

Tervise Edendaja

Toimetaja veerg

Ilusat ja turvalist suve!



Eestis suri 2008. aastal vigastuste ja mürgistuste tõttu 1358 inimest. Naistel vanuses 15-24 ja meessoost elanikel vanuses 5-39 on enam kui pool surmadest tingitud vigastustest. Lastel on peamisteks vigastussurma põhjusteks liiklusõnnetused ja uppumised, täiskasvanutel liiklusõnnetused, mürgistused ja enesetapud, üle 65aastastel kukkumised.

Haigekassa kulutas vigastuste ravile näiteks 2007. aastal 411 miljonit krooni, rääkimata sellest, et vigastuste tõttu kaotatud töötaja arvestuslikuks kuluks oli näiteks 2006. aastal 375 miljonit krooni.

Raplamaal on küll olnud sel kümnendil vigastussuremus Eestis madalaim (lähedane Hiiumaa ja Saaremaa), kuid ikkagi moodustab vigastuste osakaal kogu suremusest ligi 11%. Raplamaal on nii vigastustesse haigestumine kui ka suremus järjepidevalt langenud, kuid ikkagi on meil igal aastal vähemalt üks laps hukkunud vigastuste tõttu.

Tänane Tervise Edendaja on fokusseeritud eelkõige eakate tervisele ja vigastuste ennetamisele. Tuleõnnetuste osakaal on suurim vanuses 5-9 (25%) ja 65aastaste ning vanemate hulgas (12%), seetõttu pöörame tänases lehes tähelepanu nii koduohutusele kui ka tuleohutusele.

Alkoholimürgistuste osakaal on suurim vanuses 45-54, moodustades 21% selle vanuserühma vigastussuremusest. Raplamaal on sellest aastast võimalus osaleda anonüümsete alkohoolikute tugirühmas, mille kohta saate info Tervise Edendaja viimaselt leheküljelt.

Sel kevad-süvel on ees ootamas vigastuste ennetuse projekti raames ohutuslaager eakatele ja VI klasside õpilastele.

Ohutut suve kõigile!

Ülle Rüüson,
Raplamaa tervisedendaja

(M)Elu Mess tähistab suve algust

Ülle Rüüson

Kolmandat korda aset leidnud tervise- ja turvalisuse messil olid esindatud kõik institutsioonid, kes vähemal või suuremal määral vastutavad Raplamaa elanike tervise ja turvalisuse eest. Vastutus oma tervise eest langeb muidugi kõige rohkem inimesele endale - aga ka neid inimesi, kes huvitusid teemast, oli väga palju!

(M)Elu Messil olid oma suurepärase väljapanekuga, demonstratsiooniesinemistega ja tegevustega esindatud Rapla maakonna tervise- ja traumaprogramm, Kodanikukaitse Selts, Rapla Päästeosakond, Tuletalutsutaja OÜ, Rapla politseijaoskond, G4S, Kaitseliit meeste, naiste ja noortega, Maanteeamet, Eesti Punase Risti Raplamaa Selts, Eesti Naabrivalve, Rapla Maakonna Spordiliit, Rapla Maakonnahaigla ja Tallinna Tevishoiu Kõrgkool. Oma toremaid käsitöötooteid müütasid tervisetelgis ka Rapla hooldekeskuse Vahtra tugikeskuse noored.

Hollivuudi platsi südames tegutses Piilupardi mängutuba - olid ju tervise- ja turvalisuse messi keskseteks tegelasteks sel aastal lapsed ja teemaks laste tervis ning turvalisus. Maastikumäng, mille käigus ligi 200 last liikusid kõik tervise- ja turvalisuse platsi boksid läbi, lahendades



Fotod: ARMAR PAIDLA



toremaid ja kasulikke ülesandeid, oli vahva uuendus. Ka auhindu jagus kõigile. (M)Elu Mess on Raplamaa inimestele mõnus, omanäoline ja kasulik päev suvehooaja alustamiseks.



Vanemas eas on vigastused varmad tulema



Liis-Mail Moora,
arst

On elu seadus, et inimene vananeb. Kui me oskame oma organismis aset leidvate vananemisega seotud muutustega arvestada, võib elu ka eakana olla vägagi nauditav. Täiesti normaalne on, et koos vananemisega halveneb nägemine, kuulmine ei ole enam nii terav, liigutuste täpsus väheneb ja meie reaktsioonikiirus aeglustub. Aastatega toimuvad inimese luudes muutused. Need muutuvad hapramaks, toimub nn luude hõrenemine, mille tõttu luud murduvad kergemini.

Kukkumised

Vanemaealiste traumad on kõige sagedamini seotud kukkumisega. Kukkumise võimalust tuleks ette näha

ja ette mõelda. Kuidas ja kus ma võin kukkuda? Kodus on üheks ohuks „lohisevad toasussid“. Need on tubased jalaõud, mis ei seisa hästi jalas – on lääpa tallatud või lihtsalt suured. Niisugused jalaõud jäävad kergesti kinni väiksemagi takistuse taha. Sagedaseks kukkumise põhjuseks on komistamine kortsus põrandavaiba taha. Tuleks oma vaibad vastavate kleelintidega pöranda külge kinnitada või seada kohtadesse, kus vähem käiakse. Vaipu ei maksa panna voodi, tualeti või vannitoa vahelisele teele, kus palju liigutakse.

Treppidel, nii korteris sees kui ka trepikojas, peab kindlasti olema käsipuu. Treppidest alla minnes või bussist välja astudes hoidke kindlasti käetoest kinni! Talvel on kõige rohkem traumasid libedaga kukkumisel. Siin soovitan ja kasutan ka ise jäänagasi, mida saab kinnitada jalaõudele. Neid on müügil kataloogides. Ise olen ostnud Selectist. Seal on müügil kaheksa nägela. Odavamad on kehvedad ja neid on väga raske jalaõule tõmmata. Kallimad, veidi alla 200 krooni, on paremad.



Kui me oskame oma organismis aset leidvate vananemisega seotud muutustega arvestada, võib elu ka eakana olla vägagi nauditav.

Foto: ARMAR PAIDLA

Kui vähegi on karta libedat, käin alati jäänagladega ilma häbenemata, sest see on hea ja turvaline.

Säti kodu ohutuks!

Sageli ei süüdata tuld öösel tualetti minnes, sest tee on ju

nii selge, et võib seda kinnisilmi läbida. Siin ongi ohuks kortsus või üles jäänud servaga vaip, teele unustatud ese – näiteks jalaõud, väike järi, kott, korv, pikendusjuhe jne. Üldiselt ja eriti enne magama minemist peaks vaatama tuba

selle pilguga, mis võiks jalgu jääda pimedas kõndimisel, järsul pööramisel või lihtsalt kiirustamisel.

Asjade kõrgelt kättesaamiseks, pirni keeramiseks, kardinat riputamiseks jne peaks kasutama nooremate

abi. Kui see pole võimalik, peaks meil olema turvaline trepp, millel on kõrgendusena käetugi olemas. Kui treppi pole, kasutatakse taburetti. Sel juhul peaks see olema nelja jalaga, sest kolmejalget järi või taburetti kasutada on ohtlik! Taburetile ronides peaks olema ka koht, millest kinni hoida.

Kui lapselapsed külla tulevad...

On väga raske endaga leppida, kui meie oma ettevaatamatuse tõttu oleme halba põhjustanud teistele, eriti veel pereliikmetele. Seetõttu juhin vanavanemate tähelepanu ravimite hoidmisele. Kui teil käib külas eelkoolialine laps, siis vaadake üle oma ravimite hoidmise koht selle pilguga, kas laps võib sealt ravimid kergesti kätte saada. Pange ravimid lukustatavasse kappi, sahtlisse või kõrgemale. Laste mürgistused ravimitega tekivad sageli just vanemate inimeste pool, kes ravimeid hooletult lastele kergesti kättesaadavalt hoiavad.

Püüdke siiski ohtu ette näha ja vältida. Rahvasõna ütleb, et kes ennast hoiab, seda hoiab Jumal ka. Ilusaid ja turvalisi päevi!

Tuleohutuse tagamiseks hoidkem küttesüsteemid korras

Tarmo Vain,
korstnapühkija

Kahjuks inimesed ei teadvusta endale, kui oluline on tuleohutuse tagamiseks küttesüsteemi korrashoid tervikuna, alates korstna valikust ja lõpetades selle nõuetekohase puhastusega.

Põhiline viga, mida tehakse, on see, et nii korsten kui ka paigaldus- ja hooldustööd tellitakse „mustalt“. Selle tõttu ei jää omanikule mingit dokumentatsiooni ning hilisemate probleemide ja tagajärgede korral on kogu vastutus omaniku kanda.

On ka väga hoolsaid majaoanikke, kes regulaarselt kaks korda aastas kutsuvad korstnapühkija kohale. Leidub ka isetegijaid, kes eluaga on ise oma korstent puhastanud. Neile soovitaks küll ikka aeg-ajalt ka korstnapühkija kutsuda, sest on nüansse, mida tavainimene ei oska märgata. Eriti tuleks tähelepanu pöörata pööninguosale, kus seoses erinevate temperatuuridega (sees soe õhk ja väljaspool külm) tekib rohkem kivi lagunemist ja pigi.

Korsten vajab hooldust

Eestis on enamlevinud korstnatüüp telliskorsten. Sellel on tema ehituslikust eripärasest tingituna omad probleemid: praod korstna külgedel, kivide vahelt väljapressiv pigi, lagunev korstnapits. Kui korsten jätta hooletusse, kujutab see endast tõelist ohtu nii majale kui ka seal elavatele inimestele.

Korstna kulumise üks märke on selle tiheduse muutumi-

ne. Ebapiisava tihedusega korstna kivide vahelt hakkab kütisel välja imbuma põlemisgaaside jääke. Üks selliseid on vingugaas, kuid põlemisjäätid võivad sisaldada väga erinevaid gaase. Need on teistesse korteritesse imbudes tervisele ohtlikud. Tavaliselt juhtub seda korrusmajades, kus üks korteriomnik võib oma küttekeha kütisel põhjustada probleeme tervele majale.

Teine sage vanade korstende oht on nende vähene hooldus, puhastamata jätmine. Reeglina inimesed küll teavad, et vähemalt korra või kaks aastas peab korstent puhastama, kuid vahel ei pruugi ka see olla piisav. Tegelikult sõltub korstna puhastamine kasutatavast kütteseadmest. Näiteks bullerjani-tüüpi kütetkolde puhul ei ole isegi kaks korda aastas piisav kivikorstna puhastuseks, kuna see kütteseadme tahmab tunduvalt rohkem kui teised. Puhastamata korstnas aga võivad tekkida tahmapõlengud, kus temperatuurid korstnas võivad tõusta kuni 1500 kraadini. Kivi ei pruugi sellisele aktiivsele põlemisele vastu pidada, rääkimata metallist, mis hakkab suisa sulama. Iga kord ei pruugi tahmapõleng suure õnnetusega lõppeda,



Korstnapühkijad Rapla (M)Elu Messil nõuandeid jagamas.

Foto: ARMAR PAIDLA

kuid siiski on antud juhtumi põhjustaja omanik, kes ei ole hooldanud oma küttesüsteemi.

Kolmas viga, mis aja jooksul vanade korstnate puhul tekib, on nende lõõride vale kasutamine. Väga levinud praktika on see, et vanas korstnajas otsustatakse korteri remondi käigus nihutada ahju asukohta ja ehitada uus kaminahi veidi eemale vanast asukohast. Nüüd aga ei saa seda enam ühendada samasse suitsulõõri. Kuna lähemal jookseb ventilatsioonilõõr, ühendataksegi kaminahi

sinna, mida tegelikult üldse teha ei tohiks.

Veel on väga levinud probleem vanade korstende puhul korstnapitsi lagunemine ja kivide kukkumine suitsulõõri, mis tekitab ummistuse. Vanasti oli üsna levinud praktika see, et pottsepp lihtsalt lõi kahe lõõri vahelt ühe kivi välja, juhtides sellega suitsugaasi ummistunud lõõrist kõrvallõõri. Selline ajaloo jooksul tekkinud lõõride vale kasutus võib taas põhjustada eluohtlikke olukordi ja tervisekahjustusi, mida tekitab eluruumidesse imbuva suitsu.

KORSTNAPÜHKIJA NÕUANDED:

- Kutsu vähemalt kord aastas korstnapühkija korstent kontrollima ja puhastama.
- Küsi julgelt nõu kütteseadmete kohta.
- Ära varja kütteseadet kipsplaadi või muu konstruktsiooni taha.
- Taga juurdepääs nii katusele kui ka kütteseadme juurde.
- Võta tõsiselt korstnapühkija soovitus renoveerida korstent ja/või kütteseadet.
- Väldi ülekuutmist, ahju ei tohi panna liiga palju kütet korraga.
- Vali sobiv küttematerjal - ahju, pliiti ja kaminat küta halupuuga, puitbrikett jäta metallkamina või saunaahju jaoks.
- Küte olgu kuiv, märjast puidust eraldub väga palju veeauru, mis ladestub korstnalõõri seintele, mille tagajärjel kattub lõõr pigiga, mis võib süttida.
- Ära põleta prügi, kasuta küttekoldes vaid kütteseadme valmistaja soovitatud küttematerjali, prügi vii prügikasti.
- Põlemine vajab õhku, siiber peab olema kogu kütmise aja täielikult avatud, peamiseks viletsa tõmbe põhjuseks on puudulik värske õhu juurdevool ruumi.
- Kui korsten läks põlema, sulge siiber ja õhuluugid. Kontrolli, et korstna läheduses ei oleks süttivaid materjale. Kutsu kohale Päästeamet ja pärast korstnapõlengut kutsu korstnapühkija.

(Kasutatud materjalid: OÜ Schiedel „Moodulkorstnad“ eriväljaanne, artiklid Rait Pukk ja Aivar Sekk).

Küttesüsteemi vale kasutamine

Kütetkolde vale kasutamine on päris sagedane. Võtame näiteks tavalise puupliidi, millel on ka soemüür. Mida külmem on õues, seda kauem tuleks otsesiibrit lahti hoida, et soe õhk saaks korralikult kõik soojamüürikäigud läbi käia ning korstna üles soojendada. Siis on kütmine efektiivne ja me ei löhu korstent. Õige kütmine ongi just selline, kus

korsten soojeneb üles. Siis on tõmme hea ega teki tahma ja pigi nii palju.

Vale küttematerjali kasutamine on samuti üks põhjusi, mis nt kamina ja korstna eluga kindlasti lühendab. Hea näide on siin laste mähkmed, mida kiputakse kaminas või pliidi all põletama. Märga ja niisket asja ei tohi kunagi küttekoldesse panna - niiskus ongi kõige suurem pigi tekitaja!

Suvine esmaabi

Sirli Arro,
Eesti Punase Risti Raplamaa Seltsi sekretär

Päikeseliste ja kuumade ilmade saabumisega hakkavad meid kimbutama mitmed mured - ülekuumenemine, putukahammustused jne. Ühed suvistest probleemidest, mille suhtes on eriti tundlikud eakad ning väikelapsed, on päikesepiste ja kuumarabandus.

Kuumarabandus

on organismi liigsoojenemisest johtuv raske elutegevuse häire, mis võib saada eluohhtlikuks. Peamised sümptomid: mustad täpid silme ees, nõrkus- ja kuumustunne, peapööritus ja peavalu, kohin kõrvades. Nahk muutub kuumaks ja kuivaks, hingamine on algul sügav, hiljem pinnaline ja kiire, pulss sagedane, kehatemperatuur tõuseb 41-43°C. Mõnikord tekib valu seljas ja jalgades. Raskel juhul kaotab haige teadvuse, võivad tekkida krampid. Kõige enam on ohustatud lapsed, vanurid ja füüsilise töö tegijad.

Esmaabiks tuleb ülekuumenenu toimetada jahedasse kohta ja vabastada pigistavatest rõivastest. Teadvusel haige panna lamama kergitatud ülakehaga, teadvusetu asetada küliliasendisse!

Esmaabi eesmärk on jahutada kannatanu kehatemperatuur kiiresti 38°C-ni, et ära hoida ajukahjustusi. Kui kannatanu keha on jahtunud, jäetakse ta jahedasse ruumi kuiva lina all lamama ja toimetatakse võimalikult kiiresti haiglasse.

Päikesepiste

Päikesepiste põhjustab päikesekiirguse otsene mõju katmata peale. See kutsub esile aju ja ajukestade laienemise ning ajuturse. Kerge päikesepiste puhul tekib peapööritus, ko-

hin kõrvades, nõrkus, terav peavalu, silme ees virvendab, mõnikord muutub kannatanu rahutuks. Raskel juhul võivad esineda krampid, nägemishäired, oksendamine, haige kaotab teadvuse, nagu hakkab punetama, pulss ja hingamine kiirenevad, kehatemperatuur võib tõusta 38-39°C-ni.

Esmaabiks vabastage kannatanu riietest, et liigne soojus saaks ülekuumenenud kehast eralduda. Viige ta varjulisse kohta ja pange ta kõrge pealuuga lamama. Kerge tuul aitab organismi jahutada - tekitage tuult mingi esemega lehvitades. Andke juua jahedaid jooke ning asetage jahedad mähised pea ümber, kaelale ja kohtadesse, kus asuvad suured veresoone. Kerge päikesepiste möödub tavaliselt ruttu, kuid järelnähuna võib mõnda aega esineda peavalu. Raskekujuline päikesepiste nõuab arstiabi.

Ülekuumenemise vältimiseks tuleb riietuda vastavalt ilmastikule. Panna pähe müts/rätik. Vältida kestvaid seismisi lõõskava päikese käes suures rahvamassis ja pikkadel autosõitudel teha vahepeatusi. Juua jahedat jooki, mineraalvett.

Mesilase ja herilase hammustus

Mesilase ja herilase hammustused on rahulikud ja nõelavad ainult enda kaitseks. Organismi jääb kidadega nõel

koos mürgipõiega ja mesilane ise sureb varsti. Herilased on märksa agressiivsemad, eriti sügisel. Nad ei kaota pistega oma nõela ja võivad nõelata mitu korda.

Esmaabi:

- võta nõel välja mürgikotikest purustamata,
- aseta pistekohale külm mähis või jääkuubikud,
- pistekohta võib hiljem määrada putukahammustuse vastase salviga,
- kui on varem esinenud allergilist reaktsiooni, siis tuleb juba paistetust ennetavalt võtta sisse allergiavastane tablett.

Rästikuhammustus

Eesti rästik on küll mürgine, kuid enamikul juhtudel täiskasvanut ei tapa. Siiski tuleb abi osutamise suhtuda äärmise tõsidusega. Ka mittemürgiste madude hammustus võib toimida nagu mürgine süst neile inimestele, kellel on selle bioloogilise vedeliku suhtes allergia.

Esmaabiks hoitakse jäse liikumatuna ja seda ei tohi kõrgemale tõsta, et mürk ei saaks mööda keha levida. Kannatanu tuleb viia esimesel võimalusel arsti juurde või kutsuda kiirabi. Seniks võib haavale asetada kuiva sideme.

Puugihammustus

Puuk tuleb võimalikult ruttu eemaldada. Ohtlik on puugist liiga kõvasti kinni haarata, sellega võib viia hammustuskohta puuginakkust. Seetõttu hoitu puugi tagakeha pigistamisest või määrimisest. Kasuta peeni pintsette või spetsiaalseid puugieemaldajaid, mille abil võid puuki haarata pea poolt, nii naha lähedalt kui võimalik. Seejärel tõmba

puuk ettevaatlikult välja. Pärast puugi eemaldamist tuleb haav desinfitseerida. Kui pärast hammustust märkad ringikujulist punetust või muid sümptomeid, pöördu kohe arsti poole.

Puugihammustuste vältimiseks kasuta katvat pikkade varrukatega riietust, püksisääred on soovitatav toppida sokkide või kummikute sisse. Kanna heledaid riideid, sest nii on riietel ronivat puuki kergem märgata, enne kui ta hammustada jõuab. Pärast puugiohtlikus piirkonnas viibimist kontrolli kogu keha hoolikalt üle ja otsi nii neid puuke, kes on ennast naha külge kinnitanud, kui ka neid, kes veel ringi ronivad.

Soojemate ilmade saabudes vahetatakse talvised jalanõud tunduvalt kergemate jalatsite vastu - sandaalid, plätud jm. Kahjuks ei anna need jalatsid maastikul liikudes piisavalt kaitset ning ebatasasel pinnal kõndides on kerge jalga välja väänata.

Nikastuste, põrutuste ja venituste

puhul kasutatakse 3K meetodit - külma, kõrgemale, kompressiooni. Kannatada saanud koht seotakse kinni, pannakse peale külma ja hoitakse kõrgemal. Külma sulgeb verejooksu, siis ei teki nii suurt turset ning vigastus paraneb kiiremini. Turset tuleb püüda vältida ja vähendada, sest turse surub veresoone kokku ja sellega vähendab verevarustust, mis omakorda aeglustab paranemist ja põhjustab lisavaevusi.

Kui näete abivajajat, siis ärge peljake teda aidata, sest oskuslik esmaabi päästab elu! Soovin kõigile ilusat ja ohutut suve.

Käes on puugiohtlik aeg

Ellen Villig,
inspektor epidemioloogia alal, Põhja Talituse Raplamaa esindus

Puukide põhjustatud Lyme'i tõbe ehk puukborrelioosi on 2010. aastal Terviseameti Põhja Talituse Raplamaa esinduses registreeritud 10 haigusjuhtu. Puukentsefaliiti haigestumisi ei ole.

Tervisekaitseinspeksioon soovib kaitseüstimisega puukentsefaliidi vastu alustada juba varakult, et puugiohtlikuks ajaks jõuaks immuunsus välja kujuneda. Puuk muutub aktiivseks, kui maapinna temperatuur on vähemalt + 5 kraadi.

Puukentsefaliidi viirusega võib nakatuda nii puugihammustuse kui ka piima kaudu, kui kitsed ja lehmad on haigestunud ning pastöriseerimata piima kasutatakse toiduks.

Puukentsefaliidi vastu on võimalik end kaitsta kaitseüstimisega, puukborrelioosi vastu aga vaktsiini pole.

Eelmine, 2009. aasta:

- 2009. aastal registreeriti Raplamaal vaid üks puukentsefaliiti haigestumine.
- Haige oli 38aastane maaelanik, kes oli puukentsefaliidi vastu vaktsineerimata. Ta võis nakatuda Kehtna vallas.
- Puukborrelioosi registreeriti 2009. aastal 76 haigusjuhtu.
- Haigestest oli mehi 25 (33%) ja naisi 51 (67%), maaelanikke 46 ja linnaelanikke 30.



Puugieemaldajad.

Nakatamise koht:

Läänemaa	
Nõva vald	1
Lääne-Virumaa	
Vihula vald	1
Soome (metsatööd erinevates kohtades)	1
Rapla maakond:	
Juuru vald	5
Kehtna vald	10
Kohila vald	4
Käru vald	8
Märjamaa vald	6
Rapla vald	25
Raikküla vald	7
Teadmata:	8

Kokku 76



Otsi Ossi programm eakatele

Toomas Tõnisson,
Otsi Ossi instruktor

Oleme näinud õnnelikke lapsi, kes tulevad lasteaiast koju ja räägivad õhinal Otsi Otti õpetusest. Seal on nad õppinud käituma looduses ja teavad nippe, kuidas metsas ähmiolukorras tegutseda. Aeg on edasi läinud ja oleme loonud programmi Otsi Ossi, mis on mõeldud eakatele inimestele.

Otsi Otti programmis ütleme me lastele: ähmiolukorras tegutse kolme kuldse reegli järgi:

1. Kallista puud ehk jää paigale.
2. Ole kuuldav, nähtav ehk anna endast märku.
3. Hoiu sooja ehk ehita endale istumisalus ja ära võta riideid seljast.

Otsi Ossi põhineb samuti kolmel kuldse reeglil ja meie elukogemustel.

Kursuse käigus arutleme, miks meiega on juhtunud mõnikord metsas teisiti, kui oleksime soovinud.

Tavaolukorras on kõik ju lihtne. Kuid kui oleme unustanud hommikul oma ravimid võtta või keha kinnitada, mida teeb meie keha meiega siis? Oleme aru saanud, et keha ütleb meile ette, mida teha ja kuidas käituda, kas me aga võtame oma kiirustamises teda alati kuulda?

Metsa ei minda tühja kõhuga, kahjuks juhtub seda vahel. Kasulik on teada-tuntud kohtades käia, kuid ka seal võib loodus ajaga palju muutunud olla ja me ei tunne enam end kindlalt.

Õnnetuse korral on olemas



Otsi Ossi programm õpetab eakatele, kuidas vältida metsa eksimist.

Foto: media.oregonlive.com

spetsiaalsed teenistused, kes meid aitavad, tuleb vaid helistada 112 ja abi on tulemas. Kahjuks juhtuvad õnnetused ikka kõige ebasobivamal ajal ja ilma ette teatamata. Tihti selgub siis, et oled telefoni

koju unustanud või on telefonil aku tühjaks saanud. Sellistel puhkudel peame oskama ja suutma ise ennast aidata.

Kui suudame ära hoida paanika, oleme juba võidumehed.

Pea meeles STOP-reegel!

Ootamatu juhtumi puhul on hea meenutada STOP-reeglit:

S - seisa, ära kiirusta; T - tutvu olukorraga, mõtle, mis juhtus ja milline on asjade seis; O - orienteeru ja otsi märke teistest inimestest, kes saaksid aidata; P - planeeri, koosta plaan oma edasiseks tegevuseks. See reegel kehtib igas ootamatus olukorras.

Looduses ähmiolukorda sattudes on alati hea toetada end vastu puud ja maha rahuneda, rahulik inimene teeb õigeid otsuseid.

Riietus on väga tähtis, see peab olema ilmaoludele vastav ja soovitatavalt mitmekihiline (palju erineva pakusega riideid). Pea on temperatuuri muutustele ülimalt tundlik, et teda kaitsta, on kindlasti vaja pähe panna müts või rätik.

Hädas olles tuleb endast märku anda. Märkuandeks sobib vile, mis peab alati endaga kaasas olema. Vilistamine kostab kaugel, kulutab vähem energiat kui hüüdmine ja abistab sellega otsijaid.

Selleks, et oma olukorras teistele märku anda, on vajalik tunda hädasignaale. Rahvusvaheliselt on kokku lepitud, et hädasignaali kasutatakse midagi, mida on kolm, näiteks kolm kriipsu üle jalgraja, kolm tulesähvatust, kolm lõket jne. Märku võib anda ka oranži või punase riidega.

Järgmine Otsi Ossi kokkusaamine saab olema 27. mail Tarsil.

Usun, et koos arutledes leiame peaaegu igale olukorrale mingisuguse mõistliku lahenduse.

Koduõnnetuste vähendamise kontrollküsimustik eakatele inimestele

KAS TELEFONI JUURES ON NÄHTAVAD HÄDAABINUMBRID?

Üldine hädaabinumber 112 Jah Ei
 politsei 110

MÜRGITUSED

kas kasutate ravimiandjat?

ELEKTRI- JA TULEOHT

kas hoones on suitsuandur?
 kas suitsuandur on õigesti asetatud?
 kas hoones on kustutusvahendid?
 kas sauna keris on kaitstud?
 kas kerise ülekuumenemise ohtu on arvestatud?
 kas elektriseadmed ja -juhtmed on korras?
 kas voodis ei suitsetata?

KUKKUMISED

Koduabi:

kas igapäevased esemed on lihtsalt kättesaadavad?
 kas kodus on tugev ja püsiv majapidamisredel?

Põrand:

kas põrand on libisemiskindel?
 kas vaipade all on libisemistakistus?

Pesuruum ja saun:

kas põrandal ja vannis on libisemistakistus?
 kas on tugi või kaitsekäepidemed või piirded?

Sisemised koridorid:

kas kõndimistee on vaba?
 kas elektrijuhtmed on kinnitatud ja tee pealt ära?
 kas künnised (lävepakud) on piisavalt madalad?

Trepid:

kas on käsipuud?
 kas trepid on korras? (lauad kinni, vaibad kinnitatud, servaliistud)

Valgustus:

kas valgustus on piisav?
 kas trepikojas on piisavalt valge?
 kas lüliteid on piisava tihedusega?
 kas on olemas öövalgus?

Jalanõud:

kas sussid on sobivad?
 kas välisjalanõud on turvalised (mittelibedad) ja korras?

Koduõu:

kas õuetrepp on vaba?
 kas trepp on talvel piisavalt liivatatud?

LIIKLUSOHUTUS

kas autos kasutate turvavööd?
 kas jalgrattaga sõites kasutate kiivrit?
 kas kannad helkurit?

Kui saite Ei lahtrisse risti, saate olukorda parandada. Kohe!

ALKOHOLI LIIGTARVITAMISE VARAJANE AVASTAMINE JA NÕUSTAMINE ESMATASANDI TERVISHOUIUS

Tervise Arengu Instituut kutsub Raplamaa perearste ja pereõdesid 20. mail 2010 osalema koolitusseminaril "Alkoholi liigtarvitamise varajane avastamine ja nõustamine esmatasandi tervishoiusüsteemis".

Koolitusseminar on Rapla Kultuurikeskuse kammersaalis Tallinna mnt 17 algusega kell 10.

Koolitusseminaril antakse ülevaade alkoholi liigtarvitamise käsitlusest ning alkoholi liigtarvitamise varajast avastamisest ja patsientide nõustamisest esmatasandi tervishoiusüsteemis. Tutvutatakse olulisemaid nõustamispehimõtteid ning tehakse praktilisi harjutusi nõustamisoskuse arendamiseks.

Registreerimise tähtaeg 17. mai 2010
 Info: eve-mai.rao@tai.ee

Anonüümsed Alkohoolikud ehk AA. Kes nad on?

Alkoholismi kuristik on üks iseäralik kuristik, kuhu kuuluvad inimesed, kes oma teataval eluperioodil arvavad, et ümbrus ei suuda neile pakkuda seda, mida nad vajavad, ja loobuvad otsimast. Loobuvad enne, kui on õieti alustanud otsimist. Sellel kuristikul ei ole põhja. Nad aina langevad ja langevad...

Anonüümsed alkohoolikud (AA) on meeste ja naiste sõpruskond, kes jagavad omavahel kogemusi ja annavad üksteisele jõudu ning lootust. Sest eesmärk on lahendada ühine probleem – taastumine alkoholismist – ning aidata ka teisi selle probleemi lahendamisel. Kooskäimine on

koosoleku vormis ja seal me kasutame 12 sammu ja 12 traditsiooni oma normaalset elu segava sõltuvusprobleemiga hakkama saamiseks.

Liikmeks olemise ainus tingimus on soov lõpetada joomine. AA liikmeks olemine ei too kaasa rahalisi kohustusi ega makse - me majandame end oma liikmete vabatahtlike rahaliste toetuste abil. AA ei ole seotud ühegi seksti, kaubamärgi, poliitika, organisatsiooni või institutsiooniga.

AA ei osale avalikes vaidlustes, ei toeta ega ole vastu mistahes aktsioonidele. Meie esmane eesmärk on püsida kainenena ning aidata ka teistel

alkohoolikutel saavutada kainus.

Aastal 1990 alustas tegevust esimene Eesti AA rühm Wis-mari haigla ruumides, kus tegutseb tänaseni. Täna on AA juba Eestis viieteistkümnes erinevas linnas ja meie kõige vanemad liikmed on püsinud kainenena esimesest tegutsemisaastast alates. Selle aja jooksul on AAg liitunud sadu inimesi, kes on toibunud alkoholismist ja saavutanud püsiva kainuse.

Anonüümsus on meie sõpruskonna keskne mõiste ning kinnitab meie liikmete, et nende tervenemist hoitakse konfidentsiaalsena. Sageli võib tegevalkohoolik

vältida iga abiallikat, mis võiks paljastada ta isiku.

Seetõttu palume, et AA-lasi tutvustades kasutataks ainult eesnimesid ning ei lubataks ära trükkida fotosid, millelt nende näod võiksid olla äratuntavad. **Kodulehe aadress: www.aestonia.com**

Alates käesoleva aasta aprillist on ka Raplas AA rühm aadressil Rapla, Põllu 6. Kokkusaamised laupäeviti kell 17. Kontakt 5594 6695 või rkukk3@gmail.com

AA koosolekute ja alkohoolikute lähedaste tugirühma kohta loe infot aadressilt <http://www.raplamv.ee/tervis/koolitus.php>

Vesivõimlemine hoiab tervist

Tiiu Luht

Rapla vanemaelised vesivõimlejad lõpetasid 4. mail hooaja, mis oli sügisest peale kulgenud kindlas rütmis.

Iga nädala teisipäeva hommikul kell üheksa alustas buss sõitu Rapla südalinnast, noppis peale ka teeäärast ootajad - bussijuhtidel oli teada, kust ja keda võtta - ning peatus Valtu ujula ees.

Liikumist basseinis juhendas Helle Stukis, kes kauaaegse võimlemis- ja ujumisõpetajana on end veel täiendanud vesivõimlemise alal asjatundjaks nii Eestis kui ka Soomes. Ta oli paarkümmend aastat tagasi ka Rapla vesivõimlejate rühma ellukutsuja. Hüpped, painutused, vibutused, võimlemisvahenditega ja vabalt tema koostatud tunnikavas ei ole mitte ainult kasulikud, vaid ka emotsionaalsed ja lõbusad. Harjutusi, mida ta basseini äärel ette näitab, te-

hakse alati muusika ja naeru saatel.

Kella üheteistkümneks oli taas buss trepis ja heas meeleolus võimlejad tagasiteel kodu poole.

Viimastel aastatel paljud asjaajamised oma õlule võtnud Maret Raus on rahul kogu läbisaanud hooajaga, samuti osavõtjatega, kes väga järjekindlalt on kohal käinud. Buss on alati täis olnud, mõnikord on isegi püstiseisjaid. Rahvas, samuti eakad inimesed, on oma tervisest hoolima hakanud. Teiste hulgas kiidab ta 82aastast Mariat, kes pole ühtki tundi vahele jätnud. Puududa raatsivad vähesed. "Mina käin siin tervist nõutamas," ütles paljude arvamusel välja Eevi ja talle meeldib, kuidas transport on korraldatud. "Tänu Rapla vallavalitsusele, kes omapoolse panusena Valtu-sõitu finantseerib," lisab Maret, "ja sotsiaalkomisjonile ja nõunik Inna Tammele."

Sügisel loodetakse uut hooaega alustada.



Foto: Internet

TERVISEPROFIIL

Terviseprofiil on elanikkonna tervist puudutavate andmete kogum. Terviseprofiil on abivahend inimeste ja keskkonna tervises seisundi mõõtmisel, hindamisel, analüüsimisel, paremate tervisetulemite eesmärgistamisel ning nende saavutamiseks vajalike tegevuste ja vahendite määratlemisel.

Rapla maakonna ulatuses on valminud juba kolmas terviseprofiil. Terviseprofiilid on tänaseks ka viiel omavalitsusel: Rapla, Kaiu, Kohila, Raikküla ja Järvakandi vallas. Kõik terviseprofiilid on kättesaadavad aadressil www.raplamv.ee/tervis/projektid.



AITA END JA KAITSE TEISTI!

Eakate ohutuspäev on kampaania, mis pöörab tähelepanu nii eakate vigastuste ennetamisele kui ka terve pere ohutusele. Ohutuspäeva koostööpartnerid on Rapla Politseijaoskond, Rapla Päästeosakond, Põhja Regionaalne Maanteeamet, Rapla Maakonnahaigla, Eesti Tervisedenduse Ühing, Rapla Maavalitsus, Eesti Naabrivalve jt.

Ootame igast vallast kuni 20 inimest päevast osa võtma. Huvilistel registreeruda kohaliku omavalitsuse sotsiaalnõuniku juures 17. maiks. Ohutuspäev toimub Tarsi tursimitalu algusega kell 10.

Teemad ja tegevused:

- Arsti loeng eakate vigastuste vältimisest (dr Aili Laasner).
- Ohutusosalased õppused: esmaabi, tuleohutus, praktiline tulekustutus, metsa eksimise vältimine, kodu- ja vabaaja vigastuste vältimine.
- Tervisemõõtmised.
- Interaktiivne ohutusosalane etendus!
- Kontsert - **esineb VOLDEMAR KUSLAP!**

Päeva lõpp kall 16