

Eesti Energeetika Veteranide Ühenduse

koosoleku memo nr 3/2017

Tallinn, Eesti Energia, Lelle 22

21.03.2017

Koosolekust võttis osa 28 Ühenduse liiget.

Päevakorras:

1. Esineb dr Kai Saks Tartu Ülikooli Kliinikumist vananemise teemal.
2. Informatsioonilised teated.

Koosoleku algul mälestasime leinaseisakuga meie hulgast lahkunud EE veterani ja Ühenduse liiget Heino Viidingut (22.01.1926 – 12.03.2017) ning 20. märtsil manalateele läinud EE veterani Ene Tamperet.

Tõnu Truupõld teavitas koosolijaid energeetikaveteranide auväärsetest sünnipäevadest: 24. veebruaril 2017 oli Oskar Kalmeti 90 aasta juubel ja 27. veebruaril 2017 Aleksander Annuse 90 aasta juubel. 15. märtsil sai Tõnu Mürsepp 81-aastaseks ja 16. märtsil Jüri Sarv 83-aastaseks.

1. Kardioloog ja geriaater dr Kai Saks on vananemise teemadega tegelenud paarkümmend aastat. Hiljuti ilmus tema algatusel raamat „Gerontoloogia”, milles on 17 peatükki kokku 12 autorilt.

Inimeste elukaari uurides selgub, et pole olemas kahte inimest, kes ühtemoodi vananevad. Kronoloogilise vanuse järgi kirjeldatakse ealisi piire järgmiselt: alla 15 a vana on laps, noor on vanuses 15-44 a, keskealine on vanuses 45-64 a ja eakas üle 65 a vana. Vanuse uuringutes eristatakse bioloogilist, subjektiivset (psühholoogilist), sotsiaalset ja funktsionaalset vanust. 2015. a uuringutest järeldatakse, et sellel aastal sündinud poistel on eeldusi elada keskmiselt 73,1 aasta vanuseks ja tüdrukutel 81,9 aastaseks.

Rahvastiku vananemine on tsivilisatsiooni edusammudest põhjustatud viimase pooleteise sajandi arengute tulemus, mida tuleb pidada nüüdisaja suureks võimaluseks. Inimeste vananemise põhjusteks on programmeeritud vananemine ja juhuslik vananemine. Inimese füsioloogilise võimekuse lagi on 25-30 aasta vanuses. Kehaline võimekus üle 70 aasta vanuseks saades langeb järsult. Selles vanuses oleks mõistlik ja tervislik rakendada enda suhtes mõõdukat kehalist koormust 5 päeval nädalas kestusega 20...30 minutit. Eakate tervist saab toetada tasakaalustatud toitumisega, kus määravad pole üksikud toitained, vaid terviklik toitumismuster. Hea oleks eeskätt vahemere tüüpi dieet: oliiviõli, kalad köögivilid jne. Ülekaalulisust määrame kehamassiindeksi KMI abil. $KMI = \frac{\text{kaal (kg)}}{\text{pikkus (m)}^2}$ ruudus. Eakate parim KMI = 25...30.

Edukas vananemise on võimalik kui suudame vältida haigusi ja puudeid, meil on hea kehaline ja kognitiivne (tunnetuslik) funktsioon ning osaleme ümbritsevas elus. Eaka inimese tervise hapruse korral tekitab väikene põhjus probleemide kuhjumise, tuues kaasa tõsised tagajärjed. Teadaolev kõige kauem elanud mees on USA näite- ja filmikirjanik ning produtsent George Francis Abbott (25.06.1887 – 31.01.1995), kes elas 107,5 aastaseks. Lisan siiski, et 13. märtsil 2016 kinnitas Guinnessi rekordite raamat tol hetkel vanimaks elusolevaks meheks maailmas Yisrael Kristal'i, kes sündis 15. septembril 1903 Poolas Zarnowis ja oli kinnitamise ajal 112 aastat ja 178 päeva vana. Maailmas vanimaks elanud inimeseks on prantslanna Jeanne Calment (21.01.1875 – 04.08.1997) elueaga 122 aastat ja 164 päeva.

Eluea lisandudes tuleb meil kõigil kohaneda muutustega nägemises, kuulmises, lõhna- ja maitsmistundlikkuses, südame-veresoonkonnas ja närvisüsteemis. Tegeleda tuleb ka eakate neuroloogiliste probleemidega nagu insult, treemor (lihasvärin kätes ja jalgades), pearinglus ning multipleksne sensoorne defitsiit (sõrmede tuimustunne). Sageli esinevad vanuritel kognitiivsed (tunnetuslikud) funktsioonide (mälu, keele, taju ja intellekti) häired, samuti dementsus, unehäired ning depressiivsus. Kõigis neis muredes, hädades ja haigustes peame paratamatult otsima abi arstidelt. Vananemismuutusi me tagasi pöörata ei saa, siiski on oluline neid teada ja arvestada. Vanaks ei peaks jääma, vanaks tuleks saada!

Dr Kai Saksa ettekande slaidid on vaadeldavad meie kodulehel.

2. Koosoleku juhataja edastas järgmised teated.

2.1 Täpsustus: EE juhatuse vastuvõtt toimub 9. mail.

Ettekandjad on Hando Sutter teemal „Eesti Energia hetkeseisust ja arengusuundadest“, Andres Vainola teemal „Põlevkivikaevandamise arengusuundadest, probleemidest ja võimalustest“ ja Karla Agan teemal „Energiamüügi arengutest, s.h seoses EL kliima- ja energiapaketiiga“. Kutsed saadab EE välja märtsikuu jooksul.

2.2 Meie ühendus on kenasti EPÜLi kodulehel kirjas, võime tutvuda.

2.3 Järgmine koosolek toimub 19.04.2017 algusega kell 14.00 EE Tuleviku saalis.

Esineb Einari Kisel teemal „Maailma energeetika arengutsenaariumid“. Ta lubas neile, kes on varem tema ettekannet kuulanud, natuke ettekannet täiendada.

2.4 Eesti Energia saatis meile sõnumi, et on valmis meile organiseerima ekskursiooni Auverre. Lisaks antakse võimalus tutvuda kas Enefit280 tehasega või tuulepargiga. Sõidu toimumisaeg lepatakse hiljem kokku.

Koosolekut juhatas Tõnu Truupõld

Memo koostas Rein Tivas