

TERVEM ja TURVALISEM Jõgevamaa

9. APRILL 2024

Tervislikud eluviisid on parim investeering

Saabunud kevad on parim aeg alustada tervislike eluviiside ja liikumisharrastusega. Tärkav loodus pakub selleks omaltpoolt igakülgset tuge ja indu. Seda enam, et aprill on südamekuu, kus igaüks võiks ja peaks rohkem mõtlema oma tervisele, eluviisidele ja harjumustele. Millega jätkata, mida muuta.

Meie üldisele tervisele mõeldes pole just põhjust hõisata. Erinev statistika ja andmed tõendavad jätkuvalt, et probleeme on nii füüsilise kui vaimse tervisega. Statistikast, hoiatustest ja manitsemisest on vähe kasu, kui meist igaüks ei teadvusta seda enda jaoks ise. Jõudes tõdemuseni, et tervise eest hoolitsemise on üks parimaid investeeringuid, mida saame tulevikule mõeldes päevast päeva teha.

Hiljuti sai kaante vahele Jõgevamaa tervisedenduse strateegia 2035+, tervisedenduse tegevuskava 2024–2027 ja Jõgevamaa tervise- ja heaoluprofiil 2023. Numbrid, mis meile seal vastu vaatavad, rõõmu ei valmista. Aga et neid muuta teises suunas, see kõik on paljuski meie endi teha.

Alustagem siis sellega kohe täna.

TIIT LÄÄNE,
Jõgevamaa Tervisenõukogu
esimees



JÕGEVAMAA LIIGUB SÜDAMENÄDAL JÕGEVAMAAL Tule ja liigu Oma südame heaks Iga sinu samm loeb!

Kuidas osaleda:

- Vali välja üks liikumispäev, mõtle välja ja tee tegevusi oma kooli/lasteaia/asutuse lähedal!
- Tegevuseks sobib näiteks matk, jalutamine, jooksmine, jalgrattaga liikumine jne.
- OLE LOOV!
- Tee oma liikumistegevusest pilt.
- Osavõtjate vahel loositakse välja auhindu!

IGA SAMM LOEB!

Toimumisaeg

**APRILL
15.-21.**

Jõgevamaal

Täpsem info ja regamine:

JSLKALJU.EE



Südamenädal MUSTVEE MATKAD oma südame heaks!



15. aprill kell 12

Südamenädala avamine Mustvee kultuurikeskuses - mõõdetakse vererõhku ja vere suhkruisaldust ning kolesterooli

- tervislikud ampsud – millised ja mismoodi?
- südameemalise näituse "Süda tuksub ..."
avamine raamatukogus

- koos suundume Mustvee matk 1 – kondimootoriga.

16. aprill kell 17 – Mustvee matk 2 – keppidega

17. aprill kell 17 – Mustvee matk 3 – ratastega

19. aprill kell 12 – Mustvee matk 4 – KÄRURALLI

Oodatud on kõik kärudega emmed.

Matkad saavad alguse kultuurikeskuse eest!

Kontakt: Laidi, 5565 0811.



Jõgeva valla seiklusmatk SÜDAME HEAKS

Loodusmatk Ehavere matkarajal 16. aprillil 2024 algusega kell 18 Luua puukool-arboretiumi parklast

Mõtle juba täna, mida sa saad oma südame heaks teha ja võta sellest maksimum!
Info Keily Moones, tel 5877 4779.

Tule 17. aprillil kell 15

kõndima oma südame heaks

Koguneme Jõgeva linnaraamatukogu ees ja käime läbi raamatukogu endised kodud, endise raamatukogu direktori Sirje Naritsa eesvedamisel.
Info: Kristi Pukk, tel 5819 0899.

Jõgevamaa Koostöökoda ja Spordiliit Kalju kutsuvad Sind koostöös FitSphere'iga

**liituma 15.04–14.05.2024
Jõgevamaa liikumisväljakutsega**

Osaleda saad nii üksi kui meeskonnaga. Oluline on 30 päeva jooksul vähemalt 225 000 sammu teha.

**Koos saab rõõmsate giididega kõndida
24.04 Mustvees, 1.05 Põltsamaal ja
8.05 Jõgeva alevikus õhtul kell 18.**

Täpsem info liikumisväljakutse ning kõnniõhtute kohta:
www.jogevamaa.com



Väärrikas autojuht

Mis vanuseni on ohutu autot juhtida?
Juhtimisõigus ≠ Juhtimisvõimekus

Mõtteainet eakale sõidukijuhile ja tema lähedastele

- Kas olen sõidukijuhina taganud enda ja teiste ohutuse või hoopis ohustan neid?
- Millised on minu ealised iseärasused?
- Kas ja kui kiiresti ma jõuan reageerida?
- Milline on mu juhtimisvõimekus?
- Milliseid ravimeid ma tarbin enne autorooli istumist?
- Kui ma ka teoorias arvan, et olen eeskujulik liikleja, siis kas see kehtib ka reaalses liiklusolukorras?

Iga autojuhi sõiduvõime on seotud juhioskuste ja võimekusega, mitte tema vanusega.

Siiski peab arvestama sellega, et vananemisega kaasneb keha talitluses terve rida normaalseid ja tavapäraseid muutusi – tasakaalu, nägemise (eriti perifeerse ja öise nägemise)

ja kuulmise halvenemine; alanenud reaktsioonikiirus; liigeste ja lülisamba painduvuse langus, ei saa enam nii vabalt pead kõrvale pöörata jne. Kõik see võib halvendada tähelepanu, reaktsioonikiirust ja koordineerimist ning mõjutada turvalist autojuhtimist. Autojuhtimiseks vajalik kompleks „pea-käsi-jalg“ ei toimi nii hästi nagu tahaks.

Tunnetus- ja mentaalses süsteemis tekkinud muutused on üks osa vanadusest. Sel ajal, millal pikaajaline mälu veel ei vähene ja õppimisvõime on just kui samuti olemas, võib märgata lühiajalise mälu puudujääke. On märgatud, et eakas autojuht ei suuda hinnata, mis kiirusega sõidab teine sõiduk või kui palju aega läheb ühe või teise manöövri sooritamiseks. Liikluskeskkond võib pakkuda eakale inimesele liiga palju informatsiooni. Mida vanem on inimene, seda keerulisem on tal tajuda, fikseerida ja analüüsida informatsiooni ning eristada olulist ebaolulisest. Seega on keeruline teha ka õigeid otsuseid.

Haigused, mis segavad ohutut liiklemist

Muutused sensorsetes süsteemides ja mootorikas mõjutavad turvalist auto juhtimist. Eakad juhid ei näe enam nii teravalt nagu noored, erk valgus pimestab neid või inimene

Ohutus algab meist endist

näeb valguse lained lisaks valguseallikale (justkui topelt), ei eristata värve nii hästi nagu enne ega suudeta näha perifeerselt. Pimestamise puhul taastumine võtab rohkem aega.

Lisaks „tavalistele“ vanusega seotud sümptomitele muutuvad vanemas eas sagedasemaks kroonilised haigused nagu südame- ja veresoonehaigused, dementsus või artriit. Kuigi ühe haigusega seotud piirangud saavad sageli kompenseeritud, suureneb õnnetuste oht selgelt mitme haiguse korral. Nende haiguste tõttu võetud ravimid võivad samuti põhjustada unisust ja tähelepanu hajumist ning seeläbi häirida sõiduki juhtimist.

Autojuhtimisele on ohtlikud veresoonte ja südame haigused, mille käigus võib kõikuda vererõhk (kollapsieelne seisund), südamerütmihäired, insult, infarkt jne, mille tõttu inimene võib ootamatult kaotada kontrolli autojuhtimise ja ka iseenda üle. Verevarustusega seotud peaju vereringehäired mõjutavad tähelepanu ja reaktsioonikiirust.

(Järgneb lk 2)

Laiapõhjaline valdkondadeülene koostöö on tervisedenduse alustala

Saabunud kevad on toonud uut hingamist ja tärkav loodus annab elujõudu.

Praegune elu ja aeg meie ümber on pigem keeruline ja igasuguseid muutusi toimub palju ja kiiresti. Aga kui ma hoian iseennast ja oma tervist, siis saan ma hoida ja toetada ka teisi enda ümber. Iga päev saan ma vähemalt ühe väikese tegevuse teha oma tervise heaks – õues liikuda, olla ilma teleri ja muu müra, korrastada oma kodu, ... kui minu ruum ehk minu kodu on korras, on rohkem korras ka minu sisemaailm.

Tervisedenduses, nii nagu igas eluvaldkonnas, on oluline seada eesmärgid, mille järgi tegutseda. Eelmisel aastal käivitas Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus Jõgevamaa tervisedenduse strateegia 2035+ ja tegevuskava 2024–2028 koostamise protsessi. Valminud arengudokumendid seadsid peaeesmärgiks pikendada Jõgevamaa inimeste tervena elatud eluaastaid. Peamine tee peaeesmärgi saavutamiseks on laste ja noorte vaimse tervise valdkonna arendamine. Kuigi meie Jõgevamaa rahvastikku iseloomustab eesti keskmisest suurem eakate osatähtsus, negatiivne rändesaldo, negatiivne loomulik iive – seadsime tervisedenduse fookuse laste ja noorte vaimsele tervisele.



Jõgevamaa tervisedenduse tegevuskava strateegilised alaeesmärgid Jõgevamaa laste ja noorte vaimse tervise riskitegurite vähendamiseks ja kaitsetegurite võimendamiseks on:

- laste sotsiaalsete toimetulekuoskuste toetamine süsteemsete tõendus põhiste sekkumiste kaudu;
- luua ja rakendada vanemlike oskuste toetamise süsteemne protsess;
- luua valdkondade ülene, lahenduspõhine õigeaegse märkamise süsteem;
- luua tugispetsialistide tööd toetav ja arendav omavalitsuste piiride ülene võrgustik.

Koostatud tegevuskava on 4 aastaks (strateegia 12 aastaks ehk 3 x nelja aastased tegevusperioodid) ja esimesed indikaatorid vaadatakse üle 2027.

Me ei pruugi igapäevaselt märgata, aga tervist mõjutavad kõikide eluvaldkondade otsused. Laiapõhjaline valdkondadeülene koostöö on tervisedenduse alustala, kus kõik osapooled – üksikisikud, kogukonnad, asutused ja organisatsioonid – on olulised. M. Käbin tõi Jõgeva maakonna tervise ja heaolu 2022. aasta kokkuvõttes välja, et olulised ennetustegevused vaimse tervise edendamiseks teenuste kõrval on sotsiaalsete kontaktide suurendamine ja isolatsiooni vältimine, huvialategevuse võimaluste arendamine ja taskukohaseks muutmine ning toimetulekuoskuste õpetamine juba varases eas. Ees on ambitsioonikas väljakutse. Rõõmsat meelt ja head tervist meile kõigile!

MAIE PUUSEPP
rahvatervise ja turvalisuse
spetsialist
SA Jõgevamaa Arendus-
ja Ettevõtluskeskus

Traumateadlik lähenemine haridussüsteemis

Trauma on emotsionaalne või psühholoogiline reaktsioon äärmuslikule ja/või traagilisele sündmusele või kogemusele, mis ületab tavapärasest stressitaluvuse piiri. Traumal võib olla sügav mõju inimese vaimsele, emotsionaalsele ja füüsilisele heaolule, mis mõjutab meie tunnetusi, mõtteid, käitumist ja suhteid teistega. See võib olla nii ühekordne sündmus kui ka pikaajaline stressor, mis võib ületada meie võimekust sellega toime tulla, jättes kestvad mõjud nii meie mõtetele, tunnetele kui ka käitumisele. On oluline teadvustada, et trauma võib mõjuda igapäevase elu erinevalt, see sõltub nii olukorrast kui ka igapäevase individuaalsest omadustest ja suutlikkusest tulla toime stressirohkete olukordadega. Igauks meist reageerib trauma (atilistele) kogemustele erinevalt ning reaktsioonid traumaatilistele sündmustele võivad aja jookul muutuda. Laste võimekus trauma tagajärgedega toime tulla ja terveneda sõltub turvalisest keskkonnast, toetavast tugisüsteemist, mõistmisest, lapse arengutasemest. Täiskasvanu toetus aitab lapsel traumast taastuda ja traumast tingitud negatiivseid mõjusid vähendada. See aitab vähendada riski käitumisprobleemide tekkeks, mis võivad tuleneda lapse traumakogemustest. Tugev ja turvaline side ning täiskasvanupoolne tugi aitavad lapsel õppida positiivseid käitumisstrateegiaid ja stressiga toimetulekuoskusi. Usalduslik suhe ja täiskasvanu toetus aitab kaasa tervislike ja toetavate suhete loomisele, arendab lapses usaldust ja avatust teiste inimestega suhtlemisel ning saada sedasi vajalikku abi ja tuge.

Traumateadlik lähenemine haridusasutuses keskendub laste traumakogemuste mõistmisele ja nende toetamisele õpikeskkonnas. See lähenemine põhineb arusaamal, et trauma võib mõjutada laste käitumist, õppimisvõimet ja suhteid. Traumateadlik lähenemine aitab luua turvalise ja

toetava keskkonna, mis soodustab laste heaolu ja arengut ning kus lapsed tunnevad end mõistetuna ja hoolitsetuna.

Projekti "Traumateadliku lähenemise toetamine haridussüsteemis" raames koolitati välja 16 Rajaleidja spetsialisti/kriisimeeskonna liiget, kes said vastava ettevalmistuse ja viivad Eesti erinevates piirkondades läbi TRT ((Teaching Recovery Techniques) mudelil põhinevaid koolitusi koolide ja lasteaedade tugispetsialistidele ning õpetajatele. Projekti eesmärk on edendada traumateadlikku lähenemist haridusvaldkonnas ning toetada haridusasutuste võimekust reageerida traumakogemustega õpilaste vajadustele.

Projekti peamine tegevus on suunatud traumateadlikkuse tõstmisele haridussüsteemis. Selleks viiakse läbi koolitused ja seminarid haridusasutuste personalile, sealhulgas õpetajatele, koolipsühholoogidele ja tugispetsialistidele. Koolituste käigus jagatakse teadmisi ja praktilisi oskusi traumateadliku lähenemise kohta, mis võimaldab haridusasutustel paremini mõista ja toetada traumakogemustega õpilasi.

Koolituse tellimiseks oma kooli ja/või lasteaeda võta julgelt ühendust kas telefoni

või e-kirja teel Rajaleidja Kesk-Eesti büroo juhiga. Koolitus on haridusasutustele tasuta.

Projekti rahastatakse Euroopa Majanduspiirkonna ja Norra toetuste 2014–2021 programmi "Local Development and Poverty Reduction" raames ning projekti elluviijaks on Haridus- ja Noorteamet koostöös Laste ja Noorte Kriisiprogramm MTÜ-ga. Projekti tegevused on seotud riiklike/valdkondlike arengukavadega, nagu Eesti 2035 strateegia, haridusvaldkonna arengukava aastani 2035, noortevaldkonna arengukava aastani 2035 ja teised asjakohased dokumendid.

Rohkem infot projekti tegevuste kohta on leitav <https://rajaleidja.ee/trauma/>

Rajaleidja on üle-eestiline võrgustik ja me pakume tasuta õppenõustamise teenuseid lastele ja õppijatele ning neid haridustele toetavatele täiskasvanutele – lapsevanematele, õpetajatele, tugispetsialistidele jt. Rajaleidja võrgustikul täitub sel aastal kümme tegutsemisaastat! Rajaleidja keskusesse saab nõustamisele tulla vaid siis,



kui nõustamisaeg on eelnevalt kokku lepitud.

Jõgeval leiad meid Jõgeva riigimajast aadressil Suur tn 3. Nõustamisaja saab broneerida meie kodulehel www.rajaleidja.ee või helistades telefonil 735 0700.

ELO PALMISTE
Kesk-Eesti büroo juhataja
(Rajaleidja)
Haridus- ja Noorteamet
Tel 5885 3642
elo.palmiste@harno.ee

Rajaleidja 10

Jõgevamaa Nõustamiskeskuses pakutakse Jõgeva valda sissekirjutatud abivajajatele 31. detsembrini nõustamisteenuseid, Pargi 3 Jõgeval:

1. psühholoogilist nõustamist
60 eurot 45 min

2. pereteraapiat
70 eurot 45 min

3. psühholoogilist abi
50 eurot 45 min

4. kogemusnõustamist
40 eurot 45 min

5. muusikateraapiat
50 eurot 45 min

Nõustamisi toetab Sotsiaalministeerium 70% ulatuses. Kliendi omaosalus 30%.

Aja kokkuleppimiseks helistada 522 8025, kirjutada mairepuss@gmail.com, võtta ühendust FB-s Jõgevamaa Nõustamiskeskus või Maire Püss.

Ohutus algab meist endist

Diabeetikul võib kõikuda veresuhkur, mille tõttu ta võib vajuda diabeetilisse koomasse ka näiteks autojuhtimise ajal. Selgroo ja liigeste probleemid piiravad autojuhi vaba asendit, mille tõttu autojuhi mootorika ja asend muutub. Samuti tasakaaluhäired, krooniline valu. Lisaks tuleb arvestada dementsuse, epilepsia ja unisusega. Epilepsia puhul tekib inimesel ootamatu lihaskramp, mille tõttu inimene võib kaotada teadvuse ja sattuda liiklusõnnetusse.

Kuidas hinnata oma juhtimisvõimekust?

Ühest vastust sellele küsimusele ei ole. Pidage nõu oma perearstiga – arutage mida teha, et autojuhtimine oleks võimalikult turvaline endale ja kaasliiklejatele, kas diagnoositud haigus(ed) ja määratud ravim(id) mõjutavad sõiduki juhtimist või kas oleks mõistlikum autojuhtimine lõpetada. Rääkige avameelselt ka oma lähedastega, küsige mida nad arvavad. Oluline on haiguste ja kasutatavate ravimite hindamine liiklusohutuse vaatepunktist.

Soovitused eakamale sõidukijuhile:

Vananemisega kaasnenud muutustega peab arvestama ning sestap valima aeglasema ja ettevaatlikuma sõidustiili.

- Kiirustamine tõstab liiklusõnnetusse sattumise riski.

Varuge oma sõitude jaoks alati piisavalt aega.

- Minge liiklusesse puhanuna, siis märkate tekkivaid ohte paremini. Puhunud inimese tähelepanuvõime on väsinu omast tunduvalt kõrgem.
- Tehke igapäevaselt harjutusi, et tõsta keha füüsilist aktiivsust ja painduvust.
- Istuge autorooli puhanuna ja hea enesetundega, vältige liigtühja või liiga täis kõhtu.
- Sõitke pigem päeval ja heades ilmastikuoludes.
- Planeerige oma teekond nutikalt - valige ohutum, hästi valgustatud tänavate, lihtsamate ristmikite ja parkimisega marsruut. Mida vähem vasakpöördeid seda ohutum!
- Vältige sõitmist võõras keskkonnas ja liiklusummikute ajal.
- Vananedes muutub kuulmine nõrgemaks või vahel ka olematuks, mille tõttu ei kuulu teiste sõidukite signaale, läheneva rongi signaali ja alarmsõidukite sireeni. Vältige juhtimise ajal jutuajamist, raadiokuulamist või mobiiltelefoni kasutamist, nii on kogu tähelepanu vaid liikluses.
- Vältige pikki, mitmenädalasi kuni mitmekuiseid pause autojuhtimisel. Omandatud sõiduvõime ja asjalikkus on kiired kaduma, ilmnedu võivad ka auto tehnilised probleemid.
- Hoidke suuremat pikivahet eessõitva sõidukiga, nii jääb vajadusel piisavalt aega reageerimiseks.

- Uut autot ostes soetage võimalusel automaatkäigukastiga auto. Lisaks eelistage sellist masinat, kus on olemas nutikad juhiabisüsteemid.

DIANA OKAS,
Transpordiameti ohutuse ja ennetustöö osakonna ekspert



Pexels, Andrea Piacquadio

Kui küüslaugust jääb väheks



TERVISEKASSA

Perearsti nõuandetelefon

1220

Helista julgelt 24/7

Välismaal vali +372 634 6630

Helistades 1220, sõltub kõne maksumus telefonioperaatori hinnakirjast. Vaata hinnainfot 1220.ee

Perearsti nõuandeliin 1220

41% Eesti elanikest on helistanud ööpäevaringsele perearsti nõuandetelefonile 1220. Millal helistada numbrile 1220?

Perearsti nõuandetelefon on abiks näiteks siis, kui:

soovid teada saada, kas tervisemure korral on vältimatu pöörduda erakorralise meditsiini osakonda, perearsti poole või saab olukorra lahendada koduste vahenditega; terviseprobleem tekib väljaspool tööaega, puhkepäeval või riiklikel pühadel; viibid väljaspool kodukohta või oled välismaal ega saa oma perearsti poole pöörduda (välismaalt helistamiseks tuleb valida +372 634 6630).

Mida teha enne numbrile 1220 helistamist?

Kraadi ennast või abivajajat, et nõustajal oleks lihtsam nõu anda (eriti oluline väikelaste puhul!); võimalusel mõõda vererõhku ja pulsisagedust ning pane näitajad paberile kirja; kui tarvitad ravimeid, siis ole valmis nõustajale nende kohta infot andma; hoia paber ja pliiats käepärast, et saaksid vajadusel koduse ravi juhised kirja panna; hoia võimalusel enda ID-kaart või pass käeulatuses.

Perearsti nõuandetelefoni kaudu nõustamine toimub ööpäevaringselt, ka nädalavahetustel ja riiklikel pühadel. Isikustatud konsultatsiooni on võimalik saada argipäeviti kell 8–22 ning nädalavahetustel ööpäev ringi.

1220 nõuandetelefoni kõnekeskuses töötab 33 meedikut üle Eesti, kellest suur osa töötab iga päev perearsti, pereõena, aga ka kiirabis või erakorralise meditsiini osakonnas. Kõik nõustajad on meditsiinilise hariduse ja rikkaliku kogemuste pagasiga. 1220 nõuandetelefoni eksperdid teevad koostööd ka häirekeskusega. Vajadusel ühendab perearst kõne otse kiirabiga, kui inimene peaks vajama kohest meditsiinilist sekkumist. Samuti saab häirekeskus suunata kõnesid nõuandetelefonile olukorras, kus helistaja vajab lihtsalt tervisenõu.

TERVISEKASSA

TERVISEKASSA

Tiina Mitt / Läbinud ravi 2018

Mina olen

ELAV TÕESTUS

Varakult avastatud haigust on lihtsam ravida.

TULE RINNAVÄHI SÕELUURINGULE!

2024. a on tasuta uuringule kutsutud kõik naised sünniaastaga 1950, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974.

sõeluuring.ee

Elu on ees

Mammograafiabusside ajad Jõgevamaal:

- **Jõgeval, Jõgeva kultuurikeskuse ees, 15.–19.07.2024**
Registreerida telefonil 731 9411
- **Põltsamaal, Põltsamaa kultuurikeskuse ees, 22.–26.07.2024,**
Registreerida telefonil 731 9411
- **Palamusel, Suur Paunvere Väljanäitus ja Laad, laadaalal, 14.09.2024**
Etteregistreerimist ei ole

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



Kaasrahanud Euroopa Liit



Eesti tuleviku heaks

Kodus saab viga ja võib jääda abituks hirmuäratavalt palju eakaid



Tervishoiu- ning sotsiaalabi-süsteemi ja päästeameti jaoks on kodused vigastused ning seetõttu hätta jäävate inimeste aitamine kujunemas järjest mahukamaks. Kodukeskkonna ohutumaks kujundamine aitab kukkumisi või vähemalt nende raskemaid tagajärgi ära hoida. Vähem tähtis pole õnnetusest varakult teada saamine ning kiire vigastatu koju sisse pääsemine.

Päästeameti väljakutsete kasv kodus terviserikke saanud ja/või kukkunud vanemaaliste inimeste abistamiseks näitab tõsist murekohta. Päästjaid kutsuvad appi lähedased ja sotsiaalhooldus- või kiirabitöötajad siis, kui lukus ukse tõttu abivajaja juurde sisse ei saada või vajatakse abi patsiendi transpordil kiirabiautosse. Sage on olukord, kus kukkunud inimesel endal pole võimalik kohe abi kutsuda ning kui lähedaste ja naabritega tihedam suhtlemine puudub, siis saadakse õnnetusest teada tunde või halvemal juhul isegi päevi hiljem. Selle tõttu kaotatud aeg võib kannatanule eluohtlikuks kujuneda. Kõigil taolistel juhtumitel peavad päästjad nen-

tima, et kroonilise haiguse või puudega üksi elavate inimeste elukorralduses on hädaabi vajadusest teavitamine või teada saamine läbi mõtlemata.

Reeglina on kodus kukkunud ja abitult põrandal lebal abivajajal telefon jäänud kapile või teise tuppa ning õnnetusest saadakse teada alles tänu naabritele või juhuslikele möödujatele, kes inimese appikarjeid või kortermajas näiteks radiaatori kolistamist kuulavad. Isegi kui naabril või lähedastel on olemas varuvõtmed, võib abi andmine venida selle pärast, et võtmed on seespool ees ja väljast ei saa võtmega lukku lahti. Kui pole aega lukuabi kutsuda, siis peavadki päästjad ukse kangi, metallilõikuri või muu tööriista abil avama. Mõnikord

õnnestub päästjatel siseneda läbi avatud akna.

Valdavalt on kodus kukkumisega seotud väljakutsete keskmes eakamad inimesed. Viimaste andmete põhjal on nendest 83% üle 65-aastased ja abivajaja keskmiseks vanuseks 77 aastat. Vanim abivajaja on olnud 102-aastane.

Ennetustöös on alati oluline ohtude varajane märkamine, millesse saavad panustada eeskätt nii potentsiaalse abivajaja lähedased, kui ka igapäevaselt eakate või puudega inimeste abistamisega tegelevad asutused.

Päästeamet kutsus üles oma liikumisraskuste ja terviserikkeohuga üksi elava lähedase

77-aastane

krooniliste haigustega ei saa püsti elab üksi

elab korterelamus kukkunud voodist, tualetis/vannitoas

liikumisraskustega/puudega/ratastoolis/voodihaige

! 39-s kodus käisid päästjad eelmisel aastal kukkumise tõttu abiks rohkem kui ühel korral

Kodukeskkonna kukkumised perioodil 2019-2023



2023. aastal sagenesid väljakutsed, mille puhul inimesed vajasisid päästjate abi kodukeskkonnas kukkumiste tõttu.

kodusid üle vaatama, et neid ohutumaks muuta. Seda saab teha mööbli ümber paigutamise, lahtiste vaipade põrandale kinnitamise või eemaldamise, uksepakkude eemaldamise, käsipuude vajalikesse kohtadesse monteerimise ning muu taolisega. Asjatundlikku nõu selleks saab küsida omavalitsuse sotsiaalabiosakonnast või puuetega inimeste abivahendite müügi ja laenuusega tegelevatelt ettevõtetelt. Peale füüsilise keskkonna parendamise on oluline läbi mõelda, kuidas lähedaste, naabrite või häirekeskusega ühendust saab. Lihtsam viis selleks on alati kodus telefoni kaasas kanda ning olulised numbrid kiirvalikusse salvestada.

Viivitamatu abi saamiseks:

- Lepi lähedase või naabriga kokku igapäevased regulaarsed suhtlusviisid. Nii saavad teised veenduda, et sinuga on kõik korras.
- Hoia pidevalt häirenupu või telefoni enda juures (küljes).
- Võimalusel varusta kodu häiret saatva liikumisanduriga.

ELARI KLIIMAN
Lõuna päästkeskuse ennetusbüroo ennetuspartner