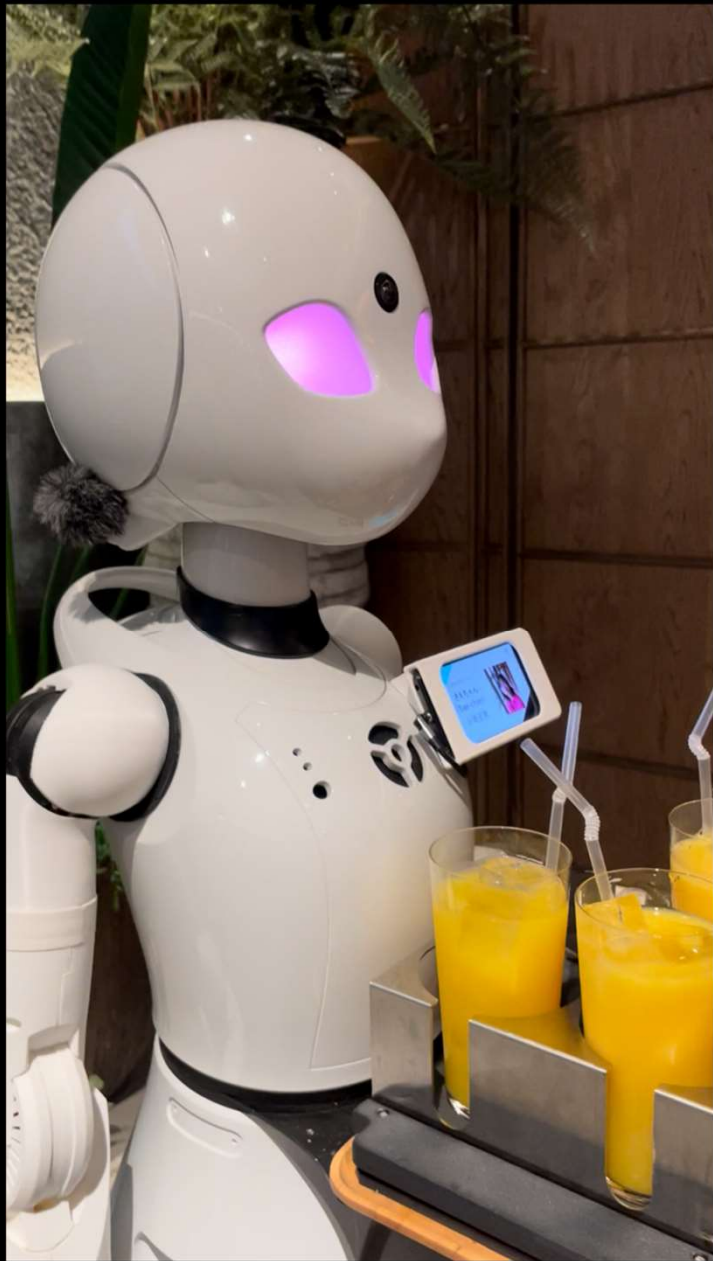




# Heaoluteenused digipöörde lävel

Kvalitatiivne uuring heaolutehnoloogiate võimalustest eakate ja erivajadusega inimeste koduse toimetuleku toetamisel Eestis

Ruth-Helene Melioranski, Triin Jürgens



# Uurimisküsimus:

Millised on Eesti eakate ja erivajadustega inimeste võimalikult iseseisvalt ja turvaliselt kodus elamist toetavate teenuste süsteemi kitsaskohad ning digitaliseerimisest tulenevad arenguvõimalused?

# Uuringu sisend:

- Varasemate asjakohaste uuringute, poliitike ja analüüside kaardistamine
- 4 rahvusvahelise juhtumi analüüs
- 14 poolstruktureeritud kvalitatiivset süvaintervjuud

# Visioon

Võimalikult pikaajaline kodus elamine

Tervishoiu, sotsiaalhoolekande ja kogukonna tõhus koostöö

Inimkesksed teenused, mis toetavad inimeste iseseisvust, osalust ja elukvaliteeti ka olukorras, kus abivajadus suureneb

# Tegelikkus

Teenuste defitsiit ja nende ebaühtlane kvaliteet

Tööjõupuudus

Ülemäärane tuginemine perekondlikule hooldusele, mis toimib sotsiaalselt ebavõrdse mehhanismina

# Visioon

Eesti kui maailmas  
tunnustatud digitiiger

# Tegelikkus

Sotsiaalteenuste  
digitaliseerimine on  
tagasihoidlik, katkendlik,  
projektipõhine.

Ei ole teenustesüsteemi  
loomulik osa, puudub selge  
seos teenusekorralduse,  
igapäevaelu ja spetsialistide  
tööpraktikatega.

# Visioon vs tegelikkus

Vajadus ümber mõtestada, **mida tähendab vananemine, toimetulek ja hea elu** olukorras, kus hool ja teenusesüsteemid on inimelu lahutamatu osa.

Teenuste ja toetuste korraldus ei ole väärtusneutraalne, vaid osaleb aktiivselt selles, kuidas ühiskonnas määratletakse, kelle elud on **nähtavad, tunnustatud ja elamisväärsed**, milliseid vajadusi peetakse poliitiliselt legitiimseks ning kelle elukäik jääb otsustusprotsesside ja **tehnoloogilise kujutlusvõime piiridest** välja.

# Digitehnoloogia võimalused

Digitehnoloogia ei ole neutraalne töövahend, vaid hoolduse ja teenuste **väärtusi defineeriv taristu**, mis võib sõltuvalt oma kujundusest ja rakendusest nii laiendada kui ka kitsendada inimeste võimalusi elada iseseisvat ja tähenduslikku elu.

Tehnoloogilised lahendused ei ole heaoluteenustest eraldiasetsev „lisakihina“, vaid **osa terviklikust teenusekeskkonnast ja -teekonnast**.

# Arendusvõimalused

- teenused ja toetused ehk **sisu**: millised teenusekomponendid peavad olema olemas, et kõik vajalik oleks ka tegelikult kaetud?
- digitaliseerimine ja tehnoloogia kui taristu ja teenuste võimendaja ehk **vorm**: kuidas teenuseahelad saavad muutuda ennetavaks, kiiremini reageerivamaks, koordineeritumaks, süsteemile vähem koormavaks (nii abivajajale, lähedastele kui ka spetsialistidele) ja paremat sisu pakkuvamaks?

# Tervena vananemine kui väärtusküsimus

Maailma Terviseorganisatsiooni käsitluses seisneb tervena vananemine funktsionaalse võimekuse arendamises ja hoidmises kogu elukaare vältel.

Funktsionaalne võimekus kujuneb inimese sisemiste võimete, teda ümbritsevate keskkondade ning nende vastastikuse koostoime tulemusena.



# Võimekus täita oma põhivajadusi

Suutlikkus tagada igapäevane toimetulek, sh sobiv eluase, toit ja riietus; ligipääs tervishoiule ja pikaajalisele hooldusele; majanduslik turvalisus ja tugi eluliste muutuste või kriiside korral.

See ei ole ainult meditsiiniline või individuaalne küsimus, vaid sotsiaalne ja süsteemne nähtus, mis sõltub teenuste mõistetavusest, kodukeskkonna sobivusest, KOVi võimekusest ning sellest, kas digilahendused asetatakse teenuste toetajaks või nende väravaks.

# Võimalused ja riskid

- Varajane märkamine ja riskihindamine
- Igapäevase enesehoolduse ja ravimiohutuse ja toetamine
- Telehooldus ja telemeditsiin

## **Riskid:**

- Põhivajaduste täitmine sõltub inimese digivõimekusest, mitte tema vajadusest.
- Klaasmaja efekt

# Võimekus liikuda

Võimekus liikuda nii kodus kui ka kogukonnas iseseisvalt või abivahendite toel. See hõlmab kõike alates igapäevasest püstitõusmisest kuni ühissõiduki kasutamiseni. Liikumisvõimekus on sotsiaalses, kultuurilises ja majanduslikus elus osalemise eeldus ning selle kadu mõjutab vaimset tervist, autonoomiat ja kaasatust. Seda toetavad nii inimese füüsiline seisund kui ka keskkonna ligipääsetavus ja universaalne disain.

Selle säilimiseks on vaja regulaarselt olla füüsiliselt aktiivne (sh tasakaal, jõud ja vastupidavus).

# Võimalused ja riskid

- Füüsilised kodukohandused ja liikumise abivahendid
- Füsioteraapia ja taastusravi (rehabilitatsioon)
- Kodused treeningrakendused
- Liikumist soodustavad koduteenus ja kogukonnateenus
- Broneerimis- ja teekonnaplaneerimise digilahendused

## **Riskid:**

- Digitaliseerimisega kaasnev liikumise asendamist.
- Oht, et liikumisandurite info ei jõua süsteemselt otsustajateni või ei käivita ühtegi vajalikku teenust, võib jätta inimese üha isoleeritumasse olukorda.

# Võimekus õppida ja arenedada ning teha otsuseid

Võime õppida, omandada ja kasutada uusi teadmisi, lahendada probleeme ning teha valikuid. Õppimine aitab hoida kognitiivset ja emotsionaalset võimekust, toetab elus toimuvate muutustega kohanemist ning loob eeldused iseseisvuseks ja eneseteostuseks. Võimekus otsustada oma elu üle on tihedalt seotud autonoomia, väärikuse ja identiteeditundega.

Õppimis- ja otsustusvõimekuse tuum on suutlikkus jääda oma elu subjektiks ehk **juhtida oma elu ise**.

# Võimalused

- Digitaliseerimine saab agentsust tugevdada, kui seda mõtestatakse õigel viisil
- Agentsust toetav keskkond või teenusesüsteem ei teki iseenesest, see tuleb teadlikult disainida
- Digitaalsed enesejuhtimist toetavad treening- ja harjutusrakendused
- Hübriidõpe, kogukonna- ja kultuurikeskuste veebiüritused
- Arusaadav, lihtsas ja selges keeles info
- Hooldajate ja lähedaste digitoe- ja õpikeskkonnad
- Otsustamist toetavad digivahendid (tervisepäevikud, raviplaanid, lihtsas keeles juhendid)
- Heaolutehnoloogia koosloome ja testimine

# Riskid

- Suurim risk tekib siis, kui digitaliseerimine eeldab agentsust, kuid ei toeta seda: kui portaalid on liiga tehnilised, teenusekeel on keeruline või kui tehnoloogiat näidatakse kui ainuõiget lahendust, siis eakas ei saa oma häält kasutada.
- Riskid tekivad ka siis, kui digilahendused eeldavad suurt abstraktsioonivõimet ja kiiret orienteerumist, ent ei arvesta kognitiivseid häireid, sensoorseid eripärasid ega keelebarjääre. Sellises olukorras võivad platvormid ja rakendused hoopis kinnistada abivajaja tunnet, et ta ei saa hakkama, ning vähendada tema valmisolekut teha otsuseid ja vastutada oma elu üle.

# Võimekus luua ja hoida suhteid

See hõlmab pere- ja sõprussuhteid, kogukondlikke sidemeid ja suhteid teenuseosutajatega. Positiivne sotsiaalne võrgustik toetab **emotsionaalset heaolu, turvatunnet, identiteeti, psühholoogilist toimetulekut ja tähenduslikku elu** ning aitab maandada haavatavust. Suhete kvaliteet ja hulk mõjutavad märkimisväärselt teiste funktsionaalsete võimekuste kasutamist.

Suhted võivad olla ka koormavad. Nt lähedase pikaajaline hooldamine vähendab hooldaja enda võimalusi.

# Võimalused ja riskid

- Videopõhised kaugvisiidid
- Hübriidsed kogukonnakeskused, -portaalid, veebikogukonnad
- Mälukohvikud ja dementsussõbralikud kohtumisformaadid
- Juhendatud kaaslaste hoidmise ja sõprussuhete ringid

## **Riskid:**

- Digiteerimine asendab suhted, mitte ei toeta neid
- Kaugjärelevalve võib vähendada kohtumisi või muuta inimese üksnes monitooritavaks objektiks, siis kahaneb kuuluvustunne, suureneb usaldamatus tehnoloogia suhtes ja üksildustunne.

# Võimekus panustada peresse, kogukonda ja ühiskonda

See hõlmab kõiki ühiskonnas aktiivseks liikmeks olemise viise: töötamine, vabatahtlik tegevus, kogukonnaelu rikastamine, teiste toetamine ja oma teadmiste edasiandmine. See on seotud **tähenduslikkuse, eneseväärtuse ja kuuluvustundega** ning sõltub nii tervisest ja sisemistest võimetest kui ka sellest, kas ühiskond loob võimalusi ja väärtustab põlvkondadevahelist koostööd ning kogukondlikku aktiivsust. See võimaldab kogeda end pädeva, vajaliku ja mõjukana ning seostub parema vaimse heaolu, väiksema üksilduse ja kõrgema eluga rahuloluga, eeskätt siis, kui roll on jõukohane ja tähenduslik.

# Vanussurve

**Vanussurve** (ka ageism): eelarvamused, stereotüübid ja diskrimineerivad praktikad, mis on suunatud inimes(t)e vastu nende vanuse tõttu.

Vanussurve avaldub nii institutsionaalsetes raamides kui ka igapäevases suhtlemises, nt eeldustes, et eakad ei ole võimelised õppima, otsustama, innovatsiooni panustama või ühiskonnas aktiivselt kaasa rääkima. Sellised hoiakud vähendavad inimeste agentsust ning piiravad nende võimalusi osaleda rollides, mis pakuvad tähendust ja eneseteostust.

# Suutlikkussurve

**Suutlikkussurve** (ka ableism): ühiskondlik norm, mis väärtustab inimesi, kes vastavad teatud füüsilistele, kognitiivsetele või sotsiaalsetele suutlikkuskriteeriumidele.

Kui inimese panust hinnatakse tema võimekuse järgi olla füüsiliselt aktiivne, kiire, tööjõuline või tehnoloogiliselt pädev, muutuvad teistsugused panustamise vormid nähtamatuks või väheväärtuslikuks. See on diskrimineeriv, eriti eakate ja erivajadustega inimeste puhul. Nende panus kogukonda väljendub sageli hoolivuses, kogukonnateadmises, sotsiaal-emotsionaalses toetuses ja põlvkondadevahelises teadmisloomes.

# Võimalused ja riskid

- Vähendab rutiinset hooldustööd
- Teeb hooldusrolli nähtavaks
- Toetab vabatahtlikkust ja kogukonnapanust
- Muudab osalemise lihtsamaks ja jõukohasemaks

## **Riskid:**

- Vanemaealisi nähakse pigem teenuste tarbijate või hoolduskoormuse allikatena, mitte aktiivsete ühiskonnas tegutsejatena. Nii ei eeldata aktiivset rolli või agentsust, vaid nende panust hinnatakse kitsalt või kes jäävad ise teenuse passiivseks osapooleks.
- Digilahendus võib luua suutlikkussurvet: tuleb vastata diginormile.



# Persoonad

## Sitke Siim



**Vanus:** 45  
**Elukoht:** väikelinn, kohandatud 2-toaline korter (ramp, laiemad uksed), II korrus liftita majas  
**Rahvus:** eesti  
**Keeled:** eesti  
**Perekonnaseis:** abielus, 11-aastane tütar  
**Tervisemured:** seljaaju vigastus, ratastoolis

**Abivajaduse seisund:**  
●●●●●○

**Digivõimekus:**  
●●●●●○

**Sotsiaalsus:**  
●●●●●○

**Liikuvus:**  
●●●●○

**Ühiskonda panustamine:**  
●●○○○○○

**Hoolduskoormus:**  
●●○○○○○

## Maamees Mart



**Vanus:** 85  
**Elukoht:** ääremaa talu  
**Rahvus:** eesti  
**Keeled:** eesti  
**Perekondlik seis:** vallaline, lastetu  
**Tervisemured:** liikumisraskused, kuulmislangus

**Abivajaduse seisund:**  
●●●●●○

**Digivõimekus:**  
●○○○○○

**Sotsiaalsus:**  
●○○○○○

**Liikuvus:**  
●●●●○

**Ühiskonda panustamine:**  
●○○○○○

**Hoolduskoormus:**  
●●○○○○○

## Elurõõmus Evelina



**Vanus:** 74  
**Elukoht:** väikelinn  
**Rahvus:** ukraina  
**Keeled:** vene, ukraina, eesti  
**Perekondlik seis:** abielus, lapsed elavad mujal  
**Tervisemured:** diabeet

**Abivajaduse seisund:**  
●●●●●○

**Digivõimekus:**  
●○○○○○

**Sotsiaalsus:**  
●●●●●○

**Liikuvus:**  
●●●●○

**Ühiskonda panustamine:**  
●●●●●○

**Hoolduskoormus:**  
●●○○○○○

## Kurnatud Kaisa



**Vanus:** 48  
**Elukoht:** Tallinn  
**Rahvus:** eesti  
**Keeled:** eesti, vene  
**Perekondlik seis:** abielus, lapsed, hooldab teises linnaosas elavat ema  
**Kaisa tervisemured:** läbipõlemise ilmingud  
**Emadepressioon:** depressioon, kukkumine, kognitiivse võimekuse langus

**Abivajaduse seisund:**  
●●●●●○

**Digivõimekus:**  
●●●●●○

**Sotsiaalsus:**  
●●●●●○

**Liikuvus:**  
●●●●●○

**Ühiskonda panustamine:**  
●●●○○○○

**Hoolduskoormus:**  
●●●●●○

## Tõine Tiiu



**Vanus:** 56  
**Elukoht:** väikelinn  
**Rahvus:** eesti  
**Keeled:** eesti, vene

**Töökoormus:**  
●●●●●○

**Digivõimekus:**  
●●●●●○

**Tehnoloogiline valmisolek:**  
●●●○○○○

**Töö- ja eraelu tasakaal:**  
●●●○○○○

**Koostöövõrgustik:**  
●●●●●○

# Sitke Siim



**Vanus:** 45  
**Elukoht:** väikelinn, kohandatud 2-toaline korter (ramp, laiamad ukсед), II korrus liftita majas  
**Rahvus:** eesti  
**Keeled:** eesti  
**Perekonnaseis:** abielus, tütar (11 a)  
**Tervisemured:** seljaajuvigastus, ratastoolis

## Abivajaduse seisund

1 – vajab pidevat tuge ja abi  
10 – saab oma eluga ise hakkama



## Digivõimekus

1 – ei kasuta arvutit, nutiseadmeid  
10 – kasutab pidevalt arvutit, nutitelefoni, on sotsiaalmeedias aktiivne



## Hoolduskoormus

1 – hooldab üle 20 t nädalas lähedast  
10 – ei hoolda teisi abivajajaid



## Sotsiaalsus

1 – kannatab üksilduse all  
10 – suhtleb aktiivselt lähedaste, sõprade, kogukonnaga



## Liikuvus

1 – kodune, ei liigu üldse väljas  
10 – aktiivne liikuja, sportlik



## Ühiskonda panustamine

1 – ei osale ühissetevõtmistes, ei tunneta oma rolli ühiskonnas  
10 – osaleb aktiivselt kogukonna- või vabatahtlikes tegevuses, on sädeinimene



**„Ma olen palju rohkem kui lihtsalt ratastoolis abivajaja – mul on veel nii perele kui ühiskonnale palju vastu anda!”**

## SIIMU LUGU

Siimul on seljaajuvigastus, mille ta sai kaheksa aasta eest tööõnnetuse tagajärjel. Sellest ajast liigub ta ratastooliga kannatades kroonilise valu ja väsimuse all. Kehakaal kipub tõusma. Enne õnnetust töötas ta ehitusel, oli füüsiliselt väga aktiivne ja harjunud kõigea ise hakkama saama. Nüüd elab ta koos abikaasa ja 11-aastase lapsega väikelinna korteris, kus lihtsamate koduste toimingutega tuleb ta ise toime, kuid suurem osa kodutöödest ja logistika (poeskäigud, arstivisiidid, füsioteraapia) on naise õlul. Siimu naine käib täiskohaga tööl ja tunnetab suurt hoolduskoormust: pere elu käib pidevalt selle ümber, kuidas jagada aega töö, lapse, taastusravi ja koduste tegevuste vahel.

Siim soovib väga leida osakoormusega paindlikku tööd, mida saaks kodust teha (ta on IT-alal end hoolsalt täiendanud), kuid sobivat tööd on keeruline leida, eriti osakoormusega ja tema tervise seisundiga arvestavat. Digiasjadega saab ta väga hästi hakkama: kasutab arvutit, suhtluskanaleid ja e-teenuseid. Vahel jõuab ta teha koduseid võimlemisharjutusi, kuid valuperioodid ja väsimus katkestavad rutiini kergesti.

**Tema suurim hirm on, et ta ei leia endale elus selget rolli ning jääb oma lapsele ja abikaasale pigem koormaks kui toeks.**

## TEHNOLOOGIA RAKENDAMISE VÕIMALUSED

### Põhivajadused

- Hääljuhtimisega nutikodu lahendused (tuled, pistikud, temperatuur, muusika jmt)
- Nutikas ukسلukk (ukse avamine, külalise nägemine telefonist/tahvelarvutist)
- Kodune tervisemonitooring (vererõhk, pulss, uni, aktiivsus; kokkuvõtteid saab edastada perearstile)
- Kaugkonsultatsioonid pere- ja eriarstidega

### Õppimine ja otsustamine

- Terviseteemalised veebikoolitused (liikumine, valuga toimetulek, toitumine)
- Tervislikku toitumist toetavad lahendused (kohandatud piiratud liikuvusega inimesele)
- Abikaasale: veebipõhine hooldajate tugikeskkond

### Liikuvus

- Rehabilitatsiooniplatvorm (füsioteraapeudi juhendatud kodused harjutusvideod, logi, meeldetuletused)
- Ratastoolirežiimiga aktiivsusmonitor
- Ratastoolitaksutajale suunatud liikumismängud (Ingl. *exergaming*)

### Suhted

- Digipsühholoog / kogemusnõustaja
- Sotsiaalne aktiveerija (sotsiaalrobot, meeleolu jälgimine, meeldetuletus kellegagi ühendust võtta, veebipõhised tugigrupid jm)

### Panustamine ühiskonda

- Kaug- ja vabakutselise töö platvormid
- Vabatahtlik töö

# Maamees Mart



**Vanus:** 85  
**Elukoht:** ääremaa talu  
**Rahvus:** eesti  
**Keeled:** eesti  
**Perekonnaseis:** vallaline, lastetu  
**Tervisemured:** liikumisraskused, kuulmislangus

## Abivajaduse seisund

1 – vajab pidevat tuge ja abi  
10 – saab oma eluga ise hakkama



## Digivõimekus

1 – ei kasuta arvutit, nutiseadmeid  
10 – kasutab pidevalt arvutit, nutitelefonit, on sotsiaalmeedias aktiivne



## Hoolduskoormus

1 – hooldab üle 20 t nädalas lähedast  
10 – ei hoolda teisi abivajajaid



## Sotsiaalsus

1 – kannatab üksilduse all  
10 – suhtleb aktiivselt lähedaste, sõprade, kogukonnaga



## Liikuvus

1 – kodune, ei liigu üldse väljas  
10 – aktiivne liikuja, sportlik



## Ühiskonda panustamine

1 – ei osale ühissetevõtmistes, ei tunneta oma rolli ühiskonnas  
10 – osaleb aktiivselt kogukonna- või vabatahtlikes tegevuses, on sädeinimene



*"Ma saan hakkama, seni kuni käed-jalad liiguvad ja kui keegi aitab toidu koju tuua ja vahel abiks käib. Ei taha kellelegi koormaks olla."*

## MARDI LUGU

Mart elab üksi ääremaa külas eraldatud talus. Ta on vallaline, lasteta, lähimad sugulased elavad kaugel. Mart on elu jooksul teinud palju füüsilist tööd ja peab end siiani hakkamasaajaks: ta lõhub puid, toimetab toas ja aias. Tervis teeb natuke juba muret ka: väsimus tikub ligi, jalad on haigevõitu, kõrvakuulmine on kehv. Autoga Mart enam ei sõida, bussipeatus on aga liiga kaugel, et sinna jala minna. Ta ei pääse iseseisvalt poodi, arsti juurde ega mujale, mistõttu peab külainimestelt abi paluma. Nii lükkab ta tihti abivajaduse edasi, et mitte teistele tüliks olla. Mardil on ka koer ja ta on mures, mis temast saab, kui Mart enam kodus toime ei tule.

Mardi digioskused tagasihoidlikud: ta helistab lihtsa nuputelefoniga, arvutit ega nutitelefoni tal ei ole. E-teenused ja portaalid tunduvad keerulised ja kauged, ta eelistab suhelda inimesega otse ja saada infot telefoni teel või paberil. Ta võiks uusi lahendusi kasutada, kui need on väga lihtsad, eestikeelsed, suure teksti ja piltidega ja usaldusväärne inimene (pereõde, sotsiaaltöötaja, sugulane) need toob ja rahulikult ette näitab.

**Mart vajab ennekõike kindlustunnet, et kui temaga midagi juhtub, siis jõuab abi temani. Ta ei taha oma kodust loobuda ja hooldekodusse kolida üksnes seetõttu, et elab keskest kaugel ja üksinda.**

## TEHNOLOOGIA RAKENDAMISE VÕIMALUSED

### Põhivajadused

- Andmete jagamisega kodune terviseeire
- Tark ravimite haldus ja meeldetuletus
- Koduturvalisus: suitsu-, gaasi-, pliidi-, ukse-, kukkumisandurid ja mitmekanalilised (visuaalsed, vibratsiooniga) teavitussüsteemid (sh info edastamine valvekeskusesse)
- Regulaarne toidu-, ravimite jm vajaliku korraldus

### Õppimine ja otsustamine

- Selge, koondatud info Mardile sobivate teenuste ja heaolutehnoloogia kohta paberil, mida sotsiaaltöötaja rahulikult lahti seletab.
- Lihtsad, eestikeelsed suurte nuppudega seadmed (häirenupp, terviseeire), mille kasutusjuhend on prinditud, lihtsas keeles piltidega.
- Sotsiaaltöötaja „digilaua“ koondvaade Mardi liikumisest ja tervisest, et riske varakult märgata.

### Liikuvus

- Minimaalse tehnoloogilise lahenduse abil tellitav sotsiaaltransport (taustal digibroneerimine)
- Ukse- ja õueandurid, mis annavad märku, kui Mart pole väljas käinud.

### Suhted

- Kaugvastuvõetud ja suhtlus (nt väga lihtsa ühe nupuga helistamise tahvelarvuti kaudu) hooldustöötaja või pereõdega.
- Kogukonnatugi (veebileplatvorm)

### Panustamine ühiskonda

Teavitused kogukonna vabatahtlikele (külavanem, naabrid), kui passiivsed andurid näitavad, et Mart on tavapärasest märksa vähem aktiivne.

# Elurõõmus Evelina



**Vanus:** 74  
**Elukoht:** väikelinn  
**Rahvus:** ukraina  
**Keeled:** vene, ukraina, eesti  
**Perekonnaseis:** abielus, lapsed elavad eraldi  
**Tervisemured:** diabeet

## Abivajaduse seisund

1 – vajab pidevat tuge ja abi  
10 – saab oma eluga ise hakkama



## Digivõimekus

1 – ei kasuta arvutit ega nutiseadmeid  
10 – kasutab pidevalt arvutit, nutitelefoni, on sotsiaalmeedias aktiivne



## Sotsiaalsus

1 – kannatab üksilduse all  
10 – suhtleb aktiivselt lähedaste ja sõprade, kogukonnaga



## Liikuvus

1 – kodune, ei liigu üldse väljas  
10 – aktiivne liikuja, sportlik



## Ühiskonda panustamine

1 – ei osale ühissettevõtmistes, ei tunneta oma rolli ühiskonnas  
10 – osaleb aktiivselt kogukonna- või vabatahtlikes tegevuses, on sädeinimene



*"Mul on nii palju teha, et haige pole küll aega olla! Ja kes siis teisi aitab, kui mina ka enam appi tulla ei saa?"*

## EVELINA LUGU

Evelina kolis Eestisse koos abikaasaga üle 50 aasta tagasi. Ta on alati olnud aktiivne ja seltskondlik, harjunud tööd tegema ja ise hakkama saama. Pensionipõlves on tema päevad endiselt tihedad. Suurem osa kodustest töödest (söök, koristus, poes- ja arstilkäigud) on tema õlul, kuigi abikaasagi saaks hakkama. Evelina laulab kohaliku kultuurimaja kooris, osaleb ukraina kogukonna üritustel ning aitab rahvusaaslasi lihtsamate tekstide tõlkimisel ja ametiasutustega suhtlemisel. Ta jagab infot suuliselt ja sotsiaalmeedias, on paljude jaoks sild erinevate keelte ja süsteemide vahel. Talle annavad jõudu kogukonnaelu, kooris laulmine ja võimalus teisi aidata.

Digiasjadega saab Evelina lihtsamal tasemel hakkama: ta loeb arvutist uudiseid ja kasutab pangateenuseid, kuid uute, keerulisemate veebilahenduste ees tunneb ebakindlust. Sageli palub ta oma täiskasvanud lastel näidata, kuidas midagi veebis teha. Kuigi ta valdab eesti keelt vabalt, on ametlikus keeles pikad dokumendid talle raskesti mõistetavad.

**Tema suurim hirm on, et tervis halveneb nii palju, et ta ei saa enam ise panustada ega kodus hakkama ning muutub kellelegi koormaks.**

## TEHNOLOOGIA RAKENDAMISE VÕIMALUSED

### Põhivajadused

- Pidev glükoosimontor, mille tulemused on jälgitavad ja jagatavad
- Nutikas insuliinipump või -pliiats, andmed ühildatud monitoriga
- Koduturvalisus: suitsu-, gaasi-, pliidi-, ukse-, kukkumise- jmt andurid ja teavitussüsteemid

### Õppimine ja otsustamine

- Diginõustamine, veebi- ja sünkroonsed koolitused
- Teenuste, sündmuste veebiportaal

### Liikuvus

- Liikumisaktiivsuse toetamine
- Harjutuste veebirakendus

### Suhted

- Lihtne kaugteenuseid võimaldav seade või digitoode
- Veebipõhine kogukond
- Kaugsuhtlus diabeediõde või arstiga

### Panustamine ühiskonda

- Hübridne (osalt veebipõhine) huvi- ja vabatahtlik tegevus
- Diabeedi toetusgrupp

# Kurnatud Kaisa



**Vanus:** 48  
**Elukoht:** Tallinn  
**Rahvus:** eesti  
**Keeled:** eesti, vene  
**Perekonnaseis:** abielus, kaks poega, hooldab teises linnaosas elavat ema  
**Kaisa tervisemured:** läbipõlemise ilmingud  
**Ema tervisemured:** depressioon, kukkumine, kognitiivse võimekuse langus

## Abivajaduse seisund

1 – vajab pidevat tuge ja abi  
10 – saab oma eluga ise hakkama



## Digivõimekus

1 – ei kasuta arvutit, nutiseadmeid  
10 – kasutab pidevalt arvutit, nutitelefonit, on sotsiaalmeedias aktiivne



## Hoolduskoormus

1 – hooldab üle 20h t nädalas lähedast  
10 – ei hoolda teisi abivajajaid



## Sotsiaalsus

1 – kannatab üksilduse all  
10 – suhtleb aktiivselt lähedaste, sõprade, kogukonnaga



## Liikuvus

1 – kodune, ei liigu üldse väljas  
10 – aktiivne liikuja, sportlik



## Ühiskonda panustamine

1 – ei osale ühissettevõtmistes, ei tunneta oma rolli ühiskonnas  
10 – osaleb aktiivselt kogukonna- või vabatahtlikes tegevuses, on sädeinimene



**"Ükskõik, mida ma parajasti teen, kuskil kuklas tiksus kogu aeg küsimus: kas emaga on praegu kõik hästi?"**

## KAISA JA TEMA EMA LUGU

Kaisa käib täiskohaga tööl, mis on nõudlik ja eeldab vahel reisimist. Talle meeldib aega veeta sõpradega kultuurisündmusi nautides, püüab leida aega ka trenni jaoks. Kaisa 82-aastane **ema** vajab järjest enam igapäevast hoolt. Pärast isa surma varises ema elu justkui kokku: tervis halvenes järsult, ta ei hoolitse enam enda eest, ei tee süüa ega suuda igapäevatoiminguid planeerida, on depressioonis ja tema kognitiivne võimekus on vähenenud. Iga paari kuu tagant on ta tervisemurede tõttu haiglas, kuid pärast jätkub samasugune elu. Kaisa on ema peamine tugi. Ta käib regulaarselt koristamas, viib emale toitu, abistab pesemisel ja helistab talle vähemalt kaks korda päevas. Kui ema ei vasta, on Kaisa valmis kõik oma tegemised pooleli jätma ja kohale tormama.

Kaisa on proovinud uurida abistavate teenuste ja seadmete kohta, mõelnud ka hooldekodu võimalusele, kuid info on killustunud ja tal pole olnud jaksu ega aega süveneda. Ema saab toetatult hakkama ja ei tema ega ema ole veel valmis hooldekoduks.

Ema on arvutis üsna tubli, pere on loonud Messengeris vestlusgrupi, kus emaga jagatakse pilte ja uudiseid. Ema ei suhtle peale pere kellegagi ja keeldub eakate päevakeskusesse minemast („Mis ma lähen sinna vanamutikeste juurde“). Kaisa on mõelnud, et talle sobiks hästi veebipõhine kogukond või vestlusring, kus eakad saaksid ühe nupuvajutusega videokõnes suhelda ja juhendaja abil virtuaalselt kokku saada. Vestlusgrupp võiks olla venekeelne, siis tunneks ema end mugavamalt, sest tema emakeel on vene keel.

**Kaisa vajab kindlustunnet, et emaga on kõik hästi. Ta tajub, et hooldamine on muutunud talle teiseks täiskohaga tööks, mille kõrval tal ei ole enam puhkeaega ega eraelu.** Ta hoiab ema „püsti“ väikeste nippide, pideva toe ja nügimisega, kuid tunneb, kuidas **võrgustik** on õhuke ja koormus üha rohkem tema õlgadel.

**Em**a vajab pidevat tuge ja toetust, et ta liiguks rohkem, samas turvaliselt ja saaks osa ka elust väljaspool kodu.

## TEHNOLOOGIA RAKENDAMISE VÕIMALUSED

### Põhivajadused (emast lähtuvalt)

- Andmete jagamisega kodune terviseeire,
- sh öine jälgimine
- Tark ravimite võtmise haldus ja meeldetuletus, doseerimine
- Koduturvalisus: suitsu-, gaasi-, pliidi-, ukse-, kukkumise- jmt andurid ja teavitussüsteemid (sh valvekeskusesse)
- Tervisliku toitumise tagamine
- Koduhoolduse tugi

### Liikuvus (emast lähtuvalt)

- GPS-i ja häirenupuga kantav nutiseade
- Liikumise motivaatorid: jalutuskäigu meeldetuletused, tervisevõimlemise videod jmt

### Suhted

- Emale: veebipõhine vestlusring, eakate klubi, aktiivne osalemine kultuuris veebi teel
- Kaisale: hooldajate tugigrupp (veebis või hübriidsetl)

### Õppimine ja otsustamine (Kaisa)

- Heaolutehnoloogiate ja hooldusteenuste infoportaal
- Hooldajate nõustamise e-teenused (nt psühholoog)

### Panustamine ühiskonda

- Psühholoogiline tugi ja tugigrupp aitavad hoida Kaisa töövoimet ja vaimset tervist
- Reaalajas info selle kohta, et emaga on kõik hästi, vabastab ressursi Kaisa enda jaoks

## Tõine Tiiu



**Vanus:** 56  
**Elukoht:** väikelinn  
**Rahvus:** eesti  
**Keeled:** eesti, vene  
**Perekonnaseis:** abielus, lapsed

### Töökoormus

1 – väike koormus  
10 – töölaud ajab üle



### Digivõimekus

1 – ei kasuta arvutit, nutiseadmeid  
10 – kasutab pidevalt arvutit, nutitelefonit, on sotsiaalmeedias aktiivne



### Tehnoloogiline valmisolek

1 – eitav, skeptiline  
10 – katsetab ja rakendab meelsasti uusi lahendusi



### Töö- ja eraelu tasakaal

1 – töö on haaranud elu üle kontrolli, eraelu kannatab  
10 – mõtestatud ja produktiivne tööelu vaheldub täisväärtusliku eraeluga



### Koostöövõrgustik

1 – koostöö teiste sotsiaal- ja tervishoiu-süsteemi osapooltega ei toimi  
10 – pidev infovahetus, partnereid kaasatakse aktiivselt otsuste tegemisse ja tegevuste ellu viimisesse



**"Tööd on nii palju, et pole aega õieti mõeldagi mingite uute lahenduste peale."**

## TIIU LUGU

Tiiu töötab väikelinna vallavalitsuses sotsiaaltöötajana. Ta räägib hästi nii eesti kui ka vene keelt ja suhtleb iga päev väga erinevate inimestega: üksikute eakate, venekeelsete pensionäride, töötute, erivajadusega inimeste ja peredega. Tiiu elab ja töötab samas linnas ning tunneb kohalikke olusid hästi. Tema tööpäevad on tihedad: kodukülastused, telefonikõned, taotlused, hindamisankeetid, omastega suhtlemine, koostöö hoolekandeteenustega jpm.

Tiiu ei pea ennast ei tehnoloogiateadlikuks ega ka -vastaseks. Ta on kogenud, kuidas uus infosüsteem tähendab pikka, frustrerivat õppimist töö kõrvalt, esialgu andmete topeltsisestust, segadust ja katteta lubadusi sellest kohta, kuidas varsti hakkab kõik lihtsamaks muutuma. Sellest ka umbusk: kui keegi räägib anduritest, häirenupust, kaughooldusest ja platvormidest, näeb Tiiu esimesena lisatööd, mitte võitu. Pealegi: kust peaks tulema raha selliste lahenduste jaoks?

**Kui Tiiu näeks, et uued lahendused on hästi läbi mõeldud, lõimitud tema tööga inimestega, on selge juurutamise plaan ning ta saab piisavalt koolitust ja toimivat IT-tuge, oleks ta valmis neid järk-järgult kasutusele võtma. Ta tahab veendumust, et need aitavad inimeste elu paremaks teha ja tema enda koormust vähendada.**

## TEHNOLOOGIA RAKENDAMISE VÕIMALUSED

### Põhivajadused (abivajajate heaolu tagamine)

- Kliendihaldus (andmed, teenused, hindamised, hooldusplaan, kodukülastuste märkmed)
- Automaatsed teavitused (nt häired)
- Automaatne infovahetus; liidestatud andmebaasid (nt teavitused abivajajate haiglast koju tulemisel)

### Õppimine ja otsustamine

- Koolitused uute süsteemide ja seadmete kasutamiseks
- Healutehnoloogiate ülevaade (kataloog)
- Uute lahenduste IT-tugi

### Kodukülastused

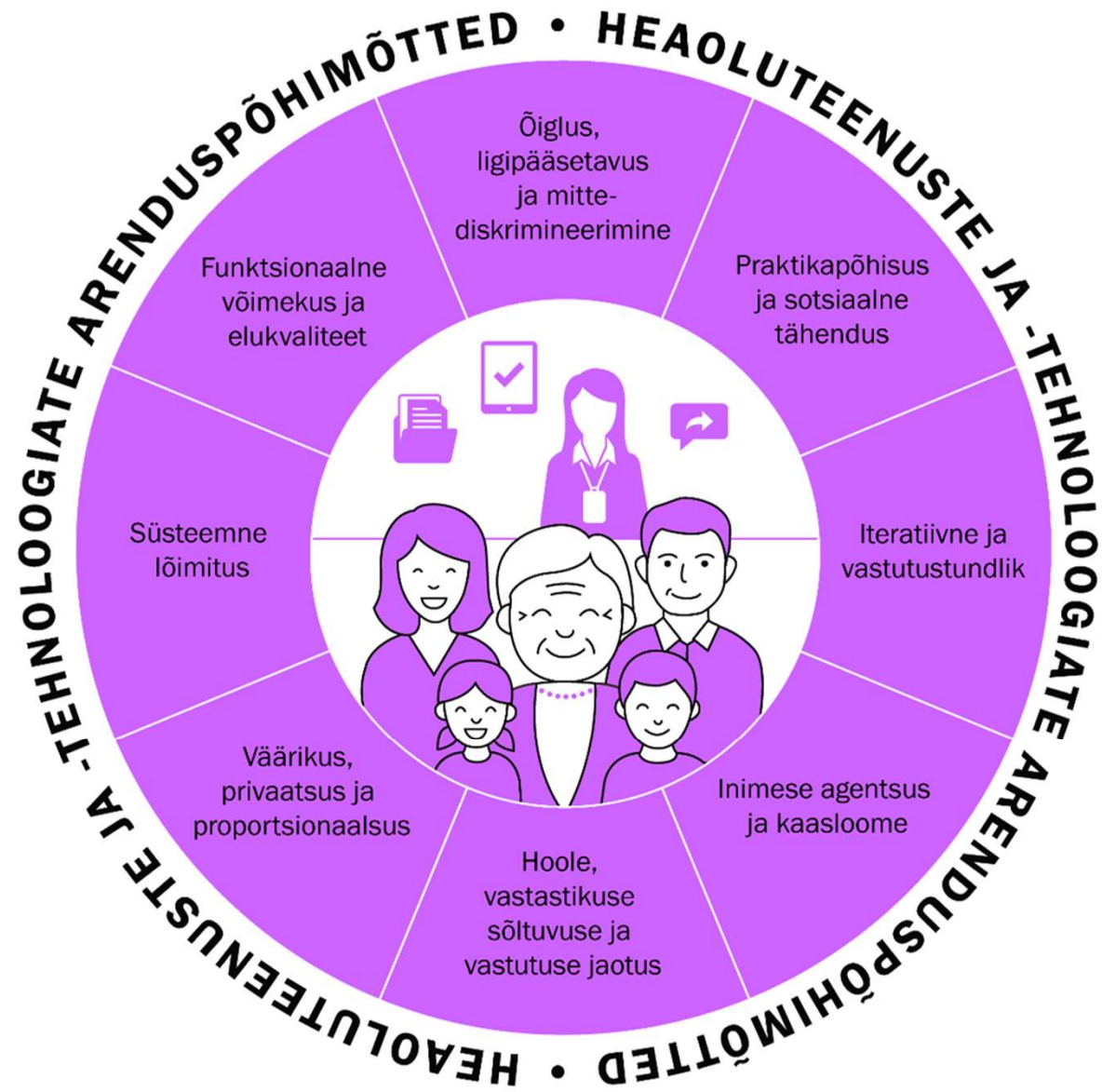
Kodukülastuste ja sotsiaaltranspordi marsruudi planeerimise tugi

### Koostöö ja suhtlus

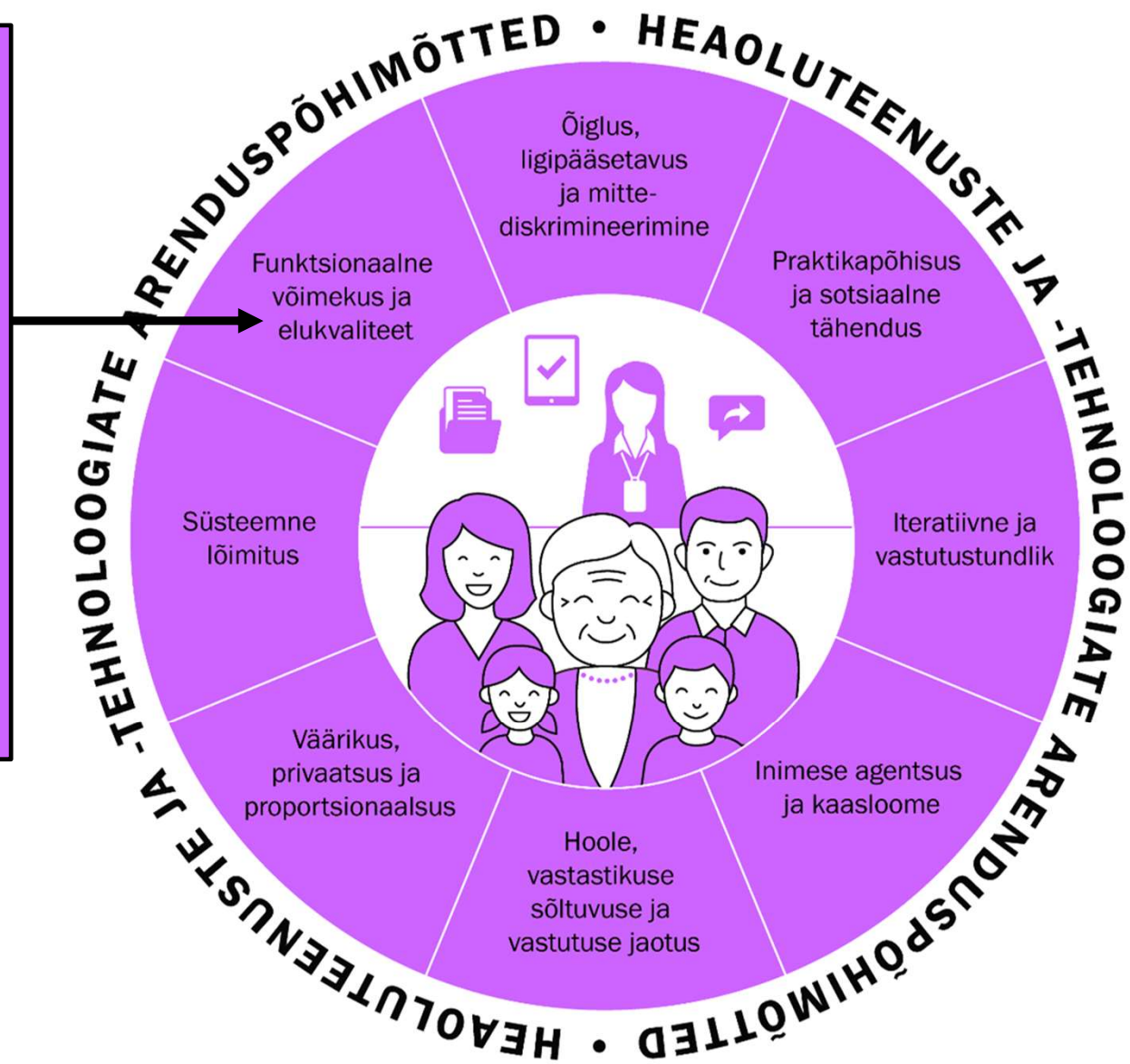
Võrgustiku platvorm sotsiaaltöötajatele ja seotud osapooltele (info, arutelud, tööjaotus, otsustamine)

### Panustamine ühiskonda (uute lahenduste arendamisse)

Tehnoloogia pilootprojektid, üksteiselt õppimine, tagasiside ja sisend healutehnoloogia rakendamisse ja kasutamisse

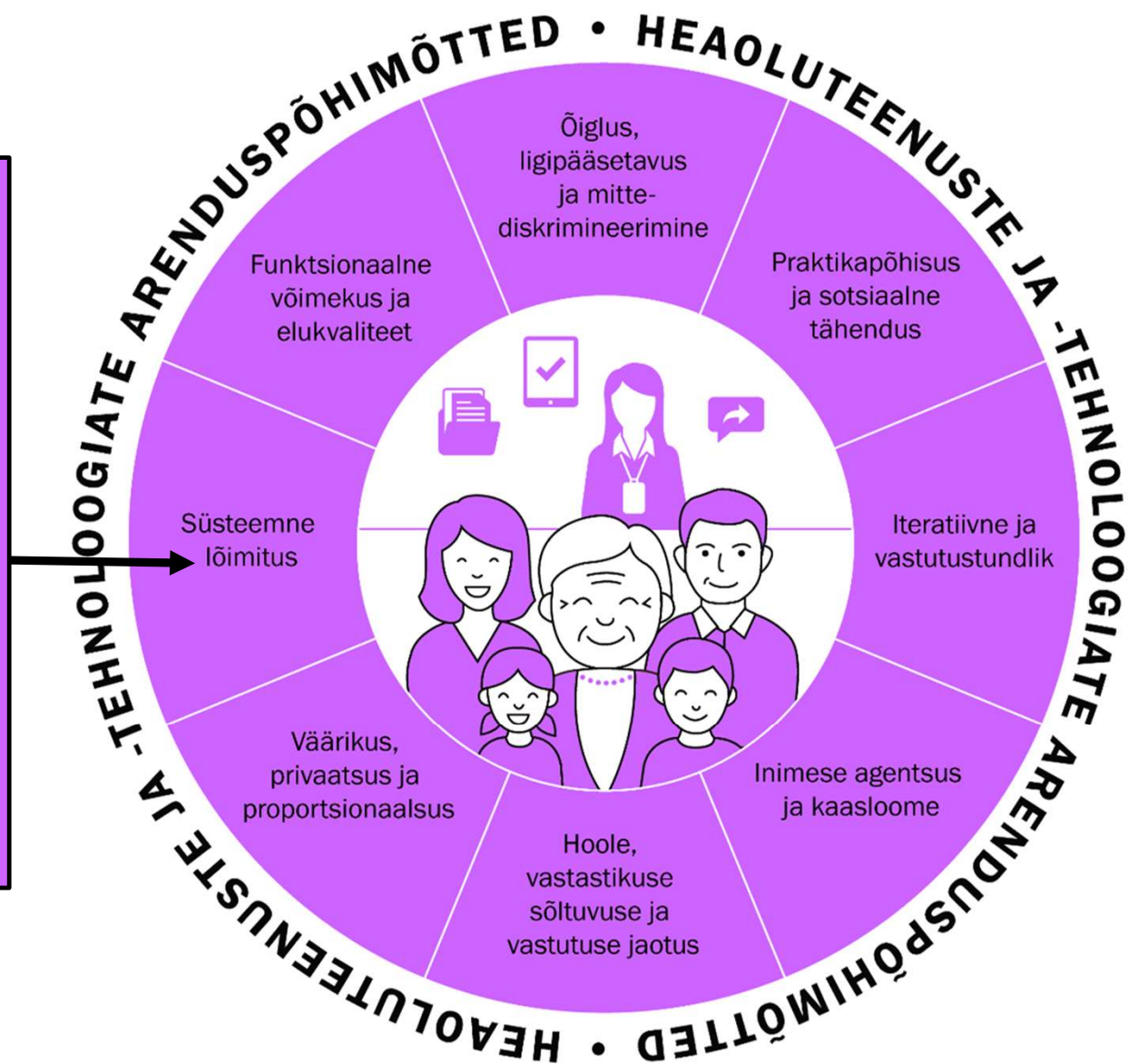


Toetada võimalusi liikuda, otsustada, õppida, suhelda, täita põhivajadusi ja panustada kogukonda. Lahendused peaksid avardama tegutsemisruumi ja elukvaliteeti, mitte taandama heaolu üksnes turvalisuse või kulutõhususe mõõdikuteks.

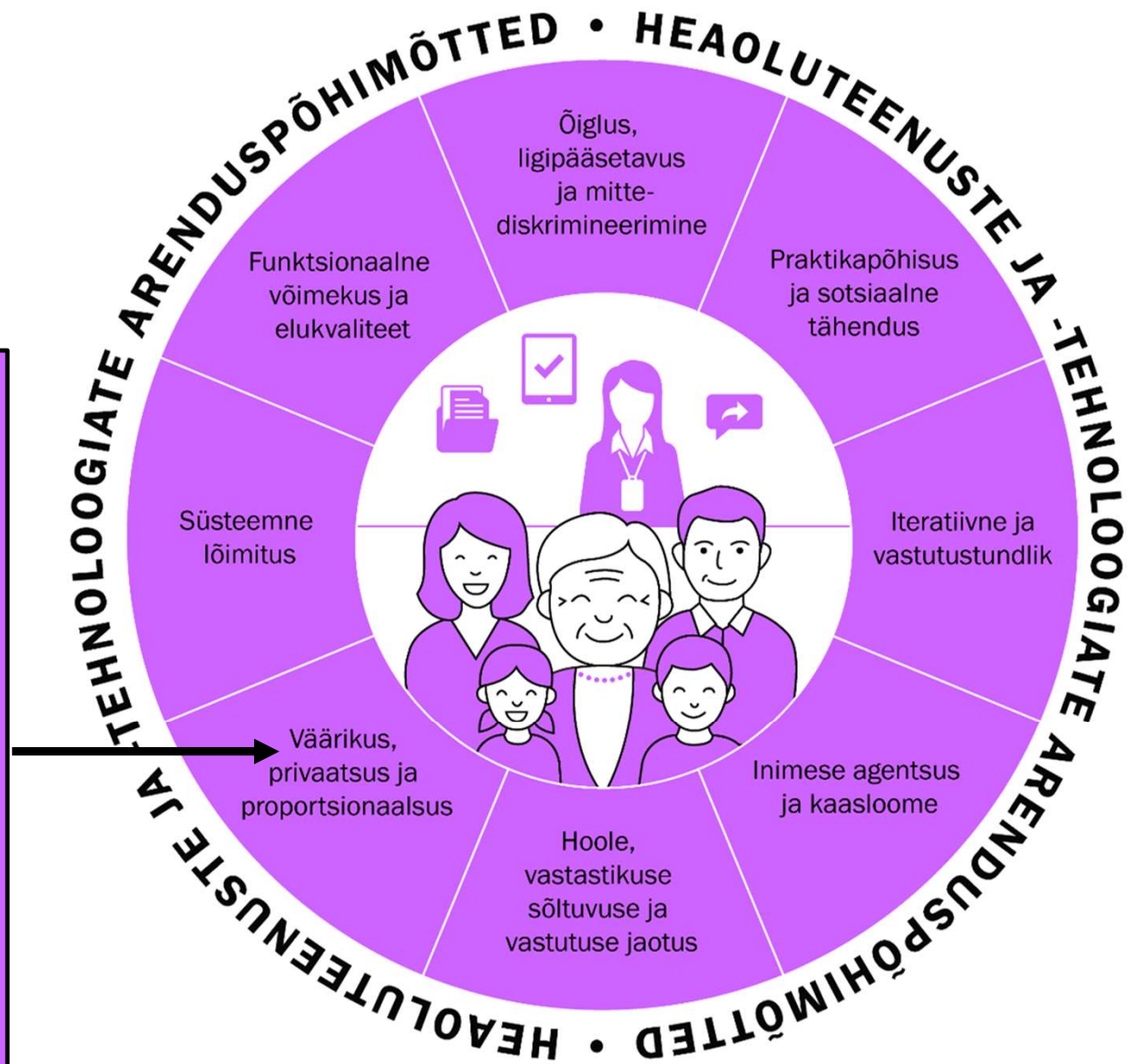


Tehnoloogia peab olema osa terviklikust teenuse- ja hooldussüsteemist.

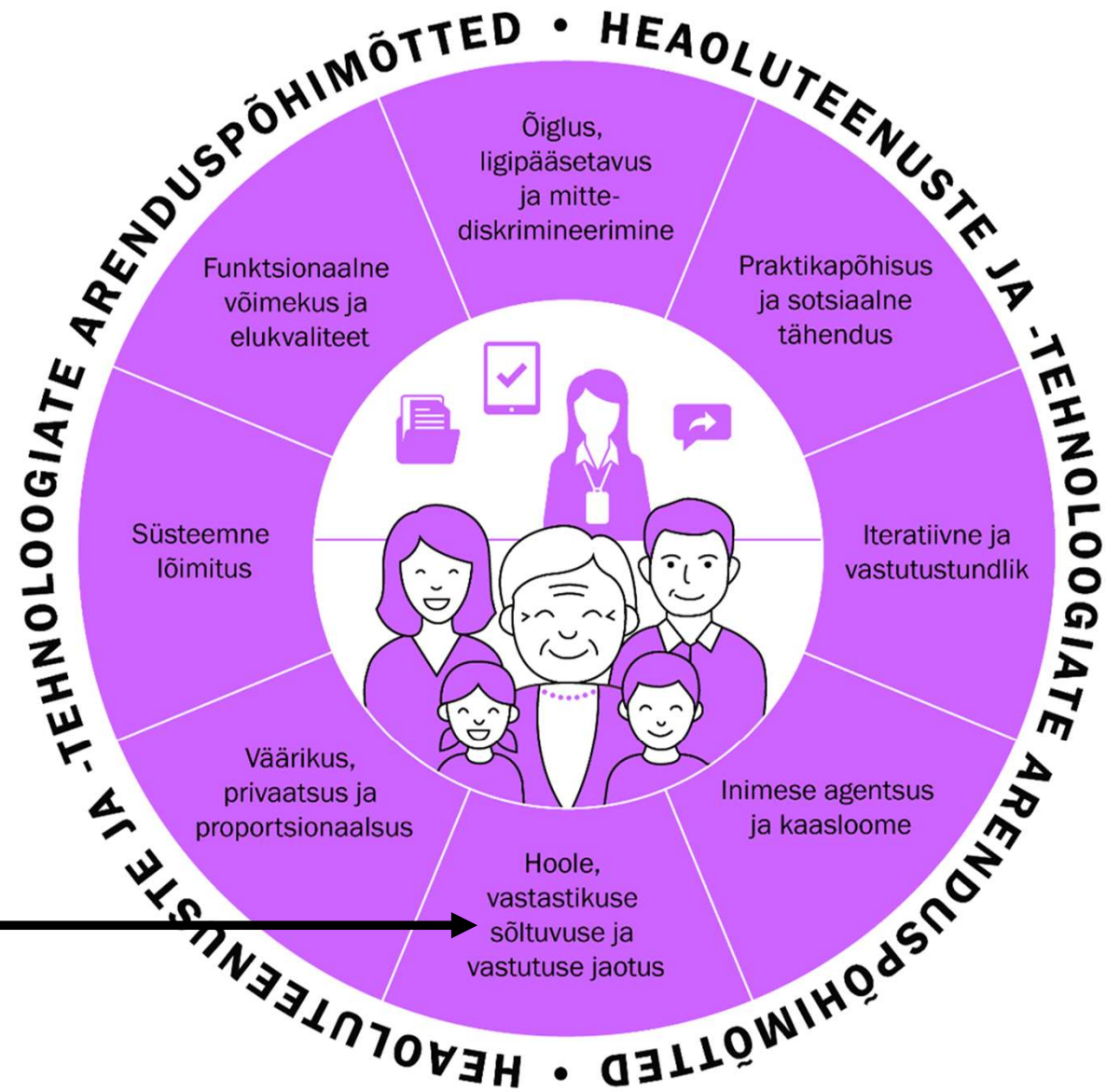
Lahenduste väärtus avaldub siis, kui need toetavad ühtaegu inimeste igapäevast toimetulekut ja spetsialistide töö kvaliteeti, tugevdades kogu süsteemi hoolivust ja õiglust.



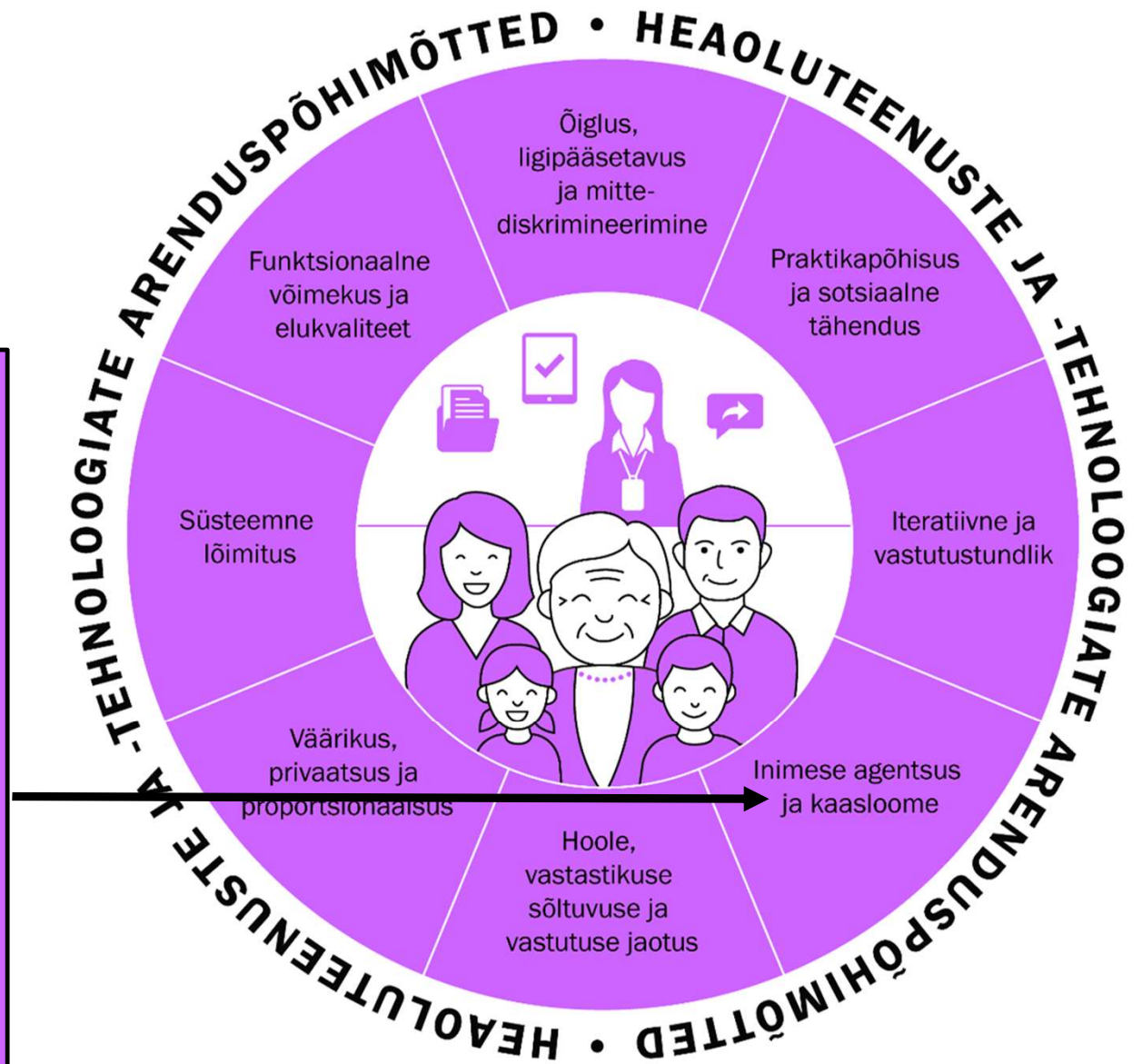
Andmete kogumine ja jälgimine peavad olema läbipaistvad, kokkulepitud ja eesmärgipärased. Lahendused ei tohi normaliseerida kontrolli ega muuta inimest jälgitavaks objektiks. Privaatsus on osa funktsionaalsest võimekusest.



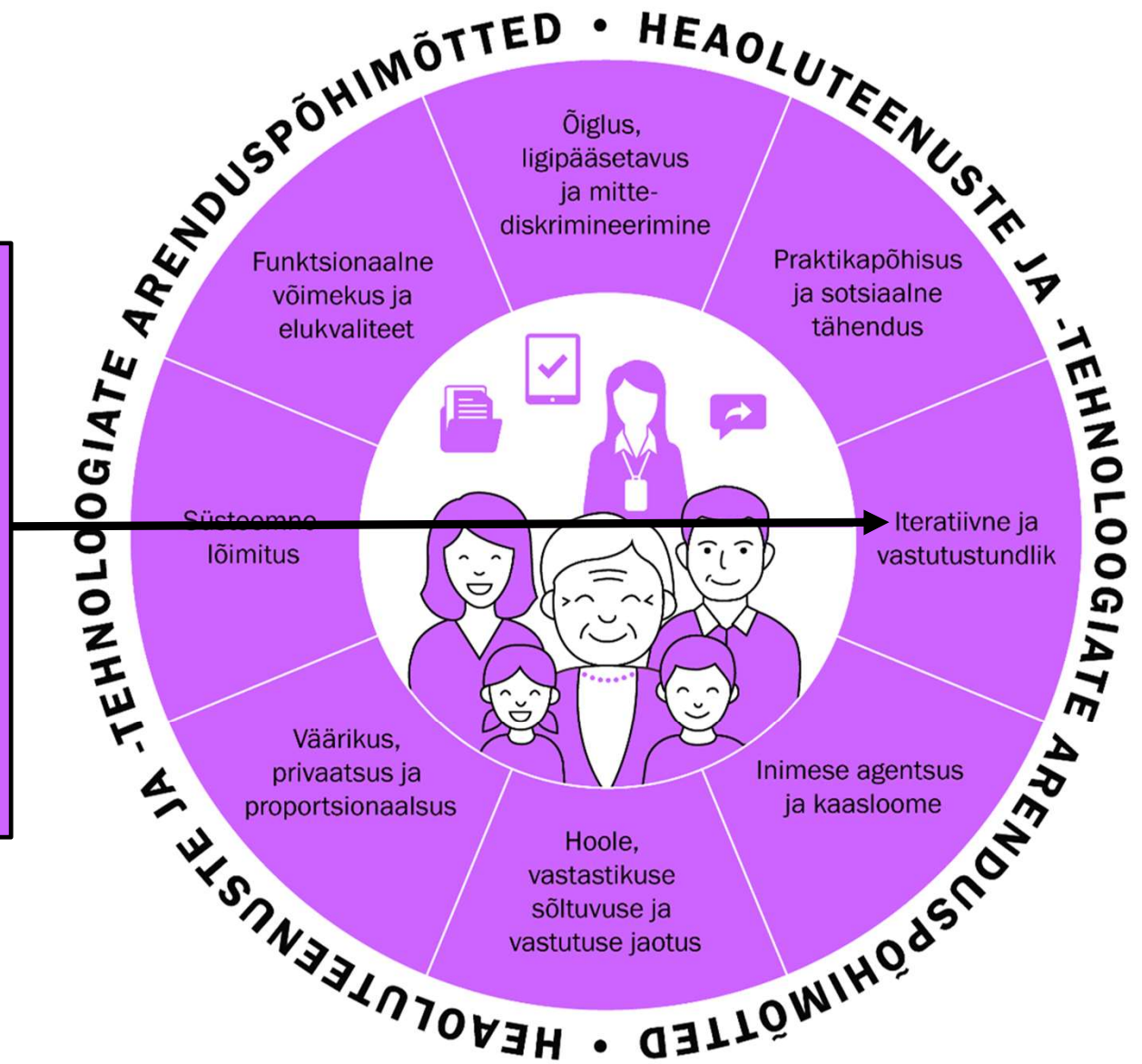
Hoolesuhete toetamine ning rollide ja vastutuse nähtavaks tegemine. Lahendused ei tohi nihutada hoolduskoormust märkamatult perede või üksikisikute kanda ega käsitleda hooldusvajadust individuaalse probleemina.



Eakad ja erivajadustega inimesed on aktiivsed otsustajad, mitte passiivsed sihtrühmad. Arendus peab tugevdama inimese häält, valikuvabadust ja õigust tehnoloogia kasutamisest loobuda. Koosloome on vältimatu eetiline ja praktiline lähtekoht.



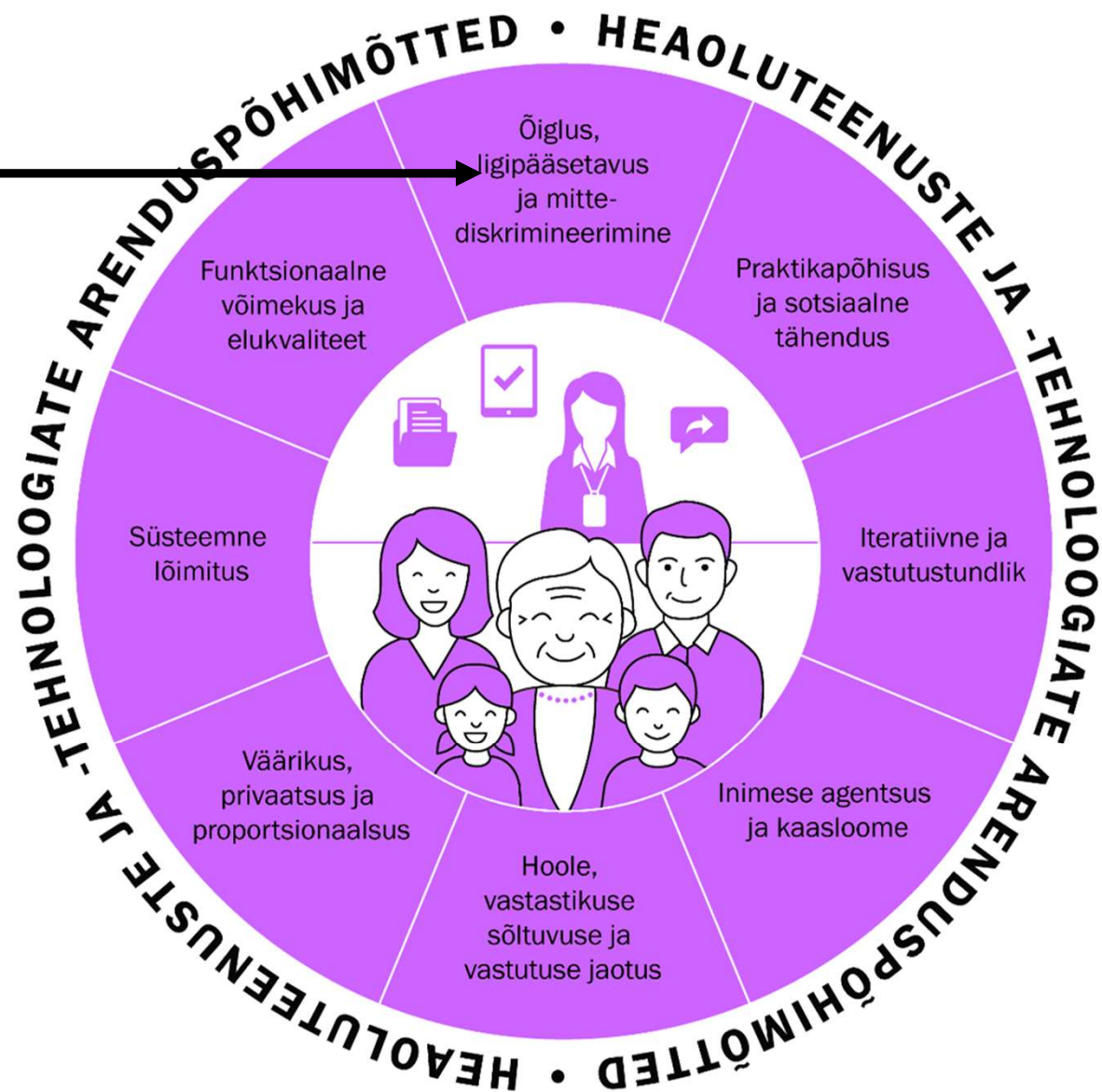
Arendus peab olema järkjärguline, õppiv ja kohanduv. Lahendusi hinnatakse ja täiendatakse pidevalt, kaasates kasutajaid ja spetsialiste ning arvestades sotsiaalselt ja eetilist mõju.

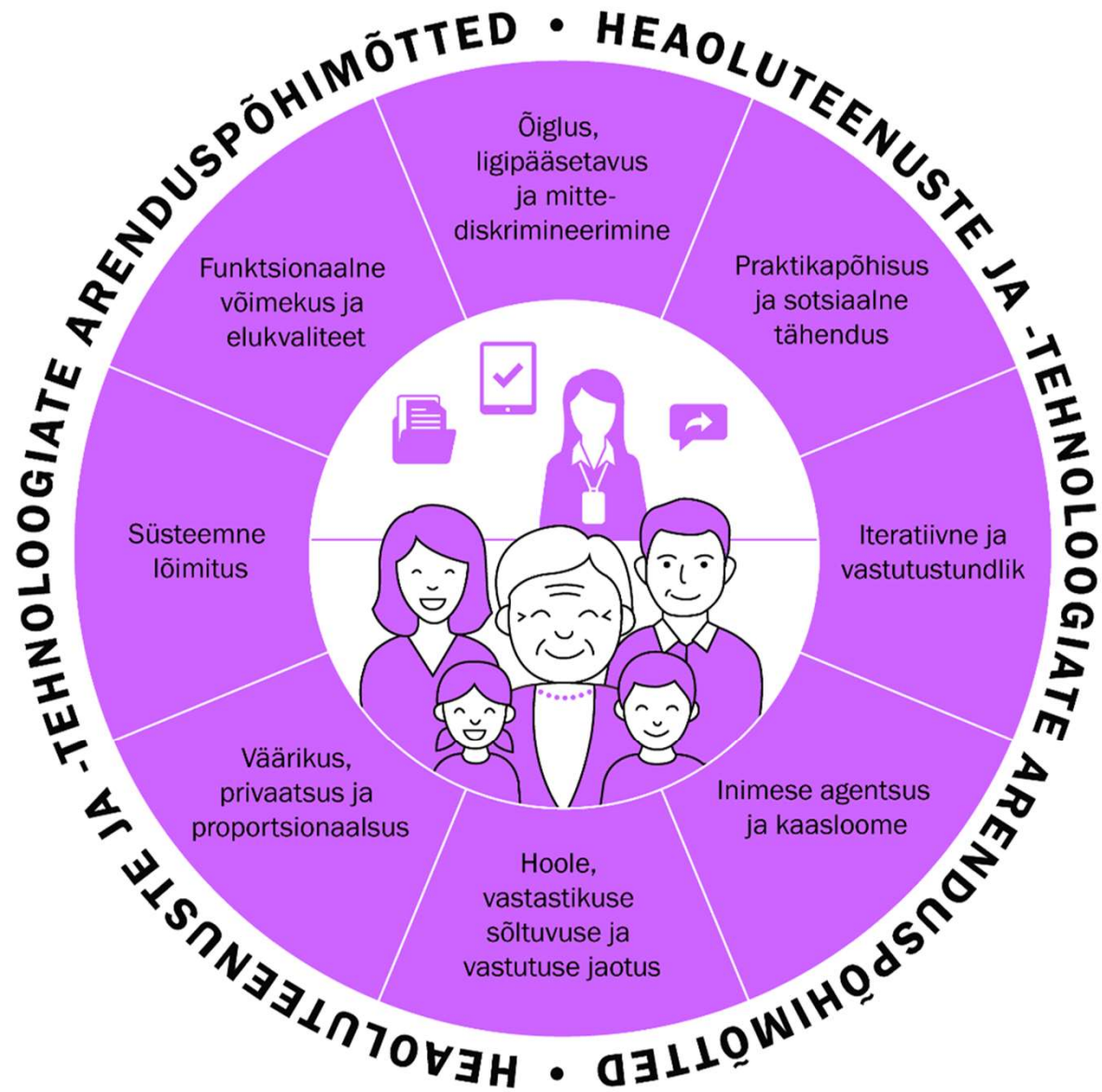


Arendus peab lähtuma inimeste tegelikust elukorraldusest ja tööpraktikatest. Oluline on mõista, kuidas lahendused muudavad ajakasutust, suhteid ja hoolduse tähendust nii kasutajate kui spetsialistide jaoks.



Arendus ei tohi eeldada normatiivset kasutajat. Tuleb arvestada sotsiaalse, piirkondliku, soolise ja digitaalse ebavõrdsusega ning kujundada lahendusi, mis vähendavad tõrjutust ja toetavad erinevaid kasutusviise, keeli ning kultuurikontekste.





AITÄH!