

ELUKESKKOND

Kodu on eaka jaoks äärmiselt oluline. Kodu ei ole ainult neli seinat ja katus pea kohal, vaid pakub võimalusi ka sotsiaalseks suhtluseks ning aitab vabaneda argipäeva pingetest. See on tuttav keskkond, kus saame kogeda emotsionaalset turvatunnet ning tegutseda meile meelepärasel viisil. Tänu harjumuspärasele keskkonnale suudavad ka mälu nõrgenemise all kannatavad eakad kodus suhteliselt kaua iseseisvalt hakkama saada.

Eakate hooldamine kodukeskkonnas on sobiv ja mõistlik lahendus nii eakate endi kui ka ühiskonna seisukohalt. Funktsionaalse suutlikkuse vähenedes peaks eakal olema võimalus elada oma kodus. On oluline, et eakas tunneks end kodus turvaliselt. Vajalikele asjadele peab olema tagatud hea juurdepääs. Seetõttu on eluruume sisse seades mõistlik teatud asjad juba varakult läbi mõelda – näiteks see, kas tulevane kodu pakub võimalusi toimetulekuks ka vanemas eas, kui meie funktsionaalne suutlikkus ei ole enam nii hea. Ka kogukond peaks pakkuma võimalusi ja lahendusi iseseisvaks toimetulekuks, tagades ligipääsu olulistele teenustele. Uusi elumaju ehitades tuleks aga mõelda sellelegi, et juhul, kui eakas vajab ühel hetkel abi igapäevaeluga toimetulekul, saab tema kodust tema hooldaja tööpaik.

Hea ligipääsu tagamiseks on uutele elumajadele kehtestatud ehituslikud normid ja nõuded. Mitmesuguste olemasolevad vead ja puudujäägid saab kõrvaldada suhteliselt mõistliku hinnaga. Eakate abistamisel nende eluaseme renoveerimise juures on oluline kogukonna toetus. Üldjuhul vajavad põhjalikumalt ümberkorraldamist köök ja vannituba. Vajalikuks võib osutada näiteks ukseavade laiendamise, trepiastmete eemaldamise või ratastooli jaoks kaldteede paigaldamise. Puuetega inimestele üldjuhul sellised tööd ka kompenseeritakse. Kompensatsiooni saab taotleda näiteks lifti, tekstofonide, induktsioonisilmuste ja turvaalarmi paigaldamise eest.

Eakate hooldamisel mängivad olulist rolli nii füüsilised kui ka psühhosotsiaalsed keskkonnategurid. **Füüsiliste keskkonnategurite** hulka kuuluvad elupaiga geograafiline asukoht, ruumide suurus, kuju ja paigutus, interjäär ning eelnevast tingitud üldine atmosfäär. Ka arhitektuursed lahendused, nagu ruumide valgustus, seinad, põrandad, aknad, mööbel, kaunistused, nende omavaheline sobivus ja paigutus mõjutavad elukoha üldist atmosfääri. Hoolduskeskkonda mõjutavateks teguriteks on kindlasti ka temperatuur, erinevate hooldus- ja abivahendite ning alarmsüsteemide olemasolu. Tähtis on ka müra ja vaikuse tasakaal – eakatel peab olema võimalus kontrollida ümbritseva müra taset. Need füüsilised keskkonnategurid on vahetult seotud psühhosotsiaalse keskkonnaga. Füüsilist keskkonda mõjutavad lisaks esteetilised tegurid, nagu loodus, valgus, värvid, harmoonia, kunstiteosed, kasutatav sümbolika ja mitmesugused esemed. Maitsekalt kujundatud keskkond väärtustab eakaid inimesi. **Psühhosotsiaalne keskkond** peaks aga olema julgustav, toetama eakate funktsionaalset suutlikkust ning väärtustama neid isiksusena. Soodne psühhosotsiaalne keskkond võimaldab eakatel osaleda aktiivselt igapäevaelus ning loob hea pinnase koostööks.

Ligipääsetavus

Eakate funktsionaalset suutlikkust saab parandada ligipääsu loomisega eluliselt olulistele ressurssidele. Läbimõeldud planeeringuga eluruumid toetavad nii füüsilist, kognitiivset,

psühholoogilist kui ka sotsiaalselt funktsionaalset suutlikkust. Seejuures väheneb vajadus kasutada kõrvalist abi ja abivahendeid, samuti vigastuste oht. Eakad tunnevad, et nad on iseseisvad ja et neid koheldakse võrdväärset teistega.

Hea ligipääsetavus võimaldab eakatel elada aktiivset elu: nad saavad tegeleda oma huvialadega, võtta osa kultuuriüritustest ja omandada uusi teadmisi. Samuti paraneb vajalike teenuste ja abivahendite kättesaadavus. Eakad saavad abi saamiseks pöörduda vajalike asutuste poole, mis omakorda aitab neil langetada olulisi nende elu puudutavaid otsuseid. Ühtlasi tähendab see turvalist ja mugavat elukeskkonda kõigi osapoolte jaoks. Kõik korrused ja eluruumid on hõlpsasti ligipääsetavad, kasutatavad funktsioonid lihtsad ja loogilised.

Vajadusel tuleb ligipääsetavuse parandamiseks ja turvalisuse suurendamiseks teha eaka patsiendi kodus ja hoolduskeskkonnas ümberkorraldusi või hankida täiendavaid abivahendeid. Spetsiaalselt eakatele mõeldud tehnoloogilised abivahendid on abiks suurema iseseisvuse saavutamisel ja võimaldavad neil osaleda aktiivselt ühiskonnaelus. Selliste abivahendite hulka kuuluvad näiteks mitmesugused häiresüsteemid ja turvatelefonid.

Turvalisus

Eakate elu- ja hoolduskeskkonna puhul tuleb erilist tähelepanu pöörata selle turvalisusele. Tuleohutus peab olema tagatud vastavalt seaduses ja määrustes ettenähtud sätetele.

Turvalisuse tagamisel mängib olulist rolli ka õnnetuste ja vigastuste ennetamine.

Hooldajad peavad saavutama kõiki pooli rahuldava kompromissi, mille puhul eakal oleks piisavalt vabadust ja privaatsust, tegemata samas allahindlust turvalisuse osas.

Turvalisuse tagamiseks eakate elu- ja hoolduskeskkonnas tuleb riskid viia miinimumini nii siseruumides kui ka väljaspool siseruume. Pärast turvalisuse hindamist saab alustada vajalike ümberkorraldustöödega. Eakate puhul tähendab see eeskätt nende liikumistrajektoori turvaliseks muutmist. Soovitud tulemuse võib saavutada näiteks trepiastmete eemaldamise, nende märgistamise või libisemisvastase katte paigaldamise teel. Kukkumisi saab ära hoida ka erinevate käsipuude ja –pidemete ning korraliku valgustuse abil.

Ka asjade paigutus tuleks nende turvalisuse seisukohast hoolikalt läbi mõelda. Sageli kasutatavad esemed ja abivahendid on mõistlik paigutada alumistele ja harvemini kasutatavad ülemistele riiulitele. Juhul, kui tekib vajadus redeli kasutamise järele, peaks see kindlasti olema korralik ja vastupidav. Üksi elava eaka jaoks võib osutada vajalikuks turvatelefoni sisseseadmine, mis võimaldab tal õnnetuse korral kiiresti abi kutsuda. Eakaid tuleb aidata ka sobivate jalanõude valikul. Talvel kantavate välisjalatsite tallad võib näiteks muuta libisemiskindlaks.

Kukkumisega kaasnevate vigastuste vältimiseks tuleb pöörata tähelepanu riskifaktoritele nii siseruumides kui ka väljaspool. Libedus kujutab endast ohtu eeskätt just välistingimustes – seetõttu peavad teerajad ja läbikäiguteed olema liivatatud, jalanõud varustatud libisemiskindla tallaga ning tähelepanu tuleb pöörata ka jalatsite kvaliteedile ja vastupidavusele. Siseruumides saab kukkumisi ennetada libisemiskindla põrandakatte abil. Eeskätt puudutab see vannitoa põrandat.

Võimalusi selleks on mitmeid: spetsiaalsed libisemiskindlad ribad /matid, mis paigaldatakse vaiba alla; vaiba ühe osa paigutamine mööbli alla, trepiastmete eemaldamine või madalamaks muutmise, liikuvate esemete ja elektrijuhtmete läbikäiguteelt eemaldamine, käetugede ja –pidemete paigaldamine, randmealarmi

kandmine, piisav valgustus ja vajadusel monitoride sisseseadmine. Väikesed liikuvad vaibad tuleb kindlasti eemaldada nagu ka muud liikumist takistavad põrandakonstruktsioonid, elektrijuhtmed paigaldada seintele jne.

Kindlasti ei tohi unustada, et üks riskantsemaid tegevusi eaka jaoks on peale voodist tõusmist vannituppa minek. Sageli juhtub see pimedas või hämaral ajal, lisaks võib liiga kiire voodist tõusmine põhjustada peapööritust, mistõttu kukkumiste ja kaasnevate vigastuste oht on eriti suur. Eespool toodud näpunäidete järgimisel saab neid riske aga kindlasti vähendada.

Siseruumides on kukkumised sageli seotud ka madala funktsionaalse suutlikkusega. Põhjuseks võib olla näiteks vähesest füüsilisest koormusest, ortostaatilisest hüpertensioonist, haigustest või ravimistest tingitud madal lihasjäudlus. Riskifaktorite hulka kuuluvad ka palavikuhood, aneemia, dementsus ja vilets nägemine.

Vilets nägemine on üks sagedasemaid kukkumise põhjuseid ning tagajärjeks võib olla puusaluu murd. Luumurdude teket on võimalik vältida spetsiaalsete puusakaitsmete abil. Õnnetuste ennetamiseks siseruumides on oluline olla kursis ka patsiendile välja kirjutatud ravimitega (unerohud, psühhiaatrilised ravimid, nitroglütseriin, vererõhuravimid, tinktuurid), samuti vererõhu kontrollimine, naatriumi-kaaliumi tasakaal organismis, piisav vedelike tarbimine ja hoolitsemine luude tugevuse eest. Vigastusi saab edukalt vältida piisava füüsilise koormuse, taastusravi ja vajadusel liikumist hõlbustavate abivahendite abil.

Tuleohutuse parandamisele aitab kaasa töökindla alarmsüsteemi sisseseadmine.

Võimalusel tuleks patareide vahetamine muuta eaka jaoks võimalikult riskivabaks: patareisid sisaldav karp võiks paikneda seinal sobival kõrgusel, nii et nende vahetamiseks poleks vaja kasutada redelit. Kuulmishäiretega eaka puhul võib kasutada vibreerivaid alarmseadmeid. Suitsetajaid tuleks nõustada ohutu suitsetamise osas, samuti selgitada küünalde põletamisega seotud ohte.

Köögis võib tuleohutuse parandamiseks kasutada veekeetjate ja muude seadmete ülekuumenemisele reageerivaid sensoreid, mis vajadusel lülitavad kuumuse automaatselt välja. Lisaks võib pliidile paigaldada spetsiaalse kuumakaitse, mis ei lase temperatuuril liiga kõrgeks tõusta, lülitades selle automaatselt välja.