

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Merle Voolaid

**ÜKSI ELAVATE EAKATE SOTSIAALNE
AKTIIVSUS JA ÜKSILDUSTUNNE
MÄRJAMAA VALLA NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Liina Käär, MA

Pärnu 2023

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Liina Käär

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)

Merle Voolaid

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Üksi elava eaka sotsiaalse aktiivsuse takistused ja üksildustunde põhjused.....	7
1.1. Aktiivsena vananemine ja sellega seotud väljakutsed.....	7
1.2. Üksildustunde olemus, riskitegurid ja tagajärjed	13
1.3. Eakate sotsiaalse aktiivsuse ja üksilduse leevendamise võimalused	17
2. Uuring üksi elavate eakate sotsiaalsest aktiivsusest ja üksildustunde leevendamise võimalustest	21
2.1. Lühülevaade Märjamaa vallast ning eakate sotsiaalselt aktiivsena elamise võimalustest.....	21
2.2. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus.....	23
2.3. Uuringu tulemused	27
2.3.1. Ülevaade üldandmetest	27
2.3.2. Aktiivsena vananemine	30
2.3.3. Eakate üksildustunne.....	35
2.3.4. Aktiivsuse suurendamise ja üksilduse vähendamise soovid	38
2.4. Arutelud, järeldused ja ettepanekud	39
Kokkuvõte	44
Viidatud allikad.....	46
Lisad.....	53
Lisa 1. Intervjuukava küsimused.....	54
Lisa 2. Ekspertintrevjuu küsimused Märjamaa sotsiaalkeskuse juhatajale.....	57
Summary	58

SISSEJUHATUS

Eesti rahvaarv on aasta-aastalt vähenenud. Eesti Statistikaamet prognoosib 2040. aasta Eesti rahvaarvuks 1,19 miljonit inimest (Vähi & Tiit, 2015, lk 122) ning koos rahvastiku vähenemisega toimub ka rahvastiku vananemine (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 9; Kriisk, 2015, lk 8). Statistikaameti prognoosi järgi tõuseb 2040. aastaks 65-aastaste ja vanemate inimeste osakaal rahvastikust 28%-ni (Vähi & Tiit, 2015, lk 123; Kriisk, 2015, lk 9). Vananev rahvastik ja mitmed järjestikused kriisid avaldavad survet sotsiaalkindlustussüsteemile (Sotsiaalministeerium, 2023b, lk 1; Kriisk, 2015, lk 8).

Üksinda elavaid vanemaealisi on Eestis 2015. aasta uuringu põhjal 50–74-aastaste elanike seas 24% ja 75-aastaseid või vanemaid juba 49% (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 15). Sotsiaalne isolatsioon ja üksildustunne on eakate kõige suuremad depressiooni ja elukvaliteedi langust tekitavad tegurid (Mölder, 2021, lk 93) ning seepärast aktuaalne teema, millele ei ole pööratud piisavalt tähelepanu (Rudnicka *et al.*, 2020, lk 6). Kuigi enamus vanemaealisi elab linnades, tuleb erilist tähelepanu pöörata maal elavatele eakatele, kellel vajadus toe ja suhtlemise järgi on suurem (Kriisk, 2015, lk 9).

Ühinenud Rahvaste Organisatsiooni Peaassamblee kuulutas 2021.–2030. aastad välja tervena vananemise kümnendiks. Inimeste pikema ja tervislikuma elu edendamiseks tehakse ülemaailmset koostööd valitsuste ja kodanikuühenduste vahel. (World Health Organization, 2020, lk 11) Ka Eesti vananemispoliitika eesmärk on toetada inimeste tervena, aktiivsena ja väarikana vananemist (Sotsiaalministeerium, 2023a, lk 4; Riigikogu, 2018, lk 11). Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab tervena vananemist kui võimet säilitada oma heaolu vanemas eas (World Health Organization, 2020, lk 1) ning selleks on määrava tähtsusega olla sotsiaalselt aktiivne (Rudnicka *et al.*, 2020, lk 6). Kõigi

vanemaealiste inimeste väärtustamiseks ja potentsiaali kasutamiseks on vaja leida uuenduslikke lahendusi (Sotsiaalministeerium, 2023b, lk 1).

Lähtudes eeltoodust on lõputöö uurimisprobleemiks üksi elavate eakate madal sotsiaalne aktiivsus ning kasvav üksildustunne, mis mõjutab nende vaimset ja füüsilist tervist. Töö eesmärk on analüüsida Märjamaa vallas üksinda elavate eakate sotsiaalset aktiivsust ja üksildustunnet ning uurimistööst tulenevalt teha kohalikule omavalitsusele ettepanekuid üksinda elavate eakate paremaks kaasamiseks erinevatesse avalikesse tegevustesse.

Üksi elavate eakate kohta on 2020. aastal läbi viidud uuring Märjamaa valla eakate toimetulekust ja abivajadusest (Jansen, 2020). Nimetatud töö puudutas muuhulgas ka eakate sotsiaalseid suhteid. Käesoleva töö autor uurib sama valla üksi elavaid eakaid, kuid erinevalt Janseni (2020) tööst pööratakse peatähelepanu eakate sotsiaalsele aktiivsusele ja üksildustundele.

Uurimiseesmärgi täitmiseks leitakse vastused küsimustele:

1. Millised on sotsiaalset aktiivsust mõjutavad tegurid üksinda elavatel eakatel Märjamaa vallas?
2. Milliste tegevustega saab leevendada üksi elavate eakate üksildustunnet?

Uurimisküsimustele vastuste leidmiseks on autor püstitanud järgmised uurimisülesanded:

- kirjandusallikate põhjal anda teoreetiline ülevaade eakate sotsiaalset aktiivsust ja üksildustunnet mõjutavatest teguritest ning sellega seotud probleemidest;
- kirjeldada olemasolevaid sotsiaalselt aktiivsena elamise võimalusi mujal maailmas ja Eestis;
- uuringu metoodiline planeerimine, küsimuste koostamine, valimi moodustamine;
- empiirilise kvalitatiivuuringu läbiviimine (küsitletakse Märjamaa vallas üksi elavaid eakaid ja üksi elavate eakatega töötavat spetsialisti);
- analüüsida saadud tulemusi ja seostada neid töö teoreetilises osas kirjeldatud andmetega ning teha ettepanekud Märjamaa Vallavalitsuse sotsiaalosakonnale üksinda elavate eakate sotsiaalselt aktiivsena elamise toetamiseks ning üksilduse vähendamiseks.

Töö koosneb kahest peatükist, millest esimene annab kirjandusallikatele tuginedes teoreetilise ülevaate sotsiaalse aktiivsuse ja üksildustunde olemusest, probleemidest ning nende kahe teguri vastastikusest mõjust inimesele. Käsitletakse sotsiaalse aktiivsuse häid praktikaid mujal riikides ja Eestis ning üksildustunde leevendamistegureid. Teoreetilises ülevaates on kasutatud eesti-, soome-, inglise- ja norraakeelseid teadusartikleid, erialakirjandust ja õigusakte. Kirjandusallikate leidmiseks kasutati peamiselt elektroonilisi andmebaase ScienceDirect, ESTER, EBSCO ja Google Scholar.

Töö teises, empiirilises osas on antud lühiülevaade Märjamaa vallast ning sealsetest sotsiaalselt aktiivsena elamise võimalustest. Samuti tutvustatakse kvalitatiivset uurimismeetodit, valimi koostamist ja uuringu läbiviimist Märjamaa vallas üksi elavate eakate hulgas. Seejärel antakse ülevaade uurimistulemustest, mille põhjal on tehtud järeldused ja ettepanekud Märjamaa Vallavalitsuse sotsiaalosakonnale üksi elavate eakate üksildustunde leevendamise ja sotsiaalselt aktiivsena elamise vajaduste kohta Märjamaa vallas.

Tänuõnad kuuluvad uuringus osalenud respondentidele, kes lahkelt oma aktiivsena vananemise ja üksildustunde kogemust jagasid, ning uuringus osalenud eksperdile Tiina Kokemägile. Eriline tänu kuulub lõputöö juhendaja Liina Käärile ning õppejõududele Monika Kumm ja Kandela Õun, kelle nõuanded ja tähelepanekud aitasid töö valmimisele kaasa. Autori perekonnale kuulub tänu mõistmise ja toetuse eest.

1. ÜKSI ELAVA EAKA SOTSIAALSE AKTIIVSUSE TAKISTUSED JA ÜKSILDUSTUNDE PÕHJUSED

1.1. Aktiivsena vananemine ja sellega seotud väljakutsed

Vananemine on elu loomulik osa. Ka vananedes võib jääda vaimult erksaks, füüsiliselt liikuvaks ja nautida elu kõige küpsemat aega. Sellest lähtuvalt räägitakse kogu maailmas aktiivsena vananemise tähtsusest (World Health Organization, 2015, lk 12; Foster & Walker, 2015, lk 83; Saks, 2019, lk 61) ja vajadusest toetada riigi tasandil vanemaeliste kaasatust ühiskonda, et eakate heaolu säiliks ka kõrges eas (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 11) ning inimene saaks oma kodus elades võimalikult kaua iseseisvalt hakkama (Poulain & Herm, 2022, lk 11; World Health Organization, 2015, lk 12).

Aktiivsena vananemise mõiste on kasutusele võetud Maailma Terviseorganisatsiooni poolt (Saks, 2019, lk 61) ning see tähendab inimese tervise, elukvaliteedi, turvatunde ja ühiskonnas osalemise kindlustamist (World Health Organization, 2002, lk 12), et inimene oleks ka vananedes ühiskonda panustaja ja iseseisev ning aktiivne kodanik (Sirotkina, 2012, lk 6; Kriisk, 2015, lk 8). Aktiivsena vananemise (ingl *active ageing*) termin on enim kasutusel Euroopas. Ameerika Ühendriikides kasutatakse rohkem terminit edukas vananemine (ingl *successful ageing*). Eakas vananeb edukalt, kui ta kohaneb kergelt muutustega ja on oma eluga rahul. (Paul *et al.*, 2012, lk 2) Aktiivsena vananemine tähendab kauem tervena elamist (Lak *et al.*, 2020, lk 12), tänu millele väheneb koormus riigi sotsiaal- ja tervishoiusüsteemile (Euroopa Komisjon, 2021, lk 4).

Aktiivsena vananemine on erinevate tegurite tulemus, mis võimaldab tuvastada aktiivset vananemist pärssivaid või soodustavaid tegureid (Paul *et al.*, 2012, lk 2). Elukvaliteedi säilitamiseks on oluline olla aktiivne kogukonna liige ja kohtuda eakaaslastega, osaleda

sisukates ja mõtestatud tegevustes ning hoida häid suhteid lähedastega (Maailma Vaimse Tervise Föderatsioon, 2013, lk 10–11; Lak *et al.*, 2020, lk 2).

Maailma Terviseorganisatsiooni dokumendi järgi on aktiivse vananemise põhiaspektid:

- autonoomia, mis võimaldab teha isiklikke otsuseid vastavalt inimese eelistustele;
- iseseisvus, et ilma teiste abita elada iseseisvalt kogukonnas;
- elukvaliteet, mis hõlmab inimese tervist, sotsiaalseid suhteid ja suhet keskkonnaga;
- tervena elatud eluiga, mis tähendab ilma puudeta elatud aastaid (World Health Organization, 2002, lk 13).

Aktiivsus on seotud subjektiivse heaoluga. Vanemaealised, kes tunnevad eluga rahulolu, on suurema tõenäosusega aktiivsed (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 148). Saksa (2019, lk 48) järgi hindavad vanemad inimesed oma eluga rahulolu ja elu kvaliteeti oluliselt kõrgemalt, kui neid ümbritsevad lähedased ja tuttavad. Eaka sotsiaalsete suhete heaolu on täpselt nii kvaliteetne, kuidas inimene seda ise tajub (Waite, 2018, lk 120), sest inimese elukvaliteedi iseloomustamine läbi inimese enda annab kõige õigema hinnangu (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 150). Eesti eakatest on oma eluga rahul 60% ja 24% ei ole oma eluga rahul (Kriisk, 2015, lk 12).

Vanemas eas kogeb eakas järjest rohkem endale oluliste suhete kaotusi ja peab seeläbi tulema toime muutustega, mida lähedastest inimestest ilmajäämine talle tekitab (World Health Organization, 2015, lk 25). Enda olemasolevate võimete rakendamine iseseisvalt hakkama saamiseks on määrava tähtsusega (World Health Organization, 2015, lk 25) ja aktiivsena vananemise üks võtmekomponente (Saks, 2019, lk 61). Kui inimesed kogevad oma elu lisaaastaid, olles hea tervisega ja elades toetavas keskkonnas, siis on tagatud nende isiklik areng ja väarikas elu (Sotsiaalministeerium, 2023b, lk 4; World Health Organization, 2017, lk 3). Eakad peavad oluliseks omada väarikaks eluks ja heaoluks:

- ühiskondlikku rolli või identiteeti,
- kvaliteetseid suhteid,
- võimalust elu nautida,
- võimalust isiklikuks arenguks,
- turvalisust,
- iseseisvust ja võimet ise otsuseid teha (World Health Organization, 2015, lk 29–30).

Vanemaealiste kaasatuse ja sotsiaalse aktiivsuse suurendamiseks on vaja vähendada sotsiaalset tõrjutust ning toetada eakate sotsiaalset aktiivsust ja vabatahtlikku tegevust (Kriisk, 2015, lk 11). Sotsiaalne aktiivsus ja osalemine vaba aja tegevustes on otseselt seotud hea vaimse ja kehalise funktsiooni säilitamisega (Cohn-Schwartz, 2020, lk 2), kuid samas rõhutatakse, et mitte tegevused ei mõju eakale positiivselt, vaid tegevustega kaasnev sotsiaalne suhtlemine mõjub positiivselt (Litwin & Stoeckel, 2014, lk 10).

Uuringute järgi on Eesti Euroopa Liidu 28 liikmesriigi seas pigem riik, kus vanemaealiste ühiskondlik aktiivsus ja sotsiaalne kaasatus on madal ja seega ühiskondlik tõrjutus kõrge (Sotsiaalministeerium, 2023b, lk 13; TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 132). Aktiivsena vananemise kontekstis on Eesti 10. kohal, kuid see on tingitud vanemaealiste kõrge tööhõive tasemest, mis omakorda on tingitud sellest, et Eesti inimeste pensionitulu on Euroopa Liidu madalamaid (27. koht). (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 4; Kriisk, 2015, lk 11) Euroopa eakaaslastega võrreldes on Eesti eakad (63-aastased ja vanemad) märgatavalt passiivsemad vabatahtlikus ja/või kogukonnatöös (Kriisk, 2015, lk 12). Kõige aktiivsemad vanemaealised on uuringute järgi Taanis, Austrias ja Rootsis (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 132). Varasemad Eesti uuringud näitavad, et aktiivses tegevuses osaleb regulaarselt 15% vanemaealistest, kuid 70% eakatest ei osale üheski aktiivses tegevuses, ning põhjustena toodi välja halvenenud tervist ja huvipuudust. Ligi kümme protsenti eakatest tegutses vabatahtliku abistajana. (Kriisk, 2015, lk 12)

Aktiivsena vananemisele aitavad kaasa nii objektiivsed kui subjektiivsed muutujad ning psühholoogilistel muutujatel on seni arvatust suurem osatähtsus. Aktiivsena vananemise vaade on erinevates kontekstides ja kultuurides erinev, ning seda saab kasutada konkreetsete kogukondlike ja individuaalsete sekkumiste suunamiseks. (Paul *et al.*, 2012, lk 1) Maailma Terviseorganisatsiooni poliitikaraamistiku mudel määratleb peamised aktiivse vananemise tegurid:

- majanduslik,
- sotsiaalne,
- isiklik ja käitumuslik,
- tervishoiu- ja sotsiaalteenused,
- füüsiline keskkond (World Health Organization, 2015, lk 5; Lak *et al.*, 2020, lk 12).

Füüsilise aktiivsuse säilitamine kogu eluks on oluline (Weil, 2020, lk 237), kuid aktiivsena vananemise kontseptsioon on mitmekihiline ning ei hõlma üksnes eaka inimese füüsilist aktiivsust, vaid koosneb ka individuaalsetest omadustest ja käitumuslikest hoiakutest, sotsiaalsetest ja füüsilistest komponentidest, poliitikakujundamise protsessist ja eaka elukeskkonnast (Lak *et al.*, 2020, lk 12). Ka eaka mõtted ja emotsioonid on määrava tähtsusega aktiivsena vananemisel (Weil, 2020, lk 283). Kõik need osised on omavahel tihedalt seotud ja peavad harmooniliselt toimima, et saavutada aktiivsena vananemine ühiskondlike, kultuuriliste ja usuliste veendumuste süsteemis (Lak *et al.*, 2020, lk 12). Nende komponentide hulka kuulub ka füüsiline keskkond, näiteks haljasalad, millel on varjatud passiivne mõju keskkonna kujunduse kaudu. Olulised on ligipääsetavus ja turvalisus. Hea füüsilise keskkonna puhul saab igäiks minna, kuhu soovib ja suhelda inimestega. Hea füüsiline keskkond aitab rahuldada eaka tarbimise vajadusi ja pakub erinevaid võimalusi seltskondlikuks eluks. (Alidoust *et al.*, 2014, lk 172)

Ühiskondliku panusena võtavad vanemaealised sageli vabatahtlikult või elu paratamatusena enda kanda lähedaste aitamise, mis väljendub inimese ärakuulamise või hooldamises (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 161) ning seeläbi aitavad nad tööeas põlvkonnal tasakaalustada enda töö- ja perekonnaelu (Euroopa Komisjon, 2021, lk 4). Samas liiga suur koormus vanemas eas piirab aktiivset tööelu või võimalusi ühiskonnaelus osalemiseks (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 161; Burholt & Aartsen, 2021, lk 79).

Kogukondliku võrgustikuga naabruskonnas elamine annab eakale emotsionaalset tuge, kuid hõredamalt asustatud piirkonnas on sotsiaalseks suhtlemiseks võimalusi vähe (United Nations, 2017, lk 12). Maapiirkonnas elavatele vanemaealistele võib seada erinevaid väljakutseid kaugus teeninduskeskusest (Currie & Philip, 2019, lk 1), mis on eriti probleemne piiratud liikumisvõimega inimestele (United Nations, 2017, lk 1). Äärealadel elavatel eakatel on raskendatud ligipääs ühistranspordile, erinevatele teenustele ja kogukonna elule (United Nations, 2017, lk 3). Neid puudutab teenuste kättesaadavus, sotsiaalne isolatsioon ja üksildus (Augère-Granier & McEldowney, 2020, lk 4).

Poliitilises, ühiskondlikus ja kultuurielus osalemine ning kaupadele ja teenustele juurdepääs nõuab eakalt üha enam digioskusi (Euroopa Komisjon, 2021, lk 13). SHARE uuringust Eesti inimeste arvutikasutamise kohta selgub, et 2015. aastal ei olnud 38% inimestest 50+ vanuses mitte kunagi arvutit kasutanud ja nendest, kes olid arvutit kasutanud, hindasid 64% inimesi oma oskusi halvaks või väga halvaks (Tambaum, 2019, lk 75). Interneti kasutamine hilises eas mõjutab positiivselt eaka kognitiivseid võimeid (Kamin & Lang, 2020, lk 534). Digioskuste puudumine võib halvendada vanemaealiste elukvaliteeti ja saada takistuseks vaba aja veetmises osalemisel (Huang & Li, 2019, lk 13) või muuta eakad petteuritele kergeks saagiks, mida oli näha COVID-19 pandeemia ja liikumispiirangute ajal (Euroopa Komisjon, 2021, lk 13). Vanemaealistel on õigus ühiskondlike ressursside juurdepääsule (Keating & Cheshire-Allen, 2021, lk 353) ning digioskus on üldpädevus, mida vanemaealised vajavad hakkama saamiseks ja sotsiaalselt aktiivsena elamiseks (Tambaum, 2019, lk 72).

Tervena ja aktiivsena vananemisele pannakse alus juba valikutega enne vanaduspõlve, kuid oluline on seegi, kuidas vanemas eas probleeme märgatakse ja neile reageeritakse (Riigikontroll, 2021, lk 5). Peamine erinevus eakate poliitikakujundamisel Eesti ja Lääne-Euroopa vahel seisneb traditsioonis ja kultuuris. Erinevate sotsiaalsete rühmade kaasamine poliitikakujundamise protsessi on Eestis pigem formaalne ja informatiivne (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 4), kuid väärikas eas inimesed saavad anda ühiskonnale olulise panuse ja nende kaasamata jätmine on kogukonna jaoks käest lastud võimalus (Euroopa Komisjon, 2021, lk 23).

Riigikontrolli 2021. aasta aruanne Riigikogule toob välja, et sotsiaalses ennetustöös saavad väikseima tähelepanu eakad, kes ei ole ise abi saamiseks kohaliku omavalitsuse (KOV) poole pöördunud. Aruandest selgub, et 87% KOVidest leiab, et senine tegevus eakate probleemide märkamisel pole olnud piisav, ja 68% KOVidest leidis, et suuremat tähelepanu vajavad just need eakad, kes ise pole omavalitsuse poole pöördunud. Suurimaks takistuseks ennetustöös on inimressursi puudus. (Riigikontroll, 2021, lk 1) Sotsiaalne ennetustöö ei ole Eestis seadusega reguleeritud, kuid Riigikontrolli arvates peab see olema omavalitsustele kohustus. Ennetav sotsiaaltöö on seadustega reguleeritud Taanis, kus ennetavaid koduvisiite on tehtud juba üle 20 aasta, ja uuringu tulemused annavad infot, et koduvisiidid on parandanud eakate elukvaliteeti. (Drell, 2021, lk 21)

Kogukonnapõhine ennetustöö peab olema kohalike omavalitsuste ja kogukondade vahel tihedam (Tulva, 2015, lk 3).

Vanemaealiste poliitikakujundamisel on väljakutseks koos pikeneva elueaga aidata säilitada eakate finantsiline suutlikkus, sest inimeste pikem tööturul püsimine vähendab oluliselt riigi sotsiaalkaitseüsteemi kulusid (Parts, 2019, lk 17). Paljudes riikides on pensionile jäämise vanus aastate jooksul tõusnud (Mason & Lee, 2018, lk 205). Kõrgemalt haritud inimesed töötavad suurema tõenäosusega ka pärast ametliku pensioniea saabumist (Parts, 2019, lk 19), mis annab positiivse mõju inimese tervisele (Augner, 2018, lk 436), majandusele ja ühiskonnale laiemalt (Cylus *et al.*, 2019, lk 7).

Eesti vanemaealised töötavad aktiivselt kõrge vanuseni (Sotsiaalministeerium, 2023b, lk 13) ning nende tööalane aktiivsus ei ole põhjustatud aktiivsest tööturu- ja töösuhtepoliitikast, vaid madalast sotsiaalkaitsest (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 168). Palgatööga seotud sissetulekud on pensionile jäämiseks enamasti ebapiisavad (Ogg, 2021, lk 373). Vanaduspension tagab vaid baassissetuleku, jättes vanemaealised suhtelisse vaesusesse (Sotsiaalministeerium, 2023b, lk 13), mis seab piirangud kaupade ja teenuste ostmiseks, ning seeläbi võib eakas tunda majanduslikku tõrjutust (Sumil-Laanemaa *et al.*, 2021, lk 32). Aktiivsuse säilitamine palgatöös sõltub eelkõige eaka tervisest ja erinevate rollide täitmise vajadusest, kuid olulised on ka tööhõive ja pensioniga seotud stiimulid (Cylus *et al.*, 2019, lk 7). Inimene, kes on rahul oma eluga, on suurema tõenäosusega ka tööalasel aktiivne ning seega on elukvaliteet otseselt seotud tööalase aktiivsusega (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 65).

Eakate potentsiaali kasutamise ja sotsiaalse aktiivsuse suurendamise küsimust ei ole Eestis laialdaselt arutatud. Kuigi elanikkonna kiire vananemise probleemi tunnistatakse, siis on siiani keskendunud pigem väljarände ja sündimuse suurendamist mõjutavatele teguritele. (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 4) Heaolu arengukava 2023–2030 toob vanemaealiste poliitika kujundamise eesmärgina välja eakate ühiskonda kaasamise ja neile võrdsete võimaluste tagamise (Sotsiaalministeerium, 2023b, lk 13). Oluline on erinevate tegevuste kaudu eakate aktiivsuse säilitamine, ning selleks peavad koostööd tegema nii valitsus- kui erasektorid.

1.2. Üksildustunde olemus, riskitegurid ja tagajärjed

Igapäevaselt toimetades ja teistega suheldes võib inimene tunda ennast väljakannatamatult üksildasena, kuid seda teistele tunnistada on ebamugav. Üksildust on raske mõista neil, kes ei ole seda ise kogenud. Paljud inimesed elavad üksinda, kuid üksi elav inimene ei pea ennast alati üksildasena tundma, vaid võib hoopis nautida üksi olemist (Holt-Lunstad *et al.*, 2015, lk 227). Hetkeline üksindus pakub võimalust lõõgastumiseks ja eneserefleksiooniks. Üksi olles on inimene vaba sotsiaalsetest piirangutest ja tal on aega keskenduda iseendale. (Pauly *et al.*, 2017, lk 56)

Üksildust on defineeritud kui valusalt kogetud tähendusrikaste sotsiaalsete suhete ja kuuluvustunde puudumist või sügavat eraldatuse tunnet (Beutel *et al.*, 2017, lk 1). Üksildased inimesed on kaotanud tähenduslikud suhted, mis hõlmavad elukaaslase kaotust, sõpruse puudumist, keerulisi suhteid lastega või raskeid lapsepõlvkogemusi (Tiilikainen & Seppänen, 2017, lk 1068).

Emotsionaalset üksildust võivad põhjustada:

- abielulahutus või leseks jäämine;
- vajadus kellegi eest hoolitseda;
- vajadus kellegagi rõõme jagada;
- põlvkondade järjepidevuse puudumine;
- valusad mälestused;
- mure laste ja lastelaste pärast;
- laste ja lastelaste puudumine (Tiilikainen & Seppänen, 2017, lk 1074).

Üksildus on subjektiivse hinnanguga (Waite, 2018, lk 103) ainulaadne seisund, mille puhul inimene tajub ennast sotsiaalselt isoleerituna isegi siis, kui ta on teiste inimeste seas. Uuringud näitavad, et üksilduse kahjulikud mõjud ei ole tingitud üksildase inimese eripärast, vaid üksildustunde mõjudest inimesele (Cacioppo & Cacioppo, 2018, lk 426). Üksildased inimesed tunnevad end kõrvalejätuna (Waite, 2018, lk 103), neil puudub sotsiaalne võrgustik, osalus ühiskondlikus tegevuses ja intiimsuhted (Burholt & Aartsen, 2021, lk 79). Igatsus rahuldavate suhete järele on emotsionaalse üksilduse tugevaks teguriks. Üksildased inimesed igatsevad partnerit, head sõpra ja seltskonda ning laste ja lastelaste emotsionaalset tuge. (Tiilikainen & Seppänen, 2017, lk 1083) Kontaktide

sagedusest on eakale olulisem emotsionaalse läheduse tunne (Davidson & Rossall, 2015, lk 17). Eakad võivad enda üksildust erinevalt tajuda (Barreto *et al.*, 2021, lk 1) ning üksildane inimene ei pruugi näha midagi positiivset üksinda veedetud ajast (Pauly *et al.*, 2017, lk 65). Euroopa riikidevahelise tervise-, vananemis- ja pensioniuuringu SHARE tulemused näitavad, et Euroopas elavatel vanemaealistel suurenesid depressiivsed sümptomid, kui üks nende täiskasvanud lastest lahutas või läks lahku. Täiskasvanud laste stressirohked elusündmused kajastuvad vanemate vaimse tervise languses (Tosi & Albertini, 2019, lk 711) ning kaotatud perekondlikud sotsiaalsed sidemed võivad olla üksilduse põhjustajaks (Tiilikainen & Seppänen, 2017, lk 1083).

Eakate tõrjutuse raamistik toob välja kuus olulist valdkonda eakate üksilduse vähendamiseks:

- naabruskond ja kogukond;
- kättesaadavad teenused ja liikuvus;
- materiaalsed ressursid;
- sotsiaalsed suhted;
- ühiskonna sotsiaal-kultuurilised aspektid;
- kodanikuosalus (Morgan *et al.*, 2021, lk 100).

Inimeste loomupärane vajadus on kuuluda kogukonda ja olla osaline sotsiaalses elus (Pauly *et al.*, 2017, lk 56). Sotsiaalse võrgustiku olemasolu tähendab, et eakal on lähedased, sõbrad ja tuttavad ning ta tunneb ennast kogukonna liikmena (Dahlberg & McKee, 2014, lk 504). Eakal on keegi, kelle poole pöörduda endale oluliste küsimuste ja isiklike probleemide korral (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 16).

Üksilduse süvenemist võib suurendada sotsiaalne isolatsioon (Newall & Menec, 2019, lk 925), mis on sotsiaalsete kontaktide puudumine (Abuladze *et al.* 2019, lk 57). Üksildust ja sotsiaalset eraldatust kogesid kõige tugevamalt üksi elavad eakad COVID-19 pandeemia ajal (Euroopa Komisjon, 2021, lk 16). Vanemaealiste üksi olemisel võib olla negatiivne mõju nende tervisele ja heaolule (Pauly *et al.*, 2017, lk 55). Varasemalt kogetud ebaõnnestumised ja traumaatilised sündmused võivad olla takistuseks edaspidises elus hakkama saamisel ning eaka elusündmuste kogemus võib kanduda igapäevaellu üksildusena (Tiilikainen & Seppänen, 2017, lk 1083).

Vanemaealiste (60–80-aastased) seas on üksildus Ida-Euroopa riikides (20–40%) kolm kuni neli korda sagedamini esinev kui Loode-Euroopa riikides (10–15%), mis näitab majanduslikke, sotsiaalseid ja ühiskondlikke probleeme, mis omakorda mõjutavad aktiivsena ja tervena vananemist (Hansen & Slagsvold, 2019, lk 74). Uuringute järgi on kõige madalama üksildustasemega riigid Taani, Austria ja Rootsi (eelmises alapeatükis olid need riigid välja toodud kui riigid, kus vanemaealiste aktiivsus on kõige suurem) ning kõrgeima üksildustundega inimesed elavad Eestis, Itaalias ja Tšehhis (Morgan *et al.*, 2021, lk 106). Inglismaal 2020. aastal läbi viidud uuringust 237 riigi elanike üksildustunde kohta ilmnes, et individualistlikumas ühiskonnas elavad inimesed tunnevad sagedamini üksildust kui kollektivistlikumates ühiskondades elavad inimesed (Barreto *et al.*, 2021, lk 1). Kuna inimesed ei taha enda üksildust alati tunnistada, siis ei pruugi küsitlused anda õiget ülevaadet eakate üksildustundest (Böger & Huxhold, 2018, lk 1431).

Üksildustunne ohustab eriti üksinda elavaid mehi. Üksildust suurendab lesestumine, madal enesehinnang, väike sissetulek, vähene kontakt perekonna ja sõpradega, madal sotsiaalne aktiivsus ja vähene kogukondlik kaasatus (Dahlberg & McKee, 2014, lk 504). Objektiivne üksindus erineb sotsiaalsest isolatsioonist või subjektiivsest üksilduse tajumisest (Pauly *et al.*, 2017, lk 56). Üksinda elavad inimesed tunnevad ennast neli korda rohkem üksildasena, kui partneriga koos elavad inimesed (Beutel *et al.*, 2017, lk 4).

Üksildase inimese keskmine vanus on uuringute järgi 66,2 aastat. Uuritavatest 55,6% on üksildased naised, 66,7%-l elab partner leibkonnas või väljaspool leibkonda, 5,4% ei ole kunagi abiellunud, 8,4% on lahutatud ja 14% on lesed. Suurem üksilduse tase on inimestel, kes ei ole kunagi abielus olnud ja kellel puuduvad kontaktid lastega. (Morgan *et al.*, 2021, lk 106) Ka lastega kooselu või suuremas leibkonnas elamine ei ole eakale alati positiivse mõjuga, sest suur osa eaka sissetulekutest võib kuluda perekonna ülalpidamiseks, mis omakorda võib mõjutada nende vaimset heaolu (Abuladze *et al.*, 2019, lk 59). Liiga tihe kontaktide sagedus lastega võib viidata eakate elukvaliteedi halvenemisele, mis on seotud üksildusega (Morgan *et al.*, 2021, lk 112). Kuigi inimese sotsiaalne võrgustik on eluga rahuloluks määrava tähtsusega, siis halvad suhted võivad põhjustada vanemaealisel märkimisväärset heaolu langust (Burholt & Aartsen, 2021, lk 78).

Erinevad uuringud näitavad, et vanuse kasvades vanemaealiste üksildustunne väheneb (Beutel *et al.*, 2017, lk 5), mis võib olla osaliselt seotud eakate emotsioonide reguleerimise oskusega (Pauly *et al.*, 2017, lk 56). Kui nooremas vanuserühmas tunnevad naised ennast meestega võrreldes üksildasemana, siis juba vanuserühmas 65–74 ei erine üksi elavate meeste ja naiste üksildustunne (Beutel *et al.*, 2017, lk 5). Samas näitab Morgan jt (2021, lk 112) uuring, et eakate naiste üksildus on tugevam kui meestel ka vanuse kasvades. Ka Hansen ja Slagsvold (2019, lk 78) toovad välja, et naised on meestega võrreldes üksildasemad. Emotsionaalse üksilduse tõenäosust suurendab leseks jäämine, madal enesehinnang, aktiivse elu piirangud, madal sissetulek ja mitteametliku hoolduse saamine (Dahlberg & McKee, 2014, lk 504). Üksildust suurendab piiratud kuulmine ja nägemine (Morgan *et al.*, 2021, lk 112).

Saksamaal Gutenbergis läbi viidud uuringus osalenud üksildastest inimestest üle pooltel oli depressioon ja üle 40% inimestest teatas ärevusest ja enesetapumõtetest ning 30% uuringul osalejatest tundis paanikahooge (Beutel *et al.*, 2017, lk 4). Kõrge üksildustundega inimestel on kaks korda suurem tõenäosus Alzheimeri tõve tekkeks kui inimestel, kellel on madal üksildustunne (Davidson & Rossall, 2015, lk 3). Üksildus teeb inimese vastuvõtlikuks krooniliste põletikuliste haiguste suhtes (Waite, 2018, lk 103) ning suurendab südame-veresoonkonna haiguste riski (Courtin & Knapp, 2017, lk 803; Waite, 2018, lk 103), tõstab stressi taset ja halvendab une kvaliteeti, mis omakorda põhjustab mäluprobleeme ja tekitab negatiivset mõju närvisüsteemile (Davidson & Rossall, 2015, lk 9).

Üksildased inimesed võivad erinevates olukordades tajuda sotsiaalseid ohte ning pidev kontroll ohtude üle vähendab kognitiivset võimekust (Waite, 2018, lk 103). Üksildus on märkimisväärne terviserisk, mida saab kasutada vaimse distressi (depressioon, üldine ärevus ja enesetapumõtted) ennustajana ja seepärast peaks üksildust käsitlema eraldi tervisemuutujana (Beutel *et al.*, 2017, lk 6). Vaimse tervise häired kasvavad vanuse kasvades, kuid vanust ei saa pidada vaimse tervise halvenemise põhjuseks (Abuladze *et al.*, 2019, lk 57). Ka vananedes väärrib eakas väärilt ja aktiivsena elatud aastaid, et nautida aega iseendale ja suurendada enda võimekuse kaudu oma kogukonna rahulolu.

1.3. Eakate sotsiaalse aktiivsuse ja üksilduse leevendamise võimalused

Eakate sotsiaalse aktiivsuse tõstmiseks ja üksilduse leevendamiseks on erinevaid võimalusi. Aktiivne vananemine toimub siis, kui eakas oma potentsiaali kasutab ning on osaleja ühiskondlikes tegevustes (Saks, 2019, lk 55). Eaka panustamine ühiskonda suurendab eluga rahulolu (World Health Organization, 2017, lk 3). Eluga rahulolu tagab vaimse tervise ja lähedaste suhete paranemise, ning hea vaimse tervise ja sotsiaalse sidususe omavaheline dünaamika on vastastikusel sõltuvusel (Schwartz & Litwin, 2019, lk 700).

Ühiskondlik aktiivsus võib olla vabatahtlik tegevus, meelepäraste hobidega tegelemine ning üldine huvi ühiskonna ja poliitika vastu. Ühiskonnaelus osalemine annab eakale teadmisi ja oskusi, mis on vajalikud iseseisvaks toimetulekuks ning võimaldab sotsiaalseid suhteid hoides ennetada sotsiaalset tõrjutust (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 132).

2015. aasta Eesti uuringu põhjal toetab üksi elavate eakate võimalikult iseseisvat toimetulekut ja aktiivset vananemist:

- ühise huvialaga inimeste käsitööringides osalemine;
- naabriabi;
- abi sõpradelt;
- korteriühistud;
- eakate kaasamine ühenduste ja seltside tegevustesse;
- raamatuklubid, laulu- ja tantsuringid;
- üksi elavate eakate aitamine – poes käimine ja abistamine kodutöodes;
- koguduste tegevuses osalemine ja vabatahtlik töö eakate hooldamisel;
- kohvikuhommikute korraldamine;
- päevakeskuste tegevustes osalemine (Tulva & Tabur, 2015, lk 49).

Rahvusvaheliste uuringute tulemused näitavad positiivseid seoseid vanemaealiste abistamise ja nende sotsiaalse aktiivsuse vahel. Ühiskondlikult aktiivne eakas osaleb vabatahtlikus tegevuses ning hoolitseb pereliikmete ja sõprade eest. (Kriisk, 2015, lk 13)

Põlvkondadevaheline kogemuste vahetamine suurendab sotsiaalset sidusust. Noored ja eakad saavad jagada oma teadmisi ja oskusi ning seeläbi tõuseb noorte ja vanemaealiste enesehinnang ning eluga rahulolu (Euroopa Komisjon, 2021, lk 12). Maapiirkondades on traditsioonidel ja kommetel inimeste elus suurem roll, kus eakad saavad oma teadmisi anda edasi nooremale põlvkonnale. Kanadas, Fort Liardis, tõi kogukond kokku eakad ja noored, kes hakkasid koos sugupuud uurima. Projekt ühendas erinevaid põlvkondi. Eakad tundsid end hinnatuna ja noorem põlvkond sai teada oma kogukonna minevikust ja pärandist. (United Nations, 2017, lk 14)

Kaasaegne ühiskond peaks pakkuma eakatesõbralikke kohti, kus vanemaealised saaksid ennast tunda kogukonna liikmetena, ning seetõttu oleks vaja leida alternatiive traditsioonilistele hooldekodudele (Poulain & Herm, 2022, lk 11). Sotsiaalset sidusust aitab luua mitme põlvkonna elamispindade ehitamine, kus vanemaealised elanikud leiavad seltsi ja saavad noorematele oma oskusi ja teadmisi edasi anda (Euroopa Komisjon, 2021, lk 23). Taanis loodi 1987. aastal ühiselamukogukonnad eakatele inimestele, mida juhivad ja arendavad elanikud ise. Idee edendab kogukonnaelu, sotsiaalset kaasatust ja aktiivsena vananemist. Kogukonnapõhine iseseisev elu on pakkunud huvi ka noorematele inimestele, mis tagab põlvkondadevahelise kooselu. (Poulain & Herm, 2022, lk 12) Põlvkondadevaheline koostöö tekitab kogukonnas ühtekuuluvustunnet ja rikastab eakate inimeste sotsiaalset elu, mis omakorda maandab riske sotsiaalse isolatsiooni ja üksilduse vastu (United Nations, 2017, lk 14). Eakale sobiv elukoht ja -korraldus loovad võimaluse sotsiaalseks kaasatuseks ühiskonnaelus osalemisel (Nycyk & Redsell, 2015, lk 82).

Belgias on loodud eakatele ühiselamu tüüpi elamud, mille eesmärk on edendada elanike iseseisvust ja aidata kaasa nende elujõulisusele ning vajaduse korral pakkuda integreeritud ööpäevaringset hooldust. Loodud infrastruktuur on ligipääsetav kõigile kogukonna liikmetele, ka liikumispuudega inimestele. (Poulain & Herm, 2022, lk 12–13)

2015. aastal viidi Eestis läbi uuring üksi elavate eakate võimalikult iseseisvat toimetulekut ja aktiivsena vananemist toetavatest võimalikest tegevustest kogukonnas, mille kaardistamisega saadi ülevaade Eestis toimivatest headest praktikatest (Tulva & Tabur, 2015, lk 46). Lääne-Virumaal on toimiv koolitranspordi ühitamine piirkonna

eakate vajadustega. Kogukonna eakatel on võimalus kasutada tasuta koolibussi transpordiks poodi, apteeki ja arsti juurde. (Tulva & Tabur, 2015, lk 53)

Austria Kärnteni kogukonnas viidi ellu projekt „Külateenistus“, kus vabatahtlikud pakkusid tasuta teenusena abi eakatele, sõidutades neid arsti juurde või sisseoste tegema. Inimesed, kes vajavad konkreetset abi või teenust, helistavad külateenistuse töötajatele. Töötajad toovad vabatahtliku ja abivajaja kokku. Vabatahtlikud töötavad lepingu alusel kuni neli nädalat ja nende transporditeenus hüvitatakse. Neil on kontaktisik ja nad saavad koolitusi ja nõustamist, kuidas näiteks käituda dementsete eakatega. Algatus vähendab eakate üksildust ja ühendab kogukonda. (United Nations, 2017, lk 14) Ka Eestis on järjest suuremat hoogu kogumas vabatahtliku seltsilise liikumine. Vabatahtlik seltsiline pakub inimesele seltsi tema kodus, hooldekodus või haiglas. Seltsilise tegevus on vestlus või ühine tegevus nagu koos jalutamine, poodi, arsti juurde minek või abistamine kodustes toimingutes. (Tambaum *et al.*, 2021, lk 5)

Aktiivsena vananemiseks ja eakate üksilduse vähendamiseks rajati Taani, Idestrupi külla kohtumispaik eakatele, kus on arvuti kasutamise võimalus, spordisaal, pood ja kohvik. Varem isoleerituna elanud eakad saavad aktiivselt suhelda ja osaleda koolitustel. (Euroopa Komisjon, 2021, lk 9) Elukestev õpe kogu elukaare ulatuses annab vajalikud oskused ja teadmised paremaks hakkama saamiseks (Euroopa Komisjon, 2021, lk 4; TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 168) ning kasutatud ressursid aktiivsena elamiseks suurendavad eluga rahulolu ja seeläbi saab eakas ennast ise rohkem aidata (Huang & Li, 2019, lk 13). Rahvatervise poliitika peab käsitlema erinevate võimaluste loomist tervise säilitamiseks, eakatesõbraliku keskkonna loomist, aga ka juurdepääsu tagamist kogukonnaga suhtlemisel (Rudnicka *et al.*, 2020, lk 10). Eakasõbralik keskkond soodustab sotsiaalset osalust ja kaasatust kogukonna elus, vähendades sellega maapiirkondades elavate eakate sotsiaalse isolatsiooni ohtu (United Nations, 2017, lk 3).

Maapiirkondade eakate inimeste üksildust ja isolatsiooni saab vähendada riskirühma kuuluvate inimeste kaardistamisega ning kohalike tugiasutuste ja naabruskonna vabatahtlike koostöös saab aidata haavatavaid vanemaealisi (United Nations, 2017, lk 13). Toetavasse kogukonda kuulumine mõjub eaka enesetundele, sotsiaalsetele sidemetele ja elukvaliteedile positiivselt (Poulain & Herm, 2022, lk 11). Prantsusmaa

postiteenistuse La Poste postiljonid külastavad maapiirkonna isoleeritud eakaid koostöös kohaliku valitsuse ja sotsiaalkeskusega, kes esitavad postikeskustele piirkonna eakate nimekirjad, ja postitöötajad külastavad riskirühma kuuluvaid inimesi. Nad annavad ennetusnõuandeid ja teatavad tervishoiuasutust eaka probleemidest. Teenus võimaldab ulatusliku võrgustikuga jõuda kõige isoleeritumate vanemaealisteni. Eakatele mõeldud tasuta teenus parandab inimeste heaolu, vähendab üksildust ja leevendab hooldajate tööd. (United Nations, 2017, lk 14)

Eakate isolatsiooni vähendamise näide on ka Kanada linnast Saskatchewanist. Projekti eesmärk oli pakkuda oma kogukonna vabatahtlikele eakatele võimalust kavandada ja juhtida erinevaid projekte nende endi kodukohas. Selle projekti eesmärk oli vähendada eakate sotsiaalset ja füüsilist isolatsiooni, pakkudes neile erinevaid tegevusi oma kogukonnas. (United Nations, 2017, lk 13) Eakate isolatsiooni ja üksildust saab vähendada koostöös kogukonna võrgustikega (Morgan *et al.*, 2021, lk 114). Tugevam koostöö avaliku ja erasektori vahel ning kogukonna poolt pakutud lahendused muudavad maapiirkondade eakatele teenused kättesaadavamaks (United Nations, 2017, lk 21). Kohalikul tasandil on oluline eemaldada takistused, mis vähendavad võimalusi olla sotsiaalselt aktiivne (Litwin & Stoeckel, 2014, lk 10).

Olemasolevate teenuste kõrvale vajab Eesti avalik sektor uusi loovaid lahendusi. Järjest olulisemaks muutub külaliikumine ja vabatahtlike töö, kuid kohalik omavalitsus ei saa siin kõrvale jääda, vaid peab tegema vabatahtlike ja kogukonnaga koostööd. (Tulva, 2015, lk 3) Sellist koostööd saab kõige paremini kavandada ja rakendada kohalikul tasandil, mis omakorda on riigitasandil toetatud (United Nations, 2017, lk 21). Eakasõbralik keskkond soodustab sotsiaalset osalust ja kaasatust kogukonna elus, vähendades sellega maapiirkondades elavate eakate sotsiaalse isolatsiooni ohtu (United Nations, 2017, lk 3). Oluline on vanemaealiste poliitikakujundamine ja kohaliku omavalitsuse poolt erinevate võimaluste loomine eakatele sotsiaalselt aktiivseks elamiseks, kuid väga palju saavad inimesed ära teha oma kogukonna inimestele heade naabrite, lähedaste ja tuttavatena.

2. UURING ÜKSI ELAVATE EAKATE SOTSIAALSEST AKTIIVSUSEST JA ÜKSILDUSTUNDE LEEVENDAMISE VÕIMALUSTEST

2.1. Lühiülevaade Märjamaa vallast ning eakate sotsiaalselt aktiivsema elamise võimalustest

Märjamaa vald on territooriumilt Rapla maakonna suurim vald. Märjamaa valla elanike arv oli 1. märtsil 2023. aastal 7522 (Märjamaa Vallavalitsus, *s. a.-a*). Üle 3400 inimese elab tiheasustusega piirkonnas Märjamaa alevis ja selle ümbruses. Märjamaa asub oluliste teede ristumiskohas – Tallinnasse ja Pärnusse on 65 km ja maakonnakeskusesse Raplasse 30 km (Märjamaa valla arengukava 2018–2030, 2022, lk 5). 31. detsember 2021. aasta seisuga elab Märjamaa vallas 1747 eakat 65+ eluaastates (Statistikaamet, 2022) ning Sotsiaalkindlustusameti analüütikult Liina Tammelt saadud info põhjal on üksinda elava eaka toetuse saajaid 2023. aasta jaanuari seisuga 664, kellest 468 on naised ja 196 mehed (L. Tamme, e-kiri, 22.03.2023). Üksi elavate eakate tegelik arv on suurem, sest üksi elava eaka toetust ei saa isik, kelle koju on veel keegi sisse kirjutatud. Kohalikul omavalitsusel puudub aga täpne info üksi elavate eakate arvu kohta.

Märjamaa vallas on 113 asustusüksust – vallakeskus Märjamaa alev ja 112 küla ning vald on võimalik jaotada kümneks piirkonnaks: Varbola, Märjamaa, Sipa, Laukna, Haimre-Kasti, Teenuse, Konuvere-Paekiila, Valgu-Velise, Vana-Vigala ja Kivi-Vigala piirkond (Märjamaa valla arengukava 2018–2030, 2022, lk 5).

Märjamaa vallas asub Märjamaa Valla Raamatukogu, mille koosseisu kuuluvad kaheksa haruraamatukogu: Haimre, Kivi-Vigala, Laukna, Sipa, Teenuse, Vana-Vigala, Valgu ja Varbola. Raamatukogud pakuvad erinevaid teenuseid ning toimivad kohalike teabe- ja kultuurikeskustena. (Märjamaa valla arengukava 2018–2030, 2022, lk 15)

Märjamaa vallas on kuus rahvamaja: Märjamaa Valla Rahvamaja, Varbola Rahvamaja, Haimre Rahvamaja, Valgu Rahvamaja, Vana-Vigala Rahvamaja, Kivi-Vigala Rahvamaja (Märjamaa Vallavalitsus, s. a.-b). Rahvamajad on kohaliku kultuurielu keskused, kus on korraldatud rahvakultuurialane harrastustegevus ja traditsioonilised üritused. Märjamaa Valla Rahvamajas tegutseb kaasaegne ja heal tasemel kino. Lisaks rahvamajadele pakuvad tegutsemisvõimalusi mittetulundusühingud ja seltsid ning aktiivsed ja tugevad kogukonnad. Külade tegevust juhivad Märjamaa Valla Külavanemate Ühendus ja Vigala Külade Ümarlaud. (Märjamaa valla arengukava 2018–2030, 2022, lk 15)

Märjamaa Valla Rahvamajas on vanemaelistele kaks rahvatantsurühma, *line*-tantsu ring, naiskoor, nais- ja segaansambel. Eakad saavad osaleda rahvamaja saviringis. (Märjamaa Valla Rahvamaja, s. a.) Kõikides valla maarahvamajades on eakatel võimalik käia erinevates laulu- ja tantsuringides, osaleda näite- või käsitööringis.

Eakatele ja puuetega inimestele on loodud Märjamaa alevi aadressil Veetorni 4 sotsiaalkeskus. Märjamaa Sotsiaalkeskus on Märjamaa Vallavalitsuse hallatav asutus, mille tegevuse eesmärgiks on sotsiaalteenuste korraldamine, osutamine ja arendamine Märjamaa valla eakate, puuetega inimeste ja abivajajate toimetuleku soodustamiseks ning säilitamiseks. Sotsiaalkeskuse üheks põhiülesandeks on infopäevade ja ürituste korraldamine ning koostöö arendamine sotsiaalhoolekande- ja tervishoiuasutuste, vabatahtlike ühenduste, mittetulundusühingute ja seltsingutega. (Märjamaa Vallavalitsus, 2023) Märjamaa Sotsiaalkeskus on algelt loodud selleks, et pakkuda üksi elavale eakale erinevaid eneseteostusvõimalusi (T. Kokemägi, suuline vestlus, 21.02.2023).

Paar korda kuus toimuvad sotsiaalkeskuses sotsiaal-, eneseabi- ja tervishoiuvaldkonna võimalusi tutvustavad info- ja teabepäevad, kus valdkonna spetsialistid käivad kohtumas eakatega, et vastata küsimustele ja anda informatsiooni oma valdkonna kohta. Esinema kutsutakse kohaliku omavalitsuse töötajaid, kes tutvustavad eakatele nii olemasolevaid kui ka uusi eakate toimetulekut toetavaid teenuseid. Eakad viiakse toimunud muudatustega kurssi ja selgitatakse kogukonnas toimuvaid protsesse ja ettevõtmisi. Lisaks tehakse koostööd ja ühiseid üritusi Märjamaa eakate klubiga Elulust, eakate lauluklubiga Kukemari, puuetega inimeste ühinguga, pensionäride ühendusega (eakate jõulupeod ja tervispäevad Märjamaa rahvamajas), käsitööteemalised töötoad koos MTÜga Wäega Wärk pärimusmajas. (T. Kokemägi, e-kiri, 20.03.2023)

Sotsiaalkeskus pakub inimestele kaasavaid eneseteostusvõimalusi. Keskuses käivad inimesed saavad kasutada arvutit, laenutada ajakirju ja raamatuid ning invaabivahendeid. Päevakeskuse tegevusringid toimuvad nelja vabatahtliku juhendaja eestvedamisel. Koos käivad kaks gruppi toolivõimlejaid, eakate jooga, näputöö- ja jututuba, maleklubi, lauluklubi, eakate klubi, pensionäride ühendus ja puuetega inimeste ühing. Regulaarselt sotsiaalkeskust külastavaid inimesi on alla saja. (T. Kokemägi, suuline vestlus, 21.02.2023) Enamasti tulevad lähikonnas elavad eakad sündmustele oma korraldatud transpordiga või jalgsi. Kaugemal elavad eakad saavad sotsiaalkeskusesse kohalesõiduks kasutada sotsiaaltranspordi. (T. Kokemägi, e-kiri, 20.03.2023)

Vanemaealiste suurimad probleemid on juhataja sõnul üksildus ja suhtlemisvajadus, mis COVID-19 pandeemiaajaga veelgi süvenesid ning ligi kümme varem sotsiaalkeskuse tegevustes osalenud eakat on peale pandeemiat jäänud vaimse tõrke järel koju. Regulaarselt toimuvatel sündmustel saavad eakad tunda ennast kaasatuna. Mitu korda aastas toimuvad väljasõidud erinevatesse Eesti paikadesse. (T. Kokemägi, suuline vestlus, 21.02.2023) Aktiivne osalemine kogukonna tegemistes toetab vanemaealiste inimeste igapäevast toimetulekut. Märjamaa vald on loonud erinevaid võimalusi aktiivsena vananemiseks, kuid ligipääs kogukonna üritustele ja tegevustele ei toeta alati vanemaealiste vallaelanike osalemist.

2.2. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus

Lähtudes lõputöö eesmärgist kasutab töö autor empiirilises osas uuritavate isikute sotsiaalse aktiivsuse ja üksildustunde uurimiseks kvalitatiivset uurimismeetodit. See uurimismeetod aitab mõista uuritava teema tähendust uuringus osalejatele (Maxwell, 2020, lk 181). Kvalitatiivse uurimistöö metoodika aitab mõista analüüsitava probleemi erinevaid tahke (Queirós *et al.*, 2017, lk 370), aitab tekstiliselt edasi anda ja analüüsida inimeste kogemusi (Askarzai & Unhelkar, 2017, lk 27) ning kirjeldada nende tegelikku olukorda, et paremini mõista inimeste sotsiaalse käitumise põhjuseid (Õunapuu, 2014, lk 53, 54).

Käesolevas uurimistöös on kvalitatiivne uurimisviis sobivaim, sest aitab välja tuua üksi elavate eakate arvamused üksildustundest ja sotsiaalselt aktiivsena elamise võimalustest ning vajadustest. Üksi elavaid eakaid intervjueriti eesmärgiga saada teada, milliseks nad

hindavad oma üksildustunnet ja sotsiaalset aktiivsust ning milliseid lahendusi nad pakuvad üksildustunde vähendamiseks ja sotsiaalse aktiivsuse suurendamiseks.

Uurimistöö andmete kogumise meetodiks oli intervjuu ehk vestluse vormis andmete kogumine. Intervjuu võimaldab uurida infot respondendi sotsiaalse aktiivsuse ja üksilduse kohta, registreerida kvalitatiivseid andmeid sõnaliselt (Õunapuu, 2014, lk 159) ning kirjeldada üksi elava eaka tegelikku elu (Hirsjärvi *et al.*, 2010, lk 151). Töö autor kasutas poolstruktureeritud intervjuud, mida läbi viies olid küsimused ette valmistatud, aga vajadusel sai küsida täpsustusi, küsimuste järjekorda muuta ja kohandada (Õunapuu, 2014, lk 171, 172). Näiteks, kui uuringus osaleja jutust selgus juba alguses tema hinnang üksinda elamise kohta, siis ei pidanud töö autor mõistlikuks esitada kavas ette nähtud samal teemal küsimust hiljem uuesti. Eriluba küsitletavate intervjuueerimiseks ei olnud vaja, kuna intervjuus ei puudutatud eetilisi küsimusi ega delikaatseid isikuandmeid.

Küsimuste koostamisel lähtus töö autor uurimuse eesmärgist ja lõputöö teooriaosas käsitletud teemadest. Intervjuukava küsimustik on toodud välja lisas 1 (vt lisa 1).

Intervjuu läbiviija sai oma suhtlemisoskust kasutades julgustada respondente koostööd tegema, et saada uurimisprobleemi kohta rohkem teavet (Gray *et al.*, 2017, lk 629). Intervjuu pikkuseks oli uuringus osalejaga planeeritud kestusega kuni üks tund, et intervjuueeritavat mitte väsitada (Adams, 2015, lk 493), kuid enamik intervjuudest kestsid kauem. Intervjuu läbiviija küsis uuringus osalejatelt, kas nad soovivad ja jaksavad jätkata. Osalejad soovisid alati jätkata. Intervjuude toimumise aeg oli 2023. aasta 21. veebruar–6. aprill. Intervjuud kestsid 38 minutit kuni 1 tund ja 45 minutit. Eakad olid sõbralikud ja soovisid hea meelelega küsimustele vastata. Kõik uuringus osalejad väljendasid oma tänulikkust, et nende vastu huvi tunti. Viis kõige vanemat uuringus osalejat avaldasid soovi küsitlejaga uuesti kohtumiseks.

Valimi moodustamisel lähtuti eesmärgipärase valimi põhimõttest (Õunapuu, 2014, lk 150). Uuringusse kaasati teatud kindlate omadustega isikud (Berg & Lune, 2017, lk 39), kes annavad uurijale põhjalikku teavet uuringu eesmärkide saavutamiseks (Gray *et al.*, 2017, lk 407). Valimi moodustavad Märjamaa vallas üksi elavad eakad, kes on 65+ aastased, on nõus uuringus osalema ja kes on adekvaatsed küsimustele vastama.

Valimisse sobivate respondentide leidmiseks pöördus töö autor Märjamaa Vallavalitsuse sotsiaalosakonna juhataja poole, et saada kontaktid kuni 12 üksi elava eakaga.

Respondentide valikul lähtuti põhimõttest, et uuringus oleks esindatud erinevas vanuses üksi elavad eakad ning pooled küsitletavatest elaksid valla keskses ja teised maapiirkonnas, mis andis võimaluse uurimistulemusi võrrelda ja näha, millised on maapiirkonna ja keskses elavate eakate üksildustunde ning aktiivsena elamise võimaluste ja vajaduste erinevused. Samuti on uuringus nii mehi kui naisi, et võrrelda mõlema soo üksildustunde ja sotsiaalse aktiivsuse seost teadusuuringute andmetega. Valimi moodustavad kaheksa naist ja neli meest. Meeste ja naiste osakaalul valimis on arvestatud fookusgrupi protsentuaalsust Märjamaa valla elanikkonna seas. Intervjueeritavad olid vanuses 65–90 eluaastat ning uurimistulemuste kirjeldamiseks on kasutatud sõnapaare *nooremad eakad* (65–79) ja *vanemad eakad* (80–90).

Töö autor helistas respondentidele, tutvustas uurimistöö sisu ja eesmärgi ning küsis nõusolekut uuringus osalemiseks. Intervjuuks lepiti kokku eakale sobiv aeg ja koht. Respondendid olid nõus uuringus osalema ja kõik intervjuud toimusid silmast silma vestlusena. Vastused saadi, kohtudes uuringus osalejaga nende kodus, töökohal või mujal kokkulepitud kohas (Lagerspetz, 2017, lk 159). Viis eakat andsid vastused oma kodus ja neli vastajat küsitleja kodus. Kaks intervjuud toimusid Märjamaa Valla Rahvamajas ja üks intervjuu Märjamaa Gümnaasiumis.

Ekspertintervjuu, mis toimus Märjamaa Sotsiaalkeskuses, viidi läbi Sotsiaalkeskuse juhatajaga. Intervjuu eesmärgiks oli saada eksperthinnang üksi elavate eakate sotsiaalse aktiivsuse ja üksilduse mõjude kohta ning saada eksperdi arvamus üksi elavate eakate sotsiaalse aktiivsuse suurendamise ja üksilduse vähendamise kohta. Ekspertintervjuu küsimustiku (vt lisa 2) koostamisel toetus autor lõputöös välja toodud teooriale ja respondentide intervjuudest saadud infole ning lõputöö uurimisküsimustele ja eesmärgile.

Uurimistöö käigus läbi viidud poolstruktureeritud intervjuud salvestati ja transkribeeriti Wordi dokumendis, millest saadi 76 lk sisuteksti. Antud meetod võimaldab küsitleva öeldu kiirelt üles leida (Laherand, 2008, lk 281). Saadud andmed loeti korduvalt läbi ja kategoriseeriti vastavalt uuringu eesmärkidele. Andmeid analüüsiti, otsiti mustreid ja omavahelist seotust ning vastavust lõputöö teooriaosas kirjeldatuga. Uurimistulemuste

esitamisel kasutatakse intervjuudest tsitaate, mis toovad uurimuse seisukohast välja olulisema. Vähemolulised või respondendi tuvastamist võimaldavad osad jäetakse tsitaatidest välja ja asendatakse /.../ tähisega. Eksperdi hinnangud, arvamused ja ettepanekud on tähistatud koodiga E.

Uuringus tagati osalejate konfidentsiaalsus (Isikuandmete kaitse seadus, 2019, § 34) ning anonüümsuse tagamiseks ei ole uurimistöös välja toodud respondentide nimesid, vaid kasutatakse igale vastajale omistatud koodi: R1–R12 (vt tabel 1).

Tabel 1. Uuringu valim

Kood	Sugu	Vanus	Elukoht
R1	naine	78	keskuses
R2	mees	67	keskuses
R3	mees	70	keskuses
R4	naine	76	äärealal
R5	naine	81	äärealal
R6	naine	90	keskuses
R7	naine	70	keskuses
R8	naine	86	äärealal
R9	mees	81	äärealal
R10	naine	65	keskuses
R11	naine	69	äärealal
R12	mees	84	äärealal

Intervjuu tulemuste analüüsimiseks kasutas töö autor kvalitatiivset sisuanalüüsi, mille eesmärk oli korrastada kogutud informatsioon, leida andmetest tähendus ning teha sellest realistlikke järeldusi (Bengtsson, 2016, lk 8).

Lähtuvalt lõputöö eesmärgist ja uurimisküsimustest grupeeritakse andmed järgmistesse kategooriatesse:

- ülevaade üldandmetest;
- aktiivsena vananemisega seotud küsimused;
- üksildustundega seotud küsimused;
- aktiivsuse suurendamisega seotud küsimused.

Uurimistulemuste töödeldud andmeid analüüsitakse ja võrreldakse teooria osas kirjeldatuga, millest tehakse kokkuvõtte, järeldused ja ettepanekud.

2.3. Uuringu tulemused

2.3.1. Ülevaade üldandmetest

Uuringu tulemuste esimeses osas antakse ülevaade, millised on uuringus osalejate üksinda elamise põhjused ja milliseks peavad eakad oma eluga rahulolu. Intervjuudest selgus, et uuringus osalejatest enamus elab üksinda peale abikaasa surma ning kolm eakat R2, R3 ja R5 elavad üksinda peale lahutust. Kümmel üksi elaval eakal kaheteistkümnest elavad lapsed kodust kaugemal. R4 ja R12 tütreid elavad kõrval talus ning R7 ja R8 lapsed elavad välismaal. Pooltel uuringus osalenutel aitab kodus päevi sisustada kass või koer. Üksinda elamisega ollakse enamasti harjunud, sest inimene saab tegeleda, millega soovib ja ei ole vaja arvestada teistega.

Igal asjal on oma plussid ja miinused – harjumuse asi. Tütar oli öösel siin ja ma olin häiritud, ma pean kohe hakkama hoolitsema /.../ Mulle meeldib, kui keegi läbi käib, aga ma juba mõtlen, et millal ta ära läheb. Ma ei kujuta ette, et ma peaks kogu aeg kellegi järgi koristama. Mul on nii palju elus tööd olnud. Elupäevad unistasin, et ma ei peaks midagi tegema ega rääkima – nüüd on see aeg käes. (R1)

Uuring näitab, et kuigi ollakse üksinda elamisega harjunud, siis heas paarisuhtes olnud eakad (R7, R10) tunnevad pärast abikaasa kaotust tema järele igatsust ka siis, kui surmast on möödunud juba mitmeid aastaid. Üksinda elamise negatiivse poolena tõid uuringus osalejad välja, et kedagi ei ole kodus ootamas ja ei ole lähedast, kellega oma elu, päevasündmusi või mõtteid jagada ning kelle abile loota.

Aga sellepärast üksinda ei ole hea, et mind ei oota kodus keegi. Ma lähen koju, kes mind ootab, on ainult kass ja kõik tööd, kõik liigutused, mis ma kodus üksi teen, pean ma ise tegema, et mul ei ole mitte kellegi peale loota. (R7)

Eluga rahulolu hindavad uuringus osalejad erinevalt. Üle poole eakatest on eluga rahul (R4, R6, R7, R8, R9, R10, R12) või enam-vähem rahul (R1, R5). Eluga rahulolevad naised R7 ja R8 toovad välja, et enne abikaasa surma olid nad eluga väga rahul. R11 igatseb oma aasta tagasi surnud abikaasat, kuid on oma eluga väga rahul, sest tal on „kõik vajalik olemas“. Eluga rahuloluks tuuakse välja ise otsustamise vabadust ja võimalust minna, kuhu soovitakse. Kõige vähem on uuringu järgi eluga rahul nooremad eakad

mehed, sest nende elust puudub emotsionaalne lähedus. Igatsetakse kaaslast, kellega oma igapäevaelu jagada. Noorem eakas mees R2 ei ole elukaaslase puudumise tõttu oma eluga üldse rahul ning tunneb ängi, sest tema elust puudub inimene, kellega „ühist taevalaotust nautida“. Ka teine uuringus osalenud noorem eakas mees R3 igatseb elukaaslast ja peab oluliseks, et partner oleks võrdne kaaslane, et mees ei peaks tundma ennast oma „naise teenijana.“ Eluga rahulolevad uuringus osalejad R7, R10 ja R11 tunnevad ennast tervena, nad käivad tööl, neil on head suhted lähedastega ja optimistlik maailmavaade.

Mulle vahel tundub, et ma elan nagu lillekene, et elan hetkes ja et ma ei mõtle nagu selle peale, et mul peavad olema mingid tohutud printsiibid /.../ kui ma olen ise rõõmsameelne ja mul ei ole füüsilisi probleeme /.../ ja ei ole nagu sellist sisemist rahulolematust iseendaga, sest need olukorrad ju tulevad ka. (R10)

Uuringus osalenud kõige vanem eakas mees R12 ei saa tervise tõttu enam koduõuest kaugemale, kuid ta on eluga rahul ja tänulik selle eest, et kusagilt ei valuta. Ta oskab oma mõtteid analüüsida ning saab aru, et muretsemine ja virisemine ei anna elule midagi head juurde.

Muremõtete mõtlemine on ise enda hukutamine, mis mõtet on neid mõtteid mõelda, siis ei ole ju elul mõtet. /.../ Halisemine ei anna midagi, ükskõik kui hull asi on. Ma ei salli halisemist, ma hoian neist inimestest eemale. (R12)

Eluga rahuloluks nimetavad kõik uuringus osalenud suhtlemist. Head tervist peavad oluliseks R1, R2, R3, R4, R5, R6 ja R11. Oluliseks peetakse tööl käimist (R2, R3, R7, R10, R11), suhteid laste ja lähedastega (R2, R6, R8, R10, R11, R12), finantsilist hakkama saamist (R2, R7, R9, R11) ning R2 ja R3 soovivad eluga rahuloluks oma ellu inimest, kellega koos rõõme ja muresid jagada. Äärealal elavad eakad R5, R8, R9 ja R12 nimetavad eluga rahuloluks hoolivaid naabreid.

Uuring näitas, et tööl käivad nooremad eakad naised R10 ja R11 on eluga rohkem rahul, sest nad tulevad majanduslikult hästi toime. Neil on liisitud autod, nad teevad kodus remonti, osalevad ühiskondlikus elus, reisivad ja toetavad rahaliselt lapselapsi. Põhilised probleemid on uuringus osalejatel seotud aktiivset elu pärssivate teguritega, mis on tervise halvenemine ja finantsiline hakkama saamine. R3, R7 ja R9 toovad välja, et

abikaasaga koos elades saadi rahaliselt paremini hakkama ning üksi elades peab oma väljaminekuid hoolikalt planeerima. „Tuleb kõvasti pingutada, et välja tulla“ (R9).

Uuringus osalenud piiratud liikuvusega R5, R8 ja R12 ei julge koduõuest kaugemale minna, sest nad kardavad kukkuda. Liikumiseks kasutatakse tugiraami (R8, R12) ja kepi tuge (R5). Oma kodus ja aias liikudes tunnevad eakad ennast turvaliselt, sest nad saavad halva enesetunde puhul minna koheselt tuppa pikali. Uuringus osalejad peavad oluliseks ise oma eluga hakkama saamist, et mitte jääda koormaks oma lähedastele.

Eks ma võib olla teatris tahaks käia, aga seal ma ei saa /.../ Ma kardan, et ma kukun ja et midagi juhtub /.../, kartus tuleb peale, kui kaugemale minna. Oma ümbrus on kõige parem, oma tuba on kõige parem, siin ma käin ilma kepita, aga kui ma välja lähen siis ma võtan kepi. /.../ ma kardan, et ma jään teistele jalgu ja aidata. (R5)

Kuigi kõik eakad peavad oluliseks ise endaga hakkama saamist, siis probleemide puhul pöörduakse kõige enam laste (R1, R2, R4, R5, R6, R7, R8, R9, R11, R12), naabrite (R4, R5, R8, R9, R12), sõprade (R5, R6, R7, R9, R10) ja töökaaslaste (R2, R3, R5) poole. Äärealal elavad uuringus osalejad R4, R5, R8, R9 ja R12 peavad oluliseks heade naabrite olemasolu, kes „aitavad õue lahti ajada“ (R8), poodi, arsti juurde ja apteeki viia või kukkunud eaka (R12) püsti tõsta.

Sellel on nii, et kuidas sina oled külale, nii on küla sulle. Kui kellegil läheb mingisugune elektritarve puruks, siis aitab telefonikõnest ja ma lähen appi ja samamoodi kui mul on ikka vaja põldu harida või traktorit vahel, siis helistan ja tullakse samamoodi. (R9)

Head naabrid käivad aeg-ajalt suhtlemas ja küsimas, kas üksi elav naaber midagi vajab. Uuringus osalejad tulid intervjuu ajal mitu korda jutuga heade naabrite juurde ja rääkisid, kuidas hoolivad naabrid neid aitavad ja nende eest hoolitsevad. Teemaploki kokkuvõtteks saab öelda, et eakad peavad oluliseks oma eluga ise hakkama saamist. Aktiivselt tööturul osalevad eakad peavad oma elu oluliseks osaks tööl käimist ja töökaaslastega suhtlemist ning äärealal elavad eakad häid suhteid naabritega. Kõige vähem on oma eluga rahul nooremad eakad mehed, kes igatsevad oma ellu tähenduslikke suhteid ja inimset, kellega elu jagada.

2.3.2. Aktiivsena vananemine

Uurimistulemuste teine osa toob välja uuringus osalejate sotsiaalse aktiivsusega seonduva ja üksi elava eaka sotsiaalselt aktiivsena elamise takistused. Uuringus osalejad tunnevad ennast väga aktiivsena (R2, R11), aktiivsena (R1, R3, R7, R9, R10) ja enam-vähem aktiivsena (R4, R5, R6). Aktiivsel eakal on päeva jooksul piisavalt suhtlemist teiste inimestega ning täpselt planeeritud tegevused järgnevateks päevadeks. Liikumispiiranguteta eakal sõltub aktiivsus rohkem sisemistest teguritest.

Päevad on väga erinevad. Oleneb tujust ja tervisest. Mõnikord kohe tahan kusagile minna ja kellegagi suhelda või kohvikus kokku saada, /.../ aga ma teen ennast korda, ma teen soengu ja maniküüri /.../ enda eest hoolitsemine võtab nii kaua aega /.../ Ma võiks rohkem käia ja suhelda, kui ma viitsiks, aga ma ei viitsi. (R1)

Uuring näitab, et eakad hindavad oma aktiivsust madalamaks, kui kirjeldatud tegevused sellest tunnistust annavad. Uuringus osalenud 90-aastane naine andis oma aktiivsusele hinnangu:

Ma olen laisk, ma pean ennast sundima, ma ei viitsi enam välja minna. Laulukooris veel käin, 90 lõi ette ja mõtlesin, et äkki lõpetan ära, aga on veel üks koht, kus käia ikka ja kui on ühepäevased reisirid, siis lähen ka, aga ma olen jäänud apaatseks, ei huvitu enam millestki. /.../ Sotsiaalajas käin üks kord nädalas võimlemas, aga muud ma ei viitsi teha /.../ Kõrvaltoas on trenaažöör, sellel ka ikka iga päev natuke teen /.../ Väikse jalutustuuri teen, aga peaks ennast rohkem sundima. Ma olen enda peale vihane, et ma rohkem ei käi. (R6)

Kõige vanemad uuringus osalejad hindavad oma aktiivsust varasema ajaga võrreldes madalamaks tervise halvenemise (R4, R5, R8, R12) ja R8 leina tõttu ning toovad välja, et varem on oldud väga aktiivsed. Äärealal elavad eakad R3 ja R4 peavad oma madala aktiivsuse põhjuseks piiratud transpordivõimalusi, kuid neil on olemas inimene, kelle poole pöörduda, kuid „ei taha ju kedagi nii kangesti tülitada“ (R4), sest kedagi paluda on ebamugav. Äärealal elavatel liikumispiiranguga eakatel sõltub kodust välja saamine kõrval talus elavast tütrest (R4, R12), naabrist (R5) või sotsiaaltöötajast (R8). Uuringus osalenud eksperdi E sõnad kinnitavad intervjuueeritavate öeldut, et aktiivsena vananemise

peamiseks takistuseks on terviseprobleemid ning äärealal elavale eakale on suurimaks takistuseks üritustel ja tegevustes osalemiseks piiratud transport, sest liinibussiga käimine on vanemaelisele keeruline.

Uuringu tulemused näitavad, et palgatööl käivaid uuringus osalejaid (R2, R3, R7, R10, R11) hoiab aktiivsena töötamine ja töökaaslastega suhtlemine. Tööl käivatel eakatel on töökaaslaste näol suhtevõrgustik, mille kaudu osaletakse aktiivselt sotsiaalses elus. Tööl käivad uuringus osalejad soovivad tööl käia „kuni surmani“ või „nii kaua kui tervis kannatab“. „Kui ma koju jään, hääbun täielikult. Ma teen rasket tööd, aga ma töötan hea meelega, sest ma olen seltskonnas. Ma olen suhtleja ja mul on kõige suurem rõõm tööl käimisest“ (R10).

Uuringus osalejad, kes tööl enam ei käi, tulevad mitu korda intervjuu ajal jutuga tagasi oma tööaastate juurde. Respondendid R4, R5, R8, R9 tõid välja, et tööl käimise aeg oli tore ning tööl käia oleks soovitud kauem, kui oleks pakutud lihtsamat tööd. Uuringus osalenud 86-aastane naine lõpetas tööl käimise paar aastat tagasi põhjusel, et tervis ei pidanud traktoristiametile vastu. „Kui oleks pakutud lihtsamat tööd, ma oleks tahtnud tööl edasi käia“ (R4). Tööaastaid meenutatakse heldimusega ja tuuakse välja, et „töötamise aeg oli elu ilusaim aeg“ (R5) ning töökaaslastega suhtlemine jätkub pärast pensionile jäämist.

Uuringus osalejaid hoiab aktiivsena igapäeva askeldamine toas ja aias (R1, R4, R5, R7, R8, R12), kuid tuntakse muret, kas tervis võimaldab seda jätkuvalt teha. Aktiivsena hoiab üksi elavat eakat rahvamaja mõnes ringis osalemine (R5, R6, R10, R11), sportimine (R2, R6, R10), koduloomade eest hoolitsemine (R4, R5, R7, R9, R10, R11) ja sotsiaalkeskuse tegevustes osalemine (R3, R6). Vastajad R6 ja R9 hoiavad ennast aktiivsena laulukooris lauldes ning R9 ja R11 vabatahtliku ja ühiskondliku tegevusega. Suure aktiivsusega äärealal elav uuringus osaleja R11 tantsib kahes tantsurühmas kõrval maakonnas Läänemaal, sest sinna jõudmiseks on vahemaa väiksem, kui Märjamaa valla keskusesse.

Uuringust selgus, et eakad ei oska oma ühiskondlikku ja vabatahtlikku tegevust sellisena näha ja nimetada. R1 ütles, et pole kunagi vabatahtlikku tööd teinud, kuid intervjuu käigus tuli välja, et on viinud aastaid kahele eakale koju süüa. R3 ütles, et ei tee vabatahtlikku ega ühiskondlikku tööd, kuid intervjuu käigus tuli välja, et lööb kaasa Kaitseliidu

tegemistes ja aitab eakat tuttavat. R9 hoolitseb Ukraina sõjapõgenikest perekonna eest, korraldab kirikukoori laagreid ja jagab toiduabipakke vähekindlustatud peredele. R11 hooldas 11 aastat oma voodihaiget meest ning peale mehe surma võttis vabatahtliku rolli kahe hooldekeskuses elava eaka kontserdile, kohvikusse või parki jalutama viimisel. R12 on varasemalt tegelenud vabatahtliku tuletõrjujana, olnud pulmades isamees ja matustel leinatalitaja. „See kõik oli vabatahtlikuna, nüüd viimased aastad hakati maksma“ (R12). Kõige noorem uuringus osalenu (R10) toob välja, et on mõelnud vabatahtliku seltsilise töö peale, kuid pelgab, et kaotab peale esimest kohtumist huvi. Samas käib ta hooldushaiglas vaatamas abikaasa sugulast ja salvestab tema mälestusi küüditamisest.

Uuringus osalejad R4, R5, R8 ja R12 on varasemalt tegelenud vabatahtliku- ja ühiskondliku tegevusega, kuid halvenenud tervise tõttu puudub nüüd selline tegevus täielikult. Samas on neil endil täna keegi, kes nende elu elamisväärsemaks aitab luua. Nimetati häid naabreid, lapsi ja lapselapsi ning valla sotsiaalosakonna töötajaid, kes viivad eakad poodi, arsti juurde ja apteeki ning osalema seltskondlikes tegevustes. R5 liikuvus väljaspool kodu on täielikult sõltuv heast naabrist ja R12 liigub väljaspool kodu ainult laste abiga.

Uuringus osalejad kasutavad nii avalikke kui erateenuseid. Nad käivad arsti juures, apteegis, poes, juuksuris ja pediküüris. Asutustest külastatakse enim rahvamaja (R1, R2, R3, R5, R6, R7) ja raamatukogu (R1, R2, R6, R7, R10), vähem sotsiaalkeskust (R6), kuid intervjueeritav R11 soovib peale palgatööl käimise lõppemist liituda sotsiaalkeskuse tegevustega. Üksi elavad eakad käivad teatris (R2, R3, R4, R6, R7, R10, R11), kontsertidel (R3, R6, R9, R10, R11), kinos (R1, R2, R3, R4, R6, R7, R11) eakate ekskursioonidel (R1, R3, R6) ja R2 mälumänguklubis. Mitmed uuringus osalejad (R1, R3, R7, R9, R10) peavad oluliseks koosviibimisi pere ja sõpradega. Piiratud liikuvusega R5 käib regulaarselt sõpradega kaarte mängimas, kuid kohale jõudmiseks vajab naabri abi.

Intervjuudest selgus, et enim tuntakse puudust üritustest, kus eakaaslastega suhelda ja üksteise toetust tunda. Uuringus osalenud eksperdi E sõnade kohaselt on just omaealiste grupi toetus eakale oluline. „Eakas tuleb kodust välja saama hoolivust, osavõtlikkust ja eakaaslaste tuge“ (E). Uuringus osalejad (R2, R9, R10, R11), kes saavad kasutada isiklikku sõiduautot, saavad minna kuhu soovivad ja tegeleda endale meelepäraste

tegevustega. Suurimaks takistuseks sündmustel osalemisel peetakse halvenenud tervist (R4, R5, R8, R12) ja piisava transpordi puudumist (R3, R4, R5). Transpordi vajaduspõhist puudumist märkis ka alevi elav eakas R3. Kuna Märjamaa alev on mitu kilomeetrit pikk, siis alevi ühes ääres elaval eakal on raskusi alevi teise otsa pääsemisel, sest raskendatud liikumisega eaka jaoks on peatused harvad. Ka materiaalne piiratus on takistuseks sündmustel või tegevustes osalemiseks. Aktiivne üksi elav eakas R9 oleks veelgi aktiivsem, aga peab kaaluma oma finantsilisi võimalusi. Mitu vastajat kasutab teenustele pääsemiseks laste, naabrite või vallavalitsuse sotsiaalosakonna abi.

Varem sõitsin jalgrattaga, nüüd jalgsi või keegi lastest või õde viib. Aga ma saan ka jala. Vana inimene peabki jalgsi käima. See võib olla väga vaevaline, aga sellest on väga kasu. /.../ Nii kaua kui saab, on vaja käia. Trepp on minu õnnistus, ma treenin ennast trepist käies, mõnikord käin kohe mitu korda. Vana inimene ei tohi ennast lasta rasva minna – kergem on elada. (R1)

Uuringus osalenud eakad R4, R5, R8 ja R12, kes varem aktiivset elu elanud ja tervise halvanemise ning liikumispiirangute tõttu tihti enam kodust kaugemale ei saa, peavad kodus tegutsemist piisavaks aktiivsuseks. Nad peavad oluliseks õues liikumist, et säiliks olemasolev tervislik seisund. „Aega on vähe ja tegemist on nii palju, ma teen ju kõike aegluubis, aga liikuma peab, kui välja ei saa, on kehvad ilmad, siis tunned et asi ei ole õige“ (R12).

Uuringust selgus, et äärealal üksi elavale piiratud liikumisega eakale on põhiliseks suhtlusvahendiks telefon, mis aitab olla sotsiaalselt aktiivne kodust lahkumata. Suheldakse põhiliselt laste, naabrite, sõprade, sugulaste ja töökaaslastega. Igapäevaselt suheldakse telefoni teel just tütardega. Poegadega suheldakse rohkem füüsilist abi nõudvates küsimustes, kui on vaja „veefiltrit vahetada või keskkütte ahju puhastada“ (R1) või „puid laduda“ (R12). Nutitelefone kasutavad uuringus osalejad R1, R2, R3, R10 ja R11. Telefoni kasutatakse helistamiseks ja suhtlemiseks *Messenger*’is. Arvutit kasutab seitse eakat ning silmast silma vestluseks kasutatakse *Skype*’i (R2, R3, R8, R10). Põhiliselt kasutatakse arvutit lähedastega vestlemiseks ja uudiste lugemiseks, et viia ennast kurssi sellega mis Eestis ja maailmas toimub.

Kõige vanem uuringus osalenud 90-aastane naine ei pea arvuti ega nutitelefoni olemasolu üldse vajalikuks:

Koopainimene olen, isegi mobiiltelefoni ei ole. /.../ Mina ei taha, ei ole vajadust, olen harjunud ja kõik mu tuttavad on ka harjunud, et mul on lauatelefon. Ma loen lehte, raadio mängib, kui hommikul ärkan, televiisorit vaatan, ma ei tunne vajadust mingite nutiasjade järgi. /.../ muretseb sügisel hooaja kontserdi piletid, koos valime ja ostame ära ja siis käime Pärnus ja Estonias. (R6)

Keegi arvutikasutajatest ei pea selle kasutamist raskeks. Kõigil vastajatel on olemas keegi, kelle poole pöörduda, kui telefoni, nutiseadme või arvuti kasutamises abi vajavad. Abistajaks on enamasti lapsed ja lapselapsed, aga ka naabrid, kolleegid või sõbrad. E-keskkondade tõttu ei ole ühelgi uuringus osalejalt ligipääs infole ja teenustele raskendatud. Uuringus osalenud äärealal elav liikumispiiranguga 86-aastane naine ei pea arvuti kasutamist raskeks:

Arvuti pole nii raske midagi, ma tahan poisse näha, nad on 9-aastased ja *Skype* 'is saan vaadata ja tütre perega koos olla. Tütar elab Saksamaal ja iga õhtu räägime. Üks poiss ütleb mulle, et ma olen pikem, ja teine ütleb, et ma olen ikka pikem. (R8)

Uuring näitas, et ükski elavale eakale on telefon ja arvuti olulised sotsiaalse suhtlemise vahendid, kuid eakad tunnevad, et nad kasutavad telefoni ja arvutit täpselt nii palju kui vaja. Mitmel vastajal puudub „sügavam huvi“ nutiseadmete vastu. Teemaploki kokkuvõtteks saab öelda, et uuringus osalenud eakad soovivad rohkem üritusi, kus eakaaslastega kohtuda, suhelda ja tunda üksteise toetust. Samuti soovivad eakad käia tööl nii kaua kui võimalik, sest palgatööl käimine ja töökaaslastega suhtlemine hoiab eaka elukvaliteeti. Need eakad, kellel on auto ja kes saavad liikuda, kuhu ise soovivad ja osaleda tegevustes, mis neile meeldivad, tunnevad eluga suuremat rahulolu ning on optimistlikud ja rõõmsameelsed. Eluga rahulolevatel ja aktiivsetel vanemaealistel on ka head suhted lähedastega.

2.3.3. Eakate üksildustunne

Järgnev teemaplokk annab ülevaate üksi elava eaka üksildusest ja selle leevendamisevõimalustega seonduvast. Uuringust selgus, et üksi elavate eakate üksildustunne on erinev. R1 ja R5 tunnevad ennast üksildasena harva, R2, R4 ja R11 tunnevad üksildust sageli ning R3, R6, R7 ja R10 tunnevad üksildust vahel. Eakal, kellel on päevad tegevustega planeeritud, tunnevad vähem üksildust. Äärealal üksi elav R9 „ei tunne üldse üksildust“, sest kõik päevad on planeeritud, et teisi inimesi aidata ja teha endale meelepäraseid tegevusi.

Peaaegu üldse mitte, sest mul on iga päev midagi teha, täna olen ma siin, /.../ homme päev on planeeritud juba ja ülehommepäev hakkab mul sellega peale, et kell 11 lähen käsitööringi naistele appi /.../ ja õhtul pean ma kella kuueks minema /.../ ja sealt tulen võib-olla öösel kell üks ära ja jõuan kella kaheks koju. /.../ Ma tahaks vahel olla üksinda ja lihtsalt rahu, lihtsalt tahan olla üksinda. (R9)

Eakad, kes saavad ise liikuda ning minna kuhu soovivad, tunnevad elukohast sõltumata vähem üksildust. Uuringus osalenud äärealal elav liikumispiiranguga vanem eakas mees R12, kes varasemalt olnud väga liikuva ja aktiivse elustiiliga, ei tunne samuti üksildust:

Ei teki, ma nii vana mees /.../. Telefoni teel suhtlen, kellega vaja ja kellega tahan. Tutvusringkond on suur ja seda muret ei ole, et mul kellelegi helistada ei ole. Eluaeg autojuht olnud, ei ole üksildust olnud, suhtlemisvaegust ja üksildust pole kunagi olnud. Mul on üksinda huvitav, mul ei ole igav. Ma ei oska rääkida asjast, mida ma ei tea, ma pole kursis. (R12)

Väga aktiivne ja eluga väga rahulolev R11 tunneb ennast sageli üksildasena, leinates poolteist aastat tagasi lahkunud abikaasat. Leinas R8 hindas oma elu rahulolevaks, kuid tunneb üksildust abikaasa surma järel kogu aeg:

65 aastat olin mehega koos, ma tunnen piina. Peale papa surma sellist päeva mööda ei lähe, kui ma ei nuta. Papaga koos olles ei tundnud mingit üksildust. Nüüd iga õhtu on selline tunne, et kuidas ma saan ukse kinni panna, kui papa on koju tulemata. (R8)

Kõige rohkem toodi üksildustunde põhjusena välja üksi elamist ja suhtlemispuudust ning pühade üksi veetmist ja talvist pimedat aega. Sagedase üksildustundega noorem eakas mees R2 tõi üksildustundest rääkides välja, et „miski ei ole loomulikum ja parim kui elada koos inimesega, kellega on võimalik ühist taevalaotust imetleda“. Uuringust selgus, et suure üksildustundega nooremad eakad mehed R2 ja R3 töötavad suure koormusega, et leevendada oma üksildustunnet. Üksildustunde põhjusena toodi välja hingevalu laste lahkuminekute pärast (R1, R4, R5) ja alaealiste laste rahalise toetamise kohustust (R2, R4). Uuringus osalejad, kes hindasid oma suhteid lastega väga headeks, olid elurõõmsamad ja optimistlikud. Uuringus osalenud ekspert kinnitas, et „inimene võib elada üksi, aga kui tal on head suhted laste ja lastelastega, siis saab kompenseeritud eaka lähedusvajadus ning ta ei tunne ennast üksildasena“ (E).

Uuringus osalejad R1, R2, R3, R5, R6 ja R8 tunnevad, et nende üksildus on aja jooksul suurenenud. „Enne surma läheb ikka suuremaks“ (R1) või „vanusega läheb ikka suuremaks“ (R2), kuid tuuakse välja, et üksinda elamise ja üksildustundega on harjutud.

Uuringus osalejad töid üksildustunde peamise leevendajana välja suhtlemise. Suheldakse sõprade, töökaaslaste, naabrite ja lastega. Üksildustunnet vähendab tööl käimine (R2, R3, R7, R10, R11), aiatööde tegemine (R1, R4, R5, R7, R8, R9, R12), sport ja liikumine (R1, R2, R6, R10, R11), isetegevusringis osalemine (R6, R10, R11), televiisori vaatamine või raadio kuulamine (R1, R3, R5, R6, R7, R8, R11), loomade eest hoolitsemine (R4, R5, R7, R9, R10, R11), ristsõnade lahendamine (R5, R7, R8) ja raamatu lugemine (R1, R4, R6, R7, R10, R11, R12).

Need eakad, kes halvenenud tervisest tulenevate liikumispiirangute tõttu enam kodust nii palju välja ei saa, rõõmustavad päeva jooksul tehtud telefonivestluste ja inimliku märkamise üle.

Sõbrannad helistavad ja töökaaslased, sugulased ka, mul on pikk nimekiri telefonis, kellega suhtlen /.../ Möödakäijad lehvitavad, jäävad seisma ja lehvitavad, üks abielupaar alevist ja teate, kes mul on väga hea, postiljon Ulvi, ta ei pane mulle postkasti, vaid toob mulle õue akna peale posti. Teate, ta on nii hea. Iga kord naerunäoga, ega me palju ei räägi, aga väga tore postiljon. Mõned korrad on teine postiljon, tema ei too lehte aknale. (R5)

Oluliseks peetakse üksilduse vähendamisel aja planeerimist. „Kui päevad on planeeritud, siis ei tunne mingit üksildust, kui midagi teha ei viitsi, siis on ka üksildus“ (R1). Tegutsemine võib eakal piirduda ka oma koduaias askeldamisega, kuid tegevus ise vähendab üksildust. Mida vähem tegutsetakse, seda suurem on üksildus, sest rohkem jääb aega mõtlemiseks. Mõeldakse sellest, mida oleks võinud teha teisiti, ning muretsetakse laste ja lastelaste pärast. R11 tunnistas, et noorena tehtud valed otsused vaevavad ning ajaga äng pigem suureneb. Vastajad tunnevad, et üksildustunnet vähendab lastelaste olemasolu ja nendega suhtlemine. Lastelastest rääkimine teeb uuringus osalenud õnnelikuks ja toob naeratuse näole ka abikaasa kaotuse tõttu suures leinas olevale R8-le.

Eakate üksilduse leevendamise ettepanekutena toodi välja korraldada eakatele koosviibimisi suhtlemiseks (R2, R3, R4, R6, R7, R8, R9, R10, R11) ning vabatahtlike jutuvestjate (R2, R7, R8, R9, R10, R11) ja ennetustöötajate külastusi (R3, R5, R9) eakatele. Äärealadel elavad uuringus osalejad soovisid, et maapiirkonna inimestele võiks korraldada bussiga väljasõite kultuurisündmustele „nagu vanasti“.

Ma lihtsalt koguksin nad kokku ja tegeleksin nendega, /.../ et nendel ei oleks seda masendust pidevalt peal, et noh, nüüd on elu läbi. Tuleb nendega teha tööd nii, et nad sellest ka ise rõõmu tunneksid. Niisama neile oma tahtmist peale suruda ei ole mingit mõtet. /.../ Sa pead neid mõistma, sellest aru saama, siis sa saad neid aidata. Nad tahavad sinuga rääkida. (R9)

Uuring näitab, et üksi elav eakas tunneb rõõmu ka ühest telefonikõnest päevas või võõrastest inimestest, kes majast möödudes eakale lehvitavad. Autor märkas intervjuusid läbi viies, et kõige rohkem mõjutasid inimese üksildustunnet tema isikuomadused. Optimistliku ellusuhtumisega uuringus osaleja oskas näha asjades rohkem head ja mitte nii palju halba. Teemaploki kokkuvõtteks saab öelda, et aktiivsed eakad tunnevad vähem üksildust, kuid üksilduse tunne sõltub ka eaka isikuomadustest. Vanemaealised on tänulikud väikeste märkamiste ja tähelepanekute eest, kuid nad vajavad rohkem silmast silma kontakti omaealistega.

2.3.4. Aktiivsuse suurendamise ja üksilduse vähendamise soovid

Intervjuu neljas osa tõi välja üksi elavate eakate aktiivsema elu ja üksilduse vähendamise soovidega seonduva ning selle, milliseid teenuseid ootavad üksi elavad eakad Märjamaa Vallavalitsuselt.

Uuringust selgus, et üksi elavad eakad soovivad osaleda omaealiste koosviibimistel, et rohkem suhelda ja tunda eakaaslaste toetust. Nooremad üksi elavad eakad (R2, R3, R10, R11) soovivad endale partnerit, kellega suhelda või oma elu jagada. „Võiks teha koosviibimisi, kus eakad saaksid omavahel suhelda, näiteks temaatilisi õhtuid, et saaks rääkida ja arutada ja üksteist toetada“ (R2). Uuringus osalenud eksperdi E arvates vajaksid eakad just vanemaealistele suunatud üritusi, kus aktiveerida neid rohkem tegutsema. Eksperdi arvates tuleb eakaid innustada ja motiveerida, et nad sooviksid võtta vastutuse ise tegutsemiseks. „Eakad võivad algul peljata vastutust võtta, aga kui neil on natukenegi tahet, siis nad julgevad piisava toetuse korral ka ise tegutseda“ (E). Eksperdi sõnade kohaselt on eakas aktiivne, kui kogukonnas väljapakutud tegevused on selgelt eakale suunatud. Selleks peab eakale suunatud reklaam olema personaalsem ja arusaadav, et üritus on mõeldud just vanemaealistele. Eakas tahab tunda, et ta on oodatud. Veel toob ekspert E välja, et üksi elavate eakatega suhtlemisel ja kaasamisel on oluline koht usaldusel ning usalduse tekkimine võtab aega.

Uuringust selgus, et R2, R7, R8, R9, R10 ja R11 peavad üksilduse leevendajaks vabatahtlike seltsiliste külastusi. Eksperdi arvates vajaksid enim tuge liikumistakistusega koju isolatsiooni jäänud üksi elavad eakad, kelle üksildust ja sotsiaalse suhtlemise vajadust saavad leevendada vabatahtlikud seltsilised. Ta toob välja, et äärealal elavale eakale võiks vabatahtlik seltsiline olla väljapääs ning sotsiaalse aktiivsuse säilitaja ja parandaja (E). Eksperdi arvamust toetab fakt, et intervjuude lõppedes avaldas mitu uuringus osalejat (R4, R5, R9, R10, R12) soovi küsitlejaga uuesti kohtumiseks. Eakad olid tänulikud, et nende vastu huvi tunti ja nende jaoks aega võeti. Seda väljendasid ka osalejad, kes pidasid ennast väga aktiivseks, ja osalejad, kes hindasid enda üksildust madalaks.

Uuring näitas, et tervise halvenemise tõttu suhtelisse isolatsiooni jäänud kõige vanemad üksi elavad eakad naised kardavad, et nad ei saa enam ühel päeval ise hakkama.

Kogukonnamajas elamist kaaluksid nad oma toa ja privaatselt olemise võimaluse korral. R5 tunnistas: „Mul on selline tunne, et ma pean minema hooldekodusse. Benita oli ideaalne, aga kes jõuab maksta /.../, aga ma tahan omaette olla.“ Uuringus osalenud vanemad mehed ei ole nõus kodust lahkumise ja mujale elama asumisega. Ka kõik ülejäänud uuringus osalejad andsid kindlalt teada, et neile ei sobi kogukonnamajas elamine. Sellele küsimusele anti vastus kõige resoluutsemalt. „Ei, ei, ei! Oma kodu ma ei vaheta mitte mingil juhul mingisuguse ühiskondliku või mingisuguse hooldekoju vastu.“ (R9) Kõige noorem uuringus osalenu R10 vastas eitavalt, kuid natuke mõeldes lisas: „Tuleviku peale ja eakate inimeste peale mõeldes oleksid siisugused kogukonnamajad väga head. Inimene saab elada nagu oma ruumis, aga tal on ka see tugivõrgustik sealsamas olemas ja suhtlusvõrgustik, siis selle peale ma ütlen jah.“

Kokkuvõtlikult võib öelda, et Märjamaa valla üksi elavad eakad teavad, millised tegevused aitavad neil aktiivsust suurendada ja üksildust leevendada. Eakad pakkusid sarnaseid lahendusi, mida toetasid uurimuses osalenud eksperdi arvamused ja ettepanekud.

2.4. Arutelud, järeldused ja ettepanekud

Uuring kinnitas varasemate uuringute tulemusi, et sotsiaalselt aktiivsed eakad tunnevad eluga suuremat rahulolu (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 148). Weili järeldus (2020, lk 237), et füüsiline aktiivsus vanemas eas aitab säilitada eluga rahulolu, sai kinnitust ka käesoleva uuringu tulemustest. Eakad, kes liikumispääsude tõttu kodust kaugemale ei saa, peavad oluliseks liikumist koduaias. Samuti saavad nad kodust lahkumata olla aktiivselt huvitatud ühiskonna ja poliitika teemadest. Vaatamata üksinda elamise raskustele, hindavad uuringus osalenud üksi elavad eakad iseseisvust ja ise otsustamise võimet (World Health Organization, 2015, lk 30).

Uuring kinnitas, et sotsiaalselt ja füüsiliselt aktiivsetena elatud elu hoiab ka väga kõrges eas inimest mõtteerksana (Cohn-Schwartz, 2020, lk 2) ning ainult vanust ei saa pidada tervise halvenemise põhjuseks (Abuladze *et al.*, 2019, lk 57). Eakas, kellel on säilinud uudishimu maailmas toimuva vastu ning kultuuri ja esteetilise ihalus, elab liigset üksildust tundmata aktiivset elu kõrge eani ning on hinnatud vestluspartner temast mitu korda nooremate seltskonnas.

Uuring näitas, et töötavad eakad osalevad aktiivselt palgatöös kõrge vanuseni (Sotsiaalministeerium, 2023b, lk 13), sest vanaduspension ei võimalda väärikalt elamist (Ogg, 2021, lk 373), vaid jätab vanemaealised suhtelisse vaesusesse (Sotsiaalministeerium, 2023b, lk 13). Varasemad teadusuuringud ütlevad, et kõrgemalt haritud inimesed töötavad kauem (Parts, 2019, lk 19), kuid käesolev uuring näitas, et eakad soovivad kauem töötada sõltumata nende haridustasemest. Küsimustele vastanud eakad, kes enam ei tööta, oleksid soovinud palgatööl käimist jätkata, kuid liiga raske töö tagajärjel halvenenud tervis ei võimaldanud neil seda kauem teha (Cylus *et al.*, 2019, lk 7). Saadud vastustest võib järeldada, et jõukohase töö olemasolul oleks palgatööga hõivatud eakaid rohkem. Tööl käivad eakad tunnevad, et jõukohane palgatöö aitab neil säilitada tervist (Augner, 2018, lk 436) ning tööalane aktiivsus hoiab nende elukvaliteeti (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 65).

Varasemad uuringud toovad välja, et Eesti eakad on vabatahtlikus töös Euroopa eakaaslastega võrreldes passiivsemad (Kriisk, 2015, lk 12). Mitmed käesolevas uuringus osalejad vastasid, et nad ei tee vabatahtlikku tööd, kuid intervjuu käigus selgus, et enamus üksi elavaid eakaid aitavad teisi vanemaealisi. Eakad on võtnud vabatahtlikult enda kanda teiste inimeste aitamise (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 161), kuid nad ei oska oma tegevust vabatahtliku tegevusena näha. Need vanemaealised, kes vabatahtlikku tööd enam ei tee, on varem kedagi abistanud ning nüüd on neil endil mõni vabatahtlik, kes nende elu elamisväärsmaks teeb. Järelikult on Eesti eakate vabatahtlik tegevus suurem, kui varasemad eakate passiivsust välja toonud uuringud seda on näidanud. Põhjuseks on eakate vähene teadlikkus näha oma tegevust vabatahtliku tööna.

Varasemad uuringud annavad teada, et Eesti eakad peavad oma digioskusi halvaks või väga halvaks (Tambaum, 2019, lk 75) ning digioskuste puudumine halvendab eaka elukvaliteeti (Huang & Li, 2019, lk 13). Käesolev uuring seda ei kinnitanud, sest mitmel väga kõrges eas uuringus osalejatel on olemas enda arvates piisavad digioskused. Viimane Eesti eakate digioskusi puudutav uuring on tehtud aastal 2015 ning käesoleva uuringu põhjal saab järeldada, et eesti vanemaealiste digioskused on seitsme-kaheksa aastaga oluliselt paranenud, sest keegi uuringus osalenud nutiseadmete kasutajatest ei pidanud seda raskeks, isegi kui selle õppimine on võtnud aega. Nendel eakatel, kes arvutit ja nutitelefoni ei kasuta, on olemas keegi, kelle digioskused aitavad eakal osaleda aktiivselt

sotsiaalses elus. Seega ei leia uuringu põhjal kinnitust ka väide, et digioskuste puudumine saab vanemaealistele takistuseks vaba aja veetmises osalemisel (Huang & Li, 2019, lk 13).

Varasemate uuringute järgi on Eesti vanemaealiste ühiskondlik aktiivsus ja sotsiaalne kaasatus madal (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 132; Sotsiaalministeerium, 2023b, lk 13). Käesoleva uuringu tulemused näitavad, et keskuses elavad eakad on ühiskondlikult aktiivsed ja sotsiaalselt kaasatud ning nad saavad eri ettevõtmistes osaleda ja tegeleda, millega soovivad, kuid äärealadel elavate eakate ühiskondlik aktiivsus ja kaasatus on madal. Üksi äärealal elaval liikumispiiranguga vanemaealisel on raskendatud ligipääs ühistranspordile (United Nations, 2017, lk 3) ning teenuste kättesaadavus ja osalemine kogukonnaelus sõltub tema lastest, naabrist või sotsiaaltöötajast. Äärealadel elavaid liikumispiiranguga eakaid puudutab rohkem ka üksildus (Augère-Granier & McEldowney, 2020, lk 4).

Teadusuuringud annavad erinevaid andmeid naiste ja meeste üksilduse kohta ning enamasti toovad välja naiste suurema üksilduse (Morgan *et al.*, 2021, lk 112; Hansen & Slagsvold, 2019, lk 78), kuid käesolevast uuringust selgus, et nooremate eakate meeste üksildus on suurem (Dahlberg & McKee, 2014, lk 504). Nad tunnevad emotsionaalset üksildust elukaaslase puudumise pärast (Tiilikainen & Seppänen, 2017, lk 1083). Nende üksildust suurendab veelgi alaealiste laste ülalpidamiskohustus (Abuladze *et al.*, 2019, lk 59). Üksildust suurendab nii meestel kui naistel lehestumine (Dahlberg & McKee, 2014, lk 504). Kõige vähem üksildust tunnevad uuringus osalenud vanemad eakad mehed, kes naudivad üksi olemist (Holt-Lunstad *et al.*, 2015, lk 227), sest nad saavad ilma piiranguteta keskenduda iseendale (Pauly *et al.*, 2017, lk 56). Üksildustunnet saab eakatel leevendada vabatahtlik seltsiline, kes üksi elava eakaga vestleb, aitab teda poodi ja arsti juurde või abistab kodustes toimingutes (Tambaum *et al.*, 2021, lk 5).

Varasemad uuringud näitavad, et tiheasustusega piirkonnas elavad eakad tunnevad naabritest emotsionaalset tuge (United Nations, 2017, lk 12), kuid käesolev uuring näitas, et just äärealadel elavad eakad peavad naabreid kõige olulisemateks toimetuleku ja aktiivsena vananemise toetajateks ning üksilduse leevendajateks (Morgan *et al.*, 2021, lk 100; Tulva & Tabur, 2015, lk 49). Üksi elav eakas tunneb eluga rahulolu, kui tema ümber on toetav sotsiaalne võrgustik (Burholt & Aartsen, 2021, lk 78) ning head suhted

lähedastega (Lak *et al.*, 2020, lk 2). Üksi elava eaka läheduse vajaduse katavad soojad suhted laste ja lastelastega ning lähedusetunne ja emotsionaalne seotus ei tekita üksildust (Davidson & Rossall, 2015, lk 17).

Uuring kinnitas, et väärikas vananemine koosneb ka eaka individuaalsetest omadustest ja hoiakutest (Lak *et al.*, 2020, lk 12) ning väärικalt vananeb eakas, kes oskab paremini enda mõtteid ja emotsioone juhtida (Weil, 2020, lk 283). Uuringust selgus, et nooremad üksi elavad eakad soovivad osaleda vanemaealistele suunatud üritustel, kus osalemine aitab eakal ennetada sotsiaalset tõrjutust (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 132). Osalemine eakatele suunatud üritustel vähendab eakate sotsiaalset ja füüsilist isolatsiooni ning loob võimalused pakkuda erinevaid tegevusi oma kogukonnas. (United Nations, 2017, lk 13)

Uuringu analüüsi käigus jõudis töö autor järelduseni, et Märjamaa valla üksi elavate eakate sotsiaalset aktiivsust mõjutavad vanemaealistele suunatud ürituste vähesus ja vähene reklaam sihtrühmale. Üksi elavate eakate aktiivsust saab suurendada sihtrühmale suunatud ürituste korraldamisega ja ürituste reklaamimisega eakatele. Märjamaa valla rahvamajadel ja raamatukogudel, erinevatel seltsidel ja ühendustel ning kogukonnavõrgustikel on siin oluline roll. Üritusi korraldatakse Märjamaa valla erinevates piirkondades palju, kuid eakad tunnevad, et pakutud üritused ei ole suunatud neile. Järelikult on probleemiks ürituste vähene reklaamimine sihtrühmale ja vanemaealiste paremaks kaasamiseks on vaja pöörata suuremat rõhku eakatele mõeldud ürituste reklaamimisele. Üksi elava eaka üksildust saab leevendada Vabatahtlike seltsiliste liikumise koordineerimisega Märjamaa vallas ning toetades eakate algatatud ettevõtmisi.

Uurimistulemuste kokkuvõttena teeb töö autor Märjamaa Vallavalitsuse sotsiaalosakonnale järgmised ettepanekud:

- korraldada Märjamaa vallas rohkem vanemaealiste sihtgrupile suunatud tegevusi;
- koostöös valla kultuurinõunikuga mõelda paremini läbi, kuidas teave ürituste kohta jõuaks eakateni, et suurendada üksi elavate eakate sotsiaalset aktiivsust ja kaasatust;
- ühineda liikumisega Vabatahtlik seltsiline ja koorideerida selle tegevust Märjamaa vallas, leevendamaks üksi elavate eakate üksildustunnet.

Kokkuvõttena saab öelda, et uuringu eesmärk sai täidetud ja uurimisküsimused said vastuse, kuid aktiivsena vananemise ja üksilduse teema vajab kindlasti edasi uurimist. Täiendavate teemadena võiks uurida tööandjate valmisolekut eakatele võimetekohase töö pakkumisel, ning kuidas oleks võimalik parandada transpordivõimalusi Märjamaal, et eakad saaksid osaleda erinevates ettevõtmistes. Samuti võiks uurida kogukonnajade ehitamise vajadust Märjamaal.

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö teema valiku ajendiks sai töö autori huvi üksi elavate eakate sotsiaalse aktiivsuse ja üksildustunde seose vastu. Töö autor tundis huvi, millest sõltub eakate aktiivsus ja üksildustunne.

Lõputöö teoreetilises osas antakse ülevaade üksi elava eaka sotsiaalse aktiivsuse ja üksildustunde olemusest ning nende kahe teguri vastastikusest mõjust eakale. Tuuakse välja sotsiaalse aktiivsuse head praktikad mujal maailmas ja Eestis. Paljudes riikides tehakse koostööd kogukonna võrgustikega, et suurendada eakate sotsiaalset aktiivsust ja vähendada nende üksildustunnet ning seeläbi pakkuda eakale väarikat vananemist.

Töö empiiriline osa annab lühiülevaate Märjamaa vallast ja sotsiaalselt aktiivsena elamise võimalustest. Autor kasutas uuringu läbiviimiseks kvalitatiivset uurimismeetodit, andmeid koguti poolstruktureeritud intervjuude meetodil. Intervjuukava küsimuste koostamisel tugineti uurimistöo teooriaosale ja uurimiseesmärgile. Eesmärgipärase valimi moodustasid Märjamaa vallas üksi elavad eakad, kes on 65+ aastased. Intervjuu viidi läbi 12 üksi elava eakaga, kellest pooled elasid valla keskusel ja teised äärealal. Uuringus osales nii mehi kui naisi.

Uurimistulemustest selgus, et keskusel elavad eakad saavad olla sotsiaalselt aktiivsemad kui äärealal elavad eakad, kelle aktiivsust vähendab piiratud transport. Äärealal üksi elavale eakale on sotsiaalse suhtlemise ja üksilduse vähendamise olulisteks vahenditeks arvuti ja telefon. Maapiirkonna elanikud peavad oluliseks häid suhteid naabritega ning tihti on just naaber üksi elava eaka sotsiaalse aktiivsuse toetaja. Kõige rohkem on oma eluga rahul nooremad eakad naised, kes käivad tööl ja on materiaalselt sõltumatud ning saavad aktiivselt osaleda ühiskondlikus elus. Kõige üksildasemalt tunnevad ennast nooremad eakad mehed, kes tunnevad emotsionaalset üksildust elukaaslase puudumise pärast.

Uurimustulemustest selgus, et eakad soovivad palgatööl käia nii kaua kui võimalik ning palgatööl käijaid oleks rohkem, kui tööandjad oleksid paindlikumad eakale sobiva töö pakkumisel. Tööl käivad eakad peavad oluliseks sotsiaalse suhtlemise võimalust töökohal ning nad peavad tööalast aktiivsust elukvaliteedi hoidjaks. Veel selgus uuringust, et eakad ei oska teiste inimeste abistamist näha vabatahtliku tegevusena.

Uuringu tulemused näitasid, et Märjamaa vallas on vähe eakatele suunatud üritusi ning olemasolevate ürituste puhul puudub sihtrühmale suunatud reklaam. Eakad ei tunne, et üritusele on oodatud ka vanemaealised. Samuti näitas uuring, et nooremad eakad mehed tunnevad suurt üksildust, mistõttu on oluline sihtrühmale suunatud ürituste korraldamine, et eakad saaksid eakaaslastega suhelda ja üksteist emotsionaalselt toetada. Uuringust selgus, et üksi elavad eakad soovivad rohkem seltsi ja suhtlemist, mida kinnitas ka uurimuses osalenud ekspert, kes pakkus välja, et sotsiaalselt isoleeritumad eakad võiksid saada toetatud läbi vabatahtlike seltsiliste liikumise. Uurimistulemustele toetudes tehakse Märjamaa Vallavalitsuse sotsiaalosakonnale ettepanekud.

Kokkuvõtteks saab öelda, et lõputöös seatud eesmärgid täideti, sest uuringu tulemusena selgus üksi elavate eakate aktiivsena elamise kitsaskohad ja üksildustunde põhjused, mille põhjal on töö autoril võimalik teha ettepanekud Märjamaa Vallavalitsuse sotsiaalosakonnale üksi elavate eakate paremaks sotsiaalseks kaasamiseks ja üksilduse leevendamiseks. Kuna prognooside kohaselt elanikkonna vananemise probleem muutub järjest aktuaalsemaks, siis soovitab töö autor edaspidi keskenduda teadlikumalt probleemidele, mis on seotud aktiivsena vananemise ja üksildusega.

VIIDATUD ALLIKAD

- Abuladze, L., Opikova, G., & Lang, K. (2019). Eesti kesk- ja vanemaaliste depressiivsuse muutus ajas. L. Sakkeus & T. Tambaum (toim), *Pilk hallile alale II. Vananemine elukaare vaates. SHARE Eesti uuringu teine ülevaade* (lk 57–70). Tallinna Ülikooli Eesti demograafia keskus.
- Adams, W. (2015). Conducting Semi-Structured Interviews. In K. E. Newcomer, H. P. Hatry & J. S. Wholey (Eds.), *Handbook of practical program evaluation* (4th ed., pp. 492–505). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119171386.ch19>
- Alidoust, S., Holden, C., & Bosman, C. (2014). Urban Environment and Social Health of the Elderly: A Critical Discussion on Physical, Social and Policy Environments. *Athens Journal of Health, 1*(3), 169–180. <https://doi.org/10.30958/ajh.1-3-1>
- Askarzai, W., & Unhelkar, B. (2017). Research Methodologies: An Extensive Overview. *International Journal of Science and Research Methodology, 6*(4), 21–42. http://ijsrm.humanjournals.com/wp-content/uploads/2017/07/3.Dr_-Walied-ASKARZAI-Bhuvan-Unhelkar.pdf
- Augère-Granier, M.-L., & McEldowney, J. (2020). *Older people in the European Union's rural areas: Issues and challenges*. European Parliamentary Research Service. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/659403/EPRS_IDA\(2020\)659403_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/659403/EPRS_IDA(2020)659403_EN.pdf)
- Augner, C. (2018). Health education and employment status of Europeans aged 60 to 69 years: result from SHARE Survey. *Industrial Health, 56*(5), 436–440. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2017-0220>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Ridhins, T. M., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differencec in loneliness. *Personality and Individual Differences, 169*, Article 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>

- Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *NursingPlus Open*, 2, 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.npls.2016.01.001>
- Berg, L. B., & Lune, H. (2017). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. California State University.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münzel, T., Lackner, K. J., & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), Article 97. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Burholt, V., & Aartsen, M. (2021). Introduction: Framing Exclusion from Social Relations. In K. Walsh, T. Scharf, S. Van Regenmortel & A. Wanka (Eds.), *Social Exclusion in Later Life, International Perspectives on Aging* (vol. 28, pp. 77–82). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_6
- Böger, A., & Huxhold, O. (2020). The Changing Relationship Between Partnership Status and Loneliness: Effects Related to Aging and Historical Time. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 75(7), 1423–1432. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby153>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- 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>
- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health and Social Care in the Community*, 25(3), 799–812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
- Currie, M., & Philip, L. (2019). Rural Ageing. In D. Gu & M. E. Dupre (Eds.), *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* (pp. 1–9). https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2_630-1
- Cylus, J., Figueras, J., & Normand, C. (2019). *Will population ageing spell the end of the welfare state? A review of evidence and policy options*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331978>

- Dahlberg, L., & McKee, J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging and Mental Health, 18*(4), 504–514. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863>
- Davidson, S., & Rossall, P. (2015). *Evidence Review: Loneliness in Later Life*. AgeUK. https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/reports-and-briefings/health--wellbeing/rb_june15_loneliness_in_later_life_evidence_review.pdf
- Drell, T. (2021). Omavalitsused peavad rohkem märkama eakate sotsiaalseid probleeme. *Sotsiaaltöö, 4*, 18–22.
- Euroopa Komisjon. (2021). *Roheline raamat elanikkonna vananemise kohta*. <https://op.europa.eu/et/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1>
- Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. *The Gerontologist, 55*(1), 83–90. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu028>
- Gray, J. R., Grove, S. K., & Sutherland, S. (2017). *Burns and Groves The Practice of Nursing Research: appraisal, Synthesis, and Generation of Evidence* (8th ed.). Elsevier.
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2019). Et Øst-Vest-skilte for eldres livskvalitet i Europa? En sammenligning av ensomhet og depressive symptomer i 12 land [Ida-lääne suunaline lõhe eakate elukvaliteedi osas Euroopas? Üksinduse ja depressiivsete sümptomite võrdlus 12 riigis]. *Nordisk Østforum, 33*, 74–90. <https://doi.org/10.23865/noros.v33.1331>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2010). *Uuri ja kirjuta*. Medicina.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Huang, C., & Li, Y. (2019). Understanding leisure satisfaction of Chinese seniors: human capital, family capital, and community capital. *The Journal of Chinese Sociology, 6*, Article 5. <https://doi.org/10.1186/s40711-019-0094-0>
- Isikuandmete kaitse seadus. (2019). *Riigi Teataja I, 04.01.2019, 11*. <https://www.riigiteataja.ee/akt/104012019011>

- Jansen, E. (2020). *Üksi elava eaka iseseisvat toimetulekut mõjutavad tegurid Märjamaa valla näitel* [Lõputöö, Tartu Ülikool, Pärnu kolledž]. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/68224>
- Kamin, S. T., & Lang, R. F. (2020). Internet Use and Cognitive Functioning in Late Adulthood: Longitudinal Findings from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 75(3), 534–539. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby123>
- Keating, N., & Cheshire-Allen, M. (2021). Introduction: Policy to Reduce Late-Life Social Exclusion – From Aspirations to Action. In K. Walsh, T. Scharf, S. Van Regenmortel & A. Wanka (Eds.), *Social Exclusion in Later Life, International Perspectives on Aging* (vol. 28, pp. 353–357). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_27
- Kriisk, K. (2015). *Vanemaealised Eestis: abiandmise ja abisaamise võimalusi*. T. Tulva, M. Medar, L. Leppik, Z. Bugarszki, J. Wu, K. Kriisk, K. Saia & H. Tabur (toim), *Kogukonnapõhine toetus üksi elavate eakate toimetuleku tagamiseks ja institutsionaalse hoolduse ennetamiseks* (lk 8–32). Tallinna Ülikooli Ühiskonnateaduste instituut.
- Lagerspetz, M. (2017). *Ühiskonna uurimise meetodid*. Tallinna Ülikool.
- Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. OÜ Infotrükk.
- Lak, A., Rashidghalam, P., Myint, P. K., & Baradaran, H. R. (2020). Comprehensive 5P framework for active aging using the ecological approach: An iterative systematic review. *BMC Public Health*, 20(1), Article 33. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8136-8>
- Litwin, H., & Stoeckel, K. J. (2014). Engagement and social capital as elements of active aging: an analysis of older Europeans. *Sociologia e Politiche Sociali*, 17(3), 9–31. <https://doi.org/10.3280/SP2014-003002>
- Maailma Vaimse Tervise Föderatsioon. (2013). *Vanemaealiste vaimne tervis*. <https://tai.ee/et/valjaanded/vanemaealiste-vaimne-tervis>
- Mason, A., & Lee, R. (2018). Intergenerational Transfers and the Older Population. In M. D. Hayward & M. K. Majmundar (Eds.), *Future Directions for the Demography of Aging: Proceedings of a Workshop* (pp. 187–214). The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25064>

- Maxwell, J. A. (2020). The Value of Qualitative Inquiry for Public Policy. *Qualitative Inquiry*, 26(2), 177–186. <https://doi.org/10.1177/1077800419857093>
- 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, International Perspectives on Aging* (vol. 28, pp. 99–117). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_8
- Mölder, M.-L. (2021). Jututajad aitavad leevendada üksildust. *Sotsiaaltöö*, 1, 92–96.
- Märjamaa Vallavalitsus. (s. a.-a). *Statistika*. <https://marjamaa.ee/>
- Märjamaa Vallavalitsus. (s. a.-b). *Rahva- ja külamajad*. <https://marjamaa.ee/rahva-ja-kulamajad>
- Märjamaa Vallavalitsus. (2023). *Märjamaa sotsiaalkeskus*. <https://marjamaa.ee/sotsiaalkeskus2>
- Märjamaa valla arengukava 2018–2030. (2022). *Riigi Teataja IV*, 04.10.2022, 3. Lisa. <https://www.riigiteataja.ee/akt/404102022003>
- Märjamaa Valla Rahvamaja. (s. a.). *Märjamaa valla rahvamaja ringid*. <https://marjamaarahvamaja.ee/huviringid/>
- Newall, N. E. G., & Menec, V. H. (2019). Loneliness and social isolation of older adults: Why it is important to examine these social aspects together. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 925–939. <https://doi.org/10.1177/0265407517749045>
- Nycyk, N., & Redsell, M. (2015). Older adults' understandings of social inclusion: Views from a healthy ageing community program. *Journal of Social Inclusion*, 6(2), 77–91. <https://doi.org/10.36251/josi.86>
- Ogg, J. (2021). The Role of Pension Policies in Preventing Old-Age Exclusion. In K. Walsh, T. Scharf, S. Van Regenmortel & A. Wanka (Eds.), *Social Exclusion in Later Life, International Perspectives on Aging* (vol. 28, 373–383). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_29
- Parts, E. (2019). Vanemaealiste tööturu käitumine ja toimetulek. Ülevaade SHARE andmeid kasutavatest uuringutest perioodil 2015–2019. L. Sakkeus & T. Tambaum (toim), *Pilk hallile alale II. Vananemine elukaare vaates. SHARE Eesti uuringu teine ülevaade* (lk 17–34). Tallinna Ülikooli Eesti demograafia keskus.

- Paul, C., Ribeiro, O., & Teixeira, L. (2012). Active Ageing: An Empirical Approach to the WHO Model. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2012, Article 382972. <https://doi.org/10.1155/2012/382972>
- Pauly, T., Lay, C. J., Nater, M. U., Scott, B. S., & Hoppmann, A. C. (2017). How We Experience Being Alone: Age Differences in Affective and Biological Correlates of Momentary Solitude. *Gerontology*, 63, 55–66. <https://doi.org/10.1159/000450608>
- Poulain, M., & Herm, A. (2022). Blue Zone A model to live longer and better. In M. Poulain & J. Mackowicz (Eds.), *Positive Ageing and Learning from Centenarians: Living Longer and Better* (pp. 1–17). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003162216-1>
- Queirós, A., Faria, D., & Almeida, F. (2017). Strengths and limitations of qualitative and quantitative research methods. *European Journal of Education Studies*, 3(9), 369–387. <https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/1017/2934>
- Riigikogu. (2018). *Rahvastikupoliitika põhialused 2035*. <https://www.riigikogu.ee/wpcms/wp-content/uploads/2018/03/Rahvastikupoliitika-pohialused-2035-PDF-680-kB.pdf>
- Riigikontroll. (2021). *Eakate sotsiaalsete probleemide märkamise omavalitsustes*. <https://www.riigikontroll.ee/DesktopModules/DigiDetail/FileDownloader.aspx?FileId=14977&AuditId=2536>
- Rudnicka, E., Napierala, P., Podfigurna, A., Meczekalski, B., Smolarczyk, R., & Grymowicz, M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*, 139, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.05.018>
- Saks, K. (2019). *Avameelselt vananemisest: võidab see, kes oskab vanaks saada*. Tervisekirjastus.
- Schwartz, E., & Litwin, H. (2019). The Reciprocal Relationship Between Social Connectedness and Mental Health Among Older European Adults: A SHARE-Based Analysis. *The Journal of Gerontology: Series B*, 74(4), 694–702. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx131>
- Sirotkina, R. (2012). Aktiivsena vananemise strateegia 2013–2020 koostamisest. *Sotsiaaltöö*, 4, 5–8.
- Sumil-Laanemaa, M., Sakkeus, L., Puur, A., & Leppik, L. (2021). Socio-demographic Risk Factors Related to Material Deprivation Among Older Persons in Europe: A

- Comparative Analysis Based on SHARE Data. In K. Walsh, T. Scharf, S. Van Regenmortel & A. Wanka (Eds.), *Social Exclusion in Later Life, International Perspectives on Aging* (vol. 28, pp. 31–46). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_3
- Sotsiaalministeerium. (2023a). *Sotsiaalhoolekandeprogramm 2023–2026*. <https://www.sm.ee/media/2572/download>
- Sotsiaalministeerium. (2023b). *Heaolu arengukava 2023–2030*. <https://www.sm.ee/media/2900/download>
- Statistikaamet. (2022, 1. juuni). *RL21001: Rahvastik elukoha (haldusüksus), soo ja vanuse järgi, 31. detsember 2021* [andmebaas]. https://andmed.stat.ee/et/stat/rahvaloendus__rel2021__rahvastiku_paiknemine__elu_koht-ja-soo-vanusjaotus/RL21001
- Tambaum, T., Viltrop, A. & Paas, E. (2021). *Vabatahtliku seltsilise käsiraamat*. Eesti Külaliikumine Kodukant.
- Tambaum, T. (2019). Vanemas tööeas inimeste internetikasutus ja sotsiaalne aktiivsus SHARE Eesti nelja laine andmetel. L. Sakkeus & T. Tambaum (toim), *Pilk hallile alale II. Vananemine elukaare vaates. SHARE Eesti uuringu teine ülevaade* (lk 71–84). Tallinna Ülikooli Eesti demograafia keskus.
- 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>
- TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis. (2015). *Vanemaealiste ja eakate toimetuleku uuring 2015*. https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2016/03/VEU2015-1%C3%B5pparuanne_TNSEmorSAPraxis_07122015.pdf
- Tosi, M., & Albertini, M. (2019). Does Children’s Union Dissolution Hurt Elderly Parents? Linked Lives, Divorce and Mental Health in Europe. *European Journal of Population*, 35, 695–717. <https://doi.org/10.1007/s10680-018-9501-5>
- Tulva, T. (2015). Lähteks. T. Tulva, M. Medar, L. Leppik, Z. Bugarszki, J. Wu, K. Kriisk, K. Saia & H. Tabur (toim), *Kogukonnapõhine toetus üksi elavate eakate toimetuleku tagamiseks ja institutsionaalse hoolduse ennetamiseks* (lk 3). Tallinna Ülikooli Ühiskonnateaduste instituut.

- Tulva, T., & Tabur, H. (2015). IV eakate kogukonnapõhised toetusmeetmed Eestis: andmeanalüüsi tulemused ja arutelu. T. Tulva, M. Medar, L. Leppik, Z. Bugarszki, J. Wu, K. Kriisk, K. Saia & H. Tabur (toim), *Kogukonnapõhine toetus üksi elavate eakate toimetuleku tagamiseks ja institutsionaalse hoolduse ennetamiseks* (lk 43–65). Tallinna Ülikooli Ühiskonnateaduste instituut.
- United Nations. (2017). Older persons in rural and remote areas. *UNECE Policy Brief on Ageing*, 18, 1–21. https://unece.org/DAM/pau/age/Policy_briefs/ECE-WG1-25-E.pdf
- Vähi, M., & Tiit, E.-M. (2015). Eesti rahvastiku prognoos aastani 2040. T. Rosenberg (toim), *Rahvastiku areng* (lk 114–131). Statistikaamet. https://www.stat.ee/sites/default/files/2020-07/Rahvastiku_areng.pdf
- Waite, J. L. (2018). Social Well-Being and Health in the Older Population: Moving beyond Social Relationships. In M. D. Hayward & M. K. Majmundar (Eds.), *Future Directions for the Demography of Aging: Proceedings of a Workshop* (pp. 99–129). The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25064>
- Weil, A. (2020). *Tervislik vananemine: elukestva heaolu teejuht*. AS Äripäev.
- World Health Organization. (2002). *Active Ageing A Policy Framework*. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>
- World Health Organization. (2015). *World Report on ageing and health*. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1
- World Health Organization. (2017). *Global strategy and action plan on ageing and health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513500>
- World Health Organization. (2020). *Decade of Healthy Ageing*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/355618/A73_INF2-en.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/36419>

Lisa 1. Intervjuukava küsimused

	Küsimus	Allikas
Üldandmed		
1.	Kui vana Te olete?	
2.	Kui kaua Te olete üksinda elanud?	
3.	Millistel põhjustel Te elate üksinda?	Holt-Lunstad <i>et al.</i> , 2015, lk 227; Pauly <i>et al.</i> , 2017, lk 56
4.	Kas Teie arvates on üksinda hea elada? jah/ei/nii ja naa Palun põhjendage.	Pauly <i>et al.</i> , 2017, lk 56, 65; Holt-Lunstad <i>et al.</i> , 2015, lk 227
5.	Kui tervena olete ennast siiani tundnud?	Lak <i>et al.</i> , 2020, lk 12; Schwartz & Litwin, 2019, lk 700
6.	Mis teeb Teile kõige suuremat muret?	Beutel <i>et al.</i> , 2017, lk 4, 6; Davidson & Rossall, 2015, lk 3–9; Waite, 2018, lk 103
7.	Mida peate oluliseks, et olla oma eluga rahul?	World Health Organization, 2015, lk 29–30; Burholt & Aartsen, 2021, lk 78; Waite, 2018, lk 120
8.	Kui rahul Teie oma eluga olete? 5 – väga rahul 4 – rahul 3 – enam–vähem 2 – mitte eriti 1 – üldse ei ole rahul Palun põhjendage oma vastust. (tervis, suhted, finantsid, ligipääs teenustele)	TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 148; World Health Organization, 2015, lk 3; 29–30; Saks, 2019, lk 48; Waite, 2018, lk 120; Lak <i>et al.</i> , 2020, lk 12; Kriisk, 2015, lk 12;
9.	Millised on Teie suhted lähedastega ning kui tihti laste ja lastelastega suhtlete?	Dahlberg & McKee, 2014, lk 504; McKee, 2014, lk 504;
10.	Kes on need lähedased ja tuttavad, kelle poole probleemide puhul pöördate?	Burholt & Aartsen, 2021, lk 78; Schwartz & Litwin, 2019, lk 700; McKee, 2014, lk 504
Aktiivsena vananemisega seotud küsimused		
11.	Kui aktiivseks Te end igapäevaselt peate? (Saate minna, kuhu soovite ja tegeleda, millega soovite) 5 – väga aktiivsena 4 – aktiivsena 3 – enam–vähem 2 – mitte eriti 1 – üldse pole aktiivne	TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 148; World Health Organization, 2015, lk 29–30; Saks, 2019, lk 48; Waite, 2018, lk 120

Lisa 1. järg

12.	Mis Teid aktiivsena hoiab ehk millega tegelete?	Parts, 2019, lk 19; TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 168
13.	Millist ühiskondlikku või vabatahtlikku rolli Te täidate?	TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 161; Kriisk, 2015, lk 12; Euroopa Komisjon, 2021, lk 12
14.	Millistest sündmustest ja tegevustest osa võtate?	World Health Organization, 2015, lk 29–30; Dahlberg & McKee, 2014, lk 504; Litwin & Stoeckel, 2014, lk 10; Euroopa Komisjon, 2012, lk 9
15.	Millistest tegevustest või sündmustest sooviksite osa võtta, kuid erinevate takistuste tõttu pole see võimalik?	World Health Organization, 2015, lk 29–30; Lak <i>et al.</i> , 2020, lk 12
16.	Milliseid avalikke ja erateenuseid Te kasutate (nt juuksur, arstiabi vm) ja millistes avalikes asutustes käite (nt raamatukogu, rahvamaja, pood jms)?	Tulva & Tabur, 2015, lk 49
17.	Millised on peamised väljakutsed/takistused ligipääsuks teenustele? (Kuidas Te saate vallamajja, poodi ja sündmustele?)	Currie & Philip, 2020, lk 1; United Nations, 2017, lk 3, 21
18.	Milliseid nutiseadmeid Te kasutate (arvuti, nutitelefon?) Milliseks hindate nende kasutamist – raske või kerge?	Euroopa Komisjon, 2021, lk 13; Tambaum, 2019, lk 75
19.	Kas e-keskkondade tõttu on teie ligipääs infole ja teenustele raskendatud?	Euroopa Komisjon, 2021, lk 13; Tambaum, 2019, lk 75
20.	Kas e-teenuste kasutamisel või vajaliku info otsimisel vajate kellegi abi? Palun selgitage.	Euroopa Komisjon, 2021, lk 13; Tambaum, 2019, lk 75
Üksildustundega seotud küsimused		
21.	Kui sageli Te olete ennast tundnud üksildasena? 1 – väga sageli 2 – sageli 3 – vahel 4 – harva 5 – väga harva 6 – üldse mitte	Tiilikainen & Seppänen, 2016, lk 1074; Burholt & Aartsen, 2021, lk 79

Lisa 1. järg

22.	Mis tekitab kõige rohkem üksildust?	Beutel <i>et al.</i> , 2017, lk 1,4; Tiilikainen & Seppänen, 2016, lk 1074; Waite, 2018, lk 103; Tosi & Albertini, 2019, lk 711; Newall & Menec, 2019, lk 925; Dahlberg & McKee, 2014, lk 50
23.	Kuidas on üksildus Teie elus aja jooksul muutunud?	Beutel <i>et al.</i> , 2017, lk 5; Waite, 2018, lk 103
24.	Millised tegevused on Teie üksildustunnet vähendanud?	Saks, 2019, lk 55; TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 132; Schwartz & Litwin, 2019, lk 700
25.	Mida Teie teeksite eakate üksilduse leevendamiseks?	Euroopa Komisjon, 2012, lk 9; United Nations, 2017, lk 3; Poulain & Herm, 2022, lk 11
26.	Mida saaks kohalik omavalitsus ette võtta, et eakad end üksildasena ei tunneks?	Euroopa Komisjon, 2012, lk 9; United Nations, 2017, lk 3; Poulain & Herm, 2022, lk 11
Aktiivsuse suurendamisega seotud küsimused		
27.	Millistes tegevustes Te sooviksite rohkem kaasa lüüa, kuidas ja kui tihti?	Tulva ja Tabur, 2015, lk 49; Euroopa Komisjon, 2012, lk 9; United Nations, 2017, lk 13;
28.	Kas Teile meeldiks või sobiks elamine ühiselamu-tüüpi kogukonnas, kus on rohkem seltsi ja kaasatust erinevatesse tegevustesse? Palun põhjendage oma vastust.	Tulva ja Tabur, 2015, lk 49; Poulain & Herm, 2022, lk 12–13; Nykyk & Redsell, 2015, lk 82;
29.	Millised on Teie ettepanekud Märjamaa Vallavalitsusele, et eakad oleksid rohkem aktiivsed?	Saks, 2019, lk 55; United Nations, 2017, lk 21; Euroopa Komisjon, 2021, lk 23; Tulva ja Tabur, 2015, lk 53
30.	Kas soovite veel midagi lisada?	

Lisa 2. Ekspertintervjuu küsimused Märjamaa sotsiaalkeskuse juhatajale

Ekspertintervjuu küsimused

Küsimuste koostamisel kasutatud allikad: Saks, 2019, lk 6; Poulain & Herm, 2022, lk 11; World Health Organization, 2015, lk 12; Eurostat, 2021, lk 9; Sotsiaalministeerium, 2023b, lk 4; World Health Organization, 2017, lk 3; Weil, 2020, lk 283; Currie & Philip, 2019, lk 1, United Nations, 2017, lk 3, Augère-Granier & McEldowney, 2020, lk 4.

1. Kui aktiivsed on Märjamaa eakad? Üksinda elavad eakad?
2. Millest eakate aktiivsus Teie arvates enim sõltub?
3. Mida peate eakate jaoks suurimaks takistuseks, et olla sotsiaalselt aktiivne?
4. Kas ja kuidas on Märjamaal püütud neid takistusi ületada, et pakkuda eakate võimalusi rohkem aktiivne olla?
5. Kas Teie arvates on Märjamaa valla eakad üksildased? Palun põhjendage oma arvamust?
6. Kuidas saab Märjamaal elevate üksielavate eakate üksildust Teie arvates leevendada?

SUMMARY

SOCIAL ACTIVITY AND LONELINESS OF ELDERLY PEOPLE LIVING ALONE ON THE EXAMPLE OF MÄRJAMAA MUNICIPALITY

Merle Voolaid

Estonia's ageing population is putting pressure on the social security system. The number of elderly people living alone in Estonia is constantly increasing, and social isolation and feelings of loneliness are the biggest factors causing depression and a decrease in the quality of life of the elderly, which have not received enough attention. Although most older people live in cities, special attention should be paid to the elderly living in the countryside.

The goal of the ageing policy of the world and of Estonia is to support the ageing of people in a healthy, active, and dignified way, and for this it is crucial to be socially active. The research problem of the thesis is the low social activity of the elderly living alone, as well as the growing feeling of loneliness, which affects their mental and physical health. The work analyses the social activity and feelings of loneliness of elderly people living alone in Märjamaa Parish and based on the research, proposals are made to the local government to better involve the elderly living alone in various public activities. To achieve the research objective, answers will be found to the questions, what are the factors affecting social activity in elderly people living alone in Märjamaa municipality and what activities can be used to alleviate the feeling of loneliness of elderly people living alone.

The first part of the work, based on literary sources, provides a theoretical overview of the nature of social activity and feelings of loneliness, the problems, as well as the interaction of these two factors on the elderly. Social activity policies and practices in other countries and Estonia and factors of alleviating feelings of loneliness are discussed. To maintain quality of life, it is important for an elderly person to be an active member

of the community and meet peers and participate in meaningful activities. In many countries, community networks are working together to increase the social activity of older people and reduce their feeling of loneliness, and thus provide dignified ageing for the elderly.

The empirical part of the work gives a brief overview of Märjamaa municipality and the possibilities of living socially actively. The author used a qualitative research method to conduct the study, in which data were collected using the method of semi-structured interviews. The questions in the interview plan were compiled based on the theory part of the research and the research objective. The targeted sample was made up of men and women living alone in Märjamaa municipality who are 65+ years old. The interview was conducted with 12 elderly people living alone, half of whom lived in the center of the municipality and others in the periphery.

At the end of the work, there is an overview of the research results, based on which conclusions and proposals have been made to the Social Affairs Department of Märjamaa Rural Municipality Government on alleviating the feeling of loneliness of elderly people living alone and the needs for living socially active in Märjamaa Parish.

The results of the study showed the bottlenecks of active living in elderly people living alone and the causes of feelings of loneliness. The study showed that younger elderly men feel great loneliness, which is why it was considered important to organize events aimed at the elderly so that they could communicate with peers and support each other emotionally. There are few events aimed at the elderly in Märjamaa Municipality and there is no advertising aimed at the target group in the case of existing events. Seniors do not feel that older people are also welcome at the event. The study found that seniors living alone want more companionship and communication, which was confirmed by an expert who participated in the study, who suggested that more socially isolated seniors could be supported through voluntary social services. The survey also revealed that older people would have liked to go to work longer, but health did not allow them to continue working and more suitable work was not offered by employers.

Based on the results of the research, the researcher will make proposals to the Märjamaa Rural Municipality Government: to organize events for the elderly in Märjamaa Parish

and to promote events for the elderly, and to organize and coordinate the movement of volunteer companions in Märjamaa Parish to alleviate the feeling of loneliness of the elderly living alone. In conclusion, the purpose of the research was fulfilled, and the set research questions answered. The survey results confirm that seniors need more meetings with peers so that they can support each other emotionally.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, *Merle Voolaid*,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose
Üksi elavate eakate sotsiaalne aktiivsus ja üksildustunne Märjamaa valla näitel,
mille juhendaja on *Liina Käär*, 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
Commonsi 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.

Merle Voolaid

19.05.2023