



Tervis ja TURVALISUS

OKTOOBER 2024

Rapla perearst Argo Lätt: vaksineerimine on parim elukindlustus oma lapsele

Perearst Argo Lätt tuletab meelde, et uue kooliaasta alguses tuleks lapsevanematel üle vaadata oma laste vaksineerimised. Koolieelne vaksineerimiskalender kaitseb lapsi 12 ohtliku nakkushaiguse eest.

Lätt soovib vanematel koos perearsti või pereõega vaadata üle lapse vaksineerimise ajakava ja teha vajalikud süstid esimesel võimalusel. Enne esimesse klassi minekut peaks laps olema saanud vaktsiini, mis kaitseb **difteeria, teetanuse, läkaköha** ja **lastehalvatuse** vastu. Lisaks peaks laps olema saanud kooli alguseks kaitse ka **leetrite, mumps** ja **punetiste** vastu.

“Rahvatervise vaatest ei ole midagi paremat kui kätepesu, puhas joogivesi ja vaksineerimine. Need kolm asja on toonud kõige suurema edu nakkushaiguste leviku takistamisel,” sõnas Lätt. Ometi ei ole ohtlikud nakkushaigused maailmast ära kadunud. “Neid haiguseid esineb endiselt ja kui me nende vastu ei vaksineeri, siis me kultiveerime pinnast, kus need haigused võivad puhangutena tagasi tulla,” lisas ta.

Lapse õigeaegne vaksineerimine on kriitiline

Terviseameti peadirektori asetäitja Mari-Anne Härma sõnul ei ole tänu vaksineerimisele mitmeid ohtlikke nakkushaigusi Eestis juba aastaid nähtud, kuid enamik neist on endiselt vaid ühe lennu või laevareisi kaugusel. „Näiteks on ka sel aastal Eestis diagnoositud mitmeid leetrite ja läkaköha juhtumeid. Tegemist on ägedate haigustega, mis levivad endiselt paljudes Euroopa riikides. Selleks, et kaitsta oma lapsi ning nende raskete haiguste laiemalt levikut Eestis ära hoida, on oluline jälgida lapse vaksineerimiskalendrit ja teha kõik vaksineerimised õigeaegselt,“ ütles Mari-Anne Härma.

Kooliteed alustava või kooli vahetava lapse muude dokumentide hulgas peab olema väljavõte lapse tervisekaardist, kuhu on kantud kõik lapsele juba tehtud

TERVISEKASSA

**DIFTEERIA
VAKTSIIN
KAITSEB
AASTAST
1945**

VAKTSINEERI.EE

vaksineerimised. Vaksineerimisi saab näha Terviseportaalil: terviseportaal.ee.

Vaksineerimisega hõlmatus Raplemaal

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel peab nakkushaiguste leviku vältimiseks olema vaksineeritud vähemalt 95% lastest. Selline vaksineerimine hõlmatus tagab piisava kaitse kogu elanikkonnale ja hoiab ära nakkuste leviku ka nende seas, kes pole vaksineeritud.

Raplamaal oli 2023. aasta seisuga 2-aastastest lastest leetrite, mumps ja punetiste vastu vaksineeritud 96% ning difteeria, teetanuse, läkaköha, poliomieliidi, Haemophilus influenzae tüüp B ja B-viirushepatiidi vastu 94%. 8-aastastest lastest vaksineeriti õige-

aegselt difteeria, teetanuse, läkaköha ja poliomieliidi vastu 70%. 14-aastastest oli leetrite, mumps ja punetiste vastu õigeaegselt korduvvaksineeritud 64% ja 16-aastastest difteeria, teetanuse ja läkaköha vastu korduvvaksineeritud vaid 71%.

Riikliku immuniseerimiskava eesmärk on tagada õigeaegne vaksineerimine. Riik võimaldab lastele ja noortele tasuta vaksineerimist tuberkuloosi, B-hepatiidi, rotaviiruse, difteeria, teetanuse, läkaköha, punetiste, leetrite, mumps, poliomieliidi, HPV ja b-tüüpi hemofiilusnakkuse vastu. Täiskasvanuid vaksineeritakse difteeria-teetanuse vastu iga kümne aasta tagant. Riskirühmad (sealhulgas kuni 7-aastased lapsed) saavad gripivaktsiini tasuta. •

Rohkem infot: www.vaksineeri.ee

Soolevähi varajane avastamine päästab elusid

Soolevähk on sageli esinev kasvaja ja tabab üht inimest 25-st tema elu jooksul. See on esinemissageduse järgi vähkidest kolmandal kohal. Kui aga vaadata vähisurmasid, siis on soolevähk nii maailmas kui ka Eestis teisel kohal.

Eestis diagnoositakse umbes 1000 uut soolevähi juhtu iga aasta. Soolevähk on seotud meie elustiiliga ja seetõttu on esinemine kasvutrendis. Põhilised riskitegurid on suitsetamine, üleliigne kehakaal, vähene liikuvus ja kaasaegne rafineeritud toit, sealhulgas punase liha söömine. Avastamise hetkel on neljandikul patsientidest siirded ehk avastatud vähk on neljandas staadiumis. See on suur probleem, sest patsiendi saatus on võrreldes algstaadiumis avastatud vähiga väga erinev.

Esimeses staadiumis avastatud vähi korral on 95% patsientidest viie aasta pärast elus. Neljanda staadiumi korral on tõenäosus dramaatiliselt väiksem, kõigest 10%.

Soolevähi suremus 100 000 inimese kohta on Eestis kõrgem kui Euroopas keskmiselt.

Väljavaate parandamisel on oluline roll soolevähi sõeluuringul, mis on olemas alates 2016. aastast. Soolevähk areneb väga aeglaselt ja varasel soolevähil puuduvad sümptomid. Võib võtta aastaid, et esimese staadiumi kasvaja saab teise staadiumi kasvaja. Aega inimeste testimiseks on piisavalt, et leida soolekasvaja varajases staadiumis. Soolevähk on tänapäevaste ravimeetoditega efektiivselt ravitav ja varajases staadiumis avastatud vähi korral on patsiendi elumise hea.

Eestis kutsutakse soolevähi sõeluuringule 60–68-aastaseid inimesi iga kahe aasta tagant. Iga aasta saab kutse umbes 80 000 inimest. Uuringuks kasutatakse **peitveretesti**, mille abil saab avastada roojas leiduvat verd.

Soolevähi sõeluuringul

TERVISEKASSA

Peeter Kukk / Läbinud ravi 2017

Mina olen

ELAV TÕESTUS

Varakult avastatud haigust on lihtsam ravida.

TULE SOOLEVÄHI SÕELUURINGULE!

2024. a on tasuta uuringule kutsutud kõik naised ja mehed sünniaastaga **1956, 1958, 1960, 1962, 1964.**

soeluuring.ee

Elu on ees

osalemiseks tuleb võtta ühendust oma perearstikeskusega ja registreerida end pereõe vastuvõtule, kust saab väljaheiteproovi võtmise komplek-

2024. aastal on kutsutud soolevähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised ja mehed sünniaastaga 1956, 1958, 1960, 1962, 1964.

ti. Selles on proovinõu, informatsioon, ankeet ja makstud vastusega ümbrik. Proovi saab võtta kodus ning seejärel tuleb see saata postiga laborisse. Proovi saatmise postikulu on eelnevalt tasutud ja lisakulutusi proovi saatmiseks ei kaasne.

Koloskoopia on vajalik vaid positiivse peitveretesti korral. Umbes 5-7% peitveretestidest on positiivsed, kuid ka see ei tähenda automaatselt vähidiagnoosi. Koloskoopia on tänapäeval oluliselt mugavam kui varem ja valutult protseduur. Lisaks vähi avastami-

sele on see ka ravimeetod. Koloskoopia abil saab eemaldada vähieelsed moodustised ja seeläbi vähki ennetada.

Varasemalt on sõeluuringu kutsele vastanud umbes pooled kutsututest. Möödunud aastal kasvas osalus 60 protsendini. See on küll parem tulemus võrreldes varasemaga, kuid sõeluuring on efektiivne, kui selles osaleb vähemalt 70% kutse saanutest. Kui skriiningu protsent oleks suurem, siis avastaksime aastas lisaks umbes 150 varajases staadiumis soolevähijuhtumit. •

Mammograafibusside ajad Raplamaal

Tänavu on tasuta rinnavähi sõeluuringule oodatud ravikindlustatud ja -kindlustamata naised sünniaastaga **1950, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972 ja 1974.**

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

• 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**

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 Keskhaigla

Tallinn, Pärnu mnt 104
(Magdaleena radioloogia osakond, C korpus, I korrus)
Telefon: **606 7684, 666 1900**



TERVISEKASSA 

Tina Mitt / Läbinud ravi 2018

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

Rinnakabinet Raplamaa Haiglas

Raplamaa Haiglas on avatud rinnakabinet 1 kord kuus.

Vastuvõttu teostab

üldkirurg-mammoloog dr. Agne Kukk

Vajalik saatekiri.

Rinnakabinet erapolikliinik Praxises

Registreerimine ja info

tel: **+372 44476 või +372 4856263**

Saatekiri ei ole vajalik.



Nõustamise abil tubakavabaks

KATRI REINSALU

**“Tubaka- ja nikotiini-
toodete tarvitamine
on oluline riskitegur
mitmetele haigustele
ja selle tagajärjel sureb
aastas üle 8 miljoni
inimese maailmas,”
räägib Põhja-Eesti
Regionaalhaigla
pulmonoloog-vanemarst
Marily Jaagor.**

Suitsetamise tõttu suureneb risk südameveresoonekonnahaigusteks ja krooniliseks obstruktiivseks kopsuhaiguseks. “Tubaka tarvitamine võib põhjustada vähki vähemalt 12 erinevas kehapiirkonnas: kopsudes, suuõõnes, ninaõõnes, paranasaalniinustes, neelus, kõris, söögitorus, pankreases, maos, maksas, neeruvaagnas, põies. Samuti müeloidset leukeemiat ehk verevähki,” ütles Jaagor.

Suitsetamisest loobumise saab vähendada mitmete haiguste ja enneaegse surma riski. “Kunagi pole hilja suitsetamisest loobuda. Suitsetamisest loobumise kabinetti pöördumine suurendab tõenäosust, et tubakast loobumine õnnestub. Selle põhjuseks on professionaalne tugi ja nõustamine, mis aitavad mõista suitsetamise sõltuvusmehhanisme ja pakuvad individuaalseid plaane loobumiseks,” tõi Jaagor välja.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) uuringud näitavad, et iseseisvalt suitsetamisest loobumine on tihti keeruline ja ainult 4–7% inimestest suudab ilma toeta püsivalt loobuda. Kui aga kasutatakse nõustamist ja vajadusel ka ravimeid (näiteks nikotiiniasendusravi või teisi ravimeid), võib edukuse määr tõusta kuni 25–30%-ni.

Tasub teada, et erinevatest tubakatoodetest loobumine võib mõnevõrra erineda. Näiteks sigarettidest loobumine võib olla erinev protsess võrreldes e-sigarettide või suitsuvabade tubakatoodetega, sest nende toodete nikotiinisaldus, tarbimisharjumused ja sõltuvusmehhanismid võivad olla erinevad. Seega on individuaalne nõustamine oluline, et pakkuda erinevaid lahendusi sõltuvalt kasutatavast tootest.

“Nõustamise esimene vastuvõtt toimub kohapealse vastuvõtuna. Esmase nõustamise käigus kinnistatakse loobuja motiivatsiooni ja koos määratakse kindlaks loobumise tähtaeg ja pannakse paika nõustamis- ja raviplaan. Kokku lepitakse ka ajad järgmisteks kohtumisteks, mille ajal vesteldakse ja vajadusel korrigeeritakse loobumis- või raviplaani. Korduvvastuvõttud on võimalikud telefoni teel. Nõustamise protsess koosneb 5–6 seansist. Esmakordne nõustamine kestab 45–60 minutit, järgne-

Rapla nõustamiskabineti esimene patsient on tänaseni edulugu. Maakonna turvalisuse ja rahvatervise spetsialist Ülle Laasner:

Raplas avati suitsetamisest loobumise nõustamise kabinet haigla juures aastal 2002. Mäletan seda seetõttu, et olin esimene patsient. Dr Mari Põld tegeles minuga ja oli aastaid nõustamiskabinetis ametis.

Mina olin selleks ajaks suitsetanud vahelduva eduga 16 aastat. Eesti Õpilasmalevas sai algust tehtud ja minule see külge jäi. Tegin sporti ja olin tolleks ajaks ka juba mitu aastat tervisedendajana töötanud. Mu sees oli väga suur konflikt - ei saa käia minu sõnade järgi, kui minu teod neile ei vasta. Ma haarasin kohe õlekõrrest, kui selline võimalus Raplas avanes. Mina olen nõustamise kabineti esimene ja kindlasti üks paljudest edulugudest.

Sel aastal tähistan mittesuitsetamise aastapäeva 1. oktoobril juba 22. korda. Olen enda üle väga uhke. Ütlen ikka, et see on minu ainuke mehetegu - loobumine. Mul ole selle aja jooksul tulnud kordagi mõttesse uuesti alustada. Olen suitsetamist vaid paar korda unes näinud ja siis ka hirmuhigiga ärganud, et kas tõesti murdusin. Olin 33-aastane, kui oma pahest võitu sain.

Tean ka seda, et palju lihtsam on mitte alustada kui lõpetada. Olen teadlik, et nii kui ma esimese kõhvi teen, on minuga halvasti ja allakäigutrepp väga järsk. Minu hea sõbranna loobus enne mind ning alustas nüüd taas, pärast ca 25 aastat. Ja muster on sama - kiirelt muutus normiks suitsetada pakk päevas. Sõitlane jääb sõitlaseks elu lõpuni, iseasi, kas ta tarbib seda ainet või mitte.

vad seansid 15 minutit,” kirjeldas Jaagor.

Suitsetamisest loobumise nõustamisega tegeleb Raplas õde Tiina Laugasson. Vajalik on eelregistreerimine Raplamaa Haigla registratuuri telefonil 484 4050. Tubakast loobumise nõustamise teenust osutatakse ilma

saatekirja ja visiitdidasuta nii ravikindlustatud kui ka ravikindlustamata isikutele. Nõustamisele on oodatud ka koolinoored - mida varem, seda parem!

Rohkem infot tubaka- ja nikotiinitoodete ning nendest loobumise teemal leiab: www.tubakainfo.ee

Psühholoogiapraxis EOB (EOB - an Ease Of Being)

Et olemine saaks kergem



Psühholoogi nõustamine on mõeldud kõigile, kes tunnevad, et vajavad moraalist tuge või muutust eneses: täiskasvanud, noored, lapsevanemad ning ettevõtted, asutused (võimalik psühholoogilise toe tagamine oma asutuse personalile ja õpilastele).

Võid tulla enda pärast või rääkida murest, mis on seotud Sinu lähedasega.

Täpsem info: www.eobpsy.com

Raplamaa Haigla kliinilised psühholoogid

Pille Kuldkepp, Maria Talts,
Urve Uusberg

nõustamine, teraapia, uuringud,
supervisioonid, kovisioonid



Perearsti suunamisega
tasuta, registreerida
+372 4844050 ja
+372 4890753

Rapla Psühholoogid OÜ

raplapsyhholoog.voog.com/teenused

Millist abi hoolduskoordinaatoritelt enim palutakse?

Raplamaa Omavalitsuste Liit viib aastatel 2024-2025 ellu projekti „Inimkeskse hoolekande- ja tervishoiusüsteemi koordinaatsiooni mudeli jätkurakendamine Raplemaal”.

Projekti eesmärk on lõimida rohkem kaks suurt valdkonda – tervishoid ja sotsiaalhoolekanne, et inimesed ei kukuks kahe süsteemi vahelt läbi. Hoolduskoordinaatorite esmane ülesanne on aidata kopleksvajadustega inimesi - kellel on meditsiini- ja sotsiaalprobleem korraga.

Raplemaal töötab kaks hoolduskoordinaatorit. Uurisime neilt, milliste muredega nende poole kõige enam pöörduetakse.



Rapla Perearstikeskuses töötav hoolduskoordinaator **Irita Raismaa**:

Muresid on palju ja igasuguseid – on neid, eelkõige eakad, kes ei tule enam kodus üksi toime; on neid, kes vajavad abi, aga

ei tea, kust seda küsida või kuhu pöörduda; on noori, kel pole tugevat tugivõrgustikku, aga vaja on nõu või toetavat õlga; on lapsevanemaid, kel on keeruline oma laste vajadustega toime tulla; ja on ka praktilisi küsimusi – kuhu pöörduda töövoime hindamiseks, kus pikendada dokumente jne.

E-post: koordinaator@raplapak.ee, tel 5309 5920 (katab teenusega Rapla ja Kehtna vallad).



Märjamaa Perearstikeskuses töötav hoolduskoordinaator **Kristi Jürgenson**:

Probleemid, millega minu poole pöörduetakse on väga erinevad. Üldjuhul on tegemist sotsiaalsete probleemidega. Enim vajavad abi eakamad inimesed, kes on oma murega üksi jäänud, sest neil puudub lähedaste abi ja toetus. Minu ülesanne on aidata leida sobivaid lahendusi. Selleks teen koostööd nii lähedaste (kui on olemas), perearstikeskuse kui ka omavalitsusega.

E-post: kristi.jurgenson@perearstid.ee, tel 540 05894 (katab teenusega Märjamaa ja Kohila vallad).

FOTOD: CAMILLA KÄNNOLA, RAPLAMAASÕNUMID

Lahenduskeskse coachina

aitan inimestel ületöötamise mustreid lõhkuda, ise oma elu kvaliteeti tõsta ja end juhtida. Saada selgust, saavutada kiiremini oma eesmärgid.

Aitan vähendada töötajate läbipõlemist, viies läbi ka praktilisi stressi ennetavaid koolitusi kollektiividele.

Info: siret.narja@gmail.com Meeleselgus OÜ
+372 5684 9818

Nõustamiskeskus Sotsiaalne Kaasatus

MEIE TEENUSED RAPLAS:

sotsiaalne rehabilitatsioon, ohvriabi, vaimse tervise teenus, võlanõustamine.

Teid nõustavad psühholoogid, eripedagoogid, logopeed, tegevusterapeut, loovterapeut, füsioterapeut, kogemusnõustaja ja võlanõustaja.

Tallinna mnt 22, Rapla ärimaja (2. korrus).

Info: +372 5810 3114

sotsiaalnekaasatus@gmail.com

www.sotsiaalnekaasatus.ee

MTÜ Kohila Turvakeskus pakub Rapla- ja Harjumaal erinevaid toimetulekut toetavaid teenuseid.

Pakume sotsiaalset ja tööalast rehabilitatsiooni, erihoolekande-teenust ning koduteenust. Meil tegutseb ka pesumaja “PesuKati,” mis pakub tööd ja hõivet psüühilise erivajadusega inimestele nende kohandatud keskkonnas. Korraldame veel erinevaid huviringe lasteaedades ja suvelaagreid.

MTÜ Kohila Turvakeskus osutab teraapia- ja rehabilitatsiooni-teenuseid eesmärgiga toetada inimest elukaare igas osas, kus tekib vajadus toimetulekut parandada. Meie meeskonda kuuluvad tegevusjuhendajad, sotsiaaltöötajad, eripedagoogid, tegevusterapeut, loovterapeut ja psühholoog.

Lisainfo saamiseks külastage meie kodulehti www.kohilattk.ee ja www.katikodu.ee

Facebookis: www.facebook.com/katikodu

Rehabilitatsiooniteenuse
info: +372 53620794 või
katikodu.reha@gmail.com.



Ojaveere Teraapiakeskus avas ukсед Rapla südames

KATRI REINSALU

Ojaveere Teraapiakeskus on pühendunud laste, noorte ja täiskasvanute vaimse tervise toetamisele rakendades terviklikku lähenemist. Septembris avas keskus ukсед Tallinna mnt 22 (Rapla ärimaja) kolmandal korrusel.

“Meil on nüüd rohkem ruume kui enne. Ruumid on ilusad ja värsked,” ütles keskuse teenuste koordinaator Epp Sussen. Pereteraapia on keskuse üks nõutumaid teenuseid ja nüüd on keskuses kaks pereteraapia tuba. “Aga ka kunstiteraapia ja muusikateraapia ruumid on suuremad ja see annab seansi käigus rohkem võimalusi, mida teha,” lisas Sussen.

Uusi ruume on ka mugavam kasutada. Majas on lift ja keskuse ruumides liikumispuudega inimestele inva-WC. Uued ruumid asuvad Rapla südames kohe kesklinna bussipeatuse läheduses. Sinna on mugav tulla nii ühistranspordiga kui ka koolilastel jala.

Rapla keskuses pakutakse järgnevaid teenuseid: pereteraapia, pere lahendusring, paariteraapia, kunstiteraa-



Ojaveere keskuse looja Siiri Viil avamispäeval tahvlile häid mõtteid kirjutamas.

pia, muusikateraapia, vibroakustiline teraapia, manguiteraapia, psühholoog, kogemusrõustamine ja sõltuvusrõustamine.

Teenuseid pakuvad ligi 15 terapeuti. “Enamus meie te-

rapeute ei ela Raplas ega Raplemaal,” ütleb Sussen neile klientidele julgustuseks, kes ei soovi terapeudiga teraapiaväliselt kohtuda.

“Meil on nüüd hingehoid ka,” tõi Sussen välja. Kuigi

hingehoid pärineb kristlikust süsteemist, siis määrab vestluse suuna kliendi enda lähtekoht. Hingehoidja aitab haigeid, kriisis olevaid või surevaid inimesi ja nende lähedasi ning on mõttekaaslasteks erinevate eksistentsiaalsete küsimuste tekkimisel.

Keskuses tegutsevad ka erinevad grupid, mille kohta leiab jooksvat infot kodulehelt. Sussen ise soovib alustada kunstiteraapia grupiga, mis sobib hästi just lastele. “Sa ei pea oskama oma muret ja tunnet sõnadesse panna. Sa saad selle endast välja ja pärast on palju kergem olla,” rääkis ta.

Kuidas teraapiasse tulla?

Tihedat koostööd tehakse kõikide omavalitsustega ja Töötukassaga, kuid võtab vastu ka erakliente. Huvilistel tasub alustada kodulehest ja seal olevast sisenemiskeskendist. Enne teraapiasse tulemist on hea inimesel läbi mõelda, miks ta teraapiasse tulla soovib ja mis võib tema mure põhjuseks olla. “Terapeut või psühholoog ei tee kedagi ise terveks. Ta on pigem teekaaslane, ta annab juhtnõore ja aitab arutleda, aga inimene peab ise tahtma endaga tööd teha,” tõi Sussen välja. •

Lisainfo: ojaveere.ee
Telefon: +372 5866 3300
E-mail: info@ojaveere.ee

Raplamaa Naiste Tugikeskus on naistele,

kes tunnevad, et tahavad oma olukorrast rääkida, vajavad tuge oma muredele lahenduste otsimisel, tahavad analüüsida võimalikke variante vägivaldse lähisuhte lõpetamiseks ja enda ning laste edasise elu korraldamiseks. Vastame telefonile ööpäevaringselt.

Vägivallast on väljapääs! Aitame sul seda leida.

Meie teenused: psühhosotsiaalne abi, vajadusel juriidiline ja psühholoogiline abi, ajutine turvaline majutus.

+372 54005144

raplamaanaistetugikeskus@gmail.com

www.raplanaistetugi.ee



Raplamaa Punane Rist korraldab 23.-24. oktoobril Raplas

esmaabi põhikoolituse (16h)

Oodatud on kõik huvilised, sh autokooli õpilased, asutuste esmaabiandjad ja relvaloal taotlejad.

Koolitustele registreeruda või neid tellida saab kirjutades (raplamaa@redcross.ee) ja helistades (53479168).

Tuunitud tõuks ei ole tänaval liiklemiseks

DARJA LUKAŠENKO-TŠISTOTIN,

Transpordiameti liiklusohutuse osakonna ekspert

Eestis kehtivad elektriliste tõukerataste ja jalgrataste kasutamisel selged reeglid, et tagada liiklusohutus.

Lubatud on elektritõukerataste, mille maksimaalne võimsus on 1 kW ja kiirus kuni 25 km/h. Kui keegi otsustab neid sõidukeid omal käel tuunida, suurendades kiirust ja võimsust, rikuvad nad nii tehnilisi nõudeid kui ka liiklusseadust. Sellised tuunitud sõiduvahendid muutuvad mootorsõidukiteks, mille juhtimiseks on vaja vastavat juhiluba. Näiteks mopeedi juhtimiseks

peab olema vähemalt 14-aastane ja omama juhtimisõigust. Ilma juhiloata mootorsõiduki juhtimise eest võib esmakordsel rikkumisel määrata kuni 800-eurose trahvi.

Reeglid ei ole kehtestatud juhuslikult, sest iga rikkumine võib kaasa tuua tõsiseid tagajärgi. Ainuüksi 2024. aastal on Eestis sattunud liiklusõnnetustesse 309 jalgratturit ning 336 kergliikurit. Veelgi murettematavam on see, et ligi poolelt juhtudel on tegemist ühe sõiduki õnnetustega, kus näiteks sõiduk paiskub ümber, pörkub teel olevate või teeäärsete takistustega.

Kiiruse ja võimsuse suurendamine võib avalikus liikluses põhjustada ohtlikke olukordi.

Liikluseaduse järgimine aitab kaitsta kõiki liiklejaid ja hoiab ära traagilisi õnnetusi. •



Kortertermaja saab kriisis ilusti hakkama

TANEL VAHTER

Rapla-Järvamaa päästepiirkonna juhataja

Paljud inimesed elavad kortermajades. Kas kortermajas on kuidagi ohtlikum või keerulisem elada kui eramajas? Pigem mitte.

Võtame näiteks suitsuanduri. Minu käest on küsitud, kas korteris peab ka suitsuandurit kasutama. Seal on ju kaugküte ja radiaatoritorudes voolab soe vesi. Mis seal põleda saab?

Katkine, hooldamata ja valele võtetega kasutatav või ehitatud küttekolle on vaid üks eluruumide tulekahjude põhjustest. Elektriseadmed ja kõik elektriga seondud (sh erinevate esemete ja akude laadimised), küünalde kasutamine ja suitsetamine eluruumis on peamised tulekahjude tekkepõhjused. Suitsetamine on ka peamine põhjus, miks inimesed tulekahjus hukuvad.

Külmkapp võib põlema minna! Ei ole eraldi olemas

eramaja või korterelamu külmkappi. On tõsi, et eramajas on ohte rohkem ja küttekolletest tulenevatele ohtudele lisaks on selleks ka välised tegevused. Näiteks grillimine ja lõkke tegemine vales kohas.

Suurim erinevus võrreldes kortermajaga on inimeste hulk, keda me mõjutame oma mittetegutsemisega. Üks konkreetne näide – suitsuandur. Kui mina ei kasuta suitsuandurit esimese korruse korteris, siis tulekahju tekkimisel levib suits kogu trepikotta ja ülemistesse korteritesse. See saab levida kauem, enne kui lähim „valvur“ selle avastab. Kui mul oleks ohtliku käitumisharjumusega naaber, siis ma paigutaksin tema ukse taha ise anduri. Kortermaja tulekahju korral on ohus paljud inimesed ja päästeoperatsioon on keerulisem läbi viia. Eramaja tulekahju puudutab ainult ühte konkreetset hoonet ja selles elavaid inimesi.

Kriisideks saab koos valmistuda

Samasugust mõjutatud inimeste paralleeli saab väga

hästi kasutada ka kriisideks valmistumisest rääkides. Tihedasustalas, kus on enamasti vaid eramajad, saavad elanikud suuremates hädaeseseisvalt päris hästi hakkama. Eraldi asuvatest eramutest ja metsataludest ning nende elanikest rääkimata. Kui elektrit ei ole pikemat aega, siis sellega ei kaasne neil ootust, et vallajuht toa soojaks kütab ja veekanistrid koos toidupakkidega trepile toob. Ei teegi ja ei toogi.

Agas kortermajade piirkonnas, kus on kaugküte ja ühisveevärk ning kanalisatsioon? Kas seal peaks tegema ja tooma? Kortermajasid on erinevaid. Sellised kortermajad, kus on omad lokaalsed soojasajamise süsteemid olemas, peaksid lihtsalt läbi mõtlema, kuidas süsteem toimib elektrikatkestuse korral. Ja kui see ei tööta, siis mis on need minimaalsed tegevused ja kulutused, et töötaks.

Kaugküte ja ühisveevärki tarbivad kortermajad on palju rohkem sõltuvad teiste tegutsemisest. Elektrist sõltume niikuinii ja ma ei peatu

pikemalt sellel, kas seda on või ei ole ja miks ei ole või ei pruugi olla.

Küll aga sõltub kortermaja hakkamasaamine kaugküte pakkujast ja vee pumpajast. Kas nemad on valmis ja mis juhtub, kui elektrikatkestuse teine päev kätte jõuab? Kuidas siis süsteemid töötavad ja kas töötavad? Kaugküte osas peab kortermajal endal olema valmidus sooja vastu võtta.

Kujutame ette, et soojaettevõtte investeerib generaatoritesse ja salvestitesse suure hulga vahendeid ja suudab sooja pakkuda ka elektrikatkestuse korral, aga kortermaja soojusvahetite süsteemid vajavad elektrit. Korteritesse soe ei jõua. Soojaettevõttelt ta-sub infot küsida ja seejärel ka oma kortermaja soojussõlmes vastavad minimaalsed tegevused ja kulutused teha. Seda selleks, et soe hoone torustikes ringi käiks. Jah, see tähendab generaatori kasutuse valmidust ja elektrigeneraatorit, kuid vaja ei ole auto suurust mitmesaja kilovatist generaatorit.

Järgneb lk 8

Korterimajade inimesed ei ole haavatavad. Kortermaja inimesed saavad koos väikesed tegevused ära teha, et kogu maja oleks valmis erinevateks olukordadeks. Individuaalse valmiduse eest vastutab aga igaüks ise.

Kui kortermaja esindajatel või aktiivsetel inimestel on erinevate tuleohutuse ja kriisiteemade vastu huvi, siis soovitatakse ühendust võtta lähima päästekomando pealikuga.

Kriisideks valmistumine ja elanikkonnakaitse on tähtis. Asjakohase info ja õpetuste jagamine.

Kontaktid ja täiendavad infomaterjalid leiab päästeameti kodulehelt. •

PÄÄSTEAMET

Märgi linnuke nende väidete juurde, milles kirjeldatud olukorrad või faktid on korteriühistu enda jaoks läbi mõelnud. Need olukorrad, millele veel mõeldud ei ole, **tasub ühistel selgeks teha**.

Abistav kontroll-leht korteriühistu juhile/juhatusele valmistumisel elutähtsate teenuste katkestusteks korterelamus.



ÜLDINE:

- Ühistel on plaan tegutsemiseks elutähtsa teenuse katkemise korral ja seda on käsitletud ühistu üldkoosolekul. (NB! Vt plaani sisu järgmiste teemapunktide alt).
- Elutähtsa teenuse katkemisel teavad elanikud, kuidas **ühendust saada** ühistu juhtidega.
- Ühistel on tegevuskava elanike kiireks teavitamiseks võimalike katkestuste korral.
- Ühistel on kõikides korterites elavate perede või isikute (üürnike) **kontaktandmed**.
- Ühistu juht/juhatus teab, kust saada infot katkestuste **likvideerimise käigu** kohta. Ühistule on teada teenuste osutajate ja kohaliku omavalitsuse infonumbrid.
- Ühistu on teadlik majas elavatest inimestest, kes elutähtsate teenuste katkestuste korral **vajavad kõrvalist abi**. Ühistu tasandil on kokkulepitud nende abistamine.
- Maja tehnilistele ruumidele (elektrikilbile, soojussõlmele, ventilatsioonikambriks, lifti masinaruumile jmt) on **tagatud juurdepääs**. Asjad ei ole ette kuhjatud ning võtmed on mitmel ühistu juhatusel esindajal ja/või haldajal.
- Ühistel on haldusleping kinnisvara haldusfirmaga ning see näeb ette **haldaja tegevused** ka võimaliku elutähtsa teenuse katkemise korral.
- Ühistu on kaalunud varude (nt joogivesi) **ühiselt soetamist ja hoiustamist**.
- Läbi on mõeldud ühiskasutatavate pindade **puhastamise ja desinfitseerimise** vajadus ja sagedus, teada on puhastamise eest vastutaja ja ühistel on olemas puhastus- ja desinfitseerimisvahendite varud.

ELEKTER:

- Maja elektripaigaldis on **regulaarselt hooldatud**. Peakaitseme suurus ja tarbimine hoones on piisavalt suure varuga.

- Uksed, väravad, tõkkepuud vmt on **mehaaniliselt avatavad**. Selleks on juhatusel olemas võtmed.
- Kui majas on lift, on neisse paigaldatud **seiskunud liftist väljumise juhend**.
- Kaugjuhitavad tehnoseadmed (signaalsüsteemid, kütte, ventilatsioon, konditsioneer jms) on **katkestuse korral** manuaalselt/mehaaniliselt juhitavad.
- Ühistus on kaardistatud, millised seadmed peaksid elektrikatkestuse korral olema majas **varutoitega kaetud**.
- Ühistu on arutanud, kas võib tekkida vajadus majas kasutada/soetada **elektrigeneraatorit**. Ühistu teab, kuhu on elektrigeneraator vajadusel võimalik paigaldada.

KÜTE:

- Ühistel on ülevaade **elamu kütte** – kaug- või autonoomne küte.
- Ühistel teab, kas **piirkonna kaugküttesüsteem** jätkab tööd elektrikatkestuse korral.
- Ühistu teab, kas **majasest tsirkulatsioonipumpa** on vaja elektrikatkestuse korral elektrigeneraatoriga töös hoida.
- Autonoomse küttega majal on olemas piisav **kütusevaru**.

VESI JA KANALISATSIOON:

- Ühistu teab, kuidas on tagatud elanike **veega varustamine** teenuse katkemise korral.
- Ühistel teab, kust on **võimalik hankida** välikäimlaid ja veemahuteid.
- Ühistu teab, kus asuvad **lähimad puhta vee** saamise võimalused (nt hüdrant, kaev, allikas vmt) ning **siseveekogud** muu tarbevee võtmiseks.
- Ühistu poolt on korraldatud vee- ja kütetorustiku **soojendamise külmumisohu vältimiseks**.
- Talvel on võimalik keldri kaudu veetorustikust (kütte puudumisel ka kütetorustikust) **vee välja laskmine**, et vähendada torude külmumisohu.

SIDE:

- Ühistus on kokku lepitud **kogunemiskoht** ja konkreetsed kellaajad kogunemiseks ning infovahetuseks sidekatkestuse korral.
- Ühistu teab, kus asub lähim **infopunkt**, kust kohalikul omavalitsusel sidekatkestuse korral infot saada.
- Ühistu juhil/juhatusel ja elanikel on olemas **patareitoitel raadiod**, et teada ja järgida meedia vahendusel antavaid avalikke juhiseid.
- Kõik elanikud teavad, et sidekatkestuse ajal on abi kutsumiseks **võimalik minna ise** või **saata keegi** lähimasse päästekomandosse, politseijaoskonda, kiirabisse või haiglasse.

EVAKUATSIOON:

- Ühistel on info, millistel elanikel on vajadusel olemas koht kuhu kodust lahkumisel **ajutiselt minna** (lähedaste juurde vmt).
- Ühistu juht/juhatus on valmis informeerima kohalikku omavalitsust neist elanikest, kellel võimalus **iseseisvalt kodust lahkuda puudub**. Ühistu on valmis neid aitama, nt kogunemiskohta minekul.
- Elanikud teavad, kus asub **omavalitsuse territooriumil lähim kogunemispunkt**, kust organiseeritakse transport evakuatsioonikohtadesse.
- Elanikud teavad, mida teha ja kuidas käituda **evakuatsiooni** korral kodust lahkumisel.
- Ühistu juhatus teab, kes kontrollib, et elanike lahkumisel oleksid kõik **uksed-aknad suletud ja lukustatud**.
- Ühistu juhil/juhatusel on **valmidus omada** evakuatsiooni korral eestvedaja rolli – „Kaptan lahkub laevast viimasena!“.

PÄÄSTEAMET

OHUTUS ALGAB SINUST

Tutvu käitumisjuhustega www.olevalmis.ee või „Ole Valmis“ mobiilirakendusest
Küsimuste korral helista **riigiinfo telefonil 1247**