

Projekt: **Jätkuvalt tervislik eluviis pikendab toimetulekut iseendaga** (Konverents)

Toimumise aeg: 2005.aasta

Sihtgrupp: Ida-ja Lääne- Virumaa eakad inimesed

Eesmärk: Toetada läbi terviseedenduse ja uute tervisealaste teadmiste eakate toimetulekut

Tegevused: Ettekanded teemal: südamehaigused, osteoporoos, toitumine eakana  
konverentsi raames testiti: kolesteroolile, luutihedusele, mõõdeti vererõhku  
ja kehakaalu

Tulemus: Konverentsil osales 200 eakat Ida-Virumaalt, Lääne-Virumaalt.

Testide tulemuste põhjal viidi läbi miniuurimus Virumaa eakate

Tervislikust seisundist tervisenäitajate põhjal.

## **JÄTKUVALT TERVISLIK ELUVIIS PIKENDAB TOIMETULEKUT EAKAL**

Erika Kruup, artikkel

Kohtla-Järve Meditsiinikoolis toimus 05. mail 2005.a. Virumaa eakate inimeste konverents MTÜ Aita Abivajajat projekti “Jätkuvalt tervislik elustiil pikendab toimetulekut iseendaga” raames. Projekt sai rahastuse Hasartmängunõukogu toetustest, partneriks oli Kohtla-Järve Meditsiinikool ja rahaliselt toetasid üritust ka Jõhvi, Kiviõli ja Kohtla-Järve linnavalitsused ning OÜ Kris Kütus.

Projekti eesmärgiks oli toetada Virumaa eakate inimeste toimetulekut iseendaga ennetustegevuse kaudu, pakkudes vajalikke teadmisi võimalikult pikaajaliseks tervise säilitamiseks eakatel inimestel ning näidata üles hoolivust ja austust eaka inimese vastu ühiskonnas. Samas oli eakatel võimalus sotsialiseeruda oma eakaaslastega. Mitte vähem oluline oli tegevuse kaudu tõsta eaka inimese enesehinnangut läbi suutlikkuse olla toimetulev igapäevaelus.

Konverentsi üheks alaesmärgiks oli ka pakkuda võimalust osaleda huvipakkuvast üritusest ja olla elus aktiivne eakana.

Väga olulisteks tervisemõjuriteks on sissetulek, haridustase, sotsiaalne kuuluvus ja hõivatus mingi tegevusega. Eduka riigi kohustus on luua tingimused eluks ning arenguks ühiskonnas, mis kaitseks ja kergendaks inimeste toimetulekut erinevatel eluperioodidel.

Suhteliselt suured eluasemekulud sunnivad eakaid leppima sageli kesise toiduvalikuga, piirates ühtlasi ka sotsiaalseid ja kultuurilisi väljaminekuid. Sageli mõjutab selline olukord kas otseselt või kaudselt inimeste väärikust, sotsiaalset staatust, tervist. Süvenev ebaõiglustunne toob endaga kaasa eaka inimese kibestumise ja võõrandumise ühiskonnast.

Sellest tulenevalt hõlmasid konverentsil käsitletavat teemat just neid probleeme, mis seonduvad inimese tervise ja vananemisprotsessis. Saadi teadmisi, et eakas inimene ise

suudaks ennetada võimalikke krooniliste haiguste ägenemisi ning tuleks toime probleemidega, mis kaasnevad füsioloogilise vananemisprotsessiga.

Konverentsi avas Ida-Viru maavanem Ago Silde. Agris Koppel, Lääne-Tallinna Keskhaigla juhatuse esimees, tutvustas eakate auditoriumile hooldusvõrgu arengukava. On ju eakas inimene otsene sihtgrupp selles pakutavale teenusele. Samas on sihtgrupil hea olla teadlik sellest, milliseid võimalusi pakutakse tervishoiu ja sotsiaalvaldkonnas eakale inimesele.

Marge Graubergi poolt pakutud ettekanne: Kuidas on lood südamega?, mis lõppes aktiivsete harjutustega kogu saalile, tõstis saalis rohkem elevust. Liikumine pärast pikemat istumist toolil, oli igati rõõmustav kogu kahesajaliikmelisele eakate perele saalis.

Emeriitprofessor Selma Teesalu võlus konverentsil osalejad ära oma põhjapaneva loogikaga toitumisfüsioloogiast ja sellega, et lisaks riskikäitumise vähendamisele õige toidu valikul eaka inimese eluperioodil. Oluline on teada sedagi, et mitte kõike vajalikku ei saa inimene kätte tavatoiduga. Vajadusel on tähtis toitu tõhustada eesmärgiga, et organismis ei tekiks B-grupi vitamiinide puudujääki. Professori poolt rõhutati ka suhkru ja piima olulisust terve eluviisi säilitamisel ja seda, milliseid printsiibid aitavad tasakaalustada täisväärtuslike valkude, vitamiini E, foolhappe, magneesiumi ja kaltsiumi vahetada eaka inimese toitumisharjumustes. Osteoporoosist rääkides, rõhutas Selma Teesalu kui oluline on selle probleemi vältimiseks teada riske juba noorukieas, et vältida haiguse kiiremat progresseerumist eakana.

Teades normaalseid psühholoogilisi muutusi seoses vananemisega, aitab see anda adekvaatset hinnangut oma psühholoogilisele seisundile ja vähendab liigset kriitikat enda suhtes. Rakvere kooli psühholoog Greeta Kello pakkus teadmisi just selle kohta, kuidas näha end ealistes muutustes, leida positiivset ning osata tunda rõõmu ka pealtnäha ebaolulistest asjadest.

Sotsiaalsed toimetulekuoskused ja nende arendamise võimalusi tutvustas eakatele Jõhvi Gümnaasiumi õppealajuhataja Tiina Kallavus. Oma reipuse ja positiivse ellusuhtumisega

kütketas ta kõiki konverentsil osalejaid, tõmmates oma loengu lõpus kaasa terve saalitäie rahvast muusikateraapiasse.

Konverentsi raames oli kõigil osalejail võimalus end testida kolesteroolile ja luutihedusele, mida aitasid läbi viia OÜ Koduõenduse ja Järve pereastikeskuse õed. Kohtla-Järve Meditsiinikooli üliõpilased said isuga mõõta vererõhku ja kaalu. Iga osaleja sai omale mälestuseks ka tervisekaardi, millele olid märgitud tema testide vastused ja normväärtused nende kohta lootes, et see on aluseks edasisel tervisekäitumise kujundamisel. Üldine hinnang konverentsile oli väga positiivne ja tänu eakate silmades oli siiras. Tagasisidelehtedelt kõlas soov: selliseid üritusi on vajalik korrata igal aastal ning kõigil oli läinud meelest väikesed järjekorrad hommikusel registreerimisel ja luutiheduse mõõtmisel.

## **MINIUURIMUS ( Erika Kruup)**

Uurimus viidi läbi konverentsil osalejate hulgas (180) kelle testiti kolesterooli, luutihedust, vererõhku ja kehakaalu.

### **Tervise testimine**

Eakate inimeste konverents: Terviseedenduslik tegevus pikendab toimetulekut iseendaga”

### **Kolesterooli test:**

4,0- 4,5 – 17

4,5- 5,0 - 27

5,0- 5,5 - 32

5,5- 6,0 - 21

6,0- 6,5 - 19

6,5- 7,0 - 11

7,0 -7,5 - 6

7,5 –8,0 - 5

Arvestades üldkolesterooli normväärtuseks 5,0, siis on respondentide arv, kes mahuvad normväärtuste piiresse oli 44 ehk 31,9%.

Mõõdukas hüperkolestereemia kuni 6,0 mmol/l esines 53 ehk 38,4% respondentidest.

Kõrge kolestereemia 6,0 kuni 8,0 mmol/l esines 41 ehk 29,7% respondentidest.

Tulemused näitavad, et 68,1% respondentidest esineb risk südame-veresoonkonna haigusteks või haiguse olemasolul selle ägenemiseks ja kellest 29,7% risk on kõrge.

### **Luutihedus mõõtmise test:**

Kui võtta osteoporoosi diagnoosimise kriteeriumiks normaalsete luude mineraalse tiheduse T-skoori  $\pm 1$  SD, siis selliseks hinnati respondentidest:

Kuni 1,0 - 23

1,0-2,5 - 46

2,5 -3,0 - 16

3,0-4,0 - 25

4,0-5,0 - 7

Testi tulemustes esines luutiheduse normväärtus kuni -1,0 ainult 23 ehk 19,7 %-l respondentidest. Osteopeenia ehk luuvähesus esines 46 ehk 39,3 %-l respondentidest ja 48 ehk 41 5%-l respondentidest on väljakujunenud luuhõresus.

Testi tulemused näitavad tõsiseid probleeme ja terviseriske, mis võivad endaga kaasa tuua invaliidistumise ja voodihaigete lisa aastateks, so enadaga mitte toimetuleva vanuri, kelle toimetuleku ja elukvaliteedi tagamiseks toovad kaasa suuri kulutusi sotsiaal- ja tervishoiu valdkonnas ning hulgaliselt perestressi.

### **Vererõhu näitajad:**

Mõõti vererõhku

Kuni 130/95 - 23

130-150/100 - 19

150-160 - 12

160 -170 - 10

170 -180 -5

180 -190 -5

190 -200 -2

200 -250 - 3

Kõrge risk kõrgvererõhu haiguse tüsistuste tekkeks on 10 inimesel, so 7,4% respondentidest, mõõdukas risk 15 inimesel, so 11,2% respondentidest ja keskmine risk esineb 31 osalejal e 24% respondentidest.

