

Koostöö ja tunnustamine on elu edenemise märksõnad

Ülle Laasner,
turvalisuse ja rahvatervise spetsialist,
Raplamaa Omavalitsuste Liit

Tänases Tervise Edendajas tutvustame uut struktuuri, millega katsume maakonnas rahva tervist ja turvalisust edendada. Kui mõelda, et milleks on vaja nii palju erinevaid komisjone ja koosolekuid, siis lihtne vastus on selline: maakonna ja valla tasandil on erinevate osapoolte koostöö üks olulisemaid asju. Kui erinevate valdkondade inimesed panevad oma pead, rahakotid ja oskused kokku, on tulemus ju see, mis kõiki aitab!

Ükski murekoht ei ole ju ainult ühe inimese või ühe valdkonna lahendada. Elu on mitmekülgne. Eriti veel tervise ja turvalisuse teemad, kus huvipooli väga laialdaselt. Raplamaal tehakse omavahel head koostööd, oleme väike maakond ja inimesed tunnevad üksteist hästi, aga saab veel paremini. Nii on meil inimesed, kes arutlevad ja tegutsevad tervise, turvalisuse, liiklusohutuse, kriiside ennetamise ja sellest aastast taas ka narkoennetuse valdkondades.

Sel aastal tunnustame esmakordselt tervisesõbralikku ja turvalist töökohta. Kui tunned, et Sinu tööandja vääriks tunnustust, võid oma töökoha julgelt esitada konkursile! Samuti on uus nominatsioon „Tervise tegu“. On see mõni äge uus tervisedenduslik rajatis, mõni vahva üritus, mõni koolitus – tegu, mis on toonud inimeste tervisele kasu.

Tervise ja turvalisuse edendajat oleme valinud juba aastast 2011, see on ka ainus traditsiooniline tunnustamise kategooria. Sellele aunimetusele võib esitada ka organisatsiooni (näiteks kolmandast sektorist), aga loomulikult ootame vahvaid kandidaate, kes on maakonna ja oma kogukonna jaoks teinud tänuväärset tööd inimeste heaolu edendamisel.

Märkame ja anname teada sellest ka laiemalt! Tunnustuse kohta leiad infot tänasest lehest.

Lähisuhtevägivalla probleem on Eestis jätkuvalt terav

2017. aastal sai Eesti politsei lähisuhtevägivalla teateid ligikaudu 15 000, st keskmiselt rohkem kui 40 abivajajat päevas. Samal ajal algatati lähisuhtevägivalla tõttu ligi 3000 menetlust. Kolmandikel juhtumitel on pealtnägijaks laps. Seega on äärmiselt oluline, et kogukonnas oleks inimesed teadlikud lähisuhtevägivalla teemast, oskaks abivajajat märgata ja teda aidata.

Margo Orupõld, MTÜ Pärnu Naiste Tugikeskuse juht

Pere- ja lähisuhtevägivald on mitmekihiline sotsiaalprobleem, mida on sageli keerukas ära tunda. Toimunud vägivallast ei teavita vägivallaohver politseid ega lähedasi. Vägivallaohvrid alahindavad vägivalla mõju enda tervisele ja peres olevatele lastele. Iga hinnanguline lause abistajatelt võib viia kannatanud taas vaikusesse.

Oluline on, et esmatasandil (politsei, lastekaitse, KOV) ohvriga kokku puutuvad ametnikud tunneks ära lähisuhtevägivalla olemuse, mõistaks ohvrit ja tema käitumist ning oskaks pakkuda erinevates protsessi etappides (menetlus jne) turvatunnet ning mõistvat keskkonda.

MTÜ Pärnu Naiste Tugikeksus on loodud 2009. aastal. Lisaks varjupaiga töö käivitamisele alustas ühendus kohe ka maakonnas lähisuhtevägivalla teema toomist avalikkuse ette (kampaaniad, koolitused, meedia, ümarlauad, huvikaitse) ning hakkas looma võrgustikku asjaomastest organisatsioonidest, kelle tööülesanneteks on abivajajate probleemidele lahenduste leidmine

Pärnu naiste tugikeskuse töötajad saadeti juba oma tegevuse neljandal kuul maavalitsuse poolt kogemusi omandama Norra Betzi varjupaika. Kõige olulisem teadmine, mis sealt kaasa toodi, oli see, et vaja on esmatasandil vägivallaohvritega kokku puutuvaid septsialiste, kes on teadlikud lähisuhtevägivalla teemast ja mõistavad ohvri eripärast käitumist ning suudavad teda turvaliselt toetada. Muidugi on oluline ka koostöö ohvriga kokku puutuvate organisatsioonide vahel.

Eestis on kahjuks veel levinud kan-



2017. aastal algatati lähisuhtevägivalla tõttu ligi 3000 menetlust.

Foto: www.pexels.com

natanuid süüdistavad hoiakud, ka spetsialistide hulgas. Eduka koostöö ja parima abi saab anda abivajale, kui kõik saavad teemast ühtemoodi aru ja panustavad maksimaalselt abi andmisesse.

Vägivalla vähendamise arengukavas aastateks 2015-2020 on ettepanekute osa punktides 34 ja 35 toodud välja, et spetsialistid ei oska vägivallamärke ära tunda ja seepärast jääb abivaja tihti abita. Samuti on vägivalla vähendamise strateegias aastateks 2015-2020 (leitav Justiitsministeeriumi kodulehelt: www.just.ee) erinevates osades rõhutatud

vägivallaohvriga kokku puutuvate esmatasandi spetsialistide kõrge teadlikkuse olulisust.

Tegutsetakse ka Raplamaal

2016. aastal laiendas MTÜ Pärnu Naiste Tugikeskus oma tegevust Saaremaale ja 2018. aasta augustist Raplamaale. Kogesime Saaremaal, et kohalikud sotsiaal- ja lastekaitsetöötajad ning politseitöötajad olid huvitatud lähisuhtevägivalla teemal teadmiste tõusust. Puudusid oskused ohvritega käitumisest ning taasohvristamise vältimiseks.

Alustasime kohe esmatasandil ohvriga kokku puutuvate ametnike koolitamisest ning sama pakume veel sel sügisel ka Raplamaal. Koolituse läbinud Saaremaal andsid teada, et teadmistega varustatuna on neil lihtsam oma tööd teha ja inimesele pakkuda parimat turvalist abi. Lähisuhtevägivalla-alase koolituse läbimine on baastingimus vägivallajuhtumitesse sekkumiseks ja vägivalla tõkestamiseks. Teadlikud spetsialistid mitte ainult ei tegele tagajärgedega, vaid oma teadlikkusega panustavad ka ennetustegevusse.

Oleme Eesti ühiskonnas jõudnud selle tasemeni, et Ida-Virumaal nädalase vahega tapeti naine oma partneri poolt. Mõlema tapmise puhul oli tapetu pöördunud varem politsei poole ja lähedased olid teadlikud vägivallatseja ähvardustest. Selge on see, et ei osatud õiglaselt hinnata lähisuhtevägivalla ohtlikkust, tagajärgi ja selle ohu vähendamise võimalusi. Tegelikkus näitab vägivallajuhtumite tõusu.

Sotsiaalkindlustusameti statistika järgi pöördus naiste tugikeskuste poole 2011. aastal 1180 naist, aga 2017. aastal juba 3135 naist. Kuid kui palju on aga juhtumeid, mis politseisse ei jõua? See tähendab, et meie väikeses riigis on tuhandeid naisi, kes ei saa end oma kodus turvaliselt tunda, ning tuhandeid lapsi, kes seda kõike näevad ja selle keskel kasvavad.

WHO raporti kohaselt on iga kolmas naine maailmas olnud füüsilise või seksuaalse vägivalla ohver.¹ Lisaks registreeriti 2015. aastal ka 500 seksuaalkuritegu. See on 35% rohkem kui eelnenud aastal. Vägistamiste arv kasvas 10% võrreldes 2014. aastaga, kusjuures kahel kolmandikul juhtudel on vägistamisohver alaealine.²

Suur osa kuritegusid jäävadki koduseinte vahele. Ja kuna enamik koduvägivalla ning seksuaalkuritegude ohvritest on naised, võibki mõnele mehele tunduda, et probleem ei ole piisavalt suur, et mainimist vääriks. Kui täna teemaga ei tegele, on riigil tulevikus selle probleemi tegelemine tunduvalt kulukam. Teadlikkuse tõstmine on üks vägivalla ennetamise võimalusi.

Rapla naiste tugikeskuse telefon on 5306 6085, raplanaiste-tugikeskus@gmail.com

¹ Global and regional estimates of violence against women: Prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence, World Health Organization, 2013

² Ahven, A., Salla, J., Leps, A. jt. (2015). Kuritegevus Eestis 2015. Justiitsministeerium, 2016.

Mobiilne androloogiakabinet Raplas

Androloogiakabinetis tegelevad meestearstid kõigi meeste eri-omaste haigustega: eesnäärme- haigused, seksuaalhäired, meeste üleminekuiga, hüpogonadism, viljatus, sugutrakti ägedad ja kroonilised põletikud, kõik peenise ja munandikoti haigused, rinnahai- gused meestel.

Dr Margus Punabi sõnul on oluline, et peaaegu 95% vajami- nevaist uuringuist tehakse mo- biilises kabinetis kohapeal, nii ei pea patsient sõitma Tartusse uuringuteks. Androloogia mobiilse diagnoosikabineti koordinaator on meditsiiniõde Olga Raudik, arsti- dest töötavad kabinetis dr Stanislav Tjagur, dr Sven Tennisberg ja dr Margus Punab.

Mobiilse diagnoosikabineti vastuvõtule tuleb broneerida et-

teregistreerimiskeskuse telefonil 731 9100 või 731 9323, kliinikumi kodulehel, aga ka e-kirjaga mees- tekliinik@kliinikum.ee Internetis vastuvõtule broneerides tuleb täp- sustada mobiilse kabineti asukoht, kuhu minna soovitakse.

Meestearsti vastuvõtule haige- kassa tingimustel pöördumine eeldab saatekirja. Ravikindlustatud isikutele kehtib esimesel visiidil visiiditasu 5 eurot. Ravikindlustu- seta ja saatekirjata mehed saavad vastuvõtule pöörduda tasulises korras.

**NOVEMBER
5.-6. novembril
Raplas Alu t 1
Raplamaa
Haigla juures**

Vähi sõeluuringud naistele 2018. aastal

Sõeluuring on terviseuuring, mis on mõeldud eelkõige tervetele, ilma kaebuste ja sümptomiteta naistele emakakaela- või rinnavähi varaseks avastamiseks. Eestis kutsutakse emakakaelavähi sõeluuringule naisi vanuses 30–55 ja rinnavähi sõeluuringule naisi vanuses 50–69.

Rinnavähi sõeluuring

Uuringutele kutsutakse naisi iga 2 aasta järel. 2018. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule ravikind- lustatud naisi sünniaastatega 1949, 1950, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966 ja 1968. Registreerumine telefonil 627 4470. NB! Liikuv mammograa- fiabuss oli Raplamaa haigla juures juulis ja augustis. Seega tuleb nüüd registreerumisel täpsustada ka uuringu tegemise koht (nt Tallinn).

Emakakaelavähi sõeluuring

Uuringutele kutsutakse naisi iga 5 aasta järel. 2018. aastal kutsutakse emakakaelavähi sõeluuringule ravi- kindlustatud naisi sünniaastatega 1988, 1983, 1978, 1973, 1968 ja 1963.

Kuidas sõeluuringus osaleda?

Nimeline kutse on saadetud pos- tiga rahvastikuregistri aadressile.

Kui andmed rahvastikuregistris on ebatäpsed, ei pruugi kõik kutsed adressaadini jõuda. Koos paberkut- sega genereeritakse ka elektroonne kutse, mis saadetakse E-Tervise patsiendiportaali. Iga kutse saanu saab seda oma saatekirjade alt vaadata.

Kutseid ei saa need naised, kes eelmisel aastal mammograafilisel uuringul juba käisid, kellel puudub kehtiv kindlustuskaitse või kellel on andmekogus mittetäielik aadress (näiteks ainult linna täpsusega). Kutsel on märgitud kõik uuringuid teostavad ravisutused, kuhu saab end uuringule registreerida.

Uuringul osalemiseks ei pea kutset ootama jääma. Kui teie sün- niaasta on tänavuste kutsesajaate nimekirjas, tuleb helistada kõige sobivamasse tervishoiuasutusse. Registreerumisel kontrollitakse eelkõige teie sünniaastat ja ravi- kindlustuse kehtivust. Uuringule minnes võtke kindlasti kaasa isikut tõendav dokument. Naistele, kellele on 2017. aastal PAP-test juba tehtud, saadetakse kutsed sõeluuringus osalemiseks aasta II pooles, et uuringutevaheline intervall oleks pikem.



Foto: www.pexels.com

Haiguse diagnoosiga vastsündinute arv suureneb – MIKS?

Hiljuti ehmatas inimesi Ter- vise Arengu Instituudi (TAI) pressiteade, milles teatati, et 2017. aastal diagnoositi ligi kolmandikul vastsündi- nutest juba sünnitusmajas haigus. Lastehaigla arst selgitab aga, miks statistili- si numbreid analüüsid ei ole olukord sugugi halb.

Stina Andok

26. septembril avaldatud pressitea- tes seisis, et varasemaga sarnaselt diagnoositi eelmisel aastal vastsün- dinutel enim terviseprobleeme, mida määratletakse kui muid vastsündi- nute haigusi. Järgnesid lühiaegse raseduse ja väikese sünnikaaluga seotud terviseprobleemid ning kaa- sasündinud väärarengud, deformat- sioonid ja kromosoomianomaaliad.

Samuti oli välja toodud, et me- ditsiinilise sünniregistri andmetel registreeriti Eestis mullu 13 630 elussündi, nendest haigena sündis 3843 last ehk ligi kolmandik. Võr- reldes 2016. aastaga sündis haigeid lapsi ühe protsendi võrra vähem, kuid 2,7% võrra vähenes ka elussün- dide arv. Pressiteatega anti teada, et aasta-aastalt suureneb nii haigete vastsündinute kui ka haiguste arv 1000 elussünni kohta.

Tervise Arengu Instituudi tervi- sestatistika osakonna analüütik Eve Anderson selgitab, et TAI ei tea päris täpselt statistilisi andmeid kogudes, milliseid haigusi markeeritakse vastsündinute muude haiguste all, kuid tõdeb, et üldiselt hõlmavad muud vastsündinute haigused nii raskeid haigusi, mida esineb harva, kui ka kergemaid.

Küsimusele, miks haigete vastsün- dinute arv suureneb, vastab Ander- son, et ühelt poolt on teguriks kind- lasti meditsiini areng ja võimalused haiguste paremaks ja varasemaks diagnoosimiseks, mida illustreerib ka surnultsündide vähenemine. Teisalt tõuseb aga naise keskmine vanus lapse sünnil, sealhulgas ka esmasünnitajate vanus.

Arst vaatab positiivselt

SA Tallinna Lastehaigla vastsün- dinute ja imikute osakonna juhataja dr Liis Toome kommenteeris samuti teemat 27. septembril Kuku raadio hommikuprogrammis. Esimese as- jana tõi ta välja, et ise protsenti ette antud arvudega arvutades leidis ta, et tegemist on pigem veerandi või neljandiku kui kolmandikuga, kuid nentis, et ka veerandik on tegelikult suur osa lastest.

Toome rääkis, et analüüsis ka ise- seisvalt erinevaid haigusseisundeid, mis TAI on statistikana 1998. aastast kättesaadavaks teinud. Ta selgitas, et võttis võrdluseks 1998., 2007. ja 2017. aasta statistika. Toome sõnul on nen- de aastate statistikat vaadates tõesti nähtav, et on suurenenud nende laste arv, kellel on mingisugune haigus või tervise seisund diagnoositud, kuid ta julgeb samas ka öelda, et laste haigestumine suurenenud ei ole.

Toome selgitab, et kui mõelda sellele, mis mõjutab vastsündinute tervist, siis on nendeks asjaoludeks kindlasti naiste tervis ning raseduste ja sünnituste jälgimine ja juhtimine, aga ka see, kuidas me haigusi definee- rime. Näitena tõi ta välja lühiaegse raseduse või väikese sünnikaaluga lapsed. Vastavat seisundit oli möödu- nud aastal diagnoositud 12%. Nende osakaal oli suurenenud.

Samas tõi Toome välja, et sünni- registri andmete järgi ei ole Eestis viimased 25 aastat enneaegsuse

osakaal muutunud, aastal 2017 oli see üks madalamaid. Aastast 1992, mil sünniregister loodi, on keskmine Eesti laste sünnikaal suurenenud 50 grammi.

Toome väljendas raadiosaates kindlust, et negatiivse ilminguga statistika taga on see, kuidas me defineerime väikest sünnikaalu. „En- neaegsuse definitsioon ei ole muu- tunud. Küll aga selleks, et määrata väikest sünnikaalu, kasutame me erinevaid kasvukõveraid ja vaatame täpselt vastavalt gestatsiooniajale, milline peaks selle lapse sünnikaal olema,” selgitas ta. Toome sõnul on Eestis väga heal tasemel sünnieelne diagnostika, mis võimaldab varakult diagnoosida kromosoomiarvu ano- maaliaid ja muid raskeid vääraren- guid. Suurenenud diagnooside arvu taga peituvad paranenud tehnilised võimalused.

„Julgen positiivselt vaadata vast- sündinute elulemust ja ka haiges- tumust,” ütleb Toome. Remargina mainis Toome, et nendes aspektides, kus naistearstid saavad aidata ja sekkuda, on toimunud paranemine. Näiteks on vähenenud sünnitrau- made ja nii üsasisesse kui ka sünni- puhuse ägeda hapnikupuudusega sündide arv.

Tänavu veebruarikuus andis Maailma Tervise Organisatsioon (WHO) välja raporti, mis kajastas vastsündinu tervisenäitajaid. Vast- sündinute elulemuse osas oli Toome sõnul Eesti viie riigi seas, kus oli see näitaja kõige suurem ehk siis sureb kõige vähem vastsündinuid. Meist on ees Jaapan, Soome ja Singapur. „TAI töö on statistika ja andmete kogumine. Kui näeme suuremaid muutusi, tuleks analüüsida, miks me neid arve näeme,” selgitas Toome ning lisas hiljem lõpetuseks: „Eestis on turvaline sünnitada ja me peame laste haigestumuse statistika taha vaatama ja seda analüüsima.”

Arutelud “TURVALINE KODUKANT” külades
Rapla politseijaoskonna juhtimisel
toimuvad sel poolaastal arutelud
külades turvalisuse teemadel:

Kivi-Vigala seltsimajas
30.10.2018 kell 18.30

Purku koolimajas 20.11.2018 kell 18

Aespas 7.11.2018 kell 19,
kohaks Hageri rahvamaja

Kaareperes Valtu seltsimajas 13.11.2018 kell 18

Ingliste kultuurikeskuses 1.11.2018 kell 18.30

Tervise ja turvalisuse edendamise struktuur Raplamaal

Tervise ja turvalisuse valdkonnas on loodud Raplamaal mitmeid komisjone, et ühendada erinevaid sektoreid, spetsialiste, ametkondi, ja nende kanda on erinevad ülesanded ennetusest reageerimiseni. Enamikku komisjone ku-reerib ja haldab Raplamaa Omavalitsuste Liit (ROL).

Ülle Laasner,

Raplamaa Omavalitsuste Liidu rahvatervise ja turvalisuse spetsialist

Turvalisuse nõukogu on tegutsenud maakonnas aastast 2016 ja loodud Siseministeriumi nõudel. Varem oli see nõukogu väga suur – 24 inimest, aga sellest aastast on komisjon 9-liikmeline, kuhu kuuluvad kõik vallavanemad ning pääste, politsei ja Kaitseliidu maakondlikud juhid. Turvalisuse nõukogu tegevust rahastab Siseministerium.

Kriisikomisjon koondab kõiki omavalitsusi, mis on Eestis omapä-

rane, sest üldiselt on kriisikomisjon igas omavalitsuses. Igal KOV-il saab olema hädaolukorra plaan ning kui tõeline kriis kätte jõuab, hakkab tegutsema kohalik staap. Omavalitsuste ülene kriisikomisjon on vajalik selleks, et oleks väga hea koostöö, sest kriiside lahendamine võib olla tihti piirideülene. Uus komisjon on kohtunud, oma põhimääruse kinnitanud ja asunud Rapla valla-vanema Piret Minni eestvedamisel tööle. Kriisikomisjon on rahuaja tööriist, kus valmistatakse hädaolukordadeks. Komisjoni kuuluvad igast omavalitsusest 2-3 inimest, lisaks pääste, politsei ja Kaitseliidu esindajad.

Rahvatervise valdkonnas on kaks nõukogu: tervisenõukogu ja uimastiennetusnõukogu. Uimastiennetusnõukogu tegutses aastatel 2000-2009 ja nüüd on taas selline intersektoraalne meeskond loodud, kelle peamiseks ülesandeks on tegeleda uimastien-netusega. Sel aastal on prioriteediks illegaalsed narkootikumid.

Rahvatervise nõukogu tegeleb kõikide ülejäänud terviseteemadega. Neid meeskondi rahastab Tervise Arengu Instituut. Lisaks tuleb vahendeid leida erinevate projektidega.

Näiteks praegu on pooleli kiusamise uuring maakonnas Leaderi rahastusel.

Maakonnas on loodud Maanteeameti eestvedamisel liikluskomisjon, kus tegeletakse liiklusprobleemidega. Nii on esimesel koosolekul arutatud nii Vaopere küla kui ka Väljataguse küla pöördumisi. Kuigi lahendused on Maanteeameti pärus-maa, on väga oluline, et erinevad institutsioonid oleks kursis problee-midega ja survestamas ka lahenduste kiiremaks leidmiseks.

Päästeameti ja Kaitseliidu juhtimisel on loodud elanikkonnakaitse komisjon, mis tegeleb vana nime-tusega tsiviilkaitsega ehk inimeste hakkamasaamisega hädaolukorras.

Iga kuu saavad maakonnas kokku riigiasutuste esindajad, kes jagavad jooksvat infot (mis juhtus, mida on tehtud) – seda ümarlauda juhib Andrus Saare, Rahandusministeriumi regionaalhalduse osakonna maa-kondliku talituse juht. Ümarlauas on erinevad asutused – maakonna-haigla, töötukassa, pääste, politsei, veterinaaramet jt.

Sel aastal on üks olulisi tegevusi maakonna terviseprofiili koosta-mine.

Rapla maakonna tervise ja turvalisuse valdkonna TUNNUSTAMINE

Raplamaa Omavalitsuste Liit kuulutab välja kon-kursi Rapla maakonna tervise ja turvalisuse valdkonna auhindade väljaandmiseks.

Tervise ja turvalisuse auhinda-dega autasustatakse üksikisi-kut või kollektiivi, kes on

- märkimisväärselt kaasa ai-danud Raplamaal rahvatervise ja turvalisuse valdkonna edenda-misele, panustanud arendamisse ja oma tegevusega väärtustanud inimeste heaolu kogukonnas;
- ja/või kujundanud ja väärtus-tanud tervisesõbralikku ja turva-list elukeskkonda maakonnas;
- ja/või algatanud ja ellu viinud silmapaistvaid valdkondlikke toe-tavaid tegevusi;
- ja/või pikaajaliselt ja tulemus-likult tegutsenud rahvatervise ja turvalisuse valdkonnas;
- ja/või algatanud ja arendanud valdkondadeülest koostööd kohali-kul ja/või maakondlikul tasandil;
- ja/või panustanud tervist toe-tavasse füüsilisse ja psühhosot-siaalsesse keskkonda töökohal.

Auhinnad antakse välja kolmes kategoorias:

- **Raplamaa tervise ja/või turvalisuse tegu** (ühikordne tegevus – sisuline või ehituslik);
- **Raplamaa tervise ja/või turvalisuse edendaja** (tervis-hoiutöötajad; ennetus- ja eden-dustöö spetsialistid, nõustajad; vabatahtlikud, sotsiaaltöötajad sh lastekaitsetöötajad ja sotsiaal-pedagoogid; puuetega inimestega töötajad; noorsootöötajad, noorte huvihariduse ja huvitegevuse, tervisekasvatuse või noorte osa-lusega tegelevad spetsialistid jt);
- **Raplamaa tervisesõbralik ja turvaline töökoht.**

Ettepanek peab sisaldama järgmisi andmeid: kandidaadi nimi, töökoht, amet, e-posti aad-ress, teenete loetelu või tegevuse kirjeldus (kuni 1 A4 lehekülj), ettepaneku tegija nimi, amet, kontaktid, allkiri.

Kirjalikud ettepanekud kan-didaatide kohta tuleb esitada aadressil rol@raplamaa.ee 1. novembriks 2018.

Tunnustustseremoonia on 12. detsembril spordi ja terviseden-duse ühisel tänuõhtul.

Tervise Arengu Instituudi töökohtade valdkonna vanemspetsialist Külli Luuk selgitab, mida tähendab tervisesõbralik ja turvaline töökoht:

„Tervisesõbralik ja turvaline töö-koht on töökoht, kus pööratakse järjepidevalt tähelepanu inimeste heaolule. Et töötaja veedab suure osa ärkveloleku ajast tööd tehes, sisaldab tööheaolu väga erinevaid komponente, sh positiivset tööklii-mat ja suhtluskultuuri, inimeste olmetoimingute toetamist (alates hügieeni ja pesuvõimalustest, joogivee ja söömisvõimaluste tagamisest kuni tasuta puu- ja köögiviljade pakkumiseni ning füüsiliste treeningute toetamiseni),

tunnustamist, karjääri toetamist, tubakavaba töökoha põhimõtete rakendamist jpm.

Turvalisuse tagamine sisaldab samuti väga erinevaid komponen-te – nii ohutu töökeskkonna ja töökultuuri arendamist kui hooli-vuse ja puudujääkide märkamise toetamist (töötajate ettepanekutega arvestamine töökeskkonna ja -prot-sesside ohutumaks muutmisel, nende proaktiivsuse märkamine ja tunnustamine).”

„Otsi Otti” õpetajakoolitus

Õpetus „Otsi Otti“ annab 4-10-aas-tastele lastele esmased vajalikud teadmised juhuks, kui nad mingil põhjusel ei leia koduteed. See õpetus on lihtne ja lastepärane, sisaldab palju mängulisust.

Kui laps on need teadmised juhendaja kaasabil omandanud, võime loota, et ta suudab aidata iseennast juhul, kui ta on eksinud. Viimane „Otsi Otti” õpetajakoolitus oli Raplamaal 2014. aastal.

Rapla maakonna tervisedendus-liku projekti toel korraldatakse 15. oktoobril 8-tunnine kursus

lasteaia- ja algklasside õpetajatele. Eesmärk on, et ka maakonna las-teaadades toimuks „Otsi Otti” õpe. Koolitus algab kell 10 Rapla kultuu-rikeskuse Valgre toas, praktika aga Tammemäel.

Kursuse juhendajad on Toomas Tõnisson ja Katrin Talu. Kursuse lõpetanud on õigus õpetada „Otsi Otti” programmi 4-10-aastastele lastele. Koolitusega kaasnevad meetoodilised materjalid ning tunnistus. Kursus on õpetajatele tasuta! Registreeruda aadressil ylle.laasner@raplamaa.ee

Uimastiennetusnõukogu:

Sven Murula, Rapla vallavalitsuse lastekaitse-spetsialist

Urve Uusberg, Rapla Maakonna Psühholoogia-teenistuse psühholoog

Erika Kundla, Valtu Põhikooli sotsiaalpedagoog; pereterapeut

Eveli Kask, Rapla Vesiroosi Kooli koolitervis-hoiutöötaja

Jaan Aas, Politsei- ja Piirivalveameti Lääne prefektuuri Rapla politseijaoskonna ennetus- ja menetlustalituse juht

Helen Hints, Rapla vallavalitsuse noorsootöö spetsialist

Aarne Pruus, Lääne Ringkonnaprokuratuuri Rapla osakond, ringkonna prokurör

Riina Meidla, inimeseõpetuse ainesektsiooni juhataja

Liivia Vacht, Erapraxis Lepitus, koolitaja/lepitaja

Ülle Laasner, ROL-i turvalisuse ja rahvatervise spetsialist

Liikluskomisjon:

Indrek Kullam, Kehtna vallavanem, komisjoni esimees

Margus Koll, Rapla valla teedespetsialist

Argo Luik, Kohila abivallavanem

Margus Vaher, Märjamaa valla haldusosakonna juhataja

Tavo Kikas, Raplamaa Omavalitsuste Liidu arendusjuht

Margus Kaldma, Politsei- ja Piirivalveameti Rapla politseijaoskonna patrullitalituse juht

Einar Klaos, Päästeameti Lääne päästekomando Raplamaa päästepiirkonna Märjamaa PK 2 ko-mandopealik

Raido Randmaa, Maanteeameti Põhja regiooni hooldeosakonna juht

Andrus Guutmann, Maanteeameti Põhja re-giooni liikluskorralduse osakonna piirkondliku liikluskorralduse talituse liikluskorraldaja

Gerli Grünberg, Maanteeameti Põhja regiooni ennetustöö osakonna ekspert

Tervisenõukogu:

Väino Maasalu, Kohila vallavalitsuse sotsiaalõunik

Marge Järvi, Rapla Maakonna Puuetega Inimeste Koja juhatuse esimees

Kadri Luga, Rapla Perearstikeskus OÜ juhataja, perearst

Aili Laasner, Raplamaa Haigla ülemarst

Eliko Sõmer, Terviseameti Põhja talituse inspektor

Rein Pajunurm, Rapla Maakonna Spordiliidu pea-sekretär

Pilvi Pregel, Rapla Vesiroosi Kool, õpetaja, koolide tervisedenduse koordinaator

Kristina Mägi, Kohila lasteaia Sipsik direktor, las-teadade tervisedenduse koordinaator

Riina Meidla, inimeseõpetuse ainesektsiooni ju-hataja

Liis Ehavere, Raplamaa Rajaleidja eripedagoog

Tauno Sau, Päästeameti Lääne päästekomando Rapla päästepiirkonna Rapla päästekomando pealik

Gerli Grünberg, Maanteeameti ennetustöö osa-konna ekspert

Sandra Mägi, Eesti Punase Risti Raplamaa Seltsi sekretär

Anabell Kinkar, Rapla vallavalitsuse spordi- ja tervisedenduse spetsialist

Artur Ojasalu, Kehtna vallavalitsuse spordi- ja noorsootöö spetsialist

Heli Lints, Märjamaa vallavalitsuse kultuurinõunik

Ülle Laasner, ROL-i turvalisuse ja rahvatervise spetsialist

Turvalisuse nõukogu:

Heiki Hepner, Kohila vallavanem, komisjoni esimees

Janno Ruus, Politsei- ja Piirivalveameti Rapla poliitseijaoskonna juht

Raul Aarma, Päästeameti Lääne päästekomando Raplamaa päästepiirkonna juhataja

Meelis Pernits, Kaitseliidu Rapla maleva pealik

Piret Minn, Rapla vallavanem

Villu Karu, Märjamaa vallavanem

Indrek Kullam, Kehtna vallavanem

Tavo Kikas, ROL-i arendusjuht

Ülle Laasner, ROL-i rahvatervise ja turvalisuse spetsialist



Raplamaa tervist edendavate lasteaedade suvekool Laulasmaal.

Foto: erakogu

Raplamaa tervist edendavate lasteaedade suvekool peeti Laulasmaal

Kristina Mägi, lasteaedade tervisedenduse koordinaator

Raplamaa tervist edendavate lasteaedade suvekool toimus seekord augustikuus Laulasmaal. Osales kokku 29 inimest kuuest lasteaiast.

Võtsime üheskoos möödunud õppeaasta kokku ja seadsime uued sihid, mida iga TE-lasteaed arendab

uuel õppeaastal:

- Rohkem õue – sh tegevused (söömine, õppimine, laste vastuvõtt hommikuti õues). Lapsed on õues rohkem liikuvamad, tugevneb immuunsussüsteem, loomulikud keskkond jne.

- Vaimne tervis (meelerahu ja vaikuseminutite harjutused, lastejooga jne).

Suvekoolis pöörasime tähelepanu ka osalejate füüsilisele ja vaimsele tervisele – oli kepikõnni koolitus ilusas Laulasmaa metsas ning rannas tegime läbi lastejooga.

Osalejate positiivne tagasiside andis kinnituse, et oleme õigel teel ja jätkame usinalt tervise edendamist uuel õppeaastal.

„TERVIST!” saab TRE raadiost

Alates septembrist on TRE raadios igal neljapäeval algusega kl 10.15 eetris tervise ja turvalisuse teemaline saade. Saate nimi on „TERVIST!”

Varem, aastast 2011, olid „Noortefoorumi” nime all iga kuu viimasel pühapäeval pikemad, kuni tunniajased saated. Kuna aga TRE raadio kuulajaskond on vanuselisel muutunud (varem oli see valdavalt

noorteraadio), on üks uuendusi viia täiskasvanud elanikkonnale lähemale tervise ja turvalisuse valdkonna uudised ja päevakajalised temaatilised sõnumid.

Septembris on olnud eetris neli saadet: Raplamaa tervisedenduse korraldusest Ülle Laasnerilt, ohutusteemad Rapla politseijaoskonnalt, liikumisnädalast Peeter Lusmägilt Eesti Olümpiakomiteest ja liiklus-

ohutusalased nõuanded Gerli Grünbergilt Maanteeametist. Lähiajal on ootamas ees saated näiteks naabri- valvest, laste turvalisusest ja metsa eksimisest, naiste tugikeskusest, vaimsest tervisest, suitsetamisest ja paljust muust.

Sel aastal on eetris kokku 17 saadet. Kordussaadet on eetris laupäeva hommikuti kell 13 ja järelkuulatavad aadressil <http://rapla.tre.ee/tervist/>.

Tervist edendavad koolid lähevad vastu uuele õppeaastale

Pilvi Pregel, koolide tervisedenduse koordinaator

Selleaastane traditsiooniline tervist edendavate koolide suvekool oli 28. augustil Kabala Lasteaias-Põhikoolis.

Kogunesid maakonna üheteistkümnelt tervist edendava kooli esindajad, et jagada ülevaadet tehtust ning vaadata tulevikku. Maakondlikku uut tervisedenduslikku struktuuri ja tegevuskava tutvustas Raplamaa Omavalitsuste Liidu turvalisuse ja rahvatervise spetsialist Ülle Laasner, kes kaasas ka kõiki koolide esindajaid Raplamaa terviseprofili tutvustuse järel ühiste sisendite andmisesse laste ja noorte tervise teemadel. Konkreetseid ettepanekuid tehti neljas rühmas – arutluse all olid ülekaal ja toitumine, liikumisaktiivsus, vaimne ning sotsiaalne tervis.

Esinema oli kutsutud Tartu Ülikooli liikumislabori juhataja Merike Kull, kes tutvustas koos kolleegiga projekti „Liikuma kutsuv kool”, mille eesmärk on edendada liikumisharrastuste võimalusi suurtel ja

väikestel.

“Liikuma kutsuv kool” on teaduspõhine sekkumisprogramm, mis tähendab, et programmi sisu sünnib **eri valdkondade teadlaste ja ekspertide ühistööna** ja programmis osalevatele koolidele pakutakse ekspertanalüüside, ideede ja koolituste tuge ja muutusi mõõdetakse ja analüüsitakse **teaduslike meetodite** abil.

Täpsem info <http://www.liikumakut-suvkool.ee/>. Täna on võrgustikuga liitunud ka Rapla Vesiroosi Kool.

Maitsevaid vahepalasid ja rikkalikku lõunasööki kiideti väga, õhtuse salatiresepti said kõik osalised isegi koju kaasa lisaks “Liikuma kutsuva kooli” materjalikomplektile.

Päev jätkus liikumisega kas sulgpallitrennis Ülle Laasneriga või Kabala loodusrajal Reet Tiisaarega, kokkuvõtteid päevast tehti parvesaunas. Osalejate värskus ja erksad mõtted uut õppeaastat planeerides andsid indu ka korraldajatele, kes on tänulikud igauhe panuse eest lähikonna tervise toetamisel nii möödunud kui ka edaspidi.

Eesti Punase Risti Raplamaa Seltsi koolitused sügisel 2018

18.-19. oktoobril toimub 16-tunnine ESMAABI PÕHIKOOITUS asutuste töötajatele või autokooli läbivatele isikutele.

Osalustasu eraisikule 30 eurot ja asutustele 46 eurot. Koolituse algus mõlemal päeval kl 9.

Esmaabi 8-tunnine täiendkoolitus asutuste töötajatele koolitustunnistuse pikendamiseks toimub 24. oktoobril algusega kell 10.

Osalustasu 25 eurot.

Koolitused toimuvad Rapla Mahlamäe 8-3. Registreerimine e-posti teel raplamaa@redcross.ee

Oska märgata ja aidata

Kristel Põhjala, noorsoopolitseinik, Rapla politseijaoskond

Politsei- ja Piirivalveamet on viimasel neljal aastal korraldanud lastega tegelevatele spetsialistidele koolitust „Oska märgata ja aidata“.

Sellel aastal toimus „Oska märgata ja aidata 4“ 28. septembril Rapla Vesiroosi Kooli auditooriumis. Koolitaja oli Jürgen Rakaselt, kes on töötanud 15 aastat kriminaalhoolduses ja vanglas ning on viimased 6 aastat nõustanud haridus- ja teadusministeeriumit hariduslike erivajaduste ning psüühika- ja käitumishäiretega õpilaste erikoolide osas.

Koolitusel osalesid Rapla maakonna 60 spetsialisti, kes puutuvad oma töös lastega pidevalt kokku. Koolituse teema oli „Lapse viha juhtimine: turvaline toimetulek“. Koolitusel toodi välja lasteasutuses tekkinud ohtliku või potentsiaalselt ohtliku olukorra lahendamise juriidilisi aspekte.

Lisaks tuletati meelde ja jagati uusi mõtteid, kuidas ennetada potentsiaalselt ohtlikke olukordi ja kuidas vältida lapse agressiivsuse võimendumist. Arutati, kuidas füüsiliselt kaitsta ennast ja viha hoos last tugevate tunnetega laetud olukordades. Koolituses olid head ja kasulikud praktilised näited. Aitäh kõigile, kes osalesid ja kaasa mõtlesid!



MAANTEEAMET

65+ mootorsõidukijuhtide täiendkoolitus

10. oktoobri 2018.a kell 10.00

Rapla riigimajas
(Tallinna mnt 14, Rapla)

Koolitusel osalemine maksab inimesele 5 €, koolitust rahastavad lisaks Maanteeamet, Rapla maakonna terviseprojekt ja kohalik omavalitsus. Koolitus hõlmab ka toitlustust ning 1,5 tundi õppesõitu (toimub kokkulepitud ajal)

Registreerumine:
ylle.laasner@raplamaa.ee
52 84 090

TERVE JA TURVALINE RAPLAMA



VÄÄRIKAS MOOTORSÕIDUKIJUHT OHUTULT LIIKLUSES

