

Sitke Siim



Vanus: 45

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

Rahvus: eesti

Keeled: eesti

Perekonnaseis: abielus, tütar (11 a)

Tervisemured: seljaajuvigastus, ratastoolis

Abivajaduse seisund

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



Digivõimekus

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



Hoolduskoormus

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



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 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 kõigega 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 tervises 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

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

Liikuvus

- Rehabilitatsiooniplatvorm (füsioterapeudi 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 — saab oma eluga ise hakkama
10 — vajab pidevat tuge ja abi



Digivõimekus

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



Hoolduskoormus

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



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 tunnetata 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 portaaliid 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 keskusest 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 printitud, 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

- Kaugvastuvõttud ja suhtlus (nt väga lihtsa ühe nupuga helistamise tahvelarvuti kaudu) hoolustöötaja või pereõdega.
- Kogukonnatugi (veebiletpatform)

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



Digivõimekus

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



Hoolduskoormus

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



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



"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 rahvuskaaslast 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 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, veebi- ja sünkroonsed koolitused
- Teenuste, sündmuste veebiportaal

Liikuvus

- Liikumisaktiivsuse toetamine
- Harjutuste veebirakendus

Suhted

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

Panustamine ühiskonda

- Hübriidne (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 — saab oma eluga ise hakkama
10 — vajab pidevat tuge ja abi



Digivõimekus

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



Hoolduskoormus

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



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 tunnetata oma rolli ühiskonnas
10 — osaleb aktiivselt kogukonna- või vabatahtlikes tegevustes, on sädeinimene



"Ükskõik, mida ma parajasti teen, kuskil kuklas tiksub 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.

Ema 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

Õppimine ja otsustamine (Kaisa)

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

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 hübridselt)

Panustamine ühiskonda

- Psühholoogiline tugi ja tugigrupp aitavad hoida Kaisa töövõimet ja vaimset tervist
- Reaalajas info selle kohta, et emaga on kõik hästi, vabastab ressurssi 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 tehnoloogiategadlikuks ega ka -vastaseks. Ta on kogenud, kuidas uus infosüsteem tähendab pikka, frustreerivat 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
- Heaolutehnoloogiate ülevaade (kataloog)
- Uute lahenduste IT-tugi

Kodukülastused

- Kodukülastuste ja sotsiaalsõiduki 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 rakendamisse ja kasutamisse