



## Kuukiri

September 2024

[Loe uudiskirja veebis.](#)

### Kuldse sügise lävel

Kui inimesel on elus hästi läinud ega pole nooremast peast mõne haiguse või õnnetuse tõttu surnud, siis varem või hiljem saab ta vanaks. Inimese elu võrreldakse sageli aastaga, mis tähendab, et sellisel puhul oleks vanaks saamist sobilik võrrelda elusügisega. Nüüd, kui oktoobrikuu on algamas, võiks järelikult öelda, et algab vanade aeg, mida kinnitab ka 1. oktoobri kuulutamine eakate päevaks. Kuid inimelu sidumine kalendriga pole alati mõistlik, sest meie ju ei tea täpselt millises elu „aastaajas“ parajasti oleme. Pöördusin hiljuti ühe minust vanema daami poole, et küsida, mida ta eakate päeva tähistamisest arvab ning sain vastuseks, et teda see ei puuduta, sest pole eakas.

Mõtlesin siis, et kas mina olen 65 aastaga eakas ning leidsin ka, et ega vist ei ole küll. Kuid kust poolt vaadata – äkki siiski olen? Kui lasin mõttes enda tutvuskonnast üle, siis läks pilt veelgi keerulisemaks, sest tundsin, et ei tihka kedagi eakate päeva puhul ei õnnitleda, ega tülitada. Kuid ometi – teistpidi me teame, et paljudel inimestel on vanuse kasvades hakanud tervis logisema või on jäädud oma koju üksinda. Üksiolekus pole ka midagi halba, kui inimene seda ise on soovinud ja naudib, kuid on neid, kes tahaksid seda vältida, kes tunnevad end mahajäetuna ja mittevajalikuna. Sellisel puhul, kui tunnetatakse end üksildasena, tuleks midagi ette võtta, et seda olukorda leevendada ja võita inimene elule tagasi.

Üksildus ei ole aga vaid nende mure, keda tavatseme nimetada eakateks vaid haarab tänapäeval järjest rohkem inimesi vaatamata vanusele. Kui nooremad üksildased käivad enamasti tööl ja liiguvad rohkem, siis vanematel inimestel on oht jäädagi seisundisse, mis võib tekitada tuska

ning nõrgestada tervist. Natuke on aga see ka meie kõigi asi, kellel on olemas aktiivsed suhtlemisvõrgud, sest meie võimuses on ka oma heaolu pinnalt teisigi aidata. Kui meil on praegu hästi, siis on meil ka energiat ja empaatiat, et ettevaatlikult püüda müksata kaaslasi, tuttavaid või sugulasi, kellest näeme, et nad kaovad nagu suhtluspildist välja. See saab ju kiiresti selgeks, kas inimene soovib üldse selliseid mükse saada, sest talle meeldibki omaette olemine, kuid teistel juhtudel võime aga vastata ootustele ja tuuagi üksildusriskis inimese oma mureringidest välja.

Vanemate inimeste puhul on lisaks üksildusega kaasnevatele hingehädadele lisaks oht, et inimene vajab ka füüsilist abi, näiteks kui jalg enam hästi ei kannata ja silm ei seleta. Eestis on hästi käima läinud seltsiliste liikumine, kui vabatahtlikud seltsilised hoolitsevad üksi elavate inimeste eest, kui nad abi küsivad ja vajavad. Igaühel on aga võimalik seda ringi veelgi laiendada helistades mõnele oma tuttavale inimesele, kes on abi küsimisel tagasihoidlikum ning kellest pole ammu midagi kuulnud ning küsida temalt, kuidas sul täna läheb.

Sügised tulevad ja lähevad – inimese elus võib neid ette tulla väga palju ning me ei tea ju, milline võib jääda viimaseks. Kuid kuldseks saame teha iga sügise nii endale, kui ka neile, kes muidu tajuvaid vaid sügistuuli ning näevad aknast vaid madalaid halle pilvi ja lörtsi.

Aimar Altosaar, MTÜ Kuldne Liiga juhatuse esimees

---

## Üleskutse eakate päevaks: helista tuttavale eakale või mine talle külla

**Esimesel oktoobril tähistatakse üle maailma eakate päeva. Eestis kutsuvad eakate heaolu tähtsaks pidavad organisatsioonid märkama sel puhul eriti neid vanemaealisi, kelle suhtlusring on väiksem.**

Märkamise aktsioon „Kuidas sul täna läheb?“ soovib eakate päeval juhtida tähelepanu neile vanemaealistele, kes on jäänud üksildaseks ja kellel ei ole võimalusi kas oma tervislikel või muudel põhjustel liikuda kodust või eakatekodust välja. Aktsiooni eesmärk on toetada inimesi, kelle sotsiaalne võrgustik on jäänud väga kitsaks või puudub täielikult.

“Eakate päeva puhul on paslik teha korraks üks paus: võtta oma päevast tunnike ja helistada või külastada oma eakat naabrit, endist töökaaslast, lähikondlast, vanavanemat, sõpra või tuttavat ning küsida, kuidas tal täna

läheb,“ sõnas MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised programmijuht **Krista Pegolainen-Saar**. Ta lisas, et selline siiras huvi ja märkamine toob igal juhul päeva rõõmu ja samas ollakse teistele eeskujuks hooliva ja vanusesõbraliku ühiskonna loomisel.

„Olla ära kuulatud ja märgatud on meie kõikide unistus. Meie eakad vajavad teadmist ja tunnet, et nende panust ja elukogemusi väärtustatakse, iga päev. Tihti on selleks vaja vaid kuulata ja olla kohal. Me soovimegi eakate päeva raames kutsuda üles kõiki inimesi kas või korraks mõtlema, kas nende tutvusringis võib olla selline eakas, kes on jäänud üksildaseks. Kellel võiks olla just sinu kõnest või külastusest suur rõõm ja tugi. Kui meenub keegi, siis tee talle kõne või külustus ja küsi, kuidas tal läheb ja siis kuula. Väärtustame inimesi enda ümber ning anname sellest neile märku,“ lisas Pegolainen-Saar.

**Saaremaa perearst Elo Lemberi** sõnul tunnevad üksikud eakad tihti end kõrvalejäetu ja mittevajalikena, see omakorda halvendab enesehinnangut ja tervist. „Inimene on sotsiaalne olend, vajab rohkemal või vähemal määral märkamist, seltsi, eelkõige aga uusi emotsioone ja saab siis iseendaga paremini hakkama. Kontsert, sünnipäev, jalutuskäik, telekas, raadio, ajaleht – need kõik aitavad, aga muljeid peab saama ka kellegagi jagada. Kui muu ei aita, soovitan mälestusi kirja panema hakata, sest nii erakordset elu kui sinul/minul pole kellelgi teisel olnud. Iga inimene on erakordne ja oluline.”

Rakvere vallavanema **Maido Nõlvaku** sõnul satub sageli inimene omavalitsuse vaatevälja alles siis, kui ilmnevad tõsised probleemid. Siis saab omavalitsus pakkuda kas näiteks koduteenust või suunatakse inimene hooldekodusse. Paraku tegeleme siis juba süvenenud tagajärjega. Olen veendunud, et paljusid toimetulekuprobleeme saab edasi lükata, kui me märkame inimese juures muutusi varem. Kui on ümber inimesi, kellega lihtsalt juttu vesta või on tugi väljas liikumiseks on võimalik. „Siin ongi suur roll meil kõigil, et meie enda inimesed ei muutuks ühel hetkel märkamatuks ja üksildaseks,“ toonitab Nõlvak.

“Kuidas sul täna läheb?” aktsiooni algatasid MTÜ Vabatahtlikud Seltsilise, MTÜ Kuldne Liiga, Eeskujuliikumine Valge Õhupall, AS Südamekodud, Lidl Eesti ja seda toetab Postimees.

**Rahvusvahelist eakatepäeva** tähistatakse iga aasta 1. oktoobril ÜRO initsiatiivil juba alates 1990. aastast. Eakatepäevaga kutsutakse üles väärtustama eakate kogemusi ja panust ühiskonda. Samuti tõstma teadlikkust eakatele olulistel teemadel: nende heaolu, vananemisega seotud tervise- jm probleemid.

<https://seltsilised.ee/kuidas-laheb/>

## ID-kaarti uuendamisest

Kuldset Liigat teatakse vanemaealiste probleemidega tegelejana. Mitmel korral on meile teada antud, et liikumisraskustega vanem inimene peab uue ID kaarti saamiseks minema PPA teeninduskeskusse ja tihti kulub seal palju aega. See on tema jaoks väga kurnav nii vaimselt kui ka füüsiliselt.

Küsisime selle kohta siseministeriumilt, kust saime kiirelt vastuse, mida jagan ka siin:

"Ministerium on koos Politsei- ja Piirivalveametiga (PPA) vanemaealiste inimeste dokumendi taotlemise küsimusi väga laiapindselt arutanud ning välja töötanud meetmed, mis leevendavad liikumisraskustega vanemaealiste dokumendi taotlemist.

Seaduse kohaselt kehtib ID-kaart 5 aastat kõikidele inimestele ja pikemat kehtivusaega ei ole võimalik ID-kaardile kehtestata.

ID-kaardi 5-aastane kehtivusaeg on optimaalne selleks, et kaardi kiip ja selle tehnoloogia oleks ajakohane ja peaks vastu terve kaardi kasutusaja. Tehnoloogia areneb tänapäeval väga kiiresti ning me ei soovi, et inimestel tekiks kaardi kasutamisel probleeme.

Inimesed, kellel on raskusi PPA teenindusse kohale minemisega, saavad oma dokumendi taotleda iseteeninduses. Iseteeninduses ei saa taotleda vaid juhul, kui inimesel puudub eID vahend (kehtiv ID-kaart, mobiil-ID või Smart-ID) millega iseteenindusse sisse logida või kui PPA ei ole tema kehtivaid sõrmejälgi. Kuna sõrmejälgede andmise kohustus ID-kaardi taotlemisel tekkis alles 2021. aasta augustis, siis see ongi peamine murekoht, mistõttu inimesed peavad ise PPAse kohale minema.

Selleks, et seda olukorda vanemaealiste osas leevendada muutsime aasta tagasi (1. sept 2023) siseministri määrust, mille kohaselt ei pea enam 70-aastaselt ja vanemalt isikult sõrmejälgi võtma, kui ta on varem PPAle oma sõrmejäljed andnud.

See tähendab, et kui inimene ei ole varem (ka näiteks passi taotlemisel) PPAle oma sõrmejälgi andnud, siis tal tuleb siiski ühel korral PPAse kohale minna, et need anda, kuid edaspidi saab ta dokumendi uuendada ilma füüsiliselt kohale minemata.

Kui inimesel on aga püsiv tervislik seisund selline, et tal ei ole PPAse võimalik kohale minna, siis saab ta esitada PPAle taotluse, et PPA tuleks tema juurde koju sõrmejälgi võtma. Selleks peab inimene PPAle esitama perearsti tervisetõendi, mis tema terviseseisundit kinnitab."

Seda infot võib levitada ja ehk aitab mõnd inimest või tema lähedast ID-kaarti uuendamise toimetustes.

Agu Laius

MTÜ Kuldne Liiga huvikaitsejuht, [agu.laius@gmail.com](mailto:agu.laius@gmail.com)

### **Toeta Kuldset Liigat annetusega, tee püsiannetus pangas!**

Kuldne Liiga vajab oma tegevuse hoogustamiseks ja vanemaealiste huvikaitseks toetajate annetusi.

Annetuse saab teha **MTÜ Kuldne Liiga pangakontole EE697700771000924787**, selgituseks: Annetus.

**Sinu annetus aitab Kuldsel Liigal saavutada, et Eesti oleks vanusesõbralik.**

MTÜ Kuldne Liiga on kantud [Vabariigi Valitsuse tulumaksusoodustusega mittetulundusühingute, sihtasutuste ja usuliste ühenduste nimekirja](#) ning ühingule tehtavad annetused on tulumaksuvabad.

MTÜ Kuldne Liiga uudiskiri. Rohkem infot: [www.liiga.ee](http://www.liiga.ee)

Antud postiloend töötab vaid uudiskirja edastamiseks.

Uudiskirja sisule reageerimiseks saada kiri: [info@liiga.ee](mailto:info@liiga.ee)

Uudiskirja listiga liitumiseks või lahkumiseks saada kiri: [nova@liiga.ee](mailto:nova@liiga.ee)