

Ehituse ja arhitektuuri instituut

ELUKESKKONNA MÕJU AKTIIVSENA VANANEMISELE

THE EFFECT OF LIVING ENVIRONMENT ON ACTIVE AGEING

MAGISTRITÖÖ

Üliõpilane: Signe Kits
Üliõpilaskood: 144450EAU1
Juhendaja: Emil Urbel, volitatud arhitekt-ekspert 8

AUTORIDEKLARATSIOON

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt.

Lõputöö alusel ei ole varem kutse- või teaduskraadi või inseneridiplomit taotletud. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, olulised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

".....".....2019

Autor: (allkiri)

Töö vastab magistritööle esitatud nõuetele

".....".....2019

Juhendaja: (allkiri)

Kaitsmisele lubatud

".....".....2019

Kaitsmiskomisjoni esimees: (nimi/allkiri)

Ehituse ja arhitektuuri instituut

LÕPUTÖÖ ÜLESANNE

Üliõpilane: Signe Kits, 144450EAU

Õppekava, peaariala: EAU12/13 – Arhitektuur

Juhendaja: Emil Urbel, volitatud arhitekt-ekspert 8

Lõputöö teema:

Elukeskkonna mõju aktiivsele vananemisele

The effect of living environment on active ageing

Lõputöö põhieesmärgid:

1. Kirjeldada pensioniealise elanikkonna olukorda erinevatest aspektidest: elukoht, sotsiaalsus, aktiivsus ühiskonnas jne.

2. Välja selgitada, mil määral saab laiem elukeskkonna ja isikliku eluruumi kujundamisega toetada aktiivset vananemist ja ühes kohas vananemise põhimõtteid ning millist mõju elukeskkond inimese elukvaliteedile avaldab.

Lõputöö etapid ja ajakava:

Nr	Ülesande kirjeldus	Tähtaeg
1.	Üliõpilane esitab lõputöö lõpliku teema ja kirjelduse.	19.02.19
2.	Üliõpilane esitab lõputöö teesid ja projekti ideelahenduse eskiisi tasemel.	26.03.19
3.	Üliõpilane esitab portfoolio ja planšetid digitaalselt.	28.05.19

Töö keel: eesti keel Lõputöö esitamise tähtaeg: "28" mai 2019 a

Üliõpilane: Signe Kits ".....".....2019 a
/allkiri/

Juhendaja: Emil Urbel ".....".....2019 a
/allkiri/

SISUKORD

I OSA UURIMISTÖÖ

ABSTRAKT	6
ABSTRACT	7
1. SISSEJUHATUS	8
MÕISTED	8
EESMÄRK	8
METOODIKA	8
2. EESTI VANEMAEALISE ELANIKKONNA OLUKORD JA VÕIMALUSED	9
2.1 ELURUUM	9
2.2 ELUVIIS	10
2.3 VALMISOLEK ELUKOHA VAHETAMISEKS	10
2.4 AVALIKU SEKTORI ÜRIELUASE	11
2.4.1 VAJALIKKUS EESTIS	11
2.4.2 TEENUSELAMU	11
2.4.3 TEISTE RIIKIDE PRAKTIKA	12
2.4.4 FINANTSEERIMINE JA TASUVUS	12
2.5 TEENUSED	12
2.5.1 AVAHOOLDUS KODUS ELAMISEKS	12
2.5.2 ÜLDHOOLDEKODUD	13
3. AKTIIVSENA VANANEMISE SOODUSTAMINE ELUKESKKONNAS	14
3.1 ÜHES KOHAS VANANEMINE	14
3.1.1 TEENUSTE KÄTTESAADAVUS	14
3.2 TOETATUD ELUASE	15
3.3 NAABRUSKONNA MAJANDUSLIKU OLUKORRA MÕJU	15
3.4 SOTSIAALSUS	15
3.4.1 ISOLATSIOON	15
3.4.2 SOTSIAALSSED SUHTED	15
3.4.3 SOLIDAARSUS	16
3.5 FÜÜSILINE AKTIIVSUS	16
3.5.1 LOODUSLIKU KESKKONNA MÕJU LIIKUVUSELE	17
3.6 ISIKLIK ELURUUM	17
4. KOKKUVÕTE	19

II OSA PROJEKT

5. PROJEKTEERITAV ELUKESKKOND	21
5.1 ASUKOHT	22
5.1.1 PELGULINN	23
5.1.2 MULLA TÄNAV	24
5.2 ASENDIPLAAN	27
5.3 ARHITEKTUURNE LAHENDUS	28
5.3.1 ELURUUMID	28
KORTERITE TÜÜBID	29
5.3.2 JUURDEPÄÄSUD	33
5.3.3 ELANIKE POOLPRIVAATSED RUUMID	34
5.3.4 POOLAVALIK TSOON TEENUSTEGA	36
5.3.5 AVALIK VÄLISRUUM	38
5.3.6 KONSTRUKTIIVNE LAHENDUS	41
5.3.7 VÄLISVIIMISTLUS	41
5.3.8 TEHNILISED ANDMED	41
KASUTATUD KIRJANDUS	49

ABSTRAKT

Elukoht on inimese üks põhivajadustest, kus veedetakse väga suur osa oma ajast. Kodus veedetud aeg suureneb tihti pensioniikka jõudes. Seega suudab elukoht tugevasti avaldada mõju elanike tervisele, tööväimele, eneseteostusele, turvatundele, sotsiaalsusele jne. Käesolevas töös on analüüsitud pensioniealise elanikkonna olukorda Eestis ning keskendutud sellele, kuidas elukeskkond kujundamisega eakate elukvaliteeti parandada.

Eesti on võtnud suuna toetada ühiskonnas aktiivset vananemist, mis on tunnustatud ka Maailma Terviseorganisatsiooni poolt. erinevaid tegevusi hõlmav protsess, mis on suunatud inimese vananedes tema tervise, turvatunde, elukvaliteedi ja ühiskonnas osalemise kindlustamisele, seejuures säilitades oma iseseisvus ja autonoomia (Aktiivset vananemise... 2013) Aktiivset vananemise kontekstis peab elukeskkond arvestama vanemaaliste vajadusi ja erinevaid piiranguid ning kindlustama turvalise ja võimalikult iseseisva elu. Sellest tulenevalt on töös analüüsitud Eesti pensioniealise elanikkonna olukorda, erinevaid võimalusi elukohale ning uuritud, kuidas elukeskkonna kujundamisega on võimalik toetada aktiivset vananemise eesmärke.

Eakate seas on eluasemega seoses kõige suuremaks probleemiks selle kehv ehituslik ja sanitaartehtiline seisund ning suhteliselt palju vajatakse ka eluruumi kohandamist hügieenitoiminguteks või liikumiseks nii treppidel kui ka toas. Vanuse kasvades suureneb üksi elavate inimeste hulk 40%-ni pensioniealistest ja sotsiaalse tõrjutuse risk, olles peamiseks takistuseks aktiivset vananemisel.

Enamus inimesi pensioniealisest põlvkonnast omab eluaset, soovimata seda vahetada, isegi kui eluruumid tekitavad takistusi. Elukoha muutmist võidakse kaaluda, kui selle kulukus ja hooldamine hakkab üle jõu käima või jäädakse üksi. Kuid hirm elukoha üürimise ees säilib, mida põhjustab väike kogemus ja majanduslik ebakindlus selles valdkonnas. Suuremat toetust leiavad üle 50aastaste seas avalikud üürielamupinnad, mida peetakse erasektorist turvalisemaks. Samas on avalik üürisektor Eestis väga vähelevinud, mis piirab riigi võimalusi teostada erinevaid eluaseme- ja sotsiaalpoliitilisi või uuendada elamufondi. Lisaks ollakse positiivselt meelestatud toetatud elamisega elamispiindade suhtes, mida Eestis veel ei eksisteeri, kuid mille puhul peetakse oluliseks vabadust ja turvatunnet. Seega on Eestis hetkel suhteliselt vähe valikuvõimalusi elukoha suhtes – peamised võimalused on eluase osta, üürida, taotleda vajadusel sotsiaalelamispind või kolida tarvidusel hooldekodusse.

Nii Eestis kui ka mujal enamik elanikkonnast tahab vananeda ühes kohas. Ühes kohas vananemise rakendamisega tagatakse võime elada oma kodus iseseisvalt ja turvaliselt, olenemata vanusest, võimekusest või majanduslikust olukorrast. Seda toetab ka Tallinn, näiteks aidatakse mingil määral kohandada eluruumi või osutatakse koduteenust erinevates toimingutes, kuid tihti jääb abi saamata kehv informeerituse pärast. Ühes kohas vananemise seisukohast ei pea kodu ja kodukoht olema vaid füüsiliselt eakale elamiskõlblik, vaid soodustama ka ühiskonnas osalemist ja heaolu. Kui Eestis arvatakse peamine põhjus olevat ebakindlus elukoha vahetamise ees, siis teistes ühiskondades ei soovi pigem vahetada juba tuttavat naabruskonda ja muuta harjumuspäraselt elukorraldust.

Aktiivset vananemise ja ühes kohas vananemise tagamiseks on oluline panustada lisaks eluruumile ka laiemale naabruskonnale. Käesolevas töös on välja pakutud eakatele alternatiivne elukohavõimalus Eestis, mis tekitab suurema valikuvabaduse, soodustab integratsiooni erinevate ühiskonnaliikmete vahel, tagab majaelanikele turvatunde ja iseseisvuse ning toetab oma avatusega kõiki kogukonnaliikmeid ühes kohas aktiivset vananemiseks.

Töös on kirjeldatud, kuidas erinevate võtetega kujundada elukeskkonda, mis soodustab sotsiaalsust ja aktiivsust, tagab sõltumatuse ja iseseisvuse ka liikumispiiranguga elanikele, võimaldades sellisel aktiivset vananemist. Selle näitlikustamiseks on koostatud projekt Pelgulinna, suurendamaks sealse elanikkonna valikuvõimaluste mitmekesisust ja kaasa aitamaks aktiivset vananemisele.

ABSTRACT

Place of residence is one of the basic needs of a person where he / she spends a great deal of time. Time spent at home often increases with retirement age. Hence, place of residence can strongly affect health of inhabitants, their ability to work, their self-realization, the sense of security, sociality, etc. In this research, the situation of the retired population in Estonia has been analysed with a focus on how to improve the quality of life of the elderly by designing the living environment.

Estonia set a course for supporting active aging in society, which is also recognized by the World Health Organization. A process involving various activities, aimed at ensuring health, safety, quality of life and participation of aging people in society while maintaining their independence and autonomy (Aktiivset vananemise... 2013) Bearing in mind active aging, living needs and specific constraints of the elderly must be taken into account with the aim of ensuring a secure and possibly independent life. Consequently, the situation with the Estonian retirement age population, different ways of living have been analysed and how the goals of active aging can be supported by shaping the living environment.

With regard to housing of the elderly, the most acute problem is its poor construction and sanitary status, and the need to adapt the dwelling to hygiene activities or to move on stairs and in the room is also relatively high. As age increases, the number of people living alone grows to 40% of pensioners along with the risk of social exclusion, being the main obstacle to active aging.

Most people of the retirement age have a dwelling without wanting to change it, even if the dwellings create obstacles. Changing the place of residence may be considered if its cost and maintenance become too much for coping, or when person remains alone. Nevertheless, the fear of renting a place of residence persists due to the low level of experience and economic uncertainty in this area. More public support is available for over 50-year-olds in the form of public rental spaces, which are considered to be more secure than the private sector. On the other hand, the public rental sector in Estonia is very scarce, which constrains the ability of the state to carry out various housing and social policies or to renew the housing stock. In addition, there is a positive attitude towards supported living in residential areas that do not yet exist in Estonia, but where freedom and security are considered important. Thus, there are currently relatively few choices in Estonia regarding the place of residence – the main opportunities are to buy, rent, to apply for social dwelling or move to a nursing house in a case of need.

In Estonia and elsewhere, the major share of population wants to get older in existing home environment. The application of aging in place ensures the ability to live independently and securely at your home, regardless of age, ability or economic situation. Such attitude is also supported by Tallinn, for instance, by helping to some extent to adapt dwellings or to provide home services in various activities, though often aid is not provided due to the poor information communication. In a view of aging in place, home and homeplace need not only be physically habitable for the elderly, but also contribute to social participation and well-being. If in Estonia the main reason is believed to be an insecurity of changing residence, in other societies it is rather not recommended to

move away from the familiar neighbourhood and change the habitual way of life.

In order to ensure active aging and aging in place, it is important to invest into a broader neighbourhood along with providing dwelling. In this paper, an alternative place of residence for the elderly in Estonia has been proposed, which creates greater freedom of choice, encourages integration between different members of society, ensures the sense of security and independence for residents of house, and supports all members of the community with openness to active ageing in one place.

The work describes different ways of shaping a living environment which promotes sociality and activity, guarantees independence and ability to cope for people with mobility restrictions, thus allowing them active aging. To illustrate the task, the Pelgulinn project has been prepared to increase the diversity of choices for the local population and to contribute to active aging.

I OSA UURIMISTÖÖ

1. SISSEJUHATUS

Nii Eestis kui ka teistes Euroopa riikides toimub rahvastiku vananemine. Enam kui viiendik eurooplastest on aastaks 2025 vanemad kui 65 eluaastat (Vanemaealised... 2017). Eestis ei ole aga sama jõudsalt kasvanud tervena elatud eluiga, mille peamiseks põhjuseks on ebatervislik eluviis (Sinisalu 2014). Pensionealise elanikkonna suurenemisega kaasnevate mõjudega mitteamistamine ning eakate elukvaliteedi ja heaolu tähelepanuta jätmise tekitab erinevaid sotsiaalseid ja majanduslikke probleeme kogu ühiskonnas ning on väikese rahvaarvuga riigis väga tajutavad.

Eelnevast tulenevalt on käesolevas töös analüüsitud pensionealiste olukorda Eestis ning keskendutud sellele, kuidas elukeskkond mõjutab eakate elukvaliteeti.

Eluea pikenemine on arenenud riikide tunnuseks, aga ka üheks suuremaks väljakutseks. Vanemaealise elanikkonna osakaalu suurenemine ühiskonnas leiab tihti pigem negatiivset käsitlemist ja peamiselt majanduslikest aspektidest, kuid oluline on märgata selle ühiskonna grupi potentsiaali ühiskonna arengus. Eakad on pigem olnud isoleeritud ja tõrjutud grupp, mis takistab nende aktiivset osavõttu ühiskonnas. ÜRO avaldas 2002. aastal põhimõtted, mida riigid peaksid oma poliitikates rakendama, et kaasata vanemaealised, suurendada põlvkondadevahelist solidaarsust ja muuta hoiakuid eaka elanikkonna suhtes (Aktiivsen vananemise... 2013).

Eestis on koostatud Sotsiaalministeeriumi poolt Aktiivsen vananemise arengukava 2013–2020, et kujundada vanusesõbralik ühiskond ning kindlustada vanemaealiste elukvaliteeti ja võrdsed võimalused. Eesmärk on selle grupi kaasamine ühiskonnaellu, sotsiaalse aktiivsuse suurendamine, tervena elatud eluea pikendamine, iseseisva toimetuleku suurendamine ning mitmekülgsete õppimis- ja töötamisvõimaluste tekitamine.

Mõisted

Aktiivsen vananemine (ingli k active ageing) – erinevaid tegevusi hõlmav protsess, mis on suunatud inimese vananedes tema tervise, turvatunde, elukvaliteedi ja ühiskonnas osalemise kindlustamisele, säilitades seejuures oma iseseisvus ja autonoomia (Aktiivsen vananemise... 2013)

Ühes kohas vananemine (ingli k ageing in place) – võime elada oma kodus iseseisvalt ja turvaliselt, olenemata vanusest, võimekusest või majanduslikust olukorrast (Wiles jt 2012)

Kaasav disain (ingli k inclusive design) – spetsiaalne lähenemisviis kujundamisele ja projekteerimisele, kus loojad võtavad arvesse võimalikult laia kasutajategrupi vajadusi ja huve, olenemata kasutaja east või võimetest (Falkenberg jt 2012)

Eesmärk

Vanemaealised veedavad suure osa oma ajast siseruumides, peamiselt oma kodus. Seega mõjutab isiklik eluruum tugevalt inimeste elukvaliteeti. Pensionealise elanikkonna kasvamine suurendab vajadus eluruumide järele, mis oleksid kooskõlas

inimese vanusega võimalike kaasnevate tervislike muutustega. Töö eesmärk on välja selgitada, mil määral saab elukeskkonna ja isikliku eluruumi kujundamisega aktiivsen vananemise ja ühes kohas vananemise põhimõtteid toetada või rakendada ning millist mõju elukeskkond inimeste elu erinevatele aspektidele avaldab.

Metoodika

Töös on analüüsitud ja selgitatud Eesti vanemaealiste tänast olukorda elukeskkonna seisukohast ning võimalikke variante muudatuste tegemiseks. Kirjeldatud on ka teiste riikide praktilisi ja süsteemse eakate elutingimuste parandamiseks. Uuritud on erinevaid teadustöid, mis kirjeldavad keskkonna mõju inimeste elukvaliteedile. Selle informatsiooni põhjal on kokku pandud üks elukeskkonna süsteem Pelgulinna.

2. EESTI VANEMAEALISE ELANIKKONNA OLUKORD JA VÕIMALUSED

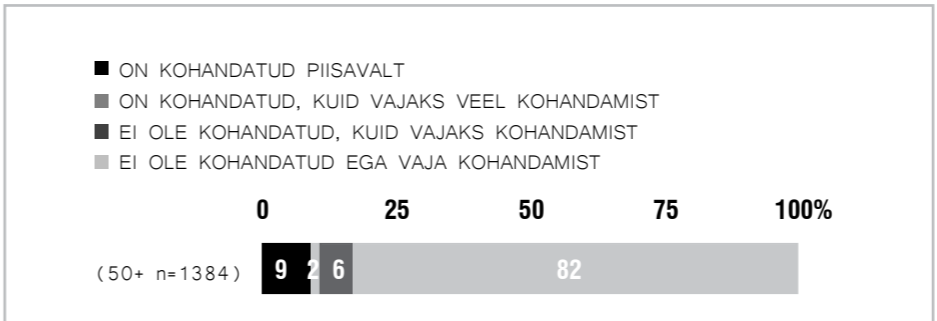
2.1 ELURUUM

Eluase on üks põhivajadusi ning selle kvaliteet mõjutab mitmeid leibkonna liikmete elu aspekte – tervist, haridust, töövõimet, eneseteostust jne. Kodu peab tekitama turvatunnet ja looma oma väärtustega aluse inimeste osalemiseks ühiskonnaelus. Elamistingimused aga ka laiem elukeskkond mõjutavad inimese sotsiaalset kaasatust. Aktiivsen vananemise kontekstis peab elukeskkond arvestama vanemaealiste vajadusi ja erinevaid piiranguid ning kindlustama turvalise ja võimalikult iseseisva elu. (Aktiivsen vananemise... 2013)

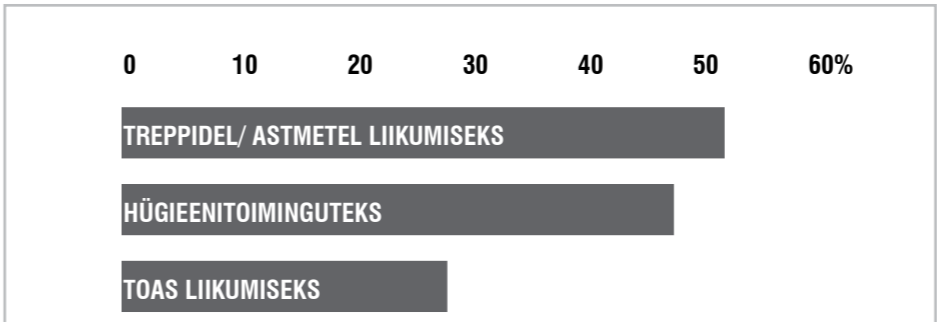
Eakad veedavad siseruumides rohkem kui 90% oma ajast ning peamiselt on selleks ruumiks nende kodu (Chandola, Howden–Chapman, Marmot, Stafford 2011). Eestis mõjutab seda olukorda kindlasti ka ebamugav kliima ja pikk pime aeg. Seega on kodu üks suuremaid mõjutajaid inimese heaolus.

Vanemaealiste (vähemalt 50-aastased) seas on kõige suuremaks probleemiks eluasemega seoses selle keskmised kehvem ehituslik ja sanitaartehtiline seisund (Hämmal jt 2016). Üksikutele üle 65-aastastele valmistab teiste rühmadega võrreldes rohkem muret mugavuste puudumine eluruumis ja selle kehv seisund. Kõigist leibkondadest moodustavad üksikud pensionealsed 16%, mis on üksikute tööaliste järel kõige arvukam leibkonnatüüp. (Randoja 2009)

Üle 50-aastaste seast 8% vajab eluruumi kohandamist (Joonis 1). Peamiselt hügieenitoiminguteks ning treppidel ja astmetel liikumiseks, aga ka toas liikumiseks (Joonis 2). Vajadus eluaseme kohandamisvajaduse järele suureneb vanuse kasvades. (Hämmal jt 2016) Teine võimalus oleks elukoha vahetamine takistustevaba eluruumi vastu.

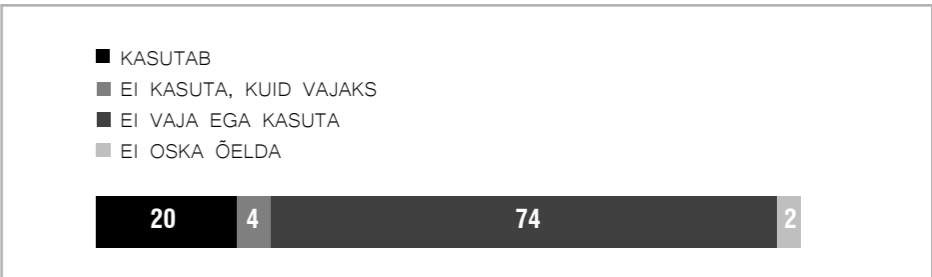


JOONIS 1. ELURUUMI KOHANDAMISVAJADUS (Hämmal jt 2016)



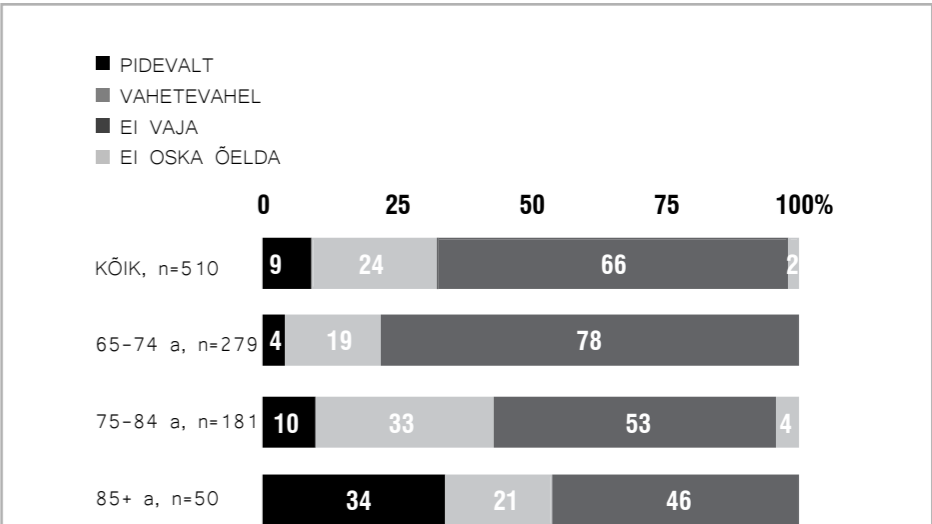
JOONIS 2. TEGEVUSED, MILLEKS ELURUUMI KOHANDAMIST VAJATAKSE n=120 (Hämmal jt 2016)

Eestis on puudus erivajadustele kohandatud korterite järele. Paljud puudega inimesed vajavad toimetulekuks oma eluruumi kohandamist. (Randoja 2009) Eakate seas suureneb liikumisabivahendite kasutamise vajadus, mis omakorda tekitab liikumiseks suurema ruumivajaduse (Joonis 3)



JOONIS 3. LIIKUMISABIVAHENDITE KASUTAMINE ÜLE 65-AASTATE SEAS (% n=510) (Eakad 2012)

Üle 65-aastaste seast 1/3 (s.o 66–85 tuhat inimest) vajab kodus kõrvalist abi: 9% pidevalt ja 24% vahetevahel. Vajadus abi järele suureneb vanuse kasvades (Joonis 4). (Eakad 2012)



JOONIS 4. KÕRVALISE ABI VAJADUS TOIMETULEKUKS % (Eakad 2012)

Esineb ka majanduslike probleeme eluaseme kulude katmisel. Üriklamufondi vajalikkuse uuringus osalenute seast 35% pidi aeg-ajalt millestki loobuma, et katta eluaseme ülalpidamise kulusid ning 8% uuringus osalenutel esineb sellega seoses pidevalt rahalisi raskusi. Need tulemused on lineaarses seoses vastanute majandusliku olukorraga. (Toots, Idnurm 2015) Kommunaaikulid saaks vähendada parandades olemasoleva eluruumi kvaliteeti või kolides paremas seisundis hoonesse.

Eesti eristub enamikest teistest Euroopa riikidest sellega, et al. 50ndates aastates inimeste tulutase langeb ning kõrgema tulutasemega on noorem (30–40ndates aastates) grupp (Toots, Idnurm 2015). Üksi elavatel naistel on suurem võimalus

sattuda vaesusesse, mida soodustab sooline palgaerinevus tööeas ja meestest lühem tööstaaž, mille tõttu võib nende sissetulek olla madalam ka pensionieas (Aktiivsena vananemise... 2013).

Eluruumi suurust peetakse piisavaks, leiab 74% üürielamufondi vajalikkuse uuringus vastanute seast, 12%, et seda on rohkem kui vaja ja 14%, et seda on liiga vähe. Üldiselt ollakse rahul, kui ühe pereliikme kohta on olemas vähemalt üks tuba. Nende tulemuste näol ei teki eluruumi pindalast otsest vajadust eluaseme vahetamise järele. Rahulolu hetke olukorra üle võib tuleneda ka sellest, et 60% vastanuist oli samal eluasemel elanud üle 16 aasta. Eesti elanikest vahetab viie aasta jooksul oma eluaset 15%, Põhjamaades aga 30 – 40%. Eestis on ilmselt põhjuseks suur eluaseme omanike hulk ning vähearenenud üürisektor. (Toots, Idnurm 2015)

2.2 ELUVIIS

Kõrgemates vanuserühmades suureneb järjest üksi elavate inimeste hulk, kuigi mida vanemaks inimene saab, seda enam võib ta vajada teiste tuge. Suurem risk üksi jääda on naistel, kuna neil on pikem eeldatav eluiga. (Aktiivsena vananemise... 2013) Pea 40% üle 65-aastastest elab 2011. aasta rahvaloenduse põhjal üksi (Himma 2018).

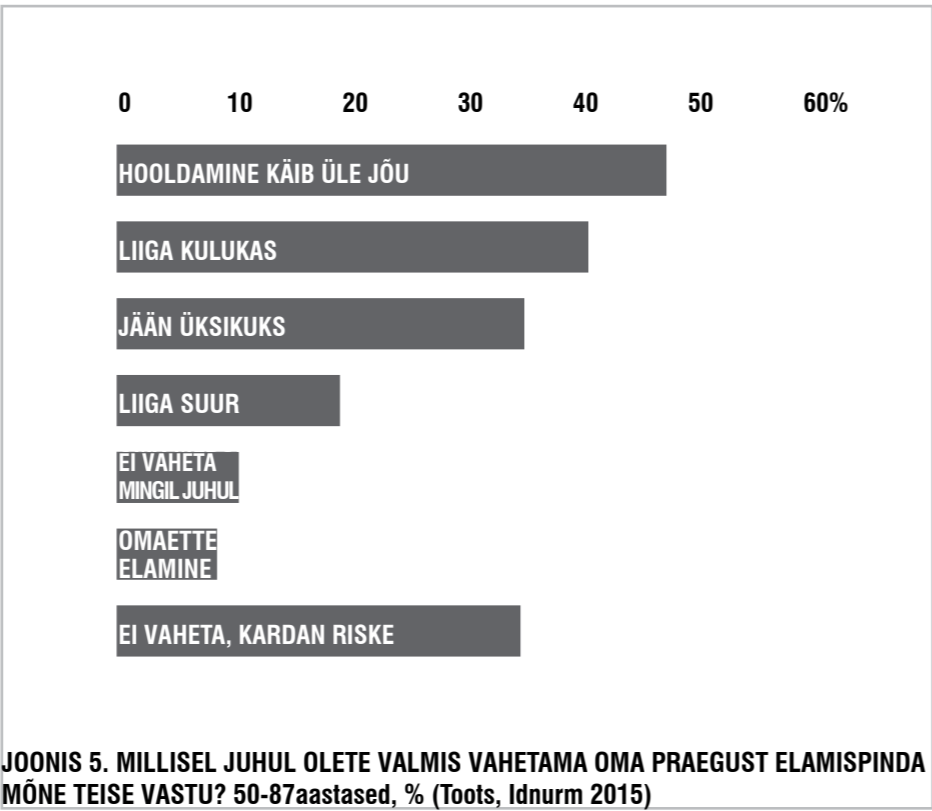
Vanuse kasvades suureneb ka üldine sotsiaalse tõrjutuse risk, kuna pere ja tugivõrgustiku osa inimese igapäevaelus väheneb. Samuti võib tõrjutuse oht suureneda tervislikel põhjustel – terviseseisundi tõttu loobutakse üha enam aktiivsest osalusest kogukonna tegevustest. Vanemaealiste seast umbes 8% meestest ja 10% naistest vajas tuge väljaskäimise, ringliikumise või sotsiaalsel suhtlemisel (Altmets ja Karelson 2010). Üksindus ja sotsiaalne eraldatus suurendavad samas vaimse tervisega seonduvate probleemide riski, mistõttu on sotsiaalsete suhete ja suhtlusvõimaluste säilitamine ja tugevdamine olulised ka tervise ja heaolu aspektist. (Aktiivsena vananemise... 2013, 20)

Aktiivsena vananemise seisukohast on oluline põlvkondade omavaheline läbisaamine ja mõistmine. Erinevate põlvkondade kokkupuutekohaks on traditsiooniliselt olnud perekond, kuid aja jooksul on vähenenud eri põlvkondade koos elamine. Tänapäeval puudub inimestel kogukonda kuuluvuse tunne ning inimesed on muutunud palju individualistlikumateks, mida praegune ühiskonnavorm ka soosib. Just vanuserühmade eraldatus takistab põlvkondadevahelisi kontakte, mis võiksid vähendada vanemaealiste suhtes eelarvamusiikka mõtlemist ja käitumist ning soodustada mõistmist ja positiivset suhtumist. (Aktiivsena vananemise... 2013, 14)

2.3 VALMISOLEK ELUKOHA VAHETAMISEKS

Eelnevast järeldub, et mitmel juhul vajavad eakate elutingimused parandamist, kuid enamus pensioniealisi pole muudatusteks valmis.

2015. aasta uuringust üürielamufondi vajalikkuse kohta 50+ elanikkonna seas selgub, et 61% vastanutest ei soovi elamispinda üürida. Põhjuseks võib olla ka see, et üürisuhete kogemus on vastanute seas väga väike. Vaid 3,7% osalenutest üüris elupinda ja enamikul juhtudel (74%) omati ise elamispinda või kuulus see pereliikmele. Peamiseks põhjuseks, miks praegust eluaset vahetada võiks, oli selle kulukus ja üle jõu käiv hooldamine. Üle 30% vastanuist tõi põhjuseks ka üksikuks jäämise. 25% ei soovi kindlasti oma eluaset vahetada (Joonis 5). (Toots, Idnurm 2015)



54% vastanuist oleks valmis oma praegust elamispinda müüma ja ise üürnikuks hakkama ning 46% ei sooviks sellisel juhul üürorteris elada. Üürnikuks hakkamise valmidus oleks olemas, kui sellega kaasneks parem materiaalne heaolu. Suurimateks riskideks üüripinnale kolimisega peeti seda, et mingil hetkel ei suudeta üüri tasuda, vahetades satutakse kehvemale eluasemele, üürileping lõpetatakse või et üürihind tõuseb. (Toots, Idnurm 2015)

Ootused uuele eluasemele, ka üüripinnale on suhteliselt kõrged. Absoluutselt kohustuslikuks peetaks WC, vannituba, veevärki, keskkütet ja oma tuba; pooltele vastanutest on oluline ka lift, kaasaegne köök, piisavalt ruumi ja parkimiskoht. Naabruskonna osas peeti oluliseks ühistranspordi peatuste ja toidupoe lähedust – pargi olemasolu jms suhtes ollakse paindlikumad. (Toots, Idnurm 2015)

Eesti eaka elanikkonna olukord mitmel tasandil on suhteliselt kehv ja vastuolus aktiivsena vananemise põhimõtetega. Mitmel juhul annaks olukorda parandada elukeskkonna muutmisega, kuid enamasti ei olda valmis tegema eluasemega seonduvaid muudatusi, kuigi tihti esineb eluruumides puudusi. Põhjuseks on usaldamatus üürituru suhtes ja kehv finantsiline suutlikkus. Sellest tulenevalt uuritakse töös edasi erinevaid võimalusi ja praktikaid, kuidas võimaldada eakatele kvaliteetne eluase.

2.4 AVALIKU SEKTORI ÜÜRIELUASE

2015. aastal heakskiidetud Genfi ÜRO jätkusuutliku elamumajanduse harta eesmärk on toetada liikmesriike tagamaks kõigile kvaliteetne ja jõukohane eluaseme kättesaadavus. Harta kohaselt tuleks mh soodustada taskukohaste elamispindade arendamist, läbipaistva ja õiglase üürituru soosimist, alternatiivsete rahastamisvormide kasutamist. Soodustada tuleks ka tervislike, takistusvabade ja ohutute elamispindade kättesaadavust. Oluliseks peetakse ka mitmekesiste sotsiaalsete kogukondade arendamist ja keskklassistumise vältimist. Samuti tervislike eluviiside ja universaalsidaini põhimõtete propageerimist. (Genfi ÜRO jätkusuutliku... 2015)

Eestis on võimalik elamispind kas osta, üürida või taotleda sotsiaaleluase. Teistes Euroopa riikides on eluasemevaldkonnas kasutusel erinevaid eluasemevaldamise vorme, omandistruktuure ja eluaseme kättesaadavuse tagamise praktikaid. Eestis tegeleb munitsipaalomandis olevate eluruumidega kohalik omavalitsus ning riigil on kohustus luua soodsad tingimused elanikele elutingimuste parendamiseks. (Kuusemäe 2015)

2.4.1 VAJALIKKUS EESTIS

Eestis on riiklikult toetatud üüripindade praktika vähelevinud. Uuringus üürielamufondi vajalikkuse kohta 50+ elanike hulgas oli suur toetus (74% vastanuist) avalikule üürisektorile, mida peetakse turvalisemaks ja sotsiaalselt hoolivamaks kui erasektorit. Avaliku sektori eluruumi puhul eeldatakse, et see võimaldaks elada omaette ja see tagaks sõltumatus pangalaenust. Avalik üürisektor pakuks ka pikaajalist ja turvalist lepingut, mida erasektorilt ei oodata. Üksikult toodi välja ka positiivne mõju tööalasele liikuvusele. Paljud vastajad eeldasid ka avaliku üürisektori madalamaid eluaseme kulusid. (Toots, Idnurm 2015)

Elamufondi seisukohast peetakse probleemiks olukorda, kus avaliku sektori omandis on kogu elamufondist 1,8% eluruumidest, mis võrreldes teiste Euroopa Liidu riikidega on oluliselt madalam. Põhjamaades on avaliku sektori üüripindade osakaal palju suurem ja jõukohasem ning palga ja eluasemekulude suhe soodsam. Vähen avaliku sektori eluruumide olemasolu Eestis piirab riigi võimalusi rakendada erinevaid eluaseme- ja sotsiaalpoliitika. (Arjakas, Kurnitski 2013) Laiem avaliku sektori üürielamufondi olemasolu tagaks selle suurema mitmekesisuse, võimaldades tekitada kehva mainega munitsipaalalamute kõrvale uuenduslikemaid variante.

Eluaseme kättesaadavusega esineb probleeme ka teistel madala sissetulekuga gruppidel. Järjest enam levib noorte seas trend lükata edasi elama asumine iseseisva leibkonnana ja pereloomine. Paljudele noortele jäävad eluasemete müügi- ja eraüürituru üürihinnad kättesaamatuks ning avaliku sektori üürieluasemete hulk on väike. Selline olukord soodustab ka noorte kolimist teistesse riikidesse, mille tulemusel kaotatakse haritud tööjõudu. Kaugeleulatuvalt põhjustab see vananeva rahvastikuga riigis sotsiaal- ja tööjõuprobleeme. (Arjakas, Kurnitski 2013)

Avaliku sektori üüripindade arendamine soodustaks tööjõu mobiilsust, kuna paljudele ei oleks isikliku eluaseme soetamine mõistlik või majanduslikult jõukohane. Elamispinna kättesaadavus puudutab peamiselt noori, kes on just sisenemas töö- ja eluasemeturule, kuid tihti on see grupp ka madalama sissetulekuga. (Energiamajanduse arengukava... 2017)

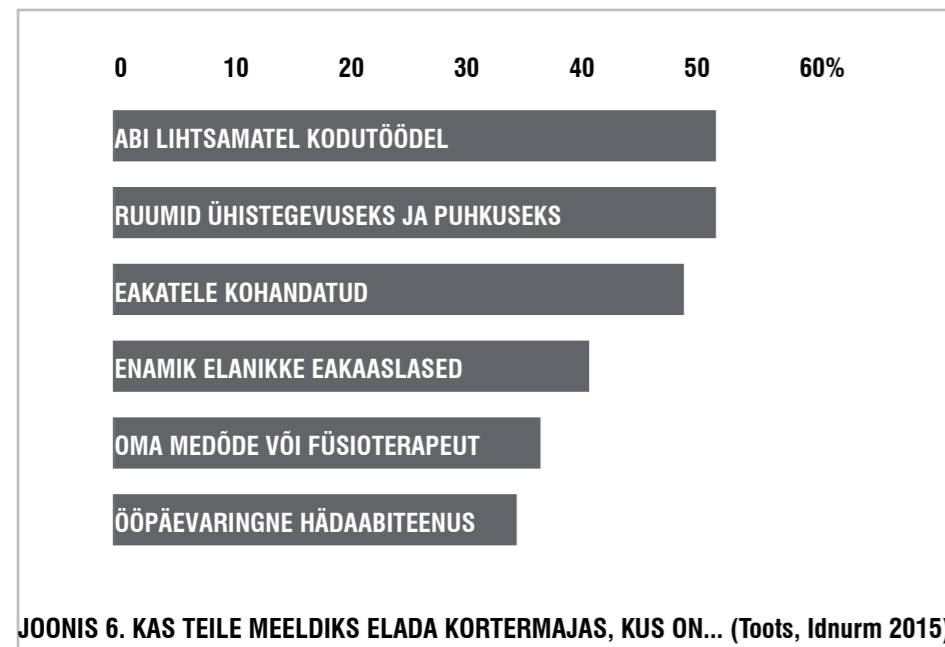
Energiamajanduse arengukava aastani 2030 kohaselt on oluline elamufondi uuendamine, millele aitaks kaasa ka avaliku sektori müügi- ja üürieluruumide arendamine (Arjakas, Kurnitski 2013). Avaliku sektori eluruumid oleksid seega hea ehituskvaliteediga, tagades nende madalad kommunaalkulud.

Avaliku üürisektori alla kuuluvad ka munitsipaaeluasemed. Tallinna linnalt saavad munitsipaaeluasest taodelda isikud, kes on arvele võetud eluruumi mitteomavaten, tagastatud eluruumide üürnikena või elamistingimuste parandamisel abivajavatena. Viimase puhul võib tegemist olla mh inimesega, kes kasutab varisemisohhtlikku või kasutuskõlbmatut Tallinna linna omandis olevat eluruumi; kes on üksi või paarina elavad eakad, "puudega isikud, kellel ei ole seadusjärgseid ülalpidajaid või kes vajavad kõrvalabi või kelle kasutuses olevas eluruumis ei ole võimalik nende hooldamist korraldada;". (Teenus Munitsipaaeluaseme) Munitsipaaeluasemetel on aga kehv maine, nendesse on pikad järjekorrad ning need asuvad Tallinna äärealadel. Samuti ei saa üldiselt munitsipaaeluasest samasse linnaosasse, kuhu ollakse elanikuna sisse kirjutatud.

Teise variandina võimaldatakse munitsipaaeluruumi kasutamine linnale vajalikele töötajatele ja noortele peredele Raadiku elamukvartalis. Töötajate grupi alla kuuluvad mh hoolekandeaasutustes töötajad, tervishoiuteenust osutavates asutustes töötavad õed, hooldajad ja põetajad. (Tallinna teine elamuehitusprogramm)

2.4.2 TEENUSELAMU

Ka teenuselamud on üldiselt avaliku sektori hallata. Peaaegu pooltele üürielamufondi vajalikkuse uuringus vastanutest meeldiks elada nn. toetatud elamisega eluasemetel. Oluliseks peeti nii vabadust kui ka hoolitsust ja turvatunnet. Neile meeldiks elada kortermajas, kus oleksid olemas ruumid ühistegevuseks ja puhkuseks ning abi saamise võimalus lihtsamateks kodutöödeks. Vähemoluline oli tervise järelevalve ja kriisiteenuste kättesaadavus (Joonis 6). Eakamate seas oli olulisem vanurite vajadustega kohandatud liikumisvõimalused hoones. Teenuselamute võimalus aitaks tõsta elanike rahulolu ja õnnetunnet. (Toots, Idnurm 2015)



JOONIS 6. KAS TEILE MEELDIKS ELADA KORTERMAJAS, KUS ON... (Toots, Idnurm 2015)

Tallinnas on valminud eakatele mõeldud eluasemeprogramm, mille esimeses etapis rajatakse sotsiaalmaja Koplisse ja seenioride teenuskodu erakapitali abiga Kesklinna Sadama asumisse. Selle programmi eesmärk on kindlustada eakatele linnakodanikele jõukohane toetatud eluase. Selliste elamutega püütakse tagada inimeste vabadus ja väärikas vananemine. (Tallinn koostas...)

Eeskuju on võetud Helsingi sarnastest elamutest. Uues teenuskodus oleksid 1-2toalised hea ligipääsetavusega, sisustuse ja kõõgiga üürikorterid, kokku ~48 korterit. Lisaks oleksid olemas ka raamatukogu, ruumid ühistegevusteks, eakatele jõukohased sportimisvõimalused, toitlustus- ja tervishoiuteenused. Tasuliste teenustena lisanduksid ka "koristamine, pesupesemine, toidu koju toomine jms". Hoone oleks varustatud ööpäevaringse valveteenuse ja häirenuputeenusega. (Tallinn koostas...)

Teenuselamud on üldiselt mõeldud eakatele inimestele ning aitab inimestel säilitada oma iseseisvuse ja toimetulekuvõime, mis on kooskõlas ka aktiivsena vananemise põhimõtetega. Kuid selline süsteem tekitab vanemaealiste kokku koondamist ja segregatsiooni ega suuda soodustada põlvkondadevahelist solidaarsust.

2.4.3 TEISTE RIIKIDE PRAKTIKA

Paljudes välisriikides kasutatakse avaliku sektori eluruume võrdväärse võimalusena elamispinna saamiseks selle ostmise või üürimise kõrval. Kasutusel on erinevad programmid ja meetmed avalike eluasemepindade toetamiseks ja nende tekkimise soodustamiseks.

Euroopa Liidus on enim riiklikult toetatud üüripindasid Hollandis, kuna seal peetakse elanikele kvaliteetse ja soodsa eluaseme pakkumist üheks esmaseks riigi ülesandeks. Selliste elamispiindade arendamine on suunatud keskkvalisusest sõltumatutele elamuorganisatsioonidele ning kogu tugisüsteem on kolmetasandiline. Hollandi elamuorganisatsioonid tegelevad lisaks hoonete ehitamisele, hooldamisele

ja üürimisele ja müügile lisaks ka teenuste pakkumisega, mis on eluruumi kasutamiseiga seotud. (Kuusemäe 2015)

Singapuris elab avalikes eluruumides üle 80% eakatest. Avalike eluasemete turg on väga levinud ja eakad kasutavad seda võimalust. Selliste eluruumide levik keskklinnas on tõstnud selle keskmist vanust palju kõrgemale kui see on äärelinnades. Singapur seisab silmitsi aga väljakutsega, kus tulevaste eakate haridustase on järjest parem ning sissetulek suurem, ning seega peab ka avalik üüri elamispiind vastama kõrgematele ootustele. (Bozovic Stamenovic 2012)

2.4.4 FINANTSEERIMINE JA TASUVUS

Eesti energiamajanduse arengukavas aastani 2030 on välja toodud võimalused, kuidas panustada riiklikult toetatud eluasemefondi rajamisse. Selle kohaselt järeldeb Kuusemäe (2015) tööst, et riiklikult subsideeritud korterite rajamisega oleks tegemist kasumliku investeeringuga asutusele, kes elamuid haldama hakkab. Eeldus on, et vastavas piirkonnas suudaksid avaliku sektori üüripindade hinnad erasektori omadega konkureerida. Riigi jaoks ei oleks investeering kasumlik, kuid sellega kaasnevate maksude laekumine kataks tehtud investeeringu. (Kuusemäe 2015)

2.5 TEENUSED

Ühes kohas vananemise seisukohast on oluline kodus osutavate teenuste ja teiste igapäevaeluks vajalike asutuste olemasolu naabruskonnas.

2.5.1 AVAHOOLDUS KODUS ELAMISEKS

Tallinna linnas pakutakse eakatele erinevaid avahooldusteenuseid paremini toimetulekuks, et võimaldada inimesel elada võimalikult kaua oma kodus. Enamus teenuseid on osaliselt või täielikult tasulised. (Teenused)

- Eluruumi kohandamise kulud hüvitatakse sügava või raske puudega isikutele, kui selle tulemusel parandatakse iseseisvat toimetulekut, vähendatakse abi vajadust liikumisel, hügieenitoimingutel, toiduvalmistamisel, turvalisuse tagamisel ja suhtlemisel (Teenused). Eesti Puuetega Inimeste Koda defineerib puude raskusastme pensioniealistel isikutel lähtuvalt kõrvalabi, juhendamise või järelevalve vajadusest. Sellisel juhul on sügav puue „inimese anatoomilise, füsioloogilise või psüühilise struktuuri või funktsiooni kaotus või kõrvalekalle, millest tingituna vajab inimene pidevat kõrvalabi, juhendamist või järelevalvet ööpäevaringselt“ ja raske puue on, kui „inimene vajab kõrvalabi, juhendamist või järelevalvet tervel ööpäeval“. Kõrvalabi või juhendamine on abi osutamine inimesele, kes ei tule iseseisvalt toime söömise, hügieenitoimingute, riietumise, liikumise või suhtlemisega. (Puue)

- Koduteenusega aidatakse eakal, aga ka teistel gruppidel, toime tulla toimingutega, mis on vajalikud kodus elamiseks ning millega iseseisvalt enam hakkama ei saada. (Teenused)

- Sotsiaalvalveteenus ehk häirenuputeenus on mõeldud üksi kodus olevale eakale abi kutsumiseks hätta sattumise korral. (Teenused)

- Öendusabi osutatakse kroonilise haigusega patsiendile kodus või lru Hooldekodus. (Teenused)

- Eakate päevakeskustes osutatakse sotsiaalteenuseid ning korraldatakse huvitegevust ja vaba aja veetmise võimalusi. Teenus on mõeldud aktiivsest sotsiaalsest elust kõrvalejäänud eakatele. Kohapeal pakutakse ka erinevaid teenuseid. (Teenused)

- Eakate nõustamisel antakse informatsiooni teenuste ja toetuste kohta. (Teenused)

Selle põhjal tundub, et Tallinn suudab suhteliselt hästi toetada inimeste ühes kohas vananemist. Tihti ei ole lihtsalt teadlik teenuste saamise võimalikkusest (Hämmal jt 2015).

2.5.2 ÜLDHOOLDEKODUD

Hooldekodusid kasutavad inimesed, kes vajavad pidevalt kõrvalist abi ja hooldust ning pole suutelised iseseisvalt elama. Suurem osa teenuse kasutajatest vajavad ööpäevaringset hooldust. Koha eest üldhooldekodus tasub inimene ise, tema pereliige ja /või osaliselt kohalik omavalitsus. Harjumaal on 21 hooldekodu, mis enamus asuvad linnast väljas. Tallinna elanikule osutatakse teenust lru Hooldekodus, või seal koha puudumisel mujal Tallinnas, Harjumaal või Eestis. (Üldhooldekodu ...)

Iseseisva hakkama saamise ja hooldekoduteenuse vajamise vahele võib inimese elus jääda etappe, kus soovitakse osaliselt kõrvalist abi ja tuge. Seda näiteks eluaseme kohandamiseks, tervisliku seisundi parandamiseks või iseseisva toimetuleku tagamiseks.

Arendama peaks ka võimalusi eluruumi vahetamiseks, et tagada iseseisev toimetulek barjääride vabas, tervislikumas ja madalamate kuludega kodus. Lisaks turvatunde tekitamiseks oleksid head eluasemed, kus pakutakse ka teenuseid elanike iseseisvuse toetamiseks.

3. AKTIIVSENA VANANEMISE TOETAMINE LÄBI ELUKESKKONNA KUJUNDAMISE

Chryssikou, Rabnett ja Tziraki (2016) on ehitus- ja linnaplaneerimisvaldkonna suhtes kriitilised, öeldes, et võrreldes teiste erialadega ollakse mahajäänud ning arvesse ei võeta teadmisi aktiivsena vananemisest, vaimsest tervisest, neuroteadustest, ja rehabilitatsioonist.

Riikidel tuleb tekitada võimalused oma elanikkonna aktiivsena vananemiseks. Samal seisukohal on ka Maailma Terviseorganisatsioon, mille kohaselt peaksid riigid suuremat tähelepanu pöörama oma eaka elanikkonna suurenemisele, kuna selle tähelepanuta jätmine võib tekitada sotsiaalseid ja majanduslikke probleeme kogu ühiskonnas.

Elukoha vahetusega sobivama vastu annaks ehk paremini aktiivsena vananemist soodustada, kuid paljud inimesed ei leia selleks võimalust, pole valmis muudatusteks ja tahavad jääd olemasolevasse elukohta, mis on levinud paljudes ühiskondades. Selleks, et inimesed saaksid võimalikult kaua iseseisvalt oma kodus hakkama, tuleb seda toetada väljastpoolt erinevate teenuste ja abi kaudu. Ühes kohas vananemise seisukohast ei pea kodu ja kodukoht olema vaid füüsiliselt eakale elamiskõlblik, vaid soodustama ka osalust ja heaolu (Sixsmith, Sixsmith 2008).

Aktiivsena vananemine ja vananemine ühes kohas pole võimalikud lahendades probleemeid ainult eluruumi tasandil või ainult naabruskonnas. Mõlemad protsessid saavad toimida hästi keskkonna terviklikul käsitlemisel.

3.1 ÜHES KOHAS VANANEMINE

Ühes kohas vananemise rakendamisega tagatakse võime elada oma kodus iseseisvalt ja turvaliselt, olenemata vanusest, võimekusest või majanduslikust olukorrast (Wiles jt 2012).

Tootsi ja Idnurmi (2015) uuringust selgub, et eakad ei taha oma senist elukohta eriti vahetada, isegi kui eluruum või naabruskond tekitab erinevaid takistusi. Sarnaselt teiste ühiskondadega, seab Tallinna arengukava 2018–2023 eesmärgiks võimaldada inimestel elada võimalikult kaua täisväärtuslikult oma kodus, mis toob kaasa ka vajaduse parandada teenuste kättesaadavust.

Ühes kohas vananemine pole ainult inimesele meelepäraseim variant, aga ka ühiskonnale tulutõhusam (Sixsmith, Sixsmith 2008). Selline efekt ei pruugi avalduda kõigis riikides, kus hoolduskohustus on pandud täielikult abivajajale või tema lähedastele nagu Eestis.

Uus-Meremaal viid kahe eakate grupi seas läbi kvalitatiivne uuring selle kohta, mida eakad ise ühes kohas vanaks saamise kohta arvavad. Selgus, et inimesed tõesti ei taha kolida, kuna tuntakse sidet naabruskonnaga, olulised on sotsiaalsel ja kogukondlikul tasandil välja kujunenud sõprussuhted, klubiline tegevus ja tuttav keskkond. Selles kontekstis vaevu oma isiklikku kodu mainitakse – seda seostatakse turvalisusega. Ühes kohas vananemist peeti oluliseks säilitamaks iseseisvus, autonoomia ja sõltumatus ise otsuseid langetada. Vahel nähti lähedaste

poolt pakutavat toetust ja abi sõltumatuse piiramisena. Kui elukoha vahetamise soov isegi oli, takistas seda tihti majanduslik olukord. (Wiles 2012)

Seega peaks ühes kohas vananemine olema tagatud kõigis naabruskondades, selleks et inimesed ei peaks vastumeelselt muutma oma harjumuspärasst elukorraldust. Peamine tugi selleks oleks tagada teenuste olemasolu ja nende toimivus.

3.1.1 TEENUSTE KÄTTESAADAVUS

1984. aastal kutsuti Torontos kokku Tervislike linnade liikumine (The Healthy Cities movement). 2009.–2011. aastatel kohtunud komisjonis arutati, kuidas annaks linnaplaneeringuga parandada ühiskonna tervislikku olukorda. Tervisliku linna seisukohast peetakse oluliseks kõigi inimeste head tervislikku seisundit ning tervishoiu- ja hooldusteenuste kõigile kättesaadavust (Rydin jt 2012). Väljakutse planeerimises seisneb selles, kuidas tagada inimese toimetulek kogu elu jooksul ühes naabruskonnas, kuidas integreerida füüsiline planeerimine ja teenuste osutamine. Seda ka väiksema tihedusega linnakeskkondades, kus funktsioonide mitmekesisus on tihti väiksem. (Warner, Homsy, Morken 2016)

Põhjamaades ja Hollandis on rakendatud nn naabruskonnale orienteeritud planeerimist, kus linna on jaotatud tsoonideks. Igal tsoonil on olemas oma hoolekandefunktsioonid, mis vastavat piirkonda tenindavad ning on vastavale elanikkonnale võrdselt kättesaadavad. Sel juhul peetakse oluliseks, et vananemisega kaasnevate muutuste puhul ei pea inimesed välja vahetama oma naabruskonda ja muutma elukorraldust. Sellise tzoneeringu toimimiseks peaksid piirkondades olema ka teised sotsiaalsed funktsioonid, sest aktiivsena vananemine on mõjutatud eluaseme-, hooldus- ning sotsiaalteenuste olemasolust ja nende omavahelisest toimimisest. (Houben 2001)

Lisaks teenuste olemasolule lähipiirkonnas, võib vahel abi vaja minna ka kodus. Teenuste pakkumine kodus on ka odavam (Chapell jt nagu viidatud Wiles, 2012). Ühendkuningriikides korraldatud kvalitatiivses uuringus osalenud märkisid, et abi saamine aitas neil kodus paremini hakkama saada, mis soodustab ühes kohas vananemist. Samas tehnoloogilised abivahendid tundusid vahel nende privaatsust ja ohutustunnet rikkuvat. Kui abi sooviti, taheti seda pigem teenuse vormis ja oldi valmis selle eest tasuma, sest lähedastele ei soovita koormaks olla. Abi teenuse kujul saades tekitas suurema sõltumatuse ja iseseisvuse tunde, kui abi saamine lähiringkonnast. Probleemidena toodi välja teadmatus võimalike abi saamise vormide osas, usaldamatus välise abi osas ning tihti tundusid sotsiaalteenused olevat häbiväärse mainega. (Sixsmith, Sixsmith 2008)

Kui aga eluruumi vahetamine on vältimatu selle seisukorra või barjääride tõttu, võiks selleks olemas olla võimalus vajadusel toetatud eluruumide näol samuti juba tuttavas naabruskonnas.

3.2 TOETATUD ELUASE

Tootsi ja Idnurmi (2015) uuringus selgus, et toetatud eluasemetel puhul hinnatakse iseseisvust ja seejuures ka hoolitsust ning turvatunnet, mis tõstaks elanike rahulolu ja õnnetunnet. Teenusena pakutakse näiteks abi kodutöödel, toitlustusteenust, abi isiklikuks hügieeniks või erinevaid tervishoiuteenuseid. Toetatud eluase on mõeldud peamiselt vanuritele ja puudega k.a vaimse puudega inimestele. Eluaseme kulud katab elanik ning oluline ei ole, kas ollakse eluruumi omanik või üürnik.

Singapuris on laialt levinud avaliku sektori üüripindade kasutamine eaka elanikkonna poolt. Tihti on sellised elukohad seotud esmatasandi tervise abiga, mis aitab üle minna iseseisvalt hakkama saamisest lõpuks hooldekodule. Iseseisvuse soodustamiseks pakutakse ka programme, mis aitavad eakatel tagasi pöörduda tööturule. (Bozovic Stamenovic 2012)

Teenuselamud võivad aidata paljudel säilitada iseseisvust, mida inimesed väga oluliseks peavad. Samuti selliste elamute paigutamine mitmetesse erinevatesse naabruskondadesse võimaldaks paljudel eluruumi vahetades jätkata iseseisvat elu harjumuspärases linnaruumis, mida Uus-Meremaa uuringu põhjal peeti oluliseks. Kuid toetatud eluasemetel süsteemid on mõeldud eakate ja puudega inimestele kasutamiseks, mis soodustab selle grupi isoleeritust ning on vastuolus aktiivsena vananemise põhimõtetega.

PRP Architects koostöös kuningliku Kensingtoni ja Chelsea linnaosaga töötasid välja juhendmaterjali vanemate inimeste lisahooldusega eluaseme kujundamiseks. Välja on toodud erinevate ruumide olemasolu vajadus ja vajalikud omadused. (The Royal Borough... 2015)

Selle juhendmaterjali alusel jagatakse elamu nelja tsooni. Esimene on privaattsoon ehk isiklik eluruum. Teine on osalise privaatsusega tsoon, mis on mõeldud kasutamiseks kõigile elanikele, nagu koridorid ja ruumid ühistegevusteks. Kolmas on osaliselt avalik tsoon, mille alla kuuluvad peamiselt teenused, mida osutatakse ka hoonest väljaspool elavatele inimestele ning mille lahtioleku ajad on kellaajaliselt piiratud. Neljas on avalik ruum, mis on kõigile inimestele ilma piiranguteta juurdepääsetav. (The Royal Borough... 2015) Selliselt saaks soodustada aktiivsena vananemise üht eesmärki: vähendada eakate isoleeritust ja soodustada integratsiooni erinevate gruppide vahel.

Juhendmaterjal kirjeldab elamuid, mis pakuvad eakatele lisateenuseid. Sellises hoones peab näiteks leiduma toitlustusvõimalus, mis on soovitatud hoida kättesaadavana ka laiemale elanikkonnale. Selline lähenemine soodustab majaanike ja kogukonna läbisaamist. Sarnaselt võiksid ka teised teenused, näiteks nõustamine, teraapia ja erinevad iluteenused olla avatud laiemale kasutajate grupile, mis lisaks integratsioonile oleks ka teenusepakujatele atraktiivsem. Lisaks elamutes, kus pakutakse lisahooldus võimalust, võiksid teenindada ka naabruskonna eakaid abivajajaid. (The Royal Borough... 2015) Teenuste avatud hoidmine toetaks ka ühes kohas vananemise ideed.

3.3 NAABRUSKONNA MAJANDUSLIKU OLUKORRA MÕJU

On leitud, et inimesed, kes elavad sotsiaalmajanduslikult ebasoodsamates piirkondades kogevad tunduvalt kiiremini kognitiivsete võimete alla käimist (Clarke, R. Nieuwenhuijsen 2009; Mather ja Scommegna 2017), mis võib piirata iseseisvat toimetulekut ja ühiskonnaelus osalemist. Samuti elamine vaesemates naabruskondades suurendab riski põdeda kroonilisi haiguseid, nooremas eas surra ning tekitab kehvema hinnangu oma tervisele (Mather ja Scommegna 2017). Sarnaselt noore täiskasvanueas elamine madala sissetulekuga piirkondades soodustab tervise halvenemist eakana (Johnson jt nagu viidatud Mather ja Scommegna 2017).

3.4 SOTSIAALSUS

3.4.1 ISOLATSIOON

Ühendkuningriikides korraldatud kvalitatiivses uurimuses tuuakse välja ühes kohas vananemise kasu, probleemid ja väljakutsed. Vananemisega oma kodus võib kõigele positiivsele muutuda ka negatiivseks, kui see toob endaga kaasa isoleerituse ja üksinduse. Sageli on puuduseks ka lähedaste toe puudumine, kehv kodu ja naabruse füüsiline keskkond, sotsiaalne võrgustik, mis kõik takistab inimesel iseseisvalt hästi hakkama saamist. (Sixsmith, Sixsmith 2008)

Kodus elav inimene jääb tihti isolatsiooni ja sotsiaalselt tõrjutuks, kui tekib energiapuudus, nõrkus, funktsionaalse võimekuse vähenemine ja tervise probleemide esilekerkimine, mis võivad tekitada hirmu ja haavatavuse tunnet. Lisaks kehvale tervisele tekitavad isoleeritust ka liikumisvõimaluste, transpordi ja teenuste puudumine, naabruskonna inimeste vähenemine tundmine, madal enesekindlus, ilm, keskkonna füüsilised barjäärid, et välja minna. (Sixsmith, Sixsmith 2008)

Tagades ühes kohas vananemise seisukohast olulised liikumisvõimalused ja teenused, vähendatakse seeläbi ka inimeste isoleeritust ning soodustatakse aktiivsena vananemist.

3.4.2 SOTSIAALSSED SUHTED

Paljudele hooldekodus elavatele inimestele on suhtlemine väga oluline tegevus. Kuid selle üle soovitakse kontrolli hoida ehk tagatud peab olema ka võimalus privaatsuseks. Inimeste heaolu sõltus otseselt sotsiaalse suhtluse olemasolust ja kontrollist selle üle (Nezleki jt nagu viidatud Wiles, 2012).

Sotsiaalsetel suhetel on mõju ka haigustest taastumisele. Inimestel, kes suhtlevad oma naabritega on suurem tõenäosus taastuda seisundist, mil liikumine on piiratud. On leitud, kuidas liikumispiirangutega eakate julgustamisel osalemaks naabruskonna tegemistes aitas kaasa nende füüsilise toimetuleku paranemisele. (Latham jt nagu viidatud Mather ja Scommegna 2017)



Tugev sotsiaalne võrgustik ja mitmekesine elanikkond suurendavad kognitiivsete võimete säilimist. Kõrge segregatsiooniga piirkondade elanikud kogevad kiiremini kognitiivsete võimete langust ning selline keskkond koos kõrgema kuritegevusega suurendavad riski haigestuda vähktõvesse. (Freedman jt nagu viidatud Mather ja Scommegna 2017) Mitmekesised linnapiirkonnad suurendavad sotsiaalsete suhete ja liikumise võimalusi ning seeläbi vähendavad kognitiivsete võimete langust (Mather ja Scommegna 2017).

Põlvkondadevahelise suhtluse näide

PRP Architects koostöös kuningliku Kensingtoni ja Chelsea linnaosaga töötasid välja juhendmaterjali vanemate inimeste liisahooldusega eluaseme kujundamiseks. Sotsiaalsete suhete soodustamiseks on olulised ruumid ühiskasutuseks. Nende osas peeti oluliseks, et nendesse näeks väljastpoolt sisse, ruumi avatud planeering peaks soodustama elanike omavahelist suhtlust ning seal võiks olla kontaktpunkt, näiteks kamin. Eelisenä nähakse pääsu välisruumi ja lõunapoolset terrassi. Ühisruumides peaks olema võimalus kasutada arvuteid, printereid, raamatuid ja nutiseadmete laadimiskohti. Ühiskasutuse ruumid peaksid olema paigutatud peamiste liikumisteede lähedusse või vaatevälja. (The Royal Borough... 2015)

Ühiskasutuse ruumi näide

Samuti võiksid väikesed juhuslikud istumiskohad asuda peamiste liikumissuundade läheduses, võimaldama vaateid välisruumi, suhelda või lihtsalt viibida aktiivsemas ruumis kui oma privaatses korteris. Sellised istumiskohad võiksid asuda ~30m tagant. (The Royal Borough... 2015)

Ühiskasutuse ruumi näide

Avaliku ruumi kui eluruumi kujundamisel, eelkõige üksikute inimeste vajadusi arvestades, peaks ruum soodustama suhtluse tekkimist, aga tagama ka kontrolli selle üle.

Ühiskasutuse ruumi näide

3.4.3 SOLIDAARSUS

Tervisliku linna tunnuseks on tugev ja üksteist toetav kogukond, kus soodustatakse uute tutvuste loomist erinevate ühiskondlike gruppide vahel (Rydin jt 2012). Põlvkondadevaheline suhtlus ja üksteise mõistmine on oluline ka aktiivsena vananemiseks.

Ühiskasutuse ruumi näide

Singapuris lähtutakse avalike eluasemete rajamisel aktiivsena vananemise kontseptsioonist, ehk elukeskkond peab soodustama solidaarsust ja koostegutsemist erinevate ühiskondlike gruppide vahel. Seega peab elamutes leiduma nii stuudiokortereid kui ka suuremaid ja paindlikumaid erinevatele sotsiaalsetele gruppidele, leibkonnatüüpidele ja erivanuses inimestele. (Bozovic, Stamenovic 2012) Samas on leitud ka, et mida rohkem eakaid inimesi koos elab, seda parema hinnangu annavad vanemaealised oma vaimsele tervisele ja on selle suhtes enesekindlamad (Clarke, R. Nieuwenhuijsen 2009).

Ühiskasutuse ruumi näide

Singapuri uuringus tuuakse välja, et aktiivsena vananemise seisukohast on oluline hāgustada piiri avaliku ja privaate ala vahel. Näiteks privaate ruumi aken peaks avanema avaliku ala poole ning näiteks eraaiad võiksid olla avalike katuseterrasside vaateulatuses. (Bozovic, Stamenovic 2012) Seega peaks kvartalisse tooma piisavalt ka avalikku funktsiooni, mis soodustaks solidaarsust ja oleks lisaks tervele naabruskonnale lisavārtuseks.

Ühiskasutuse ruumi näide

Ühe näitena eakatele mõeldud kompleksist Singapuris on WOHA poolt projekteeritud Kampung Admiralty. Selle hoonestuse tervel esimesel korrusel, tänava tasapinnas, on avalik jalakāijate maapind, mis on mõeldud kõigile naabruskonna elanikele. Seal saab organiseerida üritusi, pidustusi, olemas on suured kauplused ja toitlustus. Keskel asub meditsiinikeskus ja kõige kõrgemal avalik katuseaad ning tornides 104 stuudiokorterit. (Kampung Admiralty...) Selliselt funktsioonide lähendamine peaks suurendama põlvkondadevahelist sidusust ja soodustama aktiivsena vananemist.

Ühiskasutuse ruumi näide

Teine hea näide eakate integreerimisel kohalikku kogukonda, vāltimaks ainult eakate tsooni, on Sølund Retirement Community projekt Kopenhaagenis Henning Larsen Architects’i poolt. Projekt pālvis küll võistlusel teise koha, kuid hinnati kõrgelt selle funktsionaalsuse poolt. Kogu kompleks oli paigutatud Kopenhaageni sūdamesse järve āärde. Hoones oli kolm suuremat sisehoovi, mis olid mõeldud elanikele. Teenustena asusid seal erinevad taastusravi- ja teraapiavõimalused, nõustamisteenus, väiksemad toidupoed, suuremad sõõgitoad, ruumid koosolekute pidamiseks ja klubiliseks tegevuseks – kõik mõeldud nii elanike kui ka teiste kogukonna liikmete jaoks. Samuti asus hoonesse projekteeritud lastepāevakeskus mitmekesistamaks hoone funktsionaalsust ning toomaks kohalikke inimesi kokku. Võimaluste mitmekesisuse eesmärk oli suurendada hoone külastajate arvu, et ülejāānud naabruskond oleks eakate elanike vastu teretulnud. Selline hoone programm peaks andma elanikele tunde, et elatakse kodus mitte asutuses. Hoones on tagatud turvalisus ja privaatsus, kuid on ka vāljapoole suunatud ja kutsuv. (Peters 2014)

Ühiskasutuse ruumi näide

Eakatele mõeldud elumajades soodustatakse erinevate inimeste vahelist integratsiooni tuues keskkonda laiemale kasutajaskonnale mõeldud teenuseid ja avalikku ruumi. Sarnaselt võiks olenevalt elamutüübist ja rahastamisesūsteemist võimaldada korterites elamist peale eakate ka teistel ühiskonna liikmetel, mis suurendaks põlvkondadevahelist solidaarsust veelgi.

Ühiskasutuse ruumi näide

Eakatele mõeldud elumajades soodustatakse erinevate inimeste vahelist integratsiooni tuues keskkonda laiemale kasutajaskonnale mõeldud teenuseid ja avalikku ruumi. Sarnaselt võiks olenevalt elamutüübist ja rahastamisesūsteemist võimaldada korterites elamist peale eakate ka teistel ühiskonna liikmetel, mis suurendaks põlvkondadevahelist solidaarsust veelgi.

Ühiskasutuse ruumi näide

3.5 FÜÜSILINE AKTIIVSUS

Ühiskasutuse ruumi näide

Kehaline aktiivsus on eelduseks heale tervisele – nii füüsilisele kui ka vaimsele. Aktiivse eluviisiga kaasnevad sotsiaalsed ja psühholoogilised eelised ning füüsiliselt aktiivsed inimesed elavad tavaliselt kauem. Kehaliselt aktiivsed eakad suudavad tõenäoliselt säilitada füüsilise ja kognitiivse toimetulekuvõime, psühholoogilise heaolu, iseseisvuse ja sõltumatuse ning vāltida haigestumist dementsusesse. Vanuse kasvades tihti füüsiline aktiivsus väheneb, mis soodustab krooniliste haigust vāljakujunemist ning seelābi toimetuleku langust (Mathiesen 2013). Seega on oluline füüsilist aktiivsust soodustada ja selleks tingimused luua.

Ühiskasutuse ruumi näide

2017. aastal (Zhu jt 2017) uuriti avaliku ruumi mõju eakatele inimestele täitmaks jātksuutlikku ja tervislikuna vananev ühiskonna strateegiaid. Leiti, et sotsiaalse suhtluse soodustamiseks tuleks avalikus ruumis suurendada liikumisvõimalusi ja meeldiva loodusliku keskkonna osatāhtsust. Liikuvus sõltus kõige enam marsruudi kulgemisest, millele järgnesid takistustevaba kõnnitee, piisav valgustus, seos sise- ja välisruumi vahel ning keskkonna loetavus (Zhu jt 2017).

Ühiskasutuse ruumi näide

Peamine füüsiline aktiivsus seisneb eakatel inimestel jalutuskāikudes, mis aitab säilitada funktsionaalsust ja sõltumatust igapäevatoimingutes. Kõndimist soodustab vajalike teenuste olemasolu meeldivas naabruskonnas. (Verma 2014) On leitud, et mitmekesistes või kaubanduslikes piirkondades elavad eakad kõnnivad rohkem kui mittekompaktsete piirkondade elanikud (Satariano jt nagu viidatud Mather ja Scommegna 2017). Head ühendused naabruskonnas ja hea kõnnitee seisukord ehk võimalus liikumiseks soodustab ka sotsiaalsust (Tomey jt nagu viidatud Mather ja Scommegna 2017) ning vähendab ülekaalulisuse riski (Freedman jt nagu viidatud Mather ja Scommegna 2017).

Ühiskasutuse ruumi näide

Inimestel, kellel on keeruline saada välisruumi ja seal liikuda, peaks see võimalus olema tekitatud siseruumis. Ruumiliselt aitavad koridorid kaasa orienteerumisele ja suurendavad siseruumis jalutuskāike. (Chryssikou, Rabnett, Tziraki 2016) Eriti on oluline selle tagamine kehva kliimaga piirkondades, k.a Eestis.

Ühiskasutuse ruumi näide

Erinevatest spordialadest on vanemaealiste kõige sobivamaks tegeleda tervisekõnni, kepikõnni, ujumise ja suusatamisega, aga ka lihastreeninguga vitaalsuse suurendamiseks (Mathiesen 2013). Ruumid füüsiliseks aktiivsuseks ja loovaks tegevuseks hoiavad vaimse tervise korras ja aitavad tervislikult vananeda (Chryssikou, Rabnett, Tziraki 2016). Kuid füüsilise keskkonna ja füüsilise aktiivsuse vahelise seose uuringus toodi tihti välja, et vaba aja veetmise võimalused on pigem mõeldud noortele ning eakatel puudub juurdepāās ja sobivad võimalused aktiivseks tegevuseks (Moran jt 2014). Juurdepāāsu võimaldamine mitmesugustele kogemustele ja ressursidele võimaldavad uusi kontakte, suhtlust ja integreerumist. (Rydin jt 2012). Seega peaks kogu keskkond olema ilma kohandusteta kasutatav ja ligipāāsetav nii paljudele inimestele kui võimalik ja mõistlik, tagamaks kõigile võrdsed võimalused ja võrdne ühiskonnas osalemise võimalus. (Falkenberg jt 2012)

Ühiskasutuse ruumi näide

Füüsiliselt aktiivne olles aidatakse kaasa heale tervislikule seisundile ja sotsiaalsete suhete tekkimisele ja hoidmisele. Kvaliteetse ja hāsti planeeritud linnakeskkonnaga saab omakorda soodustada kõndimist ning seelābi aktiivsena vananemist.

Ühiskasutuse ruumi näide

Füüsiliselt aktiivne olles aidatakse kaasa heale tervislikule seisundile ja sotsiaalsete suhete tekkimisele ja hoidmisele. Kvaliteetse ja hāsti planeeritud linnakeskkonnaga saab omakorda soodustada kõndimist ning seelābi aktiivsena vananemist.

3.5.1 LOODUSLIKU KESKKONNA MÕJU LIIKUVUSELE

Ühiskasutuse ruumi näide

Füüsilise keskkonna ja füüsilise aktiivsuse vahelise seose uuringus osalenutele meeldis jalutada tänavatel, kus hoonete ja aedade eest oli hoollitsetud. Kehvas ja mahajāetud olukorras hooned tekitasid ebamugavust ja ei soodustanud füüsilist aktiivsust. Ajalooliste hoonetega tänavaid hinnati vāga. Probleemiks osutus tänava istekohtade vaheline suur kaugus ning nende ebamugav kasutamine, ehk pinkide disain oli eakatele füüsiliselt keeruline kasutada. Samuti leiti, et need võiksid olla ilmastiku eest kaitstud, eriti talve tingimustes. (Moran jt 2014) Meeldivat looduslikku keskkonda tekitas kõige paremini hooldatud taimestik, mille jārel alles vee olemasolu, jāātmekāitlus, taimestiku tihedus ja disain. (Zhu jt 2017)

Ühiskasutuse ruumi näide

Mainitud uuringus osalenute seas hinnati puude ja vee olemasolu linnapildis ning kinnitati, et rohealad suurendaksid nende füüsilist aktiivsust (Moran jt 2014). Inimeste, aga eriti linnakeskkonnas elavate inimeste ja eakate puhul on tāhendatud tugevat seost rohealade ja tunnetusliku tervise vahel, ehk loodusel on taastav ja

Ühiskasutuse ruumi näide

terapeutiline mõju nii füüsilisele kui ka vaimsele heaolule (Chryssikou, Rabnett, Tziraki 2016). Eakate seas tuntakse suuremat rahulolu oma naabruskonnast kui seal on rohkem haljastust ning selliseid piirkondi peetakse ka atraktiivsemateks elukeskkondadeks (Burton, Mitchell, Stride 2011).

Ühiskasutuse ruumi näide

Juhendmaterjalis eakate eluaseme kujundamiseks (The Royal Borough... 2015) peeti sarnaselt siseruumile oluliseks ka välisruumi selgelt piiritletud avaliku osa, aga ka ohutuma privaate ala olemasolu. Oluline on võimaldada tegeleda mingil määral aiandusega, milleks on sobivad paar viljapuud aias, väiksem aedviljade või maitsetaimede peenar või kasvuhoone. Silmas võiks pidada, et eakatel on maapinnast kõrgemale tõstetud peenraid parem hooldada. (The Royal Borough... 2015)

Ühiskasutuse ruumi näide

Kvaliteetse ja hooldatud loodusliku keskkonna kaudu saab samuti tagada meeldiva välisruumi ja selle kaudu füüsilist aktiivsust suurendada.

Ühiskasutuse ruumi näide

Kvaliteetse ja hooldatud loodusliku keskkonna kaudu saab samuti tagada meeldiva välisruumi ja selle kaudu füüsilist aktiivsust suurendada.

Ühiskasutuse ruumi näide

Ühiskasutuse ruumi näide

Ühiskasutuse ruumi näide

Ühiskasutuse ruumi näide

Ühiskasutuse ruumi näide

Ühiskasutuse ruumi näide

Puhta, turvalise ja kvaliteetse elukeskkonna, k.a piisava ja taskukohase eluruumi olemasolu on samuti üks tervisliku linna osasid (Rydin jt 2012).

Ühiskasutuse ruumi näide

Hongkongis lābiviidud küsitlustega (Leung, Framakin, Kwok 2017) uuriti seost eakate füüsilise eluruumi ja nende elukvaliteedi vahel. Leiti, et ruum mõjutab tugevalt elukvaliteeti peamiseid kategooriat: füüsilist tervist, sotsiaalsust ja elukeskkonda. Peamiselt avaldub ruumi negatiivne mõju inimestele, kellel on liikumisraskused, kui eluruumis pole piisavalt ruumi abivahendeid kasutades ümber pōōrata, kasutada mugavalt tualettruumi ja vannituba või esineb takistusid ühest ruumist teise liikumisel. Piiratud liikumisvõime tõttu veedetakse rohkem aega oma kodus, kuid selle vāiksus võib mingil määral takistada pereliikmetel ja sõpradel elanikku külastada. See omakorda põhjustab kahju vaimsele tervisele. Küsitluse kohaselt on olulised ka kvaliteetne ventilatsioon, valgustus, siseruumi vārvilahendus ja esemete kontrastsus. (Leung, Framakin, Kwok 2017)

Ühiskasutuse ruumi näide

On leitud seosed, kuidas head elamistingimused aitavada kaasa füüsilise ja vaimse tervise heaolu säilimisele ning vastupidi, kuidas kehv eluse eakate heaolu ja elukvaliteeti kahjustab (Sixsmith, Sixsmith 2008; Chandola jt 2011). Eluasemega seoses on Eesti eakatele, eriti üksikutele, kõige suuremaks probleemiks eluruumi keskmisest kehvem ehituslik ja sanitaartehtniiline seisund (Toots, ldnurm 2015). Seega on oluline erinevate meetmetega tagada kvaliteetne eluase kõigile, kas uuendades olemasolevat eluruumi või soodustada kolimist parematesse elutingimustesse.

Ühiskasutuse ruumi näide

Kodu on inimese elus kesksel kohal, mis tagab privaatsuse, mugavuse ja ohutu ruumi tunde. Eakatel inimestel kipub olema järjest tugevam isiklik ja sūmboolne suhe oma kodu suhtes, ning psühholoogiliselt on sellest tihti keeruline lahti lasta. Samas kodu ilma positiivse emotsionaalse tāhenduseta ei suuda tagada turvatunnet, identiteeti ja seotust kohaga. (Sixsmith, Sixsmith 2008)

Kodu aitab säilitada ka iseseisvuse ja sõltumatuse tunde. Lääne kultuuriruumis on sõltumatus tugevuse tunnus ning teistele inimestele ei soovita oma vajadustega koormaks olla. Samas vanuse suurenedes pole igapäevaelu kodus alati üdini positiivne. (Sixsmith, Sixsmith 2008)

Kodudes füüsiliste takistuste olemasolu piirab võimalust seal iseseisvalt toime tulla. Eestis vajab üle 50-aastaste seast 8% eluruumi kohandamist, peamiselt hügieenitoiminguteks ning toas, treppidel ja astmetel liikumiseks (Hämmal jt 2015). Barjääride vältimiseks peaks uute eluruumide planeerimisel kasutama universaalse disaini põhimõtteid, sellisel juhul oleks tagatud erineva võimekusega inimeste vajadused ruumis hakkama saamiseks. Sarnaselt on olemas Lifetime Homes 16 põhimõtet, mille rakendamisel oleks lihtne ja võimalikult odav kodu muuta vastavalt selle elanike erinevatele vajadustele nende erinevates eluetappides (Lifetime Homes).

Ühes kohas vananemise seisukohast peaksid toetatud eluasemed pakkuma lisaks hooldusteenusele ka tavalise korteriga sarnaseid mugavusi, kus vannituba ja köök oleksid kohandatud liikumispuudega inimestele, et tõsta elanike enesekindlust ja pikendada iseseisvat elu (Houben 2001).

Ruumi esteetika ja materjali kasutus avaldab samuti mõju inimese heaolule. Naturaalsete materjalide kasutamine on langetanud haigla patsientide stressitaset (Ohta jt nagu viidatud Weening ja Staats 2010). Interjööri jätab positiivse mulje ja on esteetiline, kui kasutada puitu (Ridoutt jt nagu viidatud Weening ja Staats 2010).

Siseruumides, peamiselt aga oma kodus, veedetakse palju aega ning seepärast ei tohi selle seisukord saada peamiseks takistuseks aktiivse vananemisel.

4. KOKKUVÕTE

Töö eesmärk oli välja selgitada, mil määral saab elukeskkonna ja isikliku eluruumi kujundamisega aktiivse vananemise ja ühes kohas vananemise põhimõtete teostumisele kaasa aidata ning kuidas elukeskkond inimese elukvaliteeti mõjutab.

Eesti vanemaealises elanikkonnas esineb probleeme eluruumidega, mis mõjutavad mitmel moel nende elukvaliteeti. Ometi ei ole paljud valmis erinevatel põhjustel oma elukohta muutma. Kuid hetkel pakutavad alternatiivid elukohale pole atraktiivsed ning nende osas puudub valikuvõimalus ja mitmekesisus. Vajadus eluruumide järele, mis ei takista, vaid soodustavad iseseisvat toimetulekut, on vananeva elanikkonna suurenemise ja aegunud elamufondi tõttu järjest suurem.

Positiivselt ollakse meelestatud teenuselamute ja avaliku üürisektori eluasemete suhtes, ehk arvatavasti võidakse oma seisukohad ümber hinnata ning piisava turvalisuse korral elukohta vahetada. Võimalikult väikese elukorralduse muutmiseks on oluline, et kõigis naabruskondades oleks võimalus leida kasutamiseks toetatud eluasemeid, mis võimaldavad jätkata iseseisvat elu harjumuspärasel keskkonnas. Kindlasti tuleb toetatud eluasemete rajamisel lähtuda konkreetsest piirkonnast ja olemasolevatest võimalustest, et naabruskonda sobivaim variant leida. Sarnaselt on oluline ka mitmete teenuste kättesaadavus erinevates linnapiirkondades, võimaldades inimestel vananeda omas kodus.

Peamiselt eakatele mõeldud uue elukeskkonna loomisel on oluline kujundada ruum, mis toetab aktiivse vananemise põhimõtteid, ehk suudab tagada elanikele hea tervise, turvatunde, ühiskondliku aktiivsuse, aga ka iseseisvuse ja autonoomsuse. Selleks on oluline võimaldada ja soodustada sotsiaalsust, füüsilist aktiivsust, kontrolli oma privaatsuse üle ning tagada takistustevaba juurdepääs ja liikumisvõimalused. Kõik need aspektid on omavahel tihedalt seotud ehk neid kõiki tuleb elukeskkonna kujundamisel võrdse arvesse võtta, et tagada aktiivse vananemise võimalus.

Kõige suurem väljakutse seisneb selles, kuidas riik või omavalitsus suudaks tagada aktiivse vananemise ja ühes kohas vananemise võimalikkuse mitmetes naabruskondades, vähendamaks segregatsiooni ja isolatsiooni. Keeruliseks võib osutuda finantsiliselt eakate toetamine sobilikumale elamispiinnale kolimiseks, kui kõige parem variant on erinevate ühiskonnaliikmete elukeskkonnas koostoimimine.

Töös väljatoodud elukeskkonna kujundamise printsiipide kasutamise kohta on koostatud käesoleva töö raames projekt Pelgulinna, mis soodustab selle elanike aktiivse vananemist ning on oma avatusega toeks ja lisaväärtuseks kogu naabruskonnale. Täpsemalt on seda kirjeldatud projekti seletuskirjas.

II OSA PROJEKT

5. PROJEKTEERITAV ELUKESKKOND



Projekti eesmärk on kujundada elukeskkond, mis on alternatiiviks praegustele võimalikele variantidele – isiklik eluruum, praegused munitsipaalasemed või hooldekodud –, kuna need ei vasta paljude eakate ootustele ja vajadustele. Vajadus elukoha muutmise järele võib tuleneda olemasoleva eluaseme kehvast ehituslikust seisundist, selle mittesobivast või liigsest suuruselt, kulukusest või takistustest eluruumis, mis piiravad iseseisvat toimetulekut. Kui uues elukohas on soodustatud ka sotsiaalne ja füüsiline aktiivsus ning tagatud turvatunne abi olemasolu kaudu, võivad need aspektid olla olulised, et oma elukohta ja koos sellega ka elukvaliteeti muuta. Elukeskkonna puhul on oluline, et see soodustaks aktiivset vananemist ehk tagaks elanikele hea tervise, turvatunde, ühiskondliku aktiivsuse, iseseisvuse ja sõltumatuse. Soodustaks sotsiaalsust, füüsilist aktiivsust, kontrolli oma privaatsuse üle ning võimaldaks takistustevaba juurdepääsu ja liikumisvõimalusi.

Projekti asukohaks on valitud praeguse Mööblimaja ala Pelgulinnas, Mulla ja Telliskivi tänava vahel.

Ala on jaotatud neljaks tsooniks, privaatsest kuni avaliku tsoonini, et integreerida erinevaid inimesi ja soodustada erinevate rühmade vahelist solidaarsust. Avalikus tsoonis asuvad ka teenused, mis on mõeldud kasutamiseks majaelanikele, tagamaks nende turvatunne ja iseseisvus, aga avatud ka naabruskonna elanikele. See vähendab majaelanike isoleeritust ja on teenustena lisaväärtuseks tervele kogukonnale.

Peamiselt on hoone kasutajateks eakad, kuid põlvkondadevahelise üksmeelsuse suurendamiseks ja erinevate gruppide isoleerituse vähendamiseks on hoonetesse projekteeritud kortereid ka teistsugustele leibkondadele. Eluruumid on projekteeritud kaasava disaini ja Lifetime Homes'i printsiipi silmas pidades, tagades võimaluse ruume kasutada ka liikumispiiranguga inimestel, kes kasutavad abivahendeid.

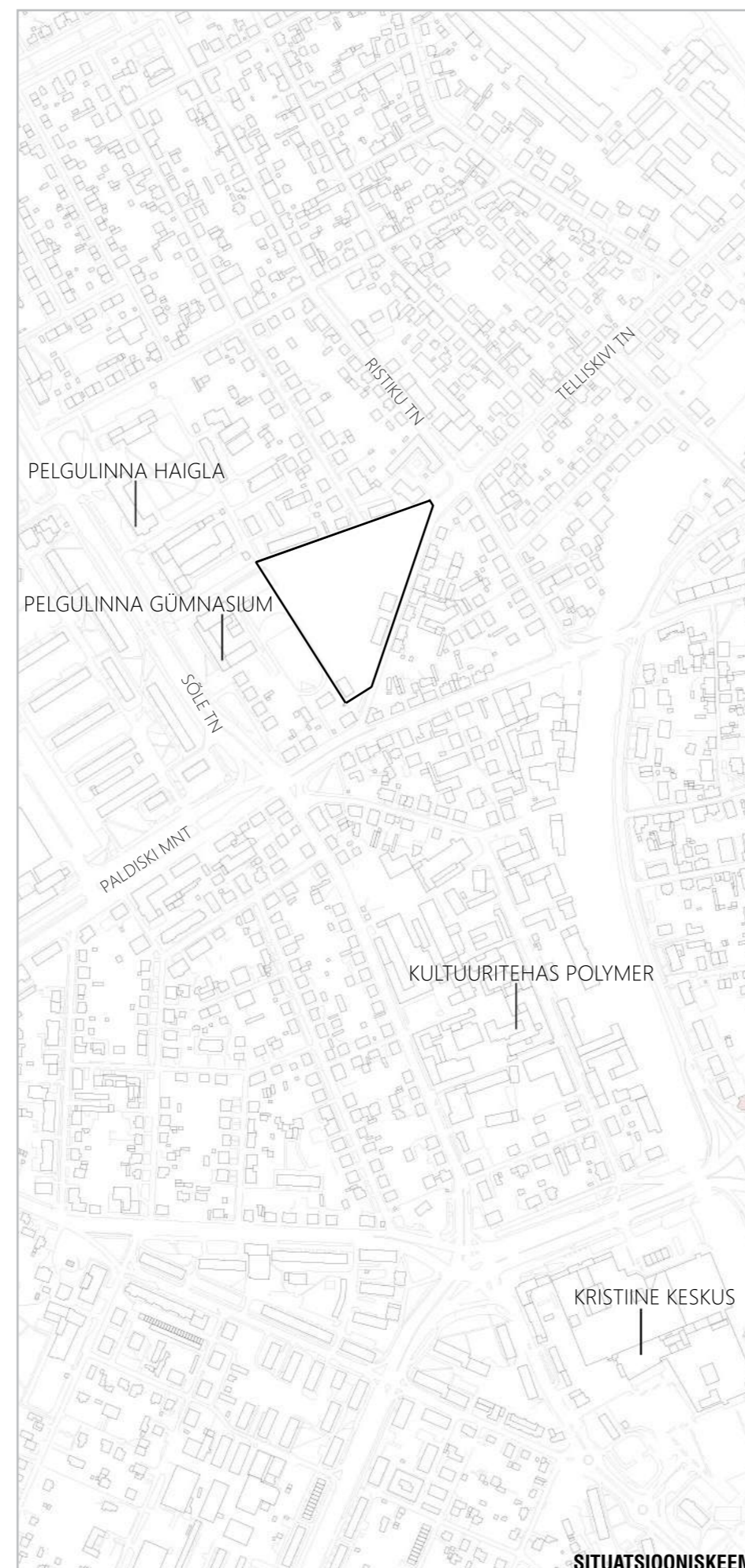
5.1 ASUKOHT

Planeeritav ala asub Pelgulinna Mulla ja Telliskivi tänava vahelisel kolmnurksel alal, kus hetkel asub 1980. aastal avatud Mööblimaja, arhitektid Olga Bruns ja Aino Ormi (Juske, 2012). Planeeritav ala koosneb mitmest krundist: Mulla tn 1 (11 760 m²), Telliskivi tn 1 (1 158 m²), Telliskivi tn 3 (1 864 m²), Telliskivi tn 9 (1 291 m²), Telliskivi tn 11 (955 m²), Telliskivi tn 15 (334 m²), Telliskivi tn 15b (2 900 m²) ja Telliskivi tn 15a (881 m²). Kõik krundid, v.a Mulla 1, jäävad Pelgulinna miljööväärtusliku piirkonna 10. ehituspiirkonda ja arengualasse. Arenguala eeldab valdavalt uushoonestust ning ülemineku tekitamist erinevate linnaehituslike piirkondade vahel (Preem, 2008). Telliskivi tn 1, 9 ja 11 hooned on loetud väärtuslikeks.

Ala piirneb Mulla tänava põhjast, Telliskivi tänava idast ja Pelgulinna Gümnaasiumi staadioniga läänest.

Oluline liikumisteede sõlmpunkt on Telliskivi ja Ristiku tänava ristmik ja Paldiski mt ja Sõle tänava ristmik. Mõlema ristmiku ümbruses asuvad mitmed bussipeatused, lisaks on neid Mulla ja Sõle tänava risumise läheduses.

Tegemist on suhteliselt suure alaga, mis on hetkel peamiselt mööblikaupluse kasutada, kuid oma asukoha poolest, paiknedes peamiselt elumajade vahel ja piirkonna oluliste sõlmpunktide läheduses, võiks pakkuda suuremat lisaväärtust ja aktiivsemat linnaruumi sealsele elanikkonnale. Lisaks on suurem osa alast miljööväärtusliku piirkonna arengualas, eeldades head üleminekut erinevate piirkondade vahel, mida Mööblimaja suur ja monofunktsionaalne maht ei võimalda.



5.2 PELGULINN

Pelgulinna ala kuulus keskajal Tallinna Raele. Sel ajal oli kohati soine mereäärne ala metsa all, mis oli heaks pelgupaigaks sõdade ajal – võib-olla sellest ka praegune nimi. Esimene hoonestus Pelgulinna tekkis Paldiski maantee äärde. (Juske, 2016)

Ehitustegevust ja elanikkonna kasvu hoogustas 1870. aastal avatud Tallinna–Peterburi raudtee ja samal ajal aset leidnud kiire tööstuse areng. Alates 1920. aastatest antav riiklik ehituslaen andis hoo massiliseks väikekorterite ehituseks (Juske, 2012).

Pelgulinna tänapäevast miljööd on tugevasti mõjutanud 1931. aastal muudetud Tallinna ehituse sundmäärus, mille alusel oli puidust elumajadesse lubatud ehitada üks kivitrepp pööninguni senise lubatud kahe puittrepi asemel. ("Pelgulinna miljöö," 2009)



5.2.1 MULLA TÄNAV

Mulla tänav sai oma nime mõjutatuna Saue tänavast (sau ehk puhas savi). Ka Mulla tänava ääres on asunud mitu savivõtkuhta, kust toodi materjali ka Johann Grabby tellisetehasesse. (Juske, 2014)

Ristiku ja Telliskivi tänava nurgal, tänase taksipeatuse piirkonnas, avati 1912. aastal Pelgulinna algkool, tuntud ka kui Puusepa kool või Krabbi kool. Tegelikult olid keelatud. Antud asukohas olid väike puidust koolimaja jäi juba algusaastatel kitsaks, kuid alles 1929. aastal avati selle kooli uus hoone praeguse Ristiku ja Maisi tänava nurgal. (Nerman, 2000, lk 40, 92-97)

Esimesi munitsipaallemuid linnateenistujatele hakati ehitama 1920. aastate keskel. Esimesed majad ehitati Telliskivi ja Ristiku tänava nurgale (Mulla tn 2 ja Ristiku tn 17) Herbert Johansonini projekti põhjal 1925. aastal. Mulla 2 hoones asus 1927.-1999. aastani raamatukogu. Tegemist oli kahe L-kujulise kolmekorruselise kortermajaga, mis moodustasid ebakorrapärase sisehoovi. Hoones

oli kuus trepikoda ja 1-2-toalised korterid, mõned ka vanni- ja teenijatoaga. Paar aastat peale selle grupi valmimist sai ehitatud ka järgmised kahekorruselised linnaametnike korterelamud Ristiku tänavale, projekteeritud sama arhitekti poolt. Kortoris võisid elada linna palgal olevad inimesed ning tahtjaid jätkus, kuigi nende korterite üürimine oli suhteliselt kallis. (Juske, 2012)

1930. aastatel oli see Mulla tänava krunt suhteliselt erandlik võrreldes ülejäänud Pelgulinna. Nimelt asus seal sel ajal pindalalt (9281m²) kõige suurem viljapuuaiad, mis kuulus äriimees Gustav Treierile. Samale alale rajati ka hulganisti triiphooneid, mille pindala oli 1930. aastate lõpuks üle 2000 m². Telliskivi 9/11 asus Artur Pullmannile kuulunud iluaed (2526m²). (Nerman, 2000, lk 149, 159)

Kogu Telliskivi ja Mulla tänava vaheline ala sai tugevalt kannatada 1944. aasta 9. märtsil pommitamisel ning 1947. aasta detsembril alguses avati alal Kalinini rajooni kolhoositurg. Enne turu rajamist lammutati sealne kasutuseta artelli „Atom“

laohoone ning korrastati talgulistel abil. 1950. aastateks oli turg kasvanud nii jõudsalt, et lisaks taodeti turu taga asunud Riikliku Aianduse-Mesinduse Trusti aiandi nr. 3 maid endale, mis osaliselt ka saadi 1951. aastal. Paari aastaga lasti aga turu ehituslik ja sanitaarne olukord käest ära ning 1959. aastal otsustati ehitada uus. (Nerman, 2000, lk 338-341)

Pelgulinna koolile (praegusele Pelgulinna Gümnaasiumile) oli 1960. aastateks Ristiku tänava maja väikseks jäänud ning 1960. aastaks valmis uus hoone Sõle tänava äärde arhitektide Udo Ivaski ja Herbert Rüttilase projekti järgi. See oli üks esimesi sõjajärgseid funktsionalistlikus laadis koolimaju. Tegu on U-kujulise plaaniga kolmekorruselise kooliga, kus asus lisaks kõigele tavapärasele ka siseujula, mis oli Tallinna koolides üks esimesi. Kool avati 1961. aasta sügisel. (Nerman, 2000, lk 388-389)

1980. aastal avati alal Tallinna Mööblimaja. Antud piirkonda eelistati, sest siin jätkus ruumi ka tulevasteks juurdeehitusteks ning tulevikus kavandati välja ehitada

ka raudtee mööblimajast lähedal asuvasse Kopli kaubajaama. Kalinini rajooni kolhoositurg otsustati likvideerida 1976. aastal ning peale seda alustati mööblimaja ehitusega. Olemasolev mööblimaja maht oli algselt planeeritud kahekordsena, kuid ehitussummade kärpimise tõttu mahtu vähendati. (Nerman, 2000, lk 380-381)



5.3 ASENDIPLAAN

Alal asuvad miljööväärtuslikud hooned, Telliskivi tn 1, 9 ja 11, mis projekti kohaselt säilitatakse. Mõõblimaja ise ja Telliskivi tn 15 asuv kohviku hoone lammutatakse.

Projekteeritav ala on ruumiliselt jaotatud neljaks tsooniks:

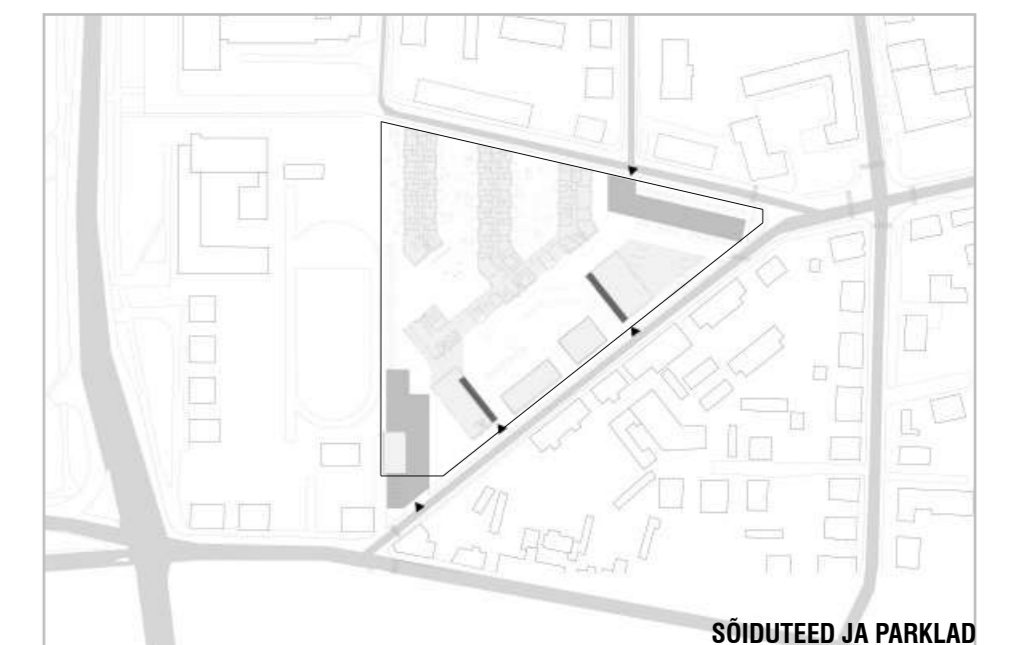
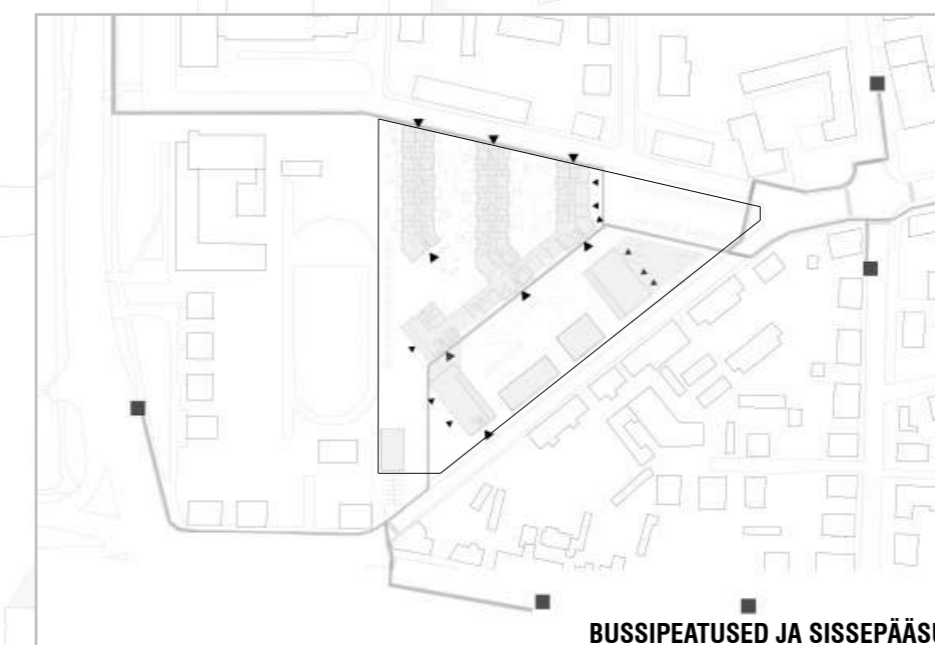
1. privaatne ehk elanike korterid,
2. poolprivaatne ehk alad, mis on mõeldud elanikele ühiseks kasutamiseks,
3. poolavalik ehk teenused, mida osutatakse lisaks elanikele ka teistele naabruskonna elanikele ning
4. avalik tsoon.

Ala jagab pooleks krunti läbiv jalakäijate tänav, millest ühele poole jääb avalik ja teisele poolprivaatne osa. Territooriumile on kavandatud viis hoonemahtu, millest kolm on omavahel ühendatud sisetänavas servas kulgeva kahekorruselise galeriiaadse hoonemahuga.

Jalakäijate tänav saab alguse Telliskivi tänavast, mille äärde on projekteeritud ka väike turuhoone koos turuplatsiga ja lõppeb ala lõunapoolsel platsil, kus see liitub uuesti Telliskivi tänavaga. Lõunapoolse platsi äärde on kavandatud toidupood. Sisetänavas kagupoolses servas on avalik park ja loodepoolses servas erinevaid teenuseid pakkuvad bürooruumid, väiksem spordiklubi, eakate päevakodu ja toitlustus. Mulla tänava äärsete kolme hoonemahu vahele jäävad poolprivaatne rohealad koos sinna avanevate terrassidega.

Autodega pääseb alale Mulla tänavalt turuhoone ja Telliskivi tänavalt olemasoleva perearstikeskuse ees olevatesse parklatesse. Maa-alusesse parklasse pääseb Telliskivi tänavalt turuhoone mahus oleva allasõidu kaudu ja sealt välja lõunapoolse hoone mahus oleva allasõidu kaudu samuti Telliskivi tänavale.

- 1 TURG
- 2 TOIDUPOOD I KORRUSEL
- 3 SÖÖGIKOHT
- 4 EAKATE PÄEVAKESKUS
- 5 TREENINGRUUMID
- 6 TELLISKIVI PEREARSTIKESKUS
- 7 KORTERELAMU, TELLISKIVI 9
- 8 KORTERELAMU, TELLISKIVI 10
- 9 KINNISMÄLESTIS, ELAMU MULLA 2
- 10 PELGULINNA GÜMNAASIUMI STAADION



5.4 ARHITEKTUURNE LAHENDUS

Alale on projekteeritud viis hoonemahtu, millest neljas asuvad erinevad eluruumid. Ristiku ja Telliskivi tänava ristmiku pool asub eraldiseisev turuhoone avatud varikatusega turuplatsi kohal. Kortermaju on neli, millest kolm on esimese ja teise korruse tsandil omavahel ühendatud. Teise Telliskivi tänava äärse uue hoone esimesel korrusel asub toidupood ja järgmisel kolmel eluruumid.

Korteritega hoonetes on kõigis kaks trepikoda, kuhu pääseb kas Mulla tänavalt, uult sisetänavalt või Telliskivi tänavalt. Kõikidesse kortermajadesse on võimalik pääseda ka maa-alusest parklast.

Projektis on kasutatud kaasava disaini põhimõtteid, mille rakendamiseks lähtutakse „Kõiki kaasava elukeskkonna kavandamise & loomise“ juhendmaterjalist. Samuti on järgitud määrust „Puudega inimeste erivajadustest tulenevad nõuded ehitistele“. Lifetime Homes'i standardid on koostatud peamiselt eluruumidele.

5.4.1 ELURUUMID

Vastavate tärnidega on tähistatud, mis põhimõtteid on erinevate ruumide planeerimisel kasutatud.

* Lifetime Homes

** Kõiki kaasava elukeskkonna kavandamise & loomise juhendmaterjal

*** Määrus „Puudega inimeste erivajadustest tulenevad nõuded ehitistele“

Hoonetes on mitut tüüpi kortereid, kus kõikides on kasutatud Lifetime Homes'i, kaasava disaini põhimõtteid ja kehtivaid määruseid. Korterite planeerimisel on kombineeritud erinevaid nõudeid ja põhimõtteid, kuid need ei lähe vastuollu kehtivate seaduste ja normidega.

Lifetime Homes'i kontseptsioon arenes välja 1990. aastate algul, sest leiti, et paljud kodud jäävad liikumispiiranguga inimestele ligipääsmatuks. Kontseptsioon koosneb 16 disainikriteeriumist, mida kasutades on võimalik erinevatel eluetappidel vastavalt vajadustele oma kodu muuta (Lifetime Homes Principles).

Kõiki kortereid on võimalik mugavalt kasutada liikumispiiranguga inimestel. Selleks on kõikides korteri ühisruumid, vähemalt ühes magamistoas ja WC/duširuumis arvestatud võimalusega, et seda saaks kasutada ka ratastooliga liikuv inimene. Korterid on projekteeritud ratastooli kasutaja ruumivajadusest tulenevalt, aga ka teiste abivahendite, karkude, käimisraamide, rulaatorite jne, kasutamine eeldab rohkemat liikumisruumi kui täiesti terve inimene vajaks. Selleks peab igas ruumis olema võimalus ratastooli ümberpööramiseks 1500mm* (***) diameetriga vaba ala. Mööbli vahele on jäetud vähemalt 750mm* liikumisruumi.

Peaaegu kõikidel korteritel on privaatne terrass või rõdu, mis on oluline liikumispiiranguga inimestele, kes suure osa päevast siseruumides veedavad. Rõdu ja terrassi pind on vähemalt 4,5m2** suurune, kuhu mahub 1500x1500mm** suurune vaba ala. Rõdupiire on metalltorudest, võimaldades sellest läbi vaadata

ka istuvas asendis 600mm** kõrguselt. Rõduukse laius on vähemalt 900mm**. Rõdule ja terrassile pääsuks ei tohi lävepakk olla kõrgem kui 20mm* ning vähese ruumi korral on soovitatav paigaldada välisukse taha küttegaabliga vee äravoolu süsteem, vältimaks lume kuhjumine ja pääs välisruumi.

Kööki puhul on oluline, et selle mööbli vahele jääb liikumiseks vähemalt 1200mm*. Pliidi kõrvale on jäetud 600mm* vaba tööpind ning selle vahetus läheduses asub kraanikauss. Korteritesse on planeeritud avatud köögid, et vähendada uste arvu**.

Magamistubades on oluline tagada voodi ümber 750mm* laiune liikumisruum ning samuti vaba ala ratastooli ümberpööramiseks.

Lifetime Homes'i kohaselt peab eluruumi ukse ava olema vähemalt 750mm* lai, kui käesolevas projektis on kõikide ruumide ukсед, mida võiks kasutada ratastooliga liikuv inimene, valgusavaga 900mm, kuna kaasava disaini kohaselt peab vannitoa ukse laius olema 850...900mm**. Ukse lingipoolne kaugus ruumi sisenurgast peab olema vähemalt 300mm*, et tagada selle mugava avamine. Lävepaku kõrgus korteri välisuksel on 15mm* ja max kaldega 15o*. Soovituslik on kasutada lükanduksi**, kui heliisolatsioon pole nõutav ning läbi korteri samakäelisi** uksti.

Minimaalsed lifi sisemõõdud peavad olema vähemalt 1100x1400mm* (***), kuid käesolevas projektis on see 1800*1800mm. Lifti ees peab olema vaba ruumi vähemalt 1500x1500mm*.

Enamus aknaid on käesolevas projektist maast laeni ning Lifetime Homes'i järgi võib nende maksimaalne kõrgus põrandast olla 800mm* (või 750mm**). Akna ees on sellele lähenemiseks ruumi vähemalt 750mm* ja selle käepide võib olla kuni 1200mm* kõrgusel (või 850...1050mm**).

Erinevad lülitid, pistikupesad jms on soovitatav paigaldada põrandast 450...1200mm* kõrgusele ja sisenurgast 300mm* kaugusele.

Tualett- ja duširuumide puhul on oluline, et seinad võimaldaksid sinna kinnitada vajadusel käepidemeid. Ruumides peab olema võimalus ratastooli ümberpööramiseks ehk 1500mm* (***) diameetriga vaba ala. Tualettpoti tcenter peab olema paigutatud seinast 400...500mm* kaugusele ning teisele poole peab jääma 800x800mm** vaba ruumi ratastooli jaoks. Duššialusel pole põrandapinnal servi, et seda ala oleks võimalik kasutada manööverdamiseks. Kraanikausi ette peab jääma vähemalt 700mm* ala. WC-duširuumide ukсед avanevad väljapoole**. Samuti peab nende uste ees, väljaspool WC/duširuumi, olema 1500x1500mm*(*) ala. Nende ruumide puhul on oluline, et need asuksid magamistubade läheduses**. Siseuste arvu vähendamiseks soovitatakse ka WC ja duširuum ühendada**.

KORTERITE TÜÜBID

KAHETOALISED KORTERID

102 tk, 56,4%

Pindala 35...45 m²

Sellised korterid moodustavad korterite arvust suurema osa, kuna üksikute vanemaaliste seas on suurem vajadus oma elukoha vahetamise järele. Enamus selliseid kortereid asub teisel korrusel, kus on ka elanikele mõeldud ühisruumid, et soodustada rohkem üksi elavate inimeste sotsiaalsust.

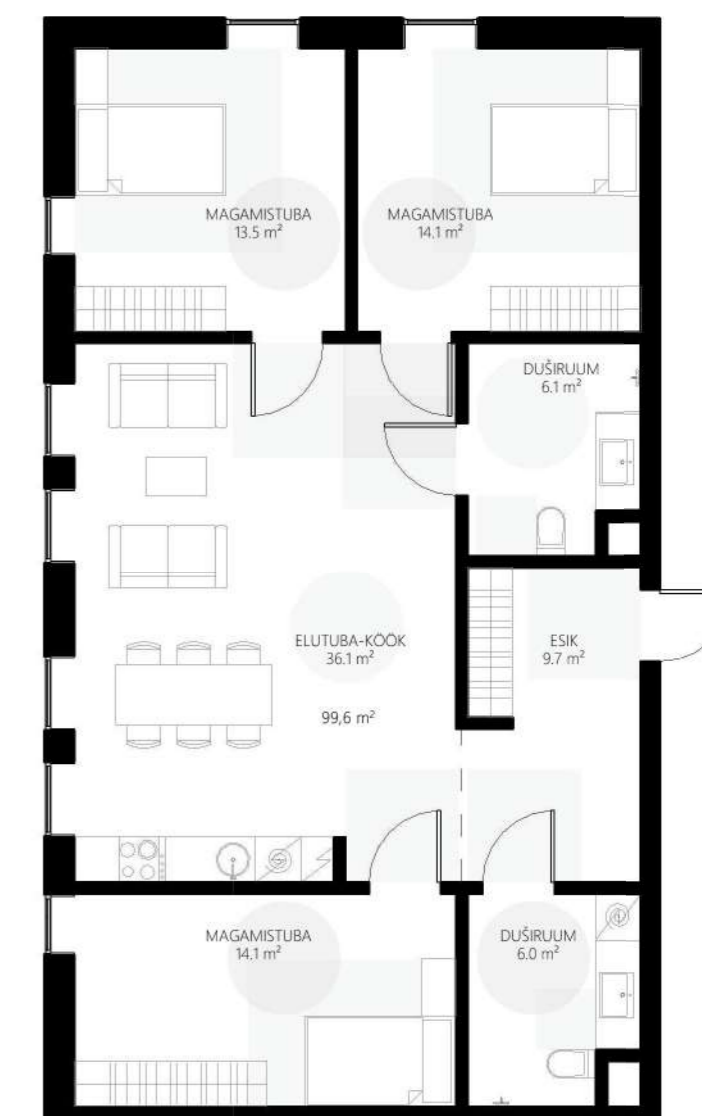


ÜHISRUUMIGA KORTERID

8 tk, 4,4%

Pindala 90...130m²

Korterid on 3-5toalised, millest üks on ühine köök-elutuba ja teised ühekojalised magamistoad. 3 magamistoaga korterites on kas kaks WC/duširuumi või asuva WC ja duširuum eraldi.





MITME PÕLVKONNA KORTER

18 tk, 9,9%

Pindala 70...110 m²

Korterit on võimalik kasutada perel, kuhu kuuluvad lapsed, nende vanemad ja üks vanavanem. Korter on läbi kahe korruse, kus esimesel, sisenemise korrusel on võimalik elada ratastooli kasutaval inimesel. Selleks peab sisenemise korrusel olema vähemalt üks voodikoht, WC- duširuum ja eluruumid (köök-elutuba).*

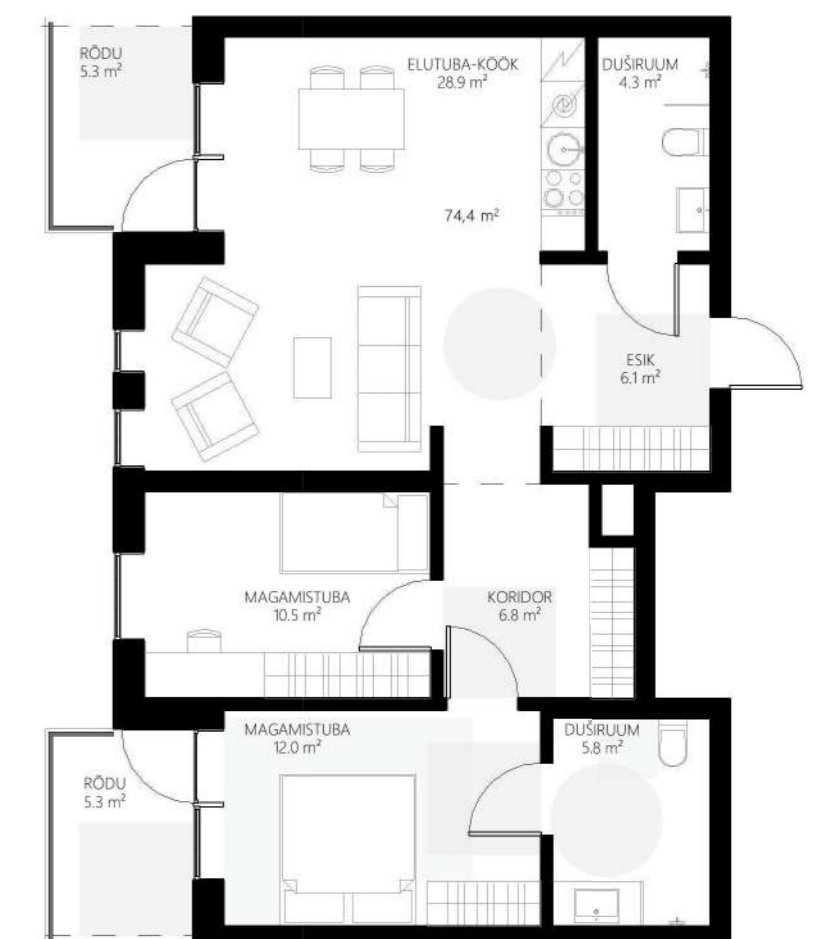
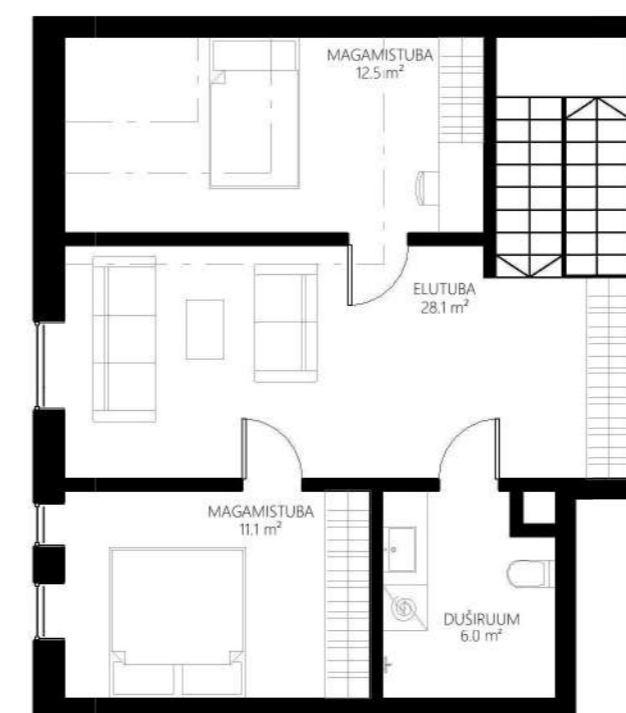
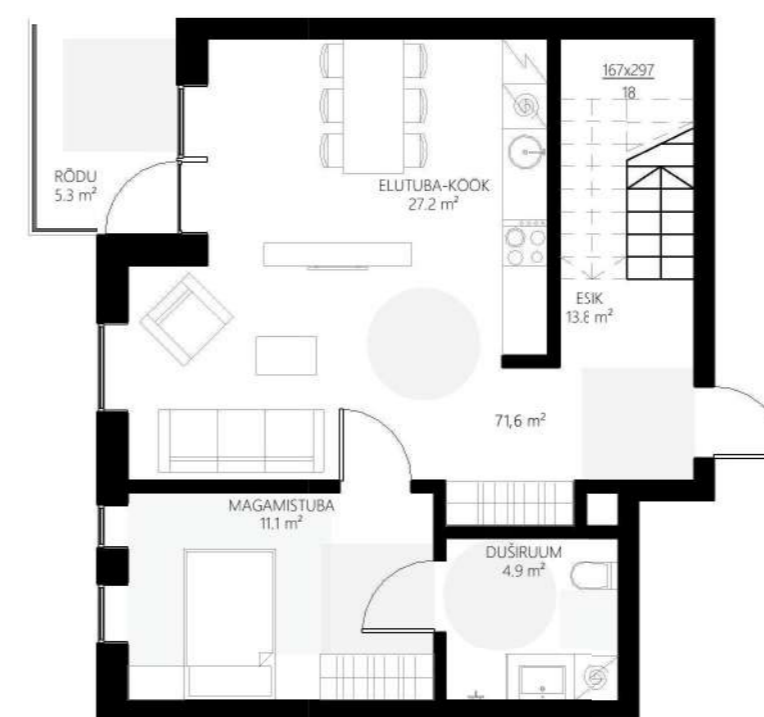
Teisel korrusel asub kaks magamistuba, WC-duširuum ja üks elutuba, mille saab lihtsasti tümber ehitada ka magamistoaks. Teisele korrusele viiv trepp vastab Lifetime Homes'i standarditele (H<170mm; B>250mm). Käsi- ja jalgastmest on 900mm*.

KOLME- KUNI NELJATOALISED KORTERID

53 tk, 29,3%

Pindala 50...90 m²

Korterites on vähemalt üks magamistuba, WC-duširuum ja eluruumid kasutatavad inimesele, kes liigub ratastoolis.





5.4.2 JUURDEPÄÄSETAVUS

Hoone peauksed on kasutatavad ka liikumiseks abivahendeid kasutatavatele inimestele. Selleks ei tohi välisukse lävepaku kõrgus ületada 20mm**. Ukse valgusava minimaalne laius võib olla 850...900mm**. Ukse esine ja tagune ala peavad olema piisavalt avarad (1500x1500mm*), et võimaldada ratastooli kasutajale manööverdusruum. Ukse kõrgus peab olema vähemalt 2000mm** ja avanema vähemalt 90o**, kuid soovituslikult rohkem. Ukse kaugus seina sisenurgast lingiga ukselehe poolt peab olema vähemalt 300mm*. Uste käepideme kõrgus põrandast peab olema 850...1000mm**.

Koridori laius kõigis ruumides peab olema vähemalt 1400mm** (Lifetime Homes'i kohaselt avalikes ruumides 1200mm* ja korterites 900mm*). Käesolevas projektis on üldkoridorid vähemalt 1500mm laiused, et tagada korterite välisute avanemine sellesse.

Soovituslikult peavad invaparkimiskohad asuma sissepääsudest ja liftidest vähem kui 50m* kaugusel.

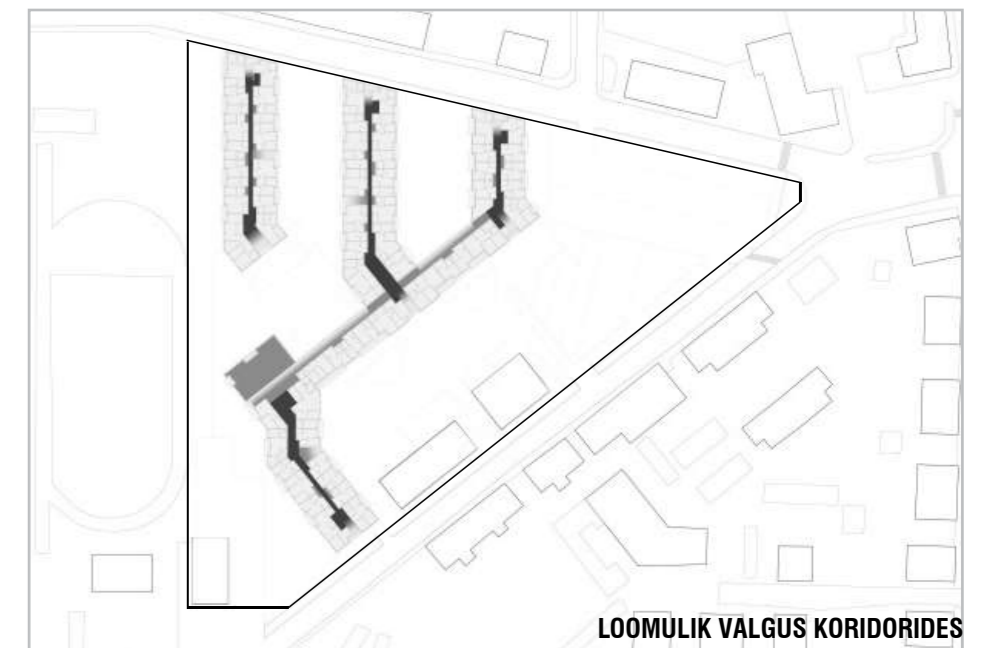
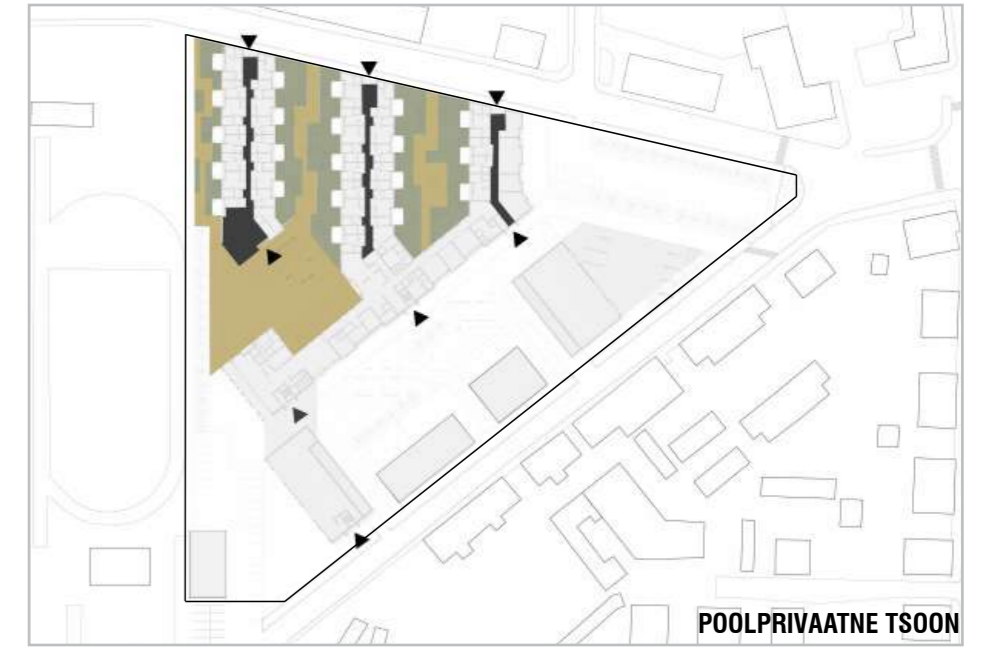
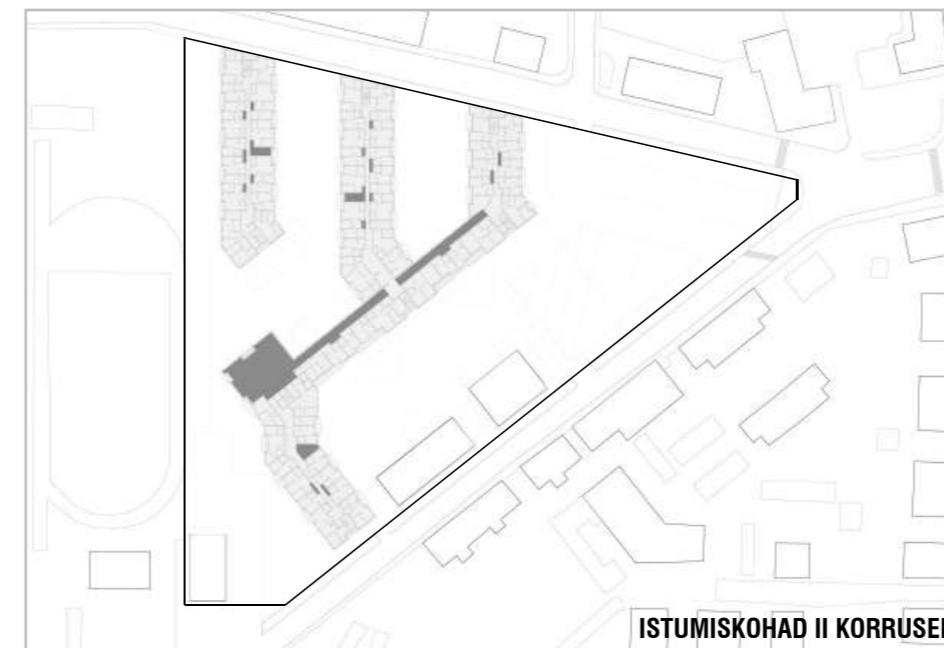
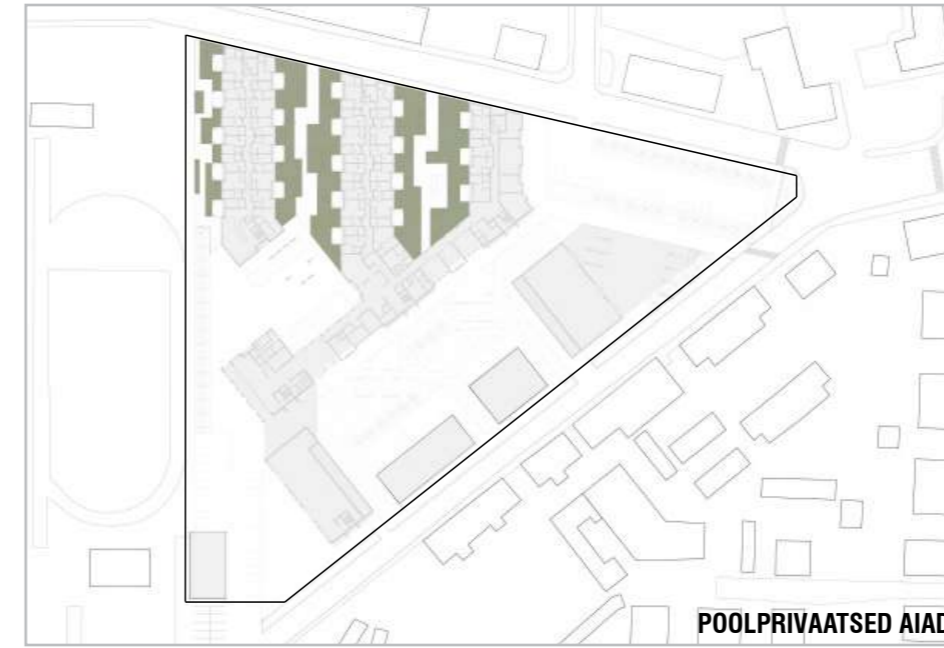
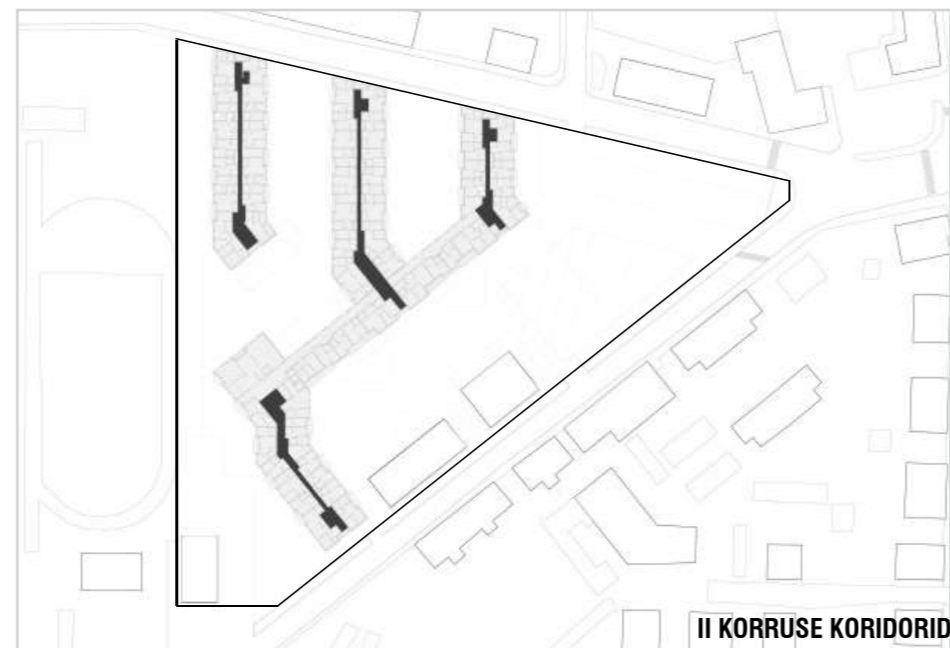
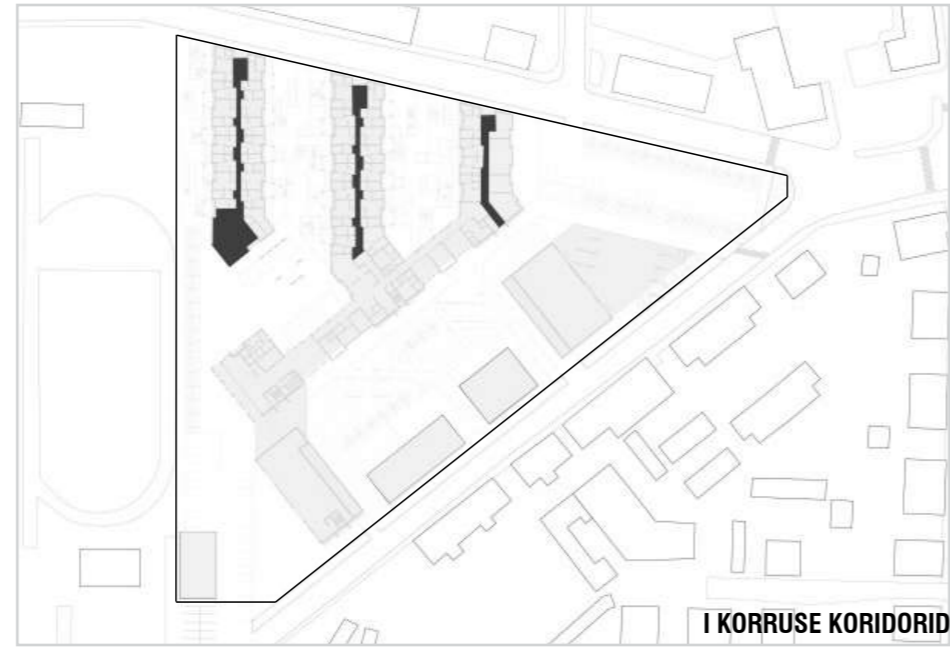
Kahes hoone mahus asuvad esimesed korrused 400mm kõrgemal üldisest korruse pinnast, kuhu pääseb ratastooliga liikuv inimene mööda pandust, mille kalle on 5%***. Panduse alguses ja lõpus on tasane pind suurusega 1500x1500mm*.

5.4.3 ELANIKE POOLPRIVAATSED RUUMID

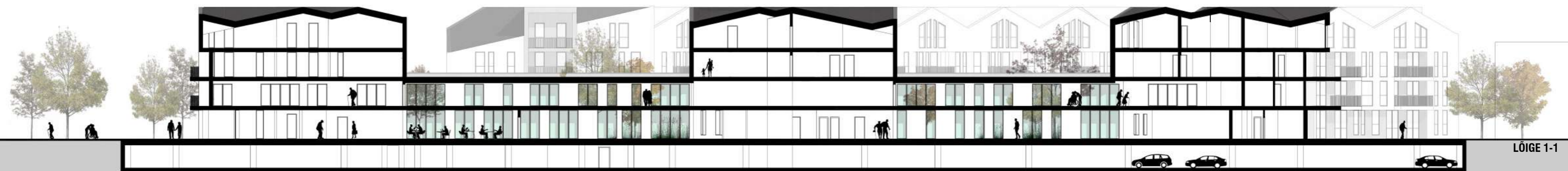
Hoone kolm osa on omavahel ühendatud suhteliselt pikkade koridoridega esimesel ja teisel korrusel. Sisetänavaga paralleelses kahekorruselises osas on koridorid kujundatud galeriina, mis võimaldavad vaateid ja pääsu esimeselt korruselt sisehoovidesse ning lasevad koridoridesse päevavalgust. Koridorides on suhteliselt palju „juhuslikke“ istumiskohti - vähemalt iga 30m tagant, võimaldamaks kohti suhtlemiseks. Samuti on iga 30m tagant tagatud koridorides loomulik valgus.

Ühisruum koos terrassiga, mis asub hoonemahu lõunapoolses küljes, on mõeldud seltskondlikuks tegevuseks. Ruum on suhteliselt avatud planeeringuga, aga võimaldab ka veidi eraldatumat koosviibimist. Ruumis on tualettruum, mida on võimalik kasutada ka liikumispuudega inimesel. Samuti asub ühisruumis kööginurk. Turuplatsi poolses hooneosas on väiksem ja vaiksem ruum lugemiseks või arvutiga töötamiseks.

Ka eraldiseisvasse korterelamusse on kavandatud ühisruum, mis asub esimese korruse fuajees, toidupoe esise platsi ääres.



I KORRUS +13,60
IV KORRUS +9,00
III KORRUS +6,40
II KORRUS +3,40
I KORRUS 0,00
0 KORRUS -3,00



5.4.4 POOLAVALIK TSOON TEENUSTEGA

Olemasoleva väärtusena eakale elanikkonnale asuvad läheduses Pelgulinna haigla, taastusravikeskus, erinevate liikumist toetavate abivahendite rendibüroo ning perearstikeskus Telliskivi tn 1.

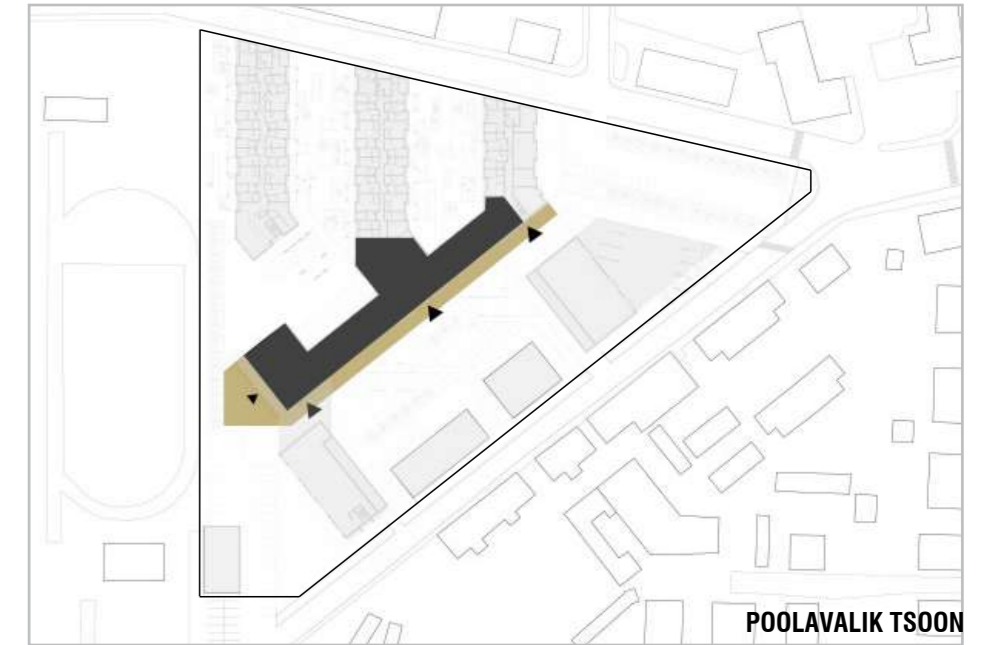
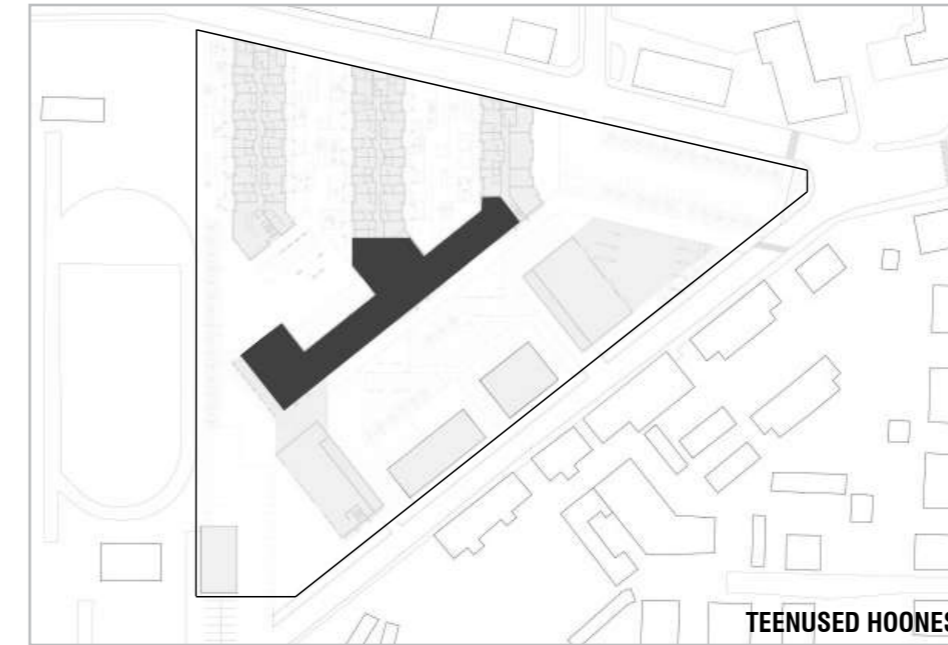
Projekteeritavas hoonesse on planeeritud teenuselamu süsteemi toetavad teenused, mis asuvad sisetänav äärses mahus, olles hästi ligipääsetavad nii majaelanikele kui ka kasutajatele väljastpoolt. See on oluline aktiivse vananemise seisukohast, soodustab erinevate inimgruppide läbisaamist ja solidaarsust ning toetab ka laiemat naabruskonda.

Eakatele inimestele on oluline füüsilise aktiivsuse säilitamine, seetõttu on hoonesse ette nähtud väiksem spordiklubi kolme erineva saaliga, mis on kasutamiseks just eakatele. Üht ruumi saab kasutada ka koosolekute ja ettekannete pidamiseks.

Teise teenusena on hoonesse eakate päevakodu, kus on võimalus saada ka esmast terviseabi ja teraapiat, olemas on kööginurk, avatud ruum suhtlemiseks

ja ühistegevuseks, pesemis-, pesupesemisvõimalus ja elektriliste ratastoolide laenutuspunkt. See ühisruum on seotud hoone peamise sissepääsuga, spordiklubiga ja pääsuga toitlustusasutusse, mille paigutus samuti soodustab kokkupuudet erinevate inimeste vahel. Selles hooneosas asuvad ka ruumid personalile, kes aitavad majaelanikke koristamisel, hügieenitoimingutel, poes käimise, toidu valmistamise jms-ga. Toitlustusasutus asub krundi lõunapoolse platsi servas, kuid kuhu pääseb ka mööda sisetänavat. Söögikoht peaks pakkuma võimalust toitlustada majaelanikke, aga olema avatud ka küllastajatele väljastpoolt.

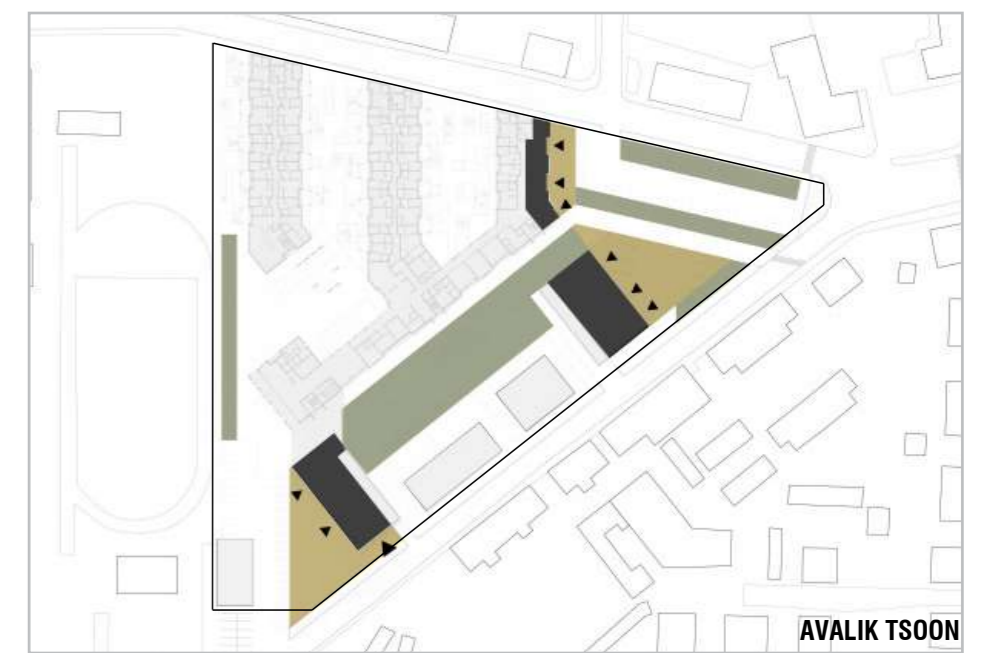
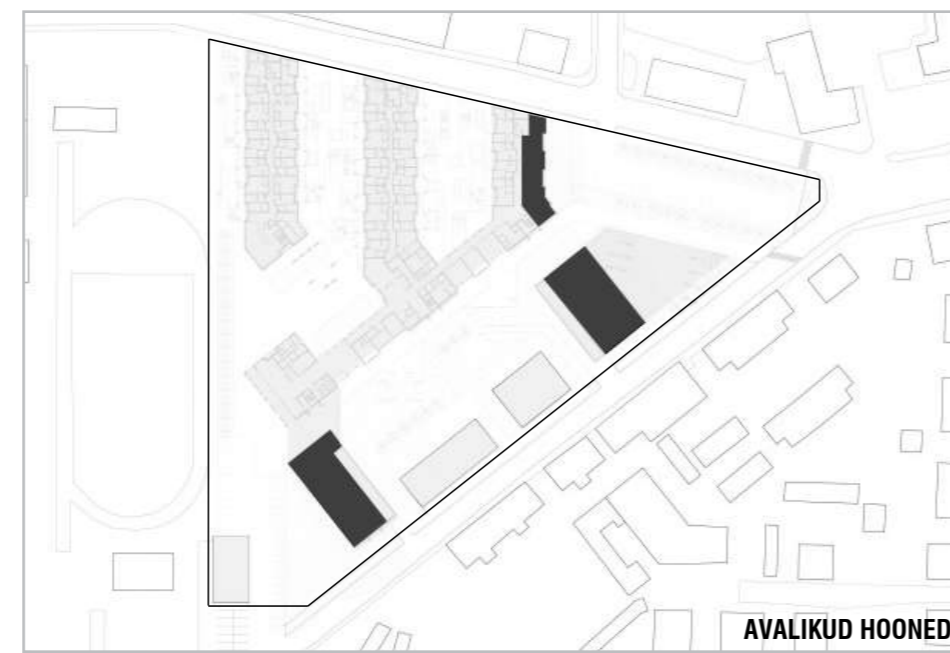
Mulla tänavalt pääseb hoonete vahelistesse aedadesse, mis on mõeldud kasutamiseks majaelanikele. Aedades saavad elanikud kasutada kõrgemale tõstetudpeenraid maitsetaimede ja teiste aiasaaduste kasvatamiseks. Samas on ka väikesed veesildad, mis on kujundatud taimedega väikesed kraavid sadevee äravooluks.



5.4.5 AVALIK VÄLISRUUM

Avalikus tsoonis asuvad turg, toidupood, park jalakäijate tänava ääres, kus asub ka mänguväljak ja erinevaks otstarbeks kavandatud bürooruumid. Jalakäijate tänav algab turuplatsilt ja lõppeb ala lõunapoolsel väljakul.

Parkides ja aedades on osa haljastust tõstetud maapinnast kõrgemale ja piiratud betoonist servaga, millel asuvad osaliselt puidust istumiskohad. See võimaldab vajadusel ka ratastoolis liikujal või betoonservale toetudes lihtsamini taimede eest hoolitseda jms.





5.4.6 KONSTRUKTIIVNE LAHENDUS

Maa-aluse parkla osa on monoliitsest raudbetoonist seinte ja vahelaega. Hoone sisemised kandeseinad on monteeritavatest raudbetoonpaneelidest ja vahelaed monteeritavatest õõnespaneelidest. Välisseinad on monteeritavatest soojustatud puitpaneelidest ja raudbetoonpaneelidest. Katusekonstruktsioon on tehases valmistatud fermidest ja puitelemenidest.

5.4.7 VÄLISVIIMISTLUS

Hoonete trepikoja mahtude ja rõdude sisseaste välisseinte viimistluseks on kasutatud peensaetud püstlaudist. Teised seinad on kaetud toonitud betooniga. Katustel, osaliselt ka välisseintel, on kasutatud tumehalli valtsplekki.

5.4.8 TEHNILISED ANDMED

Planeeritava ala suurus (v.a Telliskivi tn 9 ja 11)	18 897m ²
Ehitisealune pind	7 130 m ²
Hoone suletud brutopind	23 780 m ²
Hoonestustihedus	k=1,3
Suletud netopind alal kokku	19 000 m ²
Korruselisus	-1/ 4
Kõrgus	13,6 m
Parkimiskohad	
Maa all	226 (millest 9 invaparkimiskohad)
Maa peal	73 (millest 5 invaparkimiskohad)
Korterite arv	181





I KORRUS

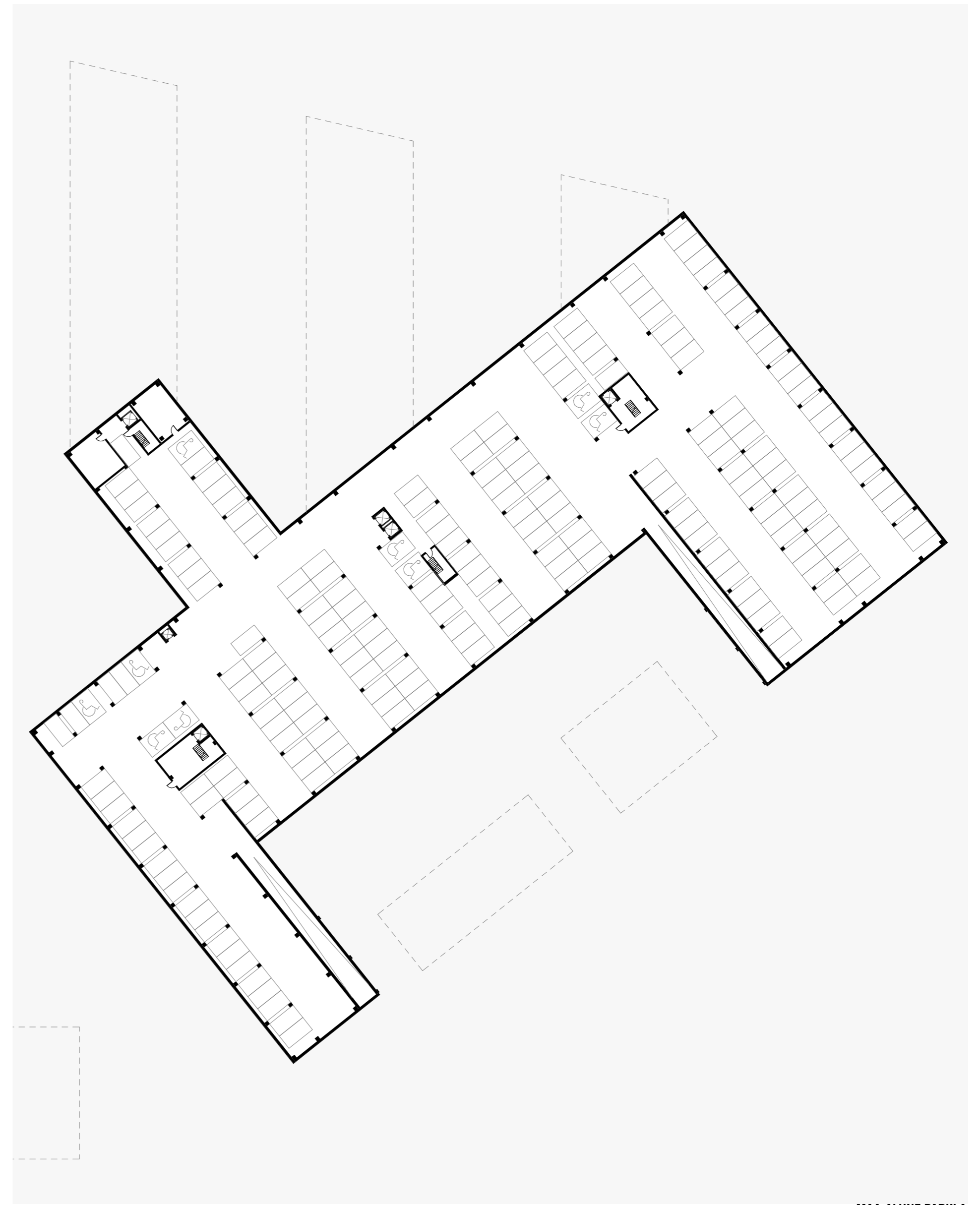


VADE TELLISKIVI-TÄNAVALT

VADE TELLISKIVI-TÄNAVALT



II KORRUS



MAA-ALUNE PARKLA

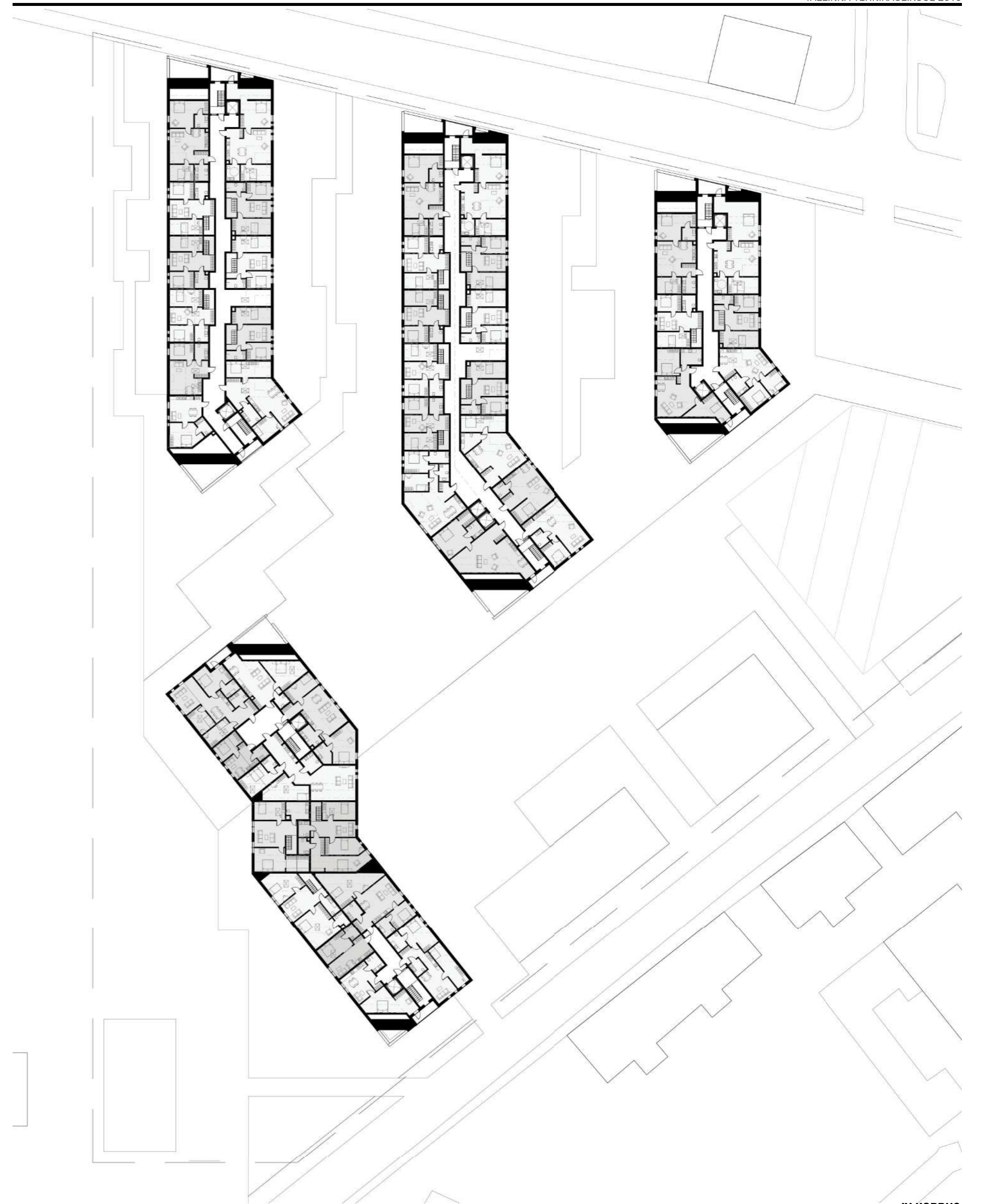


VAADE MULLA-TÄNAVALT

VAADE MULLA-TÄNAVALT



III KORRUS



IV KORRUS



VADE EDELAST

VADE EDELAST TÄNAVALT

KASUTATUD KIRJANDUS

- Altmets, K., Karelson, K. (2010). Sotsiaaltrendid 5: Vanemaealiste tervis. – Eesti Statistika, 91–107. (14.04.2019)
- Aktiivsenä vananemise arengukava 2013–2020. (2013). Sotsiaalministeerium. Tallinn.
- Arjakas, P., Kurnitski, J. (2013). Hoonestuse (elamumajanduse) valdkonna arengukava 2030+ lähteolukorra analüüs. Tallinn.
- Bozovic Stamenovic, Ruzica. (2012). New Issues In Singapoure Public Housing From Elderly Perspective: case study. – TECHNE Journal of Technology for Architecture and Environment, 04, 103–109. Firenze University Press (02.03.2019)
- Burton, E. J., Mitchell, I., Stride C. B. (2011). Good places for ageing in place: development for objective built environment measures for investigating links with older people's wellbeing. – BMC Public Health, 11. Springer Link (25.03.2019)
- Chrysikou, Evangelia; Rabnett, Richard; Tziraki, Chariklia. (2016). Perspectives on the Synergies of Architecture and Social and Built Environment in Enabling Active Healthy Aging. – Journal of Aging Research, Volume 2016. Hindawi (21.01.2019)
- Clarke, Philippa; R. Nieuwenhuijsen; Els. (2009). Environment for healthy ageing: A critical review. – Maturitas, 64, 14–19. ScienceDirect (21.01.2019)
- Chandola, Tarani; Howden–Chapman, Philippa L; Marmot, Michael; Stafford, Mai. (2011). The effect of housing on the mental health of older people: the impact of lifetime housing history in Whitehall II. – BMC Public Health, 11. DOAJ (23.01.2019)
- Eakad. (2012). Turu-uuringute AS. Tallinn.
- Eesti eluasemevaldkonna arengukava 2008–2013. (2008). Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium.
- Energiamajanduse arengukava aastani 2030. (2017). Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium.
- Falkenberg, Valeri; Kotsjuba, Daniel; Lepik, Pille–Riika; Levald, Andres; Lillemaa, Margit; Lubjak, Ivar; Maas, Hille; Melioranski, Ruth–Helene; Mikola, Alo; Peetsalu, Kristiina; Pukk, Maria; Rummel, Kristi; Vaikla, Tüüne–Kristin; Valk, Veronika. (2012). Kõiki kaasava elukeskkonna kavandamine & loomine. Astangu Kutser rehabilitatsiooni Keskus, Eesti Arhitektide Liit, Eesti Disainikeskus, Eesti Kunstiakadeemia.
- Genfi ÜRO jätkusuutliku elamumajanduse harta. Rahuldava, piisava, taskukohase ja tervisliku eluaseme kättesaadavuse tagamine kõigile. (2015). UNECE.
- Himma, Marju. Eakatest ei peaks rääkima kui probleemist, vaid kui võimalusest. <https://novaator.err.ee/832582/eakatest-ei-peak-reakima-kui-probleemist-void-kui-voimalusest>. (18.11.2018)
- Houben, P. P. J. (2001). Changing Housing for Elderly People and Co-ordination Issues in Europe. – Housing Studies, 16, 651–673. Taylor & Francis Online (10.02.1019)
- Hämmal, J., Masso, M., Vaisma, K., Piirots, M. (2016) Vanemaealiste ja eakate toimetuleku uuring 2015. Uuringu aruanne. TNS Emor, SA Poliitikauringute Keskus PRAXIS/ Euroopa Sotsiaalfond/ Sotsiaalministeerium.
- Juske, J. (2012. 4. juuni). Pelgulinna lood: telliskivid, mööbel, paradiisiaed ja koolimajad [Blogipostitus]. <https://jaakjuske.blogspot.com/2012/06/pelgulinna-lood-telliskivid-moobel.html?view=flipcard>
- Juske, J. (2012, 21. juuni). Pelgulinna lood: esimesed munitsipaalmajad [Blogipostitus]. <http://jaakjuske.blogspot.com/2012/06/pelgulinna-lood-esimesed.html>
- Juske, J. (2014, 26. jaanuar). Pelgulinna Mulla tänava lugu [Blogipostitus]. https://jaakjuske.blogspot.com/2014/01/pelgulinna-mulla-tanava-lugu_26.html?view=flipcard
- Juske, J. (2016). Jaak Juskega kadunud Eestit avastamas. Forte, <http://forte.delfi.ee/news/juskegaavastamas/jaak-juskega-kadunud-estit-avastamas-8-tallinn-pelgulinn?id=74651349> (06.04.2019)
- Kampung Admiralty, Singapore. <http://www.woha.net/#Kampung-Admiralty> (02.04.2019)
- Kuusemäe, L. (2015). Riiklikult toetatud üüripindade rajamise tasuvus : lõputöö. Sisekaitseakadeemia Finantskolledž : Tallinn.
- Leung, M., Framakin, I., Kwok, T. (2017). relationship between indoor facilities management components and elderly people's quality of life: A study of private domestic buildings. – Habitat International, 66, 13–23. ScienceDirect (6.04.2019)
- Lifetime Homes Principles. <http://www.lifetimehomes.org.uk/pages/lifetime-homes-principles.html> (10.02.2019)
- Mather, M., Scommegna, P. (2017). How Neighborhoods Affect the Health and Well-Being of Older Americans. – Today's Research on Aging, 35, Vaadatud <https://www.prb.org/wp-content/uploads/2017/02/TRA-35.pdf>
- Mathiesen, M. (2013). Vanemaealiste kehaline aktiivsus ja selle mõju elukvaliteedile : bakalaureusetöö. Tartu Ülikool : Tartu.

- Moran, M., Van Cauwenberg, J., Hercky–Linnewiel, R., Cerin, E., Deforche, B., Plaut, P. (2014). Understanding the relationships between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review of qualitative studies. – International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11. BMC. (23.03.2019)
- Munitsipaaleluase. <https://www.tallinn.ee/Teenus-Munitsipaaleluase> (31.03.2019)
- Nerman, R. (2000). Pelgulinn: kultuurikeskkonna kujunemine ja areng. Tallinna Raamatutrükikoda
- Pelgulinna miljöö 1930. aastate lõpus. (2009). <https://www.tallinn.ee/est/Pelgulinna-miljoo-1930.-aastate-lopus> (06.04.2019)
- Peters, T., (2014). Socially Inclusive Design in Denmark: The Maturing Landscape. – Architectural Design, 84, 46–53. Wiley Online Library (31.03.2019)
- Preem, M. (2008). Miljööalad – mis ja milleks?. EAL. Vaadatud 13.05.2019 <http://www.arhliit.ee/uudised/artiklid/miljooalad/>
- Puue. <https://www.epikoda.ee/puue/> (31.03.2019)
- Randoja, M. (2009). Leibkondade elamistingimused – Eesti Statistika Teemaleht, 2/2009.
- Rydin, Y., Bleahu, A., Davies, M., Davila, J. D., Friel, S., De Grandis, G., Halla, P. D., Hamilton, I., Howden–Chapman, P., Lai, K.–M., Lim, C. J., Martins, J., Osrin, D., Ridley, I., Scott, I., Taylor, M., Wilkinson, P., Wilson, J. (2012). Shaping cities for health: complexity and the planning of urban environments in the 21st century. – THE LANCET, 379, 2079–2108. ScienceDirect (25.03.2019)
- Senior Housing. <https://www.theseniorlist.com/senior-housing/> (31.03.2019)
- Sinisalu, V. (2014) Kuidas toime tulla vananeva rahvastikuga Eestis? – Eesti Arst, 93(2), 63.
- Sixsmith, A., Sixsmith, J., (2008) Ageing in Place in the United Kingdom – Ageing International, 32, 219–235. Springer Link (23.03.2019)
- Tallinn koostas seenioride eluaseme programmi. <https://www.tallinn.ee/est/Uudis-Tallinn-koostas-seenioride-eluaseme-programmi> (31.03.2019)
- Tallinna teine elamuehitusprogramm. <https://www.tallinn.ee/est/eluase/Tallinna-teine-elamuehitusprogramm-10> (31.03.2019)
- Teenus Munitsipaaleluase. <https://www.tallinn.ee/pohja/Teenus-Munitsipaaleluase> (31.03.2019)
- Teenused. https://www.tallinn.ee/nomme/teenused#valdkond_22 (31.03.2019)
- The Royal Borough of Kensington and Chelsea. (2015). Older People's Housing Design Guidance. Vaadatud 6.04.2019, <https://www.rbkc.gov.uk/sites/default/files/atoms/files/Older%20People%27s%20Housing%20Design%20Guidance%20%28low%20res%29.pdf>
- Toots, A., Idnurm, T. (2015). Üürielamufondi vajalikkus 50+ elanike hulgas. TLÜ Riigiteaduste Instituut : Tallinn.
- Verma, I. (2014). Planning for Aging Neighborhoods. Case Lauttasaari. Proceedings of the 6th Annual Architectural Research Symposium in Finland 2014: Designing and Planning the Built Environment for Human Well-Being.
- Warner, M. E., Homsy, G. C., Morken, L. J. (2016). Planning for Aging in Place: Stimulating a Market and Government Response. – Journal of Planning Education and Research, 37, 29–42. SAGE journals (23.03.2019)
- Weenig, M. W. H., Staats, H. (2010). The impact of a refurbishment of two communal spaces in a care home on residents' subjective well-being. – Journal of Environment Psychology, 30, 542–552. ScienceDirect (09.04.2019)
- Wiles, J. L., Leibing, A., Guberman, N., Reeve, J., S. Allen, R. E. (2012) The Meaning fo "Aging in Place" to Older People. – The GERONTOLOGIST, 52, 357–366. Oxford Academic (04.04.2019)
- Üldhooldekodu teenus <https://www.tallinn.ee/est/nomme/Teenus-Uldhooldekodu-teenus> (31.03.2019)
- Üldhooldusteenust pakuvad hoolekandeesutused. <https://www.sm.ee/et/uldhooldusteenust-pakuvad-hoolekandeesutused> (31.03.2019)
- Zhu, B.–W., Zhang, J.–R., Tzeng, G.–H., Huang, S.–L., Xiong. (2017) Public Open Space Development for Elderly People by Using the DANP–V Model to Establish Continuous Improvement Strategies towards a Sustainable and Healthy Aging Society. – Sustainability, 9(3), 420. MDPI (6.04.2019)