

Vanusesõbraliku Eesti põhimõtted

Sissejuhatus

Eestis on vananevat ühiskonda seni vaadatud pigem kui probleemi – hindame riske ja kogume vahendeid, et reageerida abivajadustele. Selline lähenemine on ühiskonnale kulukas, inimesele aga ebapiisav ega loo heaolu.

Lahenduseks oleks uue olukorra võimaluste kasutamine, ennekõike vanemaealiste võimete rakendamine ühiskonnas (ÜRO, 2002). Selleks peab inimene vananema tervena.

Maaailma Terviseorganisatsioon (WHO) määratleb tervena vananemist tegevustena, mille tulemusel suureneb tõenäosus olla terve, aga ka rahulolev ja õnnelik. Tervena vananemine tähendab funktsionaalsete võimekuste arendamist ja säilitamist läbi elu, et teha seda, mida inimene väärtuslikuks peab. Funktsionaalsed võimekused on õppimine, et suuta võtta vastu otsuseid; võimekus luua ja säilitada suhteid, panustada ühiskonda ja kogukonda, rahuldada oma põhivajadusi ja olla mobiilne (WHO, 2015). Selline lähenemine erinev 20. sajandil levinust, kus eakamaid inimesi nähti ühtse rühmana, kes kohandub noorematega ja kui see pole võimalik, taandub aktiivsest elust.

Tervena vananemiseks ei piisa inimese enda tahtest ja tegevustest, vaja on ka toetavat ja võimestavat keskkonda. Sellist keskkonda nimetame vanuse- või easõbralikuks. Vanusesõbralikul keskkonnal on kaks taset. Esimesel aitab keskkond vähendada terviseriske ja kompenseerida inimese puudusi ehk ennetada ja lahendada probleeme. Teine tase pakub tuge, et igapäev oleks kogu elu jooksul, sh kõrgemas vanuses, võimalik arendada oma potentsiaali. Vanusesõbralik keskkond annab meile võimaluse olla parim versioon iseendast.

Praegune ühiskond on kujundatud pigem võimete tipus olevate täiskasvanute järgi. Oleme juba hakanud märkama erivajadustega inimeste vajadusi. Kui aga inimesel pole puuet, vaid kõigest normaalsed ealised muutused, on keskkond endiselt ükskõikne ja mõistmatu. Pikem fooritsükkel ja pingid avalikus ruumis on näited, kuidas keskkond kohaneb selliste normaalsete muutustega, mitte vastupidi – inimene pingutab, et kohaneda, ja kui see ei õnnestu, siis taandub.

Vanusesõbraliku keskkonna mõistes sisalduvad avalik ruum, transport ja jalgsi liikumine, elamumajandus, aga ka poliitika, teenused ja kommunikatsioon. Üheks olulisemaks keskkonna mõjutajaks on teised inimesed ja kogukond. Me kõik – teadlikult või teadvustamata – loome sellist keskkonda oma igapäevaste tegude, suhtumiste, otsuste või nende tegemata jätmisega. Nõnda ei saa ka vananemisega arvestavad poliitikameetmed ja tegevused piirduda vaid eakamatega, vaid peavad hõlmama kõiki vanuserühmi. Vanusesõbralikku ühiskonda iseloomustab põlvkondade ülene solidaarsus, suhtlemine ja koostöö.

Heaolu arengukavas aastateks 2023-30 tõdetakse, et vanemaealiste heaolu puudutavad probleemid pole valdkondade üleselt poliitikameetmetesse lõimitud ning puudub analüütiline andmestik nende meetmete kujundamiseks. Arengukavas seatakse eesmärgiks, et vananemise ja vanusesõbraliku lähenemisega tuleb arvestada kõigis poliitikavaldkondades.

1. Avalik ruum - välis- ja sisekeskkond

Füüsilise ruumi küsimused on vanemaealiste elukvaliteedi tagamisel ja parandamisel võtmetähtsusega. Samuti on omavahel tugevasti seotud füüsiline ja sotsiaalne ruum. Näiteks kvaliteetne ja toetav füüsiline ruum soodustab inimeste kaasatust ühiskonnaellu ning loob võimalused iseseisvaks

toimetulekuks. Ilma sobiva ruumita ei saa tekkida ka tähenduslikke suhteid. Üks peamisi füüsilise ruumi teemasid on ligipääsetavus, mis haakub ka kõigi teiste valdkondadega (sotsiaalne ruum, avalikud teenused). Korrastatud ruumi kaudu saab panustada nii inimeste füüsilisse (nt kukkumisennetus) kui ka vaimsesse tervisesse. Ka väikseim sobilik sekkumine saab anda panuse vanemaealiste inimeste elukvaliteeti ja heaolusse.

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

- **toetab avalik ruum (tänavad, pargid, väljakud, virgestusalad jm) inimese tervist ja iseseisvat toimetulemist läbi elukaare. Füüsilist ruumi kujundavates otsustes lähtutakse „tervis kõiges“ printsiibist.**

Siin peame silmas nii elukeskkonna füüsilist ligipääsetavust (barjäärivaba liikumist), näiteks kaldteid ja pandusi treppide või astmete asemel ning piisavalt pinke ja muid puhkamisvõimalusi teekonnal, kui ka kasutatavust (näiteks pinkide puhul selja- ja käetugede olemasolu või ebamugavate materjalide nagu betoon ja metall vältimist). Tänavamööbli valikul arvestatakse vanusesõbralikus ühiskonnas inimese ergonoomika ja kasutusmugavusega.

Kasutatavus tähendab ka, et on kohti, kuhu minna – avalikud kohtumispaidad, eriti pargid ja haljasalad, on vanemaealiste olulised sihtkohad. Avaliku ruumi, sh parkide kujundamisel arvestatakse vanusesõbralikus ühiskonnas ka eakamate tegevusvõimalustega, seda nii omaette kui koos teistega. Mänguväljakud, puhkealad ja treeningpaigad on turvalised ja ligipääsetavad nii lastelastega kui ka üksi liikuvatele eakatele ja puuetega inimestele. Kriitilise tähtsusega on ka avalike tualettide olemasolu.

- **on avalik ruum turvaline, ohutu ja mugav ning toetab aktiivset liikumist.**

Siin kõneleme näiteks kohtumis- ja puhkepaikade olemasolust, pimedal ajal valgustatud ning külmal ja libedal ajal hooldatud kõnniteedest. Teede kvaliteet ei tohi takistada iseseisvat liikumist (näiteks visuaalselt küll atraktiivsed murukividega või ka graniitsõelmetega alad ei soosi rulaatoriga liikumist). Vältida tuleb visuaalseid tõkkeid.

Soodustav avalik ruum panustab aktiivsemasse füüsilisse liikumisse ja tervislike eluviiside valikusse. Seda (sh nii parke, avalikke asutusi jms) on soovitatav kavandada teekonnapõhiselt – see algab inimese kodust ja sõltub ka sellest, kas ta pääseb välja oma elukohast ja ligi sihtkohale, kas on olemas sobiv transport, kas kõnniteedel liikumine on võimalik. Aktiivset liikumist toetab ühtlane ja tihe puhkamiskohtade võrgustik kogu teekonnal. Pingid on vanemaealistele liikumise abivahendiks.

- **tagatakse avalike hoonete ja avalikus kasutuses olevate siseruumide puhul ligipääsetavus ja mugav kasutus.**

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

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

- **avaliku ruumi planeeringutes ja projektides rakendatakse eelnimetatud põhimõtteid ning viiakse läbi avaliku ruumi ja elukeskkonna ligipääsetavuse hindamist.**

Olulisim põhimõte, mida siin jälgida, on „kõnnitavus“. Projektide kooskõlastamisel tuleb jälgida ligipääsetavuse kriteeriumeid (olemasolu, kasutatavus, kvaliteet jmt). Vanusesõbralikus ühiskonnas hinnatakse ligipääsetavust nii projektide kui juba olemasolevate ruumide puhul ning võetakse ette tegevusi ligipääsetavuse parandamiseks.

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

See põhimõte tähendab vanemaealiste hõlmatust elukeskkonna uuringutesse, mis on seni jäänud napiks. Veebipõhiste valimite ja küsitluste kõrval on soovitatav kasutada ka muid meetodeid, et vanemaealiste inimeste arvamus jõuaks tõhusamalt uuringutesse, mis on aluseks 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:

- **soodustatakse aktiivseid liikumisviise sobilike ja toetavate võimaluste loomise abil.**

Kõige olulisemaks liikuvusega seotud põhimõtteks on kõnnitavus. See seondub ligipääsetavuse ning inimese füüsilise võimekuse küsimustega, millest olulisemad on kõnniteede olemasolu ja nende kvaliteet (pinnad), puhkamiskohad (pinkide, reelingulaadsed rajatised jt) ning avalikud tualetid. Kui iseseisvalt vanemaealised igapäevaselt toime tulevad, määrab ka oluliste sihtkohtade – poed, apteek, aga ka pargid, spordi- ja mänguväljakud, bussipeatused – kaugus.

- **tagatakse turvaline ja ohutu ruum liikuvuse soodustamiseks.**

See põhimõte hõlmab näiteks fooridega ülekäiguradasid, kus kriitiliseks teguriks on 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.

- **on loodud jalgrattaga liikumise edendamiseks terviklikud rattateede võrgustikud.**

See põhimõte tähendab vanemaealistele sobilikke rattasõidukogemuse saamise võimalusi, sealhulgas ka kolmerattaliste jalgrataste rentimist või kastiratastega sarnaste rataste kasutamist, millel on ees istumiskoht.

- **soodustatakse ühistranspordi kasutamist ja arendatakse nõudepõhist ühistransporti.**

See põhimõte seab oluliseks kasutajasõbraliku ühistranspordi. Madalapõhjaliste busside kasutamine leevendab vajadust sotsiaaltranspordi järele. Tähtis on ühistranspordi peatuste kaugus üksteisest ning nende kvaliteet (ligipääs, peavari, istumisvõimalus, infotahvlid), ühistranspordi ühendavus nii erinevate piirkondade kui ka omavalitsuste vahel (nt linn ja lähialad). Vanusesõbralikus ühiskonnas arvestatakse, et vanemaealistele on ühistransport sageli ainsaks transpordivõimaluseks.

Nõudepõhise transpordi kasutamine haja-asustuses pakub alternatiivi liinivõrkudele, sotsiaaltranspordile ning isikliku sõiduvahendi kasutamisele.

- **analüüsitakse järjepidevalt avalikes parklates invaparkimiskohtade vajadust.**

See põhimõte on oluline, sest kuigi isikliku sõiduvahendi kasutamine väheneb vanuse suurenedes, sõidavad paljud siiski autoga ka kõrges eas ning vajavad sihtkohta jõudes parkimiskohti. Sõidavad ja pargivad ka invaparkimise lubadega isikute saatjad. Seega tuleb jätkuvalt hinnata parkimiskohtade vajadust ühiskondlike hoonete (nt kultuuriasutuste) juures.

- **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 ning kaasata uuringutesse ka eakamat sihtgruppi. Veebipõhiste valimite ja küsitluste kõrval on soovitatav kasutada ka muid meetodeid, et vanemaealiste inimeste arvamus jõuaks tõhusamalt uuringutesse, mis on aluseks selliste otsuste tegemisel ja teenuste arendamisel.

3. Eluase

Kodus saab turvaliselt, tervena ja õnnelikuna elada kogu elu, kui kohandada kodu inimese muutuvate vajadustega või vahetada selle sujuvalt sobivama 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 ja söögitegemiseks ning ennetades kukkumisi. Sobivad ja läbimõeldud elamistingimused ergutavad aktiivset ja tervislikku eluhoiakut, hoiavad ära igapäevaelu tegevuste piiramise ja aitavad vältida eakate tarbetut hooldekodusse paigutamist.

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

- **tegeletakse ühiskonna teadlikkuse tõstmisega east tingitud muutuste ja vajadustega.**

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

- **arvestatakse elukohtade planeerimisel ja projekteerimisel ligipääsetavusega hoonetesse, korteritesse ja korterites sees.**

Vanusesõbralikus ühiskonnas lähtutakse uute hoonete planeerimisel ja projekteerimisel sellest, et sisse- ja väljapääs nii hoonesse kui ka korterisse toimub trepivabalt. Hoonetes tuleb ette näha pandused, invateed, käsipuud, liftid. Korterites välditakse lävepakke ja kasutatakse laiemaid ukseavasid, kust vajadusel mahuks sisse ka ratastool, rajatakse sobivad hügieeniruumid.

Kortermajades on ligipääsetavuseks vaja jälgida trepikäsipuude 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 (see on asjakohane ka lapsevankrite puhul). Piiratud liikuvuse korral nähakse ette turvanupud, turvalised küttelahendused, kukkumist ennetavad ja leevendavad lahendused.

- **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 võimetega, soodustades tervislikku käitumist ja sotsiaalset suhtlust ning aidates vältida eakate tarbetut hooldekodusse paigutamist.

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

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

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

➤ **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.

➤ **julgustatakse ja toetatakse korteriühistuid ligipääsetavuse küsimuste lahendamisel.**

See põhimõtte puudutab kiirabi, sotsiaaltranspordi jt ligipääse hoonetele (nt tõkkepuud või muud takistused teel) ja sissepääse hoonetesse, liikumise abivahendite hoidmist, käsipuid, treppe ja trepitõstukeid, lifte jmt. Samuti hõlmab see põhimõtte kortermajade ümbruses istumisvõimaluste loomise toetamist. Näiteks riik ja kohalik omavalitsus saavad pakkuda ehitusalast nõu hoonete kohandamisel, abi ja teadmisi ligipääsetavuse küsimuste mõistmisel, läbirääkimistel Päästeametiga. Rakendatakse toetusmeetmeid kohandamiste kaasrahastamiseks.

➤ **tehakse koostööd kogukonnaga kodukeskkonna riskide teadvustamisel ja ennetamisel, et vältida terviseriske ja traumasid ning suurendada turvalisust.**

Ligi pooled kukkumistest leiavad aset kodukeskkonnas. Tekkivad traumad mõjutavad nii inimese tervist kui koormavad tervishoiu- ja sotsiaalsüsteemi.

Ohutusalane nõustamine kodu kohandamiseks aitab ennetada traumasid (vigastuste ja kukkumisohu ennetamine), vältida terviseprobleeme (liialt kõrge või madal temperatuur) ja tegeleda ennetustegevusega riskikäitumise vähendamiseks (hooletu kütmine, suitsetamine, kodumasinat kasutamisega 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:

➤ **luuakse vanematele inimestele pideva arengu keskkond.**

See põhimõtte tähendab keskkondade loomist, säilitamist ja edendamist, mis võimaldavad sotsiaalset suhtlust ja aktiivset eluviisi, pakuvad võimalusi sisukateks ühiskondlikeks tegevusteks ning toetavate sotsiaalvõrgustike loomiseks ja hoidmiseks.

Kohalike omavalitsuste roll on siin 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 (sotsiaal- ja päevakeskused, vaba aja veetmise võimalused, terviseliikumised, kogukonnatöö jt). Üheskoos tuleb selgitada välja nende inimeste huvid, kogukonda panustamise võimalused, kõrvaldada takistused ja pakkuda mitmekesiseid tegevusi.

Inimesed, kes käivad tööl, on õppimise ja arenguvõimalustes eelisseisundis, sest nende keskkond aitab 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, senioritööga tegelevad raamatukogud jt on regulaarsed tegevused, mille abil osaleja saab olla ühiskonna arenguga kaasas.

- **edendatakse eakate inimeste aktiivset kaasamist ühiskondlikku ellu, võitlemaks üksilduse ja isolatsiooni vastu.**

Kohalikel omavalitsustel on suur roll inimeste ühiskonda kaasamisel toetades selleks olemasolevaid ühinguid ja ruumide kasutamist, kaasates vabatahtlikke ja koordineerides nende tegevust. Eraldi tähelepanu all tuleb hoida eakamate meesteni jõudmist, kes pensionile jäädes tihti loobuvad ühistes tegemistes osalemast, aga ka erinevaid riskirühmi (kõrvalist abi vajavad ja tervisepiiranguga inimesed, nt kerge kognitiivne häire, Parkinsoni tõbi jms), mitte-eestlased jt.

- **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, korraldatakse ühistegevusi erinevate asutuste (koolid, raamatukogud, kultuurimajad jt) ruumides.

- **on kättesaadav elukestev õpe ning õpitakse ka vananemist.**

See põhimõtte 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, 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. Üheks näiteks siin on pingid mitte ainult pargis, vaid ka teel parki, mitte ainult ootesaalis, vaid ka trepikodades; aga ka jalgsi käimiseks sobivad teed.

- **tunneb iga teadmiste ja oskustega inimene vanemaealiste suhtes juhendaja vastutust.**

Põhimõtte 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 on siin 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.

- **saab iga inimene olla aktiivselt kaasatud.**

See põhimõtte 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 välja 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 kontserdi kuulamine on passiivne tegevus, kui aga inimene

on kaasa aidanud kontserdi ettevalmistamisel – kasvõi sellega, et jagas reklaami või aitas ruumi ette valmistada –, siis see on aktiivne panustav tegevus, kus tegija tunneb end vajalikuna ja tajub kuuluvust.

5. Sotsiaalne kaasatus ja mittediskrimineerimine

Igähel 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, eriti vanimad vanuserühmad, haavatavasse olukorda ning takistada nende osalemist ühiskonnas.

Sotsiaalselt tõrjutud või marginaliseeritud inimesed 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, 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:

- **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.

- **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.

- **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 õppida, kuidas põlvkondade vahelist koostööd professionaalselt korraldada ja kasutada. Ainult nii on võimalik, et 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 sobivad koolis õppetöö sidumine kohalike vanemate inimestega; kogukonna ettevõtmistes

vanuselise mitmekesisuse eesmärgi püstitamine; noorte ja vanade ühiste ettevõtmiste korraldamine, kus mõlemad saavad panustada võrdselt; eri põlvkondade arutelude korraldamine, kus saaks paremini mõista teineteist ning märgata sarnasusi.

➤ **sekkutakse väärnähtuste korral vanemaealiste suhtes.**

Selle põhimõtte kohaselt vanemaealiste suhtes vägivallajuhtumite, väärkohtlemise, hooletusse või vajaliku abita jätmise ja eakate inimeste suhtes pettuste ärahoidmiseks reageeritakse ja sekkutakse iga sellise juhtumi korral.

➤ **jälgitakse pidevalt vanemaealiste inimeste olukorda.**

See põhimõte tähendab, et sotsiaalse tõrjutuse vastu võitlemiseks selgitavad kohalikud omavalitsused välja, millistel vanemaealiste rühmadel on nende kogukondades suurem tõrjutuse oht. Ebavõrdsuse jälgimine ja selle mõistmine kogukondades ja nende vahel aitab poliitikakujundajatel suunata meetmeid neile, kes vajavad enim toetavat keskkonda.

➤ **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 elab 70-90% dementsusega inimestest oma kodudes, saades enamasti hooldust naissoost lähedaselt. Ühiskond ja kogukonnad peavad teadvustama 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.

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

➤ **panustavad nii riik, tööandjad kui ka töötajad vanusesõbraliku tööturu kujundamisse.**

Vanusesõbraliku ühiskonna tunnuseks on pikk ja kvaliteetne tööelu. Sarnaselt Põhjamaadele iseloomustab ka Eestit kõrge töehõive vanemates vanuserühmades. Ühiskonnale on üha olulisem, et tööturul ollakse 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, tööttingimusi ja kohandatud töökohti.

➤ **toetavad kvaliteetsed tööttingimused pikka ja kvaliteetset tööelu.**

Uuringute järgi toetab pikemat tööelu muuhulgas paindlik tööaeg ja töötajate võimalus oma tööd ise kujundada. Oluline ressurss on osajaga töötamise võimalus. Järkjärguline üleminek vanemas eas sobivamatele tööttingimustele, 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 järkjärgult, võimaldades soovi korral töötada väiksema intensiivsusega.

➤ **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 tervist hoidev töö toetab nii vaimselt kui ka füüsiliselt tervena püsimist. 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.

➤ **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).

➤ **aitavad täiend- ja ümberõpe muutuva tööturuga kaasas käia.**

Põhimõte toob esile, et pidevalt väheneb vajadus lihttööde tegijate järele, samas kui oskusi nõudvatel ametikohtadel 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 madalamast huvist ja vähestest võimalustest.

➤ **osalevad vanusesõbraliku tööturu kujundamises kõik osapooled.**

Põhimõte 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.

➤ **vanemaealisi inimesi kaasatakse ja võimaldatakse nende osalemist poliitikas.**

See põhimõte 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.

Poliitiliseks osalemiseks 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 jmt.

➤ **tegutsevad kohalike omavalitsuste juures vanemaealiste huviseid esindavad koostöökogud.**

See põhimõte julgustab looma vanemaealiste ja nende huvikaitseorganisatsioonide strateegilisi partnerlusi riigiasutuste ja kohalike omavalitsustega. Kasutada saab ka teisi vanemaealiste kaasamise vorme: foorumid, fookusgrupid, ümarlauad, infopäevad, avalikud arutelud jt.

Selliste partnerluste, võrgustike, kogude ja kaasamise eesmärk on esindada vanemaealiste huviseid ja probleeme, anda sellega vanemaealistele aktiivne roll otsuste tegemisel ja kaitsta nende huviseid.

➤ **rakendatakse kogukonnatöö teejuhise, tagamaks märkamise, hoolimise ja aitamise.**

Kogukondlik tegevus võimaldab inimesi märgata, neist hoolida ja vajadusel toetada. Kogukonnad saavad toetada eakate sotsialiseerumise kui ka tervena vananemise, pakkudes inimestele kohta, kuhu kuuluda, võimalust suhelda kui ka ühiselt tegutseda ning panustada.

Omavalitsus ja riik saavad aidata kaasa vajaliku keskkonna kujundamisega ja kogukondliku tegevuse toetamisega, seda väärtustada ja korraldada asjakohast teavitustööd. Oluline on kogukondliku lähenemise integreerimine asjakohastes ettevõtmistes, mis võimaldaks kogukondadel inimestele pakkuda (ja koos läbi viia) tegevusi, mis aitavad tervelt ja aktiivselt vananeda, kaasata vabatahtlikke hoolekandeteenuste osutamise, et inimesed saaks võimalikult kaua oma kodus elada.

Kogukonna teadlik tegevus oma eakate toetamisel lähtub kogukonnaliikmete endi valmisolekust piirkonnas abivajajate tuvastamisel, samuti nende selgitamisel, kes on valmis panustama, näiteks olema vabatahtlikud seltsilised. See eeldab koostööd 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.

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

➤ **on informatsioon vanusesõbralik ja vanemaealistele ligipääsetav.**

Põhimõtte viitab olukorrale, et vanusega kaasneb sageli finantsvõimekuse ja uue tehnoloogia omandamise oskuste 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 info jõudmine teenuste kohta kõigile, ka digitaalsete oskusteta inimestele. Valitsusasutuste, omavalitsuste ja eraettevõtete kommunikatsioonistrateegia loomisel tuleb arvestada inimeste ealisi iseärasusi, elukeskkonda, sotsiaalset ja vaimset toimetulekut.

➤ **jagatakse infot piisavalt ja mitmekesiselt, rakendades vanusesõbralikke kommunikatsiooniformaate.**

Põhimõte toob esile, et vanemaealiste peamised infoallikad on raadio ja televisioon, kohalikud ajalehed ning kontaktid lähikondsetega. Seepärast peavad jätkuma vanemaealiste saated teles ja raadios, olema terve vananemise rubriik ajalehes jmt. Tarbeinfo tarvis aga peavad olema teabe- ja infopunktid kaubanduskeskustes, meditsiinasutustes, 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.

➤ **jälgitakse info jõudmist vanemaealisteni.**

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. Kätesaadav peaks olema. See vähendab eakate suhtes toime pandavat finantskelmuste 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 võiks soovitada turvalisi teenuseid ja pakkujaid.

➤ **korraldatakse regulaarselt vanemaealistele mõeldud avalikke üritusi.**

Põhimõte toob esile, et kõige mõjusam ja kiirem info jagamise moodus on suhtlemine sihtgrupiga otse, näost-näku. Seepärast tuleb korraldada senioride nädalaid, tervisekuud, tervena vananemise aastat jmt. Lisaks info kogumisele ja jagamisele pakuvad need üritused emotsionaalseid kohtumisi, rõõmsat jälleägemist ja uusi tutvusi, kõike seda möödapääsmatult vajalikku, 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.

➤ **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; senioritöö 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 ja olla lihtsalt ligipääsetav. E-riigiga suhtlemiseks sobib avalik internetipunkt koos abilise näiteks raamatukogus, omavalitsuse teenusesaalis või kogukonnamajas.

8. Tervishoid

Riik ja omavalitsused pakuvad tervist toetavat elukeskkonda ning haiguste ennetamisele ja tervise edendamisele suunatud tegevuste koordineerimist. Oluline on mitte loota üksnes riigi ja omavalitsuste pakutavatele teenustele, kui abivajadus on tekkinud, vaid ka inimestel endil lasub vastutus oma tervisekäitumise ja eluviisivalikute abil haigusi ja piiranguid ennetada.

Vanusesõbralikus ühiskonnas:

➤ 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 laiema avalikkuse hulgas. Vajalik on teenuseid pakkuvate töötajate vastav koolitamine.

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

➤ teadvustatakse ennetuse olulist tervena elamisel ja edendatakse tervisealast kirjaoskust.

Põhimõte rõhutab ennetuse ja tervisealase kirjaoskuse olulisust. See saavutatakse tervislike eluviiside, sh aktiivne liikumine, osalemisel kukkumisenõuetuse programmides jt abil.

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 osutajatel on oluline osa parema tervisealase kirjaoskuse saavutamisel.

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

Vanusesõbraliku Eesti põhimõtted koostas MTÜ Kuldne Liiga ja need on heaks kiitnud sotsiaalministeeriumile partneriks olev vanemaealiste huvikaitsevõrgustik.

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/easobralik-tartu-2030>Dementsusega inimene: <https://dementsus.ee/> ja <https://eludementsusega.ee/>

Eesti Inimarengu aruanne 2023. 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 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

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