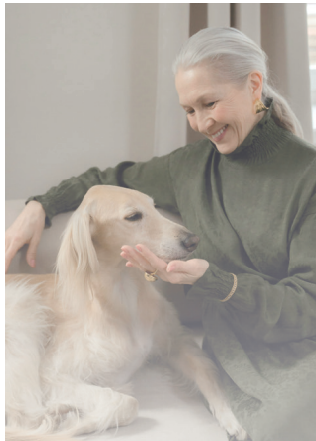


Mälestuste Mustrid

Dementsuse Kompetentsikeskuse ajakiri jagab dementsusega inimeste ja nende lähedaste lugusid, pakub tuge, teadmisi ja ideid.

2025



Kodune õhkkond oli närviline, kuni saime emale diagnoosi lk 10

Unistus hooldekodust, kus saaks loomadega tegeleda lk 14

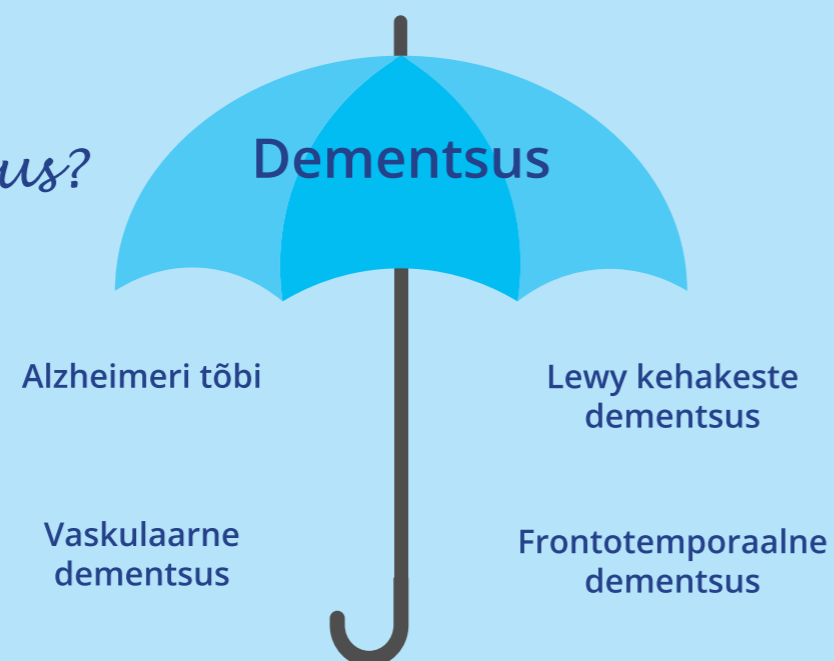
Dementsus ja sõidukijuhtimine lk 26

Muusika teraapilisest mõjust dementsusega inimestele lk 40

Sisukord

- Lk 3 Mitte ainult süsteemne, vaid inimlik muutus
- Lk 4 Minu vaimuhämaruses vanaema lugu
- Lk 6 Meeletaju jõud. Kuidas toetada aktiivsena püsimist?
- Lk 10 Kodune õhkkond oli närviline, kuni saime emale diagnoosi
- Lk 14 Unistus hooldekodust, kus saaks loomadega tegeleda
- Lk 17 Tass kohvi ja tuhat mälestust – mälukohvikute lummuses
- Lk 20 MTÜ Looja teeb tänuväärset mälestustööd
- Lk 24 Ka nõud saavad olla nutikad. Iseseisvuse toetamine söömisel
- Lk 26 Dementsus ja sõidukijuhtimine
- Lk 34 Muredest, mis enim südamel
- Lk 36 „Taaskohtumised“ Eesti kunstimuuseumis
- Lk 39 „Hüvasti, noorus!“ Eesti tervisemuuseumis
- Lk 40 Muusika teraapilisest mõjust dementsusega inimestele
- Lk 44 Inspireeriv õppekäik Hollandisse
- Lk 46 Otiom – kui lähedane satub ekslema
- Lk 47 Alzheimeri kuu lõpus toimus dementsuse konverents

Mis on dementsus?



Hea lugeja!

Dementsuse Kompetentsikeskuse tiimil on suur rõõm, et meie ajakiri Mälestuste Mustrid on Sinuni jõudnud. Oleme siia kogunud Eesti inimeste lood, nende mured ja rõõmud, väljakutsed ja leitud lahendused. Dementsusega inimeste lähedasi on nimetatud teisteks nähtamatuteks patsientideks ning dementsust ka lähedaste haiguseks, kinnitades, et diagnoos mõjutab perekonda väga tugevalt. See võib tabada tõelise šokina, kus nii meelega, hirm kui lein on mõistetavad reaktsioonid. Samas võib diagnoos anda lohutava selgituse, miks suhtlus enam ei toimi või miks varem rahulikult möödunud argiolukorrad lõppevad ootamatute tülidega.

Elumuutustega kohanemine nõuab ühelt suuremat pingutust kui teiselt ja ei saa öelda, et mõni reaktsioon oleks õige või vale. Siiski kogevad paljud lähedased, et teistega avatult rääkides hakkab veidi kergem, isegi kui armastatud lähedase dementsus areneb ikka omi radu edasi. Kellel sarnane tee juba käidud, oskab lohutada, anda nõu, olla toeks. Keegi oskab välja tuua pisikesi igapäevaseid rõõme, mille eest tänulik olla. Keegi jälle aitab tähele panna, kuidas lähedasega väärtuslikke ühiseid hetki kogeda ja neid endasse talletada.

Rahvusvahelise uuringu järgi kulutavad omastehooldajad dementsusega lähedase hooldamisele nädalas umbes 37 tundi. See roll on tähendusrikas, aga füüsiliselt ja emotsionaalselt väga kurnav. Tihtilugu kannatab hooldaja enda elukvaliteet, teised suhted ja tegevused. Võib-olla tõmbuvad isegi mõned pereliikmed või sõbrad eemale. Meie jaoks on oluline, et keegi ei peaks ennast selles uues olukorras üksi tundma. Dementsuse Kompetentsikeskus on Sinu jaoks olemas. Teadmised haigusest ja selle kulust, sümptomitest ja suhtlustehnikatest ning võimalus kohtuda tugigruppides teiste inimestega sarnases olukorras – see kõik aitab ja toetab. Kogeme oma töös ikka ja jälle, et jagatud mure jääb tõesti väiksemaks, jagatud rõõmud ja edusammud aga pakuvad lohutust ning annavad uut jõudu.

Soovime sulle head lugemist, võib-olla veidi äratundmist ning loodetavasti leiad siit ka midagi uut ja mõtlemapanevat!

DKK tiimi nimel,
Piret Purdelo-Tomingas, DKK juht



DKK tiim: (vasakult) kommunikatsioonijuht Ragne Heiste, konsultant/tegevusterapeut Hanna-Stiina Heinmets, DKK juht Piret Purdelo-Tomingas ja tugigruppide koordinaator Kadi Neubauer

Toimetus

Peatoimetaja Triinu Lepp
Toimetaja Eva Kinkar
Kujundaja Kristiina Kiis

ISSN 3059-6203
Elektroniline väljaanne ISSN 3059-6211
Esikaane fotod pexels.com

Dementsuse
Kompetentsikeskus



SOTSIAALMINISTEERIUM

Dementsuse Kompetentsikeskuse tegevust rahastab Sotsiaalministeerium.

Dementsusega on võimalik elada hästi



Interaktiivsed robot-lemmikloomad



Raskusloomad

Poti- ja dušitoolid



Libisemiskindlad nõud



Tõstukid ja lingud

Ravimikarbid

Liikumisabivahendid

www.terviseabi.ee

Mitte ainult süsteemne, vaid inimlik muutus

Dementsust või millist iganes meile näivat kõrvalekallet normist ei peaks käsitlema mitte ainult süsteemsete muutuste kontekstis, vaid ka väga inimlikus võtmes.

Oleme harjunud eri- või lisatoevajadusega inimesi nägema meist, tervetest inimestest, eraldiseisvatena. Et kuskil nad on ja keegi neid aitab, aga juhul kui mure meile endale liiga lähedal ei seisa, siis me end sellega ka ei vaeva. See ilmneb nii abivajaja aitamises kui lihtsalt mõistmises, et inimeseks olemise viise on erinevaid ja et inimeseks olemine on ajas pidevalt muutuv. Nendest muutustest ei pruugi ka meie, terved keskmised, puutumata jääda.

Paraku on numbrid ja ennustused kurvad. 2050. aastaks ulatub dementsusega inimeste arv maailmas 152 miljonini. Eestis võib selleks ajaks olla ligi 50 000 inimest, kes selle sündroomiga elavad. Teiste abivajajate kõrval vajavad tuge ka nemad: nii süsteemset tuge riigilt kui muutust mõistmises laiemalt. Milles see muutus aga seisneb? Esiteks kindlasti veendumuste lõhkumises, nagu oleksime puutumatud. Kahjuks ei ole. Mida selgemini iseendale oma haavatavust tunnistame, seda julgemini oskame loodetavasti toetada neid, kes tunduvad meile segaduses, eksinud või õnnetud. Teiseks – ja see ulatub juba ka süsteemsetesse muutustesse –, abivajadusega inimene võib ja saab elada oma kodus.

Turvaline ja tuttav keskkond toetab inimese emotsionaalset tasakaalu ning endale ja lähedastele tuttavas olustikus on üldjuhul ka lihtsam luua võimalusi tavapäraseks toimimiseks isegi dementsuse diagnoosi järel. Siinjuures tuleb rõhutada, et dementsusega inimene ei ole oma diagnoosi tõttu vähem oluline, vähem intelligentne või... vähem olemas.

Kui aga inimest kodus parimal võimalikul moel toetada ei õnnestu, peab selleks olema võimalus hoolekandeesutuses. Nii kodus koduteenuste ja lähedaste toel kui ka hooldekodus elades peab aga olema täidetud põhimõte, et inimesele on kättesaadavad sotsiaal- ja tervishoiuteenused. Nii on ka riigi üks lähiaastate olulisemaid eesmärke antud valdkondade lõimimine, mis muudaks abisaamise lihtsamaks, loogilisemaks ja kättesaadavamaks. Teiste riikide kogemusele tuginedes on näha, et see aitab tuntuvalt kaasa inimeste heaolule ja seeläbi ka tervislikule seisundile.

Inimese heaolu tagamisel on suur roll kohalikul omavalitsusel, kellel on võimalik taotleda Euroopa Sotsiaalfondi vahendeid ka dementsusega inimestele mõeldud teenuste arendamiseks. Ühtlasi on dementsusega inimestele ja nende lähedastele suureks abiks sotsiaalministeeriumi rahastatava Dementsuse Kompetentsikeskuse tegevus, mille ülesanne on nii avalikkust informeerida kui ka teatud

teenuseid pakkuda. Niisamuti ollakse toeks hoolekandeesutustele, kellel vastavat ekspertiisi alati omast käest võtta ei ole. Suurepäraseks näiteks teadlikkuse loomisel on ka tugigrupid, kus nii dementsusega inimesed kui nende lähedased omavahel kogemusi vahetada saavad.

Riigi pakutavaid teenuseid on õnneks veel ja kõige selle kohta saategi siinsast numbrist lähemalt lugeda. Sellest kirjatükist võiks aga eeskätt jääda kõlama mõte, et dementsusega inimene ja tema lähedased vajavad eelkõige mõistmist ja turvatunnet. Dementsusega inimene on jätkuvalt unikaalne tema, lihtsalt ühiskonnal tervikuna on vaja järele tulla sellele, kuidas me inimesi näeme ning neid toetama ja kannustama oleme harjunud. ✚



Sotsiaalministeerium

Signe Riisalo, sotsiaalkaitseminister

15.10.2024

Minu vaimuhämaruses vanaema lugu

Triinu Lepp

„Sooda – sellist sõna ma pole kuulnudki,“ ütles mu vanaema ühel hommikul. Sain otsekohe aru, et temaga on midagi tõsiselt korrast ära. Mu vanaema oli nimelt eluaeg töötanud kokana ja sooda mõiste ei saanud talle kohe mitte kuidagi võõras olla. Aga ometi, seal ta istus ja raius oma tuntud kangekaelsuses, et tema tõesti ei tea ja pole kuulnud ka. Ennekuulmatu! Mis sooda?!

Mõistsin, et vanaemaga on vaja arstile minna. Kuna Tallinnasse ei olnud võimalik aega saada, läksime vanaemaga Tartusse neuroloogi vastuvõtule. Miks mitte, saabki rongiga sõita, vanaemaga juttu ajada ja toredasti aega veeta. Noore neuroloogi küsimuse peale, et kus linnas me praegu viibime, vastas vanaema resoluutselt: „No Tallinnas muidugi! Mina olen ikkagi Tallinna tüdruk!“ Nii see lugu algas, mu vanaemal diagnoositi Alzheimeri tõbi, mis on dementsuse põhjustajaks.

Alguses polnudki asi nii hull. Ta elas meiega koos, nii et ta oli meie lähedal ja me ei osanud väga muretseda. Vanaema unustas lihtsalt mõningaid sõnu ära, oli sageli sellises segadusseisundis ega julgenud seetõttu ei enam (õnneks!) ise üksi kodust välja minna. Vahel tuli ette naljakaid seiku, kus ta näiteks polikliiniku registratuuris tähtsa näoga oma ID-kaardi asemel roheline ühiskaardi või Maxima Aitäh-kaardi ulatas. Või kui ta mõnele pereliikmele lihtsalt tualettruumi järgnes, et millestki täiesti tähtsusetust rääkida.

Kuid üsna märkamatult olukord aina hämardus... Ta unustas ära, et oli just hommikust söönud, ja hakkas hommikusöögi toimingutega otsast peale, siis unustas ära, et oli teist korda hommikust söönud, ja alustas kolmanda hommikusöögiga. Sama lugu oli pea pesemisega, enda pesemisega... Tegemist oli temaga omajagu, sest kange nagu ta oli, nõudis ta ju oma hommikukohvi! Kui talle ütlesin, et vast on juuksed pärast neljandat pesu juba puhtad küll, leidis ta järsku kuskilt veel ühe juuksesalgu, mida pidi tingimata veel pesema jne jne. Saime suhteliselt ruttu aru, et kurjaga tema vastu ei saa, sest ta peegeldas negatiivsust sama suurelt ja isegi rohkemaga tagasi. Aga tülitsema ei tahtnud keegi ja seepärast pidime kavaluse mängu võtma. Niisiis, näiteks kui vanaema oma juukseid ülipõhjalikult loputas, peitsime šampooni kiirelt ära ning asendasime selle seebi ja švammiga, mille ta avastas, kui silmad lahti tegi, ja neid rahulolevalt enda pesemiseks kasutama hakkas. Šampoon oligi juba meelest läinud.

Hooldekodu peale hakkasime mõtlema siis, kui vanaema juba nõudepesušvammi sööma hakkas.

Mingist hetkest alates aga ei osanud vanaema enam ka noa ja kahvliga süüa: need käisid lihtsalt kordamööda suhu. Ja lõputu söögiisu oli tal kogu aeg. Võib ju mõelda küll, et mis see vanainimesele teeb, las ta siis sööb! Aga ma kordan: lõputu isu – ta olekski võinud jääda sööma, terve päev laua ääres istuda ja lihtsalt süüa. Kõik, mis ette jäi, söi ta ära. Suhkru toosist, saia kotist, puuviljad korvist. Kord juhtus isegi, et ta söi tervele perele mitmeks päevaks ette valmistatud pajatäie hautist üksi ära, sest kodukontoris „vanaema valves“ olnud pereliige tegi liiga süvenenult tööd... Hooldekodu peale hakkasime mõtlema siis, kui vanaema juba nõudepesušvammi söömiseks ette võttis, sest kõik muu oli ära pandud. Ta ei teinud enam vahet, mida süüakse ja mida mitte... ja meie ei jõudnud teda enam jälgida nii palju kui vaja.

Sest seda vanaema, kes mind kotlette tegema õpetas ja keskturule kaltsukasse viis, ju enam ei olnud...

Kogu selle dementsuse-teekonna tegi meie pere jaoks palju kergemaks dementsusega inimeste lähedastele korraldatud tugigrupp, kus saime käia vestlusõhtutel kohtumas teiste inimestega, kes igapäevaselt sarnastes situatsioonides olid. Nende jagatud lood olid hästi toetavad ja ka enda loo ära rääkimine mõistvas keskkonnas mõjus üllatavalt kergendavalt, see aitas nukra olukorraga leppida. Sest seda vanaema, kes mind kotlette tegema õpetas ja keskturule kaltsukasse viis, ju enam ei olnud... Meid õpetati n-ö uue vanaemaga suhtlema, kodu tema jaoks turvalisemaks muutma ja ise sealjuures selle kõigega vaimselt hakkama saama. Nüüd on ilmunud ka raamat „Toimetulek dementsusega. Praktiline käsiraamat dementsusega lähedase ja enese eest hoolitsemiseks“, mida oleksin tahtnud sel keerulisel ajal ise väga lugeda ja seal toodud nõuandeid kasutusele võtta. Kui kalli pereliikmega on halvasti, kipume andma endast kõik ja iseenda (vaimse tervise) unustama. Nii aga kaugele ei purjeta.

Eestis elab hinnanguliselt 30 000 dementsusega inimest. Sõnad, millega neid kutsutakse, on sageli sildistavad ja negatiivse varjundiga (sh dementsne). Elu dementsusega Facebooki grupis otsitakse mitesildistavat



Triinu Lepp
Foto: Terje Atonen

ja dementsussõbralikku sõna. Nii mõnigi hea variant on seal juba välja pakutud, näiteks „abiit“ ehk ladina keeles kadunud. Sest nad kaotavad oma oskusi, kadunud on osa mälust ja mälestustest ning nad ise võivad ekslema või kaduma minna. Võib ka öelda, et mu vanaema on mäluhämär ja jõudnud oma vaimuloojanguni.

Tugigrupis jagatud lood olid hästi toetavad ja ka enda loo ära rääkimine mõjus üllatavalt kergendavalt, see aitas nukra olukorraga leppida.

Minu vaimuhämaruses vanaema elabki nüüd ühes väikeses Tallinna hooldekodus, sest igal pool mujal olid tohutud järjekorrad (aga ta on ju ikkagi ka Tallinna tüdruk!). Seal saab ta teistega koos televiisorit vaadata, lõputult ajalehti ja raamatuid sirvida, Jaak Joala muusikat kuulata või aknast mööduvaid autosid vaadata. Neile käivad esinemas lauljad ja tantsijad, iga mõne aja tagant käivad juuksur ja kosmeetik. Vanaema külastades võib kaasa võtta koera, kes teeb alati kõigil tuju heaks. Sest oskused ja sõnad võivad ju kaduda, aga tunded, emotsioonid ja rõõmud jäävad. ✨

Meeletaju jõud. Kuidas toetada aktiivsena püsimist?

Talvi Toom

Sensoorse integratsiooni terapeut, identiteet.eu

Vanusega meie meeled tuhmuvad – see on loomulik protsess ja toimub igaühel isemoodi. On oluline mõista meeletaju mõju inimese elukvaliteedile, iseseisvusele ja aju tervisele, et saaksime astuda vajalikke samme ravi, keskkonna kohandamise, tegevuste valiku ja abivahendite kasutuselevõtu suunas.

Mis on meeletaju?

Meeletaju on viis tunnetada keskkonnast ja iseenda seest pärit stiimuleid. Kui meeltest rääkida, siis enamasti meenub meile viis kõige tuntumat: nägemine, kuulmine, haistmine, maitsmine ja puuetundlikkus. Vähem teatakse, et on veel kolm sensoorset süsteemi, mis samuti mõjutavad oluliselt meie igapäevast toimetulekut ja emotsionaalset stabiilsust – need on tasakaal, süvatundlikkus ja sisetundlikkus.

Kõige tavapärasemalt märkame muutuseid nägemis- ja kuulmissüsteemis, aga tajuga seotud raskusi võib esineda kõigi meelte puhul. Kui tunneme, et ei saa oma meeltele enam nii kindel olla, siis võib juhtuda, et hakkame järk-järgult loobuma endale seni olulistest tegevustest: ühel hetkel ei istu me enam autorooli, käime vähem külas, aina keerulisem on lugeda ning me ei liigu enam nii palju kui varem, sest kardame kukkuda. Füüsilise ja sotsiaalse aktiivsuse langus loob aga soodsa pinnase kognitiivsete võimete languseks.

Seega on väga tähtis, et eakas inimene püsiks aktiivne, pöörduks näiteks nägemis- või kuulmisprobleemide puhul aegsasti vastava spetsialisti poole ning saaks kas ravi või vajaliku abivahendi (prillid, kuuldeaparaat vms).

Dementsuse diagnoosi saades on inimese ja tema lähedaste üks suurimaid väljakutseid toimetulek sensoorsete ehk meeletaju muutustega. Inimene ei saa aru, mis ja miks temaga toimub, kust saada abi. Teadmatus külvab omakorda hirmu, segadust ja paanikat. Teadmistega meeletajust saame vähendada dementsusega inimese stressi, pakkuda talle jõukohaseid tegevusi ja aidata tema jaoks sobivama keskkonna luua.

Vähem teatakse, et on veel kolm sensoorset süsteemi, mis samuti mõjutavad oluliselt meie igapäevast toimetulekut ja emotsionaalset stabiilsust – need on tasakaal, süvatundlikkus ja sisetundlikkus.

Nägemine

Dementsusega võib langeda sügavuse ja värvide tajumine, seega on oluline kohandada elukeskkonnas olevat valgustust, kasutades piisavat, aga samas ühtlast ja pehmet valgust. Vältida tuleks varje ning tumedaid värve, sest need võivad tunduda dementsusega inimestele nagu augud, mida vältida või millest ta võib proovida üle hüpata. Punased ja rohelised toonid on selgemini eristatavad, ka annab häid tulemusi kontrastide kasutamine, et teha nähtavaks ja värviliseks need asjad, mida on tarvis, et ta kindlasti näeks ja üles leiaks.

Dementsusega kitseneb ka nägemisväli ehk siis ehmatuste ja kukumisohu vältimiseks tasub inimesele läheneda eestpoolt.

Visuaalsetest tegevustest võivad talle tähenduslikud olla vanade videote ja pildialbumite vaatamine, kunstilistest tegevustest joonistamine või maalimine, kollaažide valmistamine.

Kuulmine

Dementsusega võib langeda nii kuulmine kui info töötlemise kiirus. Suhtlemisel arvesta, et kuuldud info töötlemiseks võib dementsusega inimesel kuluda kuni 90 sekundit, seega räägi vähem, tee pause ja anna talle aega kuuldule reageerida, enne kui öeldut kordad.

Langeda võib ka võime taustaheli välja filtreerida, seega

on oluline vähendada müra tema ümber ning võimaldada tal vaikes ja rahulikus keskkonnas puhata. Sind on parem kuulda, kui lülitad suhtlemiseks välja taustal mängiva televiisori või raadio.

Üks kuulmismeelt stimuleerivaid tegevusi on näiteks muusika kuulamine – arvatakse, et muusika, mida kuulasime vanuses 15–25, on meie jaoks tähenduslik elu lõpuni –, samuti võib kuulata erinevaid loodushelid: linnulaul, merelainete loksumine, metsakohin. Ka vestlused grupis eakaaslastega on hea viis, kuidas kuulmismeelt stimuleerides ja sotsiaalseid oskuseid säilitades meeldivalt aega veeta.

Dementsusega kitseneb ka nägemisväli ehk siis ehmatuste ja kukumisohu vältimiseks tasub inimesele läheneda eestpoolt.

Haistmine, maitsmine

Haistmine on tugevalt ühenduses nii mälu kui emotsioonidega, võib-olla rohkem kui ükski teine meel. Mõelge, milline oli tema varasem elu, mis ametit ta pidas, mis olid tema hovid. Näiteks endisele tiserile võib saepuru



Foto: pexels.com

lõhn tuua kaasa positiivseid emotsioone ning vähendada ärevust.

Lõhnatundlikkus võib dementsusega nii tõusta kui langeda. Muutused lõhnade tajumises on seotud maitsete tajumisega ja seega ka söögiisuga. Kui lõhnataju langeb, väheneb ka maitsete eristamine, mis omakorda alandab nii joogi- kui söögiisu. Kui tervis lubab, siis võib maitseid toidus veidi tugevdada, lisades soola või võid, suhkrut või moosi.

Arvatakse, et lavendli lõhn võib dementsusega inimese käitumist kuni 12 tundi pärast selle lõhna tundmist oluliselt muuta. On leitud, et kui dementsusega inimese padjale ööseks lavendliõli tilgutada, võib tema agiteerituse tase järgmisel päeval oluliselt madalam olla. Samas, kui inimene on pigem uimane ja apaatne, on näiteks tsitrusel äratav efekt.

Arvatakse, et lavendli lõhn võib dementsusega inimese käitumist kuni 12 tundi pärast selle lõhna tundmist oluliselt muuta.

Puudetundlikkus

Puudutuse kaudu õpivad beebid maailma tundma: kõike katsutakse ja pannakse ka suhu. Täiskasvanueas väljendame puudutades oma tundeid ja lähedust. Kas olete mõelnud, kui palju on võimalusi puudutusteks ja läheduseks dementsusega inimesel? Kuidas ja kelle abil peaks ta seda vajadust täitma?

Kerge puudutus on pigem äratav või ärritav, tugev puudutus rahustav. Igal juhul vajab dementsusega inimene puudetundlikkuse stimuleerimist. Paku talle massaaži, hoi tal käest, lisa igapäevasesse keskkonda erinevaid tekstuure, mida katsudes tunnetada, kaasa teda aiandustegevustesse ja söögi valmistamisse.

Tasakaal

Tasakaalumeele kaudu tajume liikumist ja gravitatsiooni, see aitab meil säilitada tegevustes tasakaalu ja tagab sujuva liikumise. Tasakaalumeelt saab stimuleerida näiteks vahelduval pinnasel jalutuskäike tehes, võimeldes ja majapidamistöõde abil. Ka kiiktoolis kiikumine stimuleerib tasakaalumeelt – ühesuunalisel aeglase või mõõduka tempoga kiikumisel võib olla närvisüsteemi rahustav efekt.



Foto: pexels.com



Foto: pexels.com

Süvatundlikkus

Süvatundlikkus annab infot keha ja selle osade asukoha kohta ruumis: tajume neid isegi siis, kui meie silmad on kinni. Süvatundlikkuse abil suudame teha koordineeritud liigutusi ning tajume, millist jõudu on vaja rakendada asjade käes hoidmiseks, ilma et need katki läheks või sõrmede vahelt maha libiseks.

Dementsusega inimesele võib olla keeruline oma liigutusi koordineerida ning võib suureneeda kukkimise ja kukkumise oht. Erisused süvatundliku info töötlemisel muudavad keerulisemaks paljud igapäevased tegevused, sh söömise ja riietumise, mis tõstab oluliselt tema eest hoolitsevate inimeste hoolduskoormust.

Seda meelt saab stimuleerida füüsilise tegevuse ehk lihaste ja liigeste abil. Hea on võimlemine ja venitused, igasugune tegevus, mis annab sobivas koguses füüsilist koormust. Süvatundlikel stiimulitel on kogu närvisüsteemi organiseeriv ja reguleeriv mõju, seega vähendab füüsiline aktiivsus stressi ja agiteeritust.

Sisetundlikkus

Sisetundlikkuse kaudu saame infot eri organitelt: tunneme, kui on vaja minna tualetti, tunneme valu ja nälga, seda, kas meil on külm või palav. Sisetundlikkus aitab meil tunnetada ka oma keha signaale, võimaldades ära tunda ja korrektselt

tõlgendada emotsioone – tunneme südamelöökide kiirenemist, lihaste pinguldumist ja hingamise muutumist pindmiseks.

Dementsusega inimesed funktsioneerivad paremini oma tuttavas, turvalises keskkonnas kindlate tervist ja tegevusvõimet toetavate rutiinidega. Kui oma keha sisemiste signaalide tajumisele ei saa enam kindel olla, aitab inimese iseseisvust ja turvatunnet hoida kindel päevaplaan: sisse harjunud ajad ja rutiinid hügieenitoimingutel, söömisel, joomisel, magamamineku- ja ärkamisaegades ning vahel isegi tualetis käimisel.

Kui dementsuse algfaasis tuleb inimene paljude oluliste eluks vajalike tegevustega toime, siis tema võimekus hakkab ajaga langema. Oskused, mida ta ei kasuta, kaovad, seega on tegevusvõime halvenemise pidurdamiseks oluline kaasata inimest toimingutesse, mis on talle veel jõukohased. Näiteks, isegi kui ta ei ole võimeline enam otsast lõpuni ise süüa tegema, saab teda teatud etappidesse kaasata, kas siis hakkimisel, tooraine pesemisel, laua katmisel ja koristamisel või taigna segamisel. Hiljem saab inimest kaasata, mõeldes tegevuse sensorsetele aspektidele – näiteks õunakoogi valmistamisel saab nuusutada kaneeli lõhna, vaadata, kuidas koostisained kokku segatakse, katsuda nätsket tainast, kuulda, kuidas koogitäidis pliidiil podiseb, ning hiljem maitsta valmis kooki.

Kas olete mõelnud, kui palju on võimalusi puudutusteks ja läheduseks dementsusega inimesel?

Dementsusega inimene vajab mitmekülgset tuge

Dementsus võib mõjutada tugevalt seda, mida me oma meelte kaudu tunnetame ja kuidas seda tõlgendame. Võimalikult kõrge elukvaliteedi säilitamiseks vajab dementsusega inimene nii füüsilisi, sotsiaalseid, kognitiivseid kui ka sensoorseid tegevusi. Füüsilised tegevused aitavad hoida tervist, liikumine väliskeskkonnas vahelduval pinnasel aitab hoida tasakaaluvõimet ning seega vähendada kukkimisriski. Kognitiivsed tegevused aitavad hoida mälu, tähelepanu ja keskendumisvõimet, parandada probleemilahendusoskuseid. Võimalus kellegagi suhelda vähendab inimese üksindustunnet ja hoiab sotsiaalseid oskuseid. Tegevuste valimisel on peamine need inimese huvidele ja võimekusele kohandada. Mooduseid on mitmeid – meeletaju eri osade teadvustamine võib aidata neid paremini märgata ja julgustada katsetama. ✨



Enne diagnoosi oli kodune õhkkond väga närviline... nüüd me saime rohkem infot haiguse olemusest ning õppisime temaga teistmoodi suhtlema.

Kodune õhkkond oli närviline, kuni saime emale diagnoosi

Triinu Lepp

Mälestuste Mustritele annab intervjuu Irina Nõmmelt, kes on oma emaga läbi teinud pea kõik dementsusega seotud teemad. Irina ema töötas enne pensionile jäämist kokana, ta on kahe lapse vanaema ja ühe vanavanaema, kunagi meeldis talle krimkasid lugeda ja tantsida. Õunu süüa meeldib talle siiani. Nüüdseks on Irina ema rõõmsameelne ja rahulik hooldekodu elanik.

Irina, kuidas see kõik sinu jaoks algas?

Esimeseks märgiks, et emaga on midagi korrast ära, olid pidevad konfliktid, ema muutus kurjemaks ja meie perekonnasuhted halvenesid. Ta elas minu perega koos, oma majaosas, meil oli ühine majapidamine. Nüüd tagantjärele sellele mõeldes olid meie suhted juba mõnda aega olnud viletsad... aga ühel hetkel läks see kõik ikkagi liiga ekstreemseks. Tülid tekkisid täiesti tühjast-tähjast, kuigi varem seda ei olnud.

Dementsusest kui haigusest sain teada sõbranna kaudu, kellega sattusin sel teemal rääkima. Ta oskas kirjeldada oma kogemust, kuidas tema vanaemal see haigus kulges. Sõbranna soovitas emaga arsti juurde minna ja nii see läks.

Milliselt haigus avalduma hakkas?

Kõigepealt hakkas ema unustama. Tean, et ta suhted sõbrannadega halvenesid, sest ta ei pidanud kokkulepetest kinni. Näiteks kui oli vaja kohvikus kokku saada, siis ema kohale ei ilmunud, sest ta unustas. Sõbranna muidugi solvus, aga ema ei mäletanud sellest midagi. Võimalik, et taolisi juhtumisi oli rohkem, ega ma kõike teagi...



Ira oma emaga 1983. aastal. Foto: erakogu

Teine sõbranna ütles, et ema on imelik: kas tal on midagi viga? Vestlemine olla järsku nii raskeks läinud. Sugulased ja tuttavad märkasid, et ta räägib sageli ühte ja sedasama juttu, kordab ennast.

Ema oli pensionär, tal oli palju vaba aega ning ta käis tihti kaupluses ja turul. Sageli läks ta poodi, ostis kõiki mittevajalikke toiduaineid, aga see, mida vaja, jäi ostmata. Samas suhkrut ostis ta alati. Ma arvan, et vahepeal võis meil kodus kapis kokku ligi 40 kilo suhkrut olla.

Huvitav oli see, et ta käis alati kindla bussiliiniga ühes ja samas poes linna teises otsas. Tal oli väga kindel marsruut. Aga enne hooldekodusse asumist ta enam väljas ei käinud, sest ta ilmselt ei mäletanud enam kuhu, kuidas ja milleks minna...

Mida diagnoos muutis?

Diagnoosi saamisel määras arst ravimid ning need mõjusid hästi: kurjus ja agressiivsus andsid kohe järele. Diagnoos muutis ka meie suhtumist. Enne diagnoosi oli kodune õhkkond väga närviline... nüüd me saime rohkem infot haiguse olemusest ning õppisime temaga teistmoodi suhtlema.

Kuidas jõudsid tugigrupini?

Tugigrupi reklaami märkasin linnaosaalehes. Esimestel aastatel osalesin alati, nüüd juba vähem. Huvitav oli kuulata teiste tugigrupi liikmete lugusid, võrrelda olukordi ning saada dementsuse kohta rohkem infot. Teiste lugude kuulamine pakub kergendust ning annab tunde, et sa pole selles olukorras ükski.

Koroona ajal tekkis kodus raskemaid olukordi ning siis oli tugigrupi koosolekutest väga suur abi, kuigi osalejaid oli vähe.

Milline roll on sinu jaoks tugigrupi juhil?

Minu jaoks on oluline, et tugigrupi juhil oleks endal dementsusega kogemusi, et ta teaks ja oskaks kaasa rääkida, vastata küsimustele, meiega samastuda. Nad on alati seda ka olnud – väga pädevad inimesed.

Üks tugigrupi kohtumine oli eriti suureks abiks: see oli enne hooldereformi jõustumist. Sain tugigrupi juhilt teada, et hooldereform jõustub suvel. Toonane tugigrupi juht oli sotsiaaltöötaja ja teemaga väga hästi kursis.

Veel andis tugigrupi juht infot sotsiaalkindlustusameti korraldatud veebikoolituse kohta, mis käsitles hooldereformi rakendamist. Sain teada, millised ülesanded on kohalikul omavalitsusel ja hooldekodul hooldustoetuse määramisel.

Millal ja miks otsustasid hooldekodu kasuks?

See otsus tuli raskelt. Mingil hetkel sain aru, et oma aega enam polegi. Ema üksinda pikemaks ajaks koju jätta ei saanud. Kunagi ei teadnud, mis võib juhtuda. Otsustavaks said vahejuhtumid, kus ta näiteks pistis suhu ja söi mittesöödavaid asju ja WC oli pidevalt umbes, sest kulus väga-väga palju paberit...

Kuidas see otsus sind mõjutanud on?

Nüüd on ta üle kahe aasta hooldekodus olnud, aga süütunne ei kao... Eks ikka kuulen, kui keegi tuttav hooldab ise oma vanemat ja saab hakkama. Mõtlen siis, et miks mina hakkama ei saa. Süütunne kummitab – tuleb ja läheb. Aga jah... tuleb kuidagi vastu pidada ja olukorraga leppida.

Oled ka ema eestkostja, kuidas see protsess käis?

Eestkostega hakkasin tegelema siis, kui oli vaja ema pangakaarti uuendada. Selleks hetkeks oli ema juba ebaadekvaatne ning pangast poleks talle uut pangakaarti väljastatud. Võtsin ühendust linnaosavalitsuse sotsiaaltöötajaga, tema saatis vajalikud blanketid, mille

saatsin täidetuna ja allkirjastatuna kohtusse. Sotsiaaltöötaja ja psühhiaater käisid hooldekodus ema seisundit hindamas, lisaks määras riik advokaadi. Eestkostele määramise otsus tehti kahe kuu jooksul. Kuna mul vendi-õdesid pole ning isa on ka surnud, siis tuli otsus kiiresti.

Lõpetame positiivsel noodil – räägi mõni tore lugu, mis ette on tulnud. Ehk on jagada mõningaid häid nippe, mis ema hooldades kasuks tulid?

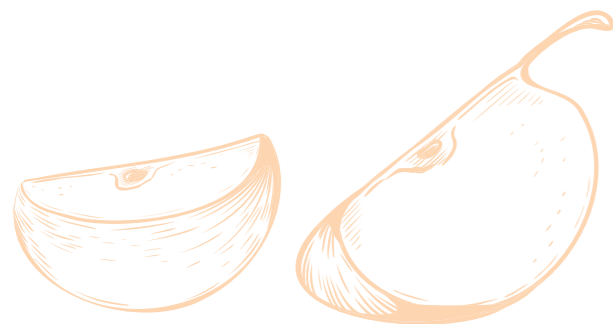
Tore lugu on see, et kui tavaliselt väidavad dementsusega inimesed, et keegi on nende vara või raha varastanud, siis minu ema väitis pidevalt, et keegi oli talle hoopiski rahakotti raha juurde pannud.

Üks huvitav tähelepanek oli see, et kui otsime koju uue külmkapi, mis oli teist värvi ja teise kujuga kui eelmine, ei saanud ta enam aru, et see on külmkapp. Tema haigus oli ilmselt nii kaugele arenenud, et ta ei osanud nüüdseks juba külmiku ustki avada. See tuli kasuks, sest enam ei käinud ta mitu-mitu korda päevas külmkapist toitu välja võtmas ja söömas.

*

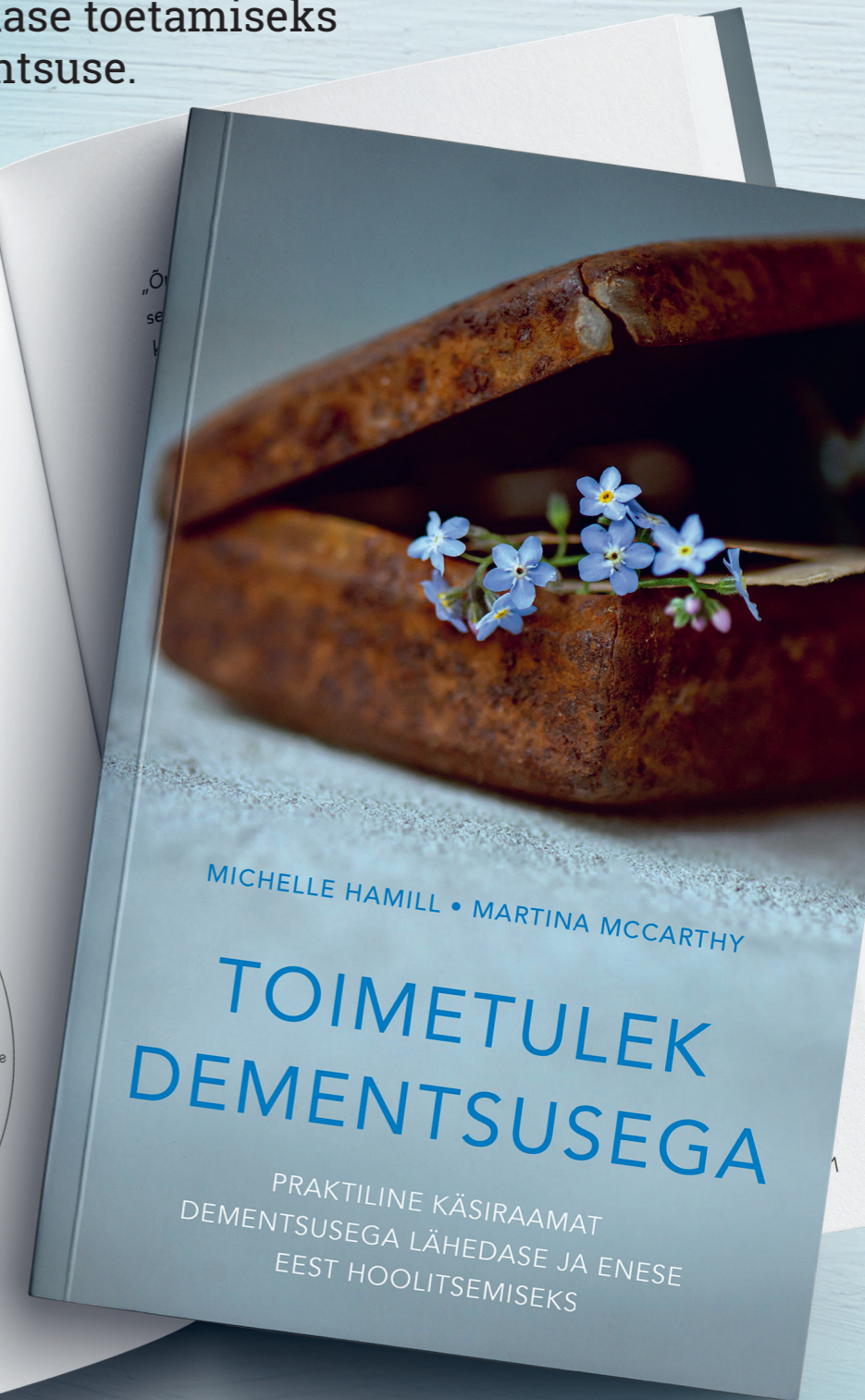
Irina ütleb, et sellel teekonnal on ta kõige rohkem puudust tundnud just infost. Seepärast ta ka selle intervjuuga nõustus – et tema lugu võiks olla kellelegi kasulik. Tähtis on dementsuse teemalist infot rohkemate Eesti inimesteni viia. Et rahva seas oleks rohkem neid, kes teavad dementsuse tunnuseid märgata ning kes ei pea pidevat unustamist vanaduse loomulikuks osaks. ✨

Tore lugu on see, et kui tavaliselt väidavad dementsusega inimesed, et keegi on nende vara või raha varastanud, siis minu ema väitis pidevalt, et keegi oli talle hoopiski rahakotti raha juurde pannud.



Raamat „Toimetulek dementsusega“ annab teile enesekindlust ja teadmisi, mida vajate iseenda ja oma lähedase toetamiseks teekonnal läbi dementsuse.

Kui asjad ei kulge kavakohaselt või soovitud suunas, võime liigagi lihtsalt keskenduda asjadele, mille üle meil ei ole võimu. Järgneb pidev mõtlemine sellele, kuidas asjad ei kulge meile kasulikus suunas, ja hirm järgmisena juhtuma hakkavate halbade asjade pärast. See võib hakata varjutama otsustusvõimet ja tekitada tunde, et me ei taju enam oma rolli enda reaalsuse kujundamisel. Ehkki mõnikord on selliste muremõtete mölgutamine igati loomulik, pole sellest ei kasu ega abi. Mida enam me keskendume asjadele, mis ei allu meie kontrollile, seda halvemini end tunneme. Niisiis on parim soovitus oma lähedase eest hoolitsevatele inimestele (ja tegelikult elus üldiselt) keskenduda asjadele, mida me kontrollime.



Osta raamat sooduskoodiga „toimetulek“ helios.ee lehelt 20% soodsama hinnaga.

Unistus hooldekodust, kus saaks loomadega tegeleda

Triinu Lepp

Kuressaare tugigrupi juht Imbi Lamp ei mäletagi täpselt, millal tema teekond dementsuse teemade juurde alguse sai. Kuna Imbi emal diagnoositi dementsus, tahtis Imbi selle kohta rohkem teada saada ja ta otsustas tugigrupi kohtumisele minna. Endalegi üllatuseks oli ta aga juba mõne aja pärast ise tugigrupi juhi rollis, et teistele kaasteelistele Saaremaal toeks olla.

Igapäevaelus on Imbi talunik, kes kasvatab lambaid. Ta ise ütleb, et on alati olnud selline hakkaja inimene. Aastal 2020, kui kuri viirus saarlasi eriti kõvasti kimbutas, tundis Imbi, et peab minema Kuressaare haiglasse hooldajaks appi – seda tööd teeb ta siiani. Imbi on alati püüdnud kiirelt leida lahendused kõiksugu muredele, mida loomapidamisel, talus või elus üldiselt ette võib tulla. Nii teadis ta kohe, kui temast tugigrupi eestvedaja sai, et kokkusaamised peavad toimuma valgemas, värskemal ja helgemas ruumis kui seni. Dementsuse teema on niigi nukker, masendav keskkond vaid võimendab seda.

Aitamise rõõm

Imbi on hea meelega tugigrupi juht, sest ta saab inimesi aidata. Isegi kui abi peitub väikestes asjades, on aitamise rõõm suur. See on võimalus jagada häid soovitusi, mille peale inimesed ei pruugigi ise tulla, kuna sellises olukorras pole varem oldud. Võimalus edastada infot, et on olemas

õendusteenus, või jagada nippe, kuidas näiteks anda rohtu inimesele, kes ei ole nõus rohtu võtma, sest ta kardab mürgitamist...

Nüüd, kui Imbi on dementsuse maailmaga hästi kursis, meenutab ta oma kadunud tädi, kellel oli ilmselt samuti dementsus, kuid toona ei osanud keegi seda tähele panna. „Dementsus on juba vana haigus, kuid varem pole inimesed seda endale kas teadvustanud või ehk pole sellest lihtsalt aru saanud. Pigem valmistas toona nalja, kui pesukauss seebi ja veega oli riietekapis, või mis küsimus see on, et kes ma olen? Kas ma pean passi näitama? – Näita jah!“ Tänapäeval on dementsus kui diagnoos kindlasti laialdasemalt tuntum kui paarkümmend aastat tagasi. Aga loomulikult leidub veel palju inimesi, kes dementsuse tunnustega kahjuks kuigi hästi kursis pole. Seepärast on Imbi alati lahkelt valmis oma teadmisi ja nippe kõigiga jagama, et dementsusest teadlikkust tõsta.

Imbi on hea meelega tugigrupi juht, sest ta saab inimesi aidata. Isegi kui abi peitub väikestes asjades, on aitamise rõõm suur.

Kiireid lahendusi pole

Tugigrupi juhtimise juures peab Imbi kõige keerulisemaks seda, et ta ei tea, kas ta oskab kohe aidata. Loomulikult on raske ka siis, kui mõnikord esmapilgul tundub, et probleemile polegi lahendust. Ent kõikidele muredele ei leidugi alati kergeid, häid ega ka kiireid lahendusi. Samas on vahel suureks abiks ka vaid mure ärakuulamine, lihtsalt koos käimine ja suhtlemine. Töövõiduks peabki Imbi seda, kui tugigrupist saadakse abi ja mõistetakse, et kooskäimisel on mõte. Tugigrupid on ju mõeldudki selleks, et saada emotsionaalset tuge, infot ja teadmist, et sa pole oma murega üksi.

Imbi suur unistus on mõnus talukeskkonnaga eakate kodu, vanade inimeste rahulik äraolemise paik. Sest ega peale oma kodu pole väga palju neid kohti, kus tahaks vanaks saada... aga alati ei saa lõpuni kodus olla. Selline koht võiks ju olemas olla, kus tahetaks väärikalt vanaduspõlve veeta. Vahva hooldekodu, kuhu eakad tahaks minna, sest seal on lihtsalt hea olla. Seal saaks tegeleda loomadega ja end kergemate talutöödega tegevuses hoida. Imbi teab juba omast käest, kui teraapiliselt mõjub lambatallede lutitamine või loomadele leiva söötmine. Küll oleks tore, kui Eesti Vabariigis leiduks mõni suure südamega investor, kes oleks nõus Imbi 500-ruutmeetrise lauda ümber ehitama eakate (talu)koduks. Sest unistama ju peab. Ja ikka suurelt.



Imbi Lamp
Foto: erakogu

Loov lähenemine toob edu

Imbi teab rääkida huvitava loo ühest dementsusega mehest, kes söi ohtralt topsijogurteid. Tema abikaasa, kes meest hooldas, ei jõudnud neid nii palju külmkappi osta, kui mees neid muudkui ära söi. Kogu aeg olid otsas. Jogurteid ostmata ka ei saa jätta, aga kuidas teha nii, et mees neid kõiki järjest ära ei sööks? Naine mõtles välja väga loova lahenduse: nimelt pani ta ainult ühe jogurti külmkapis õigetpidi, teised jogurtid keeras tagurpidi kaane peale. Uskumatu, aga tõsi: tagurpidi jogurteid mees külmast enam ei võtnud – ta söi ära ainult selle ühe, mis oli riiulil õigetpidi... Mõelda vaid, kui põnev: kuidas üldse nii kavala idee peale tulla! Kui põnev, et see lahendus töötab! Ja kui põnev, et dementsusega aju nii mõtleb! Nii loov lahendus nii argisele murele, aga see mõjub nagu ehtne lotovõit.

Imbi ütleb, et dementsusega hakkama saamine on peen kunst, sest iga lugu on ju erinev. Kuigi soovitatakse leida dementsusega lähedasele mõni tegevus, mis talle on alati meeldinud, ei pruugi see iga kord töötada. Näiteks ühele kirglikule kudujale tõi dementsuse diagnoosiga kudumine tagasi aja, mil oli vaja paaniliselt riiginorme täita ning rõõmu asemel tekitas käsitööga tegelemine hoopis stressi. Oli vaja välja mõelda midagi muud.



Küll oleks tore, kui Eesti Vabariigis leiduks mõni suure südamega investor, kes oleks nõus Imbi 500-ruutmeetrise lauda ümber ehitama eakate (talu) koduks. Sest unistama ju peab. Ja ikka suurelt.

Nii selle dementsuse maailmaga juba kord on. Nagu naer läbi pisarate: vahel pisaraid rohkem, vahel jällegi naeru... See kõik ei ole sugugi kergete lahendustega ettevõtmine. Aga kui see teekond on elus ette juhtunud, saab tugigrupist emotsionaalset tuge, teadmisi ja kavalaid nippe, kuidas sel väljakutsuval teel paremini hakkama saada. Tähtis on teada, et seda teekonda ei pea läbima ükski, abi on olemas, oma muresid tuleb kaasteelsetega lihtsalt jagada. ✨

Tass kohvi ja tuhat mälestust – mälu kohvikute lummuses

Triinu Lepp

Käsi südamele võin öelda, et aasta aega tagasi ei teadnud ma, mida tähendab mälu kohvik või mida see ettevõtmine endast üldse kujutab. Nüüd, umbes aastake hiljem, julgen öelda, et olen juba veidi seda maailma avastanud ja tundma õppinud, korduvalt Mustamäe kohtumistel käinud ning tutvustan teemat suure rõõmu ja õhinaga. Sest olen mälu kohvikute lummuses.

Mälu kohvik on koht, kus inimesed, eriti eakamad, saavad kogukonnapõhiselt kokku, et osaleda tegevustes, mis stimuleerivad mälu ja kognitiivset funktsiooni. Sealjuures on oluline märkida, et kõik need tegevused ja vestlused ei ole sugugi ainult mälu seotud. Teemade amplituud on väga lai: alustades muuseumikülastustest ja jalutuskäikudest looduses kuni õunatrüki, võimlemise ja ema kollaaži meisterdamiseni välja. Mälu kohvikud on loodud selleks, et pakkuda toetavat ja kaasahaaravat keskkonda, kus osalejad saavad nautida head seltskonda, meeledejävvaid vestlusi, jagada oma elulugusid ja võtta osa meelelahutuslikest ja harivatest tegevustest. Lühidalt öeldes on mälu kohvikud selleks, kohtuda, suhelda, jagada ja tunda elust rõõmu.

Mälu kohvikud on ka tänuväärne ennetustöö. Dementsuse ennetamiseks on hea püsida sotsiaalselt toimekas ja hoida oma aju aktiivne – just seda mälu kohvikud pakuvadki.



Mälu kohvikus raamatukappi avastamas.
Foto: H-S Heinmets

Seepärast on mälukohvikutesse alati oodatud kõik, kes soovivad mäluhäireid ennetada, sest mälukohvikud ei ole mõeldud ainult inimestele, keda on juba tabanud mäluhäired või dementsus. Need on avatud kõigile, ka dementsusega inimeste peredele, pakkudes tuge ja ressursse, mis aitavad paremini mõista ja hoolitseda oma lähedaste eest.

Lühidalt öeldes on mälukohvikud selleks, kohtuda, suhelda, jagada ja tunda elust rõõmu.

Mälukohvikul on palju häid külgi.

Sotsiaalne seotus. Mälukohvikud pakuvad meeldivat keskkonda, kus inimesed saavad vabalt suhelda ning oma mälestusi ja lugusid jagada. See aitab vähendada üksildustunnet ja tugevdada sotsiaalseid sidemeid. Inimene tunneb end vajaliku ja oodatuna. Nii tullaksegi iga kuu kokku, et rõõmsas õhkkonnas mõnusalt juttu ajada. Näiteks teemal, mida keegi kunagi kogunud on: maast leitud nõõpe, väljamaa näitlejate pilte, limonaadipudelite silte. Või milliseid koduloomi kellelgi kunagi olnud on: eeslid, jaanalinnud, vutid, kitsed, palun väga. Milliste huvitavate

nimedega keegi oma elu jooksul kokku puutunud on? Keegi teab rääkida lugu: „Nimi oli Pikk, aga ise oli hästi lühike!“ Kas midagi põnevat viimasel ajal juhtunud on? Kes võitis loteriiga 6 eurot, kes käis MUBAs kontserdil, tantsuõhtul või muuseumis. „Amandus Adamsoni muuseumi külastus jättis sügava mulje!“ Jne, jne.

Kognitiivne stimulatsioon. Mälukohvikutes on iga kord erinev teema, kasutatakse mitmesuguseid tegevusi, mis loovad mälestusi ja annavad võimaluse jagada kogemusi. Vahel meisterdatakse ja tehakse loovaid tegevusi, vahel hoopis mõtiskletakse ja mõistatatakse. Muusika ja laulmine, liikumine ja mäng on samuti eakatele tähenduslikud ja positiivseid emotsioone tekitavad tegevused. Kui võimalik, ollakse kohvikuga vabas õhus, et märgata enda ümber looduse värve ja harrastada tegevusi, mida sel ajal õues teha saab. Mustamäe mälukohvikus käijad on saanud näiteks Koshi kellade terapeutiliselt rahustava seansi, osalenud väga vabastavates loovates kunstitegevustes ja tutvunud nii robotkassi kui ka päris ehtsa koeraga. Siis arutatakse teemaga seotult näiteks selle üle, mis tundeid tekitab paberile vabalt sodimine, nii et keegi seda ei hinda. Või meenutatakse hoopis koeri oma elust ja nende eripärasid. „Nipi valvas alati mu mehe rahakotti – ükskõik kuhu ta selle jättis! Ronis riidekappi ja siis seal lõrises! Ise oli väike nagu püksinööp.“



Mälukohvikus tehtud kollaaž emast.

„Küll on tore, et sa meil oled.“

Emotsionaalne toetus. Mälukohvikud loovad turvalise ja toetava keskkonna, kus inimesed saavad väljendada oma tundeid ja jagada kogemusi. See aitab kaasa vaimse heaolu parandamisele. Väga meeleolukas oli minu esimene mälukohvik, kui proua Pai oli kirjutanud mälukohviku eestvedajale Hanna-Stiinale sünnipäeva puhul ainult S-tähtedega algava väga pika ja erakordselt vahva luuletuse. See oli tõeline meistriteos, mida oli kõigil lihtsalt võrratu kuulata. *Suska sõrmed samblasse, Stiina! Rõkkav aplaus.* Sünnipäevalapsele tehti suur grupikalli ja öeldi: „Küll on tore, et sa meil oled.“

Teabejagamine. Mälukohvikud pakuvad teavet ja ressursse, mis aitavad osalejatel ja nende peredel mäluhäireid paremini mõista ja nendega toime tulla. Näiteks on suurem osa mälukohvikute regulaarsetest külastajatest ka Dementsuse Sõbrad. Need on inimesed, kes on läbinud väikese koolituse ning oskavad märgata ja toetada dementsusega inimesi nii pere- ja tutvusringkonnas kui ka avalikus ruumis.

Loovus ja eneseväljendus. Mälukohvikus osalejad saavad osaleda loomingulistes tegevustes, mis pakuvad võimalusi eneseväljenduseks ja uute oskuste arendamiseks.

„Mu poeg on rõõmus, kui ma siin käin, mulle endale ka meeldib, siis ma ei pea kodus üksi kükitama!“

Sealjuures on oluline märkida, et mälukohvikus valitseb positiivne ja kriitikavaba õhkkond. Midagi valesti teha ei saa. Kõik on omamoodi andekad ja võivad end vabalt väljendada. Eranditult kõik kevadel meisterdatud lihavõttekaardid olid ilusad ja selle tõsiasjaga olid asjaosalised ühehäälselt nõus.

Tugi pereliikmetele ja hooldajatele. Mälukohvikud pakuvad tuge ja nõuandeid pereliikmetele ja hooldajatele, aidates neil oma lähedasi paremini mõista ja toetada. Näiteks liituvad vahel mälukohviku tegevusega ka Mustamäe päevakeskuse päevahoiuteenust kasutavad eakad. Seltsis on ikka segasem! See on võimalus suhelda uute inimestega ja teha midagi argirutiinist erinevat. „Mu poeg on rõõmus, kui ma siin käin, mulle endale ka meeldib, siis ma ei pea kodus üksi kükitama!“

Mälukohvik on koht, mis on täis rõõmsat suminat ja jutuajamisi, säravaid silmi ja tegevuselevust. Koht, kus saab täpiga tassist kohvi või teed juua ja mõnda mõnusat maiust – miks mitte Itaalia šokolaadikeeksi, piparkooke või Valeri küpsist – kõrvale näksida. Mälukohvikus saab veeta kvaliteetselt aega, õppida uusi asju ja kohtuda huvitavate inimestega, lisaks ennetada dementsust. **Leia oma lähim mälukohvik dementsus.ee interaktiivselt kaardilt ja mine löö julgelt kaasa.** Sest julgen lubada, käsi südamele, et kaotada pole midagi, ainult võita. ✨



MTÜ Looja teeb tänuväärset mälestustööd

Triinu Lepp, Hanna-Stiina Heinmets

Eha võtab kapi otsast alla vanaaegse kohvri ja teeb selle lahti. Kohvrikaane seest vaatavad vastu vanad fotod temast endast, igasugustest põnevatest soengutest ja inimestest tema elus. Eha on juuksur, sellest saab hästi aru, sest tal endalgi on praegu hästiistuv julge lühike soeng. Mälestuskohvris on vanaaegsed juuksurikäärud, mehhaaniline lõikusmasin ja teritamislint, isegi habemenuga ning ehtsatest juustest tehtud šinjoon, mille valmistamisest ta nii põnevalt räägib. Uskumatu, aga juuksurid tegid neid vanasti ise! Ja juttu jätkub kauemaks – mis ongi mälestuslaeka mõte.

Eha Leinassaar on koos **Hurve Kruglova** ja teiste MTÜ Looja liikmetega juba aastaid tegelenud eakate mälestuste kogumisega, välja on antud ka raamat. Nimelt sai laegaste lugu alguse juba ligi 20 aastat tagasi, kui ärksad proud soomlaste eeskujul Tallinnasse eakate kultuurikohvikuid loiid. Seal mängis klaverit primadonna Therese Raide ise, loeti luuletusi, kuulati muusikat ja veedeti igati kultuuriselt aega. Valmisid ka soomepoiste endi tehtud laekad, mis on nüüd muide väljas Valga sõjamuuseumis. Laekaid tehti palju, kõik, kes soovisid, said enda laeka teha. Korraldati mälestuskastide näitusi Eestis ja välismaal.

2011. aastal kutsuti MTÜ Looja Soome mälestustöö konverentsile, mis oli suunatud teenuste arendamisele

dementsusega inimeste jaoks. Kuna MTÜ ei olnud siiani otseselt dementsusega inimestega tegelenud, hakati otsima spetsialiste, kes kaasa võiks tulla. Kirjutati kolmele asutusele ja endise SA EELK Tallinna Diakooniahaigla dementsuse osakonna töötajad olidki nõus kaasa tulema – nii tutvusid Looja naised tegevusterapeut **Hanna-Stiina Heinmetsaga**. Sellest ajast peale on MTÜ Looja tegevus suunatud väga suures osas mäluhäirete ja dementsusega inimestele.

Hanna-Stiina: „Mälestustöö ehk meenutamine (*reminiscence*) on meetodika dementsusega inimestele. Dementsus ei tähenda ainult, et inimesel kaob ära mälu sellest, mis nädalapäev on ja kuhu täna pidi minema, vaid haiguse süvenedes kaob ära ka inimese identiteet. Kes ma olen? Mis ametit ma olen pidanud? Üks mälestustöö meetodika võimalus on teha mälestuste raamat või laegas, kus on asjad, mida saab vaadata, katsuda ja meenutada: esemeid puudutades aktiveerub ka sensoorne mälu ja inimene võib automaatselt ka nt suupilli hakata mängima, kui ta seda varem on osanud. Mälestustöö on vahend ka lähedastele ja hooldusmeeskonnale saada inimesega kontakti ja leida viise suhtlemiseks.“

Eha on lisaks juuksurioskustele ka väga osav meisterdaja. Nimelt on ta aastate jooksul aidanud kõiki mälestuslaekaid

valmistada. Dementsusega inimestele suunatud mälestustöö on teda palju inspireerinud ja pannud uusi programme välja mõtlema.

Mälestustöö on vahend ka lähedastele ja hooldusmeeskonnale saada inimesega kontakti ja leida viise suhtlemiseks.

Eha: „Lõime muinasjuttude laekad ja rändava nukunäituse, millega mööda Eestimaad ringi seilasime. Oleme käinud esinemas paljudes hooldekodudes, päeva- ja sotsiaalkeskustes. Nukunäitusele tõi lisaväärtust MTÜ Looja liige, Nukuteatri asutaja Ferdinand Veike ja tema võrratu Buratino. Näitust elavdasid suurepärased lauljad, õed Maie ja Maret, kes laulsid kaugest ajast tuttavaid hällilaule. Hiljem pakkusime ka nukkude meisterdamise töötube. Kord võttis ühest töötoast osa naine, kes muidu rääkis mäluhäire tõttu ainult ühte ja sedasama juttu, aga nuku meisterdas algusest lõpuni ise, ilma kõrvalise abita. Ta oli olnud õmbleja ja õmblemine oli tema jaoks nii tähenduslik ja automaatne tegevus.“

Hurve: „Meil on ka talupidamise mälestuslaegas, millega soovime elavdada ja meenutada lapsepõlve ja talupidamise traditsioone, kuid viimase kuue aasta kõige emotsionaalsem programm on meil muidugi Heli Läätse mälestus-laululaegas.“

Metsosopran Heli Läätse laekaga käivad Eha ja Hurve hooldekodudes ja viimasel ajal mälukohvikutes. „Algselt oli plaan koos Heliga seda teha,“ räägib Eha, kes oli Heli Läätse isiklik juuksur ja sõbranna. „Kahjuks Heli lahkus meie seast ootamatult, aga hiljem viisime selle idee Heli pere lahel loal siiski ellu.“ See on tore ja emotsionaalne päev kõigile osalistele. Hooldekodu inimesed saavad elamuse, teistsuguse energiaga päeva: etendusele minna, end kenasti riidesse panna. Eha ja Hurve sätivad endale alati kübara pähe ja kleidi selga, et Heli Läätse vääriliselt tema elust ja tegemistest rääkida.

Kord võttis ühest töötoast osa naine, kes muidu rääkis mäluhäire tõttu ainult ühte ja sedasama juttu, aga nuku meisterdas algusest lõpuni ise, ilma kõrvalise abita.



Eha ja Hurve Mustamäe päevakeskuse mälukohvikus. Foto: H-S Heinmets



Hanna-Stiina: „Heli Läätse muusika on nii paljude südames, seetõttu on tema mälestus-laululaeka üritus alati väga tundeline, on nii rõõmu kui pisaraid. Võib küll olla, et inimene ei oska enam rääkida, aga kui ta kuuleb mõnda lugu, mille järgi ta nooruses tantsis või mida ta väga armastas, siis see muusikapala on tal meeles: ta hakkab kaasa liikuma, plaksutama ja vahel lähevad ka silmad märjaks. Minu jaoks on igasugused emotsioonid – ka pisarad – dementsusega inimese puhul väga kõnekad, ma loen sellest välja, et see laul või tegevus puudutab inimese hinge. Muusika kaudu on inimesel võimalus kohata iseendas midagi tuttavat, mis toob emotsiooni. Vahel, kui dementsusega inimene kaotab identiteedi, võib ta tulla küsima: „Kas sa saaksid mulle öelda, kes ma olen?“ See on nagu iseenda jaoks kadunud olemine – minu meelest huvitav, sest loob metafoorilise seose Heli Läätse lauluga „Oma laulu ei leia ma üles“.

Mälestustöö tegevustega säilitatakse inimese toimetulekut, identiteeti ja ka kõnet, sest näiteks laulmine on kõne säilitamine.

Mälutööl on väga mitmetahuline ja sügav tähendus. Mälestustöö tegevustega säilitatakse inimese toimetulekut, identiteeti ja ka kõnet, sest näiteks laulmine on kõne säilitamine. Soovime, et meie programm inspireeriks hooldust pakkuvaid asutusi ja sealseid töötajaid võimaldama inimestele neile sobiva muusika kuulamist ja tegevust, mis puudutaks hinge ja annaks võimaluse jagada igapäevaselt erinevaid emotsioone. See annaks võimaluse mäletada iseennast.“

Eha, Hürve ja Hanna-Stiina ütlevad, et saavad kindlasti tulla appi ja aidata üle Eesti uusi mäluhoovikuid käima tõmmata.

MTÜ Looja on uueks südameasjaks võtnud mäluhoovikud. Koostöös Dementsuse Kompetentsikeskusega töötatakse Mustamäe päevakeskuses välja mäluhooviku mudelit, et inspireerida inimesi ja kohti Eestis, kus mäluhoovikuid veel ei toimu. Eha, Hürve ja Hanna-Stiina ütlevad, et saavad kindlasti tulla appi ja aidata üle Eesti uusi mäluhoovikuid

käima tõmmata. See tasub ennast ära. Osalejad on andnud meile ehedat tagasisidet:

„Mäluhoovik on koht, kus ma saan olla see, kes ma olen; seal mind kuulatakse ja saadakse minust aru.“

„Mul on alati veel kaks-kolm päeva hea tuju pärast teiega kohtumist.“

Hanna-Stiina: „Soov mäluhoovikut korraldada peab tulema kogukonna seest. Seda võivad korraldada vabatahtlikud, kohalik omavalitsus, ükskõik kes, miks mitte eakad ise või päevakeskused, et anda võimalus saada kokku inimestega, kes vajavad kaasamist, koosolemist. Eriti on oodatud mäluhoovikuga inimesed ja pered, kes soovivad koos oma dementsusega pereliikmaga minna dementsusesõbralikku keskkonda ja tunda ennast normaalse ühiskonnaliikmena.“

Eha, Hürve ja Hanna-Stiina omavaheline klapp on ideaalne, neil jätkub juttu alati kauemaks. Nad on juba aastaid

unistanud korralikest ruumidest. Sellisest kogukondlikust mälestuste majast, nagu Soomes juba ammu on, mäluhoovikuga inimestele mõeldud päevakeskusest, mis oleks iga päev avatud, kuhu oleks mõnus tulla ja kuhu kõik on oodatud. See oleks vastavalt sisustatud ja seal saaks mälestustööd palju paremini läbi viia ja laiema üldsuseni jõuda. Aga eks unistama ju peab... kuigi ega nii toimekad naised ootama jää, et unistused iseenesest täide läheks, vaid muudkui tegutsevad hea eesmärgi nimel. ✚

Soov mäluhoovikut korraldada peab tulema kogukonna seest.

MTÜ Looja tänab Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametit toetuse eest. Samuti suur tänu Dementsuse Kompetentsikeskusele koostöö, kaasamise ja info levitamise eest.

Üle 30 aasta kogemusi hooldustoodete müügis

- inkontinentsitooted
- nahahooldustooted
- isikukaitsevahendid
- nutikad söömise abivahendid

+372 735 1952
vivax@vivax.ee
www.vivax.ee

VIVAX
medical

Koos mõistame paremini ja leiame kõige sobivama lahenduse

Ka nõud saavad olla nutikad. Iseseisvuse toetamine söömisel

Kaia Roos

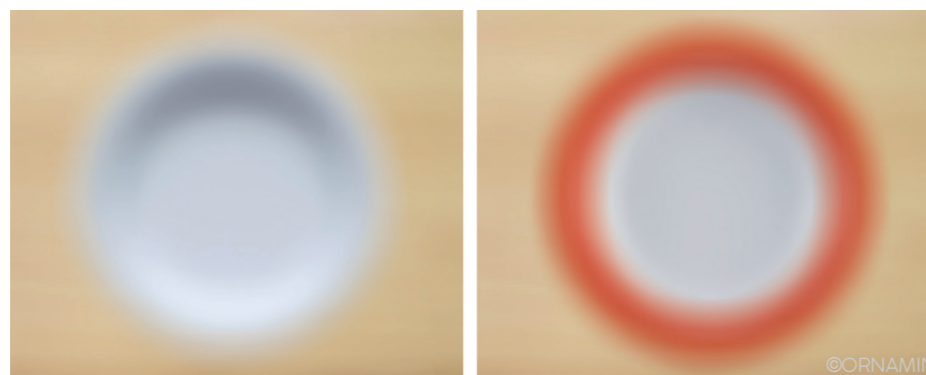
Hoolekandetöötaja, Vivaxi müügiesindaja

Iga inimene peaks saama elada võimalikult kaua täisväärtuslikku elu ja tähtis on, et saaksime seda võimaldada ka oma lähedastele. Ornamini funktsionaalsed nõud ongi selleks mõeldud, et aidata kognitiivsete ning ka teiste probleemide korral iseseisvalt süüa ja juua. Suurem osa siin artiklis tutvustatud tooteid on välja töötatud dementsusega inimesi arvestades, kuid mõeldud on ka Parkinsoni tõve, koordinatsiooni- või liikumisprobleemidega inimestele, insuldist taastujatele, liigesevalu või nägemispuudega inimestele.

Iseseisvalt söömine aitab jätkata normaalset elu

Ornamini nõud on töötatud välja Saksamaal spetsialistide ja sööginõude kasutajate koostöönä. Tootja on silmas pidanud eesmärki toetada dementsuse ja teiste kognitiivsete häiretega inimesi ilma neis häbi tekitamata. Kohandatud nõud aitavad dementsuse varajastes staadiumides säilitada väärikuse ja tunde, et saadakse ise hakkama. Need nõud toetavad kognitiivset võimekust ka hiljem. Ornamini nõud näevad välja väga igapäevased ja nõude abistavad funktsioonid on varjatud. Seda selleks, et kasutaja ei tunneks, et ta teistest millegi poolest erineb, et tal ei oleks piinlik ja et ka ära hoida tarbetuid konflikte.

Dementsuse arenedes on sage probleem, et inimene ei taha süüa, kui serveerimisviis või toit tundub kuidagi võõras. Ornamini nõude erksad värvid ja söömist lihtsustav disain aitavad iseseisvalt süüa. Iseseisvus annab aga hea enesetunde, mis annab lootust, et süüakse ikka regulaarselt.



Selged vormid ja kontrastsed värvid aitavad orienteeruda

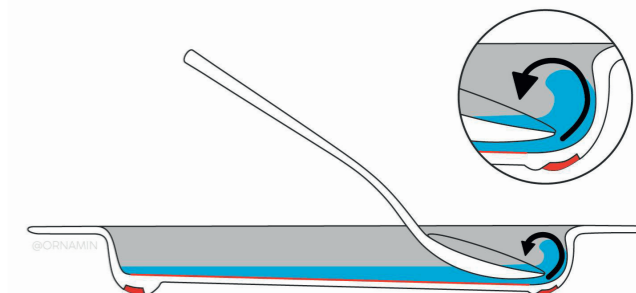
Söömise soodustamiseks tuleks jääda harjumustele truuks ja hoida päeva tavapärast rütmi. Iseseisev söömine võimaldab ka einestada koos pereliikmetega, tundes ennast enesekindlalt ja kaasatuna. Ühise laua taga istumine võib tänu teiste eeskujule julgustada sööma ka neid, kes maadlevad isupuudusega.

Süüakse silmadega

Halvenenud kuulmine ja nägemine ning vähenenud kognitiivne võimekus võivad söömist-joomist raskendada. Dementsuse sage sümptom on ka raskused nähtu mõistmisel. Keeruline võib olla kaugusi hinnata, mustreid ja peegeldusi tajuda või esemete piirjooni eristada. Ebakindlus võib söömise vastumeelseks muuta. Dementsuse hilisemates staadiumides võib ununeda, miks on üldse vaja süüa.

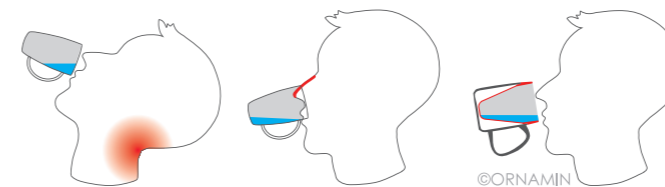
Punase äärega taldrik

Ornamini sööginõude selged kujud ja kontrastsed värvid aitavad süües paremini orienteeruda. Lai punane äär aitab taldrikut muust taustast eristada ja muudab toidu asukoha selgemaks. Dementsusega inimesed suudavad punast eristada kauem kui paljusid teisi värve. Erksavärvilisi nõusid on soovitatud joomise ja söömise julgustamiseks – punasel värvil on ka isu tekitav mõju. Värvidega kontrasti tekitamiseks võib valida näiteks kollase või rohelise tooniga Ornamini söögimati, mis vastandub taldriku äärelle. Matt on mõlemalt poolt libisemiskindel ja püsib hästi laual, hoides kindlalt paigal ka silikoonribadega nõusid. See kombinatsioon aitab ka koordinatsioonihäireid kompenseerida.



Joomise abivahendid

Joomise lihtsustamiseks võib appi võtta sobiva tropsi ja topsikaane, mis aitab reguleerida söömu suurust. Ühtlasi hoiab topsikaas joogi tassis, kui see ümber peaks minema. Tropsi ja spetsiaalse kaane kombinatsiooni soovivad ka kõne- ja tegevusterapeutid. Neile, kes eelistavad juua ilma huulikuta tropsist, sobib tropsisene kaas. Huulikuta kaaned on muide head ka neelamisrefleksi stimuleerimiseks, sest vedelik puutub huultega kokku. Vivaxi jooginõude laias valikus on veel hästi käes püsivad tropsid, kahe sangaga kruusid või ka seest koonusekujulised joogikruusid, mis võimaldavad juua pead kallutamata.



Joomine koonusekujulisest kruusist

Söömise abivahendid

Dementsusega inimestel võib söögiriistade või -nõude kätte võtmine ja käes hoidmine olla raskendatud. Just seetõttu on Ornamini lauanõud väga kerged ja vastupidavad. Nende käes hoidmine nõuab vähe pingutust ning põrandale kukkudes need ei purune. Süvendatud äär taldriku küljel lihtsustab söögiriistade kasutamist, aidates toitu lusikale lükata. Taldrikutel ja kaussidel on ka libisemisvastane põhi, mis aitab nõudel paremini paigal püsida. Väga aeglastele sööjatele on olemas ka temperatuuri hoidev taldrik.

Vivaxi tootevalikust leiab ka lusikaümbrised, mis on mõeldud neile, kelle käed värisevad või kellel kipub toit lusikalt maha libisema. Ümbrised on elastsed, ei häiri söömist ja need saab paigaldada enamikule tavalistele supilusikatele, mis kodus juba olemas. Pea kõiki Ornamini nõusid saab pesta nõudepesumasinas. Erksad toonid püsivad kaua ja muudavad iga söögikorra positiivsemaks.

Ornamini funktsionaalsed tooted pakuvad argistele muredele lihtsaid, ent tõhusaid lahendusi ja on kindlasti omaste hooldajatele ja hoolekandeaasutustele suureks abiks.

Ornamini nõud on saadaval
edasimüüja Vivaxi kodulehel
vivax.ee



Dementsus ja sõidukijuhtimine

Heili Piilberg, Veronika Asi

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla taastusravikeskuse tegevusterapeutid

Enamikule autojuhtidest tähendab sõidukijuhtimine vabadust ja kontrolli oma elu üle. Tänu sellele saame minna kuhu ja millal iganes soovime ning võtta ühes just need kaaslased või asjad, mida soovime või vajame. Sõidukijuhtimisel on ka väga selge sotsiaalne aspekt – see aitab meil olla ühenduses meie jaoks oluliste inimeste ja kogukonna ning oma lemmiktegevustega. Lisaks on sõidukijuhtimisel majanduslik aspekt – see võimaldab meil minna tööle või olla lausa osa me tööülesannetest.

Kuigi suutlikkus juhtida sõidukit on inimeste jaoks oluline, sest see sümboliseerib iseseisvust, võimaluste elluviimist ja vabaduse saavutamist, ei ole see inimõigus, vaid litsentseeritud tegevus – juhiloa saamiseks on vaja sooritada eksam ning läbida tervisekontroll. Ja seda kõike just sellepärast, et kuigi sõidukijuhtimine võib tunduda väga lihtsa tegevusena, on selleks vaja keerukaid ja kompleksseid oskusi ning veelgi enam – kõiki neid oskusi tuleb kasutada üheaegselt, mis teeb sõidukijuhtimisest ühe kõige keerulisema igapäevategevuse. Sõidukijuhtimine nõuab mitmeid kognitiivseid, füüsilisi ja sensomotoorseid oskusi, mille tase võib vanemas eas langeda. Kindlasti tuleb ära märkida, et **vanus ei tohiks olla kunagi ainukeseks indikaatoriks, mille põhjal otsustada sõidukijuhtimise võimekuse üle.** Üle 65-aastastel ja vanematel juhtidel on säilinud väga palju oskusi, lisaks toovad nad liiklusesse kaasa

palju elukogemust. Samas tasub meeles pidada, et paljude oskuste tase hakkab vanuse kasvades alanema: nägemine, kuulmine, mõttekäigu paindlikkus ja reageerimiskiirus. Tõsisemad muudatused toimuvad aga siis, kui inimest on tabanud mõni haigus.

Mõtleme nüüd korra selle üle, mida me rooli taga olles teeme. Me koordineerime käte, jalgade ja keha liikumist, nägemist ning kuulmist. Samal ajal peame otsustama, kas ja kuidas reageerida sellele, mida me näeme ja kuuleme seoses teiste autode ja liiklejadega, liiklusmärkide ja -signaalide, ilmastikuolude ning auto armatuurlaual põlema läinud märguannetega. Neid otsuseid tuleb langetada väga kiiresti ja teistele autodele väga lähedal olles: kas ma pidurdan, lisan gaasi või keeran rooli. Nagu eelpool juba öeldud, on kogunud autojuhtidel palju praktikat ja elukogemust ning seetõttu on 50- ja 60-aastaste populatsioonis ka suhteliselt vähe õnnetusi. Vananedes hakkab aga osa sõidukijuhtimiseks vajalikke oskusi vähenema ja seetõttu kasvab liiklusõnnetuste arv 70-aastaste ja vanemate hulgas. Lisaks ei ole vanuse kasvades ka me kehad enam nii vastupidavad kui noorena. Välismaised uuringud näitavad, et kui eakas juht satub liiklusõnnetusse, on tema vigastused raskemad, suremus sündmuskohal suurem ja paranemine haiglas aeglasem kui noorel või keskeasel sõidukijuhil.

Sõidukijuhtimine ja dementsus

Dementsus on progresseeruv ehk tagasipöördumatu kesknärvisüsteemi haigus, mille tagajärjel hukuvad närvirakud peaaegu. Dementsusele viitavad järgmised sümptomid: mäluhäired, keelekasutusega seotud probleemid, toimetulekuraskused tuttavates olukordades, halvenenud otsustusvõime, asjade panemine valesse kohta, raskused ruumilise orientatsiooni ja kujunditega, muutused meeleolus ja käitumises, raskused loetust või kuuldust arusaamisel, desorientatsioon ajas ja ruumis, eemaldumine tööst ja sotsiaalsetest tegevustest. Sealjuures ei pruugi kõik sümptomid esineda ühekorraga. Dementsuse diagnoos ei välista automaatselt sõiduki juhtimist. **Dementsuse korral ei ole küsimus selles, kas sõidukijuhtimisest peaks loobuma, vaid millal seda tegema peaks.** Dementsuse varajases staadiumis on paljud veel kompetentsed autojuhid – ühe uuringu järgi läbis 90% kerge kognitiivse häirega inimestest sõidutesti, keskmises ja sügavas staadiumis dementsuse korral tuleb aga sõidukijuhtimisest loobuda (eelpool kirjeldatud uuringus läbis sõidutesti ainult 40% mõõduka dementsusega osalejatest). Seetõttu **sõltub sõidukijuhtimisõiguse äravõtmine konkreetse inimese sõidukijuhtimisoskustest.** Dementsuse diagnoos peaks kõigepealt tekitama arutelu patsiendi, tema perekonna ja arsti, spetsialisti või ravimeeskonna vahel patsiendi ühiskonnas ringi liikumise vajaduse ning juhtimisvõimaluste üle. Taoline arutelu on oluline ka selleks, et patsient ja tema

lähedased mõistaksid edasist perspektiivi ehk seda, et patsient peab tulevikus sõidukijuhtimisest loobuma.

Sõidukijuhtimine võib tunduda väga kerge ja loomulik tegevus, seda veel eriti inimeste jaoks, kes on igapäevased sõitjad või kes on väga pikka aega autoga sõitnud. Sõidukijuhtimine on aga väga keeruline tegevus. Turvaliseks sõidukijuhtimiseks on vaja järgmisi kognitiivseid oskusi:

- keskendumine ja tähelepanu – suutlikkus tegeleda erinevate sõidukijuhtimiseks vajalike tegevustega, hoomates samal ajal liikluses toimuvat;
- visuaal-ruumilised oskused – hoida õiget sõidukiirust, vahemaad ja asukohta teel;
- probleemilahendusoskused – tulla toime probleemolukordadega, nagu möödasõidud või kõikvõimalikud takistused teel;
- otsustusvõime – suutlikkus mõista ja reageerida teiste liiklejadega käitumisele;
- reaktsioonikiirus – suutlikkus varvalt reageerida, et hoida ära õnnetusi;
- mälu – vajaliku marsruudi meelespidamine.

Turvalisele sõidule aitab kaasa ka rahulik ning kannatlik olek.



Foto: Shutterstock

Dementsuse süvenedes vähenevad kõik ülaltoodud oskused. See tähendab, et dementsuse süvenedes muutub sõidukijuhtimine järjest ohtlikumaks. Kui kiiresti see toimub, sõltub juba konkreetsest inimesest ja tema haigusest. Enamik dementsusega patsiente lõpetab sõidukijuhtimise dementsuse keskmises staadiumis. Mõnel dementsuse liigil on omad kindlad sümptomid, mille tõttu tuleb sõidukijuhtimisest juba varasemas staadiumis loobuda. Näiteks Lewy kehakestest tingitud dementsuse korral on iseloomulikud nägemishallutsinatsioonid ja frontotemporaalse dementsuse korral on iseloomulik impulsiivne käitumine.

Lisaks dementsusele võib inimesel olla veel teisigi tervisehädasid, mis sõidukijuhtimist mõjutavad. Vananedes halvenevad nii nägemine kui kuulmine, samuti esineb rohkem liigeseprobleeme. Üldine jõuetus võib muuta raskeks sellised tegevused nagu roolikeeramine või pedaalide tugev vajutamine. Kindlasti tuleb arvesse võtta ka ravimeid: unerohud ja depressiooniravimid võivad muuta inimese uimaseks või aeglaseks, sama mõju võib olla tugevatel valuvaigistitel.

On olemas teatud ohumärgid ehk „punased lipukesed“, mis viitavad võimalikule ebaturvalisele sõiduki juhtimisele. Nende esinemisel peaks neid oskusi kindlasti täpsemalt eraldi hindama:

RISKIFAKTORID

SÜMPTOMID JA VALDKONNAD, MILLELE MÕELDA

- Häiritud tasakaal. Miks inimene kukub? Kas tal on tasakaal halb või käib pea ringi või ei märka ta teel olevaid takistusi ja seetõttu komistab nende otsa?
- Langenud jõudlus – üldine jõuetus, inimene väsib väga kiiresti. Kas ta jõuab pedaalile piisavalt tugevalt vajutada, rooli piisavalt palju keerata, suudab ta vajaliku aja istuda ja keskenduda (just pikad autosõidud võivad olla väga väsitavad)?
- Valu. Kas inimesel esineb pidevat valu? Äkilist valu, näiteks teatud liigutustel? Kas valu on ravimitega kontrolli all?
NB Arvesta valuvaigistite võimalike kõrvaltoimetega!
- Nägemise ja kuulmise langus. Kas ta suudab näha armatuurlaual olevaid sümboleid? Kas ta kuuleb alarmsõidukite märguandeid või teiste autode helisignaale? Kas ta märkab ja näeb liiklusmärke?
- Funktsionaalseid häired, nagu tundlikkus- või mootorikahäired (eriti hüppeliigesel). Kas ta suudab piisava jõu ja tugevusega vajutada pedaalile (pedaalide vajutamise toimub ainult tundlikkuse alusel), kas ta suudab hoida ja keerata rooli, kasutada käigukangi, suunatulesid, kojamehi?
- Suutmatus pead täies nägemisulatuses pöörata. Kas ta suudab piisavalt teravalt liiklust jälgida (eriti sõidurea vahetusel)?
- Aeglane reaktsioon visuaalsetele ja auditoorsetele märguannetele. Suudab ta vajaliku kiirusega reageerida liikluses ette tulevatele muudatustele, sõita mööda takistustest, muuta marsruuti?
- Aeglane reaktsioonikiirus. Kas ta suudab kiiresti reageerida, kui tekib vajadus äkiliseks pidurduseks?

FÜÜSILISED VÕIMED

RISKIFAKTORID

SÜMPTOMID JA VALDKONNAD, MILLELE MÕELDA

- Lühimälu häired. Kas ta räägib pidevalt samal teemal, küsib sageli samu küsimusi, unustab poole vestluse pealt, mida tahab öelda? On tal raskusi paar päeva tagasi toimunud vestluse või tegevuse meenutamisel?
- Raskused õige teekonna leidmisel. Kas ta on kunagi tuttavasse kohta sõites ära eksinud? Vahest ei leia ta perearsti juurde minnes või tuttavas kohas asju ajades õiget kabinetti üles?
- Tähelepanu hajub kergelt
- Raskused uue info omandamisel
- Raskused ohtliku olukorra äratundmisel
- Ajab nimesid, kuupäevi sassi, näiteks ei mäleta kokkulepitud kohtumisi
- Raskused majapidamistöödega. Kas ta saab hakkama sooja toidu valmistamisega, arvete maksimisega, raviskeemi järgimisega, igapäevase asjaajamisega, katki läinud asjade parandamisega? Oskab ta majapidamistehnikat endisel viisil kasutada?
- Igapäevased tegevused võtavad ebaloosult palju aega ja inimene ise ei oska selgitada, miks see nii on
- Ei kasuta suunatulesid õigesti
- Ajab piduri- ja gaasipedaali omavahel sassi
- Raskused rooli keeramise ja auto manööverdamisega
- Raskused oma sõidureas püsimisega („ujub“ teel)
- Raskused vahemaa hindamisel teiste autode ja muude takistustega
- Sõidab parkimisel ja tagurdamisel vastu äärekivi vmt takistusi
- Jätab auto ebasobival ajal või kohas seisma
- Ei järgi fooritulesid, liiklusmärke jne
- Ei pane tähele teetöölisi ega muid tegevusi, mis toimuvad tee ääres, või ajavad teetööd ta segadusse
- Sõidab ebasobiva kiirusega (nii tavaolukorras kui ka kehvades ilmastikuoludes)
- Ärritub sõites kergesti ja sageli, eksimuste korral on alati teised süüdi (ei tunnista oma eksimusi)
- Autol on tekkinud uusi kriime või mõlke, sageli esineb ohtlike olukordi (kellelegi või millelegi peaaegu otsa sõitmisi), sagedased on trahvid kiiruse ületamise eest jne

KOGNITIIVSED OSKUSED

SÕIDUKI JUHTIMISE OSKUSED (JÄLGITAVAD, KUI KOOS INIMESEGA SÕITA)



Kui lähedane ei julge enam dementsussündroomiga patsiendi juhitud autos sõita, on see kindel märk sellest, et sõidukijuhtimisest tuleb lähitulevikus loobuda. Sel puhul tuleb kindlasti ühendust võtta patsiendi perearstiga ja paluda tal teha uus hindamine tervisetõendi jaoks.

Kuigi dementsuse algstaadiumis võib inimene veel turvaliselt sõita, võib juhtimine tunduda raskem kui enne. Sõidukijuhtimine on turvalisem, kui järgida alltoodud põhimõtteid.

- Ära loobu sõidukijuhtimisest pikkadeks perioodideks – igapäevane või -nädalane sõidukijuhtimine aitab hoida selleks vajalikke oskusi ning seeläbi suurendada enesekindlust.
- Sõida lühikesi distantse, tuttavaid marsruute ja ära sõida tiptunnil.
- Sõida ainult valgel ajal ja heade ilmastikuoludega.
- Ära tegele juhtimise ajal kõrvaliste tegevustega – ära vestle, kuula raadiot, söö ega joo.
- Sõida autoga ainult siis, kui tunned end täiesti ärkvel ja tervena.

Võib juhtuda, et dementsusega patsient jätkab sõidukijuhtimist isegi siis, kui perearst on tema tervisetõendi tühistanud või ei anna enam uut tervisetõendit. Sellisel juhul tasub aga meeles pidada, et inimene ei pruugi seda teha meelega – dementsus võib mõjutada tema otsustusvõimet ja haigusteadlikkust nii, et ta ei saa enam ise aru, kuidas dementsus ta sõidukijuhtimise oskusi negatiivselt mõjutab. Mõned inimesed ei suuda dementsuse diagnoosiga leppida või seda aktsepteerida, teised võivad ära unustada, et nad ei tohi enam autoga sõita, või nad ei suuda enam aru saada, mida nende lähedased, perearst või tervishoiutöötajad neile selgitavad. Selline olukord on dementsussündroomiga inimese lähedastele tavaliselt väga raske. Kui võimalik, siis tuleb sellises olukorras

- autovõtmed ära peita,
- auto ära müüa või anda,
- auto kasutuskõlbmatuks muuta (näiteks ühendada aku lahti või kasutada roolilukku, mille võti on „kaduma läinud“),
- auto silma alt ära parkida (auto nägemine võib dementsusega inimesele meelde tuletada, et ta tahab sõitma minna, kui ta aga autot ei näe, siis ta unustab selle ära).

Sõidukijuhtimisest loobumine

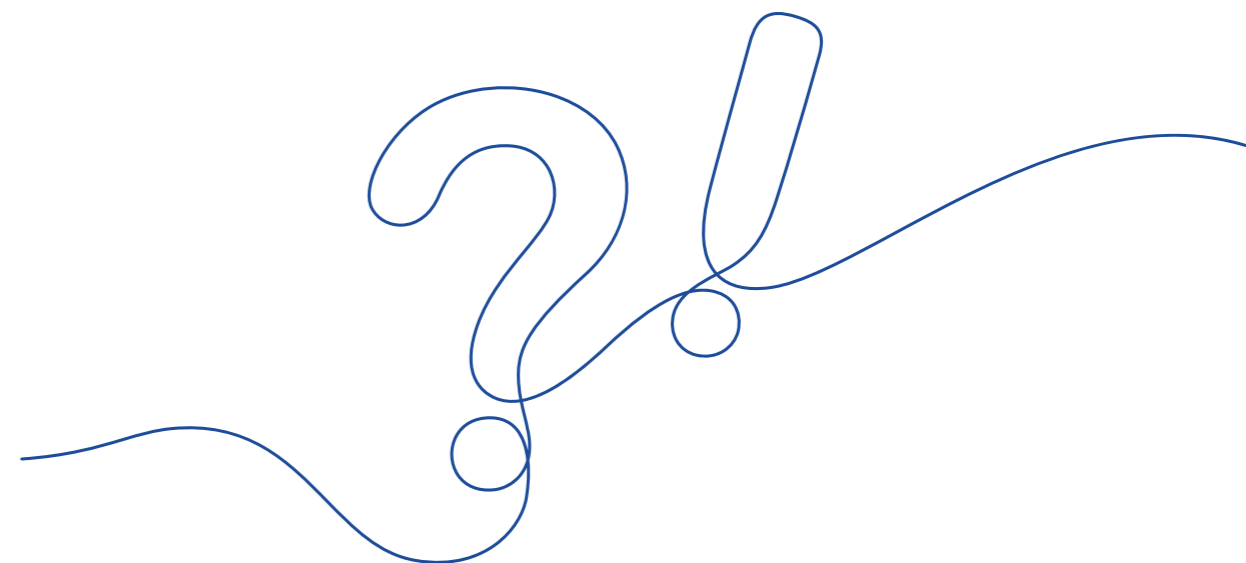
Sõidukijuhtimisest loobumine võib olla inimese jaoks väga raske. Seetõttu eeldab sõidukijuhtimisest loobumine lähedaste tuge ja mõistmist. See võib olla raske inimestele, kes

- on harjunud olema iseseisvad;
- on alati olnud oma pere autojuhid;
- on harjunud ringi liikuma autoroolis (mitte ühistranspordiga);
- mõistavad, et igapäevaelu läheb selletõttu palju raskemaks, näiteks on raskem käia poes, arsti juures, lastel külas, surnuaeda hooldamas jne.

Sõidukijuhtimisest loobumine on alati kergem siis, kui see on inimese enda otsus, mitte teiste poolt peale surutud kohustus. Seetõttu on väga oluline hakata sõidukijuhtimisega seotud riskidest rääkima kohe, kui inimene on saanud dementsuse diagnoosi, et talle jääks aega sellega leppida. Järgnevalt toome ära mõned nipid, kuidas vestelda inimesega, kes peaks sõidukijuhtimisest loobuma.

- Valmistu ette – uuri välja, milline on inimese ühiskonnas ringi liikumise vajadus ja milliseid muid transpordivahendeid on tema elukohas võimalik kasutada.

- Väldi vastasseisu – kasuta kõnes pigem „mina“- kui „sina“-vormi, näiteks ütle: „ma olen mures su turvalisuse pärast, kui sa autot juhid“, selle asemel et öelda: „sa ei oska enam autoga sõita!“.
- Püsi teemas – keskendu ta sõiduoskustele, mitte vanusele.
- Keskendu turvalisusele ja iseseisvuse säilitamisele – väljenda selgelt seisukohta, et su eesmärk on, et inimene oleks võimeline tegema asju ja tegevusi, mida ta naudib või mida tal on vaja teha. Paku omapoolset abi – näiteks paku välja, et võite koos kindlaks teha teised ühiskonnas ringi liikumise viisid peale auto juhtimise.
- Ole positiivne ja toetav – näita välja, et sa mõistad, kui oluline on inimese jaoks suutlikkus ise autot juhtida. Ole teadlik sellest, et inimene võib vihastuda, solvuda, haavuda või üldse vestlusest hoiduda. Võid öelda: „ma mõistan, et see teema on sinu jaoks keeruline“ või „proovime koos lahendusi leida“.
- Lähene teemale ettevaatlikult – mõned allikad soovivad alustada teemat natuke kaugemalt ja siis vaikselt sõidukijuhtimisest loobumise teema juurde liikuda.





Kui dementsusega inimene on ainuke juht peres, soovitakse aidata tal sõidukijuhtimisega jätkata nii kaua kui võimalik ning arvatakse, et kui inimene sõidab kaassõitjaga (ingl k *co-piloting*), saab sellega tekkinud puudujäägid kompenseerida. See võib aga olla väga ohtlik mitmel põhjusel:

- ootamatud või ettearvamatud reaktsioonid – dementsusega inimesed võivad teha järsult väga ootamatuid ja ebaloogilisi otsuseid. Kaassõitja ei jõua sellele reageerida, sest tegevus on ettearvatu;
- piiratud keskendumisvõime – dementsusega inimesel on oluliselt mõjutatud tähelepanu ja keskendumine, mistõttu on tal raske märgata õigeaegselt liiklusmärke või liikluses toimuvat. Kaassõitja tegevus või kommentaarid võivad tähelepanu liiklusele kõrvale juhtida;
- mälu- ja orientatsiooniprobleemid – dementsusega inimene võib unustada etteantud juhiseid, sattuda segadusse, valida vale tee ning ajada segi parema ja vasaku poole;
- koostööraskused – kaassõitja võib püüda anda juhiseid ning abistada, kuid dementsusega inimene võib neid valesti mõista või mitte kuulda. See võib põhjustada konfliktseid olukordi. Kindlasti ei tohiks kaassõitja sõiduki juhtimisse füüsiliselt sekkuda, sest see ajab dementsusega inimest veel rohkem segadusse ning õnnetus on väga lihtne tulema.

Mida teha, kui su lähedane ei ole enam suuteline turvaliselt autot juhtima?

Kui sa tunned, et su lähedane ei suuda enam turvaliselt autot juhtida, siis kõigepealt räägi temaga sel teemal. Nagu eelpool juttu oli, rõhuta vestluse käigus just turvalisuse aspekti ja seda, et sa ei taha, et temaga midagi halba juhtuks. Kõige parem lahendus on muidugi see, kui inimene ise adub oma oskuste vähenemist ning loobub sõidukijuhtimisest vabatahtlikult.

Kui lähedane sind ei kuula, võid vastava murega perearsti poole pöörduda, sest seaduse alusel teeb perearst mootorsõidukijuhtimiseks vajaliku terviskontrolli ja väljastab tervisetõendi. 65-aastaste ja vanemate isikute tervisetõendi võib seaduse alusel väljastada kuni viieks aastaks, aga perearst võib selle väljastada ka lühemaks ajaks, näiteks aastaks. Dementsuse korral on soovitatav väljastada

tervisetõend maksimaalselt üheks aastaks, vajadusel ka kuni kuueks kuuks. Kui perearst leiab hindamise käigus (ta võib hindamisse kaasata ka teisi tervishoiu töötajaid, nagu psühhiaater, geriaater, psühholoog, tegevusterapeut jne), et inimese tervislik olukord ei vasta enam seaduses kehtestatud nõuetele, saab ta tervisetõendi peatada. Sellega peatub ka sõidukijuhtimise õigus. Kuna perearst saab tervise seisundit hinnata ainult siis, kui inimene tuleb ta vastuvõtule, st ta ei saa seda teha ainult dokumentide või lähedastelt saadud info alusel, jääb suur roll siiski lähedaste kanda. Teisisõnu, kui dementsussündroomiga inimene ise ei tunnista oma sõidukijuhtimisoskuste kadu ja keeldub perearsti vastuvõtule minemast, ei jää lähedasel muud üle, kui takistada ta minekut autorooli kas võtmeid või autot ära peites või autot muul moel sõidukõlbmatuks tehes. ✖

Viited:

Alzheimeri tõve diagnostika ja ravi. Eesti ravijuhend RJ-G/23.1. Kättesaadav: <https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/202/alzheimeri-tove-diagnostika-ja-ravi>.

Dementsuse Kompetentsikeskuse kodulehekülge. <https://dementsus.ee/>.

Info Alzheimeri tõvega inimestele ja nende lähedastele. Patsiendijuhend. Kättesaadav: <https://www.ravijuhend.ee/patsiendivarav/juhendid/185/info-alzheimeri-tovega-inimestele-ja-nende-lahedastele>.

Laurmann, Meelis 2009. Eakate sõidukijuhtide osalusel toimunud liiklusõnnetuste riskifaktorite analüüs. Lõputöö. Tallinn: Sisekaitseakadeemia.

National Institute of Aging. Safe Driving for Older Adults. Kättesaadav: <https://www.nia.nih.gov/health/safety/safe-driving-older-adults#talk>.

Pomidor, Alice (ed.) 2019. Clinician's Guide to Assessing and Counseling Older Drivers, 4th Edition. New York: The American Geriatrics Society.

Ühendkuningriigi Alzheimeri tõve ühing. Dementsus ja sõidukijuhtimine. Kättesaadav: <https://www.alzheimers.org.uk/get-support/staying-independent/driving-dementia>.

Kas teadsid...

Alzheimeri tõbi on saanud nime saksa neuroloogi ja psühhiaatri Alois Alzheimeri järgi, kes avastas selle esmakordselt 1906. aastal. Alzheimer oli esimene, kes kirjeldas patsiendi juhtumit, milles olid dementsuse sümptomid, nagu mäluhäired, segadusseisund, kõneprobleemid ja käitumuslikud muutused, ning mille põhjustasid aju patoloogilised muutused, sealhulgas ajurakkude ja närvikiudude kadumine. Tema töö oli murranguline ja viis märkimisväärsete edusammudeni mõistmaks seda haigust ja sellega seotud ajukahjustusi. Seetõttu sai haigus tema järgi nimeks Alzheimeri tõbi.



Alois Alzheimer
Foto: Science Photo Gallery

Kuulsad inimesed, kellele diagnoositi dementsus

Vii kokku nimi ja number!



- _____ RONALD REAGAN
- _____ RITA HAYWORTH
- _____ MARGARET THATCHER
- _____ BRUCE WILLIS
- _____ ESTELLE GETTY

Fotod: Wikipedia

Muredest, mis enim südamel

Juba aastast 2019 saab dementsuse info- ja usaldusliinile teha kõnesid, kus teemaga seotud küsimusi võivad esitada kõik soovijad. Vastavad eriala asjatundjad. Nõu saavad nii dementsussündroomiga inimesed, nende lähedased kui ka spetsialistid ja tervishoiu- ja sotsiaalteenuste osutajad. Infoliin pakub võimalust anonüümseks nõuküsimiseks, aitab peale diagnoosi uues olukorras orienteeruda, haiguse olemusest aru saada ning leida kõige parema olemasoleva abi ja nõu võimalikult kodukoha lähedal.

Toome esile mõned lahendused muredele, mis usaldusliinil sageli jutuks tulevad.

Kuidas lähedase hooldajana enda vaimset tervist hoida?

Kõige tähtsam on meeles pidada, et teie enda vaimne tervis on sama oluline kui teie lähedase oma. Olge iseenda vastu lahke ning otsige abi, kui tunnete, et vajate seda. Te ei ole kindlasti üksi ega tohi unustada, et paljud head inimesed on valmis teid sel keerulisel teekonnal toetama.

Teadmised rahustavad. Lugege dementsuse kohta, kuulake teemakohaseid raadiosaateid ja taskuhäälinguid, rääkige spetsialistidega. Viige end selle maailmaga kurssi ja te märkate, kuidas teema mõistmine pakub pingelangust.

Liituge oma kodukandi tugigrupiga, kus saate jagada kogemusi ja muresid teiste inimestega, kes hooldavad samuti dementsussündroomiga lähedasi. See võib küll alguses pisut võõras tunduda, kuid tugigrupp pakub emotsionaalset tuge, mis omakorda aitab vähendada üksindustunnet. Te ei ole oma murega üksi. Jagatud mure on pool muret.

Puhkus on oluline. Võtke endale iga päev kasvõi lühike hetk, et puhata. Suhelge oma sugulaste-sõpradega,

et võtta hooldamisest ka pikemaid puhkuseid. Sotsiaalkindlustusamet pakub lisaks paindlikku päeva- ja nädalahoiuteenust, mis vähendab samuti hoolduskoormust. Leidke endale sobiv viis puhkamiseks.

Usaldusliinile helistades saate ka kasulikke suhtlemisnippe ja -võtteid, mis võimaldavad säilitada häid suhteid ja tulla toime igasuguste probleemidega. Antakse nõu, kuidas dementsusega inimesega suheldes ise mitte närvi minna ja konfliktivabalt suhelda. Näiteks õpetatakse, kuidas vastata eitavalt läbi jaatuse.

Millal tuleks otsustada hooldekodu kasuks? Kuidas tulla toime kaasneva süütundega?

Hooldekodu küsimus võib olla kõigile osapooltele väga ebamugav. Kui aga olukord on muutunud selliseks, et hooldekodu keskkond on turvalisem kui kodus, tuleb see raske otsus tahes-tahtmata siiski vastu võtta. Väga oluline on ennetada ja vältida hooldava lähedase läbipõlemist – ööpäevaringne hooldusteenus on selleks hea lahendus.

Hooldekodus töötavad spetsialistid, kes oskavad hoolitseda eakate vajaduste eest, sealhulgas on tagatud meditsiiniline abi ja korrapärane toitlustus. Patsiente aidatakse igapäevaelu toimingutega, samuti saab hooldekodus teiste inimestega suhelda ning sotsialiseeruda, mis on väga oluline. Kuigi hooldekodu ellu sisse elamise periood võib olla stressirohke, siis ajaga see üldjuhul siiski leeveneb. Tasub keskenduda positiivsele.

Toetuge pereliikmetele, sõpradele ja professionaalidele – abi on olemas, seda tuleb ainult küsida. Niisamuti saab abi dementsuse usaldus- ja infoliinilt telefonil 644 6440.



Foto: pexels.com

Dementsuse usaldus- ja infoliin on avatud igal tööpäeval. Infoliinile vastavad spetsialistid annavad kogemuste põhjal esmaseid praktilisi soovitusi ja aitavad leida infot vajaliku teenuse kohta. Kui mõni probleem jääb telefoni teel lahendamata, nõustatakse pöördujat soovi korral personaalselt edasi, kaasates vajadusel erialaspetsialiste.

Infoliin on avatud E-R kell 9-16. Infoliini number on 644 6440, helistaja tasub kõne eest telefonioperaatori hinnakirja alusel.

Ajal, mil infoliin ei tööta, võib küsimused saata e-kirja teel aadressile info@dementsus.ee.

„Taaskohtumised“ Eesti kunstimuuseumis.

„Ma olen alles teist korda ja see oli suur õnn, et ma siia esimest korda sattusin!“

Liina Lepik

Kumu haridusprogrammide kuraator, „Taaskohtumiste“ üks korraldajatest



Muuseumitel on tänapäevases ühiskonnas mitmekülgne ja üha kasvav osatähtsus, mis ulatub hariduse ja kultuurilise identiteedi säilitamisest sotsiaalse kaasatuse ja kogukondade tugevdamiseni. Ka Eesti kunstimuuseumis soovime olla avatud võimalikult mitmekesisele publikule ja suurendada eri kogukondade heaolu. Üheks südameasjaks oleme võtnud ka dementsusesõbraliku keskkonna loomise.

2018. aastast on Kumu kunstimuuseumis dementsussündroomiga inimestele ja nende lähedastele suunatud regulaarsete kohtumistega programm „Taaskohtumised“, mis 2024. aasta sügisest on laienenud ka teistesse Eesti kunstimuuseumi filiaalidesse.

Usume, et muuseumi ja iseäranis kunstimuuseumi keskkond saab pakkuda dementsusega inimestele ja nende omasteholdajatele tuge, ühiseid positiivseid elamusi ja kogukonna tunnet. „Taaskohtumistel“ alustame põgusa tutvumisringiga ja seejärel suundume näitusele, kus rikastame lugude jutustamise, teoste uurimise ja kunstiteraapiliste võtete teel päeva emotsioonide ja mälestustega. Kohtumised lõppevad loova ja jõukohase töötoaga ja kohviku stiilis koosviibimisega. Parima keskkonna ja kogemuse pakkumiseks teeme koostööd ka Dementsuse Kompetentsikeskusega programmi läbiviijate pädevuse ja kohtumiste dementsussõbralikkuse järjepidevaks arendamiseks.



Meie eesmärk on pakkuda

- emotsionaalset laengut – positiivsete tunnete kogemist ja nende jagamist muuseumis ning külastusjärgselt kodus;
- füüsilist aktiivsust – käte motoorika ja ajutegevuse aktiveerimist, mis soodustab mälestuste meenutamist;
- sotsiaalset kaasatust – sotsiaalsete sidemete tugevnemist dementsusega inimeste ja omasteholdajate vahel, kogemuste jagamist teiste osalejatega.

Soovime, et osaleja saaks programmist kinnitust, et vaatamata diagnoosile või haigusele on tema tunded, mõtted ja kogemused oodatud ja grupile väärtuslikud. Erivajadustega arvestavad spetsiaalsed üritusesarjad avavad inimestele uusi võimalusi suhtlemiseks ja ühiskonnas osalemiseks, pakkudes nõnda suuremat väarikus- ja heaolutunnet.

2023/24. hooajal „Taaskohtumistel“ osalenute mõtteid:

„...ükskord näitusel tekkis huvitav tunne, et me oleme samasugused siin maailmas nagu vihmaussid. /.../ Mõnikord miskipärast mõtleme, et oleme targemad, aga tegelikult ei ole. /.../ Inimene peaks ka kuhugi sukelduma ja teise pilguga vaatama, et sellest maailmast paremini aru saada. See oli selline huvitav äratundmine.“

„Mulle meeldib ka ühiselt koos olla. Mõtted on meil ju ühesugused, miks me siia tuleme ja miks me siin oleme.“

„Vot see muuseum ei ole mind kunagi niimoodi tõmmanud kui praegu! Ma pole kunagi varem osanud siin käia. Nüüd on aga keegi lahti rääkinud asjad ja õpetanud meid vaatama. Ja muidugi see seltskond! See on mulle lihtsalt nii palju pakkunud. Olen varem ka igal pool käinud, aga pole mujal käima jäänud.“

„Mõnikord mõned asjad jäävad küsimuseks ka. Mõnikord veel koduski mõtlen, et miks nii...“

„Ma pole ka varem kunagi nii palju kunstinäitustel käinud. Väga huvitav on!“

„Ma olen õnnelik, et ma sattusin sellesse punkti, ja ma olen tänulik, et saan selles majas olla, ja ma olen sellepärast uhke, et ma hingan seda kunstiõhku sisse. Silmadel lasen vaadata hiljem, aga praegu võtan tundemeeltega seda kõike vastu.“

„Ma olen alles teist korda ja see oli suur õnn, et ma siia esimest korda sattusin!“

„Mina käin ema pärast siin: et emal oleks mingi tegevus. Võib-olla see ikkagi aitab hoida mingit mõtlemistahet. Aga ise tahan ka tulla – on huvitav, saan ise ka uusi teadmisi!“

„Inimestega kohtumine. Üksinda kodus on lihtsalt televiisor.“

„Läbiviijad on elurõõmsad inimesed. Juba teie pärast tasub tulla. Pean seltskonnast lugu.“

„Istun ka muidu üksi kodus ja räägin iseendaga, aga siin saab teistega ka natuke rääkida, kui nad ise kaasa aitavad. Üksi ma ei oska midagi rääkida, sõiman ainult ennast, et jälle unustan kõik ära ja kõik on kadunud jne.“ ✨



Foto: KUMU

„Taaskohtumiste“ eesolevad kohtumised leiad siit:

kunstimuuseum.ekm.ee/erivajadusega-kulastajale/#taaskohtumised

Lisaküsimused ja info: Liina Lepik, +372 5306 7088, liina.lepik@ekm.ee

HÜVASTI, NOORUS!

Uus näitus Eesti tervisemuuseumis räägib vananemisest.
Näituse avame aprillis 2025!

Pole kedagi, kes suhtuks vananemisse ükskõiksest. Igal inimesel on selle teemaga väga isiklik suhe. Ühele on see märguanne elust aegamisi tagasi tõmbuda, teisele aga võimalus tunda rõõmu suuremast vabadusest ja uutest väljakutsetest. Näituse põhja moodustavad inimesed – nende vananemisega seotud mõtted ja hoiakud. Intervjuud ja kogemuslood aitavad näitusele luua emotsionaalse tausta, mille foonil leida vastused suurtele küsimustele: miks me vananeme ja kuidas sellega toime tulla?

Rahuldust pakkuv vananemine on suur kunst ja selle kujundajaks on inimene ise. Vananemise kunsti õppides võiks meeles pidada lihtsat soovitusi: mitte kunagi pole hilja muuta oma mõttelaadi ja eluviisi ning viia täide unistusi. Mida varem alustad, seda rohkem rahulolu jõuad oma ellu luua.

Näituse eesmärk on avada vananemisega seotud teemasid ning meelde tuletada, et vananemine on loomulik muutus, mis vajab mõistmist ja teadlikku tegelemist. Loodame, et näitus parandab põlvkondade üksteisemõistmist ning aitab lahti lasta vananemisega seotud stereotüüpidest.

Näitusele tulles varu aega, et jõuaksid kuulata intervjuusid, lugeda sisulisi fakte ja nautida erinevaid tegeluseksponaate koosluuletamisest võimlemisharjutusteni. Eraldi mainimist vääriksid koostöös Tallinna ülikooliga valminud digimängud sellest, milline peaks olema easõbralik väliruum ja ohutu kodune ruum.

Kuigi näituse sihtgrupp jääb vahemikku 35–65 aastat, on muuseumisse oodatud ka nooremad ja vanemad vaatajad. Näituse kihistus ja rikkalik sisu pakuvad teadmisi ning meelelahutust erinevas vanuses külastajale.

Näitusega kaasnevad juhendatud tuurid ja publikuprogramm.

Ülle Kask, näituste kuraator



Foto: Tervisemuuseum

Muusika teraapilisest mõjust dementsusega inimestele

Karin Lilienberg

Iru Hooldekodu tegevusterapeut

Muusikaterapia on kasulik kõikidele inimestele, nii vaimselt kui füüsiliselt – sellele tõsiasjale viitavad mitmed tõendid. Muusikaterapia võib parandada südame löögisagedust, vähendada ärevust, stimuleerida aju ja aidata ka näiteks paremini õppida. Muidugi mõista on muusikaterapia inimeste aitamiseks kasutusel paljudes valdkondades, alates stressi leevendamisest kuni närvihaigusteni välja. Nii ka dementsuse ravis.

Teaduskirjanduses on palju ülevaateid, mis uurivad muusika(terapia) mõju dementsusega seotud sümptomitele ja näitavad muusika terapeutilist potentsiaali dementsuse ravis. Hiljutised süstemaatilised ülevaated (Lam *et al.* 2020, Moreno-Morales *et al.* 2020) näitavad, et muusikaterapia parandab mälu ja verbaalset sujuvust, vähendab ärevust ja apaatiat ning avaldab lühiajalist mõju dementsusega inimeste elukvaliteedile. Kirjanduses leidub ka viiteid muusika positiivse mõju kohta dementsusega inimestel: muusikalised sekkumised võivad vähendada ärevust, depressiooni ja käitumissümptomeid, tõsta elukvaliteeti, parandada isiklike suhteid ja toetada sotsiaalset kaasatust (Reschke-Hernández 2021). Sellegipoolest on kahjuks vähe uuringuid, mis näitaks muusikaterapia laiemat mõju dementsusega inimeste neuropsühhiaatrilistele sümptomitele (meeleolumuutused, hallutsinatsioonid, isiksuse muutused ning käitumishäired).

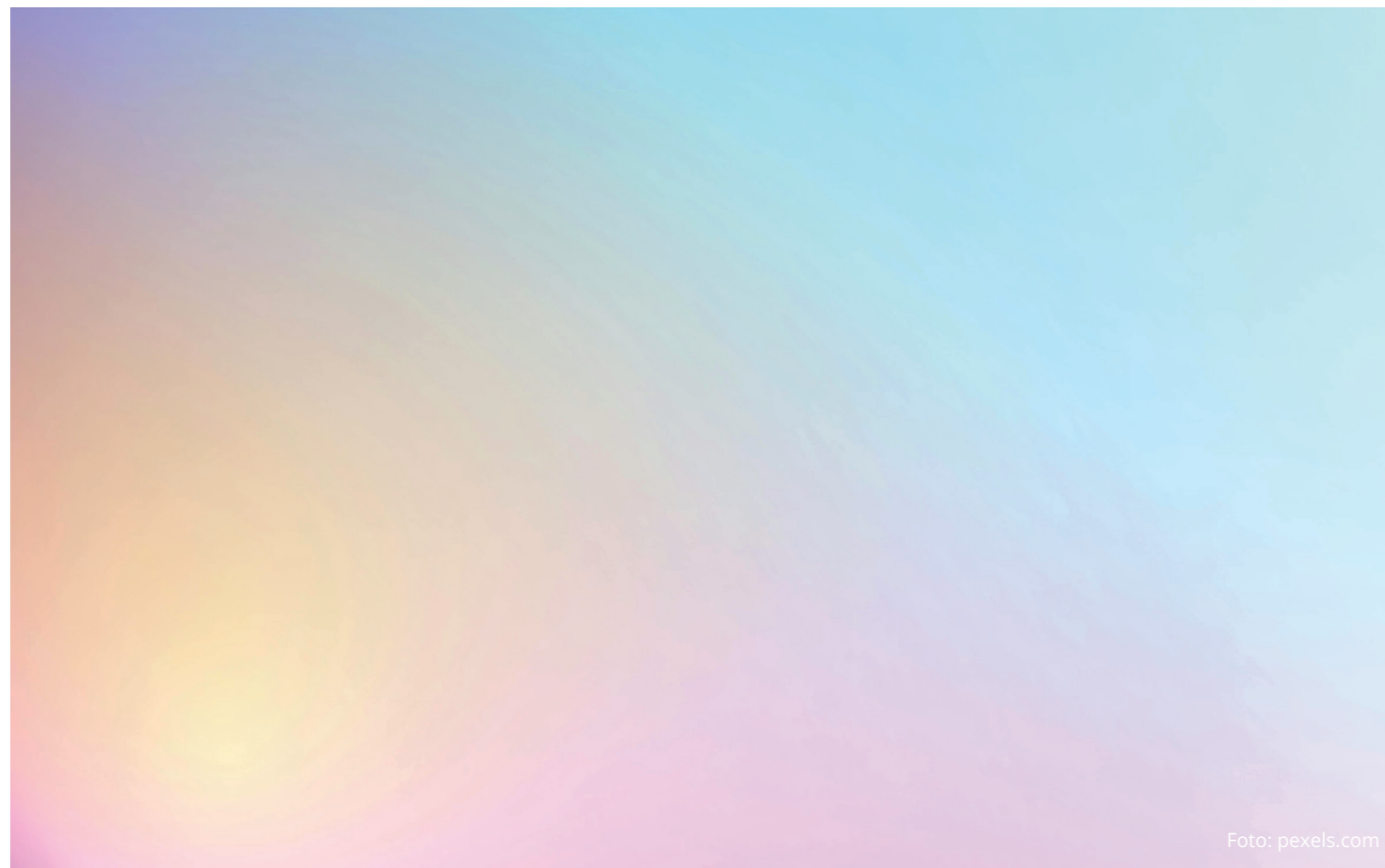


Foto: pexels.com

Muusikaterapia parandab mälu ja verbaalset sujuvust, vähendab ärevust ja apaatiat ning avaldab lühiajalist mõju dementsusega inimeste elukvaliteedile.

Muusikaterapia tehnikad jagatakse kaheks: aktiivse muusikaterapia puhul musitseeritakse vabas vormis ja retseptiivne muusikaterapia tähendab muusika kuulamist teraapilistel eesmärkidel. Hiljutises uuringus (Gómez-Gallego *et al.* 2021) leiti, et aktiivne muusikaterapia võib leevendada kerge kuni mõõduka dementsusega inimeste käitumishäireid, kuid kontrollrühmas oli muusika kuulamisel vaid käitumist stabiliseeriv mõju. Samas jõuti järeldusele, et retseptiivne sekkumine (muusika kuulamine) võib olla ärevuse, agitatsiooni ja muude käitumissümptomite vähendamisel tõhusam kui aktiivne muusikaterapia sekkumine.

2020. aastal avaldatud süstemaatilise uuringu tulemused näitasid, et muusikaterapial on positiivne mõju dementsusega inimeste kognitiivsele funktsioonile (st vaimsed protsessid, mille hulka kuuluvad näiteks tähelepanu, tajus, mälu, probleemilahendusoskus, planeerimine, järeldamine ja kategoriseerimise oskus, arutlusoskus jne). See ülevaade hõlmas kaheksat uuringut kokku 816 osalejaga. Kognitiivsele funktsioonile mõjus kõige positiivsemalt sekkumisliik, milles kasutati meetodina muusika kuulamist. Muusika kuulamisel integreeritakse helide, rütmide ja sõnade tajus ning toimub reageerimine helile. See nõuab tähelepanu suunamist keskkonnale, mistõttu saavad aktiveeritud mitmed aju kortikaalsed piirkonnad. Muusika õppimine võib vähendada neuronite degeneratsiooni, suurendades aju plastilisust ja kutsudes ajus esile uute ühenduste loomise. Piirangutena tõid autorid välja, et Alzheimeri tõve ja sellega seotud dementsusega (ADRD) inimesed ei pruugi teada, kuidas muusikat, mida nad ei naudi, välja lülitada või sellest eemalduda. Kõrvaklappidega kuulamisel võib suurenedagi sotsiaalne isoleeritus. Dementsusega inimesed ei suuda tegevuses püsida, kui muusikategevus ei sobi nende kognitiivse funktsioneerimise tasemega. (Moreno-Morales *et al.* 2020)

Veel ühes 2020. aastal avaldatud artiklis (Lam *et al.* 2020) analüüsiti andmebaasidest leitud 82 uurimust, millest toodi põhilise tulemusena välja, et pärast muusikaterapiat paranes dementsusega inimeste verbaalse väljenduse sujuvus märkimisväärselt. Samuti vähenesid oluliselt ärevus, depressioon ja apaatus. Samas ei toimunud tunnetuse või igapäevase toimimise olulist paranemist ning

tulemused elukvaliteedile ja erutuvusele olid vastuolulised. Uuringutes täheldati piirangutena väikest patsientide arvu, standardiseeritud muusikateraapia puudumist ja tulemuste suurt ebahütlust.

Ameerika Ühendriikide Iowa osariigi hooldekodus uuriti laulupõhise muusikateraapia sekkumise mõju dementsusega inimeste tunnetele, emotsioonidele ja sotsiaalsele kaasatusele. Protokollipõhist muusikateraapia sekkumist kasutati 32 hooldekodu elanikul (vanuses 65–97 a), kellel oli ADRD dementsus; kontrollrühm moodustati sarnastest elanikest mittemuusikalises olukorras (verbaalne arutelu). Võrreldi muusikateraapia sekkumist (väikeses grupis laulmine) mittemuusikalise sekkumisega (verbaalne arutelu väikeses grupis), mis hõlmas struktureeritud sotsiaalset suhtlust koolitatud sekkujaga. Uuriti, kas väikese grupi muusikateraapia (lauldes osalejate endi valitud laule kitarri saatel) parandab dementsusega elanike emotsionaalseid, sotsiaalseid ja elukvaliteedi näitajaid enam kui osalus mittemuusikalises verbaalses vestlusrühmas. (Reschke-Hernández *et al.* 2023)

Reschke-Hernández 2021. aasta uuringus kasutati dementsusega inimeste kliinilise praktika mudelit: seansid toimusid väikeses rühmas, kolm korda nädalas kahe nädala jooksul (kuus 25-minutilist seanssi). Et edendada ADRD-ga inimestel positiivset emotsionaalset reaktsiooni ning parendada sotsiaalset kaasatust ja elukvaliteeti, järgiti nii muusikateraapia kui ka verbaalse arutelu gruppides rakendusprotokolli, mis koosnes erinevatest sekkumisstrateegiatest. Need strateegiad olid organiseeritud kuue teema alla: kognitsioon ehk tunnetus, tähelepanu, tuttavlikkus, kuuldavus, struktuur ja autonoomia. Muusikateraapia sekkumine avaldas märkimisväärset positiivset mõju tunnetele, emotsioonidele ja sotsiaalsele kaasatusele, eriti mõõduka dementsusega patsientidel. Andmete kogujad täheldasid osalejatel üksikuid negatiivsete emotsioonide, kõrvalejätuse ja agitatsiooni juhtumeid.

Kognitiivse funktsiooni olulise languse kontekstis säilitavad Alzheimeri tõve ja sellega seotud dementsusega inimesed sageli võime muusikaelamustele reageerida, kaasa lüüa ja neist rõõmu tunda. Muusikapõhised sekkumised aga võivad vähendada erutust ja tõsta meeleolu. Muusika võib esile kutsuda tugevaid emotsioone ja pakub palju paindlikke võimalusi nii passiivseks (nt taustamuusika, kuulamine) kui ka aktiivseks kaasamiseks (nt pillimäng). Muusika abil saab väljendada oma reaktsioone (nt plaksutamine, laulmine) erinevate inimeste seas erinevates sotsiaalsetes kontekstides. (Reschke-Hernández *et al.* 2023) ✨

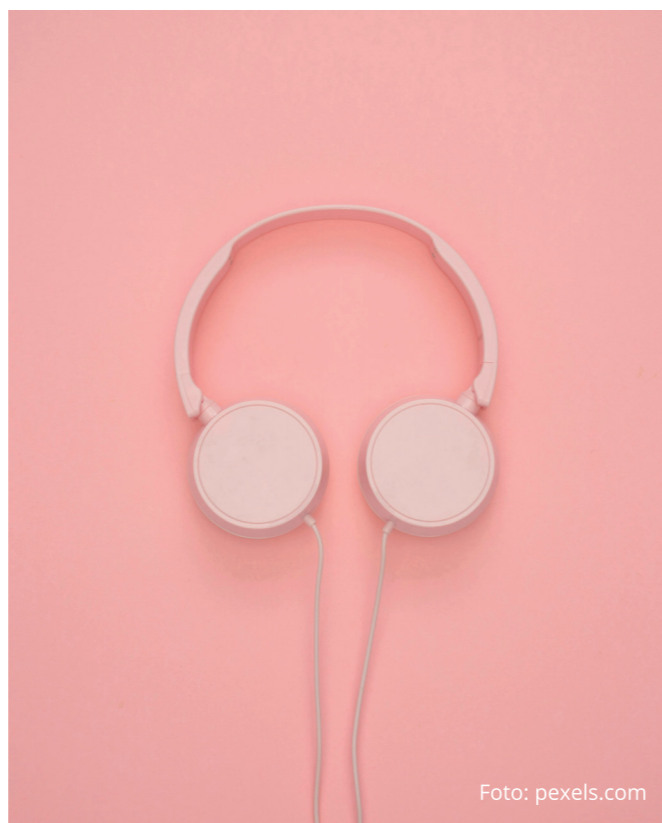


Foto: pexels.com

Viited:

Gómez-Gallego M, Gómez-Gallego JC, Gallego-Mellado M, García-García J, 2021. Comparative efficacy of active group music intervention versus group music listening in Alzheimer's disease. *Int J Environ Res Public Health*, 18:8067. Kättesaadav: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8345612/>.

Lam HL, Li WTV, Laher I, Wong RY, 2020. Effects of music therapy on patients with dementia: a systematic review. *Geriatrics*, Sep 25;5(4):62. Kättesaadav: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7709645/>.

Moreno-Morales C, Calero R, Moreno-Morales P, Pintado C, 2020. Music therapy in the treatment of dementia: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, 7(160). Kättesaadav: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7248378/pdf/fmed-07-00160.pdf>.

Reschke-Hernández AE, 2021. A clinical practice model of music therapy to address psychosocial functioning for persons with dementia: model development and randomized clinical crossover trial [University of Iowa]. <https://doi.org/10.17077/etd.590h-y06y>.

Reschke-Hernández AE, Gfeller K, Oleson J, Daniel Tranel D, 2023. Music Therapy Increases Social and Emotional Well-Being in Persons With Dementia: A Randomized Clinical Crossover Trial Comparing Singing to Verbal Discussion. *Journal of Music Therapy*, 60(3), 314–342. Kättesaadav: <https://doi.org/10.1093/jmt/thad015>.

Aastast 2018 pakume kodushooldamise terviklahendust.

Estkeeri professionaalsed töötajad abistavad eri vanuses inimesi nende igapäevatoimetustes nii kodus kui ka väljaspool kodu. Meie teenused kohanduvad vastavalt inimese vajadustele.

ESTKEER

VÄÄRIKAS ELU OMA KODUS

Tartu- ja Harjumaa



Personaalne ja hooliv lähenemine



Turvaline ja väärikas elu oma kodus



Abi igapäevastes toimetustes



Hoolime Teie ja lähedase heaolust ning turvatundest

Küsi julgelt nõu ja leiame ühiselt lahenduse Sulle või lähedasele.



5981 6732



info@estkeer.ee



www.estkeer.ee

Inspireeriv õppekäik Hollandisse

Ragne Heiste

Mai alguses külastas Dementsuse Kompetentsikeskuse (DKK) tegus tiim Hollandit, et tutvuda sealsete kogemustega dementsuse valdkonnas. Hollandis elab hinnanguliselt 290 000 dementsusega inimest ja see arv kasvab statistika järgi 2040. aastaks enam kui poole miljonini. DKK tiimi sõnusti on väga inspireeriv ja muljetavaldav näha, kui palju panustatakse Hollandis valdkonna arengusse – dementsusesõbraliku ühiskonna loomisesse.

Õppereisi käigus külastati Gouda linnas tegutsevat Konsultatsiooni- ja Ekspertiisikeskust (CCE), mis pakub ekspertnõu hooldusteenuse osutajatele keeruliste hooldusolukordade ja tõsise probleemkäitumise lahendamiseks. Kui hooldusteenuse osutajad ummikusse satuvad ja kliendi elukvaliteet on tõsises ohus, otsivad nad koos CCE-ga uusi perspektiive ja lahendusi. CCE-l on ligikaudu 700 konsultandist koosnev võrgustik, keda kaasatakse vastavalt nende eriteadmistele. Nende hulka kuuluvad käitumisteadlased, psühhiaatrid, geriaatriaspetsialistid, terapeudid ja õendusspetsialistid.

Waddinxveeni-nimelises linnas kohtuti organisatsiooni Demenzien esindaja Patty van Belle'iga. Demenzien on spetsialiseerunud innovaatiliste hoolduslahenduste arendamisele dementsusega inimeste hoolduses, pakkudes väärtuslikke teadmisi ja tuge. Organisatsiooni eesmärk on

tagada dementsusega inimeste väarikas elu ning tugevdada suhteid nende pereliikmete ja hooldajatega. Patty kinkis DKK tiimile oma uue raamatu, mis kindlasti rikastab DKK spetsialistide teadmisi ja annab innustust uuteks ideedeks.

Utrechti külastati Odensehuis Andante keskust, kus anti ülevaade kogukonnapõhisest lähenemisest. Odensehuis pakub tuge algava dementsusega inimestele ja nende lähedastele, võimaldades neil olla kodus ja nautida aktiivset elu. Keskus korraldab mitmesuguseid tegevusi, mis aitavad külastajatel vaimset elujõudu hoida. Odensehuis loob koduse õhkkonna, kus inimesed tunnevad end väärtustatuna ja leiavad elus uut rõõmu ning tähendust.

Keskendutakse dementsusesõbraliku ühiskonna loomisele ja parema elukvaliteedi tagamisele dementsusega inimeste ja nende lähedaste jaoks.

Organisatsioon Alzheimer Nederland, mille esindajatega Amersfoorti linnas kohtuti, suunab oma tegevuse tulevikku, keskendudes dementsusesõbraliku ühiskonna loomisele ja parema elukvaliteedi tagamisele dementsusega inimeste ja

nende lähedaste jaoks. Selle saavutamiseks keskendutakse viiele põhieesmärgile: uuringute korraldamine, tugev toetusvõrgustik, laialdase nõustamise ja toe pakkumine, dementsusesõbraliku ühiskonna arendamine ning teadlikkuse ja mõistmise tõstmine. Nad on 2023. aastal koostöös vabatahtlike, dementsusega inimeste, hooldajate, annetajate, teadlaste, hoolekandeesutuste ja poliitikutega palju saavutanud.

Külastati ka Delftis asuvat hooldekodu Pieter van Foreest, kus pakutakse mitmeid dementsusele spetsialiseerunud teenuseid, muuhulgas dementsuse diagnoosimist. Sealne D-ZEP osakond pakub dementsuse ja väga tõsise probleemkäitumisega klientidele sobivat lähenemist turvalises ja koordineeritud keskkonnas eesmärgiga välja selgitada, mis probleemset käitumist põhjustab, et klient saaks peale ravi kohandamist oma elukohta naasta. DKK tiim sai selle väga erilise osakonna töö spetsiifikaga tutvuda.

DKK tiim viidi muidugi mõista ka Hollandi suurepäraseid vaatamisväärsusi nautima. Külastati Cabauw' keskmist veskit Lopikis, mis on osa ajaloolisest ja kultuurilisest pärandist. Kohtuti Hanno van Harteniga, kes on kohalik veskimees ja kunstnik. Külastus võimaldas arutleda kohaliku kogukonna rolli üle dementsuse vallas.

Hollandi kogemus rõhutas interdistsiplinaarse lähenemise, kogukonna kaasamise ja uuenduslike lahenduste olulisust dementsusega inimeste elukvaliteedi tõstmisel. See oli samas ka hea võimalus tutvustada DKK tööd ja teenuseid ning leida uusi koostööpartnereid ja ideid. Saadud teadmised ja kontaktid loovad tugeva aluse tulevastele koostööprojektidele ja üldisele arengule.

Külastus andis DKK tiimile palju väärtuslikke teadmisi ja ideid dementsusega inimeste hoolduse ja toetuse parendamiseks Eestis. Saadi kinnitust, et ollakse õigel teel ja tehakse olulist tööd.

Suur tänu Hollandi tippspetsialistile Rini Blankersile, kes suurepärase õppereisi korraldas, ning tema sõbrale Cees Hagele, kes DKK tiimi võõrustas. ✨

Lisainfot mainitud organisatsioonide kohta leiab dementsus.ee maikuu 2024 uudiste alt.



Otiom

- kui lähedane satub ekslema

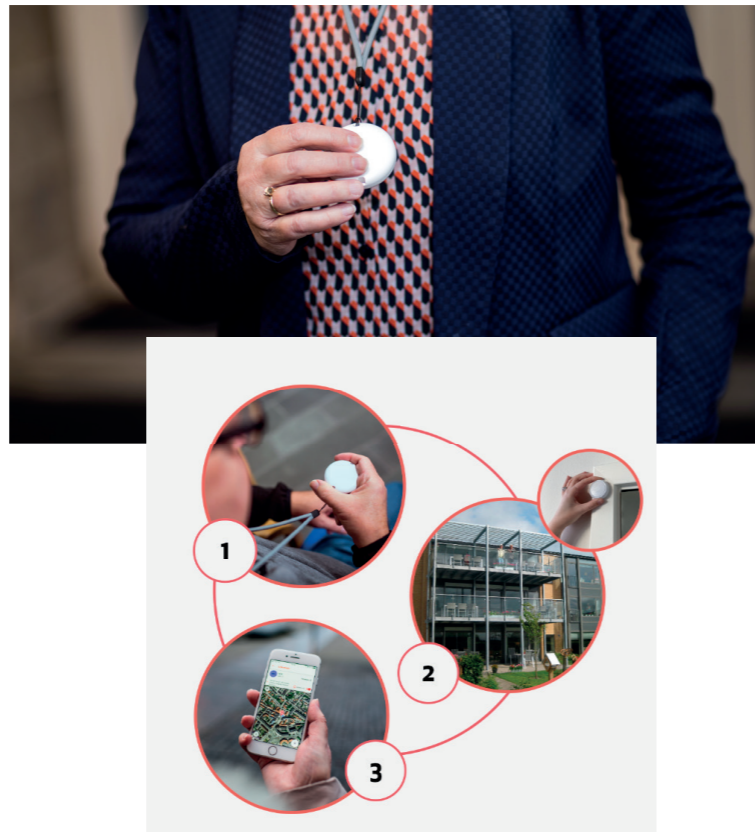
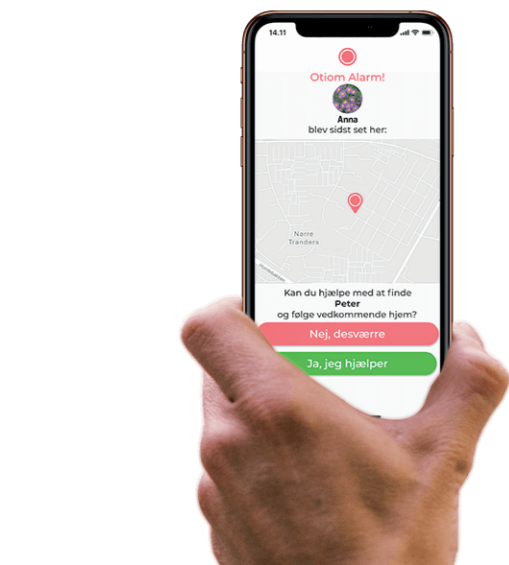
Kätty Bergštein

Lõpuks on ka Eestisse müügile jõudnud häiresüsteem, mis on mõeldud ekslevatele dementsusega inimestele ja nende pärast muretsevatele lähedastele. Otiomi on lihtne ja mugav kasutada, lisaks pakub kaasaegne jälgimissüsteem vajalikku meelerahu ja turvatunnet.

Otiomi süsteem koosneb kolmest osast, milleks on häirenupp, äpp ja kodubaas.

Süsteemi häirenupp peab dementsusega inimesega alati kaasas olema, selle võib talle kaela või taskusse panna. Peopesa suuruse nupu võib ka riiete sisse peitu õmmelda: näiteks jope või mantli voodri vahele. Samuti saab selle kinnitada jalutuskepi või käimisraami külge. Häirenupp on vee- ja pesumasinakindel ning laadimiseks ei pea seda isegi riide seest eemaldama, selle saab koos riidesemega kergesti laadimisalusele asetada. Aku kestab ühe laadimisega kuni kuu aega.

Lähedase nutitefonis on äpp, mis annab häireteavitusi kohe, kui dementsusega inimene on turvatsoonist lahkunud. Turvatsoonid saab ise paika panna, neid võib olla mitmeid, näiteks maja ja koduaia ümbrus, teekond kodus lähedal asuvasse parki või poodi, linnaosa või asula jne. Telefonist saab eksleva inimese teekonda reaajas jälgida meetri täpsusega. Otiom ei jälgi dementsusega inimest kogu aeg, vaid ainult siis, kui ta on lahkunud varem paika pandud turvatsoonist.



Otiomi kodubaasid on väikesed juhtmevabad seadmed, mis tuleb paigutada dementsusega inimese koju. Kodubaas on vajalik seade, mis suhtleb häirenupuga ja hoiab seda voolusäätürežiimis, kui see on turvatsoonis.

Jälgimissüsteem Otiom on loodud koostöös lähedaste, hooldajate ja dementsusega inimestega ning välja töötatud Taanis, kus seda saab lausa apteekidest osta. Eestis veel apteekides Otiomi ei müüda, kuid Tervise Abist saab seadme nüüd soetada. Otiomi stardikomplektis on olemas kõik vajalik: häirenupp, laadimisalus, kodubaas ja kaelapael. Stardikomplekt maksab 340 eurot, pakkudes sealjuures hindamatut turvatunnet ja meelerahu. Otiomi süsteemiga ei kaasne kuutasusid ning seadme võib ka hiljem järelturul maha müüa, kui seda enam vaja ei peaks minema. Äpp on eestikeelne ja saadaval nii iOSil kui Androidil põhinevatele telefonidele.

Otiomi on võimalik kasutada ka hooldeasutustes.

Täpsemat infot toote ja selle tellimise kohta saate lehelt terviseabi.ee või **Tervise Abi** poodidest.



Alzheimeri kuu lõpus toimus dementsuse konverents

Triinu Lepp, Ragne Heiste

26. septembril 2024 toimus Kumu auditooriumis Dementsuse Kompetentsikeskuse (DKK) korraldatud konverents „**Ilma rohtudeta võõras linnas - kaasaegsed võtted dementsusega inimese heaolu tagamisel**“, mis keskendus mittefarmakoloogilistele lähenemistele dementsusega inimeste hoolduses. Konverents tõi kokku 180 osalejat, sealhulgas sotsiaalkaarditegevuse ja tervishoiuvaldkonna spetsialiste nii Eestist kui mujalt maailmast.

Konverentsi pealkiri sai inspiratsiooni sellest, et kompetentsikeskus puutub nõustamisel igapäevaselt kokku teemadega nagu raskused hooldekodukoha leidmisel, kohanemisraskused ja kõiksugu käitumisprobleemid ning sellest tulenevalt ka liigne ravimitega ohjeldamine.

DKK soovib ka edaspidi Eesti inimesteni tuua parimad praktikud nii Eestist kui ka väljastpoolt, kes on selles valdkonnas väga kogunud ja kes võivad kinnitada, et töö dementsusega inimestega pakub küll väljakutseid, kuid hea meeskond ja õiged (mittefarmakoloogilised) võtted saavad

selle väga nauditavaks teha. Tõstes töötajate kompetentsi, suurendame kõigi heaolu!

Konverentsi avasid DKK juht **Piret Purdelo-Tomingas** ja sotsiaalkaitseminister **Signe Riisalo**. Nad mõlemad rõhutasid dementsusega inimeste arvu kasvu, vajadust tõsta ühiskonna teadlikkust, olulisust rääkida inimesest, mitte tema haigusest, ning sobivate teenuste pakkumise vajalikkusest. Dementsusega inimeste esindaja **Tiina Kriiva** tervitas kõiki konverentsil osalejaid südamliku ja eluterve pöördumisega, milles märkis, et elu dementsusega on vägagi võimalik. Aplaus ei tahtnud vaibuda.

Konverentsi modereeris tunnustatud ajakirjanik **Urmas Vaino**, kes aitas oma küsimustega arutelu elavdada. Ta esitas asjakohaseid küsimusi nii esinejatele kui ka publikule, suunates tähelepanu praktilistele lahendustele ja uutele vaatenurkadele.

Konverentsil esinesid valdkonna spetsialistid Eestist, Soomest ja Hollandist, kes jagasid oma kogemusi ja teadmisi dementsusega inimeste hooldamisel.

Hugo Gratama van Andel (Holland, arst/ekspertnõustaja) rääkis arsti vaatenurgast isikliku lähenemise tähtsusest dementsusega patsientide hoolduses. Mõned mõttenõpped: *Dem-teemad on väga emotsionaalsed ja võtavad palju energiat. „Haige on tema, aga muutuma pean mina!“ Seletamatu käitumise taga on alati põhjused. Lähedasele on alati abiks teadmised, ka silmside rahustab.*



Hugo Gratama van Andel



Taina Semi

Taina Semi (Soome, GeroArtist/coach) arutles teemal „Dementsusjuhtumite käsitlemine hooldekodudes“, rõhutades loovate ja individuaalselt suunatud hooldusmeetodite tähtsust. Mõned mõttenõpped: *Suhtumine on väga oluline! Hooldekodu on kodu. Töötajatele tuleb jõudu anda. Töö dem-inimestega on pidev õppeprotsess. Iga inimene ja olukord on ainulaadne!*

Hanna-Stiina Heinmets (DKK konsultant/tegevusterapeut) tutvustas dementsusega inimeste lähedusvajaduse mõistmist ja selle tähtsust. Mõned mõttenõpped: *Dem-inimesed ei tunne kohta ja konteksti. Enamasti otsib dem-inimene lähedust! Suhtumine on võti: ei tasu kõigele reageerida. Dem-inimestel ei tohiks olla ülearu palju vaba aega. Neile peab olema tagatud personaalne plaan ja tähendusrikas tegevus.*



Tiina Kriiva lühikese, ent südämliku ettekande järel ei tahtnud aplaus lõppeda.

Talvi Toom (sensoorse integratsiooni terapeut) keskendus dementsuse ja meeletaju seostele. Mõned mõttenõpped: *Sensoorne info on aju toit. Naerata ja ehk naeratab teine sulle vastu. Kui palju ja kuidas puudutakse hooldekodudes...? Tunnetustoad. Lavendli lõhn rahustab, tsitrusel lõhn ergutab. Kõiki tegevusi saab kohandada.*

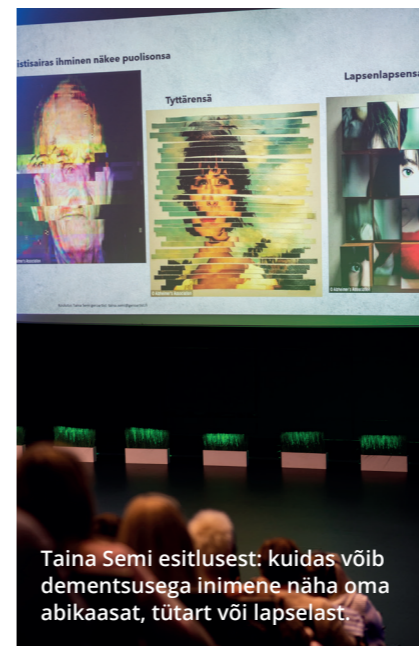
Heili Piilberg (PERH, tegevusterapeut-koordinaator) rääkis igapäevase toimetuleku ja sõidukijuhtimiseks vajalike oskuste hindamisest ning sellest, kui suur roll on selle kõige juures lähedastel. Mõned mõttenõpped: *Tegevusteraapia eesmärk on parandada osalust. Dem-inimese puhul ei ole küsimus mitte kas, vaid millal peaks autojuhtimisest loobuma.*



Rini Blankers (Holland, öde / käitumisprobleemide ekspert) tegi ettekande „Inimene dementsuse taga“, rõhutades individuaalsete vajaduste mõistmise olulisust. Ta tõi esile mõtte „Näe inimest, mitte tema haigust“, mis aitab hooldajatel paremini aru saada dementsusega inimeste soovidest ja harjumustest. Mõned mõttenõpped: *Hooldajate töö olgu sisukas! Asi pole selles, mida sa ütled, vaid selles, kuidas sa ütled. Naeratus! Suhtumine! Oluline on teada, mis inimesega elus juhtunud on. Tuleb märgata küsimuse taha peidetud küsimust.*



Chris Ellermaa (MTÜ Elu Dementsusega, Alzheimer Europe EDCWG liige) rääkis dementsuse (väär)kuvandist ja tutvustas nn dementorluse kontseptsiooni, mis keskendub huvikaitse tegevusele dementsusega inimeste toetamisel ning nende õiguste ja heaolu eest seismisel. Mõned mõttenõpped: *Miks ei võiks e-kooli ja e-lasteaia kõrval olemas olla ka e-hooldekodu? Euroopas 40 000 inimese seas tehtud küsitluse käigus selgus, et 85% üldsusest arvas, et dementsus on vananemise normaalne osa. Ka 65% tervishoiutöötajatest arvas nii. Selle väärarusaama väljajuurimiseks on vaja palju teha.*



Taina Semi esitlusest: kuidas võib dementsusega inimene näha oma abikaasat, tüdarta või lapselast.



Konverentsi esinejaid: (vasakult) Hugo Gratama van Andel, Rini Blankers, Hanna-Stiina Heinmets, Taina Semi, Heili Piilberg, Piret Purdelo-Tomingas ja Ragne Heiste

Liivi Vestholm (Tervise Abi müügidirektor) tõi esile kaasaegsed turvalahendused, nagu SOS-häirenupp ja Otiomi häiresüsteem, mis aitavad suurendada lähedaste turvatunnet.



Chris Ellermaa

Dementsusega inimeste arv on maailmas ja Eestis pidevalt kasvamas. Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel ulatub dementsusega inimeste arv 2050. aastaks 152 miljonini, Eestis on prognoositav arv ligikaudu 50 000. DKK on seadnud oma eesmärgiks panustada dementsuse ennetamisse, varajasesse diagnoosimisse ning aidata dementsusega inimesi ja nende peresid.

Konverentsi kokkuvõtteks võib öelda, et dementsusega inimeste heaolu tagamiseks on vaja pakkuda rohkem teadlikke ja kaasavaid teenuseid, mis keskenduvad inimese vajaduste mõistmisele ja hoolduskeskkonna kohandamisele. Dementsuse Kompetentsikeskus jätkab tööd, et tagada dementsusega inimestele turvaline ja väärikas elu.

Loe...

...ilukirjandust

- **Lisa Genova, „Siiski veel Alice“**

„Usun, et sellel raamatul on suur potentsiaal muuta oluliselt inimeste suhtumist Alzheimeri tõppe ning aidata lähedastel aru saada, mida selle tõvega inimesed reaalselt tahavad ja vajavad, et nende elukvaliteet oleks natukenegi parem.“
– Katri-Helena Allas

- **Santa Montefiore, „Siin ja praegu“**

„Siin ja praegu“ on rõõmus, kurb ja südantsoojendav, rasket teemat – dementsust – tundlikult käsitlev romaan, mille tegelased panevad endale kaasa elama, koos nendega saab lugeja kinnitust sellele, mis on elus tähtis.

- **Phyllida Law, „Kui palju kaameleid on Hollandis? Dementsus, ema ja mina“**

Pärast onu Arthuri surma kolib Phyllida pisikesse külakesse Šotimaal, et hoolitseda oma ema Mego eest. Võrratult hajameelse Mego puhul polnud varemgi ime, kui tema sukad olid külmikus ja peekon sokisahtlis, kuid ühel hetkel hakkab mälu teda tõsisemalt alt vedama...

...käsiraamatuid

- **Michelle Hamill, Martina McCarthy, „Toimetulek dementsusega“**
- **Dale Bredesen, „Lõpp Alzheimeri tõvele“**
- **Angela Caughey, „Elu dementsusega“**
- **Stella Braam „Mul on Alzheimer. Minu isa lugu“**
- **Lisa Genova, „Mäletamine. Mäluteadus ja unustamise kunst“**

Uuri lähemalt...

- ajakirja **Sotsiaaltöö** dementsuse teemalist erinumbrist **3/2024**;
- **dementsus.ee** lehel olevaid lugemismaterjale: DKK voldikuid jms;
- Instagrami kontot **bewegen.is.leven**, kust näed, mida toredat teevad hooldekodudes hollandlased;
- lehekülge **enablingenvironments.com.au**, kus saab tutvuda dementsuse printsiipidega. Milline võiks ja/või peaks olema dementsusesõbralik sisekujundus või keskkond? Aed, köök, elu- ja magamistuba jne.



Kuula...

...podcast'e ja raadiosaateid

- **Tervisetasku**
#39 Dementsus ja Alzheimeri tõbi – Kuidas märgata ja aidata?
- **Mõttekoht**
#46 Dementsus: mida toob see kaasa haigele ja tema lähedasele



Külasta...

...näitusi

- „Taaskohtumised“ Kumus, A. Adamsoni ja Niguliste muuseumis
- „Hüvasti, noorus!“ tervisemuseumis (avatud aprillist 2025)
- Kolhoosi korterelamu näitus vabaõhumuseumis
- „Ajareis Nõukogude argipäeva“ Kuressaares Saare KEKi muuseumis



...teatrietendusi

- **Theatrum, „Isa“**
- **Must Kast, „Surm“**

Vaata...

...filme

- „Isa“ (2020)
- „Siiski veel Alice“ (2014)
- „Päevaraamat“ (2004)
- „Toetav käsi“ (2024)



10 dementsusele viitavat ohumärki

- 

1 Mäluprobleemid
- 

2 Raskused tuttavates olukordades
- 

3 Keelekasutusega seotud probleemid
- 

4 Desorientatsioon ajas ja kohas
- 

5 Halvenenud otsustusvõime
- 

6 Raskused loetust/kuuldust arusaamisel
- 

7 Asjade valesse kohta paigutamine
- 

8 Muutused meeleolus ja käitumises
- 

9 Ruumitajuhäire
- 

10 Eemaldumine tööst ja sotsiaalsetest tegevustest