

Liikumisega tervist edendama

Tänasega pakume Sulle, hea lugeja, infot sellest, millega tegelevad meie terviseedendajad maakonna kolmes omavalitsuses. Samuti huvitavat ja õpetlikku lugemist teemadel, millest sõna otseses mõttes sõltub meie tervis, meie harjumused, meie valikud. Kõik need detailid kokkuvõttes loovad terve vaimu ja keha, mis tegelikult annavad meile lisaks heale enesetundele ka töövõime ja stressitaluvuse.

Kõik see ongi terviseedendus, mis tänases terviselehes kajastamist leiab.

Terviseedendus sõltub paljudest aspektidest, mida järgitakse, uuritakse ning koostatakse statistikat, mis omakorda aitavad luua üldpilti. Tervise Arengu Instituudi (TAI) poolt loodud viimane maakondade ülevaade tervisenäitajate alusel ei anna Jõgevamaale just põhjust rõõmustamiseks.

Statistikas on võrreldud rahvastiku tervislikku seisundit, tervist toetavaid tegevusi ja valikuid ning üldist elukeskonda. Paraku tuleb tunnistada, et meie maakond on enamike näitajate poolest Eesti keskmisest tasemest kehvemal poolel. Ikka halvima suunas, kas oranžis värvitoonis või sootuks punases.

Alustades meeste tervena elatud aastate võrdluses ja ülekaalususe ning rasvumisega, lõpetades tule- ning veeõnnetustes hukkunutega. Kummalisel kombel on Jõgevamaa viimasel positsioonil ka liikumisradade ja spordiasutuste kättesaadavuse võrdluses.

Rääkimata veel koolilaste vähesest liikumisest ja valedest toitumisharjumustest, millised selles tabelis ei kajastunud. Ehk siis meil on, millele mõelda. Kuidas leida paremaid lahendusi ja õigeid teete, mis viiksid ka Jõgevamaa näitajad lähemale riigi keskmisele.

Järgmine aasta on kuulutatud Eestis liikumisaastaks. Tahaks siinkohal avaldada lootust, et see aasta ei jää pelgalt paberile ja mõtetesse, vaid me igäüks oleme ise füüsiliselt aktiivsed ja innustame teisi. Et liikumisharrastusest kujuneks harjumus, mis kokkuvõttes aitab meil elada tervislikumalt ja tervemalt. See ongi terviseedendus, mis tahab igapäevast mõtlemist ja tegutsemist õigete otsuste nimel.

TIIT LÄÄNE,
Jõgevamaa tervisenõukogu esimees

Kuidas saavutada parem enesetunne?

Õeldakse, et aeg ja tervis on meie kõige suuremad varad, kuid me ei oska neid enne hinnata, kui nad on otsa saamas. Kui aja kulgu me muuta ei saa, siis tervise eest saame me kõik ka ise hoolt kanda. Eesmärk on elada võimalikult pikalt tervena, selleks tuleb harrastada tervislike eluviise ning oluline on püüda vältida keha kahjustavaid tegevusi, nagu suitsetamine, alkoholi ja teiste sõltuvust tekitavate ainete tarbimine. Rõhk on ennetusel ja tervise hoidmisel.

ELIKO KOLBIN,
SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus rahvatervise ja turvalisuse spetsialist

Aina enam teeb muret noorte riskikäitumise tõus, eriti e-sigarettide osakaal. E-sigarettid meelitavad noori, kuna on kergelt kättesaadavad, meeldiva lõhnaga ja mugavad kasutada, kuid samas on noorele kasvavale organismile ohtlikud ja pikaajaline kasutamine võib lausa vähki tekitada. Muret teevad ka üha populaarsemaks muutuvad energiajoogid, mida tarvitavad järjest nooremad lapsed.

Energiajoogid sisaldavad aineid, mida lapsed tarbima ei peaks (nt kofeiin ja teised stimulandid) ja isegi täiskasvanute puhul ei sobi energiajoogid näiteks sportimise ajaks, kuna suurendavad dehüdratsiooni ja infarkti riski. Energiajooke tarbitakse seetõttu, et saada energiat juurde, samas on palju tervislikumaid viise oma energiataseme tõstmiseks.

Hea enesetunde alused

Hea enesetunde loovad korralik uni, tervislike ja värske toitude eelistamine töödeldud toitudele ja piisav liikumine. Täiendavalt on soovitatav septembrist aprillini lisaks tarbida D-vitamiini, mida nimetatakse ka päikesevitamiiniks.

Seda vajab meie keha sportliku sooritusvõime parandamiseks, immuun-



Tervisenõukogu viimasel koolituspäeval rääkis stressist ja läbipõlemisest Tarvo Tendal. FOTO: ELIKO KOLBIN

suse, närvisüsteemi, vere hüübimise, südame töö ja normaalse ainevahetuse toetamiseks. Peab endiselt paika vana sõna „Terves kehas terve vaim“.

Ka vaimse tervise mured on ühiskonnas aina aktuaalsemaks muutumas. Vaimse tervise hoidmine on sama oluline, kui füüsilise vormi tagamine – igas vanuses. Oluline on oma muredest rääkida, näiteks leida endale toetav usaldusisik või kui sellist inimest pole, siis kindlasti ei tohi oma muredega üksi jääda ja peaks arstilt nõu küsima. Internetist abi otsimine ja niinimetatud Dr. Google poole pöördumine pole kindlasti õiged lahendused. Nutisõltuvus ja pidev ekraani taga aja veetmine võivad pigem probleeme süvendada. Ennetava või leevendava meetmena soovitatatakse värskes õhus liikumist, aga ka tasakaalustatud toitumist ja lähedastega heade suhete hoidmist. Inimene on sotsiaalne olemus ja meie kõigi heaolu on tugevalt seotud suhtlemisega.

Meile teeb head, kui meie suhted perekonnas ja sõpradega on harmoonilised, kui meil on kelle poole pöörduda. Soovitus suhete hoidmiseks: võta telefon ja helista/kirjuta sellele inimesele,

kellega pole ammu suhelnud ja lihtsalt küsi, kuidas tal läheb ning märkad, kuidas positiivsed emotsioonid rohkem esile tulevad.

Külastage rohkem arsti

Vaimse tervise murede alla käivad kindlasti ka stress ja läbipõlemine. Eestlane on teada kui tubli tööriigaja, kuid sellel on oma hind. Kirjeldame tihedalt end märksõnadega „kohusetundlik“ ja „töökas“, mis tegelikult näitavad, et võime enda heaolu tahaplaanile jätta. Ja kui see juhtub, siis ongi läbipõlemine käes. Läbipõlemine tekib pikema aja jooksul, kuid tihti peale ohumärke ei nähta ja ühel hetkel on see käes ning taastumine võib olla aga vägagi pikk protsess.

Tööstressi vastandiks võib lugeda tööõnne. Igäüks meist võiks püüda olukorra poole, kus tööl käimine valmistab rõõmu ja töö ise pakub piisavalt väljakutseid, kuid samas ei tekita ülemäärast stressi, mis läbipõlemiseni viiks. Tasakaalus peitub võti.

Lisaks eeltoodule on väga vajalik ka regulaarne tervisekontroll, kuna mõ-

ned haigused võivad tekkida sellisel, et me neid isegi ei märka. Sellisteks on nt kõrgvererõhutõbi, kasvajak jms. Seega, kallid jõgevamaalased, külastage arsti regulaarselt ja osalege söeluuringutel, kui on teie aasta. Igal aastal avastatakse söeluuringutel nii mõnigi kasvaja, mille olemasolust inimene ise teadlik polnud ja ravi saab alustada juba varajases staadiumis. Kui teate ka oma tutvusringkonnas kedagi, kes peaks minema söeluuringule, siis utsitage teda nii kaua, kuni ta läheb ja vajadusel aidake näiteks transportiga. Hoiame ja märkame üksteist!

Kokkuvõttes me kõik tahame elada tervemat elu ja soovime, et meil oleks ka hea enesetunne. Seda on võimalik saavutada liikumise (natuke on parem, kui mitte midagi), täisväärtusliku toidu, suhtlemise, heade suhete hoidmise ja regulaarsete tervisekontrollidega. Märkame üksteist, tunneme teiste tegemiste ja toimetamiste vastu huvi ning hoolime üksteisest.

Tervem Jõgevamaa meile kõigile!

Vaimse tervise vitamiinid

TASAKAAL ON PEAASI



Head suhted

Suhtlemine täidab meie päevi koolis, kodus, tänaval, poes, pargis ja matkarajal. Näost näkku, telefonis, sõnumitena, arvutis. Sõnadega, nauruga, ilmetega, kehakeelega. Head suhted on üks inimese põhivajadusi, sellepärast tunnemegi end nii kehvasti, kui oleme üksikud ja pole kellegagi mõtteid jagada, kui seda vajame.

Tasakaalustatud toitumine

Vaimsele tervisele on kõige parem selline toitumine, mis on regulaarne ja mitmekesine ning see, kui oled piisavalt arvestav selle suhtes, mida sööd ja võimalusel valid toitu, mis Sinu kehale ja vaimule head teeb.



TASAKAAL ON PEAASI

Uni ja puhkamine

Uni on meie jaoks sama oluline ja vältimatu nagu hingamine, vee joomine ja söömine, sest une ajal taastuvad meile olulised kehafunktsioonid. Sellepärast tunnemegi end kehvasti, kui meie uni on häiritud. Aga sugugi vähem olulised pole ka väikesed puhkehetked päeva jooksul.

Meeldivate emotsioonide kogemine

Emotsioonid on meie igapäevaelu lahutamatu koostisosa, mille puudumist oleks raske ette kujutada. Me ei oleks rõõmsad, saades sünnipäevaks soovitud kingitust, ei tunneks kurbust lähedase inimese kaotuse puhul, poleks pettunud oodatud väljasõidu ära jäämisel ega tunneks häbi, kui meid ebasobiva käitumise sooritamiselt tabatakse. Rääkimata üllatusest, kui hea sõber ootamatult ukse taga kella helistab.

TASAKAAL ON PEAASI



Liikumine

Tervislik liikumine on hea nii Sinu kehalisele kui ka vaimsele tervisele. Regulaarne mõõduka intensiivsusega füüsiline aktiivsus (vähemalt 150 minutit nädalas: see on ju tegelikult keskmiselt vaid 20 minutit päevas!) aitab säilitada heaolunnet, enesesõbralikumata mina-pilti, võib aidata parandada meeleolu, vähendada ärevust ning parandada keskendumisvõimet. Arvatakse, et selle taga on füüsilisest aktiivsusest tingitud muutused aju verevarustuses ja hormonaalses tasakaalus.

Liikumine annab ka võimaluse leida viise uuteks elamusteks ja kogemusteks.

ALLIKAS: <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/#head-suhted>

Põltsamaa kogemusest teistele

Põltsamaa valla tervise- ja heoluprofiili koostamine kui väärtuslik kogemus kõikidele osapooltele. Traditsiooniliselt olid Tallinna tervishoiu kõrgkooli terviseedenduse 3. kursuse üliõpilased õppeaine „Strateegiad ja meetodid” raames sügissemestril kohalikus omavalitsuses paikkonna tervise- ja heoluprofiili koostamas. Sel aastal tehti koostööd Põltsamaa vallavalitsusega.

Küsidest inimestelt, mis neil olemas on, saame pikad ja erinevad nimekirjad: vanemad, korter, raamaturiik, pere, lemmikloom, telefon jne. Erinevustest hoolimata on meil kõigil midagi ühist ja see on meie tervis. Me räägime tervisest sageli, kuid mis see täpselt on?

Sageli mõistetakse tervist kui haiguste, puute või vigastuste puudumist. Tervis on hoopis ressurs igapäevaeluks. Me mitte ei ela tervise nimel, vaid olles terve, on meil võimalik täiel rinnal elada. Tervis on inimese vaimse, sotsiaalse ja füüsilise heaolu seisund.

Omavalitsuse vastutus

Tervis ei eksisteeri iseenesest, vaid seda mõjutavad paljud tegurid, näiteks geneetika, sotsiaalne staatus, keskkond, haridus, tööhõive, tervisetehnoloogiate kasutamine jne. Tervise edendamine on teekond, mille käigus inimene ise suurendab oma tervise üle kontrolli, saab aru, et just tema ise saab oma tervist parandada ja tugevamaks muuta. See tähendab, et ka iga inimene ise on oma tervise suur mõjutaja. Inimeste tervisekäitumist mõjutavad suuresti poliitilised kohalike omavalitsuste otsused.

Kohaliku omavalitsuse oskused, hoolimine, kaasamine ja

võimaluste pakkumine kujundavad paikkonna väärtusi ning traditsioone. Nii on kohalikul omavalitsusel vastutus muuta oma inimeste jaoks elukeskkond selliseks, mis muudab tervislike valikute tegemise lihtsaks.

Tervise- ja heoluprofiili tegemisel kirjeldatakse ja analüüsitakse paikkonna tervisemõjureid ning seda, kuidas ühes valdkonnas tehtud otsused mõjutavad teist valdkonda. Tegemist on strateegilise dokumendiga, mille alusel tehakse kohaliku elu parandamiseks ja inimeste tervise edendamiseks vajalikke otsuseid.

Statistiliste andmebaaside, küsitluste ja vestluste käigus uuritakse hetkeseisuga paikkonna rahvastiku koosseisu, elukeskkonda, võimalusi, vajadusi, puudusi, hästi tehtut ja nii saadakse teada tegelikud vajadused. Teist aastat oli profiili loomisel võimalik kasutada Tervise Arengu Instituudi loodud e-rakendust, mis lihtsustab andmekorjet ja -töötlust. Põltsamaa vallavalitsus võttis meid soojalt vastu ja ühine koostöö sujus.

Esimesel kohtumisel andsid üliõpilased tervise- ja heoluprofiilist ülevaate. Räägiti dokumendi vajalikkusest, olulisusest ja millised on selle koostamise põhimõtted. Moodustati neli töörühma: demograafiline olukord, tööturg ning KOV toimimine; haridus ja noorsootöö; kultuur; kodanikuaktiivsus; tervishoid; sotsiaal ja turvalisus. Igasse rühma kuulusid KOV-spetsialistid ja kaks üliõpilast.

Terviseedenduse planeerimine

Saime kolm korda kokku Põltsamaal. Töötati üldkoosolekutel ja peeti ka rühmasiseseid kokkusaamisi nii silmast silma kui

e-keskkonnas. Väikesed tõrked tekkisid suhtluses välispartneritega, kuid kannatliku meelega andis töökas meeskond selles olukorras parima. Viimasel kohatumisel tutvustasid üliõpilased võimestumise kontseptsiooni.

Võimestumine on inimese loomuliku motivatsiooni tõstmine, et ta ise oleks suuteline ja huvitatud panustama oma vaimsesse ning füüsilisse tervisesse. Tekkis arutelu, kus nii KOV-spetsialistid kui üliõpilased tõid võimestumise näiteid oma tööst, praktikast ja elust. Ühise koostööna saime suure osa tervise- ja heoluprofiilist valmis. Lõpliku profiiliga on võimalik tutvuda selle valmimisel Põltsamaa valla koduleheküljel.

Õppeaines „Terviseedenduse planeerimine” jätkatakse tööd samas paikkonnas ning lähtuvalt tegevuskavast töötatakse välja vajadus- ja tõendus põhine sekkumine.

Täname Põltsamaa vallavalitsuse noorsootöö- ja terviseedendusspetsialisti Annika Kallasmaad, kes koordineeris tervise- ja heoluprofiili koostamist. Samuti Tervise Arengu Instituudi spetsialiste Epp Kerget ja Kadi Roosenbaumi ja sotsiaalkindlustusamet spetsialisti Marika Laanemäed. Palju jaksu Põltsamaale, head pörumist meile „Strateegiate ja meetodite” eksamil ning parimat tervist meile kõigile!

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tudengid: ANETTY ANTROPOV, KRISTINA OSS, RANNAR EDOVALD, JELIZAVETA-ANNA GANŽA, IRIS PILOV, KAISA GUTMAN, HANNA-LIISA MÖLDER, EVELIN TOBRE, LINDA VAHER-KÖRGE JA LIINA RIISENBERG

Tervist toetav keskkond Mustvee vallas

Sellel sügisel liitus Mustvee valla Tervise Arengu Instituudi (TAI) poolt pakutava arenguprogrammiga tervist toetava keskkonna loomiseks. Rahvatervise ja inimeste heaolu parandamine on kohalikele omavalitsusele väga tähtis, eeldades erinevate valdkondade ning sihtrühmade koostööd ja järjepidevat panust, et leida parimaid lahendusi.

Oluline on kaasata nii spetsialiste kui ka kogukonnaliikmeid. Rahvatervise edendamise tuleks kindlasti panustada rohkem, mistõttu iga samm selles suunas on positiivne ja toetust väärt.

Käimasolev arendusprogrammi projekt kestab 2023. aasta lõpuni, ja töörühma kuuluvad Mustvee valla hariduse, sotsiaaltöö ning kultuurivaldkonna

spetsialistid.

Teemavalikul lähtuti viimasel aastal toimunud rahulolu uurinutest ning valla kehtivast arengukavast. Fookusesse kerkis laste heaolu ja vanemate teadlikkuse tõstmise teema ning sihtgrupp on eelkooliealised lapsed koos vanematega. Vanemate koolitamisega on võimalik ennetada probleeme juba varases staadiumis, et hiljem, lapse kooliealiseks saamisel, oleks koolikeskkonnas ja kodus vähem muresid.

Eesmärgiks on kaasata kindlasti ka keskmisest vähem aktiivseid lapsevanemaid, kelle teadlikkus võib olla veidi madalam, tulenedes sotsiaalsest tõrjutusest või puudulikust kommunikatsioonist.

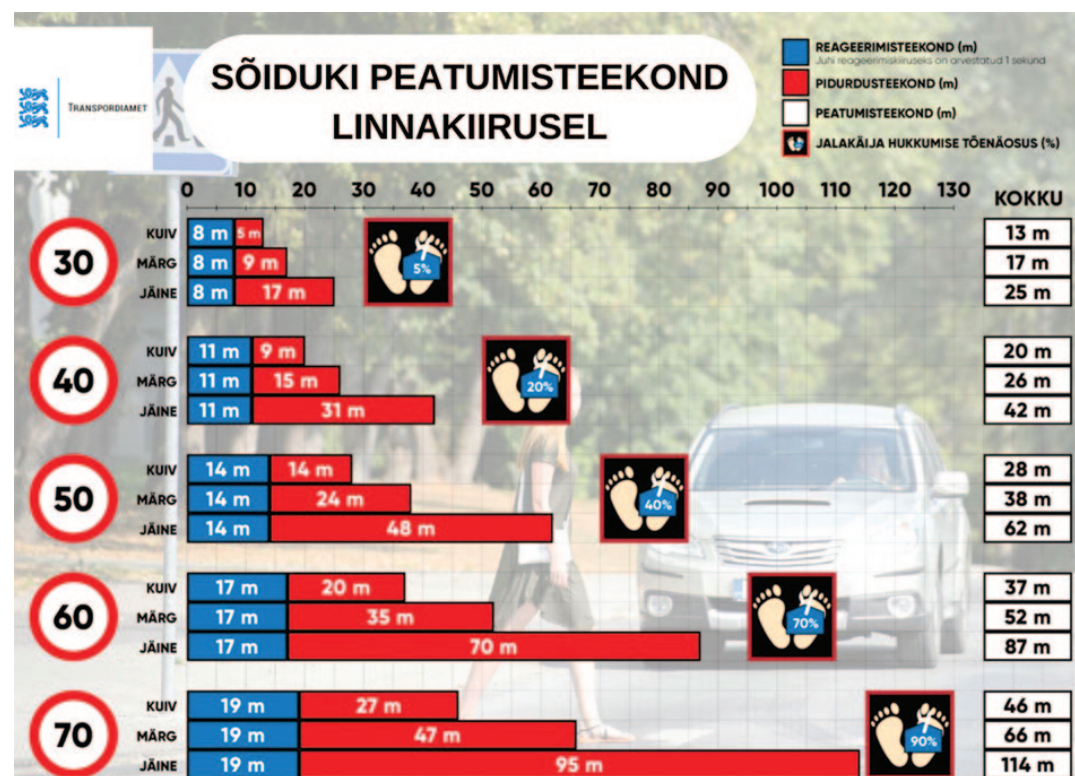
Selliste perede kaasamine nõuab suuremat pingutust ja

põhjalikku selgitustööd programmi meeskonnalt, kuid sõbraliku ja positiivse lähenemisega on võimalik palju ära teha.

Lähikuudel käivitub Mustvee vallas ka vanemlusprogramm „Imelised aastad“, mis kestab 2023. aasta kevadeni ja kuhu on plaanis kaasata 14 peret.

Kuna laps on justkui vanema peegel – ta jälgendab vanema käitumist ja sellest saab tema elu osa, siis oskusi, mida on vaja lapse kasvatamisel ja tema eest hoolitsemisel, saab ja peabki õppima. Ennetustöö vanemate koolitamiseks on üks võimalus aidata kaasa tervema ja teadlikuma ühiskonna mudelile.

MAIDA MICHELSON,
Mustvee valla sotsiaal-
osakonna juhataja



www.liikluskasvatusee

Tervisekassa kutsub sõeluuringule

Tervisekassa kutsub veel sel aastal osalema rinna-, emakaela- ja jämesoolevähi sõeluuringul. Eesti erinevates piirkondades on selleks aastaks veel vabu aegu rinna-, emakaela- ja jämesoolevähi sõeluuringule. Tervisekassa kutsub sihtrühma kuuluvaid mehi ja naisi kasutama võimalust osaleda tasuta sõeluuringul ja tuletada meelde, et kutse kehtib aasta lõpuni.

„Ootame juba täna aegu broonerima kõiki, kes kuuluvad mõne vähi sõeluuringu sihtrühma, kuid pole veel uuringul käinud. Kuna sõeluuringuid korraldatakse vaid kindlale vanuserühmale sõltuvalt vähitüübist kahe või viie aasta tagant, on regulaarne osavõtt äärmiselt oluline,” rõhutas Tervisekassa juhatuse liige Maivi Parv.

„Kui aja leidmisega tekib probleeme, võtke lahenduse leidmiseks kindlasti ühendust meie klienditeenindusega,” julgustas Parv.

„14. novembril alanud sõeluuringute teavituskampaaniaga „Elu on ees” juhime samuti tähelepanu, et sõeluuringuga on võimalik haigus avastada enne, kui see jõuab endast kaebuste näol märku anda,” lausub

Tervisekassa tervise edenduse peaspetsialist Gerda Palts.

Novembri alguse seisuga on kõige rohkem osaletud rinnavähi sõeluuringul, mille hõlmatus on 53%. Oluliselt vähem on käidud jämesoolevähi ja emakaelavähi sõeluuringul, vastavalt 41% ja 36% kutsututest. Kuigi viimastel aastatel on Eesti elanikud sõeluuringutel aina aktiivsemalt osalenud, on keskmine osalusprotsent siiski liiga madal. Riiklikud sõeluuringud täidavad oma eesmärgi vaid siis, kui uuringutes osaleb üle 70% sihtrühmast.

„Kuna paljud uued vähijuhud avastatakse endiselt hilises staadiumis, on sõeluuringutel regulaarselt osalemine äärmiselt oluline. See on tõhus viis oma tervise kontrollimiseks ning meelerahu saamiseks,” selgitas Palts.

Keda oodatakse 2022. aastal sõeluuringule?

Rinnavähi sõeluuringule oodatakse 50–69-aastaseid naisi sünniaastaga **1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970 ja 1972.**

Emakaelavähi sõeluuringule oodatakse 30–65-aastaseid naisi sünniaastaga **1957, 1962, 1967, 1972, 1977, 1982,**

1987 ja 1992.

Jämesoolevähi sõeluuringule oodatakse 60–69-aastaseid mehi ja naisi sünniaastaga **1954, 1956, 1958, 1960 ja 1962.**

Rinna- ja emakaelavähi sõeluuringut tegevate raviasutuste kontaktid ja mammograafiabusside ajakava leiab siit: <https://www.haigekassa.ee/soeluuringu-kontaktid>.

Emakaelavähi sõeluuringut saavad sihtrühma naised aasta lõpuni teha ka kodust lahku-mata, tellides tasuta kodutesti komplekti internetipõhisest tellimiskeskonnast hvp.synlab.ee. Jämesoolevähi uuringul osalemiseks tuleb võtta ühendust oma perearstiga, kes väljastab proovikomplekti. Proovi saab teha mugavalt kodus ning seejärel tuleb see saata laborisse.

Kutse sõeluuringule on leitav patsiendiportaalist www.digilugu.ee (Terviseandmed – Saatekirjad). Sõeluuringute kohta saab lisainfot küsida oma perearstilt või kirjutades info@haigekassa.ee ning helistades 669 6630. Vaata ka lisaks www.soeluuring.ee.

TERVISEKASSA

TERVISEKASSA

Plaanid järgmisel suvel reisile minna?
Aga elul võivad olla omad plaanid.

Tule rinnavähi sõeluuringule,
kui on sinu aasta!

soeluuring.ee

Elu on ees

Jõgevamaa noorte tervisekäitumine – uimastite tarvitamine

2021. aastal tehti Jõgevamaa noorte tervisekäitumise uuring, mille raport ilmus käesoleval aastal. Raporti koostasid Maali Käbin (OÜ Statistikaatlus) ja Maiu Veltbach (SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus).

ANNIKA KALLASMAA

9. novembril toimus Oslos Läänemere riikide alkoholi ja narkootikumide tarvitamise ennetamise ekspertgrupi kohtumine. Võrgustikukoostumisel osalesid Eesti, Leedu, Läti, Rootsi, Poola, Soome ja Norra ministeeriumide esindajad ning sel korral olid kutsutud nendest riikidest kahe omavalitsuse esindajad. Osalejatel tuli teha ettekanne, anda ülevaade hetkeolukorrast ning rakendatud ennetusmeetmetest. Tänu eelpoolmainitud uuringule oli mul võimalik esitluses kasutada Jõgeva maakonna noorte riskikäitumise andmeid alkoholi, tubaka ja narkootikumide tarvitamise osas.

Uuringu küsimused käsitlesid tervisekäitumist, sh toitumist ja liikumist, sõltuvusainetega kokkupuuteid (suitsetamine, alkoholi ja narkootikumide tarvitamine) ning vaimset tervist laie-

malt. Üsna tavapärane on see, et osalejatele endile ja avalikkusele jäävad tulemused teadmata. Ettekanne teemast lähtudes uurisin lähemalt tubakatoote, alkoholi ja uimastitarvitamist koolinoorte seas.

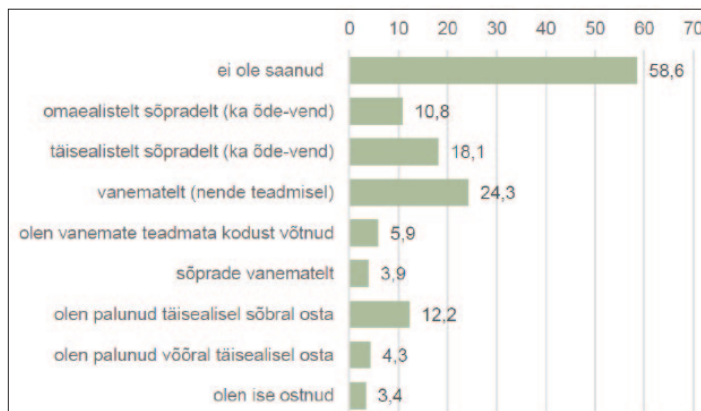
Uuringu raport on leitav JAEKi kodulehelt: Tervis- ja turvalisus/Rahvatervis/uuringud ja küsitlused (<https://jaek.ee/uuringud-ja-kusitlused/>)

Uuringu eesmärgiks oli mõista ja kaardistada noorte tervisega seotud käitumist ja hoiakuid 5., 8. ja 11. klasside õpilaste hulgas. Uuringusse olid kaasatud kõik Jõgevamaa üldhariduskoolid. Uuringu tulemused võimaldavad sisukamalt planeerida tervist edendavaid tegevusi ning leida õigeid sihtrühmi.

Vastajaid oli kokku 507, neist 179 õppis 5. klassis (keskmise vanus 11 aastat), 217 õppis 8. klassis (keskmise vanus 14 aastat) ning 111 õppis 11. klassis (keskmise vanus 17 aastat).

Mis on uimastid?

Uimastid on ained, mis muudavad inimese enesetunnet, käitumist ja ümbritseva maailma tajumist. Mõned uimastid, nagu kofeiin, tubakas ja alkohol, on



Alkoholi kättesaamise allikad (%)

seadusega lubatud ning osade uimastite, näiteks rahustite ja uinute, kättesaadavus on piiratud. Suurem osa uimastidest on aga seadusega keelatud ehk illegaalsed. Neid nimetatakse ka narkootikumideks.

Tubakatoote tarvitamine

Tubaka suitsetamise kõrval on viimastel aastatel kerkinud esile teisi nikotiini sisaldavate preparaatide tarvitamise viise, millel on kõigil erinevad tervist kahjustavad mõjud. Seetõttu uuriti, kui paljud noored tarvitavad mokatubakat ning e-sigarette. Nikotiin on mõneti salakaval aine: kuigi selle mõju esmapilgul justkui pole tugev, muudab see stressitaluvuse ja enesekontrolliga seotud närviringeid väga kiirelt ning sõltuvuse tekkimiseks kulub aeg sarnaneb pigem mõnele kangemale narkootikumile. Seetõttu on äärmiselt oluline, et enne esimest proovimist oleks inimese aju saanud segamatult

välja areneda.

Kõige enam on erinevate tubakatoote tarvitajaid 11. klassi laste hulgas – sh e-sigaretit tarvitab teatud regulaarsusega 38,7% 11. klassi lastest; 8. klassi õpilastest ligi 21%. E-sigaretit tarvitajaid on ka 5. klasside laste hulgas – ligi 7%. Samuti on lapsi, kes väidavad, et tarvitavad iga päev huuletubakat. Tarvitajate hulgas on enim neid, kes tarvitavad tubakatooteid pidudel või koosviibimistel.

11. klassi õpilaste vastuste põhjal 10,8% suitsetas esimese sigaretti 11-aastaselt või nooremalt, 14,4% 12–13-aastaselt, 13,5% 14–15-aastaselt ning 16,2% 16-aastaselt või hiljem.

5. klassi õpilastest 92% polnud kunagi proovinud harilikke sigarette ning 86% e-sigaretit. 8. klasside õpilastest ligi 70% polnud kunagi proovinud harilikke sigarette ning ligi 60% e-sigaretit. 11. klassi õpilastest 43% ei ole kunagi harilikke sigarette

proovinud, vaid 29% polnud e-sigaretit kunagi proovinud.

6,3% lastest väidab, et lapsevanem lubab neil suitsetada (sh huuletubakas, e-sigaret), sh 4,5% viienda klassi lastest, 6,9% kaheksanda klassi lastest ning 6,1% 11. klassi alla 18-aastastest lastest.

Kriitiline koht on just nikotiinisaldusega tooted, mis viivad kiirelt sõltuvuse tekkeni. Ka siin on tõhusamateks sekkumisteks need, mis võimaldavad lastel turvalises keskkonnas oma muredest rääkida, saada põhjendatud vastuseid oma küsimustele ning harjutada keerulistes olukordades toimetulekut. See loob aluse enesekindlusele ja selle kaudu vähendab kiusatust erinevaid tooteid katsetada. Samuti mängivad olulist rolli hoiakud ja sotsiaalsed normid lapse lähimas ringkonnas ning kaasatus huvitegevusse, mis võimaldab lapsele positiivseid elamusi ilma uimastiteta ning kuuluvust positiivse identiteediga sotsiaalsesse rühma.

Alkoholi tarvitamine

Erinevate kooliastmete erinevust ilmestab see, et kõige suurem osa alkoholi mitte tarvinud laste osatähtsus 5. klassides, kuigi segujookide osas on ka 5. klasside laste hulgas ligi 20% neid, kes vastavaid jooke on tarvitanud.

Alkoholi hakatakse tarvitama oluliselt nooremalt kui teisi uimastid. Kahjuks on 11. klassi alaealistest õpilastest vaid 14,4% selliseid, kes pole alkoholi ku-

nagi tarvitanud. 11,7% proovis alkoholi tarvitada 11-aastaselt või nooremalt, lisaks 11,7% 12–13-aastaselt ning 37,8% 14–15-aastaselt, 24,3% 16-aastaselt või hiljem.

Kõige rohkem/tihedamalt tarvitatakse segujooke või kokteile – 14,4% lastest tarvitab segujooke vähemalt kord kuus ning lisaks on 12,8% neid, kes tarvitavad segujooke erinevatel koosviibimistel.

Joonisel on toodud erinevad allikad, kust lapsed on alkoholi kätte saanud. Enim torkab silma see, et neljandik lastest saab alkoholi oma vanematelt nende teadmisel. Teine oluline alkoholi saamise allikas on täisealist sõbrad, kes kas annavad või ostavad lastele alkoholi, saadakse ka täisealistelt ja omaelistelt sõpradelt.

13,6% uuritud lastest on olnud nii purjus, et ei mäleta toimunut, 15,8% on esinenud tasakaaluhäireid ning 9,7% on alkoholi tarvitamise tõttu oksendanud. Lisaks on uuritud lapsed kirjeldanud oma purjusoleku kogemusi järgnevate sõnadega: hea meeleolu, julgustunne, (hea) peeringlus, lõbus tuju, magasin pingi peal, magasin mänguväljakul, pea käib lihtsalt ringi, kaotasin rattasõidu oskuse, kõndida oli raske, ärkasin silla all.

17,4% uuritud lastest arvab, et vanemad lubavad neil tarvitada alkoholi (sh 6,1% viienda, 12,9% kaheksanda ning 40,8% 11. klassi alla 18-aastastest lastest).

Avaldatud lühendatult

	5. klass	8. klass	11. klass
Sigaretid	1,1%	9,6%	19,8%
Snus (huuletubakas)	2,2%	9,2%	16,2%
E-sigaret	6,7%	20,7%	38,7%

Tubakatoote tarvitamine – tarvitajate protsent.

Tegelik tõde e-sigaretist

Elektrooniline sigaret ehk e-sigaret on tubakatoote sarnaselt kasutatav toode. E-sigaret on patareitoitel vahend, mille eesmärk on aurustada kapslis sisalduv keemiline segu ning viia see kasutaja hingamisteedesse.

Ainete aurustamine toimub kõrgel temperatuuril. Keemilised segud võivad olla nii nikotiiniga kui ka ilma. Lisaks sisaldavad kapslid propüleenglükooli, glütserooli, lõhna- ja maitseaineid (nt mentool, kirss, kohv, kaneel, šokolaad), aga ka kantserogeene (nagu formaldehüüd, atseetaldehüüd jt). Nikotiini sisaldavad e-sigaretid vedelikud ei ole kindlasti tervisele ohutud, kuna nikotiin on ohtlik närvimürk, mis tekitab sõltuvust.

Kasulik loobuda

Tartu Ülikooli teadlased kinnitavad, et e-sigaretit tarvitamisel käivituvad organismis sigaretisuitsu mõjuga sarnanevad protsessid ning suureneb risk haigestuda samadesse haigusse, mille riskiteguriks on sigaretisuitsu tarvitamine – kroonilisse obstruktiivsesse kopsuhaigusesse (KOK), hingamisteede nakkustesse ja kopsuvähki.

Andmed e-sigareti pikaajalist tervise mõjude kohta puuduvad, sest e-sigaret on suhteliselt uus toode. Uurimistulemuste üldistamine teeb keeruliseks ka see, et tooted ei ole standardiseeritud ning kemikaalide sisaldus varieerub. Kuni me ei tea e-sigaretite pikaajalist tervise mõju, soovime riskide vältimiseks e-sigaretit kasutamist hoiduda. Kui vajate suitsetamisest loobumisel tuge, soovime kasutada

ohutuid nikotiiniasendusravi viise või retseptiravimeid, mida soovib või kirjutab välja tubakast loobumise nõustaja.

Seaduse järgi on e-sigaretite omamine, müük ja tarvitamine alaealiste seas keelatud. Tege- mist on tubakaga sarnaselt kasutatava tootega, mis on tervist kahjustav ning magusa maitse ja erinevate kohandamisvõimaluste tõttu (vedelike segamine, seadme pinge valik) kergesti reklaamitav just noortele.

Uuringud kinnitavad, et mitmesuguste tubakaga mitteseonduvad magusad maitseid atraktiivsemad ning ka lapsed eelistavad e-sigaretite esmaproovimisel magusaid maitsevedelikke. Samas on seni uuritud e-sigaretiga kaasnevatest tervise mõjudest leitud kõige suurem mõju olevat just lõhna- ja maitseainete sissehingamisel. Eestis ei tohi elektroonilise sigaretti nikotiini sisaldav ja nikotiinisalduseta vedelik sisaldada maitse- ega lõhnaaineid, välja arvatud tubaka ning mentooli maitse ja lõhn.

Tarvitamise tervise mõjud

E-sigaretid, milles kasutatakse nikotiinisaldusega vedelikke, vabastavad tavasigaretidega sarnases koguses nikotiini, mis jõuab inimese kopsudesse ja vereringesse. Nikotiin on tugevat sõltuvust tekitav aine.

E-sigaretite tootjad on kasutusele võtnud sõna veipimine, et tekitada tarvitajas tunne, nagu polekski tegu suitsetamisega. Tegelikult reageerib inimese organism e-sigaretile üsna samamoodi kui tavalisele sigaretile.

Nikotiini laguproduktidel on laialdane toime hingamisteedele. Lisaks suurendavad need võimalust haigestuda vähki ja südameveresoontes haigusse, mõjutavad noorel inimesel aju arengut ja halvendavad sperma kvaliteeti.

E-sigaretit tarbimisel hingatakse sisse ühendeid, mis tekitavad oksüdatiivset stressi ja põhjustavad vähki. E-sigaretis on neid ühendeid tavasigaretiga võrreldes küll vähem, kuid täiesti piisavalt, et haigusi kutsuda.

Loomadel tehtud katsete põhjal on selgunud, et e-sigaretit kasutamine raseduse ajal avaldab lootele sigaretisuitsu sarnast toimet. Mõjutades nii lapse kaalu kui ka kopsude ja aju arengut.

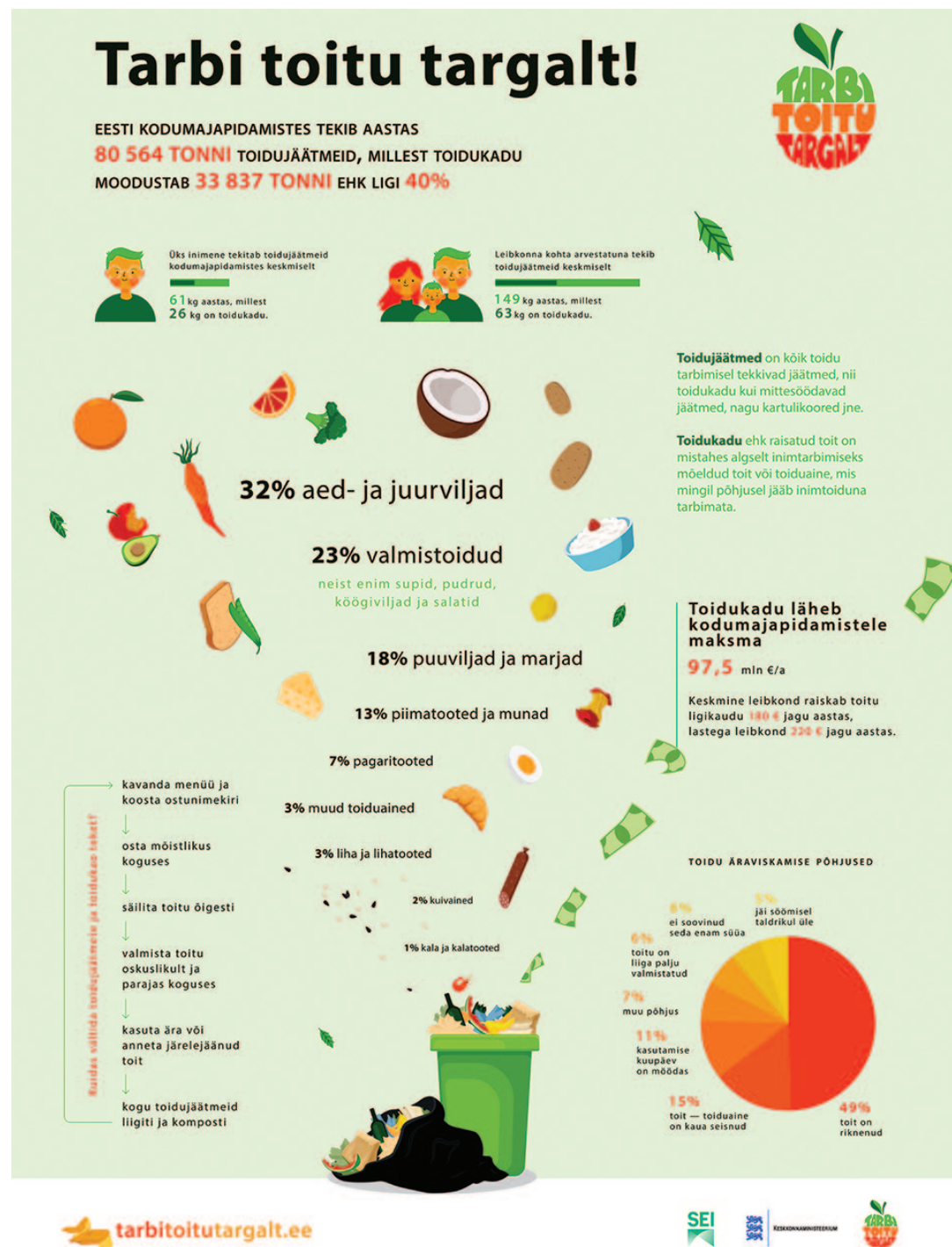
E-sigaretit vedelikud on inimese rakkudele mürgised, kusjuures mürgisuse määr sõltub nii nikotiini kogusest kui ka kasutatud maitse- ja lisaainetest. Teistest ohtlikumaks on osutunud näiteks kaneeli- ja tubakamaitsega e-sigaretit täitevedelik.

E-sigaretite tarvitamine suurendab hingamistakistust, soodustab hingamisteede põletikke ning vähendab immuunsüsteemi kaitsevõimet viiruste vastu.

E-sigaretit suitsust on leitud mitmesuguste metallide peenosakesi. Näiteks rauda, hõbedat, tina, nikliit, alumiiniumit, vaske, pliid ja kroomi.

Uuringud kinnitavad, et e-sigaretite tarbimisel väljahingata- vaur sisaldab olenevalt tootest mitmesuguseid mürgiseid aineid ja nikotiini.

Teksti täisversioon: <https://www.tubakainfo.ee/mis-on-sigaretis/e-sigaret/>



Tööstress ja läbipõlemine

Tööstress tekib siis kui tööala- sed väljakutsed on suuremad kui meie toimetulekuvõimalused. Teatud piirini võib tööala pinged olla motiveeriv, kuid olukord läheb ohtlikumaks, kui pinged on tajutatult väga tugev, pikaajaline ning ressursse toimetulekuks vähe. Pingeseisundiga kaasnevad füüsilised kui vaimsed probleemid.

Stressreaktsioon on neurokeemiline protsess, mis aitab meil n-õ ohuallikaga paremini toime tulla – suureneb südame löögisagedus, sageneb hingamine ning teravneb taju ümbritseva keskkonna suhtes. 1926. aastal sõnastas Ungari endokrinoloog Hans Selye stressi „võitle-võitpõgene“ bioloogilise olemuse. Teame, et see on keha väga oluline reaktsioon selleks, et suurema füüsilise pingutusega toime tulla.

Värske õhk

Stressreaktsioon on keha hea märguande, et midagi ette võtta – saame lühiajalist stressi leevendada, kui võtame aja kasvõi mõneks tunniks maha, liigume värskes õhus, teeme trenni, tegeleme loogastava tegevusega, mis aitab mõtted töölt eemale viia, veedame aega armsate inimestega, hingame sügavalt, jagame mure kolleegiga jne.

Stressirohkel päeval võib piisata vaid 10-minutilise pausist värskes õhus, et saada uut pers-

pektiivi ning läheneda olukorrale uue energiaga. Selliste (või teist-laadi endale sobivate) pause võtmine on väga oluline ning aitab läbi igapäevaste harjumuste ennetada stressi kuhjumist. Kui aga inimene oma igapäevast stressi ei märka või läheb pinged nii suureks, et väikesed harjumused enam ei aita, saab stressreaktsioonist püsiv seisund.

Pikaajalise tööstressi tagajärjel keha väsib ning tekivad vaimsed ja füüsilised tervisehäired. Need hakkavad endast märku andma väsimusena, millest pole võimalik õõnega välja puhata; unehäiretena, kui töömõtted ei lase uinuda või ajavad öösel üles; erinevate valudena – näiteks peavalu, seljavalu, põlvevalu – tavaliselt löövad valud välja seal, kus organismis on nõrgem koht; vererõhu ja südame löögisageduse püsiva tõusuna; seedehäirete ja iiveldusena; meeleoluhäiretena – kergem ärrituvus, kurbuse- ja abitusetunne, liigne emotsionaalsus.

Tõenäoliselt on enamik meist mõnda ülalnimetatud tööstressiga seonduvat sümptomit kogunud. Iseasi, kas oleme tol hetkel taibanud, et tegemist võib olla tööstressiga. Õigel ajal märkamine ning aktiivse rolli võtmine, et ennast aidata, võimaldab stressi leevendada ning mis kõige tähtsam – muuta töökeskkonnas ja protsessides midagi, mis aitaks kaasa sellele, et need seisundid

ei korduks.

Kui aga inimene stressinähte ignoreerib, võtab ette liiga väikesed sammud või ei seosta neid tööstressiga ja otsib vaid füüsilist leevendust, siis on oht, et pikaajalise stressi tulemusena võib tekkida läbipõlemine.

Mis on läbipõlemine?

Maailma terviseorganisatsioon WHO kirjeldab läbipõlemist, kui sündroomi, mis tekib kroonilise tööga seotud stressi tagajärjel, mida ei ole edukalt maandatud. Läbipõlemist kirjeldatakse kolme dimensiooni kaudu:

Kurnatus – inimene tunneb end emotsionaalselt tühjana, ei saa enam tööga hakkama, on pidevalt väsinud, tunnetab energiapuudust. Kurnatusega võivad kaasneda mitmesugused valusündroomid, seedetrakti vaevused jms;

Võõrdumine – pettumine oma töös, pidades seda enesele laastavaks. Võõrandumisega võib kaasneda küünilisus oma töökohta ja kolleegide suhtes;

Vähenenud töö- ja tegutsemisvõime, mis põhjustab raskusi keskendumises ja toovad kaasa loominguilise puudumise.

Läbipõlemisega kaasneb motivatsiooni kadumine ning selle avaldumise suuremat tõenäosust seostatakse teatud erialadega, eelkõige inimestega töötamist nõudvate erialadega.

Läbipõlemine on selline tööalane kurnatus, millest ei ole võimalik nädalavahetuse ega paarinädalase puhkusega taastuda. Üht raviresepti läbipõlemisele loomulikult ei ole, kuid paljudel juhtudel on vajalik pikemaajalisem paus või koorumuse alandamine ning põhjalikumad ümberkorraldused töökeskkonnas ja -ülesannetes. Mõned inimesed vahetavad tööd, teised saavad olemasoleval töökojal pärast ümberkorraldusi jätkata või vajavad pikemat pausi enne jätkamist. Kõik sõltub inimese individuaalsusest, avatud suhtlemise võimalikkusest töökeskkonnas ning ka viimase paindlikkusest.

Kuidas leida tuge?

Iseenda puhul on oluline olla teadlik ja endaga võimalikult aus. See tähendab psühholoogia mõistes oma interpersonaalsete oskuste arendamist – võimet märgata ja suunata oma mõtteid, tundeid ning teadlikku käitumist. Märgata ja jagada oma muresid ning mitte pidada neid väikesteks ja iseenesest möödavateks.

Märkamisest keerulisem samm võib tihti olla päriselt midagi muuta ja ette võtta – rääkida tööandjaga, teha oma töös ümberkorraldusi, võtta aega maha, lisada oma päevakavasse uusi toetavaid harjumusi. Siin aitab

kõige paremini sotsiaalne tugi ehk inimesed meie ümber – lähedased ja kolleegid, kes saavad meid sel teekonnal toetada.

Võimalik on abi otsida psühholoogilt, vaimse tervise nõustajalt, superviisorilt või coachilt. Esmaseks abiks võib olla ka veebipõhine tasuta psühholoogiline nõustamine lahendus.net ja peaasi.ee lehel. Abi otsimine on normaalne ja iseenda vastu lahke tegu, mida me kõik peaksime rohkem praktiseerima.

Lisaks on hea üle vaadata oma igapäevased rutiinid – keha vajab kindlat rütmi söömise, magamise, liikumise, töötamise ja puhkamise osas. Hea viis on 2 nädala jooksul jälgida ja pidada päevikut eelpool nimetatud tegevuste osas, sealt võib kooruda ka üllatusi, sest tihti oleme oma päevakavaga nii harjunud, et ei märkagi, kuidas kohustuste osa võtab võimust magamise, söömise, liikumise ja puhkamise üle.

Õppida puhkama

Meel jällegi vajab loogastust ning väljalülitust töömõtetest ja seda oskust saab teadlikult praktiseerida ning arendada meeletereeningute (näiteks *mindfulness*) abil. *Mindfulness* ehk praeguses hetkes viibimise praktikat saab harjutada nii metsas jalutades, süües, koristades, suheldes kui ükski istudes. Suurim kunst ongi just igapäevaelu toimetuste

keskel päriselt praeguses hetkes viibida ning mitte mure- ja kohustuste mõtetega kaasa minna. Kas märkad hommikul, kuidas esimene värsked õhu hingetõmme Sinu kehasse jõuab, kui uksest õue astud?

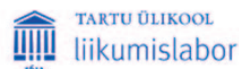
Nippe lödvestumiseks ja mu-remõtete toimetulekuks leiad ka peaasi.ee/nipid.

Väga suureks kasuks on puhkama õppimine ja oma puhkusepäevade päriselt ära kasutamine. Need on meile ette nähtud põhjusega ja kui inimene tunneb, et puhkusepäevad aina kogunevad, aga pole võimalust neid tegelikult välja võtta, siis see on väga suur ohumärk, et töökorralduses ja -ülesannetes on tasakaal paigast ära.

Kolleegide puhul tasub jälgida nende meelestatust töö ja klientide osas, efektiivsust ning üldist meeleolu. Kui tundub, et kolleegil on ülemäärast stressi, siis sõbralikult lähenemine ja tema heaolu kohta uurimine on parimad meetodid. Inimesed on tihti valmis rohkem jagama, kui me arvame, kuid vajavad selleks rahulikku hetke ning kuulajat, kes võtab aega kuulamiseks ja kohal olemiseks. Ühine rahulik vestlus väiksematest ja suurematest sammudest, mida saab kuhjunud tööstressi korral ette võtta, võib aidata väga palju edasi.

Allikas: <https://peaasi.ee/toostress-ja-labipolemine/>

TÜ liikumislabori teadusnupp



Juba tunnine treening nädalas on abiks depressiooni ennetamisel

Elu jooksul haigestub depressiooni 15-20% inimestest. Enamasti kujuneb haigus välja pikema aja jooksul, inimesele endale märkamatu. Aktiivne eluviis aitab depressiooni ja selle tagajärgi ära hoida.



Mida ja kuidas uuriti?

Norras viidi üheteistkümne aasta jooksul läbi uuring, milles selgus regulaarse liikumise mõju depressioonile ja ärevusele. Uuringusse kutsuti 33 908 tervet (ilma psüühikahäire sümptomite ja liikumistakistusteta) täiskasvanut. 11 aasta jooksul koguti regulaarset infot nende liikumistegevuste, samuti depressiooni ja ärevuse sümptomite kohta. Uuringus arvestati ka muude teguritega nagu kehamassiindeks, sissetulekud jm (1).

Aktiivne liikumine mõjus uuringus osalejatele hästi igal juhul!

Iganädalane treening või ka lihtsalt aktiivsem tegevus kaitses depressiooni vastu:

- sõltumata inimese soost;
- sõltumata inimese vanusest;
- sõltumata liikumise viisist ja intensiivsusest (1).

Paljude juhtumite puhul oleks liikumine depressiooni ära hoidnud

12% juhtumitest, kus uuringus osalejal tuvastati depressioon, oleks selle ennetamiseks aidanud ka tunniasasest kehalisest tegevusest nädalas (1).

Mõju rahvatervisele

Juba varasemalt oli teada, et liikumine leevendab depressiooni sümptomeid ja mõjub soodsalt ajutegevusele (2; 3). Uued uuringud näitavad, et liikumise abil saab depressiooni ka ennetada. See mõju avaldub juba minimaalse kehalise koormusega (1). Nii on ka väikestel igapäevastel muutustel inimeste liikumisharjumustes oluline mõju kogu rahvatervisele.

KAS TEADSID? Liikumine aitab paremini toime tulla ka üldise stressiga, parandades meeleolu ja vaimset tervist (2; 3).



(1) Harvey et al 2018. Am J Psychiatry 175:28-36
(2) Chen et al 2017 Front Neuroendocrinol 44:83-102
(3) Nakagawa et al 2020 Int. J. Environ. Res. Public Health 17:614

TÜ liikumislabori teadusnupp



Liikumine aitab ärevusest üle saada



Kolm fakti ärevushäire kohta:

1. Ärevushäire on maailmas 6. kohal olev tervisehäire (3), ulatudes sõltuvalt riigist 3,8-25 protsendini elanikkonnast, krooniliste haigustega inimestel isegi kuni 70 protsendini (4).
2. Eestis on ärevushäirete levimus WHO terviseuuringu andmetel 6,3% (7).
3. Ärevushäirega inimestel on suurem risk haigestuda südameveresoonkonna haigustesse ja 2. tüüpi diabeeti ning see on seotud enneaegse suremusega (2).

Ärevusega seotud tegurid (6):

- vähene liikumine;
- palju istumis-/ekraaniaega;
- kõrgem vanus;
- madalam sotsiaalmajanduslik staatus (madalam haridus ja väiksem sissetulek);
- depressioon.

Uuringud on näidanud, et naised on ärevusele vastuvõtlikumad kui mehed.

Miks regulaarne liikumine? (4; 6)

- aitab vähendada lihaspingeid, kahandades seeläbi ärevuse tunnet;
- tõstab südame löögisagedusest. See muudab ajukeemiat, suurendades oluliselt ärevusvastaste neurokemikaalide kättesaadavust. Neurokemikaalid on ained, mis reguleerivad aju funktsiooni;
- stimuleerib neurogeenseid protsesse, mis on olulised aju õigeks funktsioneerimiseks;
- parandab hipokampuse funktsiooni, mis omakorda parandab reageeringut stressile ning posttraumaatilistele stressihäiretele.

Regulaarse liikumise üldised head mõjud:

- vähendab pinget, stressi ja vaimset väsimust;
- parandab une kvaliteeti;
- annab energiat;
- motiveerib;
- vähendab viha ja pettumust;
- suurendab söögiisu;
- parandab saavutustunnet;
- on tore!



(1) 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Reports, 2018.
(2) Batelaan et al. 2016. Br J Psychiatry, 208(3):223-231.
(3) Baxter et al. 2014. Psychol Med, 44(11):2363-2374.
(4) Kandola et al. 2018. Curr Psychiatry Rep, 20:63.
(5) Schuch et al. 2019. Depress Anxiety, 36:846-858.
(6) Stubbs et al. 2017. J Affect Disord, 208:545-552.
(7) WHO 2010. WHO Health Survey.