



TERVISEKASSA



Kaasrahastanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks



TERVE  
JA TURVALINE  
RAPLAMA

# Tervis ja TURVALISUS

OKTOOBER 2023

## Armsad naised! Olete oodatud rinna- vähi sõeluuringule!

2022. aastal osales Eestis rinnavähi sõeluuringul 64% kutsututest ehk 54 406 naist. Rapla maakonnas oli osalusmäär 68%. Rinnavähi haigestumise ja suremuse vähenemiseks peaks sõeluuringul osalema vähemalt 70% kutsutud naistest, millele ollakse Raplemaal väga lähedal.

Möödunud aastal oli Rapla maakonnas sõeluuringule kutsutud 2096 naist, neist osales uuringul 1430 ehk 68%. Kuigi aasta varasemaga võrreldes on olukord paremaks läinud, on endiselt hulk naisi, kes siiski veel sõeluuringule ei jõua.

**Kõige suurem hõlmatus oli Märjamaa ja Kehtna valdades – 72%!, Rapla vallas 66% ja Kohila vallas 65%.**

Rinnavähi sõeluuringule kutsutakse naisi vanuses 50–68 iga kahe aasta tagant. Tänavu on kutsutud rinnavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga **1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973.**

Mammograafia buss on tulemas sel sügisel Märjamaale, Kehtnasse, Järvakanti ja Kohilasse. Tervisekassa saadab sihtrühmale ka SMS teavituse.

Olete kõik väga oodatud!

FOTO SHUTTERSTOCK



## Mammograafilise uuringu meelespea ja läbiviimine

- Uuringupäeval tuleks hoiduda deodorandi, kehakreemi ja -puudri kasutamisest, sest need võivad mõjutada röntgenipildi kvaliteeti.
- Uuringu läbiviimiseks koos dokumentide vormistamisega kulub 15–20 minutit.
- Uuringuks tuleb ülakeha lahti riietada.
- Kummastki rinnanäärmost tehakse kaks erisuunalist ülesvõtet, mis võib põhjustada ebamugavustunnet, kuid mitte valu.

### Pärast uuringut

- Mammograafilise uuringu vastuse saate kokkulepitud viisil, kas e-postiga või kirja teel.
- Kui mammogramm näitab muutusi rinnanäärmeoes, kutsutakse teid täiendavatele uuringutele. Tagasikutsututele tehakse täiendavaid mammograafilisi ülesvõtteid ning vajadusel uuritakse rinda ultraheliga või võetakse koeproov.

**Pealt ei paista.**

**Kindlam on kontrollida.**

**TULE RINNAVÄHI SÕELUURINGULE!**

2023. aastal kutsume tasuta uuringule naisi sünniaastaga **1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973.**

[sõeluuring.ee](http://sõeluuring.ee)

Elu on ees

TERVISEKASSA

## Rinnakabinetid

- **AS Mammograaf:**  
Registreerimine telefonil **627 4470** tööpäevadel kell **8.30–17.00**.
- **Mammograaf Rinnakliinik**  
Tallinn, Estonia pst 1/3 (II korrus)  
Telefon: **627 4222**. Registratuur avatud: **9.00–16.30**  
kesklinn@mammograaf.ee
- **Mammograaf Rinnakliinik**  
Tallinn, Kotka 12 (A korpus)  
Telefon: **627 4470; 515 5405**. Registratuur avatud: **8.30–17.00**  
info@mammograaf.ee
- **Põhja-Eesti Regionaalhaigla**  
Tallinn J. Sütiste tee 19  
Telefon: **617 2405, 5300 6334** Registratuur avatud: **8.00–16.00**
- **Ida-Tallinna Keskhaigla**  
Tallinn, Pärnu mnt 104 (Magdaleena radioloogia osakond, C korpus, I korrus)  
Telefon: **606 7684, 666 1900**

## Mammograafibusside ajad Raplemaal

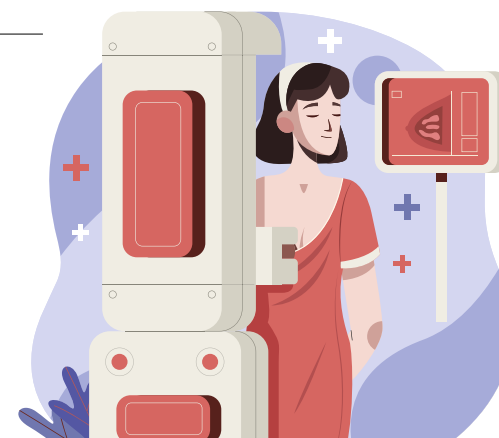
- **Kohila alev, Kohila vald**  
Keskväljaku parkla  
**30.10.2023–01.11.2023**  
Registreeruda numbril: **6003155**
- **Järvakandi alev, Kehtna vald**  
Tallinna mnt 33, Kandi konsumi parkla  
**02.11.2023–02.11.2023**  
Registreeruda numbril: **6003155**
- **Kehtna alevik, Kehtna vald**  
Lasteaia 12, Coop parkla  
**06.11.2023–09.11.2023**  
Registreeruda numbril: **6003155**
- **Märjamaa alev, Märjamaa vald**  
Sauna 2, Rahvamaja kõrval  
**13.11.2023–15.11.2023**  
Registreeruda numbril: **6003155**

## Rinnakabinet Raplamaa Haiglas

Raplamaa Haiglas on avatud rinnakabinet 1 kord kuus. Vastuvõttu teostab **üldkirurg-mammoloog dr. Agne Kukkk**, kes ootab oma vastuvõtule patsiente diagnoosidega:

- Rinnanäärme haigused (nt. täpsustamata tükk rinnas)
- Rinnapiirkonna nahamuutused
- Rinnavähi kõrgeenenud perekondliku riskiga patsientide kontroll
- Rinnavähk, selle kahtlus
- Rinnavähi ravi järelkontroll, vajadusel retseptide pikendamine

Vajalik saatekiri.







**Pealt ei paista.**

Kindlam on kontrollida.

**TULE JÄMESOOLEVÄHI SÕELUURINGULE!**

2023. aastal kutsume tasuta uuringule mehi ja naisi sünniaastaga 1955, 1957, 1959, 1961, 1963.

[soeluurung.ee](http://soeluurung.ee)

Elu on ees

TERVISEKASSA

## Ära jää vähki ootama! Rapla maakonnas võtab jämesoolevähi sõeluuringust osa aina enam inimesi

Jämesoolevähk on üha sagedamini esinev haigus, mida diagnoositakse Eestis igal aastal ligi 1000 inimesel. Tervisekassa rõhutab regulaarselt sõeluuringul osalemise olulisust, sest nii on võimalik haigus avastada varases arengujärgus või enne selle välja kujunemist. Rapla maakonnas kasutas mullu tasuta tervisekontrolli võimalust 54% kutsutud naistest ja 42% meestest.

Tervisekassa alustas oktoobris jämesoolevähi sõeluuringu teavituskampaaniaga, milles kutsub 60-68-aastaseid mehi ja naisi tasuta sõeluuringule. „Jämesoolevähi sõeluuringuga on võimalik leida vähieelseid muutused enne haiguse ja sümptomite tekkimist. Õigeaegse meditsiinilise abiga on võimalik neid muutuseid edu-

kalt ravida, päästes patsiendi ehmatavast diagnoosist,” selgitas Tervisekassa sõeluuringute teenusejuht Maria Suurna. „Enamikule annab sõeluuringul osalemine kindlustunde ja teadmise, et tervis on korras,” lisas Suurna.

Tervise Arengu Instituudi andmete kohaselt tuvastati 2020. aastal sõeluuringu käigus vähieelseid muutuseid 1,4% osalenutel ehk ligi 600 inimesel. „Sõeluuring on tõhus viis kasvaja avastamiseks varajases staadiumis, mil neid saab edukalt ravida ja ennetada kehas edasi levimist,” selgitas Suurna. Vähi diagnoosi sai vaid 0,3% sõeluuringul osalenutest.

Rapla maakonnas oli eelmisel aastal kõige suurem jämesoolevähi sõeluuringu hõlmatus Rapla vallas (64%) ja Kehtna vallas (63%). „Viimase viie aasta jooksul on Rapla maakonnas osalusmäär tasahaaval kasvanud, seega loodame, et Rapla maakonna elanikud üllatavad ka sel aastal positiivselt ja ületavad

eelmise aasta osalusaktiivsust,” sõnas Rapla maakonna tervisedendaja Ülle Laasner. Keskmiselt osalesid Eestis skriiningul ligi pooled ehk 54% kutsutud naistest ja meestest (Raplamaal kokku 59%). Selleks, et riiklikud sõeluuringud täidaksid oma eesmärgi, peaks osalusmäär olema vähemalt 70%.

Jämesoolevähi sõeluuringu puhul on muuhulgas väljakutseks meeste madal osalusaktiivsus

### Kes ja kuidas saab jämesoolevähi sõeluuringus osaleda?

Eestis kutsutakse jämesoolevähi sõeluuringule 60-68-aastaseid mehi ja naisi iga kahe aasta tagant. Tänavu on uuringule kutsutud 80 533 ravikindlustatud ja ravikindlustamata naist ja meest sünniaastaga 1955, 1957, 1959, 1961 ja 1963.

„Kuna kutse kehtib aasta lõpuni, siis jõuavad veel sõeluuringul osaleda ka need kutsutud, kes seda veel teinud

pole,” soovitas Tervisekassa sõeluuringute teenusejuht Maria Suurna.

Sõeluuringul osalemiseks tuleb võtta ühendust oma perearstikeskusega ja registreerida end pereõe vastuvõtule. Vastuvõtul antakse väljaheiteproovi võtmiseks vajalik peitveretest komplekt. Proovi saab mugavalt võtta kodus ning seejärel tuleb see saata postiga laborisse. Proovi saatmise postikulu on eelnevalt tasutud. Tervisekassa kinnitab, et juhul kui peaks tekkima vajadus lisauuringuteks või raviks, siis ka need kulud on kaetud kõigile, sealhulgas ravikindlustuseta inimestele.

Sõeluuringu puhul on tegemist terviseuuringuga, mis on mõeldud eelkõige tervetele, ilma kaebuste ja sümptomiteta naistele ja meestele. Sõeluuringu kohta saab lisainfot küsida oma perearstilt või Tervisekassa klienditoelt kirjutades [info@tervisekassa.ee](mailto:info@tervisekassa.ee) ning helistades 669 6630. Vaata ka lisaks <https://soeluurung.ee/jamesoolevahk/>

## Kogemuslugu Katrini ja Veronikaga

### ÜLLE LAASNER

Raplamaa Omavalitsuste Liidu rahuaterwise spetsialist

Kohtusin selle intervjuu tarbeks oma klassiõdedega - Veronika (54) ja Katriniga (55), kellel on läinud hästi. Tänu sõeluuringule said nad rinnavähi diagnoosi varakult ja on täna paranenud ja valmis rääkima oma lugu lootes, et see aitab naistel, kes pole leidnud aega või tahtmist rinnavähi sõeluuringus osaleda, seda teed siiski jalge alla võtma.

Veronika on minu klassiõde põhikooli ja Katrin keskkooli ajast. Arvan, et igal naisel on sõpruskonnas mõned tuttavad, kes on saanud vähi diagnoosi. Neid inimesi pole järelikult sugugi vähe. Ometi on sõeluuringutes osalus veidi üle poole kutsututest. Raplamaa naised on keskmisest eesti naisest isegi tublimad - aastal 2022 oli see näit 68%. Kuid võiks olla palju kõrgem.

### Esimest korda sõeluuringus

Kuna sõeluuringusse hakatakse kutsuma alates 50ndast eluaastast, saidki Katrin ja Veronika kutse nimelt sel ajal. Mõlemad kusjuures natuke mõtlesid enne, kas ikka minna, sest aasta-poolteist varem olid nad külastanud naistearsti väikese murega, kuid peale ultraheliuuringuid selgus, et muretsemiseks ei ole põhjust. Katrin ütleb, et võinuks ju mõelda, et kõik oli hästi, mis enam sõeluuringus osaleda, aga otsus osutuks ikkagi väga õigeks. Ei Katrinil ega Veronikal olnud enne mammograafiauuringusse minekut ühtegi kaebust, ei olnud tükki rinnas, ei olnud midagi eripärast. Mammograa-

fia uuringu järgselt läks aga asi kiireks – tuli korduskutse, et kahtlustusi üle kontrollida ja siis juba tulid kiiresti biopsia ja diagnoos. Katrinil avastati 2. staadiumis väga agressiivne vähivorm, Veronikal samuti 2. staadiumis vähk, ent veidi teistsugune. Pärilikkusse faktoriga ei olnud kumbki vorm seotud – mõlema naise perekonnas ei ole kunagi ka midagi seesugust olnud. Katrinil eemaldati üks rind täielikult, lisaks 21 lümfisõlme, Veronikal saadi kätte pahalane ilma rinda eemaldamata, lisaks 7 lümfisõlme. Õnneks ei olnud siirdeid.

Katrin sai enne operatsiooni kuus korda keemiaravi, Veronika sai peale operatsiooni kiiritusravi. Mõlemad on praegu järelvalve all ning külastavad arsti kord poole aasta jooksul. Veronikal on veel tabletiravi peal, Katrinil kestis bioloogiline ravi 9 kuud pärast operatsiooni.

### Vaimne toimetulek diagnoosiga

„Eks muidugi oli algul maa must ja surmamõtteid pea täis“, jagas Veronika. Aga abikaasa ütles kohe, et kõik saab korda ja oli Veronika kindlus ning tugi kodus. Veronika ei ole väga „suure suuga“ ja hoidis pigem diagnoosi väga lä-

hedaste ringis. Katrin on suur rõõmupall. Saades teada, et siirdeid ei ole, oli ta veendunud, et sellest loost tuleb ta välja puhta nahaga. „Mul on tohutult toetavad töökaaslased, perekond ja sõbrad“, räägib ta. Samuti jagub kiidusõna PERHi arstidele, eeskätt dr Riina Kütnerile.

2019. aastal alustas Raplamaal tööd ka vähihaigete tugigrupp, mis oli suureks toeks, samuti toimus Kaja Leppiku esitvedamisel vajalikke koostisi. Katrin sai tuge ka kogemusnõustajatelt. Mõlemad naised ütlesid, et psühholoogi abi nad ei vajanudki, sest prognoos oli hea ja usk ning lootus ei jätnud neid kunagi maha. Naised usaldasid arste ja pääsesid ka alternatiivmeditsiini pealetungist. Kuna Katrinil oli tõsisem diagnoos, mis päädis ka rinnaeemalduse ja keemiaga, siis Katrin sai palju nõustamist haiglast, Veronika pidi ise abi otsima ja dr Google abi kasutama, koroonaaeg ei olnud töös ka vähihaigete tugirühm kohapeal. „Kõige raskem oli sellest rääkida lastele“, ütles Katrin.

Mõlemad tõdeavad, et kui haigusest teistele rääkida, siis tuli kõigepealt hakata neid inimesi lohutama, sest inimesed ehmuvad väga ära ja arvavad, et see ongi lõpp.

### Elu jätkus suhteliselt tavapäraselt

Elu pidi aga edasi minema. Katrin rõhutab, et tuleb jätkata normaalset söömist, väga oluline on köögiviljade tarbimine, valgud on samuti üliolulised, sest peale vähiravi peavad rakud ja koed end uuesti üles ehitama. Kuna lümfisõlmi oli eemaldatud, siis tuli tööde tegemisel tagasi hoida – näiteks ei tohi muruniidukiga niita, raskusi kanda, aknaid pesta, ka mitte riisuda. Murekohaks on see, et väga raske on saada lümfiterapeudi juurde, kui maakonnas kohapeal seda teemust ei ole. Ja Raplamaal ei ole.

Taastusravil, taastusharjutustel on mõlemal naistel igapäevane koht. Katrin on õnnelik, et tema vähivormile leiti õige ravi enam-vähem samal ajal, kui tema diagnoosi sai. Rinna taastusoperatsioonile ei ole ta mõelnud. „Olin 50 aastat kahe rinnaga, järgmised 50 aastat olen ühe rinnaga, minul vahet pole“. Ta käib julgelt trennis, ka saunas ja avalikus duširuumis. Tema trennikaaslased on sellega harjunud ja rõõmsameelne Katrin ise ei tee sellest numbrit. Siis ei tee seda ka teised.

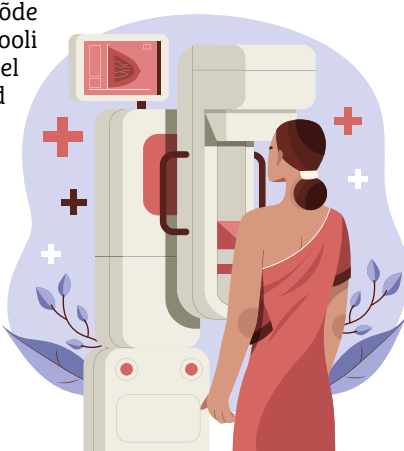
### Naised, minge kindlasti uuringule, seda enam, et mammograafia buss tuleb koju kätte!

Uuringutest on selgunud, et põhjused, miks naised ei lähe

sõeluuringusse, on hirm diagnoosi ees, ajapuudus (oma aeg on tähtsam kui uuringusse minek) ja ka logistilised probleemid. Arvatakse ka, et rinnaauring on valus. Tegelikult see nii ole.

Katrin ja Veronika sõbrad-tuttavad ja töökaaslased võtsid muidugi koheselt uuringule tee jalge alla. Katrin rõhutab, et kui vähi riskiteguriteks loetakse ülekaalulisust, alkoholi ja tubakatoodete tarbimist ning vähest liikumisaktiivsust, siis tema puhul ei olnudki ühtegi sellist faktorit. „Sa võid olla väga tervisliku eluviisiga, kuid ka siis võib see diagnoos sind tabada“, ohkab ta. Katrin ei ole küll kogemusnõustajaks õppinud, kui ta on lahkesti nõus andma nõu neile, kes sel raskel hetkel olulist infot vajavad. Kahjuks on praegu maakonna vähihaigete tugirühm peale koroonaaega vaikeolekus. Kui oleks kedagi, kes võtaks asja uue hooga vedada, võib märku anda allkirjutanule.

Katrin ja Veronika rõhuvad, et parem karta, kui kahetseda. Tavaliselt ongi kõik korras ja skriining, mille maksab kinni riik, annab lihtsalt hingerahu. Kui aga leitakse pahalane varases staadiumis, siis tänapäeval on suuresti see haigus seljatav. Märjamaal, Järvakandis, Kohilas ja Kehtnas on buss tulemas novembris. Tuleb koju kätte, kasutage seda võimalust! •





# Ohuteavituse korraldusest

## TANEL VAHTER

Lääne päästkeskuse Rapla-Järvamaa päästepiirkonna juhataja

Eesti riigis on viimastel aastatel jõudsalt edasi mindud ohuteavituse süsteemidega. Ammu on räägitud asukohapõhisest sõnumi edastamise süsteemist, mille eesmärgiks on ohus olevate inimeste kiire teavitust varitsevast ohust.

Peale Ukraina sõda hakati arendama sireenide võrgustikku. Siia nimekirja sobitub ka KRIT ehk kriisiinfo telefoni käivitamise võimalus selliseks juhaks, kui info vajadus toimuvast sündmusest on suur, kuid kõigi huvitatute elud ei ole ohus. Numbril 1247 saab konkreetse hädaolukorra või sündmuse kohta täpsustavat infot. Infot vahendab Häirekeskus vastavalt sellele, mida edastab sündmust lahendav asutus (päästeamet, politsei, kohalik omavalitsus vms). Kuna infovahetus on kahepoolne, siis on see tõhus ka selleks, et helistajate kaudu tekivad põhilised päringud, mida omakorda Häirekeskus saab edastada juhtasutusele. KRIT käivitus esmakordselt COVID kriisi alguses. Täiendavat infot saab alati igapäevast kasutuses olevatest teavituskanalitest, olgu see siis Eesti Rahvusringhääling, ajakirjandus, asutuste kodulehed ja sotsiaalmeedia kanalid.

## Sireenivõrgustik

Sireenide võrgustiku eesmärk on tagada tiheasustusaladel elanikkonna ohuteavitust. Sireene kasutatakse ohuteavituseks võimalike suurõnnetuste, hädaolukordade ja

## OHUSIREENID

- Ohusireenid kõlavad, kui on vahetu oht inimeste elule.
- Sellised olukorrad on suurõnnetused, hädaolukorrad (näiteks kiirgusõnnetus või õnnetus ohtlike kemikaalidega), sõjaline oht.
- Lühiajal paigaldatavad sireenid 22 asulasse: Tallinna ja selle lähiumbruse tiheasutusse, Tartusse, Narva, Pärnusse, Võrru, Paldiskisse, Sillamäele, Tapale, Jõhvi, Kohtla-Järvele, Maardusse (sh Muugale), Rakverre, Valka, Keilasse, Viljandisse, Jõgevale, Põlvasse, Raplasse, Kärdlasse, Kuressaarde, Haapsallu, Paidesse.
- Kui kuuled ohusireeni, varju esimesel võimalusel siseruumi! Ohualas viibides saad lisainfot SMSiga (EE-ALARM). Operatiivset teavet edastavad meediakanalid, asutuste kodulehed ja sotsiaalmeediakanalid.

sõjaliste ohtude korral. Sireenivõrgustik on üks osas elanike ohuteavituse süsteemist. Riigis on sireenidega kaetavate alade määramisel arvestatud rahvastiku asustihedust, suuremate tööstuspiirkondade olemasolu või muid strateegilisi piirkondi. Sireenid tulevad samuti igasse maakonna keskusesse – nii ka Rapla linna. Kui palju Rapla linna sireene tuleb ja kus need asuma hakkavad, seda saame täpsemalt näha 2024 aasta esimeses pooles. Oluline teadmine sireenidest on see, et ohusireenid mängivad üht kindlat minuti pikkust tõusvat-langevat heli, mida koratakse 30 sekundi järel kolm korda. Kui kuuled ohusireene, varju esimesel võimalusel, otsi lisainformatsiooni ning käitu vastavalt saadud juhistele. Selleks, et me harjuksime sireenidega, hakatakse neid testimise korras kasutada sama heli, mis ohuolukorras. Sireenisüsteem on digitaalne ja need on varustatud ka akudega. Süsteem on võimeline edastama ka teksti, kuid esialgu ohuolukorras seda ei ole plaanid kasutada. Mida lihtsam see on, seda tõhusam.

## Ohualapõhine kiire ohuteavitust EE-ALARM

Meie riigis on juba praegu toimiv EE-ALARM sõnumi saatmise-vastuvõtmise süsteem. Olukordades, mis võivad ohustada inimeste elu ja tervist või riigi julgeolekut, saab hädaolukorda lahendav asutus (nt politsei, päästeamet, terviseamet jt)

## OHUTEAVITUSE KANALID

- SMS-teavitust ohualal viibijatele saatjalt EE-ALARM või kui sul pole Eesti numbrit, siis telefonilt +372 5950 0000;
- meedia, nt Eesti Rahvusringhäälingu kanalid;
- operatiivne info veebilehel kriis.ee, käitumisjuhised olevalmis.ee avaneb uues vahekaardis lehel ja äpis (leitav nii App Store'ist kui Google Play'st);
- asutuste kodulehed ja sotsiaalmeedia-kanalid;
- ohusireenid;
- teavitust valjuhääldist;
- teavitust ükselt uksele.

saata ohualal viibivatele inimestele läbi Häirekeskuse SMS-sõnumi. Sõnumi saatjaks on EE-ALARM. Juhul, kui inimesel ei ole Eesti numbrit, saab sõnum numbrilt +372 5950 0000. Ohust võib märku anda ka ohusireeni kõlamine. Sõnum sisaldab hoiatust ja käitumisjuhiseid konkreetse ohu korral kolmes keeles (eesti, inglise, vene). Igas ohuolukorras saadetakse vähemalt kaks sõnumit: esimene ohu alguse ja teine ohu lõppemise kohta. Vajadusel saadetakse täiendavate sõnumitega uusi juhiseid. Kui saad EE-ALARMi ohuteavitust, järgi sõnumis olevaid juhiseid! •



## Kuidas saan ise võimalikeks kriisideks valmistuda?

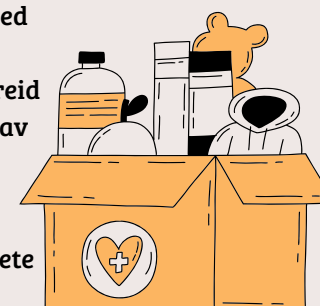
Iseseisev hakkamasaamine ja igapäevane roll kriisideks valmistumisel on väga oluline. Kriisi korral võib abi kohale jõuda eeldatust hiljem. Seega on tähtis, et igaüks mõtleks enda ja oma pere jaoks läbi, kuidas saada hakkama siis, kui elutähtsad teenused (soojusvarustus, elekter, veevarustus ja kanalisatsioon, sideteenus jm) peaksid katkema.

### Üldised soovitusel

- Hoia kodus elementaarset toidu, ravimite ja esmatarbekaupade varu.
- Mõtle läbi, mida teha võimaliku elektrikatkestuse korral ja kuhu minna, kui oma kodus enam hakkama ei saa, sest pole kütet, elektrit või vett.
- Hoolditse, et sul oleks rahakotis varuks sularaha, millega saad soetada hädavajalikku mõne päeva kuni nädala jooksul olukorras, kus elektri- või sidekatkestuse tõttu kaardimaksed ei toimi.
- Kui sul on auto, hoia kütusepaak pidevalt vähemalt pooltäis ning võimalusel hoia veidi kütust varuks ka kodus. Eestis on mitukümmend autonoomse elektritoitega tanklat, kus saab sularaha eest tankida ka siis, kui elektrivarustus või side ei toimi. Tanklate kaardi leiad siit: <https://www.espa.ee/et/autonoomse-elektritoitega-tanklad>.
- Ära jäta aeguva dokumendi vahetust viimasele minutile, sest energia- ja sidekatkestuste või küberrünnete korral võivad järjekorrad oluliselt pikeneda.
- Käitumisjuhised kriisiolukordadeks leiad veebilehelt Ole Valmis <https://www.olevalmis.ee/> avaneb uues vahekaardis ning samanimelisest rakendusest. •

## SOOVITUSLIK NÄDALANE VARU

- 21 liitrit joogivett
- pakisupid / püreepulbrid
- purgisupid ja -toidud
- kuivikud
- konservid (liha-, puu- ja juurvilja)
- kommid, halvaa, küpsised
- vajadusel beebitoit
- taskulamp ja varupatareid
- patareid / akudel töötav raadio
- esmaabitarbed ja ravimid, e tarbib
- laetud akupank mobiilsete seadmete laadimiseks
- küünlad ja tikud
- priimus vee ja toidu soojendamiseks / valmistamiseks
- niisked salvrätikud
- sularaha



## MUUD ABI- JA INFONUMBRID

112	Hädaabinumber 112 – politsei, päästjate või kiirabi kutsumiseks. <b>Kõik mobiiltelefonid võimaldavad SIM-kaardi puudumisel helistada hädaabinumbrile, isegi kui puudub levi. <a href="http://www.112.ee">www.112.ee</a></b>
	<b>Kriisi lühinumber</b> Keskonnainspektsiooni infotelefonil saab anda teada avastatud keskkonnanõustusest või reostusohust, massiliselt surnud loomade või lindude avastamisest või mistahes keskkonnalasest õigusrikkumisest. <a href="http://www.kki.ee">www.kki.ee</a>
1247	Maanteeinfokeskus ootab teateid takistustest sõiduteel. Teeolude kohta saab infot <a href="http://www.tarktee.ee">www.tarktee.ee</a> Päästeala infotelefoni kaudu saab küsida nõuandeid kodu turvalisuse kohta ning teavitada ametnikke ohtlikest ehitistest. COVID info <a href="http://kriis.ee">kriis.ee</a>
1343	Elektrilevi rikketelefonilt saab informatsiooni elektrikatkestuste korral. <a href="http://www.elektrilevi.ee">www.elektrilevi.ee</a>
16 662	Mürgistusinfo telefonilt saab nõu ja abi mistahes mürgistuste korral. Terviseameti hallatud infonumbril vastatakse: E 9-21, T-P 24 h. <a href="http://www.16662.ee">www.16662.ee</a>
1220	Perearsti nõuandeliin annab nõu tervisemurede korral, mis ei vaja kiirabi sekkumist. <a href="http://www.1220.ee">www.1220.ee</a>
1599	Lastearsti nõuandeliin töötab E-P kell 8-24, kõneminuti hind 1 euro.
1492	Naiste tugiliin on anonüümne abivõimalus lähisuhtevägivalla all kannatavatele naistele.
116 111	Lasteabitelefoni 116111 on ööpäevaringne tasuta teenus, et teatada abivajavast lapsest või küsida nõuannet lastega seotud teemadel. <a href="http://www.lasteabi.ee">www.lasteabi.ee</a>
(+372) 5301 9999	Välisministeeriumi 24 h infotelefon annab nõu ja abi välisriigis hädas olles. <a href="http://reisitargalt.vm.ee">http://reisitargalt.vm.ee</a>

[www.reisitargalt.vm.ee](http://www.reisitargalt.vm.ee)

[www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee)

[www.kriis.ee](http://www.kriis.ee)

[www.122.ee](http://www.122.ee)

[www.1220.ee](http://www.1220.ee)

[www.16662.ee](http://www.16662.ee)

[www.elektrilevi.ee](http://www.elektrilevi.ee)

5301 9999

1220

1599

116 111

16 662

1343

1492

1247

112





# Uus toetusmeede – kodanikuühiskonna innovatsioonifond

Siseministeriumi ja Kodanikuühiskonna Sihtkapitali kodanikuühiskonna innovatsioonifond toetab kogukondade ning kohalike omavalitsuste vahelist koostööd kogukonnakeskse valitsemisviisis.

Selle aasta toetusvoor keskendub **kogukondliku elanikkonnakaitse võimekuse tõstmisele**. Elanikkonnakaitse aluseks on elanikkonna suutlikkus ennast ise kaitsta ja üksteist abi saabumiseni aidata nii igapäevasteks õn-



netustes kui ka äärmuslikes oludes.

**Voor on avatud kuni 30.11.23.**

- Toetuse saamise eelduseks muude tingimuste kõrval ka koostöö KOV-i ja Päästeametiga ning KOV-i kinnituskiri.
- Omafinantseeringu nõuet ei ole.

- Minimaalne toetussumma on 2500 €, maksimumäär pole, igal KOV-il on oma toetusmaht.

## Toetatakse:

- Kohaliku tasandi elanikkonnakaitse vajaduste väljaselgitamist (nt arutelud, ümarlauad, kriisirollide kaardistamine ja loomine, kriisivalmiduse liidrite

määramine jne), kui need ei ole veel teada ja/või kokku lepitud kogukondlikult.

- Kui kohaliku tasandi elanikkonnakaitse vajadused on välja selgitatud, siis konkreetsete vajaduste rahuldamist (nt teenuste tellimine, inventari soetamine, elektri varustuskindluse tagamine, kriisivarude kaardistamine, soetamine ja täiendamine, kriisiplaani koostamine, varjumiskohad ja -kindlus jne).
- Täpsemat info leiad [kysk.ee](https://kysk.ee), [raek.ee](https://raek.ee) ja oma koduvalla lehelt. •

# Teenuse kriisikindluse võti on heanaaberlikud suhted

## TEELE OJASALU

Raplamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus  
Vabaihenduste konsultant

Teenuse küla pälvis kevadel Siseministeriumilt Eesti parima naabrivalvepiirkonna tiitli. Suur suvi on meid sügisse toonud ja nii uurisime Teenuse, Luiste ning Urevere külavanem Maris Leemetsalt, milliseid arenguid on tema kodukandi turvalisuse toimumud.

## Särtsu!

Tänu Päästeameti projektivoorule on meie kogukond generaatori võrra rikkam. Üks kogukonnaliige annetas ühiskasutusse ka järelikaru, nii et generaator on mobiilne nii meil kui teistele appi minnes. Hetkel saame Teenuse

mõisa elektriga varustada vaid pikendusjuhtmetega, seega järgmiseks sammuks on kogukonnakeskusele vajaliku ühenduse loomine. Teine suurem väljakutse on koolitused, näiteks esmaabi. Loodame koostööle Naiskodukaitsega.

Meil on olnud erakordselt rahulik. Aga kas see ei peaks olema eesmärk? Kogukonnal on oma Facebooki grupp ja sealtna kaudu jagatakse operatiivset infot nii kahtlaste sõidukite, hulkuvate koduloomade või inimeste kohta. Tõenäoliselt kõige kurioossem oligi ühe turisti sattumine meie küladesse. Ilma seljakotita välismaalase liikumine mööda teed, mis viib otse metsa/põllule, aga ei ole ühendatud ühegi teise teega, äratas koheselt huvi.

## Elanikkonnakaitse riiklik fookus

Jälgisime huviga kogu avalikult kättesaadavat informatsiooni ja eriti elanikkonnakaitsega seonduvat. On oluline, et riik on lisanud ametikohti elanikkonnakaitse valdkonda ja Siseministeriumis on eraldi selle küsimusega tegelev asekanter. Järgmise paari aastaga tuleb tagasi teha viimase 30 aasta jooksul tegemata jäänud töö.

Oleme hea meelega nõus panustama, sest kasu on suur just meile. Ja ka riigile, kes ilma kogukondade mõistmise ja toeta ei saa palju ära teha. Oleme jälginud KÜSKI toetusmeetmeid ja osalesime Märjamaa valla arutelus.

## Kriisiplaani koostamise telgitagused

Kriisiplaani ei olnud ju meist keegi loomulikult varem teinud. Tol hetkel oli meile toeks KÜSKI kogukonna eestvedaja stipendiumiga kaasnev mentor. Rait Talvik nõustas väga professionaalselt, kaasasime lisaks nii päästjad, politsei kui ka Naabrivalve esindajad. Korraldasime külade kokkusaamise, kus osales ca 25 inimest ehk viiendik elanikest, kellest paljud on ka lapsed ja külaliselanikud. Käisime peaaegu kõik kriisilukorrad ükshaaval läbi ning ikka ja jälle jõudsime põhiliste murekohtadeni: elektrikatkestus, mis viib andme- ja telefoniside katkemiseni.

Plaanid näidiseid polnud eelmise aastal veel eriti võtta. Haruldast hästi haaratav ja loogiline oli Võrumaa Roosiku küla kriisiplaan, müts maha selle kogukonna ees! Kriisid on aga kohaliku

mõõtmega. Seega isegi kui sama oht on kahes Eesti osas – näiteks maastikutulekahju – siis lahendus on ikka kohalik.

Püüdsime oma plaanis anda soovitusi, mida meie inimene saab ise teha.

## Infolõksus? Tunne oma naabreid!

Kriisis kaovad esimesena tavapärased kommunikatsiooniliinid. See on eriti akuutne meiesuguses kogukonnas, Läänemaa piiril, kus juba niigi on teada, et elektri- ja varustuse väljakutsed on suuremad ning elektri kadumine tähendab ka kommunikatsioonimastide kadumist.

Sideliinid on haavatavad mitmete kriisidele ja lahendus on kahjuks või õnneks nn kiviaegne – tunne oma naabreid. See on ka meie kogukonnas üks läbiv mõte – pakkuda erinevaid kogukonnaüritusi ja -tegevusi, et kõik leiaksid vähemalt aasta jooksul võimaluse ja vajaduse kodust või suvilast välja tulla ja tutvuda naabritega. Me ei tea seda ette, aga üks telefoninumber või naabri liikumiste teadmine võib pääste elu.

Minu sooviks on jõuda naaberkogukondadeni teistes maakondades, et ka nendega oma kriisiplaan vörrela ja kooskõlastada võimalikke tegevusi kriiside korral, sest millegipärast on tunne, et Eestis info üle valdagi piiri, aga kindlasti üle maakonna piiri ei taha hästi liikuda. Kriisid kahjuks sellest piirist ei hooli. •

**Loe täispikkalt** <https://raek.ee/kodanikuuhenduste/inustavad-lood>.

# Kriisilukorras valmisoleku kaardistus

Käesolev esmane küsimustik suunab kogukondi kaardistama oma ressursse toimetulekuks kriisilukordades.

## Alustuseks mõelge läbi järgnevad punktid:

- Millised piirkonnad moodustavad teie kogukonna?
- Kui palju on teie kogukonnas elanikke?
- Vastutuse hajutamise mõttes - kuidas jagada oma kogukond piirkondadeks? (Küsimus on vajalik selleks, et analüüsida, kus on probleemsemad piirkonnad).
- Millistes piirkondades teie kogukonnas on halvim mobiililevi?
- Kui palju ja millistel teemadel on teie kogukonnas väljaõppe läbinud inimesi?

Esmaabi (med töötajad, koolituse läbinud isikud)	
Pääste (nt vabatahtlikud, väljaõppinud isikud)	
Juhtimine	
Esmahooldus (hooldustöötajad või -kogemusega inimesed)	
Militaaroskused (nt kaitseliitlased, sõjaväelased)	
Sisekaitse (nt abipolitseinikud, politseinikud)	

- Millistel aadressidel on kogukonna territooriumil kohad, kust saaks tarbe- ja ka joogivett (lisaks kasutusel olevatele ka mahajäetud talud ja kaevud)?

Tarbe ja joogivee kohad	Aadress	Kaevu tüüp (salvkaev, puurkaev, kas on kasutatav ka ilma elektrita)

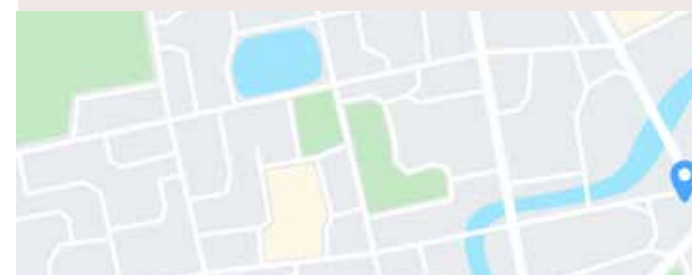
- Kus on kogukonna territooriumil ilma autonoomse küttekoldeta (ahjud/kaminahjud) elamud? Ehk siis - kus inimesed ei ole võimelised talvel üle 48 h elama, aadressid:
- Kus on majapidamised, mis võiksid vajada tuge (üksikud vanainimesed, lastega pered jne, aadressid)?
- Inimeste, oskuste ja ressursside kaardistus kogukonnas

Nimi	Kontaktel. nr	Kodune aadress	Ressurss*	Oskusteave**

\*Ressurss tähendab nt püss, saed, ATV, lumesahad, raadio- ja bensiinigeneraator, külamajad/kogukonnakeskused, majutusvõimalus (k.a kodu- ja lemmikloomad) voodipesud jne. Võib kaardistada ka toiduvarusid.

\*\*Oskusteave – oskused ja kogemused, mis inimestel on: esmaabi (meditsiinitöötajad, esmaabi koolituse läbinud isikud), pääste (nt vabatahtlikud, väljaõppinud isikud), esmahooldus (hooldustöötajad või hoolduskogemusega inimesed); militaaroskused (nt kaitseliitlased, sõjaväelased), sisekaitse (nt abipolitseinikud, politseinikud), juhtimine (juhtimisoskusega inimesed).

- Mõelge läbi oma kogukonna probleemid.
- Tehke probleemide lahendamiseks tegevusplaan.



Külapäeva ettevalmistus Luiste külas.

FOTO ERAKOGU