

Jõgevamaa TERVISELEHT

Vallaelanik – küsi, poliitik – luba ja täida! Tervisepoliitiline spikker

Lähemas on kohalike omavalitsuste valimised. Poliitikud saavad ellu viia seda, mida elanikud neilt ootavad, sest valimistel on iga häälinn ja kodaniku valikust sõltuv. Ühiselt kõneldud juttudel on tugevam lootus kuulud saada. Loodetavasti valimistel kaasa rääkivad ja kohaliku elu parandada soovivad aktiivsed inimesed mõtlevad juba, mida võiks meie vallas, külas, kogukonnas järgmise nelja aasta jooksul paremini, teistmoodi teha. Omavalitsuste laia tegevusvaldkonnast moodustab ühe osa oma inimeste tervise eest hoolitsemine. Viimane aasta on meile selgelt näidanud, et töötamiseks on erinevaid võimalusi ning elukoha väärtus sõltub lisaks kinnisvarale ka elukeskkonna ja kaasarääkimise võimalustest.

Jõgevamaal on meeste ja naiste keskmine eluiga madalam kui Eestis keskmiselt. Tervena elatud aastatega on lood veel kehvemad. Keskmiselt vajab iga 46-aastane mees ja iga 50-aastane naine regulaarset tervisetuge. Eestis keskmiselt on need numbrid suuremad ning tervena elatud aastad on meestel keskmiselt ~54 ja naistel ~57 aastat. Juba selles võrdluses näeme, kui palju potentsiaali ja ka maksutulu jääb piirkonda panustamata.

Kuidas küll teha nii, et tervena elatud aastate osakaal meie endi ja meie järeltulijate põlvkondade jaoks tõuseks? Tervis on eelkõige inimese enda mure ja vastutus, kuid omavalitsus saab luua tingimused tervise hoidmiseks ja aidata kaasa tervise parandamisele, kui see vajalikuks osutub.

Missugused otsused võiksid kaasa aidata, et meie inimeste/valijate päevades oleks rohkem tervist ja elujõudu?

Jõgeva maakonna tervisenõukogu koondas mõned ettepanekud, mis ei pretendeeri tervisepoliitika kontseptsioonile. Oleme püüdnud oma ettepanekud esitada nii, et iga poliitikahuviline, erakond, valimisnimekiri või üksikkandidaat sõltumata oma poliitilistest vaadetest saaks teha valiku vastavalt oma veendumustele.

Kõige parem tervisepoliitika on ennetav tegevus!

Ettepanekud omavalitsuse töökorraldusele:

- omavalitsuses väärtustatakse ja edendatakse töötajate tervist, olles eeskujuks ka teistele asutustele ja organisatsioonidele oma paikkonnas;
- terviseedendaja ja/või ennetustöötaja täiskoormusega tööle rakendamine igas omavalitsuses koos konkreetse ametijuhendiga;
- terviseeeskondade (mitte poliitiline) aktiivne tegutsemine igas omavalitsuses;
- terviseedendus ja sellest tulenevad vajadused on kajastatud omavalitsuse arengudokumentides (arengukava, koalitsioonileping, eelarve jm), selleks on koostatud omavalitsuse terviseprofiil koos tegevuskavaga.

Ettepanekud elanike tervishoiuteenuste ja turvatunde tagamiseks:

- omavalitsuse kriisikäitumise ja kommunikatsioonikavade olemasolu ja oskuslik rakendus vallas. Informatsiooni jõudmine iga elanikuni;
- valla kriisikomisjoni (mitte poliitiline) tegevuse sõltumatus poliitilisest olukorrast, meeskonna pädevuse tagamine;
- kogukondade kaasamine otsustusprotsessidesse ja edasiste otsuste elluviimisel, nt kogukonnakogud;
- kauplemislubade väljastamisel tõsiselt kaaluda uute alkoholi ja tubaka müügikohtade vajalikkust. Müügi- ja raviteenuste rikkumise korral rangemate mõjutusvahendite kasutamine;
- esmatasandi tervisekeskuste olemasolu;
- raviteenuse kättesaadavuse tagamine ja parendamine: eriarstide vastuvõtt, kodulähedaste hooldushaiglate olemasolu või lepingud teenusele, taastus- ja rehabilitatsiooniteenuste võimaldamine;
- ravispetsiifiliste tugigruppide loomine, nt vähihaigete, dementsete inimeste lähedaste, aktiivsus- ja tähelepanuhäirega (ADHD), söömishäiretega inimeste jt tugigrupid;

- erinevate koolituste organiseerimine elanikkonnale (kriisikäitumine, esmaabi, voodihaigete hooldamine jms);
- füüsilise elukeskkonna ohutuse tagamine, sh tänavavalgustus, tänavate seisukord (ka talvel), ohtlike puude ja kolemajade likvideerimine jm;
- naiste (ka meeste) varjupaiga- ja ohvriabi teenuse võimaldamine maakonnas;
- erinevatele huvigruppidele huvitegevuse ja sotsiaalse koos käimise võimaldamine ja toetamine, nt kõnni- ja huviringid, eakatele jututajate kasutamine, üksikute eakate programmid jms

Ettepanekud perede heaolu tagamiseks ja toimetuleku riski vähendamiseks:

- vanemahariduse võimaluste pakkumine vallas, nt „Imelised aastad“, Gordoni perekool, erinevad loengud ja koolitused;
- sotsiaalsete oskuste õpetamine juba lasteaiast, nt „Samm-sammult“ programm;
- politsei, lastekaitse- ja sotsiaaltöötaja, sotsiaalpedagoogi töö toetamine, abivajajatele teenuste võimaldamine, sekkumisteks programmide väljatöötamine ning rakendamine (Puhas Tulevik, Murdepunkt jm);
- tugikeskuste loomine valda, vajadusel valdadeüleline koostöö tugiteenuste osutamiseks tagades teenuste katvuse ja nõustamise abivajajale, tema lähedastele ja spetsialistidele, sh perenõustamised, vaimse tervise õe teenus ja nõustamised, tugiisikuteenus;
- noortekeskuste ja noortele suunatud tegevuste toetamine, juhendajate kompetentside kasvatamine ja oskuslik rakendamine. Huvitegevuse toetamine, sh eriilmeliste huviringide, laagrite ja malevate korraldamine, NEET noorte toetamine jm.

Tervislikku toitumist soodustavad ettepanekud

- kohaliku ja naturaalse tooraine kasutamine hallatavate asutuste toitlustuses (koolid, lasteaiad, hooldekodud, jt);
- tervislikku, kohapealset toitu pakkuvate ettevõtete toetamine ja oma üritustel kohaliku toidu pakkuja eelistamine. Näiteks kohapealsete toodete müügikohtade organiseerimine/toetamine (väiketurg);
- hallatavates asutustes köökide tehnika ja ergonoomika võimaluste ajakohastamine;
- kokkade pädevuse tunnustamine. Nt hallatavate asutuste toitlustamise nõustamine koos vastava ala spetsialistidega, koolitoidukonkurss, kvaliteedi tagamiseks koolitused jms;

- tasuta hommikusöögi võimaldamine oma valla kooliõpilastele. Võimalusel ka pikapäevaõpilastele tasuta toidu võimaldamine;
- lasteaedades toidu kulude katmisel vanemate osaluse vähendamine.

Ettepanekud liikumisaktiivsuse soodustamiseks:

- kodulähedase ja elanikule kuluva liikumis- ja sportimisvõimaluste tagamine, vajadusel koostöölepingud külalsetsidega, MTÜdega, ettevõtjatega. Tagada väiksemate ning odavamate spordirajatiste ehitamine ja hooldamine, nt korvpallilauad, võrkpallipostid, minijalgpallivärvad, looduslike spordiplatside murupindade niitmise toetus, talvel kelgumäed, liuväljad ja lühemad suusarajad koos hooldustootusega;
- liikumisradade/kergliikluste korrashoid, vajadusel uuendamine tänapäevaste liikumisvahenditega liiklemiseks. Jalg- ja tõukerataste laenuvõimaldamine liikumiseks vallas ka väljaspool keskust.
- varjualusega jalgrattaparklate paigaldamine keskustes, töökohtade ja ühistranspordipeatuste lähedusse;
- ujumis- ja puhkekohtade loomine ja korrashoid, ohusstendide olemasolu;
- laste liikumisharjumuse soodustamine juba lasteaiast alates. Ujumise, suusatamise, uisutamise algõppe sisseviimine lasteaedades ja koolides. Aktiivsete liikumisvõimaluste tagamine koolipäeva jooksul. Erinevate spordialade harastamiseks vahendite võimaldamine õpilastele;
- liikumisvõimaluste, treeningute, spordi- ja matkaturismialaste võimaluste kajastamine valla infokanalites.

Loodame, et volikogudesse kandideerivad kohalikud poliitikud tutvuvad meie ettepanekutega ning mõistavad, et valla elanike heaolu (sh tervise edendamisele) on vaja senisest rohkem ja suuremat tähelepanu pöörata. Oleme rahul, kui meie poolt pakutavad ettepanekud leiavad oma koha valimisluhadustes ja tegudes.

Kindlasti on osa meie pakutust mõnes omavalitsuses juba praegu tegelikkuses täielikult või siis mingil määral rakendatud. Sellisel juhul on oma valimisluhadustes ka nende tegevuste jätkamise rõhutamine avaldus, mille järgi saavad valijad otsustada, kelle poolt hääletada.

Tervisenõukogu koos oma heade partneritega on partneriks inimeste heaolu ja tervist toetava keskkonna loomisel.

Jõgeva maakonna tervisenõukogu nimel
MAIU VELTBACH,
SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskuse
arenduse, terviseedenduse ja siseturvalisuse spetsialist

Jõgevamaa Liigub 2021 väljakutse

SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus koos maakonna tervisenõukoguga esitas kollektiividele sammude kogumise väljakutse. Aprilli kuu eesmärgiks oli liikuda iga päev vähemalt 6737, mais juba 8000 sammu. Aprilli väljakutse oli piisavalt tagasihoidlik kuid samas ka pingutust nõudev, et jätkata pisut suurema igapäevase liikumisega. Mai väljakutse eesmärk oli aprillis saavutatud liikumisharjumust kinnistada ning lisada pisut hoogu ka aktiivsusele päevas, unustamata kollektiiviga koos panustamise võltsid.

Kevadised aiatööd ja liikumis-

võimaluste mitmekesisus andis väljakutses osalemiseks erineva panuse võimaluse. Aprillis osales 34 kollektiivi ja peaaegu 500 inimest. Mais vahetus kollektiive, kuid oli ikka 34 ning osalejate arv oli 400 ringis. Suur rõõm oli saada tagasisidet osalenutelt. Kes tänasid kohustuse eest iga päev ja iga ilmaga õue liikuma minna, kes kaotatud kaalu või muremõtete eest, kes tunnistas, et sai perearstilt kiita kuna vererõhunäitajad on hoopis ilusamaks muutunud. Oli ka neid kollektiive, keda aitas ühine eesmärk ja kollektiivne suhtlus viia mõtteid argimuredelt eemale ning hoida ühtsustunnet

piirangute ajal.

Mai eesmärgi täitsid 21 kollektiivi 34-st ning 215 osalejat individuaalses järjestuses. Kõige rohkem samme kogusid Jõgeva politsei kollektiivi liikmed, keskmiselt 536 685 sammu osaleja kohta, järgnesid Jõgeva Kultuurikeskuse kollektiivi liikmed 396 915 sammuga ning kolmandana SA JAEKi osalejad 395 955 sammuga.

Suur rõõm on täheldada, et paljudele väljakutses osalejatele on liikumine järjepidevaks tegevuseks kujunenud. Mõningane kurbus tekib mahajääjate osas, siiralt loodame, et liikumist on siiski rohkem, lihtsalt ei kasutata

nutiseadmeid selle registreerimiseks.

Liikumiseväljakutse loosi- auhinnafondi panustasid OÜ Mestis, Kalevipoja Koda ja seikluspark. Suur tänu!

Liikumise rõõme täis suve!



Aeg suunab meid tervist edendama

Viimane aasta on meile kõigile olnud erakordselt keeruline ning vastuoluline. Pandeemiaga päevast päeva koos elades oleme ilmselt kõik hakanud hoopis rohkem mõtlema oma tervislikele harjumustele, hoolitsema oma tervise eest. Kas siis seepärast, et me tavapärase igapäevane elu on olnud häiritud, meile on jäänud rohkem aega iseenda jaoks või oleme end tundnud varasemast rohkem nelja seina vahele surutuna. Isoleerituna ja ühiskondlikust tegevusest kõrvalejätuna.

Võib-olla just kõigest sellest tulenevalt oleme varasemast enam pööranud pilgud füüsilisele tegevusele. Nii on viimase aasta jooksul silmanähtavalt aktiivsemat kasutamist leidnud kergeliiklusteed ja matkarajad.

Aeg ja olud on justkui iseeneest tõstnud tervislikud eluviisid varasemast enam edasi. Suunanud meid iga päev rohkem mõtlema oma tervisele ja hoolitsema selle eest, et suudaksime keerulises ajas paremini vastu pidada. Seda nii füüsilises kui vaimses plaanis. Oleksime haiguste vähem vastuvõtlikumad.

Jõgeva maakonna tervise-õukogu on ka viimase aasta jooksul erinevate tegevustega ning sündmustega püüdnud tõsta maakonna elanikkonna eneseteadvust. Sest asjalood tervise ja tervislike eluviisidega pole Jõgevamaal just kõige paremas korras. Meie tervena elatud aastate numbrid on tagapool Eesti näitajatest, aga need omakorda kaugenevad Põhjamaade numbritest. Meil on jätkuvalt probleemiks laste ja noorte ülekaalusisus. Dis-

tantsõpe koolides on toonud välja uusi probleeme seoses koolinoorte vaimse tervisega.

Seega on küsimuste ja probleemide ring, millega terviseedendajad peavad iga päev tegelema, viimase aastaga ainult laienenud. Ometi on väga paljud meie maakonna inimesed andnud endast parima, et tervislikud eluviisid saaksid osaks meie igapäevastes tegevustes. Et me elaksime juba täna tervislikumalt ja oleksime homme tervemad. Liiguksime rohkem, sööksime kodulähedast toitu, hoiaksime seeläbi vaimu värske ja oleksime elujõulisemad inimesed.

Uskuge, läbi kõige selle tunne me end ise paremini, suudame ja jõuame rohkem, ja oleme ka paremad kodanikud riigile. Praegune aeg suunab meid justkui ise tervist edendama ja selle eest hoolt kandma. Meil kõigil on võimalus nii paremaks ja tugevamaks saada, nii kehalt kui hingelt. Maakonna tervisenõukogu pakub teile selles alati tuge.

TIIT LÄÄNE,
Jõgeva maakonna
tervisenõukogu esimees



Sinu alkoholivaba suvi ootab Sind!

Kui tervet rehkendust ei jõua teha, siis tee poolgi!



Raspberry Smash Mocktail

6 vaarikat
20 ml laimimahli
10 ml mesi
Double Dutch Pomegranate & Basil Tonic
Lisa koostisosad jääga täidetud klaasi ja sega. Kihita joogi pinna-le purustatud vaarikad.

Rabarberi ja ingveri limonaad

4 tk rabarbereid
1 tk Santa Maria Vanillikaun
1 l vett
2 dl suhkrut
1 tk sidrunimahla
värsket ingverit
piparmünt
Lõika koorimata rabarberist õhukesed viilud, koori ja riivi ingver. Lõika vaniljekaun pooleks ja kraabi seemned välja. Keeda koos rabarber, ingver, vanilli seemned ja kaun suhkruga maitsestatud vees. Lase keeda



kuski 10 minutit, pigista sisse sidrun ja võta tulelt jahtuma. Lase limonaadil seista vähemalt ühe tunni jagu. Kurna läbi sõela ja serveeri rohke jää ja värske piparmündiga.

Virgin Mary

9 cl tomatimahli
1,5 cl värskelt pressitud sidrunimahli
1 sort Worcestershire kastet
näpuotsatäis soola ja pipart
1 sort Tabasco kastet
jää, selleri vars
Täida pool kokteiliklaasist jääga. Lisa tomati- ja sidrunimahli, Worcestershire kaste, sool, pipar ning Tabasco. Sega ja kaunistaselleri varre ja lehtedega.

Retseptid: <https://joogikultuur.ee/alkoholivabad-kokteilid>

Tahad särtsu!
350g maasikaid laim
0,5 tšillit
100ml jäävett
6 jääkuubikut
maitse järgi maisisiirupit
Mikserda ühtlaseks ja nauti!

ALKOHOLIVABAM SUVI!

Kutsub Jõgeva maakonna tervisenõukogu

Laste ülekaalusisus ja rasvumine

Esimeses klassis on Jõgevamaal ülekaalusisi ja rasvunud poisse 33% ja tüdrukuid 22,8% selgub 2019. aastal valminud Jõgevamaa terviseprofiliist.

Terviseprofili uued andmed iga nelja aasta järel. Ennustada võib julgelt, et tulevases uuringus on need numbrid veelgi suuremad. Ülekaalusisus ja rasvumine pole üksnes toitumise küsimus, siin on väga palju tahke (vaimne tervis, liikumisaktiivsus, eriti selle puudumine, sotsiaalsed suhted, ka majanduslikud võimalused, geneetiline eelsoodumus, ainevahetus jm). Aga toitumisel ja toitumisteadlikkusel on ikkagi väga suur osa ülekaalusisuse ja rasvumise tekkes. Kuidas ja millist toitu söövad meie lapsed? Kas meil on võimalik laste toitumist jälgida ja vajadusel suunata lapsi tervislikemate valikute poole? Lasteaias on see võimalik, sest lasteaias viibib laps suurema osa oma päevast ja sööb seal kolm põhitoitukorda (erandeid, kui laps keeldub lasteaiasöögist ning õpetajadki ei saa midagi teha, tuleb ette harva). Koolis võimalus last mõjutada väheneb, sest seal süüakse (kui süüakse) üks põhitoitukord ning lapsel on tekkinud juba oma taskuraha, mille saab kulutada meelepärastele, milleks tihti peale kahjuks ei ole parim valik: maiustused ja näksid.

Ülekaalu mõttes ei ole ükski toit otseselt ohtlik, kahjulik või ebatervislik. Kõik oleneb toidu

kogusest ja söömise sagedusest, seetõttu on ebatervislik või tervislik toitumine tervikuna.

Lapse söömis- ja liikumisharjumusi koolieas kujundama hakata on hilja, vahel ka võimatu, sest algab iseseisvus ja lapsevanema ja õpetaja arvamusest saab olulisemaks eakaaslaste arvamus. Aga samal ajal on laps ise intensiivses kujunemis- ja kasvufaasis, kus pannakse alus tema füüsilisele ja vaimsele tervisele kogu eluks.

Ülekaalusisuse ennetamisel toitumise seisukohalt on väga oluline koolilõunal ja lasteaias pakutav toit, kus kogu menüü võiks koosneda kohapeal valmistatud ja võimalikult töötlemata toorainest maitsevalt tehtud roogadest, mis kutsuvad lapsi sööma. Kodud on väga erinevate harjumuste ja oskustega, mõned lapsed söövad ka kodus sarnaseid toite, mõne jaoks on kõik pakutav uus. Lasteaias käsitletakse söömist õppetegevusena, kus õpitakse tundma maitseid, toiduaineid, roogade nimetusi, tervislike-ebatervislike toiduvalikuid, lauakombed jm. Oluline on söömiskoha interjööri ja õhkkonna kujundamine õpetaja poolt, sest tegemist on ju tähtsa tervist toetava tegevusega, et söömine poleks kiirustades, vaid oleks aega sõpradega ühe laua taga istuda ning toitu ja koka tööd nautida. Tervist edendavates lasteaiades on ideaalis kokk tervisemeeskonna oluline liige,

kes on kursis õppe-kasvatustlike eesmärkidega ning juhendab oma töös sellest, et pakutav toiduvalik peab olema tervislik, aga eelkõige siiski maitsev. Koostöös kokaga saab lapsi kaasata toidu valmistamise protsessi. Koolieaks on õppetegevuse eesmärk kujundada eakohased baasteadmised teadlikust toitumisest ning edasi jätkata lasteaias õpitut jälle uuel eakohasel tasemel. Kui pere on toetav, on lasteasutuse õppetööl jätk ja tulemus.

Kui vaadata Tervise Arengu Instituudi 2014. aastal valminud ulatuslikku Eesti rahvastiku toitumise uuringut ja selle põhjal valminud toidupüramiidi, on visuaalselt selge, kui suur erinevus on soovitusliku ja tegeliku toitumise vahel elanikkonnal tervikuna. Samast on leitav ka Euroopa laste rasvumise seire uuringu raport.

Head lapsevanemad, lapsed on alateadlikult väga huvitatud iseendast ja oma tervise hoidmisest. Kui laps teab, mis teeb talle head, valib ta teadlikumalt ja oma tervisest hoolides. Ärge andke alla, pakkuge talle ka kodus mitmekesist ja tasakaalustatud toitu. Uurige, mis on poes müüdava toidu pakenditel kirjas. Laste puhul võiks võimalusel mitte pakkuda asotoiduvärve ja ülimagusaid magusaineid sisaldavaid tooteid. E621 ei ole samuti lubatud koguses ohtlik, kuid kuna seda sisaldub valda-

valt toodetes, mida niikuinii ei peaks lastele pakkuma (puljongikuubikud, poolfabrikaadid), siis nende toitude vältimisega väldite juba ka E621 kasutamist.

Olge kursis, mida pakutakse koolilõunal või lasteaias söögiks? Mis peitub ühe või teise roa nimetuse taga? Kas küpsetised on omavalmistatud? Aga samas miks ka mitte, kui läheduses on väiketootja, kes teeb ise väga häid frikadelle või parendatud koostisega küpsetisi, siis ei pea ju kokk ise köögis neid tegema, kui saab sama hea kvaliteediga toote hoopis kohalike tootjate käest. Kahjuks kehtib teadmata ajani lasteasutuste toitlustamises

vana määrus, mistõttu võib uutele soovitudele vastava toiduvaliku pakkumine lasteasutuses osutada keeruliseks, kuid mitte võimatuks. Praegu pakutava toiduvaliku parandamiseks saab aluseks saada võtta puhvetite juhendi lisas toodud kriteeriumid toitudele.

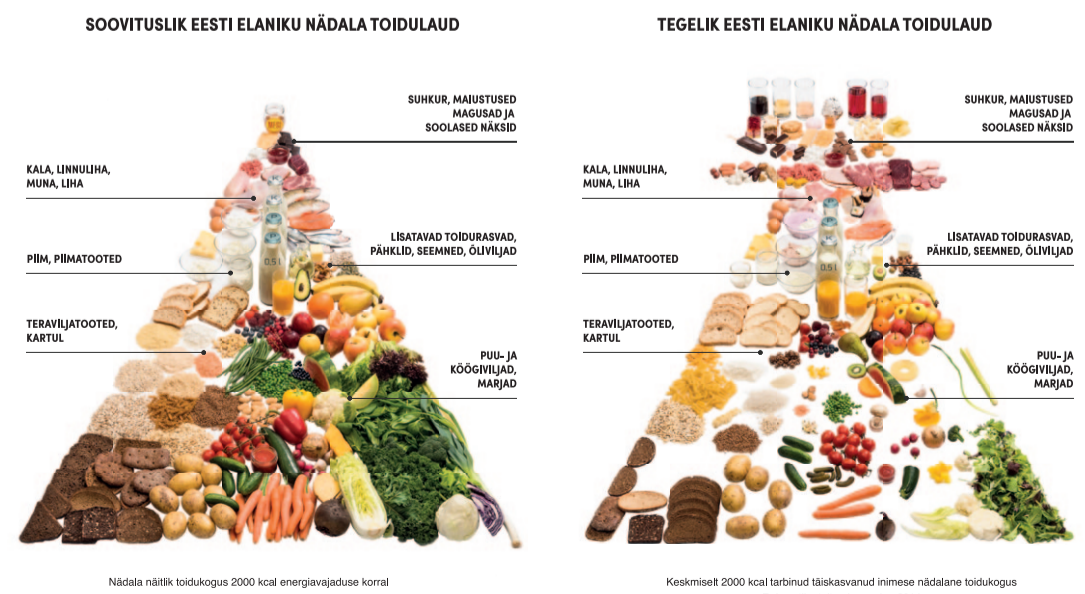
Silmas tasub pidada sedagi, et näiteks täisterajahust tooted on üldjuhul kiud- ja mineraalainete poolest rikkamad, kuid vitamiine võib neis kohati olla isegi vähem kui mittetäisterajahust toodetel. Kõige olulisem kogu toitumise juures on mitmekesisus ja toodete varieerimine.

Tundke huvi, kas teie laps üldse sööb koolis või siis lasteaias

pakutavat toitu? Kas see on valikuline (nt ainult magustoitu)? Sellest lähtuvalt saab planeerida kodust ostukorvi ja teha muudatusi valikutes.

Häid soovitusi ja nippe, kuidas suunata lapsi tervislikemate valikute suunas saab TAI (Tervise Arengu Instituut) hiljuti valminud õpetajaraamatust „Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine. Õpetajaraamat lasteaiadele“.

PIRET PÖLDRE,
Põltsamaa lasteaiatõruke
tervishoiutöötaja
Jõgevamaa TEL (Tervist Edendavad Lasteaiad) koordinaator



Mida ise saame teha, et elektrikatkestus oleks vähem kahjustav

Jõgeva valla on 13 200-st elanikust tabas ebameeldiv üllatus 27. aprilli hommikul 8023 elanikku, kes jäid 110 KV alajaama põlengu tõttu elektrivooluta, küttega ja veeta.

Kui osades piirkondades suudeti toide sama päeva pärastlõunaks teistesse väiksematesse alajaamadesse ümber lülitada ja suurem ebameeldivus jäi kogemata, siis 2900 kliendil oli elektrivool ära veel järgmise päeva lõuna ajal ning viimased 916 klienti said voolu tagasi 28. aprillil kella 16 paiku.

Elektrikatkestused on sagedasemad maapiirkondades ja inimesed oskavad selle ajutise nähtusega toime tulla. Seekord olid suuremad kannatajad kortermajade elanikud. Õnneks ei olnud vesi kaudu ära. Osa kauplusi ja bensiinijaamu said keskpäevaks tööle ning ilm ei olnud ka just väga pahatahtlik.

Mis oleks juhtunud aga 10- või 20-kraadise pakase ja tuisu korral?

Seni on palju räägitud ja kirjutatud esmavajalikust toiduainete, tikkude, küünalde varust,

telefoni akude laetavusest, piisavast kütusevarust jne.

Peaaegu olematu tähelepanu on pälvinud avariigeneraatorite vajadus korterelamutes ja tunded, et viimane kriis ei olnud eriti mõjus, et muretsema ja tegutsema panna.

Kortermajade elanikud, majavanemad, haldusfirmad! Kutsun teid üles lahendama kiiresti avariigeneraatori võimekus oma majas! Suvel on õige aeg teha ettevalmistusi, et pehmemad võimalikke edaspidiseid elektrikatkestusi.

katkestusi.

Seekordse kriisi ajal oli palju nurinat, et Jõgeva katlamaja ei tööta, korterites puudus küte.

Probleemi olemus ei peitunud aga katlamajas, sest seal lülitus tööle oma generaator ja tagas peamagistraalides sooja vee ringvoolu. Probleem oli kortermajades endis, sest puudus oluline seade, väikse võimsusega generaator, mis oleks taganud hoonete soojasõlmedes tsirkulatsioonipumba töö ja seega soojust korterites.

Nii pisike puudus aga kui suure mõjuga!

Veevarustust tagab vallas põhiliselt Jõgeva Veevärk. Tema on asunud lahendama oma generaatorite probleemi, et elektrikatkestuse korral oleks elanikele joogivesi kohe tagatud.

Õpime olnud kriisidest ja oleme paremini valmis järgmisteks. Toredat pealehakkamist!

VIKTOR SVJATÕŠEV,
maakonna turvalisuse nõukogu esimees



Küsimus ei ole enam kas, vaid millal

... tabab meid kriis, mida keegi ei oota ja milleks ei ole me kunagi ette valmistunud.

Selleks, et ootamatusi leevendada ja millekski valmis olla, ei piisa riigiisade ettenägemisvõimetest ja tungivatest soovistest. Valmis peame olema kõik, kes me siin maal elame. Kogukond.

Neli-viis aastat tagasi, kui kriisideks valmistumise teema oli sageli jutuks, otsustasime Avinurme Külavanemate Koja ühel töökoosolekul oma külade elanikele koostöös Ida päästetehnoloogide ettevalmistusega tegeleda põhjalikumalt kriisiennetusega. Kutsuda külaelanikke kohtumistele, kus kõigepealt selgitasime, mis kriisid meid ohustavad ja seejärel uurisime elanike valmisolekut selleks. Lootsime muidugi ka sellele, et külakogukonnad on valmis panema kokku küla

turvagrupi, kus on viie-kuueliikmelises meeskonnas igal oma roll – keegi, kes ei lähe närvi ja suudab kainelt olukordi hinnata, info valdaja ja koguja, tehnikamees (kellel teave külades olevast tehnikast), varude koguja ja haldaja, esmaabioskustega inimene ja grupivanem. Enne oleksime siis kirjeldanud külaelanike oskusi, ressursse ja vajadusi. Arutasime ja vaidlesime põhjalikult. Hästi mõeldud idee aga käima ei läinud. Põhiline põhjus – me teame nagunii, kus on tehnika ja kes oskab esmaabi anda. Sellest oli kahju, kuid praegu kui küladesse tuleb elama aina enam uusi elanikke ja suvikuid, oleks selline turvagrupp olulisem kui kunagi enne.

Ometi saime selle projekti käigus lõpuks valmis ka voldiku „Sinu abimees kriisilukorras”,

kus kirjas tähtsad telefoninumbriid, soovituslik nädalane toiduvaru, turvagrupi koosseisu kirjeldus ning võimalik pere enda ettevalmistus kriisilukorras. Jagasime külade elanikele ligi 290 voldikut. Voldik on leitav ka koja kodulehel.

Jätkasime kriisiennetusega, kui siseministeeriumi toel soetasime kaks generaatorit kaheksa küla teenindamiseks. Avinurme aleviku ja seda rõngana ümbritsevate külade jaoks on olemas alati Avinurme pritsimeeste generaator. Kaugemate külade jaoks siis meie soetatud generaatorid. Ja vaja on juba korduvalt olnud. Korraldasime koos dr Eliys Sinisaluga esmaabikoolituse külaliidritele ning plaanides on ka küla vabatahtlike päästjate koolitus koos Avinurme pritsimeestega.

Kuidas on siis olukord praegu külades? Pehmelt öeldes iga päev kriisile ei mõtle, kuid peale ilmastikust tingitud ohtlike olukordade (tuisk, tormid või üleujutused) kodukandis või kaugemal, mõtleme siiski sellele, kuidas järgmine kord oma koduski paremini valmis olla. Mõtleme sisuliselt ka naabrivalvele. Kuidas hoida oma eakad pilgu all, kuidas elada siis, kui külameestel on käsk abistada teisi piirkondi või kaitsta riiki? Kas naistel on juurdepääs tehnikale, varudele ja selleks vajalikud oskused? Neid küsimusi on palju ja vastust praegu ei ole, kuid mõtelda sellele on vaja.

KRISTA PEDAK
MTÜ Avinurme
Külavanemate Koja
juhatuse liige



ABI- JA INFONUMBRID

HÄIREKESKUS	112
PEREARSTI NÕUANDETELEFON	1220
KESKKONNAINSPEKTSIOONI VALVETELEFON	1313
ELEKTRILEVI RIKKETELEFON	1343
MAANTEEINFO NUMBER	1510
PÄÄSTEINFOTELEFON	1524
MÜRGISTUSTEABEKESKUSE INFOLIIN	16 662
POLITSEI INFONUMBER	612 3000
OHVRIABI KRIISITELEFON	116 006
LASTEABITELEFON	116 111
KOGUKONNA KONTAKT	
VALLA KRIISI-KONTAKT	

Kuidas saab kogukond valmistuda?

Looge oma külas, alevikus turvagrupp:

- * vabatahtlikud päästjad (õpetatud min 2–3 isikut)
- * esmaabi andja (õpetatud min 1 isik)
- * koordineerija-info valdaja (vajalike seadmetega)
- * tehnikat tundev ja omav (min 2 isikut)
- * abipolitseinik
- * majandusülem-varude kokkupanija, jagaja, hoiukohad
- * grupi vanem – kogu tegevuse koordineerija

Grupp peab

- teadma pered, kus vajatakse esmajoones abi, (üksikud eakad, väikesed lapsed, puudega elanikud)
- korraldama naabrivalve
- hindama kodukoha loodusriske ja varusid
- hindama teede läbitavust
- teadma elektri suhtes riskidega talusid
- sõlmima kokkulepped koostööks asjaomaste institutsioonidega
- abiks on küla telefoniraamat
- teame, kelle saed on tormi puhuks valmis
- teadma kaevusid, kus pole vaja elektrit
- hoidma-survet energiavõrkudele, elektriliinid puhtad
- varuma kütet masinatele
- varuma sularaha
- teadma generaatori asukohta ja omanikku

Oluline

- eelnevalt jagatud valdkonnad – kes mida teeb, kes kuhu läheb
- kogukonnale on teada antud kriisitelefoni number

Mida saan ma teha enda ja oma pere turvalisuse heaks?

Sälitan külma närvi, olen ettevalmistatud!
NB! Vajalikud telefoninumbriid on nähtaval kohal

Olen varunud:

- toitu vähemalt nädalaks;
- küünlaid;
- kütet masinatele;
- sularaha;
- joogivett;
- ravimeid;
- gaasi(matka)pliidi või priimuse.

Tean naabreid:

- kellel on generaator
- kes peab lehma
- kes kasvatab kartuleid jms
- kellel on kaev, mis ei vaja elektrit
- korrusmaja elanik – leia sõbralik külapere!

Tean oma küla turvagrupi inimesi
Eesti Rahvusringhääling annab pidevat teavet
Olen tutvunud valla turvalisuse kaitse programmiga
Hoian oma tervist!

Soovituslik hädaolukorra toiduvaru kodus (7 päevaks):

Joogivesi min 3 l ööpäevas inimese kohta.

Täiskasvanute toiduks on soovitatav varuda:

erinevaid konserve (kala-, lihakonservid, segukonservid, kaunviljakonserv);
pakisupid/püreepulbrid, helbed, mida on kerge valmistada;
valmis makaroni-, köögivilja-, teravilja- või kaunviljaroo lihaga kuivikleib, soolase või neutraalse maitsega küpsis
magusad küpsised, karamell, konserveeritud puuviljad, kuivatatud puuviljad, halvaa, kondenspiim.

Väikelaste toiduks on soovitatav varuda:

rinnapiimaasendaja pulber (jätukupiimapulber), mis katab vähemalt terve 6 kuu vanuse imiku päevase piimavajaduse (1 liiter ööpäevas);
teraviljatooted, püreepulbrid, helbed, mida on kerge valmistada;
valmis roog väikelastele lihaga;
neutraalse maitsega küpsis;
magusad küpsised, kohvikoor, kondenspiim, marmelaad;
vajalikus koguses pakendatud nõuetekohast vett.

Põhimõte toiduvalimisel on: vali toit, mida su pere sööb.
Mõtle toiduvalmistamisele ilma elektrit ja küttekoldeta (priimus)!

Allikas: Avinurme Külavanemate Koda



Jõgevamaale tulevad pilootprojektina uued päästepoid

Tegu on päästevarustusega, mis on spetsiaalselt välja töötatud merelainetes ja magevees vastu pidama, sellel on libisemiskindlad käepidemed, mis hõlbustavad suplejatel sellest kinni hoidmist ühe või mõlema käe abil ja puhata. See tagab piisava ujuvuse, et abistada suplejaid hädalukorra korral. Päästepoi on kasutatav nii olukordades, mis on seotud tervisekahjustustega (kuumarabandus, krampid, väsimus, pearinglus, halb enesetunne või patoloogilised põhjused), kuid ka loodusnähtuste korral, mis raskendavad ujumist (lained, hoovused, tuul, tormine meri vms). Päästepoi pakub suplejatele puhkamisvõimalust ja turvatunnet väsimuse korral. See on suplejatele kohaks, kus väsi-

muse, kurnatuse või halva enesetunde korral toetuda, andes neile võimaluse puhkuseks, kuni nad end paremini tunnevad. Samal ajal annab see vetelpäästevalvega randadel vetelpäästjatele aega kannatanuni jõudmiseks.

Üks päästepoi hakkab ujujaid aitama/päästma Aidu järvel ning teine Põltsamaal Põltsamaa jõel. Põltsamaale paigutatakse poi noortekeskuse kõrvale ujumiskohta.

Kõik sellised lahendused – veeohutusstend, poid, päästeveisti kasutamine ja kommunikatsioon veeohutusest – juhivad tähelepanu ohutusele ning aitavad meil päästa inimeste elusid veekogudel ning selle läheduses.

Allikas: Päästeamet



Kodude tuleohutusala nõustamine

Päästeamet aitab muuta inimestel kodu tuleohutumaks. Eesmärk on vaadata koos omanikuga üle kodu tuleohutusala olukord ja anda inimestele nõu. Päästeamet nõustab tuleohutuse osas ja aitab ohte märgata, kuid lõplik vastutus oma kodu turvalisuse eest jääb inimesele endale. Nõustamise eesmärk ei ole inimest kontrollida või trahvida.

Nõustavad vabatahtlikud ja kutselised päästjad ning seda inimeste kodudes. Päästjad võivad sattuda kõigi ukse taha, aga tihedat koostööd tehakse kohalike omavalitsuste ja teiste partneritega, et kindlasti jõuda abi vajavate inimesteni. Paha ei tee seegi, kui Sina ise annad infotelefonile 1247 või kohalikule omavalitsusele teada abi vajavast kodust. Kindlasti ei tohi ilmselgeid ohumärke – napsitamine ja toas suitsetamine, katkised küttekolded, elektri või suitsuanduri puudumine – ignoreerida. Ohust teatamisega näitate, et hoolite nii endast kui ka oma kogukonnast.

Kodunõustamise ajal vaadatakse üle:

- koduväline ohutus (lõkkekohad, grillid, tiigid, kaevud, prügi ladustamine, operatiivsoidukite

- ligipääs, ohtlikud puud jmt;
- küttekollete korrasolek;
- suitsuanduri olemasolu, asukoht ja töökorras olek;
- elektriseadmete ohutu kasutamine;
- lahtise tule kasutamine (küünlad, toidu valmistamine, lastele tikkude kättesaamine jmt)

Külästuse käigus hinnatakse inimeste ohtu tekitavaid käitumisharjumusi (suitsetamine, küttekollete korrasolek ja ohutu kasutamine jmt) ning vajadusel juhatakse tähelepanu ka muudele ohtudele (veekogud kodu ümbruses, evakatsiooniteed, käitumine tulekahju korral, esmaste tulekustutusvahendite olemasolu jmt).

Kodunõustamisi tegevd päästjad kannavad päästeameti eraldusmärkidega riietust ja esitavad päästeameti hologrammiga töötoendi. Inimesel on võimalus kodunõustajaid kontrollida töötoendi numbril alusel helistades numbrile 1247. Üldjuhul tehakse kodu tuleohutusala nõustamisi päästeameti punaste päästeautodega päevasel ajal kella 10–20. Nõustamine kestab tavaliselt 20–30 minutit.

Allikas: Päästeamet

Ohutusalsed avastusrajad avatud kogu perele!

Koostöös on valminud ohutusalsed avastusrajad, mis on välja kasvanud „Kaitse end ja aita teist!“ koostööprojektist. Selle eesmärgiks on pakkuda erinevaid ohutusalsed teadmisi õuesõppe ning füüsilise liikumise kaudu. Ohutusalsed avastusradade radadega looduses, mida on võimalik leida nii eesti kui ka vene keeles. Radadele võib seiklema minna koos oma perekonnaga või sõbraga. Radu saab läbida nutiseadme abil, millel on olemas internet ja mille GPS on sisse

lülitatud.

Jõgevamaal on avatud neli avastusrada. Ohutusalse avastusraja läbimine on lihtne: selleks tuleb end registreerida mängijana keskkonnahariduse veebiaadressil. Seal saab valida endale sobivas maakonnas paikneva meelepärase raja. Rajad algavad koolide juurest (Jõgeva PK, PÜG Lille tn maja, Mustvee kool ja Peipsi gümnaasium).

Rajad on keskmiselt 2–3 km pikad, koosnedes 18–19 rajapunkti, mis sisaldavad põnevaid ja õpetlikke ülesandeid, kus saab

oma teadmisi kontrollida ja palju uut juurde õppida. Ohutusrada läbides kohtutakse järgmiste teemadega nagu tule- ja veeohutus, elektriõhutus, liiklusohutus, ohutus internetis, esmaabi andmine, kohtumine metsloomaga, matkatarused, raudteeohutus ning inimese vaimne tervis. Raja läbimine jalgsi võtab keskmiselt aega 1–2 tundi.

Kaardil on nähtavad kõik punktid, mis on asetatud maastikule läbimise järjekorras.

Rada läbides tuleb aeg-ajalt jälgida kaarti ja kiigata nuti-

seadmesse, kuid siiski tuleb pilk hoida ka teel, et mitte sattuda liiklusohutlikku olukorda.

Ohutusteemalised avastusrajad on koostööprojekt, mille rajapunkte on aidanud küsimustega sisustada päästeamet, transpordiamet, politsei- ja piirivalveamet, Elektrilevi, Eesti Punane Rist, keskkonnaamet, Operation Lifesaver Estonia (OLE), Kaitseliit ja MTÜ Peasjad.

Avastusradade kohta saab täpsemat infot päästeametist.

Põnevast avastamist!



Pildil Jõgeva avastusrada.



Mobiilirakendusest „Ole valmis!“ leiab juhiseid erinevates olukordades käitumiseks. Näiteks mida teha siis, kui elekter on ära läinud, oled metsa eksinud või kuidas anda esmaabi. Infot saab veel näiteks tule- ja veeohutuse, loodusõnnetuste, elutähtsate teenuste katkestuste, küberturvalisuse ja erinevate julgeolekuohtude kohta. Arvestades info hulka, on kasutajale abiks nii teemade kategoriseerimine kui ka otsingumootor, mis aitab kiirelt leida vajaminevat.

Rakenduse kõige interaktiivsem osa on koduste varude testimine, kuhu saab üles märkida enda olemasolevad varud, millega nädal kriisilukorras oma perega üle elada. Seejärel saab oma varude nimekirjale tagasisidet ning vajadusel kutsutakse kasutajat üles neid täiendama, et võimalikuks kriisilukorras valmis olla.

Mobiilirakenduses on võimalik läbida küberhügieeni alusõppe moodul. Läbides kõik õppetükid, saad paremad teadmised, kuidas ennast kaitsta küberruumist lähtuvate ohtude ja rünnakute eest.

Kiirelt leiab rakendusest erinevad kasulikud telefoninumbrid, alates hädaabinumbrist kuni mürgistusinfoni, millele saab keskonnast otse helistada.

Rakendus on kasutatav ilma netiühendusega ning sisuga saab tutvuda lisaks eesti keelele ka vene ja inglise keeles.

Allikas: https://www.naiskodukaitse.ee/OLE_VALMIS