

## Elame üheskoos kaua ja tervena



**MARET MARIPUU,**  
sotsiaalminister

Tervist! Ole terve! Jää terveks! Eestikeelsed tervitussõnad annavad edasi iga inimese suurimat soovi endale ja oma lähedastele. Iga riik tahab, et elanikud oleksid terved. Eesti

elanike tervise eest seismise tähtsuse ja tee selle saavutamiseks oleme kirja pannud vastvalminud rahvastiku tervise arengukavva.

Rahvastiku tervise arengukava on väga oluline suunanäitaja. Pole targemalt tehtud investeeringut kui oma tervisesse. Järelikult ei saa ka riigi jaoks olla targemini paigutatud raha kui rahva tervise edendamiseks. On ju selge, et kui inimesed on terved, on nad aktiivsed ja tegusad. Ja sellest võidab kogu ühiskond – majandus areneb, riik on stabiilne ja inimesed rikkamad. Arengukava rakendamine vähendab tervisekahjusid ja see on rahaliselt mõeldav summa. Investeering tervisesse on parim kokkuvõtte.

Rahva heast tervisest annab tunnistust pikk elu-iga. Eestis täna sündiva lapse oodatav eluiga on 73,2 aastat. Euroopa keskmine eluiga on aga 78 aastat. Seda viieaastast vahet tuleb vähendada. Rahvastiku tervise arengukavas seame eesmärgiks, et aastaks 2020 pikeneks meeste keskmine eluiga 75 aastani ning naiste oma 84 aastani. Täpsemalt soovime, et mehed elaksid tervena keskmiselt 60 ning naised 65 aastat.

Eestit iseloomustab kurb fakt, et mehed elavad naistest keskmiselt 11 aastat vähem. Ka see vahe peab vähenema. Pered peavad olema terved, lastel olema isad ja vanaisad. Üheskoos on nii noores kui vanas eas lihtsam elada. On kaaslane, kellega rõõme ja muresid jagada, kellelt nõu küsida, raskel hetkel tuge leida.

Liialt paljud Eesti mehed surevad liiga noorelt. Noored mehed leiavad oma otsa vigastussurmades (liiklusõnnetused, alkoholimürgistused, uppumised jne). Keskealised lõpetavad elutsee südame-vereoonkonna haiguste tõttu. Nii õnnetused, südame-vereoonkonna haigused kui ka paljud kasvajaad on ennetatavad. Peame oma mehi veenma, et nad rohkem enda eest hoolitseksid ja käituksid ennast

säästvalt. Dr Ain-Elmar Kaasik on öelnud, et kui ükski mees ei hukkuks enam üheski õnnetuses, pikeneks Eesti meeste eluiga kuue aasta võrra. Kõiki õnnetusi ära hoida pole võimalik, ent peame tegema endast olenevat, et surmaga lõppevaid õnnetusi juhtuks minimaalselt.

Tervis on see, kui meil on nii vaimselt kui füüsiliselt hea olla, kui meie ümber on lähedased ja kui tunneme end majanduslikult kindlalt. Me tahame, et Eesti inimesed oleksid terved ja õnnelikud. See on saavutatav vaid kogu ühiskonna koostöös.

Eesti püsijäämist ning edasist arengut silmas pidades tuleb iga otsust tehes lähtuda sellest, et ei seataks ohtu inimeste tervist. Noorte terviseõpetus, turvalised maanteed, liikluskultuuri edendamine, tervislik toitumine, sportimisvõimalused, tervisesõbralik elu- ja töökeskkond, parim arstiabi, nõustamine jne on valdkonnad, kus ministriumid ja kohalikud omavalitsused saavad väga palju ära teha. Tervis tuleneb meie enda valikutest ja kõigest, mis on meie ümber, nii keskkonnast kui sotsiaalsetest mõjuritest. Keskkond pole ainult naastrehvide alt õhku paiskunud porikamakad ja asbest, mis kopse rikub, vaid ka võimalus tunda ennast hästi riigis, kus sa elad, sõltumata rahvusest. Sotsiaalne sidusus on vaimse tervise oluline komponent. Samuti on tähtis tervist toetav töökeskkond – viibib ju täiskasvanud inimene poole oma elust tööl. Töötajad ja tööandjad arutavad praegu hoolega töölepinguseadust, mis aitab reguleerida töökohal olevat suhtekeskonda. Ettevõtteid ise saavad väga palju ära teha, kui nad tähtsustavad oma töötajate tervist. Ning loomulikult on oluline kolmanda sektori, mittetulundusühingute panus meie inimeste hea tervise eest seismisel.

Õiged väärtushinnangud on tervise vundamentid. Tervis saab alguse meist endast, sellest, mida otsustame süüa, juua ning kuidas veedame oma vaba aega. Meie käitumine mõjutab otseselt järgmist põlvkonda. Peame ise olema terved, et sünniks terved lapsed, et nad õpiksid meie pealt tervislikke eluviise ning elaksid kaua ja õnnelikult.

Aprillikuus tähistasime südamenädalat. Oma südamega tuleb hästi läbi saada. Selleks tuleb lõpetada suitsetamine, tarbida alkoholi mõõdukalt, süüa tervislikku toitu, liikuda värskes õhus ja veeta aega oma perekonnaga. Kui me seda varem pole teinud, tuleks südamenädalast kindlasti alustada.

## Raamat vananemiskultuurist

See oli 2005. aastal, mil Tallinna Ülikooli sotsiaaltöö professor Taimi Tulva tegi Soome õpetus-, kasvatus- ja koolitusühingu tegevjuhile Kimmo Harrale ettepaneku anda välja Soome ja Eesti sotsiaalteadlaste ja -töötajate artiklite kogumik, mida seoks ühine teema – vananemine. Soomes on kogumik juba ilmunud, pealkirjaks „Vanaduspõlve mitu nägu”. Raamat on saanud hea vastuvõtu, sotsiaaltöö tudengitele on sellest kujunenud õpik, sotsiaaltöötajatele ja teistele huvilistele aga huvitav ning hariv lugemisvara. Nüüd on kogumik kättesaadav ka eesti lugejate pealkirja all „Eakate vananemise kogemused Eestis ja Soomes”, väljaandjaks Tallinna Ülikool ning Sotsiaalministeeriumi Eakate poliitika komisjon.

Raamatus tutvustavad oma uurimusi 5 soome ning 4 eesti autorit.

16. aprillil oli Puuetega Inimeste Koja suures saalis Eakate poliitika komisjoni ning Puuetega Inimeste Koja ühise projekti raames raamatu „Eakate vananemise kogemused Eestis ja Soomes” presentatsioon. Päeva modereeris TAIMI TULVA.

Soome poolt esindanud KIMMO HARRA märkis oma sõnavõtus, et vananemise teema on lai, on ju inimesel mitmeid võimalusi oma elukäigukujundamiseks. Vananemisest kõneldes räägime eakate poliitika eesmärkidest, sellest, millal algab ettevalmistus vanaduseks, mida õpetada noortele ja mil moel seda teha, mida on pakkuda kolmandale eale ja kuidas edeneb põlvkondadevaheline koostöö jms. Artiklite kogumiku eesmärk oli tuua välja positiivseid kogemusi vananemise keerukalt teel, seejuures on väga oluline, et aastate kogunemist saadaks vananemiskultuur. Kogumik näitab vanaduse mitmekesisust ja sobib nii väga hästi õpikuks.

Kimmo Harra märkis, et Soome ajakirjanduses

ilmub iga päev artikleid vananemise teemal, palju kõneldakse vanaduse mõiste muutumisest: kui mõned aastakümned tagasi kingiti 50-aastasele juubeliks kiiktool, siis nüüd kingitakse 85-aastasele sünnipäevaks jooksutossud ja käimiskepid. Mõistetakse hukka, et mõnikord sunnitakse eakas inimene liiga vara liikumatusse ja tema hooldajaks saab televiisor. Rõhutatakse, et dementsusega tuleb hakata tegelema varakult, kurdetakse, et noored ei taha õppida vanurite hooldajaks jne jne.

Tallinna Ülikooli Sotsiaaltöö Instituudi juhataja LAURI LEPPIK tõdes, et erinevalt Soomest kirjutab Eesti ajakirjandus vanadusest ning eakatest inimestest üliharva, seda suurem tähtsus on ilmunud



Koostööpartnerid Taimi Tulva ja Kimmo Harra.

kogumikul. Kui meie ajakirjanduses vanadusest vahel ka kirjutatakse, siis on kasutusel kindlad klišeed – eakaid vaadatakse kui kellapommi, mis võib plahvatada, sest ühiskond ei pruugi nii suurt vanaduse kasvu välja kannatada. See on must stsenaarium. Meie ühiskond peab korrigeerima oma hoiakuid, et vanaduses oleks inimestel võimalik olla aktiivne, nii tööalasel tasandil. Töölepinguseaduse järgi vanaduse tõttu enam töötajaid vallandada ei saa, ent võimalused, mida ühiskond eakale inimesele

ühiskonnaelus aktiivseks osalemiseks pakub, ei ole veel piisavad. Lauri Leppik rõhutas, et aktiivseks püsimise üks eeldusi on hea tervis ja et tervisesport on vajalik ka vanemas eas – tervisesportlaste bioloogiline vanus on 10-20 aastat madalam. Lauri Leppik teab soovitada, et igale eale, niisiis ka eakatele sobib hästi orienteerumise- ja matkasport, pealegi on need alad, mida saab kogu pere üheskoos teha.

Presentatsioonil tutvustasid oma uurimust kogumikus ilmunud artiklite autorid TAIMI TULVA, ÜLLE KASEPALU, REET VELBERG ning INGE PAJU. Taimi Tulva käsitles oma artiklis üksi elavate eakate probleeme. Et üksi elavate eakate arvult on Eesti maailmas esimeste seas (30% eakatest), siis on nendele tähelepanu osutamine väga oluline. Ülle Kasepalu uurimuse teemaks olid Tallinna sotsiaalmajad ning eakate vananemise kogemused nende näitel. Sotsiaalmaju ei tasu karta, rõhutas ta, vastupidi – sealt leiab veel vanu igi häid sõpru ja sealt saab oma eluprobleemide lahendamiseks abi. Reet Velberg andis Padise valla seniorõpetajate najal usutava portree Eesti vanemaalastest õpetajatest, need on vähenõudlikud töörögajad, kelle ideaaliks on võimalikult kaua koolis õpetajana töötada, hea enesetunde tagamisel on suur tähtsus töötamisel ja töö olemasolul. Pensionile jäänuna peetakse tähtsaks sotsiaalseid kontakte, kontakte oma endise kooliga, loovtegevust – niisiis annab ka pensionäridele hea enesetunde aktiivne elulaad. Inge Paju käsitles eakate arusaamu elukestvast õppest: eakas õppija võtab kaasa oma varasema arusaama õppimisest, mis on eelnevatest kogemustest, inimesed, kes on eluaeg pidevalt õppinud, soovivad seda jätkata ka eakana. Eakad on ressurss, mis aitab ühiskonnal paremini toime tulla, selleks aga tuleb inimestele luua võimalusi millegagi tegelemiseks.

Raamatu „Eakate vananemise kogemused Eestis ja Soomes” presentatsiooni süvendas usku eakate inimeste võimesse ja soovi ühiskonnaelus aktiivselt kaasa lüüa ja nii selle arengule kaasa aidata. Loodaks vaid selleks rohkem võimalusi!

## Hooldushaigla uus osakond

21. aprill oli Ida-Tallinna Keskhaigla Järve Hooldusravikliinikule tähtis päev: avati uus 30 voodikohaga osakond. Haigla vastremonditud 4. korrus on muljetavaldav: maitsekad, haiglael kohased pastelsed värvid, haiglael kajastavad pildid seintel, ühe ja kahe voodikohaga avarad palatid koos kõrgteh-noloogilise sisustusega – kõik põetus- ja treening-vahendid on parimal kaasaegsel tasemel. Sellega on siis nüüd Järve Haigla kõik neli korrust uue näo saanud – kes on olnud või käinud nõukogudeaegses Järve Haiglas, kipub paratamatult endisega võrdlusjooni tõmbama ja selle najal meie haiglate lausa tormilise arengu üle filosoferima.

Koos uue osakonnaga on Järve Hooldusravikliinikul nüüdsest kokku 120 voodikohta. Tallinna abilinnapea Merike Martinson ütles uue osakonna pidulikul avamisel, et tervishoiu arengukava näeb Tallinnasse ette 300 hooldusravi kohta, Järve haigla uue osakonna avamine tähendab, et plaanitsetud arvu on nüüdseks puudu ainult 30. Seega on hooldusravi haiglaajajärjekorrad praktiliselt likvideeritud. Ida-Tallinna Keskhaigla juhatase esimees Ralf Allikvee nimetas keskhaiglat inimese kogu eluringi haiglaks, kus ta sünnib, saab oma elu kõigis etappides ravi ja siit ta ka elust lahku. Tema sõnutsi on haigla viimastel aastatel läinud järsult ülesmäge, nüüdsest tuleb üha enam rõhku panna kvaliteedile. Ka hoolduskliiniku juhataja Jüri Ennet märkis, et oma 40-aastase arstipraktika jooksul ei ole ta

varem näinud sellist tormilist ravitingimuste paranemist, kui see on olnud paaril viimasel aastal.

Vastremonditud 4. korrusel on ette nähtud voodikohad ka psüühilise häirega patsientidele. Kogu personal on saanud koolituse hooldushaigla iga liiki patsientide hooldamiseks. Esmajärjekorras saavad hooldushaigla ravile need patsiendid, kellel on saatekiri arstilt pärast statsionaarset haiglaravi järelravi saamiseks, nende kõrval võtab haigla vastu perearsti saadetud patsiente. Siin, eakate haiglas, on mõistagi mõeldud ka neile, kes veedavad siin oma viimaseid elupäevi – neile kuulub spetsiaalne hoolitsus ja nende teenistuses on ka hingeoidja – et elust lahkumine oleks väärkas.

Hooldushaiglas tehakse ka geriaatrilist hindamist, mis on aluseks haige eda-

sisele elule kas kodus või hoolekandeaasutuses. Järve Hooldusravikliinikus töötab 11 arsti, 44 õde, 48 hooldajat, 2 sotsiaaltöötajat, tegelusjuht ja hingeoidja.



Ida-Tallinna Keskhaigla nõukogu esimees Vilja Savisaar õnnitleb hooldusravikliiniku juhatajat Jüri Ennetit uue osakonna avamise puhul.

## Eakate vananemise kogemused Eestis ja Soomes

(Väljavõtteid artiklist)

„Juureldes vananemise üle on põhjust korras peatuda, et tajuda selle mitmemõttelisust, sest vananemine toimub justkui vargsi. Mingil ajal saab nähtamatu nähtavaks ja keskeast ongi saanud vanadus. Vananemise tempo on individuaalne. Vanaduspõlv ja eaga kaasnevad võimalused, piirangud ja abivajaduse ulatus on igal inimesel erisugune. Igal juhul on põhjust sõnadesse panna vanaduse probleeme, sellest saadud kogemusi ja ka oletusi.

Teise inimese – ei lapse, noore ega vana – silmadega ei ole võimalik näha. Kui keegi püüab väita, et ta teab või näeb paremini, siis on ta eksiteel, arvates, et õige mõõdupuu on vaid tema elu ja väärtused. Peab olema tähelepanelik, et mitte valesti näha. Tuleb küsida eakate enda arvamust ning seejärel muuta nende hea elu eest seismine kõigi ühiseks ajaks ja meie kultuuri oluliseks koostisosaks.

Püsiväärtus ei ole see, mida inimene saab, vaid see, mis temast saab.”

„Sotsiaalpoliitilistes otsustustes võetakse tavaliselt aluseks nn kalendri-iga... Selle kohaselt võiks 65-74-aastasi pidada justkui „noorteks vanuriteks”, üle 75-aastasi „pärisvanuriteks” ja üle 85-aastasi „vanadeks vanuriteks”. Üldiselt nähakse vanust ühtse ristõikena, kuigi kogemuslikult kirjeldavad paljud vanadust pigem kumulatiivse ja kihilise. Vana inimene ei ole kunagi ainult vana, vaid temaga on ajas kaasas ka tema nooremad minad. Kaheksakümneaastane on samas ka viiekümneaastane, kolmekümneaastane, kaheksateistkümneaastane ja kaheksa-aastane. Minevik kulgeb tänasesse päeva elulooliste kogemuste ja isiklike mälestustena.”

„Igaühel on oma elulugu, keegi pole kogu aeg olnud vana, samuti pole keegi ka mingil hetkel ainult vana. Vanaduse kihilisus tähendab seda, et olles läbi elanud nooruse, ei jäta me seda lõplikult seljataha, vaid see on osa meist ja seega alles. Rahvatarkuski ütleb, et elatud aastad on igaühel talle. Paljud tunnevad, et kuigi keha muutub kohmakamaks, on meel ometi virge ja mõtetes võib end tunda samana kui ehk mitu aastakümnet tagasi. Humoorikust, loovust ja uudishimu on vanemaalistes samamoodi kui nooremateski.”

„Subjektive heaolu juurde kuuluvad õnnelikkus ja optimism. Need sünnivad rõõmudest ja võimalusest armastada ja olla armastatud. Optimism on otsekui vastumürk omandatud abitusele. See on vundament, millele toetub rahulolu. Rahulolu on rahuldatus vajaduste ja kogetud vajaduste suhe, seega sõltub see peale saavutuste ka inimeste nõudmistest ja ootustest. Vanade inimeste rahulolu võib põhineda sellel, et nad suudavad noortest rahulikult taluda oma heaolu piiranguid, näiteks majanduslikust olukorrast ja tervislikust seisundist sõltuvaid takistusi.”

(Raii Gothóni artiklist „Vana ja väarikana”)

„Ajaloosises plaanis võib kinnitada, et kõigil ajastutel on esinenud **kahesugust suhtumist vanuritesse**. Neisse on suhtutud kas idealiseerivalt positiivses või tõrjuvalt negatiivses võtmes. Seega on vanaduse käsitlus olnud ambivalentne ja polariseerunud. Ühel ajal on esinenud nii positiivset kui ka negatiivset suhtumist. Vanaduse käsitlus on eakate positsiooni seisukohast eriti oluline, sest arusaamad vanadusest avaldavad mõju sellele, mis tähendus vanuritele antakse, millisesena kujutatakse ideaalset vananemist, missugustel juhtudel on võimalik arvesse võtta eakate väljendatud arvamusi ning missugused on nende õigused ja kohustused.”

„Üldise eluea pikendamise tingimustes on loomi-

sel uudne vananemiskultuur. Selles tõusevad esiplaanile vananemise mitmetahulisus, diversiteet, individuaalsed valikud ja tarbimise keskne roll. Postmodernse ühiskonna käsitlustes nähakse pensioniealistele ette märgatavalt rohkem uusi võimalusi, vabatahtlike valikuid ja suuremaid võimalusi elustiili valikuks kui varem.

Uudset vananemiskultuuri iseloomustab dünaamilisus ja mitmeti tõlgendatav vabadus. Uut vananemiskultuuri on väljendatud ka kui „uut elumudelit elu teiseks pooleks” või on räägitud „elu teisest kasvetapist”. Uudset vananemiskultuuri on kirjeldatud ka kui vaikat revolutsiooni ja uue tee avanemist, mille puhul vananemise mõiste asendatakse arenemise mõistega.”

(Simo Koskine artiklist „Eakate asend Soome ühiskonnas ja vananemisega seotud käsitlusi”)

„Meie ühiskonna majanduslik areng ei lahenda ebavõrdsuse probleeme, kuna heaolu suhteline erinevus suureneb. Seetõttu ei vähene ka sotsiaalsed riskid, küll aga tugevneb ühiskonnas individualistlik hoiak. See tähendab, et riskidega ja ohtudega tuleb endal toime tulla ja neile lahendusi leida (Lauristin 2006). Kahjuks ei suuda kõik vanemad inimesed riskidele vastata, nad vajavad lähivõrgustikku ning selle puudumisel ametnike võrgustiku tugevamat ja intensiivsemat toetust ning vajadusel kohest abi.”

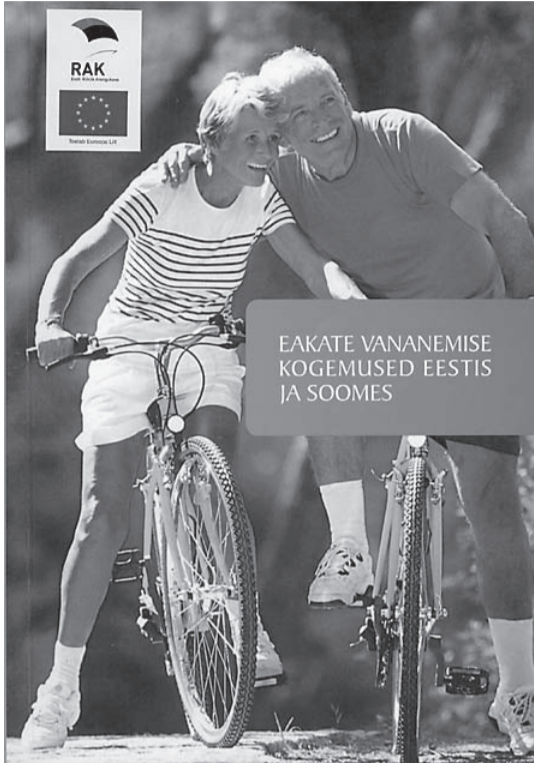
„Eduka vananemise mudelit... analüüsides selgus, et ligi pooltel (49%) Eesti eakatest puuduvad tingimused edukaks vananemiseks, ja see, et eakate heaolu on otsesõltuvuses ühiskonna üldisest heaolust. Toimetulekut mõjutavad kõige enam halb tervis, rahapuudus, üksindus ning teenuste kättesaadavus. Ka on linnas ja maal elavate eakate toimetulekus erinevusi, mida tuleks teenuste pakkumisel ning uute teenuste loomisel arvestada.”

(Taimi Tulva ning Indira Viiralt-Nummela artiklist „Vananemine kui sooline fenomen: Eesti üksi elavate eakate toimetulek ja selle toetamine”)

„2000ndate alguses pensionile jäävad õpetajad on alustanud oma karjääri siis, kui ühiskonnas valitses protestantlik tööeetika... See väljendus kõrgendatud kohusetundlikkuses ja soovis oma tööd kuni lõpuni ausalt teha. Uurimuse tarvis küsitletud õpetajate lugude põhjal võib järeldada, et samasugune töötegemise eetos on iseloomulik ka neile, alates esimesest töökohast kuni pensionile siirdumiseni. Enda järel tuleva põlvkonna suhtes on nad kahtleval seisukohal: „Vaevalt nüüd enam püsitate nii pikka aega samades õpetajate tubades ja üleüldse õpetajaametis.” Soome ühiskonna ülesehitusaja kohusetruud ja töökad õpetajad on oma pika ja stabiilse teenistuskäiguga tähelepanuväärne hariduselu vundament.”

„Kooli muutumist ja arendustegevust kajastavad pedagoogide arvamused viitavad selgelt sellele, et neil on soov oma elu ja karjääri jooksul omandatud töökogemusi edasi anda. Peaaegu erandita tuakse esile, et vanemates õpetajates peituv potentsiaal, mida võiks kooli arendamise huvides kasutada, on tegelikult jäetud kasutamata. Eakad õpetajad kinnitavad, et nende kogemustest ei taheta kuulda. Muutused lähevad liikvele iga kord otsekui tühjalt lehel. Ajalugu ei tunta ja sellest ei olda kuigivõrd huvitatud. Uued asjad võetakse iga kord vastu kui enneolematud.”

(Tiina Kujula artiklist „Soome õpetajate vananemise kogemusi”)



## Eakate poliitika komisjonis

Pärast Soome ning Eesti sotsiaaltöötajate ja -teadlaste koostöös sündinud raamatu „Eakate vananemise kogemused Eestis ja Soomes” presentatsiooni kogunes Eakate poliitika komisjon oma järjekordsele koosolekule. Komisjoni esinaine Helmen Kütt tutvustas järgmisi Eakate poliitika komisjoni ning Puuetega Inimeste Koja koostöös elluviidavaid seminare, nii on 8. mai seminaril kõne all päevakeskuste kogemused eakate aktiviseerimisel, kuu lõpus, 29. mail käsitletakse teemat „Toimetulek üleminekuaja muutustega”, kolmas seminar tuleb kokku juunikuus, teemaks „Eakate taastulitamine aktiivsesse ellu”. Põhjalikumalt oli koosolekul arutluse all Eakate poliitika komisjoni ning Pensionäride Ühenduste Liidu korraldatav konverents Viljandis oktoobri alguses teemal „Eaka tervis ja toimetulek”. Konverents on pühendatud eakate päevale ning leiab aset uues ja muljetavaldivas Pärimusmuusika Aidas. Arutluse all oli küsimus, keda kutsuda sellel esinduslikul konverentsil ettekannetega esinema, esialgsete kandidaatidena pakuti välja südameveresoonekonna arst professor Jüri Kaik,

loodusravi spetsialist Aili Paju, tervisetemaalste kirjutiste ja loengutega tuntust kogunud dr Viktor Vassiljev, Haigekassa juht Hannes Danilov. Et selleks ajaks on lõppenud Eesti Pensionäride Ühenduste Liidu pensionäride eluolulemaalne küsitlus, saab EPÜLi esimees emeritprofessor Valdek Mikkal esitada kokkuvõtte küsitlusest. Need on esialgsed plaanid, mõistagi võib esinejate koosseis muutuda. Päev lõpeb tantsupeoga, kuhu on kutsutud ka meeoleolu tõstvaid esinejaid.

Teise päevakorrapunktina tehti tutvust praegu teoksil oleva hoolekandeseadusega, mida tutvustasid Sotsiaalministeeriumi esindajad MARIKA RENNO, ANU RANNAVESKI ning MAARJA KRAIS. Seadus kujuneb põhjalikuks, kõiki hoolekandetahtke hõlmavaks, mainigem siinkohal näiteks vaid mõnda kohaliku omavalitsuse teenust, nagu praegu väga vajalikuks kujunenud võlanõustamisteenus, või isikliku abistaja teenus, tugiisiku teenus, dementsete teenus, sotsiaaleluaseme teenus, turvakoduteenus, transporditeenus jne jne – kõikide teenuseliikide loetlemine läheks liiga pikaks.

## Võtmesõna on aktiivsus

Vanurite Eneseabi- ja Nõustamisühing korraldas järjekordse seminari eneseabi propageerimiseks ja juurutamiseks eakate hulgas. Seekordseteks seminari-partneriteks olid Valga Pensionäride Liidu liikmed.

Seminari avaettekannet oli Viljandi linna sotsiaalalokkonnas juhatajal, Eakate poliitika komisjoni esinaisal HELMEN KÜTILT, kes kõneles teemal „Eakas kui ressurs kohalikule omavalitsusele”. Oma pikaajalise sotsiaaltöökogemuse najal teab Helmen Kütt öelda, et eakatel inimestel on ühiskonna arendamisele kaasaaitamises tähtis roll. Ta väitis, et tihtipeale räägitakse eakast kui probleemist, unustades ära, mida eakad on oma tööperioodil ühiskonna heaks teinud ja mida nüüdki nii pereelus kui ka ühiskonnas teha suudavad. Rikas on see laps, kellel on olemas vanaema ja vanaema, rõhutas H. Kütt. Ta hindas kõrgelt eakate aktiivsust – näiteks tegid Viljandi eakad ja vabatahtlike organisatsioonid linna arenguplaanide arutelu 180 ettepanekut, linn omalt poolt toetab nii rahaliselt kui ka materiaalselt vabatahtlike tegevust. Helmen Kütt tutvustas Viljandi „Inkeri” päevakeskuse tegemisi ja rõhutas, et iga päevakeskus peab olema oma nägu, oma keskkonnale ja võimalustele vastav.

Elus on 2 suurt väärtust – tervis ja aeg, mida vanemaks saame, seda enam oskame neid väärtusi hinnata, rõhutas kõneleja.

Eesti Pensionäride Ühenduste Liidu esimees VALDEK MIKKAL tutvustas kuulajatele pensionärideorganisatsiooni tegevust. Selle 30 000-lise liikmeskonnaga organisatsiooni tegevuses on kolm suunda – esiteks pensionid (eakate majanduslik olukord, eesmärk on, et pensioni suurus oleks vähemasti 55% netopalgast), teiseks tervis ja kolmandaks hoolivus. Kokku moodustavad need inimeste

heaolu. Kaugem eesmärk on Eesti muutumine kodanikeühiskonnaks. EPÜL on oma olemuselt apoliitiline organisatsioon, tihedaid kontakte hoitakse Riigikogu sotsiaalkomisjoniga, Sotsiaalministeeriumiga, oma esindaja on ka Haigekassa nõukogus, EPÜL on Euroopa eakate organisatsiooni „Age” liige, tihedat koostööd tehakse Soome pensionäridega, Hansapangaga, samuti ollakse esindatud Euroopa Liidu eakate komisjonis. Kõik need erinevad tegevusharud teenivad ühist eesmärki – eakate inimeste heaolu saavutamist.

LEA VIRES pühendas oma ettekande teemale, kuidas mõtlemine mõjutab tervist. Inimese psühholoogiline vanus – see, kui hästi ta ennast tunneb – mõjutab ka tema bioloogilist vanust. Kogu elu on sotsiaalsuhholoogiline ümberõpe, inimesel tuleb õppida, kuidas saada vanaks, ja omandada oskust, kuidas olla vana. Võtmesõnaks jääb ikkagi aktiivsus, ühiskonnaelus kaasalõõmine, enese ja teiste aitamise.

ENE VEIPER tutvustas kuulajatele ajalehe „Elukaar” toimetamisepõhimõtteid ja tähtsamaid käsitletavaid teemasid. ANNE HOLSTEIN aga, kes on 10 aastat tegelnud toiduhügieeniga, võttis kõne alla eaka terviseprobleemid, õigemini toitumise ja tervise seosed. „Haiguste ema on söömine,” rõhutas ta ning tuletas kuulajatele meelde tervisliku toitumise põhimõtteid: juua palju vett, vähendada soola tarbimist, eelistada eestimaist toitu, süüa palju kala ning juur- ja puuvilja, pärast kella 6 – 7 pole soovitatav süüa jpm. Igaüks meist peaks tegema lähemat tutvust raamatuga „101 toiduanet, mis tugevdavad tervist”.

Seminaril kõne all olnud teemad töid kaasa huvitava arutelu, mida kavatsetakse järgmistel kohtumistel jätkata.



Seminari sisustasid ettekannetega Valdek Mikkal, Helmen Kütt ning Lea Viires.

## 25-aastane "Prillitoos"

Telesaade "Prillitoos" saab tänavu veerandsaja-aastaseks. See tähendab, et vahepeal on saanud noortest vaatajatest keskealised ja keskealistest eakad, "Prillitoos" aga tuleb ikka iga kahe nädala tagant nende ette, kaasas uued või igikestvad mõtted, uued või püsivad probleemid, uued või juba vanad head tuttavad. Televisioonis on olnud palju häid ja ka väga häid saateid, mis on püsinud ekraanil aasta või paar ja siis kadunud. "Prillitoos" aga on

olnud ekraanil 25 hooaega ega näita ikka veel mingeid väsimuse märke. Miks on see nii, mis on "Prillitoosi" fenomen? Aga see, et eakatele adresseeritud saate-na on "Prillitoos" ainulaadne ja kordumatu ning sellisena oma vaatajaskonnas oodatud ja nõutud. Ja veel – see on n-õ meie oma saade, oma mõtete ja ideede ning kohaliku nõudmise najal sündinud, mitte kusagilt sisse ostetud või kellegi teise telesaatele maha joonistatud.

"Prillitoosi" idee algataja ning esimene saatejuht oli Hagi Šein, esimene saade oli eetris 30. oktoobril 1983. aastal, algul nime all "Lõunatund", praeguse nime andis saatele toimetaja Helgi Oiderma. Saate esmane eesmärk oli tuua teleekraanile seni meie ühiskonnas tõrjutud inimesed – nõukogude ajal ju eakate ning puuetega inimeste probleemid avalikuse ette ei jõudnud. Aastatega on puuetega inimesed saanud oma eri saate ning "Prillitoos" on jätnud oma huviorbiiti eakad inimesed, nende probleemid, nende mõtted ja soovid, nende huvitavad elulood. "Prillitoos" on püüdnud olla eakatele inimestele toeks meie kiiresti muutuvast ajast, süstida neisse positiivset ellusuhtumist, näidata, et nii nagu on kõige tugevam töökollektiiv see, kuhu kuulub erinevast soost ja erinevas vanuses inimesi, nii on ka kogu ühiskonnas igal põlvkonnal oma roll täita, oma asendamatu osa mängida.

"Prillitoos" on oma mitmesuguste ettevõtmistega ikka ka teleekraanist kaugemale ulatunud, meenutagem näiteks "Prillitoosi" kontserte Linnahallis, korraldatud on mitu terviseretke, 1989. aastal tuli Hagi Šein välja mõttega, et Eesti pensionärid võiksid ühineda oma organisatsiooni – üleskutse leidis laialdast vastukaja ja 1990. aasta märtsikuus peeti Eesti Raadio Valges saalis Pensionäride Liidu asutamiskooosolek. Ka oma 25ndat sünnipäeva tähistab "Prillitoos" koos oma vaatajaskonnaga deviisi all "Põlvkonnad vajavad üksteist" – mõte, mida "Prillitoosi" praegune saatejuht Hille Tarto peab eriti tähtsaks ning nüüdisajale vajalikuks. Nimelt korral-



Saatejuht Hille Tarto.

datakse 17. mail Tallinna Lauluväljakul tervisekõnnipäev kõigile, kandvaks ideeks ikka põlvkondade vajalikkus üksteisele – osalema oodatakse enne-kõike vanaemasid/vanaisasid koos oma lapselastega. Tervisepäev algab kl 10 hommikul ja osalejaid ootab ees kirev kava, alates võimlemisest, kepikõnniõpetusest, praktilisest kepikõnnist ning lõpetades mitmesuguste muusikaliste ettekannetega ja "Südameliidu" tehtava tervisekontrolliga. Päeva juhivad

Hille Tarto ja Margus Saar. Tervisepäevale eelneb seminar Vanurite Ene-seabi- ja Nõustamisühingu saalis, ikka selsamal teemal – "Põlvkonnad vajavad üksteist". Seminari korraldaja Hille Tarto rõhutab, et me kõik vajame solidaarsustunnet ühiskonnas, tuleb otsida meid kõiki ühendavaid kokkupuutepunkte – keskealisi ja vanemaid ühendavad ühised järeltulijad, lapsed, ja just nende huvides on elada harmoonilises, üksteist hindavas ja mõistvas ühiskonnas.

Ent telesaate igapäevaelu käib ekraanil. 25 ekranaasta jooksul on toodud vaatajateni palju teemasid ja ideid, mis just "Prillitoosile" omased, äratamaks vaatajate huvi erinevate eluvaldkondade vastu ja hoidmaks eakate vaimu värskena. Tuletagem siinkohal meelde näiteks nn muuseumimängu, kus tegid kaasa näitlejad Gunnar Kilgas ja Heino Torga: teleekraanile toodi mitmesuguseid vanu muuseumieksponaate, tutvustati nendega seotud legende ning lasti vaatajail nende otstarve ära mõistatada. Või mängud, kus näidati ekraanil tuntud inimesi või sündmusi Eesti ajaloo või teatrilavalt ja küsiti, kelle või millega on tegemist. Kõik need mängud tihendasid kontakti vaatajatega ja ärgitasid neid kirja teel oma muljeid ja mõtteid avaldama. Eriti palju tekitas vastukaja ravimtaimemäng, mis nüüd on ilusasse ja omanäolisse raamatusse raiutud. Praegu jookseb ekraanil rahvariidemäng, kuhu on kaasa mängima tõmmatud Igor Tõnurist. Jne jne.

Et 25 aastat ekraanil püsida, peab kogu võtgrupp pea erksana hoidma. Aastate jooksul on "Prillitoos" saatejuhtideks olnud Hagi Šeini järel Hille Tarto, Kadri Pihelo koos Heiki Meeriga, Ela Tomson, 2000ndast aastast jälle Hille Tarto, kes on seda saadet teinud kokku 17 hooaega.

Jõudu "Prillitoosile", jõudu saatejuhile ja kogu võtgrupil! Jõudu on vaja – kui prillitoos avaneb, koguneb teleekraanide ette kuni 100 000 kaasaelajat.

Ene VEIPER

## 7. laulupäev

13. aprillil korraldas huvialaklubi "Raavis" koostöös Salme Kultuurikeskusega järjekordse, arvult 7nda naisansambli laulupäeva, kuhu olid tulnud end näitama ja teistega võrdlema 8 ansambli Tallinnast ning Harjumaa. Esimest korda korraldas "Raavis" Tallinna ja Harjumaa naisansambli laulupäeva 1996ndal aastal, pärast seda on üle aasta jälle Salme Kultuurikeskusesse kogunenud ja asjatundliku žürii ning publiku ees oma lauluoskust ning -rõõmu demonstreeritud, seekord siis juba 7ndat korda. Tavaliselt on esinejaid olnud ikka 10 ansambli ringis, enamasti üle kümne, harvemini alla. Selle toreda ürituse



Võru Seltsi ansambel "Liiso".

eesmärk on aidata kaasa, toetada ja arendada ise-tegevuslike naisansambli tegevust, naisansambli päevast osavõtuga tõsta huvi ja motivatsiooni lauluproovides käimiseks. Samas annab laulupäev isetegevuslikele naisansambli esinemisvõimalusi.

Kuigi laulupäeval vanusepiiranguid esitatud ei ole, on osavõtjateks enamasti olnud vanema ea esindajad, vastavalt juhendile – 3-12-liikmelised

naisansambli. Võistulaulmisel esitab iga ansambel 3 laulu, nende hulgas kohustuslikuna ühe rahvalaulu. Tavaliselt on välja kuulutatud I, II, ja III koha võitjad, seekord aga tõstis žürii võrdseks esile 4 naisansambli: Tallinna Võru Seltsi ansambli "Liiso", Salme Kultuurikeskuse ansambli "Meelespea", Anija Valla Kultuuri- ja Spordikeskuse ansambli "Kodu" ning Oru kvarteti Harjumaa Kose vallast. Selle kõrval on ikka antud välja ka eriauhindu, olgu siis rahvalaulu hea esitamise eest või laitmatu diktsiooni või hea repertuaari eest, esile on tõstetud ka eriti head klaverisaatjat jne, päris tühjade kätega pole kunagi keegi lah-

kunud. Seekordsete parimateks tunnustatud hulgas olid "Meelespea" ja "Liiso" ka enamikust varasematest laulupäevadest osa võtnud, Oru kvartett aga oli uuistulnukas.

"Raavis" kavatses laulupäevade traditsiooni kindlasti jätkata, järgmisel korral aga tahetakse osavõtjateks kutsuda tallinlaste ja harjukate kõrvale ansambleid ka teistest maakondadest.

## Laste kriisiprogramm

Kui suur võib olla lapse mure, kas on keegi osanud seda mõõta? Missuguses ummikus võib olla laps ja mis küll võib toimuda lapse hinges, kes on hiljuti kaotanud kas oma ema, isa või armsa õe või venna? Ei oska sageli ka lähedased teda sellest ummikust välja juhatada, pealegi on need tihti peale oma muredesse ja oma leinasse uppumas. Kuidas last aidata? Laste ja Noorte Kriisiprogramm on juba aastaid tegutsenud selles suunas, et aidata oma lähedase kaotanud peresid sügavast leinaseisundist üle saada.

Mida kujutab endast Laste ja Noorte Kriisiprogramm, millal ja miks ta loodi, sellest palusime rääkida Kriisiprogrammi juhatajal MAIRE RIISIL.

Laste ja Noorte Kriisiprogramm on mittetulundusühing, mille üks tegemisi on toetada peresid, kes on läbi elanud lähedase inimese, ema, isa, õe või venna surma. Esmajoones toetame lastega peresid, põhiliselt aga just lapsi.

Kõige enam on meedias kajastamist leidnud meie leinatoetuslaagrid, mille eestvedajaks olen mina. Need laagrid on mõeldud koolilastele, kellel on viimase kahe aasta jooksul lähedane pereliige sumud. Kaks aastat oleme võtnud ajavahemikuks, et seda gruppi kuidagi homogeenisena hoida. Leitud on ütlemine, et aeg parandab kõik haavad. Mina olen koolitustel viidanud alati rabi Earl Grollmannile, kes on öelnud, et aeg on neutraalne suurus ning liigub kõigi jaoks ühtemoodi, tähtis on see, mis me selle ajaga teeme. On juhtumeid, et inimene pole ka 10 aasta jooksul oma leinaprotsessis edasi nihkunud, samas on teisi, kes on suhteliselt lühikese aja-aga oma eluga niipalju edasi liikunud, et suudavad teha tulevikuplaane. Laps kasvab ja areneb, tema arusaamine elust ja leinast aja jooksul muutub, lapse lein on täiskasvanu omast erinev. Vanema kaotus mõjutab väga palju lapse arengut, palju sõltub sellest, milline see surm oli, kas vägivaldne või õnnetusjuhtum või oli põhjuseks raske haigus vms, väga palju on sellest, kuidas last ümbritsevad täiskasvanud sellele sündmusel reageerivad. Reageeritakse aga erinevalt.

Koolitusi organiseerime me täiskasvanutele, need on sageli täiendkoolitused neile, kellel on tihe kokkupuude lastega - õpetajad, koolipsühholoogid, lastekaitsetöötajad, sotsiaaltöötajad jt. Koolitustel räägime lapse leinast ja selle mõjust tema arengule, õppimisele, suhetele jms. Leinalaagrid on aga mõeldud ainult kooliealistele lastele, ühes laagris on 40 - 45 last kogu Eestist, aastast on 3 laagrit – suvel üks 8-päevane laager, sellele järgnevat kaks 3-päevast jätkulaagrit, laagritega alustame suvel, lõpetame kevadel. Enamik lastest on valdadedest, väikestest kohtadest, kus selletaoline abi on kättesaamatu. Täiskasvanutele teeme samal ajaperioodil nõustamisi kõiges leinases, eriti laste leinases puutuvad.

Laagrisse võtame esimese klassi lõpetanute kuni 19-aastasteni. Lapsed on vanuse järgi gruppides, igal grupil on kaks grupijuhti. Hommikuti teeme grupitööd, kus igas vanusegrupis arutatakse mitmesuguseid keerulisi elulisi küsimusi, räägime leinast, õpetame toimetulekut. Muu aeg kulub kõikvõimalikuks huvitavaks laagritegevuseks. Teeme ekskursioone (näiteks oleme käinud Muhus ja Saaremaal), jalgrattamatku, orienteerumismänge, igasuguseid sportlikke mänge, erinevates töötubades õpitakse mitmesuguseid oskusi, väga populaarsed on loovad tegevused, tegutses näitering, korraldame karnevale, ühes laagris õpetati lastele trummimängu, teises enesekaitset jne jne. Mõte on selles, et igaüks leiaks endale mõne meeldiva tegevuse, julgustame lapsi tegutsema, üksteist toetama. Tähtis on see, et lastel on võimalik turvalises keskkonnas oma muredest rääkida. Lapsed teavad, et laagrisse on tulnud kokku kõik need, kes on kaotanud lähedase inimese, ja nad vestlevad sel teemal omavahel, õpivad surma teemal rääkima. Laagri jooksul lapsed muutuvad. Kord küsis minult üks lapsevanem, et mida te olete mu lapsega teinud, tal jälle silmad säravad! Me oleme seal ühitanud laagritöö terapeutilise grupitööga, mis mujal maailmas on eraldi hoitud. Ma

ei tea, et mujal selliseid 8-päevaseid laagreid korraldataks, seda peetakse liiga töömahukaks, küll aga tehakse nädalavahetuslaagreid väga paljude abijõudude ja tugisõnide najal. Küll korraldati selliseid terapeutilisi laagreid Soomes ja Rootsis pärast tsunamit, kus kannatanute hulgas oli palju rootsi ja soome lapsi. Sellise ohvriterohke õnnetuse puhul on laagrivorm väga kasulik, saab ju laagritegevuse kõrval seda õnnetust lastele selgitada.

Mina sattusin kriisiteemataikaga tegelema pärast "Estonia" katastroofi. Õppisin tollal Taani instituudis International Gestalt Institute of Scandinavia ja kohe esimesel ööl olin kannatanuid abistamas. Sellest ajast olen sellele valdkonnale truusk jäänud, olen saanud palju koolitusi ja selles ainevallas pidevalt edasi õppinud. Esimene leinalaager oligi "Estonia" katastroofis kannatanud lastele, kriisühingu moodustasime aga 2001. aastal, ühingu loojateks olid esimeste leinalaagrite organiseerijad. Praegu olen mina Kriisiprogrammis ainukene palgeline töötaja, teised teevad seda tööd vabatahtlikena oma igapäevatöö kõrvalt, laagrites töötatakse grupijuhina lepingu alusel oma puhkuse arvelt. Meie liikmeskonnas on arst, füsioterapeut, õpetajad, hingehoidjad jt lapse



Hetk karnevalilt.

psühholoogiat tundvad inimesed üle Eesti.

Kust aga leiame lapsed, keda leinalaagrisse kutsuda? Andmeid nende kohta annavad omavalitsused, väga tihti ka koolide õpetajad. Enne laagrit vestleme kõigi peredega, käime kodudes, intervjuerime kõiki peresid, seejärel täidavad pered ankeedi, mille põhjal saame nende seisundi hinnangu anda. Vestluse käigus saame neile ka juba konsultatsiooni anda, samas saame ka selgust, kes vajab leinalaagri abi. Laagrite ettevalmistamine on suur töö, peab ju meeskonnaliikmetel olema juba eelnevalt ülevaade kõigist laagrisse tulevatest lastest. Aastate jooksul on laagritest läbi käinud oma 500 last, viimastel aastatel otsivad abivajajad üha rohkem ise meid üles. Eelkooliealistele pole laager sobilik, kodunt äratulemine oleks neile veel üks trauma, sel aastal loodame aga ka neile midagi eakohast pakkuda.

Grupijuhtidele on laagritöö nii vaimselt kui ka füüsiliselt väga väsitav, tööpäevad on pikad ja selle kõrval on väga raske vastu võtta kõiki neid hirsaid üleelamusi, mida lastel on tulnud läbi teha. Ka pärast laagrit on mõtted ikka veel laste juures, igapäevaelu tagasispõrdumine võtab pikka aega. Rõõmu teeb aga see, kui näed, kuidas lapsed laagri jooksul muutuvad. See töö paneb elu väärtustama ja elu üle järele mõtlema, elu põhiväärtusi mõistma.

Leinalaagrite läbiviimiseks saame rahalist toetust omavalitsustelt, Haigekassalt, mitmetelt toetusfondidelt, sponsoritelt, lisaks mõistagi teeme mitmeid projekte jm. Lastele on leinalaagrid tasuta. Leinalaagrite ja koolituste kõrval on meie tegevuse kolmas suund vahetu kriisibi – kui kusagil midagi traagilist juhtub, püüame olla kohal ja oma teadmiste ja kogemuste najal kannatanutele abi anda.

Kirja pannud Ene VEIPER

## Prillitoosi ravimtaimemäng



"On 2005. aastal suvi. Sõidan mööda Eestit, imetlen puhas loodus ja tulen mõttele, et sügisel võiks teha saates äraarvamismängu kodumaistest ravimtaimedest, mis kõikjal õitsevad, kuid mida paljud kahjuks ei tunne ega hinda. Ehk praegused vanaemad-vanaisad veel mäletavad, sest taimed-heategijad, nemad ju esivanemate apteek. Ehk jagaksid inimesed oma teadmisi ja saaksid ise neid teistele lisaks...Pärast esimest saadet on postkast pilgeni kirju täis!...Ja nii läbi kahe hooaja, kokku 18 taime puhul!...Esivanematelt pärit oskusi, haaravaid lugusid, mälupiltte helladest hetkedest lapsepõlvest, armastusest, isamaast. Seda kõike ei saa ju arhiivi või keldrisse kopitama jätta! Sünnib mõte teha valik ja jagada..." kirjutas ETV saate "Prillitoos" saatejuht HILLE TARTO ravimtaimemängu raamatu tagakaanel. Ja nii sündiski 18 taime tutvustav 190 kirjajutajast autori raamat "Prillitoosi ravimtaimemäng", otse "Prillitoosi" sünnipäevaks. Pakume siin valikuliselt mõningaid lehekülgi sellest raamatust - tutvumiseks ja huviarutamiseks.

masid. Välispidiselt aitab nahapõletike, ekseemide ja põletuste raviks.

Alles nüüd on täitunud mu noorusaja üks unistusi: süüa neid marju (õigemini keeta kisselli ja moosi) nagu süda igatseb.

Elasin 1949. - 1959. a Obi jõe ääres Siberis. Selles, meie juures 2 km laiuses jões oli palju saari. Saartel kasvas too imeline puu veelgi imelikumate marjadega. Polnud ma enne näinud, et marjad niimoodi okste külge kleepuda võivad. Aga kahjuks pääsesid saartele ainult kohalikud paadiomanikud. Meiesugused, väljasaadetud, ei tohtinudki omapead saarele sõita. Paate meil ka ei olnud. Venelastele on omane kõigele käega lüüa, mõtlemata homsele. Mis teha, seal kuulus ju kõik juba ammu riigile, seega ei kellelegi. Sõideti kohale, puud raiuti maha, marjad korjati ära. Kui järgmisel aastal oli mõni noor puu viljakandvasse ikka jõudnud, siis tabas ka seda puud sama saatus. Hiljem uppusid need saared kõik hüdroelektrijaama ehitamise tõttu tehismere voogudesse. Altai ümbruses kasvas astelpaju siiski edasi. Venelased olid leidnud talle tabava nime: oblepiha.

Vene perenaised panid marjad tünnesse, kallased allikavett peale ja nii ta siis seisiski nagu meie siin jõhvikaid säilitame. Talvel tõsteti vees paisunud marjad sealt välja, nõrutati ja külmutati ning müüdi turul klaasiga. Nende ravitoimetest ei teadnud me suurt midagi, aga paar-kolm korda jõulude ajal ostsime turult mõne klaasi marju, keetsime klaaskompvekkide abil imehead kisselli (suhkrut ju polnud) ning olime rõõmsad, et selliseid imelisi marju on olemas. Oli ka pohli ja jõhvikaid, ka mustikaid, kuid need kasvasid kaugel taigas, kuhu meiesugused sõita ei saanud. Too kahe kilomeetri laiune Ob oli ees...

VALVE MÜÜRSEPP Rakverest

### NURMENUKK



Paljud rahvad on uskunud, et sellel taimel on maagilised võimed. Keldi preestrid valmistasid temast armu jooki. Meie rahvameditsiin tunneb teda kui taimet, mis kahjulikud ained kehast välja ajab ja elu uuendab. Kevadel mõjub ta hästi väsimuse vastu. Aitab köha, astma, närvilisuse ja peapöörituse korral. Tee õitest paneb higistama ja parandab süda-

metegevust, aitab hästi ka siis, kui vaevab peavalu või unetus.

\*\*\*

Kirjanduse järgi tean, et nurmenuku juured on veelgi tugevama toimega ravivahend. Kahjuks olen olnud liiga mugav, et juurikate kogumist ette võtta. Vist siiski peaks! Hiljuti lugesin üht head retsepti looduslike vahenditega ilusate tervete juuste saamiseks. See oleks koos hariliku takjaga: 20 g nurmenuku juuri, 30 g nurmenuku lehti ning samas koguses takja juurt ja takja lehti. Kes ei tahaks olla terve ja omada ilusaid juukseid?...

AIME PURGA Tallinnast

### KÖRVENÕGES



Supihein, vanapoisimusi. Šotimaal valmistati tema vartest riiet. Ta on kevadel esimene energiaallikas ja veretugevdaja. Võtab väsimuse, kõhuvalu ja veepaistumise – nii teab rahvatarkus. Tema lehtedes on pea kõik vitamiinid, tema kasvudes on C-vitamiini 2,5 korda rohkem kui sidrunis. Rahvameditsiinis kasutatakse juuri, lehti ja varsi, seemneid. Kui ravitakse end antibiootikumidega, aitab nõges taastada normaalset mikrokliimat ja on kõhukorras-taja, alandab veresuhkrut.

Kasutatakse ka toiduks, lisandina suppides ja salatites. Lehti korjata õitsemise ajal. Toimib põletikuvastaselt hingamisteede ja seedeelundite põletike korral. Parandab mälu, suurendab vere hüübimist, on vastunäidustatud kõrge vererõhu ja vere viskoossuse korral.

\*\*\*

Kes meist ei ootaks varakevadel nõgeseninasid mullast tõusmas? Lapsepõlvest saati olen söönud maitsvat nõgesesuppi, niipea kui juba lõigata pealt sai noort taime. Ja see magus – särisev "vanapoisimusi" pärast nõgesega kokkupuudet huugas veel tükk aega pärast "kõrvetamist" käevarrel või jala-säärel. Veel magusam oli ta muidugi, kui sähvakas üle tagumise otsa anti pärast pahanduse tegemist. Musu kui magus ja hõõgus kaua!..

Paljud naeravad, mis suppi sa räägid! Kui ikka võtta tilluke suitsukont, kartul, juurikad keema; hakida peale kupatatud noori nõgeseid; pärast keemist lisa peenestatud keedumuna ja sutsuke rõõska koortki – maius missugune! Ja järgmisel kevadel taas piilud kohta, kuhu nad esimesena kerkivad. Leidke igaüks oma nõgese kasvukoht ja kasutage edukalt sajalt erinevalt moel. Odav ja kasulik pe-

laest jalatallani...

ENN TOMSON Saaremaalt Valjalast

### PIHLAKAS



Teda tunti juba Antiik-Kreekas ja -Roomas. Pihlakas on püha puu ja toob majja õnne. Hea, kui pannakse kasvama kodus akna alla. Kaitseb välgu eest, peletab majast eemale

pahad vaimud ja aitab salasoovide täitumisel.

Marjad sisaldavad rikkalikult C-vitamiini ja beeta-karoteeni, olles head kõrgvererõhktõve, neerukivide, ateroskleroosi, mao alahappesuse ja lümfäärmete põletiku puhul. Taastavad soole normaalset mikrofloorat.

Rahvameditsiin soovib marju vere tugevdamiseks ja liigse vedeliku eemaldamiseks organismist, hingamiselundite haiguste ja reuma korral. Ka loomad ja linnud saavad temast abi.

\*\*\*

Pihlakal kui heal lapsel on mitu nime: pihelgas, pihlapuu, pihelpuu, pihlap, pehilak, pihilgas.

Isegi sügistalvel on pihlakas meie looduse ehteks oma punaste kobaratega, mida linnud agaralt toiduks tarvitavad. Imeline on vaadata, kuidas linnuparv ühelt pihlapuult teisele lendab ja marjadega maiustab. Lapsepõlvkodust mäletan, et sügisel toodi hästi valminud marjadega ilusad väikesed pihlakaoksad koju ja riputati põõningule „talvituma“. Kevadepoole talvel toodi sealt külmunud oksisulama. Külmanäpistatud marjad olid palju magusamad, võrreldes sügisestega...

ADELE LAST Harjumaalt

\*\*\*

Oma marju loovutab ta meelsasti kõigile vajajatele, kuid rüüstajatele maksab haigusega kätte. Pihlakat on peetud nõiataimeks, salajaste soovide täitjaks. Pihlakas tugevdab inimese tahet. Pihlaka juures tuleb mõelda oma probleemidest, temaga tuleb leida kontakt. Sellega tugevdame oma tahtejõudu. Pihlakal on hea energivälgi. Ta muudab inimese tugevamaks. Kes leiab sideme pihlakaga, õpib vabanema sõltumisest teistest inimestest. Ta hoiab eemale pahad vaimud (inimesed). Pihlakaoks on minul alati toas, enne surma tuleb puult luba küsida.

VIRVE RANNULA Võrust

### ASTELPAJU



peid.

Regulaarne tarbimine normaliseerib vererõhku ja vähendab kolesterooli taset veres. Mõjub hästi külmetushaiguste ennetuseks ja raviks, samuti on täheldatud vähirakkude levimist pidurdavat toimet. Soovitatakse kasutada pärast operatsioone ja trau-

Mõjusa ravivahendina on teda mainitud juba aastal 800 e.m.a. Inimese päevase C-vitamiini vajaduse katab 50 grammi marju. Sisaldab ka omega rasvhappeid.

## Jõgeva "Elukaare" tegemisi

Jõgeval 1996. a avatud vanurite hooldusteenust pakkuv sotsiaalkeskus "Elukaar" seisab hetkel probleemi ees, mida jagavad paljud teised samalaadsed asutused - hooldekodusse tulla soovijaid on rohkem kui kohti. Esialgselt 50-kohalisena planeeritud maja on tasapisi ruume kohandades laienenud 60-kohaliseks. Kahjuks jääb ka seda väheks ja ega muud üle jää, kui tuleb ehitama hakata. Aga kust leida raha? Organisatsiooniliselt oleme äriühing 100% Jõgeva linna osalusega, aga paraku ei ole see "äri" nii tulutoov, et kallihinnalise ehituse eest maksta. Nagu ikka loodavad abivajajad riigi abile, nii ka meie. Arvestades meie asutuse head mainet ja Jõgeva linna kesket asukohta Eesti kaardil usume kõige paremat ja omalt poolt liigume selles suunas, et mingil hetkel kopp maasse lüüa ja asi ära teha! Oleme suuremate mugavustega kui paljud teised – meil on peaaegu igal hoolealusel oma tuba. See asjaolu tagab rahuliku mikrokliima ja hoolealustele privaatsuse ning rahu. Vahest, nagu igas peres, võib meilgi juhtuda väikseid arusaamatusi, näiteks n.ö ei klapi iseloomud, siis tuleb probleemid omavahel läbi arutada ja ühiselt lahendus leida - muredest saame ikka ühiselt üle. Ka maja laienedes ei tahaks rõhku panna mitte kvantiteedile, vaid kvaliteedile. Minu kodu on minu kindlus!

Kõige rohkem on meil 75 - 85-aastaseid kliente, üle 90-aastaseid on 8 ja et paljud neist ei saa ise enam pikemaid käike ette võtta, siis üritame majasiseselt mõningaid päevi aastas pidulikumaks muuta ja sellega argiellu veidi vaheldust tuua. Nii on kujunenud traditsiooniks, et administratsioon ja personal õnnitlevad sünnipäevalapsi, tähtpäevaliste pildid paneme üles ka meie kodulehele. Jõulud ja jaanipäev on iseenesest mõista tähtsad sündmused, mis ei jää kunagi märkimata. Kokad valmistavad pidulikumaid roogasid ja kindlasti on kuulda ka pillimängu ja laulu. Vabariigi aastapäev, hooldekodu aastapäev ja ka naistepäev ei jää tähistamata. Suvel plaanime teha väikese väljasõidu loodusesse.

Meie raamatukogus käib tore inimene Vaike Pärn hoolealustele raamatuid ette lugemas. Suur tänu talle selle eest! Ta on alati oodatud. Mingeid aktiivseid ringitegevusi ei ole

me praktiseerinud ja üks liigne tempo oleks eakatele inimestele ka väsitav, käivad ju klientidel ka omad tuttavad ning sugulased aeg-ajalt külas ja igavuse üle ei kurdeta

Vajadus oleks ka eakate päevakeskuse järele, aga see plaan jääb esialgu ruumipuuduse tõttu teostamata

Ükski asi ei sünni siin ilmas iseenesest – ikka

peab keegi natukene kaasa aitama ja selleks, et kliendid rahul oleksid, peab ühes asutuses olema vastav personal, kes tagab heaolu, rahu ja stabiilsuse. Tänu meie pikaajalistele töötajatele – neid on 18-st üheksa (Rita Raugme, Signe Treial, Signe Sirenev, Kristina Sirelpuu-Juhkam, Kaido Laredei, Anne Rääsk, Maarika Neeme, Urve Kask, Maimo Andron), kellel tööstaaži meie asutuses 10 aastat ja rohkem. Eks nende ja teiste tublide töötajate kujundada on olnud maja traditsioonid ja hea nimi.

Soovin ja loodan, et meie maja kallid kliendid on ka edaspidi meiega rahul, et nad



Jõgeva hooldekodu vanim elanik Elsa Saarlus saab augustikuus 95-aastaseks.

tunnevad ennast siin turvaliselt ja väärikalt. Soovin kõigile neile ja ka meie maja nimelise ajalehe lugejatele tervist, reipust ja optimismi!

Heli RAEVALD,

Jõgeva Sotsiaalkeskuse "Elukaar" juhataja

### SOTSIAALMINISTEERIUMI EAKATE POLIITIKA KOMISJONI KOOSSEIS:

HELMEN KÜTT (esimees)

TONI AGURAIUJA (sekretär)

ANU JONUKS

MONIKA HAUKANÖMM

HELVE LUIK

GUIDO RAJALO

TAAVI RÕIVAS

TAIMI TULVA

AILI KOGERMAN

EHA LEPPIK

VALDEK MIKKAL

HELJO PIKHOF

HILLE TARTO

LEA VIRES

Eakate poliitika komisjoni meiliaadress: eakad@hot.ee

### Toimetaja ENE VEIPER

Sotsiaalministeeriumi Eakate poliitika komisjoni väljaanne

Tallinn 10126, Jaan Poska 15, tel. 601 3563

Trükitud trükikojas «TRÜKIS»

Pargi 27F 41531 Jõhvi

Tell. nr. 80851 2000 eks.