

## 100 aastased

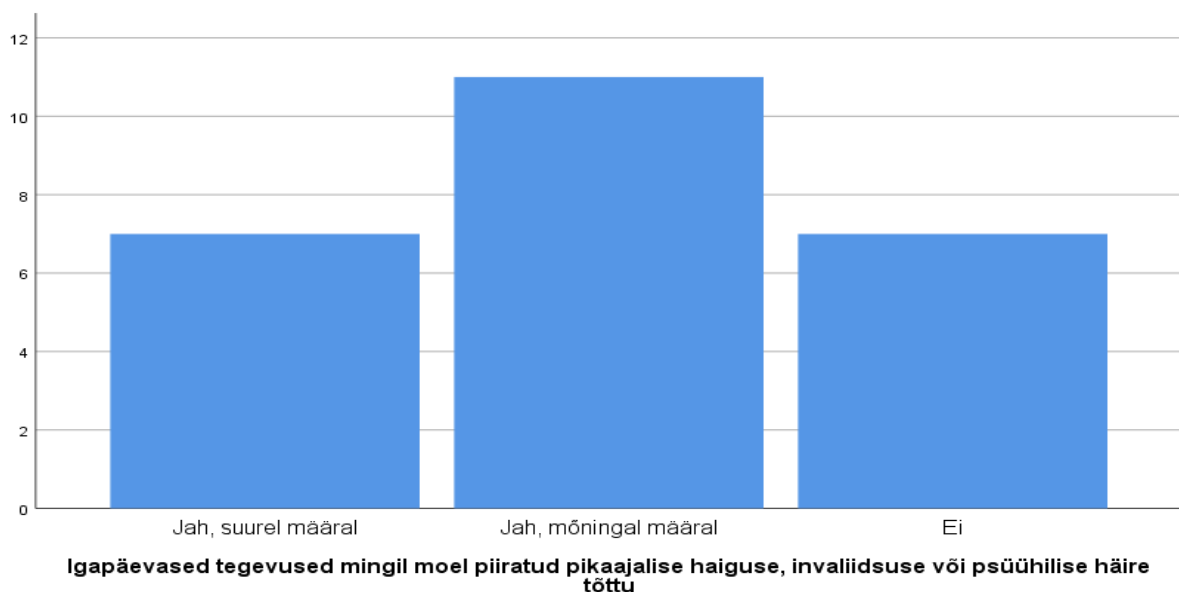
Mare Ainsaar, Indrek Soidla

Andmed koguti 2018. aasta algusest kuni septembrini. Kokku külastati 27 eakat inimest, kellest 8 olid mehed ja 19 naised. Inimeste valikut ei saa pidada juhuslikuks, sest peamiselt oli võimalik siiski intervjuu teha nendega, kelle tervis, sh vaimne tervis oli parem.

Uuringus osalenud naised olid mõnevõrra vanemad kui mehed, mis on loomulik (Tabel 1)

		Mees	Naine	
Vanus	96	4	2	6
	97	1	2	3
	98	1	3	4
	99	1	4	5
	100	1	5	6
	103	0	1	1
	105	0	2	2
Total		8	19	27

Inimeste suhteliselt heast tervisest annab aimu ka see, et üle poole valimis olnud inimestest (15) elas iseseisvalt üksi. Mõnedel olid küll sugulased suhteliselt lähedal. Neli elas koos abikaasaga, 4 hooldekodus, 4 koos oma lastega.



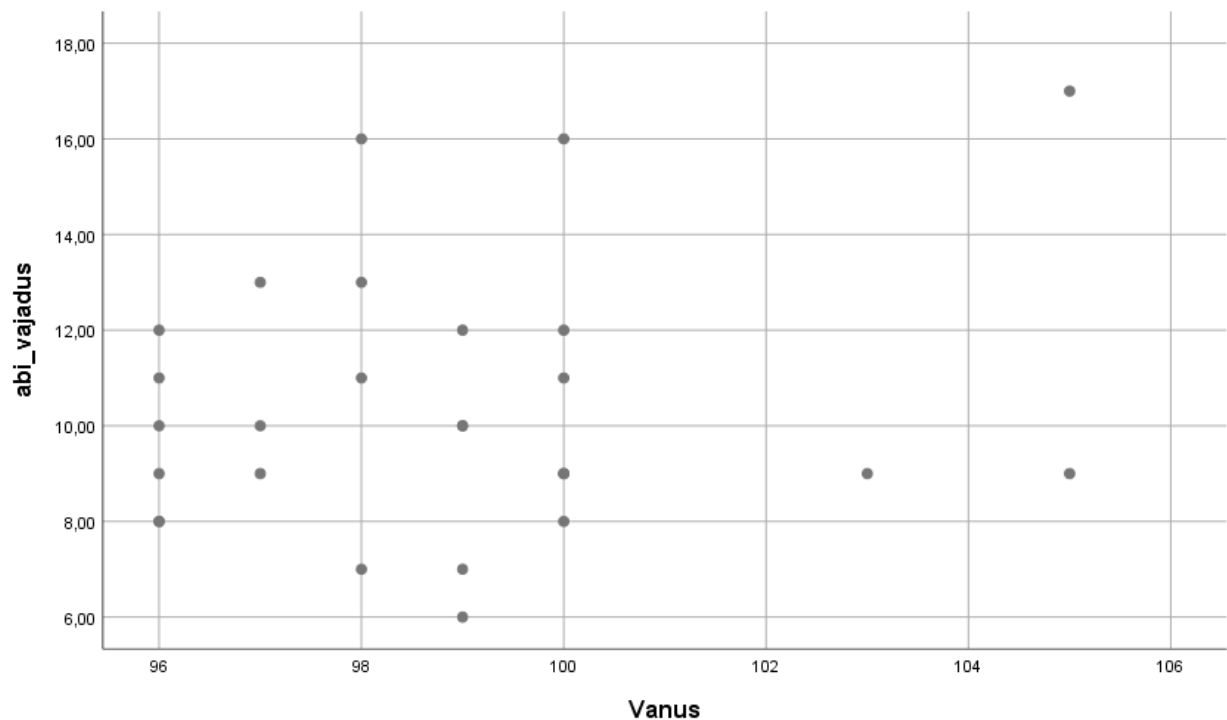
Hästi on teada tervise ja eluea sõltuvus perekondlikest eeldustest. Sellepärast näitame siin ka uuritud inimeste emade ja õdede eluiga. Vaatame just naiste eluiga selle tõttu, et viimase 100 aasta jooksul on Eestimaal toimunud kaks sõda ja mitmeid repressioone, mis mõjutavad meeste loomulikku eluiga, kuid naised on nendest mõnevõrra vähem mõjutatud.



Nagu näeme, on siiski enamik uuritavate naissugulasi elanud kauem kui keskmine oodatav eluiga naiste jaoks on.

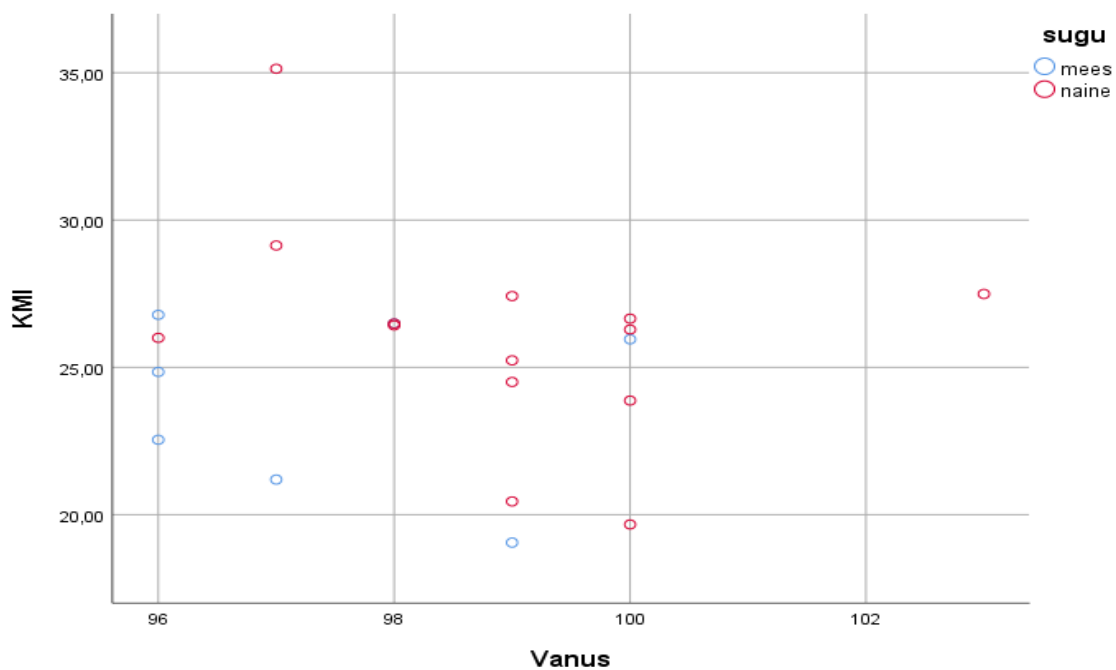
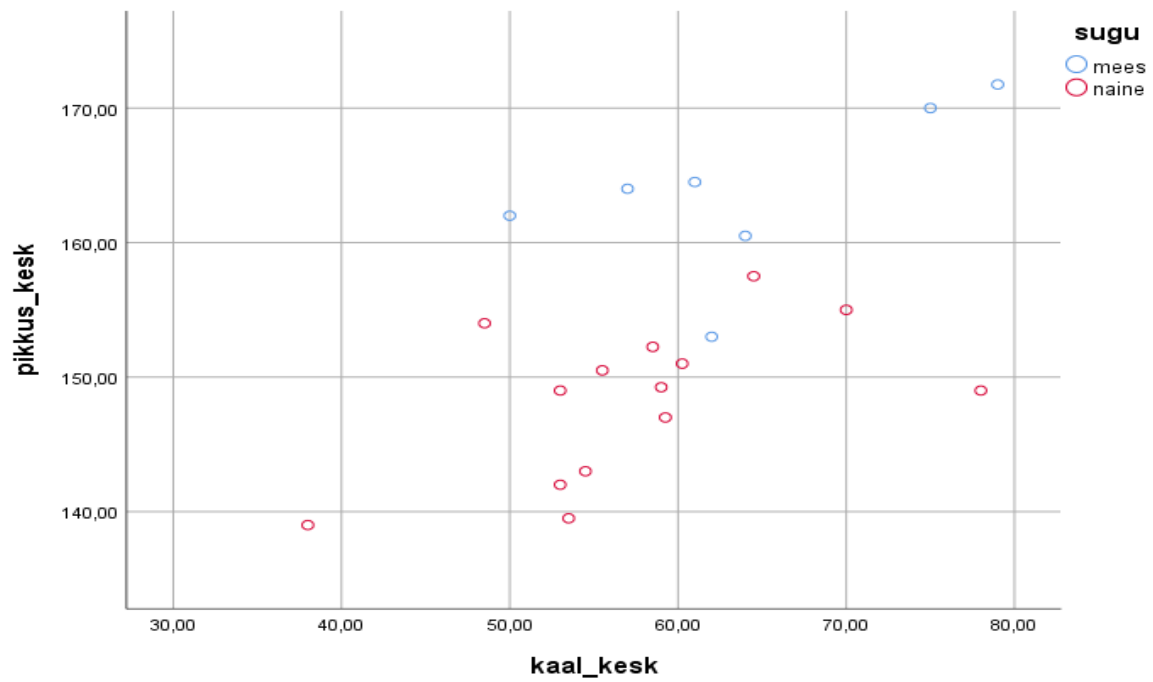
## Tervis

Ainult 30% tunnistas enda tervise halvaks, 52% rahuldavaks ja 15 heaks või väga heaks. Ometi oli olnud enamusel tõsiseid kokkupuuteid tervishoiuga. Vaid 5 inimest ei olnud põdenud mõnda rasket haigust või läbi teinud operatsiooni. Abi vajamine igapäevases toimetulekus (skaala väärtustega 6-18) oli väga erinev (joonis ) ja ei sõltunud vanusest. Tugev seos oli ise hinnatud tervise näitajatega ja kerge negatiivne seos eluga rahuloluga,



Tähelepanuväärne oli asjaolu, et vaid kaks inimest olid olnud oma elu ajal suitsetajad, see võib olla kinnitus veelkord asjaolule, et suitsetamine ei ole pikaajalise saavutamiseks arukas tegevus.

Ühel inimesel ei olnud võimalik mõõta pikkust ja kuuel inimesel kaalu. Ootuspäraselt valitseb pikkuse ja kehakaalu vahel seos ja mehed on pikemad (joonis). Nii eakate inimeste kehamassiindeksi üle ei saa otsustada tavaliste kriteeriumite alusel, kuid joonis x näitab, et pigem olid seniorid nõrgas ülekaalus või normaalkaalus.



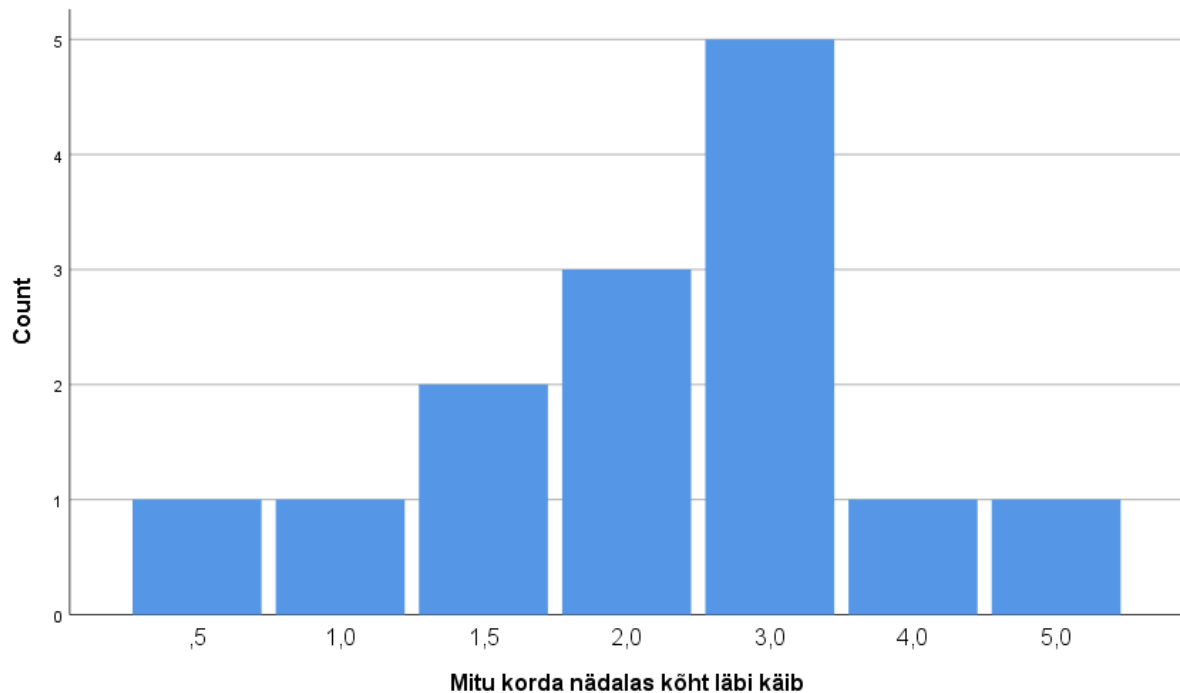
Käelihaste tugevus ootuspäraselt vanusega vähenes (joonis x) ning oli kehaliselt aktiivsematel senioritel parem (joonis ).

Toiduainetest süüakse kõige sagedamini teraviljatoodeid ja liha (Tabel x)..

Kõhuga üldiselt probleeme ei olnud, aga 100 aastased tunduvad olevat pigem maiasmokad, sest paljudel on magus toidu eelistuste seas, mille järgi oleks isu.

Tabel x. Kui sageli sööb praegusel ajal erinevaid toiduaineid.

	hapenda tud toiduain eid	liha, lihatoot ed	kõõgivil ju, salateid	kartu lit	leib a, saia, putr u	piima ja piimatoot eid
Vähemalt kolm korda päevas					51,9	22,2
Kaks korda päevas	18,5	40,7	14,8	7,1	33,3	37
Kord päevas	22,2	25,9	59,3	32,1	14,8	22,2
Vähem kui kord päevas, kuid vähemalt neli korda nädalas	3,7	14,8	18,5	28,6	0	7,4
Vähem kui neli korda nädalas, kuid vähemalt kord nädalas	37	14,8	7,4	21,4	0	7,4
Vähem kui kord nädalas	7,4	3,7	0	7,1	0	3,7
Mitte kunagi	11,1	0	0	0	0	0



Siin on nimekiri loetletud soovides, mille oleme välja toonud just nendes kombinatsioonides nagu inimesed neid ise nimetasid:

- armastab magusat, pudrule paneb ka suhkrut, piparmündikommi sööb,
- rosinaid tahab iga päev,
- Komm. Vanasti meeldis keefir ja hapupiim, nüüd meeldib magusat süüa.
- Eluaeg pole olnud eriti maias, aga viimastel aastatel on magusa järele isu
- Kilu ja silk, kaalikas, kommid, magus
- Moos, kissell, aiavili, marjad, õunad
- Möödunud nädalal oli hapukapsa järgi isu, ühel päeval roosamanna või nt pannkoogid
- Palju asju: kurgid, ploomid, virsikud, väga lai ampluaa; lõhna, maitset tunneb väga hästi

- Piparkook, kommid ja muu magus
- Nt kollast safraniga kringlit mandlite ja rosinatega, mida ema küpsetas, bubertit, kuuma praetud muna
- Vahest on isu šokolaadi, kommi järele, aga praegu on palju neid, enam ei tahagi nii väga.
- Viinamarjad, tikrid, mustikad, hirmsat igatsust ei ole
- Mõnikord tahaks midagi head, aga ei tea, mida - peaks olema midagi natuke haput ja mahlast, nt õunamahl

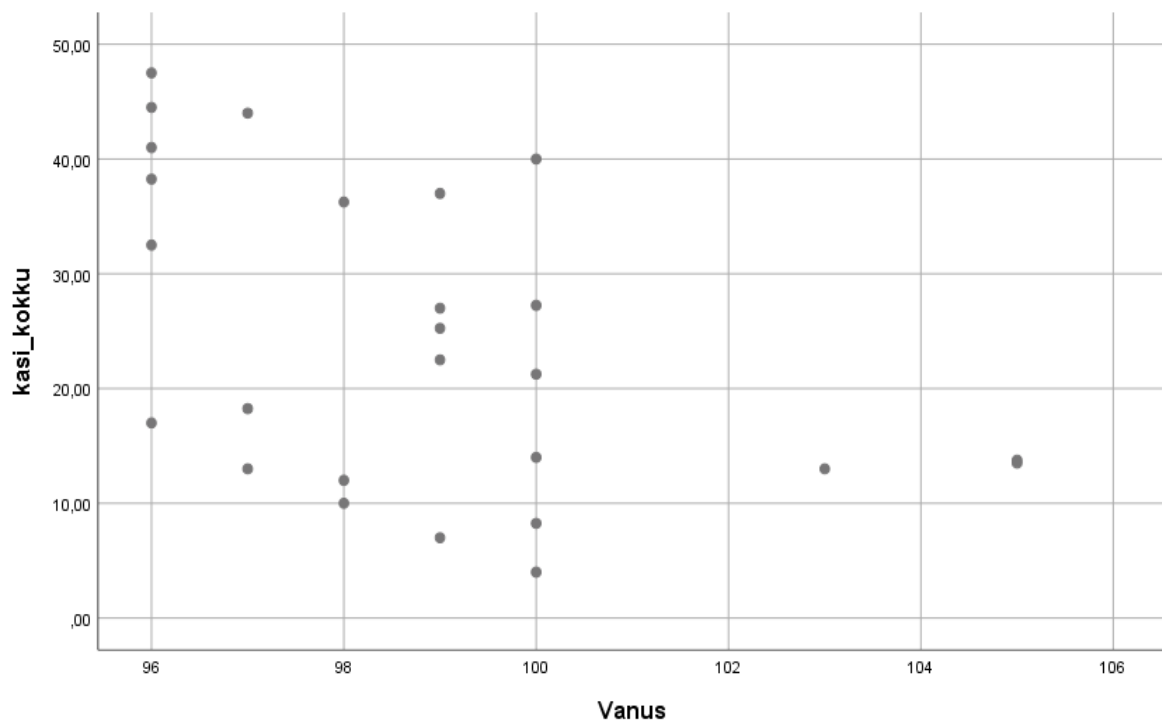
Heeringat mainis kolm inimest lisaks veel

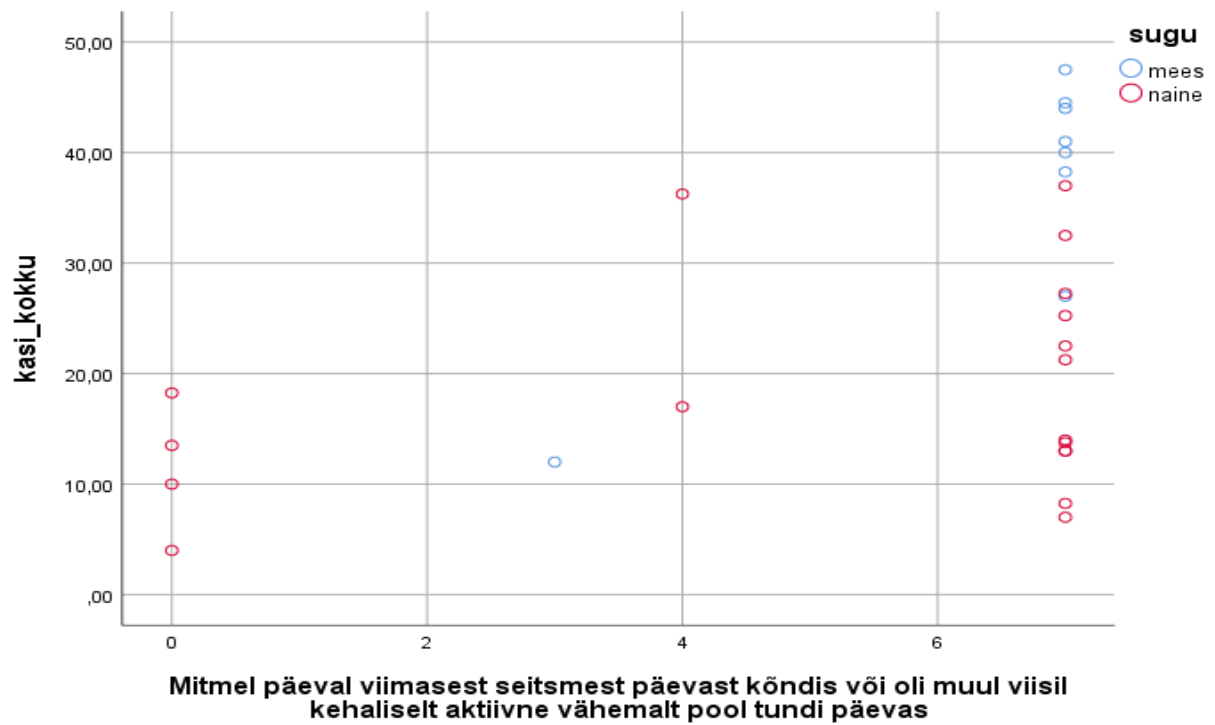
frikadellisupp, sibulaklops,

vorst,

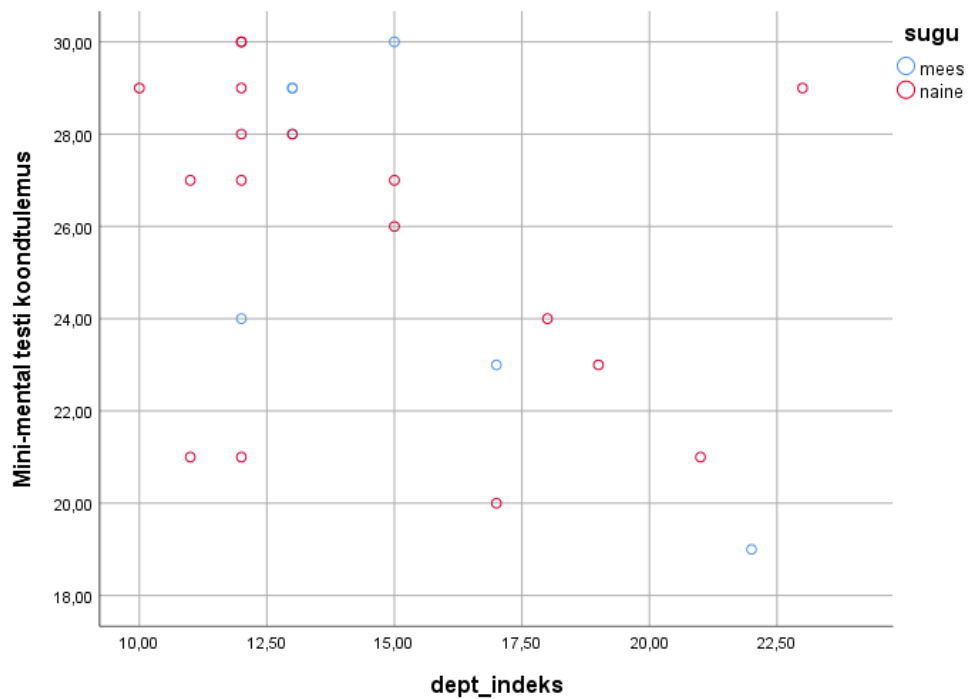
Värske kala järele, kilu, heeringas. Armastab liha, mandariine

Sült, rosolje, piimasupp





Pooled uuritutest ei tundnud kordagi nädala jooksul et oleks jõust või tahtest puudu midagi teha, samas kui 30% tundus seda enamuse ajast ja 20% väikese osa ajast.



Depressiooni indeks koosnes kaheksast komponendist<sup>1</sup>. Mõnedel uuritavatel tuli mõned puuduvad väärtused imputeerida indeksi saamiseks ja endiselt on see puudu ühel seenioril, kellel oli liiga palu puuduvaid väärtusi. Suurem indeksi väärtus näitab suuremat depressiivsust (miinimum 5 ja maksimum 40) ja parem mentaalse testi tulemus paremat vaimset võimekust (väärtused 1- 30, joonis x). Projektis osalenud eakate vaimne seisund oli suhteliselt hea ja esines ka statistiliselt olulise seos vaimse võimekuse ja depressiivsuse vahel (  $k = - 0,434$ ,  $P = 0,034$ ).

### Sissetulekute tase

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Elan/elame mugavalt praeguse sissetuleku juures	11	40,7	40,7	40,7
	Saan/saame hakkama praeguse sissetuleku juures	14	51,9	51,9	92,6
	Elan hooldekodus, puudub ülevaade	2	7,4	7,4	100,0
	Total	27	100,0	100,0	

### Kui suurel osal ajast eelmise nädala jooksul tundis end üksildasena

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Üldse mitte või peaaegu üldse mitte	12	44,4	52,2	52,2
	Väikese osa ajast	6	22,2	26,1	78,3
	Enamus osa ajast	2	7,4	8,7	87,0
	Kogu aeg või peaaegu kogu aeg	3	11,1	13,0	100,0
	Total	23	85,2	100,0	
Missing	Ei oska öelda	4	14,8		
	Total	27	100,0		

Millega nii eakad inimesed meelsasti tegelevad? Üldiselt võiks öelda, et kas vaimselt või füüsiliselt aktiivsete asjadega. Lugemine, ristsõnad ja sudokud on meie uurimisrühma

<sup>1</sup> Kui suurel osal ajast eelmise nädala jooksul oli masenduses,, tundis et kõik, mida teeb, nõuab pingutust, oli uni rahutu, oli õnnelik, tundis end üksildasena, tundis elust rõõmu, oli kurb



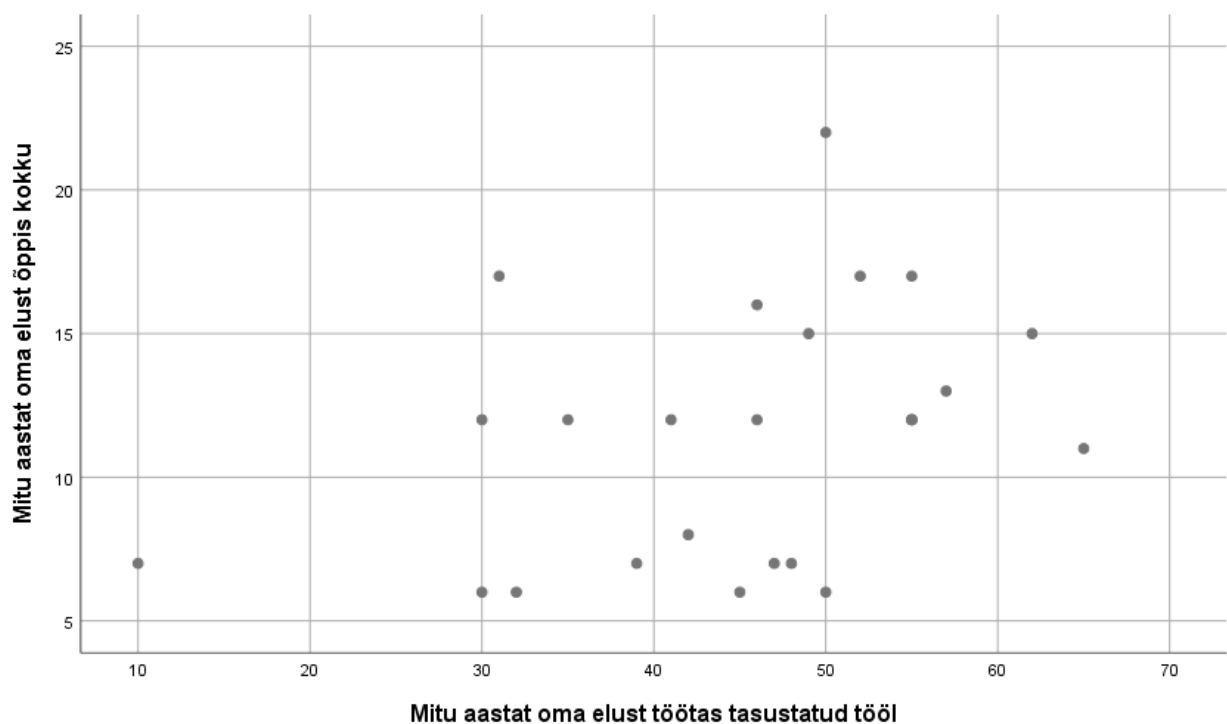
lemmikud. Mehed tegelevad lugemise, ristsõnade, ja arvutiga (bridž arvuti kaudu), mälestuste kirjutamisega, kaitseliidu koosolekud. Absoluutselt kõige enam harrastatud tegevus on lugemine, naistest mitmed tegelesid aianduse, käsitöö, ja söögi valmistamisega. . Raadio kuulamine oli paljudel juhtudel kuulmise tõttu piiratud. Televiisori vaatamine oli tähelepanuväärselt väheoluline (11%).

Kõik uuritavad magasid ööpäevas 9-10 tundi.

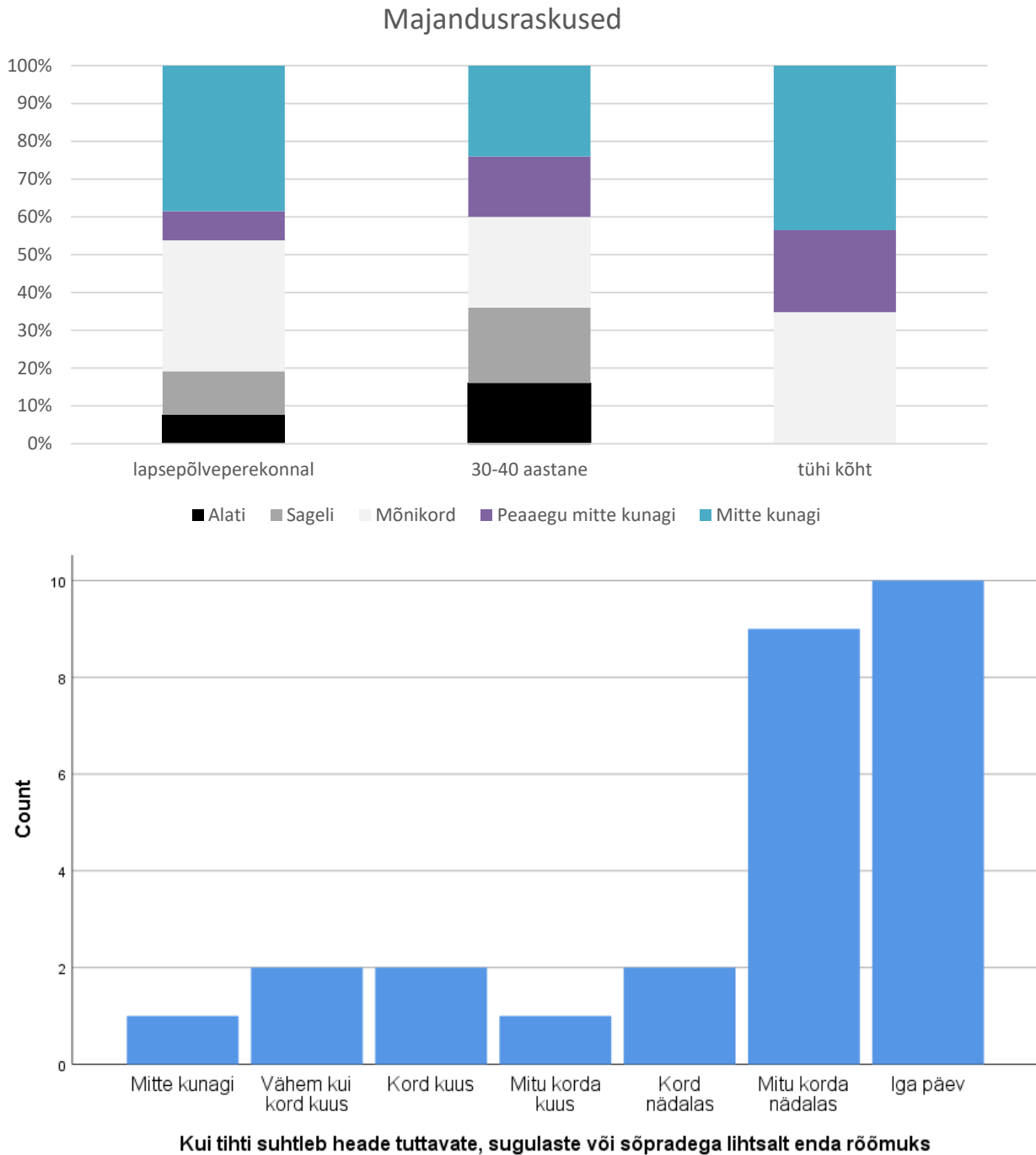
Eakad paistsid silma tähelepanuväärselt väikse laste arvuga. Pooltel ei olnud üldse lapsi (6 inimest) või ainult üks lapsi (8), mis on nende põlvkonna kohta suhteliselt vähe. Kolme lapsega oli 4 inimest, neljaga 1 ja ühel eakal daamil oli 10 last. Valdaval enamusel oli siiski kooselu kogemus.

### Senine elu.

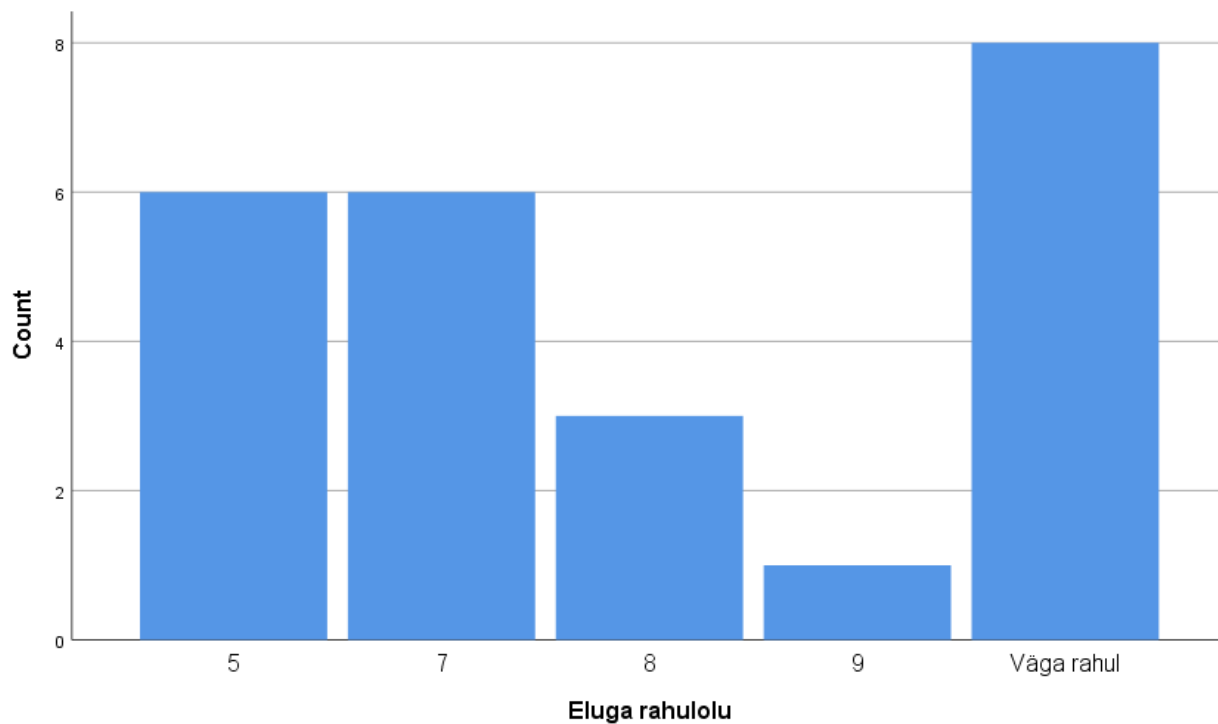
Inimeste tervis on elu jooksul kogunenud valikute tulemus. Oma põlvkonna kohta on meie poolt uuritud inimesed suhteliselt hea haridusega (joonis ). Kõik olid käinud koolis vähemalt 6 aastat, kuid suur osa enam (joonis x). Töötatud aastate arv oli seotud inimeste haridusega, mis on samuti ootuspärane tulemus (joonis ). Töötatud aastate arv varieerus 30 ja 60 vahel.



Uuritavad seniorid tunduvad olevat majandusliku toimetuleku suhtes tähelepanuväärne rühm. Vaatamata ajalooliselt väga keerulisele ajal nende elu jooksul tunnustasid vähesed, et neil oli majanduslikke raskusi (joonis x). Tühja kõhtu ei pidanud neist keegi elu jooksul kannatama.



Enamasti olid kõigil olemas sotsiaalsed kontaktid ning vaid 5 inimest suhtlesid heade tuttavatega vähem kui paar korda kuus (joonis).



Seega kokkuvõttes olid meie uuritavad ka Eesti keskmisest oluliselt kõrgema eluga rahuloluga, kõigi tulemused oli positiivsel skaalal (joonis x). Eluga rahuolu oli seotud suhteliselt tugevalt füüsilise aktiivsusega, teiste tunnustega (vaimne võimekus, usaldus jm) seosed puudusid.

### **Kokkuvõte**

Uuritud eakate rühm on silmapaistev mitmete oluliste tunnuste osas: nad on suhteliselt hea vaimse võimekusega, eluga rahulolevad, ilma majanduslike muredeta elu mööda saatnud inimesed.