



## Vaimsest tervisest Kuidas vabaneda üksildustundest?

Kõige tõhusam viis, mis kõlab esmapilgul ka lihtsasti, on tegutsemine. Kuid just tegutsemine võib pikalt üksildustundega elanud inimese jaoks olla väga raske, sest suure tõenäosusega ollakse samal ajal ka kurvameelne ja kadunud on lootus midagi muuta. Ent just kõige lihtsamad ja pealtnäha väikesed muudatused oma igapäevases elukorralduses ja mõttemaailmas aitavad sammhaaval üksildusest vabaneda! Seega – kui oled depressiivne või tunned ennast kurnatuna, siis alusta ühest või kahest muudatusest koos. Ilmselt kestab see protsess pikka aega – mõnest nädalast mitme kuuni –, kuid lõpptulemus väärrib küünlaid.

**Võta ise inimestega ühendust.** Ära eelda, et keegi ei taha sinuga suhelda. Kui sa oled varem kellegagi hästi läbi saanud, siis tõenäoliselt kehtib see ka praegu. Suhted jäävad soiku erinevatel põhjustel, näiteks kiire elutempo tõttu. Hiljem võib tekkida mingi ebalus, et äkki ta ei tahagi enam minuga suhelda. Tõenäoliselt tahab.

**Mine kodust välja.** Enamik inimesi vajab heaks enesetundeks uusi kogemusi ja suhtlemiste inimestega. Ennast üksildasena tundev inimene on tihti peale masendunud ja pigem kodus nelja seina vahel, mis süvendab halba

enesetunnet veelgi. Seepärast on väga oluline, et lähed kodust välja ja suhtled teiste inimestega kasvõi põgusalt. Näiteks pargis jalutades ära istu eraldi pingile, vaid leia koht teise üksi istuva inimese lähedusse ja vaheta temaga paar lausetki. Kunagi ei tea, millisest põgusast tutvusest sünnib uus sõprus. Planeeri tegevusi ette Võta kasutusele (kalender)märkmik ja planeeri oma nädala või ka kuu tegevused ette. Pane kirja ka jalutuskäigud, tuttavatega kohtumised, raamatukogu või muuseumi külastamine, ammusele tuttavale helistamise aeg – nii on alati midagi, mida oodata, ega teki tunnet, et elu on tühi ja kõik päevad ühesugused.

**Osale ühistevõetustes.** Üks viis leida uusi tutvusi, kogeda midagi uut ja ühise asja ajamise head tunnet on teha midagi kellegagi koos. See keegi võib olla vana hea tuttav või lausa võõrad inimesed. Eestis on igas maanurgaski suhteliselt head võimalused nii ringides osalemiseks kui ka uute teadmiste omandamiseks. Kohaks võib olla kodulähedane kool või päevakeskus, raamatukogu, väärikate ülikooli loengud, mingi vabatahtlik töö. Näiteks kui sul endal pole lemmiklooma, aga naabrinaine vajaks aeg-ajalt oma looma hooldamisel abi, on see suurepärase võimalus tõsta tuju nii endal

kui naabril. Loomade siirus ja isetu poolehoid on midagi, mis aitab üksildust nii vähendada kui ka ennetada. Võimalusi tegutsemiseks on tohutul, tasub vaid silmad-kõrvad lahti hoida. Eriti mugav on infot leida muidugi internetist või küsida erinevat teavet kohalikust raamatukogust. Ekraanivõõristus ei tulene vanusest, vaid võimalikust vähesest kokkupuutumisest. Kes hakkab erinevaid rakendusi kasutama, harjub sellega. Eriti tänuväärne on sotsiaalmeedias suhtlemine neile, kelle liikumisvõimalused on piiratud.

**Hinda seda, mis sul on.** Mida vanemaks inimene saab, seda enam mõtleb ta sellele, mis on kunagi olnud, mida on tehtud ja mis tegemata on jäänud. Ainult minevikus sobrades võib kiiresti kibestuda ning tekkida elust ja õnnest ilmajäämise tunne. Just seepärast tasub vaadata ja näha, mis praegusel ajal on head pakkuda. Igas päevas leidub killuke päikest. Ja see on juba suur väärtus.

**Kui on mure, võta kohe ühendust**  
Kui sa ei tea enam, kuidas edasi minna, mida enda aitamiseks ette võtta, kellega rääkida või millise spetsialisti poole pöörduda, räägi oma perearstiga. Perearstilt saad abi ka näiteks unumishäirete korral.

**H**ea lugeja! Sinu käes on esimene Viljandimaa tervisenõukogu poolt koostatud leht, milles toome lugejani tervise- ja turvalisuse alast infot, mõeldes eelkõige 65+ elanikkonnale. Juttu tuleb vaimse tervise hoidmisest, dementsusest, eakatele mõeldud teenustest, nõu antakse pimedal ajal liiklemisest, ohutust kütmisest ja kriisideks valmistumisest.



**KÄRT RUSSAK,**  
rahvatervise nõunik,  
Viljandimaa Omavalitsuste  
Liit



## Kriisideks valmistumine on uus normaalsus

Päästeameti tellimisel hiljuti valminud elanikkonna kriisilukordadeks valmisoleku alase teadlikkuse indeksiuringu tulemustest nähtub, et elanike teadmised on viimasel paaril aastal vähehaaval paranenud. Sellele on muuhulgas kindlasti kaasa aidanud 2020. aasta alguses Eestisse jõudnud koroonapandeemia. Aga samuti ka viimastel aastatel ilmastikuvõngestustest või rikest tehnilises taristus põhjustatud laiaulatuslikud elutähtsate teenuste katkestused. Meenutagem siinkohal kasvõi 2019. aastal Lõuna-Eestit tabanud tormi-iiile või käesoleval aastal Jõgeva linna elektrialajaamas toimunud tulekahju. Mõlema sündmuse tagajärjel leidsid tuhanded inimesed end olukorrast, kus tuli pikema perioodi vältel iseseisvalt hakkama saada ilma elektri-, vee- ja soojavarustuseta. Nende kogemuste kaudu on uuringu andmetel veidi paranenud nii elanike teadmiste kui ka tegevuste ja oskuste osa. Ennekõike on inimesed saanud seeläbi harjutada hoiatuste ja käitumisjuhiste järgimist.

Uuringust selgub ka, et varasemast enam usutakse kriisilukorra tekkimise võimalikkusesse ning saadud kogemuste toel ollakse kindlamad ka võimes iseseisvalt lühikese perioodi vältel hakkama saada. Samas elanike varustatuse tase kriisilukorras hakkama saamiseks on endiselt vilets ning haavatavamateks sihtrühmadeks on täna jätkuvalt muukeelsete, 65-aastased ja vanemad ning linnaelanikud, ennekõike kortermajades elavad inimesed.

Paremad teadmised ja hakkama saamise võime kasv ei tule iseenesest. See on ühiskonna kõigi osapoolte ühine jõupingutus. Riigiinstitutsioonide kõrval on tähtis roll ka elanikel ja kogukonnal. Igaühe jaoks on oluline selgeks teha, mis võib just sind ohustada, kuidas ohte ära tunda ja nende korral käituda. Aga mõelda tuleb meil kõigil ka lähedaste, eakate ja naabrite hakkama saamise ning nende aitamise peale.

Lisaks peavad kõigil olema olemas kodused varud ja abivahendid – kaua säilivad ja kergesti valmistatavad toiduained, meditsiinivahendid, raadio, akupank jms. Paljude inimeste seas levivat mõtteviisi „minuga ei juhtu“ tuleb muuta. Kriisideks valmistumisest peab igaühe maailmapildis saama uus normaalsus.

Kuigi elanike kriisivalmidus on samm-sammult paranemas, ei ole need sammud veel siiski piisavalt pikad, et tulemusega rahulduda ja loorberitele puhkama jääda. Elanikkonnakaitseasutusena panustab päästeamet koos partneritega järjest rohkem, et toetada, aidata ja õpetada elanikke Eesti kriisivalmiduse ja turvalisuse paremaks kujundamisel.

**Johannes Komissarov**

Lõuna päästekeskuse  
ennetusbüroo peaspetsialist



Tutvu käitumisjuhistega [www.olevalmis.ee](http://www.olevalmis.ee) või „Ole Valmis“ mobiilirakendusest. Küsimuste korral helista riigiinfo telefonile 1247.

### Muud kohad, kust abi saada:

- **Abitaja.ee** (Abitaja on konfidentsiaalne, tasuta telefoniliin üksikutele, eakatele ja erivajadustega inimestele üle Eesti. Abitaja viib abivajaja kokku talle sobiva vabatahtlikuga, kellega regulaarselt suhelda).
- **hingehoid.ee**
- **jututaja.ee**; (+372) 5683 0646. Jututajad on valdavalt 15–26-aastased noored, kes veedavad hea meelega aega eakaga. Näiteks võivad nad koos minna jalutama, mängida malet, lugeda raamatut, poes käia, muusikat teha või lihtsalt vestelda.

**Kui tegemist on kiireloomulise ja suure murega, siis otsi abi all olevate kontaktide kaudu:**

- Ohvriabi kriisitelefoni 116 006 (24h).
- Ohvriabi teenuste kohta saad infot [info@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:info@sotsiaalkindlustusamet.ee)
- Hingehoiutelefoni 116 123 (24h).
- Eluliini: 655 8088 (eesti), 655 5688 (vene). Iga päev kell 19–07.
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Viljandis: 435 4255 (24 h) Jämejala, Pargi tee 6.

# Muudame koos eakate ja erivajadustega inimeste elu turvalisemaks!



Sotsiaalministeeriumi tellimisel korraldab Eesti Külaliikumine Kodukant läbi projekti "Vabatahtlike rakendamise koostöömudeli testimine hoolekandesüsteemis ja üle-eestiliselt rakendatava koostöömudeli väljatöötamine".

## ▪ Kas teenus on samalaadne, mis koduhooldus?

Ei, järgnevalt on välja toodud tegevused, mida pakume:

- **saatjateenus** koduväliste sotsiaalsete tegevustega tegelemiseks ja kultuuritarbimiseks;

- **tugiteenus** lihtsamate kodutööde tegemisel, mida abisaaja üksi ei teeks, aga koos toetajaga oleks (kasvõi osaliselt) võimeline tegema (nt arsti juures saatmine, poeskäigul kotikandmine või

teejuht, kui on nt tegemist mäluhäiretega inimesega);

- **seltsilise teenus** (nt arutelud, infovahetus, lugemine, käeline tegevus, aju stimuleerivad harjutused, füüsilised harjutused).

## ▪ Mis on vabatahtlike tegevuse eesmärk abivajaja juures tegevuses?

Vabatahtliku pakutavate tegevuste eesmärk on abisaajal heaolu ja turvatunnet pakkuda ning seeläbi

abisaaja lähedastele toeks olla. Tähtis on abivajajat vastavalt tema võimetele innustada ja tema elu positiivselt mõjutada. Tõestatud on, et vanemas eas vastastikku rahuldust pakkuv ning tulemuslik sotsiaalne aktiivsus vähendab depressiivsuse sümptomeid (*Croezen et al 2013*).

## ▪ Mis on maakondliku koordinaatori tegevused?

Omavalitsuselt saadud info põhjal külastab maakonna koor-

dinaator abivajajat, täpsustab tema soovid ja vajadused, otsib ja leiab talle abistaja, korraldab eelneva kogemusega vabatahtlikule vestluse ja seejärel kahepäevase koolituse. Vabatahtlikud saavad koolitusel teadmised sotsiaaltöö eetikast ja vabatahtlikult oodatavatest tegevustest.

Koordinaator vestleb vabatahtlikuga selgitades ees seisvaid tegevusi ja veendumaks vabatahtliku heas tahtes. Koos vabatahtliku endaga kontrollib koordinaator karistusregistri väljavõtet, et vältida ebaeetilised riskid tulevases töös.

Oluline on abistatava ja vabatahtliku kokkuvõime, nende sobivuse väljaselgitamine ja kui sobivus on olemas, siis selgelt tegevustes kokku leppimine ja nende kirjapanek lepingus.

Koordinaator hoiab töös maakonna vabatahtlike võrgustiku, toetab neid leides motivatsioonivõimalusi, külastab abistatavaid ja on vajadusel kõigis üleskerkinud küsimustes kontaktisikuks abistatavatel, vabatahtlikele ja projekti juhtivale meeskonnale, Külaliikumisele Kodukant.

## ▪ Kuidas saavad selle kirjutise lugejad soovi korral küsida endale (oma lähedasele) (65+) või erivajadusega inimesele kirjeldatud toetavat teenust?

Selleks on kaks võimalust:

- Anda teada oma (oma lähedase) soovist ja vajadusest oma omavalitsuse sotsiaaltöötajale, kes informeerib maakonna koor-

dinaatorit.

- Anda teada oma (oma lähedase) soovist ja vajadusest Viljandimaa koordinaatorile: Ene Saar, tel 507 0846, e-kiri enesaar0404@gmail.com, kes suhtleb omavalitsuse sotsiaaltöötajaga ja tegutseb edasi teie (teie lähedase) huvides.

Eeldame, et töö käigus ehk vabatahtliku ja abivajaja regulaarsete kohtumiste käigus levib positiivne kogemus suust suhu ning leidub veel abivajajaid, kes soovivad vabatahtlike teenuseid. Sellest saab igaüks anda teada kas omavalitsusele või koordinaatorile.

## ▪ Kuidas saavad enda abi pakkuja kirjeldatud tegevusteks vabatahtlikud?

- Anda teada oma koostöösoovist Viljandimaa koordinaatorile: Ene Saar, tel 507 0846, e-kiri enesaar0404@gmail.com, kes võtab seejärel ühendust ja jätkab eesmärgipäraselt tegevust.



Ene Saar,  
Viljandimaa koordinaator

# Milliseid koduteenuseid pakub eakatele Viljandi haigla?

Koduteenused on mõeldud patsientidele, kel ei ole võimalik haigla juurde tulla, näiteks mõõdukas või raske liikumishäire, põetud insuldi või trauma tõttu. Koduteenused on inimestele tasuta. Vajalik on arsti saatekiri.



## Kadri Oras

SA Viljandi Haigla koduteenus-  
te osakonna juhataja

**Koduõendus** – koduõend käivad patsiendi kodus tegemas õendusprotseduure (sidumised, vererõhu mõõtmised, ravimite võtmise korraldamine, nõustamised). Koduõendusteenusel pääseb arsti saatekirjaga, nt haiglaravilt koju saades või perearsti poolt suunates. Viljandi haiglal on 12 koduõde. Eelmisel aastal lisandus koduõendusele **koduhaigla teenus** ehk „haigla sinu kodus“, kus patsientide käsutuses on nii koduõde kui vajadusel ka arst, kes konsulteerib nii koduõde kui patsienti üle telesilla tahvelarvuti abil, mis koduõel koduviisiidil kaasas. Seda teenust rakendatakse patsientidele, kelle tervislik seisukord vajab haiglaravi, aga kes erinevatel põhjustel ei saa või ei taha olla haiglamajas. Sel juhul tuleb haigla neile koju, tehes haigla protseduure. See on lühiaegne teenus, nagu haiglaravi ikka.

**Praegu teevad koduõend aktiivselt ka koduseid vaksineerimisi.** Vaksineerimistunnistusega koduõed tegid kevadise koroonalaine ajal üle saja koduse vaksineerimise inimeste juures, kellel liikumine oli raskendatud. Praegu on vaksineeritutele vaja teha tõhusustdoosid, mille tegemisega alustavad koduõed lähapäevil. Sel aastal teeme koduses ka gripivaksineerimisi. Tavaliselt informeerivad perearstid patsiente, et koduõed on valmis appi tulema, aga samas võivad inimesed ka ise perearstilt selle võimaluse kohta pärida.

**PAIK** tegeleb kodus elavate krooniliste haigustega patsientide ravi koordineerimise ja nõustamisega. PAIK tervisejuht aitab meeldetuletustega ja suunab patsienti vajalikele uuringutele, eriarsti vastuvõttudele ja hoiab tervisel silma peal. PAIK pakub patsientidele pikaajalisemat abi, mis võib kesta aastaid.



## Erli Lond

SA Viljandi Haigla  
Taastusravikliiniku juhataja kt

Viljandi haigla taastusraviosakond pakub **kodufüsioteraapia ja kodutegevusterapia teenust**. Koduteenused on mõeldud patsientidele, kellel on mõõdukas või raske liikumishäire, mistõttu ei ole tal võimalik haigla juurde tulla (näiteks põetud insult, traumad, proteesiga käima õppimine). Sageli määrab arst patsientidele, kes on haiglas aktiivset taastusravi saanud, haiglahärgselt koduse füsioteraapia ja just selle eesmärgiga, et patsient saaks kodus iseseisvalt hakkama ja kodustes tingimustes ise edasi treenida.

Saatekirja annab kas perearst või eriarst. Tavaliselt teeb perearst suunamise taastusravile, kes hindab olukorda ja otsustab, kas patsiendile sobib koduteenus, statsionaarne taastusravi haiglas või hoopis ambulatoorne ravi ehk haiglas füsioteraapias käimine. Vahendeid on taastusravikliinikus palju rohkem, koduse teenuse juures kasutatakse ainult kodus olemas olevaid teraapiavahendeid.

**Koduteenuse eesmärk on õpetada patsienti kodus keskonnas hakkama saama.** Näiteks juhul, kui patsient on insuldi põdenud, kuidas ta oma voodist liikuma saab, millised abivahendid võiks kodus veel olemas olla (tugikäru, kargud vms), kuidas patsient kodus ühest kohast teise liigub, kuidas ta saab pesema või õue minna, kuidas treppidest käia jne. Kõigi selliste tegevuste ja juhendamistega tegeleb nii füsioterapeut kui tegevusterapeut. Nad õpetavad, milliseid harjutusi võiks koduste vahenditega teha, mida saavad lähedased koju muuretseda – näiteks kummilint, hantlid, pall. Tegevusterapeut annab kodu kohandamise nõu ja infot selle kohta, kust abivahendeid on võimalik hankida, ning õpetab lähedasi, kuidas nemad aidata saavad.

Me osutame teenuseid Viljandi linnas ja lähiümbruses (kuni 15 km). Kui sõidud on pikad, siis on patsiendil mõistlikum tulla statsionaarsele taastusravile.

# Räägime dementsusest

Vaimse võimekuse kergekuju-line vähenemine on vanemas eas loomulik ning see on seotud meie peaaegu aset leidvate muutustega. Loomuliku vananemisega kaasnevad loomulikud muutused nagu aeglustunud mõtlemine ja reaktsiooniaeg, vähenenud tähelepanu ja kontsentratsioonivõime ning õppimise võime ja õpikiirus.

**Mis on aga normaalse vananemise, kerge kognitiivse häire ja dementsuse erinevused?**

Dementsus on mälu ja teiste vaimsete võimete ja igapäevategevustega toimetuleku süvenev halvenemine määrani, kus inimene vajab kõrvalist abi. Dementsuse sümptomeid kutsuvad esile kahjustunud närvirakud peaaegu ning nende väljendumine sõltub sellest, millises ajupiirkonnas närvirakude hävimine parajasti peamiselt kulgeb. Dementsus ei ole vananemise normaalne osa.

**Kelle poole pöörduda?**

Kui tunned, et sinu mälu on viimasel ajal halvenenud ning märkad teisi dementsusele viitavaid sümptomeid, pöördu kindlasti oma perearsti poole. Põhjalikemate uurimiste vajadusel suunab perearst edasi neuroloogi või psühhiaatri vastuvõtule.

**Miks on diagnoosimine vajalik?**

Dementsuse varajane avastamine ja diagnoosimine aitab paremini säilitada elukvaliteeti:

- ravimid aitavad mõningatel juhtudel aeglustada haiguse kulgu;
- 10% dementsuse juhtumitest on ravitavad (n-õ pöörduvad dementsused);
- täpne diagnoos aitab spetsialistidel luua abivajajale ja tema lähedastele personaalse sekkumiskava;
- dementsusega inimene ja tema lähedased saavad teha tulevikuks teadlikke otsuseid oma elu, tervist ja heaolu puudutavatel teemadel.

Eestis elab üle 21 000 dementsusega inimese.

Dementsus ei puuduta ainult haiget ennast, vaid mõjutab oluliselt ka pereliikmete elukvaliteeti.

**ERINEVATE TEENUSTE JA ABI SAAMISEKS PÖÖRDU:**

- kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakonna poole: [www.eesti.ee/est/kontaktid/kohalikud\\_omavalitsused](http://www.eesti.ee/est/kontaktid/kohalikud_omavalitsused)
- sotsiaalkindlustusameti poole: [www.sotsiaalkindlustusamet.ee](http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee)
- Dementsuse Kompetentsikeskuse poole: [www.eludementsusega.ee](http://www.eludementsusega.ee)

## INFORMATSIOON:



**Patsiendijuhend „Info Alzheimeri tõvega inimestele ja nende lähedastele“.**  
**Ravijuhend „Alzheimeri tõve diagnostika ja ravi“:** [www.ravijuhend.ee](http://www.ravijuhend.ee)  
**Kohaliku omavalitsuse korraldatavad sotsiaalteenused:** [www.sm.ee/et/kohaliku-omavalitsusekorraldatavad-sotsiaalteenused](http://www.sm.ee/et/kohaliku-omavalitsusekorraldatavad-sotsiaalteenused)  
**Riigi korraldatavad teenused:** [www.sm.ee/et/riigi-korraldatavad-teenused](http://www.sm.ee/et/riigi-korraldatavad-teenused)

## 10 dementsusele viitavat ohumärki

- Mäluprobleemid**
- Raskused tuttavates olukordades**
- Keelekasutusega seotud probleemid**
- Desorientatsioon ajas ja kohas**
- Halvenenud otsustusvõime**
- Raskused loetust/kuuldust arusaamisel**
- Asjade valesse kohta paigutamine**
- Muutused meeleolus ja käitumises**
- Ruumitajuhäire**
- Eemaldumine tööst ja sotsiaalsetest tegevustest**

# Tervislik, tasakaalustatud toitumine hoiab mõtlemise selge ja emotsioonid korras



Kristi Kiiman  
toitumisenõustaja

Vananemine on lahutamatu ja loomulik osa elust ja imeline on vananeda tervena. Kahjuks näitavad rahvastiku uuringud, et vananemisega kaasnevad tihti terviseprobleemid. Krooniliste haiguste ja muutuste tekkemehhanisme on põhjalikult uuritud ja leitud, et seos söömisharjumuste ja tervise vahel on tugev. Mida jälgida oma söömisharjumustega seoses, et oleks rõõmu ja selget meelt vananemiseks?

Füüsilise aktiivsuse vähenemise tõttu võib vananedes normaalkaalu säilitamiseks tekkida vajadus toiduportsjonite vähendamiseks. Toitainete vajadus aga ei vähene. Vananedes vajame samal hulgal või erinevate haigusseisundite tõttu isegi rohkem toitaineid kui noortena, et vältida puudust, mis võib viia vaimsete või füüsiliste terviseprobleemideni. Lihtsaimaks viisiks toitainepuuduse vältimiseks on jälgida tasakaalustatud toitumise põhimõtteid. Toit peab olema võimalikult mitmekesine, sisaldades toiduaineid kõigist viiest toidugrupist. Viis peamist toidugruppi on: 1) puu- ja köögiviljad ning marjad; 2) teraviljatooted ja kartul; 3) piim ja piimatooted; 4) kala, linnu- ja loomaliha ning munad; 5) lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad. Üldine soovitus on suurendada köögiviljade (sh kaunviljade), aga ka marjade, täisteratoodete, kala ning pähklite-seemnete söömist ja vähendada magusate piimatoodete (kohukesed, magusad kohupiimakreemid jne), liha (eriti poolfabrikaatide, nt vorstid, singid jne), magusate-soolaste näkside (komid, šokolaadid, küpsetised, magusad joogid

jne) ning ka alkoholi tarvitamist.

Oluline on süüa regulaarselt, et vältida madalat veresuhkru taset. Kui veresuhkru tase on madal, siis võib tekkida väsimus, tujulangus, ärevus, ärrituvus ja keskendumisprobleemid. Toidukordi peaks päeva jooksul olema vähemalt kolm, vajadusel põhitoitumiskordade vahel veel kaks vahepala. Hommikusöök võiks olla rikas aeglaselt imenduvate süsivesikute poolest. Hästi sobivad erinevad, eriti täisteraviljadest valmistatud pudrud, lisandiks marjad (aju tööd toetavad eriti hästi tumedad marjad nt mustikad ja mustad sõstrad) ja jahvatatud seemned (lina-, kõrvitsa-, chia- ja päevalilliseemned). Sobivad ka võileivad, kuid võileivakattena eelistage määreid kaunviljadest ja lisage kindlasti ka aju tööle väga kasulikke rohelisi lehtvilju. Lõuna- ja õhtusöökide puhul tuleks võimalusel järgida taldrikureeglit. Ühe poole/osa



## Terava mõistuse seemnevõi

- 150 g seemneseugu salatile (kõrvitsa-, päevalille- ja seederänniseemned)
- 1 spl vedelat mett
- 1 spl rafineerimata külmpressitud oliiviõli
- 2 spl toorkakaod

**Vala seemned blenderisse, lisa mesi, õli ja kaka. Töötle niikaua, kuni seemned on muutunud kreemjaks massiks (see protsess võtab aega). Säilita kinnises purgis külmkapis. Seemnevõid serveeri õunaviilul.**



taldrikust peaksid täitma köögiviljad ( pooled neist toorena, pooled hautatuna), teine pool jaota omakorda pooleks. ¼ taldrikust jääb valgurikkale toidule (kala, liha, muna, kaunviljad) ja ¼ süsivesikurikkale toidule (kartul või teravili). Vahepalaks sobivad näiteks puuviljaviiulid seemnevõiga.

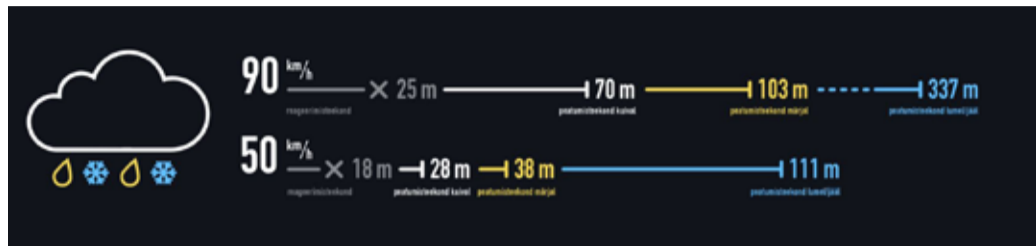
Vajadusel on oma toitumise analüüsimiseks ja soovitude saamiseks võimalik nõu pidada toitumisenõustajate, -terapeutide või perearstide ja -õdedega.

# Miks on oluline end nähtavaks teha?

Sügisel ja talvel, mil pimedat aega pikalt, on autojuhtidel jalakäijaid ja jalgrattureid raskem märgata. Helkur ja helkivad tooted aitavad Sul end autojuhtide jaoks nähtavaks muuta!



**Sirli Tallo**  
Transpordiamet, ennetustöö osakond



Maanteel kuivades teeoludes 90 km/h sõitva sõiduki peatumisteed on 70 m, asulas samadel tingimustel 50 km/h sõites aga 28 m. Sügis-talvisel perioodil on teekate enamasti märg ja libe ning seetõttu on peatumisteed mõlemal juhul poole pikem.



Helkurita kõndiv jalakäija on lähitulede valguses nähtav alles 30 m pealt. Õnneks saab enda nähtavust kvaliteetset helkurit kandes oluliselt parandada – nii on inimene lähitulede valguses nähtav juba 130 m pealt ning kaugtulede valguses 300 m kauguselt. Teisisõnu suurendab helkurit kande inimene sõiduki juhi võimalusi vajadusel midagi õigeaegselt ette võtta.

## Kuidas end nähtavaks teha?

Kõige parem on ennast nähtavaks teha kandes helkurit või ohutusvesti, kuid alati on võimalus kasutada lisaks alternatiive. Riie tusest on soovitatav kanda pigem heledamaid kui tumedamaid toone.

**TERVISESPORTLASED**

Nii jalgsi kui jalgrattaga sportides saab ennast nähtavaks teha, kandes erksavärvilist või fluoreseentset riietust (särgid, dressid, sokid, kindad, mütsid), helkustrakse, ohutusvesti, helkurimagneteid, LED-tuledega käe- ja jalahelkurribasid, refleksmaterjalist telefonihoidjaid käsivarrel, refleksmaterjalist seljakotti, kindaid ja mütsi. Jalgratturid ja rulluisutajad saavad kasutada ka tuledega ja/või helkurribadega varustatud kiivrit. Miks mitte teha oma sportimisvahend (kepid, jalgratas, rulluisud) ise nähtavaks, kasutades helkureid, LED-tulesid, helkvat spreid, magnetribasid või helkurteipi.

**LAPSEVANKER**

Lapsevankri saab nähtavaks teha, kandes helkurribaga vihmakilet või kinnitades lihtsalt helkurid vankri külge. Ka lapsevankri kodarad saab helkivaks muuta, kasutades helkivaid kodarapulki või kodarahelkureid. Samuti saab helkiva spreiga üle lasta vankriraami või -rattad ning kasutada LED-tuledega magneteid. Meeles peab pidama, et lapsevanker oleks igast küljest nähtav ning muidugi ka inimene vankri taga oleks ennast võimalikult nähtavaks teinud.

**LEMMIKLOOMAD**

Hämaras ja pimedal ajal tuleb ka lemmikloomad nende ohutuse tõstmiseks nähtavaks teha. Lemmikloomadele on saadaval eraldi helkurtraksid, LED-tuledega kaelarihmad, samuti helkur- või fluoreseentset materjalist vestid.

**SÕIDUKIJUHID**

Igas autos peab olema ohutusvest. Helkurvesti tasub hoida kindlaaekas, sest auto aknast sisse paistev päike vähendab esi- või kõrvalistme seljatoel ripuva vesti tõhusust pleekimise tõttu. Sõiduki juht saab ennast nähtavaks teha samade vahenditega nagu jalakäija, ehk kandes helkurit, heledaid või värvilisi või fluoreseentset materjalist riideid. Hetkest kui sõiduki juht autost välja astub, on ta ju jalakäijal.



## Küta ohutult ja arukalt!

**Ükskõik, kas elad juba aastakümneid ahiküttega majas või oled vastne omanik, siis enne külmade tulekut tasub kütamise põhitõed endale meelde tuletada.**

Enne kütteperioodi algust tuleb korstnapühkijal lasta kodused kütteseadmed üle vaadata, need puhastada ja puuduste korral remontida. Lähtuvalt tuleohutuse seadusest peab kortermajade ja ridaelamute küttesüsteeme vähemalt kord aastas puhastama kutseline korstnapühkija. Eramajades võib korstnat pühkida ise, kuid kord viie aasta jooksul peab süsteemid kindlasti üle vaatama kutseline korstnapühkija.

Korstnapühkijal peab kindlasti olema kehtiv kutsetunnistus. See annab maja- või korteriomanikule kindluse, et töö teostajal on vajalikud teadmised, tunneb õigeid töövõtteid ja kütteseadmed on tuleohutud.

**Selleks, et kodu saaks ohutult soojaks kütud:**

- Kasuta kütisel kuivi puid. Niiske puit tekitab rohkesti põlemisjääke, põleb halvasti ega anna seetõttu piisavalt sooja.
- Väldi ahju üle kütmist. Külmade ilmaga on mõistlik kütta mitu korda päevas ja üks ahjutäis korraga. Kahe kütmise vahele peaks jääma vähemalt kaheksa tundi, siis jõuab ahi piisavalt jahtuda ja uuesti kütmine on ohutu.
- Hoida kütteseadme siiber kogu kütmise ajal avatud asendis, et põlemisel tekkivad mürgised gaasid, sh vingugaas, saaks korstna kaudu koldest väljuda.
- Hoolitse, et kütteseadmete vastas ei oleks mööblit, vaipu, küttepuid, pappkarpe või muid kergesti süttivaid esemeid.
- Kui oled küttekoldes tule süüdanud, ära lahku kodust ega mine magama enne, kui kütmine on lõppenud.

• Ära sulge siibrit liiga vara. Varakult suletud siibri tõttu tekib vingugaas, mis hakkab vaikselt tuppa imbuma ning seab sellega ohtu kogu pererahva. Kuna vingugaas on värvitu, lõhnatu ja maitsetu mürgine gaas, siis inimene ei saa ise aru, et ruumis on vingugaasi. Vingugaasi olemasolu õhus aitab tuvastada vingugaasiandur. Kauplustes müüdatava vingugaasiandurid on erinevad, mistõttu tuleb anduri paigaldamisel alati lähtuda konkreetse seadmega kaasasolevast kasutusjuhendist.

Meeldetuletuseks, et alates 1. jaanuarist 2022 on vingugaasiandur kohustuslik, kui hoones (nii kodud kui ka muud hooned) on tahkekütteseadmed, mis võivad ohtlikku vingugaasi tekitada – puukütteil ahi, kamin, pliit, katel vms.

• Tuhka kogu jahtunult mittepõlevasse kaanega ämbrisse. Kergestisüttivasse anumasse (plastämber või -prügikast, kilekott, pappkast vm) pandud tuhk võib kergesti põhjustada põlengu.

Kui lisasoojuse saamiseks on vaja kasutada elektrilisi radiaatoreid, soojapuhureid või soojuskiirgureid, loe hoolikalt enne seadme vooluvõrku lülitamist kasutusjuhendit ja tutvu ohutusnõuetega.

Testi oma kodu suitsuandurit – õnnetusest annab märku ainult töökorras suitsuandur!

Teadlikult ja ohutult käitudes saame ära hoida nii mõnegi õnnetuse, rahulikku talveaega! <https://kodutuleohutuks.ee/>.



**Eda Mõim**  
Lõuna päästkeskuse ennetusbüroo vanempetsialist

## Kaks küsimust professorile



**Krista Fischer**  
Teadusnõukoja liige, Tartu Ülikooli matemaatilise statistika professor

**Kas vaksineeritud ja vaksineerimata nakatunud vajavad sarnaselt haiglaravi?**

Kui me vaatame raskelt haigestumise ehk haiglaravile sattumise tõenäosust, jõudis septembris igast 1000st vaksineeritud eakast iga päev haiglasse 1–2 inimest, aga igast 1000st vaksineerimata eakast 5–6, ehk siis enam kui kolm korda rohkem. Nooremates vanusegruppides oli see vahe 7–10-kordne.

**Mis toimuks praegu, kui keegi poleks ennast vaksineerinud?**

Kokku jõudis septembris haiglasse 647 inimest ja suri 81. Oleme teinud arvutuse, et kui meil keegi poleks vaksineeritud, oleks samasuguse nakatumise juures septembris vajanud haiglaravi 1543 inimest ja surnud 204.

Seevastu juhul, kui meil oleks kõik täisealised vaksineeritud, oleks haiglapatsiente olnud 259 ja surnud 27 (kuid tõenäoliselt veelgi vähem, sest laialdane vaksineeritus oleks takistanud nakkuse laialdasemat levikut).

