

Võru vanemaealiste uuring

19.11.2025



Eveliis Padar

eveliis.padar@praxis.ee

PRAXIS | MÕTTEKODA

Uuringu ülevaade

- Kaardistasime 58+ vanuses elanike igapäevaelu, heaolu, sotsiaalse kaasatuse ja elukvaliteedi peamisi mõjutajaid
- **Eesmärk:** mõista ootusi ja vajadusi
- **Küsimused:** vaba aja sisustamine, sotsiaal- ja terviseteenuste kasutamine, osalemist mõjutavad tegurid, liikumisharjumused, elamistingimused ja üldine rahulolu linnakeskkonnaga
- **Miks oluline?** Elanikkond vananeb ning vanemaealiste roll ja vajadused muutuvad järjest olulisemaks – uuring aitab paremini mõista, kuidas toetada nende aktiivset ja väarikat igapäevaelu
- **Aeg:** aprill – november 2025

Fookusgruppiintervjuude tulemused

- Võru on turvaline ja sõbralik, kuid paljud vanemaealised kogevad toimetulekuraskusi, mis takistavad nende ühiskonnaelus osalemist
- Suur osaluslõhe: väike aktiivne tuumik vs. suur passiivsem rühm, keda tänased teenused ei kõneta, aga keda ohustab üksildus ja vaimse tervise halvenemine
- Osalemist takistavad füüsilised barjäärid (liftid, libedus, kõrged äärekivid) ja psühholoogilised tegurid (madal motivatsioon, hirmud, harjumuse puudumine)
- Tõhusaim inimeste kaasamine on personaalne kutse abil – hetkel oluline info ei jõua sageli kõige haavatavamate inimesteni
- Uus kogukonnakeskus võiks pakkuda ligipääsetavat keskkonda, kuhu on lihtne tulla ning lihtsalt aega veeta

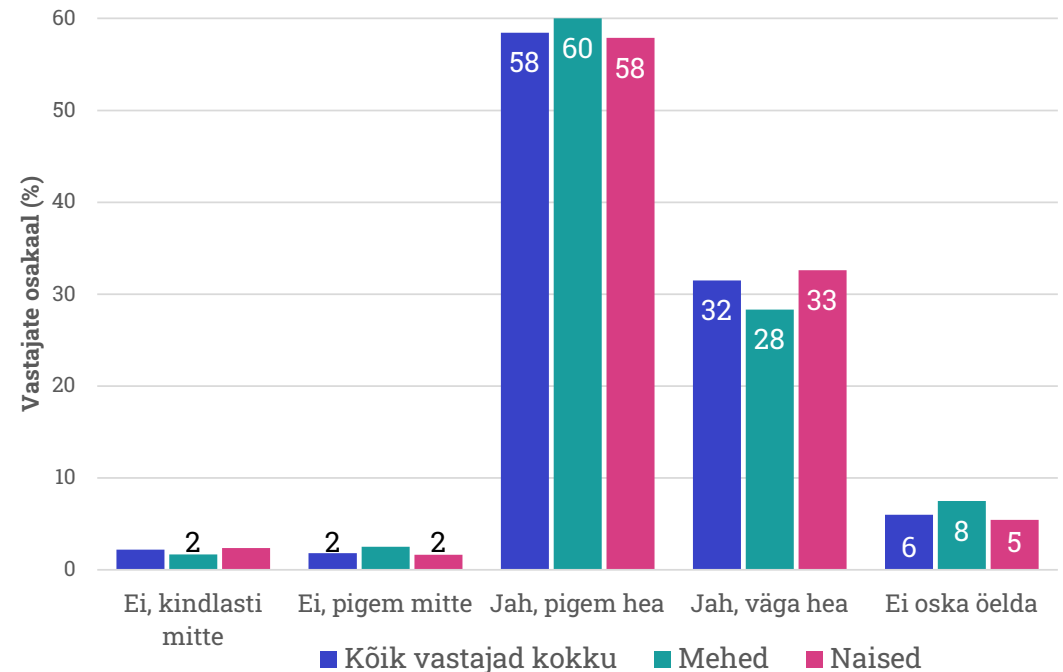
Individaalinterjuude tulemused

- Aktiivset eluviisi piiravad terviseprobleemid, majanduslikud raskused ja hoolduskohustused
- Kultuuri- ja kogukonnategevused toetavad heaolu; osa vanemaealistest jääb piiratud liikuvuse ja majanduslike takistuste tõttu passiivsemaks
- Väärtustatakse iseseisvust, kuid ollakse valmis abi vastu võtma
- Linna peetakse mugavaks ja jalakäijasõbralikuks, kuid soovitakse rohkem pinke, kaldteid ja paremat talvist teehooldust
- Koduga ollakse tugevasti seotud; kolimist välditakse isegi siis, kui elukoht muutub ligipääsmatuks
- Info saadakse peamiselt linnalehest, päevakeskusest ja tuttavatelt; soovitakse rohkem lihtsas keeles ja personaalselt edastatud infot

Küsitluse tulemused

Üldine rahulolu ja olulisemad probleemid

- Vanemaealiste üldine rahulolu eluga Võru linnas on kõrge, enamik hindab elamist linnas heaks või väga heaks
- Veidi alla poole näeb probleeme, mis vajavad kindlasti järgmiste aastate jooksul lahendamist
- Murekohtadena mainiti kõige enam teede ja heakorra teemasid, lisaks tervishoiu- ja sotsiaalteenuseid, keskkonna ja haljastuse/heakorra, elamute ja linnapildi küsimusi



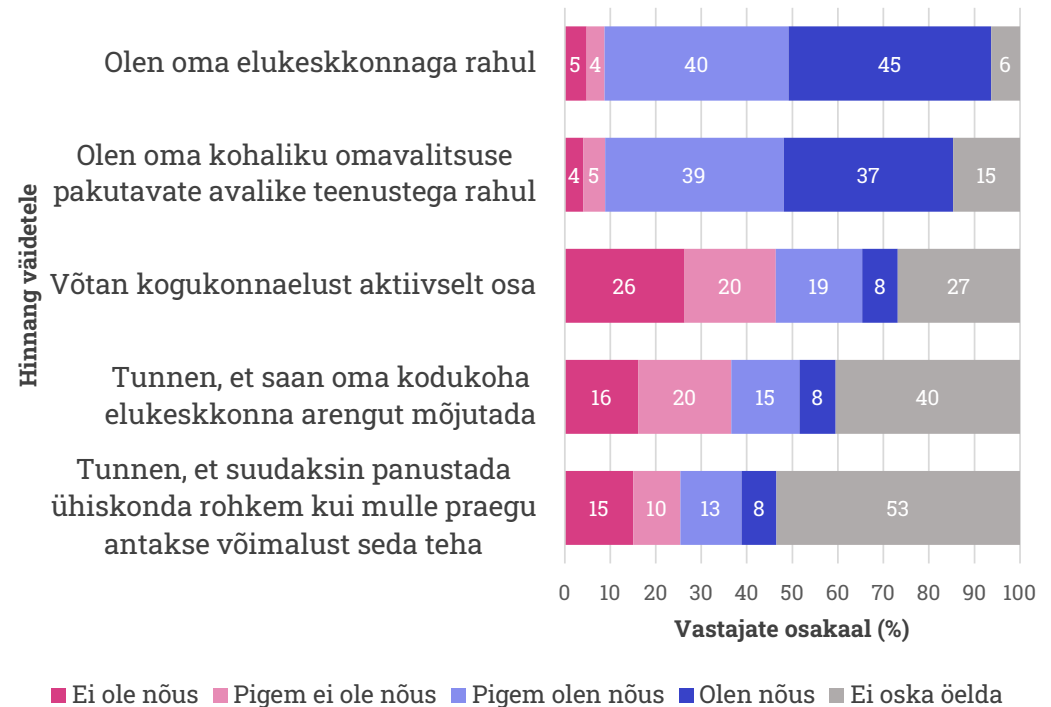
Hinnang, kas Võru linnas on hea elada

Joonis 23. Vastanute üldine hinnang sellele, kas Võru linnas on hea elada (n=549, NA=20). Allikas: uuringu käigus kogutud küsitlusandmed

Küsitluse tulemused

Vaba aja ja kogukondlikud tegevused

- Vanemaealiste seas on kõige levinumad vabaajategevused sotsiaalne suhtlus, koduste hobidega tegelemine ning mõõdukas füüsiline tegevus
- Kolmandikul takistavad vabaajategevustes osalemist tervislikud piirangud või finantsiline olukord
- Kõige olulisem teabeallikas vabaajategevuste kohta on Võru Linna Leht
- Üldiselt ollakse rahul linna vaba aja veetmise võimalustega
- Alla kolmandiku võtab kogukonnaelust aktiivselt osa, **pooltel** puudub huvi tegeleda (veel) kogukondlike tegevustega



Joonis 21. Vastanute hinnangud kogukondliku osaluse ja elukeskkonna väidetele (n=410–484, NA=85–159). Allikas: uuringu käigus kogutud küsitlusandmed

Küsitluse tulemused

Elamistingimused

- Enamike vanemaealiste kodud on varustatud põhiliste mugavustega
- Peamised mured on seotud eluaseme ligipääsetavuse ja taskukohasusega, lisanduvad probleemid eluruumi seisukorraga ja sobivusega igapäevaeluks
- Eluruumi kohandamise vajadus paremaks toimetulekuks on aktuaalne veidi alla poolte jaoks
- Eluaseme vahetust on viimase aasta jooksul kaalunud umbes 15%
- Linna poolt pakutav teenus uue elukoha leidmisel, kolimisel ja sisseelamisel oleks abiks kolmandiku jaoks

Elamistingimuste probleemid

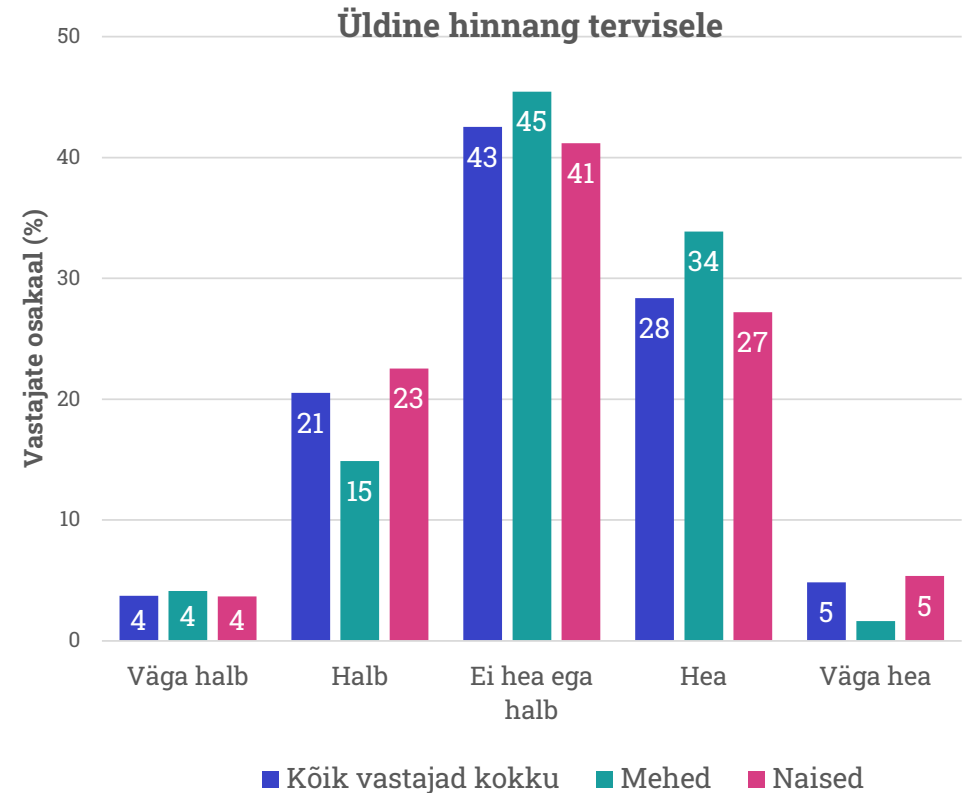


Joonis 2. Vastanud elamistingimuste probleemide lõikes (n=540, NA=29). Allikas: uuringu käigus kogutud küsitlusandmed

Küsitluse tulemused

Tervis ja liikumine

- Veidi alla poole vanemaealistest hindab oma tervist neutraalselt, kolmandik hindab positiivselt ja **neljandik negatiivselt**
- Ligi **kaks kolmandikku** käib kodust väljas igapäevaselt
- Enam kui pooltel pole takistusi kodust väljas käimisel, **neljandikul** takistab väljas käimist tervisest tulenev piirang
- Enamik liigub jalgsi, pea pooled auto või ühistranspordiga
- Üldiselt on kohalikku ühistransporti kasutavad vanemaealised sellega rahul, puudusena toodi enim välja vajalikesse kohtadesse või sobivatel aegadel mitte sõitmist

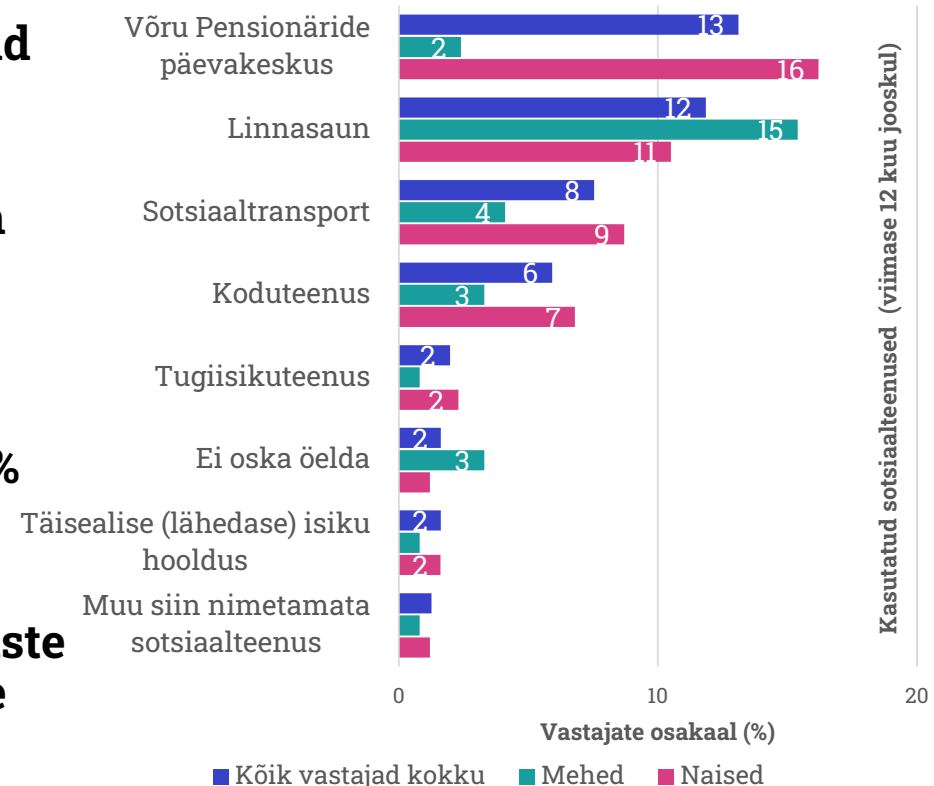


Joonis 6. Vastanute üldine hinnang oma tervisele (n=536, NA=33).
Allikas: uuringu käigus kogutud küsitlusandmed

Küsitluse tulemused

Sotsiaalteenuste kasutamine

- **69% vastanutest ei kasuta hetkel ega ole kasutanud viimase 12 kuu jooksul ühtegi Võru linna sotsiaalteenust.**
- **Kasutatud sotsiaalteenustest tõusid kõige rohkem esile Võru Pensionäride päevakeskus (13%) ja linnasaun (12%) (vt joonis).**
- Naised on aktiivsemad sotsiaalteenuste kasutajad
- **84% ei tunne hetkel puudust ühestki teenusest, 16% tunneb puudust mõnest teenusest**
- Sotsiaalteenuste vähese kasutamise taga on peamiselt **teenusevajaduse puudumine või lähedaste abi olemasolu**, kuid samas ka **info kättesaadavuse kitsaskohad ja majanduslikud piirangud**



Persoonad

- Eesmärk on aidata paremini mõista eri tüüpi vanemaealiste elukorraldust, vajadusi ja hoiakuid ning toetada teenuste disaini ja linnaruumi arendamist.
- Iga persoona esindab tüüpilist elusituatsiooni, mida esines uuringus **sagedamini** ning mis toob esile vanemaealiste hakkamasaamise ja toetusvajaduse eripärad.
- Persoonad on kvantitatiivsetel andmetel põhinevad üldistused, mida täiendavad kvalitatiivsed andmed.
- **Ei peegelda üksikisikuid, vaid andmetest välja joonistunud mustreid ja tüüpe.**

I persoona: Helju

- 82-aastane, elab üksinda; piiratud liikumisvõime, kasutab rulaatorit, raskused treppidel ja ühistranspordi kasutamisel
- Väike suhtlusring, peamine selts kass; Üksildus, vaimne väsimus ja motivatsioonilangus, päevad mööduvad kodus; Harv suhtlus lastega telefoni teel; vähene ligipääs avalikule ruumile
- Takistused: füüsiline liikumine kehv, abi küsimise oskus nadi, usaldamatus tervishoiusüsteemi suhtes
- Vajadused: koduteenused, seltsiline/heaolumeister, füsioteraapia, sotsiaaltransport
- Võimalused: side perega olemas, elukogemus; potentsiaal kogukondlikuks kaasamiseks



Teenusedisaini suunad: parem ligipääsetav elukeskkond, proaktiivsed teenused, perearsti roll teenuste vahendajana, kogukonna toetavad suhtelülid

II persoon: Liidia

- 75-aastane aktiivne endine tervishoiutöötaja, elab perega
- Väga ühiskondlik ja tegus: juhib kogukonnagruppe, MTÜ-sid ja vabatahtlikke algatusi; Lai suhtlusvõrgustik, suhtleb eri põlvkondadega; oskab abi küsida; Päevad sisustatud tegevustega: rahvatants, ürituste korraldamine, kultuurisündmustel osalemine; Liigub peamiselt jalgsi, rattaga või ühistranspordiga
- Väljakutsed: töökoormus, läbipõlemise risk, vajadus vaimse ja füüsilise tervise hoidmise toe järele
- Vajadused: koolitused, projektikirjutamise tugi, rahastusvõimalused, võrgustumine
- Tugevused: liider, motiveerija ja kogukonnahing; potentsiaal mentorina ja eakate kaasajana



Teenusedisainile suunad: tugi- ja arenguprogrammid aktiivsetele eakatele, platvorm tegevuste koordineerimiseks, läbipõlemise ennetus ja vaimse tervise tugi

III persoona: Ain

- 65-aastane, elab abikaasaga eramajas
- Töötab osakoormusega oma huvist, mitte majanduslikust vajadusest; Elu stabiilne ja mugav; praktiline, iseseisev ja rahulolev; Igapäevategevused: aiatööd, remont, saun sõpradega, pentank, aeg-ajalt reisib; Mõõdukalt sotsiaalne, liitub pigem kutsel kui ise algatab
- Väljakutse: ei teadvusta tulevasi vajadusi ega riske (tervis, hooldusvajadus); „Nähtamatu” teenusekasutaja – ei vaja täna abi, kuid võib vajada ootamatult
- Tugevused: oskused, füüsiline aktiivsus, isetegemine, valmis abi pakkuma praktilistes asjades
- Võimalik kaasata kogukonna heakorda panustajana, vabatahtlikesse tegevustesse



Teenusedisaini suund: ennetav info ja motivatsioon, nt töötoad „Kuidas planeerida vananemist – meeste eri”

IV persoona: Valve

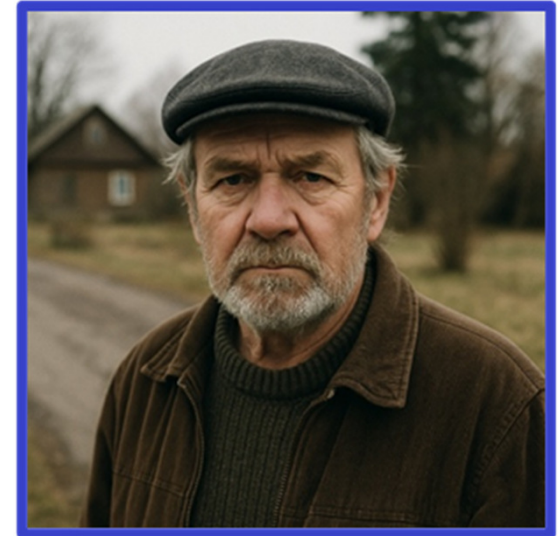
- 67-aastane, töötab osakoormusega ja hooldab voodihaiget pereliiget
- Elab 4. korrusel ilma liftita – füüsiliselt ja vaimselt kurnav olukord; Igapäev pendeldab palgatöö ja hooletöö vahel, vaba aeg puudub; Ei küsi abi ise, kuid võtab seda vastu, kui pakutakse
- Väljakutsed: läbipõlemise oht, tervise halvenemine, isolatsioon
- Vajadused: intervallhooldus, koduteenus, sotsiaaltransport, puhkeaeg
- Vajab tuge ka töö jätkamisel – teenuste koordineerimine tööpäevadel
- Suur riskirühm – abi jõuab tihti liiga hilja
- Tugevused: vastutustundlik ja hooliv, potentsiaal toetada teisi hooldajaid



Teenusedisaini suund:
hooldajate tugisüsteem,
lihtne ligipääs teenustele,
vaimse tervise ja
emotsionaalne tugi,
hooldajate tunnustamine

V persoona: Rein

- 77-aastane, elab üksi Võru linna ääres oma majas
- Füüsiline võimekus väheneb, autojuhtimine pole enam võimalik; Sõltub ühistranspordist ja lähedaste abist – tekitab ebamugavust; Päevad mööduvad koduste töödega: ahi, aiatööd, remont; Sotsiaalne elu piiratud – elab kaugel, ei kutsu külalisi, ei osale tegevustes
- Väljakutsed: liikumiskasused, üksindus, keeruline ligipääs teenustele ja transpordile
- Vajadused: koduteenus (toit, hooldus, aiatööd), ligipääsetav transport, arstiabi kättesaadavus
- Tugevused: tööharjumus, praktilised oskused, elukogemus, valmis panustama väarikalt
- Võimalused: kaasata kogukonna tegevustesse (meeste töökojad, talgud), toetada eneseväarikust



Teenusedisaini suund:
paindlikud koduteenused,
nõudepõhine transport,
liikuvad teenused, austav
lähenemine

Suunised kogukonnakeskuse arendamiseks

Oluline on...

- tagada hea ligipääsetavus kogukonnakeskusesse kõigile;
- luua hubane kohtumispaik, kus koos aega veeta;
- rajada liikumisruum ja mitmeotstarbeline saal eri tegevuste jaoks;
- pakkuda praktilisi ja loovaid ringe (nt kokandus-, käsitöö-, aiandus-, taaskasutus-, remondi-ringid);
- korraldada sotsiaalseid sündmusi, mis toetavad suhtlemist ja vähendavad üksildust;
- arendada tervise- ja liikumisprogramme (jalutusringid, jooga, tants);
- kasutada infokanalitena eelkõige Võru Linna Lehte ja personaalset suhtlust; digikanaleid nooremate vanemaealiste puhul;

Arutelu

**Aitäh kuulamast!
Küsimused?**



Eveliis Padar

eveliis.padar@praxis.ee

PRAXIS | MÖTTEKODA