



Tervislikult liikumisaastas

Oleme jõudnud liikumisaasta „Terve Eesti eest“ neljandasse kuusse. Aprillikuu märksõnadeks on kepikõnd, jooksmine, rattasõit, rulluisutamine ja välijõusaalid. Kõik ikka selle nimel, et oleksime tervemad, ka oma mõttelaadilt ja suhtumiselt.

Seepärast jõuab Jõgevamaa Terviselehte infoleht teieni juba varakevadel. Kui viimastel aastatel nägi Terviseleht ilmalagust kord aastas, siis tänav on meie eesmärgiks tulla lugejateni kahel korral.

Hea meel on tõdeda, et seekordse Terviselehe on algusest lõpuni valmis kirjutanud meie oma inimesed, terviselehtide liikmed. Igaüks valutas südant oma valdkonna eest ja nii jõuavad tänasesse lehte ka erinevad teemad, millega nõukogu liikmed iga päev kokku puutuvad.

On selleks siis ohutuseteema, seda nii lõket tehes või jalgrattaga teede-tänavatele tulles. Samuti meie vaimne tervis, küberturvalisus, Rajaleidja võrgustik või Spin-projekti elluviimine Jõgeva vallas. Ehk kokkuvõtlikult kuuluks Sokratese sõnadega: Ei saa ravida keha ravimata hinge.

Hiljuti oli hea võimalus saada osa ja kogeda Põhjalla riikide võimalusi liikumisaasta tutvumisreisil Soomes Jyväskylä ja

Rootsis Umeås. Kaks suurepärasest keskust pakkusid hulgaliselt mõtteainet oma kadestamisväärtuste võimalustega, mille eesmärk on lihtne ja lühike: kehaline kirjaoskus. Selleks võimaluste andmine ja olemasolevate võimaluste kasutamine.

Võimalusi enda kehalise kirjaoskuse arendamiseks on piltlikult öeldes hällist hauani. Ja need ei ole mitte ainult võimalused, vaid neid ka iga päev kasutatakse. Alustades näiteks kasvõi sellest, et pärast öist lumesadu peavad hommikul kella seitsmeks olema esmajärjekorras lahti aetud kõik kõnni- ja kergliiklusteed. Sõiduteed tulevad alles teise järjekorras. Ikka selleks, et mõjutada suhtumist ja samas soosida liikumisharrastust.

Just sellistest, esmapilgul n-õ kõrvalistest mõjutustest aga algabki meie tervise eest hoolitsemine. Tervislikud eluviisid tagavad meile kokkuvõttes töövõime ja hea enesetunde ning tervena elatud aastad ei ole ainult number paberil.

Head jätkuvat tervislikku liikumisaastat meile kõigile.

TIIT LÄÄNE,
Jõgevamaa
Terviselehte esimees

Tule liikuma!

Liikumisaastal pööratakse põhitähelepanu eelkõige mitteaktiivsetele inimestele: lastele, noortele, peredele ning kesk- ja vanemaalistele. Iga kuu võetakse fookusesse ning tutvustatakse kõigile jõukohaseid ja kättesaadavaid võimalusi hea enesetunde ja tervise nimel liikumiseks ning lihtsate juhendite ja eeskujude abiga toetame inimesi regulaarse liikumisharjumuse kujunemisel.

Miks on istuv eluviis kahjulik ja millist positiivset mõju avaldab regulaarne liikumine tervisele?

- Pikk istumine on kahjulik nii füüsilisele kui vaimsele tervisele, olles paljude haiguste riskiteguriks.

- Istumine vähendab õpi- ja töövõimet.

- Liikumiskõikumine toetab keskendumist, tõstab töö kvaliteeti ja soodustab aju aktiivsust.

- Liikumine vähendab stressi, leevendab ärevust ja depressiooni sümptomeid.

- Töö- ja koolipäeva jooksul on kasulik teha sagedasi väikesi liikumispause või vahetada asendeid.

- Oluline on liigutada ennast iga päev kasvõi natukene – pikendada kõndimise või püsti seismise minutiliseid, teha sirutuspause, lisada kehalist aktiivsust muude tegevuste juurde.

- Mõned korrad nädalas on kasulik teha ka intensiivsemat treeningut ning luid ja lihaseid tugevdavaid harjutusi (allikas: Liikumisaasta 2023)

Liikumisaasta 2023 tegevused Jõgeva vallas

Raamatukogude aasta andis eelmise aasta detsembris teatavalt üle liikumisaastale koos kõigi kohustuste ja lootustega suurendada liikuvate Jõgeva valla elanike kogukonda.

Jõgeva valla spordirahvas on alati silma paistnud oma tublide tulemustega ja suurte saavutustega. Meil on tugevad klubid ja väga suurte kogemustega tree-

LIIKUMISAASTA 2023 TERVE EESTI EESTI!

MIDA ISTUV ELUVIIS SOODUSTAB?

Rasvumine

II tüüpi diabeet

Alaselja- ja liigesevalud

Südame- veresoontehaigused

Üleliigne kehakaal

Luude hõrenemine

Vähenenud stressitaluvus

ISTUV ELUVIIS

LIIKUMISAASTA 2023 ALLIKAS: TERVISEKASSA/ TÜ LIIKUMISLABOR/ WHO

nerid, kelle juhendamisel saavad nii noored, kui vanemad oma liikumisvajaduse rahuldada.

Aga kuidas jõuda nendeni, kes igapäevaselt ei liigu ja trennides ei käi? Kuidas aidata teha neil esimene samm toast välja?

Liikumissoov peab tulema ju enda seest, olenemata eesmärgist, mille pärast seda tehakse.

Jõgeva vald on keskendunud juba enne liikumisaastat erinevatele tegevustele, et pakkuda võimalust igakülgseks liikumiseks. Toetame kogukondi ja MTÜsid liikumisürituste korraldamisel. Hoiame korras oma terviserajad ja jääväljakud ning erinevad sportimispaigad ja mänguväljakud, et pakkuda erinevaid vabaaja veetmise võimalusi. Pikaajaliselt on toimunud liikumissari 12 korda ümber Kuremaa järve.

Hetkel on käimas „Jõgeva valla seiklusmatkad“, mille raames keskendume iga kuu erinevatele tegevustele. Jaanuaris-veebuaris toimus suusasari, kus oluline



oli osavõtt, mitte võit või läbitud kilomeetrid. Samuti toimus veebruaris fotokonkurss, kus sai jäädvustada oma looduses liikumise erilisemaid hetki.

Aasta jooksul on tulemas veel erinevaid temaatilisi matku, mis on seotud aastaajaga, Jüriõjooks, meeleolukas kontsakingajooks, rattasõidud nii jalg- kui tõukerattaga. Lisaks ka retrosõidud ja laternamatkad, tegevusmatkad isadele, vikatiga

niitmise õpituba jne. Lastele on tulemas kevad- ja sügisjooks, kus paljud lapsed teevad oma esimesed jooksusammud saades kaela kauni medali. Aasta lõpetab traditsiooniline Jõgeva jõulujooks, kus saab lisaks võistlusele ka liikumiserõõmu kõndides ja päkapikujooksu tehes.

Koostöös Jõgeva linnaraamatukoguga on tulemas 7. juunil „Keksukummi akadeemia“, kus tuletame meelde, kuidas siis oli väiksena kummikeksu hüpatat.

Erinevate tegevuste pakkumise mõte ongi see, et kui sulle ei sobi üks tegevus, siis midagi põnevamat enda jaoks leiad kindlasti. Kui on võimalik, siis kutsu alati kaasa sõber, elukaaslane, lapsed, vanemad või lihtsalt keegi tore naaber, sest sellega aitad sa ise kaasa liikumisharrastuse tegijate kasvule.

Tule liikuma, ära jää tuppa!
KAILY MOONES,
Jõgeva vallavalitsuse spordi- ja terviseedenduse nõunik

Ohutus algab meist endist

Saabunud kevad paneb aia- pidajatel näpu sügelema. Korrastamist tahab aed – riisumine, puude pügamine, aga

ka sahtlid toas vajavad kevadpuhastust. Kogunenud praht kuhjatakse tihtilugu aianurka väikeseks lõkkeks. Mida silmas

pidada, kui teed lõket:

- Lõkkekoht peab olema hoonetest ohutus kauguses (8 m ehk 10–13 sammu), sest sädemed võivad lennata hoonetele ja selle süüdata.

- Lõkkekoht peab olema vähemalt 20 meetri kaugusel metsast.

- Lõkkekohta ümbrus tuleb puhastada põlevast materjalist ja kulust ning piirata kivide või pinnasevalliga

- Lõket tohib teha vaid nõrga tuulega. See on, kui tuule kiirus on alla 5 meetri sekundis, mil liiguvad puude peenemad oksad.

- Hoida lõkke läheduses esmased kustutusvahendid, näiteks ämber veega või tulekustuti.

- Koduaia lõkkes tohib põletada vaid töötlemata puitu ja loodusjäätmeid.

- Lõket tuleb järjepidevalt valvata.

- Enne lahkumist tuleb lasta lõkkel täielikult ära põleda või kustutada see vee või liivaga.

- Kohaliku omavalitsuse heakorras kirjad võivad kehtestada lõkke põletamiseks rangemaid reegleid. Seepärast tuleb eeskirjadega omavalitsuse kodulehel tutvuda.

VÄGA OLULINE ON MEELES PIDADA, ET KULU PÕLETAMINE ON KEELATUD AASTA RINGI.

Eelmise aasta oli Eestis kokku 669 metsa- ja maastiku tulekahju, millest 153 Lõuna-Eestis. Välimaks õnnetusi tulevikus peame olema hoolsamad lõkke asukoha valimisel ning tule tegemisel.

Veel üks väike, kuid oluline asi, mida saab teha, et ära hoida maastikutulekahjusid – autos suitsetades kustuta suitsukoni tuhatoois, selle asemel, et see aknast välja visata. Nii vähendad riski, et väikesest suitsukonist saaks alguse suur maastikutulekahju.

IGAÜKS MEIST SAAB OLLA KANGELANE.

Rohkem info ohutu lõkketegevise kohta saad küsida päästeala infotelefonilt 1247 või lugeda Päästeameti ennetuslehel

<https://kodutuleohutuks.ee/tuleohutus-suvel/>

Tuleohutuse- ja keskkonnanohutuse nõuete rikkumine võib tuua kuni 1200 euro suuruse rahaträhi.

ELARI KLIIMAN,
Lõuna päästeskuse
ennetusbüroo ennetuspartner





Terviseedendus on teekond

Tervis on oluline ressurss, mis väärib sihi- ja kavakindlat arendamist ja mõjutab meie võimet igapäevaelus toime tulla. Terve olemist mõjutavad haridus ja tööhõive ehk sisetulekud, keskkond, sotsiaalsed suhted ja huvitegevuse võimalused, terviseteenuste kättesaadavus ning veel hästi palju pisiasju. Iga päev teeb iga inimene valikuid, millega ta kas toetab oma tervist või mitte.

Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus on alatanud Jõgevamaa terviseedenduse strateegia 2035+, Tegevuskava 2024-2028 ning Tervise- ja heaoluprofiili 2023 koostamise protsessi.

Selleks moodustati maakondlik juhtrühm, kelle esimene töökoosolek toimus 15. märtsil. Juhtrühma koosseisus on inimesed kõigist meie maakonna omavalitsustest. Kaasatud on võtmeisikud, kes omavad suurt pilti maakonna heaolu mõjutavatest valdkondadest: sotsiaaltöö, noorsootöö, haridus, kultuur, turvalisus, jne.

Arengudokumentide koostamise protsessi juhib Elo Paap, kes on terviseedendaja ja superviisor ning on öelnud: „Ma näen igas teemavaldkonnas tervikut, kus iga pisimgi muutus positiivsuse suunas korstab suurt pilti.“

Terviseprofili koostamise eesmärk on:

- juhtida tähelepanu tehtavate otsuste tervise mõjudele,
- tagada tervise arendamise teemaatika integreerimine omavalitsuse ja maakonna arengukavasse,
- anda terviseküsimustele laiem kõlapind nii elanike kui ka otsuse tegijate hulgas,
- aktiveerida inimesi tegutsema paremate tervisetulemite saavutamiseks ja luua eeldused rahvastiku tervise parendamiseks.

Tervise ja heaolu profiili tegemisel kirjeldatakse ja analüüsitakse erinevate eluvaldkondade tervise mõjudeid ning seda, kuidas ühes valdkonnas tehtud otsused mõjutavad teist valdkonda.

Terviseedendus on teekond, kus kõik osapooled on samaväärselt olulised – iga inimene ise kui keskkond, kus elame ja teeme iga päev oma valikuid. Minu tänast tervise olukorda on mõjutanud eilsed otsused ja valikud, tänased otsused aga mõjutavad minu homset tervise seisundit. Et muutust luua, tuleb juba täna teha midagi teisiti. Väikeste sammudega on lihtsam alustada.

Rõõmsat meelt ja head tervist!

MAIE PUUSEPP

SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskuse rahvatervise ja turvalisuse spetsialist

„Ei saa ravida keha, ravimata hinge“ (Sokrates)

2020–2022 korraldati Eestis rahvastiku vaimse tervise uuring. Umbes neljandikul vastanutest (27,6%) ilmes risk depressiooniks (23,9% meestest ja 30,8% naistest), viiendikul (20%) risk üldistunud ärevushäireks (14,5% meestest ja 24,9% naistest) ning 7%-l vastanutest risk paanikahäireks (4,2% meestest ja 9,4% naistest). Unehäirete riskis oli 38,7% vastanutest (32,7% meestest ja 44% naistest). Nii depressiooni kui ka ärevushäirete puhul oli ülekaalukalt suurim risk noortel täiskasvanutel (18–24-aastased), kellest ärevushäirete risk oli 37,2%-l ja depressioonirisk lausa 56,2%-l.

Korduvaid surma- või suitsiidimõtteid ilmes 7,9%-l vastanutest (8% meestest ja 7,8% naistest). Kõrgeim surma- või suitsiidimõtete määr oli kõige vanemal vanuserühmal – 85-aastastel ja vanematel (19,9%), teiseaasta noortel täiskasvanutel – 18–24-aastastel (13,8%). Surma- või suitsiidimõtete esines märkimisväärselt vähem kõrgharidusega inimestel (5,3%) võrreldes muude haridustasemetega (9–13,3%) ning abielus/kooselus olevatel inimestel (5,3%) võrreldes nt vallaliste inimestega (13,1%).

Tahtlikku enesevigastamist esines 1,7%-l vastanutest, sh 1,8% meestest ja 1,5% naistest. Ka siin paistsid noored täiskasvanud silma enesevigastamise kõrge määra poolest (8,9%) võrreldes ülejäänud vanuserühmadega (0,3–2,1%). Samamoodi nagu surma- või suitsiidimõteteid, esines tahtlikku enesevigastamist enim vallaliste inimeste seas (4,8%). (Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool)

2023. aastal kaitseb Jõgevamaa gümnaasiumi 11. klassi õpilane Jete Jõgi uurimistööd teemal „Jõgevamaa gümnaasiumi õpilaste vaimse heaolu tase ning tegurid, mis seda mõjutavad“.

Jete püstitas oma töös järgmised uurimisküsimused:

- Kas tüdrukute vaimse heaolu tase on poiste omast madalam?
- Millise aasta õpilaste heaolu tase on madalaim?
- Millised on tegurid, mis õpilaste heaolu mõjutavad?
- Kuidas erineb Jõgevamaa gümnaasiumi õpilaste heaolu Pärnumaa õpilaste omast?

Küsimustikule vastas juhuarvude generaatori abil välja valitud 65 Jõgevamaa gümnaasiumi õpilast.

Uurimistööd kasutati eesti keelde tõlgitud maailma terviseorganisatsiooni WHO-5 heaoluindeksit, mille skaala mõõdab inimese subjektiivset heaolu. Testis oli viis väidet, millele vastaja pidi sobiva vastuse andma kuue valikuvariandi hulgas. Nendeks olid: „Kogu aeg“ ehk 5 punkti, „Enamik ajast“ ehk 4 punkti, „Enam kui pool ajast“ ehk 3 punkti, „Vähem kui pool ajast“ ehk 2 punkti, „Vahetevahel“ ehk 1 punkt ning „Mitte kunagi“ ehk 0 punkti. Võimalik punktiskoor on vahemikus 0 kuni 25. Suurem punktisumma tähendab paremat heaolu.

Kui vastaja üldskoor on alla 13 või kui on vastatud 0 või 1 mistahes väitele, siis võib esineda depressioon ning on põhjust selle testimiseks.

Väidete algusesse lisati lühike täpsustus küsimustiku paremaks mõistmiseks: „Palun märkige ära iga järgneva väite juures, milline neist on lähim Teie enesetunde viimase kahe nädala jooksul. Pange tähele, et suuremad numbrid tähendavad paremat heaolu.“

Väited olid järgnevad:

1. Ma tunnen end rõõmsa ja heatujuulisena
2. Ma tunnen end rahuliku ja pingevabana
3. Ma tunnen end aktiivse ja energilise
4. Ma tunnen end värske ja puhana
5. Mu igapäevaelu pakub mulle huvi

Lisaks WHO-5 heaoluindeksile esitati õpilastele autori poolt välja mõeldud lisaülesanne „Tooge välja 3–5 peamist tegurit, mis mõjutavad Teie vaimset heaolu negatiivselt.“ Vastuseid analüüsid selgitati välja, millised on peamised tegurid, mis noorte heaolu negatiivselt mõjutavad.

Et õpilaste vastuseid saaks võrrelda ja analüüsida soo ja klassiastme järgi, paluti alguses õpilasel ära märkida enda sugu ja klassiaste. Et vajalik arv vastuseid kokku saada ning vastajad määrata, paluti õpilasel kirjutada ka enda nimi, mida autori poolt järgnevates uurimistöö etappides ei kasutatud. Saadud tulemusi ja vastuseid töödeldi tabelarvutusprogrammis Microsoft Excel 2023. aasta jaanuaris ja veebruaris. Heaolu taset analüüsiti ja võrreldi soo ja klassiastmete põhjal.

Tulemustest selgus, et vastajatest 51 oli kõrge heaolu tase ning 14 madal. Küsimustikust selgus, et 25 poisist ühel oli madal heaolu tase. Ülejäänud

said punktisummaks rohkem kui 13. Samuti selgus, et 13 tüdrukul 40 on madal heaolu tase, 27 aga kõrge.

Õpilaste heaolu negatiivset mõjutavate teguritega toodi õpilaste poolt välja:

- kool (palju koduseid töid, kontrolltöid jt hindelisi ülesandeid; koolist puudumine; kehvade hindede saamine; mõni õppeaine, mis ei meeldi)
 - suhted teiste inimestega (arusaamatused; negatiivsed sõbrad ning kommentaarid; vastassugupool)
 - uni ja puhkamine (vähene või ebakvaliteetne uni; vähe aega puhkamiseks ning hobide/meelistegevuste tegelemiseks; palju kohustusi; halb ajaplaneerimine)
 - tervis (haigused, vigastused, õnnetused)
 - enesehinnang ja tunded (üksildus; enda ajast aru saamine; kehakaal; stress; pinged; mured; enesekriitika; põrumine; ebakindlus; vähene tegevuste arv)
 - ümbritsev (ilm; maailmas toimuv; internet ja sotsiaalmeedia; päevane olukord; finantsilised raskused)
- Tulemustest sai järeldada, et Jõgevamaa gümnaasiumi tütarlaste vaimne heaolu tase on noormeeste omast madalam. Põhjuseks võib olla suur enesekriitika ja madal enesehinnang. Samuti võivad heaolu mõjutada enda või teiste kõrge ootused. Lisaks tundub ka sotsiaalne surve olevat tüdrukutele suurem. Klassiastmete vahelisi erinevusi ei olnud. 2022. aastal Pärnu koolides tehtud uuringus selgus, et kõige rohkem vaimse tervise abi vajaksid tüdrukud ning gümnaasistid, mis kattub sellega, et tüdrukute heaolu tase on madalam ning peaaegu veerandil õpilastest on madal heaolu tase.

SILJA PIIR,
Jõgevamaa gümnaasiumi
inimeseõpetuse
õpetaja ja õpilasnõustaja



Kust saada abi? Kelle poole pöörduda?

Kõige olulisem on varajane märkamine kas siis pereliikmete või kooli(töö)kollektiivi poolt.

Kuulamine ja vajaduse korral abi pakkumine spetsialisti poole pöördumiseks.

Õöpäev ringi saad abi küsida:

116123 – Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon kõigile, kes otsivad tuge

116111, lasteabi.ee – Laste ja noortega seotud probleemide korral

116006 – Ohvriabi – pakub tuge, kui sind on koheldud vägivaldselt, hoolimatult või halvasti

Veebiplatvormid:

www.enesetunne.ee; www.peaasi.ee; www.toitumine.ee; www.tarkvanem.ee

Podcastid: <https://soundcloud.com/tervisekassa>;

<https://esmaabi.peaasi.ee/podcastid/>

Tasuta veebinõustamine – <https://noustamine.peaasi.ee/kysi-noustajalt>;

<https://lahendus.net/>;

Vaimse tervise öde on Jõgeva haiglas – Inga Veri

inga.veri@kliinikum.ee

Perearst aitab hinnata sinu olukorda ning plaanida vajadusel järgmisi samme. Perearst saab konsulteerida psühhiaatriga või teha suunamise kliinilise psühholoogi juurde.

Rajaleidja Tartu-, Jõgeva- ja Järvamaa büroo infotelefon

+372 735 0700. Infotelefonil saab broneerida, tühistada ja muuta nõustamisaega kõigis Rajaleidja keskustes ning küsida lisainfot.

Liiklemiseks sobiv ja korras jalgratas



TUNNE RATTASÕIDUST RÕÖMU JA LIIKLE OHUTULT!

Kiivrit ostes jälgi järgmist:

- Kiivri peab vastama kvaliteedinormidele ning olema tähistatud sellekohase märgiga CE EN 1078.
- Kiivri peab olema paras.
- Kiivri peab olema peas otse. Silmade ja kiivri serva vahele peab jääma u 2 sõrme laiune vahe.
- Lõuaalune rihm peab kinnituma küljelt (mitte otse lõua alt). Kinnitusrihm peab olema kergesti suletav ning paraja pikkusega.
- Kiivri peab olema mugav. Kõik liikluses toimuv peab olema kergesti jälgitav.

Kuidas õigesti kiivri kinnitada:



2
sõrme kulmude kohal

V
V-tähe kujuliselt kinnitatud rihmad

1
sõrme laiuse lõua all



Rajaleidja võrgustik

Rajaleidja võrgustik koosneb kuuest büroost 16 keskusega, mis paiknevad igas maakonnakeskuses ja Narvas. Rajaleidja tegevuse eesmärk on tagada lastele ja õppijatele kvaliteetsete õppenõustamisteenuste kättesaadavus arendavas või metekohases õppes osalemiseks. Pakume tasuta õppenõustamisteenuseid lastele ja õppijatele ning neid haridustele toetavatele täiskasvanutele – lapsevanematele, õpetajatele, tugispetsialistidele jt.

Meie teenused jagunevad neljaks:

Õppenõustamine

- Laste ja õppijate hindamine
- Haridusspetsialistide nõustamine

Lapsevanemate nõustamine

Kooliväliline nõustamismeeskond

- Haridussoovitus lastele ja õppijatele sobivate õppe- ja arendustingimuste korraldamiseks

Kriisiabi haridusasutustele

- Haridusasutuse kriisimeeskonna toetamine tavapärase õppetegevuse taastamisel ja kõrvalmõjude ennetamisel

Koostöö

- Laste ja noortega töötavate spetsialistidele

Õppenõustamise käigus

selgitatakse välja lapse ja õppija käitumise või õppimisega seotud probleemid, mis takistavad tema edukat haridusteed. Seejärel antakse last ümbritsevatele täiskasvanutele nõu, kuidas lapse arengut ja toimetulekut toetada, õpet ja kasvatust korraldada ning milliseid tugiteenuseid laps püüvalt vajab. Rajaleidjasse soovitame nõustamisele pöörduda siis, kui lasteaia või koolis on juba tugiteenuseid rakendatud, kuid tundub, et sellest ei piisa või soovitakse teist arvamust. Rajaleidjasse tuleks pöörduda ka siis, kui lasteaed või kool on seda soovitanud. Samuti võib pöörduda nõu saamiseks ka sellisel juhul, kui lasteaia või koolis puudub tugispetsialist.

Rajaleidja keskustes töötavad eripedagoogid, sotsiaalpedagoogid, logopeedid ja psühholoogid.

Eripedagoogilise nõustamise käigus selgitatakse välja lapse õpitase ja -vajadused ning nõustatakse täiskasvanut lapse arendamiseks ja tema toimetuleku toetamiseks vajalike tugiteenuste, võimetekohase õppekava ja -vormi ning õpikeskkonna võimaluste teemal.

Logopeedilise nõustamise käigus selgitatakse välja lapse kommunikatsioonioskus ning suulise ja kirjaliku kõne arengutase ning nõustatakse täiskasvanut lapse arendamise võimaluste teemal.

Psühholoogilise nõustamise käigus selgitatakse välja lapse vajadused, arengutingimused ja lapse toetamise võimalused ning nõustatakse täiskasvanut lapse arengu-, suhtlemis- ja käitumist probleemide teemal.

Sotsiaalpedagoogilise nõustamise käigus selgitatakse välja lapse probleemide tekkepõhjused ja võimalused probleemidega toimetulekuks ning nõustatakse täiskasvanut isiksusest ja suhetest tingitud toimetulekuraskuste ennetamise ja lahendamise teemal.

Kooliväliline nõustamismeeskond

Kui õppenõustamise käigus selgub, et lapse või õppija toetamiseks lasteaia või koolis on vajalikud täiendavad meetmed, soovitatakse kliendile **koolivälise nõustamismeeskonna menetlust (KVM)**. Kooliväliline nõustamismeeskond koosneb kolmest Rajaleidja spetsialistist ning vajadusel kaastakse menetlusse lisaks haridusasutusele ka sotsiaal- ja tervishoiu valdkonna spetsialistid või nende hinnangud.

Kooliväliline nõustamismeeskond annab lapse arengu toetamiseks ja õppe ning kasvatuse korraldamiseks soovitusi:

- tõhustatud toe ja eritoe rakendamiseks, sh õppe kor-



ralduseks, õpilase erivajadusi arvestava õpikeskkonna kujundamiseks ja tugispetsialistide teenuse rakendamiseks;

- riiklikus õppekavas ettenähtud õpitulemuste vähendamiseks ja asendamiseks;
- kohustusliku õppeaine õppimise vabastamiseks;
- lihtsustatud, toimetuleku ja hooldusõppe rakendamiseks;
- tervise seisundist tuleneva koduõppe rakendamiseks;
- lapse koolivalmiduse kohta ja koolikohustuse täitmise edasilükkamiseks;
- koolikohustuslikus eas olevale õpilasele mittetestsionaarse õppe rakendamiseks;
- haridusliku erivajadusega lapse arendamiseks vajalike tingimuste rakendamiseks koolieelses lasteasutuses ja sobitus- või erirühma vastuvõtmiseks

Rajaleidja tööpõhimõtte on kaasata lapse ümber toimivat võrgustikku, et pakkuda lapsele tema eripäradest tulenevalt parimaid võimalusi hariduse omandamiseks. Koolivälise nõustamismeeskonna soovitus andmisel kaalume me kõiki lapse arengut ja õppimist mõjutada võivaid aspekte. Teeme koostööd tervishoiuvaldkonnaga, et saada sisend lapse tervise ning sealse võimalike eripärade kohta. Sotsiaalvaldkonnast on võrgustikutöösse peamiselt kaasatud KOV lastekaitse spetsialistid või sotsiaalametnikud, ka haridusametnikud. Kõige tihedamaks saab koostööd pidada lapse haridusasutusega – kooli või lasteaia-

ga, kus laps käib. Kõige olulisem partner on lapsevanem, kes lapse kohta käivat infot jagab ja edastab ning Rajaleidja poolt antud soovitusi jõustab, s.t. avaldab soovi nende rakendamiseks.

Oma töös oleme juhtumipõhised ning keskmes on laps, kelle vajadusega jõukohaseks arenguks või õppimiseks tegeletakse. Seetõttu on enamik meie kliente ka lapsed ja noored, 44% moodustavad koolieelikud, I ja II kooliastme õpilased jäävad 20% juurde ning 12% meie klientidest õpib III kooliastmes. Kuid me tegeleme ka gümnaasiumiastmes ja kutseõppes õppivate õpilastega. Üldjuhul lapsed ise meile ei pöördu, nende murega pöördub ikkagi täiskasvanu – enamusel juhtudel lapsevanem või mõni muu eestkostja, aga ka õpetaja või hoopis mõni KOV ametnik. Vähem pöördub lapsevanemaid ja õpetajaid ilma konkreetse lapse mureta, vaid üldise küsimusega.

Kõikidesse Rajaleidja keskustesse saab nõustamisele tulla vaid siis, kui nõustamisaeg on eelnevalt kokkulepitud.

Jõgeva Rajaleidja keskuses töötavad eripedagoog Laina Mustonen, logopeed Heidi Aruväli ja sotsiaalpedagoog Elo Palmiste.

Aja saab broneerida:

• veebis broneerimissüsteemis <https://rajaleidja.ee/broneeri-aeg/või>

• telefonil 735 0700

eesti keeles E-K 9–17, N-R 9–15

vene keeles E-R 9–13

Meie kodulehel <https://rajaleidja.ee/> on rohkelt juhendeid ja materjale haridusasutustele ning materjale, artikleid, videoid lapsevanematele. Need aitavad vanematel lapse kasvatamisega veelgi edukamalt toime tulla.

ELO PALMISTE,
Jõgeva Rajaleidja keskuse
sotsiaalpedagoog

LIIKUMISAASTA 2023 TERVE EESTI EEST!

LIIKUMA KUTSUV TÖÖANDJA

Mustvee vald on 2023. aastal Liikuma kutsuv tööandja

Eesti elanike kehaline aktiivsus on vähenenud. 2014. aasta Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu andmetel ei tegele tervisespordiga minimaalseltki 39% meestest, kes seda tervise tõttu teha saaksid ja 32% naistest. Samas on Eesti südamehaigustesse suremuse poolest esirinnas nii Euroopas kui kogu maailmas. Iga aastaga väheneb kehalise aktiivsuse roll nii tööl kui koduses elus. Istuvat tööd tegevate inimeste arv on kasvanud, eriti naiste hulgas.

Samal ajal on oluliselt suurenenud energiariikaste toiduainete kättesaadavus ja tarbimine. Seepärast on energia kulutamiseks vaja meil endil olla teadlikult aktiivsemad ning teadlik regulaarne liikumine peab kujunema üheks elustiili osaks.

Eelpool kirjeldatu on vaid üks osa põhjustest, miks on liikumine tähtis. Et panustada oma organisatsiooni tervise-

kultuuri edendamise plaanib Mustvee vald aastal 2023, mis on Eestis nimetatud liikumise aastaks, pöörata suuremat tähelepanu oma töötajate tervise parendamisele, kaasates töötajaid erinevatesse tervisega seotud tegevustesse.

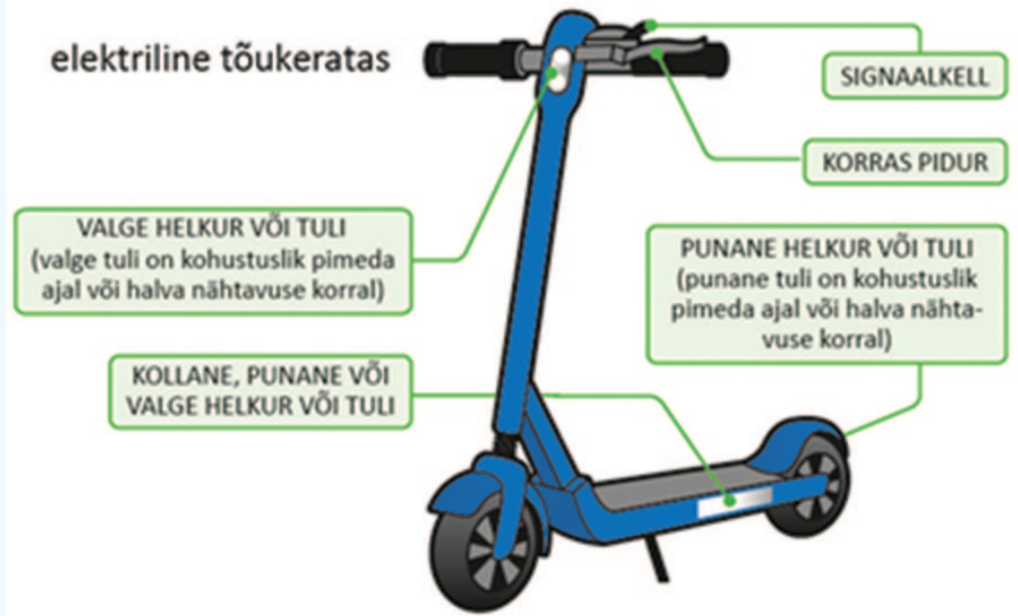
Üheks selliseks algatuseks on alates aprillist kord kuus toimuvad liikumise pärasõunad, kus koos tehakse tervisekõnne valda rajatud kergliiklusteedel. Kuna füüsilise võimekus ja osalejate vanus on üsna erinev, siis ei seata eesmärgiks maksimaalset distantsi pikkust või läbimise aega, vaid oluline on kaasata võimalikult palju töötajaid, et nautida suuremat hulka inimesi liikumise pisikuga.

Lähtume mõttest „Oleme koos tervemad ja tugevamad“!

MAIDA MICHELSON,
Mustvee vallavalitsuse
sotsiaalosalakonna juhataja



elektriline tõukeratas



Enne elektritõukerattaga sõitma asumist

- Tutvu sõiduki kasutusjuhendiga.
- Õpi sellega sõitma liiklusele suletud alal.
- Kontrolli, et see on tehniliselt korras;
- * töökorras signaalkell või muu helisignaalseade;

- * töökorras pidurid;
- * ees on valge ja taga punane ning külgedel kollane, punane või valge helkur või tuli;
- * aku on laetud.
- Tee end liikluses nähtavaks:
 - * kanna sõites erksavärvilisi riideid ning pimedal ajal lisa riidele helkur;

* pimedal ajal või halva nähtavuse korral sõites kasuta kergliikuril sisselülitatud tuledega (ees valge ja taga punane tuli).

- Mõttele oma teekond läbi.

Elektritõukerattaga sõites

- peab olema kaine;
- kergliikuril peab sõitma üksikult;
- kanna kiivrit (alla 16-aastastele on kiivri kandmine kohustuslik);
- sõida kergliiklusteel ehk jalgratta- ja jalgteel, jalgrattateel, jalgrattarajal, jalgteel või kõnniteel;
- sõiduteed tohib kasutada ainult kergliiklustee puudumisel;
- arvestama pead ootamatuste ja ohtudega, nagu kõrged äärekiivid, augud teekattes, ebatasased või lahtised kivid teekattel, libedus;
- sõida alati tee paremas servas ja möödu teistest samas suunas liiklejatest ainult vasakult;

• vähenda jalakäija(te)le lähenedes kiirust ja möödu neist jalakäija kiirusel ohutult kaugelt.

Sõidukiirus:

- maksimaalne lubatud kiirus 25 km/h;
- õueala suurim lubatud kiirus 20 km/h;
- rahvarohketes kohtades vali madalam kiirus (mitte üle 15 km/h);
- jalgteel ja kõnniteel – reguleeri elektritõukeratta sõidukiirus samuti madalamaks kui 20 km/h, arvestades vajadusel ka jalakäijate hulka ning kõnnitee laiust (näiteks kõnniteel laiusega alla 2m);
- sõidukiiruse valikul arvesta alati ka tee ja ilmastikuoludega.

Sõidukit pargi:

- vastavalt tähistatud kohtades, parkimisjaamades;
- jalgratta- ja jalgteel, jalgrattateel ning sõiduteel, mille laius on vähemalt 2 meetrit (igikaudu 2 tõukeratta pikkust);

• kõnnitee äärde vaid siis, kui jalakäijale möödumiseks jääb vaba ruumi vähemalt 1,5 meetrit.

• Ära pargi kergliikurit ohutus- saarele, tee ülekäigu- ja ületuskohale, ühistranspordi peatusesse paviljoni ja sõidutee ääre vahele, trepile, langusele, tõusule ja sinna, kus see võib takistada teisi liiklejad!

DIANA OKAS,
Transpordiameti ohutuse ja ennetustöö osakonna ekspert



SPIN-programm Jõgeva vallas

SPIN on Eestis ainulaadse mudeliga spordil põhinev ja teaduslikult tõendatud mõjus noorte arenguprogramm. SPIN-programmi eesmärk on arendada ja tugevdada selles osalevate noorte sotsiaalseid ja enesejuhtimise oskusi ning tuua läbi spordi noorte ellu rõõmu.

SPIN-programmi sessioonid toimuvad kolm korda nädalas, hõlmates jalgpallitrenne ja spetsiaalselt programmi jaoks loodud sotsiaalseid ja enesejuhtimise oskusi arendavaid töötubasid. Noori juhendavad professionaalne tippitreener ja noorsootöötajast eluuskuste treener, kes tegelevad noortega nii võistkonnana kui ka igapäevase individuaalselt. Sessioonide kestus on 1,5 h.

Jalgpall on programmis vahend, mille abil õpetatakse rohkeid eluks vajalikke oskusi. Eriti suurt rõhku pannakse SPINis näiteks võistkonnatöö, enesekontrolli, emotsioonide juhtimise, suhtlemisioskuse, konfliktide lahendamise ja eesmärkide seadmise õpetamisele. Kõike seda õpitakse iganädalastes töötubades läbi mänguliste olukordade, kinnistatakse aga läbi praktiliste olukordade jalgpallimurul.

Uuringud näitavad, et SPIN-programmil on tuntav mõju selles aktiivselt osalevate noorte pro-sotsiaalsete hoiakute ja enesekontrolli tugevdamisele, riskivalmiduse ja impulsiivsuse vähendamisele, koolikäitumise ja õppe edukuse paranemisele (allikas: SPIN).

Jõgeval algasid läbirääkimised SPIN-programmiga liitumiseks juba 2020. aastal ja 2022. aasta sügisel jõudis grupi avamiseni.

Soov oli võtta programmi Jõgeva linna lapsi ja noori valla erinevatest piirkondadest. Vaimastveres on väga hea jalgpalliväljak,

siis sai see piirkondade valikul määravaks. Hetkel on SPIN-grupis nii Torma, Vaimastvere, Laiuse ja kui Jõgeva koolinoored.

Jalgpallitreenerina alustas Daniel Aganits ja eluuskuste treenerina Airi Parv. Neile jäi väga vastutusrikas töö grupp tööse panna ja leida laste ja ka lapsevanemate usaldus, millega nad on suurepäraselt hakkama saanud. Detsembris vahetas Airi, kes suundus lapsehoolduspuhku- sele, välja Birgit Kuslap.

Kui programmi alguses oli mure, et kas lapsed seal käima jäävad, siis see osutus asjatuks. Lapsed võtsid programmi omaks ja pigem oli mure, et ühel hetkel tuli öelda, et rohkem lapsi me vastu võtta ei saa. Poole aasta kokkuvõtte näitab (joonis 1), et Jõgeva grupp on kõige suurema osalejate arvuga ja treenerid on saanud kiita grupi ühtekuuluvustunde loomise eest.

SPIN-programmi noored liisaks treeningutele, on osalenud jalgpalliturniiril Viljandis, kuhu mindi välja lausa kahe meeskonnaga. Samuti käiakse matkadel ja kohtutakse erinevate spetsialistidega, kellelt on võimalik saada nõu.

Hetkel saab programmiga liitumist lugeda väga õigeks otsuseks, kuna see on andnud paljudele noortele, kes midu huvitegevuses mingitel põhjustel ei osalenud, leida koht, kus käia ja saada tuge eluuskustega paremini toime tulekuks. Töö lastega on väga tänuväärne ja vajab järjest suuremat tähelepanu, et saaksime neid täisväärtuslikena, tervete ja tublidena ühel hetkel ellu suunata.

KAILY MOONES,

Jõgeva vallavalitsuse spordi- ja tervisearenduse nõunik

Ära usalda pimesi võõraid ja osake öelda ei!

Internet on tänapäeva lahutamatu osa, mis avab mitmeid võimalusi ja nõuab seetõttu ka tähelepanelikkust ja teadlikkust.

Digiseadmete pidev ja pikaajaline kasutamine suurendab kalduvust agressiooniks, nõrgendab sotsialiseerumist ja moonutab reaalsustaju, mis võib viia erinevate probleemideni ühiskonnas.

Ka kurjategijad kujundavad oma skeeme ümber vastavalt ühiskonnas toimuvale, nii võib heauskne inimene ühtviisi sattuda investeerimiskelmuse, armukelmuse, pangakelmuse või muul moel raha välja petmise ohvriks.

Seega on väga oluline olla järjepidevalt valvas nii internetist kaupu soetades, „väidetavate pangatöötajatega“ suheldes kui ka muid rahaasju korraldades. Kergekäeliselt ei tohiks ühegi tehingu juures võõrale usaldada ei oma delikaatseid isikuandmeid, personaalseid identifitseerimiskode ega tegelikult ka raha. Iseäranis kriitiliselt tuleks suhtuda pakkumistesse, kus lubatakse kergelt raha, imetabaseid võidusummasid või turuhinnast kordi odavamalt ent väidetavalt kvaliteetselt kaupa.

Ajal, mil meedia punab hoiateadetest, et jälle on mõni kelm liikvel, muutuvad kõik ettevaatlikuks ja hoolsaks, ent seda valvsust tuleb säilitada järjepidevalt, kuna kelmid ei küsi heausklike inimeste tussamiseks kohta ega aega. Igaüks ja igal ajal võib olla kelmide sihikul.

Niisamuti nagu nõuab oma vara kaitse järjepidevat tööd, tuleks silmad-kõrvad igapäevaselt lahti hoida enese ümber toimuva suhtes. Kelmid on kavalad ja kui üks skeem millegipärast enam ei tööta ja heausklike inimeste rahakotist raha välja ei meelita, leiutavad nad uusi võimalusi, kuidas teiste arvelt rikastuda.

Jälgi oma vara hoidmiseks lihtsaid nõuandeid:

- Kui sulle saabub pakkumine, mis lubab kiiresti suurt tulu või pakutakse müügiks toodet, mis on raskesti kättesaadav, siis suhtu sellesse ettevaatlikult. **Kui pakkuja on tundmatu, tagant kiirustav, tundub liiga hea, et olla tösi**, siis enamasti ongi tegemist pettusega. Oluline on säilitada rahu ja võtta endale aega mõtlemiseks.

- Ära jaga võõrastele andmeid oma ID-kaardist, PIN-koodidest, infot muudest isikut tõendavatest dokumentidest, fotosid krediitkaardist jms. Ära sisesta kergekäeliselt oma krediitkaardi numbri/panga paroole, kui sul neid küsitakse. **Pank ei küsi sinult andmeid kunagi e-maili teel** – tal on need tavaliselt olemas. Kui kahtled – helista oma pank ja küsi kas nad koguvad e-mailide teel krediitkaardi numbreid/paroole.

- Ära tee ülekanne enne, kui oled kontrollinud konkreetse ettevõtte tausta. Enne, kui hakkad kas reaal- või virtuaalkeskkonnas rahalist tehingut sooritama, otsi interneti otsingumootoreid (nt google, neti) kasutades tehingu teise osapoole kohta infot.



Tihti võib sealt leida varem petta saanud inimeste kommentaare ja vihjeid. Kui leidub viiteid, et tehingu teise poolega on varem olnud probleeme, peata tehing ning teavita isiku tegevusest politise ja portaali haldajat. Alati tuleb olla ettevaatlik, kui kaupleja palub raha kanda erasisiku kontole.

- Ära lae tundmatu inimese palvel oma arvutisse programme, mis lubavad tal võtta üle pilti sinu arvutist.

- Kui saad kahtlase kõne, lõpeta kõne kohe, blokeeri number.

- **Kui oled saanud kahju, pöördu politseisse.** Virtuaalkeskkonnas toimunud kelmuse korral teavita sellest koheselt ka portaali pidajat. Kui sa ei ole kelmile veel raha välja maksnud või on raha nn vahekontol (see on broneeritud) ja väljamakset ei ole veel tehtud, teavita probleemi koheselt deposiidi hoidjat (panka, väljamakse teostajat).

JANA ÕIM,

Tartu politseijaoskonna Jõgeva piirkonnagrupi grupijuht

TERVISEKASSA

Plaanid kunagi koera võtta? Aga elu võivad olla omad plaanid.

Tule jämesoolevähi sõeluuringule, kui on sinu aasta!

soeluuring.ee

Elu on ees

Tervisekassa kutsub sõeluuringutele

Sõeluuring on mõeldud eelkõige tervete, ilma kaebuste ja sümptomiteta naiste ning meeste uurimiseks. Eesmärk on avastada haigus või haiguseelne seisund võimalikult vara, sest õigel ajal avastatud haigus on ravitav.

2023. aastal on sõeluuringule oodatud:

- * Rinnavähi sõeluuringule näidatud sünniaastatega 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971 ja 1973. Uuringule kutsutakse naisi vanuses 50–68 iga kahe aasta järel, kui neil ei ole viimase viie aasta jooksul diagnoositud rinnavähki.

- * Emakakaevähi sõeluuringule näidatud sünniaastatega 1958, 1963, 1968, 1973, 1978, 1983, 1988 ja 1993. Uuringule kutsutakse 30–65-aastaseid naisi iga viie aasta järel, kui neil ei ole eelneva viie aasta jooksul diagnoositud emakakaevähi.

- * Jämesoolevähi sõeluuringule mehed ja naised sünniaastatega 1955, 1957, 1959, 1961 ja 1963. Uuringule on kutsutud mehed ja naised vanuses 60–68 iga kahe aasta järel, kui neil ei ole jämesoole pahaloomulist kasvajat varasemalt diagnoositud ning nad ei ole eelnevalt käinud sõelkoloskoopia uuringul.

Tervisekassakassa <https://soeluuring.ee/>

Veeohutus tuletab ennast meelde

Eelmisel aastal jättis üle Eesti veekogudes elu kokku 30 inimest (Lõuna-Eestis 8 inimest), seda on poole vähem kui eelmisel aastal. Kuigi uppumiste otsesed põhjused on erinevad, siis seob neist paljusid üks joon – suur osa uppunutest olid traagilisi tagajärgi toonud veeõnnetuse ajal alkoholi joomise. Siit saab teha selge järelduse, et purjus peaga suplemine, paadisõit ja järskude kallaste või purrettega veekogu ääres tegutsemine on eluohtlik kombinatsioon, mida tuleks iga hinnaga vältida. Napsisena hoidu veekogudest ise ning takista sõpru saatuslikku viga tegemast. Ole tähelepanelik, sest peomeeleolus võib ootamatult tekkida olukord, kus sinu sekkumisest

sõltub sõbra elu.

Soojemate ilmadega suveajal seavad elanikud enda vees jahutamiseks või vee peal meelelahutuseks sammud ikka ranna poole. Veekogul paadiga, SUP-lauaga, kanuuga või vesirattaga sõites peab meeles pidama, et õnnetuse puhul saab sinu elu päästjaks päästevest. Vest peab ohutuse tagamiseks olema seljas nii täiskasvanutel kui lastel. Igaüks peab valima enda jaoks sobiva suurusega vesti, mille rihmad, lukud ja nõõrid tuleb korralikult kinnitada. Ainult nii on õnnetusel vestist kasu.

Ujuda on alati turvalisem selleks ettenähtud ja ettevalmistatud, soovitatavalt valvega, rannas. Tundmatu põhjareljeefiga ja järsumate

kallastega kohas on vette minek ning sealt välja tulek füüsiliselt raske. Libastumisohtu kõrval võib kujuneda olukord, et kaotatakse silmist vette minemise koht. Samuti võivad vee all varitseda esemed, näiteks ehitusjätmed, puutoikad, pudelikillid või muu praht, mis inimest vette hüppamisel või kukkumisel vigastavad. Kehvema ettevalmistuse ja ujumisoskusega inimesed peaksid vältima ujumist tugeva lainetuse ja kiire vooluga oludes.

Ujuma on alati ohutum minna koos pereliikmaga või sõpradega. Tähtis on üksteisel silma peal hoida! Häta sattumisel saate nii üksteist kohe aidata või abi kutsuda. Eriti oluline meeldetuletus on

see lapsevanematele, sest lapsed ei oska ohtusid tajuda ning võivad kergesti kriitilise olukorda sattuda ning abi vajada.

Mitmel pool on omavalitsuste toel ujumiskohtadesse paigaldatud veeohutusstendid. Nendel olevate päästevahendite ja õpetuste toel saab igaüks häta sattunud inimese elu päästmiseks parima anda. Igal stendil on lisaks oma number, mille järgi häirekeskus alati abi võimalikult kiiresti õigesse kohta saata oskab.

Päästeamet soovib ohutut suve ja turvalisi veerõõme!

(<https://veeohutus.ee/>)

ELARI KLIIMAN,

Lõuna päästkeskuse ennetusbüroo ennetuspartner

