

## GEROTEHNOLOOGIA KUI ABIVAHEND KOGNITIIVSE HÄIREGA INIMESTE HEAOLU TÕSTMISEL

Koos vanemaealiste arvu kasvuga kogu maailmas kasvab ka vanadusega kaasnevate haiguste arv. Eestis elab praegu umbes 23 000 dementsusega (enamasti vanemaealist) inimest, see arv on aga prognooside kohaselt jõudmas haripunkti ning kahekordistumas võrreldes tänasega juba 25 aasta pärast. Vanadusikka jõuavad inimesed, kelle jaoks digitehnoloogia on olnud elu igapäevane osa. Kas või kuidas saaks tehnoloogiat rakendada pakkumaks dementsusega inimestele tuge ja toetust?

Tavapärane on keskenduda dementsusega vanemaealise hooldamisel turvalisuse tagamisele ja igapäevaelu toetamisele, hoolitsedes tema hügieeni ja toitumise eest. Aga inimese vaimse heaolu toetamine? Dementsus piirab inimese iseseisvust, teadlaste sõnul vajavad aga eriti just piiratud keskkonnas elavad inimesed vaimset ja sotsiaalset stimulatsiooni.

Heaolu väga oluliseks teguriks on õppimine, seda ka vanemas eas ja kognitiivse häirega. Geragoogika (valdkond mis tegeleb vanemaealiste võimete arendamisega) kohaselt ei piirdu õppimine ainult kõrgemate kognitiivsete protsessidega, vaid toimub ka mootorika ja meeleeelundite kaudu. On oluline pakkuda heaolutunde saavutamise võimalust ja rahuldust elust ka inimestele, kelle kognitiivne võimekus on ühel või teisel määral langenud.

Appi tuleb gerotehnoloogia, ühendades tehnoloogia vananemisteadusega. Tegemist on abistava tervishoiutehnoloogiaga, mis läbi innovaatiliste seadmete ja teenuste püüab aidata kompenseerida vanemaealiste kognitiivseid puudujääke, aga ka soodustada sotsiaalset suhtlust ja võimaldada iseseisvat elu.

Üheks selliseks abivahendiks on Hollandis välja töötatud Tovertafel mängukonsool (hollandi keelest tõlgituna „võlulaud“). Tovertafel sobib kasutamiseks erinevates hoolekandeesutustes, aga ka näiteks päevakeskustes ja rahvaraamatukogudes. „Võlulaud“ projitseerib näiteks lauapinnale või ka põrandale erinevaid interaktiivseid mängu, mida saab mängida kas üksinda või koos teistega. Mängud on loodud aktiveerimaks füüsilist aktiivsust, sotsiaalset suhtlust ja stimuleerimaks kognitiivseid protsesse.

Mängude mängimiseks ei ole vaja kõrvalist abi, piisab mängija enda mootorikast ja meeltest. Mängida saab nii üksi kui ka grupis. Ühiselt mängimine omakorda soodustab mängijate kommunikatsiooni. Eduelamuse annab värvilise liikuva kujutise tabamisel saadav positiivne kinnitus, punktide arvestust ei toimu. Tovertafeli arendaja, teadur Hester Anderiesen sõnul vähendab mängukonsooli kasutamine apaatsust ja ükskõiksust, milles dementsuse sümptomitega vanemaealine sageli hooldeasutuses viibides on.

Tundub, et mängukonsooli olemasoluga oleks justkui palju probleeme lahenduse leidnud, aga paraku on see kaasa toonud ka uued mured. Lydie Dondelli ja Jérôme Eneau Rennes'i ülikoolist uurivad Tovertafeli rakendamist piiravaid asjaolusid Prantsusmaa hooldeasutustes. Dondelli sõnul on murekohaks see, et paljud asutused piiravad Tovertafeli kasutamist. Seda nii ajaliselt kui ka käsitlusega, nagu oleks konsool teraapiavahend, mida võib mängida vaid spetsialistide juhendamisel. Nii on mängukonsooli kasutamise õigus näiteks tegevusterapeutidil, aga puudub õendus- ja hooldustöötajatel. Uurijatel tekkis muidugi huvi, et miks see nii on. Leiti, et konsoolide vähest või ka ebaefektiivset rakendamist põhjustab sageli puudulik informatsioon või ka töötajate hirm uue seadme kasutamise ees.

Probleemiks on praegu ka see, et seadme hüvedest kasu saama ei pääse need vanemaealised, kes hoolekandeesutuses ei ela, sest asutused võimaldavad selle kasutamist ainult oma elanikele. Võiks aga olla juurdepääs ka huvitatud kohalikel, kes sellest samuti rõõmu ja kasu võiksid saada. Sageli seisavad kõrge hinnaga soetatud mängukonsoolid laoruumides peidus, toomata sellisel moel kasu kellelegi.

Oma uurimistöö käigus avastas Dondelli, et Tovertafeli lihtsus ja interaktiivsus meelitab mängima mitte ainult asutuste elanikke, vaid ka töötajaid, sealhulgas koristajaid ja hooldajaid. Seetõttu oleks võimalik ja Dondelli sõnul ka vajalik võimaldada dementsusega inimeste heaolu ja elukvaliteedi tõstmise eesmärgil konsooli vabalt ja piiranguteta kasutada, sealhulgas ka õendus- ja hoolduspersonaliga koos. Lahendusena nähakse regulaarseid koolitusi ja riigipoolset tuge seadme soetamisel.

Teema on oluline, sest Tovertafeli kasutamine ei ole ainult meelelahutus ja ajaviide (kuigi ka need on tähtsad), vaid suurendab ka sotsiaalset koostoimet kognitiivsete häiretega vanemaealistel. Dondelli on oma uurimustöö käigus täheldanud konsooli kasutanud hooldusasutuste elanike elavnenuid suhtlemist, seda nii kvantitatiivselt kui ka kvalitatiivselt.

Mööduka ja raske kognitiivse häirega elanikud hakkasid omavahel suhtlema nii verbaalsel kui ka mitteverbaalsel viisil, hoides näiteks teistega silmsidet. Väikesed muudatused esmapilgul, aga nende inimeste puhul suured ja olulised. Iga inimene, sealhulgas ka dementsusega vanemaealine, vajab kinnitust, et tema tegevust hinnatakse ning mängust saadav positiivne kinnitus võimaldab seda, parandades seeläbi mängija heaolu. "Mulle tuli üllatusena, et ka väga apaatsed inimesed muutuvad aktiivsemaks, reageerides lihtsatele mängudele, nagu lillede puudutamine või palli saatmine kaasmängijatele," ütleb Dondelli.

Tovertafel on hea näide sellest, kuidas tehnoloogia võib parandada kognitiivse häirega vanemaealiste elukvaliteeti, kuid kas abitehnoloogia laialdane kasutuselevõtt võib muuta vanemaealisi hoopis veelgi sõltuvamaks ja hoopis piirata nende autonoomsust? Dondelli rõhutab, et kõik sõltub vaatenurgast. On oluline mõista, et tehnoloogia on praeguseks paratamatult osa iga inimese elust, seda sõltumata vanusest. Me kõik oleme selle kasutajad, nii näiteks nutitelefoniid on muutunud meie suhtlemise, töö ja meelelahutuse lahutamatuks osaks. Traditsiooniliselt hindab tervishoiusüsteem vananevat inimest tema füüsiliste, kognitiivsete ja sotsiaalsete võimete kaotuste kaudu. Tuleb eristada iseseisvust ja teistest sõltumist.

Sarnaselt Prantsusmaaga, kus eelpoolmainitud teadlased tegutsevad, määratakse ka Eestis isiku hooldusvajadus võimete kaotamise hindamisega. Sellest aspektist vaadatuna võivad abitehnoloogia tooted kompenseerida kaotatud võimeid, jälgida tervisenäitajaid, ennetada isikute kadumisi, tuvastada kukkumisi ning tagada turvalisemat elukeskkonda. Autonoomiat aga võib käsitleda mitte üksnes kui võimet iseseisvalt tegutseda, vaid kui võimet elada oma elu koos teistega. Tehnoloogilised tooted võivad olla vahendajateks abivajajate ning nende lähedaste ja spetsialistide vahel, taastades sümmeetria inimsuhetes ning vähendades kõigi poolte haavatavusi, sest haavatavad ei ole mitte ainult kognitiivse langusega inimesed oma sotsiaalsetes suhetes, vaid ka lähedased ning sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialistid, kes tunnevad, justkui ei suuda piisavalt hästi oma rolli hooldajana täita.

Loodetavasti on Tovertafeli sarnased tehnoloogilised abivahendid varsti ka Eestis hooldusasutuste kognitiivsete võimete langusega elanikke toetamas ning seda juba kasvuraskused selja taha jätnuna.

*Autor: Artikli panid kokku Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži Kogukonnatöö vananevas ühiskonnas õppekava magistrandid Jekaterina Zavolner ja Sigrid Kalle-Vainola Tallinnas toimunud rahvusvahelisel konverentsil "Educating and learning across the lifespan" esitletud Lydie Dondelli ettekande ning tema ja doktor Jérôme Eneau'ga läbi viidud intervjuu põhjal.*