

Majanduslangus aitas Eestis vähem juua?

Eesti Konjunktuuriinstituudi direktor Marje Josing kirjutab Alkoholi aastaraamatu 2011 eessõnas, et lisaks paljudele negatiivsetele mõjudele, mida 2008. aastal alanud majanduskriis Eestile tõi, on sellel olnud ka positiivseid tulemusi – näiteks tarbiti vähem alkoholi.

2007. aasta majandusbuumi lõpus jõi iga elanik 12,6 liitrit absoluutset alkoholi, järgnevatel aastatel on kogus vähenenud ja 2010. aastal tarbiti 9,7 liitrit absoluutset alkoholi inimese kohta aastas.

Eesti elanike alkoholitarbimine on viimase kolme aastaga vähenenud ja sarnaneb nüüd Soome elanike tarbimisega (Eestis 2010 - 9,7 ja 2011 - 10,2. Soomes 2010 - 10 liitrit). Arenguruumi on palju, sest Rootsis

on tarbimine 7,6 liitrit, Norras 6,7 ja Islandil 6 liitrit.

Alkoholitarbimise vähendamiseks ei ole ühtegi lihtsat teed – kasutama peab mitmeid erinevaid meetmeid koos.

1. Suurimat tähelepanu tuleb pöörata lastele ja noortele. Kui murdeas noorukid pruugivad alkoholi, tekitavad nad sellega suurt kahju oma tervisele ja suurendavad tõenäosust sattuda tulevikus sõltlaste ridadesse. Täiskasvanud peaks tegema kõik endast sõltuvalt, et vältida lastele alkoholi kättesaadavust. Kaubandustöötajad peavad alkoholi müügil järjekindlamalt küsima isiku vanust tõendavat dokumenti (mida pahatühti ei tehta, nagu selgus TAI 2011. aastal tehtud uuringu põhjal).

2. Kauplustes peaksid alkohoolsed joogid olema selgelt eraldatud

müügialas, kuhu alla 18-aastastel asja ei ole.

3. Reklaami tuleks oluliselt piirata ja argumentid kaduvas reklaamitult on küünilised, kui arvestada alkoholist tingitud kahjude suurus.

4. Oluliseks võimaluseks Eestis alkoholitarbimise numbrit vähendada on tarbida lahjemat alkoholi. Näiteks võiks langetada õlle ja siidri alkoholisisaldust.

5. Kõige olulisem on kindlasti elanike enda suhtumise ja käitumise muutumine. Viski- ja konjakiklubidele võiks eelistada terviseklubisid. Joobesolekut võiks häbeneda, mitte sellega kelkida.

6. Avalikel vastuvõttudel peaks pakutavate jookide hulgas olema eelistatud ja vabalt saadaval eelkõige mittealkohoolseid joogid.

7. Suuri muusika- ja spordiüritusi

võiks korraldada ilma alkoholi-firmade reklaamide ja agressiivse alkoholimüügita. Nii võiks ka paari aasta pärast toimuv täiskasvanute laulu- ja tantsupidu olla, sarnaselt 2011. aasta laste laulu- ja tantsupeoga, alkoholivaba.

8. Alkoholi aktsiisimakse tõstes võiks arvestada, et alkoholi jaehind peaks kasvama natuke kiiremini kui elanike sissetulekud ja natuke kiiremini, kui teiste kaupade hinnad. Hinnaga saab tarbimist oluliselt mõjutada.

Eesti riik ei ole nii rikas, et kinni maksta alkoholi liigtarbisest tekkivaid kahjusid ja eesti rahvas on liiga väike, et kaotada alkoholi tõttu nii palju elusid. Seega kõik sammud, mis aitavad joomist vähendada, on oodatud ja vajalikud.

(Marje Josingu artiklist)

Vabanduse leiab alati



Ülle Rüüson, tervisedenduse spetsialist

2012. aasta viies ja viimane Tervise Edendaja ilmub alkoholi liigtarvitamise ennetamise kampaania raames ja on otsast otsani pühendatud alkoholi teemale.

Statistikaameti andmetel on Raplamaal seoses alkoholiga korrekture teha küll. Näiteks tubaka ja alkoholi peale kulus Raplamaa leibkonnal ehk perel 2010. aastal Eestis kõige rohkem raha - sissetulekust 4,8%, samas kui Eesti keskmine oli 3,5%. 2011. aastal loovutasime oma esikoha Järva ja Saare maakondadele ning osakaal veidi vähenes (2011 - Raplamaal 4,4%, Eestis 3,4%).

Eurodes tähendab see seda, et aastas kulutas Eesti keskmine pere alkoholi ja tubaka peale 2011. aastal 111,8 eurot, Raplamaa pere aga 141,7 eurot (2217 krooni!). Kas kuus ligi 12 eurot või vanas rahas 200 krooni alkoholile ja tubakale peres kõlab usutavalt? Osal ju rohkem ja teistel vähem – seega üsna tõenäoline!

Küllastades septembri keskel Itaaliat, tuli tahtmatult tõmmata paralleele Eesti kultuuriga, ka joomiskultuuriga. Itaallane ei ütle kunagi - ma lähen nüüd jooma. Tema ütleb - ma lähen nüüd sööma. Ja söögi juurde (teinekord 7 käiku) võetakse veini. Eestlasel tihtilugu raha joogi jaoks ei napi, küll aga „sakummi“ jaoks. Ega see ka vabandus pole, et meil on pime ja külm, mis ajabki jooma. Eks kõik ole ikka kahe kõrva vahel kinni tegelikult.

Vabanduse leiab alati. Aga toimunud kampaania aitab sellele ehk rohkem mõelda ning mitte kunagi ei ole hilja teha oma elus korrekture. Inimese eluiga võiks olla teoreetiliselt kuni 190 eluaastat. Paljud ei suuda sellest pooltki realiseerida. Ja siin viinast abi ei ole.

Ka mõõdukas alkoholitarvitamine kahjustab tervist

5. novembril algas Tervise Arengu Instituudi korraldatud alkoholi liigtarvitamise ennetamise kampaania. Nagu ka mitme eelmise alkoholi liigtarvitamise vastase kampaania puhul, on sihtrühm 25-44-aastased inimesed, kes jooval üle riskipiiride.

Kampaania käsitleb alkoholi pikaajaliste tervisemõjude teemat ning teadvustab, et ka mõõdukas alko-

holitarvitamine kätkeb endas riske tervisele ning kahjustab organismi. Esimesed märgid alkoholi mõjust tervisele ei ole sageli ohtlikud ning neid kiputakse tahtlikult või tahtmatult seostama muude põhjustega kui alkohol.

Täna on probleemiks, et inimesed alahindavad oma alkoholitarbimise taset kas teadmatusest või nad ei tunnista endale tegelikku olukorda. Enda alkoholitarbimist hinnatakse mõõdukaks ning tegelikke riske

ei märgata. Suurema osa haiguste või seisundite korral on kahjud kumulatiivsed ja on seotud tarbitud kogustega – mida rohkem ja sagedamini alkoholi tarbitakse, seda suurem on terviserisk.

Kampaania raames on kõikidel huvitatutel võimalus küsida veebisaidil alkoinfo.ee nõu alkoholi-ga seonduvates küsimustes ning probleemide korral. Küsimustele vastavad psühholoog, psühhiaater ning ekspert.

Samuti toimib veebisaidil alkoinfo.ee kokkolehtaja mobiilsetele seadmetele, mis võimaldab sisestada andmed tarvitatud jookide kohta ning seeläbi hinnata oma alkoholitarvitamise terviseriski.

Kampaaniat rahastab Euroopa Liit Euroopa Sotsiaalfondi programmi „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2012“ raames ning see on osa Tervise Arengu Instituudi tegevuskavast alkoholikahjude vähendamiseks.

RINNUS ON IMELIK TUNNE. NAGU ÕHUST JÄÄKS PUUDU. KUI KIIREMINI KÖNNIN HAKKAB SÜDA KLOPPIMA JA LÄHEN ÜLE KERE HIGISEKS. VIST ON MADALRÕHKKOND.

Äkki on põhjus õhtuses õlles?

Küsi nõu: ALKOINFO.EE

MA EI SUUDA SELLES MAJAS ELADA! SIIN ON VALE FENG SHUI. SEE IMEB MINUST KOGU ENERGIA VÄLJA. V A R S T I OLEN TÄIESTI TÜHI!

Äkki on põhjus lõõgastavas veinis?

Küsi nõu: ALKOINFO.EE

Mis on alkohol?

Alkoholne jook on uimastava ja sõltuvust tekitava toimega etanooli sisaldav jook. Alkoholil on mitmeid otseseid ja kaudseid mõjusid kogu organismile.

Alkoholi saadakse pärmseente mõjul toimuva käärimise tulemusena taimsest toorainest, mis sisaldab suhkruid või tärklisi. Keemiliselt on alkohol süsivesinik. Alkoholsetes jookides sisalduv alkohol on viinapiiritus ehk etanool ($\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$).

Alkoholi olemus

- Alkohol on oma olemuselt **närvisüsteemi depressant**.
- Paljud usuvad ekslikult, et alkohol on erguti. Esmalt tekitab see sundimatuse ja pingevabaduse tunde, aga tegelikult (eriti suuremas koguses) on alkohol võimas ärevust ja depressiooni

tekitav aine.

- Organismil kulub ühe **alkoholiühiku** (umbes 0,3 l, pudel lahjat õlut) töötlemiseks umbes tund aega. Tulenevalt kehakaalust, pikkusest, soost ja joomisele eelnenud toidust on see aeg eri inimestel erinev.

Alkoholi teekond organismis

- Alkohol on vees lahustuv. See tähendab, et joodud alkohol kandub maost peensoolde ning siseneb sealt vereringesse ja igasse keharakku, jõudes peaaegu hetkega ka ajju.
- Ligikaudu 80% alkoholist imendubki soolestikust ja see võib toimuda väga kiiresti: vaid mõned minutid pärast tarvitamist.
- Alkohol püsib kehas seni, kuni see lõhustub maksas ja väljub hingeõhu, uriini ja higiga.

Mõtlemapanevaid fakte

Eesti inimeste alkoholitarbimist iseloomustab suurte alkoholikoguste joomine eesmärgiga purju jääda.

Sellise alkoholitarbimise viisiga kaasneb tugev seos joomise ning vägivalda, sealhulgas enese vastu suunatud vägivalda vahel.

Võrdluseks: niinimetatud kontinentaalses joogikultuuris on alkoholi tarbimine enamasti seotud toidukultuuriga ning korraga tarbitakse väiksemaid alkoholikoguseid. Sellest tulenevalt on ka alkoholitarbimise seosed vägivaldaga nõrgad ja alkoholist tingitud kahjud väiksemad.

Mõtlemapanevaid fakte Eestis

- Eriti aplalt tarvitavad alkoholi kuni 34aastased lahutatud või lahus elavad mehed. 25–34aastastest lahutatud meestest joob mitu korda nädalas koguni 82%.
- Nii meeste kui ka naiste seas joovad kõige sagedamini üksi elavad kuni 25aastased noored.
- Viina joovad kõige sagedamini 50–64aastased mehed (EKI, 2009).
- Rapla maakonnas on 1000 elaniku kohta peaaegu 2 alkoholi müüvat kauplust.
- Eestis on 100 000 elaniku kohta 195 kange alkoholi müügikohta – võrdluses 100 000-ga on Raplamaal 200 müügikohta.
- Norras ja Rootsis on sama suure elanike arvu peale vaid 4,5 müügikohta.

Eestis sureb otseselt või osaliselt alkoholiga seotud põhjustel igal aastal tuhandeid inimesi. Alkoholit tulenevad kahjud on Eestis rängemad kui teistes sarnase alkoholikultuuriga maades.

Teiste Euroopa riikidega võrrelduna on Eestis sure-

mus sellistel põhjustel, nagu enesetapud, mürgistused, liiklusõnnetused ja tuleõnnetused, väga suur. Võrreldes Põhjamaadega on eestlase risk surra vigastussurma koguni 3-4 korda suurem.

- Eestis sureb alkoholiga seotud vigastustesse igal aastal umbes 500 inimest (EKI 2011).
- Alkoholist põhjustatud vigastustesse surevad peamiselt parimas eas mehed. Meeste suurem vigastustesse ületab naiste oma keskmiselt 3,3 korda, mõnes vanuserühmas isegi kuni 8 korda.
- Suremus alkoholimürgistuste tagajärjel on otseses seoses elanikkonna tarvitava alkoholi hulga (Walberget, al 1998)
- Eesti-Rootsi Suitsidoloogia Instituudi uuringud näitavad, et pooled lõpuleviidud enesetapud olid sooritatud alkoholijoobes.

Eestis sureb alkoholi tarbimisega seotud haigustesse igal aastal 600–800 inimest, neist 2/3 on mehed. Ligi kolmandiku surmadest põhjustab maksa alkoholitõbi, millele järgnevad esinemissageduselt alkoholimürgistus ning alkoholist tingitud psüühika- ja käitumishäired.

- Osaliselt alkoholist tingitud haiguste tõttu sureb igal aastal 9000–10 000 inimest. Üle poole neist on naised (EKI 2008).

Kohutavad arvud: Iga vast-sündinu, laps ja vanainimene joob statistika järgi aastas 10,2 liitrit puhast alkoholi. Need arvud käivad kõigi Eesti elanike kohta. Vastupidiselt laialt levinud müüdi-olele on turistide kaasa ostetud ja kohapeal joodud kogused sellest arvust juba maha arvestatud (EKI 2012).

Alkosõltuvus algab hiilivalt

Paljude inimeste jaoks on alkoholitarvitamine seotud sotsiaalse suhtlemisega ja mitmesuguste sündmuste tähistamisel on kombeks tarvitada alkoholi.

Sageli juuakse alkoholi pingete leevendamiseks ja lõõgastumiseks. Tihti alahindavad inimesed tegelikult joodud alkoholikogust.

Kuidas aru saada, millal alkoholitarvitamine tervist kahjustavaks probleemiks kipub muutuma?

Selleks, et otsustada, kas sinu poolt joodav alkoholikogus on liiga suur või mitte, ja omada kontrolli selle üle, kui palju sa alko-

holi tarvitad, tuleb teada järgmist:

Mis on alkoholiühik? Alkoholiühik on 10 grammi puhast ehk absoluutset alkoholi.

Tegelikult erinevad klaaside suurused ja jookide kangused väga suurel määral, mistõttu võite märkamata juua rohkem ühikuid kui arvate. Et teada, mitu alkoholiühikut jook sisaldab, peab teadma joogi kogust ja alkoholisisaldust. Alkoholiühikute hulga arvutamiseks konkreetsetes joogis tuleb joogi kogus liitrites korrutada selle kangusega ning tulemus omakorda korrutada alkoholi erikaaluga 0,789.

Alkoholiühikute hulk = kogus (liitrit) × kangus (%) × 0,789



1 ühik
40 ml 40%
kangest alkoholi



1 ühik
120 ml 12%
veini



2 ühikut
500 ml
5,2% õlut

Üks gramm puhast alkoholi annab 7,1 kcal. Võrdluseks: 1 gramm rasva annab 9 kcal ja 1 gramm süsivesikuid 4 kcal. Puhtas alkoholis puuduvad täielikult nii vitamiinid kui ka

mineraalained. Lisaks takistab alkohol nende omastamist igapäevatoidust. Seepärast peetakse alkoholist saadud kaloreid nii-öelda tühjadeks kaloriteks.

Alkoholiühikud



5,2% õlu,
0,5 l
2 ühikut



5,2% õlu,
500 ml
2 ühikut



4% õlu,
0,33 l
1 ühik



4% õlu,
330 ml
1 ühik



40% viin,
0,5 l
15,8 ühikut



40% kange alkohol,
40 ml
1,3 ühik



14% vein,
0,75 l
8,3 ühikut



14% vein,
120 ml
1,3 ühikut



12% vein,
0,75 l
7,1 ühikut



12% vein,
120 ml
1,1 ühikut



12% šampus,
0,75 l
7,1 ühikut



12% šampus,
175 ml
1,7 ühikut



4,5% siider,
0,5 l
1,8 ühikut



4,5% siider,
500 ml
1,8 ühikut



5,6% gin,
0,5 l
2,2 ühikut



40 ml kange alkoholi
sisaldusega kokteil
1,3 ühikut



5% cooler,
0,275 l
1,1 ühikut

Täiskasvanud inimese riskipiirid

- Igasse nädalasse peab jääma vähemalt kolm täielikult alkoholivaba päeva.
- Mehed ei tohi juua üle nelja ning naised üle kahe alkoholiühiku päevas.
- Päevaseid koguseid ei tohi pikema aja vältel nii-öelda tallele panna, et need siis suurema peo käigus korraga ära juua.

Ka riskipiire mitte ületavad alkoholikogused ei pruugi alati olla ohutud. Teatud juhtudel peaks alkoholi tarvitamist veelgi piirama või sellest sootuks loobuma.

- Rasedus. Kui naine tarvitab raseduse ajal alkoholi, on risk sünnidefektide tekkeks suurem. Seda eriti esimesel 8.–12. rasedusnädalal. See on raseduse ajal kõige turvalisem alkoholist üldse loobuda.
- Väga kõhnad inimesed. Ligikaudu 60 kg ja väiksema kehakaaluga mehed ning ligi 50 kg ja väiksema kehakaaluga naised peaksid olema alkoholiga eriti ettevaatlikud. Samuti inimesed, kes on dieedil.
- Vanemad inimesed. Vanemate inimeste organism ei tule alkoholi kahjuliku mõjuga enam nii hästi toime.
- Soodumused. Inimesed, kelle peres on esinenud alkoholisõltuvust, peaksid olema alkoholi suhtes eriti valvsad.
- Ohtlikud koosmõjud. Inimestel, kes on või on olnud sõltuvuses mõnest muust aineist (ravimid, narkootikumid), oleks mõistlik alkoholist hoiduda.

AA tugirühm Raplas

Kui tahad oma elu järje peale saada, siis võib olla abi Anonüümsete Alkoholikute tugirühmaga liitumisest. Rühm tegutseb Raplamaal 2010. aasta aprillist.

Ara kaota lootust, kõik on võimalik!

Koosolekud toimuvad kolmapäeviti kell 19 ja laupäeviti kell 17

Raplas aadressil Põllu 6.

Info: www.Aaestonia.com, e-mail: emerit.aa@gmail.com, tel 5594 6695.

Viin hävitas suhte

Maire Kõrver

Varguste ja korteriröövide eest juba noorena vanglasse sattunud ja pikki aastaid kinni istunud Vambola (nimi muudetud) vabanes vangist alles keskealise mehena.

Tavaelu oli jäänud elamata, rääkimata perekonna loomisest. Aega tagasi pöörata ei saa, kuid mõistagi üritas ta kaotatud aega kuidagi tagasi tegema hakata.

Esmalt oli soov endale elukaaslane leida. Vangla-aastatel Venemaal raske töö kõrval oli mees ka aega pühendanud raamatulugemisele ning hea sõnaseadjana oli ta koostanud paljudes naistes huvi äratanud tutvumiskuulutusi. Üks huvitav, üllatav raamatuleid Vene vanglas oli Vambola sõnul 1936. aastal välja antud "Kalevipoeg". Tellida sai ta veel ajakirja Noorus ja kunstihuvilisena ka eestikeelset kunstiajakirja.

Vabanemise järel õnnestus tal peagi leida endale meelepärase, meeldiv sõbranna, kelle kohta on mehel palju kiidusõnu öelda veel siiani, kuigi nende kooselu on nüüdseks lõppenud.

Teineteist leidnud ja pealtnäha kenasti kokku sobinud paari algul päris hästi sujunud suhte hävitas mehes aegamööda sünenenud ja järjest süvenenud sõprus alkoholiga. Pikad vangla-aastad hoidsid mehe viinast eemal, kuid see murdis tema ellu sisse koos sõpradega, kellega suhtlemisaldis mees oma kaotatud noorusaastaid asus nii-öelda tagasi tegema.



Alkosõltuvus võib inimese lõpuks ilma jätta nii perest kui ka kodust. Tihti lõpetab viinamees sotsiaalmajas. Foto: JAAK KADARIK

Peod, külaskäigud sõprade juurde, talle sageli külla tulevad sõbrad, kellel ikka on pudel kaasas – kusjuures tiheda suhtlemise juurde käis ka sage napsitamine ja kõik, mis sellega kaasas käib. Mees nendib, et see on juba nagu väljakujunenud paratamatus, et kui sõbrad on koos ja heas hoos, siis millegipärast ei saa kuidagi ilma alkoholita

läbi. Lõpuks naisel kannatus katkes ja ta palus Vambolal asjad kokku pakkida ning korterist välja kolida.

Esimese ajutise peavarju leidis hüljatud mees sejärel samas majas inimese juures, keda Vambola hooldamas käis. Seal sai ta viibida kolm ööd, kui juba läks tal korda leida tuttavate abiga teine elamispaik. Hooldajaoskused

ning mehe enda sõnul isegi peaaegu nagu meediku teadmised omandas ta vanglahaiglas töötades, kuhu teda tihti abiks võeti. Mehe sõnul sellepärast, et sealne meditsiiniline personal väga ei viitsinud alati oma tööle pühenduda. Sageli olid nad naelutatud teleri ette, et seebikaid vaadata. Vambola tegeles samal ajal haigetega, tegi diabeetikutele süste, hooldas voodihaigeid.

Mehe sõnul on tal vabanemise järel palju sõpru just temast endast märksa nooremate hulgest. Noorte lõbusate kaastelgitega oli koos tore olla ja ennast seltskondlikult välja elada, samas aga hakkas see salakavalalt viinaviga süvendama. Alkoholitarbimise taga on tavaliselt ikka mingisugune psüühiline pingeline, kohanemiskäik ja ülemäärane stress, mida viinaga leevendatakse. Samas võib see aga depressiivseid tundeid tegelikult mitte leevendada, vaid hoopis tugevdada. Vambolat hoidis veel siiski vormis töö – mitme maja kojamehena. Uhkusenoodiga hääles märgib ta, et inimesed olid tema tööga rahul. Töö andis nii palju sissetulekut, et tal oli võimalik isegi omaette elamispaika üürida. Töövõimalustele tõmbas Vambola sõnul kriipsu peale masu, kui korteriühistud ei jaksanud enam kojamehi pidada.

Korra elas ta omaniku teadmata ka tühjana seisvas metsamajas. Nüüd on tema elukohaks Rapla valla sotsiaalmaja. Hilises eas alanud alkosõltuvusest on ta nüüdseks siiski enam-vähem võitu saanud. "Elu on mind õpetanud," sõnas Vambola.

Kuidas aidata, kui lähedane joob liiga palju?

Lähedaste inimeste alkoholiprobleemid põhjustavad muret ja valu. Kuidas aru saada, kas sinu lähedane võib olla alkoholist sõltuvuses?

Kuidas teda aidata?

• **Üldised muutused.** Ta on kaotanud huvi nende tegevuste vastu, mis teda varem paelusid. Tal võivad olla tekkinud mäluhäired ja uneprobleemid. Ta on muutunud tujukaks, umbusklikuks ja kergesti ärrituvaks.

• **Terviseprobleemid.** Teda kimbutavad kroonilised seedehäired, pidev kurnatus, käte värisemine ja sagedased pohmelused.

• **Muutunud tarbimisharjumused.** Inimene joob rohkem, sagedamini või on hakanud jooma juba hommikuti.

• **Muutused välimuses.** Ta lõhnab sageli alkoholi järel, tal esineb tihti sinikaid. Tema kõne on ebaselge, silmad punetavad ning tema välimused on jäänud hooletusse.

Kuidas inimest aidata?

• Alkoholiprobleemidega inimese aitamine nõuab teadmisi, kaastunnet ja kannatust.

• Püüa jääda rahulikuks ja objektiivseks selles, kui palju teise joomine kahjustab sind ja teisi lähedasi.

• Räägi sellest probleemist kellegagi, keda saad usaldada: sõbra, perearsti, psühholoogi, sotsiaaltöötaja või inimesega, kes on sarnaste probleemidega varem kokku puutunud.

• Püüa kodus säilitada normaalne ja eluterve õhkkond.

Pea meeles:

• Ära võta endale vastutust alkoholiga hädas oleva inimese eest.

• Ära kunagi vaidle purjus inimesega, sest see ei vii kuhugi.

• Ära anu, palveta ega mängi märtrit.

• Ära silu teise inimese joomise tagajärgi ega otsi tema tegudele vabandusi tema maine või rahakoti säästmiseks.

• Ära hoiu kodus alkoholitagavara.

• Ära joo koos temaga.

Varu kannatust!

Käitumise ja harjumuste muutmine võib olla äärmiselt raske. Ole kannatlik ja mõistev, kuid ära kunagi tunne süüd ega vastutust teise inimese purjuspäi tehtud tegude pärast. Sa vastutad ainult omaenda käitumise eest.

Millised on sinu joomisharjumused?

Kui sageli Sa tarvitad alkoholi sisaldavaid jooke?

- ei tarvita üldse (0 p)
- kord kuus või vähem (1 p)
- kaks kuni neli korda kuus (2 p)
- kaks kuni kolm korda nädalas (3 p)
- neli ja rohkem korda nädalas (4 p)

Mitu pitsi/klaasi/kannu alkoholi sisaldavat jooki Sa tavaliselt ühel joomise päeval võtad?

- ei võta üldse (0 p)
- üks kuni kaks (0 p)
- kolm kuni neli (1 p)
- viis kuni kuus (2 p)
- seitse kuni üheksa (3 p)
- kümme ja rohkem (4 p)

Kui sageli Sa võtad 6 ja rohkem pitsi/klaasi/kannu ühe joomingu jooksul?

- seda pole mitte kunagi juhtunud (0 p)
- vähem kui kord kuus (1 p)
- kord kuus (2 p)
- kord nädalas (3 p)
- peaaegu iga päev (4 p)

Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et alustades võtmist ei saa Sa enam joomatuuri kuidagi pidama?

- seda pole mitte kunagi juhtunud (0 p)
- vähem kui kord kuus (1 p)
- kord kuus (2 p)
- kord nädalas (3 p)

- peaaegu iga päev (4 p)

Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et joomise tõttu oled jätnud tegemata asju, mida Sinult oodati või mida Sa olid kohustatud tegema?

- seda pole mitte kunagi juhtunud (0 p)
- vähem kui kord kuus (1 p)
- kord kuus (2 p)
- kord nädalas (3 p)
- peaaegu iga päev (4 p)

Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et ärgates pärast tõsist joomist vajad kohe toibumiseks paar pitsi?

- seda pole mitte kunagi juhtunud (0 p)
- vähem kui kord kuus (1 p)
- kord kuus (2 p)
- kord nädalas (3 p)
- peaaegu iga päev (4 p)

Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et oled pärast joomist tundnud piinlikkust ja süüd?

- seda pole mitte kunagi juhtunud (0 p)
- vähem kui kord kuus (1 p)
- kord kuus (2 p)
- kord nädalas (3 p)
- peaaegu iga päev (4 p)

Kui tihti on viimase aasta jooksul juhtunud, et Sa ei mäleta joomise tõttu mitte midagi eelmisel päeval toimunut?

- seda pole mitte kunagi juhtunud (0 p)
- vähem kui kord kuus (1 p)

- kord kuus (2 p)
- kord nädalas (3 p)
- peaaegu iga päev (4 p)

Kas Sina või keegi teine on Sinu joomise tõttu viga saanud?

- ei ole (0 p)
- jah on, kuid mitte viimase aasta jooksul (2 p)
- jah on, viimase aasta jooksul (4 p)

Kas arst, keegi Sinu sõpradest või lähedastest on olnud Sinu joomise pärast mures ja tungivalt soovitanud Sul joomine maha jätta?

- ei ole (0 p)
- jah on, kuid mitte viimase aasta jooksul (2 p)
- jah on, viimase aasta jooksul (4 p)

Punkte kokku 0 - 7

On vähetõenäoline, et Sinu praegused joomisharjumused Sulle märkimisväärset kahju võiksid teha.

Punkte kokku 8-15

On väga tõenäoline, et Sinu praegused joomisharjumused teevad kahju nii Sinu tervisele kui ka heaolule, samuti võivad need mõjutada Sinu suhteid ja tööalast karjääri. Soovitav on vähendada joomist mõistliku piirini.

Punkte kokku 16-...

Sinu joomisharjumused hävitavad Sinu tervist ning Sa võid olla alkoholisõltuvuses. Kui vähegi võimalik, lõpeta joomine otsekohe. Võta ühendust oma perearstiga ning räägi selle testi tulemustest, või siis pöördu kindlasti vastavate spetsialistide poole.

Raikküla vallas õpetati ennast aitama ja teisi toetama

Evelin Rikker,
Raikküla valla sotsiaalnõunik

Alkoholitarbimise ennetuskampaania toimus sellel aastal meie valla kolmes paigas, Raikküla, Purku ja Tamme piirkonnas. Kampaania oli mõeldud kindlale sihtgrupile: sõltlased, nende lähedased, aga ka kogukonna sädeinimesed, vabauhenduste esindajad.

Aktiivsed kogukonnaliikmed olid osalema kutsutud sellele mõeldes, et neid ärgitada edaspidi senisest enam kaasama ka oma probleemide n-õ musta auku takerdunud, et neid sellest seisust välja pürgima aidata. Eesti inimesi on nii vähe, et igaüks on väärtus. MTÜ-l Purculi oli tuua häid näiteid, kuidas on suudetud toetada ja kaasata ühistesse ettevõtmistesse ka oma probleemidega maadlemaid inimesi. Kui neid on juba suudetud korra kaasa haarata, tulevad nad edaspidi meelsasti osalema ja on valmis oma panust andma.

Kampaaniaga taotletav tulemus oli, et inimesed julgeksid oma probleemist rääkida ning kusagil sisimas tekiks oma kindel MINA, kes ei taha enam senise olukorraga leppida ning otsustab oma elu muuta. Kampaania eesmärk oli vabatahtlikult ja ebamugavustundest ülesaamine, et probleemi teadvustada ning saavutada avatus eneseabiks ja lähedase toetuseks.

Tagasiside kampaanias osalenutelt oli igati positiivne.

Väga oluliseks peeti personaalset lähenemist. Omandati palju uusi kasulikke teadmisi. Mitmete projektis osalenu-tele tuli see kõik üllatusena, sest nad ei ole varem sellistest üritustest osa võtnud ning alkoholism on nende jaoks senini olnud tabuteema.

Projekti järel on välja toodud järgmised mõtted:

- * ma ei teadnudki, et minu arvamus kedagi huvitab
- * ma arvasin, et see (projekt) pole minu jaoks, see on tähtsamatele inimestele
- * oskan vajadusel EI öelda
- * ei oleks osanud arvata, et läbi nalja saab nii tõsist teemat käsitleda
- * on tore jagada oma muret nii, et keegi ei mõista sind hukka ega süüdistata
- * hea, et anti lugemist kaasa - nüüd saan hiljem üle vaadata kui vaja.

Projektis osales 28 inimest nii individuaalselt kui ka rühmiti ja tahan südamest tänada kõiki, kellega võeti ühendust ning nad nõustusid projektist osa võtma. Palju tänu neile, kelle kaasabil projekt teoks sai: Ede Talistu - MTÜ Purculi, Jaan Siltoja - piirkonna juhtivkonstaabel, Tarmo Rahuoja - Kabala Spordimaja, Ene Kangur - Raikküla Kultuurimaja, Ülle Rүүson - Rapla maavalitsus, Liivia Vacht - RINK (SA Raplamaa Info- ja Nõustamiskeskus). Täna ka kõiki vabatahtlikke, kes aitasid seda toredat kampaaniat korraldada ning nõu ja jõuga abiks olid!

Alkoennetuskampaania Raplamaa valdades

Järvakandis oli oktoobri lõpus üritus "Kultuuri Kohvik", mis seekord keskendus alkoennetuse teemale. Oli võimalus kohtuda-tutvuda AA liikme Rauliga. Laudkondade vahel toimus viktoriin ja arvamusküsimused. Oli võimalik osta lauale suupisteid ja teed või kohvi. Pakuti tasuta põnevaid mitteametlikke karastavaid jooke - alternatiivi alkoholisisaldusega jookidele. Levitati ka nende retseptid. Meelelahutuslikku osa pakus temaatiliste lauludega kitarril saatel kultuurihalli näitejuht Vahur.

Koostööpartneriks oli Järvakandi valla sotsiaalnõunik, kes suunas üritusele kodanikke, kel on probleeme alkoholi liigtarvitamisega.

Rapla vallas sai Euroopa Sotsiaalfondi projekti toel 27. novembril teoks avatud AA koosolek vallamajas, kus Rapla tugirühma looja Rauli ja valla sotsiaaltöötajate vahendusel said kokku inimesed, kellel on alkoennetuse probleeme. Teoks sai AA metoodikat tutvustav nii-öelda näidiskoosolek.

Juuru vallas toimuvad alkoholi liigtarvitamise kampaania raames erinevad üritused, mille käigus koh-

tutakse sõltuvusest vabanenud inimestega, jagatakse vastavasisulist kirjandust, tutvustatakse sõltuvuse tagamaid ja põhjusi ning võimalusi enesega toimetulekuks ja probleemist vabanemiseks.

Kaius toimub 3. detsembril õppepäev teemal "Alkohol - minu sõber või vaenlane". Esinevad Liis Animägi (toitlustuskoolitaja), Egle Pohla (pereõde) ja AA Rapla tugirühma juht.

Vigala vallas korraldatakse kampaania raames 1. detsembril õpituba. Pakutakse tegevuste kaudu koosolemist ja arutelude võimalust. Vladislav ja Kaarel Koržets viivad läbi õpiköögiga, et tutvustada ning pakkuda erinevaid kalarooegasid. Valmistamisel saavad käe külge panna kõik õpiköökides osalejad. Õpiköögiga läbinutele antakse kaasa retseptuuri, mille järgi on võimalik enim meeldinud roogasid hiljem ka iseseisvalt pereringis katsetada, et ärgitada peresid ühiselt tegutsema. Lisaks toimub vestlusring alkoholi liigtarvitamise üle. Toetus aitab tõsta alkoennetuse ja terviseteadlikkust, et leida liigsele alkoholipruukimisele asendustegevus.

Raplamaa kohalikud omavalitsused hoolivad oma inimeste tervisest

Ülle Rүүson,
projektijuht

Euroopa Sotsiaalfond toetab Eesti haldusvõimekuse suurendamist, millest tänu rahandusministeeriumi haldusmeetmele said osa ka Rapla maakonna kohalike omavalitsuste tervisenõukogud.

Maakonna kõikides omavalitsustes on tegutsemas aktiivsed terviseeeskonnad. Enamik omavalitsustes on need ametlikud tervisenõukogud või -komisjonid, mõnel juhul on need mitteformaalsed ühendused. Igatahes on Raplamaa kaheksal omavalitsusel olemas terviseprofiil ja vastav tegevuskava, mille järgi toimetades kohapeal rahva tervist edendatakse.

Alates 2011. aastast on alustatud rahvatervise seaduse uuendamise protsessiga, mis peaks 2013. aastaks jõudma. Rahvatervise seadus on loodud 1995. aastal. Vastavalt rahvastiku tervise arengukavale jagab uus seadus konkreetsemalt ülesandeid ja vastutust erinevatele sektoritele, sh kohalikele omavalitsustele. Raplamaa terviseeeskonnad on nii rahvastiku tervise arengukava kui ka uue rahvatervise seaduse loomeprotsessis aktiivselt osalenud. Teeme ju neid seadusi iseenda tarbeks.

Projekt „Raplamaa kohalike omavalitsuste sotsiaalnõunike ja tervisenõukogude liikmete kompetentsikoolitused“ hõlmab mitut koolitust. Mai lõpus kohtuti tervisenõuko-



Rita Triinu Peussa (keskel) Kehtna tervisenõukogust tutvustamas meeskonnatöö tulemust.

Foto: erakogu

gude ja omavalitsusjuhtidega Adila puhkekeskuses ning novembri keskel Toosikannu puhkekeskuses. Mõlemal korral viis esimese koolituspäeva läbi Aivar Haller.

Aivar Halleri koolituse põhiolemus oli see, et kõige tähtsamad on inimestevahelised suhted - soovitud tulemust saame saavutada ja muutusi suunata vaid heade suhete abil. Edu alus on koostöö.

Teine koolituspäev kulus mõlemal korral aga tervisepoliitilisele ning loodava rahvatervise seaduse tutvustusele ja arutelule. Kevadel kohtuti Tervise Arengu Instituudi ja sotsiaalministeeriumi esindajate ning Riigikogu sotsiaal-

komisjoni esimehe Margus Adila juhendamisel. Toosikannu sisustas teise päeva õppejuht Moonika Viigimäe Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolist.

Selle projekti toel toimus üks koolituspäev ka sotsiaalnõunikele, kes on tervisenõukogude väga olulised liikmed ja nii mõneski kohas ka tervisenõukogu eestvedajad. Sotsiaalnõunike koolituse viis läbi Aivar Simmermann ja teemadeks olid samuti koostööoskused ning võrgustikutöö arendamine.

Koolitustel osalejatelt saadud tagasiside põhjal võib lugeda projekti õnnestunuks: osalejad hindasid oma terviseedendussuutlikkust

enne projekti kümnepallistusteemist 5,3 ja pärast projekti 7,3, seega 20% suutlikkuse tõus. Eks see ole muidugi subjektiivne hindamine, aga tervise teema tähtsus kohalikul tasandil tõusis selle projektiga kindlasti. Suurenes ka valmisolek uue rahvatervise seaduse vastuvõtmisel ja peatsel rakendamisel. Hea meel oli lugeda tagasisidest, et 88% vastanutest pidas kohalikus omavalitsuses terviseteadmist väga oluliseks või piisavalt oluliseks.



Maanteeamet pakub koolidele liikluskoolitusfilmi „Kaspari lugu“

Maanteeameti Põhja regiooni projekt „Kaspari lugu“ on suunatud gümnaasiuminoortele, et propageerida enesekaitse-likku ja teistega arvestavat liiklemist.

Näidatakse tõestisündinud loo põhjal valminud filmi ning sellele järgneb kommentaar filmi autorilt, tuntud tele- ja raadioajakirjanikult Märt Treierilt. 2013. aasta alguses on kavas liikluskoolituse projekt „Kaspari lugu“ läbi viia Raplamaa koolides.

10 aastat tagasi, vaid 17-aastasena sattus oma kodukohas halva kuulsuse omandanud Järvamaa noormees Kaspar autoavariisse, mis viis ta nädalateks koomasse. Sõbrad olid tarvitanud alkoholi ning koos mindi autoga sõitma.

Kaspar teab, et ta ei olnud selles õnnetuses otseselt süüdi, kuna istus kõrvalistmel, kuid õnnetuse asjaolud jäid lõpuni uurimata. Aga tema on nüüd aheldatud ratastooli. Tema pooleldi halvatud keha ei kuula enam kuigi hästi sõna ning halvimal juhul jääb

ratastool teda eluteel igavesti saatma.

Tagantjärele kahetsemisest ei ole enam kasu ja Kaspar püüab end ise aidata nii palju kui võimalik. Küllap edeneks mõnigi asi kiiremini, kui oleks inimesi, kellega rõõme ja muresid jagada. Aga just neid ei ole kusagilt võtta. On vaid saatusekaaslased, kes isegi oma eluga vangis, kes ratastoolis, kes voodis. Neidki näeb haruharva.

Päevad lähevad, kell tiksab, mõistlikke asjatoimetusi on vähe. Iga sündmust, mis toob

ellu vaheldust, ootab Kaspar õhinal. Oleks neid kordi vaid rohkem... Nüüd tuleb lihtsalt leppida, sest kahetsemine tõesti enam ei aita.

Liiklusloeng on TASUTA. Tänavu novembris Tallinna ja Harjumaal koolides edukalt käivitunud, suurt huvi pälvinud projektiga on kavas jätkata alates 2013. aasta algusest Rapla maakonna koolides. Huvilised saavad infot küsida ning liikluskoolitust oma kooli tellida, võttes ühendust Eve-Mai Valdna eve-mai.valdna@mnt.ee 507 8232

25. novembri saate teema oli narkomaania. Stuudios oli lisaks Siim Pohlakule ja Ülle Rүүsonile külaliseks endine narkomaan Immanuel Volkonski, kes oma 34 eluaastast on olnud 10 aastat narkomaan. Sealhulgas ka süstiv narkomaan. Siim Pohlak pöördus eetri kaudu noorte poole mõttega: teie, noored, kes te ei tegele narkootikumidega, te saate maailma asjadest õigesti aru ja võite ka oma sõpradele, kes tahaksid proovida, seda julgelt öelda.

haigused, studios Sirle Blumberg Aidsi Ennetuskeskusest.
Tervisesaateid saab kuulata: www.treeraadio.com.

TRE
RAADIO 91,3 MHz

Projekti rahastavad maaelu edendamise programm Leader ja Rapla maakonna südame- ja veresoonehaiguste ennetamise programm 2012

Rapla maakonna
TERVISE-EDENDUSE KODULEHE
veebiaadress
www.raplammv.ee/tervis