



SOOVITUSI VAIMSE
TERVISE HOIDMISEKS
VÄÄRIKAS EAS



MIS
ON
VAINNE
TERVIS?



Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab vaimse tervise edendamise eesmärki kui inimeste hoiakute, neid ümbritseva keskkonna ja elutingimuste kujundamist nii, et need toetavad tervislikku eluviisi ja loovad eelduse heaks vaimseks terviseks.

Vaimset heaolu mõjutavad oskused tulla toime oma mõtete ja tunnetega, juhtida enda elu ja osaleda sotsiaalses maailmas. Emotsioonidega toimetulek on üks olulisemaid kohanemisviise. Vaimset heaolu aitab säilitada oskus maandada liigset stressi, viha või hirmu ning teadlikult suurendada meeldivate emotsioonide kogemist. Head suhtlemis- ja toimetulekuoskused võimaldavad säilitada häid suhteid ja tulla toime probleemidega, aidates hoida head vaimset tervist.

Samuti on vaimse tervisega seotud minapilt ja enesehinnang. Need omadused kirjeldavad inimese nägemust ja arvamust iseendast. Positiivne minapilt ning sõbralik suhtumine iseendasse aitavad säilitada enesekindlust, valmidust oma vigadest õppida, hirmudega silmitsi seista ja neid ületada.

Loe lisa: <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/vaimse-tervise-edendamine>

Pensionile jäämine toob kaasa suuri muutusi inimese igapäevases elus ja rollides. Suur osa päevast, mis enne kulus



töötamisele, on nüüd vaba, igapäevane suhtlus väheneb ja võib tekkida palju erinevaid tundeid, mis mõjuvad meie vaimsele tervisele raskelt, sest töö on meile tihti väga oluline ja töörolli kaudu määrame ära iseenda identiteedi. Inimene võib pensionile jäädes sageli tunda, et ta ei ole enam vajalik, tunda üksildust, motivatsiooni langust, röömutust jpm. Liigne tegevusetus võib viia füüsilise ja vaimse tervise languseni.

Siinne voldik pakub lihtsaid ja praktilisi soovitusi, kuidas toetada enda vaimset heaolu vanemas eas.

Vaimne heaolu mõjutab elukvaliteeti, enesetunnet ja füüsilist tervist. Vananedes võivad suurenedagi üksildus, ärevus kui ka depressioon, kuid neid saab ennetada. Oluline on märgata ja hoolitseda oma mõttemustrite, emotsioonide, keha ja vaimsete vajaduste eest. Meie vaimne heaolu on sama oluline kui füüsiline tervis!

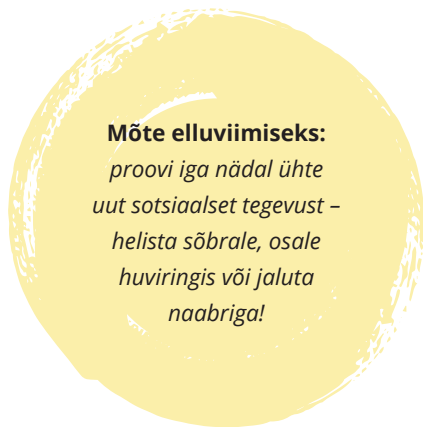
SUHTLEMINE

Inimesed, kellel on tugevamad sotsiaalsed sidemed ja sotsiaalne toetus, tulevad paremini toime keeruliste olukordade või perioodidega elus. Kasuks tulevad perekondlik seotus, head suhted sõprade ja tuttavatega ning sotsiaalne kaasatus. Puudulikud või halvad suhted, eraldatus või tõrjutus eakaaslaste poolt aga tekitavad stressi ja avaldavad vaimsele tervisele negatiivset mõju.

Loe lisa: <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/vaimse-tervise-edendamine>

Suhtlemine

- Parandab meeleolu ja enesetunnet
- Aitab ennetada depressiooni ja üksildust
- Hoiab mälu ja mõtlemisvõime erksana
- Pakub igapäevaelus praktilist ja emotsionaalset tuge



Mõte elluviimiseks:

proovi iga nädal ühte uut sotsiaalset tegevust – helista sõbrale, osale huviringis või jaluta naabriga!

Mõned soovitused, mis toetavad suhtlemist ja tegutsemist:

PERE JA SÕPRADEGA SUHTLEMINE

- Hoia regulaarset kontakti – isegi lühike telefonikõne või sõnum võib palju tähendada.
- Leia võimalusi koosviibimisteks, nagu ühised lõunasöögid, jalutuskäigud või perekondlikud sündmused.
- Jaga oma lugusid ja kuula teiste omi – see tugevdab sidemeid ja loob väärtuslikke mälestusi.
- Kui kohtumine pole võimalik, ole avatud uutele suhtlusviisidele, nagu videokõned või häälsonumid.

UUTE INIMESTEGA TUTVUMINE JA UUTE SIDEMETE LOOMINE

- Liitu huvigrupiga päeva- ja tegevuskeskustes – laulukoor, käsitööring, lugemisgrupp või aiandusklubi võivad tuua uusi tutvusi.
- Osale vabatahtlikus tegevuses – abistamine kogukonnas annab elule tähendust ja aitab leida uusi sõpru. Vabatahtlikuna saab panustada mõnes organisatsioonis, hooldekodus vm.
- Käi loengutel ja kursustel – elukestev õpe hoiab aju aktiivsena ja pakub võimalusi suhelda. Uuri näiteks väärivate ülikooli kohta!
- Osale kogukonnaüritustel, nagu näiteks tantsuõhtud, kultuuriüritused või lahtiste uste päevad eakatele.

DIGISUHTLUS JA TEHNOLOOGIA KASUTAMINE

- Õpi kasutama nutiseadmeid – videokõned, sotsiaalmeedia ja sõnumirakendused aitavad lähedastega ühenduses olla.
- Liitu veebikogukondadega – Facebooki grupid ja foorumid pakuvad uusi tutvusi.
- Harjuta e-kirjade ja sõnumite saatmist – see on lihtne ja kiire viis suhelda.

KUIDAS ÜLETADA SUHTLEMISRASKUSI?

- **Kui tunned end ebakindlalt**, alusta väikesest: tervita naabreid, osale vestlustes või kirjuta vana tuttavaga.
- **Kui sul on kuulmis- või kõneraskused**, kasuta kuuldeaparaati, vajadusel kirjuta sõnumeid või kasuta kehakeelt.
- **Kui tunned, et sul pole kellegagi rääkida**, liitu tugirühmadega või osale kogukonnategevustes.



TUNNETE JA EMOTSIOONIDEGA TOIMETULEK

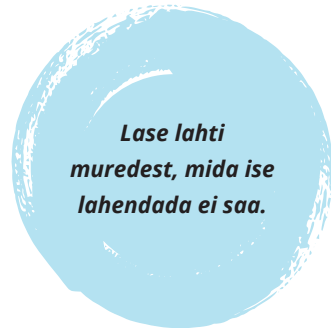
Iseseisvuse säilitamine, positiivsed väljakutsed ja võimalus ennast rakendada tõstavad enesehinnangut ja edendavad positiivset mõtlemist ning emotsioone. Vanemas eas võivad emotsioonid muutuda intensiivsemaks ja esile võivad kerkida emotsioonid, mida me tunda ei taha. On oluline endale tunnistada, et kõik tunded on loomulikud.

MURETSEMINE

Muretsemine on elu paratamatu osa. Täiesti normaalne on kogeda teatud olukordades ärevust ja muretsemist, kuid mõnikord võib püsiv muretsemine meie üle võimust võtta. Nii võib inimene endale ette kujutada kõige hullemaid stsenaariume. Liigne muretsemine kurnab nii vaimu kui ka keha ning võib viia tervisehäirete väljakujunemiseni. Sage muretsemine võib olla ka ärevushäire tunnus. Liigset muretsemist hoiavad alal uskumused muretsemise kohta, näiteks, et muretsemine aitab probleeme ennetada või leida neile lahendused.

Muremõtteid saab eemal hoida lõõgastavate ja meeldivate tegevuste abil, on see siis jalutamine, muusika kuulamine või kehaprotseduurid, nagu saun, vann vm. Hästi mõjuvad ka lõdvestusharjutused, mille leiad siit:

<https://peaasi.ee/lodvestusharjutused/>



*Lase lahti
muredest, mida ise
lahendada ei saa.*

HIRM JA ÄREVUS

Hirm võib tekkida ebakindluse, tervisemurede või üksinduse tõttu. Soovitav on rääkida oma muredest usaldusväärse sõbra, pereliikme või spetsialistiga ja keskenduda sellele, mida saab kontrollida – näiteks igapäevane rutiin ja enda eest hoolitsemine. Rahuneda aitavad ka hingamisharjutused ja lõdvestustehnikad.

KURBUS JA ÜKSINDUS

Kaotused (näiteks lähedase või sõbra surm, tervise halvenemine) võivad põhjustada sügavat kurbust. Oluline on lubada endal erinevaid tundeid läbi elada – ka nutt ja kurbuse väljendamine on loomulikud. Leia tegevusi, mis pakuvad lohutust – muusika kuulamine, looduses viibimine, kunstiga tegelemine, lugemine. Hea on hoida inimestega kontakti, isegi kui see tundub raske. Väikesed sotsiaalsed hetked võivad meeoleolu tõsta. Vajadusel otsi professionaalset abi, et saada emotsionaalset tuge.

VIHA JA PETTUMUS

Viha võib tekkida siis, kui tunneme, et elu on ebaõiglane või midagi on meie kontrolli alt väljas. Viha väljendamiseks tuleb leida tervislikud viisid – rääkida kellegagi, kirjutada päevikut või teha mõnda füüsilist tegevust, nt vaiba kloppimine, taina sötkumine, maa kaevamine. Võib harjutada teadlikku hingamist – sügav sisse- ja väljahingamine aitab rahuneda. Mõnikord aitab ka keskkonna vahetus ja aja maha võtmine või muudele tegevustele keskendumine.

RÕÖMU JA TÄNUTUNDE KASVATAMINE

Igas päevas leidub midagi positiivset, isegi kui see tundub väike. Siinkohal aitab tänulikkuse harjutamine: mõtle igal õhtul vähemalt ühele heale asjale, mis päeva jooksul juhtus. Püüa tegeleda millegagi, mis päriselt rõõmustab – hovid, loovtegevused, suhtlemine. Vabatahtlik töö, naeratamine ja abivalmidus loovad meie ümber positiivset energiat.

***Kõik tunded on osa elust
– oluline on õppida neid
märkama ning nendega
elutervel viisil toime
tulema!***



Kasulikke harjutusi emotsioonide tasakaalustamiseks:

- **Hingamisharjutus** – hinga sügavalt sisse, hoia paar sekundit ja hinga aeglaselt välja. Korda viis korda.
- **Päeviku pidamine** – kirjuta oma tunded üles, see võimaldab neid paremini mõista.
- **Liikumine looduses** – värske õhk ja liikumine aitavad emotsionaalset tasakaalu leida.
- **Muusika kuulamine** – vali rahustav või rõõmus muusika vastavalt tujule.
- **Naer ja huumor** – vaata midagi naljakat või jaga toredaid hetki sõpradega.

TÄHENDUSLIKUD ROLLID JA TEGEVUSED

Tähenduslikud on need tegevused, mis loovad positiivseid emotsioone, nagu rõõm ja rahu.

Soovitav on tegeleda hobidega, mis toetavad ühtviisi nii füüsilist kui sotsiaalset aktiivsust, näiteks looduses viibimine ja loodusega tegelemine, taimede eest hoolitsemine, loomadega tegelemine ja nende eest hoolitsemine.

Ettepanekuid tegevusteks:

- Kuula erinevat muusikat ja proovi laulda – muusika stimuleerib aju ja aitab meeleolu parandada.
- Leia igapäevaelus hetki, mis tekitavad rõõmu, olgu selleks looduses jalutamine, lemmikraamatu lugemine või muusika kuulamine.
- Tee nimekiri asjadest, mida oled alati tahtnud proovida: uus hobi, reisimine, maalimine, käsitöö või aiandus.


- Proovi midagi uut – õppimine ja uued kogemused hoiavad vaimu erksana ning lisavad elule värskust.
- Kunst, käsitöö, kirjutamine või muusika võivad aidata tundeid väljendada ja loovust arendada.
- Proovi pidada päevikut – kirjuta üles mõtted, mälestused või eesmärgid, mis aitavad hoida elu tähendusrikkana.
- Fotograafia, aiandus või kokkamine võivad pakkuda rahulolu ja eneseteostust.
- Õpi märkama väikeseid ilusaid hetki – hommikukohvi aroom, linnulaul või kaunis päikeseloojang võivad päeva eriliseks muuta.
- Suhtu elu väljakutsetesse kui õppimisvõimalustesse – igas olukorras võib olla midagi, mis aitab kasvada ja areneda.



KUIDAS ISEENDA EEST HOOLITSEDA?

PIISAV UNI JA PUHKUS

Vananemisega kaasnevad mitmed loomulikud muutused unerütmides, tüüpiline on varasem magamaminek ja varasem ärkamine, une muutumine pindmisemaks, öiste ärkamiste ja ärkveloleku sagenemine, öise uneaja lühenemine ja päevaste uinakute sagenemine, samuti võib kroonilistel haigustel ja ravimitel olla negatiivne mõju une kvaliteedile.



***Kui uni on häiritud,
otsi abi! Mõnikord
võib põhjuseks olla
stress, tervisemured
või ravimid.***

Soovitused heaks uneks:

- Aktiivsus päeval ajal
- Päevavalguse käes viibimine
- Tervislik, mitmekülgne ja regulaarne toitumine, kofeiini või muude ergutavate ainete tarbimise vältimine enne magamaminekut
- Alkoholi tarvitamise piiramine
- Suitsetamisest loobumine
- Päevaste uinakute piiramine (kuni 30 minutit)
- Magamaminek ja ärkamine kindlatel kellaaegadel; 7–9 tundi und vähendab väsimust, toetab mälu ja vaimset tervist
- Magamistuba olgu pime, vaikne ja jahe, sobivaim temperatuur on 18 kraadi
- Rahulik õhturutiin, enne magamaminekut tuleks vältida ekraane ja tugevaid emotsioone
- Magamistoast elektrooniliste seadmete (teler, arvuti ja nutitelefon) eemaldamine
- Voodi kasutamine vaid magamiseks ja seksuaalseks tegevuseks
- Voodipesu regulaarne vahetamine, tekkide ja patjade kloppimine ning vajadusel uuendamine

TERVISLIK TOITUMINE

Ajule kasulikud toidud on oomega-3 rasvhapped, B-vitamiinid, värsked puu- ja köögiviljad.

- **Söö mitmekesiselt** – puuviljad, köögiviljad, täisteratooted ja valgurikkad toidud aitavad hoida energiataset.
- **Jälgi vedelikutarbimist** – piisav vee joomine toetab ajutegevust ja ainevahetust.
- **Vähenda liigset suhkrut ja rasva tarbimist** – tasakaalustatud toit mõjutab positiivselt nii füüsilist kui ka vaimset tervist.



LIIKUMINE JA KEHALINE AKTIIVSUS

Kas teadsid, et regulaarsed võimlemisharjutused, jalutuskäigud ja vaimset pingutust nõudvad tegevused parandavad meie heaolutunnet ja hoiavad aju töökorras?

- Regulaarne liikumine vähendab dementsuse ja depressiooni riski.
- Igapäevane mõõdukas liikumine (nt kõndimine, tantsimine, aiatööd) hoiab keha ja vaimu värskena. Vähemalt 30 minutit liikumist päevas parandab vereringet ja tugevdab südant. Tervise hoidmiseks on soovitatav nädalas liikuda vähemalt 150 minutit. Igasugune liikumine tuleb tervisele kasuks ka siis, kui liikumisvõime on piiratud. Vajaliku liikumishulga võib koguda vähemalt 10-minutiliste järjepanu kestvate tegevustega.
- Venitusharjutused aitavad parandada painduvust ja vähendada valu, hoida lihased ja liigesed liikuvana ning ennetada kangust.
- Harjuta kergeid jõuharjutusi – näiteks elastiklintide või väikeste hantlitega, mis aitavad säilitada lihasjõudu.
- Tee tasakaaluharjutusi – näiteks jalgadel seismine silmad kinni, varvastel kõndimine.
- Toolil võimlemine on hea võimalus liikuda ka siis, kui jalgadel püsida on keeruline.
- Vesivõimlemine on liigese- ja seljasõbralik võimalus kehaliseks aktiivsuseks.
- Kasuta lifti asemel treppe ja tee päeva jooksul väiksemaid jalutuskäike.

HEA MEELESPEA:

- **Kuula oma keha ja vaimu** – kui tunned väsimust, anna endale puhkust.
- **Ära karda otsida abi** – vaimse ja füüsilise tervise spetsialistid on selleks, et aidata.
- **Võta aega iseendale** – kasvõi 10 minutit päevas meeldivaks tegevuseks võib tuua suure muutuse!
- **Iga liigutus loeb** – isegi lühikesed liikumispausid päeva jooksul parandavad tervist.
- **Kohanda liikumist vastavalt enda võimetele** – oluline on järjepidevus, mitte intensiivsus.
- **Küsi nõu spetsialistilt**, kui liikumine on piiratud või esineb terviseprobleeme.

- Vii igapäevane istumis- ja ekraaniaeg miinimumini ning viibi võimalusel värskes õhus.
- Füsioterapeut või tegevusterapeut saab soovitada sobivaid harjutusi, kui liikumine on piiratud.

**Leia rõõm
liikumisest ja hoiu
keha aktiivsena
kogu elu!**

KUIDAS MUUTA LIIKUMINE IGAPÄEVAELU OSAKS?

- Leia tegevus, mis pakub rõõmu – regulaarne liikumine on lihtsam, kui see on meeldiv.
- Harjuta koos sõbra või grupiga – seltsis liikumine motiveerib rohkem.
- Pane paika kindel rutiin, näiteks igapäevane jalutuskäik või hommikune venitus.
- Kuula oma keha. Kui koged valu või ebamugavustunnet, kohanda harjutusi või konsulteeri spetsialistiga.
- Välti pikka istumist – tõuse iga 30–60 minuti järel püsti ja liigu ringi.

PÄEVA TASAKAALUS HOIDMINE JA RUTIINID

On hea hoida oma igapäevaseid toimetusi ja harjumusi tasakaalus. See ei ole hea mitte ainult vaimsele tervisele, vaid ka füüsilisele heaolule. On tõestatud, et rutiinid parandavad immuunfunktsiooni, peamiselt seetõttu, et need aitavad kaitsta inimese ööpäevarütmi ja uneharjumusi.

RUTIINID TOETAVAD

- kuu, kuupäeva, nädalapäeva ja kellaaja järgimist;
- ajufunktsioone igapäevaste ülesannetega hakkama saamisel;
- ravimite õigeaegset ja ettekirjutatud võtmist;
- aja ja ruumi loomist erinevateks tegevusteks;
- igasse päeva sisu ja rütmi toomist, mis omakorda suurendab rõõmu ja tegutsemistahet.

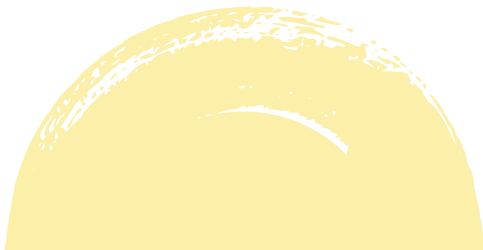


MÄLU TOETAMINE

TREENI OMA MÄLU JA TÄHELEPANU LÕBUSATE HARJUTUSTEGA!

Aju vajab regulaarset treeningut, et püsida erksana ja toime tulla igapäevaste ülesannetega. Nii nagu füüsiline treening hoiab keha heas vormis, aitab vaimne pingutus tugevdada mälu,

keskendumisvõimet ja mõtlemisteravust. Järgnevad lihtsad ja lõbusad harjutused panevad proovile sinu tähelepanu ning toetavad vaimset heaolu. Proovi järele!



NUMBRIMÄNG

- Palu kellelgi öelda kolm-neli numbrit (nt 2987) ja proovi need tagurpidi ette lugeda (7892).
- Suurenda numbrite arvu.

JÄTA MEELE OSTUNIMEKIRI

- Koosta poenimekiri ja loe see paar korda läbi.
- Täida poekorv ilma nimekirja vaatamata.
- Kui kõik asjad on korvis, siis vaata nimekiri üle.

KESKKONNATEGURID

Vaimset heaolu mõjutab ka ümbritsev keskkond. Head vaimset tervist aitab hoida turvaline ja tervislikku eluviisi toetav keskkond. Samuti avaldab vaimsele tervisele mõju laiem kogukond ja ühiskonnakorraldus. Hea vaimse tervise hoidmiseks peaksid inimestel olema piisavad elamistingimused, turvaline füüsiline ja sotsiaalne keskkond ning ligipääs toetavatele teenustele sotsiaal-, tervishoiu- ja haridusvaldkonnas.

Loe lisa: <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/vaimse-tervise-edendamine>

PÄEVAÜNDMUSTE MEENUTAMINE

- Enne magamaminekut proovi meenutada päevaseid tegevusi.
- Pane tegevused mõttes kellaajalisse järjekorda ja proovi meenutada ka väikseid detaile, vestlusi ja meeleolu.

- **Lahenda ristsõnu, sudokusid, mõistatusi ja loogikamänge** – need aitavad parandada mälu ja probleemilahendusoskust.

- **Kaardimängud ja lauamängud** – nt malemäng, kabe, bridž või mälumängud stimuleerivad mõtlemist.



PROFESSIONAALSE ABI VÕIMALUSED

MEDITSIIINILINE JA PSÜHHOLOOGILINE TUGI

- **Perearst ja eriarstid (psühhiaater)** – regulaarne tervisekontroll aitab haigusi varakult märgata ja ennetada.
- **Psühholoog ja vaimse tervise õde** – vaimse tervise spetsialistid aitavad toime tulla stressi, depressiooni või ärevusega.
- **Füsioterapeut ja tegevusterapeut** aitavad säilitada liikumisvõimet ja kohaneda igapäevaelu muutustega.
- **Toitumisspetsialist** aitab leida sobiva toitumisviisi, et hoida energiataset ja tugevdada immuunsust.

KUST OTSIDA ABI?

- **Eakate päevakeskused ja sotsiaaltöötajad** pakuvad igapäevaeluks praktilist ja emotsionaalset tuge.
- **Kogukonna- ja nõustamisteenused** pakuvad tugigruppe ja sotsiaalset suhtlust.
- **Telefoniliinid ja kriisiabi** – paljud organisatsioonid pakuvad konfidentsiaalset tuge, kui vajad kedagi, kellega rääkida.

HEA MEELESPEA:

- **Ela hetkes ja naudi väikeseid rõõme** – elu väärtus peitub igapäevastes hetkedes.
- **Ole avatud uutele kogemustele** – igas vanuses on võimalik õppida ja kasvada.

Leia tähendust ja rõõmu tegevustes, mis toovad sulle rahulolu ja ühendavad sind teistega!

Kasulik harjumus: tegele vähemalt kord päevas millegagi, mis pingutab aju – loe, lahenda mõistatust või õpi midagi uut!

VANEMAEALISTE VAIMSE TERVISE KAITSE



LIIKUMINE



HEA UNI



TERVISLIK TOITUMINE



ALKOHOLI PIIRAMINE JA
SUITSETAMISEST LOOBUMINE



ÕIGED RAVIMID



SOTSIAALNE AKTIIVSUS



VABATAHTLIK TEGEVUS



TOETAVAD TERAAPIAD



SUHTLEMINE PERE
JA SÕPRADEGA



LÕÖGASTUSTEHNİKAD

Koostanud: Pille Ude, Janika Pael,
Hanna-Stiina Heinemets, Merle Varik

Toimetanud: Eva Kinkar

Kujundanud: Kristiina Kiis

Fotod: iStock, Pexels

2025

Dementsuse info- ja usaldusliin

+372 644 6440

E, T, K, N, R kell 9:00-16:00

info@dementsus.ee

www.dementsus.ee

 Dementsuse Kompetentsikeskus

 [dementsuse_kompetentsikeskus](https://www.instagram.com/dementsuse_kompetentsikeskus)

