

VIIVI LUIK

KEVAD TULEB

Kõrvuni kahlates
küünlakuu lumes,
miljoni kleepuvais pungades puuga,
vahtrapuumahlase suuga
kutsudes ilmsi
ja kutsudes unes
teab-mida tabama,
teab-mida püüdma,
kevad tubeb.



Pensionieas tasub pöörduda töötukassasse

Vanemaealiste osalemine tööturul on lähiaastate kasvav trend. Eestis oli 2015. aastal tööturul hõivatud 54,3 % 60–64aastastest ja 22% 65–74aastastest inimestest. Elukogemus on tasakaalustav väärtus ja vanemaealiste osalemine meeskonnas mitmekesistab töökollektiivi. Tööturul jätkamine pensionieas võib vahel nõuda enesekindlust ja töötukassa saab siin teile oma teenustega appi tulla.

Alustada võib näiteks karjäärinõustamisest. Töötukassa pakub karjäärinõustamist kõigile, sh pensioniealistele, kes soovivad läbi mõelda oma senise tööelu head ja vead ning seada sihte tulevikuks. Koos nõustajaga saate läbi mõelda, millised on teie senised kogemused, mida tuleks juurde õppida või kuidas oma unistusi ellu viia. Sageli selgub, et just vanemaealistel on palju universaalseid oskusi, mida saab kasutada paljude ametite juures. Kui te ei tea, millises ametis jätkata, saame läbi arutada, mida tööturul pakkuda on ja kas mõni pakutavatest ametitest võiks teid huvitada. Anname ka praktilisi oskusi uuele tökohale kandideerimiseks, näiteks, kuidas koostada kandideerimisdokumente. Saame koos läbi mängida töointervjuu, et oleksite valmis erinevatele küsimustele vastama.

Lisaks karjäärinõustamisele pakub töötukassa lähitavalte teie individuaalsest vajadusest tööturukoolitust, toetab kvalifikatsiooni saamist või osalemist tööpraktikas. Teil on võimalik taotleda ettevõtluse alustamise toetust, tööruumide ja -vahendite kohandamist ning saada kasutusse tööks vajalik abivahend.

Kui teil on tööle saamiseks vaja omandada uusi teadmisi ja oskusi või täiendada olemasolevaid, saa-

te osaleda tööturukoolitusel. On ameteid, kus uusi oskusi on kõige otstarbekam omandada tööandja juures, sel juhul aitab teid töötukassa tööpraktika teenus.

Meil on mitmeid näiteid sellest, kuidas pensionieas inimesed on alustanud töötukassa toel ettevõtlusega. Selleks on teil võimalik kasutada nii ettevõtluse alustamise toetust kui ettevõtluse toetamise teenuseid.

Kui teil on raske pääseda oma tööruumidesse või kasutada ettenähtud töövahendeid, saame põhjendatud vajadusel kohandada töökoha ja töövahendid teie jaoks ligipääsetavaks ja kasutatavaks. Kohandada saab ka kodus asuvat töökohta.

Teenuste, va karjäärinõustamine ja töövahendus, saamise tingimus on, et te ei tööta ja registreerite end töötajana. Kõige mugavam on seda teha meie maakondlikus osakonnas, mis on teie kodule kõige lähemal. Töötukassasse pöördumisel võtke kaasa isikut tõendav dokument. Töötajana saate end registreerida ka meie portaali iseteeninduses.

Töötukassa erinevatest teenustest saate lähemalt lugeda: <https://www.tootukassa.ee/content/otsin-tood/vanaduspensioniealisele-tootsijale>.

Olge julged ja pöörduge töötukassasse!
Tööturuteenust kaasrahastatakse Euroopa Liidu Euroopa Sotsiaalfondist tervise- ja tööministri 04.12.2014 käskkirja nr 222 „Tööturuteenuste osutamise tagamiseks paremaid võimalusi hõives osalemiseks“ alusel.

Helle RUUSING,
meedianõunik

Kontsert naistepäeva tähistamiseks

Tartu Seeniorimeeste Klubi korraldas 8. märtsil naistepäeva tähistamiseks ning pensionäride ühenduse Kodukodus naisperele lugupidamise avaldamiseks kontserdi. Klubi president Kalev Jahnson soovis kõigile kokkuluulnule säravaid silmi, armastust ja sõprust, linnajuhtide poolt tõi tervitusi Tartu linna volikogu esimees Vladimir Šokman. Järgnes kirev kava, kus meesansambli Vana kuu laulu kõrval esinesid nii humoorikate lugude esitajad, tantsijad kui ka laulusolistid. Pidu jätkus vastlapäeva tähistamisega koos hernesupi ja muu maitsvaga.

Pildil näeme meesansambli esinemas.



Mida tähendab aktiivsena vananemine?

Tavalistele kõrvadele kõlab see justkui näpuvibutus laisklemise vastu. Ametkonnad kasutavad aktiivsena vananemise kontseptsiooni lahendusena tööjõu nappuse vastu.

Aktiivsena vananemise käsitlus on aga hoopis laiem. Sellesse on haaratud kõik inimesed, sõltumata nende staatusest või seisundist. Iga inimene peab saama mistahes eluetapil panustada ühiskonda, tunda end vajalikuna ja olla kaasatud kogukonna tegevistesse. Kui inimene on terve ja ta soovib töötada, peab ta seda saama; kui tööd pole või ei ole inimene võimeline palgatööd tegema, siis peab tal olema võimalik panustada ühiskonda teisel viisil, näiteks läbi vabatahtliku tegevuse. Kui inimene ei suuda rohkemat kui iseenda eest hoolitseda, peab talle looma keskkonna, kus see on võimalik. Iseendaga hakkama saamine on samuti aktiivne viis vananeda.

Seda, kuivõrd häid tingimusi loob riik aktiivsena vananemiseks, mõõdetakse aktiivsena vananemise indeksiga. Indeks sisaldab kokku 17 erinevat näitajat – sealjuures näiteks seda, kui suur osa vanemast elanikkonnast on tööga hõivatud või kui paljud osalevad elukestvas õppes, aga ka seda, kui paljud elavad vaesusriskis või kelle jaoks on tervishoiuteenused kättesaadavad.

Kuus näitajat indeksis kirjeldavad aktiivsena vananemise potentsiaali ehk seda, mis üldiselt iseloomustab riigi elanikkonna vananemist: oodatav eluiga, tervena elatud aastate arv, haridustase, tehnoloogiaoskuste tase, vaimne tervis ja sotsiaalse võrgustiku kvaliteet. Need kuus näitajat ei ole indeksis mitte selleks, et hinnanguid anda või lootusetult käsi laiutada, kedagi kiita või kedagi laita. Need näitajad annavad kätte suuna, millised meetmed edaspidises arendustöös võiksid olla sobivad ja milliseid pole mõtet planeerida. Näiteks pole mõtet planeerida tööelu pikendamise meetmeid, kus infot jagatakse e-kanaleid pidi, kui sihtgrupi internetikasutus on madal.

Milline on praegune seis, mida peaks aktiivsena vananemise keskkonna arendamises arvestama? Oodatav eluiga nendel inimestel, kes on praegu 65-aastased, on meestel keskmiselt 15 aastat ja naistel 20 aastat. See tähendab, et 65-aastaselt inimesel on vähemalt viiendik elu alles ees. Milliseid arenguid me sellesse perioodi planeerime?

Tervena elatud aastaid on eesti inimesel statistiliselt mõni kuu vähem kui 55. Füüsilise tervise näitajaid pole üldöö võimalik parandada, sest tulemus väljendab elatud elustiili. Samas on võimalik parandada

arvamust oma tervisest. SHARE uuring osutas eesti inimese kalduvusele hinnata oma tervist halvemaks kui see tegelikult on. Miks on subjektiivne arvamus üldse oluline? Selgub, et meie elukvaliteeti mõjutab mitte tegelik tervises seisund, vaid see, mis me oma tervises seisundist ise arvame.

Vaimse tervise näitajad on Eesti 55+ vanuses elanikel võrdlusriikide seas kõige halvemad, depressioonisümtomite all kannatasid SHARE 2013. aasta andmetel umbes pooled naised ja 1/3 meestest. See tähendab, et aktiivsusele suunatud meetmed ei peaks väga lootma inimese initsiatiivile ja agarusele, vaid mõtlema peaks, kuidas korraldada tugi- ja võrgustikutegevust, et masendunud inimene tasapisi siiski kodust välja meelitada.

Interneti kasutajaid oli neli aastat tagasi 55+ vanuses inimeste seas vaid 55%. Kasutajate arv selles vanuserühmas loomulikult kasvab. Aga seda pigem mitte õppimise, vaid loomulike demograafiliste protsesside tulemusel. Teame, et vanemaealiste inimeste õppimisvõime ei vähene, küll aga võib vanusega väheneda motivatsioon uuega kaasa minna. Seetõttu tuleks tehnoloogiakasutuse suurendamisel ennetähta-ke mõelda küsimustele, kuidas siduda tehnoloogia võimalused vanema inimese vajadustega ning millises vormis uue tehnoloogia õpet vanemale põlvkonnale pakkuda.

Haridustase on Eesti 55-74-aastaste seas Euroopa kõige kõrgem. Ligikaudu igal kolmandal inimesel selles vanuses on kolmanda taseme haridus ehk kesk-eriõppeasutuse või kõrgkooli diplom (näiteks Portugalis on kolmanda taseme hariduse osakaal 10,5%). Mida kõrgem on inimese haridustase, seda suurem on tõenäosus, et ta on ka sotsiaalselt aktiivne. Eestis aga pole osavõtt vabatahtlikust tööst, klubilisest tegevusest, poliitilisest või kogukondlikust elust ning õppimisest vanema elanikkonna seas kuigi kõrge. Seega võib öelda, et hariduse potentsiaal on meil veel kasutamata.

Aktiivsena vananemise põhimõtete rakendamine on tegelikult ainus viis, millega lahendada rahvastiku vananemisega tekkinud uut olukorda. Aga riigist veel suurema kasu saavad aktiivsena vananemist toetavast keskkonnast inimesed ise. Aus ülevaade meie praegusest seisust annab võimaluse planeerida adekvaatseid meetmeid, et igaühel oleks võimalik areneda ja tunda ennast vajalikuna.

Tiina TAMBAUM

Vanemaealiste poliitika komisjonis

Vanemaealiste poliitika komisjoni märtsikoosolekule oli kutsutud mitu külalisesinejat. Arutelu algatas Eesti Koostöö Kogu esindaja Liisi Uder, kes tutvustas komisjoni liikmetele Koostöö Kogu välja töötatud uue eakuse visiooni aastaks 2050. Visiooni eesmärk on kutsuda Eestis esile laialdane arutelu tuleviku eakuse teemal. Uue eakuse visioon ei anna kätte kindlaid lahendusi, vaid osutab, millises suunas tuleks rahvaarutelu käigus liikuda. Et uue eakuse visioon saaks teoks, on vaja ühiskondlikke otsuseid ja suhtumise muutumist neljas valdkonnas – eakapõlves kindlustatus, eneseteostus, tervis ja muutustega kohanemine. Niisiis peaks rahvakogu keskenduma küsimustele, kuidas edaspidi tagada eakapõlves elamisväärtuse sissetulek, mida saab riik teha, et inimesed õpiksid ja töötaksid kõrge eani, mida saab riik teha, et inimesed ei lahkuku teviseprobleemide tõttu enneaegselt tööturalt, ja mida peab tegema, et pensionisüsteemi muutused oleksid kõigile lihtsad ja arusaadavad. Vastavasisulisid ideid ja ettepanekuid oodatakse 6. aprillini.

Teise teemana oli arutluse all 2. juunil toimuva terviseedenduse konverentsi esialgne kava, mida tutvustas Tiia Pertel Tervise Arengu Instituudist. Konverentsi läbivaks teemaks on 65+ inimeste tervis ja heaolu (elukvaliteet) ning eesmärgiks anda ülevaade Eesti 65-aastaste ja vanemate inimeste tervisest ja

elukvaliteedist, tuua näiteid Eestist ja Euroopast aktiivsena vananemise toetamise ja tervise säilitamise võimalustest ning tutvustada kroonilise haigusega vanemaealiste inimeste toimetuleku toetamise võimalusi Eestis. Komisjonilt oodati ettepanekuid nii esinejate kui ka käsitletavate teemade valikuks.

Kolmanda teemana olid arutluse all omastehoolduse probleemid, niisiis teema, millega komisjon on juba mõnda aega tegelnud. Seekord tutvustas Häli Tarum oma seisukohti omastehooldusteemalises doktoritöös. Põhiprobleemina tõstatus hoolduskoormusega inimeste tööturul osalemise võimalus ja vajadus. Häli Tarum nentis, et kuivõrd seadus kohustab järeltulijaid oma abivajavaid vanemaid ülal pidama, siis peetakse meil omastehooldust normaalseks kohustuseks, nõ hea lapse, abikaasa või ka lapselapse normiks. Tasapisi on siiski hakanud hoiakud muutuma, üha enam kõneldakse töö ja hoolduse ühitamisest, omastehoolidaja võimalusest tööl käia. Mingil astmel jääb omaste eest hooldamine alati alles, ent küsimus on, kui suurel määral. Eesmärk on, et peamine hooldaja pole mitte lähedane inimene, vaid selleks on välja arendatud teenused. Vanemaealiste poliitika komisjonilt oodatakse kõigi käsitletud teemade arendamisel aktiivset kaasalöömist.

Kärdla eakad on tublid



Loodus kutsub.

Kärdla linna eakate põhiliseks kooskäimise kohaks on ilus oranž maja otse Keskväljakul – Kärdla Päevakeskus. Siin saame osaleda kaheksas erinevas ringis, mida kõiki juhivad meie oma pensionärid.

Enim võetakse osa Elurõõmu klubist, sest kus siis mujal saaksime me oma elurõõmu välja elada: laule laulda, sünnipäevi pidada, väikesi naljakaid näitemänge esitada ja vahel ka tarka juttu ajada.

Väga rahvarohked on ka ajalooringi üritused. Siin räägime oma mälestusi, paneme neid isegi kirja, aga palju kuulame ka muinsuskaitse juttu ja ajaloolaste tähelepanekuid linna ning Hiiumaa tegutsenud organisatsioonide kohta.

Loodushuvilised kipuvad rohkem värske õhu kätte, seetõttu käime seeneretkedel, linnulaulu ja -vaatlusreisidel, kauneid lilleaedu ja taimekasvatuse aiandeid vaatamas. Siis ühinevad meiega ka aiasõbrad ja reisisid muutuvad üle-hiiumaalisteks. Oleme pea kõik paigad läbi sõitnud, kuhu bussiga vaid ligi pääseb. Kahju on, et meie jalad pikki matku enam välja ei kannata ja nii mõndagi paika peame kaugelt vaatama.

See-eest oleme nobedad üle mere sõitmas ja Hiiumaalt kaugemal käimas. Meie jaoks ei ole pikad ei Narva-sõidud ega kättesaamatud Tartu ja Tallinna muuseumid, rääkimata naabersaartest või Haapsalu vaatamisväärsustest. Praegu teeme ettevalmistusi pealinna sõiduks, et külastada Riigikogu ja Stenbocki Maja.

Teeme koostööd ka meie oma muuseumidega: peame piknikku Mikkis ja tutvume kivimitemajaga Soeras. Väga tihe koostöö on meil valla raamatukoguga, nendega oleme rääkinud saare naiskirjanikest, tähistanud Eesti Vabariigi sünnipäeva, raamatukogu töötajad on käinud uudiskirjandust tutvustamas jne. Hiiumaa Gümnaasium on olnud meile abiks emakee-

lepäeva sisustamisel, uute sõnade tutvustamisel ja hiiu murde meeldetuletamisel.

Hästi tore ettevõtmine on kohtumised huvitavate inimestega, kes elavad ja töötavad meie endi keskel, tegelevad kunsti, luule ja käsitööga, teevad seda aga rohkem nagu „lauasahtlisse“. Päevakeskusesse on nõus tulema ka sellised inimesed, kes laiema tutvustamisest heameelega loobuvad, väiksemas seltskonnas aga meeleldi oma andeid avavad.

Püüame olla kursis ka kunstinäitustega, mida korraldatakse kultuurimajas, Neljanurgagaleris või Hiiumaa muuseumis. Päevakeskuses vahelduvad igas kuus kunsti-, foto- või käsitöönäitused, neid saab kogu linnarahvas vaatamas käia.

Hingeaharimise juures ei unusta me ka oma füüsilist poolt. Kultuurimaja pakub meile võimalust osaleda eakate tantsuringis ja tegeleda võimlemisega, samuti saame igal nädalal käia Käina ujulas ujumas ja jõusaalis treenimas. Meditsiinitöötajad jagavad meile tarkusi, kuidas oma tervist tugevdada ja väiksemaid hädasid vältida.

Oleme kursis ka valitsuse tööga ja kohaliku poliitikaga. Igas kuus külastab meid keegi Hiiumaalt töötajatest ning vastab küsimustele linna heakorra, sotsiaalpoliitika ja tulevikuarengute kohta.

Huvitavaid tegevusi jätkub terveks suveks. Kevadet tähistame isetegevuslaste kontserdiga ja suvel lustime memme-taadi peol.

Eakate nõukogu koos päevakeskusega proovib eakate elu teha nii huvitavaks, kui vähegi oskame. Ja heameel on, et huvilisi ikka jätkub.

Urve MERENDI,
HPÜ Kärdla osakonna juhataja.

Raamatukogu kui haridus- ja koolituskeskus

Tänapäeva raamatukogud ei tegele enam ammu üksnes raamatute laenutamisega, vaid paljud neist on selle kõrval kujunenud omanäolisteks kultuuri-, haridus- ja koolituskeskuseks. Nii pakub Tallinna Keskraamatukogu erinevas eas inimestele, sealhulgas kindlasti ka vanemaealistele, eripalgelisi võimalusi enesetäiendamiseks ja –harimiseks või huvialaseks tegevuseks - raamatukogu tegevushaare on lausa üllatavalt lai. Siinkohal leiame tutvustuse nende avarast tegevusväljast.

Koolitused

Tallinna Keskraamatukogu pakub oma lugejatele erinevaid kasutajakoolitusi. **Kõik koolitused on tasuta ning neid viivad läbi raamatukoguhoidjad.** Koolitustel on võimalik arendada oma oskusi infootsingul e-kataloogist ESTER, raamatukogu veebilehelt, erinevatest andmebaasidest ja võrguväljaannetest. Samuti saab õppida kasutama erinevaid seadmeid (arvuti, nutiseadmed, graafikalaud, lauaskanner, e-luger). Koolitustele ootame inimesi, kellel ei ole varasemalt nende valdkondadega kokkupuuteid olnud või kellel on vähe kogemusi ning kes sooviksid saada lisateadmisi. Edasijõudnutel palume eelnevalt raamatukoguhoidjaga nõu pidada.

Populaarsed koolitused

Tahvelarvutite ja nutitelefonide kasutamise koolitustel tutvustatakse nutiseadmete kasutamise üldisemaid põhitõdesid, jagatakse näpunäiteid tahvelarvutite ja nutitelefonide kasutamise erinevate võimaluste kohta ning aidatakse leida allalaadimiseks sobivaid rakendusi. Koolitusele võivad huvilised tulla nii oma isikliku tahvelarvutiga või kasutada ka raamatukogu seadet. Nutitelefoni palume endal kaasa võtta.

Arvuti algõppe koolitus on mõeldud vanemaealistele, kellel puudub või on vähene arvuti kasutamise kogemus. Koolitusele registreerimisel täpsustatakse teie eelnev arvuti kasutamise kogemus ja tase. Sellest lähtuvalt koostatakse individuaalne koolitusprogramm. Koolituse läbinud lugeja oskab iseseisvalt leida endale vajalikku kirjandust, kasutades e-kataloogi ESTER, sooritada infootsinguid internetis, kasutada raamatukogu veebilehekülge ning suhelda e-posti teel.

Facebooki algõpe on mõeldud noorte seas üli-populaarse suhtlusvõrgustiku tutvustamiseks. Koolitusel antakse praktilisi nõuandeid Facebooki konto loomiseks ja räägitakse selle kasutamise võimalustest. Koolituses osalemise eelduseks on eelnev arvutioskus ja e-posti aadressi olemasolu. Koolituse läbinu oskab iseseisvalt kasutada erinevaid Facebooki võimalusi, leida endale huvipakkuvaid lehekülgi ja kontakte, kellega suhelda.

ID-kaardi kasutamise koolitus on mõeldud lugejatele, kellel puudub või on vähene ID-kaardi kasutamise kogemus. ID-kaart on kõige turvalisem autentimisvahend, e-teenuseid on palju ja nende kasutamine on võrreldes ametite uste kulutamisega ülimugav.

Koolitusele tulles peaksid kaasa olema kehtivad PIN-koodid (nii PIN 1 kui PIN 2 – väljastatakse koos ID-kaardiga. Kui koodid on kadunud, saab uued Poliitsei- ja Piirivalveametis Kodakondsus- ja Migratsiooni-büroost või ID-kaardi järelteenindust pakkuvast pangakontorist) ja kehtivad sertifikaadid (kui sertifikaadid on aegunud, siis saab neid uuendada ise internetis aadressil sk.ee/id-kontroll/).

Lisaks ID-kaardi kasutamisele on võimalik õppida kasutama ka erinevaid e-teenuseid. **E-teenuste koolituse** eesmärk on anda osalejatele teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvalt kasutada erinevaid e-teenuseid (nt ID-pilet, internetipangad, ettevõtete e-teenused, Tallinna linna e-teenused, riigiportaali Eesti.ee jne).

Sugupuu uurimise koolitusel jagatakse sugupuu koostamisel vajaminevaid algteadmisi, tutvustatakse asjakohaseid bibliograafilisi teatmikke ja arvutiandmebaase, muuhulgas ka digiteeritud arhiiviallikaid sisaldavat SAAGA.

Kõigil huvilistel on võimalik leppida raamatukoguhoidjaga kokku aeg individuaalse koolituse saami-



Arvutikoolitusel.

seks. Koolitused kestavad orienteeruvalt 1-1,5 tundi. Koolitusele registreerimiseks võtke ühendust raamatukoguga, kas tulles raamatukokku, kirjutades ls@tn.lib.ee või helistades numbril 6830917. Lisainformatsiooni leiate raamatukogu veebilehelt www.keskraamatukogu.ee.

Terviseoengud ja teemaõhtupoolikud

Lisaks koolitustele pakub raamatukogu ka mitmeid muid lahendusi oma vaba aja harivaks ja vaheldusrikkaks sisustamiseks. Alates 2015. aastast on Tallinna Keskraamatukogu koostöös Eesti Õdede Liiduga korraldanud terviseoengute sarja „**Tunnike tervise heaks**“. Sarja raames peavad loenguid Eesti Õdede Liidu õded, kes käsitlevad tervisega seotud teemasid, näiteks vaksineerimine, südame- ja vererõhu tervis, alkoholi jne. Näiteks oli 6. märtsil plaanis Liisi Sarapu loeng **nutiseadmetest ja tervisest**, 3. aprillil kell 17.30 on Katrin Poomi loeng **südame- ja vererõhu tervisest**. Terviseoengud toimuvad Tallinna Keskraamatukogu (Estonia pst 8) suures saalis ja neist osavõtt on tasuta.

Lisaks terviseoengutele pakume võimalust **osaleda temaatilistes õhtupoolikutes**, kus tõmmatakse paralleele tarbe- ja teatmekirjanduse ning ilukirjanduse vahel. Nii oli märtsikuus kavas teemaõhtupoolik teemal „**Flirt ilukirjanduses**“, kus vaadeldi vastassooga tutvumise ja vastastikuse sümboolika väljendamine kujutamist eri ajastute kirjandusteostes. Neljapäeval, 20. aprillil kell 17.30 toimub teemaõhtupoolik „**Lemmikloomad ilukirjanduses**“, kus kirjandusteoste näidete alusel uuritakse suhtumist lemmikloomadesse ja neile omistatud rolle inimsuhetes. Kohtumised viib läbi ajaloolane ja kirjanik Milvi Martina Piir, kes on mitme romaani ja luuleraamatu autor. Igale kohtumisele annab M. M. Piir ülevaate vastava teema ajaloo ja kujunemisest ning tutvustab, kuidas on seda teemat eri ajastutel ilukirjanduses kajastatud (nt romantismis, realismis). Kohtumised toimuvad Tallinna Keskraamatukogu rõdusaalis (Estonia pst 8).

Sõle raamatukogu õmblustoa saab nüüdsest kasutada overlokmasinast

Kui seni oli Sõle raamatukogu õmblustoa kasutamiseks vaid tavaline õmblusmasin, siis nüüd ootab huvilisi ka overlokõmblusmasin. Selle kasutamise võimalust on õmblemishuvilised ammu oodanud.

Õmblusmasina kasutamiseks tuleb võtta kaasa oma niit, overlokmasin puhul seda vajadust ei ole: tänu õmblustoa sponsorile AS Abakhan on raamatukogu varustatud musta, valge ja beeži overlokniidiga. Kuna overlokmasin niidistamine on keeruline, siis tänu AS Abakhani toetusele kaob ära vajadus iga õmbluskorra eel ja järel niidistamine ette võtta. Lisaks õmblusmasinatele on külastajate kasutuses suured lauad lõigete tegemiseks ning triikimislaud aurutrikrauaga. Õmblemiseks vajalikud vahendid, nt kalkapaber, riie jms tuleb ise kaasa võtta. Aastapäevad tegutsenud õmblustuba on tallinlaste poolt hästi vastu võetud. Õmmeldud on voodipesu, kardinaid, aga ka kleite. Et huvilisi jagub, siis tuleb kasutamise aeg eelnevalt kokku leppida kas raamatukogus kohapeal, e-posti aadressil sole@tn.lib.ee või telefonil 601 9153. Õmblustuba võib kasutada vaid isiklikuks otstarbeks õmblemiseks, kasutamine on tasuta.

Sille DAMMANN,
infoteeninduse pearaamatukoguhoidja
Mari SIEBERK,
Keskraamatukogu arendusjuht

EANÜ Tallinna osakonna tegevus ajapeeglis

Lähteks.

Eesti Akadeemiliste Naiste Ühingu (EANÜ) Tallinna osakond loodi **14. juunil 1926**. Ühingu tegevuse eesmärgiks sai soov ühendada kõrgharidusega naisi ja toetada nende tööd, soodustamaks seeläbi andekate naiste vaimse potentsiaali avaldumist. Tutvuti akadeemiliste naiste tööga ning nende loominguga, viidi läbi huvipakkuvaid klubiõhtuid, millest viimane toimus 19. märtsil 1940, seejärel osakonna tegevus seiskus.

EANÜ taasisutati Tartus **1991. aasta 30. novembril**, ühing hakkas järgima 1926. aastal asutatud EANÜ traditsioone. Tallinna osakonnast osalesid selles sündmuses Asta-Johanna Kiitam, Lii Jannus, Ilme-Luule Puussaar, Erna Saar-Võerahansu ja Malle Jaaniso. Tallinna osakond **taasloodi 19. aprillil 1992** Eesti Tervishoiumuuseumis. Aatelised naisharitlased koondusid hariduse ja kultuuri edendamise ning naisi puudutavate probleemide lahendamise nimel.

Praeguseks on Tallinna osakonnas toimimas 24 liiget. Liikmete koosseis elukutsete järgi on mitmekesine, seepärast saadakse üksteist rikastada ning oma silmaringi avardada.

Osakonna juhatus on kolmeliikmeline: **Viivi Hallik**, **Viivi Eksta** ja **Taimi Tulva**, kes täidab osakonna esinaise kohustusi, hoiab ühendust Tartu kolleegidega ning koordineerib osakonna tegevust.

Minevikust olevikku.

EANÜ Tallinna osakonnas peame teerajajateks nelja naist, kelle tegevus ja ideed on aidanud meil oma missiooni luua ning tugevdada. Need neli osakonna alustuge on **Asta Kiitam**, kes hiljuti meie seast lahkus, **Lii Jannus**, **Erna Saar** ja **Kiira Subi**. Nende elu- ja töölugu pälvib austust ning avab olulise lehekülje meie vaimsest rikkusest.

Akadeemilise naise põhitunnustena oleme pidanud olulisteks järgmisi väärtusi: akadeemilisus, aatelisus, aktiivsus, avatus, ausus ja abivalmidus. Ühingusse kuuluvad kõrgharidusega naised, kes on avaldanud soovi ühinguga liituda ja leidnud võimalusi ühingu tegevuse kaasajastamiseks ning täiustamiseks.

Viimase kümnendi võlud ja valud.

Oma tegevuse algusaastatel korraldasime kohtumisi liikmete kodudes. Praegugi on Erna Saare koduüksed hubasteks salongiõhtuteks külalislahkelt valla. Need on elamuslikud ja meeldejäävad koosviibimised, kus Erna esitatud klaveripalade kuulamisele lisanduvad nende mõtestamine ning kultuurilooliselt huvitavate lugude meenutamine. 2011. aastast oleme saanud mõned korrad aastas peavarju Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühingu (VENÜ) majas Kadriorus.

Meie ühingu tegevuse temaatika taandub viiele

olulisele suunale, need on: **püsiväärtustest ja kultuuripärandist osasaamine; kultuuri ja teaduse valdkonnas tehtava tutvustamine; Eesti riigi järjepidevuse nimel rahvusliku ja rahvusvahelise tegevuse lõimimine; maailmavaate avardamine ja muutuvmas maailmas orienteerumine; vabatahtlik töö, inimese tervis ja eneseabiilikumine**. Meie liikmed Viivi Eksta ja Mare Torm on osalenud Eesti Pedagoogika Arhiivmuuseumi liikmetena mahuka väljaande „Tallinna hariduselu 1918–2010. Üldharidus ja hariduskorraldus“ (2012) koostamisel. Ühingu kaaslastele on seda koguteost tutvustatud ja nendel teemadel diskuteeritud. Terviseprobleemid, vaimse ja füüsilise tervise säilitamine on päevakorras olnud korduvalt. Dr Raul Mardi rääkis tervislikust toitumisest ja dr Arvo Mesikepp südamehaiguste profülaktikast ning ravist tänapäevastes tingimustes. Hiljuti oli kohtumine toitumisspetsialisti, **EANÜ esinaise dr Mai Maseriga**, kes EANÜ organisatsiooniliste küsimuste kõrval rääkis ka tervisliku toitumise uutest suundadest. Ekskursioonil käisime renoveeritud Teletornis, uue ekspositsiooniga tutvusime KUMÜs ja giidi saatel rikastasime oma teadmisi Kadrioru pargist.

Aatelise suunitlusega EANÜ respektierib ja meenutab neid Eesti ajaloo suurkujusid, kes on andnud oma isikliku panuse nii Eesti iseseisvuse saavutamisse, iseseisvuse taastamisse kui ka riigi ja rahva arengusse. Nii viibisime Elfriede Lenderi 125. sünniaastapäevale pühendatud näituse avamisel Eesti Pedagoogika Arhiivmuuseumis ja kuulasime ettekandeid, mida täiendasid kohalviibivad lenderlased. Osalesime Erna Saare kutsel tema abikaasa, kunstnik Johannes Võerahansu mälestusnäitusel Mart Sande-ri galeriis.

Ekskursiooni Jaan Poska majja juhatas Jüri Trei. Värskest renoveeritud maja jättis väga sümpaatse mulje, aga Jüri Trei teadmised ja faktide sujuv esitamine lausa üllatasid. Tänu temale saime Jaan Poskast kui ühest olulisemast 20. sajandi Eesti poliitikust elava ettekujutuse, lisaks rohkelt fakte Eesti Vabariigi ja Tartu rahu saamisloost.

Meie liikme Anne Velliste toimetamisel ja koostamisel, aga osalt ka tema kirjastuse Aade väljaantuna on lugejateni jõudnud aukartustäratav kogum (**40 teost**) eksiilis tegutsenud väliseestlastest (Anne Velliste „Ernst Jaaksonile“, Alfred Kalm „Eesti ärimees aegade tuules“, Johanna Päts „Kodu südames“, Voldemar Päts „Tagasi koju“, Vello Ederma „Siin Ameerika Hääl, Washington!“ jt) ning meie mineviku suurtest poliitikute („Kontantin Päts – alasi ja haamri vahel“, „Jaan Poska oma ja meie ajas“, „Juhan Kukk – iseseisvuse mõtte sõnastaja“ jt). Koitev on kuulda nende raama-



Jaan Poskaga Poska majas Poska tänaval Tallinnas. Vasemalt: Viivi Eksta, Milla Mägi, Viivi Hallik, Mare Torm, Kiira Subi (17. sept 2013).

tute saamisloost ja Anne kohtumistest huvitavate inimestega, kes raamatute valmimisele kaasa aidanud.

Mõnel korral oleme pidanud ka vestlusringe, kus meie liikmed jutustavad oma tegemistest ja kohtumistest. Nii on oma uuringutest rääkinud Viivi Eksta (psühholoogia valdkond), Anu Leppiman (sotsiaaltöö ja lastekaitse) ning Taimi Tulva (kogukonnapõhine sotsiaaltöö ja üksi elavate eakate toetamise võimalused).

Üheks prioriteediks oleme pidanud oma auväärt liikmete juubelite tähistamist. Nii oleme seminaride vormis tähistanud Asta Kiitami juubeleid. Tema 90. sünnipäeval leidis rõhutamist Asta Kiitami tegevus ajakirjanikuna ajakirja Nõukogude Naine toimetuses, kus ta oli osakonna juhataja aastatel 1952–1987. Selle tegevuse eest pälvis ta teenelise ajakirjaniku auhinna. 30. juulil 2014 tähistati Estonia Talveaias kop-suarsti, meditsiinidoktor Lii Jannuse 85. sünnipäeva. Tänu sellele, et ta oli Soome, Rootsi ja Eesti kopsu-haiguste võrdleva ühisprojekti Eesti-poolne juhenda-ja, tekkisid tal sidemed Soome Akadeemiliste Naiste Liidu liikmetega. Sellest oli meie ühingu taasloomisel suur abi. Erna Saare 92. sünnipäevaks valmis Toivo Nahkuri koostatud raamat „Erna Saar endast ja Johannes Võerahansust“, mis on suurepärane panus eesti kultuurilukku. Raamatus annab Erna Saar tagasivaate käidud teele Eesti muusikamaailmas kõrval-põigetega kujutavasse kunsti. Imetleme oma küpse

ühingukaaslase vaimusära ja kultuuritunnetust.

Tulevikuvisioone.

Tallinna osakonna tegevus on olnud stabiilne. Oleme püüdnud ühendada teadust ja kultuuri, tajuda ajaloo arenguhooni, väärtustada meie liikmeid ning põlistada nende elutööd. Teadupärast sünnib uus vana rüpes ja muutused on hädavajalikud. Ka meie tegevussuundades on vaja sisse viia täiendusi ja uusi algatusi.

1. Kõige pakilisem näib olevat uute, nooremate liikmete kaasamine ning ühingu missiooni tugevdamine. Vajalik on käivitada akadeemiliste naiste osakondi kohtadel, Eesti eri paigus.

2. Ühiskondliku kandvusega teemad vajavad esile-tõstmist ja tegevuskavva võtmist, olgu nendeks võrd-õigussuundades, naiste töötus, naistevastane vägivald, enesetäiendamise võimalused jne.

4. Akadeemiliste naiste mõju ühiskonnas peaks olema nähtavam, selles suunas tuleks edasi liikuda. Laiendada võiks ühistegevust teiste naisühenduste-ga.

EANÜ logoks, nagu naabermaadeski, on õlilamp, mis on tarkuse, valguse, ustavuse muistne sümbol. Akadeemilised ühendused edenevad tarkuses. Eelmisel aastal (2016) täitis ühingu asutamisest 90 aastat, mille puhul toimus Tartus rahvusvaheline konverents. 2015 avati koduleht aadressil www.ean.ee

Taimi TULVA

Saue Päevakeskus – koht, kus on hea olla

Saue Päevakeskus on teadaolevalt Eesti vanim eakate päevakeskus. Sellel sügisel täitub 23 tegutsemisaastat.

Päevakeskus on seadnud endale 2 suuremat eesmärgi – eakate ja erivajadustega inimeste vaba aja sisustamine ja teadlikkus ning sotsiaalteenused. Sotsiaalteenusete poolel on tööl kolm inimest, ametikoh-ti selleks tööks on aga kaks - kaks hooldustöötajat

ja üks tugiisik jagavad omavahel kahte ametikohta. Hooldustöötajad vuravad ringi pisikese sinise elekt-riautoga: käivad poes, apteegis, kliendi kodus jne. Tugiisikul on toetada pered, kus probleemid on nii teravad, et vajatakse abi väljastpoolt. Vaba aja poole peal on kaks inimest – juhataja ja perenaine. Nemad kahekesi kannavad hoolt selle eest, et Saue linna eakatel oleks koht, kuhu tulla, tegevusi, mida koos teha,

ja et ei jääks aega üksi kodus konutamiseks.

Meie majas on seeniortantsu-ring, rahvatantsuring, naisansambel, eakate tervisevõimlemine, hiina tervisevõimlemine, daamide võimlemine ja näitering ning käsitööring. Ringide esinemisgraafik on tihe: jõulude aegu käis naisansambel lausa mitmel nädalal kolmes kohas esinemas. Näiteringi kevadine graafik kujuneb ülitihedaks – kõik aprillikuu nädalavahetused on täis esinemisi erinevates kultuurimajades ja koolides. Lisaks ringidele tegutsevad meil ka klubid: saksa keele klubi, soome keele klubi, raamatuklubi ja reisiklubi. Raamatuklubi ja reisiklubi on kõigile avatud, sinna on kõik huvilised alati oodatud. Reisiklubis jagab oma muljeid keegi, kes on käinud kuskil huvitavas või kau-ges kohas. Viimati räägiti Mongooliast ja oodata on Madagaskari muljeid.

Et päevakeskus on aasta alguses usinasti tege-lenud aruandlusega, siis on täpselt teada, et aastal 2016 külastas päevakeskust või osales päevakesku-se korraldatud ettevõtmistes 1717 inimest. Kalendri-aastal on suursündmuseks eakate aastalõpupidu. Viimati möödus see koos Ukulele Orkestriga. Iga kvartal tähistame sünnipäevapidusid koos nendega, kelle sündimise päev jääb vastavasse kvartalsisse. Sel pu-hul esinevad meie oma kollektiivid, Saue linna teiste asutuste kollektiivid ja külalised teistest linnadest ning valdadest. Lõpuks sööme kõik koos torti. Igal aastal on kavas tervisenädal ja elukestva õppe nädal. Eriti suurt elevust pakkus viimane elukestva õppe nädala viktoriin, mille korraldas meie abivallavanem Andres Kaarmann.

Päevakeskuses on alati üleval mõni näitus. Läbi aastate vääriavad märkimist Sven Tupitsa fotod, Laine Luigese ja Aksel Johansonil maalid, päevakeskuse

töötajate käsitööd jm. Väga erilised on meie käsitöö-ringi kevadnäitused. Maailmas ei ole tikandi liiki, mida meie naised ei valdaks. Sellist mitmekesisust ja peent käsitööd nagu Sauel näeb Eestis harva. Usinasti käi-me ka ise muuseumides ja näitustel. Olime ühed esi-mestest, kes jõudsid uude ERMi.

Meiega käivad kohtumas huvitavad inimesed eri-nevatest eluvaldkondadest – poliitikud, ajakirjanikud jt. Väga huvitavaks on alati kujunenud ekskursioonid Eesti erinevatesse kirikutesse, kõige meeldejäävam on aga vahest olnud külaskäik Püha Nikolai Imetegija Kirikusse, kus meie teejuhiks oli Orest Kormašov.

Väga populaarsed on meie reisi-d: koos oma kol-lektiividega oleme esinenud Peterburi Jaani Kirikus, pidutsenud Maslenitsa aegu Mihhailovskojes koos kohaliku rahvakultuuri-ansambliga jne jne. Eelmise aasta meeldejäävaimaks kujunes vahest lodjareis Emajõel. Üldse kokku oli aastal 2016 üheksa reisi ja igale jagus osavõtjaid. Reisi-d on erinevad: on rei-se, mis viivad meid esinema, on reise, kus imetleme kaunist loodust ja imelist arhitektuuri, on reise, kus kohtume teiste omasarnastega ja on reise, mille ees-märgiks on teatri- või kontserdikülastus.

Päevakeskus võtab ka alati meelsasti vastu küla-lisi: möödunud aastal käisid külalised lisaks Tallinna arvukatele gruppidele ka Hiiumaalt. Sellel aastal kavatseme sinna vastukülaskäigu teha. Põltsamaa hooldekodus sisustasid meie ringid terve aastalõpu-peo.

Tulge ja vaadake ise- kõik külalised on meile ooda-tud! Kui kutsute, tuleme ka ise külla.

Liivi LENTS,
Saue Päevakeskuse juhataja



Lodjareisil.

Mina, omasteholdaja?

Maailmas on vaid nelja sorti inimesi: need, kes on olnud omasteholdajad, need, kes on omasteholdajad, need, kellest saavad omasteholdajad, ja need, kes vajavad omasteholdajaid

Rosalynn Carter

Omasteholdajaid on Eestis hinnanguliselt 70 000. Neid kõiki juhib vastutus oma pereliikme või lähedase ees, kes haigusest, puudest või muust erivajadusest tingituna vajab igapäevaelu toimingutes kõrvalabi. Lähedase hooldamist toetab eelkõige armastus ja teadmine, et kodus hooldades on võimalik pakkuda paremat elukvaliteeti.

Sageli aga tunnevad omasteholdajad, et nad on justkui nähtamatud. Vaatamata erakordsele pühendumusele ja hoolduse raskusele neid ei märgata ning nende tööd ei väärtustata. Oma lähedase eest hoolitsemist peetakse enesestmõistetavaks, kurdetakse, et suhted tervishoiu- ja sotsiaalteenuseid osutavate asutustega on pinnapealsed, omasteholdajaid ei hinnata kui asjatundjaid, neid ei võeta kuulda, hoolimata nende väärtuslikust praktilisest teadmiste- oskuste pagasist.

Et hoolduskohustusega paremini toime tulla, vajatakse kättesaadavaid, taskukohaseid, paindlikke ja omasteholdaja vajadustele vastavaid teenuseid, eriti oluline on teenuste osa siis, kui on tegemist kiiresti muutuva hoolduskoormusega, mispuhul on tarvis koheselt teada valikuvõimalusi. Omasteholdajad soovivad teenuste valikul asjatundlikku individuaalset nõustamist. Teenuste saamise muudab keerukaks olukord, et omasteholdajatele vajalikud toetused ja teenused on killustatud erinevate toetussüsteemide vahel ja nende kättesaamine ning taotlemine nõuab vahel lausa eriteadmisi. Ametnike poole pööratakse alles siis, kui ollakse murdumas, samas ei soovi- takse oma tööd jätkata ka piisava toetuse või tasuta. Liialt suur hoolduskoormus võib viia kogu pere sot- siaalsesse isolatsiooni, lähedase hoolduskohustus tekitab tõrjutust ja sotsiaalsete sidemete katkemist. Eriti raske on leida vajalikke teenuseid hajaasustu- sega maapiirkonnas või keeleliselt teise kultuuritaus- taga piirkondades. Hooldajaks määramine, hooldaja-

toetus, abivajaduse hindamine, teenuse või toetuse saamist välistavad tingimused ei tohi olla võõrsõnad, mis omasteholdajat kohutavad. Selle asemel vaja- vad nad üht või paari kindlat infoallikat, kus kõik va- jalik toetuste ja teenuste kohta on lihtsas keeles ära toodud ja kõikidele kättesaadav.

Käesoleval aastal on MTÜ Eesti Omasteholdus algatanud piloodina kaks uutset kogukonnapõhist hoolekandeleast tegevusmudelit, mis suunatud lä- hedase hooldusega seotud pereliikmetele. Need on omasteholduse nõustamiskabinet ja hooldusabi kodus. Nende vajalike teenuste arendamiseks on pannud õla alla Sotsiaalministeerium läbi Hasartmängumaksu Nõukogu.

Omasteholduse nõustamiskabinet on oma ole- muselt teenus, mille algeid võib kohata Sotsiaalmi- nisteeriumi kinnitatud „Kogemusnõustamise teenuse juhises“. Soovitusliku juhendi kohaselt on kogemus- nõustamine suunatud kriisis või psühhosotsiaalselt keerulises olukorras olevatele inimestele ja nende lähedastele, kes vajavad:

- kriisi esmaabi;
- nõustamist;
- sotsiaalset tuge;
- kogemuslikke teadmisi ja informatsiooni, sh kättesaadavas vormis, vastavalt sihtgrupi eriva- jadustele;
- teadmist ja kogemust, et nad ei ole maailmas oma murega/omapäraga üks;
- võimalust saada lootust ja õppida sarnase kogemu- sega inimestelt.

Kogemusnõustamise teenuse integreerimine tervik- likku toetussüsteemi avaliku sektori tasandil on soo- vitatav puudega inimeste ja nende lähedaste puhul. Selleks et kõnetada just omasteholdajat, on nõusta- miskabineti olustik kohandatud omasteholdaja vaja- dustest lähtuvalt. Nõustamine lähtub põhimõttest, et tulemuslik omasteholdus ei ole iseenesestmõistetav ega pea olema eneseohverdus! Teadlik omastehool- daja suudab nõustamiskabineti toel korraldada oma hoolduskohustuse täitmist, luua suhtevõrgustikke ja võtta enda kanda rollid, mis tagavad mõistliku ja omasteholdajat säästva hoolduskoormuse.

Nõustamine lähtub põhimõttest, et

* lähedase hooldamine ei ole omasteholdaja ainus

- elu sisu ega elu mõte,
 - * omasteholdajal on õigus omaenese elule,
 - * õigus puhkusele, rõõmule ja rahulolule,
 - * omasteholdajal on õigus saada
 - * igakülgset teavet,
 - * vajalikku koolitust,
 - * asjatundlikku juhendamist nii kodus keskkonnas hoolduskoormusega toimetulemiseks kui enda jõu- varude täiendamiseks.
- Hooldusabi kodus on otsene tugi omasteholdajale läbi toetava võrgustiku loomise, eelkõige sobiliku elu- ja hoolduskeskkonna korraldamine. Pereliikme või lä- hedase esmakordne hooldusvajaduse ilmumine pa- neb ülejäänud pereliikmed uude rolli. Vajalike oskuste ja teadmiste tarbeks ning hoolekandeteenuste seas orienteerumiseks ongi mõeldud kodune hooldusabi, mida viivad läbi selleks erialaliselt hästi ette valmista- tud omasteholdajad või lähedase hooldajad, kes on olnud sarnaste probleemide ees ise ja on saanud li- saks ka vastavat koolitust. Hooldusabi kodus on prak- tiline abi, juhendamine, kus üheskoos analüüsitakse tekkinud olukorda ja püütakse leida lahendusi. Koos eneseteadliku omasteholdajaga, õigete hooldusvõ-

tetega, oskuslikult kaardistatud hoolduskorraldusega on sageli vaja aidata leida ka sobivaid abi- või hool- dusvahendeid. Väga oluline on koostöö perearsti ja koduõega.

Abiandja olulised omadused on empaatia, soov ise pidevalt areneda ja võime leida uusi lahendusi. Abiandmine kodustes tingimustes nõuab väga head erialalist ettevalmistust ning teenuse pakkumine ha- jaasustusega maapiirkonnas läbimõeldud logistilist korraldust.Võimalik on teatud olukordades ühendada hooldusabi ja omasteholdaja lühiajaline asendus- teenus tema kodus.

Kogukondlike tugiteenuste põhiliseks arenguvälja- kutseks on omasteholdaja ja hooldatava toimetuleku ja elukvaliteedi parandamine. Uued hoolekandete- nused keskenduvad lähedasi hooldavatele pereliik- metele, nii neile, kellel hoolduskohustus on kestnud pikemat aega, kui eelkõige neile, kellel hooldusko- hustus on tulnud ootamatult või on alles algusjärgus ning vajadus oskusteabe järele kõige suurem.

Helle LEPIK
Ivar PAIMRE

Omasteholdaja test.

Kui palju inimesi ärkab Eestis hommikuti esimese mõttega oma lähedasele, muretsedes tema tervise ja heaolu pärast, ei osata täpselt öelda, kuid nad kõik on omasteholdajad, kes on võtnud vastutuse pereliikme või lähedase hoolduse korraldamise eest. Järgnevate küsimuste abil saad hinnata oma hoolduskoormust ja vastates osalegi neist jah, saad tunnistada, et oledki omaste- holdaja.

1. Sinu lähedane on haigestunud või kaotanud tegevusvõime?	jah	ei
2. Aitad teda igapäevaelu toimingutes?	jah	ei
3. Sinu töökoormus kodus on suurenenud?	jah	ei
4. Muretsed sageli oma lähedase ja omaenese muutunud olukorra pärast?	jah	ei
5. Sinu lähedase iseloom on muutunud?	jah	ei
6. Sul on aina vähem vaba aega?	jah	ei
7. Sinu enda soovid ja vajadused on jäänud tagaplaanile?	jah	ei
8. Sinu õõuni on jäänud liiga lühikeseks?	jah	ei
9. Sinu sõpruskond on jäänud kitsamaks?	jah	ei
10. Sinu enda tervis on halvenenud?	jah	ei
11. Vastutuse jagunemine perekonnas on muutunud?	jah	ei
12. Lisandunud on suhtlemine sotsiaal- ja tervishoiuasutustega?	jah	ei
13. Pead otsima endale asendaja, kui soovid kodust lahkuda?	jah	ei
14. Oled kodus pidanud leidma koha nii hooldus- kui abivahenditele?	jah	ei
15. Oled märganud, et kõik eelnevalt mainitud asjaolud on tekitanud sinus pingeid ja lisakoormust?	jah	ei
16. Tunnistan, et olen omasteholdaja?	JAH	EI

Häirenuputeenus päästab

Medi häirenuputeenus on igas Eestimaa otsas kättesaadav olnud tervelt kuus aastat. Selgitasime välja, kuidas on häirenupp hättasattunud aidanud ja mitmekümnel inimesel lausa elugi päästnud, ning kuidas teisedki abivahendid oma kodus kauem elada võimaldavad.



Häirenupp on maa- ilma kõige lihtsam abi- vahend. Üldjuhul on selle kasutaja eakas või liikumispuudega inime- ne, kes kannab kodus ja kodu lähistel viibides randmel või kaelas vee- kindlat kellatüüpi häire- nuppu. Õnnetuse korral - olgu see kukkumine, terviserike või kasvõi tu- lekahju, vajutab hätta sattunu punast nuppu. Seejärel helistab spetsiaalne käed vaba hoolekandetelefon, mis on paigutatud inimese koju. Medi kõnekesku- se operaatorile. Temaga suheldes selgitatakse välja kohapealne abivajadus. Operaator saadab vajadusel kohale hoolealuse enda usaldatava isiku - lähedase, naabri, sotsiaaltöötaja, kriitilisemal juhul ka kiirabi või päästeameti. Häirenupu eesmärk ja suurim kasu ongi kohene teavitamine abivajadusest ning abi kiire saa- bumine. Medi on aastatega lahendanud kümneid olu- kordi, kus ilma häirenuputa oleks hädasolija mitmeid tunde või lausa ööpäevi oma kodus abita olnud. Häi- renupuga saadakse abi üldjuhul vähem kui tunniga.

Kaasaegsel häirenupul on lisaks käsitsi nupu va- jutamisele ka kukkumisanduri funktsioon. Kukku- misandur algatab tugeva põrutuse korral häirekõne automaatselt sel juhul, kui inimene pärast kukkumist enam ei liiguta. Nii saab info võimalikust õnnetusest hoolealuse abilistele edastatud kasvõi meelemärguse kaotusega lõppenud kukkumise puhul.

Võrreldes mobiiltelefoniga on häirenupul mitmeid

olulisi eeliseid. Häirenupp on randmel alati käepärast, mitte nagu telefon, mis kipub kodus ikka kindlas kohas olema. Häirenupp on veekindel, sellega võib ka duši all käia. Samuti ei saa häirenupp ootamatult tühjaks, patareid kestab aastaid. Medil on kuue aasta jooksul korduvalt ette tulnud olukordi, kus mobiil on inimesel kaasaski, kuid seda ei suudeta või osata käsitleda. Häirenupul on vaja vaid üht nuppu vajutada või teeb sellegi ära kukkumisandur. Häirenupu vajutus on pal- ju lihtsam ja mugavam kui telefoni käsitlemine, eriti ärevas olukorras, kus isegi noortel ei tule numbrid meelde.

Häirenuppu kasutatakse Eestiski üha sagedamini ohtlikes tootmistes, laborites, taastusraviasutustes ja mujal, kus üksinda viibiv isik õnnetuse tagajärjel oota- matult abi vajada võib. Aeg-ajalt vajavad häirenuppu ka nooremad ja üldjuhul terved inimesed, näiteks operatsioonijärgselt taastudes, mil kukkumisoht suu- rem või haigushoog abivajaduse tingida võib.

Medi häirenupulahendusega saab ühendada spetsiaalse suitsuanduri, mis on kodus niikuinii kohustuslik. Kui tavapärane suitsuandur piiksub vaid lokaalselt, siis hoolekandetelefoniga seotud suitsuan- dur algatab koheselt automaatse häirekõne ja Medi kõnekeskuse operaator kutsub vajadusel pääste- ameti välja. Seda kasutavad nii üksikutes metsata- ludes kui suurlinna korterites elavad inimesed, sest õnnetus võib tabada igaüht ja ka kortermajas ei oska naabrid iga hetk seinte taga juhtunut kahtlustada. Medi häirenuputeenusena on abi ühe nupuvajutuse või suitsuanduri automaatse häirekõne kaugusel.

Kuue aasta jooksul on Medi häirenuputeenuse abil erinevaid muresid lahendatud ja abilised koju saa- detud üle 600 korral, sealhulgas on ette tulnud üle 30 kiirabi ja isegi üks politsei väljakutse. Pea kolme- kümnel korral on häirenupp aidanud hoolealuse elugi päästa.

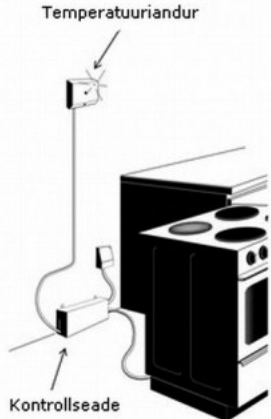
Teine, paljudele noorematelegi vajalik ja meil uud- ne abivahend on automaatne ravimidosaator, mis



laagadel annab ravimidosaator meloodia ja punase tulukese vilkumisega märku, et on aeg tabletti võtta. Lihtne lahendus välistab valede ravimite võtmise ja võimaliku üledoseerimise. Paljude haiguste puhul on ravimi õigeaegne võtmine ju erakordselt oluline.

Unustama kippuvatel inimestel aitab oma kodus turvaliselt elada ja sooja toitu valmistada elektriline pliidivalvur. Lahendus sobib kõikidele elekt- ripliitidele, hoides ära kõrbema läinud toidust tekkida võiva tulekah- ju. Pliidivalvur mõõdab nii temperatuuri pliidi kohal kui sisselülitami- se lubatud aega ning lülitab pliidi välja enne, kui võimalik süttimisoh- t üldse tekib. Pliidivalvur on erakordselt tarvilik ühisköörides, sotsiaal- korterites ja -majades ning üksinda elavatele eakatele.

Kui hajameelne eakas või dementne isik peaks ui- tama minema, aitab tema asukohta tuvastada väike ja üliilhtne positsioneerimise abimees. Lähedane või hooldaja saab oma nutitelefoni alati vaadata, kus inimene asub. Samuti saab tellida automaatse teavituse, kui inimene hakkab liikuma või jääb pike-



maks ajaks liikumatuks.

Lisainfot saab Medi nõuandeliinil 661 8181, e-postiga info@medi.ee ja kodulehel www.medi.ee või www.häirenupp.ee. Vajadusel suheldaks ka linna või valla sotsiaalosakonnaga, et vajalikud abi- vahendid saamata ei jääks ja igaüks saaks end oma kodus kindlalt tunda ja kauem iseseisvalt elada.

VANEMAEALISTE POLIITIKA KOMISJON

LIIKMESORGANISATSIIONID:
RIIGIKOGU SOTSIAALKOMISJON
SOTSIAALMINISTEERIU
EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
TALLINNA ÜLIKOOL (ÜTI)
TARTU ÜLIKOOL (ÜTI)
MTÜ 65B
EESTI GERONTOLOOGIA JA GERIAATRIA AS-
SOTSIAATSIION / TÕ KLINIUM
EESTI SOTSIAALTÕO ASSOTSIAATSIION
EESTI PENSIONÄRIDE ÜHENDUSTE LIIT
MTÜ EESTI SOTSIAALASUTUSTE JUHTIDE
NÕUKODA
EESTI PEREARTISTIDE LIIT
MTÜ EESTI OMASTEHOOLDUS
VANURITE ENESEABI- JA NÕUSTAMISÜHING
MTÜ SEENIOR
TARTU SEENIORMEESTE KLUBI
MTÜ PURUVANAKESD
AJALEHT ELUKAAR

Toimetaja ENE VEIPER
Sotsiaalministeeriumi Vaneamealiste poliitika
komisjoni väljaanne
Tallinn 15027, Gonsiori 29, tel. 5649 0494
e.veiper2@gmail.com
Trükitud trükikojas SPIN PRESS
Regati pst. 1, 11911 Tallinn
Tell.nr. 13753, 2000 eks.
Elukaare väljaandmist rahastab
Hasartmängumaksu Nõukogu