

19. septembril toimus MTÜ Elu Dementsusega kogemuskohvik “Mis möödas, see meelest”.

Alzheimeri kuu raames võtsime fookusesse vanaduse ja ka dementsuse normaliseerimise, aga ka selle, kuidas vananemisest rääkida, kuidas haigustest rääkida ja kuidas mitte stigmatiseerida ei vananemist, vanadust ega dementsust.

Külalisteks olid

– **Marju Kõivupuu**, PhD, Tallinna Ülikooli maastiku ja kultuuri keskuse vanemteadur, folklorist, kultuuriloolane ja kirjanik.

ning

– **Tiina Tambaum**, PhD, Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži sotsiaalgerontoloogia lektor ja magistriprogrammi “Kogukonnatöö vananevas ühiskonnas” kuraator.

MTÜ Elu Dementsusega poolt osalesid **Chris Ellermaa**, kes tutvustas värsket [uuringut](#) populatsiooni ning ka meditsiinitöötajate suhtumisest dementsusega inimestesse. Arutelu, Marju Kõivupuu ja Tiina Tambaumiga juhtis **Sirli Peepson**.

– **Haigus kui staatus.** Inimeste jaoks on haigused kas head või halvad. Kahjuks on vaimse tervise ja tihti vananemisega seotud haigused pigem “halvad”. Neist ei taheta rääkida, põdejad tuleb “kuskile ära panna”. Kas vanad inimesed tuleks ka “kuskile ära panna”? Kahjuks ühiskonnas tihti selliseid sõnu kasutatakse ning stigma, mis kaasnevad eakuse või ka mäluhäiretega on kinnistunud nii rahvakultuuris, kirjanduses kui igapäevaelus. “See kõlab väga küüniliselt, et mis mõttes on halvad haigused ja head haigused, aga üldjuhul kipub olema niimoodi, et kõiki füüsisega seotud terviseprobleeme aktsepteerime kergemini. Kui näiteks juht saab tööl insuldi, siis kõik tunnevad talle kaasa ja mitte keegi ei hakka rääkima tema eluviisist - võib-olla oli tal kerge ülekaal, võib-olla ta tarvitas alkoholi. Aga kõik vaimse tervisega seotud haigused on häbiväärsed ning nendega käib kaasas häbimärgistamine. Üheks põhjuseks on kuvand, et inimese vaim ei tohi kunagi murduda. Ja me tuleme nõukogude ühiskonnast, mis oli segregatiivne ja kus ei olnud vaimselt haigeid inimesi. Me panime nad kuskile ära ja võimalikult ruttu, sest inimesed on ikkagi edukad ja terved,” rääkis Marju Kõivupuu.

– **Vananemine kui haigus.** Vananemist peetakse üldise arusaama järgi haiguseks: me tõmbame võrdusmärgi vananemiste ja haiguse vahele ja siis omakorda haiguse ja dementsuse või selle sümptomite vahele. “Kui uuringu põhjal 80% arvab, et dementsus on paratamatu, siis kui see on paratamatu, siis ma juba ei hakka selle vastu ja ma ei usu, et ma saan ise midagi enda heaks ära teha. Lisaks meedikute arvamus – kui 40% meedikutest arvab, et dementsus on paratamatu, on see veel ehk loogiline, sest nemad terveid inimesi ju ei näe. Meedikud ei usu hästi ka, et on võimalik tervena ja haigustevabalt vananeda –10% surmatunnistustest peaks kirjutama, sest tegelikult ei olnud tegu haiguse, vaid vanadusse suremisega, lihtsalt inimese aeg sai läbi. Aga nüüd on julgustatud perearste ka surma põhjuseks vanadust kirjutama, et statistika muutuks reaalsemaks ja adekvaatsemalt, sest praegune suurem ikkagi kõik haigustesse,” arutles Tiina Tambaum.

– **Tunduvalt rohkem inimesi, on neid inimesi, kes tahavad kaua elada, kui neid, kes tahavad vanaks saada.** Eesti ühiskonnas ei ole arendatud sellist diskursust, aga peaksime palju rohkem rääkima sellest, kuidas vananeda ja vanaks saada: mida me teeme vanemate inimeste heaoluks ja kuidas saavad inimesed oma vanaduspõlve veeta.

– **Igavene vastuolu meie bioloogilise ja sotsiaalse vanuse vahel**, kus põhiküsimuseks on **soov olla kellelegi vajalik**. “Ma olen hästi palju endast ka vanemate inimeste puhul näinud seda kohutavat hirmu, et ma ei ole enam mitte kellelegi vajalik. Aga inimene on sotsiaalne olend, ta peab olema vajalik,” rääkis Marju Kõivupuu.

– **Kuidas siis targalt vananeda?** Tiina Tambaumi soovitus: omandada **oskusi**, just oskusi, mitte teadmisi, ja ka selliseid, mida saab teha näiteks istudes. See annab ka enesehinnangu tõusu, kui sul on erinevad oskused võrreldes sellega, kui sul on ainult üks rutiinne tegevus kui „toru“, millele lisaks muud ei oska. Lisaks peab olema **sotsiaalvõrgustik** – ka see peab olema mitmekülgne. Sotsiaalvõrgustikus peaks olema ka eri vanuses inimesi, ka nooremaid, kes annavad sulle värsket maailmavaadet. Ühel hetkel kaon vanem ots tuttavaid ära. Ja siis vanemaealised imestavad, miks te nõuate, et te peate kodust väljas käima. Kui ükskord on üksildus käes, siis nad eeldavad, et neid peab aitama. Tegelikuses on sotsiaalvõrgustik turvavöö.

– **Kuidas rõhutada väarikust ja kogemust?** Marju Kõivupuu: ka rahvapärimeses rõhutame vanainimeste väarikust, aga teiselt poolt seisame tänases ühiskonnas silmitsi elukogemuse devalveerumisega. Margaret Mead on kirjeldanud, et ükski vanadest ei tea seda, mida teavad viimase paarikümne aastaga peale kasvanud noored. Lapsed ja noored teevad täna teistsuguseid asju ja meil ei ole tänapäeval enam seda silda põlvkondade vahel, mis oli vanasti kogukonnas ja talumajapidamistes koos elades, kust minagi tulen. Põlvkondadevaheline side on kadunud ja meie elukorraldus ei ole enam seda laadi, et eakad lähedased on meie juures.

– **Peame ise looma vananemiskeskonda**. “Ehk kui keegi suhtub dementsusega inimestesse stereotüüpselt, siis peab sellele tähelepanu osutama ja teda paluma mitte nii teha. Ei saa öelda, et tehtagu või keegi peaks sellega tegelema – me kõik peame tegelema vananemiskeskonna kujundamise ja vananemisega seotud stereotüüpide vähendamisega. Seejuures ma arvan, väga paljud end stereotüüpe loovad inimesed ei tee seda pahatahtlikult, vaid nad lihtsalt ei ole vananemisega toimuvatest muutustest teadlikud. Ei ole nii, et kõik vanainimesed muutuvad lolliks ja on ebakompetentsed,” toonitas Tiina Tambaum. Ning talle sekundeeris Marju Kõivupuu, kelle sõnul on iga inimese haiguskogemus erinev. “Me ei saa öelda, et ma tean, mida sa tunned. Lugusid peaks vahetama ja neid peaks rohkem rääkima. Me ei taha ebamugavatest temadest rääkida. Me peame sellega tegelema ja rohkem rääkima. Mida vananev ühiskond sisuliselt tähendab?”

– Tiina Tambaumi sõnul on tõesti käputäis **muutuseid, mis toimuvad kõigiga vananedes niikuinii**, millele aga stereotüübid tähelepanu ei osuta: lühimälu hakkab kaduma, kognitiivsed protsessid aeglustuvad – kõik võtab kauem aega, väheneb liigete elastsus, tähelepanu jagamise võime väheneb – me ei suuda teha enam mitut asja korraga. Ja see on normaalne, selleks ei pea isegi väga vana olema, ja et mitut asja korraga oleks raske teha. “Need on asjad, mida meie muuta ei saa, meie elustiil võib olla perfektne, me võime olla haritud, rikkad toituda hästi ja ikka toimuvad meiega need protsessid. Meie aga ei pea kohanema keskkonnaga, vaid keskkond peab kohanduma meie muutustega. Ja keskkond ei tea seda ise, et ta peab kohanema – meie peame sellest ennetavalt julgelt rääkima. Teine osapool ei pruugi meie vajadusi oma vaatevinklist osata näha – meie peame seda keskkonda ise looma, mis meie vajadusi toetab,” lisas Tambaum.

– **Vananemine algajatele – vananemine ei ole sündmus**. Tiina Tambaumi sõnul on ükskõik, kui vana sa oled – aga see osa elust, mis sul veel ees ees seisab, selles oled sa ikka algaja.

“Esimene asi, mida tuleks meeles meeles pidada ja teistele ütelda, et **vananemine ei ole sündmus**. Me ei saa vanaks sünnipäevadel, vaid vananemine on protsess. Dementsusega sümptomite esinemine ei ole seejuures jumala kätes, vaid suures osas meie enda juhtida.”

– **Alustama peaks suhtumisest.** Tiina Tambaumi sõnul on uuringutes leitud, et inimesed, kes on oma vananemisega ja vanusega rahul, elavad keskmiselt seitse ja pool aastat kauem, kui need, kes tunnevad ennast oma vanusega ebamugavalt mis iganes põhjusel. “Oluline on nii ellusuhtumine, et kujundada endale sisukam ja vahvam elu, aga ka arvamus, et minu elu on minu enda kätes ja ma juhin enda vananemist,” lisas Tambaum.

– **Tunne oma lähedast ja ela temaga tavapärast elu.** Me peaksime teadma, milleks meie lähedased on võimelised ja looma neile võimalusi igapäevaelus osalemiseks. Sageli on dementsusega eakad valmis tegema harjumuspärasest motoorset tegevust – kuduma, kartuleid koorima – aga nad ei ole valmis tulema toime uudsetes olukordades. Samuti on oluline võtta lähedasi (tema võimeid teades) endaga kaasa tegema seda, mida isegi teeksid. Ei ole vaja teha mingisugust mängu tegevuse pakkumiseks ja aja sisustamiseks. Dementsusega inimesse tuleb suhtuda kui täiskasvanud inimesse, mitte lapsesse.

– **Juttu tuli ka vananemisega seotud sõnakasutusest.** Marju Kõivupuu sõnul on kummaline, et eesti keeles ei ole väga palju honoratiive – austavaid ja kiitvaid vanade inimeste kohta käivaid sõnu. “Nagu on öeldud, et vanaks on hea saada, aga katsu vanana elada. Ja samas on meil on tegelikult ka mingisugune sotsiaalne hierarhia – külavanem või maavanem näiteks, mis on väga auväärne nimetus. Me võime selliseid näiteid veelgi tuua tuua, kus need nii-öelda vanusega seotud sõnad sisaldavad teatud sotsiaalses hierarhias või mingisuguses ametites,” lisas Kõivupuu ning teda täiendas Tiina Tambaum, kelle sõnul on sõna “vanemaealine” või “vanem inimene” kõige loogilisemad, sest selle peale ei saa solvuda, et oled kellestki vanem. “Kasutame vanadusest rääkides sõnapaari ealised iseärasused, aga kas me ütleme, kui teismelisel tuleb menstruatsioon või kui laps kasvab kiiresti, et need on tema ealised iseärasused? Me ütleme, et see on ealine muutus ja samamoodi peaksime ütleva ka kõrgemas eas või veel vähem sellele üldse mitte tähelepanu osutama,” lisas Tambaum.



Kogemuskohvik on kohtumispaik MTÜ liikmeskonnale, dementsusega inimestele, nende lähedastele, valdkonna spetsialistidele ja teistele huvilistele.

MTÜ Elu Dementsusega on juhtiv dementsusega inimestele ja nende lähedastele teavet ning huvikaitset pakkuv selts Eestis. Ühendades alates 2016. aastast dementsusega inimeste lähedasi ja valdkonnas töötavaid spetsialiste, on **MTÜ ainus sõltumatu** strateegiline partner riigile ja rahvusvahelistele organisatsioonidele Eesti patsientide ja lähedaste esindamisel ning lähedastele värskema praktilise info ja toe jagamisel dementsuse valdkonnas.

Ühingu missiooniks on **huvikaitse eestkõnelejana olla suunanäitajaks dementsusega inimeste sõbraliku ühiskonna loomisel**. Väärtustades armastust, väärikust, hoolivust, rõõmu ja hingetarkust, on ühingu visiooniks luua Eesti, kus dementsusega inimesed on **väärtustatud** ja nende elu toetatud.