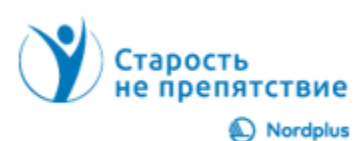


SOTSIAALSE TOETUSE VÕRGUSTIKU LAIENDAMINE JA ENESEABIRÜHMA ALGATAMINE

ÜHISKONDLIK AKTIIVSUS VANEMAS EAS





SOTSIAALNE TÕRJUTUS JA VAESUS VANEMAS EAS

- Oluline mõjutegur on vanemaealise majanduslik olukord
- Sagedane probleem on vanemaealiste majanduslik ärakasutamine, vanurite rahaliste vahendite või vara ebaseaduslik kasutamine ilma vanuri loata
- Eakate võimalikud psühholoogilised probleemid mõjutavad tõrjutuse kujunemist, samuti hoolimatus lähiperekonna poolt ning ühiskonna suhtumine vanemaealistesse
- Vanurite soovid ja vajadused võivad soodustada vägivallasituatsioonide teket
- Elukohaprobleemid on samuti sagedased teemad, millega eakad silmitsi seisavad nii linnas kui maal
- Vanemaealiste terviseprobleemid on sageli seotud pika hooldusvajaduse ja taastumisperioodiga

ÜKSINDUS JA ISOLATSIOON VANEMAS EAS

5 isolatsiooniriski suurendavat asjaolu:

- 80+ vanus
- Kroonilised terviseprobleemid
- Puuduv kontakt perekonnaga
- Madal sissetulek
- Muutuvad perestruktuurid

Hooldekodus elavate eakate depressioonimäär on väga kõrge

Üksindus võib olla sama ohtlik kui suitsetamine 15 sigaretti päevas

Üksildastel eakatel on 59% suurem risk füüsilise ja vaimse tervise häirumiseks

Üksinduse all kannatavatel eakatel on 64% suurem risk dementsuse tekkeks

COVID-19 PANDEEMIA JA VANEMAEALISED

- Emotsionaalsed ohud: ärevus, viha, stress, ärrituvus
- Eemaldumine pandeemia ajal ja üksinda olemine
- Suurem isoleeritus võrrelduna pandeemia-eelse perioodiga, mis võib oluliselt mõjutada tervislikku seisundit
- Funktsionaalsed ja kognitiivsed kahjustused võivad veelgi süvendada COVID-19 mõju ja sotsiaalset isolatsiooni



LEVINUMAD OLUKORRAD, KUS EAKAD ABI VAJAVAD

- Dementsuse algus, näiteks Alzheimeri tõbi või sellega seotud seisund
- Süvenenud kroonilised haigused mis takistavad igapäevaseid toiminguid ja/või põhjustavad sagedasi haiglas viibimisi: südamehaigused, kopsuhaigused, neuroloogilised haigused
- Ootamatu tegevusvõimetus peale kukkumist, insulti või muud tervisekriisi
- Raskused haiglas viibimisest taastumisel ja seda eriti juhul kui vanur on kogunud deliiriumi või muid tüsistusi
- Kõrge vanus, mis võib paratamatult põhjustada üldise nõrkuse ja füüsilise jõu kaotuse
- Väga kõrge vanus toob samuti enamasti kaasa märgatavad kognitiivsed muutused ja kõrge dementsusriski



VANEMAEALISTE ENESEABI- JA TUGIRÜHMAD TOETUS



- Emotsionaalne toetus, vähem isolatsiooni
 - Vanurid saavad jagada oma hirme ja frustratsioone, võtta vastu toetust ilma hinnanguteta ning viibida koos sarnaste väljakutsete ees seisvate inimestega
- Praktiliste nõuannete ja informatsiooni vahetamine
 - Tugirühma liikmed saavad jagada nõuandeid ravi, ravimite ja alternatiivsete võimaluste kohta
- Toimetulekuoskuste arendamine ja ootuste juhtimine
 - Eakatele, kes seisavad silmitsi uue diagnoosiga, võib eneseabigrupp pakkuda võimaluse rääkida avalikult ja ausalt oma olukorrast ning vastu võtta lohutust ning õppida teiste kogemusest

ENESEABIRÜHMA ALGATAMINE: MILLEST ALUSTADA (I)

Samm 1. Kas piirkonnas on juba mõni eneseabigrupp, mis vastab vajadusele?

- Kogukonnagrupid
- Rahvamajad
- Haiglad
- Kirikud

Samm 2. Otsi inimesi, kes saaksid grupi alustamises kaasa lüüa.

- Millist olukorda soovite parandada?
- Kes veel võiks olla sarnases situatsioonis?
- Defineeri lahendamist vajav probleem
- Täpsusta grupi sihtrühm ja kuidas nendeni jõuda
- Millised on tegevused peale kontaktide nimekirja koostamist?

Samm 3. Määratle eneseabigrupi eesmärgid.

- See samm on oluline. Eesmärkide sõnastamine nõuab aega ja selleks tuleks aktiivgrupiga kohtuda mitu korda. Enne grupi alustamise kommunikatsiooni avalikes kanalites peaks olema eesmärk kindlalt paigas ja sõnastatud.

Samm 4. Vali grupile nimi.

- Grupi nimi peaks olema sisu kirjeldav, üheselt mõistetav ja täpne. Lisaks võiks nimi olla lühike ja tähelepanu tõmbav.

ENESEABIRÜHMA ALGATAMINE: MILLEST ALUSTADA (II)

Samm 5. Määra kohtumiste sagedus.

- Asutajagrupp peaks otsustama, millisel sagedusel rühm kohtub: kord nädalas, kaks korda kuus, kord kuus, iga kahe kuu tagant?

Samm 6. Määra kohtumiste päev ja kellaaeg.

- Kui otsustate kohtumiste päeva ja kellaaaja üle, peaksite arvestama oma liikmete ajagraafikute ja eelistustega.

Samm 7. Määra kohtumiste asukoht.

- Kohtumiste asukoht peaks olema mugavalt ligipääsetav ühistranspordiga või hea parkimisvõimalusega.
- Valige puhas ja valgusküllane ruum ning piisavalt suur, et osalejad ennast mugavalt tunneksid. Jälgige, et oleks koht suupistete ja kohvi pakkumiseks.

Samm 8. Saatke välja kommunikatsioon grupi alustamise kohta.

- Koostage brošüür või infolehed ja jagage seda mitmes kohas, kus usute jõudvat sihtgrupini: polikliinikud, haiglad, raamatukogud, koolid, ülikoolid, pangad jne.
- Avaldage kutse ja info ka kohalikus ajalehes, internetis ja võimalusel ka raadios/televisioonis.

ARUTELU

Milliseid
eneseabigruppe
võiks teie kogukond
vajada?



Milliseid samme
saate ise ette võtta,
et gruppide
pakkumisega
alustada?



TÄNAN!

