



TARTU ÜLIKOOL
RAKE

Vanusesõbralik ühiskond

Kohalikult teostatav

Kohalikult kasulik

Grupitöö kommentaarid

KONTAKTANDMED:

Lossi 36-303, 51003, Tartu
+372 51 699 33
<http://rake.ut.ee>

Janika Bachmann

Janika.Bachmann@ut.ee

Kristiina Vain

Kristiina.Vain@ut.ee

2023

21 Aprill Rakveres

25 Aprill Võrus

26 Aprill Tallinnas

28 Aprill Tallinnas

KOKKUVÕTE

Koolitustel osalenud olid aktiivsed grupitöös, mida viisime läbi neljal teemal: tööhõive; ühiskondlik aktiivsus; tervis ja iseseisev toimetulek; sotsiaalne aktiivsus ja aktiivset vananemist soodustav keskkond. Iga teema kohta töid grupid välja, mis juba on olemas ja toimib, ning mis võiks olemas olla. Oluline on märkida piirkondade erinevust: linna ja maa erinevus, valla keskuse ja äärealade erinevus, olemasolevate võimaluste erinevus.

Tööhõive puhul oleks vajalik pensioniealistele sobilike töökohtade ja töötamise võimaluste loomine nii ettevõtete kui ka kohalike omavalitsuste poolt, näiteks väikesed tööampsud. Oluline vanemaealiste huvide kaitse tagamine.

Ühiskondlikku aktiivsust ja erinevate põlvkondade läbikäimist soodustavad kohalikus piirkonnas partnerlussuhted: kohalik omavalitsus, (eakate) päevakodu, kohalik kool, kohalik raamatukogu. Näiteks ühiste ürituste läbiviimine, koolituste korraldamine, jne.

Tervise ja iseseiseva toimetuleku teemal oleks vajalik dementsuse laialdasem teadvustamine, dementsetele inimestele iseseisvat toimetulekut tagava turvalise keskkonna loomine, päevahoiu võimaluse tagamine.

Sotsiaalse aktiivsuse ja aktiivset vananemist soodustava keskkonna puhul toodi välja erinevate võimetega inimestele ligipääsetavuse tagamine ehitistes ja avalikus ruumis. Alates lihtsamatest asjadest: madalamad trepi astmed, treppide märgistamine ja pinkide arvu suurendamine, kuni liftita korrusmajades ligipääsetavuse tagamiseni.

Olulise järgmise sammuna võiks olla igas teema valdkonnas olemasoleva teenuse ja vajaduse hindamine ning mahu planeerimine tulevikus. Näiteks kui palju on igas kohalikus omavalitsuses pensioniealisi praegu ja 5-10 aasta pärast, kui paljud neist töötavad täna ja kui palju soovivad töötada; kui suur on dementsete inimeste päevahoiu vajadus täna ja kui suur oleks see 5-10 aasta pärast; kui palju on korterelamutes elavaid vanemaealisi praegu ja 5-10 aasta pärast, jne.

KOOLITUSE KAVA

Koolituse eesmärk:

- Süvendada arusaamist elanikkonna vananemisest ja vanusesõbralikust ühiskonnast
- Tutvustada kohalikele omavalitsustele aktiivse vananemise indeksit ja anda ülevaade aktiivse vananemise indeksi kategooriatest
- Soodustada kohalikel omavalitsustel vanusesõbraliku ühiskonna kujundamise meetmete rakendamist lähtudes vajadusest, ressurssidest ja võimalustest

Koolituse sisu

Koolitus põhineb Tartu Ülikooli Sotsiaalteaduslike Rakendusuuringute Keskuse (RAKE) uuringul „Vanusesõbralik ühiskond“ kuid hõlmab rohkem praktilisi näiteid. Koolituse käigus räägitakse aktiivse vananemise indeksi kategooriatest ja probleemidest. Tutvustatakse Eesti, Soome ja Jaapani kohaliku omavalitsuse tegevuse näiteid elanikkonna vananemisega kaasnevate probleemide lahendamisel. Praktilised näited soodustavad mõttevahetust kohaliku omavalitsuse probleemidest selles valdkonnas ja ideede algatust võimalikeks lahendusteks.

Käsitletavad mõisted

Vanusesõbralik ühiskond

Aktiivne vananemine, aktiivse vananemise indeks

Koolituse maht ja ülesehitus

Koolitus koosneb neljast temaatilisest iseseisvast teemast

1. plokk. Tööhõive.
2. plokk. Ühiskondlik aktiivsus.
3. plokk. Tervis ja iseseisev toimetulek.
4. plokk. Sotsiaalne aktiivsus ja aktiivset vananemist soodustav keskkond

Iga teema all tutvustati Soome, Jaapani, Eesti näiteid, millele järgnes grupitöö arutamaks, mis juba toimib, mis võiks toimida ja mis on takistused.

AKTIIVSE VANANEMISE INDEKS

2018 Euroopa Ühenduse 28 riigi keskmine ja Eesti tulemus valdkondade lõikes ja kokku:

	Töehõive	Sotsiaalne aktiivsus	Tervis ja iseseisev toimetulek	Vananemist soodustav keskkond	Kokku
EU keskmine	31.1	17.9	70.7	57.5	35.7
Eesti	44.5	14.3	66.5	53.2	37.9

Allikas: https://unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Active_Ageing_Index/ACTIVE_AGEING_INDEX_TRENDS_2008-2016_web_with_cover.pdf

Kuigi Eesti koondtulemus on kõrgem võrreldes EU keskmisega, on valdkondade lõikes näha kuidas kõrge töehõive mõjutab koondtulemust. Samas kui ülejäänud kolmes valdkonnas on Eesti tulemus madalam võrreldes EU keskmisega.

TÖÖHÕIVE

Ühiskonda panustamine tasustatud tööga, vabatahtliku tegevusega

Toimivad valdkonnad:

Vanemaealiste hõivele põhinevad valdkonnad, nt. koolid, tervishoid. **Vanemaealiste ettevõtluse toetamine** ettevõtlustoetusega.

MTÜde olulisus vabatahtliku tegevuse organiseerimisel ja erinevate ea gruppide kaasamisel: KOV toetab MTÜsid iga-aastase eelarvega ja võimaldab kasutada ruume. Vabatahtlike kaasamisel erinevad motivatsioonid: sõprusringi avardamine, suhtlemisvõimalus, tasuta osavõtt, jm. Näiteks: Neeruti Selts (loodusretked, kirjastustegevus, loodustuba lastele); Saunaklubi (avaliku saunateenuse pakkumine).

Jututajad.ee, Seltsilised.ee kaasavad vabatahtlikke, ühe teemana võiksid rääkida kohaliku omavalitsuse uudistest ja ettevõtmistest eesmärgiga kaasata inimesi.

Kogukonna ühise tegevuse ja erinevate põlvkondade koostoimimise näitena **Naabruskonna aiad**, kus pensionil olevad vanemaealised toimetavad rohkem kui tööealised.

Informatsiooni kättesaadavus: kohaliku omavalitsuse ajaleht, kohalik ajaleht (nt. kohaliku piirkonna hooajatööde kuulutused), kohaliku omavalitsuse kodulehel, kohaliku omavalitsuse Facebook.

Probleemsed või arendamist vajavad valdkonnad:

Sotsiaalkeskuses (sotsiaaltöös) võiks töö iseloomust lähtudes hõivata vanemaealisi (kommunikatsiooni probleem, vanemaealised on kannatlikumad). Kohalikus omavalitsuses võiks olla **koordineeritud tegevus**, mis koondaks erinevate allasutuste vajadused ja võimalused pakkuda niinimetatud tööampse.

Motivatsioon töötamiseks või vabatahtliku tegevusega tegelemiseks pensioni eas: rahaline ja mitterahaline motivatsioon; **tunnustamine**; sisemine motivatsioon (suurem eesmärk mille nimel ollakse aktiivsed).

Ümberõppe võimaluste teadvustamine ja osalemise võimaldamine (nt. toimumine väljaspool tööaega, transpordi olemasolu). Kord tööturult lahkunud pensioniealisel on tööturule raske naasta (elistatakse noori). Tööandjale võiks soodustada pensioniealiste hõivamist (nt. maksusoodustus) kuna soodustab aktiivset vananemist ja tulevikus võib vähendada hoolduskulusid.

Aktiivsete **estvedajate vähesus** (puudus), mis soodustaks vabatahtliku tegevuse algatust ja jätkusuutlikkust, vabatahtliku tegevuse populaarsus. Kohalikul omavalitsusel võiks olla spetsialist vabatahtliku töö korraldamiseks.

Informatsiooni selgus ja arusaadavus vanemaealistele, vanemaealiste huvide kaitse. **Transpordi puudus** maapiirkonna äärealade elanikele, mis võimaldaks regulaarselt töötada isikliku transpordi puudumisel.

Kohalikus hooldekodus, sotsiaalmajas võiks pakkuda madalama üüriga elamise võimalust sotsiaaltööd õppivale noorele koos tingimusliku panustamisega hooldekodu või sotsiaalmaja töösse. See oleks ka heaks praktika võimaluseks.

ÜHISKONDLIK AKTIIVSUS

Erinevate hobide ja huvialadega tegelemise võimaldamine.

Elukestva õppe eesmärgil koolituste olemasolu ja nendest osavõtu võimaldamine.

Toimivad valdkonnad:

Hea **kohaliku partneri olemasolu** ühistegevuseks: Viru Instituut, **kohalik kool**, kellega ühiseid taidlusüritusi läbi viia. **Kohaliku raamatukogu olulisus** informatsiooni jagamisel, jne.

Kohalike elanike ja ettevõtete kaasamine **erinevate loengute korraldamiseks**: kaasaegsete sõnade õpetus (nt. lühisõnumite lugemise oskus) oleks ka heaks mälu treeninguks; turvalisuse õpetus (nt. liikluses, telefonis, internetis); uueneva tehnoloogiaga kaasas käimiseks (oskus ohte ära tunda); Näiteks: Noored õpetavad digilahendusi

Kohalike elanike kaasamine **ühise ürituse läbiviimiseks**: Kalamajas vanade tarvete näitus: asjad väljapanekuks kohalikelt elanikelt, asjade kohta temaatiliselt rääkima asjade omanikud.

Informaalne külaliikumine, naabrivalve (registreerimine loob kohustuse)

Eakate nõukogu partnerina kohalikule omavalitsusele kohalike probleemide lahendamisel.

Probleemsed või arendamist vajavad valdkonnad:

Liidetud omavalitsustes info jagamine, piirkondade ühinemise tagajärjel väiksemate piirkondade kaasamine. **Transpordi puudus** maapiirkonna äärealade elanikele.

Eakate meeste kaasamine ühistegevusse, mõned üksikud edukad näited (Viimsi meeste klubi, Tartu meeste garaaž).

Ülevaade kohaliku piirkonna elanikkonnast ja ühiskondlikust kaasatusest: **väike hulk aktiivseid inimesi** moodustab väikese osa kogu elanikkonnast, kuidas kaasata rohkem inimesi ja mis on probleemid (nt. transport, lähedase hooldamine). Üksikute inimeste leidmine ja kaasamine pigem külavanemate kohustus.

TERVIS JA ISESEISEV TOIMETULEK

Elukestev tervise säilitamise võimaldamine. Erinevate hooldusvõimaluste olemasolu.

Dementsusega toimetulek ühiskonnas.

Toimivad valdkonnad:

Tihe **koostöö KOVga** (tugiisikud, tugiteenused) eesmärgiga tagada inimese hakkama saamine kõrvalise abiga. Olemas on peretoetused. Arsti saatekirjaga õendushooldus. Sotsiaaltranspordi olemasolu.

(Eakate) **Päevakeskused** on aktiivsed erinevate ürituste korraldamisel (Eakate päev, Jõulupidu) ja tegevuste pakkumisel. (Eakate) Päevakeskused pakuvad päevaseid tegevusi ja suhtlemisvõimalust, inimesed tulevad kokku suhtlemise eesmärgil. **Sotsiaalkeskuses** pesemisvõimalus ja juukselõikamise teenus.

Dementsete inimeste päevahoid Tallinnas olemas, kuid kohtade vajadus suurem.

Tervisliku toitumise kohta informatsioon: **toitumine.ee**, **terviseinfo.ee**. Perearst jagab informatsiooni. Olemasoleva informatsiooni laialdasem jagamine.

Häirenupu teenuse olemasolu. Kodu kohandamise võimalus.

Probleemsed või arendamist vajavad valdkonnad:

Oskus leida vajalikke tervise ja hooldusteenuseid, **olemasolevate teenuste ja võimaluste laialdasem teavitamine** kohaliku omavalitsuse kodulehel, trükimaterjal. Vajaduspõhise toimetuleku hindamine. Iseseisvat toimetulekut soodustav tugivõrgustiku ja tugiteenuste olemasolu. Kohaliku omavalitsuse vanemaealiste arvust ja vanemaealiste olukorrast ülevaade puudulik. **Tulevikus vajaminevate teenuste väljatöötamine ja teenuste mahu planeerimine**.

Päevakeskuse juures luua toitlustamine, käelist ja mõttelist tegevust. **Päevakeskuste arendamine ja kaasajastamine** vastavalt tänapäeva vajadustele.

Regulaarse kohustusliku tervisekontrolli tagamine alates teatud elueast. Sõeluuringud on positiivsed, kuid lõpetatakse teatud elueaga. Kas sõeluuringute eluea põhine lõpetamine on vajalik. Perearsti teenuse kättesaadavus

Elutervete valikute jaoks on oluline eeskuju olemasolu, **tervis algab kodust**: kodus tehakse tervislikke toite; on kehtestatud reeglid (mitte ainult lastele vaid ka vanematele, nt. vanemate suitsetamise puhul nii öelda trahviraha lastele).

Dementsuse diagnoos ja taseme määramine perearsti poolt. Vajalik järelevalve dementse inimese seisundi kohta. **Dementsuse teadvustamine** ühiskonnas ja dementse inimesega arvestamine

ühiskonnas. Dementsete inimeste päevahoiu teenuse vajaduse mahu hindamine. Dementsete inimeste jaoks tugisüsteemi olemasolu vältimaks kuritahtlikku ärakasutamist.

AKTIIVSET VANANEMIST SOODUSTAV KESKKOND

Ligipääsetava keskkonna tagamine sõltumata inimese eest ja võimetest.

Toimivad valdkonnad:

Välisportiväljakute olemasolu soodustab füüsilist aktiivsust igas eas.

Kohalikult toimivad sportlikud tegevusklubid, nt. tantsimine, ujumine, jne.

Probleemsed või arendamist vajavad valdkonnad:

Vajaduspõhise transpordi loomine, invataksoteenuse kättesaadavus eriti äärealade elanikele. Leida erinevaid **võimalusi transpordi tagamiseks** mis soodustaks inimeste osavõttu vabatahtlikust tegevusest ja ühistegevusest.

Hoonete, eriti **elumajade ligipääsetavuse** probleem: kortermajadel **lifti puudumine** toob kaasa olukorra kus piiratud liikumisvõimega ja piiratud võimetega inimestel puudub juurdepääs elukeskkonna teenustele (poes käimine, jne).

Ligipääsetava keskkonna loomisel **astmete vähendamine**, astmete madalamaks ja nähtavaks tegemine, **pinkide arvu suurendamine** linnapildis, terviseradadel, jne.

Vaegnägijate vajaduste kohta teadlikkuse tõstmine, **vaegnägijate vajaduste ja erinevate võimetega inimeste ligipääsetavuse tagamisega arvestamine** ehitise ja avaliku ruumi planeerimisel.