

# TERVEM ja TURVALISEM Jõgevamaa

7. oktoober 2025

## Ohutus algab meist endist

Juba viimased viis aastat oleme elanud ühes suures ja muutuvais kriisisituatsioonis, kus aina enam räägitakse meie kriisivalmidusest. Kahjuks sageli rohkem räägitakse kui selleks midagi tehakse. Ometi on pidev kriisivalmidus muutunud aina olulisemaks, millega tuleb ka reaalset tegeleda. Mida tõsisemalt me seda võtame, seda enam suudame ennast kindlustada mistahes olukordadeks, mida elu võib meie ette veeretada.

Seega on see eelkõige meie igaühe enda ülesanne ja kohustus, sest ohutus algab meist endist. Kui igaüks võtab seda sõna-sõnalt, saame ennast alati muretumalt ja turvalisemalt tunda.

Alustame iseendaga ja alles siis ootame, et meid tuleb toetama omavalitsus ja riik. Sest ümberpöörduvalt mõeldes oleme ise ju riik ja omavalitsus. Kahjuks sellele tihti ei mõelda. Võib-olla ka sellepärast, et oleme viimastel aastatel liiga palju õpetanud ja soosinud abitust, et keegi teine teeb ja aitab.

Tänases maakonna terviselehes saab kõikidel neil elulistel teemadel lugeda, mis on nii harivaks kui õpetlikuks materjaliks, mida me tegelikult igapäevases elus vajame.

TIIT LÄÄNE,  
Jõgevamaa tervisenõukogu esimees



## Jõgevamaa laste ja noortega töötavad spetsialistid ammutasid inspiratsiooni Lääne-Virumaalt

Õppereisil, 10. juunil kohtusime ja oma tööd tutvustasid:

- \* Rakvere vallavanem Mairo Nõlvak ja ennetusspetsialist Eneli Baumann rääkisid valdkondade ülese ennetustöö vajalikkusest ja selle toimimisest Rakvere vallas.

- \* Sõmeru Põhikooli koolirestos pakuti tervislikku ja imemaitsvat koolitoitu ning saime ülevaate Lääne-Virumaa haridusametustest kokkade võrgustiku tegemistest kooli kokalt Ave Holm, koolijuht Virge Ong tutvustas, kuidas Sõmeru Põhikool koondab erinevaid programme ühe ettevõtliku kooli kontseptsiooni alla.

- \* Projektijuht Maia Kärda tutvustas maakondliku teenus-

modeli loomist ja rakendamist koolist väljalangemise ennetamiseks.

- \* Rakvere valla koolides läbi viidavatest sotsiaalsete oskuste tundidest rääkisid Kristiina Isand ja Merle Maimjärvi-Mirka, tuues praktilisi näiteid, mis tõestavad, kui oluline on teadlik ja järjepidev ennetustöö.

- \* Päeva lõpetas põnev sissevaade Sõmeru Noortekeskuse tegevustesse ja noorsootöösse.

Kohtumised olid igati kasulikud ja inspireerivad, saime kaasa hulga väärt mõtteid.

Õppereisi korraldas Eva-Kristi Hein, Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskuse haridusametuse tervisedenduse spetsialist.



Õppereisist osavõtjad.

## Ennetustöö annab positiivseid tulemusi

Rakvere vallas on elanike arv 5605 inimest. 2025. aastal on Rakvere valla eelarve 12 587 304 € ning sellest 79 469 € on minu eelarve ehk siis ennetustegevuste läbiviimiseks.

**Toon välja ennetustegevused, mida me teeme:**

- **Sotsiaaloskuste tunnid koolides** – meie valla koolides toimuvad 4. klassidele sotsiaalsete oskuste tunnid – koolis käib psühholoogiline nõustaja, kes üle nädala viib tunde läbi, õpetades noortele emotsioonide juhtimist, konfliktilahendust, minapilti, üksteisega arvestamist jne. Samuti toimuvad lastevanematele kaks korda õppeaastas koolitused, et nad oskaksid oma last toetada.

- **Lastevanemate kool.** Sügis-talvisel hooajal toimuvad korra kuus vestlusõhtud, kus käivad oma valdkonna spetsialistid rääkimas huvipakkuvatele teemadel nagu uni, nutimaailm, paarisuhe, mälu, aju areng jne.

- **Ennetusmudel koolis ja**

**lasteaia** – integreeritud tugi-teenused koolist väljalangemise ennetamisel. On loodud hindamise instrument ja võrgustik, tehakse tihedat koostööd koolidega ning varajast märkamist ja sekkumist, et meie noortel oleks rõõm koolis käimise ning nende haridustee oleks võimalikult pikk ja jätkusuutlik.

- **Erinevad nõustamised/teraapiad** – nõustamised ja teraapiad on ka tagajärgedega tegelemine, mis on ka osa ennetusest, et olukord ei läheks hullemaks. Pakume mänguteraapiat, paariteraapiat, leinanõustamist, jm nõustamist.

- **Loengud/koolitused lasteaia koolieelikute vanematele** – koosneb mitmes järjestikusest kohtumisest vanematega, kus antakse juhiseid ja praktilisi oskusi, kuidas last üleminekul lasteaia kooli toetada. Räägitakse erinevatest protsessidest, emotsioonidest jne.

- **NEET noored.** Hetkel on projekti raames tööl juhtu-

mikorraaldaja. Noored saavad psühholoogilist tuge ning neil on inimene, kes hoiab kontakti ja aitab erinevatel asjaajamistega.

- **Vanemlusprogramm Imelised Aastad.** Osalesime pakujana hankes ja saime kaheks aastaks rahastuse (valla rahastus lisaks) ning viime igal aastal vähemalt 1 grupi läbi.

- **Vabatahtlikud seltsilised** on projekt, mille raames eakatel on olemas tugi seltsilise näol, kes aitavad ennetada üksindust, see pikendab kodus elatut aega ning lükkab edasi hooldekodusse minekut.

- **Arukate akadeemia** toimub sügisest kevadeni kord kuus, kus eakatele käivad rääkimas erinevad esinejad, lisaks on seal suhtlemise võimalus, mis aitab hoida vaimset tervist ning aktiivsust.

- **Vestlusringid malevates** Psühholoogiline nõustaja käib noortega kohtumas, aidates maandada pingeid, mõtestada emotsioone jne. Lisaks on olnud

ka erinevad terapeudid, kes on viinud läbi töötubasid, aidates kaasa noorte koostööle.

- **Vestlusõhtud Noortekeskustes.** Viime läbi mitmest järjestikusest kohtumisest koosnevat vestlusõhtute sarja, kus psühholoogiline nõustaja käsitleb erinevaid noori puudutavaid teemasid, kaasa arvatud seksuaalsuse teemad.

Ennetustöö tähendab varajast märkamist ja sekkumist ning ennetus, millega mina tegelen, on valdkondade ülene. Suur roll on sotsiaalsete oskuste õpetamisel. Lisaks käib vaimne tervis käsikäes füüsilise tervisega ning tuleb ka seda poolt fookuses hoida. Meie vallas on sporditöõspetsialist ehk siis ka see pool on kaetud.

Ennetustööga töstame inimeste teadlikkust ja teadmisi abi võimalustest. Kui kohe ei ole tulemust, mida ennetustöö puhul ei olegi kohe näha, siis aastate pärast on näha paranemise märke. Mina juba näen täna, olles

üle 4 aasta seda tööd teinud. Ka koolidest on tulnud positiivne tagasiside noorte kohta.

Rakvere vallavanem Mairo Nõlvak rõhutab ennetuse olulisust:

- Ennetada on alati odavam ja tulemuslikum, kui tagajärgedega võidelda;

- Oluline on ennetusse panustada enne riskikäitumise ilmnemist, vähendades riski- ja suurendades kaitsetegureid;

- Kui inimene ei ole sotsiaalselt abivajaja, olemas sotsiaalsed oskused, vaimne tervis on korras, siis ta suudab tagada ka kogukonna turvalisust ning osaleda riigikaitset.

- Tuleb teha kõik, et inimene ei muutuks sotsiaalselt abivajajaks ja kui muutub, siis on tal endal oskus sellest olukorrast välja tulla.

ENELI BAUMANN  
Ennetustöõspetsialist  
Rakvere Vallavalitsus

## Liikluskeskkonna ohutuse hindamisvahend aitab tõsta ohutust

Liiklusohutus ei ole vaid inimeste käitumine ja liiklusreeglite järgimine – see on meie elu. Kõige olulisem on tagada turvalisus seal, kus liiguvad lapsed, noored, pered ja eakad. Nemat on meil kõige haavatavamad ja nende liiklemine peab olema võimalikult ohutu. Seda saame mõjutada liikluskorralduse ja keskkonnaga.

### Millele mõelda?

Alustada tuleb sealt, kus liigume ise iga päev ehk millised võivad olla liiklusohud näiteks lasteaia või kooli läheduses? Mida saab iga hoone juures teha, et riske maandada? Kuidas saab hoone omanik panustada oma territooriumil liiklusohutuse tagamisse?

Transpordiamet on loonud hindamisvahendi, mis aitab hinnata liikluskeskkonna ohu-

tust. Algselt oli see mõeldud koolidele, kuid tegelikult saab sama hindamisvahendit kasutada lasteaia, eakate päevakeskuse, noortekeskuse, raamatukogu, rahvamaja jne ümbruse hindamiseks. Ja miks mitte ära hinnata ka oma kodu ümbruse ohutust. Hindamisvahend aitab üle vaadata kõik hoone ümbruses olevad ohukohad. Ka sellised, mille peale ise ei tulekski. Näiteks nähtavust varjavad puud ja pöösad, valgustuse puudumine, prügikast ja selle juurde sõitev prügiauto (pimenurgad, liikuvad lapsed) jne.

Hindamisvahendi juhend, hindamisleht, arvutusmudel ja muu vajalik on leitav Transpordiameti lehel aadressilt: [transpordiamet.ee/projektid](https://transpordiamet.ee/projektid).

Kui oled ohtlikud kohad kaardistanud, siis soovitan neid kohe likvideerima hakata, et muuta

liiklemine ohutumaks. Alati ei ole vaja teha väga suuri muudatusi, vahel saab ka mõne pisikese muudatusega liiklusolukorra

ohutumaks muuta, nt pannes prügikasti lihtsalt teise kohta või pügades mõne pöosa pisut madalamaks.



Sama teema kohta leiab rohkem infot MTÜ Aga Mina ja Transpordiameti koostöös loodud veebikeskkonnast „Aga

## Ohutus algab meist endist

mina, liiklen ohutult” [liiklus-ohutus.agamina.ee](https://liiklus-ohutus.agamina.ee). Veebileht on mõeldud eeskätt väikelaste vanematele ja õpetajatele. Aga usun, et olulist informatsiooni saavad sealt kõik, sest lehe teemadeks on:

- liiklusohutus lasteaia- ja kooliteel
- koduõues
- sõidu- või raudtee ületusel

Turvaline keskkond toetab ohutut liiklemist, inimeste kindlustunnet ning loob hoolivama ja tervislikuma ühiskonna. Ja me kõik saame anda sellesse oma panuse iga päev. Olge hoitud!

DIANA OKAS  
Ekspert  
Liiklusohutuse osakond  
Transpordiamet

## Kohalikul oma-valitsusel on inimeste tervise kujundamisel oluline roll

Kohalik omavalitsus on inimesele lähim tase, kes näeb ja tunnetab terviseprobleeme oma kogukonnas – olgu need seotud liikumisvõimaluste, toitumisharjumuste, vaimse tervise või sotsiaalse eraldatusega. Seetõttu on just omavalitsusel parim võimalus planeerida ja ellu viia ennetustegevusi probleemide ära hoidmiseks ja vähendamiseks. Uue rahvatervishoiu seaduse kohaselt on kohalikul omavalitsusel selge roll elanike tervist, heaolu ja turvalisust toetava elukeskkonna kujundamisel. Tervist mõjutavad otsused sünnivad kõikides eluvaldkondades – näiteks hariduses, transpordis, sotsiaalhoolekandes, planeerimises. Seetõttu on oluline, et otsused neima valdkondades oleksid tervist toetavad ja koostöö toimiks.

Tervisedendus ja ennetus on investering oma inimestesse

### Tervisedendus ei too tulemusi üleöö, kuid selle mõju on laialdane ja kauakestev:

- suureneb inimeste töövoime ja ühiskondlik aktiivsus
- kasvab kogukonna sidusus ja turvatunne
- vähenevad sotsiaaltoetuste ja abiteenuste vajadus ja kulud
- tõuseb piirkonna atraktiivsus nii elanikele kui ettevõtetele
- rohkem noori jääb seotuks oma kodukandiga
- omavalitsuse kuvand ja usaldusväärsus kasvavad.

Tugev ja oma inimeste tervist toetav omavalitsus ei ole juhuste kogum, õhina-ega projektipõhine tegevus. See on teadlik, järjepidev ja süsteemne töö oma inimeste nimel, mille on kujundanud omavalitsus enda otsustega. Tervemad inimesed tähendavad tugevamat, elujõulisemat kogukonda.

### Oluline on tunda oma piirkonna tervisemõjureid

Tervise- ja heaoluprofiil on strateegilise planeerimise alusdokument, milles omavalitsused esitavad rahvastiku tervise üldandmed koos riski- ja kaitsetegurite elukaareülese kirjelduse ja analüüsiga. Profiili alusel seavad omavalitsused rahvatervishoiu strateegilised eesmärgid ning koostavad tegevuskava.

### Head ennetustegevused on sellised, mille tulemuslikkus on teada

Pärast hetkeolukorrast ja vajadustest ülevaate loomist tuleb asuda tegevuste planeerimise juurde. Prioriteetseks sihtrühmaks on ennetuse vaates kindlasti lapsed ja noored, kuigi kõrvale ei saa jätta teisi elanikke.

Ennetustegevuste planeerimisel saab kindel olla nende tegevuste positiivses mõjus, mida on varasemalt uuritud ja mis on toonud soovitud efekti (nt riskikäitumise vähenemise või vaimse tervise näitajate paranemise).

Praeguseks on hinnatud 26 ennetustegevust. TAI kodulehel olevad infolehed annavad lühikärgelise ennetustegevusest, nende elluviimisest ja mõjust: <https://www.tai.ee/et/tervis-ja-heaolu/ennetuse-teadusnoukogu>

Nende seast saab valida oma piirkonna vajadustele vastavad ja mõjusad ennetustegevused.

MAI-LIIS KÖPPER

TAI paikkondade valdkonna juht

KARIN STREIMANN

TAI ennetuse valdkonna juht

## Seikluste Laegas – laste ja perede ühine teekond tervislike harjumusteni Jõgevamaal

Laste tervislikud toitumis- ja liikumisharjumused saavad alguse juba varases eas. Selleks, et neid harjumusi järjekindlalt toetada, on Jõgevamaa lasteaedades käimas tõendus põhine programm Seikluste Laegas, mis ühendab lapsi, peresid ja õpetajaid ühtseks meeskonnaks.

### Lõbus, aga tõhus programm

Seikluste Laegas on teadus- ja tõendus põhine programm 4–7-aastastele lastele, mida viiakse ellu lasteaedades tihedas koostöös lapsevanematega. Programmi sümboliks on rõõmsameelne Känguru, kes innustab lapsi rohkem liikuma, jooma igapäevaselt vett ning valima tervislikumaid vahepalasid.

Programmi vältel keskendutakse iga kuu ühele tervisekäitumise teemale, mida toetavad mängulised tegevused rühmades, kodused ülesanded, igakuised infokirjad ja nn Känguru lepped, mille kaudu on kaasatud ka pered. Selline lähenemine aitab kujundada harjumusi, mis jäävad püsima ka lasteaiauksest väljaspool.

### Esimesed sammud Jõgevamaal

Jõgevamaal alustasid programmi rakendamist 2024. aastal Puurmani Mõisakooli Lasteaia Seenekese ja Pähklise rühmad, kes läbisid üheksa kuu

pikkuse koolituse. Nende positiivne kogemus näitas, et tervislike harjumuste kujundamine võib olla ühtaegu lõbus ja ühendav.

2025. aasta sügisel liitusid programiga uued osalejad: Mustvee Lasteaia Oravakese rühm, Jõgeva Lasteaia Rohutirtsu Ülase, Pääsusilma ja Sinilille rühmad ning Vaimastvere Kooli lasteaia Kiisupere rühm. Nii on programm maa-konnas kiiresti laienenud ja jõudnud üha rohkemate lasteni.

### Tõendatud mõju ja teadusnõukogu hinnang

Seikluste Laegas keskendub neljale põhiteemale: tervislikule toitumisele, piisavale liikumisele, istumiseaja vähendamisele ning vee joomisele janu korral. Programmi tõhusust kinnitavad rahvusvahelised ja kohalikud uuringud, mille järgi avaldab sekkumine mõju mitte ainult lastele, vaid ka kogu pere harjumustele. Oluline on seegi, et Ennetuse teadusnõukogu, mis tegutseb Tervise Arengu Instituudi juures, on hinnanud Seikluste Laeka tõendatuse tasemele hea kasutusvalmidus. See tähendab, et programm on teaduslikult põhjendatud, Eestis rakendamiseks sobiv ja selle mõju on piisaval määral uuritud.

Programm on lihtsasti rakendatav



Seikluste Laeka avaseminaril Jõgevamaal osavõtjad.

– õpetajatele on loodud konkreetsed juhised ja tegevused, mida saab lasteaiapäeva põimida ilma liigse lisakoormuseta. Seikluste Laegas pakub lihtsat ja tõhusat viisi tegeleda probleemidega, mis Eestis üha enam muret valmistavad: vähene keheline aktiivsus, ebatervislikud toitumisharjumused ja laste ülekaalulisuse kasv.

### Investeering tulevikku

Seikluste Laegas on investering tulevikku - tervislikud harjumused, mis kujunevad mängu, liikumise ja kodu-

lasteaia koostöö kaudu, aitavad lastel kasvada tervemaks ja energilisemaks. Pikemas perspektiivis vähendab see ka terviseprobleeme ning tasakaalustamata toitumise ja vähesel liikumisega seotud kulud kogu ühiskonnas.

Nii on Seikluste Laegas kiiresti kanda kinnitanud ka Jõgevamaal. Puurmani lasteaia rühmad näitasid, et programm toimib. Tegu on teaduspõhise ja hinnatud ennetustegevusega, mis paneb aluse tervislikele eluviisidele kogu eluks – rõõmu, mängu ja koostöö kaudu.

## „Räägime Lastest“ metoodika jõuab Jõgevamaale: uus lähenemine toetab lapsevanemaid ja õpetajaid

Eestis on laienemas tõendus põhine metoodika, mis aitab peresid ja spetsialiste laste heaolu toetamisel. „Räägime Lastest“ (RL) on Soomes välja töötatud lähenemine, mille keskmes on vanemaid ja lapsi toetav struktureeritud vestlus. Sel sügisel alustab Jõgevamaal esimene koolitusgrupp, et metoodikat rakendada kohalikes haridusasutustes. Mis on „Räägime Lastest“?

„Räägime Lastest“ on vanemlikult jõustav ja laste vaimse tervise raskusi ennetav vestlusmetoodika. Selle abil saavad vanemad ja lapsed turvalises keskkonnas rääkida olulistest temadest – mis on seotud koduse elu, kooli, vaba aja või peresuhetega. Vestluse eesmärk on luua ühiselt arusaam lapse igapäevaelust ning leida lahendusi, mis toetavad lapse arengut ja pere säilienõtkust. Lähenemine ei ole teraapia ega diagnoosimise tööriist, vaid igapäevaelu toetav vestlusviis.

„Räägime Lastest“ tugineb mitmele põhimõttele:

- lapsevanemad on oma pere parimad tundjad,
  - austav ja võrdne vestlus loob usalduse,
  - fookus on tugevuste hoidmisel ja haavatavuste ennetamisel,
  - igapäevaelu korraldus on pere heaolu alus.
- Kuidas metoodika toimib? Vestlusprotsess koosneb mitmest osast. Esmalt kutsutakse vestlusele lapsevanemad (või ka laps, kui vestlus toimub arenguvestluse osana).

Seejärel peetakse 1–2 kohtumist, kus kaardistatakse lapse igapäevaelu eri valdkondades. Abiks on spetsiaalselt välja töötatud küsimustikud ehk logiraamatud. Vestluse järel koostatakse tegevuss plaan, mis sisaldab konkreetseid samme lapse toetamiseks igapäevaelus – näiteks harjumused, ühised tegevused või perega arutatud kokkulepped. Kui pere vajab täiendavat tuge, saab korraldada ka tugivõrgustiku kohtu-

mise, kuhu kaasatakse perele olulised inimesed või spetsialistid.

Jõgevamaa õpetajatele uus võimalus „Räägime Lastest“ laieneb 2025. aastal kõigisse Eesti maakondadesse. Jõgevamaal alustab sel sügisel esimene koolitusgrupp, mille kaudu saavad õpetajad ja haridusasutuste töötajad omandada vajalikud teadmised. Eesmärk on pakkuda koolidele ja lasteaedadele praktilist metoodikat

arenguvestluste ja perega suhtlemise toetamiseks, aitab varakult märgata laste vajadusi, tugevdada koostööd peredega ning ennetada vaimse tervise raskusi.

EVA-KRISTI HEIN,  
SA Jõgevamaa Arendus- ja  
Ettevõtluskeskus, haridusasutuste  
tervisedendaja



## Elanikkonnakaitse kuul tasub mõtiskleda iseenda kriisivalmidusele Ohutus algab meist endist

Päästeameti üks eesmärk on aidata Eesti elanikel valmistuda erinevateks hädaolukordadeks ja kriisideks. Elanikkonnakaitse alus on inimeste suutlikkus kriisi ajal ennast kuni abi saabumiseni ise kaitsta ja vajadusel üksteist aidata. Selle saavutamiseks on ühiskonna eri osaliste ühine jõupingutus, kus on oluline roll inimestel, kogukondadel, vabatahtlikel, kohaliku omavalitsuse üksustel ja erinevatel

riigiasutustel.

### Oktoober on nende teemade tutvustamiseks nimetatud elanikkonnakaitse kuuks.

Kampaaniaga „Varjumiseks on 3 minutit – kuhu jõud sina?“ pannakse inimestele südamele, et varjumine peab toimuma kiiresti. Reaalses ohuolukorras võib aega varjumiseks olla isegi vähem. Kampaanias kasutusel olev ajaline mõõde aitab pare-

mini mõista, et ohu korral ei ole aega otsida ideaalset lahendust, vaid tegutseda tuleb kohe. Ohuolukorras loeb iga sekund.

### Varju, kui sinu tervis ja elu on ohus!

Varjumine on hädavajalik olukordades, kus tekib kiire ja otsene oht sinu elule ja tervisele. See võib olla suurõnnetus ohtlike kemikaalidega, plahvatus, sõjaline rünnak või muu ootamatu olukord. Varjumise eesmärk on

kaitsta end lõõklaine purustuste, põlengusuitsu, lenduvate esemete nagu mürsukillud ja muu otsese ohu eest. Kõige parem koht varjumiseks on lähim akendeta ruum. Sõjaolukorras näiteks kelder või muu tugevate seintega ruum. Ohuolukorras on kõige olulisem kiirus, seetõttu tuleb kasutada neid võimalusi, mis parasjagu olemas on.

Ohuolukorras annab riik sulle kõikide ohuteavituskanalite kaudu teada, et pead varjuma.

Kui tekib olukord, kus tunned vajadust varjuda, aga ohuteavitust pole saanud, siis varju ikkagi ning siis otsi olukorra kohta ametlikest kanalitest lisainfot.

Hea on juba varakult läbi mõelda, kuhu ja kuidas vajadusel varjuda. Lähtu sellest, kus sa parasjagu viibid – kodus, tööl, koolis, poes, tänaval või autoga liikudes, nii päeval kui öösel. Kodus või tööl on tihti võimalik ruume selleks otstarbeks ka ette valmistada. Vajalik on läbi

mõelda, kus on varjumiseks sobilikud võimalused ning kas ja missuguseid lisategevusi need paremate tingimuste loomiseks vajavad. Tänaval liikudes jälgi avaliku varjumiskoha tähistusi. Avalike varjumiskohtade asukohti saab vaadata vastavalt Maa-ameti kaardirakendusest. Varjumise lisaküsimustega võib pöörduda lõuna päästekeskuse poole.

Loe lisaks:  
[olevalmis.ee/varjumine](https://olevalmis.ee/varjumine)

# Märka enne, kui mure kasvab – Sotsiaalkindlustusameti tasuta e-kursused kõigile

Murel on mitu nägu - vahel on ta lärmakas, aga enamasti vaikne. Vaikne laps klassi tagumises pingis. Kolleeg, kes on äsja läbi elanud raske ja ootamatu sündmuse, ütleb, et „kõik korras”. Üks küsimus, üks kuulamine, üks lihtne tegu võib aidata. Kas tunned ohumärgid ära ja julged vestlust alustada? Seda oskust saab õppida. Õpi märkama ja andma psühholoogilist esmaabi – enne, kui mure kasvab üle pea.

Sotsiaalkindlustusamet kutsub kõik inimesi tasuta e-kursustele, mis õpetavad abivajava lapse ja täiskasvanu märkamist, abistamist ja psühholoogilise esmaabi andmist – õppida saab just siis ja nii kiiresti, kui sulle sobib.

- Mis juhtub inimesega, kelle maailm käib korra kummuli? **Psühholoogilise esmaabi e-kursus** selgitab, mida inimene kriisis teeb, tunneb ja mõtleb. Kursus õpetab, kuidas pakkuda psühholoogilist esmaabi, kui keegi on läbi elanud ootamatu ja raske sündmuse – ning kuidas seejuures ise terveks jääda. Sageli on abi pakkumine üllatavalt lihtne: rahulik kohalolu, kuulamine, väike praktiline tegu. Loe lisaks [palunabi.ee](#).
- **E-kursusel „Abivajava lapse märkamine ja abistamine”** õpid tundma lapse õigusi, märkama abivajavat last ning kasutama erinevaid võtteid lapse toetamiseks. Abivajava lapse märkamine ja temast teatamine on meie kõigi kohustus



ja südameasi! Loe lisa [lasteabi.ee](#) lehelt, tutvu materjalide ning tööriistakastiga.

- Laste heaolu spetsialistid

saavad läbida lastekaitsetöö peamisi teemasid puudutava **e-kursuse „Lastekaitsetöö põhialused”**, mille eesmärk

on toetada lastekaitsetöötajaid nende töös laste ja pere abistamisel. Kriisis on ohus mitte üksnes

inimese füüsiline turvalisus, vaid ka tema vaimne vastupidavus. See kehtib nii üksikisiku ja perekonna tasandil kui ka olukordades, mis raputavad tervet kogukonda või riiki. Seepärast peaks psühholoogiline esmaabi kuuluma igaühe oskuste pagasisse. Mida rohkem on inimesi, kes oskavad kriisis pakkuda esmast tuge, seda tugevam on kogukond ja kindlam riigi psühholoogiline kaitse.

Sotsiaalkindlustusameti e-kursused leiad Digiriigi Akadeemia õppeplatvormilt sotsiaalvaldkonna kategooria kursuste alt.

Abi algab märkamisest! Õpima on oodatud kõik huvilised.

BRITTA HUNT-ŠPEROVA  
ekspert, ohvriabi osakond,  
Sotsiaalkindlustusamet

## Lasteaedade ja koolide toit muutub mitmekesisemaks ja tasakaalustatumaks

Alates 1. septembrist 2025 hakkas Eestis kehtima uus määrus, mis seab lasteaedadele, koolidele ja laagritele mitmed uued toitlustamise nõuded. Menüüdes on nüüd rohkem marju, köögivilju ja kala ning vähem soola ja lisatud suhkruid. Uue määruse eesmärk on soodustada laste tervislikumat toiduvalikut, et edaspidi saaks lapsed süüa märksa mitmekesisemalt ja tasakaalustatumalt. Uue määruse kohaselt ei pea toitlustajad enam rangelt jälgima mikrotoitainete ja mineraalainete sisaldust. Edaspidi peab kokk arvesse võtma toidugruppe nagu köögi- ja puuviljad või piimatooted, mis muudab arvestamise lihtsamaks. Lisaks on oluline, et kõigis toidugruppides tuleb pakutavaid toite varieerida, sest ainult üht sorti köögivilju pakkudes ei saa laps kõike vajalikku kätte. Toidu valmistamisel soovitatakse kasutada maitsetaimi jaürtse ning vältida liialt soola ja suhkrut.

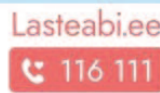
Üleminek uutele nõuetele toimub järkjärgult, kuigi määrus jõustus 1. septembril 2025, hakkavad teatud sätted nagu piirnormid köögiviljade, puuviljade, kala, soola ja suhkru osas ning nõuded valmistoodetele kehtima alles 1. septembril 2026. Lasteasutused võivad tervislikumaid menüüsid rakendada ka varem.

Uue määruse mõistmiseks toimus SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskuse eestvedamisel Jõgevamaal koolitus „Uus toitlustusmäärus – vähem segadust, rohkem selgust“, kus haridus- asutuste köökipersonal sai põhjaliku ülevaate uue määruse sisust ja nõuetest, aga ka mitmeid ideid ja nippe menüüde kohandamiseks, koolitas Victoria Palusaar.

EVA-KRISTI HEIN,  
SA Jõgevamaa Arendus- ja  
Ettevõtluskeskus, haridusasutuste  
tervisedendaja

## Kuhu pöörduda, kui vajad abi?

|                        | 116 006<br>välismaalt: +372 614 7393<br>OHVRIABI KRIISITELEFON                                                                                                                                                                                           | 116 111<br>välismaalt: +372 600 4434<br>LASTEABI TELEFON                                                                                                                                                              | 660 6077<br>VÄGIVALLAST<br>LOOBUMISE INFOTELEFON                                                                                                                         | 116 123<br>EMOTSIONAALSE TOE<br>JA HINGEHOIU TELEFON                                                                                                                                                                      | 660 7320<br>INIMKAUBANDUSE ENNE-<br>TAMISE NÕUANDELIIN                                                                                                                                                                  | VAIMSE TERVISE<br>VEEBINÕUSTAMINE                                                                                                                                  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kellele ja mis murega? | Inimestele, kes on langenud kuriteo, hooletusse jätmise, halva kohtlemise ning füüsilise, vaimse või seksuaalse vägivalda ohvriks hiljuti või ka pikemat aega tagasi.<br><br>Pöörduda võivad ka abivajajast teatajad, soovi korral tagatakse anonüümsus. | Nii lastele kui täiskasvanutele nõu küsimiseks ja abi saamiseks või abivajavast ja hädaohus olevast lapsest teatamiseks.<br><br>Pakutakse esmast nõustamist, vajadusel edastatakse info erinevatele spetsialistidele. | Vägivalda toimepanijatele, nende lähedastele või vägivalda toimepanijatega tegelevatele spetsialistidele.<br><br>Pöörduda võib ka vägivalda toimepanemiste ennetamiseks. | Täiskasvanutele ärevuse maandamiseks, toimetulekuvõime parandamiseks ja eluiste teemade arutamiseks.<br><br>Nõustaja toetab probleemidele lahenduse leidmisel ja vajadusel suunab edasi vaimse tervise veebinõustamisele. | Inimesed, kes on langenud tööalase või seksuaalse ekspluateerimise, prostitutsiooni kaasamise, kuritegevusele sundimise või fikttiivse abielu ohvriks.<br><br>Pöörduda võivad ka spetsialistid ja abivajajast teatajad. | Inimestele, kelle igapäevaelu ja toimetulek on häiritud, kelle elus on pingeid ja raskusi.<br><br>Vaimse tervise veebinõustamine ei asenda arstiabi ega teraapiat. |
| Kes vastavad?          | Kriisiabi nõustaja kogemustega spetsialistid                                                                                                                                                                                                             | Erialase kõrghariduse ja nõustamiskogemusega spetsialistid                                                                                                                                                            | Vägivallast loobumise nõustajad                                                                                                                                          | Erialase ettevalmistuse ja kogemusega spetsialistid                                                                                                                                                                       | Inimkaubandusohvrite nõustajad                                                                                                                                                                                          | Vaimse tervise spetsialistid                                                                                                                                       |
| Millal?                | Ööpäevaringselt ja veebivestlus palunabi.ee                                                                                                                                                                                                              | Ööpäevaringselt, lisaks veebinõustamine lasteabi.ee ja info@lasteabi.ee                                                                                                                                               | E-R 10-16 ja <a href="#">vlt@sotsiaalkindlustusamet.ee</a>                                                                                                               | Iga päev kell 10-24                                                                                                                                                                                                       | E-R 8.30-17.00 ja inimkaubandus@sotsiaalkindlustusamet.ee                                                                                                                                                               | Broneeri aeg <a href="https://www.palunabi.ee/e/t/vota-uhendust">https://www.palunabi.ee/e/t/vota-uhendust</a>                                                     |
| Mis keeles?            | Eesti, vene, inglise                                                                                                                                                                                                                                     | Eesti, vene, inglise                                                                                                                                                                                                  | Eesti, vene, inglise                                                                                                                                                     | Eesti, vene, inglise                                                                                                                                                                                                      | Eesti, vene, inglise                                                                                                                                                                                                    | Eesti, vene, inglise                                                                                                                                               |
| Hind                   | Tasuta                                                                                                                                                                                                                                                   | Tasuta                                                                                                                                                                                                                | Tavaline tariif                                                                                                                                                          | Tasuta                                                                                                                                                                                                                    | Tavaline tariif                                                                                                                                                                                                         | Tasuta                                                                                                                                                             |



Terviselehe kaasrahastaja on projekt „Ennetava ja turvalise elukeskkonna arendamine“ toetav tegevus 2.4. „Kohaliku tasandi võrgustikutöö edendamine turvalisuse suurendamiseks“.

TERVISEKASSA



Terise Arengu Instituut



## Ole valmis! äpp aitab kriisiolukordadeks valmistuda

Naiskodukaitse loodud mobiilrakendusest 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 vajamineva.

Rakenduse kõige interaktiivsem

osa on koduste varude testimine, kuhu saab üles märkida enda olemasolevad varud, millega nädal kriisiolukorras oma perega üle elada. Seejärel saab oma varude nimekirjale tagasisidet ning vajadusel kutsutakse kasutajat üles neid täiendama, et võimalikuks kriisiolukorras valmis olla. Mobiilirakenduses on võimalik läbida küberhügieeni alusõppe moodul. Läbides kõik õppetükid, saad paremad teadmised, kuidas ennast kaitsta küberruumist lähtuvate ohtude ja rünnakute eest.

## Ohutus algab meist endist

Kiirelt leiab rakendusest erinevad kasulikud telefoninumbriid, alates hädaabinumbri kuni mürgistusinfoni, millele saab keskkonnast otse helistada. Lisaks saab äpi kaudu riiklikke ohuteavitusi.

Rakendus on kasutatav ilma netiühendusega ning sisuga saab tutvuda lisaks eesti keelele ka vene ja inglise keeles. Rakenduse saab tasuta alla laadida Google Play või App Store poest. Loe lisaks: [naiskodukaitse.ee/ole\\_valmis](#)

## Tervisekassa ja Suukool kutsuvad Jõgevamaa lasteaedasiid liituma juhendatud hambapesu programmiga

Alates 2023/2024. õppeaastast korraldavad Tervisekassa ja Eesti Hambaarstide Liit projekti Suukool raames lasteaedades igapäevaselt juhendatud hambapesu. Juhendatud hambapesu on mõeldud lasteaialastele üle Eesti, et üheskoos rühmas hambaid pestes parandada laste hammaste tervist, suurendada suutervisealast teadlikkust ja iseseisvalt suuhügieeniga toimetulekut. Vajadus sellise programmi järele on suur, sest Eesti lapsi kimbutavad aina enam hambakaaries ja hambakatt.

Mis on juhendatud hambapesu?

Juhendatud hambapesu idee on lihtne – lapsed pesevad õpetaja juhendamisel hambaid igapäevaselt, tavaliselt pärast hommikusööki. Hambaid pestes omandavad lapsed järk-järgult õigeid hambapesuvõtteid ja regulaarse suuhügieeniharjumuse kogu eluks. Osalevad rühmad saavad Suukoolilt kõik vajalikud materjalid ja juhised juhendatud hambapesu läbiviimiseks. Lisaks jagab Suukool ka harivaid materjale ning väikseid moti-



teiarühmad, et iga lasteaialaps omandaks varakult regulaarse suuhügieeniharjumuse ja jõuaks kooliikka tervete hammastega. Kui oled õpetaja või lapsevanem ja soovid, et sinu juhendatav rühm või sinu lapse rühm osaleks juhendatud hambapesus, siis liitu programmiga ja aita kaasa, et Eestis sirguks tervete hammastega laste põlvkond. Lisaks on võimalik kutsuda lasteaeda Suukooli lektor, kes selgitab lastele mänguliselt suutervise põhitõdesid. Lektori kutsumine on lasteaiale tasuta ning piisab vaid sellest, kui anda [Suukool.ee](http://Suukool.ee) veebilehe kaudu oma soovist teada. Juhendatud hambapesu programmi rahastab Tervisekassa ja programmis osalemine on lasteaedadele tasuta. Rohkem infot juhendatud hambapesu ja sellega liitumise kohta leiab Suukooli veebilehelt: [suukool.ee/hambapesu](http://suukool.ee/hambapesu)

2024/25. õppeaastal osales juhendatud hambapesus 42% Eesti lasteaedades ehk 301 lasteaeda, 552 lasteaiaühema ja kokku 10 256 last.

AVE JÜRIÕO  
avalike suhete spetsialist  
Tervisekassa

veerivaid kingitusi, et toetada õpetajaid ja rõõmustada lapsi. Programm on mõeldud lastele alates 3. eluaastast, sest noorematel lastel ei ole peenmotoorika veel piisavalt arenenud ja hambapesu vajab täiskasvanu pidevat abi.

Kuidas liituda programmiga? Tänu õpetajate, lapsevanemate ja programmi vedajate koostööle on juhendatud hambapesust saanud osa juba iga kuues eelkooliealine laps. Kuid meie eesmärk on palju suurem – kaasata kõik Eesti las-



## Oleme üksteise TURVAVÕRK

Tuletame lähedastele meelde, et sõeluuringul käimine on oluline. Kelle aasta on?

2025. aastal kutsume tasuta SOOLEVÄHI SÕELUURINGULE kõiki naisi ja mehi sünniaastaga 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967.

[sõeluuring.ee](http://sõeluuring.ee)

Elu on ees

TERVISEKASSA

## Digiplatvormid on mugav võimalus perearstikeskusega ühenduse võtmiseks

Jõgevamaal kasutab digiplatvormi seitse perearstikeskust ca 40% kõigist maakonna perearstide nimistutest. E-lahendusi kasutavad Jõgeva maakonna perearstid Terje Pruus, Külli Paal, Milvi Sild, Triinu-Kreete Mägi kahes nimistus, Anne Oras, Galina Šeremeta.

E-lahendused tasub aga laiemalt kasutusele võtta, sest see lihtsustab patsiendi ja perearsti vahelist suhtlust ning muudab arsti poole pöördumise mugavamaks. Tänu platvormidele saavad patsiendid mugavalt ja turvaliselt pöörduda perearsti poole, näiteks selleks, et retsepte taotleda, haiguslehti avada või lõpetada, tervisealaseid küsimusi

esitada ja infot saada. Digilahendused on eriti kasulikud siis, kui patsiendi probleem ei ole ajakriitiline, kuid pereõe või arstiga nõu pidamine on siiski vajalik. Pöörduda saab perearstikeskuse poole endale sobival ajal, vastamine toimub tööajal.

Jõgevamaal tegutseva Mägi-doktor OÜ juhataste liige pereõe Marek Pihlak ütles, et digiplatvorm on patsientidele täiendav võimalus info edastamiseks perearstikeskusele. "Patsient määrab platvormil teema, mis omakorda tekitab meie jaoks triaazi – ägedad haigused, päring vastuvõtule, midagi muud, retseptid. Sellest võib välja kujuneda vestlus platvormi vahendusel, millesse

pereõe kaasab vajadusel perearsti. Digilahendus suurendab sõnumi turvalisust, vähendades patsiendi terviseandmete lekkimise ohtu."

Pihlaku sõnul on suur osa pöördujatest krooniliste haigustega patsiendid või nende esindajad, kelle soov on retseptide pikendamise. "Oma tervisemurede edastamisel ning vastuvõtutaja kokkuleppimisel on keskkond kindlasti omal kohal. Väga suur abi on näiteks fotode edastamise võimalusest. Nahaprobleemide korral saame vajadusel kohest teostada e-konsultatsiooni eriarstile," selgitas pereõe.

"Rõõm on kindlasti selle üle, et järjest rohkem leiavad platvor-



mi üles ka vanemas eas inimesed ning teevad selle kasutamisega proovi. Oleme ise erinevaid

muudatusettepanekuid platvormi meeskonnale edastanud, osa neist on töös, miskit aga ka juba tehtud ning igapäevases kasutuses," lisas Pihlak.

Üle Eesti kasutab digilahendusi 602 perearsti ehk umbes 77% praegusest 784 perearstinimistust. Mullu kasutas 36% Eesti elanikest platvormi perearstikeskusega ühenduse võtmiseks, 86% neist jäid teenusega rahule. Kokku tehti Eestis digilahenduste kaudu eelmisel aastal ligi 736 000 pöördumist.

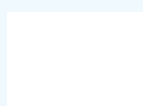
Seda, kas ja millist digilahendust perearst kasutab, saab iga inimene vaadata terviseportaalist sinna ID-kaarti, mobiil-ID või

Smart-ID abil sisse logides. Kui perearst digiplatvormi kasutab, ilmub terviseportaalil töölaual lisaks perearsti nimele ka nupp digilahenduse kohta, mis on perearstikeskuses kasutusel. Kui perearstikeskus veel ühtegi digilahendust ei kasuta, siis näeb inimene seda, et perearst ei ole e-lahendusega liitunud.

Perearstiabi digiteenindusplatvormi on praegu Eestis kolm: [www.perearst24.ee](http://www.perearst24.ee), [www.eperearstikeskus.ee](http://www.eperearstikeskus.ee) ja [www.eelvisiit.ee](http://www.eelvisiit.ee).

MARIA-ELISA TUULIK,  
peaspetsialist,  
kommunikatsioon ja turundus,  
Tervisekassa

## Millal helistada 112 ja millal 1247?



**Hädaabinumber 112** töötab selleks, et iga inimene saaks ohu korral abi kutsuda. Kiirabi, pääste ja politsei kutsumiseks kehtib number 112 Eestis ja kõikjal Euroopa Liidus. Hädaabinumber 112 on alati kättesaadav ja sellele helistamine tasuta. Numbrile 112 saab helistada ka siis, kui telefonis ei ole SIM-kaarti või operaatori võrgus puudub levi.

Helista 112, kui sinu või kellegi teise elu, tervis, vara või keskkond on ohus või on alust arvata, et midagi sellist on juhtumas.

Helistada tuleks järgmistel juhtudel:

- on vaja kiiret abi
- on alust arvata, et abivajadus tekib
- soovid ohust teada anda

Kui kahtled, kas tegu on hädaolukorraga, ära kõhkle helistamast. Kõnele vastav päästekorraldaja on väljaõppinud professionaal, kes selgitab välja olukorra tõsiduse. Kui selgub, et kiirabi, päästjate või

politsei abi ei ole vaja, annab päästekorraldaja edasised juhised või sunnab kõne edasi.

**Riigiinfo telefon 1247** on infonumber, mis tekitab hädaabinumbri 112 kõrval ja pakub pakub ööpäev läbi eesti, vene ja inglise keeles infot ning nõu olukordades, mille puhul ei ole ohus elu, tervis ja vara.

Riigiinfo telefon on tasuta kõikidest Eesti võrkudest ja ka välisriigist pärit telefoninumbritelt helistades. Välismaalt saab helistada numbril +372 600 1247. Vajadusel saab saata infot e-postiaadressile 1247@1247.ee.

Riigiinfo telefoni teenuse peamised partnerid on siseministeerium, keskkonnaamet, transpordiamet, päästeamet ning politsei- ja piirivalveamet ning Eesti liikluskindlustuse fond. See tähendab, et häirekeskus vahendab:

- transpordiametile infot riigiteede probleemide kohta (nt liiklus-

## Ohutus algab meist endist

takistus, ohtlikud augud, teel on puud vm liiklusohut jm)

- keskkonnaametile infot keskkonna ja loomadega seotud probleemide kohta (nt reostus, ebaseaduslik looduskasutus või jäätmete ladestamine jm)

- politsei- ja piirivalveameti infot (nt dokumentide taotlemine, petukõned ja -kirjad jm)

- päästeameti infot ja nõu erinevates päästeala teemades (nt sul on küsimus päästevaldkonna kohta, kuid sa ei tea, kuhu pöörduda, lisaks info kriisivalmiduse teemadel jm)

Samuti saab abi Eesti liikluskindlustuse fondi juhiseid avarii. ee rakenduse täitmisel, valimiste infot, kliimaministeeriumi koostatud teavet tuuleenergia ja tuulikute arendamise kohta käivatel teemadel, siseministeeriumi koostatud üldinfot rahvastiku- ja perekonnaseisutoimingute kohta, hädaabi konsulaarinfot koostöös välisministeeriumiga. Loe lisaks: [112.ee](http://112.ee)

KADRI LAURINGSON  
ennetuspartner, Lõuna päästekeskus