

Elukvaliteedi määratlus ja seda mõjutavad tegurid Eesti eakatel

Anney Sootsi poolt läbi viidud uurimus eakate hulgas 2003. aastal.

Tausta kirjeldus TÜ Kliinikumi sisekliiniku projekti Care Keys eesmärk oli välja arendada töövahendite komplekt eakate hoolduse ja hooldusraviteenuse kvaliteedi parandamiseks, leida skaalad, mis mõõdavad eaka elukvaliteeti. Antud uuring oli taustauuring selgitamaks eakate elukvaliteedi kriteeriumeid.

Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada eakate elukvaliteedi kriteeriumid

Tausta kirjeldus

Projekti Care Keys eesmärk on välja töötada kolmemõõtmeline mudel ja algoritmid ning juhised (töövahendite komplekt) eakate hoolduse ja hooldusraviteenuse kvaliteedi parandamiseks. Üheks oluliseks uurimissuunaks on kliendi elukvaliteedi hindamiseks sobilike mõõdikute leidmine. Tegurid, mis mõjutavad eakate elukvaliteeti, võivad erineva sotsiaalmajandusliku ja kultuurilise taustaga inimestel olla erinevad. Samal ajal kui Lääne-Euroopa riikides on eakate elukvaliteeti uuritud üsna laialdaselt, on andmed Ida- ja Kesk-Euroopa riikide kohta ebapiisavad. Arvestades, et CareKeys töötab välja mudelit, mis oleks kasutatav ka sotsiaal-poliitilist üleminekut läbivates riikides, on oluline hinnata, millised tegurid on selle piirkonna eakatele elukvaliteedi aspektist olulised.

Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada eakate elukvaliteedi enesemääratlus.

Uurimistöö ülesanded olid järgmised:

- selgitada, mida mõistavad eakad inimesed mõiste "elukvaliteet" all;
- saada teada, mis mõjutab eaka inimese elukvaliteeti;
- uurida, kas elukvaliteeti mõjutavad tegurid on erinevad iseseisvalt toimetuleval ning kodu- ja institutsionaalsel hooldusel olevatel eakatel.

Andmete kogumine teostati märtsist maini 2003. aastal. Eakate valim moodustati Tartu linnas ja Tartu lähedases väikelinnas elavatest või seal asutushooldusel olnud inimestest.

Uuring viidi läbi grupi- ja individuaalsete intervjuudena. Kaks gruppi moodustati tervetest ja ise toimetulevatest eakatest ning kaks gruppi institutsioonide teenuseid kasutavatest eakatest. Viies grupp moodustati individuaalselt intervjueritud koduhooldusel olevatest eakatest.

Esimesse gruppi kuulusid üksi või koos abikaasadega kodudes elavad, iseseisvalt toimetulevad eakad, kes ei osalenud eakate päevakeskuste tegevustes

(10 eakat, nendest 2 meest ja 8 naist) (E1). Teises grupis olid oma eluga kodus toimetulevad ning aktiivselt eakate päevakeskuse tegevustest osa võtvad üksikud eakad (8 eakat, kõik naised) (E2). Kolmas grupp moodustati hooldekodu elanikest (7 inimest, 4 meest ja 3 naist) (E3), neljas hooldushaiglas viibivatest eakatest (6 eakat, neist 3 naist ja 3 meest, (E4). Viiendasse gruppi võib tinglikult liita eakad, kes elavad oma kodus, kuid ei tule oma eluga iseseisvalt toime ning on seetõttu avahoolduse või koduteenuse kliendid (E5).

Ei kaasatud dementseid ja kõne puudulikkusega inimesi.

Uuritavateks olid 65-aastased ja vanemad inimesed, v.a. üks keskealine, haiguse ja toimetulematuse tõttu hooldekodu elanik.

Metoodika kirjeldus ja andmete kogumine

Uurimus oli kvalitatiivne. Kasutati fookusgrupi tehnikat ja üksikintervjuusid. Meetodi valiku tingis vajadus uurida seda, mida eakad mõistavad elukvaliteedi all, kuidas nad kirjeldavad elukvaliteedi olemust. Uurimuse eesmärgiks ei olnud mitte teha andmete statistilist analüüsi.

Andmete kogumise peamiseks meetodiks oli grüpiintervjuu (fookusgrupp). Andmete kogumiseks peeti grüpiintervjuud kõige sobivamaks meetodiks, kuna grüpiliikmete interaktsioon mõjutab grüpiliikmete poolt öeldut ning soodustab keeruliste teemade käsitlemist, annab võimaluse teemasid edasi arendada ning neid vaadelda sünergiliselt. Meetod võimaldab ka „polüfooniat“ ehk erinevate seisukohtade väljatoomist grüpisisesele (Frey & Fontana 1991, Kitzinger 1994, Asbury 1995, Vaughn *et al.* 1996)

Kuna koduhooldusel olevatest klientidest oli raske grüppi moodustada, kasutati nende puhul individuaalset intervjuueerimist. Neid intervjuueeriti küll individuaalselt, kuid andmeid analüüsiti koos viienda eakate grüpina.

Osalemine intervjuudes oli vabatahtlik ning osalejatelt küsiti nõusolek kõneldu lindistamiseks. Grüpiintervjuude kestvus oli umbes üks tund. Intervjuueerija roll oli passiivne pärast sissejuhatust, kus tutvustati antud teemat ja uuringu eesmärki.

Intervjuud lindistati, kirjutati lintidelt maha ja prinditi välja. Analüüs tehti kirjaliku teksti baasil, sõnastust ja sisu ei ole muudetud.

Uuritavatelt küsiti kaks küsimust:

- Mida Te mõistate elukvaliteedi all?/Mis seostub Teil sõnaga elukvaliteet?

- Missugused olulised valdkonnad määravad Teie elukvaliteedi?

UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS

Uurimuse käigus kogutud materjal kodeeriti tähega "E", kasutades lisana grupi numbrit: E1, E2, E3 ja E4, E5

E1 toimetulevad kodused eakad, päevakeskuses mitteosalevad

E2 toimetulevad üksikud kodused eakad, päevakeskuse töös osalevad

E3 hooldekodus elavad eakad

E4 hooldushaiglas asuvad eakad

E5 kodust hooldusteenust kasutavad eakad

Uurimistulemused jagati kolme peamisesse valdkonda sarnaselt Toronto Ülikooli Quality of Life Research Uniti teadlaste jaotusega elukvaliteedi mudelis: inimese seisund, seosed keskkonnaga ja püüdlused ning saavutused. (QOL Concepts, The Quality of Life Model, <http://www.utoronto.ca/qol/concepts.htm>)

Eakate väidetest moodustus 46 alakategooriat, millest sai ühisnimetaja alla viiduna 15 kategooriat. Neid saabki vaadelda kui eaka elukvaliteeti määravaid faktoreid.

Kategooriad ja alakategooriad kolmes valdkonnas.

I Inimese seisund

TERVIS

Vaimne tervis

Füüsiline tervis

Väljanägemine

Vaimne tervis

"Mõistus, et seda olek.s" (E1)

"Kõige tähtsam on tervis, et inimene suudaks midagi tahta."(E2)

"Kui inimesel on hing sees, kaob eluisu ära nähes neid, kes on voodis ja pole mõistuse juures." (E3)

"Poes ka arvutan kõik kokku, mitte sellepärast, et kassapidaja mind petaks, vaid selleks, et mälu arendada."(E5)

"See on kurb pilt, kui inimesel enam mõistust ei ole. Oma naine istub voodi peal ja küsib, kes te olete, kas te elate siin lähedal?"(E5)

”Kui tean, et homme tuleb hooldaja, siis on mul valmis tehtud märkmepabereid ümbrikutest, märgin üles, sest muidu ei tule meelde. Iga paberi, mis vähegi lõigata annab, teen väikeseks, panen endale tasku.”(E5)

Füüsiline tervis

”Eelkõige tervis.” (E1)

”Tervis kindlasti.” (E2)(E3)

”Oluline on, et tervist oleks.” (E2)

”Kui tervis on korras, siis on elu kergem.”(E2)

”Midagi ei oska tema elukvaliteeti tõsta. Tervis käest läinud, süda nõrk, allergiline rohtude suhtes, elul pole nagu kvaliteeti.” (E2)

”Tal on mõlemad puusad opereeritud, üks silm pime, mis elukvaliteedist me räägime?”(E2)

”Nägemine kogu aeg halveneb.” (E2)

”Tervis, sest haigus on ravimatu ja sellega peab leppima.”(E3)

” Mul on ravimatu haigus, rohud nüüd kuigivõrd aitavad, terveks ma kunagi ei saa.” (E 3)

”Tervis on kõige tähtsam. Kui seda pole, pole ka elu.”(E3)

”Hambaid on vaja.” (E3)

”Hambad oleks vaja välja tõmmata.”(E3)

”Nägemist ei ole. Käed veel on, aga need ei ole ka oma teha. Haigus on väga pikalt olnud.”(E3)

”Elukvaliteedi määrab surm (tervis).”(E4)

”Tervis, elukvaliteet on langenud madalale.” (E4)

”Mul on nii palju tervist, et saan kitsega liikuda.”(E4)

„Juba kakskümmend aastat söön rohtu, öeldakse, et ärge võtke, kui mõjutab nägemist ja kuulmist, aga valu ka ei jõua kannatada, nii ongi silmanägemise ja kuulmise ära võtnud.”(E4)

”Algul oli kae, see lõigati ära, öeldi, et hakkad paremini nägema kui enne, aga siis läks järjest halvemaks. Silmapõhjad lubjastusid ära ja ma ei näe enam praktiliselt midagi. Ma ei saa enam midagi teha, sest ma ei näe. Süda on ka haige ja liigesed haiged. Siberist sain brutselloosi.” (E5)

”Arst ütles, et 2-3 aastat pean järjekorras olema, siis äkki opereerivad jalgu. Süda ka natuke jukerdab. Juba ammu on lööke vahele jätnud. Iga päev võtan rohtu, paremaks küll läinud ei ole. Kui pingutad või ärritad, on raskem. Arst ütles, et operatsiooni teha ei saagi, sest süda on haige. Ootad, kuidas ühel päeval lihtsalt kukud kokku.” (E5)

”Elu on läinud raskemaks. Puudust tunnen tervisest. See on läinud kehvemaks. Ei taha hästi näha enam ja liikumine ei ole hea.” (E5)

„Oluline on silmanägemine.“ (E5)

„Silmanägemine- ei taha enam hästi näha, ka prillid enam ei mõju.“ (E5)

„Mis sul viga, öeldakse, sul on jalad, aga mina mõtlen, jalgadega võtad tableti ära ja saad hakkama, aga silmad on ikka kõige tähtsamad.“ (E5)

„Kui ma ainult käia saaks, nii valus ei oleks, ja tasakaal kaob ära.“ (E5)

„Kõige hullem on, et liikuda ei saa.“ (E5)

„Käin kepiga, jalad ei võta, kukun, olen nii palju kukkunud.“ (E5)

„ Praegu ei ole jalgu enam all. Põlved on läbi, jalad on nii haiged.“(E5)

„Silmadega on mul ka häda.“(E5)

„Selle haigusega võttis tervise ära.“(E5)

Väljanägemine

”Riietus.”(E1)

”Hambaid on vaja, vana inimene ei saa, kui raha pole. Kasvõi naeratamiseks.” (E3)

”Vett ei ole, ei saa ennast pesta, piinlik on arstile või haiglasse minna.” (E4)

”Iga hommikul määrin salvi põlvedele ja siis kasutan odekolonni, sest kõige vastikum on vanainimese hais juures. Noorest peast on meeles.”(E5)

ISE TOIMETULEK, AUTONOOMSUS

Igapäevavajaduste rahuldamine ja ise toimetulek

Soodustusteta toimetulek

Abiline, kes aitaks, et saaks ise kodus hakkama

Hirm tuleviku pärast, iseseisvuse kaotamise pärast

Igapäevavajaduste rahuldamine ja ise toimetulek

„Kui kõik vajadused on rahuldatud, igal inimesel on rõhk erinevatel vajadustel ja ma ei mõtle selle all luksust, vaid igapäevaelu vajadusi.“ (E1)

”Võimalus tegutseda oma tahtmise kohaselt. Ise teha, et teised ei ütleks, kuidas peab tegema.” (E1)

”Oluliseim, et inimene tuleks enesega toime.” (E2)

„Habet hakkasin kasvatama sellest ajast, kui habemeajajat ei saanud. Ise ei saa pardlit kasutada, sest käsi pole.“(E3)

“Kolme aasta jooksul ei ole saanud tube pesta, sest vett ei ole, pool aastat olin ka ise pesemata, vett ju ei ole.”(E4)

“Köögist taha tuppa läksin kaks tundi, maast üles enam ei saa, kui kukud.“(E4)

„Palatikaasalased, kes on mähkmetega-päev otsa haisu sees-nagu krematooriumis.“(E4)

”Haiglas oli kõige hullem see, et WC-sse ei saanud, pidi siibrisse tegema. Ma liikusin seal ringi natuke seinast kinni hoides ja leidsin koridori teises otsas WC, sain ise sinna. Uues kliinikus on WC kohe palati ukse taga, see on parem, mälestused on sellest paremad.”(E5)

“Ma ei saa enam midagi teha, sest nägemine on järjest kehvemaks jäänud ja ma ei näe enam midagi. Koristamist oleks ka juba vaja, sest ma seda ka enam ei näe. Midagi ei saa enam teha, isegi süüa ei saa ise.“(E5)

“Saunas meeldiks mulle väga käia, aga ei, ei saa. Ma ei tuleks sealt enam väljagi, kui saaks sauna, aga ei saa, süda on haige ja ma ei saa ju kodust väljagi. Mul pea ei seisa ka paigal, ma ei taha kellelegi seda koormust, ma olen rahul vannigagi.”(E5)

“Mulle meeldib saunas käia, iga nädal ei saa, rahakott ei luba. Üksi ei saa minna ka, pojapoja esimene naine viib. Ühe otsaga sauna või tagasi saaksin võib-olla ise hakkama, ükskord sain, aga kaks otsa korraga küll ei jõua.”(E5)

”Ise teen suppi ja muud kiirtoitu. Varem sõin sööklas ja sõin valmissööki, nüüd teen, et midagi teha. Hooldajal ma süüa tuua ei lase, sest ma pean ise poodi minema.” (E5)

”Õnneks ma ei tee alla, ma olen neid mehi näinud, kes kateetriga kusevad.”(E5)

„Arsti juures olen siinemaani ise käinud, valin tee, kus saab jalgu puhata.“(E5)

”Pesu tahtsin ära triikida, ei tea, kas tulen toime. Kahtlane, aga tahtsin proovida.”(E5)

”Muidu ma käisin seal päevakeskuses söömas, aga pole enam võimeline minema.”(E5)

”Ise kütan, kummardada ei saa, aga kükitan ja olen põlvili, kütsin iga päev ära.”(E5)

”Ma pea ei seisa ka paigal, ma ei taha kellelegi seda koormust, et minuga koos sauna minna.”(E5)

Soodustusteta toimetulek

„Ja see ei ole hea tunne, kui lapsed aitavad.“ (E1)

„Alandav on see, et eakate ühendustele antakse soodsalt teatripileteid, kuid alles siis, kui etendus on juba vana, kui meie oleme selle ära vaadanud. Ei taha minna kogu aeg paluma, kas odavamad piletid pole, samuti apteegis, et odavamad ravimid saada.“ (E2)

„Olen eluaeg üksi elanud, kuidas ma nende kahetoalisesse korterisse lähen?”(E4)

„Aga muidu katsun ikka ise läbi saada.“ (E5)

Abiline, kes aitaks või abivahendi olemasolu, et saaks ise kodus hakkama

„Ei saaks ise sööma ka minna. Ratastool on kui õnnistus.“ (E3)

„Mulle kitse ei jätkunud, tahaks ka seda, aga kodus nagunii sellega liikuda ei saa.“(E4)

”Kodus ei ole ratastooli.”(E4)

„Ma lähleks kasvõi niisama poodidesse vaatama. Kõige hullem on, et liikuda ei saa, üksipäini ei julgegi minna ja kust võtad inimese, kes saadaks.“(E5)

Hirm tuleviku pärast, iseseisvuse kaotamise pärast

„Veel saan 5. korrusele minekuga hakkama, aga varsti läheb liiaks.“(E2)

“Mis saab, kui ma ise enam hakkama ei saa? Kuna mul on poeg, ei võeta mind vanadekodusse?”(E4)

“Kui ma enam voodist välja ei saa, siis ei võta mind enam keegi vanadekodusse ka. Mis ma siis teen? Poeg elab samas linnas, aga poeg on ka haige, käib tööl, pole veel pensionär, pojanaine on suhkruhaige.”(E4)

“Praegu kütan veel üksi hädaga ahjud ära, sotsiaalhooldajast abi nagu ei olegi, aitab rohtude retsepti hankida.”(E4)

“Kui ainult saaks vanadekodusse, olen 3,5 aastat järjekorras olnud, aga pean vist olema 100, et sinna saada.”(E4)

„Hirm on lausa koju minna.“(E4)

„Pojale lähemale saaks ühetoalise korteri osta, aga poeg ei ole sellega nõus, sest see ei ole korter. Vaata, see jääb maha ju, ega ma seda hauda kaasa ei võta.“(E5)

LIIKUMINE

Liikumine, välja saamine

Liikumine tervise mõttes

Abivahendite ja keskkonna olulisus, et saaks liikuda

Liikumine, välja saamine

„Elu on kvaliteetsem, kui saab maale minna ja metsa minna. Seal ma tunnen ennast kõige paremini.”(E2)

„Võimlemine on väga vajalik, liikuda tuleb palju.“(E2)

„Ta tahaks hirmsasti õue, praegu on niisugused ilmad.“ (E2)

„Liikuda saab ringi, aga harva saame välja. Eelmisel aastal käisime.“ (E3)

„Inimesed tahavad õue, aga kardavad. Mina kardan külma.“ (E3)

„Voodihaigetest ainult paar tükki käib ringi.“(E3)

“Liikumine on vähene, sel aastal jäävad marjad korjamata.”(E4)

“Värske õhk on kõige tähtsam, et saad õue minna.“(E4)

”Mul on nii palju tervist, et saan kitsega liikuda, väljas käia, värsket õhku, päikest võtta.” (E4)

“Nüüd saan juba aias istuda.“(E5)

„Lihtsalt istun, lähen välja õue peale ja tulen tagasi.“(E5)

“Kõige hullem on, et liikuda ei saa.”(E5)

“Kui ma ainult käia saaks, nii valus ei oleks, ja tasakaal kaob ära. Poes käimine on suur tegu, käin üksi, aga pean seinast kinni hoidma.” (E5)

„Mul ei ole enam liikumine hea.“ (E5)

”Tahaks hirmsasti õue, aga ei jaksa neljandalt korruselt, alla veel kepi najal saaks, aga üles?”(E5)

”Kui liigun, on elu parem, muidu oled nagu vang nelja seina vahel. Algul kui välja lähed, siis veel saad, aga iga natukese aja pärast puhkad.”(E5)

”Olen iga päev väljas” (E5)

”Poeg viib mind igal nädalivahetusel oma suvilasse, looduse poolt ilus koht on, jõe ääres.” (E5)

”Kuidas ma neid haudu hooldada jõuan, sellepärast lasin nad tuhastada.”(E5)

Liikumine tervise mõttes

”Tuleb liikuda.” (E2)

„Halb on see, kui mõnel on niisugune arvamus, et olen nii palju tööd teinud ja vana ja nüüd on aeg puhata ja siis jääbki puhkama.“(E2)

Paljud liiguvad suviti rohkem, teevad aias tööd, talvel on liikumist vähem ja seepärast on võimlemaskäimine väga vajalik.“(E2)

”Praegu saan õnneks rattaga sõita. Aiamaa on kaugemal ja käin seal praegu rattaga. Eelmine aasta sügisel mõtlesin küll, et äkki ei jaksa enam, aga õnneks saan. See on suur asi, et aiamaa on..”(E2)

„Liikumine treeningu mõttes-jalg haige, selleks, et tunda end paremini.“(E4)

„Iga päev käin väljas. Kui muud ei ole vaja, siis ostan kasvõi ühe toiduasja, et lihtsalt saaks väljas käia.“(E5)

”Ootad, kuidas ühel päeval lihtsalt kukud kokku. Mis sa teed, aga nii kaua öeldi, et pead liikuma nii palju kui võimalik. Seda ma siis teengi.”(E5)

Abivahendite ja keskkonna olulisus, et saaks liikuda

„Külmade ilmade algusest ei ole ta välja saanud, vana inimene kas istub seal üleval või kui on esimesel korrusel korter, siis jaksab minna. Kusagil pole pinki, et toetaks, puuduvad avarad trepikojad ja liftid.“ (E2)

„Käiks väljas, aga ei saa minna.“(E3)

„Ratastooliga saame abiga.“(E3)

„Liftiga saab alla. Kaldtee on hea. Ratastool on tasakaaluhäirega inimesele tugi, ta ei lükkagi, vaid saab lükates endale toe- see on pigem nagu lükkaja vedamine.“(E3)

„Abivahendita poleks elu, ratastool on kui õnnistus.” (E3)

”Liigun toa piires, sest seda ma tean, kus midagi asub. Väljas saaks käia, kui abiline oleks. Poeg ei luba mingil juhul välja minna, sest ma võin ju auto alla jääda. Suvi tuleb, välja küll tahaks minna.”(E5)

”Oluliseim, et ma ei saa kõndida, jalad valusad, poes käimine on suur tegu, käin üksi, aga pean seinast kinni hoidma. Tee peal ei ole ühtki istumiskohta, võiks olla, aga lõhutakse ära. Istuks vahepeal.” (E5)

”Trepist käia on õudne tegemine. Tiiru väljas ära teen, siis vinnan käsipuust ennast üles, ülestatulek on suur tegemine. Iga korra järel puhkan. Pärast pool tundi vähemalt magan kodus. Jalad on nii alt ära, et siiasamasse poodi minnes mitu korda puhkan, kui lehtegi lähen tooma. Hoian tänavapostist kinni ja puhkan.” (E5)

ISIKSUSLIKUD OMADUSED, POSITIIVNE ELLUSUHTUMINE

Varasema elupagasi tähtsus

Positiivne ellusuhtumine,

Oskus ära elada

Varasema elupagasi tähtsus

”Elukvaliteet sõltub hästi palju sellest, kuidas inimene on noorest peast töötanud, missugune on tema haridus, tervis olnud ja vastavalt sellele tuleb ka vanaduspõlves ilusam aeg. Hästi töövõimeline noorest peast, oled saavutanud enam vähem normaalse taseme, see jääb nagu baasiks vanaduses.”(E2)

”Ma elan kolmekordses majas, kus korterites olid noorena kõik ülikooli õppejõud, nüüd pensionärid ja elu on parem kui teiste majade elanikke vaadata. Siin on ikka midagi positiivset üle kantud ka vanadusse. Palk oli suurem ja pension nüüd ka vastavalt parem.” (E2)

„Tööstaazi võib olla ka palju mitteharitud inimestel. Meil on oma korterid, üüri ei ole, ise majandame, seepärast meie majas elatakse paremini kui ümbruse majades.“ (E2)

”Kutse ja kindel töökoht on oluline. Eesti korpusest tulin, proovisin ka ühes ja teises kohas. Haridus jäi küll väheseks. Päevast päeva tuleb ametit pidada, mees peab ka abielus olema. Mees töötab ja toob raha sisse. Olin vist vanamoodne.” (E5)

”Sellepärast, et ma ei tarvita alkoholi ega suitseta, sellepärast mu aastadki on tulnud.

Ennemalt ma olin sportlane, see vist ikka aitas, tegi mind tugevaks.” (E5)

Positiivne ellusuhtumine,

”Teen ise endale asja seeditavaks.” (E1)

”Kurta ei maksa, peame hoidma pea püsti. Nii me elamegi.” (E2)

”Mis me haliseme, tuleb edasi elada. Ei saa nii, tervis- mul siit valutab ja sealt valutab. Tuleb liikuda ja mitte halba mõelda. Oi mis nüüd, see on nii halb ja too on nii halb. Olla optimistlik. Loolaid hiljuti pidas loengu- kõige tähtsam on positiivne mõtlemine, mis on kõige alus. Kujutad elu hoopis halvemana. Halbu asju on ikka, aga sellest peab üle saama.” (E2)

”Ta on piisavalt optimistlik, aga ta hakkab väsima.” (E2)

”Küll on hea, et tema on meil siin nii huumorimeelne ja optimistlik.” (E3)

”Kõrvalkorteris elab endine õpetaja, aga ta pidevalt viriseb. Mul ei ole sellist kommet. Tema hädaladab, näed vererõhk jälle nii kõrge, võtsin rohtu ja alalõpmata üks jutt. Mis see hädaldamine aitab? Äkki on endal kergem? Kõik imestavad mind, et ma olen naerunõoga, võtan külalisi vastu. Aga mul hea meel, et keegi tuleb.” (E5)

Oskus ära elada

”Määravad on toimetulekuoskused” (E1)

„Elu tuleb suruda oma võimalustesse. Mina ei virise, kuigi võimalused on väga napid. Tuleb osata nendega toime tulla, elu tuleb suruda oma võimalustesse. Suhelda tuleb omasugustega.” (E1)

II Seosed keskkonnaga

VAJADUS ELADA JA RAHULDADA IGAPÄEVAVAJADUSI HARJUNUD VIISIL

Elamine harjunud viisil

Peale füsioloogiliste vajaduste ka teiste vajaduste rahuldamine, vaheldus

Elamine harjunud viisil

„Oluline on elada nii nagu oled elanud.“ (E2)

„Ma läheks igale poole ja vaataks kõike, kõike, mis on. Mina tahaks ikka seda, mis ennemalt oli. Ennemalt ma võtsin ikka ühiskonnast osa.“ (E5)

„Lamajad ja liikujad on ühes toas, nelja ajal hommikul tullakse lamajale toimetusi tegema.“ (E3)

Peale füsioloogiliste vajaduste ka teiste vajaduste rahuldamine, vaheldus

”Vajaduste rahuldamine.” (E1)

”Igal inimesel on rõhk erinevatel vajadustel.” (E1)

„Reisimine, kultuur, meelelahutus, lõõgastumise võimalused on olulised.“ (E1)

„Elukvaliteet on hea, kui kõik vajadused on rahuldatud.“ (E1)

”Tahaks minna kinno, kontserdile, aga toimetulek on raske ja pension seda ei võimalda” (E1)

„Saaks reisida, külastada sõpru välismaal. Kui raha ei ole, ei saa kuhugi“ (E2)

„Ilma rahata sa ei saa minna kuhugi“ (E3)

”Niiti ja nõela näiteks oli vaja, aga sedagi enam ei ole. (E3)
„Tahaks normaalselt elada.“ (E3)
„Suitsu tahaks, aga seda ei lubata.“(E4)
„Mina teen kolm tükki päevas akna peal.“(E4)
”Ma lähleks kas või niisama mööda poode vaatama. Unistada võib, aga....” (E5)
„Sotsiaalhooldaja käib hommikul ja aitaks mind vanni, aga ma ei taha hommikul vanni minna. Seepärast tuleb otsida ise abiline ja talle maksta.“ (E5)
„Ma pole 10 aastat poodidesse saanud ega teagi, mida seal müüakse. Hooldaja aga küsib mult, mida poest süüa tuua. Mina tahan, et tema soovitaks, sest raha mul ju on, aga ma ei tea, mis poes on.” (E5)

ADEKVAATNE SISSETULEK

Igapäevavajaduste rahuldamiseks
Eluasemeks, k.a. hooldekodu eest maksmiseks
Operatsioonideks ja arstiabiks
Abiliste palkamiseks

Igapäevavajaduste rahuldamiseks

”Raha, peamiselt raha.”(E1)
”Suvel korjab pensionär raha, et talvel sooja eest maksta saaks.” (E1)
”Tervislik toit on kallis.” (E1)
”Vajaduste rahuldamine ilma koonerdava kokkuhoiuta.” (E1)
”Rahast sõltub kõik.” (E1)
”Kuigi huvi on, siis puuduvad rahalised võimalused. Tahaks minna kinno, kontserdile, aga toimetulek on raske ja pension seda ei võimalda.” (E1)
„Elementaarsed asjad peaks saama selle raha eest kätte, mis sa välja oled teeninud.“(E2)
“Mis elukvaliteedist me räägime, kui me ei saa osa võtta seni harjunud kultuuriüritustest. Ma pean muu kõrvalt kokku hoidma, kui ei taha nendest loobuda Kui ka pilet on soodustusega, 40-50 krooni, on seda liiga palju, kui kuus tahan külastada näiteks kolme üritust.”(E2)
„Varem, kui olid Vanemuise seltsi liige, maksid osamaksu, said kontrolletendusele tasuta, nüüd võetakse selle eest ka raha, kuigi küll ainult 25 krooni.“(E2)
„Oluline on, et tuleks rahaga välja. Kuidagimoodi tuleb, laiutada ei saa, ära ei sure, aga midagi osta ka ei saa kui kõrvalt raha juurde ei tule.“(E2)
„Ka selle summa juures ei saa elukvaliteedist rääkida. Enamusel on pension aga alla 2000 krooni.“ (E2)
„Raha on põhiline, et saaks reisida, külastada sõpru välismaal. Kui raha ei ole, ei saa kuhugi.“ (E2)
„100.- on ka asi, mis pensionäridele juurde pannakse.“(E2)
” Pensionäride seisus ja võimalused on enamvähem ühesugused, mõnel üksikul on võib-olla paremad, kel on sissetulek mujalt.”(E2)
„Põhiline viga on ikka rahas. Ilma Sa ei saa midagi. Sa ei saa minna kuhugi.“ (E3)
„Sissetulek on väike, pension on väike.“ (E3)
„Kui raha oleks palju, siis oleks palju teistmoodi.“ (E3)
„Matuste raha ei ole, kuigi vaevalt maa peale jäetakse.”(E3)
”Linnas võeti toetusraha ära, maal saab edasi. Vald on rikkam kui linn.” (E3)
”Meie pension pole pension, see on naljategemine. Sõbranna välismaal maksab hooldekodu toa eest suure summa ja sõidab veel välismaale ka.” (E3)
”Kodus mul rahapuudust ei olnud. Riided jm oli olemas. Ainult söök ja korter, mille peale kulu.s” (E3)

„Kõik kogutud raha ju reformiga kadus. Häbematult väike summa jäi järgi. Reformima oleks pidanud 10 korda suuremaks, mitte väiksemaks.“ (E3)

„Uut külmkappi ka ei jõua osta, kõik läheb väikeses köökoas halvaks.“(E4)

„Pensionär on vaene, tal ei ole ju raha. Olen asju ära müünud, et raha saada.“(E5)

„Kõvasti peab pigistama.“ (E5)

„Midagi muud pole, kui et raha on vähe. Räägitakse, et pannakse juurde.“ (E5)

„Pension on 2795 kr ja mulle jätkub sellest.“(E5)

„Kõvasti peab kokku hoidma, 1300 on pension, lubati küll juurde. Ka 100.- oleks kahe korra saunaraha ja jääks pool veel üle kah.“(E5)

„Et küttepuid osta, olen müünud päranduseks saadud vanu hõbelusikaid, mida mul õnneks veel mõningad järel on.“(5)

„Iga nädal ei saa saunas käia, rahakott ei luba.“ (E5)

„Peaks natuke pensioni juurde panema, palju pole vaja. Tulen läbi, kui saan natuke juurde, sellega päris läbi tule.“(E5)

„Poeg töötab madala palgaga, naine on suhkruhaige.“ (E4)

„Laps on ka grupi peal.“ (E4)

Eluasemeks, k.a. hooldekodu eest maksmiseks, haiglas olemiseks

„Elukvaliteet on hea, kui jõuad üüri maksta - pool pensionist läheb selle peale. Kahekesi oleks rahaliselt kergem.“ (E2)

„Sissetulek on väike, pension on väike ja siin on võimatult kallis ülalpidamine, pensionäriale palju.“ (E3)

„Hooldekodu tasu on suur.“ (E3)

„Haiglapäev on väike raha, aga siin maksab üle nelja tuhande, mida pean ise maksma, see on võimatu. Keegi teine ei maksa.“(E3)

„Elan omanikuga majas, tõstab kogu aeg üüri.“ (E4)

„1. juunist on mul üür kallim, see läks kolm korda kallimaks. Ma kauplesin omanikuga üüri suhtes, et ta natukese leevendaks seda summat, aga temal suured väljaminekud ja tema ei saa.“ (E5)

„Ma ei suutnud ise korterit pidada. Andisn erastamise rahad naabrile ja lasin tal oma korteri ära erastada. Tahtsin ainult, et mul lastakse siin surmani elada ja nii ma ei peagi korteri eest midagi maksma.“(E5)

„Elu on kallis, mul ei ole pension väike, so küllalt korralik, sest riik maksab veel 400.-. praegu on 2000.- ja peale selle 30.- tulen kuidagiviisi läbi, sest maja on oma, üüri pole vaja maksta.Räägitakse aga, et majaomanikele määratakse lisamakse. Mida mina, 92-aastane nüüd maksta saan, isegi maksan elektri, prügiveo eest, hooldajale maksan, sest ise teha ei jõua mitte midagi, ma ju maksan kõik ära, kuidas see valitsus siis nüüd nii teeb? See vast on ikka rahva jutt?“ (E5)

„Abilistele on vaja maksta, sest ise ma ei jõua midagi.“(E5)

Operatsioonideks ja arstiabiks

„Ravimid, nende kättesaadavus, hind.“(E1)

„Nalja pärast ju ei käi, tõsine probleem on. Kui perearst ei suuna, pean maksma, kakssada krooni on eriarsti visiit. Ühe korra võib-olla käid, rohkem ei saa ka seda lubada.“(E2)

„Mul ei ole seda 7000.- võtta, et kohe ravile saada.“ (E2)

„Raha on vähe. Rohud on väga kallid. Vanal ajal sai väga häid ravimeid, kõike sai töö eest, mis nüüd saab? Vahel oli raske rohtu saada küll. Rahas ei olnud probleem. Maksid peale ja alati sai. Praegu on rohud saada, aga raha ei ole. Kust ma võtan selle raha?“ (E3)

„Sa ei saa haiglas ka olla kui suurt rahakotti pole.“ (E3)

„Kui raha oleks, paneks proteesi alla. Kaksteist tuhat maksab protees.“ (E3)

„On võimalik küll, aga raha on vaja. Raha ei ole, ei saa ka nägemist.“(E3)

„Hambad oleks vaja välja tõmmata, aga siis oleks pool pensioni läinud.“(E3)

”Hambaid on vaja, aga vana inimene ie saa, kui raha pole. Mul on terve ülemine rida ära.”(E3)

”Raha eest saaks jala alla.”(E3)

„Mulle tehti puude/ivaliidsusraha, et krambirohte saaks osta, pension seda ei võimalda.“ (E3)
See on kole asi, kui silmad vajavad operatsiooni ja peab maksma 7500.- . Kust mul see võtta on?”(E5)

Abiliste või abi eest maksmiseks

„Mina oleks võtnud kodus hooldaja, kui raha oleks olnud.“ (E3)

”Selleks peab aga abiline olema. Unistada võib, aga raha peab olema selleks, pensionär on vaene, tal ju ei ole raha.” (E5)

„Midagi muud pole, kui raha on vähe. Tütar on ka pensionär, aga õnneks lastakse tal tööl käia. Tütar maksab abilistele, Mul ei jää nii palju üle.“ (E5)

„Kui keegi mind abistab, siis olen alati maksnud.“ (E5)

TEENUSTE JA ABI KÄTTESAADAVUS

Arstiabi ja taastusravi

Abivahendid

Hooldekodu ja sotsiaalhooldus

Arstiabi ja taastusravi

”Sanatooriume, taastusravi jaoks tuusikuid ei ole üle 65 aastastele ette nähtud.”(E1)

”Mis teeb muret, on ravi kättesaadavus. Ma olen oodanud kolm nadalat järjekorras. Südame arstile ja mujale on vähemalt kaks kuud järjekord - selle aja peale võid juba surnud olla.”(E2)

”Kõrvarastil olin järjekord kaks kuud, probleem, et hommikuti nina tilgub. Leiti, et pole viga midagi, las tilgub edasi. Probleem on, aga targemaks ei saa. Kunagi üks arst ütles, et operatsiooni peab tegema, aga seal nina-kõrvakliinikus ütles, et pole midagi.

Arstiabi võiks olla kättesaadavam.”(E2)

”Nalja pärast ju ei käi, tõsine probleem on. Perearsti kaudu lahendada on võimatu. Ta ei suuna, teda peab paluma. Kui ta ka suunab, pean ootama ikka kaua. Või maksma. See on üks probleem.”(E2)

”Ühe silmaga ootan järjekorras juba mitu aastat. Nägemine kogu aeg halveneb. Ma palusin arsti, te ju teate, et teise silmaga ka nägemine halveneb, kas te ei paneks mind praegu järjekorda, et siis mul oleks õigel ajal saamine. Arst ütles, et ei sellist õigust tal küll ei ole. Järjekorda saab panna alles siis kui kae küps on. Siis oota veel kolm aastat.”(E2)

”Taastusrvi on vaja. See ei tee mind terveks, aga teeks pehmemaks. Raha aga selleks ei ole.”(E3)

„Elu peaks olema parem-arstiabi osas.“(E3)

„Nõukogude Liidu ajal tehti sulle haiglas kõik, nüüd ei saa midagi.“(E3)

”Mu jalad ja seisund oleks kindlasti parem, kui oleks taastusravi saanud.”(E3)

”Saaks arstile. Silma operatsiooni ootan 2,5 aastat.”(E5)

”Oluline on silmanägemine. See on kole asi, kui silmad vajavad operatsiooni ja peab 3 aastat ootama või maksma. Ma olen polikliinikus juba aastaid käinud ja kogu aeg öeldakse vara-vara. Nüüd on järjekord kolm aastat- ütlesin neile, et ma ei elagi nii kaua.”(E5)

”Arstid ehmatasid mu nii ära, et ma ei öelnud neile midagi.”(E5)

”Silmadega on mul ka häda. Kae lõigati ära ja mingi kapsel pandi sisse. Teisega olen 2004 novembris lõikuse järjekorras.”(E5)

Abivahendid

„Kodus ei ole ratastooli.“ (E4)

„Mulle ei jätkunud kitse, aga kodus seda nagunii ei ole, sellega ei mahu liikuma.“(E4)

„Ei oska kuhigi kaevata, telefoni ka ei ole.“(E4)

„Ratastool on vaid paar nädalat.“ (E5)

Hooldekodu ja sotsiaalhooldus

”Ei arva, et selles mõttes hooldekodus oleks kõige halvem kvaliteet. Soe toit, kontrollitakse tervise poolest.” (E2)

„Ma pidin siia (hooldekodusse) tulema. Hooldajat tahtsin minna küsima, aga seal oli nii palju rahvast väikeses ruumis, väikeste lastega ja ma ei saanud löögile.“ (E3)

”Hooldusõde ka ei anta, sest sul on poeg (ma pidin selle nimel palju vaeva nägema).” (E4)

”Sotsiaaltöötajat ei näegi.” (E4)

„Olen kolm pool aastat olnud vanadekodu järjekorras, Pean vist olema 100, enne kui sinna saan.“(E4)

„Söögi tegijat ei ole.“ (E4)

„Kui enam voodist välja ei saa, siis ei võta mind keegi enam vanadekodusse ka.“(E4)

„Sotsiaalhooldaja paneb mind hommikul vanni, aga mina tahan pealelõunal.“ (E5)

„Vanadekodusse saamine on meil vist ka väga raske.“(E5)

„Kui vaid saaks vanadekodusse.“(E5)

TURVALINE KESKKOND

Kodu ja pärand, privaatsus

Pere ja laste olemasolu

Kuritegevuse puudumine

Füüsiline ümbrus, juurdepääs, elamistingimused

Elementaarsed mugavused (elekter, vesi, kanalisatsioon, pliit, külmkapp, küte jne.)

Transport

Kodu ja pärand, privaatsus

„Omand, omada korterit.“(E1)

„Kodu turvalisus.“ (E1)

”Oluline on rahu ja vaikus, kodu turvalisus.”(E1)

”Et saaks elada majas, kus ei ole kisa ja noorte muusika ei kostaks läbi seinna.”(E1)

”Elu on kvaliteetsem, kui kodu on olemas.”(E2)

„Oma kodu on ikka oma kodu. Siin elamisega olen ka rahul.“ (hooldekodus)(E3)

“Muidugi kodus oleks kõige parem, kui seal oleks hooldaja.“ (E3)

„Hooldekodusse ei tulnud keegi rõõmuga.“(E3)

„Siin elamise eest maksmiseks minnakse pärandi kallale.“(E3)

“Kodus ei saa enam midagi, sest kodu enam ei ole. Linn müüs mu korteri ära ja pole enam kuhugi minna. Linn teeb ülekohut, teeb mis tahab. Olen oma raha eest ehitanud korteri-kooperatiivi, aga linn võtab ära.” (E3)

„Mul on väike tuba, sest teine voodi ei mahtunud sisse. Seepärast saan üksi olla. Ma olin esimene ja keegi pole seda ära võtnud.“(E3)

”Mulle oma tuba küll ei antaks.” (E3)

”Siin on masendav olla- kui vaid pea kannaks ja kodu olemas oleks. Ei saa ise hakkama, sellepärast on see hea koht. Vargad tegid oma töö. Elusana ei saa mulla alla minna, häda sunnil peab siin olema. Intensiivravivis olles võeti kodu ära. See võib sul ühe päevaga kaduda. Mulle oma tuba küll antakse. See ei ole elu, kui oled kahekesi ruumis.” (E3)

”Oma kodu peaks olema, oma asjad kaasa võtta.” (E3)

„Ma sooviksin, et see hooldekodu oleks inimväärsem, eraldatud haiged, kes ei liigu ja inimesed, kes on lihtsalt vanad ja ei suuda enda eest täiel määral hoolitseda. Peaks olema haiglamoodi koht ja kodu moodi koht. Kes on siin, pole omakseid, pole kuhugi minna ja

elavad siin, neil on väga kurb, nad on sunnitud veetma siin päevi, ilma, et saaks elada nagu inimene. Peab olema hooldusravi osakond ja hooldekodu.“(E3)

„Lamajad ja liikujad ühes toas. Tuba peab olema maksimaalselt kahene, aga sarnased inimesed, et oleks ka nagu kodu.”(E3)

„Elan üksi suures korteris, aga ei taha seda vahetada, loodan jätta selle päranduseks lastelastele.“(E2)

Pere ja laste olemasolu

„Mul on pojad, kes aitavad.“(E2)

”Elu on kvaliteetsem, kui on olemas kas lapsed või lapselapsed, kes sisustavad seda.”(E2)

„Suhe laste ja lastelastega.“ (E2)

„Elukvaliteeti aitavad hoida minu lapsed.” (E4)

Füüsiline ümbrus, juurdepääs, elamistingimused

„Keskkond.“ (E1)

”Oluline on turvalisus tänavatel, transport, libedusetõrje.”(E1)

”Parem mööbel.”(E1).

„Elukvaliteet on kui elamistingimused on normaalsed, kodus linnatingimused normaalsed, suvel suvilas tingimused normaalsed.“ (E2)

„Et elamistingimused oleksid paremad.“ (E2)

„Elukvaliteet on hea, kui Sul on normaalne korter.“ (E2)

”Spetsiaalsed korterid peaksid olema ja suured avarad trepikojad, liftid. Kortерid esimesel korrusel. Polikliinikus algab lift mitte sealt kus registratuur on, vaid esimeselt korruselt. Katsu siis hakkama saada. Keskkond on esmatähtis.”(E2)

”Elu on kvaliteetne, kui elamistingimused on normaalsed. Ma elan esimesel korrusel, seepärast on mul lihtsam, mul on reumatoidartriit ja kuna põlved valutavad, siis ei jõuakski kõrgemalt käia.” (E2)

”Kodus abivahendiga nagunii liikuda ei saa.”(E4)

”Kodus on ukseingid, käsipuud ära varastatud, ei saa kinni hoida, et saaksin uksest sisse, välja.”(E4)

”Ennem elasin neljandal korrusel, aga tänu oma suuvärgile. Ma ei jätnud asja ja nii kaua rääkisin, kui lõpuks õnn naeratas ja sain samas trepikojas korteri teisele korrusele.”(E5)

”Oluliseim, et ma ei saa kõndida, poes käimine on suur tegu. Tee peal ei ole ühtki istumiskohta, võiks olla, aga lõhutakse ära. Istuks vahepeal. Poodi minnes võiks seal ilusas puiestikus pink olla.” (E5)

”Trepp on väga järsk ja kõrge. Trepist käia on õudne tegemine.” (E5)

”Hoian tänavapostist kinni ja puhkan.” (E5)

„Ei jaksa neljandalt korruselt, alla veel kepi najal saaks, aga üles?”(E5)

Elementaarsed mugavused (elekter, vesi, kanalisatsioon, pliit, külmkapp, kütte jne.)

„Lõpuks pandi vesi ka majja esimesele korrusele sisse.”(E4)

”Mul ei ole majas vett – talvel külmusid torud lõhki, omanik ei hooli, mul ei ole oktoobri kuust saadik vett olnud. Asotsiaalid toovad vahel puskaripudeliga vett, pihuga ostad vett.”(E4)

”Olin üldse pesemata, sest vett ei olnud. Kolme aasta jooksul pole jõudnud tube pesta, sest vett ei ole.”(E4)

”Hirm on lausa koju tagasi minna.”(E4)

”Hiljuti sain telefoni.”(E5)

”Torudega probleem, lubatakse, aga 10 aastat pole korda tehtud, vannis ei saa käia.” (E5)

”Telefon on. Suhelda pole kellegagi, aga teda on tarvis, et arsti kutsuda.”(E5)

Kuritegevuse puudumine

”Kuritegevuse puudumine on oluline.” (E1)

”Turvalisus tänavatel.”(E1)

”Olen kaks pettust üle elanud, nad käivad ju pakkumas.” (E5)

”Kust mina tean, kes uksest tuleb? Olen mõelnud katkise ukse asendada turvauksega, aga kardan, et äkki kutsub sellega hoopis vargad kohale. Miks ta niisuguse ukse pani, järsku tal on midagi?” (E5)

”Eile käisin väljas ja bussijaamas istusin momendiks, üks mees tuli juurde ja tutvustas, et tema on arst. Mulle tundus küll, et see oli vanainimeste hullutaja, tahtis raha välja petta. Kirjutas mulle ühe retsepti. Pean enda perearsti juurde minema, et uurida, mida ta mulle ütles.”(E5)

Transport

”Transpordiprobleem, arsti juurde ei jõua minna. Bussiga sõidad alla, aga Laiast tänavast polikliinikusse on tükk maad.” (E5)

SOTSIAALNE VÕRGUSTIK JA SUHTED

Tugivõrgustiku ja lähedase inimese olemasolu

Head suhted

Suhtlemine

Tugivõrgustiku ja lähedase inimese olemaoslu

”Oluline et oleks partner, tugi, kes toetab. Siis on lihtsam hakkama saada.” (E1)

”Mehi on vähe, ainult vanad naised ümberringi Meeste suremust peaks saama vähemaks, mehi tuleb noorena hoida.” (E1)

„Suhtlemisel hea, kui teine inimene on kõrval.“ (E1)

„Oleme kõik üksi, kahekesi oleks kergem.“ (E2)

„Oluline, et üksinda ei ole.“(E2)

”Lapsed on kaugel, ise üksi, siis püüan käia palju kontsertidel, teatris, võimlemas. Et teiste seas oleks, et üksinda ei jääks, siis tulevad kurvad mõtted. Kui oled teiste seas, siis tunned ennast paremini.”(E2)

”Välja on kujunenud laulukooris omaette seltskond, võimlemas omaette seltskond, kollektiiv. Praegu olen täiesti rahul sellise elukvaliteediga, nagu mul on.”(E2)

„Kes siin on, pole omakseid ja pole kuhugi minna, neil on väga kurb, nad on sunnitud veetma siin päevi, ilma et saaks elada nagu inimene.“ (E3)

”Seltskonnaaegus on suur. Kõik minu tuttavad on viimseni ära surnud. Olen 90. Uusi tutvusi ei tule enam, kes see vana inimese juurde enam tuleb?”(E4)

”Koer lasti maha, koeraga kasvõi räägidki. Saadab su magama.”(E4)

”Kui on teine inimene, on haige olles abiline: vastastikku aitame, see on kõige tähtsam, et oleme kahekesi.”(E5)

”Korraga sain kahest (naisest ja pojast) lahti, mõtlesin, kuidas ma nüüd küll elan.”(E5)

”Jäin peale operatsiooni suguvõimetus, mu naine oleks ju võinud ära minna, aga ta on mind nii aidanud. Elas minuga surmani.” (E5)

”Mul on hästi palju sõpru, külalised tulevad mind ikka vaatama. See on väga hea, et nad käivad. Abikaasa on surnud.” (E5)

”Naist oleks vaja küll, aga pole kellegagi punkti löönud, sest oma naist tahaks. Vaatan praegu kõiki tuttavaid naisi, vaatan kui oma naise peale ja keegi ei anna tema mõõtu välja.” (E5)

”Pojapoeg käib vahel vaatamas ja tema naine viib korra kuus välja ja toob last näha.” (E5)

”Õepoja esimene naine viib mind sauna, tal on auto, viib ja toob.”(E5)

”Ikka naabriproua aitab.” (E5)

”Ma olen üksinda jäänud ja nüüd kogu aeg mõtlen, oleks mul naisukene veel elanud. Aga temast lähemat minule ei ole kedagi. Väga, väga tunnen temast puudust.” (E5)

Head suhted

”Olulised on suhted laste ja lastelastega, rahulik kodu, hingerahu just pereringis.” (E1)

„Hingerahu ja suhted inimeste vahel. Kõrgemal tasandil ja rohujuure tasandil, eriti perekonnas, et suhted oleksid head.” (E1)

„Inimeste suhted, hingerahu just pereringis.“ (E1)

„Kuidas siin elamine ja läbisaamine teistega on.“ (E3)

„Mina käin ühte filmi alati tema juures vaatamas.“ (E3)

„Ma saan tänaval endiste töötajatega kokku, siis ajame paar sõna juttu. Mina ei tunne ära, aga nemad tunnevad.“(E5)

Suhtlemine

” Väikeses linnas on probleem, et ei saa suhelda ega käia kusagil, siin pole selliseid kohti.” (E1)

”Meil on mass neid vanu, kes üksinda elavad, nende kvaliteet on alla nulli.”(E2)

”Ainult igavus on.” (E3)

”Tunnen ennast rohkem inimesena, kui kolleegid on käinud vaatamas – suhtlemine on oluline. Kodus on telefon.”(E4)

”Räägin televiisoriga, olen nagu narr.”(E4)

“Vana mees olen, kui hakkab meelde tuletama, siis vesi tuleb silma. Sõbrad on kõik surnud ja terve rida kaugemaid sõpru, kellega iga päev koos ei olnud, on surnud, ainult vend on veel jäänud. Vend on neli aastat noorem. Tema tervis on ka nii läbi, et käib halvasti. Vennaga suhtleme telefoni teel. Kui ilus ilm on, siis määrame kohtumise pulmamaja juures. Sinna on mul hää minna, istun Tartu poe juures bussi peale ja sõidan sinna, pikka maad ei saa käia.”(E5)

”Mul elab siin lähedal sõbranna, minuvanune, käiks teda heameelega vaatamas, talvel olin haige, aga ma ei jõua teda vaatama minna. Tema on hullemas olukorras kui mina, ei saa tulla. Temal on telefon nüüd, varem ei olnud.”(E5)

”Räägime ainult telefoniga. Poeg ja pojapoeg Tallinnas. Tütar oma ema nii ei laseks olla üksinda siin nii aastates. Pojal ei ole võimust nii oma naise vastu.”(E5)

”Suhtlemine on suurim probleem, sooviks et pandaks teiste omasarnaste juurde. Mulle öeldakse: Mis sul viga, sul on hea pension, räägid televiisoriga ja sul käib sotsiaaltoetaja, mis sul veel vaja on?”(E5)

”Suhtlemist ei ole enam, sest kõik on vanad ja haiged. Kui mina ei saa minna, ei saa nemad ju ka siia tulla. Telefon on aga nii kallis, 300 krooni on mu kuu arve. Ma saan valida ainult neid numbreid, mis mälus on, sest ma ei näe numbreid. Ainuke suhtlemise vahend on telefon, aga nad tõstsid hinna nii üles.”(E5)

”Majas on seltskonda küll, aga ma ise nende poole kunagi ei pöördu, piinlik on, sest arvan, et neil on kodus tegemist, aga mul ei ole midagi, ma ei tee süüa kah.” (E5)

”Korterinaaber käib tööl, tuleb töölt koju ja tahab üksi olla, on väsinud. Mina olen üksi olnud, tahaks jututada.” (E5)

”Kirjutage, et olen invaliid, aga suure jutuga.” (E5)

”Nendega seal, jutt või asi, mis saab räägitud, vanainimesel on rääkimise isu.” (E5)

”Hooldaja tuleb, istub maha küsib, et Robert, mis sa mulle täna räägid. Mina küsin, et kus me eelmine kord pooleli jäime. Mina rääkisin talle oma noorusest. Huvitav, need asjad tulevad hästi meelde, mis on 70 aastat tagasi, aga vot see, kui käest paned midagi ära, pärast ei tule enam meelde, kuhu panid.” (E5)

”Mõni sõber ikka tuleb, aga võrdlemisi vähe. Loomulikult tahaks rohkem vestelda. Noored, need ei taha vanainimesega nii palju rääkida, noortel on oma vaatevinkel elust.” (E5)

”Naabreid on mul palju olnud, aga kõik on ära kadunud, meestuttavad, kes ümberringi elasid on ära surnud, ainult lillenaised on jäänud, need tulevad uued.”(E5)

TOIT

Tervislik, kvaliteetne ning maitsev toit piisavas koguses

Valikuvõimalus

Toidu kättesadavus (k.a. valmistamine ja säilitamine)

Abivahendid, mis võimaldavad süüa

Tervislik, kvaliteetne ning maitsev toit piisavas koguses

”Elukvaliteedi määrab toit, mida me sööme. Mida me valime ja mida meile ka pakutakse Vee kvaliteet.”(E1)

”Normaalne toitumine.”(E2)

”Olen lasknud tuua proual singiraasukest, moosi – toit on nii lahja, toiteväärtus on madal.”(E3)

”Pool ööd ei maga, mõtled leivast- liha tahaks. Öhtul saab siin hooldekodus vaid piimasuppi, leiba kõrvale. Kodus sellist toitu ei söönud.”(E3)

”Mulle jagub, aga see pole söök. Oleme kõik paremini söönud esimeses või teises elus.”(E3)

”Haiglas antakse toitu 4x päevas – mõtlesin, et mis ma sellega peale hakkam. Kodus olen mitu aastat söönud kaks korda päevas – toitun võileibadest ja kohvist.”(E4)

”Nüüd toovad kodu süüa, aga see söök on ka nii üksluine, ära hakkab tüütama. Naaber võiks teha, aga see käib ka ise seal söömas. Ma olen mitu aastat käinud sealsamas päevakeksuses söömas.”(E5)

”Toit tuuakse kaks korda nädalas päevakeskusest. Mingi tume laik on nagu kotlet oleks, aga maitset ei ole. Ma ütlesin pojapojale, et mingi söögu seal ja vaadaku, kas ainult meile tuuakse niisugust toitu. Või nad sellist seal teevadki. Liha on ka nii kõva, autojuht ütleb, te teised ütlevad sedasama. Nad ju teevad vanadele inimestele süüa.”(E5)

”Ma ise tegin endale ikka maksa, korpi ja muid häid asju. Ma ei saa enam midagi teha, tahaks midagi maitsvat saada. Hooldaja toob poest leiva peale panna asju, pasteeti jt, aga ma ei saa enam pasteeti ka peale määrida, raske on. Võid samuti. Ise ma toitsin lõpuks oma tädi, kui ta pime oli ja ta sai insuldi ka, kes mind aga toidab?” (E5)

”Ma enam ei näe, mis ma söön, ei näe kahvliga kartulit võtta.”(E5)

”1950 aastal jätsin suitsetamise ja alkoholi tarvitamise päevapealt maha, nüüd magu töötab. Alkoholi ka minimaalselt, parem kui mitte üldse.” (E5)

”Ta (koju toodab toit) on külalati maitsev, ainult need portsud on natuke väikesed.” (E5)

Valikuvõimalus

”Ma tahan poes ise valida.” (E5)

„Välja minemisest ei maksa rääkidagi- valiksin ise poest toitu.”(E5)

”Hooldaja küsib mida ma tahan, et ta poest tooks, aga kust mina tean, ma pole kümne aasta jooksul poodidesse saanud, tahaks süüa midagi teistsugust, aga lihtsalt ei tea, mida poes saada on. Inimesed räägivad, et on hästi häid heeringaid. Miks ta mulle ise ei soovita?”(E5)

Toidu kättesadavus (k.a. valmistamine ja säilitamine)

”Elu on väga vilets. Ei jõua enam midagi süüa- pärast on nii palju koristamist. Söögi toojat oleks, aga tegijat ei ole. Ei püsi enam midagi käes, veri hakkab kätest kuivama.” (E4)

“Ma ei saa enam midagi teha, sest nägemine on järjest kehvemaks jäänud ja ma ei näe enam midagi. Midagi ei saa enam teha, isegi süüa ei saa ise. Ma ei näe taldrikut ja seda, mis taldriku peal on.” (E5)

„Mul on see pluss, et pojapoeg organiseeris lõuna kojutoomise. Välja arvatud laupäev ja pühapäev, teised päevad tuuakse. 12-13 vahel tuuakse, siis ma ei söö, söön öhtul, kui tuleb sugulane, teeb tule pliita alla, soendame, siis söön. Poes käib sugulane, noor mees, tema siis aitab. Käib minu juurest iga öhtu läbi, toob mis tarvis, leiba, piima.“ (E5)

Abivahendid ja abi söömisel

„Abivahendid on olulised, ei saaks ise sööma ka minna.“(E3)
„Lõpuks pandi vesi ka majja esimesele korrusele sisse.”(E4)
”Külmkapp läks katki. Kõik läheb väikeses kööktoas halvaks.”(E4)
”Mul ei ole oktoobrikuust saadik vett olnud.”(E4)
”Liigesed on valusad, ei saa nuga kätte võtta. Sooja söögi toob poeg vahel kodust.” (E4)
”Proteesid tehti küll suhu ilma rahata, aga süüa ei saanud nendega. Söök tuleb seepärast peeneks teha. Kõva süüa ei saa. Söömine on üks suur tegemine.”(E5)

ÜHISKONNA JA RIIGIPOOLNE TOETUS

Võrdsus ühiskonnas, õiglus

Hooliv suhtumine, ühiskonnapoolne tugi

Võrdsus ühiskonnas, õiglus

”Ülisuur vahe pensionäride elukvaliteedi ja teiste elukvaliteedi vahel. Olukord peaks olema kindlustatum.” (E1)
”Kultuuriüritused ka vanematele inimestele, kõik on suunatud vaid noortele.” (E1)
”Õigust on väga vähe.” (E1)
” Sotsiaalsed vastuolud ja suur ühiskonna kihistumine: „Kaks Eestit“ See on lausa kuritegelik, et vastandatakse kogu aeg lapsi ja pensionäre.” (1)
”Meie sanatooriumides on soomlased, eestlastel seda võimalust ei ole. See on lausa alandav.” (E1)
”Sõnavabadust peaks olema rohkem.”(E1)
„Et poliitikud läheks üle sõnadelt tegudele.“(E1)
„Avalik vastuolu rahameeste poolt neile, kes seda ei ole.“(E1)
„Keeleline ahistamine. Tänavate sildid on näiteks soome keeles, soome ja inglise keele pealetung.“(E1)
„Olen teinud kvalifitseeritud tööd, et saada tulevikus selle eest midagi, aga midagi ei ole vastutasuks saanud.“(E1)
”Usu neid. Algul lubati, et ei võeta raha millegi jaoks, mis on üle laekunud, aga ikka võeti. Raudselt aga kinnitati vastupidist.” (E2)
”Ei tohiks mõõta pensionäri ja suurepalgalist ühe mõõdupuuga. Võtku sissetuleku järgi.” (E3)
”Nagu mulgi, mul enam kirsturaha ei ole, selle on haigla ära võtnud.” (E3)
”Ametnikel on suur palk, millele pannakse aga juurde.” (E3)
”Siin tuleb palku vähendada. Nendelt kes saavad 20-30000 võtta ära ja anda teistele.” (E3)
„Oleks noorem olnud, aga meile pole enam mingit tööd.“(E3)
„Mina küll tööd ei leiaks.“(E3)
”Meil haridust ei ole ja me ei peagi saama. Raha läheb suurtele meestele.“ (E3)
”Linn teeb ülekohut, teeb mis tahab. Olen oma raha eest ehitanud korteri, linn aga võtab ära.”(E3)
”Joodikud paigutatakse vanadekodusse, korraliku inimese jaoks kohta ei ole.” (E4)
”See on kõige hullem, et ajavad praegu neid miljoneid taha. Kes see sai kuus üle sajak tuhande palka. Kas see on õiglane? Kes see ütles, Palts, et enne sain üle sajakolmekümne, nüüd pean 70 000-ga toime tulla. Ega lihtne pole.” (E5)
Hooliv suhtumine, ühiskonnapoolne tugi
”Tervishoiuministril peaks olema mingit aimu meditsiinist. Tiiu Aro sõnavõtt on häbistav ja alandav eakate suhtes. (“Mis nad koperdavad ja joovad ennast täis, et kukuvad.”) (E1)
”Eakatele antakse soodustusega teatripileteid siis, kui etendus juba vana on.” (E2)
”Poliitikat me ei muuda enam. Poliitika määrab suuna, kellele see prioriteet pannakse.” (E2)

”On selline tunne, et meie sotsiaalministeerium tegeleb hoopis millegi muuga kui ta peaks tegelema. Ta ei uuri elulisi probleeme, mis on erinevate sotsiaalsete kihtide puhul.” (E2)
”Kas siis Eesti riik on nii vaene, et haiget ülal ei jõua pidada?” (E3)
”Kuidas harilik surelik elab, see kedagi ei huvita.”(E3)
”Ega ütlemine midagi ei aita.”(E3)
„Ei saa toast välja, naaber aitas üle tänava poest tuua, aga tõi endale ka selle raha eest õlut ja suitsu-toomise eest.“ (E3)
”Ei oska kuhugi kaevata, telefoni ka ei ole.” (E4)
”Kukkusin trepil, möödamineja noor mees ütles „joodik“, keegi ei aidanud.” (E4)
„Kukkusin maha, keegi ei aidanud, öeldi, et oled täis.“ (E4)
”Minu majas ei ole kellelki abi küsida, kui poeg on haiglas.” (E4)
„Kallikene, paljugi mis ma sooviks, ega teie ei saa mind aidata, teil pole ju võimu.“(E5)
”Tahaks, et valitsus paremini suhtuks vanainimestesse, et vanadele oleks valitsuse poolt suhtumist paremat.” (E5)
”Tahaks, et vanuritest peetaks rohkem lugu.”(E5)

III Püüdlused ja saavutused

ELU EESMÄRK

Elutahe ja tegutsemistahe

Elu eesmärk, elu mõte

Elutahe ja tegutsemistahe

„Inimesed enam ei tahagi õue, tegelikult tahaksid, aga kardavad, külma. Voodihaiged ei olegi nii vanad, aga nad on voodis ja ei tahagi enam midagi.“(E3)
”Kui kaua ma küll pean siin niimoodi veel üksinda elama. Ei ole hea jah, ei ole hea. Miks neid päevi mulle üldse nii palju on antud. Meid oli kolm, mina olen ainukesena jäänud. Kõik mulla all, õetütar on ka nii haige.”(E5)
„Headmeelt ei ole midagi teha, ei saa väljas käia, midagi ei ole oluline. Jalg võttis tuju ära ja siinamaani on ära.“ (E3)
„Oota kui liivahannus järgi tuleb. See pole elu.“(E3)
„Tahaks elada Hollandis, et saaks eutanaasiat paluda. Tunne, et elada üldse ei tahaks. Hooldekodus sureb iga päev keegi, kedagi maetakse, masendus tuleb peale.“(E3)
„Pole enam mingit lusti, ei huvita televisioonisaated kah.“(E3)
„Tööd enam ei teeks, aga tahtmine oleks, pole enam nägemist, varbaid, krooniline liigesepletik on.“ (E3)
„Voodihaiged ei ole vanad, aga nad on voodis ja ei taha enam midagi, nad ei ole normaalsed.“(E3)
„Mulle aitab sellest, kui televiisorini saan minna.“(E3)
„Mul oleks ka raha, et lasta silmi lõigata, ag aolen 93 aastat vana, milleks?“(E3)
„Elukvaliteedi määrab surm.“ (E4)
„Iga päev ju ootab nii vana inimene suremist.“(E4)
„Elu on läinud raskemaks. Tunnen eluväsimust.Ma kogu aeg mõtlen, milleks ma elan, tahan ära oma naisukese juurde.“ (E5)
”Miks neid päevi mulle üldse nii palju on antud?”(E5)
„Igasugune huvi on ära kadunud ja nigu ükskõikne olen. Tahaks, et vanuritest peetaks rohkem lugu. Ja üldse olen elust väsinud ja tuleb ikka see mõte, et kellele mind on tarvis. Tunnen eluväsimust.“ (E5)

Elu eesmärk

„Siin on masendav olla- kui vaid pea kannaks ja kodu olemas oleks. Elusana ei saa mulla alla minna, häda sunnil peab siin olema.“(E3)

„Ei tohi teha testamenti enne surma.“ (E3)

„Minu jaoks on oluline, et maja oleks korras ja iluaed hooldatud, sest mu aed on saanud ilusaima aia tiitli. Minu jaoks on oluline, et maja oleks korras ja iluaed hooldatud, sest mu aed on saanud ilusaima aia tiitli.“(E5)

”Elu mõte on see, et peab olema töökoht ja päevast päeva tööl käima. Mitte nagu mõned noored, kes ühte teist teevad, et rohkem raha saada.” (E5)

SOOV ANDA OMA PANUS

Elukogemuse väärtuslikkus

Abistamisvajadus

Mure ühiskonna ja noorte pärast

Elukogemuse väärtuslikkus

”Ma saan rääkida ajast, mis oli 18. aastal.” (E3)

”Selle aja jooksul on läbi elatud igasugust elu, valitsusi ja riigikorda.“ (E5)

Abistamisvajadus

“Tahaksin ise teisi aidata, aga selleks puuduvad täielikult võimalused. Aino Järvesoo sai seda teha, aga meie ei saa ka oma lapsi aidata.” (E1)

„Andmisrõõm.“(E1)

Mure ühiskonna ja noorte pärast

”Haridus on peamine, et ei oleks tänavatel lapsi, kes jätaavad kooli pooleli.” (E1)

”Rahvusküsimused. Mure Eesti rahva ja Eesti pärast. Inimene õigel ajal õiges kohas.” (E1)

”Patriotism, isamaatunne. Ei ole tunnet, et see kestab edasistes põlvtedes, oleme orjarahvas, ei oska olla iseseisev riik. Meil on liiga vähe kogemust. Eestimaa müüakse maha.” (E1)

”Algama peaks kõik „kala peas.t“ (E1)

”Rahvuskultuuri mahasurumine, massikultuuri pealetung. Kultuursus. Näiteks massiüritustel kasutatakse sinu maja hoovi WC-na ja linna on täis räuskavaid noori.”(E1)

”Putin ju rääkis, et Baltikumi küüditab ära. Mulle öeldi, mis sa usud igat juttu, aga see meie piirkond on ikka magus tükk küll, mina kardan küll, et see võib tõsi olla ja tuleb uus küüditamine. Ma olen selle läbi elanud, ega see kerge ei olnud.” (E5)

ÜHISKONNAST AKTIIVNE OSAVÖTT, TEGUTSEMINE

Olla kursis ühiskonnas toimuvaga

Teha erialast tööd, tegeleda ennast huvitavaga

Tegutsemine kodus

Olla kursis ühiskonnas toimuvaga

„Inimeste teadlikkusest sõltub elukvaliteet, ühiskonnateadlikkus.“(E1)

“Oleme küll pensionil, aga käime kaasas sellega, mis meie erialal toimub. Üritustel käime niipalju kui raha võimaldab sõita. Kes tunneb huvi, saab käia. Võimalused on olemas. Raskem on maainimestel.“ (E2)

”Postimehe suudan ära lugeda. Eluga kursis peab ikka olema. Televiisorit vaatan, mitte filme, aga neid poliitilisi saateid. Minu arust on hullemaks läinud selle valitsuse ajal.” (E5)

”Raadio on põhiline, mida kuulan, lehte lugeda ei näe, telekat ka kuulan.” (E5)

”Hiljem, kui üksi jäin, käisin iga päev lugemislauas, lugesin kolm lehte läbi, see võttis kaks tundi aega.”(E5)

Teha erialast tööd, tegeleda ennast huvitavaga

„Inimesel peab olema võimalus tegutseda oma tahtmiste kohaselt ja vabadus tegutseda, oma teotahtele rakenduse leidmine.“(E1)

„Pensionieas ei saa enam tegutseda.“ (E1)

„Oleks hea, kui saaks teha kasvõi paar tundigi erialast tööd - keelelist korrektoori“(E1)

„Kõik nädalapäevad on täidetud, õpetatud Eesti Seltsis, Arheoloogiaseltsis, võimlemas jne.

Palju raha jagub, niikaua sõidan.“ (E2)

”Ta on praegu ka siin näitelja ” (E3)

„Tahaks tööd teha küll, aga tervis on nii kehv, et meie jaoks ei oleks küll mingit tööd.“(E3)

„20 aastat olin kutseline näitleja.“ (E3)

„Ma olin 81-aastane, kui asutus teisega liideti ja töötä jäin. Seda vanust oli liiga palju ja noortele oli tööd vaja. Ma tahtsin ka töötä, aga 62 aastat tööstaazi, seda on ju liiga palju.“(E3)

“Kui nägemist oleks, teeksin käsitööd, olen eluaeg pitsi teinud, aga nüüd enam ei näe.

Operatsioonile saan aga kolme aasta pärast. Ma ei käinud ka enne üritustel, mul ei olnud aega, ma tegin pitsi. Kõik olen ära kinkinud. Kui raha oli, siis kinkisin, kui kitsas hakkas, siis hakkasin müüma, aga ma müün väga väikese raha eest, ei tihka rohkem võtta.”(E5)

”Kunagi mulle postimehe toimetaja või direktor ütles, et pane Venemaa asju kirja, aga oli mul nii palju tegemist, et ei olnud aega. Lasin nagu orav rattas ringi. nüüd enam ei ole kirjutada millegagi. Olen proovinud, aga see sükerdus on nii sükerdus, et ise ka enam pärast aru ei saa.” (E5)

”Ma palju esinesin, olin laulukooris ja ansamblis. Mul oli väga hea meelelahutus, päevakeksuses ma laulsin. Ma olen teatrikooli lõpetanud, seal ma tegin naljaasju ka, tegelesin sellega, aga praegu olen kodune, see on nii raske. Eluaeg teatriga tegelenud, ei jõua teatris käia.”(E5)

“ Mul on kodus üle 2000 Tartu linna pildi vanast ajast, mehel kõik süstematiseeritud, kohe leiab üles, kui vaja.”(E5)

”Tütär on günekoloog, veel tööl, tavaliselt 70-aastast ei peeta.”(E5)

”Kui ma päevas teen pitsi tund aega, siis on palju tehtud. Vanasti sai laudlina koos pitsi ja piludega kuu ajaga valmis. Muuseumitöötaja käis Ungaris, seal oli minu kohta küsitud. Olen palju näitusi teinud, ühel näitusel sai 50 tööd välja pandud, sest ma kirjutasin üles, kelle käest võtsin.”(E5)

Ma töötasin kogu aeg elektrikuna, lõpetasin alles 4 või 5 aastat tagasi (on praegu 96 aastane).”(E5)

Tegutsemine kodus

„Sel aastal jäävad marjad korjamata.”(E4)

“Ma väsin nii ära, et midagi enam ei jõua teha, elu on väga vilets.“ (E4)

”See on suur asi, et aiamaa on.”(E2)

“Surnuaeda teevad kauged sugulased.” (E5)

”Mul on järgmise aasta kütte mure, ahiküte on.”(E5)

MEELELAHUTUS, MIS KINDLUSTAB LÕÕGASTUSE

”Seriaalid, Võimalus vaadata TV saateid, Elada kaasa teiste inimeste elule.” (E1)

”Vahelduvaid tingimus.i”(E2)

”Iga aasta kord välismaale.” (E2)

”Mulle meeldib talvel rohkem teatris, kontsertidel käia, käid laulmas ja tantsimas.” (E2)

”Ta ei saa peale TV midagi lubada. Mõlemad puusad opereeritud, üks silm pime. Mis elu kvaliteedist me räägime.” (E2)

„Et lähed õhtul välja, teatrisse.“ (E3)

”Ainult igavus on.” (E3)

”Heegeldaks, kooks, kui ei ole käed nagu ämblikul. Õnneks saan veel lugeda, tütar toob raamatuid, osta on kallis.” (E4)

”Televiisor (see pildimasin) ongi see, mis on mind siamaani hoidnud lolliks minemast või ühesõnaga minu õhtuid sisustab. Olen hakanud dr. Quinni vaatama ja muid saated. Keeran neid nuppe ja vaatan nii ühte kui teist. Mis meeldib, nii et kõik püssi paugutamised ja erootika filmid vaatan ära.” (E5)

”Näen natuke lugeda. Muidu olin suur raamatulugeja. Omal ajal oli mul palju raamatuid, aga ei saa ma enam raamatuid lugeda.”(E5)

”Kui nägemine parem, teeksin pitsi ja loeksin rohkem.”(E5)

”Ei näe lugeda, ei näe näpu vahel midagi teha, telekat teen lahti küll, aga kuulan.” (E5)

”Telekat näen prillidega vaadata, lehte loen ilma.”(E5)

ARUTLEU

MÕISTE “ELUKVALITEET”

Üheks uurimistöö ülesandeks oli selgitada välja, mida eakad mõistavad sõna “elukvaliteet” all. Toome uurimusest välja väited, kus eakad otseselt defineerivad elukvaliteedi mõiste.

Kõige sagedamini samastavad eakad elukvaliteedi mõiste **tervise mõistega**.

Elul ei ole kvaliteeti, kui tervis on käest läinud.

Elukvaliteedi määrab surm (tervis).

Kui tervist ei ole, pole ka elu.

Tervis, elukvaliteet on langenud madalale.

Elukvaliteedi mõistet määratletakse **läbi igapäevavajaduste rahuldamise**.

Elukvaliteet on hea, kui kõik vajadused on rahuldatud. Vajaduste all ei mõisteta mitte ainult füsioloogiliste vajaduste rahuldamist, vaid ka kõrgemaid vajadusi ning toonitatakse, et igal inimesel on rõhk erinevatel vajadustel.

Elu on kvaliteetsem, kui saab liikuda, maale ja metsa minna.

Elukvaliteedi määrab toit, mida me sööme, mida meile pakutakse, vee kvaliteet.

Mis elukvaliteedist me räägime, kui ta ei sa endale lubada midagi peale televiisori.

Elukvaliteedi all mõistetakse **lähedase inimese, laste, kodu olemasolu, toonitatakse elamistingimuste tähtsust.**

Elu on kvaliteetsem, kui on olemas kas lapsed või lapselapsed, kes sisustavad seda. Elukvaliteeti aitavad hoida lapsed.

Mass neid vanu, kes üksi elavad, nende kvaliteet on alla nulli.

Küsimusele, mis on seostub sõnaga elukvaliteet, vastati: “**Keskkond, turvalisus tänavatel, transport**”

Elukvaliteet on, kui elamistingimused on normaalsed, kodus linnatingimused, suvel suvilas.

Elukvaliteet on hea, kui sul on normaalne korter.

Elukvaliteedi mõistet seostatakse sõnaga **raha, adekvaatse sissetulekuga.**

Ka sellise summa (teistest kõrgema pensioni) juures ei saa elukvaliteedist rääkida. Elukvaliteet on hea, kui jõuad üüri maksta. Küsimusele, millega seostub sõna elukvaliteet, vastati sageli: “Raha, peamiselt raha”.

Elukvaliteedi mõistet määratletakse kui **inimese teadlikkust, ühiskonnateadlikkust.** Toonitatakse võrdsust ühiskonnas.

Elukvaliteet sõltub sellest, kuidas inimene on oma elu elanud.

Inimeste teadlikkusest sõltub elukvaliteet, ühiskonnateadlikkus.

Ülisuur vahe pensionäride elukvaliteetid ja teiste elukvaliteedi vahel.

EAKA ELUKVALITEETI MÕJUTAVAD FAKTORID

Teine uurimistöo ülesanne oli selgitada välja elukvaliteeti mõjutavad faktorid.

Elukvaliteeti mõjutab **INIMESE SEISUND.**

Eelkõige tema **tervislik seisund.** Rõhutatakse nii vaimse kui füüsilise tervise olulisust, mõistuse säilimise ja säilitamise tähtsust. Tervis on oluline selleks, et inimene suudaks midagi tahta, et suudaks tegutseda, liikuda. Tervis on ka silmanägemine, mis võimaldab liikuda, teha igapäevatoiminguid, tervis on hammaste tervis, nende olemasolu, mis võimaldab süüa ning annab väljanägemise. Tervise alla tõime ka väljanägemise kui elukvaliteeti määrava faktori.

Inimese seisund määrab selle, kuidas ta sooritab **igapäevaelutoiminguid.**

Eakad rõhutavad elukvaliteedi määrajana igapäevavajaduste rahuldamise taset.

Öeldakse, et elukvaliteet on hea, kui igapäevavajadused on rahuldatud.

Soovitakse ise oma tahtmiste kohaselt toimetada, et teised ei ütleks, kuidas peab tegema. Oluline on, et inimene tuleks ise enesega toime, katsutakse ikka ise hakkama saada. Rõhutatakse abivahendite ning abiliste olulisust selleks, et

suudaks ise sooritada igapäevatoiminguid kodus ja väljaspool kodu. Paljud hooldekodu kliendid ei oleks seda olnud, kui neil oleks olnud abilised kodus. Toonitatakse ka soodustusteta toimetuleku olulisust, öeldakse, et ei ole hea tunne, kui ise hakkama ei saa, kui aidatakse. Haiged räägivad abi puudumisest kasvõi maast üles saamisel pärast kukkumist. Paljudel on hirm tuleviku ees, iseseisvuse kaotamise pärast. Haigetel on hirm koju minna, kus puuduvad võimalused üksinda toimetulekuks. Räägitakse nii baasiliste kui kõrgemate vajaduste rahuldamise olulisust, öeldakse, et igal inimesel on rõhk erinevatel vajadustele.

Eakad toonitavad **liikumise tähtsust** elukvaliteedi määrajana. Oluline on liikuda, käia väljas, saada metsa, suvilasse, maale. Oluline on, et keskkond seda võimaldaks. Toonitatakse iga päev värskesse õhku saamise vajadust. Paljud räägivad sellest, et liikumine on vajalik tervise mõttes ning teevad seda tervise säilitamise ning parema enesetunde saamise pärast. Liikumispuudega eakad räägivad keskkondlikest barjääridest, mis takistavad liikumist, abivahendite puudusest. Nad liiguksid palju rohkem, kui keskkond seda võimaldaks. Hooldekodu elanikud soovivad ka majast välja, näiteks teatrisse, soovivad reisida. Ütlevad, et majast välja saame harva. Eelmisel aastal saime.

Elukvaliteedi määravad ka **isiksuse omadused**, see, **missugune on inimese ellusuhtumine**.

Vanaduspõlv sõltub paljuski sellest, kuidas on noorest peast on elatud, kuidas on töötatud, misugune on inimese haridus ja tervis olnud. Toonitatakse ka tervislike eluviiside ning sporditegemise tähtsust.

Positiivne mõtlemine on kõige alus. Elu tuleb suruda oma võimaluste raamidesse, see tähendab oskust ära elada. Ei tohi haliseda ja kurta, tuleb edasi elada.

Teise elukvaliteeti määrava valdkonna **SUHTED KESKKONNAGA** alla saab kategoriseerida järgmised vajadused.

Eakad rõhutavad vajadust **elada ja rahuldada igapäevavajadusi harjunud viisil**. Elada nii nagu oled varem elanud, käia poodides, vaadata kõike, kõike, mis on. Hooldekodu elanikud oleksid soovinud elada oma kodus, hooldekodus ei soovita elada lamajate haigetega ühes toas, kellele tullakse hommikul kell neli protseduure tegema. Paljud on sunnitud hooldekodus viitma päevi, ilma, et saaksid elada nagu inimesed.

Soovitakse elada normaalselt, ka hooldushaiglas teha suitsu, saada nii hooldekodus kui hooldushaiglas süüa nagu kodus. Soovitakse minna vanni õhtul, mitte hommikul, mil seda soovib sotsiaalhooldaja. Kes pole 10 aastat poodidesse saanud, see ei teagi, mida seal müüakse. Peale füsioloogiliste vajaduste rahuldamise toonitatakse ka teiste vajaduste rahuldamise olulisust ning

vaheldust. Olulistena nimetatakse reisimist, meelelahutust. Kultuuriliste vajaduste rahuldamist toovad eriti esile aktiivsed ja terved eakad.

Ühe peamise elukvaliteeti mõjutava faktorina tuuakse välja **raha**. Soovitakse vajadusi rahuldada ilma koonerdava kokkuhoiuta, võtta osa seni harjunud kultuuriüritustest, reisida, külastada sõpru välismaal jne. Öeldakse, et põhiline viga on ikka rahas, ilma sa ei saa midagi. Meie pension pole pension, see on naljategemine. Kuidagimoodi tuleb välja, ära ei sure, aga midagi osta ka ei saa kui kõrvalt raha juurde ei tule. Paljusid abistavad lapsed, mõni müüb päranduseks saadud hõbelusikaid, et küttepuid osta. Raha ei jagu iganädalaseks saunaskäimiseks.

Kulutused on väga suured eluaseme eest maksmiseks, pool pensionist läheb sellele, hooldekodu on eriti kallis, kui inimene peab ise maksma. Raha ei jagu operatsioonideks, arstiabiks, ravimiteks, taastusraviks, abiliste või abi eest maksmiseks. Meie eakad on ka harjunud abi eest maksma, mitte abi niisama vastu võtma. Paljud kodused eakad maksavad abilistele. Ka sotsiaalhooldaja olemasolul tuleb maksta ise palgatud abilisele, kes aitab vanni minna sellel kellaajal, mil hooldatav soovib. Hooldekodu eakad toonitavad, et oleksid võtnud kodus abilise, kui raha oleks olnud. Seega määrab elukvaliteedi ka **teenuste ja abi kättesaadavus**.

Väga oluliseks peetakse **turvalise keskkonna olulisust**. Toonitatakse kodu olemaolu, pärandi mahajätmise tähtsust. Oluline on rahu ja vaikus, kuritegevuse puudumine. Hooldekodus on oluline oma toa olemasolu, oma asjade kaasavõtmise võimalus, et ühes toas elaksid ühesuguste vajadustega inimesed. Elukvaliteedi mõistet samastati sõnaga “keskkond”, öeldi, et see on turvalisus tänavatel, transport, ka kuritegevuse puudumine. Elukvaliteet on normaalsed elamistingimused. Haiged ja liikumispuudega inimesed toonitavad keskkonnatingimuste ja abivahendite olemasolu, mis soodustaks nende liikumist.

Elukvaliteeti määravaks faktoriks peetakse **tugivõrgustiku ja lähedaste inimeste olemaolu, häid suhteid ning suhtlemist**.

Eakad toonitavad suhtlemise ja heade suhete tähtsust. Head läbisaamist nii perekonnas kui hooldekodus, partneri ja sõbra olemasolu olulisust, vastastikust abistamist. Öeldakse, et kahekesi on kergem, soovitakse omasarnaste juurde, kurdetakse suhtlemisvaegust. Üksi elavad eakad ütlevad, et tunnevad end rohkem inimesena, kui suhelda on saanud, et vanainimesel on rääkimise isu. Sõbrad ja lähedased on sageli viimseni ära surnud, noored ei taha vanainimesega nii palju rääkida, noortel on oma vaatevinkel elust. Väikeses linnas on kooskäimise kohtade puudus. Naised tunnetavad meeste puudust. Tunnetatakse mõistmatust suhtlemisvajaduse olulisuse suhtes kui kurtjale öeldakse, mis sul viga, sul käib sotsiaalhooldaja ja räägid televiisoriga.. Televiisoriga räägivad

paljud, selle üle tuntakse isegi piinlikkust. Üksi elav eakas on kurb, sest koer, kellega sai rääkida, kes saatis teda magama, hävitati ära.

Väha tähtis elukvaliteeti määrav faktor on **toit**. Eriti teravalt tunnetab inimene seda siis, kui ta ei saa ise endale toitu valmistada ja ei saa ise süüa. Oluline on saada ise toitu valida, oluline on vaheldusrikas, maitsev ja tervislik toidulaud. Kui vanal inimesel pole enam jõudu süüa valmistada ning hiljem koristada, siis ta jätab ka söömata. Söömisel vajatakse sageli abi ning abivahendeid, et säilitada iseseisvus ka selle igapäevatoimingu sooritamisel. Toit, mida valmistatakse eakatele kas hooldekodus või viiakse talle koju, peab olema maitsev, vaheldusrikas, sisaldama piisavas koguses liha ja teisi vajalikke toiduaineid. Kes soovib süüa õhtul enne magamaminekut, tugevamini, sellel peaks selleks ka võimalus olema. Ka see tähendab elamist harjunud viisil.

Elukvaliteedi määrab ka see, kas eakad saavad olla aktiivsed **ühiskonna liikmed**. Nad tahaksid olla teistega **samaväärsed kodanikud**, kes kasutavad ühiskonna hüvesid. Soovitakse võrdsust, tuge ühiskonna poolt. Öeldakse, et ühiskonnas esineb suur ebavõrdsus ning pööratakse vähe tähelepanu eakate probleemidele.

Eaka elukvaliteedi määravad ka tema PÜÜDLUSED JA SAAVUTUSED.

Toimetulekuks on väga oluline **elutahte ja tegutsemistahte** säilimine. Kui need on kadunud, on kadunud ka **elu eesmärk, elu mõte**. Paljud väga vanad ja haiged tunnetavad, et elul pole mõtet, nad on kaotanud elu eesmärgi. Iga päev ootab nii vana inimene suremist. See pole elu, kui ootad liivahannuse järgitulemist. Kui elatakse üksi, siis mõeldakse, milleks üldse elada, tahetaksegi ära oma naisukese juurde. Kui nähakse kõrvalt ainult surma ja masendust, tahetakse ka ise surra. Terved ja aktiivsed eakad toonitasid optimistliku ellusuhtumise ja aktiivse tegutsemise olulisust, nende elul on palju eesmärke.

Kategooria alla **soov anda oma panus** kategoriseerimise väga vanade eakate elukogemuse väärtuslikkuse, tervete ja aktiivsete eakate abistamisvajaduse ning eakate mure ühiskonna ja noorte pärast.

Eakad soovivad **olla kursis ühiskonnas toimuvaga, soovivad ühiskonnast aktiivselt osa võtta**. Koduseinte vahele aheldatutele on väga oluline lugeda lehte, nad kuulavad raadiost uudiseid, vaatavad televiisorist poliitilisi saateid jne. Eakad soovivad tegeleda erialase tegevusega. Mõned on töötanud väga kõrge eani - 81. ja 91. eluaastani ning oleksid soovinud seda veel kauemgi teha. Eakal oleks soov panna kirja oma elukogemus, kuid käeliselt pole see enam

võimalik. Tema jaoks on traagiline, kui ta ei saa enam haiguse tõttu tegeleda ennast huvitavate asjadega, eluaeg teatrit teinud inimene ei saa teatrisse, Eesti suurim pitsimeister ei saa enam teha pitsi. Oleks vaja vaid silmaoperatsiooni kiiremini kui kolme aasta pärast ja inimene saab pitsi edasi teha..

Eakas soovib **tegutseda**, tema jaoks on oluline tegutseda nii erialaselt, ennast huvitavaga kui teostada koduseid majapidamistegevusi. Tema jaoks on oluline, et marjad saavad korjatud, maja ümbrus korrastatud, ta soovib aiamaad harida, surnuaeda korrastada.

Eaka elukvaliteedi määrab ka see, kuidas ta sisustab oma vaba aega, ta vajab **meelelahutust, mis kindlustaks lõõgastuse**. Käia välja, teatris, reisidel, vaadata televiisorit, treha käsitööd, lugeda. Ta vajab vahelduvaid tingimusi, soovib sõita välismaale.

ERINEVUSED ELUKVALITEEDI MÄÄRAVATES TEGURITES

Kolmandaks ülesandeks oli uurida, kas elukvaliteeti mõjutavad tegurid on erinevad iseseisvalt toimetuleval ning kodu- ja institutsionaalsel hooldusel olevatel eakatel.

Elukvaliteeti määravad faktorid on kõikides gruppides sarnased, kuid paljud nüansid on erinevad ise toimetulevatel ja institutsionaliseeritud ning "koduseinte vahele aheldatud". Erinevused tulevad välja haigete ja tervete vahel, haigeid oli ka ise toimetulevate eakate grupis.

Tervist pidasid oluliseks elukvaliteedi määrajaks kõik grupid, erinevusi saab välja tuua vaid selles, et need, kel puudus nägemine, rõhutasid nägemise olulisust, kel puudus liikumine, need pidasid seda elukvaliteeti määravaks faktoriks. Kui ka endal konkreetseid terviseprobleeme polnud, räägiti tervisest elukvaliteedi määrajana teiste näitel, kel see puudus.

Igapäevavajaduste rahuldamist nimetavad elukvaliteedi määrajana kõikide gruppide eakad, hooldusel olevad eakad toovad selle eriti teravalt esile, räägivad abiliste puudumisest, raha vähesusest abiliste palkamiseks, et oma kodus ja ise hakkama saada. Toonitatakse keskkonna mittevastavust selleks. Ütlevad, et abivahendita poleks elu. Hirmust tulevikus hakkamasaamise pärast räägivad nii terved kui haiged. Kes veel ise hakkama saavad, mõtlevad hirmuga selle peale kui iseseisvus on kadunud. Hooldushaigla eakad, kellel iseseisvus ongi kadunud, tunnevad konkreetset hirmu kojumineku ees, sest kodused tingimused ei vasta

sageli nende puudega toimetuleku vajadustele. Ka räägivad hooldushaiglas ja kodusel hooldusel olevad eakad vanadepiirkondadesse minemise soovist ning võimaluste puudumisest selleks. Kes juba ootab aastaid, kes kardab, et varsti, kui ta seda vajab, ta seda ei saa.

Hooldusel olevad eakad räägivad peamiselt baasiliste vajaduste rahuldamisest, pesemisest, habemeajamisest, liikumisest, kukkumisest, saunas käimisest, söömisest, koristamisest, triikimisest, ahjude kütmisest, aiatöödest jne, eriti kui neil on need toimingud raskustega seotud ja nad vajavad nendes abi. Terved ja ise toimetulevad eakad räägivad üldisemalt vajadustest, ka rohkem kõrgemate vajaduste rahuldamisest. Nad toonitavad seda, et ei taha olla ainult soodustuste vastuvõtjad. Kõikide gruppide eakad sooviksid võrdselt teiste ühiskonnaliikmetega elust osa võtta.

Liikumisest elukvaliteeti määrava faktorina kõnelevad kõikide gruppide eakad, ka liikumisest tervise mõttes. Ise endaga toimetulevad räägivad võimlemiskäimise olulisusest, eriti talvel, kui liikumist on vähem. Nad ütlevad ka, et inimene ei tohi puhkama jääda, kui ta on vana.

Hooldusel olevad eakad, kellel on liikumisega probleeme, kellel see ei luba igapäevavajadusi rahuldada, toovad selle eriti esile. Nad toovad välja abivahendite olulisuse, kurdavad nende puuduse üle ning toonitavad keskkonna mittevastavust liikumispuudega inimeste vajadustele.

Positiivse ellusuhtumise ja varsema elupagasi tähtsusest räägivad peamiselt kodused eakad (nii ise toimetulevad kui hooldusel olevad). Kuid ka hooldekodu elanikud toovad esile naabri, kes aitab teistel optimismi säilitada. Institutsionaliseeritud eakad on vähem optimistlikumad, räägivad rohkem elutahte puudumisest.

Kõikide gruppide eakad räägivad vajadusest elada ja rahuldada oma vajadusi harjunud viisil. Kultuurilistest meelelelutustest räägivad rohkem aktiivsed eakad, kes seda endale sagedamini võimaldada suudavad, kuid reisimise jne olulisust toonitavad ka hooldekodu eakad. Nad ütlevad ka, et tahaks normaalselt elada. Koduse ja haige eaka jaoks on oluline, et tema maja ja aed oleks hooldatud ka siis, kui ta ise seda enam teha ei suuda.

Adekvaatse sissetuleku puudust kurdavad kõik eakad, raha vähesust igapäevaeluvajaduste rahuldamiseks ning eluaseme eest maksmiseks. Vaid mõni üksik ütleb, et tuleb rahaga välja, et seda on piisavalt. See on näiteks pime, kes on koduseinte vahele aheldatud, kellel on suurte lisatasudega pension. Tema toonitab aga võimaluste puudumist raha kulutada. Haiged nii aktiivsete kui koduste ja institutsionaliseeritud eakate grupis toonitavad raha puudust operatsioonide, abivahendite, proteeside, arstiabi saamiseks ning abiliste

palkamiseks. Pimedad ei saa nägemist raha puudusel enne kolme aastat, jalutu ei saa jalaproteesi, hambutud ei saa hambaid suhu jne.

Kõikide gruppide eakad kurdavad arstiabi ja taastusravi, hooldusel olevad ka abivahendite kättesaadavuse puudust. Kes vajaksid hakkamasaamiseks abi, kurdavad sotsiaalhoolduse ja hooldekodu võimaluste kättesaamatust.

Kodusel hooldusel olevad eakad tunnetavad eriti teravalt keskkonna mittevastavust nende vajadustele, ütlevad, et trepid on järsud, puuduvad käsitoed, korterid ei võimalda abivahendiga liikumist, trepikojad on kitsad, puuduvad liftd, võimalused jalgu trepist üles mines puhata, polikliinikus ei alga lift mitte registratuurist, vaid esimeselt korruselt, teeservades ja parkides pole pinke, need lõhutakse ära, eakad ei saa kortereid madalamatele korrustele. Majades pole vett, ekatel pole alati ka telefoni. Kurdetakse transpordiprobleemi üle. Raske on arsti juures käia, surnuaeda ei saa, ei saa külla sõbrannale, kes on veel kehvemas seisus jne.

Suhtlemisvaegust kurdavad eriti koduseinte vahele aheldatud eakad. Aktiivsed päevakeskust külastavad eakad on rahul, sest peaaegu iga päeva on sisustatud ringides või võimlemas käimisega, suhtlemisega. Hooldekodu eakas ütleb, et ainult igavus on.

Toitu toovad elukvaliteeti määrava faktorina esile kõikide gruppide eakad, kuid toidu hulga/vähesusest, valikuvõimaluste puudumisest, toidu kättesaadavusest ja võimest ise süüa teha räägivad need, kel need võimalused puuduvad. Vanade ja haigete jaoks on oluline maitsev ja vaheldusrikas toidulaud. Koduseinte vahele aheldatud eakad, kellele tuuakse toit koju, tahaksid ise toitu valida, tahaksid vaheldusrikkamat toitu. Sooja toidu koju saajad ütlevad, et toidu tegijad peaksid teadma, et nad teevad süüa vanainimesele ja seega ei tohiks toit nii kõva olla, et seda närida ei jaksa. Ühele eakale tehti proteesid suhu, millega süüa ei saanud.

Hooldekodu ja hooldushaigla eakad tahaksid paremini süüa. Mõni mõtleb pool ööd toidust, sest tahaks liha. Ütlesid, et eelmises elus on nad kõik paremini söönud. Kodus jätab eakas söömata, kui ta enam süüa valmistada ei jaksa, kui ta ei jõua pärast sööki koristada.

Haigete jaoks on söömine üks suur tegemine. Ilma abivahendita ei saaks ise sööma ka minna. Iseseisvus söömise kui igapäevatoimingu sooritamise juures on samuti väga oluline.

Hooldusel olevate puhul joonistub rohkem välja kategooria elu eesmärk, sest räägitakse elu- ja tegutsemistahte puudumisest, soovitakse lausa eutanaasiat. Paljud ootavad surma, tunnevad eluväsimust ning küsivad, miks nad üldse nii kaua elama peavad? Ise toimetulevate gruppides olid optimistlikumad eakad,

nende elu- ja tegutsemistahte ning elu eesmärgi kategoriseerisime muude vajaduste rahuldamise alla.

JÄRELDUSED

1. Eakad inimesed mõistavad mõiste "elukvaliteet" all:

- **Tervist**
- Elukvaliteeti määratletakse läbi igapäevavajaduste rahuldamise
- Elukvaliteedi all mõistetakse lähedase inimese, laste, kodu olemasolu.
- Elukvaliteet on normaalsed elamistingimused ja turvaline keskkond, transpordi võimalus
- Elukvaliteedi mõistet seostatakse sõnadega raha, adekvaatne sissetulek
- Elukvaliteet on inimese teadlikkus ja ühiskonnateadlikkus ning võrdsus ühiskonnas.

2. Elukvaliteeti mõjutavad faktorid:

I INIMESE SEISUND

TERVIS

Vaimne tervis

Füüsiline tervis

Väljanägemine

ISE TOIMETULEK, AUTONOOMSUS

Igapäevavajaduste rahuldamine ja ise toimetulek

Soodustusteta toimetulek

Abiline, kes aitaks, et saaks ise kodus hakkama

Hirm tuleviku pärast, iseseisvuse kaotamise pärast

LIIKUMINE

Liikumine, välja saamine

Liikumine tervise mõttes

Abivahendite ja keskkonna olulisus, et saaks liikuda

SIKSUSLIKUD OMADUSED, POSITIIVNE ELLUSUHTUMINE

Varasema elupagasi tähtsus

Positiivne ellusuhtumine

Oskus ära elada

II SEOSED KESKKONNAGA

VAJADUS ELADA JA RAHULDADA IGAPÄEVAVAJADUSI

HARJUNUD VIISIL

Elamine harjunud viisil

Peale füsioloogiliste vajaduste ka teiste vajaduste rahuldamine, vaheldus.

ADEKVAATNE SISSETULEK

Igapäevavajaduste rahuldamiseks

Eluasemeks, k.a. hooldekodu eest maksmiseks

Operatsioonideks ja arstiabi

Abiliste palkamiseks

TEENUSTE JA ABI KÄTTESAADAVUS

Arstiabi ja taastusravi

Abivahendid

Hooldekodu ja sotsiaalhooldus

TURVALINE KESKKOND

Kodu ja pärand, privaatsus

Pere ja laste olemasolu

Kuritegevuse puudumine

Füüsiline ümbrus, juurdepääs, elamistingimused

Elementaarsed mugavused (elekter, vesi, kanalisatsioon, pliit, külmkapp, kütte jne.)

Transport

SOTSIAALNE VÕRGUSTIK JA SUHTED

Tugivõrgustiku ja lähedase/Lähedaste olemasolu

Head suhted

Suhtlemine

TOIT

Tervislik, kvaliteetne ning maitsev toit piisavas koguses

Valikuvõimalus

Toidu kättesaadavus (k.a. valmistamine ja säilitamine)

Abivahendid, mis võimaldavad süüa

ÜHISKONNA JA RIIGIPOOLNE TOETUS

Võrdsus ühiskonnas, õiglus

Hooliv suhtumine vanadesse, ühiskonnapoolne tugi

III PÜÜDLUSED JA SAAVUTUSED

ELU EESMÄRK

Elutahe ja tegutsemistahe

Elu eesmärk ja elu mõte

SOOV ANDA OMA PANUS

Elukogemuse väärtuslikkus

Abistamisvajadus

Mure ühiskonna ja noorte pärast

ÜHISKONNAST AKTIIVNE OSAVÕTT, TEGUTSEMINE

Olla kursis ühiskonnas toimuvaga

Tegeleda ennast huvitavaga, teha erialast tööd

Tegutsemine kodus

MEELELAHUTUS, MIS KINDLUSTAB LÕÕGASTUSE

3. Erinevused koduste, ise toimetulevate ja institutsionaalsel ning koduhooldusel olevate eakate vahel

- Hooldusel olevad eakad räägivad peamiselt baasiliste vajaduste rahuldamisest, terved ja ise toimetulevad eakad räägivad üldisemalt vajadustest, ka rohkem kõrgemate vajaduste rahuldamisest.
- Positiivse ellusuhtumise ja varsema elupagasi tähtsusest räägivad peamiselt kodused eakad, institutsionaliseeritud eakad on vähem optimistlikumad, räägivad rohkem elutahte puudumisest soovitakse lausa eutanaasiat. Ise toimetulevate gruppides olid eakad optimistlikumad.
- Kodusel hooldusel olevad eakad tunnetavad eriti teravalt keskkonna mittevastavust nende vajadustele
- Suhtlemisvaegust kurdavad eriti koduseinte vahele aheldatud eakad.
- Toidu hulga/vähesusest, valikuvõimaluste puudumisest, toidu kättesaadavusest ja võimest ise süüa teha räägivad koduseinte vahele aheldatud eakad.
- Hooldusel olevate puhul joonistub rohkem välja kategooria elu eesmärk, sest räägitakse elu- ja tegutsemistahte puudumisest

Lõppsõna

Antud uurimuse tulemused saavad olla mõtteaineks ja abiliseks eakatele mõeldud teenuste kvaliteedi parandamisel ning kvaliteedistandardite väljatöötamisel.

Eakate hoolduses ja hooldusravis tuleb seisundi hindamisel, õendushooldusplaanide koostamisel, õendushoolduse korraldamisel ning töö tulemuste hindamisel arvestada eaka enda soovide ja vajadustega. Professionaalid peavad olema kursis eaka elukvaliteeti mõjutavate faktoritega, et pakkuda kvaliteetset õendushooldust. Poliitikud ja teenuste korraldajad peaksid pöörama tähelepanu eakate vajadustele, pakutavate teenustega tuleks vältida eakate marginaliseerumist. Ühiskond peaks olema ühiskond igale eale.