



TERVISEKASSA



TERVE
JA TURVALINE
RAPLAMAA

Tervis ja TURVALISUS

SÜGIS 2026



Raplamaa esimene heaolumess toimus 25. septembril Sadolin Spordihoones!

See päev oli täis häid emotsioone, uusi teadmisi ja mõnusat energiat. Mis tegi sündmuse erakordseks? Üle 50 asutuse, ettevõtte ja organisatsiooni olid kohal oma parimate pakumiste ja teenustega. Pea 4 tundi järjest täitsid lava põnevad intervjuud

ja kaasahaaravad paneeldiskussioonid. Kohal olid Eesti tuntuimad arstid. Mess oli sotsiaalvaldkonna, tervishoiu, tervisedenduse ja turvalisuse integratsiooni ja koostöö ehe näide.

FOTOD: LIINA LUHT JA ÜLLE LAASNER



Raplamaa Haigla uudised

KATRI REINSALU

Raplamaa Haiglas on käsil mitu olulist arengut, mis parandavad nii patsientide ravivõimalusi kui ka ravi kvaliteeti.

Septembri lõpus valmis haigla operatsiooniploki remont. „Praegu planeerime kolimist ja uuesti töö alustamist. Kui kõik läheb edukalt, on esimene operatsioon uues operatsiooniplokis planeeritud 8. oktoobril,“ rääkis haigla juhataja Piret Sell. Tegemist oli väga suure investeringuga. „Kaasaegne operatsiooniplokk võimaldab parandada töötingimusi ja patsiendihutust. Sellega säilitame võimaluse maakonnas päevakirurgiaga jätkata ja ka võimalusel laiendada kodulähedast eriarstiabi,“ selgitas Sell.

Lähikuudel jõuavad haiglasse uued endoskoobid. „Endoskoobid on seadmed mao ja soole uuringuteks. Ka see investeering parandab patsientide ravikvaliteeti, ohutust ja teevad ebameeldiva protseduuri patsiendile paremini talutavaks,“ ütles Sell.

Kevadel lisandunud intensiivravi voodikohad annavad võimaluse tõsisema terviseseisundiga patsiente senisest põhjalikumalt jälgida. „Selleks koolitasime ka õdesid täiendavalt raskete patsientide jälgimises ja dokumenteerimises,“ ütles Sell.

Uued inimesed

Haigla meeskonnaga on liitunud mitu uut spetsialisti, kes annavad omalt poolt võimaluse pakkuda maakonnas senisest mitmekülgsemat abi.

Septembris alustas Raplamaa Haiglas täiskoormusega tööd üldkirurg **dr Aarne Liiv**, kes on pärast Soomes töötamist Eestisse tagasi pöördunud. „Ta konsulteerib nii kirurgilisi kui ka uroloogilisi patsiente, teeb endoskoopialdi ja kirurgilisi operatsioone,“ ütles Sell.

Samuti alustas septembris haiglas tööd kliiniline psühholoog **Maarja-Liisa Oitsalu**. Ta täiendab haigla vaimse tervise meeskonda ning toob kaasa kogemuse ja erioskused isiksusehäiretega patsientide toetamisel.

Suvel liitus haiglaga uus õendusjuht **Kaari Kressel**, kellel on pikaajaline kogemus kaitsevääst ja meeskondade juhtimisest.

Muutused on toimunud ka haigla juhtimises. Viimase aasta jooksul on Raplamaa Haigla nõukogu täielikult uuenenud. „Raplamaa Omavalitsuse Liidu poolt on nõukogus alates kevadest Rapla vallavanem Rain Terras ja Märjamaa vallavanem Triin Matsalu ning Põhja-Eesti Regionaalhaigla poolt on nõukoguga liitunud PERH-i finantsjuht Kairi Kivimäe ja õendusdirektor

Katre Zirel. Ka pikaajalise Raplamaa Haigla nõukogu juhi Agris Peedu volitus lõppeb oktoobri lõpus ja tema asemel tuleb haigla nõukogusse Põhja-Eesti Regionaalhaigla uus juhatus esimees Jarno Habicht,“ selgitas Sell.

TERVIK-projekt

Lisaks haigla enda raviteenuste arendamisele osaletakse ka laiemas tervise- ja sotsiaalvaldkonna koostöös. Eestis käivitunud TERVIK-projekti eesmärk on siduda tervise- ja sotsiaalvaldkonna teenused senisest paremini üheks toimivaks tervikuks, et keerukamate tervise- ja sotsiaalprobleemidega inimesed jõuaksid vajaliku abini sujuvamalt.

Raplamaa Haiglas veab TERVIKu pilootprojekti Rapla maakonna suure kogemusega tervisedendaja ja endine haigla nõukogu liige **Ülle Laasner**. „Ülle tegevus on väga nähtav kogu maakonnas. Näiteks 25. septembril toimunud Raplamaa heaolumess on hea näide valdkonnaülesest koostööst, mida Ülle Laasner vedanud on,“ rääkis Sell.

Projektiis osalevad lisaks haiglale ka perearstikeskused ja valdade sotsiaalosakonnad. Kevadel käidi TERVIK-projekti raames tutvumas ka Soome heaolu piirkonna kogemustega. <https://raplahaigla.ee/tervik/>

Tugigrupp on ravi kõrval lisatugi

REET SAAR

Raske haiguse diagnoosi saanud inimestele ja nende lähedastele on ravi kõrval sama oluline vaimne tugi.

Raplamaa vähihaigete tugigrupp tuli esimest korda kokku 2019. aastal. Koroonapani tegevuse mõneks aastaks seisma, uuesti alustati 2025. aasta kevadel.

Sellest sügisest veab tugigruppi kogemusnõustaja koolituse läbinud Karin Schmitte, kellel on selle haigusega isiklik kogemus.

Esimesel kohtumisel pärast suvist pausi oli ümber laua 12 inimest. Kokkusaamise esimeses pooles meenutati suvel toimunud Onkofesti. Festivali korraldustiimi poolt jagas mõtteid Taagi Tellus. Mitu kohalviibijat olid festivalil osalenud ja andsid väga positiivset tagasispeegeldust toimunule. „Olen kaks aastat onkofestivalil käinud, aga pole midagi nii helget kohanud,“ võttis Ülle Laasner oma muljed kokku. Ta lisas, et Raplamaa vähihaigete tugigrupil on head suhted ka Ees-



Karin Schmitte Raplamaa tugigrupi juht. FOTO: LIINA LUHT

ti Vähiliiduga, käiakse nende koolitustel ja suvepäevadel. Vähiliidu spetsialistid on ka tugigruppi külastanud.

Õhtu teises pooles jagasid naised lugusid oma haigusest, raviteekonnast,

tervenemisest, jätkuvalt kontrollis käimisest. Need olid avameelsed vestlused, mis raskest diagnoosist hoolimata olid täis

Järgneb >>>

võitlusvaimu ja elutahet. Neid jutte kuulades mõistis siinkirjutaja eriti selgesti, mida tähendab sellisel puhul võimalus rääkida, sest kuulaja, kellel on sama haigus, tõesti mõistab sind.

Vähidiagnoos muudab inimese elu hetkega. Lisaks ravile vajavad patsiendid sageli midagi, mida ükski ravim ei paku – nad vajavad inimest, kes on ise sama tee läbi käinud ja oskab päriselt mõista.

„Inimene, kes on saanud raske haiguse diagnoosi, soovib emotsionaalset või kogemustuge või võimalust rääkida. Rääkimine on väga oluline. Kes ei soovi grupis oma lugu jagada, võib ainult kuulata,“ sõnas Karin Schmitte. Naised on loomult poolest avatumad, aga väga oodatakse ka mehi grupiga liituma.

Vähiravi ei lõpe haigla uste juures. Diagnoos puudutab kogu inimese elu,

sealhulgas ka vaimset tervist, peresuheteid, tööelu, igapäevast toimetulekut ja tulevikku. Sageli tekivad küsimused ja mured just siis, kui arstivisiit on juba läbi saanud.

Raplamaa vähihaigete tugigrupp saab kokku iga kuu viimasel neljapäeval Rapla kultuurikeskuse Valgre toas kell 17.30–19.30. Info tel 5837 0764 Karin.

Et kõik plaanid saaksid teoks

Sügisel tuleb Tervisekassa taas meelde, et sõeluuringule minek ei ole ainult iseenda tervise eest hoolitsemine. See on ka võimalus olla olemas oma lähedaste jaoks.

Me elame ja teeme lakkamatult plaane. Kes tahab kindlasti Pariisis ära käia, kes kavatseb langevarjuhüppe ette võtta. Me teeme plaane tulevikuks, mil lapsed on kooli ära lõpetanud. Unistame, et kodu remont jõuaks lõpuks nii kaugele, et saaksime viimaks aiale keskenduda. Ja koera võtta!

Sõeluuringul käimine annab meile võimaluse kontrollida seda, millest sõltuvad kõik meie plaanid – meie tervist.

Eestis tehakse kolme sõeluuringut: rinna-, emakakaela- ning jämesoolevähi sõeluuringut. Sõeluuringute kalkulaator aitab kiiresti kontrollida, kas just tänava sinu kord uuringule minna. Seda saab vaadata veebilehel soeluuring.ee.

2026. aastal on kutsutud:

- rinnavähi sõeluuringule kõik naised sünniaastaga **1952, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974, 1976**.
- emakakaelavähi sõeluuringule kõik naised sünniaastaga **1961, 1966, 1971, 1976, 1981, 1986, 1991, 1996**.
- soolevähi sõeluuringule kõik naised ja mehed sünniaastaga **1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970**.

Mammograafiabussid

• Kohila vald:

Keskväljaku parkla

19.10.2026 – 21.10.2026

Registreeruda numbril: **600 3155**

• Kehtna vald:

Kehtna COOP kaupluse parkla

22.10.2026 – 22.10.2026

Registreeruda numbril: **600 3155**

Järvakandi Konsumi parkla

29.10.2026 – 29.10.2026

Registreeruda numbril: **600 3155**

• Märjamaa vald:

Rahvamaja kõrval

26.10.2026 – 28.10.2026

Registreeruda numbril: **600 3155**

TERVISEKASSA

Pole veel
SÕELUURINGULE
jõudnud?

Tegutse kindlasti
enne aasta lõpu!

soeluuring.ee

Elu on ees

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)

Vähijuhtude arv on püsinud eelmise aastaga samal tasemel

Vähijuhtude arv Eestis püsib varasemaga sarnasel tasemel. Tervise Arengu Instituudi (TAI) vähiregistri andmetel diagnoositi 2024. aastal 9926 uut vähijuhtu, neist 4956 meestel ja 4970 naistel.

Meestel esines kõige sagedamini eesnäärmevähki, naha mittemelanoomi ja kopsuvähki. Naistel diagnoositi enim naha mittemelanoomi, rinnavähki ning

käär- ja pärasoolevähki. Eesnäärmevähki avastati 1418 ja rinnavähki 969 juhul. Rinnavähijuhtude arvu suurenemist ligi 90 võrra võib TAI hinnangul seostada sõeluuringu sihtrühma laiendamisega 2024. aastal.

Positiivse muutusena on viimastel aastatel vähenenud meeste kopsuvähi haigestumus ning peatunud käär- ja pärasoolevähi haigestumuse kasv. Samuti jätkub emakakaelavähi haigestumuse vähenemine. TAI seostab neid

muutusi muu hulgas sõeluuringute mõjuga.

Üle poole uutest vähijuhtudest diagnoositi vähemalt 70-aastastel inimestel. Lastel ja noortel esineb vähki harva: 2024. aastal registreeriti 0–14-aastastel 22 ja 15–24-aastastel 37 uut juhtu.

TAI märgib, et andmed võivad veel täpsustuda. Värske vähistatistika on kättesaadav TAI tervisestatistika ja -uuringute andmebaasis.

Tasuta gripivaktsineerimise võimalus laieneb tuhandetele riskihaigustega täiskasvanutele

Sellest sügisest saavad tasuta gripivaktsiini senisest rohkem inimesi.

Riiklik immunoprofülaktika ekspertkomisjoni ettepaneku alusel laieneb gripi riskirühmade loetelu täiskasvanutele, kellel on tervises seisundi tõttu suurem risk gripi raskeks kuluks ja tüsistusteks. Riskirühmadele mõeldud tasuta gripivaktsiini eeldatav saabumisaeg on oktoobri lõpp.

Varasemalt kuulusid gripi riskirühma lapsed vanuses 6 kuud kuni 7 aastat, alaealised, kellel on suurem risk grippi raskelt haigestuda, lapseootel naised, üle 60-aastased inimesed ning hoolekandeteenusel viibivad inimesed. Neile lisaks lisanduvad riskirühma tänavu ka täiskasvanud, kellel on kaasuvad haigused või tervises seisundid, mis suurendavad raskelt haigestumise riski. Riskirühma kuulumist saab kontrollida Terviseportaalis, samuti annavad sellekohast infot ka ter-

vishoiutöötajad ning riskirühmade info leiab ka www.vaktsineeri.ee/gripp.

Gripi kõrghooaeg algab tavaliselt detsembris ning kestab kevadeni. Vaktsineerimisjärgne kaitse kujuneb välja 2 kuni 3 nädala jooksul pärast vaktsineerimist. Seetõttu on oktoober ja november sobiv aeg kaitsesti tegemiseks enne viiruste laialdasemat levikut.

Rohkem infot: vaktsineeri.ee/gripp

Allikas: Tervisekassa

Tule vabatahtlikuks seltsiliseks!

Üks vestlus, ühine jalutuskäik või tass kohvi võib tähendada eakale inimesele rohkem, kui esmapilgul arvata oskaks. Vabatahtliku seltsilise projekt aitab toetada inimesi, kelle igapäevane suhtlusring on vähenenud ja kellel on oht jääda üksildaseks.

Seltsiline on nagu sõber, kes kuulab, julgustab ja tegutseb koos. Koos võib jalutada, lugeda, küpsetada, mõnele üritusele minna või lihtsalt juttu ajada. Seltsiline ei tee inimese eest asju ära, vaid toetab teda nii, et ta saaks ise võimalikult hästi hakkama. Kohtumiste sagedus ja sisu lepitakse omavahel kokku, seega on roll paindlik.

Regulaarsest suhtlusest võib kujuneda päris sõprus. Projekti Kehtna, Märjamaa ja Kohila piirkonna koordinaator Helgi Randla räägib, et kuigi leping sõlmitakse aastaks, siis on näiteid, kus inimesed jäid palju kauemaks suhtlema. Kui tervis ei võimaldanud eakal enam kodus iseseis-

valt hakkama saada ja ta asus elama hoolekodusse, siis jätkas seltsiline tema külastamist. Nüüd ootavad tema külskäike ka teised hoolekodu kliendid.

Randla ütles, et kõige olulisem on empaatiavõime ja soov hoolida. Projekti raames pakutakse seltsilistele erinevaid koolitusi ja võimalust omavahel ka kogemusi jagada.

Kui tunned, et tahaksid oma aega kellelegi kinkida, siis anna endast märku. Koordinaator aitab leida inimese, kellega võiks sobiv kontakt tekkida. Registreeru vabatahtlikuks seltsiliseks www.seltsilised.ee või võta ühendust oma valla koordinaatoriga.



Vabatahtlik SELTSILINE

Tule vabatahtlikuks seltsiliseks!

Registreeru www.seltsilised.ee või võta ühendust oma valla koordinaatoriga!

Helgi Randla (Kehtna, Märjamaa ja Kohila vald)

☎ 51900605

✉ randlahelgi@gmail.com

Külli Hermas (Rapla vald)

☎ 56970964

✉ kulli.hermas@rhk.rapla.ee



Vaimsesse tervisesse saab investeerida igaüks

Oktoober on vaimse tervise kuu. See on hea võimalus korraldada peatuda ja küsida: kuidas meil päriselt läheb ning mida saame teha, et nii meil endil kui ka inimestel meie ümber oleks parem olla? Tänavune keskne sõnum on „Investeering vaimsesse tervisesse“. Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon VATEK kutsub kaasa kõiki – inimesi, koole, töökohti, kogukondi ja organisatsioone. Igaüks saab alustada just talle sobivast ja jõukohasest sammust.

Vaimne tervis ei tähenda üksnes psüühikahäirete puudumist. See väljendub muu hulgas meie võimes tulla toime igapäevaelu pingetega, luua ja hoida suhteid, õppida, töötada ning tunda elust rõõmu. Nii nagu füüsiline tervis, vajab ka vaimne tervis järjepidevat hoolt. Väikestest igapäevastest sammudest võivad aja jooksul kujuneda harjumused, mis toetavad meie heaolu.

Investeering ei tähenda selles kontekstis üksnes raha. Vaimsesse tervisesse saab investeerida aega, tähelepanu ja oskusi ning panustada sellise keskkonna kujundamisse, mis toetab inimeste heaolu. Investeering võib olla rahulik puhkehetk, kellegi päriselt kuulamine, abi küsimine või ühine otsus muuta kooli- või tööpäev toetavamaks.

Iga inimene ja organisatsioon saab astuda vähemalt ühe konkreetse sammu – investeerida iseendasse, teistesse, kogukonda või töö- ja õpikeskkonda.

Investeeri iseendasse

- **Hoia rütmi.** Piisav uni, korrapärane söömine ja võimalikult ühtlane päevarütm toetavad nii vaimset kui ka füüsilist heaolu. Und võivad toetada rahulik õhturutiin, ekraanipaus enne magamaminekut ja võimaluse korral sarnane magamaminekuaeg.
- **Liigu ja käi õues.** Ka lühike jalutuskäik või muu endale sobiv liikumine võib toetada meeleolu ja aidata leevendada pingeid. Raplamaal on metsi, rabasid ja matkaradu kodu lähedal. Sügis on hea aeg nende avastamiseks.
- **Märka oma enesetunnet.** Küsi endalt aeg-ajalt: kuidas mul tegelikult läheb? Püüa sõnastada, mida märkad – näiteks „olen väsinud“, „tunnen muret“ või „vajan puhkust“. See võib aidata mõista, mida sa praegu vajad.
- **Tee ekraanidest ja uudistest pause.** Pidev uudisvoog ja sotsiaalmeedia

võivad ärevust suurendada. Proovi lugeda uudiseid kindlal kellajal või jätta telefon tunniks teise tuppa.

- **Tee midagi ainult rõõmu pärast.** Käsitöö, aiatöö, laulmine, raamat, pusle. Tegevus, mis paneb aja unustama, on väärt investeering.

Investeeri üksteise mõistmisesse

- **Küsi ja kuula päriselt.** Küsimus „Kuidas sul läheb?“ saab tähenduse siis, kui oled valmis vastust rahulikult ära kuulama ilma kohe nõu andmata või hinnanguid jagamata.
- **Võta ühendust.** Helista vanemale sugulasele, kirjuta ammusele sõbrale või kutsu naaber kohvile. Pikaajaline üksildus võib mõjutada nii vaimset kui ka füüsilist tervist. Üks kõne võib kellegi päeva paremaks muuta.
- **Märka muutusi.** Kui lähedane on pike mat aega endassetõmbunud, väsinud, ärrituv või loobub asjadest, mis talle varem meeldisid, julge temaga rääkida. Ütle, et oled märganud ja et hoolid. Julgusta teda abi otsima ja paku vajadusel tuge, näiteks mine temaga koos arsti juurde. Kui inimene räägib enesetapust või ütleb, et ei taha enam elada, võta seda alati tõsiselt. Kuula ja küsi. Kui inimesel on plaan või tundub, et oht on vahetu, ära jätta teda üksi ja helista 112. Kui vahetut ohtu ei ole, aita tal esimesel võimalusel jõuda professionaalse abini.

Investeeri kogukonda

- **Löö kaasa.** Leia endale sobiv viis kogukonnaelus osaleda – käi külaseltsi üritustel ja talgutel, raamatukogus, spordiklubis või kooris. Kogukonda kuulumine võib tugevdada kuuluvustunnet ja toetada vaimset heaolu.
- **Aita kedagi.** Heated mõjuvad hästi ka tegijale. Vii üksi elavale naabrile enda küpsetatud õunakook, aita vajadusel poekotte kanda, hakka vabatahtlikuks. Juba väike panus loob sidet.
- **Kutsu teisi kaasa.** Korralda töökaaslastega jalutuskoo-

olek, mängi perega vaimse tervise bingot või lase õpilastel klassis lahendada vaimse tervise ristsõna. Materjalid leiad veebilehelt vaimsetervisekuu.ee.

- **Räägi vaimsest tervisest hinnanguvabalt.** Kui vaimsest tervisest saab rääkida rahulikult ja avatult, võib ka abi küsimine muutuda lihtsamaks. Kuula, austa teise inimese piire ja väldi tema kogemusele hinnangu andmist.

Investeeri töö- ja õpikeskkonda

- **Tee pause.** Lühike paus, jalutuskäik või lõunasöök ilma ekraanita võib aidata taastuda, väsimust ennetada ja taas tähelepanu koondada.
- **Märka kaaslast.** Siiras tunnustus või küsimus „Kuidas sul läheb?“ võib aidata kujundada toetavat õhkkonda nii töökohal kui ka koolis. Küsimise kõrval on oluline leida aega ka vastuse kuulamiseks.
- **Lepi teistega kokku, kuidas üksteist toetada.** Aruta meeskonnas või klassis, millal vajate katkestusteta tegutsemise aega, kuidas teha pause ning kuidas anda märku, kui koormus muutub liiga suureks. Toetav keskkond sünnib ühistest kokkulepetest.

Järgneb >>>

INVESTEERIN KOGUKONNAS VAIMSESSE TERVISESSE BINGO



Märgi ruut, kui oled selle väikese, aga väärtusliku panuse teinud.

☐ Küsin naabrilt, kuidas tal päriselt läheb	☐ Õpin ühe uue inimese nime	☐ Kutsun kellegi jalutama	☐ Kuulan ilma kohe nõu andmata
☐ Aitan kedagi väikese tööga	☐ Kutsun uue tulija seltskonda	☐ Helistan inimesele, keda pole ammu näinud	☐ Tervitan ka seda, keda veel hästi ei tunne
☐ Aitan korraldada ühise ettevõtmise	☐ Kutsun kaasa ka vaiksema inimese	☐ Tänaan kedagi tema panuse eest	☐ Küsin ise abi, kui seda vajan
☐ Palun appi, enne kui jõud otsa saab	☐ Viin kellelegi suppi, kooki või head tujut	☐ Uurin, kust meie kandis abi saab	☐ Lepin kokku, millal jälle kohtume

Vaimne tervis vajab meid kõiki.

Kui vajad vaimse tervise tuge

Kui mure kestab, süveneb või hakkab häirima und, õppimist, töötamist, suhteid või igapäevast toimetulekut, ära jää üksi. Räägi usaldusväärse inimesega ja võta ühendust oma perearstikeskusega. Perearst või -õde saab olukorda hinnata ning aidata leida sobiva järgmise sammu.

Olenevalt olukorrast saad abi ja nõu järgmistest kanalitest:

- **Perearsti nõuandetelefon 1220** – ööpäev läbi saab üldist tervisenõu ja abi otsustamisel, kas pöörduda perearstikeskusesse, erakorralise meditsiini osakonda või toetada tervist esialgu kodus. Välismaalt helistades vali **+372 634 6630**. Helistamine on tavalise kõne hinnaga vastavalt telefonipaketile.

- **Emotsionaalse toe telefon 116 123** – iga päev kell 10–24. Helista, kui vajad ärakuulamist ja tuge igapäevaelu murede, pingete või keerulise eluolukorraga toimetulekul.
- **Eluliin 655 8088** – emotsionaalne tugi eesti keeles iga päev kell 19–7. Vene keeles saab helistada numbril 655 5688.
- **Lasteabi 116 111** – ööpäev läbi ja tasuta. Helistada võivad nii lapsed ja noored kui ka täiskasvanud lapsega seotud mure korral. Nõu saab ka veebivestluses aadressil lasteabi.ee.
- **Ohvriabi kriisitelefon 116 006** – ööpäev läbi ja tasuta inimestele, kes on kogenud kuritegu, vägivalda, hooletusse jätmist või halba kohtlemist. Helistada võib ka siis, kui oled mures lähedase pärast. Lisateave ja veebivestlus: palunabi.ee.

Kirjalikku veebinõustamist pakuvad:

- **Peaasi.ee** – tasuta e-nõustamine, kus vaimse tervise spetsialist vastab kolme päeva jooksul.
- **Lahendus.net** – tasuta psühholoogiline nõustamine kirja teel. Kirjutada võivad igas vanuses inimesed ja soovi korral saab jääda anonüümseks. Esimesele kirjale vastatakse kolme päeva jooksul.

Veebinõustamine ei ole mõeldud kiireloomulise abi saamiseks. Kui sinu või kellegi teise elu või tervis on vahetus ohus, helista kohe 112. Kui kahtled, kas tegemist on hädaolukorraga, helista siiski. Lisainfo: vatek.ee/vaimse-tervise-abi



peaasi.ee

VAIMSE TERVISE KOHVIKUD

Olen vaimne!



Raplamaa Omavalitsuste Liit
Association of Local Authorities of Rapla County



Rapla Rahvakool

Peaasi.ee, Rapla rahvakooli ja Raplamaa Omavalitsuste Liidu

KUTSE RAPLAMA ELANIKELE:
„VAIMSE TERVISE ESMAABI“ koolitus
21. ja 27. OKTOOBRI 2026

→ KOOLITUSEL OSALEJAD ON VÄGA OODATUD KANDIDEERIMA VAIMSE TERVISE KOHVIKU VABATAHTLIKUKS RAPLAS

Rohkem infot ja registreerumine:
fienta.com/et/vaimse-tervise-esmaabi-koolitus-201951



ehk kuidas toetada lähedast ning iseennast?

SA Kiusamisvaba Kool

TASUTA VEEBIKOOLITUS TÄISKASVANUTELE



Astu kiusamisele vahele

MÄRKA, SEKKU, ENNETA

Lapsevanematele ja teistele last toetavatele täiskasvanutele.

MIDA SA ÕPID



Märkad kiusamise märke



Oskad õigel hetkel sekkuda



Aitad kiusamist ennetada

5 peatükki

Interaktiivne

Läbi koolitus omas tempos

www.kiusamisvaba.ee



SKANEERI JA ALUSTA

Koolitus: Astu kiusamisele vahele



Kooliaasta on taas alanud ja paljud pered puutuvad ühel või teisel moel kiusamisega kokku. SA Kiusamisvaba Kool on loonud täiskasvanutele tasuta veebikursuse „Astu kiusamisele vahele – märka, sekku, ennetada“.

Kursus on mõeldud lapsevanematele, haridusametitele, kes soovivad osata kiusamist paremini märgata, sellele teadlikult reageerida ja kiusamist ennetada.

Mida rohkem on laste ümber täiskasvanuid, kes oskavad kiusamist märgata ja teavad, kuidas sekkuda, seda suurem on võimalus, et ükski laps ei jää oma murega üksi.

Narkootikumide leviku tõkestamine algab müügi piiramisest

TAGO TREI

Kesk-Eesti politseijaoskonna juht

Narkootikumidega seotud politseitöö jääb suuresti avalikkuse eest varju. Samal ajal teevad aga politseinikud iga päev tööd selle nimel, et vähendada narkootikumide kättesaadavust, avastada uusi aineid ja müügiviise ning jõuda inimesteni, kes narkootikume Eestisse toovad ja siin levitavad.

Politsei peamine eesmärk on piirata narkootikumide müüki ja kättesaadavust. Mida keerulisem on narkootikume Eestisse tuua ja siin müüa, seda vähem jõuab neid tarvitajateni. Seetõttu keskendub politsei eelkõige narkootikumide levitajate ja nende taga olevate võrgustike väljaselgitamisele. Samuti on oluline kuritegelikul teel teenitud tulu konfiskeerimine.

Tänavalt internetti

Narkokaubandus on ajas muutunud. Kui varem toimus müük rohkem käest kätte, siis praegu on suur osa sellest kolitud interneti. Narkootikume pakutakse erinevates suhtlusrakendustes ja -gruppides, näiteks Telegramis, Snapchatis, Signalis ja Instagramis. Pealtnäha anonüümsete kontode kaudu pakutakse väga erinevaid narkootikume ning kogu ostmise püütakse teha võimalikult lihtsaks ja kiireks.

Sageli ei kohtu müüja ja ostja üldse. Üks levinud müügiviis on peidikute kasutamine: narkootikum jäetakse eelnevalt kokkulepitud kohta, näiteks parki, metsa või mujale avalikku ruumi, ning ostjale saadetakse info selle asukoha kohta. Seejärel läheb ostja pakile ise järele. Sellise müügiviisi puhul vajatakse ka inimesi, kes narkootikume peidikutesse viivad ja neid mööda piirkonda laiali jaotavad.

Eriti ohtlik on, kui sellesse tegevusse kaasatakse lapsi ja noori, kes ei pruugi mõista, millisesse olukorda nad end seavad või millised võivad olla selle tagajärjed. Seetõttu tasub lapsevanematel tunda huvi selle vastu, millistes sotsiaalmeediagruppides laps liigub, kellega suhtleb ja millele oma raha kulutab.

Mida saad sina teha?

- Märka ja anna teada. Kui märkad oma kodukohas kahtlast tegevust, mis võib viidata narkootikumide müügile või peidikutele, anna sellest politseile teada.
- Ära puutu leitud pakendit. Kui leiad kahtlase paki või aine, ära ava ega liiguta seda ning teavita politseid.
- Räägi laste ja noortega. Selgita neile, et tundmatu päritoluga aine puhul ei ole võimalik kindlalt teada, mida see sisaldab või kui tugev on selle toime.
- Ära jäta abivajajat üksi. Kui keegi on tarvitanud narkootikume ja tema enesetunne halveneb, kutsu kohe abi helistades 112.
- Julgusta abi otsima. Kui inimese narkootikumide tarvitamine on muutunud probleemiks, vajab ta eelkõige tuge ja professionaalset abi.
- Pea meeles: narkootikumi ostmine ei puuduta ainult tarvitajat ennast. Selle eest makstud raha hoiab üleväl ebaseaduslikku turgu ja kuritegelikke võrgustikke.

Narkootikumidega seotud suhtlus ja tehingud võivad toimuda otse telefonis ning olla vaid mõne sõnumi kaugusel.

Iga klikk jätab jälje

Politsei on internetis tegutsevatest narkootikumide müügikohtadest ja -gruppidest teadlik ning teeb nende avastamiseks järjepidevalt tööd. Kuigi kasutajale võib internetis suhtlemine tunduda anonüümne, jätab tegevus digitaalseid jälgi, mida on võimalik uurimise käigus kasutada. Politseitöö toimub siin suuresti avalikkuse eest varjatult, sest suuremate müüjate ja võrgustikeni jõudmiseks tuleb koguda infot ja tõendeid ning valida sekkumiseks õige hetk.

Ka peidikute ja neid täitvate inimeste avastamine võib anda politseile olulist

infot selle kohta, kuidas narkootikumide müük on korraldatud ja kes selle taga on. Eesmärk ei ole jõuda üksnes ühe paki või selle ostjani, vaid võimalusel ka inimesteni, kes narkootikumide levitamist korraldavad ja sellest tulu teenivad.

Seetõttu tasub nii noortel kui ka lapsevanematel meele pidada, et internetis näiliselt lihtne ja anonüümne tegevus võib päriselus kaasa tuua tõsiseid tagajärgi. Narkootikumide ostmine ja müümine on ebaseaduslik ning internet või suhtlusrakendus ei muuda seda tegevust anonüümseks ega ohutuks.

Ainet ostad nagu pörsast kotis

Eestis on levinuim narkootikum kanep, sellele järgnevad kokaiin ja amfetamiin. Samal ajal jõuab turule uusi ja järjest tugevama toimega sünteetilisi aineid. Nende puhul võib juba väga väike erinevus koguses tähendada eluohtlikku üledoosi. Ebaseaduslikult ostetud aine puhul ei saa tarvitaja kunagi kindel olla, mida see tegelikult sisaldab või kui kange see on. Sama välimusega pulber või tablett võib sisaldada erinevaid aineid ja neid väga erinevas koguses. Välimuse järgi ei ole võimalik hinnata aine koostist ega selle toime tugevust. Seetõttu ei ole narkootikumide puhul olemas „puhas ainet“, mille koostises ja kanguses saaks tarvitaja kindel olla. Teadmata koostis ja kangus suurendavad tarvitamisega seotud riske veelgi, kuid ükski narkootikum ei muutu ohutuks ka siis, kui tarvitaja arvab teadvat, mida ja kui palju ta tarvitab.

Tarvitaja vajab abi

Kui narkootikumide müüjate puhul on politsei eesmärk nende tegevus peatada, siis tarvitajat näeme eelkõige abivajava inimesena. Sõltuvusprobleemi puhul ei ole fookus üksnes karistamisel, vaid sellel, et inimene jõuaks vajaliku toe ja teenusteni.

Eriti oluline on abi kutsuda siis, kui inimesel hakkab pärast narkootikumi tarvitamist halb või tekib üledoosi kahtlus. Hirm võimalike tagajärgede ees ei tohi saada takistuseks abi kutsumisel. Kui midagi läheb valesti, tuleb abi kutsuda kohe, sest inimese elu ja tervis on esmatähtsad.

Narkootikumide leviku vähendamisel on seega kaks olulist poolt. Ühelt poolt tuleb teha narkootikumide Eestisse toomine ja siin müümine võimalikult keeruliseks ning jõuda inimesteni, kes sellest tulu teenivad. Teisalt on oluline aidata tarvitajal sõltuvusest välja tulla. Iga ostetud narkootikum toetab ka ebaseaduslikku turgu ja kuritegelikke võrgustikke, mille tegevust politsei püüab piirata.

OHUTEAVITUSE TEST
14.10.2026

14. OKTOOBRIIL KELL 15.00-15.10 TOIMUB OHUTEAVITUSSÜSTEEMI EE-ALARM TESTIMINE. REAALSET OHUTU EI OLE!

Lisainfo

WWW.OLEVALMIS.EE

MÄRJAMAA VALD

Riigitelefoni

1247

PÄÄSTEAMET



Kui sireen kõlab, kas tead, kuhu varjuda?

Varjumisoskus on natuke nagu esmaabi ABC – loodame, et seda pole kunagi päriselt vaja, kuid kui olukord seda nõuab, ei ole enam aega pikalt mõelda. Oskus peab olema olemas ja võimalikult hästi meele.

Oktoober on Eestis elanikkonnakaitse kuu ning tänavu pöörab Päästeamet erilist tähelepanu just varjumisoskustele. See on hea aeg korra läbi mõelda, kuhu ja kuidas varjuda kodus, tööl või mõnes muus kohas, kus igapäevaselt viibime.

14. oktoobril kell 15.00–15.10 toimub selle aasta kolmas üleriigiline ohuteavituse test. Päästeamet koos partneritega kontrollib ohuteavitussüsteemi EE-ALARM toimimist ning suuremates asulates, sealhulgas Raplas, kõlavad sireenid. Testi kohta saabub mobiiltelefonidesse SMS ning infot edastavad ka Eesti äpp, „Ole valmis!“ rakendus ja ERR. Tegemist on plaanipärase testiga ning reaalselt ohtu ei ole.

Test on aga hea võimalus korra läbi

mängida olukord, kus sireen kõlaks päriselt.

Sireeni tähendus on lihtne – varju kohe. Kui läheduses on varjumiskoht, tuleb liikuda sinna. Selle puudumisel sobib lähim siseruum, võimalusel hoone madalamal korrusel. Varjumisel tasub hoida eemale akendest ja suurtest klaaspindadest ning järgida kahe seina reeglit – sinu ja õue vahele peaks jääma vähemalt kaks tugevamat seina. Kui oled õues, mine võimalusel lähimasse siseruumi. Kui see pole võimalik, heida maha ning kata pea ja kael.

Oma kodu ja töökohta tasub vaadata ka selle pilguga, et vajalikul hetkel teaksid kohe, kuhu minna. Kortermajas saab varjumisvõimaluste kohta uurida ühistult ning töökohal tööandjalt.

Kriisiteadmised jõuavad kooli, noortekeskusse ja koju

Elanikkonnakaitse kuu jooksul toimub üle Eesti palju erinevaid ettevõtmisi. Kavas on muu hulgas lasteaiade loovkonkurss, koolides esseekonkurss ja elanikkonnakaitse kuu jooksul toimub üle Eesti palju erinevaid ettevõtmisi. Kavas on muu hulgas lasteaiade loovkonkurss, koolides esseekonkurss ja elanikkonnakaitse kuu jooksul toimub üle Eesti palju erinevaid ettevõtmisi.

nikkonnakaitseteemaline mälumäng, samuti praktilised töötoad ja koolitused.

Ka Raplamaal on oktoobriks mitmeid tegevusi kavandatud. 1. oktoobril koolitatakse Raplamaa noortekeskuste töötajaid teemal „Erinevateks kriisideks valmisolek“. Lisaks toimuvad õppeasutustes ja korteriühistutes elanikkonnakaitseteemalised koolitused, kus saab oma teadmisi ja praktilisi oskusi täiendada.

Elanikkonnakaitse kuu tegevused jõuavad ka teleekraanile. 12.–16. oktoobril saavad vaatajad Kanal 2 saates „15 küsimust“ kriisiteemadel kaasa mõelda ning novembris jõuab ETV ja ETV+ ekraanidele saatesari „Mis siis oleks, kui“, kus Eesti pered katsetavad erinevaid päriselulisi kriisisituatsioone.

Kõigi elanikkonnakaitse kuu tegevuste, konkursside ja koolituste kohta leiab täpsema info olevalmis.ee lehelt.

Varjumine ei ole keeruline, kuid selle peale tasub mõelda enne, kui seda päriselt vaja läheb.

14. oktoobril, kui sireenid kõlavad, küsi endalt korra: kui see ei oleks test, kuhu ma praegu läheksin?

TUTVUSTAME ELANIKKONNAKAITSE EKSPERTE

Märjamaa elanikkonnakaitse ja kriisispetsialist on Enn Eberg

Tutvustage ennast ja oma rolli.

Töötan Märjamaa Vallavalitsuses elanikkonnakaitse ja kriisispetsialistina alates 2026. aasta maikuust. Olen päästetööde ja elanikkonnakaitse valdkonnaga seotud alates aastast 1993. Töötanud erinevatel ametikohtadel alates päästjast kuni komando pealiku ja päästetööde õppetooli kutseõpetajani. Elanikkonnakaitsega olen olnud seotud aastast 2000 ja käidud teele on jäänud erinevad koolitused, aga ka Euroopa Liidu Elanikkonnakaitsemehhanismi ja Rahvusvahelise Humanitaarpartnerluse elanikkonnakaitse ja kriisiohje missioonid Pakistanis, Haitil, Mägi-Karabahhis, Filipiinidel ning Ukrainas. Siseriiklikult osalesin jaanuaritormi tagajärgede likvideerimisel aastal 2005, kus minu juhtida oli päästetööde korraldamine Häädemeeste ja Tahkuranna vallas.

Lisaks olen üle kümne aasta panustanud oma teadmisi ja kogemusi tervishoiuteenuse toimepidevuse valdkonnas, olles kriisijuht ja -nõunik Pärnu ja Ida-Tallinna Keskhaiglas. Kaitseliidu liikmena ei ole mulle võõras ka kriisijuhtimise riigikaitsealine vaade.

Minu peamiseks rolliks on Märjamaa valla kriisireguleerimise valdkonna kor-

raldamine, sh kriisijuhtimise süsteemi arendamine ning vajadusel osalemine kriisilukorra juhtimisel kriisistaabi juhina. Kuna KOV-ide kriisireguleerimine on alles „lapsekingades“, läheb hetkel enam auru olukorra ning vajaduste kaardistamise peale. Kriisilukorraks valmisolek eeldab isikult ja organisatsioonidelt täiendavaid teadmisi, valmidust ning ressursse. Mida, kui palju, kuhu... on suur küsimus ja ka väljakutse.

Mis teid selle töö/valdkonna juures kõige enam kõnetab?

Kriisireguleerimise valdkonna osas kõnetab mind eelkõige selle unikaalsus – siin ei saa rääkida reeglitest ning tuleb lähtuda dünaamikast kui ka seaduspärasustest. Kindlasti on oma roll ka sellel, et seda valdkonda ei saa automatiseerida ning lahendused on igal organisatsioonil (loe: vallas) erinevad.

Milline on teie arvates üks suuremaid kriisivalmiduse kitsaskohti Märjamaa piirkonnas?

Kõige suuremaks kitsaskohaks pean ma asjaolu, et kriisireguleerimist nähakse kui projekti- ja õhinapõhist tegevust ning selle raames unustatakse ära tuntud seaduspärasused. Paraku on see

üldine tendents. Näiteks elamu püstitamist alustatakse ikka vundamendist. Kui selle ära unustame, siis võib püstitatava hoone eluiga olla õige lühike. Kui ei ole varusid, siis ei ole ka kriisilukorras midagi kasutada...

Kui hästi meie inimesed kriisideks (loe: kriisilukorraks) valmis on?

Ma julgen väita, et maainimesed on kriisideks palju rohkem valmis kui linna-inimesed. Seda väidet kinnitab eelkõige nende suurem sõltumatus (loe: seotus) välisest keskkonnast, aga ka ajaloolise mälu olemasolu. Pered elavad juba põlvkondades samas kandis ja üldised probleemid ja mured on teada ning nendega kohanetakse kiiremini.

Lihtsam näide: elektrikatkestus, mida maainimene saab saata mööda praksva puupliidi ees.

Linnainimene saab seevastu „sooja“, helistades erinevatele infotelefonidele ning otsida erinevaid süüdlasi asjas...

Juurpõhjuseks saab siin välja tuua mugavuse ning viimasel ajal väga tuntud optimeerimise.

Selle tulemusena oleme me loonud eelduste tugineva elukeskkonna ja unustanud elementaarse riskihalduse. Mugavus ja turvalisus liiguvad aga paraku eri suundades – suurendades mugavust, vähendame me turvalisust, suurendades turvalisust, vähendame me aga mugavust.