

TERVISE- ja HEAOLULEHT

Viljandimaa Omavalitsuste Liidu väljaanne • Detsember 2018



Tervis on meie endi kätes

Tervis on kõige olulisem isiklik vara, mille kipume sageli kiires elutempos ära unustama või ootele panema – küll jõuab sellega tegeleda! Eks tuleb mul endalegi tuhka pähe raputada, sest töö ja pere kõrvalt on väga raske vaba aega leida, et tegeleda spordiga või minna sõpradega mägedesse matkama.

On nähtud neidki mehi, kes tõmbavad karjäärile pidurit või loobuvad pahedest alles siis, kui esimene häirekell on löönud. Selge see, et tervis on meie endi kätes ja seetõttu saame ainult ise selle heaks ka midagi ära teha.

Mõelda tuleks sellele, kuidas enda elukorraldusse lisada iga päev midagi, mis toetaks ja hoiaks füüsilist ning vaimset vormi, mitte sellele, millal alustada tervisliku eluviisiga. Mida varem, seda parem. Lisaks füüsilisele vajab turgutust ka vaimne pool, mis võib kohati isegi suurema löögi alla sattuda. Oskus võtta teadlikult aega enda jaoks, võib tõeliselt ära tasuda.

Tervise eest hoolitsemine pole ainult see, kui aetakse jõusaalis muskleid punni, vaid midagi palju enam.

Igal eluetapil tuleks oma füüsilisele võimekusele ja eale kohaselt tegeleda spordiga.

Et näha tervikpilti, koostati sel aastal ka maakonna terviseprofiil, millest noppesid selles lehes kajastamegi, et pöörata suuremat tähelepanu oma kalleima vara hoidmisele. Ehk on abiks ja olge ikka terved!

Kohtumiseni spordisaalis ja terviserajal!



Alar Karu,
Viljandi vallavanem,
Viljandimaa Omavalitsuste
Liidu esimees

Viljandimaa Omavalitsuste Liidu roll maakonna tervise, heaolu ja turvalisuse tagamisel

Lõpev aasta on olnud muutuste aasta. Maaomavalitsus, mis koordineeris erinevate teemade maakonnaüleste koostööd, on möödunud. Nüüd tuleb uued sihid seada. Nii võttis muude valdkondade kõrval Viljandimaa Omavalitsuste Liit enda kanda maakonna tervise-edenduse ja siseturvalisuse koordineerimise ning kutsus kokku tervise ja turvalisuse nõukogud.

Kuna eelmise aastaga aegus ka maakonna terviseprofiil, siis sai tervisenõukogu prioriteediks uue tervise- ja heaolu profiili ja tegevuskava koostamine. Ka riik on koostamas uut rahvatervise arengukava, et järgneva perioodi arengusuunad paika panna.

Meie heaolu hakkab siiski esmalt meist endist ja ennetustööle pööratakse järgnevatel aastatel ka suuremat tähelepanu nii riiklikul kui kohalikul tasandil. Tehes teadlikke tervist ja heaolu toetavaid valikuid, nii inimene ise toidupoes kui ka kohalik omavalitsus kesk-konda kujundades, saame paljusid probleeme ennetada. Tagades lastele turvalise ja vaimset tervist toetava kooli- ja kodukeskkonna, en-

netame tulevikus tekkivaid probleeme. Luues hea süsteemi eakate kaasamiseks, ennetame nende üksi jäämist jne.

Kindlasti vajab arendamist nii tervise kui turvalisuse valdkonnas kompleksne inimesekeskne probleemi lahendamine. Öeldakse ikka, et õnnetus ei hüüa tülles, aga nii mõnelgi juhul see siiski hüüab. Sageli ei jõua see hüüe aga õige institutsiooni kõrva. Need inimesed, kes õnnetustesse satuvad, on meie naabrid ja need noored, kes pahandusi teevad, on meie oma kogukonna lapsed. Hoolime rohkem, märkame rohkem ja tegutseme koos.

Tervise ja heaolu valdkondi, kus meie maakonna näitajad on kehvemad kui

Eesti keskmised, on mitmeid. Kui naiste keskmine eluiga on meil keskmisest kõrgem, siis meeste oma hoopis madalam. Samas on nii naiste kui meeste tervena elatud aastate näitaja tunduvalt madalam, kui olla võiks. Probleemiks on liiga suur alkoholi tarvitamise näitaja ja veeõnnetustesse sattunute arv jne. Kõigi nende näitajate põhjal saigi maakonna tervisenõukogus kokku lepitud valdkonnad, mis lähiajal meie suuremat tähelepanu vajavad ja kokku pandud maakonna terviseprofiili tegevuskava, millega saab tutvuda Viljandimaa Omavalitsuste Liidu kodulehel.

Terviseprofiili teemade tutvustamiseks ning ühise vastutuse olulisuse rõhutamiseks sai loodud ka käesolev

lehenumber. Oleme toonud esile valiku valdkondadest ning huviäratavaid teemasid, mis on siiski vaid väike osa kogu terviseprofiilis sisalduvast. Ühtlasi palusime end tutvustada inimestel, kes on kaasa aidanud terviseprofiili loomisel ja mis veel olulisem, panustavad igapäevaselt viljandimaalaste tervise ja heaolu edendamisse.

Kahjuks seab lehe maht piirid ja tutvustada jõudsime vaid väikest osa kaasautoritest. Täna siinkohal südamest kogu suurt meeskonda, kes terviseprofiili valmimise panustasid! Ühtlasi kutsun kõiki üles terviseprofiiliga tutvuma Viljandimaa Omavalitsuste Liidu kodulehel: www.vol.ee.

Katrin Reimo

Katrin Reimo, Viljandimaa Omavalitsuste Liidu nõunik

Eelnevad 14 aastat töötasin maaomavalitsuse arenguosakonnas. Alates 2018. a olen Viljandimaa Omavalitsuste Liidu nõunik (tervisedendus, siseturvalisus, regionaalprogrammid). Pean väga oluliseks kogukondlikku tegutsemist, et panustada oma piirkonna heaolule ja rohkem märgata meid ümbritsevat.



Fotol Katrin Reimo (paremalt esimene) Holstre Pere Seltsiga Viljandi valla külade päeval.

Tervise ja heaolu neli prioriteeti

Viljandimaa tervise ja heaolu arenguprioriteetidid lepitati kokku septembrikuusel terviseprofiili meeskonna arenguseminaril.

1. Laste vaimset tervist mõjutavate tegurite selgitamine ja probleemide ennetamine.
2. Meeste vaimset tervist mõjutavate tegurite selgitamine ja probleemide ennetamine.
3. 65+ elanikkonna toimetuleku toetamine ja vaimse tervise probleemide ennetamine.
4. Perede piisava liikumise edendamine + tervislike toitumisvalikute toetamine.

Prioriteetidega kooskõlas püstitati maakonna tervise ja heaolu tegevuskava eesmärgid järgnevatel neljaks aastaks.

» Tegevuskava 2019–2022 leiate “Viljandimaa tervise ja heaolu profiili” lisast.

Elo Paap

Elo Paap, OÜ Heaole terviseedendaja ja superviisor

Terviseedenduse valdkonnas olen tegelenud juba üle 20 aasta. Valdkond on pakkunud põnevaid ülesandeid nii riigi, maakonna kui omavalitsuse tasandi arengu planeerimisel ja tegevuste elluviimisel. Terviseedenduse valdkonnas töötamine on õpetanud nägema igas teemavaldkonnas tervikut, iga pisimgi muutus positiivsuse suunas korrastab suurt pilti. Naljaga pooleks – üks positiivne elujaatav inimene seltskonnas – ja kogukond on rahulolevam ja tervem. Üldse, kogu selle terviseedenduse töö „kirss tordil“ on suurepärased koostööpartnerid – inimesed – suurepärased, heatahtlikud, koostöövalmis ja loovad. Isiklik tervise edendamine on viinud üha rohkem tasakaalupunkti otsingutele. Kus täpselt võiks asuda vaimse ja füüsilise keha tasakaal? Vaimutuge pakub suuresti minu superviisorikutse, mis suisa nõuab erinevate vaimsete praktikate tundmist ja ka praktiseerimist. Füüsilist käin aga turgutamas Pilatese studios ja loomulikult palju rohkem võiks KÕNDIDA, KÕNDIDA JA VEEL KORD KÕNDIDA.

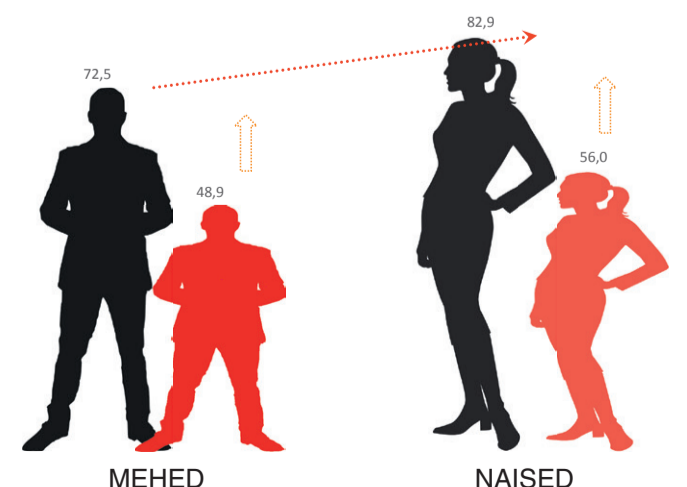


Keskmise oodatava eluea ja tervena elatud eluaastate prognoos praegusel vastsündinud viljandimaalasel.

» Võrdluse Eesti ja Euroopa keskmisega leiata terviseprofiili lehekülgedelt 5, 6 ja 13.

■ Keskmine oodatav eluiga

■ Tervena elatud eluaastad



Miks olla tervist edendav kool

Tervis ja haridus on omavahel tihedalt seotud, hea tervis aitab kaasa hariduse omandamisele. Tervise nimel tehtud pingutused tähendavad väiksemat stressi ja paremaid õpitulemusi. Seeläbi on rohkem rahul õpilased, õpetajad ning lapsevanemad.

Heal tasemel terviseedendus tõstab kooli mainet ning õpetab inimesi tegema koostööd, sest tervise hoidmine nõuab meeskonnatööd eri valdkonna inimeste vahel. Tervist edendavates koolides järgitakse kirjalikku koolitervise tegevuskava ning aktiivsetest ja teadmistega

inimestest on moodustatud tervisenõukogud.

Viljandimaa Tervist Edendavate Koolide (TEK) võrgustikku kuulub praegu kuus Viljandimaa kooli: Jakobsoni, Paalalinna, Kesklinna, Võhma, Suure-Jaani ja Viiratsi kool. Eestis on kokku ligi 200 tervist edendavat kooli.

Meie eesmärk on, et kõigis Eestimaa koolides oleksid loodud soodsad eeldused ja tingimused tervist edendavate põhimõtete rakendamiseks. TEK-i tegevust Eestis koordineerib Tervise Arengu Instituut.

Igas maakonnas on võrgustiku koordinaator, kes

juhendab tervist toetavate tegevuste planeerimisel ja rakendamisel ning korraldab erinevaid üritusi tervisealase teadlikkuse tõstmiseks.

Terviseedendus koolis on praktiline tegevus, mis keskendub koolipere võimekuse suurendamisele, et tagada teadmised, oskused ja pühendumine tervise ning heaolu teemadega tegelemiseks.

Moonika Pärna

» Tervist edendavate koolide tegemistest leiate ülevaate terviseprofili lehekülgedel 26–27

Tervist edendavate lasteaedade peaesmärk on tervemad lapsed

Tervist edendava lasteaia eesmärk on hoida ja tugevdada lapse tervist ning luua nii lastele kui personalile heaolu toetavad tingimused. See tähendab süsteemset ja järjepidevat arendustööd. Lasteaed saab planeerida oma arengu- ja tegevuskavasse abinõud, mis aitavad edendada koostööd, kujundada toetavat psühhosotsiaalset ja füüsilist keskkonda, laste tervisekäitumist ning tõsta töötajate kompetentsust rahvatervise valdkonnas.

Viljandimaa Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustiku visioon on, et lastel on tore, lasteaiatöötajatel on naeratus näol ning lapsevanem teab, et laps on turvaliselt hoitud.

Tervist Edendavate Lasteaedade (TEL) võrgustikku kuuluvad vabatahtlikkuse alusel liitunud lasteaiad, kes lähtuvad oma tegevuses tervist edendava lasteaia põhimõtetest. Viljandimaal kuulub Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikku 21 lasteaeda.

Terviseedenduse arengut maakonna lasteaedades koordineerib võrgustiku koordinaator, kelle ülesanne on haridusasutuste tervist toetava keskkonna arendamine ja ühiste tegevuste koordineerimine.

Meie peaesmärk on tervemad Viljandimaa lapsed.

Kersti Puusild

» Tervist edendavate lasteaedade tegemistest leiate ülevaate terviseprofili lehekülgedel 28–29

Moonika Pärna, Viljandimaa TEK-võrgustiku koordinaator

Olen Viljandi Jakobsoni kooli huvijuht, lisaks tegutsen MTÜ Viltekis, kuhu kuuluvad enda ja noorte tervisest lugu pidavad inimesed tervist edendavatest koolidest. Juhendan ka kodutütare rühma. Vabal ajal laulan kooris, osalen oma kooli õpetajate bändis ja tantsin rahvatantsurühmas Oh ja Ah. Tervis on minu jaoks väga oluline hea-olu allikas. Kui enesetunne on hea, meel on rõõmus, siis on energiat tegeleda kõige-ga, mis meeldib ja oluline on. Retsept on lihtne: piisavalt liikuda, tervislikult toituda ja olla ümbritsetud positiivsete inimestega.



Kersti Puusild, Viljandimaa lasteaedade terviseedenduse koordinaator ja MTÜ Viljandimaa TEL juhatuse liige

Viljandimaa lasteaedade terviseedenduse tegevuste koordineerimisega olen tegelenud 14 aastat, alates 2004. aastast. Minu peamiselt vabatahtlik tegevus hõlmab Viljandimaa lasteaedadele terviseedenduse alast kvaliteetset infolevi, täiendkoolituste võimaluste pakkumist, lasteaedade võrgustiku ühisürituste korraldamist ning võrgustikus arenguks vajalike koostööalgatuste loomist. Tervise ja heaoluga seostub mulle eelkõige hea enesetunne, rõõmus meel ja tahe tegutseda. Enda vaimse ja füüsilise tervise hoidmise nimel võimlen iga päev, olen teinud seda teadlikult juba 26 aastat. Paaril päeval nädalas käin personaaltreeneri juures trennis, liigun värskes õhus nii palju kui võimalik, olen koos sõprade ja toredate inimestega. See kõik hoiab mind virge, rõõmsa ja tegusana, et lisaks igapäevatoole jõuan panustada vabatahtliku töösse, Viljandimaa laste hea ja tervema tuleviku nimel.



Maakonna suurim tööandja kuulub tervist edendavate tööandjate ridadesse

Viljandi haigla peatähelepanu on suunatud tervishoiu- ja sotsiaalhoolekandeteenuste kvaliteedi ja hoonestuse arendamisele, tagamaks maakonna elanikele vajalike teenuste ajakohasust ja kättesaadavust. Arengusuundade kujundamisel lähtutakse haigla visioonist – olla aastal 2023 patsientidele, klientidele ja partneritele parim tervishoiuga seotud terviklahenduste pakkuja.

Tervist Edendavate Töökohtade (TET) võrgustikku kuulumisega on Viljandi haigla võtnud kohustuse ja vastutuse maakonna ning oma asutuse terviseeden-

duses. Suuremat tähelepanu pööratakse haiguste ennetusele ning patsientide, nende lähedaste ja personali terviseharidusele, turvalise töökeskkonna saavutamisele, organisatsiooni kui tervist toetava keskkonna kujundamisele ning koostööle paikonna teiste terviseedendajatega.

Viljandi haigla näeb oma rolli mitte ainult tervishoiuteenuste osutajana, vaid soovib kaasa rääkida kogu paikonna arengus, et siinsete inimeste elu oleks turvaline ning säiliks kindlus tuleviku suhtes. Seda nii tervishoiu- ja sotsiaalteenuste ühendajana, maakonna suurima

tööandjana kui ka maakonna tervisenõukogu liikmena oma panust andes.

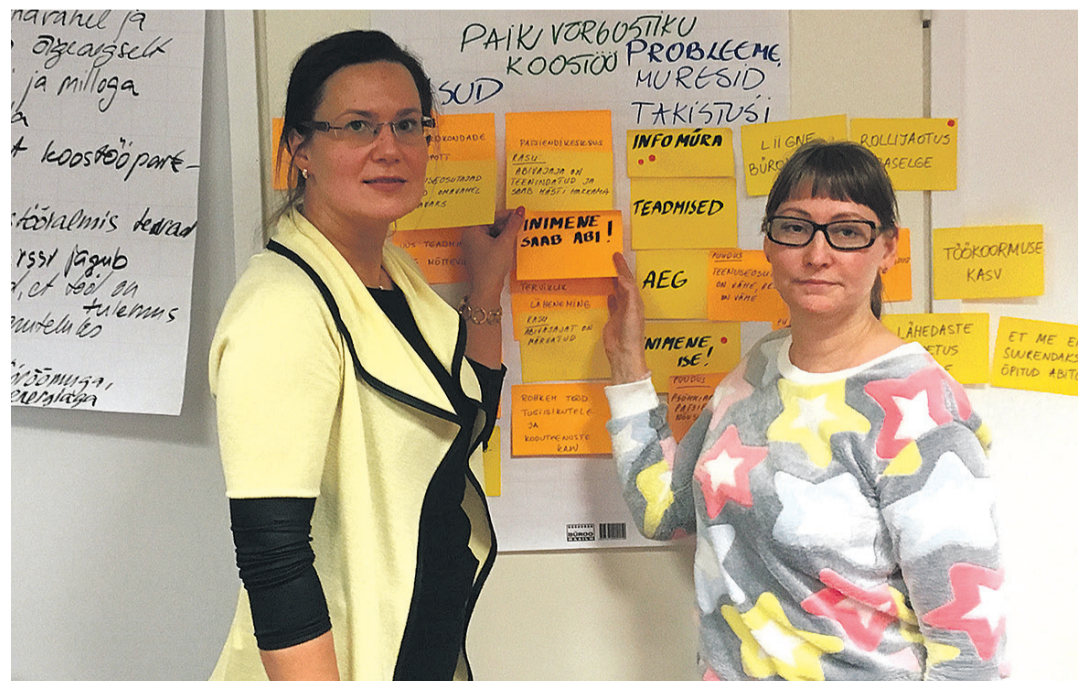
TET-võrgustiku teaduslik ja meetoodiline juhtimine toimub Tervise Arengu Instituudi poolt (terviseinfo.ee). Töökohapõhist terviseedendust juhivad asutuse tervise-meeskond.

TET-võrgustikku kuulumine annab hea võimaluse parimate praktikate vahetamiseks ning võimaluse osaleda erinevates koolitus- ja nõustamisprogrammides.

Terved töötajad on aluseks tervele organisatsioonile!

Vaata lisaks: terviseinfo.ee
Triinu Rõigas, Krista Valdvee

» Viljandi haigla tegevusest viljandimaalaste tervise ja heaolu edendamisel saate lugeda terviseprofili lehekülgedel 56–57



Fotol Krista Valdvee ja Triinu Rõigas

Triinu Rõigas, SA Viljandi Haigla õendusjuht

Olen erialalt õde ja seda tööd teinud 17 aastat, millest Viljandi Haiglas 11 aastat. Viimased 8 aastat olen töötanud haigla õendusjuhina, kelle üheks rolliks on muuhulgas ka terviseedendus nii kogukonnas kui ka organisatsioonis. Tervis ja heaolu seostub mulle ennekõike võimega olla õnnelik. Leida rõõmu igas asjas, mida sa teed ning tehes teadlikke valikuid. Enda, ka oma lähedaste, tervise ja heaolu nimel vaktsineerin ennast ja oma lähedasi, pooldan ja propageerin liikumist (tihti trenni küll ei jõua, aga ennast füüsiliselt aktiivsena saab hoida ka tehes kodus harjutusi, parkides auto uksest võimalikult kaugele, liikuda treppidest, jalutades jne) ning toitun võimalikult mitmekesiselt. Tegelen vabal ajal asjadega, mis mulle rõõmu ja rahu pakuvad, olgu selleks siis käsitöö, lugemine või lastega värviraamatute värvimine.

Krista Valdvee, SA Viljandi Haigla koostööteenuste juht

Töötan Viljandi haiglas juba seitse aastat ning mul on jätkuvalt hea meel pakkuda tuge tervishoiutöötajatele, vahendada infot avalikkusele ning leida koostööpartneritega võimalusi teenuste arendamiseks ning tervishoiutöötaja elukutse populariseerimiseks. Haigla töö on väga huvitav, iga päev. See teeb mind õnnelikuks. Veel õnnelikumaks teeb aga minu armas pere ja toredad trennikaaslased rahvatantsurühmast Vabajalg ning sõudebaasist.

Üks küsimus

(väljavõtte peatükist „Kodanikeühenduste mõju inimeste heaolule“ lk 17)

Jaanika Toome, kas kodanikeühendused saavad mõjutada inimeste turvatunnet ja muuta nad õnnelikeks või pigem tekitavad uusi kohustusi ja reeglite järgimist?

Ühest vastus ei ole, pigem sõltub see mitmest faktorist – inimesest endast, ühiskonna suhtumisest, tavadest, ajaloolistest aspektidest jne. Kindel võib olla selles, et MTÜde maailmas kaasa loomine annab inimesele võimaluse enese tundma õppimiseks, koos olemiseks, suhtlemiseks, murede jagamiseks, loovuse arendamiseks, identiteeditunde tekkimiseks jne. Samas peab inimene ära tundma, millal võimalus muutub kohustuseks ja siis tegema otsuseid, et õnnetunne ei kaoks. Õnnelik inimene tunneb ennast turvaliselt ja vajalikuna. Terve inimene on õnnelik ja vastupidi – õnnelik inimene on terve.

Jaanika Toome, Viljandimaa Arenduskeskuse kodanikeühenduste konsultant

Tegelen Viljandimaa kodanikuühiskonna toetamisega, seda juba viis aastat. Innustan inimesi iseenda ja teiste eest seisma, mitte ootama ja lootma, et keegi teine nende elu tuleb muutma. Samas seisan ka selle eest, et aktiivseid inimesi/ühendusi võetaks partneritena, nende arvamust küsitaks ja arvesse võetaks, samuti neid vajadusel toetataks erineval viisil (rahaliselt, mitterahaliselt, moraalselt jne). Üks minu eesmärke on soodustada ühingute omavahelist koostööd, sest minu arvates koostöös peitub jõud ja koos tegemine mõjub hästi meie tervisele, turvalisusele ja kogukonnale. Tervis on minu jaoks aktiivne eluviis – tulla tööle jala, suvel sõita rattaga; pigem suhelda inimestega otse või telefoniga, kui kirjutada kiri. Oma tööasju teha nii, et saaks liikuda – ka koosoleku võib teha järvejälil uisutades; kogukondlikele sündmustele proovin alati lapsed kaasa võtta – vanematel on nii lihtsam ja tulevikus ei imesta me, et miks noored kaasa ei löö. Mulle endale meeldib, et saan vahel oma töö ja pereelu ühildada – näiteks suvisele jalgrattamatkale „Avastades Viljandimaa kogukondi“ saab alati lapsed kaasa võtta – nad näevad, mida toredat tehakse ja samas suhtlevad ka teiste lastega. Suvise Mulgimaa Peremängu ajal on karkudega kõndimine väga vahva tegevus.



Sotsiaalvaldkonna olulisemad arengud (pikem ülevaade terviseprofili lk 45-51)

Sotsiaalhoolekande parimad tulemused on võimalik saavutada koostöös teiste valdkondadega nagu tervishoid, haridus, tööhõive, transport jne. Kõigi nende valdkondade eesmärk on soodustada ja tagada inimese turvalisus ja toimetulek. Ennetustöös on peamised sihtgrupid lapsed ja noored ning eakad ja puuetega inimesed. Erinevad valdkonnad on seotud areneva võrgustikutööga ning Eesti sotsiaalteenuste kvaliteedijuhiste põhimõtteid järgides. Neist olulisemad on teenuste võimendav iseloom, vajaduspõhine ja terviklik lähenemine, kaasamine ja võrgustikutöö jne.

Viimastel aastatel on suurem rõhuasetus olnud inimeste teadlikkuse suurendamisel. Inimesed peaksid teadma, millised on omavalit-

suse poolt pakutavad kohustuslikud teenused, milliseid võimalusi veel lisaks saavad omavalitsused pakkuda.

Oluliseks tegevuseks on selgitada isiku vastutust enda ja oma perekonnaliikmete toimetuleku eest. Omavalitsusel on abi andmise kohustus, kui isiku ja perekonna võimalused toimetulekuks ei ole piisavad. Kõigil, kes on hätta jäänud, on mõistlik pöörduda kohaliku omavalitsusse ja koostöös selgitada välja, millised on abivajava isiku vajadused ja võimalused.

Alates 2016. aastast on suurem rõhk omastehooldajatel ehk hoolduskoormusega isikute hoolduskoormuse vähendamisel. Omavalitsused toetavad puuetega inimeste perekondi hooldajate määramisega või teiste toetatavate teenustega. Alates 2018. aastast saavad sügava puude-

ga täisealiste isikute hooldajad kasutada oma tööandja juures kalendriaastas kuni viis tööpäeva tasustatud hooliduspühkust. Lisaks on loodud päeva- ja nädalahoid raske ja sügava intellektihäirega täisealistele, käivitunud on projekt „Puuetega inimeste eluaseme füüsilise kohandamine“. Hoolduskoormusega isikute toetamine on väga oluline, kuid selleks puudub piisav rahaline ressurss ja sobiv toimiv mudel maa- ja piirkonnas. Kui toetusteenuste saamiseks peab kulutama ebamõistlikult palju aega ja raha, siis pakutud teenus ei sobi kõigile.

Kõige olulisemaks peame, et inimesed märkaksid oma abivajavat lähedast, naabrit, sõpra. Kui ise aidata ei suuda, siis pöörduge kohaliku omavalitsusse.

Luule Vitsur

Luule Vitsur, Viljandi Vallavalitsuse hoolekande koordinaator

Töötan Viljandi Vallavalitsuses hoolekande koordinaatorina alates 2018. aasta jaanuarist. Alates 1994. aastast kuni 2017. aasta lõpuni töötasin Viljandi Maavalitsuses sotsiaal- ja tervishoiuosakonnas, osakondade liitmise järgselt Viljandi Maavalitsuse haridus- ja sotsiaal-osakonnas. Väärtustan inimsuhteid ja head meeskonnatööd oma tööelus, häid kaaslaste isiklikus elus. Enese igapäevast heaolu toetan aktiivse liikumisega.



Hea näide viljandimaalaste heaolule pühendunud kodanikeühendusest

Ühenduse Kodukant Viljandimaa eesmärk on aidata kodumaakonnas kaasa Eesti maaelu ja külade säilimisele, taaselustamisele ja harmoonilisele arengule.

Kodukant Viljandimaa on maakondlik katusorganisat-

sioon külaseltsidele ja -aktivistidele, traditsioonide hoidja ja arendaja, noorte kaasaja ning külaelu tugikeskus.

Nendest sihtidest lähtub Kodukant ka maakonna rahvatervise arengu planeerimisel. Toetame tervislikke eluviise, kaasates noori ning

eakamaid oma tegevusse. Näiteks on Kodukant Viljandimaa juba kahel korral korraldanud külade suveolümpiat, avanud külade koduvärvad külatajatele, korraldanud Mulgimaa peremängu, võtnud osa hooldistemessist, korraldanud

maanaiste päevi jne. Kõigil üritustel on läbiv joon inimese heaolu.



Enn Sarv, Ühenduse

Kodukant Viljandimaa, juhataja esimees aastatel 2009–2018

Maanteeamet on orienteeritud inimese tervena elatud elule

Sirli Tallo, Maanteeameti ennetustöö osakonna ekspert

Üle 18 aasta töökogemusi liikluskasvatuse ennetustöös ja liiklusohutuses.



Kõige olulisem on inimese elu ja tervis. Need on tähtsamad kui mobiilsus ja teised teeliiklussüsteemi toimimise eesmärgid. Seega on ohutus inimese baasvajadus ja liiklusohutus on üks selle osa. Ohutu liiklus – usun, et keegi ei ole selle vastu, et liiklus oleks ohutum. Kõik aga algab meist endast ja meie suhtumisest ning see on jagatud vastutus – mina vastutan, sina vastutad. Eelkõige saame vastutada enda tegevuste eest ning loota teiste peale.

Eksimatuid ei ole, aga muutuma peab teekasutaja käitumine. Mina ise püüan iga päev olla natuke parem ning liikluses kõigile eeskujuks. Kui iga Viljandimaa inimene mõtleks ja tegutseks sellisel põhimõttel, siis saabki meil olema palju turvalisem liikluskeskkond ning parem elu ja tervis.

Maanteeameti ennetus- ja teistest tegevustest saab hea ülevaate terviseprofili lehekülgedelt 69–72.

Kas teadsid, et...

... töötukassa tuge saab kasutada kogu elanikkond. Meil on üle 50 teenuse, mis toetavad tööturul/tööturule liikumist (näiteks rehabilitatsiooniteenus töörealisele elanikkonnale).

... pakume ümberõppe võimalusi töötukassa toel, kui tervise tõttu ei saa senist tööd jätkata või puudub / on vananenud erialane haridus.

Merit Laan, töötukassa Viljandimaa osakonna juhataja

Minu jaoks on kaks olulisimat teemat töö vajalikkus vaimsele tervisele, millega tegelen Töötukassas ning ennetav tegevus esmaabi poole pealt Punases Ristis, esmaabikoolitused Viljandimaa elanikkonnale ja Punase Risti vabatahtlike esmaabiteenuse osutamine kõikidel maakonna suurüritustel. Märgake neid!



Töötukassa panusest viljandimaalaste tervise ja heaolu edendamisse saate lugeda terviseprofili lk 52–54

Turvalisusest Viljandimaal

Statistika näitab, et kuritegevus Viljandis on vähenenud. Kuritegude üldarv 2015. aastal oli 337, möödunud aastal aga 238, seega 99 juhtumit vähem. See number teeb rõõmu, kuid vaatama peab ka numbrit taha, sest selle sees on tõusuteel vägivallakuriteod, sh lähisuhtevägivald.

Lähisuhtevägivald juhtumite puhul on tegemist väga varjatud kuritegevuse liigiga, millest sise- ja justiitsministeeriumi hinnangul enam kui pooltel juhtumitest politseid ei teavitata. 2018. juunis alanud ennetuskampaania „Aga mina julgen sekkuda“ kannab mõtet, et ei tohi jääda vaikivaks kõrvaltvaatajaks

ning tuleb sekkuda. Sekkumine on ka see, kui inimene helistab telefonil 112.

Käesolevast aastast käivitus Viljandimaal ennetusprojekt MARAC2, mis on rahvusvaheliselt tunnustatud meetod lähisuhtevägivalla juhtumite lahendamiseks.

Mudeli eesmärgiks on tuvastada kõrge riskiga ohvrid ning kindlustada nende kaitsmise mitmete asutuste spetsialistide koostöös. Mudeltoetub võrgustikutöö põhimõttele, kuhu kuuluvad politsei, sotsiaalkindlustusameti ohvriabi, kohalike omavalitsuste sotsiaal- ja lastekaitse spetsialistid, naiste tugikeskus ning ka Viljandi haigla spetsialistid.

Politsei on oma töös võtnud tähelepanelikuma vaatluse alla ka need, kellega seoses on enim väljakutseid, lisaks täiskasvanutele ka alaealised. Alaealiste toimepandud ja ka alaealiste vastu suunatud kuritegevus on läinud osalt üle ka küberruumi ja selle avastamine on seetõttu keerukam.

Noorsoo- ja piirkonnapolitsei üks suuremaid ülesandeid on see, kuidas taastada õiguse meedet rakendades panna alaealine aru saama kuriteo tagajärgedest ning sellest ka õppima.

Meelis Lill, piirkonnavanem, Viljandi politseijaoskonna piirkonnagrupp

Päästeameti tähelepanekud

Eda Mõim, Päästeameti Lõuna päästekeskuse ennetusbüroo vanemspetsialist

Pikaajase viljandlasena tunnen end kõige hubasemalt siin. Pean lugu Viljandi linna rahulikkust elutempot, rohelusest ja inimestest. Olen töötanud Päästeametis 34 aastat, neist viimased 12 aastat ennetustöötajana Viljandimaal. Õnnetuste ennetamise tööd ei saa teha üksinda.

Tule- ja veeõnnetuste arvu vähendamiseks loovad kaasa kõik maakonna riiklikud päästekomandod ja vabatahtlikud päästjad. Koos teeme koolitusi, jagame infot avalikel üritustel ja käime ohutusosalast nõu jagamas inimeste kodudes.

Turvalisema elukeskkonna tulemuslikuks loomiseks mängib selle kõrval tähtsat rolli ametkondade, kohalike omavalitsuste ja kogukondade vaheline koostöö.

Oma turvalisuse eest vastutab ennekõike igaüks ise. Meie hoiakutest ja suhtumisest saab tegelikult kõik alguse. Enda ja oma pere turvalisust kasvatate ka nii, kui märkate abivajajaid, hoolite ja abistate. Olgu abi vajavateks inimesteks vanemaealised lähedased või raskustes naabripered.



» Päästeameti rollist Viljandimaa inimeste tervise ja heaolu edendamisel saate lugeda profiili lehekülgedelt 74–77.

Plussid ja miinused

Viljandimaa tervise ja heaolu ülevaates leiavad käsitlemist nii keskmise eluea kui terve elatud eluaastatega seotu, käsitletakse ka rahvastiku tervise seisundit, võrdsete võimaluste, tervisliku eluviisi, toetava elukeskkonna ja mitmete teiste valdkondade temaatikat ja statistikat.

Viljandimaa paistab silma kui kõige turvalisem maakond Mandri-Eestis ning tublisti üle Eesti keskmise olme liikumisaktiivsusest (vt tabel 1, lk 13). Samas on üle 65 a osakaal üks Maarjamaa suuremaid ja Eesti keskmisest enam on meil ka abi vajavaid lapsi (vt tabel 1, lk 13).

Kas teadsid, et ...

... 1. jaanuarist 2016 kehtima hakanud lastekaitseeadus kohustab kõiki isikuid viivitamata teatama abivajavast või hädaohus olevast lapsest kohaliku omavalitsuse üksusele või lasteabitelefoni 116 111, et varakult sekkuda või päästa laps hädaohust.

Viljandimaa tervise ja heaolu profiil ootab tutvuma!

Viljandimaa tervise ja heaolu profiil koos tegevuskavaga aastateks 2019–2022 on maakondliku arengustrateegia lisa.

Profiili koostamist koordineeris Viljandimaa Omavalitsuste Liit, koostaja ja projektijuht oli Elo Paap ning juhtühma kuulusid Katrin Reimo, Anu Kivi ja Mihkel Servinski.

Profiili koostamiseks moodustati väga erinevate elualade esindajatest koosnev meeskond, kellest igaüks käsitles Viljandimaa tervise ja heaolu teemasid oma vaatevinklist.

Meeskonda kuulusid: Jaanika Toome, Enn Sarv, Anne Karjus, Tiia Kallas, Aires Pöder, Moonika Pärna, Kersti Puusild, Reet Nigol, Riina Tootsi, Kairi Ong, Ege Enok, Piia Mänd, Margit Kurvits, Luule Vitsur, Merit Laan, Ülle Jaadla, Ülle Kumm, Krista Valdvee, Jelena Sova, Jaana Pullmann, Meelis Lill, Sirli Tallo, Eda Mõim, Kaupo Kase.

Viljandimaa tervise- ja heaoluprofiil võtab vaatluse alla eri eluvaldkonnad:

1. VILJANDIMAA TERVISE JA HEAOLU ÜLEVAADE 2018

2. TERVIS - HEAOLU JA SEDA TOETAV POLIITIKA

3. KODANIKE KAASAMINE, sh kodanikeühenduste mõju inimeste heaolule ning ülevaade Ühenduse Kodukant Viljandimaa tegevusest

4. MAAKONNA RUUMILINE PLANEERIMINE

5. ELU-OLU TEENUSED

5.1. Haridus, sh hariduselu Viljandimaal, tervist edendavate koolide võrgustik Viljandimaal, Viljandimaa lasteade terviseedenduse võrgustik, nõustamisteenused Viljandimaa Rajaleidja keskuses

5.2. Noorsootöö, sh koordineeritud ja eesmärgikindel tegutsemine erinevates noori puudutavates eluvaldkondades – oluline võtmekoht noore põlvkonna arendamiseks!

5.3. Kultuuritöö

5.4. Sporditöö, sh Viljandimaa spordi- ja liikumisharrastus

5.5. Sotsiaalteenused, sh sotsiaalvaldkond ja viljandimaa lapsed tööturul

5.6. Tervise teenused, sh Viljandi haigla on valmis võtma vastutust kogu maakonna tervise eest;

tervisekaitsenõuetele vastavus Viljandi maakonna sotsiaal- ja haridusasutustes; laste hõlmatus immuniseerimisega ning teadlikke valikuid iluteenuste valdkonnas

6. PAIKKONNA TURVALISUS

6.1. Turvalisus Viljandimaal politsei vaates

6.2. Maanteeamet

6.3. Päästeameti ennetustöö

6.4. Töökeskkond Viljandimaal aastal 2017

7. VILJANDIMAA VÕRDSSED VÕIMALUSED TERVISES

8. Viljandimaa tervise ja heaolu arenguprioriteetid; Viljandimaa tervise ja heaolu tegevuskava aastateks 2019–2022; Viljandimaa tervise- ja heaolutegevused 2019–2022, elluviimise tegevuskava

Dokumendi leiata Viljandimaa Omavalitsuste Liidu kodulehelt: www.vol.ee

Teadlikke valikuid iluteenuste valdkonnas

Enamik iluteenuse osutajatest annavad kliendile infot nii protseduuri, vastunäidustuste kui ka võimalike ohtude kohta, kuid kui seda ei tehta, on kliendil alati õigus lisainfot küsida ja saada, sest kõige tähtsam iluteenuste osutamisel on tagada kliendi terviseohutus.

Kliendil on õigus teenusosutajalt küsida, kuidas ja

millega desinfitseeritakse/steriliseeritakse töövahendeid ja kas neid hoitakse viisil, mis tagab puhtuse säilimise. Samuti uurida kosmeetikatoodete päritolu kohta ning teatud teenuste puhul ka kontrollida, kas teenusepakkuja on tervishoiutöötaja.

Puhastamata tööpiirkond ja töövahendite korduvkasu-

tamine toob kaasa erinevaid haigusriske.

Teenust saavad osutada ainult need iluteenindajad, kellel on vastav väljaõpe ja tegevusluba.

Terviseamet teeb ilusalongides riiklikku järelevalvet lähtudes ohuproгноosis ning kaebustest.

Krista Pärnapuu

Krista Pärnapuu, Terviseameti Lõuna talituse vaneminspektor

Olen Terviseametis ilu- ja isikuteenuste valdkonnas töötanud 14 aastat. Iluvaldkond on muutunud ja muutub pidevalt, olen palju õppinud ja õpin kogu aja, et olla kompetentne ja pädev hinnanguid andma.

Olen ise tervisliku ellusuhtumisega, jälgin mida söön, loen infot pakenditelt. Kosmeetikatoodete osas olen väga valiv – kasutan öko- ja mahe-tooteid, valmistan ise seepe, kreeme. Sport on minu sõber olnud kogu elu, sõidan rattaga, suusatan, uisutan jm.



» Iluteenuste osutamise järelevalve tegevustest saate lähemalt lugeda profiili lehekülgedelt 64–65.

VILJANDIMAA TERVISE- JA HEAOLU PROFIIL on Viljandi maakondliku arengustrateegia lisa. Viljandimaa tervise- ja heaolu profiili täisteksti koos tegevuskavaga aastateks 2019–2022 leiate Viljandimaa Omavalitsuste Liidu kodulehelt www.vol.ee