

KÕIK MEIE INIMESED



RAPLA MAAKONNA TERVISEPROFIIL 2023



Raplamaa Omavalitsuste Liit
Association of Local Authorities of Rapla County

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
Tagasivaade perioodile 2019-2022	5
Peamine eesmärk.....	6
Eeldatav eluiga ja tervena elatud aastad.....	6
I ÜLDANDMED.....	9
1.1. Pindala.....	9
1.2. Asustustihedus	10
1.3. Aasta keskmine rahvaarv.....	10
1.4. Rahvastiku soo -, vanus- ja rahvuslik jaotus	11
1.5. Loomulik iive	13
1.6. Elanikkonna haridustase.....	13
1.7. Elussünnid	14
1.8. Abordid.....	15
II RAHVASTIKU TERVISESEISUND	17
2.1. Tervisekaotus, suremuskaotus ja haiguskaotus.....	17
2.2. Suremus	17
2.2.1. Varajased surmad (<65 eluaastat)	19
2.2.2. Alkoholisurmad	21
2.3. Haigestumine	21
2.3.1. Südame- ja veresoonkonnahaigustesse haigestumine	21
2.3.2. Pahaloomulistesse kasvajatesse haigestumus.....	22
2.3.3. Vigastushaigestumus.....	23
2.3.4. Nakkushaigustesse haigestumus	25
2.3.5. Psüühika ja käitumishäired.....	26
2.3.6. Haigestumine diabeeti	27
2.4. Sõeluuringutes osalemine	28
2.5. Vaktsineerimine	30
2.5.1. Kuni 2-aastaste laste hõlmatus immuniseerimisega.....	30
III SOTSIAALNE SIDUSUS JA VÕRDSED VÕIMALUSED	31
3.1. Registreeritud töötus. Töövõime.....	31

3.2. Ravikindlustusega kaetud elanike osakaal rahvastikust	31
3.3. Puudega inimesed	32
3.4. Sotsiaalteenused	33
3.5. Inimkeskse hoolekande ja tervishoiusüsteemi koordineerimise mudel ja selle rakendamine	34
3.6. Sotsiaaltoetused	36
3.7. Kogukonna motivaatorid	36
3.8. Tervise- ja turvalisuse valdkonna tunnustamine	38
3.9. Elanike kaasamine, kodanikuühendused	39
3.10. Naabrivalve piirkonnad	42
IV LASTE JA NOORTE TERVIS.....	43
4.1. Laste arv maakonnas vanuserühmade lõikes	43
4.2. Õpilaste arv haridusasutustes	43
4.3. Laste ja noortega tegelevad asutused	44
4.4. Tervist edendavad haridusasutused	47
4.4.1. Tervist edendavad lasteaiad	47
4.4.2. Tervist edendavad koolid	47
4.5. Lastele ja noortele suunatud ennetustegevused maakonnas	48
4.5.1. Tõenduspõhistes programmides osalemine	48
4.5.2. Ohutusõppus Mini-Äkk	50
4.5.3. Haridustöötajate ohutusõppus Rapla Äkk	50
4.5.4. Inimeseõpetuse ainesektsioon	50
4.5.5. Puhas tulevik	51
4.5.6. Turvaline kodukant - kool	51
4.5.7. Taastav õigus	51
4.5.8. Turvalisuse programmid	52
4.5.9. Noortegarantii tugisüsteem(NGTS)	52
4.6. Alaealiste süüteod	53
4.7. Kohalike omavalitsuste initsiatiiv ja toetused tagamaks teenuste kättesaadavust	54
4.8. Laste vaimne tervis.....	55
4.9. Kooliõpilaste kehaline aktiivsus.....	58
4.10. Kooliõpilaste kehakaal.....	60

4.11. Õpilaste toitumine ja toitlustus	61
4.12. Kooliõpilaste sõltuvusainete tarvitamine	63
4.13. Teismeliste (alla 18-aastased) rasedused (sh abordid ja sünnitused).....	67
V TERVISLIK ELU-, ÕPI- JA TÖÖKESKKOND.....	68
5.1. Keskkonna mõjurid	68
5.2. Transport ja teedevõrk.....	69
5.3. Inimkannatustega liiklusõnnetused.....	70
5.4. Liiklusõnnetustes hukkunud ja vigastatud	72
5.5. Kuritegevus.....	73
5.6. Lähisuhtevägivald	75
5.7. Tulekahjud ja tulekahjudes hukkunud.....	76
5.8. Uppumised	77
5.9. Kõrgendatud riskiga objektid.....	77
5.10. Tööõnnetused	78
5.11. Tervist edendavad töökohad.....	79
5.12. Testostlemine.....	80
5.13. Üldkasutatavad spordirajatised ja terviserajad	80
VI TERVISLIK ELUVIIS	83
6.1. Subjektiivne tervise enesehinnang.....	83
6.2. Füüsiline aktiivsus.....	83
6.2.1. Spordi valdkonna näitajad	83
6.2.2. Liikumisaktiivsus.....	85
6.3. Ülekaalulisus ja tervislik toitumine	85
6.4. Vaimne tervis	86
6.5. Sõltuvust tekitavate ainete kasutamine	86
6.5.1. Suitsetamine.....	86
6.5.2. Alkoholi tarvitamine	87
6.5.3. Narkootikumide tarvitamine	88
6.6. Seksuaaltervis.....	88
6.7. Turvalisus	89
6.8. Tervisealase teabe kättesaadavus.....	89

6.9. Tervislikku eluviisi toetavad tegevused maakonnas	90
6.9.1. Tervisedenduse rahastamine	90
6.9.2. Pikaajalise traditsiooniga või innovaatilised tegevused	91
6.9.3. Tervisedenduslikud konverentsid	92
6.9.4. Rahvaspordi-, harrastusspordi ja saavutusspordi üritused	92
VII TERVISETEENUSED	94
7.1. Tervishoiuteenuste kättesaadavus	94
7.1.1. Haiglaravi	94
7.1.2. Eriarstiabi	94
7.1.3. Kliinilised tugiteenused	95
7.1.4. Kiirabi	97
7.1.5. Esmatasandi arstiabi - üldarstiabi	97
7.1.6. Apteegid	98
7.1.7. Hambaraviteenus	99
7.1.8. Koolitervishoid	100
7.1.9. Töötervishoiuteenus	101
7.2. Nõustamisteenuste kättesaadavus	101
7.2.1. Suitsetamisest loobumise nõustamine	101
7.2.2. Alkoholi tarvitamishäire nõustamine	101
7.2.3. Muud nõustamised haiglas	102
7.2.4. Raseduskriisi nõustamine	102
7.2.5. Seksuaalalane nõustamine	102
7.2.6. Psühholoogiline nõustamine	103
7.2.7. Usaldustelefon	105
7.2.8. Õppenõustamine	105
7.2.9. Lepitusteenus	106
7.2.10. Naiste tugikeskus	106
7.2.11. Ohvriabi	106
7.2.12. Teenused sõltlastele	107
7.2.13. SOS lasteküla ja kogukondlikud teenused	107
7.2.14. Figuurisõbrad – tervisliku toitumise nõustamine	108

VIII KOKKUVÕTE	109
RAHVASTIK	109
RAHVASTIKU TERVISE SEISUND	110
VÕRDESED VÕIMALUSED	111
TERVISLIK ELUVIIS.....	112
TOETAV ELUKESKKOND	114
TERVISETEENUSED	114
VÄLJAKUTSED 2023-2026	115
IX ÜLEVAADE MAAKONNA TERVISEPROFIILI KOOSTAMISE PROTSESSIST	117
X RAPLA MAAKONNA TERVISE TEGEVUSKAVA 2023-2026.....	118
1. Paikkondliku koostöövõrgustiku koordineerimine ja rahvatervise strateegia elluviimine maakonnas	119
2. Koostöövõrgustike arendamine	121
3. Laste ja noorte tervise edendamine	125
4. Elanikkonnakaitse, kriisideks valmisoleku ja turvalisuse edendamine	139
5. Täiskasvanud elanikkonna tervise edendamine (tervislik eluviis).....	142
6. Terviseteenuste arendamine.....	146

Sissejuhatus

Tervise- ja heaolu profiil on koondmaterjal, mis on vajalik inimeste ja keskkonna tervises seisundi mõõtmisel, hindamisel, analüüsimisel, paremate tervisetulemite eesmärgistamisel ning nende saavutamiseks vajalike tegevuste ja vahendite määratlemisel.

Tervise- ja heaolu profiili koondatud materjalid annavad teavet ja oskusi suurendada elanikkonna heaolu ja tõsta inimeste elukvaliteeti parema tervise saavutamise kaudu.

Tervise- ja heaolu profiil on suunatud eeskätt Raplamaa poliitikutele, tervise ja turvalisuse edendajatele terviseteadlikkuse tõstmiseks ja tervisemõjurite paremaks mõistmiseks. See aitab erinevate valdkondade spetsialistidel, otsusetegijatel ja poliitikutel paremini aru saada tervisetemaatikast ning tõsta valdkondade vahelist koostöösuutlikkust parema tervise nimel. Tervise- ja heaolu profiil aitab selgemini näha seoseid erinevates valdkondades tehtavate otsuste ja planeeritavate tegevuste ning tervisemõjurite vahel (Ingrid Tilts, 2009).

Rapla maakonnas on andmeid kogutud ja analüüsitud aastast 2005, mil nägi ilmavalgust esimene maakonna terviseprofiil. Tervise ja turvalisuse programm tehti aastateks 2007-2009. Kolmas versioon valmis 2010. aastal, mida on uuendatud iga nelja aasta järel.

Raplamaa terviseprofiilid on koostanud Ülle Laasner paljude inimeste ja meeskondade abil.

Tagasivaade perioodile 2019-2022

Nelja aasta jooksul olid peamised teemad Raplamaal, millega tegeleti, uimastiennetus, laste ülekaal, liikumisaktiivsuse edendamine ja kohalike omavalitsuste võimekuse tõstmine. Statistilisi näitajaid on viimasel neljal aastal mõjutanud koroonaepeideemia – vaimse tervise probleemide kasv seoses isolatsiooni ja sellest tulenevaga, ülekaalulisuse tõus jms. Suureks probleemiks tõusis koolidele E-sigarettide suitsetamine. Perioodi jäi epeideemia erakorraline ajastu, mis pani piirangud erinevatele tegevustele, samas avas uute innovaatiliste võimaluste kasutamise (veebikonverentsid jms). Rapla maakonna tervise-, uimastiennetus- ja turvalisuse nõukogud hindasid 20.12.2022.a. eelnevat perioodi tervisedenduses. Olulisimaks tehtud tegevustest hinnati võrgustike arendustegevusi, maakonna tervisekonverentse, laiapõhjalist meediaga koostööd (raadio, kirjutav meedia, sotsiaalmeedia) ja valdkonna inimeste tunnustamist.

Leiti, et olulisemalt suuremat arenguhüpet vajaksid KOV tervisedendus. Kohalikud kampaaniad vajavad väga suurt ressursi (nii rahalist kui ajalist) ja kõlapind jääb väikeseks ning töömaht suureks – seetõttu näiteks kohalikke uimastiennetuskampaaniad edaspidi ei soovitata enam teha.

Meeskondade liikmed hindasid perioodi tegevusi ka kvaliteedi järgi. Kvaliteedi osas said kõrgeimad punktid tervisemeeskondadele suunatud tegevused (õppereisid, koolitused ja suvekoolid), maakonna TE konverentsid, tervise-, uimastiennetus- ja turvalisuse nõukogude töö, ÄKK ohutusõppus ja kampaania „Liiguraplamaal“. Madalaimad hinded said KOV tervisedendus ja kampaania „Raplamaa koolid liiguvad“.

Sel perioodil toetati kohalikke omavalitsusi maakonna terviseprogrammi vahenditest iga-aastaselt (2021-2023), algatati uus ohutusõppus haridustöötajatele (Rapla ÄKK), mis on levinud tänaseks üle Eesti Raplamaa eeskujul. KEAT muutus Mini-ÄKKiks – 2023 tähistasime 15. sünnipäeva. Koolitoidu nõustamisringkäigud arenesid kooli toitlustuse tunnustamise süsteemiks, mille on üle võtnud Tervise Arengu Instituut ja mida rakendatakse Eestis laiemalt. Läbi on viidud mitmeid uuringuid, tegeletud võrgustikutööga, aastatel 2020-2023 osaleti kahel perioodil sotsiaal- ja tervishoiu koordineerimismudeli projektis. 2020-2021 viidi ellu spordiakadeemia projekt, mis andis väga hea aluse spordivaldkonna võrgustikutööks ja edasise arengu planeerimiseks.

Peamine eesmärk

Eeldatav eluiga ja tervena elatud aastad

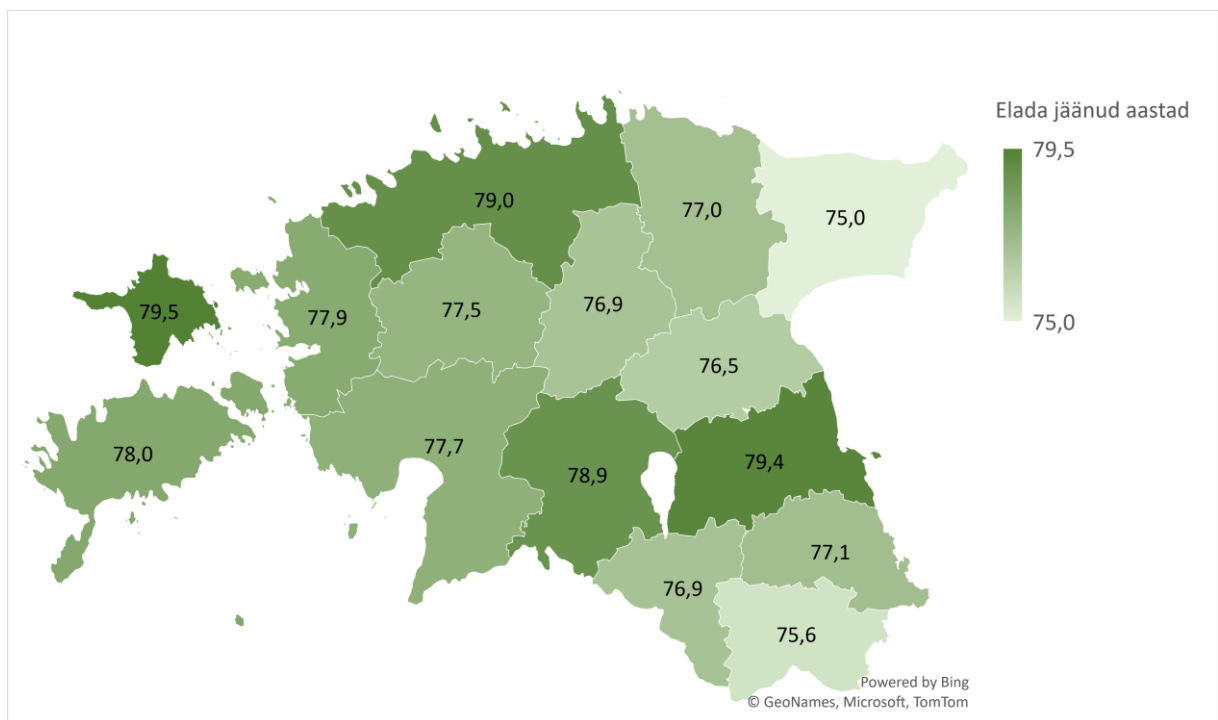
Rahvatervise strateegiate peaeesmärgiks on tervena elatud eluea pikenemine enneaegse suremuse ja haigestumise vähendamise kaudu.

Rahvastiku tervise arengukava 2020–2030 eesmärgid:

- ✓ Eesti inimeste eeldatav eluiga ja tervena elatud aastate arv kasvavad (aastaks 2030 meestel 78 ja 62, naistel 84 ja 63).
- ✓ Tervena elatud aastate arv kasvab kiiremini kui eeldatav eluiga ehk inimesed elavad suurema osa oma elust tervisest tulenevate piiranguteta.
- ✓ Ebavõrdsus tervises (sugude, piirkondade ja haridustasemetega vahel) väheneb.

Raplamaa rahvastikku iseloomustab Eesti keskmisele sarnane eakate osatähtsus, tasakaalus rändesaldo ja negatiivne loomulik iive.

Eesti pildis on Raplamaa keskmike seas - 77,5 on meeste ja naiste keskmine eluiga kokku.



Joonis 1. Oodatav eluiga maakondades 2020/2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut

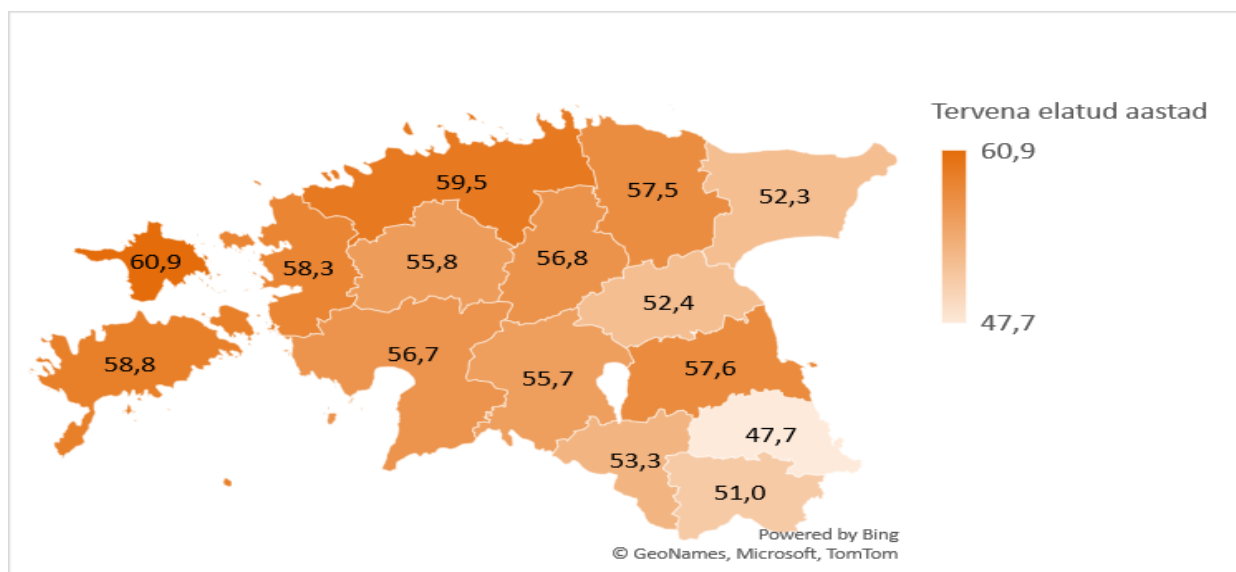
Raplamaa naised elavad keskmiselt peaaegu sama kaua kui Eesti naised (82,9 eluaastat), Raplamaa mehed elavad keskmiselt 74,0 aastat, mis on 0,2 aastat vähem kui Eesti mehed. Riiklike eesmärkide kohaselt oodatakse, et keskmine eluiga kasvab 2030. aastaks meestel 78,0 ja naistel 84,0 eluaastani. Raplamaa meestel on sellest eesmärgist puudu 4 aastat ja naistel 1,1 eluaastat.

Meeste ja naiste keskmine eluea vahe oli paraku aastaks 2020/2021 taaskord pea 10 aastat, mis on väga oluline lõhe.

Tabel 1. Oodatava eluea näitajad 2011-2021 meestel ja naistel Raplamaal ning meeste ja naiste eluea vahe. Allikas: Tervise Arengu Instituut (OE0452)

	2011/ 2012	2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015	2015/ 2016	2016/ 2017	2017/ 2018	2018/ 2019	2019/ 2020	2020/ 2021
Kokku	76,39	76,56	76,69	77,62	78,00	77,61	77,72	78,12	78,41	77,46
Mehed	70,29	71,28	71,41	72,23	74,45	73,67	73,07	73,87	73,96	73,05
Naised	82,76	81,86	81,98	83,15	81,64	81,46	81,46	82,57	82,46	82,92
Vahe	12,47	10,58	10,57	10,92	7,19	7,79	8,39	8,70	8,50	9,87

Tervena elatud aastad ehk ilma terviseprobleemidest tingitud piiranguteta elatud eluaastate arv on ülevaatlik näitaja, mis kajastab rahvastiku tervises seisundit kõige üldisemalt. Rapla maakonna naised elavad tervena kauem kui Eestis keskmiselt ning mehed sama kaua, Raplamaa mehed elavad tervena 52 ja naised 60 eluaastat, seega meeste ja naiste tervena elatud aastates on oluline vahe. See näitaja on olnud oluliselt parem, kuid viimastel aastatel on lõhe suurenenud. Oodatava eluea ja tervena elatud aastate vahe näitab seda, kui palju aega elatakse erinevate tervisest tulenevate piirangutega. Raplamaal on see meestel 21 aastat ning naistel 22 aastat.



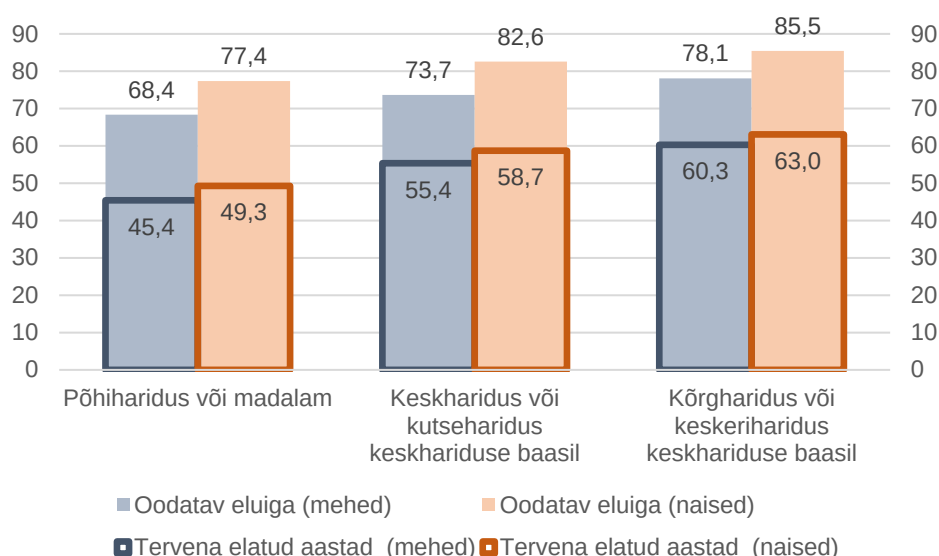
Joonis 2. Tervena elatud aastad maakondade võrdluses 2020/2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut

Tabel 2. Tervena elatud aastad Raplamaal meeste ja naiste võrdluses. Allikas: Tervise Arengu Instituut (TE753)

	2011/ 2012	2012/ 2013	2013/ 2014	2014/ 2015	2015/ 2016	2016/ 2017	2017/ 2018	2018/ 2019	2019/ 2020	2020/ 2021
Kokku	58,29	59,01	59,39	58,26	59,26	59,32	57,02	58,19	58,03	55,84
Mehed	57,18	57,51	57,28	57,09	57,33	55,82	55,28	55,23	53,42	51,75
Naised	59,77	60,68	61,68	59,6	61,5	63,01	59,79	61,44	62,95	60,27
Vahe	2,59	3,17	4,4	2,51	4,17	7,19	4,51	6,21	9,59	8,52

Nii keskmist eluiga kui tervena elatud aastaid iseloomustab oluline vahe meeste ja naiste vahel – mehed elavad (ja elavad tervena) märksa vähem kui naised (kuigi naised jõuavad tänu oma pikemale elueale elada pikema perioodi vältel erinevate tervisepiirangutega).

Lisaks soole on Eestis üks oluline tervise ebavõrdsuse allikas haridustase: põhiharidusega mehed elavad ligi 10 aastat vähem kui kõrgharidusega mehed ning naistel on see vahe 8 aastat. Veel suurem hariduslik lõhe on tervena elatud aastates: 15 aastat põhi- ja kõrgharidusega meeste vahel ning ligi 14 aastat põhi- ja kõrgharidusega naiste vahel. Rahvastiku Tervise Arengukava järgi peaks ebavõrdsus tervises (sugude, piirkondade ja haridustasemetega) vähenema vähemalt selliselt, et 2030. aastaks ei ole eluiga üheski maakonnas Eesti keskmisest lühem kui kaks aastat ning põhiharidusega inimeste keskmine oodatav eluiga ei jää kõrgharidusega inimeste keskmisest oodatavast elueast maha rohkem kui kaheksa eluaastat.



Joonis 3. Oodatav eluiga ja tervena elatud aastad Eestis, 2020. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022

Teine oluline lõhe tervislikus seisundis on madalama ja kõrgema sissetulekuga inimeste vahel: suhtelise vaesuse piirist ülevalpool olijatest 64,4% hindab oma tervist heaks või väga heaks, samal ajal kui suhtelise vaesuse piirist allpool olijatest annab oma tervisele hea või väga hea hinnangu vaid 36,6% elanikest. See lõhe on viimase 10 aasta jooksul suurenenud. Suhtelise vaesuse määr on Raplamaal viimased 10 aastat olnud Eesti keskmisega samal tasemel, 2020. aastal 20,9%.

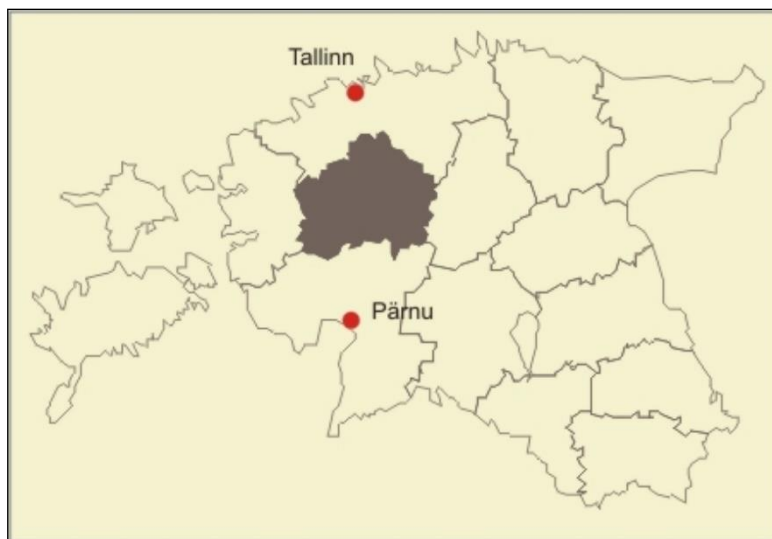
I ÜLDANDMED

1.1. Pindala

Rapla maakonna pindala on 2 765.06 km². See moodustab ligi 6,9% Eesti maismaa-pindalast ja ligi 6,6% kogupindalast (koos Võrtsjärve ja osaga Peipsi järvest). Oma suuruse poolest kuulub Rapla maakond keskmiste hulka (7. koht Eestis).

Rapla maakonna ulatus põhjast lõunasse on 49-54 km (idaosas – 42 km) ning läänest itta – 61-71 km (põhjaosas – 21 km).

Rapla maakond asetseb strateegiliselt väga soodsas paigas - maakonnakeskus Rapla linn asub Tallinnast 48 km kaugusel. Harjumaa ja Tallinna lähedus soodustavad suuremaid võimalusi tööks ja ka kultuuritarbimiseks.



Joonis 4. Eest kaart

Rapla maakonna moodustavad 4 omavalitsust, millest territoriaalselt on suurim Märjamaa vald (42%), järgneb Rapla vald (31%). Elanike arv on Raplas 13 453 (39,5% maakonna rahvastikust), Kohilas 7726 (22,7%), Märjamaal 7405 (21,7%) ja Kehtnas 5454 inimest (16%) 2023.a. 1. jaanuari seisuga.



Joonis 5. Rapla maakonna kaart omavalitsuste lõikes.

1.2. Asustustihedus

Eesti asustustihedus oli 1. jaanuari 2023 seisuga 31,4 in/km², mis on Euroopas üks madalamaid. Kui jätta kõrvale maakonnad suurte linnadega (Harjumaa, Tartumaa, Ida-Virumaa), siis ülejäänud piirkondade asustustihedus on võrreldav pigem hõreasustusega poolarktiliste piirkondadega. Raplamaa asustustihedus on vaid 12,3 in/ km².

Ka maakonna sees jaotub rahvastik küllaltki ebaühtlaselt – kui nt Kohila vallas on asustustihedus 33,6 in/ km², siis Märjamaa vallas küünib see vaid 6,4 in/ km² -ni.

Tabel 3. Raplamaa omavalitsuste pindalad ja asustustihedus. Allikas: Statistikaamet (RV0291U)

KOV	Pindala, km ²	Asustustihedus, elanikku km ² kohta
Kehtna vald	511,94	10,7
Kohila vald	230,12	33,6
Märjamaa vald	1162,72	6,4
Rapla vald	859,45	15,7

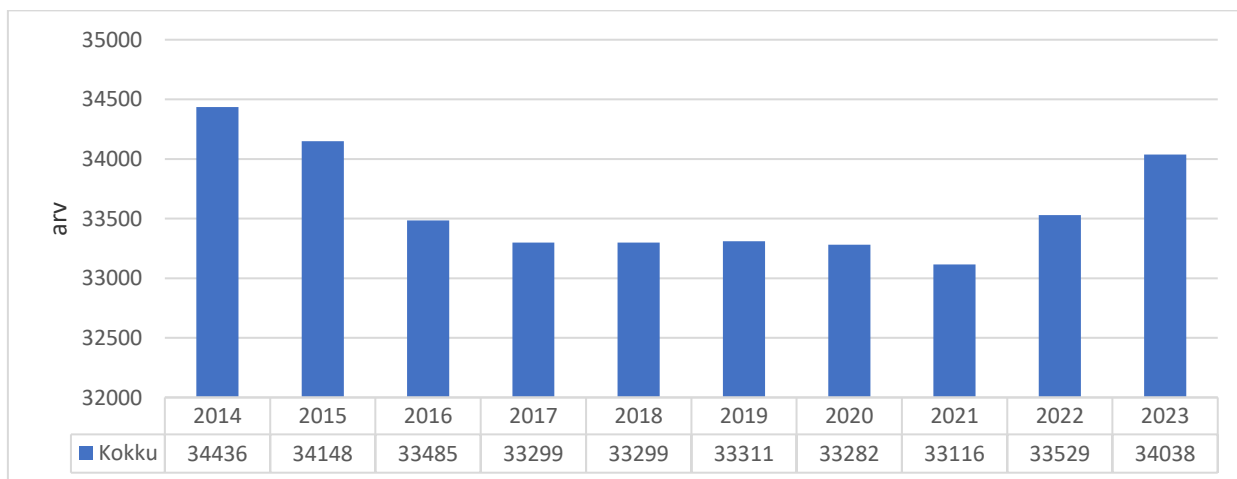
1.3. Aasta keskmine rahvaarv

Eesti elanikkond kahanes taasiseseisvumisele järgnenud perioodil iga-aastaselt kuni 2017. aastani (nt 2010-2017 kahanemine keskmiselt 0,3% aastas). Sama trend oli iseloomulik ka Raplamaale (nagu pea kõigile Eesti maakondadele, v.a Harjumaa). Alates 2017. aastast on Eesti elanikkond iga-aastaselt kasvanud (keskmiselt 0,24% aastas). Raplamaa oli Eestis üks aeglasemalt kahanevaid maakondi ning viimastel aastatel on elanikkond hakanud kasvama.

Eesti mastaabis elab linnalises asustuspriirkonnas 61% rahvastikust. Raplamaal elab vaid 17% elanikest väikelinnalises asustuspriirkonnas – see on sisuliselt Rapla linn ja selle lähiala. Raplamaa puhul elab valdav osa rahvastikust maalises asustuspriirkonnas – tervelt 83%. Maakonna neljas linnalises asulas (Rapla linn, Kohila alev, Märjamaa alev ja Järvakandi alev) elab veidi üle kolmandiku maakonna rahvast.

Tabel 4. Meeste, naiste ja elanike arv kokku 2014-2023 (arvestades rännet). Allikas: Statistikaamet (RV022U)

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Kokku	34436	34148	33485	33299	33299	33311	33282	33116	33529	34038
Mehed	16846	16764	16858	16582	16538	16566	16581	16487	16392	16580
Naised	17830	17672	17290	16903	16761	16745	16701	16629	17137	17458



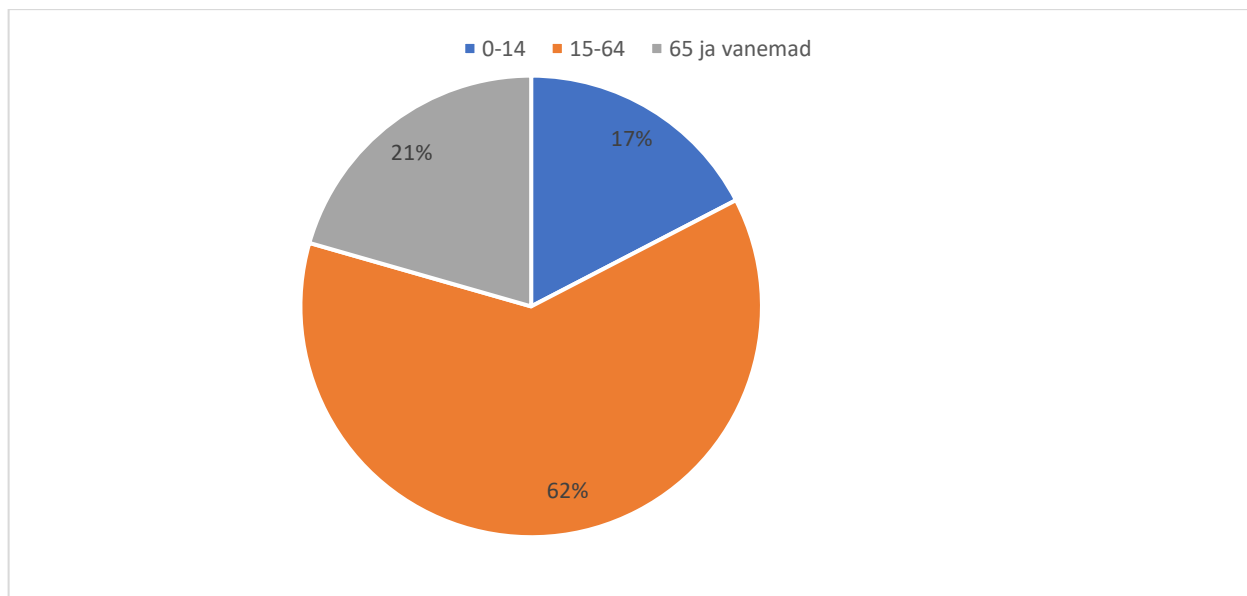
Joonis 6. Rahvaarv Raplamaa 2014-2023. Allikas: Statistikaamet (RV022U)

Raplamaal on olemas soodne pinnas rahvastiku arvu vähenemise peatumiseks ja selle uueks kasvuks. Maakonna suurtes valdades (elanike arv suurem kui 4000) on näha, et ainsana on toimunud elanikkonna suurenemine Kohila vallas, kus on rakendatud ka mitmeid meetmeid, et elanikkond end valla registrisse kannaks. Kohila vallas on Tallinna ümbruse suvilapiirkonnad, mis on arenenud elamurajoonideks.

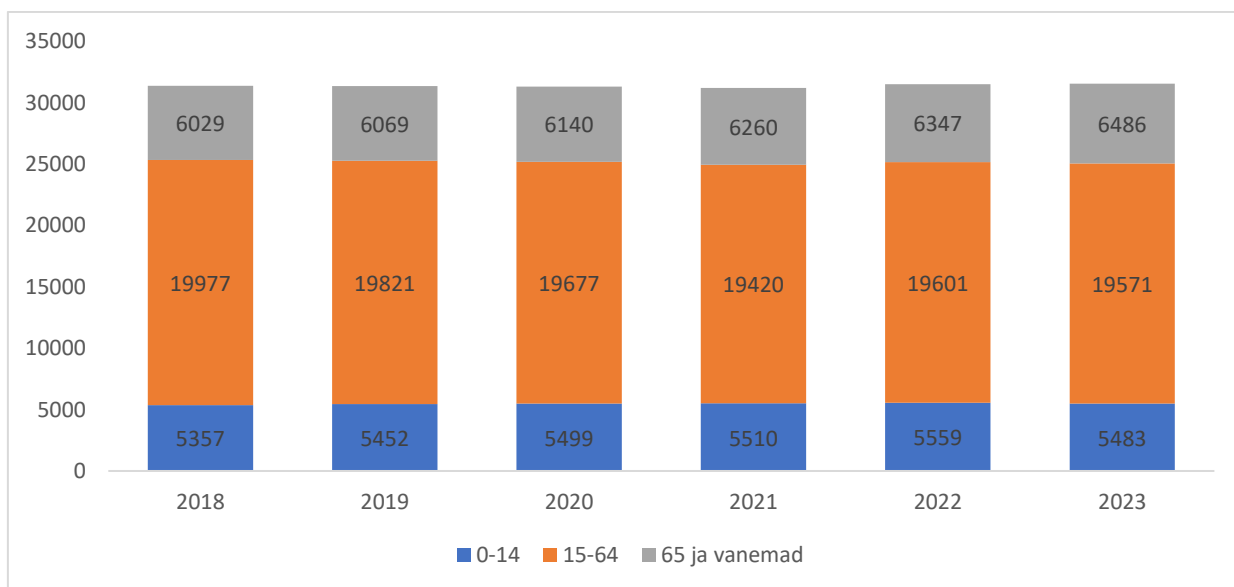
1.4. Rahvastiku soo -, vanus- ja rahvuslik jaotus

Rapla maakonna soolis-vanuselise struktuuri osas ei ole võrreldes Eesti näitajatega suuri erinevusi: lapsi (0-14) on Raplemaal elanikkonnast 17% (Eesti 18%), tööealisi (15-65) on 62% (Eesti 63%) ja pensioniealiste elanike (65+) osatähtsus on 21% (Eesti 19%). Laste suhtarv on sama, mis 5 aastat tagasi, eakate osakaal on veidi tõusnud (2018 – 19%) ja tööealiste osakaal vähenenud (2018 – 64%).

Rahvastikust ca 93% on Raplemaal eestlased, venelasi on 3% ja muid rahvusi ca 4%, neist enim on meil praegu ukrainlasi (619 inimest).



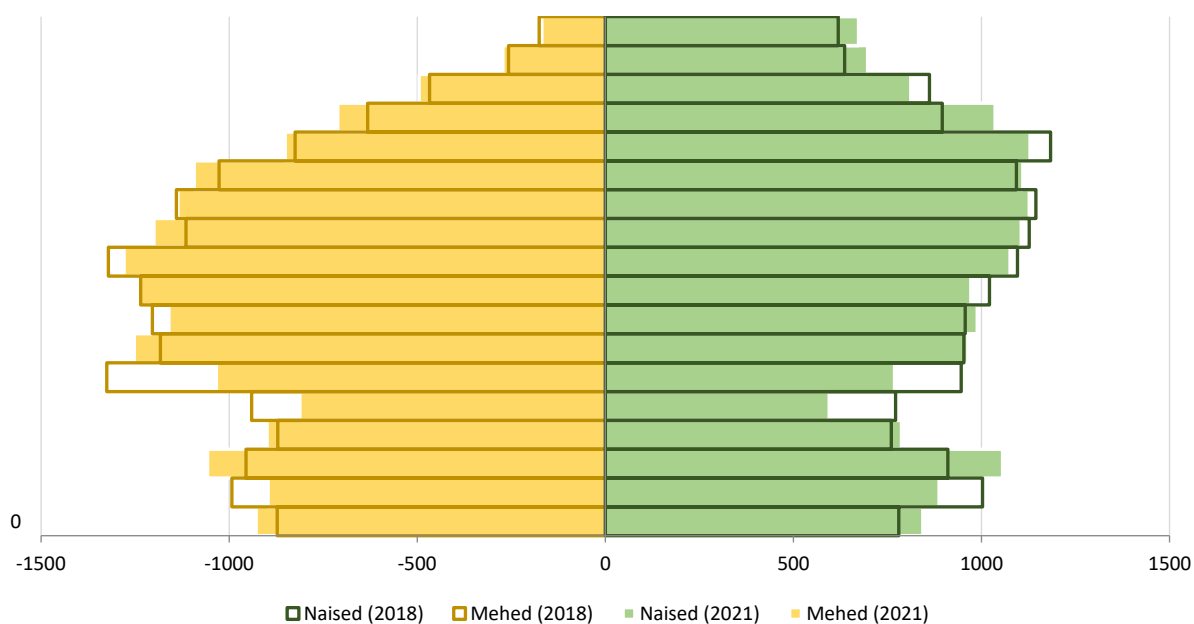
Joonis 7. Maakonna rahvastiku vanusjaotus 2023. Allikas: Statistikaamet (RV0221U)



Joonis 8. Rahvastiku vanusjaotus Raplamaan 2018-2023. Allikas: Statistikaamet (RV0282)

Võrreldes Rapla maakonna rahvastiku püramiidi Eesti püramiidiga võib öelda, et need on üsna sarnased. Võrreldes Raplaman püramiidi erinevatel aastatel (2018 – 2021), on näha, et naiste osakaal on vähenenud – näiteks vanuserühmades 20 - 29 on Raplamaan mehi rohkem kui naisi!

Püramiidi jal on suhteliselt ühtlane, mis näitab viimase aastakümne stabiilset sündivust. Alates 60ndast eluaastast hakkab püramiid kiiva kiskuma naiste poole. Raplaman püramiid meenutab pigem klotsi kui püramiidi.



Joonis 9. Rapla maakonna rahvastiku püramiid võrdluses 2018 ja 2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022

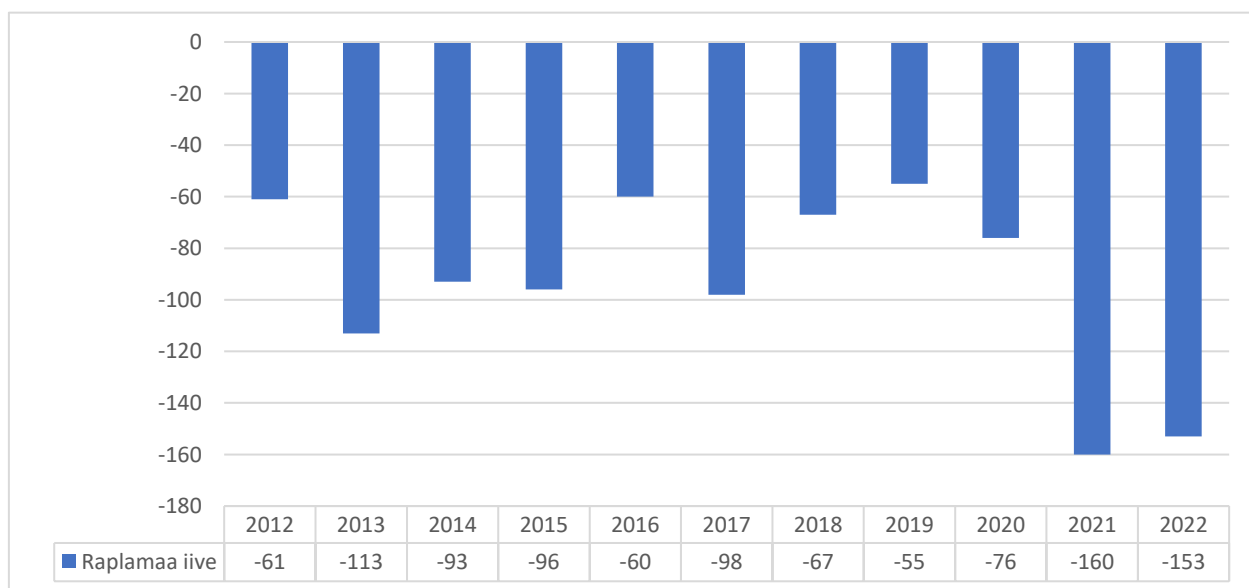
1.5. Loomulik iive

Kui 1992. aastani oli loomulik iive Raplemaal valdavalt positiivne (1989. aastal maksimum +167 inimest), siis alates 1993. aastast on see kukkunud alla nulli ega ole enam sellest üle tõusnudki, v.a 2010. aasta. Sarnane trend on olnud iseloomulik kogu Eestile. Veel madalam seis kui praegu, oli 2000ndate alguses (-183 aastal 2003).

Loomuliku iibe kordaja (sündimuse ja suremuse üldkordajate vahe) näitab, et vaid Harjumaal ja Tartumaal võis 2020. aastal täheldada rahvastiku loomulikku juurdekasvu (nt Tartumaal 1,28 promilli). Raplemaal oli loomuliku iibe kordaja negatiivne (-2,28 promilli) nagu ka Eestis keskmiselt (-1,96). Kõigis teistes maakondades on loomulik iive aga märksa sügavam miinuses.

Negatiivse iibega rahvastik ei suuda ennast taastoota – inimesi sureb rohkem kui sünnib.

Kuna rahvastikupüramiidi järgi hakkavad sünnitusikka jõudma väiksemaarvulised põlvkonnad, siis on see loomulik nähtus. Ohusignaaliks on ka sündituste kandumine vanematesse eärühmadesse, mis tekitab olukorra, et iibe positiivsuseks vajaliku kolmanda lapse sündimine võib osutuda mitmetel põhjustel vähetõenäoliseks.



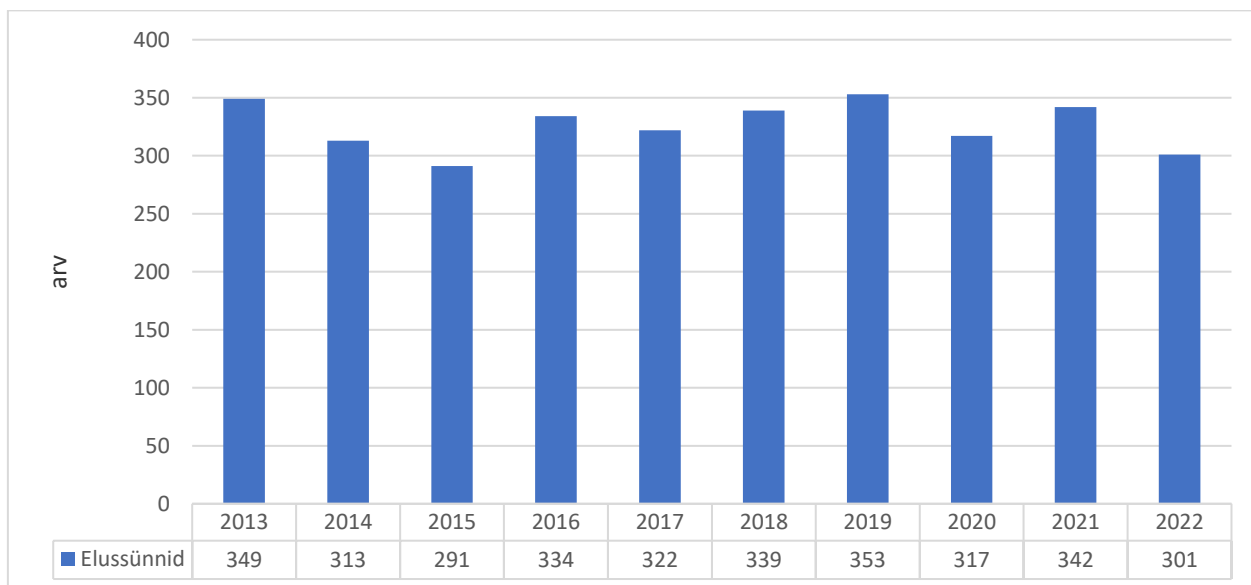
Joonis 10. Loomulik iive Raplemaal 2012-2022. Allikas: Statistikaamet (RV032)

1.6. Elanikkonna haridustase

Tervise oluliseks mõjuriks on inimeste haridustase. Raplamaale on iseloomulik esimese taseme (sisuliselt: põhiharidus) või madalama haridusega inimeste suhteliselt suur osakaal rahvastikus – neid oli 2019. aastal lausa 28,2% ja selle näitaja poolest on Raplamaa langenud üle-eelviimasele kohale maakondade seas. Samuti on iseloomulik kolmanda taseme (sisuliselt: kõrg- või rakenduskõrgharidus) haridusega inimeste tagasihoidlik osakaal – 24,6%. Viimase paari aastaga on nende mõlema rühma osakaal paari protsendipunkti võrra kasvanud.

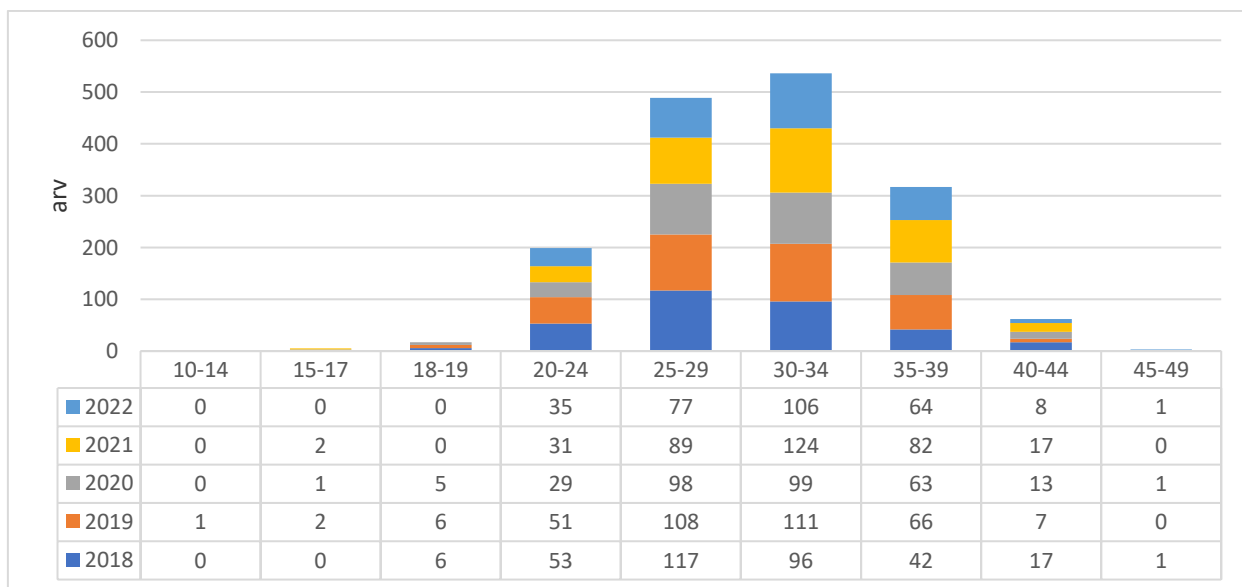
1.7. Elussünnid

Raplamaal oli sündimus tõusutrendiga kuni 2010. aastani. Sünnimustrendi tõus oli seotud demograafilise lainearja järelkajaga, mis on möödas. Viimase 10 aasta jooksul on olnud elussünnide arv suhteliselt stabiilne, aastas 300 ja 350 vahel.



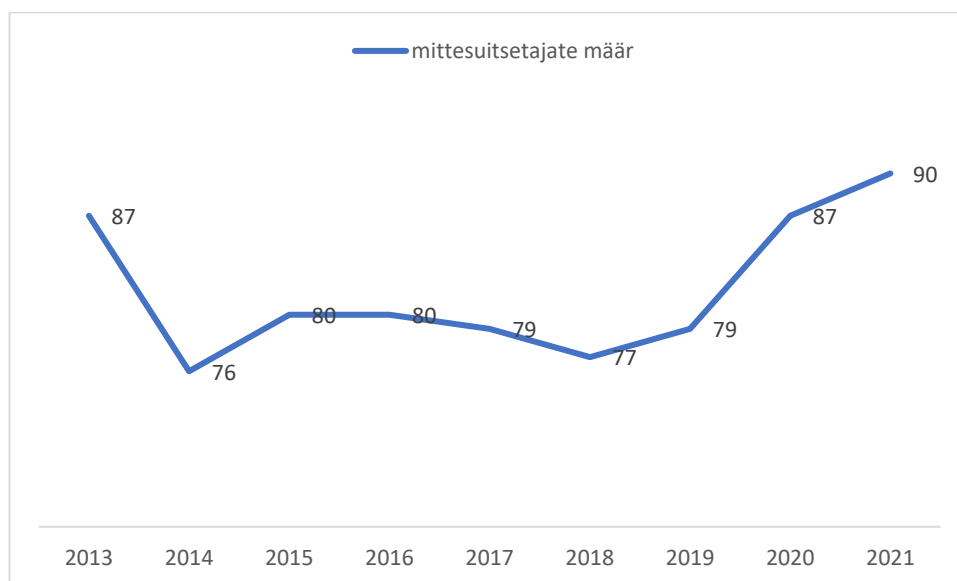
Joonis 11. Elussünnid Raplamaal 2013-2022. Allikas: Statistikaamet (RV032)

Peamine sünnitajate vanusegrupp on 30-34 ja 25-34 aastased naised. Alaealisi sünnitajaid viimastel aastatel on väga harva. Tõusnud on ka vanuserühma 35-39 osakaal.



Joonis 12. Elussünnid ema vanuse järgi 2018-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (SR01)

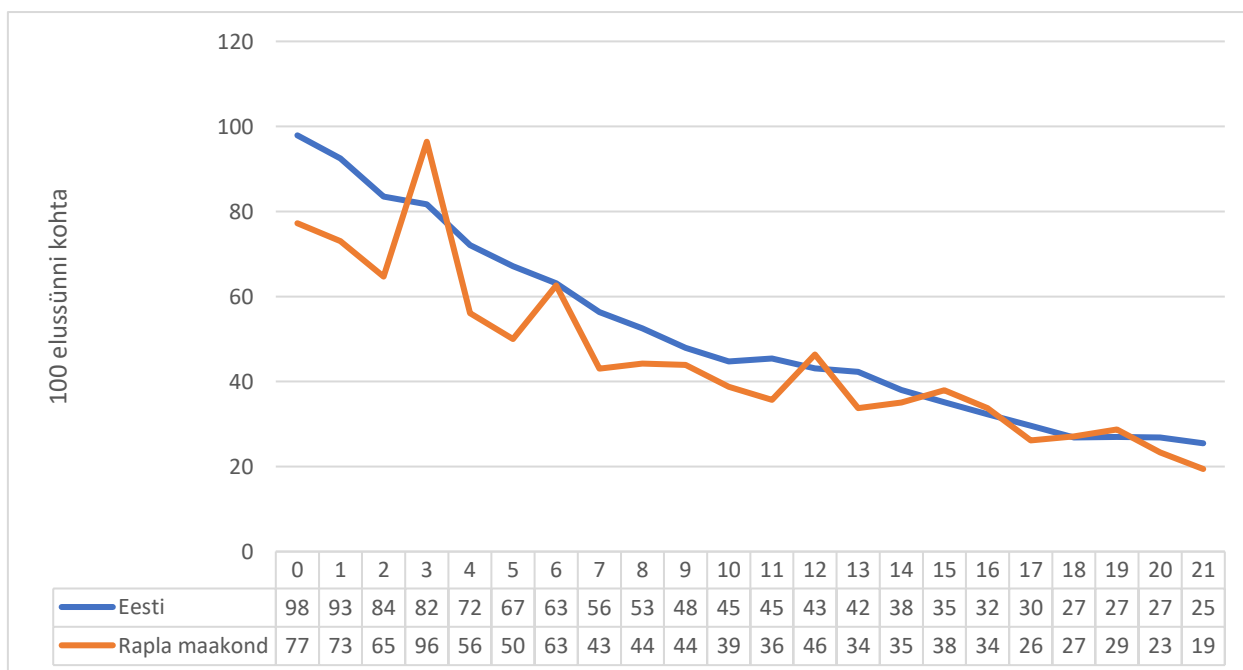
Rasedaid suitsetajaid on Raplamaal olnud aja jooksul Eestiga võrreldes oluliselt rohkem. Kui 90ndate alguses oli suitsetatavate rasedate osakaal vaid 1-2%, siis 2014 oli see näitaja 24%. 2021. aastal oli suitsetavaid rasedaid 10%.



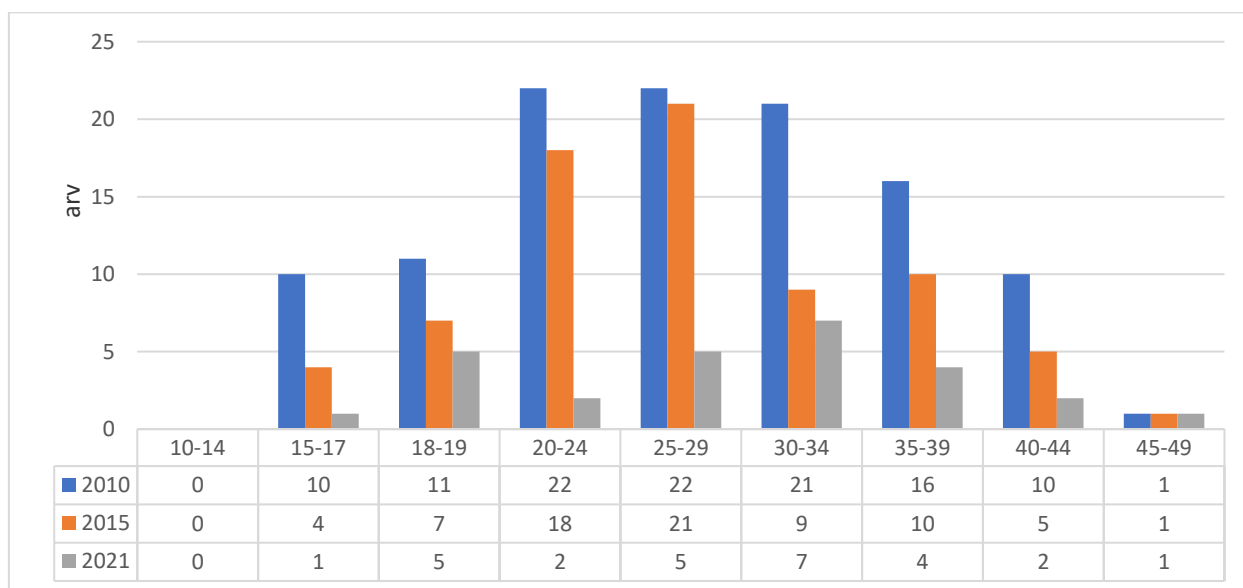
Joonis 13. Sünnitajate mittesuitsetamine raseduse ajal 2013–2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut (SR41)

1.8. Abordid

Abortide arv on vähenenud viimasel kümnendil nii Raplamaal kui Eestis. Kui aastal 2000 oli aborte enam-vähem sama palju kui sünde, siis nüüdseks on abortide arv Eestis keskmiselt neljandik sündide arvust ja Raplamaal vähem kui viiendik. Abordimäär (abortide ja elussündide suhe) on Raplamaal olnud, nagu Eestis tervikuna, langustrendis. Alaealiste seas on abortide arv viimasel kümnendil väga väike. Aborte tehakse igas vanuserühmas väga vähe – vastavad vahendid on kättesaadavad ja teadlikkus kõrge.



Joonis 14. Legaalselt industeeritud abordid. Abordimäär 100 elussünni kohta Eestis ja Raplamaal 2000–2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut (RK20)



Joonis 15. Abordid naiste vanuserühma järgselt. Allikas: Tervise Arengu Instituut (RK01)

II RAHVASTIKU TERVISESEISUND

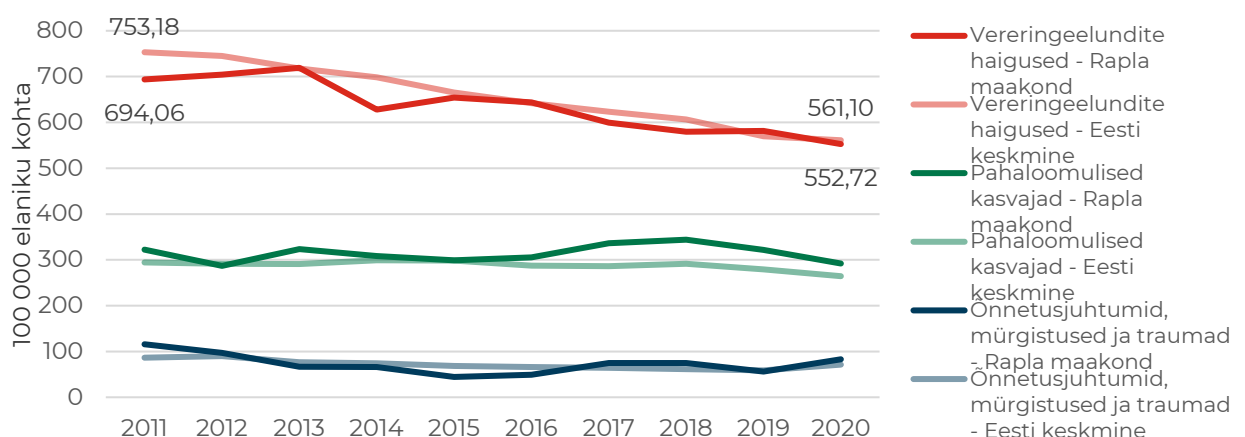
2.1. Tervisekaotus, suremuskaotus ja haiguskaotus

Tervisekaotus ehk vaevuste tõttu kaotatud eluaastad (1000 elaniku kohta) näitab terviselõhet rahvastiku parima võimaliku ja tegeliku tervise seisundi vahel, kasutades selleks enneaegsete surmade ja haigestumiste tõttu kaotatud eluaastaid.

Et vaadata, millised haigused või terviseprobleemid keskmist eluiga ja tervena elatud aastaid enim mõjutavad, tuleb hinnata tervisekaotust, mis on haiguste ja enneaegsete surmade tõttu kaotatud eluaastate summa. Aastal 2021 kaotati Raplamaa kõigi elanike peale kokku 9754 eluaastat, sellest 4610 suremuskaotust ja 5144 haiguskaotust. Näiteks aastal 2017 (selliseid arvutusi ei tehta iga-aastaselt) kaotati Raplamaa kõigi elanike peale kokku 4206 potentsiaalselt produktiivset eluaastat vereringeelundite haiguste tõttu (see näitaja on Eesti keskmisele sarnane), 2235 kasvajate tõttu (sarnane Eesti keskmisele) ning 797 aastat vigastuste ja mürgistuste tagajärjel (samuti sarnane Eesti keskmisele). Suur tervisekaotus tähendab maakonna jaoks saamata jäänud tulusid, varakult tööturult kõrvale jäänud inimesi ning kõrgemat hoolduskoormust varakult haigestunud inimeste lähedastele.

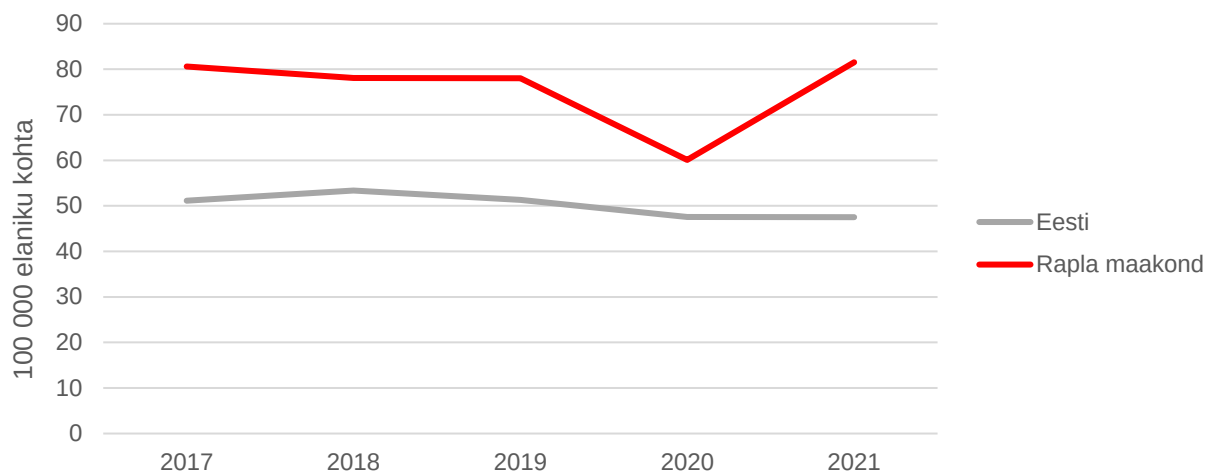
2.2. Suremus

Nii nagu Eestis tervikuna on ka Raplamaal kolmeks suurimaks suremuse põhjustajaks vereringeelundite haigused, pahaloolumulised kasvajad ja vigastused. Südame- ja vereringeelundite haigustesse (SVH) suremus on langenud nii Eestis kui Raplamaal. Pahaloolumulistesse kasvajatesse suremus on viimased viis aastat olnud suhteliselt samal tasemel. Vigastustesse suremus on 10 aasta jooksul Raplamaal olnud samuti suhteliselt sarnane.



Joonis 16. Vereringeelundite haigustesse, pahaloolumulistesse kasvajatesse ja välispõhjustesse surnud inimeste standarditud suremuskordaja 100 000 in kohta 2011-2020. Allikas: Tervise Arengu Instituut (SD23)

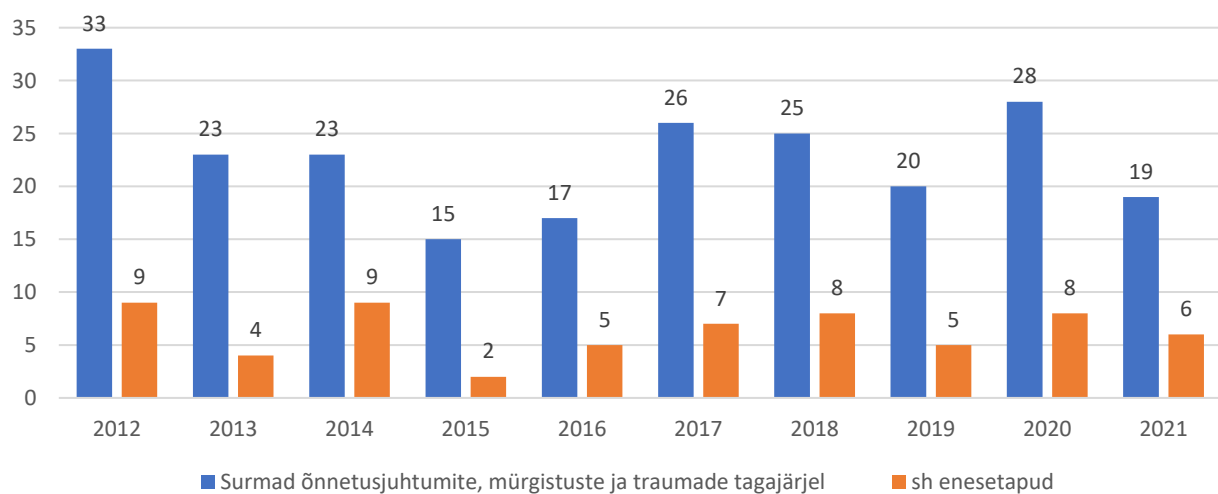
Raplamaal suri aastal 2021 enne 65. eluaastat suhtarvuliselt sama palju inimesi kui Eestis keskmiselt. Pahaloolumulistest kasvajatest moodustasid 2021. aastal kõri, hingetoru, bronhi ja kopsu pahaloolumulised kasvajad 23%. Kõri, hingetoru, bronhi ja kopsu pahaloolumuliste kasvajate näitaja on viimasel viiel aastal olnud Eesti keskmisest kõrgem.



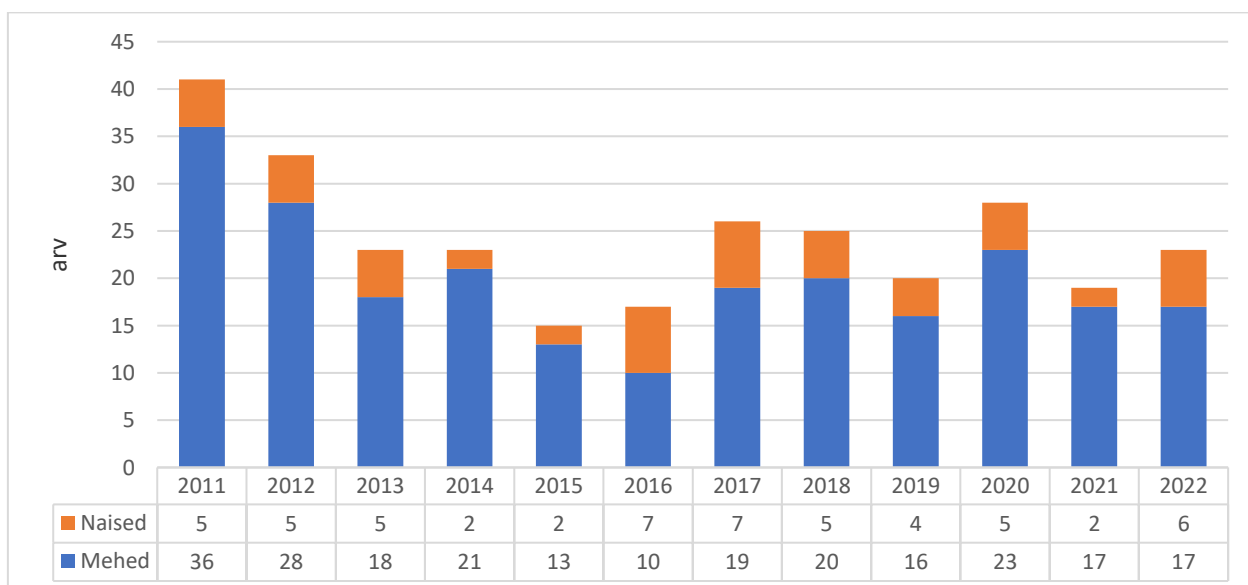
Joonis 17. Kõri, hingetoru, bronhi ja kopsu pahaloomulised kasvajad 100 000 elaniku kohta 2017-2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022

Vigastused on Eestis laste ja noorte täiskasvanute peamine surma põhjus.

Õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade tagajärjel surnute arvud on toodud joonisel 18. Enesetapud on Raplamaal moodustanud läbi aastate 13-39% vigastussurmadest.



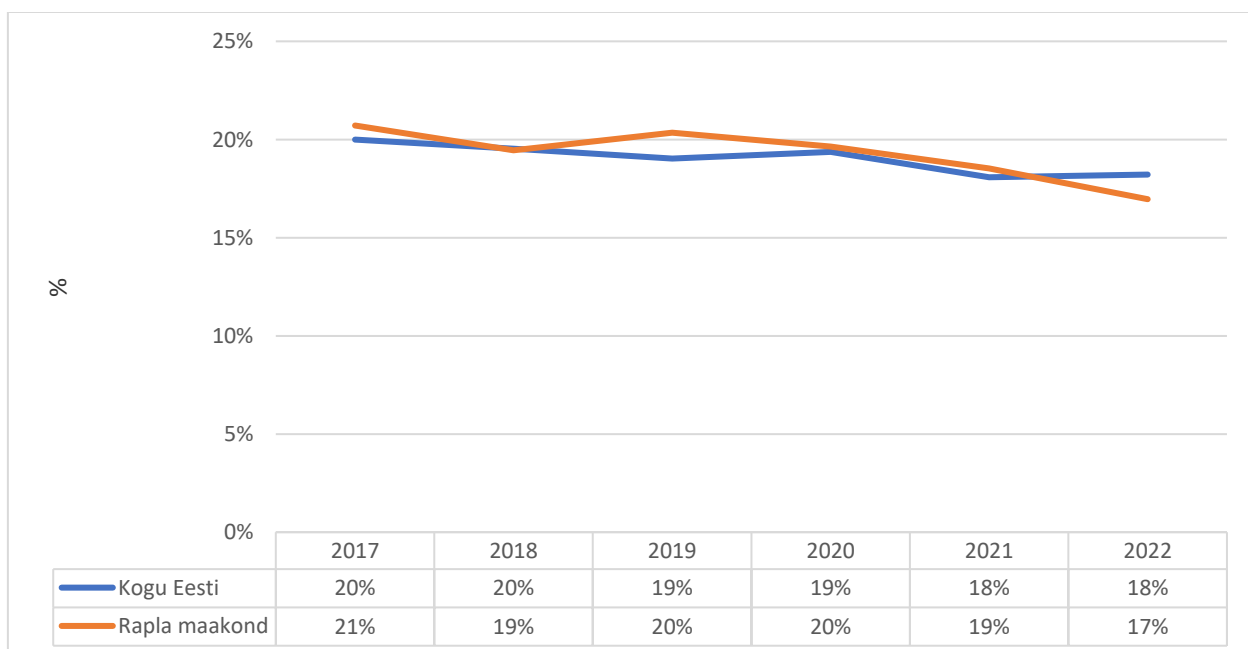
Joonis 18. Surmad õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade tagajärjel, sh enesetapud Raplamaal, 2012-2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022



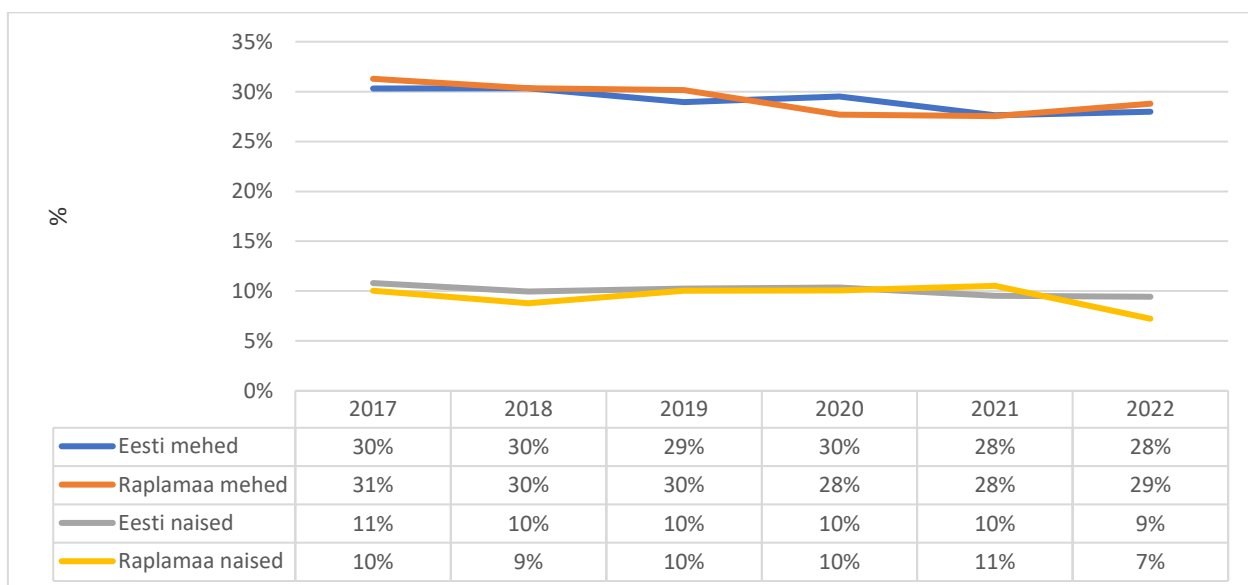
Joonis 19. Vigastussuremus Raplamaal 2011-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (SD15)

2.2.1. Varajased surmad (<65 eluaastat)

Varajane suremus näitab, kui suur on suremuse tase elujõuliste ja produktiivsete (sh tööaliste) elanike seas. Varajased surmad suurendavad oluliselt üldist tervisekaotust. Võrreldes Raplamaa ja Eesti keskmisi näitajaid, on näha, et Eestis tervikuna varajane suremus on sujuvas langustrendis. Raplamaal suri näiteks 2022. aastal 17% (2016.a. - 24,4%) ja Eestis keskmiselt 18% (2016 - 21,6%) inimestest enneaegselt. Raplamaa naistest sureb varajaselt ca 10% ning meestest ca 30%, 10 aasta jooksul on varajane suremus langenud nii meestel kui naistel.



Joonis 20. Varajaste surmade (<65 eluaastat) osakaal (%) kõigist surmadest. Allikas: Statistikaamet (RV52U)

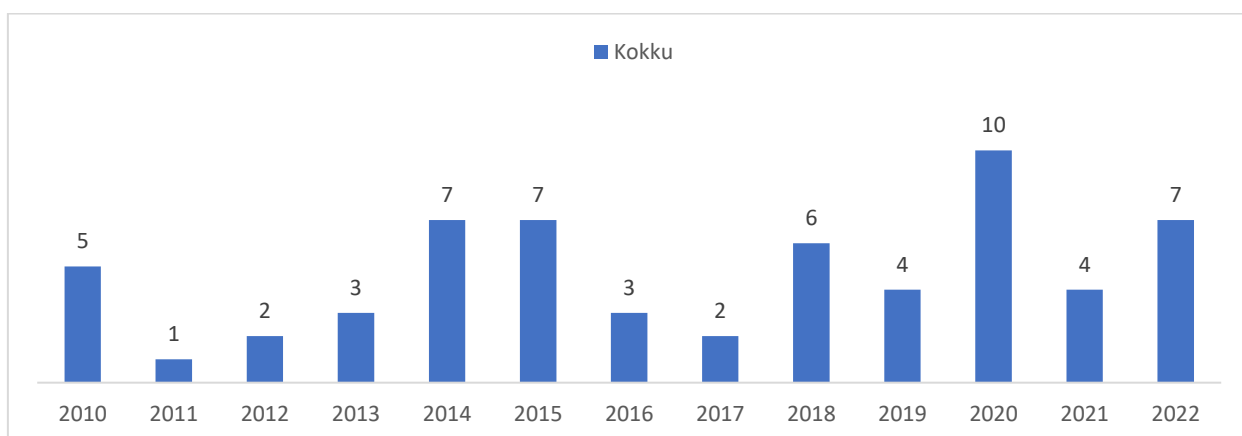


Joonis 21. Varajaste surmade (<65 eluaastat) osakaal (%) kõigist surmadest 2017-2022. Allikas: Statistikaamet (RV52U)

Viimasel kümnendil on maakonnas surnud 13 last, pea pooled nendest alla 1 aasta vanused. Laste suremuse kõrgeimad näitajad oli 2014. aastal (4). 0-1 aastaste suremus on kõige kõrgem, seda eeskätt mitte vigastuste, vaid peale sünni suremuse osas. Eestis tõusis koroonaajal laste enesetappude arv rekordiliselt (10 last- 2020), ka Raplamaal on olnud laste enesetappe üksikudel aastatel.

Tabel 5. Laste surmad. Allikas: Statistikaamet (RV52U)

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
0-4	1	1	0	2	0	0	1	0	0	1
5-9	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
10-14	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
15-19	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Kokku	2	4	0	3	0	0	1	2	0	1



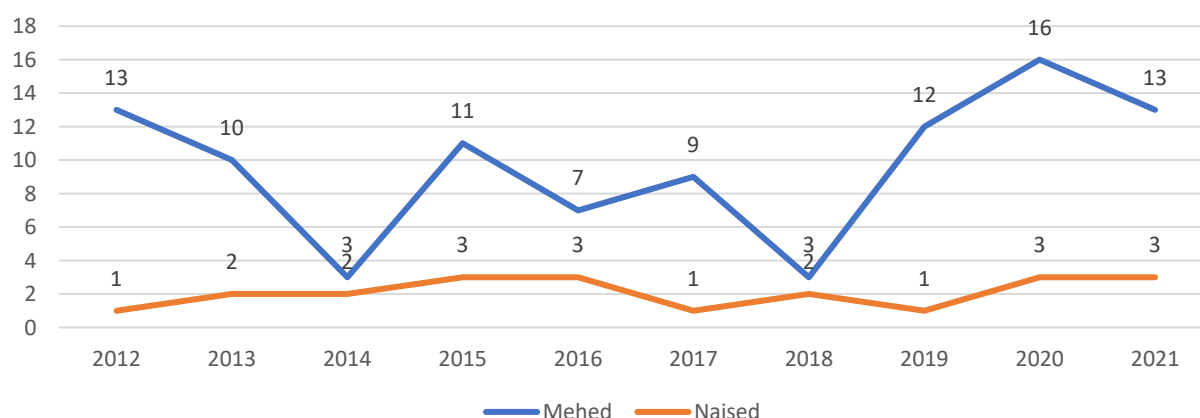
Joonis 22. Laste enesetapud Eestis 2010-2022. Allikas: Statistikaamet (LEV16)

2.2.2. Alkoholisurmad

Alkoholisurmad näitavad alkoholist põhjustatud surmade osakaalu, sh haigusi ja välispõhjusi ehk mürgistusi ja vigastusi.

Alkohol põhjustab Eestis väga suurt tervise- ja sotsiaalset kahju ning on seotud paljude vigastussurmade ja mitmete haiguste tekkega. Suremus alkoholist tingitud haigustesse on Raplamaal samal tasemel Eesti keskmisega (100 000 elaniku kohta aastal 2021 keskmiselt 48,3 alkoholist tingitud surma (Eestis keskmiselt 52,3). Alkoholi tarvitamisest tingitud surmade arvu muutumine ajas on toodud joonisel 23.

Kuigi aastal 2018 oli alkoholisurmade arv jõudnud aegade madalaimasse seisu, tõusis näitaja jõudsalt koroonajaajal.



Joonis 23. Surmad alkoholi tarvitamisest põhjustatud haigustesse soo järgi Raplamaal 2012-2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022

2.3. Haigestumine

Üle 16-aastastest raplamaalastest elab 35% mingite tervisest tingitud piirangutega. On keeruline hinnata, millistest haigustest on antud tervisepiirangud tingitud, kuid haiglaravil viibis enim inimesi kasvajate ning vereringeelundite haiguste tõttu, samuti vigastuste, mürgistuste ja teiste välispõhjuste ning hingamis- ja seedeelundite haiguste tõttu. Eesti keskmisega võrreldes oli Raplamaal rohkem neid, kes olid ravil lihaskonna ja sidekoe haiguste tõttu, samas hingamis- ja vereringeelundite haiguste tõttu oldi ravil vähem kui Eestis keskmiselt. Raplamaa alla 19-aastased lapsed ja noored on haiglaravil enim psüühika- ja käitumishäirete ning vigastuste ja mürgistuste tõttu, tööealised (20-64) kasvajate, seede- ja vereringeelundite raviks ning vigastuste ja mürgistuste tõttu.

2.3.1. Südame- ja veresoonkonna haigustesse haigestumine

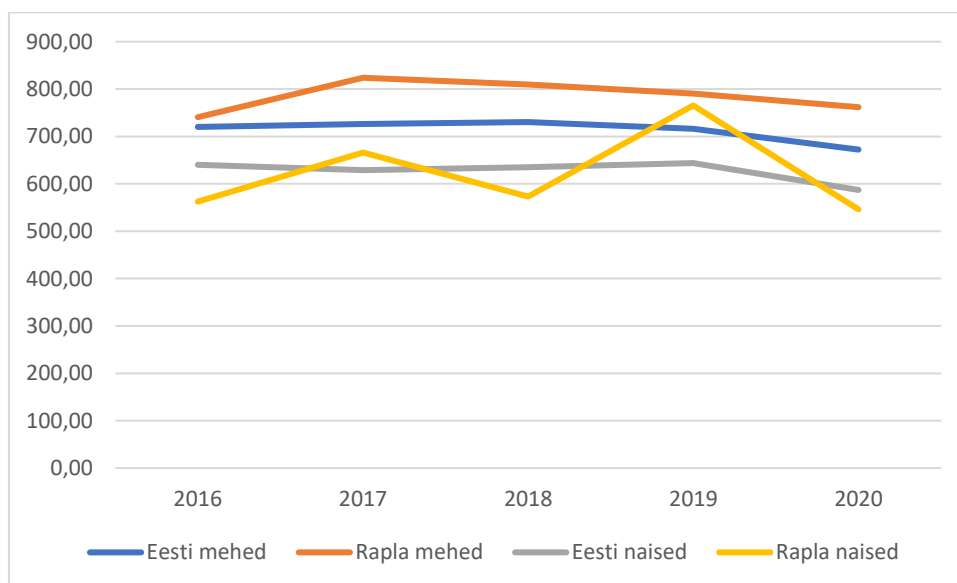
Ägeda müokardiinfarktiga hospitaliseeritud patsientide riskiteguritest on noortel meestel kõige suuremaks kolesterooli kõrge tase (düsliipideemia) ja ülekaal, samuti suitsetamine ja kõrge vererõhk. Suitsetamine ja kehakaal vanuse tõustes vähenevad, teised riskifaktorid kasvavad. Naistel on suurimateks riskifaktoriteks ülekaal ja kolesterool. Vanuse kasvades on olulisimaks riskifaktoriks kõrge vererõhk.

Tabel 6. Ägeda müokardiinfarktiga hospitaliseeritud patsientidel riskitegurite olemasolu Eestis (%). Allikas: Tervise Arengu Instituut (AMIO4)

Riskitegur	Sugu	15-54	55-64	65-74	75-84	85 ja vanemad
Hüpertensioon	Mehed	65,1	71,0	80,6	88,6	82,5
	Naised	41,4	80,6	84,3	92,5	89,8
Suitsetamine	Mehed	66,7	52,1	32,7	13,2	4,2
	Naised	41,4	40,7	27,2	3,4	...
Düslipideemia	Mehed	71,3	75,4	75,6	58,8	46,9
	Naised	48,3	84,3	73,2	58,9	38,4
Diabeet	Mehed	12,0	21,4	23,7	23,1	18,9
	Naised	17,2	22,2	31,9	36,0	26,2
Ülekaal	Mehed	75,2	68,4	28,3	20,9	11,9
	Naised	62,1	73,1	40,0	34,1	12,6

2.3.2. Pahaloomulistesse kasvajatesse haigestumus

Võrreldes Eesti keskmisega, on Raplamaal vähki haigestumine naiste osas olnud madalam. Viimasel viiel aastal on vähki haigestumine Raplamaal nii meeste kui naiste hulgas veidi vähenenud. Mehed haigestuvad vähki rohkem kui naised. Nii Eestis keskmiselt kui Raplamaal on enim seedeelundite kasvajaid, mis on ka kasvutrendis. Seedeelundite kasvajatest on kõige rohkem käärsoole-, pärasoole- ja maovähki. Pahaloomuliste kasvajate peamised paikmed: naistel rinnavähk ja meestel kopsuvähk ning eesnäärme vähk. Vähki suremus suureneb 60+ eluaastast. Kopsuvähk ja eesnäärmevähk on väikeses langustrendis, samas rinnavähk naistel aga tõusutrendis. Emakakaelavähk on marginaalne, sest selle vähiliigi puhul on võimalik tänapäeval juba vaktsineerida ja ka vähile eelnevaid seisundeid saab väga edukalt ravida.



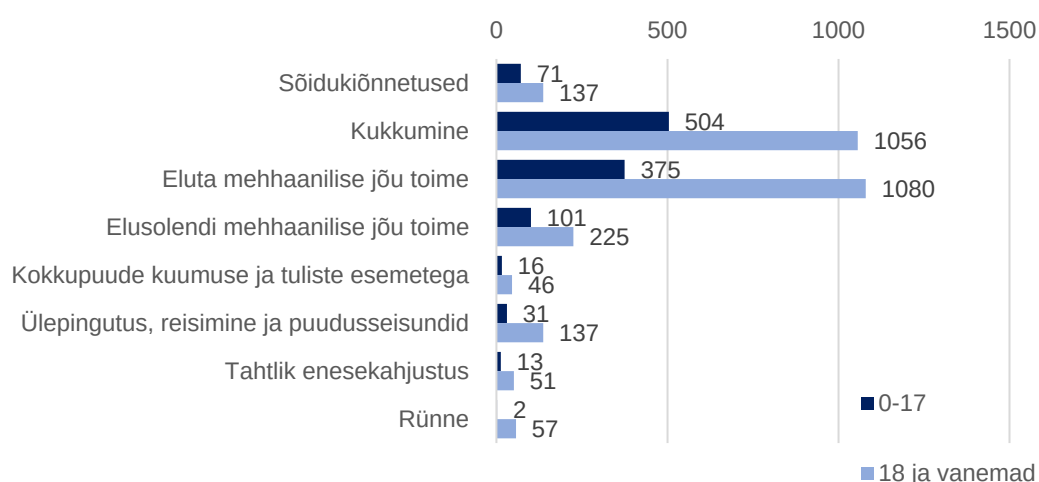
Joonis 24. Pahaloomuliste kasvajate haigestumiskordajad Eesti ja Raplamaa naiste ja meeste võrdluses. 2016-2020. Allikas: Tervise Arengu Instituut (PK40)

Vähivormid, mida on võimalik skriiningute käigus varakult avastada, on rinnavähk, emakakaelavähk ja jämesoolevähk. Raplamaal olid need näitajad 2022. aastal järgmised: kõige enam on diagnoositud rinnavähki – 35 juhtu, seejärel jämesoolevähki – 22 juhtu ja emakakaelavähki – 4 juhtu.

Allikas: Tervisekassa.

2.3.3. Vigastushaigestumus

Raplamaal on peamiseks vigastuste liigiks laste hulgas kukkumine ning täiskasvanute hulgas on lisaks kukkumistele teiseks samaväärseks vigastuste allikaks vigastused mehaanilise jõu toimet. Arvestataval määral esineb ka sõidukiõnnetuste tulemusena saadud vigastusi. Vigastada saamine on sageli seotud ka alkoholi tarvitamisega.



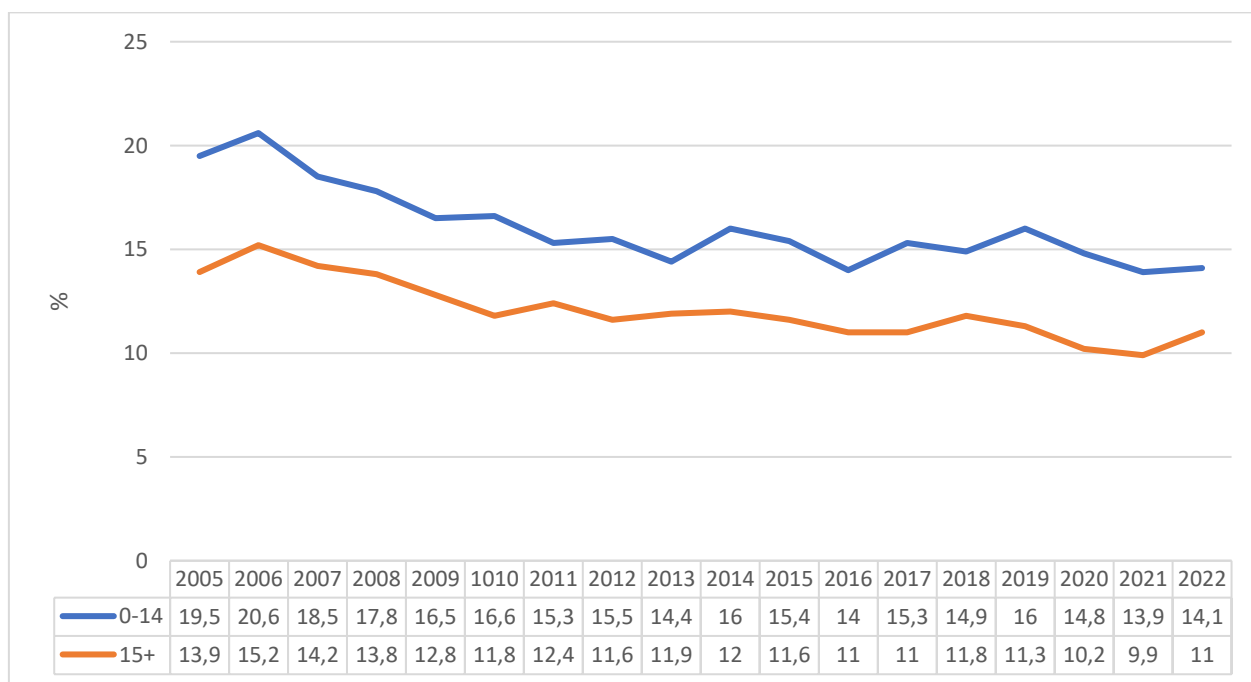
Joonis 25. Vigastused Raplamaal, 2020. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022

Vigastushaigestumus on väga kulukas – näiteks 2021. aastal oli Raplamaal tervishoiuasutuses 4059 ravijuhtu, mille maksumus oli kokku 1,1 miljonit eurot! Vanuserühmades 30-64 ja 65 ning vanemad on vigastuste kulud kõige suuremad, moodustades 83% kogukulust (vanemaealised 42% ja nooremad 42%). Laste vigastusi on palju, aga need ei ole nii kulukad. Vähemalt 75-aastaste inimeste vigastustest moodustavad ligi kolmveerandi kukkumised, millest veidi enam kui pooled toimuvad kodus. Vähemalt 85-aastaste iga teine vigastus leiab aset kodus ja kodus juhtunud vigastustest on 80% kukkumised.

Tabel 7. Ravikulud vanuserühmiti – vigastusjuhtude % võrdluses ravikuludega. Allikas: Tervise Arengu Instituut vigastusjuhtude ülevaade 2021

	0-2	3-6	7-19	20-29	30-64	65-74	75+
Maksumus eurodes	969	19444	107718	49007	427159	169039	278711
Vigastusjuhud %	3,6	4,6	34,9	11,9	41,3	7,6	7,2

Vigastumishaigestumus on vähenenud laste osas aastakümneni algusest ja alates 2007. aastast ka täiskasvanute hulgas. Kõikides vanuserühmades on esikohal kukkumised – eeskätt libisemine või komistamine samal tasapinnal. Suurim osa, 40-50%, vigastustest ongi saadud kukkumise tagajärjel (libisemise ja komistamise tõttu, nt jää ja lumega seotud libeduse tõttu, treppidel). Järgnevad eluta mehaanilise jõu toimel toimunud õnnetused – selle välispõhjuste rühma alla kuuluvad muuhulgas millegagi pihta saamine, enese äralöömine, kokkupuude teravate esemete ning seadmete ja tööriistadega, aga ka võõrkeha sattumine silma, naha alla vm. Kõige enam, veidi alla pooltel sellistest juhtudest, saadakse viga end ära lüües või millegagi pihta saades. Tihti on tegemist ka silma sattunud või muu kehaava kaudu sisenenud võõrkehaga, viga saadakse klaasi või terariistaga, samuti kokkupuutel tööriistade või seadmetega. Sõidukiõnnetustes saavad enim kahjustada mehed. Kõrge on ka koerte ja mõne teise imetaja, roomaja või mittemürgise putuka hammustus, löök või nõelamine.



Joonis 26. Vigastuste esmasjuhtude välispõhjused (%) 2005 - 2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (EH11,VIG14)

Laste- ja noortega juhtuvad õnnetused on peamiselt põhjustatud kas laste järelevalvetusest, noorte riskivast käitumisest või puudulikust teabest/õpetusest ja esmaabi andmise vähesest oskusest.

Vigastuste riskitegurid on: kõrge impulsiivsus, madal enesejuhtimise oskus, alkoholi ja teiste uimastite tarvitamine, kogenematus tööriistade, aparaatide käsitlemisel, stressisituatsioonid ja ülepingutused, madal teadlikkus ohutusnõuetest või nende eiramine (tööriistad, masinad, seadmed), töötamine kõrgema riskiga tegevusaladel, majanduslik toimetulek, lapsevanema järelvalve puudumine, lapsevanemate teadlikkuse ja hoiakute puudumine, lapse või vanema tervislik seisund, sotsiaalmajanduslik taust, aastaaeg ja kellaaeg, kõrgem vanus, eelnenud kukkumised, kroonilised haigused, kõnnaku- ja tasakaaluprobleemid, ravimite tarvitamine (nii konkreetsete ravimite toime kui ka ravimite hulgikasutus) ja keskkond.

2.3.4. Nakkushaigustesse haigestumus

2022. aastal moodustas Raplamaal nakkushaigustest peamise osa haigestumine grippi ja ülemiste hingamisteede viirusnakkustesse (53,9%), COVID-19 haigestumisi oli 44,9%, teistesse piisnakkustesse 0,4%, soolenakkustesse 0,3%, transmissiivsetesse nakkustesse (verd imevate putukate kaudu levivad nakkused) 0,3%, sugulisel teel levivatesse nakkushaigustesse kokku 0,1% ja muudesse nakkushaigustesse 0,03%.

2022. aastal jätkus COVID-19 haigestumine, Raplamaal registreeriti 8386 haigusjuhtu so 44,9% kõigist registreeritud nakkushaigustest. Raplamaal on 11 hooldekodu, neist kaheksas esines kolded. Riskirühma kuuluvad kõik hooldekodude patsiendid ning seetõttu vajavad nad hoolikamat jälgimist.

Puukentsefaliiti on esinenud Raplamaal igal aastal mõned juhud, meie piirkonnas ei pruugi olla palju viirust kandvaid puuke, kuid kindlasti neid esineb, samuti reisivad inimesed palju ringi ning võivad nakatuda haigusesse väljaspool Raplamaad. Haiguse ennetamiseks on kindlasti oluline puukentsefaliidi

vastane vaktsineerimine. Puukborrelioosi haigestumine on langenud – kui al 2017 tõusis see näit drastiliselt, siis seda eeskätt parema diagnoosimise tõttu, samuti on tõusnud inimeste teadlikus haiguse sümptomite osas. Ka kliimamuutused on olulised, mille tõttu on haigete puukide aktiivsuseperiood pikem ning oht nakatunud puugiga kokkupuuteks kestab pikemalt.

Suguhaigused nagu süüfilis ja gonorröa ei ole tänapäeval probleemiks. Klamüüdiasse haigestumine on aasta-aastalt suhteliselt sarnane. HIV-nakkust siiski maakonnas on 0-2 juhtu aastas. AIDSi haigestumiste või surnute arvu avalikult leida ei ole.

Tuberkuloosi haigestumine on Raplamaal võrreldes Eesti näitajatega tagasihoidlik.

Tabel 8. Esmahaigestumine nakkushaigustesse Rapla maakonnas 2017-2022. Allikas: Terviseamet, Tervise Arengu Instituut (TB30)

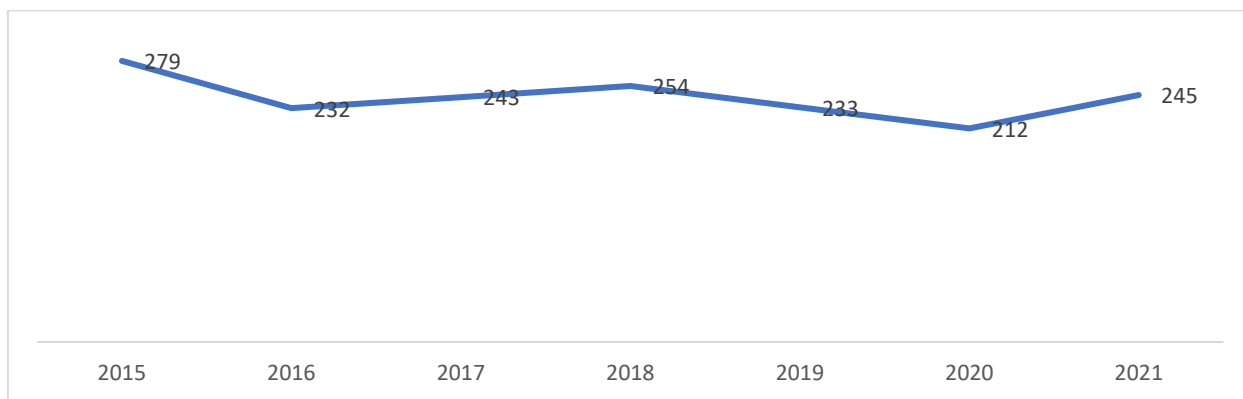
	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Süüfilis	2	0	1	0	0	0
Gonokokknakkus	2	3	3	0	0	0
Suguliselt levivad klamüüdihaigused	41	22	24	19	27	29
Lyme'i tõbi (puukborrelioos)	103	95	89	100	67	57
Puukentsefaliit	0	1	2	2	3	3
HIV-nakkus	2	1	1	0	0	1
Tuberkuloos (esmas- ja retsidiivjuhud kokku)	4	2	2	3	1	4

2.3.5. Psüühika ja käitumishäired

Psüühikahäiretest pöörduakse Eestis psühhiaatrite ambulatoorsetele vastuvõttudele kõige enam ärevushäirete, meeleoluhäirete ja orgaaniliste psüühikahäirete (sh dementsus) tõttu. Meeleoluhäirete ja ärevushäirete tõttu pöörduakse ka perearstide, pereõdede ja vaimse tervise õdede vastuvõttudele. Psühhiaatrilise haiglaravi puhul on esikohal alkoholi tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired, teisena skisofreenia ja luululised häired ning kolmandal kohal meeleoluhäired.

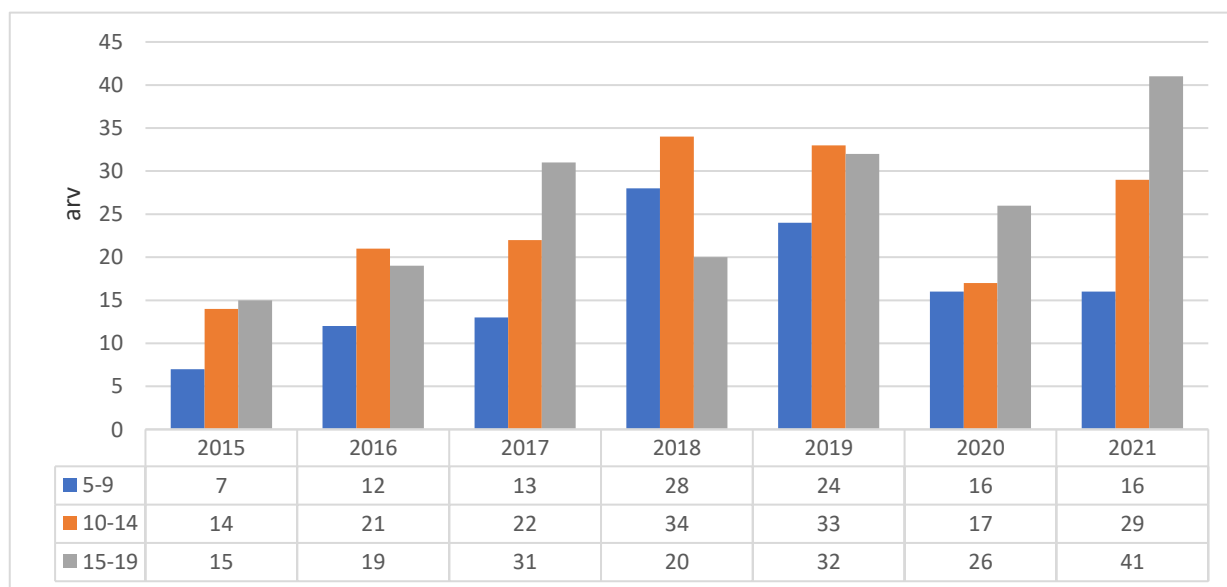
Psühhiaatriliste haiguste pärast vajas raplamaalastest abi 2021. aastal 245 inimest. Ravil olijate arv on üldiselt olnud läbi aastate sarnane. Viimasetel aastatel on vanemates vanuserühmades arvud vähenenud, aga laste ja noorte seas tõusnud - eriti drastiline tõus on 2021. aastal olnud vanuserühmas 15-19 (41 noort).

Ambulatoorselt pöördub kordades rohkem inimesi ja mitte ainult psühhiaatri vastuvõtule, vaid ka vaimse tervise õe vastuvõtule, perearstide ja pereõdede vastuvõttudele.



Joonis 27. Aktiivravi saanud Raplamaa inimesed psüühika- ja käitumishäirete tõttu, vanuserühmad kokku 2015-2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut (PH5)

Lapsed on saanud ravi igas vanuserühmas, eriti suur tõus on 2021. aastal olnud vanuserühmas 15-19.



Joonis 28. Aktiivravi saanud Raplamaa lapsed psüühika- ja käitumishäirete tõttu vanuserühmiti. Allikas: Tervise Arengu Instituut (PH5)

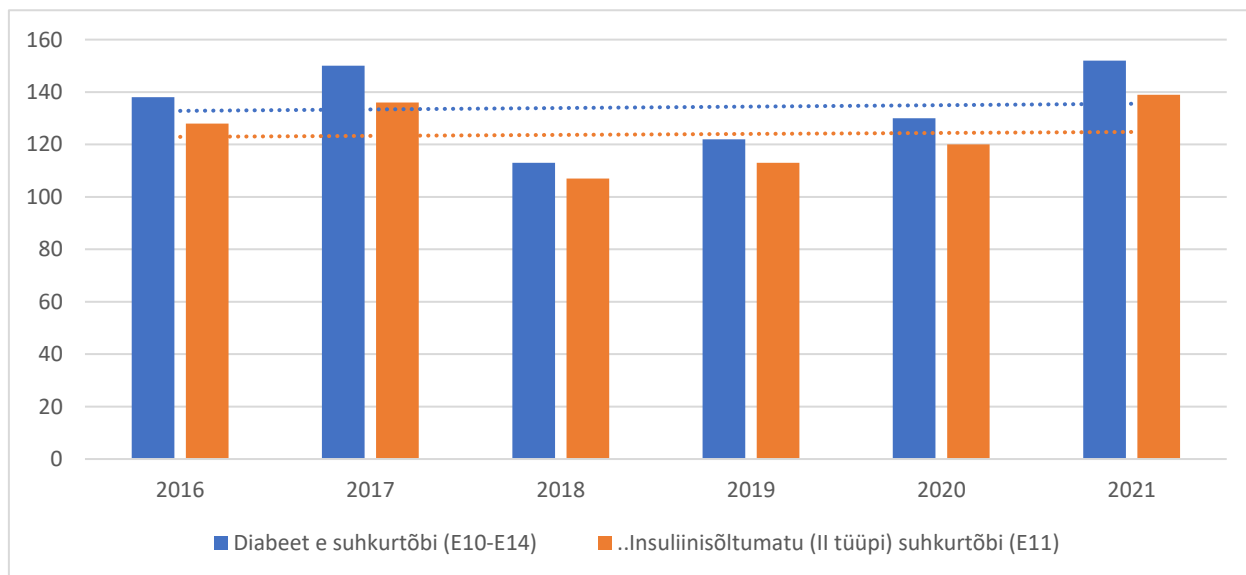
2.3.6. Haigestumine diabeeti

Diabeet on krooniline ainevahetushaigus. Diabeedi puhul on probleemiks veresuhkru liiga kõrge tase. Peamist rolli diabeedi kujunemisel etendab insuliin (kõhunäärme hormoon), mis aitab muuta toitu energiaks. Seedimise käigus muutuvad toidus olevad süsivesikud glükoosiks, mis nimetatakse veresuhkruks (VS). Kui erinevatel põhjustel on insuliini organismis vähe, VS tõuseb. Diabeeti on kahte tüüpi: I tüüp ehk insuliinisõltuv diabeet (tekib reeglina noortel inimestel) ja II tüüp ehk insuliinisõltumatu diabeet (tekib eakamatel ja tüsedamatel inimestel).

Rahvastiku tervise aastaraamatus nimetatakse oluliseks probleemiks Eestis diabeeti, mida on Eestis diagnoositud ca 70 000 inimesel. Diabeeti diagnoositakse igal aastal Eestis keskmiselt 5300 inimesel. 4% moodustab I tüüpi diabeet, 93% on aga II tüüpi diabeet, mis saadakse paljuski elustiilist tulenevalt. II tüüpi diabeeti haigestumine tõuseb kõikides vanuserühmades alates 45. eluaastast.

I tüüpi diabeedi esmahaigestumises mingeid tõuse ei ole märgata, pigem on sedasorti diabeet sama tasemel. Esimest tüüpi diabeet on nooremate inimeste haigus – 40% diagnoositakse 15 eluaastaks ja 80% enne 45-eluaastat.

Raplamaal diagnoositi 2021. aastal 152 suhkurtõve juhtu, millest 139 olid insuliinisõltumatu ehk II tüüpi (eluviisiga seotud) suhkurtõve juhud. Suhkurtõve juhtude trend on viimase viie aasta jooksul Raplamaal olnud stabiilne.



Joonis 29. Suhkurtõve juhud Raplamaal 2016-2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022

Tabel 9. Esmahaigestumine diabeeti Raplamaal 2016-2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut (EH02)

	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Diabeet e suhkurtõbi (E10-E14)	138	150	113	122	130	152
Insuliinisõltuv (I tüüpi) suhkurtõbi (E10)	6	5	1	5	6	6
Insuliinisõltumatu (II tüüpi) suhkurtõbi (E11)	128	136	107	113	120	139

2.4. Sõeluuringutes osalemine

Sõeluuring on terviseuuring, mis on mõeldud eelkõige tervetele, ilma kaebuste ja sümptomiteta inimestele erinevate vähkide varajaseks avastamiseks. Eestis tehakse sõeluuringuid naistele emakakaela ja rinnavähi varajaseks avastamiseks ning nii naistel kui meestel jämesoolevähi varajaseks avastamiseks.

Rinnavähi sõeluuring (RV). Uuringutele kutsutakse 50-68-aastaseid ravikindlustatud naisi iga kahe aasta järel.

Emakakaelavähi sõeluuring (EKV). Uuringutele kutsutakse 30-65-aastaseid ravikindlustatud naisi iga viie aasta järel.

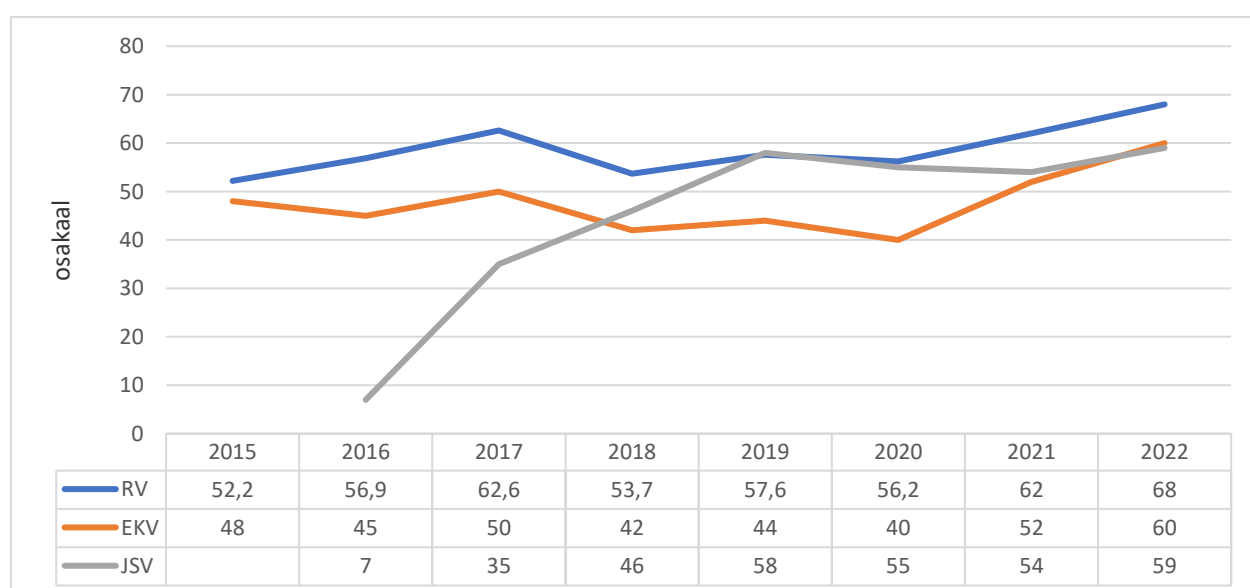
Jämesoolevähi sõeluuring (JSV). Uuringule kutsutakse mehi ja naisi vanuses 60-68 iga kahe aasta tagant. Sõeluuringugruppi kuuluvatele inimestele saadetakse teade Terviseinfosüsteemi, selle saamisel tuleb

pöörduda oma pereõe või perearsti vastuvõtule. Samuti kutsuvad pereõed aktiivselt inimesi osalema jämesoolevähi sõeluuringus.

Raplamaa Haiglas, erapolikliinikus Praxis ja esmatasandi tervisekeskustes (Raplas ja Märjamaal) tehakse emakakaelavähi varase avastamise sõeluuringuid. TAI ja Tervisekassa jätkavad 2023. ja 2024. aastal inimese papilloomi-viiruse (HPV) kodutesti pakkumist emakaelavähi sõeluuringus.

Rinnavähi sõeluuringuks mõeldud mammograafia buss on aasta jooksul kõikides omavalitsustest (Raplamaa Haigla juures kõige kauem suvel – ca 1 kuu), et Raplamaa naistel oleks mugavam rinnavähi sõeluuringul osaleda.

Uuringutel osalemine on Eestis ja Raplamaal kesine – vaid veidi üle poolte uuringule kutsutuist osalevad. Trend on siiski positiivne - Raplamaal on kõik näitajad paremad kui Eestis keskmiselt. 2022. aastal osales rinnavähi uuringus 68%, emakakaelavähi uuringus 60% ja jämesoolevähi uuringus 59% kutsututest.



Joonis 30. Rinnavähi, emakakaelavähi ja jämesoolevähi uuringutel osalenute osakaal sihtrühmast 2015-2022. Allikas: Tervisekassa

Omavalitsuste lõikes on osalus näiteks 2022. aastal olnud sõeluuringutes järgmine: kõrgem on sõeluuringutes osalemise näitajad Rapla ja Kehtna valdades. Rapla on maakonna keskus ja siin on tervishoiuteenused kõige kättesaadavamad. Perearstikeskuse aktiivsusest oleneb põhiliselt jämesoolevähi uuringust osavõtt. Toimuvad ka üleriigilised kampaaniad, et muuta sõeluuringus osalemine normiks.

Tabel 10. Sõeluuringutes osalemise määr omavalitsuste kaupa (%). Allikas: Tervisekassa

KOV	Rinnavähki	Jämesoolevähki	Emakakaelavähki
Rapla vald	66	64	62
Märjamaa vald	73	51	58
Kohila vald	65	57	56
Kehtna vald	72	63	63

2.5. Vaktsineerimine

2.5.1. Kuni 2-aastaste laste hõlmatus immuniseerimisega

Rapla maakonnas on immuniseerimise % veidi kõrgem kui Eestis keskmiselt. Vaktsiinid on tänapäeval ohutud, seetõttu ka vastunäidustusi on väga harva. Vanemaid, kes keelduvad oma lapsi vaktsineerimast, tuleb aga järjest juurde ning alates 2017. aastast on vaktsineerimise näitajad juba alla 95%, mis on juba alla WHO soovitusliku näitaja.

Tabel 11. 2-aastaste laste immuniseerimisega hõlmatus Raplamaal 2012-2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut (NH11)

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Difteeria ja teetanus	96,5	97,9	98,4	97,4	95,7	94,8	94,9	93,4	90,7	93,2
Läkaköha	96,5	97,9	98,4	97,4	95,7	94,8	94,9	93,4	90,7	93,2
Poliomüeliit	96,5	97,9	98,4	97,4	95,7	94,8	94,9	93,4	90,7	93,2
Leetrid, mumps, punetised	95,7	97,6	98,4	96,8	94,9	94,8	92,7	93,0	89,7	93,2
Haemophilus influenzae tüüp B (Hib)	96,5	97,9	98,4	97,4	95,7	94,8	94,9	93,4	90,7	93,2

III SOTSIAALNE SIDUSUS JA VÕRDESED VÕIMALUSED

3.1. Registreeritud töötus. Töövõime

Töötajaks loetakse inimesi vanuses 16 kuni pensioniiga. Töötuse määr ehk tööpuuduse määr näitab töötute osatähtsust töajõus. Viimastel aastatel on töötuse määr seoses kriisidega kogu Eestis kasvanud. Kui enne COVIDi kriisi algust veebruaris 2020 oli Raplamaal töötus 5,0%, siis juunis 2023 on see näitaja 7,0% (1094 registreeritud töötut).

Tabel 12. Töötute arvud Raplamaal 2019-2023. Allikas: Töötukassa

	2019	2020	2021	2022	2023
Töötute arv maikuu seisuga	697	1139	1174	1061	1093
sh vähenenud töövõimega töötud	234	279	291	276	269
sh 16-24-aastased	79	161	181	136	159

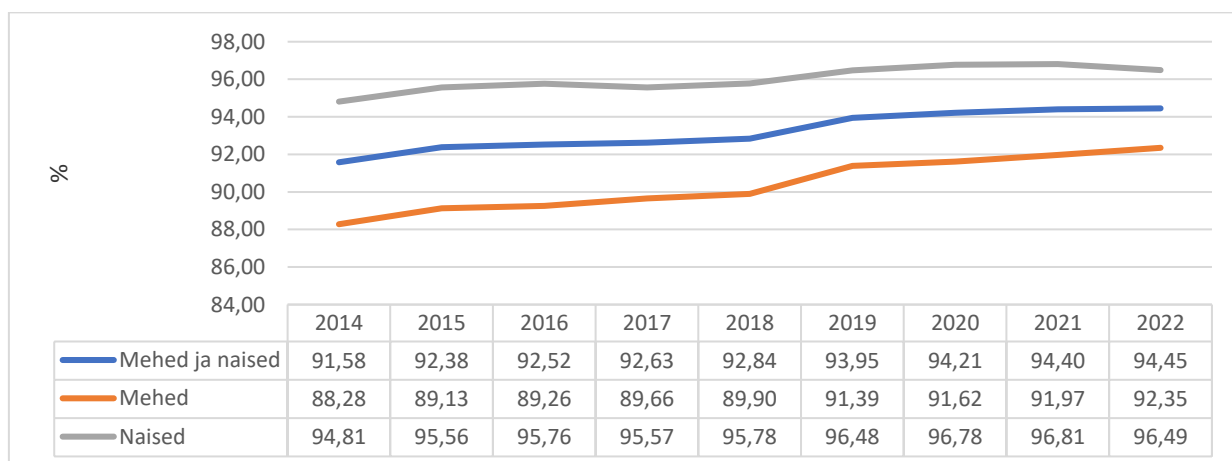
Eesti Töötukassas alustati töövõime hindamisega 01.07.2016. Töövõime hindamise meetodika lähtub sellest, et iga inimene on unikaalne ja sama puue või haigus võib inimestel väljenduda väga erinevalt. Töövõime hindamisel võetakse arvesse inimese terviseseisundit ning sellest tulenevaid tegutsemise ja osaluse piiranguid. Selleks hinnatakse tema kehalist ja vaimset võimekust erinevates valdkondades. Töövõimeline on inimene, kelle töötamine ei ole terviseseisundist tulenevatel põhjustel takistatud. Osaline töövõime tähendab seda, et inimese töötamine on terviseseisundi ja sellest tulenevate piirangute tõttu osaliselt takistatud. Puuduv töövõime - inimene ei ole terviseseisundi ja sellest tulenevate piirangute tõttu võimeline töötama.

Kui inimesel on osaline või puuduv töövõime, on tal õigus saada töövõimetoetust. Vähenenud töövõimega inimeste tööle rakendamiseks on välja töötatud hulgaliselt meetmeid, sh toetused tööandjale.

Lisainfo: <https://www.tootukassa.ee/et/vahenenud-toovoimega-inimese-tootamise-toetamine>

3.2. Ravikindlustusega kaetud elanike osakaal rahvastikust

Rapla maakonna ravikindlustusega kaetud isikute osakaal on Eesti keskmisega sarnane. Ravikindlustatute osatähtsus on ajas järjest suurenenud. Meestel on see näitaja madalam kui naistel. See näitab tõenäoliselt, et „mustalt“ töötavatel (makse mittemaksvatel) inimestel on jätkuvalt suhteliselt suur osakaal. Igas vallas on ka kindlustamata isikuid ja nende kulusid aitab kompenseerida omavalitsus. Ravikindlustusega hõivatuse kõrge määr näitab, et kui inimesel on tekkinud probleemid ja on vajadus pöörduda tervishoiuasutuse poole, on tal selleks majanduslik baas kindlustatud läbi ravikindlustuse omamise. Samas tuleb jälgida, et suhteliselt suure osa edukast raviprotsessist peab inimene katma ka omavahenditest (visiidimaks, ravimid). Seega juba vaesuses või toimetulekupiiril elaval inimesel võivad puududa vahendid omaosaluse katmiseks. Mõnedes omavalitsustes on üheks toetuseliigiks kujunenud ka ravimitoetus. Ravikindlustusega on 2022. aastal kaetud ca 94% elanikkonnast, mis võiks olla kõrgem.



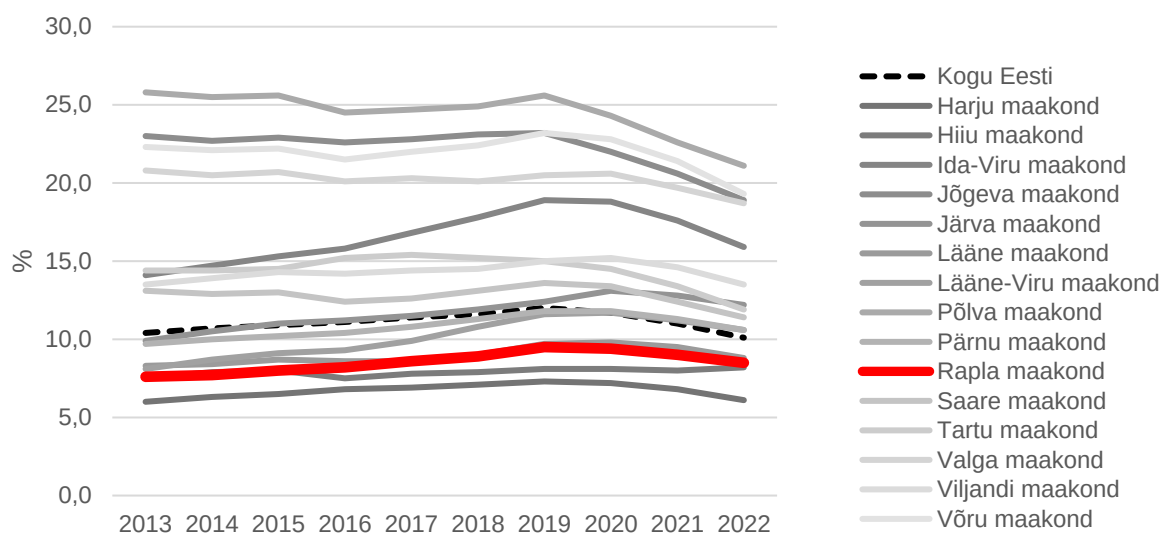
Joonis 31. Ravikindlustatute arv ja osatähtsus registreeritud elanikkonnast soo järgi Rapla maakonnas 2014-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (RA02)

3.3. Puudega inimesed

Puue on inimese anatoomilise, füsioloogilise või psüühilise struktuuri või funktsiooni kaotus või kõrvalekalle, mis koostöös erinevate suhtumuslike ja keskkondlike takistustega tõkestab ühiskonnaelus osalemist teistega võrdsetel alustel.

Aastal 2022 oli Raplamaal 8,5% elanikkonnast registreeritud puudega, mis tähendas 2845 puudega inimest, kellest 50% olid 63-aastased ja vanemad. See on Eesti keskmisest madalam näitaja: on mitmeid maakondi, kus on puudega inimeste osatähtsus oluliselt suurem. Puudega inimeste osatähtsus on Eestis viimase 10 aasta jooksul kõigepealt pisut tõusnud ning seejärel, töövõimereformi rakendamisega seondult, jälle langenud, jäädes 2022. aastaks 10% piirimaile (joonis 32).

Eakatel on sagedamini liitpuue (mitme erineva puude kombinatsioon) või liikumispuue ning tööealistel on olulisemad puude liigid liitpuue, liikumispuue või puue psüühikahäirete tõttu (v.a vaimupuue). Lastel on levinum liitpuue.



Joonis 32. Puudega inimeste osakaal elanikkonnast. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022

3.4. Sotsiaalteenused

Maakonna valdades pakutavate sotsiaalteenustega on eelkõige kaetud kõige enam haavatavad sotsiaalsed grupid. Igas vallas on võimalik taotleda endale eluruumi kaotuse puhul ajutiselt sotsiaalkorterit. Isikud, kel on vastav hooldusvajadus, saavad taotleda enda hooldamiseks hooldaja, kui vastavad eeltingimused on täidetud (Isiku toimetulekuvõime säilitamiseks). Raske ja sügava puudega lapsele on võimalik taotleda riikliku rahastatavat lapsehoiuteenust. Raplas asub maakonna ainukene tehniliste abivahendite pood (Invaru). Sealt saavad vajaduse olemasolul osta soodustingimustel tehnilisi abivahendeid.

Avahooldus eakatele on kättesaadav igas vallas, mis näitab eakatest hoolimist kohalikus omavalitsuses. Päevakeskused (mis sisaldavad erinevaid teenuseid, sh ka supikööki) on loodud suurematesse vallakeskustesse. Igas vallas on võimalik saada ka saunateenust.

Raplamaal on 3 hoolekandeesutust, mis pakuvad erihoolekandeteenuseid: Rapla Hooldekeskus (Rapla vald), Pahkla Camphilli Küla SA ja Kohila Turvakeskus „Katikodu“ MTÜ (Kohila vald). Üldhooldekodusid on 11 (hooldekohtade arv Raplamaal ca 500) ja asenduskodusid üks - SOS Juuru Lasteküla.

Tabel 13. Sotsiaalteenused Rapla maakonnas 2023. Allikas: Raplamaa omavalitsused

Jrk nr	Teenus	Rapla	Kehtna	Kohila	Märjamaa
1	Hooldekodu	Rapla Hooldekeskus (55 kohta)	Kehtna eakatekodu Kalbus (SeniorPlus Kodud OÜ Kalbus 36 kohta)	Hageri Hooldekodu (93 kohta)	Vigala Hooldekodu OÜ (34 kohta)
		Juuru (24 kohta) ja Kaiu (20 kohta) Hooldekodu	Järvakandi eakatekodu (SeniorPlus Kodud OÜ Järvakandis 26 kohta)		Kuuda Hooldekodu OÜ (54 kohta)
		Eakate Kodu Villa Alfred Kuusiku (50 kohta), Ira Hooldekodu (70 kohta)			Märjamaa Haigla (38 kohta)
2	Erihooldekodu	AS Hoolekandeteenus, kogukonnateenus (40 inimesele)		Katikodu MTÜ vaimupuudega noortele	
		Rapla Hooldekeskus (toetatud elamise teenus 8, igapäeva-eluteenus 18 ja töötamise toetamise teenus 3 kohta)		Pahkla Camphilli Küla kogukonnas elamise teenus intellekti-puudega inimestele	
3	Sotsiaaleluruumid	Rapla hooldekeskuses 11 sotsiaalkorterit ja kogu vallas 26 sotsiaalkorterit	31 munitsipaalkorterit Kehtnas, Lokutal, Järvakandis, sotsiaalpindu 18	Sotsiaalmaja (20 korterit)	20 sotsiaalkorterit 21 munitsipaalkorterit

Jrk nr	Teenus	Rapla	Kehtna	Kohila	Märjamaa
		Alu Sotsiaalmajas 20 eluruumi		6 sotsiaaleluruumi	
4	Varjupaigad	Alu Sotsiaalmaja vajadusel		Hageri Hooldekodu vajadusel	
4.1.	.. lapsed ja naised (kriisituba)	Rapla Hooldekeskuses kriisituba			Märjamaa Sotsiaalkeskuses
		Naiste varjupaiga teenus			Naiste varjupaiga teenus
4.2	.. kodutud				Sotsiaalhoole Ühingu teenus
4.3.	.. loomad				Ostetud teenus Pesaleidja OÜ
					Gabrieli Loomade Elu MTÜ Vana-Vigalas
					Ostetud teenus Loomade Hoiupaik MTÜ
5	Avalik saun	Juuru hooldekodu saun	Järvakandi saun	Hageri saun	Märjamaa Saun MTÜ
		Kaiu hooldekodu saun	Valtu Spordimaja ja ujula saunad	Kohila saun	Märjamaa ujula saun
		Rapla hooldekeskuse saun			Märjamaa Sotsiaalkeskuse saun
		Sadolin Spordihoone saun			Märjamaa Valla Spordikeskuse saun
6	Supiköök	Rapla hooldekeskuses		Kohila Turvakeskuses	
7	Invabuss	Rapla hooldekeskuses	Teenus SeniorPlus Kodud OÜ-lt	Tavaauto baasil +teenuse ostmine	Teenuse ostmine
8	Avahoolekanne (koduhooldusteenus, töötajate arv)	6	6	3	5
9	Päevakeskus	Rapla hooldekeskus	Klubide all vabaaja veetmine ja üritused	Kohila Turvakeskus	Märjamaa Sotsiaalkeskus
10	Sõltuvuses inimeste rehabilitatsioon	Sõltlaste tugigrupp (AA)	MTÜ Töömaja		

3.5. Inimkeskse hoolekande ja tervishoiusüsteemi koordineerimismudel ja selle rakendamine

Aastal 2020 ühines Rapla maakond projektiga „Inimkeskse hoolekande ja tervishoiusüsteemi koordineerimismudel“, mille esimese etapi tulemusena kaardistati kahe süsteemi ja nende vahelised

probleemid, loodi mudel, mille alusel teises etapis alustas tööd hoolduskoordinaator. Pilootprojektina hõlmas hoolduskoordinaator valdavalt Rapla valla piirkonda (haigla, perearstikeskus ja KOV). Arendustegevused toimusid laiemalt – kohtuti erinevate osapooltega üle maakonna, arendati võrgustikke ja leiti paremaid koostöökohti. Hoolduskoordinatsiooni süsteemi edasise arendusega jätkatakse kuni 2025 kattes hoolduskoordinatsiooniga tervet maakonda. Lisaks arendatakse ja jõustatakse erinevaid võrgustikke.

Peamised murekohad:

Tabel 14. Rapla maakonna sotsiaal ja tervishoiu valdkonna võrgustumise murekohad. Allikas: Rapla maakonna projekti lõppraport 2021

Konarlik infoedastus	✓ Info ühelt teenuseosutajalt teisele liigub pigem tunnetuslikult ning sageli vaid isikliku kontakti olemasolul, puuduvad konkreetsed kokkulepped ja juhised. ✓ Hooldekodudel ei ole alati uute klientide osas ülevaadet (dementsuse vorm, abivajaduse tase), mistõttu on keerulisem kliendi vajadustele vastavaid tingimusi tagada. ✓ Hooldekodudel on perearstidega koostöö keerukas, sest sageli on hooldekodude kliendid pärit erinevates paikadest üle Eesti – neil on erinevad ja sageli kaugel asuvad perearstid. ✓ Ühe hooldekodu kliendid ei kasuta ühe ja sama, selle hooldekodu piirkonnas tegutseva perearsti teenuseid.
Teenuseosutajate ja/või teenuskohtade puudus	✓ Rapla maakonnas puuduvad mõningate teenuse osutajad, nt osaliselt sotsiaalse rehabilitatsiooni teenused (eakatele), ööpäevaringne erihooldusteenus, turvakodusteenus (lastele), isikliku abistaja teenus, mõningad Töötukassa teenused. ✓ Lisaks on mõningad teenused küll olemas, kuid teenuskohti ei ole piisavalt, nt asendushooldusteenus, väljapool kodu osutatav üldhooldusteenus, tugiisikuteenus, igapäevaelu toetamise teenus, kogukonnas elamise teenus, toetatud elamise teenus, töötamise toetamise teenus. ✓ Väljastpoolt Raplamaad teenusosutajate kasutamine on töömahukam KOVidele ning tülikam klientidele.
Teenusevajaduse kasv tulenevalt sobivama teenuse puudumisest	✓ Rapla maakonnas puudub alusharidusteenusena erilasteaed, mis mõnevõrra suurendab tugiisikuteenuse vajadust. ✓ Sotsiaalteenuste puhul, kus puuduvad teenuskohad, võib olla vajalik leida muid lahendusi, kasutades teisi teenuseid, nt üldhooldusteenuse või vajaliku erihoolekandeteenuse puudumise korvamine kodusteenuse mahu suurendamisega, tugiisikuteenusega jne.
Teenused on kulukad, kliendid maksejõuetud	✓ Klientidel on tihti raskusi omaosaluse tasumisega teenuste puhul, mis seda eeldavad. ✓ Alati ei ole teenuse saaja ja teenuse osutaja ja teenuse eest tasuja ootused/võimalused samal tasemel.
Puuduv info või raskendatud suhtlus teenuse kasutajate vaates	✓ Teenuste tarbijatel puudub info kõigi võimalike teenuste kohta, mida neil on võimalik saada ning ühtne kanal vajaliku info saamiseks. Eriti on see probleem terav abivajaduse esmasel ilmnemisel. Seetõttu ei osatagi vajaliku abi küsida/tahta. ✓ Riiklike teenuste tarbimisel tunnevad teenuste kasutajad, et Sotsiaalkindlustusametiga suhtlemine ja vastavate avalduste täitmine on keeruline, mille tõttu viibib vajaliku abi saamine. ✓ Kõik abivajajad ei ole suutelised iseseisvalt internetist informatsiooni otsima, kui kohati suunatakse neid sinna teenuste osutajate poolt (näiteks KOVide poolt) selle asemel, et ise vastava informatsioon edasi anda. ✓ Suur hoolduskoormus jääb omaste kanda, mis võib viia selleni, et omakesed muutuvad ise abivajajateks.
Raske leida/hoida personali	✓ Häid tugiisikuid on raske leida ja seejärel hoida motiveerituna tööl, sest töö on vajaduspõhine ja enamasti käsunduslepinguga, mis pole atraktiivne. ✓ Sobivaid spetsialiste on keeruline leida pea kõigil teenuseosutajatel, enamasti eeldab spetsialistide leidmine omapoolse väljaõppe teostamist.

Takistused sobiva teenuse leidmisel	✓	Erinevatel osapooltel ei ole alati väga head ülevaadet teiste osapoolte teenustest (näiteks tervishoiuteenuseosutajatel sotsiaalteenustest ja vastupidi).
	✓	Teenused on osaliselt dubleeritud: töötamise toetamise teenus vs teenused vähenenud töövõimega inimestele ja nende tööandjatele. Samuti on olemas sotsiaalse rehabilitatsiooniteenus ja tööalane rehabilitatsioon, milles sisalduvaid üksikkomponente on võimalik saada ka tervishoiusüsteemist.

3.6. Sotsiaaltoetused

Toimetulekutoetus on riigi rahaline abi puuduses inimestele ja seda maksab kohalik omavalitsus riigi poolt eraldatud vahenditest. Toimetulekutoetuse arvestamise aluseks on üksi elava inimese või perekonna kõigi liikmete eelmise kuu netosissetulek, jooksva kuul tasumisele kuuluvad eluasemekulud ning toimetulekupiir. 2022. aasta 1. juunist on toimetulekupiir üksi elavale inimesele või perekonna esimesele liikmele 200 eurot kuus. Iga alaealise liikme toimetulekupiir on 240 eurot kuus. Perekonna teise ja iga järgmise täisealise liikme toimetulekupiir on 160 eurot kuus. Toimetulekutoetuse saajal, kelle kõik perekonnaliikmed on alaealsed, on õigus saada koos toimetulekutoetusega täiendavat sotsiaaltoetust 15 eurot, mida maksab kohalik omavalitsus riigieelarvelistest vahenditest

Omavalitsused on võimaldanud oma inimestele valla eelarvest erinevaid toetuste liike. Üldjuhul jagunevad need sisstulekust sõltuvateks toetusteks (näiteks täiendavad sotsiaaltoetused, toitlustustoetused) ja sissetulekutest mittesõltuvateks toetusteks (näiteks sünnitoetus). Osad toetuste liigid on poliitilised ja pigem PR valdkonda kuuluvad (näiteks juubeli- ja jõulutoetus). Alates 2018. aastast maksavad kohalikud omavalitsused ka matusetoetust, mille jaoks eraldatakse vahendid riigi poolt. Toetuse suuruseks on 250 eurot.

Eakatele on makstud toetusi eelkõige ravimite ostmiseks, meditsiiniteenuste tarbimise toetamiseks ja igapäevase toimetuleku soodustamiseks. Kõikides maakonna valdades makstakse lisaks riiklikule sünnitoetusele ka kohalikku sünnitoetust (300 - 500 €) ja I klassi astujate toetus (70 - 200 €), mis näitab, et maakonna vallad väärtustavad inimesi ja kindlasti see on üks samm, millega püütakse inimesi ergutada end valla elanikuks registreerima.

Lisaks on mitmesuguseid sotsiaalvaldkonna toetusi lastega peredele - toetatakse psühholoogi teenust, tugiisiku teenust, sotsiaaltransporti, isiklikku abistajat; riigi poolt eraldatud toetusfondist tagatakse raske ja sügava puudega lastele ja nende peredele erinevaid vajalikke teenuseid; abivahendi ostmisel või laenutamisel abistatakse omaosaluse osaliseks hüvitamiseks; toetused on retseptiravimite ostu hüvitamiseks toimetuleku tagamiseks, puudega isiku eluaseme kohandamiseks (sh puudega lapsed) jpm.

3.7. Kogukonna motivaatorid

Raplamaal märgatakse tublisid tegijaid mitmesuguste auhindade väljaandmise näol. Tunnustamine toimub Raplamaa Omavalitsuste Liidu või erinevate organisatsioonide eestvedamisel.

Raplamaa Omavalitsuste Liit:

- ✓ Rapla maakonna tippauhind Rapla Redel (al 1998) on redelit meenutav skulptuur, millega autasustatakse üldjuhul ühte üksikisikut või kollektiivi, kellel on olnud silmapaistvaid teeneid maakonna arendamisel ja/või esindamisel kultuuri, spordi, hariduse, ettevõtluse või muus valdkonnas

- ✓ Teenetemärgid: Rapla maakonna kuldne ja hõbedane vapimärk (al 2013)
- ✓ Raplamaa rinnamärgid: kuldne ja hõbedane (al 2013)
- ✓ Raplamaa Omavalitsustöötaja (al 2018)
- ✓ Kaunis Kodu

Haridus

- ✓ Õpetajate tunnustamine (Aasta lasteaiaõpetaja, Aasta klassiõpetaja, Aasta klassijuhataja, Aasta põhikooli aineõpetaja, Aasta gümnaasiumiõpetaja, Aasta kutseõppeasutuse õpetaja, Aasta tugispetsialist, Haridusasutuse aasta tegu, Aasta hariduse sõber, aasta õppeasutuse juht ja aasta huvihariduse õpetaja)
- ✓ Parimad ainetundjad – aineolümpiaadide võitjad
- ✓ Parimate ainetundjate vastuvõtt
- ✓ Parimate põhikoolide, gümnaasiumide ja kutsekoolide lõpetajate pidulik vastuvõtt
- ✓ Täiskasvanud õppija tunnustamine (Aasta Õppija, Aasta Koolitaja, Aasta Koolitussõbralikum Organisatsioon, Aasta Koolitussõbralikum Omavalitsus (Täiskasvanud Õppija Nädal ehk TÕN raames)

Sport (Rapla Maakonna Spordiliit)

- ✓ Parimad koolisportlased ja nende treenerid
- ✓ Maakonna parim sportlane
- ✓ Maakonna parim veteransportlane
- ✓ Maakonna parim treener ja võistkond
- ✓ Maakonna aasta sportlikum pere

Rahvatervis ja turvalisus

- ✓ Raplamaa tervise ja turvalisuse edendaja (al 2011)
- ✓ Raplamaa tervise tegu (al 2018)
- ✓ Raplamaa tervisesõbralik ja turvaline töökoht (al 2018)
- ✓ Raplamaa sotsiaalvaldkonna auhind (al 2011)

Kultuurivaldkonna tunnustused

- ✓ Raplamaa Kultuurisammas (tunnustatakse isikut, kes on 30+ aastat panustanud kogukonda ja/või Raplamaa kultuurisündmuste korraldamisse, al 2022)
- ✓ Aasta kultuuritegija (al 2023)
- ✓ Kullatükike (tunnustatakse kultuuriasutuse töötajat silmapaistva ja tulihingelise panustamise eest, al 2023)
- ✓ Kultuurkapitali valitud silmapaistvad kultuuri- ja spordiinimesed

Raplamaa Külade Liit

- ✓ Aasta Küla
- ✓ Aasta Sädeinimene
- ✓ Küla Sõber

Raplamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus (RAEK)

- ✓ Raplamaa Aasta Tegu (al 2004)
- ✓ Raplamaa Parimad Ettevõtted (Äritegu, Rabav Toode, Uustulnuk, Vana kala, Väike ja Tubli, al 1997)

3.8. Tervise- ja turvalisuse valdkonna tunnustamine

Raplamaal on tunnustust jagatud rahvatervise-, turvalisuse- ja sotsiaalvaldkonnas aastast 2011. Sotsiaalvaldkonna tunnustamine katkes peale maavalitsuste kaotamist (2017), kuid taastati aastal 2021 Rapla maakonna sotsiaalkaitse komisjoni eestvedamisel. Viimastel aastatel on antud üle laureaatidele auhinnad „Raplamaa tänab!“ gaalal veebruaris.

Tabel 15. Rapla maakonna rahvatervise- ja sotsiaalvaldkonna tunnustatud 2011-2022. Alliks: Raplamaa Omavalitsuste Liit

Raplamaa tervise ja turvalisuse edendaja			
2011	Aili Laasner	2018	Rapla politseijaoskond
2012	Dr Krista Pinka	2019	Marko Matson
2013	Pilvi Pregel	2020	Janne Liidik
2014	Riina Meidla		Ott Ojand
2015	Õie Kopli	2021	Erik Horn
2016	Dr Helle Merisalu		Rapla Perearstikeskus
2017	Valdo Jänes	2022	Artur Ojasalu
Raplamaa tervisesõbralik ja turvaline töökoht			
2018	Kohila lasteaed Sipsik	2021	Harviker OÜ
2019	Saarioinen Eesti OÜ		
Raplamaa tervise tegu			
2018	Uwe Sööt, Sander Evisalu, Kohila discgolfi rada	2021	Raplamaa Haigla, vaktsineerimise korraldamine
2019	ATO Spordiklubi, laste mitmevõistlus	2022	Märjamaa Valla Spordikeskus, Märjamaa staadioni rekonstrueerimine
2020	Siim Kasari, Kenert Karm, vabatahtlik töö epideemia ajal vanadekodus		
Raplamaa sotsiaaltöötaja/ sotsiaalvaldkonna auhind			
2011	Inna Tamm	2016	Ruti Heinpõld
2012	Sirje Praks	2017	Tiit Timmermann
2013	Sirve Salu	2021	Anne-Ly Pedaja
2014	Maie Sepper	2022	Marge Viska
2015	Tõnis Vaik		
Sotsiaalministeeriumi auhind			
2013	Aivo Sildvee	2019	Ülle Laasner
2014	Toomas Tõnisson	2020 -2022	
2015	Tarmo Peterson		Pilvi Pregel
2016	Liivia Vacht		Riina Meidla
2017	Elari Hiis		Rapla Maakonna Puuetega Inimeste Koda
2018	Janno Ruus		

3.9. Elanike kaasamine, kodanikuühendused

Omavalitsustele on seadustega pandud kohustus kaasata elanikke omavalitsuse otsustusprotsessidesse. Selleks on erinevad võimalused - osalemine avalikel aruteludel, volikogu avalikel istungitel, arvamuste avaldamine küsitlustel või veebifoorumites jne.

Maakondlik omavalitsusliit on algatanud omavalitsuste ühisprojekte, tõhustamaks nii omavahelist koostööd kui erinevate sektorite koostööd. Ühiselt on juurutatud omavalitsuste digitaalse asjaajamise ja dokumentide avalikustamise programme.

Inimeste kaasamine otsustusprotsessidesse on suurenenud seoses omavalitsuste **planeerimisprotsessidega** – erinevate arendusprojektide puhul on elanike huvi keskkonnamõju hindamise ja planeeringute avalikustamise osas tuntav. Positiivne on, et elanike seisukohti on ka arvestatud - näiteks elamupiirkondade või karjääride kavandamisel ning teetrassivalikute puhul.

Tulemuslik on partnerluspõhimõtete järgimine **LEADER programmi** raames, kus koostöö toimub kolme sektori vahel – kaasatud on avalik, era- ja mittetulundussektor.

Raplamaal toimib hea koostöö **ettevõtjate** vahel – aktiivselt tegutsevad piirkondlikud ettevõtjate ühendused, naisettevõtjad, turismiettevõtjad.

Kodanikeühendused on aktiivsed ka tänu Euroopa Liidu struktuurifondide võimalustele – koos tehakse arengukavasid, seminare, ühisüritusi, talgud, arendusprojekte jms.

Vabaühendused

Raplamaal on 2023. aasta juuli seisuga 10 sihtasutust (SA) ja 612 mittetulundusühingut (MTÜ). Kehtna valda on registreeritud 89, Kohila vallas 132, Märjamaa vallas 111 ja Rapla vallas 280 ühingut. Äriregistris määratud tegevusalade järgi:

- ✓ 15 kogudust;
- ✓ 19 tervisevaldkonna, sh puuetega inimeste ühingut;
- ✓ 2 eakate hoolekandeühingut;
- ✓ 13 tuletõrjeseltsi;
- ✓ 23 spordiklubi ja 31 spordiga seotud ühingut;
- ✓ 6 noortega tegelevad ühingut;
- ✓ 76 küla- ja kogukonnaelu arendavad ühingut;
- ✓ 21 jahi- ja kalandusühingut;
- ✓ 99 vabaajategevuste pakkujat;
- ✓ lisaks maaparandus-, aiandus- jm ühingud.

2019. aastal oli Raplamaal üle 900 vabaühenduse (602) ja korteriühistu. 2023. aastal on vabaühendusi 622 ja korteriühistuid 637. *Allikas: RAEK*

Kaasav eelarve

Kaasav eelarvemenetlus ehk kaasava eelarve koostamine on kodanikuvõimu arutus- ja otsustusprotsess, üks osalusdemokraatia avaldumisvorme. Kaasavas eelarvemenetluses otsustavad kindla piirkonna elanikud, kuidas kasutada (kulutada) osa omavalitsuse eelarvest. Eelarve kulude poole arutelul osalemine võimaldab kodanikel avalikke kulutusi leida, arutada ja tähtsuse järjekorda seada ning annab neile võimu

teha rahakulutuse kohta otsustusi. Kui eelarve kulude arutellu kaasamist võetakse tõsiselt ja see toetub vastastikusele usaldusele, võidavad sellest nii kohalik omavalitsus kui ka kodanikud.

Kaasava eelarve metoodikat kasutavad Raplamaal kõik vallad: Rapla - 85 000 €, Märjamaa - 20 000 €, Kohila - 15 000 € ja Kehtna 10 000 €. Kõige rohkem projekte on tavapäraselt esitatud erinevate spordiobjektide loomiseks (discgolfi platsid, välijõusaalid, puhkealad, supluskohad jne).

Vabatahtlikud ühendused

Väga oluline ja rohkearvulised on jõustruktuuride vabatahtlikud ühendused.

Kaitseliitu kuulub 3,7% maakonna elanikkonnast (2023 – 1264 liiget: Rapla maleva kaitseliitlased moodustavad 2,1% maakonna elanikest, koos Naiskodukaitse, Noorkotkaste ja Kodutütardega 3,7% maakonna elanikest). Rahuaegsed administreerivad allüksused saavad tagada ja toetada turvalisust väiksemate ja igapäevaste rahuaegsete ürituste ja sündmuste raames. Kriiside ja sõjaolukorras asuvad sõjaaja allüksustesse kuuluvad kaitseliitlased täitma aga neile määratud sõjaaja ülesandeid. Kõigil Kaitseliidu tegevliikmetel on seaduse alusel õigus kasutada tulirelva hädakaitseks (rahuolukorras).

Abipolitseinike on Raplamaal 26. Abipolitseinikud osalevad põhiliselt patrullis, piirkondlikus politseitoos ja politseireididel.

Raplamaal on 10 **vabatahtlikku päästekomandot** + 1 ennetustööle panustav MTÜ Komandovaim, 2023. aastal oli vabatahtlikke päästjaid 124. Koos kutseliste päästjate, politseinike ja kaitseliidu töötajatega loob see kõik kogukondliku turvalisuse fooni.

Tabel 16. Vabatahtlike päästjate, abipolitseinike ja kaitseliitlaste arvud piirkondades 2023. Allikas: organisatsioonid

KOV	Vabatahtlikud komandod	Vabatahtlikud päästjad	Abipolitseinikud	Kaitseliidu kompaniid	Naiskodukaitse	
Kehtna	Kehtna	16	4	Hiie kompanii	Kaarepere jaoskond	30
	Lokuta	19			Hiie jaoskond	27
Märjamaa	Laukna	22	5	Märjamaa malevkond	Märjamaa jaoskond	48
	Valgu	8				
	Vana-Vigala .	6				
	Varbola	4				
					Alu jaoskond	34
Rapla	Kaiu	15	8	Kaiu üksikrühm	Rapla jaoskond	34
	Kuimetsa	6				
	Lipa	11		Loone malevkond	Kaiu jaoskond	21
	Vahastu	17				
Kohila	Komandovaim MTÜ	4	2		Kohila jaoskond	26
					Taastulijate jaoskond	13
Kokku:	124 (2019-110)		26	651	216 (2019 – 135)	

Eesti Punase Risti (EPR) Raplamaa Selts

Eesti Punase Risti Raplamaa Selts on loodud aastal 2005. Raplamaa Punases Ristis on 2023. aasta keskpaigas 37 vabatahtlikku igast Raplamaa vallast. Raplamaa seltsi vabatahtlike tegevused: esmaabivalved avalikel üritustel, esmaabikoolituste ja -töötubade läbiviimine, võistlustel esmaabipunktide läbiviimine, ennetustöö, koolitustel osalemine, maastikuotsingud, abipakkide kokkupanek, abi korralduslikes, logistilistes jt küsimustes ning tegutsemine seal, kus riik või Raplamaa omavalitsused tuge paluvad (nt psühhosotsiaalse toe andmine Ukraina põgenike vastuvõtu- ja majutuskeskustes). Vabatahtlikud saavad kuuluda seltsi juhatusse ning tuua seltsi tegevusse uusi suundi, mis kattuvad Punase Risti põhimõtetega.

EPR-i üldeesmärgid on olla riigile kriisides toeks (vabatahtlike võrgustik, ennetustöö, esmaabikoolitused), valmistada kriisideks ette nii oma vabatahtlikke kui elanikkonda, anda rahvusvahelist humanitaarabi, toetada vähe kindlustatud inimesi ja hoida käigus otsimisteenistus.

EPR-i teenused: esmaabivalved ja esmaabikoolitused (k.a psühholoogiline esmaabi).

Vabatahtlike seltsiliste liikumine

Vabatahtlike seltsiliste liikumine sai Raplamaal alguse 2021. aasta septembrist. Vabatahtlikud seltsilised pakuvad seltsi ja toetavat kätt 65+ eakatele ja 18+ erivajadusega inimestele ning seltsiliseks või olla alates vanusest 16+ ja ülemist vanusepiiri ei ole. Liikumise peamine eesmärk on ennetada inimeste sotsiaalset isolatsiooni ja sellega kaasnevat üksildust. Just üksildustunne on see, millega tihti kaasnevad vaimsed ja füüsilised tervisemured. See on tugitegevus sotsiaalvaldkonnas - vabatahtlike kaasamise abil on võimalik edasi lükata inimese suunamist sotsiaalteenustele. Just seltsilise poolt pakutav sõbrasuhe eakale või erivajadusega täiskasvanud inimesele toob tema ellu juurde elurõõmu ja usku igapäeva eluga toimetulekuks.

Raplamaal saab seltsiliste tugiteenust 2023. aasta keskel 122 eakat ja nendega tegeleb 21 vabatahtlikku. Seltsilised tegutsevad Rapla, Kehtna ja Kohila valdades. Abivajajate seas on kodus elavaid ja ka hooldekodus (Juuru- Kaiu, Rapla, Kalbu ja Järvakandi) elavaid eakaid. Eestis saab vabatahtlike seltsiliste tuge kokku peaaegu 1800 eakat, kellest pooled elavad oma kodus.

Raplamaal on noorim vabatahtlik 16 aastane. Enamalt jaolt on vabatahtlikud ka ise juba eakamad ning see näitab, et seltsiliseks olemine on oluline ka vanemale põlvkonnale endale. Seltsiliste liikumine ise võimaldab luua põlvkondade vahelisi suhteid ja kujundab vanusesõbraliku ühiskonna mainest.

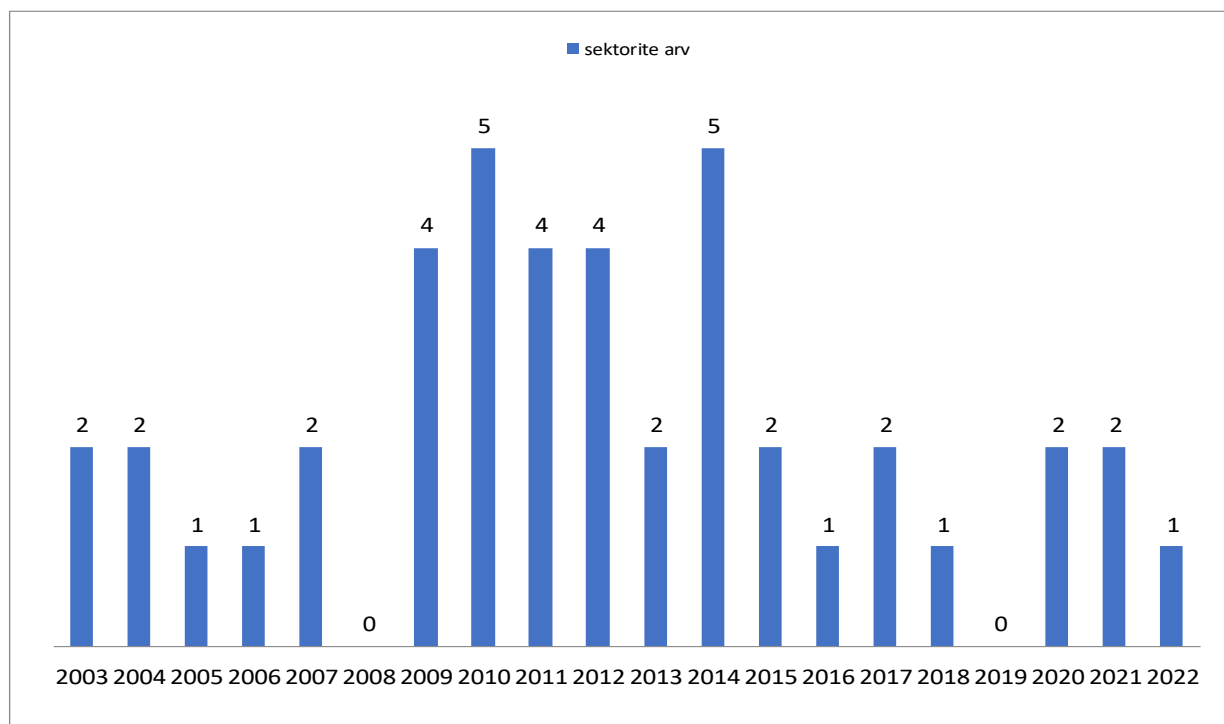
Keskmiselt panustavad vabatahtlikud oma aega paar tundi nädalas. Nad käivad vestlemas, õues liikumas, lauamänge mängimas või raamatuid lugemas. Lisaks käiakse koos poes, raamatukogus ja kultuurisündmustel. Vahel tehakse ühiselt lihtsamaid koduseid tegevusi või ka näiteks käiakse koos lähedaste haudadel. Seltsilise tegevuse aluseks ongi koos tegutsemine, sest see loob häid emotsioone mõlemale osapoolale. Sõbraga koos oldud aeg on hästi veedetud aeg ja sageli ennetab ja leevendab see koos veedetud aeg inimese üksildust.

MTÜ Raplatervis

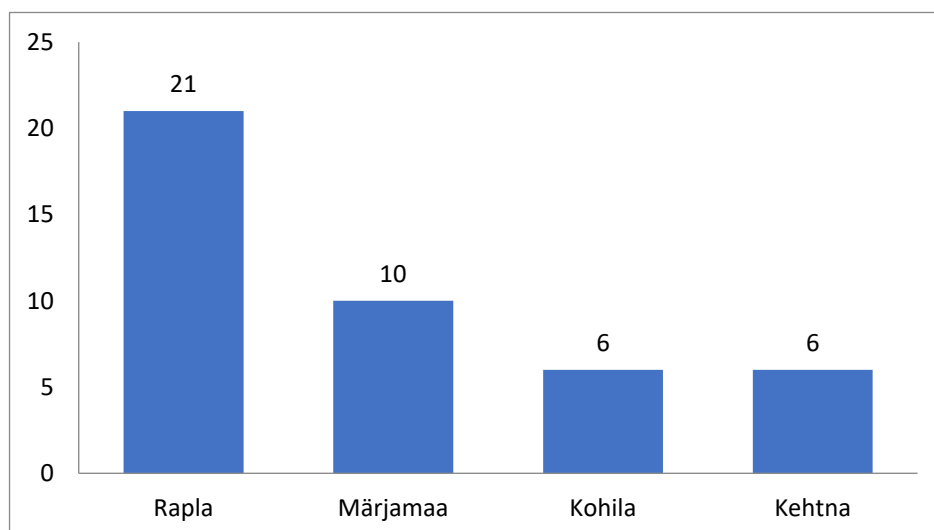
MTÜ Raplatervis on loodud aastal 2019 ning koondab enda alla tervisedendusega tegelevaid inimesi maakonnas. Läbi ühingu toimub aktiivne projektitöö ja lisavahendite leidmine ning kasutamine maakonna tervise ja turvalisuse valdkonna edendamiseks. Läbi ühingu toimuvad tervist edendavate koolide ja lasteaedade, inimeseõpetuse, turvalisuse (Mini-Äkk, Äkk) jm projektid. MTÜ Raplatervis on korraldanud mitmed aasta ka üleriigilist tervisenõukogude suveseminari.

3.10. Naabrivalve piirkonnad

Naabrivalve liikumine sai alguse Ameerikas ja seda juba aastakümneid tagasi. Täna Eestis on naabrivalve eelkõige elanikke ühendav tegevus, et vähendada piirkonnas anonüümsust ja olla abiks oma naabritele. Kuigi naabrivalve liikumine seondub eelkõige kuritegevuse ennetusega, siis tegelikult on selle tegevuse eesmärgiks tegeleda turvalisuse, heakorra ja ühiskondliku sidususe suurendamisega ka laiemas mõistes. Raplamaal oli naabrivalve sektoreid 2022. aasta lõpuks 43, viimase kolme aasta jooksul on lisandunud 6 piirkonda. Aktiivseim naabrivalvesektorite loomise aeg oli 2009-2014. Sel ajal toimus ka külades erinevad tegevusi – näiteks ohutuspäevad, kus Naabrivalvet sai käidud tutvustamas kohapeal. Tavapärane on 1-2 sektori loomine aastas. Oluline ei ole kvantiteet, vaid kvaliteet, millega ka sektorid tegutsevad. Aastal 2023 pälvis Teenuse sektor Siseministeeriumi Parima Naabrivalvesektori auhinna.



Joonis 33. Naabrivalve sektorite liitumine aastate lõikes 2003-2022. Allikas: Eesti Naabrivalve



Joonis 34. Naabrivalvesektorid Raplamaal omavalitsuste lõikes 2022. Allikas: Eesti Naabrivalve

IV LASTE JA NOORTE TERVIS

4.1. Laste arv maakonnas vanuserühmade lõikes

Laste ja noorte arv maakonnas on tõusutrendis.

Tabel 17. Laste arv maakonnas. Allikas: Statistikaamet (RV022U)

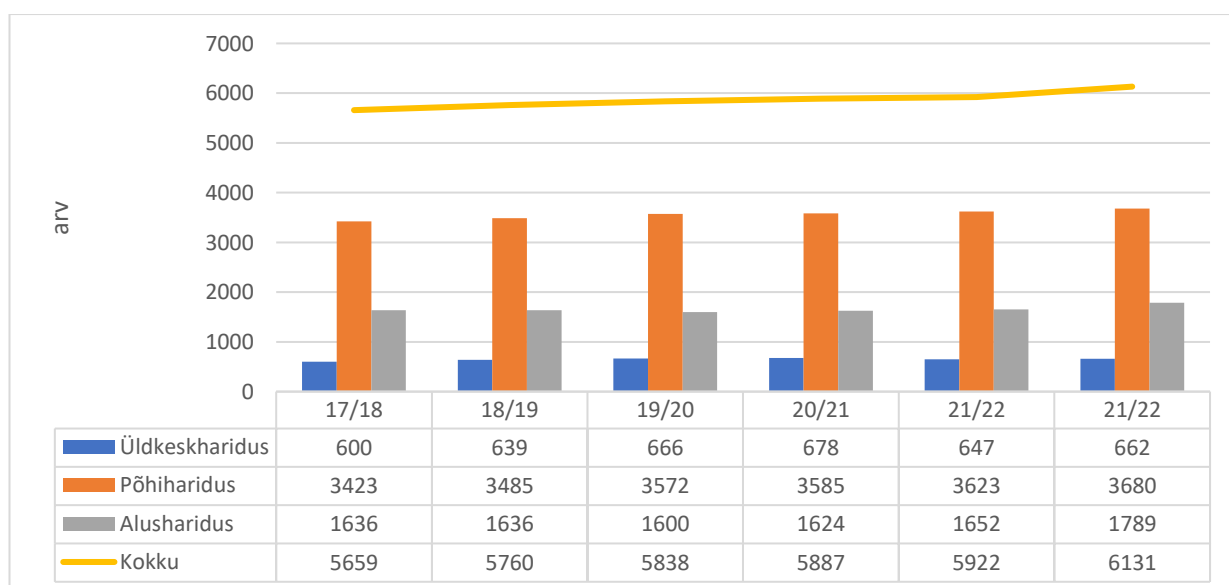
	2018	2019	2020	2021	2022	2023
0-4	1652	1684	1758	1772	1780	1779
5-9	1996	1956	1907	1783	1820	1895
10-14	1866	1987	2012	2113	2109	2111
15-19	1631	1618	1689	1686	1820	1941
Kokku	7145	7245	7366	7354	7529	7726

4.2. Õpilaste arv haridusasutustes

Raplamaal on järgmised haridusasutused:

- ✓ 3 gümnaasiumi, 13 põhikooli, 2 algkooli, 1 erakool, 1 erikool
- ✓ 2 kutsehariduskooli (sh täiskasvanute gümnaasiumi osa 7.-12. kl üldharidus)
- ✓ 22 lasteaeda. Osad lasteaiad on algkoolide või põhikool-lasteaedade koosseisus (Alu, Eidapere, Hagudi, Kabala, Valgu, Varbola, Kaiu). Kõige suurem, 9 rühmaline lasteaed, on Kehtna Siller, mille rühmad asuvad ka Inglise ja Lelles.

Laste arv on tõusutrendiga – eriti on kasvanud lasteaialaste arvud, mis toob endaga kaasa lasteaiakohtade nappuse.



Joonis 35. Õpilaste arv lasteaedades ja üldhariduskoolides. Allikas: Haridussilm

4.3. Laste ja noortega tegelevad asutused

Tabel 18. Laste ja noortega tegelevate asutuste ülevaade Raplomaal. Allikas: Kohalikud omavalitsused

Jrk nr	Asutus/teenus	Rapla	Kehtna	Kohila	Märjamaa
1	Koolid	Rapla Kesklinna Kool	Kehtna Põhikool	Kohila Gümnaasium	Märjamaa Gümnaasium
		Rapla Vesiroosi Kool	Valtu Põhikool	Kohila Mõisakool (erakool)	Kivi-Vigala Põhikool
		Alu Kool	Järvakandi Kool		Vana-Vigala Põhikool
		Hagudi Lasteaed-Põhikool	Eidapere Kool		Varbola Algkool
		Kabala Lasteaed-Põhikool			Valgu Põhikool
		Juuru Ed Vilde nim Kool			
		Kaiu Põhikool			
2	Riigikoolid	Rapla Gümnaasium	Kehtna Kutseharidus-keskus		Vana-Vigala Tehnika- ja Teeninduskool
		Raikküla Kool			
3	Lasteaiad	Rapla LA Kelluke	Kehtna LA Siller	Kohila LA Sipsik sh Prillimäe Põnnipere	Märjamaa LA Pillerpall
		Rapla LA Naksitrallid	Sh Silleri Lelle rühm	Kohila LA Männi	Kasti-Orgita Lasteaed
		Rapla LA Päkapikk	Sh Silleri Ingliste rühm	Sutlema LALinnupesa ja Aespa Metsaveere	Vana-Vigala lasteaed
		LA Sinilill (Juuru ja Järlepa)	Valtu LA Pesapuu		Kivi-Vigala LA Pääsulind
		Kaiu Kool (lasteaiarühmad)	Eidapere kooli LA rühm Kukupai		Sipa-Laukna lasteaed
		Alu Kool (lasteaiarühmad)	Järvakandi LA Pesamuna		Varbola lasteaed
		Kabala Lasteaed-Põhikool			Valgu Põhikooli lasteaia rühmad
		Hagudi Põhikool (lasteaiarühmad)			

Jrk nr	Asutus/teenus	Rapla	Kehtna	Kohila	Märjamaa
4	Noortekeskus	Rapla ANK keskus sh	Järvakandi ANK	Kohila ANK	Märjamaa ANK
		Raikküla noortetuba	Kehtna ANK	Hageri ANK	Vana-Vigala noortetuba
		Purku noortetuba		Prillimäe noortetuba	
		Kabala noortetuba			
		Kuusiku noortetuba			
		Alu noortetuba			
		Juuru noortetuba			
		Kaiu noortetuba			
5	Päeva- ja lastehoid	Ridiradiralla OÜ		Triinu ja Taavi päevahoid Kohilas	Lastehoid Mürakarud
		Rapla lastehoid		Linnupojad päevahoid Sutlemas	
		Sinilinnu Lastehoid			
6	Muusikakool	Rapla Muusikakool	Kehtna Kunstide Kool	Kohila Kunstide Kool	Märjamaa Muusika- ja Kunstikool
		Kaiu Kool muusikaosakond			
		Juuru Eduard Vilde Kooli Huvikool			
		Rapla Huvikool			
7	Kunstikool		Kehtna Kunstide Kool	Kohila Kunstide Kool	
8	Spordikool	Rapla Korvpallikool		Kohila Jalgpallikool	
		Rapla Tantsustuudio		Kohila Võrkpalliklubi Võrkpallikool	
		Raplamaa Jalgpallikool		Kohila Spordiklubi Spordikool	
		JJ-Street tantsukool			
9	Asendus-ja turvakodud	Juuru SOS-Lasteküla			

Huvikoolid

Huvikoolides osalus ei näita laste hobi- ja vabaaja tegevustega kaetust, samuti ei näita see ka sporditöös osalemist, aga näitab huvihariduse kõrgemat taset. Õppurite arv maakonna huvikoolides on kasvanud pidevalt ja jõudsalt. 2022/2023 õppeaastal võttis huvikoolide tööst osa 1790 inimest. Võrdluseks, et

2008/09 õppeaastal oli osalejate arv 708. Raplamaal on 15 huvikooli ja see arv ei ole viimasel kolmel aastal muutunud. Küll aga on vähenenud huvikoolides osalevate laste arv.

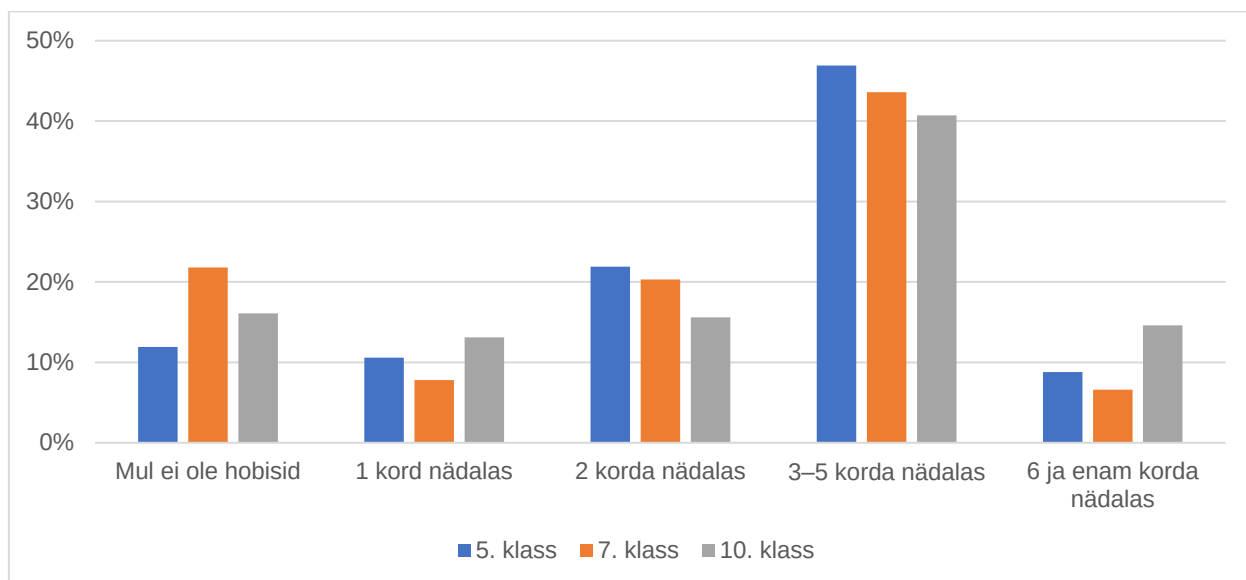
Tabel 19. Õppurite arv Raplamaa huvikoolides Allikas: Haridussilm

	2018/2019	2019/2020	2020/2021	2021/2022	2022/2023
Laste arv	1651	1681	1801	1930	1790

Valdkondadest on kasvanud muusika ja kunstiga tegelejad, aga eriti jõudsalt on kasvanud spordikoolides õppijate arv, mis oli 2022/2023 õppeaastal 928. 43% on huvikoolides spordivaldkonna käes ja 40% kaunite kunstide käes.

Huvikoolide õppurite vanuseskaalas domineerivad kõige rohkem alates 2022/2023 õppeaastast 12-18 aastased, järgnevad 7-11 aastased (varem see vanuserühm oli kõige arvukam) ja eelkooliealised lapsed on viimastel aastatel samuti aktiivselt huvikooli töös osalemas moodustades 9%.

Huvitegevusega hõlmatust kaardistati ka 2020. aastal uimastikasutuse uuringu käigus. Kõigist vastanud lastest keskmiselt 80% tegeleb mingi huvi- või hobitegevusega vähemalt kord nädalas. Üle poole lastest tegeleb huvitegevusega 2-5 korda nädalas ning on ka neid, kelle jaoks ei ole võõras 6 või rohkem korda nädalas oma hobitegevustega tegeleda. Hobitegevustega hõivatus on kõige madalam 7. klassi laste hulgas - 7. klassi lastest 22% väidab, et neil ei ole hobisid. 5. klassis on poisid ja tüdrukud hobitegevustega hõivatud sarnasel määral, kuid 7. klassis on tüdrukute hulgas rohkem neid, kellel jagub hobitegevusi igasse nädalasse. 7. klassi tüdrukutest ei ole hobisid 16%-l, kuid poistest peaaegu kolmandikul (29%). Sealjuures 7. klassi tüdrukutest enam kui pooled tegelevad hobitegevusega 3 ja rohkem korda nädalas. 10. klassis on suurem jällegi nende tüdrukute osatähtsus, kellel hobisid ei ole.



Joonis 36. Huvitegevustes osalemine 2020. Allikas: Rapla maakonna uimastikasutuse uuring 2020

4.4. Tervist edendavad haridusasutused

4.4.1. Tervist edendavad lasteaiad

Rapla maakonnas on 9 tervist edendavat lasteaeda (TEL). Kõigil neil lasteaedadel on tervist edendavad tegevused integreeritud igapäevaellu, korraldatakse erinevaid üritusi, nii asutuste sees kui kõigile valla lasteaedadele ühiselt. Koolitatakse lapsevanemaid ja töötajaid, kirjutatakse ja viiakse ellu vastavaid projekte. Traditsiooniks on saanud Raplamaa terviserongkäik, milles osaleb kuni paarsada last ja kus pööratakse tähelepanu erinevatele lastega seotud teemadele (ohutus, täisväärtusliku toit, tervis jne), ühine meelerahu hetk, kus ühel kindlal ajal võtab kogu lasteaiapere aja maha ja teeb läbi vaikuseminutite harjutused, võrgustiku suvekool jms. Tervist edendavatel lasteaedadel on oma märgis. Võrgustiku koordinaatorid on olnud Aune Kähär, Kristina Mägi ja Mari Laas,

Tervist edendavad lasteaiad on:

✓ Rapla LA Päkapikk	2003
✓ Rapla LA Naksitrallid	2003
✓ Rapla LA Kelluke	2003
✓ Kehtna LA Siller	2003
✓ Järvakandi LA Pesamuna	2011
✓ Kohila LA Sipsik	2011
✓ Märjamaa LA Pillerpall	2015
✓ Sutlema LA Linnupesa	2016
✓ Prillimäe lasteaed Põnnipere	2020

4.4.2. Tervist edendavad koolid

Tervist edendavate koolide (TEK) tegevusega on kaasatud õpilased, õpetajad, lapsevanemad ja kooli personal, kes kõik teevad koostööd füüsilise, sotsiaalse ja vaimse tervise tugevdamise eesmärgil.

Tervist edendavate koolide ülesanne on rajada selline elu- ja töökeskkond, mis arendab ja tugevdab tervist.

Tegevuste põhisuunad on:

- ✓ tervist soodustava koolikeskkonna (füüsiline, psühhosotsiaalne) loomine,
- ✓ isiklike oskuste kujundamine, terviseteadlikkuse loomine,
- ✓ koostöö arendamine, õpilaste, õpetajate jt. paikkonna liikmete aktiveerimine.

Raplamaal liitus 1998. aastal võrgustikuga esimesena Rapla Vesiroosi Gümnaasium. Hetkel on võrgustikus maakonna 20 koolist 15 kooli (75%), viimane liituja on aastast 2023.

Koolid on aktiivsed koolisisesed tegevusi tehes, kuid tunnistavad, et süsteemsem analüüsimine käib läbi üldise sisehindamisdokumendi, eraldi tervisenõukogu töö analüüsi väga tihti ei tehta. Vabatahtlik TN töö ei ole väga kerge ja seetõttu on koole, kus tegevust vedanud inimese lahkumisel töö seiskub.

Maakonna tervist edendavad (TE) koolid saavad traditsiooniliselt kokku suvekoolis, kus toimub alati mõnel aktuaalsel teemal koolitus, tegutsetakse koos meeskonnatöös ja tihti tehakse ka aktiivset liikumist (nt sulgpalli mängimine, matk vms) ning alati on võimalus kogemuste jagamiseks läbi erinevate meetodikate. Samuti saadakse ülevaade eelmise aasta õnnestumistest ja vaadatakse üle järgmise aasta plaanid tervisetgevustes.

Igal suvel esindab maakonda paar kooli ka vabariiklikus TEK suvekoolis.

Õppeaasta jooksul püütakse maakonda tuua ka vähemalt üks Tervise Arengu instituudi pakutud koolitus.

Tervist edendavad koolid on maakonna kõige aktiivsemad ja tulemuslikumad, osaledes inimeseõpetuse olümpiaadil, tervisedenduslikel konkurssidel, kampaaniates, maakondlikel ja koolisisestel TE tegevustes (KEAT ohutuslaagris jms). TE koolidel on oma märgis. Võrgustiku koordinaator on olnud Pilvi Pregel.

Tervist edendavad koolid on:

✓ Rapla Vesiroosi Kool	1998
✓ Kohila Gümnaasium	2001
✓ Kaiu Põhikool	2004
✓ Märjamaa Gümnaasium	2004
✓ Kabala Lasteaed-Põhikool	2005
✓ Järvakandi Kool	2005
✓ Varbola Kool	2006
✓ Eidapere Kool	2006
✓ Rapla Kesklinna Kool	2007
✓ Raikküla Kool	2007
✓ Alu Lasteaed-Algkool	2010
✓ Kehtna Põhikool	2010
✓ Valtu Põhikool	2012
✓ Valgu Lasteaed-Põhikool	2014
✓ Hagudi Põhikool	2023

4.5. Lastele ja noortele suunatud ennetustegevused maakonnas

4.5.1. Tõenduspõhistes programmides osalemine

Eestis on mitmesuguseid tõenduspõhiseid programme, mida rakendatakse ka Raplamaa koolides ja lasteaiades.

Tabel 20. Tõenduspõhised programmide rakendamine maakonna omavalitsustes. Allikas: omavalitsused

Programm/KOV	Rapla vald	Kohila vald	Kehtna vald	Märjamaa vald
VEPA	2 - Rapla Vesiroosi Kool, Hagudi Põhikool	1 - Kohila Gümnaasium	1 – Kehtna Põhikool	2 – Märjamaa Gümnaasium, Valgu Põhikool

Programm/KOV	Rapla vald	Kohila vald	Kehtna vald	Märjamaa vald
Imelised aastad	Aastas 1 grupp	Aastas 2 gruppi		Aastas 1 grupp
T.O.R.E.	Rapla Vesiroosi Kool (2 gruppi)			
Liikuma Kutsuv Kool	4 - Rapla Vesiroosi Kool, Rapla Kesklinna Kool, Juuru Eduard Vilde Kool, Alu Kool	1 - Kohila Gümnaasium		1 – Märjamaa Gümnaasium
Sport koolis (EOK)	Kaiu Põhikool 2021/2022 alates		Kehtna Põhikool 2023/2024	Märjamaa Gümnaasium 2021/2022 alates
Tervist Edendav Kool – 15	7 - Rapla Vesiroosi Kool, Rapla Kesklinna Kool, Kabala Lasteaed-Põhikool, Raikküla Kool, Kaiu Põhikool, Alu Kool, Hagudi Põhikool	1 - Kohila Gümnaasium	4 - Kehtna Põhikool, Valtu Põhikool, Eidapere Kool, Järvakandi Kool	3 - Märjamaa Gümnaasium, Valgu Lasteaed-Põhikool, Varbola Kool
Tervist Edendavad Lasteaiad – 10	3 - Rapla LA Päkapikk, Kelluke, Naksitrallid	3 - Kohila LA Sipsik, Prillimäe Põnnipere, Sutlema lasteaed Linnupesa	2 - Kehtna LA Siller, Järvakandi LA Pesamuna	1 -Märjamaa LA Pillerpall
SPIN	15 noort 2022, 2023			
Kiusamisest vabaks kool / KIVA	3 - Alu Kool, Kabala Lasteaed-Põhikool, Rapla Vesiroosi Kool; Juuru Ed Vilde Kool	1 - Kohila Gümnaasium	2 - Valtu Põhikool, Järvakandi Kool	1 - Varbola Kool
Kiusamisest vabaks lasteaed	7 - Rapla LA Päkapikk, Rapla LA Naksitrallid, Kaiu Kool (lasteaia rühmad), Alu Kool, LA Sinilill – Juuru ja Järlepa, Rapla LA Kelluke	4 – Kohila LA Sipsik, Prillimäe Põnnipere, Sutlema LA Linnupesa, Kohila LA Männi	2 – Kehtna LA Siller, Järvakandi LA Pesamuna	5 – Märjamaa LA Pillerpall, Orgita LA Midrimaa, Sipa-Laukna Lasteaed, Kasti LA Karikakar, Vana – Vigala Lasteaed

Programm/KOV	Rapla vald	Kohila vald	Kehtna vald	Märjamaa vald
Vaikuse minutid		Kohila lasteaed Sipsik		
Muud programmid	Taastav õigus projekt 2022- 2024; Hea algus – Alu Kool			
UEPC koolitus	Läbitud	Läbitud	Läbitud	Läbitud

4.5.2. Ohutusõppus Mini-Äkk

Programm Mini-Äkk on „Kaitse end ja aita teist“ (KEAT) programmi järeltulija. See on erinevate struktuuride koostööprojekt, kus esmalt koolitatakse välja turvalisuse valdkonnas kõik 6. klasside õpilased ja seejärel toimub ohutuslaager iga kooli esindusvõistkonnale. Programm sai alguse Jõgevamaalt peale Estonia praamlaeva katastroofi (1995). Esimesed koolitused ja laager toimusid Raplemaal 2008. aastal.

Igal aastal osaleb projektis sadu lapsi, tavapäraselt jõuab laagrisse 14 - 16 võistkonda, igas 8 liiget. Ohutusalast süvakoolitust läbi laagrite on saanud nende aastate jooksul pea 2000 6-klassi õpilast.

4.5.3. Haridustöötajate ohutusõppus Rapla Äkk

Analoogselt KEAT õppusele on aastast 2020 Raplemaal alguse saanud üldhariduskoolidele suunatud ohutusõppus, kus osalevad 4-liikmelised koolitöötajate meeskonnad. Rapla ÄKK annab võimaluse end proovile panna ohtlikult realistlikes olukordades. Esmajärjekorras läbivad ohutusõppuse kooli juhtkond ja läbi aastate saavad koolitust kõik õpetajad. Rapla ÄKK koostööpartnerid on Päästeamet, Politsei- ja Piirivalveamet, Transpordiamet, Kaitseliit, Naiskodukaitse, Sotsiaalkindlustusamet, Eesti Punane Rist, Keskkonnaamet, vabatahtlikud päästekomandod ja iga-aastaselt veel erinevad koostööpartnerid hetkeolukorra oluliste teemadega. Raplast on saanud idee ka teised maakonnad – nii on ÄKK levinud juba üle Eesti. 2022. aastal korraldati Raplas Siseministeeriumi tellimisel üle-eestiline ohutusõppus, kus osales 9 maakonna esindused 10 võistkonnaga. Idee pärineb Pärnumaalt Kilingi-Nõmme Öö-Marult. Koolituse on läbinud nelja aasta jooksul juba paarsada koolitöötajat maakonnas.

4.5.4. Inimeseõpetuse ainesektsioon

Inimeseõpetus on väga oluline aine õppekavas. Raplamaa inimeseõpetuse aineühendus on loodud aastal 1997 ja tegutseb Raplamaa Omavalitsuste Liidu toetusel.

Inimeseõpetuse ainesektsioon koondab inimeseõpetuse õpetajaid, aitab korraldada koolitusi ning aitab õpetajaid. Ehk ka tänu sellele on Raplamaa inimeseõpetuse õpetajad püsivamad, mitte igal aastal vahelduvad.

Kümmekond aastat on toimunud 5. klassidele tervispäev, kus koolide õpilased jagatakse võistkondadeks ning lahendatakse tervisealaseid ülesandeid. Tervisevõistluspäeva korraldab igal aastal erinev kool. Maakonna inimeseõpetuse aineolümpiaadi on läbi viidud Raplemaal aastast 1999. Parimaid ainetundjaid tunnustatakse igal aastal, varasemalt preemiareisiga, olenevalt võimalustest.

Inimeseõpetuse aineseksiooni juhataja on aastast 2008 Riina Meidla, Märjamaa Gümnaasiumi inimeseõpetuse õpetaja. Varasemad juhatajad olid Tiia Hansar ja Ülle Laasner.

2022. aastal tähistas aineseksioon 25. sünnipäeva.

4.5.5. Puhas tulevik

Raplamaal käivitus Rapla politseijaoskonna eestvedamisel esimene uimastiteemaline programm - „Puhas tulevik“. 15. novembril 2018 allkirjastati koostööleping maakonna nelja valla, prokuratuuri ja politseijaoskonna poolt. Ennetusprogrammi sihtgrupiks on üldjuhul esmakordse narkosüütega politseisse sattunud alaealised ja programmi eesmärk on vähendada narkootikumide tarvitamist ja omamist noorte hulgas, ennetada narkosüütegude toimepanemist, parandada noorte sotsiaalseid oskusi, aidata igakülgelt kaasa alaealiste ja nende perede edukamale sotsiaalsele ja psühholoogilisele toimetulekule ja õiguskultuurile. Programm seisneb perega tegelemises ja kuni 6-kuulises järelvalves. Eeskuju on võetud Harjumaalt.

Raplamaal on programmi läbinud kokku 19 noort. 2023.a. I poolaastal on probleemseid noori, kellega töö käib - 13. Üks noor on programmist välja kukkunud. Probleemiks on kanepi tarvitamine ja noorte arv, kes on sellega ka nõ vahele jäänud, on hüppeliselt kasvanud.

4.5.6. Turvaline kodukant - kool

Rapla politseijaoskonna eestvedamisel toimub mitmed aastad koolides programm „Turvaline kodukant - kool“, kus avatud ruumi meetodil viiakse läbi kohtumised maakonna koolides, selgitatakse välja iga piirkonna probleemid, küsimused ja pakutakse koos spetsialistidega lahendusi. Sihtgrupiks on õpetajad, lastekaitsetöötajad, sotsiaalpedagoogid, tugipersonal, õpilasesindus, hoolekogu esindaja jt. Spetsialistide meeskonda kuuluvad politsei, ohvriabi, ja lastekaitseüksuse spetsialistid, KOV lastekaitse/sotsiaaltöötajad, Töötukassa, noortekeskus, Rajaleidja ja prokuratuuri esindajad. Projekt algas 2019. aastal, koroonakriisi ajal koolides ei käidud. Kümme kooli on juba projektis osalenud ning tegevust jätkatakse. Metoodikat on rakendatud Raplamaal aastast 2015, kui tegeleti külakogukondadega, seejärel toimusid analoogsed arutelud kõikides omavalitsustes (2018).

4.5.7. Taastav õigus

Taastav õigus on konflikti lahendamise meetod. Õigusrikkumisega kaasneb alati kahju kannatanule, vahel laiemalt ka kogukonnale. Üks kahjude heastamise viis on taastava õiguse kasutamine. Taastav õigus on konfliktide lahendamise viis, mis võimaldab kahju tekitajat, kannatanut ning kogukonda kaasates tekkinud kahju heastada või ennetada kahju tekkimist. Taastaval õigusel põhinev lähenemine toob kaasa häid tulemusi nii konkreetse konflikti osapooltele kui ühiskonnale laiemalt. Taastaval õiguse rakendamiseks on erinevad viisid, näiteks konfliktivahendus, taastav nõupidamine, ennetav ring ja taastav aruteluring.

Taastava õiguse praktikatega on võimalik konfliktide eskaleerumist ennetada ning asjaosalised saavad märksa varem üheskoos oma mõtteid ja tundeid jagada, kuulata teine pool ära ning selgitada, mida on vaja, et juhtunu juurest edasi minna ja võimaluse korral sõlmida kokkulepped, kuidas tekkinud kahju heastada.

Taastava õiguse meetodikat (teenust) saab kasutada:

- ✓ Koolikeskkonnas (õpilaste vahe, õpetajate vahe, õpetajate ja õpilaste vahel, õpetaja ja lapsevanema vahel)
- ✓ Töökeskkonnas
- ✓ Perekkonnas (lapsevanema ja lapse vahel, vanavanemate vahel, sugulaste vahel) - kogukonnas (noore ja kogukonna vahel)

Rapla vallas toimuva pilootprojekti „Taastava Õiguse arendamine Rapla vallas 2022-2024“ raames on alustatud erinevate sidusrühmade koolitamisega (koolide tugipersonal, lasteaednikud, noorsootöötajad, politseinikud ja KOV töötajad. Meetodikat on tutvustatud üle maakonna. Seetõttu on eesmärgiks, et igas kogukonnas, kohaliku omavalitsuse ja riigiasutuses, aga ka peres oleksid olemas inimesed, kes oskavad kasutada taastaval õigusel põhinevaid meetodeid konfliktide lahendamiseks.

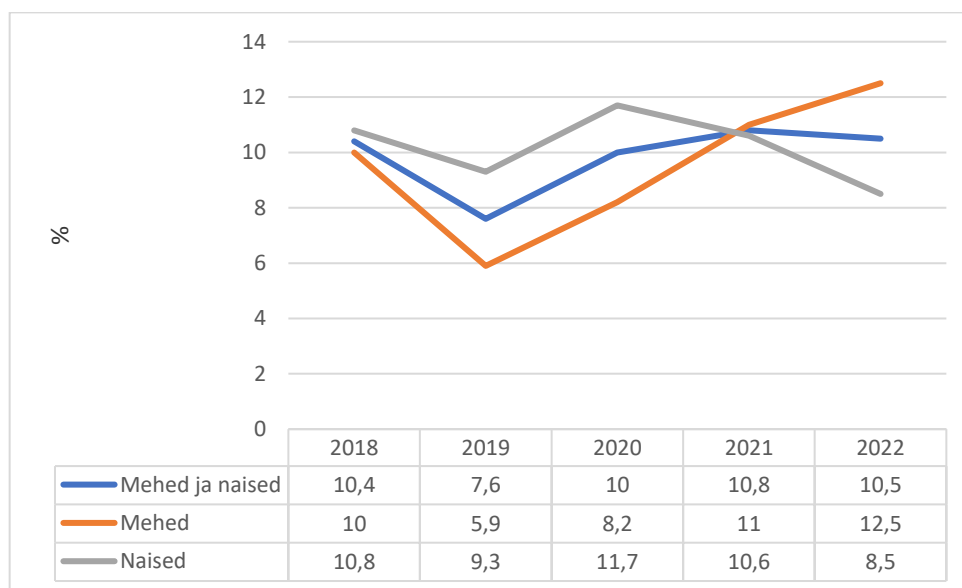
4.5.8. Turvalisuse programmid

- ✓ Liiklusohutus: Transpordiameti ennetusvaldkonna programmid on maakonnas toimunud aastaid. Nt „Iga pidu saab ükskord läbi“ 9. klassidele, „Selge pilt...!“ gümnaasiumiõpilastele, „Peatu, vaata, veendu“ 5. klassidele, jalgrattakoolituse toetamine, Reguleerija I pädevuse ehk lasterühma saatja koolitus.
- ✓ Tule- ja veeohutuse koolitused: „Tulest targem“ päästjate koolitus lasteaedades, „Päästjatel külas“ 2.-3. klass käivad päästekomandodes, I klassi veeohutus programm koolides.

4.5.9. Noortegarantii tugisüsteem(NGTS)

NEET noored on noored vanuses 16-29, kes ei õpi ega tööta. 2022. aastal oli Eestis selliseid noori 20 800 ja NEET määr oli 10,6 %. Euroopa Komisjoni ja Eesti riigi eesmärk on aastaks 2030, et NEET määr ei ületaks 9%. NGTS programmi eesmärk on tagada alla 30-aastastele noortele nelja kuu jooksul pärast töötuks jäämist või formaalharidusest lahkumist kvaliteetne tööpakkumine, haridustee jätkamine, õpipoisiõppe või praktika pakkumine. Raplamaal on näitajad Eesti keskmise sarnased, noormehi rohkem kui tütarlapsi.

Programmi eesmärk on parandada noorte tööalast konkurentsivõimet ja nad tööle aidata või haridussüsteemi lõimida. Raplamaa on programmiga liitumas 2024. aastal.



Joonis 37. NEET-staatuses noorte osatähtsus Raplamaal 15-26-aastaste hulgas soo järgi 2018–2022. Allikas: Sotsiaalkindlustusamet

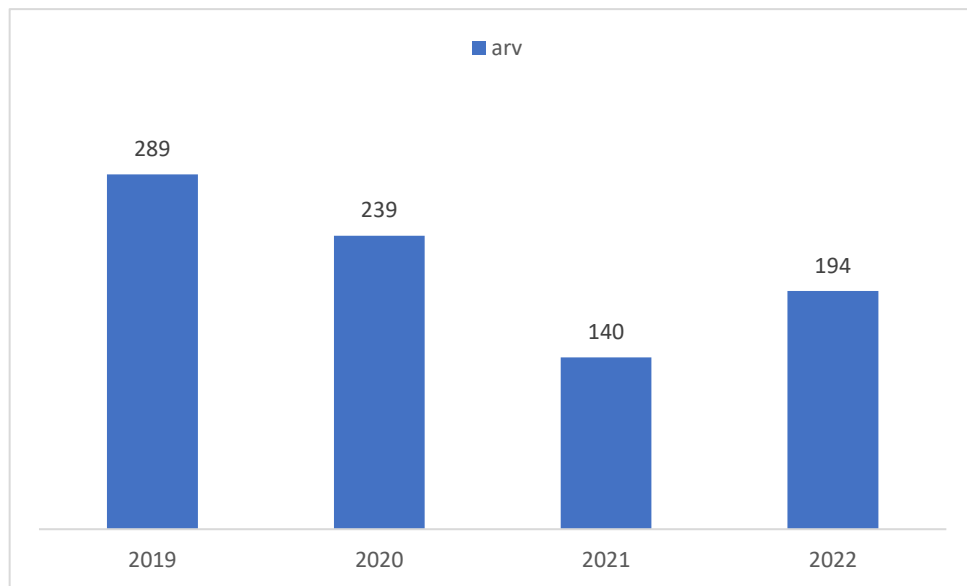
4.6. Alaealiste süüteod

Alaealiste puhul käsitletakse politseis olulise indikaatorina nii nende poolt kui nende vastu toimepandud süütegusid. Alaealiste poolt toime pandud kuritegusid on registreeritud viimase nelja aasta jooksul keskmiselt 40 juhtu aastas. Levinumad alaealiste poolt toime pandud süüteod on vargused (peamiselt poodidest, tuttavatel, kergesti ligipääsetavatest kohtadest) ning erinevad konfliktid, mis lõpevad vägivaldselt. Enamasti on konfliktisituatsioonides kõik osapooled enam-vähem ühevanused. Vägivallakuriteod, milles on kannatanuks alla 14-aastased, on valdavalt toime pandud samas leibkonnas elava isiku poolt. Alaealiste poolt toime pandud väärtegusid on olnud viimase 4 aasta jooksul keskmiselt 38 kuritegu ja 182 väärtegu juhtu aastas, neist valdav enamus on seotud alkoholi- ja tubakatoodete tarbimisega. Alaealisi narkootilise aine tarvitajaid on viimase nelja aasta jooksul tuvastatud keskmiselt 4,5 juhtu aastas.

Alaealiste vastu toime pandud kuriteod jagunevad kaheks: isikuvastased ehk vägivallakuriteod ning seksuaalkuriteod. Viimaseid on nelja aasta jooksul toime pandud keskmiselt 6,5 juhtu aastas (varemalt 10 juhtu aastas). See tähendab, et aastas jõuab politseisse Rapla maakonnast 6-7 alaealist kannatanut, keda on seksuaalselt väärkoheldud.

Kuriteo toime pannud alaealise puhul on peamine eesmärk ennetada uusi õigusrikkumisi, rakendatavad meetmed peavad vastama eale ja arengutasemele ning toetavad rehabilitatsiooni eesmärki. Taastava õiguse raames on võimalik kohaldada alaealisele võimalust kuriteo tagajärgede heastamiseks või hüvitamiseks. Alaealise karistamisele tuleb eelistada mõjutuvahendit, kui see ei aita, on võimalus ka karistada. Piirkonnapolitseinikud on rakendanud erinevaid mõjutuvahendeid: suuline hoiatus, kirjalik hoiatus (ilma väärteomenetluseta), lisaks teemakohalise raamatu lugemine, referaadi kirjutamine, mingisuguse esitluse esitamine, psühholoogi juurde suunamine, sotsiaalprogrammid („Puhas tulevik“, mitmedimensiooniline pereteraapia - MDFT), lepitusele suunamine, heakorratöö, huviringides osalemine, laagrisse paigutamine, kohtumised piirkonnapolitseinikuga, suitsetamisest loobujate nõustamine

kabinetti suunamised jne. Abivajavast lapsest või isikust saadab politsei info kohalikule omavalitsusele edasi ja sel juhul KOV tegeleb lapse/perega edasi. Mõjutusvahendeid saab rakendada ka kohus.



Joonis 38. Alaealiste süüteed Raplamaal 2019-2022. Allikas: Politsei- ja Piirivalveamet

4.7. Kohalike omavalitsuste initsiatiiv ja toetused tagamaks teenuste kättesaadavust

Tugiteenused haridusasutustes on:

- ✓ Logopeed
- ✓ Psühholoog
- ✓ Eripedagoog
- ✓ Sotsiaalpedagoog

Tabel 21. Tugispetsialistide arv Raplamaal ametikohtade järgselt. Allikas: Haridussilm

Ametikoht	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22	2022/23
Eripedagoog	13	14	16	16	22	21
Koolipsühholoog	5	5	5	6	5	7
Logopeed	10	11	11	9	9	8
Sotsiaalpedagoog	13	17	18	18	18	18
Kokku	39	45	50	49	54	54

Tabel 22. Tugispetsialistide arv maakonnas omavalitsuste lõikes. Allikas: Haridussilm

KOV	2018/2019	2019/2020	2020/2021	2021/2022	2022/2023
Kehtna vald	6	7	6	8	7
Kohila vald	12	15	15	17	17
Märjamaa vald	7	7	6	6	6
Rapla vald	22	23	25	24	25

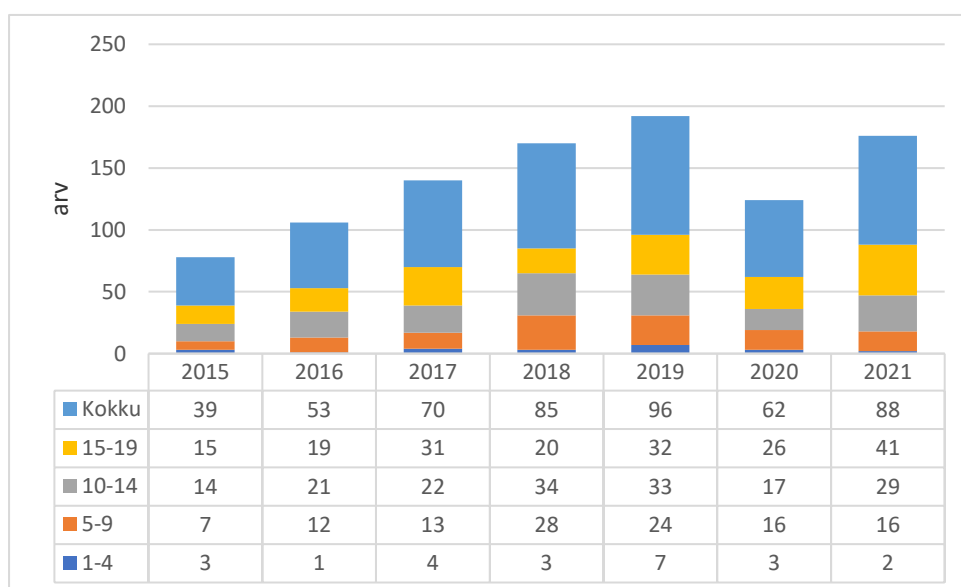
Arvestades haridusasutuste hulka maakonnas, on tugispetsialistide arv küllalt väike – kutseõppeasutustes oli 2021/2022 õppeaastal kokku 1 eripedagoog ja 1 sotsiaalpedagoog, koolieelsetes lasteasutustes 1 eripedagoogi ja 4 logopeedi (arvud on veidi tõusnud) ning üldhariduskoolides 10 eripedagoogi, 7 koolipsühholoogi, 5 logopeedi ja 17 sotsiaalpedagoogi.

Tugiteenuste vajadus on suur ja järjest enam suurenev. Tugiteenuste olemasolust sõltub paljude laste edasine käekäik. 15% lastest vajab logopeedilist ja eripedagoogilist nõustamist (ühe logopeedi ja eripedagoogi teenindada on minimaalselt 50 last). On sätestatud, et 600 lapse kohta oleks vajalik 1 psühholoogi ametikoht ja 600 lapse kohta 1 sotsiaalpedagoogi ametikoht.

Maakonna kõikide valdade vajadus on erilasteaed, kuhu saaks suunata spetsiifilisema toevajadusega raske ja sügava puudega koolieelsed lapsed – et neile oleks tagatud meditsiiniline abi, füsioteraapia, logopeed, eripedagoog, tegevusteraapia jms. Praegu püütakse vallas kaasata erivajadusega lapsi lasteaedadesse – on sobitusrühmad, tagatakse eripedagoogi abi, tegevusteraapia jms, kuid on lapsi, kes vajaksid suuremat abi ja tähelepanu oma tervislikust seisundist sõltuvalt.

4.8. Laste vaimne tervis

Psüühika- ja käitumishäirete haiglaravi on tõusnud juba aastal 2018. Eriti on märgatav vanuserühma 15-19 ravil olijate arvu tõus.



Joonis 39. Aktiivravil olnud lapsed psüühika- ja käitumishäirete diagnoosiga. Allikas: Tervise Arengu Instituut (PH5)

Laste hulk, kes ei ole tundnud masendust ja kurbust viimase 6 kuu jooksul on ajas vähenenud, mis näitab laste vaimse tervise halvenemist. Kui 2005/2006 oli selliseid lapsi Rapla- ja Harjumaal 41,5%, siis 2022/2023 uuringus 36,8%.

Eluga rahulolu uurimiseks kasutati Cantrilsi redeli meetodit, mis on üks levinumaid mõõdikuid.

Redel on viis, kuidas oma elu piltlikult ette kujutada. Selle kõige kõrgemal astmel väljendatakse parimat võimalikku elu ning madalaim aste väljendab halvimat võimalikku elu. Hinnangu oma elu kohta annavad vastajad ise selliselt, et märgivad, millisel redeli astmel nad enda arvates antud hetkel asuvad, ning seega on selline hinnang heaolule subjektiivne ja tuleneb isiku enda tunnetest ja hetkeolukorrast.

Eesti noorte hinnangud eluga rahulolule on väga sarnased Euroopa riikide keskmisega: eluga rahulolu keskmine skoor on Eesti lastel 7,7 punkti (poistel 7,9 ja tüdrukutel 7,5 punkti) 10-st. Rapla maakonna noored hindasid oma elu rahulolu skaalal keskmiselt 7,7 punktiga, mis ei erine Eesti keskmisest ja on laste puhul tavapärane hinnang (Raplamaa uimastikasutuse uuring 2020).

Kiusamine

Raplamaa viidi läbi 2018. aasta talvel läbi koolikiusamise uuring. Uuringus küsitleti 5.-9. klasside õpilasi, küsitletuid oli kokku 1440. Viidi läbi ka neli fookusgrupi uuringut: 3 õpilaste (4. klassid, 5.-7. klassid, 8.-9. klassid) ja 1 õpetajate fookusgrupp (kokku 35 in).

Viimase aasta jooksul oli kiusamist kogenud Raplamaal 22,4% 5.-9. kl õpilastest - poisid 18,6% ja tüdrukud 26,5%. Õpilased puutuvad kokku paljude erinevate kiusamisviisidega. Kolm enam levinud kiusamise viisi:

- ✓ Minu üle on naerdud / mind on naeruvääristatud (59,9%)
- ✓ Mind on narritud või halvustatud minu välimuse tõttu (43,3%)
- ✓ Minu kohta on levitatud kuulujutte (42,3%)

Kõige sagedamini esineb vaimset kiusamist. Aina rohkem kiusamist toimub kübermaailmas. Kiusamise ohvreid peetakse teistsugusteks ja erilisteks, mis viitab sallimatusele. Kiusajad on ise kuhjunud probleemidega ja ebakindlad lapsed ehk ise abivajajad! Kiusaja-kiusatava topeltrollis olevatel õpilastel on endil hulgiprobleemid.

Õpilaste omavahelisel kiusamisel on suurem mõju käitumisele ja tervisele kui õpetajate-õpilaste vahelisel kiusamisel.

Algkoolis on oluline universaalne ennetustöö, põhikoolis spetsiifiline ennetustöö, oluline on süsteemsete nõustamis- ja toetusteenuste kättesaadavus.

Kiusamisel on korduv ja pidev iseloom – oluline on uutele kiusamisjuhtudele kohene reageerimine ning pikaajaliste juhtudega mitte „ära harjumine“.

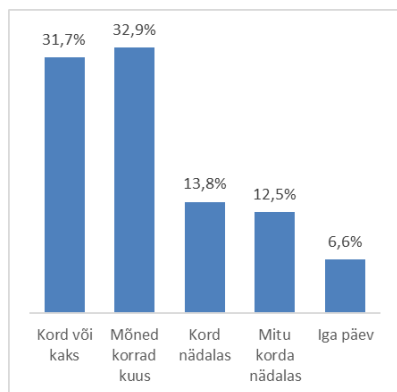
Oluline on pereliikmete teadlikkus peresüsteemi mõjust koolikiusamisele, vajalik on koostöö kooli (õpetajate, tugispetsialistide) ning pereliikmete vahel.

Vajalik on teadmiste ja oskuste arendamine – nii noortel endil kui lapsevanematel ja koolipersonalil.

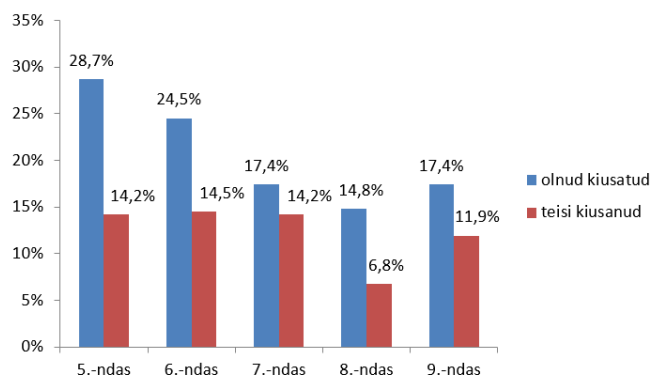
Täiendavad ettepanekud fookusgruppidest – lapsed pidasid väga oluliseks täiskasvanutega rääkimist ja tähtis on õpilaste endi poolne sekkumine.

Kiusamist on rohkem nooremates klassides (5. ja 6. klassis), 6,6% kiusatud lastest vastasid, et neid kiusatakse iga päev, 12,5% vastasid, et mitu korda nädalas. Nende laste vaimne heaolu, keda on kiusatud pikaajaliselt, on väga madal.

Allikas: Koolikiusamise uuring Raplamaal 2019



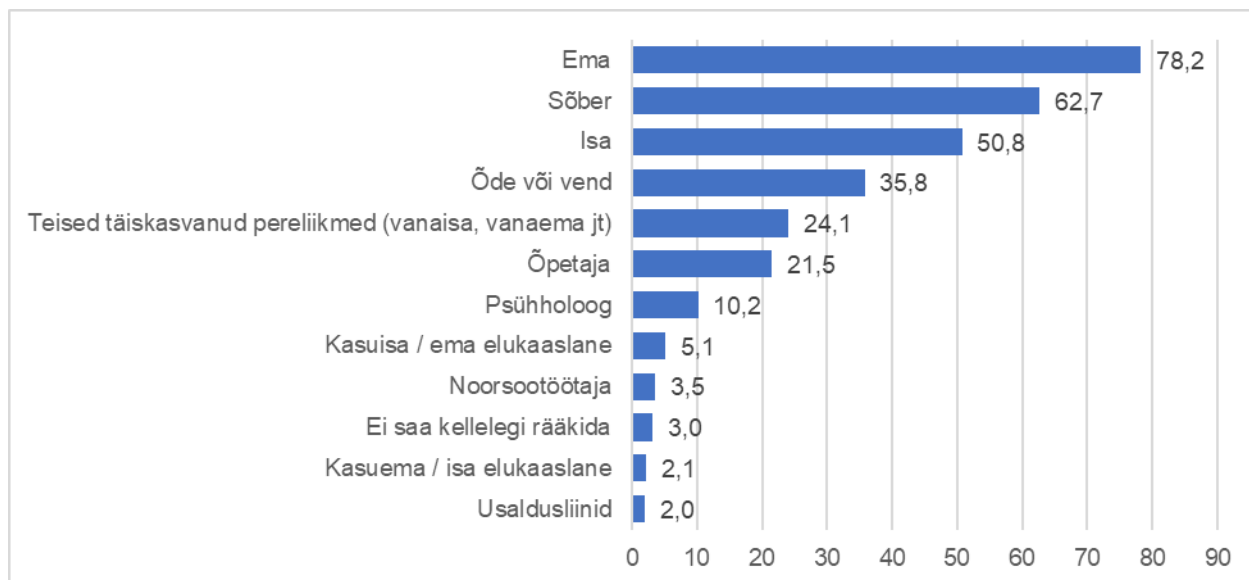
Joonis 41. Kiusamise sagedus Raplamaal.



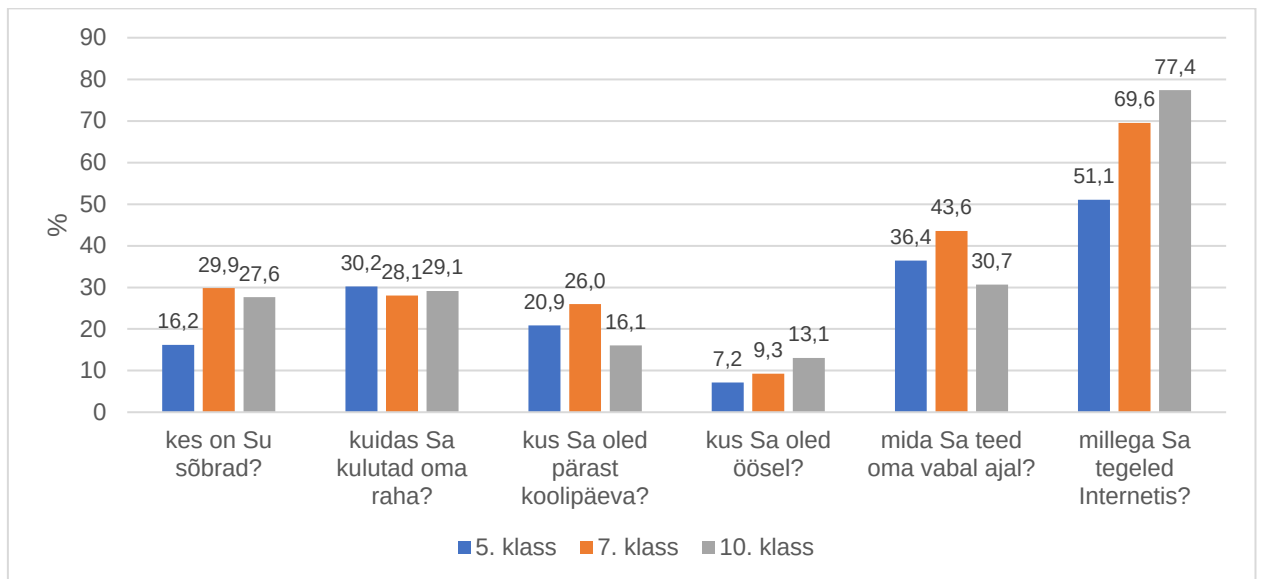
Joonis 40. Kiusatav/kiusaja klasside kaupa

Murede jagamine

78% uuritud lastest saavad oma muredest rääkida emale, 63% sõbrale ja 51% isale. Samuti on sageli võimalik muredest rääkida õe või venna või täiskasvanud pereliikmetega. 22% on oma muredest rääkinud õpetajale, 10% psühholoogile ning 3,5% noorsootöötajale. On ka neid, kes on helistanud usaldusliinile. Mitmed lapsed pidasid vajalikuks lisada, et saavad oma muredest rääkida lemmikloomale. Kuid kõigi vastajate hulgas oli ka 26 last, kes ei saa oma muredest mitte kellelegi rääkida. Kõige rohkem selliseid lapsi oli 7. klasside laste hulgas. Lapsevanemad ei tea tihti, millega laps tegeleb, eriti, mis toimub internetis (joonis 43).



Joonis 42. Kellele saavad lapsed rääkida oma muredest (% vastajatest). Allikas: Koolikiusamise uuring Raplamaal 2019



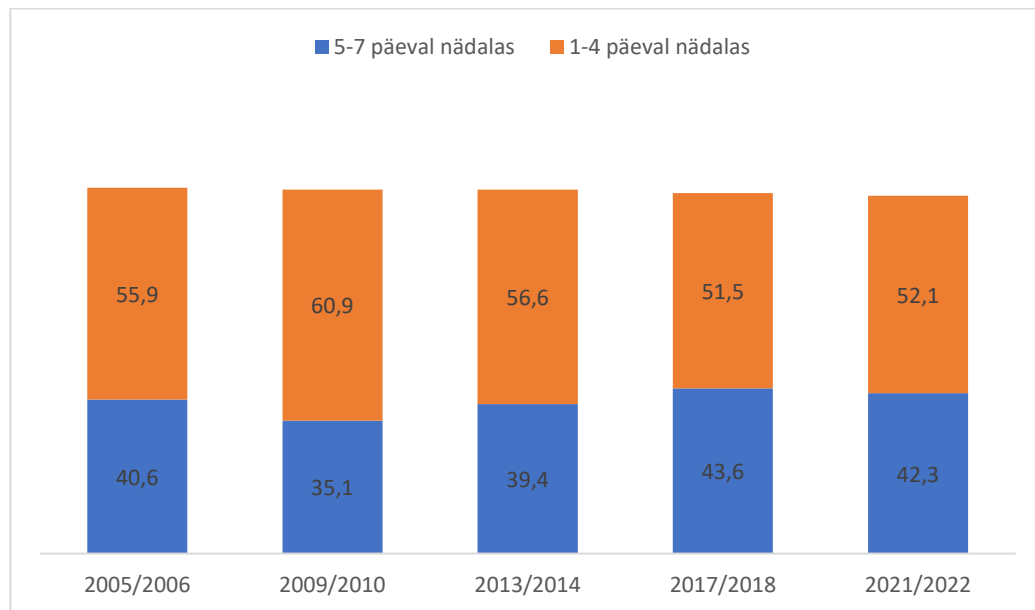
Joonis 43. Laste osatähtsus, kelle vanemad teavad lapse elust vähe või üldse mitte. Allikas: Koolikiusamise uuring Raplalaal 2019

4.9. Kooliõpilaste kehaline aktiivsus

WHO soovitude kohaselt peaksid lapsed ja noored kogu nädala jooksul harrastama keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas. Tegevused peaksid olema eelkõige aeroobsed ja mitmekesised. Tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi ning luid ja lihaseid tugevdavaid tegevusi peaks tegema vähemalt kolmel päeval nädalas. Lapsed ja noored peaksid vähendama igapäevast istumisaega, eelkõige tuleks tähelepanu pöörata vabal ajal ekraani taga veedetud aja vähendamisele.

2021. aasta Kultuuriministeeriumi poolt tellitud ja Tartu Ülikooli Liikumislabori poolt läbi viidud Eesti laste liikumisuuringu järgselt, kus osalesid ka Raplamaa lapsed, selgus, et WHO soovitusliku, keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse, soovituslik hulk on 1.-9. klassi laste hulgas 43%. II kooliastmes (4.-6. klassi) toimub kehalise aktiivsuse järsk langus ning suureneb istuva aja osakaal. Nädalavahetusel on kehalise aktiivsuse soovituslik täitjaid peaaegu kaks korda vähem võrreldes koolipäevadega, vastavalt 29% ja 48%. II ja III kooliastme lapsed on aga nädalavahetusel oluliselt vähem aktiivsed kui koolipäevadel.

Laste tervisekäitumise uuringust selgub, et neid lapsi, kes üldse ei ole aktiivsed, on ajas tõusnud (Rapla-Harju piirkonnas 2005/2006 3,5% - 2021/2022 – 5,6%), vahepealne pandeemia periood on ka kindlasti oma jälje jätnud



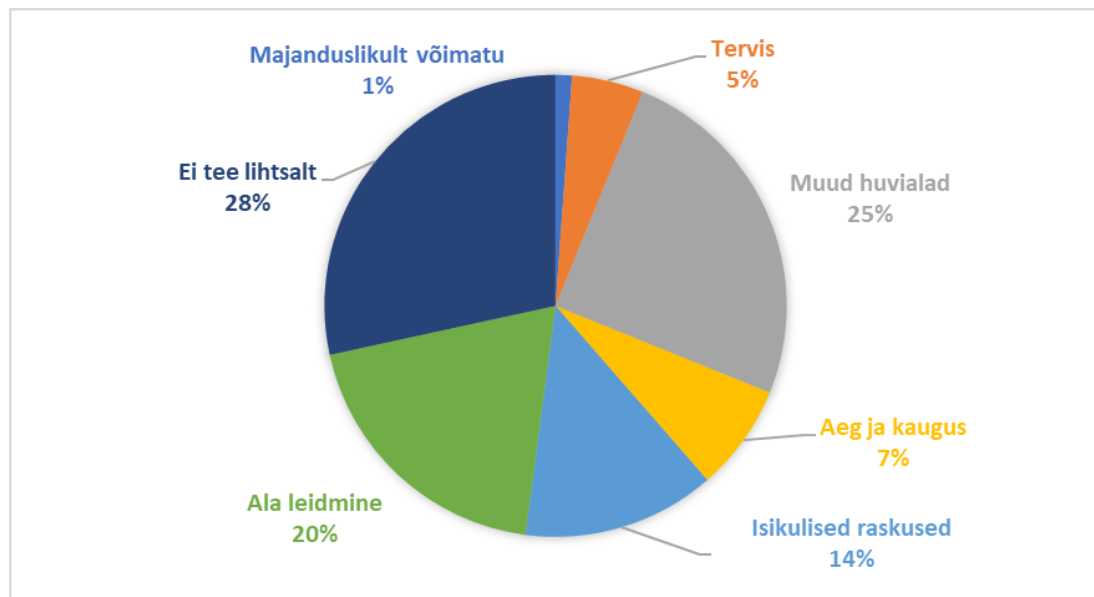
Joonis 44. Kooliõpilaste kehaline aktiivsus 11., 13. ja 15.a. vanustel. Allikas: Tervise Arengu Instituut (KU311)

2022. aasta Spordiregistri andmetel oli Raplamaa noorte (5-19 vanusegrupis) harrastajate seas populaarseimaks spordialaks jalgpall - 529 (2020 - 574) noort, mis moodustab 24% (2020 - 26,5%) harrastajatest. Korvpalli harrastab 210 (2020 - 300) noort. Harrastajate arvu poolest kolmas spordiala on võrkpall, sellega tegeleb kokku 179 (2020 - 156) noort. Harrastajate arvult neljas spordiala on võimlemine - kokku 207 (2020 - 236) noort. Võimlemise näol on tegemist tüdrukute jaoks kõige enam harrastatava spordialaga. Ratsutamine on tõusnud järsult viiendale kohale – 124 noort! Maadlusega tegeleb 103 (2020 - 170) noort. Kõige enam harrastasid 2020. aasta maakondliku küsitluse põhjal maakonna lapsed aga tantsimist – kokku tantsis vastanutest 378 last (rahvatants 155, võistlustants 24 ja muud tantsuliigid 199).

Raplamaa laste liikumisuuring 2020

Formaalsetes treeningutes ja kooli spordiringides osales 74% (1129) ning treeningutel ei osalenud 26% lastest (394).

Kõige suuremaks põhjuseks mitteosalemisel on tahte puudumine - 28% (vastused: põhjust pole, ei viitsi lihtsalt, ei taha, pole motivatsiooni jms). Järgmine suur grupp on muud huvialad (25%) – siin on nimetatud eeskätt muusika- ja kunstikoolis õppimist, mis võtab lapsel suure osa ajast. 19% lastest ei ole aga leidnud omale veel õiget huviala – on proovitud, ei ole sobinud, kui suuremates kohtades lapsed ei suuda kirevas valikus valida, siis väiksemates kohtades tuuakse välja, et kodukohas pakutavad alad ei sobi. 13%-l vastanutest oli mitteosalemise põhjuseks aga isikulised probleemid - palju õppida, raskused õppimises, kartus, et ma ei ole piisavalt hea ehk siis madal enesehinnang, kardetakse kiusamise ohvriks saada, ei taheta võõrastega koos olla, tahan üksi vms. Väiksemates kohtades oli probleemiks treeningute ajad ja transpordi sobitavus või siis transpordi mitte olemasolemine (vanemad ei jaksa lapsi viia-tuua) – 7%. Terviseprobleeme nimetasid 17 last ehk 5% vastanutest ning majanduslike võimaluste taha jäi 4 lapse osalus (1%).



Joonis 45. Põhjused, miks lapsed ei osale treeningutel 2020. Allikas: Raplamaa laste liikumisuuring 2020

Raplamaal oli aastal 2020 lastel võimalus tegeleda 29 erineva spordialaga, mida pakuvad 43 spordiklubi või ühingut.

Soovitavalt võiks klassijuhatajad kaardistada isiklikult ära oma klassi laste liikumisharrastused. Väga oluline on, et lapsed osaleksid formaalsetes treeningutes juhendaja käe all. Seejärel on näha, milline laps vajab tuge ja toetust, et leida omale sobilik ala. Nagu tulemustest näha, on kõige suuremaks probleemiks motivatsiooni- ja harjumuste puudus (ehk laiskus). Koolid ja omavalitsused saavad vaadata oma kandi probleemidele otsa ning leida lahendused. Huvihariduse vahendeid on võimalik suunata kohapeal. Kõik omavalitsused toetavad täna väga hästi ka spordiõpet.

Lähiaastate olulised tegevused on koolides üleminek liikumisõpetusele, õpetajate toetamine selles ning koolide tegevus igapäevase liikumisaktiivsuse suurendamiseks lähtudes Liikuma Kutsuva Kooli põhimõtetest.

Raplamaa eesmärk võiks olla - kõik lapsed liikuma!

4.10. Kooliõpilaste kehakaal

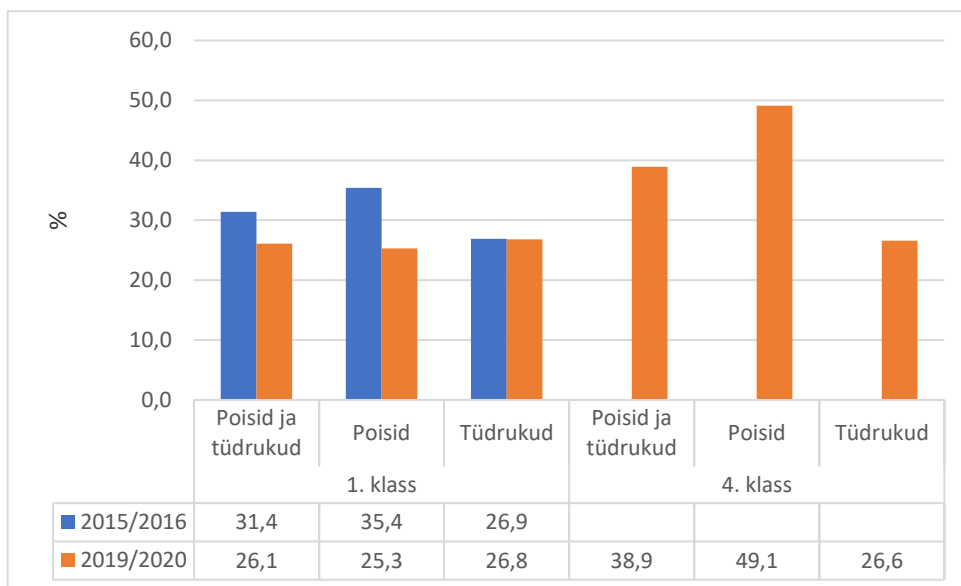
Raplamaal olid 2016. aastal toimunud COSI uuringu andmetel 32% I klassi lastest (7. - 8. aastased) ülekaalulised. Ülekaalulisi lapsi, kelle kehamassiindeks (KMI) on üle normi, oli 19% (poisid 20% ja tüdrukud 16%) ning rasvunud lapsi 13%, neist poisid 16% ja tüdrukuid 11%.

Võrreldes Eesti tulemustega olid Raplamaa lapsed ühed ülekaalulisemad ja rasvunumad.

Kordusuuringul 2019/2020 õppeaastal selgus, et 1. klassides on ülekaalulisi lapsi vähemaks jäänud (ca 5% võrra) eeskätt ülekaaluliste poiste osas. Küll aga on 4. klassi jõudes laste ülekaal kasvanud – pea 8% võrra, kus poiste ülekaal ulatub peaaegu 50%-ni.

Uuringus küsiti ka hommikusöögi söömist, spordiringides osalemist, samuti kooli tulemist ja koju minemist. Võib öelda, et hommikusöögi söönutel oli KMI väiksem ja seos tuli välja ka trenni tegemise ja mittetegemise vahel - tegijatel parem seis. Euroopa Noorte Südameuuringust on selgunud, et nii ema

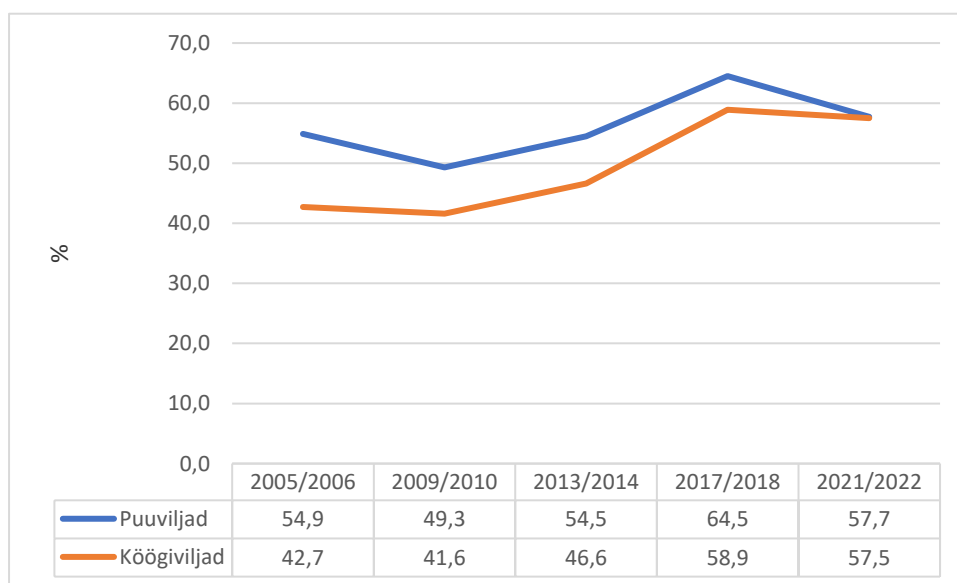
kui ka isa kehamassiindeks on seotud laste rasvumisega, samuti laste vööümbermõõduga, mis tähendab, et vanemate ülekaalus on riskitegur kõigi ülekaaluga seotud haiguste kujunemiseks ka lastel.



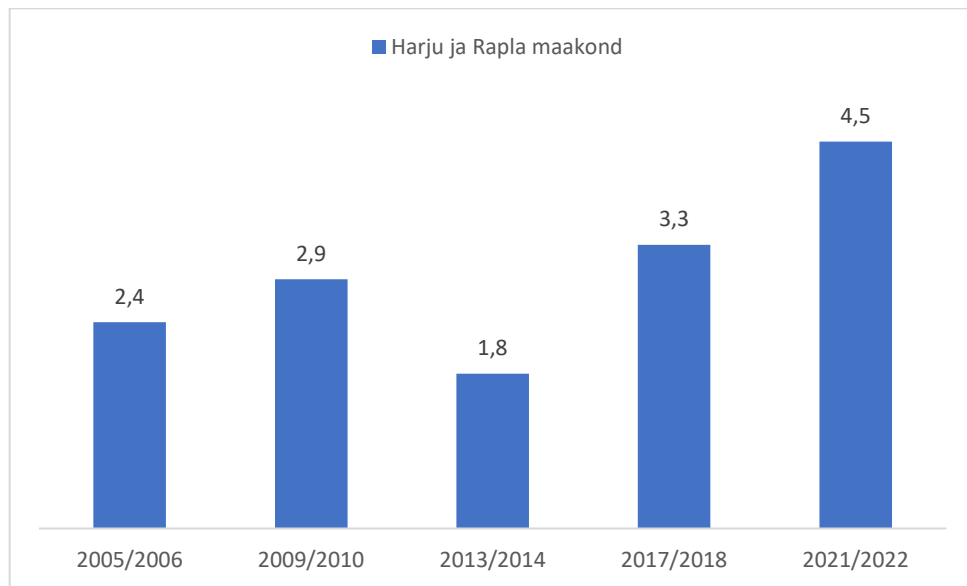
Joonis 46. 1. ja 4. klassi laste kehamassiindeks (%). Allikas: Tervise Arengu Instituut, Euroopa laste rasvumise seire (COSI02)

4.11. Õpilaste toitumine ja toitlustus

Koolõpilaste tervisekäitumise uuringust selgub, et puu- ja köögivilja söömine ei ole ajas eriti tõusnud – igapäevaselt või 5-6 korda nädalas söövad puuvilja veidi üle poolte lastest. Köögivilja tarbimine on tõusnud, jõudes puuviljade söömisele järele. Laste hulk, kes hommikusööki ei söö, oli 2021/2022 uuringus ca 5%! Cosi-uuringust tuli välja 2015/2016 õppeaastal, et uuringupäeval sõid hommikusööki 83,7%, ei söönud – 16,3% lastest ehk 60 I klassi last ei söönud hommikul ja tulid kooli tühja kõhuga. Raplamaa enamus koolid pakuvad hommikuputru, mis tagab selle, et mitte keegi ei peaks alustama koolipäeva tühja kõhuga.



Joonis 47. Puu- ja köögiviljade söömise sagedus Rapla-ja Harjumaal (5-7x nädalas). Allikas: Tervise Arengu Instituut (KU22)



Joonis 48. Hommikusöögi mittedesõmine Rapla-ja Harjumaal. Allikas: Tervise Arengu instituut ((KU211)

Tegevused Rapla maakonna kooli- ja lasteaiatoidu edendamiseks

Koolitoidu parendamiseks on Rapla maakonnas läbi viidud 5 nõustamise eesmärgil külaskäiku: 1999 ja 2002 Rapla Maavalitsuse ja maavanema eestvõtmisel ning 2005, 2010, 2015 ja 2023 rahvatervise maakondliku programmi raames. Lasteaiatoidu nõustamine on toimunud kolmel korral: 2006, 2012 ja 2016.

Külaskäikude eesmärk on nõustada lasteasutusi toitlustuse arendamiseks järgmiste teemade osas: menüüde koostamises, lahtikirjutamise oskuses, kujundamises ja presenteerimises; toorainete valikul (mitmekesistamise eesmärgil); koka ametiriietuse ja jalatsite valikul, mis tagaksid turvalisuse; koka töökeskkonna (kook, abiruumid) planeerimises, töökorralduse parendamiseks järgides ergonoomikat; sobivate koka töövahendite, köögiseadmete ja väljastusnõude soetamiseks; söögiruumide parendamiseks ja esteetilisemaks muutmiseks; sobivate sööginõude, -riistade ja joogiklaaside ning serveerimisvahendite soetamiseks; nõude pesemisruumi parendamisel - kokkuvõttes söömiskultuuri tõstmise võimalustest 21. sajandisse.

Aastal 2019 alustati Raplemaal koolitoidu tunnustamisega enesehindamise alusel. Hilisemas koostöös Tervise Arengu Instituudiga on töötatud välja üle riigi kasutust leidnud tunnustussüsteem.

“Tunnustatud koolitoit Raplemaal” märgise on pälvinud:

2020 - Kohila Gümnaasium, Märjamaa Gümnaasium, Alu Kool

2021 - Hagudi Põhikool, Rapla Kesklinna Kool, Kohila lasteaed Sipsik

Arenguvõimalused:

- ✓ Lasteasutuse poolne toitumisteemaline õppe-kasvatustöö, mida saab teha ka toidukultuuri ja tervisliku toitumise edendamiseks, näiteks toiduainete tutvustamine ja degusteerimine, isetegemine jne.
- ✓ Kokatöö väärtustamine (nt igal aastal on vaja kokale uusi riideid ja ka jalatseid, koka töö lihtsustamiseks on vajalikud paljud abivahendid, lisaks tööriistadele ka nõudepesumasin). Kokariietus loob koka imago, tõstab ametiuhkust, annab hea meeleolu ja mugavuse tööd tehes.

- ✓ Suuremat tähelepanu saab pöörata toorainete rikkalikule valikule, sest sellega saame mitmekesistada menüüd.
- ✓ Menüüsid saab arendada ja tuua sisse trendikamaid, noortepärasemaid ja tervislikke toite.
- ✓ Menüü on asutuse „visiitkaart“ ja see annab tegeliku pildi asutuse teenuse kvaliteedist.
- ✓ Pöörata suuremat tähelepanu söömisruumile, leiva serveerimisele jms.

Mille üle oleme uhked:

- ✓ Paljud vallad on kööke perspektiivselt renoveerinud, soetanud otstarbekalt seadmeid ja töövahendeid.
- ✓ Menüüde lahtikirjutusoskus on muutunud järjest paremaks – menüü peab kajastama isuäratavalt, toorainepõhiselt toitusid, loomulikult peavad menüüd olema tasakaalus, sisaldama palju köögivilju, hommikusöögid ja ooted peaksid olema vaheldusrikkad, põhitooraine ei tohi korduda läbi päeva jne.
- ✓ Tehakse väärt tööd kvaliteetse tooraine hankimisel (näiteks ostetakse kohalike tootjate käest kaupa).
- ✓ Menüüd on asutuse visiitkaart – peaaegu kõigil lasteaedadel on see avalik info ka asutuse kodulehel.
- ✓ Soetatud on professionaalseid köögiseadmeid ja töövahendeid, professionaalsed kokanoad ripuvad magnetribal.
- ✓ Lasteaedade nõudepesuruumides on peaaegu kõigis nõudepesumasinaid ja neis, kus pole, pestakse rühmanõusid kööginõudepesumasinas.
- ✓ Enamikes kohtades on söömisnõud välja vahetatud kvaliteetsete nõude vastu.
- ✓ Kooli- ja lasteaiakokkade maine on tõusnud - tööd tehakse köögis kaunites ametirietes.
- ✓ Toimub pidev uuenduskuur nii köögis kui söögisaalis.
- ✓ Koolikokkade teadmiste ja oskuste tase on järjepidevalt kasvanud, tuntakse suurt huvi koolituste vastu. Rapla maakonna kokad on väga usinasti kasutanud töö kõrvalt õppimist Kehtna Kutsehariduskeskuse kaheaastasel kokaõppel. Peale selle on kasutatud enda igapäeva rutiinist välja toomiseks erinevaid lühikoolitusi.
- ✓ Enamuses maakonna haridusasutustes valmib kooli või lasteaiatoit oma hallatavas köögis, osades koolides (Rapla Kesklinna Kool, Rapla Vesiroosi Kool, Märjamaa Gümnaasium ja Valtu lasteaed ja põhikool) pakub teenust Baltic Restaurants.

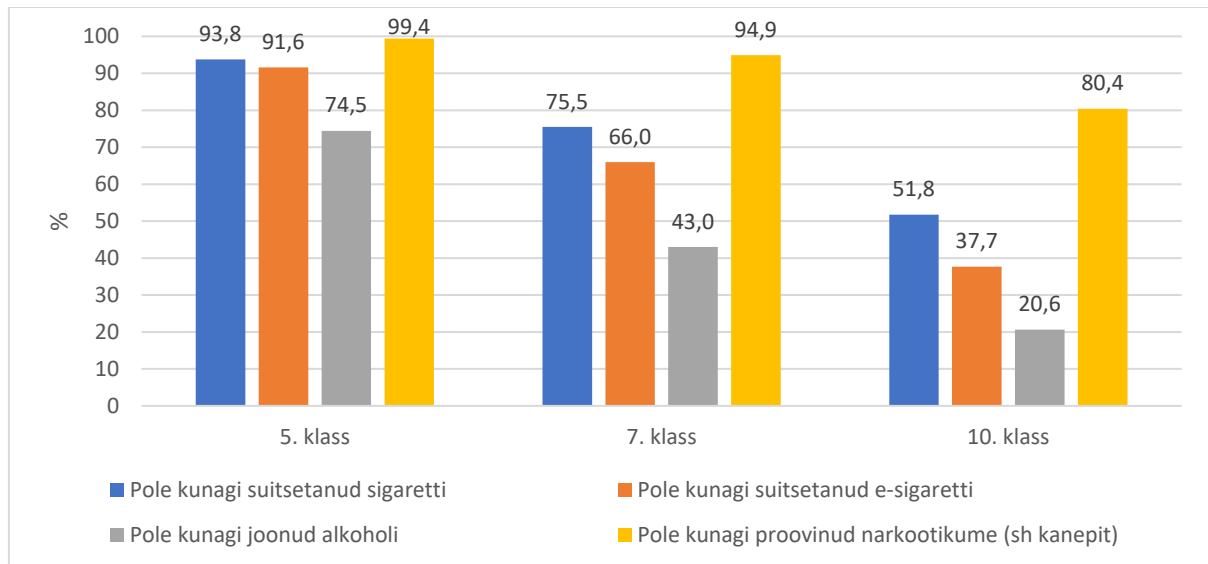
Raplamaal on väga asjatundlikud ja oma tööd armastavad koolikokad, suur arv kokki motiveerivaid haridusasutusjuhte ja majandusjuhatajaid. Koolikööride ja söögisaalide keskkond on saanud enamikes maakonna koolides 21. sajandile vastava sisustuse. Kõige olulisem, et meie koolilapsed saavad maitstvat, tervislikku ja sooja koolilõunat ning lasteaialapsed toitu, mis katab 85% päevasest toiduvajadusest. Üldkokkuvõttes võib öelda, et Raplamaal saavad lapsed hästi süüa ja oma valitsused on palju panustanud sellesse.

4.12. Kooliõpilaste sõltuvusainete tarvitamine

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmetel on Eestis viimase 15 aasta jooksul oluliselt vähenenud noorte erinevate riskikäitumiste määr. Kiiremini on vähenenud suitsetamine, viimastel aastatel on kerges langustrendis olnud ka kanepi tarvitamine. Ka alkoholi tarvitamine on noorte hulgas

aegamisi vähenenud, kuid endiselt kõige suurema murelapse staatuses. Tubaka suitsetamise kõrvale on tulnud teisi nikotiini sisaldavaid aineid ja manustamise viise.

Kooliskäimise aeg peab lastel olla selline aeg, kus nad saavad turvaliselt areneda ilma kõrvaliste kahjustavate mõjudeta – selle jaoks on kõige kindlam, kui laps enne täiskasvanuks saamist ei eksperimenteereri erinevate uimastavate ainetega.



Joonis 49. Uuringus osalenud laste osatähtsus, kes pole kunagi tarvitanud sõltuvust tekitavaid aineid. Allikas: Rapla maakonna uimastikasutuse uuring 2020

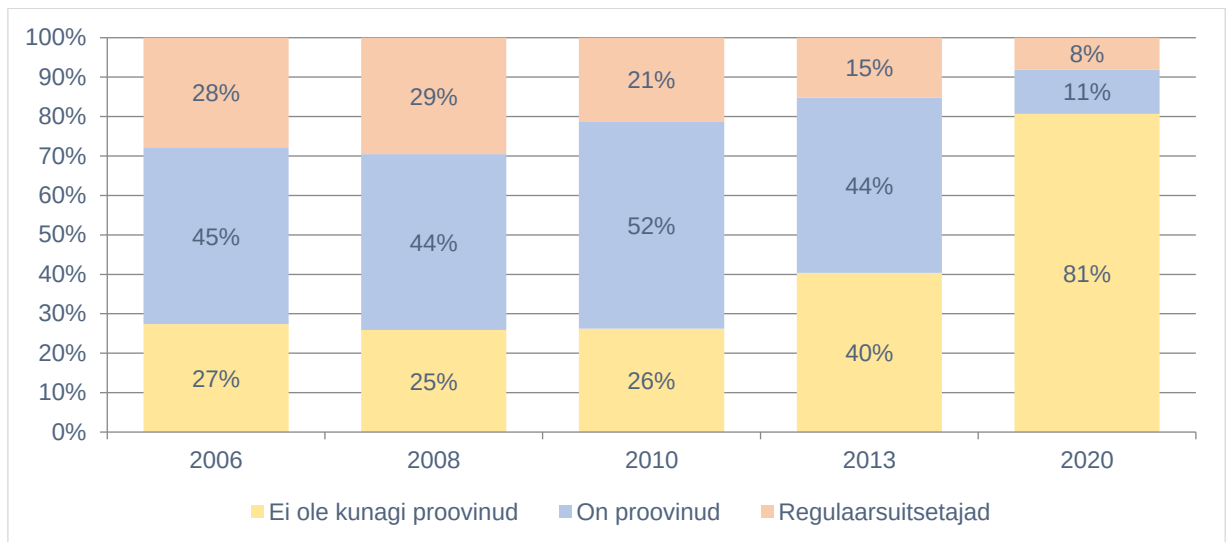
Alkohol

Rapla maakonna 5. klasside lastest on elu jooksul vähemalt ühe korra purjus olnud 5%, 7. klassi lastest 16% ning 10. klassi lastest 51%. Vaid 7. klassi laste hulgas oli erinevus poiste ja tüdrukute vahel: pisut rohkem poisse oli end vähemalt korra purju joonud. Eestis keskmiselt on kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmetel elu jooksul vähemalt korra purjus olnud 11-aastastest (5. klass) 3%, 13-aastastest (7. klass) 12% ja 15-aastastest (9. klass) 40%. Seega võib öelda, et Rapla maakonna õpilaste hulgas on alkoholiga lähemalt tutvust teinud laste osatähtsus sarnane Eesti keskmisega või natuke suurem.

Lapsevanemad on alkoholi pakkunud 20%-le 5. klassi lastest, 35%-le 7. klassi lastest ja 49%-le 10. klassi lastest. Sealhulgas on rohkem kui 50 last vastanud, et neile on kodus alkoholi pakutud korduvalt.

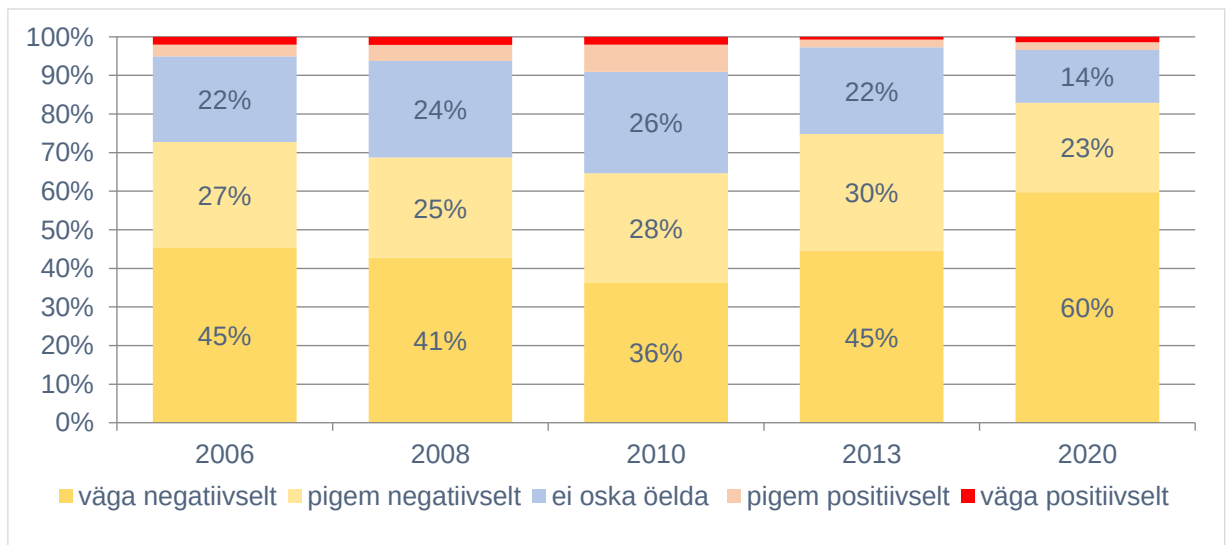
Suitsetamine

Kui 5. klassis on üle 90% neid, kes pole kunagi suitsetanud ei harilikku tubakat ega e-sigaretti, siis 7. klasside laste hulgas on selliste laste osakaal juba väiksem ning 10. klassis on juba umbes pooled proovinud suitsetada tubakat ja e-sigaretti.



Joonis 50. Suitsetamine uuritud laste hulgas. Allikas: Rapla maakonna uimastikasutuse uuring 2020

Võrreldes varasemate aastatega, 2013. aastal ei omanud suitsetamise osas kindlat seisukohta 31% kaheksanda, 26% üheteistkümnenda ja 12% viienda klassi õpilastest – seega on 2020. aastal olukord paranenud. Et nikotiin on üsna kiiresti sõltuvust tekitav aine, on oluline lükata suitsetamise proovimist võimalikult kaugele tulevikku.

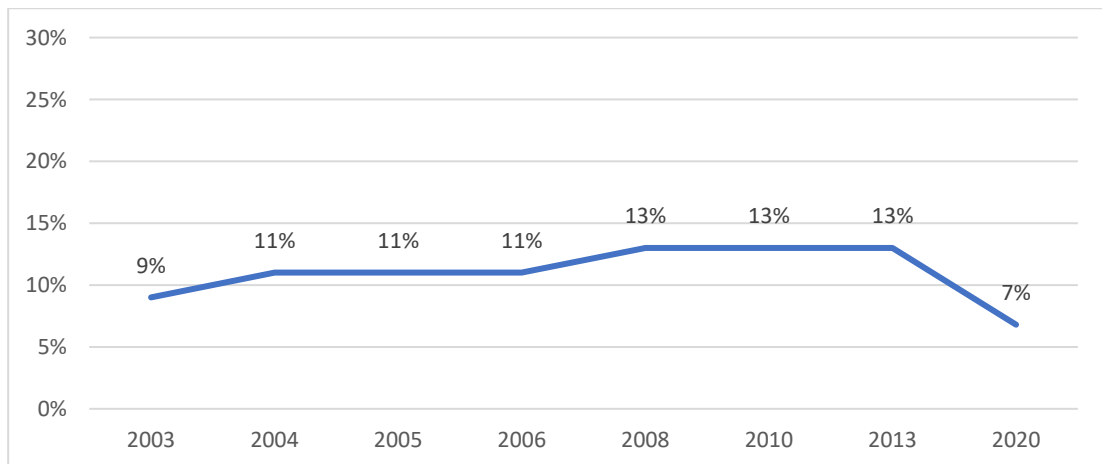


Joonis 51. Suhtumine suitsetamisse, muutus ajas 2006-2020. Allikas: Rapla maakonna uimastikasutuse uuring 2020

Narkootikumid

Ka narkootikumide puhul loob eeldused tarvitamisega alustamiseks üldine suhtumine uimastitesse. Neid lapsi, kes suhtuksid narkootikumide tarvitamisega positiivselt, on väga vähe nii 5., 7. kui 10. klassides. Küll aga suureneb vanusega nende osakaal, kellel puudub selge seisukoht, mis on ohumärk. Teine aspekt, mis kindlasti mõjutab seda, kas noored narkootikumide tarvitamisega alustavad, on uimastite kättesaadavus. Küsisime, kui paljudele lastele on narkootikume pakutud. Viienda klassi lastest 3,4%, 7. klassi lastest 11,9% ning 10. klassi lastest 36,2% ütlesid, et neile on narkootikume pakutud.

Kui vaadelda kõikide uuritud klasside lapsi koos, on näha nende laste osatähtsuse vähenemine, kes on narkootikumide proovinud. Klasside kaupa eraldi vaadates on aga pilt keerulisem: viienda klassi lastest on oma sõnul kanepit proovinud üks laps, seitsmenda klassi lastest kümme, kuid 10. klassi lastest on kanepit ühe korra proovinud 12% ning tarvitab 8% (valdav osa tarvitajatest suitsetab kanepit harvem kui kord kuus).



Joonis 52. Narkootikumide proovimine Rapla maakonnas 2003-2020. Allikas: Rapla maakonna uimastikasutuse uuring 2020

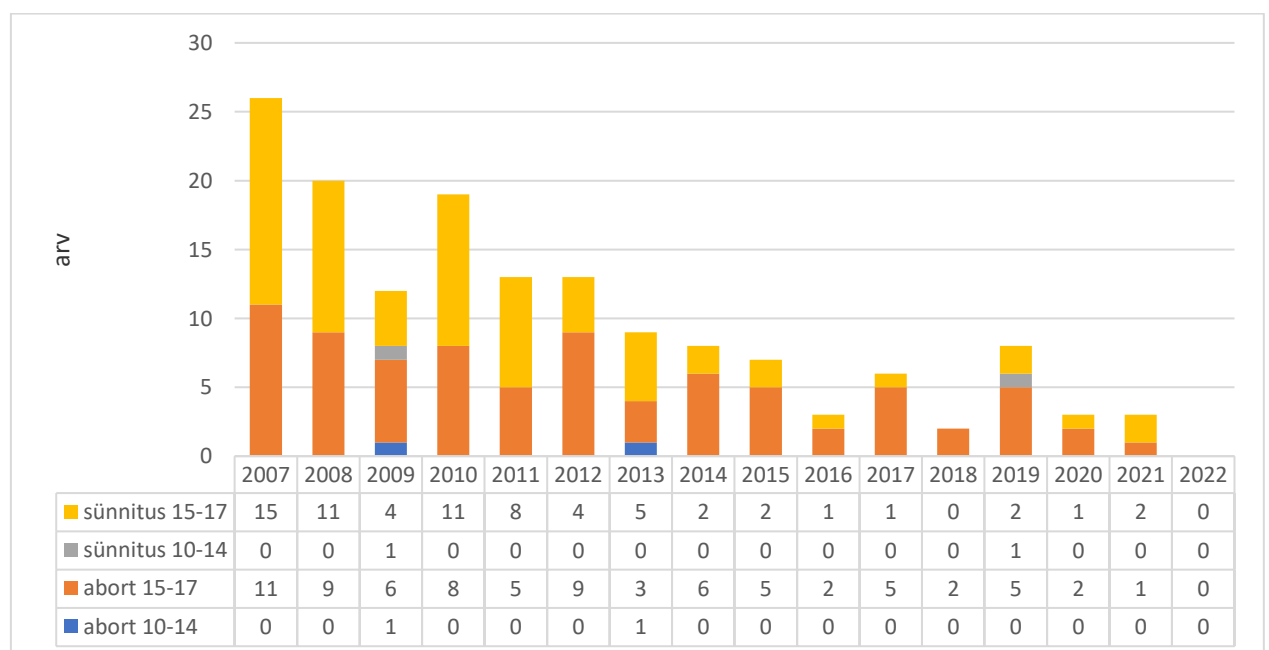
Murekohtadest koos võimalike sekkumistega võib välja tuua järgnevad:

- ✓ Uuringu tulemused näitavad, et on mitmeid lapsi, kes on alkoholi mitte ainult korra proovinud, vaid ka korduvalt purjus olnud. Peamine allikas, kust lapsed alkoholi kätte saavad, on kodu, eriti nooremate laste hulgas: sageli võetakse vanemate alkoholi salaja, kuid Raplamaal on ka kümneid lapsi, kellele on kodus alkoholi pakutud – sh 20%-le 5. klassi ja 35%-le 7. klassi lastest; mitmetele korduvalt. On teada, et alkoholi tarvitamine pidurdab noore organismi arengut, sh takistab nende ajupiirkondade väljakujunemist, mis tegelevad enesekontrolli ja käitumise teadliku suunamisega. Alaealisel noorel inimesel ei ole veel riskiteadlikkust, mis võimaldaks mõistlikke valikuid teha ning ei pruugi olla ka kaitsvaid hoiakuid. Seetõttu on oluline lükata esmast tutvust alkohooliga edasi nii palju kui võimalik ning siin on oluline sekkumisvõimalus töö lapsevanematega, et nad teadvustaksid, et on kogemusi, mis karastavad ja kogemusi, mis lõhuvad – ning neid teisi kogemusi ei ole tarvilik oma lapsele võimaldada.
- ✓ Murekohaks on endiselt suur nende laste osatähtsus, kellel ei ole välja kujunenud selget seisukohta uimastite tarvitamise suhtes. See suurendab tõenäosust, et kui on olukord, kus uimastid on kättesaadavad või neid pakutakse, ei pruugi laps suuta läbimõeldud valikuid teha. Lapsi abistada seisukohtade väljakujunemisel saab ainult toetades arutelu ning andes võimalusi nii küsimuste küsimiseks kui murede väljendamiseks. Samuti on tõestatud, et uimastitarvitamisele on vähem avatud need lapsed, kellele on õpetatud enesekehtestamise ja emotsioonide reguleerimise oskusi.
- ✓ E-sigareti jätkuv populaarsus. Kriitiline koht on just nikotiinisaldusega tooted, mis viivad kiirelt sõltuvuse tekkeni. Ka siin on tõhusamateks sekkumisteks need, mis võimaldavad lastel turvalises keskkonnas oma muredest rääkida, saada põhjendatud vastuseid oma küsimustele ning harjutada keerulistes olukordades toimetulekut. See loob aluse enesekindlusele ja selle kaudu vähendab kiusatust erinevaid tooteid katsetada.

- ✓ Palju oli lapsi, kellel esineb mitmeid digisõltuvusele viitavaid probleemkäitumisi. Tervise Arengu Instituudi hinnangul on kõige suuremas ohus need noored, kel on harjumus internetis olla selleks, et oma meeleolu parandada ja end igapäevaelu stressist välja lülitada. Neid, kes on võtnud nutiseadme rõhuvast meeleolust pääsemiseks, oli Raplamaa noorte hulgas 42%. Varasematest uuringutest on selgunud, et mõned digisõltuvuse tunnused on seotud kehva toimetulekuga koolis (nii hinnete kui käitumise osas), riskikäitumisega, samuti probleemsemate peresuhete ja kasvatuspraktikaga. Nutisõltuvusega tegelemine on keerukas, eriti ajastul, kui täiskasvanutelegi tundub, et kõik on kolimas internetti. Küll aga saab seda leevendada võimaluste loomine perega ühiseks ajaveetmiseks – ja seda ka nendele peredele, kelle lapsed ei ole enam mänguväljakule sobivas vanuses.
- ✓ On tõestatud, et vaba aja huvitegevusel on oluline mõju laste probleemkäitumise vähendamisele, mistõttu on oluline toetada neid lapsi, kes pole siiani leidnud oma vaba aja veetmiseks mõtestatud viise. Raplamaal oli selliseid lapsi kõige rohkem 7. klassi õpilaste ja eriti poiste hulgas. Nendeni jõudmine peaks olema prioriteet.

4.13. Teismeliste (alla 18-aastased) rasedused (sh abordid ja sünnitused)

Raplamaal oli aastatuhande alguses võrreldes Eesti keskmisega väga kõrge teismeliste raseduste arv (22-23 juhtu aastas aastatel 2000, 2003). 2022. aastaks on kuni 17-aastaste noorte rasedust kordades vähem, samuti on alaealiste sünnitajate arv ajas oluliselt vähenenud jõudes aastaks 2022 mõlemas näitajas 0-ni. Noorte teadlikkus on suurenenud, samuti on kaitsevahendid paremini kättesaadavad. 2000. aasta kevadel loodi maakonda MTÜ Rapla Noorte Nõukoda, mille üheks oluliseks tegevuseks on noorte seksuaalnõustamine, see on kohalik „Amor“ kabinet.



Joonis 53. Teismeliste abortide arv 2007-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (SR01, RK01)

V TERVISLIK ELU-, ÕPI- JA TÖÖKESKKOND

5.1. Keskkonna mõjurid

Joogivesi

Elanikkonna kindlustamine ohutu ja tervisliku joogiveega on üks ühiskonna prioriteete. Igaühe õigus puhtale joogiveele võimaldab realiseerida inimese õigust elule, tervise kaitsele ja inimväärikusele. Raplamaal põhineb vesivarustussüsteem põhjaveel, kuid osa elanikke tarbib vett ka maapinnalähedastest kaitsmata veekihtidest. Raplamaal vastab joogivesi üldiselt nõuetele.

Terviseameti süsteemis on 65 arvel oleva ühisveevärki. Suurimad AS Rapla Vesi, AS Matsalu Veevärk, Kehtna Vesi OÜ ja OÜ Kohila Maja.

Mõnedes kohtades (nt Kehtna piirkond) on mittevastavuses aegajalt raud ja üle normi oksüdeeritavuse näitajad.

- ✓ Raud ($> 0,2 \text{ mg / l}$) - paljude Eesti piirkondade põhjavesi on suure rauasisaldusega. Teine allikas, kust raud vette satub, on roostetavad veevärgi torud. Joogiveses olev raud soodustab torujuhtmete korrosiooni ja tekitab torujuhtmetesse ladestusi, mis suurendab torujuhtmete rõhukadusid ja kahjustab veevärgiseadmeid. Edendab raudbakterite kasvu, mis aja jooksul võib ummistada veesüsteeme ja põhjustada ebameeldivaid lõhnu.
- ✓ Oksüdeeritavus ($< 5 \text{ mg O / l}$) - oksüdeeritavus viitab hapniku kogusele, mis on vajalik orgaaniliste lisandite vees oksüdeerimiseks. Suurenenud oksüdeeruvuskontsentratsioone täheldatakse põhja- ja pinnavees, kus keskkonna saasteainetel on vee kvaliteedile suur mõju, seda vähem on seda näitajat täheldatud sügavates puurkaevudes. Oksüdeeruvuse kõrge kontsentratsioon vees mõjutab vee värvi, muutes vee kollakaks või pruunikaks. Orgaanilised ained puhtal kujul ei ohusta inimeste tervist, kuid need on kahjulikud koostoime kaudu raua ja mangaaniga, mis mõjutavad negatiivselt inimese seede- ja siseseretsioonisüsteemi.

Raua ja oksüdeeritavuse vähendamiseks kasutatakse enamasti filtrite pesu või filtrite vahetamist, samuti tasuks üle vaadata hoonete sisene amortiseerunud torustik. Terviseamet teostab järelevalvet, antakse suunised ning tehakse kordusproovid. *Allikas: Terviseamet*

Ujulad

Raplamaal on 4 ujulat (7 basseiniga). Kaks ujulat (Kehtna LA Siller ja Rapla LA Kelluke) on koolieelsete lasteasutuste ujulad ning ülejäänud kaks (Märjamaa ujula ja Valtu Spordimaja ujula) on üldkasutatavad ujulad. Üldiselt on analüüsid olnud basseinides korras.

Suplusvesi

Raplamaal seiratakse Vesiroosi Tervisepargi veekvaliteeti (mitteametlik supluskoht).

Mitteametlikud supluskohad on ka Räägu järv Kehtnas ja Karitsa järv, seirab Terviseamet.

Supluskohti, mis on hooldatud, kus on olemas prügikastid ja tualetid ning riietuskabiinid ja infotahvlid veeohutuse kohta, on Raplamaal veelgi. Terviseameti 2023. aasta andmete kohaselt oli suplusvesi puhas ning veeproovid korrektsed.

Prügi

Raplamaal on puhas loodus ja tervislik elukeskkond. Looduskeskkonna poolest on Rapla maakond rikas, kuid seda tähelepanelikumalt peab jälgima võimalikke ohtusid ja neid ennetama.

- ✓ Kaitsealade võrgustik on välja arendatud ning piisav.
- ✓ Jäätmemajandus. Maakonnas toimub korraldatud jäätmevedu segaolmejäätmetele, paberile ja kartongile ning biolagunevatele köögi- ja sööklajäätmetele.
- ✓ Jäätmejaamad Raplamaal:

Tabel 23. Rapla maakonna jäätmejaamad. Allikas: KOV andmed

1.	Kehtna vald	Järvakandi Keskkonnajaam, Kehtna Keskkonnajaam
2.	Kohila vald	Kohila jäätmejaam
3.	Märjamaa vald	Märjamaa jäätmejaam
4.	Rapla vald	Mäepere jäätmejaam, Kaiu Keskkonnajaam

Õhusaaste

Õhusaaste on probleemne suurtatlamajade mõjualas (vääveldioksiidi hulk). Täiustatakse Salutaguse Pärmithease õhusaaste ennetusmeetmeid. Elanikkond reageerib väga tõsiselt põllumajandusest (loomakasvatus) tulenevale õhusaastele. Jätkuv trend on aktiivne osalemine keskkonda mõjutavate projektide keskkonnamõju hindamise avalikel koosolekutel, probleemide püstitamine, tegevuste vaidlustamine, kohtust lahenduste otsimine. Olgu siis tegu kaevanduste või teetrasside valikuga. See näitab kodanikuühiskonna arengut ja võimalike ohtude varast teadvustamist.

5.2. Transport ja teedevõrk

Teed

Raplamaal on suhteliselt tihe teedevõrk. Olulisemad teetrassid, kus toimub ka transiitliiklust, on Tallinn-Rapla-Türi maantee ja Tallinn-Pärnu-Ikla maantee. Viimast iseloomustab väga suur veokite ja autorongide liikumistihedus. Suuremas osas on transiitliiklus, eriti veokid, suunatud maakonna suurematest asulatest (Rapla, Kohila ja Märjamaa) mööda. Vaid Rapla puhul on läänepoolne möödasõidutrass veel lõpuni välja ehitamata. Teede puhul on aastatepikkuse alarahastamise tõttu muutunud oluliseks probleemiks teede langev kvaliteet, mis takistab muuhulgas ka ühistransporti.

Maakonda läbib Tallinn-Rapla-Türi-Viljandi raudtee. Tulevikus rajatav Rail Baltic kiirraudtee loob võimalused põhja-lõuna suunaliseks liikluseks uuel tasemel. Kõigis maakonna raudteejaamades on rakendatud pargi ja reisi süsteem.

Kergliiklus

Kergliiklusteid on maakonnas 2019. a seisuga 62,19 km ja need paiknevad maakonnas küllaltki ebaühtlaselt. Neist on valgustatud 46,29 km (74,4%). Viimastel aastatel on kergliiklusteid jõudsalt juurde

ehitatud. Statistikaameti rahulolu uuringust selgus, et jalgsi ja jalgrattaga liikumise võimaluste osas olid rahul 25,7% vastanutest ja üldse ei olnud rahul 10,5%.

Prioriteetsed kergliiklusteed on kokku lepitud Raplamaa arengustrateegia tegevuskavas. Kergliiklusteed loovad täiendava ohutu ja tervisliku liikumisvõimaluse maakonna elanikele.

Ühistransport

Maakonnasisene ühistransport põhineb bussiliiklusel. Raplamaal oli 01.01.2020 seisuga 42 avaliku teenindamise lepinguga väljastatud liiniluba, st 8 enam kui aastal 2018. Liinikilomeetreid tuleb kokku üle 1,4 miljoni km. 1. juulist 2023 hakkab Rapla maakonnas liinivedu teostama GoBus (26 bussi).

Raplamaa elanike liikumisviiside küsitlusest 2020-2021 selgus, et üle poole vastanutest ei kasuta kohalikku ühistransporti ja pea pool ei kasuta kaugliini busse ega linnadevahelisi ronge. Paljuski on selle põhjuseks ühistranspordi sobimatus viimase paarikümne aasta jooksul muutunud elu- ja töökohtade korraldusega, mistõttu käiakse palju Tallinnas ja Harjumaal tööl ning neisse uutesse töökohtade asukohtadesse ühistranspordi liinid siiani veel ei ulatu. Traditsioonilise ühistranspordi kõrval on huvitav teema uute liikuvusteenuste (nõudetransport, sõidujagamine, sõidukite ühiskasutus jt) areng, mis on viimase 10 aasta jooksul olnud kiire tänu nutitelefonide laialdasele kasutamisele. Hajaasustuses ei ole digitaalne sõidujagamine (Bolt, Uber) või lühirent veel väga levinud, aga maakonna põhjaosa (nt Kohila valla) elanike jaoks on Tallinna teenused juba kättesaadavad. Märksa laiemalt ja pikaajalisemalt on maakonnas tööl käimiseks või muudeks sõitudeks levinud inimeselt-inimesele sõidujagamine ja sotsiaalmeedia gruppides sõitude organiseerimine. Avaliku liiniveo puhul on sageli probleemiks nõudesõitude tellimuste haldamine ja sobivate ühissõidukite leidmine, sest suurte liinibussidega ei ole teenuse osutamine tõhus ega otstarbekas. Uuringu kohaselt on 40% Raplamaa elanikest huvitatud liikuvusteenustest.

Allikas: „Rapla maakonna kohaliku omavalitsuse üksuste ühise liikuvusuuringu läbiviimine“ 2020-2021.

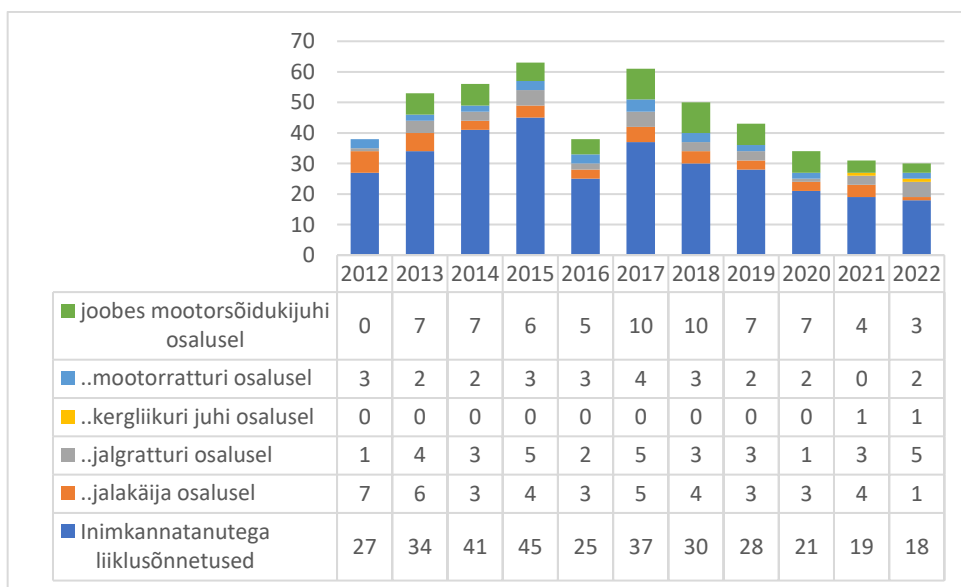
Rongiliiklus

Kuni 2013. aastani (k.a) oli rongireisijate arv pidevas väikeses languses – rongiliiklus ei olnud konkurentsivõimeline ei mugavuse ega kiiruse poolest. Alates 2014. aasta algusest, kui vahetati välja kogu rongipark ning rongide opereerimine koondati ühe ettevõtte (Eesti Liinirongid AS) ja ühe kaubamärgi (ELRON) alla, tõusis rongireisijate arv hüppeliselt – 4,2 miljonilt 5,9 miljonile ning on jätkanud tõusu igal järgneval aastal, lüües järgmisi rekordeid. 2020. aasta oli erandlik COVID-pandeemia tõttu. Raplamaad läbivad Tallinn-Rapla-Türi-Viljandi ja Lelle-Pärnu raudteeharud. Neist viimasel reisiliiklust ei toimu 2018. aastast. Lisaks sellele, et rongireisid on muutunud mugavamaks ja kiiremaks, on uue veeremi soetamine lubanud tõsta märgatavalt reiside arvu, sh ka Tallinn-Rapla-Viljandi suunal – seda just intensiivse kasutuse perioodidel (hommikuti ja õhtuti).

Allikas: Raplamaa arengustrateegia

5.3. Inimkannatustega liiklusõnnetused

Inimkannatustega liiklusõnnetuste arv on alates 2017. aastast püsiva langustrendiga. Kui joobes juhid on moodustanud 2018. aastal kuni 30% inimkannatanutega liiklusõnnetustest, siis ka see näitaja on langenud. Viimastel aastatel on tänavapilti ilmunud ka Raplamaal elektrilised tõukerattad, millega on juhtunud tänaseks mõned õnnetused, kuid arvestades tõukerataste populaarsuse kasvu (5% aastas), on see valdkond, mis vajab liiklusohutuse mõistes rohkem tähelepanu.



Joonis 54. Inimkannatustega liiklusõnnetuste arv Raplamaal 2012-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (LO01)

Eesti elanikkonna seas neljal viimasel aastal tehtud liikluskäitumise uuringus on olnud küsimused ka elektritõukeratta kasutamise ja sellega liiklemise ohutuse kohta:

- ✓ Uuringu tulemuste põhjal on viimase 12 kuu jooksul elektritõukerattaga liigelnud 27% täiskasvanud elanikkonnast. 2021. aastaga võrreldes on lisandunud 5% ehk ligikaudu 62 000 kasutajat.
- ✓ Elektrilise tõukerattaga on sõitnud sagedamini mehed, kuni 34-aastased ja Tallinna elanikud; harvemini naised, üle 50-aastased ning maapiirkondade elanikud.
- ✓ Valdav osa ehk ligi 2/3 elektritõukeratta kasutajatest on kasutanud peamiselt renditud elektritõukeratast ja neljandik isiklikku, peres olevat või sõprade elektritõukeratast.
- ✓ Kuni 14aastaste laste seas oli 2022. aastal elektritõukeratta kasutajaid 32%.
- ✓ Enamus elektritõukeratta kasutajatest (72%) sõidab sellega kergliiklusteel (kõnniteel või jalgratta- ja jalgteel). 7% sõidab peamiselt sõiduteel ning 15% küsitletutest on kergliiklusteel ja sõiduteel liiklemine jaganenud enam-vähem pooleks.
- ✓ Valdav osa (64%) sõidab elektritõukerattaga kiirusega 16–25 km/h (sagedamini mehed ja 15–24aastased), viiendikul (9%) jääb sõidukiirus vahemikku 11–15 km/h (sagedamini naistel ja üle 49-aastastel). Kiiremini kui 25 km/h sõidab 8% vastanuist.
- ✓ Mitmekesi ühel elektritõukerattal on sõitnud iga viies kasutaja (19%), neist 5% korduvalt. Mitmekesi, eelkõige korduvalt sõitmine, on aastaga veidi vähenenud.
- ✓ Kiivri kandmist nii enda kui laste puhul peab vajalikuks 44% ning ainult alla 16aastaste laste puhul samuti 44% elektritõukeratta kasutajatest. Reaalselt aga kannab kiivrit 8% täiskasvanutest ning 49% lastest. Kiivrit kannavad sagedamini need, kes sõidavad peamiselt isikliku või peres oleva elektritõukerattaga.
- ✓ Elektrilist tõukeratast on viimase 12 kuu jooksul juhtinud alkoholi või narkootilise aine mõju all kokku 20% (2021. aastal 15 %) täiskasvanud kasutajatest, sh pooled (10%) on teinud seda korduvalt. Sagedamini on alkoholi mõju all juhtinud mehed, 15–34aastased ja suuremates linnades elektritõukeratta kasutajad. Nagu jalgratturite puhul, on ka joobes kergliikurijuhtide osakaal viimase paari aasta suurim.

- ✓ Küsitlusele eelnenud aasta jooksul on elektritõukerattaga sõitjatest sattunud liiklusõnnetusse 3%, neile lisaks 1% on enda väitel õnnetusest napilt pääsenud. Liiklusohutlikku olukorda sattumise põhjustena toodi enim välja tee seisukorda ning tähelepanematust.

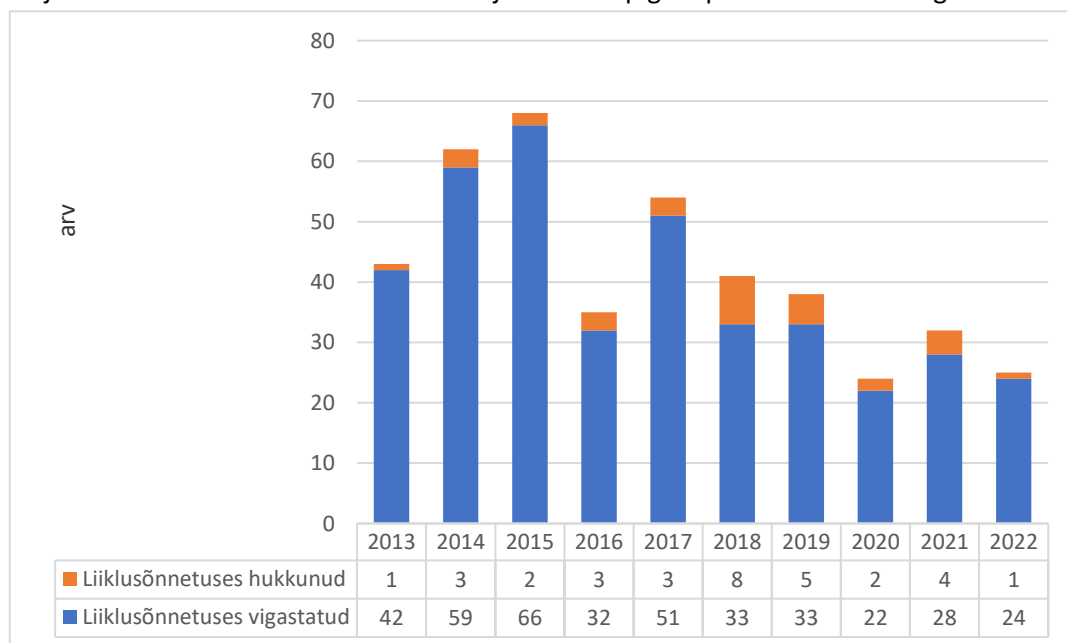
Allikas: Transpordiamet

5.4. Liiklusõnnetustes hukkunud ja vigastatud

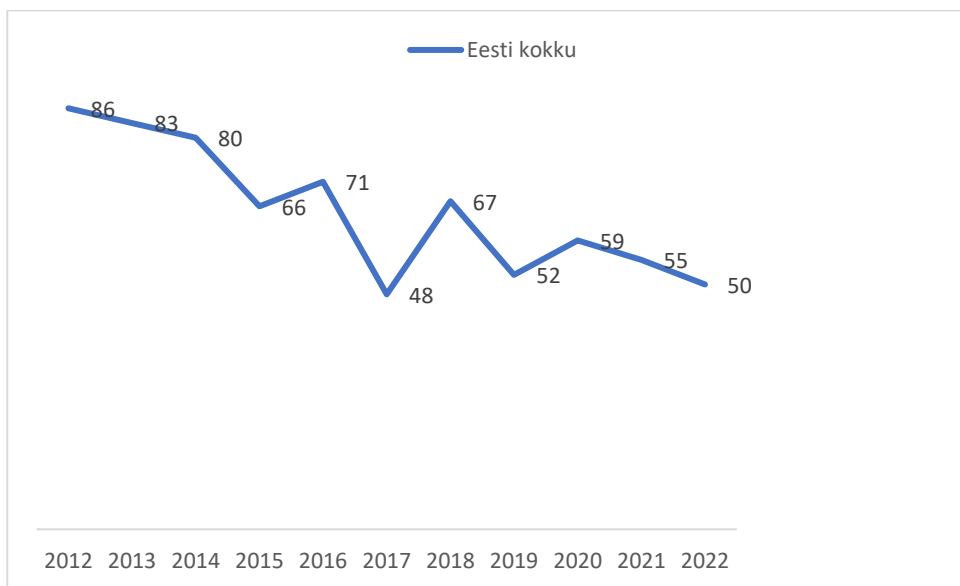
Nii Eestis kui maakonnas on vigastatud ja hukkunute arv vähenenud. Autode turvavarustus ja autod ise on muutunud paremaks ning seetõttu on ka hukkunuid vähem ning vigastatuid rohkem. Aastal 2002 oli Eestis liikluses hukkunute arv 223 inimest – tänaseks on see vähenenud rohkem kui 4 korda.

Aasta aastalt korduvad riskifaktorid (üle Eesti) on: turvavarustus, joove, kiirus ning tee- ja ilmaolud. Viimastel aastatel on üheks põhuseks ka roolis muude asjadega tegelemine nagu näiteks nutitelefoni rääkimine või sellega tegutsemine.

Joobes juhtide avastamine on suhteline näitaja – näitab pigem politsei ressursi tegeleda teemaga.



Joonis 55. Liiklusõnnetustes hukkunud ja vigastatud Raplamaal 2013-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (LO01)

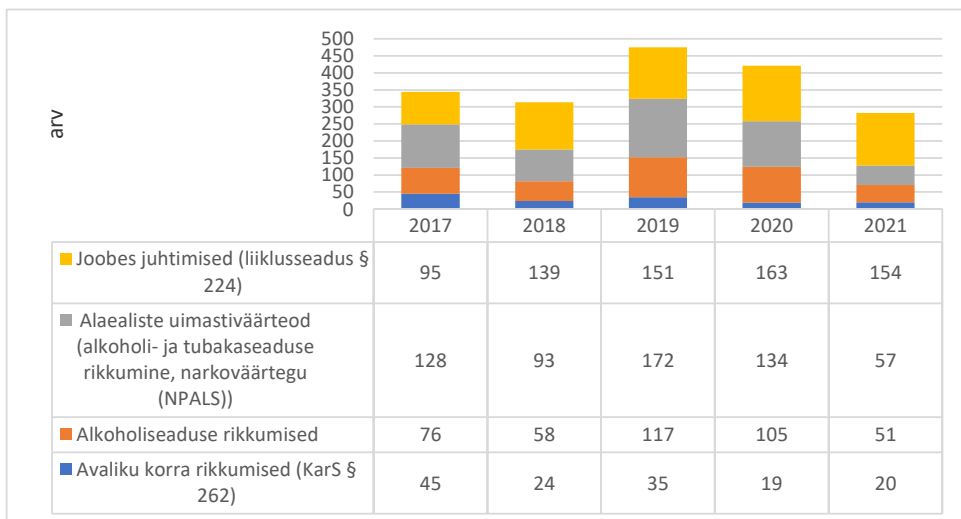


Joonis 56. Liiklusõnnetustes hukkunud Eestis 2012-2022. Allikas: Tervise Arengu instituut (LO01)

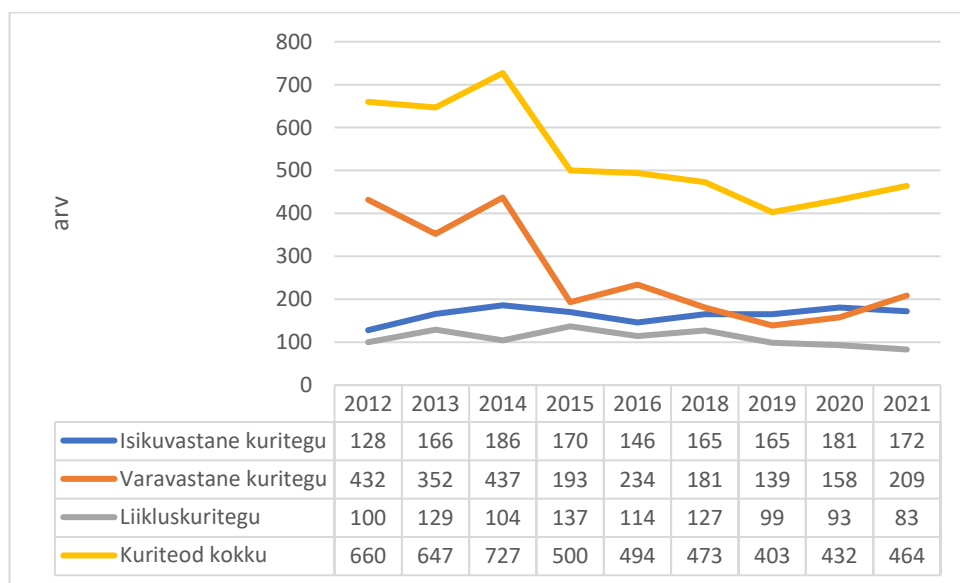
5.5. Kuritegevus

Kuritegevuse osas on Raplamaa siiski üks turvalisimaid maakondi. Näiteks kuritegude poolest on Raplamaa Eestis saarte järel kolmandal kohal. Viimastel aastatel on majanduskriisist tulenevalt tõusnud siiski mitmed näitajad: joobes juhte oli viimase viie aasta jooksul 2022. aastal rekordarv (264), Tõusnud on väärtegude ja kuritegude arv – nii varavastased kuriteod kui dokumentide võltsimised. Varguste arv kasvas 2022. aastal võrreldes varasemaga ligi 40% (262), samuti kelmused (90). Isikuvastased kuriteod on vähenenud. Tapmisi ja mõrvasid toimub Raplamaal harva ja mitmetel viimastel aastatel pole seda juhtunud. Vägivallakuriteod ja lähisuhtevägivalla kuriteod on vähenenud (2022 – 64).

Narkokuritegusid on registreeritud viimase 4 aasta jooksul keskmiselt 10 aastas. Peamiselt on tegemist narkootilise aine suures koguses käitlemistega (kogus, millest piisab joobe tekitamiseks vähemalt 10 inimesele). Kõige levinumaks narkootiliseks aineks on endiselt kanep, seda nii noorte kui vanemate isikute seas. Narkootilise aine tarvitamise tunnused tuvastatakse aastas keskmiselt 50-l juhul (siia kuuluvad ka alaealised).



Joonis 57. Väärteod Raplamaal 2017-2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut (PO03)



Joonis 58. Registreeritud kuriteod Raplamaal 2012-2021. Allikas: Statistikaamet (JS009)

Tabel 24. Registreeritud kuriteod Raplamaal 2012-2021. Allikas: Statistikaamet (JS009)

	2012	2013	2014	2015	2016	2018	2019	2020	2021
Isikuvastane kuritegu	128	166	186	170	146	165	165	181	172
..tapmine	2	0	3	2	0	0	0	1	0
..mõrv	0	0	0	1	0	0	0	0	0
..raske tervisekahjustuse tekitamine	4	2	0	1	2	4	2	0	4
..vägistamine	3	0	4	4	2	4	5	4	7
Rahvatervisevastane kuritegu	9	12	9	23	15	16	10	14	10
..narkootikumidega seotud kuritegu	7	12	9	23	14	14	9	14	10
Varavastane kuritegu	432	352	437	193	234	181	139	158	209
..vargus	361	263	335	134	143	107	90	91	148
..röövimine	2	1	3	2	1	0	1	0	1
..omastamine	20	21	19	8	10	9	9	7	4
..kelmus	20	27	31	10	13	16	12	19	16
Avaliku rahu vastane kuritegu	74	83	62	49	71	50	51	27	24
Liikluskuritegu	100	129	104	137	114	127	99	93	83
..mootorsõiduki juhtimine joobeseisundis	95	127	94	102	90	107	71	68	60

5.6. Lähisuhtevägivald

Lähisuhtevägivald (LSV, nimetatakse ka perevägivald) on igasugune vaimne, füüsiline või seksuaalne vägivald, mis leiab aset inimeste vahel, kes on või on varem olnud üksteisega lähi- või sõltuvussuhetes, seadusest tulenevalt seotud või omavahel veresuguluses.

Politseis nimetatakse lähisuhtevägivald juhtumiteks lisaks peresisese abikaasade vahelisele konfliktile näiteks ka vendade ja õdede vahel juhtunud, lastelaste vanavanemate vahel juhtunud, endiste elukaaslaste vahel juhtunud, ämma ja minia vahel juhtunud, pruudi ja peigmehe jne vahel juhtunud vägivallaakte. Alati ei ole need otseselt pered, sest koos ei elata, aga neil on sugulus vms sidemed.

Inimeste teadlikkus on suurenenud ja inimesed on muutunud julgemaks vägivallaga seotud juhtumeid avalikustama ning seda mitte taluma.

Menetluse käigus pakub politsei igakülgset abi ja otsitakse koos ohvriabitöötajaga lahendusi nii vägivalla ohvrile kui ka vägivallatsejale. Vägivallatsejale pakutakse vägivallast loobumise tugiliini nõustamist, perevägivallast teavitatakse sotsiaal- ja lastekaitsetöötajaid, tehakse ühiseid perekülastusi sotsiaal- ja lastekaitsetöötajaga. Alates esmasest kokkupuutest LSV juhtumiga tuleb viia läbi osapoolte ja teiste juhtumiga seotud isikute vajaduste ja vägivallaga kaasnevate riskide hindamine ning koostöös teiste asutustega tuleb viia maandamistegevusi lähtudes kannatanute kaitse ja turvalisuse tagamise aspektist.

Kõrge riskiga pered suunatakse MARAC-i (Multi-Agency Risk Assessment Conference), mis on võrgustikupõhine juhtumikorralduse mudel, mille eesmärk on tuvastada lähisuhtevägivald kõrge riskiga täisealised ohvrid ning kindlustada nende kaitse mitme asutuse spetsialistide koostöös. Seeläbi vähendatakse lähisuhtevägivalda ja selle raskeid tagajärgi. MARAC-i mudel hõlmab endas ohvrite juhtumite riskide tuvastamist ja hindamist, turvalisuse plaani koostamist ning selle täitmist, juhtumikorralduse võrgustiku koostumisi, konfidentsiaalselt ja operatiivselt jagatud infot ja vastutust ning tulemuste hindamist.

Tabel 25. Registreeritud lähisuhtevägivald juhtumid Raplamaal 2019-2022. Allikas: Kesk-Eesti politseijaoskond

	2019	2020	2021	2022	vahe (+/-)	vahe (%)
LSV kuriteojuhtumid	91	94	95	65	-30	- 31,5 %
LSV infoteated (süüteota juhtumid)	272	218	171	159	-12	- 7,5 %

Lähisuhtevägivald juhtumite (sealhulgas nende juhtumite, mille puhul alustatakse kriminaalmenetlust) puhul annavad väga suurt tooni konkreetsed perekonnad, kus vägivaldne käitumine avaldub korduvalt ning pikema aja vältel. Politseini jõuab info üldiselt siis, kui vägivalda on juba tükk aega kannatatud.

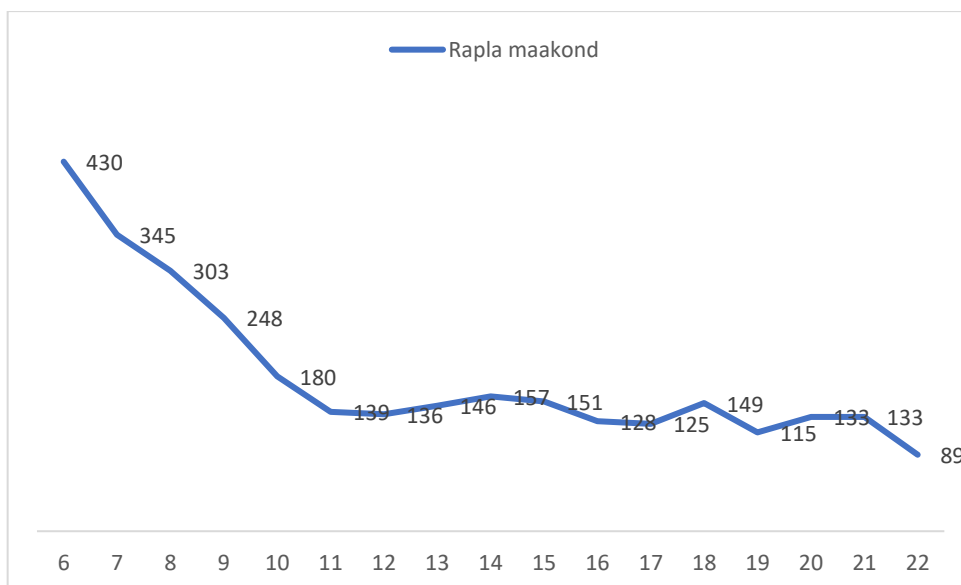
Konfliktid tekivad ka purunenud suhete järgselt, laste jagamisega seoses. Selliste suhete pinnalt tekkivad konfliktid tekitavad pigem psühholoogilist survet ning avalduvad tihti ahistavas käitumises. Üksikute juhtudel muutuvad konfliktid ka vägivaldseteks, kui sinna on kaasatud endised ja praegused elukaaslased. Kui Ohvriabi tekkimisel ja lähisuhtevägivallateema tõstatamisel ühiskonnas juhtumite arvud suurenesid jõudalt, sest inimesed julgusid teavitada olukorrast, siis nüüd on infoteadetele langev trend.

5.7. Tulekahjud ja tulekahjudes hukkunud

Tulekahjude ja tulesurmade arv näitab maakonnas langustrendi. Alates 2009. aastast on suitsuandur kodudes kohustuslik, aastast 2021 ka vinguandur. Tules hukkunute arv on langenud (2005 – 12, 2021– 0), tulekahjude arv kokku on langenud ligi viis korda (2006 – 430, 2022- 89). Hoonetulekahjusid on olnud viimastel aastatel suhteliselt sarnaselt (30-40), olulised põhjused on rikked elektripaigaldistes, kütteseadmete kasutamine (hooldamata, katkised, ohutusmeetmed tagamata) ja suitsetamine voodis. Esineb ka süütamisi ning lastel tulega mängimist.

Tabel 26. Tules hukkunute arv Raplamaal 2005-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (TUL02)

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Tules hukkunud	12	4	8	2	4	2	3	1	3	3	0	1	1	0	3	0	0	2



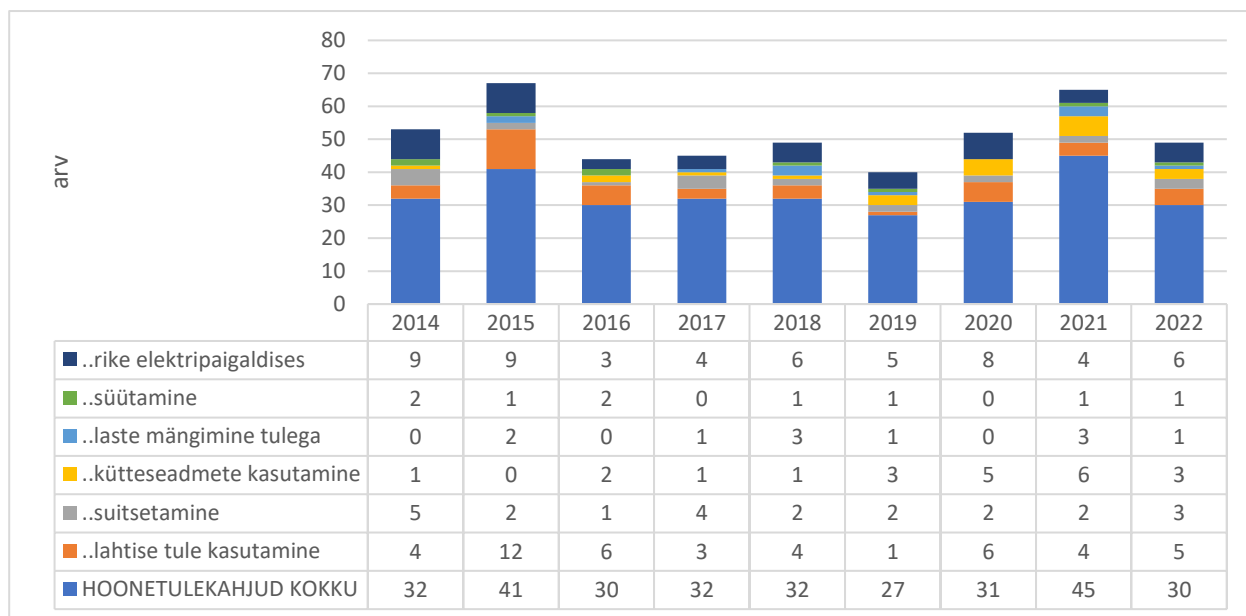
Joonis 59. Tulekahjude arv Raplamaal 2006-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (TUL04)

Raplamaa kutseline päästevõrgustik koosneb neljast päästekomandost: Rapla, Kohila, Märjamaa ning Järvakandi, kõigi reageerimiskiirus on 1 minut.

Raplamaal on 10 vabatahtlikku päästekomandot, kes reageerivad sündmustele, kokku on maakonnas vabatahtliku päästevõrgustikus üle 100 (124) inimese.

Kodukülastusi tuleohutusalase nõustamise eesmärgil on tehtud järgmiselt: 2019 – 931, 2020 – 874, 2021 – 943 ja 2022 – 848, mis on otseselt aidanud kaasa Raplamaa kodude ohutusele. Lugematul arvul (2022 – 356 x) on päästjate poolt teostatud sihitatud operatiivvennetust nii külma ilma korral (kodunõustamised, kontrollid), jää tuleku ja jää mineku ajal (jää tugevuse mõõtmine), lõkete põletamise perioodil (kulupõlengud) ning kuumal ja kuival suvel (ujujate jälgimine). Selle eesmärk on märgata ohte ja operatiivselt sekkuda ja nõustada.

2020. aastal käivitus projekt „Kodud tuleohutuks“ - koostöös Päästeametiga tegutsesid kohalikud omavalitsused kodude tuleohutumaks muutmises. Selle projekti abil lahendati maakonnas 2022. aastal 9 kodu kitsaskohad (koos kohalike omavalitsuse panusega toetati kodude tuleohutust 15 850 euroga), 2021. aastal parendati 12 kodu ja 2020 9 kodu. Varaemalt, 2017-2019 projekti „500 kodu“ raames, lahendati maakonnas 25 kodu kitsaskohad (Rapla 9, Märjamaa 7, Kehtna 5, Kohila 4).



Joonis 60. Hoonetulekahjud kokku ja peamised põhjused Raplamaal 2014 - 2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (TUL03)

5.8. Uppumised

Raplamaal on hulgaliselt looduslikke ujumiskohti: jõed, järved ja tehisjärved (sh karjäärid). Ametlikke ujumiskohti on paraku ainult 3, kus seiratakse vee kvaliteeti ja kus on tagatud ka ohutusvahendid. Uppumissurmasid on maakonnas olnud läbi aastate vähe, mõnel aastal ka 0. Uputakse nii talvel (kalastades) kui suvel. Uppumised sõltuvad suuresti sellest, milline on suveilm. Uppumise oluliseks põhjuseks on alkoholi tarvitamine veekogu ääres. Uppumise statistikasse satub palju ka selliseid õnnetusi, kus juhuslikult kukutakse kraavi või kukutakse madalasse vette terviserikke tõttu ja seejärel uputakse.

Tabel 27. Uppumised Eestis ja Raplamaal 2017-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (UP03)

	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Eesti kokku	45	43	36	58	60	30
Rapla maakond	2	0	1	2	2	0

5.9. Kõrgendatud riskiga objektid

Tabelis toodud ettevõtted on ohtlikud ettevõtted (C-kategooria). Ohtlikkus tuleneb sellest, et objekt kasutab keemilist ja/või tuleohtlikku ainet oma tegevuses. Raplamaal ei ole ühtegi suurõnnetusohuga ettevõtet.

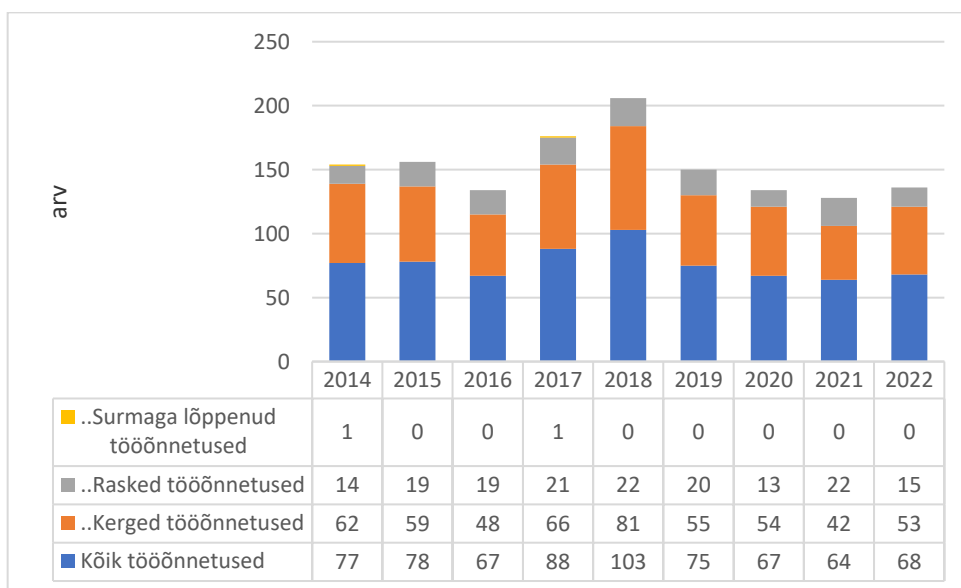
Tabel 28. Kõrgendatud riskiga objektid Raplamaal. Allikas: Päästeamet

Ettevõtte	Tegevus	Seveso direktiiv	Vald	Küla	Aadress
Airok OÜ - Kehtna Mõis OÜ viljakuivati	gaas	vedelgaasi ladustamine	Kehtna	Käbiküla	Ülejõe KÜ
Airok OÜ - Valtu tal OÜ viljakuivati	gaas	vedelgaasi ladustamine	Kehtna	Kaerepere	Väetiseküüni KÜ
Akzo Nobel Baltics AS	Värvid	üldine kemikaalide tootmine (eespool nimetamata)	Rapla		Kastani 7
Elme Messer Gaas AS - Hapnikujaam	Gaas	keemiatööstuskäitised - tööstusgaasid	Kehtna	Järvakandi	Tehaste 7
Ingle AS Inglise ladu	Hulgimüük	ladustamine ja turustamine hulgi- ja jaemüügi puhul (v.a. vedelgaas)	Kehtna	Inglise	Ingle
Ingle AS Rapla ladu	Hulgimüük	ladustamine ja turustamine hulgi- ja jaemüügi puhul (v.a. vedelgaas)	Rapla	Valtu	Ingle
Saarioinen Eesti OÜ	Külmhoone	toiduainete ja jookide tootmine	Rapla	Kalevi	Rebastemäe tee 1
Salutaguse Pärmitehas AS	Pärm	toiduainete ja jookide tootmine	Kohila	Salutaguse	Pärmitehase
Vedelgaas OÜ - Tavex OÜ viljakuivati	Gaas	vedelgaasi ladustamine	Kehtna	Lokuta	

5.10. Tööõnnetused

2018. aastast tööõnnetuste arvu järsu vähenemise taga võib olla mitmeid tegureid. Üheks neist oli töökeskonna järelevalve tõhustamine Tööinspektsiooni poolt ning teiseks pandeemiaga seotud majanduslangus. Surmaga lõppevaid õnnetusi on Raplamaal väga üksikuid, sest siin ei ole suuri tööstusi.

2022. aastal registreeriti Raplamaal 66 tööõnnetust, millest 52 olid kerge (+10) ning 14 raske kehavigastusega (-8). Ühtki surmaga lõppenud tööõnnetust Raplamaal ei registreeritud. Töökeskonna paranemise märke saab esile tuua siis, kui väheneb ka raskete tööõnnetuste arv. Enim registreeriti aasta jooksul tööõnnetusi puidutööstuses ning põllumajanduses. Raplamaa ei ole väga suure tööõnnetuste arvuga maakond, kuid tööõnnetusi võiks olla alati vähem. Kui Eestis keskmiselt toimub ca 5 tööõnnetust 1000 töötaja kohta, siis Raplamaal keskmisest veidi vähem. Jätkuvalt on tööõnnetuste peamisteks põhjusteks ohutusnõuete eiramine töötajate poolt ning tööandjate poolt tegemata jäetud korralik töötajate väljaõpe ja juhendamine. Seega on üsna sageli tööõnnetuse toimumise eelduseks kellegi poolt ohutusnõuete eiramine ning seeläbi on ka õnnetused kerged tulema. Paraku peab tõdema, et just tööohutusnõuete eiramine töötaja enda poolt on kasvavas trendis. Kui tööandja on ette näinud isikukaitsevahendite kasutamise või koostanud ohutu töötamise juhendi, siis sellest peab töötaja ka lähtuma. Allikas: Tööinspektsioon



Joonis 61. Tööõnnetused aastatel 2014-2022 Raplamaal. Allikas: Tervise Arengu Instituut (TO01)

5.11. Tervist edendavad töökohad

Tervist edendaval töökohal (TET) on tervise edendamine integreeritud ettevõtte igapäevase strateegilise juhtimise osaks.

Tervist edendava töökoha üheks eesmärgiks on vähendada kutsehaiguste ja -tööst põhjustatud haiguste osakaalu, tõsta töötajate terviseteadlikkust, parandada töökeskkonda ning kokkuvõtteks inimeste elukvaliteeti ja töövõimet.

Rapla maakonnas kuuluvad TET võrgustikku üle 20 asutuse – osad on suured ettevõtted, mille ketid ulatuvad üle Eesti ja osad on kohalikud ettevõtted.

Tabel 29. Tervist edendavad töökohad Raplamaal. Allikas: Tervise Arengu Instituut

Üle-eestilised asutused:		Kohalikud ettevõtted/asutused:	
Selver AS	2006	Rapla Keskraamatukogu	2006
Elektrilevi OÜ	2006	Rapla Hooldekeskus	2009
G4S	2006	Järvakandi Kultuurihall	2010
Politsei- ja Piirivalveamet	2006	Inglise Arendusselts MTÜ	2010
Terviseamet	2006	Kehtna Vallavalitsus	2011
Omniva AS	2006	Saarioinen Eesti OÜ	2018
Maksu- ja Tolliamet	2007	Rapla Vallavalitsus	2021
Prisma Teremarket AS	2009	A & VK OÜ	2022
Rimi Eesti Food AS	2011	Kohila lasteaed Sipsik	2022
Päästeamet	2013	Valtu Lasteaed Pesapuu	2022
Transpordiamet	2021		
Tamro Eesti OÜ (Benu)	2016		

5.12. Testostlemine

Testostlemine on meetod, mis aitab analüüsida alkoholi ja tubakatoodete kättesaadavust haavatavatele rühmadele (noortele). Protsessi käigus saadakse ülevaade, kui lihtne on noorel temale keelatud tooteid kätte saada müügikohtadest.

Testostlemise eesmärk on kujundada ühiskondlikke norme ja suurendada ettevõtjate vastutustunnet noorte tervise eest. Testostlemist on maakonnas tehtud aastast 2005, alates 2016 toimub testostlemine järjepidevalt. Kahjuks maakonnas ei ole näha trendi, et olukord muutuks paremaks. Testostlemise tulemused võivad olla aluseks kontrollostlemiste läbiviimiseks politsei poolt.

Tabel 30. Testostlemise tulemused Raplamaal 2016-2022. Allikas: Raplamaa Omavalitsuste Liit

Aasta	Testi läbinud müügikohad	Testi mitteläbinud müügikohad
2016	64%	36%
2019	74%	26%
2020	61%	39%
2022	36%	64%

5.13. Üldkasutatavad spordirajatised ja terviserajad

- ✓ Raplamaal on üle 76 spordiorganisatsiooni, 9 spordikooli, 92 treenerikutsega inimest, 128 treeneri töökohta, 178 spordiobjekti ja 3550 harrastajat spordiregistri andmetel (juuni 2023). 178 spordirajatist ja spordiobjekti: 16 staadionit – kergejõustiku esindusstaadioniks on Märjamaa Spordikeskuse kergejõustiku- ja jalgpallistaadion ja Kohila Spordikeskuse kergejõustiku- ja jalgpallistaadion, üleriigilisi võistlusi (kergejõustik, jalgpall, vibusport) toimub 6-l staadionil. Jalgpallistaadione on maakonnas 12. Multifunktsionaalseid spordiväljakuid on 9. Maakonna kaasaegseim spordihoone avati 2020. aastal Märjamaal.
- ✓ 2022. aastal avati Raplas jalgpallihall.
- ✓ Võimlaid/pallimängusaale on 23 - kõige esinduslikumad on Rapla Sadolin Spordihoone, Märjamaa Spordihoone ja Kohila Spordihoone võimlad, kus saab korraldada nii üleriigilisi kui rahvusvahelisi võistlusi.
- ✓ Lasketiire on kokku 7, 11 discgolfirada, 9 skateparki ja 1 siseskatepark Kohilas, 8 motokrossi-rada, 1 kardirada.
- ✓ Välispalliväljakuid on kokku 29. Rannavõrkpalli saab mängida 15 väljakul.
- ✓ Siseujulaid on maakonnas 2 (Valtu Spordimaja ja Märjamaa Ujula), ka kahes lasteaias on lastebasseinid (Kelluke ja Siller). Valtu Spordimajas on nii 25-meetrise basseiniga ujula, pallimängudesaal, väljas tenniselplats, hokiväljak, rannavõrkpalliväljakud, discgolfirada kui ka jalgpalliplats.
- ✓ Järvakandis on kaasaegne vibustaadion, viiakse läbi treeninguid ning maakondlikke, üleriigilisi ja rahvusvahelisi võistlusi.
- ✓ Kuusikul on lennuväli, võimalus tegeleda lennuspordi ja langevarjuspordiga.
- ✓ Talvespordikeskus on Paluküla tervisespordikeskus.
- ✓ Maakonna üheks suuremaks tervisespordikeskuseks on Rapla Vesiroosi Kooli ja Sadolin Spordihoone juures asuv Rapla Vesiroosi tervise- ja loodusrada, mis lume korral on korralik valgustusega suusarada. Lisandunud on discgolfi rada, väljõusaalid, renoveeritud 4 korviga korvpalli väliväljak ja rannavõrkpalli platsid.

Tabel 31. Raplamaa spordiobjektid. Allikas: Rapla Maakonna Spordiliit

Skatepargid:	Discgolfirajad:
Hageri skatepark	Pirgu rada
Hagudi põhikooli skatepark	Järta rada
Juuru Eduard Vilde Kooli skatepark	Kaiu rada
Kaarepere rula- ja mänguväljak	Valtu rada
Kaiu skatepark	Seli rada
Kivi-Vigala skatepark	Paluküla rada
Kohila skatepark	Kaarepere rada
Märjamaa skatepark	Rapla rada
Rapla skatepark	Kohila rada
	Märjamaa rada
	Valgu rada
	Järvakandi rada.
Motokrossirajad:	Lasketiirud:
Alesti Puhkekeskuse spordirajatised	Juuru laskepark
Alu krossirada	Karitsa Jahispordibaas
Järvakandi Motokompleksi krossirada	Kehtna laskekoht
Kabala rallirada	Kohila
Kohila Männimäe krossirada	Männi lasketiir
Kuimetsa motokrossirada	Valtu lasketiir
Taelamäe krossirada	Vana-Vigala lasketiir
Tõnumaa krossirada	
Tervise- ja matkarajad:	
Jalase loodusrada (2 km)	Loosalu raba matkatee (7 km)
Järvakandi terviserada	Mukri raba matkatee
Kabala Terviserada	Märjamaa Järta terviserajad Pae karstiaala
Kaiu terviserada	Paluküla Hiimäe terviserada
Kehtna-Rapla kergliiklustee	Pirgu terviserada
Kohila-Sutlema kergliiklustee	Rabivere raba matkatee
Kuimetsa karstiaala (3 km)	Raikküla rada (3 km)
Nelja Kuninga Tee (160 km haarab kolme maakonda- Harju-, Rapla- ja Järvamaad tähistades Jüriöö ülestõusu. Läbib Varbolat, Raikküla, Keavat, Vahastut ja Kuimetsa)	Rapla Vesiroosi terviserada
	Rapla-Alu kergliiklustee
	Rapla-Väljataguse kergliiklustee
	Vana-Vigala õpperada
	Vambola linnuse jalgratta- ja kõnnirada
Suusarajad:	Orienteerumisrajad, orienteerumiskaardid:
Paluküla suusarajad ja valgustatud mäenõlv (2 km valgustatud rada, 3 ja 5 km rajad)	Juuru orienteerumiskaart
Keava mägede suusarada	Kaiu orienteerumiskaart
	Kehtna orienteerumiskaart

Märjamaa terviserajad (1,8 ja 3 km)	Kivi-Vigala orienteerumiskaart
Järvakandi suusarajad	Alu orienteerumiskaart
Kohila suusarada	Lümandu orienteerumiskaart
Pirgu-Seli terviserada	Märjamaa orienteerumiskaart
Rapla Vesiroosi terviserajad(1 ja 2,7 km	Pahkla orienteerumiskaart
valgustatud rajad)	Pirgu orienteerumiskaart
Alesti Puhkekeskuse rajad	Raikküla orienteerumiskaart
Suusarajad asuvad ka koolide juures.	Rapla orienteerumiskaart
Vetuka kergliiklustee ja Kohila Discgolfi Park	Rapla Vesiroosi orienteerumiskaart
	Röa orienteerumiskaart
	Tarsi orienteerumiskaart
	Rapla Ööbiku orienteerumiskaart

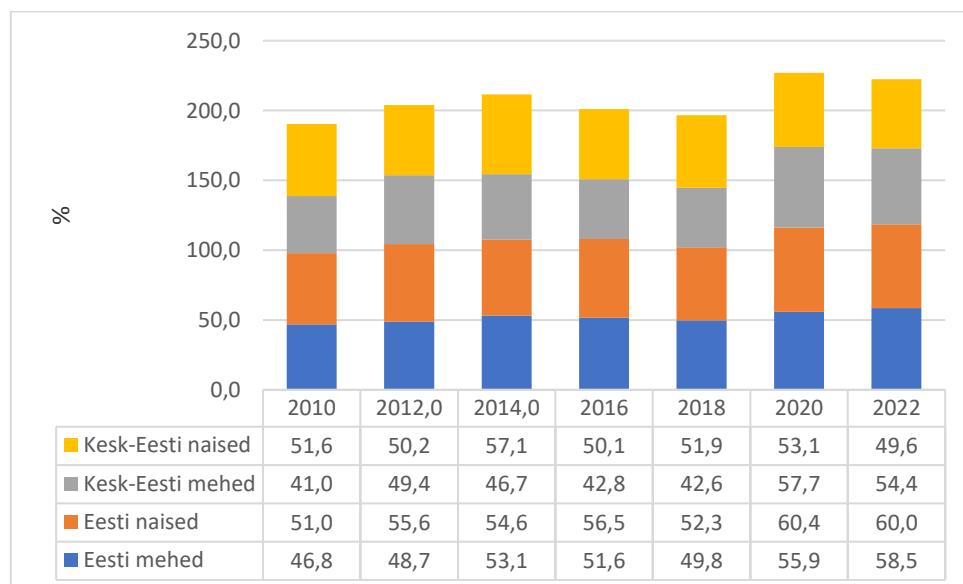
VI TERVISLIK ELUVIIS

6.1. Subjektivne tervise enesehinnang

Tervise enesehinnang on üldist tervise olukorda kajastav näitaja, mis peegeldab ühtaegu nii inimese subjektiivset kui ka objektiivset tervist. Tervises seisund seostub sellega, mil määral on inimene oma eluga üldiselt rahul. Positiivne tervise enesehinnang näitab, kui paljud peavad oma tervist heaks või väga heaks. Kesk-Eesti piirkonna moodustavad Raplamaa, Järvemaa ja Lääne-Virumaa.

Raplamaal hindas 61,1% täiskasvanud elanikkonnast aastal 2021 oma tervist heaks või väga heaks. See näitaja on üsna sarnane Eesti keskmisele (58,3%) ning läbi aastate on see näitaja olnud Eesti keskmisele väga lähedal.

Vaadates piirkondlikke andmeid, on huvitav täheldada, et mehed peavad viimastel aastatel oma tervist heaks või väga heaks rohkem kui naised. Meeste tervise enesehinnang on pidevas tõusutrendis. Samuti Eesti naistel tervikuna, aga Kesk-Eesti naistel on see samal tasemele olnud aastast 2010.



Joonis 62. Hinnang oma käesoleva aja tervisele Eesti ja Kesk-Eesti võrdluses 2010-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (TKU04)

6.2. Füüsiline aktiivsus

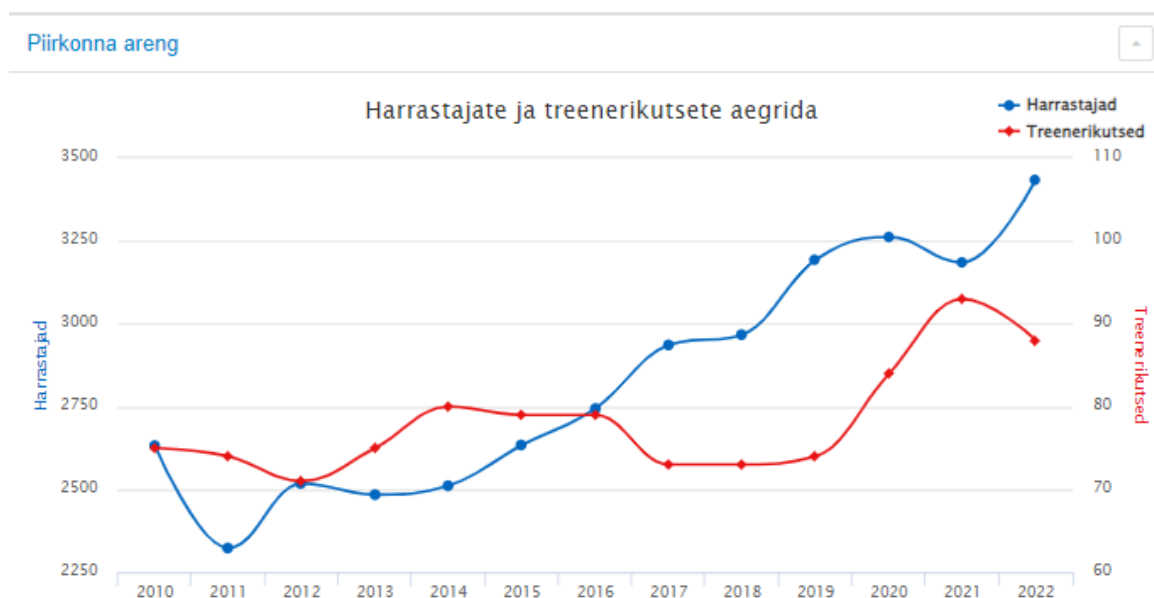
6.2.1. Spordi valdkonna näitajad

Raplamaal on 76 spordiorganisatsiooni, 9 spordikooli, 3550 harrastajat, 92 treenerikutset, 128 treeneri töökohta ja 178 spordiobjekti. Viimaste aastatega on toimunud suured arengud – loodud on 36 spordiobjekti (sh Märjamaa ja Kehtna staadionid, Rapla jalgpallihall jms), on lisandunud spordiorganisatsioone, trenereid ja harrastajaid – kõik on omavahel seoses.

Tabel 32. Spordinäitajad valdade kaupa võrdluses 2018 ja 2022. Allikas: Eesti Spordiregister

KOV	Spordiorganisatsioonid 2018	Spordiorganisatsioonid 2022	Harrastajad spordiklubides 2018	Harrastajad spordiklubides 2022	Spordikoolid 2018	Spordikoolid 2022	Treenerikutsed 2018	Treenerikutsed 2022	Spordiobjektid 2018	Spordiobjektid 2022
Kehtna	11	12	266	330			16	12	28	35
Kohila	9	15	491	885	4	4	17	26	21	32
Märjamaa	10	13	480	554		1	14	20	26	33
Rapla	36	36	1710	1781	3	4	30	33	42	64
Kokku (kasv)	66	76 (+10)	2947	3550 (+603)	7	9 (+2)	77	91 (+14)	117	164 (+36)

Kõige rohkem on spordiklubisid Rapla vallas, samuti harrastajaid, kes on spordiklubidega seotud. Spordiregistris on kirjas ainult ametlikud spordiklubid, paljud harrastajad, kes tegelevad igapäevaselt mõne treeninguga, siin kindlasti ei kajastu.



Joonis 63. Raplemaal spordiharrastajate ja treenerikutse omajate arvud 2010-2022. Allikas: Eesti Spordiregister

Harrastajate arv tõuseb järjepidevalt alates 2011. aastast. Treenerikutsega treenerite arv on tõusnud alates 2019. aastast.

Raplamaa spordielu süda on Rapla Maakonna Spordiliit (Rapla MSL), mille alla kuulub 39 klubi (5 aasta jooksul suurenenud +7). Spordiliidu tegevuses on rõhuasetus suunatud eelkõige liikumisharrastuse ja noortesporti (sh koolisporti) toimimisele ning järjekindlale arengule. Spordiliit on kujunemas maakonna spordi kompetentsikeskuseks. Loomisel on maakonna spordi- ja liikumisharrastuse arengukava aastateks 2024-2027.

6.2.2. Liikumisaktiivsus

Neid, kes tööpäeviti vabal ajal veedavad ekraanide taga 4 tundi ja enam, on Raplamaal 19,5% täiskasvanutest. Inimesi vanuses 16-64, kes tegelevad tervisespordiga 2-7 korda nädalas, on alla 50%, rohkem naisi (49,2%) ja veidi vähem mehi (44,5%). Kõige aktiivsemad on inimesed vanuses 16-24, vanuse tõustes aktiivsus väheneb.

Tabel 33. Vabal ajal tervisespordi harrastamine 2-7 korral nädalas Raplamaa ja Eesti võrdlus.

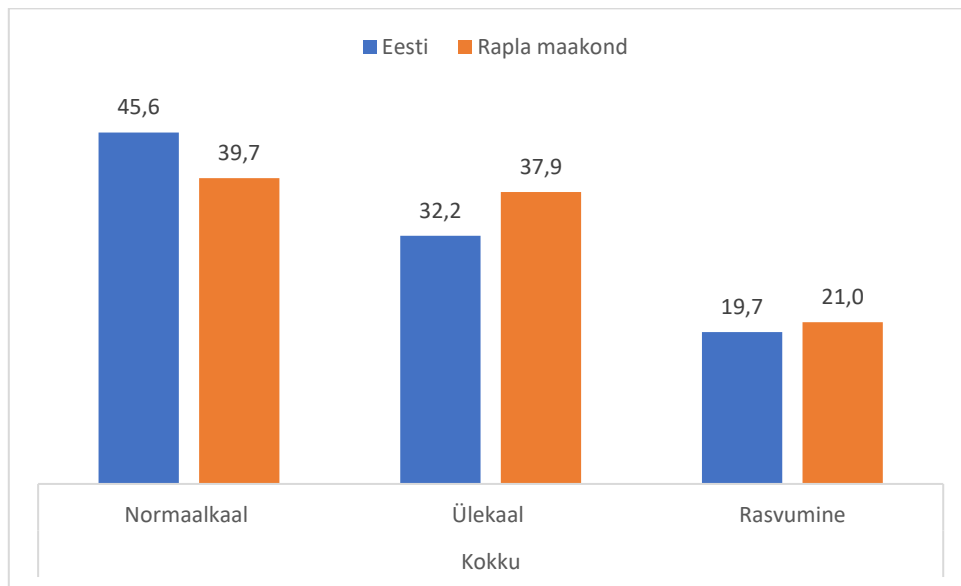
	Eesti kokku	Rapla maakond
Mehed	45,5	44,5
Naised	44,8	49,2
Vanus: 16-24	60,4	65,7
Vanus: 25-34	48,8	54,8
Vanus: 35-44	43,7	45,6
Vanus: 45-54	40,7	40,4
Vanus: 55-64	37,7	34,1

6.3. Ülekaalulisus ja tervislik toitumine

Täiskasvanutest on ülekaalulised ligi 60% Raplamaa elanikest. Tasakaalustamata toitumine ning vähene ja ebaregulaarne liikumine on olulised riskitegurid liigse kehakaalu tekkes ja teatud mittenakkushaigustesse (südame-veresoonkonnahaigused, teatud tüüpi kasvaja ja II tüüpi diabeet) haigestumisel.

Võrreldes Eesti keskmiste näitajatega on Raplamaalased ülekaalulisemad. Normkaalulisi (KMI 18,5-24,9) on ca 40% raplamaalastest, ülekaalulisi ($\geq$ KMI 25,0-29,9) ca 40% ja rasvunuid (KMI $>$ 29,9) 21%.

35-44 vanuserühmas on ainuüksi rasvunuid 26,1% ja 45-54 37,4%. Vanuses 16-24 on ülekaalulisi inimesi 39%.



Joonis 64. Kehamassiindeks Eesti ja Raplamaa näitajate võrdluses 2022 (%). Allikas: Tervise Arengu Instituut (TKU43)

Tervisliku toitumise peamiseks näitajateks on vähemalt kuuel päeval nädalas värsket juurvilja ja värskaid puuvilju või marju söönute osakaal. Puu- ja köögivilja peaks sööma 5 peotäit ehk portsjonit päevas – 2 portsu puuvilja ja 3 portsu köögivilja. Raplamaal on neid, kes söövad köögivilju vastavalt tasakaalustatud toitumise põhimõtetele, vaid kolmandik (36,1%) – kuigi selle näitajaga on maakond Eesti parimate hulgas, sest mujal on tasakaalustatult toitujate osatähtsus veel madalam.

6.4. Vaimne tervis

Rohkem kui pooled (56,4%) Raplamaa elanikest on tundnud, et on olnud viimase 30 päeva jooksul masendunud, õnnetus (depressioonis) ning 6,7% täiskasvanud elanikest on mõelnud enesetapule. Need näitajad peegeldavad elanike osatähtsust, kellel on või võib tekkida vajadus vaimse tervise teenuste järgi. Teenuste kõrval on olulised ennetustegevused vaimse tervise edendamiseks – sotsiaalsete kontaktide suurendamine ja isolatsiooni vältimine; huvialategevuste võimaluste arendamine ja taskukohaseks muutmine jne.

6.5. Sõltuvust tekitavate ainete kasutamine

6.5.1. Suitsetamine

Kui vaadata pikema ajajoonega pildis suitsetamise harjumust Eestis, siis suitsetamine on langenud – kui 1990ndatel suitsetas igapäevaselt Eestis kolmandik täisealistest, siis 2022. aastal 16,4%. Kui vaadata tabelit, siis on näha, et mitesuitsetajate arv on tasapisi tõusnud, inimesed loobuvad suitsetamisest järjest enam, juhusuitsetajate näitaja on ajas sama ja igapäevasuitsetajate osakaal on langenud oluliselt. 2009. aastaks jõustus tubakaseadus, mille mõju me näeme praegu. Viimasel aastakümnel on turul ka tubakavad tooted (E-sigaret) ja suitsuvabad tooted (mokatubakas jms), mille populaarsus järjest tõuseb, seda eeskätt noorte seas.

Tabel 34. Suitsetamine Eestis 2010-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (TKU50)

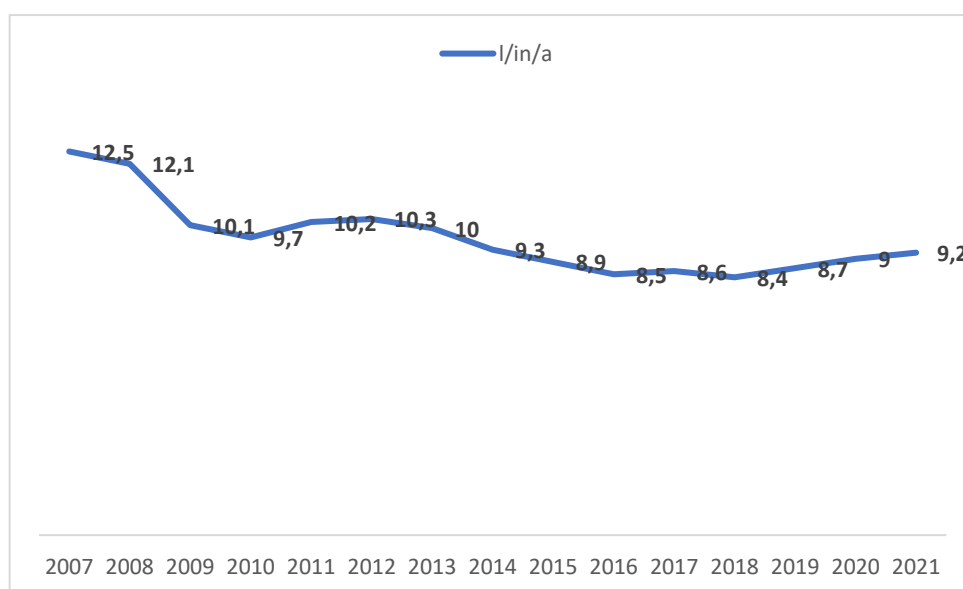
	2010	2012	2014	2016	2018	2020	2022
Mittesuitsetaja	40,0	40,1	40,7	41,6	45,9	43,5	43,7
Endine suitsetaja	24,0	24,0	28,1	27,5	28,4	29,1	32,0
Juhusuitsetaja	8,3	8,5	7,9	8,5	7,9	8,4	7,9
Igapäevasuitsetaja	27,6	27,4	23,3	22,4	17,9	19,1	16,4

Eesti rahvastiku tervisekäitumise uuringu 2020. aasta näitajate järgselt oli Raplamaal igapäevasuitsetajaid 22,7% - meestest suitsetas 29,5% ja naistest 14,7%. Nende näitajatega olime Eestis ühed viimased. Kõige rohkem igapäevasuitsetajaid on vanuserühmas 45-54 (29,6%) ja vanuserühmas 35-44 (26,6%).

9,5% kodudes siiski suitsetatakse ning viiendikus töökohtades (20,3%), kus saavad oma doosid ka mittersuitsetajad.

6.5.2. Alkoholi tarvitamine

Maailma Terviseorganisatsiooni hinnangul on 6 liitrit elaniku kohta piir, millest alates tekivad olulised kahjud rahva tervisele. Eesti alkoholipoliitika rohelises raamatus on valitsus võtnud eesmärgiks vähendada alkoholitarvitamist püsivalt 8 liitrini elaniku kohta. 2018. aastal oli eesmärk peaaegu saavutatud (8,4 l/in/a), kuid alates 2019 on näitaja tõusutrendis. Koroonaaeg on andnud suure tõuke ka alkoholitarvitamisele.



Joonis 65. Absoluutse alkoholi tarvitamine aastas (l/in kohta) Eestis 2007-2021. Allikas: Konjunkturiinstituut

Alkoholitarbimine kasvas 2021. aastal ühe täiskasvanud elaniku kohta 2,1% ja tarbimine on suurenenud juba 2019. aastast alates. Alkoholi tarbiti ühe täiskasvanud elaniku kohta 11,1 liitrit absoluutalkoholina

(2020. aastal 10,8 liitrit). Jookidest suurenes kõige enam lahjade alkoholsete jookide tarbimine (+13,1%). Absoluutalkoholi ümberarvestatuna moodustas täiskasvanud elanikkonna alkoholitarbimises kange alkohol 40,3%, õlu 37,5%, viinamarjaveinid ja vermutid 17,7% ning lahjad alkohoolsed joogid 4,5%. Allikas: Eesti Konjunkturiinstituut.

Raplamaal on Eesti keskmisele sarnane vastajate osatähtsus, kes tarvitavad alkoholi kord nädalas või sagedamini, kuid selliseid inimesi on siiski kolmandik (35,2%) täiskasvanud elanikest. Alkoholi tarvitamine võib seostuda mitmete teiste näitajatega, nt haigestumised ennetatavatesse haigustesse, vigastustesse, vaimse tervise probleemide esinemine, kuid samuti võivad ilmned seosed kogukonna üldise toimetulekuga, kuritegevuse, tööhõive ja/või töötusega. Kõige vähem tarvitavad alkoholi (2x nädalas või sagedamini) vanuserühmad 16-24 (5,8%) ja 55-64 (10%).

6.5.3. Narkootikumide tarvitamine

Narkootikumide tarvitamine on teemaks nooremate vanuserühmade seas – 16-24 (18,1%) ja 25-34 (15,6%). Peamine narkootikum on kanep. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu viimaste andmete järgselt tarvitati Eestis kanepit kõige rohkem vanuserühmas 16-34, rohkem noored naised vanuses 16-24 ja mehed vanuses 25-34.

Tabel 35. Kanepi tarvitamine viimase 30 päeva jooksul Eestis 2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut (TKU70)

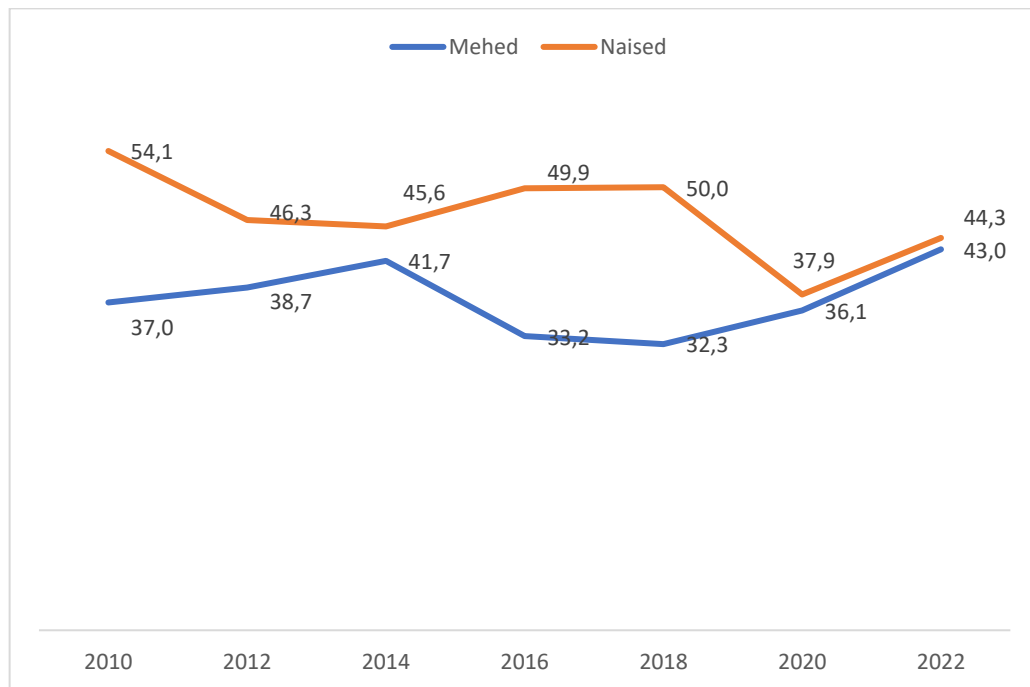
	16-24	25-34	35-44	45-54	55-64
Kokku	9,8	8,4	4,3	1,9	0,2
Mehed	9,2	11,7	7,2	3,8	0,5
Naised	10,3	5,0	1,1	0,0	0,0

6.6. Seksuaaltervis

2020. aastal oli Raplamaa mehi, kellel eesnäãret uuritud viimase 2-aasta jooksul, 16,3% (Eesti 13,7%) ja mehi, kes teinud PSA testi 25,9% (Eesti 21,4%). Kui 2019. aastal toimus Raplamaal meeste tervise projekt (Tartu Ülikooli meestekliinik külastas Raplamaad 3 päeva ja sihtrühmaks oli mehed vanuses 40-49), olid Raplamaa mehed väga aktiivsed ning projektis osalus osutus väga kõrgeks (164 osalust) – mehed on tegelikult Raplamaal oma tervisest hoolivad.

Allikas: Tervise Arengu Instituut (TKU107)

Seksuaaltervise puhul on oluliseks näitajaks juhuvahekorra ajal kondoomi kasutamine. 2022. aastal on see protsent ühtlustunud – naistel on see näitaja 44,3% ja meestel 43%.



Joonis 66. Juhupartneriga seksuaalvahekorras olles kondoomi kasutamine Eestis (%). Allikas: Tervise Arengu Instituut (TKU60)

6.7. Turvalisus

Liiklusturvalisuses kasutab helkurit pimedal ajal 63% Raplamaa inimestest, turvavööd juhina 98,1% (kõrvalistujal on see näitaja kõrgem – 98,9%), tagaistmel on see näitaja 94,5%. Autoroolis on ainult käed-vaba süsteemi kasutanud 43,3%. Naised on seaduskuulekamad kui mehed – näiteks helkurit kasutavad 81% naistest, meestest ainult 47%. Mobiiliga räägivad roolis rohkem noored inimesed vanuserühmas 25-34 (käed-vaba süsteemi kasutavad vähem kui viiendik, 19,3%). Turvavööd esiistmetel kasutavad vanuserühmad 25-54 pea 100%liselt, nooremad ja vanemad kasutavad vähem.

Allikas: Tervise Arengu Instituut (TKU111)

6.8. Tervisealase teabe kättesaadavus

- ✓ Tervisedenduse metoodikakabinet asub Raplamaa Omavalitsuste Liidu kontoris. Siin on kättesaadavad kõik Eestis jagamiseks mõeldud ja väljaantud teabematerjalid. Valdavalt on materjalid kolinud üle veebi.
- ✓ Rapla maakonna tervisedenduse info on Raplamaa Omavalitsuste Liidu kodulehel <https://rol.raplamaa.ee/tervis-ja-turvalisus/>. Koduleht on eeskätt töövahendiks tervisedenduslikule võrgustikule, aga ka laiematele sihtrühmadele.
- ✓ Aastast 2013 on Raplamaa tervisedendusel ka Facebooki leht. 2023. aastal meeldib leht tuhatkonnale inimesele. FB lehel Turvaline Raplamaa jagavad infot jõustruktuurid, seda lehte jälgivad paar tuhat inimest.
- ✓ Maakonnalehes Raplamaa Sõnumid on ilmunud alates 2000. aastast tervise erilehed. Alates aastast 2004 kandis väljaanne pealkirja Tervise Edendaja. Terviseleht ilmus tavaliselt kord kvartalis. Erileht oli formaadis A3 4 lehekülge. Ajalehe väljaandmiseks oli toimetuse poolt määratud vastav toimetaja. Maakonnalehe tiraaž on 2000 eksemplari, keskmiselt lugejaid 7400,

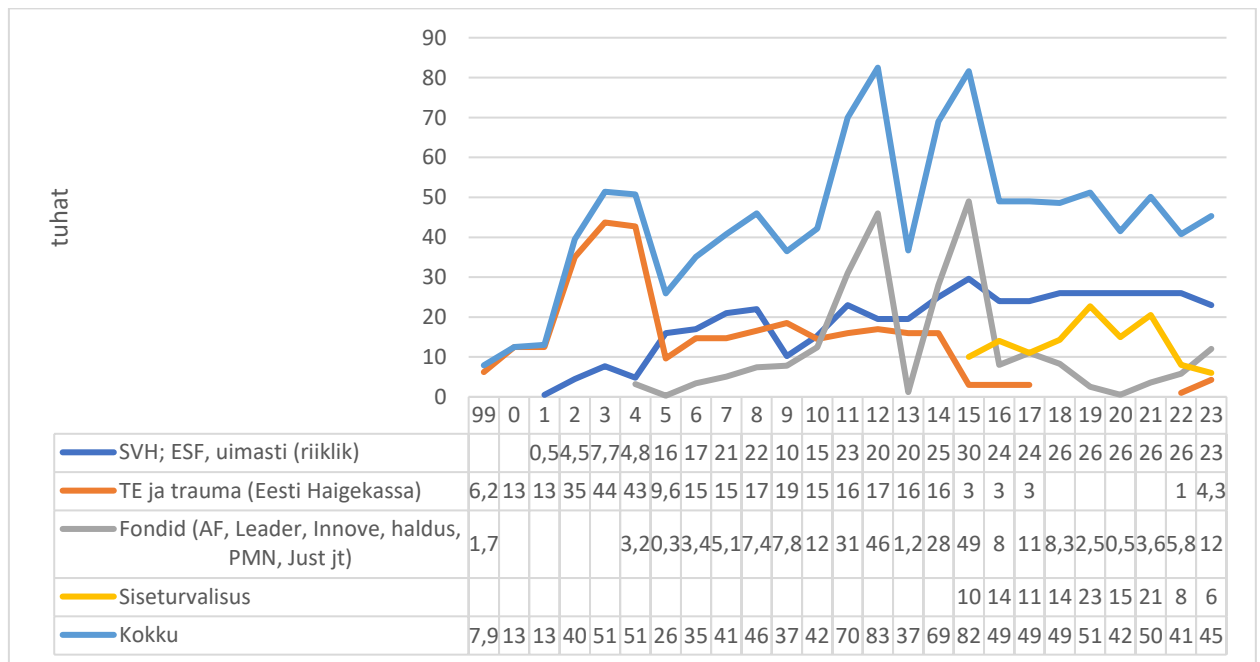
digilehe kodulehe kasutajaid ca 10 500. Lugejaküsitluse põhjal on olnud Tervise Edendaja lugejate poolt hästi hinnatud. Alates aastast 2019 ilmub erileht kaootiliselt – 1-2 lehte aastas. Kujundatud lehed omakorda avaldatakse ka vallalehtedes.

- ✓ Vallalehtede kogutiraaž on 14 000.
- ✓ 2011. aastast toimib väga hea koostöö Raplamaa raadioga – TRE raadioga. Kuni 2018. a. kevadeni olid eetris tervisesaated igakuiselt pühapäeviti ja sihtrühmaks olid noored. Alates 2018. a. septembrist on eetris igal neljapäeval saade Tervist! päevakajalise terviseinfoga. Sihtrühmaks on täiskasvanud elanikkond. Aastas on eetris ca 45 saadet.

6.9. Tervislikku eluviisi toetavad tegevused maakonnas

6.9.1. Tervisedenduse rahastamine

Raplamaa tervisedenduse oluliseks rahastajaks algusaastatel oli Eesti Haigekassa. Riiklikud programmid ja vahendid jõudsid maakondadesse alates 2001. aastast (uimastiennetus). 2005. aastast alustati riikliku südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise programmiga. Raplamaa Omavalitsuste Liidu Arengufond ja viimastel aastatel Haridus- ja Teadusministeerium (HTM, läbi omavalitsuste liidu) on rahastanud tervisedenduslikke väikeprojekte (KEAT, (M)Elu Mess, inimeseõpetuse ainesektsiooni tegevused, inimeseõpetuse aineolümpiaad, TEK ja TEL võrgustike tegevused jms). Transpordiamet on toetanud maakonna liiklusohutuse valdkonda (koolitused eakatele, KEAT, liiklusnäidendid jms). Maakonna tervisedendust on toetanud ka Hasartmängumaksu Nõukogu, Põhjamaade Ministrite Nõukogu, maaelu edendamise programm Leader, Justiitsministeerium, Siseministeerium ja Rahandusministeerium läbi erinevate meetmete. Suuremad rahad tervisedendusse on tulnud aastastel 2011 - 2012 (ESF paikkonna konkursid, kus Raplamaa KOVd said toetust kõige rohkem Eestis), 2014- 2015 toimus riskilastele ja varase märkamise suurprojekt Justiitsministeeriumi toel. 2014-2021 toetas Siseministeerium maakondi siseturvalisuse edendamiseks väikeprojektide toetusvooru võimalusega. 2010 - 2015 rahastas paikkonna tervisedendust Euroopa Sotsiaalfond ja vahendid olid suunatud tööelisele elanikkonnale. Alates 2016 rahastab tervisedendust maakondades riik. Viimastel aastatel on rahva tervise edendamiseks saadud toetust Sotsiaalministeeriumi ESF programmist „Inimkeskse hoolekande- ja tervishoiusüsteemi koordinatsioonimudel“ (2 perioodi). Viimasel kümnendil ei ole ennetuseks ja edenduseks suunatud summad muutunud, küll aga on muutunud raha väärtus – see tähendab rahvatervise edendamiseks paikkonnas on võimalused suhteliselt kesised ja sõltuvad suuresti kohalikust aktiivsusest lisarahastuse leidmisel.



Joonis 67. Tervisedenduse rahastus tuh/€ Raplameal 1999-2023. Allikas: Raplamaa Omavalitsuste Liit

6.9.2. Pikaajalise traditsiooniga või innovaatilised tegevused

Raplameal on tervisedenduse spetsialisti eestvedamisel järjepidevalt tegeletud tervise edendamisega alates 1995. aastast. Selle aja jooksul on ametis olnud kolm spetsialisti: Aili Laasner (1995-1999), Ülle Laasner (al 1999) ja Liivia Vacht (2007-2009).

- ✓ Südamenädala (-kuu) tähistamine omavalitsustes (kõikides al 2005)
- ✓ Raplamaa Sõnumites „Tervise Edendaja“ (al 2000)
- ✓ Koostöö TRE Raadioga (al 2011), al 2018 iganädalane saade Tervist!
- ✓ Avaliku sektori toitlustuse (lasteasutused ja hooldekodud) järelevalve (al 1999)
- ✓ Liikluskoolitused lasteaedades (interaktiivsed näidendid - al 2001)
- ✓ Tervisedenduslik konverents (al 1995)
- ✓ TEK võrgustiku suvekool (al 2003)
- ✓ Inimeseõpetuse aineolümpiaad (a 1999)
- ✓ Konkursid kogukondliku tervisedenduse aktiveerimiseks
- ✓ Tervisedenduslikud kampaaniad (uimastiennetusnädalad, Enne pessu, siis bassu 2014, Hammas palub hoolitsust 2015, Ma armastan magada 2017, Märka mind! 2021 jt)
- ✓ Testostlemine (al 2005)
- ✓ Rapla ÄKK – haridustöötajate ohutusõppus (al 2020) ja Mini-Äkk (endine KEAT 6ndatele klassidele al 2008)

6.9.3. Tervisedenduslikud konverentsid

✓	1995	"Tervis ja kohalik võim"
✓	1996	"Tervisekonverents"
✓	1998	"Alkoholikonverents"
✓	1999	"Narkomaania maakonnas täna ja homme I"
✓	2000	"Perekond muutub ühiskonnas"
✓	2001	"Vigastused ja kogukonna tervis"
✓	2002	"Narkomaania maakonnas täna ja homme II"
✓	2003	"Terve laps on ülim rikkus"
✓	2004	"Eesti I Safe Community konverents"
✓	2005	"Narkomaania maakonnas täna ja homme III" (õpilaskonverents)
✓	2006	"Tervisedendus lasteasutustes"
✓	2007	"Elukestev liikumisharrastus"
✓	2009	"Eesti II Safe Community konverents"
✓	2011	"Meeste tervis", Noorte tervisekonverents
✓	2012	"Vaimne tervis"
✓	2013	"Tervisedendus kohalikes omavalitsustes"
✓	2014	"Sa oled see, mida sööd" (tervislik toitumine)
✓	2015	"Kas Marsil õitsevad õunapuud?" (kriisidega toimetulek ja ennetus)
✓	2016	"Laste ja noorte tervis"
✓	2017	Raplamaa 20. tervisedenduse konverents
✓	2018	Raplamaa arengukonverents (tervisprofiili tutvustus)
✓	2019	"Töö ja õnnelik?" (tervisedendus töökohal)
✓	2021	"Raplamaa Spordiakadeemia stardikonverents"
✓	2021	"Turvalisus 21. sajandil"
✓	2022	"Vaim, ihu ja hing – tasakaal" (vaimne tervis, 25. juubelikonverents)
✓	2023	"Inimkeskse hoolekande- ja tervishoiusüsteemi koordinatsioonimudeli rakendamine Raplamaal"
✓	2023	"Tervist edendavad koolid 25"

6.9.4. Rahvaspordi-, harrastusspordi ja saavutusspordi üritused

- ✓ Üheks suuremateks ja omanäolisemateks rahvaspordi üritusteks on Raplamaa Spordimängud (endised valdade tali- ja suvemängud), mida korraldab Rapla Maakonna Spordiliit koostöös kohalike omavalitsustega. Osalejad on lastest veteransportlasteni. 2022. a. spordimängudel oli rohkem kui 800 osaluskorda ja mõõtu võeti 23-l alal.
- ✓ Maakonnas on enimharrastatavad spordialad pallimängud jalgpall, korvpall, võrkpall ning saalihoki: Eesti meistrivõistlustel osalevad mees- ja naiskonnad mängivad meistriliigast kuni IV liigani ja ka rahvaliigades. Väga populaarsed, tulemuslikud ja kogukonda siduvad on Avis Utilitas Rapla korvpallimeeskonna mängud, tihti on mängu vaatamas 500 pealine publik ja hooajalõpu tulemuseks on koht esikolmikus. Oluliselt on populaarsust juurde saamas saalihoki. Jalgpallis osalevad Eesti meistrivõistlustel Lelle, Märjamaa, Rapla ja Kohila meeskonnad ja sealsed kodumängude päevad on omaette selle koha suurüritused – kokku tuleb terve küla või alev.

- ✓ Populaarne on raskejõustikualadest maadlus ja kohalikud traditsioonilised võistlused Märjamaa kapp ja Kehtna Liud jne. Põhilised maadluskantsid on Märjamaa, Vigala ja Kehtna, kust ka sirgunud meie maailmameistrid.
- ✓ Maakonnas korraldatakse erineva mastaabiga rahvajooks: Selveri Suurjooks kevadel, Konsumi Rapla-Kehtna maanteejooks ja Kohila Konsumi jooks suvel, Võidu jooks juunis, Alu Suurjooks septembris, Purila-Hagudi rahvajooks (admiral Krusensterni jooks) oktoobris. Rahvajooks korraldatakse ka piirkonniti: Kehtna sügisjooks, Järvakandi alevijooks ja Järvakandi Igamehe maraton, Pingu Poolmaraton, Märjamaa alevi jooks, Kohila staadionijooksude sari, Kabala kablutamine, Paka mäe jooks, Eidapere-Lokuta jooks, Mudilaste sügisjooks ja Vankrite Võiduajamine, Kehtna Möisate Jooksude sari jne.
- ✓ 2023. aastal alustas Kehtna Triatlonisari, tuues meie maakonda seni puuduva väljundi ühe populaarseima rahvaspordi ala harrastamiseks ja edendamiseks.
- ✓ Peale pallimängude ja rahvajooksude on maakonnas populaarne rattasõit: Raplamaa Rattamaraton Paluküla 100, Raplamaa Rattaklubi KoMo 7-etapiline rattasõidu karikasari läbi suve.
- ✓ Läbi terve suve korraldatakse traditsioonilisi orienteerumispäevakuid OK Orvand poolt.
- ✓ Järjest enam koguvad populaarsust reketimängud – tennis ja sulgpall, kus tegutsevad mitmed klubid. Sulgpallis on toodud Raplamaale ka noorte GP etapp paarisaja osavõtjaga. Talvekuudel peetakse lauatennise 7 etapilist seeriavõistlust.
- ✓ Märgiline on Rapla Laste Mitmevõistlus (3-10. aastastele lastele), mis toimub 2023. aastal juba 15. korda. Korraldaja on ATO Spordiklubi. Iga laps teeb niimitu ala, kui vana ta on.
- ✓ Rapla linna Jüriöö jooks – kooliõpilastele al 1995, al 2014 töökollektiividele (täiskasvanud). Kokku osaleb tavapäraselt sellel üritusel 500-600 inimest, 2022. aastal tähistas jooks 25. sünnipäeva. Jüriöö jooksud toimuvad kõikides omavalitsustes.
- ✓ 2021. aastal algatasid Raplamaa omavalitsused liikumismängu Liigu Raplamaal – loodi veebileht www.liiguraplamaal.ee, kus on kajastatud maakonna 18 tervise- ja matkarada koos videode ja oluliste teavitustega. Koroonaajal oli see suurepäraseks võimaluseks tutvustada maakonna radasid ja haarata inimesi liikuma välitingimustes, mängus osales tuhatkond inimest. Veebileht ühendati 2023. aastal maakonna spordiliidu kodulehega.
- ✓ Liikumisaastal toimub kohalikes omavalitsustes väga palju põnevaid liikumisüritusi, mis annab hea pagasi kõige väärtusliku jätkamiseks ka edaspidi.

VII TERVISETEENUSED

7.1. Tervishoiuteenuste kättesaadavus

7.1.1. Haiglaravi

Raplamaal on kaks haiglat: SA Raplamaa Haigla ja Märjamaa Haigla AS.

SA Raplamaa Haigla on asutanud Raplamaa Omavalitsuste Liit ja Põhja-Eesti Regionaalhaigla SA (PERH). Raplamaa Haigla on üldhaigla (B-korpuses), kus osutatakse ööpäevaringset erakorralist meditsiiniabi (EMO). Polikliinikus toimub eriarstide vastuvõtt 18 erialal. Haiglas on kokku 67 voodikohta. Samuti on operatsiooniplokk koos instrumendihooldusega, hemodialüüsi kabinet ja haiglaapteek.

Diagnostikavõimalustest on Raplas endoskoopia ja funktsionaaldiagnostika kabinet, labor ning röntgen koos ultrahelidiagnostikaga. Hästi on välja arendatud taastusravi kabinet.

Haiglas on üle 110 töötaja, nendest 12 põhikohaga arsti ja hulgaliselt osalise töökoormusega töötavaid arste Tallinnast ja mujalt Eestist. Haiglas töötab üle 50 meditsiiniõe ja üle 30 hooldustöötaja. Oma panuse patsientide raviprotsessi annavad ämmaemandad, füsioterapeudid, radioloogiatehnikud, bioanalüütik, laborispetsialistid, sotsiaaltöötaja ning psühholoogid.

Haigla püsiv eesmärk on olla patsiendikeskne ja teha endast olenev, et iga abivajaja mure leiaks lahenduse.

Alates oktoobrist 2019 töötavad haigla A- korpuses 7 nimistut teenindavad Rapla valla perearstid.

Iseseisvaks statsionaarseks öendusabiks on Märjamaal 35 voodikohta ja Raplas 25 voodikohta.

Märjamaal osutatakse statsionaarse öendusabile lisaks rehabilitatsiooniteenust ja ambulatoorset taastusravi.

7.1.2. Eriarstiabi

Ambulatoorset eriarstiabi osutab maakonnas Raplamaa haigla polikliinik järgmistel erialadel:

- ✓ Sisehaigused
- ✓ Neuroloogia
- ✓ Kardioloogia
- ✓ Reumatoloogia
- ✓ Pulmonoloogia
- ✓ Dermatoveneroloogia
- ✓ Üldkirurgia
- ✓ Ortopeedia
- ✓ Günekoloogia ja sünnitusabi
- ✓ Otorinolarüngoloogia
- ✓ Uroloogia

- ✓ Endokrinoloogia
- ✓ Infektsioonhaigused
- ✓ Psühhiaatria
- ✓ Taastusravi ja füsiaatria
- ✓ Anestesioloogia
- ✓ Radioloogia (röntgen- ja ultraheliuuringud)
- ✓ Laborimeditiin (koostöös Põhja-Eesti Regionaalhaiglaga)

Ambulatoorseid günekoloogia teenuseid osutab Raplamaa Haigla Märjamaal, Kohilas ja Järvakandis. Õe iseseisvad vastuvõetud on avatud sisehaiguste (diabeet, tromboos, südamepuudulikkus, KOK/astma, osteoporoos, uneõde), dermatoloogia, kirurgia, psühhiaatria ja günekoloogia erialal. Raplamaa Haigla osutab õe iseseisvat teenust ambulatoorses hooldusravis koduõendus teenusena.

Eriarstlikku tegevust ja selleks vajalikke tugiteenuseid toetab Põhja-Eesti Regionaalhaigla. Samuti toimub erialane koostöö Ida-Tallinna Keskhaigla ja teiste regiooni haiglatega ning perearstikeskusega.

Suurem osa maakonna elanikest asub 30-minutilise teekonna kaugusel Raplamaa Haiglast ja 60-minutilise kohalejõudmise kaugusel Tallinnast. Hea teedevõrk ja Rapla suunal suhteliselt hästi toimiv ühistransport (bussid, rongid) tagavad kiire jõudmise haiglasse.

Kuid Raplast kaugemate kantide elanikel on raskusi Raplasse arstile pääsemisega. Tallinnasse pääsemine võib olla veelgi problemaatilisem. Transpordi korraldamisel on abiks ka kohalikud omavalitsused. Vajadusel on ka Raplamaa haigla korraldanud patsientide transpordi Põhja-Eesti Regionaalhaiglasse või teistesse haiglatesse ja tagasi (haiglal on olemas raamiga auto).

Erasektoris osutavad eriarstiabi:

- ✓ OÜ Praxis (günekoloogia)
- ✓ OÜ Kohila Meedik (günekoloogia)
- ✓ OÜ Cilia (oftalmoloogia).

7.1.3. Kliinilised tugiteenused

Diagnostikateenused

Labor (koostöös PERHiga). Laboris tehakse kliinilise keemia uuringuid, vere, kehavedelike ja eritiste rakkude uuringuid, immunohepatoloogilisi ja immuunuuringuid nii oma haigla kui ka perearstide patsientidele.

Radioloogia

Röntgenkabinetis tehakse röntgenülevõtteid erinevatest kehapiirkondadest: rindkerest, luudest ja liigestest, lüüsamast, koljust, vaagnast, kõhukoopast. Kõik röntgenülevõtted arhiveeritakse üleriigilises pildide arhiveerimis- ja kommunikatsioonisüsteemis (PACS), mille kaudu need on kättesaadavad kõigile Eesti tervishoiuteenuse osutajatele. Sisseostetava teenusena kirjeldavad Põhja-Eesti Regionaalhaigla radioloogid digitaalse pildi järgi röntgenuuringute tulemusi vahetult infosüsteemis ning vajadusel konsulteerivad raviarste.

Ultrahelikabinetis tehakse südame-, kõhukoopaelundite, kilpnäärme-, veresoonte, günekoloogilisi ja uroloogilisi uuringuid, samuti looteuuringuid.

Raplamaa Haigla juures töötab 1-2 korda kuus AS Mammograaf MRT-buss. Nii saavad eriarsti saatekirjaga patsiendid teha määratud diagnostilise magnetresonantstomograafia uuringu kiiresti ja kodulähedaselt.

Kompuutertomograafilisi uuringuid teostatakse koostöös PERH-ga.

Funktsionaaldiagnostika

Diagnostilisi uuringuid südametöö ja selle seisundi hindamiseks teostatakse EKG ja koormustesti kabinetis (EKG, EKG-koormustestid, holtermonitooringud), hingamiseldite funktsiooni uuringuid (spirograafia, spiromeetria) ning kuulmisuuringuid (audio- ja tümpanomeetria).

Endoskoopia kabinet

Endoskoopia kabinetis teostatakse seedetrakti (ösofagogastroduodeno- ja kolonoskoopiaid) uuringuid.

Polikliiniku koosseisus on:

Hemodialüüsi kabinet 4 dialüüsikohaga - koostöös Renalis OÜ-ga saavad siin abi kroonilise neerupuudulikkusega patsiendid, kellel on näidustatud neeruasendusravi ehk hemodialüüs, mis on üheks võimaluseks peritoneaaldialüüsi ja neeru siirdamise kõrval.

Taastusravi kabinet - siin annavad taastusraviarst ja füsioterapeudid kompleksset abi patsientidele häirunud funktsioonide taastamiseks või puudega kohanemiseks füsioteraapia, liikumisravi (ravivõimlemine), tegevusteraapia ja füüsilise ravi (laserravi, magnetravi, ultraheli, impulssvoolu) jt taastusravi protseduuride abil.

Valuravi kabinet - valuraviarst aitab patsientidel valuga toime tulla, koostab regulaarse raviskeemi, vajadusel teeb täiendavaid uuringuid valu põhjuse selgitamiseks; määrab preoperatiivseid valuravimeid ja ravib fantoomvalusid jäsemete amputatsioonide korral.

Rinnakabinet - rinnanäärme patoloogia esmane hindamine, uuringute ja raviplaani koostamine, onkoloogilise patsiendi jälgimine.

Protseduuride kabinet - vereanalüüside võtmine, vaktsineerimine, lihase- ja veenisisesed süstid.

Lisaks pakutakse Raplamaa Haiglas järgmisi tasulisi uuringud ja teenused:

- ✓ Spordimeditsiiniline terviseuuring
- ✓ Spirograafia
- ✓ Ferritiini uuring
- ✓ D-vitamiini uuring
- ✓ Limiteeritud uneuuring
- ✓ Vaktsineerimised

Ennetustegevused:

- ✓ Alkoholitarvitamise häire ennetus
- ✓ Emakakaelavähi varane varajane avastamine
- ✓ Noorsportlase tervisekontroll
- ✓ Tubakast ja alkoholist loobumise nõustamine j (vt nõustamisteenused)

Oma haigla olemasolu peetakse väga oluliseks ja rahulolu on patsientide poolt väga kõrge. Statsionaarse teenusega (siseosakond, õendusabi jms) olid rahul 80% vastanutest. EMO osakonna tööga olid rahul või väga rahul 73% vastajatest. Haigla on teinud aasta jooksul töökorralduses muudatusi. Suureks mureks oli inimestel Tallinnasse suunamine esimeses järjekorras ning aparatuuri (röntgen, labor) piiratud ajaga kasutamine.

Eriarstiteenusega rahulolu – Raplamaa Haiglas on väga palju eriarstide teenuseid ja erinevaid vastuvõtte. Samuti pakutakse erapraksise teenust väljapool haiglat. Rahul on vastanutest 39%, 29% ei ole vajanud eriarstiteenuseid, rahul ei ole kolmandik vastanutest - 32%. Puudust tuntakse eeskätt silmaarstist (Kohilas järjekord pikk, Raplas ei olegi arsti), puudust tuntakse vaimse tervise spetsialistidest (sh psühhiaatrist, lastepsühhiaatrist, psühholoogidest) ning välja toodi ka nahaarsti teenus.

Allikas: Rapla maakonna tervishoiuteenustega rahulolu küsitlus 2022.

7.1.4. Kiirabi

Maakonnas töötab 3 Põhja-Eesti Regionaalhaigla kiirabibrigaadi:

- ✓ Rapla tugipunkt aadressil Kevade 10, Rapla (Rapla päästeosakonnaga ühes majas)
- ✓ Märjamaa tugipunkt aadressil Lauluväljaku 26, Märjamaa (Märjamaa haigla)
- ✓ Kohila tugipunkt aadressil Tööstuse 5, Kohila

Abivajajaid abistatakse lähima teenusepakkuja printsiiibil ehk kui Märjamaa brigaad on kutsega hõivatud, siis abivajajat abistab Rapla - abistavad need, kes on lähemal.

Sageli aetakse kiirabi ja EMO osakonda segamini. Viimastel aastatel on toimunud mitmed kohtumised (nt kiirabi- hooldekodud, sotsiaaltöötajad, peremeditsiin), et koostööd parendada.

2021. aasta andmed näitavad, et kõige enam aega kulus kiirabil abivajajani jõudmiseks Hiiu, Saare, Põlva ja Rapla maakonnas, kus jõuti kuni 30 minuti jooksul alla poolte abivajajateni. Maal peab kiirabi deltakutse peale 75% juhtudel kohale jõudma 14 minutiga. Raplamaa probleem on selles, et haiglaravi vajavad Raplamaa kiirabi patsiendid viiakse tihti Tallinnasse, milleks kulub mitu tundi. Seega kui üks brigaad on PERH-ist tagasiteel ja teine viib sinna alles haiget, jääb maakonda alles ainult üks brigaad. Seetõttu võivadki järgmise deltakutse puhul kriitilised minutid kaduma minna.

Allikas: inimkeskse haiglaeelse erakorralise meditsiinilise abi analüüs 2023 (Tartu Ülikool)

7.1.5. Esmatasandi arstiabi - üldarstiabi

Esmatasandi arstiabi osutatakse Raplamaal 17 perearsti nimistu juures, kus töötab 20 arsti ning 29 õde. 2023. a. poolaasta seisuga on Rapla vallas neljal nimistul ajutine asendaja, Märjamaal on ühel perearsti nimistul ajutine asendaja ja Kehtna vallas on ühel perearsti nimistul ajutine asendaja.

2023. aastal Raplamaa perearstide nimistud:

Tabel 36. Perearstid Raplamaal 2023.a. Allikas: Raplamaa Omavalitsuste Liit

Rapla vald	Märjamaa vald	Kohila vald	Kehtna vald
Kadri Luga (Rapla PAK)	Anne Parnabas	Kärdi Kalda (Osaühing Perearst Kärdi Kalda)	Maret Tamme (Dr Maret Tamme OÜ)
Maarika Kull (Rapla PAK)	(Märjamaa arstid OÜ)	Ülle Stern (OÜ Perearst Ülle Stern)	Karin Lega ((Osaühing PA Lega)
Tiina Paeorg (Rapla PAK)	Katrin Saarma (Märjamaa arstid OÜ)	Sigrid Mau	
Roman Lantov (Rapla PAK)	Triin Altmäe (OÜ Märjamaa PAK)		
Argo Lätt (Rapla PAK)	Maarika Hiiema (OÜ Märjamaa PAK)		
Tatjana Sokolova (Rapla PAK)			
Tarmo Palmsaar (PAK)			
Kalle Poroson			

Rahulolu perearstiteenusega Raplamaal. Raplamaal on üldine rahulolu perearstiteenusega päris kõrge – pea kolmveerand vastanutest (73,3%) on väga rahul või peaaegu rahul. 48 inimese (7,2%) perearst ei asu Raplamaal. Rahul ei ole 17,1% vastanutest (113 in). 16 inimest (2,4%) ei ole vajanud perearstiteenust üldse.

Rapla vallas olid 82% vastanutest teenusega väga rahul või enam-vähem rahul, Kohila vallas 46%, Märjamaa vallas 76% ja Kehtna vallas 83%.

Põhiliselt toodi välja, et vastuvõtu järjekorrad on liiga pikad, ei saa enam otse arstiga rääkida (varem olid telefonitunnid arstiga), rohkem tahaks suhelda ka vastuvõtul perearstiga, perearstide nimistud täis, valik puudub, perearste oleks juurde vaja (arstid on juba ka eakad).

Allikas: Rapla maakonna tervishoiuteenustega rahulolu küsitlus 2022

7.1.6. Apteegid

Raplamaal on apteegid kõikides valdades, piirkondlikult on Kohila kõige paremini varustatud, samuti Rapla linn. Oma apteek on ka Rapla Maakonnahaigla juures.

Raplamaa elanike rahulolu apteegiteenustega oli 2022. aasta suvel väga kõrge - 95,4% küsitletutest olid rahul või väga rahul, 3% (20 in) on öelnud, et nad ei vaja seda teenust ja 1,5% (10 in) on väga hädas ravimite kättesaamisega. Kõige enam soovitakse, et apteegid oleksid kauem lahti, ka nädalavahetusel või et oleks vähemalt üks valveapteek suuremas asulas.

Allikas: Rapla maakonna tervishoiuteenustega rahulolu küsitlus 2022

Tabel 37. Apteegid Rapla maakonnas 2023. Allikas: Raplamaa Omavalitsuste Liit

Omavalitsus	Apteegi nimetus
Kehtna	Lelle Apteek, Pärnu mnt 12-14, Lelle (Benu)
	Kohila Apteek Järvakandis, Vana-Asula 2, Järvakandi (Benu)
	Kehtna Apteek, Viljandi mnt 2-2, Kehtna (Aphoteka)
Kohila vald	Kohila Apteek, Lõuna 2 (Benu)
	Kohila Risto Apteek, Vabanduse 9B, Kohila (Südamapteek)
Märjamaa vald	Märjamaa Apteek, Pärnu mnt 66, Märjamaa (Apotheka)
	Märjamaa Südameapteek, Oru 12, Märjamaa (Südameapteek)
	Märjamaa Coopi Benu Apteek, Pärnu mnt 62, Märjamaa
	Vana-Vigala apteek, Jaama 2, Vana-Vigala
Rapla vald	Rapla Prisma apteek, Risti 1, Rapla (Benu) + iseteenindusapteek
	Rapla Selveri Apteek, Tallinna mnt 4, Rapla (Apotheka)
	Rapla Apteek, Hariduse 3, Rapla (Benu)
	Mahlamäe Apteek, Tallinna mnt 50A, Rapla (Euroapteek)

7.1.7. Hambaraviteenus

Raplamaal on hambaraviteenusega hästi – kõikides valdades on mitmed teenusepakkujad. Rahulolu hambaraviteenusega - 66,4% küsitletutest olid rahul teenusega. Rahul ei olnud 22% vastanutest ning teenust ei ole tarbinud ja seisukohta ei omanud 14% vastanutest. Peamine murekoht on see, et teenus on liiga kallis, samuti on pikad järjekorrad. Soovitakse hambaravi puhul nõ kiirabi või valvehambaarsti teenust. Paljud inimesed kasutavad teenust väljapool maakonda. Allikas: Rapla maakonna tervishoiuteenustega rahulolu küsitlus 2022.

Tabel 38. Hambaraviteenus Rapla maakonnas 2023. Allikas: Raplamaa Omavalitsuste Liit

Omavalitsus	Hambaravi
Kohila vald	Kohila Hambakliinik (Kohila Meedik OÜ Hambaravi, Vabaduse 20a, Kohila
	Dentallock, Vabaduse 20a, Kohila
	Erapolikliinik Praxis OÜ, Koidu 23, Rapla
	Dr Helve Riisalu Hambaravi, Mahlamäe 8-18, Rapla
Rapla vald	Denta hambaproteesi OÜ, Välja 6, Rapla
	Margarita Puusta Hambaravi OÜ, Tallinna mnt 31, Rapla
	Gaident OÜ, Viljandi mnt 72, Rapla
	Epp Sarapuu Hambaravi OÜ, Mahlamäe 8-31, Rapla
Kehtna vald	Rapla Hambakliinik, Tallinna mnt 22, Rapla
	Kohila Meedik OÜ Kehtna filiaal, Staadioni 13b Kehtna
	Kohila Meedik OÜ Järvakandi filiaal, Rahu 18, Järvakandi

	Margarita Puusta Hambaravi OÜ Märjamaal, Pärnu mnt 64-10, Märjamaa
Märjamaa vald	Haldja Hambaravi OÜ, Pärnu mnt 30, Märjamaa
	Hambaarst Helve Hindreus Vana-Vigalas, filiaal Kivi-Vigalas

7.1.8. Koolitervishoid

Tervisele luuakse vundament lapse- ja koolieas. Koolitervishoiu olulisemad tegevused on tervise edendamine, haiguste ennetamine, tervise jälgimine ja esmaabi.

Koolitervishoiu eesmärk on:

- ✓ jälgida õpilaste tervislikku seisundit;
- ✓ kujundada õpilaste seas tervislikku eluviisi;
- ✓ ennetada õpilaste haigestumist ja krooniliste haiguste väljakujunemist;
- ✓ jälgida meditsiiniliselt põhjendatud õppekoormuse rakendamist ja tervisliku keskkonna loomist;
- ✓ osutada vajadusel vältimatut abi.

Kooliealiste laste tervisekontrollide teeb kooliõde 1., 3., 7. ja 10. klassi õpilastele. Koolitervishoiu osa on ka koostöö hambahaiguste ennetamiseks.

Koolitervishoiuteenuseid osutatakse õppetöö toimumise ajal.

Eesti koolilaste sagedasemad terviseriskid on:

- ✓ ebatervislik toitumine
- ✓ vähene füüsiline aktiivsus;
- ✓ suitsetamine ja alkoholi tarbimine;
- ✓ riskialdis seksuaalkäitumine.

Tervisehäiretest on esikohal:

- ✓ hammaste kehv seisukord;
- ✓ sagedane haigestumine viirusinfektsioonidesse;
- ✓ nägemis-,rühi- ja vaimse tervise häired.

Kooliõe juures tehtavad ennetavad tervisekontrollid ja vaktsineerimised on lapsele tavaline kokkupuude tervishoiuga.

Kooliõde on kujunevale isiksusele esimene tugiisik tervislike eluviiside saavutamiseks ja säilitamiseks, sest lisaks koolitunnis õpetatule on vaja ka praktilisi nõuandeid.

Raplamaal töötab gümnaasiumides ja suurtes põhikoolides koolitervishoiutöötaja (Kohila G, Märjamaa G, Rapla Kesklinna Kool ja Rapla Vesiroosi Kool). Ülejäänud piirkonnad on perearstide teenindada või pakutakse teenust. Rapla Gümnaasiumile pakub teenust Rapla Kesklinna Kooli tervishoiutöötaja.

7.1.9. Töötervishoiuteenus

Inimene veedab olulise osa oma ajast töö juures või tööd tehes. Töökeskkond ja -ülesanded võivad mõjutada tema füüsilist ja vaimset tervist. Et luua ohutu ja töötaja tervist säästev töökeskkond, tuleb regulaarselt seda täiustada ning töötajatel käia korralises töötervishoiu tervisekontrollis, mille peab töötervishoiu ja tööohutuse seadusest tulenevalt korraldama tööandja.

Töötervishoiuarsti poolt läbiviidava tervisekontrolli eesmärk on hinnata töötaja tervises seisundit ja töötingimuste sobivust töötajale ning vajadusel teha ettepanekuid töökeskkonna parandamiseks. Samuti on töötervishoiuarstil õigus diagnoosida tööst põhjustatud haigestumised ja kutsehaigestumised.

Tervisekontrolli sisu sõltub ettevõtte töökeskkonnas esinevatest ohuteguritest, mille riski suuruse selgitab välja töökeskkonna riskianalüüs.

Tervisekontrolliga seotud kulud kannab tööandja. Teenust saab Raplamaa ettevõtja tellida väljapoolt maakonda - Tallinnast ja Viljandist.

7.2. Nõustamisteenuste kättesaadavus

7.2.1. Suitsetamisest loobumise nõustamine

toimub Raplamaa Haiglas. Oodatud on kõik soovijad, erilist tähelepanu pööratakse haiglas ravil olevatele suitsetavatele patsientidele, samuti suitsetavatele rasedatele ja noortele emadele, samuti pöörduda saavad ka alaealised. Suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetis toimub aastas umbes 200 esmanõustamist. Lisaks Raplamaa Haiglale pakutakse suitsetamisest loobumise nõustamist ka Märjamaa Perearstikeskuses. Teenuse rahastajaks on Tervisekassa.

7.2.2. Alkoholi tarvitamishäire nõustamine

Alkoholitarvitamise häire ravi on mõeldud inimestele, kes on sattunud alkoholi tõttu raskustesse ning soovivad ise tarvitamist vähendada. Siia alla kuuluvad nii liigjoomine, tsüklid ja tugev füüsiline sõltuvus, kui ka igapäevane joomine (sh „tipsutamine”), mis segab tavapärase elu ja tegevust. Ravi alustamisel võib eesmärk olla kainuse kõrval ka kontrolli saavutamine tarvitavate koguste ja sageduse üle. Programmiline tegevus on lõppenud.

Alkoholitarvitamise häire ravi hõlmab erinevaid tervishoiuteenuseid, mida osutatakse patsiendi seisundist lähtuvalt. Raviprotsess kestab keskmiselt 6-12 kuud. Hoolimata esineda võivatest tagasilangustest tuleks ravi jätkata. Ravi osutamisel lähtutakse astmelise ravi mudelist vastavalt patsiendi vajadustele ja tervislikule seisundile. Ravimeeskonda kuuluvad erinevate valdkondade spetsialistid.

Ravile tulekuks ei ole vaja saatekirja. Teenust saavad nii ravikindlustatud kui ravikindlustamata isikud alates 18. eluaastast. Teenus on tasuta (v.a ravimid, mille eest tuleb ise maksta). Raviteenuseid ei osutata joobes inimestele.

Teenust osutavad Raplamaa Haigla, Rapla Perearstikeskus ja Märjamaa Perearstikeskus.

7.2.3. Muud nõustamised haiglas

Raplamaa haigla juures toimuvad veel:

- ✓ Toitumisalane nõustamine (kaalujälgimise eesmärgil)
- ✓ Diabeedialane nõustamine (toitumise teemad ja diabeedi ravi küsimused)
- ✓ Vaimse tervise nõustamine

7.2.4. Raseduskriisi nõustamine

SA Väärtustades Elu alustas raseduskriisi nõustamise teenuse pakkumist Raplas jaanuaris 2008. Raseduskriisi nõustamise sihtrühm on lapseootel naised ja nende lähedased, kes on erinevatel psühholoogilistel, sotsiaalsetel või terviselikel põhjustel raseduskriisis ja soovivad asjatundlikku abi rasedusega seotud otsuste ja valikute tegemisel ning erinevate tagasilöökidega toimetulemisel. Nõustamine on suunatud ka peredele ja aitab kaasa lapseootuse, lapse sündimise ja sünnitusjärgse perioodiga seotud sotsiaalpsühholoogiliste küsimuste ja probleemide lahendamisele. Nõustatakse ka peresid, kes planeerivad rasestumist (s.h. ka viljatusega seotud teekond), oluliseks toeks on nõustaja vajadusel abordi järgselt ja lapse/raseduse kaotuse järgsel perioodil. Raseduskriisi nõustamine toimub Raplas Erapolikliinik Praxis ruumides kahel korral kuus. Raseduskriisi nõustamine on suunamiskirjaga tasuta ning seda toetab Tervisekassa. Raseduskriisi nõustamisele tulemiseks sobib tervishoiutöötaja saatekiri (nt günekoloogilt, ämmaemandalt, perearstilt või pereõelt).

Suunamiste ja nõustamisele pöördujate arv on viimastel aastatel kasvanud. Ajavahemikus mai 2022 - juuni 2023 oli nõustamisi kokku 88 korral, neist 16 esmast konsultatsiooni ja 72 korduv konsultatsiooni.

7.2.5. Seksuaalalane nõustamine

Seksuaalnõustamine ja paariteraapia võimalus Erapolikliinik Praxises

AMOR kabinet noorte seksuaalalaseks nõustamiseks kuulub üleriigilisse võrgustikku ja töötab Erapolikliinik Praxis juures. Kõige suurema külastatavusega probleem on sugulisel teel levivate haiguste kontroll (Z11.3 – seksuaalsel teel levivate haiguste skriinimine, kasutatakse siis kui on võetud analüüsid seksuaalsel teel levivatele haigustele, veregrupi, reesusfaktori, erütrotsütaalsete antikehade määramiseks). Esmakordseid külastajaid on ajas vähenenud, korduvklientide arv on suhteliselt konstantne. Alati on nõustamisele leidnud tee rohkem tütarlapsed kui noormehed. Kahekümnendates noored külastavad keskust rohkem kui kooliealised.

Noorte nõustamist osutatakse tasuta tervisekindlustatud kui ka tervisekindlustuseta kuni 24.a (kaasa arvatud) mõlemast soost noortele.

Tasuta nõustamine:

- ✓ nõu saab küsida seksuaalsuse ja lähedaste suhete, seksuaalvägivalla, seksuaalse identiteedi, sugulisel teel levivate haiguste (k.a HIV) kohta;
- ✓ vajadusel läbivaatus koos vajalike analüüsidega;
- ✓ nõustamine sobiva rasestumisvastase meetodi leidmisel;
- ✓ väljastatakse kordusretsepte rasestumisvastasele vahendile;
- ✓ võimalus on pidada nõu tekkinud kaebuste korral;

- ✓ võimalus rasedust diagnoosida;
- ✓ nõustamist saab soovimatu raseduse korral;
- ✓ võimalus küsida nõu seksuaalsel teel levivate infektsioonide osas ja end haiguste suhtes testida;
- ✓ psühhoseksuaalne nõustamine erinevatel seksuaaltervise teemadel;
- ✓ nõustamine ka telefoni teel;
- ✓ seksuaalkasvatuse loengud koolides (erandkorras).

Tabel 39. Noorte nõustamiskabineti külastatavus. Allikas: Rapla kabinett

Teenus	2018	2019	2020	2021	2022
Esmakordselt külastajad tütarlapsed	40	56	57	31	41
Esmakordselt külastajad noormehed	1	6	10	4	2
Korduvkliendid tütarlapsed	251	379	353	345	396
Korduvkliendid noormehed	3	10	7	9	9
s.h. kuni 14.a	2	11	10	18	12
15 – 19 .a.	76	118	118	103	139
20 – 24.a.	76	260	299	248	244

7.2.6. Psühholoogiline nõustamine

Rapla Maakonna Psühholoogiasteenistus

Rapla Maakonna Psühholoogiasteenistus on loodud 1994. aastal ja keskuses töötab kaks psühholoogi (kliinilised psühholoogid), kes töötavad ka Raplamaa Haiglas.

Teenused:

- ✓ Psühholoogiline nõustamine lastele, noortele, peredele jt;
- ✓ Kriisinõustamine (nt surmajuhtumite, õnnetuste korral) on üks psühholoogiasteenistuse töövaldkondi alates 1994. aastast. Võimekus ja valmisolek on endiselt olemas, kuid ühiskonnas on rajatud mitmeid kriisiabi teenust pakkuvaid riiklikke struktuure ja abitelefone;
- ✓ Koolitused: psühholoogiaalaste teadmiste levitamine erinevatel koolitustel, loengutel, õppepäevadel. Pikematest kursustest on läbi viidud Gordoni perekooli lapsevanematele, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste õpetust õpilastele;
- ✓ Supervisiooni teenus kollektiividele, võrgustikele, spetsialistidele.

Ülevaade olukorrast:

Aastast 2017 on oluliselt kasvanud psühholoogiasteenistusse pöördumiste arv (sisaldab ka tööd Raplamaa Haiglas st perearstide ja psühhiaatrite poolt suunatud inimeste vastuvõtte).

Vastuvõtule pöördub järjest rohkem noori vanuses 15-19, kes tulevad ise, üksinda, ilma vanemateta, omal initsiatiivil või vanemate, pereliikmete või sõbra soovitusel. Sageli on esmaseks märkajaks-soovitajaks ka perearst, samuti internetifoorumid ja –nõustajad (nt peaasi.ee).

Peamised probleemid pöördujatel: depressioon, ärevushäired, ebakindlus ja alaväärsustunne, sotsiaalne ärevus, ka üldisem ebaselgus eesmärkides, samuti kriisilukorrad ja nendega toimetulek.

Positiivne on siinkohal noorte teadlikkuse kasv ja üha enam levinud teadmine, et on võimalik ja vajalik otsida psühholoogilist abi.

Raplamaa noorte nõustamiskeskus (MTÜ Rapla Noorte Nõukoda)

Keskus tegutseb aastast 2000. Teenus on suunatud lastele ja peredele. Töötab üks gestaltpsühhoterapeut, kes võtab kuus vastu 4 – 5 külastust (aastas ca 60 tundi).

Peamised probleemid: vanemate ja iseendaga pahuksis olemine, mõnel juhul ka ahistamine, koolikiusamine, arvuti- ja/või telefonisõltuvus, ärevushäire, motivatsioonikadu. Varasemast rohkem on katkiste perede lapsi, kel koolis õppimisraskusi ja käitumishäireid. Emadel on lisandunud sügavad depressioonid. Peamine klientuur on olnud Rapla, Kehtna ja Kohila valdadest.

Ojaveere teraapiakeskus

Ojaveere Teraapiakeskus tegutseb Raplamaal alates 2018. aastast. Keskuses töötab kokku üle 20 spetsialisti - psühhoterapeudid, pereterapeudid, loovterapeudid (kunsti-, muusika-, tantsu- ja liikumisteraapia), kogemusnõustajad, psühholoogid, kliiniline psühholoog, tegevusterapeudid ja teised klienti toetavad spetsialistid.

Teenused:

- ✓ Vaimse tervise teenused (lastele, noortele, peredele), nii individuaalsed kui grupisekkumised: pereteraapia, muusikateraapia, vibroakustiline teraapia, kunstiteraapia, tantsu- ja liikumisteraapia, tegevusteraapia, mänguterapia, kogemusnõustamine, sõltuvuse ja kaassõltuvuse nõustamine, leinanõustamine, psühholoogi teenus, kliinilise psühholoogi teenus, mindfulness, jooga, muusikaõpe erilistele lastele. Peamisteks pöördujateks on inimesed ise, kuid suunajateks on ka koolid, KOV ja politsei. Samuti osutatakse teenuseid organisatsioonidele – kas ühekordete või pikaajaliste teenuste kaudu.
- ✓ Koolitused: viiakse läbi koolitusi lapsevanematele, haridusvaldkonna spetsialistidele ja organisatsioonidele. Samuti Gordoni perekool lapsevanematele, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste koolitused õpilastele sh enese toetamise oskuste arendamiseks valikaine andmine Rapla Gümnaasiumis.
- ✓ Kõvisiooni ja supervisiooni teenus kollektiividele, võrgustikele, spetsialistidele nii juhtumi või valdkonnapõhiselt.

Ülevaade olukorrast:

- ✓ Pöördumiste arv kasvab iga kuuga - töös olevate juhtumite koguarv on 2023. aasta esimestel kuudel suurenenud igakuiselt keskmiselt 10 juhtumi võrra.
- ✓ Vastuvõtule pöördub järjest rohkem peresid, kes näevad lapse probleemide seost peresüsteemiga. Siinkohal on oluliseks toeks KOV, koolide ja politsei poolne teavitustöö ning teadlikkus keskuse poolt pakutavatest teenustest ning võrgustiku koostööst.

Peamised probleemid pöördujatel: psüühikahäired lastel ja täiskasvanutel, suhte probleemid, psühhosomaatika lastel ja täiskasvanutel, sõltuvused.

7.2.7. Usaldustelefon

Üleriigilise usaldustelefon 126 vastab igal õhtul vahemikus kell 19-23. Usaldustelefoni eesmärk on pakkuda helistajaile emotsionaalset toetust ja esmast kriisiabi mistahes probleemide korral.

Raplamaa Usaldustelefoni vastajad osalevad üleriigilise usaldustelefoni töös. Vaatamata mitmetele muudele kriisitelefonidele (lastemure telefon, vägivallohvrite kriisitelefon jm) on vajadus usaldustelefoni järele endiselt olemas.

Kuigi veerandsaja aasta jooksul on kõnede temaatika ja helistajate sotsiaaldemograafiline jaotus mõneti muutunud, peegeldades muutusi ühiskonnas ja maailmas, on läbivaks teemaks ikkagi inimeste üksindus – nii füüsiline, otsene kui tajutud üksildus. Enamasti ei ole usaldustelefonile helistajal teist lähedast inimest, kelle poole pöörduda. Olulised teemad on helistajate sotsiaalne frustratsioon – sotsiaalse ebavõrdsuse tajumine, rahulolematuse riigi juhtimise ja valitsemisega, seaduste ebaselgusega jpm. Sagedased on terviseprobleemid, eriti vaimse tervisega seotud probleemid – depressioon vm psüühikahäire, suitsidaalsus jm, häiritud lähisuhted, pere- ja muu vägivald, ainete kuritarvitamine, eriti alkoholi liigtarvitamisega seotud probleemid (nii helistajatel endil kui nende lähedastel). Helistajatest ca 20% on akuutses kriisis ja/või helistavad suitsiidimõtte või -plaaniga.

7.2.8. Õppenõustamine

Õppenõustamine toimub Haridus- ja Noorteameti Rajaleidja keskus.

Rajaleidja on üle-eestiline võrgustik, mis pakub tasuta õppenõustamist lapsi haridusteel toetavatele täiskasvanutele – vanematele, õpetajatele, tugispetsialistidele, kohalike omavalitsuste töötajatele.

Rajaleidja Raplamaa keskus asub Rapla Riigimajas (Tallinna mnt 14, Rapla). Õppenõustamine on tasuta teenus, mille käigus selgitatakse välja lapse õppimise või käitumisega seotud probleemid ning võimalused lapse arengu ja toimetuleku toetamiseks.

Rajaleidja keskustes töötavad logopeedid, psühholoogid, sotsiaalpedagoogid ja eripedagoogid. Rajaleidjalt saavad tuge täiskasvanud, kes kasvatavad lapsi ning noori vanuses 1,5 – 18 aastat.

Kui õppenõustamise käigus selgub, et lapsele sobiva haridustee korraldamiseks on vaja ametlikku otsust ehk haldusakti (nt lasteaia sobitus- või erirühma määramiseks, koolimineku edasilükkamiseks, koolis lihtsustatud õppe rakendamiseks), siis sellise otsuse teeb lapsevanema taotluse alusel kolmest Rajaleidja tugispetsialistist koosnev **kooliväline nõustamismeeskond (KVM)**.

Kui koolis või lasteaias juhtub õnnetus, mis takistab tavapärase õppetegevusega jätkamist, siis pakuvad meie kriisimeeskonnad haridusasutustele **kriisiabi**. Nõustame kõiki osapooli, juhendame õpetajaid ja valmistame ette õpilastega keerulistest teemadest rääkimiseks, kurbade uudiste teatamiseks.

Kliendi valikuvõimalused Rajaleidjasse pöördumiseks ei ole ühe keskusega piiratud, sest lapsevanem saab lähtuvalt logistikast, elukohast ja -korraldusest ise otsustada, millisesse keskusesse ta soovib minna. Rajaleidja keskused asuvad igas maakonna keskus.

Rajaleidja numbrites 2022. aastal: viidi läbi 15 008 nõustamist, menetleti uusi juhtumeid 9423 + 3790 varasemast perioodist, väljastati 5698 KVM otsust, infolehtedel, grupinõustamistel ja ümaralauades oli 9228 osalejat.

7.2.9. Lepitusteenus

Perelepitusteenus on mõeldud ühise alaealise lapse või laste lahku läinud või lahkuminevatele lapsevanematele, kellel ei ole õnnestunud kokku leppida lapse elukorralduslikes küsimustes (näiteks suhtluskord või elatis).

Perelepitusteenust viib läbi perelepitaja, kes neutraalse isikuna aitab lapsevanematel tekkinud olukorras lahendada erimeelsusi ja leida parimaid võimalikke lahendusi.

Perelepitusteenus aitab:

- ✓ teha parimad võimalikud kokkulepped laste huvidest ja vajadustest lähtuvalt ning lahendada erimeelsusi kohtuväliselt;
- ✓ lastel vanemate lahkuminekuga kergemini toime tulla;
- ✓ parandada laste ja vanemate vahelisi suhteid.

Vanematel on võimalus perelepitusteenusel lahendada ka hooldusõiguse küsimusi, st leppida kokku ühise hooldusõiguse lõpetamises või muutmises.

Perelepituse teenust pakuvad mitmed asutused. Sotsiaalkindlustusameti info leiab siit: <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/abivajav-laps-ja-taiskasvanu/laste-ja-perede-abistamine/perelepitus>

Eesti Lepitajate Ühingu info leiab siit: <http://www.lepitus.ee/>. Raplamaal pakub perelepitusteenust 7 taseme kutsetunnistusega perelepitaja Liivia Vacht (vacht.liivia@gmail.com, 521 0603).

Raplamaal pakutakse ka koolilepitust, mida Erap Praxis Lepitus OÜ osutab. Tegemist on kolme valdkonnaga: kui konflikt on tekkinud õpilase ja õpilase vahel; õpilase ja õpetaja vahel; lapsevanema ja lapse vahel.

7.2.10. Naiste tugikeskus

Eesti Naiste Varjupaikade Liit (ENVL) pakub Raplamaal teenust alates 2018. aastast.

Naiste tugikeskustes pakutakse abi ja toetust naistevastase vägivalda ohvriks langenud naistele ja nendega kaasas olevatele lastele. Teenuse raames pakutakse esmast kriisinõustamist ning juhtumipõhist nõustamist, vajadusel psühholoogilist nõustamist, juriidilist nõustamist või turvalist ajutist majutust.

Esmast kriisinõustamist osutatakse ööpäevaringselt telefoni teel (54005144) või kohtumisel. Soovi korral võib esmasel kriisinõustamisel jääda anonüümseks.

Infot ja toetust pakutakse ka naistevastase vägivalda ohvri lähedastele. Kriisikorterid asuvad Raplas ja Märjamaal. ENVL Raplamaa Naiste Tugikeskuse kontakt on raplamaanaistetugikeskus@gmail.com.

7.2.11. Ohvriabi

Ohvriabisse on võimalik pöörduda, kui ollakse langenud kuriteo ohvriks, kui ollakse kogenud vägivalda, hoolimatust või halba kohtlemist, vajatakse nõu ja abi seoses toimunud õnnetusjuhtumiga, vajatakse nõustamist ja tuge seoses läbielatuga, ollakse spetsialist ja vajatakse tööalast abi oma kliendi toetamisel või ollakse mures oma lähedase või tuttava olukorraga.

Ohvriabi teenust korraldab Sotsiaalkindlustusamet ja Raplamaa ohvriabi spetsialist töötab Rapla politseijaoskonna ruumides. Abi saamiseks helistada telefonile 51925347 või ööpäevaringselt ohvriabi kriisitelefoni 116006. Infot pakutavate teenuste kohta leiab veebilehelt www.palunabi.ee. Ohvriabiteenuste eesmärk on tagada kuriteo, vägivalla või kriisijuhtumi tõttu kahjustada saanud isikutele sotsiaalne, psühholoogiline ja emotsionaalne abi, et aidata kaasa nende turvatunde ja toimetulekuvõime säilitamisele või taastamisele ning edasise kahju ennetamisele. Ohvriabi töötaja abistab ka kuriteoohvrite hüvitise taotlemisel ja jagab infot vägivallast loobumise nõustamise saamiseks.

Ohvriabitöötaja on toeks ja abiks ka siis, kui inimese vastu toime pandud füüsilise, vaimse või seksuaalse vägivalla tekitaja ei ole teada. Ohvriabitöötaja pakub emotsionaalset tuge, jagab informatsiooni abi saamise võimaluste kohta ja juhendab abivajajat suhtlemisel teiste vajalike asutustega. Kui mure lahendamiseks on vaja mitmete asutuste koostööd, siis küsitakse selleks alati luba.

Ohvriabikeskusesse nõustamisele võib pöörduda anonüümselt, kuid hüvitiste ja teenuste taotlemisel on siiski vaja esitada oma isikuandmed. Vajaduse korral saab ohvriabi suunata ohvri psühholoogilisele nõustamisele või teraapiasse. Ohvriabikeskuses tagatakse abivajajale konfidentsiaalsus.

7.2.12 Teenused sõltlastele

- ✓ Raplamaa Haigla pakub alkoholitarvitamise häire ennetusteenust.
- ✓ Anonüümsete Alkohoolikute (AA) grupp tegutseb Raplas kaks korda nädalas (laupäeval 15.30 ja teisipäeval 18.00) Põllu tn 6. Gruppi oodatakse nii alkoholi- kui narko- kui ravimisõltlasi.
- ✓ MTÜ Töömaja pakub alates 2019. aastast rehabilitatsiooniteenust alkoholi- ja narkootikumi sõltuvusest vabanemiseks täisealistele meestele. Teenusele on oodatud ka vanglast vabanenud ja pikaajaliselt tööturult eemal olnud inimesed. Rehabilitatsioon kestab kuni üks aasta ja sel perioodil elavad võõrutusel olevad mehed 10-ne kohalises majas kohapeal - Kehtna vallas, Ahekõnnus. Arendamisel on jätkuteenus, mis pakub rehabilitatsioonist väljunud ja tööd leidnud meestele toetatud majutusteenust Järvakandis. Töömaja on nii Raplamaa kui ka teiste maakondade kohalike omavalitsuste partner ning teeb koostööd Töötukassa ja kriminaalhooldusega. www.toomaja.ee.

7.2.13. SOS lasteküla ja kogukondlikud teenused

Peretugevdusprogramm

SOS Lasteküla aitab peresid, kellel on keerulised ajad, olgu põhjused ükskõik millised. Kõige olulisem on pere probleeme märgata juba varakult. Tavaliselt jõuavad raskustes pered SOS Lasteküla ennetus- ehk peretugevdusprogrammi kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötaja kaudu. Pere peab olema nõus vähemalt 6 kuud abi vastu võtma. Ühiselt seatakse eesmärgid, mida koos perega asutakse saavutama. Abi on peredele tasuta. SOS Lasteküla perede tugitöötaja külastab peret vähemalt kord nädalas, vajadusel sagedamini. Tugitöötaja abistab, juhendab ja toetab raskel perioodil kõiki pereliikmeid. Tema ülesanne on perekonda tervendada, leida üles ja arendada hädasolija tugevamaid külgi, parandada pere sotsiaalseid oskusi ja pakkuda vajadusel erinevate erialaspetsialistide abi. Tugitöötaja ei tee pere eest asju ära, vaid aitab perel saavutada kontrolli oma elu üle, et nad oskaksid edaspidi eluolukordi edukamalt lahendada ja suudaksid tulevikus iseseisvalt toime tulla.

2023. a. keskel oli Rapla valla peretugevduse teenusel 11 pere ja 32 last.

Sova jututuba

SOS Lasteküla avas 2022. aasta mais 7-16 aastastele lastele mõeldud chati keskkonna www.sova.ee, mille eesmärk on aidata lapsi, kes tunnevad muret, ärevust, hirmu või otsest ohtu. Chatis saavad lapsed vestelda nii eesti, vene kui ka ukraina keeles. Iga päev kell 14-22 vastavad laste muredele nõustajad ja vabatahtlikud üle Eesti. Sova.ee lehel saavad lapsed anonüümselt ja konfidentsiaalselt arutada neid vaevavaid küsimusi ja teemasid. Vahel piisab ühisest arutelust, et leida olukorrale parim lahendus.

Kõige sagedasemad probleemid, millega lapsed pöörduvad, puudutavad vaimset tervist – ärevus, hirmud, masendus. Samuti on probleemiks konfliktid pere ja sõpradega ning koolikius. 2022. aastal pöördusid lapsed oma muredega ja küsimustega 2039 korda, millest edastati 13 abivajava lapse ja 5 hädaohus oleva lapse teated. Rohkem infot chati kohta leiab <https://sova.ee/info> ja SOS Lasteküla kodulehelt <https://sos-lastekyla.ee/abivajav-laps/sova/>.

7.2.14. Figuurisõbrad – tervisliku toitumise nõustamine

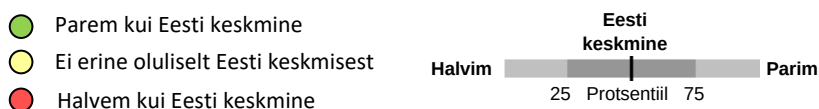
Rapla maakonnas on toimunud tervisliku toitumise alane nõustamine aastaid – tuntud esialgselt kui Kaalujälgijad, viimasel kümnendil kui Figuurisõbrad. Grupiga alustas kunagi dr Kiisküla, pikki aastaid juhtis gruppi Taimi Vahi ja viimane juhendaja on Martine Ausing.

Täna on palju erinevaid võimalusi saavutada läbi tervisliku toitumise kaalulangetamist, kuid Figuurisõprade üheks oluliseks plussiks on grupi toimimine ja grupitoetus.

VIII KOKKUVÕTE

Raplamaa geograafiline asukoht on soodne, mis võimaldab meie inimestel paremini tööd leida, end rakendada ja teostada. Meil on rahulik elukeskkond ja puhas looduskeskkond. Peame kõiki oma tugevusi ja olemasolevaid väärtusi rohkem hindama ja ära kasutama. Samas peame tegelema kõikide olemasolevate probleemidega, ka nendega, mis tunduvad võib-olla täna tühised ja väikesed. Hoida tuleb olemasolevaid väärtusi, traditsioone, ka tervisedenduse valdkonnas. Ainult järjepidevusega saavutame rahvatervise näitajates tulemusi.

RAHVASTIK



Rahvastiku üldnäitajad		Rapla		Eesti keskmine	Eesti halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Eesti parim
		Arv	Kordaja %				
1	Meeste keskmine eluiga	74	74,0	74,4	70,9		76,4
2	Naiste keskmine eluiga	83	82,9	82,8	80,6		83,9
3	Meeste tervena elatud aastad	53	53,4	54,7	41,0		59,7
4	Naiste tervena elatud aastad	63	63,0	58,5	49,0		64,7
5	Loomulik iive* ¹⁰⁰⁰	-66	-2,0	-1,3	-9,1		2,2
6	Laste (0–14-aastaste) osatähtsus (%)	5668	17,1	16,4	11,4		18,8
7	Eakate (>65-aastaste) osatähtsus (%)	6845	20,7	20,3	26,0		17,9
8	Rändesaldo* ¹⁰⁰⁰	3	0,1	4,1	-6,5		9,4

Joonis 68. Raplamaa rahvastikunäitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022

Raplamaal on lapsi (kuni 14-aastasi) 17%, tööealisi 62% (2019 - 57%) ja 65+vanuselisi 21% (2019 - 26%), mis ei erine Eesti keskmistest näitajatest. Raplamaa rahvas on homogeenne – 93% elanikkonnast on eestlased.

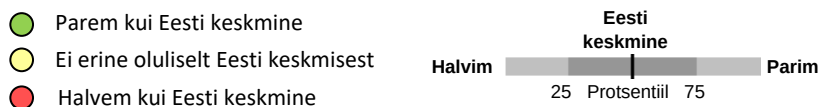
Eeldatav keskmine eluiga järjest suureneb – nii on täna Raplamaal sündivatel lastel tõenäosus elada 77,5 aastaseks (naised 83 ja mehed 74). Meeste ja naiste eeldatava eluea vahe on praegu ca 9 aastat!

Miks inimesed elavad kauem kui kunagi varem? Kas inimesed on lihtsalt hästi ravitud? Palju tähtsamaks näitajaks on tervena elatud aastad – Raplamaa naised elavad viimaste andmete järgi tervena 60 aastat ja mehed 52 aastat, need näitajad on ajas halvenenud. Meeste ja naiste tervena elatud aastate vahe on viimaste andmete järgselt ligi 8 aastat! (Näitaja on ajas halvenenud, tabelis on 2019 andmed).

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 paar aastat on iive langenud tugevalt (-153 – 2022) ehk siis niipalju inimesi sureb rohkem kui sünnib. Maakonna arengustrategia üheks eesmärgiks on Raplamaa positiivne iive aastaks 2035!

Sündide arv on viimase kümne aasta jooksul olnud suhteliselt stabiilne (300 ja 350 vahel, 2022- 301). Aborte tehakse Raplamaal peaaegu 10 korda vähem kui on elussünde (2000. aastate alguses oli Eestis aborte sama palju kui sünde).

RAHVASTIKU TERVISE SEISUND



Rahvastiku tervise seisund	Rapla		Eesti keskmine	Eesti halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Eesti parim
	Arv	Kordaja, %				
Positiivne tervise enesehinnang (>16a) (%)	11600	56,6	59,3	43,7		65,4
Tervisest tingitud piirangud (>16a) (%)	..	34,7	33,4	46,8		28,9
Puudega inimeste osatähtsus (%)	2977	9,0	11,0	22,6		6,8
Füüsiline võimekus (16–64a) (%)	8000	38,8	36,2	25,3		41,3
Haiglaravil viibinud vigastuste tõttu *100 000	322	969,9	1081,0	1307,0		620,5
Varajane suremus (< 65. eluaastat) *100 000	77	289,9	288,2	467,5		220,9
Enesetapud *100 000	7	21,0	15,1	23,3		8,2
Alkoholisurmad *100 000	12	37,1	40,7	96,5		31,0
Surmad vigastustesse ja mürgistustesse *100 000	28	83,2	71,4	122,5		47,1
Surmad vereringeelundite haigustesse *100 000	185	552,7	561,1	671,1		474,4
Surmad pahaloomulistesse kasvajatesse *100 000	100	292,0	264,3	329,7		216,2

Joonis 69. Rapla tervisenäitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022

2009. aastal hindas 65% Rapla maakonna tööealisest elanikkonnast oma tervise heaks või üsna heaks, mis oli Eestis parimaid tulemusi, paraku viimastel aastatel on see näitaja vähenenud (56,6%), olles väiksem ka Eesti keskmisest (59,3%).

Rahvastiku tervise seisundit mõõdetakse suremuse ja haigestumisega. Kolm peamist suremuse põhjust on südame- ja veresoontehaigused (SVH), pahaloomulised kasvaja ja vigastused ning mürgistused.

SVH suremuse juures on huvitav vaadata trendi: jõudsalt on viimase veerandsaja jooksul vähenenud nii meeste kui naiste suremus südame isheemiatõvesse, samuti peaaegu veresoonte haigustesse. Väikese langustrendiga on infarktid, tõusnud on seoses eluea tõusuga meeste ja naiste hüpertooniatõvesse (kõrge vererõhk) suremus.

Pahaloomulistest kasvajatest moodustasid 2021. aastal kõri, hingetoru, bronhi ja kopsu pahaloomulised kasvaja 23%, mis on viimasel viiel aastal olnud Eesti keskmisest kõrgem. Nii Eestis keskmiselt kui Rapla maakonnas on enim seedeelundite kasvajatesse haigestumist, mis on ka kasvutrendis. Seedeelundite kasvajatest on kõige rohkem käärsoole-, pärasoole- ja maovähki. Pahaloomuliste kasvaja peamised paikmed: naistel rinnavähk ja meestel kopsuvähk ning eesnäärme vähk.

Varajane suremus näitab, kui suur on suremuse tase elujõuliste ja produktiivsete (sh tööealiste) elanike seas. Rapla maakonnas suri varajaselt 10% ning meestest 30% (2022), 10 aasta jooksul on varajane suremus siiski veidi langenud.

Õnnetussurmade osakaal on meestel alati olnud suurem kui naistel. Vigastussurmad on aastate jooksul vähenenud meeste puhul poole võrra (2011 – 36, 2022 – 17). Vigastussuremuse üheks oluliseks põhjuseks on läbi aastate olnud enesetapp. Vaadates suitsiide soo järgi, on näha, et enesetappe sooritavad eeskätt mehed. Kuigi aastal 2018 oli alkoholisurmade arv jõudnud aegade madalaimasse seisusse, tõusis näitaja jõudsalt koroonajärgi. Alkoholisurmad on üldjuhul meeste probleem.

Psühhiaatriliste haiguste pärast vajasis raplamaalased aktiivabi 2021. aastal 245 inimest. Ravil olijate arv on üldiselt olnud läbi aastate sarnane. Viimasetel aastatel on vanemates vanuserühmades arvud vähenenud, aga laste ja noorte ja seas tõusnud - eriti drastiline tõus on 2021. aastal olnud vanuserühmas 15-19 (41 noort).

Rahvastiku tervise aastaraamatus nimetatakse oluliseks probleemiks Eestis diabeeti, mis on viiendikul elanikkonnast. Diabeeti diagnoositakse igal aastal Eestis keskmiselt 5300 inimesel. 7% moodustab I tüüpi diabeet, 93% on aga II tüüpi diabeet, mis saadakse paljuski elustiilist tulenevalt. II tüüpi diabeeti haigestumine tõuseb kõikides vanuserühmades alates 45. eluaastast.

Raplamaal on HIV-nakatumus tagasihoidlik, kuid võimalik, et registreeritud andmed ei näita tegelikku olukorda ja seetõttu ei tohi HIV probleemi pidada sugugi mitte vähemtähtsaks. Puukborrelioosi haigestumist on maakonnas võrreldes Eesti näitajatega väga palju, puukentsefaliiti on Raplamaa inimestel diagnoositud aga harva, mis tähendab, et Raplamaa ei ole ohtlik kant, kuid inimesed käivad ringi ning selle haiguse ennetamiseks on vaktsineerimine igal juhul vajalik.

VÕRDESED VÕIMALUSED

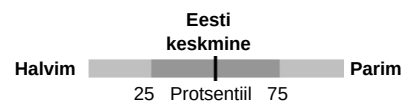
Väga oluliseks tervisemõjuriks on töö olemasolu ja sissetulek. Raplamaal on nii tööhõive kui töötuse määr võrreldes kogu Eestiga paremas olukorras. Töötust oli 2023. aasta kevadel 7% (nt aastal 2010 oli see 19,6 ehk viiendik tööealistest), mis on Eestis hea näitaja.

Raplamaal oli 2022. aastal puudega inimeste osakaal 8,5%, mis samuti Eesti võrdluses on väga hea näitaja.

Ravikindlustusega kaetus on ca 94%. Raplamaal, nagu Eestis tervikuna, elab viiendik peredest suhtelise vaesuse piiril, mida ei saa kuidagi pidada normaalseks.

TERVISLIK ELUVIIS

- Parem kui Eesti keskmine
- Ei erine oluliselt Eesti keskmisest
- Halvem kui Eesti keskmine



Tervist toetavad valikud	Raplamaa		Eesti keskml.	Eesti halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Eesti parim
	Arv	Kordaja %				
Köögiviljade söömine (16–64a) (%)	7400	36,1	32,1	25,4		36,9
Tervisespordi harrastamine (16–64a) (%)	12600	61,5	59,6	48,0		66,6
Ülekaalulised ja rasvunud (16–64a) (%)	12100	58,9	52,0	64,8		43,0
Ülemäärase kehakaaluga lapsed 1.klassis (%)	47	26,1	26,5	36,6		22,4
Ülemäärase kehakaaluga lapsed 4. klassis (%)	77	38,9	32,7	48,5		27,9
Ekraaniaeg (16–64a) (%)	4000	19,5	26,5	33,8		19,3
Kondoomi kasutamine juhupartneriga (16–64a) (%)	3000	51,6	47,9	35,4		52,0
Masenduse esinemine (16–64a) (%)	11600	56,4	55,5	64,9		50,9
Mõelnud enesetapule (16–64a) (%)	1400	6,7	7,4	10,5		5,4
Alkoholi tarvitamine (16–64a) (%)	7200	35,2	35,6	38,6		25,4
Suitsetajad (16–64a) (%)	6300	22,7	18,5	24,2		11,9
Kanepi tarvitamine (16–64a) (%)	1400	6,9	5,2	7,4		2,1
Vaktsineerimisega hõlmatus 2-aastaselt (%)	..	90,5	90,9	84,3		98,1
Rinnavähi sõeluuringutega hõlmatus (%)	1115	56,2	52,2	46,5		63,5
Emakakaelavähi sõeluuringutega hõlmatus (%)	520	40,8	42,2	37,8		53,0

Joonis 70. Raplamaa tervisekäitumise näitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022

Kiiresti suurenev rasvunute osakaal on kasvav rahvatervise probleem kogu maailmas. Ülekaaluliste laste osatähtsus on aja jooksul kiiresti suurenenud: 2022. aastal oli 13–15-aastastest ülekaaluline iga neljas poiss ja 15% tüdrukutest. Raplamaal olid 2016. aastal toimunud uuringu andmetel 32% I klassi lastest (7–8-aastased) ülekaalulised, 4 aastat hiljem oli see näitaja vähenenud 5% võrra. 4. klasside lastel oli aga ülekaal suurenenud, pooled poisid olid ülekaalus. Murettekitav on rasvunute osatähtsuse kiire suurenemine eelkõige meeste hulgas. Täiskasvanutest on ülekaalulised ligi 60% Raplamaa elanikest. 35–44 vanuserühmas on ainuüksi rasvunud 26,1% ja 45–54 vanuserühmas 37,4%. Vanuses 16–24 on ülekaalulisi inimesi 39%.

Tervisliku toitumise peamiseks näitajateks on vähemalt kuuel päeval nädalas värsket juurvilja ja värskaid puuvilju või marju söönute osakaal. Puu- ja köögivilja peaks sööma 5 peotäit ehk portsjonit päevas – 2 portsu puuvilja ja 3 portsu köögivilja. Raplamaal on neid, kes söövad köögivilju vastavalt tasakaalustatud toitumise põhimõtetele, vaid kolmandik (36,1%) – kuigi selle näitajaga on maakond Eesti parimate hulgas, sest mujal on tasakaalustatult toitujate osatähtsus veel madalam. Iga päev sööb puu- ja köögivilju kooliõpilastest vaid kolmandik.

Laste ja noorte liikumisaktiivsus on vähenenud, sest alternatiive on juurde tulnud. Iga päev liigub lastest liigub nii palju, kui soovitakse (60 minutit päevas). Ekraaniaeg suureneb järjest. Liikumisvõimalusi on täna Raplamaal väga palju – on rohkelt erinevaid spordialasid, spordiobjekte, kergliiklusteid jne. Inimesi vanuses 16–64, kes tegelevad tervisespordiga 2–7 korda nädalas, on alla 50%, rohkem naisi (49,2%) ja veidi vähem mehi (44,5%). Kõige aktiivsemad on inimesed vanuses 16–24, vanuse tõustes aktiivsus väheneb.

Suitsetamise levimus on viimase kahekümne aastaga oluliselt vähenenud, kuid endiselt mõjutavad suitsetamisest tingitud terviseriskid ligi veerandit Eesti täiskasvanutest. Eesti rahvastiku tervisekäitumise

uuringu 2020. aasta näitajate järgselt oli Raplamaal igapäevasuitsetajaid 22,7% - meestest suitsetas 29,5% (pea kolmandik!) ja naistest 14,7% (joonis 70, 2022. aasta andmete järgselt on Raplamaal igapäevasuitsetajate osakaal 16,4%). Nende näitajatega olime Eestis ühed viimased. Kõige rohkem igapäevasuitsetajaid on vanuserühmas 45-54 (29,6%) ja vanuserühmas 35-44 (26,6%). Raseduse ajal suitsetas Raplamaal ca 10% naistest. Näitaja on paranenud – nt 2014. aastal oli suitsetavaid rasedaid 24%. Vaesematel ja madalama haridustasemega inimestel on suuremad käitumuslikud terviseriskid. Näiteks suitsetajaid on Eestis põhiharidusega inimeste hulgas peaaegu neli korda rohkem kui kõrgelt haritute hulgas.

Alkoholi tarvitamine ei ole oluliselt muutunud ja on endiselt sage: keskmiselt tarvitas Eesti mees nädalas 12 ühikut ja naine kolm ühikut alkoholi. Illegaalsete uimastite tarvitamine on aga viimase viieteistkümne aasta jooksul märgatavalt kasvanud.

Noorte riskikäitumine. Noorte hulgas on oluliselt suurenenud alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete, eelkõige e-sigarettide ning huuletubaka, tarvitamine. Kui 5. klassis on üle 90% selliseid lapsi, kes pole kunagi suitsetanud ei harilikku tubakat ega e-sigaretti ning praktiliselt keegi pole proovinud narkootikume, siis 7. klasside laste hulgas on selliste laste osakaal juba väiksem ning 10. klassis on juba umbes pooled proovinud suitsetada tubakat ja e-sigaretti, vaid viiendik ei ole proovinud juua alkoholi ning 80%-l pole kogemust narkootikumidega.

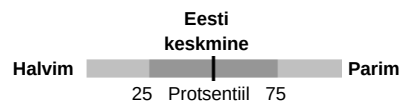
2022. aastaks on kuni 17-aastaste noorte rasedust kordades vähem, samuti on alaealiste sünnitajate arv ajas oluliselt vähenenud jõudes aastaks 2022 mõlemas näitajas 0-ni. Noorte teadlikkus on suurenenud, samuti on kaitsevahendid paremini kättesaadavad.

Sõeluuringutes osalevad Raplamaa inimesed küll aktiivsemalt kui Eestis keskmiselt, kuid ikkagi puudutab see emakakaelavähi puhul 60% naistest (2022) ja rinnavähi puhul 68% naistest, jämesoole vähi uuringutel käis 2022. aastal 59% sihtrühmast.

Vaktsineerimisega hõlmatus on vähenenud ega pruugi enam piisavalt kaitsta ohtlike haigustekitajate eest. Laste vaktsineerimine väheneb aasta-aastalt, on vanemaid, kes keelduvad vaktsiinidest ning juba on ka Raplamaal vaktsineerimise protsent 93. WHO poolt on soovituslik piir 95%, kus nakkuspuhanguid ei teki. Eesti keskmised näitajad on veel madalamad.

TOETAV ELUKESKKOND

- Paremini kui Eesti keskmine
- Ei erine oluliselt Eesti keskmisest
- Halvem kui Eesti keskmine



Näitaja *	Maakond		Eesti keskm.	Eesti halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Eesti parim
	Arv	Kordaja %				
Isikuvastased kuriteod ^{*1000}	170	5,1	5,8	11,1		2,8
Varavastased kuriteod ^{*1000}	159	4,8	7,7	10,8		2,9
Liikluses kannatanud ^{*1000}	34	1,0	1,3	1,7		0,8
Tuleõnnetustes hukkunud ^{*100000}	1	3,0	3,2	7,0		1,2
Hoonetulekahjude arv ^{*100000}	30	90,1	83,5	149,7		51,7
Veeõnnetustes uppunud ^{*100000}	1	3,0	3,4	12,7		0,8
Kultuurisündmuste kättesaadavus (%)	13300	65,0	67,3	43,8		78,5
Liikumisradade kättesaadavus (%)	12800	62,6	70,9	52,5		79,2
Spordiasutuste kättesaadavus (%)	10100	49,1	59,9	37,6		76,0

Joonis 71. Raplamaa tervist toetava keskkonna näitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus. Allikas: Tervise Arengu Instituut, maakonna heaolu ülevaade 2022

Rapla maakond on turvaline maakond. Raplamaal hukub tuleõnnetustes inimesi harva – kui nt aastal 2005 oli tules hukkunuid 12, siis viimasel kümnel aastal on tules hukkunuid kokku 13 (0-3 aastast). Raplamaal on inimesi uppunud viimase 10 aasta jooksul 10 (0-2 in aastast).

Kuritegevuse osas on Raplamaa siiski üks turvalisimaid maakondi, ehkki viimastel aastatel on majanduskriisist tulenevalt tõusnud mitmed näitajad: joobes juhte on viimase viie aasta jooksul 2022. aastal rekordarv (264). Tõusnud on väärtegevuse ja kuritegevuse arv – nii varavastased kuriteod kui dokumentide võltsimised. Varguste arv kasvas 2022. aastal võrreldes varasemaga ligi 40%, samuti kelmused. Isikuvastased kuriteod on vähenenud. Tapmisi ja mõrvasid toimub Raplamaal harva ja mitmetel viimastel aastatel pole seda juhtunud. Vägivallakuriteod ja lähisuhtevägivalla kuriteod on vähenenud.

Inimkannatustega liiklusõnnetused on vähenenud (2017 – 37, 2022 – 18), liikluses hukkunuid on aastati erinevalt, kuid võrreldes 2018. aastaga, mil hukkus 8 inimest, on see arv vähenenud (2021 – 4, 2022 – 1).

Raplamaal on palju tervise- ja matkaradasid, kõikides valdades on kättesaadav kultuuritegevus ning sportimiseks on hajaasustusest hoolimata mitmekesised võimalused. Maakonnas on 2 ujulat, uusi spordihooneid ja renoveeritud staadione. Taristut täiendatakse järjepidevalt, mis on markeeritud ka maakonna arengustrateegias ja tegevuskavas. Kõige olulisem on see, et olemasolevat taristut kasutatakse – siin on arenguruumi (võimlate täituvus ka maapiirkondades, terviseradade tutvustus ja kasutus jne).

TERVISETEENUSED

Raplamaal on oma haigla, mis on oluline nii turvatunde kui saadava abi pärast, eriti vanemaealistele inimestele. Raplamaa Haiglas on head võimalused eriarstiteenustele – polikliinikus pakutakse oluliselt rohkem teenuseid, kui üldhaiglale nõudmised on. Raplamaal on olemas perearstid ja teised raviasutused – hambaravi, eriarstiabi andjad erapraksistes ning apteegid.

Koostöös Põhja-Eesti Regionaalhaigla ja kohalike omavalitsustega valmis 2019. aastal SA Raplamaa Haigla hoonetekompleksi renoveerimise ja kaasajastamise tulemusena multifunktsionaalne maakondlik tervisekeskus, kus on ühine taristu esmatasandi tervishoiupõhiteenuste, esmatasandi tervishoiuteenuseid toetavate teenuste ja statsionaarse eriarstiabi teenuse osutamiseks. Murekoht on uute perearstide leidmine, maakonnas on 2023. aastal 6 perearsti nimistut, kus töötab ajutine asendaja.

Suuremaks väljakutseks on sotsiaal- ja tervishoiuteenuste koordineerimismudeli rakendamine, et inimesed kahe süsteemi vahelt läbi ei pudeneks. See on ka riigi üheks prioriteediks aastaks 2025.

Üldjoontes on tervishoiuteenuste maht ja võimalused tasakaalus. Vajadusel on olemas transpordi võimalus kõrgema etapi raviasutustesse.

VÄLJAKUTSED 2023-2026

- ✓ Keskmise oodatava eluea parandamiseks tuleb vähendada enneaegset suremust (enne 65. eluaastat) ning kõige suurema võidu annab siin tegelemine levinumate surmapõhjuste riskiteguritega. Levinumate surmapõhjuste, sh südame-veresoonkonna haiguste ning erinevate kasvajate väljakujunemisele aitavad kaasa suuresti samad riskitegurid: **ülemäärane kehakaal, vähene liikumine, tasakaalustamata toitumine ning alkoholi ja tubakatoodete tarvitamine.**
- ✓ Teine tõhus suund enneaegse suremuse vähendamisel on tegeleda just nooremate inimeste hulgas tähtsamate surmapõhjustega, milleks on **õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad, sh enesetapud.** Ka siin on oluline riskitegur alkoholi tarvitamine, kuid lisaks sellele on võimalik tegeleda ohutusega kodus ja töökohtadel, liiklusohutusega ning elanikkonna vaimse tervise toetamisega.
- ✓ Tervena elatud aastad ehk ilma terviseprobleemidest tingitud piiranguteta elatud eluaastate arv kajastab rahvastiku terviseseisundit kõige üldisemalt. Raplamaa mehed elavad tervena 52 ja naised 60 eluaastat. Rahvastiku Tervise Arengukava eesmärkide kohaselt kasvab keskmine tervena elada jäänud aastate arv aastaks 2030 meestel 62,0 ja naistel 63,0 eluaastani. Tervena elatud aastate arvu kasvatamiseks tuleb tegeleda haigustega, mis inimeste igapäevaelu juba varajases eas piirama hakkavad ning nende riskiteguritega. Tõelised olid enim haiglaravil kasvajate, seedeelundite haiguste ning vereringeelundite haiguste tõttu, mille riskitegurid on ikka needsamad: ülemäärane kehakaal, vähene liikumine, tasakaalustamata toitumine ning alkoholi ja tubakatoodete tarvitamine.
- ✓ Üks suuremaid murekohti Eesti tervisemaastikul on **ülekaalulisuse suur levik nii laste kui täiskasvanud elanikkonna hulgas.** Raplamaa 1. klassi lastest on ülekaalulised neljandik (26,1%) ning täiskasvanutest 58,9%. Ülekaalulisus on riskiteguriks mitte ainult südamehaigustele, vaid ka kasvajatele, suhkruhaigusele, liigesehaigustele ning endokriinsüsteemi haigustele, mis kõik omakorda vähendavad tervena elatud aastaid.
- ✓ Järgmine suurem murekoht on kõrge haigestumus **psüühika- ja käitumishäiretesse** ning enesetappude hulk. Siin on teenuste kõrval olulised ennetustegevused vaimse tervise edendamiseks – sotsiaalsete kontaktide suurendamine ja isolatsiooni vältimine; huvialategevuste võimaluste arendamine ja taskukohaseks muutmine ning toimetulekuoskuste õpetamine juba varases eas.
- ✓ **Turvalisuse** teemal on Raplamaa üks turvalisimaid maakondi – ennetustöö on siinkohal küll oluline, kuid ka järelvalve on väga tähtis. Pääste ja politsei panustavad ennetusse palju – koostöös erinevate valdkondadega tuleb ennetustööd veelgi tõhustada – jätkata nii lastele kui haridustöötajatele suuantud universaalennetusprojektidega kui suunatud ennetusega ja vastavate programmidega. **Elanikkonnakaitse** on viimaste aastate olulisim märksõna – inimesed

peavad ise toime tulema enne abi saabumist. Kontekstis, kus Euroopas toimub sõda, on see eriti oluline.

- ✓ **Kohalike omavalitsuste võimekus** rahvatervise ja turvalisuse valdkonda teadlikult arendada rohujuure tasandil on väga oluline – Raplamaal on sellega tegeletud aastast 2004, kuid süsteemi ei ole üleriigiliselt. Jätkata tuleb KOV võimekuse tõstmist.
- ✓ Sihtrühmaga tuleb tegeleda seal, kus sihtrühm on kõige paremini kättesaadav – **koolis, lasteaias ja töökohal**.

Kokkuvõtteks võib öelda, et kuigi Raplamaal on võrreldes teiste maakondadega oluliselt paremad näitajad enamuses rahvatervise valdkonda puudutavates indikaatorites, oleme me Euroopa võrdluses siiski kesiste näitajatega. Nelja-aastase tegevuskava olulisteks teemadeks, mida tervise ja turvalisuse võrgustik on pidanud tähtsamateks, on ülekaal nii laste kui täiskasvanute seas ja vähene liikumisaktiivsus, vaimne tervis, elanikkonnakaitse ja kohalike omavalitsuste võimekus rahvatervise valdkonnas.

IX ÜLEVAADE MAAKONNA TERVISEPROFIILI KOOSTAMISE PROTSESSIST

Raplamaal anti esimene terviseprofiil välja aastal 2005. Esimese profiiliga ei kaasnenud pikemaajalist tegevuskava. 2006. aastal alustati uue versiooniga – koostati profiil koos pikaajalise laiapõhjalise programmiga aastateks 2007-2009. 2010. aastal koos Euroopa Sotsiaalfondi tervislikke valikuid toetava programmiga valmis versioon, mida on aastate jooksul täiendatud.

Terviseprofiili on andnud sisendeid erinevad organisatsioonid ja institutsioonid, kohalikud omavalitsused, valdkondade juhid. Statistika pärineb ametkondade statistikabaasidest, Statistikaametist, Tervise Arengu Instituudi tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaasist, samuti erinevatest arengukavadest ning arengudokumentidest.

Rapla maakonna terviseprofiili koostas Ülle Laasner, Raplamaa Omavalitsuste Liidu turvalisuse ja rahvatervise spetsialist perioodil september 2022 – oktoober 2023.

Suur aitäh kõikidele meeskondadele ja koostööpartneritele, kes andsid oma panuse profiilidokumendi valmimisel!

Terviseprofiili tegevuskavasse on saadud sisendid järgmistelt kokkusaamistelt:

- ✓ Rapla maakonna arengustrateegia teemarühmade arutelud mai-september 2022. a.
- ✓ Kohalike omavalitsuste tervisenõukogude arendusseminar 29.-30.08.2022. a.
- ✓ ESF hoolduskoordinatsiooni projekti võrgustikukohtumised 2020-2022
- ✓ Rapla maakonna tervise ja turvalisuse nõukogude arendusseminarid 20.12.2022. a. ja 13.-14.02.2023. a.
- ✓ Rapla maakonna kohalike omavalitsuste ja tervise ning turvalisuse meeskondade arendusseminarid 23.05. ja 21.09.2023. a.

Perioodil 2018-2022 paikkondlikud uuringud ja raportid:

1. [Rapla maakonna heaolu ülevaade 2018 \(TAI\)](#)
2. [Rapla maakonna heaolu ülevaade 2022 \(TAI\)](#)
3. [Koolikiusamise uuring Raplamaal \(2007-2019, uimastiennetusnõukogu\)](#)
4. [Raplamaa kooliõpilaste liikumise ülevaade \(2020, tervisenõukogu\)](#)
5. [Teenused Raplamaa lastele ja noortele \(2020, uimastiennetusnõukogu\)](#)
6. [Rapla maakonna uimastikasutuse uuring \(2021, uimastiennetusnõukogu\)](#)
7. [Rapla maakonna tervishoiuteenustega rahulolu küsitlus \(2022 ROL\)](#)
8. [Rapla maakonna turvalisuse raport \(2022, turvanõukogu\), 2018-2021 raportid](#)
9. [Rapla maakonna paikkonna suutlikkuse hindamise raport \(2022 ROL\)](#)

X RAPLA MAAKONNA TERVISE TEGEVUSKAVA 2023-2026

Visioon aastaks 2035: Raplamaal on väga soodne ja turvaline keskkond elamiseks, töötamiseks, laste kasvatamiseks, puhkamiseks, elu nautimiseks – täisväärtuslikuks ja kvaliteetseks eluks. Siin on turvaline elada: inimestel on sotsiaalsed garantiid – kaitstud on laste õigused, inimestel on tööd ja leiba. Inimesi märgatakse, kaasatakse ja tunnustatakse – nii tiipsemel kui kogukonna tasandil.

Lastel on teadlikud ja vastutustundlikud lapsevanemad, kes suudavad tagada oma lastele õnneliku lapsepõlve. Täiskasvanud suudavad probleeme varakult märgata ja neile õigeaegselt reageerida. Raplamaal on lastel ja noortel kõik võimalused – siin saab väga hea hariduse, olemas on head vaba aja sisustamise ja huvitegevuse võimalused, lastel on võimalus õppida ja teha ka tööd. Rapla maakonna elanikud on hästi informeeritud ja terviseteadlikud. Tervislikud valikud on tehtud inimestele käepäraseks. Raplamaa inimesed on sportlikud, hoolivad iseenda ja oma lähedaste tervisest. Raplamaa inimestele on terviseteenused väga hästi kättesaadavad. Siin on arenguks soodsad tingimused. Kõige olulisemaks näitajaks ühes turvalises paikkonnas on aga see, et erinevate sektorite spetsialistid teevad koostööd, paljud inimesed on kaasatud ennetus, edendus- ja abistamistevustesse, loodud on palju erinevaid võrgustikke, kuhu kuulumine annabki inimesele kindlustunde. Soovime, et maakonna inimesed tunneksid, et neist hoolitakse ja et Raplamaa on parim paik maailmas.

Rapla maakonna rahvatervise kaugeesmärgid: meeste eeldatav eluiga aastaks 2030 78 ja naised 84 eluaastat (baastase 74 ja 83), tervena elatud aastad 2030 meestel 62 ja naistel 63 (baastase 53 ja 60).

Strateegilised suunad:

1. KOV võimekuse suurendamine
2. Laste tervise edendamine
3. Kriisideks valmisoleku ja turvalisuse edendamine
4. Valdkondadevahelise koostöö arendamine

1. Paikkondliku koostöövõrgustiku koordineerimine ja rahvatervise strateegia elluviimine maakonnas

Lähieesmärgid	Planeeritavad tegevused	Oodatav tulemus	2023	2024	2025	2026	Rahastaja	Vastutaja ja koostöö-partnerid
<u>Eesmärk 1.1.:</u> Tagada koostöövõimeline ja rahvatervise valdkonnas pädev meeskond ja spetsialistid <u>Eesmärk 1.2.:</u> tagada maakonna arengudokumendi-terviseprofiili järjepidev uuendamine ja vajalike uuringute teostamine	1.1.Tervisenõukogu, turvalisuse nõukogu, sotsiaalkaitsekomisjon, liikluskomisjoni töö, meeskondade rakendamine	Komisjonid kohtuvad võimalusel kord kvartalis va liikluskomisjon (2 korda aastas). Meeskonnad on koostöövõimelised ja eesmärgipärased.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	TAI	ROL, komisjonide esimehed
	1.2.Meeskonade suutlikkus suurendamine - koolitused, õppereisid, konverentsidel osalemine, koostöö teiste maakondade meeskondadega jms	Meeskonnaliikmed on saanud iga-aastaselt koolitusplaani alusel koolitusi, võimalustel osalenud õppereisidel (sh välismaal), turvalisuse nõukogud on aktiivses koostöös piirkondliku võrgustikuga (5 maakonda), tervisenõukogud kõikide maakondadega (suvekool).	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	SiM, TAI, organisatsioonide omaosalus	ROL, TN, TRN
	1.3. Meeskondade suutlikkuse hindamine (PSI - paikkonna suutlikkuse indeks)	Meeskonnad on hinnatud (tervise ja turvalisuse nõukogud), paikkonna suutlikkuse indeksi (PSI) baastase 3,5, tasemed on tõusnud nii protsesside juhtimises kui meeskonna arengus.	Detsember	Detsember	Detsember	Detsember	TAI	ROL

	1.4. Maakonna tervise- ja turvalisuse alaste tegevuste kvaliteedi ja mõju hindamine võimestava hindamise meetodil	Aasta lõpus on hinnatud jooksva aasta tegevused, vajadusel tehakse muudatused terviseprofiili pikemaajalises tegevuskavas.	Detsember	Detsember	Detsember	Detsember	TAI	ROL
	1.5. Rahvatervise andmete järjepidev kogumine ja esitlemine. Terviseprofiili ja tegevuskava koostamine	Kord nelja aasta jooksul on maakonna terviseprofiil ja tegevuskava uuendatud.	Valmib sügiseks			Algab uus protsess	TAI	ROL
	1.6. Turvalisuse raporti koostamine	Iga aasta alguses on avaldatud eelneva aasta turvalisuse raport.	Veebruar	Veebruar	Veebruar	Veebruar	TRN	ROL, PA, pääste, TI, KOVD, TRAM, KL Töötukassa jt
	1.7. Koolinoorte uimastikasutuse uuringu läbiviimine maakonnas	Läbi on viidud uimastikasutuse uuring ja tehtud võrdlus eelnevate aastatega, koolid on saanud tagasisidet.			IV kvartal algab protsess	Aprill raporti esitlemine	TAI	ROL
	1.8. Paikkonna tervisemõjurite uuringu läbiviimine maakonnas	Toimunud on veebipõhine küsitlus 2011. a. uuringu baasil ja sellega võrdluses.		II kvartal			ROL	ROL, turvalisuse nõukogu
	1.9. Liikumisharrastuse uuringu läbiviimine maakonnas	Toimunud on uuring, koostatud raport, koolid on saanud andmed, KOV on saanud ettepanekud ja viinud ellu muudatused.		Uuringu läbiviimine	Muutused on ellu viidud, hindamine	Kordamine	TAI	ROL, koolid

2. Koostöövõrgustike arendamine

Lähieesmärgid	Planeeritavad tegevused	Oodatav tulemus	2023	2024	2025	2026	Rahastaja	Vastutaja ja koostöö-partnerid
<u>Eesmärk 2.1:</u> <i>Suurendada maakonna koostöövõrgustike liikmete teadlikkust ja suutlikkust tegelemaks tervise edendamise ja haiguste ennetamisega maakonnas</i>	2.1. Sotsiaal- ja tervishoiuvõrgustiku arenduspäevad	Sotsiaal- ja tervishoiu võrgustik on kohtunud 1-2 korda aastas, koostöö on paranenud.	29.märts	Jaanuar, september	Märts, detsember		ESF	ROL
	2.2. Pereõdede võrgustiku loomine ja arendamine	Loodud on toimiv pereõdede võrgustik, leitud juht, tegevuskava kaheks aastaks.		Tegevus algab	Tegevus toimib	Olemas on jätkusuutlik plaan	ESF	Koordinatsiooni- mudeli projekti meeskond
	2.3. Haigusseltside koostöö arendamine ja toetamine	Rapla Maakonna Puuetega Inimeste Koda on elujõuline ja laienenud.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	ESF, TAI	Rapla PIK, kKoordinatsiooni- mudeli projekti meeskond
	2.4. Hooldekodujuhtide võrgustiku arendamine	Loodud on toimiv hooldekodude juhatajate võrgustik, leitud juht, tegevuskava kaheks aastaks.		Tegevus algab	Tegevus toimib	Olemas on jätkusuutlik plaan	ESF	Koordinatsiooni- mudeli projekti meeskond
	2.5. Hooldustöötajate võrgustiku arendamine	Hooldustöötajad on võrgustunud ja saanud toetavaid ja jõustavaid sekkumisi.					KOV, ESF	Tervisenõukogu, KOVd
	2.6. Tugispetsialistide võrgustiku loomine ja arendamine	Loodud on toimiv tugispetsialistide võrgustik, leitud juht, tegevuskava kaheks aastaks.		Tegevus algab	Tegevus toimib	Olemas on jätkusuutlik plaan	ESF	ROL, koolid

	2.7. Liikumisõpetajate treenerite koolitused ja arutelud - liikumisõpetuse edendamine	Jagatud on häid praktikaid uuest liikumisõpetuse ainekavast. Loodud on treenerite koolitussüsteem maakonnas.	Tegevus algab	Pidev	Pidev	Pidev	MSL	Rapla MSL, ROL
	2.8. Inimeseõpetuse ainesektsiooni töö toetamine ja arendamine	Inimeseõpetuse ainesektsioon on jätkusuutlik, õpetajad on koondatud ja võimestatud, toimuvad traditsioonilised tegevused (aineolümpiaadi läbiviimine jms).	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	TAI, HTM	Inimeseõpotsue ainesektsiooni juht
	2.9. Vaimse tervise spetsialistide võrgustiku kokkutoomine ja koostöö võimaluste loomine	Maakonna spetsialistid on koondunud ja üksteist toetavad, toimunud aastast 1-2 koostöökohtumist.	Jaauuar, september	Aastast 1-2 korda	Aastast 1-2 korda	Koostöö jätkub	ESF, SoM	ROL, SoM
	2.10. Tervist edendavate töökohtade võrgustiku arendamine	Raplamaal on tervist edendavate töökohta arv suurenenud (baastast 22, 2026 -35).	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	TAI	ROL
	2.11. Liikumise "Vabatahtlikud seltsilised" võrgustiku arendamine ja toetamine	Võrgustik on elujõuline, vabatahtlike arv suureneb iga-aastaselt , toetatud eakate arv suureneb kõikides KOVdes (baastast 122 eakat, 21 seltsilist, 2026 - 350	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Leader	MTÜ Vabatahtlikud seltsilised

		eakat, 60 seltsilist).						
	2.12. Rapla maakonna tervisedenduse konverents	Aastas on toimunud 1 paikkonna tervisedenduse konverents - tähtsündmus rahvatervise võrgustikule.	29.03.	Aprill	Aprill	Aprill	TAI, ESF, SiM	ROL, tervise- ja turvalisuse nõukogud
<i>Eesmärk 2.2: Suurendada ja hoida tervise ja turvalisuse valdkonnas tegutsejate motivatsiooni läbi tunnustamise ja toetuse</i>	2.13. Tervise- sotsiaal- ja turvalisuse valdkonna tunnustamine	Maakonnas on toimunud kord aastas valdkondade inimeste tunnustamine. Vabariiklikele konkurssidele on esitatud maakonnast nominente. Maakondlikul tasandil on 4 nominatsiooni.	17. veebruar (Raplamaa tänab)	Veebruar	Veebruar	Veebruar	ROL, TAI	ROL, Kultuurkapitali Raplamaa ekspertgrupp
	2.14. Spordi- ja liikumisharrastuse valdkonna inimeste tunnustamine	Spordi ja liikumisharrastusega tegelejad on tunnustatud ning eeskujuks tõstetud üldsusele. Elanikkond on kaasatud tähelepanuväärsete sportlaste valimisel.	Uuendatakse tunnustamise statuuti sept-okt	Jaanuar	Jaanuar	Jaanuar	Rapla MSL, ROL	Rapla MSL

<u>Eesmärk 2.3:</u> Arendada tervisedenduse süsteemi kõikides kohalikes omavalitsustes – struktuuride loomine ja käigushoidmine, andmete kogumine, tegevuste kavandamine. <u>Indikaatorid:</u> KOVdes on ametijuhendiga tervisedendaja aastaks 2026; kõik KOVd on tervist edendavad; paikkonna suutlikkuse indeks on erinevates domeenides aastaks 1026 3,0-3,5 .	2.15. KOV tasandil rahvatervise valdkonna strateegiline juhtimine	Igas KOVs on 2024. aastaks toimiv tervise-meeskond, KOVs on tervisedenduse eest vastutav spetsialist, kes on maakonna tervisenõukogu liige KOV esindajana.	2 spetsialisti, 2 tervise-meeskonda	4 spetsialisti, 4 tervise-meeskonda	Toimiv süsteem	Toimiv süsteem	KOV	KOV
	2.16. E-terviseprofiilide loomine KOVdes	Kõikides KOVdes on valminud E-terviseprofiilid ning tegevuskavad aastateks 2023-2026 (2023 75%, 2024 100%).	Profiilide ja tegevuskavade tegemine (3 KOVis)	Ühes KOVs profiili ja tegevuskava tegemine, teistes elluviimine	Tegevuskavade elluviimine	Uue protsessi ettevalmistus, hindamine	KOV, TAI	KOVd
	2.17. KOV tervisenõukogude koolitused	Igal aastal on KOV meeskonnad läbinud 1-2 koolitust (kaasamine, huvikaitse, muutuste juhtimine jms).	UEPC koolitusel osalemine	Vastavalt vajadustele	Vastavalt vajadustele	Vastavalt vajadustele	TAI	TAI, ROL
	2.18. KOVde nõustamine ja mentordamine	KOVde tervisedendajad ja meeskonnad on saanud mentorlust vastavalt vajadusele.	Rapla vald arendusprogrammi raames	Kõik KOVd	Kõik KOVd	Kõik KOVd	TAI	ROL
	2.19. KOV tervisenõukogude suutlikkuse hindamine	Aasta lõpus on teostatud PSI (paikkonna suutlikkuse indeks) tööriistaga meeskondade suutlikkus ja võrreldakse aastate lõikes. Koostatud on raport.	detsember	detsember	detsember	detsember	TAI	ROL

	2.20.Raplamaa kohalike omavalitsuste tervisenõukogude arenduspäevad	On toimunud KOV TN suvekool, kus osalevad kõikide omavalitsuste meeskonnad (4).	mai, september	suvel	suvel	suvel	TAI, KOVd	Tervisenõukogu, KOVd
	2.21. KOVde liitumine Tervist edendavate töökohtade (TET) võrgustikuga oles eeskujuks oma kogukonnale. Märgise taotlemine.	Kõik maakonna KOVd on TET märgise omanikud ja võrgustikud liikmed. Märgise on saanud 2025. aastaks kõik KOVd ja ROL.	100% liitunud võrgustikuga	Märgis 2 KOV ja ROL	Märgis 2 KOV		TAI	KOVd, ROL

3. Laste ja noorte tervise edendamine

Lähieesmärgid	Planeeritavad tegevused	Oodatav tulemus	2023	2024	2025	2026	Rahastaja	Vastutaja ja koostöö-partnerid
<i>Eesmärk 3.1.: Luua tingimused lasteasutuste võrgustike arenemiseks ja tervisedenduse põhimõtete integreerimiseks igapäevaellu ja -</i>	3.1. Haridusasutuste tervisedenduse spetsialisti ametikoha loomine	Maakonnas on loodud haridusasutuste tervisedenduse spetsialisti ametikoht Raplamaa Omavalitsuste Liidu juures.	Konkurss ja spetsialisti leidmine, oktoobrist tööle asumine	Pidev	Pidev	Pidev	Tervisekassa	ROL, TAI, Tervisekassa

töösse Kõikides haridusasutustest tähtsustatakse tervist ja on toimiv tervisedenduse juhtimissüsteem. <u>Indikaatorid:</u> ametis on haridusasutuste tervisedendaja; aastaks 2026 on kõikidel koolidel ja lasteaedadel tervisemeeskonnad ja tegevuskavad.	3.2. Laste ja noorte tervise ja heaolu andmete analüüsimine maakonna tervise- ja heaolu profiilis/tervisestrateegia koostamise/uuendamise raames	Maakonna terviseprofiilis on laste tervise peatükk ja tegevuskava aastani 2026, uuendusprotsess algab 2026.	Sügiseks valmib terviseprofiil ja tegevuskava	Pidev seire	Pidev seire	Algavad perioodi 2027-2030 profiili arendustegevused	TAI	ROL
	3.3. Maakonna haridusasutuste hetkeolukorra ülevaated (süsteem, tegevused), arenguvajaduste kaardistamine	Haridusasutuste hetkeolukord ja vajadused on kaardistatud.	Oktoober- detsember	Sügis	Sügis	Sügis	Tervisekassa	ROL
	3.4. Järjepidev haridusasutuste nõustamine (TE süsteemi arendamine, tegevusplaan, tegevuste valik ja rakendamine)	Haridusasutused on saanud nõustamist aastas vähemalt 90 korda (2023 10 korda kuus, al 2024 20 korda kuus).	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Tervisekassa	ROL
	3.5. Maakonna haridusasutuste võrgustiku loomine, koostöö algatamine ja arendamine	Kõikides maakonna koolides on moodustatud tervisenõukogud ja valminud tegevusplaan.	Koostöö alustamine uues spetsialistiga	Tegevuskavad 80 % koolidest, TN 2024 kevadeks	Tegevuskavad 90 % koolidest	Tegevuskavad kõikidel koolidel	Tervisekassa	ROL
		kõikides maakonna lasteaedades on tervisenõukogud ja valminud tegevuskavad aastaks 2026.		50% LA-dest on TN ja tegevuskavad	80% LA-dest on TN ja tegevuskavad	Kõikidel on TN ja tegevuskavad	Tervisekassa	ROL

	3.6. Koolide ja lasteaedade suvekool	On toimunud lasteasutuste tervisenõukogude võimestav maakondlik suvekool kord aastas.	Juunis TEL suvekool	August	August	August	HTM	ROL
	3.7. Tervist edendavate koolide juubelikonverents 25	Tähistatud on 25. sünnipäeva, jagatud on häid praktikaid, tunnustatud on aktiivseid koole ja eestvedajad.	16.nov				TAI, HTM	TEkoolid
	3.8.Kovisioonid lasteasutuste tervisenõukogude juhtidele	Tervisenõukogude juhid on läbinud kovisiooni koolituse ja on peale seda toetatud oma inimeste poolt.		Kovisiooni koolitus, kovisioone 2 korda aastas	2 korda aastas	2 korda aastas	TAI, koolid	ROL
	3.9. Lastevanemate harimine tervislike valikute tegemisel	Info viimine vanemateni läbi kontakttundide või kohtumiste, läbi sotsiaalmeedia, kooli meediakanalite ja sh spordiõpe.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev		Koolid, lasteaiad, spordiklubid
<i>Eesmärk 3.2.: Ülekaaluliste laste arv väheneb Indikaatorid: ülemäärase kehakaaluga lapsed 4.</i>	3.10. Kooli- ja lasteaiatoidu järelvalve	Iga nelja aasta järel on külastatud kõiki koole ja lasteaedu, nõustatud menüüd, toitlustuse	Aprill, koolid	Aprill, lasteaiad			TAI	Kehtna KHK, Tervisamet, ROL, KOV

klassis (WHO metoodika järgi) (algtase: 2018/2019 38,9% (Eesti keskmine 32,7%); sihttase: vähenev ja 2035 Eesti keskmisega vähemalt võrdne). <u>Eesmärk 3.3.:</u> Parendada lasteasutuste toitlustuse kvaliteeti (85 % päevasest toiduratsioonist saab nt lasteaialaps lasteasutuses), Indikaatorid: hommikusöögi söömine; lasteasutuste toitlustuse kvaliteet tõuseb - raporti tagasiside, tunnustatute arvu kasv (algtase 6, lõpptase 15 2026 15).		keskkonna jms edendamisel.						
	3.11. Kooli- ja lasteaia toidu tunnustamine	Aastas on põhjaliku eneseanalüüsi läbinud kuni 3 lasteasutust ja saanud tunnustusmärgise (aastaks 2026 15 asutust - baastase 6).	Oktoober-detsember	Oktoober-detsember	Oktoober-detsember	Oktoober-detsember		Kehtna KHK, ROL, KOV
	3.12. Kooli- ja lasteaiakokkade koolitused ja kokkade võrgustamine	Kooli- ja lasteaiakokkad on saanud vähemalt ühe täiendkoolituse aastas. Lasteasutuste kokad tunnevad üksteist ja on jaganud oma häid praktikaid.		Märts	Märts	Märts	ESF, TAI	Kehtna KHK, ROL
	3.13. Arutelud võrgustikule (lasteasutused, treenerid, koolitervishoid, esmatasandi tervishoid, tugispetsialistid, lapsevanemad jt) laste toitumise edendamiseks	Erinevad osapooled on andnud sisendid laste toitumise parendamiseks, lasteasutused on täiendanud oma sekkumisplaane.		I kvartal			TAI	ROL

	3.14. Koolitoidu hangete korraldamine läbi kaasamise ja õigete valikute	Omavalitsused on kaasanud toidlustusfirma leidmisel spetsialiste laiemalt, leitud on parimad võimalused, tagatud hinna-kvaliteedi tase.			Uute hangete tegemine			Omavalitsuste hankespetsialistid, KOV tervisedendajad
<i>Eesmärk 3.4.: Tõsta laste liikumisaktiivsust</i> <i>Indikaatorid: laste osakaal, kes liiguvad nädalas tund aega, on suurenenud. Algtase 43%, lõpptase vähemalt 50%. Liikumistundide arv koolides (1.-9. klass) algtase: 2-3 tundi nädalas; sihttase 2035 5 tundi nädalas) (maakonna arengustrateegia).</i>	3.15. Kooliõpilaste liikumisharrastuse (treeningute kaardistamine) ehk liikumisuuringu korraldamine	Igal koolilapsel on võimalik leida omale meelepärane treening, on koostatud maakondlik raport, kõik klassijuhatajad on saanud laste liikumisharrastuse kaardistuse, KOVd on leidnud võimalused mitteaktiivsetele lastele tegevuse pakkumiseks.		I kvartal		Kordus	TAI	TN, koolid
	3.16. Liikuma kutsuma kooli projekti laiendamine	Kooli tunnid, vahetunnid on laste jaoks aktiivsed ja liikuvad, liikuma kutsumate koolide arv on kasvanud (baasstase 5, sihttase 2026 20).	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Koolid, TAI	Rapla MSL, Liikumislabor, ROL

	3.17. Liikumisõpetajate treenerite koolitused ja arutelud - liikumisõpetuse edendamisele üleminek	Jagatud on häid praktikaid uuest liikumisõpetuse ainekavast. Loodud on treenerite koolitussüsteem maakonnas.	Vajaduste kaardistamine	1-2 koolitust	1-2 koolitust	1-2 koolitust	Rapla MSL, TAI	Rapla MSL, ROL
	3.18. Koolispordi edendamine ja lastele võistlusvõimaluste pakkumine	Koolispordi tegevused on jätkunud, et kõikidele lastele võistlusvõimalusi pakkuda.	Vana süsteemi toimimine	Uue süsteemi juurutamine	Pidev	Pidev	Rapla MSL	Rapla MSL
	3.19. Sport koolis programmis osalemine	Maakonnas on iga-aastaselt programmis uus kool, programm jätkub esimestes pilootkoolides.	2 koolis toimub, kolmas uus kool	Lisandub 1 kool	Lisandub 1 kool	Lisandub 1 kool	EOK	Märjamaa G, Kaiu PK, Valtu PK, Rapla MSL, KOVd
	3.20. Õuesõppe soodustamine	Lasteaedade arv on suurenenud, kes harrastavad õuesõpet, eelneb kaardistus.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev		KOV
<i>Eesmärk 3.5.: Parandada laste vaimset tervist. Indikaatorid: Lapsed hindavad eluga rahulolu kõrgemalt (Rapla maakonna noored hindasid oma elu rahulolu 2020. aastal skaalal</i>	3.21. Tõenduspõhiste programmide rakendamine lasteasutustes, KOVdes (VEPA, Imelised aastad, Gordoni perekool vms)	Koolide arv on suurenenud, kus kasutatakse VEPA metoodikat. Kõik KOVd toetavad Imelised aastad projekti püsistegevusena (baastase 2 KOV, sihttase 4 KOV).	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	TAI, KOV	KOV

keskmiselt 7,7 punktiga, mis ei erine Eesti keskmisest).	3.22. Laste vaimse tervise teenuste kaardistuse uuendamine	Uuendatud on vaimse tervise teenuste dokument ja seda jagatud laialdaselt asjaomastele inimestele ja institutsioonidele.	Uuendamine ja jagamine	Täiendamine	Täiendamine	Täiendamine		ROL
	3.23. Lastekaitsetöötajate, sotsiaaltöötajate, teenusepakkujate ja pereõdede kohtumised	Riskiperede nõustamiseks on arendatud välja koostöövõrgustik, mis toimib KOV tasandil.		Võrgustiku kohtumised algavad, kokkulepped	Pidev	Pidev		ROL, KOV
	3.24. Koolide kriisikaustade uuendamine	Värskendatud on koolide kriisikaustad, mis on kättesaadavad nii paber kandjal kui veebipõhiselt.	Uuendamine, info jagamine, koolide aktiveerimine			Uuendamine		Tervisenõukogu
	3.25. Kiusamisvastastes programmides osalemine	Maakonna koolid ja lasteaiad osalevad programmides. KIVA programmis osalejate arv on tõusnud 40% ja kiusamisvaba lasteaia programmis osalejate arv on suurenenud aastaks 2026 20% võrra (algtase koole 7, lastaedu 18,	Programmide tutvustamine ja lasteasutuste võimestamine	Pidev	Pidev	Pidev	TAI, haridusasutused	ROL, haridusasutused

		sihttase 10 kooli ja 22 lasteaeda).						
	3.26. Vaikuseminuti metoodika tutvustamine ja rakendamine	Vaikuseminutite metoodikat kasutavad lasteaedade hulk on tõusnud.	Heade praktikate jagamine, metoodika tutvustamine	Pidev	Pidev	Pidev	TAI	Lasteaiad, koolid
	3.27. Tugiõpilaste kaasamine, Suur õde-suur vend programmi sissetoomine koolidesse	Maakonnas on T.O.R.E liikumine laienenud, loodud on Suur õde-suur vend liikumine.	T.O.R.E. 1-s koolis	T.O.R.E. laieneb, Suur õde-suur vend idee väljatöötamine ja piloteerimine	T.O.R.E. laieneb, suur õde-suur vend rakendamine	T.O.R.E. laieneb, suur õde-suur vend rakendamine	Koolid, TAI	ROL, koolid
	3.28. Koolides lastevanematele vaimse tervise teenuste tutvustamine	Vanemad on saanud suusõnaliselt ja kirjalikult vaimse tervise toetamise alast informatsiooni .	Kokkulepped koolidega	Pidev	Pidev	Pidev		Koolid, ROL
	3.29. Erinevate kultuuride lõimimine psühhosotsiaalse keskkonna	Sõjapõgenike peredega on tehtud igakülgset koostööd, et lapsed	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Koolid	Koolid

	edendamiseks koolides ja lasteaedades	harjuksid uue elu ja kommetega.						
	3.30. Nutiajastu sekkumised	Koolid on rakendanud nutiseadmete kasutamise süsteemid. Toimunud on küberturvalisuse koolitused.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Koolid	Koolid. PPA
<u>Eesmärk 3.6.:</u> Arendada süsteemi ja struktuuri NEET noortega tegelemisel ja koolist väljakukkumise ennetamisel. <u>Indikaator:</u> algtase 2022 10,5%, sihttase: 2035 8,5% (maakonna arengustrateegia)	3.31. Omavalitsustes struktuurse süsteemi loomine ja toimimine	Toimib maakondlik võrgustik, KOVdes töötavad juhtumikorraldajad.	Projekti koostamine, juhtumikorraldajate leidmine	Maakondlik süsteem toimib	Maakondlik süsteem toimib	Maakondlik süsteem toimib	ESF, SKA	ROL, KOV juhtumikorraldajad
	3.32. NEET noortega tegelemine	Kaardistatud on tuge vajavad noored, juhtumikorraldaja on tegelnud individuaalselt noortega, suunanud teenustele, toetanud edasiste valikute tegemisel. 2027. aastaks on noortest naasnud tööturule 25% programmis osalenutest.	Kaardistamine	Pidev	Pidev	Pidev		ROL, KOV

	3.33. Koostöövõrgustike arendamine noorte toetamisel ja teenuste leidmisel	Loodud on teenuste süsteem laste ja noorte toetamisel koolist väljalangemise ennetamisel.	Projekti koostamine	Pidev	Pidev	Pidev		ROL
<u>Eesmärk 3.7.:</u> Vähendada uimastite tarbimist noorte seas. <u>Indikaatorid:</u> Suitsetamise (sh E-sigareti suitsetamise jm toodete), alkoholi ning narkootikumide tarvitamise tase väheneb või ei suurene (7 kl e-sigaret ei ole tarvitanud 66 %, narkootikume sh kanep ei ole tarvitanud 95 %, pole kunagi joonud alkoholi 43 %).	3.34. Lapsevanemate teadlikkuse suurendamine läbi tõenduspõhiste infoallikate jagamise (VEPAkodu, Targvanem.ee, narko.ee jne) ja harivate koolituste korraldamine (veebis, koolitused kohtadel)	Lapsevanemad on saanud järjepidevalt tõenduspõhist infot ja nende teadlikkus on suurenenud.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev		Koolid, ROL
	3.35. Õpetajate teadlikkuse tõstmine kaasaegsetest uimastitest, varane märkamine, sekkumine jms (E-sigaret, kanep jms -materjalide jagamine, koolituste korraldamine.	Inimeseõpetuse õpetajad on saanud aastas vähemalt 1 kord vastavat koolitust. Klassijuhatajad on saanud koolitusi. Koolijuhid on pidevas inforingis.	2 korda aastas	2 korda aastas	2 korda aastas	2 korda aastas	HTM, TAI	Inimeseõpetuse ainesektsioon, ROL, koolid
	3.36. Uimastiennetusnädala korraldamine	Igal aastal on võetud üks akuutne teema luubi alla, kaasatud on lapsed, koolid, vanemad jne.		November	November		TAI	Tervisenõukogu, koolid

	3.37. Õpilasesinduste kaasamine rahvatervise teemadega tegelemisel	Noortelt on saadud tagasisidet neid puudutavatel teemadel läbi erinevate praktikate (maailmakohvik jms).		November			ENL	KOV
	3.38. Erinevate olemasolevate sekkumisprogrammide võimaldamine koostöös politsei, KOV, erinevate partneritega (Puhastulevik, SPIN, MARAC jt) ja uute programmide leidmine	Mittekaristuslike mõjutusvahendite kasutamine maakonna kõikides kohalikes omavalitustes. Kasutatavate programmide hulk on suurenenud (KOVdel erinevad näitajad).	Toimivad programmid	Toimivad programmid	Toimivad programmid	Toimivad programmid	KOVd, programmid	PPA, KOVd
<u>Eesmärk: 3.8.</u> Vähendada laste vigastushaigestumust. <u>Indikaatorid:</u> Laste vigastused on jätkuvalt langustrendis. Baastase: 0-14.a. vigastuste määr 2022.a. 14,1%	3.39. Õppused koolieelikute metsaeksimise vältimiseks (Otsi Otti)	Neljas maakonnakeskuses on toimunud metsa eksimise vältimise kampaania, milles on osalenud 90% koolieelsetest lasteasutustest.		Kevad	Kevad	Kevad	TRN, lasteaiaid	MTÜ Paka Sepp, MTÜ Raplatervis
	3.40. Interaktiivse koolituse - liiklusnäidendi "Õpin tänaval liiklema" (maakondlik toode aastast 2001) järjepidev läbiviimine	Võimalusel on kasutatud liiklusohutuse õppimisel interaktiivset metoodikat. Aastas on toimunud 10		10-15 etendust aastas	10-15 etendust aastas	10-15 etendust aastas	SiM, lasteaiaid	MTÜ Raplatervis

		etendust koolieelikutele.						
	3.41. Rapla ÄKK ohutusõppus haridusasutuste töötajatele	Koolijuhid on saanud praktilise koolituse, koolid on oma vajadused kaardistanud ja täienduskoolitusi võtnud. Igal aastal on praktilise koolituse ÄKKil saanud maakonnas 50 õpetajat. Osalejate teadlikkus ja oskused on tõusnud. Koostöö turvalisust tagavate institutsioonide vahel on väga hea.	13.10.	Oktoober koolid	Oktoober koolid ja lasteaiad	Oktoober koolid ja lasteaiad	SiM, Europe Direct, koolid	EPR Raplamaa Selts, PPA, pääste, SKA, Keskkonnaamet, TRAM, NKK, KL, Raplatervis jt
	3.42. Mini-Äkk ohutusõppused ja ohutuslaager	6.klasside õpilased on saanud täiendavat ohutusalast koolitust, on toimunud Mini-Äkk ohutuslaager 120 lapsele. Koostöö turvalisust tagavate institutsioonide vahel on väga hea.	6.-7.06.	Juuni (2- päevane)	Juuni (2- päevane)	Juuni (2- päevane)	SiM, EPR. PPA, koolid	ROL, Pääste, PPA, EPR, TRAM, KL, Keskkonnaamet jt

	3.43. Taastava õiguse metoodika koolitused ja metoodika rakendamine kohalikes omavalitsustes	Maakonna kõikides KOVdes rakendatakse taastava õiguse metoodikat. Baastase 2023 - 1, sihttase 2026 - 4.	Metoodika tutvustamine Rapla VV poolt teistele	Rakendamine ja õppimine	Rakendamine ja õppimine	Rakendamine ja õppimine	PPA, SKA	PPA, KOVd
	3.44. Turvaline kodukant - turvaline kool arutelude läbiviimine maakonna külates ja -koolides	Koostöös partneritega, avaliku ruumi meetodil, probleemide kaardistamine ja lahenduste leidmine - koolidel on juhised erinevates probleemsetes situatsioonides käitumiseks, koolid saavad täiendada oma tervise ja turvalisuse tegevuskavasid.	2 kooli	4 kooli	4 kooli	4 kooli	SiM	Kesk-Eesti politseijaoskond, KOV, koolid, koostööpartnerid (prokuratuur, Ohvriabi, lastekaitse, Rajaleidja, noortekeskus jne)
	3.45. Esmaabikoolitusi eelkooliealistele ja 6. klassidele	Esmaabiõppused on toimunud maakonna koolieelikutele ja 6. klasside õpilastele vastavalt tellimustele. 6. klasside õpilased on ette valmistatud koostöös kooliga	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	SoM	EPR Raplamaa Selts

		maakondlikuks ohutusõppuseks.						
	3.46. Ohutuskoolitused lasteaedades (Tulest targem)	Koolitused on toimunud vastavalt lasteasutuste aktiivsusele.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Päästeamet	Rapla päästepiirkond
	3.47. Ohutuskoolitused koolides (I klassi veeohutusprogramm, "Päästjatel külas 2.-3. klass)		Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Päästeamet	Rapla päästepiirkond
	3.48. Liiklusohutusosalased koolitused õpetajatele	Õpetajad on osalenud liikluslastel koolitustel (2023 - 34 õpetajat).	1-2 koolitust	1-2 koolitust	1-2 koolitust	1-2 koolitust	Transpor- diamet	TRAM
	3.49. Noote riskivältimise koolitused "Georgi ja Kaspari lugu", "Selge pilt", "Viimane piknik"	Maakonnas on toimunud igal aastal ca 20 koolitust, osalejaid on olnud ca 500 noort.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Transpor- diamet	TRAM

4. Elanikkonnakaitse, kriisideks valmisoleku ja turvalisuse edendamine

Lähieesmärgid	Planeeritavad tegevused	Oodatav tulemus	2023	2024	2025	2026	Rahastaja	Vastutaja ja koostöö-partnerid
Eesmärk 4.1: Tõsta kogukondade valmisolekut kriisidega hakkamasaamiseks Indikaator: elanike kriisideks valmisoleku indeks aastaks 2025 on 65. Eesmärk 4.2.: Vähendada elanikkonna vigastussuremust Indikaator: 2021.aastal vigastussurmad 100 000 elaniku kohta 56,6, Eesti näitaja 71,8.	4.1. Ohtude kaardistamine ja kriisideks valmisoleku plaanide koostamine kogukondades	Omaavalitsused on aktiveerinud kogukondi, kogukonnad on kaardistanud ohud, valminud on tegevusplaanid 30 % külakogukondadest aastaks 2026. Kaasatud on kortermajade ühistud. Välja on kujunenud süsteem ohtudega toimetulekuks.	Ellu on viidud olulised projektid KOV toetusel vastavalt ettenähtud eelarvele, kriisiplaanide piloteerimine	Organiseeritud süsteemne kogukondadega koostöö	Organiseeritud süsteemne kogukondadega koostöö	Organiseeritud süsteemne kogukondadega koostöö	KÜSK, SiM, KOV	KOVd, TRN, RAEK
	4.2. Naabrivalvesektorite tekkimise soodustamine	Naabrivalve sektorite arv on suurenenud aastas 1-2 sektori võrra, olemasolevad sektorid on elus ja aktiivsed.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev		KOV, PPA, Eesti Naabrivalve
	4.3. Vabatahtlike toetamine ja tunnustamine	Maakonna vabatahtlikud on märgatud, iga-aastaselt on üleriigiliselt esitatud nominente.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	SiM, Just	TRN, KOVd, pääste ja PPA

	4.4. Mobiilrakenduse "Ole valmis! propageerimine, teabe jagamine, koolitused	Inimestel on rakendus mobiiltelefonis ja seda osatakse kasutada (üle Eestilised uuringud).	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Naiskodu- kaitse, pääste	Naiskodukaitse, Päästeamet
	4.5. Kriisikoolitused elanikkonnale	Elanikud on teadlikumad kriisideks valmisolekust ja kriisideks valmis.	10 koolitust	12 koolitust	12 koolitust	12 koolitust	Pääste, Naiskodu- kaitse	Naiskodukaitse, Päästeamet
	4.6. Evakuatsiooniõppused hooldekodudes	Hooldekodudes on valmisolek ja oskused kriisilukorras tegutsemiseks. Initsiatiiv peab tulema hooldekodudelt.	1-2 õppust	1-3 õppust	1-3 õppust	1-3 õppust		Hooldekodud, pääste, KOV
	4.7. Korterühistute õppepäevad	Korterühistud on teadlikud riskidest ning valmis erinevateks hädaolukordadeks.	4 koolituspäeva	4 koolituspäeva	4 koolituspäeva	4 koolituspäeva	Pääste	Pääste, KOV
	4.8. Kodukülastused nõustamise eesmärgil	Toimunud on 900 nõustamist aastas tuleohutuse suurendamiseks.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Pääste	Pääste
	4.9. Ennetustöö küberkiusamine, netiturvalisuse, identiteedivarguse jms teemadel	Ennetussõnumid on edastatud, koolitused on toimunud vastavalt vajadusele ja võimalustele.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev		PPA
	4.10. 3-tunnised elupäästva esmaabi tasuta koolitused elanikkonnale	Elanikkonnale on läbi viidud aastas tasuta esmaabikoolitusi.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	SoM	EPR Raplamaa Selts

	4.11. Psühholoogilise esmaabi koolitused sidusrühmadele (KOV töötajad, haridusasutuste töötajad, meedikud, vabatahtlikud jt)	Psühholoogilise esmaabi oskuste vajalikkus on teadvustatud ja koolitust on saanud aastas vähemalt 100 inimest (2023- 50).	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	SoM, SKA	EPR , SKA
	4.12. Testostlemine maakonna müügikohtades	Läbi on viidud igal aastal testostlemine, koostatud raport, tagasisidet on saanud KOVd, ettevõtjad, politsei, üldsus.	November	November	November	November	TAI	ROL, KOVd
	4.13. Seminarid kaubandus- ettevõtjatele teemaks alkoholi müümine alaealistele ja joobes isikutele)	Ettevõtete teadlikkus ja vastutustunne on tõusnud, tulemused kajastuvad järgmise aasta testostlemise käigus.	November	November	November	November	SiM	PPA, ROL

5. Täiskasvanud elanikkonna tervise edendamine (tervislik eluviis)

Lähieesmärgid	Planeeritavad tegevused	Oodatav tulemus	2023	2024	2025	2026	Rahastaja	Vastutaja ja koostöö-partnerid
<u>Eesmärk 5.1.:</u> Elanikkonnale on terviseinfo kättesaadav läbi kohalike meediakanalite	5.1.Tervise ja turvalisuse erilehe väljaandmine	Välja on antud 2 terviselehte (a 4 lk) tiraažiga kuni 14 000 eksemplari.	5.mai 24.nov	2 korda aastas	2 korda aastas	2 korda aastas	TK, SiM, KOVd	Raplamaa Sõnumid, ROL, KOV PR töötajad, lehetoimetajad
	5.2.Valdade infokanalites tervise ja turvalisuse teabe jagamine	Valla lehed, kodulehed ja FB lehed on kajastanud rahvatervise ja turvalisuse alast informatsiooni pidevalt. Hea koostöö vallalehtede toimetajatega ja avalike suhete spetsialistidega.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	SiM, KOVd, TK	ROL, KOV PR töötajad
	5.3.ROLi kodulehel tervisedenduse alamlehe täiendamine	ROLi kodulehel on tervise ja turvalisuse alane informatsioon hästi kättesaadav.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	ROL	ROL
	5.4.Raadiosaated - Tervist! saade TRE raadios	Eetris on olnud aastas 45 raadiosaadet, igal nädalal va suvel 1,5 kuud.	Jaan - juuni, aug - dets	Jaan - juuni, aug - dets	Jaan - juuni, aug - dets	Jaan - juuni, aug - dets	TAI, SiM, TK, ESF	TRE Raadio, ROL

	5.5.Sotsiaalmeedias info levitamine, maakondlike lehtede haldamine	Facebookis on tervise ja turvalisuse alane informatsioon kättesaadav. Lehekülg Raplamaa tervisedendusel on 1500 fänni, Turvaline Raplamaal on 2500 fänni. Kasutusele on võetud ka noorte kanalid (Instagramm jms)	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	TAI. ROL	ROL, politsei, pääste
	5.6. Tagasiside uuringud tervise teabe kvaliteedi ja kättesaadavuse osas.	Erinevad kanalid on teinud tagasiside uuringu tarbimise osas ja on toimunud küsitlus rahulolu osas.	Jaanuar	Jaanuar põhjalikum rahva-küsitlus juuni	Jaanuar	Jaanuar põhjalikum rahva-küsitlus juuni	TAI	Raplamaa Sõnumid, TRE raadio, ROL
	5.7. E-koolis ja stuudiumis tervisealase teabe jagamine lapsevanematele	Koolid jagavad olulist tervise teavet vanematele läbi oma sisekanali.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev		Koolid
<i>Eesmärk 5.2.: Tõsta elanikkonna teadlikkust vaimse tervise teenustest ja abi kättesaadavusest, vähendada stigmasid. Eesmärk 5.3.: Tõsta elanikkonna teadlikkust kaasaegsete uimastite ohtudest.</i>	5.8. Vaimse tervise teenuste kaardistamine (drives) maakonnas ja uuendamine iga-aastaselt, teabe kättesaadavaks tegemine elanikele	Vaimse tervise teenuste kaardistussüsteem toimib, seda täidetakse KOV ja teenusepakkujate poolt. Asjaomased võrgustikud on teavitatud ja saavad seda kasutada (perearstid nt).	Süsteemi loomine	Süsteemi rakendamine	Pidev	Pidev		ROL, KOVd

<u>Indikaatorid:</u> positiivne tervise enesehinnang (üle 16-aastastel) (algtase: 2022 56,1% (Eesti keskmine 57,9%); sihttase: 2035 vähemalt Eesti keskmisel tasemel).	5.9. Tõenduspõhiste infomaterjalide ja keskkondade tutvustamine ja info levitamine täisealisele elanikkonnale	Info jagamine sotsiaalmeedias - huvitavate platvormide podcastide jagamine, tõenduspõhiste portaalide reklaamid jne.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev		Tervise- ja turvalisuse võrgustik
	5.10. Eakate vaimse tervise edendamisele suunatud tegevused - eakate kaasamine ühistevõttesse, eakate ülikool, eakate liikumisgrupid, vaimse tervise toetamine, sotsiaalse ettevõtluse edendamine eakate toimetuleku suurendamiseks	Eakatele on ühistevõttesse olnud kättesaadavad, loodud on mitmesuguseid võimalusi eakate heaolu tõstmiseks läbi kogukondlike aktiviteetide. Raplamaa eakatel on võimalus osaleda Eakate Ülikooli tegevustes.		Pidev	Pidev	Pidev	Leader, ESF, KOV, Tartu Ülikool	ROL, Raplamaa Partnerluskogu
<u>Eesmärk 5.4.: Tõsta täiskasvanud elanikkonna liikumisaktiivsust.</u> <u>Indikaatorid:</u> spordiharrastajate osakaal rahvastikus (19-aastased ja nooremad ning 20-aastased ja vanemad) (algtase: 2020 noori 29,2% ja täiskasvanuid 9,8% (Eesti keskmised 33,4% ja 13,3%); sihttase: kasvav ja 2035 vähemalt Eesti keskmisel	5.11. Maakonna spordi- ja liikumisharrastuse arengukava tegemine ja tegevuste rakendamine	Valminud on maakonna spordi- ja liikumisharrastuse arengukava aastateks 2023-2026.	Arengukava prosessiga alustamine	Valmib aprillis	Elluviimine	Elluviimine, hindamine	Rapla MSL	Rapla MSL
	5.12. Rahvaspordi- ja pereürituste korraldamine liikumisharrastuse populariseerimiseks	Kõikides valdades on toimunud erinevatel spordialadel rahvaspordiüritused, liikumissarjad. Iga-aastaselt osalus suureneb.	Liikumisaasta aktiviteedid	Pidev	Pidev	Pidev	KOV, Rapla MSL	KOV sporditöötajad, klubid

tasemel) <i>Eesmärk 5.5.: Arendada maakonnas uusi ja propageerida olemasolevaid liikumisega seotud taristuid.</i> <i>Indikaatorid: rahulolu liikumis- ja sportimisvõimalustega (algtase: 2020 11,5% küsitletutest täiesti rahul, 53,8% pigem rahul (Eesti keskmine 22,2%, 50,6%); sihttase: 2035 rahulolu vähemalt Eesti keskmisel tasemel) (allikas: Rahandusministeeriumi ja ESA üleriigiline rahulolu uuring).</i>	5.13. Terviseradade ja treeningute info kättesaadavaks tegemine Rapla MSL kodulehel	Erinevad liikumisvõimalused maakonnas on kaardistatud, nii taristu kui praktilised tegevused, läbi hea koostöö spordiklubide ja spordimajadega. Rapla Maakonna Spordiliidu koduleht on populaarne ja kõrge külastatavusega infokandja.	Kodulehe arendamine	Pidev	Pidev	Pidev	Rapla MSL	Rapla MSL
	5.14. Koostöö perearstide ja -õdedega liikumis- ja toitumissoovituste info jagamise eesmärgil	Perearstikeskustes on olemas informatsioon, mida jagada patsientidele ning lisaks nõustamisele toimub ka võimaluste tutvustamine.		Koostöö kokkuleppimine	Pidev	Pidev	ESF	ROL
	5.15. Näidistreeningute korraldamine spordialade tutvustamiseks, Euroopa spordinädala raames, liikumisfestivalid vms	Toimunud on erinevaid spordialasid tutvustavad treeningud inimestele, kes otsivad sobilikku liikumisharrastust.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev		Klubid, Rapla MSL, KOV
	5.16. Maakonna spordimängude ja meistrivõistluste korraldamine	Liikumisharrastajatele on loodud võimalused võistlemiseks.	Pidev	Pidev, spordimängude kontseptsiooni uuendamine	Pidev	Pidev	Rapla MSL	Rapla MSL, klubid

6. Terviseteenuste arendamine

Lähieesmärgid	Planeeritavad tegevused	Oodatav tulemus	2023	2024	2025	2026	Rahastaja	Vastutaja ja koostöö-partnerid
6.1. Suurendada maakonnas ravi- ja rehabilitatsiooni teenuste kättesaadavust. <u>Indikaatorid:</u> elanikkonna rahulolu terviseteenustega on kõrge või parenenud (algtase: perearstiteenuse algtase 73,3% hea või väga hea, haigla eriarsti-teenustega ei ole rahul kolmandik).	6.1. Raseduskriisi nõustamise teenuse tagamine maakonnas	Raplas toimub raseduskriisi nõustaja vastuvõtt	2 korda kuus	4 korda kuus	4 korda kuus	4 korda kuus	Tervisekassa	SA Väärtustades Elu
	6.2. Psühholoogise abi teenuste kättesaadavuse võimaldamine KOV tasandil	Omavalitsused on leidnud võimalusi psühholoogilise abi kättesaadavaks tegemisel	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	SoM	KOVd
	6.3. Sõltuvushaigete nõustamise ja rehabilitatsiooniteenustele kaasa aitamine maakonnas (AA, Töömaja, teenused)	Koostöös sotsiaaltöötajate ja tervishoiuspetsialistide ja Töötukassaga on sihtrühmad teavitatud ja toetatud, teenusekasutajaid on maakonnas.	AA rühm toimib, Töömajal on KOVdega lepingud	AA rühm toimib, Töömaja teenusel on maakonna inimesi	AA rühm toimib, Töömaja teenusel on maakonna inimesi	AA rühm toimib, Töömaja teenusel on maakonna inimesi	KOV, omafinantseering	Urme Puntso, Töömaja MTÜ, KOV sotsiaaltöötajad
	6.4. Alkoholitarvitamise häire ennetamise ja suitsetamisest loobumise nõustamise kabineti töö toetamine, info jagamine	Raplamaa Haigla juures on teenus kättesaadav, teenuse kättesaadavus on teadvustatud.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Tervisekassa	Raplamaa Haigla
	6.5. Noorsportlaste tervisekontrolli võimaluste maksimaalne kasutamine	Maakonna noorsportlased on teadlikud tervisekontrolli võimalustest ja teenust	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Tervisekassa	Raplamaa Haigla, spordiklubid

		on kasutanud aastas vähemalt 100 noort.						
	6.6. Skriiningute ja vaktsineerimise info jagamine, sihtrühma võimestamine, riiklike kampaaniate toetamine maakonna tasandil.	Kõikides skriiningutes on osalusmäär ületanud 70 % piiri (baastase RV 70%; EKV 65%, JSV 63%, sihttase 2026 RV 77%, EKV 72%, JSV 70%)	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Tervisekassa	Raplamaa Haigla, ROL, perearstikeskused
	6.7. Tervisliku toitumise alase info jagamine ja nõustamisteenuste kaardistamine ja info levitamine	Tervisliku toitumise alane tõenduspõhine info on kättesaadav, maakonnas on võimalused nõu saamiseks ja grupis osalemiseks, esmatasand tervishoiuga on koostöö patsientide suunamisel.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev	Omafinantseering	Figuurisõbrad, teised teenusepakkujad, ROL, pereõed
	6.8. Projekt Klaabu käivitamine	Maakonna inimesed on saanud psühhiaatrilisele vastuvõtule võimalikult kiiresti, koostöö perearstide ja psühhiaatria-teenuse vahel on parenenud.	Projekt käivitub	Pidev	Pidev	Pidev	Tervisekassa, Raplamaa Haigla	Raplamaa Haigla, Eesti Psühhiaatrite Selt

	6.9. Hoolduskoordinaatorite ametikohtade loomine, rakendamine üle maakonna esmatasandi tervishoiu ja sotsiaalvaldkonna parema koostöö saavutamiseks	Loodud on 2 hoolduskoordinaatori ametikohta, mis katab 4 omavalitsust, esmatasandi tervishoiu ja sotsiaalvaldkonna vahel on koostöö arenenud.	Projekti koostamine	Hoolduskoor- dinaatorid alustavad tööd	Hoolduskoor- dinaatorid töötavad	Üleriigiline mudeli ülevõtmine	ESF, SoM	ROL
	6.10. Maakonnahaigla teenuste tutvustamine, positiivse renomee kujundamine	Raplamaa haigla imago on järjest paranenud. Haigla olemasolu hinnatakse kõrgelt elanikkonna poolt. Kajastatud on häid praktikaid ja juhtumeid.	Pidev	Pidev	Pidev	Pidev		Raplamaa Haigla nõukogu, ROL
	6.11. Hooldekodude toitlustuse nõustamine	Maakonna kõik hooldekodud (11) on saanud tuge ja nõustamist toitlustuse arendamisel, sisse on viidud parendused.			Aprillis külastused		TAI, KOV	Kehtna KHK, ROL, Terviseamet, KOV
	6.12. Tervishoiuteenustega rahulolu-uuringu korraldamine	Teenusepakkujad on saanud elanikkonnalt tagasisidet olukorra parendamiseks. Inimesed on saanud võimaluse kaasa rääkida ja tagasisidet anda tervishoiuteenuste puhul .				Juuni		ROL

Lühendite selgitused

ROL	Raplamaa Omavalitsuste Liit
KOV	Kohalik omavalitsus
RAEK	Raplamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus
TN	Tervisenõukogu
TRN	Turvalisuse nõukogu
SOM	Sotsiaalministeerium
SIM	Siseministeerium
HTM	Haridus- ja Teadusministeerium
Just	Justiitsministeerium
Leader	Maaelu edendamise programm
EPR	Eesti Punane Rist
SKA	Sotsiaalkindlustusamet
ESF	Euroopa Sotsiaalfond
TAI	Tervise Arengu Instituut
TRAM	Transpordiamet
PPA	Politsei- ja Piirivalveamet
TK	Tervisekassa
Rapla MSL	Rapla Maakonna Spordiliit
Kehtna KHK	Kehtna Kutsehariduskeskus
ENL	Eesti Noorteühenduste Liit
TI	Tööinspeksioon
KL	Kaitseliit
NKK	Naiskodukaitse
PIK	Puuetega Inimeste Koda
TET	Tervist edendav töökoht
PR	Avalikud suhted ja imago
NEET	Noored, kes ei õpi ega tööta
T.O.R.E.	liikumine Tugiõpilaste Oma Ring Eestis
KÜSK	Kodanikuühiskonna Sihtkapital
UEPC	Tõenduspõhine uimastiennetuse koolitus
RV	Rinnavähi sõeluuring
JSV	Jämesoolevähi sõeluuring
EKV	Emakakaelavähi sõeluuring