



# Tervis ja TURVALISUS

SÜGIS 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 aparatuuride 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 keskus (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 lõikes erineda. Rapla Instrumentariumi optikas maksab optometristi visiit 26 eurot ning prilliosajale 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.

Rapla Prillipood (Rapla Axis OÜ, Tallinna mnt 27) optometrist käib üks kord kuus. Registreerida saab telefonil 485 5062 või prillipoest läbi astudes.

## 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 tunnid, 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 lasteaiad korraldavad ning milliseid programme kasutatakse. Tutvustasin ka ise tõendus põhiseid programme, mis on suunatud koolidele ja lasteaedadele,” kirjeldas Anabell koolide ja lasteaedadega töötamise 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 organiseerida. Näiteks kuulun maakonna tervise-nõukogusse. Samuti kuulusin komisjoni, mis



analüüsis maakonna lasteaedade toitlustust ja selle tulemusel said kõik lasteaiad soovitud oma lasteaiade toitlustuse parendamise kohta,” viitas Anabell. Loomulikult on võrgustunud ka kõik Eesti haridusasutuste tervisedendajad, kes ühistel koolitustel ka üksteise kogemustest õppida saavad.

### Paljud jätavad rahapuuduse taha

Raplamaa haridusasutused on osa saanud ka Anabelli korraldatud koolitusest. Ta on loonud lasteaiade kehalise kasvatuse õpetajate võrgustiku ja korraldanud koolide kehalise kasvatuse õpetajatele koolitusi. Koolide ja lasteaedade 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. „Eelarvet 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 ravivõimalustele 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



# 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 kooliõde ja vaimse tervise õena. Seda tööd jätkab ta ka praegu. Kooliõde 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 aitamise 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



## 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:                   | <a href="https://peaasi.ee/e-noustamine/">https://peaasi.ee/e-noustamine/</a> |          |
| Meditatsiooniline nõu:          |                                                                               |          |
| Perearsti 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. "See tõttu 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 esimese 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 niikuinii 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 sotsiaalseid, kohustus- ja infovoog meid üha enam survevad, on ärevus saanud justkui vaikseks kaaslaseks. 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 võluvitsakesi 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](mailto: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 hooldamine võib olla väga suur psühholoogiline, füüsiline ning emotsionaalne koormus. See võib võtta päevast rohkem tunde ning rahakotist rohkem ressursse, kui väljastpoolt vaadates arvata osataks.

Tihti peale inimene ei oskagi arvata, et ta üldse võiks ennast omastehoolajaks pidada. 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 hoolus. Hoolusvajadus 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 tütreid ja pojad. Tavapärane hoolitsus muutub hoolustööks kui abivajadus on muutunud igapäevaseks, kui võetakse kasutusele kell ja kalender, kui hooldaja hakkab tundma 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](mailto:info@ojaveere.ee), aga teretulnud on ka kõik viimasel hetkel saabujad. Rohkem infot leiad ka meie koduleheküljelt [www.ojaveere.ee](http://www.ojaveere.ee)

## 2025/2026 on oodatud tasuta vaktsineerima

TERVISEKASSA

### GRIPP

### COVID-19

|                                  |   |                                            |
|----------------------------------|---|--------------------------------------------|
| LAPSEOOTEL NAINE                 | ✓ | LAPSEOOTEL NAINE                           |
| 6 KUUD - 7A (K.A) LAPSED         | ✓ | KÕRGENENUD 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 veresoontehaigused, onkoloogilised haigused, immuunpuudulikkus, diabeet ja obstruktiivne kopsuhaigus

\*info tervishoiuteenuse osutajalt

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

## PATSIENDIPÄEV

RAPLA KULTUURIKESKUSES

**30. SEPTEMBER**  
**11.00-15.00**


## 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
- Suuhoolitus, proteesihoolitus



## 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

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

Patsiendipäeva tervisemessile on oodatud tõendus põhiste 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 tervise teemalise projekti, et tutvustada erinevas vanuses meestele erinevaid tervise- ja pikaajalise eluviisidega seotud ja mõjutatud valdkondi. Kõik ettekanded toimuvad

 Rapla Kultuurikeskuse kinosaalis ja kepikeõnni 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 Raplamaa meestele. Tasuta!  
 Sündmuste kalender  
[www.rapla-rotary.ee](http://www.rapla-rotary.ee)

# Jäta tundmatud seened metsa

 Seenehooaja algusega  
 sagenevad 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 mittemõeldavad 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 valmista 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 hakkavad 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 söömist 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 sealt saab täpsed juhised edasiseks tegutsemiseks.

 Seenemürgistuste korral võib olla abi aktiivselt. 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- järelvalves – räägi kaasa!

## TAGO TREI

Kesk-Eesti politseijaoskonna 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 negatiivsemaid aastaid. 2024. aastal hukkus Eestis liikluses 69 ja vigastada sai 2165 inimest.

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

- **Jaan Sildoja:**  
jaan.sildoja@politsei.ee, 5303 6804;
- **Kristel Teets:**  
kristel.teets@politsei.ee, 5329 2044;

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

 Ootamekogukonnainimesikaasaraäki- ma konkreetselt ka liiklusrikkumiste ja -ohtlike kohtade osas. Võtke mõned minutid ja vastake palun küsimustikule: [https://docs.google.com/forms/d/16sO\\_iFssQLqXjKnnO--vzvht-vClRKFhZ7WSSlIfQkE/preview](https://docs.google.com/forms/d/16sO_iFssQLqXjKnnO--vzvht-vClRKFhZ7WSSlIfQkE/preview)


Piirkondlik politseito on kogukonna vajadustest lähtuv ja probleemide lahendamisele keskendunud tegevus konkreetses piirkonnas. See on üks politseito vorme, mis tugineb kogukonnakeskse politseito 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.

# 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 kuul fookuses 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 ohu hetkel linnatänaval. Kui oled kodu, tööl või poes, siis tuleb varjuda samas hoones. Leia ruum, mis on madalal korrusel, tugevate seintega ja ilma akendeta. **Jäta meelde – sinu ja õue vahel peab olema vähemalt kaks seina.** Nii kaitsevad 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 valmistuda, vaata veebilehelt [www.olevalmis.ee](http://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 tänaseks suhtlevad nad lahusas eesti keeles ning jätavad endast väga viisaka mulje.**

Petukõnede skeem on üles ehitatud inimese paanikat ja usaldust ära kasutades. Pettur oskab luua usaldusliku õhkkonna ohvri isikuandmete kätte-saamiseks. Kõnede käigus õngitsetud kasutajatunnuste ja paroolide abil jääb ohver ilma oma säästudest. 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. Oktoobri alguse seisuga on Rapla maakonnas politseisse teatatud 145 kelmuse või selle katse juhtumist.

“Kelmuste kuritegusid (KarS § 209-213) on registreeritud 47,” ütles Põhja prefektuuri raskete kuritegude talituse juht Elari Haugas.

Üle Eesti saab politsei iga-päevaselt mitukümme teadet kelmustest. “Täna oleme olukorras, kus kelmuste eest ei ole mitte keegi kaitstud – ohvrid on nii noored kui ka eakamad inimesed emakeelest sõltumata. Seetõttu tasub kõigil inimestel olla ettevaatlik, viia end kurssi hetkel levivate petuskeemide ja võimalike ohtudega ning teavitada sellest ka oma lähedasi,” rääkis Haugas. Petturite vastu aitab teemast rääkimine ja hetkel levivate petuskeemidega kursis olemine. Selleks tasub külastada Politsei- ja Piirivalveameti kodulehte või sotsiaalmeediakontosid.

## Kuidas petukõne ära tunda?

“Petukõnede äratundmise teeb järjest raskemaks asjaolu, et erinevaid skeme on niivõrd palju ning need muutuvad ajas väga kiiresti vastavalt päevakajalistele teemadele. Üldjuhul ühendab kõiki petukõnesid asjaolu, et inimestel palutakse sisestada või kinnitada oma pangakonto andmed, PIN-koodid või muud isikuandmed,” kirjeldas Haugas. Ohumärgiks on ka kiirustamine ja survestamine, et kannatanul poleks aega mõelda ja kahelda.

“Näiteks on praegu aktiivselt levimas Elektrilevi, Tervisekassa ja Sotsiaalkind-

lustusameti nimelt tehtavad petukõned. Elektrilevi nimelt pakutakse arvesti vahetust, Tervisekassast ravihüvitist ja Sotsiaalkindlustusameti nimel palutakse inimesel oma andmeid kontrollida. Selliste kõnede eesmärk on õngitseda inimeste andmeid ja kodu-lehtedel sisselogimiseks küsitakse 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 selgitatakse, et inimese kontol toimuvad kahtlased tehingud ning nende peatamiseks on vaja kiiresti tegutseda, kus petturid taaskord PIN-koode küsivad. Teinekord palutakse kannatanul oma sularaha või pangakaart viia pakiautomaati või anda üle kullerile, et need turvalisse kohta toimetada,” rääkis Haugas.

Enda kaitsmiseks on kõige olulisem hoida mees, et pank või politsei ei küsi mitte kunagi inimeselt tema pangaandmeid või PIN-koode. “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 – lõpeta kõne ja kontakteeru riigiasutuse või ettevõtte ametliku 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 inime- 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 ülekanded blokeerida. Kui raha on pangas veel broneeritud, kuid mitte üle kantud, siis võib-olla on pangal võimalik makse tühistada või ülekanne 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 teavitada kelmuskahtlusest ka siis, kui raha üle ei kantud ja kahjusid ei tekkinud - iga vihe aitab meid viia lähemale kurjategija tabamisele,” lisas Haugas.

Politsei on avanud ka e-posti aadressi [kelmused@politsei.ee](mailto:kelmused@politsei.ee), kuhu julgustab inimesi saatma infot võimalike petuskeemide kohta, sealhulgas kõnesalvestisi ja ekraanitõmmiseid kahtlastest sõnumitest.

# Rapla maakonna tervishoiuteenustega rahulolu küsitlus 2025

**2022. aastal viisime Raplamaal läbi veebi-küsitluse, et uurida, kui rahul on inimesed kohalike tervishoiuteenustega. Küsitlus hõlmas maakonna-haiglat, perearstindust, apteegi- ja hambaraviteenuseid ning eriarstiabi. Toona vastas küsimustikule 669 inimest. Tagasiside oli väga konstruktiivne ning mitmed asutused, nagu haigla ja perearstid, said tulemused analüüsiks ja vajadusel muudatuste tegemiseks.**

Sel aastal uurime taas, millised on teie kogemused ja mured ning kas olukord on

ajast paranenud. Uuenduse-na lisasime küsitlusse ka kiirabiteenust puudutava teema.

Oleme väga tänulikud, kui leiate aega jagada oma arvamust ja ettepanekuid. Samuti on oodatud positiivne tagasiside – kui olete saanud kvaliteetset abi või hea kogemuse osaliseks, andke sellest kindlasti teada. Küsitlus toimub projekti „Inimeskese hoolekande- ja tervishoiusüsteemi koordineerimise mudeli jätkurakendamine 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 tervisedenduse 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](mailto:ylle.laasner@raplamaa.ee)  
Telefon: 528 4090

Ära ole see, kes hätta jääb!  
**OLE KRIISIKS VALMIS!**

