

Kuukiri

Veebruar 2026

[Vaata kuukirjasid veebis](#)

Praxise uuring „Kas perearst on ühe kliki kaugusel“

Mõttekoda Praxis uuris, kuidas perearstiabi digilahendused (Terviseportaal, PADI-d) toimivad 65+ vanemaealiste jaoks.

Järeldus: digilahendused on vajalikud ja kasulikud, aga mitte kõigile võrdselt kättesaadavad.

Peamised murekohad:

- digioskused ja ligipääs seadmetele on väga ebaühtlased
- süsteemid on „tehniliselt korras“, kuid sageli kasutajatele liiga keerulised
- vanemaealisi pole teenuste disaini piisavalt kaasatud
- digikanal kipub muutuma sunniks, mitte valikuks
- telefon ja inimkontakt on paljudele endiselt kõige olulisemad

Kuidas saab paremini?

1. „Vanusesõbralik vaikimisi“ standard. PADI-d ja Terviseportaal peavad olema vaikimisi lihtsad (suur font, selge keel, minimaalne klikkide arv).
2. Alternatiivsete kanalite säilimine. Telefon ja kohapealne pöördumine ei tohi muutuda erandiks. Digikanal on võimalus, mitte ainuke arsti juurde pöördumise võimalus.
3. Esindusõiguste aktiivne kasutuselevõtt. Süsteemide lihtsustamine (pereliige, hooldaja - saab aidata ja esindada koheselt).
4. Riiklik kasutajatugi vanemaealistele. Üleriigiline tugi (telefon + kohalikud kontaktpunktid). Mitte projektipõhine, vaid püsiv teenus.

5. Vanemaealiste kohustuslik kaasamine. Digiteenuste arendamisel kohustuslik kasutaja testimine 65+ sihtrühmas.

Miks see on oluline?

Kui digiteenused arenevad ilma alternatiivideta, suureneb digilõhe, väheneb abi kättesaadavus ja kannatab inimeste väärikus – just neil, kes arstiabi kõige rohkem vajavad.

Digitaalne tervishoid peab inimest aitama, mitte teda (süsteemist) välja lülitama.

Kokkuvõtte uuringust tegi Eero Merilind, perearst, riigikogu liige

Uuringu tellis Kuldne Liiga Sotsiaalministeeriumi toetatud projekti NOVA 2 tegevusena. Uuringut tutvustati vanemaealiste huvikaitsevõrgustiku koosolekul

27.

veebruaril.

Uuringuga saab tutvuda: <https://liiga.ee/vorgustiku-ettepanekud/>

Easõbralik tööandja ei sünni juhuslikult – SAFE projekt loob lahendusi

Lahendused easõbralikele tööandjatele“ (SAFE) on Interreg Central Baltic programmi toetatud kolmeaastane projekt, mis on suunatud tervise- ja heaolusektori tööandjatele. Projekti eesmärk on luua digitaalne eneseanalüüsi- ja lahendusplatvorm, kus tööandjad saavad läbi viia organisatsiooni eneseanalüüsi ning saadud tulemustele tuginedes asjakohaseid soovitusi ja juhendmaterjale, mille abil parandada easõbralikkust nii töökeskkonnas kui ka juhtimisprotsessides. Projekti partnerid on lisaks TLÜ Haapsalu kolledžile Eestist MTÜ Kuldne Liiga, Soomest Metropolia Ülikool ning Rootsist NDPHS.

Projekti raames toimus 13. jaanuaril 2026 Pärnus Hestia Strand Hotelis seminar piloteerimises osalevatele tervishoiusektoris tegutsevatele organisatsioonidele, sh haiglatele, hooldekodudele ning taastusravi-, rehabilitatsiooni- ja hoolekandeteenust pakkuvatele asutustele. Seminaril osalesid üheteistkümne organisatsiooni esindajad.

Easõbralikkuse teema olulisus tuleneb Eesti ühiskonna kiiresti muutuvast vanuselisest struktuurist. Kasvav 55+ vanuserühm mõjutab märkimisväärselt nii tööturгу, kogukondade toimimist kui ka avalikke teenuseid. Seminar tõi kokku eksperdid, kes jagasid teadmisi töökorralduse ja pensioneerumisprotsessi teadvustamisest, ruumiloome ja kaasava disaini põhimõtetest ning sotsiaalsete suhete hoidmise ja väärtustamise olulisusest.

Easõbralikkuse teemat avasid: **Tiina Tambaum** – PhD, TLÜ Haapsalu kolledži magistriõppekava „Kogukonnatöö vananevas ühiskonnas“ juht ja sotsiaalgerontoloogia lektor; **Triinu Lillepärg** – Eesti Töötukassa peaspetsialist-sisekoolitaja, magistrikraad õppekaval „Kogukonnatöö vananevas ühiskonnas“; **Katrin Lember** – AS A. Le Coq personali- ja kestliku arengu direktor, hariduselt jurist (Tartu Ülikool), Eesti Kvaliteediühingu liige; **Sirle Salmistu** – TalTechi Tartu kolledži vanemlektor, maastikuarhitekt ja linnaplaneerija, IFLA easõbralike kogukondade ja maastike tööprogrammi juhataja

Tiina Tambaum keskendus küsimusele, kuidas viia läbi tõhusat koostöövestlust ning toetada inimesi elumuutuste ajal. Organisatsioonid peaksid arvestama normaalse vananemisega ning kohandama ruume ja tööprotsesse töötajate vajadustest lähtudes. Pensionile jäämine on protsess, mitte üksik sündmus, ning statistiliselt mõjutab see enim mehi, kelle sotsiaalsed suhted võivad olla seotud peamiselt töökollektiiviga. Sellesse perioodi võivad jääda ka muud olulised elumuutused, nagu omaste hooldamine, vanavanemaks saamine või leseks jäämine. Pensionile jäämiseks tuleks teadlikult valmistuda juba umbes kümme aastat enne pensioniikka jõudmist nii töötaja kui ka tööandja poolt. Pensionile üleminek mõjutab lisaks töösuhtele ka identiteeti ja igapäevaseid rutiine ning inimesed vajavad aega ja tuge uute rollide leidmiseks. Varakult peetud vestlused ning mõtestatud planeerimine aitavad ennetada kriise ning toetavad inimest nii finantsiliselt kui ka emotsionaalselt.

Triinu Lillepärg tutvustas eelmisel aastal kaitstud magistritööd, milles ta uuris organisatsioonikultuuri, mis toetab kõiki vanusegrupe, sh 55+ töötajaid, tuginedes teaduskirjandusele ja Eesti Töötukassa näitele. Teaduskirjanduse põhjal on easõbraliku organisatsiooni tunnusteks koolitus- ja arenguvõimalused, paindlikkus, tervise toetamine, kaasamine ja tunnustamine, õiglane suhtumine ning mitmekesisust väärtustav kultuur. Samuti on olulised easõbralik füüsiline ja sotsiaalne töökeskkond ning töökorraldus. Uuring kinnitas, et teoorias kirjeldatud aspektid vastavad ka 55+ töötajate hinnangutele oma vajaduste ja ootuste kohta. Enamik easõbralikkuse tunnuseid osutus organisatsiooni tugevuseks, kuid arengukohana ilmnes vajadus töökoormuse parema tasakaalustamise järele. Töö intensiivsus on üks peamisi põhjuseid, miks 55+ töötajad lahkuvad pensionile. Jätkusuutlik tervisepakett ja staažipäevad aitavad hoida töötajate motivatsiooni. Kokkuvõttes võib öelda, et easõbraliku ja 55+ töötajaid toetava organisatsiooni põhimõtted kattuvad suurel määral hea tööandja universaalsete praktikatega ning avaldavad positiivset mõju kõigile töötajatele.

Katrin Lember rääkis AS A. Le Coqi näitel, kuidas ettevõtte kaasab ja toetab oma vanemaealisi töötajaid, sealhulgas pensionile siirdumise järel.

Ettevõtte töötajate keskmine vanus on 43,3 aastat ning 20% töötajatest on 55+ vanuses. Erinevate põlvkondade koostöö parandamiseks korraldatakse meeskonnakoolitusi, mis aitavad üksteist paremini mõista ja toetada. Ettevõtte pakub IT-koolitusi kõigile töötajatele, mis on eriti populaarsed 55+ töötajate seas. Võimalik on ka paindlik tööaeg, näiteks nelja päevane töönädal või osaline töökoormus. Olulisel kohal on töötajate tunnustamine: alates kümnendast staažiaastast tehakse ettevõtte poolt kingitusi, arvestades töötajate isiklikke eelistusi. Ettevõtte juures tegutseb endiste töötajate klubi „Humal“, mis pakub võimalust kohtumisteks, väljasõitudeks ja sotsiaalseks suhtluseks. Samuti saavad pensionile jäänud töötajad teha vajaduse korral tööampse, näiteks aidata inventuuri läbiviimisel või asendada puhkuste ajal teisi töötajaid.

Sirle Salmistu käsitles WHO raamistikku vanusesõbralike linnade ja kogukondade loomiseks ning rõhutas, et hea elukvaliteet sõltub nii füüsilisest kui ka sotsiaalsest keskkonnast. Kaasava disaini põhimõtted aitavad luua ruume, mis sobivad erinevate võimekustega inimestele. Nii välis- kui ka siseruumi tuleks vaadelda kasutaja vaatenurgast, pöörates tähelepanu paindlikkusele, turvalisusele ja loogilisele liikumisele ning tervislike valikute toetamisele. Sotsiaalne suhtlusruum on sama oluline kui füüsiline ligipääsetavus. Avaliku ruumi kvaliteet aitab vähendada üksildust ja tugevdada kogukonnatunnet. Inimeste kodus vananemise toetamine eeldab ligipääsetavaid teenuseid ja keskkondi. Ka raviteekondade puhul on oluline selgus, et kasutaja teekond oleks arusaadav ja toetav – vastasel juhul võivad ka head teenused jääda inimesteni jõudmata.

Kõik esinejad rõhutasid, et 55+ inimesed on Eesti tööturul hindamatu ressurss: nad on motiveeritud, kogenud ja lojaalsed. Nende kaasamine ei ole üksnes sotsiaalne kohustus, vaid ka strateegiline võimalus. Päeva teises pooles tutvustasid SAFE projekti meeskonnaliikmed piloteerimisprotsessi, küsimustiku täitmise etappe ning saadud tulemuste ja lahenduste rakendamise võimalusi. Seminari lõpetas paneeldiskussioon, kus arutati käsitletud teemade üle ja toodi esile häid näiteid juba rakendatavatest easõbralikest praktikatest. Arutelu modereeris Tiina Tambaum ning paneelis osalesid AS Viljandi Haigla juhatuse liige dr Mart Kull, AS Hoolekandeteenused koolitusspetsialist Helina Andresen ja Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse juhatuse esimees Kadri Englas.

Artikli koostasid: Marika Aedviir ja Tiina Alasoo, Tallinna Ülikooli Haapsalu Koöõedž

Valikute ristteel: pensionipõlv kui uus

Liisi Toomi raamat *Valikute ristteel. 22 võimalust tähendusliku karjääri loomiseks*

Pensionile siirdumine oli minu elus suur muutus – julge samm tundmatusse. Kui tööelu oli kui kiirrong, mis kihutas peatusteta edasi, siis pensionile jäämine andis võimaluse korraks rongilt maha astuda, hingata ja vaadata maastikku, mida seni olin vaid vilksamisi märganud. Liisi Toomi raamat „*Valikute ristteel*“ osutus selles protsessis väärtuslikuks teejuhiks, aidates mul heita pilgu minevikku ja mõelda tuleviku peale, ning pakkudes inspireerivaid võimalusi, kuidas oma elu- ja tööteekonda mõtestada ning uues eluetapis uusi tähendusi luua.

Üks olulisemaid harjutusi sellest raamatust oli minu jaoks tegelemine väärtustega. Kui tööelu jooksul olid paljud valikud seotud organisatsiooni eesmärkide ja ühiskondlike ootustega, siis nüüd tuli küsida: mis on päriselt minu jaoks oluline? Harjutus aitas mul sõnastada, et minu jaoks on olulised tervis ja elukvaliteet, lähedased suhted, vabadus ja iseseisvus, aga ka elu tähenduslikkus, eneseareng ning kuuluvus kogukonda. See oli hetk, kus sain oma „elukohvri“ lahti pakkida ja üle vaadata, mis on see, mida tasub edasi kaasa võtta, ja mis võiks jääda seljataha.

Samuti oli kõnekas harjutus, mis keskendus tugevuste ja oskuste kaardistamisele, aidates meenutada ja hinnata, mida olen aastatega kogunud – mida tean ja mida oskan. See aitas mõista, et minu „tööriistakast“ ootab uusi kasutusviise, näiteks vabatahtlikus tegevuses, perekonnas, sõprade ringis või uutes hobides.

Mulle meeldis raamatu läbiv rõhuasetus elu tähenduslikkusele ja eneseanalüüsile. See aitas mõista, et pensionile jäämine on minu elus uus risttee, võimalus valida erinevaid radu. Kui tööelu oli nagu kiire tempoga maraton, siis nüüd saan võtta aega, et peatuda, reflekteerida ja elada oma elu teadlikumalt, lähtudes oma väärtustest. Minu vanus ei ole piirang, vaid pigem vabadus – võimalus ise valida elu tempo ja siht.

See raamat aitas märgata minu kogemuste väärtust, kujundada positiivset mõtteviisi ja leida inspiratsiooni elada uudishimu ja elurõõmuga. See ei ole pelgalt karjääriraamat, vaid elu mõtestamise kaaslane, mis pakub tuge, peegeldushetki ja julgust võtta pensionipõlve kui uut, valikuterohket ja rõõmurikast eluetappi.

Raamatusoovitus

Kathryn ja Ross Petras „Vanus on oluline ainult siis, kui oled juust“.
/Ersen, 2018/

Märkasin seda teost intrigeeriva pealkirja pärast. Raamat sisaldab paljude üle kuuekümneme aasta vanuste tuntud inimeste väljaütlemisi vanadusest. Kirjatükile lisab väärtust ka kõigi tsitaatide autorite lühitutvustus raamatu lõpus. Olen kindel, et raamatut lugedes leiab igaüks üles just need tsitaadid, mis on tema jaoks tähenduslikud.

Alustaksin sellise tsitaadiga: **„Kui vana sa oleksid, kui sa ei teaks, kui vana sa oled?“** (Pesapallitäht Satchel Paige, lk 142) Ja tõepoolest, sellele küsimusele ei oskagi vastata, sest ma ise tunnen küll, et olen läbi elanud ikka üks ja sama „mina“. Saan sellele kinnitust tsitaadist **„Suurim saladus, mida vanad inimesed omavahel jagavad, on see, et sa pole seitsmekümne või kaheksakümne aastaga tegelikult muutunud. Sinu keha muutub, aga sina ei muutu üldse. Ja see tekitab muidugi suurt segadust.“** (Kirjanik Doris Lessing, lk 126)

Oleme vanusest olenemata erinevad inimesed – erineva elutee, kogemuste, vaadete ja väärtushinnangutega. Minu jaoks on tähtis mitte kaotada uudishimu, tegutsemisrõõmu ja optimismi. Saan selle tarvis julgustust tsitaadist **„Ära jää vanaks, ükskõik, kui kaua elad. Ära iial lakka uudishimuliku lapsena seismast Suure Müsteeriumi ees, millesse me sündisime.“** (Füüsik Albert Einstein, lk 131)

Kui oleme lõpetanud töötamise, on tähtis, et elaksime edasi, teeksime asju, mis muudavad meid rõõmsaks ja õnnelikuks, suhtleksime, aitaksime teisi ning annaksime oma panuse, et muuta elu paremaks. Leidsingi sellel teemal sobiva tsitaadi: **„Mulle teeb rõõmu avastus, et isegi minu eas tulevad mulle suured ideed, mille taotlemine ja arendamine nõuaks veel ühte eluaega.“** (Kirjanik Johann Wolfgang von Goethe, lk 73)

Tähtis on ka raskustes säilitada elutahe ja rahulik meel. Sellegi kohta on vahva tsitaat: **„Mida vanemaks saad, seda tugevamaks muutub tuul ja see puhub alati näkku.“** (Golfar Jack Nicklaus, lk 63) Niisugustes olukordades on vast kõige rohkem kasu sellest, kui oskame enda üle naerda. Ja huumorit võib sellest raamatust leida küllaga, näiteks tsitaadist

„Uju, tantsi pisut, käi igal aastal augustikuus Pariisis ja ela jalutuskäigu kaugusel haiglast.“ (Hobuste treener Horatio Luro, lk 56)

Ja nagu ikka, ei maksa elu liiga tõsiselt võtta: **„Elu lõpuaastad on nagu karnevalipeo lõpp, kui maskid maha võetakse.“** (Filosoof Arthur Schopenhauer, lk 82)

Mõnusat lugemist ja usku endasse! **„Mida valgemaks lähevad mu juuksed, seda varmamalt usuvad inimesed seda, mida ma ütlen.“** (Filosoof Bertrand Russell, lk 50) Nautige elu ja seda raamatut!

Ülle Alt – Kuldse Liiga liige, Tallinna Raamatukogude vabatahtlik

Toeta, palun, Kuldse Liiga tegevust ja tee annetus MTÜ Kuldne Liiga pangakontole EE697700771000924787, selgituseks: Annetus.

Annetusi kogume Kuldse Liiga 2026. aasta aastakonverentsi korraldamiseks aprillis 2026.

Annetada saab ka tulumaksudeklaratsiooni esitades, kui märkida seal Kuldne Liiga tagastatava tulumaksu osas annetust saavaks ühinguks.

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

MTÜ Kuldne Liiga kuukiri. Rohkem infot: www.liiga.ee

Antud postiloend töötab vaid kuukirja edastamiseks.

Sisule reageerimiseks, liitumiseks või lahkumiseks saada kiri: info@liiga.ee