

EAKATE ÜKSILDUS

Katri Aaslav-Tepandi

Sotsiaalministeeriumi vanemkaplan



- Üksildus ja eraldatus, nii kodudes kui hoolekandeesutustes, on tänapäeva vanurite tõsine probleem.
- Vananemine toob endaga kaasa erilise riskiolukorra, mis ähvardab inimest nii emotsionaalse kui sotsiaalse isolatsiooniga.
- Halveneva tervise tõttu ei saa eakad kodus tihti üksinda hakkama, uueks elukohaks saab hooldekodu.
- Hooldekodusse tulevad üksikud eakad inimesed, kellel puudub tugivõrgustik või eakad, kelle lapsed on kaugel või ei saa kodus hooldada.
- Ükski hooldekodu ei saa asendada oma kodu.





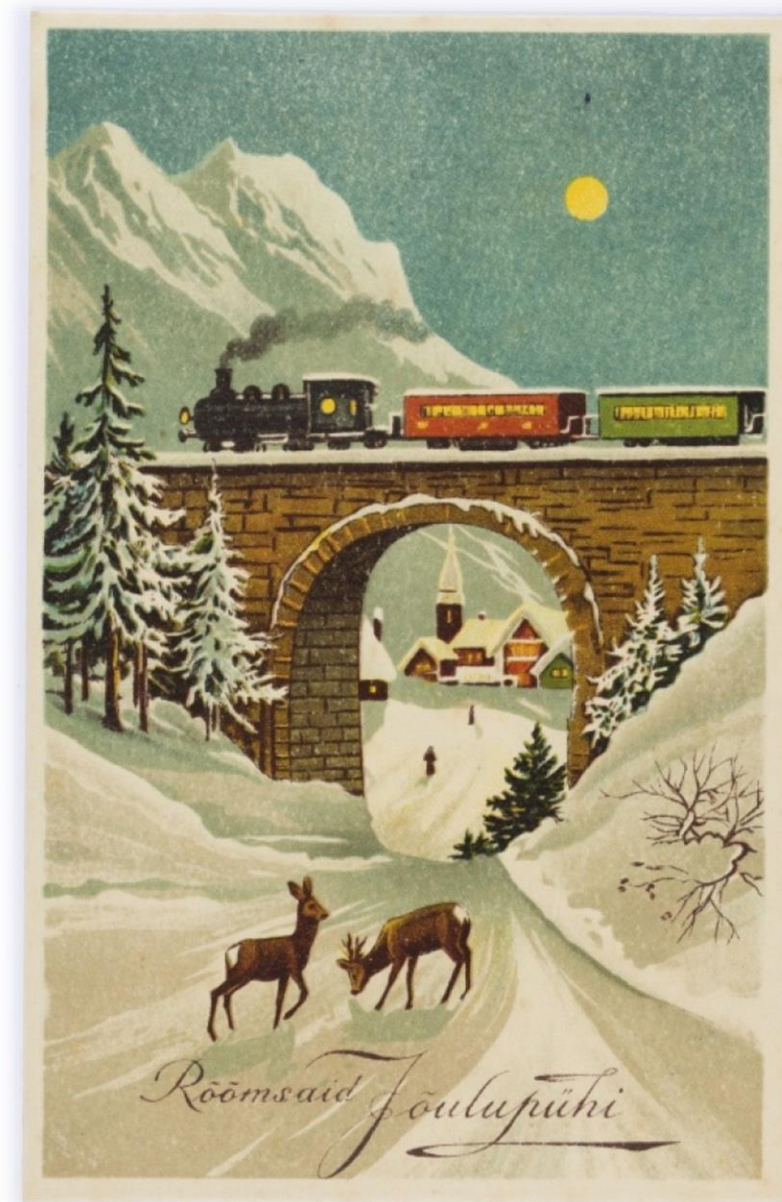
Tulek hooldusele võib eakale olla väga valus ja raske kogemus – tuleb jätta oma kodu, kuhu jääb elatud elu, mälestused, rõõmud ja mured. Uue elukohaga kohanemine võtab aega vähemalt kuu, mõnel kuni aasta, mõni ei saagi igatsusest üle.

Hingehoidjate aruannetest

Peamised vestlusteemad:

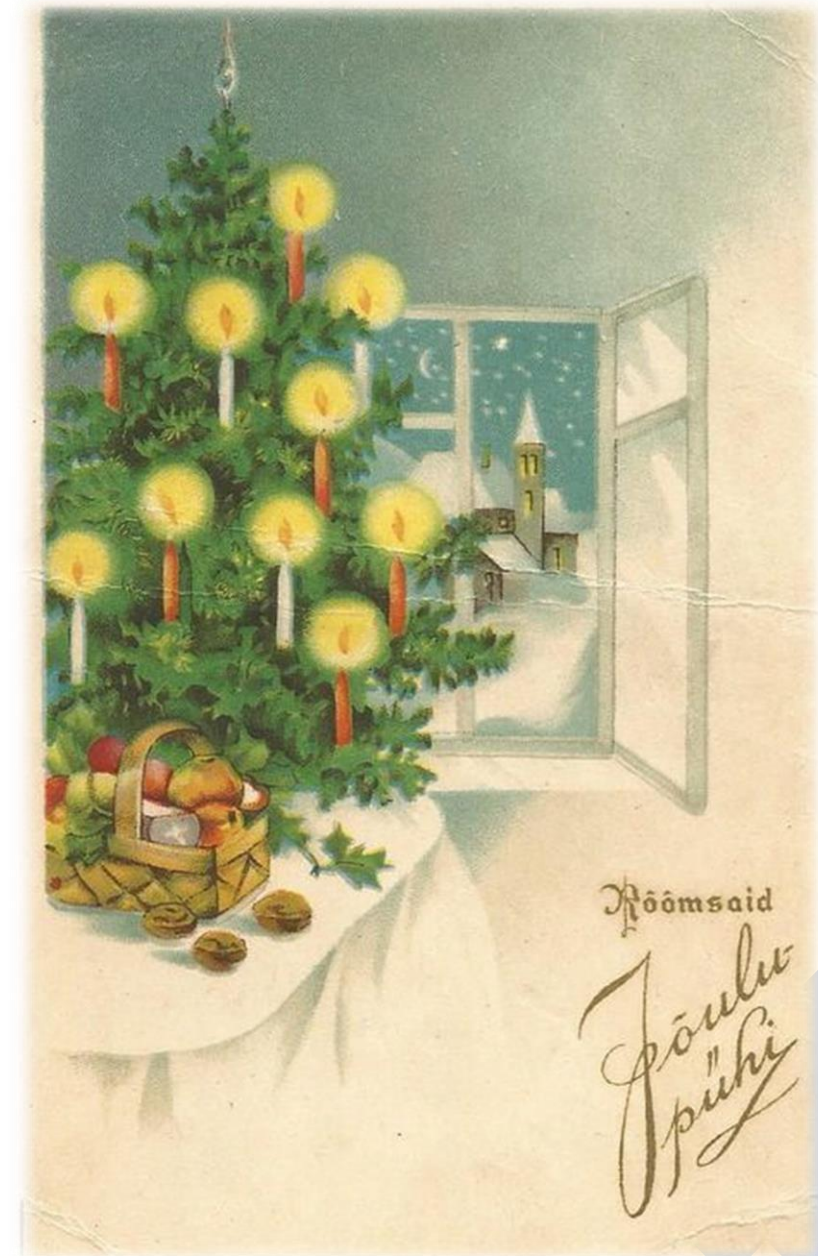
üksindus, mahajäetus, lähedased

- Hooldekodu kliendid oma uues kodus vajavad leppimist, turvatunnet olukorras, kus senine elu on nõ “kaotatud”, lähedased kaugel.
- Raske on kohanemine hooldekoduga, muutunud reaalsusega.
- Hirm tuleviku ees.
- Mahajäetuse tunne.
- Igapäeva rõõmud ja mured.
- Lein (lähedase inimese surm; toakaaslase surm; lein endise kodu, maha jäänud asjade või lemmikloomast eemaldumise osas).
- Mõtisklused elu ja surma üle.
- Argielu küsimused: toit, raha, hooldus, suhted toakaaslastega jms.
- Tervisemured.
- Mure lähedaste, ennekõike laste pärast.



Külastuspiirangute mõju

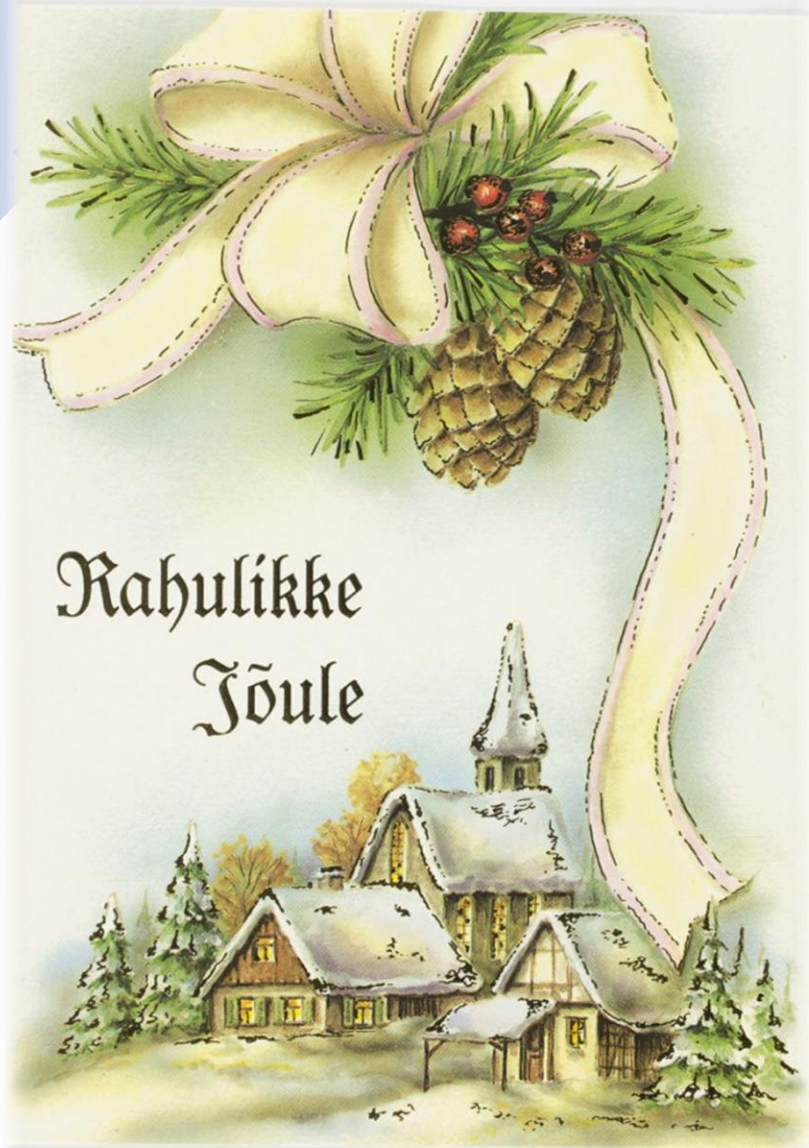
- Seoses COVID-19 haigust põhjustava koroonaviiruse SARS-CoV-2 uue nn „teise laine“ puhanguga on üldhoolekandeesutustes viibivate inimeste suhtlemine omastega piiratud.
- Inimesed igatsevad kõige enam oma lähedastega koos olemist.
- Kohtumised lähedastega on olnud seni vahelduseks igapäevasele rutiinile
- Süvenenud on hooldekodus elavate inimeste üksildus- ja masendustunne, depressioon, rahutus.
- Tihti ei saada aru, miks lähedased ei saa tulla.
- Piirangud suurendavad lähedaste muret oma hooldusel olevate omaste pärast.
- Hooldusasutuste töötajate tööpinge on kasvanud.



„Ma olen nii üksi...”

„Ma olen üksi, minu elu on mõttetu, ma olen oma lähedastes pettunud. Minu üksildus seisneb selles, et ma pole kellelegi vajalik. Ma tahan surra. Prügimäele ...”





- Grupiviisiline üksildus
- Erinevate vajaduste ja erinevate nii vaimse kui füüsilise tervise probleemidega inimeste kitsas koosolu (nt 4 hoolealust ühes toas) ja sunnitud kooslused panevad proovile nii kannatuse kui tervise.
- Kui tegemist on liikumisvõimeta inimes(t)ega, kes lamavad lähestikku ühes ruumis, on keeruline leida võimalust mingikski eraldatuseks usaldusliku vestluse jaoks, nii hingehoidjatel kui ka lähedastel.

Suhtlemine teiste hoolealustega



- Suuremal osal hooldekodudes elavatest inimestest on haiguste tõttu langenud kognitiivsed ja füüsilised võimed, liikumine, kuulmine ja rääkimine on häiritud ealiste muutuste tagajärjel.
- Tihti ei ole eakad valmis alustama suhtlemist teiste, neile võõraste inimestega.
- Paljud ei harju, et nad elavad võõra inimesega koos, kellega neil ei ole midagi ühist.
- Suhtlust raskendab erinev kultuuritaust, haritus- ja haridustase.
- Üksildus võib tekkida mitte ainult siis, kui puuduvad suhtlemisvahendid, aga ka, kui suhtlemine ei rahulda.
- Kogetakse tihti hoolimatust teiste hoolealuste poolt.

Suhtlemine personaliga

- Personali suhtumisel ja suhtlemisoskustel on oluline roll, kuidas eakas end tunneb.
- Hoolealused tajuvad, millised on töötajate hoiakud ja suhtumine.
- Solvava käitumise ja halva suhtumise puhul süveneb eakate üksilduse ja isoleerituse tunne.
- Tähtis, et töötajate ja hoolealuste vahel valitseksid usalduslikud ja austavad suhted.



Vaimne tervis

Tervise kriteeriumitesse kuulub:

- võime anda ja saada armastust
- võime luua sidemeid teiste inimestega
- tunda hinges rahuldust
- väljendada ennast ja oma tegevust loominguliselt.



Röömsaid jõulu pühi

Mis aitab?

- Aitamine algab mõistmisest.
- Personali suhtlemisel on suur roll hoolealuste emotsionaalsete ning psühholoogiliste vajaduste märkamisel ja mõistmisel.
- Perega head suhted ja sotsiaalse võrgustiku olemasolu mõjutavad rahulolu ja elukvaliteeti.
- Ühendus lähedastega annab turvatunde, et ollakse armastatud.
- Sõprade ja endiste töökaaslaste toetus.
- Tähtis on huvitegevus, mille kaudu saadakse tunnustust, ollakse meeldivas õhkkonnas ja tajutakse kaaslaste olemasolu.
- Erinevad meeleolukad üritused.
- Hingeline tugi – hingehoidja/vaimuliku tugi.

