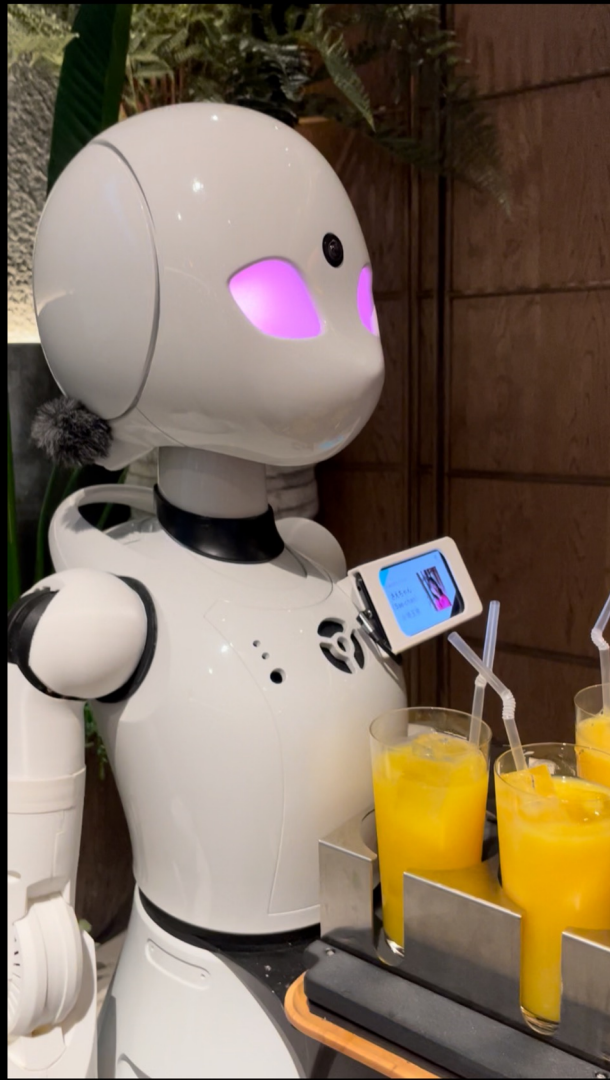


Heaoluteenused digipöörde lävel

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, poliitikate ja analüüside kaardistamine
- 4 rahvusvahelise juhtumi analüüs
- 14 poolstruktureeritud kvalitatiivset süvaintervjuud

Vision

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

Just sellest kontekstist on tekkinud 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 „lisakihi“, vaid **osa terviklikust teenusekeskkonnast ja -teekonnast**.

Arendusvõimalused

- teenused ja toetused ehk **sisu**: millised teenusekomponendid peavad olema olema, 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. See on ka 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.

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 negatiivselt vaimset tervist, autonoomiat ja kaasatust. Liikumisvõimekust toetavad nii inimese füüsiline seisund kui ka keskkonna ligipääsetavus ja universaalne disain. Liikumisvõimekuse säilimiseks on vaja, et inimene tegeleb füüsilise aktiivsusega (sh tasakaalu, jõud ja vastupidavus) regulaarselt.

Võimekus õppida ja areneda ning teha otsuseid

Võime jätkata õppimist, 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.

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. Näiteks lähedase pikaajaline hooldamine vähendab hooldaja enda võimalusi õppida, suhelda ja panustada.

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.

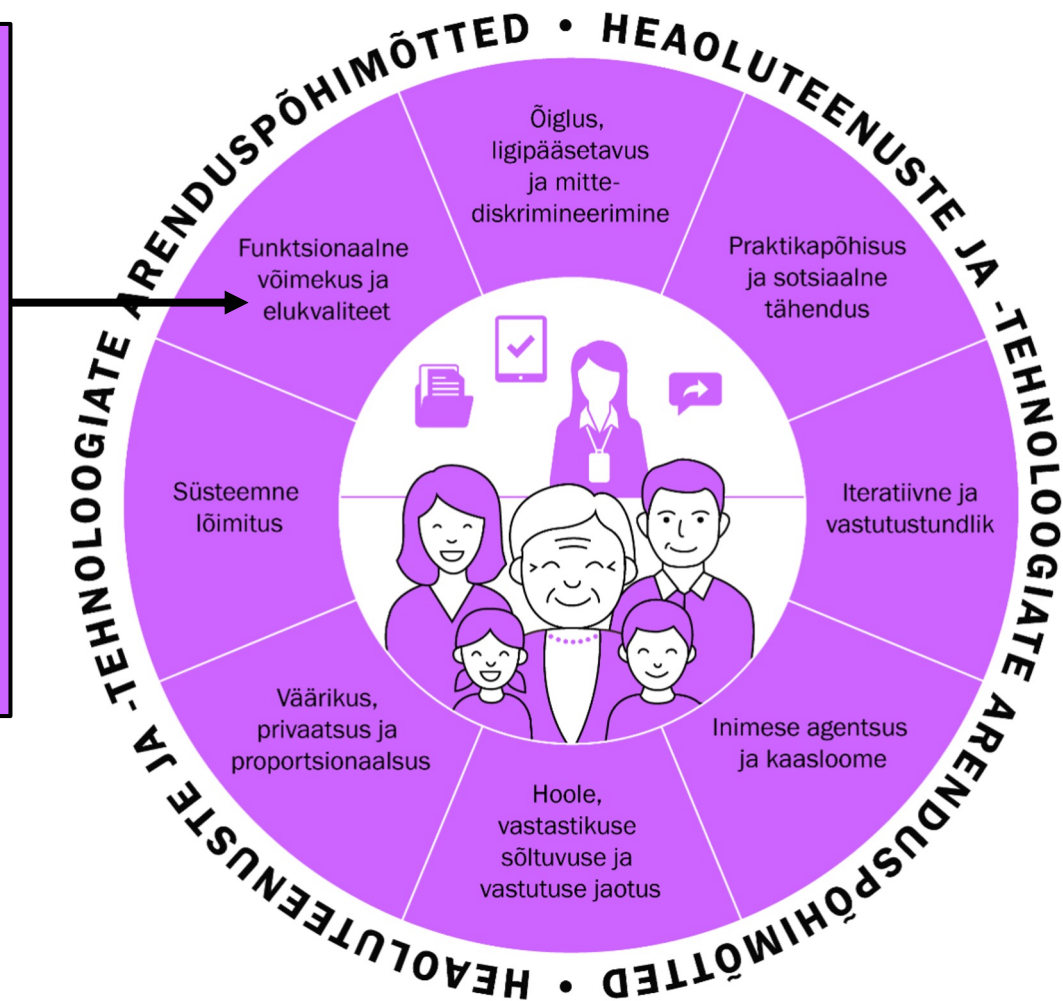
Suutlikkussurve

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.

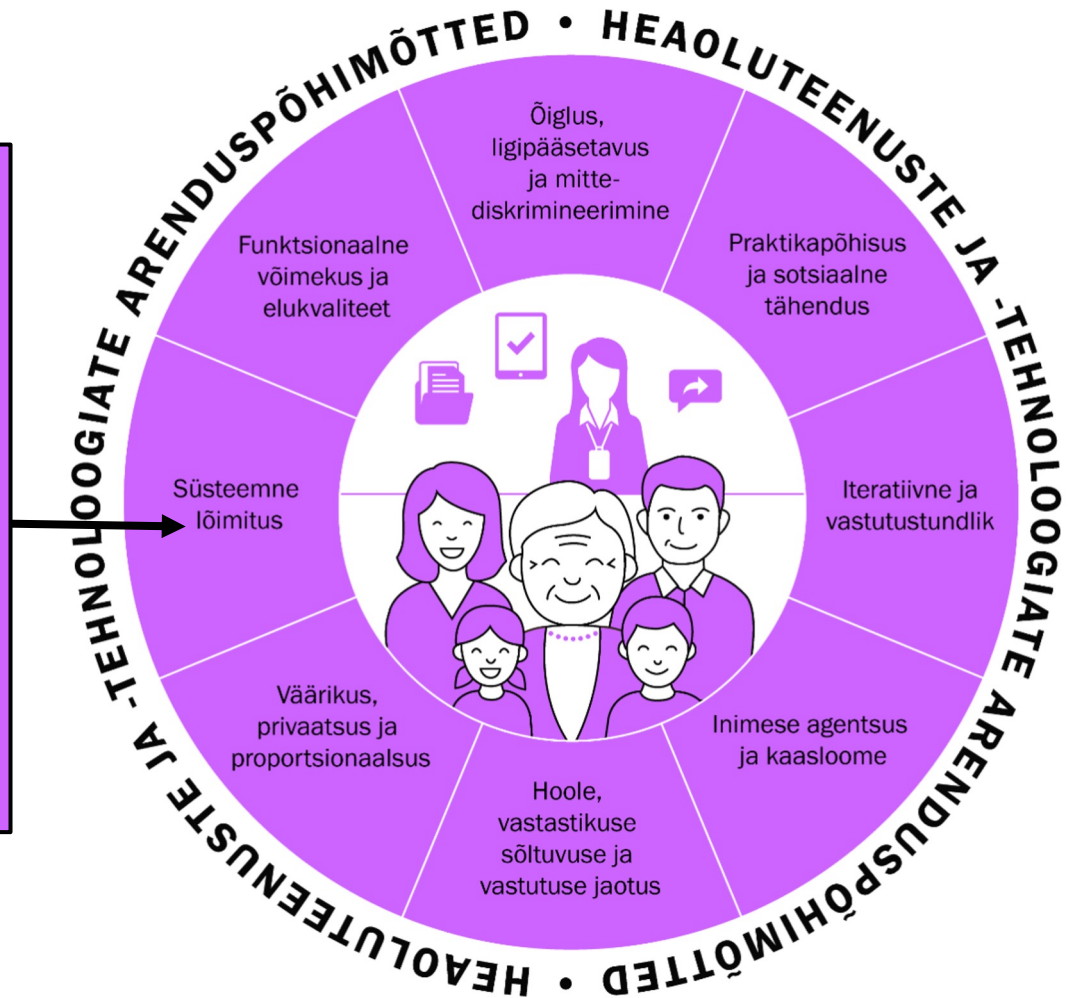


Toetada võimalusi liikuda, otsustada, õppida, suhelda, täita põhivajadusi ja panustada kogukonda. Lahendused peaksid avardama tegutsemisruumi ja elukvaliteeti, mitte taandama heaolu üksnes turvalisuse või kulutõhususe mõõdikuteks.

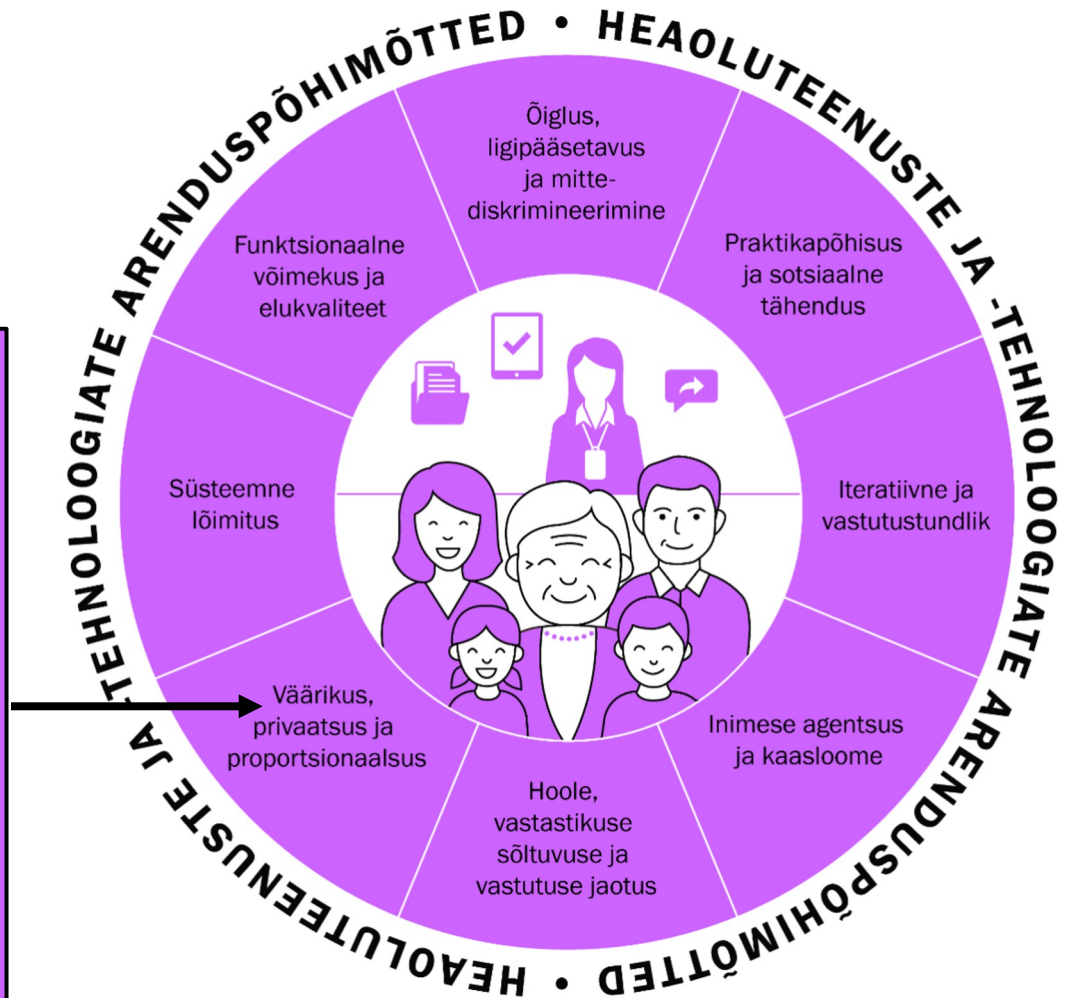


Tehnoloogia peab olema osa terviklikust teenuse- ja hooldussüsteemist.

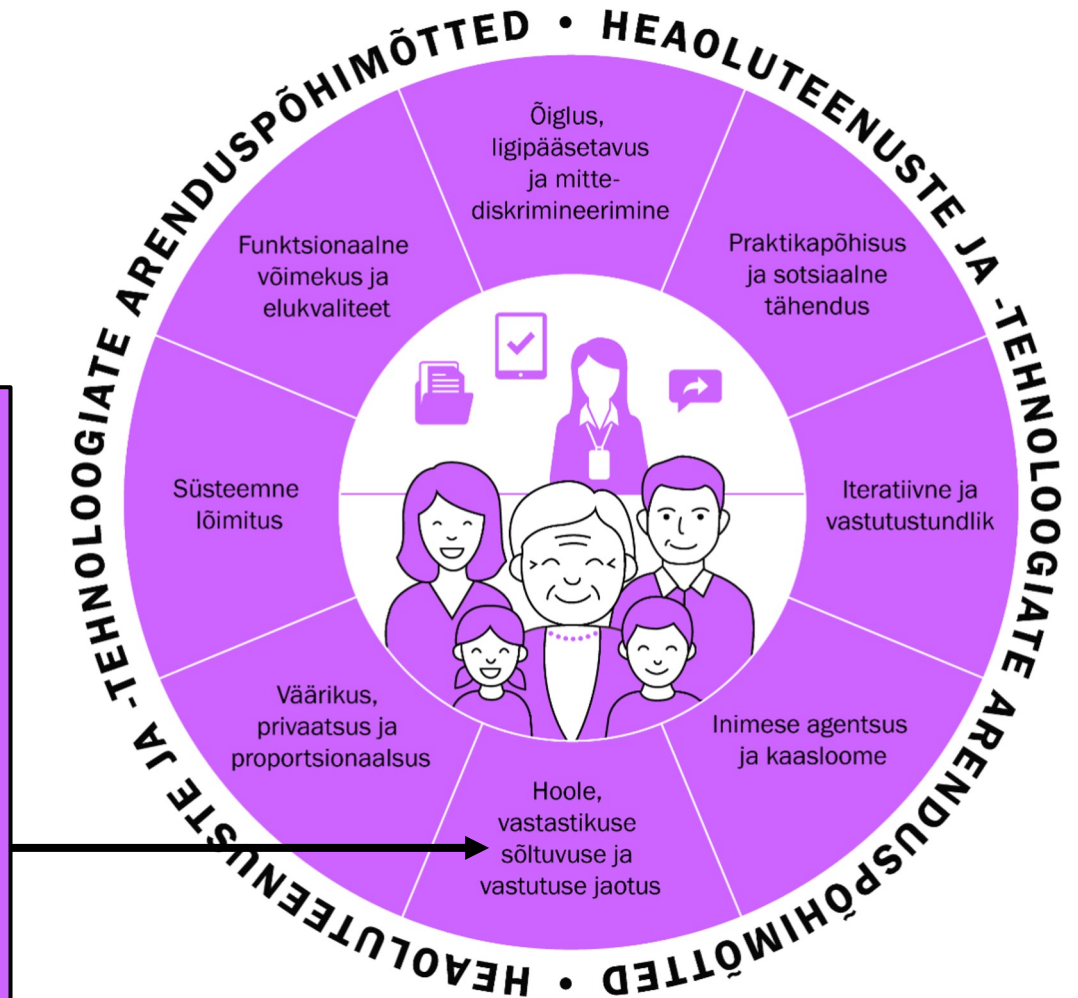
Lahenduste väärtus avaldub siis, kui need toetavad ühtaegu inimeste igapäevast toimetulekut ja spetsialistide töö kvaliteeti, tugevdades kogu süsteemi hoolivust ja õiglust.



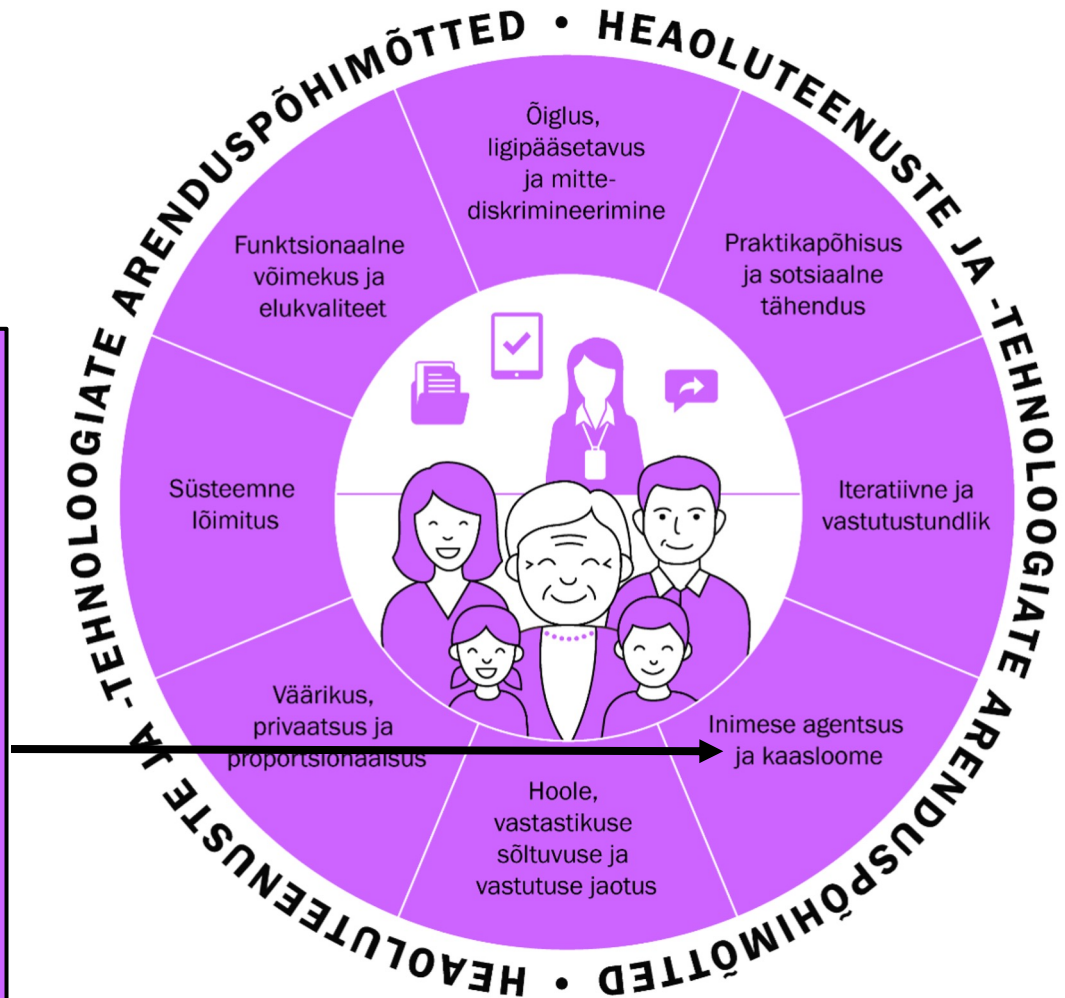
Andmete kogumine ja jälgimine peavad olema läbipaistvad, kokkulepitud ja eesmärgipärased. Lahendused ei tohi normaliseerida kontrolli ega muuta inimest jälgitavaks objektiks. Privaatsus on osa funktsionaalsest võimekusest.



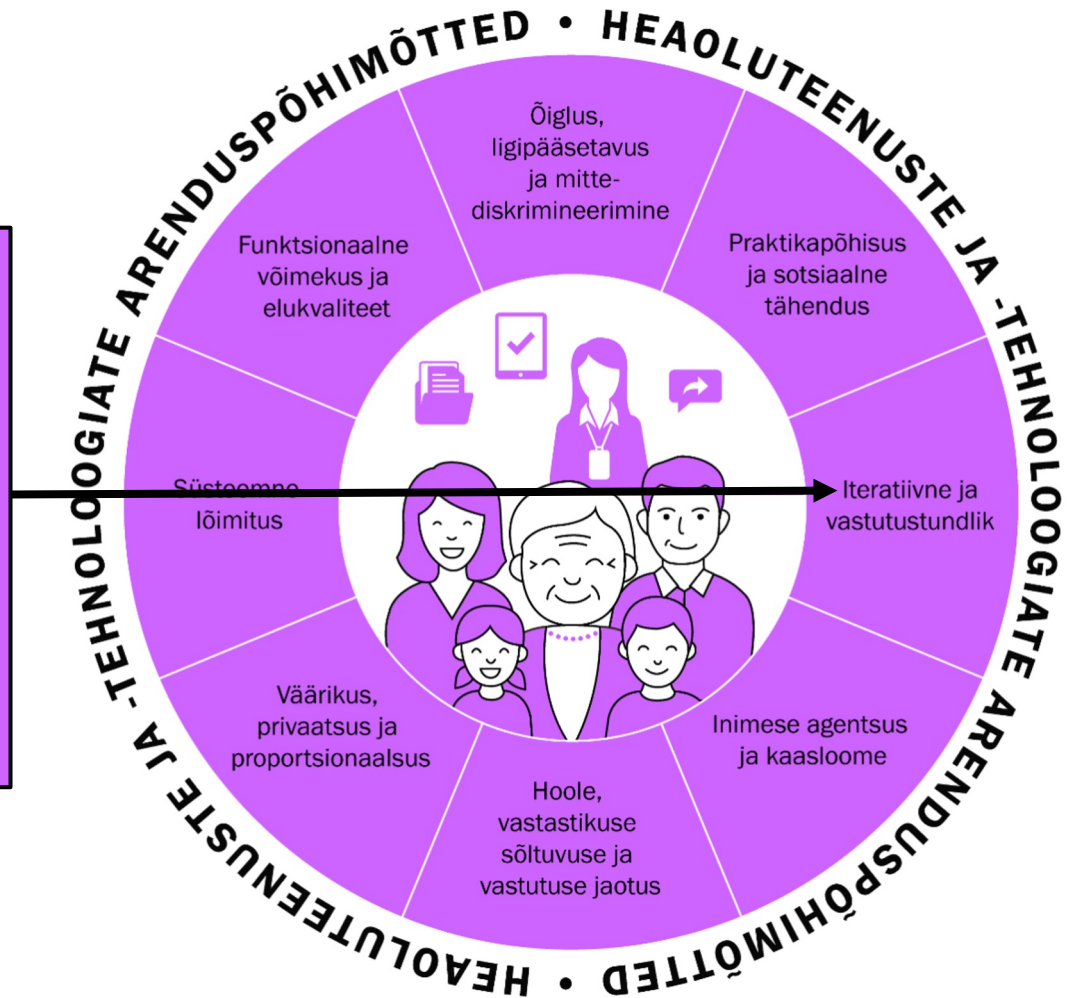
Hoolesuhete toetamine ning rollide ja vastutuse nähtavaks tegemine. Lahendused ei tohi nihutada hoolduskoormust märkamatuult perede või üksikisikute kanda ega käsitleda hooldusvajadust individuaalse probleemina.



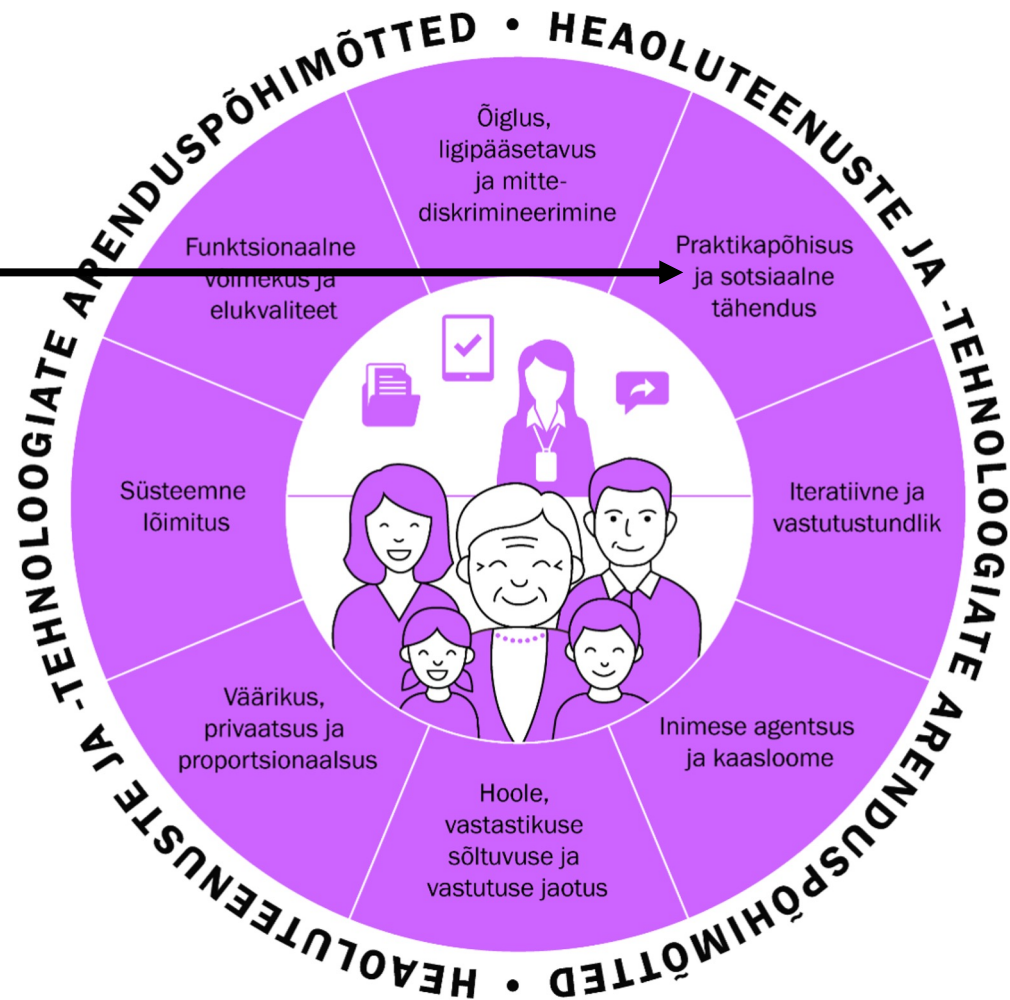
Eakad ja erivajadustega inimesed on aktiivsed otsustajad, mitte passiivsed sihtrühmad. Arendus peab tugevdama inimese häält, valikuvabadust ja õigust tehnoloogia kasutamisest loobuda. Koosloome on vältimatu eetiline ja praktiline lähtekoht.



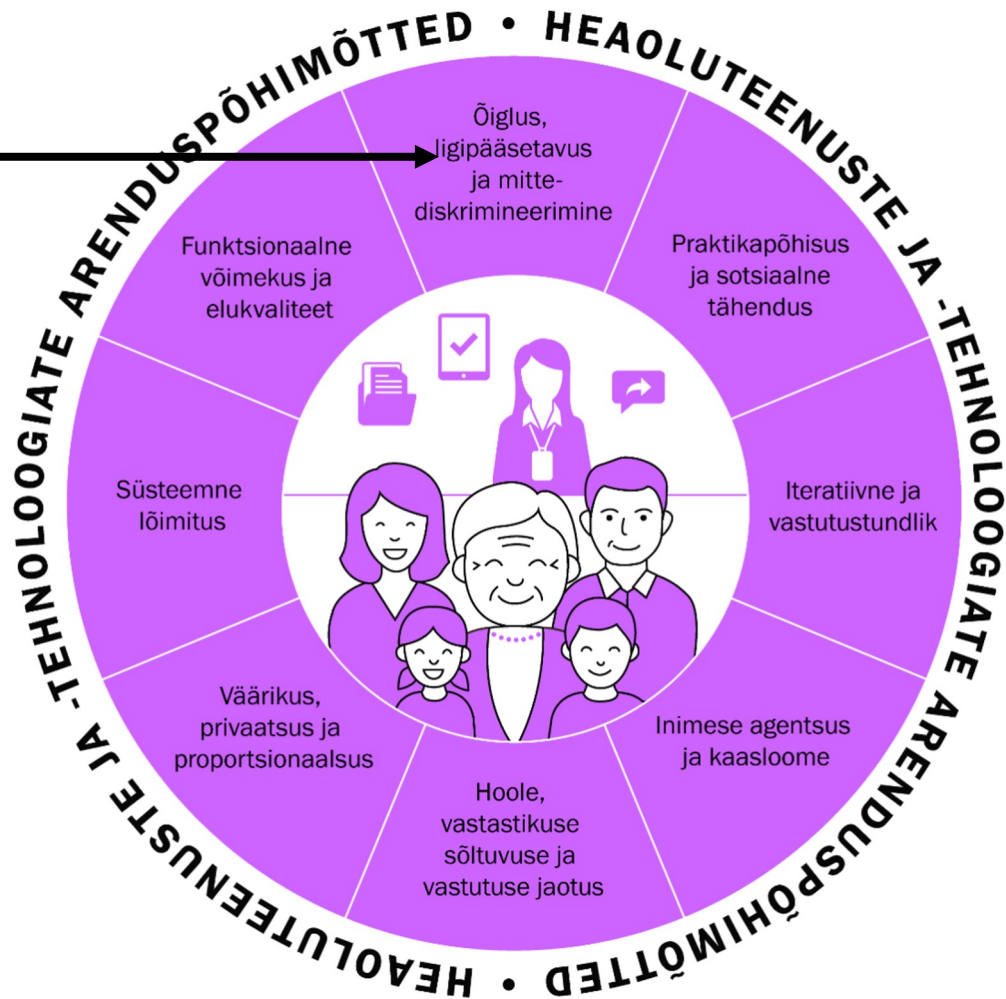
Arendus peab olema järkjärguline, õppiv ja kohanduv. Lahendusi hinnatakse ja täiendatakse pidevalt, kaasates kasutajaid ja spetsialiste ning arvestades sotsiaalset ja eetilist mõju.



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.



Persoonad

Sitke Siim



Vanus: 45
Elukoht: väikelinn, kohandatud 2-toaline korter (ramp, laiemad uksed), II korrus liftita majas
Rahvus: Eesti
Keeled: eesti
Perekondlik seis: abielus, 11-aastane tütar
Tervis: seljaajuvigastus, ratastoolis

Abivajaduse seisund:
●●●●●○●○●○●○

Digivõimekus:
●●●●●○●○●○●○

Sotsiaalsus:
●●●●●○●○●○●○

Liikuvus:
●●●●●○●○●○●○

Ühiskonda panustamine:
●●●○●○●○●○●○

Hoolduskoormus:
●●●○●○●○●○●○

Maamees Mart



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

Abivajaduse seisund:
●●●●●○●○●○●○

Digivõimekus:
●●○●○●○●○●○●○

Sotsiaalsus:
●●○●○●○●○●○●○

Liikuvus:
●●●●●○●○●○●○

Ühiskonda panustamine:
●●○●○●○●○●○●○

Hoolduskoormus:
●●●●●○●○●○●○

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:
●●●●●○●○●○●○

Digivõimekus:
●●○●○●○●○●○●○

Sotsiaalsus:
●●●●●○●○●○●○

Liikuvus:
●●●●●○●○●○●○

Ühiskonda panustamine:
●●●●●○●○●○●○

Hoolduskoormus:
●●●●●○●○●○●○

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:
●●●●●○●○●○●○

Digivõimekus:
●●●●●○●○●○●○

Sotsiaalsus:
●●●●●○●○●○●○

Liikuvus:
●●●●●○●○●○●○

Ühiskonda panustamine:
●●●●●○●○●○●○

Hoolduskoormus:
●●●●●○●○●○●○

Tõine Tiit



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

Töökoormus
●●●●●○●○●○●○

Digivõimekus:
●●●●●○●○●○●○

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

Töö- ja eraelu tasakaal:
●●●●●○●○●○●○

Koostöövõrgustik:
●●●●●○●○●○●○

Sitke Siim



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 ühisettevõtmistes, ei tunneta rolli ühiskonnas
10 - osaleb aktiivselt kogukonna- või vabatahtlikes tegevuses, on sáadeinimine



Vanus: 45

Elukoht: väikelinn, kohandatud 2-toaline korter (ramp, laiemad ukSED), II korrus liftita majas

Rahvus: eesti

Keeled: eesti

Perekondlik seis: abielus, 11-aastane tütar

Tervis: seljaaju vigastus, ratastoolis

„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 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 ja kohta ning jääb oma lapsele ja partnerile pigem koormaks kui toeks.

TEHNOLOOGIA RAKENDAMISE VÕIMALUSED

Põhivajadused

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

Õppimine ja otsustamine

- Tervise teemalised veebikoolitused (liikumine, valuga toimetulek, toitumine)
- Tervislikku toimumist 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

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 ühissettevõtmistes, ei tunnetata 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."

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 portaaliid 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 keskmisest kaugel ja üksinda.

TEHNOLOOGIA RAKENDAMISE VÕIMALUSED

Põhivajadused

- Andmete jagamisega kodune terviseeire
- 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, terviseeire), mille kasutusreeglid on talle prinditud lihtsas keeles piltidega juhendina.
- Sotsiaaltöötaja "digilaua" 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

- Kaugvastuvõttud ja suhtlus (nt väga lihtsa "ühel nupuga helistamise" tahvelarvuti kaudu) hooldustöötaja või pereõega.
- Kogukonnatugi (veebiplatvorm)

Panustamine ühiskonda

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

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, nutitelefonit, on sotsiaalmeedias aktiivne



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 ühisettevõtmistes, ei tunneta 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 õul, 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

Põhivajadused

- pidev glükoosimonitor, mille tulemused on jälgitavad ja jagatavad;
- nutikas insuliinipump või -pliats, andmed ühildatud monitoriga
- koduturvalisus: suitsu-, gaasi-, pliidi-, ukse-, kukkumise- jmt andurid ja teavitussüsteemid

Õppimine ja otsustamine

- diginõustamine, online ja 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

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, 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 ühistegevõtmistes, ei tunneta rolli ühiskonnas
10 - osaleb aktiivselt kogukonna- või vabatahtlikes tegevuses, on sáadeinimine



"Ükskõik, mida ma parajasti teen, kuskil kuklas tiksud 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 tervisemured 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 nügemisega, kuid tunneb, kuidas **võrgustik** on õhuke ja koormus on üha rohkem tema õlgadel.

TEHNOLOOGIA RAKENDAMISE VÕIMALUSED

Põhivajadused (emast lähtuvalt)

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

Õppimine ja otsustamine

- Infoportaal heaolutehnoloogiatest 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 hübridselt)

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

Tõine Tiit



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



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

"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, hindamisankeedid, 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

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
- 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

AITÄH!