

Raplamaa Haiglas alustas tööd uus vaimse tervise spetsialist

KATRI REINSALU

Raplamaa Haigla meeskonda on lisandunud uus vaimse tervise õde Kätlin Laas. Laas pakub tuge erinevate psüühika- ja käitumishäiretega patsientidele ning nende lähedastele.

Laas on tervishoiu valdkonnas peaaegu 30 aastat töötanud. Viimased 13 aastat on ta olnud ametis Tallinna Koolitervishoid SA-s kooliõde ja vaimse tervise õena. Seda tööd jätkab ta ka praegu. Kooliõde töö on mitmekesine ja andnud Laasile hea ettekujutuse vaimse tervise muredest, millega õpilased aina enam kokku puutuvad. "Ühel hetkel tundsin, et vaimne tervis on minu teema ja täiendasin end Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli magistriõppes vaimse tervise suunal. Olen selle valikuga siiani väga rahul. Mulle tõesti meeldivad inimesed, inimestega vahetu suhtlemine ning aitamine toob mulle rõõmu ja kokkuvõttes see toetab minu enda vaimset tervist," rääkis Laas.

Uute väljakutsete otsingud töid ta Raplamaa Haiglasse. "Mind on Raplamaa Haiglas väga hästi vastu võetud, hea on tunda sisseelamisperiodel kindlat seljatagust toetavate kolleegide näol," ütles Laas.

Millal abi otsida?

„Vaimse tervise õde on spetsialist, kellel on erioskused ja teadmised töötamiseks erinevate psüühika- ja käitumishäiretega patsientidega ning nende lähedastega,“ selgitas Laas. Põhjuseid vaimse tervise õe poole pöördumiseks on palju, sageli on selleks inimest segav ärevus, unehäired, meeleoluhäired, sõltuvusprobleemid, enesetapumõtted. Eakate puhul keruvad esile mäluprobleemid, dementsus ja sotsiaalne toimetulek, laste ja noorukite puhul aga aktiivsus- ja tähelepanuhäired, ene-



Vaimse tervise alane abi:

Psüüholoogiline kriisiabi E-R 9.00–20.00	116123
Lasteabi	116111
Eluliini usaldustelefon 19.00–07.00	655 8088
Eesti Vähiliit	
igal tööpäeval	800 2233 (lauatelefonilt)
kell 10.00–12.00 ja 18.00–20.00	631 1727 (mobiililt)
Dementsuse info- ja usaldusliin	644 6440
Ohvriabi	116 006
E-nõustamine:	https://peaasi.ee/e-noustamine/
Meditatsiooniline nõu:	
Perearsti nõuandeliin	1220
Lastearst kuuleb	1599
Ämmaemanda nõuandetelefon	12252

sekindluse puudumine ning õpiraskused.

Abi tasub otsida siis, kui vaimse tervise mured hakkavad igapäeva elu segama. „Meil kõigil on mõnikord päevi, kui tuju on kehv ja meel kurb ning see on täiesti normaalne. Kui need sümptomid kestavad nädalast nädalasse, siis see enam normaalne ei ole ja me vajame spetsialisti abi,“ ütles Laas. Samuti tasub kuulata oma lähedaste tähelepanekuid.

Kui inimene pöördub vaimse tervise õde vastuvõtule esmakordselt, viiakse läbi põhjalik hindamine. Vaimse tervise õde nõustab vastavalt olukorrale patsiente ja/või lähedasi, motiveerib, viib läbi vajalikke teste ning küsimustikke, konsulteerib või suunab edasi teiste spetsialistide vastuvõtule.

Mured algavad sageli juba lapsepõlves

Vaimse tervise õde võtab vastu ka lapsi (alates 6. eluaastast) ja noori. Laas tõi välja, et suur osa täiskasvanueas

esinevatest psüühikahäiretest saavad alguse lapse- ja noorukieas. „Seetõttu on väga oluline märgata laste vaimse tervise muresid võimalikult vara ning õigesti reageerida,“ rõhutas ta. Tema hinnangul võiks juba lasteaiaas hakata arendama sotsiaal-emotsionaalseid oskusi nagu eneseteadlikkus, enesejuhtimine, empaatia, suhteoskused ja probleemilahendusoskused.

Noorukite puhul tõi ta esile enesekindluse puuduse ja pideva nutiseadmete kasutamise, mis võib kaasa tuua üksildustunde ja raskused oma emotsioonidega toimetulekul. „Olen märganud, et järjest sagedamini kurdavad minuni jõudnud inimesed üksildustunnet, pole kellega jagada oma muresid või rõõme. Siin võivad ilmselt põhjusteks olla nii kiire elutempo kui ka järjest süvenev nutiseadmetesse kadumine,“ rääkis Laas.

Kõige olulisem on astuda esimene samm muutuste suunas. „Vaimse tervise õde ei anna hinnanguid ega mõista hukka, vaid kasutab oma

oskusi inimese heaolu parandamiseks. Täpselt nii nagu me hoolitseme oma füüsilise tervise eest, tuleb hoolitseda ka vaimse tervise eest,“ rääkis Laas. Enne vastuvõtule tulekut tasuks läbi mõelda põhilised probleemid, mis muret teevad. „Samas oskab vaimse tervise õde suunavate küsimuste ning toetava suhtlemise läbi niikuinii jõuda patsiendi murekohtadeni,“ julgustas Laas.

Raplamaa Haigla vaimse tervise õde vastuvõtule ei ole vaja saatkirja. Aja saab brooneerida Terviseportaali kaudu või helistades haigla registratuuri. Praegu on ooteaeg umbes paar nädalat.

Kuidas igapäevaselt oma vaimset tervist hoida?

Oktoober on vaimse tervise kuu. Tänapäeva kiires maailmas, kus sotsiaalmeedia, kohustused ja infovoog meid üha enam survestavad, on ärevus saanud justkui vaikseks kaaslasteks. WHO andmetel kannatab maailmas ärevushäirete all sadu miljoneid inimesi ning see mõjutab nii meie otsuseid, suhteid kui ka tervist.

Vaimse tervise mõttes lihtsaid nippe või võluvitsakesi ei ole. Samas saame me kõik oma vaimse tervise hoidmiseks nii mõndagi ära teha. Elukõige tasub meeles hoida vaimse tervise vitamiine - piisav uni, regulaarne füüsiline aktiivsus, mitmekesine toitumine, toetavad suhted, positiivsed emotsioonid. „Julgustan kindlasti vahetut suhtlemist nende tegevustega, mis meele rõõmsaks teevad. Mis puudutab lapsi, siis näitavad uuringud, et siin on kaitsvateks teguriteks pakkuda lastele mitmekesist elu - spordi- ja huviringid, looduses viibimine, eduelamused, arenemisvõimalused, kuuluvustunne, kõikvõimalikud koostegemised perega ning kindlasti vähem nutiseadmeid!“ tõi Laas välja.

Omaste- hooldajate kohtumised

Neljapäeva õhtuti algusega kell 18.00 toimuvad Raplas Ojaveere Vaimse Tervise Keskuses kohtumised, kus toetust ning nõu pakutakse omastehooldajatele. Kohtumised viiakse läbi Raplamaa Partnerluskogu ühisstrateegias sisalduva ESF+ meetme „Sotsiaalne heaolu“ raames.

Endale olulise või lähedase inimese hooldamisega käib tihti peale kaasas müüt, et sellega peaks toime tulema justkui niisama, ilma välist toetust või abi küsimata. Tundub justkui piinlik öelda, et ma vajan puhkust oma isa või ema, abikaasa või lapse hooldamisest, et vajan aega iseenesdale, vajan võimalust kellegagi arutada, kuidas tekkinud olukorraga paremini toime tulla. Arusaamatused võivad tekkida ka pereliikmete endi vahel, sest ei suudeta kokku leppida, millist rolli keegi täitma peaks, millise koormusega või milliste vahenditega panustama.

Omakse hooldamine võib olla väga suur psühholoogiline, füüsiline ning emotsionaalne koormus. See võib võtta päevast rohkem tunde ning rahakotist rohkem resursse, kui väljastpoolt vaadates arvata osatakse.

Tihti peale inimene ei oskagi arvata, et ta üldse võiks ennast omastehooldajaks pidada. Omastehooldusest.ee lehel on

OMASTEHOOLDAJATE TUGIGRUPP RAPLAS

Kohtume neljapäeviti kell 18.00

Registreeru: info@ojaveere.ee

16. oktoober "Miks hoolitseda enda füüsilise ja vaimse tervise eest kui niigi on palju teha" kogemusnõustaja Katrin Polli

23. oktoober "Räägime hingelt ära. Vajadusel räägime nii elust kui surmast" hingehoidja Greta Vaus

30. oktoober "Elamata jäänud elu ja täitmata unistused?" - leinanõustaja Meeli Laane



väga hea kirjeldus sellest, kes on omastehooldaja: „Omastehooldaja on inimene, kes hooldab pereliiget või lähedast, kes haiguse, puude või muust erivajadusest tingituna vajab abi oma igapäevaelu toimingutes. Omastehooldus võib olla lühiajaline ja ajutine, kuid on sageli just ööpäevaringne järelevalve ja hooldus. Hooldusvajadus võib välja kujuneda pikemaajalise või olla tingitud ootamatust haigusest, õnnetusest või erilist hoolt vajava lapse sündimisest. Omastehooldajad on abikaasad, puudega lapse vanemad või oma eakate vanemate eest hoolt kandvad tütreid ja pojad. Tavapärase hoolitsus muutub hooldustööks kui

abivajadus on muutunud igapäevaseks, kui võetakse kasutusele kell ja kalender, kui hooldaja hakkab tundma väsimust. Omastehooldus pereelu osana võib tulla ellu mistahes perioodil, puudutada paljusid erinevaid peresid, võib muuta terve pere elu ja puudutada kogu peret.“

Selleks, et jaksaksid kellegi teise eest hoolt kanda, tuleb ka iseenda eest hoolt kanda. Just selleks ongi Ojaveere Vaimse Tervise Keskuses omastehooldajate suunatud kohtumised mõeldud. Anna enda huvi märku kirjutades info@ojaveere.ee, aga teretulnud on ka kõik viimasel hetkel saabujad. Rohkem infot leiad ka meie koduleheküljelt www.ojaveere.ee.

2025/2026 on oodatud tasuta vaktsineerima

 TERVISEKASSA
 

GRIPP

COVID-19

LAPSEOOTEL NAINE



LAPSEOOTEL NAINE

6 KUUD - 7A (K.A) LAPSED



KÕRGENENUD RISKIGA LAPSED JA TÄISKASVANUD*

7-18 (K.A) KAASUVATE HAIGUSTEGA*



60+



60+

HOOLEKANDEASUTUSTE ELANIKUD



HOOLEKANDEASUTUSTE ELANIKUD



TERVISHOIU- JA HOOLEKANDEASUTUSTE TÖÖTAJAD



TERVISHOIUTÖÖTAJA OTSUSEL VAKTSINEERIMINE

*südame ja veresoonehaigused, onkoloogilised haigused, immuunpuudulikkus, diabeet ja obstruktiivne kopsuhaigus

*info tervishoiuteenuse osutajalt

Rapla maakonna tervishoiuteenustega rahulolu küsitlus 2025

2022. aastal viisime Rapla- maal läbi veebiküsitluse, et uurida, kui rahul on inimesed kohalike tervishoiuteenustega. Küsitlus hõlmas maakonna haiglat, perearstindust, apteegi- ja hambaraviteenuseid ning eriarstiabi. Toona vastas küsimustikule 669 inimest. Tagasiside oli väga konstruktiivne ning mitmed asutused, nagu haigla ja perearstid, said tulemused analüüsimiseks ja vajadusel muudatuste tegemiseks.

Sel aastal uurime taas, millised on teie kogemused ja mured ning kas olukord on ajas paranenud. Uuen- dusena lisasime küsitlusse ka kiir- biteenust puudutava teema.

Oleme väga tänulikud, kui leiate aega jagada oma arvamust ja ette- panekuid. Samuti on oodatud posi- tiivne tagasiside – kui olete saanud kvaliteetset abi või hea kogemuse osaliseks, andke sellest kindlasti teada.

Küsitlus toimub projekti „Inim- keske hoolekande- ja tervishoiu- süsteemi koordineerimise ja jätkurakendamise Raplomaal“ raames, mida kaasrahastab Eu- roopa Sotsiaalfond.

**Küsitlus on avatud
15. oktoobrist kuni
15. novembrini 2025.**

Küsitlus on leitav aadressil <https://rol.raplamaa.ee/uudised/>, Rapla- maa tervisedenduse ja Raplomaal Omavalitsuste Liidu FB lehel, val- dade lehtedel. Siseneda saab ka QR-koodi abil.



Lisainfo:
Ülle Laasner
projektijuht, Rapla maakonna tervisedendaja
E-post: ulle.laasner@raplamaa.ee
Telefon: 528 4090

Valusad petukõned: ära jaga oma sääste kelmidega

KATRI REINSALU

Petukõned on muutunud üha ka- valamaks ja läbimõeldumaks. Kui veel mõnda aega tagasi rääkisid kelmid telefonis vigaselt või võõr- keeles, siis tänaseks suhtlevad nad ladusasti eesti keeles ning jä- tavad endast väga viisaka mulje.

Petukõnede skeem on üles ehitatud inimese paanikat ja usaldust ära kasu- tades. Pettur oskab luua usaldusliku õhkkonna ohvri isikuandmete kätte- saamiseks. Kõnede käigus õngitsetud kasutajatunnuste ja paroolide abil jääb ohver ilma oma säästudest. Lisaks võivad kelmid ohvri nimele ka laenu võtta.

Käesoleval aastal on raplamaalased kelmidele kaotanud juba üle 307 000 euro. See summa ei ole lõplik, sest tege- likud kahjud on alles väljaselgitamisel. Oktoobri alguse seisuga on Rapla maa- konnas politseisse teatatud 145 kelmuse või selle katse juhtumist.

“Kelmuste kuritegusid (KarS § 209-213) on registreeritud 47,” ütles Põhja prefek- tuuri raskete kuritegude talituse juht Ela- ri Haugas.

Üle Eesti saab politsei igapäevaselt mitukümmend teadet kelmustest. “Täna oleme olukorras, kus kelmuste eest ei ole mitte keegi kaitstud – ohvrid on nii noo- red kui ka eakamad inimesed emakeelest sõltumata. Seetõttu tasub kõigil inimestel olla ettevaatlik, viia end kurssi hetkel le- vivate petuskeemide ja võimalike ohtude- ga ning teavitada sellest ka oma läheda- si,” rääkis Haugas.

Petturite vastu aitab teemast rääkimine ja hetkel levivate petuskeemidega kur- sis olemine. Selleks tasub külastada Politsei- ja Pii- rivalveameti kodulehte või sotsiaalmeediakon- tosid.

Kuidas petukõne ära tunda?

“Petukõnede äratundmi- se teeb järjest raskemaks asja- olu, et erinevaid sk- eeme on niivõrd palju ning need muutuvad ajas väga kii- resti vastavalt päevakajaliste- le teemadele. Üldjuhul ühendab

kõiki petukõnesid asjaolu, et inimestel palutakse sisestada või kinnitada oma pangakonto andmed, PIN-koodid või muud isikuandmed,” kirjeldas Haugas. Ohumärgiks on ka kiirustamine ja sur- vestamine, et kannatanul poleks aega mõelda ja kahelda.

“Näiteks on praegu aktiivselt levimas Elektrilevi, Tervisekassa ja Sotsiaalkind- lustusameti nimelt tehtavad petukõned. Elektrilevi nimelt pakutakse arvesti va- hetust, Tervisekassast ravihüvitist ja Sotsiaalkindlustusameti nimel palutakse inimesel oma andmeid kontrollida.

Selliste kõnede eesmärk on õngit- sedita inimeste andmeid ja kodulehtedel sisselogimiseks küsitakse PIN-koode,” tõi Haugas näiteid.

Sellega kelmid aga ei piirdu. “Tihti järgneb selle- le kelmilt uus kõne politsei või panga nimelt, mis näiliselt lisab turvalisust ning kus selgitatakse, et inimese kontrol toimuvad kahtlased tehingud ning nen- de peatamiseks on vaja kii- resti tegutseda, kus petturid

Järgneb >



taaskord PIN-koode küsivad. Teinekord palutakse kannatanul oma sularaha või pangakaart viia pakiautomaati või anda üle kullerile, et need turvaliselt kohta toimetada,” rääkis Haugas.

Enda kaitsmiseks on kõige olulisem hoida meele, et pank või politsei ei küsi mitte kunagi inimeselt tema pangakaardmeid või PIN-koode. “Kindlasti ei tohi kellegi palvel kuhugi sisestada oma PIN-koode ega teha võõrastega rahalisi tehinguid. Kui sa märkad kahtlast kõnet või kõhklendelist juttu, siis võta hetk ja ära kiirusta – lõpeta kõne ja kontakteeru riigiasutuse või ettevõtte ametliku klienditeenindusega, et uurida, kas

tegemist on tõese info või pettusega,” soovitas Haugas.

Mida teha, kui sisestad kõne käigus oma PIN-koodi?

Kiire reageerimine on siin võtmetähtsusega. “Kui inimene on kelmidele jaganud oma PIN-koodid, siis tuleb need kiiresti blokeerida ja ära vahetada. Sarnaselt tuleks käituda ka pangaga – kui oled kelmile pangamakse teinud, tuleks helistada kohe pank ja paluda kõik ülekanded blokeerida. Kui raha on pangas veel broneeritud, kuid mitte üle kantud, siis võib-olla on pangal võimalik makse tühistada või ülekanne vaidlustada,”

rääkis Haugas. Kui makse on juba sooritatud, siis on seda raha praktiliselt võimatu tagasi saada. “Kahju saades tuleb kindlasti pöörduda politsei poole. Politseid võib teavitada kelmuskahtlusest ka siis, kui raha üle ei kantud ja kahjusid ei tekkinud – iga vihje aitab meid viia lähemale kurjategija tabamisele,” lisas Haugas.

Politsei on avanud ka e-posti aadressi kelmused@politsei.ee, kuhu julgustab inimesi saatma infot võimalike petuskeemide kohta, sealhulgas kõnesalvestisi ja ekraanitõmmiseid kahtlastest sõnumitest.

Ohuolukorras loeb iga sekund: varju seal, kus oled!

OSKAR LEPIK

Päästeamet

Sõda Ukrainas, droonid Euroopas ja muutunud julgeolekuolukord on pannud ühiskonda rohkem mõtlema oma turvalisusele ning tõstatanud küsimuse: kui valmis me kriisideks oleme? Eesti on turvaline ja kaitstud riik. Ent kindlustunnet kasvatab ka teadmine, et kui olukord seda nõuab, siis oskame õigesti tegutseda.

Sel aastal on päästeametil oktoobris, elanikkonnakaitse kuul fookuses varjumine ja ohuteavitus. Pealtnäha tundub see enesestmõistetava teemana, ent Eesti inimesed ei kipu ohuolukorras sugugi ühtmoodi käituma. Kui aega on vähe ning ohus on elu või tervis (nt suurõnnetus ohtlike kemikaalidega, plahvatus, sõjaline rünnak või muu ootamatu olukord), võib viivitamine aga maksta elu.

Hiljuti viidi Eesti inimeste seas läbi uuring, milles küsiti inimeste käitumise kohta ohusireeni kuuldud. Vaid 34% küsitlenuist vastas, et nad varjuks kohe lähimasse siseruumi ja otsiks seejärel lisa info – just nii, nagu kriisilukorras tegutseda peab! Ülejäänud võivad aga end pahaaimamatult ohtu seada: osa otsiks esmalt infot, osa lahkuks asukoha hoonest, et minna avalikku varjumiskohta ja osa ei teeks üldse midagi.

Iga sekund loeb!

Kampaaniaga „Varjumiseks on 3 minutit – kuhu jõuad sina?“ pannakse inimestele südamele, et varjumine peab toimu-



ma kiiresti. Reaalses ohuolukorras võib aega varjumiseks olla isegi vähem. Kampaanias kasutusel olev ajaline mõõde aitab paremini mõista, et ohu korral ei ole aega otsida ideaalset lahendust, vaid tegutseda tuleb kohe. Ohuolukorras loeb iga sekund.

Varjumine pole keeruline, kuid see peab toimuma väga kiiresti. Kui kuuled sireeni või oled saanud riigilt läbi EE-ALARMi korralduse varjuda, ära ignoreeri ohtu ning varju kohe! Püsi turvalises kohas kuni tuleb teadaanne ohu möödumisest.

Iga varje loeb!

Ohu korral ära kuluta aega spetsiaalse varjumiskoha otsimisele. **Parim varjumiskoht on tegelikult seal, kus sa parasjagu oled.** Kui oled hoonest, jää sinna. Avalik varjumiskoht võib jääda sinu asukohast liiga kaugemale. Tegelikult ongi avalik varjumiskoht mõeldud sõjalise ohu korras neile, kes viibivad ohuhetkel linnatänaval. Kui oled kodus, tööl või poes, siis tuleb varjuda samas hoonest. Leia ruum, mis on madalal korrusel, tu-

gevate seintega ja ilma akendeta. **Jäta meelde – sinu ja õue vahel peab olema vähemalt kaks seinu.** Nii kaitsesid end lööklaine purustuste, suitsu, lenduvate esemete ja kildude eest. See on lihtne ja hea viis end kaitsta.

Kui oled õues ja ühtegi siseruumi läheduses pole, siis plahvatusohu korral ära jää lageda taeva alla seisma. Parim viis end sel hetkel kaitsta on heita pikali maalohku või kraavi ning katta pea kätega. Kõige ohtlikum on jääda püsti ja nähtavaks. Varjumine tähendab, et sa vähenad oma haavatavust – iga takistus sinu ja ohu vahel võib päästa sind rasketest vigastustest.

Me ei pane suitsuandurit lakke, sest ootame tulekahju. Me teeme seda, et olla valmis end õigel ajal päästma. Samamoodi peame mõtlema ka varjumisele. Kui teame, kuidas ohuolukorras tegutseda, siis suudame paremini kaitsta ka ennast ja oma lähedasi. Teadmised ja oskused on osa meie kindlustundest.

Täpsemaid juhiseid, kuidas varjuda ning selleks valmistuda, vaata veebilehelt www.olevalmis.ee