

TERVEM ja TURVALISEM Jõgevamaa

6. oktoober 2026

Teel turvalisuse poole

Keeruline aeg seab meie ette järjest uusi teemasid, millega me peame tegelema ja millega arvestama, et kokkuvõtteks oleksime kaitstud. Sellest, mida me saame ise teha ja mida peaksime lootma teistelt, kirjutab tänases terviselehes Collaborative Projects OÜ kohalike omavalitsuste TAP programmi konsultant Ave Viks. Ta toob lugejani möödunud suvel Jõgeva, Põltsamaa ja Mustvee vallas korraldatud küsitluse tulemused, kuidas olla ise tervem ja et ümbritsev maailma oleks turvalisem.

Kokkuvõtlikult tõdeb uuringu korraldaja, et Jõgevamaa ei erine oluliselt teistes maakondades tehtud küsitluse tulemustes. Lühidalt öeldes: meie valdade elanikud tajuvad kriiside ohtu, kuid ei ole nendeks piisavalt valmistunud. Jõgevamaa lõhe – kõrgem ohutaju ja madalam valmisolek – ei ole seega kohalik erand, vaid ilmneb ka riigis tervikuna. Ohutaju on Eestis viimastel aastatel kasvanud, kuid muutunud on ka see, millist ohtu enim kardetakse.

Ohte tajutakse, kuid valmisolek võimalikuks ohuks valmistumiseks jääb selle tajumisest selgelt maha. Kuigi suurem osa Jõgevamaa valdade elanikest peab kriiside esinemist kodukohas tõenäoliseks, ei olda selleks valmis. Miks?

Põhjuseks tuuakse nii enda passiivsust kui valitsevat ebamäärasust. Tegelikult räägitakse meil väga palju vajadusest tegeleda elanikkonna kaitsega ning järjest sagedamini koputatakse ka igapäevaste südametunnistusele, mis kutsub tegelema valmisolekuga võimaliku suurõnnetuse või ohu korral, paraku jäävad sageli need vaid sõnadeks. Ilusad ja uhked seminarid loovad fassaadi, kuid sisu jääb ikka endiseks.

Seda tuleb muuta ja seda nõuab aeg. Aga kuidas? Soovitatakse, et kolm valda peavad nüüd panema seljad kokku, et kriisivalmiduse tagamise tegevuste kavandamisel lähtutaks veelgi rohkem elanike ootustest. See kõik on õige, kuid eelkõige saame enast aidata igapäevase elu. Seepärast tuleb käised käärida ja olla paremini valmis mistahes ootamatuseks.



TIIT LÄÄNE
Jõgevamaa
Terviseõukogu
esimees

Jõgevamaa valmistub tulevaseks TERVIKuks

Jõgevamaal on käimas projekt, mille eesmärk on parandada tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna koostööd ning kujundada inimese jaoks terviklikum ja sujuvam abiteekond. Projekti veab eest SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus ning selle raames valmistatakse ette tulevast maakondlikku heaolupiirkonda ehk TERVIKu.

Paljud inimesed puutuvad kokku olukorraga, kus abi saamiseks tuleb suhelda korraga perearsti, eriarsti, haigla, sotsiaaltöötaja ning erinevate tugiteenuste pakkujatega. Sageli jääb vajaliku abi koordineerimine inimese või tema lähedaste õlule. Just selliste olukordade lahendamiseks arendatakse projekti raames hoolduskoordinatsiooni teenust.

Hoolduskoordinaatori ülesanne on aidata keerukama abivajadusega inimesel jõuda õigel ajal sobiva abi ja teenusteni. Ta aitab kokku tuua vajalikud spetsialistid, toetab koostööd erinevate asutuste vahel ning jälgib, et kokkulepitud tegevused liiguksid edasi. Nii ei pea inimene ise erinevate süsteemide vahel lahendusi otsima ega sama infot korduvalt erinevatele spetsialistidele selgitama. Hoolduskoordinaator ei asenda perearsti ega sotsiaaltöötajat, vaid aitab tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna osapooltel inimese toetamisel paremini koostööd teha. Alates 2026. aasta septembrist

töötab Jõgeva vallas hoolduskoordinaatorina Sigrid Orav-Gritts. Ta asub Jõgeva vallavalitsuse sotsiaalosakonna ruumides aadressil Piiri 1, Jõgeva. Teenusega seotud küsimustes saab ühendust võtta e-posti aadressil: sigrid.orav-grits@jogevee.ee.

Lähiajal on plaanis leida hoolduskoordinaatorid ka Mustvee ja Põltsamaa piirkonda, et teenus oleks järkjärgult kättesaadav kogu Jõgevamaal.

Hoolduskoordinaatori töö oluline osa on abivajaduse varajane märkamine. Kõige sagedamini märkavad abivajadust perearstid, sotsiaaltöötajad, haiglate töötajad ja kiirabi, kuid sama oluline on kogukonna roll. Märkajaks võivad olla ka lähedased, naabrid, tuttavad või inimene ise. Mida varem probleemidele tähelepanu pööratakse, seda suurem on võimalus ennetada nende süvenemist ning leida inimesele sobivad lahendused õigel ajal.

Tänane hoolduskoordinaatori teenus on oluline samm tulevase terviseteejuhi teenuse suunas. Riikliku reformi kohaselt hakkavad tulevikus terviseteejuhid toetama keerukama abivajadusega inimesi nii haiglate kui ka esmatasandi tervisekeskuste juures, aidates siduda tervishoiu- ja sotsiaalteenused üheks tervikuks.

Lisaks hoolduskoordinatsiooni teenuse arendamisele tegeletakse Jõgevamaal partnerite ühise koos-

töövõrgustiku loomisega. Võrgustiku juhi roll on aidata ette valmistada tulevase heaolupiirkonna ehk TERVIKu moodustamist. Eesmärk on tuua ühe laua taha omavalitsused, perearstid, haiglad, sotsiaalteenuste osutajad, rehabilitatsiooniasutused ja teised piirkonna partnerid, et kujundada ühine nägemus sellest, kuidas Jõgevamaa inimest kõige paremini toetada.

Hästi toimiv TERVIK tähendab, et tervishoiu- ja sotsiaalvaldkond seavad piirkonnas ühised eesmärgid, arendavad koos teenuste võrgustikku ning lepivad kokku selged koostööpõhimõtted. Inimese jaoks tähendab see lihtsamat ja sujuvamat teekonda abi saamisel. Oluline ei ole enam see, kas inimese mure kuulub tervishoiu või sotsiaalvaldkonna vastutusalasse, vaid see, et vajalik abi jõuaks temani õigel ajal ning erinevad spetsialistid tegutsesid ühise eesmärgi nimel.

Käesolev projekt on eeltöö üleriigilise terviklahenduse kujunemiseks. Riigi tasandil on piirkondlike heaolupiirkondade ehk TERVIKute moodustamise lepingute sõlmimine kavandatud 1. novembriks 2027. Terviseteejuhi teenuse rahastamine on plaanis üle võtta Tervisekassal alates 2028. aasta maist, et tagada teenuse jätkusuutlikkus ja ühtne toimimine üle Eesti. Tulevikus hakkavad terviseteejuhid tegutsema nii haiglate kui ka esmata-

sandi tervisekeskuste juures, aidates ühendada tervishoiu- ja sotsiaalteenused üheks terviklikuks abiteekonnaks.

TERVIKu ettevalmistamine ei tähenda valmis lahenduste ületoomist, vaid koostööd kohalike partneritega. Soovime koos omavalitsuste, tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistide ning kogukondadega kaardistada, mis Jõgevamaal juba hästi toimib, millised on inimeste vajadused ning kuidas saaksime olemasolevaid teenuseid paremini siduda. Samuti on oluline märgata valdkondi, kus täna teenuseid napib ning otsida võimalusi nende ühiseks arendamiseks. Eesmärk on kujundada just Jõgevamaale sobiv ja toimiv koostöömudel, mis toetab inimeste heaolu võimalikult terviklikult.



ASTER TOOMA
Jõgevamaa
TERVIK
projekti
võrgustiku-
juht,
SA Jõgeva-
maa
Arendus-
ja Ettevõtlus-
keskus

Mustvees saab sörkida!

Sörk on mõõdukas liikumine veidi hoogsamas tempos koos mõnusa seltskondliku läbisaamisega. Sörk ei ole jooksmine. Mustvee Sörk toimub 2 korda nädalas, iga ilmaga, distants 5–6 km.

Neljapäeviti kell 18.15 ja pühapäeviti kell 11.

Iga kuu viimasel pühapäeval toimub sörk-matk, mis on 10–12 km (3 min sörk + 3 min kõnd) pikk. Tempo on malbe ja jõukohane, kõigiga arvestatakse.

Start ja finiš on Mustvee rannakohviku juures.

Sörk on vaba ja alati tasuta!

Meid leiab Mustvee Sörk sotsiaalmeediast Facebookis, Instagramis ja Stravas või kirjuta mustveesork@gmail.com Tule meiega sörkima!

RUDOLF PALK, TIINA HIRV

Liiklusharidus koolis, kodus ja kogukonnas

Õppeaasta algus toob tänavatele ja teedele taas rohkem lapsi ja on oluline pöörata liiklusohutusele tavapärasest rohkem tähelepanu.

Ohutuma liikluskeskkonna loomises on meil kõigil, kohalikel omavalitsustel, kogukondadel ja kõigil liiklejatel oma roll, mitte ainult koolil, lasteaijal või perel.

Liikluskasvatuse eesmärk on väärtuskasvatus. Ohtude märkamise oskus ja vastutustundlik käitumine liikluses, mitte ainult liiklusreeglite tundmine. Lapsed õpivad kõige paremini eeskujudest ja praktilistest kogemustest. Seetõttu on oluline, et liiklusohutus oleks loomulik osa õppetöös kui ka igapäevaelus.

Transpordiamet toetab liiklusharidust

Et liiklusõppe korraldamine oleks lihtsam ja mängulisem pakub Transpordiamet lasteaedade ja üldhariduskoolide õpetajatele erinevaid tasuta abivahendeid:

* Liiklushariduse õpikeskkond

Kvaliteetsed õppematerjalid, ja praktilised tööriistad Liiklushariduse õpikeskkonnas on erinevatele vanuseastmetele suunatud üle 200 erineva õppematerjali, õpiülesande, mängu ja video. Kõik need materjalid pakuvad tuge liiklusteemade käsitlemiseks ning õppe- ja kasvatustegevusse lõimimiseks:

<https://liiklusharidus.transpordiamet.ee/>

* Koolitused ja projektid

Haridusasutustel on võimalik tellida tasuta koolitust õpetajatele endile, 11. klassi ja kutsekoolide II kursuse õpilastele. Veel on võimalik osaleda erinevates liiklusohutuslastes projektides, nt helkurnädal koolis:

<https://www.transpordiamet.ee/soidukid-ja-maanteeliiklus/liiklusohutus/liiklusharidus>

* Kasulik teave kõigile liiklejatele

Soovitused ja kokkuvõtted peamistest liiklusreeglitest jalakäijatele, jalgratturitele, tõukeratturitele, autojuhtidele ja teistele liiklejatele on hea abimaterjal nii õpetajatele kui ka lapsevanematele, kes soovivad lastega liiklusteemasid arutada:

<https://www.transpordiamet.ee/soidukid-ja-maanteeliiklus/liiklusohutus/ohutu-liiklemise-reeglid>

* Tasuta liiklusõppe materjalid

Koolid, lasteaiad ja teised haridusasutused saavad tellida liiklusohutust käsitlevaid õppematerjale Transpordiameti tellimiskeskusest. Materjalid aitavad muuta õppimise praktiliseks ja huvitavaks:

<https://transpordiamet.ee/tellimiskeskus>

(Järg lk 2)

Ohutus algab meist endist



Jõgevamaa valdade elanikud tajuvad kriiside ohtu, kuid ei ole nendeks piisavalt valmistunud

AVE VIKS,
Collaborative Projects OÜ –
KOV TAP programmi konsultant
Jõgeva, Põltsamaa ja Mustvee
vallale

Selle aasta suvel vastas 235 Jõgeva, Põltsamaa ja Mustvee valla elanikku küsitlusele kogukonna turvalisuse ja kriisideks valmisoleku kohta. Küsitlus toimus Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskuse (JAEK) ning kolme valla – Mustvee, Jõgeva ja Põltsamaa – koostöös, kohaliku omavalitsuse turvalisuse arengu- programmi (KOV TAP) raames. Küsitluse tulemuste põhjal võib tuua välja kolm selget lõhet: hoiakute ja ettevalmistuste, ootuse ja infoteadlikkuse ning koostöötahte ja tegeliku koostöö vahel.

Ohte tajutakse, kuid valmisolek jääb maha

Suurem osa Jõgevamaa valdade elanikest peab kriiside esinemist kodukohas tõenäoliseks: ligi 80% peab tõenäoliseks elutähtsate teenuste (elektar, vesi, side) katkestust oma kodukohas ning üle poole (58%) peab võimalikuks ka sõjalist ohtu. Kõige sagedamini peetakse sõjalist ohtu tõenäoliseks Mustvee vallas (75% vastanutest). Maapiirkondades nähakse suurema ohuna ka erakordseid ilmastikuolusid: üle kahe kolmandiku Mustvee (75%) ja Põltsamaa (67%) valla elanikest peab seda tõenäoliseks, samas kui Jõgeva vallas jääb see alla poole vastajatest (47%).

Kuigi ohutaju on kõrge, on end kriisideks põhjalikult valmistanud vaid 18% vastanutest. Vahe hoiaku ja valmisoleku vahel võib tähendada nii seda, et inimesed ei ole veel jõudnud mõttest tegevuseni, kui ka kriisiteemaga

harjumist ja ohutaju vähenemist – sellele viitavad ka üleriigilised küsitlused (vt allpool).

Positiivsemas võtmes – üle poole vastajatest (57%) on ühteist teinud ning alla veerandi (24%) ei ole teinud midagi valmistumaks võimalikuks kriisilukorraks. Valdade vahel on erinevus väike: valmistumata on 26% Jõgeva, 25% Mustvee ja 20% Põltsamaa valla vastajatest.

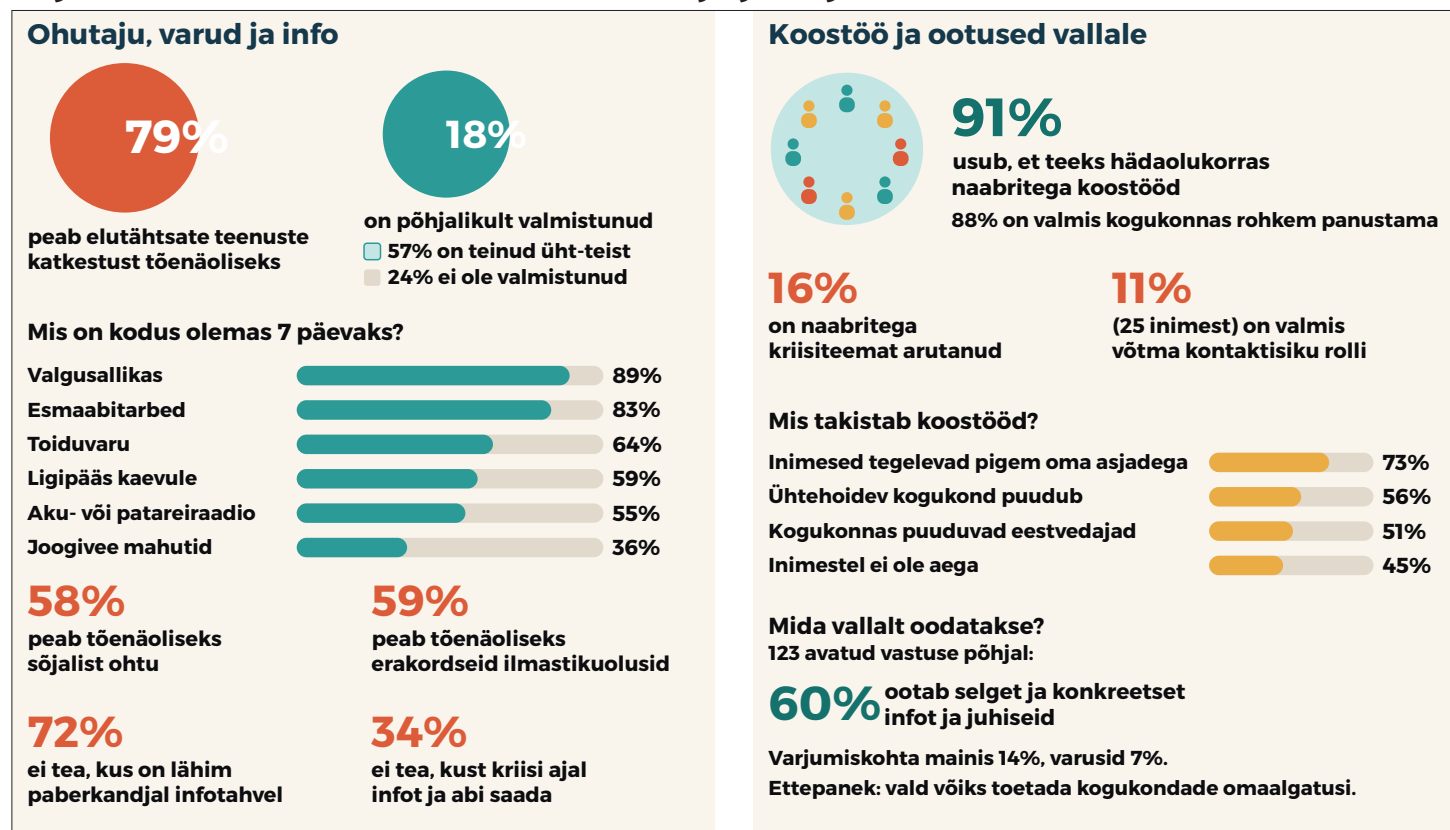
Hoiakud ja käitumine liiguvad vastassuunas

Kui võrrelda Jõgevamaa tulemusi üleriigilise seirega, mida Päästeamet kaks korda aastas teeb, ilmneb vastuolu. Üha suurem osa Eesti elanikest ütleb, et valmistub üldiselt kriisideks (kasv 68%-lt 72%-le viimase aasta jooksul) – aga hinnangud kriisivarude olemasolule on samal ajal väikeses langustrendis (nt esmaabivahendid 78%-lt 73%-le, hügieenitarbed 78%-lt 72%-le).

Jõgevamaa lõhe – kõrgem ohutaju ja madalam valmisolek – ei ole seega kohalik erand, vaid ilmneb ka riigis tervikuna.

Ohutaju on Eestis viimastel aastatel kasvanud, kuid muutunud on ka see, millist ohtu kardetakse. Päästeameti uuringute järgi pidas elutähtsate teenuste katkestust oma elukohas tõenäoliseks 2017. aastal 59% ja 2023. aastal 72% elanikest. Kaitseministeeriumi uuringute järgi hüppas ulatuslikku sõjalist rünnakut Eesti vastu tõenäoliseks pidavate inimeste osakaal pärast Venemaa täiemahulise sõja algust 11%-lt 39%-le ning on viimasel kahel aastal veidi langenud (34%). Samal ajal peab üha rohkem inimesi tõenäoliseks piiratud rünnakut mõne strateegilise objekti vastu (49%) ja häireid energia-, side-

Jõgevamaa elanike kriisivalmidus: ohutaju ja tegelik valmisolek



Huvitegevus on oluline igale lapsele

Juba väikelapseas märkame oma lastes tugevusi, midagi ta teeb korduvalt ja hästi.

Üks on kiire jooksja, teine laulab hõbehäälselt, kolmas joonistab imeliselt, neljas on lihtsalt väga loov.

On vanemaid, kes märkavad neid tugevaid külgi ja asuvad oma lapse andeid arendama. Kahjuks on ka neid vanemaid, kes ei märka oma lapse häid külgi ja ei anna hoogu tugevate külgede arendamiseks.

Tugevuste arendamine annab võimaluse lapse motivatsiooni üleval hoida, sest laps saab siis palju kiita oma heade oskuste eest, lisaks tõstab see lapse enesehinnangut ja õpetab endasse ning oma võimetesse uskuma.

Paljusid inimeste tegevusi algatab uudishimu. Kord võib see olla soov teada saada, mida üks või teine nähtus endast kujutab, teinekord tahtmine oma suutlikkus proovile panna, kolmandal juhul soov kogeda midagi

enneolematut. Kõrvuti püüdega enda ja end ümbritseva tõelise maailma seoseid vahel mänguga täita või asendada, tunneme vajadust selle maailmaga rinda pista, seda avastada, vallutada. Meile ei piisa unistustest. Me tahame ka tegelikkuses kogeda maailma tema mitmekesisuses ja iseenda muljeid ning läbielamisi selle tundmaõppimisel. Mõnelgi juhul peame just saadavaid elamusi kõige olulisemaks ning algatame riskantseid ettevõtmisi vaid selleks, et tunda põnevust. Seda kõike võib nimetada uute muljete ja elamuste saamise motivatsiooniks.

Väikesed lapsed on väga uudishimulikud ning just see on aeg, kui laps võiks tutvust teha huvitegevuse erinevate võimalustega. Siinkohal tulevad mängu kõik last ümbritsevad täiskasvanud. Mida varem lapsed alustavad tegutsemist oma annete avardamisel ja arendamisel, seda paremini nad õpivad koolis ning

hilisemas elus kalduvad vähem ebatervislike eluviiside või kriminaalsete tegude poole.

Aastatel 2006–2009 uurisin oma ülikooli lõputöö raames Jõgevamaa koolide 7. ja 9. klassi õpilaste huvitegevuses ja huvihariduses osalemist.

Meelepärase tegevusega tegelemine on hea viis laste arvates aega veeta, arendada sarnaste huvidega lastega sõrussuhteid, laiendada elukutsevaliku võimalusi. Need noored, kes tegelevad oma huvidega, on eluga rahulolevamad, neil on suuremad teadmised, soov nii füüsilisi kui sotsiaalseid oskusi tasakaalustatult arendada. Huvitegevus õpetab aega planeerima ja eesmärgi nimel tegutsema. Saavutusvajadus kannustab eesmärgi täitma ja aitab sihile jõuda.

Arenemine ja eneseteostuse poole liikumine saab alata juba varases nooruses, sest motiveerib rahulolu, sobivas seltskonnas veedetud aeg, praktilise ning

kasuliku õppimine, silmaringi avardamine ja saadud lisaväär-tus kogu eluks.

2025. aastal osales huvitegevuses/huvihariduses 13% Jõgeva maakonna koolide õpilastest. See on võrreldes 2009.aastaga, mil 44% minu uuritud lastest osales huvitegevuses, praktiliselt 30% vähem.

Tekib küsimus, kuidas me valmistame ette noori tööeluks ja iseseisvaks eluks ...

Me saame siin oma lapsi aidata. Igas kodus, lasteaias ja koolis. Räägime oma lastega ja küsime, mis on see, mis teda praegu huvitab või aitame tal seda leida. Leiame võimalusi, et ta saaks proovida ja katsetada erinevaid tegevusi. See on iga lapse arengus väga oluline ja aitab kujundada tema hakkamasaamist tulevikus!

MAIRE PÜSS

Jõgevamaa Nõustamiskeskuse juhataja



Jõgeva Kunstikooli õpilane ehk Cosplayer valmistas ise oma kostüümi ja tuli kunstinäituse avamisele Täpi gariisse.

Cosplay on loominguline hobi ja etenduskunst, mille käigus inimesed riietuvad ja kehastuvad lemmiktegelasteks.

FOTO: ERILITA JÄRVELA

Tugi on olemas ka keerulistel hetkedel

Elus võib ette tulla olukordi, kus pingete ja raskustega on keeruline ükski toime tulla. Ohvriabi poole saab pöörduda vägivalda, kuriteo, kriisijuhtumi või muu traumeeriva kogemuse korral. Nõu ja tuge saavad küsida ka lähedased ja märkajad.

Vaimse tervise videonõustamine

Ohvriabitöötajad ja vastava ettevalmistusega vabatahtlikud nõustajad pakuvad tuge täiskasvanutele ka igapäevaelu murede ja pingetega toime-tulekul. Videonõustamisel saad rääkida spetsialistiga turvaliselt videosilla vahendusel. Vestlus kestab kuni 60 minutit ning tasuta nõustamist on võimalik saada kuni viis korda.

Kohtumisel saab koos nõustajaga arutada võimalusi, mis aitaksid olukorraga paremini toime tulla. Vajaduse korral saab nõustaja aidata ka järgmiste sammude kavandamisel ja sobiva professionaalse abi leidmisel. Kui videokohtumisega liitumine tekitab küsimusi, saab abi ka tehniliste lahenduste kasutamisel.

Oluline on teada, et videonõustamine ei ole teraapia ega psühhiaatriline abi ning ei asenda arstiabi.

Nõustamisele tuleb eelnevalt registreeruda. Registreerimislink on leitav palunabi.ee

Kui mure on seotud lapsega, saab pöörduda lasteabi telefonile **116 111** või kirjutada veebivestlusesse lasteabi.ee

Teised võimalused nõu ja toe saamiseks

Ohvriabi telefon 116 006 on tasuta ja avatud ööpäev läbi. Helistada võib vägivalda, kuriteo, kaotuse või muu traumeeriva olukorra korral. Pöörduda võib ka siis, kui oled mures oma lähedase või tuttava pärast.

palunabi.ee veebivestluses saab samuti nõustajaga suhelda ööpäev läbi ning soovi korral anonüümselt.

Emotsionaalse toe telefon 116 123 on avatud iga päev kell 10–24.

Nõustajad pakuvad äraaku-lamist ja tuge igapäevamuredega toimetulekul.

Ohvriabitöötajad on kõigis Eesti maakondades

Ohvriabitöötaja pakub tuge, aitab mõtestada tekkinud olukorda, annab infot õiguste ja abivõimaluste kohta ning aitab vajaduse korral jõuda sobivate teenusteni või teiste spetsialistideni. Ohvriabi saamiseks ei pea olema eelnevalt politseisse pöördutud.

Jõgevamaal asub ohvriabitöötaja Jõgeval Suur tänav 1 asuvas Jõgeva politseijaoskonnas.

Kohtumiseks tuleb aeg eelnevalt kokku leppida.

Kontaktandmed on veebilehel palunabi.ee

Rohkem infot ja abivõimalusi: palunabi.ee

Turvaline elu.
Sinu otsus, meie toetus.

116 006
välismaalt helistades
+372 614 7393

Veebivestlus **palunabi.ee**

Skaneeri ja loe abivõimalustest

SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

ohvriabi

tasuta - konfidentsiaalne - 24/7

Kuidas akut ohutult laadida ja hoiustada?

Liitiumioonakud on meie igapäevaelu lahutamatu osa – neid leidub telefonides, sülearvutites, elektrijalgratastes, tõukeratastes, droonides, tööriistades ja paljudes teistes seadmetes. Kuigi akuseadmed on mugavad ja üldjuhul töökindlad, kaasneb nendega ka tuleoht. Akude ohutus sõltub suuresti sellest, kuidas neid kasutatakse, laetakse ja hoiustatakse.

Suurim oht on laadimise ajal

Päästeameti statistika näitab, et märkimisväärne osa akudega seotud



Akuga telefoni põleng magamistoas.
FOTO: TUULI TAAVET

tulekahjustest saab alguse just laadimise ajal. Ajavahemikul 2022. aasta algusest kuni 2026. aasta juuli lõpuni toimus Eestis 167 liitiumioonakudega seotud tulekahju, millest 35% sai alguse laadimise käigus. Põlengu põhjuseks võib sealjuures olla laadimine ise või akus varem tekkinud kahjustus, mis laadimise käigus avaldus.

Ligikaudu kolmandik liitiumioonakude tulekahjustest, mille puhul oli vaja päästjate sekkumist, toimus aga ajavahemikus kell 22–06. Öösel võib tulekahju jääda pikemaks ajaks avastamata, sest inimesed magavad või puudub laadimiskohas suitsuandur, mis ohust varakult märku annaks.

Seetõttu ära jäta akut või akuga seadet laadima ööseks ega ajal, mil kedagi kodus ei ole. Siinkohal räägime väiksematest akuseadmetest, sealhulgas elektriratastest, aga mitte elektriautost.

Hoiusta ja lae akut alati tootja juhiste järgi. Laadimiseks kasuta tootja soovitatud parameetritega laadijat ning väldi aku kasutamist ja laadimist liiga kuumas või külmas. Laadimis- ja hoiustamiskoht peab olema kuiv, hästi ventileeritud ning eemal radiaatoritest, otsesest päikesevalgusest ja muudest soojusallikatest.

Akut ega seda sisaldavat seadet ei

tohi laadida voodil ega diivanil, sest seal ei pruugi seade piisavalt jahutust saada ja võib üle kuumeneda. Lisaks ei tohiks laadiva akuseadme vahetus läheduses olla riideid, paberit, plastikut, puitu ega muud kergesti süttivat materjali, sest kui akuseade süttib, võivad läheduses olevad materjalid samuti süttida ja tulekahju võib kiiresti levida. Liitiumioonakut või seda sisaldavat seadet võiks laadida paigas, kus on olemas ka suitsuandur.

Samuti tasub pärast laadimist laadija vooluvõrgust eemaldada. Defektne või ülekuumenenud laadija võib süttida ka siis, kui sellega ei ole akut ühendatud.

Kui aku on **pundunud, lekib, kuumeneb ebatavaliselt või on saanud füüsiliselt kahjustada, lõpeta selle kasutamine kohe**. Kahjustunud akut ei tohi laadida. See tuleb esimesel võimalusel viia jäätmejaama või ohtlike jäätmete kogumispunkti. Kahjustunud aku transportimisel tuleb võimalusel kasutada tulekindlat kotti, mille tule- ja kuumakindlus on tootja poolt tõendatud.

Mida teha, kui aku läheb põlema?

Liitiumioonaku põleng võib areneda väga kiiresti ning aku võib ootamatult

paisata välja kuumi gaase, leeke või akuosi. Seetõttu on kõige olulisem inimese enda turvalisus. Kustutamist pingestatud elektriseadmete kustutamiseks ettenähtud kustutiga tasub proovida üksnes põlengu algfaasis. Seda ainult juhul, kui tegemist on väikese kaasaskantava akuseadmega ja leegid piirduvad veel seadme endaga. Samuti peab väljapääs olema vaba, ruum ei tohi olla täitunud suitsuga ning olukord peab olema inimese jaoks ohutult kontrollitav.

Kui akuseade reageerib ägedalt, st pillub leeke, sädemeid, kuumi gaase või akuosi, põleng levib ümbritsevatele esemetele või ruum täitub suitsuga, ei ole iseseisev kustutamine enam ohutu, kuna vigastada saamise või mürgiste ja eluohtlike põlemisgaaside sissehingamise risk on liiga suur. Sellisel juhul tuleb viivitamatult eemalduda õue, sulgeda enda järel ukсед ning helistada numbril **112**.

Oluline on mõista, et tulekustuti võib nähtavad leegid küll mõneks ajaks maha suruda ja aidata piirata tule levikut, kuid tavapärased tulekustutid ei suuda enamasti peatada aku sees toimuvat termilist ahelreaktsiooni. Seetõttu on tõenäoline, et liitiumioonaku süttib ka pärast leekide esmast



Tahvelarvuti süttimine lastetoas.
FOTO: TUULI TAAVET

kustutamist uuesti. Pärast põlengu kustutamist tulekustutiga tuleb akut jätkuvalt jahutada ning jälgida selle seisundit. Kui see on ohutult teostatav, võib väikese aku või seadme paigutada veega täidetud nõusse ning hoida seda seal pikema aja jooksul, et vähendada uuesti süttimise ohtu. Kindlam on siiski appi kutsuda päästjad ka siis, kui tundub, et olete tulekustutiga leegid maha saanud.

PÄÄSTEAMET

Ära jäta oma võimalust kasutamata: vähi sõeluuringutel on tänavu osaletud 152 000 korral

Tänavu on kolmel riiklikul vähi sõeluuringul osaletud kokku 152 115 korral. Rinnavähi ja soolevähi sõeluuringutele on jõudnud juba üle poole kutsututest. Tervisekassa tuletab meelde, et kõigil sihtrühma kuulujatel on veel aasta lõpuni võimalik tasuta vähi sõeluuringutel osaleda.

Tervise Arengu Instituudi värske andmete järgi on 2026. aasta esimese kaheksa kuu jooksul rinnavähi sõeluuringul osalenud 58 506 naist ehk 51% kutsututest. Soolevähi sõeluuringul on osalenud 60 437 inimest ehk 52% kutsututest ning emakakaelavähi sõeluuringul 33 172 naist ehk 45% kutsututest.

„Mitmete vähiliikide puhul on probleemiks salakaval kul, sest haigus annab endast tunda alles siis, kui kasvaja mass on kriitiliselt suur. Sõeluuringute mõte ongi need muutused üles leida enne, kui tekivad sümptomid ja haigus jõuab kaugemale arenedu,“ rõhutas Põhja-Eesti

Regionaalhaigla onkoloog dr Riina Kütner sõeluuringutel osalemise tähtsust.

Onkoloogi sõnul on sõeluuringute suurim väärtus see, et haigus on võimalik avastada varakult: „Mida varem muutus leitakse, seda rohkem on meil ravivõimalusi ja seda suurem on tõenäosus, et ravi on tulemuslik ja inimene paraneb.“

Rinnavähi puhul aitab varasem avastamine haigusele varem jälile saada, emakakaela- ja soolevähi puhul saab aga sageli avastada ka vähieelseid muutusi enne, kui vähk üldse välja kujuneb. „Igal aastal aitab sõeluuring päästa sadade inimeste elu. Seejärel, kui olete sõeluuringule kutsutud, palun kasutage seda võimalust,“ paneb dr Kütner kõigile südamele.

Tervisekassa sõeluuringute teenusejuht Kristin Kuuski sõnul on sügis hea aeg üle vaadata ka need tervisega seotud te-

gevused, mis aasta jooksul on muu elu kõrval edasi lükkunud. „Sõeluuringu kutse kehtib kogu kalendriaasta ja seepärast tasub kindlasti üle kontrollida, kas sinu või mõne lähedase sünniaasta kuulub tänavu mõne sõeluuringu sihtrühma ja kas uuring on juba tehtud. Varakult avastatud haigust on lihtsam ravida,“ paneb Kuusk kõigile südamele.

2026. aastal on tasuta sõeluuringutele oodatud üle 225 000 inimese

Vaata, kas sina või su lähedane on kutsutute seas:

- **Rinnavähi sõeluuring: naised sünniaastaga 1952, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974, 1976.**
- **Emakakaelavähi sõeluuring: naised sünniaastaga 1961, 1966, 1971, 1976, 1981, 1986, 1991, 1996.**
- **Soolevähi sõeluuring: naised ja mehed sünniaastaga 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970.**

Sõeluuringutel osalemine on sihtrühma kuuluvatele inimestele tasuta ja selleks ei ole vaja ravikindlustust. Lisainfo uuringul osalemiseks: soeluuring.ee.

Pane tähele!
Oma kutse-saatekirja näed terviseportaali sisse logides. Selle kohta tuleb teavitust ka e-postile. Kontrolli riigiportaalist eesti.ee, kas sinu kirjad on suunatud igapäevaselt kasutatavale e-posti aadressile, et sa ei jääks ilma tähtsatest teavitustest!

TERVISEKASSA

Pole veel SÕELUURINGULE jõudnud?

Tegutse kindlasti enne aasta lõppu!

sõeluuring.ee

Elu on ees

TERVISEKASSA

Hüppa lapsega tervisekontrolli

Vaata, millal on sinu lapse järgmine tervisekontroll

terviseportaal.ee/tervelaps

Tasuta gripivaktsineerimise võimalus laieneb tuhandetele riskihaigustega täiskasvanutele

Sellest sügisest saavad tasuta gripivaktsiini senisest rohkem inimesi. Riiklik immunoprofülakтика ekspertkomisjoni ettepaneku alusel laieneb gripi riskirühmade loetelu täiskasvanutele, kellel on tervise seisundi tõttu suurem risk gripi raskeks kuluks ja tüsistusteks. Riskirühmadele mõeldud tasuta gripivaktsiini eeldatav saabumisaeg on oktoobri lõpp.

Varasemalt kuulusid gripi riskirühma lapsed vanuses 6 kuud kuni 7 aastat, alaealsed, kellel

on suurem risk grippi raskelt haigestuda, lapseootel naised, üle 60-aastased inimesed ning hoolekandeteenusel viibivad inimesed.

Neile lisaks lisanduvad riskirühma tänavu ka täiskasvanud, kellel on kaasuvad haigused või tervise seisundid, mis suurendavad raskelt haigestumise riski. Riskirühma kuulumist saab kontrollida Terviseportaalil, samuti annavad sellekohast infot ka tervishoiutöötajad ning

riskirühmade info leiab ka: www.vaktsineeri.ee/gripp.

Gripi kõrghooaeg algab tavaliselt detsembris ning kestab kevadeni. Vaktsineerimisjärgne kaitse kujuneb välja 2 kuni 3 nädala jooksul pärast vaktsineerimist. Seetõttu on oktoober ja november sobiv aeg kaitse süsti tegemiseks enne viiruste laialdasemat levikut.

Rohkem infot: vaktsineeri.ee/gripp
Allikas: Tervisekassa

TERVISEKASSA

Projekt „Ennetava ja turvalise elukeskkonna arendamine“ Toetatav tegevus 2.4. „Kohaliku tasandi võrgustikutöö edendamine turvalisuse suurendamiseks“

Lehe väljaandmist korraldas JAEK

Tervise Arengu Instituut

Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks

GRIPIVAKTSIIN ON RISKIRÜHMADELE TASUTA

RISKIRÜHMAD:

lapsed vanuses 6 kuud kuni 7 aastat (k.a.)

18-59-aastased (Gripi riskirühm)

60-aastased ja vanemad

lapseootel naised

8-17-aastased (Gripi riskirühm)

inimesed, kes elavad hoolekodus või saavad erihoolekande või kogukonnas elamise teenust

18-59 AASTASTE TÄISKASVANUTE RISKIRÜHM

IMMUUNPUUDULIKKUS

- Siirdamise läbinud/järjekorras patsiendid (organ-, koe-, tüvirakusiirdamine)
- Funktsionaalne või anatoomiline asplenia (sh sirprakuline aneemia)
- Kaasasündinud immuunpuudulikkus
- HIV-patsiendid (CD4+ < 500, viirus supresseeritud)
- Onkoloogilised/onkohematoloogilised patsiendid aktiivravil või diagnoositud kuni 5 a tagasi (v.a basaliom)
- Monokloongammopaatia
- Patsiendid immuunsupressiivsel ravil (planeeritud, käimasolev või eelneva 12 kuu jooksul saadud)
- Methemoglobineemia
- Planeeritav splenektoomia
- Kroonilised neeruhaiged, kellele plaanitakse või kes vajavad
- Otoloogilise ja audioloogilise implantaadi olemasolu või selle ootejärjekorras olev patsient
- Intrakraniaalsete šuntidega patsiendid
- Tserebrospinaalvedeliku lekkega patsiendid
- Seljaajuvedeliku lekkega patsiendid

KROONILINE KOPSUHAIGUS

- KOK, krooniline bronhiit, emfüseem
- Bronhiektasiasitõbi
- Pneumokonioos
- Sarkoidoos
- Muud interstitsiaalsed kopsuhaigused
- Tsüstiline fibroos
- Astmaatilise seisund anamneesis, kopsutekked südamehaigused

ASPIRATSIOONIRISK

- Raske tserebraalparalüüs, neuromuskulaarsed haigused

8-17-AASTASTE RISKIRÜHM

IMMUUNPUUDULIKKUS

- Siirdamise läbinud/järjekorras patsiendid (organ-, koe-, tüvirakusiirdamine)
- Funktsionaalne või anatoomiline asplenia (sh sirprakuline aneemia)
- Kaasasündinud immuunpuudulikkus
- HIV-patsiendid (CD4+ < 500, viirus supresseeritud)
- Onkoloogilised/onkohematoloogilised patsiendid aktiivravil või diagnoositud kuni 5 a tagasi (v.a basaliom)
- Monokloongammopaatia
- Patsiendid immuunsupressiivsel ravil (planeeritud, käimasolev või eelneva 12 kuu jooksul saadud)
- Methemoglobineemia

KOLJU, LÜLISAMBA SEISUNDID

- Tserebrospinaalvedeliku lekkega patsiendid
- Seljaajuvedeliku lekkega patsiendid
- Spina bifida e lülisambalõhestus
- Otoloogilise/audioloogilise implantaadi olemasolu või ootejärjekord
- Intrakraniaalsete šuntidega patsiendid

NEERUHAIGUS

- Äge nefriidisündroom
- Krooniline neeruinsuffsients

KROONILINE SÜDAMEHAIGUS

- Kaasasündinud südamerikked
- Kardio(müo)paatiad
- Südamepuudulikkus

KROONILINE KOPSUHAIGUS

- Tsüstiline fibroos
- Astma
- Bronhiektasiasitõbi
- Muud interstitsiaalsed kopsuhaigused
- Perinataalperioodis tekkinud bronhopulmonaalne düsplasia
- Hingamiselundite kaasasündinud väärarendid

ASPIRATSIOONIRISK

- Müasteenia, lihasedüstroofia
- Spinaalne (seljaajulihase) atroofia ja selletaolised sündroomid
- Hereditaar- ja idiopaatilise neuropaatia

KROONILINE MAKSAHAIGUS, DIABEET

- Krooniline maksahaigus
- Diabeet

TERVISEKASSA