

Üksi elavate eakate vigastuste riskide väljaselgitamine Järvamaa neljas piirkonnas



Uurimust toetas Eesti Haigekassa.

Uurimuses osalesid Järva-Jaani, Väätsa, Roosna-Alliku ja Paide vald.

Andmeid töötles ja analüüsis MTÜ Läbi Tähevärava.

JÄRVAMAA, 2012

SISUKORD

Sissejuhatus	3
Küsitletute iga ja sugu.....	4
Andmed elukoha ja eluruumide kohta.....	4
Tuleohutus.....	5
Mürgitused.....	6
Põletused.....	7
Elekter	7
Ohud liikumisel.....	8
Pesemine.....	9
Majapidamistööd.....	9
Turvavahendite olemasolu.....	10
Pidepunktid ohutuse tagamiseks.....	11
Üksi elavate eakate vigastuste riskid ja maandamise võimalused.....	12

SISSEJUHATUS

Käesolev uurimisraport on koostatud MTÜ Läbi Tähevärava poolt Järvamaa neljas omavalitsuses kogutud üksi elavate eakate küsitlusandmete põhjal.

Uurimuse abil selgitatakse välja üksi elavate eakate võimalikud vigastuste riskid.

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

Andmete töötlemisel jäi mulje, et vastajad olid mitmes kohas ankeedi küsimusi erinevalt tõlgendanud (elamine mitmel tasapinnal, seal loetleti korruseid kortermajaj jm).

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

KÜSITLETUTE IGA JA SUGU

Küsitluses osales kokku 279 üksi elavat eakat, neist 215 naised ja 64 mehed.

Nagu tabelist nr. 1 nähtub, on kõige enam eakaid Järva-Jaani vallas (89), järgneb Roosna-Alliku 75, Väätsa 67 ja Paide vald 48 üksi elava eakaga.

	naised	mehed	kokku
Paide vald	38	10	48
Väätsa v	47	20	67
J-Jaani v	76	13	89
R-Alliku v	54	21	75
kokku	215	64	279

Tabel nr 1.

Küsitletute vanuselisest jaotusest selgus, et kuni 83-aastani on igat vanust esindatud keskmiselt 8-11 inimest, peale 84-aastat aga 6 või veelgi vähem. Üle 80-aastased on valdavalt naisterahvad.

Uuringus osalenud piirkondadest on naiste ja meeste suhtarv kõige parem Väätsa vallas, kus on ühe sihtgruppi kuuluva mehe kohta keskmiselt 2,35 naist. Järgnevad Roosna-Alliku vald (ühe mehe kohta 2,57 naist); Paide vald (1 M/ 3,8 N) ning naiste kõrge ea ja arvukuse poolest juhib Järva-jaani vald, kus ühe sihtgruppi kuuluva mehe kohta on keskmiselt 5,85 naist.

ANDMED ELUKOHA JA ELURUUMIDE KOHTA

Alevikkudes elab 121 küsitletut ning külades 109. Selline jagunemine on üsna võrdne. Erisusena saab välja tuua, et Paide valla küsitletud elavad kõik külades ning Väätsa vallas elab sihtgrupp rohkem külades kui alevikus. Järva-Jaani ja Roosna-Alliku valdade puhul on aga vastupidi, alevikes elab sihtgrupiliikmeid rohkem, kui ümberkaudsetes külades.

Pisut rohkem elab küsitletuid eramajades, nimelt 155 ja 112 vastanut on märkinud oma elupinnaks korteri.

Enamus küsitletutest elab ahjuküttega pinnal – 208 isikut; 51 on märkinud keskkütte ja 15 muu.

Keskküttega eluruumide hulka kuulub palju Roosna-Alliku elanikke, kel on nt küttesüsteem püstakupõhine vms. „Muu“ alla oli märgitud paaril korral õhksoojuspump ning teistel juhtudel elektriküte.

Siit juba selgubki esimene vigastuste risk – eakatel kütte varumise ning kütmisega seotud probleemid.

TULEOHUTUS

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

197 vastanut lasevad küttekoldeid puhastada iga-aastaselt, mõnel juhul paari aasta tagant, kuid 41 isikut ei lase. Osad neist (ca 10) lisasid, et seda korraldab korteriühistu, ülejäänutest pooled (ca 15) puhastavad ise ning teised ei tea, millal seda viimati tehti.

	jah	ei
Kas valmistate ise kuumtoitu?	259	19
Kas lasete puhastada küttekoldeid, millal viimati?	197	41
Kas Teil leidub süttimisohtlikke materjale kodus?	62	186
Kas elektrisüsteem on kontrollitud?	221	58
Kas suitsetate?	38	242
Kas Teil on suitsuandur?	231	13
Kas Teil on vinguandur (ahiküte)?	23	249
Kas Teil on tulekustuti või tuletekk?	36	243

Tabel nr. 2 Tuleohutus

186 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 13-l isikul ei ole suitsuandurit? Samas on igati positiivne, et paljudel on olemas ka vinguanurid.

Tulekustuti/tuleteki olemasolu kohta vastati (nagu näha tabelist 2) paljudel juhtudel, et seda pole. Jaatavalt vastanud olid suures osas märkinud, et neil on tulekustuti garaazis või autos. Teatavasti tulekahju tekkimise korral on sellest väge abi, kui kustuti garaazis asub.

MÜRGITUSED

Kuigi allpool toodud tabelis nr 3 on näha, et 243 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?	243	36	
Kas tarvitate alkoholi?	56	178	
Kas sööte aegunud toitu?	38	229	
Kas olmekeemia on turvaliselt kapis?	178	94	

Tabel nr. 3 Mürgitused

Olmekeemia puhul märkis 94 inimest, et ei hoia seda turvaliselt kapis ning päris paljud olid lisanud kommentaaridesse, et ei kasuta keemiat üldse. Kindlasti on inimesi, kes tarvitavad looduslikke ja ökoloogilisi vahendeid, kuid on alust arvata, et 94 siiski mitte. Pigem ei teadvustata seda, et igasugused puhastusvahendid kuuluvad ka sellesse rubriiki.

PÕLETUSED

Märkimisväärne on see, et 106 korral on vastajad saanud erinevaid põletusi, alustades toidu valmistamisest, kütmisest ning kuumast veest.

PÕLETUSED	jaa	ei	
Kas olete saanud põletada kuumtoidu valmistamisel?	39	240	
Kas olete saanud põletada kütmisel?	25	239	
Kas olete saanud elektrilööki?	12	266	
Kas olete saanud põletusi olmekeemiast?	1	268	
Kas olete saanud põletada kuuma veega?	29	251	

Tabel nr 4. Põletused

Kuna suur osa küsitletud sihtgrupist elas ahiküttega pinnal ning siin on näha erinevat liiki põletuste osatähtsused ja suurusjärgud, siis võib väita, et ahiküttega pinnal elamine ise on üksiku eaka jaoks vigastuse risk. Lisaks kütmisele veel kütte vedamisega seotud riskid, talvel libedus jm.

Edaspidi on ennetustegevustes oluline käsitleda põletuste teemat.

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.

ELEKTER	jaa	ei	
Kas pistikud ja lülitid on märgistatud (valgusanduriga lülitid)?	18	261	

Tabel nr 5. Elekter

Siin ilmnes erisusena see, et Roosna-Alliku ja Järva-Jaani vallas on elanikud ses osas teadlikumad. 18 vastajast vaid üks lisis, et tal on kõik valgusmärgistusega lülitid, teistel oli see osaline.

OHUD LIIKUMISEL

Andmete töötlemisel jäi mulje, et vastajad olid küsimusi erinevalt tõlgendanud. Näiteks kas elamine on mitmel tasapinnal, siis loetleti seal, mitmendal korrusel keegi elab. See asjaolu võib tulemusi mõjutada.

OHUD LIIKUMISEL	jaa	ei
Kas õues, trepikojas ja toas on piisav valgustus?	269	7
Kas Teie elamine on mitmel tasapinnal (korrused)?	55	226
Kas Teil on palju toataimi?	96	183
Kas esineb märga ja libedat põrandat?	30	228
Kas igapäevased esemed on paigutatud otstarbekalt ja on kättesaadavad?	270	13
Kas põrandal on lahtiseid juhtmeid, prahti?	31	246
Kas põrandal on lahtiseid vaipkatteid?	225	51
Kas Te liigute õues?	262	8
Kas kõndimistee on vaba?	272	1
Kas lävepakud on piisavalt madalad?	276	6
Kas trepil on käsipuud?	192	79
Kas trepp on korras?	251	20
Kas trepp on talvel piisavalt liivatatud?	226	38
Kas kasutate lahtiseid ja libedaid jalanõusi?	27	250
Lahtised ja ebapraktilised, libedad jalanõud?	2	272

Tabel nr 6. Ohud liikumisel

Väga paljudel juhtudel, 225 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.

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

38 vastajat ei olnud rahul teede liivatamisega, 226 väitsid, et on piisavalt liivatatud. Kuigi, pea pooled neist lisasid, et ise liivatavad. See on jällegi potentsiaalne vigastuste riskiallikas – eakad liivatavad libedaga teed.

PESEMINE

Uuringus osalenutest 47 inimesel puudub kodus pesemisvõimalus. Mõned neist vastasid, et pesevad köögis. Mõned, kel saun olemas, lisasid, et kasutavad seda väga harva. Sobiva temperatuuri osas lisati, kui ise kütavad, siis on soe.

PESEMINE	jaa	ei	
Kas Teil on saun, vannituba?	219	47	
Kas sauna keris on kaitstud?	71	59	?
Kas Teil on istetoolid ja toed?	119	166	
Kas Teil on libisemisohtlikke põrandakatteid?	21	225	
Kas põrandal ja vannis on libisemistakistus?	133	98	
Kas pesuruum on sobiva temperatuuriga?	220	25	

Tabel nr 7. Pesemine

Teine küsimus tabelis oli jälle selline, mis tekitas vastakaid arvamusi, näiteks: inimesel puudus saun, siis ta märkis, et sauna keris pole kaitstud.

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			
Kas koristate ise kõrgemad kapipealsed, laed, aknad?	167	110	
Kas kasutate ohutuid töövõtteid ja õigeid vahendeid?	245	27	
Kas teete majapidamistöid endale sobivas tempos?	258	6	
Kas kodus on tugev ja püsiv majapidamisredel?	133	146	
Kas tõstate raskeid esemeid?	87	191	

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!

TURVAVAHENDITE OLEMASOLU

Helkuri ja turvavöö vajadusest ning kasulikkusest on uuritud sihtrühm teadlik, kuid ca 10% siiski mitte. Osad eakad on nii tublid, et kasutavad ka rattaga sõites kiivrit. Ei kasuta, on vastanud 158, kuid selle rea peale on 130 inimest kommentaaridesse kirjutanud, et nad üldse ei sõida enam rattaga.

TURVAVAHENDITE OLEMASOLU	jaa	ei
Kas Teil on olemas ukسلukud, ukسsilmad?	274	4
Kas Teil on telefon?	270	9
Kui Te tarvitate igapäevaselt ravimeid, kas ravimite võtmine on märgistatud meeldetuletus siltidega?	78	180
Kas Teil on koduapteek?	156	122
Kas autos kasutate turvavööd?	226	21
Kas jalgrattaga sõites kasutate kiivrit?	14	158
Kas Teil on helkur, helkurvest?	254	24

TABEL NR 9. Turvavahendite olemasolu

Tabelis toodud viimasele küsimusele vastati ka nii ja naa – mõnest vastusest võis välja lugeda, kui rattaga ei sõida, siis helkurit vaja ei ole. See eeldab veel suuremat teadvustamist, et helkur on ikkagi vajalik tänapäeva tihedas liikluses.

PIDEPUNKTID OHUTUSE TAGAMISEL

Enamus valimist osakab vajaduse korral abi kutsuda. Kuigi telefoni kõik alati kaasas ei kanna, sest paljudel oli ka lauatelefon, siis 144 isikul kindlasti mitte. Seega peaksid eakad olema teadlikud lähedaste kättesaamisest kiirvalimisnumbritega. See on teema, mida kindlasti on vaja edaspidi enam teadvustada.

PIDEPUNKTID OHUTUSE TAGAMISEL	jaa	ei
Kas oskate abi kutsuda?	269	5
Kas lähedased on kättesaadavad kiirvalimisnumbritel?	125	144
Kas kannate telefoni pidevalt kaasas?	205	47
Kas oskate abivahendeid kasutada?	234	35
Kas arvestate oma keha ja vajadustega?	254	10

Tabel nr 10. Pidepunktid ohutuse tagamisel

Kui inimene ei saa oma keha vajadustega arvestada, 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.

ÜKSI ELAVATE EAKATE VIGASTUSTE RISKID JA MAANDAMISE VÕIMALUSED

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

- Ahiküte – sellega on seotud: kütmine, kütte varumine, küttekollete puhastamine, kütte vedamine/tassimine tuppa (libe tee, katkine trepp). Oluline, et need inimesed ei jääks üksi ja säiliks sotsiaalne võrgustik nende jaoks.
- Kergestisüttivad materjalid – ei teadvustata ega usuta, et kergestisüttivaid materjale võib leida peaaegu igast kodust – alustades kemikaalidest, kuni ajalehtede ja küttepuideni välja (neidki varutakse tuppa nädala jagu...). Rohkem teadvustamist ja teadlikku käitumist.
- Tulekustutusvahendite puudumine või nende hoidmine kõrvalhoonetes.
- Põletuskahjustused – kui ohuteguri teadvustamine ja vältimine.
- Kehvasti liivatatud teed, eakad liivatavad ise.
- Kui peaaegu igäühel on telefon, siis ikkagi vähe kasutatakse kiirvalimisnumbreid – selle kasutamata ressursi teadvustamine ning rakendamine.