

Vanusesõbralik Eesti Põhimõtted

Sissejuhatus

Eesti vananeva ühiskonna muutuste senine käsitus on olnud pigem probleemipõhine – hindame riske ja kogume vahendeid, et olla valmis reageerima abivajadusele. Probleemipõhine lähenemine on kulukas ja inimese jaoks ebapiisav ega 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). Selleks peab inimene vananema tervena.

Tervena vananemine on Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) määratluse kohaselt tegevused, mille tulemusel suureneb tõenäosus olla terve, aga ka rahulolev ja õnnelik. Tervena vananemine on funktsionaalsete võimekuste arendamine ja säilitamine läbi elu, et olla võimeline tegema seda, mida inimene ise väärtuslikuks peab. 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, selleks peab olema toetav ja võimestav keskkond. Tervena vananemist toetavat keskkonda nimetatakse vanusesõbralikuks (ka easõbralikuks). 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. Vanusesõbralik keskkond annab inimesele võimaluse olla parim versioon iseendast.

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

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

Vananemisega arvestavad tegevused ja poliitikameetmed ei saa piirduda üksnes vanemate vanuserühmade hõlmamisega, nendega tuleb alustada nooremas eas hõlmates kõiki vanuserühmi. Vanusesõbralikku ühiskonda iseloomustab põlvkondade ülene solidaarsus, suhtlemine ja koostöö.

Heaolu arengukavas 2023 – 2030 tõdetakse, et vanemaealiste 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.

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

1.1. toetab avalik ruum (tänavad, pargid, väljakud, virgestusalad) inimese tervist ja iseseisvat toimetulemist läbi elukaare. Füüsilist ruumi kujundavates otsustes lähtutakse „tervis kõiges“ printsibist;

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 kohtumisaigad, eriti pargid ja haljasalad on vanemaealiste olulised sihtkohad. Avaliku ruumi, sh parkide kujundamisel on vajalik arvestada vanemaealiste tegevusvõimalustega (nii grupis kui ka eraldiseisvalt, omaette).

Avalikus kasutuses olevad mänguväljakud ja kehalise treeningu paigad ja virgestusalad peavad olema turvalised, ligipääsetavad ja kättesaadavad nii lastelastega kui üksi liikuvatele eakatele ja puuetega inimestele. 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. on avalik ruum turvaline, ohutu ja mugav ning toetab 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 ka sellest, kas inimene pääseb välja oma elukohast, kas on olemas sobilik transport ja kas kõnniteedel liikumine on võimalik ning kas ta pääseb ligi sihtkohale. Aktiivset liikumist toetab ühtlane ja tihe puhkamiskohtade võrgustik kogu teekonnal. Tuleb silmas pidada, et vanemaealiste jaoks on pingid nõ liikumise abivahenditeks.

1.3. tagatakse avalike hoonete ja avalikus kasutuses olevate siseruumide puhul ligipääsetavus ja mugav kasutus;

See põhimõte hõlmab hoonesse sobivaid 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 liikumiskiirangutega inimesed.

Asutused ja ettevõtted (nt kaubanduskeskused) peaksid ligipääsetavuse küsimusi järjepidevalt monitoorima. Tuleb ka jälgida, et pakutav info (nt viidasüsteem) oleks arusaadav.

1.4. rakendatakse avaliku ruumi planeeringutes ja projektides eelnimetatud põhimõtteid ning viiakse läbi avaliku ruumi ja elukeskkonna ligipääsetavuse hindamist;

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

1.5. kaasatakse süstemaatiliselt ja sobilikke meetodeid kasutades avaliku ruumi ja elukeskkonna rahulolu uuringutesse ka vanemaealiste inimeste sihtrühma;

See põhimõte tähendab vanemaealiste hõlmatust elukeskkonna uuringutesse. 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 panustavad inimeste iseseisvasse toimetulekusse ning võimalusse elada oma kodus nii kaua kui võimalik.

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

2.1. soodustatakse aktiivseid liikumisviise sobilike ja toetavate võimaluste loomise abil;

Kõige olulisemaks liikuvusega seonduvaks põhimõtteks on kõnnitavus. Kõnnitavus on seotud ligipääsetavuse ning inimese füüsilise võimekuse küsimustega, millest olulisemad on kõnniteede olemasolu ja nende kvaliteet (pinnad), puhkamiskohtade (pinkide, reelingulaadsed rajatised jt) ja avalike tualettide olemasolu. Samuti kaugus olulistes sihtkohtadesse, nt poodi ja apteeki, aga ka parkidesse, spordi- ja mänguväljakutele ning bussipeatustesse määravad, kui iseseisvalt vanemaealised igapäevaselt toime tulevad.

2.2. tagatakse turvaline ja ohutu ruum liikuvuse soodustamiseks;

See põhimõte hõlmab näiteks fooridega ülekäiguradasid, kus on kriitiliseks teguriks fooritsükli pikkus. Pimedatele ja nägemispuudega inimestele tuleb nende jaoks oluliste sihtpunktideni jõudmine ja liikumiskohad selgelt ja arusaadavalt markeerida, tähistada reljeefselt (taktiilsed materjalid) ja kontrastselt.

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 kukkumisega või teistegi hilisemate terviseprobleemidega. Piisav valgustatus hämaral ja pimedal ajal tõstab turvalisust.

2.3. on loodud jalgrattaga liikumise edendamiseks terviklikud rattateede võrgustikud;

See põhimõte tähendab võimaldada vanemaealistele pakkuda sobilikke võimalusi rattasõidukogemuse saamiseks, nt kolmerattaliste jalgrataste rentimine või kastiratastega sarnased rattad, millel on ees istumiskoht.

2.4. soodustatakse ühistranspordi kasutamist ja arendatakse nõudepõhist ühistransporti;

See põhimõte seab oluliseks kasutajasõbraliku ühistranspordi. Madalapõhjaliste busside kasutamine leevendab vajadust sotsiaaltranspordi järele. Oluline roll on ühistranspordi peatuste omavahelisel kaugusel ning peatuste kvaliteetidel (ligipääs, peavari, istumisvõimalus, informatsioon). Oluline on ühistranspordi ühenduvusel nii erinevate piirkondade kui ka omavalitsuste vahel (nt linn ja lähialad). Lähtuda tuleb, et vanemaealistele on ühistransport sageli ainsaks transpordi võimaluseks.

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

2.6. analüüsitakse järjepidevalt avalikes parklates invaparkimiskohtade vajadust;

See põhimõte on oluline, 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 ühiskondlike hoonete (nt kultuuriasutuste) juures.

2.7. kaasatakse süstemaatiliselt ja sobilikke vahendeid kasutades liikuvuse ja transpordi uuringutesse ka vanemaealiste inimeste sihtrühma;

See põhimõte tähendab, et järjekindlalt tuleb monitoorida ja analüüsida liinivõrkude marsruute ja graafikuid kaasates uuringutesse ka vanemaealiste sihtrühmi. 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

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

Kuna 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.

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

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

3.1. tegeletakse ühiskonna teadlikkuse tõstmisega eest tingitud muutuste ja vajadustega;

See põhimõte juhib tähelepanu, et teadvustamist vajavad ruumides visuaalsete tõkendite vältimise võimalused ja kognitiivsete võimete muutumisega kaasnevaid ruumitaju teisenemised. Selleks tuleb töötada välja kergesti kasutatavad standardlahendused, mida kasutada (nägemisvaeguse korral alternatiivsed orienteerumist soodustavad vahendid, piisav valgustus, värvilahendused, suunavad tähistused jne).

3.2. arvestatakse elukohtade planeerimisel ja projekteerimisel ligipääsetavusega hoonetes, korterites ja korterites sees;

Selle põhimõtte kohaselt uute hoonete planeerimisel ja projekteerimisel lähtutakse, et sisse- ja väljapääs nii korterisse kui ka hoonesse toimub samal tasapinnal (trepivabalt). Hoonetes tuleb ette näha pandused, invateed, käsipuud, liftid. Korteriites välditakse lävepakke ja kasutatakse laiemaid ukseavasid, kust vajadusel mahuks sisse ka ratastool, rajatakse sobivad hügieeniruumid.

Kortermajades on ligipääsetavuseks vaja jälgida trepikäsi- ja trepironija olemasolu, trepironija või lifti paigaldamise võimalusi jmt. Samuti on oluline näha ette kohti, kus saab hoida rulaatoreid jt liikumise abivahendeid, kui nende korterisse viimine ei ole võimalik (asjakohane ka lapsevankrite puhul).

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

3.3. luuakse vanematele inimestele sobivaid ja taskukohaseid elukohti;

See põhimõte tähendab, et sobiv eluase toetab inimese tegevusvõimet ja vastab east tingitud vajadustele, aidates vanematel inimestel leida viise toimetulekuks vähenenud funktsionaalsete võimete tõttu, soodustades tervislikku käitumist ja sotsiaalset suhtlust ja aidates vältida eakate tarbetut institutsionaliseerimist.

Vanemaealistele mõeldud eluruumide planeerimisel või elukohavahetuse kavandamisel arvestatakse mõistlikku kaugust teenustest pidades silmas nii ajakulu, vahemaid kui ka transpordivõimalusi.

Soodustamiseks vajaduspõhised elukohavahetused luuakse vanusesõbralikud elukohavõrgustikud, milles on kombineeritud nii era- kui avaliku sektori elusesemed (vanemaealiste enda kodud, teenusmajad, kohandatud sotsiaaleluruumid, eakatekodud) ning tugitegevused ja -meetmed ning võimaldatakse nõustamisteenuseid elukoha vahetamiseks või kohandamiseks.

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

3.4. inimesi teavitatakse ja toetatakse õigeaegselt elukohavalikutest;

Selle põhimõtte kohaselt selgitatakse inimestele võimalikke piiranguid ja probleeme, mis kaasnevad elukohaga, mida ei ole kohandatud vanusele/võimetele vastavalt või mis ei toeta liikuvust. Inimesi abistatakse kinnisvara alastes küsimustes pakkudes asjakohast informatsiooni ja nõustamist ning luues vastava abisüsteemi.

3.5. julgustatakse ja toetatakse korteriühistuid ligipääsetavuse küsimuste lahendamisel;

See põhimõte puudutab kiirabi, sotsiaaltranspordi jt ligipääse hoonetele (tõkkepuud, teel ei ole takistusi jm) ja sissepääse hoonetes, liikumise abivahendite hoidmist, käsipuud, treppe ja trepitõstukeid, 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. tehakse koostööd kogukonnaga kodukeskkonna riskide teadvustamisel ja ennetamisel, et vältida terviseriske ja traumasid ning suurendada turvalisust;

See põhimõte lähtub teadmisest, et 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 käitumine, 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 ning aidates vähendada ohtusid.

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 ja suhetele teiste inimestega, näiteks pereliikmete, sõprade, naabrite või teistega.

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

4.1. luuakse vanematele inimestele pideva arengu keskkond;

See põhimõte tähendab, et oluline on luua, säilitada ja edendada toetavaid keskkondi, mis võimaldavad sotsiaalset suhtlust ja aktiivset eluviisi, ning pakuvad võimalusi sisukateks ühiskondlikeks tegevusteks ning 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 ning emotsionaalset ja praktilist tuge (nt sotsiaal- ja päevakeskused, vaba aja veetmise võimalused, terviseliikumised, kogukonnatöö jt). Üheskoos tuleb selgitada välja nende inimeste huvid, kogukonda panustamise võimalused ning kõrvaldada takistused ja pakkuda mitmekesiseid tegevusi.

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), saavad arendavat ja stimuleerivat keskkonda pakkuda kogukond ja omavalitsus. Näiteks meeste garaažid, huviringid, liikumisrühmad, seenioritööga tegelevad raamatukogud jt on regulaarse tegevusega ettevõtmised, mille abil osaleja saab olla ühiskonna arengutega kaasas.

4.2. edendatakse eakate inimeste aktiivset kaasamist ühiskondlikku ellu, võitlemaks üksilduse ja isolatsiooni vastu;

See põhimõtte tähendab, et kohalikel omavalitsustel on suur roll, et toetada ja edendada inimeste ühiskonda kaasamiseks olemasolevaid mittetulundus- ja äriühinguid ning kasutada 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 inimesed), mitte-eestlased jt.

4.3. kasutatakse olemasolevaid hooneid ja rajatisi tõhusalt ruumipuuduse leevendamiseks;

Selle põhimõtte kohaselt analüüsitakse ja leitakse tõhusam rakendus olemasolevatele ruumidele ja taristule. Näiteks leitakse võimalused noorematele ja vanematele inimestele ühistegevuste ja ruumide kaaskasutamise kaudu.

4.4. on kättesaadav elukestev õpe ning õpitakse ka vananemist;

See põhimõte tähendab, et elukestva õppe kaudu pakutakse inimestele võimalusi isiklikuks arenguks vanemas eas ja osalemiseks põlvkondade vahelises suhtlemises.

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.

4.5. tunneb iga teadmiste ja oskustega inimene vanemaealiste suhtes juhendaja vastutust;

Põhimõte viitab, et 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 saavad sellist õppimist korraldada ja toetada.

4.6. saab iga inimene olla aktiivselt kaasatud;

See põhimõte tähendab, et 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 panust 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, tööttingimused, eluase jmt), poliitilistele (õigusaktid, õiguste kasutamine) ja keskkonnaressurssidele (kaasav ja toetav keskkond) ja nii vähendada nende elukvaliteeti.

Diskrimineerimine vanuselise tõrjumisena (ageism), eelarvamused ja stereotüübid, hoiakud ja suhtumised võivad põhjustada eakatele inimestele takistusi teenustele juurdepääsul ja nende potentsiaali realiseerimisel. Need võivad viia hooldusvajaduse tähelepanuta jätmiseni, väärkohtlemiseni ja inimõiguste rikkumiseni. Vanuseline diskrimineerimine kujundab

käitumismustreid nii eakamates inimestes kui ühiskonnas laiemalt ning sellel on negatiivne mõju tervena ja aktiivsena vananemisele.

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

5.1. on eakamatel inimestel ja vananemisel positiivne kuvand;

Selle põhimõtte kohaselt praktiseeritakse ühiskonnas, omavalitsustes ja kogukondades eakamate inimeste positiivse kuvandi loomise strateegiaid, mis 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. teatakse ohustatud vanemaealiste puhul nii nende toimetulekuvõimet kui ka igapäevaelu aspekte ja kogukonnasidemete tugevust;

Selle põhimõtte järgi ollakse teadlikud ohustatud sotsiaalselt tõrjutud vanemaealistest. Sotsiaalselt tõrjutud olemine on 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.

5.3. on jõutud põlvkondade vahelise koostööni igas eluvaldkonnas;

Selle põhimõtte kohaselt on põlvkondade vaheline koostöö üks võtmeviisidest, mis aitab ühiskonnas vähendada vanuselist diskrimineerimist ja suurendada kaasatust. Sisukas põlvkondade vaheline koostöö ei teki tänapäeval iseenesest, sellega tuleb teadlikult tegeleda. 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 kogukonnad 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. sekkutakse väärnähtuste korral vanemaealiste suhtes;

Selle põhimõtte kohaselt vanemaealiste suhtes vägivallajuhtumite, väärkohtlemise, hooletusse või vajaliku abita jätmise ja eakate inimeste pettuste ärahoidmiseks ja neile tulemuslikult reageerimiseks sekkutakse järjekindlalt iga juhtumi põhiselt ja tõendipõhiselt.

5.5. jälgitakse pidevalt vanemaealiste inimeste olukorda;

See põhimõtte tähendab, et sotsiaalse tõrjutuse vastu võitlemiseks kohalikud omavalitsused selgitavad välja, millistel vanemaealiste rühmadel on suurem sotsiaalse tõrjutuse oht nende kogukondades.

Ebavõrdsuse jälgimine ja selle mõistmine kogukondades ja nende vahel aitab poliitikakujundajatel suunata meetmeid nendele eakamatele inimestele, kes vajavad enim toetavat keskkonda.

5.6. on erilise tähelepanu all haavatavad inimrühmad;

See põhimõte toob esile, et haavatavateks on mingil viisil haprad, krooniliste haigustega ja vaimse tervise probleemidega inimesed. Maailma Tervishoiuorganisatsiooni andmetel 70-90% dementsusega inimestest elab oma kodudes, saades enamasti hooldust naissoost hooldajalt.

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. Tööhõive 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 tööhõive, sotsiaalse kaasamise ja vabatahtliku tegevuse võimalusi.

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

6.1. panustavad nii riik, tööandjad kui ka töötajad vanusesõbraliku tööturu kujundamisse;

Põhimõte on, et vanusesõbraliku ühiskonna tunnus on pikk ja kvaliteetne tööelu. Eestile on iseloomulik kõrge tööhõive vanemates vanuserühmades sarnaselt Põhjamaadele. Ühiskonnale on üha olulisem, et tööturul ollakse aina kauem aktiivne, et katta väheneva tööealise rahvastiku tingimustes tööjõu vajadust. Kuigi hõive on juba kõrge, on vanemaealiste näol siiski veel rakendamata potentsiaali ja huvi aktiivse tööelu pikendamiseks, kui selleks luua 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, töötingimusi ja kohandatud töökohti.

6.2. toetavad kvaliteetsed töötingimused pikka ja kvaliteetset tööelu;

Põhimõte toetub uuringutele, mille järgi toetab pikemat tööelu muuhulgas paindlik tööaeg ja töötajate võimalus oma tööd ise kujundada (töö autonoomia). Oluline ressurss on osaajaga töötamise võimalus. Järkjärguline üleminek vanemas eas sobivamatele töötingimustele, arvestades individuaalseid vajadusi tulenevalt tervisest, mobiilsusest jms, motiveerib pikemalt tööturule jäämist ja tööhõivest 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.

6.3. on töötamine tervist hoidev;

Põhimõte juhhib tähelepanu, et 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.

6.4. toetavad tööturuteenused igas vanuses liikumist tööturul;

Põhimõtte kohaselt peavad tööturuteenused olema kättesaadavad kõigile vanuserühmadele, ka pensionieas, et toetada tööturul liikumist ja tööhõives püsimist ning ennetada varajast tööturult 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 vanemaealistele 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).

6.5. aitavad täiend- ja ümberõpe muutuva tööturuga kaasas käia;

Põhimõtte toob esile, et pidevalt väheneb vajadus lihttööde tegijate järele, samas kui oskusi nõudvatel ametikohtadel on vajatakse rohkem töötajaid. 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.

6.6. osalevad vanusesõbraliku tööturu kujundamises kõik osalised;

Põhimõtte ütleb, et 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 vanuselisel 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.

6.7. kaasatakse vanemaealisi inimesi ja võimaldatakse nende osalemist poliitikas;

See põhimõtte annab suunise, et 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. Poliitilisel osalemisel on mitmeid vorme, mida kasutada: otsene osalemine poliitikas, erakonnas; kaudne kaasamine esindajate valimise kaudu; teabepõhine kaasamine teabe jagamise teel (näiteks osalusuuringute kaudu); virtuaalne kaasamine sotsiaalvõrgustike ja veebipõhiste platvormide kaudu.

6.8. tegutsevad kohalike omavalitsuste juures vanemaealiste huviseis esindavad koostöökogud;

See põhimõtte julgustab looma vanemaealiste huvikaitseorganisatsioonide strateegilisi partnerlusi riigiasutuste ja kohalike omavalitsustega (eakate, senioride, väärivate jt nõukogud). Kasutada saab ka teisi vanemaealiste kaasamise vorme: foorumid, fookusgrupid, ümarlauad, infopäevad, avalikud arutelud jt.

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

6.2.3. rakendatakse kogukonnamudelit, tagamaks märkamist, hoolimist ja aitamist;

Põhimõtte kohaselt 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 vabatahtlikke 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. Selles, et info jõuab mõistliku aja jooksul ja piisavas koguses ning õiges formaadis vanemaealiseni, pole meil täna kindlust.

7.1. on informatsioon vanusesõbralik ja vanemaealistele ligipääsetav

Põhimõtte viitab olukorrale, et 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. Easõbralikud keskvalitsuse ja kohalike omavalitsuste 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. jagatakse infot piisavalt ja mitmekesiselt, rakendades vanusesõbralikke kommunikatsiooniformaate;

Põhimõtte toob esile, et vanemaealiste peamised infoallikad on raadio ja televisioon, kohalikud ajalehed ning kontaktid lähikonsetega. Seepärast peavad jätkuma vanemaealiste saated teles ja raadios, olema terve vananemise rubriik ajalehes jmt. Tarbeinfo tarvis aga peavad olema teabe- ja infopunktid kaubanduskeskustes, meditsiini-asutustes, linnade ja valdade teenindussaalides. Vanemaealistele suunatud uute toodete ja teenuste infovoldikud peaksid leiduma päevakeskustes ja hooldeasutustes. Vajalik on vanusesõbralik 24/7 töötav telefoniabi, kus teenust osutaksid senioritöö asjatundjad.

7.3. jälgitakse info jõudmist vanemaealiseni

Põhimõtte kohaselt on vaja vanemas eas inimestele info edastada selges lihtsas keeles ja piisavalt 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.

Vajalikud on uuringud ja analüüsid, mis tooks esile takistused info jõudmisel vanemaealiste sihtrühmani, et need siis kõrvaldada. Kindlasti tuleb vähendada bürokraatiat ja lihtsustada ametitoiminguid. Vanemaealistega töötavatele inimestele tuleb korraldada suhtlustreeningud ja tõsta nende erialast võimekust. Vajadusel peab tagama kõne- ja tõlketeenuste olemasolu.

Eakate puhul kerkib esile küsimus ka neile suunatud info ulatusest. Igal juhul peab neile olema tagatud informatsioon vanemaealiste õigustest. Kättesaadav peaks olema finantsnõustamine koos ea sõbraliku pangandusega. See vähendab eakate suhtes toime pandavat finantskelmuse riski ning suurendab nende valmisolekut ise rahaasjadega hakkama saada.

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.

Infoulatuse kohta tuleks teha uuring, mis kaardistaks inimeste tegelikud vajadused ja soovid infot hankida – mil viisil ja mis ulatuses.

7.4. korraldatakse regulaarselt vanemaealistele mõeldud avalikke üritusi;

Põhimõte toob esile, et kõige mõjusam ja kiirem info jagamise moodus on suhtlemine sihtgrupiga otse, nõ näost-näku. Seepärast tuleb korraldada seenioride nädalaid, tervisekuud, tervena vananemise aastat jmt. Lisaks info kogumisele/jagamisele pakuvad need üritused emotsionaalseid kohtumisi, rõõmsat jälleägemist ja uusi tutvusi, kõike seda möödapääsmatult vajaliku, et inimene tunneks end täisväärtuslikuna. Nii kohalikud kui ka üleriigilised festivalid ja teavitussyritused, kultuurisündmused ja täisväärtusliku elukaare konverentsid, mis mõeldud eakatele, aitavad neil püsida vaimselt tervena ja pikendavad iseseisva toimetuleku aega.

7.5. tegutsetakse järjepidevalt digitaalse võimekuse lõhe vähendamiseks:

Põhimõte juhhib tähelepanu, et 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 aitavad 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. Kaaluda võiks ühtse infokeskuse või portaali loomist, telefoni kuuma liini ja kõnekeskust. E-riigiga suhtlemiseks sobib avalik internetipunkt koos abilisega näiteks raamatukogus või omavalitsuse teenusesaalis. Teenuse parendamiseks luua tagasiside ja ideekorje võimalused.

8. Tervishoid

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

8.1. on kättesaadavad kvaliteetsed tervishoiuteenused;

Põhimõte näeb ette, et 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. Vajalik on teenuseid pakkuvate töötajate vastav koolitamine.

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

8.2. teadvustatakse ennetuse olulist tervena elamisel ja edendatakse tervisealast kirjaoskust;

Põhimõtte rõhutab ennetuse ja tervisealase kirjaoskuse olulisust. 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. See saavutatakse tervislike eluviiside, sh aktiivne liikumine, osalemisel kukkumisenennetuse programmides jt.

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

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.

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., Trell, 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

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 üldproгноos 2022-2031. Ülevaade Eesti tööturu olukorrast, tööjõuvajadusest ning sellest tulenevast koolitusvajadusest. Tallinn: SA Kutsekoda. <https://oska.kutsekoda.ee/wp-content/uploads/2023/02/OSKA-Uldproгноos-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

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.

WHO Global Network for Age-friendly Cities and Communities,

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

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