



Avatud Kodanike Fondi toetatud projekti „Vanemaealised ja KOVID on partnerid“ raames korraldatud RAKE koolituste rühmatööde tulemuste analüüs ja kokkuvõte

Analüüsis ja koostas kokkuvõtte Aimar Altosaar

Ühiskondlik aktiivsus – analüüs ja koond

Eakate ühendused ja klubid on viimase aja märksõnad, mis iseloomustavad vanemate inimeste aktiivsuse kasvu ja vajadust suurema sotsiaalse sidususe järele. Keskmise eluea kasv, inimeste parem tervis ja majanduslike olude paranemine on tekitanud võimalusi ja motivatsiooni ühisteks ettevõtmisteks, mis realiseeruvad, kui kogukonnas on olemas häid eestvedajaid. Ühed tuntumad sellised ühendused on meeste klubid. Aruteludes nenditi, et meeste kaasamine ühiskondlikku tegevusse on siiski veel probleem. Naiste klubidest ei räägita palju, kuid nende seltsid ja ringid ongi olnudki palju sotsiaalsemad, mistõttu nende kooskäimised erilist tähelepanu pole rühmatöodes pälvinud.

Nagu igasuguse muu eakate inimeste elukvaliteedi teema puhul, vajab ka nende ühiskondlik aktiivsus kohalike omavalitsuste tuge, seda eriti ruumide osas. Harjumaa ja Lääne-Viru rühmatöodes toodi ka konkreetseid näiteid hästi töötavatest eakate seltsidest ja klubidest. Näiteks Neeruti Selts, Nõmme Vanameeste Klubi ja saunaklubid. Võru rühmatöös eristati kuus tegevusvaldkonda, kus eakad võivad aktiivsust ilmutada: piirkondlikud ühendused ja klubid, aktiivne tervislik liikumine, kultuuriüritused, koolitused, huvitegevus ja KOVIDe toetatud erinevad projektid. Ka teistes rühmatöodes välja toodud märksõnad võib jagada nende kuue kategooria vahel.

Piirkondlike tegevustena võiks liigitada eelpool nimetatud eakate klubid, kuid ka osalemine asumi- ja külaseltsides ning hiljuti loodud eakate nõukogudes. Aktiivset tervislikku liikumist edendavad samuti erinevad seltsingud, rattasõidu, kepikõnni-, ujumise- ja matkaklubid. Neid on loodud juba enamikes omavalitsustes kuid kindlasti ei ole selliste tegevuste sektor veel kaugeltki piisavalt täitunud. Selliste erinevate liikumiste korraldamine sõltub eriti palju eestvedajatest. Kultuuriüritustest on laiemalt



levinud teatrietenduste ja kontsertide ühised külastused, mis enamasti sõltuvad omavalitsuse transpordist ning samuti aktiivsetest eestvedajatest. Ilmselt oodatakse rohkem ka põnevaid kohtumisi raamatukogudes, loenguid eakatele huvi pakkuvatel teemadel, kuid ka mälumänge. Uutest ideedest võiks välja tuua kaasaegsete noorte poolt kasutatavate sõnade (slängid jms) koolituste korraldamist.

Koolitusi peetakse vajalikuks igas vanuses inimestele, sest peale teadmiste ja oskuste hoiavad need ka vaimu virgena. Elukestev õpe tuleb täita mõtestatud sisuga ning vajavad sõltuvalt konkreetsetest kursustest või loengutest ka valla tuge. Rühmatöös on mainitud ka põlvkondade vahelise suhtlemise koolitusi, sest noored vajavad rohkem eelteadmisi, kuidas oma lähedaste eakatega suhelda ning vastupidi – vanadel tuleb mõista ka noorte keelt ja mõttemaailma. Kindlasti ootavad eakad ka arvuti- ja nutitelefonioõpet.

Hobitegevused on muidugi lähedalt seotud koolitustega ja juba tuntud väarikate ülikoolides osalemisega, kuid neid on võimalik pakkuda palju laiemas skaalas, sõltudes samuti eestvedajatest. Lisaks traditsioonilistele laulu- tantsu ja käsitööringidele võivad siia juurde kuuluda ka muuseumite ja näituste külastused, töötubade korraldamised ja hea näitena ka loomateraapiaga tegelemine.

Kuid kohalikul omavalitsusel on ka võimalik väga erinevate projektidega eakaid kaasata – alates kodukandi kaunistamisest, mälestuste korjeni, piirkondlike tähtpäevade tähistamisest loodusradade märgistamiseni.

Aktiivset vananemist soodustav keskkond – analüüs ja koond

Vanemate inimeste aktiivsus eeldab liikumise- ja ligipääsuvõimaluste olemasolu, mistõttu selles arutelude blokis toodi välja kõige sagedamini tehniliste võimaluste olemasolu. Läbivalt toodi välja vajadust jalgteede äärsete pinkide, kaldteede, lifti, tõstukite, (trepi)käsipuude ja hea valgustuse järele. Ka omavalitsuse toetatud eritransport või ka eakate vajadustele vastava ühistranspordi olemasolu peeti väga olulisteks. Kõik ühiskondlikus kasutuses olevad hooned ja muud rajatised peaksid arvestama vanade inimeste aga ka lihtsalt liikumisraskustega inimeste olemasoluga. Toodi välja vajadus ka spordiväljakute kujundamisel arvestada kõigi vanuserühmadega. Valgustatud ja korrastatud kergliiklusteed peaksid olema kõikjal enesestmõistetavad, kus elavad eakamad inimesed ja lastega pered. Kui omavalitused korraldavad



ühistransporti, peaksid soetatavad bussid olema madalad, sest eakamad on tõenäoliselt peamised kohaliku transpordi kasutajad.

Eakate aktiivsusele aitaks palju kaasa nende sõbraks tegemine arvutite ja teiste IT vahenditega. See aitaks kaasa ka nende inimeste täisväärtusliku elukvaliteedi saavutamisele, kelle liikumisvõimalused on väga piiratud. Mistõttu tuleks kohalikel seltsidel ja klubidel, kus eakate heaolu on südameasjaks, pöörata digivõimekuse õpetamisele suurt tähelepanu. See on taas koht, kus kohalikul omavalitsusel on kas ruumide või koolitajate palkamisega võimalik kaasa aidata.

Arutlejad mainisid ka häid suhteid oma lähedastega, mis tõstavad elukvaliteeti, hoiavad inimesi tervetena ning loovad aluse aktiivsuseks nii enda kui ka kogukonna tervise nimel. Teiselt poolt suudavadki just liikuvad ja aktiivsed inimesed hoida peresuhteid sooja ja tihedana.

Tervis ja iseseisev toimetulek – analüüs ja koond

Peamiselt keskendusid arutelud selle, kuidas tagada toimetulek oma kodus. Tervise halvenemine on eakate puhul paratamatu, mistõttu peaksid kõik riigi ja omavalitsuste poolt pakutavad tugiteenused lähtuma sellest tõsiasiast. Välja toodi koduteenuste võimalikult lai ring, arstiabi kättesaadavus ning dementsusega inimeste päevahoiuteenuste tagamine.

Kuid ka tervislike eluviiside tutvustamine ja vastavad koolitused on olulised, mis koos aktiivse eluviisiga tagavad elukvaliteedi ja hoiavad iseseisva toimetuleku võimekust kaua kõrgel.

Kohalikke omavalitsusi nähakse peamise institutsioonina, millele saaksid eakad oma vajaduste rahuldamisel tugineda. See paneb omavalitsustele ka suurema vastutuse, et oleks piisavalt koduhooldustöötajaid ja õendusteenust, toimiksid tugiisikute ja vabatahtlike seltsiliste võrgustikud. Tuuakse näiteks programm „Käime koos“.

Töörühmade aruteludes rõhutati meditsiinisüsteemide parema seostatuse olulisust eakate tervise probleemide lahendamisel, sest lisaks akuutsele arstiabile, peaks olema paremini tagatud infolevi. Seda kahes lõikes – kus ja millist abi on võimalik saada ning teiseks – kuidas elada tervislikumalt. Tuuakse välja vajadus Tervise Arengu Instituudi



võimaluste paremaks ärakasutamiseks. Regulaarne tervisekontroll ja sõeluuringutesse hõlvamine peaksid olema eriti vanematele inimestele tagatud.

Liikumine, seda nii füüsilises kui vaimses mõttes, on tervise vundament, eriti vanemas eas. Liikuv inimene püsib kauem vähemalt rahuldava tervise juures ning saab iseendaga paremini hakkama. Eakatele liikumisvõimaluste organiseerimine võiks olla kohalike seltside üheks ülesandeks, mis saaksid selleks ka omavalituse tuge.

Kuid ka koolitused ja vaimset liikumist stimuleerivad tegevused (näiteks mälu treeningud) peaksid olema igale huvitatud vanemale inimesele kättesaadavad.

Töehõive – vastuste analüüs ja koond

Vabatahtlikkus on üks peamisi märksõnu, mis tuleb välja erinevare vanemaealiste rühmade tööteema käsitlustest. Sellega on seotud ka maine küsimused. Seda kolmes erinevas suunas:

1. Pensioniealiste puhul räägitakse vajadusest olla aktiivne ning tööga sh vabatahtliku tööga oma elukvaliteeti parandada;
2. Teiste inimeste, peamiselt ka eakate vabatahtlik abistame.
3. Aktiivse palgatöö jätkamine tingimustes, kus pension on juba tagatud

Üldiselt tuuakse välja, et vanemad inimesed vajavad kas riigi või kohalike omavalitsuste tuge ja võimaluste loomist, et eakad saaksid oma töövajadusi rahuldatud. Selleks nähakse ette sotsiaalkeskuste ja koolituste korraldamist, mille kohta tuleks jagada infot arusaadavas ja kättesaadavas vormis. Kaasamine kõigi vanuserühmade ühisesse tegevusse. Tuleb arvestada tehnika arenguga ja hoida eakaid selle võimalustega kursis, koolitada ja abistada.

Suur osa tööst peaks toimuma vabaühendustes ja nende toel ning selliste ühenduste sihipärane jätkusuutlik tegutsemine ja nende toetamine oleks iseenesest suur eesmärk. Hästi toimivad kohalikud MTÜd pakuvad paljudele võimalusi oma aktiivsust ilmutada ja tunda end mingi sisulise tegevusega hõivatuna. Tuuakse välja, et inimesed elavad töövõimelisena kauem kui varem. Tööandjad hindavad vanemate inimest usaldusväärsust ja lojaalsust.



Avatud Eesti Fond
Open Estonia Foundation



Iceland
Liechtenstein
Norway



**Active
citizens fund**

Probleemidena nähakse transpordiprobleeme, bürokraatiat, paindlikkuse puudumist töökohtadel, terviseprobleemid ja ravi võimalused, ettevõtete huvipuudus, motivatsiooni langust ja ületöötamise ohtu neil, kes jätkavad sama aktiivset tööelu, kui noorematega. Vabatahtliku töö puhul sõltub palju eestvedajatest, keda ei ole kunagi piisavalt, kuid kes oleks vajalik üles leida, motiveerida ja koolitada ning nende tegevust koordineerida.