

# **Üksi elavate eakate vigastusriskide väljaselgitamine Järvamaa kolmes piirkonnas**



Uurimuse läbiviimist toetas Eesti Haigekassa.

Uurimuse läbiviimist koordineeris Järva maavalitsus projekti

„Vigastuste vältimine Järva maakonnas” raames.

Uurimuses osalesid Koeru ja Ambla vald ning Paide linn.

Andmeid töötles ja analüüsis MTÜ Läbi Tähevärava.

JÄRVAMAA, 2013

## SISUKORD

Sissejuhatus .....	3
1. KÜSITLETUTE ÜLDANDMED EA, SOO, ELUPAIGA JA –RUUMIDE KOHTA.....	4
1. 1. Osalejate arv.....	4
1. 2. Osalejate sugu ja vanus.....	4
1. 3. Andmed elukoha ja eluruumide kohta.....	5
2. TULEOHUTUS.....	5
3. MÜRGITUSED.....	6
4. PÕLETUSED.....	7
5. ELEKTER.....	7
6. OHUD LIIKUMISEL.....	7
7. PESEMINE.....	9
8. MAJAPIDAMISTÖÖD.....	9
9. TURVAVAHENDITE OLEMASOLU.....	10
10. PIDEPUNKTID OHUTUSE TAGAMISEL.....	11
11. ÜKSI ELAVATE EAKATE VIGASTUSRISKID JA NENDE MAANDAMISE VÕIMALUSED.....	12

## SISSEJUHATUS

Käesolev uurimisraport on koostatud MTÜ Läbi Tähevärava poolt (töörühma kuulusid Margit Produvnov, Kaidi-Ly Välb ja Helina Välb) Järvamaa kolmes omavalitsuses kogutud üksi elavate eakate küsitlusandmete põhjal. Käesoleval aastal küsitleti Koeru ja Ambla valla ning Paide linna üksi elavaid eakaid. Küsitlust viisid läbi piirkondlikud sotsiaaltöötajad ja hooldustöötajad Katre Mägi, Annika Aava, Rutt Tuula ja Anu Tornik. Valimisse kuuluvad üle 65-aastased üksi elavad eakad või ka sellest nooremad üksi elavad erivajadustega isikud. Uurimuse abil selgitatakse välja üksi elavate eakate võimalikud vigastusriskid. Uurimust teostati projekti „Vigastuste vältimine Järva maakonnas” raames. Tegevust koordineeris Järva Maavalitsus ja toetas Eesti Haigekassa.

Uurimisraport on jaotatud peatükkideks vastavalt küsitlusankeedi temadele ja alajaotustele. Oluline on siinkohal ära märkida, et osad vastajad ei täitnud ankeedis kõiki lahtreid, vaid oli küsimusi vahele jäetud. Seda ka üldandmete osas, mis puudutasid eluruume, kütet jm.

Käesoleva uurimisraporti lõpus on toodud lühikokkuvõtte üksi elavate eakate peamistest vigastuste riskidest ning nende maandamise võimalustest.

## 1. KÜSITLETUTE ÜLDANDMED EA, SOO, ELUPAIGA JA –RUUMIDE KOHTA

### 1. 1. Osalejate arv

Küsitluses osales kokku 505 üksi elavat eakat, neist 415 naised ja 90 mehed. Nagu tabelist nr. 1 nähtub, on kõige enam küsitluses osalenud eakaid Paide linnas (295), järgneb Ambla vald (109) ja Koeru vald (101) üksi elava eakaga.

	Koeru	Paide	Ambla	KOKKU
<b>N</b>	86	245	87	415
<b>M</b>	15	53	22	90
<b>linn</b>		298		298
<b>alevik</b>	69		55	124
<b>küla</b>	32		54	86
<b>ahiküte</b>	70	19	77	166
<b>keskküte</b>	29	276	31	336
<b>eramu</b>	59	17	74	150
<b>korter</b>	40	278	36	354

*Tabel nr 1. Uurimuses osalejate üldandmed*

### 1. 2. Osalejate sugu ja vanus

Küsitletute vanuselisest jaotusest selgus, et kuni 69-aastani osales uuringus igast vanuserühmast keskmiselt ligi 20 inimest, 70-84-aastaseid aga igast aastakäigust üle 20 isiku. Vaid 75-aastaseid osales uuringus 6 isikut. Üle 85-aastased on valdavalt naisterahvad ning nende osakaal oli suhteliselt väike.

Uuringus osalenud piirkondadest on naiste ja meeste suhtarv kõige parem Ambla vallas, kus on ühe sihtgruppi kuuluva mehe kohta keskmiselt 3,6 naist. Järgnevad Paide linn, kus on ühe mehe kohta keskmiselt 4,6 naist ja siis Koeru vald, kus kus on keskmiselt 5,7 naiterahvast ühe mehe kohta.

### 1. 3. Andmed elukoha ja eluruumide kohta

Linnas elab 298 küsitletut (Paide linna eakad), alevikkudes elab vastavalt 166 ning külades 86 küsitletut. Erisusena saab välja tuua, et Koeru valla küsitletud elavad valdavalt alevikus (ca 2/3 küsitletuist) ning külades elab väiksem osa küsitletuist (1/3); siis Ambla vallas jagunevad külade ja aleviku elanikud peaaegu võrselt.

Paide linnas elavad eakad peamiselt korterites ja väike osa elab eramutes (küsitluse valimist 17 isikut). Paides on enamvähem sama suhtarv ka keskkütte ja ahikütte jaotusena (ahiküte on vaid 19-1 küsitletul).

Koeru ja Ambla vallas on üksi elavate eakate eluolu sarnane: 2/3 neist elab eramutes ning on ahiküttel ja 1/3 sihtrühmast elab korterites ning on varustatud keskkütttega.

### 2. TULEOHUTUS

Suurem osa küsitletuist valmistab ise kodus sooja toitu ning ei näe selles olulist riski või probleemi.

177 vastanut lasevad küttekoldeid puhastada iga-aastaselt, mõnel juhul paari aasta tagant, kuid 9 isikut ei lase või ei mäleta, millal seda viimati tehti.

	jah	ei
<b>TULEOHUTUS</b>		
Kas valmistate ise kuumtoitu?	463	39
Kas lasete puhastada küttekoldeid, millal viimati?	177	9
Kas Teil leidub süttimisohtlikke materjale kodus?	123	372
Kas elektrisüsteem on kontrollitud?	287	113
Kas suitsetate?	66	411
Kas Teil on suitsuandur?	383	15
Kas Teil on vinguandur (ahiküte)?	12	192
Kas Teil on tulekustuti?	42	345
Kas Teil on tuletekk?	37	353

Tabel nr. 2 Tuleohutus

372 isikut leidsid, et neil pole süttimisohtlikke materjale kodus. Samas on ju üldteada, et ajalehed, kodukeemia jm on üsna hästi süttivad materjalid. See võib olla üks potentsiaalne

riskiallikas, kui ei teadvustata nende materjalide olemasolu ning hoiustamise asukohta (küttekeha lähedal vm).

Kuigi lähiaastatel on tehtud mitmesuguseid kampaaniaid ning üksi elavatele eakatele ning puuetega inimestele on paigaldatud suitsuandurid, siis jääb arusaamatuks, kuidas 15-l isikul ei ole suitsuandurit? Samas on igati positiivne, et paljudel on olemas ka vinguandurid.

Tulekustuti/tuleteki olemasolu kohta vastati (nagu näha tabelist 2) paljudel juhtudel, et seda enamjaolt siiski ei ole.

113 isikul on elektrisüsteem kontrollimata. Sageli on elektrisüsteemid ajast ja arust vanades eramajades, aga ka vanemates korterelamutes. Oluline on teadvustada, et kontrollimata elektrisüsteemid võivad olla suured riskiallikad.

### 3. MÜRGITUSED

Kuigi allpool toodud tabelis nr 3 on näha, et 302 juhul vastati, et kasutatakse ravimeid, siis väga paljud olid kommentaaridesse lisanud, et teevad seda väga vähe, vaid äärmisel vajadusel. Üldistusi teha ei saa, aga kuna tegu on eakatega, siis võib siin hüpoteetiliselt olla peidus varjatud risk raviskeemi mittejälgimises.

MÜRGITUSED	jaa	ei
Kas kasutate ravimeid?	302	203
Kas tarvitate alkoholi?	162	331
Kas sööte aegunud toitu?	137	363
Kas olmekeemia on turvaliselt kapis?	449	40

Tabel nr. 3 Mürgitused

Olmekeemia puhul märkis 40 inimest, et ei hoia seda turvaliselt kapis ning päris paljud olid lisanud kommentaaridesse, et ei kasuta keemiat üldse. Kindlasti on ka inimesi, kes tarvitavad looduslikke ja ökoloogilisi vahendeid. Võibolla ei teadvustata seda, et igasugused puhastusvahendid kuuluvad ka olmekeemia valdkonda.

137 isikut nimetasid, et nad söövad aegunud toitu. Kahjuks ei selgu käesolevas uurimuses kasutatud küsimustiku abil, kas tegu on „Parim enne”, „Kõlblik kuni” või kodus seisnud toiduainetega. Teadupärast on suurem riskioht „Kõlblik kuni” ja kodus riknenud toiduainete kasutamise korral.

162 isikut tarvitab alkoholi, mis iseenesest kogu sihtgrupist ei ole niis suur, kuid kindlasti võib olla suurem riskioht neil inimestel, kes tarvitavad samal ajal ka ravimeid ning tubakatooteid.

#### 4. PÕLETUSED

Märkimisväärne on see, et 135 korral on vastajad saanud erinevaid põletusi, alustades toidu valmistamisest, kütmisest ning kuumast veest. Ning arvestades asjaoluga, et suur osa küsitletutest elas ka keskküttega pinnal.

<b>PÕLETUSED</b>	<b>jaa</b>	<b>ei</b>
Kas olete saanud põletada kuumtoidu valmistamisel?	56	440
Kas olete saanud põletada kütmisel?	17	196
Kas olete saanud elektrilööki?	6	469
Kas olete saanud põletusi olmekeemiast?	1	496
Kas olete saanud põletada kuuma veega?	55	449

Tabel nr 4. Põletused

Arvestades eelpool toodud asjaolu ja tabelist nähtavaid erinevat liiki põletuste osatähtsust, siis võib väita, et põletused on üksi elavatele suhteliselt suur riskifaktor.

#### 5. ELEKTER

See on kogu uuringus kõige lühem teemablokk ning käsitleb ainult valgusanduritega lülitite kasutamist. Nagu tabelist nr 5 on näha, vaid 18 vastajat kasutab valgusandutiga lüliteid.

<b>ELEKTER</b>	<b>jaa</b>	<b>ei</b>
Kas pistikud ja lülitid on märgistatud (valgusanduriga lülitid)?	97	413

Tabel nr 5. Elekter

Siin ilmnes erisusena see, et Ambla valla ja Paide linna elanikel on rohkem valgusanduritega lüliteid ja Koeru valla elanikel olid üksikud. Siiski vähe on neid majapidamisi, kus kõik lülitid on valgusmärgistusega, valdavalt leiavad need osalist kasutamist.

#### 6. OHUD LIIKUMISEL

Ligi veerand vastanuist märkis, et elavad mitmel tasapinnal (78). Siin on vaja sotsiaaltöötajatel personaalselt iga juhtumit vaadelda, kas tegu on riskifaktoriga või mitte.

204 isikut nendib, et neil on palju toalilli. Ka see pole üheselt mõõdetav riskifaktor, sest teadupärast on lilledega tegelemine stressimaandava toimega ning võib üksi elavale eakale

hoopis pinge maandamise võimalus olla. Ohtu kujutavad toataimed endast siis, kui nad asuvad kohtades, kust on vaja neist pidevalt mööda liikuda ning lillepotid võivad kukkuda. Probleme võib tekkida ka suuremate lillepottide tõstmisel, ümberistutamisel ning paigaldamisel. Ka siin on oluline igakord personaalselt teemat käsitleda.

<b>OHUD LIIKUMISEL</b>	<b>jaa</b>	<b>ei</b>
Kas õues, trepikojas ja toas on piisav valgustus?	588	17
Kas Teie elamine on mitmel tasapinnal (korrused)?	78	424
Kas Teil on palju toataimi?	204	301
Kas esineb märga ja libedat põrandat?	17	477
Kas igapäevased esemed on paigutatud otstarbekalt ja on kättesaadavad?	480	24
Kas põrandal on lahtiseid juhtmeid, prahti?	19	488
Kas põrandal on lahtiseid vaipkatteid?	337	269
Kas Te liigute õues?	462	35
Kas kõndimistee on vaba?	501	6
Kas lävepakud on piisavalt madalad?	487	9
Kas trepil on käsipuud?	464	35
Kas trepp on korras?	460	16
Kas trepp on talvel piisavalt liivatatud?	424	56
Kas kasutate lahtiseid ja libedaid jalanõusi?	64	425
Lahtised ja ebapraktilised, libedad jalanõud?	8	483

*Tabel nr 6. Ohud liikumisel*

Väga paljudel juhtudel, 337 korda nimetati lahtisi vaipkatteid. Ei saa öelda, et see riskitegur on, kuid paljudel juhtudel võib olla. Siin on vaja individuaalset lähenemist, et riskioht välja selgitada. Kindlasti on kohalikud sotsiaaltöötajad nende asjaoludega täpsemalt kursis.

16 korda märgiti, et trepp on katki, mõned korrad lisati, et vajab hädasti parandamist.

56 vastajat ei olnud rahul teede liivatamisega ning leidsid, et ka maja ukseesine on talviti libe (suur osa valimist elab kortermajades).

35 isikut ei liigu ise õues ning mõned kes liiguvad, teevad seda haruharva. Nende inimeste jaoks on oluline tagada abi kättesaadavus just riskide vältimiseks. Kui abi ei ole piisavalt (inimesi vajadusi arvestades) kättesaadav, võib tekkida tahtmine ise pingutada ning seeläbi enda tervis ja turvalisus ohtu seada.

9 isikut tunnistasid, et lävepakkude ületamisega on probleme. Selle teema puhul on ka oluline personaalne analüüs, mis olukorras on inimene ja kuidas ta üldjuhul sellega toime tuleb.



Libetade ja ohtlike jalanõude kandmine on ka omaette probleem. 64 küsitletut väitsid, et nad kasutavad selliseid jalanõusid. Siin on oluline üldine teavitus- ja selgitustöö.

## 7. PESEMINE

Enamusel küsitletutest on kodus pesemisvõimalus olemas. Paar inimest lisas, et saavad end naabrite juures pesta. 24 isikut ei ole rahul pesemisruumi temperatuuriga. Kuna temperatuur on jahe, eraldi kütmine problemaatiline, siis sellest tulenevalt peseb osa eakaid end harvem, kui seda ise oluliseks peavad.

Suurel osal (341) puuduvad pesemiskohas istekohad ja toed. Kuna tegu on eakate inimestega, siis see teema vajab teadvustamist.

PESEMINE	jaa	ei
Kas Teil on saun?	127	372
Kas Teil on vannituba?	442	46
Kas sauna keris on kaitstud?	100	30
Kas Teil on istetoolid ja toed?	149	341
Kas Teil on libisemisohtlikke põrandakatteid?	24	468
Kas põrandal ja vannis on libisemistakistus?	259	228
Kas pesuruum on sobiva temperatuuriga?	379	24

Tabel nr 7. Pesemine

## 8. MAJAPIDAMISTÖÖD

Üksi elavad eakad on harjunud kõigega ise toime tulema, lisaks kõrgete pindade koristamisele tõstavad nad ka raskeid esemeid. Ühelt poolt on see sisseharjunud viis kõigega ise hakkama saada, teisalt uskumus, et kellel siin ikka aega on mind aidata.... Paraku ka koduhooldustöötajaid napib ning nad ei pruugi igale poole jõuda. Kui aga eakal on omakseid, siis KOVil pole otsest vastutust ega kohustust probleemiga tegeleda. Lähedastel jälle napib sageli aega, raha vm ressursse. Sageli elatakse kaugemal.

MAJAPIDAMISTÖÖD	jaa	ei
Kas koristate ise kõrgemad kapipealsed, laed, aknad?	284	219
Kas kasutate ohutuid töövõtteid ja õigeid vahendeid?	477	12
Kas teete majapidamistöid endale sobivas tempos?	496	2

Kas kodus on tugev ja püsiv majapidamisredel?	196	305
Kas tõstate raskeid esemeid?	120	385

Tabel nr. 8 Majapidamistööd

Üsna paljud siiski lisasid, et kasutavad kõrvalist abi ka. Oli ka neid, kes lisasid: kui ise ei tee, ei tee keegi!

Nagu tabelist näha, teevad mõned inimesed endale siiski liiga, st et nad ei kasuta õigeid töövõtteid ja ei tee majapidamistöid endale sobivas tempos. Siin on kaks võimalust: need inimesed tegutsevad kas häda ja vajaduse sunnil või nad ei ole teadlikud ergonoomilistest võtetest. Esimesel juhul käivad need tegevused nii või naa üle jõu ja inimesed vajaksid rohkem kõrvalist abi. Teisel juhul on vaja inimesi õpetada, kuidas nad sama tegevusega kergemini toime tuleksid.

## 9. TURVAVAHENDITE OLEMASOLU

Helkuri ja turvavöö vajadusest ning kasulikkusest on uuritud sihtrühm teadlik, kuid 32 isikut siiski mitte. Selle arvu hulka lähevad ka need, kes enam üldse õues ei käi ning osad vastanutest lisasid ka, et nad ei liigu õues pimedal ajal. Kuid siiski paarkümmend eakat ei kasuta õues käies helkurit ega helkurvesti. Selles osas on vaja teavitustööd teha ning vajaduse korral need helkurid anda (kampaaniad: politsei, päästeamet jm).

Osad eakad on nii tublid, et kasutavad ka rattaga sõites kiivrit. (41). Kuid paljud lisasid, et nad ei sõida üldse rattaga (sellest lähtuvalt ei kasuta siis ka kiivrit). Paljud eakad siiski sõidavad rattaga ja ei kasuta kiivrit.

Neljal inimesel ei ole ukسلukku. See võib tähendada, et nad ei käi kodust väljas. Ja kui käivad, siis jääb uks lahti.

Suurel osal küsitlenuist on olemas ukسesilmad, see on põhiliselt paide linna korteitel.

<b>TURVAVAHENDITE OLEMASOLU</b>	<b>jaa</b>	<b>ei</b>
Kas Teil on olemas ukسلukud?	479	4
Kas Teil on olemas ukسesilmad?	305	186
Kas Teil on telefon?	584	12

Kui Te tarvitate igapäevaselt ravimeid, kas ravimite võtmine on märgistatud meeldetuletus siltidega?	140	283
Kas Teil on koduapteek?	299	192
Kas autos kasutate turvavööd?	454	16
Kas jalgrattaga sõites kasutate kiivrit?	41	164
Kas Teil on helkur, helkurvest?	328	32

Tabel nr 9. Turvavahendite olemasolu

12-1 isikul pole telefoni, see tähendab, et neil tekib abi kutsumisega raskusi, kui see vajalik peaks olema. Neid isikuid on vaja instrueerida, mida neil on abi kutsumiseks vaja teha. Ja kuidas üldse tagada abi jõudmine nendeni?

## 10. PIDEPUNKTID OHUTUSE TAGAMISEL

Enamus valimist osakab vajaduse korral abi kutsuda. Telefoni kõik alati kaasas ei kanna (136), sest paljudel oli ka lauatelefon. Kellel on mobiiltelefon, peaks seda siiski kaasas kandma. Eakad võiksid olla teadlikud lähedaste kättesaamisest kiirvalimisnumbritega. See on teema, mida kindlasti on vaja edaspidi enam teadvustada. 315 isikut on teada andnud, et nende lähedased ei ole kiirvalimisnumbritel kättesaadavad.

<b>PIDEPUNKTID OHUTUSE TAGAMISEL</b>	<b>jaa</b>	<b>ei</b>
Kas oskate abi kutsuda?	369	32
Kas lähedased on kättesaadavad kiirvalimisnumbritel?	173	315
Kas kannate telefoni pidevalt kaasas?	351	136
Kas oskate abivahendeid kasutada?	478	19
Kas arvestate oma keha ja vajadustega?	485	15

Tabel nr 10. Pidepunktide ohutuse tagamisel

Kui inimene ei saa oma keha vajadustega arvestada (15), siis on ta väga viletsas seisus. Seega on oluline kogu elanikkonnal teadvustada, kus iganes näed abivajajat või hättasattunut, siis anna sellest teada – sotsiaaltöötajale, kiirabisse, politseisse vm.

## 11. ÜKSI ELAVATE EAKATE VIGASTUSTE RISKID JA NENDE MAANDAMISE VÕIMALUSED

Läbiviidud küsitluse põhjal võib lühidalt välja tuua, et peamised riskifaktorid üksi elavatel eakatel on:

- Kergestisüttivad materjalid – ei teadvustata ega usuta, et kergestisüttivaid materjale võib leida peaaegu igast kodust – alustades kemikaalidest, kuni ajalehtede ja küttepuudeni välja (neidki varutakse tuppa nädala jagu ja laotakse vastu ahju või soojamüüri...). Rohkem teadvustamist ja teadlikku käitumist, personaalset nõustamist kodukülastuste ajal.
- Tulekustutusvahendite puudumine või nende hoidmine kõrvalhoonetes. Selles valdkonnas võiks olla rohkem teavitustööd erinevate artiklite näol vallalehtedes, maakonnalehes; personaalse nõustamisena kodukülastuste ajal või isiku pöördumisel sotsiaalosakonda; projektipõhised aktsioonid; külalisesinejad – sel juhul on vajaduse korral tarvis tagada osalejate transport.
- Põletuskahjustused – kui ohuteguri teadvustamine ja vältimine; teadmiste jagamine, kuidas põletuste korral käituda, kuidas haavu ravida.
- Kui peaaegu igatühel on telefon, siis ikkagi vähe kasutatakse kiirvalimisnumbreid – selle kasutamata ressursi teadvustamine ning rakendamine. Artiklid, nõustamine, kampaaniad.
- Elektrisüsteemid on kontrollimata – oluline on teadvustada seda kui riskifaktorit. Abiks on erinevad artiklid ja raadiosaated sel teemal; individuaalne nõustamine kodukülastamisel või isiku sotsiaalosakonda pöördumisel; erinevad kampaaniad ja avalikud üritused.
- Libedad ja ohtlikud jalanõud – teadvustamine.
- Paljude teemade lahendamiseks on vaja isiklikku kontakti inimesega. Siin on abiks see, kui küsitlajad saavad ise oma töös kogutud informatsiooni kasutada või teavitada abivajadusest vastavaid institutsioone. Nimetatud teemadeks on: elamine mitmel tasapinnal; toalilled käidavates kohtades; lahtised vaipkatted majapidamises; katkised trepid; liivatamine; kõrged lävepakud; istekohad ja toed pesemisruumisesse; ergonoomilised töövõtted.

-