

Kuidas kauem iseseisvalt ja turvaliselt elada

Tänapäeval on palju kasulikke lahendusi ja abivahendeid, mis aitavad eakamatel oma armsas kodus kauem ja turvalisemalt hakkama saada. Kasvõi selle asemel, et kümneid kordi kallimasse hooldekodusse kolida.

Kes meist ei oleks südant valutanud eaka lähedase heaolu pärast ajal, kui me ise tema kõrval pole. Kas temaga on kõik korras, ega kukkumine või ootamatu haigushoog tabanud ole. Lihtsaim, mugavaim ja soodsaim abivahend inimesele, kes igapäevaselt oma kodus toime tuleb, kuid vahel hätta sattuda võib, on **kaasaskantav häirenupp**. Medi häirenupuga saab ta õnnetusest ühe nupuvajutusega märku anda. Õöpäevaringselt töötava kõnekeskuse operaator teeb abivajajaga hoolekandelefoni kaudu rääkides selgeks juhtunu põhjuse ning annab info edasi tema lähedasele, naabrile või hooldajale, kes appi tõttab. Vajadusel kutsutakse kohale kiirabi või päästeamet.

Väana külas elav Marje, kel ligi 80-aastane tädi, leiab, et inimene, kes elab omaette ja on üle 75-aastane, ei peaks kukkumise või ägeda haigushoo tõttu vaevlema, vaid kiiresti abi saama. „Häirenupp on hädavajalik kui on raskusi tasakaaluga, kukkumine on kerge tulema. Tädi on kindlustunde elatud aastatega välja teeninud,“ paneb Marje teistegi eakate lähedastele südamele.

Sügis ja talv on eakatele iga aasta eriti kriitilised perioodid. Just seepärast ongi Medi häirenuputeenus enne septembri lõppu liitudes pea kaks korda sood-



samaks muudetud. Soodustus jääb häirenuputeenusiga liitunutele kehtima ka pärast septembrit. Võimalusel aidatakse linna või valla sotsiaalosakonnalt toetuse saamisel.

Teine põnev ja uus koduabiline on **automaatne ravimidosaaator**. Lihtsasti käsitletaval seadmel on 28 ravimilahtrit, kuhu hooldaja tabletid paigutab. Määratud kellaaegadel annab ravimidosaaator helisignaalliga märku, et on aeg tablette võtta. Tabletid tuleb seadmel olevast avausest käele kukutada. Heli vaikib ja seade jääb järgmist tähtaega ootama. Seade välistab üledoseerimise ja vale ravimi võtmise. Mitmete haiguste puhul on ravimi õigeaegne võtmine oluline ja hoiab ära traagilised tagajärjed. Sellist abivahendit kasutavad ka mitmed nooremad inimesed.

Eakate ja ka laste iseseisvaks toimetulekuks on loodud ka **elektripliidi valvur**. Seade mõõdab pliidiit tulevat kuumust, sisselülitamise aega ning lülitab pliidi välja enne kui temperatuur ohtlikult kõrgeks muutub või määratud aeg kätte jõuab. Sellega hoiab pliidi valvur ära tekkida võiva tulekahju ning aitab säästa inimesi ja vara. Eriti vajalik on pliidi valvur üksinda elavatel eakatel, ühisköörides ning ka sotsiaalkorterites ja -majades.