

Tervis ja TURVALISUS

MAI 2024

Hea Raplamaa elanik!

Sinu postkasti jõuab täna arvult juba neljas tervise ja turvalisuse erileht, mis ilmub kõikide vallalehtede lisalehena.

Tervisekassa toetusel räägime kahel leheküljel eeskätt vähiennetusest. Maikuu on rinnavähi ennetuse kuu ja peateemaks on rinnavähi sõeluuringul osalemise info.

Tuletame meelde Raplamaa Haigla võimalusi alkoholist ja tubakast loobumiseks ning tutvustame uue Confido Tervisekeskuse tegemisi. Räägime ka suhkruhaigusest ning selle ennetamisest. Diabeeti haigestub igal aastal tuhandeid inimesi! Kõikide hädade ennetamiseks on aga kõige parem maast madalast järgida tervislikke eluviise: liikuda piisavalt, süüa mitmekesiselt, magada hästi ning leida ja tunda rõõmu headest suhetest, toredast tööst ning hobidest.

Raplamaa hoolduskoordinatsiooni projekti leheküljel räägime aga vabatahtlike seltsiliste liikumisest, mis toetab eeskätt üksildasi eakaid. Lisaks tutvustame uut olulist teenust – jalaravi ning tugirühmasid, mida on Raplamaal lausa neli!

Turvalisuse leheküljel pöörame tähelepanu ohuteavitusele ja jagame infot kortermajadele suunatud uuest projektivõimalusest ning kutsume teid kõiki osalema turvalisuse maakondlikus küsitluses, et muuta Raplamaa veelgi turvalisemaks kodukohaks!

Ilusat peatset suve kõigile!



ÜLLE LAASNER

Raplamaa Omaavalitsuste Liidu turvalisuse ja rahvatervise spetsialist

Vaata, kas on sinu aasta: elupäästvale rinnavähi sõeluuringule on tänavu kutsutud rekordarv naisi

Ma on rahvusvaheline rinnavähi ennetuse kuu. Osale sõeluuringul, et avastada haigus enne, kui see endast märku annab.

“Kui kuskilt ei valuta ja tervisemure endast märku ei anna, kipume oma tervise peale mõtlemist kiires argipäevas tihti tundmatusse tulevikku lükkama. Emade, tütarde, sõbrannade ja kolleegidena on meil aga võimalus ja isegi lausa kohustus tuletada üksteisele meelde oma tervist kontrollida. Hoolime iseenda ja lähedaste tervisest ning tuletame üksteisele meelde, kui on aeg minna sõeluuringule,” paneb näitlejanna Anne Reemann naistele südamele. Ta on koos Piret Kalda ja Epp Eespäevaga Tervisekassa kampaania “Turvavõrk” eestkõnelejad. Kampaania juhib tähelepanu rinnavähi sõeluuringus osalemise olulisusele.

Möödunud aastal osales Raplamaal rinnavähi sõeluuringul 67,3% kutsutud naistest. Tänavu on Raplamaalt sõeluuringule kutsutud ligi 2800 naist. Uuring on tasuta nii ravikindlustatud kui ravikindlustamata naistele.

Varakult avastatud rinnavähk suurendab paranemisvõimalusi

Rinnavähi sõeluuring aitab pahaloomulise kasvaja avastada varakult, mil võimalus terveks saada ja terveks jääda on oluliselt suurem kui hilisemas staadiumis avastatud haiguse korral. Varajases ehk esimeses või teises staadiumis avastatud kasvaja puhul on viis aastat pärast diagnoosi saamist elus enam kui 90 protsenti naistest, sõeluuringu välist leitud rinnavähiga naiste puhul on vastav näitaja aga 74 protsenti.

“Igal aastal aitab sõeluuring päästa sadade naiste elu, sest pahaloomuline kasvaja leitakse regulaarse uuringuga tihti peale enne, kui see hakkab enesetundes märku andma. Meil on väga heal tasemel ravivõimalused ja raviga alustamine algstaadiumis tagab tervenemise,” rõhutas Põhja-Eesti Regionaal-

haigla onkoloog dr Riina Kütner sõeluuringul osalemise tähtsust. “Mõistetavalt ei soovi keegi meist mõelda võimalusele haigestuda, kuid kahjuks on rinnavähk endiselt Eesti naistel kõige sagedamini esinev vähivorm. Seepärast, head naised, kui olete sõeluuringule kutsutud, palun kasutage seda võimalust. Paraku võib rinnavähki esineda ka noortel, kuid haigestumise risk tõuseb vanusega, eriti üle 50-aastastel naistel.”

Sel aastal kutsub Tervisekassa rinnavähi sõeluuringule rohkem kui 113 000 Eesti naist vanuses 50-74. “Aasta-aastalt liigume selles suunas, et sõeluuring oleks järjest enamastele naistele kättesaadav. Eelmisel aastal lisandusid sõeluuringu sihtrühma 70- ja 74-aastasest naised, tänavu kutsume uuringule ka 72-aastaseid naisi. Sihtrühma laiendamine on suur samm edasi raskete vähijuhtude ennetamisel, kuid kahjuks nägime eelmisel aastal, et 74-aastasest naistest osales sõeluuringul vaid 55 protsenti kutsututest, samal ajal kui 50-aastasest naistest osales 70 protsenti,” ütles Tervisekassa sõeluuringute teenusejuht Maria Suurna, julgustades kõiki uuringule kutsutud naisi oma tervist kontrollima.

Lisaks soovib Tervisekassa hakata sõeluuringule kutsuma ka nooremaid naisi, kellel on geneetilise eelsoodumuse tõttu suurem risk haigestuda rinnavähki. “Suve alguses katsetatakse geeniandmete liikumise korraldust ja suve lõpus algavad koolitused ämmaemandatele, et kõik osapooled oleksid teenuse käivitamiseks valmis,” täpsustas Suurna.

Kuidas sõeluuringul osaleda?

Eestis kutsutakse rinnavähi sõeluuringule 50-74-aastaseid naisi iga kahe aasta tagant.

Sõeluuringul osalemiseks ei pea jääma kutset ootama. Kui kuulud sel aastal sõeluuringu sihtrühma, võid ise otse raviasutuse poole pöörduda või broneerida aja Terviseportaalil.

Mammograafiabussid Raplamaal 2025:

2025. aastal on tasuta uuringule kutsutud kõiknaised, ka ravikindlustamata, sünniaastatega **1951, 1953, 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973, 1975**

Raplamaa erinevates paikades peatub mammograafiabuss, kus saab uuringu mugavalt läbi viia. Broneeri aeg mammograafiabussi enne külastust telefoni teel.

• Kehtna vald:

Järvakandi alev, Tallinna mnt. 33 (Kandi Konsumi parkla), **20.10. - 20.10.2025**

Registreerimine: tel **600 3155**

Kehtna alevik, Lasteaia 12 (COOP kaupluse parkla), **15.10. - 15.10.2025**

Registreerimine: tel **600 3155**

• Kohila vald:

Kohila alev, Keskväljaku parkla, **13.10. - 14.10.2025**

Registreerimine: tel **600 3155**

• Märjamaa vald:

Märjamaa alev, Sauna 2 (rahvamaja kõrval), **16.10. - 17.10.2025**

Registreerimine: tel **600 3155**

• Rapla vald:

Rapla linn, Alu tee 1 (Raplamaa Haigla), **21.07. - 15.08.2025**

Registreerimine: tel **627 4470**

Broneeri aeg Terviseportaalil või helista sobivasse tervishoiuasutusse ja ütle, et soovid broneerida aega sõeluuringule:

- **Ida-Tallinna Keskhaigla**, Tallinn, Pärnu mnt 104, tel. 666 1900, 606 7684 (kl 8-17)
- **Mammograaf Kesklinna kliinik**, Tallinn, Estonia pst 1/3, tel. 627 4222 (kl 9-17)
- **Mammograaf Kotka kliinik**, Tallinn, Kotka 12, tel. 627 4470 (kl 9-17)
- **Põhja-Eesti Regionaalhaigla**, Tallinn, J. Sütiste tee 19, tel. 6171049, 5300 6334 (kl 8-16)
- **Pärnu Haigla**, Pärnu, Ristiku 1, tel. 447 3561 (kl 8-16)
- **Tartu Ülikooli Kliinikum**, Tartu, Kvartali keskus, Riia 2, tel. 731 9411 (kl 8-16)
- **Tartu Ülikooli Kliinikum**, Tartu, L. Puusepa 8, tel. 731 9411 (kl 8-16)
- **Tallinna Eriarstikeskus**, Tallinn, Lasnamägi, Linnamäe tee 3, 5. korrus, tel 608 2218 (E-R 8.30-19, L 9-15)

Oleme üksteise TURVAVÕRK

Tuletame lähedastele meelde,
et sõeluuringul käimine on oluline.

Kelle aasta on?



2025. aastal kutsume tasuta

RINNAVÄHI SÕELUURINGULE kõiki naisi sünniaastaga 1951, 1953, 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973, 1975.

sõeluuring.ee

Elu on ees

TERVISEKASSA

Vähipatsientide, nende lähedaste ja hooldajate jaoks on olemas MTÜ Eesti Vähiliidul tasuta nõuandetelefon, kust leiate tuge ja nõu küsimuste ning murede korral.

Helistage tööpäevit

10.00–12.00 ja 18.00–20.00

Lauatelefonilt: 800 2233

Mobiiltelefonilt: 631 1727

Raplamaa vähihaigete inimeste tugirühm

Raplamaal on sellest aastast taas käivitatud vähihaigete inimeste tugirühm. Tugirühm kohtub iga kuu viimasel neljapäeval kell 17-19 Raplas Meie Pubi seminarisaalis. Tugirühmas saavad inimesed kõige kiiremat ja paremat nõu, kui on näiteks äsja saadud diagnoos. Tugirühma kohtumisel on alati külalised: arstid, nõustajad, psühholoogid, terapeudid jne. Sel aastal on olnud külalisteks dr Mare Pruks ja kliiniline psühholoog Pille Kuldkepp. Info: laasner@gmail.com

Liikumine ja teadlik toitumine aitavad ennetada 2. tüüpi diabeeti

Veresuhkur ehk glükoos on inimkeha rakkudele üks peamisi energiaallikaid. Selle tasakaal organismis on eluliselt tähtis. Kui glükoositase kõigub liiga palju, võib see viidata ainevahetushäiretele, millest tuntuim on suhkruhaigus ehk diabeet.

Kuidas glükoos verre jõuab?

Süües jõuavad koos muu toiduga meie seedetrakti süsivesikud, mis lõhustatakse glükoosiks. See imendub verre ja tõstab veresuhkru taset. Terve inimese organism reageerib sellele kõhunäärrest vabaneva insuliiniga, mis aitab glükoosil liikuda rakkudesse. Nii saab keha vajaliku energia ja veresuhkru tase langeb mõne aja pärast taas tavapärasele tasemele.

Veresuhkru taset reguleerib organism väga täpselt, kuna see peab jääma suhteliselt kitsastesse piiridesse. Ideaalne glükoositase on tühja kõhuga alla 6 mmol/l ja kaks tundi pärast sööki mitte üle 7,8 mmol/l.

Kui insuliini tootmine on häiritud või see puudub, jääb glükoos verre. Sellisel juhul võib tegemist olla suhkruhaiguse ehk diabeediga.

Diabeet: üks nimi, mitu vormi

Suhkurtõbe tuntakse ka nimetuste suhkruhaigus või suhkurdiabeet all, ladina keeles diabetes mellitus. Sellel on mitu vormi, millest

levinumad on 1. ja 2. tüüpi diabeet. Haruldasemad vormid on näiteks rasedusaegne diabeet, pankreatogeenne diabeet ja MODY.

1. tüüpi diabeet - autoimmuunhaigus noortel

1. tüüpi diabeet tekib enamasti lastel ja noortel täiskasvanutel. Haigus kuulub autoimmuunhaiguste hulka, kus immuunsüsteem ründab kõhunäärme insuliini tootvaid rakke. Täpne tekkepõhjus ei ole teada, kuid arvatakse, et selle taga võib olla nii geneetiline eelsoodumus kui ka keskkonnamõjud, näiteks viirused. Sümptomiteks on janu, sagenenud urineerimine, nälgitunne ja samas kaalukaotus, öised jalakrambid ning

nahasügelus. Kui haigust ei diagnoosita õigel ajal, võivad lisanduda iiveldus, oksendamine, isutus, kõhuvalu ja isegi teadvusehäired. Ravi seisneb igapäevastes insuliinisüstides, milleta organism hakkama ei saa.

2. tüüpi diabeet - elustiilihaigus

Umbes 85-90 protsenti diabeedijuhtudest on 2. tüüpi diabeet. Eestis diagnoositakse igal aastal ligikaudu 5600 uut haigusjuhtu. Haigust esineb sagedamini vanemaealistel ja ülekaalulistel inimestel ning see on tihedalt seotud vähese liikumise ja ebatervisliku toitumisega.

2. tüüpi diabeet tekib, kui keha rakud muutuvad insuliini suhtes vähem tundlikuks.

Selle tulemusel peab kõhunääre tootma rohkem insuliini, et veresuhkru tase püsiks normis. Aja jooksul see mehhanism väsib ja veresuhkur hakkab püsivalt tõusma.

Haiguse teke on aeglane ja sageli jääb see esialgu märkamatuks. Organism harjub kõrgeenenud veresuhkruga ning sümptomid, nagu janu, sage urineerimine, väsimus, naha- ja suuõõneprobleemid, võivad tunduda ebaolulised. Sageli avastatakse haigus alles siis, kui see on juba organismi kahjustanud.

Ravi algab enamasti tablettraviga, kuid haiguse progresseerudes võivad vajalikuks osutuda ka insuliinisüstid. Suhkruhaiguse ravi ja kontrolli all hoidmiseks peab suhkruhaige regulaarselt mõõtma veresuhkru taset ja toituma väga teadlikult ning kehakaal tuleb saada kontrolli alla. Oluliselt lihtsam on seda kõi ke teha enne haigestumist.

Allikas: PERH

Sisearst Liis-Mail Moora: Mida kauem suudame tervena elada, seda täisväärtuslikum on meie elu

Mitmeid haigusi, sealhulgas II tüüpi suhkruhaigust, on võimalik ära hoida või vähemalt edasi lükata elades tervislikult. Õeldakse, et näe, elas küll tervislikult, aga ikka haigestus sellesse või teise haigusse. Võib olla kindel, et kahjulike eluviiside korral oleks see inimene haigestunud palju varem ja tagajärjed oluks tõsisemad. Mida kauem me suudame tervena elada, seda täisväärtuslikum ja mõnusam on meie elatud aeg. Seepärast on tähtis pöörata tähelepanu oma eluviisidele.

Piiramised ja loobumised, mida teeme haiguse ennetamiseks, on lihtsad – need nõuavad vähe pingutamist ja natuke loobumist ühest või teisest meeldivast asjast. Küll aga tuleb tahes-tahtmata neid piiranguid hakata järgima, kui haigus on juba ilmnunud. Siis on need juba palju raskemad.

Vanasõna ütleb: „Mida Juku ei õpi, seda Juhan ei tea.“ Haiguste puhul võiks öelda: „Kuidas Juku elab, see mõjub Juhanile.“ Mida varem hakkab Juku Juhanile mõtlema, seda parem. Õigem on siiski öelda: mida varem hakkavad lapsevanemad Juhanile mõtlema, seda parem.

Diabeedi ennetus

1. tüüpi diabeeti ei ole võimalik ennetada ning seda ei saa kuidagi ära hoida.

2. tüüpi diabeeti saab aga ennetada tervislike eluviiside järgides. Vähene liikumine ja liigne rasvade tarbimine hakkavad mõjutama inimeste tervist juba noores eas. Seetõttu peab juba lapseas pöörama tähelepanu kehakaalu tõusule ja vajadusel selle langetamisele. Muutustega peaks alustama sammhaaval nii, et need muutused jääksid püsivateks ehk muutuksid inimese elustiiliks.

Raplas peatuv rändnäitus avab ukse nakkushaiguste ajalukku

Maikus saab Rapla kultuurikeskuses külastada Tervisekassa, Eesti Tervise muuseumi ja Terviseameti ühist rändnäitust „Jälle need nakkushaigused! Sajandi jagu haiguspuhanguid ja ravi“. Näitus tutvustab 20. sajandi tõsisemaid haiguspuhanguid ning meditsiini

arengut. Külastajad saavad tutvuda haiguspuhangute ajal jagatud ajalooliste juhiste kui ka ravimeetoditega.

Pildil on paremalt teine väike poiss Raplamaa tuntud ettevõtja Ado Tuuga, kes on lastehalvatuse üle elanud lapsena.



Raplamaa haigla pakub tuge sõltuvustest vabanemiseks

Sõltuvustest vabanemine on keeruline teekond, kuid professionaalse toe abil on see oluliselt lihtsam ja edukam. Raplamaa Haigla pakub tasuta abi nii alkoholist kui ka suitsetamisest loobujatele. Pakutavad teenused aitavad leida sobiva lähenemise, koostada isikliku raviplaani ning tagavad vajaliku toetuse kogu loobumisprotsessi vältel.

“Tubakast ja nikotiinist loobumise edukus suureneb oluliselt siis, kui suitsetaja või muu tubakatoote tarvitaja saab nõu ja toetust professionaalselt nõustajalt. Nõustaja abil võib tubakast ja nikotiinist loobumise võimalus olla koguni mitmeid kordi tõenäolisem, kui üksi loobumist katsetades. Samuti on suurem tõenäosus spetsiaalsete ravimite kasutamisel,” selgitas õde Tiina Laugasson, kes sõltuvuse küüsis patsiente nõustab.

Alkoholist loobumine algab otsusest muutuda

Alkoholarvitamise häirest vabanemine algab probleemi teadvustamisest ja soovist oma elu muuta. Kuigi sõltuvusest loobumine pole lihtne ega kiire, on paljud inimesed saavutanud pikaajalise kainuse tänu pühendumusele ja järjepidevusele.

Professionaalne abi mängib ravi juures olulist rolli. Alkoholarvitamise häire ravi on tasuta kõigile, ka ravikindlustuseta inimestele, ise tuleb tasuda vaid ravimite eest. Peamiselt nõustab patsiente õde Tiina Laugasson, kes kaasaab vastavalt vajadusele näiteks psühhiaatri, sotsiaaltöötaja või kliinilise psühholoogi.

Ravile pääsemiseks peab patsient olema vähemalt 18-aastane ja valmis oma probleemiga aktiivselt tegelema. Teenusele suunamine võib toimuda nii isikliku algatuse kui ka perearsti, sotsiaaltöötaja, töötukassa, prokuratuuri või kohtu kaudu. Nõu ja tuge võivad otsida ka lähedased.

Alkoholist loobumine nõuab ennekõike inimese enda otsust ja pühendumust, kuid professionaalne toetus suurendab märgatavalt eduvõimalusi.

Patsiente nõustab õde Tiina Laugasson. Teenust osutatakse saatekirjata, vajalik on eelregistreerimine aadressil kte@raplahaiigla.ee või vajadusel haigla registratuuri telefonil 48 90 748.

Suitsetamisest loobujate nõustamise kabinet

Suitsetamisest loobumise nõustamine aitab paljudel suitsetajatel sõltuvusest vabaneda. Kuigi 60-70% igapäevasuitsetajatest soovib suitsetamise maha jätta, vajavad enamik neist loobumiseks professionaalset tuge.

Nõustamisteenust pakutakse kabinettides tasuta ning vajadusel ka haigla osakondades ravil olevatele

patsientidele. Teenus sisaldab nikotiinist sõltuvuse taseme hindamist, individuaalse raviplaani koostamist ja selle elluviimise toetamist.

Ilma nõustamiseta suudab suitsetamisest loobuda vaid 2-5% sõltlastest, nõustamisega kasvab see näitaja 20-30%ni. Mõõduka ja tugeva sõltuvuse korral on vajalik nikotiinasendusravi või medikamentoosne ravi bupropiooniga.

Suitsetamisest loobumine parandab oluliselt tervist ning vähendab riski surra tubakatarbimisega seotud haigustesse, mis igal aastal nõuavad maailmas üle 4 miljoni inimese elu.

Suitsetamisest loobujaid nõustab õde Tiina Laugasson. Vastuvõtt toimub Raplamaa haigla polikliinikus (Alu tee 1), kabinettis 7, kolmapäeviti kell 10-16. Registreeruda vastuvõtule saab registratuuri telefonil 48 44 050

Rapla uus tervisekeskus on leidnud oma koha kogukonnas

KATRI REINSALU

Raplas tegutseb uus tervisekeskus, mis on osa Tervisekassa pilootprojektist. Keskuse meeskond kinnitab, et senine tööperiood on kulgenud edukalt ja vastanud ootustele.

Möödunud sügisel alustas tööd Confido Tervisekeskus. Keskus tegutseb Rapla Tervisekeskuse ruumides aadressil Alu tee 1 ja perearstiteenust pakub selles Ennetuskliinik OÜ. „Leiame, et üldjoontes on esimesed kaheksa kuud



kulgenud toimekalt ja muutuste tuules, meie jaoks ootuspäraselt,” sõnas OÜ Ennetuskliiniku juhatuse liige dr **Karita Košeleva** (pildil). Tema sõnul on igapäevatöö sujunud viperusteta ning tugev ja üheteheidev meeskond pingutab selle nimel, et patsiendid saaksid kvaliteetset abi.

Oli oodatav, et tervisekeskuse käivitamisega kaasnevad alguses emotsioonid ja palju mõttevahetusi. “Täna tundub, et oleme leidnud oma koha kogukonnas ja vaikselt harjutakse meiega ning meie omakorda õpime tasapisi oma inimesi ja pat-

siente paremini tundma, et saaksime pakkuda personaalset lähenemist ja mõistmist,” lisas Košeleva.

Uus tervisekeskus erineb tavapärasest tervisekeskuse mudelist, kuna tegemist on Tervisekassa pilootprojektiga. Košeleva sõnul tähendab see, et kolme nimistut teenindab üks täiskohaga perearst ja kaks täiskohaga üldarsti. „Ega see patsiendi vaates sisuliselt mujal Eestis toimuvast kuigi palju ei erine, sest väga paljude perearstikeskuste ja tervisekeskuste juures töötab täna juba üldarste/residente, kes perearsti tema töös toetavad. See pole Eestis üldse ebatavaline nähtus,” selgitas ta. Pilootprojekt erineb pigem

just rahastuse, töökorralduse ja vastutuse poolest.

Kevad on aeg vaksineerimiseks

Kuna kevad on käes, tuletas Košeleva meelde ka puukentsefaliidi vastu vaksineerimise olulisust. „Kindlasti tasub vaksineerida ennast, enda lähedasi (sh lapsi) puukentsefaliidi vastu kohe kevadel, sest esimesed puugid ilmuvad, kui keskmine õhutemperatuur tõuseb üle 7 °C, mõnedel andmetel üle 5 °C,” ütles ta. Košeleva rõhutas, et puukentsefaliit on tõsine kesknärvisüsteemi viirushaigus, millel võivad olla rasked ja püsivad tagajärjed. Tüsistuste hulka kuuluvad tasakaalu- ja koordinatsioonihäired, jäsemete halvatused, peavalu, keskendumis- ja mäluhäired. Halvimal juhul võib haigus lõppeda ka surmaga.

Keegi ei pea tundma üksildust!

ÜLLE LAASNER,

Raplamaa Omaalitsuste Liidu turvalisuse ja rahvatervise spetsialist

Kuidas sul tegelikult täna läheb? See lihtne küsimus võib muuta kellegi päeva. Kahjuks on üha enam eakaid ja erivajadustega täiskasvanuid, kellelt seda enam ei küsita. Nad elavad üksi, liiguvad vähe ja jäävad sageli märkamatuks – kuni on juba hilja.

Üksindus ja sellest tulenev üksildustunne süvendavad tervisemuresid ning vähendavad elurõõmu ja toimetulekut. Kuidas saaksime olla hoolivamad? Märkamine, aja andmine ja inimlik lähedus on need väikesed teod, mis võivad muuta väga palju. Vabatahtliku seltsilisena saad olla kellegi jaoks see inimene või sõber, kes kuulab, tuleb jalgutama, ajab juttu; kellega saab taas tegeleda oma huvialaga või vajadusel koos arsti juurde minna. Just koosolemine ja koos tegutsemine aitab hoida vaimu virge ja südame soojana. Vahel piisab vaid ühest inimesest, et tuua ellu tagasi rõõm ja usk iseendasse.

Eestis tegutseb üle 200 seltsilise. Vanusepiirangut ei ole. Seni on noorim olnud 16-aas-



Vabatahtlik SELTSILINE

tane kooliõpilane ja vanim lausa 97-aastane. Kõiki ühendab soov olla kellegi jaoks olemas ja vajalik.

Raplamaal alustab vabatahtlike seltsiliste tegevus uue hooga. Rapla vald osaleb üleriigilises projektis ja Kehtna, Märjamaa ning Kohila vallad maakondlikus projektis, mida toetab Raplamaa Partnerluskoogu ESF+ meetmest. Vabatahtlike seltsiliste liikumine moodustab kokku ühtse terviku.

Seltsiliste programm tagab turvalisuse – kõik vaba-

tahtlikud läbivad taustakontrolli ja koolituse ning saavad programmist tuge ja tunnustust. Ka vabatahtlik ise võib saada palju: rõõmu, põnevaid vestlusi ja uusi inimkontakte.

Soovid leida oma lähedasele või endale seltsilist? Soovid ise seltsiline olla?

- Mine lehele www.seltsilised.ee ja pane oma soov kirja
- või võta ühendust seltsiliste kontaktisikute Helgi või Liisaga.

Tea, et just sind võib oodata keegi, kelle päevadesse pole enam jäänud rõõmu, sest temalt ei küsita enam: „Kuidas sul täna tegelikult läheb?“ Oled väga oodatud!

Rapla vallas on seltsiliste koordinaatoriks Liisa Pihlik Rapla Hooldekeskusest (kontakt: tel 5697 0964, e-post: liisa.pihlik@rhk.rapla.ee).

Kolme valla koordinaator on Helgi Randla (kontakt: tel 5190 0605, e-post: randlahelgi@gmail.com).



Raplamaa Partnerluskoogu

LEADER



Kaasrahastanud Euroopa Liit



Eesti tuleviku heaks

Vabatahtlike seltsiliste projekti raames toimub 16. mail ja 5. juunil kogukondadele suunatud koolitus „KOGUKONNATÖÖ MEISTRIKLASS“,

kuhu on oodatud igast vallast 5–6 inimesest, kes on oma kogukonna eestvedajad, eakate sihtrühmaga tegelejad, varased märkajad. Täpsem info: rol.raplamaa.ee

Hoolduskoordinaator tegutseb ka Kohila perearstikeskuses

Inimesel, kellel on korraga nii meditsiiniline kui sotsiaalne probleem (kompleksabivajadus), on abiks hoolduskoordinaator.

Vastavalt vajadustele koostab hoolduskoordinaator inimesele hindamise, juhtumiplaani, leitakse sobivad toetused ning teenused. Aga ka väiksemate muredega saab abi hoolduskoordinaatorilt – et leida see järgmine

samm, kui kõik tundub liiga keeruline.

Kohila perearstikeskuses on perearstidel abiks alates aprillist hoolduskoordinaator Kristi Jürgenson. E-post: kristi.jurgenson@peearstid.ee, tel 540 05894.



Jalaravi kabinet - mis see on ja millal tasuks pöörduda?

Meie jalad kannavad meid igapäevaselt, ent nende eest hoolitsemine jääb sageli tagaplaanile. Jalaravi kabinet pakub spetsialisti ehk podoloogiteenuseid, mis on mõeldud just neile, kelle jalad vajavad enam kui tavapärasest iluhooldust.

Ravipediküür ehk meditsiiniline pediküür ehk probleemsete jalgade hooldus aitab ennetada ja leevendada jalaprobleeme riskihaigusi põdevatel inimestel. Riskihaiguste alla kuuluvad näiteks reumaatilised haigused, vereoonkonna- ja südamehaigused, vähk ja suhkruhaigus. Teenus võib olla ka osa raviplaanist, näiteks ravimaks suhkruhaigust põdevate inimeste üht levinumat probleemi, milleks on küünte sissekasvamine.

Podoloogi ehk jalaravi spetsialisti teenus on eelkõige mõeldud juba probleemsetele jalgadele lahenduse leidmiseks. Probleemideks on peamiselt tüükad, kuiv nahk, külmetavad jalad, seened, hõõrdumise tagajärjel tekivad konnasilmad, nahapaksendid ja muidugi ka higistavad jalad.

Podoloog kaardistab kliendi mure, teeb vajadusel teste ja kaasab teisi tugispetsialiste ning annab nõu, kuidas jalgade eest kodus hoolitseda. Erinevalt kosmeetilisest pediküürist, mille eesmärk on esteetika, keskendub podoloog tervise hoidmisele ja probleemide ravile.

Kontaktid:

www.jalaravikabinet.ee

Broneerimine: 55 65 3180 või

email: broneeri@jalaravikabinet.ee



Anne-Ly Reede pälvis tiitli “Aasta koostööpartner 2024”

Hoolduskoordinatsiooni projekti võrgustiku koordinaator Anne-Ly Reede pälvis sotsiaalala töötajate tänavusel tunnustusüritusel “Aasta koostööpartner” laureaadi tiitli.

Anne-Ly missioon on Eesti hoolekandesüsteemi paremaks muutmine ning hoolekande- ja sotsiaalteenuste arendamine. Ta armastab töötamist inimestega ja eriti südamelähedane on talle eakate eest hoolitsemine ning dementsusega inimeste ja nende pereliikmete toetamine. Üle 15 aasta on ta juhtinud erinevaid hoolekandeesatusi. Anne-Ly juhitavas Kaerepere Hoolekandekeskus OÜ-s osutatakse öendusteenust 216 inimesele.

Anne-Ly annab oma märgatava panuse hoolduse tööjõu kvalifikatsiooni parandamisse ja uute töötajate koolitamisse täiendusõppes.

Alates 2021. aastast on Anne-Ly Koolitaja OÜ hooldustöötajate põhikoolita-

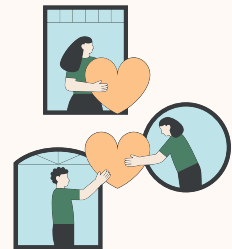


ja ning aidanud ligi 100 õppijal jõuda hooldustöötaja kutseeksami. Õppetöös peab ta oluliseks siduda teooriat praktilise tööga. Anne-Ly jagab kursusel osalejatele oma teadmisi ja kogemusi Eesti ja Saksamaa hoolekandeesutuses töötamisest.

Anne-Ly juhib alates 2019. aastast Rapla dementsusega inimeste tugigruppi ja on pikaajaline MTÜ Elu Dementsusega liige. Ta on olnud hooldustöötajate kutsevõistluste kohtunik. Anne-Ly on viie hoolekandeesutuse töötajate mentor.

Alates 2020. aastast on ta Raplamaa sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialistide 273-liikmelise võrgustiku koordinaator.

TUGIRÜHMAD RAPLAMAAL



TUGIRÜHM	KOHT	AEG	KELL	KONTAKT
ATH tugirühm	Rapla Keskraamatukogu, Lasteaia 5, Rapla	1x kuus	18-20	raplamaa.ath@gmail.com FB: ATH Raplamaal
Dementsusega inimeste lähedaste tugigrupp	Rapla Hooldekeskus, Kuusiku tee 5, Rapla	Üle kahe kuu teine esmaspäev	17-19	reedeannely@gmail.com Koduleht: dementsus.ee 520 9527
Vähihaigete tugigrupp	Meie Pubi seminarisaal, Viljandi mnt 15, Rapla	Iga kuu viimane neljapäev	17-19	laasner@gmail.com FB: Raplamaa Vähihaigete tugirühm 528 4090
Anonüümsed alkohoolikud (AA)	Põllu 6, Rapla	Teisipäeval Laupäeval	18.00 15.30	Koduleht: aaestonia.com 5628 9454

Turvalisus Rapla maakonnas – kutsume Sind panustama!

Raplamaa Omavalitsuste Liit kutsub kõiki Raplamaa elanikke kaasa mõtlema ja osalema maakondlikus turvalisuse küsitluses. Sinu arvamused on ülioluline.

Turvalisuse küsitluse eesmärk on välja selgitada, kui valmis on Rapla maakonna kogukond kriisideks, milline on elanike hinnang elukoha turvalisusele ning kuidas tajutakse kogukonnaliikmete koostöövalmidust.

Samuti soovime mõista, millist rolli nähakse kohaliku omavalitsuse toetuses kriisideks valmistumisel ja kogukonna turvatunde tagamisel.

Meie usume, et just Sinu vastused aitavad kaasa sellele, et saaksime kujundada Raplamaast veelgi turvalisema ja ühtehoidvama kodukoha meile kõigile. Palume Sind, et leiaksid hetke ja täidaksid küsitluse, mille leiad alljärgne-

vat ruutkoodi kasutades. Küsitlus on avatud vastamiseks 5. maist kuni 5. juunini 2025.

Sinu panus on meile väga väärtuslik!

Küsitlusele vastamine võtab vaid mõne hetke, kuid selle mõju ulatub kaugele. Aitäh, et hoolid ja panustad Raplamaa tulevikku!

Üheskoos loome tervema ja turvalisema Raplamaa!



Raplamaa Omavalitsuste Liit
Association of Local Authorities of Rapla County

TERVE JA TURVALINE RAPLAMAAL

Kriisivalmidus algab koduuksest: uus toetus aitab korteriühistel elektrikatkete korral iseseisvalt hakkama saada

Korteriühistutele algas toetusvoor korterielanike kriisivalmiduse suurendamiseks.

Toetuse andmise eesmärk on suurendada korteriühistu toimepidevust kriisiolukorras. Toetuse andmise tulemusel suureneb korterelamutes elavate inimeste võimekus elektrikatkete korral iseseisvalt hakkama saada.

Toetust on võimalik taotleda kuni 30.11.2025 või kuni eelarvevahendite lõppemiseni, seega tasub vara-

kult taotlust tegema asuda. Kiirustada tasub ka sellepärast, et juulist tõuseb käibemaks kaks protsendipunkti. Toetuse taotlejaks on korteriühistu.

Toetuse ülemäär on kuni 10 000 eurot toetuse saaja kohta ning toetuse määr on 100% ehk ei ole vaja omaosaluse summat. Toetus makstakse toetuse saajale välja ettemaksena.

Toetatakse mobiilse või statsionaarse generaatori soetamist, avariitoite väljaehitamist generaatori ühendami-

seks korterelamu elektripaigaldisega ning sellega seotud ehitus- või rekonstrueerimis- ja projekteerimistööd ning elektripaigaldise nõuetele vastavuse tõendamist.

Lisainfot saab Riigi Teataja määrusest „Korteriühistule kriisivalmiduse suurendamiseks toetuse andmise ning selle kasutamise tingimused ja kord“.

21.04.2025 toimus veebikeskkonnas meetme infotund, mille salvestust saab

Järgneb ➤

järele vaadata. Salvestuse lingi leiad Riigi Tugiteenuste Keskuse veebilehelt.

Oluline nüanss – toetuse saanud korteriühistu liikmed peavad läbima enne aruandeperioodi lõppu (hiljemalt 15. detsembriks) Päästeameti korraldatud elanikkonnakaitse hädaolukorraks valmisoleku koolituse. Koolituse pikkus

on 90 minutit. Koolitus pakub praktilisi teadmisi ja oskusi, mis aitavad erinevates kriisiolukordades paremini hakkama saada. Koolitusgrupi miinimumsuurus on 10 inimest, kokkuleppel koolitab Päästeamet ka väiksemat gruppi. Päästeameti koolitus on tasuta.

Koolituse tellimiseks saab kirjutada

kriisikoolitus@paasteamet.ee, aga Raplamaa elanikud saavad otse kirjutada ka Raplamaa-Järvamaa ennetuspartnerile: malle.hermanson@paasteamet.ee.

Toetust rahastab Päästeamet.



FOTO ADOBESTOCK

Riik käivitab 14. mail suurõppusel Siil üleriigilise ohuteavituse

OSKAR LEPIK

Päästeameti kommunikatsiooniosakonna ekspert

Kui ohus on sinu elu, tervis või riigi julgeolek – olgu selleks ohuks ulatuslik keemiaõnnetus, loodusõnnetused või sõjaline rünnak –, on kõige olulisem, et sa saaksid kiiresti teada, mis toimub ja kuidas käituda. Just selleks ongi viimastel aastatel Eestis välja arendatud ohuteavitussüsteemi, mille nimi on EE-ALARM.

Ohuteavituse saadab riik inimestele alati mitme kanali kaudu

Ohuteavituse kanaliteks on praegu mobiilirakendused „Ole valmis!“ ja „Eesti.ee“, SMS-teavitust ohupiirkonnas olevatele inimestele, ribatekstid ETV ja ETV+ kanalites ja ERR.ee portaalis. Kõige äärmuslikematel juhtudel käivitatakse ka sireenivõrgustik. Millistes kanalites ja kui ulatuslikult riik ohuteavituse edastab, sõltub olukorra tõsidusest ja ulatusest. Ohuteavituse läbi saad teada, mis on juhtunud, kuidas käituda ning kust saad täiendavat infot.

Sireenid annavad märku, et varju kohe lähimasse siseruumi

Kui kõikidel juhtudel saad läbi ohuteavituse teada, mis on juhtunud ja kuidas käituda, siis sireenid sisulist infot edasi ei anna, vaid mängivad 30-sekundilise vahega minutipikkust heli. Sireenide ainuke eesmärk on äratada sinu tähelepanu ning sellisel juhul pead alati ainult ühte asja tegema:

varjuma otsekohe lähimasse siseruumi, soovitatavalt tugevate seintega ruumi ning akendest eemale. Kui oled ohutumas kohas, otsi lisainfot veebilehelt kriis.ee, kus on juba täpsem info, mis on juhtunud ning kuidas käituda.

Riik on sel kevadel võtnud fookusesse just ohuteavituse, et tutvustada Eesti inimestele neid viise, kuidas riik ohtudest teada annab ning kuidas sellisel juhul käituda. Siit ka üleskutse kõigile laadida alla „Ole valmis!“ ja/või „Eesti.ee“ äpid ning rääkida ka lähedastega üle, kuidas käituda, kui kuuled sireene.

Sireenivõrgustik on välja arendamisel, praegu katab see järgmisi asulaid: Ahtme, Haapsalu, Jõgeva, Jõhvi, Keila, Kohtla-Järve, Kuressaare, Kärdla, Maardu, Narva, Paide, Paldiski, Pärnu, Põlva, Rakvere, Rapla, Sillamäe, Tallinn ja selle lähiumbruse tiheasustusalad, Tapa, Tartu, Valga, Viljandi, Võru.

14. mai pärastlõunal käivitatakse Kaitseväge suurõppuse Siil ajal üleriigiliselt ka ohuteavituse terviksüsteem

Ohuteavituse käivitamisega antakse esmakordselt elanikkonnale reaalse kogemuse, kuidas riik inimestele ohtudest teada annab. Eesmärk on vaadata üle Kaitseväge ja ka Päästeameti tegevused ning protsessid ohuteavituse väljasaatmisel.

Soovitused inimestele 14. mail:

- Elage oma tavapärase elu.
- Rääkige enne seda oma lähedastega, eriti laste ja vanavanematega, et ohtu ei ole, et nad oleksid valmis selleks ning vajadusel selgitage ka üle, kuidas reaalses olukorras siis tegutsema peaks.
- Vaata käitumisjuhiseid veebilehelt olevalmis.ee. Samalt lehelt on võimalus ka kuulata, missugust heli sireenid teevad.

Riik hoiatab, kui ohus on inimeste elu, tervis või julgeolek

- SMS-iga (saatjalt EE-ALARM)
- Mobiilirakendustega „OLE VALMIS!“ ning „Eesti.ee“
- Sireenivõrgustikuga
- Ribatekstiga ERR portaalis ja ETV, ETV+ kanalites

PÄASTEAMET

Lae lähemalt: olevalmis.ee