

Terviseleht, 04.05.2021

Kui vana on vana...

Algaja vananemise vlogi, Särtsu töövihikud, telefoniselts on märgusõnad, mis kuuluvad Tallinna Ülikooli õppejõu ja teadlase Tiina Tambaumi (fotol) igapäevaellu. Tegevusvaldkonnalt on Tiina haridusgerontoloog - Eestis veel vähetuntud teadusharu spetsialist, kelle uurimisala seotud vanemaealiste õppimisega.

Hiljuti pälvis Tiina Tambaum Aasta Tervisesõber 2021 tunnustuse. Erudeeritud, energiline ja mitmekülgsete huvidega daam iseloomustab oma tööd ja kutsumust kui sotsiaalse tervise edendust.

Olete lõpetanud Tartu ülikooli matemaatikuna. Praegust töövaldkonda silmas pidades võib teid vist nimetada demograafiks?

Demograaf ma ei ole. Vahetasin juba matemaatikaõpingute lõpus oma uurimisteemat. Läksin abstraktsetest ruumidest pedagoogika peale. Pedagoogika alal olen teinud ka magistr töö, doktorantuuri astusin haridusteaduste instituuti. Täiendasin ennast Keele ülikoolis Inglismaal, kust haridusgerontoloogia ongi alguse saanud ja samuti Glasgow ülikoolis, kus olen käinud korduvalt juurde õppimas.

Õppimine tähendab ennekõike tööd raamatukogus, kus on olemas erialakirjandus, mida tuleb kohapeal uurida.

Töötan Tallinna Ülikooli demograafiakeskuses, kuid mitte demograafi, vaid haridusgerontoloogia õppejõu ja teadlasena. See haridusharu tegeleb vanemaealiste inimeste õppimise ja arendamise temaatikaga.

Meditatsioon ja sotsiaaltöös on prioriteedid eakate ravimine, nende eest hoolitsemine, toetamine. Kõikide vanemaealiste inimeste vahele pole aga võimalik panna võrdusmärki. Haridusgerontoloogia eesmärk on aidata väärikas eas inimestel olla võimalikult aktiivne ja mõtteergas, hoida ära ohte ja riske, mis seoses vananemisega võivad kaasneda. Meie valdkonna huviorbiidis on erinevas vanuses inimesed kuni oma maise teekonna lõpuni.

Eestis õpetatakse haridusgerontoloogiat vaid Tallinna Ülikoolis. See on andragoogika magistriprogrammi kohustuslik õppeaine.

Millisest eluaastast algab haridusgerontoloogia vaatevinklist vananemine?

Vanuse järgi pole võimalik öelda, et alates mingist vanusest on keegi vana. Vananemine kulgeb äärmiselt individuaalselt. Ühel inimesel võib juba viiekümneselt olla kehv tervis, teine tuleb endaga suurepäraselt toime üheksakümneselt. Hallid juuksed ja kortsus nahk on selles eas pinnapealsed ja ebaolulised tunnused. Inimese hindamisel on ka olulised tegurid, kas ta teenib endale leiba ise ja kas tal on ülalpeetavaid.

Inimeste kohta, kellel pole kohustusi enda ülalpidamise ja teiste ülalpeetavate ees, öeldakse, et ta on jõudnud kolmandasse eluetappi, kuhu võib jõuda ka väga noorelt. Näiteks võib olla noor naine, kes on

rikka mehe ülalpeetav ja tal puudub kohustus tööl käia. Neljanda eluetapi kättejõudmisest annab märku kõrvalise abi vajamine. Kõik sellesse etappi ei jõua, mille üle võib vaid head meelt tunda.

Teiega seostub vlogi “Vananemine algajatele”. Millist tarkust seal leiame?

Blogi on kirja vormis, vlogi aga videovormis. Mul on oma Youtube kanal, milles annan edasi oma teadmisi ja soovitusi. Püüan toetada teadmiste auku selles valdkonnas. Vananemisega on ka väga palju müüte, mis tuleks kummutada. Näiteks õppimisvõime ei vähene koos vananemisega. Sada või sada viiskümmend aastat tagasi toimus õppimine rohkem päheõppimise vormis ja siis oleksid vanemas eas õppijad raskustes. Nii nõudis kõster, et salmiread pähe jääksid. Praeguste arusaamade järgi pole aga õppimine päheõppimine ja õppimisvõime vanuse kasvades isegi kasvab.

Mu vlogis on erinevaid videosid. Kõige rohkem selliseid, kus ma räägin 80+ vanuses Antsuga, kellelt küsin erinevaid küsimusi. Ka dialoogis temaga jõuame taas arusaamiseni, et täiesti rumal on küsida, kui vana on vana.

Arutame ka, kas robotid aitavad üksindust vältida. Ma väidan, et ei aita. Ühes episoodis käin kaubanduskeskuses. Selgitan, mis seal võib teha vanemaealistele külaskäigu mitte ainult ebamugavaks, vaid lausa piinavaks. Kõndimist raskendavad näiteks põrandad, mis on või mis tunduvad libedad, väga käre valgus, mis on täiesti valus teatud nägemisvaegusega inimestele.

Samuti tutvustan telefoniseksi põhimõtteid, mis seisnevad telefonis lobisemises nii, et see pakuks rohkemat kui infovahetust. Tavakohase küsimuse asemel, kuidas elad, kas oled terve, võiks aega kulutada nii, et vestlus oleks vanemale inimesele võimalikult kasulik.

Olen välja töötanud selliste kõnede meetodika, teemade ringi, mida saab küsida. Küsimused peavad tekitama kohe spetsiaalseid ja teemasid edasiarendamist aitavaid mäluhilte. Telefonikõne lõpus antakse edasi koduülesanne, mis on vaja lahenda järgmiseks kõneks. Olgu selleks siis millelegi mõtlemine, mõne fakti või eseme väljaotsimine (näiteks soovitus järgmiseks korraks välja otsida oma elamise kolm kõige vanemat asja). Telefoniseksi meetodika orienteerub kognitiivsete võimete säilitamisele ja tugevdamisele.

Kas teile saab selliseks vestluseks ka helistada?

Ei. Ma pole telefoninõustaja. Seltsitav peab olema igapäev endal. Vestlus on kahe inimese vaheline regulaarne protsess. Oma kõnepartner on mul küll olemas. Enam kui aasta olen helistanud naisele nimega Aino, kes on 82aastane. Möödunud aastal, kui pandeemia algas, helistasime nädalas kaks korda, praegu ühel korral. Meie kõned kestavad vähemalt üks tund. Enne mõtlen, millest rääkida, valmistan kõne ette. Meetodika järgi peaks kõne pikkus olema vähemalt 20 minutit, sest muidu kõne kasutegur ei toimi. Maksimaalne pikkus on tund, sest pärast seda tekib juba väsimus. Telefonivestluse on ju väga mõttetihu. Olen läbi viinud ka telefoniseksi teemalisi koolitusi. Tegin ka 12 nädalat kestva arendusuuringu, kus 15 seltsitavat tegid telefonikõnesid oma vestluspartneritele. Vahetult pärast kõnet tuli lõppenud kõne kohta ka ankeet täita.

Sügiseks püüame telefoniseksi teemadel Tallinna Ülikoolis valmis saada ka veebipõhise koolituskursuse koos õppevideodega. Trükivalgust näeb ka teemakohane raamat.

Millised on teie teadustöö kordaminekud praktikas?

Oleneb, mis valdkonda vaadata. Äsja vestlesin inimesega, kes hakkas minu metoodika põhjal tegema regulaarseid telefonikõnesid. Tema vestleb järjepidevalt oma kunagise klassijuhtajaga ja ütleb, et tunneb, et muutused positiivsuse suunas on tekkinud. Enamus uuringus osalejatest jäidki neid kõnesid tegema. Olulisem ongi inimese enda arvamus oma tervisest kui see, mida mõõtmised näitavad.

Praegu ajame juttu teie kodus Äksis, Tartu vallas. Millised on teie seosed selle paigaga?

See on minu vanematekodu. Elasin siinsamas seni, kuni hakkasin õppima ülikoolis. Enne lõpetasin Lähte keskkooli.

Mida tähendab silt tekstiga "PEO LEO", mida teie kodumaja ees märkasite?

Selle sildiga marssisime 2019.a juubelilaulupeo rongkäigus. Idee tuli sellest, et mu abikaasa nimi on Leo. Lauljad, tantsijad või pillimängijad me pole, kuid rongkäigu tegime kaasa. Oli väga vahva ja lõbus.

Mis ajendas Eesti Vabariigi sajandal juubeliaastal korraldama näitust "Õ ja Ä põlvkonna ärklaste ägedad ehted"?

See oli kogukonna näitus, kus kasutasime ära Muuseumiöö formaati. Me tegime Jääaja keskuse kõrval asuvas Saadjärve Loodusmajas popup või ühe öö muuseumi, mis väga hästi vastu võeti. Väljapanekule panid kohalikud inimesed ise oma ehted välja. Näitusele tõid oma ehteid muuseas ka mehed. Osalejate vanus oli 8aastast 80ni. Iga ehte juurde tuli kirjutada ka oma lugu, kus see saadud, kuidas kantud või midagi muud iseloomulikku.

Mis motiveeris hakkama vabatahtlikuks reporteriks Jazzkaarel?

See oli 2018. aastal. Mulle meeldib jazz ning ka kirjutamine. Nii pakkusin end vabatahtlikuks kirjutajaks. Lood ilmusid Jazzkaare kodulehel. Motivaatoriks oli võimalus festivali üritusi tasuta külastada.

Millega endal vaimu ja keha virge hoiate?

Ma võimlen iga päev 40 minutit, teen vaheldumisi jõu- ja venitamisharjutusi. Mulle meeldivad ka pikemad jalutuskäigud. Tean, et väga oluline on liikumise regulaarsus.

Ajakirjanik JAAN LUKAS