

Tervise Edendaja

November 2013

Programm "Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2013-2014", „Vigastuste vältimine Rapla maakonnas 2013“



Raplamaa tublid omavalitsused

Ülle Rüüson,
Rapla Maavalitsuse
tervisedenduse spetsialist

Raplamaa inimeste tervise enesehinnang oli 2011. aasta uuringu tulemusena üks kõrgemaid Eestis.

Ligi pool vastanuist pidasid oma tervist heaks või väga heaks, samuti on meie inimestel, tuginedes sellele uuringule, vähem tervisest tingitud igapäevaseid piiranguid ning depressioonisümptomeid.

Raplamaal on näiteks kõige vähem rasvunud inimesi Eestis ning vähese alkoholi liigtarvitamise poolest oleme samuti esirinnas.

Kõige olulisem on see, et inimeste hea tervis tähendab kõrget elukvaliteeti. Tervis ei pea muutuma prioriteediks alles pärast esimest insulti - peame andma endale aru, et kogu meie tore elu sõltub eeskätt sellest, milline on meie tervislik seisund!

See oli aasta 2003, kui hakkasin koondama kohalike omavalitsuste inimesi ja korraldama koolitusi meie omavalitsuste tervisekeskondadele ning vallavanematele. Esimene kohalik tervisenõukogu loodigi KOV-i tasandil 2006. aasta septembris Kaiu vallas, sealt edasi juba Juurus, Kehtnas, Kärus, Raplas jne. Täna on kõikides omavalitsustes olemas formaalne või mitteformaalne meeskond, kes kohepeal tegeleb tervisedenduse



Kohalike omavalitsuste suveseminari ühispiilt Adilas 2012. a.

Foto: erakogu

kui valdkonnaga.

Kaheksal omavalitsusel on olemas valla terviseprofiil, mida on ka nüüd, pärast kolme aastat, juba arendatud ja täiendatud, koos vastava tegevuskavaga. Tean, et õige pea on meil kõikidel omavalitsustel need profiilid olemas (kahel KOV-il praegu uus tegemisel). Terviseprofiil on väga mahukas ja põhjalik ülevaade oma valla inimeste tervisest, vaadeldes erinevaid tervise mõjureid.

Kuus omavalitsust said toetust tervisedenduseks Euroopa Sotsiaalfondi avatud taotlusvoorus aastatel 2011-2012. Kokku viidi ellu seitse projekti, mis moodustas terve Eesti projektidest 17%, mahus

üle 60 000 euro.

2005. aastast tähistatakse kõikides omavalitsustes südamenädalat ja eakate tervisepäevi. Maakonnas on 14 tervist edendavat kooli ja 7 tervist edendavat lasteaeda, tervist edendavate töökohtadega on liitunud Kehtna Vallavalitsus. Kaiu vallas on 2013. aastast ametikoht – spordi- ja tervise edenduse spetsialist. Rapla ja Vigala vallavolikogul on sotsiaal- ja tervise komisjon. Erinevaid terviseprojekte ja tegevusi (toitumine, alkoholi liigtarbimise ennetamine, vigastuste vältimine, tervisespordi edendamine jt) on ellu viidud nii valla, koolide, lasteaedade kui ka külade eestvedamisel.

Kõik tervise meeskonnad ja meeskondade juhid on väga pühendunud tervise teemale, tehes seda tööd vabatahtlikult, kogukonna huve silmas pidades ja tervise teema tähtsust tunnetades. Meie omavalitsuste juhid on alati väga tervist toetavad olnud!

Me oleme koos õppinud viimased 10 aastat ja hoolimata sellest, et riik ei ole järele tulnud rahvatervise teema paremaks seadustamiseks kohalikul tasandil, oleme sellega tegelenud laia haarde ja nägemusega. Oleme teinud Raplamaal ja oma valdades tervise teema tähtsaks. Aga mis saab veel tähtsam olla tervisest?

Raplamaa 16. tervisedendu-

Rapla maakonna XVI tervisedenduse

KONVERENTS

26. novembril Rapla maavalitsuses

Moderator Silvi Ojamuru, Rapla Maavalitsuste Liidu tegevdirektor

10.00 Tervitused - Tiit Leier, maavanem

10.10 Tervisedendus kohalike omavalitsuste tasandil Raplamaal - Ülle Rüüson, Rapla maavalitsuse tervisedenduse spetsialist

10.25 Rahva tervis ja kohaliku omavalitsuse võimekus - Rivo Noorkõiv, OÜ Geomedia konsultant

11.10 Uimastitarvitamise vähendamise programm 2013-2016 - Riina Raudne, siseministeeriumi narkopoliitika nõunik

11.55 Kohvipaus

12.15 Paikkonna tervise mõjurid ja tervise profiilid - Laura Aaben, Tervise Arengu Instituudi tervise edendamise osakonna vanemspetsialist

13.00 Üleriigiline liikumisaasta 2014 - Aivo Normak, Eesti Olümpiakomitee projektijuht

13.15 Lõuna

14.00 Töötoad:

Sotsiaalhoolekanne ja vaimne tervis.

Töötoa juhid Tõnis Vaik, Liivia Vacht

Turvalisus. Töötoa juht Tarmo Peterson

Tervislikud valikud ja tervishoid.

Töötoa juhid Anne-Ly Reede, Aili Laasner

Liikumisharrastus. Töötoa juhid Aivo Sildvee,

Priit Karjane

15.00 Kohvipaus

15.30 Töötoad jätkuvad.

16.00 Töötubade kokkuvõtted suures saalis

16.30 Konverentsi pidulik lõpetamine

Registreeruda saab elektroonselt 23. novembrini aadressil www.raplamv.ee/tervis.

se konverents on pühendatud kohaliku omavalitsuse tervisedendusele ja kohalike inimeste töö tunnustamisele. Konverentsil esitatakse parimaid praktikaid, samuti saab konverentsil teada lähemalt

mitmetest võimalustest maakonna ja ka riigi tasandil.

Täna teid, head kolleegid, selle suure panuse eest oma valla ja tegelikult terve maakonna rahva tervise edendamisel!

Kaks mõtet tervisest: kodupiirkonna olulisusest ja isiklikust vastutusest

Rivo Noorkõiv,
Geomedia konsultant

Kodupiirkonna-põhine tervisedenduse

Inimese tervis on paljuski seotud tema elukohaga. On kesk-kondi, mis tervist toetavad, ja neid, mille puhul see võib osutada tervist kahjustavaks.

Tervisedenduses on olulisel kohal inimese elupaik. Ühelt poolt sõltub palju kohaliku omavalitsuse võimekusest, kui palju ta suudab tervisedendamisse ja elamiskeskonna tervisesäästlikumaks muutmisele investeerida, näiteks rajada liikumisradasid või ehitada tervisekeskuseid.

Teisest küljest mõjutab elu-

nikke ka see, milline on nende vahetus ümbruskonnas üldine hoiak tervise suhtes: kas seda peetakse oluliseks, kas nähakse enda ümber inimesi „tervislikult“ käitumas. Terviseklika terviseklika elukeskkonna olemasolust, nii selle füüsilisest kui ka mittefüüsilisest poolest, on saanud üks kohalike omavalitsuste edukuse näitajatest ja see on kujunemas tugevaks konkurentsieeliseks inimeste elukoha valikul.

Tervise teenuste kättesaadavust ja kvaliteeti reguleerib riik. Eesmärk on professionaalne ja tõhus arstiabi. Kuna reeglina saab meditsiinitenuseid suuremates keskustes, tõuseb paljude maapiirkon-

dade praktilise elukorralduse küsimustes keskmisse toimepiirkonnapõhine käsitus, mis hõlmab keskust ja tema loogilist tagamaad.

Oluline on sellised piirkonnad siduda tervikuks paindlike transpordihenduste ja nutikate kommunikatsioonivõrkude abil, et haarata kriitilist rahvaarvu (tööjõudu ja tarbijaskonda) teeninduspiirkonnas.

Kuna inimeste igapäevaelikumine ületab tihti koduomavalitsuse piiri, on terviseklika keskkonna jaoks vaja nii kohalike omavalitsuste kui ka eri haldustasandite koostöövõrgustikel põhinevat süsteemset tegevust. On positiivne, et

riiklikul koordineerimisel on kohalike omavalitsuste terviseprofiilides kirja pandud meetmete läbi loodud side riikliku rahvastiku tervise arengukavas toodud eesmärkide elluviimiseks.

Isikliku vastutuse suunas

Paradoksaalne on see, et tavaolukordades räägime tervisest siis, kui oleme haiged. Siin saavad oluliseks küsimused arstiabi kättesaadavusest ja kvaliteedist ning sellest, kuidas ruttu terveks saada.

Selle lähenemise võiks pöörata ka teistpidi: mõelda tervisest edendavalt ja haigusi ennetavalt. Kindlasti on teadlikkus mõlemast lähene-

misest tähtis. Eelneva juures tuleb teadvustada ka seda, et esimeses mõtteviisis nähakse hädas lahendust ennekõike arstiabi osutajas, aga teises tõuseb keskmisse inimese vastutuse võtmine oma tervise eest ettevaatavalt.

Tervisedenduses on võimalused minna elanikekesksemaks ja pakkuda inimestele personaalset tervisealast informatsiooni ning tema tervist toetavaid programme tervisekäitumise alaste otsuste tegemiseks.

Üks võimalusi on arendada välja e-tervise põhjal personaalne konto, millel on haiguslooliste andmete kõrval asjatundjatelt juhised

tervisekäitumise kohta, mis aitavad inimesel oma tervisega toimuvat enam mõista ja teha vajalikke otsuseid oma käitumise kujundamise kohta.

See süsteem võiks sisaldada ülevaadet patsiendi ravikindlustuse maksude laekumise ja osutatud raviteenuste maksumuse kohta. On oluline, et pakutav toetab inimeste isiklike valikuid ja aitab riigis kaasa raviteenuste osutamise kvaliteedile ja terviseiga seotud kulude kontrolli all hoidmisele. Ikka selle nimel, et keskmise eluea kasvades oleks igal inimesel võimalik olla tervises seisundile kohasel viisil väärikas maailmakodanik.

21. november - Rahvusvaheline "Ei suitsule!" päev

Tubakas põske ja muret pole?

Tiiu Härm,
Tervise Arengu Instituudi
ekspert

Tubakast rääkides on seni rohkem tähelepanu pööratud suitsetatavatele tubakatoodetele, mille klassikaline näide on sigaret, vähem on aga räägitud suitsuvabadest tubakatoodetest. Nende tarvitajateks on Eestis just teismelised ja noored.

Suitsuvabade tubakatoodete hulka kuulub ka huuletubakas – noorte seas kiirelt populaarseks saanud tubakas, mida tarvitada ja millega äritseada, kuid täiskasvanutele pigem kas võõras või ohutuks peetav asi.

Huuletubakas ehk rootsi keeles *snus*, rahva seas levinud ka mokatubaka nime all, on niisutatud pulbertubakas, mille kuulike või kotike asetatakse ülahuule ja igeme vahele imendumaks. Seda hoitakse seal ilma närimata mõnest minutist kuni mitme tunnini, olenevalt maitsest.

Noored ei hinda küll huuletubaka kasutamist kõige

meeldivamaks kogemuseks, kuna selle tarvitamisest hakavad silmad punetama, nina kipitama ning suhu tekib ebameeldiv maitse, kuid see pole takistanud huuletubaka levikut. Seda ei takista ka fakt, et selle müük on keelatud kõigis Euroopa Liidu liikmesriikides, välja arvatud Rootsis. Kuigi ka Eestis ei või alla 18-aastased huuletubakat omada ega kasutada, saab seda alaealiste endi sõnul siiski kergesti kätte.

Huuletubaka populaarsuse põhjuseid on mitmeid. Üks tarvitamise põhjus on selle „diskreetsus“ ja väiksem tõenäosus „vahele jääda“. Huuletubaka tarvitamisel ei eraldu suitsu ning see ei jäta ebameeldivat lõhna, selle saab põske pista ka tunni ajal ega pea väljas vihma ja külma käes seisma.

Müüdid soodustavad tarvitamist

Huuletubaka tarvitamist saadab usk, et see ei ole nii kahjulik kui suitsetamine – see ei põhjusta kopsuvähki, vähm ei kao jne. Tegelikult ei ole huuletubakas ohutum kui sigaretid ning see ei ole ka alternatiiviks suitsetamisele või suitsetamisest loobumisele.

Kuna huuletubakat ei suitsetata, tekib vähem nitrosoamiine ja paljusid teisi vähkitekitaavaid aineid, mis üldjuhul tubakasuitsu-

Tänavu oktoobris Rapla Vesiroosi gümnaasiumis aset leidnud töötuba „Maailmakohvik sõltuvuste teemal“ kaasas sõltuvustest rääkima ka õpilasi. Töötoa juht Ülle Rüüson tähendas noortega mokatubaka ehk huultubaka teemal vesteldes järgmist.

Mokatubakas on populaarsust kogumas, see on levinud nii poiste kui ka tüdrukute seas. Noored töid näiteid, et suu limaskest on kasutajatel nii kahjustatud, et tubakakotike lükatakse isegi igemepiirist läbi põskkoopale.

Eriti ebameeldivaks teeb õpilaste arvates mokatubaka tarvitamise see, et kasutatud tubakakotikesi leidub igal pool – küll sööklalade all koos nätsudega, küll prügikastide kõrval ja maas. Hambad lähevad koledaks ja mokatubaka tarvitajad sülitavad vastikult.

ga seoses tekivad. Samas on huuletubaka tarvitamisviisi tõttu nikotiinitase organismis kestvam ja ühtlasem ning nikotiinidooside omastatavus suurem.

Nikotiini hulk huuletubakas on kas võrdne või kõrgem sigarettide omast, olenevalt kasutamise sagedusest ja imendumiskiirusest suu limanahalt verre. See tähendab, et nikotiinisõltuvus kujuneb välja veelgi kiiremini ja tugevamini kui suitsetamisel – võrreldes suitsetamisega on huuletubaka tarvitamisel risk jääda nikotiinist sõltuvusse 2-4 korda suurem. Huuletubakast loobumise järel võib inimene hakata suitsetama sigarette oluliselt suuremas koguses kui ta tegi seda enne huuletubaka tarvitamisega alustamist.

Kolmel neljast huuletubaka

tarvitajast esineb suuõõne kahjustusi: igemehaigusi ja põletikke, hammaste lagunemist ja väljalangemist. Kestvam kontakt tubakakeemiaga suuõõnes on tõsine oht huule-, keele-, põse-, kõri- ja neeluvähi tekkeks. Juhul kui tubakamahl alla neelatakse, on ohustatud ka söögitoru ja kõhunääre. Lisaks tõstab huuletubaka tarvitamine südameataki ja insuldi riski ning 2. tüüpi diabeedi riski. Huuletubakas kahjustab ka kesknärvisüsteemi, kutsudes esile uimastava toime ja ärevushäireid, tähelepanu- ning keskendumisraskusi.

Noored – tubakatööstuse manipulatsiooni sihtmärk
Ekspertide sõnul kasutab tubakatööstus huuletubakat nagu „väravat“, et edendada

suitsetamislevimust noorte seas. Nii nagu iga kasumit tootev üritus, otsib ka tubakatootmine pidevalt uusi – sageli varjatud – võimalusi oma turgu laiendada ning seetõttu on just noored neile eriti oluline sihtmärk.

Kas me ikka tahame olla sellise manipulatsiooni ohvrid või soovime ühiskonda, mis ei tolereeri ennasthävitatavat käitumist? Seetõttu ei tohiks me täiskasvanutena suhtuda tervist puudutavatesse regulatsioonidesse ja tervislike hoiakute kujundamisse üleolevalt ega küüniliselt, vaid meie, täiskasvanute, kohus on selgitada noortele, et tubakasõltuvus teenib kellelegi suurt kasumit, jättes petliku mulje nagu nad ise saaksid otsustada oma tubakatarvitamise üle.

On oluline, et nii lapsevanemad, õpetajad kui ka noored saaksid teadlikumaks huuletubaka probleemi tõsidusest ja sellega seonduvast. Just inimeste teadlikkus ja arusaamade muutmine on see, mis aitab ühiskonda muuta paremaks, tervemaks. Olulised on vanemate hoiak ja eeskuju tubaka mittetarvitajana ja laste ning vanemate omavaheline avameelsus, koostöö. Kusjuures - Rootsis läbi viidud teismeliste uuringute järgi ei reageeri lapsevanemad sellele pahele nii tugevalt kui teismelised ise sooviksid.

Küsitlus

Mida arvate mokatubakast?



Ülo, autotehnik: Ei ole kursis, aga kuulnud olen sellest küll. Proovinud ise ei ole. Tuttavad ka ei tee, pigem kõik suitsetavad.



Evi, pensionär: Mitte midagi head. Üleüldse ei arva tubakast midagi.



Sander, kaupmees: Ei arva midagi. Suitsu teen küll ja olen kõik teised asjad – mokatubakad, e-sigaretid ja muu ära proovinud, aga need ei kõlba kuhugi.



Karet, kodune ema: Ei ole just kõige toredam asi. Arvestades, mida see kõik teha võib, ei ole ikka kõige lahendam asi.



Kristina, müüja: Väga halb. Ise proovinud ei ole, aga väga kahjulik on, seda tean.



Rein, pensionär: Olen kuulnud. Mulle tundub, et igasugu ärimedid püüavad kõike müüa, aga ei mõtle, kas see ka mõistlik või tervislik on. Ma ise ei ole ka suitsetaja ega arva sellistest asjadest midagi.

Küsis Stina Riisalu, Pildistas Siim Solman

E-sigaret – vidin, mis peaks suitsetajaid aitama. Kas ja kuidas aitab?

Andrus Lipand MD,
Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli
õppejõud

Viimasel poolaastal on Eestis järsult jõulisemaks muutunud e-sigareti reklaam kõikides meediakanalites, mis lubab suitsetamisest loobumisele kaasa aidata või „suitsetamise jätkamist tervislikumalt ning stiilsemalt“. Mida sellest uskuda?

Äri versus inimese heaolu

E-sigaret on tootja seisukohalt mõeldud eeskätt suitsetajatele oma nikotiinisõltuvuse jätkamiseks seal, kus tava-suitsetamine on seadusega keelatud

Tehniliselt on e-sigaret elektrooniline seade, mis võimaldab organismi viia

erinevate ainete seguvedelike aerosoolina ja puhast nikotiini suitsetaja soovitud suvalises koguses. Eestis on e-sigarettides kasutatavate teatud nikotiiniannust ületavat miinimumkogust sisaldavate täitevedelike müük keelatud.

See ei ole aga mingi takistus suitsetajale, sest nikotiiniansus pole visuaalselt tuvastatav e-sigareti suitsetamisel. Seega seaduslikud meetmed on deklaratiivsed. Nikotiini sisaldavad täitevedelikud on saadaval vabakaubandustsoonides, interneti, turistide ja sõprade vahendusel ning isegi legaalses e-sigareti müügi-kohtades Eestis, kui osatakse küsida.

Ahvatleva e-sigareti varjatud küljed

Mis teeb e-sigareti ahvatlevaks? See on teave, et selle suitsetamisel ei hingata sisse tava-sigareti hõõgpõlemisel tekkivat vingugaasi ega vähitekkevõimalusi sisaldavaid tõrvaineid. E-sigaret ei põhjusta ka põlenguid sigaretikonist

looduses ega koduses majapidamises.

Mis teeb e-sigareti vähem ahvatlevaks? Tegemist on seni vähe uuritud inimese organismi sattuva uue keemilise kooslusega. Põhjuseks see, et e-sigareti kasutusaeg on siiani olnud lühiaegne – riigiti 5-7 aastat. See ei võimalda teaduspõhiselt teha veel lõplikke järeldusi e-sigareti ohutusest pikemas perspektiivis.

Teadaolevalt on e-sigareti suitsetamisel tekkiv nn valge aur keemiliselt propüleenglükool, mis on naftaõli saadus ja mida kasutatakse põrandalt kerkiva nn valge udu tekitamiseks teatrites ja sõudel.

Selle udu lühimõju uuritud näitavad, et selle sisse hingamisel tekib organismi hingamisteedes reaktsioonina ärritusseisund nii suitsetajatel kui ka mittesuitsetajatel, mida tajutakse ebameeldivana. Milline on selle keemia koostõu lisatud erinevate maitseainetega, on seni veel selgusetu. See on ka põhjuseks, miks paljud riigid (nt

Austraalia, Kanada, Brasiilia, Iisrael, Singapur, Prantsusmaa, Uus-Meremaa jt) on e-sigareti müügi keelustanud või seadnud selle kasutusele rangeid piiranguid.

E-sigaretil arstide ja ametnike toetust ei ole

Euroopa Liidu uue tubakadirektiivi eelnõus kooskõlas WHO ekspertide soovitusetega nähti e-sigareti kui meditsiiniseadise ja nikotiini kui ravimit, mis oleks viinud e-sigareti müügi õiguse vaid apteekidesse.

Nimetatud eelnõu oli Europarlamendis hääletusel käesoleva aasta 8. oktoobril, millele eelnõu nt Philip Morrisi jõuline kampaania nimetatud eelnõu muutmiseks, mis läks maksma 1,4 miljonit eurot ning mille tulemusena hääletati Euroopa Komisjoni ettepanek maha. Küll jäid kõlama soovitusel e-sigareti turundust reguleerivate ettepanekute kohta. Lõplik otsus on veel protseduuriline küsimus läbirääkimistes EL-i

liikmesriikide ja Euroopa Ministrite Nõukogus.

Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium plaanib omakorda e-sigareti müügi keelustamist alaealistele, avalikkusele suunatud reklaami keelustamist jt piiranguid.

Arstina lähtun Hippokratese vandest mitte kahjustada inimest ning seetõttu hoidun takka kiitmast e-sigareti, mille tarvitamise mõju pikemas perspektiivis on alles selgusetu. Pealegi on tõendus- ja teaduspõhiselt närvimürk nikotiini toime, mitte ainult sõltuvuse tekitamine.

Nii kahjustab kontrollimatu nikotiinikogus lisaks sõltuvuse tekitamisele ka arterite sisekesta, võimaldades kolesterooli ladestumist kui infarkti eelmängu ja keharrakkude loomulikku võimet alla suruda kasvajakude arengut. WHO ekspertide selge seisukoht toob esile kujundliku võrdluse, et pole vahet, kas alla kukkuda 12-ndalt või 9-ndalt korruselt. Mõtleme koht kõigile.

Moodsa inimese vabadus – sigaret

Stina Riisalu

Suitsetamine on tänapäeva ühiskonnas indiviidi vabadus ja õigus. Karmilt öeldes on see vabadus valida kehvem tervis ja lühendatud eluiga või vähemalt vabadus valida haigestumise võimalikkuse suuren-damine.

Seejuures on oluline rõhutada, et selle vabadusega kaasneb ka vastutus. On oluline tead-vustada, et suitsetamine on kahjulik ja mitte ainult sinule kui oma õiguse kasutajale, vaid ka neile, kelle seltskon-nas sa viibid.

Mitte kellelegi ei tohiks olla enam uudis, et sigaretisuits ei kahjusta ainult suitsetaja, vaid ka teda ümbritsevate inimeste tervist. Ka passiivse ehk kaudse suitsetaja tervis on ohustatud, kui ta hingab sisse teiste inimeste tubakasuitsu. Küll aga ei teadvusta inime-se, eriti suitsetajad, seda asjaolu endale piisavalt.

Tervise Arengu Instituudi andmetel on kindlaks tehtud, et passiivne suitsetaja hingab suitsetaja läheduses sisse ise-gi rohkem vähki tekitavaid ühendeid kui suitsetaja ise, sest kõrvalvoo ehk hõõguva sigareti ja suitsetaja poolt välja hingatav suits sisaldab neid ühendeid peavoo ehk suitsetaja poolt kopsu tõmma-tavast suitsust rohkem.

Tubakasuitsus viibimine võib põhjustada kinnist või ve-sist nina, vesiseid silmi, aevas-

tamist ja köhimist. Lisaks võib passiivne suitsetamine põh-justada peavalusid, iiveldust ja unisust. Need mõjutused on kõik lühiajalised ja mööduvad, aga korduv ja pidev passiivne suitsetamine võib põhjustada tervisele märksa pikemaaja-list mõju. Eriti kaitsetud on passiivse suitsetamise suhtes lapsed, sest nende organism alles areneb.

Pikemaajalised tervise mõ-jutused on märksa tõsisemad ning nendel võivad olla väga kurvad tagajärjed. Ometigi leidub inimesi, kes peab oma suitsetamist inimõiguseks ning paneb suitsu mõtlematult ette nii oma lähedaste, laste, rasedate kui ka haigete vahe-tus läheduses. Samal ajal targa ja haritud inimesena teades, et kasulik see nendele inimestele kindlasti ei ole.

Suurem probleem seisneb

muidugi võõrastes, kellest möödume iga päev. Tihedas pealinna liikluses liigeldes möödume näiteks sadadest inimestest iga päev. Ei ole haruldane, et nii mõnelgi möödujal on käes suits. Eriti kohtab seda ühistranspordi peatuste vahetus läheduses, kus just transpordivahendilt maha astunud sõltlane ei jaks kauem oodata ning läidab oma sigareti. Samal ajal aga astub transpordivahendist maha ka hulk teisi inimesi, kes on sun-nitud tema kohalolekut väga selgelt teadvustama. Tubaka-suits, mis temast eemaldub, on tugev ja meeli ärritav, eriti mittesuitsetajatele. Sellistel hetkedel oleme paraku kõik kaitsetud. See on võib-olla küll vaid hetk, mis me suitsu sisse hingame, kuid see võib olla see hetk, mis otsustab kogu meie edasise saatuse.

Olulisi mõisteid ja fakte

Peavooks nimetatakse suitsetamisel iga mahviga kopsu tõmma-tavat suitsuvoogu. See sisaldab endas 30-45% tubaka põlemisel tekkivatest ainetest.

Kõrvalvooks nimetatakse mahvide vaheajal sigareti otsa hõõgumisel õhku lenduvat ja suitsetaja väljahingatavat suitsu-voogu. See sisaldab endas 55-70% tubaka põlemisel tekkinud ainetest.

Tubakasuitsu kõrvalvoos ehk passiivset suitsetajat kõige enam ohustavas voos on peavoost rohkem:

- * Tõrva 3,5 korda
- * Vingugaasi 6,8 korda
- * Nikotiini 6,6 korda

Mittesuitsetaja kops on suitsetaja omast tundlikum, kuna mittesuitsetajal puudub suitsetajale omane kohanemine tubakasuitsuga.

Passiivne suitsetamine võib naistel raskendada rasedaks jäämist või põhjustada viljatust.

Passiivne suitsetamine raseduse ajal mõjutab veel sündimata last. Tubakasuitsu mürgised ained jõuavad läbi ema vereringe-süsteemi lapseni. Selle tulemusena:

- * Suureneb risk nurisünnituseks
- * Suureneb risk enneaegseks sünnituseks
- * Laps võib sündida alakaalulisena
- * Lapse vaimne areng võib olla aeglasem

...

Pideva passiivse suitsetamise tagajärjel:

- * Suureneb märkimisväärselt kopsuvähi jm vähkkasvajate tekke risk
- * Suureneb risk haigestuda südamehaigustesse
- * Suureneb astma tekkimise risk
- * Lastel ilmnevad õppimisraskused

Allikas: Tervise Arengu Instituut

Varajases nooruses alkoholi tarbimine mõjutab oluliselt aju

Tervise Edendaja

Riina Raudne viis 1. novembril Raplamaa tervi-senõukogule läbi koolituse, mida allpool edasi anname. Sellele teemale on lähenetud uudse nurga alt ning on väga oluline just lapsevane-matele.

Riina Raudne kaitses hiljuti doktorikraadi Johns Hopkinsi Ülikoolis USA-s, kus ta uuris alkoholi kultuurilist posit-siooni Eestis. Selle töö käigus kaardistas ta Tallinnas tööl käivate inimeste hoiakuid ja suhtumisi alkoholi, kesken-dudes eriti lapsevanemate teadmistele ja hoiakutele.

Oma ettekandes rääkis ta sellest, kui oluline on luua keskkonnad, kus noore ini-mese esimene alkoholi proo-vimine võimalikult hilisesse ikka lükkuks, et otsmikusagar saaks parimal tasemel välja areneda ja tugevdada omadusi, mis tagavad meie sotsiaalse võimekuse ja vähendavad sõltuvuste riski täiskasvanuna.

Viimaste aastakümnete uu-ringud on toonud välja seose, et mida varem alkoholi jooma hakatakse, seda suurem on sõltuvuste risk täiskasvanuna. Näiteks USA-s läbi viidud ühes suures uuringus tuli välja, et 14-aastaselt jooma hakanuist ligi pool sattusid elu jooksul sõltuvusse, aga neist, kes al-koholiga lähemalt tutvusid alles pärast 21. eluaastat, vaid üheksa protsenti.

Kahjuks on teismeliste ja alkoholiga seoses levinud väga palju müüte, enamik neist

saab alguse alkoholi reklaa-mist ning suhtekorraldusest. Näiteks mullu pani alkoholi-tööstus Eestis rahva alkoholi-teemalise harimise (reklaami) alla 15 miljonit eurot. Riigi teavitustöö jääb aastas umbes paarisaja tuhande euro kanti ning seni on tulnud raha pigem välisvahenditest, mitte riigieelarvest.

Kui vanalt alkoholi tarvitamist alustada?

Riina loeng ei andnud sellele küsimusele ühest vastust, aga loengu lõpuks oli paljudele selge, et mida hiljem, seda parem. Kindlasti ei ole mõist-lik alkoholiga algust teha alaealisena. Põhjus peitub aju arengu loogikas. Otsmikusa-gar ja selle eesmine osa, mida nimetatakse prefrontaalseks korteksiks, mängib olulist rolli igapäevases toimetule-kus – see ajuosa kontrollib keskendumist, motivatsiooni, enesekontrolli, sünteesib erinevaid infovooge, planeerib lühiajaliselt ja pikaajaliselt ning teeb otsuseid.

Veel paarkümmend aastat tagasi ei teatud nii selgelt, et aju saab küpseks suhteliselt hilja, ja ajukoore eesmine osa, mis siis kõiki neid tähtsaid

võimeid kontrollib, ei saa lõplikult küpseks enne 20ndate keskpaika.

Kuna etanool, alkoholis sisalduv aktiivne aine, ei ole arenevatele organitele kasu-lik, mõjutab alkoholi joomine teismeeas, kui ajukoor ei ole veel lõplikult välja arenenud, seda, milliseks aju areneb ja kui vastuvõtlik see tulevikus erinevatele sõltuvustele on.

21. sajandi eluga toimetu-lemiseks on töökorras aju kindlasti üks olulisemaid eeldusi – kohanemine, loovus, suhtlemisvalmidus ja ettevõt-likkus on sellega kõik seotud.

Kui me tahame Eestis ter-vikuna sõltuvusi vähendada, siis parim viis selleks on aidata alaealiste purjutamise ja uimastamisega eksperimen-teerimist oluliselt edasi lükata. Praeguselt 11.–14. elu-aastalt siis vähemalt umbes 18–19 kanti.

Alkoholipoliitikas pole va-nusepiirangud kahjuks praegu

kuigi moodne lähenemine, meil jääb üle vaid harida va-nemaid, koolipersonali ja teisi, kes saavad noorte käitumist mõjutada enne kui hilja.

Alkoholi mõju võib olla varjatud

Riina tõi muidugi välja, et must-valge see kõik ei ole. Sõltuvuse risk oleneb lõpuks erinevate riskide koostmõjust. Ühel noorel võib olla loomu-likult kõrge intelligentsus, kena välimus, hooliv pere (ehk kaitsefaktorid), mis aitavad maailmal inimese vastu kena olla ja sel moel sõltuvusi vältida. Kõigil aga elus nii hästi ei lähe.

Vanemate lahusus, mitme-kordne kooli vahetus, vähesed suhtlemisoskused ning rasku-sed õppetöös võivad oluliselt suurendada võimalust, et teismeline otsib uimastavatest ainetest lohutust varem ning kogeb ka selle võrra keeruli-semaid tagajärgi.



sel teevad paljud vanemad järelduse, et ohutum on lap-sele kodus mõõdukat joomist õpetada kui lasta tal kuhugi sõpradega seda esmakordselt proovima minna. Selle käitu-misega kaasnevad siiski aga teatud ohud. Nimelt saavad lapsed sõnumi, et etanooli kui sellise tarvitamine on vanema poolt lubatud. Olukordades, kus ollakse koos sõpradega, muidugi nii “mõõdukalt” ei suhtuta.

Oluline on end harida ja faktidega varustada. Normi-de ja hoiakute kujundamine alkoholi suhtes toimib pa-remini, kui sellega alustada enne murdeiga (vanuses 6-10). Samuti on paremaid tulemusi oodata, kui vanemad õpivad autoriteetset kasvatusstiili – keeruline ja pideva tasakaalu punkti otsimine soojuse ja ranguse vahel.

Eestlaste suurt sõltuvuste määra toidab see, et meil hakatakse jooma erakordselt vara. 2011. aasta ESPAD-i uuringu järgi oli kolmandik 11-aastaseid joonud ära pudeli õlut, kolmandik 13-aastasi olnud purjus ning kolmandik 15-aastasi elu jooksul tarvita-nud illegaalset uimastit.

Kindlasti saab riik palju ära teha, et ühiskonnas sõltu-vusi vähendada. Aga riiklik poliitika võib aega võtta ning olla raskendatud tugevate huvigruppide poolt.

Riina Raudse sõnum oli, et me ei pea tingimata oo-tama, kuni riik probleemid lahendab. Vahepeal saame ise hoolitseda alkoholipoliitika eest enda kodus ja kohalikul tasandil.

Maanteeamet pakub Harjumaa ja Raplamaa gümnaasiumide ja kutsekoolide noortele TASUTA liiklusohutusalast koolitust "SELGE PILT"

Koolitus on suunatud 17-18-aastastele noortele
Käsitletavad teemad:

- joobes juhtimine;
- kiiruse ületamine;
- kaaslase subjektiivne usaldamine;
- tagant otsasõit või teelt väljasõit;
- ilmastikuoludega mitteamvestamine;
- sõiduki tehniliste tingimuste mittetundmine.

Koolituspäeva kestus 7 h (akadeemilist)

Läbiviimise aeg: detsember 2013 - aprill 2014

Koolitust viib läbi liikluspsühholoog Gunnar Meinfard.

Täpsem info ja registreerimine: Maanteeameti liiklusohutus eve-mai.valdna@mnt.ee, tel 507 8232

VIDEOFILMIKONKURSS „Tervislik hommikusöök teadliku õpilase moodi“.

Raplamaa inimeseõpetuse aineseksiooni aktiiv kuulutab välja videofilmide konkursi VIII ja IX klassidele

Konkursi eesmärgiks on jagada ideid noortele jõukohaste tervislike hommikueinete valmistamise kohta.

Konkursi tingimused:

- Õppefilmi pikkus on kuni 5 minutit.
- Osalejate arvu ei piirata.
- Filmivad õpilased ise, kõik filmi tegijad ja kool peavad olema tiitrites kajastatud.
- Film tuleb üles laadida interneti keskkonda ja saata link 29. novembriks 2013 aadressil riinamei@gmail.com

Kõik osavõtjad on oodatud autasustamisele konverentsil, mis toimub Rapla Vesiroosi Gümnaasiumis **5. detsembril kell 12.30- 14.30**. Lõplik päevakava edastatakse osavõtjale 2. detsembriks 2013. **Parimatele väärt auhinnad!**

Täiendava informatsiooni saamiseks palume pöörduda riinamei@gmail.com

Ootame rohkelt osavõttu!

Avahoolusttöötajad said kokku

24. oktoobril korraldati Pirgu mõisas avahoolusttöötajate koolitus. Osales 23 inimest seitsmest omavalitsusest. Päeva esimesel poolel arutati Ruth-Kaja Pekki juhtimisel supervisiooni meetodil vaimse tervise hoidmise teemadel, päeva teisel poolel aga korraldi üle Eesti Punase Risti Raplamaa Seltsi esmaabikoolitajate juhendamisel esmaabivõtteid. Avahoolusttöötajate võrgustikule on tervisedenduse raames korraldatud kokkusaamisi ja ühiskoolitusi 2008. aastast.

Koolitus toimus Euroopa Sotsiaalfondi ja Eesti Haigekassa projektide toel.

Lasteaiaõpetajate abide võrgustiku koondamine

15. novembril oli arvult teine lasteaiaõpetajate abide tervisedendusalane koolitus. Osales 20 õpetaja abi. Peamised teemad olid laste vigastuste vältimine lasteasutuses (koolitaja Aune Käär) ja looduses (koolitaja Toomas Tõnisson). Päeva teisel poolel toimus Tõnis Vaigu juhtimisel kovichoon, kus arutati erinevaid juhtumeid lasteaia praktikas, et ennetada läbipõlemist ja suurendada toimetulemist. Kindlasti jätkame uuel aastal analoogsete koolitustega, sest huvilisi oli rohkem kui kursusele mahtus.

Koolitus toimus Euroopa Sotsiaalfondi ja Eesti Haigekassa projektide toel.

Raplas korraldati sportlik eakate ohutuspäev

Margut Jõgisoo,
Politsei- ja Piirivalveameti
asjaajamistalituse
juhtivspetsialist

29. septembril korraldati järjekorras neljas Raplamaa eakatele mõeldud ohutuspäev.

Ohutuspäev viidi seekord läbi Raplas Sadolini spordihoones ja nii nagu kohast juba on võimalik tuletada, oli ka päev ise sportlik. Rapla valla eakate spordiaktivistide eestvedamisel olid saalis lihtsamad sportlikud võistlused, tervisejargis oli võimalus teha valavanemaga kepikõndi ning Meelika Laasma juhendamisel ravivõimlemist. Lisaks tegutsi ka jõusaalis.

Päeva sportlikumale osale järgnes ohutuslane etendus „Üks elu“, milles olid eluliselt välja toodud levinud vaeleusaamad, mida tehakse, kui on sisse murtud, millisel



Metsa eksimise töötoas Toomas Tõmnissoni juhendamisel.

Foto: erakogu

telefoninumbril tihti häda korral ekslikult helistatakse, milliseid tuleohutusalasid nõudeid rikutakse jne.

Erinevates töötubades pakuti osavõtjatele võimalust saada asjatundjalt ohutusala infot ja nõuandeid tuleohutuse, vara hoidmise, korstnapühki-

mise, liiklusohutuse, metsa eksimise vältimise ja paljude muude teemade kohta. Üheks väga oluliseks töötoaks oli elustamise õpetus. Üks oluline teema, millest rääkis dr Liis-Mail Moora, puudutas eakate ealisi iseärasusi, traumasid ja nende ennetamist. Päeva

lõpus andsid meeleoluka kontserdi Airi Allvee ja Politsei- ja Piirivalveameti orkester.

Ohutuspäeval osalesid Häirekeskus, Naabrivalve, SA Rapla Maakonnahaigla, Eesti Punane Rist, Maanteeamet, PPA Lääne prefektuuri Rapla politseijaoskond, Sotsiaalkindlustusamet, Kodanikukaitse Selts, Lääne päästikeskus, abivahendikeskus Silmalae-gas, korstnapühkijad Jaanus Vassil ja Jaak Juhken, Tervise Abi OÜ.

Osalejate vahel loositi välja auhinnad, mille olid välja pannud Raes AS Karmani Kaubamaja, Rapla TaluPood, AS Selver, Südameapteek, Benu Aptek, Vana Baskini Teater, Monoteater.

Suur tänu päeva töötubade juhtidele, Rapla Vesiroosi Gümnaasiumile, Sadolini Spordihoonele, päeva toetajatele ja osalejatele. Projekti rahastasid Eesti Haigekassa, Politsei- ja Piirivalveamet, Päästamet ja Rapla Vallavalitsus.

Kas kõrge enesehinnang ja madal enesekontroll või teistega arvestav kaine mõtlemine?

Janno Ruus,
Rapla politseijaoskonna juht

Taas on põhjust peatuda teemal, mis meid kõiki iga päev ümbritseb ja puudutab - liikluskultuur.

Olukord justkui paraneb iga aastaga ja selle nimel tehakse ka palju tööd, kuid mingil hetkel tunneme tõsiseid tagasilööke, mis panevad küsima, kas oleme ikka õigel teel?

Traagiliste tagajärgedega õnnetused annavad valusalt tunda, kui habras on elu. Soovime, et liiklus oleks turvalisem ja jõuaksime sihtpunkti. Samas teame ka seda, et õnnetusi juhtub. Meie olemine, kes saavad riske vähendada.

Miks siis ikkagi traagilised õnnetused juhtuvad? Põhjus, seos, tagajärg. Alkoholi tarvitamine, sõiduki juhtimine seisundis, kus juht ei oma sõiduki üle kontrolli, ja raske tagajärg on vältimatu. Noored inimesed kahjuks sellele ei mõtle, neil puuduvad kogemused ja vahel ka teadmised. Tegutsetakse oma väärtuste, mõne varasema eeskuju või hetkeemotsioonide ajendil. Ohutunde puudumine ja riskide võtmine võib tulla ka ülemäära kõrgest enesehinnangust või soovist kaaslasele midagi tõestada (mina suudan, ma olen teistest parem, mul on paremad asjad jne).

Pidev virtuaalmaailmas viibimine, kus kaotatud elu on võimalik uuesti alustada või koodide abil piiramatul hulgal elusid saada, hajutab piiri väljamõeldud ja reaalse maailma vahel. Kahjuks päris elus ei saa juba tekkinud ohu olukorras „pausile“ vajutada, et mõelda ja otsustada. Mõelda tuleb varem, palju varem.

Liiklus on massikultuur ja lisaks reeglitele mängib siin olulist rolli eeskuju. Esmased teadmised saab noor liikleja oma vanematelt, õdedelt-venadelt, lasteaiast ja koolist. Üldjuhul on need teadmised, mida vanem annab edasi nooremale, õiged ja väärtuslikud. Aga mitte alati.

Olen kuulnud ka sellistest situatsioonidest, kus lapsed kutsuvad oma vanemaid korrale, kui need ei kinnita turvavööd või püüavad vales kohas teed ületada... Kahjuks võtavad noored ka halva eeskuju omaks, eriti siis, kui see on ainus väärtus, mida neile pakutakse.

Sellise väärkäitumise mõju võib olla pikaajaline ja tulemus ilmnedas alles aastate pärast. Üks näide on rahulolematu lapsevanem, kelle laps ei sooritanud jalgrattateksamit. Põhjustega tegelemise asemel leidis lapsevanem juhtunule õigustuse ja andis lapsele mõista, et ega juhtimisõiguse puudumine ei takista jalgrattaga liiklemist. „Niikuinii politsei seda ei kontrolli,“ kõlas lapsevanema enesekindel arvamus. Kui kümme aastat

hiljem arvab nooruk alkoholijoobes sõidukit juhtima asudes samamoodi, siis...

Viimasel ajal on meedias avaldatud liikluse teemal palju erinevaid arvamusi. Haapsalu juhtum, kus nelja noore inimese elutee sai ootamatu lõpu, on valus õppetund meist igaühele. Kas me peaksime saama selliseid õppetunde, et midagi muuta? Selge on, et tuleb jätkata selgitustööd ja eesmärk on see, et inimesed liikluses ei hukkuks.

Roolijoodikute arv kasvab

Tänased karistused on karmid ja politsei teostab aktiivselt järelevalvet. Sellegipoolest kasvab Raplamaal nende roolijoodikute arv, keda tuleb karistada kriminaalkorras. 2013. aasta algusest kuni käesoleva ajani on tabatud 237 joobes juhti, neist 104 (2012. aastal oli see number 80) puhul oli alkoholi sisaldus veres kontrollimise hetkel rohkem kui 1,5 milligrammi. Sisuliselt on need raskes joobes juhid. Seevastu piirmäära ületajaid (nn pohmellis juhte) on vähemaks jäänud.

See on ohtlik trend ja näitab seda, et järjest rohkem istub rooli taha neid juhte, kes on vahetult alkoholi tarvitanud. On juhtumeid, kus esmane indikaatorvahendiga kontrollitud joove suureneb märgatavalt, kui jõutakse tõendusliku alkomeetrini. Nii on ka juhi seisundiga. Sõltuvalt vahetult tarbitud alkoholi kogusest võib mõnel juhul juhi ene-

setunne, tema enda arvates, rooli taha istudes ju hea olla. Tähelepanu tuleb pöörata sellele, et sõiduki juhtimise ajal imendub alkohol edasi ja organismi seisund võib muutuda minutitega ning mingil hetkel võib kaduda kontroll nii iseenda kui ka sõiduki üle.

Teadan, et politsei korraldab igal nädalal, eriti nädalavahetustel joobes juhtide tabamiseks politseioperatsioone. Vaatamata sellele tabatakse roolijoodikuid ka nädala sees ja päise päeva ajal ja seda näiteks töösõidukist. Mõõdunud nädalaga tabati Raplamaal kümme joobes juhti, neist kuue puhul tuli alustada kriminaalmenetlust.

Noor ja väike riik ei saa endale lubada sellist enesehävitamist. Politsei meetmete ja erinevate ametkondade selgitustööle lisaks peab tugvõetama sotsiaalne kontroll. Meil on häid näiteid (liiklusliin, liiklustalgud), kuid eriti oluline on sotsiaalne kontroll ja sallimatus ohtliku käitumise osas just noorte hulgas.

Liigselt enesekindla ja üleemeeliku kaaslase korralekutsumine parima sõbra poolt võib päästa nende mõlema elu. Jääb vaid loota, et õpitakse teiste vigadest ja ise neid ei korrata.

Olge liikluses tähelepanelikud ja nähtavad, ärge võtke mõttetuid riske, arvestage teistega ja hoolige oma lähedastest, kes teid kodus ootavad.

Turvalist sügisega!