

Tiina Tambaum

Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži

sotsiaalgerontoloogia lektor

ÜTI Eesti demograafia keskuse

teadur

Millise sinika jätab vanussurve

Konverents 7. novembril 2024 „Kuidas vanusega mitte haiget teha“.



Tartu Ülikool, matemaatika (mag)

Tartu Ülikool, pedagoogika (MA)

EBS, ärijuhtimine (MBA)

Tallinna Ülikool, haridusteadused (PhD)

Uurimishuvid: vanemaealiste õppimine, põlvkondade vaheline koostöö, vanemate inimeste sotsiaalne kaasatus, diskrimineerimine vanuse alusel

www.etis.ee/CV/Tiina_Tambaum/est <https://www.researchgate.net/profile/Tiina-Tambaum>



TALLINNA ÜLIKOO
Haapsalu kolledž



Magistriõpe

Kogukonnatöö vananevas ühiskonnas

ÖPPE KESTUS
2 aastat

ÖPPEKOHTADE ARV
20

ÖPPEVORM
Sessioonõpe

MAKSUMUS SEMESTRIS
Tasuta

ANTAV KRAAD
Sotsiaalteaduse
magister



Vanemaealiste **liikluskäitumise** kujundamin eesti meedias perioodil 2014–2024

Ühiskondlik surve kui võimalik mõjutegur **pensioneerumisel**

Vanemaealisi puudutavate teemavaldkondade ulatus kohaliku **omavalitsuse arengukavades**

50+ aastaste õppijate kogemused **digitehnoloogia** kasutamisel õppetöös

Raamatukogu kui vanemaealiste digioskuste arendaja

Vanemaealiste **mitteformaalne haridus** Eestis: õppemeetodid, nende rakendatavus ja õppijate rahulolu

45+ inimeste **liikumisharjumused** ning takistavad ja soodustavad tegurid füüsiliselt aktiivse eluviisi järgimiseks

Vanemaealiste liikumisharrastuse järjepidevuse kaardistamine elukaare jooksul

Tallinna korteriühistute valmisolek kohandada üldkasutatavaid pindu **easõbralikumaks**

Eesti Töötukassa kui easõbraliku organisatsiooni hindamine 55+ töötajate osalusuuringu vormis

Vanemaealiste **töötute** hõivesse liikumist toetavad ja takistavad tegurid

Eesti vanemaealiste kogemused **mobiilsete tervishoiuteenustega**

Surmakohvikus osalemise mõju osalejatele **surma teemat** vältivas ühiskonnas.

Vabatahtlike seltsiliste vaimse heaolu uuring

45–55-aastaste **naiste kogemused** sotsiaalses elus ja kogukonnaga lävimisel



VANAEMA TELEFONI OTSAS

Kuidas pidada rõõmu ja rahuldust pakkuvaid telefonivestlusi vanemas eas lähedaste ja tuttavatega?



Metoodika
veebikursus
Registreerimine
kuuni 15.02.2023.



KOOLITUSE KOOD
AYC0337/1



MINIMAALNE OSALEJATE
ARV
1



KOOLITUSE HIND
65 eurot (osaleja,
hinnale ei lisandu
km)



KOOLITUSE LÕPETAMISEL
VÄLJASTATAV DOKUMENT
TLÜ tunnistus

Telefoniseltsi metoodika

/ Avatud akadeemia


Telefoniselts on regulaarsete telefonikõnede tegemine eesmärgiga pakkuda kõne saajale turvatunnet, kuuluvustunnet, toetada enesehinnangut ja vähendada üksildustunnet.

🕒 01.02.2023 - 28.02.2023 📍 Moodle õpikeskkond

Ü

ksildus mõjutab kõiki vanuserühmi, kuid vanematel inimesetel on keskealistega võrreldes üksilduserisk suurem. Halvenenud tervis, ebasoodsad majandusolud ja üksik elamine on tegurid, mis suurendavad üksilduse ohtu. Telefoniselts aitab parandada telefoniseltsi saaja subjektiivset tervist ja see on ka üks

Tutvu õppekavaga 

Registreeri osalejaks 

Easõbralik organisatsioon



TALLINNA ÜLIKOOL

Haapsalu kolledž

STARDIPAUK

MEIST

SISSEASTUMINE

ÕPINGUD

TEADUS

ETTEVÕTLUS

KOOLITUS

MEEDIAVÄRAV

KOOSTÖÖ

SAFE projekt



Vanemaealiste osalemise alternatiivsed teed kohaliku elu arendamises

NOVA komisjon Tartu vallas 2022/23

NOORTE JA VANADE (NOVA) KOMISJONI KOORDINAATORI TÖÖ KOHALIKUS OMAVALITSUSES



SOTSIAALMINISTEERIUM



SHARE: Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe



2016

<https://www.tlu.ee/sites/default/files/Instituudid/%C3%9CTI/EDK/PDF%20failid/SHARE-kogumik-12.09.pdf>



2019

www.tlu.ee/public/pilkhallilealaleiteinepdf

Peatükid Gerontoloogia õpikus

Haridusgerontoloogia

Diskrimineerimine vanuse alusel

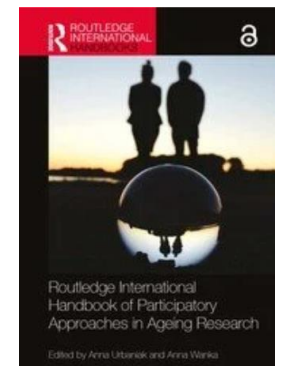
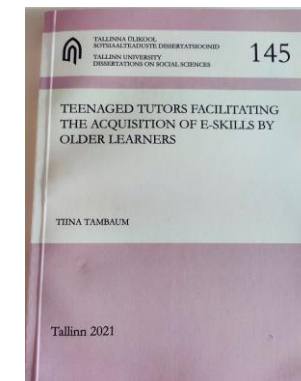
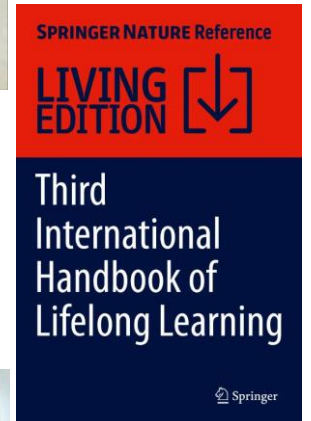
Tambaum, T. (2022). **Intergenerational Learning in Action**. In Evans, K., Lee, W. O., Markowitsch, J. & Zukas, M. Third International Handbook of Lifelong Learning. Springer Press.

Tambaum, T. (2021). **Teenaged tutors facilitating the acquisition of e-skills by older learners**. Tallinna Ülikool. Doktoritöö, seeria 145.

www.etera.ee/zoom/145154/view

Tambaum, T. (2023). “We talked about years that I experienced as well!” – **the role of age in the participatory design of phone befriending services** in Estonia. In: Urbaniak, A. & Wanka, A. (Ed.). Routledge International Handbook of Participatory Approaches in Ageing Research. (185–198). Routledge.

<https://www.taylorfrancis.com/books/oa-edit/10.4324/9781003254829/routledge-international-handbook-participatory-approaches-ageing-research-anna-urbaniak-anna-wanka>





Vananemine algajatele

Public group · 2.9K members



+ Invite

Share

Discussion

Events

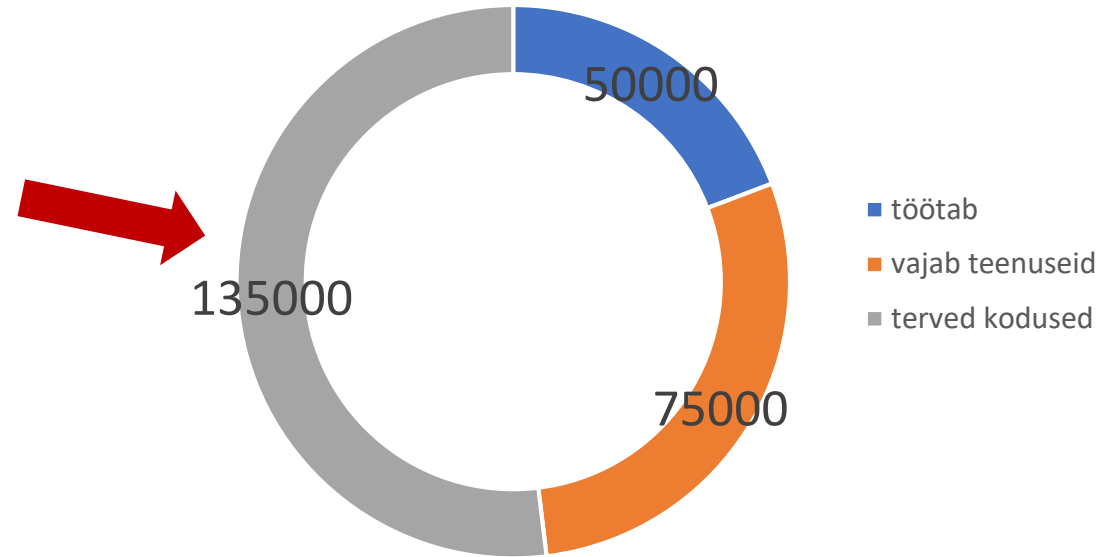
Media

Files

People



Vanaduspensionieas (65+) inimesi on Eestis 260 000



260 tuhat inimest on 65+, neist

75 tuhat saab või vajab tervisepiirangute tõttu teenuseid

50 tuhat töötab

135 tuhat on kodused terved vanaduspensionärid,

s.o keskmiselt 1700 inimest igas kohalikus omavalitsuses

Vanus on sotsiaalne konstruktsioon

Kronoloogiline – elatud aastate arv	63
Füsioloogiline – keha ja elundite toimimine	53–73
Funktsionaalne – sõltumatus otsustes, igapäevatoimingutes	0 ...
Subjektiivne – kuidas ise ennast tunned	25–112
Sotsiaalne – mida teised arvavad	25–150

Vanus ise on suhteline ja dünaamiline

(c. Torres 2015)

Vanus on fakt, midagi, mida inimesed
“**omavad**” (strukturealistid)

Vanus on „voolav“ tunnus, see **muutub
vastavalt sotsiaalsele ja ajaloolisele kontekstile**
(essentsialistid)

Vanus on produtseeritud ja **taasloodav
interaktsioonis**, milles toimub enese-
identifitseerimine. Nii on vanus tunnusena
pidevalt „tehtav“ (sotsiaalsed
konstruktsionistid)

Subjektivne vanus

Subjektivne vanus moodustub

(1) inimese tõlgendusest: kui vanana tunneb, tegutseb, arvab välja nägevat

(2) vanusekohordist, millega inimene ennast identifitseerib

(3) kui vana ta soovib olla (Kaliterna et al. 2002)

Subjektivne vanus on seotud

füüsilise tervisega (Barrett, 2003; Westerhof et al., 2014)

subjektiivse tervisehinnanguga (Westerhof and Barrett, 2005)

eluga rahuloluga (Westerhof and Barrett, 2005)

depressiivsuse sümptomitega (Keyes and Westerhof, 2012)

kognitiivsete võimete langusega (Stephan et al., 2014)

dementsusega (Stephan et al., 2016a)

haiglaravile sattumisega (Stephan et al., 2016b)

haprusega (Stephan et al., 2015a)

Vanane mine ei ole sündmus vaid
protsess

Teatud muutused normaalsel
vananemisel kindlasti toimuvad, aga
kulg on individuaalne

Muutused normaalsel vananemisel

füüsiline jõudlus, liigeste liikuvus, tasakaal

lühimälu funktsioon halveneb
leksikaalse mälu funktsioon (i.k *senior moment*)

otsustamise ja mõtlemise protsessid aeglustuvad

tähelepanu jagamise võime väheneb

stressoritega kohanemise võime väheneb

Mida inimene selle teadmisega teeb? – Kohandub.
Mida meso ja makro tasandil selle teadmisega tehakse?

Kompensatsiooni- mehhanismid

Tegevuse
optimeerimine, vähem
asjatuid riske

Kasutatakse
mälu tehnikaid

Planeeritakse
tegevusele rohkem
aega

Planeeritakse üks
tegevus korraga,
delegeerimine,
läbiharjutamine

Õpitakse, kuidas ennast
kaitsta väliste
stressorite eest
Vähendatakse väliseid
stressoreid

Muutused normaalsel vananemisel

füüsiline jõudlus, liigeste liikuvus, tasakaal

lühimälu funktsioon halveneb
leksikaalse mälu funktsioon (i.k *senior moment*)
otsustamise ja mõtlemise protsessid aeglustuvad

tähelepanu jagamise võime väheneb

stressoritega kohanemise võime väheneb

Kompensatsiooni- mehhanismid

Tegevuse
optimeerimine, vähem
asjatuid riske

Kasutatakse
mälu tehnikaid

Planeeritakse
tegevusele rohkem
aega

Planeeritakse vähem
tegevusi korraga,
delegeerimine,
läbiharjutamine

Õpitakse, kuidas ennast
kaitsta väliste
stressorite eest
Vähendatakse väliseid
stressoreid



Rosemarie Kurzi ettekanne EURAG konverentsil Prahast märtsis 2023

Rosemarie palus ühel kuulajal tegeleda oma ettekande salvestamisega
teisel kuulajal palus vajutada ettekande ajal pointerit.

Sest ta ise pidi rääkima, hoidma mikrofoni ja aeg-ajalt vaatama
märkmetsesse.

Kompensatsiooni- mehhanismid

Tegevuse
optimeerimine, vähem
asjatuid riske

Kasutatakse
mälu tehnikaid

Planeeritakse
tegevustele rohkem
aega

Planeeritakse üks
tegevus korraga,

Õpitakse, kuidas ennast
kaitsta väliste
stressorite eest

Vähendatakse väliseid
stressoreid



Ühiskond EI arvesta nende muutustega

Muutused normaalsel vananemisel

Ühiskond arvestab nende muutustega

Madalad pehmed toolid

füüsiline jõudlus, liigeste liikuvus, tasakaal

Spordis võisteldakse eri vanuseklassides

Imiteerimist nõudev juhendamine

lühimälu funktsioon halveneb
leksikaalse mälu funktsioon (*i.k senior moment*)

Küsimus piiratud vastamisajaga

otsustamise ja mõtlemise protsessid aeglustuvad

Ekraanil reklaamid

tähelepanu jagamise võime väheneb

Piloodid , lennujuhid saavad varem pensionile

Avatud kontorid

stressoritega kohanemise võime väheneb

Normaalsel vananemisel toimuvate muutuste tõttu

ei pea inimene kohanduma ebamugavaks muutunud keskkonnaga, vaid **keskkond peab kohanduma** inimese muutunud vajadustega

Normaalsel vananemisel toimuvate muutuste tõttu ei pea inimene kohanduma keskkonnaga, vaid **keskkond peab kohanduma** inimese muutunud vajadustega.

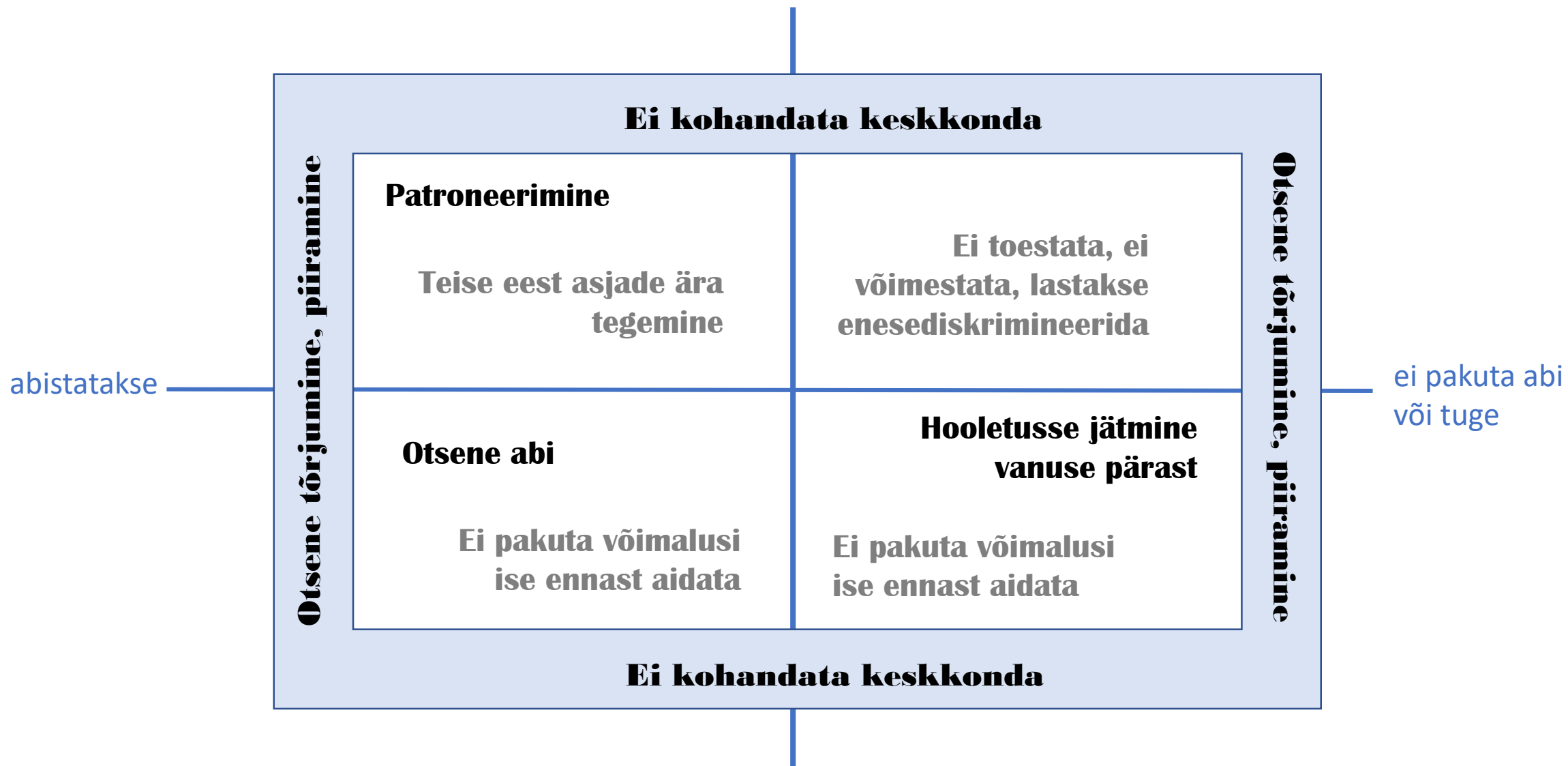


Keskkond

Õigusruum
Avalik ruum
Teeninduskeskkond
Töökeskkond
Inimesed, s.o meie

Lisaks, **professionaalid võiksid arvestada** väga laialt levinud tegevuspiirangute ja krooniliste haigustega: nt kuulmislangus, nägemislangus

pole otsese abi vajadust
normaalse vananemise muutused



vajab otseselt abi
normaalse vananemise muutused

Inimesel on õigus mitte olla diskrimineeritud tunnuste tõttu, mis on kaasasündinud või mille kujunemine elu käigus on **paratamatu**.

sugu

rahvus, etniline kuuluvus

rass

nahavärvus

puue

seksuaalse sättumus

usutunnistus ja veendumused

vanus ja normaalse vananemise muutused

Vanema ea diskrimineerimine on vanemaealiste süsteemne ebaõiglane eristamine (väljaarvamine, piiramine, eelise andmine) põhjusel, et nad on vanad (sh normaalse vananemise muutustega):

Ealise diskrimineerimise kaudu tekib inimgrupp, kes vanuse tõttu on süstemaatiliselt ilma jäänud võimalustest ja ressurssidest, mida teised naudivad.

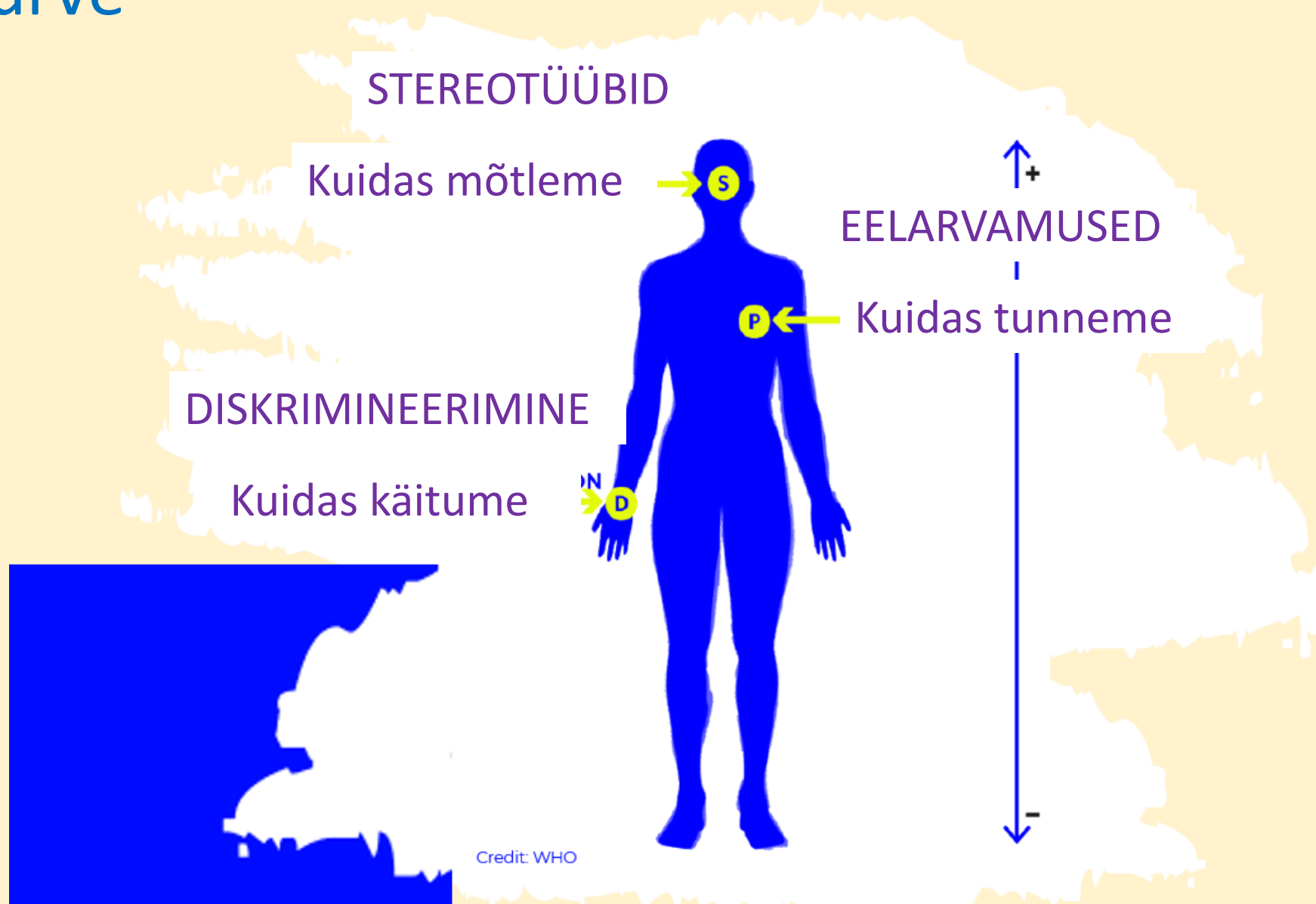
Ageism – termini võttis kasutusele 1969 Robert Neil Butler

Võib olla otsene ja kaudne

Väljendub:

eelarvamuslik **suhtumine**
diskrimineeriv **tegu**
poliitikad, mis toetavad stereotüüpe

Vanussurve



Raske ära tunda, raske mõõta, raske vähendada

Vanuse tunnuse eripära
võrreldes soo, rassi jt tunnustega
on see, et
enamik meist satub
ka ise ükskord vanemaealiste rühma

Tervishoid ja sotsiaalhoolekande sektor

POSITIIVSED STEREOTÜÜBID	terved tugevad ja energilised aktiivsed	soojad sümpaatsed
NEGATIIVSED STEREOTÜÜBID	riskialtid tarbivad narkootikume stressis ja ärevad	jäigad ärrituvad ja rusutud üksildased ja isoleeritud haprad ja nõrgad aseksuaalsed kergesti segadusse sattuvad masenduses abivajajad

Tabel 1. Eelarvamused ja stereotüübid väljendatuna diskrimineerivas praktikas. (Albrant et al 2012)

Eelarvamused ja stereotüübid	Diskrimineeriv praktika
<p>Vanemad inimesed pole õppimisvõimelised.</p>	<p>Koolituste mittevõimaldamine ning seejärel negatiivse ametialase hinnangu andmine põhjusel, et töötaja pole piisavalt paindlik uute ülesannete täitmiseks.</p>
<p>Vanemad inimesed haigestuvad ja puuduvad töölt sagedamini.</p>	<p>Keeldumine töötaja edutamisest keskastme juhiks, kuna sellele kohale võeti noorem töötaja väljastpoolt põhjendusega, et "firma vajab värsket verd".</p>
<p>Vanemate töötajate tööviljakus on madalam.</p>	<p>Ajalehes avaldatud tööpakkumine, milles otsitakse töötajat vanusega kuni 30 aastat või tööpakkumised, milles otsitakse "energilist töötajat" või "värskete ideedega inimest".</p>
<p>Vanemad inimesed ei sobi noortekollektiivi.</p>	
<p>Vanemad töötajad ei ole paindlikud ega soovi uuendusi töökohal.</p>	

TERE TULEMAST UUTE TÖÖVIISIDE AJASTUSSE!

Jätame vana minevikku

Vana töökultuuri asendavad uued ja kaasaegsed tööviisid

VANA



Töötajad on ettevõtte jaoks risk

Kindel töögraafik

Töötamine laua taga

Ülalt-alla kommunikatsioon

Töötamine nädalavahetuse nimel

Korporatiivne kõnekasutus

Topeltstandardid

Hirm ebaõnnestumiste ees

Tulu teenimine aktsionäridele

UUS



Töötajad on ettevõtte suurim vara

Paindlik tööaeg

Töötamine asukohast sõltumatult

Avatud kommunikatsioon

Südamega töö tegemine

Siiras avatus

Võrdsus

Ebaõnnestumistest õppimine

Ühiskonna teenimine

elisa

Eduard Vilde. Kupja-Kaarli adjustaadid

JAGA 



0:00 / 12:13



Audioarhiiv > Lavastuslik

Eduard Vilde. Kupja-Kaarli adjustaadid



JAGA LINKI

19. veebruar 1978

Eduard Vilde "Kupja-Kaarli adjustaadid", loeb näitleja Olev Eskola. Eetris 19.02.1978.

Diskrimineerimine ja eelarvamuste tekitamine tervishoius

Vanuselised piirangud meditsiiniuuringutele ja ravile:

sõeluuringud, viljakusravi, innovatiivse / kalli ravi võimaldamine

Vananemisvastane meditsiin – annab sõnumi, et vananemine on haigus ja seda saab ravida.

„Enamik teadlasi nõustub, et vananemine ei ole haigus ja vananemisprotsesse ei saa peatada ega tagasi pöörata pillide, klistiirirežiimide, hormoonide, testosterooni, mesilaste õietolmu, ginkgo biloba, ženšenni, seleenilisandite, kelaadi, gerovitali, kroomi, comfrey, lobeelia, kasvuhormoonide või dehidroepiandrosterooniga. Lisaks võivad paljudel nn vananemisvastastel imeravimitel olla ohtlikud kõrvalmõjud, olenevalt annusest ja koostoimetest ravimitega.“

Vananemisvastane meditsiin – annab sõnumi, et tavalised vanaduse tunnused on pigem häbiväärsed ja koledad, mitte tingimused, mida oodata ja aktsepteerida.

<https://www.facebook.com/tele2eesti/videos/669710098099367>



Tele2 Eesti 15.11.2022

Teenused. Patroneeriv suhtumine





Tütar: isa oli mitu aastat surnud, aga arved saabusid edasi.

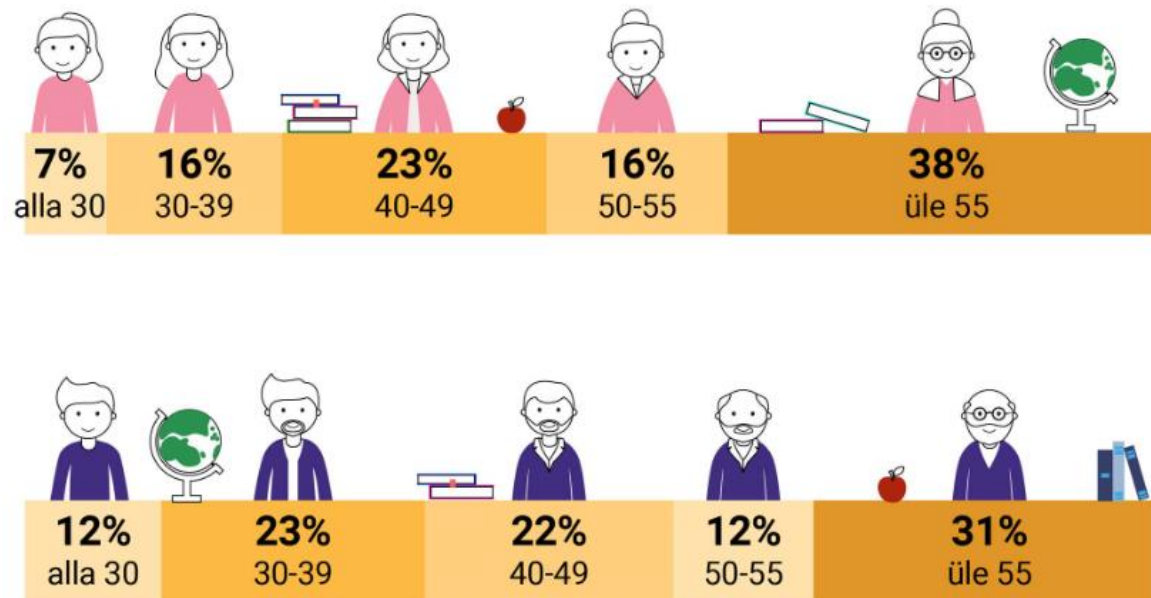
VÕTAME VANURILT TELEFONI ÄRA? Kuidas päästa eakad, et nad ei läheks osavate müügikõnede õnge? (6)

*Töötan koolijuhina. Räägitakse murest õpetajate järelkasvu pärast ning saan sellest aru. Samas on Haridus- ja Teadusministeeriumi, ajakirjanike jt poolt hakatud kasutama **koolide ühe hindamisinstrumendina õpetajate keskmist vanust**. Kool on Haridus- ja Teadusministeeriumi hinnangul seda parem, mida väiksem on õpetajate keskmine vanus. Justkui automaatne hinnang – vana õpetaja ei ole hea õpetaja.*

Head õpetajate päeva!

Üldhariduse õpetajate vanusegrupid, 2023/24

EESTI
STATISTIKA



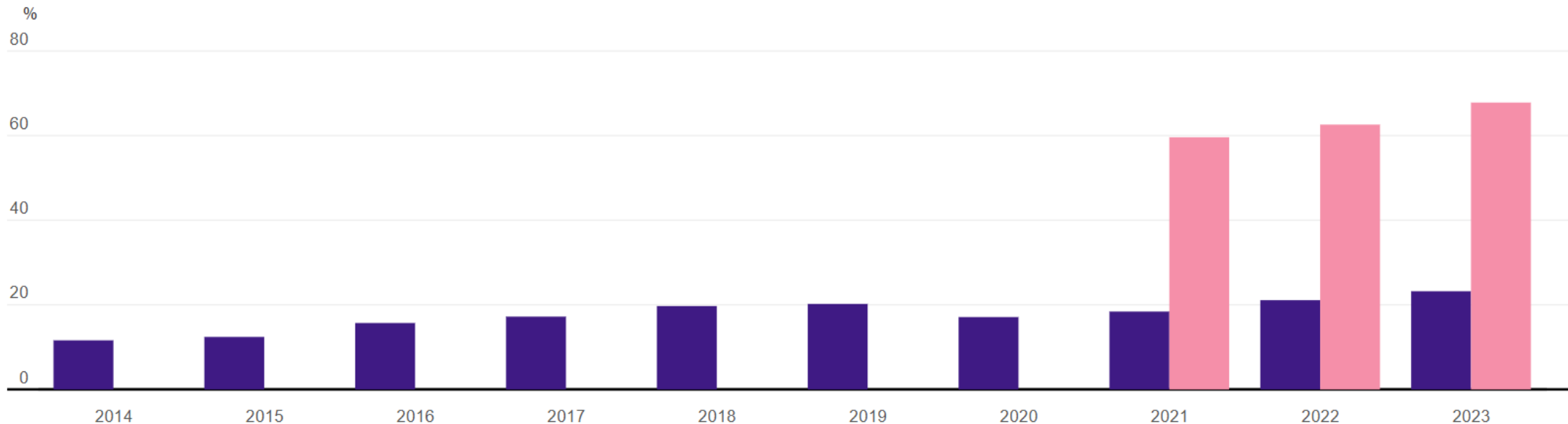
Riiklik statistika. **Täiskasvanute koolitus (füüsiline isik)**

Eestis alaliselt elavad 18–69-aastased elanikud, v.a institutsioonides (lastekodud, hooldekodud, kloostrid jms) elavad isikud

Elukestvas õppes osalemine

Allikas: statistikaamet

Täiskasvanute (25–64) elukestvas õppes osalemise määr | 2014–2023



● 4.1.1. Täiskasvanute elukestev õpe: formaal- ja mitteformaalõppes osalemise määr, % ● 4.1.2. Täiskasvanute elukestev õpe: informaalõppes osalemise määr, %

3. Statistika esitus

3.1. Andmete kirjeldus ⓘ	Hariduse omandamine soo, vanuserühma, emakeele, haridustaseme, piirkonna, elukoha, sotsiaalse seisundi, leibkonna netosissetuleku järgi. Hariduse omandamine jaguneb kolmeks: tasemeõpingud, koolitused ja iseseisev enesetäiendamine.
3.2. Kasutatud klassifikaatorid ⓘ	Eesti haldus- ja asustusjaotuse klassifikaator (EHAK) Eesti majanduse tegevusalade klassifikaator 2008 (EMTAK 2008) Eesti piirkondlike üksuste statistiline klassifikaator (EPS) Ametite klassifikaator 2008 (AK 2008) Riiklik ühtne hariduse liigitus 2011 (RÜHL 2011) Rahvuste klassifikaator (RK) Riikide ja territooriumide klassifikaator (RTK) Keelte klassifikaator (KK)
3.3. Sektorite kaetus ⓘ	Ei ole rakendatav.
3.4. Mõisted ja määratlused ⓘ	Arvutikasutamisoskus baastadmiste tasemel – oskus kasutada tekstitöötlus- ja tabelarvutusprogramme, kopeerida faili/kausta või muuta selle asukohta jms. Arvutikasutamisoskus ekspertteadmiste tasemel – oskus kirjutada arvutiprogramme, lahendada tark- ja riistvara probleeme, kui arvuti ei tööta nii, nagu peaks jms. Asjatundlikkus arvuti kasutamisel – oskus vormindada teksti, luua tabelarvutusprogrammide abil graafikuid, installida lihtsamaid seadmeid ja programme jms.

	<p>kutseõpe keskhariduse baasil.</p> <p>Tertsiaarsektor – kaubandus, teenindus jms.</p> <p>Valgekraed – seadusandjad, kõrgemad ametnikud ja juhid; keskastme spetsialistid ja tehnikud; kontoritöötajad ja klienditeenindajad.</p> <p>Võõrkeel – keel, mis ei ole emakeel.</p> <p>Võõrkeele oskus – sisaldab võõrkeele oskust nii algajate kui edasijõudnute tasemel. Algaja on inimene siis, kui ta mõistab ja kasutab väheseid sõnu ja fraase kas või natukene.</p>
3.5. Statistiline üksus ⓘ	Isik
3.6. Statistiline üldkogum ⓘ	<p>Eestis alaliselt elavad 18–69-aastased elanikud, v.a institutsioonides (lastekodud, hooldekodud, kloostrid jms) elavad isikud</p> <p>FREIM</p> <p>Rahva ja eluruumide loenduse (2011) ja Rahvastikuregistri alusel loodud Eesti alaliste elanike loend</p>
3.7. Vaadeldav piirkond ⓘ	<p>Kogu Eesti</p> <p>Piirkondlikud üksused</p> <p>Maakonnad</p> <p>Linnalised asulad, maa-asulad</p>
3.8. Ajaline kaetus ⓘ	2007, 2011, 2016, 2022
3.9. Baasperiood ⓘ	Ei ole rakendatav





Õiguskantsler

Interneti kasutamise tähtsust on tunnistanud ka Euroopa Inimõiguste Kohus (vt kohtuasi Kalda vs. Eesti, kaebus nr 17429/10, punktid 44 ja 52). <https://hudoc.echr.coe.int/eng#%7B%22itemid%22%3A%22001-160270%22%7D>

Arvutiõppe võimalusi tuleb vanemate inimeste vajadusi arvestades juurde luua ning tagada, et sellise abi rahastamine oleks järjepidev, mitte pelgalt projektipõhine.

Seejuures peab koolituste rahastamistingimusi kehtestades järgima **võrdse kohtlemise põhimõtet** ja mitte seadma põhjendamatu vanusepiiranguid.

Diskrimineeriv tegu – normaalse vanuselise muutuse mitteamvestamine



Pane raadio kinni

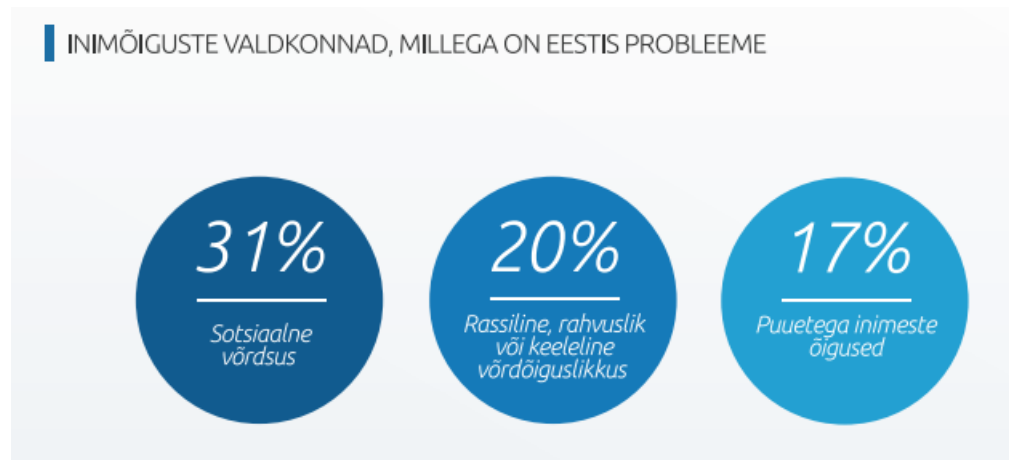
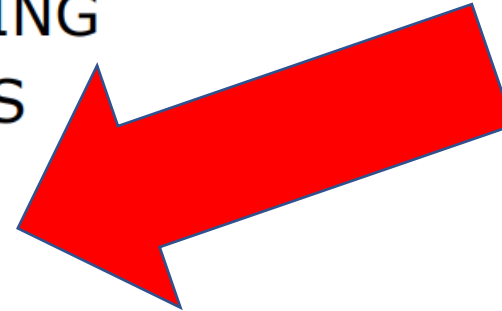
1401338437

2016. aastal läbiviidud avaliku arvamuse uuringu eesmärk oli välja selgitada,

- mida mõistavad Eesti elanikud termini "inimõigused" all;
- hinnang inimõiguste austamisele Eestis;
- valdkonnad, milles nähakse probleeme inimõigustest kinnipidamisega;
- infoallikad ja soovitud infokanalid edaspidiseks;
- võrrelda uuringu tulemusi 2012. aastal läbiviidud samaväärse uuringuga.

AVALIKU ARVAMUSE UURING INIMÕIGUSTEST EESTIS

Küsitlus 15 - 74 a. elanikkonna seas



Positiivne suhtumine oma vanusesse, oma normaalse vananemise muutustesse mõjutab elu pikkust (7,5 a pikem), tervist, heaolu.

Vanussurve lõhub positiivset suhtumist oma vanusesse.

Positiivne suhtumine
oma vanusesse, oma
normaalse vananemise
muutustesse mõjutab
elu pikkust, tervist,
heaolu.

Vanussurve lõhub
positiivset suhtumist
oma vanusesse.

Subjektivne vanus on seotud

füüsilise tervisega (Barrett, 2003; Westerhof et al., 2014)

subjektivse tervisehinnanguga (Westerhof and Barrett, 2005)

eluga rahuloluga (Westerhof and Barrett, 2005)

depressiivsuse sümptomitega (Keyes and Westerhof, 2012)

kognitiivsete võimete langusega (Stephan et al., 2014)

dementsusega (Stephan et al., 2016a)

haiglaravile sattumisega (Stephan et al., 2016b)

haprusega (Stephan et al., 2015a)

Inimene
tegutseb
väetimana kui
ta tegelikult on

Negatiivsed stereotüübid mingi inimrühma suhtes teevad sellesse rühma kuuluvatel inimestel väga raskeks 100%-lise panustamise.
Kenrick et al. (2002)

Käetugevuse katse (Swift, H J, Lamont, R A, Abrams, D, 2012)

Kõik teavad ütlust: kiida lolli, siis loll pingutab.
Iga päev näeme aga vastupidist:
oota inimeselt vähe ja ta ei pinguta.

**Vananemis-
hirm**

Uuringud näitavad seost
vanuselise diskrimineerimise ja
inimese vananemishirmu vahel

Mõju identiteedile

Iseenda nõrgemana („minul pole siin enam midagi teha“) ja haavatavamana esitlemine toimub läbi selle, et

- räägitakse endast kolmandas isikus**
- räägitakse endast kui anonüümsest halli massi liikmest**

Iseendast kohta küsitud küsimustele vastates kasutab inimene sõnu:

- „nad“
- „vanad“
- „vanad inimesed“
- „vanainimesed“
- „mammid“

Ring tuleb
katkestada

Stereotüüpide kehastuse teooria kohaselt
(*Stereotype Embodiment Theory*) (Levy, 2009)

Kõrgema vanuse stereotüüpidega kokkupuude juba noores eas võib viia nende stereotüüpide sellise juurdumiseni, mis hakkavad **mõjutama inimese enda vananemiskogemusi**, sest ennast ja eakaaslast nähakse samuti nõrkade ja saamatumatena. (Gans, Horhota ja

Chasteen 2023)

Mõju
inimeste
kaasatusele
ja
aktiivsusele

Negatiivne ja ambivalentne suhtumine vanemasse ikka on seotud **aktiivsena vananemise madalamate näitajatega** individuaalsel tasandil.

Negatiivsete stereotüüpide levik on seotud aktiivsena vananemise indeksiga riigis.

Võimestamata jätmise ja patroneerimise ja tulemused

Ebakompetentsuse tunne

Koormaks olemise tunne

Tunne, et olete teistest vähem väärtuslik

Pettumus

Puuduvad tihedad vastastikku rahuldavad suhted teistega

Järjest vähem võetakse vastutust iseenda elu juhtimise üle

Iseisvuse kaotamine rollide võtmise tõttu, mida teised on kavandanud

Mõju turvatundele

Võimestamata jätmise ja patroneerimise ja tulemused

Ebakompetentsuse tunne

Koormaks olemise tunne

Tunne, et olete teistest vähem väärtuslik

Pettumus

Puuduvad tihedad vastastikku rahuldavad suhted teistega

Järjest vähem võetakse vastutust iseenda elu juhtimise üle

Iseseisvuse kaotamine rollide võtmise tõttu, mida teised on kavandanud

Mõju turvatundele

McLaughlin, K. (2020). Recognising elderspeak and how to avoid its use with older people. *Mental Health Practice*, 23(5), 22–27. <https://doi-org.ezproxy.tlu.ee/10.7748/mhp.2020.e1472>

Määr, millega inimene
suudab ise kontrollida
oma keskkonda, mitte
keskkond teda, on see,
mis eristab inimest
loomast

David James raamatu Cusack, J. D. (2000). Foreword. in Glendenning, Frank (ed.) *Teaching and Learning in Later Life. Theoretical implications*. Ashgate Arena, Aldershot, p viii-x eessõnas

Vanuselisel diskrimineerimisel on kaugeleulatuvad tagajärjed füüsilisele vaimsele ja sotsiaalsele tervisele

Vanuselise diskrimineerimise tõttu maksab nii inimene kui ühiskond suurt majanduslikku lõivu.

AGEISM IS HARMFUL

Ageism has far-reaching IMPACTS ON ALL ASPECTS OF PEOPLE'S HEALTH

Ageism takes a HEAVY ECONOMIC TOLL on individuals and society

PHYSICAL HEALTH MENTAL HEALTH SOCIAL WELL-BEING

#AWorld4AllAges

GLOBAL CAMPAIGN TO COMBAT AGEISM

The infographic features a yellow background with blue text and illustrations. At the top, the title 'AGEISM IS HARMFUL' is written in large, bold, blue letters. Below the title, a horizontal line separates it from the main content. The main content is divided into two columns. The left column is headed 'Ageism has far-reaching IMPACTS ON ALL ASPECTS OF PEOPLE'S HEALTH' and contains three illustrations: a woman with a cane for 'PHYSICAL HEALTH', a man with a tangled brain for 'MENTAL HEALTH', and a man and woman sitting on a bench for 'SOCIAL WELL-BEING'. The right column is headed 'Ageism takes a HEAVY ECONOMIC TOLL on individuals and society' and features an illustration of stacks of coins with dollar signs. At the bottom, there is a dark blue banner with the hashtag '#AWorld4AllAges' on the left and the 'GLOBAL CAMPAIGN TO COMBAT AGEISM' logo on the right, which consists of a yellow infinity symbol.

Global report on ageism, 2021

<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/combating-ageism/global-report-on-ageism>

Vanuse alusel diskrimineerimine on kõige levinum diskrimineerimise vorm.

Üks inimene kahest on diskrimineeriv
(ageist) vanema inimese suhtes (WHO 2021)

Seadusandluses reguleeritu aitab ära hoida diskrimineerivat
käitumist (Stupynska & Turek 2017)

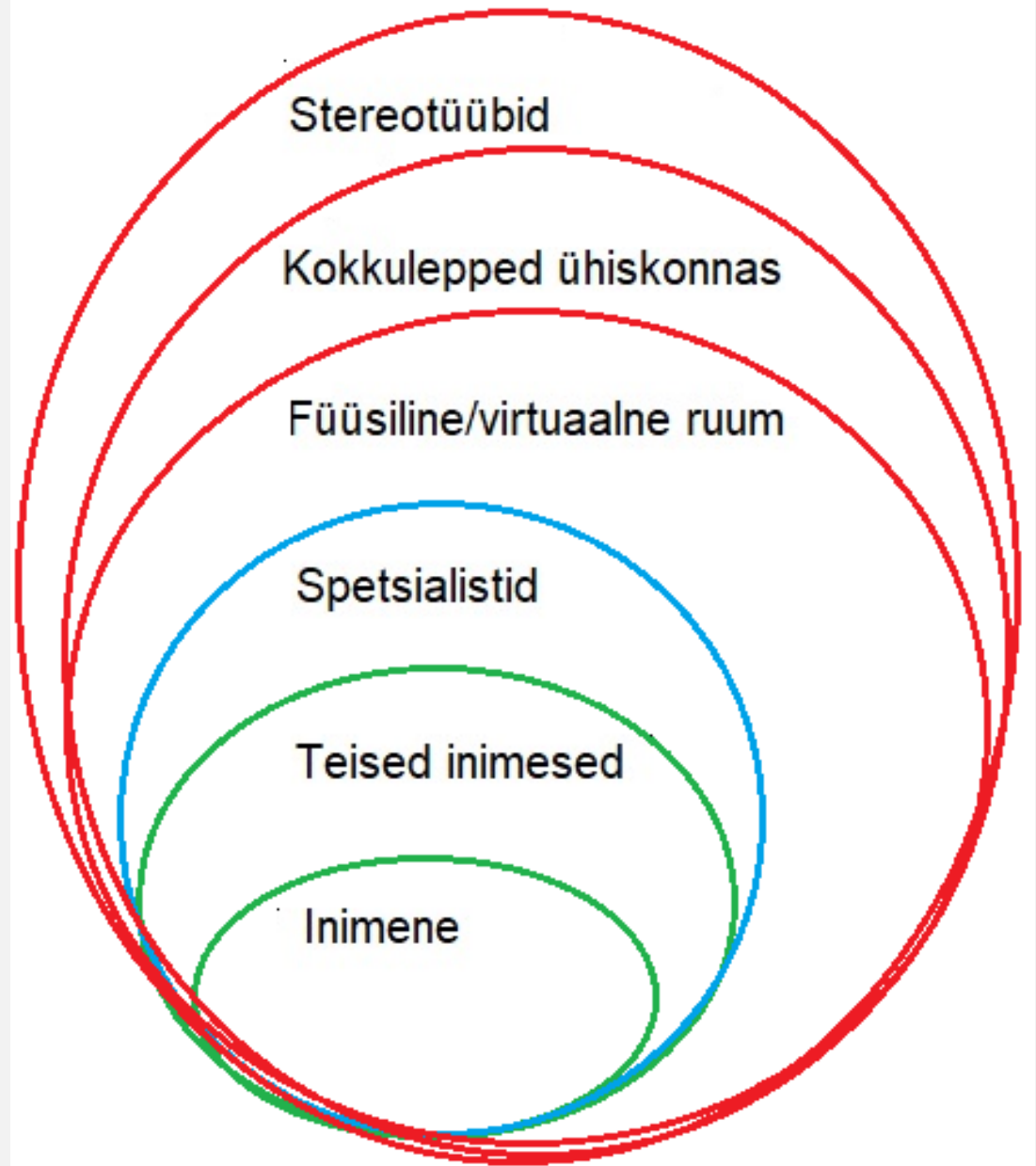
Teadlikkuse tõstmine

**Põlvkondade vaheline
koostöö**

WHO 2021 Healthy ageing

Võimestamine

**Keskkonna kohandamine
normaalsetele muutustele**



Tiina Tambaum

tiina.tambaum@tlu.ee

Aitäh!

Konverents 7. novembril 2024 „Kuidas vanusega mitte haiget teha“.