

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu Kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Viivi Talvik

**EAKATE AKTIIVSENA VANANEMINE JA VÕIMALUSED
PÄRNU LINNA NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Dagmar Narusson

Pärnu 2013

Soovitan suunata kaitsmisele
(juhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud “.....” 2013.a.

TÜ Pärnu kolledži sotsiaaltöö korralduse osakonna juhataja
Tiiu Kamdron

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud
teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt
pärinevad andmed on viidatud.

.....
Viivi Talvik

SISUKORD

Sissejuhatus	5
1. Rahvastiku vananemine	8
1.2. Aktiivse vananemise mõjud ühiskonna tasandil	9
1.2.2. Pensionisüsteem Eestis	10
1.2.3. Eakatele töötamise võimaldamine ja töö ümberkorraldamine	11
1.2.4 Eakate tervis ja tervishoiusüsteemi korralduse küsimused	13
1.2.5. Sotsiaalne kindlustatus Eestis	13
1.2.6. Eakate sotsiaalteenused ja toetused	15
1.3. Aktiivne vananemine üksikisiku tasandil	17
1.3.1. Eakate töötamine	18
1.3.2. Eakate tervis	20
1.3.3. Eakate õppimine	21
1.3.4. Eakate vaba aeg	22
1.3.5. Eakate tegelemine spordiga	23
1.3.6. Eakate sotsiaalne kaasatus vs tõrjutus	24
1.4. Pärnu linna lühitutvustus	25

1.4.1. Eakate hoolekanne Pärnus.....	26
2. Uurimuse metoodika	27
2.1. Uurimise eesmärk ja uurimisülesanded.....	27
2.1.2. Uurimuse läbiviimine ja valim	28
2.2. Uurimistulemuste analüüs.....	31
2.2.1. Aktiivse vananemise võimalused	32
2.2.2. Ekspertintervjuud eakate vananemise kohta	47
2.3. Arutelu ja järeldused	52
Kokkuvõte.....	56
Viidatud allikad	58
Lisa 1: Küsimused eakatele.....	63
Lisa 2: Ekspertintervjuu küsimused.....	66
Summary	70

SISSEJUHATUS

Ülemaailmselt kasvab 60-aastaste ja vanemate inimeste arv kiiremini kui ükski teine vanusegrupp. Aastaks 2025 saab olema umbes 1,2 biljonit inimest üle 60 eluaasta. Aastaks 2050 on neid 2 biljonit, kellest 80% elavad arenevates riikides. (Active Ageing...2002)

Varasema ulatusliku seeniorpoliitika ja sotsiaalgerontoloogia kontekstis läbi viidud uuringu andmetel on eakate toimetulekut takistavateks teguriteks Eestis eelkõige terviseprobleemid, napp sissetulek ja eakatele vajalike teenuste kättesaadavus. (Tulva 2008: 81)

Nüüd, mil uuringust on möödunud seitse aastat, on huvitav uurida, näiteks Pärnu linna näite põhjal, kas olukord on muutunud? Kas inimeste tervislikule käekäigule, sportlikule elulaadile ja sotsiaalsele lävimisele, mis aitab kaasa vaimsele heaolule, on hakatud pöörama riigi poolt suuremat tähelepanu ja kas inimesed ise väärtustavad tervist rohkem kui mõni aasta tagasi?

See teema on praegu väga aktuaalne. Eeskätt sellepärast, et elanikkond kogu maailmas vananeb kiiresti ja see tekitab pinged pensioni- ja sotsiaalkindlustuse süsteemides, suureneb nõudlus tervishoiu järele. Samuti on suurenenud vajadus kõrgharidusega geriaatrite järele. Ülemaailmse Terviseorganisatsiooni arvates oleks vaja suuremat tähelepanu pöörata eakate tervisele, nende turvalisusele. Inimesest hooliv ühiskond peaks tagama eakatele piisava sissetuleku ja nende vajadustest lähtuva hoolekande- ja tervishoiusüsteemi olemasolu. Eakad peavad kaua olema läbilöögivõimelised tööjõuturul ja sellepärast peab neil olema hea tervis. Oluline on, et eakad võtaksid ühiskondlikust elust aktiivselt osa.

Töö eesmärk on anda ülevaade eakate inimeste aktiivse vananemise võimalustest Pärnu linnas käesoleval ajal ning kaardistada eakate vajadused ja soovid aktiivsuse säilitamiseks.

Töö eesmärkide saavutamiseks täitis töö autor järgmised uurimisülesanded:

- kirjandusega tutvumine, sellest ülevaate andmine,
- uuringu läbiviimine, eakate intervjuerimine,
- saadud andmete analüüsimine ja järelduste tegemine.

Käesoleva lõputöö koostamisel kasutati erialast kirjandust, teadusartikleid, sotsiaaltöö ja tervishoiuga seonduvaid õigusakte, kohaliku omavalitsuse dokumentatsiooni, spordiklubide, päevakeskuste, tervisekeskuste ja muude organisatsioonide poolt eakatele pakutavate terviseteenuste loetelusid ja kirjeldusi ning eakate endi arvamusi aktiivsena vananemise võimalustest.

Kuivõrd käesolev uurimustöö on teostatud Pärnu linna näitel, saab selle tulemusi rakendada eeskätt Pärnu eakate elu-olu parandamisel, aga samuti ka võrdlusmaterjalina teiste omavalitsusüksuste eakate olukorra kaardistamisel ning edasiarendamisel. Uurimistulemusi võib kasutada õppematerjalina sotsiaaltöö erialal, ka võivad linna sotsiaaltöötajad nendele tulemustele toetudes parendada Pärnu eakatele osutatavate teenuste sisu.

Lõputöö koosneb kahest peatükist, mis on jaotatud alapeatükkideks. Esimeses peatükis kirjeldatakse demograafilist olukorda ühiskonnas, vaadeldakse eakate aktiivset vananemist: tervist, töötamist, eakatele pakutavaid sotsiaaltenuseid ja toetusi. Teises peatükis tutvustatakse uurimismetoodikat, uurimisküsimusi, eesmärke, arutletakse tulemuste üle, tehakse järeldusi ja ettepanekuid.

Lõputöö autor viis uurimuse läbi kvalitatiivsel uurimismeetodil ja kasutas ekspert- ja poolstruktureeritud intervjuusid. Andmed analüüsiti kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodil.

Tänuavaldused. Lõputöö autor tänab oma juhendajat Dagmar Narussoni, intervjuust osa võtnud eksperte ja eakaid ning kõiki teisi, kes olid abiks töö valmimisel.

Töös kasutatud mõisted

Tervis - füüsiline, vaimne ja sotsiaalne rahulolu, nagu defineerib seda WHO (Active Ageing...2002).

Aktiivne - tegev, toimekas (Eesti õigekeelsussõnaraamat...2006). Aktiivne viitab jätkuvale osavõtlikkusele sotsiaalsetest, majanduslikest, kultuursetest, hingelistest ja kodanikuüritustest, mitte lihtsalt suutlikust olla füüsiliselt aktiivne või osaleda tööturul. (Active Ageing...2002)

Vanur - vanake, vanainimene (Eesti õigekeelsussõnaraamat...2006).

Eakas - elatanud, vanemas eas olev inimene (Eesti õigekeelsussõnaraamat...2006). Enamik arenenud riike on eaka inimese definitsioonina vastu võtnud kronoloogilise vanuse 65 aastat. Vanust, mis jääb 60. ja 65. eluaasta vahele, mis vastab pensionile jäämise eale, peetakse kõrge ea alguseks. Paljudes arengumaades ei ole aga kronoloogilisel vanusel kõrge eaga mingit tähendust, seal määratakse kõrget iga näiteks sotsiaalsete rollide muutumisega. Tihti on mõiste seotud pensionile jäämise vanusega, mis mõnel juhul on naistel madalam kui meestel. (World Health...2013)

Aktiivsena vananemine - tähendab pikemat tööelu, paremaid töötingimusi, aktiivse kodanikuna ühiskonnaelus osalemist ja iseseisvust igapäevaelus. (Aktiivne...2013)

Vananemine - vanaks või vanemaks jääma. (Eesti õigekeelsussõnaraamat...2006)

Gerontoloogia - inimese vananemist uuriv teadus. (Eesti õigekeelsussõnaraamat ...2006)

Töös kasutatavad lühendid

EL – Euroopa liit

WHO - Maailma Terviseorganisatsioon

1. RAHVASTIKU VANANEMINE

6. septembril 2010 tegi Euroopa Komisjon ettepaneku pühendada 2012. aasta aktiivsena vananemise Euroopa aastaks. Euroopa aasta teemad on suunatud teadlikkuse tõstmisele konkreetsetest teemadest, mis on Euroopa kodanikele olulised. Seoses sellega korraldatakse liikmesriikides mitmeid ettevõtmisi, näiteks: seminare, koolitusi, arutelusid, kampaaniaid, uuringuid. Aastal 2012 oli fookuses rahvastiku vananemine ning sellest tulenevad väljakutsed ja võimalused ühiskonnale. (Aktiivsena...2013)

Aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse Euroopa aasta 2012 püüdis julgustada sidusrühmi kõigil tasanditel seadma julgeid eesmärke ning rakendada meetmeid, mis aitaksid meie ühiskonnal tulla toime rahvastiku vananemisega, laiendades eakamate panust ühiskonna heaks ja aidates kaasa nende iseseisvusele. (Eli panus...2013)

See algatus oli hästi ajastatud, sest 1940-ndate lõpus ja 1950-ndatel sündinud suured rahvastikurühmad hakkavad saama pensioniealiseks. Euroopa Liidus toimuvad praegu demograafilised muutused erinevate sotsiaalsete, majanduslike, eelarveliste ja poliitiliste tagajärgedega. Eriti tõusevad esile kaks suundumust (Eli panus ..2013):

- Perioodil 2005–2030 väheneb beebibuumiealiste inimeste pensionile jäädes tööealine elanikkond 20,8 miljoni võrra. Sellel on suur mõju Euroopa Liidu (ELi) tööturule ja majanduskasvule ning samuti sotsiaalkaitse- ja tervishoiusüsteemidele, mis seisavad silmitsi laieneva lõhega kulutuste vajaduse ning maksulaekumistest saadavate tulude vahel.

- Kasvab kiiresti eakate arv. Ajavahemikul 2010–2030 on oodata üle 80-aastaste arvu 57,1% kasvu. See tähendab Euroopas lisaks 12,6 miljonit üle 80-aastast, millel on märkimisväärne mõju tervishoiu- ja hoolekandeteenustele. (Eli panus...2013)

Juhul, kui ühiskonnas on 65-aastasi ja vanemaid elanikke üle 7%, peetakse ühiskonda vananevaks. 2012. aasta jaanuari seisuga oli Eestis eakaid ligikaudu 17,4 % elanikkonnast (Andmed on Statistikaameti andmebaasist saadud vanemkonsultant Aime Lauk vahendusel elektronkirja teel 01.04.2013.a, pärast vastavasisulise päringu esitamist.). ÜRO rahvastikuproгноosi kohaselt võib aastaks 2030 eakas elanikkond Eestis moodustada koguni neljandiku (Eakad...2013). Eesti on üks kiiremini vananeva rahvastikuga riike Euroopas. Järgnevatel aastatel väheneb nooremate põlvkondade osakaal märgatavalt. Aastal 2050 on kõige arvukamateks vanusegruppideks 60–64, 65–69 ja 55–59-aastased. Üle 65-aastaste osakaal rahvastikus suureneb 15,5%-lt 2002. aastal 25,4%-le 2050. aastaks ning tööealiste osakaal rahvastikus väheneb 59,4%-le. (Tööturu riskirühmad 2006: 2)

1.2. Aktiivse vananemise mõjud ühiskonna tasandil

Demograafilised muutused toovad kaasa nii probleeme kui ka võimalusi. Elanikkonna vananemine suurendab survet riikide eelarvetele ja pensionisüsteemidele ning põhjustab pingeid seoses tööjõuga, mida on vaja eakamatele inimestele sotsiaal- ja hooldusteenuste osutamiseks. Vanusega kaasnevad tihti haigused ning eakamad inimesed võivad ennast tunda töö- ja pereelust ning ühiskondlikust tegevusest kõrvale jäetuna. On neid, kel on hirm, et vanad inimesed võivad olla noortele ja tööealistele liiga suureks koormaks ning see võib põhjustada põlvkondadevahelisi pingeid. (Euroopa parlamendi...2013)

Siinjuures unustatakse ära, et eakamad inimesed, eriti aga beebibuumi põlvkond, võivad anda ühiskonnale olulise panuse. Et lahendada elanikkonna vananemisega seotud küsimusi ja säilitada põlvkondade vahel solidaarsus, tuleks tagada, et beebibuumi-aegne põlvkond püsiks kauem tööturul, oleks terve, elaks aktiivset elu, oleks võimalikult kaua iseseisev. (Euroopa parlamendi...2013)

1.2.2. Pensionisüsteem Eestis

Pensionisüsteem on paljudes riikides, sealhulgas Eestis, suurim sotsiaalpoliitiliste siirete süsteem. Pension kui tuluallikas mõjutab suure hulga elanike heaolu. Teisalt osaleb pensionisüsteemi finantseerimises sisuliselt kogu majanduslikult aktiivne elanikkond. (Leppik 2007: 17)

Eesti pensionisüsteemi eesmärgiks on aidata inimestel pensionile jäädes säilitada piisavad sissetulekud eluga toime tulemiseks ning väljakujunenud elustandard. (Pensionisüsteem Eestis...2013)

Eesti pensionisüsteem jaguneb kolmeks sambaks (Pension...2013):

- I sammas - riiklik pension - riiklik solidaarne pensionikindlustus, mille kaudu tänased maksumaksjad maksavad pensioni tänastele pensionäridele.
- II sammas - kohustuslik kogumispension, mis põhineb eelfinantseerimisel - töötav inimene kogub enda pensioni ise, makstes oma brutopalgast 2% pensionifondi. Riik lisab sellele töötaja palgalt arvestatava 33% sotsiaalmaksu arvelt 4%.
- III sammas - täiendav kogumispension on vabatahtlik era-lisapension, mis võimaldab täiendavalt säästa, et hoida väljakujunenud elustandardit ka vanaduspõlves.

Kolmesambaline pensionisüsteem maandab paremini rahvastiku vananemisest, majandus- ja poliitilisest arengust tulenevaid riske pensionisüsteemi jätkusuutlikkusele. (Pension...2013)

Kolme samba süsteemis majandab riik I sammast, pakub tagatise II sambale ning loob tugeva järelvalve- ja regulatsioonisüsteemi II ja III sambale. Tööandjad teevad sissemaksid riikliku sotsiaalmaksu näol I sambasse. Töövõtjad teevad kohustuslikke maksid II sambasse ja võivad vabatahtlikult osaleda III sambas. (Pension...2013)

Riiklik pensionikindlustus tagab inimesele sissetuleku vanaduse, töövõimetuse ja toitjakaotuse korral. Eestis makstakse kahte liiki riiklikke pensione (Pension....2013):

- tööpanusest sõltuvaid vanaduspensionid, töövõimetuspensionid, toitjakaotuspensionid
- rahvapensioni.

Rahvapension

Rahvapension tagab miinimumpensionid neile vähemalt 63-aastastele inimestele, kellel ei teki õigust tööpanusest sõltuvale pensionile ja kes on elanud Eestis vähemalt viis aastat enne pensioni taotlemist. (Pension....2013)

Vanaduspension

Vanaduspensionid saamiseks peab isik olema vähemalt 63 aastane ning isikul peab olema vähemalt 15 aastat Eestis omandatud pensionistaaži. (Pension....2013)

1.2.3. Eakatele töötamise võimaldamine ja töö ümberkorraldamine

Heaoluriigi finantseerimise seisukohalt on suurim probleem see, et rahvastiku vananemine kahandab tehtava töö hulka, samal ajal aga kasvab pensionäride arv, kelle eest tuleb hoolitseda. (Ideon....2012)

Inimesed elavad kauem ja ka nende tervena elatud eluiga on pikem. See tähendab, et inimesed võivadki kauem tööd teha ning töötada tuleb üha eakamatel inimestel. (Ideon...2012)

Töötava elanikkonna osatähtsuse langus aastaks 2060 on väga vaieldav, kuna see sõltub vanemate inimeste tervisest ja poliitilistest otsustest. Juba praegu on Ameerika Ühendriikides, Jaapanis ja mõnedes Euroopa maades suur osa 65-aastastest ja vanemaist inimestest hea tervise juures, tahab töötada ja töötab hea meelega. (Kristjuhan 2012: 15)

Eestis on vanemate inimeste töötamine levinud rohkem kui enamikus Euroopa Liidu riikides. Töötamist tuleks eakaile igati võimaldada, sest töötavad eakad maksavad riigimakse, sealhulgas tulumaksu. Ettevõtted tasuvad nende tööga seoses sotsiaalmaksu.

Aastal 2060 on minimaalne vanus riigipensioni saamiseks nähtavasti hoopis kõrgem kui nüüdisajal. (Kristjuhan 2012: 15)

Asjaolu, et töötajad on eakamad ja kauem aktiivsed, ei peaks tähendama seda, et tegemist oleks väiksema tööviljakusega töötajatega. Praegu teadaolevatest andmetest ei ilmne mitte mingil moel, et eakamad töötajad oleksid madalama tööviljakusega või vähem aldis uuendustele. (Euroopa...2013)

Füüsiliste ja vaimsete võimete langus toimub alles suhteliselt kõrges eas, see on järkjärguline nähtus ja võib eri inimeste puhul väljenduda väga erinevalt ning ennetava tervishoiupoliitika abil on seda võimalik piirata. Lisaks sellele on kompenseerivateks teguriteks suurem kogemus, võimalus töökorraldust kohandada ja info- ja sidetehnoloogia tõhusam kasutamine. (Euroopa...2013)

Et innustada eakamaid inimesi edasi tööle jääma, tuleks töötingimusi oluliselt parandada ja kohandada neid vastavalt eakamate töötajate tervislikule seisundile ja vajadustele. Tuleks täiendada eakamate oskusi, parandades nende juurdepääsu elukestvatele õppele, ning vaadata üle maksu- ja soodustuste süsteem, et see innustaks inimesi edasi tööle jääma. (Euroopa parlamendi...2013)

Tulevikus on edukas tööandja see, kes ehitab üles meeskonna, mis koosneb eri põlvkondade esindajatest, kuna igal põlvkonnal on oma vaatenurk. Niisiis on oluline pakkuda võimalust teha tööd kõigile, kes seda soovivad ja on selleks võimelised. Vanemaealiste tööhõive suurendamiseks tuleb luua täiendavaid soodustusi nii neile kui ka nende tööandjatele. (Tulva 2008: 103)

Paindlike töövõimaluste kohaldamine nõuab tööandjalt organisatoorseid muudatusi ja tihtilugu ka lisakulutusi, mistõttu loobutakse ka vanemaealiste tööle palkamisest. Tööturul enneaegse taandumise vähendamise võimalik lahendus on see, et sotsiaalkaitse reformimise ja rahastamise planeerimisel arvestatakse tulevikus senisest rohkem tööturul tekkinud probleemidega. (Luuk...2013)

Euroopas tehtud uuringud näitavad, et vanemaealiste tööturul püsimist soodustavad eeskätt tööaja paindlikkust toetavad meetmed, nagu osaajatöö ja keskmisest lühemad tööpäevad. (Luuk...2013)

1.2.4 Eakate tervis ja tervishoiusüsteemi korralduse küsimused

Maailma Terviseorganisatsioon väidab, et riigid saavad lubada endale vananemist sel juhul, kui valitsused, rahvusvahelised organisatsioonid ja kodanikuühiskond rakendaks „aktiivse vananemise“ poliitikaid ja programme, mis edendavad eakate tervist, elust aktiivselt osa võtmist ja turvalisust. Kõikides riikides ja eriti arenevates riikides, on eakate tervise ja aktiivsuse nimel kasutusele võetavad meetmed mitte luksus vaid vajadus. (Active Ageing...2002)

Hea tervis on äärmiselt oluliseks väärtuseks individuaalsel tasandil, samal ajal on üldine elanikkonna tervise kõrge tase oluline majanduskasvu ja ühiskondliku arengu kontekstis. 2009. aasta andmetel esineb pikaajaline krooniline haigus või terviseprobleem rohkem kui pooltel (60%) 50-74-aastastest, ametlikult määratud puudeaste on 21%-l 50-74-aastastest. Oma tervist loeb kas heaks või väga heaks ligi kolmandik (32%) ja halvaks või pigem halvaks 20% vanuserühmast (Vanemaealiste ja eakate toimetuleku uuring 2009). (Aktiivsena...2013)

Rahvastiku vananemisest tekkinud pinged on (Active Ageing...2002):

- suurenev nõudlus tervishoiu järele,
- suurem vajadus kõrgharidusega geriaatrite järele,
- suurenev nõudlus pikaajalise hoolduse järele, samuti tegelemine dementsete eakatega,
- vanusesallimatus, mis võtab eakatelt ära õigused ja võimalused, mis on olemas teistel täiskasvanutel.

Heaolu parandamiseks on eakatel vajalik juurdepääs laialdastele sotsiaalteenustele, samuti peavad eakad olema teadlikud pakutavatest sotsiaal- ja tervishoiuteenustest. (Tervis...2013)

Võrdse juurdepääsu tagamine tõhusatele tervishoiu- ja sotsiaalteenustele, olenemata vanusest ja soost, peaks olema juhtpõhimõtteks poliitiliste eesmärkide saavutamisel.

Eriline tähelepanu peaks olema pööratud eakatele, kes elavad maapiirkonnas ja äärealadel ning kellel on tihti probleeme teenuste kättesaadavusega. (Tervis....2013)

Tervislikke eluviise on võimalik soodustada ka toetava keskkonnaga, see tähendab sobiva elamupoliitika, linnaplaneerimise ja teiste meetmete kaudu, mis pakuvad vanusesõbraliku elukeskkonna. (Tervis....2013)

Ajavahemikus 2002-2006 seeniorpoliitika ja sotsiaalgerontoloogia kontekstis läbi viidud rakendusuuring näitas, et muutunud ühiskonnas, mis tekitab riske enam kui toodab hüvesid, on oluline seegi, kuidas eakad suudavad riskidega toime tulla ning samas säilitada rahulolu endaga. Otstarbekas on pakkuda eakatele toimetuleku parendamiseks kompleksteenuseid, st. sotsiaal-, tervishoiu- ja kultuuriteenuseid ning kanda hoolt turvalise elukeskkonna ja eakate võrdväärse osalemise eest ühiskonnas. (Tulva 2008: 82)

Rakendusuuring näitas, et Eesti tuleviku seisukohalt tuleb näha üksi elavate eakate kaksikrolli: Ligi kolmandik uuritustest osutus ühiskonnas ressursiks, keda ei hinnata ja kellele ei suudeta leida rakendust vastavalt nende tegutsemisvõimele. Samas vajab pool uuritustest abi ja toetust, mida tuleks pakkuda võimalikult õigeaegselt ja kvaliteetselt. (Tulva 2008: 83)

Arvestades suurt nõudlust hooldamisele kodus, on üha olulisem luua tõhusaid strateegiaid toetamaks koduseid hooldajaid. Sellised toetavad strateegiad peaks sisaldama rahalist abi, informatsiooni ja koolitust. (Iseseisvus....2013)

1.2.5. Sotsiaalne kindlustatus Eestis

Sotsiaalkindlustus hõlmab erinevaid valdkondi: lisaks peatükis 1.2.2 nimetatud pensionikindlustusele veel toimetulekutoetus, ravikindlustus, töötuskindlustus, matusetoetus, puuetega inimeste toetused ja kuriteoohvrite toetused. (Sotsiaalkindlustus...2013)

Riik vastutab vanurite sotsiaalkindlustuse ja majandusliku toimetuleku eest, sealhulgas koostab demograafiliselt ja majanduslikult põhjendatud prognoose

sotsiaalkindlustussummade kohta ning planeerib nende laekumist. (Eesti vanuripoliitika...2013)

Sotsiaalministeerium valmistab ette riikidevahelisi sotsiaalkindlustuslepinguid ja osaleb rahvusvahelises koostöös, näiteks Euroopa Liidu ja Euroopa Nõukogu komiteede töös. (Sotsiaalkindlustus.... 2013)

Kuna Eesti on ühinenud Euroopa Sotsiaalharta, siis igal aastal koostatakse ministeeriumis aruanne võetud kohustuste täitmisest. Sotsiaalharta on Euroopa Nõukogu dokument, mis on aluseks inimeste sotsiaalsete õiguste kaitsele. Sotsiaalharta kehtestab miinimumstandardid, mida sellega liitunud riigid peavad oma kodanikele tagama. Sotsiaalharta aruanne sisaldab ülevaadet nii riigi seadusandlusest kui ka statistikast ja kohtupraktikat. (Sotsiaalkindlustus.... 2013)

1.2.6. Eakate sotsiaalteenused ja toetused

Vananedes kasvab inimese vajadus sotsiaal- ja tervishoiuteenuste järele, kuna vananemisega sageli kaasnevad füüsilised, emotsionaalsed ja materiaalsed probleemid ning see ei võimalda eakatel iseseisvalt toime tulla. (Kiis, Pihlak 2004: 27)

Eestis riik või kohalik omavalitsus pakuvad eakatele viite sotsiaalteenust (Eakad...2013):

- Täiskasvanu hooldamine ja hooldaja määramine ning omaste hooldus
- Avahooldus- ja koduhooldusteenused
- Rehabilitatsioon, tegevusvõime säilitamine ja abivahendid
- Päevakeskused
- Hoolekandeesutused

1. Täiskasvanu hooldamine ja hooldaja määramine

Kui inimene soovib hooldamist vajavat täiskasvanut hooldada, pöördub ta avaldusega oma elukohajärgse kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakonda. Kui ta soovib hooldada

konkreetsset isikut, keda ta juba tunneb, pöörduv ta hooldatava elukohajärgse sotsiaalosakonna poole. Ka hooldamist vajav isik ise võib kohaliku omavalitsuse poole pöörduda ning avaldada soovi konkreetse hooldaja osas. (Täiskasvanu...2013)

Sotsiaaltöötaja hindab hooldaja sobilikkust ja hooldatava hooldusvajadust. Hooldajale pakutakse vajadusel ka koolitust. Leping sõlmitakse hooldaja ja kohaliku omavalitsuse vahel ning sinna märgitakse osapooli huvitavad õigused ja kohustused. Täiskasvanu perekonnas hooldamise kulud katavad hooldatav ning tema elukohajärgne kohalik omavalitsus. (Täiskasvanu...2013)

Kodustes tingimustes eaka inimese hooldamine või põetamine kulutab hooldajat ning kestab sageli päevast päeva ja kuust kuusse. Puhkuse või hooldaja haigestumise ajaks on võimalik hooldatav ajutiselt hoolekandetasutusse paigutada. (Omastehooldus...2013)

2. Avahooldus ja koduhooldusteenused

Eesmärgiks on aidata vähenenud toimetulekuvõimega eakal inimesel iseseisvalt, pere või sotsiaaltöötaja poolt organiseeritud teenuste abil toime tulla harjumuspärasel keskkonnas (kodus). (Avahooldus...2013)

3. Rehabilitatsioon, tegevusvõime säilitamine ja abivahendid

Rehabiliteerimine on erinevatest meetmetest koosnev erialane tegevus või protsess inimese oskuste ja võimete ning tugisüsteemide arendamisel. Rehabiliteerimise eesmärgiks on inimese toimetuleku suurendamine ja kõrvalabi või toetuse vajaduse vähendamine. (Rehabilitatsioon...2013)

Eaka inimese rehabiliteerimise eesmärk on hoida tal võimalikult kõrget füüsilise, meelelise, intellektuaalse, psüühilise ja/või sotsiaalse toimimise taset. Sellega saavutab eakas suurema iseseisvuse ja parema enesega toimetuleku. (Rehabilitatsioon...2013)

Eaka tervisliku seisundi, rehabilitatsiooni või abi vajaduse määrab kindlaks tema perearst, kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja, geriaatriline meeskond või rehabilitatsiooniasutuse multidistsiplinaarne meeskond. Eakal inimesel aitavad igapäevaeluga paremini toime tulla ka selleks loodud erinevad abivahendid. (Rehabilitatsioon...2013)

4. Päevakeskused

Päevakeskustes on loodud eakatele võimalused suhtlemiseks ja huvialasteks tegevusteks. Päevakeskuse kliendid määratleb päevakeskus või selle rahastaja. Osad päevakeskused tegutsevad n-õ kogukonnakeskustena ja need on avatud kõigile huvilistele. Osad keskused on spetsialiseerunud näiteks toimetulekuprobleemidega perede lastele või psüühikahäirega täiskasvanutele. (Päevakeskused...2013)

5. Hoolekandeesutused

Üldhooldekodu on ööpäevaringseks hooldamiseks loodud hoolekandeesutus, kus viibivad inimesed, kes kõrvalabi- ja hooldusvajaduse tõttu ei ole suutelised iseseisvalt elama ning kelle toimetulekut ei ole võimalik tagada teiste sotsiaalteenuste või muu abi osutamisega. (Üldhooldekodud...2013)

Valla – või linnavalitsus võib lisaks eeltoodud teenustele osutada täiendavaid sotsiaalteenuseid, nagu näiteks: luua võimalused odavamaks toitlustamiseks, tagada informatsiooni kättesaadavuse osutatavate teenuste kohta ja luua võimalused sotsiaalteenuste kasutamiseks, luua võimalused suhtlemiseks ja huvialaseks tegevuseks, tagada hoolekande asutustes elavatele eakatele ja puudega inimestele turvalisuse, iseseisvuse, nende eraelu austamine ja võimalus osaleda nende elukeskkonna ning tulevikku puudutavate otsuste tegemisel. (Medar 2007: 245)

1.3. Aktiivne vananemine üksikisiku tasandil

Vananemisega kaasnevad probleemid on suuresti seotud tervise, psühhosotsiaalse hakkamasaamisega, toimetulekuks vajalike ressurssidega ning sotsiaalse toetuse olemasolu või selle puudumisega. (Rahvastiku vananemine...2013)

Aktiivsena vananemise kontseptsioon on sarnane eduka vananemise kontseptsiooniga (Bowling 2007: 294). Edukas vananemine koosneb kolmest osast (Rahvastiku vananemine...2013):

- haiguste ja vigastuste vältimine,
- hea kehalise ja vaimse tervise säilitamine,

- osalemine aktiivses sotsiaalses tegevuses.

Edukat vananemist toetavad eaka head suhted pere ja lähedastega, tervislik eluviis ning elu väärtustamine. (Rahvastiku vananemine...2013)

Ühiskonnas pole edukas vananemine veel normiks kujunenud. Edukas vananemine on paljuski inimesest endast olev ja sõltub suhtumisest iseenda vananemisse kui uusi võimalusi pakkuvasse perioodi. Mõistagi sõltub eakate elukvaliteet sellestki, kuidas leitakse omakoht ajas ja suutlikkusest uueneva ajaga kaasa minna. Positiivse ja eduka kõrval esineb ka negatiivseid külgi. Muret teeb eakate tervisliku seisundi halvenemine, dementsus ja teised rasked haigused. Kahanevad jõuvarud toovad kaasa eaka materiaalse olukorra halvenemise ning sugupõlvade vahelise vastuolude kasvu. (Rahvastiku vananemine...2013)

Seniorpoliitika prioriteediks on luua võimalused eakate iseseisvaks toimetulekuks ning tegusaks vananemiseks. Tähelepanu pööratakse järgmistele valdkondadele: perekond ja keskkond, tervishoid ja hoolekanne; töötamine ja toimetulek, haridus, kultuur ja sport, teave, statistika ja uuringud, mittetulundusühingud ja eneseabi, regionaalne ja rahvusvaheline koostöö. (Rahvastiku vananemine...2013)

1.3.1. Eakate töötamine

Töötamine annab materiaalse kindlustunde, identiteedi sotsiaalsesse gruppi kuulumise suhtes, võimaldab eneseteostust ning on osa inimese eluviisist. (Sirotkina 2012: 8)

Eesti asub vanemaealiste tööhõive osas Euroopa Liidus Rootsi järel teisel kohal. Viimase kümnendi jooksul on Eestis vanemaealiste töövõime aktiivsus kasvanud. (Teder...2013)

Paljudel erialadel on vanemaealised inimesed juhtival positsioonil. Näiteks töötlevas tööstuses on iga viies töötaja üle 55 aasta vana, hariduses on neid 14 %, hulgi- ja jaekaubanduses 11 %, tervishoius ja hoolekandes 10 %. Eakate suurimaks probleemiks on see, et töötuks jäämise korral tuleb neil reeglina väga kaua, aasta või enam, uut tööd otsida. Töötukassa ja sotsiaalministeeriumi poolt on nad tunnistatud tööturu riskigrupiks (Teder...2013).

82 % eakaid on valmis tegema tööd, mis ei vasta nende haridusele ja kvalifikatsioonile, 60 % on nõus saama selle eest madalat palka, vaid 250-300 eurot kuus (Teder...2013).

Lisaks on Eestis eakatel piiratud võimalused ümberõppeks. Eestis investeeritakse väga tagasihoidlikult vanemaealiste ümberõppesse ja täienduskoolitusse. Tööandjad eelistavad koolitada nooremat tööjõudu, pidades vanemate õpet raharaiskamiseks. (Teder...2013)

Eakate tervislik seisund on enamasti halb, mistõttu 2010. aastal ei töötanud tervislikel põhjustel ligi 20 000 vanemaealist, mis on väga suur arv. 2011. aastal tehtud uuringus hindas oma tervislikku seisundit halvaks või väga halvaks iga kolmas üle 65-aastane. (Teder...2013)

50 aastat ja vanemad inimesed on tööandja jaoks riskantne tööjõud. Tööandjad eeldavad, et eakatel ei ole nüüdisaegseid teadmisi ja tööoskusi, nad ei suuda nii intensiivselt töötada kui noored ning et nad pole piisavalt paindlikud. Paraku on need kinnistunud eelarvamused, mistõttu kui saab vabale kohale valida noorema inimese, valitakse igal juhul tema. (Teder...2013)

Nii tulebki vanematel inimestel hoolimata haridusest ja kogemustest leppida abitöödega: valvur, koristaja, sanitar, garderoobitädi, nõudepesija jne. Pealegi kuuluvad 60- ja 90-aastased täiesti erinevatesse põlvkondadesse. Uuringud näitavad, et paljud 60-75-aastased terved, füüsiliselt tugevad ja hea haridusega inimesed võivad tänu tervislikele eluviisidele ja meditsiinile olla elulaadiga, mida 30 aastat tagasi elasid 50-aastased. (Teder...2013)

Pensionialise peamine sissetulek on vanaduspension, vähesel määral ka töötasu ja tulu majapidamisest. Positiivsena saab nimetada ealise diskrimineerimise kaotamist tööturul seaduse tasemel. Eesti Vabariigi Töölepingu seaduses tehti 2006. aasta veebruaris muudatus, millega tühistati tööandja õigus töölepingu lõpetamiseks töötaja vanuse tõttu. (Tulva 2008: 74)

1.3.2. Eakate tervis

Perearstide hinnangul on võrdselt sagedased probleemid eakatele tervis ja majanduslikud raskused, pooled arstid nimetasid sagedaseks ka isolatsiooni ja üksildust. Perearsti poole pöördumise sagedasemate põhjuste hulgas nimetasid tervisehädade kõrval peaaegu pooled perearstid (45%) eakate üksildust ja sotsiaalseid probleeme. (Saks ...2001)

Uuringute järgi on depressiivsus Eesti eakate hulgas kõrge – ligi 40%. Eakate marginaliseerumise peamisteks põhjustajateks on rahapuudus, ealine diskrimineerimine ja suhete nappus. Lähtudes eespool toodust, on eakate eneseabi võtmesõnaks aktiivsus. (Tulva 2008: 103)

Füüsilist aktiivsust määratletakse kui ühte kolmest põhisuunast tervislikus käitumises, mis mõjutavad peamisi kroonilisi haigusi vananemisel. Teadusuuringud näitavad, et füüsiliselt aktiivse elustiili mõjud tervisele ja elukvaliteedile läbivad kogu elu, kuid keskealised ja vanemad täiskasvanud on siiski kõige vähem aktiivsem osa elanikkonnast (King.A.C. 2010: 401)

Füüsilise passiivsuse kasv on probleemiks kogu maailmas. On täheldatud, et isegi väikses ulatuses füüsilise aktiivsuse suurenemine võib mõjuda positiivselt tervisele, igapäevasele toimetulekule ja elukvaliteedile hilisemas vanuses. (King.A.C. 2010: 405)

Tervise säilitamine on oluline elukvaliteedi osa igas vanuses. Kuigi mitte miski ei saa peatada vananemisprotsessi, saab tervislik eluviis ära hoida mitmeid haigusi, mis on üldlevinud eakate inimeste seas. Hinnanguliselt peaaegu pooled enneaegsed surmad võib kirjutada ebatervislike eluviiside arvele. (Tulva 2008: 110)

Regulaarselt treenivad täiskasvanud jäävad väiksema tõenäosusega haigeks ega sure nii sageli enneaegselt. Treening suurendab südame ja kopsude vastupidavust, tugevdab lihaseid ja luid ning parandab tasakaalu ja liigeste nõtkust. See aitab säilitada liikuvuse ja iseseisvuse kuni kõrge eani. (Abrahams 2009: 161)

Pikaajaline hooldus

Pikaajaline hooldus on osa pidevast protsessist, mille eesmärgiks on säilitada heaolu kõrgeim tase kõikidele inimestele. Kui institutsionaalne hooldamine on vältimatu, on siiski oluline, et eaka väarikus ja individuaalsus oleksid kaitstud. (Pikaajaline...2013)

Vanemas eas on oluliseks küsimuseks nii vaimne kui füüsiline tervis. Sagedasti esinevaks haiguseks on dementsus, eriti Alzheimeri tõbi. Koduhooldusteenused, esmatasandi hooldus ja päevane hooldus asutuses peaks aitama ära hoida või edasi lükata psüühikahäiretega patsientide vajadust suunduda hooldekodusse või psühhiaatriaiglatesse. (Pikaajaline...2013)

1.3.3. Eakate õppimine

Paljudele inimestele võib olla elu „kolmandas vanuses“ üsnagi meeldiv, kuna nad reisivad, külastavad lapselapsi, suhtlevad teiste inimestega, teevad mõnikord ka vabatahtlikku tööd (McFadden, 2002). (Boulton-Lewis 2006: 272)

Samas, aga peetakse haridust ja õppimist olulisteks faktoriteks kergendamaks osalemist elus ja lubamaks vananedes nautida elu positiivset kvaliteeti (WHO, 2002, p. 16). See on oluline puhtalt nautimise vaatenurgast, aga lubab ka vanematel inimestel saada hakkama muutustega sellistes asjades nagu tehnoloogia, elustiil, finantsid ja tervis. (Boulton-Lewis 2006: 272)

Sellised tegevused vähendavad ka füüsiliste ja vaimsete haiguste kulukust. Väidetakse, et „haridus varasemas elus, kombineerituna võimalustega elukestvaks õppeks aitab inimestel arendada oskusi ja enesekindlust, mis on vajalikud, et vananedes kohaneda ja püsida iseseisev” (WHO, 2002, p. 29). Selline haridus annab inimestele jõudu saada iseenesega hakkama ja jätkata elukestvat õppimist. (Boulton-Lewis 2006: 272)

On väga vähe uurimistöid, mis kirjeldavad, mida vanemad inimesed ise soovivad õppida. On väiteid selle kohta, mida teised inimesed arvavad olevat vajalikud eakatel õppida. Tervishoiu spetsialistid muretsevad selle üle, kuidas ja miks on vajalik õppida tervishoidu (Kerschner & Pegues, 1998; Crane, 2001). Teised muretsevad, et peaks õppima rahaasju (Gregg, 1993) ja veebi kasutamist (Stadler & Teaster, 2002).

Tehakse ettepanekuid vajaduse kohta õppida tehnoloogiat ja kasutada tehnoloogia poolt pakutavaid soodsaid lahendusi. Sinna hulka võivad kuuluda näiteks rahaasjade juhtimine, informatsioon, meelelahutus ja sidepidamine. (Boulton-Lewis 2006: 273)

Eluea ja pensionipõlve pikenemine on tekitanud olukorra, kus ka vanemaealised tahavad õppida ja vajavad õpetamist. Täiskasvanukoolituse arenev suund – gerogogika – peab silmas vanemaealisi õppijaid. M. Talviku (2001) sõnul võikski vanematele inimestele mõeldud koolitus olla suunatud selliste oskuste omandamisele nagu probleemilahendus, probleemide vältimine tulevikus, ühiskonna mõjutamine poliitika või heategevuse kaudu ning eneseaktualiseerimine. (Tulva 2008: 104)

Elukestvas õppes tuleb tähelepanu pöörata ka eakate meediakompetentsuse tõstmisele. Internet võimaldab hankida teadmisi, informatsiooni, aitab lahendada olmeprobleeme (internetipank) jpm. Uute suhtlemisvahendite kasutama õppimine aitab kaasa ka põlvkondadevahelise sideme säilitamisele, kus eakad saavad järeltulevate põlvvedega ja oma sõpruskonnaga suhelda nüüdisaegseid infokanaleid kasutades. (Tulva 2008: 104)

Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis alustas tegevust Väärivate ülikool, mille eesmärk on anda uusi teadmisi ja oskusi eakatele inimestel, arendada nende loovust, initsiatiivi ja sotsiaalset vastutustunnet. (Pärnu...2010)

1.3.4. Eakate vaba aeg

Riik ja omavalitsused aitavad hoida eakate loomingulist ja vaimset võimet ning soodustavad selle arendamist. Kultuuriasutustel ja päevakeskustel tuleb pakkuda eakatele võimalusi kaasalöömiseks kultuurielus nii tegijatena (huviringid) kui ka publikuna (sooduspääsmed teatrietendustele, kontsertidele). Eakate tervise huvides on vaja õhutada neid tervisesporti sh ravivõimlemist harrastama, kusjuures kehakultuuriga tegelejalatel peaks olema võimalus saada professionaalset juhendamist ja abi. (Eesti vanuripoliitika....2013)

Päevakeskused on kohalike omavalitsuste või mittetulundusühingute poolt loodud keskused, kus pakutakse võimalust soodustingimustel avalikke teenuseid kasutada ja vaba aega veeta (Päevakeskused....2013). Need on asutused, kus korraldatakse huvitegevust (näiteks kunsti-, käsitöö- ja keeleõpet), nõustatakse, osutatakse

sotsiaalteenuseid (näiteks tegevusteraapia, võimlemine, soojad lõunad kohapeal ja kojuviimisega, pesu pesemine, saunateenus jm). Samuti saab päevakeskuste juures teha vabatahtlikku tööd ja osaleda eneseabi liikumises. (Schwede...2013)

Eakad tegutsevad vabatahtlikena, kuna see võimaldab neil säilitada ja arendada oma oskusi ja sotsiaalseid suhteid, ennetada sotsiaalset isoleeritust ja tõrjutust ning teenida oma kogukonda. Vabatahtlik tegevus on vastastikku kasulik. (Euroopa Majandus...2013)

2009. aastal teostatud uuringu põhjal selgus, et 78 % Euroopa Liidu kahekümne seitsme riigi elanikkonnast oli seisukohal, et eakad andsid vabatahtlikena suure panuse heategevus- ja kogukonnaorganisatsioonidesse. (Euroopa Majandus...2013)

Eakad tegelevad erinevate vabatahtlike tegevustega, mis ulatuvad palju kaugemale tavapärastest eaga seonduvatest küsimustest, näiteks toetus nõrga tervisega või haigetele eakatele. Vabatahtlikud tegevused hõlmavad heaolu ja tervishoidu, vabaajategevusi, keskkonda, usuorganisatsioone, kultuuri ja poliitikat. (Euroopa Majandus...2013)

Seadusega ettenähtud teenuste puudumise või nende vähendamise olukorras tuleks tunnustada eakate tegevust vabatahtlikena nende lünkade täitmisel ja neid tuleb toetada. (Euroopa Majandus...2013) Vabatahtliku tegevuse tunnustamine ja ulatus on liikmesriigiti väga erinev, ning vabatahtlikena tegutsevad eakad on sageli tegutsenud vabatahtlikena kogu elu. Üksikisikuid saab veelgi innustada ja neile võimalused luua selleks, et nad osaleksid kogu elu jooksul vabatahtlikus tegevuses, millest on vanemas eas kasu isoleerituse ja sotsiaalse tõrjutuse vältimisel ning kontaktide ja sõprussuhete ärgitamisel. (Euroopa Majandus...2013)

1.3.5. Eakate tegelemine spordiga

Tänapäeval ei ole mingeid piire spordiga tegelemiseks vanemas eas. Otsustavateks faktoriteks on spordist huvitatus või mittehuvitatus, ennast piisavalt heas vormis tundmine, et järgida treeningprogrammi, ning sobiva programmi leidmine (Abrahams 2009: 100).

Mitmed rahvusvahelised uuringud näitavad, et (Abrahams 2009: 100):

- vananedes langeb tõenäosus spordiga tegelema hakata,

- kui hakatakse tegelema uue spordialaga, siis pigem asendatakse meeskondlik spordiala individuaalsega,
- meestega võrreldes kaugenevad naised spordist tihedamini teatud asjaolude ja elusündmuste ajal.

Eakate spordivaldkonnas omandavad koostöö ja sidemed üha suuremat tähtsust, isegi kui see ei ole veel nii tihedalt esinev. (Abrahams 2009: 101)

On olemas väga lai ulatus partnerlussuhteid, aga spordi assotsiatsioonid ja klubid tõrguvad hoolekande institutsioone, fitness'i stuudioid, hariduslikke institutsioone, äriettevõtteid ja usulisi gruppe võtmast kui oma partnereid. (Abrahams 2009: 101)

Tuleks luua uusi programme rahuldamiseks vanemate elanike vajadusi. Võimalik, et isegi uusi spordi vorme ja tüüpe, mis kombineeriks erinevate spordiliikide tähtsaid harjutusi eakatele. Vajalik on enama ja paremini formuleeritud informatsiooni jagamine spordi ja füüsilise liikumise tõestatud kasulikkuse kohta ning inimeste teadlikkuse tõstmine füüsilise liikumise ja spordi olulisusest, mis aitavad hilisemas elus tagada aktiivse ja rahuldustpakkuva elustiili. (Tokarski 2004: 102)

1.3.6. Eakate sotsiaalne kaasatus vs tõrjutus

Eakatel on risk osutada sotsiaalselt tõrjutuks ning selle põhjuseks on ühiskonnas valitsev ebavõrdsus. Tõrjutus on olukord, kus inimesel pole võimalust pääseda ressursside juurde – teha tööd, pääseda ligi kultuurile, vaba aja veetmise võimalustele, tervishoiuteenustele. (Sotsiaalne kaasatus..2013)

Sotsiaalse tõrjutuse vastu võitlemine tähendab haavatavate rühmade kaasatuse edendamist ja diskrimineerimise takistamist kõikides elusfäärides, sealhulgas tööturul. Aktiivse kaasatuse strateegiatel on oluline roll tagamaks, et sotsiaalpoliitika innustab inimesi ning võimaldab samal ajal tööturul väljapoole jäävatel inimestel rahuldava elatustaseme. (2009.aasta sotsiaalkaitse...2013)

Sotsiaalne kaasatus tähendab inimeste võimalust osaleda täisväärtuslikult ühiskondlikus elus -omada ligipääse ressurssidele ja teenustele, olgu nendeks siis näiteks võimalus

tööd teha, saada sotsiaalkindlustushüvitisi ning sotsiaal- ja tervishoiuteenuseid, omandada haridust, kasutada infotehnoloogia võimalusi. Sotsiaalne kaasatus on mitmetahuline protsess, kus lisaks sissetulekutele, mida käsitletakse peamiselt vaesuse kontekstis, on oluline osa ka sotsiaalsetel võrgustikel. (Sotsiaalne kaasatus...2013)

Mitmed riigid on astunud samme tagamaks miinimumtulusaajate ostujõu säilitamine. Sellele vaatamata on oluline tekitada näiteks õigete stiimulite loomiseks paremaid seoseid töötute toetuste ja töötajate toetamise vahel, tagada samal ajal piisav sissetulekutoetus, ennetada töötajate vaesust ning lisaks õhutada püsivat tööturgu. (2009.aasta sotsiaalkaitse....2013)

1.4. Pärnu linna lühitutvustus

Pärnu asub Pärnu lahe kirderannikul Pärnu jõe suudmes. Linna ajalugu algab aastal 1251, kui teda esmakordselt mainiti. Pärnu on vana hansa-, sadama- ja ülikoolilinn. Pärnu on rikka ajaloo ja atraktiivse olevikuga pea 175-aasta vanune kuurortlinn. 1996.aastal sai Pärnust Eesti suvepealinn ning 2005. aastal valis Briti ajaleht The Independent Pärnu ranna üheks atraktiivsematest Euroopas.(Suvepealinn...2013)

Pärnu pindala on 32,22 km². Asustustihedus on 1 261,0 elanikku km² kohta. Pärnu linnaümbritsevad Audru, Sauga, Paikuse ja Tahkuranna vald. Linnas on sadam ja toimib rongiühendus Tallinnaga. Pärnu asub Tallinnast 129 kilomeetri kaugusel, on rahvaarvult Eesti viies linn ja Eesti suurima maakonna keskus. (Pärnu...2013)

Seisuga 01. jaanuar 2012 oli Pärnu linna rahvaarv 42 435, neist mehi 18 732 ja naisi 23 703. (Pärnu linna....2013). Üle 65 ja vanemaid inimesi on Pärnus 8112, neist mehi 2453 ja naisi 5659 (Andmed on Statistikaameti andmebaasist saadud vanemkonsultant Aime Lauk vahendusel elektronkirja teel 18.04.2013.a, pärast vastavasisulise päringu esitamist.).

Pärnu linn võtab igal aastal koos maakonnaga vastu ligikaudu 700 000 väliskülast. Tänapäevaks on linnast kujunenud elamuskuurort, kus lisaks pika ajalooga raviteenustele pakutakse mitmekülgseid lõõgastus- ning heaoluteenuseid. Aastaringelt toimub palju erinevaid sündmusi, on palju restorane ja omanäolisi kohvikuid. Pärnu väiksus ning roheline muudavad linna ideaalseks elukeskkonnaks igas vanuses inimestele. Linna kõige suuremad positiivse arenguga majandussektorid on tervise- ja heaolusektor,

elektroonikatööstus, metallitööstus, puidu- ja mööblitööstus ning keskkonna- ja taastuvenergeetikatoodete tootmine. (Suvepealinn...2013)

1.4.1. Eakate hoolekanne Pärnus

Pärnu linnas on kaks Pärnu linna hallatavat eakatele sotsiaalteenuseid pakkuvat hoolekandeesutust - Eakate Avahoolduskeskus ja Tammiste hooldekodu. (Eakate hoolekanne...2013)

Avahoolduskeskuse eesmärk on osutada Pärnu linna vanuritele nende toimetulekut toetavaid sotsiaalteenuseid: sotsiaalnõustamine, koduhooldusteenus, isikuhooldusteenus, huvitegevus, päevakeskus. (Eakate hoolekanne...2013)

Tammiste hooldekodu suunitlus on eakate ja erivajadustega inimeste ööpäevaringne hooldamine, mis tagab esmatasandi arstiabi, s.o perearstiabi, sotsiaalnõustamise, loob hoolealustele võimalused suhtlemiseks ja huvialaseks tegevuseks. (Eakate hoolekanne....2013)

Pärnu Haigla hooldusravi osakond pakub ravi, õendusabi ja hoolduse jätkamise võimalust patsientidele, kelle tervislik seisund ei võimalda neil iseseisvalt toime tulla oma igapäevaeluga. (Eakate hoolekanne...2013)

2. UURIMUSE METOODIKA

2.1. Uurimise eesmärk ja uurimisülesanded

Käesolevas peatükis antakse ülevaade lõputöö eesmärgist, püstitatud uurimisküsimustest, valimist, uurimise läbiviimisest ning tulemustest, järeldustest ja ettepanekutest.

Töö eesmärk on anda ülevaade eakate inimeste aktiivse vananemise võimalustest Pärnu linnas käesoleval ajal ning kaardistada eakate vajadused, soovid aktiivsuse säilitamiseks.

Lõputöös soovitakse leida vastuseid järgmistele uurimisküsimustele:

- Millised hoiakud/arvamused on Pärnus elavatel eakatel aktiivse vananemise suhtes?
- Milliseid võimalusi eakad kasutavad, et hoida oma sotsiaalset aktiivsust ning oma ea kohta võimalikult hea tervise juures püsida?
- Milliste teenuste järele tunnevad eakad kõige enam vajadust?
- Milliseid ettepanekuid sooviksid eakad teha Pärnu Linnavalitsusele ja Pärnu vabaaja- ning spordikeskustele?
- Milliseid sotsiaalteenuseid oleks eakate arvates Pärnu linnas vaja juurde luua?
- Kuidas on muutunud inimeste hoiakud vanadusse võrreldes 10 aasta taguse ajaga?

Lõputöö tegemiseks on kasutatud järgnevaid materjale:

- sotsiaaltöö ja tervishoiuga seonduvaid õigusakte ja muid dokumente
- kohaliku omavalitsuse määruseid spordiklubide, päevakeskuste, tervisekeskuste ja muude organisatsioonide poolt eakatele pakutavate terviseteenuste loetelu ja kirjeldusi
- eakate endi arvamused aktiivsena vananemise võimalustest.

2.1.2. Uurimuse läbiviimine ja valim

Uurimustöö viidi läbi kvalitatiivse uurimismeetodi abil. Kvalitatiivsetes uuringutes, tegeletakse inimeste isikliku ja sotsiaalsete kogemuste uurimise, kirjeldamise ja tõlgendamise, püütakse mõista pigem väikese arvu osalejate maailmavaadet kui kontrollida mingi eelnevalt püstitatud hüpoteesi paikapidavust suure valimi kaudu. (Laherand 2008: 20)

Uurimus viidi läbi poolstruktureeritud ja ekspertintervjuudena. Intervjuu on levinud meetod kvalitatiivsete uurimuste raames andmete kogumisel ja selle eelis teiste andmekogumismeetodite ees on paindlikkus, võimalus andmekogumist vastavalt olukorrale ja vastajale reguleerida. Intervjueeritav võib rääkida endast ja temast rohkem, kui uurija on suutnud ennustada. (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2005: 192)

Käsiraamatu „Kvalitatiivse uurimisviisi“ autor Laherand viitab Meuserile ja Nagelile, kes 2002. aastal tutvustasid ekspertintervjuud kui ühte poolstruktureeritud intervjuu vormi. Erinevalt teistest poolstruktureeritud intervjuu tüüpidest ei paku respondent uurijale huvi mitte niivõrd inimesena (tema isiksus), kuivõrd oluline on tema eksperdikis olemine teatud valdkonnas ja teema valdamine. (Laherand 2008: 199)

Intervjuusid kokku viidi läbi 18 - neist 13 poolstruktureeritud intervjuud sihtgruppi kuuluvate inimestega vanuses 63-75 aastat ja 5 ekspertintervjuud. Ekspertintervjuude ja poolstruktureeritud intervjuude aluseks on intervjuu kavad. Intervjuude kavades esitatud küsimused on sõnastuselt erinevad. Ekspertintervjuude raames intervjueeriti inimesi,

kes on tulenevalt oma igapäevatööst eakate probleemidega kursis: Pärnu linnavalitsuse sotsiaaltöötajat, Pärnu Haigla arsti, spordi – ja huviklubide juhte.

Ekspertidele mõeldud küsimusi (vt Lisa 2) oli kokku 8 ja igale eksperdile omakorda erinevad küsimused, mis jagunevad kahte blokki:

I teema aktiivne vananemine

II teema ootused ja ettepanekud

Eakatele mõeldud küsimusi oli kokku 41 (vt Lisa 1) mis jagunesid kuude blokki:

I elukorraldus,

II töö,

III sotsiaalne aktiivsus,

IV vaba aja sisustamine,

V hoiakud,

VI ootused ja ettepanekud

Kogutud andmed analüüsiti kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodiga. Andmeanalüüsi raames tuli andmed transkribeerida, kodeerida ja analüüsida. Autor transkribeeris lindistatud intervjuud sõnasõnalt. Transkribeerimiseks ehk litereerimiseks nimetatakse salvestatud intervjuu muutmist tekstiks, sellele kirjaliku kuju andmist (Laherand 2008: 279). Kodeerimise peaesmärk on lahutada tekst osadeks ja seda paremini mõista, arendada välja kategooriad ning seada need uuringu edenedes korrastatud süsteemi. (Laherand 2008: 286)

Andmete analüüs jagunes kolmeks etapiks. Esimeses etapis süstematiseeriti ja kodeeriti intervjuudest saadud andmed. Kodeerimisel kasutas autor tähe ja numbri kombinatsioone. Teise etapina loodi iga kategooria, alakategooria ja koodi definitsioon. Iga kategooria ja koodi iseloomustamiseks leitakse tekstist näiteid (Laherand 2008:

291). Kolmandas etapis tulemused analüüsiti. Uurimuses saadud andmete töötlemisel ja analüüsimisel kasutati tekstitöötlusprogrammi Microsoft Word.

Uurimuse valim

Antud lõputöö respondentid valis autor Pärnu linna eakate hulgast vanuses 63-75. Vanusegrupiks on valitud 63-75 aastat, sest 50 aastane on tänapäeval alles täies elujõus töötav inimene ja 80 aastaste seas on palju neid inimesi, kelle tervis ei lubagi olla enam aktiivne.

Andmete kogumise protsess

Andmete kogumise meetodina kasutati poolstruktureeritud intervjuud. Intervjuude läbiviimisel oli esimeseks etapiks respondentide otsimine. Vastajad valiti välja juhuvaliku alusel eakate seltside abiga. Respondentidelt küsiti luba intervjuude läbiviimiseks. Eakate leidmine ei osutunud keeruliseks, kuna autori tutvusringkonnas leidub samuti eakaid. Et saada võimalikult mitmekesisest informatsiooni, viidi läbi intervjuud ka erinevate ekspertidega. Enne intervjuu toimumist saadeti küsitletavatele teemad, millest sooviti nendega vestelda. Järgnevalt toimus kokkulepete saavutamine intervjuu läbiviimise aja ja koha suhtes.

Intervjuud viidi läbi kas intervjuueeritavate kodus, töökohas või avalikus ruumis (kohvikus vms). Intervjuul osalemine oli vabatahtlik ja saadud andmed on konfidentsiaalsed ning neid andmeid kasutatakse ainult käesolevas uurimuses. Intervjuude kestvus oli orienteeruvalt 20- 40 minutit.

Uurimus viidi läbi kolmes etapis:

- Intervjuude läbiviimine
- Saadud andmete kirjutamine diktofonilt ning andmete sisestamine Microsoft Word
- Andmete töötlemine, analüüs ja järeldused.

Uurimuse läbiviimine:

- 01.02. - 03.03 intervjuude läbiviimine
- 03.03. - 01.04 intervjuude transkribeerimine ja analüüs
- 02.04.- 01.05 paranduste ja täienduste tegemine.

Intervjuude käigus saadi väga huvitavat informatsiooni eakatel ja ekspertidelt. Autor ei kasutatud ära kogu informatsiooni, kuna see ei läinud käesoleva teemaga kokku. Mõnedel eakatel oli probleemi eneseavamisega, sest diktofonile ei ole mugav rääkida. Kui diktofoni välja lülitati, siis eakad suhtlesid palju avatumalt.

Autor sai palju kogemusi uurimustöö raames – intervjuude läbi viimisel, antud teema tundma õppimisel süvitsi, mis kõik tuleb kasuks edaspidises erialases töös. Intervjueerimisel kasutati diktofoni ning saadud tulemused salvestati digitaalselt. Intervjuud on salvestatud dokumendi failidena.

Intervjuudest näidetena toodud tsitaadid on esitatud kursiivkirjas, tähe-ja numbrimärkidena. Tsitaatide järel on kahe kaldkriipsu vahel respondenti tähistav kood näiteks eakas naine 1. Tsitaadist väljajäetud laused on tähistatud märgiga /.../. Tsitaadist eemaldatud laused on välja jäetud seepärast, et tekstilõigu mõte oleks täpsemalt ja lühemalt edastatud ning seeläbi lugejale paremini arusaadav.

2.2. Uurimistulemuste analüüs

Käesolevas peatükis esitatakse uurimuse tulemused teemade lõikes. Esimene põhiteema on aktiivse vananemise võimalused eakatel. Antud teema on jaotatud alateemadeks: eaka mõiste, aktiivne vananemine, tervis, töö, sotsiaalne aktiivsus, vaba aja sisustamine, hoiakud ning ootused ja ettepanekud. Teine põhiteema on ekspertide arvamused eakate vananemise kohta.

2.2.1. Aktiivse vananemise võimalused

Sõna eakas tähendus eakatele

Sõna eakas mõistsid vastajad erinevalt, kolmeteistkümnest vastajast kuus pidasid selleks vanaduspensionil olevat inimest.

*“Eakas inimene, kes on oma tööelu ära elanud, kes on pensionil - õnnelik ja rõõmus.”
(naine 9)*

Üks vastaja nimetas vanavanema staatust.

„Eakas inimene on, kes on pensionär, kes on vanaema staatuses.“ (naine 12)

Üks vastaja tõdes, et vanadus oleneb inimese enda mõtetest, kes kuidas ennast tunneb.

„/.../ Ma arvan, et kõik saab alguse meist endist, meie mõtetest. Need muudavad meid kas nooreks või vanaks. Paljud eakad inimesed olenemata vanusest peavad ennast nooreks.“ (naine 8)

Konkreetset vanusenumbrit aluseks võttes, nimetati eakaks inimest alates 65. või ka 70. ja 90. eluaastast.

„/.../ Eakaks loetakse inimest, kes on vähemalt 65 aastane.“ (naine 2)

„Siin on inimesed, kes on 70 aastased, aga ei saa öelda, et oleks 70. Eakas inimene tänapäeval, kas ongi, niisugust inimest, kes ei jõua enam midagi teha. Võib olla 90 aastased.“ (naine 11)

Aktiivse vananemise mõiste tähendus eakatele

Kolmeteistkümnest vastajast viis mõistsid aktiivse vananemise all eelkõige inimese enda füüsilist aktiivsust. Sellele lisati, et kehaline aktiivsus vähendab stressi ja parandab tervist.

„Arvan, et inimese keha on loodud liikumiseks ja ka eakad inimesed peaksid võimalikult palju ennast liigutama. /.../ siis on ka vähem haigusi - südamehaigusi, kõrgvererõhutõbe, stressi ja valutavaid liigeseid /.../.“ (naine 8)

Viis vastajat arvas, et aktiivne vananemine tähendab osalemist erinevates huviringides ja ühiskonnaelus.

„Aktiivne vananemine tähendab aktiivset osalemist ühiskonnaelus, et ühiskonnaliikmed oleksid tegusad, kõbusad, et oleks hea tervis eakatel.“ (naine 7)

„Inimene peab ise leidma selle, et ta ei tohi jääda koju nurka nukrutsema. Peab leidma, kus kohas ta väljas käiks, kus välja laeb ennast - kas käib siis teatris või huviringis.“ (eakas naine 1)

Kolm vastajat pidasid oluliseks suhtlemist laste ja lastelastega.

„/.../ oma lastele ja lastelastele enda aja pühendamine.“ (naine 10)

Eakate tervislik seisund

Kolmeteistkümnest vastajast üheteistkümnelt arvates on nende tervislik seisund üldiselt hea.

„Ma arvan, et pole viga mul on päris hea tervislik seisund. Käin võrdlemisi harva arsti juures.“ (naine 4)

Ainult üks vastaja pidas oma tervist kehvaks.

„Kehva poolne pidevalt tuleb käia arstide juures. Ei ole kiita.“ (mees 3)

Eluga toimetulek ja abivajadus

Kaksteist vastajat kolmeteistkümnelt väitsid, et nad saavad oma igapäevase eluga hakkama.

„Ma elan üksi, aga ma saan hakkama.“ (naine 10)

“Ma elan noorema pojaga koos, on lihtsam. Ma saan hästi hakkama.“ (naine 11)

Kuus vastajatest vajasis abi oma lastelt väiksemate remonttööde tegemisel.

„Nagu eilegi juhtus, et ukse link läks katki poeg parandas ära. Või midagi seal boileriga juhtub, siis tema tuleb ja parandab need asjad ära.“ (naine 12)

Eakate rahaline sissetulek

Kolmeteistkümnest vastajast viis saavad oma sissetulekuga hakkama, aga sooviksid, et see oleks suurem.

„Kuigi mul pension suur ei ole, aga saan hakkama.“ (naine 8)

„Väga ei saa viriseda, alati võiks parem olla.“ (naine 6)

Neli vastajat saavad rahaliselt hakkama tänu sellele, et käivad jätkuvalt tööl.

„Sissetuleku kohta võin öelda, et elan ära seni, kuni tööl käin.“ (naine 5)

Kaks vastajat tulevad toime tänu sellele, et elavad koos abikaasa või lastega.

„Pea rahul olema, kahekesi tuleme abikaasaga toime, üksi oleks raskem toime tulla.“

(naine 7)

„Ma elan noorema pojaga koos, siis on lihtsam. Ma ei tunne millestki puudust.“

(naine 1)

Üks vastaja hindas oma sissetulekut kesiseks.

„Sissetulek on kesine. Peab päris kokkuhoidlik olema.“ (mees 3)

Eakate õppimissoovid

Kolmeteistkümnest kuus vastaja soov oli õppida arvutit kasutama või täiendada end sellel alal.

„Ma ei oska arvutit. Mind huvitaks, et oskaksin arvutit kasutada rohkem. Mul on kodus ka arvuti lastel. Oskan sealt ajalehti lugeda, aga ma tahaksin osata rohkem./.../.“ (naine 11)

Kaks vastajat soovis osa võtta Väärikate Ülikooli huvitavatest loengutest.

„/.../ Kuna käin tööl, siis see kellaaeg ei sobi. Pärnus on see eakate ülikool, käiksin seal loenguid kuulamas.“ (naine 2)

Kaks vastajat soovis õppida inglise keelt.

„Inglise keele tahaks selgeks õppida. Eluaeg õppinud, aga pole selgeks saanud.“ (naine 12)

Kolm vastanut ei soovinud midagi õppida ja üks ei osanud vastata.

„Oh ei, ei praegu ei taha küll midagi õppida juurde.“ (naine 1)

Töö tähendus eakatele

Kolmeteistkümnest vastajast kaheksa käib jätkuvalt tööl. Kõige olulisemaks peeti teistega suhtlemist ja kollektiivi kuulumist, mida nimetas kuus vastajat.

„Ma lihtsalt käin sellepärast, et olla inimestega koos /.../. Minu arvates annab väga palju inimesele juurde kui ta saab tööl käia ja kollektiivis olla, eriti üksik inimese puhul. See annab kohe tervisele sada protsenti juurde. Kui jääb koju üksinda oma haigusega ja siis ta jääbki haigeks.“ (naine 1)

Neli vastajat rõhutasid võimalust tegeleda meeldiva elukutsega.

„Hommiikul tulen rõõmuga, ta annab mulle jõudu. Tahet tegutseda. Mulle meeldib mu töö./.../ „ (naine 13)

„See töö on minu jaoks eluviis.“ (naine 9)

Viis vastajat pidasid oluliseks rahalise olukorra parandamist, kuid ainult ühe jaoks oli see ainsaks tööl käimise põhjuseks.

„Töö on eeskätt selleks, et raha saada, ellu jääda. Rohkem mitte midagi.“ (naine 12)

Ühele eakale võimaldab töö lisaks meeldivusele ja suhtlemisele ka oma laste materiaalsel aitamist.

„Järeltulijatel on ka väiksed lapsed ja kõige paremat sissetulekut neil ei ole, siis ma pean ka neid aitama ja see on paratamatus.“ (naine 2)

Töölt pensionile jäämise otsus

Kolm vastajat viiest jäid pensionile, sest töökoht kadus ja enam ei hakatud uut tööd otsima.

„Seoses sellega, et sai pensionile mindud ja töökoht kadus ka ära. Ei hakanud enam uut otsima./.../.“ (mees 3)

„Seoses pensioniea saabumisega käisin veel paar aastat tööl. Tööd oli vähe ja pensionäre koondati ja lõpetasin tööl käimise /.../.“ (naine 7)

Kaks vastajat ütlesid, et nad tahtsid ise pensionile jääda.

„Tahtsin puhata, palju on tööd tehtud. Arvasin, et minu töö on juba tehtud.“ (naine 8)

Uue rolliga harjumine

Ükski viiest mittetöötavast küsitlusest ei ole vajanud töölt ära jäädes mitte mingisugust kõrvalist abi ega sotsiaalteenust.

„Ei ole vaja läinud.“ (naine 8)

Alguses oli eakate jaoks uus situatsioon harjumatu, sest kardeti, et kodus võib hakata igav. Kartus osutus asjatuks, kui leiti enesele tegevus.

„Natukene oli algul harjumatu, ma pidin hommikul kindlal kellaajal hästi vara ülesse tõusma ja tööle minema. /.../ Aga sellest ei olnud midagi, kartus oli asjatu, aiatöö algas ka kohe peale ja harjusin kiiresti.“ (naine 8)

„Alguses oli igav ja kartsin, et jäängi selliseks kodus konutajaks. Aga kuna hakkasin vabaaega sisustama laulukoorides käimisega ja seltsis liikmeks osalemisega, siis kadusid need hirmud.“ (naine 7)

Meeldiv kogemus eakatel

Enamusel vastajatest oli meenutada meeldivaid kogemusi, mil neisse kui eakatesse on suhtunud lugupidavalt.

„Viimane /.../ kogemus oli, siis kui käsin kodakondsus- ja migratsiooniametis endale ID kaarti taotlemas. Oli väga tore klienditeenindaja täitis pabereid ja juhendas mind sõbralikult fotokabiini. Sellest külastusest jäi väga meeldiv mulje.“ (naine 4)

„Need head kogemused on siin töö juures. Meie ülemused ja juhtkond suhtub meisse töötajatesse väga lugupidavalt.“ (naine 9)

„Iga päev suhtutakse lugupidavalt, väga hästi.“ (naine 13)

Ainult üks vastaja ei osanud selle kohta midagi öelda.

„Ei oska öelda.“ (mees 3)

Eakate suhtlemine laste, lastelaste ja sõpradega

Enamus järglasi omavatest vastajatest (üksteist kaheteistkümnest) suhtleb palju rohkem lastega ja lastelastega kui sõpradega.

„Elan lastega koos. Pidevalt päevast päeva olen lastega koos.“ (naine 2)

„Laste ja lastelastega suhtlen pea iga päev. Sõbrannadega saan harvem kokku.“ (naine 5)

Lastega suheldakse tihedalt ja nendega koos tähistatakse sünnipäevi ja muid tähtpäevi.

„Lastega suhtlen päris tihedalt, üks poeg elab kodus. Kahjuks teist ma nii sageli ei näe, aga korra nädalas käib ta vaatamas mind. Kui lastega koos olen, siis istume ühise laua taga tavaliselt perekondlikel sündmustel, sünnipäevadel ja pühade ajal.“ (naine 4)

Koos teatris käimist mainis kolm, koos reisimist üks ja lastelaste pidudel osalemist üks vastaja.

„Teatris käime.“ (naine 12)

„Kõige rohkem suhtlen oma laste ja lastelastega. Me reisime koos palju ja viibin sageli ka neil külas.“ (naine 6)

„Käin lastelaste esinemisi vaatamas./.../.“ (naine 8)

Üks vastaja suhtleb lastega telefoni teel, kuna tema lähedased elavad kaugel.

„Laste ja lastelastega suhtlen pea iga päev telefoni ja neti teel.“ (naine 6)

Sõprade tahaplaanile jäämise põhjuseks nimetati seda, et nemadki on eakad ega käi enam väljas. Vanemaealistel jääb sõpru vähemaks ja uusi kergesti ei leia.

„Sõpradega ka juba väga vähe, sest nad ka juba vanad ja ei liigu enam kuhugi.“

(naine 7)

„Sõpru jääb aina vähemaks, kes lähemal elavad ümbruskonnas suhtlen peaaegu igapäev.“ (mees 3)

„Sõbrannasid minu eas väga kergesti enam ei leia.“ (naine 10)

Vastanutest kolm eakat tõid põhjuseks ka selle, et kas nemad ise või sõbrad on elukohta vahetanud.

„Ma olen siin Pärnus elanud ainult 7 aastat. Sõbrad jäid kõik Tartusse, kus ennem elasin. Nendega telefoni teel räägin küll päris tihti.“ (naine 11)

Eakate huvitegevus

Huvitegevusega tegeles kolmeteistkümnest vastanust seitse. Viis vastajat osalesid mõne kultuuriseltsi tegemistes ja pensionäride ühendustes. Üks neist laulis kirikukooris ja osales veel kolme taidluskollektiivi töös.

„Ma osalen eakate folkloorirühmas Mummot. Lähen sinna hea meelega, sest seal saab omasugustega suhelda ja ka liigutada.“ (naine 8)

„Huviklubis ei osale, aga meil on siin töö juures oma folkloorirühm. Tantsime koos ja käisime ka tantsude ülevaatusel.“ (naine 9)

„No, pensionäride ühenduses osalen.“ (naine 12)

„Olen Ingeri-Soome kultuuri seltsi liige ja tantsin memmede tantsurühmas Mummot.

Samuti käin kolmes laulukooris - Oikumeeniline kirikukoor; pensionäride lauluring ja

Ingeri seltsi laulukooris Leivo.“ (naine 7)

Huvitegevuses ei osale kolmeteistkümnest vastajast kuus, neist osad ajapuudusel, üks klubi tegevuse lõppemise tõttu, kuid kõik ei ole põhjust nimetanud.

„Seltsi ja huviklubide jaoks jääb momendil aega napiks kuna käin tööl. (naine 5)

Ei praegu ei ole osalenud, kuna ma hooldasin oma ema./.../.“ (naine 6)

„Eelmisel aastal olin lõbusad vanaemad klubis, see klubi kadus ära. See aasta ei ole ma kuskil käinud.“ (naine 1)

„Ei osale üheski huvitegevuses.“ (naine 10)

Üks eakas osales Väärikate ülikooli töös.

“Käisin eelmisel aastal Väärikate ülikoolis. Sain huvitavaid loenguid kuulata ja korraldati ka mõned reisirid. Näiteks käisin ka Riigikogu hoonet seest poolt vaatamas.“

(naine 4)

Üks vastanutest käib koos eakaaslastega ekskursioonidel.

„/.../ Praegu seltsis, klubis ei käi. Käin vanuritega koos ringreisidel, ekskursioonidel suvel ja sellega asi piirdub.“ (naine 2).

Tegevused, millega eakad meelsasti sisustavad oma vaba aega

Vaba aega sisustasid raadio kuulamisega ja televiisori vaatamisega kõik vastajad. Raadiojaamadest eelistati raadio Elmarit ja Vikerraadiot. Üks vastaja ütles, et vaatab eelkõige loodusfilme, üks eelistas seriaale.

*„Hommik hakkab kohe raadio Elmariga pihta, nii kui ärkan uudised tulevad /.../.“
(naine 6).*

„Kui ma kodus olen mängib raadio kogu aeg. Vaatan oma filmid ära ja siis panen raadio mängima, nii kaua kui tulen tööle.“ (naine 11).

„Vaatan sat tv looduse filme ja reisidest maailma maadesse.“ (naine 8)

*„Meelsasti kuulan raadiot, loen palju, vaatan televiisorit, suhtlen pere liikmetega.“
(naine 5)*

„/.../Vaatan seebikaid, ilma nendeta ei lähe päevagi mööda.“ (naine 6)

Paljud eakad tegelesid käsitööga: õmblemise, kudumise ja metallitööga.

„Mulle meeldib õmmelda, kududa.“ (naine 1)

*„Ma tegelen käsitööga. Teen metallitööd. Keevitan vahest midagi ja autot remondin.“
(mees 3)*

Neli vastajat sisustas oma aega lugemise ja ristsõnade lahendamisega.

„Ristsõnu lahendan, loen, televiisorit vaatan, käsitööd teen vähe.“ (naine 11)

„Mulle meeldib lugeda kõike, mis puudutab Tiibetit ja Tiibeti meditsiini. Lahendada ristsõnu. /.../.“ (naine 5)

Kirikutööga tegeles üks vastaja.

„/.../ Viin läbi laupäeval soomekeelset piiblitundi. Olen kirikus, kiriku koguduse liige ja samuti nõukogu liige.“ (naine 7)

Meelistegevusteks nimetati soojal ajal aiamaal töötamist ja talvel lume rookimist.

„Kui on kevad, niipea kui aiamaale saab, siis mul meeldib seal olla nii kaua kui võimalik õhtul olen seal. No praegu mulle ka meeldib saab lund rookida. Saab vähemalt õues olla, värskel õhu käes.“ (naine 9)

Kontsertidel ja teatris käimist nimetas meelistegevuseks kolm vastajat. Teatriskäimist ei saa mitte kõik omale sageli lubada, kuna teatripileteid peetakse liiga kalliks.

„Teatris käin. Meeldib käia ka toredaid kontserdid kuulamas. Reisimas võib olla ükskord aastas.“ (naine 4)

„/.../ Teatris käin harva kuna piletid on kallid /.../.“ (naine 8)

Ühe või teise asjaga tegelemise põhjuseks nimetati huvi selle vastu juba lapseeas alates.

„/.../ Lapsena olen ise tantsinud ja tütreid on tantsinud. Ja suur armastus balleti vastu on jäänud, suguvõsa pidi.“ (naine 10)

Samuti seda, et konkreetne tegevus pakub koos tegemise ja andmise rõõmu.

„Ma olen kõva küpsetaja ja ma naudin seda. Ma kutsun oma pojatütred, kes nüüd saab 7 aastaseks. Ta tahab hirmsasti tulla ja me küpsetame koos. Ta tunneb küpsetamisest rõõmu. Ta ütleb vanaema jätta endale ka mõni sai. Rõõm andmisest ja rõõm küpsetamisest, koos tegutsemisest.“ (naine 13)

Ühise ajaveetmise kõitvad aspektid

Kolmeteistkümnest kuus vastajat nimetas, et teiste inimestega koosolemisel köidavad eakaid ühised mõtted ja ühised mälestused.

„Omavanuste juures ühised mõtted, ühised huvid.“ (naine 1)

„Mulle meeldib suhelda nende inimestega, kes on minu tasemelt võrdsed ja vanuselt võrdsed – meil on ühised mälestused, ühised tuttavad. Ühised hobid. /.../“ (naine 10).

Üht vastajat köidavad inimeste erinevad arvamused.

*„Eriarvamused. Nii palju kui on inimesi nii on ka arvamusi. Ja seda on huvitav kuulata.
„(naine 12)*

Kaks vastajat nimetasid nalja ja naermise tähtsust.

„Mul meeldib naerda ja nalja teha. Seltskonnas koos on ikka lõbus. Kodus võib igavaks minna“ (naine 6).

Eakate rahuloluline

Kõik vastanud kinnitasid, et nad on rahul ja õnnelikud. Kolmeteistkümnest vastajast viis on õnnelikud hea tervise üle.

„Ma olen iga päev oma eluga rahul ja õnnelik „(naine 5)

„Kõige õnnelikum... No muidugi kui sain opile oma põlevliigest vahetama, sest et seal olid väga pikad järjekorrad ja mul õnnestus varakult opile saada././., (naine 6)

„Minu vanuses kui oled terve on see suur õnn. Rahulolu, et veel elan ja ma saan hakkama, mul on oma kodu ja sissetulek, mul on oma lapsed, lapselapsed ja väike koer.“ (naine 10)

Kolm vastajat rõõmustasid laste ja lastelastega koosolemise ja lähedaste kordaminekute üle.

„././ Ma olen iga päev rahul ja õnnelik, aga tegelikult olen ma, siis rahul ja õnnelik kui kogu pere on koos. Näiteks jõululaupäeval olime koos ja minu sünnipäev tuleb märtsis ja siis on pere jälle koos.“ (naine 1)

*„Rahul pead sa olema, kui näed kasvamas oma lapselapsi ja see teeb õnnelikuks ././
„(naine 2)*

„Olen siis rahul, kui minu lastel ja lastelastel läheb hästi. Viimati, siis kui minu lapselaps lõpetas Tallinna Ülikooli, sai magistrikraadi ja see oli mul väga õnnelik päev“ (naine 8)

Ühte tööl käivat eakat rõõmustas teadmine, et järgmisel päeval on vaba päev ja saab puhata.

„Viimati rahul olin eile õhtul, sest mul oli viimane tööpäev ja ma teadsin, et lähen koju ja võin televiisorit vaadata poole ööni ja napsu võtta ühe pitsi. Ühesõnaga - vabad päevad on mul ees ja olen õnnelik, et saan puhata.“ (naine 12)

Eakate lugemisharrastused

Kõik lugesid ajalehti või ajakirju ja olid enese arvates neid ümbritseva eluga hästi või väga hästi kursis. Kõige enam vastajaid, kolmeteistkümnest kuus eelistasid „Pärnu Postimeest“.

„Ajalehed käivad kodus Eesti Ekspress, Tartu Postimees ja telekat vaatan ja raadiot kuulan. Ma olen kõigega kursis, mis toimub.“ (naine 1)

„Käib ajaleht Pärnu Postimees. Lapsed toovad mulle lugeda Eesti Naist ja Kroonikat.“ (naine 8)

Kolm vastajatest armastas lugeda raamatuid. Neist kaks olid raamatukogu aktiivsed kliendid.

„Meeldib lugeda raamatuid. /../ Vahel kui aega on käin raamatukogus raamatuid lugemas koju laenutamas ja ajakirju loen seal kohapeal.“ (naine 4)

Üks vastaja nimetas, et ta loeb uudiseid internetist.

„/../ Arvutist loen uudiseid.“ (naine 9)

Eakate liikumine ja tervisesport

Liikumise ja tervisespordiga tegeles kolmeteistkümnest vastajast kümme. Kuue vastaja jaoks oli oluliseks liikumisviisiks lihtsalt kõndimine, kepikõnd ja jalutamine, võimlemist mainis üks, aeroobikat ja joogat üks vastaja.

„Hommikul kui tõusen, siis teen ikka mõned võimlemisharjutused. Õhtul nüüd talvel, mul on trenadžöör. Vaatan televiisorit ja kõnnin.“ (naine 12)

„Ma ei tee tervisesporti. Käin igapäev jalutamas igasuguse ilmaga. See ongi minu tervise säilitamine.“ (naine 8)

„Mulle meeldib aeroobika, jooga, kõndimine.“ (naine 5)

Neljale vastajale oli meelisliikumisviisiks ujumine ja vesivõimlemine.

„Ujumine mulle väga meeldib, käin sanatooriumis Estonia ujumas.“ (naine 1)

„Käin basseinis võimlemas /..!“ (naine 2)

Kaks vastajatest harrastasid jalgrattasõitu.

„Jalgrattasõit, vanasti olid muud asjad ka. Nüüd enam mitte, vanadus tuleb peale.“ (naine 13)

„Kui teed ilusamaks lähevad on jalgrattas mu kaaslane -hommikul tööle, õhtul koju ja õhtul mereäärde ja igale poole. Ma püüangi hästi palju liikuda.“ (naine 9)

Sotsiaalteenuste vajadus eakatel

Kolmeteistkümnest vastajat ükski ei kasutanud sotsiaalteenust ja kümme neist ei olnud pakutavate teenustega kursis.

„Ma ei ole sotsiaalteenustega üldse kursis. Ei oska öelda. Ei ole vaja endal kasutada olnud neid.“ (naine 2)

Üks vastaja oli kursis koduõendusega.

„Ma mõtlen, et kui abi on vaja siis on need teenused mingil moel olemas. Et eakatele on see koduõendus olemas, see on väga hea asi.“ (naine 10)

Kaks vastajat arvas, et oleks vaja koduabilise teenust ise mitte toimetulevale eakale.

„Sotsiaalteenused... väga halvas olukorras inimestele, kes enam ise toime ei tule, keda on vaja abistada nii meditsiiniliselt kui ka füüsiliselt. Oleks vaja koduabilist. Neid on vaja ikka.“ (mees 3)

„Vast ehk sellist teenust kui eakas jääb haigeks. Tööealine inimene saaks käia tööl seni kaua hoolitseks haige eaka eest keegi annaks süüa, juua ja vajadusel aitaks ka hügieeni toiminguid teha. Perel peaks olema koduabistaja ehk toetaja.“ (naine 4)

Suhtumine vanemaealisse tööjõudu

Eakate arvates saavad nad tööga hakkama ja on õppimisvõimelised, kuigi neil on probleeme. Vanematel on kogemused ja nooremad saaksid neilt õppida.

„See on kummaline, et selline arvamus üldse on, et ei saa hakkama. Minu meelest on eakad väga tublid töötajad, kohusetundlikud ., (naine 9)

„Ma ei arvaks et eakad ei saa hakkama tööga. Tööjõuturul on eakad, kes enam ei jõua kõiki töid teha. See võib kujuneda raskuseks, töökoha leidmisel. Aga plussiks on, et noored saaksid väga paljusid asju eakatelt õppida ja ära kasutada nende suurt teadmistepagasit.“ (naine 8)

„Mina arvan, et saavad hakkama. Näete mina olen 69 ja saan hakkama. Üle 60 õppisin arvutiprogrammi selgeks. Kui inimene tahab, siis saab ta kõigega hakkama.“ (naine 13)

Ühiskonnas on küllalt levinud arvamus, et vanemaealised tööga hakkama ei saa. Selle üheks põhjuseks võib olla varasem pensioniiga lähiminevikus.

„Eesti ühiskond on väga valel arvamusel, et 50+ ei saa tööturul hakkama, see on iganenud mõttemall, mis on kaasa tulnud sealt, kust me tuleme.“ (naine 5)

„No neid rohkem ei võetud tööle. Sellepärast, et vanasti 55 sai pensionile. Nüüd see arvamus on visa kaduma. Ilmselt ikka hakkab kaduma vaikselt ka.“ (naine 6)

Arvatakse, et tööandjad kardavad, et vanemaealistel on vähenenud füüsiline võimekus ja nad töötavad aeglasemalt ja võivad tervislikel põhjustel töölt palju puududa.

„Põhjuseks tööjõuturul on, et nende liigutused aeglased võib olla halb nägemine, kuulmine ei ole enam nii palju jõudu.“ (naine 7)

„Võib olla kõik ei saa ka hakkama. Väga palju inimesed on haiged.“ (naine 12)

„/./ Tervis ei ole enam nii hea. Võivad tervislikel põhjustel töölt palju puududa.“ (mees 3)

Ühe põhjusena nimetati ka seda, et noored on infotehnoloogiaga rohkem kursis.

„/./ Võib olla eelistatakse nooremaid, et nad saavad töödega rutemini hakkama ja on infotehnoloogiaga rohkem kursis.“ (naine 10)

Üks vastaja kartis nooremate arvamust, et töötavate eakate pärast ei jätku neile töökohti.

„/.../ Tööjõuturul - tööd on vähe. Noored on kodus, on töötä, kes peaksid töötama ja sellepärast on nooremad pahased, et vanemad inimesed käivad tööl ja neil ei ole tööd, et töökohti neile ei jätku.“ (naine 4)

Eakate ettepanekud

Kolmeteistkümnest viis vastajat arvas, et liiga vähe on reklaami pensionäridele ürituste kohta.

„Just ongi see, et tehakse vähe reklaami igasugustele pensionäride üritustele. Ma olen ikka vaadanud Pärnu Postimehe lõppu ei ole hulka aega olnud midagi seal pensionäride majas. Vahepeal oli seal kontserte, aga nüüd ei ole midagi seal olnud. Peaks ikka rohkem reklaami olema, et inimesed teavad sinna minna. Seepärast, et kui nad neljaseina vahel omaette teevad midagi, teised väljast poolt ju ei tea, mis seal toimub, kes tahaks nendega ka kaasa lüüa.“ (naine 1)

Kolm vastajat arvas, et linnavalitsus võiks leida rohkem vahendeid, et pakkuda arvukamalt tasuta kontserte, huviringe ja sanatooriumite kasutamise võimalusi.

„Kõik sõltub rahast, raha ei ole – raamatud on kallid, teatris ja kontserdil käimine on kallid. Võib olla kontserte rohkem linnavalitsus leiaks vahendeid. Kasvõi üks teatri külastus aastas teha pensionäridele tasuta. See oleks ju suur asi.“ (naine 12)

„Seda ma tahaksin öelda, et võiks olla tasuta ravituusikuid sanatooriumidesse, siis saaksid eakad inimesed ka ravida ennast rohkem. Muidu on see teenus väga kallid.“ (naine 8)

Üks vastaja mainis, et Rannapargis on pinke piisavalt, aga on linnaosasid, kus pingid hoopis puuduvad.

„Rohkem võiks olla pinke, kui eakas väsis saaks istuda. Rannapargis on küll piisavalt istepinke, aga on linnaosasid, kus on neid vähe või puuduvad üldse.“ (mees 3)

Oli ka arvamus, et peaks olema rohkem kohti, kus saaks eakad koos käia.

„Võib olla ehk seda, et eakatel peaks olema rohkem kohti, kus koos käia ja olla. Need ei oleks tasulised, et inimesed saaksid ilma rahata koos käia.“ (naine 2)

Eakatel ei olnud ettepanekuid Pärnu vabaaja- ning spordikeskustele.

„Puuduvad ettepanekud spordikeskustele, kuna olen nii vana ja ise enam sporti tegema ei hakka.“ (naine 1)

2.2.2. Ekspertintervjuud eakate vananemise kohta

Ekspertide jaoks sõna eakas tähendus

Ekspertide intervjuudes vastanute ühe tõlgenduse kohaselt on eakas inimene see, kes saab Eesti vabariigi vanaduspensioni.

„Eakas, meie asutuse mõistes on pensionär, kes saab pensioni Eesti Vabariigis, vanaduspensioni.“ (Ekspert 1)

Rahvusvahelise klassifikatsiooni järgi loetakse eakateks või vanadeks üle 65 aastasi inimesi.

„See on selline küsimus siin võib teaduslikuks minna või lihtsalt lihtsa inimese kombel vastata see, kes ennast eakana tunneb, on eakas. Rahvusvahelise klassifikatsiooni järgi loetakse eakateks või vanadeks üle 65 aastasi inimesi .., (Ekspert 3)

Eakust näitab vanuseline piir. Spetsialist tõdes, et reaalses elus sõltub eakus inimese mõtlemisest.

„Ühest vastust ei ole. Üks inimene elab ennast eakaks väga noorelt ja teine ei näe kuidagi eakas välja ega käitu eakana ega tunne ennast eakana ning ei taha, et teda eakaks peetakse“ (Ekspert 4).

Spetsialistide hinnangud eakate tervisele

Eksperti hinnangul on nende päevakeskuses käijad tegusad ja elurõõmsad. Samas tõdes ta, et kindlasti on eakatel oma vanusega seoses hädasid. Nendeks on eakate liikumis- ja tasakaaluprobleemid. Eakatel esineb ka päris palju üksindusest tingitud kurvameelsust, depressiivsust.

„Ma saan hinnata nende eakate tervist mingil määral, kes on meie asutuse kliendid, kes siin meie majas käivad päevakeskuses harrastamas. Välisel vaatlusel on väga tegusad, lõbusad. Järelikult, kuna nad on aktiivsed, on nad ka enam vähem terved. No kindlasti on oma vanusega seoses hädasid. /.. / Kõige suuremad on liikumisprobleemid, tasakaalu probleemid. Võib nimetada ka haiguseks sellist üksindusest tingitud kurvameelsust, depressiivsust, seda on päris palju.“ (Ekspert 1)

Pärnu eakate avahoolduskeskuse tervisespordiklubi korraldab hommikul ja õhtul võimlemise treeninguid. Seal käivad inimesed, kes peavad liikumist oluliseks.

„Oma praeguse ametiga seoses puutun kokku teokate inimestega. Klubi organiseerimisel toimuvad võimlemise treeningud päris mitmed grupid küll hommikuti ja õhtuti Pärnu Eakate Avahoolduskeskuses ja sinna tulevad inimesed, kes on teadvustanud, et liikumine on elu. Liikumises on elu ja enamjaolt on neil inimestel sära silmades./.. /.“ (Ekspert 4)

Pärnu eakate tegevused oma tervise heaks

Üle 300 inimese nädalas käib Pärnu Eakate Avahoolduskeskuses võimlemas.

„/.. / meie majas käib palju võimlejaid. See on juba üks suur samm, ta liigub ta tuleb siia võimlema. Statistika andmetel siin käib võimlemas üle 300 inimese nädalas - iga päevaselt hommikul ja õhtul erinevad grupid. Kodused vanurid nii palju kui võimalik püüavad liikuda. Meie kreedo, eesmärk on mitte ära teha nende eest asju, mida ta ise on võimeline tegema. Üdiselt nad suhtuvad sellesse mõistvalt, püüavad ise ka ära teha nii

palju kui oskavad ja suudavad. Aga selline positiivne eluhoiak, laulmas käimine, tantsimine, võimlemine või siin lihtsalt juttu puhumine. See on ju samm oma tervise parandamiseks.“ (Ekspert 1)

Arst-geriaater usub, et tänased eakad on oluliselt aktiivsemad ja teadlikumad tervislikest eluviisidest kui pensionärid kaks-kolmkümmend aastat tagasi.

„Praegusel ajahetkel, need kes, praegu hakkavad eakateks, pensioneeruvad. Ma usun, et need on oluliselt aktiivsemad kui need, kes läksid pensionile kaks -kolmkümmend aastat tagasi, teadlikkus tervislikest eluviisidest suurem kui paarkümmend aastat tagasi kindlasti.“ (Ekspert 3)

Ingeri-Soome kultuuriseltsis on folkloorirühm „Mummot“, kus tantsivad ja laulavad 70-80 aasta vanused eakad. Tants hoiab neid füüsiliselt vormis ja laul annab juurde nende vaimule. Oluline on ka eakate omavaheline suhtlemine.

„Põhimõtteliselt on paljud eakad või vanemad inimesed ühinenud erinevatesse tantsurühmadesse, ka meie seltsis on olemas Mummode rühm, kus on seitsmekümnesed-kaheksakümnesed, kes veel tantsivad ja laulavad./.../ Eks see laul, tants ja käsitöö on see, mis seob neid inimesi ja annab neile selle mõtte, selleks, et edasi minna ja leida ja hoida oma kohta siin elus. Tähtsam on selle juures see, et tunned, ennast vajalikuna ühiskonnas ja vajalikuna teistele inimestele. Oluline on suhtlemine. Tants hoiab sind vormis ja annab füüisist ja laul annab juurde vaimule.“ (Ekspert 5)

Pakutavad tegevused eakatele (50 ja enam)

Pärnu Eakate Avahoolduskeskuses on võimalus tegeleda võimlemisega, töötavad kantri- ja seltskonnatantsuring, erinevad lauluansamblid ja laulukoorid, on käsitöö tegemise võimalus ning suhtlemise klubid. Tulevikus plaanitakse hakata korraldama tantsuõhtuid.

„Võimlemine on väga populaarne. Igal hommikul on kaks gruppi kindlasti ja igal õhtul on üks grupp võimlejaid. Saab tantsu harrastada - kantri ja seltskonna tantsu. Erinevaid lauluansambleid ja laulukoore, kus käivad eakad. Käsitöö tegemise võimalus. Siis on selliseid juttu puhumise ehk padjaklubisid /.../ Meie korraldame selliseid avalike

üritusi, kuhu saab tulla kontserte kuulama, siia majja. Tahame teha ka tantsuõhtuid eakatele.“ (Ekspert 1)

Klubis Tervise Sport on tervisevõimlemine, kus juhendaja selgitab, miks üks või teine harjutus hea on. Talvel harrastatakse vesivõimlemist ja suvel õpetatakse kepikõndi.

„Klubi tegevused on tervisevõimlemine koos sõnaliste osadega, mis puudutavad, põhjendusi miks üks või teine harjutus või harjutuste kompleks meile hea on./.../ Siis käiakse veel vesivõimlemas, mida ei juhenda meie klubi treenerid. Need on talvised asjad. Suvel on meil kepikõnni õpingud.“ (Ekspert 4)

Ekspertide hoiakud vanadusse võrreldes 10 aasta taguse ajaga

Üks spetsialist arvas, et vanaduse kui sellise piir on nihkunud. Aastaid tagasi mindi 55 aastaselt pensionile, nüüd 65 aastaselt. 65 aastane inimene on veel täiesti tegus.

„Kümne aasta tagust aega ei oska hinnata, aga kindlasti võin öelda seda vanaduse kui sellise piir on nihkunud. Ma pakun, et 30 aastat tagasi oli 60 aastane inimene oluliselt vanem kui praegu./.../ Vanasti mindi ka pensionile varem inimesed läksid 55 aastaselt pensionile nüüd 65 aastaselt. 65 aastane inimene on veel täiesti tegus. Tegus ja kõbus, normaalne inimene. Vanadusepiir on nihkunud.“ (Ekspert 1)

Eksperti hinnangul infotehnoloogia kiire arengu tõttu liigub palju informatsiooni interneti kaudu, aga suurel osal eakatest puudub arvuti kasutamise oskus. Sellest tingituna on nad sellest infoväljast kõrvale jäänud.

„./.../ Muutund on see, et vanaemad inimesed on just kui välja lülitatud. Need, kes arvutit ei tunne on süsteemist sisuliselt välja lülitatud ja seoses sellega on just tekkinud probleeme, nad on nagu omaette grupis. Ei saa öelda, et nad on teise järgulised, aga nad on inimesed kellel nagu üks osa puudu. See on arvuti tundmine./.../ „ (Ekspert 5)

Ekspertide arvamus vanusesallimatusele

Ükski spetsialistidest ise ei olnud vanusesallimatusega kokku puutunud.

„Selle koha peal peaksin olema rõõmsa näoga, et ei ole kokku puutunud vanuse-sallimatusega.“ (Ekspert 4)

„Ma ei oska öelda, võib olla seda kuskil on, aga mitte meie osakonnas ja minu lähiümbruses mitte igatahes.“ (Ekspert 3)

Uued teenused eakatele Pärnus

Pärnu Eakate Avahoolduskeskus plaanib hakata korraldama eakate tantsuõhtuid.

„Tantsuõhtuid plaanime hakata tegema, sest eakatel on selle vastu suur huvi.“ (Ekspert 1)

Ingeri-Soome kultuuriseltsil on plaanis luua nõustamisteenus, pakkuda erinevaid keelekoolitusi, õppepäevi ja kooskäimisüritusi.

„Plaanis on luua nõustamisteenus, erinevaid keelekoolitusi, õppepäevi ja kooskäimisüritusi. Eesmärgiga, et inimesed saaksid targemaks, tunneksid oma kodulinna, õpiksid teineteist tundma ja tunneks vajadust ühiskonna probleemides kaasa lüüa./... / See inimesi hariv pool oleks oluline ja eakate inimeste roll ei ole vähe tähtis Pärnu linna tuleviku arengu seisukohast.“ (Ekspert 5)

Pärnu Haiglal on plaanis avada päevaõenduskeskus.

„Pärnu Haiglas on plaanis avada päevaõenduskeskus ehk siis selline koht nõ „vanainimeste lasteaed“, kellel on mingil põhjusel vajalik õendusjärelvalve päevasel ajal -hommikul viiakse sinna ja õhtul tuuakse tagasi.“ (Ekspert 3)

Muudatused Pärnu linna ühistranspordi liikluses, avalike hoonete ja alade osas, et eakad tunneksid ennast seal turvaliselt

Ekspertide meelest võiks rohkem olla tähistatud ja hästi valgustatud ülekäiguradasid.

„/.../ ühistranspordi kasutan harva /.../. Rohkem tähistatud ülekäigu radasid, autosõitjana olen tähelepannud, et ülekäigu rajad ei ole valgustatud. Linna valgustus on väga kehva. Küllap hoitakse kokku sellepealt raha“. (Ekspert 1)

Spetsialist arvas, et asutuste trepiastmed peaksid olema tehtud krobelist materjalist ja sissepääsud peaksid olema paremini valgustatud.

„/,,/ On võimalik teha astmed krobelist materjalist, mitte läikivast plaadist./.../ Just see liikumise turvalisus on oluline, kuna vanainimene on ju kehvem liikuja ja ta näeb ka halvemini, peaks olema valgustatud sissepääsud, trepid.“ (Ekspert 1)

Leiti, et Pärnus on eakate jaoks nii mõndagi paranenud. On kasutusel võetud madalapõhjalised linnaliinibussid.

„Ma ei oska öelda minu arvates on päris palju ära tehtud. Üsna igale poole pääseb ligi kui tahetakse. Ei oskagi öelda arvan, et me liigume õiges suunas./.../ Minu arvates need uued bussid linnas, olen nendega sõitnud. On täiesti..., kus on võimalik peale saada nii ratastoolis kui ka lapsekärudega.“ (Ekspert 3)

2.3. Arutelu ja järeldused

Aktiivse vananemise all mõistsid eakad eelkõige inimese enda kehalist aktiivsust, aga ka osalemist erinevates huviringides ja muudes ühiskonna poolt pakutavates ettevõtmistes. Samuti tegelemist laste ja lastelastega.

Antud uurimistöö tulemustest lähtudes võib öelda, et Pärnu eakate üks oluline aktiivse vananemise võimalus, nii vastuoluline kui see ka ei tundu, on töö käimine. Vastanutest enamus käivad jätkuvalt tööl, kuigi vanuse poolest võiksid nad kodus pensionipõlve pidada.

Põhjuseid, miks nad seda teevad, on mitmeid: võimalus teistega suhelda, mõttetevõime säilitamine, töö on kui eluviis, saab tegeleda elukutsega mis meeldib, kollektiivis osalemise tunne, töö annab jõudu ja tahet tegutseda, rahalise seisuga parandamine. Ka annab töö eakatele võimaluse oma lapsi materiaalselt aidata. Eeltoodud aspekte toetab ka teooria, mis ütleb, et töötamine annab materiaalse kindlustunde, identiteedi sotsiaalsesse gruppi kuulumise suhtes, võimaldab eneseteostust ning on osa inimese eluviisist. (Sirotkina 2012: 8)

Suur enamus Pärnu eakatest ütlesid oma tervise olevat hea, normis või täitsa hea. Nagu uuringust selgus, teevad pea kõik vastanud midagi, et nende kehaline aktiivsus säiliks. Selleks on hommikused võimlemisharjutused, ujumine, kepikõnd, jalgrattaga sõitmine, jalutamine, käiakse palju jala ja karastatakse ennast tervisekeskuses.

Käesoleva lõputöö teooria toob välja, et vananemist toetavad eaka head suhted pere ja lähedastega, tervislik eluviis ning elu väärtustamine (Rahvastiku vananemine...2013). Sellele tuginedes on hea tõdeda, et enamus eakatest suhtleb märkimisväärselt palju rohkem lastega ja lastelastega kui sõpradega. Laste ja lastelastega tähistatakse koos sünnipäevi ja pühi, käiakse koos teatris, reisidel, lastelaste pidudel või suheldakse telefoni teel. Põhjusteks, miks sõbrad tahaplaanile jäävad, nimetati seda, et sõbradki on eakad, ega käi enam väljas või on vastanud elukohta vahetanud ja sõbrad on jäänud teise linna, mis raskendab vahetut suhtlust. Samuti on põhjus selles, et kõrgest elueast tulenevalt jääb sõpru aina vähemaks ja selles eas uusi sõpru enam kergesti ei leia.

Huvialade loetelu, millega eakad oma aega sisustavad, sai suhteliselt pikk: nad käivad koos eakaaslastega ekskursioonidel, osalevad kultuuriseltsi tegemistes, pensionäride ühenduses, Väärikate ülikooli tegevuses, kirikukooris, jooga tundides, käivad laulmas, viivad läbi piiblitunde. Meelistegevustena nimetati järgmisi tegevusi: õmblemine, kudumine, reisimine, ristsõnade lahendamine, raamatute lugemine, käsitöö, aiamaal töötamine, televiisori vaatamine, metallitöö tegemine, kontsertidel ja teatris käimine, raadio kuulamine, perega suhtlemine, jalutamine, reisimine, talvel lume rookimine.

Põhjusteks, miks ühe või teise asjaga tegeletakse, nimetati fakti, et selle valdkonna vastu tunti huvi juba lapsena, samuti seda, et konkreetne tegevus pakub koostegemise ja andmise rõõmu.

Domineeris soov oli õppida arvutit kasutama või täiendada arvutikasutamise oskust. Teisele kohale tuli keeleõppe oskus. Kolm inimest ütlesid, et nad ei soovi midagi õppida.

Uuringust tuli välja tugevalt domineeriv märksõna - „tasuta“. Nagu üks eakas vastaja ütles: kõik sõltub rahast, raha ei ole. Nii raamatud kui teatris või kontserdil käimine on

kallis. Mitmed eakad pakkusid välja võimaluse, et eakatele võiks olla rohkem kohti, kus saaks koos käia ja tegutseda – aga ikka tasuta või siis minimaalse raha eest.

Ekspertid arvavad, et eakate aktiivsuse säilitamisel on oluline positiivne eluhoiak, laulmas ja tantsimas käimine. See kõik on samm oma tervise parandamiseks. Samuti mainisid nad, et tänased eakad on oluliselt aktiivsemad ja nende teadlikkus tervislikest eluviisidest suuremad kui neil, kes läksid pensionile kaks-kolmkümmend aastat tagasi.

Ekspertid mainisid, et välisel vaatlusel on Pärnu eakad väga tegusad ja elurõõmsad. Eakate kõige suuremad tervishädad on seotud liikumisega. Üsna palju esineb üksindusest tingitud kurvameelsust, depressiivsust.

Ekspertide plaanid tulevikuks:

- Pärnu Eakate Avahoolduskeskus plaanib hakata korraldama tantsuõhtuid, sest eakatel on selle vastu suur huvi
- Ingeri-Soome kultuuriseltsil on soov luua nõustamisteenus, pakkuda erinevaid keeltekooolitusi, õppepäevi ja kooskäimisüritusi
- Pärnu Haiglas on plaanis avada päevaõenduskeskus ehk siis nõ „vanainimeste lasteaed“ - hommikul viiakse eakas sinna ja õhtul tuuakse tagasi
- Tervise Spordi klubi plaanib hakata läbi viima kepikõndi eakatele

Lähtudes uurimistulemustest ja teooriast, võib teha järgmised ettepanekud:

- Riigil on vaja enam panustada pensionite tõstmisele, tagades sel moel aktiivse vananemise.
- Tulenevalt väikesest pensionist jäävad paljudele eakatele kättesaamatuks raamatud, teater, kontserdid, tervisespordiklubid jne. Linn peaks otsima võimalusi koostööks sponsoritega, et neid teenuseid vähemalt üks kord aastas eakatele pakkuda.

- Kõik Pärnu linnas eakatele huvitegevust ja üritusi pakkuvad asutused/ettevõtted, aga eeskätt linnavalitsus, peaks rohkem panustama reklaamile, sest sageli eakad ei tea, mis ja kus toimub.
- Ekspertide hinnangul on eakate seas päris palju üksindusest tingitud kurvameelsust, depressiivsust. Sotsiaaltöötajatel tuleks pöörata tähelepanu sellele riskirühmale ja nad teiste sekka tuua.
- Luua rohkem koduhooldajate ametikohti, kes eakaid kodudes aitavad, sh ka haigestunud eakaid.
- Pärnu linnavalitsus koostöös haridusasutustega peaks leidma võimalused eakatel osa võtta erinevatest kursustest.
- Pärnu linnas tuleks ülekäiguradu paremini valgustada, samuti teha trepiastmed krobelist materjalist, et need oleksid turvalised.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et kõik tõstatatud uurimisküsimused said uurimuse kaudu vastused - eakatel on võimalik Pärnus aktiivselt vananeda. Tuleb aga tõdeda, et mõnel puhul oli tulemus võimalikust oletuslikust tulemusest märksa erinev. Kohalikul omavalitsusel tuleb aidata eakaid piisava infoga, leidmaks neile sobivad võimalused, samuti leida võimalused majanduslikult nõrgemate toetamiseks.

KOKKUVÕTE

Käesolev lõputöö on kirjutatud teemal „Eakate aktiivsena vananemine ja võimalused Pärnu linna näitel“. Antud teemat oli oluline uurida, sest elanikkond järjest vananeb ja vananedes on oluline jääda aktiivseks ja säilitada väärikus ning iseseisvus. Inimesest hooliv ühiskond peaks tagama eakatele piisava sissetuleku ja nende vajadusi arvestava hoolekande- ja tervishoiusüsteemi olemasolu.

Töö eesmärk on anda ülevaade eakate inimeste aktiivse vananemise võimalustest Pärnu linnas käesoleval ajal ning kaardistada eakate vajadused, soovid aktiivsuse säilitamiseks.

Lõputöö koosneb teoreetilisest ja uurimuslikust osast. Teoreetilises osas antakse ülevaade senistest seisukohtadest seoses aktiivse vananemisega. Uurimuslikus osas kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit. Autor valis uurimuse läbiviimiseks poolstruktureeritud intervjuu. Püstitatud uurimisküsimustele vastamiseks valis autor eakad Pärnust. Valim jagunes kaheks: eakad ning eriala spetsialistid.

Uurimusele baseerudes võib uurimistulemustest välja tuua:

- riik peaks tõsiselt panustama sellele, et lõpeks olukord, kus paljud eakad on sunnitud äraelamiseks pensionieas tööl käima, st nende viis aktiivselt vananeda on - tööl käia,
- kohalik omavalitsus võiks rohkem informeerida eakaid erinevate huvitegevuste võimalustest ja eakatele mõeldud üritustest
- Pärnu linnas vajavad ülekäigurajad paremat valgustust

- avalike asutuste trepiastmed peaksid olema tehtud krobelisest materjalist, et need oleksid turvalised
- Pärnu linn peaks leidma vahendeid, et toetada kehvemal majanduslikul järjel olevaid eakaid.

VIIDATUD ALLIKAD

2009. aasta sotsiaalkaitse ja sotsiaalse kaasatuse ühisaruanne kokkuvõtte. Sotsiaalne kaasatus, tervishoid, pensionid ja pikaajaline hooldus, [http://www.google.ee/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fec.europa.eu%2Fsocial%2FblobServlet%3FdocId%3D3754%26langId%3Det&ei=fvJVUeqGHoip4gS97IGIAQ&usg=AFQjCNHlyWv6kn3bbM4rjmrmWvYjjlGpIQ&sig2=Ld0LnayqxyM4olqGPY3EA&bvm=bv.44442042,d.bGE] 21.03.2013

Abrahams, P. 2009. Eakate tervise entsüklopeedia. Tallinn: Tea

Active Ageing A Policy Framework, 2002, World Health Organization, [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf] 06.03.2013

Aktiivsenavananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse Euroopa aasta 2012. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium

[http://www.sm.ee/sinule/eakale/aktiivsenavananemise-ja-polvkondadevahelise-solidaarsuse-euroopa-aasta-2012.html] 20.03.2013

Avahooldus ja koduhooldusteenused. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium, [http://www.sm.ee/sinule/eakale/avahooldus-jakoduhooldusteenused.html] 29.03.2013

Boulton-Lewis, G. M. Buys, L. Lovie-Kitchin, J. 2006. Learning and Active Ageing. - Educational Gerontology, Vol 32, pp. 272-282

Bowling, A. 2007. Enhancing later life: How older people perceive active ageing? - Aging & Mental Health, Vol 12 (4), pp. 293-301

Eakad inimesed. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium.

[http://www.sm.ee/sinule/eakale.html] 07.03.2013

Eakate hoolekanne. Pärnu linnavalitsus. [http://www.parnu.ee/?id=395] 20.03.2013

Eesti vanuripoliitika alused. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium
[<http://www.sm.ee/sinule/eakale/taiendav-teave/eesti-vanuripoliitika-alused.html>]
11.03.2013

Eesti õigekeelsussõnaraamat ÕS 2006, [<http://www.eki.ee/dict/qs/>] 20.03.2013

Eli panus aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuseheaks,
[<http://www.google.ee/url?>

sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=2&ved=0CDYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fec.europa.eu%2Fsocial%2FblobServlet%3FdocId%3D8710%26langId%3Det&ei=beNWUeGmIibL4ASSnIGACg&usg=AFQjCNE_aQAXvyyA5] 21.03.2013

Euroopa Majandus- ja Sotsiaalkomitee arvamus teemal. Eakate panus ja kaasatus ühiskonda”.
[<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:011:0016:0020:ET:PDF>]

23.03.2013

Euroopa parlamendi ja nõukogu otsus. Euroopa aktiivsena vananemiseaasta (2012).
[[<http://eur-lex.europa.eu/Notice.do?mode=dbl&lang=et&ihmlang=et&lng1=et,et&lng2=bg,cs,da,de,el,en,es,et,fi,fr,hu,it,lt,lv,mt,nl,pl,pt,ro,sk,sl,sv,&val=521994:cs>]] 29.03.2013

Euroopa ühenduste komisjoni teatis, Euroopa demograafiline tulevik – kuidas teha väljakutsest võimalus.
[<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52006dc0571:ET:NOT>]

20.03.2013

Hirsjärv, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2010. Uuri ja Kirjuta. Medicina

Ideon, A. 2012. Korkman: töötada tuleb üha eakamatel inimeste. Postimees,
[<http://arvamus.postimees.ee/1027444/korkman-tootada-tuleb-uha-eakamatel-inimestel/>] 29.03.2013

Iseseisvus ja sõltumatus. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium

[<http://www.sm.ee/sinule/eakale/aktiivsenavananemise-ja-polvkondadevahelise-solidaarsuse-euroopa-aasta-2012/iseseisvus-ja-soltumatus.html>] 08.02.2013

King, A. C., King, D. K. 2010. Physical Activity for an Aging Population, Public Health Reviews. Vol. 32(2). pp. 401-426

Kristjuhan, Ü. 2012. Vanem inimene: müüdid ja tegelikkus, Sotsiaaltöö nr 4, lk 15-18

Kiis, A., Pihlak, M. 2004. Vananemise ja heaolu teoreetilisi käsitlus i. Vananemine ja põlvkondade vaheline sidusus. Kogumikus toim T.Tulva .Tallinn: TPÜ. lk. 27-40

Laherand, M-L.2008. Kvalitatiivne Uurimisviis. Tallinn: Infotrükk

Leppik, L. 2007 Eesti pensionisüsteemi muutumisprotsessi mõtestamine. Sotsiaaltöö nr 2007/1, lk 17-23

Luts, P., 2010. Pärnus alustab tööd Väärikate Ülikool. Pärnu Postimees.[<http://uudised.err.ee/index.php?06189961>] 09.03.2013

Luuk, M., Eakate taandamine tööjõu turult.Statistikaamet.[<http://www.stat.ee/31375>] 01.03.2013

Medar, M., Medar, E. 2007. Riigi ja kohaliku omavalitsuse poolt rahastatavad sotsiaaltoetused- ja teenused. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus

Omastehooldus. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium,

[<http://www.sm.ee/sinule/eakale/omastehooldus.html>] 29.03.2013

Pikaajaline hooldus. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium

[<http://www.sm.ee/sinule/eakale/aktiivsenavananemise-ja-polvkondadevahelise-solidaarsuse-euroopa-aasta-012/pikaajaline-hooldus.html>] 08.03 2013

Pension. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium. [<http://www.sm.ee/tegevus/toojatoimetulek/sotsiaalkindlustus/pension.html>] 29.03. 2013

Pensionisüsteem Eestis.

[<https://www.compensalife.eu/EE/show.asp?docID=public.products.future.pension&lngID=et>] 20.03.2013

Päevakeskused Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium.

[<http://www.sm.ee/sinule/eakale/paevakeskused.html>] 21.03.2013

Pärnu linna elanikud. Pärnu linnavalitsus. [<http://www.parnu.ee/index.php?id=415>] 08.03.2013

Rehabilitatsioon, tegevusvõime säilitamine ja abivahendid. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium. [<http://www.sm.ee/sinule/eakale/rehabilitatsioon-tegevusvoimesailitamine-ja-abivahendid.html>] 29.03.2013

Teder, M. 2012. Sotsioloog: müüte vanemaealiste kohta luuakse juba kooliõpikus. Postimees. [<http://www.postimees.ee/978154/sotsioloog-muutevanemaealiste-kohta-luuakse-jubakooliopikus>] 09.03.2013

Tervis ja heaolu. Aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse Euroopa aasta 2012. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium, [<http://www.sm.ee/sinule/eakale/aktiivsena-vananemise-ja-polvkondadevahelise-solidaarsuse-euroopa-aasta-2012/tervisja-heaolu.html>] 20.03.2013

Tokarski, W. 2004. Sport of the Elderly. Kinesiologi, Vol 36, pp. 98- 102

Täiskasvanu hooldamine ja hooldaja määramine. [<http://rehabilitatsioon.invainfo.ee/index.php?1,58,2,785>] 28.03.2013

Tööturu riskirühmad: vanemaealised töötud. Sotsiaalministeeriumi toimetised nr 6/2006. lk 2

[<http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/V2|jaanded/Toimetised/2006/6.pdf>]

20.02.2013

Tulva, T. 2008. Eakate vananemise kogemused Eestis ja Soomes. Tartu: Tartu Ülikoolikirjastus

Tulva, T., Rahvastiku vananemine Eesti

[http://www.hambaarst.ee/tekstid/Rahvastiku_vananemine.pdf] 20.03.2013

Tulva, T., Kiis, A., Vananemine Eestis. Eakate toimetulek ja teenuste vajadus

[<http://raulpage.org/koolitus/vananemine.html>] 20.03.2013

Saks, K., Allev, R., Soots, A., Kõiv, K., Kolk, H., Paju, I., Jaanson, K., Schneider, G., 2001. Eakate tervishoid ja hoolekanne Eestis. Tartu: Tartumaa trükikoda

Schwede, K. Hoolekandest kodus ja päevakeskustes.

[<http://www.elukiri.ee/0308/esileht/10074998.php>] 09.03.2013

Sirotkina, R. 2012 Aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse Euroopa aasta 2012 – kuidas me oleme nende teemadeni jõudnud. – Sotsiaaltöö, nr 1/2012, lk 8 -12

Sotsiaalkindlustus. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium.

[<http://www.sm.ee/sinule/eakale/sotsiaalkindlustus.html>] 09.03.2013.

Sotsiaalne kaasatus. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium.

[<http://www.sm.ee/tegevus/sotsiaalne-kaasatus.html>] 20.03.2013

Suvepealinn, Pärnu linnavalitsus. [<http://www.parnu.ee/index.php?id=3>] 20.03.2013

Üldhooldekodud. Eakale. Sinule. Sotsiaalministeerium.

[<http://www.sm.ee/sinule/eakale/hoolekandeesutused.html>] 20.03.2013

World Health Survey, Current Status of the World Health Survey, World Health Organization, [<http://www.who.int/healthinfo/survey/en/>] 11.03.2013

Lisa 1: Küsimused eakatele

1. Elukorraldus

1. Kirjeldage palun, milline näeb välja teie igapäevane elu praegu?
2. Milline on teie jaoks viimane meeldiv kogemus, kui tundsite, et teisse, kui eakasse inimesesse, suhtuti lugupidavalt?
3. Kuidas olete rahul oma sissetulekuga?
4. Kuidas te hindate oma eluga hakkamasaamist?
5. Millist abi olete igapäevaelus vajanud viimase 12 kuu jooksul?
6. Milliseks hindate oma tervislikku seisut praegu?
7. Mis te arvate aktiivsest vananemisest?
8. Mida teie jaoks tähendab eakas inimene?

2. Töö

1. Käite te praegu tööl?

Kui käib, siis küsida:

2. Mida teie jaoks töö eeskätt tähendab?
3. Kuidas sobivad omavahel kokku teie tervislik seisund ja tööl käimine?
4. Kui oleks võimalik valida, kas te pigem käiksite tööl, kuigi võiksite jääda pensionile, või veedaksite pensionipõlve puhates?

Kui ei käi tööl, siis küsida:

5. Mis põhjusel lõpetasite tööl käimise?
6. Millist kõrvalist abi vajate uue rolli, pensionäri eluga, harjumisel?

7. Tahaksite te uuesti tööle minna?

8. Olete kogenud eakana töötades tõrjutust oma vanuse pärast?

Kui vastab „jah“, siis küsida

9. Palun kirjeldage seda.

3. Sotsiaalne aktiivsus

1. Meenutage palun, millal olite viimati rahul ja õnnelik?

2. Olete te leidnud, nüüd, eakana, elule uue mõtte, st osalete mõne seltsi tegevustes või tegutsete mõnes huviklubis?

3. Kui sageli te suhtlete oma sõprade ja/või lastega?

4. Kummaga neist suhtlete rohkem?

5. Mida te tavaliselt koos ette võtate?

6. Mil määral hoiate ennast eluga kursis ajakirjanduse vahendusel (televisioon, ajalehed, ajakirjad, raadio)?

4. Vaba aja sisustamine

1. Milliseid tegevusi te meelsasti teete oma aja sisustamiseks?

2. Millise tervisespordiga te meelsasti tegelete?

3. Kuidas hoolitsete oma tervise ja kehalise aktiivsuse säilimise eest?

4. Millised hobid teil on?

5. Millistes huvitegevustes te osalete või sooviksite osaleda?

6. Mis teid köidab teistega koos tegemise-olemise juures?

7. Kuidas saaks teie meelest Pärnu linn eakate elu huvitavamaks muuta?

5. Hoiakud (ühiskonna suhtumine neisse)

Küsida neilt, kes pensionil...

1. Kuidas kulgesid teie pensioniloleku esimesed kuud?
2. Millist abi te vajasite uue situatsiooniga harjumiseks?
3. Milliseid sotsiaalteenuseid olete kasutanud?

Küsida kõigilt...

4. Mis on teie arvates peamised põhjused, miks Eesti ühiskond kohati ikka veel arvab, et eakamad (50+) ei saa tööjõuturul hakkama?
5. Kuidas teie meelest saaks muuta inimeste negatiivset hoiakut eakatesse?

6. Ootused ja ettepanekud

1. Milline on teie meelest unistuste pensionipõlv?
2. Millises huviringis käiksite meeleldi aega veetmas?
3. Kas sooviksite midagi uut õppida?
4. Milliseid sotsiaalteenust oleks teie arvates vaja juurde luua Eestis?
5. Kas on vaja uusi, täiendavaid teenuseid eakatele inimestele Pärnu linnas.
6. Milliseid ettepanekuid tahaksite teha Pärnu Linnavalitsusele ja Pärnu vabaaja- ning spordikeskustele?

Täna, et leidsite aega vastamiseks!

Lisa 2. Ekspertintervjuu küsimused

Sotsiaaltöötajaga

1. Aktiivne vananemine

1. Kes on eakas?
2. Millistel tingimustel on võimalik aktiivne vananemine?
3. Mida on Pärnu linnavalitsus seni teinud, et inimestel oleks võimalik aktiivselt vananeda?
4. Millised võimalused on eakatel Pärnus elukestvaks õppeks?
5. Milliseid muudatusi on vaja sisse viia Pärnu linna ühistranspordis, liikluses, avalike hoonete ja -alade juurdepääsus, et eakad tunneksid ennast seal turvaliselt?
6. Milliseid teenuseid plaanib Pärnu linnavalitsus lähema aasta jooksul eakate jaoks veel luua?

2. Hoiakud ja ettepanekud

1. Kuidas on muutunud eakate inimeste hoiakud vanadusse võrreldes 10 aasta taguse ajaga?
2. Mil määral olete kokku puutunud vanusesallimatusega?

Tänan, et leidsite aega vastamiseks!

Ekspertintervjuu

Arstiga

1. Aktiivne vananemine

1. Kes on eakas?
2. Milliseks hindate Pärnu eakate tervist?
3. Kuivõrd Pärnu eakad ise oma tervise heaks midagi ette võtavad praegu?
4. Mil määral Pärnu eakad pööravad tähelepanu tervislikule toitumisele?
4. Milliseid muudatusi on vaja sisse viia Pärnu linna ühistranspordis, liikluses, avalike hoonete ja -alade osas, et eakad tunneksid ennast seal turvaliselt?
5. Milliseid teenuseid plaanib Pärnu haigla lähema aasta jooksul eakate jaoks veel luua?

2. Hoiakud ja ettepanekud

1. Kuidas on muutunud eakate inimeste hoiakud vanadusse võrreldes 10 aasta taguse ajaga?
2. Mil määral olete kokku puutunud vanusesallimatusega?

Tänan, et leidsite aega vastamiseks!

Ekspertintervjuu

Spordiklubi juhiga

1. Aktiivne vananemine

1. Kes on eakas?
2. Milliseks hindate Pärnu eakate tervist?
3. Kuivõrd Pärnu eakad ise oma tervise heaks midagi ette on võtnud?
4. Milliseid treeninguid pakute oma klubis spetsiaalselt eakatele (50 ja enam)?
5. Milliseid teenuseid plaanib teie klubi lähema aasta jooksul eakate jaoks luua?
6. Milliseid muudatusi on vaja sisse viia Pärnu linna ühistranspordis, liikluses, avalike hoonete ja -alade osas, et eakad tunneksid ennast seal turvaliselt?

2. Hoiakud ja ettepanekud

1. Kuidas on muutunud eakate inimeste hoiakud vanadusse võrreldes 10 aasta taguse ajaga?
2. Mil määral olete kokku puutunud vanusesallimatusega?

Tänan, et leidsite aega vastamiseks!

Ekspertintervjuu

Huviklubi juhiga

1. Aktiivne vananemine

1. Kes on eakas?
2. Milliseks hindate Pärnu eakate tervist?
3. Kuivõrd Pärnu eakad ise oma elu huvitavaks muutmisel midagi ette on võtnud?
4. Milliseid tegevusi pakute oma klubis spetsiaalselt eakatele (50 ja enam)?
5. Milliseid teenuseid plaanib teie klubi lähema aasta jooksul eakate jaoks luua?

2. Hoiakud ja ettepanekud

1. Kuidas on muutunud eakate inimeste hoiakud vanadusse võrreldes 10 aasta taguse ajaga?
2. Mil määral olete kokku puutunud vanusesallimatusega?

Tänan, et leidsite aega vastamiseks!

SUMMARY

ACTIVE AGEING OF ELDERLY PEOPLE AND OPPORTUNITIES IN PÄRNU

Viivi Talvik

The topic of the present diploma thesis is “Active ageing of elderly people and opportunities in Pärnu.” This topic was important to study because the population is ageing and it is important to stay active, preserve dignity and independence. Society that cares and considers with people should ensure sufficient income, welfare- and healthcaresystem that regards elderly needs.

The aim of the thesis was to analyze opportunities of active ageing in Pärnu at this time and to survey elderly needs and wishes to stay active.

The diploma thesis consisted of theoretical and empirical parts. In the theoretical part review is given about opinions regarding to active ageing.

Social research method was conducted in the form of qualitative social research method to set the targets in the work. The author chosed to conduct a study on semi-structured interviews. The author chosed respondents from Pärnu to answer the research questions. The respondents was divided into two groups: elderly and experts.

Based on the results of a study the author can bring out:

- state must seriously make an effort to end this abnormal situation where some elderly are forced to work while retired in order to subsist, that means their active ageing is working.

- Local government must make an effort to inform elderly of possible recreational activities
- Crosswalks should be lightened, also make steps of public institutions rough and nonshiny materials.

In summary, can be said that all the research question got answers through the study. Also, the author thinks that the elderly to not have enough information of events and recreational activities, more advertisements are needed. The city of Pärnu should find recourses to support not so ensured elderly to participate in culture- and sportsevents.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Viivi Talvik, sünnikuupäev: 09.04.1978

annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

EAKATE AKTIIVSENA VANANEMINE JA VÕIMALUSED PÄRNU LINNA
NÄITEL, mille juhendajaks on Dagmar Narusson.

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
- 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, 15.05.2013

