Jõgevamaa TERVISELEHT

Tervislikud eluviisid tahavad tasakaalu leidmist

RAIVO MEITUS,
Jõgeva vallavolikogu esimees
Jõgeva maakonna
tervisenõukogu esimees

Me kõik teame, et liikumine koos tervislike eluviisidega aitab anda parema enesetunde, väljanägemise ja rohkem tervena elatud aastaid. Ometi näitab statistika nukraid numbreid ja seda igas vanuseastmes. Eestlased liiguvad vähem, rohkem esineb ülekaalu ja elustiilist lähtuvaid haiguseid. Seega ei ole ehk liigne mõned mõtted veel kord kirja panna.

Ühelt poolt saab küll öelda, et iial varem pole olnud nii palju infot tervislike eluviiside kohta. Näiteks hulk toitumissoovitusi ja treenimisnippe, aga ka ideid emotsionaalse ja vaimse tasakaalu leidmiseks. Osalt saab viidata ka erinevatele rahvaspordiüritustele, mis on üha populaarsemad, ja näib, et palju käiakse jooksmas või jõusaalis. Mis siis ikkagi valesti on?

Vanemate eeskuju

Mulle tundub, et üheks põhjuseks on äärmustesse kaldumine ja sellega seotud suhtumine. Kindlasti on üheks faktoriks, et nii nagu vanemad ees käituvad, kujuneb ka lastes suhtumine liikumisse ja toitumisse. Vähemkasulike toiduainete sageda tarbimise kõrval on teiseks äärmuseks nende täielik välistamine. Spordipõlgajate kõrval on need, kes tulemuste ja eesmärkide täitmise nimel hoopis üle pingutavad ja tervisele niipidi kahju teevad. Kahjuks kohtab sageli ka suhtumist, et osalt äärmuslik tervislikkus ongi õigem ja teeb kuidagi paremaks inimeseks. Nii võibki tekkida tunne, et kui ma niikuinii nende standarditeni ei suuda, pole eriti mõtet pingutada. Lisaks on pea kõigil olemas oma "patused" lemmiksöögid, millest loobumine raske.

Lahendus seisneb tasakaalu leidmises. Liikumisel leia ala, mis sulle meeldib ja rõõmu pakub. Kui jooksmine ei meeldi, võib ette võtta pikema jalutuskäigu. Kui spordisaal on kaugel või teistega koos ei tahaks midagi teha, on internetist võimalik leida erinevaid treeningvideosid ja harjutusi. Toitumisel võiks järk-järgult muuta pisiasju. Näiteks panna iga nädalaga vähem suhkrut kohvi sisse või peita kasulikke köögivilju tavapärastesse toitudesse. Vali kõigega oma tempo, aga püüa teha väikseid samme iseenda heaks. Luba endale vahel laisemat päeva ja toiduga patustamist, kuid ära lase sel harjumuseks kujuneda.

Teiseks võimalikuks põhjuseks on ehk see, et oodatakse liiga kiireid või ebarealistlikke tulemusi. Võetakse ette dieet, kuid kui soovitud tulemusi ei saada, lüüakse käega. Samamoodi võtab tuntavate või nähtavate spordisaavutusteni jõudmine aega ning loobumine näib lihtsama sammuna. Nii on päris sage, et alustatakse hooga, kuid püsivamat harjumust või muutust välja ei kujune. Siinkohal ütleks ka, et osalt on "süüdi" ühiskondlik projektipõhine lähenemine. Kõiksugu algatused on head, kuid sageli puuduvad pikaajalised eesmärgid. Mis saab pärast karskena elatud kuud? Kas eurorahadega trükitud tervisevoldikut üldse loetakse? Kas tervisliku toidu nädal koolis muudab koolisöökla menüüd? See nimekiri ei ole lõplik.

Tervislik eluviis

Selliste entusiasmipuhangute ja kergete loobumiste vältimiseks oleks ehk mõistlik püstitada pisemaid ja rohkem pikaajalisi eesmärke. Samuti pole alati vaja keskenduda kindlale tulemusele, vaid võtta neid kui boonuseid. Liiati ei pruugi kõiki tulemusi alati näha ja tundagi. Näiteks saame küll kohe aru, kui pikem jalutuskäik meile hea meeleolu tekitab ja õhtul tuleb uni paremini. Samas ei tunne me nii selgelt, kui palju see ergutas ainevahetust, aitas tugevdada lihaseid või kuidas paarinädalase kõndimise järel on pisut langenud keskmine vererõhk.

Tervislik eluviis ja liikumine ei tohiks olla sund või vaev, sest nii kaasnev stress ei too ka kuidagi kasu. Selle asemel võiks kõik tervisele hea olla midagi väga loomulikku ja lahutamatut elu osa. Tõsi, statistilised numbrid võiksid ilusamad olla, kuid see pole otsene põhjus, miks peaks pingutama. Pigem on iga tervisele kasulik valik tähtis inimesele endale ja tema lastele. Oluline on meeles pidada, et pole olemas ühte kõige õigemat viisi, kuidas tervislikult elada või liikuda. Kindlasti leidub nende valikute hulgas neid, mida on lihtsam omaks võtta ja harjumuseks kujundada. Tasub ju neist alustada ja väikeste sammudega edasi liikuda. Me ise oleme seda väärt, et tunda end paremini ja elada tervemalt.

Kaassõltuvus on meeldida tahtmise haigus

Kaassõltuvust kui omaette nähtust märgati algselt perekondade juures, kus üks või mitu pereliiget on olnud sõltuvuste küüsis. Hiljem avastati, et kaassõltuvuse tekkimiseks pole ilmtingimata sõltujat tarviski – piisab kui hooldaja last väärkohtleb. Väärkohtlemiseks selles artiklis peetakse kõike, mis ei ole lapsest hoolimine.

Perekonnale on loomulik koonduda ja abistada hädas olevat pereliiget. Kui häda on lühiaegne ja perekonnal on toimetulekuks vajalikud ressursid (aeg, raha ja oskused) käepärast, siis peale häda möödumist taastub pereliikmete tavapärane elukorraldus. Kui tegemist oleks näiteks perepea jalaluumurruga, võtaks ema üle vajaliku autojuhtimise, poeg vastutaks puude toomise ja ahjukütmise eest, keegi nooremate lastest ulataks haigele isale asju kätte jne. Niipea kui jalg on paranenud, muutuvad pereliikmete ülesanded tavaliseks. Võib-olla muutub midagi seoses laste kasvamisega, näiteks võib poeg puude toomisel abistama jäädagi aga enamik muudatusi kaovad.

Muutused tekivad tasapisi

Vahel on tegemist pikaajalise hädaga nagu näiteks alkoholisõltuvus. Selle väljakujunemine võtab tavaliselt aastaid ja muutused tekivad pereliikmete ülesannetes tasapisi. Siis on raske eraldada asjade loomulikku käiku ja sundolukorda. Kui perepea tarvitab alkoholi juba 5-6 aastat – kas kohustus parandada ukselukku läheb 15aastasele pojale üle sellepärast, et isa joob või sellepärast, et poeg on suureks kasvanud? Või sellepärast, et isa käed värisevad ja ta ei ole enam võimeline seda tegema? Selliseid majapidamisülesandeid võivad ja saavadki teha teised pereliikmed. **Olulisemat rolli kaassõltuvuse arenemise suhtes hakkavad mängima muud kohustused – kes võtab vastutuse valvata purjus pereliikme tegude ja käikude üle?** Et ta ennast või teisi ei vigastaks? Et pere rahalised asjad oleksid korras? Et lapsed ei jääks ilma vajalikust hoolitsusest, järelvalvest ja kasvatusest? Kui lapsed täidavad perekonnas ülesandeid, mis ei ole kooskõlas nende arenguvajadustega ja nad täidavad täiskasvanute ülesandeid nii tihti ja nii suures ulatuses, et see asendab nende loomuliku aregu ning takistab isiksuse arenemist vastavalt lapse võimetele ja soovidele, siis on kaassõltuvuse teke vältimatu.

Raske vahet teha

On raske teha vahet, millal perekonna abistamine muutub lapsele koormaks või millal annab arengule soovitud suuna. Nooremate laste eest hoolitsemine võib anda vanematele lastele hindamatu kogemuse kogu eluks, suurendada lastevahelist lähedust, mille tulemuseks on head suhted perekonnas. Samas võib see ära võtta vanemate laste arenguvõimalused, kas sellepärast, et nende jaoks pole enam aega või ressurssi (raha, transport, vajalikud riided).

Perekonnale on loomulik koonduda ja abistada hädas olevat pereliiget

Vahest lihtsalt sellepärast, et pole enam jõudu peale pikka päeva trenni või lauluringi minna. Siis on üks laps teisele peamiseks lapsevanemaks, tema vastutab teise lapse elu ja tervise, arengu ja koolihinnete eest. Selge, et see käib lapsele üle jõu ja suhted perekonnas muutuvad ärevaks, kaootiliseks ja osalistele vastumeelseks. Vanemad on sunnitud motiveerima lapsi ülesandeid täitma, sest alternatiiviks olev perekonna lagunemine on vastuvõetamatu. Motiveerimisel kõlavad ootused muudavad viisi kuidas laps ennast näeb. Sina oled kõige vanem – sina pead. Ära nuta – ainult väikesed nutavad. Mina sinu vanuses tegin juba seda… Ainult sina saad sellega hakkama. Sa oled hea, kui sa seda teed. Ja vastupidi – sa oled tänamatu, laisk, loll ja lohakas, kui sa seda ei tee.

Pikapeale muutub lapse arusaamine maailmast ja endast selle keskel. Oluliseks muutuvad teiste inimeste tahtmised ja soovid. Teadlikkus endast ja oma vajadustest kahvatub ja kaob aegamisi. Lapsest on saanud keegi, kes oskab ära arvata teiste inimeste tahtmisi, oskab neid täita ja sellest rõõmu tunda. Ning see rõõm, et teistel on minuga hea muutub valdavaks.

Liiga palju vastutust

Kaasõltuvus on ühe inimese emotsionaalne sõltuvus temale olulisest teisest inimesest. Kaassõltuvus on sõltuvus teisest inimesest ja tema probleemist. See on tunnete, uskumuste ja hoiakute kompleks, mille puhul inimene panustab lähisuhtesse suure osa energiast, mida ta peaks enda heaks kasutama. Kaassõltuv võtab liiga palju vastutust oma lähedase sõltuvuse eest ja liiga vähe vastutust enese eest. Sellise sõltuvuskäitumise aluseks on nõrgenenud ja/või muundunud identiteet, mis saab alguse lapsepõlvest.

Sisuliselt võib igasuguse suhte nimetada kaasõltuvuseks. Me kõik oleme endale lähedaste inimestega emotsionaalselt seotud. Kuid oluline on erinevus, et terves suhete süsteemis on inimesel võimalus ise oma vajadusi rahuldada ja saavutada ise oma eesmärk. „Ma vajan puhkust – ja ma puhkangi," ütleb terve inimene. „Ma vajan puhkust, aga ma ei saa puhata, sest ma pean…" ütleb enamjaolt kaassõltuv inimene.

„Ma vajan rahu ja vaikust ja ma korraldan endale seda," ütleb terve inimene. Kaassõltlase vastus: „Mulle meeldib rahu ja vaikus, aga talle meeldib seltskond ja sellega kaasnev melu. Niisiis peab ka mulle meeldima…"

Kaassõltlane on ajapikku kaotanud võime vahet tegema enda ja olulise inimese eesmärkide, vajaduste ja soovide vahel. Tema enda eluga rahuolu tuleneb sellest, kas temale oluline inimene on temaga rahul. Kaassõltuja mõtted, tunded, vastastikku mõjutamise viisid ja otsused liiguvad mööda kinnist trajektoori, tsükliliselt ja ennast (koos kõigi vigade, ebaõnnestumiste ja traumadega) kordavalt. Varem või hiljem viib selline muster inimese kriisini ja tugeva rahulolematuseni oma eluga.

KRISTA JOOST,
sotsiaaltöötaja
ja pereterapeut

Lõpetuseks ka mõningad teadaolevad asjaolud:

* Paljude kaassõltlastest abikaasade üks või mõlemad vanemad olid sõltlased.
* Sõltuja väärkohtlevas käitumismustris on midagi tuttavat, mis võimaldab partneril esile kutsuda lapsepõlves esinenud väärkohtlemise olukorra ja püüde seda uuesti lahendada
* Kaassõltuvust peegeldavad inimelu kaks valdkonda: suhted iseendaga ja suhted teistega

Kõik viis sümptomit väljenduvad nendes suhetes.

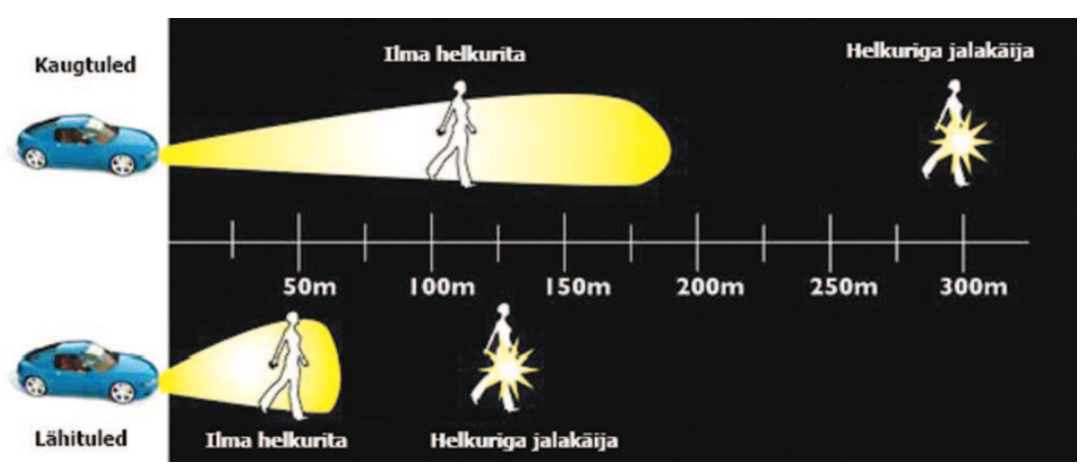
* Raskused säilitada eneseaustus
* Raskused toimivate piiride seadmisega
* Raskused isikliku reaalsuse mõistmisega
* Raskused oma vajaduste ja soovide eest hoolitsemisega
* Raskused mõõdukuse säilitamisega reaalsuse kogemisel ja väljendamisel.

Pimeda ajal on oluline end liikluses nähtavaks teha

Eesti elanikud mõistavad väga hästi helkuri vajalikkust, kuid ainult 2/3 liiklejatest kasutab seda. Sageli ei mõelda sellele, et isegi peamiselt sõidukijuhina liigeldes oleme paratamatult erinevates olukordades ka jalakäijad ning siis vajame enda nähtavaks tegemiseks ikkagi helkurit.

Sügisel ja talvel on pimedat aega oluliselt rohkem ning seetõttu on oluline kõigile liiklejatele – nii asulas kui ka maanteel, jalgsi ja autoga – meelde tuletada helkuri vajalikkust. „Nii-öelda riskirühma kuuluvad paradoksaalselt sõidukijuhid, kes peaksid kõige paremini mõistma, miks on helkuri kandmine üli-oluline. Nad peavad end ainult juhtideks ja unustavad ära, et ka lühikest maad jalakäijana läbides on oluline silma paista," selgitab Maanteeameti ennetustöö osakonna ekspert Reesi Efert.

Liiklusohutuse seisukohalt on oluline kanda sertifitseeritud helkurit, mis on kinnitatud sõiduteepoolsele küljele autotulede kõrgusele. Viimastel aastatel on lisandunud palju innovatiivseid lahendusi, mis pakuvad koos klassikalise helkuriga pimedal ajal liikudes tõhusat kaitset. Innovatiivseteks lahendusteks on helkuraerosool, laetavad helkurid, helkurtraksid, helkurniidiga kudumid, rõivale triigitavad helkivad kujundid, helkurkleebised ja -prossid, käsitööhelkurid, helkurpulgad jalgratta kodaratele jne. MAANTEEAMET



Ülevaade maakonna elanike tervisenäitajatest

Jõgevamaal on looduskaunis ja turvaline elukeskkond, hea keskkond tervena elamiseks.

Jõgevamaa tööealise elanikkonna hinnang oma tervisele on sarnaselt kogu Eesti elanikkonna hinnanguga tervisele pigem hea. Tervise enesehinnang on üldist tervise olukorda kajastav näitaja, mis peegeldab ühtaegu nii inimese subjektiivset kui ka objektiivset tervist. Terviseseisund seostub sellega, mil määral on inimene oma eluga üldiselt rahul. Kui Eesti keskmine näitaja oma tervisele väga hea või hea hinnangu andmise osas ulatub stabiilselt üle 53%, siis Jõgevamaal on see näitaja madalam, jäädes mõnel aastal 45% lähedale.

Lisaks inimesest tulenevatele tervisemõjuritele määrab igapäevase töö-, õpi- ja elukeskkonna korralduslik lihtsus ja toimetulek suuresti tema psühhosotsiaalse heaolu ja tervisliku seisundi. Kvaliteetne joogivesi, puhas õhk, ohutu ja täisväärtuslik toit ning head elu- ja töötingimused kindlustavad hea tervise ja tööjõudluse. Jõgevamaad peetakse üheks turvalisemaks maakonnaks.

RAHVASTIK

Noori naisi vähem kui mehi.

Jõgeva maakond kuulub 29 119 (2018. aasta seis) elanikuga rahvaarvult Eesti keskmiste maakondade hulka. Maakonna rahvaarv on viimastel aastatel stabiilselt kahanenud. Muutused elanike arvus on toimunud eelkõige madala sündimuse, elanikkonna kõrge vanuse ning väljarände tulemusena.

Ühe rahva jaoks olulisemaid püsimajäämise näitajaid on loomulik iive. 2017. aastal oli Eesti loomuliku iibe kordaja -1,3, Jõgevamaal oli vastav näitaja -6,5 tuhande elaniku kohta. 25–39aastaseid naisi on oluliselt väiksem kui samas vanusrühmas mehi. Jõgevamaa on vananeva rahvastikuga maakond, eakate vanuserühma osakaal on suurem kui tööealise elanikkonna ja laste oma. Veidi on kasvanud 70+ vanuses meeste hulk, kuid eakaid mehi on siiski oluliselt vähem kui naisi.

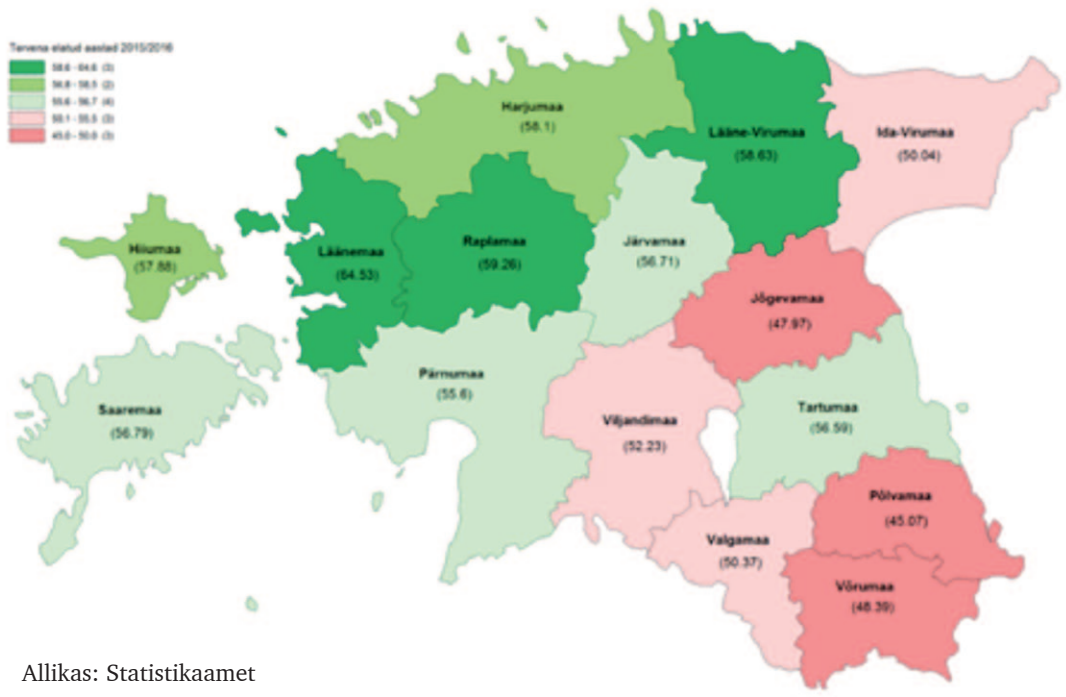
91,4% elanikest on eestlased. Esindatud on üle kümne eri rahvuse. Suuremad rahvusgrupid on venelased, ukrainlased, valgevenelased, soomlased ja lätlased. Jõgevamaa eripära on peipsiäärne venekeelne kultuuriruum. Tööränne on suurendanud maakonnas ukrainlaste osakaalu.

Eeldatav keskmine eluiga järjest suureneb – nii on 2017. aastal sündivatel lastel tõenäosus elada Eestis 78,2 aastat (naistel 82,3 ja meestel 73,7 aastat). Jõgevamaalane elab tervena keskmiselt 50 aastat.

Jõgevamaa elanike oodatav eluiga on tõusnud viimase kümne aastaga 72,6 aastalt 76,6 aastale (naistel 78,6 – 81,7 ja meestel 67-71,8 aastat). Nagu selgub, on Jõgevamaa naiste oodatav eluiga kümme aastat kõrgem kui meestel.

Kas pikem eluiga tuleneb elukeskkonnast, tervisekäitumisest ja võimalustest või on selle taga arenenud meditsiinisüsteem ja ravivõimalused? Pikast elueast olulisemaks kujunevad tervena elatud aastad. Tervena elada jäänud aastad näitavad seda aastate arvu, mida inimene tõenäoliselt elab igapäevategevuste piiranguteta. Kui Eestis keskmiselt on tervena elatud aastate arv (keskmiselt 56 aastat) tõusnud viimase kümne aastaga 2,5 aasta võrra (naistel +4,9 ja meestel +3 aastat), siis Jõgevamaa elanike tervena elada jäänud aastate arv (keskmiselt 50 aastat) naiste lõikes koguni vähenenud (-1,4 aastat) samas, kui meeste näitaja on tõusnud 1,5 aasta lisandumisega. (Vt kaart)

TERVENA ELATUD AASTAD MAAKONDADES 2015/2016



Allikas: Statistikaamet

VÕRDSED VÕIMALUSED

Elus toimetulekuks ning üheks enda ja lähedaste tervisekäitumist mõjutavaks teguriks on töö ja sissetuleku olemasolu. Jõgevamaa tööhõive olukord on viimastel aastatel tublisti paranenud. 2013-2016. aastatel ulatus maakonna tööhõive määr 15-aastaste kuni pensioniealiste hulgas üle 60%, mis 2017. aastaks vähenes pea 58%le. Töötus maakonnas on vähenenud 5,5%-ni. Nii tööjõus osalemise kasvu kui ka töötuse alanemise tempo on aastatel 2012–2016 olnud maakonniti üks kiiremaid, seeläbi jõudis Jõgevamaa hõivenäitaja poolest maakondade võrdluses keskmike hulka võrreldes kogu Eestiga. Linnaliste asulate ja maapiirkondade tööhõive määr erineb 4% ringis maapiirkondade kahjuks. Töötukassa andmeil oli 2016. aasta lõpu seisuga Jõgevamaa töötute seas rohkem naisi kui mehi. Kõige rohkem töötuid (295) oli vanusegrupis 24–54eluaastat, nooremaid (16–24) registreeritud töötuid oli 70 ning vanusegrupis 55+ oli registreeritud töötute arv 108. Kõige rohkem on töötuid põhiharidusega inimeste seas. Üldiselt väheneb maakonna elanike hulgas algharidusega inimeste osatähtsus ning ülekaalus on kutse omandanud inimesed.

2017. aastal ulatus keskmine palgatööst teenitav brutokuupalk Jõgevamaal 915 eurot

2017. aastal oli keskmine palgatööst teenitav brutokuupalk Jõgevamaal 915 eurot (Eestis keskmiselt 1221 eurot). Jõgeva on välja rabelenud kõige madalama palgaga maakonna staatusest (aastatel 2013 ja 2014) jäädes siiski madalama palgaga maakondade kolmandikku sekka.

Aastal 2017 on maakonnas iga 100 tööealise kohta *ca* 57 mittetööeas ehk ülalpeetavat inimest. Seega iga tööealise elaniku kohta on *ca* kaks nn. ülalpeetavat. See on ühtlustunud Eesti keskmise (55,2) näitajaga.

Ravikindlustusega kaetud isikute osakaal Jõgeva maakonnas on langustrendis, viimastel aastatel on langus kiirenenud. 2017. aastal langes ravikindlustatute osakaal elanikkonnast alla 90%. Ravikindlustusega katmata isikud on otseseks sihtrühmaks sotsiaal- ja tervishoiuteenuste kasutajatena.

Vaesus iseloomustab ühiskonna sotsiaalset kaasatust. Näiteks, majanduslikult vaene inimene on sageli halvema tervisega, rahalises puuduses olevate perede lapsed jäävad sageli ilma heast haridusest, mis omakorda põhjustab vaesust. Suhtelise vaesuse piir on 60% leibkonnaliikmete aasta ekvivalentnetosissetuleku mediaanist.

Maakonna suhtelise vaesuse määr on langenud viimasel kümne aasta jooksul 5% võrra. 2016. aastal on vaesuse määra kordaja maakonnas 25,2%, mis jääb keskmise kolmandiku sekka. Jõgeva maakonnas vaesuse riskirühma kuuluvad peamiselt töötud, pensionialised, puuetega inimesed, paljulapselised ja üksikvanematega pered. Maakonna laste vaesuse määr on 2016. aastaks oluliselt paranenud ning jõudnud Eesti keskmise näitaja lähedale. Varasemalt on see näitaja oluliselt ületanud Eesti keskmist ja Lõuna-Eesti keskmist näitajat ning maakond on püsinud suurema suhtelise vaesuse määraga maakondade seas.

Palju puudega ja abivajajaid inimesi

Maakonna puuetega inimeste osakaal on teiste Lõuna-Eesti maakondade nagu Põlva, Valga ja Võru maakonna järel Eesti kõrgemaid: 2006. aastal oli 18,2% (Eestis 8,4% elanikkonnast) ja 2017 aastal 22,8% (Eestis 11,4% elanikkonnast), olles stabiilselt kaks korda kõrgem Eesti keskmisest näitajast. Puuetega laste vanuses 0–15 eluaastat üldarv on perioodil 2006–2017 tõusnud 161 puudega lapse võrra

Vaktsineerimise osakaal on hetkel meie maakonnas kõrge

Kaasatuse suurenemiseks on maakonna elanike aktiviseerimiseks ellu kutsutud mitmeid motiveerivaid tegevusi. Inimesed on kaasatud kogukonna tegevustesse läbi erinevate ühingute, seltside, kolmanda sektori ühenduste, vabatahtlike tegevuste ja maakonna komisjonide kaudu.

RAHVASTIKU TERVISESEISUND

Rahvastiku terviseseisundit mõõdetakse suremuse ja haigestumisega. Kolm peamist suremuse põhjust nii naistel kui ka meestel on südame- ja veresoonkonnahaigused (SVH), pahaloomulised kasvajad ning vigastused ja mürgistused.

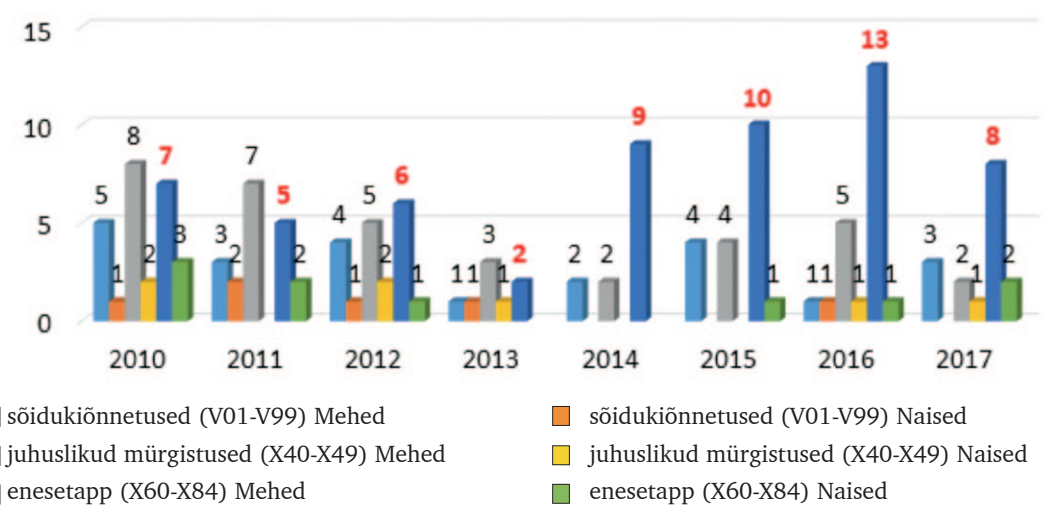
Vanusegrupiti põhjuste osatähtsus varieerub. Nii on 0-4-aastaste laste puhul tervisekaotuse peamiseks põhjuseks kaasasündinud väärarendid. Need moodustavad rohkem kui 50% kogu selle vanusrühma tervisekaotusest, järgnevad vigastused ja mürgistused (9%). Vanuses 5–24 eluaastat on kaks enam esinevat põhjust vigastused ja mürgistused ning psüühika- ja käitumishäired. Alates 25. eluaastast hakkab suurenema enim südame-veresoonkonna haiguste ja kasvajate osatähtsus tervisekaotuse põhjuste hulgas. Jõgevamaa statistika näitab, et maakonnas on esikohal suremus vereringeelundite haigustesse, ületades kordades teisi enimlevinud põhjuseid. Ka on oluline välja tuua, et kõikide näitajate puhul ületab meeste suremus naiste suremust viimastel aastatel pea kõikides põhjustes *ca* 50%. Iseäranis suur ülekaal on õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade põhjustel meeste suremuse põhjustel. Samas on maakonna andmed suremuse kohta südame-ja vereringeelundite haigustesse näidanud langustendentsi järgides sellega vabariigi arengutrende.

Tõusnud on pahaloomulistesse kasvajatesse haigestumised. Eestis on naiste vähkisuremuse peamised paikmed rind, käärsool, pärasool ja kops. Meestel kops, eesnääre, käärsool, lümfoid ja magu. Eestis on peamine vähisuremuse põhjus kopsuvähk (5% kogu suremusest). Vähki haigestumine suureneb vanemas elueas, 60+ eluaastates. Maakonna näitajatest esineb kasvajaid paikme järgi kõige rohkem seedeelundkonnas, meessuguelundites ning nahas, hingamiselundkonnas ja rindkeresisesed kasvajad. Kui pea kõikide pahaloomuliste kasvajate haigestumisjuhtude arvud on tõusnud, siis lümfoomides ning peaaju ja kesknärvisüsteemis paiknevate kasvajate juhud on langustrendis. **Oluliselt on tõusnud haigestumised meeste eesnäärme kasvajate osas**, 2005. aastal oli haigestumuskordaja 100 000 elaniku kohta 50,29 juhtu, aastal 2010 oli eesnäärme kasvajate haigestumuskordaja 140,5 ning 2015. aastal juba 170,59 juhtu. **Kiiret tõusu näitab ka nahas (sh melanoom) paiknevate kasvajate hulk.** Aastal 2005 oli see näitaja 8,38 juhtu, siis 2015. aastal on see näitaja juba 48,28 juhtu 100 000 elaniku kohta.

Sõeluuringutes osalevad Jõgevamaa naised küll aktiivsemalt kui Eestis keskmiselt, kuid ikkagi puudutab see emakakaelavähi puhul vaevu pooli naisi (2017. a 49,1%) ja rinnavähi puhul osales sõeluuringus 64,2% naistest. Mammograafibussid külastavad maakonda ning skriiningus osalemine on tõhus haigusriski sattumise ennetamiseks ja varajaseks avastamiseks. Kõik naised peaks leidma selle aja ja võimaluse sõeluuringutel osaleda!

Vaktsineerimise osakaal on hetkel meie maakonnas kõrge, kuid aasta-aastalt lisandub vanemaid, kes keelduvad vaktsiinidest. Alla 2-aastaste laste vaktsineerimisega hõlmatus oli 2017. aastal oli 98,8%, mis katab meie maakonna lõikes haiguspuhangute ennetamiseks WHO poolt soovituslikku määra (95%), kuid Eestis keskmiselt on vaktsineeritute osakaal vähenemas (93,4% keskmiselt), mis on tõsine ohukoht haiguspuhangute tekkeks.

ÕNNETUSSURMADE PÕHJUSED SOO JÄRGI



Allikas: Tervise Arengu Instituut

Suur enesetappude ja vigastuste arv

Õnnetussurmade osakaal on meestel alati olnud suurem kui naistel. 2017. aastal oli liiklusõnnetustes hukkunud kolm inimest. Kolm inimest oli uppunud, alkoholist põhjustatud surmasid oli üheksa. Eluhoonete tulekahjusid oli 2017. aastal 20, hukkunuid ei olnud.

Viimastel aastatel on vigastussuremuse üks olulisi põhjuseid enesetapp. Vaadates suitsiide soo järgi, on näha, et enesetappe sooritavad eeskätt mehed. (vt joonis lk 2)

Nakkushaiguste osas oleme üldiselt positiivses trendis. Vaid Lyme'i tõve (puukborrelioos) juhtude arv on tõusnud ning tuberkuloosi haigestumine ületab Eesti keskmisi näitajaid. Puukborrelioosi haigestumisi oli 2017. aastal 34 juhtu, mis on üle kümne juhu rohkem kui lähiaastatel. Puukentsefaliidi diagnoosimine on vähenenud (2017. aastal 1 juht). Puukentsefaliidi ennetamiseks on vajalik ennast vaktsineerida, mida ka tõenäoliselt järjest rohkem tehakse.

HIV-tõvega nakatunuid on maakonnas aastatel 2005–2017 kaks juhtu. Sugulisel teel levivate klamüüdiahaiguste juhtude arv on viimastel aastatel vähenenud ning jääb sellega Eesti keskmisest madalamaks.

TERVISLIK ELUVIIS

Ülekaalulisus on maailmas üha suurenev probleem. Ülekaalulisus on kehakaalu muutus, mis põhjustab sagedasemat haigestumist võrreldes normkaaluliste inimestega. Sarnaselt muu maailmaga on ka Eestis rasvumine suureks probleemiks. Maakonna tööealise elanikkonna ülekaalulisus ja rasvumine on sarnaselt kogu Eesti näitajatega üsna kõrge ning ülekaaluliste ja rasvunute osakaal elanikkonnast liigub tõusvas joones. Meeste ja naiste ülekaalulisuse lõikes on ülekaaluliste naiste osakaal umbkaudselt 10% madalam. Ülekaalulisuse näitaja tõuseb koos vanusega, nii oli näiteks 2014. aastal ülekaalulisi vanuserühmas 25–34 eluaastat 44,8% mehi ja 33,9% naisi ning 55–64aastaste seas on samad näitajad meeste osas 73,4% ja naistel 67%. Kahjuks tuleb märkida seda, et tõusmas on rasvunute osakaal. Paikkonna tervisemõjurite uuringu andmetel oli maakonnas 2011. aastal 31,6% meestest ja 16,1% naistest juba rasvunud, mis on tervisele tõsiseks riskiteguriks.

Suureks murekohaks on kasvava põlvkonna ülekaalulisus. 2015/2016 õppeaastal läbi viidud uuring 1. klassi õpilaste seas näitab, et esimese klassi õpilaste seas on ülekaaluliste laste osakaal on Eesti keskmisest kõrgem 2,9% võrra. Rasvunud ja ülekaaluliste õpilaste hulgas on rohkem poisslapsi. (vt joonis)

Maakonnas on loodud tingimused harrastusspordiga tegelemiseks. Omavalitsuses on olemas üks või mitu spordirajatist, kõikides omavalitsustes on olemas erinevad terviserajad (suusarajad, jalgrattarajad, matkarajad, õpperajad jne.) ning aktiivselt tegutseb kolm spordikooli ja 62 spordiklubi. Negatiivsena saab välja tuua kergliiklusteede ja kutsega treenerite vähesuse.

Paikkonna tervisemõjurite uuringu näitajatest selgub, et maakonnas on 24,9% mehi ja 35,1% naisi, kes on kaks või enam korda nädalas kehaliselt aktiivsed. Üldise trendina on naised meestest kehaliselt aktiivsemad. Samast uuringust ilmneb, et meie maakonna elanikud söövad Eesti keskmisest mõnevõrra vähem hommikusööki ning tarbivad vähem puu- ja köögivilju. Tervisliku toitumisega saab ära hoida või leevendada paljusid haigusi ning ülekaalust tingitud probleeme. Eesti keskmisest rohkem tarbitakse energiajooke ja magustatud jooke. Nende jookide tarbimine väheneb vanuse kasvades.

Suureks murekohaks on kasvava põlvkonna ülekaalulisus

Alkoholi tarbimine ja suitsetamine kõrge

Maakonnas on kuu jooksul vähemalt kord nädalas alkoholi tarvitavaid tööealisi elanikke Eesti keskmisest oluliselt rohkem kõikides vanusegruppides (v.a 35–44a.). Igapäevasuitsetajaid on rohkem 15–24 vanuste noorte seas. Kahjuks suurenevad need näitajad ka naiste hulgas. Raseduse ajal suitsetavate naiste osakaal on Jõgevamaal olnud läbi aastate kõrgem kui Eestis keskmiselt. 2017. aastal oli Eesti keskmine näitaja 5,9%, Jõgevamaal 7,8% kõikidest sünnitanutest.

Riskikäitumine ja sõltuvusainete tarvitamine noorte seas on kasvava iseloomuga. Üle veerandi (17,2%) 15–16-aastastest kooliõpilastest on proovinud kanepitooteid. Peaaegu 93% koolinoortest on olnud viimasel 12 kuul kuni kaks korda purjus ning üle 7% koolinoortest on enamgi kordi end purju joonud. Ka regulaarselt suitsetavaid noori on maakonnas Eesti keskmisest rohkem, 13,8% (Eesti keskmine 11,6%).

Tõusnud on perevägivalla juhtude arv

TOETAV ELUKESKKOND

Maakonda läbivad küll kaks riigimaanteed, millel liiklemise sagedus tõstab liiklusõnnetuste sageduste võimalikkust, kuid olulist liiklusõnnetuste arvu suurenemist maakonnas ei esine. **Sarnaselt kogu Eestile on langustrendis liiklusõnnetustes hukkunute näitajad, kuid suurenenud on liiklusõnnetuses osalenud mootorsõidukijuhtide ja kaasreisijate seas vigastatute arv**. Isikuvastastest kuritegudest moodustab valdava osa kuritegusid kehaline väärkohtlemine. Varavastastest kuritegudest on enim varguse juhte, järgnevad asja omavoliline kasutamine, kelmused ja omastamised. Liikluskuritegude seas esineb enim joobeseisundis mootorsõiduki juhtimise juhte. Tõusnud on narkootikumidega seotud kuritegude arv maakonnas.

Tõusnud on perevägivalla juhtumite arv, üle 300 aastas, peaaegu 13% neist kvalifitseerusid lähisuhtevägivalla kuritegudeks. Siin on positiivseks juhtumite ilmsikstulek, ühiskondlik märkamine ja vägivaldse käitumise taunimine.

Tulekahjude arv maakonnas on vähenenud. Seda on tinginud tõhusam tuleohutusalane järelevalve, ennetusmeetmete rakendamine ning suitsuandurite paigaldamise kohustus kodudesse. Tulekahjude arvu mõjutavad ilmastiku tingimused, seda just talvisel perioodil.

Veeõnnetuste arv maakonnas on tõusvas trendis ning juhtumite arv on seoses ilmastikuga, Peipsi läheduse ja kalastajate rohkusega. Päästeameti Eesti statistikast lähtub, et ülekaalus on meessoost uppujate osakaal ulatudes 83% uppunutest 2014. aastal.

2017. aastal leidis 60% uppumistest aset kukkumise tõttu, 75% lastest uppus kodukeskkonnas kukkumise tõttu. Joobes uppunute osakaal on kasvav, 2015. aastal oli see 38%, 2017. aastal 58%. Suplemisel ja kalastamisel upub võrdväärselt inimesi, uppunud kalastajatest 50% ei kandnud päästevesti. Maakondlikul tasandil sellist võrdlust tehtud ei ole.

Vabatahtlikud päästjad aitavad

On positiivne, et maakonnas on mitmeid vabatahtlikke ühendusi, kes panustavad päästevõimekuse tagamisse. Lisaks Päästeametile tegutsevad maakonnas ka lepinguliste partneritena MTÜ Avinurme Pritsimeeste Selts, MTÜ Kasepää Turvaline Elukeskkond, MTÜ Lohusuu Vabatahtlik Päästeüksus, MTÜ Tammispää Külaselts (Lohusuu vpk), MTÜ Palamuse Pritsumehed, MTÜ Puurmani Priitahtlik Päästeselts, MTÜ Voore Tuletõrje Selts.

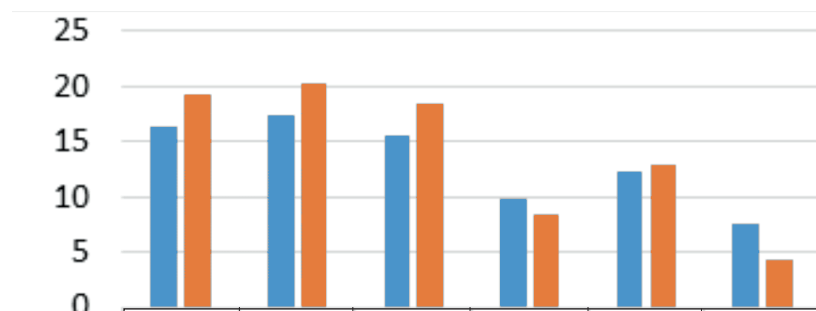
Vabatahtlike päästjate hulka kuulub 92 vabatahtlikku, kõige rohkem vabatahtlikke osaleb MTÜ Palamuse Pritsumeeste tegevuses.

Arstiabi kättesaadavus tagab turvatunde

Perearstidega on katmata Avinurme vald, küsitav on ka käimasoleva Palamuse valla perearstikonkursi õnnestumine. Loodavate perearstikeskustega paranevad arstide töötingimused ja loodetavasti toob see maakonda ka noori perearste ja spetsialiste. Maakonnas jätkab tegutsemist SA Jõgeva Haigla, mis on oluline nii turvatunde kui ka saadava abi pärast, eriti vanemaealistele inimestele. SA Põltsamaa Tervis ja Mustvee Tervis SA jätkamine teenuste osutamisel on märgilise tähtsusega meditsiiniteenuste kättesaadavusel elanikele.

MAIU VELTBACH,
SA JAEK arenduse, tervisedenduse ja siseturvalisuse spetsialist

1. klassi laste ülekaalulise ja rasvunud õpilaste osakaal protsentides



	Ülekaal			Rasvumine		
	Poisid ja tüdrukud	Poisid	Tüdrukud	Poisid ja tüdrukud	Poisid	Tüdrukud
Eesti kokku	16,4	17,3	15,5	9,9	12,2	7,6
Jõgeva maakond	19,3	20,2	18,4	8,5	12,8	4,4

Allikas: Tervise Arengu Instituut

Oled sa valmis, kui katkevad elutähtsad teenused?

„Mis saab siis, kui elekter nädal aega ära on?" pole ilmselt küsimus, millele vähegi tihedamalt asustatud kohas elav inimene kuigi sageli mõtleks. „Kas ma saan hakkama, kui vett ei ole või kui kodust mitmeid päevi välja ei saa? Mida teha, kui tekib tulekahju, kuidas anda erinevate õnnetuste korral esmaabi ja kas minu kodu on turvaline?"

Kõigile neile ja veel paljudele küsimustele annab vastuse Naiskodukaitse loodud mobiilirakendus „Ole valmis!".

Ootamatuste eest ei ole keegi kaitstud ning iial ei tea, kus oht varitseda võib. Naiskodukaitse on alati hea seisnud selle eest, et tema liikmed oleksid teadlikud ja oskajad ning ei kaotaks ohuolukorras pead. Naiskodukaitse liikmeid koolitatakse nii ohutushoiu kui ka esmaabi alal, aga selle aasta kevadest on nii naiskodukaitsjatel endil kui ka kõigil tavakodanikel võimalus ootamatuks kriisiolukorraks või väiksemaks õnnetuseks valmis olla, laadides oma nutitelefoni mobiiliäpi „Ole valmis!". Äpi saab alla laadida kas Play poest või AppStore'ist ning äppi saab hiljem kasutada ka siis, kui internetti pole.

Mobiiliäpi teemad on jagatud kaheks. Esiteks leiab sealt väga palju juhiseid selle kohta, kuidas käituda erinevate ohuolukordade puhul ning kuidas anda endast parim, et välditavaid õnnetusi sinuga ja sinu kodus ei juhtuks. Näiteks on kergesti leitavad tule-, gaasi- ja veeohutusjuhised ning samuti õpetused, kuidas toimida, kui õnnetus on siiski juhtunud. Kui ilmateenistus annab tormihoiatuse, saab äpist üle vaadata, mida teha tormiks valmistudes ja tormi ajal, kuidas kaitsta ennast ja lähedasi.

Lisaks paljudele tegevusjuhistele on äpis ära toodud ka kõikvõimalikud telefoninumbrid, kust võib erinevatel puhkudel abi saada ning äpp võimaldab neile numbritele ka otse helistada. Tõsi, kõik need numbrid on ka väga paljudel erinevatel kodulehtedel olemas, aga kellel on kiirel ja äreval hetkel aega mööda kodulehti surfata ja otsida, kust vajaliku numbri kätte saab?

Teine osa äpist koosneb erinevatest soovituslikest nimekirjadest, mis võiks kodus olemas olla näiteks selleks, et vähemalt nädal aega kodust väljumata hakkama saada. Sest pole üldse imekspandav, kui mõne kriisi korral on koduste varude täiendamine raskendatud või võimatu. Kas sina näiteks tead, mida ja kui palju võiks olla pere nädala toiduvarudes? Kus ja kuidas seda toitu säilitada? Mida kaasa võtta, kui olete sunnitud kodust evakueeruma? Mis kuulub ellujäämispakikesse ja millised n-ö päästevahendid võiks autos olla? Äpis saab ära märkida, millised varud juba olemas on ning püüelda selle poole, et iga vajaliku asja juurde tekiks lõpuks linnuke. Ka seda, miks peaks kodus olema patareidel töötav raadio või hulk prügikotte ja teipi, saab äpist teada.

Kuigi tundub, et äpp juba annabki juhised kõikideks võimalikeks kriisiolukordadeks, arendatakse seda pidevalt edasi ning midagi kasulikku tekib rakendusse alatasa juurde.

Tänaseks päevaks on „Ole valmis!" äpp peaaegu 6400 nutitelefonis üle Eesti. Loomulikult on hea telefon välja võtta ja naiskodukaitsjate äpp lahti teha, siis kui on mõni ootamatu olukord ja ei tea mida teha. Aga veel parem on, kui sa tutvud äpiga juba varem ning valmistad ennast ette kõigeks, mis juhtuda võib. Ole valmis!

NELE ERNITS

(Alla laadimiste statistika 20.11.2018 seisuga.)

15.–17.oktoober „Sinu käed päästavad elu“ – Üleriigiline, juba traditsiooniks saanud aktsioon toimus ka Jõgevamaal. Eesti Punase Risti Jõgevamaa Selts andis oma panuse ja õpetas kolmel päeval elustamist. Esmaabi õpetaja Ene Viitkin koolitas huvilisi Jõgevamaa Sotsiaalametis, Punase Risti vabatahtlikud Meelis Tasur ja Triin Kaarepere jagasid teadmisi ja oskusi Kiigemetsa koolis, Ene Viitkin ja vabatahtlik Kerli Vasar Jõgeva Kaubahallis. Kõikides kohtades õpetati elustamist, oli nii teooriat kui ka praktikat.

Triin Kaarepere: „Kiigemetsas rääkisime kahele rühmale, kummalegi 45 min. Noorema astme lastele õpetasime hästi mänguliselt. Üldine hädaabi kutsumine, kannatanu olukorra hindamine, elustamine mannekeen Anne peal (südamemassaaž), kannatanu stabiilsesse külili asendisse panemine, AED aparaadi kasutamine – kõik need oskused on olulised. Üritustel abi andmine on üks asi, aga see ennetamine… kui kasvõi üks õpetust saanud inimene julgeb ja suudab kannatanule ligi astuda ja tegutsema asuda, siis on meie töö juba korda läinud. Sellest mõttest tuleb hea tunne!“

Jõgeva kaubahallis kippus inimeste esimene reaktsioon olema, et ma kunagi kooli ajal õppisin ja oskan küll, aga kui proovima tullakse, siis selgub, et on juba meelest läinud ja tuleb ikka meelde tuletada.

Esmakordselt oli aktsioon kolmepäevane ja elustamist õpetasid üle riigi ka kiirabitöötajad.

TIINA SÄÄLIK,
EPR Jõgevamaa Seltsi sekretär

Märka ja aita!

Koostöös SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskusega toimus kohtumisõhtu sõltuvuste teemadel „Märka ja aita!“. Ühise arutelu käigus püüti vastuseid saada järgmistele küsimustele: Miks on oluline märgata ja toetada? Kuidas sõltuvust ära tunda, märgata? Mis mina teha saan? Kust saada abi ja toetust?

Pereterapeut Pille Kütt andis ülevaate, mida alkoholi tarbimine kujuneva inimesega teeb ning miks on oluline hoida alkohol noorest organismist eemal. Ühises arutelus räägiti sellest, miks on märkamine, piiride seadmine ja teadlik tegutsemine toetamiseks olulised. Terapeut Krista Joost tutvustas Tervise Arengu Instituudi (TAI) programmi „Kainem ja tervem Eesti“ ja selle võimalusi Viljandi haiglas. Kaine alkohoolik Ivo rääkis oma katsumustest ja kogemustest alkoholiga.

Kui tunned, et vajad abi või sinu lähedane on sõltuvuste küüsis ja sa ei tea, mida teha, pöördu vallavalitsuse sotsiaalosakonda. Koos leiame lahenduse.

Alljärgnevalt ülevaade abi saamise võimalustest:

TAI organiseerimisel ja Euroopa sotsiaalfondi rahastusega töötab programm “Kainem ja tervem Eesti”, mille raames pakutakse alkoholi tarvitamise häire ravi viies Eesti haiglas: Lõuna-Eesti haiglas, Põhja-Eesti regionaalhaiglas, Pärnu haiglas, Tartu Ülikooli kliinikumis ja Viljandi haiglas.

Viljandi haigla info:
http://www.vmh.ee/alkoholitarvitamise-haire-kabinet/
http://www.vmh.ee/alkoholitarvitamise-hairete-ravi-teenistuse-loengute-ajakava-oktoober-november/
Tartu Ülikooli Kliinikumi info:
https://www.kliinikum.ee/psyhhiaatriakliinik/
„Kainem ja tervem Eesti“ programmiga saab tutvuda:
http://www.tai.ee/et/kainem-ja-tervem-eesti ;
http://terviseinfo.ee/et/valdkonnad/alkohol/kainem-ja-tervem-eesti
Targalt internetis:
www.alkoinfo.ee; www.terve-eesti.ee
AA (anonüümsed alkohoolikud) rühmade info:
http://aaestonia.com/koosolekud
Põltsamaa rühm tuleb kokku kolmapäeviti kell 18.00 ja pühapäeviti kell 17.00 Allika tn 1, Põltsamaa linn. Info telefonil 5344 8959 või e-post *aapoltsamaa@gmail.com* .
Eesti karskusliidu koduleht *http://www.ave.ee*

Soovituslik kirjandus:
Melody Beattie „Kaassõltuvusest vabaks“;
Pia Mellody „Kaassõltuvus“;
Tommy Hellsten „Jõehobu elutoas“;
Tommy Hellsten „Elu laps“;
Tommy Hellsten „Jõehobu töökohal“.

Kokkuvõtte koostas:
Karmen Allev, Põltsamaa VV sotsiaaltööspetsialist

HIV ja AIDS – ajalugu ning tänapäev

4. detsembril 16.00 toimub Jõgeva linnaraamatukogu juures küünalde süütamine HIVi ja AIDSi ohvrite mälestuseks.

Sellele järgneb vestlusring, mille viib läbi seksuaalhariduse lektor Meelis Tasur, EPR vabatahtlik.

* Esimest ülemaailmset AIDSi päeva tähistati esmakordselt 1. detsembril 1988.

*Hinnanguliselt on üle maailma 36,7 miljonit inimest, kellel on HIV-viirus.

* Ülemaailmne AIDSi päev on võimalus näidata solidaarsust miljonite inimeste vastu, kellel on HIV.

Olete oodatud!

EPR Jõgevamaa Selts
Jõgeva Linnaraamatukogu

Info teenuste kohta

LASTEABITELEFONI TEENUS 116111

Lasteabitelefon on ööpäevaringne tasuta teenus, et teatada abivajavast lapsest või küsida nõuannet lastega seotud teemadel. Lasteabitelefonile võivad pöörduda nii lapsed kui ka täiskasvanud: lapsevanemad, sugulased, spetsialistid, naabrid, sõbrad, tuttavad, kõik tähelepanelikud inimesed.

Lasteabitelefoni kontaktid:
telefon: 116111 (ööpäevaringne, tasuta)
e-post: *info@lasteabi.ee*
veebivestlus: *www.lasteabi.ee* „Küsi abi“ või „Alusta vestlust“
lasteabi äpp, otsisõna „lasteabi“
Facebook „Et ükski laps ei jääks abita, kui ta seda vajab!“

Lasteabitelefoni poole pöördujal on võimalik jääda anonüümseks ning nõustamine toimub nii eesti, vene kui ka inglise keeles.

Mitmedimensioonilise pereteraapia (MDFT) programm

MDFT (mitmedimensiooniline pereteraapia) on perekeskne programm lastele ja noortele, vanuses 11 kuni 18 eluaastat (k.a), kellel on erinevaid probleeme: õigusrikkumised, uimastitarvitamine, raskused koolikohustuse täitmisel, suhteprobleemid vanemate, eakaaslaste ja ametiisikutega.

Positiivsete muutuste saavutamiseks ja säilitamiseks tegeldakse programmis süsteemselt nii noore enda, tema vanemate, pere kui ka pereväliste inimeste ja asutustega. Ühe perega töötab üks terapeut, leidmaks üles pere ja peret ümbritseva keskkonna ressursid. Terapeut annab parima, et noor ja pere hakkaksid kasutama neid tegevusi rahuldust pakkuvama elu saavutamiseks, arvestades seejuures ühiskonna norme.

MDFT on riiklik teenus ja programmi suunatud perele tasuta. Programmi suunajateks on prokuratuur, kriminaalhooldajad, politsei, kohus ja kohalik omavalitsus. Programmi suunamiseks on vajalik eelnevalt konsulteerida piirkonna järelevaatajaga, et hinnata programmi sobivust noorele ja perele.

Lõuna piirkonna superviisori kontaktiandmed:
Aija Kala, tel: 5770 4568, e-post: *aija.kala@sotsiaalkindlustusamet.ee*

Rohkem infot sotsiaalkindlustusameti kodulehelt: www.sotsiaalkindlustusamet.ee Lapsed ja pered, Mitmedimensiooniline pereteraapia (MDFT).

OHVRIABITEENUS

Ohvriabiteenus on avalik teenus, mille eesmärgiks on kuriteo, hooletuse, halva kohtlemise, füüsilise, vaimse või seksuaalse vägivalla ohvriks langenud isikute toimetulekuvõime säilitamine või parandamine.

Teenuse sihtgrupp on ohvrid või isikud, kes kahtlustavad, et on vägivallaohvrid; isikud kes on kogenud vägivalda, hoolimatust või halba kohtlemist; isikud kes vajavad nõu ja abi seoses toimunud õnnetusjuhtumiga; spetsialistid, kes vajavad tööalaselt abi oma kliendi toetamisel. Eraldi ohvriabiteenused on mõeldud ka sihtgruppidele nagu inimkaubanduse ohvrid, seksuaalselt väärkoheldud alaealised, saatjata alaealised välismaalased.

Ohvriabiteenus seisneb ohvri nõustamises ning ohvri abistamises suhtlemisel riigi ja kohaliku omavalitsuse asutuste ning juriidiliste isikutega. Lisaks nõustamisele on süüteo ohvril ohvriabi seaduse alusel võimalik taotleda ka psühholoogilise abi kulutuste hüvitamist. Samuti saab ohvriabist taotleda kuriteoohvri riiklikku hüvitist.

Ohvriabiteenus on riiklik teenus ning kõigile ohvritele tasuta.

Teenust osutavad sotsiaalkindlustusameti ohvriabi osakonna töötajad kõikides Eesti maakondades ning enamasti asuvad nad politseiga samas majas – Jõgeval asub ohvriabi Jõgeva politseimajas (Suur 1, Jõgeva), tel 5866 9581, *rita.kaasik@sotsiaalkindlustusamet.ee*

NAISTE TUGIKESKUSE TEENUS

Naiste tugikeskustes pakutakse abi ja toetust naistevastase vägivalla ohvriks langenud naistele ja nendega kaasas olevatele lastele. Teenuse raames on võimalik saada esmast kriisinõustamist ning juhtumipõhist nõustamist, vajadusel psühholoogilist nõustamist, juriidilist nõustamist või turvalist ajutist majutust.

Esmast kriisinõustamist ja ajutist turvalist majutust osutatakse ööpäevaringselt. Esmast kriisinõustamist osutatakse telefoni teel või kohtumisel. Soovi korral võib esmasel kriisinõustamisel jääda anonüümseks.

Infot ja toetust pakutakse ka naistevastase vägivalla ohvri lähedastele.

Naiste tugi- ja teabekeskus, tel 5305 9525, e-post: *jogeva@naistetugi.ee*

Jõgevamaa Naiste Tugikeskus, tel 5860 0170, e-post: *jogevamaanaistetugikeskus@gmail.com*

SA Tartu Ülikooli Kliinikumi psühhiaatriakliiniku laste ja noorukite vaimse tervise keskus

Keskus tegeleb vaimse tervise probleemidega laste ja noorukitega 18. eluaastani. Keskus koosneb laste- ja noorukite osakonnast, mille mõlema juurde kuulub ka ambulatoorne vastuvõtt.

Laste ja noorukite vaimse tervise keskuse vanemõde 731 8792.

Lastepsühhiaatria osakonna valveõde 731 8793.

Noorukitepsühhiaatria osakonna valveõde 731 8863.

Viljandi Haigla Sõltuvusravi- ja rehabilitatsiooniprogramm

Viljandi ravi- ja rehabilitatsioonikeskuses pakutava sõltuvusrehabilitatsiooni eesmärgiks on lisaks uimastitarvitamisest loobumisele ja igapäevaellu integreerumisele ka püsivate psüühikamuutuste saavutamine ja uute käitumismustrite kujundamine, eneseefektiivsuse tõstmine riskisituatsioonidega toimetulekuks erinevate teraapiliste võtete ja erialaspetsialistide nõustamise kaudu.

Kontaktandmed teenustele registreerimiseks:

SA Viljandi Haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskus, Viljandi osakond, tel 524 4024; Sillamäe osakond, tel 5814 0126.

JÕGEVAMAA NOORTE TUGILA

Tegevuste eesmärk on noorte, kes ei õpi või ei tööta, tagasitoomine kogukonna- ja ühiskonnaellu. Jõgevamaa Noorte Tugila kontaktisik Maire Püss, e-post: *mairepuss@gmail.com*, tel 522 8025.

JÕGEVAMAA NÕUSTAMISKESKUS

Psühholoogiline nõustamine, perenõustamine, kriisiabi, sotsiaalpedagoogiline nõustamine, eripedagoogiline-logopeediline nõustamine. Jõgeva, Piiri 4, 48307, kontaktisik Maire Püss, e-post: *mairepuss@gmail.com*, tel 522 8025.

Vanemlusprogramm „Imelised aastad“

„Imelised aastad“ vanemlusprogramm on tõenduspõhine suhtlemisoskuste õppimise programm 2–8-aastaste laste vanematele. Vanemlusprogrammi eesmärk on aidata lapsevanematel arendada tõhusaid strateegiaid, et ennetada ja tulla toime laste käitumisprobleemide ning arenguküsimustega.

Kontaktandmed: Kärt Vajakas, 659 3933, *kart.vajakas@tai.ee*.

SA INNOVE RAJALEIDJA TEENUSED

Rajaleidja keskuste spetsialistidest koosneva koolivälise nõustamismeeskonna ülesanne on soovituste andmine lapse arengu toetamiseks, õppe ja kasvatuse korraldamiseks ning tugiteenuste rakendamiseks. Soovituse andmiseks hinnatakse lapse toimetulekut haridussüsteemis ja kasvukeskkonnas. Selleks tehakse koostööd haridus-, sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna spetsialistidega. Jõgevamaa Rajaleidja keskuse kontakt: Aia 1, Jõgeva; tel 5886 0703 e-post: *jogevamaa@rajaleidja.ee*

EESTI ÕIGUSBÜROO

Eesti Õigusbüroo OÜ koostöös Justiitsministeeriumiga pakub Eestis elavatele inimestele tasuta ja soodustingimustel õigusabi.

Kontaktid:
EÕB juristid nõustavad kontorites üle Eesti 15-s büroos, Tartus Riia 15 ja Jõgeval Suur 3.

Klienditugi: E–R 9.00–17.00, tel 688 0400,
e-post: *abi@juristaitab.ee*

Raviprogramm „Kainem ja tervem Eesti“

Raviprogrammi raames osutatakse alkoholitarvitamise häire ravi teenust, mis on mõeldud, inimesele, kes on alkoholi tõttu sattunud raskustesse: liigjoomine, tsüklid, tugev füüsiline sõltuvus, igapäevane joomine, mis segab tavapärast elu. Ravi alustamisel püstitatakse eesmärk, mis võib olla täieliku kainuse kõrval ka tarbitavate alkoholi koguste ja sageduste vähendamine. Ravikindlustus ei ole vajalik. Alkoholitarvitamise häire raviteenuste saamiseks tuleb registreeruda.

SA Tartu Ülikooli Kliinikum tel 731 9100 või internetis aadressil http:*//www.kliinikum.ee/eriarsti-vastuvott/registreerumine*

Viljandi Haigla, telefon 5866 5160 (esmaspäev kuni reede 8.00–16.00) või e-postil *alko@vmh.ee*

Koostanud RITA KAASIK, SKA