

# Vanusesõbralik Eesti

## Põhimõtted

### Sissejuhatus

Eesti vananeva ühiskonna muutuste senine käsitlus on olnud pigem probleemipõhine – hindame riske ja kogume vahendeid, et olla valmis reageerima (kasvavale) abivajadusele. Probleemipõhine lähenemine on ühiskonna jaoks kulukas ja inimese jaoks ebapiisav ning ei loo heaolu. Seni on heaolu olnud pigem individuaalne vastutus, nüüd on aeg ühiskondliku vastutuse ulatust laiendada.

On aru saadud, kuidas peab vastama vananeva ühiskonna muutustele. Lahendus seisneb uue olukorra võimaluste kasutamises, ennekõike vanemaaliste võimete rakendamises ühiskonnas (United Nations 2002). Et olla võimeline vanemas eas oma võimeid rakendama, peab inimene vananema tervena.

Tervena vananemine Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) määratluse kohaselt on millegi tegemine, mille tulemusel suureneb tõenäosus olla terve, aga ka rahul ja õnnelik. Tervena vananemine on funktsionaalsete võimekuste arendamine ja säilitamine läbi elu, et olla võimeline tegema seda, mida ise väärtuslikuks pead. Funktsionaalsed võimekused on õppimine, et olla võimeline võtma vastu otsuseid; võimekus luua ja säilitada suhteid; võimekus panustada ühiskonda ja kogukonda ning võimekus rahuldada oma põhivajadusi ja olla mobiilne (WHO, 2015). Selline lähenemine vananemisele erineb eelmisel sajandil levinud vananemise sotsiaalteaduslikest kontseptsioonidest, mille kohaselt vanemaid inimesi nähti ühiskonnas homogeense rühmana, kes kohandub noorematega või kui see pole võimalik, taandub panustamisest ja aktiivsest elust.

Tervena vananemiseks ei piisa inimese enda tahtest ja tegevusest, keskkond selleks peab olema toetav ja võimestav. Keskkonda, mis toetab tervena vananemist, nimetatakse vanusesõbralikuks (ka easõbralikuks) keskkonnaks. Vanusesõbralikul keskkonnal on kaks taset. Esimesel tasemel aitab keskkond vähendada terviseriske ja kompenseerida inimese tekkinud puudusi, teiste sõnadega – aitab ennetada ja lahendada probleeme. Teine tase pakub tuge selleks, et igal inimesel oleks võimalik kogu elu, sh kõrgemas vanuses, välja arendada oma potentsiaal. Easõbralik keskkond annab inimesele võimaluse olla parim versioon iseendast.

Praegune ühiskond on kujundatud pigem võimete tipus olevate täiskasvanute järgi. Lisaks on hakatud märkama erivajadusega inimeste vajadusi. Kui aga inimesel ei ole puuet, on ainult normaalsed vanuselised muutused, siis on keskkond endiselt ükskõikne ja mõistmatu. Pikk fooritsükkel või pingid avalikus ruumis on näited, kuidas kohaneb keskkond inimese normaalsete muutustega, mitte vastupidi – muutunud vajadustega inimene pingutab, et kohaneda, ja kui see ei õnnestu, siis taandub.

Vanusesõbralik keskkond on kompleksne mõiste. Siia alla kuuluvad avalik ruum, transport ja jalgsi liikumine, elamumajandus, aga ka poliitika, teenused ja kommunikatsioon. Üks olulisemaid keskkonna mõjutajaid on teised inimesed, organisatsioon ja kogukond. Iga inimene on teise jaoks tema vananemiskeskonna komponent. Me kõik mõjutame teise inimese vananemist, nii teadlikult – tehes otsuseid või jättes need tegemata – või siis teadvustamata, oma igapäevaste tegude ja suhtumistega.

Vananemisega arvestavad tegevused ja poliitikameetmed ei saa hõlmata üksnes vanemaid vanuserühmi, vaid peavad algama nooremas eas ja hõlmama kõiki vanuserühmi. Vanusesõbralikku ühiskonda iseloomustab põlvkondade ülene solidaarsus, suhtlemine ja koostöö.

Heaolu arengukavas 2023 – 2030 tõdetakse, et vanemaaliste heaolu puudutavad probleemid ei ole valdkondade üleselt poliitikameetmetesse integreeritud ja puudub poliitikameetmete kujundamiseks vajalik analüütiline andmestik. Arengukava seab eesmärgiks: **vananemisega ja vanusesõbraliku lähenemisviisiga** on vaja arvestada riigi kõigis poliitikavaldkondades.

## **1. Avalik ruum - välis- ja sisekeskkond.**

Füüsilise ruumi küsimused on vanemaealiste elukvaliteedi tagamisel ja parandamisel võtmetähtsusega. Samuti on omavahel tugevasti seotud füüsilise ja sotsiaalse ruumi tegurid. Näiteks kvaliteetne ja toetav füüsiline ruum soodustab inimeste sotsiaalset kaasatust ühiskonnaellu ja loob võimalused iseseisvaks toimetulekuks. Ilma sobiva füüsilise ruumita ei saa tekkida ka tähenduslikke suhteid. Üks põhilisemaid füüsilise ruumi teemasid on ligipääsetavus, mis haakub ka kõigi teiste valdkondadega (sotsiaalne ruum, avalikud teenused). Korrastatud ruumi kaudu on võimalik panustada inimeste füüsilisse kui ka vaimsesse tervisesse (sh kukkumisenetusse), mille rolli ei tohi alahinnata. Ka väikseim sobilik sekkumine saab anda panuse vanemaealiste inimeste elukvaliteeti ja heaolusse.

### **1.1. Avalik ruum (sh tänavad, pargid, väljakud) peab toetama inimeste tervist ja iseseisvat toimetulemist läbi terve elukaare ning lähtub „tervis kõiges“ printsiibi integreerimisest füüsilise ruumi otsustesse.**

See põhimõte hõlmab elukeskkonna füüsilist ligipääsetavust (barjäärivaba liikumist), nt treppide/astmete asemel pandused ja kaldteed, piisavalt puhkamisvõimalusi teekonnal (pingid). Samuti kasutatavust/funktsionaalsust (nt ilma seljatugedeta pingid ei toeta nii mugavat istumist/puhkamist kui seljatugedega pingid või ebamugavate materjalide kasutamine pinkide puhul, nt betoon või metall). Seega avalikus ruumis kasutatava tänavamööbli valikul peaks aluseks olema universaalse disaini põhimõtted, mis lähtuvad inimese ergonoomikast ja kasutusmugavusest. Ligipääsetavuse kontekstis tähendab kasutatavus ka seda, et oleks kohti, kuhu minna – avalikud kohtumispaigad, eriti pargid ja haljasalad on vanemaealiste hinnatud sihtkohad. Avaliku ruumi, sh parkide kujundamisel on vajalik arvestada vanemaealiste tegevusvõimalustega (nii grupis kui ka eraldiseisvalt, omaette). Lisaks pinkidele jt puhkekohtadele on avalikus ruumis vanemaealistele kriitiliseks vajaduseks avalike tualettide olemasolu. Tervisliku seisundi tõttu võib tualeti kasutamise võimaluse puudumine piirata inimeste väljumist kodust.

### **1.2. Avalik ruum peab olema turvaline, ohutu ja mugav ning toetama aktiivset liikumist.**

See põhimõte hõlmab pimedal ajal valgustatud, külmal ja libedal ajal hooldatud kõnniteid ning kohtumis- ja puhkepaikade olemasolu. Liikumisteedel peab olema kvaliteet, mis ei takista iseseisvat liikumist (nt graniidist nn täringukividega alad, graniitsõelmetega alad või murukiviga kaetud alad ei soosi liikumist rulaatoriga kuigi võivad olla visuaalselt atraktiivsed). Vältida tuleb visuaalseid tõkkeid. Liikumist soodustav avalik ruum panustab tervislike eluviiside valikusse ja aktiivsesse füüsilisse liikumisse. Avalikku ruumi (sh avalikke asutusi, parke) on soovitatav kavandada teekonnapõhiselt - see algab inimese kodust ja sõltub mh ka sellest, kas inimene pääseb välja oma elukohast, kas on olemas sobilik transport ja kas kõnniteedel liiklemine on võimalik ning kas ta pääseb ligi sihtkohale. Aktiivset liikumist toetab ühtlane ja tihe puhkekohtade võrgustik kogu teekonnal. Tuleb silmas pidada, et vanemaealiste jaoks on pingid nõ liikumise abivahenditeks.

### **1.3. Avalike hoonete ja avalikus kasutuses olevate siseruumide puhul tuleb tagada ligipääsetavus ja mugav kasutus.**

See põhimõte hõlmab hoonesse sissepääse ja liikumist ruumis sees, sh tualettide kasutamist. Invatualettide puhul tuleb tagada mugav kohene ligipääs (st vältida olukordi, kus uks on lukus ja võtit tuleb küsida kaugel asuvast infolauast). Invatualette peaksid saama kasutada ka nõ nähtamatu piiranguga inimesed (suurem ruumivajadus, privaatsusvajadus, hügieenivajadus) ja teised liikumispiirangutega inimesed.

Koostöös asutuste ja ettevõtetega (nt kaubanduskeskused) tuleb monitoorida ligipääsetavuse küsimusi järjepidevalt. Tuleb jälgida, et pakutav info (nt viidasüsteem) oleks arusaadav.

#### **1.4. Avaliku ruumiga seonduvates planeeringutes ja projektides tuleb näha ette võimalused eelnimetatud printsiipide rakendamiseks ja viia läbi avaliku ruumi ja elukeskkonna ligipääsetavuse hindamist.**

Olulisim põhimõte, mida jälgida, on „kõnnitavus“. Projektide kooskõlastamisel tuleb jälgida ligipääsetavuse kriteeriumeid (olemasolu, kasutatavus, kvaliteet jmt). Tuleb võtta kasutusse ligipääsetavuse hindamise meetodid nii projektide kui olemasolevate füüsiliste ruumide puhul ning teha järelevalvet ligipääsetavuse suurendamisel.

#### **1.5. Avaliku ruumi ja elukeskkonna rahulolu uuringutesse tuleb sobilikke meetodeid ja vahendeid kasutades süstemaatilisel kaasata ka vanemaealiste inimeste sihtrühm.**

Vanemaealiste inimeste kaasatus rahulolu jt elukeskkonna arendamisega seonduvatesse uuringutesse on seni jäänud alaesindatuks. Veebipõhiste valimite moodustamise ja küsitluste kasutamise kõrval on soovitatav kasutada ka alternatiivseid meetodeid, et vanemaealiste inimeste arvamus jõuaks tõhusamalt uuringutesse, mis on aluseks omavalitsuste ruumiliste otsuste tegemisel ja teenuste arendamisel.

## **2. Transport ja liikuvus**

Toetavad transpordivõimalused ja liikuvus panustab inimeste iseseisvasse toimetulekusse ning võimalusse jääda oma koju nii kaua kui võimalik.

### **2.1. Aktiivseid liikumisviise tuleb soodustada selleks sobilike ja toetavate võimaluste loomise abil.**

Kõnnitavus on kõige olulisem liikuvusega seonduv küsimus. Kõnnitavus on seotud ligipääsetavuse ning füüsilise võimekuse küsimustega, millest olulisemad on kõnniteede olemasolu ja nende kvaliteet (pinnad), puhkamiskohtade (pinkide, reelingulaadsed rajatised jt) ja avalike tualettide olemasolu. Kaugus olulistesse sihtkohtadesse, nt poodi ja apteeki, aga ka parkidesse, spordi- ja mänguväljakutele ning bussipeatustesse määravad, kui iseseisvalt vanemaealised igapäevaselt toime tulevad.

### **2.2. Tuleb tagada turvaline ja ohutu ruum, mis soodustab liikuvust.**

See põhimõte hõlmab näiteks fooridega ülekäiguradasid, kus on kriitiliseks teguriks fooritsükli pikkus. Liiga lühikesed fooritsüklid vähendavad vanemaealiste liikuvust ja iseseisvat toimetulekut, sest inimesed väldivad olukordi, mis ei ole neile jõukohased. Samuti võivad lühikesed fooritsüklid tekitada ohtlikke olukordi ja õnnetusi. Liigne kiirustamine võib päädida kukumisega või hilisemate terviseprobleemidega. Piisav valgustatus hämaral ja pimedal ajal tõstab turvalisust. Pimedatele ja nägemispuudega inimestele tuleb nende jaoks oluliste sihtpunktideni jõudmine ja liikumiskohad selgelt ja arusaadavalt markeerida, tähistada reljeefselt (taktiilsed materjalid) ja kontrastselt.

### **2.3. Jalgrattaga liikumise soodustamiseks tuleb luua või jätkata terviklikke rattateede võrgustike loomist.**

See võimaldab pakkuda sobilike võimalusi vanemaealistele rattasõidukogemuse saamiseks, nt kolmerattaliste jalgrataste rentimine või kastiratastega sarnased rattad, millel on ees istumiskoht.

### **2.4. Ühistranspordi kasutamise soodustamine.**

Madalapõhjaliste busside kasutamine leevendab vajadust sotsiaaltranspordi järele ja tagab kasutajasõbraliku ühistranspordi. Samuti mängib rolli ühistranspordi peatuste omavaheline kaugus ning peatuste kvaliteet (ligipääs, peavari, istumisvõimalus, informatsioon). Arendada tuleb ühistranspordi ühenduvust nii erinevate piirkondade kui ka omavalitsuste vahel (nt linn ja lähialad). Lähtuda tuleb, et vanemaealistele on ühistransport sageli ainsaks transpordi võimaluseks.

### **2.5. Arendada nõudepõhise ühistranspordi kasutamist.**

Nõudepõhise transpordi kasutamine hajaasustuses pakub alternatiive liinivõrkudele, sotsiaaltranspordile ning isikliku sõiduvahendi kasutamisele.

## **2.6. Avalike asutuste parkimistingimuste loomisel analüüsida järjepidevalt invaparkimiskohtade vajadust.**

Kuigi vanemaealiste isikliku sõiduvahendi kasutamine väheneb vanuse suurenedes (nii võimetest kui ka soovist lähtuvalt), sõidavad paljud siiski ka kõrges vanuses autoga ning vajavad sihtkohta jõudes parkimiskohti. Lisaks sõidavad ja pargivad invaparkimise lubadega isiku saatjad. Seega on vajalik jätkuvalt hinnata parkimiskohtade vajadust (nt kultuuriasutuste juures).

## **2.7. Liikuvuse ja transpordi uuringutesse tuleb sobilikke meetodeid ja vahendeid kasutades kaasata süstemaatilisel ka vanemaealiste inimeste sihtrühma.**

Järjekindlalt tuleb monitoorida ja analüüsida liinivõrkude marsruute ja graafikuid kaasates uuringutesse ka vanemaealiste sihtgruppi. Vanemaealiste inimeste kaasatus uuringutesse on seni jäänud alaesindatuks. Veebipõhise valimite moodustamise ja küsitluste kasutamise kõrval on soovitatav kasutada ka alternatiivseid meetodeid, et vanemaealiste inimeste arvamus jõuaks tulemuslikumalt uuringutesse, mis on aluseks omavalitsuste ruumi ja teenuste arendamisel.

## **3. Eluase**

Enamasti on võimalik kodus turvaliselt, tervena ja õnnelikuna elada kogu elu, kohandades kodu inimese muutuvate vajadustega (kui abivajadus ei ole väga suur) või vahetades selle sujuvalt sobivama kodu vastu.

Kuivõrd vanemaealised on väga tundlikud elukoha muutuste osas, siis võimalikult kaua oma elukohas elamist ja iseseisvat hakkamasaamist saab toetada kohandatud kodude abil, tagades võimalused hügieeniprotseduurideks, söögitegemiseks ja ennetades kukkumisi (ageing in place).

Sobivad ja läbimõeldud elamistingimused stimuleerivad aktiivset ja tervislikku eluhoiakut, hoiavad ära igapäevaelu tegevuste piiramise ja aitavad vältida eakate tarbetut institutsionaliseerimist.

### **3.1. Vanusesõbraliku ühiskonna edendamiseks on kriitilise tähtsusega suurendada kõigi ühiskonnaliikmete teadlikkust east tingitud muutustest ja vajadustest.**

Teadvustada ruumides visuaalsete tõkendite vältimise võimalusi ja kognitiivsete võimete muutumisega kaasnevat ruumitaju teisenemisi, töötada selleks välja kergesti kasutatavad standardlahendused, mida kasutada (nägemisvaeguse korral alternatiivsed orienteerumist soodustavad vahendid, piisav valgustus, värvilahendused, suunavad tähistused jne).

### **3.2. Ligipääsetavus.**

Uute hoonete planeerimisel ja projekteerimisel on soovitatav lähtuda põhimõttest, et sisse- ja väljapääs nii korterisse kui ka hoonesse toimub samal tasapinnal (trepivabalt). Hoonetes tuleb ette näha ka pandused, invateed, käsipuud, liftid. Korteries tuleks vältida lävepakke ja kasutada laiemaid ukseavasid, kust vajadusel mahuks sisse ka ratastool, rajada sobivad hügieeniruumid. Kortermajades on ligipääsetavuseks vaja jälgida trepikäsipuude olemasolu, trepironija või lifti paigaldamise võimalusi jmt). Samuti on oluline näha ette kohti, kus saaks hoida rulaatoreid jt liikumise abivahendeid, kui nende korterisse viimine ei ole võimalik (see on asjakohane ka lapsevankrite puhul).

Piiratud liikuvuse korral tuleb ette näha turvanupud, turvalised küttelahendused, kukkumist ennetavad ja mahendavad lahendused.

### **3.3. Näha ette võimalusi uute, sobilike ning taskukohaste elukohtade loomiseks.**

Sobiv eluase toetab inimese tegevusvõimet ja vastab east tingitud vajadustele, aidates vanematel inimestel leida viise vähenenud funktsionaalsete võimetega toimetulekuks, soodustades tervislikku käitumist ja sotsiaalset suhtlust ja aitavad vältida eakate tarbetut institutsionaliseerimist.

Vanemaealistele mõeldud eluruumide planeerimisel või elukohavahetuse kavandamisel tuleb arvestada mõistlikku kaugust teenustest, pidades silmas nii ajakulu, vahemaid kui transpordivõimalusi. Soodustamiseks vajaduspõhist elukohavahetust on vaja luua vanusesõbralikud elukohavõrgustikud, milles on kombineeritud nii era- kui avaliku sektori elusesemed (vanemaealiste enda kodud,

teenusmajad, kohandatud sotsiaaleluruumid, eakatekodud) ja tugitegevused ja -meetmed ning võimaldada nõustamisteenuseid elukoha vahetamiseks või kohandamiseks.

Sihitatud koostöö eraomanike ja kinnisvara arendajatega ja/või sotsiaaleluruumide kasutamise võimaluste loomine aitab tagada vanemaealiste elukoha majanduslikult otstarbeka kohandamise või sujuva vahetuse.

### **3.4. Inimesi tuleb teavitada ja toetada elukohavalikute tegemisel õigel ajal.**

Inimestele tuleb selgitada võimalikke piiranguid ja probleeme, mis kaasnevad elukohaga, mida ei ole kohandatud vanusele/võimetele vastavalt või mis ei toeta liikuvust. Inimesi tuleb aidata kinnisvara alastes küsimustes pakkudes asjakohast informatsiooni ja nõustamist ning luues vastava abisüsteemi.

### **3.5. Julgustada ja toetada tuleb korteriühistuid ligipääsetavuse küsimuste lahendamisel.**

See puudutab sissepääse hoonetesse, liikumise abivahendite hoidmist, käsipuid, treppe ja trepistöstukkeid, lifte jmt. Samuti hõlmab see põhimõtte korteriühistute ümbruses/krundil istumisvõimaluste loomise toetamist. Näiteks riik ja kohalik omavalitsus saavad pakkuda ehitusalast nõu hoonete kohandamisel, abi ja teadmisi ligipääsetavuse küsimuste mõistmisel, läbirääkimistel Päästeametiga. Tuleb välja töötada toetusmeetmeid kohandamiste kaasrahastamiseks.

### **3.6. Kodukeskkonna riskide teadvustamine ja ennetus aitab vältida terviseriske ning traumasid, turvalisuse suurendamiseks on vajalik koostöö kogukonnaga.**

Ligi pooled kukkumistest leiavad aset kodukeskkonnas, tekkivad traumad mõjutavad nii inimese terviseseisundit kui koormavad tervishoiu- ja sotsiaalsüsteemi.

Ohutusalane nõustamine kodu kohandamiseks aitab ennetada traumasid ja vältida terviseprobleeme (liialt kõrge või madala temperatuuri vältimine, vigastuste ja kukkumisohu ennetamine) ja tegeleda ennetustegevusega risikikäitumise vähendamiseks (hooletu kütmine, suitsetamine, kodumasinat kasutamise seotud ohud jm).

Ohtude ennetamiseks tuleb jälgida vanemaealiste inimeste kodude ehituslikku seisundit, nõuetele vastavust ja pöörata erilist tähelepanu kütte- ja elektrisüsteemide tehnilisele korrashoiule, nõustades ruumide kasutajaid ja omanikke ja aidates koostada ohtude vältimiseks tegevuste kava.

Ka kuriteo- ja väärkohtlemise ennetus on väga oluline vanemaealiste turvalise elukoha jaoks. Soodustada tuleb koostööd naabrivalveorganisatsioonide, politsei, turvaettevõtete ja kogukonna vahel, nõustada vanemaealisi turvasüsteemide ja turvaprotseduuride kasutamisel.

## **4. Sotsiaalne osalemine ja elukestev õpe**

Kui sotsiaalseks osalemiseks ei looda järjekindlalt tingimusi viib see sotsiaalse eraldatuse ja üksilduseni. Sotsiaalne eraldatus viitab indiviidi puudulikule kontaktile või sidemetele teiste inimestega, näiteks pereliikmete, sõprade, naabrite või teistega.

### **4.1. Sotsiaalseks osalemiseks tuleb igati edendada eakate inimeste kaasamist ühiskondlikku ellu ning võidelda üksilduse ja isolatsiooni vastu.**

See saavutatakse luues, säilitades ja edendades toetavaid keskkondi, mis võimaldavad sotsiaalset suhtlust ja aktiivset eluviisi, ning pakuvad võimalusi sisukateks ühiskondlikeks tegevusteks ja toetavate sotsiaalvõrgustike loomiseks ja hoidmiseks.

Kohalike omavalitsuste väljakutse selles valdkonnas on kaasata kõiki inimesi, sõltumata nende terviseseisundist, elukohast ja teistest näitajatest, eriti neid, kes on kõige suuremas üksilduse riskis vajavad kõige enam sotsiaalset suhtlemist, emotsionaalset ja praktilist tuge (nt sotsiaal- ja päevakeskused, vaba aja veetmise võimalused, terviselikumised, kogukonnatöö jt). Üheskoos tuleb selgitada välja huvid, kogukonda panustamise võimalused, kõrvaldada takistused ning pakkuda mitmekesiseid tegevusi.

## **4.2. Sotsiaalsel osalemist on vaja soodustada.**

Selleks saavad kohalikud omavalitsused toetuda ja edendada selleks olemasolevaid mittetulundus- ja äriühinguid ning nende ruume, kaasata vabatahtlikke ja koordineerida nende tegevust ning tagada eakate inimeste ligipääsetavus. Sotsiaalsel kaasamisel tuleb eraldi tähelepanu all hoida eakamate meesteni jõudmine, kes pensionile jäädes tihti loobuvad ühistes tegemistes osalemast. Samuti kõik teised riskirühmad (kõrvalist abi vajavad inimesed, tervisepiiranguga inimesed (nt kerge kognitiivne häire; Parkinsoni tõvega), mitte-eestlased jt).

## **4.3. Olemasolevaid hooneid ja rajatise tuleb tõhusamalt kasutada.**

Koos kohalike partneritega tuleb analüüsida ja leida tõhusam rakendus olemasolevatele ruumidele ja taristule. Näiteks noorematele ja vanematele inimestele ühistegevuste ja ruumide kaaskasutamise kaudu.

## **4.4. Elukestev õpe.**

Elukestev õpe pakub võimalusi isiklikuks arenguks vanemas eas ja osalemiseks põlvkondade vahelises suhtlemises.

### **4.4.1. Õpi vananemist.**

Tuleb õppida ja teada, milles seisnevad normaalse vananemise muutused ehk muutused, mida vanuse suurenedes kogevad kõik täiskasvanud ja mis ei sõltu tervisekäitumisest, elustiilist, haridusest vm näitajatest, mida inimene vähem või rohkem on saanud ise mõjutada. Kui tegemist on paratamatute vajadustega, peab keskkond kohanduma inimesega, mitte inimene keskkonnaga. Näiteks pingid mitte ainult pargis, vaid ka teel parki; mitte ainult ootesaalis, vaid ka trepikodades.

### **4.4.2. Iga inimene peab tundma juhendaja vastutust.**

Tehnoloogia, sh infotehnoloogia areng eeldab tänapäeva inimeselt pidevat õppimist. Uusi teadmisi ja oskusi on vaja kõikidel ja kogu aeg. Ei saa eeldada, et juhendamise ja õpetamisega tegelevad ainult professionaalid, vaid kõik, kellel on teadmised ja oskused, mida teisel inimesel ei ole, peaksid neid teisele edasi andma. Vanemaealiste juhendamisel peab vabatahtlik (mitteprofessionaalne) juhendaja tundma selle töö peamisi põhimõtteid, sest lisaks õpetatavale peab ta oskama toetada vanemas eas õppija usku oma õpivõimesse. Näiteks digimentorid külas ja asumis, kes on saanud väljaõppe vanemaealiste juhendamise tehnikatest, ning kelle kontaktid ja konsultatsiooniajad on avalikult välja kuulutatud.

Riigiasutused ja omavalitsused peavad sellist õppimist korraldama ja toetama

### **4.4.3. Loo vanematele inimestele pideva arengu keskkond.**

Inimesed, kes käivad tööl, on õppimise ja arenguvõimalustes eelisseisundis, sest nende keskkond aitab neil omandada uusi teadmisi, oskusi ja kogemusi ning saada õpitule tagasisidet. Inimestele, kes on igapäevasest arendavast keskkonnast väljas (sageli kodused pensionärid), peab arendavat ja stimuleerivat keskkonda pakkuma kogukond ja omavalitsus, kus ta elab või kellega suhtleb. Näiteks meeste garaažid, huviringid või seenioritööga tegelevad raamatukogud on regulaarse tegevusega ettevõtmised, mille abil osaleja saab olla ühiskonna arengutega kaasas.

### **4.4.4. Aktiivne kaasatus passiivse kaasatuse asemel.**

Inimesed ei jagune abivajajateks ja abistajateks, saajateks ja andjateks. On aga mitmeid põhjusi, sh laialt levinud vanuselised stereotüübid, miks vanemas eas inimesed ise ennast panustajatena ei paku. Iga inimene peab saama panustada sellega, milles ta on tugev, ning olla abistatav seal, kus ta võimekused on vähesed. Tegevusi tuleb teha mitte vanemate inimeste jaoks, vaid vanemate inimestega koos. Vajalik on teadlikult uurida vanemas eas inimese tugevusi ja võimalusi ning kutsuda nad andma oma panus ühise eesmärgi nimel.

Näiteks isetegevuslaste kontserdi kuulamine on passiivne tegevus; kui inimene on aga kaasa aidanud kontserdi ettevalmistamisel, kasvõi sellega, et on jaganud reklaami või aidanud ruumi ette valmistada, siis see on aktiivne panustav tegevus, kus inimene tunneb end vajalikuna ja tajub kuuluvust.

## **5. Sotsiaalne kaasatus ja mittediskrimineerimine**

Igäühel on õigus tervisele, sõltumata soost, vanusest, puudest, vaimsest tervisest, sotsiaalsest positsioonist ja rahvusest. Sotsiaalne tõrjutus, isoleerimine, kahjulikud stereotüübid, diskrimineerimine ja kuritarvitamine ohustavad tervena vananemist ning suurendavad sotsiaalset eraldatust vanaduspõlves. Sotsiaalne tõrjutus ja eraldatus võivad panna eakad inimesed ja eriti vanimad vanuserühmad, naised ja vähemusrühmad haavatavasse olukorda ning takistada nende osalemist ühiskonnas.

Sotsiaalselt tõrjutud või marginaliseeritud inimesed või rühmad kogevad tõkkeid, mis võivad piirata nende ligipääsu vajalikele sotsiaalsetele (sotsiaalsed sidemed), kultuurilistele (kuivõrd austatakse erinevaid väärtusi ja eluviisi), majanduslikele (sissetulek, tööhõive, töötingimused, eluase jmt), poliitilistele (õigusaktid, õiguste kasutamine) ja keskkonnaressurssidele (kaasav ja toetav keskkond) ja nii vähendada nende elukvaliteeti.

Diskrimineerimine vanuselise tõrjumisena (ageism), eelarvamused ja stereotüübid võivad põhjustada eakatele inimestele takistusi teenustele juurdepääsul ja nende potentsiaali realiseerimisel. Need võivad viia inimõiguste rikkumiseni, hooldusvajaduse tähelepanuta jätmiseni või väärkohtlemiseni. Vanuseline diskrimineerimine kujundab käitumismustreid nii eakamates inimestes kui ühiskonnas laiemalt ja sellel on negatiivne mõju tervena ja aktiivsena vananemisele.

### **5.1. Eakamate inimeste ja vananemise positiivsema kuvandi loomine.**

Ühiskonnas, omavalitsustes ja kogukondades praktiseeritavad eakamate inimeste positiivse kuvandi loomise strateegiad võimaldavad kasvatada austust vanemaealiste suhtes ja võidelda vanuselise tõrjumise vastu. Oluline on tõsta teadlikkust vananemise kohta ning väärtustada vanemaealiste rikkalikku kogemust ja panust ühiskonda põlvkondade ülese suhtlemise ja teavitustegevuste kaudu.

### **5.2. Ohustatud vanemaealiste osas tuleb teada nii nende toimetulekuvõimet kui ka igapäevaelu aspekte ja kogukonnasidemete tugevust.**

Ohustatud on sotsiaalselt tõrjutud vanemaealised. Sotsiaalselt tõrjutud olemine võib olla väga erinevate põhjuste, sh konkreetsete elusündmuste, kroonilise halva tervise või lähedaste ja sõprade kaotuse tagajärg. Jõupingutused tõrjutud ja isoleeritud inimesteni jõudmiseks tuleb hoolikalt kooskõlastada erinevate valdkonnaga tegelevate asutuste ja teenuste osutajate vahel ning nende eakate inimestega.

### **5.3. Põlvkondade vaheline koostöö igas eluvaldkonnas.**

Põlvkondade vaheline koostöö on üks võtmeviisidest, mis aitab ühiskonnas vähendada vanuselist diskrimineerimist ja suurendada kaasatust (WHO, 2015). Sisukas põlvkondade vaheline koostöö ei teki tänapäeval iseenesest, seda tuleb teadlikult ellu kutsuda. Tuleb omandada, kuidas põlvkondade vahelist koostööd professionaalselt korraldada ja kasutada seda igal võimalusel. Ainult nii on võimalik, et kõik inimesed, sh vanemas eas inimesed on kõrge enesehinnanguga ja realiseerivad oma potentsiaali iseenda, organisatsiooni, kogukonna ja ühiskonna hüvanguks.

Põlvkondade vahelisest koostööst saavad kasu nii selles osalevad eri vanuses inimesed, ettevõtted ja asutused, kes seda põhimõtet oma töö korraldamisel kasutavad kui ka kogukond ja ühiskond. Näiteks koolis õppetöö sidumine kohalike vanemate inimestega; kogukonna ettevõtmistes vanuselise mitmekesisuse eesmärgi püstitamine; noorte ja vanade ühisettevõtmiste korraldamine, kus mõlemad saavad panustada võrdselt; eri põlvkondade ühisarutelude korraldamine, kus põlvkond saaks paremini mõista teist ning märgata sarnasusi.

#### **5.4. Väärnähtuste korral vanemaealiste suhtes tuleb sekkuda.**

Vanemaealiste suhtes vägivallajuhtumite, väärkohtlemise, hooletusse (vajaliku abita) jätmise ja eakate inimeste pettuste ärahoidmiseks ja neile tulemuslikult reageerimiseks on vaja järjekindlalt juhtumi- ja tõendipõhiselt sekkuda.

#### **5.5. Vanemaealiste inimeste olukorda peab pidevalt jälgima.**

Sotsiaalse tõrjutuse vastu võitlemiseks peavad kohalikud omavalitsused välja selgitama, millistel vanemaealiste rühmadel on suurem sotsiaalse tõrjutuse oht oma kogukondades. Ebavõrdsuse jälgimine ja selle mõistmine kogukondades ja nende vahel aitab poliitikakujundajatel suunata meetmeid nendele eakamatele inimestele, kes vajavad enim toetavat keskkonda.

#### **5.6. Haavatavad inimrühmad peavad olema erilise tähelepanu all.**

Haavatavateks on mingil viisil haprad, krooniliste haigustega ja vaimse tervise probleemidega inimesed. Maailma Tervishoiuorganisatsiooni andmetel 70-90% dementsusega elavatest inimestest elab oma kodudes kommuunis, saades enamasti hooldust naissoosthooldajalt.

Ühiskond ja kogukonnad peavad teadvustama kõiki kroonilistest haigustest tulenevat ja mõistma dementsust, võitlema dementsuse stereotüüpide vastu, kasvatama avalikkuse teadlikkust ning kaasama neid inimesi ja nende hooldajaid, luues dementsussõbralikke kogukondi.

Oluline on korraldada ühisüritusi dementsusega inimestele, nende lähedastele ja hooldajatele.

### **6. Töehõive ja kodanikuaktiivsus**

Senisest oluliselt paremini on vaja ära kasutada vananeva ühiskonna potentsiaali, luues eakamatele inimestele üha paremaid võimalusi, majanduslikus, avalikus ja poliitilises elus osalemiseks ning suurendada nende töehõive, sotsiaalse kaasamise ja vabatahtliku tegevuse võimalusi.

#### **6.1. Pikk ja kvaliteetne tööelu.**

Vanusesõbraliku ühiskonna tunnus on pikk ja kvaliteetne tööelu. Eestile on iseloomulik kõrge töehõive vanemates vanuserühmades sarnaselt Põhjamaadele. Ühiskonnale on üha olulisem, et tööturul ollakse aina kauem aktiivne, et katta väheneva tööealise rahvastikuga kogu tööjõu vajadust. Kuigi hõive on juba kõrge, on vanemaealiste näol siiski veel rakendamata potentsiaali ja huvi aktiivse tööelu pikendamiseks, kui selleks oleksid sobivad võimalused.

Eri vanuserühmadel peavad olema võrdsed võimalused osaleda aktiivselt ühiskonnaelus ja tööturul. Et katta tööjõuvajadust, tuleb pakkuda võimalust saada pensionile täiendavat sissetulekut ja aktiivset osalemist ühiskonnas. Nii riigi tasandil kui ettevõtetes saab toetada vanemaealiste motivatsiooni osaleda tööturul pakkudes sobivaid töötamise võimalusi ja töötingimusi.

##### **6.1.1. Kvaliteetsed töötingimused toetavad pikka ja kvaliteetset tööelu.**

Uuringute järgi toetab pikemat tööelu muuhulgas paindlik tööaeg ja töötajate võimalus oma tööd ise kujundada (töö autonoomia). Oluline ressurss on osajaga töötamise võimalus. Järkjärguline üleminek vanemas eas sobivamatele töötingimustele, arvestades individuaalseid vajadusi tulenevalt tervisest, mobiilsusest jms, motiveerib pikemalt tööturule jäämist ja töehõivest täielikult väljumise edasi lükkamist. See on eriti oluline füüsilist pingutust nõudva töö korral. Tööturult väljumine peaks olema võimaldatud järk-järgult võimaldades soovi korral töötada väiksema intensiivsusega.

##### **6.1.2. Töötamine peab olema tervist hoidev.**

Tervist hoidvad töökohad toetavad pikemat tervena elatud eluiga ja seeläbi ka aktiivset osalust tööturul ja ühiskonnas. Halb tervis on kõige sagedasem vanemas eas tööturult väljumise põhjus. Samas kui tervist hoidev töö toetab tervena püsimist nii vaimses kui füüsilises mõttes. Tervist hoidvad töökohad



peavad olema kättesaadavad kõigile vanuserühmadele. Tervishoiusüsteem peab pakkuma eelkõige tervisekao ennetamise võimalusi, sh soodustama töötervishoiu meetmeid tööandjate jaoks ning pakkuma stiimuleid ja võimalusi enda tervise hoidmiseks. Üha olulisem on vaimse tervise hoidmine töökohal, aga ka tervishoiusüsteemis ning erinevate vanuserühmade vajadustega arvestamine vaimse tervise hoidmisel.

### **6.1.3. Vanusesõbralikud tööturuteenused toetavad igas vanuses liikumist tööturul.**

Tööturuteenused peavad olema kättesaadavad kõigile vanuserühmadele, ka pensionieas, et toetada tööturul liikumist ja tööhõives püsimist ning ennetada varajast tööturul väljumist. Tööturuteenused peavad arvestama vanemaealiste vanuserühmade vajadustega (sh soov töötada paindlikult või väiksema töökoormusega, vajadustele vastavate karjäärivalikute tegemine, oskuste ja teadmiste uuendamise vajadus jms). Avalikud teenused, sh tööturuteenused, peavad olema vanemaealiste kättesaadavad ja ligipääsetavad (sh arvestades digitaalseid oskusi) ning teenuste pakkumisel peab soodustama vanemaealiste valmisolekut neid kasutada (nt parandama teadlikkust tööturuteenustest ja kuidas need toetavad vanemaealiste võimalusi tööturul ning motiveerima neid teenuseid kasutama).

### **6.1.4. Täiend- ja ümberõpe aitab muutuva tööturuga kaasas käia.**

Pidevalt väheneb vajadus lihttööde tegijate järele, samas kui oskusi nõudvatel ametikohtadel on töötajaid tarvis. Ligipääs oskuste ja teadmiste arendamise võimalustele nii iseseisvalt (nt riigi poolt pakutud koolitusvõimalused) kui ka töökohal (tööandja koolituspakkumine) on vajalik, et nende muutustega kaasas käia. Haavatavamate sihtrühmade hõlmatus täiend- ja ümberõppe võimalustega (sh vanemaealised, madalate või aegunud oskustega täiskasvanud, madalapalgalistel ametikohtadel töötajad, töötud) vajab erilist tähelepanu ja tuge kuivõrd nemad osalevad koolitustel harva tulenevalt madalast huvist ja vähestest võimalustest.

### **6.1.5. Riik-tööandjad-töötajad: vanusesõbralik tööturu kujundamine vajab kõigi osapoolte panust.**

Vanusesõbralikud töökohad kujunevad kõigi osapoolte panuse tulemusel. Väga oluline on tööandjate roll, kelle võimuses on oma tegevusega kujundada vanusesõbralikke töökohti ja levitada neid Eesti tööturul. Tööandjate poolt on vaja avatud suhtumist vanuseliselt mitmekesisesse tööjõusse, valmisolekut sellist töötajaskonda teadlikult juhtida ning pakkuda paindlikke võimalusi töötamiseks ja töökohtade kohandamiseks vastavalt erinevate vanuserühmade vajadustele. Kuna sellised tegevused nõuavad teadlikku tegutsemist ning sageli ka rahalisi investeeringuid, saab riik tööandjatele suunatud meetmetega või maksusoodustustega motiveerida tööandjaid vajalikke oskusi omandama ja vanusesõbralikke töökohti kujundama. Vanusesõbralikud töökohad saavad kujuneda üksnes siis, kui töötajaskonna poolt (sh nii vanemaealiste kui nende nooremate kolleegide poolt) on sellesse positiivne ja toetav suhtumine. Seetõttu vajab vanusesõbralike töökohtade teke ka avaliku arvamuse toetust ning eelarvamuste vaba suhtumist töötamisse igas vanuses.

## **6.2. Kodanikuaktiivsus.**

Vanemaealisi tuleb hoida aktiivsete kodanikena tegutsemas poliitikas kui ka vabaihendustes ja vabatahtlikena. Vanemaealised osalevad üha enam paljudes vabaihendustes, vanemaealiste organisatsioonid on aja jooksul võtnud endale suuremaid rolle.

### **6.2.1. Osalemine poliitikas.**

Poliitilisel osalemisel on mitmeid vorme: otsene osalemine poliitikas, erakonnas; kaudne kaasamine esindajate valimise kaudu; teabepõhine kaasamine teabe jagamise teel (näiteks osalusuringute kaudu); virtuaalne kaasamine sotsiaalvõrgustike ja veebipõhiste platvormide kaudu.

### **6.2.2. Vanemaealiste kogud.**

Vanemaealiste huvikaitseorganisatsioonide strateegiline partnerlus riigiasutuste ja kohalike omavalitsustega. Vanemaealiste (eakate, seenioride, väärivate jt) nõukogude loomine partneriks kohalikele omavalitsustele. Võimalik on kasutada ka teisi vanemaealiste kaasamise vorme: foorumid, fookusgrupid, ümarlauad, avalikud arutelud jt.

Selliste partnerluste, võrgustike kogude ja kaasamise eesmärk on esindada vanemaealiste huvisid ja probleeme otsustajatele, anda nii vanemaealistele aktiivne roll otsuste tegemisel.

### **6.2.3. Kogukonnamudel.**

Kogukondlik tegevus aitab kaasa inimeste märkamisele, hoolimisele ja toetamisele. Kogukonnad saavad toetada eakate sotsialiseerumist kui ka tervena vananemist pakkudes inimestele kohta, kuhu kuuluda, võimalust suhelda kui ka ühiselt tegutseda ning panustada.

Kogukondi loovad inimesed, omavalitsus ja riik saavad aidata kaasa vajaliku keskkonna kujundamisega ja kogukondliku tegevuse toetamisega. See eeldab kogukondliku tegutsemise teavitustööd ja väärtustamist. Oluline on kogukondliku lähenemise integreerimine kõigisse asjakohastesse ettevõtmistesse, mis võimaldaks kogukondadel inimestele pakkuda (ja koos läbi viia) tegevusi, mis aitavad tervelt ja aktiivselt vananeda, kaasata vabatahtlike hoolekandeteenustesse nii, et inimesed saaks võimalikult kaua oma kodus elada.

Kogukonna teadlik tegevus oma eakate toetamisel saab lähtuda kogukonnaliikmete endi valmisolekust, kuidas kõige efektiivsemalt tuvastada ja kaardistada kõik piirkonnas abivajavad inimesed, samuti need, kes on valmis panustama, näiteks olema vabatahtlikud seltsilised. See on koht, kus peaks sündima koostöö omavalitsuse sotsiaaltöötaja ja kogukonna vahel.

## **7. Kommunikatsioon ja informatsioon**

Vanemaealistele on vaja neile oluline teave teha kättesaadavaks arusaadavalt, õigeaegselt, usaldusväärselt ja asjakohaselt. Riigiasutustel, kohalikel omavalitsustel ja kogukondadel on väga oluline roll tagamaks, et vanemaealistele vajalik informatsioon tegevuste ja teenuste kohta jõuaks nendeni. Olla informeeritud ühiskonnas toimuvast on inimõigus.

### **7.1. Vanusesõbralik informatsioon. Suurem ligipääsetavus.**

Vanusega kaasneb sageli finantsvõimekuse ja uue tehnoloogia omandamise oskuse langus. Seepärast muutub infole ligipääsu tagamisel oluliseks tasuta meedia ning teavituse võimalikkus - tasuta kohalikud ajalehed ja infovoldikud, ea sõbralikud keskvalitsuse ja kohalike omavalitsuste (KOV) veebilehed jmt. peavad olema eakatele kättesaadavad. Sealjuures peab olema tagatud infoliikumine teenuste kohta kõigile, ka digitaalsete oskusteta inimestele. Valitsusasutuste, omavalitsuste ja eraettevõtete kommunikatsioonistrateegia loomisel tuleb arvestada inimeste ealisi iseärasusi, elukeskkonda, sotsiaalset ja vaimset toimetulekut.

### **7.2. Info jagamise mitmekesisus.**

Vanemaealiste peamised infoallikad on raadio ja televisioon, kohalikud ajalehed ning kontaktid lähikondlastega. Seepärast peavad jätkuma vanemaealiste saated teles ja raadios, olema terve vananemise rubriik ajalehes jmt. Tarbeinfo tarvis aga teabe- ja infopunktid kaubanduskeskustes, meditsiinasutustes, linnade ja valdade teenindussaalides. Vanemaealistele suunatud uute toodete ja teenuste infovoldikud peaksid leiduma päevakeskustes ja hooldeasutustes. Vaja oleks luua vantsuesõbralik 24/7 töötav telefoniabi, kus teenust osutaksid seenioritöö asjatundjad.

### **7.3. Vanusesõbralikud formaadid.**

Vanemas eas inimestele tuleb info edastada selges, lihtsas keeles ja suures kirjas. Teabetekstid, tulikiri või tänavareklaam olgu kergesti loetavad; veebisisu mõistetav ja juhised lihtsasti arusaadavad. Parima

tulemuse saavutamiseks tuleks luua sisu kaasates vanemaealiste testgrupe. Vältima peaks uudissõnu, vähetuntud akronüüme ja segadust tekitavat pildikeelt.

#### **7.4. Infoulatuse suurendamine.**

Eakate puhul kerkib esile küsimus ka neile suunatud info ulatusest. Igal juhul peab neile olema tagatud informatsioon vanemaealiste õigustest. Puududa ei tohiks ka finantsnõustamine koos ea sõbraliku pangandusega. See vähendab eakate suhtes toime pandavat finantskelmuste riski ning suurendab nende valmisolekut ise rahaasjadega hakkama saada. Infoulatuse kohta tuleks teha uuring, mis kaardistaks inimeste tegelikud vajadused ja soovid infot hankida – mil viisil ja mis ulatuses. Üksildustunde vältimiseks tuleb tagada info kogukonna elu ja tegemiste kohta, teave tervise- ja sotsiaalteenuste kohta. Vanusest tuleneva info-diskrimineerimise vältimiseks peaks looma turvaliste teenuste ja äride registri.

#### **7.5. Kindlus, et info jõuab eakateni.**

Selles, et info jõuab mõistliku aja jooksul ja piisavas koguses ning õiges formaadis vanemaealiseni, pole meil täna kindlust. Peaks tegema uuringuid ja analüüse, mis tooks esile takistused info jõudmisel vanemaealiste sihtrühmani, et need siis kõrvaldada. Kindlasti tuleb vähendada bürokraatiat ja lihtsustada ametitoiminguid. Vanemaealistega töötavatele inimestele tuleb korraldada suhtlustreeninguid ja tõsta nende erialase võimekust. Vajadusel peab tagama kõne- ja tõlketeenuste olemasolu.

#### **7.6. Vanemaealistele mõeldud avalikud üritused.**

Kõige mõjusam ja kiirem info jagamise moodus on suhtlemine sihtgrupiga otse, näo-näku. Seepärast tuleb korraldada seenioride nädalaid, tervisekuud, tervena vananemise aastat jmt. Lisaks info kogumisele/jagamisele pakuvad need üritused emotsionaalseid kohtumisi, rõõmsat jällejägemist ja uusi tutvusi. Kõike seda möödapääsmatult vajalikku, et tunda end täisväärtusliku inimesena. Nii kohalikud kui ka üleriigilised festivalid ja teavitusüritused, kultuurisündmused ja täisväärtusliku elukaare konverentsid, mis mõeldud eakatele, aitavad neil püsida vaimselt tervena ja pikendavad iseseisva toimetuleku aega.

#### **7.7. Digitaalse võimekuse lõhe vähendamine.**

Digitaalsed oskused vanemas eas on üha olulisemad selleks, et mugavalt kasutada avalikke teenuseid (digitaalsed andmebaasid, taotluste esitamine, *online* registreerumised, valimistel osalemine jms). Oluline on, et riik panustaks vanemaealistesse nende oskuste omandamisel, koostaks juhendeid ja tagaks ligipääsu nõustamisele ja õpitoele kas omavalitsuse või kogukonna tasandil. Digitaalsete lahenduste loomisel peab arvestama erinevate sihtrühmade, sh vanemaealiste kui teenusekasutajate vajadustega.

Võimekuse lõhet aitaksid tasandada vanemaealistele mõeldud veebilehed ja platvormid; seenioritöö foorumid; eale ja kogemusele vastavad digitaalse õppe programmid; noored-vanad koosõppe võimalused; infotehnoloogia ja arvutiõppe kursused.

Vanemaealisi huvitav ja neile vajalik informatsioon võiks olla koondatud kokku ning see andmekoda peaks pidevalt täienema ja uuenema. Soovitada võiks ühtse infokeskuse või portaali loomist, telefoni kuuma liini ja kõnekeskust. E-riigiga suhtlemiseks sobiks avalik internetipunkt näiteks raamatukogus või omavalitsus teenusesaalis koos abilisega. Teenuse parendamiseks ja uuendamiseks peaks looma tagasiside ja ideekorje keskuse.

## **8. Tervishoid**

### **8.1. Kättesaadavad kvaliteetsed teenused.**

Vanemaealistele tuleb pakkuda laia valikut, hästi kättesaadavaid tervishoiu- ja avalikke teenuseid. Nendeks on ennetustegevused, toitumisalased nõustamised, vaimse tervise teenused, abi

igapäevategevustes, koduhoolduse korraldamine, isikut arvestavad tervishoiuteenused ja hooldusasutuste teenused.

Selleks on vajalik teadlikkuse tõstmine dementsuse ja depressiooni all kannatavate inimeste mõistmisel, nende inimeste perede kui ka tervishoiu- ja sotsiaalteenuseid pakkuvate asutuste ning laiemal avalikkusel, sh teenuseid pakkuvate töötajate koolitamine.

Omavalitsused peavad tagama järelevalve koduhoolduse kvaliteedi üle ning nõustamise ja toe kodus lähedast hooldavate inimestele.

## 8.2. Tervisealane kirjaoskus.

Tervisealane kirjaoskus on oluline tervena vananemise protsessis ja võimaldab mõista oma tervislikku olukorda, tervisemuutusi ning õige toitumise ja füüsilise aktiivsuse abil säilitada elukvaliteeti vanemas eas.

Tervishoiutöötajate ja tervishoiuteenuste osutajate pädevuse suurendamine on oluline osa parema tervisealase kirjaoskuse saavutamisel.

## 8.3. Ennetus.

Oluline on mitte loota üksnes riigi ja omavalitsuste pakutavatele teenustele, kui abivajadus on tekkinud, vaid ka inimestel endil lasub vastutus oma tervise- ja eluviisivalikute abil haigusi/piiranguid ennetada. Nendeks on tervislikud eluviisid, sh aktiivne liikumine, osalemine kukkumisennetuse programmides jt.

Riik ja omavalitsused omakorda saavad pakkuda tervist toetavat elukeskkonda ning haiguste ennetamisele ja tervise edendamisele suunatud tegevuste koordineerimist.

**Koostaja ja ekspert:** Agu Laius. **Eksperdid:** Marica Lillemets, Kirsti Melesk, Eha Paas, Sirle Salmistu, Pipi-Liis Siemann, Tiina Tambaum.

## Kasutatud allikad ja soovitatud materjalid

Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action. WHO 2017.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789289052887>

Easõbralik Tartu 2030. Visioon. Tartu Linnavalitsus, CIVITTA.

<https://www.tartu.ee/et/uurimused/easõbralik-tartu-2030> Dementsusega inimene: <https://dementsus.ee/> ja <https://eludementsusega.ee/>

Eesti Inimarengu aruanne 2023.

<https://inimareng.ee/ruumiplaneerimine-ja-vaimne-heaolu-kuidas-linnastunud-keskkonnas-sotsiaalset-eraldatust-ja-üksildust-vahendada/#sotsiaalse-eraldatuse-ja-üksilduse-ruumiline-dimensioon>

Sooväli-Sepping, H., Trel, E.-M., & S Salmistu. (2023). Ruumiplaneerimine ja vaimne heaolu: Kuidas linnastunud keskkonnas sotsiaalset eraldatust ja üksildust vähendada. In Merike Sisask, K. Konstabel, D. Kutsar, H. Sooväli-Sepping, K. Tiidenberg, & K. Pärna (Eds.), *Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu* (pp. 329–340). Eesti Koostöö Kogu. <https://inimareng.ee/ruumiplaneerimine-ja-vaimne-heaolu-kuidas-linnastunud-keskkonnas-sotsiaalset-eraldatust-ja-üksildust-vahendada/>

Gilroy, R. (2021). *Planning for an ageing society*. Lund Humphries Publishers Ltd.

Halme, J. (2022) Policy recommendations for a longer working life. Baltic Sea Labour Forum for Sustainable Working Life (BSF-SWL) 2022. Stockholm: Council of the Baltic Sea States (CBSS). [https://cbss.org/wp-content/uploads/2022/08/bslf-swl-policy-recommendations-longer-working-life\\_220829-1.pdf](https://cbss.org/wp-content/uploads/2022/08/bslf-swl-policy-recommendations-longer-working-life_220829-1.pdf)

Heaolu arengukava. <https://www.sm.ee/heaolu-arengukava-2023-2030>

Kogukonnapõhine sotsiaaltöö mudel. <https://seltsilised.ee/tegevused/kogukonnamudel/>

Ligipääsetavuse juhendid ja tugimaterjalid.

<https://epikoda.ee/mida-me-teeme/ligipaasetavus/ligipaasetavuse-tagamise-juhendid-ja-tugimaterjalid>

Roheline raamat elanikkonna vananemise kohta. Euroopa Komisjon 2021. <https://op.europa.eu/et/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1>

Rosenblad, Y., Leoma, R., Krusell, S. (2022) OSKA üldprognoos 2022-2031. Ülevaade Eesti tööturu olukorrast, tööjõuvajadusest ning sellest tulenevast koolitusvajadusest. Tallinn: SA Kutsekoda. <https://oska.kutsekoda.ee/wp-content/uploads/2023/02/OSKA-Uldprognoos-2022-2031.pdf>

Second World Assembly on Ageing. United Nations 2002.

<https://www.un.org/development/desa/ageing/madrid-plan-of-action-and-its-implementation/second-world-assembly-on-ageing-2002.html>Eesti Arhitektide Liit, Eesti Disainikeskus, Eesti Kunstiakadeemia. (2012).

[https://www.astangu.ee/sites/default/files/media/koiki\\_kaasava\\_elukeskkonna\\_kavandamine\\_loomine.pdf](https://www.astangu.ee/sites/default/files/media/koiki_kaasava_elukeskkonna_kavandamine_loomine.pdf)

Strateegia “Eesti 2035” <https://valitsus.ee/strateegia-est-2035-arengukavad-ja-planeering/strateegia>

United Nations (2002). *Report of the Second World Assembly on Ageing*. Madrid, 8–12 April 2002.

WHO Global Age-friendly Cities: a Guide,

[https://www.who.int/ageing/publications/Global\\_age\\_friendly\\_cities\\_Guide\\_English.pdf](https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf).

WHO Global Network for Age-friendly Cities and Communities,

[https://www.who.int/ageing/projects/age\\_friendly\\_cities\\_network/en/](https://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities_network/en/).

World Report on Ageing and Health. WHO 2015.

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf)

WHO (2015). Healthy ageing. World report on ageing and health, 25–39.