



Tervis ja TURVALISUS

SEPTEMBER 2025

Optometrist aitab silma tervist hoida

KATRI REINSALU

Paljud inimesed pöörduvad silmade tervise küsimustes otse silmaarsti poole, kuid sageli on just optometrist see spetsialist, kelle vastuvõtule võiks esmalt minna. Optometrist selgitab, kuidas õige spetsialist valida.

“Optometristi poole tasub pöörduda, kui on tunne, et sinu nägemisteravus on muutunud, on vaja mõõta silmarõhku ning kui on vaja küsida nõu prilliklaaside, kontaktläätsede ja üldise silmahoolduse kohta,” selgitas Instrumentarium Optika optometrist Aili Rass. Optometrist aitab ka siis, kui muret teevad näiteks punetavad ja kuivad silmad, mis ongi inimeste üks levinumaid muresid.

Optometrist või silmaarst?

Silmaarstid ehk oftalmoloogid tegelevad silmahaiguste diagnostika, ravi ja järelraviga. Näiteks silmapõletiku või -trauma korral tuleb pöörduda just arsti poole. “Optometristid tegelevad nägemise ja üldise silma tervise kontrolliga ning prillide määramise ja kontaktläätsede sobitamise,” rääkis Rass.

Raplamaa inimestele tähendab see, et alati ei pea silmaarsti järjekorda ootama jääma. Lähim silmaarst võtab kliente vastu Kohilas. Kui muret teevad aga just nägemisteravuse muutused, punetavad või kuivad silmad või soov silmarõhku mõõta, tasub esmalt pöörduda optometristi poole. Lisaks saab aja optometristi vastuvõtule tavaliselt palju kiiremini kui silmaarsti juurde.

Raplamaa Haigla juhataja Piret Sell: silmaarsti kabineti loomine nõuab suurt investeeringut

Ma olen nõus, et silmaarst on vajalik eriala ja oleks väga hea, kui see oleks kättesaadav ka Raplas. Silmaarsti kohta on Raplamaa haiglas analüüs tehtud juba eelmise haiglaajuhil ajal. Silmaarsti eriala on viimaste kümnendite jooksul muutunud kõrgtehnoloogiliseks erialaks, kus on vajalik väga erinevate aparaatide olemasolu ja seetõttu on algne investeering väga suur. Teiseks valitseb meil Raplamaa haiglas suur ruumipuudus.

Vastuvõtule registreerimine

Optometristi juurde saatekirja vaja ei ole. Instrumentariumi Rapla kauplus asub Rappeli keskuses (Tallinna mnt 4). Optometristi vastuvõtule saab aja helistades telefonil 489 1950 või interneti teel broneerides. Rass ütles, et aja vastuvõtule saab enamasti paari päeva jooksul, sõltuvalt graafikust. Visiiditasud võivad erinevate optikakaupluste loikes erineda. Rapla Instrumentariumi optikas maksab optometristi visiit 26 eurot ning prilliositajale 13 eurot.

Optometrist võtab kliente vastu ka Eesti Optiku poes Rapla Konsumis (Tallinna mnt 16). Optometristi juurde saab aja registreerida kaupluses kohapeal või telefonil 485 5540. Vastuvõtt toimub 1 kord nädalas.

Kuidas nügida lapsi ja noori tervislikuma eluviisi poole?

TERVISEKASSA

Raplamaal on juba kaks aastat töötanud uus spetsialist, Eesti esimene haridusasutuste tervisedendaja. Seda ametit pidav Anabell Kinkar tutvustas, mis on tema töö eesmärk ja millega ta tegeleb või mis väljakutseid see ametikoht pakub.

Eesti laste aina suurenev kehakaal, vähene liikumine ja muudki tervistkahjustavad harjumused on uuringutes kinnitust leidnud tõsiasi. Selleks, et aidata lapsi ja noori suunata tervislikuma eluviisi poole, alustasid Tervisekassa, Tervise Arengu Instituudi ja kohalike omavalitsuste eestvedamisel Eesti maakondades ning Tallinnas ja Tartus tööd haridusasutuste tervisedendajad. Nende ülesanne on toetada oma maakonna või linna lasteaedu ja koole nii teoreetiliste teadmiste kui ka praktiliste tegevustega, et kujundada laste ja noorte seas tervist väärtustavat elulaadi. Siiski ei lähe haridusasutuse tervisedendaja ühtegi oma maakonna kooli või lasteaeda tööle, vaid teeb nendega koostööd, pakkudes nõustamist ja infot ning luues üksteiselt õppimise ja kogemuse jagamise võimalusi. Anabell töötab Raplamaa Omavalitsuste Liidus.

Anabell Kinkar kinnitas, et haridusasutuste tervisedendaja töö on väga oluline, sest see aitab lasteasutustel mõtestada paremini oma igapäeva tervisedendusala tegevust ja ennetustööd. Anabell on jõudnud külastada kõiki maakonna 39 haridusasutust ning tutvuda nende elu-olu ja vajadustega. „Koole ja lasteaedu külastades uurisin, kas lastele pakutakse mitmekesist toitu ning võimalusi liikuda ja spordiga tegeleda. Näiteks tunnind, kus mängitakse mängu ja tehakse sporti, aitavad lastel olla aktiivsed ja õppida meeskonnatööd. Samuti oli oluline teadmine, kas lastele ja õpetajatele pakutakse tuge ja nõu, kui nad tunnevad end kurvana või on mures. Lisaks uurisin, milliseid tervisevaldkonna üritusi koolid ja lasteaedad korraldavad ning milliseid programme kasutatakse. Tutvustasin ka ise tõendus põhiseid programme, mis on suunatud koolidele ja lasteadeadele,” kirjeldas Anabell koolide ja lasteadeade tööamise esimest etappi.

Info peab liikuma

Tervisedendaja üks ülesanne on olla haridusasutustele info vahendaja – üle-eestilised kampaaniad, näiteks Tervisekassa vaktsineerimise kampaania, Liikuma Kutsuva Kooli õuesõppe nädal jms.

Eesti esimene haridusasutuste tervisedendaja rõhutas ka seda, et tema töös on oluline mitmesugustes võrgustikes osalemine. „Võrgustike kaudu saab paremini oma tööd organisatsioonidega jagada. Näiteks kuulun maakonna tervise-nõukogusse. Samuti kuulusin komisjoni, mis



analüüsis maakonna lasteadeade toitlustust ja selle tulemusel said kõik lasteaedad soovitud oma lasteaia toitlustuse parendamise kohta,” viitas Anabell. Loomulikult on võrgustunud ka kõik Eesti haridusasutuste tervisedendajad, kes ühistel koolitustel ka üksteist kogemustest õppida saavad.

Paljud jääb rahapuuduse taha

Raplamaa haridusasutused on osa saanud ka Anabelli korraldatud koolitusest. Ta on loonud lasteaia kehalise kasvatus õpetajate võrgustiku ja korraldanud koolide kehalise kasvatus õpetajatele koolitusi. Koolide ja lasteadeade tervise-meeskonnad kohtusid eelmisel suvel Kaius ning septembris oli vaimse tervise alane seminar Raplamaa noortega tegelevatele spetsialistidele.

Siinkohal nentiski Anabell, et haridusasutustega suheldes on talle tihti kõrva jäänud mure selle üle, et paljude vajalike teemadega tegelemine jääb rahapuuduse taha. „Elarvet kärbitakse, hooned on kehvast seisust, erialaspetsialiste napib, erivajadustega laste arv järjest kasvab, aga neid aidata on keeruline,” viitas ta haridusasutuste põhilistele muredele.

Kuid loomulikult näeb ta oma töös ka palju head. „Mind on alati positiivselt vastu võetud ja tunnen, et olen oodatud,” kinnitas Anabell. „Hea on tõdeda, et tervisedenduse valdkonnas tehakse häid asju. Kõik haridusasutuste juhid on uhked oma asutuse, laste ja personali üle. Tahetakse uuendusi ning rohkem mõtestatakse oma tööd ja tegemisi.”

Raplamaa Omavalitsuste Liidus töötab jätkuvalt ka turvalisuse ja rahvatervise spetsialist Ülle Laasner, kes tegeleb nüüd rohkem tööealiste ja eakate sihtrühmaga.

Raplamaa vähihaigete tugirühm kutsub liituma!

FOTO: KADRI-ANN VÄÄRSI

Eestis diagnoositakse vähk igal aastal ligikaudu 9 000 inimesel. Lisaks kaasaegsetele ravi-võimalustele on väga oluline saada ka psühholoogilist tuge. Väga hea koht on selleks tugirühm, mis tegutseb Raplamaal taas alates selle aasta veebruarist. Kui tunned, et Sulle selline meetod võiks sobida, oled väga oodatud!

Raplamaa tugirühm kohtub iga kuu viimasel neljapäeval kell 17-19 Rapla kultuurikeskuses.

25. septembril tuleb oma kogemust jagama onkoloogikakogukonna looja ja eestvedaja Kristel Leif. Augustis toimus ka esimene Onkoloogikafestival „Kohatult kohane“ vähihaigetele ja nende lähedastele, kus kahe päeva jooksul toimusid erinevad arutelupaneelid spetsialistide ja patsientidega, kus leiti uusi sõpru ja kus tantsiti nii, nagu homset ei oleks. Kristeliga kohtume Rapla Kultuurikeskuse Valgre toas.

Kohtumiseni!

Info: Ülle Laasner, 5284090, laasner@gmail.com



PATSIENDIPÄEV

RAPLA KULTUURIKESKUSES

30. SEPTEMBER
11.00-15.00



Regionaalhaigla

LOENGUD

- Kuidas hoida südame tervist? – dr. Margus Viigimaa
- Toimetulek psoriaasiga - patsiendi vaade
- Elu pärast insulti, kogemuslood ja soovitus
- Toolivõimlemine
- Diabeet- järjest suurenev terviseprobleem
- Kaasaegsed vahendid ja võimalused nägemispuudega inimestele
- Kust omaste hooldajad leiavad abi ja tuge?
- Mis on patsiendi õigused ja kohustused
- Suuhooldus, proteesihoidus



TÖÖTOAD

- Südamehaiguste riskide hindamine – KMI, kolesterool, veresuhkur, vererõhk
- Seljatarkuse töötuba
- Elu pärast insulti ja infarkti
- Liikumise soovitus eakatele
- Kuulmisbuss



Registreeri kuulmisbussi uuringule!
<https://kuulmisbuss.smartbron.ee>
Hind 5 eurot

TERVISEMESS

- Jalg ja tald
- Psoriaasiliit – kreemid ja salvid
- Eesti Punane Rist
- Eesti Vähiliit
- Figuurisõbrad
- Teresa abivahendite keskus
- Dementsuse kompetentsikeskus
- Ohvriabi
- Suuhindamine ja suuhooldus eakatel
- Tugirühmad ja Töömaja
- Vabatahtlikud seltsilised
- Eesti Diabeediliit – veresuhkru mõõtmise sensorid
- Apotheka

Patsiendipäeva tervisemessile on oodatud töenduspõhiste toodete ja teenuste pakkujad. Kontakt: raplakoda@gmail.com.

TERVES KEHAS TERVE VAIM

Iga kuu viimasel kolmapäeval

24.09.-25-27.05.26
18:00
Raplas

Rapla Rotary Club

Rapla Rotary klubi on algatanud meeste terviseeemalise projekti, et tutvustada erinevas vanuses meestele erinevaid tervisliku- ja pikaajalise eluviisidega seotud ja mõjutatud valdkondi. Kõik ettekanded toimuvad

Rapla Kultuurikeskuse kinosaaalis ja kepikõnni päev Vesiroosi Kooli terviserajal.

PROGRAMM

2025

24.09 Rene Meimer, Janne Tomberg - Eesti Kepikõnni Liit kepikõnd algajatele ja edasijõudnutele

29.10 Dr. Margus Punab - Tartu Ülikooli Kliinikum meeste tervis

26.11 Prof. Merike Sisask - Tallinna Ülikool vaimne tervis

2026

28.01 Dr. Mare Pruks - Praxis seksuaaltervis ja suhted

25.02 Prof. Mihkel Zilmer - Tartu Ülikool toitumine

25.03 Dr. Heli Kaljusaar - ITK Südamekeskus südame tervis

29.04 Tauri Tallermäe - mälutreening ja koolitaja mõtlemine ja aju treening

27.05 Nädistreening võimlemine ja jõusaal

EDENDAME MEESTE TERVIST!

Eelkõige Raplamäe meestele. Tasuta!
Sündmuste kalender
www.rapla-rotary.ee

Eesti Kepikõnni Liit

Raplamäe Omavalitsuste Liit

Association of Local Authorities of Rapla County

RAPLA MAAKONNA SPORDILIIT

Seenehooaja algusega sagedasemad ka kõned mürgistusinfoliinile 16662.

Selleks, et seenelkäik pakuks rõõmu ega lõpeks tervisemurega, tasub teada, kuidas mürgistust ennetada ja mida teha, kui õnnetus siiski juhtub.

Kõige olulisem reegel on lihtne: **kui kahtled, ära korja**. Korjata ja süüa tuleks ainult neid seeni, mida tuntakse kindlalt. Algajale seenelisele soovita- me lihtsat lähenemist: õppida selgeks 1–2 äratuntavat söögiseent ja piirduda nende korjamisega. Kõik tundmatud või kahtlased seened jäägu metsa – nii väheneb segiajamise oht, mis on üks peamisi seenemürgistuse põhjuseid.

„Valgeid seeni on väga lihtne ajada segamini mürgiste teisikutega ning tasub meeles pidada, et korjamisel võivad vigu teha ka kogenud seenelised, sealhulgas seenemüüjad,“ ütleb Mürgistusteabekeskuse juht **Mare Oder**. Näiteks võib valge kärbseseene segamini ajada metsšampinjoni, sirmiku või kitsemampliga, mürgised võõdikud aga riisikatega. Võõdikud võivad tunduda tugeva jalaga head söögiseened, kuid enamik neist on mittesöödavad ning näiteks kühm- võõdik koguni surmavalt mürgine. Seente määramiseks mõeldud nutirakendused võivad olla abiks, kuid nende täpsus pole alati tagatud – eriti siis, kui rakenduse koostajate seas pole seeneteadlast.

Seeneroog valmistada ja söö samal päeval

Alla kaheaastastele lastele ei tohiks seeneroogasid pakkuda, sest nende seedesüsteem ei ole veel valmis seeni seedima. Ka täiskasvanutel võivad tervisehädad tekkida, kui seenetoitu on valesti säilitatud või korduvalt üles soojendatud. Seened tuleks puhastada ning neist valmistatud toit ära süüa samal päeval.

„Seened riknevad kiiresti ja hakka- vad eritama inimesele kahjulikke aineid. Isegi tavalistest puravikest võib saada tugeva seedetraktiärrituse, kui need on kaua soojas seisnud,“ toonitab Oder. Seenehoidiseid ei pea kohe tarbima, kuid oluline on, et purki saaksid vaid need seened, mille söödavuses ollakse täiesti kindlad. Ka külas olles tasub uurida, milliseid seeni on toidus kasutatud. Seda on tähtis teada, sest kui

ilmnevad seenemürgistuse sümptomid, saab mürgistusinfoliin inimest paremini nõustada.

Seenemürgistuse esmaabi

Mürgiste seente söömine tekitab erinevaid tervisekaebusi ning võib halvimal juhul lõppeda surmaga. Mürgistuse tõsiduse hindamisel on oluline teada, kui kiiresti pärast seente sömist sümptomid tekkisid ning millist seent söödi või arvati söödavat.

Seedetraktiärritusele viitavad enamasti iiveldus, oksendamine, kõhuvalu ja -lahtisus. Kui sümptomid ilmnevad kuni kolme tunni jooksul, on enamasti tegemist seenega, mis ärritab seedetrakti, kuid ei põhjusta eluohtlikku mürgistust. Kui seedetrakti sümptomid ilmnevad hiljem, tuleb kahtlustada mürgistust eluohtlike

seentega. Sellisel juhul on vajalik kiire meditsiiniline läbivaatus ja jälgimine haiglas.

Seenemürgistuse kahtluse korral ei tasu ootama jääda – tuleb helistada kohe mürgistusinfoliinile 16662, mis töötab ööpäev läbi. Infoliin on anonüümne ning seal saab täpsed juhised edasiseks tegutsemiseks.

Seenemürgistuste korral võib olla abi aktiivsöest. Seda võiks kodus varuks olla täiskasvanu kohta 50 grammi ehk umbes 200 tabletti. Selleks, et mürgistuse või selle kahtluse korral õige number kiirelt üles leida, salvesta mürgistusinfoliini number **16662** oma telefoni.



Uued põhimõtted liiklus- järelevalves – räägi kaasa!

TAGO TREI

Kesk-Eesti politsei ja osakonna juht

Suve algusest oleme liiklusjärelvalves testi- nud uusi põhimõtteid, kus esikohal on aktiivne ennetuslik sekkumine.

Sihistame veelgi täpsemalt liiklusjärelvalvet ning pöörame rohkem tähelepanu ka suhtlemisele ja selgitustööle. Täiendavad tegevused on vajalikud, sest eelnev aasta oli liikluses üks negatiivsemad aastaid. 2024. aastal hukkus Eestis liikluses 69 ja vigastada sai 2165 inimest.

Erinevate muredega on võimalik alati pöörduda piirkonnapolitseinikute poole. Märjamaa vallas on piirkonnapolitseinikuteks:

- Kaspar Rodes:** kaspar.rodes@politsei.ee, 5347 4415;
- Gert Kalmiste:** gert.kalmiste@politsei.ee, 5326 7181;

- Rapla maakonna veebipolitseinik **Virginia Ciunite:** virginia.ciunite@politsei.ee, 5887 4542.

Ootamekogukonnainimesikaasarääki- ma konkreetselt ka liiklusrikkumiste ja -ohtlike kohtade osas. Võtke mõned minutid ja vastake palun küsimustikule: https://docs.google.com/forms/d/16sO_iFssQLqxjKnnO--vzvht-vCIRKFhZ7WSSlIfQkE/preview



Piirkondlik politseitöö on kogukonna vajadustest lähtuv ja probleemide lahendamisele keskendunud tegevus konkreetses piirkonnas. See on üks politseitöö vorme, mis tugineb kogukonnakeskse politseitöö põhimõtetele. Töö eesmärk on lähendada politseid kogukonnale, tuvastada piirkonnas kogukonna turvalisust häirivaid probleeme ja arendada politsei, asutuste, ühenduste ning kohalike omavalitsuste koostööd. Probleemide lahendamisel keskendume kogukonna huvidele ning seejuures on fookus ohtude ennetamisel ja vähem konkreetsete sündmuste lahendamisel. Piirkonnapolitseinik ei tegele kiireloomuliste hädaolukordadega, vaid pigem püsivate või korduvate muredega, mille lahendamiseks on vaja koostööd elanike ja politsei vahel.