

1.10.2020 "Postimees"

Tiina Tambaum: vanaema telefoni otsas

Vanemaealiste elukvaliteeti parandab läbimõeldud meetoditega telefoni kaudu pakutav seltskond, kirjutab Tallinna Ülikooli Eesti demograafia keskuse teadur Tiina Tambaum.

Täna on rahvusvaheline vanemaealiste päev. Küllap on enamikul meist kõige sagedasem viis oma ema-isa, pereliikmete ja sõpradega ühendust hoida neile helistades. Kas olete mõelnud, kuivõrd need kõned aitavad vähendada inimese üksildustunnet, luua värskust tema mõtetesse, tunnetada enda vajalikkust ja tajuda rahulolu? Lihtsast mis-sa-teed-kas-kõik-on-korras-kontrollkõnest ei piisa.

Olen märtsikuust alates pidanud regulaarset telefoniühendust oma sõbra, 81-aastase Ainoga. Kuni suveni helistasime kaks korda nädalas, nüüd korra nädalas. Meil pole kordagi õnnestunud rääkida lühemalt kui tund, kuigi piisaks ka 20 minutit kestvast jutuajamisest, et mõjutada meie vaimset ja emotsionaalset tervist. Mida on meil nii palju omavahel rääkida? Kindlasti mitte seda, mida eile telekast nägime või mida lõunaks sõime. Oma igapäevaharjumuste kirjeldamine ei paku rõõmu ja rahuldust. Seda pakub elu mõtestamine, seoste leidmine, uute vaatenurkade avastamine ning läbielatu meenutamine.

Sisukas jutt ei teki tühjalt kohalt. Valmistan iga kõne põhjalikult ette. Kuigi telefoniga rääkides saab inimene kasutada vaid kuulumismeelt, on võimalik arendada kõiki meeli. Näiteks lõhnataju ja nägemist läbi lõhnade ja kirjeldatud olukordade ettekujutamise. Mis puutub kuulamisse, siis ei pea teine inimene kuulama ainult seda, mida sina talle räägid. Tegime ükskord Ainoga sellist mängu, et olin lauale valmis pannud igasuguseid helitekitajaid ja Aino pidi ära arvama, mis asi häält teeb. Suristasin mikseriga, kolistasin võtmetega, närisin isegi porgandit. Aga üldiselt me räägime ikka nagu normaalsed inimesed. Toon mõned näited.

Mina: Ütlen ühe väite ja kui see pole õige, siis paranda. Kommunaaris trükiti ajalehti.

Aino: Ei, ei. Kommunaaris tehti jalanõusid. Kuule, ma ei saa rääkimata jätta. Hiljuti oli raadios selline lugu, et keegi rääkis, kuidas ta sai omal ajal abielludes kupongi ja siis nad läksid sellega noorpaaride poodi ja tead, sealt sai osta ainult paari saapaid. Kommunaari saapaid.

Mina: Ah? ... Järgmine väide. Ilmarine oli rahvakunstimeistrite koondis.

Aino: Ei, ei ...

Iga meie kõne lõpeb väikese koduülesandega. See võib olla küsimus, millele vastamine nõuab põhjalikumat juurdlemist (näiteks nimeta kolm meest, kes on sinu elu kõige enam mõjutanud), kuid see võib olla ka tegevusülesanne (näiteks koosta mulle viis küsimust selle piirkonna kohta, kus sa elad). Oleme Ainoga arutanud lillekasvatuse, bändide, soengute, puhkuste, elu andmise, joomise, maskide, mööbli, automarkide üle. Sellistel vestlustel, nagu üldse täiskasvanute arendaval tegevusel, on üks peamine eesmärk: iseenda elu mõtestamine ja tulevikuga sidumine.

Regulaarne läbimõeldud telefoni kaudu pakutav seltskond aitab vanemate inimeste puhul kontrolli all hoida isegi dementsusnähtusid.

Kõige parem, mis üks kõne kaasa võib tuua, on uus tegu, muutus käitumises. Tegu võib olla see, et vestluskaaslane viib mõne seisma jäänud asja taaskasutusse või saab kokku vana tuttavaga, kellega kohtumisest on ammu mõtelnud. Kõne heaks mõjuks võib lugeda ka seda, kui su vestluskaaslane räägib teemasid teistele edasi. Nii näiteks oli meil Ainoga ajuharjutus, kus ta pidi nimetama kolm sarnasust iseenda ja selle inimese vahel, kelle nime ma ütlen. Esimene nimi oli Ott Tänak, teine Mailis Reps. Ainole meeldis absurdne mõtteharjutus nii väga, et ta palus järgmisel päeval sõbrannaga rääkides leida tollel enda sarnasusi rallisõitja ja ministriga.

See kõik võib kõlada «meelelahutusena», kuid pole seda mitte. MTÜ 65B liikmete kogemus näitab, et regulaarne läbimõeldud telefoni kaudu pakutav seltskond aitab vanemate inimeste puhul kontrolli all hoida isegi dementsusnähtusid, rääkimata heast mõjust lühiajalisele mälule, keskendumisele, ajurakkudevahelistele seostele ja emotsionaalsele tervisele. Rahvusvahelised teadusuuringud kinnitavad mõju subjektiivsele tervisele, enesehinnangule, kuuluvustundele. Mina olen poolel teel uurimistööga, mille eesmärk on telefoniseltsi meetodite arendamine. Olen poolel teel

uurimistöoga, mille eesmärk on telefoniseltsi meetodite arendamine. Kui Postimehe lugejate seas leidub huvilisi, kes sooviksid osaleda uuringus telefoniseltsi pakkujana, kel on kasutada Ainoga tehtud kõnede teemad ja ülesanded, andke palun mulle endast märku.

Kuigi telefonikõne tundub olevat lihtne vahend üksilduse vastu võitlemisel, on lihtne teha kõnesid, mis üksildase inimese vaimset ja emotsionaalset heaolu kuigivõrd ei paranda. Püüame ka siin olla kõige targem rahvas ehk mitte lihtsalt teha, vaid teha nii, et tuleb ka tulemus.