



## Kuukiri

Mai 2026

[Vaata kuukirjasid veebis](#)

Kaastöö kuukirjale

### Minu kodu Meriväljal

Igal hommikul äratab sind lombaka prügikäru serenaad koos meeldiva tervitusega, vahel kerge aktsendiga öeldud sõnadega: „TERE ja kas prügi ikka on?“

Algas uus päev siin ettearvamatus maailmas! Edasi kergendad ihu ja vaimu läikivalt puhtas privaatses kambris teades, et oled kõik selle luksuse juba kuu alguses ette maksnud eluaeg kogutud rahast ja pensionist. Avad akna ning koos päikesega tervitavad sind tööle tõttavad hooldajad ja uued väikesed sõbrad puu okstel ning karvased oravad akna taga. Ei jõua veel juukseidki kammida kui söögitoast kostab hüüe „Sööma!“ - vahel ka niksuga, nagu oli kunagi kodus. Söögi jagamine, serveerimine ja pärast nõude pesemine toimub ühes toas kui õlitatult uue korra kohaselt. Laudu ehivad lilled ja värvilised topsid rohtudega, milliste sisu teab nüüd ainult apteek ja vahetuse õde. Majas käib tänaseni mäng nimega otsin „OMA ÕDE“?

Edasine tegevus on rangelt dokumenteeritud nädalast-nädalasse kuni elu lõpuni. Laulud, lugemine ja võimlemine ehk ringutamine, mängud ja muu näputöö koos huvitavate kohtumistega on igati au sees. Kõige popim rahva hulgas on kohvik nimega „Ranniku“ kui kõige kiirem maja uudiste vahendaja. Numbrite tundmine on vajalik, sest mõned meist sõidavad kõrgemale kui majal korruseid või lähevad võõrasse tuppa nagu kuulsas vene filmis. Kui loodad leida mõnd maja töötajat, kellel oleks aega ka sinu jaoks siis eksid, välja arvatud mõned meeldivad erandid.

Arvutid ja aruandlus on esmatähtsad tööd, töötajaid aga napib nagu päris elus. Sinu soovide saavutamiseks on vaja üleminek ooterežiimile, sest

sinul on aega nagu laulus „Kuhu tõttad sa?“. Positiivne on see, et oled hoitud ja hooldatud vaatamata sellele, et uus KODU arstimisega ei tegele, teades samal ajal, et meie hulgas ühtegi tervet ei ole! Lugupidamine HOOLDAJATELE! Ootamatult saabub ÖÖ ja RAHU. Kas kõigile? Ka siin on erandid. Mõnele meeldib öösel TV-d vaadata, mõnele telefoniga rääkida või lihtsalt kõva häälega ennast väljendada, samuti mööda koridore jalutada nagu päris kodus. MINA juba magan ja näen isegi und paremast tulevikust siin Merivälja Südamekodus. KODUS kindlasti, kuid ilma selle südamega sildil. Meeldivat KOOS elamist kõigile!

Rein Annik

1935. a Narvas sündinud, 30 aastat Narva elektrivõrke juhtinud, kauaaegne Narva volikogu liige ja Narva-Jõesuu linnapea. Kolis eelmisel aastal Meriväljale ja jagab sealt oma esimesi muljeid uuest eluetapist.

## Tervishoiu ja hooldustöötajad kasvava surve all

*EUSBSR Annual Forum 2026* Tallinnas tõi esile olulise teema: ühiskonna kriisikindlus ei sõltu ainult taristust, julgeolekust ja tehnilisest valmisolekust, vaid eelkõige inimestest, kes hoiavad teenuseid iga päev toimimas. Sessioonil „*Caring For Those Who Care For Us*“ keskenduti tervishoiu- ja hoolekandetöötajate heaolule ning SAFE projektile.



SAFE ehk *Solutions for Age-Friendly Employer* projekt ühendab nelja partnerit Eestist, Soomest ja Rootsist, et parandada 55+ vanuses töötajate võimalusi tööturul. Projekti eesmärk on vähendada vanuselist

ebavõrdsust ning toetada tööandjaid vanusesõbralike praktikate ja tööriistade arendamisel. Projekti käigus töötatakse välja SAFE mudel organisatsioonide enesehindamiseks, viiakse läbi pilootprogramme tervise- ja heaolusektori ettevõtetes, korraldatakse töötubasid ja koolitusi ning koostatakse poliitikasoovitusi.

Projekt kestab 1. aprillist 2024 kuni 31. märtsini 2027. Kuldne Liiga MTÜ on SAFE projekti partner Eestis. *EUSBSR Annual Forum 2026* foorumil esindasid ühingut projektijuht Peep Peterson ja juhatuse liige Krista Mulenok, kes astusid lavale ja tõid Eesti kogemuse rahvusvahelisse arutellusse. SAFE projekti meeskond tutvustas ka oma tegevusi foorumi Networking Village'is, kus loodi uusi kontakte ja viidi teema laiemale rahvusvahelisele auditooriumini.

Euroopas prognoositakse 2030. aastaks ligi miljoni tervishoiu- ja hoolekandetöötaja puudujääki. Samal ajal tööjõud vananeb ning vaimse tervise näitajad viitavad püsivale ülekoormusele: iga kolmas valdkonna töötaja on kogenud ärevust või depressiooni. See tähendab, et sektor ei valmistu enam üksnes võimalikuks kriisiks, vaid tegutseb juba praegu pideva surve tingimustes.

Arutelus rõhutati, et vastupidavust ei saa oodata ainult üksikisikult. Seda kujundavad meeskonnad, organisatsioonikultuur, juhtimine ja süsteemne tugi. Hea juhtimine, usaldus, selge kommunikatsioon, stabiilsed töötingimused ja töötajate suurem autonoomia aitavad ennetada läbipõlemist ning hoida teenuste toimimist ka keerulistes olukordades.

Krista Mulenok  
Kuldne Liiga MTÜ juhatuse liige

---

## **Ettevõtte palvel tutvustame võimalust proovida nutikaid lahendusi**

### **Turvatus ja meelerahu igapäevaelus**

Paljud inimesed tahavad võimalikult kaua iseseisvalt kodus elada. Samal ajal muutuvad vanusega mõned igapäevased asjad keerulisemaks — ravimid võivad ununeda, telefon ei pruugi alati käepärast olla või abi küsimine tundub ebamugav.

Sellepärast on loodud Teisiku nutikad tugilahendused, mis aitavad muuta igapäevaelu turvalisemaks ja rahulikumaks nii inimese enda kui ka tema lähedaste jaoks.

## **Häirenupp — abi ühe nupuvajutuse kaugusel**

Häirenupp on randmel kantav turvaseade, millega saab kiiresti abi kutsuda. Kui inimene vajutab nuppu, saadetakse kontaktisikule või lähedasele teavituse koos asukoha infoga. Vajadusel salvestab süsteem ka lühikese häälsõnumi.

Lisaks oskab süsteem märgata ka võimalikke ohuolukordi, näiteks kukkumist või pikka liikumise puudumist. See annab rohkem turvatunnet inimestele, kes elavad üksi või liiguvad palju iseseisvalt ringi.

Oluline on ka see, et seade töötab iseseisvalt mobiilsidevõrgus — ei ole vaja WiFi ega keerulisi seadistusi. Aku kestab kuni kuu ning kasutamine on võimalikult lihtsaks tehtud.

## **Ravimikarp — ravimite võtmine on kerge**

Ravimite regulaarne võtmine võib muutuda keeruliseks isegi väga aktiivsel inimesel. Eriti siis, kui ravimeid on palju või neid tuleb võtta erinevatel kellaaegadel.

Nutikas Ravimikarp aitab hoida ravimid korrastatuna ning tuletab meelde, kui midagi jääb võtmata. Meeldetuletus võib tulla heli, SMS-i, e-kirja või isegi telefonikõnena. Vajadusel saavad teavituse ka lähedased või hooldustöötajad.

Karbi eesmärk ei ole inimest kontrollida, vaid vähendada ärevust ja segadust igapäevaelus. Kui inimene ei pea pidevalt muretsema, kas ravim sai võetud või mitte, muutub kogu päev rahulikumaks.

Paljude perede jaoks tähendab see samuti rohkem meelerahu. Ei pea enam iga päev helistama ja üle küsima, kas kõik vajalik sai tehtud.

## **Kaaslane AI: tehnoloogia aitab inimesel mitte üksi jääda**

Üha rohkem eakaid inimesi elab üksi. Lähedased on tööl, elavad teises linnas või lihtsalt ei jõua iga päev pikalt rääkida. Samal ajal ei taha paljud vanemad inimesed oma muredega “liiga palju tüütada”. Nii jäävadki päevade sisse vaiksed hetked, kus inimene on oma mõtete ja üksindusega üksi.

Kaaslane AI – Pille - sündis üsna lihtsast mõttest: inimene ei peaks tundma, et ta on täiesti üksi. See on häälpõhine AI-abiline, mis töötab tavalise telefoni kaudu. Ei ole vaja nutitelefoni, äppe ega keerulisi paroole. Piisab ka tavalisest nuputelefonist.



Kaaslane AI võib inimesele helistada, meelde tuletada olulisi asju, küsida enesetunde kohta või lihtsalt vestelda. Mõnikord ongi kõige tähtsam see, et keegi küsib: “Kuidas teil täna läheb?”

Paljude inimeste jaoks ei ole puudu ainult praktilisest abist. Sageli on puudu lihtsalt rahulikust suhtlusest. Võimalusest rääkida oma päevast, meenutada minevikku või öelda valjusti välja midagi, mis on kaua mõttes olnud.

AI ei kiirusta vestlust tagant ega muutu kärsituks. Inimene saab rääkida omas tempos, teha pause ja mõtteid koguda. See on eriti oluline inimestele, kellel on raske kiiresti vastata või kes tunnevad end tavalistes vestlustes ebakindlalt.

Üks projekti osa on ka Elulooja — vestlused, mis aitavad inimestel oma mälestusi ja elulugusid talletada. Väga paljud lood kaovad lihtsalt sellepärast, et keegi ei jõudnud neid õigel ajal kuulata.

Kaaslane AI aitab ka igapäevaste asjadega. Näiteks võib süsteem meelde tuletada ravimite võtmist, söömist, vee joomist või olulist kohtumist. Pärast haiglat koju tulles võib selline tugi anda inimesele rohkem kindlustunnet ja rahu.

Vajadusel aitab Kaaslane AI saata sõnumi lähedasele või kontaktisikule. Mõne inimese jaoks ei ole sõnumi kirjutamine enam lihtne, aga oma soov või mure välja öelda on palju kergem.

Kaaslane AI juurde kuulub ka AI-sekretäri lahendus organisatsioonidele ja spetsialistidele. Kui töötaja ei saa kõnele vastata, räägib AI helistajaga, täpsustab kõne põhjuse ja saadab lühikese kokkuvõtte edasi. See aitab vähendada katkestusi, hoida kokku aega ja mitte kaotada olulisi kõnesid.

Kaaslane AI ei ole loodud inimest asendama. Ta ei asenda perekonda, sõpru ega sotsiaaltöötajat. Aga ta võib olla väike lisatugi nende hetkede jaoks, kui kedagi parajasti kõrval ei ole.

### **Vahel piisab tegelikult väga vähesest.**

Lühikesest kõnest. Rahulikust vestlusest. Meeldetuletusest. Tundest, et sa ei ole üksi.

### **Tehnoloogia ei pea olema keeruline**

Nende lahenduste juures on oluline üks lihtne põhimõte: tehnoloogia peab olema arusaadav ja mugav ka inimesele, kes ei kasuta igapäevaselt nutiseadmeid.

Eesmärk ei ole inimest tehnoloogiaga üle koormata, vaid pakkuda väikest lisaturvatunnet ja tuge nende hetkede jaoks, kui kedagi parajasti kõrval ei ole.

Ettevõtte on valmis tulema oma lahendusi tutvustama.

Põhjalikumalt saab pakutavate lahendustega tutvuda ja neid proovida ning kontakt ja lisainfo:

[www.teisik.ee](http://www.teisik.ee)

[www.olenelus.ee](http://www olenelus.ee)

[www.ravimikarp.ee](http://www.ravimikarp.ee)

[www.elulooja.com](http://www.elulooja.com)

---

**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](http://www.liiga.ee)

Antud postiloend töötab vaid kuukirja edastamiseks.

Sisule reageerimiseks, liitumiseks või lahkumiseks saada kiri: [info@liiga.ee](mailto:info@liiga.ee)