

Jõgevamaa TERVISELEHT

Jõgevamaa teeb koostööd Tallinna tervishoiu kõrgkooliga

16. septembril tõi hommikune rong pealinnast 7 üliõpilast ja kaks juhendajat Jõgevale. Kohtumise eesmärgiks oli koostöökoostumine Jõgeva vallaga terviseprofili koostamiseks.

Igal erialal on oluline nii teoreetiline kui ka praktiline pool. Suve hakul toimus õppejõududega eelkohtumine, kus lepitati kokku koostöövõimalikkuses ja osalejate panustes. Üliõpilased loovad ühe õppeaine raames koostöös Jõgeva vallaga tervise- ja heaoluprofiili, osaledes tegevuskava koostamise protsessis. Nii käidigi septembri keskpaigas Jõgeva vallaga tutvumas, töörühmasid moodustamas ning protsessi planeerimas. Planeeritud on kolm õppekäiku.

Jõgevamaa alustas koostööd Tallinna tervishoiu kõrgkooliga eesmärgil olla kontaktis ülikoolidega. Koostöö saab tuua tegevdamise valdkonnas tehtavat ning annab loodetavasti positiivset mõju ja energiat. Värskendavaks energiaks on noorte üliõpilaste soov valdkonda panustada, kasuks tuleb väljast tulija vaade paikkonnale, oskus vajadusi märgata

ning õpitut meie maakonna ja Jõgeva valla heaks rakendada. Seega ootame koostööst välist vaadet valdkonnale, analüütilist ja professionaalset panust ning häid ideid, kuidas valla elanike heaolu parendamiseks tehtavat süsteemselt ja valdkondade üleselt suunata.

Tervisedenduse õppekava juhi, õppejõud-levtori Nele Kunderi sõnul annab see üliõpilastele võimaluse saada praktilist kogemust tervisedenduse spetsialisti tööülesannetest kohalikus omavalitsuses. „Mis põhiline, kohalikud spetsialistid ja üliõpilased on väga huvitatud koostööst,“ lisas ta. Profili koostamiseks moodustati erinevad töörühmad, mis koosnevad nii üliõpilastest kui ka kohalikest spetsialistidest. Andmete analüüsil tuginetakse kättesaadavale statistikale, spetsialistide kompetentsidele ning ka maakonna tervise- ja heaoluprofiilile.

Tervisedendus on rahvatervise valdkonna iseseisev haru, mille fookuses on inimese igapäevast käitumist kujundavad sotsiaalmajanduslikud tegurid ning

nende mõjutamine. Maailma terviseorganisatsioon (World Health Organization) defineerib tervisedendust (health promotion) kui protsessi, mis aitab inimestel oma tervisemõjurite üle kontrolli saavutada.

Tervise- ja heaoluprofiil on hea võimalus saada ülevaade valla inimeste terviseisundist ja seda mõjutavatest teguritest. Analüüs aitab selgemini näha seoseid erinevates valdkondades tehtavate otsuste ja planeeritavate tegevuste ning tervisemõjude vahel. Teadmine sellest, mis on hästi ja mis halvasti, võimaldab oma edaspidised tegevused suunata õigesse kohta ning kulutada vahendeid targalt ja tulemuslikult.

Tallinna tervishoiu kõrgkoolis õpetatakse seda ainet kolm aastat, õpitut saab rakendada projektijuhi või spetsialistina mittetulundusühingutes, erettevõtetes, ministeeriumites või Tervise arengu instituudis ja Haigekassas, tervisedenduse spetsialistina omavalitsusliitudes, omavalitsustes, lasteaedades, koolides.

MAIU VELTBACH



Seikluspargi külastus kampaania „Liikuv Jõgeva 2019“ parimatega.

Tervisedendus Jõgeva vallas

Tervisedendus on tervist väärtustava ja hoidva elulaadi ning tervisliku elukeskkonna sihipärane kujundamine. Praktika on näidanud, et eesmärged on lihtsam saavutada, kui paikkonnas on hästi toimiv võrgustikutöö. Üheks võrgustikutöö vormiks on tervisenõukogu. Enne haldusreformi tegutsesid mitme valdkonna spetsialiste kaasav tervisenõukogu nii Jõgeva linnas kui ka Jõgeva, Palamuse ja Torma vallas. Nüüd, pärast mainitud omavalitsuste ühinemist, on moodustatud uue suure valla tervisenõukogu. Sellesse kuuluvad:

Kaido Alev – vallavalitsuse spordi ja tervisedenduse peaspetsialist
Stefani Korman – piirkonnapolitseinik
Kaire Sakjas – vallavalitsuses noorsootöö peaspetsialist
Kertu Kuld – muusikaterapeut
Aime Meltsas – vallavalitsuse sotsiaalosakonna juhataja
Ene Viitkin – Punane Risti esindaja
Raul Soodla – ettevõtja, kogukondade esindaja
Ilona Piirimägi – vallavalitsuse kultuuritöö peaspetsialist
Helle Kajaste – vallavalitsuse haridus- ja kultuuriosakonna juhataja (koolid, lasteaedad)
Erki Teder – vallavalitsuse arenduse peaspetsialist
Reelika Kivimurd – vallavalitsuse arendus- ja ettevõtlusspetsialist

Jõgeva vald on kaasa läinud mitme riikliku ja maakondliku kampaaniaga. Riiklikul tasemel on üks kõige olulisemaid ja suurema haardega südamekuu kampaania, mille eesmärgiks on juhtida inimeste tähelepanu südame- ja veresoonehaigustele ning motiveerida neid liikuma. Jõgeva vallas on südamekuul tehtud näidistreeninguid ja matku. 2019. aasta aprillis kuulutati südamekuu raames välja 13–26aastastele noortele suunatud kampaania „Liikuv Jõgeva 2019“. Pool aastat kestnud kampaania ajal märkisid osalejad kuu kaupa üles oma liikumistunnid ja paremaid premeeriti väljasõiduga.

Kampaaniaid järgivad ka Jõgeva valla tervist edendavad asutused, kes korraldavad vastavalt kampaania iseloomule liikumisega seotud õuetegevusi, innustavad rohkem puu- ja köögivilju sööma jne. Igal aastal korraldavad maakonna tervisedendajad Jõgeva vallas noortelaagrit „Kaitse end ja aita teist“. Jõgeva vald on laagrit senini toetanud nii rahaliselt kui ka füüsilise abijõuga.

tused on praeguseks valminud Kuremaal, Siimustis, Palamusel, Sadalas, Vaimastveres, Tormas ja Jõgeval. Uute keksukastide ja ülekäiguradade märgistuseks vajalikud asjad on võimalik saada Jõgeva vallavalitsuse haridus- ja kultuuriosakonnast.

Tänu maakondlikule tervisenõukogule teeb Jõgeva vald koostööd Tallinna tervishoiu kõrgkooliga, et koostada valla terviseprofili. Profiili koostamisse on kaasatud nii Jõgeva valla kui ka Jõgeva maakonna tervisenõukogu. Tallinna tervishoiu kõrgkool on meile appi saanud 3. kursuse tudengid ja nende õppejõud. Terviseprofili aitab selgemini näha seoseid erinevates valdkondades tehtavate otsuste ja planeeritavate tegevuste ning tervisemõjude vahel. Teadmine sellest, mis on hästi, mis halvasti, võimaldab oma edaspidised tegevused suunata õigesse kohta ning kulutada napp vahendeid targalt ja tulemuslikult. Terviseprofili sisendiks on nii indikaatorite alusel kogutud statistilised andmed kui ka kogukonnaliikmetelt, otsusetegijatelt ning tervise- ja muude valdkondade spetsialistidelt kogutud arvamused ja info.

KAIDO ALEV,
Jõgeva Vallavalitsuse
sporditöö peaspetsialist



Üliõpilased ja nende juhendajad vallaga tutvumise ringkäigul Palamuse lasteaias.

Põltsamaa vald püüab läheneda elanike heaolule terviklikult ühendades keha ja vaimu

Põltsamaa vald, Põltsamaa linn, Pajusi vald ja Puurmani vald on üheskoos Põltsamaa vallana tegutsenud juba peaaegu kaks aastat. On olnud vaja hüpata üle erinevate tõkete ja kõik tegevused pole liikunud ühesuguse kiirusega.

Kui 2018. aastal oli tegemist, et põhilised teenused töötaksid, siis 2019. aastal on olnud rohkem aega seada juonele tervisedenduslikke tegevusi. Oleme pidanud võrgustikukoostumisi ning lähiajal saab kinnitatud ka Põltsamaa valla tervisenõukogu.

Tegutsemist tervise vallas on olnud ka ilma nõukoguta palju, osa meie koole-lasteaedu kuuluvad tervisedendavate haridusasutuste võrgustikesse, Põltsamaa linn on kuulunud tervist edendavate linnade võrgustikku ning arengukavaski on planeeritud tervisedenduslikke tegevusi.

Eks tavaliselt seostatakse tervisedendust liikumise ja toitumisega, kuid just 2019. aastal oleme meie rohkem üritanud teadvustada, et tervisedendusega on seotud kogu meie üldine heaolu. Mida paremini ennast nii vaimselt kui ka füüsiliselt tunne, seda parem meile endale ja ka kogu ühiskonnale.

24. septembril avas ukseid Põltsamaa valla päevakeskuse juures Perepesa, mis koondab tähelepanu peredele lastega vanuses 0–7 eluaastat, pakkudes tuge juba enne lapse sündimist ämmaemanda teenuse ja perekooli abil. Tegevused on suunatud varajasele märkamisele ja vajadusel saab abi ka psühholoogilt, olemas on lapsehoiuvõimalused. Koostööd tehakse vallavalitsuse, perearstide ja erinevate spetsialistidega.

Üksjagu on olnud ka tava-pärasemaid tegevusi – kevadel korraldasime kehalise aktiivsuse

programmi Lustivere kooli 7. klassi õpilastele, kuhu olid kaasatud ka lastevanemad. Tõsi, nende osalus oleks küll aktiivsem võinud olla! Jõgevamaa tervisenõukogu eestvõttel joonistati koos kohalike vabatahtlikega enne kooliaasta algust linnatänavate keksukaste.

Ühises ringis koos politseiga pidasime nõu, kuidas ennetada alkoholitarbimist alaealiste seas. Nõu ka leidsime, nüüd ainult vaja see ellu rakendada. Ühtlasi jõudsime ka järeldusi, et unistada võib ju suurelt küll, aga et muutusi esile kutsuda, peame olema järjekindlad väikeste muutuste ellu viimisel. Nii jõuame lõpuks ka otsustavate ja elukvaliteeti parandavate muudatusteni.

SILJA PETERS,
Põltsamaa vallavalitsuse
haridus- ja kultuuriosakonna
juhataja

27. oktoobril kell 11.00 toimub Jõgeva valla 2. sünnipäevale pühendatud RAHVAMATK Kaarepere raudteejaamast Palamusele

Palamusel on kavas kultuurilooline jalutuskäik Aili Kalavuse juhendamisel.

Palamuse rahvamajas pakutakse kõigile osalistele pirukaid ja teed.

Kell 14.00 lõpetab päeva Ingeri kontsert.

Jõgevalt toob buss matkajad Kaareperre kell 10.35 kultuurikeskuse kõrvalt ja viib päeva lõpus tagasi Jõgevale.

Vajalik registreerimine: ehetel.valk@jogeva.ee

Tervislik toitumine – tasakaalus peitub jõud

Kas teadsid, mitu magusaampsu tohib päevas üldse süüa ja kui palju neist on kas või ühe šotšniku sees?

Selleks, et tervislikult toituda, pole vaja keerukaid toitumiskavasid. Piisab, kui sul on visadust ja tahet järgida toidupüramiidi lihtsaid soovitusi, teab Tervise Arengu Instituudi toitumiseksperdi Tagli Pitsi.

Tervise Arengu Instituut (TAI) on aastaid juhendanud tervislikku toitumist. Kuidas see töö edeneb?

Meie räägime teaduspõhise jutu, mis ei pruugi kõigile sobida, kuid millest saab teha ise järeldusi. Toitumises on väga palju moevoolusid, kuid meie nendega ei võistle, samuti ei räägi me oma kogemustest, kuidas üks või teine asi toimib. Seda teevad kahjuks üsna tihti paljud n-ö toitumisspetsialistid. Paraku on nii, et inimesed on nõus maksma palju raha igasuguste toitumiskavade eest, ent kui anda tasuta infot ja tutvustada lihtsaid põhimõtteid, nagu meie teeme, siis see näib igav.

Ühest küsitlusest tuli välja, et toitmisteemadel usaldatakse arste. Tundub mõistlik, kuid tegelikult pole arstidel toitumisest väga detailseid teadmisi ja enamasti pole neil ka aega nende teadmiste jagamiseks. Põhjalik toitumise nõustamine pole nende töö.

Soovituslik toidupüramiid ja see, mida tegelikult süüakse, on sageli väga erinevad. Miks nii?

Püramiidis oleme ära näidanud proportsioonid, nii on alumises osas köögiviljad ja teraviljatooted – neid peaks süüa kõige rohkem. Sama olulised, kuid veidi väiksema soovitatud kogusega on piimatooted, toidugrupp kala-muna-(linnu)liha ja rasvad. Kõige tipus on magusad ja soolased näksid, mida ei pea süüa, kuid võib endale vahel veidi lubada.

Küsimus on selles, kas alustame söömist alt või ülevalt. Enamik meist alustab ülevalt, kus asuvad kõige maitsamad asjad. Seejärel tulevad liha ja magusad piimatooted ning siis võib-olla meenuvad köögiviljad – süüakse paar porgandit ja veidi salatit. Tegelikult peaks söömist alustama alumistest, köögiviljadest.

Tõsi, köögiviljadega on hulk probleeme, alustades sellest, et tihti on kauplustes müüdava köögivilja kvaliteet allpool arvestust. Kui pole ühtegi söögikõlblikku porgandit, siis ju ei ostagi neid. Pealegi on köögiviljade kodu valmistamine tülikas ja aeganõudev. Toidukohad võiksid kindlasti enam salatitele panustada – salat võiks olla tasuta, valikus võiks olla mitut sorti ja sortiment võiks vahelduda. Köögivilju sööme ilmselgelt liiga vähe. Soovi korral võib ka osa teraviljatoodete asemel süüa köögivilju.

Kui palju peaks köögivilju süüa? Olen kuulnud, et pool kilo päevas, mis tundub ulmeline kogus.

Absoluutne miinimum on 300 grammi päevas, kuid parem on tõesti 400–500 grammi. Kõlab

tõesti, nagu oleks seda väga palju, aga juba üks tomat võib kaaluda 150 grammi. Kaks tomatit päevas ära süüa pole ülemäärane palju! Kuid 500 grammi kõlab hullemlt, kui see tegelikult on. Kindlasti tuleks ka erinevaid köögivilju varieerida ja püüda neid süüa kõikidel toidukordadel.

Millised mured on veel toidupüramiidi järgimisega seotud?

Liha süüakse enamasti liiga palju ja eriti liialdatakse lihatoodetega (vorstid, singid). Neid on lihtne osta, saab kohe süüa, kuid tegelikult ei peaks vorsti üldse süüa. Seda ei olegi püramiidis.

Kui palju keskmist kasvu mees võiks süüa liha süüa?

Kogus on suhteliselt väike – kaks, maksimaalselt kolm portsjonit päevas. Portsjoni suurus sõltub liha liigist – punase liha (sea-, veise-, lamba-, kitseliha) üks portsjon on umbes 35 grammi, kanalaha oma 50–60 grammi. Tuleks ka jälgida, et punase liha, sh lihatoodete hulk ei ületaks 500 grammi nädalas.

Meie aga oleme harjunud, et ees on suur liha-kantsakas, mille kõrval kartul ja võib-olla ka natuke salatit. Liha võib kindlasti süüa, sellest ei pea loobuma, aga meie seisukoht on, et toit peab olema mitmekesine. Liha kuulub mitmekesise toiduvaliku juurde, aga ei pea süüa punast liha, eelistada võiks linnuliha. Taimetoitluse kasuks

otsustades tuleb hoolikalt läbi mõelda asendustoidud, et keha saaks kätte ained, mida leidub ainult lihas.

Kui suur on mõistlik päevane kogus maiustusi?

Täiskasvanul neli portsjonit ehk kui arvestada kilokalorites, siis üks portsjon magusat on 40 kcal. Kui võtta selline toekas 100 grammi ne koogitükk, mis annab 400

kcal, siis üks portsjon sellest on 10 grammi. See on üks suutäis! Ehk päevas kokku 40 grammi – seega peaks 100grammisest koogitükist jätkuma 2,5 päevaks ja rohkem magusat sel ajal süüa ei tohiks.

Kontoritöötajad liialdavad tihti saiakesega. Seegi on libe tee – näiteks üks šotšnik on umbes 6–7 magusaportsjonit, aga ega ju ühe saiakesega ei piirdata...

Magusasöömine on suuresti harjumuse asi – tahaks ju midagi head, iga päev. Aga kui oleks maitsev köögiviljatoit, siis võib-olla nii palju magusat ei tahaks. Magusasöömise vähendamiseks tasub asendada maiustused puuviljaga.

Mida arvata suhkrust loobumisest?

Täielikult suhkrust loobuda on äärmiselt keeruline, sest suhkrut leidub looduslikul kujul peaaegu kõikides toitudes. Toidulauale jääksid alles siis vaid vähesed asjad: õli, värske kala, liha. Me

ei saa elada suhkruvabalt! Ja selleks ei ole ka põhjust.

Küll aga saab loobuda lisatud suhkrutest. Toidupüramiidi järgi toitudes saab keha nii palju nn looduslikke suhkruid, et sellest funktsioneerimiseks piisab – maiustusi lisaks süüa ei pea. Kuigi piimatooted süüakse

kogusel enam-vähem parasjagu, siis mure on selles, et süüakse valdavalt magusaid piimatooted, mis sisaldavad rohkelt lisatud suhkruid. Eriti lapsed armastavad neid, aga püramiidis neil kohta pole. Jogurtite ja magusate kohupiimakreemide asemel võiks tarbida maitses- tamata tooteid, mida saab ise rikastada näiteks marjadega.

Milllega peaksime valmistoitust ostes arvestama?

Seda pole uuritud, kui palju nende ostmine ja tarbimine on kasvanud, kuid poelette vaadates on selge, et keegi kogu selle toidu ju ära ostab. Valmistoitute valik oli 20–30 aasta eest pea olematu. Kindlasti mõni toit on hea ja kui neid harva tarbida, pole suurt probleemi. Peamine häda seisneb selles, et me ei saa muuta selliste toitude koostis- aineid. Kodu toitu valmistades tead täpselt, kui palju lisasid soola ja suhkrut. Lisaaineid, mida kasutatakse valmistoitudes, me kodus ei kasuta. On ka värske küsimus – vitamiinide kadu valmistoidus võib olla suurem, sest toitu on juba kord töödeldud.

Millise pilguga vaatab TAI lasteasutuste toitlustamist? Kas seal järgitakse püramiidi põhimõtet?

Toitumissoovitused võtsime vastu 2015. aastal, kuid koolitoitlustamist reguleerib määrus, mis põhineb eelmistel, üle 10 aasta vanustel soovitustel. Praegu kehtiva määrase järgi peab vähemalt 55% energiast tulema süsivesikutest. See tähendab, et meil on lasteaedu, kus laps saab päeva jooksul 50–70 grammi toitudesse lisatud suhkruid (ideaalis võiks koolieelik lisatud suhkruid saada vaid 20 grammi päevas – toim).

Seda tehakse põhjusel, et täita määrusega ette nähtud süsivesikute normi, ja suhkrul lisamisega on seda kerge saavutada. Praegu tegeleme määrase muutmise ja üks teema on lisatud suhkrute vähendamine lasteasutuste menüüdes.

Kui saaksite kaupluste valikus midagi muuta just tervislikkuse mõttes, siis mida teeksite?

Ma ei korjaks otseselt ühtegi toodet ära, kuid teatud asjade valik võiks olla palju väiksem. Näiteks miks peab letil olema 100 sorti küpsiseid ja šokoladi? Võiks olla viis ja aitab küll, sest mida suurem on valik, seda enam neid ostetakse. Sama põhimõte kehtib magusate piimatoodete ja vorsti-singi kohta. Keeldude ja käskudega ei saa midagi muuta, sest tootja tahab müüa ning kui müügil kaoks Eesti toode, tuleks kohe asemele importkaup.

Põhimõtet “väiksem valik on parem” võiks aga rakendada koolide puhvetites. Maiustuste müümist seal ei saa keelata, kuid see ei peaks olema lett, kus on väljas kümnekond eri sorti komme ja saiakesi. Kui kuidagi ilma ei saa, võiks olla paar toodet. Nii ei teki ahvatlust, et täna tahan

proovida seda, homme teist. Kõik magusaleid võiksid vabalt olla kümme korda väiksemad.

Toitumisharjumused on juurdunud juba lapsepõlves ja neid on keeruline muuta. Kuidas seda siiski teha?

Tee kõigepealt selgeks, kuidas oleks tervislik süüa. Toidupüramiid näitab seda. Seejärel tee inventuur oma toitumises. Eriti hea, kui viitsid toitu nädal aega kaaluda ja NutriData programmiga ausalt analüüsida. See näitab must valgel ära, mis seis sul on.

Väga vabalt võib olla nii, et sööd enda arvates väga tervislikult, ent tegelikult on hoopis midagi muud. Kaalust alla võtmiseks ei tohi näljeda! Kui süüa õigeid asju, siis mahub soovitusliku energiakoguse sisse päris palju toitu ja koht on täis. Kui aga tarbida maiustusi, läheb asi paigast ära. Alustuseks väga lihtne soovitus: asenda kõikvõimalikud magusad joogid veega! See on täiesti teostatav. Ja maiustuste asemel puuviljad!

Kui ilmneb, et sööd liiga palju rasvu, siis võib-olla ei pea leiva peale võid panema, määri pigem toorjuustu. Alkohol on ka paljudele probleem, mida ei tunnista. Kuid sealtki tulevad lisakalorid ja neid ei ole vähe. Kui iga päev tarbida 200 kilokalorit rohkem (nt ca 300 ml veini), hakkab see varsti ka kaalule mõjuma. Hakka pihta väikestest asjadest ja muuda toitumist samm-sammult. Universaalne soovitus on süüa rohkem köögivilju ning vähem maiustusi ja liha. Loe pakendite märgistusi ja valmista ise süüa.

www.toitumine.ee
Intervjuu on ilmunud väljaandes Tervis Plus, autor KRISTINA TRAKS

Tasakaalus peitub jõud

Süüa võid kõike, kuid õiges koguses!

Vaata: www.toitumine.ee

Tasuta toitumisprogramm

Tervise Arengu Instituut on loonud Nutridata toitumisprogrammi, mis sobib igale inimesele, kes tahab oma toitumisharjumusi hinnata ja tervislikumalt toituda ning saada programmi poolt soovitusi edasiseks toitumiseks. Programm sobib kõigile neile, kes tahavad oma toitumisharjumusi hinnata ja tervislikumalt toituda. Programmi kasutamiseks on inimesele tasuta, programmi kasutamiseks tuleb luua konto www.nutridata.ee keskkonda.

Programm on hea abimees, kui soovid saada ülevaadet oma toitumisharjumustest, muuta enda või pereliikmete toitumist vastavalt soovitud tervislikult langetada või tõsta kehakaalu või soovid jälgida toitainete sisaldust toitudes, toidukordades või erinevates toidugruppides. Toitumispäevik on hea abimees ka kui järgid eridieeti (nt taimetoitlus, laktoositalumatus vms) ja soovid

hinnata toitainete saadavust.

Toitumispäeviku abil saad ülevaate enda tarbitud toidu kogustest ja harjumustest. Toitumispäevik võimaldab sisestada enda päeva jooksul tarbitud toite, näha toidukordadest saadavat energiakogust, välja arvutada vastavalt enda liikumisaktiivsusele täpne soovituslik energiakogus, teha päeva või perioodi jooksul saadud toitainete koguste analüüsi.

Toidust saadav energia kasutamise üle saab kasutada liikumispäeviku võimalusi. Liikumispäevik võimaldab sisestada enda igapäevaseid liikumistegevusi, jälgida enda kaalu, vöö- ja puusaümbermõõdu muutumist, jälgida toiduga saadud energia ja reaalse energiavajaduse katuvust ning analüüsida liikumisaktiivsust nädala, kuu või aasta kaupa.

www.nutridata.ee

Alkoholi kättesaadavus noorte seas nõuab meie kõigi märkamist ja sekkumist

Juulis viis maakonna tervise- nõukogu erinevates müügikoh- tades alkoholi testostlemise. Meie eesmärk oli kaardistada kui paljudel juhtudel müüjad küsivad noortelt ostjatelt dok- umentid. Ostjateks olid tublid noored neiu vanusevahemi- kus 18-19 eluaastat. Kokku kü- lastasime 20 kauplust, noortelt küsiti dokumenti vaid seitsmel korral, 65% ostudest dokumen- ti ei küsitud.

Lisaks toimusid testostud septembris, seekord külasta- sime ka tanklaid. Meeldiv on tõdeda, et seekord olid tule- mused positiivsemad. Reedesel päeval toimunud seitsmest ostust kuuel küsiti noorelt neiu dokumenti. Kas tegemist oli reede õhtupooliku mõjuga, aga meeldiv oli see, et enamik müüjaid küsisid dokumenti.

Möödunud aastal ei küsitud testostudel dokumendi 60% ostudest, suvel 65% ning sep-

tembris 14% ostudest. Tahaks siiralt loota, et noortelt alko- holi osta soovijatelt küsitaks järjest enam dokumenti ning alaealistele alkoholi kättesaa- davus väheneks. Meil kõigil on võimalus ja kodanikukohus teisiti käitumist märgata ning sekkuda.

Maakonna tervisenõukogu teeb koostööd politseiga, test- ostlemised on üks osa meie ühiselt planeeritud tegevuska- vast. Info meie testostudest lii- kus möödunud aastal ja liigub ka sellel aastal edasi politseile. Möödunud aasta info alusel korraldab politsei ametlikud testostud alaealiste noorte kaa- samisel ning tulemustest tegi märgukirjad müügikohade pi- dajatele. Märgukirjades pööras politsei tähelepanu eksimusele ning pakkus abi müüjate teavi- tamisel ning koostööd olukorra parendamiseks.

MAIU VELTBACH

September on laste turvalisuse kuu

Lapsed alustasid kooliteed ning taas on oluline pöörata rohkem tähelepanu turvalisusele. Turvalisuse kuu pöörab tähelepanu laste ja perede turvalisele ning ohutule keskkonnale igapäevaelus. Korraldajaks on maakonna tervisenõukogu koos kõikide heade partneritega. Korraldajate suurim soov on, et lapsed ja ka lapsevanemad oskaksid ohte märgata, olukor- dades käituda ning vajadusel abi kutsuda.

Turvalisuse kuu ettevõtmised said alguse juba augusti viimasel nädalal, mil avalikku ruumi märgiti ülekaiguradade lähedusse PEATU, VAATA, VEENDU! meelespead ning tegevusega jätkavad noortekeskused, koolid ja lasteaiad, et muuta koolitee ohutumaks ning õuealadel oleks rohkem liikuma kutsuvaid võimalusi.

Mugavus ja kiirus tungib meie argipäeva. Järjest suuremat panust nõuab vähesest liikumisest ja ebatervislikust toitumisest tingitud elanikkonna ülekaalulisus, seda nii laste ja noorte ning ka täiskasvanute hulgas. Maailma terviseorganisatsiooni (WHO) soovitus on, et kõik lapsed liiguksid iga päev vähemalt 60 minutit aktiivselt, kuid füüsiline aktiivsus langeb vanuse kasvades. Koolinoorte seas tehtud uuringu tulemusena oli 5 kuni 7 päeval nädalas 60 minutit füüsiliselt aktiivseid noori 11-aastaste tüdrukute seas möödunud õppeaastal peaaegu pooled vastanutest ning 15-aastaste tüdrukute seas juba vaid kolmandik.

Ka ülekaaluliste laste arv on kiirelt kasvamas. Jõgevamaal on juba esimesse klassi õpilaste hulgas 33% poisse ja 22,8% tüdrukuid ülekaalulisi ning rasvunud. Nii poiste kui tüdrukute üle- kaalulisuse osakaal ületab Eesti keskmisi näitajaid. Me oleme muutunud laisaks, väheliikuvaks ja naudime liiga suurtes kogustes ebatervislikku toitu. Rohkem, kui meie liikumisharjumised ja füüsiline aktiivsus seda vajaks.

Maakonna tervisenõukogu eestvedamisel ning omavalit- suste noorsootöötajate ja noorte kaasabil valiti välja need kohad, kus keksukastid ja liiklusohutuse meelespead võiksid olla. Viimasel augustikuu nädalal märgiti need kolmes linnas teedele. Maakonna tervisenõukogu kinkis Jõgeva, Mustvee ja Põltsamaa noortele keksukastide markeerimiseks šabloonid, pintsleid ja pisut värvi, et noored saaksid tegevusega juba ise jätkata ning liikumisaktiivsuse tõstmiseks võimalusi luua. Mõned vallad ja koolid on selle tegevusega ka juba edukalt jätkanud.

PEATU, VAATA, VEENDU! märgiste märkimiseks koolide lähedusse pakub koostöövõimalust maanteeamet läbi liik- luskasvatuseprojektide. Koostöös politsei- ja piirivalveteametiga viiakse 5.–6. klasside õpilastele läbi kampaania „PEATU, VAATA JA VEENDU!“, mille eesmärk



Jõgevamaa tervisenõukogu liikmed koos Jõgeva valla noortevolikogu liikmetega teid märgistamas.

on juhtida õpilaste tähelepanu sõidutee ületamise ohutusele reguleerimata ülekaiguradadel. Liiklusõnnetuste statistika järgi on üheks riskigrupiks just 8–14-aastased jalakäijad. Kampaania ühe tegevusena on võimalus linnades ja asulates kooliõpilaste poolt korraldada markeerimisaktioon, mille käigus märgitakse ohtlike sõidutee- ja raudteületuskohade juurde kõnniteedele sõnum „PEATU, VAATA, VEENDU!“

Lasteaedadesse jõudsid maan- teeametilt liikluskasvatuse kal- lendrid, mis on õpetajatele abi- meheks aasta ringi erineval moel liikluskasvatuse juhendamisel. 9.–13. septembrini on võimalik lasteaedades korraldada liik- lustarga liikluskasvatust. Liiklus- ohutuse õppekäike lasteaedade juures on valmis juhendama Jõgeva piirkonnagrupi politsei- nikud ja abipolitseinikud kogu õppeaasta vältel. Jätkub ka maanteeameti teeuiletuskam- paania „Sina oled ettenäitaja“, mille raames rõhutatakse täiskasvanu eeskujulist liiklust.

Septembri kolmandal nädalal toimuvad lasteaedade vanemate



Peatu, vaata, veendu märgised koolide ja lasteaedade läheduses aitavad lastel liikluses tähelepanelikkust säilitada ning teadmine, et keegi hoolib kasvatab ka turvatunnet.

rühmade õpilastele piirkondli- kud tervise- ja ohutuspäevad. Seal õpetatakse erinevaid ohu- tusnõudeid ning oskust käituda erinevates olukordades, toimu- vad erinevad liikumistegevused. Lasteaedades pööratakse tähe- lepanu liikumisele ja ohutusele, kutsutakse peresid koos liigeldes olema tähelepanelikud liikluses ning veetma rohkem aktiivselt aega oma perekaga.

Turvalisuse kuu toimub Ter- vise Arengu Instituudi ja SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõt- luskeskuse poolt kokku lepitud tegevuskava raames. Selle ees- märgiks on tõsta laste ja elanike teadlikkust ohutuse ja turvalisuse vajalikkusest ning abivajaja märkamisest.

MAIU VELTBACH

KUI JUHID, SIIS JUHI.



MAANTEEAMET

ENAMLEVINUD KÕRVALISED TEGEVUSED



Mobiiliga rääkimine



Vestlus kaassõitjaga



GPS-i seadistamine



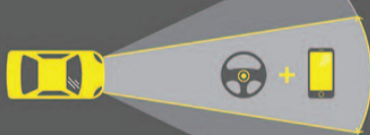
Söömine ja joomine



Lastega tegelemine

TEADUSLIKULT TÕESTATUD

Inimese aju ei suuda teha kahte asja korraga. Kui juhtimise ajal rääkida telefoniga, väheneb juhi fookuseeritud nägemisväli kuni 50%.



50%

Vähem nägemisväli

VÄLDI MOBIILIJOOBES SÕITMIST

Uuringud on näidanud, et kui juht räägib sõidu ajal mobiiliga, muutub tema võime ümbritsevat teadvustada ja tunnetada nii nõrgaks nagu oleks ta joonud 2–3 klaasi veini.



70–125 MEETRIT KINNISTE SILMADEGA

Sõnumit saatdes on juhi pilk teelt eemal keskmiselt viis sekundit järjest. See tähendab, et sõiduk läbib „juhita“ linnakiirusel 70 m ja maanteekiirusel 125 m.



~125 m

MEELTESEGADUS AUTOROO LIS

Kõrvalised tegevused võivad juhti segada neljal viisil.



PILDILISELT

Juhi pilk on teelt eemal



KÄELISELT

Hellistamiseks tuleb käed roolilt võtta



TUNNETUSLIKULT

Mõtted on mujal kui liikluses



HELLISELT

Vestlus või muud helid hajutavad tähelepanu

SOOVITUSED JUHILE

1. **Lae alla rakendus**, mis välistab sõidu ajal telefoni kasutamise. Kasuta vastavaid telefoniseadistusi või NFC-d.
2. **Mõtle marsruuti** enne teele asumist läbi.
3. Lapsesõitja minnes arvesta lisaajaga, et vajadusel teha lapsega tegelemiseks pause.
4. Mobiiltelefoni kasutamiseks peata sõiduk ohutus kohas või palu kaassõitja abi.
5. Juhina kutsu korralle kaasreisijad, kes su tähelepanu hajutavad.

