



TERVISEKASSA



Kaasrahastanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks



# Tervis ja TURVALISUS

OKTOOBER 2024

## Rapla perearst Argo Lätt: vaktsineerimine on parim elukindlustus oma lapsele

Perearst Argo Lätt tuletab meelde, et uue kooliaasta alguses tuleks lapsevanematel üle vaadata oma laste vaktsineerimised. Koolieelne vaktsineerimiskalender kaitseb lapsi 12 ohtliku nakkushaiguse eest.

Lätt soovib vanematel koos perearsti või pereõega vaadata üle lapse vaktsineerimise ajakava ja teha vajalikud sisetid esimesel võimalusel. Enne esimesse klassi minekut peaks laps olema saanud vaktsiini, mis kaitseb difteeria, teetanuse, läkaköha ja lastehalvatuse vastu. Lisaks peaks laps olema saanud kooli alguseks kaitse ka leetrite, mumpsu ja punetiste vastu.

"Rahvatervise vaatest ei ole midagi paremat kui kätte-

pesu, puhas joogivesi ja vaktsineerimine. Need kolm asja on toonud kõige suurema edu nakkushaiguste leviku takistamisel," sõnas Lätt. Ometi ei ole ohtlikud nakkushaigused maailmast ära kadunud. "Neid haiguseid esineb endiselt ja kui me nende vastu ei vaktsineeri, siis me kultiveerime pinnast, kus need haigused võivad puhangutena tagasi tulla," lisas ta.

### Lapse õigeaegne vaktsineerimine on kriitiline

Terviseameti peadirektori asetäitja Mari-Anne Härma sõnul ei ole tänu vaktsineerimisele mitmeid ohtlikke nakkushaigusi Eestis juba aastaid nähtud, kuid enamik neist on endiselt vaid ühe lennu- või laevareisi kaugusel. „Näiteks on ka sel aastal Eestis diagnoositud mitmeid leetrite ja läkaköha juhtumeid. Tegemist on ägedate

haigustega, mis levivad endiselt paljudes Euroopa riikides. Selleks, et kaitsta oma lapsi nende raskete haiguste laiemalt levikut Eestis ära hoida, on oluline jälgida lapse vaktsineerimiskalendrit ja teha kõik vaktsineerimised õigeaegselt," ütles Mari-Anne Härma.

Kooliteed alustava või kooli vahetava lapse muude dokumentide hulgas peab olema väljavõte lapse tervisekaardist, kuhu on kantud kõik lapsele juba tehtud vaktsineerimised. Vaktsineerimisi saab näha Terviseportaalil: terviseportaal.ee.

### Vaktsineerimisega hõlmatud Raplemaal

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel peab nakkushaiguste leviku vältimiseks olema vaktsineeritud vähemalt 95% lastest. Selline vaktsineerimise hõlmatus ta-

gab piisava kaitse kogu elanikkonnale ja hoiab ära nakkuste leviku ka nende seas, kes pole vaktsineeritud.

Raplamaal oli 2023. aasta seisuga 2-aastastest lastest leetrite, mumpsu ja punetiste vastu vaktsineeritud 96% ning difteeria, teetanuse, läkaköha, poliomieliidi, Haemophilus influenzae tüüp B ja B-viirushepatiidi vastu 94%. 8-aastastest lastest vaktsineeriti õigeaegselt difteeria, teetanuse, läkaköha ja poliomieliidi vastu 70%. 14-aastastest oli leetrite, mumpsu ja punetiste vastu õigeaegselt korduvvaktsineeritud 64% ja 16-aastastest difteeria, teetanuse ja läkaköha vastu korduvvaktsineeritud vaid 71%.

Riikliku immuniseerimiskava eesmärk on tagada õigeaegne vaktsineerimine. Riik võimaldab lastele ja noortele tasuta vaktsineerimist tuberkuloosi, B-hepatiidi, rota-



viiruse, difteeria, teetanuse, läkaköha, punetiste, leetrite, mumpsu, poliomieliidi, HPV ja b-tüüpi hemofiilnakkuse vastu. Täiskasvanuid vakt-

sineeritakse difteeria-teetanuse vastu iga kümne aasta tagant. Riskirühmad (sealhulgas kuni 7-aastased lapsed) saavad gripivaktsiini tasuta. •

Rohkem infot: [www.vaktsineeri.ee](http://www.vaktsineeri.ee)

TERVISEKASSA

Peeter Kukkk / Läbinud raivi 2017

Mina olen

## ELAV TÕESTUS

Varakult avastatud haigust on lihtsam ravida.

TULE SOOLEVÄHI SÕELUURINGULE!

2024. a on tasuta uuringule kutsutud kõik naised ja mehed sünniaastaga 1956, 1958, 1960, 1962, 1964.

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

Elu on ees

## Soolevähi varajane avastamine päästab elusid

Soolevähk on sageli esinev kasvaja ja tabab üht inimest 25-st tema elu jooksul. See on esinemissageduse järgi vähkidest kolmandal kohal. Kui aga vaadata vähisurmasid, siis on soolevähk nii maailmas kui ka Eestis teisel kohal.

Eestis diagnoositakse umbes 1000 uut soolevähi juhtu iga aasta. Soolevähk on seotud meie elustiiliga ja seetõttu on esinemine kasvutrendis. Põhilised riskitegurid on suitsetamine, üleliigne kehakaal, vähene liikuvus ja kaasaegne rafineeritud toit, sealhulgas punase liha söömine. Avastamise hetkel on neljandikul patsientidest siirded ehk avastatud vähk on neljandas staadiumis. See on suur probleem, sest patsiendi saatus on võrreldes algstaadiumis avastatud vähiga väga erinev.

Esimeses staadiumis avastatud vähki korral on 95% patsientidest viie aasta pärast elus. Neljanda staadiumi korral on tõenäosus dramaatiliselt väiksem, kõigest 10%.

Soolevähi suremus 100 000 inimese kohta on Eestis kõrgem kui Euroopas keskmiselt.

Väljajaate parandamisel on oluline roll soolevähi sõeluuringul, mis on olemas alates 2016. aastast. Soolevähk areneb väga aeglaselt ja varasel soolevähil puuduvad sümptomid. Võib võtta aastaid, et esimese staadiumi kasvaja saab teise staadiumi kasvaja. Aega inimeste testimiseks on piisavalt, et leida soolekasvaja varajases staadiumis. Soolevähk on tänapäevaste ravimeetoditega efektiivselt ravitav ja varajases staadiumis avastatud vähki korral on patsiendi elumus hea.

Eestis kutsutakse soolevähi sõeluuringule 60–68-aastaseid inimesi iga kahe aasta tagant. Iga aasta saab kutse umbes 80 000 inimest. Uuringuks kasutatakse peitveretesti, mille abil saab avastada roojas leiduvat verd.

Soolevähi sõeluuringul osalemiseks tuleb võtta ühendust oma perearstikeskusega ja registreerida end pereõe vastuvõtule, kust saab väljaheitteproovi võtmise komplekti. Selles on proovinõu, infomaterjal, ankeet ja makstud vastusega ümbrik. Proovi saab võtta kodus ning seejärel tuleb see saata postiga laborisse. Proovi saatmise postikulu on eelnevalt tasutud ja lisakulutus proovi saatmisega ei kaasne.

2024. aastal on kutsutud soolevähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised ja mehed sünniaastaga 1956, 1958, 1960, 1962, 1964.

Koloskoopia on vajalik vaid positiivse peitveretesti korral. Umbes 5-7% peitveretestidest on positiivsed, kuid ka see ei tähenda automaatselt vähidiagnoosi. Koloskoopia on tänapäeval oluliselt mugavam kui varem ja valutu protseduur. Lisaks vähi avastamisele on see ka ravimeetod. Koloskoopia abil saab eemaldada vähieelsed moodustised ja seeläbi vähki ennetada.

Varasemalt on sõeluuringu kutsule vastanud umbes pooled kutsututest. Möödunud aastal kasvas osalus 60 protsendini. See on küll parem tulemus võrreldes varasemaga, kuid sõeluuring on efektiivne, kui selles osaleb vähemalt 70% kutse saanutest. Kui skriiningu protsent oleks suurem, siis avastaksime aastast lisaks umbes 150 varajases staadiumis soolevähijuhtumit. •

## Mammograafibusside ajad Raplamaal

Tänavu on tasuta rinnavähi sõeluuringule oodatud ravikindlustatud ja -kindlustamata naised sünniaastaga **1950, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972 ja 1974.**

Raplamaa erinevates paikades peatub mammograafiabuss, kus saab uuringu mugavalt läbi viia. Broneeri aeg mammograafiabussi enne külastust telefoni teel.

### • Kohila vald

Kohila Keskväljaku parkla  
**16.10.2024 – 18.10.2024**  
Registreeruda numbril: **6003155**

### • Kehtna, Kehtna vald

Kehtna, Coop kaupluse parkla  
**21.10.2024 – 22.10.2024**  
Registreeruda numbril: **6003155**

### • Järvakandi, Kehtna vald

Kandi Konsumi parkla  
**23.10.2024**  
Registreeruda numbril: **6003155**

### • Märjamaa alev, Märjamaa vald

Märjamaa Rahvamaja kõrval  
**29.10.2024 – 31.10.2024**  
Registreeruda numbril: **6003155**

## Rinnakabinet erapolikliinik Praxises

Registreerimine ja info  
tel: **+372 44476** või **+372 4856263**

Saatekiri ei ole vajalik.

## 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 Keskaigla**  
Tallinn, Pärnu mnt 104  
(Magdaleena radioloogia osakond, C korpus, I korrus)  
Telefon: **606 7684, 666 1900**

## Rinnakabinet Raplamaa Haiglas

Raplamaa Haiglas on avatud rinnakabinet 1 kord kuus.

Vastuvõttu teostab  
**üldkirurg-mammoloog**  
**dr. Agne Kukk**  
Vajalik saatekiri.

TERVISEKASSA

Mina olen  
**ELAV TÕESTUS**

Varakult avastatud haigust on lihtsam ravida.

**TULE RINNAVÄHI SÕELUURINGULE!**

2024. a on tasuta uuringule kutsutud kõik naised sünniaastaga **1950, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974.**

sõeluuring.ee

Elu on ees

# Nõustamise abil tubakavabaks

KATRI REINSALU

“Tubaka- ja nikotiini- toodete tarvitamine on oluline riskitegur mitmetele haigustele ja selle tagajärjel sureb aastas üle 8 miljoni inimese maailmas,” räägib Põhja-Eesti Regionaalhaigla pulmonoloog-vanemarst Marilyn Jaagor.

Suitsetamise tõttu suureneb risk südameveresoonehaigusteks ja krooniliseks obstruktiivseks kopsuhaiguseks. “Tubaka tarvitamine võib põhjustada vähki vähemalt 12 erinevas kehapiirkonnas: kopsudes, suuõõnes, ninaõõnes, paranasaaalsinustes, neelus, kõris, söögitorus, pankreases, maos, maksas, neeruvaagnas, põies. Samuti müeloidset leukeemiat ehk verevähki,” ütles Jaagor.

Suitsetamisest loobumisega saab vähendada mitmete haiguste ja enneaegse surma riski. “Kunagi pole hilja suitsetamisest loobuda. Suitsetamisest

loobumise kabinetti pöördumine suurendab tõenäosust, et tubakast loobumine õnnestub. Selle põhjuseks on professionaalne tugi ja nõustamine, mis aitavad mõista suitsetamise sõltuvusmehhanisme ja pakuvad individuaalseid plaane loobumiseks,” tõi Jaagor välja.

Maaailma Terviseorganisatsiooni (WHO) uuringud näitavad, et iseseisvalt suitsetamisest loobumine on tihti keeruline ja ainult 4–7% inimestest suudab ilma toeta püsivalt loobuda. Kui aga kasutatakse nõustamist ja vajadusel ka ravimeid (näiteks nikotiiniasendusravi või teisi ravimeid), võib edukuse määr tõusta kuni 25–30%-ni.

Tasub teada, et erinevatest tubakatoodetest loobumine võib mõnevõrra erineda. Näiteks sigarettidest loobumine võib olla erinev protsess võrreldes e-sigarettide või suitsuvabade tubakatoodetega, sest nende toodete nikotiinisaldus, tarbimisharjumused ja sõltuvusmehhanismid võivad olla erinevad. Seega on individuaalne nõustamine oluline, et pakkuda erinevaid lahendusi sõltuvalt kasutatavast tootest.

“Nõustamise esimene vastuvõtt toimub kohapealse vastuvõtuna. Esmase nõustamise käigus kinnistatakse loobuja motivatsiooni ja koos määratakse kindlaks loobumise tähtaeg ja pannakse paika nõustamis- ja raviplaan. Kokku lepitakse ka ajad järgmisteks kohtumisteks, mille ajal vesteldakse ja vajadusel korrigeeritakse loobumis- või raviplaani. Korduvvastuvõtt on võimalikud telefoni teel. Nõustamise protsess koosneb 5–6 seansist. Esmakordne nõustamine kestab 45–60 minutit, järgnevad seansid 15 minutit,” kirjeldas Jaagor.

**Suitsetamisest loobumise nõustamisega** tegeleb Raplas öde Tiina Laugasson. Vajalik on eelregistreerimine Raplamaa Haigla registratuuri telefonil 484 4050. Tubakast loobumise nõustamise teenust osutatakse ilma saatekirja ja visiititasuta nii ravikindlustatud kui ka ravikindlustamata isikutele. Nõustamisele on oodatud ka koolinoored - mida varem, seda parem!

Rohkem infot tubaka- ja nikotiini- toodete ning nendest loobumise teemal leiab: [www.tubakainfo.ee](http://www.tubakainfo.ee)

## Rapla nõustamiskabineti esimene patsient on tänaseni edulugu. Maakonna turvalisuse ja rahvatervise spetsialist Ülle Laasner:

Raplas avati suitsetamisest loobumise nõustamise kabinet haigla juures aastal 2002. Mäletan seda seetõttu, et olin esimene patsient. Dr Mari Põld tegeles minuga ja oli aastaid nõustamiskabineti ametis.

Mina olin selleks ajaks suitsetanud vahelduva eduga 16 aastat. Eesti Õpilasmalevas sai algust tehtud ja minule see külge jäi. Tegin sporti ja olin tolleks ajaks ka juba mitu aastat tervisedendajana töötanud. Mu sees oli väga suur konflikt - ei saa käia minu sõnade järgi, kui minu teod neile ei vasta. Ma haarasin kohe õlekõrrest, kui selline võimalus Raplas avanes. Mina olen nõustamise kabineti esimene ja kindlasti üks paljudest edulugudest.

Sel aastal tähistan mitesuitsetamise aastapäeva 1. oktoobril juba 22. korda. Olen enda üle väga uhke. Ütlen ikka, et see on minu ainuke mehetegu - loobumine. Mul ei ole selle aja jooksul tulnud kordagi mõttesse uuesti alustada. Olen suitsetamist vaid paar korda unes näinud ja siis ka hirmuhigiga ärganud, et kas tõesti murdusin. Olin 33-aastane, kui oma pahest võitu sain.

Tean ka seda, et palju lihtsam on mitte alustada kui lõpetada. Olen teadlik, et nii kui ma esimese kõhvi teen, on minuga halvasti ja allakäigutrepp väga järsk. Minu hea sõbranna loobus enne mind ning alustas nüüd taas, pärast ca 25 aastat. Ja muster on sama - kiirelt muutus normiks suitsetada pakk päevas. Sõitlane jääb sõitlaseks elu lõpuni, iseasi, kas ta tarbib seda ainet või mitte.

Raplamaa Punane Rist korraldab  
**23.-24. oktoobril Raplas esmaabi põhikoolituse (16h)**

Oodatud on kõik huvilised, sh autokooli õpilased, asutuste esmaabiandjad ja relvaloa taotlejad.

Koolitustele registreeruda või neid tellida saab kirjutades ([raplamaa@redcross.ee](mailto:raplamaa@redcross.ee)) ja helistades (53479168).

## Psühholoogiapraxis EOB (EOB - an Ease Of Being) Et olemine saaks kergem



Psühholoogi nõustamine on mõeldud kõigile, kes tunnevad, et vajavad moraalselt tuge või muutust eneses: täiskasvanud, noored, lapsevanemad ning ettevõtted, asutused (võimalik psühholoogilise toe tagamine oma asutuse personalile ja õpilastele).

Võid tulla enda pärast või rääkida murest, mis on seotud Sinu lähedasega.

Täpsem info: [www.eobpsy.com](http://www.eobpsy.com)

## Raplamaa Haigla kliinilised psühholoogid

Pille Kuldkepp, Marie Talts, Urve Uusberg

Pearasti suunamisega tasuta, registreerida **+372 4844050** ja **+372 4890753**

Rapla Psühholoogid OÜ nõustamine, teraapia, uuringud, supervisioonid, kvisioonid

[raplapsyhholoog.voog.com/teenused](http://raplapsyhholoog.voog.com/teenused)

## Ojaveere Teraapiakeskus avas ukseid Rapla südames

**KATRI REINSALU**

Ojaveere Teraapiakeskus on pühendunud laste, noorte ja täiskasvanute vaimse tervise toetamisele rakendades terviklikku lähenemist. Septembris avas keskus ukseid uutes ruumides Tallinna mnt 22 (Rapla ärimaja) kolmandal korrusel.

“Meil on nüüd rohkem ruume kui enne. Ruumid on ilusad ja värsked,” ütles keskuse teenuste koordinaator Epp Sussen. Pereteraapia on keskuse üks nõutumaid teenuseid ja nüüd on keskuses kaks pereteraapia tuba. “Aga ka kunstiteraapia ja muusikateraapia ruumid on suuremad ja see annab seansi käigus rohkem võimalusi, mida teha,” lisas Sussen.

Uusi ruume on ka mugavam kasutada. Majas on lift ja keskuse ruumides liikumispuudega inimestele inva-WC. Uued ruumid asuvad Rapla südames kohe kesklinna busipeatuse läheduses. Sinna on mugav tulla nii ühistranspordiga kui ka koolilastel jala.

Rapla keskuses pakutakse järgnevat teenuseid: pereteraapia, pere lahendusring, paariteraapia, kunstiteraapia, muusikateraapia, vibroakustiline teraapia, mänguterapia, psühholoog, kogemusnõustamine ja sõltuvusnõustamine.

Teenuseid pakuvad ligi 15 terapeuti. “Enamus meie terapeute ei ela Raplas ega Raplamaal,” ütles Sussen neile klientidele julgustuseks, kes ei soovi terapeudiga teraapiaväliselt kohtuda.

“Meil on nüüd hingehoid ka,” tõi Sussen välja. Kuigi hingehoid pärineb kristlikust süsteemist, siis määrab vestluse suuna kliendi enda lähtekoht. Hingehoidja aitab haigeid, kriisis olevaid või surevaid inimesi ja nende lähedasi ning on mõttekaaslasel erinevate



Ojaveere keskuse looja Siiri Viil avamispäeval tahvlile häid mõtteid kirjutamas.

eksistentsiaalsete küsimuste tekkimisel.

Keskuses tegutsevad ka erinevad grupid, mille kohta leiab jooksvat infot kodulehelt. Sussen ise soovib alustada kunstiteraapia grupiga, mis sobib hästi just lastele. “Sa ei pea oskama oma muret ja tunnet sõnadesse panna. Sa saad selle endast välja ja pärast on palju kergem olla,” rääkis ta.

### Kuidas teraapiasse tulla?

Tihedat koostööd tehakse kõikide omavalitsustega ja Töötukassaga, kuid võtab vastu ka erakliente. Huvilistel tasub alustada kodulehest ja seal olevast sisenemiskeskidest. Enne teraapiasse tulemist on hea inimesel läbi mõelda, miks ta teraapiasse tulla soovib ja mis võib

tema mure põhjuseks olla. “Terapeut või psühholoog ei tee kedagi ise terveks. Ta on pigem teekaaslane, ta annab juhtnööre ja aitab arutleda, aga inimene peab ise tahtma endaga tööd teha,” tõi Sussen välja.

Lisainfo:  
ojaveere.ee  
Telefon: +372 5866 3300  
E-mail: info@ojaveere.ee

## Millist abi hoolduskoordinaatoritelt enim palutakse?

Raplamaa Omavalitsuste Liit viib aastatel 2024-2025 ellu projekti „Inimkeskse hoolekande- ja tervishoiusüsteemi koordinaatsioonimudeli jätkurakendamine Raplamaal”.

Projekti eesmärk on loomida rohkem kaks suurt valdkonda – tervishoid ja sotsiaalhoolekanne, et inimesed ei kukuks kahe süsteemi vahelt läbi. Hoolduskoordinaatorite esmane ülesanne on aidata kompleksvajadustega inimesi – kellel on meditsiini- ja sotsiaalprobleem korraga.

Raplamaal töötab kaks hoolduskoordinaatorit. Uurisime neilt, milliste muredega nende poole kõige enam pöörduetakse.



Rapla Perearstikeskuses töötav hoolduskoordinaator **Irita Raismaa**:

Muresid on palju ja igasuguseid – on neid, eelkõige eakad, kes ei tule enam kodus üksi toime; on neid, kes vajavad abi, aga ei tea, kust seda küsida või kuhu pöörduda; on noori, kel pole tugevat tugivõrgustikku, aga vaja on nõu või toetavat õlga; on lapsevanemaid, kel on keeruline oma laste vajadustega toime tulla; ja on ka praktilisi küsimusi – kuhu pöörduda töövoime hindamiseks, kus pikendada dokumente jne.

E-post: koordinaator@raplapak.ee, tel 5309 5920 (katab teenu-sega Rapla ja Kehtna vallad).



Märjamaa Perearstikeskuses töötav hoolduskoordinaator **Kristi Jürgenson**:

Probleemid, millega minu poole pöörduetakse on väga erinevad. Üldjuhul on tegemist sotsiaalsete probleemidega. Enim vajavad abi eakamad inimesed, kes on oma murega üksi jäänud, sest neil puudub lähedaste abi ja toetus. Minu ülesanne on aidata leida sobivaid lahendusi. Selleks teen koostööd nii lähedaste (kui on olemas), perearstikeskuse kui ka omavalitsusega.

E-post: kristi.jurgenson@perearstid.ee, tel 540 05894 (katab teenu-sega Märjamaa ja Kohila vallad).

FOTOD: CAMILLA KÄNNOLA, RAPLAMAASÕNUMID

### Lahenduskeskse coachina

aitan inimestel ületöötamise mustreid lõhkuda, ise oma elu kvaliteeti tõsta ja end juhtida. Saada selgust, saavutada kiiremini oma eesmärgid. Aitan vähendada töötajate läbipõlemist, viies läbi ka praktilisi stressi ennetavaid koolitusi kollektiividele.

Info:

siret.narja@gmail.com  
Meeleselgus OÜ  
+372 5684 9818

### Nõustamiskeskus Sotsiaalne Kaasatus

Meie teenused Raplas: sotsiaalne rehabilitatsioon, ohvriabi, vaimse tervise teenus, võlanõustamine.

Teid nõustavad psühholoogid, eripedagoogid, logopeed, tegevusterapeut, loovterapeut, füsioterapeut, kogemusnõustaja ja võlanõustaja.

Tallinna mnt 22,  
Rapla ärimaja (2. korrus).

Info: +372 5810 3114  
sotsiaalnekaasatus@gmail.com  
www.sotsiaalnekaasatus.ee

### MTÜ Kohila Turvakeskus pakub Rapla- ja Harjumaal erinevaid toimetulekut toetavaid teenuseid.

Pakume sotsiaalset ja tööalast rehabilitatsiooni, erihoolekandeteenust ning koduteenust. Meil tegutseb ka pesumaja “PesuKati,” mis pakub tööd ja hoiwet psüühilise erivajadusega inimestele nende kohandatud keskkonnas. Korraldame veel erinevaid huviringe lasteaedades ja suvelaagreid.

MTÜ Kohila Turvakeskus osutab teraapia- ja rehabilitatsiooniteenuseid eesmärgiga toetada inimest elukaare igas osas, kus tekib vajadus toimetulekut parandada. Meie meeskonda kuuluvad tegevusjuhendajad, sotsiaaltöötajad, eripedagoogid, tegevusterapeut, loovterapeut ja psühholoog.

Lisainfo saamiseks külastage meie kodulehti [www.kohilatkk.ee](http://www.kohilatkk.ee) ja [www.katikodu.ee](http://www.katikodu.ee)

Facebookis: [www.facebook.com/katikodu](http://www.facebook.com/katikodu)

Rehabilitatsiooniteenuse info: +372 53620794 või [katikodu.reha@gmail.com](mailto:katikodu.reha@gmail.com).



### Raplamaa Naiste Tugikeskus on naistele,

kes tunnevad, et tahavad oma olukorrast rääkida, vajavad tuge oma muredele lahenduste otsimisel, tahavad analüüsida võimalikke variante vägivaldse lähisuhte lõpetamiseks ja enda ning laste edasise elu korraldamiseks. Vastame telefonile ööpäevaringselt.

**Vägivaldast on väljapääs! Aitame sul seda leida.**

Meie teenused: psühhosotsiaalne abi, vajadusel juriidiline ja psühholoogiline abi, ajutine turvaline majutus.

+372 54005144  
[raplamaanaistetugikeskus@gmail.com](mailto:raplamaanaistetugikeskus@gmail.com)  
[www.raplanaistetugi.ee](http://www.raplanaistetugi.ee)

