

Heaolutehnoloogiate programm

Kelle heaks?

Triin Jürgens
Eesti kunstiakadeemia



EKA

civitta



SOTSIAALMINISTEERIUM



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks

Tervena vananemine (WHO definitsioon)

„Protsess, mille käigus kujuneb ja säilib funktsionaalne võimekus, mis võimaldab heaolu ka vanemas eas.”

Funktsionaalne võimekus tähendab, et inimesel on võimekus ja võimalused elada ja tegutseda viisil, mida ta ise oluliseks peab.

See hõlmab muu hulgas inimese suutlikkust:

- katta oma baasvajadused;
- õppida, areneda ja teha iseenda kohta otsuseid;
- olla liikuv;
- luua ja hoida suhteid;
- panustada ühiskonda.

Elurõõmus Evelina



Vanus: 74

Elukoht: väikelinn, 3-toaline korter vanemas paneelmajas

Rahvus: ukraina

Keeled: vene, ukraina, eesti

Perekondlik seis: abielus, lapsed elavad mujal

Tervis: diabeet

Abivajaduse seisund:

1 - vajab pidevat tuge ja abi

10 - saab oma eluga ise hakkama



Digivõimekus:

1 - ei kasuta arvutit, nutiseadmeid

10 - kasutab igapäevaselt arvutit, nutitelefoni, on sotsiaalmeedias aktiivne



Sotsiaalsus:

1 - kannatab üksilduse all

10 - suhtleb aktiivselt lähedaste, sõprde, kogukonnaga



Liikuvus:

1 - kodune, ei liigu üldse väljas

10 - aktiivne liikuja, sportlik



Ühiskonda panustamine:

1 - ei osale ühisettevõtmistes, ei tunnetata 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?"

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 arstikäigud) on tema õlul, kuigi abikaasagi saaks hakkama. Evelina laulab kohaliku kultuurimaja kooris, osaleb ukraina kogukonna üritustel ja aitab rahvuskaaslasti lihtsamate tekstide tõlkimisel ning ametiasutustega suhtlemisel. Ta jagab infot suuliselt ja sotsiaalmeedias, on paljude jaoks "sild" erinevate keelte ja süsteemide vahel. Talle annavad jõudu kogukonnaelu, koor 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 lastel näidata, kuidas midagi kasutada. Kuigi ta valdab eesti keelt vabalt, on ametlikus keeles pikad dokumendid on 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

Baasvajadused

- Pidev glükoosimonitor, 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, *online*, sünkroonsed koolitused
- teenuste, sündmuste veebiportaal

Liikuvus

- liikumisaktiivsuse toetamine
- harjutuste veebirakendus

Suhted

- lihtne kaugteenuseid võimaldav seade või digitoode
- veebipõhine kogukond
- kaugsuhtlus diabeediõie või arstiga

Panustamine ühiskonda

- hübriidne (osalt veebipõhine) huvi- ja vabatahtlik tegevus, diabeedi toetusgrupp

Maamees Mart



Vanus: 85
Elukoht: ääremaa talu
Rahvus: eesti
Keeled: eesti
Perekondlik seis: vallaline, lapsi ei ole
Tervis: liikumisraskused

Abivajaduse seisund:
1- vajab pidevat tuge ja abi
10 - saab oma eluga ise hakkama



Digivõimekus:
1 - ei kasuta arvutit, nutiseadmeid
10 - kasutab igapäevaselt arvutit, nutitelefonit, on sotsiaalmeedias aktiivne



Hoolduskoormus:
1- hooldab 20h+ tundi nädalas lähedast
10 - ei hoolda teisi abivajajaid



Sotsiaalsus:
1 - kannatab üksilduse all
10 - suhtleb aktiivselt lähedaste, sõprde, kogukonnaga



Liikuvus:
1 - kodune, ei liigu üldse väljas
10 - aktiivne liikuja, sportlik



Ühiskonda panustamine:
1- ei osale ühissetevõtmistes, ei tunnetata rolli ühiskonnas
10 - osaleb aktiivselt kogukonna- või vabatahtlikes tegevuses, on sädeanimene



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

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 ikka natuke teeb juba muret ka: väsimus tikub ligi, jalad on haigevõitu. 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 hakkama ei saa.

Digitaalselt on Mardi oskused tagasihoidlikud: ta helistab lihtsa nuputelefoniga, arvutit ega nutitelefonit tal ei ole. E-teenused ja portaalid tunduvad keerulised ja kauged, ta eelistab suhelda inimesega otse ja saada infot telefoni või paberi teel. Ta võiks uusi lahendusi kasutada, kui need on väga lihtsad, eestikeelsed ja keegi usaldusväärne inimene (pereõde, sotsiaaltöötaja, sugulane) need paigaldab 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

Baasvajadused

- Andmete jagamisega kodune tervisehooldus
- Tark ravimite haldus ja meeldetuletus
- Koduturvalisus: suitsu-, gaasi-, pliidi-, ukse-, kukkumise- jmt andurid ja teavitussüsteemid (sh 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.
- Väga lihtsad, eestikeelsed seadmed (häirenupp, tervisehooldus), mille kasutusreeglid on talle prinditud lihtsas keeles piltidega juhendina.
- Sotsiaaltöötaja “digilaul” koondvaade Mardi liikumisest ja tervisest, et riske varakult märgata.

Liikuvus

- Lihtne, minimaalne tehnoloogiline lahendus, abil tellitav sotsiaaltransport (taustal digibroneerimine)
- Ukse- ja õueandurid, mis annavad märku, kui Mart pole tavapärasel ajal kodust väljas käinud.

Suhted

- Kaugvastuvõtt ja suhtlus (nt väga lihtsa “ühe nupuga helistamise” tahvelarvuti kaudu) hooldustöötaja või pereõega.
- Kogukonnatugi (veebiplatvorm)

Panustamine ühiskonda

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

Sitke Siim



Vanus: 45

Elukoht: väikelinn, kohandatud 2-toaline korter (ramp, laiemaad uksed), II korrus lifita majas

Rahvus: eesti

Keeled: eesti

Perekondlik seis: abielus, 11-aastane tütar

Tervis: seljaajuvigastus, ratastoolis

Abivajaduse seisund:

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



Digivõimekus:

1 - ei kasuta arvutit, nutiseadmeid
10 - kasutab igapäevaselt arvutit, nutitelefonit, on sotsiaalmeedias aktiivne



Hoolduskoormus:

1- hooldab 20h+ tundi nädalas lähedast
10 - ei hoolda teisi abivajajaid



Sotsiaalsus:

1 - kannatab üksilduse all
10 - suhtleb aktiivselt lähedaste, sõprde, kogukonnaga



Liikuvus:

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



Ühiskonda panustamine:

1 - ei osale ühisetevõtmistes, ei tunnetata 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!”

LUGU

Sitkel Siimul on seljaaju vigastus, 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 kõigega ise hakkama saama. Nüüd elab ta koos abikaasa ja 11-aastase lapsega väikelinna korteris, kus lihtsamate koduste toimingutega saab ta ise hakkama, 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 osalise koormusega paindlikku tööd, mida saaks kodust teha (ta on IT-alal end hoolsalt täiendanud), kuid sobivat tööd on keeruline leida, eriti osalise koormusega ja tema terviseseisundiga 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 ja kohta ning jääb oma lapsele ja partnerile pigem koormaks kui toeks.

TEHNOLOOGIA RAKENDAMISE VÕIMALUSED

Baasvajadused

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

Õppimine ja otsustamine

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

Liikuvus

- Rehabilitatsiooniplatvorm (füsioteraapeudi juhendatud kodused harjutusvideod, logi, meeldetuletused)
- Ratastooli-režiimiga aktiivsusmonitor
- *Exergaming*: liikumismängud ratastoolikasutajale

Suhted

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

Panustamine ühiskonda

- Kaugtöö- ja vabakutselise töö platvormid

Tõine Tiiu



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

Töökoormus

1- väike koormus
10 - töölaud ajab üle



Digivõimekus:

1 - ei kasuta arvutit, nutiseadmeid
10 - kasutab igapäevaselt 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 isikliku eluga



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."

LUGU

Tiiu töötab väikelinna vallavalitsuses sotsiaaltöötajana. Ta räägib hästi nii eesti kui vene keelt ja suhtleb iga päev väga erinevate inimestega – üksikute eakate, venekeelsete pensionäride, töötute, puuetega inimeste ja peredega. Tiiu elab ja töötab samas linnas ja 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, "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 ta 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

Baasvajadused (abivajajate heaolu tagamine)

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

Õppimine ja otsustamine

- Koolitused uute süsteemide ja seadmete kasutamiseks
- Heaolutehnoloogiate 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 heaolutehnoloogia rakendamisele ja kasutamisel

Kurnatud Kaisa



Vanus: 48
Elukoht: Tallinn
Rahvus: eesti
Keeled: eesti
Perekondlik seis: abielus, 13. ja 16. aastased pojad, hooldab teises linnaosas elavat ema
Tervis: läbipõlemise ilmingud

Abivajaduse seisund:

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



Digivõimekus:

1 - ei kasuta arvutit, nutiseadmeid
10 - kasutab igapäevaselt arvutit, nutitelefoni, on sotsiaalmeedias aktiivne



Hoolduskoormus:

1 - hooldab 20h+ tundi nädalas lähedast
10 - ei hoolda teisi abivajajaid



Sotsiaalsus:

1 - kannatab üksilduse all
10 - suhtleb aktiivselt lähedaste, sõprde, kogukonnaga



Liikuvus:

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



Ühiskonda panustamine:

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



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

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** elab linna teises otsas ja 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 depressiivne ja tema kognitiivne võimekus on langenud. Iga paari kuu tagant on ta tervisemurede tõttu haiglas, kuid pärast jätkub samasugune elu. Kaisa on ema peamine tugivõrk. 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 erinevate abistavate teenuste ja seadmete kohta, mõelnud ka hooldekodu võimalusele, kuid info on killustunud ja tal pole olnud jaksu ega aega süveneda. Ema saab toetatult veel 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. Kuna ema ei suhtle peale pere kellegagi ja keeldub eakate päevakeskusesse minemast (“mis ma lähen sinna vanamutikeste juurde”), on Kaisa 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 sisuliselt teiseks täiskohaga tööks, mille kõrval ei ole enam puhkeaega ega isiklikku elu. Ta hoiab ema “püsti” väikeste nippide, pideva toe ja nügimisega, kuid tunneb, kuidas **võrgustik** on õhuke ja koormus on üha rohkem tema õlgadel.

TEHNOLOOGIA RAKENDAMISE VÕIMALUSED

Baasvajadused (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

Õppimine ja otsustamine

- Infoportaal heaolutehnoloogiatega ja hooldusteenustest
- Hooldajate nõustamise e-teenused (nt psühholoog)

Liikuvus

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

Suhted

- Emale: veebipõhine vestlusring, “eakate klubi”, online kultuuris aktiivne osalemine
- Kaisale: hooldajate tugigrupp (veebis või hübriidiselt)

Panustamine ühiskonda

- Psühholoogiline tugi ja tugigrupp aitavad hoida Kaisa töövõimet ja vaimset tervist
- Reaalajas info selle kohta, et emaga on kõik hästi, vabastab resurssi iseenda jaoks