad teenuseid eakamale sihtgrupile
- **Mess** – tooted ja teenused väarikale klientuurile, aktiivsetele seenioridele ja nendega tegelevatele inimestele
- **Tasuta seminariprogramm** 50+ vanuses inimestele ja teistele huvilistele.

Konverentsi modereerib Euroopa aasta 2012 hea tahte saadik

Katrin Karisma-Krumm

Info ja registreerumine: www.seenior.eu

e-post: lombi@taveco.ee, tel 507 4515 (Lombi Ruubel)

Eakate festival 5.–6. oktoobril Salme kultuurikeskuses

Sel aastal Tallinnas juba kolmandat korda toimuva eakate festivali eesmärk on väärtustada eakate rolli ühiskonnas, tutvustada aktiivse ja tervisliku eluviisi võimalusi ning pakkuda eakatele kohtumis- ja suhtlemisvõimalust. Festivali raames:

- eakate taidluskollektiivide esinemised
- kasulikud loengud ja infotunnid
- huvitavad tooted ja teenused messi alal jpm.

Festivaliga paralleelselt toimub festivalinädal, 1.–7. oktoobril, mil leiavad aset mitmesugused ettevõtmised nii Tallinnas kui mujal Eestis.

Lähem info programmi ja osalejate kohta www.eakatefestival.ee.

Lisainfo: MTÜ Inkotuba, e-post eakad@inkotuba.ee, tel 671 1504

Sotsiaalministeeriumi hoolekande seminar 9. oktoobril Tallinnas

Sotsiaalministeeriumi hoolekande osakond korraldab ka sel sügisel traditsioonilise infoseminari sotsiaalvaldkonna töötajatele. Täpsem info seminari kohta saadetakse välja septembri alguses.