

# Jõgevamaa TERVISELEHT

## Maakonna tervisenõukogu rollist ja koosseisust

Seoses maavalitsuste töö ümberkorraldamisega anti mõned ülesannete täitmised maakondlikele organisatsioonidele. Jõgevamaal koordineerib maakonna tervisedendust ning siseturvalisust SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus. Mais moodustati Jõgevamaa tervisenõukogu ning kinnitati tegevuskava 2018. aastaks.

Tervisedenduslikus tegevuses on võtmesõnad koostöö ja võrgustikutöö. Olulise tähtsusega on tervisedendusliku võrgustiku väljakujundamine, koordineerimine, juhendamine. Partnerluse arendamine erinevate sektorite ja institutsioonide vahel terviseprobleemide käsitlemiseks ja tervis igas poliitikas põhimõtte rakendamine. Koostöö kohalike omavalitsustega ning tervist edendava arendustegevuse koordineerimine ja võimendamine maakonna organisatsioonides

ja ühendustes sh lasteaedades, koolides, töökohtadel. Samuti on oluline roll suhtlus riigiga, riiklike tervisestrateegiate ja -programmide elluviimine ja koordineerimine maakonnas, ettepanekute tegemine riiklike strateegiate koostamisel.

Maakonna tervisenõukogu roll on elanikkonna tervisesituatsiooni ja -mõjurite analüüs ning sellele tuginevate ettepanekute tegemine maakonna arengustrateegiale ja -kavale. Tervisenõukogu ülesanne on siduda erinevate valdkondade info ja sihtrühmade vaade ja võimalused ning üheskoos planeerida, mis muudaks meie elanike ja otsustajate terviseteadlikkust ja pikemas perspektiivis mõjutaks positiivselt meie elanike tervisekäitumist.

Jõgevamaa tervisenõukogu koostamisel lähtuti põhimõttest, et erinevate valdkondade

spetsialistid ja omavalitsuste valdkonna eest vastutavad spetsialistid oleksid kaasatud. Moodustatud tervisenõukogu koosseis on:

- Sihtasutuse Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskuse nõukogu esindaja- Raivo Meitus, Jõgeva Vallavolikogu esimees, JAEKi nõukogu liige, tervisenõukogu esimees;
- Jõgeva vald – Kaido Alev, Jõgeva valla sporditöö peaspetsialist;
- Põltsamaa vald – Silver Nõmmiksaar, Põltsamaa valla spordi- ja tervisedendus spetsialist;
- Mustvee vald – Maarika Kits, Mustvee valla sotsiaaltöö spetsialist;
- Politsei- ja piirivalveamet – Steven Kaio, Lõuna prefektuur, Tartu politseijaoskond, ennetus- ja menetlustalitus, Jõgeva piirkonnagrupp, piirkonnapo-

litseinik;

- Päästeamet – Tõnu Vare, Päästeamet Lõuna päästekeskus ennetusbüroo juhtivspetsialist;
- Maanteeamet - Reesi Efert, Maanteeameti ennetustöö osakonna ekspert;
- Koolid, lasteaiaid – Kaire Kampus, Lustivere põhikooli ja Esku-Kamari kooli direktor, TEK koordinaator;
- Esmatasandi meditsiin – Sirje Alusalu, maakonna perearstide esindaja;
- Noorsootöö valdkond – Monika Maasing, Kaitseliidu Jõgeva Maleva noorteinstruktor;
- Sport ja liikumisharrastus – Uno Valdmets, Jõgevamaa Spordiliit Kalju tegevjuht;
- Sotsiaalvaldkond – Aime Meltsas, Jõgeva valla sotsiaalosakonna juhataja;
- SA INNOVE piirkondlik struktuuriüksus – Elo Palmiste, Jõgevamaa Rajaleidja keskuse

juhataja;

- Sihtasutuse Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus – Maiu Velzbach, Sihtasutuse Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskuse arenduse, tervisedenduse ja siseturvalisuse spetsialist.
- Üheks suurimaks tegevuseks sellel aastal on maakonna tervise- ja heaoluprofiili uuendamine. Selles kaardistatakse elanike tervist ja seda mõjutavad tegurid. Tervise- ja heaoluprofiil aitab selgemini näha seoseid erinevates valdkondades tehtavate otsuste ja planeeritavate tegevuste ning tervise- ja heaoluprofiili vahel. Teadmine, mis on hästi ja mis halvasti, võimaldab oma edaspidised tegevused suunata õigesse kohta ning kulutada vahendeid targalt ja tulemuslikult. Samuti annab tervise- ja heaoluprofiil avalikkusele, poliitikutele, erinevate valdkondade spetsialistidele ja otsusetegijatele kergesti arusaadaval viisil teavet

tervise- ja heaoluprofiili koostamisel ning sellele tuginevate ettepanekute tegemiseks.

MAIU VELTBACH, SA JAEK arenduse, tervisedenduse ja siseturvalisuse spetsialist



## Septembris Jõgevamaal sooritatud testostudest 60% ei küsitud noorelt dokumenti!

2012. aastal korraldas Jõgeva maavalitsus kampaania „Ära osta mulle! Ära osta talle!“. Põhjuseks oli noortele kergesti kättesaadav alkohol ning ettepanek tuli meie poole pöördunud lapsevanemalt sooviga seda muuta. Mõtlesime, arutasime ja korraldasime noortele video ja plakati konkursi ning debati samal teemal. Protsess tegevuste korraldamise juures oli huvitav ja hariv. Üllatusi tuli nii sihtgrupi noortelt kui ka juba täisealiseks saanutelt. Jagamisi lugudest kuidas ja kust alkoholi ja tubakat hangitakse ning missugust tähtsust see noorte koosolemistes omab oli mitmeid ja kirevaid. Mõned üllatasid oma aususes. Olulisena tahan välja tuua, et noored tajuvad ka ise, et nad vajavad aegajalt tugevamaid piire ja samas positiivset tuge enda ümber ning võimalused enda elus enesehävituslike tegevusi teha võiksid olla raskemini kättesaadavad. Seadused on, kuid täitmistest palju ei hoolita. Noored olid seisukohal, et alkoholi kättesaadavust tuleks piirata ja järelvalvet müügikohtadele tugevdada ning alkoholireklaami, ka kaudset reklaami, tuleks piirata. Samuti sooviksid noored näha rohkem kodanikulugust ja ühiskondlikku vastuse võtmist probleemi märkamise korral.

Sellel aastal alustasime taas noorte riskikäitumise mõjutamise tegevustega. Septembris viisime maakonna erinevates müügikohtades läbi alkoholi testostlemised. Testostlejateks olid noored, kes olid äsja saanud 18-aastateks ning kellelt justkui võiks müüja vanuse kohta kinnitust küsida.

Sooritati 25 testostu maakonna erinevates müügikohtades ja erinevates piirkondades. Neist 15 juhul ei küsitud noorelt dokumenti. See teeb 60%, üle pooltel

sooritatud ostudel ei küsitud noorelt dokumenti. Kolmel juhul neist küsiti dokumenti pärast makse sooritamist. Lisaks nentisid noored, et osadel ostudel küsiti dokumenti n-õ moe pärast. Müüja pilk dokumendile oli nii põgus, et selle ajaga ei olnud võimalik infot kontrollida, pigem kontrolliti kas dokument kaasas või üldse olemas on.

Mis meie, tervisenõukogu, selle infoga teeme?

Jätkame testostlemiste läbi viimist ka edaspidi, pöördume müügikohtade pidajate poole, et neid tulemustest teavitada. Planeerime koostöös politseiga tervisenõukogus jätkutegevusi noorte alkoholi ja tubakatoote kättesaadavuse ja noorte riskikäitumise vähendamiseks.

Sõltuvalt müügikohtade pidajate valmidusest saame planeerida ka toetavaid tegevusi müüjate teadlikkuse tõstmiseks või välja töötada muid toetavaid realistlike meetmeid.

Alkoholitarbimise vanusepiir on kehtestatud seadusega ja tähendab vanust, millest alates võib alkoholi tarbida, osta ja omada. Eestis on selleks vanusepiiranguks täisealiseks saamine ehk alkoholi tohib tarbida ja osta alates 18. eluaastast. Lisaks on Eestis keelatud täiskasvanutel alaealisele alkohoolseid jooke osta, pakkuda ja üle anda.

MAIU VELTBACH, SA JAEK arenduse, tervisedenduse ja siseturvalisuse spetsialist



2012. aasta konkursi võidutöö plakat, mille autoriks on Sander Lillo Jõgeva Gümnaasiumist.

## Põhjuseid, miks noor ei peaks alkoholi tarbima on küllaga

### Et mitte aju kahjustada

Alkohol on mürk, mis kahjustab inimese keha ja aju. Mäluauk pole miski muu kui alkoholijoobe tagajärjel tekkinud ajukahjustus. Kui hakkad alkoholi jooma noorelt, kahjustad sa eelkõige neid aju osasid, mis vastutavad käitumise, valikute tegemise ja õppimisvõime eest. See tähendab, et kahjustub sinu võime ennast kontrollida, otsuseid vastu võtta, infot analüüsida, eesmärke seada ning uusi teadmisi omandada.

### Et mäletada, mida oled teinud

Mäluaugu tõttu ei pruugi sa hommikul mäletada, kellega tülitsetid, kaklesid või hoopis õrnusi vahetasid. Lisaks võid sa teadvuse kaotada ja magama jääda ükskõik kus. Alkoholijoove võib esile kutsuda ka sellise piin-

liku seiga, et lased alla.

### Et tulevik jääks rikkumata

Alla 18-aastast võib politsei alkoholi tarvitamise eest karistada. Karistus võib tähendada seda, et tulevikus jääd ilma töökohast, mõne välisriigi viisast, kaotad pikema ajaks õiguse juhiloa tegemiseks jms.

### Et suhted pere ja kooliga püsiks head

Kokkuleppeid ja seadust rikkudes paned ohtu hea suhte oma vanematega. Tagajärjed võivad sind mõjutada edaspidises elus. Kui sind tabatakse kooli ruumides või ekskursioonil alkoholiga, võtab see reeglina võimaluse samas koolis edasi õppida.

### Et füüsiline vorm püsiks hea

Kui sa alkoholi ei joo, siis püüsid füüsiliselt paremas vormis ja jaksad trenni teha. Alkoholist saad ka palju liigseid kaloreid: 1 g puhast alkoholi annab 7,1 kcal energiat (1 g rasva vaid õige pisut rohkem – 9 kcal).

### Et sinust lugu peetaks

Mõnes klassis või sõpruskonnas arvatakse, et alkoholi ei joo vaid pehmod. Sisimas aga austatakse neid, kel on enesekindlust mitte juua. Tegelikult peetakse neid tugevateks inimesteks, kes teavad, mida tahavad. Kui otsustad loobuda, siis kasvab respekt ka sinu suhtes.

### Et säästa organismi

Sinu siseorganid on alles arenemisjärgus ja aju areneb kuni 25. eluaastani. Seega pärsib isegi kõige väiksem kogus alkoholi kogu su organismi arengut.

### Et vältida sõltuvust

2006. aastal Ameerika teadlaste tehtud uuringute järgi satub alkoholisõltuvusse 47% alla 14-aastasena alkoholi tarvitama hakanud inimestest. Neist aga, kes on alkoholi joomist alustanud 21-aastaselt või vanemalt, jääb sõltuvusse vaid 9%. Seega, mida noorem alustada, seda suurem on tõenäosus, et tekib alkoholi või muu uimasti sõltuvus. Pääaegu pooled (46%) alkohoolikud on tarvitamist alustanud 16-aastaselt või nooremalt.

### Et ära hoida haigusi

Pikaajalised teadusuuringud näitavad, et alkohol on enam kui 60 haiguse ja tervisehäire võimalikuks põhjustajaks. Siia kuuluvad südamehaigused, vähk, psüühikahäired, seedeelundkonna haigused ja paljud muud tervisehäädad. Näiteks maksakahjustused tekivad juba 10 aasta jooksul. Alustades alkoholi tarvitamisega 15-aastaselt, võivad 25. eluaastaks tekkida tõsised kahjustused. Osade maksakahjustuste, näiteks alkoholhepatiidi ja alkoholtsirroosi ilmnemisel sureb iga teine inimene nelja aasta jooksul pärast haigestumist.

Allikas: www.alkoinfo.ee

Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

SIHTASUTUS  
Jõgevamaa  
Arendus- ja Ettevõtluskeskus



# Miks peaks sööma puu- ja köögivilju ning marju?

TAGLI PITSI,  
Ekspert,  
Tervise Arengu Instituut

Kui söömise osas antakse soovitusi, siis pea alati jääb kõlama, et inimesed peaksid sööma rohkem puu- ja köögivilju ning marju. Soovitatakse vähemalt viit peotäit päevas. See on kokku umbes 500 grammi ehk 300 grammi köögivilju ning 200 grammi puuvilju-marju. Kuigi need grammid võivad tunduda hirmutavalt suured, siis lisades hommikupudrule marju, jälgides prae söömisel taldriku reeglit (pool taldrikust võiksid moodustada köögiviljad näiteks hautatult ja/või salatina), süües ooteks ühe puuvilja ning õhtusöögi juurde võttes veidi puu- ja köögivilju, ei ole sellise koguse söömine keeruline. Tegelikult kahjuks ikkagi süüakse köögivilju soovitusel peaaegu poole vähem ning puuviljade-marjadegi söömine sõltub suuresti hooajast. Miks neid sööma peaks ja mis kasu me neist saame?

Puu- ja köögiviljad ning marjad koosnevad ennekõike suures osas veest ja aitavad seega meie organismi veegarustada. Kuigi vitamiin-mineraalaineid on palju, siis organismi toimimise seisukohast antakse soovituslikud päevased kogused umbes kümnele vitamiinile ja mineraalainele. Peaaegu kõikide nende piisavale saamisele aitab puu- ja köögiviljade ning marjade söömine kaasa. Lisaks on puu- ja köögiviljad teraviljatoodete teiseks oluliseks kiudainete allikaks. Kiudaineid vajame ennekõike seedimise korrashoidmiseks.

## Vesi

Täiskasvanud inimeste päevane kogu veevajadus tavaolukorras on söögist ja jookidest (sh vesi) kokku umbes 30 ml kehakaalu kilogrammi kohta. Seega näiteks 60 kg kaaluval naisel umbes 1,8 liitrit, 80 kg kaaluval mehel umbes 2,4 liitrit. Enamik puu- ja köögivilju ning marju sisaldab vett üle 80% (kaunviljad ja banaan küll pisut vähem), kurk ja mõned salatid isegi üle 95%. Seega saab 500 grammi viljade söömisel vähemalt 400 grammi vett juba kätte. Ülejäänud saadakse muudest toitudest ja jookidest, lisaks võiks puhast vett juua päevas umbes kolm klaasi.

## Vitamiinid

Ennekõike saame puu- ja



köögiviljadest ning marjadest C-vitamiini. Vajalikku päevast C-vitamiini kogust ei saa küll kahjuks kätte ainult paari mustsõstramarjaga nagu mõnikord ekslikult väidetakse, kuid 1,5 detsiliitri (suure kuhjaga peotäie) mustade sõstarde söömisel on vajalik kogus käes. Samuti võib päevase vajaliku koguse saada juba ühest väiksemast paprikast, aga ka tšokoladest ainult paarist kibuvitsamarjast. Kui vilju varieerida, siis 500 grammi söömisel võib olla kindel, et vajalik päevane kogus C-vitamiini on käes. C-vitamiin aitab tõsta organismi vastupanuvõimet haigustele, vähendada kevadväsimust ja stressi.

Teiseks väga oluliseks vitamiiniks, mille piisavale saamisele aitab puu- ja köögiviljad ning marjad kaasa aitavad, on folaadid. Need on äärmiselt olulised laste planeerivale või rasedale naisele, et sünniks terve laps. Folaate leidub rohelistes köögiviljades nagu näiteks lehtkapsas ja spinat, samuti ubades. Päevast vajalikku kogust folaate ainult viljadest-marjadest kätte saada on raske, selleks on vaja süüa juurde teiste ka teistest toidugruppidest nagu näiteks teraviljatooteid, muna, aeg-ajalt maksa.

Puu- ja köögiviljades ning marjades A-vitamiini otseselt ei leidu, aga kui toiduga saadakse piisavalt rasva, siis muutub organismis samuti A-vitamiiniks. Vajaliku koguse saamiseks piisab täiesti ühest suuremast porgandist päevas.

E-vitamiini leidub küll ennekõike pähklites ja seemnetes, kuid üsna palju võib seda saada

ka näiteks astelpaju- ja kibuvitsamarjadest, paprikast, spinatist, mustadest sõstardest ning mustikatest. Päevase vajaliku koguse võib juba saada umbes kahest-kolmest suurest paprikast, kuid nagu toitumises üldse, kehtib ka puu- ja köögiviljade ning marjade söömisel soovitus – mida mitmekesisem valik, seda parem. Taimset päritolu toitudes ei leidu omastuval kujul üldse vaid kaht vitamiini – D- ja B12-vitamiini.

## Mineraalained

Mineraalainetest tasub seoses viljade ja marjadega mainida ennekõike kaaliumi ja magneesiumi. Mõlemat on vaja näiteks lihaste tööks. Kaaliumi väga headeks allikateks on osad kuivatatud puuviljad-marjad, nt aprikoosid, ploomid ning rosinad. Värskestest viljadest-marjadest sisaldavad kaaliumi enim till, maapirn, spinat, redis, oad, peet, brokoli, banaan. Ühe väga suure banaani söömisel saab umbes viiendiku päevast vajalikust kaaliumikogusest.

Magneesiumi leidub enam rohelistes köögiviljades ja kaunviljades. 100 grammi hautatud spinatit ning 100 grammi keedetud ube annavad umbes kolmandiku päevast vajalikust magneesiumi kogusest. Rohelised köögiviljad ning kaunviljad sisaldavad küll üsna palju kaltsiumi, kuid neis sisaldub ka kaltsiumi imendumist takistavaid aineid.

Kuigi puu- ja köögiviljadest ning marjadest võib saada mõningal määral rauda ja tsinki, on see halvemini omastatav kui

loomset päritolu toitudes leiduv raud.

## Kiudained

Naised peaksid päevas saama vähemalt 25 ja mehed 35 grammi kiudaineid. Kuigi suurem osa kiudainetest tuleb teraviljatoodetest, siis aitab piisav puu- ja köögiviljade ning marjade söömine päevas vajalikku kogust kätte saada. Kõige kiudaineterikkamad on kaunviljad ja marjad. Et saada umbes 30 grammi kiudaineid vaid viljadest, peaks kokku sööma näiteks detsiliitri keedetud pöldube, viis rooskapsast, 100 grammi kaalikat, 2 detsiliitrit Türgi ube, 2 detsiliitrit musti sõstraid, ühe detsiliitri vaarikaid ning ühe keskmise pirni.

Puu- ja köögiviljade ning marjade söömise suurendamine ei ole küll võluvits, millega oleks võimalik kõik organismile vajalikud toitained piisavas koguses kätte saada, kuid nad aitavad selle saavutamisele väga palju kaasa. Lisaks sisaldavad puu- ja köögiviljad teiste toidugruppidega võrreldes enam bioaktiivseid ühendeid nagu näiteks lükopeen, resveratrol, flavonoidid, glükosinolaadid, allüülsulfiidid jne. Need ühendid aitavad vähendada riski haigestuda südame-veresoonkonnahaigustesse ning mõnedesse vähkkasvajate vormidesse. Seega on soovitus puu- ja köögiviljade ning marjade suuremaks söömiseks igati väärt soovitus!

## Tervist ja heaolu toetavateks tegevusteks eraldatud toetused

Sihtasutus Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus koostöös Jõgeva maakonna tervisenõukoguga korraldab taotlusvooru tervist ja heaolu toetavate tegevustele. Taotlusvooru eesmärk oli aktiveerida organisatsioone leidma süsteemseid lahendusi tervisenäitajate mõjutamiseks maakonnas, toetada tervisedenduslikku tegevust ja Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020 alaeesmärke Jõgevamaal. Taotlusvooru toel oli võimalik toetada tegevusi, mis olid suunatud: laste arengu ja võrdsete võimaluste soodustamisele, turvalise elukeskkonna tagamisele, füüsilisel aktiivse elanikkonna suurendamisele, tervislikku toitumise kättesaadavuse soodustamisele ning sotsiaalse kaasatuse suurendamisele.

Taotlusvoorule esitati kokku 13 projekti, millest 9 said toetuse. Vastavalt taotluste sisule rahuldati taotluseid kas täies mahus, osaliselt või jäeti rahuldamata.

### Toetuse said järgmised projektid:

- Põltsamaa Ühisgümnaasium, projektiga „Põltsamaa linn, 27. august - 31. detsember 2018“ 1000 eurot;
- Sadala Kool, projektiga „Sadala Kooli siseterviserada“ 1000 eurot;
- Oskar Lutsu Palamuse Gümnaasium, projektiga „Vahetunnid aktiivseks siseterviserada Oskar Lutsu Palamuse Gümnaasiumis“ 1000 eurot;
- JÕGEVAMAA NAISTE TUGIKESKUS, projektiga „Miks on surm tabuteema?“ 500 eurot;
- Jõgeva Kultuurikeskus, projektiga „Kogemussari “Eakate tervisevõimlemise hommikud”“ 975 eurot.
- Mustvee Vallavalitsus, projektiga „Matk - Tunne oma koduvalda“ 780 eurot;
- Põltsamaa Lasteaed Tõruke, projektiga „Sinasõbraks puu- ja köögiviljadega mitmel erineval moel“ 440 eurot;
- Lasteaed Mari, projektiga „Kõige õigem jook on vesi!“ 305 eurot;
- Mittetulundusühing Luua Külaselts, projektiga „Füüsilist aktiivsust ning Luua küla kogukonna ühtekuuluvust suurendav matkasari“ 500 eurot.

Edu ning rõõmsaid tervisetgevusi korraldajatele!

## Ligi kolmandik õpilasi kannab kooliteel kaasas lisaks ranitsale enda lisakilosid!

Aprilli lõpus esitletud laste rasvumise seireuuringust selgus, et iga neljas 1. klassi laps Eestis on ülekaaluline või rasvunud. Seejuures rasvunud on kümnendik ja lisaks lihtsalt ülekaalulisi on 16 protsenti kooliteed alustanud lastest. Normaalkaalus on 72 protsenti lastest, kuid alla kahe protsendi on alakaalus. Ülemäärase kehakaalu levimus on suurem poiste hulgas: 29 protsenti võrreldes 23 protsendiga tüdrukute hulgas.

### Ülekaalulisi ja rasvunud laste osakaal Jõgeva maakonnas on 27,8%, poiste seas on see 33% ning tüdrukute seas 22,8%.

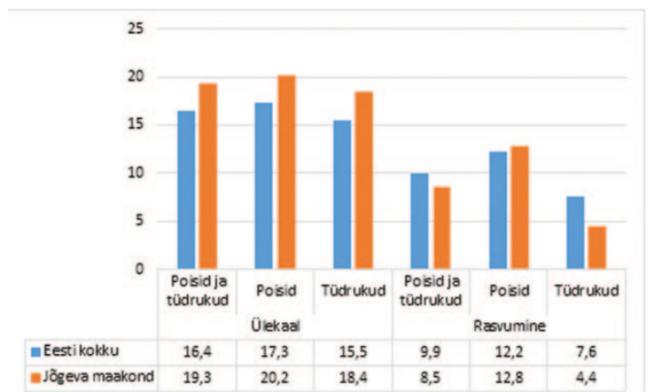
Jõgeva maakonna esimese klassi õpilaste kehakaalu näitajatest selgub, et meie maakonnas on Eesti keskmisest 2,9 % rohkem ülekaalulisi lapsi, 19,3 %. Ülekaalulisi lapsi on rohkem nii poiste kui ka tüdrukute seas. Rasvunud esimese klassi õpilaste osakaal on maakonnas Eesti keskmisest pisut (0,6 %) väiksem, seda eeskätt tütarlaste

näitajate tulemustest tingituna. Poiste rasvumise näitajate osas ületame Eesti keskmist 0,6 % võrra.

Nii ülekaalulisus kui ka rasvumine viitavad ebatervislikule toidusedeleile ja vähesele liikumisele.

Üheks oluliseks seoseks laste ülekaalu juures on hommikusöögi söömata jätmine. Uuringupäeval hommikusööki söönute seas oli ülemäärase kehakaaluga lapsi vähem kui mittedesertide seas (vastavalt 26 ja 32 protsenti). Samuti oli ülemäärase kehakaaluga laste osakaal väiksem nende hulgas, kes osalesid regulaarselt treeningutel. Kehakaal on kõige otsesemalt seotud toitumisega ja tarbitud toidu koguse ning väärtusega. Seega peame panustama nii kodudes kui ka haridusasutustes tervisliku ja mitmekesise toiduvaliku kättesaadavusele ning mõjutama laste igapäevast liikumist tarbitu kulutamiseks.

MAIU VELTBACH,  
SA JAEK arenduse,  
tervisedenduse  
ja sisetervisuse spetsialist



Joonis: 1. klassi laste ülekaalulise ja rasvunud õpilaste osakaal protsentides

Allikas: Tervise Arengu Instituut



## Tervis köögiviljast

Ootame maakonna toidlustuse pakkujaid osalema kampaanias TERVIS KÖÖGIVILJAST ning pakkuma 22. - 28. oktoobril nädala jooksul rohkem eeskätt köögivilja (köögivilja sisaldavaid) roogasid päevapakkumistes. Kampaaniaga liitunud toidukohti saame toetada flaierte ja teavitusklaamiga toidlustuskohal. Osalemissoojust palume teada anda maiu.veltbach@jaek.ee

## September oli laste turvalisuse kuu!

Turvalisuse kuuga pööratakse tähelepanu laste ja pere turvalisele ja ohutule keskkonnale igapäevaelus. Korraldajaks on maakonna tervisenõukogu ning korraldajate suurim soov on, et lapsed ja lapsevanemad oskaksid ohte märgata, erinevates olukordades käituda ning vajadusel abi kutsuda. Kindlasti peaks iga laps teadma oma kodust aadressi ning politseinikke, päästjaid ega muid abistajaid ei tohiks juba ette kartta.

Lasteaedades käivatele peredele edastati koostöös lasteaedade kodulehtide vahendamisega kontrollküsimustik, mille üle mõeldes ja vastuseid kaaludes said lapsevanemad ise hinnata oma kodu ohutust lapsele, ning vajadusel viia sisse vajalikud muudatused. Küsimustikule vastuseid otsides oli hea võimalus hetkeks mõelda, kas ma saan ja kas tahan oma kodust keskkonda turvalisemaks muuta. Ka seda, missugust eeskujut ma sirguvale ilmakodanikule oma harjumustega annan.

### Kiiver sageli puudub

Küsimustik on vastamiseks ja mõtisklemiseks on sisestatud ka internetikeskkonda ning viide on leitav Jõgevamaa Terviseinfo Facebooki lehel. Täna on edastatud vastuste tulemusena võime välja tuua, et pea 20% vastanutest ei ole vestelnud lapsega, kuidas käituda siis, kui õnnetus on juhtunud või on juhtumas. Veel võib välja tuua, et seaduse-

ga pandud kohustusi täidetakse paremini kui soovitusi. Näiteks töökorras suitsuandur ja eakohane turvaiste on kõikide pere teenistuses. Samas ravimite, terariistade, süütevahendite kättesaadavuse tõkestamiseks ja elektripistikute turvalisuse tagamiseks pole paljudes kodudes samme astutud. Samuti ei kasuta lapsed jalgrattaga liigeldes alati kiivrit 20% juhul vastanutest. Täpsemad kokkuvõtted saame teha siis, kui ka lasteaiaid on oma vastused esitanud.

### Lastele ja peredele

Lisaks toimusid kolmes piirkonnas lasteaedade vanemate rühmade õpilastele piirkondlikud tervise- ja ohutuspäevad. Tervise- ja ohutuspäevadel õpetati erinevaid ohutusnõudeid ning oskust käituda erinevates olukordades, samuti toimusid erinevad liikumistevõtted, lasteaedade tervisepäevadest võttis osa üle 300 lapse.

Peredele toimusid kolmes valdas kogu pere ohutuspäevad, „Oska ohutult!“ koos ohutusosalase etendusega lastele „Ottomar ja Jeebus“ Pajusi teatrilt.

Turvalisuse kuu tegevustesse panustasid enim Lõuna prefektuuri Tartu politseijaoskonna ennetus- ja menetlustalituse Jõgeva piirkonnagrupp, Päästeamet, Eesti Punase Risti Jõgevamaa Selts, Kaitseliidu Jõgeva Malev ja vabatahtlikud. Koostööpartneriteks olid kohalikud omavalitsused.



Politsei selgitab Põltsamaa kogupere ohutuspäeval „Oska ohutult!“ lastele munakiivri näitel miks on kiiver oluline.

## Laps vajab ohutuks liiklemiseks kogemusi

Igal aastal toimub Eestis kümneid õnnetusi reguleerimata ülekäigurajal jalakäija või jalgratturina teed ületavate kuni 15-aastaste lastega. Lapse liikluskäitumine on tihti peegeldus täiskasvanute liikluskäitumisest.

„Meie igapäevane liiklemine nõuab keskendumist ja tähelepanu. Lapsevanema õpetus ja teiste liiklejate eeskujut on lapsele väga vajalikud, et ta oskaks ohutult ja teistega arvestavalt liigelda. Laps vajab ohutuks liiklemiseks kogemusi, kuid tihti ei mõeldaks, et viies lapsi algklassides autoga kodust kooli ette ja koju tagasi, ei pruugi nad omandada küllalt kogemusi jalakäijana. Aastatega laienev liiklemisraadius viib neid kohtadesse, kus nad varem ei ole viibinud. See paneb lapse olukorda, kus ta peab iseseisvalt õigeid otsuseid vastu võtma ning leidma ohutuima liikumistrajektoori,“ selgitab Maanteeameti ennetustöö osakonna ekspert Reesi Effert.

Lapsed on üldiselt ohutu liiklemisega kursis, kuid tihti ei ole neil jalakäijana piisavalt praktilist kogemust. Jalakäijana on laste suurimad liiklusõnnetuse

riskitegurid sõidutee ületamine reguleerimata ülekäigurajal või ristmikul ohutuses veendumata, foorinõuete rikkumine ning läheneva sõiduki kauguse ja sõidukiiruse vale hindamine.

### Viis nõuannet, mida lapsevanematel tasub lapsele aeg-ajalt meelde tuletada ning alati järgida:

- Ole tähelepanelik ja mõtle, kus ja kuidas on ohutu teed ületada!
- Peatu ja vaata alati enne kui teele astud – sõidukid ei saa kohe pidama! Sõidukiirusel 50 km/h on peatumisteed 50 m, asfaldil 38 meetrit ning lumisel asfaldil 62 meetrit.
- Püüa saavutada autojuhiga silmside!
- Tee ületamisel ära tegele muude asjadega!
- Varu liiklemiseks aega!

Rohkem nõuandeid ja lisainformatsiooni leiab leheküljelt [ettenaitaja.mnt.ee](http://ettenaitaja.mnt.ee).

Maanteeamet

# Ennetustööst peremeditsiinis

Maailma Terviseorganisatsioon leiab, et ainuüksi tõhusa ennetustööga oleks võimalik vähendada maailma haiguste koormat 70% võrra. Kuni 90% 2. tüüpi diabeedist, 80% südamehaigustest ja peaaegu 50% kasvajatest on ärahoitavad elustiili muutuste abil nagu õige toitumine ja füüsiline aktiivsus.

Ennetustööga tegeletakse kõikjal – lasteaedades, koolides, nõustamiskabinetides jne. Väga suur töö rahvatervise ja tervist väärtustava elukeskkonna arendamisel ja terviseriskide vähendamisel tehakse maakonna tervisenõukogudes, kaasates paljude programmide ja ürituste läbi erinevaid sihtrühmi.

Missugune ennetustöö toimub perearstikabinetides? Enamus inimesi pöörduvad vastuvõtule oma tervisemurede ja haiguste tõttu ega saa arugi, mis see ennetustöö on.

Ennetustegevus on perearstide ja -õdede töö üks olulisi töövaldkondi. Ennetustöö on suunatud kõikidele vanuserühmadele ja on sellest sõltuvalt erinev. Väikelaste puhul on oluline arengu jälgimine, vanemate nõustamine, vaktsineerimine jne. Eestis vaktsineeritakse lapsi ja noorukeid tuberkuloosi, B-viirushepatiidi, rotaviirusnakkuse, difteeria, teetanuse, läkakõha, punetiste, leetrite, mumpsu, lastehalvatuse, HPV ja B-tüüpi hemofiilnakkuse vastu. Erinevate riikide immuniseerimiskavad võivad erineda. Põhjuseks on riikide erinev nakkushaigustealane olukord ja tervishoiukorraldus. Üheks põhjuseks on ka erinevad majanduslikud võimalused ja prioriteetid tervishoios.

Koolilastele suunatud ennetustöö on suures osas koostöös

kooliõega. See hõlmab nõustamist töö- ja puhkeajal, füüsilist koormust, tervislikku toitumist, riskifaktorite märkamist, vaktsineerimist jne. Väga oluline oleks uimastite, HIV ja AIDSi leviku vastane ennetustöö.

Täiskasvanutele suunatud ennetustegevus on riskifaktorite märkamine, teadvustamine. Oluline on patsiendi kaasamine ennetustöösse võrdse partnerina, hinnates motivatsiooni, arusaamist probleemidest, tõsta terviseteadlikkust. Kehakaal, vööümbermõõt, füüsiline aktiivsus, toitumisharjumused, suitsetamine, alkohol, veresuhkru ja kolesterooli väärtused – kõik need on seotud haiguste riskifaktoritega. Krooniliste haiguste jälgimine ning tüsistuste ennetus ja vältimine on väga olulised töövaldkonnad. PSA analüüsi jälgimine meestel on oluline eesnäärmevähi varajaseks avastamiseks. Lisaks on mitmeid nakkushaigusi, mida on võimalik vaktsineerimisega ära hoida. Gripivaktsiini tuleb teha igal hooajal uuesti. Puukentsfaliidi vastane vaktsineerimine toimub vastavalt skeemile ja koosneb mitmest süstist. Eksootilistesse riikidesse reisijatel on võimalik vaktsineerimistega kaitsta seal piirkonnas levivate nakkushaiguste vastu.

Väga olulised haiguste ennetamisel on söeluuringud. Rinnavähi söeluuringule kutsutakse 50-69-aastaseid ravikindlustatud naisi iga kahe aasta järel. Emakakaelavähi söeluuringule kutsutakse 30-55-aastaseid ravikindlustatud naisi iga viie aasta järel. Jämesoolevähi söeluuringule kutsutakse perearsti kabineti kaudu 60-69-aastased ravikindlustatud mehed ja nai-



Perearst Sirje Alusalu väikese Maritega.

sed iga kahe aasta tagant.

Perearstide ja -õdede tööülesandeid on pidevalt juurde tulnud ning väga olulise ennetustegevusega ei ole alati piisavalt võimalik tegeleda. Tähtis on, et inimesed ise aktiivselt osaleksid kutsutud söeluuringutel. Ennetustöö efektiivsus sõltub inim-, aja- ja raharesursist.

Terviseteadlikkust, motivatsiooni oma tervise heaks tegutseda aitab haiguseid ennetada ja vältida. Aitame patsientidel vali-

da, kas ennetada täna või sekku- da hiljem. Haiguste ennetamine ja varajane avastamine aitavad pikendada tervena elatud aastaid ja vähendada haigestumist ning enneaegset suremust.

Terve inimene on alati rõõmsam, töökam, sallivam. Head tervist kõigile!

SIRJE ALUSALU,  
Põltsamaa valla perearst,  
maakonna tervisenõukogu liige

## Elanikkonna valmisolek hädaolukorraks!

Inimene peaks hädaolukordades ja elutähtsa teenuse katkemise korral toime tulema vähemalt seitse päeva, kuni riigi abikäsi nendeni jõuab.

Loodusjõude ei ole võimalik vältida, kuid ohte arvesse võttes ja õigesti käitudes saad kaitsta ennast ja oma lähedasi.

Eesti elanike teadlikkus võimalikest hädaolukordadest ja hädaolukordades valmisolek iseseisvaks toimetulekuks on madal ning tõsisesse hädaolukorda sattumisele mõeldakse pigem harva või üldse mitte, selgus Elanikkonna hädaolukorraks valmisoleku alase teadlikkuse indeksuuringust (Päästeamet ja Kantar Emor, 2017).

Viimase paari aasta jooksul on küll veidi enam kui pooled Eesti 18+ vanuses elanikkonnast mõelnud, et nende pere võib ohtu sattuda, kuid enim kardetakse põlengut või tulekahju, mis võib inimesed jätta koduta. Sagedamini mainitakse ka liiklusõnnetusi-avariisid, röövimisi-vargusi.

Päästeameti seisukohalt olulistele hädaolukordadele, mille lahendamine võib eeldada ka riigi tuge, on mõelnud kolmandik elanikkonnast (kõige rohkem seejuures ilmastikust tingitud olukordadele).

Eestis puutume sagedasti kokku tormide ja pakasega. Paratamatult häirivad need meie

argiritiini ja võivad vahel seada ohtu ka elu ning vara. Selleks, et loodusjõudude tekitatud kahjud oleksid võimalikud väikesed tutvu päästeameti soovitusetega [www.rescue.ee/et/kodanikule/elanikkonnakaitse/haedaolukorraks-valmisolek.html](http://www.rescue.ee/et/kodanikule/elanikkonnakaitse/haedaolukorraks-valmisolek.html)

### Soovitav valmisolek hädaolukorra varu kodu (7-päevaks):

- Joogivesi 3L ööpäevas inimese kohta.
- Organismi veevajadus on 28–35 ml kehakaalu kilogrammi kohta.
- Veevajadus sõltub vanusest, töö ja tegevuse iseloomust, tervislikust seisundist, ümbritsevast kliimast, suurenenud higistamisest (kuum ilm, raske kehaline töö) ja suurenenud soolatarbimisest

### Täiskasvanute toiduks soovitatav varu:

- erinevaid konserve (kala-, lihakonservid, segukonservid, kaunviljakonserv);
- pakisupid/püreepulbrid, helbed, mida on kerge valmistada;
- valmis makaroni-, köögivilja-, teravilja- või kaunviljaroog liha, toode tarbitav kuumutatuna või kuumutatamata;
- teraviljatoode (kuivikleib, soolase või neutraalse maitsega küpsis);
- süsivesikuterikas toode (magusad küpsised, karamell, konserveeritud puuviljad, kuivatatud puuviljad, halvaa,

kondenspiim).

### Väikelaste toiduks soovitatav varu:

- rinnapiimaasendaja pulber (jätkupiimapulber), mis katab vähemalt terve, 6 kuu vanuse imiku päevase piimavajaduse (1 liiter ööpäevas)
- teraviljatoode, mida on kerge valmistada;
- püreepulbrid, helbed, mida on kerge valmistada;
- valmis roog väikelastele liha, toode tarbitav kuumutatuna või kuumutatamata;
- lisanduva teraviljatootena põhiroale neutraalse maitsega küpsis;
- süsivesikuterikas toode (magusad küpsised, kohvikoor, kondenspiim, marmelaad), mis ei sisalda säilitusaineid ja teisi väikelastele sobimatuid lisaineid;
- vajalik koguses pakendatud nõuetekohast vett.

### Toiduvaru muretsedes järgida allpool olevaid põhimõtteid:

- Toit peab olema ohutu ja kvaliteetne tarbimiseks;
- Toidukaup peaks olema pakendatud;
- Toit peaks olema avatuna tarbitav ühe ööpäeva jooksul;
- Toit peaks olema säilitatav temperatuuril 0°...+25° C, ning toode peab lühiajalisel taluma temperatuuri -30°...+40° C. Toidu eeldatavad säilitustingimused toatemperatuuril on olulised

toidu ohutuse tagamiseks ning toidukauba pikaajaliseks säilitamiseks;

- Toidu säilivusaeg võiks olla vähemalt 6 kuud;
- Eelistatud on kuivtoit koduseks toiduvalmistamiseks. Toidu pakend võiks olla piisavalt tugev, mugav käsitseda, säilitada;
- Vali toit, mida su pere sööb.
- Mõtle toiduvalmistamisele ilma elektri ja küttekoldeta (priimus)!

### Hädaolukorra näidismenüü:

- Pakk kuivikuid 175 grammi, 558 kcal
- Lihakonserv 300 grammi 866 kcal
- Kommid 100 grammi 517 kcal
- Vesi 3 liitrit
- Kokku: 1941 kcal

### Vajalikud vahendid koduses

- Taskulamp ja varupatareid (valgusallikas)
  - Esmaabitarbed ja sulle olulised ravimid
  - Patareide/aku pealt töötav raadio
  - Akupank mobiilsete seadmete laadimiseks
  - Küünlad ja tikud
  - Priimus – toidu, vee jne soojendamiseks/küpsetamiseks
  - Niisked hügieenilapid
  - Sularaha
- Allikad: Päästeamet, Maaeluministerium