



Immanuel Volkonski kõnelemas õpilastele Rapla gümnaasiumi auditöörumises.

Foto: erakogu

Kohtumine eksnarkomaaniga – põnev? Tegelikult õudne

1. novembril kohtusid Rapla valla 7.-8. klasside õpilased, Rapla Gümnaasiumi õpilased ja maakonna uimastienetusnõukogu eksnarkomaan Immanuel Volkonskiga. Kohtumisest sai osa kokku sadakond inimest.

Ülle Laasner, turvalisuse ja rahvatervise spetsialist

Sellist kohtumise ja kogemuse jagamise meetodit ei peeta tänasel päeval enam efektiivseks, kuid eks see sõltub paljuski rääkijast. Immanueliga on koostöö Raplamaal toimunud aastast 2004, seega juba 14 aastat. Kuigi narkomaani elu on olnud nende aastate jooksul tõuse ja mõõnadega, on Immanuel „puhas“ olnud 2009. aastast ning noortega kõneldes pööras ta tähelepanu just nendele nüanssidele, kuidas arenetakse narkomaaniks ja kurjategijaks.

„Headest asjadest tüdineme, halbade asjadega harjume, kuni tekib uus normaalsus,“ oli üks mõttetera Immanuelilt. Ta rääkis noortele ka palju kiusamisest, mis on kuritegevuse esimene samm.

Gümnaasiumiõpilastele rääkis ta rohkem sellest, kuidas narkodiiler võib olla kes iganes meie seast, ilusa fassaadi taga võib olla hoopis koletuslik pool. Ja sellele rajale on lihtne kalduda. Ta rääkis palju oma vangistusest ja sellest, kui suur väärtus on vabadusel.

Uimastienetusnõukoguga jätkus juttu peaaegu kolmeks tunniks. Ennetusega tegelejad said teatud

arusaama, kuidas võib ühest „linnaksest poisist“, keda ema väga armastab, kasvada kurjategija, milliseks muutub tema mõttemaailm ja kuidas on võimalik kõigest sellest välja tulla.

Immanuelil on praeguseks hästi läinud – ta, tõsi küll, 15 aastat hiljem, lõpetas kõrgkooli ning on nüüd doktoriõppes. Kuid tema vaimne ja sotsiaalne tervis on saanud räsida. Intervjuud Immanueliga saab kuulata 1. novembri saates „Tervist!“ TRE raadio korduses <http://rapla.tre.ee/tervist/>.

Raplamaale jõuab ennetusprogramm „Puhas tulevik“, mille sihtgrupiks on üldjuhul esmakordse narkosüütega politseisse sattunud alaealised ja eesmärk on vähendada narkootikumide tarvitamist ja omamist noorte hulgas, ennetada narkosüütegude toimepanemist, parandada noorte sotsiaalseid oskusi, aidata igakülselt kaasa alaealiste ja nende perede edukamale sotsiaalsele ja psühholoogilisele toimetulekule ja õiguskäitumisele. Ennetusprogrammi koostöölepingu allkirjastamine kõikide vallavanemate, prokuratuuri ja politseijaoskonna poolt toimub 15. novembril maakonna arengustrateegia konverentsil.

Raplamaa arengustrateegia 2035+ tutvustus

15. novembril toimub Rapla riigimajas Raplamaa Arengukonverents, mis korraldatakse maakonna uue arengustrateegia ja terviseprofili tutvustamiseks, kuid räägitakse ka laiemalt tulevikust ja võimalikest arengusuundadest.

Ott Pärna, ettevõtja, arenguökonomist ja ühiskonnategelane räägib tuleviku sõlmküsimustest ja ellujäämise strateegiatest. Dago Antov, Tallinna Tehnikaülikooli professor, kõneleb liikuvuse ja transpordi tulevikust. Peaettekande maakonna arengustrateegia kohta teeb selle kokkupanija,

maakonna omavalitsusliidu arendusjuht Tavo Kikas.

Uuendatud maakonna terviseprofili tutvustab turvalisuse ja rahvatervise spetsialist Ülle Laasner. Päevajuhi Märt Treieri eestvedamisel toimub päeva lõpus ka tulevikuarutelu professor Dago Antovi, Rapla vallavanema Piret Minni, Kohila vallavanema Heiki Hepneri ning Riigikogu liikmete Kalle Pallingu ja Artur Talviku osalusel. Konverentsil kuuleb ka innustavat laulu ning iga osaleja saab esitada oma tulevikuideed ja -unistused.

Täna lehest leiate väikese

ülevaate Raplamaa rahva tervisest. On rõõm tõdeda, et maakonna arengustrateegia üks peaesmärke on õnnelikud 35 000 inimest aastaks 2035, positiivne iive ning turvaline elukeskkond.

Rapla maakonna arengu strateegia 2035+ on avalikult välja pandud kuni 21. novembrini Raplamaa Omavalitsuste Liidu veebilehel <https://rol.rapla-maa.ee/>.

Ülle Laasner,
turvalisuse ja
rahvatervise spetsialist

Kampaania abil teadvustatakse alkoholi ja vaimsete häirete seoseid

5. novembril algatas Tervise Arengu Instituut (TAI) alkoholi tarvitamise ja vaimsete häirete seoste keskenduva kampaania.

Stina Andok

TAI spetsialistid toovad välja, et kui inimesel kujuneb harjumus alkoholi tarvitamise abil leevendada pingeid stressirohkel perioodil või alla suruda ebameeldivaid emotsioone, võib lühiajalise enesetunde leevenduse taustal viia selline käitumismuster hoopis uneprobleemide ja depressioonini.

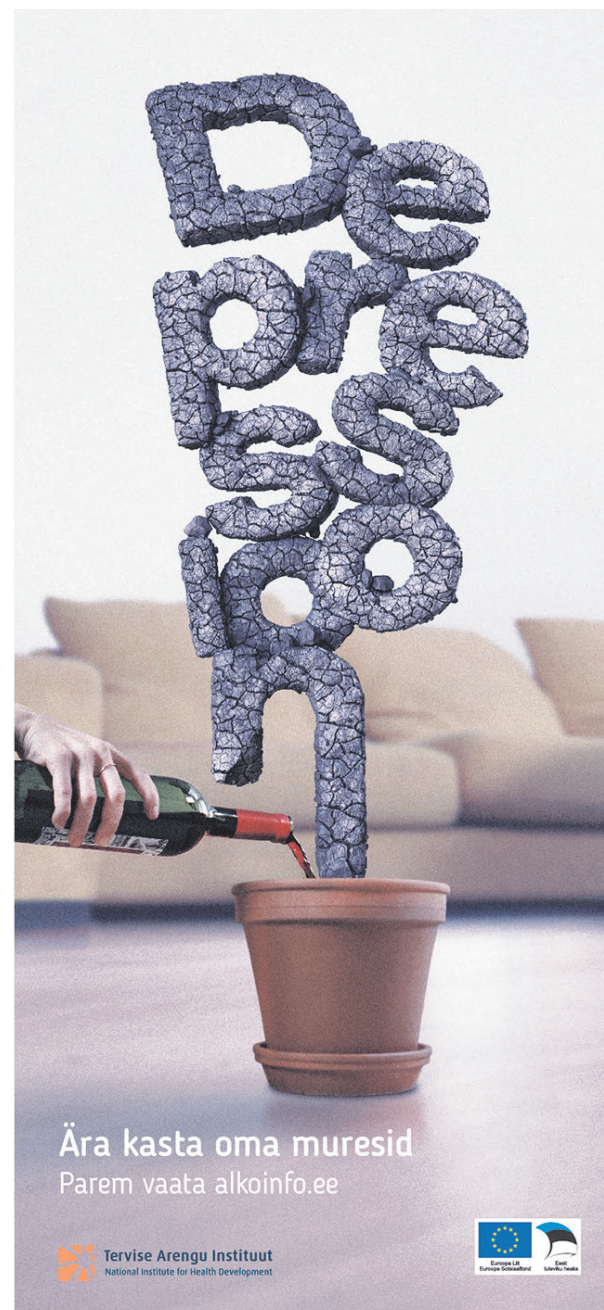
„Igaks kogeb elus negatiivseid tundeid ja stressi – halb tuju ja pinged üldiselt, ärevus, hirm, häbi, süü, jõuetus, lootusetus. Alkohol aitab suurepäraselt emotsioone tuimestada ja mõtlemist pärssida. Nii võib alkoholi mõju allosles tunduda lihtsam maailma raskuse ja enda muredega hakkama saada,“ ütles kliiniline psühholoog Kariina Laas TAI pressiteate vahendusel.

Psühholoog juhendab inimesi probleemide tekkimisel otsima nõu ja toetust lähedastelt või konsulteerida perearsti, psühhiaatri või psühholoogiga. Laas hoiatab, et pikemas perspektiivis kahjustab alkohol inimeste omavahelisi suhteid, tööelu ja tervist, mis omakorda süvendab stressi ja masendustunnet.

2018. aasta augustis viis TAI läbi küsitluse, mis näitas, et viimase kuu jooksul on rohkem kui pool täisealistest Eestima elanikest kogenud stressi, ülemäärast pinget või muret, vahendab TAI pressiteade. Küsitlusest selgus ka, et inimesed arvavad, et alkoholist võib sellistel juhtudel abi saada, öeldes, et alkohol aitab edukamalt suhelda, on tõhus unerohi ja alkoholi nähaakse ka kui negatiivsete emotsioonidega toimetuleku vahendit.

2016. aastal läbi viidud Eesti täiskasvanute rahvastiku tervisekäitumise uuring näitas, et inimesed, kes tarvitavad alkoholi tervist ohustaval moel, on suurema tõenäosusega stressis, masenduses või mõelnud enesetapumõtteid, vahendab TAI. Tervist ohustaval moel alkoholi tarvitamiseks loetakse naiste puhul seitsme päeva jooksul enam kui kaheksa alkoholiühiku tarvitamist ja meeste puhul enam kui 16 alkoholiühiku tarvitamist.

Veebilehel www.alko-info.ee on loodud emotsionaalse enesetunde test, mille abil on võimalik anda iseendale ülevaade oma emotsionaalsest seisundist.



Ära kasta oma muresid
Parem vaata alko-info.ee

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



GRIPPI haigestumise hooaeg algas

Gripihooaeg kestab üldjuhul oktoobrist maikuuni ning gripi-viiruse ringlusse ilmumine sel ajavahemikul on tavaline. Eestis haigestus 2017/2018 hooajal grippi 55 000–60 000 inimest, mis oli arvestuste järgi 7-10% enam kui aasta varem gripihooajal.

Terviseameti andmetel haigestusid kõige enam lapsed, teistes vanusegruppides jäi haigestumine varasemate aastate tavalisemele. Eelmisel gripihooajal domineeris B gripiviirus, kusjuures haiguse raskusaste oli sarnane A gripiviirusest tingitud haiguse kuluga. Eestis vajas haiglaravi ligi 2000 patsienti, mis oli ka oluliselt rohkem kui aasta

varem gripi tõttu haiglaravile suunatud patsientide arv. Gripi tõttu suri 94 haiget, neist 89 olid vanema-ealised vanuses 65+; kõik 94 haiget kuulusid gripi suhtes riskirühma, keegi neist polnud vaktsineeritud. Peamised riskitegurid olid vanus ja kroonilised haigused.

Statistika näitab, et grippi diagnoositakse sagedamini ja kuigi ravivõimalused on paranenud, võib gripp ikkagi osutada eluohtlikuks haiguseks. Gripi haigestumist saab ära hoida ja/või sümptomeid leevendada vaktsineerimise abil. Eelolevaks haigusperioodiks väljatöötatud vaktsiin on A- ja B-gripi viirustüvede vastu. Gripi vaktsiin

hakkab tervetel inimestel mõjuma 10-14 päeva pärast süstimist ja mõju kestab kuni aasta.

Gripi vastu saab vaktsineerida Raplamaa haigla polikliiniku protseduuride kabinetis. Kaitse-süst 4-valentse gripivaktsiiniga maksab 11.50 €. Immuniseerida gripi vastu võib vastunäidustuste puudumisel kõiki alates 6. elukuust.

Vaktsineerimise kõrval on ülioluline ka igapäevaste hügieeninõuete (käte pesemine!) järgimine.

Info protseduuride kabinetis tel 489 0736.

(Koostatud Terviseameti info põhjal)

Raplamaa geograafiline asukoht on soodne, mis võimaldab meie inimestel leida paremini tööd, end rakendada ja teostada. Meil on rahulik elukeskkond ja puhas looduskeskkond. Peame kõiki oma tugevusi ja olemasolevaid väärtusi rohkem hindama ja ära kasutama.

Ülle Laasner,
turvalisuse ja rahvatervise spetsialist

Samas peame tegelema kõikide olemasolevate probleemidega, ka nendega, mis tunduvad võib-olla täna tühi ja väikesed. Hoida tuleb olemasolevaid väärtusi, traditsioone, ka tervisedenduse valdkonnas. Ainult järjepidevusega saavutame rahvatervise näitajates tulemusi.

Rahvastik

Raplamaal on kuni 14-aastaseid lapsi 17%, tööelisi 57% ja elanikke vanuses 65+ 26%, mis ei erine Eesti keskmistest näitajatest. Raplamaa rahvas on homogeenne – 95% elanikkonnast on eestlased.

Eeldatav keskmine eluiga järjest suureneb – nii on täna sündivatel lastel tõenäosus elada Eestis 78,2 aastat (naistel 82,3 ja meestel 73,7 aastat). Kümne aasta jooksul on vähenenud meeste ja naiste eeldatava eluea vahe Raplamaal viie aasta võrra, kuid ka praegu on see vahe umbes seitse aastat.

Miks inimesed elavad kauem kui kunagi varem? Kas inimesed on lihtsalt hästi ravitud? Palju tähtsam näitaja on tervena elatud aastad – Raplamaa naised elavad viimaste andmete järgi tervena 63 aastat ja mehed 55,8 aastat, mis on Eestis head näitajad.

Ühe rahva jaoks on olulisim näitaja iive – kas me oleme jätkusuutlikud? Aastal 2010 olid terves Eestis iibe näitajad head – Eesti iive oli positiivne ja Raplamaal oli see samuti positiivne (+32). Viimased viis aastat on iive püsinud Raplamaal ca 100 lähedal ehk siis sadakond inimest sureb rohkem kui sünnib. Maakonna arengustrateegia üks eesmärke on Raplamaa positiivne iive aastaks 2035.

Sündide arv on langenud (2007. a – 441, 2017. a – 325), ent viimastel aastatel püsima jäänud. Aborte tehakse Raplamaal neli korda vähem, kui on elussünde (2000. a alguses oli Eestis aborte sama palju kui sünde).

Võrdsed võimalused

Väga oluline tervisemõjur on töö olemasolu ja sissetulek. Raplamaal on nii tööhõive kui ka töötuse määr

võrreldes kogu Eestiga paremas seisus. Töötust on praegu 4% (kuid nt aastal 2010 oli see 19,6 ehk viiendik tööelimest). Brutotulu on Eestis neljandal kohal – 1113 eurot kuus. Ravikindlustusega kaetus on ca 92%. Raplamaal, nagu Eestis tervikuna, elab viiendik peredest suhteliselt vaesena.

Rahvastiku tervise seisund

2009. aastal hindas 65% Rapla maakonna tööelisest elanikkonnast oma tervise heaks või üsna heaks, mis oli Eestis parimaid tulemusi. Paraku aastal 2018 on see näitaja 54,9%, olles üsna sarnane Eesti keskmisega (53,5%).

Rahvastiku terviseseisundit mõeldakse suurendada ja haigestumisega. Kolm peamist suurendamise põhjust on südame- ja veresoontehaigused (SVH), pahaloomulised kasvaja ja vigastused ning mürgistused.

SVH suurendamise juures on huvitav vaadata trendi: jõudsalt on viimase veerandsaja jooksul vähenenud nii meeste kui ka naiste suurem südame isheemiatõvedesse (südame verevarustuse probleemid), samuti peaaegu veresoonte haigustesse. Väikeses languses on infarkt, tõusnud on seoses eluea tõusuga meeste ja naiste suurem hüpertooniasse (kõrge vererõhk).

Pahaloomulistes kasvaja suurendamise juures on aja jooksul järjest suurenenud. Eestis on naiste vähkisuremus peamised paikmed rind, käärsool, pärasool, kops. Meestel kops, eesnäär, käärsool, lümfoid ja magu. Eestis on peamine vähisurumuse põhjus kopsuvähk (5% kogu surmusest). Vähi haigestumine suureneb vanemas elueas, 60+ eluaastates. Raplamaal on vähkisurumuse näitajad Eestis ühed kõrgemad.

Õnnetussurmade osakaal on meestel alati olnud suurem kui naistel. Raplamaal oli 2017. aastal õnnetussurmade osakaal meeste puhul 9% ja naistel 3%. Vigastussurmad on kümne aasta jooksul vähenenud meeste puhul poole võrra (2007. a – 38, 2017. a – 19). Viimastel aastatel (2011-2017) on vigastussurumuse üks olulisi põhjuseid enesetapp. Vaadates suitsiidi soo järgi, on näha, et enesetappe sooritavad eeskätt mehed. Alkoholisurmade osakaal on viimastel aastatel olnud ca 4% ja see

Ole nähtav, kannna helkurit!

Kristel Põhjala,
Rapla politseijaoskonna noorsoopolitseinik

26. novembril korraldab politsei ühes abipolitseinike, maanteeameti ja aktiivsete kohalikega liiklusalase ennetusürituse „Helkuriga sõbraks“. Helkurikõnd toob kokku Eesti külakogukonnad, sõprusringkonnad ja teised aktiivsed inimesed, kes on enda nähtavaks tegemisel teistelegi eeskujuks, annavad osalemisega panuse teiste jalakäijate nähtavaks tegemisel ja juhivad ühiselt tähelepanu helkuri olulisusele. Üritus algab kell 18.

Esmalt kõneldakse kogunemiskohas põgusalt helkuri vajalikkusest ja korrektsest kandmisest. Seejärel järgneb valitud teelõikudel helkurikõnd, kus vastutulevale „tõndile“ kinnitatakse valgusallikas, kellel seda veel mingil põhjusel ei ole. Noored, kes nõuete kohaselt helkurit kannavad, saavad preemiaks lisaks heale sõnale ka maitsva šokolaadimedali. Helkurikõnnile on oodatud kõik, kes hoolivad kodukandi liiklustravalisusest.

Jooksev info helkurikõnnist tuleb lähiajal prefektuuride Facebooki lehtede ja võimalusi enda nähtavaks tegemiseks leiab leheküljelt <http://silmapaistev.mnt.ee/>



Sel aastal rahastatakse 4 kogukondliku turvalisuse projekti

Juba viiendat aastat on võimalus osaleda turvalisust edendaval projektikonkursil. Sel aastal oli toetusvooruh maht 11 500 eurot.

Konkursile laekus seitse projekti ja toetust jagus neljale projektile. Sel aastal saavad rahastuse

vabatahtlikud päästjad kohaliku päästevõimekuse suurendamiseks.

MTÜ Lokuta Vabatahtlik Tule-tõrjeselts soetab portatiivse tule-tõrjehasseini, mis on oluline nii tulekahjude likvideerimisel kui ka ennetustöös. MTÜ Laukna Pritsumeeste Selts täiustab põhiauto

varustust – soetatakse ujuvpump. MTÜ Raplamaa Tuletõrjekapital panustab vabatahtlike päästjate eririietusse. MTÜ Kaiu Vabatahtlik Tuletõrje Selts soetab ülerõhu ventilaatori, mis on võimeline puhuma suures koguses õhku mürgiseid gaase täis rajatisse.

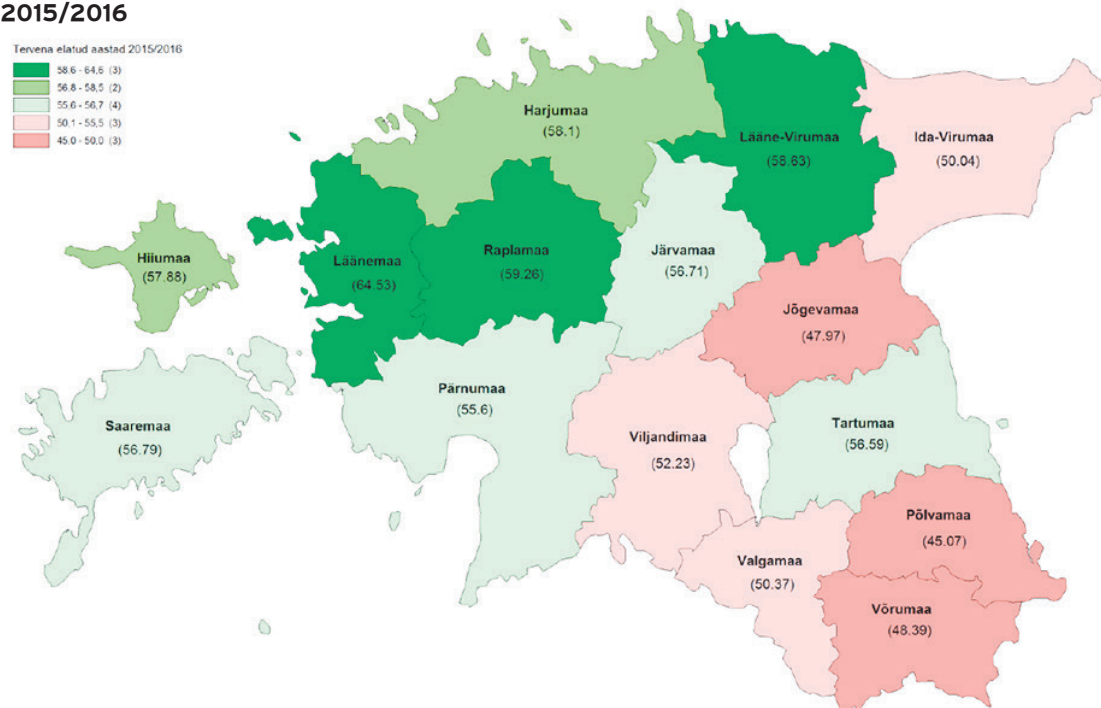
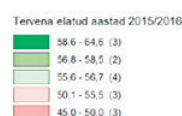


Raplamaal olid 2016. aasta uuringu andmetel 32% I klassi lastest (7-8-aastased) ülekaalulised.

Raplamaa TERVISEPROFIIL – läbilõige rahva tervisest

Tervena elatud aastad maakondades

2015/2016



Allikas: Statistikaamet

on üldjuhul meeste probleem.

Varajane suremus näitab, kui suur on suremuse tase elujõuliste ja produktiivsete (sh tööeliste) elanike seas. Raplamaa naistest suri varajaselt 10% ning meestest 32% (2017), kümne aasta jooksul on varajane suremus siiski langenud nii meestel kui ka naistel ligi kaks korda.

Haigestumine vähki on Raplamaal Eesti näitajatest kõrgem huule ja suuõõne kasvaja ja meeste ning naiste kopsuvähi puhul. Kas leiame siin seoseid oluliselt suurema suitsetamisega?

Puudega inimeste osatähtsus on Raplamaal suhteliselt väike – 4,4%.

Sõeluuringutes osalevad Raplamaa naised küll aktiivsemalt kui Eestis keskmiselt, kuid ikkagi puudutab see emakakaelavähi puhul vaevu pooli naisi (2017. a 53,2%) ja rinnavähi puhul 62,6% naistest. Mammograafi buss on tavaliselt augustis Raplas kuu aega ja naised peaks leidma selle aja.

Vaktsineerimine väheneb aasta-

aastalt, on vanemaid, kes keelduvad vaktsiinidest ning juba on ka Raplamaal vaktsineerimise protsent alla 95%, mis on WHO poolt soovituslik piir, kus nakkuspuhanguid ei teki. Eesti keskmised näitajad on veel madalamad.

Eesti riigi terviseprofiilis nimetatakse oluliseks probleemiks Eestis diabeeti, mis on viiendikul elanikkonnast. Diabeeti haigestub igal aastal Eestis 6000-7000 inimest. 7% moodustab I tüüpi diabeet, 93% on aga II tüüpi diabeet, mis saadakse paljuski elustiilist tulenevalt. II tüüpi diabeeti haigestumine tõuseb kõikides vanuserühmades alates 35. eluaastast. Kõige rohkem esmahai-
gestumisi on vanuses 55-64.

Raplamaal on HIV-nakatumus tagasihoidlik, kuid võimalik, et registreeritud andmed ei näita tegelikku olukorda ja seetõttu ei tohi HIV-i probleemi pidada sugugi mitte vähemtähtsaks. Nakkushaigustest on puukborrelioosi maakonnas võrreldes Eesti näitajatega väga palju

(2017. a – 103 juhtu), puukentsefaliiti on Raplamaa inimestel diagnoositud harva (2017. a – 0, kuid 2014. a 7), mis tähendab, et Raplamaa ei ole ohtlik kant, kuid inimesed käivad ringi ning selle haiguse ennetamiseks on vaktsineerimine vajalik.

Tervislik eluviis

Kiiresti suurenev rasvunute osakaal on kasvav rahvaterviseprobleem kogu maailmas. Võrreldes Eesti tulemustega on Raplamaa lapsed ühed ülekaalulisemad ja rasvunud Eestis. Raplamaal olid 2016. aasta uuringu andmetel 32% I klassi lastest (7-8-aastased) ülekaalulised. Vanuserühmade võrdluses on mehed igas vanuses naistest ülekaalukamad: näiteks vanuserühmas 16-24 on 4 korda rohkem ülekaalulisi mehi kui naisi ja vanuses 25-34 rohkem kui kolm korda. Naiste kehakaal hakkab kasvama pärast 35. eluaastat.

Suitsetamine väheneb kogu riigis järjepidevalt, kuid Raplamaal ja

Kesk-Eestis on suitsetajate osakaal suhteliselt suur – ligi kolmandik meestest ja 14% naistest suitsetavad iga päev. Raseduse ajal suitsetab Raplamaal ca 8% naistest.

Teismeliste rasedused on vähenenud viimase kümne aasta jooksul 3-4 korda (2017 – 6).

Tervislik toitumine – see on ime lihtne. Raplamaalased söövad siiski näiteks puu- ja köögivilja oluliselt vähem soovitatust (5 peotäit puu- ja köögivilja päevas).

Kolmandik tööelisest elanikkonnast tegeleb liikumisharrastusega kaks ja rohkem korda nädalas. Kaks kolmandikku ei tegele vabal ajal sportimisega peaaegu üldse. Naised on aktiivsemad kui mehed. Laste ja noorte liikumisaktiivsus on vähenenud, sest alternatiive on juurde tulnud. Ekraaniaeg suureneb. Liikumisvõimalusi on Raplamaal väga palju – on palju erinevaid spordialasid, spordiojekte, kergliiklusteid jne.

Noorte riskikäitumine. Suitsetamine on noorte seas vähenenud, viimase uuringu andmetel suitsetas 15-16-aastastest noortest 10%. Suitsetamine ja alkoholi tarvitamine on vähenenud, ent paraku on narkootiliste ainete tarvitamine saenenud – Raplamaa noortest on kanepit proovinud ligi 30%.

Vaesematel ja madalama haridustasemega inimestel on suuremad käitumuslikud terviseriskid. Näiteks suitsetajaid on Eestis põhiharidusega inimeste hulgas peaaegu neli korda rohkem kui kõrgelt haritudel hulgas.

Toetav elukeskkond

Raplamaal on turvaline elukeskkond ja inimesed tunnevad siin end kindlalt – rohkem kui 92% Raplamaa elanikest peavad oma kodukohta väga turvaliseks.

Raplamaa on kuritegude poolest Eesti keskmine. Isikuvastased kuriteod on läbi aastate olnud suhteliselt sarnasel tasemel. Oluline vähenemine on aga varavastaste kuritegude osas, vargusi on võrreldes hiljegaadega (2009. a) ligi neli korda vähem.

Tööõnnetusi on viimasel kümnendil olnud Raplamaal aastast vähem

kui sada ja väga harva lõppeb tööõnnetus surmaga.

Liikluses hukkunute ja vigastatute arv on viimasel kümnendil langedud (2007. a – 138 vigastatut ja 13 hukkunut, 2017. a – 53 vigastatut ja 3 hukkunut), 2018. a on taas kurvem aasta, kus hukkunud on kaheksa inimest.

Joobes juhte tabatakse igal aastal rohkem kui 200. Joobes juhtide tabamine sõltub palju ka politsei aktiivsusest – kui palju joobes juhte tegelikult liikluses on, me ju ei tea.

Perevägivalda on viimase nelja aasta jooksul registreeritud keskmiselt 130 juhtu aastas. Neist umbes 2/3 moodustavad kehalised väärkohtlemised. Perevägivalda osatakse juba ka rohkem märgata ning selle suhtes abi otsida.

Tuleõnnetused on viimase kümne aasta jooksul vähenenud rohkem kui kolm korda, ka tules hukkunuid on viimastel aastatel üksikud. Peamine tulesurma põhjus on voodis suitsetamine. Raplamaa kutseline päästevõrgustik koosneb neljast üksusest, kõigi reageerimiskiirus on üks minut. Raplamaal on kümme vabatahtlikku päästekomandot, kus tegutseb üle 250 inimese.

Uppumissurmasid on maakonnas olnud läbi aastate vähe, mõnel aastal ka 0 (2010, 2013, 2015). 2003. aastal uppus Raplamaal 6 ja 2004. aastal 4 inimest. Eestis tervikuna on uppumissurmade osakaal oluliselt vähenenud võrreldes varasema ajaga. Uppumise oluline põhjus on alkoholi tarvitamine veekogu ääres.

Raplamaa on olnud perearstide vähesuse tõttu Eestis kõige kehvemas seisus. Loodavate perearstikeskustega paranevad arstide töötingimused ja loodetavasti toob see siiakanti ka noori perearste. Raplamaal on oma haigla, mis on oluline nii turvatunde kui ka saadava abi pärast, eriti vanemaalastele inimestele.

Laste ja noorte liikumisaktiivsus on vähenenud, sest alternatiive on juurde tulnud. Ekraaniaeg suureneb.



Ligi kolmandik meestest suitsetab iga päev.



Raseduse ajal suitsetab Raplamaal ca 8% naistest.



Kehtna vallavanem Indrek Kullam, naabrivalve piirkonnavanem Malle Puda, Rapla politseijaoskonna juht Janno Ruus ja Eesti Naabrivalve tegevjuht Marek Väljari.

Foto: erakogu

Raplamaa 38. naabrivalve sektor loodi Kehtna valla Ohekatku külas

Kehtna vallavalitsuses allkirjastati septembris uue naabrivalve piirkonna leping. Kehtna vallas on see juba kuues piirkond, millega ühtekokku on liitunud 69 majapidamist. Piirkonnavanem Malle Puda sõnul tekkis naabrivalve piirkonna loomise mõte tegelikult hoopis tema pojal ajendatuna soovist naabritega tihedamat kontakti hoida, üheskoos panustada kuriteoennetusse ja ohu

korral üksteist abistada. Vastsete liikmete ühisel soovil valiti neid esindama piirkonnavanemana just Malle oma aktiivse eluhoiaku tõttu.

Naabrivalve piirkonna loomise lepingule andsid allkirja Kehtna vallavanem Indrek Kullam, naabrivalve piirkonnavanem Malle Puda, Rapla politseijaoskonna juht Janno Ruus ja Eesti Naabrivalve tegevjuht Marek Väljari.

Oled sa valmis, kui katkevad elutähtsad teenused?

„Mis saab siis, kui elekter nädal aega ära on?“ pole ilmselt küsimus, millele vähegi tihedamalt asustatud kohas elav Eesti inimene kuigi sageli mõtleks. „Kas ma saan hakkama, kui vett ei ole või kui ma oma kodust mitmeid päevi välja ei saa? Mida teha, kui tekib tulekahju, kuidas anda erinevate õnnetuste korral esmaabi ja kas minu kodu on turvaline?“

Nele Pernits

Kõigile neile ja veel väga paljudele küsimustele annab vastuse Naiskodukaitse loodud mobiilirakendus „Ole valmis!“.

Ootamatuste eest ei ole keegi meist kaitstud ning iial ei tea, kus oht varitseda võib. Naiskodukaitse on alati hea seisnud selle eest, et tema liikmed oleksid teadlikud ja oskajad ning ei kaotaks ohuolukorras pead. Naiskodukaitse liikmeid koolitatakse nii ohutushoiu kui ka esmaabi alal, aga käesoleva aasta kevadest on nii naiskodukaitsetel endil kui

ka kõigil tavakodanikel võimalus ootamatuks kriisiolukorras või väiksemaks õnnetuseks valmis olla, laadides oma nutitelefoni mobiiliäpi „Ole valmis!“. Äpi saab alla laadida kas Play poest või AppStore'ist ning äppi saab hiljem kasutada ka siis, kui juhtumisi internetti pole.

Mobiiliäpi teemad on jagatud kaheks. Esiteks leiab sealt väga palju juhiseid selle kohta, kuidas käituda erinevate ohuolukordade puhul ning kuidas anda endast parim, et vältida-vaid õnnetusi sinuga ja sinu kodus ei juhtuks.

Näiteks on kergesti leitavad tule-, gaasi- ja veeohutusjuhised ning samuti õpetused, kuidas toimida, kui õnnetus on siiski juhtunud. Kui ilmateenistus annab tormihoiatuse, saab äpist üle vaadata, mida teha tormiks valmistudes ja tormi ajal, kuidas kaitsta ennast ja lähedasi.

Lisaks paljudele tegevusjuhiste loomisele on äpis ära toodud ka kõikvõimalikud telefoninumbriid, kust võib erinevatel puhkudel abi saada. „Ole valmis!“ äpp võimaldab neile numbritele ka otse äpist helistada. Tõsi, kõik need numbrid on ka väga paljudel kodulehtedel olemas, aga kellel on kiirel ja äreval hetkel aega mööda kodulehti surfata ja otsida, kust vajaliku numbri kätte saab.

Teine suur osa äpist koosneb erinevatest soovituslikest nimekir-

jadest, mis võiks kodus olemas olla näiteks selleks, et vähemalt nädal aega ilma kodust väljumata hakkama saada. Sest pole üldse imekspandav, kui mõne kriisi korral on koduste varude täiendamine raskendatud või võimatu.

Kas sina näiteks tead, mida ja kui palju võiks olla pere seitsme päeva toiduvarudes? Kus ja kuidas seda toitu säilitada? Mida võtta kaasa, kui olete sunnitud oma kodust evakueeruma? Mis kuulub ellujäämispakikesse ja millised n-õ päästevahendid võiks olla autos?

Oma äpis saab ära märkida, millised varud sul juba olemas on ning püüelda selle poole, et iga vajaliku asja juurde tekiks lõpuks linnuke. Ka seda, miks peaks kodus olema patareidel töötav raadio või hulk prügikotte ja teipi, saab äpist teada.

Kuigi tundub, et äpp juba annabki juhised kõikideks võimalikeks kriisiolukordadeks, arendatakse seda pidevalt edasi ning midagi kasulikku tekib rakendusse alataja juurde.

Tänaseks päevaks on „Ole valmis!“ äpp peaaegu 6000 nutitelefonis. Loomulikult on hea telefon välja võtta ja naiskodukaitsete äpp lahti teha siis, kui mõni ootamatu olukord käes on ja ei tea mida teha. Aga veel parem on, kui sa tutvud äpiga juba varem ning valmistad ennast ette kõigele, mis juhtuda võib. Ole valmis!

Head kolleegid ja koostööpartnerid!

Justiitsministeerium ja Sotsiaalkindlustusameti lastekaitse osakond kutsuvad teid

Raplamaa

teenuste messile

- VAHETAMA infot ja kontakte
- KOHTUMA noorte õigusrikkujate ja sõltlaste teenusele suunajate ning teenusepakkujate ja
- LEIDMA koostööpartnereid
- LOOMA koostöösuhteid

TULE LIITUI!
21. NOVEMBER
10:00 - 13:30

KUS?
Rapla riigimaja,
Tallinna mnt 14

Üritusel osalemiseks palun annaendast märku, registreerides enda osalemissuut hiljemalt 14.11.2018 SIIN.

Raplamaa teenuste messi eesmärk on omavahel kokku viia noorte õigusrikkujate ja sõltlastega tegelevad teenustele suunajad ja teenusepakkujad, keskendudes eeskätt riskis olevatele ehk juba õigusrikkumisi toime pannud noortele. Mess on hea võimalus luua kontakte ning vahetada praktikaid.

OLE VALMIS!

Mõtle samm ette ja alusta äpi kasutamisega juba täna!

www.naaskodukaitse.ee

PR Raplamaa Selts korraldab ESMAABI KOOLITUSI:

28. novembril algusega kell 10
ESMAABI LÜHIKOOLITUS (8 h).
6.-7. detsembril algusega kell 9
ESMAABI PÕHIKOOLITUS (16 h) –
sobib autokooli läbivatele ja ettevõtte töötajatele, kes läbivad esmaabikoolitust esimest korda.
Maksmine nii arvega kui ka sularahas.
Eelregistreerimine e-posti teel
raplamaa@redcross.ee

tre Raadio
Rapla 91,3

Saade TERVIST!
Igal neljapäeval
kell 10.15

15.11. Diabeet ja toitumine, stuudios Ülle Raavel

22.11. Helkurkõnnist ja helkuri vajalikkusest, stuudios politseiametnikud

29.11 P29.11 AIDS ja HIV Eesti ja Raplaal, stuudios Sirle Blumberg

Kuula kordussaateid aadressil
<http://rapla.tre.ee/tervist/>