

# PÕHJA-PÄRNUMAA VALLA EAKATE VAJADUSTE KAARDISTAMINE



Sotsiaalse  
innovatsiooni  
labor

2020

Uuringu tellija: Põhja-Pärnumaa vald  
Uuringu teosas: Sotsiaalse Innovatsiooni Labor  
Uuringu viis läbi ja raporti koostas: Evelin Kostabi  
Koosloome töötubasid viisid läbi Rasmus Pedanik ja Evelin Kostabi  
Raporti kujundus: Jaanus Kaasik

**SOTSIAALSE INNOVATSIOONI LABOR** on sõltumatu vabaühendus, mis töötab koos avaliku sektori, kohalike omavalitsuste, teadusasutuste ja vabaühendustega, et lahendada probleeme, mis eeldavad erinevate osapoolte aktiivset koostööd ja eksperimenteerimist ehk koosloomet. Koosloome on probleemi osapooli kaasav ja probleemilahendamise meeskonda võimustav protsess, millel on eksperimentaalne ja praktiline eesmärk.

Sotsiaalse Innovatsiooni Labori eesmärk on koosloome meetodika arendamine ja rakendamine kogukondlike ja ühiskondlike probleemide lahendamisel. Meie visiooniks on olla erinevatele osapooltele koostööd hõlbustav platvorm, mis aitab kaasa osalusdemokraatial põhineva õiglase ja jätkusuutliku ühiskonna loomisele. Meie usume, et parimad lahendused sünnivad koosloomes.

Sotsiaalse Innovatsiooni Laboris töötab kuus erineva taustaga eksperti, kes töötavad parema tuleviku nimel. Lisateave: [www.koosloome.ee](http://www.koosloome.ee)

Sotsiaalse Innovatsiooni Labor pakub oma kogemusi ja teadmisi erinevatele klientidele. Me oleme suurima koosloome uurimise, arendamise ja rakendamise kogemusega organisatsioon Eestis. Meie meeskond on ellu viinud 8 koosloome arenguprogrammi, juhendanud üle 150 koosloome töötoa ja aidanud disainida üle 50 erineva lahenduse. Meie meetodikad võimaldavad koosloomes disainida uusi teenuseid, koostööprotsesse ja strateegiaid.

## MEIE TEENUSED ON:

### Koosloome töötoad:

koosloome töötoad on praktilised, eksperimentaalsed ja mängulised protsessid, kus osalised saavad turvalisest aktiivõppe meetodil disainida uusi lahendusi või lahendada organisatsiooni jaoks olulisi probleeme.

### Koosloome juhtimine:

aitame disainida ja juhtida mitme osapoolega erinevaid koostööprotsesse: meeskonna koosolekutest strateegiate koostamiseni. Lisaks koolitame ja toestame teisi protsessijuhte

### Kontakt:

E-post: [info@koosloome.ee](mailto:info@koosloome.ee)

Telefon: + 372 555 66 489

[www.koosloome.ee](http://www.koosloome.ee)

### Koosloome uuringud:

koosloome uuring tähendab kolme kuni kaheteist kuu jooksul probleemidega süvitsi tegelemist ja lahendamist. Koosloome uuring eeldab uurijate kaasamist ja osalistelt suuremat panust väljaspool töötube.

### Koosloome arenguprogrammid:

koosloome arenguprogrammid võimaldavad reaalseid probleeme lahendades õppida kasutama disainmõtlemise, teenusedisaini ja koosloome tööriistu. Meie arenguprogrammid on kaasavad ja praktilised ning iga arenguprogramm on rätsepatöö tellija vajadustest lähtuvalt.



Sotsiaalse  
innovatsiooni  
labor



SOTSIAALMINISTEERIUM

# Sisukord

<b>ÜLEVAADE UURINGUST JA METODOLOOGIAST</b>	4
<b>TULEMUSED: Põhilised vajadused</b>	5
Vitaalsus	5
Vitaalsus (tervis)	5
Mobiilsus, liikumine	6
Ellusuhtumine, meeleolu, enda elul perspektiivi nägemine	7
<b>Materiaalne-olmeline hakkamasaamine ja abivajadus</b>	8
Majanduslik hakkamasaamine	8
Abivajadus	9
Hõivatus	11
<b>Suhted, sotsiaalsed vajadused, sidustumine</b>	12
Emotsionaalsed lähisuhted	12
Sotsiaalne suhtlus kogukonnas	12
Motivatsioon suhtluseks	13
Osalemine pensionäride seltsi tegevustes	14
Kommunikatsioonivahendite, eelkõige arvuti kasutamine	15
Rahulolu vallaga suhtlemisel	17
<b>EAKATE PÕHITUNNUSED JA ERISUSED:</b>	19
Grupi tasand:	19
Valda elama asumise alusel:	19
Piirkondlikud erinevused:	20
Eakate aktiivsuse ja kontaktide alusel:	20
Abivajaduse liigi alusel:	21
Arvuti kasutamine:	21
Pensioni suuruse alusel:	21
Indiviidi tasand:	22
SKAALAD:	22
<b>PERSOONAD:</b>	26
<b>KOKKUVÕTE</b>	33
<b>KASUTATUD KIRJANDUS</b>	34

# ÜLEVAADE UURINGUST JA METODOLOOGIAST

Põhja-Pärnumaa vallas elab kokku 8424 elanikku, kellest veerand, 2018 inimest on üle 65.aastased ehk elanikkond on vananev. Põhja-Pärnumaa vallas on kolm alevikku – Väandra (elanikke kokku 2092), Pärnu-Jaagupi - 1094 ja Tootsi - 755 (Põhja-Pärnumaa valla arengukava aastani 2030).

Uuringu eesmärgiks on Põhja-Pärnumaa valla eakate vajaduste kaardistamine, et kohalik omavalitsus saaks tulemuslikumalt kujundada eakatele nende vajadustest lähtuvaid võimalusi aktiivsena vananemiseks ja läbi selle parema elukvaliteedi tagamiseks.

Uuringu andemed koguti veebruaris 2020. aastal. Uurija poolt viidi läbi fookusgrupi uuringud ja individuaalintervjuud eakatega. Intervjueeritavad leiti koostöös kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajatega, et kaasata võimalikult mitmekesine sihtgrupp. Esmalt toimus kaks fookusgrupiintervjuud aktiivsete eakatega Tootsis ja Vändras. Tootsi fookusgrupiintervjuus osales kokku 8 eakat prouat, Väandra fookusgrupi intervjuus 10 prouat ja härrat.

Seejärel viidi läbi individuaalintervjuud, vastavalt eaka soovile, kas vallavalitsuse hoones või eaka juures kodus. Kokku intervjueeriti kolmel päeval, kolmes piirkonnas 17 eakat: Tootsis viis, Vändras kuus ja Pärnu-Jaagupis kuus eakat. Fookusgrupi- ja individuaalintervjuude lõplikuks valimiks kujunes 35 eakat. Kokku osales intervjuudes üheksa meest ja 26 naist. Individuaalintervjuudes osalenud eakate keskmine vanus oli 78 eluaastat.

Uuring oli kvalitatiivne ehk intervjuudeks koostati küsitluskava, kuid uurija lasi intervjueeritaval pigem rääkida oma lugu ja hoidis küsimuste abil teemat fookuses ning jälgis, et kõik vajalikud küsitluskavas ettenähtud teemad saaks vestluse käigus läbi räägitud. Peamised uuringuteemad olid: igapäevaelu mured ja rõõmud, suhted ja suhtlemine,

enesehinnang tervisele ja majanduslik hakkamasaamine.

Uuringutulemused ei ole representatiivsed ja selle tulemusi lugedes tuleb arvestada, et see on sel ajahetkel nende eakate lugu ja isiklik arvamus, mida ei saa otseselt üle kanda teise ajahetke, piirkonda ega teistele eakatele.

# TULEMUSED:

## Põhilised vajadused

Uuringutulemused jagunesid kolme suuremasse kategooriasse – tervis, materiaalne hakkamasaamine ja suhted.

## Vitaalsus

### Vitaalsus (tervis)

Oma tervisele antud hinnang (vitaalsus) on inimese subjektiivne arvamus enda üldisest terviseseisundist. Hinnang põhineb iga inimese spetsiifilistel terviseprobleemidel, mis hõlmavad, lisaks väljendunud kroonilistele haigustele, ka kergemaid häireid funktsioneerimisvõimes ning kokkuvõttes mõjutavad tegutsemist ja osalust igapäevaelu olukordades. Iseenda tervisele antud hinnang peegeldab hästi vanemaalise rahvastiku elukvaliteeti ja ennustab elulemust (Karelson & Altmets, 2010).

Objektiivne terviseolukord ja eaka enda subjektiivne tajus tervisest ei lange sageli kokku, kuid rahvatervise andmetel halvenevad tervisenäitajad vanuse kasvades märgatavalt. Tervis ja vitaalsus on omavahel tugevalt seotud ja need väljenduvad tavaliselt inimese aktiivsuses ehk aktiivne inimene hindab oma vitaalsuse heaks ja/või sellest tulenevalt on ka tema objektiivsed tervisenäitajad paremad (Aktiivsena..., 2013). Teisalt ei tähenda haiguste puudumine otseselt, et inimese tervises seisund on hea.

Füüsilise tervise kõrval tuleb arvesse võtta ka **vaimse tervise** seisukorda, mis on tugevalt seotud ellusuhtumise ja endal perspektiivi nägemisega.

Uuringus ilmneb, et eakad seostavad oma tervisele antud hinnangut suures osas tegevustega, mida inimene ise oma tervise

jaoks igapäevaselt teeb (või ei tee). Enamik intervjueeritavatest oli suhtumisel, **et kui paigale jääd, siis läheb ka tervis**. Küsitletud eakad teavad, et liikumine on hea tervise võti:

*Mis me siin teeme, meie kuskil väljas suurt ei käi, käime poes ja tagasi, jalutamas, teeme pargis tiiru. Kui vihma ei saja. Aknast vaatame, kui on ilus ilm siis läheme. Teinekord on muidugi nii, et just jõuame õue ja hakkab tibama. See on kõige hullem. Suvel on hea, saab pargis istuda. Talvel pole istumist, sest pingid on märjad. Lihtsalt seistad tee peal ja lähed edasi (Vändra, abielupaar).*

*Käin väljas jalutamas, kui vihma ei saja. Mul on see käru, neli ratast all, lükkan seda. Loen autosid 15 minuti jooksul, siis korrutan neljaga, et kui suur koormus on tunni aja jooksul. Märgin raamatusse üles. Huvi pärast. Veerand tundi istun, loen autosid, puhkan, tulen tagasi. Põlvega on mul puue ka, ma tasapisi kõnnin, ei kiirusta (Pärnu-Jaagupi, naine).*

*Muidugi kui pensionäril tervist on, olgu see pension väike, keskmine või natuke suurem, ära elad. Kui sa ei pea ravimitele liiga palju panema. Üldiselt, mida aktiivsem sa oled, seda lõbusam sul see pensionäri elu on ja võib elada küll (Vändra, fookusgrupp).*

Üks kindel hirm intervjueeritavate seas ja tervise halvenemisega kaasnev oht, mida nad igapäevaselt tunnetavad, on **kukkumine**. Paljud intervjueeritavad omasid ka lähiminevikus kukkumise kogemust:

*Ei saa õieti käia enam. Südamepuudulikkus on arst ei saa proteesi panna. Karguga käin tasapisi. Pühapäeval jälle kukkusin (uurija: otsaes suur tumesinine sinikas). Ainult muhud peas ja need on nii valusad, et külje peal magada ei saa. Tasakaaluhäired tulevad tihti. Väga ettevaatlikult pean kõndima. Nii palju püüan ikka kodus olla, kui ma näen, kui ma ise enam hakkama ei saa, siis tuleb hooldekodu poole sõita, pole midagi parata (Pärnu-Jaagupi, naine).*

Enamik eakaid oli suhtumisel, et tervise hoidmine on pigem passiivne tegevus, näiteks jalutan poodi ja võimalusel käin iga päev õues ning see tähendab, et olen aktiivne. Üksikud eakad panustavad tervise hoidmisse läbi liikumise väga aktiivselt:

*Suurem osa minu igapäevatoimetustest on seotud liikumisega: karastan end, võimlen regulaarselt. Olen endale ise hantlid teinud ja rippumispuu seinale pannud. Käin suusatamas ja jalutamast (Tootsi, mees).*

Kuigi liikumine oli tervise hoidmise seisukohast peamine, mida välja toodi, siis üksikud eakad tõid välja, et jälgivad aktiivselt oma toitumist (siinkohal tugev seos ka majandusliku hakkamasaamisega: pean väga jälgima, mida saan poest endale lubada):

*Ma söön kala palju – siin kohalikus poes ei ole kala. Helistan ette linna kauplustesse, kellele julgen helistada, kas neil on ja lähen ostan. Suit-suääred või soolan ise, panen sügavkülma. See on mul marju ja muud head täis (Pärnu-Jaagupi, naine).*

Tervisest rääkides tõid eakad välja, et see sõltub suuresti ka **arstiabi kättesaadavusest**, nii arsti lähedusest elukohale, kui ka eaka pääsemisest arstile. Hinnangud olid kriitilised:

*Arstiabi on kõige hullem mis on...Me saame vanemaks, polikliinikusse on ka rohkem kui 1,5 km minna. Täna hommikul oli vaja minna, ta hakkas minema, oli vaja analüüsi anda, unustas uriiniproovi maha, tuli tagasi. Siis läks võttis garaazist meie vana veneaegse Ziguli. Muidu oleks hiljaks jäänud, sest ta ju kepiga kõnnib, aeglaselt tatsab (Vändra, abielupaar).*

*Siin on mitu erinevat arsti, üks päev üks ja teine päev teine...Ja mis ma siis igaleühele räägin jälle otsast peale, mis mul vaja või viga. Iga väiksema asjaga muudkui mine Pärnu ja Pärnu (Tootsi, mees).*

## Mobiilsus, liikumine

Haigestumise kõrval on vanemaealiste tervise puhul oluline silmas pidada ka tegutsemis- ja osalemispiiranguid, millest sõltuvad nii inimese elukvaliteet kui igapäevane toimetulekuvõime. Tegutsemis- ja osalemispiirangute arvestamine võimaldab hinnata inimese tegelikku funktsioneerimisvõimet terviseolukorra ning personaalsete ja keskkonnategurite vastastikmõjus. Puudujäägid funktsioneerimisvõimes avalduvad abivajadusena, survestades nii abivajaja perekonda kui ka kogu sotsiaal- ja tervishoiusüsteemi ja riigi ressursse laiemalt (Karelson ja Altmets 2010). Liikumine sõltub ka paljudest muudest asjaoludest, mitte ainult eaka tervislikust seisundist tulenevatest tegutsemis- ja osalemispiirangutest:

*Transport, bussiliiklus on meil väga hea! (Tootsi, fookusgrupp)*

Paljud küsitletud eakad toovad välja, et kuigi füüsiline liikumine on terviseseisundist tulenevalt piiratud ja igapäevaseks kodus või selle lähiümbruses liikumiseks tuleb kasutada abivahendit - keppi, rulaatorit vm. Samas toovad nad välja, et sõidavad autoga või jalgrattaga, piiranguid tekkinud ei ole ja peavad seda väga positiivseks igapäeva elu osaks. Pooled küsitletutest sõidavad endiselt autoga:

*Hea, et on, et saab autoga sõita, ega kõndida nii palju ei saa (Pärnu-Jaagupi, mees).*

*Ma autoga sõidan ka. Linna sisse ma ei sõida, jätan serva. Seal räägin tuttavatega juttu ja hüppan bussi peale ja sõidan südalinna (Pärnu-Jaagupi, naine).*

*Me käime päris tihti Eestimaa peal ringi sõitmas ja Lätis käime ka. Ei ole mingeid takistusi. Aga näed, kui puid tuppja tassin, siis tulen tasapisi ja ükshaaval nende halgudega (Tootsi, naine).*

Kuid on ka eakaid, kes üldse õue ei pääse:

*Õues käia ka ei saa, ma ei näe trepiastmeid (elab II korrusel), hooldaja ei luba õue minna. Kui sinna kivide peale kukun olen kutu. Väljas pole teha ka midagi, vihma sajab, pink on märg. Koridoris, ukse taga on pink, seal vahest istun. Panen joped selga ja võtan värsket õhku. Hea meelega käiks väljas. Kui ei ole võimalust, peab leppima (Pärnu-Jaagupi, naine).*

## Ellusuhtumine, meeleolu, enda elu perspektiivi nägemine

Vanemaaliste puhul on tähelepanu enim füüsilistel haigustel ja ei pöörata nii suurt tähelepanu vaimsele tervisele. Enamik intervjueeritustest kirjeldasid oma igapäevaelu rahuldavana ja leidsid, et "mul isiklikult küll midagi kurta ei ole." Samas oskasid intervjueeritud koheselt välja tuua kedagi tuttavatest või naabritest, kelle igapäevaelu hindasid tunduvalt halvemaks kui enda oma.

*-Mina ütlen, kui tahate natuke naerda, vaadake Viktor Vassiljevit. Siis tuleb nii hea tuju, ei jõua ära naerda. Lollide küsimustega helistatakse haiguste suhtes ja vastused on ka niimoodi.  
-Kõige parem huumorisaade (Vändra, fookusgrupp).*

*Perearst ütleb sulle, et miks sa tuled siia, ise veel kõndisid kabelist mööda, kui tulid (Vändra, fookusgrupp).*

Kuid oli ka märkimisväärne hulk eakaid, kes tulenevalt abikaasa või enamiku sõpradest/ tuttavatest kaotusest ka endal enam elutahet ei näe:

*Mina olen selline vaikne, omaette. Ei taha enam kellegagi suhelda eriti. Kõik päevad on ühesugused. Oleks vaja remonti teha natuke, kassid lõhkusid tapeedinurga ära, ei saa sedagi tehtud. Lihtsalt ei ole tahtmist teha enam midagi. Tulevad vanad head ajad meelde, kui sai naisega pidudel ja teatrites käidud. Ei ole veel kohanud kedagi sellist sõpra, kellega tahaks minna neid asju nüüd tegema. Ootan seda aega kui saan naise kõrvale ära minna (Tootsi, mees).*

*Raske ta on, aga elama peab! (Pärnu-Jaagupi, naine)*

**Kokkuvõtvalt** võib öelda - eakad on teadlikud, et üks peamine tervise hoidmise ja säilitamise tingimus on liikumine. Kui ei liigu, ei ole ka head tervist. Küsitletud eakad peavad end liikumisharjumustelt pigem passiivseteks, seda just eelkõige trenni ja füüsilise koormuse mõttes. Samas ei olda paiksed vaid liigutakse tihti ka kodust kaugemale, milleks paljud kasutavad isiklikku autot, kuid ka jalgratast või ühistransporti. Viimase kättesaadavust hinnatakse heaks.

Tervisest rääkides tuuakse olulise komponendina välja arstiabi kättesaadavus. Kurdetakse, et arstile pääsemiseks peab tihtipeale liikuma Pärnusse, mida peetakse pigem ebamõistlikuks lahenduseks. Vähem eakaid teadvustab hea tervise tagamisel tervisliku toitumise rolli. Siinkohal ilmneb tugev seos materiaalse hakkamasaamisega. Ostan poest seda, mida saan endale lubada ja tervislikke toiduaineid peavad eakad pigem kalliks.

Eelnevast tulenevalt võib välja tuua, et intervjueeritud eakad on väga leplikud oma igapäevaelu suhtes ja ei näe põhjust oma isikliku elu üle kurtmiseks. Probleemina nähakse üksinda jäämist.

# Materiaalne-olmeline hakkamasaamine ja abivajadus

Eakate majanduslik-olmeline hakkamasaamine on otseselt seotud nende sissetulekute ehk pensioni kui ka väljaminekute suurusega. Eakate vajadused on siinkohal väga erinevad ja küsitletute endi arvates sõltuvad eelkõige näiteks sellest kui palju on vaja osta ravimeid. Volmer jt. (2012) on teisalt toonud välja, et madalama sissetulekuga inimestel on väiksem tervishoiuteenuste ja ravimite kättesaadavus. Retseptiravimite kasutajate arv aastatega oluliselt suurenenud ja ainult viiendik 65aastaste ja vanemate vanuserühmast ei kasuta retseptiravimeid. Samaaegne mitme retseptiravimi kasutamine on oluliselt enam levinud: kahe ja enama retseptiravimi kasutajate arv kõigi inimeste seas oli kahekordistunud ning vähemalt kolme ravimit tarvitas ühel ajal veerand retseptiravimite kasutajatest. Kuid majanduslik-olmeline hakkamasaamine ei sõltu vaid rahalisest olukorrast vaid ka eaka abivajadusest ja hõivatusest. Abivajadus on seotud nii teenuste tarbimise kui ka üldise teadlikkusega teenuste olemasolust ja eaka valmisolekust pakutud abi vastu võtta. Hõivatuse puhul hindavad eakad oma igapäevategemisi, mis on suures osas seotud nii töö käimise kui ka koduste kohustuste ja kogukonna tegemistest osavõtuga.

## Majanduslik hakkamasaamine

Enamik intervjuueeritud eakatest ei olnud rahul Eesti pensionäride majandusliku olukorraga. Pension on liiga väike ja sellega on pigem keeruline toime tulla:

*Hetkel on minu pension 375eurot + puuderaha 26eurot. 200eurot kuus läheb maksudeks. Suvel saab kokku hoida: „Söö marju ja ole vakka!” (Tootsi, naine).*

*Ma olin haige, ei jõudnud süüa teha, mõtlesin, et tellin endale toidu. Praad maksis 6.82. Mina ei saa*

*endale päevas toidu peale 6eurot kulutada. Muid väljaminekuid on nii palju. Inimene tahab kolm korda päevas süüa saada. Põhiline kokkuhoid toimub kõhu arvelt. Minul lapsed nii heal järjel ei ole, et nemad aitaksid mind. Pean lihtsalt tulema toime. Ma läheks hea meelega hooldekodusse, aga seal on nii kõrged tasud (Vändra, fookusgrupp).*

*Eesti riigi vangid, saavad kolm korda päevas süüa. Aga pensionär ei saa kolmekordset lõunat. Iga päev. Siis ka riidlevad, et on vähe. Mis tähendab demokraatia. Seda ei ole olemas. Kooliõpetajad teevad juba mitu aastat kisa ja lärmi, juba mitu aastat nõuavad palgatõusu. Kes teeb kõige suuremat kisa, see saabki juurde. Pensionärid on nii vakka nagu lambad, ei ole eestvedajat, ametiühingut. Peavad tõstma häält need pensionärid (Vändra, fookusgrupp).*

*See oleneb sellest kui terve sa oled, kui sa pead poole maksma arstimate peale, siis ei kõlba see elu üldse enam kusagile. Inimesed kulutavad 100, 200, 300eurot kuus ravimitele (Vändra, fookusgrupp).*

*Pension on väike, tulen toime. Laiutada ei saa, peab hoolikalt vaatama, mida ostan (Pärnu-Jaagupi, naine).*

*Meie jaoks jääb ikka väga palju uksi suletuks. Võta või kontserdipiletid, need on meeletult kallid. 400st 10eurot on ikka väga palju. Vahest maksan 70-80eurot maksudeks kuus, 27eurot üüri + elekter ja vesi, puud tuleb veel kõrvalt osta. Ravimeid ma ei tea, mille eest ma ostaks (Pärnu-Jaagupi, naine).*

Eakad hindavad enda majanduslikku olukorda pigem halvaks ja toovad selgelt välja tegureid, mis majanduslikku halba olukorda süvendavad. Näiteks ollaks kindlad, et nendel eakatel, kel on parem tervis, on ka majanduslik toimetulek parem – puuduvad kulutused ravimitele, saab tegutseda (käia tööl, kasvatada endale ise aiasaadusi jne):



*Aiamaa on mul. Juur- ja aedvilju poest üldse ei osta  
(Tootsi, mees).*

Joonistus välja ka rahulolu oma rahalise sissetulekuga viisil, et "mul ei ole ju enam midagi vaja", hinnati oma igapäevaste kulutuste suurust väikeseks ja olukorda selliseks, et eakas tuleb oma sissetulekute ja väljaminekutega toime:

*Mul ei ole mingeid vajadusi: ma ei kasva enam riietest välja, jalanumber on sama. Mul on terve kapitäis asju. Poe juures on kasutatud riiete pood, teinekord tehakse ühe euro päevi. Aegajalt vaatan sealt midagi endale. Ma ei pea restoranis söömas käima. Kui on kellegi tähtpäev või sünnipäev, siis olgu, sõidame Pärnusse ja teeme. Ma ei pea kontserdile minema, mul on ühe hiireklikiga, mida ainult tahad, võin arvuti kaudu Amazonase vihmametsas uidata  
(Tootsi, mees).*

*Pensioniga tulen ikka välja. Ei ole ju vaja midagi eriti osta, vanast ajast järgi ju veel. Söögiga tuleb välja, ma olin jahimees, siiani veel jätkub tagavara külmkapis. Palju ma sünn...Enam ma ei käi jahil, aga marju ja seeni ikka korjan igal aastal. See aitab toime tulla. Leib, saia ja liha natuke jõuan osta. Vanas eas sööd vähem ka  
(Pärnu-Jaagupi, mees).*

*Pensioniga ikka kuidagi tulen toime. Nüüd ostsin kaminapuid – 160 võrku, 430eurot. Ehk saan nüüd talveni läbi, oleneb kui suur tuul on, aken on suur ja lahti  
(Pärnu-Jaagupi, naine).*

Kuigi valdava osa intervjuueeritavatest moodustasid eakad, kelle majanduslik järg ei ole kõige parem ja oma väljaminekuid tuleb igakuiselt jälgida, oli ka eakaid, kes ei muretse oma igapäevaste kulutuste pärast ja tulevad pigem toime väga hästi:

*Korra võiks sanatooriumis ära käia, aga mina ei tea, kuidas sinna üldse saab, mina ei oska neid asju ajada. Lubada ma endale seda muidugi saaks  
(Tootsi, mees).*

*Mul ei ole küsimust, et ma toime ei tuleks. Ma saan pensioni natuke rohkem kui teised. Saan peaaegu 1100eurot. Olin 20 aastat riigiasutuse palgal  
(Vändra, mees).*

Olenemata väikestest sissetulekutest ei kurtnud ega muretsenud eakad oma majandusliku toimetuleku pärast vaid tundsid pigem muret oma laste toimetuleku pärast:

*Siin kõik räägivad nii negatiivselt ja nostalgiliselt pensionist nagu see oleks viimane ots. Muidugi ta on, aga meist pensionäridest elavad viletsamini meie lapsed  
(Vändra, fookusgrupp).*

## Abivajadus

Eestis on mitteformaalse abi osatähtsus ühiskonnas SHARE riikide keskmisest märgatavalt kõrgem (nii väljaspoolt leibkonda saadav abi kui ka leibkonna sisene abi). Väljaspoolt leibkonda saavad Eesti 55+ isikud abi rohkem lastelt ja lastelastelt võrreldes teiste riikidega (Tambaum jt 2016). Abivajadusest rääkides pidasid eakad silmas igapäevaelu ja kuivõrd tulla sellega iseseisvalt toime. Samas jäi enamik küsitletud eakatest seisukohale, et eakad üldiselt proovivad viimse võimaluseni ise hakkama saada ja ei küsi abi kerge südamega, seda nii oma lapsi, naabreid, sõpru või vallavalitsust silmas pidades:

*Eesti inimene on selline, ta ei küsi abi. Tal on rind ees, ma saan ise hakkama. Ma usun, et paljud, kellel valla abi vaja oleks, ta ei tule üldse siia küsimagi. Selle teenistuse töötajad, sotsiaaltöötajad peavad ikka endale ise selgeks tegema, kelle jaoks ta töötab ja mille jaoks ta on ellu kutsutud see amet. Siin peab igaüks endale otsa vaatama, et leiab abivajaja üles  
(Vändra, mees).*



*See on olnud alevi, aastaid tagasi. Supiköök. See oleks hea asi tegelikult (Vändra, fookusgrupp).*

## Hõivatus

Üldiselt on enamik küsitletud eakatest erinevate tegevustega igapäevaselt väga hõivatud:

*Jaapanlastel on vanasõna – tahad kaua elada, ära pensionile jää. Kui ka pensionile jääd, pead endale ikkagi tegevust leidma, kas kodus või kodust väljapool. Tegutsema peab (Vändra, mees).*

*Üksi olen. Nii palju teen kui jõuan. Ahjud kütta. Väike loomake on seltsiks. Koer. Ta ka juba 17.aastat vana. Ma käisin sõitmas autoga. Tassin puid ja kütan ahju, käin poes ja teen süüa, nii see elu läheb. Igav on (Pärnu-Jaagupi, mees).*

*Mul oli suur aed ja seal kogu aeg tegelesin. Kõik ütlesid, et sa kogu aeg teed midagi, selle pärast sul on tervist. Nii ongi. Nüüd ka näpud sügelevad. Praegu koon (näitab väga uhkeid pooleli olevaid sokke). Ma müün neid – 13eurot paar, aga väga ei taheta osta, ega nemad tea, et ma nädal aega teen neid. Tütar viib tuttavatele. Meestesokke ei viitsi enam teha, jämedast lõngast (Pärnu-Jaagupi, naine).*

Küsimusele, kas üldiselt on eakad pigem aktiivsed või passiivsed, jäädakse kindla veendumuse juurde, et passiivseid on rohkem. Kuidas neid eakaid, kes hetkel on passiivsed oma tegevustesse rohkem kaasata, eakad ise ei tea:

*Mina hooldan igapäevaselt oma ema, mähkmed jne. Ma saan kodulähedal ka endale mud tegevust või hobisid lubada, kuid kui nüüd poeg Saaremaale pulma kutsuks tekiks täitsa küsimus, et kuidas küll minna saaks... (Tootsi, mees).*

*Mina ütleks küll, et eakatel, kui nad tahavad üritustest osa võtta, siis on võimalik osa võtta. Võimalusi on palju. Aga, kuidas neid, kes kodus istuvad, kaasa haarata, seda mina küll ei tea (Vändra, fookusgrupp).*

**Kokkuvõte:** enamiku küsitletud eakate pension on väga väike ja sellega toime tulla pigem keeruline, kuid eakad on oma igapäevast toimetulekut hinnates pigem rahulolevad ja ei kurda. Leitakse erinevaid viise, et oma majanduslikku hakkamasaamist parandada, näiteks kasvatades ise oma aiasaadused. Eakad toovad välja otsese seose parema tervise ja parema majandusliku toimetuleku vahel. Kui tervis on parem saad rohkem ringi liikuda, aktiivne olla, aias tegutseda, tööl käia. Samas väike pension, üksinda jäämine, kehv tervis ja sellega kaasnev ravimite tarvitamise vajadus ning hirm hooldekodusse sattumise ees (mis on väga kallis teenus) suurendavad otseselt toimetuleku raskustesse sattumise võimalust. Küsitletud eakad on enamik enda individuaalsetest huvidest lähtuvalt leidnud endale ka tegevuse, mis tagab pigem suure igapäevase hõivatuse. Enamik küsitletud eakatest ei vaja ise kõrvalist abi vaid on ise teiste aktiivsed abistajad.

# Suhted, sotsiaalsed vajadused, sidustumine

## Emotsionaalsed lähisuhted

Eaka elu-olu, elukvaliteeti ja igapäevast hakkamasaamist mõjutab väga tugevalt ka sidustumine, mis hõlmab erinevaid suhtlustasandeid, näiteks hea igapäevase suhtluskaaslase olemasolu, lähi- ja kogukonna tegevustes osalemine ning ka üldine ümbritsevaga kursis olemine. Tööelust kõrvalejäämine põhjustab üldiselt ka väiksemat sotsiaalset suhtlust, mistõttu on vanemaealistel ka kõrge risk kogeda sotsiaalset tõrjutust. Küsitletud eakatel on väga erinevat laadi lähisuhteid, on oma perekonna ja sõpradega väga lähedast ja tihedat suhtlus nii näost-näkku, telefoni kui ka internet vahendusel:

*Lapsed helistavad või käivad külas paar korda kuus ja sellest mulle täitsa piisab (Tootsi, mees).*

*Häid sõpru, kes aitavad miskit kinni või lahti keerata kui vaja, ikka on (Pärnu-Jaagupi, naine).*

Kuid on ka eakaid, kes ütlevad, et elavad täielikus üksinduses ja tunnevad puudust igapäevasest suhtlusest:

*Mind lapsed ega keegi siin eriti vaatamas ei käi. Korra aastas tulevad, kui sünnipäev on. Kaugelt tulla, pole midagi imestada. Telefoniga, nii palju ka, et kui õnne soovime siis räägime. Mis uudiseid mul siin neilegi helistada on (Tootsi, mees).*

*Pensionäridel on kindlasti üks vajakajäämine suhtlemine. Eriti kui üksi elavad. Minul ka vahel läheb päev-kaks kui pole kellegagi sõnagi rääkinud (Vändra, fookusgrupp).*

*Mul on oma lastest sõprus ja tugi, ma ei kurda. Kõigi muredega ei taha nende poole ka pöörduda, siis ma tegutsen ise, niipalju kui ma saan. Hingelt ei taha ka kõike rääkida, püüad ikka ise hakkama saada*

*(Vändra, naine).*

*Ei taha enam midagi teha. Vahest tahaks kellegagi rääkida, üks sõbranna on, kellega telefoni kaudu räägime. Üks sõbranna muretses mulle raamatuid. Eile öösel veel lõpetasin ühe raamatu. Ei taha enam seltskonda. Kihnu Virve kontserdil sai ära käia – ma olen sellise muusika ja selliste vana aja fänn, neid vaataks ja kuulaks küll. Kui mõni pinda käib ja kaasa kutsub, siis lähen. Üksinda ei taha ka enam kuskil käia (Pärnu-Jaagupi, naine).*

*Lapsed käivad tihti vaatamas. Poeg tõi puid üles. Kütte panen ikka ise. Ülepäeviti kütan. Raske on ikka üksi elada, ma ei ole enne kuskil üksinda elanud. Alguses oli nii igav ja rääkida kellegagi ei ole ja rääkimise võime kaob ka ära. Üks naaber, kes ka nüüd hooldekodus, tema vahest helistab ja saab temaga mõne sõnakese vahetada (Pärnu-Jaagupi, naine).*

*Meil on naaber, kes vahel käib vaatamas, kuidas me elame. Ülevalt korruselt üks proua käib vahel vaatamas (Vändra, abielupaar).*

## Sotsiaalne suhtlus kogukonnas

Piirkonnad ja kogukonnad on väga erinevad, enesetaju kuivõrd aktiivne kogukonna liige ma olen, on ka erinev. Huvitava aspektina ilmneb, et sotsiaalsest kaasatusest rääkides, näevad küsitletud pigem teiste eakate tegemisi või puudujääke, mis kogukonnas olemas võiksid olla:

*Pensionärid ikka elavad siin kehvasti. Meid on siin väheks jäänud, ega siin ei tasu enam teha...Olen käinud sotsiaaltöötajaga ka rääkimas, et miks meil ei võiks siin olla pinksi või koroona või malekabe mängimise kohta...Aga sinna see jäänud on.*

*Pole rahasid ja projekte, et saaks sellise katusealuse, tuul käib läbi, mehed saavad suitsu tõmata, et ta kedagi ei sega (Tootsi, mees).*

**-Võib-olla peaksid olema sellised seltsidaamid, kes käivad nende juures kodus, kes ei tule kodust välja, natuke luhvitamas. Sellist asja meil ka ei ole, aga võib olla võiks olla.**

*-Kui olid vanasti peod, seal oli siis veel ka A., tema kogu aeg helistas ja kutsus, lõpuks ütlesidki talle, et tuled, lihtsalt et saaks temast lahti. Ja juba sellepärast läksid. Nagu ma sulle täna helistasin, et tule (Vändra, fookusgrupp).*

*Minu meelest on siin inimesed rohkem omaette. Kui üritus on tulemas, siis näiteks Külli helistab, kuulutused on alati väljas ja omavahel ikka ka räägime, kellega läbi käime. Mul on siin üks töökaaslane, tal mees surnud. Me käime läbi ja tema kohe ka ütleb mulle, kui kuskil midagi toimumas. Kui need pillimängu õhtud on, siis nemad kohe sealsamas ütlevad, millal järgmine kord on (Pärnu-Jaagupi, mees).*

*Olen rahul oma eluga, siinse piirkonnaga. Kohalikke tuttavaid mul ei ole ja ei tunne neist puudust. Pean mind rahuldavaks suhtluseks suhtlust sotsiaaltöötaja ja koduhooldustöötajaga (Vändra, naine).*

## Motivatsioon suhtluseks

Suhtlemist mõjutab väga tihti ka eaka üldine motivatsioon suhtluseks, kuivõrd oluliseks ta suhtlemist enda jaoks peab ja missuguseid tegevusi seoses suhtlemisvajadusega teeb. Eakad peavad tähtsaks lisandväärtust, mis nad veel lisaks suhtlemisele kooskäimisest saavad. Näiteks: saan kogukonnas toimuvast teada, saan minna välja, saan teisi inimesi näha jne. Küsitletud eakate motivatsioonitegurid seoses suhtlemisega on väga erinevad:

*Mälumäng on muidugi kihvt asi, kunagi siin poistega vaatasime kuldvillakut ja mängisime kaasa. Ainuke asi on muidugi see, et see mälu pole enam see, mis ta oli (Tootsi, mees).*

*Nüüd olen täitsa üksik, naine suri ära ja ei taha teha enam midagi. Nüüd on omal ka juba käegaloomise asi. Aga sellest tunnen küll puudust, et vanadel ei ole siin olemise kohta. Midagi teha ei ole, ei saa neid ka kodust välja kuidagi. Naised käivad, aga nad seal koovad ja heegeldavad, peavad sünnipäevasid. Istun üksinda päevad läbi, sõpru ka enam ei ole, kõik surnud (Tootsi, mees).*

*Ei ole üldse vaja mul suhelda. Mul on kogu aeg toimetamist ja tegemist, käin tütre maja juures, temal on koer ja käin poes ja siis mul on poiss. Kellegi juurde koju istuma või nii, ei taha – suitsu ma ei tee ja alkoholi ma ei joo, mis ma seal istun. Siin jõulude ajal ka kutsusid, et tule ka – ma tunnen, et vanadus juba nii palju. Ei hooli (Vändra, naine).*

## Osalemine pensionäride seltsi tegevustes

Siinkohal tuleb välja teatud erinevus erinevate piirkondade vahel. Joonistub välja ka muster, kus need, kes pensionäride tegevustes aktiivselt osalevad, on seltsi tegevusega ka väga rahul. Need, kes tegevustes ei osale või enam ei osale, nendivad pensionäride kooskäimiste suhtes teatud rahulolematust või huvipuudust:

*Mulle meeldib see süsteem, et saame kokku ja igaüks toob midagi veidi lauale ja tähistame sünnipäevi või toimub midagi muud. Väike kuumakse on ka, nustikuid ja pesuvahendeid ostame – teuro kuus. See ei meeldi ka paljudele, et siin peab maksma. See suhtlemine on meie vanuses kõige tähtsam (Tootsi, fookusgrupp).*

*Mina olen väga kuu Vändras elanud ja pensionärideühing hoiab väga kenasti rahvast koos. Kui õhtul sinna lähme, siis oleme nagu üks pere. See on nii vahva, me mõistame nagu ilma rääkimata üksteist väga hästi (Vändra, fookusgrupp).*

*Minu kõrval istub Vändra pensionäride ühingu esinaine, tema on väga tubli, teeb igasuguseid üritusi ja organiseerib toitlustust ja majutust. Meil siin on väga palju üritusi alevis, organiseeritakse, kust võiks palju osa võtta, mõnest võetakse, mõnest ei võeta. Tänu naissele, saame käia teatris ja kontserdil ja igal pool. (Vändra, fookusgrupp).*

*Vändra alevi pensionärideühendus on 90. ndal aastal alustatud. Minul saab 20 aastat seal oldud. Ruume meil otseselt ei ole, aga me saame kasutada kultuurimaja saali. Seal iga kuu lõpus toimub üks peoõhtu, Elurõõmu klubi. Pensionärideühenduses on meil 78 või isegi juba rohkem inimest kirjas. Elurõõmu klubi üritustest võtab aktiivselt osa 20-30 inimest. Vahest on rohkem ka. Jõulupeole tulevad nais- ja aiandusseltsi omad ka juurde, siis oli viimati 70 või rohkemgi inimest (Vändra, fookusgrupp).*

*Korra käisin seal, enam ei kipu sinna. Ma ei ole ebaseltskondlik inimene, aga mulle piisab omaette olemisest, mis ei tähenda, et ma väldin inimkontakti, aga ma ei otsi ka neid (Tootsi, mees).*

*Seal ma ei käi. Ma ise olen vana, aga mulle nende vanamuttide hulgas ei meeldi olla. Ma pole siin nii kaua olnud ka, nad räägivad omi jutte ja ma olen nagu võõrkeha seal. Mulle lihtsalt ei istu see seltskond seal, kes seal koos käivad. On kutsutud küll, aga ei, ma ei taha (Tootsi, naine).*

*Varem ma käisin naissele, nüüd ei ole eriti käinud. Ma ei saa oma elu ette planeerida. Nad käivad ekskursioonidel, tantsuõhtud iga kuu. Nad on hästi aktiivsed, mind ei ole tõmband. Mul päev kaob käest ära ja ma ei tunne, et ma pean kuhugi minema. Ekskursioonidel mul meeldis käia, nüüd ma ei ole kolm aastat kuskil käinud. Me käime oma perega mööda Eestimaad ja Lätis (Vändra, naine).*

*Me ei käi. Kultuurimajas me pole ka käinud mitte ühtegi korda kontserdil. Need on nii kallid ka – 8 ja 10 eurot on pilet. Kahekesi lähed on 20 eurot (Vändra, abielupaar).*

*Varemalt oli palju üritusi. Vald aitas. Palju reise, ühepäevaseid. Pensionärideühendus on kokku kuivanud, nimi veel on. Ma ei ole enam liikmeks maksugi maksnud, seda tõstsid ka kogu aeg. Sai osta kohvi ja kringlit. Nüüd kata laud oma rahaga ja mis ma lähen sinna teiste ette, juhtkonnal oli ikka midagi rohkem ees kui meil. Paljud mu tuttavad jäid sellepärast sealt ära, et neil hakkas see vastu, et ühed istuvad ühes nurgas, ühes Eestis, õiges Eestis. Nüüd ei ole juba ammu midagi toimunud. Möödunud aastal nii palju sai, et käisime Rakvere linnust vaatamas (Pärnu-Jaagupi, naine).*

*Ma ei ole käinud. Mälumängu on siin ikka ka olnud, ma olen kuulutust väljas näinud. Ma ei ole käinud, ma ei oska malet mängida. Vanasti olime ikka kaardimängu mehed. Kaarte küll mängiks kui sihuke koht oleks. Väga meeldib (Pärnu-Jaagupi, mees).*

Siin oli vanavanemate pidu. Kringlitükk oli juba enne lauda pandud, pisike räbal, siis see seal lahtiselt tolmu käes, kui inimesed alles tulid. Ei ühte mandariini, piparkooke, mitte midagi laua peal ei olnud. Ma ei tea, kas need pensionärid siin midagi koos teevad. Mind ei ole keegi viinud ja ma ei tahagi sinna minna. Võõrad inimesed, mis mul nendega rääkida on. Ma parem loen, käin jalutamas, mul on tütar, kellega ma saan rääkida. Tütrepojad mind väga hoiavad, paremini kui oma lapsed. Tihti käivad külas (Pärnu-Jaagupi, naine).

Mis mul sinna teiste pensionäride sisse asja, kui mul nägemist ei ole. Ma ei tea, kas siin on üldse pidusid, lehte ma ei näe, lehes vast kuulutab (Pärnu-Jaagupi, naine).

**Enim hakkab silma, et eakad on huvitatud erinevatest üritustest, millest osavõtt on ka suurem kui igapäevased eakate kooskäimised:**

Siin on paar korda lasteaias tehtud sellist isadepäeva-emadepäeva kohvikut. Väga äge värk. Lapsed tassivad väikest nosimist ette ja kohvik. Isegi esinemist ei ole, niisama istutakse. Minu meeelahutamisega ei pea keegi vaeva nägema, see ei ole üldse teema (Tootsi, mees).

Raamatukogus käin ja kui üritusi on, siis seal proovin käia. Apteegis ja kaupluses. Kuulutustest saan teada kui midagi toimub ja üks naine siin on, kes mulle ikka helistab kui midagi on. "Kanarbi-kus" vahest kutsuvad, kui seal vaja kruvi seina keerata (Tootsi, mees).

-Vändras elab üksjagu inimesi oma majades. Seal on tegevust palju. See hoiab tervist ka, sul on kohustused kogu aeg. Puid tuua, kütta, süüa teha, kellel on oma aiamaa, seal töö. Näputöö ring on meil ka. Naised käivad kangast kudumas. Ega nii ei ole, et sul ei ole midagi teha. Kepikõnd.

-Suures majas on ka tegemist palju. Kui tahad, leiad ikka tegevust.

-Tegelikult meil on ikka ka nii, kuidas me ütleme, jälle samad näod. Kõikides asjades enamasti on samad näod. Reisul ja teatris ja igal pool käivad samad näod, kinos isegi (Vändra, fookusgrupp).

Lauluklubis käin kiriku juures. Nüüd käin suurematel pensionäride pidudel, paar korda aastas (Pärnu-Jaagupi, naine).

See on küll hea, et meil on kultuurimaja ja laulväljak ja seal korraldatakse igasuguseid asju. Pillimehed käivad mängivad löötsa. Ma käin kogu aeg kuulamas, kui toimub. Nüüd oli eelmine nädal päästeamet rääkis tuleohutusest – seal sai palju targemaks kohe (Pärnu-Jaagupi, mees).

Suurt ma siin pensionäridega ei suhtle. Ma elan ikka rohkem selle peale, et olen juhm ja toanurgas vakka. Rahvamajas ma käin, kui ma ikka vähegi tean. Pillimehed on tuttavad. Häid sõpru mul on siiski olemas, aga mitte Jaagupis. Saan teada üritustest, mis ma siin alevi peal kuulutusi loen (Pärnu-Jaagupi, naine).

## Kommunikatsioonivahendite, eelkõige arvuti kasutamine

Intervjuudest selgus, et eakad on väga erineval arvamusel ja ka tasemel oma kommunikatsioonivahendi omamisel ja nende vahendite kasutamise oskustelt. Olenemata oskustest toovad eakad välja, et vajavad tihti tuge ja abi, mis seostub kommunikatsioonivahendite, näiteks nutitelefoniga ja arvuti kasutamisega:

Tegelikult võiks siin olla avalik internetipunkt ja keegi tark inimene, kes vahetevahel juhendaks (Tootsi, fookusgrupp).

On palju eakaid, kes on arvuti ja sealsete vidinatega väga hästi kohanenud ja kasutavad neid igapäevaelu lahutamatu osana:

Sõpradega suhtlen Facebookis – see on ikka eriti kihvt väljamõeldis. Ma olen sealt portsu ägedaid inimesi leidnud. Põnevaid gruppe, kus olla ja seal midagi jagada. Mul kaks nooremat poega on meeletud arvuti asjatundjad – nemad on õpetanud. Maksud ja muu kõik maksan arvutis. Ma ei kujuta ette, et ainult televiisoriga peaks olema, siis oleks tüütu (Tootsi, mees).

Arvuti mul on, aga ma ei oska sellega enam midagi teha. Üks mees pani kõik asjad paika, aga ma ei tunne oma arvutit enam ära. Tahaks vahest mõnda mängu teha, no ei saa, kerib ja kerib, ilma aeg oota. Ei saa enam Facebooki üldse, enne ma nägin lapsed ja lapselapsed ära. Nüüd ei näe üldse enam midagi. Youtubest filme vaatan. Aegajalt lasen üle vaadata, need viirused ja värgid, aga nüüd vaatas nii segamini need värgid kõik, et midagi ei saa enam. Windows10 pani peale, nüüd ei tööta enam. Kalamänge mulle toppis sinna (Tootsi, mees).

Arvuti mul on olemas. Vahest vaatan sealt ka asju, aga mul on selline lugu, et kui hakkas seal uurima, siis ma ei saa välja enam toast. Mul raamatukogust lubati, et õpetavad mind natuke arvutis. Aga ei tohi ju sinna vahtima jääda, mul on kaks telekat ka, üks toas ja teine köögis, seda ma vaatan ka ainult õhtuti. Paketti ma ei ole võtnud. Nutitelefoni ma ka ei ole tahtnud. Need vanad on kõige lollikindlamad (Tootsi, mees).

Veedan väga palju aega arvutis, mängin mängu, tellin kaupu, olen sotsiaalmeedias. Ikka enne kui kellegi sõbrakutse vastu võtan, lähen vaatan ta lehe üle. Olen leidnud, et on ka täiesti tühi leht. Vaatan YouTubest filme, vene lehekülgedel käin. Nii palju huvitavaid asju on vaadata. Internetiring võiks küll olla, et eakad saaksid käia ja õppida. Mulle väga meeldib Katrin Lust, kommenteerin ja kogun laike. Elu ilma arvuti ja nutitelefoni ei kujuta ette (Tootsi, naine).

Naisseltsiga oleme mitu aastat teinud arvutikursust pensionäridele. Arvutiõpe kolm aastat. Taot-

lesime raha õpetajale, kool andis tasuta ruumid. Vald ei võta meilt pennigi (Vändra, fookusgrupp).

Samas on palju ka neid eakaid, kes arvuti ja nutitelefoni vastu huvi ei tunne ja ei näe vajadust neid vahendeid oma igapäevaelus kasutusele võtta:

Arvutit mul ei ole. Ei taha. Saaks kohe panna küll, teleka kaudu tegelikult praegu maksan interneti eest niisama 16eurot, et ta seal nurgas on. Vajadust ei ole. Maksud on otsekorraldusega tehtud – ajaleht ja elekter. Ise maksmas käies võetakse 4eurot teenustasu. Ma sain parkimistrahvi, käisin seda just maksmas. Pärnus unustasin parkimiskella panna (Tootsi, naine).

Kui poeg linna läks, siis tema pani väiksele poisile interneti. Aitab kui mul üks spetsialist majas on. Maksud maksame majavanemale. Poiss tegi arvutiga otsekorralduse. Mul ei ole vaja arvutisse minna. Lapsed aitavad kui vaja on (Vändra, naine).

Meie arvutiga ei tee, meil ei ole arvutit ega nutitelefoni. Nuppudega telefon on. Sellega ma räägin lastega ja sugulastega, kellega on vaja. Aga mis teha, kõik läheb arvutite peale, kui midagi vaja, näiteks pankka minna, siis mine Pärnusse. Vanasti oli hea kui pangad siin. Meil KÜ raamatupidaja käib ja korjab raha. Telefon ja telekas läheb otsekorraldusega (Vändra, abielupaar).

Arvutit ei taha, lapsed pakuvad kogu aeg, aga ma ei taha. Pojad on teinud otsekorraldused, et maksud makstud saaks. Uudiseid loen vallalehest (Pärnu-Jaagupi, naine).

Arvutit mul ei ole, seda ma ei osta. Ma ei oska temaga midagi teha (Pärnu-Jaagupi, mees).

Mina ei käi arvutis. Ei hakka mina teda õppima. Mul ei ole teda vaja. Oma telekas mul on (Pärnu-Jaagupi, naine).



## Rahulolu vallaga suhtlemisel

Vallaga suhtlemist, eelkõige sotsiaalosakonna haldusalas olevaid töötajaid iseloomustades väljendavad küsitletud eakad enamikul juhtudel rahulolu:

*Alati on abiks kui midagi on vaja teha, arvutiga või lubade pikendust. Väga tublid. Alati aitavad. Siit ma olen saanud alati abi, kui siia tulen. Nüüd mul on load 10ks aastaks, ma ei elagi nii kaua, rohkem pole tarvis neid teha (Pärnu-Jaagupi, mees).*

**Kuid oli ka väga pettunud ja rahulolematuid eakaid:**

*Tootsi alev oli vanasti nii korras, haruldaselt niidetud murud, briljant, aga nüüd on küll nii... Tehakse, aga enam ei ole see, mis oli. Lehti on asfaldi peal nii palju, libe, kuku, murra oma käeluud ära. Nagu kiilasjää peal kõnniks. Tuul keerutab neid. Vanasti ikka neid jotasid ja töötuid pandi seda tööd tegema. Korras oli kõik. Muruniitmine on ka nii, et tule taevas appi (Tootsi, naine).*

*Sama on muude vahenditega, kui lähed küsima kalmistule liiva – ei, tasuta teenuseid ei ole. Aga ümberringi kalmistutel pakutakse tasuta liiva (Vändra, fookusgrupp).*

*Ega mul selle vastu midagi ei oleks, juubeli puhul võiks nad ennast näidata ja külla tulla näiteks, vähemalt mul on hea tunne, kui meeles olen, selles suhtes võiks küll midagi olla, kui juba vana-dust nii palju (Vändra, naine).*

*Vanasti olid alevis ikka kõik vanurid kontrolli all, aga nüüd paistab, et nii väga ei ole. Püütakse ka ikka käia, aga kui nad infot ei saa, siis on ka raske käia. Vanasti, kes oli juba üle 70ne ja keda juba teadsid, kes olid viletsad, nädalas korra ikka pidi läbi astuma, midagi seal ei pidanud tegema, aga vererõhku kontrollidaja inimestel on põhiline vajadus rääkida (Vändra, naine).*

*See ei pea ametnik olema, kes käib külas eakal. Prooviti siin ka, et vabatahtlikud, väga vähesed. Hooldekodus ei jõuta neid ju ratastooliga välja vedada. Naisseltsis rääkisime, niisama ei taha keegi. Ühega käisime vanadekodus jalutasime. Nüüd ei käi keegi. Meie eestlased oleme sellised, kui mul tuleb koduhooldaja, siis teda võetakse kui teenijat (Vändra, naine).*

*Kahjuks ei ole ka seda, et sünnipäeva või juubeli puhul vald saadab kaardi. Seda ei olegi mina saanud. Minnakse siis koju kui inimene saab 100aastaseks. Üks sajaline meil oli. Kas see raske on, aga see olevat suur töö. Nüüd on vald veel ju hästi suur. Ajalehte pannakse ainult, kui palju see vananimene seda ajalehte loeb. Kõigil on hea meel kui meeles peetakse. Ajalehes on näiteks alates 70.aastaseks saamisest. Ei tunne vallaametnikkegi, asja sinna ei ole, näiteks mul. Sotsiaaltöötajaidki ei tunne kõiki. Kui mul on mõni mure, siis mul on üks kindel inimene, kellele ma helistan ja probleemid on lahendatud (Vändra, naine).*

*Vanasti alevis vahet ei tehtud, ma ei tea, kas nüüd tehakse, tänapäeval on elu ju teistsugune, lapsed on kaugel, nad ei saa ju iga nädal käia, võib olla elavad nad veel viletsama sissetulekuga kui pensionär. Laste vastutus? See on kõige õudsem asi, seda ei surutagi kunagi läbi – pensionärid peaksid kõik võrdsed olema, mul võib ka ju kunagi juhtuda, mul ju ka veel lapselapsi ei ole. Võib olla ei tulegi (Vändra, naine).*

*See on ka õudne, et inimene oma pensioni eest ei saa hooldekodusse minna. Mu ämm oli niimoodi, ma nägin kui raske tal oli, ta oleks võinud hoopis hooldekodus olla (Vändra, mees).*

*Mis sest kasu on kui ma Küllile räägin, kui ta ka südamest tahaks mind aidata, tal pole mitte midagi teha. Kui palju siit on inimesi nutuga välja läinud, et ei ma iial enam tõsta jalga üle vallamaja trepi, no mis ma tulen siia...mis ma ennast siin mõnitada lasen. Nad teevad sulle selgeks, et sa oled nii loll ja sul ei ole õigust siit midagi saada.*

Ühe korra ma olen siit ka puid saanud, siis tehti mulle selgeks, et sul on pension nii suur, et sa võid osta ka neid puid  
(Pärnu-Jaagupi, naine).

Vanasti peeti sünnipäevadelgi meeles, nüüd ei ole sedagi. Inimene sai 90 ja mitte kedagi ei käinud. Näidake oma nägu, ega asi ei ole alati saamises, asi on inimese lugupidamises ja meeles pidamises  
(Pärnu-Jaagupi, naine).

**Enamikul juhtudel vallast rääkides, rääkisid eakad teenustest ja väljendasid nendega rahulolu:**

-Meil võiks vähemalt ikka üks konkreetne arst käia. Enda arst on ikka hea. Muidu nad ei kuulagi sind, räägivad lihtsalt oma juttu.

-Vesivõimleminegi võiks olla

-Meil ei ole juhendajat ja kultuurimaja ka ei ole või rahvamaja. Mitte ainult eakatele vaid kõigile. Meil sama tee toob sisse ja sama tee viib välja, edasi ei saa enam. Tupik. Oleme vaeslapsed Pärnu-Jaagupi ja Vändra kõrval.

-Võiks jagada informatsiooni, kust saab pensionär oma spetsiifilisi jalanõusid ja pesu.

-Tänavavalgustus, haljasalade korrashoid. Käivad nina püsti ja ei märka, et sodi on maas või hein niitmata.

-Pesu pesemise võimalused  
(Tootsi, fookusgrupp).

Ega see hooldekodu odav lõbu ei ole. Kui saad ainult 500eurot kuus, aga nemad tahavad seal 700eurot saada. Lõpuks on ikka näpud põhjas. Mina olen töö kõrvalt ikka kogunud ja saan lapsi ja lapselapsi ka ikka toetada  
(Tootsi, mees).

Vahepeal ei viitsinud süüa teha, siis tellisin supi ja prae hooldekodust. See toodi koju. 30euri kuus, see ei ole mingi raha. Enam ei taha autoga sõita ega midagi. Käisin ka korra juba kraavis ära. Õnnelik õnnetus oli. Sain isegi edasi sõita  
(Tootsi, mees).

Minu lastel on palgad väikesed ja autoliisingud mõlemal, võib olla mind ei võetagi hooldekodu, vaevalt et neist maksjaid saab. Mul on 36aastat tööstaazi, proovin ikka hoiusesse ka panna, nad

tahavad mind tuhastada, pean koguma seda raha siis. Tuhastamine on 250eurot. Ma ei uskunud üldse, et 90.seks elan  
(Pärnu-Jaagupi, naine).

Võiks olla nii, et vallal oleks keegi, kes teeb plekksepatööd, pottsepatööd jne. Korstnapühkija on ju kord aastas – vald teab, et tal on sellised kulud, kas käibemaks tuleb juurde või ei tule, kes kutsub seda töömeest. Hetkel me igaüks tegime väljakutse ja igal ühel tuha välja viimine ja transport siia ja tagasi Pärnust. Nii et ta käis niiöelda praegu igalt korterilt endale Pärnusse tuhka maha kallamas. Esimese ja teise korruse korteril on ju üks korsten ja see arve tuleb ju pooleks jagada. Kas helistan ise või kutsub vald töömehe välja. Eeltöö hinna ja kuupäeva osas on tehtud. Justkui kindlustus. Muidu kui helistan ja küsin – ütlevad, et ei ole käibemaksu, hiljem ikka arvel on. Transport igale ühele??? Tellimistasu igale ühele??? Tuleohutuse kontroll 12eurot igale ühele, meil ju päästeamet on käinud siit samast kõrvalt kaks korda kontrollimas  
(Pärnu-Jaagupi, naine).

**Kokkuvõtteks** on eakad oma lähisuhete intensiivsusest ja mahult väga erinevad. On eakaid, kel on väga hea ja intensiivne suhtlus, nii oma laste kui ka kogukonna liikmetega, kuid on ka eakaid, kes on täiesti üksi. Seltsielulist suhtlust silmas pidades erineb teistest piirkondadest Tootsi, kus eraldi paistavad silma mehed, kes on kogukondlikest tegevustest pigem kõrvale jäänud ja tunnevad puudust mehiste tegevustest.

Pensionäride seltside tegevuse kõrval hindavad eakad kõrgelt otseselt neile suunatud üritusi, näiteks muusikaüritused, vanemale generatsioonile suunatud kontserdid ja lõõtspilliüritused. Oluline komponent ürituse juures on ka pileti hind, mida enamike ürituste puhul peavad pensionärid liiga kalliks.

Teenustest rääkides on eakatel huvi supiköögi teenuse vastu – koht, kust saaks vajadusel tellida pensionärile taskukohase hinnaga sooja toitu. Ka peetakse vajalikuks seltsidaamide teenust, mis pakuks suhtlemise võimalust kodust mitteväljuvatele eakatele.

Küsitletud eakatest enamik kasutab mõnda

nutiseadet ja peavad seda oluliseks abivahendiks igapäevase suhtluse hoidmisel. Samas tunnevad nad puudust nutiseadme igapäevase hooldusega seotud toest ja abist.

Rahulolu vallavalitsusega suhtlemisel on pigem positiivne, seda eelkõige sotsiaal osakonnaga seoses. Samas tuuakse välja, et heakorratööde

teostamisel (tänavate puhtus, valgustus jne) võiks vald olla aktiivsem. Eakad tunnevad ka puudust vallavalitsuse poolsest huvist nende vastu, tuuakse välja, et eelnevalt on vallas olnud ilus tava juubeli puhul eakat tema kodus külastada.

# EAKATE PÕHITUNNUSED JA ERISUSED:

## Grupi tasand:

Läbiviidud intervjuudest joonistuvad välja teatud põhitunnused, mille alusel on eakaid võimalik iseloomustada ja grupeerida:

### Valda elama asumise alusel:

#### PÕLISED ELANIKUD:

(mured/rõõmud seotud pigem eelnevate negatiivsete/positiivsete kogemustega)

*"Ma tunnen siin ju kõiki, mis mul siin enam jutustada, olen neid kõiki jutte korduvalt kuulnud."*

*"No mis ma kutsun neid sõpru külla, siis on ju kohe pudel ka"*

*"Kui tänaval kedagi kohtan, saab kõik jutud räägitud, kes elus, kes surnud"*

*"Mis ma tulen siia valda, olen korduvalt inimesi näinud siit nutuste silmadega välja jooksmas"*

#### HILJUTI VALDA ELAMA KOLINUD:

(mured/rõõmud seotud kuuluvustunde puudumisega)

*"Mul on üksi väga hea. Minu meelelahutamise eest ei pea keegi muretsema."*

*"No, mis ma sinna lähen, kõik võõrad, mis mul nende tegemistega asja."*

*"Mul kodus tegemist küll – ahi kütta, Facebookis sõpradega suhelda, saigi siia ju vaikusesse kolitud"*

## Piirkondlikud erinevused:

Väga selgelt kirjeldatakse kõikides küsitletud piirkondades, et Tootsi on teistest tunduvalt väiksema elanike kaasatusega piirkond

### TOOTSIST:

*"Tootsis ei toimu ikka kohe mitte midagi. See on täitsa mahajäetud kant"*

*"Mis meil siin enam, kunagised hiilgeajad seoses tsehhiga on möödas."*

*"Kui isegi muru ei jõuta niita ja tänavavalgustust korda teha, mis sa siis veel tahad."*

*"Memmed seal käivad ja istuvad, klubis koos, meestel on ikka täitsa null, igaüks oma kodus peidus."*

## Eakate aktiivsuse ja kontaktide alusel:

### AKTIIVSED:

(saavad iseseisvalt hakkama, kasutavad ka avalikke teenuseid nt pensionäride keskus, sotsiaaltransport jne)

*"Ma ei tunne millestki puudust, näeks veel lapse- lapsed ära. Olen rahul."*

*"Kui ise liigud ja ringi vaatad, siis on väga palju huvitavaid asju teha."*

*"Käime sõidame autoga sõpradega mööda Eestit ringi. Väga lõbus on."*

*"Kodus on ju tohutult tööd, mul küll igav ei saa hakata."*

### VÄNDRAST ja PÄRNU-JAAGUPIST:

*"Vändras on ikka väga keeruline leida, et mida meil siin ei ole. Kõik on olemas ja kes endale ikka kohe üldse midagi tegemist ei leia peab ikka kuidagi ise süüdi olema."*

*"Meil siin Jaagupis on ikka hästi, vald on ikka toetanud kui miskit vaja, kohvi või sinna kõrvale midagi."*

*"Jaagupis meil pensionärideühendus ikka hingitseb veel. Vähe toimub, aga ikka toimub."*

### MITTEAKTIIVSED:

(on erinevatel põhjustel jäänud üksi koju)

*"Ma ei näe ja ei kuule enam, mis ma teen seal teiste seas."*

*"Naise kõrvale tahaks ära, ei taha enam muud midagi."*

*"Olen ise ka vana, aga ei meeldi mulle see muttide seltskond seal."*

*"Ma ei tunnes seal kedagi, ei paku mulle huvi teada saada nende elulugu."*

## Abivajaduse liigi alusel:

### SOTSIAALTEENUSTE VAJADUS:

*"Et saaks vahest sooja toitu koju tellida. Odava raha eest. Vahest oled haige või niisama ei viitsi süüa teha. Väga mõnus ja mugav oleks."*

*"Hooldekodu on ikka väga kallis, mina sinna küll ei pääse. Minu lapsed ei jõua maksta."*

*"See on väga ülekohtune, et lapsed peavad hooldekodu eest maksma. See teeb haiget. Eluaeg olen ise saanud ja nüüd nemad maksku."*

## Arvuti kasutamine:

### AKTIIVSED KASUTAJAD:

(kasutavad arvutit igapäevaselt, meelelahutuseks, laste ja sõpradega suhtlemiseks, maksude maksmiseks, kaupade tellimiseks jne)

*"Ma enam üldse ei kujuta oma elu ilma arvutita ette – olen sealt nii palju sõpru saanud ja filme vaatan ja mänge mängin."*

*"Arvuti mul on, aga ma ei saa sinna väga palju minna. Seal on ikka nii palju põnevaid asju, et mul jab kõik tegemata."*

*"Lapselapsed näen ikka kogu aeg Facebookis ära."*

*"Väga hea ikka, et meil see naisliit neid koolitusi kogu aeg teeb."*

## Pensioni suuruse alusel:

Enim kõneainet pakkus enamikes individuaalintervjuudes ja mõlemas fookusgrupis pensionäride suur erinevus teistest eagrupidest: "Pensionile jäädes kukud ju kohe vaesusesse"; "Kuidas küll need toime tulevad, kes ravimeid ostma peavad?"; "Üksi on ikka väga raske, ka ühe sissetulekuga on raske."

### AVALIKE TEENUSTE VAJADUS:

*"Kui ikka tänavaid lehtedest puhtaks ei saa – sügisesed oksad veel siiani keskuse juures vaasis. Ei ole ju keeruline ära võtta."*

*"Kalmistule liiva toomine, enamikes valdades on see tasuta."*

*"Dusiruumi tegid mul korda, see on väga suur asi."*

### EI KASUTA ARVUTIT:

(ei ole huvitatud arvuti omamisest ja selle kasutamise õppimisest)

*"Ei mina seda arvutit taha. Kõik on muidugi sinna kolinud. Ma saan aru, et arvutis on odavam makse maksta, pangas tuleb ju 4eurot teenustasu maksu pealt juurde."*

*"Ei mina teda taha. Mul on ühendus olemas, maksan iga kuu 16eurot selle juhtme olemasolu eest seal seinas."*

*"Meil ei ole seda vaja ja nutitelefoni ka ei taha. Nuppudega telefon ja sellega saan helistatud kui vaja ja rohkem ei olegi vaja."*

*"Mul ei ole seda. Sealt saaks muidugi igasuguseid asju vaadata ja uurida."*

# Indiviidi tasand:

## SKAALAD:

Et anda süvitsiminev vaade erinevatest profiilidest ja eakate individuaalsetest vajadustest ning ühtlasi pakkuda võimalus eakate iseloomustamiseks, tuvastasime intervjuude põhjal põhitunnused ja lõime skaalad, mis iseloomustavad olulisemaid põhitunnuseid eakate hakkamasaamise ja eluolu puhul.

Iga vaadeldav kategooria on jaotatud viieks skaalaosaks, kus liikumine punasemale ehk skaala vasakule poolele näitab selle tunnuse puudumist ja liikumine skaala rohelisemale poolele tunnusega rahulolemist või muul moel tunnuse positiivset väljendumist.

## 1. TERVIS ja MOBIILSUS

1.1. Eakate **tervist, vitaalsust** kajastades on eelkõige arvesse võttes eaka enda arvamust oma terviseseisundi kohta, kuivõrd terviseseisund toetab/ei toeta igapäevategevuste läbiviimist:



1.2. **Mobiilsus, liikumine** kajastab kuivõrd eakal on võimalus liikuda oma soovile vastavalt:



1.3. **Meeleolu** hindamine kajastab eaka ellusuhtumist ja enda elul perspektiivi nägemist. Arvesse on võetud nii eaka enda nägemust oma vaimsele tervisele, kuid ka hoiakut läbi viidud intervjuu ajal:



## 2. MAJANDUSLIK TOIMETULEK ja ABIVAJADUS

2.1. Eakate **majanduslikku toimetulekut** iseloomustades on eelkõige arvesse võttes eaka enda arvamust oma toimetuleku kohta, kuivõrd tullakse välja oma pensionist ja kellel on pigem iga kuiselt pensioniga välja tulla raske:



2.2. **Abivajaduse** soov iseloomustab kuivõrd on eakas endale teadvustanud, et vajab abi ja kuivõrd ta on valmis abi küsima ja ka pakutud abi vastu võtma. Siinkohal on oluline, et paljud eakad on abistajateks teistele (seda kajastame mujal eraldi):



2.3. **Hõivatus** näitab, kuidas eakas veedab oma igapäeva, kas eakas on igapäevategevustega (palgatöö, seltsitegevus, hобid, vabatahtlikud tegevused, kodused tööd jne) tihedalt seotud või on tema igapäev pigem tegevusetu:



## 3. SUHTED:

3.1. Eakate **lähisuhteid** iseloomustades on eelkõige arvesse võttes eaka enda arvamust oma suhete kohta, kuivõrd on olemas igapäevane suhtlemine – perekondlikud ja sõpruskondlikud jutuajamised:



3.2. **Sotsiaalne suhtlus** kajastab suhtlemist laiemal tasandil - kuivõrd eakal on võimalus liikuda oma soovile vastavalt:



**Liikumispiiranguteta**

**Ei käi kodust väljas, ka kodune liikumine on piiratud**

3.3. **Meeleolu** hindamine kajastab eaka ellusuhtumist ja enda elul perspektiivi nägemist. Arvesse on võetud nii eaka enda nägemust oma vaimsele tervisele, kuid ka hoiakut läbi viidud intervjuu ajal:



**Optimistlik, positiivne**

**Heitunud ja/või madal elutahe**

3.4. Osalemine eakatele suunatud kogukondlikel üritustel, pensionäride seltsi tegevustes:



**Osalen aktiivselt**

**Ei osale neis tegevustes**

3.5. Meediakasutus, eelkõige **arvuti kasutamine** kajastab informatsiooniosalemist suuremas plaanis. Eakate puhul on nende kaasamisel oluline roll igapäevaste tegevuste suundumine üleüldiselt interneti ajastul rohkem arvuti kesksemaks, kuivõrd eakal on valmisolek trendiga kaasa minna sõltub arvuti omamisest, tahtmisest uusi oskusi õppida ja ka näiteks maksta makse läbi arvuti ehk ilma lisatasudeta, arvutis:



**Kasutan aktiivselt arvutit**

**Ei oma arvutit ja ei soovi omada**

3.6. **Rahulolu vallaga suhtlemisel** peegeldab eaka suhtlemist kogukonnaga laiemalt, tema teadlikkust pakutavate teenustega ja rahulolu nendega:



**Olen oma valla teenuste/töötajatega väga rahul**

**Ei ole rahul valla teenuste/töötajatega**



Järgnevas tabelis on välja toodud individuaalintervjuude käigus eristunud põhitunnused:

**Tabel 1. Individuaalintervjuudes osalenud eakate jagunemine põhitunnuste alusel.**

TOOTSI			Vitaalsus	Mobiilsus	Meeleolu	Rahaga toimetulek	Abivajaduse soov	Hõivatus	Lähisuhted	Sotsiaalne suhtlus	Sotsiaalsuse vajadus	Arvuti kasutamine	Pensionäride selts	Rahulolu vallaga suhtlemisel
UDO	M	68	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ERNI	M	75	+	+	-	+	+	-	-	+	-	+	+	+
GUIDO	M	70	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
NELLI	N	81	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ÕIE	N	70	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**VÄNDRA**

EVI	N	75	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
MAALI	N	73	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
TUULI	N	78	+	-	+	+	-	+	-	+	+	+	-	+
MINNA	N	87	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
FELIKS	M	87	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
KALLE	M	66	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**PÄRNU-JAAGUPI**

NAIMA	N	85	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
ÜLLE	N	77	+	+	-	-	+	+	+	+	+	-	+	-
ILMAR	M	76	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
AINO	N	90	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+
HILDA	N	89	-	-	+	+	-	-	+	+	+	-	-	+
PILLE	N	84	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+

Kategooriate keskmine:

1,24    0,76    1,35    1,47    1,12    0,76    0,82    0,88    0,88    -0,41-    0,59    1,59

Uuringu tulemused ei ole representatiivsed ja kajastavad vaid uuringuhetkel küsitletud eakate subjektiivset arvamust, kuid uuringu tellija soovil on eelnevast tabelist välja joonistunud värvide põhjal koostatud kokkuvõttev arvutus, kus kajastub keskmine toimetulek antud valdkonnaga.

Arvutuse tegemiseks jaotati vastused lineaarsele skaalale, mille vasakul servas on nõ roheline ala ehk eakas on andnud positiivne hinnangu uuritud tunnusele (näiteks oma abivajadust hinnates on eakas end määratlenud iseseisvalt hästi hakkama saavaks või pensionäride seltsi tegevustest aktiivselt osa võtvaks), skaala paremal servas on nõ punane ala ehk eakas on andnud negatiivse hinnangu uuritud tunnusele

**Joonis 1. Kategooriate keskmise arvutamise valem.**

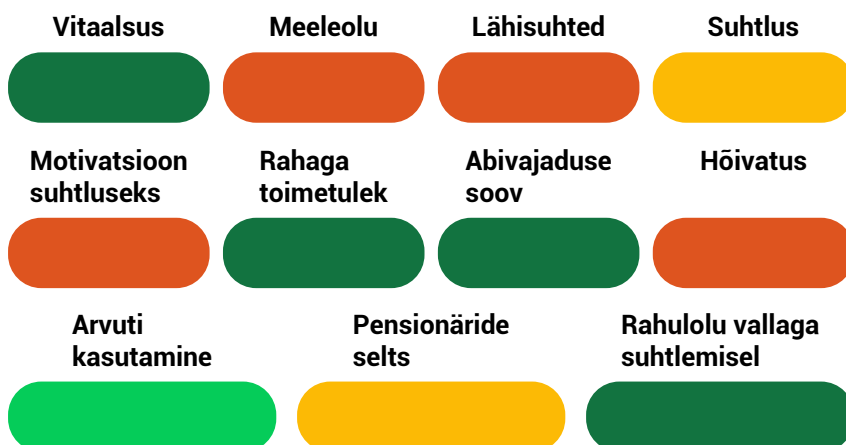


(näiteks oma abivajadust hinnates on eakas end määratlenud, et teda ei aidata piisavalt või pensionäride seltsi tegevustes mitte osalevaks). Skaala keskel on kollane keskpunkt ehk neutraalsed vastajad.

# PERSOONAD:



## Persoona 1: ERNI, 75.aastane, Tootsi:



Erni on elupõline tootsilane. Hetkel elab üksi, kortermajas, hiljuti mattis oma abikaasa, kellest tunneb suurt puudust. Lapsed ja lapselapsed elavad pigem kaugel ja toimetavad omas rütmis. Tulevad Erni juurde sünnipäevaks. Telefoniga vahest helistavad. Erni on eluaeg olnud pigem nalja- ja napsimees, kuid soovib nüüd olla pigem omaette. Elab kenasti oma pensionist ja säästudest ära, saab ka vajadusel lapsi ja lapselapsi toetada.

*"See Tootsi on veidi nagu vaeslaps Vändra ja Jaagupi kõrval. Niikaua kui tehas oli, oli tegemist ka, tsehhidevahelised võistlused. Pensionärid elavad siin kehvasti. Meid on siin väheks jäänud, ega siin ei tasu enam teha midagi niimoodi, koos... Võiks olla pinksi või koroona või male-kabe mängimise koht... Saaks sellise katusealuse, tuul käib läbi, mehed saavad suitsu tõmmata, et ta kedagi ei sega."*

*"Olen täitsa üksik, naine suri ära ja ei taha teha enam midagi. Omal ka juba käegaloomise asi. Aga sellest tunnen küll puudust, et vanadel ei*

*ole siin olemise kohta, ei saa neid ka kodust välja kuidagi. Naised käivad, aga nad seal koovad ja heegeldavad, peavad sünnipäevasid."*

*"Istun üksinda päevad läbi, sõpru ka enam ei ole, kõik surnud. Istun loen raamatut või vaatan televiisorit. Kõik päevad on ühesugused. Oleks vaja remonti teha natuke, kassid lõhkusid tapeed-inurga ära. Lihtsalt ei ole tahtmist teha. Tulevad vanad head ajad meelde, kui sai naisega pidudel ja teatris käidud. Ootan seda aega kui saan naise kõrvale minna."*

*"Tervis on nagu on – õlad ja käed on kehvad. Tööd on ka elus tehtud kõvasti. Sõpru külla ei kutsu, mina pean koristama, mitte nemad. Tule kaarte mängima, kutsuvad, ikka väga segamini elamistes elavad. Ei sellist elu ma ei taha, pudeleid vedeleb igal pool. Ei saa neidki ära viidud. Mulle ei meeldi selline asi."*

*"Vallateenused – vahepeal ei viitsinud süüa teha, siis tellisin supi ja prae hooldekodust. See toodi koju. 30euri kuus, see ei ole mingi raha."*

*“Enam ei taha autoga sõita ega midagi. Käisin ka korra juba kraavis ära. Õnnelik õnnetus oli. Sain isegi edasi sõita.”*

*“Mina küll ei tea, et meil siin mingeid üritusi toimuks. Vaatan Suurejõel toimub, Väandras, Pärnu-Jaagupis on. Siin ei tehta enam midagi. Vanasti olid klubis pereõhtud. Pole nagu jututuju ka. Olen neid jutte juba kõiki kuulnud. Prouad toimetavad, härrad ei toimeta midagi ega nad ei taha käia seal naistega koos. Tahavad ikka omaette olla ja seda kohta ei ole.”*

*“Ma ikka alt naabrile rääkisin ka, et kui mind ikka tükk aega näinud ei ole, siis tule vahepeal vaatama üles. Tegin nii et vajadusel saavad uksest tagavaravõtmega sisse. Igapäevaselt mul ei käi seal kedagi. Olen üksi ära harjunud. Omaette.”*

*“Mina ei unista enam millestki. Saaks ainult memme kõrvale.”*

*“Meil on siin kolm perearsti – ei ole neist aga tolku. Korra võiks sanatooriumis ära käia, aga mina ei tea, kuidas sinna üldse saab, ei oska neid asju ajada. Lubada ma endale seda muidugi saaks.”*

*“Arvuti mul on, aga ma ei oska sellega midagi teha. Üks mees pani kõik asjad paika, aga ma ei tunne oma arvutit enam ära. Tahaks vahest mõnda mängu teha, no ei saa, kerib ja kerib, ilma aeg oota. Ei saa enam Facebooki üldse, enne ma nägin lapsed ja lapselapsed ära. Nüüd ei näe üldse enam midagi. Youtubest filme vaatan. Aegajalt lasen üle vaadata, need viirused ja värgid, aga nüüd vaatas nii segamini need värgid kõik, et midagi ei saa enam. Windows10 pani peale, nüüd ei tööta enam. Kalamänge mulle toppis sinna.”*

*“Ega ma ka vaatan, et pean rohkem väljas käima, ma jään ka väga koduseks ära. Tüdruk kah helistab ja räägib, et täna ilus ilm, mine ikka välja ka. Siis ma ikka tulen suure surmaga välja. Aga*

*kui väljas midagi teha ei ole. Mida kauem sa seal kodus oled, seda kiiremini sa ära kustud ka. Kui juba teatakse, et iga päev käiakse väljas, siis ikka nii lõuna paiku ujutakse kohale. Siis uudiseid jälle rääkida, kes surnud või mis...”*

*“Ei usu ma, et sealt vallalt enam midagi tuleb, see nõuab raha ja sellega ju alati kitsas. Kui nad ei taha teha, ega nad ei tee ka siis.”*



## Persoona 2: Õie, 70.aastane, Tootsi:



Õie on Saaremaalt pärit, kolis siia nooruses koos abikaasaga, sest said siin mõlemad tööd. Abikaasa kolis mõned aastad hiljem teise naise juurde. Seni on Õie üksi olnud. Ta elab aleviku keskusel kortermajas.

Lapsi Õiel ei ole. Käib tihti Saaremaal, kus on venna pere, nendega suhtleb väga tihedalt. Hetkel elab üksi, kortermajas, hiljuti mattis oma abikaasa, kellest tunneb suurt puudust. Õie ütleb, et elab kenasti oma pensionist ära:

*„Jäin pensionile 45.aastaselt. Hetkel pension 375eurot + puuderaha 26eurot. 200eurot läheb maksudeks. Suvel saab kokku hoida - Söö marju ja ole vakka!”*

Õiel on tervis kehv, probleemid jalgadega, haavandid jalgadel. Kõndimine raskendatud, kõnnib kahe karguga:

*„Nädalas korra poes käin ära. Tellisin internetist endale Jaapani salvi. Valu võttis ära. Tahtsid mul jalga maha võtta.”*

*„Mul on palju sõbrannasid. Hoolitsevad minu eest. Olen eluga väga rahul. Siin on kõik olemas: arst, apteek, pood.”*

*„Arsti juurde minekuks kasutan sotsiaaltranspordi. Edasi-tagasi 2 x 25eurot, see on kokku 50eurot. 0.2senti/km. Väga hea teenus.”*

Õie veedab väga palju aega arvutis, mängib mängu, tellib kaupu, on sotsiaalmeedias. Räägib kui väga teadlik arvutikasutaja:

*„Ikka enne kui kellegi sõbrakutse vastu võtan, lähen vaatan ta lehe üle. Olen leidnud, et on ka täiesti tühi leht. Vaatan YouTubest filme, vene lehekülgedel käin. Nii palju huvitavaid asju on vaadata. Internetiring võiks küll olla, et eakad saaksid käia ja õppida. Mulle väga meeldib Katrin Lust, kommenteerin ja kogun laike. Elu ilma arvuti ja nutitelefoni ei kujuta ette.”*

*„Teen neli suitsu päevas, muidu süüa liiga palju.”*

## Persoona 3 ja 4:

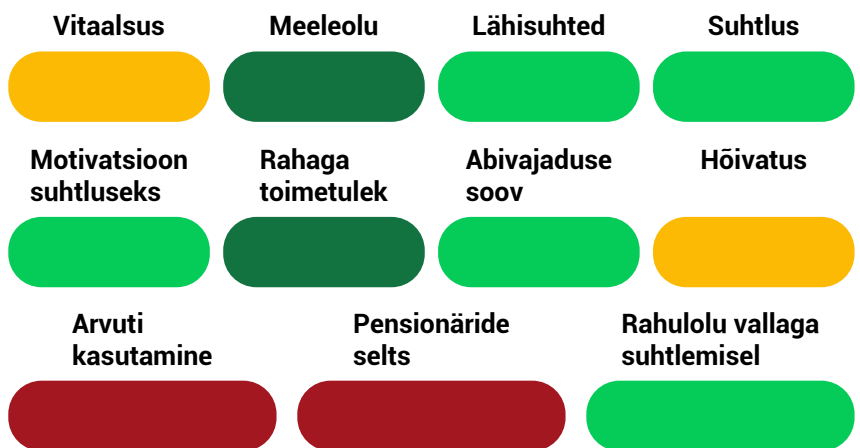
Minna ja Feliks,  
 abielupaar, 87.aastased,  
 Väandra:



### Minna



### Feliks



Feliks ja Minna on olnud 63 aastat koos, sellest 25 viimast aastat elanud Väandras.

**Minna:** „88.ndal aastal jäime pensionile, kolisime siia laste juurde. Nemad on nüüdseks muidugi mujale kolinud. Tegime siin veel tööd 2014. aastani, siis hakkas tervis jukerdama. Feliksil oli südameoperatsioon, kaks veeni ja üks arter on vahetatud. Mul on südamestimulaator juba 11 aastat. Viimasel ajal jätab süda lööke vahele ja on vahepeal väga paha olla. Helistasin Pärnusse, järjekord on kolm kuud, kas ma pean vastu nii kaua.”

**Minna:** „Mis me siin teeme, väljas suurt ei käi, käime poes ja tagasi, jalutamas, teeme pargis tiiru. Kui vihma ei saja. Suvel on hea, saab pargis istuda, ei jaksa suurt käia, puus hakkab valutama. Talvel pole istumist, pingid on märjad. Lihtsalt seisatad tee peal ja lähed edasi. Kodused toime-

tused, söögi tegemine, siis tuhnime lehtedes. Mul on tellitud Maaleht ja saatekava, siis ma seal ristsõnu teen.”

**Feliks:** „Mina vaatan telekat.”

**Feliks:** „Me saame vanemaks, polikliinik on ka siit rohkem kui 1,5 km minna. Hommikul oli vaja minna, ta hakkas minema, oli vaja analüüsi anda, unustas uriiniproovi maha, tuli tagasi. Siis läks garaazi võttis masina, meil on vana veneaegne Ziguli, uunikum. Muidu oleks hiljaks jäänud, kepiga kõnnib, aeglaselt tatsab.”

**Minna:** „Kui on vaja Pärnusse minna, siis bussiga käime.”

**Feliks:** „Sel sügisel on läinud tervis nii viletsaks, varem ei olnud nii hull see asi. Pea on uimane

kogu aeg. Arstiabi on siin kehv Väandras, mine ja sõida muudkui bussiga. Ma ei kannata seda bus-sisõitu.”

**Minna:** „Tema ei taha sõita, mina ikka vahest sõidan, näiteks tütre poole.”

**Minna:** „Meil ei ole arvutit. Nutitelefoni ka ei ole. Nuppudega telefon on. Sellega ma räägin lastega ja sugulastega, kellega on vaja. Aga mis teha, kõik läheb arvutite peale, kui midagi vaja, näiteks pankka minna, siis mine Pärnusse. Meil KÜ raamatupidaja käib ja korjab raha. Telefon ja telekas läheb otsekorraldusega.”

**Feliks:** „Mina ei ole enam kodunt ära käinud, mulle aitab küll, ma olen nii palju käinud juba. Vahest nagu tahaks veel käia, aga kui tervis ikka vilets siis ei taha enam minna.”

**Minna:** „Sel aastal on tõesti halvemaks läinud, ma ka vaatan, enne käisin ikka veel Soomes, mul on seal kaks lapselast, tüdrukut, mis ma teen, aga enam pole minejat.”

**Feliks:** „Me ei käi kuskil. Kultuurimajas me pole ka käinud mitte ühtegi korda kontserdil. Need on nii kallid ka – 8 ja 10 eurot on pilet. Kahekesi lähed on 20eurot.”

**Minna:** „Pensionäride selts ja naisliit on, aga meie ei ole käinud. Jutustame omavahel. Meil on naaber, kes vahel käib vaatamas, kuidas me elame. Ülevalt korruselt üks proua.”

**Feliks:** „Sõbrad on ju nii, et kui sõber on siis on kohe pudel ka. Paremini kui neid ei ole. Kedagi appi ei ole kutsunud, oleme ikka ise jaksanud poes ära käia ja muud. Veel jaksame.”

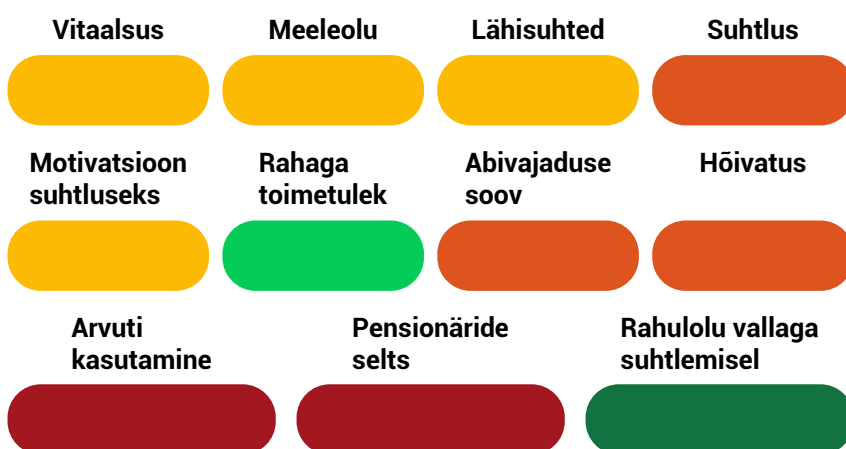
**Minna:** „Ei unista me enam midagi, kui ma hakkaks rääkima, siis tema ainult, ei mul pole enam muud kui kuus lauda. See käib kogu aeg tal nii moodi. Ei ole enam midagi. Toad on ka korda tehtud. Tolmuimejaga ei taha enam ka teha, ega ma neid suuri vaipu siin vist enam kaua ei pea, viskan nad välja minema. Lihtsam on ilma tolmuimejata koristada, lapiga lasta üle. Kui veel

vanemaks saame, siis hakkab arstile käimisega probleeme ilmselt tulema.”

**Minna:** „Uudised, mis toimub vallas, saame val-lalehest teada. See ilmub üks kord kuus. Panka ei ole, seda nad ei too ega tee. Aga vähemalt automaat on, seal saame oma pensioni kätte. Postkontor ja apteek on olemas. Apteegis ei tahaks küll Pärnus käia. Vallamajasse ei ole asja olnud. Puuet käisime vallas sotsiaaltöötaja juures tegemas, see tehakse kolmeks aastaks, seda me ka ei teadnud, perearst ega keegi ei rääkinud mitte midagi. Me kaotasime mitu aastat seda raha. Olen riigile raha kokku hoidnud küll.”



## Persoona 5: Hilda, 89.aastane, Pärnu-Jaagupi:



Hilda elab Pärnu-Jaagupi alevist mõned kilomeetrid väljas, kortermajas teisel korrusel. Hilda elab üksi, lapsed – poeg ja tütar oma peredega teises Eesti otsas. Käivad nädalavahetustel ema vaatamas. Hilda tervis on jäänud kehvemaks ja üksinda toimetulek pigem keeruline. Hildal käib kaks korda nädalas abiks koduhooldaja:

*„Nägemine ja kuulmine on kehvavõitu, ainult udust näen. Käisin silmaarstil, ta ütles, et kae kasvab peale uuesti ja seda enam opereerida ei saa. Pimedaks jäämise oht. Kaugel ta pole enam, midagi teha pole.“*

*„Hooldaja on väga tubli, tema aitab, selle najal on natuke kergem. Ühel põlvel on protees, teine põlv on proteesita, aga hakkab see ka häda tegema. Ei saa õieti käia enam. Südamepuudulikkus on arst ei saa proteesi panna. Karguga käin tasapisi. Pühapäeval jälle kukkusin (otsaes suur tumesinine sinikas). Ainult muhud peas ja need on nii valed, et külje peal magada ei saa. Tasakaaluhäired tulevad tihti. Väga ettevaatlikult pean kõndima.“*

*„Varemalt ikka sai süüagi natuke tehtud, nüüd kartulit koorida ei näe. Koorega kartuleid panen vahest keema. Hooldaja lõhub puud ja toob üles. Puulõhkumist lepingu peal ette nähtud ei ole, aga ikka lõhub. Raskusi on palju selle tule tegemisega. Nii palju püüan ikka kodus olla, kui ma näen, kui*

*ma ise enam hakkama ei saa, siis tuleb hoold-  
ekodu poole sõita, pole midagi parata.“*

*„Lapsed käivad tihti vaatamas. Raske on üksi elada, ma ei ole enne üksinda elanud. Alguses oli nii igav ja rääkida kellegagi ei ole ja rääkimise võime kaob ka ära. Üks naaber, kes ka nüüd hooldekodus, tema vahest helistab ja saab temaga mõne sõnakese vahetada. Virelen siin, ega see elu ei ole, aga mis teha.“*

*„Õues käia ka ei saa, ma ei näe trepiastmeid. Kui sinna kivide peale kukun olen kutu. Väljas pole teha ka midagi, vihma sajab, pink on märg. Koridoris, ukse taga on pink, seal vahest istun. Panen joped selga ja võtan värsket õhku. Hea meelega käiks väljas. Kui ei ole võimalust, peab leppima. Kui ilmad ilusaks lähevad, siis hooldaja lubas aidata välja, aga ma ei saa ju tagasi ka üksi. Temal on ju oma kellaajad, tal teised ka, keda peab aitama, ega mina üksi ei ole. Ega tema seal minu juures istuda ei saa. Ükskord oli nii, et ilus päikesepaisteline ilm oli, sain kuidagi välja ja siis neljakäpukil tuln tagasi.“*

*„Kuulan köögis Elmari raadiot, see on põhiline, seal kõik eesti keeles, laupäeviti on tantsuõhtu. Meil on peres kõik musikaalsed, vend mängib kannelt ja akordionit, mulle muusika meeldib. Kell 11 õhtul lähen magama. Hommikul 8st hakkab salvidega määrima.“*

*„Mis mul sinna teiste pensionäride sisse asja, kui mul nägemist ei ole. Ma ei tea, kas siin on üldse pidusid, lehte ma ei näe, lehes vast kuulutab. Suu kuivab nii hirmsasti. Suhkruhaigus ja kilpnääre. Vererõhk ja kolesterool, ei ole sellist haigust, mis mul ei ole. Muudkui lahmi neid rohtusid. Üksikul pensionäril on väga raske.”*

*„Pensioniga ikka kuidagi tulen toime. Nüüd ostsin kaminapuid – 160 võrku, 430eurot. Ehk saan nüüd talveni läbi, oleneb kui suur tuul on, aken on suur ja lahti, aga midagi ei aita.”*

*„Lastele lähemale kolida ma ei taha. Neil on endal suur pere, nad on tööl ja võõras koht. Seal on hooldekodu 800eurot, meil siin 750. Minu lastel on palgad väikesed ja autoliisingud mõlemal, võib olla mind ei võetagi hooldekodu, vaevalt et neist maksjaid saab. Mul on 36aastat tööstaazi, proovin ikka hoiusesse ka panna, nad tahavad mind tuhastada, pean koguma seda raha siis. Tuhastamine on 250eurot. Ma ei uskunud üldse, et 90.seks elan.”*

*„Nüüd saan ju üksiku pensionäri toetust – 115eurot üks kord aastas. Ikka jälle natuke juures, muidu üle 400euro natuke saan pensionit. Saan elatud ja puud muretsetud. Televisiorist vaatan või vähemalt kuulan, mis nad räägivad. Vahest vend ka helistab ja selgitab, mis seal oli, siis ma saan ka rohkem aru. Mina olen puudega inimene ja vanituba remonditi puudega inimestel riigi poolt ära. Nüüd on see ilusti tehtud. 3000eurot maksis. Uus boiler on ka.”*

*„Raske ta on, aga elama peab!”*



# KOKKUVÕTE

Uuringu eesmärgiks oli Põhja-Pärnumaa valla eakate vajaduste kaardistamine, et kohalik omavalitsus saaks tulemuslikumalt kujundada eakatele nende vajadustest lähtuvaid võimalusi aktiivsena vananemiseks ja läbi selle parema elukvaliteedi tagamiseks. Uuring ei ole representatiivne, seda ei saa üle kanda teise ajahetke, muusse piirkonda ega teistele eakatele.

Uuringu andemed koguti veebruaris 2020. aastal. Uuriija poolt viidi läbi fookusgrupi uuringud ja individuaalintervjuud eakatega – Tootsis, Pärnu-Jaagupis ja Väändras.

Lõplikuks valimiks kujunes 35 eakat. Kokku osales intervjuudes üheksa meest ja 26 naist. Individuaalintervjuudes osalenud eakate keskmine vanus oli 78 eluaastat.

Uuringutulemused jagunesid kolme suuremasse kategooriasse – tervis, materiaalne hakkamasaamine ja suhted.

Tervist (vitaalsust) hinnates on eakad teadlikud, et üks peamine tervise hoidmise ja säilitamise tingimus on liikumine. Kui ei liigu, ei ole ka head tervist. Küsitletud eakad peavad end liikumisharjumustelt pigem passiivseteks, seda just eelkõige trenni ja füüsilise koormuse mõttes. Samas ei olda paiksed vaid liigutakse tihti ka kodust kaugemale, milleks paljud kasutavad isiklikku autot, kuid ka jalgratast või ühistransporti. Tervisest rääkides toovad eakad olulise komponendina välja arstiabi kättesaadavuse. Kurdetakse, et arstile pääsemiseks peab tihtipeale liikuma Pärnusse, mida peetakse pigem ebamõistlikuks lahenduseks. Intervjueeritud eakad on väga leplikud oma igapäevaelu suhtes ja ei näe põhjust oma isikliku elu üle kurtmiseks. Probleemina nähakse üksinda jäämist.

Materiaalset hakkamasaamist kirjeldades tuleb välja, et enamiku küsitletud eakate pension on väga väike ja sellega toime tulla pigem keeruline. Eakad toovad välja otsese seose parema tervise ja parema majandusliku toimetuleku vahel. Kui tervis on parem saad rohkem ringi liikuda, aktiivne olla, aias

tegutseda, tööl käia. Samas väike pension, üksinda jäämine, kehv tervis ja sellega kaasnev ravimite tarvitamise vajadus ning hirm hooldekodusse sattumise ees (mis on väga kallis teenus) suurendavad otseselt toimetuleku raskustesse sattumise võimalust.

Küsitletud eakad on oma lähisuhete intensiivsusest ja mahult väga erinevad. On eakaid, kel on väga hea ja intensiivne suhtlus, nii oma laste kui ka kogukonna liikmetega, kuid on ka eakaid, kes on täiesti üksi. Seltsielulist suhtlust silmas pidades erineb teistest piirkondadest Tootsi, kus eraldi paistavad silma mehed, kes on kogukondlikest tegevustest pigem kõrvale jäänud ja tunnevad puudust mehiste tegevustest. Pensionäride seltside tegevuse kõrval hindavad eakad kõrgelt otseselt neile suunatud üritusi, tunnevad huvi supiköögi ja seltsidaamade teenuse vastu. Küsitletud eakatest enamik kasutab mõnda nutiseadet ja peavad seda oluliseks abivahendiks igapäevase suhtluse hoidmisel. Rahulolu vallavalitsusega suhtlemisel on pigem positiivne. Eakad tunnevad puudust tavast juubeli puhul eakat tema kodus külastada.

Uuringu tulemuste alusel joonistusid välja teatud erinevused nii grupi kui ka indiviidi tasandil, mille põhjal koostati viis persoonat, erinevast piirkonnas ja erinevate vajadustega eakatest.

Kokkuvõtvalt saab öelda, et küsitletud eakad tulevad oma igapäevaeluga hästi toime. Enamik eakatest on väga positiivsed ja pigem ei vaja kõrvalist abi, vaid on valmis ise teisi abistama.

# KASUTATUD KIRJANDUS

Aktiivsena vananemise arengukava 2013-2020. (2013). Sotsiaalministeerium.

[https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Eakatele/aktiivsena\\_vananemise\\_arengukava\\_2013-2020.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Eakatele/aktiivsena_vananemise_arengukava_2013-2020.pdf)

Põhja-Pärnumaa valla arengukava aastani 2030. Põhja-Pärnumaa, 2018.

<https://www.pparnumaa.ee/documents/17492607/20949867/Arengukava.pdf/6a1f7f45-cc4a-4102-ad8a-a5027c56e5f1?version=1.0&inheritRedirect=true>

Altmets, K. & Karelson, K. (2010). Vanemaealiste tervis. Sotsiaaltrendid 5. Eesti Statistika, Tallinn. Lk.105. Kasutatud veebruar 2020.

<http://rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/3721/1/Statistikaamet2010.pdf>

Eakate pikaajalise hoolduse arendamine 2015-2019. Sustainable Tailored Integrated Care for Older People in Europe (SUSTAIN). Praxis. Kasutatud veebruar 2020.

<http://www.praxis.ee/tood/sustain/>

Volmer, D., Smirnova, L., Henrikson, E. & Kiivet, R.A. Eesti inimeste retseptiravimite kasutamise seosed tervise enesehinnangu ja krooniliste haiguste esinemisega 1996. ja 2006. aasta Eesti terviseuuringu andmetel. Eesti Arst 2012; 91(6):286–293. Kasutatud veebruar 2020.

<https://eestiartst.ee/eesti-inimeste-retseptiravimite-kasutamise-seosed-tervise-enesehinnangu-ja-krooniliste-haiguste-esinemisega-1996-ja-2006-aasta-eesti-terviseuuringu-andmetel/>

Tambaum, T., Medar, M. & Kriisk, K. (2016). Sotsiaalteenused ja mitteformaalne abi 55+ rahvastikus. Pilk hallile alale. SHARE Eesti uuringu esimene ülevaade ja soovitused eakate poliitika kujundamiseks. Tallinn: Tallinna Ülikool Eesti Demograafiakeskus.

Fotod: Freepik