

Raplamaa Haiglas alustas tööd uus vaimse tervise spetsialist

KATRI REINSALU

Raplamaa Haigla meeskonda on lisandunud uus vaimse tervise õde Kätlin Laas. Laas pakub tuge erinevate psüühika- ja käitumishäiretega patsientidele ning nende lähedastele.

Laas on tervishoiu valdkonnas peaaegu 30 aastat töötanud. Viimased 13 aastat on ta olnud ametis Tallinna Koolitervishoid SA-s kooliõe ja vaimse tervise õena. Seda tööd jätkab ta ka praegu. Kooliõe töö on mitmekesine ja andnud Laasile hea ettekujutuse vaimse tervise muredest, millega õpilased aina enam kokku puutuvad. "Ühel hetkel tundsin, et vaimne tervis on minu teema ja täiendasin end Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli magistriõppes vaimse tervise suunal. Olen selle valikuga siiani väga rahul. Mulle tõesti meeldivad inimesed, inimestega vahetu suhtlemine ning aitamine toob mulle rõõmu ja kokkuvõttes see toetab minu enda vaimset tervist," rääkis Laas.

Uute väljakutsete otsingud tõid ta Raplamaa Haiglas. "Mind on Raplamaa Haiglas väga hästi vastu võetud, hea on tunda sisseelamisperiodil kindlat seljatagust toetavate kolleegide näol," ütles Laas.

Millal abi otsida?

"Vaimse tervise õde on spetsialist, kellel on erioskused ja teadmised töötamiseks erinevate psüühika- ja käitumishäiretega patsientidega ning nende lähedastega," selgitas Laas. Põhjuseid vaimse tervise õe poole pöördumiseks on palju, sageli on selleks inimest segav ärevus, unehäired, meeleoluhäired, sõltuvusprobleemid, enesetapumõtted. Eakate puhul kerkivad esile mäluprobleemid, dementsus ja sotsiaalne toimetulek, laste ja noorukite puhul aga aktiivsus- ja tähelepanuhäired, enesekindluse puudumine ning õpiraskused.

Abi tasub otsida siis, kui vaimse tervise mured hakkavad igapäevaelu segama. "Meil kõigil on mõnikord päevi, kui tuju on kehv ja meel kurb ning see on täiesti normaalne. Kui need sümptomid kestavad nädalast nädalasse, siis see enam normaalne ei ole ja me vajame spetsialisti abi," ütles Laas. Samuti tasub kuulata oma lähedaste tähelepanekuid.

Kui inimene pöördub vaimse tervise õe vastuvõtule esmakordselt, viiakse läbi põhjalik hindamine. Vaimse tervise õde

Hooliv kogukond = tervem ühiskond

Vaimse tervise kuu 2025

Vaimse tervise alane abi:	
Psühholoogiline kriisiabi E–R 9.00–20.00	116123
Lasteabi	116111
Eluliini usaldustelefon 19.00–07.00	655 8088
Eesti Vähiliit	
igal tööpäeval	800 2233 (lauatelefonilt)
kell 10.00–12.00 ja 18.00–20.00	631 1727 (mobiililt)
Dementsuse info- ja usaldusliin	644 6440
Ohvriabi	116 006
E-nõustamine:	https://peaasi.ee/e-noustamine/
Meditsiiniline nõu:	
Pearsti nõuandeliin	1220
Lastearst kuuleb	1599
Ämmaemanda nõuandelefon	12252

nõustab vastavalt olukorrale patsiente ja/või lähedasi, motiveerib, viib läbi vajalikke teste ning küsimustikke, konsulteerib või suunab edasi teiste spetsialistide vastuvõtule.

Mured algavad sageli juba lapsepõlves

Vaimse tervise õde võtab vastu ka lapsi (alates 6. eluaastast) ja noori. Laas tõi välja, et suur osa täiskasvanueas esinevatest psüühikahäiretest saavad alguse lapse- ja noorukieas. „Seetõttu on väga oluline märgata laste vaimse tervise muresid võimalikult vara ning õigesti reageerida,“ rõhutas ta. Tema hinnangul võiks juba lasteaias hakata arendama sotsiaal-emotsionaalseid oskusi nagu eneseteadlikkus, enesejuhtimine, empaatia, suhteoskused ja probleemilahendusoskused.

Noorukite puhul tõi ta esile enesekindluse puuduse ja pideva nutiseadmete kasutamise, mis võib kaasa tuua üksildustunde ja raskused oma emotsioonidega toimetulekul. "Olen märganud, et järjest sagedamini kurdavad minuni jõudnud inimesed üksildustunnet, pole kellegagi jagada oma muresid või rõõme. Siin võivad ilmselt põhjusteks olla nii kiire elutempo kui ka järjest süvenev nutiseadmetesse kadumine," rääkis Laas.

Kõige olulisem on astuda esimene samm muutuste suunas. "Vaimse tervise õde ei anna hinnanguid ega mõista hukka, vaid kasutab oma oskusi inimese heaolu parandamiseks. Täpselt nii nagu me hoolitseme oma füüsilise tervise eest, tuleb hoolitseda ka vaimse tervise eest," rääkis Laas. Enne vastuvõtule tulekut tasuks läbi mõelda põ-

hilised probleemid, mis muret teevad. "Samas oskab vaimse tervise õde suunavate küsimuste ning toetava suhtlemise läbi niikui jõuda patsiendi murekohtadeni," julgustas Laas.

Raplamaa Haigla vaimse tervise õe vastuvõtule ei ole vaja saatekirja. Aja saab broneerida Terviseportaali kaudu või helistades haigla registratuuri. Praegu on ooteaeg umbes paar nädalat.

Kuidas igapäevaselt oma vaimset tervist hoida?

Oktoober on vaimse tervise kuu. Tänapäeva kiires maailmas, kus sotsiaalmeedia, kohustus ja infovoog meid üha enam survevad, on ärevus saanud justkui vaikseks kaaslasaks. WHO andmetel kannatab maailmas ärevushäirete all sadu miljonit inimesi ning see mõjutab nii meie otsuseid, suhteid kui ka tervist.

Vaimse tervise mõttes lihtsaid nippe või võluvitsakest ei ole. Samas saame me kõik oma vaimse tervise hoidmiseks nii mõndagi ära teha. Eelkõige tasub meeles hoida vaimse tervise vitamiine - piisav uni, regulaarne füüsiline aktiivsus, mitmekesine toitumine, toetavad suhted, positiivsed emotsioonid. "Julgustan kindlasti vahetut suhtlemist inimeste vahel ning tegelemist nende tegevustega, mis meele rõõmsaks teevad. Mis puudutab lapsi, siis näitavad uuringud, et siin on kaitsvateks teguriteks pakkuda lastele mitmekesist elu - spordi- ja huviringid, looduses viibimine, edulamused, arenemisvõimalused, kuuluvustunne, kõikvõimalikud koostegemised perega ning kindlasti vähem nutiseadmeid!" tõi Laas välja.

OMASTEHOOLDAJATE TUGIGRUPP RAPLAS

Kohtume neljapäeviti kell 18.00

Registreeru: info@ojaveere.ee

16. oktoober "Miks hoolitseda enda füüsilise ja vaimse tervise eest kui niigi on palju teha" kogemusnõustaja Katrin Polli

23. oktoober "Räägime hingelt ära. Vajadusel räägime nii elust kui surmast" hingehoidja Greta Vaus

30. oktoober "Elamata jäänud elu ja täitmata unistused?" - leinanõustaja Meeli Laane



Omastehoolajate kohtumised

Neljapäeva õhtuti algusega kell 18.00 toimuvad Raplas Ojaveere Vaimse Tervise Keskuses kohtumised, kus toetust ning nõu pakutakse omastehoolajatele. Kohtumised viiakse läbi Raplamaa Partnerluskogu ühisstrateegias sisalduva ESF+ meetme „Sotsiaalne heaolu“ raames.

Endale olulise või lähedase inimese hooldamisega käib tihtipeale kaasas müüt, et sellega peaks toime tulema justkui niisama, ilma välist toetust või abi küsimata. Tundub justkui piinlik öelda, et ma vajan puhkust oma isa või ema, abikaasa või lapse hooldamisest, et vajan aega iseendale, vajan võimalust kellegagi arutada, kuidas tekkinud olukorraga paremini toime tulla. Arusaamatused võivad tekkida ka pereliikmete endi vahel, sest ei suudeta kokku leppida, millist rolli keegi täitma peaks, millise koormusega või milliste vahenditega panna.

Omakse hoolamine võib olla väga suur psühholoogiline, füüsiline ning emotsionaalne koormus. See võib võtta päevast rohkem tunde ning rahakotist rohkem ressursse, kui väljastpoolt vaadates arvata osatakse.

Tihti peale inimene ei oskagi arvata, et ta üldse võiks ennast omastehoolajaks pida. Omastehoolusest.ee lehel on väga hea kirjeldus sellest, kes on omastehoolaja: „Omastehoolaja on inimene, kes hooldab pereliiget või lähedast, kes haiguse, puude või muust erivajadusest tingituna vajab abi oma igapäevaelu toimingutes. Omastehoolus võib olla lühiajaline ja ajutine, kuid on sageli just ööpäevaringne järelevalve ja hooldus. Hooldusvajadus võib välja kujuneda pikemaajalise või olla tingitud ootamatust haigusest, õnnetusest või erilist hoolt vajava lapse sünnimisest. Omastehoolajad on abikaasad, puudega lapse vanemad või oma eakate vanemate eest hoolt kandvad tütre ja pojad. Tavapärane hoolitsus muutub hooldustööks kui abivajadus on muutunud igapäevaseks, kui võetakse kasutusse kell ja kalender, kui hooldaja hakkab tunda väsimust. Omastehoolus pereelu osana võib tulla ellu mistahes perioodil, puudutades paljusid erinevaid peresid, võib muuta terve pere elu ja puudutada kogu peret.“

Selleks, et jaksaksid kellegi teise eest hoolt kanda, tuleb ka iseenda eest hoolt kanda. Just selleks ongi Ojaveere Vaimse Tervise Keskuses omastehoolajatele suunatud kohtumised mõeldud. Anna enda huvist märku kirjutades info@ojaveere.ee, aga teretulnud on ka kõik viimasel hetkel saabujad. Rohkem infot leiad ka meie koduleheküljelt www.ojaveere.ee

2025/2026 on oodatud tasuta vaktsineerima

TERVISEKASSA

GRIPP	COVID-19
LAPSEOOTEL NAINE	✓ LAPSEOOTEL NAINE
6 KUUD - 7A (K.A) LAPSED	✓ KÖRGENENUD RISKIGA LAPSED JA TÄISKASVANUD*
7-18 (K.A) KAASUVATE HAIGUSTEGA*	✓
60+	✓ 60+
HOOLEKANDEASUTUSTE ELANIKUD	✓ HOOLEKANDEASUTUSTE ELANIKUD
	✓ TERVISHOIU- JA HOOLEKANDEASUTUSTE TÖÖTAJAD
	✓ TERVISHOIUTÖÖTAJA OTSUSEL VAKTSINEERIMINE

*südame ja veresoontehase haigused, onkoloogilised haigused, immuunpuudulikkus, diabeet ja obstruktiivne kopsuhaigus

*info tervishoiuteenuse osutajalt

vaksineeri.ee

Ohuolukorras loeb iga sekund: varju seal, kus oled!

OSKAR LEPIK

Päästeamet

Sõda Ukrainas, droonid Euroopas ja muutunud julgeolekuolukord on pannud ühiskonda rohkem mõtlema oma turvalisusele ning tõstatanud küsimuse: kui valmis me kriisideks oleme? Eesti on turvaline ja kaitstud riik. Ent kindlustunnet kasvatab ka teadmine, et kui olukord seda nõuab, siis oskame õigesti tegutseda.

Sel aastal on päästeametil oktoobris, elanikkonnakaitse kuulsireeni varjumine ja ohuteavitus. Pealtnäha tundub see enesestmõistetava teemana, ent Eesti inimesed ei kipu ohuolukorras sugugi ühtmoodi käituma. Kui aega on vähe ning ohus on elu või tervis (nt suurõnnetus ohtlike kemikaalidega, plahvatus, sõjaline rünnak või muu ootamatu olukord), võib viivitamine aga maksta elu.

Hiljuti viidi Eesti inimeste seas läbi uuring, milles küsiti inimeste käitumise kohta ohusireeni kuuldes. Vaid 34% küsitlenuist vastas, et nad varjuks kohe lähimasse siseruumi ja otsiks seejärel lisainfot - just nii, nagu kriisilukorras tegutsema peab! Ülejäänud võivad aga end pahaaimamatult ohtu seada: osa otsiks esmalt infot, osa lahkuks asukoha hoonest, et minna avalikku varjumiskohta ja osa ei teeks üldse midagi.

Iga sekund loeb!

Kampaaniaga „Varjumiseks on 3 minutit – kuhu jõuad sina?“ pannakse inimestele südamele, et varjumine peab toimuma kiiresti. Reaalses ohuolukorras võib aega varjumiseks olla isegi vähem. Kampaanias kasutusel olev ajaline mõõde aitab paremini mõista, et ohu korral ei ole aega otsida ideaalset lahen-

dust, vaid tegutseda tuleb kohe. Ohuolukorras loeb iga sekund.

Varjumine pole keeruline, kuid see peab toimuma väga kiiresti. Kui kuuled sireene või oled saanud riigilt läbi EE-ALARMi korralduse varjuda, ära ignoreeri ohtu ning varju kohe! Püsi turvalises kohas kuni tuleb teadaanne ohu möödumisest.

Iga varje loeb!

Ohu korral ära kuluta aega spetsiaalse varjumiskoha otsimisele. **Parim varjumiskoht on tegelikult seal, kus sa parasjagu oled.** Kui oled hoones, jää sinna. Avalik varjumiskoht võib jääda sinu asukohast liiga kaugale. Tegelikult ongi avalik varjumiskoht mõeldud sõjaolukorras neile, kes viibivad ohuohetel linnatänaval. Kui oled kodus, tööl või poes, siis tuleb varjuda samas hoones. Leia ruum, mis on madalal korru- sel, tugevate seintega ja ilma akendeta. **Jäta meelde – sinu ja õue vahel peab olema vähemalt kaks seinu.** Nii kait- sed end lööklaine purustuste, suitsu, lenduvate esemete ja kildude eest. See on lihtne ja hea viis end kaitsta.

Kui oled õues ja ühtegi siseruumi läheduses pole, siis plahvatusohu korral ära jää lageda taeva alla seisma. Parim viis end sel hetkel kaitsta on heita pikali maalohku või kraavi ning katta pea kätega. Kõige ohtlikum on jääda püsti ja nähtavaks. Varjumine tähendab, et sa vähendad oma haavatavust – iga takistus sinu ja ohu vahel võib päästa sind rasketest vigastustest.

Me ei pane suitsuandurit lakke, sest ootame tulekahju. Me teeme seda, et olla valmis end õigel ajal päästma. Samamoodi peame mõtlema ka varjumisele. Kui teame, kuidas ohuolukorras tegutseda, siis suudame paremini kaitsta ka ennast ja oma lähedasi. Teadmised ja oskused on osa meie kindlustundest.

Täpsemaid juhiseid, kuidas varjuda ning selleks valmis- tuda, vaata veebilehelt www.olevalmis.ee

Valusad petukõned: ära jaga oma sääste kelmidega

KATRI REINSALU

Petukõned on muutunud üha kavalamaks ja läbimõeldumaks. Kui veel mõnda aega tagasi rääkisid kelmid telefonis vigaselt või võõrkeeles, siis täna- seks suhtlevad nad la- dusas eesti keeles ning jätavad endast väga viisaka mulje.

Petukõnede skeem on üles ehitatud inimese paanikat ja usaldust ära kasutades. Pet- tur oskab luua usaldusliku õhkkonna ohvri isikuandme- te kätte-saamiseks. Kõnede käigus õngitsetud kasuta- jatunnuste ja paroolide abil jääb ohver ilma oma sääs- tudest. Lisaks võivad kelmid ohvri nimele ka laenu võtta.

Käesoleval aastal on raplamaalased kelmidele kaotanud juba üle 307 000 euro. See summa ei ole lõplik, sest tegelikud kahjud on alles väljaselgitamisel. Oktoob- ri alguse seisuga on Rapla maakonnas politseisse teata- tud 145 kelmuse või selle katse juhtumist.

“Kelmuste kuritegusid (KarS § 209-213) on registreeritud 47,” ütles Põhja prefek- tuuri raskete kuritegude tali- tuse juht Elari Haugas.

Üle Eesti saab politsei iga- päevaselt mitukümmend tea- det kelmustest. “Täna oleme olukorras, kus kelmuste eest ei ole mitte keegi kaitstud – ohvrid on nii noored kui ka eakamad inimesed emakee- lest sõltumata. Seetõttu tasub kõigil inimestel olla ettevaat- lik, viia end kurssi hetkel levi- vate petuskeemide ja võima- like ohtudega ning teavitada sellest ka oma lähedasi,” rää- kis Haugas. Petturite vastu aitab teemast rääkimine ja hetkel levivate petuskeemi- dega kursis olemine. Selleks tasub külastada Politsei- ja Piirivalveameti kodulehte või sotsiaalmeediakontosid.

Kuidas petukõne ära tunda?

“Petukõnede äratundmi- se teeb järjest raskemaks asjaolu, et erinevaid sk- eeme on niivõrd palju ning need muutuvad ajas väga kiiresti vastavalt päevaka- jalistele teemadele. Üldjuhul ühendab kõiki petukõnesid asjaolu, et inimestel palu- takse sisestada või kinnitada oma pangakonto andmed, PIN-koodid või muud isiku- andmed,” kirjeldas Haugas. Ohumärgiks on ka kiirus- tamine ja survestamine, et kannatanul poleks aega mõelda ja kahelda.

“Näiteks on praegu ak- tiivselt levimas Elektrilevi, Tervisekassa ja Sotsiaalkind-

lustusameti nimelt tehtavad petukõned. Elektrilevi nimelt pakutakse arvesti vahetust, Tervisekassast ravihüvitist ja Sotsiaalkindlustusameti ni- mel palutakse inimesel oma andmeid kontrollida. Selliste kõnede eesmärk on õngitseda inimeste andmeid ja kodu- lehtedel sisselogimiseks küsi- takse PIN-koode,” tõi Haugas näiteid.

Sellega kelmid aga ei piirdu. “Tihti järgneb sellele kelmilt uus kõne politsei või panga nimelt, mis näiliselt lisab turvalisust ning kus sel- gitatakse, et inimese kontol toimuvad kahtlased tehingud ning nende peatamiseks on vaja kiiresti tegutseda, kus petturid taaskord PIN-koode küsivad. Teinekord palutak- se kannatanul oma sularaha või pangakaart viia pakiau- tomaati või anda üle kulle- rile, et need turvalisse kohta toimetada,” rääkis Haugas.

Enda kaitsmiseks on kõi- ge olulisem hoida meele, et pank või politsei ei küsi mitte kunagi inimeselt tema pangaandmeid või PIN-koo- de. “Kindlasti ei tohi kellegi palvel kuhugi sisestada oma PIN-koode ega teha võõras- tega rahalisi tehinguid. Kui sa märkad kahtlast kõnet või kõhkled helistaja jutust, siis võta hetk ja ära kiirusta – lõ- peta kõne ja kontakteeru riigiasutuse või ettevõtte amet- liku klienditeenindusega, et

uurida, kas tegemist on tõese info või pettusega,” soovitas Haugas.

Mida teha, kui sisestad kõne käigus oma PIN-koodi?

Kiire reageerimine on siin võtmetähtsusega. “Kui ini- mene on kelmidele jaganud oma PIN-koodid, siis tuleb need kiiresti blokeerida ja ära vahetada. Sarnaselt tuleks käituda ka pangaga – kui oled kelmile pangamakse teinud, tuleks helistada kohe panka ning paluda kõik üle- kanded blokeerida. Kui raha on pangas veel broneeritud, kuid mitte üle kantud, siis võib-olla on pangal võima- lik makse tühistada või üle- kanne vaidlustada,” rääkis Haugas. Kui makse on juba sooritatud, siis on seda raha praktiliselt võimatu tagasi saada. “Kahju saades tuleb kindlasti pöörduda politsei poole. Politseid võib teavi- tada kelmuskahtlusest ka siis, kui raha üle ei kantud ja kahjusid ei tekkinud - iga vih- je aitab meid viia lähemale kurjategija tabamisele,” lisas Haugas.

Politsei on avanud ka e- posti aadressi kelmused@politsei.ee, kuhu julgustab inimesi saatma infot või- malike petuskeemide kohta, sealhulgas kõnesalvestisi ja ekraanitõmmiseid kahtlas- test sõnumitest.

Rapla maakonna tervishoiuteenustega rahulolu küsitlus 2025

2022. aastal viisime Raplamaal läbi veebi- küsitluse, et uurida, kui rahul on inimesed kohalike tervishoiu- teenustega. Küsitlus hõlmas maakonna- haiglat, perearstin- dust, apteegi- ja ham- baraviteenuseid ning eriarstiabi. Toona vas- tas küsimustikule 669 inimest. Tagasiside oli väga konstruktiivne ning mitmed asutused, nagu haigla ja pere- arstid, said tulemused analüüsamiseks ja va- jadusel muudatuste tegemiseks.

Sel aastal uurime taas, mil- lised on teie kogemused ja mured ning kas olukord on

ajas paranenud. Uuenduse- na lisasime küsitlusse ka kiir- abiteenust puudutava teema.

Oleme väga tänulikud, kui leiate aega jagada oma arva- must ja ettepanekuid. Samuti on oodatud positiivne tagasi- side – kui olete saanud kvali- teetset abi või hea kogemuse osaliseks, andke sellest kind- lasti teada. Küsitlus toimub projekti „Inimkeskse hoole- kande- ja tervishoiusüsteemi koordinatsioonimudeli jät- kurakendamine Raplamaal“ raames, mida kaasrahastab Euroopa Sotsiaalfond.

Küsitlus on avatud 15. oktoobrist kuni 15. novembrini 2025.

Küsitlus on leitav aadressil <https://rol.raplamaa.ee/uu- dised/>, Raplamaa terviseden- duse ja Raplamaa Omavalit- suste Liidu FB lehel, valdade lehtedel. Siseneda saab ka QR-koodi abil.



Lisainfo:
Ülle Laasner
projektijuht, Rapla maakonna tervisedendaja
E-post: ylle.laasner@raplamaa.ee
Telefon: 528 4090

