



Tervis ja TURVALISUS

MAI 2024

Tule rinnavähi sõeluuringule ka siis, kui kaebused puuduvad

Tervisekassa ootab sel aastal rinnavähi sõeluuringule ligi 104 000 naist vanuses 50–74 aastat.

Rinnavähk on endiselt Eesti naistel kõige sagedamini esinev vähivorm – igal aastal haigestub üle 900 naise ja neist umbes veerandil on haigus avastamise hetkel juba kaugele arenenud. Rinnavähi sõeluuringul on aga lootust leida vähk varajases faasis, kui ravi on lihtsam ja kergemini talutav ning tervenemine täiesti võimalik.

Selleks, et kutsutud saaksid sõeluuringul käia võimalikult kodu või töökoha lähedal ja endale sobival ajal, on suureks abiks kolm mammograafiabussi, mis terve aasta vältel Eestis ringi sõidavad. Aega saab broneerida ka statsionaarsete teenuseosutajate juurde.

Rapla maakonnas on mammobuss alati aasta teisel poolel – Rapla linnas juulis-augustis ja teistes omavalitsustes sügisel.

Rinnavähi sõeluuringus kutsub sihtrühma naisi osalema **Tiina Mitt**, kel avastati viis aastat tagasi sõeluuringu käigus rinnavähk. “Julgustan kõiki kindlasti sõeluuringust osa võtma ja seda ka siis, kui kaebused puuduvad. Ka minul ei olnud ühtegi sümptomit, ent võtsin siiski iga kord, kui uuringule kutsutud olin, sõeluuringust osa. Tänu sõeluuringule saadi haigusele jälile piisavalt vara ning ravi oli seetõttu tulemuslik,” sõnas Mitt.

Sel aastal on tasuta uuringule oodatud ravikindlustatud ja -kindlustamata naised sünniaastaga **1950, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972 ja 1974**. Aja broneerimiseks kasutage Terviseportaali või pöörduge sobivasse tervishoiuasutusse. Oluline on sõeluuringul osaleda ka kaebuste või sümptomiteta, sest varajases staadiumis rinnavähk endast märku ei anna.

Möödunud aastal püstitati nii emakakaela-, rinna- kui ka soolevähi sõeluuringu osalusmäära rekordid ning esimest korda on kõigi kolme sõeluuringu osalusmäär üle 60%.

Rapla maakonnast võttis rinnavähi sõeluuringust eelmisel aastal osa 71%

TERVISEKASSA

Mina olen

ELAV TÕESTUS

Varakult avastatud haigust on lihtsam ravida.

TULE RINNAVÄHI SÕELUURINGULE!

2024. a on tasuta uuringule kutsutud kõik naised sünniaastaga **1950, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974**.

sõeluuring.ee

Elu on ees

kutsututest (üleriiklikult osales uuringus 65%). Varasemate aastatega võrreldes on sõeluuringu hõlmatus tublisti kasvanud.

Mida rohkem naisi osaleb sõeluuringul, seda vähem on rinnavähist põhjustatud surmasid. •

Rinnakabinetid

- **AS Mammograaf:**
Registreerimine telefonil **627 4470**
tööpäevadel kell **8.30–17.00**.
- **Mammograaf Rinnakliinik**
Tallinn, Estonia pst 1/3 (II korrus)
Telefon: **627 4222**. Registratuur avatud: **9.00–16.30**
kesklinn@mammograaf.ee
- **Mammograaf Rinnakliinik**
Tallinn, Kotka 12 (A korpus)
Telefon: **627 4470; 515 5405**.
Registratuur avatud: **8.30–17.00**
info@mammograaf.ee
- **Põhja-Eesti Regionaalhaigla**
Tallinn J. Sütiste tee 19
Telefon: **617 2405, 5300 6334**
Registratuur avatud: **8.00–16.00**
- **Ida-Tallinna Keskaigla**
Tallinn, Pärnu mnt 104 (Magdaleena radioloogia osakond, C korpus, I korrus)
Telefon: **606 7684, 666 1900**

Mammograafibusside ajad Raplamaal

- **Rapla vald** Rapla Haigla kõrval
08.07.2024 – 02.08.2024
Registreeruda numbril: **6274470**
- **Kohila vald** Kohila Keskväljaku parkla
16.10.2024 – 18.10.2024
Registreeruda numbril: **6003155**
- **Kehtna, Kehtna vald** Kehtna, Coop kaupluse parkla
21.10.2024 – 22.10.2024
Registreeruda numbril: **6003155**
- **Järvakandi, Kehtna vald** Kandi Konsumi parkla
23.10.2024
Registreeruda numbril: **6003155**
- **Märjamaa alev, Märjamaa vald** Märjamaa Rahvamaja kõrval
29.10.2024 – 31.10.2024
Registreeruda numbril: **6003155**

Rinnakabinet Raplamaa Haiglas

Raplamaa Haiglas on avatud rinnakabinet 1 kord kuus.

Vastuvõttu teostab **üldkirurg-mammoloog dr. Agne Kukk**, kes ootab oma vastuvõtule patsiente diagnoosidega:

- Rinnanäärme haigused (nt. täpsustamata tükk rinnas)
- Rinnapiirkonna nahamuutused
- Rinnavähi kõrgeenenud perekondliku riskiga patsientide kontroll
- Rinnavähk, selle kahtlus
- Rinnavähi ravi järelkontroll, vajadusel retseptide pikendamine

Vajalik saatekiri.



Mammograafilise uuringu meespea ja läbiviimine



FOTO SHUTTERSTOCK

- Uuringupäeval tuleks hoiduda deodorandi, kehakreemi ja -puudri kasutamisest, sest need võivad mõjutada röntgenipildi kvaliteeti.
- Uuringu läbiviimiseks koos dokumentide vormistamisega kulub 15–20 minutit.
- Uuringuks tuleb ülakeha lahti riietada.
- Kummastki rinnanäärmeist tehakse kaks erisuunalist ülevõtet, mis võib põhjustada ebamugavustunnet, kuid mitte valu.

Pärast uuringut

- Mammograafilise uuringu vastuse saate kokkulepitud viisil, kas e-postiga või kirja teel.
- Kui mammogramm näitab muutusi rinnanäärmekoes, kutsutakse teid täiendavatele uuringutele. Tagasikutsutele tehakse täiendavaid mammograafilisi ülevõtteid ning vajadusel uuritakse rinda ultraheliga või võetakse koeproov.

Kogemuslugu: juhuslik HPV test tuvastas vähieelse seisundi

KATRI REINSALU

Sänni oli 28-aastane, kui ta ebatavalise veritsusega naistearsti visiidile pöördus. Täna sellele ajale tagasi vaadates on tal hea meel, et ta oma kahe väikese lapse kõrvalt terviseprobleemi tõsiselt võttis. “Ma ei muretsenud, et midagi korrast ära oleks, aga läksin lihtsalt kindluse ja kontrolli mõttes,” räägib ta.

Arst võttis noorelt emalt muuhulgas ka PAP-testi. Testile järgnes ootamatu kõne, et testi näitajad ei ole head. Tulemus tegi arsti murelikuks ja ta kutsus Sänni kolposkoopiasse, mis võimaldas olukorda põhjalikumalt uurida. Järgnes diagnoos, et Sännil

on raske astme düsplaasia, mille põhjustas inimese papilloomiviirus (HPV). Emakakaela rakkudes olid tekkinud muutused ja Sännil tuvastati vähieelne seisund.

Arst soovitas emakakaela konisatsiooni ehk operatsiooni, millega lõigatakse emakakaelalt välja muutunud rakkudega ala. Veel enne, kui noor naine jõudis operatsioonile, tegi ta positiivse rasedustesti. Sänni oli jäänud oma kolmanda lapse ootele. “Võtsin arstiga ühendust, võtsin end arvele ja küsisin, mis edasi saab,” meenutab ta. Arst oli toetav ja julgustav ning ütles, et operatsioon tehakse pärast raseduse lõpuni kandmist. “Ma usaldas inimest, aga ega mul valikuvarianti ka ei olnud,” räägib Sänni.

Kuigi olukord oli hirmutav, siis püüdis Sänni raseduse ajal positiivset suhtumist hoida oma tervise eest võimalikult hästi hoolt kanda. Värske beebi kõrvalt ja ligi aasta pärast esmast murettekitavat leidu läks Sänni operatsioonile.

Operatsioon tehti üldnarkoosis ja õhtuks sai naine juba koju, kuid taastus veel mitu päeva. Sänni mäletab, et tundis hirmu esimese kontrolli ees pärast operatsiooni. “Äkki ta ei saanud kõike kätte,” mõtles ta. “Aga arst ütles, et kõik on hästi ja proovid on korras,” ütles nüüd Sänni. Neli aastat hiljem on Sänni proovid jätkuvalt korras. Kontrollis käib ta korra aastas.

Ta oli diagnoosi saamise hetkel kõigest 28-aastane ja ei kuulunud isegi emakakaelavähi sõeluuringu vanusegruppi. “See oli õnnelik juhus. Kui ma oleks kaks aastat hiljem läinud, siis ma ei kujuta ette, kas mul oleks nii hästi läinud,” räägib ta.

Ta julgustab kõiki naise end HPV-ga kurssi viima ja sõeluuringus osalema, sest rakumuutused ei anna endast märku. Vaid proov näitab tegelikku olukorda. “Usalda alati oma arsti ja tee temaga koostööd,” lisab Sänni juurde.

2024. aastal on kutsutud emakakaelavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1959, 1964, 1969, 1974, 1979, 1984, 1989, 1994. Sõeluuringus osalemiseks on võimalik teha ka HPV kodutest. Nii on proovi andmine naistele veelgi mugavam ja kättesaadavam.

Emakakaelavähi sõeluuringul osales möödunud aastal üleriiklikult 66% kutsututest, kuid Raplamaal jäi osalusprotsent veidi väiksemaks, osales 64% kutsututest. •

TERVISEKASSA

Mina olen
ELAV TÕESTUS

Varakult avastatud haigust on lihtsam ravida.

TULE EMAKAKAELAVÄHI SÕELUURINGULE!

2024. a on tasuta uuringule kutsutud kõik naised sünniaastaga 1959, 1964, 1969, 1974, 1979, 1984, 1989, 1994.

sõeluuring.ee

Elu on ees

Vähk, mille vastu saab vaksineerida

Kas teadsid, et HPV nakkuse vastu on võimalik vaksineerida? Inimese papilloomiviirus ehk HPV on laialt levinud, kuid ohtlik viirus, mis põhjustab mitmeid pea-, kaela- ja genitaalpiirkonna vähijuhte ning vähieelseid seisundeid. Kuid seda on võimalik ennetada vaksineerides.

Seejuures on oluline vaksineerida ka poisse, sest viirus ei ohusta vaid naisi. HPV põhjustab ka meestel vähki, mida on võimalik vaksineerimisega ennetada. Poiste vaksineerimisega kaitseme nende enda tervist ja aitame ka vähendada viiruse üldist

levikut elanikkonnas. Erinevalt naistest puudub meeste puhul testimismeetod, mis võimaldaks tuvastada varajases staadiumis HPV viiruse poolt põhjustatud rakumuutusi, mistõttu on poiste vaksineerimine eriti oluline.

Maailmapraktikas vaksineeritakse HPV vastu tüdrukuid ja poisse juba aastaid. Vaktsiini Gardasil 9 efektiivsus on kõrge ja selle võimalikud kõrvaltoimed kerged.

Eestis vaksineeritakse 12-14-aastasi noori, sest siis on see kõige efektiivsem. Täiendavalt võimaldatakse HPV vastast vaksineerimist ka kõigile 15-18-aastastele, kes pole varasemalt HPV vastu vaksineeritud. Vaksineerimine on tasuta kõigile 12-18-aastastele poistele ja tüdrukutele. •

Jämesoolevähi sõeluuringus tuleb käia enne kaebuste tekkimist

Jämesoolevähk on sageli esinev haigus, mis ohustab peaaegu võrdset nii naiti kui ka mehi. Eestis haigestub jämesoolevähi igal aastal peaaegu 1000 inimest.

Vähk hakkab tekitama kaebuseid ja sümptomeid alles siis, kui on organismis levinud. Kuid sõeluuringus osalemine võimaldab jämesoolevähi varasemas staadiumis avastada ja aitab raviga õigeaegselt alustada. Jämesoolevähi sõeluuringule kutsutakse 60–68-aastaseid

mehi ja naiti iga kahe aasta tagant.

2024. aastal on kutsutud jämesoolevähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naited ja mehed sünniaastaga **1956, 1958, 1960, 1962, 1964**.

Jämesoolevähi sõeluuringul kasutatakse peamise mee-

todina peitveretest, mille abil saab avastada roojas leiduvat verd.

Edukas jämesoolevähi sõeluuring aitab ära hoida kolmandiku jämesoolevähi surmadest. Mõõdunud aastal osales soolevähi sõeluuringul üleriiklikult 62% ja Raplamaal 66% kutsututest.

Ligi 25 000 last on ohtlike nakkushaiguste vastu kaitseta

Maailma terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel päästetakse igal aastal tänu vaktsineerimisele 2-3 miljonit inimest. Tõhusama immuni-seerimisega saaks päästa veel 1,5 miljonit.

Kui veel 2014. aastal ületas laste vaktsineerimisega hõlmatud Eestis kõigi olulisemate riikliku immuniseerimiskava vaktsiinide lõikes WHO soovituslikku 95% ja püsis 2021. aastani üle 90%, siis viimastel aastatel on vaktsineerimisega hõlmatud järsult langenud ja jääb praegu sõltuvalt vaktsiinist keskmiselt vaid 73-85% vahele.

2023. aasta seisuga on Eestis ligikaudu 25 000 kuni 16-aastast last õigeaegselt vaktsineerimata. Võrreldes nii mõnegi teise maakonnaga on pilt Raplamaal veel võrdlemisi hea. Raplamaal on difteeria, teetanuse, läkakõha ja lastehalvatuse ning leetrite,

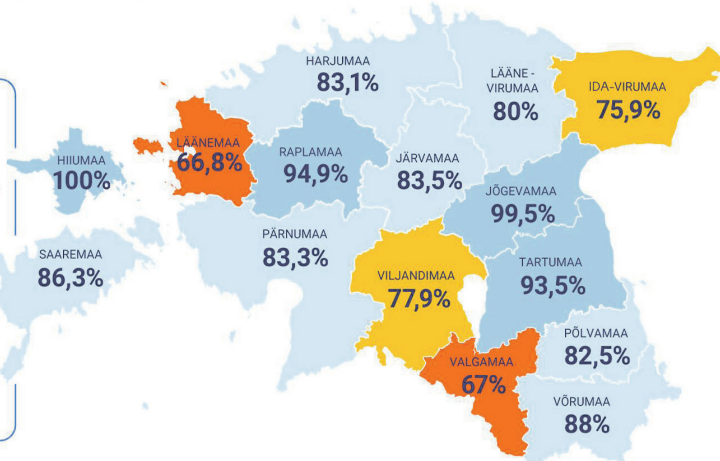
Kas Sinu laps on raskete nakkushaiguste vastu kaitstud?

Andmed: Terviseamet
31.12.2023 seisuga

Difteeria, teetanuse, läkakõha ja lastehalvatuse ning leetrite, mumpsu ja punetiste vastu on 2-aastastest lastest vaktsineeritud keskmiselt 84%

soovituslik ~95%

70-80% alla 70%



mumpsu ja punetiste vastu vaktsineeritud 94,9% 2-aastastest lastest.

Iga lapse organismi kaitseb immuunsüsteem. Meie võimuses on seda süsteemi, tema eripärasid arvestades, tugevamaks muuta. Lapsena saadud vaktsiinide toel suudab keha edaspidi edukalt võidelda haigusetkitajatega

ning ennast iseseisvalt kaitsta.

Riikliku immuniseerimiskava eesmärk on tagada laste ja noorukite õigeaegne vaktsineerimisega hõlmatud. Eestis võimaldatakse tasuta vaktsineerimist lastele ja noortele tuberkuloosi, B-viirushepatiidi, rotaviirusnakkuse, difteeria, teetanuse,

läkakõha, punetiste, leetrite, mumpsu, lastehalvatuse, HPV ja b-tüüpi hemofiilnakkuse vastu.

Täiskasvanuid vaktsineeritakse difteeria-teetanuse vastu iga kümne aasta tagant. Samuti võimaldatakse tasuta gripivaktsiini riskirühmadele, sh kuni 7-aastastele lastele.



Ojaveere Teraapiakeskus Raplas
(Kuusiku tee 6) ootab kõiki mudilasi koos vanematega laulujoonistama.

Koos muusikaterapeut Kertu Rumeliga sünnivad joonistused lauludes ja laulud joonistades. Selline lähenemine toetab õppimist, pakub osalemiskogemust ning eduelamusi. Laulu- või joonistusoskus ei ole oluline, peamine on ühiselt veedetud kvaliteetne vanem-laps aeg.

Üritus on tasuline: vanem-laps 15 eur.

Vanem ja kaks last 20 eur. 2 vanemat ja 2-3 last 25 eur.

Vajalik on registreerumine e-postil: info@ojaveere.ee.

Rohkem infot www.ojaveere.ee

Raplamaal töötab kaks hoolduskoordinaatorit

ÜLLE LAASNER,

Raplamaa Omavalitsuste Liidu rahvatervise spetsialist

Raplamaa Omavalitsuste Liit viib aastatel 2024-2025 ellu projekti „Inimkeskse hoolekan- de- ja tervishoiusüsteemi koordineerimise jätkurakendamise Raplamaal”. Partneritena on kaasatud Raplamaa Haigla, Rapla Perearstikeskus, Märjamaa Perearstikeskus ning kõik Raplamaa kohalikud omavalitsused.

Projekti laiem eesmärk on loimida rohkem kaks suurt valdkonda – tervishoid ja sotsiaalhoolekanne. Et inimesed ei kukuks kahe süsteemi vahelt läbi.

Peamiseks tegevussuunaks on rakendada üle maakonna töösse hoolduskoordineerimise süsteemi, mille abil saavad kompleksse (nii terviseprobleem kui ka sotsiaalsed mured) abivajadusega inimesed õigeaegset ja nende vajadustele vastavat abi. Samuti saab vähendada nende inimeste lähedaste koormust asjaajamisel sotsiaalhoolekan- de- ja tervishoiuvaldkonnas. Selleks on kahes perearstikeskuses asunud täiskohaga

tööle hoolduskoordinaatorid, kes katavad teenusega kogu maakonda.

Kompleksse abivajadusega inimesele korraldatakse tema vajadustele vastav tervikhindamine, koostatakse juhtumiplaan ja leitakse sobivad toetused ja teenused. Aga ka väiksemate muredega saab abi hoolduskoordineerimise süsteemilt, et leida järgmine samm, kui kõik tundub liiga keeruline. Perearstikeskustes töötavad hoolduskoordineerimise aitavad perearste ja õdesid just sotsiaalteemade lahendamisel.

Teine suur eesmärk on maakonna erinevate võrgustike kokkutoomine ja nende

tugevdamine. Nendeks võrgustikeks on perearstid, õed, sotsiaaltöötajad, teenusepakkujad, tugispetsialistid, haigusseelid, hooldekodude juhid ja erinevad tugigrupid. Võrgustikutööd koordineerib Anne-Ly Reede (reedeannely@gmail.com, tel 520 9527).

Projekti rahastatakse Euroopa Sotsiaalfondi (ESF) toetusel meetmest „Iseseisvat toimetulekut toetavate ja kvaliteetsete sotsiaalteenuste ning hooldusvõimaluste ta- gamine”.

Raplamaa projektijuht on Ülle Laasner, e-post: ylle.laasner@rapl- maa.ee, tel 528 4090

Hoolduskoordi- naatorid on:

Rapla Perearstikeskuses Irita Raismaa, e-post: koor- dinaator@raplapak.ee, tel 5309 5920 (katab teenusega Rapla ja Kehtna vallad).

Irita: “Olen sündinud ja kasvanud Raplamaal, elanud Tartus, Tallinnas ja maailma eri paigus. Aga juba mõni aasta tagasi, kui asusin ve- dama Eesti Punase Risti Raplamaa seltsi, tõi tee ringiga tagasi. Hariduselt olen täis- humanitaar, s.t olen õppinud nii eesti keelt ja muid keeli kui rahvusvahelist humanitaar- tööd. Seepärast olen kõige ra- hulolevam siis, kui saan töös kombineerida psühholoogiat, (kultuuridevahelist) suhtlust,



maailmaharidust, väärtus- põhisust ja tööd inimestega. Olen õppinud ka nõustamist, teinud vabatahtlikku tööd mitmete haavatavate grup- pidega ja vaatlen inimõigusi Euroopa sunniviisilistel väl- jasaatmistel. Hoolduskoor-

dinaatori töös tuleb ilmselt kasuks aga see, et tänu kogemustele üritan hoiduda inimestele kitsaste hinnangute andmisest. Tuge vajava inimese jaoks on see oluline.”

Märjamaa Perearstikesku- ses Kristi Jürgenson, e-post: kristi.jurgenson@perearstid. ee, tel 540 05894 (katab tee- nusega Märjamaa ja Kohila vallad).

Kristi: “Olen 34-aastane ja terve oma elu Märjamaa elanik olnud. Olen abielus ja kolme lapse ema. Olen aktiivne ja noor naine, kellele meeldivad huvitavad ja põnevad väljakutsed! Töötan Märjamaa Perearstikeskuses aasta algusest ja olen hool- duskoordinaator. Hõlman



oma ametiga nii Märjamaa kui Kohila valda. Olen toeks perearstidele ja õdedele ning mõlema valla elanikele, abi- vajajatele ja nende lähedas- tele. Kuulan ja aitan, et asjad sujusid hästi ja kiirelt.” •

FOTOD: CAMILLA KÄNNOLA, RAPLAMAASÕNUMID

Õnnetus ei hüüa tülles

Me kõik loodame, et suvi tuleb rahulik ja mu- retu. Samas tasub meeles pidada, et õnnetu- sed ei hüüa tülles ning lähedaste heaolu, elu ja tervise eest tuleb seista igal ajal. Mida rohkem on kollektiivis inimesi, kes oskavad anda esma-



abi, seda turvalisem on töökeskkond.

Numbrid näitavad, et elupäästvat abi antakse, sh elustama hakatakse, vaid 1/3 juhtudest. Vähe- ne esmaabioskus maksab igal aastal kümneid inim- elusid. Registreerige oma töötajad Eesti Punase Risti esmaabikoolitusele ja kasva- tage ettevõttes valmisolekut anda esmast abi õnnetuse või terviserikke korral!

Raplamaa Punase Risti lähenevad koolitused:

- **29. mai (K) kell 10.30-15.30 esmaabikoolitus** (16h), e-õpe + praktikum
- **17.-18. juuni (E-T) kell 10.30-17.00 esmaabikooli- tus** (16h)

Valikus olevad kooli- tused:

- **Esmaabi põhikoolitus** (16 akadeemilist tundi): nii kontaktõppena kui osaliselt e-õppena. Oodatud on kõik esmaabihuvilised, aga see sobib ka autokooli õpilaste-

le, asutuste esmaabiandja- tele ja relvaloos taotlejatele;

- **esmaabi täiendkoolitus kontaktõppena** (8 akadeemilist tundi);
- **elupäästva esmaabi lühi- koolitus** (4 akadeemilist tundi) – põnev lühikoolitus, mis sobib kõigile kollektiivi- dele, sõprus- ja meeskonda- dele.

Koolituste kohta saab infot e-posti aadressilt raplamaa@redcross.ee ja helistades 53479168.

Raplas toimub tugigrupp dementsusega inimeste lähedastele!

HANNA-STIINA HEINMETS,

Dementsuse Kompetentsikeskuse konsultant

Tihti arvatakse, et mäluhäired kaasnevad vananemisega. Inimesed kurdavad, et nad unustavad poodi minnes ära, mida nad pidid ostma või teise tuppä minnes ei meenu, miks sinna mindi.

Seda juhtub ka noortel inimestel ja tihti on selle põhjuseks tähelepanu kadumine, sest infot meie ümber on palju ning kõike ei suuda ja ei peagi meelde jätma. Tavaliselt aitab siis endale teadvustamine, et tuleb olla rahulik ja tähelepanelikum, näiteks poodi minnes koostada ostunimekiri, et vältida tähelepanu kadumist.

Dementsusega on aga teisiti. Dementsus võib kujuneda välja mõne progresseeruva kuluga ajuhaiguse tagajärjel. Dementsuse kõige levinumateks vormideks on näiteks Alzheimeri tõbi, Par-

kinsoni tõbi, Lewy kehakeste haigus, samuti vaskulaarne dementsus, mille taga peitub mõni raske krooniline vereoonkonna haigus. Samuti võib dementsuse põhjustajaks olla ka trauma, insult, alkoholism vms. Inimesed võivad dementsuse all kannatada aastaid.

Tavaliselt tekivad dementsuse algaasis lühimäluhäired, asjad hakkavad kaduma, ülesanded hakkavad ununema, igapäevase info meeldejätmise muutub võimatuks ja võivad tekkida suhtlusprobleemid. Ümbritsevad inimesed võivad selliseid ilminguid tõlgendada väsimuse, vanuse või iseloomu muutusega.

Kahjuks paljud inimesed ei julge arsti juurde minna isegi siis, kui märgatakse juba selgeid dementsusele viitavaid sümptomeid. Varane diagnoosimine on aga väga oluline, sest 10% haigustest on ravitavad. Ei ole veel leitud ravimit, mis pöördumatu dementsussündroomiga haigust raviks, aga on olemas ravimid, mis pidurdavad haiguse süvenemist.

Haiguse süvenedes ilmne-

vad dementsusega inimesel veelgi selgemalt mälu-, toimetuleku- ja käitumishäired. Õige diagnoosi puhul saab dementsusega inimest paremini aidata, temaga teadlikult suhelda, et ennetada konflikte, kohandada keskkonda, toetada toimetulekut ning nõustada tema lähedasi.

Oluline on, et lähedased saavad aru, mida see haigus tähendab ja teavad, kust võib abi, teenuseid ning toetust saada, et selles pikas protsessis ise vaimselt ja

füüsiliselt vastu pidada.

Dementsuse Kompetentsikeskus aitab ellu kutsuda

**Tugigrupp toimub
30. mail kell 17.00-19.00
Rapla Hooldekeskuses,
Kuusiku tee 5.**

Olete südamest oodatud!
Palume oma osalusest teavitada telefonil 5209527 või e-kirjaga reedeannely@gmail.com.

Seminar ja tugigrupp on kõigile tasuta! Kohapeal jagame tasuta infomaterjale.



tugigruppe dementsusega inimeste lähedastele. Üleeestiline võrgustik koondab endas ligi 30 tugigruppi. Täpsem info ja kalender on leitav Dementsuse Kompetentsikeskuse kodulehel: www.dementsus.ee

Mis on tugigrupp?

Lähedased on tihti silmitsi olukorraga, kus vajatakse asjakohast informatsiooni, tuge või nõuandeid, et mõista ja tulla toime dementsussündroomi põdeva pereliikmaga. Tugigrupis saavad kokku inimesed, kes üksteist mõistavad ja kellel on sarnased mured – seal jagatakse informatsiooni, kogemusi ja nippe. Tugigrupi kõige olulisem roll on toetuse jagamine. Tugigrupi kohtumised on konfidentsiaalsed – kõik, mis seal räägitakse jääb tugigruppi!

EOB Psychology & Learning

PSÜHHOLOG

Õppenõustamine, sh vaimsete võimete ja psüühiliste protsesside hindamine, psühholoogilise toe, uuringute ja meditsiinilise abi vajaduse välja selgitamine (neuroarengulised häired, meeleolu- ja ärevushäired, söömishäired).

Igapäevane koostöö samas paigas asuva **eripedagoogilist tugiteenust** pakkuva ettevõttega Õpilaegas, mistõttu on kliendil vajadusel võimalik ühest kohast saada ka eripedagoogilist abi.

Ettevõtte tegutsemise aluspõhimõtted:

- Tõenduspõhiste lähene- mistele tugineva kvaliteetse ja tõhusa kliendikeskse

ja diskreetse psühholoogilise ja õppenõustamisteenuse pakkumine.

- Kliendi vajadustest lähtuv ja ravitõhususe poolest maailma teraapiate tippu kuuluva kognitiiv-käitumusliku teraapia aluste tugineva nõustamismetoodika kasutamine, millesse kuuluvad nii vestlused kui ka harjutused/kodutööd arendamiseks eneseanalüüsi, probleemilahenduse-, eneseseire-, eneseregulatsioonioskusi ja emotsionaalset tasakaalukust, positiivsemat/realistlikumat mina- ja maailmapilti ja mõtetegevust, konstruktiivsemad suhtlemisviisi ja igapäevaseid enesejuhtimisoskusi.

- Kohtumiste selge eesmärgistamine ning tulemuslikkusele orienteeritus.
- Hindamistes valiidsete ja usaldusväärsete mõõtmis- hindamisvahendite kasutamine.

Kellele:

- Täiskasvanutele
- Noortele ja lastele (kuni 12a laste puhul tugineb nõustamine koostööle vanemaga)
- Koolidele, lasteaedadele. Lepitus ja tugiteenus, psühholoogiline hindamine (IAJK psühholoogi osa täitmiseks ja edasiste tugimeetmete planeerimiseks), konsultatsioon ja nõustamisteenus lapsevanematele, õpilastele ja kooli juhtkonnale ning personalile. Võimalik sõlmi-

da soovi korral püsiv koostööleping.

- Eraettevõtetele ja asutustele. EOB Psychology & Learning on sobilik koostööpartner tagamaks vaimse tervise teenus oma asutuse juhtkonnale ning töötajatele toetamiseks isiklikku rahulolu, suhteid meeskonnas ja mujal, tööalast sooritust ja ennetamiseks läbipõlemist.

Loengud, koolitused vaimse tervise teemadel.

Asukoht: **Rapla kesklinn, Tallinna mnt 22, 4.korrus.**

Kontakt:
info@eobpsy.com;
5350 5107;
www.eobpsy.com

Kerksuskeskus pakub infot ja nõu ka kriisi ajal

KATRI REINSALU

Mida teha siis, kui telefonid ja internet enam ei tööta ja info ei liigu? Sellises kriisiolukorras peaks inimestele nõu pakkuma lähim kerksuskeskus. „Sa pöördud sinna siis, kui sa ei saa enam ise hakkama või vajad infot toimuva kohta,” selgitas Lääne päästkeskuse Rapla-Järva-maa päästepiirkonna juhataja Tanel Vahter.

Sobivaim koht kerksuskeskusele on selline, kus inimesed on juba harjunud käima. Raplamaal võib see tähendada rahvamaja, raamatukogu või näiteks spordihoonet. See on paik, kus täna peetakse spordivõistlusi, tantsitakse rahvatantsu või saadakse niisama kokku. Nii on see ka kriisi ajal

loomulik koht kogunemiseks. Vahastu puhul toimib kerksuskeskuse näiteks Trehvamise tare, Ingliselel kujuneb selleks haridus- ja kultuurikeskus.

Mõistagi peab see hoone vastama ka teatud tingimustele. Kerksuskeskus on koht, kus ka kriisi ajal on tuba valge ja soe. Seal on võimalus raadiot kuulata, oma telefoni laadida, puhata ja ka süüa teha. Kuid kõige olulisem on, et see on koht, kuhu jookseb kokku informatsioon, mida muul moel ei ole enam võimalik kätte saada. See on viimane koht, kuhu omavalitsus kriisi ajal infot saadab. Kerksuskeskuse ülesandeks jääb saadud infot kohalike seas jagada. Teistpidi on kerksuskeskus ka koht, kust omavalitsus

ja otsustajad kohalike vajaduste kohta infot koguda ja koondada saavad.

Esimesi samme kerksuskeskuste loomise poole juba astutakse, kuid on selge, et täna neid veel piisavalt ei ole. See on kogukonna võimalus ennast ise aidata. Parimad kerksuskeskuse loojad on kohalikud aktiivsed inimesed, kes saavad kokku ja arutavad omavahel läbi, kuidas nad ise võimalikus kriisiolukorras panustada saavad. Keskuste loomise mõte on selles, et üheskoos paremini hakkama saada. Näiteks olukorras, kus mitu päeva või lausa nädalat pole elektrit. Omavalitsus ja riik saavad keskuste loomist toetada, võimaldades kasutada ruume, ehitades generaatorivalmidus ja tehes muid

vajalike investeeringuid. Viimastel aastatel on selleks ka mitmeid toetusmeetmeid. Vahter julgustab saadaolevaid vahendeid keskuste loomiseks ära kasutama.

Aga kuidas ma siis tean, kus on mulle lähim kerksuskeskus? Täna ei ole nende asukohad avalikud. On omaette küsimus, kas need peaksidki turvalisuse kaalutlusel avalikud olema. Samas on selge, et kohalikud inimesed peavad teadma, kus kerksuskeskus on, et sellest kasu oleks.

„Kerksuskeskuste süsteemi ülesehitamisega peaks ühiskond olema kerkne, paremini toimiv,” rääkis Vahter. Ta teadvustab, et täna seda süsteemi veel ei ole, kuid kinnitab, et selle loomise teha teha. •

MUUD ABI- JA INFONUMBRID

112	Hädaabinumber 112 – politsei, päästjate või kiirabi kutsumiseks. Kõik mobiiltelefonid võimaldavad SIM-kaardi puudumisel helistada hädaabinumbrile, isegi kui puudub levi. www.112.ee
	Kriisi lühinumber
1247	Keskonnainspektsiooni infotelefonil saab anda teada avastatud keskkonnanõustusest või reostusohust, massiliselt surnud loomade või lindude avastamisest või mistahes keskkonnalasest õigusrikkumisest. www.kki.ee Maanteeinfokeskus ootab teateid takistustest sõiduteel. Teeolude kohta saab infot www.tarktee.ee Päästeala infotelefoni kaudu saab küsida nõuandeid kodu turvalisuse kohta ning teavitada ametnikke ohtlikest ehitistest. COVID info kriis.ee
1343	Elektrilevi rikketelefonilt saab informatsiooni elektrikatkestuste korral. www.elektrilevi.ee
16 662	Mürgistusinfo telefonilt saab nõu ja abi mistahes mürgistuste korral. Terviseameti hallatud infonumbril vastatakse: E 9-21, T-P 24 h. www.16662.ee
1220	Perearsti nõuandeliin annab nõu tervisemurede korral, mis ei vaja kiirabi sekkumist. www.1220.ee
1599	Lastearsti nõuandeliin töötab E-P kell 8-24 , kõneminuti hind 1 euro.
1492	Naiste tugiliin on anonüümne abivõimalus lähisuhtevägivalla all kannatajatele naistele.
116 111	Lasteabitelefoni 116111 on ööpäevaringne tasuta teenus, et teatada abivajavast lapsest või küsida nõuannet lastega seotud teemadel. www.lasteabi.ee
(+372) 5301 9999	Välisministeeriumi 24 h infotelefon annab nõu ja abi välisriigis hädas olles. http://reisitargalt.vm.ee

www.reisitargalt.vm.ee

www.lasteabi.ee

www.kriis.ee

www.112.ee

www.1220.ee

www.16662.ee

www.elektrilevi.ee

5301 9999

1220

1599

116 111

16 662

1343

1492

1247

112



Kriisikindlad oleme paindlikus koostöös

TEELE OJASALU

Raplamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus
Vabaihenduste konsultant

Möödunud aastal Siseministeeriumi ja Kodanikuühiskonna Sihtkapitali ellu kutsutud kodanikuühiskonna innovatsioonifond suunab kohalikke omavalitsusi ja kogukondi koostööle. Taotlemise eelduseks on ühiselt kaardistatud vajadused ja kokku lepitud lahendus. Üks ei saa teiseta: KOV peab end aktiivselt oma kogukondade kitsaskohtadega kurssi viima ja vastupidi, elanikud teavitama KOV-i enda ootustest selgelt ja lahendusi pakkudes.

Julgeolekuolukorrast tingituna on ka 2024. aastal innovatsioonifondi fookuses just elanikkonnakaitse. Selle aluseks on elanike valmidus end ise kaitsta ja üksteist abi saabumiseni aidata nii igapäevastes õnnetustes kui ka äärmuslikes oludes.

OLULINE:

- Teavituse koostamise hetkel ei olnud voor veel avatud (täpsem info kysk.ee).
- Taotlemise tähtaeg **15.10.24**.
- Projektiperiood 11.04.24-31.05.25.
- **Omafinantseering** ei ole nõutud.
- Taotleja saab olla Eestis registreeritud ja põhikirja kohaselt **avalikes huvides** tegutsev **MTÜ** või seltsingulepingu alusel avalikes huvides tegutsev **seltsing**.
- Taotluses tuleb esitada KOV-i ja Päästeameti **kinnituskirjad**.
- Toetusmahud on Kehtna vallas 7091,49 €, Kohila vallas 9080,61 €, Märjamaa vallas 8815,26 € ja Raplas vallas 13603,42 €.
- **Infotund** toimub **28.05** Zoomis (registreerumine ei ole vajalik; järelvaadav).

TOETATAKSE:

- Esmalt kogukonnasiseste ja vaheliste ning KOV-i ja kogukondade vaheliste laiapindsete ja kaasavate arutelude korraldamise elanikkonnakaitse vajaduste väljaselgitamiseks ning arendusvajaduste kokku leppimiseks, sh krii-

Kodanikuühiskonna innovatsioonifond 2023

ELANIKKONNAKAITSE KOGUKONNAS

siplaani koostamiseks või uuendamiseks koostöös kogukonnaga.

- Eelnimetatud tegevuste tõendatud täitmise järel elanikkonnakaitse arendusvajaduste lahendamiseks tegevuste elluviimist, teenuste tellimist (näiteks generaatori ühendusvalmiduse loomine, koolituste või nõustamise tellimine ekspertidelt jne) ja/või inventari soetamist, kui need on põhjendatud projekti eesmärgi saavutamiseks.

Möödunud aasta voo ru toetuseelarves Raplomaal jääki ei jäänud. Kohila valla Aespa kogukond võttis fookusesse kriisikoja autonoomse elektrisüsteemi rajamise ja kriisivarude soetamise. Posti tänava kogukond pidas tähtsaimaks kriisiolukorraks vajalike vahendite soetamist. Kaarlisauna elamurajoon valis veevarustuse tagamise pikemates elektrikatkestustes. Kehtna valla Inglise piirkond keskendub esmavajaliku varustusega kerksuskeskuse loomisele. Rapla vallas võeti eesmärgiks Kaiu Hariduskeskuse evakuatsioonikohaks korraldamine. Märjamaa Valla Külavanemate Ühendus tagab hajaasustusega piirkondades elavatele kogukonnaliikmetele elektrivarustuse mobiilsete generaatoritega.

Täpsema info leiad kysk.ee, raek.ee ja oma koduvalla veebilehelt. •

OMAVALITSUSTE KOGUKONNA TURVALISUSE ARUTELUPÄEVAD TOIMUVAD:

Rapla valla külade ümarlaud 06.06 kell 18.00

Kaiu Koolis

Märjamaa vallas 13.06. kell 16.00

Märjamaa Rahvamajas

Kohila vallas 13.08. kell 18.00

Kohila Vallamaja Teemant saalis

- > Eriolukord
- > Käitumisjuhised oulukorraks
- > Soovituslike varude loetelu hädaolukorras
- > Olulised telefoninumbrid

OLE VALMIS!

HANKIGE SEE
 Google Play

Laadi alla
 App Store'ist