

Pass on ametnikele, mitte isiklik lektüür

Mis on vananemiskeskond? Selle loovad teised inimesed, aga paradoksaalsel kombel ka vananeja ise. See, kuidas inimene räägib iseendast kui vanast inimesest, ei ole kahjuks ainult tema enda asi, sest teised kuulavad ja õpivad sellest.



TIINA TAMBAUM
Tallinna Ülikooli
Eesti demograafia
keskuse teadur,
haridusgerontoloogia
lektor

Käin vanematele inimestele esinemas, et rääkida normaalsest vananemisest. Haridusgerontoloogias nimetatakse normaalseks vananemiseks kõrgema vanusega kaasnevaid muutusi, mis ei sõltu haigustest ega geenidest. Need on lihtsad asjad, nagu näiteks jõudluse vähenemine, kognitiivsete protsesside aeglustumine, piirangud tähelepanu ja gamise võimes ning väliste stressoritega hakkama saamises. Me oleme harjunud pidama neid muutusi negatiivseteks, sest elame kapitalistlikus ühiskonnas, mis püsib vaid ühel näitajal – efektiivsusel. Ideed, et inimene on väärt ka ebaefektiivsena, tuleb vananejatele tutvustada ja selgitada, et säiliks tervise vundament – enesekindlus ja positiivne enesehinnang.

Individaalsete muutuste ja nendesse suhtumise kõrval on tähtis tähele panna neid muutusi, mis vananevat inimest ühiskonnas ümbritsevad: inimeste teod, sõnad, suhtumine ning füüsiline keskkond ja õigusaktid. Vanuselise diskrimineerimise üks esimesi uurijaid Robert Butler on öelnud: „Vanaduse tragöödia pole selles, et me vananeme ja sureme, vaid selles, et see protsess on muudetud

valuliseks, alandavaks, isoleerituks ja kurnavaks ignorantsuse, vaesuse ja kal-kuse tõttu.” Teiste sõnadega on vananemine eemaletõukav seetõttu, et meie keskkond seda ei toeta.

Mis on vananemiskeskond? Selle loovad teised inimesed, aga paradoksaalsel kombel ka vananeja ise. See, kuidas inimene räägib iseendast kui vanast inimesest, ei ole kahjuks ainult tema enda asi, sest teised kuulavad ja õpivad sellest. Näiteks kui öeldakse “see pole enam minu jaoks” või “vanad on puhkuse välja teeninud”, siis täpselt nii sellest aru saadaksegi. Need väljendid ju lausa kutsuvad välja arvama, ignoreerima, isoleerima. Noored pole vanad olnud ja neilt ei saa eeldada oskust lugeda ridade vahelt. Sellises olukorras vajab kõneleja jõustamist – vastupeegeldust ja öeldu üle arutamist. Jõustada saab kõrvalseisja, keda asjaosaline usub ja usaldab.

Võtame näiteks mõiste „vanaduspuhkus“. Mis on puhkus? See on taastumine järgmiseks pingutuseks. Süda puhkab, et teha järgmine löök; inimene magab, et olla järgmisel päeval valmis uuteks pingutusteks. Puhkus ei saa olla lõputu protsess. Kui inimene jääb pensionile arvestusega lasta end (lõpuks) lõdvaks, on allakäik nii vaimses kui füüsilises tervises kiirem, kui ta arvata oskab. Statistiliselt on tõestatud põhjuslik seos pensionile jäämise ja kognitiivsete võimete languse vahel. Seos ei sõltu tervisest, haridusest, tervisekäitumisest ega muudest tunnustest, vaid ainult isiklikust teadlikust vastutõtamisest. Aega reageerida on vaid 12 kuud, pärast mida on muutus juba mõõdetav. Kui inimene

pensioneerumisega kaasnevat isiklikku vastutust ise ei taju, peavad teised aitama tal seda vastutust võtta.

Arst on vanema inimese jaoks autoriteet. Paljude vanemate meeste jaoks on arst üks vähestest autoriteetidest, kui mitte ainus. Seetõttu on just arstidel võimalik vananejas mõtlemissuhte tekitada. Igal võimalikul momendil tuleb õpetada, kuidas diskrimineeriva suhtumise vastu välja astuda; suunata inimesi teadlikult otsima uusi tutvusi, mis asendaks jäädavalt lõppenud vanu; kirjeldada nooremate inimestega sisulise suhtlemise positiivset mõju vaimsele tervisele; selgitada tulevikuplaanide mõju elukvaliteedi parandamisele. Teiste sõnadega peaks arst vastuvõtul vererõhu ja enesetunde näitajate juurde küsima: „Millised on olnud viimasel ajal olukorrad, kus teid on vanuse tõttu millestki ilma jäetud või teisiti koheldud?“, „Mitme uue tuttava-ga olete viimasel ajal suhelnud?“, „Millal te viimati lapselapsega tema probleeme arutasite?“ Kui need vastused saavad fikseeritud nii nagu vererõhk ja tasakaaluhäired ning järgmisel korral tuleb taas samadele küsimustele vastata, on võimalik, et inimene hakkab ise enda vananemiskeskonda tervislikumaks kujundama.

Kõik need unikaalsed võimalused, mida arst saab kasutada vanema patsiendi jõustamiseks ja sellega tema vaimse ja füüsilise tervise parandamiseks, jäävad aga kasutamata, kui arst ise käitub diskrimineerivalt. Pean silmas repliiki, millega on kokku puutunud valdav osa vanamealistest: „Aga vaadake ometi oma passi!“ Ükski haigus ei tulene inimese vanusest. Kui see nii oleks, põeks kogu rahvastik ühes ja samas vanuses samu haigusi ning sureks kindlas eas. Soovitus „vaata passi“ on mugav „ravimeetod“, mille kõrvalmõju on passiivsus ja jõuetus. Arstil on aga ainukordne positsioon ja võimalus vanema inimese tahet, kindlust ja eneseusku hoopis suurendada.