

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Kersti Jürise

**EAKATE ÜKSILDUS KUI SOTSIAALNE PROBLEEM
TÕRVA VALLA NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Reena Matsko, MBA

Pärnu 2025

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Reena Matsko

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Monika Kumm

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

(allkirjastatud digitaalselt)

Kersti Jürise

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline ülevaade eakate üksildusest	6
1.1. Üksildust mõjutavad demograafilised arengud maailmas.....	6
1.2. Ülevaade eakate üksilduse põhjustest ning tagajärgedest eri riikides.....	8
1.3. Üksildusega toimetulekustrateegiad.....	10
2. Uuring eakate üksildusest Tõrva vallas	13
2.1. Tõrva valla eakatele pakutavad tegevused ja nende kaasamine.....	13
2.2. Uurimismetoodika valimi kirjeldus ja analüüsiprotsess.....	14
2.3. Uuringu tulemused	18
2.3.1. Üksilduse põhjused ja leevendusvõimalused.....	18
2.3.2. Sotsiaalne aktiivsus kui peamine üksilduse mõjutegur.....	20
2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud Tõrva valla sotsiaalosakonnale.....	22
Kokkuvõte.....	26
Viidatud allikad.....	28
Lisad.....	35
Lisa 1. Intervjuukava küsimused eakatele	35
Lisa 2. Intervjuukava küsimused eksperdile	37
Lisa 3. Koodipuu.....	38
Summary	40

SISSEJUHATUS

Käesolev lõputöö keskendub eakate üksilduse põhjustele ning võimalikele lahendustele, pöörates tähelepanu Tõrva valla eakate olukorrale ja kohaliku omavalitsuse rollile nende heaolu parandamisel. Eakate osakaalu suurenemine on ülemaailmseks probleemiks, millega tuleb arvestada nii riiklikul kui ka kohalikul tasandil. Tagades vananevale elanikkonnale väärikas ja toetav elukeskkond.

Statistikaameti rahvastikuproгноosi kohaselt moodustavad 2040. aastaks 65-aastased ja vanemad inimesed 25,6% elanikkonnast. Eesti 2023–2030 aasta heaolu arengukava üheks alaeesmärgiks on edendada inimeste heaolu ja tugevdada sotsiaalset turvatunnet ning suurendada vanemaaliste teadlikkust, et nad oskaksid vajadusel abi küsida. (Sotsiaalministeerium, 2023, lk 17–18) Maailma ajaloos ületab aastal 2050 eakate arv esimest korda alla viieaastaste laste arvu (World Health Organization, 2020, lk 1). Ühtlasi on Euroopas viimastel aastakümnetel tõusnud üksi elavate eakate inimeste arv. Hiljutise uuringu andmetel tunneb 16,9% Euroopas elavatest 80-aastastest ja vanematest inimestest end üksildasena. (Jimenez *et al.*, 2021, lk 3) Üksilduse taset on uuritud 11 riigis, kus see on kõige madalam Taanis, Austrias ja Rootsis ning kõige kõrgem Eestis, Itaalias ja Tšehhi Vabariigis (Morgan *et al.*, 2021, lk 106).

Üksildust kirjeldatakse kui ebasoovitavat ja ebameeldivat kogemust, millega kaasnevad ärevus, viha, kurbus ja negatiivsed tunded. Kuigi seda esineb tavaliselt tihedamini teismelistel ja noortel täiskasvanutel, võib see ette tulla igal eluperioodil. Üksildased inimesed eemalduvad sageli igapäevaelu tegevustest, isiklikest ja ühiskondlikest kohustustest, suhetest ja sotsiaalsetest kontaktidest. (Saadati *et al.*, 2021, lk 1) Üksildus tekitab samasugust ebamugavustunnet nagu janu, nälg või füüsiline valu (Remes, 2022, lk 93). Inimesed kes tunnevad end sotsiaalselt isoleerituna võivad sattuda sagedamini haiglasse kui need, kes end üksikuna ei tundnud, kuna üksildus võib koos teiste terviseprobleemidega suurendada haiglaravi vajadust (Mosen *et al.*, 2021, lk 336).

Inimesed võivad olla ükski, ilma et nad kogeksid üksildust või ümbritsetud teistega ja siiski tunda end üksildasena (Girault *et al.*, 2024, lk 692). Üksindus viitab füüsilisele eraldatusele või vähestele kontaktidele, mis võib olla inimese teadlik valik, ilma, et ta tunneks seltskonna puudust. Üksildus on emotsionaalne kogemus ning pidev tunne, et midagi on puudu, isegi teiste inimeste keskel olles. Seega võib üksindus olla neutraalne või isegi soovitud, kuid üksildus on alati valus ja soovimatu. (Goldman *et al.*, 2024, lk 2) Üksildus võib inimest sügavalt mõjutada, mistõttu on oluline sellega teadlikult ja süsteemselt tegeleda nii individuaalsel kui ka ühiskondlikul tasandil. Inimesed on sotsiaalsed olendid, kellel on loomupärane kuuluvusvajadus. (Raud, 2024, lk 172)

Antud lõputöö uurimisprobleemiks on eakate üksildus, mis mõjutab negatiivselt nende heaolu ja sotsiaalseid suhteid. Lõputöö eesmärk on välja selgitada Tõrva valla 65-aastaste ja vanemate inimeste üksildust põhjustavad ja leevendavad tegurid ning teha ettepanekuid eakate üksilduse leevendamiseks Tõrva Valla Sotsiaalosakonna juhatajale.

Lõputöö eesmärgi täitmiseks püstitatakse järgmised uurimisküsimused:

1. Millised on üksildust põhjustavad ja leevendavad tegurid Tõrva valla eakate vaates?
2. Millised on Tõrva valla sotsiaalosakonna võimalused eakate üksilduse leevendamisel?

Töö koosneb kahest osast. Esimeses, teoreetilises osas, antakse ülevaade eakate üksilduse põhjustest ja tagajärgedest ning sellega toimetuleku strateegiatest nii maailmas kui ka Eestis. Käsitletakse demograafilisi, sotsiaalseid ja psühholoogilisi tegureid ning erinevaid sekkumisvõimalusi, mis aitavad leevendada sotsiaalset isolatsiooni. Töö teine, empiiriline osa, koosneb eakate üksilduse uuringust Tõrva vallas. Empiiriline osa jaguneb neljaks alapeatükiks: esimeses kirjeldatakse Tõrva valla eakatele pakutavaid tegevusi ja nende kaasamist, teises kirjeldatakse uurimismetoodikat ja valimit, kolmandas ning neljandas peatükis esitatakse ja analüüsitakse uuringu tulemusi, mille põhjal tehakse ettepanekud Tõrva valla sotsiaalosakonna juhatajale eakate üksilduse leevendamiseks.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE EAKATE ÜKSILDUSEST

1.1. Üksildust mõjutavad demograafilised arengud maailmas

Rahvastiku vananemine on muutunud globaalseks nähtuseks, mida mõjutavad sündimuse vähenemine ja oodatava eluea pikenemine. See toob kaasa mitmeid ühiskondlikke ja majanduslikke muutusi, sealhulgas eakate osakaalu suurenemise, mis omakorda suurendab tervishoiu- ja hoolekandeteenuste nõudlust. Üksildus, mis on vanemaaliste seas üha levinum probleem, on tihedalt seotud vananemisega. Üksilduse tunne võib süveneda, kuna eakad on vähem seotud kogukonna tegevuste ja sotsiaalsete suhetega. Käesolevas peatükis uuritakse, kuidas rahvastiku vananemine, terviseprobleemid ja muud demograafilised muutused suurendavad üksildustunde tekkimise riski eakate seas.

Aafrikas elas aastal 2021 umbes 46 miljonit 60-aastast ja vanemat inimest. Aastaks 2050 on oodata, et see arv enam kui kolmekordistub, ulatudes 165 miljonini (King *et al.*, 2021, lk 2). Hong Kong, Hiina erihalduspiirkond, kus oodatav eluiga on maailmas kõrgeim, on näide sellest, kuidas arenenud majandus tegeleb rahvastiku vananemisest tulenevate väljakutsetega. Haiglaravi asemel on oluline keskenduda kogukonna kaasamisele. (Woo, 2017, lk 1) Kuigi Hiina on maailma rahvaarvult suurim riik, ei ületa selle vananemistaseme näitajad teiste riikide keskmist taset. Lisaks on seal märkimisväärne piirkondlik inimeste arvu kasvutrend. (Li *et al.*, 2019, lk 9)

Töö autor lähtub oma lõputöös Bronfenbrenneri ökoloogilisest süsteemiteooriast, mis kirjeldab inimese arengut mitmesugustes keskkondades, aidates mõista, kuidas erinevad tasandid (mikrosüsteem, mesosüsteem, eksosüsteem, makrosüsteem) üksteist mõjutavad ning kuidas see on seotud eakate üksildustunde ja tervisliku seisundiga (Crawford, 2020, lk 1). Samal ajal, kui eluiga pikeneb, on üksildus muutumas üheks tõsiseks probleemiks, mis mõjutab eakate vaimset ja füüsilist tervist. Erinevad uuringud on rõhutanud üksilduse

seost suurenenud dementsuse riskiga, mis on 1,58 korda suurem võrreldes sotsiaalselt aktiivsete inimestega. (Freedman & Nicolle, 2020, lk 177)

Oshnouei jt (2024, lk 2) on välja toonud, et demograafiline üleminek on viinud Iraanis elanikkonna vananemiseni, mis suurendab ebasoodsate terviseprobleemide, sealhulgas vananemisega seotud haiguste, nagu dementsuse esinemissagedust. Alzheimeri tõve ja teiste dementsuse vormide esinemissagedus suurenes aastatel 1990–2019 ligi 148%. Aastal 1990 oli juhtumeid hinnanguliselt 2,92 miljonit, samas kui 2019. aastal ulatus see juba 7,24 miljonini. (Li *et al.*, 2022, lk 5) Maailmas elab praegu umbes 55 miljonit dementsusega inimest, kuid prognooside järgi kasvab see arv 2030. aastaks 78 miljonini ning 2050. aastaks 139 miljonini. Dementsus on tõsine rahvatervise väljakutse, olles peamiseks puude põhjuseks eakate seas. See mõjutab ka peresid ja hooldajaid, suurendades vajadust paremate tugisüsteemide järele. (Ward *et al.*, 2022, lk 2893)

Kuigi Iraan kuulub endiselt suurte rahvaarvudega riikide hulka, seisab ta samal ajal silmitsi rahvastiku kiire vananemisega, mis mõjutab nii tervishoiusüsteemi kui ka majandust. Mehri jt (2020, lk 328) märkisid, et Iraan oli 2015. aastal 79 miljoni elanikuga 17. suurima rahvaarvuga riik maailmas, kuid rahvastikus toimuvad olulised demograafilised muutused. ÜRO prognooside järgi kasvab rahvaarv 2050. aastaks 92 miljonini, kuid väheneb 2100. aastaks 70 miljonini. Selle peamiseks põhjusteks on sündimuse oluline vähenemine ja oodatava eluea pikenemine, mis kiirendab elanikkonna vananemist. See on juba tekitanud riigi valitsusametnike seas muret, kuna vananev rahvastik toob kaasa tõsiseid sotsiaalseid ja majanduslikke väljakutseid.

Rahvastiku vananemine on kasvav ülemaailmne väljakutse, mis mõjutab tervishoidu, majandust ja sotsiaalsüsteeme. Eakate arv suureneb kiiresti, mistõttu on vajalik panustada kogukonna kaasamisele ja tugisüsteemidele. Samal ajal levivad vananemisega seotud haigused, nagu dementsus, mõjutades nii inimesi kui ka nende lähedasi. Demograafilised muutused, sealhulgas sündimuse vähenemine ja pikenev eluiga, kujundavad tulevikku ning nõuavad pikaajalisi lahendusi. Üksildustunne, mis on levinud paljude eakate seas mõjutab negatiivselt nii nende vaimset kui ka füüsilist tervist, suurendades tervishoiusüsteemi koormust ja rõhutades ennetavate sotsiaalsete sekkumiste tähtsust.

1.2. Ülevaade eakate üksilduse põhjustest ning tagajärgedest eri riikides

Üksildus on osa inimeste elust ja võib esineda erinevatel põhjustel. Inimese heaolu sõltub suuresti suhetest ja koosolemise teistega, kuid erinevad elusündmused või ühiskondlikud muutused võivad neid sidemeid aja jooksul nõrgendada. Mõnikord põhjustavad need muutused eemaldumist lähedastest või muudavad seniseid sotsiaalseid suhteid, mis võib omakorda tekitada üksildustunnet. Üksildus võib mõjutada nii inimesi endid, kui ka laiemalt kogukonda ja ühiskonda. Seetõttu on oluline mõista, miks see tekib ja kuidas sellega toime tulla. Käesolev peatükk käsitleb üksilduse mõjusid eakatele ning selle peamisi põhjuseid ja tagajärgi.

Üksildust võivad põhjustada järgmised asjaolud:

- elukaaslase või abikaasa kaotus, samuti abielu lahutus;
- laste ja lastelaste puudumine;
- puudub tunne, et on kellelegi vajalik;
- heade sõprade puudumine, samuti lähedaste suhete puudumine;
- halvad lapsepõlve mälestused;
- puue ja liikumisprobleemid (Tiilikainen & Seppänen, 2017, lk 1074).

Mõnda aega üksi olemine võib pakkuda vajalikku puhkust pikemaajalisest sotsiaalsest suhtlemisest. Üksildus tekib kui inimene ei ole rahul sotsiaalsete suhete kvaliteediga, mis võib esineda isegi siis, kui inimene on teiste seas ja teistega koos. See on tõsine vaimse ja füüsilise tervise probleem, mida on nimetatud lausa üksilduse epideemiaks, seetõttu on tähtis tegeleda üksildustunde vähendamisega. (Hipson *et al.*, 2021, lk 1605) Eakate seas on üksilduse risk tihti seotud sooliste erinevustega, kus naised kogevad suuremat üksildust kui mehed. Üheks põhjuseks on see, et naistel on tavaliselt pikem eluiga, mis suurendab tõenäosust kaotada partner ja elada üksi. Samuti on naistel sageli suuremad ootused emotsionaalsele lähedusele ja sotsiaalsele toetusele, mis võib suurendada üksildust võrreldes meestega. (Susanty *et al.*, 2025, lk 6)

Saksa ja Hollandi uuringud näitavad, et üksildased inimesed tunnevad ühiskonnast eraldatust, mis võib vähendada nende osalust ühiskondlikes tegevustes, näiteks valimistel

hääletamisel. Maakasutust reguleerivad seadused, mis määravad kindlaks, kuidas maad võib kasutada ja arendada, võivad mõjutada kogukondade sotsiaalset heaolu ning linnastumine võib nõrgendada kogukondlikke sidemeid, soodustades linnapiirkondade ümberkujundamist ja massilist väljarännet, mis mõjutab eriti pikaajalisi elanikke. (Meehan *et al.*, 2023, lk 24) Eakatele on naabruskonna sotsiaalsed sidemed kriitilise tähtsusega iseseisvuse säilitamisel ja nende kadumine võib suurendada sotsiaalset isolatsiooni (Latham-Mintus *et al.*, 2020, lk 1389). Välja on toodud, et madalama sotsiaalse positsiooniga inimesed saavad naabruskonna sotsiaalsest ühtekuuluvusest rohkem kasu, võrreldes kõrgema positsiooniga inimestega (Yu *et al.*, 2021, lk 45).

Vanemas eas võib üksildus tõsiselt mõjutada nii füüsilist kui vaimset tervist, suurendades depressiooni riski. Üksildus põhjustab depressiooni, mis suurendab eakate kognitiivsete võimete langust ja kõrgemat suremust. (Isik *et al.*, 2021, lk 351) Samuti toovad uuringud esile, et depressioon on üks peamisi enesetapu riskitegureid Hiina maapiirkondades elavate eakate seas, kus depressiivsed sümptomid esinevad enesetapjate hulgas kõige sagedamini (Niu *et al.*, 2020 lk 5). Soomes läbi viidud uuring, milles osalesid keskealised mehed, näitas, et üksildust kogunud meestel on suurenenud suremusrisk. Kuna uuring keskendus ainult Soome keskealistele meestele, ei saa tulemusi üldistada naistele ega teistele rahvustele või vanuserühmadele. (Kraav *et al.*, 2020, lk 2227)

Ühiskondlikud muutused, nagu põlvkondade vahelise kooselu vähenemine, perekonna hajumine, lähedaste kaotus, suurenenud geograafiline liikuvus ja nõrgenenud kogukondlikud sidemed, on olulised tegurid, mis on soodustanud eakate üksilduse kasvu (Fakoya *et al.*, 2020, lk 2). Linnastumine ja perestruktuuri muutused on arengumaades, sealhulgas Pakistanis, kaasa toonud eakate vaimse ja sotsiaalse heaolu languse. Mitme põlvkonna kooselu asemel on muutunud levinuks, et peres elavad ainult vanemad ja nende lapsed, mis suurendab eakate üksilduse- ja eraldatuse tunnet, eriti leskede seas. Leskede osakaal on kogu maailmas märkimisväärne 65-aastaste ja vanemate hulgas. (Abbas *et al.*, 2020, lk 216) Lesestumine suurendab mõlema sugupoole puhul tervise halvenemise ja depressiivsete sümptomite riski. Uuringute järgi esineb depressiivseid sümptomeid esimese aasta jooksul pärast abikaasa kaotust hinnanguliselt 15–30% juhtudest. (Srivastava *et al.*, 2021, lk 2)

Sagedamini kogevad üksildust ja sotsiaalset isolatsiooni inimesed, kellel on piiratud sotsiaalmajanduslikud ressursid ja vaimse tervise probleemid, mis viitab sellele, et need riskitegurid koonduvad peamiselt haavatavamatesse rühmadesse (Crowe *et al.*, 2021, lk 2004). Ameerika Ühendriikides läbiviidud uuringud on näidanud, et peaaegu veerand 65-aastastest ja vanematest täiskasvanutest on sotsiaalselt eraldatud (Guarnera *et al.*, 2023, lk 699–700). Samuti arvab 86% rootslastest, et peaaegu pooled eakad tunnevad end tihti üksildasena (Hansen & Slagsvold 2016, lk 446). Hollandi perearstid tuvastasid patsientide üksildustunde esinemise igapäevases töös, kuid neil oli raskusi ravi määramisel. Üksildus ja sotsiaalne isolatsioon suurendavad suremuse riski, mis on võrreldav sellega, kui suitsetada 15 sigaretti päevas.

Järeldades eeltoodust on üksildus tõsine sotsiaalne ja terviseprobleem, mille põhjused ja tagajärjed on mitmesugused. See mõjutab eakaid nii vaimselt kui füüsiliselt, suurendades depressiooni, kognitiivsete võimete langust ja suremust. Üksildust suurendavad tegurid hõlmavad lähedaste kaotust, soolisi ja sotsiaalmajanduslikke erinevusi, linnastumist ja perestruktuuri muutusi.

1.3. Üksildusega toimetulekustrateegiad

Üksildus võib viia depressiooni, kognitiivsete võimete languseni ning isegi suurendada suremust. Seetõttu on erinevates riikides rakendatud mitmesuguseid strateegiaid, et toetada eakate heaolu ja vähendada sotsiaalset isolatsiooni. Käesolevas peatükis analüüsitakse erinevates riikides rakendatud meetmeid üksildusega toimetulekuks. Töö autor käsitleb nii riiklikke algatusi, kui ka kogukondlike ja tehnoloogilisi lahendusi, mis toetavad eakate aktiivsust ja aitavad parandada nende elukvaliteeti.

Elanikkonna vananemise ja oodatava eluea pikenemise taustal on nii spetsialistide kui ka üldsuse seas üha suuremaks mureks hilise eluperioodi kvaliteet. Üks peamisi tähelepanu keskmes olevaid valdkondi on kognitiivsete funktsioonide säilitamine vanemas eas. (Litwin *et al.*, 2017, lk 946) Jaapanis, kus enesetappude määr on väga kõrge, keskendutakse ennetuskoolitustele vaimse tervise valdkonnas, kes saavad pakkuda varajast abi ilma meditsiiniharidust omamata. Valitsuse eesmärk on koolitada 2033. aastaks üks miljon vaimse tervise toetajat. Peamine enesetappude põhjus on terviseprobleemid, sealhulgas depressioon. Jaapanis vähihaigete seas läbi viidud

üleriigiline uuring näitas, et enesetapumõtteid koges ligi 27% patsientidest. Uuring, milles osales 532 inimest, toob esile vaimse tervise toetuse kriitilise tähtsuse selles rühmas. (Chijiiwa *et al.*, 2024, lk 608) Ühendkuningriigis ja Jaapanis on loodud üksilduse ministri ametikohad, kes vastutavad programmide eest, mis on seotud üksilduse leevendamise (Steptoe, 2022, lk 259).

Sotsiaaltöös on oluline säilitada kogukondlikud väärtused ja inimlik lähenemine, hoolimata muutustest, mis võivad töö kvaliteeti ja klientide huve negatiivselt mõjutada (Allgurin *et al.*, 2023, lk 2). On kindlaks tehtud, et sotsiaalne kaasatus, näiteks vabatahtlik tegevus või ühisüritustel osalemine, aitab eakatel säilitada kognitiivseid oskusi. Üritustel osalemine omakorda suurendab füüsilist aktiivsust, mis toob kaasa positiivse meeleolu ja enesetunde. (Cohn-Schwartz, 2020, lk 2) Eestis on loodud „Vabatahtlike seltsiliste“ projekt, mis toetab eakaid ja erivajadustega täiskasvanuid, pakkudes neile seltsi ja tuge, mis täiendab omavalitsuste sotsiaalteenuseid. Aastatel 2018–2020 panustas 273 vabatahtlikku 21 600 tundi, aidates 678 inimest 12 maakonnas ja 43 omavalitsuses. (Pegolainen-Saar, 2022, lk 24)

Aastatel 2018–2020 viidi Euroopa Sotsiaalfondi ja MTÜ Eesti Külaliikumine Kodukant koostöös läbi katseprojekt, mille eesmärk oli luua hoolekandes vabatahtlike kaasamise mudel. Projektis osalejatest oli 28% vanuses 65 aastat ja vanemad. Paljud vabatahtlikud hindasid oma osalemist positiivselt, kuna see andis neile tunde, et nad on olulised ja oodatud. (Kupper, 2021, lk 44) Tallinnas tegutseb ligi 400 liikmega Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühingu (VENÜ), kus vabatahtlikud on nii abistajad kui ka abisaajad. Samuti on loodud ka Eestis alates 1995. aastast asutatud 18 vanemate meeste klubi. (Käger *et al.*, 2018, lk 25) Soomes on eakate heaolu ühingu algatatud „Sõprade ring“, mis on suletud rühm, kus kuus kuni kaheksa üksildust kogevat eakat kohtuvad kord nädalas kolme kuu jooksul. Välja on toodud, et selline sekkumine parandab eakate tervist, kognitsiooni ja heaolu ning vähendab tervishoiuteenuste kasutamist ja suremust. (Jansson & Pitkälä, 2021, lk 715)

Ajavahemikul 2010–2020 sisenes Hiina tervise ümberkujundamise neljandasse etappi, mida mõjutasid sellised tegurid nagu tervisliku vananemise poliitika pidev edendamine, vananevale elanikkonnale sobiva kogukondliku keskkonna järkjärguline parandamine ning inimeste terviseteadlikkuse tõstmine (Xi *et al.*, 2025, lk 11). Hiinas kasutavad eakad

aktiivselt infotehnoloogiat, et suhelda teistega ja vähendada sotsiaalset isolatsiooni. See võimaldab neil leevendada üksildust isegi siis, kui nad on oma perest ja sõpradest geograafiliselt eraldatud. (Ma *et al.*, 2021, lk 3) Sarnaselt kasutab Ameerika Ühendriikides üksilduse vähendamiseks internetti umbes kaks kolmandikku 65-aastastest ja vanematest inimestest, neist 40% on ka aktiivsed sotsiaalmeedia kasutajad (Zhang *et al.*, 2021, lk 889). Hansen (2022, lk 420) toob Norras läbiviidud uuringus välja, et meessoost intervjueritavad tegid sageli väiksemaid sisseoste toidupoodides, et oleks põhjust tihedamalt poes käia ning tekiks võimalus liikuda ning suhelda teiste inimestega. Nad ei olnud alati teadlikud, et see aitab vähendada üksildust, kuid toidu ja joogi ostmine poes kujunes alateadlikuks strateegiaks üksilduse leevendamiseks.

Maailmas on erinevaid lahendusi, mis aitavad üksildust leevendada ja tugevdada inimestevahelisi sidemeid. Prantsusmaal pakub La Poste postiettevõtte teenust, kus postitöötajad külastavad eakaid, et veenduda nende heaolus ja pakkuda lühiajalist seltskonda. Jaapanis tegutseb „Rental-san“, kes pakub end tasuliseks kaaslaseks neile, kes ei soovi üksi olla. HugShirt on kallistust simuleeriv T-särk, mille sisse on paigaldatud akumootorid. Nutirakenduse kaudu saab kasutaja saata teisele inimesele „virtuaalse kallistuse“, mis on loodud üksilduse leevendamiseks. (Shrum *et al.*, 2023, lk 452–454) Hooldekodudes tehtud vaatlused näitavad, et robotlemmikloomad pakuvad eakatele sotsiaalset ja emotsionaalset tuge ning mõjuvad sarnaselt loomateraapiale, aidates vähendada üksildustunnet ja rahutust (Hudson *et al.*, 2020 lk 2019).

Eeltoodust tulenevalt võib järeldada, et erinevates riikides on rakendatud mitmeid meetmeid eakate üksilduse leevendamiseks. Kogukondlik kaasatus ning vabatahtlik tegevus aitavad eakatel säilitada sotsiaalseid suhteid ja tunda end väärtuslikuna. Samuti on järjest enam tähelepanu pööratud tehnoloogilistele lahendustele, näiteks sotsiaalmeediaplatvormide kasutamisele, mis võimaldavad eakatel paremini suhelda oma lähedastega, toetades sotsiaalset aktiivsust olukordades, kus füüsiline kontakt on piiratud.

2. UURING EAKATE ÜKSILDUSEST TÕRVA VALLAS

2.1. Tõrva valla eakatele pakutavad tegevused ja nende kaasamine

Tõrva vald pakub eakatele mitmekesiseid teenuseid ja tegevusi, mille eesmärgiks on toetada nende aktiivset osalemist kogukonnaelus, edendada elukvaliteeti, pakkuda vajalikke hooldusvõimalusi ning leevendada üksildust. Erinevad toetused, koolitused ja ühisüritused aitavad eakatel jääda ühendusse oma kogukonnaga, pakkudes neile võimalusi sotsiaalseteks kontaktideks, vähendades sellega üksilduse tunnet. Koduteenus ja sotsiaaltransporditeenus, tagavad neile igapäevase elukvaliteedi ning aitavad osaleda kogukonnaelus, et vältida eraldatust ja üksildust.

Tõrvas tähistatakse igal aastal rahvusvahelist eakate päeva, kus korraldatakse seminare ja praktilisi töötubasid. Digipädevuse tõstmiseks korraldab vald koolitusi, et aidata eakatel end e-keskkonnas kindlamalt tunda. Raamatukogu koduteenindus toob raamatud ja ajakirjad koju eakatele ning liikumispuudega inimestele, kes ei saa ise raamatukogu külastada. Kogukonnakeskustes toimuvad käsitööringid, mis on avatud kõigile huvilistele ja eakad osalevad nendes aktiivselt. Lisaks on eakatele loodud võimalused osaleda võimlemis- ja joogatundides. (I. Püvi, suuline vestlus, 27.02.2025)

Tõrva vallas tegutseb aktiivne pensionäride selts „Eluratas“, mis korraldab regulaarselt ühisüritusi, et soodustada sotsiaalset suhtlust ja pakkuda meelelahutust. Eakate seltsi esinase sõnul korraldatakse lisaks kolm korda aastas toimuvatele üritustele teatrikülastusi ning suvel ekskursioone looduskaunites paikades. Seltsi tegevused on aastatega muutunud mitmekesisemaks ning osalejate arv on kasvanud. Suurt rolli mängib ka kohaliku omavalitsuse tugi, mis aitab kaasa ürituste toimumisele. (T. Vips, suuline vestlus, 27.02.2025)

Tõrva vallas osutatakse koduteenust inimestele, kes vajavad tervises seisundi, elukeskkonna või funktsioonihäire tõttu kodustes tingimustes kõrvalabi või hooldust (Sotsiaalhoolekandeline abi osutamise tingimused ja kord, 2024, § 25 lõige 1). Samuti on eakatel võimalus kasutada sotsiaaltransporditeenust, mis on mõeldud inimestele, kelle puue või tervislik seisund ei võimalda iseseisvalt liikuda, tagades neile sobiva transpordivahendi avalike teenuste juurde jõudmiseks (Sotsiaalhoolekandeline abi osutamise tingimused ja kord, 2024, § 33). Tõrva vallas on eakatele vanuses 80, 85 ja 90 sünnipäevatoetus koos õnnitluskaardiga, mis edastatakse posti teel. Alates 95. eluaastast külastatakse ja õnnitletakse eakat vallavanema ja sotsiaalosakonna juhataja poolt isiklikult. (Sotsiaalhoolekandeline abi osutamise tingimused ja kord, 2024, § 16 lõige 1, 2)

Kokkuvõttes võib öelda, et Tõrva vald hoolitseb oma eakate elanike heaolu ja aktiivsuse eest, pakkudes mitmekesiseid teenuseid ja tegevusi. Valla poolt pakutavad teenused, nagu koduteenus ja sotsiaaltransporditeenus, aitavad eakatel igapäevaselt paremini toime tulla ning tänu sellele ka leevendada üksildust. Uurimismetoodika valimi kirjeldus ja analüüsiprotsess

2.2. Uurimismetoodika valimi kirjeldus ja analüüsiprotsess

Antud peatükis käsitletakse uurimistöö metoodikat, mille eesmärgiks on tutvustada uurimismeetodite valikut ja rakendamist, alates valimi koostamisest kuni andmete kogumise ja analüüsimiseni. Samuti tuuakse välja, kuidas valiti uuritavad isikud, millised meetodid andmete kogumiseks rakendati ning kuidas toimus andmete analüüs.

Käesolevas lõputöös kasutatakse kvalitatiivset uurimisviisi, mille eesmärk on koguda andmeid erinevatest vaatenurkadest ja anda uuritava teema kohta põhjalikke selgitusi (Pyo *et al.*, 2023, lk 15). Kvalitatiivne uurimismeetod võimaldab süvitsi mõista intervjueritavate arvamusi. Intervjuu on selle meetodi üks tõhusamaid andmekogumise viise, kuna see võimaldab koguda põhjalikku teavet. Lisaks pakuvad intervjuud paindlikkust, mis võimaldab vestlust kohandada ja luua usaldusväärset suhet intervjueritavaga. (Dehalwar & Sharma, 2024, lk 10–11) Töö autor valis uuringu läbiviimiseks intervjuu, et mõista eakate kogemusi ja emotsioone. See võimaldab uurida

mitte ainult nende selgelt väljendatud arvamusi, vaid ka sügavamaid tundeid ja isiklikke kogemusi seoses üksilduse ja sotsiaalse isolatsiooniga. (Pyo *et al.*, 2023, lk 17)

Andmete kogumise meetodiks oli poolstruktureeritud intervjuu. See meetod loob avatud ja paindliku vestluse, mis annab võimaluse täpsustada ja selgitada küsimuste tähendusi ning muuta küsimuste järjekorda. (Mahat-Shamir *et al.*, 2021, lk 83) Poolstruktureeritud intervjuu oli antud töös sobivaim meetod ka seetõttu, et eakad võivad küsimusi erinevalt tõlgendada või nende tähendusest täielikult mitte aru saada. Antud lähenemine võimaldas intervjuerijal küsimusi täiendavalt selgitada. Samuti loob intervjuu võimaluse vestluse sujuvamaks kulgemiseks, lisaküsimuste esitamiseks ja vastaja seisukohtade ning kogemuste põhjalikumaks mõistmiseks. Intervjuuküsimused respondentidele ja eksperdile (vt lisa 1 ja lisa 2) koostati töö teoreetilist osa arvesse võttes, et koguda respondentidelt teavet üksilduse kohta ning saada eksperdilt ekspertarvamus. See aitas vastata uurimisküsimustele ja täita töö eesmärki.

Autor kasutas eesmärgipärast valimit, et uuringusse valida teadlikult just need inimesed, kes suudavad kõige paremini anda vajalikku ja kasulikku teavet, mis tähendab teadlikku ja sihipärast valikut (Campell *et al.*, 2020, lk 653). Intervjueritavateks olid pensioniealised isikud, kes ei ole töötanud vähemalt viimased kolm aastat ning kelle üksinda elamine ei tulene hiljutisest elumuutusest. Valikut tehes lähtus töö autor tingimustest, et vastaja peab olema vähemalt 65-aastane ning eesti keelt kõnelev. Planeeritud oli läbi viia intervjuud kümne eakaga, kuid neid viidi läbi kuni andmete küllastumiseni, mis tähendab, et edasine uurimine ei andnud uut informatsiooni (Saunders *et al.*, 2018, lk 1895). Ekspertintervjuu toimus Tõrva valla sotsiaalosakonna juhatajaga. Ekspertintervjuu sotsiaalosakonna juhatajaga oli vajalik, et saada ekspertvaade eakate üksildust põhjustavate probleemide ja nende lahendamisevõimaluste kohta.

Respondentideks valiti viis inimest koduteenuse klientide seast ning viis eakat, kes on eakate seltsi liikmed. Koduteenuse klientide valimine võimaldas uurida, kuidas antud teenus mõjutab üksildust, samas kui seltsiliikmete kogemused aitasid mõista, kuidas sotsiaalsed tegevused aitavad üksildust ennetada ja leevendada. Intervjueritavad kodeeriti ning kodeerimisel arvestati sugu ning koodid sisaldavad ka tähist, mis näitab kas intervjueritav oli koduteenusel või eakate seltsiliige. Koodid tähistati vastavate tähtedega: E1 tähistab eksperti, MK tähistab meessoost koduteenuse klienti, MS

meessoost seltsiliige, NK tähistab naissoost koduteenuse klienti, NS naissoost seltsiliige. Kodeerimine oli vajalik, et võimaldada andmete analüüsi sooliste erinevuste, koduteenuse kasutamise ja seltsiliikmestaatuse järgi ning tagada seejuures vastajate anonüümsus ja andmete konfidentsiaalsus. Tähistamine aitas vältida segadust andmete analüüsimisel ja võimaldas uuringu autoril hõlpsasti jälgida, millised vastused kuuluvad erinevatesse gruppidesse ning võrrelda vastuste erinevusi. Autor võttis 21.02.2025 ühendust Tõrva eakate seltsi esinainega ning koduteenuse osutajatega, et leida valimi kriteeriumidele vastavad respondendid. Eakate seltsi koosviibimisel tutvustas töö autor uuringu läbiviimise viisi ning seejärel jagati töö autori telefoninumbrit, et eakad, kes soovivad uuringus osaleda, saaksid ühendust võtta. Koduteenuse osutajatele andis töö autor samuti telefoninumbri ja palus edastada teavet läbiviidavast uuringust koduteenuse klientidele.

Uuring viidi läbi Tõrva valla eakate hulgas silmast-silma intervjuude kaudu. Intervjuude toimumise koht lepidi kokku vastavalt intervjuueeritavate eelistustele, tagades mugava ja sobiva keskkonna. Kõik intervjuud toimusid intervjuueeritavate kodus. Enne intervjuu algust teavitati osalejaid suuliselt konfidentsiaalsuse tagamisest ning küsiti nende nõusolekut intervjuu salvestamiseks. Eakatega viidi läbi intervjuud ajavahemikus 04.03.2025–24.03.2025 (vt tabel 1) ning ekspertintervjuu sotsiaalosakonna juhatajaga toimus 25. märtsil 2025. Intervjuud kestsid keskmiselt 50 minutit.

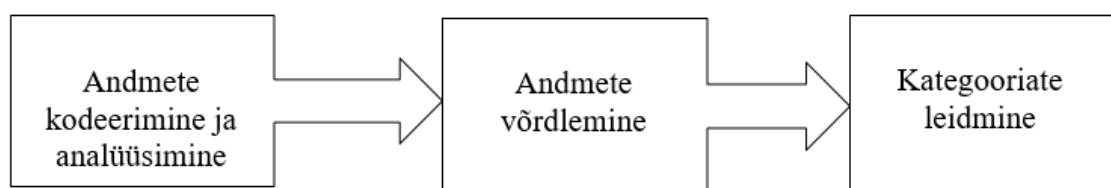
Tabel 1. Intervjuude toimumise kuupäevad ja kestus

Respondent	Vestluse aeg	Vestluse ajakulu
MK1	04.03.2025	42 min
MK2	05.03.2025	52 min
MK3	07.03.2025	45 min
NK1	07.03.2025	50 min
NK2	10.03.2025	56 min
MS1	14.03.2025	60 min
MS2	18.03.2025	55 min
NS1	20.03.2025	57 min
NS2	24.03.2025	48 min
NS3	24.03.2025	52 min
E1	25.03.2025	60 min

Vestlused salvestati telefoniga ja hiljem transkribeeriti (McMullin, 2023, lk 140). Pärast intervjuude tegemist laeti helifailid OneDrive keskkonna kaudu arvutisse ning seejärel

kustutati failid 25.03.2025 telefonist ja transkribeeriti Tekstiks programmis (Olev & Alumäe, 2022). Peale lõputöö kaitsmist eemaldatakse kõik seotud failid arvutist.

Tulemuste analüüsimiseks rakendati sisuanalüüsi, et tuvastada ja mõista tekstis sisalduvaid tähendusi ning luua selge ja süsteemne ülevaade uuritavast nähtusest (Kleinheksel *et al.*, 2020, lk 127). Analüüs koosnes kolmest etapist (vt joonis 1). Esimesena leiti tekstist erinevad teemad ja kirjeldused. Teisena võrreldi omavahel seotud koode ja tekstilõike. Kolmandas etapis seoti olulised teemad omavahel. (Graneheim *et al.*, 2017, lk 30)



Joonis 1: Uuringu analüüsi etapid. Allikas: Graneheim *et al.*, 2017, lk 30

Kõik intervjuud transkribeeriti, et säiliks oluline teave. Vahetult peale transkribeerimist tehti ka esimesed märkmed, millised teemad vastustes kordusid. Transkribeeritud tekstid loeti läbi mitmel korral ning iga olulise teema kõrvale lisati koodid, mis kirjeldasid nende sisu. Esmalt tuvastati intervjuudest läbivad koodid, ning kirjutati need välja. Seejärel grupeeriti koodid sisulise seotuse alusel alamkategooriatesse, mis seoti omakorda üldisemate peakategooriatega, milleks olid sotsiaalne ja füüsiline aktiivsus, üksilduse põhjused ja üksilduse leevendamine (vt lisa 3).

Eeltoodud uurimismetoodika võimaldab põhjalikult uurida eakate kogemusi ja tundeid seoses üksilduse ja sotsiaalse isolatsiooniga. Kvalitatiivsed intervjuud aitasid luua usaldusväärse suhtluse, kus eakad saavad vabalt jagada oma mõtteid ja emotsioone. Töö autor valis silmast-silma intervjuu, kuna see annab parema võimaluse eakate emotsioonide ja reaktsioonide mõistmiseks. Intervjuud olid emotsionaalsed ja sisukad ning eakad olid väga õnnelikud, et said vestelda. Intervjuu alguses ei rääkinud ega osanud paljud oma tundeid välja tuua, kuid need ilmnisid selgelt vestluste jooksul.

2.3. Uuringu tulemused

2.3.1. Üksilduse põhjused ja leevendusvõimalused

Intervjuude käigus paluti vastajatel jagada oma kogemusi ja mõtteid, et selgitada, mis olukorrad ja tegurid süvendavad üksildustunnet ning millised toetavad tegevused või suhted aitavad seda vähendada. Antud peatükis kirjeldavad eakad mitmeid asjaolusid, mis tekitavad või süvendavad üksildust, samuti toovad nad välja viise, mis üksildust leevendavad (vt tabel 2).

Tabel 2. Üksilduse põhjused ja leevendusvõimalused

Põhjused	Leevendamine
Halb tervislik seisund	Koduteenus
Vähene kontakt pereliikmetega	Füüsiline aktiivsus
Liikumispiirangud	Vabatahtlik töö
Koormaks olemise tunne	Infotehnoloogia

Lemmikloom pakub olulist emotsionaalset tuge ja igapäevast seltsi, aidates leevendada üksildust ja tuues ellu rõõmu ning rutiini. Need, kes olid oma lemmiklooma kaotanud, kogesid aga sügavat leinavalu, mida võrreldi sageli lähedase inimese kaotusega. Respondendid NK2 ja MK2 tõid välja, et lemmikloom oli suureks toeks, kuid peale looma surma tekkisid neil mitmed tervisehädad ning tühi tunne. Toodi välja, et varasemalt oli kohustus kellegi eest hoolitseda ning tunti ennast kasulikuna. Viie respondendi sõnul aitab lemmikloom säilitada igapäevaelu rutiini ja hoida meeleolu positiivsena (MS1, NK1, NS1, MS2, NS3). Kolm respondenti tõdesid, et nad tahaksid küll kassi või koera, kuid kõrge vanuse tõttu ei taheta enam lemmiklooma võtta, kartes mis saab loomast, kui peab minema hooldekodusse või haiglasse (MK1, MK3, NS2).

Perekonna tugi ja kohalolek omavad olulist rolli eakate üksilduse leevendamisel, kuid pereliikmete kaugus või suhtlemispuudus on samas süvendanud üksilduse tunnet. Intervjuudest selgus, et kaheksal respondendil on lapsed ning kahel vastajal pereliikmed puudusid. NK1 rääkis: „varasemalt tegin alati toidu valmis, kui lapsed nädalavahetusel külla tulid, kuid enam ei jõua ning lapsed teevad nüüd toidu ise. See tekitab tunde, et olen kasutu ja teistele koormaks“. MK1 ja MS1 sõnul toimub lastega suhtlus igapäevaselt ning lapsed pakuvad märkimisväärset tuge, mis omab suurt tähtsust nende igapäevaelu ja üldise heaolu seisukohalt. Vestlustest selgus, et nendega suhtlemist tajutakse kui

kohustust ja ei taheta noori tülitada, proovides ise hakkama saada. „Perekond helistab, eks nad kontrollivad, kas ikka veel elus olen. Hea teada, et nad muret tunnevad ja ega ma ei taha ka neid väga tülitada, noortel on oma elu“. (MK2)

Kõik koduteenusel olevad kliendid töid välja liikumiskiirangu, mis takistab sotsiaalses elus osalemist. „Liikumiskirgused on nagu sein ees, tahaks minna, aga uks ei avane. Eks see üksildust ikka süvendab, aga püüan nalja visata ja päevad mööduvad kergemini“. (MK2) Üritustel osalemine parandaks enesetunnet ja vaimset tervist, kuid tervisemurede tõttu ei ole võimalik enam kodust välja minna (MK1). Üks eakas rõhutas liikumise olulisust füüsilise vormi säilitamisel, kuid mõõnis, et ei suuda liikuda nii palju kui sooviks (MK3).

Eksperti hinnangul on Tõrva vallas varasemalt kaalutud vabatahtlike seltsiliste teenuse rakendamist, kuid teenus ei käivitunud vabatahtlike puudumise tõttu. Samas töi ekspert esile, et seni ei ole vabatahtlike kaasamiseks läbi viidud avalikku teavitust, mistõttu ei pruukinud kogukonnaliikmed teenusest teadlikud olla ega saanud end vabatahtlikena pakkuda. Intervjuudest selgus, et naissoost respondendid oleksid huvitatud seltsilise teenusest mõnel korral nädalas, kuid meesrespondendid ei näidanud selle vastu huvi. Mainiti iseloomude sobivuse ja aususe olulisus (NS1). MK1 sõnul ei soovi ta võõraga rääkida ja temale on piisav, kui saab koduhooldustöötajaga mõne sõna vestelda.

Ekspertintervjuu käigus tuli esile, et sotsiaalosakond aitab toime tulla üksildusega peamiselt koduteenuse ja sotsiaaltranspordi kaudu. Kõik koduteenusel olevad eakad töid selgelt välja, et see teenus on nende jaoks väga oluline ja vajalik. Koduhooldustöötaja toob toidu ja vestleb, mis muudab päeva paremaks. (MK1) Kaks intervjuueeritavat rõhutasid, et koduhooldajate töökoormus on väga suur ning seda tuleks kindlasti üle vaadata. Eakate jaoks on teenuse juures oluline ka vahetu silmast silma suhtlus koduteenuse osutajaga. (NK2, MK3)

Uuringu tulemustest selgus, et eakate üksildustunnet süvendavad peamiselt liikumiskiirangud, tervisemured ja vähene kontakt pereliikmetega. Üksildust aitavad leevendada lemmikloomad, koduhooldustöötajate vahetu suhtlus ning perekonna toetus. Intervjuudest ilmnas, et naised oleksid seltsilisest huvitatud, kuid mehed mitte.

Koduteenust ja sotsiaaltransporti peeti väga oluliseks, kuid negatiivsena toodi välja koduhooldustöötaja vähene aeg suhtlemiseks.

2.3.2. Sotsiaalne aktiivsus kui peamine üksilduse mõjutegur

Uuringu käigus uuriti sotsiaalse aktiivsuse mõju üksildusele ning analüüsi käigus ilmnes, et tegu on olulisima üksildust mõjutava teguriga. Intervjuude andmete kodeerimisel ja teemade rühmitamisel kujunes sotsiaalne aktiivsus keskseks kategooriaks, kuna sellel oli märgatav mõju üksildustundele – nii positiivne kui ka negatiivne. Just mitmetahuline mõju teeb sotsiaalsest aktiivsusest olulise nähtuse, millele analüüsis keskenduti, kuna see võimaldas paremini mõista, kuidas erinevad sotsiaalse suhtluse vormid ja kogemused mõjutavad inimeste üksildustunnet.

Eakatel, kellel on terviseprobleemid (NS1, MK1, NK2) võib olla keeruline aktiivselt osaleda sotsiaalses elus. Siiski toovad enamus vastajad välja viise, kuidas nad püsivad kursis uudistega ja hoiavad end füüsiliselt aktiivsena millega leevendavad üksildust (NK2, NS1, MS1, NS2, MK3). Analüüsi käigus ilmnemiseid meeste ja naiste vahel mõned erinevused sotsiaalse ja füüsilise aktiivsuse säilitamisel. Kõik intervjuudes osalenud naised panustavad rohkem sotsiaalsete sidemete hoidmisele näiteks uudiste ja ajaleheartiklite vahendusel, mida ilmestab NK2 kirjeldus sõbranna saadetud ajalehe väljalõigetest:

Mulle just helistati, et pannakse jälle Haapsalust posti, ajalehtedest väljalõiked viiest ajalehest, kõik huvitavad artiklid, reisija, poliitik, no kõik, ühesõnaga huvitavamad artiklid. Ristsõnad, ja iga nädal ma saan niisuguse suure ümbriku, sõbranna saadab. Kui ma hommikul selle kätte saan, siis ma ei saa lõpetada lugemist, no nii huvitavad on.

Kõik meessoost respondendid rõhutasid just füüsilist liikumist ja päevaplaani kindlate tegevustega täitmist, et vältida üksilduse tunnet. MS1 tõi välja, et sõbraga on igapäevaselt kindel kella-aeg jalutuskäiguks kokku lepitud, kuna nii möödub aeg kiiremini samuti pakub suhtlemisvõimalust ning aitab üksildustunnet leevendada. MK3 rääkis: „planeerin igaks päevaks vähemalt kaks tegevust, näiteks jalutuskäigu, puude toomise või raamatukokku mineku, et päev oleks sisustatud ja ei oleks aega negatiivsetele mõtetele“. Ekspert toob välja, et sotsiaallosakond toetab eakate sotsiaalset suhtlemist transpordi

korraldamisega ning koduhooldustöötajad toovad teenusel olevaid kliente võimalikult palju kodudest välja. Samuti on vald korraldanud eakatele mõeldud infopäevi.

Vabatahtlik tegevus on aidanud eakatel püsida sotsiaalselt aktiivsena ja leevendada üksildustunnet, andes neile võimaluse panustada kogukonda ning hoida sotsiaalseid sidemeid (NS2, NS3). NS2 ja NS3 rääkisid, et vabatahtlik tegevus annab päevale eesmärgi põhjuse kodust välja minna, külastades näiteks hooldekodus viibivaid sõbrannasid või tuttavaid kodudes, kes ei saa ise väljas liikuda. Kõik meessoost vastajad aga väitsid, et vabatahtlik tegevus kuulub pigem naistele, ning nad ise ei ole selliste tegevustega olnud seotud. Ekspert kinnitas, et seltsiliikmete seas on vabatahtlikud naissoost eakad, kes koostavad nimekirju, registreerivad osalejad ja organiseerivad transpordi, et maapiirkonna elanikud saaksid erinevatel üritustel osaleda.

Kõik eakate seltsi liikmed töid esile, et seltsi korraldatud üritustel osalemine on oluline üksildustunde vältimise ja sotsiaalsete sidemete hoidmise seisukohalt. Siiski rõhutas NS1, et on olnud seltsi liige juba aastaid, kuid tervise halvenemise tõttu tuleb osalemine õigel ajal lõpetada, enne kui see muutub endale ja teistele koormavaks. Ta lisas: „kuigi see on kurb, on oluline lõpetada õigel ajal ja väärikalt“. Samuti tõdes ta, et seltsist lahkumine mõjutab tema vaimset heaolu negatiivselt, sest ta tunneb, et kaotab ühenduse oma sotsiaalsete suhete ja kogukonnaga. Eksperti arvamus ühtis respondentidega, tuues välja seltsi tegevuse olulisuse eakate seas.

Kõik intervjuueeritavad töid välja, et nad ei kasuta suhtlemiseks infotehnoloogilisi lahendusi. Naissoost intervjuueeritavad vastasid, et kasutavad arvutit peamiselt ajalehtede ja uudiste lugemiseks, kui silmanägemine seda lubab (NK2, NS2, NK1). NK2 rääkis, et tellib interneti teel ka vajalikud ravimid apteegist. MS1 tõi välja, et tal puuduvad vajalikud arvutioskused, kuid arvutiga maksude tasumisega saab ta siiski kuidagi hakkama. MK3 meenutas, et oli nooremas eas tihedalt seotud arvutite ja tehnoloogiaga, kuid tänaseks püüab ta seda teadlikult vältida:

Peale esimest töökohta, kus ma muutusin sõltlaseks, kõik need koordinaadid ja kõik need arvutid, et ja ma pidin seal ise valemeid tegema. Selle jaoks ja ma uppusin sinna arvutisse ära ja kodus tekkis konflikt, siis abikaasa ütles mulle niimoodi emba-kumba, kas arvuti või mina. (MK3)

Ekspertarvamus ühtis respondentide seisukohtadega, et eakad kasutavad vähesel määral infotehnoloogilisi vahendeid, rõhutades eakate hirmu uute digilahenduste ees. Ekspert tõi esile, et koduhooldustöötajad saavad toetada eakaid, kellel on olemas vastavad digiseadmed, aidates neil nutitelefoni või arvuti kaudu vajalikke toiminguid teostada. (E1).

Läbi viidud intervjuudest selgus, et naabrid mängivad olulist rolli eakate sotsiaalses elus. Paljud vastajad tõi esile, et naabrid on sageli need, kes pakuvad igapäevast toetust (NK1, NK2, MK2, MK1, MS1, NS3). Vastaja MK3 tõi aga välja, et temal on kõik naabrid väga eakad ja suhtlus naabritega mõjub vaimselt halvasti: „Kõik tead, kes on need vanemad inimesed, nad räägivad haigusest, siis küsitakse, mis sul viga on, tead ja ma ei taha rääkida tervisest ja viriseda. Mina räägiks naistest või saunast“. NS3 sõnul ei tahaks ta selles vanuses enam eraldatud kohas elada, kus naabrid on mitme kilomeetri kaugusel.

Sotsiaalne aktiivsus on oluline tegur, mis aitab eakatel üksildust leevendada, pakkudes võimalusi sotsiaalsete sidemete hoidmiseks ja igapäevaseks tegevuseks. Kuigi tervisemured võivad takistada aktiivset osalemist, leidsid vastajad viise, kuidas end tegevuses hoida, olgu see siis füüsilise liikumise, infotehnoloogia kasutamise või sotsiaalsete suhete kaudu. Samuti mängivad naabrid ja vabatahtlik tegevus olulist rolli eakate igapäevases toimetulekus. Rõhutati, et igapäevane suhtlus naabritega, ühised jalutuskäigud või lihtsalt kellegagi vestlemine parandab meeleolu.

2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud Tõrva valla sotsiaalosakonnale

Antud peatükis võrreldakse teoreetilist lähenemist uuringu tulemustest selgunuga. Arutelus tuuakse välja kõige olulisemad teemad, mis selgusid teooriast ja uuringu tulemustest. Esile toomine aitab paremini mõista, millised seosed on olemas üksilduse ja sotsiaalse aktiivsuse vahel.

Litwin jt. (2017, lk 946) rõhutasid eakate kognitiivsete võimete säilitamise, millele aitab kaasa aktiivne sotsiaalne elu, sealhulgas vabatahtlik töö ja osalemine ühistes ettevõtmistes. Sellised tegevused soodustavad kehalist liikumist, mis omakorda toetab positiivset meeleolu ja heaolu tunnet. (Cohn-Schwartz, 2020, lk 2; Kupper, 2021, lk 44;

Pegolainen-Saar, 2022, lk 24). Antud uuring tõi esile vabatahtliku tegevuse olulisuse, kuid rõhutati, et võimalused on piiratud ja organiseerimata. Uuringu tulemused näitasid samuti, et eakad, kes osalevad ühisüritustel ja suhtlevad naabritega, kogevad paremat enesetunnet, mis ühtib teoreetilise uuringuga (Jansson & Pitkälä, 2021, lk 715). Siiski ei jõua kõik eakad tegevusteni, kuna nende liikumisvõimalus on piiratud või nad elavad hajusalt asustatud piirkondades. Teoreetilised uuringud on rõhutanud, et naabruskonna sotsiaalsed sidemed mängivad eakate iseseisvuse säilitamisel olulist rolli, ning nende sidemete kadumine võib viia suurenenud üksildustunde ja elukvaliteedi halvenemiseni (Latham-Mintus *et al.*, 2020, lk 1389; Meehan *et al.*, 2023, lk 24). Uuringu tulemused näitasid, et naabruskond mängib eakate elus olulist rolli, pakkudes nii sotsiaalset tuge kui ka praktilist abi igapäevaelus. Naabrid võivad olla esimesed, kes märkavad muutusi eaka heaolus, pakkudes suhtlust, tähelepanu ja vajadusel abi. Naabrid aitavad säilitada kuuluvustunnet ja annavad emotsionaalset tuge, mis on tihti sama oluline kui füüsiline abi. See näitab, kui tähtis on toimiv ja hooliv kogukond, eriti vanemaealiste inimeste iseseisvuse säilitamise seisukohalt.

Soolised erinevused mängivad olulist rolli eakate seas leviva üksilduse kujunemisel, kusjuures naised puutuvad üksildustundega kokku sagedamini kui mehed. See on osaliselt tingitud naiste pikemast elueast, mis suurendab partneri kaotuse ja üksi elamise tõenäosust. Samuti on naistel üldiselt suurem vajadus emotsionaalse läheduse ja sotsiaalse toe järele, mis võib viia tugevama üksilduse kogemiseni võrreldes meestega. (Susanty *et al.*, 2025, lk 6) Läbiviidud uuringu käigus ilmnis, et kuigi üksildust kogevad nii mehed kui naised, tõid intervjuueritud eakad esile, et meeste seas on üksildustunne sagedasem või vähem märgatav just seetõttu, et mehed kalduvad olema emotsionaalselt kinnisemad ja väljendavad oma tundeid harvemini. Uuringu tulemustest võib järeldada, et mehed ei kipu sageli oma muredest rääkima ega otsi aktiivselt abi, mis võib viia olukorrani, kus nende üksildus jääb märkamata või ei saa vajalikku tähelepanu. Mitmed vastajad märkisid, et mehed eelistavad oma probleemidega iseseisvalt toime tulla ning ei soovi rääkida võõrastega ega osaleda sotsiaalsetes ettevõtmistes, mis võiksid üksildust leevendada. Naissoost respondendid, vastupidi, näitasid suuremat avatust ja valmisolekut sotsiaalsetes tegevustes osalemiseks. Nad väljendasid huvi vabatahtlike seltsiliste teenuse vastu ning üritustel osalemist olulist võimalust oma igapäevase heaolu parandamiseks ja üksilduse vähendamiseks.

Kui Hiina ja Ameerika Ühendriikide uuringud näitavad, et tehnoloogia kasutamine võib aidata üksildust vähendada (Ma *et al.*, 2021; Zhang *et al.*, 2021, lk 889), siis antud lõputöö raames läbiviidud uuringu tulemustest selgus, et paljud Tõrva valla eakad pole tehnoloogia kasutamise osas sama altid. Välja toodud videokõned või sotsiaalmeedia võivad olla kasulikud vaid siis, kui eakal on piisavalt oskusi ja tuge. Läbiviidud uuringu tulemused näitasid, et Tõrva valla eakad kasutavad tehnoloogiat vähesel määral. Kuigi mõnel juhul ilmnes huvi või elementaarne oskus, näiteks uudiste lugemiseks või ravimite tellimiseks, ei kujunenud digivahendite kasutamine eakate jaoks oluliseks sotsiaalsete sidemete hoidmise vahendiks. Digivahendeid kasutati pigem praktilistel eesmärkidel ning puudus teadlikkus nende laiematest suhtlusvõimalustest. Siit võib järeldada, et tehnoloogilised lahendused ei ole veel kõigile eakatele sobivad ega kättesaadavad

Miao jt (2024, lk 143) rõhutab Hiina uuringus, et eakate jaoks on pere eriti oluline, sest traditsioonilised väärtused asetavad perekonna keskele kohale, mis ühtib samuti läbi viidud uuringuga. Teoreetilised uuringud näitavad, et umbes 15–30% inimestest kogevad esimese aasta jooksul pärast abikaasa kaotust depressiivseid sümptomeid (Srivastava *et al.*, 2021, lk 2). Uuringu tulemustest selgus, et lähedase kaotus vähendab motivatsiooni osaleda sotsiaalses elus ning võib põhjustab vaimse tervise probleeme.

Antud lõputöö uuringu tulemustest selgus ka lemmikloomade olulisus üksilduse leevendamisel. Lemmikloomade roll sotsiaalse toe pakkujana on sageli väga suur, pakkudes igapäevast seltsi, aidates luua rutiini ja andes inimesele tunde, et ta on vajalik. Looma kaotus tekitab üksildust ja tervise halvenemist. Teoreetilisest kirjandusest selgus, et robotlemmikloomad võivad olla eakatele sotsiaalseks ja emotsionaalseks kaaslaseks, täites sarnast rolli nagu loomateraapia ning aidates leevendada üksildustunnet ja sisemist rahutust (Hudson *et al.*, 2020, lk 2019). Siiski ei ühtinud teoreetilisest kirjandusest välja toodud seisukohad antud töös läbi viidud uuringu tulemustega Tõrva vallas tehtud uuringus ei mainitud robotlemmikloomi ega nende mõju eakate heaolule, kuna uuringu käigus ei ilmnenu, et see oleks kogukonna eakate seas oluline või kasutusel olev tegur. See võib viidata sellele, et robotlemmikloomade kasutamine eakate seas ei ole levinud ega tunnustatud või on kohalikes kogukondades on eelistatud traditsioonilisemad sotsiaalse toe vormid, nagu inimsuhete ja pereliikmete tugi.

Eeltoodust lähtuvalt teeb töö autor Tõrva valla sotsiaalosakonna juhatajale järgmised ettepanekud:

1. Teha senisest aktiivsemat koostööd vabatahtlike seltsilisi koondavate organisatsioonidega.
2. Korraldada koostöös kahe Tõrva valla eakate seltsiga kord kvartalis kogukondlikke vestlusringe eakatele.
3. Kajastada eakatele suunatud tegevusi iga kuu ilmuvas kohalikus ajalehes.
4. Juhtida koduhooldustöötajate tähelepanu emotsionaalse kontakti osatähtsusele hooldustöös.

Eeltoodust tulenevalt võib väita, et lõputöö eesmärk sai täidetud ja uurimisküsimused leidsid vastuse. Uurimistulemuste põhjal tuvastati peamised tegurid, mis põhjustavad eakate seas üksildust. Nendeks teguriteks on sotsiaalsete kontaktide vähesus, terviseprobleemid, liikumisraskused ning piiratud osalus kogukonnaelus. Samuti toodi välja emotsionaalsed ja psühholoogilised aspektid, mis üksildust süvendavad. Leevendusvõimalustena toodi esile füüsilist aktiivsust, digivahendite kasutamist, vabatahtlikku tööd ja koduhooldustöötajaga suhtlust. Ühtlasi selgitati välja sotsiaalosakonna võimalused eakate üksilduse leevendamiseks. Leevendusvõimalustena rõhutati järgmist: koduteenuse pakkumine, füüsilise aktiivsuse toetamine, vabatahtliku tegevuse süsteemi loomine, kus kogukonnaliikmed saavad pakkuda eakatele seltsi ja praktilist abi. Samuti nimetati infotehnoloogia kasutamise õpetamise olulisust, et parandada eakate digioskusi ja laiendada nende suhtlusvõimalusi. Lõputöö tulemused on väärtuslikuks aluseks edasistele aruteludele ja arendustegevustele sotsiaalvaldkonnas ning võivad olla kasulikud ka teistele omavalitsustele, kes soovivad vanemaaliste inimeste heaolu süsteemselt parandada.

KOKKUVÕTE

Demograafilised arengud näitavad, et eakate osakaal kasvab, suurendades vajadust toetavate meetmete järele. Rahvastiku vananemise tõttu kasvab üksilduse probleem, kus paljud eakad ei suuda tervise tõttu enam osaleda ühiskondlikus elus. Üksildus on valulik ja soovimatu tunne, mis võib esineda isegi sotsiaalsete kontaktide olemasolul. Üksilduse tagajärgedeks on suurem depressioon, kognitiivsete võimete langus ja suremuse risk. Lõputöö teoreetiline osa käsitles eakate üksildust, mis on seotud demograafiliste muutuste, vananemise ja sotsiaalsete suhete nõrgenemisega. Eri riikides rakendatakse erinevaid lahendusi üksilduse leevendamiseks, sealhulgas vabatahtlike kaasamine, vaimse tervise toetamine, infotehnoloogia kasutamine ning loovad lahendused nagu robotlemmikloomad või virtuaalsed kontaktivahendid.

Uuring viidi läbi Tõrva valla eakate hulgas ja uuringu meetodika tugines kvalitatiivsele uurimismeetodile. Kümnest respondendist viis olid koduteenuse kliendid ja viis kuulus eakate seltsi. Eakatega viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud. Ekspertarvamust küsiti Tõrva valla sotsiaalosakonna juhatajalt. Uuringu tulemused näitasid, et üksildust põhjustavad tegurid on halb tervis, liikumiskõhvakused, vähene suhtlus pereliikmetega ning tunne, et ollakse teistele koormaks. Leevendavateks teguriteks osutusid sotsiaalne aktiivsus, lemmikloomad, koduteenuse töötajate vahetu suhtlus ja osalemine kogukonna tegevustes. Oluliseks peeti kontaktide olemasolu, olgu selleks lähedased, naabrid või kogukonna liikmed. Olulise järeldusena tuli esile, et sotsiaalne aktiivsus mängib üksilduse vähendamisel määrava tähtsusega rolli. Aktiivsuse säilitamine sõltub aga mitmetest teguritest, sealhulgas inimese üldisest tervislikust seisundist, transpordivõimalustest, mis võimaldavad osalemist erinevates tegevustes, ning tugevast ja toetavast sotsiaalvõrgustikust, mis soodustab igapäevast suhtlemist ja koostööd. Lisaks ilmnes uuringust et eakate hulgas on tehnoloogiliste võimaluste kasutamine piiratud, mis tuleneb peamiselt digitaalsete oskuste puudumisest. Kuigi mõned eakad kasutasid interneti uudiste lugemiseks või ravimite tellimiseks, puudus teadlikkus ja oskus laiemalt

digivahendeid kasutada. Selline alakasutus võib omakorda piirata ligipääsu kasulikele teenustele ja informatsioonile, mis aitaksid kaasa nende iseseisvusele ja sotsiaalsele osalusele. Oluline roll selles olukorras on koduhooldustöötajatel, kes mitte ainult ei paku igapäevast hooldust ja vaimse ning füüsilise tervise toetust, vaid ka tuge digioskuste arendamisel, tänu millele saaksid eakad paremini digiteenuseid kasutada ja rohkem ühiskonnas osaleda.

Lõputöö eesmärk sai täidetud ja püstitatud uurimisküsimused leidsid vastused. Uuringu käigus kaardistati Tõrva valla eakate üksildust põhjustavad ja leevendavad peamised tegurid ning selgitati välja Tõrva valla sotsiaalosakonna võimalused eakate üksilduse leevendamiseks. Esitati ettepanekud Tõrva valla sotsiaalosakonna juhatajale, mille eesmärk on üksilduse leevendamine ning eakate heaolu parandamine. Ettepanekud hõlmavad nii kogukonnapõhiste tegevuste laiendamist, sotsiaalsete kontaktivõimaluste suurendamist kui ka kohaliku omavalitsuse aktiivsemat rolli eakate toetamisel Edaspidi võiks uurida, milline on digipädevuste arendamise pikaajaline mõju eakate sotsiaalsele kaasatusele ja vaimsele heaolule ning mis põhjusel eakatel on vähene suhtlus perekonnaga. Kuna käesolev uuring piirdus ühe kohaliku omavalitsusega, võiks edasistes uuringutes võrrelda üksilduse kogemust eri piirkondade või maakondade vahel, tuues esile võimalikke parimaid praktikaid.

VIIDATUD ALLIKAD

- Abbas, N., Abrar ul Haq, M., Ashiq, U., & Ubaid, S. (2020). Loneliness Among Elderly Widows and Its Effect on Social and Mental Well-being. *Global Social Welfare*, 7, 215–229. <https://doi.org/10.1007/s40609-020-00173-5>
- Allgurin, M., Anand, J. C., Gubrium, E., Svenlin, A. R., & Thoresen, S. H. (2023). ‘social’ in social work. *Nordic Social Work Research*, 13(1), 1–3. <https://doi.org/10.1080/2156857X.2023.2176015>
- Campell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Chijiwa, T., & Ishimura, K. (2024). Experiences of general home visiting nurses regarding patients with suicidal ideation in Japan: Results from semi-structured interviews. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 31(4), 607–616. <https://doi.org/10.1111/jpm.13017>
- Cohn-Schwartz, E. (2020). Pathways From Social Activities to Cognitive Functioning: The Role of Physical Activity and Mental Health. *Innovation in Aging*, 4(3), Article igaa015. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa015>
- Crawford, M., (2020). Ecological Systems Theory: Exploring the Development of the Theoretical Framework as Conceived by Bronfenbrenner. *Journal of Public Health Issues and Practices*, 4(2), Article 170. <https://doi.org/10.33790/jphip1100170>
- Crowe, C. L., Domingue, B. W., Graf, G. H., Keyes, K. M., Kwon, D., & Belsky, D. W. (2021). Associations of Loneliness and Social Isolation With Health Span and Life Span in the U.S. Health and Retirement Study. *The Journals of Gerontology: Series A*, 76(11), 1997–2006. <https://doi.org/10.1093/gerona/glab128>

- Dehalwar, K., & Sharma, S. N. (2024). Exploring the distinctions between quantitative and qualitative research methods. *Think India Journal*, 27(1), 7–15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10553000>
- Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews. *BMC Public Health*, 20, Article 129. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>
- Freedman, A., & Nicolle, J. (2020). Social isolation and loneliness: the new geriatric giants: Approach for primary care. *Canadian Family Physician*, 66(3), 176–182. <https://www.cfp.ca/content/66/3/176>
- Girault, C., Schramm, S., Tolstrup, J. S., Ekholm, O., & Bramming, M. (2024). Changes in loneliness prevalence in Denmark in the 21st century: Age-period-cohort analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 52(6), 692–697. <https://doi.org/10.1177/14034948231182188>
- Goldman, N., Khanna, D., El Asmar, M. L., Qualter, P., & El-Osta, A. (2024). Addressing loneliness and social isolation in 52 countries: a scoping review of National policies. *BMC Public Health*, 24, Article 1207. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18370-8>
- Graneheim, U. H., Lindgren, B-M., & Lundman, B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today*, 56, 29–34. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002>
- Guarnera, J., Yuen, E., & Macpherson, H. (2023). The Impact of Loneliness and Social Isolation on Cognitive Aging: A Narrative Review. *Journal of Alzheimer's Disease Reports*, 7(1), 699–714. <https://doi.org/10.3233/ADR-230011>
- Hansen, K. V. (2022). Loneliness among Elderly People: Can Food and Meals Change this Situation? *Journal of Population Ageing*, 15, 413–423. <https://doi.org/10.1007/s12062-020-09298-z>
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2016). Late-Life Loneliness in 11 European Countries: Results from the Generations and Gender Survey. *Social Indicators Research*, 129, 445–464. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1111-6>
- Hipson, W. E., Kiritchenko, S., Mohammad, S. M., & Coplan, R. J. (2021). Examining the language of solitude versus loneliness in tweets. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), 1596–1610. <https://doi.org/10.1177/0265407521998460>

- Hudson, J., Ungar, R., Albright, L., Tkatch, R., Schaeffer, J., & Wicker, E. R. (2020). Robotic Pet Use Among Community-Dwelling Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(9), 2018–2028. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa119>
- Isik, K., Basogul, C., & Yildirim, H. (2021). The relationship between perceived loneliness and depression in the elderly and influencing factors. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 351–357. <https://doi.org/10.1111/ppc.12572>
- Jansson, A., & Pitkälä, K. H. (2021). Circle of Friends, an Encouraging Intervention for Alleviating Loneliness. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 25(6), 714–715. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1615-5>
- Jimenez, B. R., Conde-Caballero, D., & Juarez, L. M. (2021). Loneliness Among the Elderly in Rural Contexts: A Mixed-Method Study Protocol. *International Journal of Qualitative Methods*, 20, 1–9. <https://doi.org/10.1177/1609406921996861>
- Käger, M., Lauring, M., Pertšjonok, A., Kaldur, K., & Nahkur, O. (2019). *Vabatahtlikus tegevuses osalemise uuring 2018*. Balti Uuringute Instituut. https://www.ibs.ee/wp-content/uploads/2019_vabatahtlik_tegevus.pdf
- King, E. M., Randolph, H. L., Floro, M. S., & Suh, J. (2021). Demographic, health, and economic transitions and the future care burden. *World Development*, 140, Article 105371. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2020.105371>
- Kleinheksel, A. J., Rockich-Winston, N., Tawfik, H., & Wyatt, T. R. (2020). Qualitative research in pharmacy education. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 84(1), Article 7113. <https://doi.org/10.5688/ajpe7113>
- Kraav, S.-L., Awoyemi, O., Junttila N., Vornanen, R., Kauhanen, J., Toikko, T., Lehto, S. M., Hantunen, S., & Tolmunen, T. (2020). The effects of loneliness and social isolation on all-cause, injury, cancer, and CVD mortality in a cohort of middle-aged Finnish men. A prospective study. *Aging & Mental Health*, 25(12), 2219–2228. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1830945>
- Kupper, K. (2021). Vabatahtlike kaasamise mudeli rakendamise hoolekandes. *Sotsiaaltöö*, (1), 43–48. <https://www.tai.ee/et/sotsiaaltoovabatahtlike-kaasamise-mudeli-rakendamise-hoolekandes>
- Latham-Mintus, K., Vowels, A., & Chavan, S. (2020). Neighborhood Disorder, Social Ties, and Preventive Healthcare Utilization among Urban-Dwelling Older Adults.

- Journal of Aging and Health*, 32(10), 1387–1398.
<https://doi.org/10.1177/0898264320929544>
- Li, J., Han, X., Zhang, X., & Wang, S. (2019). Spatiotemporal evolution of globpopulation ageing from 1960 to 2017. *BMC Public Health*, 19, Article 127.
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-6465-2>
- Li, X., Feng, X., Sun, X., Hou, N., Han, F., & Liu, Y. (2022). Global, regional, and national burden of Alzheimer’s disease and other dementias. 1990–2019. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, Article 937486. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.937486>
- Litwin, H., Schwartz, E., & Damri, N. (2017). Cognitively Stimulating Leisure Activity and Subsequent Cognitive Function: A SHARE-based Analysis. *The Gerontologist*, 57(5), 940–948. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw084>
- Ma, X., Zhang, X., Guo, X., Lai, K.-H., & Vogel, D. (2021). Examining the role of ICT usage in loneliness perception and mental health of the elderly in China. *Technology in Society*, 67, Article 101718. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101718>
- Mahat-Shamir, M., Neimeyer, R. A., & Picho-Prelorentzos, S. (2021). Designing in-depth semi-structured interviews for revealing meaning reconstruction after loss. *Death Studies*, 45(2), 83–90. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1617388>
- McMullin, C. (2023)._Transcription and Qualitative Methods: Implications for Third Sector Research. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 34, 140–153. <https://doi.org/10.1007/s11266-021-00400-3>
- Meehan, D. E., Grunseit, A., Condie, J., HaGani, N., & Merom, D. (2023). Social-ecological factors influencing loneliness and social isolation in older people: a scoping review. *BMC Geriatrics*, 23, Article 726. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04418-8>
- Mehri, N., Messcoub, M., & Kunkel, S. (2020). Trends, Determinants and the Implications of Population Aging in Iran. *Ageing International*, 45, 327–343. <https://doi.org/10.1007/s12126-020-09364-z>
- Miao, J., Wu, X., & Zeng, D. (2024). Promoting ageing in place in Hong Kong: neighbourhoodsocial environment and depression among older adults. *Journal of Asian Public Policy*, 17(1), 142–159. <https://doi.org/10.1080/17516234.2022.2040087>

- Morgan, D., Dahlberg, L., Waldegrave, C., Mikulionienė, S., Rapolienė, G., Lamura, G., & Aartsen, M. (2021). Revisiting loneliness: Individual and country-level changes. In K. Walsh, T. Scharf, S. Van Regenmortel, & A. Wanka (Eds.), *Social exclusion in later life* (pp. 99–117). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_8
- Mosen, D. M., Banegas, M. P., Tucker-Seeley, R. D., Keast, E., Hu, W., Ertz-Berger, B., & Brooks, N. (2021). Social isolation associated with future health care utilization. *Population Health Management*, 24(3), 345–351. <https://doi.org/10.1089/pop.2020.0106>
- Niu, L., Jia, C., Ma, Z., Wang, G., Sun, B., Zhang, D., & Zhou, L. (2020). Loneliness, hopelessness and suicide in later life: a case–control psychological autopsy study in rural China. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, Article e119. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000335>
- Olev, A., & Alumäe, T. (2022). Estonian speech recognition and transcription editing service. *Baltic Journal of Modern Computing*, 10(3), 409–421. <https://doi.org/10.22364/bjmc.2022.10.3.14>
- Oshnouei, S., Safaralizade, M., Eslamlou, N. F., & Heidari, M. (2024). Uncovering the extent of dementia prevalence in Iran: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24, Article 1168. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18415-y>
- Pegolainen-Saar, K. (2022). Seltsilised annavad sotsiaalhoolekande teenustele lisaväärtust. *Sotsiaaltöö*, (2), 23–26. <https://www.tai.ee/et/sotsiaaltoo/seltsilised-annavad-sotsiaalhoolekande-teenustele-lisavaartust>
- Pyo, J., Lee, W., Choi, E. J., Jang, S. G., & Ock, M. (2023). Qualitative Research in Healthcare: Necessity and Characteristics. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 56(1), 12–20. <https://doi.org/10.3961/jpmp.22.451>
- Raud, N. (2024). *Maailm 2050. Mis meid võib oodata ees*. Pilgrim.
- Remes, O. (2022). *Vaimse tervise kiirabi*. Äripäev.
- Saadati, H. M., Mirzaei, H., Okhovat, B., & Khodamoradi, F. (2021). Association between internet addiction and loneliness across the world: A meta-analysis and systematic review. *SSM – Population Health*, 16, Article 100948. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100948>

- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity*, *52*, 1893–1907. <https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Shrum, L. J., Fumagalli, E., & Lowrey, T. M. (2023). Coping with loneliness through consumption. *Journal of Consumer Psychology*, *33*(2), 441–465. <https://doi.org/10.1002/jcpy.1329>
- Sotsiaalhoolekandeline abi osutamise tingimused ja kord. (2024). *Riigi Teataja IV*, 02.02.2024, 18. <https://www.riigiteataja.ee/akt/402022024018>
- Sotsiaalministeerium. (2023). *Heaolu arengukava 2023–2030*. <https://www.sm.ee/media/2900/download>
- Srivastava, S., Debnath, P., Shri, N., & Muhammad, T. (2021). The association of widowhood and living alone with depression among older adults in India. *Scientific Reports*, *11*, Article 21641. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-01238-x>
- Steptoe, A. (2022). Loneliness, health and applied psychology. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *15*(1), 259–266. <https://doi.org/10.1111/aphw.12417>
- Susanty, S., Nadirawati, N., Setiawan, A., Haroen, H., Pebrianti, S., Harun, H., Azissah, D., Suyanto, J., Sarasmita, M. A., Chipojola, R., Khwepeya, R., & Banda, K. J. (2025). Overview of the prevalence of loneliness and associated risk factors among older adults across six continents: A meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *128*, Article 105627. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105627>
- Tiilikainen, E., & Seppänen, M. (2017). Lost and unfulfilled relationships behind emotional loneliness in old age. *Ageing & Society*, *37*(5), 1068–1088. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16000040>
- Ward, R., Rummery, K., Odzakovic, E., Manji, K., Kullberg, A., Keady, J., Clark, A., & Campbell, S. (2022). Beyond the shrinking world: dementia, localisation and neighbourhood. *Ageing & Society*, *42*, 2892–2913. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000350>
- Woo, J. (2017). Designing Fit For Purpose Health and Social Services for Ageing Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(5), Article 457. <https://doi.org/10.3390/ijerph14050457>

- World Health Organization. (2020). *Decade of Healthy Ageing*.
https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA73/A73_INF2-en.pdf
- Xi, J.-Y., Liang, B.-H., Zhang, W.-J., Yan, B., Dong, H., Chen, Y.-Y., Lin, X., Gu, J., & Hao, Y.-T. (2025). Effects of population aging on quality of life and disease burden: a population-based study. *Global Health Research and Policy*, *10*, Article 2. <https://doi.org/10.1186/s41256-024-00393-8>
- Yu, R., Leung, R., Chan, J., Yip, B. H. K., Kwok, T., & Woo, J. (2021). Neighborhood Social Cohesion Associates with Loneliness Differently among Older People According to Subjective Social Status. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, *25*(1), 41–47. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1496-z>
- Zhang, K., Kim, K., Silverstein, N. M., Song, Q., & Burr, J. A. (2021). Social Media Communication and Loneliness Among Older Adults: The Mediating Roles of Social Support and Social Contact. *The Gerontologist*, *61*(6), 888–896. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa197>

Lisa 1. Intervjuukava küsimused eakatele

Tere

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži sotsiaaltöö tudeng Kersti Jürise ja viin läbi uuringut eakate üksildustundest Tõrva vallas. Eesmärk on välja selgitada eakate üksildust põhjustavad ja leevendavad tegurid ning teha ettepanekuid üksilduse leevendamiseks Tõrva valla sotsiaalosakonna juhatajale. Intervjuu on anonüümne ja vastuseid kasutatakse ainult uurimistööks.

	Teooria	Intervjuu küsimused eakale	Viidatud allikas	Täpsustused
1.	Üksildus tekib, siis kui inimene ei ole rahul sotsiaalsete suhete kvaliteediga, mis võib esineda isegi siis, kui inimene on teiste seas ja teistega koos.	Kuidas kirjeldate üksildust?	Hipson <i>et al.</i> , 2021, lk 1605	Mis on üksindus?
2.	Naistel sageli suuremad ootused emotsionaalsele lähedusele ja sotsiaalsele toetusele, mis võib suurendada üksildust võrreldes meestega.	Kumb sugupool, mehed või naised tunnevad Teie arvates ennast rohkem üksildasena?	Susanty <i>et al.</i> , 2025, lk 6	Miks Te nii arvate?
3.	Uuringute järgi esineb depressiivseid sümptomeid esimese aasta jooksul pärast abikaasa kaotust hinnanguliselt 15–30% juhtudest.	Kui kaua olete elanud üksinda?	Srivastava <i>et al.</i> , 2021, lk 2	
4.	Eakatele on naabruskonna sotsiaalsed sidemed kriitilise tähtsusega iseseisvuse säilitamisel, ja nende kadumine võib suurendada sotsiaalset isolatsiooni.	Millised on suhted Teie naabriga?	Latham-Mintus <i>et al.</i> , 2020, lk 1389	

Lisa 1 järg

5.	Hiinas läbi viidud uuringu tulemused näitasid on, et Hiinas mängib eakate heaolu ja üksilduse vältimises suuremat rolli perekond, kuna traditsioonilised väärtused rõhutavad perekondlikku hoolt ja toetust.	Kuidas mõjutab perekonna tugi Teie heaolu ja üksildustunnet?	Miao <i>et al.</i> , 2024, lk 143	Milline tugivõrgustik on Teil veel peale perekonna?
6.	Sotsiaalne kaasatus, näiteks vabatahtlik tegevus või ühisüritustel osalemine aitab eakatel säilitada kognitiivseid oskusi.	Kui tihti osalete üritustel?	Cohn-Schwartz, 2020, lk 2	
7.	Eestis on loodud Vabatahtlike seltsiliste projekt, mis toetab eakaid ja erivajadustega täiskasvanuid, pakkudes neile seltsi ja tuge, mis täiendab omavalitsuste sotsiaalteenuseid.	Kuidas Teid toetavad vabatahtlikud?	Pegolainen-Saar 2022, lk 24	
8.	Eestis on alates 1995. aastast loodud 18 vanemate meeste klubi.	Millise eakate ühenduse liige Te olete?	Käger <i>et al.</i> , 2018, lk 25	Mis põhjusel ei ole liitunud?
9.	Hiinas kasutavad eakad aktiivselt infotehnoloogiat, et suhelda teistega ja vähendada sotsiaalset isolatsiooni.	Milliseid infotehnoloogia vahendeid kasutate suhtlemiseks?	Ma <i>et al.</i> , 2021, lk 3	
10.	Üksildust võivad põhjustada liikumiskõhased.	Kuidas on liikumiskõhased mõjutanud Teie üksildustunnet?	Tiilikainen & Seppänen, 2017, lk 1074	
11.	Sotsiaaltöös on oluline säilitada kogukondlikud väärtused ja inimlik lähenemine.	Kuidas on toetanud Tõrva sotsiaalosaad Teie üksilduse leevendamist?	Allgurin <i>et al.</i> , 2023, lk 2	

Lisa 2. Intervjuukava küsimused eksperdile

Tere

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži sotsiaaltöö tudeng Kersti Jürise ja viin läbi uuringut eakate üksildustundest Tõrva vallas. Eesmärk on välja selgitada eakate üksildust põhjustavad ja leevendavad tegurid ning kuidas saab Tõrva valla sotsiaalosakond paremini toetada eakate üksildustunde leevendamist. Intervjuu vastuseid kasutatakse ainult uurimistööks.

	Teooria	Intervjuu küsimused eksperdile	Viidatud allikas	Täpsustused
1.	Sotsiaaltöös on oluline säilitada kogukondlikud väärtused ja inimlik lähenemine.	Kuidas on Tõrva sotsiaalosakond toetanud eakate üksilduse leevendamist?	Allgurin <i>et al.</i> , 2023, lk 2	
2.	Hiinas kasutavad eakad aktiivselt infotehnoloogiat, et suhelda teistega ja vähendada sotsiaalset isolatsiooni.	Milliseid algatusi on Tõrva vallas, et toetada eakate infotehnoloogia kasutamise õpetamist ja digioskuste arendamist?	Ma <i>et al.</i> , 2021, lk 3	Kui tihti?
3.	Eestis on loodud Vabatahtlike seltsiliste projekt, mis toetab eakaid ja erivajadustega täiskasvanuid.	Milline on Sotsiaalosakonna koostöö teiste kohalike organisatsioonide, vabatahtlike või kogukonna gruppidega?	Pegolainen-Saar 2022, lk 24	Milliseid gruppe tooksite välja?
4.	Aastatel 2018–2020 viidi Euroopa Sotsiaalfondi ja MTÜ Eesti Külaliikumine Kodukant koostöös läbi katseprojekt, mille eesmärk oli luua hoolekandes vabatahtlike kaasamise mudel.	Kuidas on korraldatud võimalused eakatele sotsiaalseks suhtlemiseks ja kogukonnaelus osalemiseks?	Kupper, 2021, lk 44	
5.	Sotsiaalne kaasatus, näiteks vabatahtlik tegevus või ühisüritustel osalemine aitab eakatel säilitada kognitiivseid oskusi	Kuidas kaasab Tõrva sotsiaalosakond eakaid vabatahtlikku töösse?	Cohn-Schwartz, 2020	Kuidas?
6.	Eestis on loodud Vabatahtlike seltsiliste projekt, mis toetab eakaid ja erivajadustega täiskasvanuid	Kuidas toetavad vabatahtlikud Tõrva valla eakaid?	Pegolainen-Saar 2022, lk 24	

Lisa 3. Koodipuu

Kategooria	Alamkategooria	Koodid
Sotsiaalne ja füüsiline aktiivsus	Suhtlemine infotehnoloogia abil	<ul style="list-style-type: none"> • Aja sisustamine • Sotsiaalne tugi • Parem enesetunne • Asjaajamine
	Naabrid	<ul style="list-style-type: none"> • Füüsiline tervis • Suhtlemine • Üksteisele toe pakkumine • Jalutamine
	Vabatahtlik tegevus	<ul style="list-style-type: none"> • Panustamine • Hea enesetunne • Hea meeleolu • Kodust välja saamine
	Eakate selts	<ul style="list-style-type: none"> • Tegevus • Kuuluvus • Vaimne tervis • Suhtlemine
Üksilduse põhjused	Lemmiklooma kaotus	<ul style="list-style-type: none"> • Lein • Rutiini muutus • Tervise halvenemine • Emotsionaalne tühjus • Aktiivsuse vähenemine
	Perekond kaugel	<ul style="list-style-type: none"> • Harva helistavad • Kasutu tunne • Suhtlemispuudus • Süütunne • Igatsus • Koormaks olemine
	Liikumispiirangud	<ul style="list-style-type: none"> • Isolatsioon • Piirangud • Sõltuv kellestki • Eraldatus • Vaimne tervis

Lisa 3 järg

Üksilduse leevendamine	Planeeritud tegevused	<ul style="list-style-type: none">• Iga päev• Füüsiline aktiivsus• Vaimne tervis
	Koduteenus	<ul style="list-style-type: none">• Suhtlemine• Aeg vestluseks• Töö koormus
	Naabrid ja sõbrad	<ul style="list-style-type: none">• Üksteise toetamine• Külastused• Jalutamised• Õues viibimine• Uudised
	Vabatahtlik seltsiline	<ul style="list-style-type: none">• Sobiv inimene• Jalutamine• Vestlus

SUMMARY

LONELINESS AMONG THE ELDERLY AS A SOCIAL PROBLEM IN THE MUNICIPALITY OF TÕRVA

Kersti Jürise

Demographic trends show that the proportion of older people is growing, increasing the need for support measures. The ageing population exacerbates the problem of loneliness, as many older people can no longer participate in society due to health issues. Loneliness is a painful and undesirable feeling that can occur even when social contacts are present. The consequences of loneliness include increased depression, cognitive decline and mortality risk. The theoretical part of the thesis explores loneliness among older people, which is linked to demographic changes, ageing and the weakening of social relationships. Different countries are implementing different solutions to alleviate loneliness, including volunteering, mental health support, the use of information technology and creative solutions such as robotic pets or virtual contact tools.

The research problem of this thesis is the loneliness of older people, which negatively affects their well-being and social relationships. The aim of the thesis is to identify the factors that cause and alleviate loneliness among people aged 65 and older in Tõrva Municipality and to make proposals to the head of the Social Department of Tõrva Municipality to alleviate loneliness.

To achieve the aim of the thesis, the following research questions were posed: what are the factors that cause and alleviate loneliness from the point of view of the elderly in Tõrva municipality? What are the possibilities of the social department of the Tõrva municipality in alleviating loneliness among the elderly?

The study methodology was based on a qualitative research method. Of the ten respondents, five were clients of the home care service and five belonged to an older people's association. Semi-structured interviews were conducted with the elderly. Expert opinion was sought from the head of the social department of the municipality of Tõrva. The interviews were recorded by telephone and later transcribed. Content analysis was applied to analyse the results in order to identify and understand the meanings in the text and to create a clear and systematic overview of the phenomenon under study.

A key finding was that social activity plays a crucial role in reducing loneliness. Neighbours also played an important role, with participants indicating that short daily conversations provide emotional support. However, maintaining activity depends on a number of factors, including a person's general health, transport facilities that allow participation in a range of activities and a strong and supportive social network that encourages daily interaction and cooperation.

In addition, the analysis showed that the use of technological opportunities among older people is still limited, mainly due to a lack of digital skills. The research identified the main factors that contribute to loneliness among older people, including lack of social contact, health problems, mobility difficulties and limited participation in community life. Emotional and psychological aspects that contribute to loneliness were also identified. It also identified the ways in which the social services can help to alleviate loneliness. The following were highlighted as possible ways of alleviating loneliness: the provision of a home help service, support for physical activity, and the creation of a volunteering scheme where community members can offer companionship and practical help to older people. The importance of teaching older people how to use information technology was also mentioned, to improve their digital skills and increase their opportunities for communication. On the basis of this work, the author of the thesis, after defending the thesis, makes the following suggestions by e-mail to the head of the social department of the municipality of Tõrva: Launch a public call for volunteers in Tõrva municipality. Organise, in cooperation with community centres, regular community discussion groups for the elderly. Regular coverage of activities for older people in the local newspaper. Emphasise the importance of conversation and emotional contact in the daily work of home care workers and consciously treat it as an important part of care.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kersti Jürise,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Eakate üksildus kui sotsiaalne probleem Tõrva valla näitel“, mille juhendaja on Reena Matsko, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kersti Jürise

18.05.2025