

Tervise Edendaja

Aprill 2013

Programm "Tervislike valikuid toetavad meetmed 2013-2014"



Teiste aitajad ja kaasajad võtsid vastu tänusõnu

Reet Saar

Kolmandat korda tunnustas Rapla maavanem meie maakonna sotsiaaltöö tegijaid ja rahvatervise edendajaid.

Tänuüritus peeti Märjamaal, sest sellest vallast oli mullune parim sotsiaaltöötaja Sirje Praks. Tänavused nominendid said kokku Märjamaa uues raamatukogus, kus lühikesel kontserdil andsid siinse muusikakooli kanneldajad ja kolme lõõtsanaisa särtsakas pillimäng pani kuulajad kaasa plaksutama.

Maavanem Tiit Leier märkis oma sõnavõtus, et kutsutud on oma tööd teinud hästi – Raplamaa elanike tervisenäitajad on Eesti paremate hulgas. Ta nentis, et meie sotsiaaltöö korraldus pole veel nii hea kui näiteks Põhjamaades, kuid olukord on tunduvalt parem kui 20 aasta eest. „Loomulikult püüdleme parema poole, kuid ei tasu korrata võtta liiga pikki samme, ka ei saa unustada, kust me tuleme,“ soovitas maavanem järgida



Aasta sotsiaaltöötaja 2013 Sirve Salu.

tasakaalukat arenguteed.

Maavalitsuses sotsiaalvaldkonnaga tegelev Tõnis Vaik avaldas heameelt, et Raplamaal on tunnustamiseks esitada palju nominente – sotsiaaltöötajaid üheksa ja tervisedendajaid viis. Iga nominendi kohta loeti ette nende esitajate koostatud iseloomustus, mis avas väljavalitute tegemisi ja isiksusi.

Aasta sotsiaaltöötaja Sirve



Aasta tervisedendaja 2013 Pilvi Pregel (vasakult esimene) jt tublid tervisedendajad Margut Jõgisoo, Tiia Hansar, Aune Kähär ja MTÜ Pirgu küla esindajana Juuru vallavanem Margus Jaanson. Foto: JAAK KADARIK

Salu ja aasta tervisedendaja Pilvi Pregel said klaasist mälestuseseme, mida kaunistab Terve Raplamaa logo koos tunnustusele viitava graveeringuga, samuti andis maavanem mõlemale üle Rapla maakonna kuldse vapimärgi, mida hakati jagama alles tänavu.

Aasta sotsiaaltöötaja 2013 nominendid Endel Asser – oli 13 aastat

Raplamaa puuetega inimeste koja juht, Raplamaa diabeediseltsi asutaja ja juht.

Kärt Mere – Nõmme lastekaitse liidu juht, kes korraldab laste- ja noortelaagereid Märjamaa vallas ja on toetanud mitmeid noori nende õpingute ajal.

Marje Iusmäe – alustas Rapla hooldekeskuses pesupesija-triikijana, õppis ära hooldaja ameti ja on hea käega meditsiiniprotseduuride

tegija.

Riina Viibus – Vigala hooldekodu juhataja, kelle edumeelselt tasakaaluka ja kindlakäelise juhtimise all hooldekodu teenused järjepidevalt paranevad.

Ene Tammis – Vigala hooldekodu meditsiiniõde, kes ei jäta hätta ühtegi abivajajat.

Inkeri Hänninen – tegutseb kristlikus kodus Petrula juba 28 aastat vabatahtlikuna, et aidata eluraskustesse sattunud inimesi õigele teele tagasi.

Ta annab ka oma pensioni Petrulale ja on aktiivselt kaasanud toetajaid Soomest.

Asta Aino Laurimaa – Raplamaa naiste varjupaiga eestvedaja. Probleemidesse südamevaluga suhtumine on andnud edukaid tulemusi valukohtade lahendamisel.

Aleksander Koch – Kuuda Hooldekodu OÜ juhataja on arendanud aktiivselt üldhooldekande teenust Rapla

maakonnas. Ta on osalenud erinevates töögruppides, et muuta hoolekande teenuseid kvaliteetsemaks.

Aasta sotsiaaltöötaja Sirve Salu – Rapla valla lastekaitse spetsialist on vallas loonud hea lastekaitsevõrgustiku ja suudab leida edasimineku teid ka väga rasketes olukordades. Oskus keerukat kõige lihtsamate sõnadega selgitada teeb temast hinnatud valdkondadevahelise koostööpartneri.

Aasta tervisedendaja 2013 nominendid

Margut Jõgisoo – maakonna traumaonkoloogi liige, eakate terviseennetusprojekti „Kaitse end ja aita teist“ eestvedaja.

Tiia Hansar – on Järva kandis sidunud kultuurilise poole ja tervislike eluviiside propageerimise.

Aune Kähär – maakonna lasteaeade tervisedendusliku võrgustiku looja.

MTÜ Pirgu küla – Pirgu terviseraja looja.

Aasta tervisedendaja Pilvi Pregel – maakonna koolide tervisedenduse koordinaator, tervisliku mõtteviisi kujundaja koolis ja kogukonnas.

Rohkem liikumist ja vähem soola teeb südame õnnelikuks



Margus Viigimaa, südamearst

Tänavune 21. traditsiooniline iga-aastane südamenädal „Sinu sammud loevad“ kestab 15.-21. aprillini. Miks me räägime sel puhul just liikumisest? Sest regulaarne liikumine on parim viis ennetada südamehaigustesse haigestumist.

Kehaline aktiivsus normaliseerib vererõhku, vähendab „halva“ ja suurendab „hea“ kolesterooli taset, langetab tromboosiriski, kehakaalu ning parandab meeleolu. Liikumise parandamine ainevahetust, mis hoiab ära suhkruhaiguse tekke. See on võimalus teha oma kehale ja vaimule hindamatu teene, mida keegi teine meie eest teha ei saa.

3 kilomeetrit või 30 minutit

Uuemad uuringud näitavad, et südamehaiguste ennetamiseks on kõige olulisem liikumisharrastuse regulaarsus, mitte niivõrd intensiivsus. Eesti Kardioloogide Selts soovib südame kaitsmiseks 3 kilomeetrit kõndi või 30 minutit ükskõik millist mõõdukat liikumist päevas.

Suurema koormusega tervisetreeninguks sobivad kõige paremini kepikõnd, sörkjooks, ujumine, jalgrattasõit, tantsimine, sõudmine, uisutamine ja rulluisutamine. Südame ja veresoonte kaitsmiseks on

vaja vähemalt kaks tunnipikkust treeningut nädalas.

Ajapuudusest tulenev tervisetreeningust ja liikumisest loobumine on sissejuurdunud eksiarvamus, mida tuleks kindlasti muuta. Liikumise saadav lisaenergia on just see, mis muudab töö produktiivsemaks ja kvaliteetsemaks. Sellest saavad hästi aru need, kes tegelevad regulaarselt tervispordiga. Alustamiseks on vaja see lisa-aeg päevaplaani sisse planeerida. Edaspidi kompenseerub see ajakulu kuhjaga töö efektiivsuse tõusu näol.

Hädavajaliku kehalise koormuse võib saada koos igapäevaste toimetustega, kui teha vähemalt 6000 sammu päevas. Ideaalseks eesmärgiks oleks aga 10 000 sammu. Alustage väikestest asjadest! Kasutage lifti asemel treppi, parkige oma auto uksest kaugemale, tulge bussist mõni peatus varem maha. Kõik see tugevdab tervist. Parajast koormusest annab tunnistust meeldiv reipus, toonuse tõus ja energiatulv. Paraneb ka meeleolu ja une kvaliteet. Li-

saks südamehaigustele saame regulaarse kehalise aktiivsusega langetada ka vähihaiguse riski.

Liikumine on oluline ka vanematele ja kroonilisi haigusi põdevatele inimestele, see ei lase haigusel edasi areneda ja teeb mitmete haiguste all kannatajaid isegi tervemaks. Uuringud on näidanud, et liikumist harrastavad eakad on tervemad ja tulevad oma eluga paremini toime. Sobiva intensiivsusega kehaline koormus leevendab krooniliste haiguste vaevuseid ja võib vähendada ravimite (eriti uinutite ja antidepressantide) tarvitamise vajadust.

Südamehaigusi, hüpertooniatõbe, suhkurtõbe, osteoporoosi ja liigesehaiguseid põdevad patsiendid peavad liikumissstiilide ja liikumise intensiivsuse osas kindlasti nõu pidama oma arstiga.

Oled see, mida sööd

Südametervis sõltub väga suurel määral ka sellest, mida me sööme. Süües päe-

vas vähemalt 500 grammi puu- ja köögivilju, rohkem kiudaineid ja vähem loomseid rasvu sisaldavaid toiduaineid ning piirates toidu soola- ja suhkruisaldust, kaitseme südant ja veresooni enam kui me oskame seda endale ette kujutada!

Üks kõrgvererõhu ja südamehaiguste põhjusi on ülearune keedusoola tarvitamine. Umbes kolmandik inimestest on n-õ soolatumlikud – süües rohkem soola, tõuseb neil vererõhk oluliselt. Soolatarbimise piiramine langetab oluliselt vererõhku. Päevanorm on 3-5 grammi keedusoola. Selle koguse saame toidust tegelikult juba märkamatu kätte. Palju soola on näiteks vorstides, leivas ja tomatimahlas (6-8 grammi liitris). Umbes 80% tarbitavast soolast on varjatult valmistoitutes. Keskmine Eesti inimene tarbib soola vajalikust mitu korda rohkem.

Vererõhku tõstab keedusoolas sisalduv naatrium. Kaalium ja magneesium aga langetavad seda. Seepärast tasub eelistada kaaliumi- ja magneesiumisisaldusega mi-

neraalsoola.

Kaalium on vererõhu normis hoidmiseks oluline tähtsusega. Puu- ja köögiviljad on üsna kaaliumirikkad, sisaldavad palju vitamiine ja mineraalaineid ning on teraviljatoodete järel parimad kiudainete allikad.

Ka vähene kaltsiumisisaldus organismis võib tõsta vererõhku. Kaltsiumi peamised allikad on piimatooted, lisaks leidub kaltsiumi päris palju ka hiina kapsas, lehtkapsas ja spargelkapsas. Magneesiumirikad on rohelist lehtköögiviljad ja maitsetaimed (nt lehtsalat, petersell) ning kuivatatud puuviljad (ploomid, aprikoosid). Süües vähemalt 5 portsjonit ehk peotäit (sellest 3 köögi- ja 2 puuvilju) võimalikult erivärvilisi puu- ja köögivilju, on tõenäoline, et organism saab kätte vajaliku koguse mineraalaineid ning vitamiine.

Südamearstina soovin kõigile mõnusa tunde tervispordiga tegelemisel. See toob sära silmadesse ja rahulolu südamesse. Siis on süda terve ja elu elamist väärt.

Südamenädala "Sinu sammud loevad" üritused Raplamaal 2013

17. aprill

Vigala valla ujumise päev
Märjamaa ujulas kell 19
Ujumine Märjamaa ujulas, lisaks vesiaeroobika

Südamepäev „Mehed metsa!“

Käru vallas kell 18.30-21 Toosikannu Puhkekeskuses
Aktiivne viburaja kasutus ning sellele järgnev arutelu meeste rollist praeguses ühiskonnas, majandusest ning mehi ja nende tervist mõjutavatest teguritest. Külaliseks 2011. aasta arvamusiidri tiitli pälvinud majandusteadlane ja EBSi õppejõud Andres Arrak.

18. aprill

Käru südamepäev „Kepikõnni treening mitmekülgseks!“

Käru aleviku raudteeäärse terviserajal kl 18-19.30
Vestlusring meditsiinilistest riskidest tervisespordi harrastamisel, juhendab Rapla haigla füsioterapeut Meelika Laasma

Raikküla valla Paka mäe jooks

Paka mäel kl 18

19. aprill

Käru südamepäev „Venitame kummi!“

Käru koolimajas kl 19-21
Slackline'i demonstratsioon ja esmane koolitus. Juhendavad noored MTÜst Vabadussport eesotsas Jaan Roosega

19.-20. aprill

Raikküla valla ujumispäevad

Märjamaa ujula
Aeg: piiramatu

20. aprill

Kaiu südamepäev Kaiu Põhikoolis kl 10

Erinevad tegevused: mõõtmisprotseduurid, mess, matk Paunküla matkarajal, konkurss „Kõige aktiivsem asutus südamenädalal“, tervislike salatite konkurss

Kuusiku südamepäev

Kuusiku lasteaia ja ümbruses kl 11-14
Rahvamatk (kepikõnd, kõnd, jooks) 5 km. Jalgrattamatk 10 km. Zumba treening

Kodila südamepäev

Kodila koolimajas ja ümbruses kl 11-14
Rahvamatk (kepikõnd, kõnd, jooks) 5 km
Jalgrattamatk 10 km
Zumba treening

Käru valla südamepäev - varakevadine matk Rumbi kandi ajaloolistel radadel

Savi rist Lungu-Tammiste teel kl 11-16
Matka pikkus 2-7 km (vastavalt kehalistele võimetele)
Vajadusel bussitransport matka alguspunkti ja pärast tagasi
Matkajuhid: Tiit Uus ja Eha Metsallik (tel 526 5439)

Orienteerumine Vana-Vigala

mõisapargis

Vana-Vigala kl 12
Tervistkosutav foto-orienteerumine, mälu teritavad mõistatused ja erinevad sportliikud ülesanded

21. aprill

Alu südamepäev
Alu Spordihoones ja ümbruses kl 11-14
Rahvamatk (kepikõnd, kõnd, jooks) 5 km
Jalgrattamatk 10 km
Zumba treening

Rapla-Kehtna südamepäev

Valtu Spordimajas kl 11-14
Rahvamatk (kepikõnd, kõnd, jooks, jalgratas) 7 km
Lahtised ujumisvõistlused
Vesivõimlemise treening
Ujumise treening algajatele

Juuru valla südamepäev

Pirgu terviserajal kl 11-14
Kepikõnnimatk (3, 5, 8 km) Pirgu terviserajal
Orienteerumine (5-6 km)
Elustamise koolitus
Discolfi mängu tutvustus

Järvakandi südamepäev

Järvakandi Kultuurihall
* Avatud 3 erineva pikkuse ja raskusastmega terviserännaku (ka kepikõndijad) rada.
* Vabaarvamise tuba „Mille üle süda rõõmustab, mille üle kurvas- tab?“ – joonistamine, kirjutamine sellest
* Südameteemaliste ristsõnade lahendamise
* Päeva jooksul on võimalus mõõta tervisenäitajaid
* Koos juhendajaga valmistatakse ja degusteeritakse erinevaid toorsalateid
* Tervisliku toitumise loeng
* Organismi seisundi testimise variandid
* Tervisetoote demonstratsioonid ja ostmisvõimalus
* Zumbatund
* Hiina tervisevõimlemise näidistund
* Pilatase näidistund
* Erinevad massaaživõimalused
* Päeva lõpus loositakse osalenu- te vahel välja auhindu

Käru valla tervisepäev - treening „Tervis ja tasakaal“

Käru kooli saalis kl 13-15
Tervisliku toitumise vestlusring. Treener ja tervisliku toitumise eestkõneleja Deivi Šadeiko

Südamepäev Märjamaal

Märjamaa Rahvamajas
Treening eakatele kl 11
Toitumise loeng (Argo Ader) kl 12
Zumba treening kl 13
Rinnaltsurumise võistlus (Argo Aderiga) kl 13
Funktsionaalne intervalltreening kl 14

Südamepäev „Sinu sammud loevad“ Kohilas

Kohila Gümnaasiumis kl 11
Rahvamatk - kepikõnd, rattasõit, rulluisutamise
Tervisenäitajate mõõtmine

150-kilone mees suutis elustiili muuta ja saleneda

Piret Linnamägi

Veidi üle aasta tagasi asus Märjamaa vallast Valgust pärit logistikajuhina töötav Rudolf Jeaser telesarjas koos seitsme ülekaalulisega ränk-raskele võitlusele kehakaaluga. Rudolf oli kogu sarja tublim ning suutis kaotada 52 kg. 150-kilosest mehemürakast sai sale mees.

Kõik sai alguse sellest, et 42-aastasele mehele öeldi, et kui ta midagi oma kehakaalu vähendamiseks ette ei võta, võib teda paari kuu pärast infarkt tabada. Mida tegid mure, surmahirm ja elutahe keskikka marssiva mehega, teab ta vaid ise. Need, kes TV 3 sarja „Kaalul on rohkem kui elu“ vaatasid, võisid olla tunnistajaks, et just tahtjõud, lähedaste tugi, personaaltreener jne suutsid selle mehe elu kardinaalselt muuta.

Rudolf ise hästi ei mäletagi enam, miks ta saatesarjas osaleda tahtis. Tähtis lihtsalt ankeedi ja ühel heal päeval helises telefon ning ta kutsuti saatesse. „Ma olin proovinud kümneid kordi elus kaalu langetada. Iga kord pörkasid mingil maal kokku probleemidega, millega ei suutnud ise hakkama saada. Personaaltreener ja televisioon tundusid tol hetkel huvitav võimalus lõpuks abi leida,“ sõnas Rudolf Jeaser.

Mees peab oma varasemat eluviisi ehedaks näiteks, kuidas ei tohiks elada. Tervisele alles siis tähelepanu pöörates, kui häirekell lööma hakkab, võib olla hilja. Rudolfi sõnul oli ta juba lapsepõlves tugeva kondiga ja eakaaslastest natuke kogukam. Suuremad kehakaalunumbrid kerisid ette 2000. aastal. Selle tingis vale eluviis - vähe liikumist ja palju rammusat toitu, mida oli hea õllega alla loputada.

Teadmine, et nii enam edasi minna ei saa, oli tal kogu aeg, aga puudu jäi tahtjõust midagi ette võtta ja ka teadmistest. Saates osalemine andis Rudolfi sõnul ideaalse võimaluse. Suuri terviseprobleeme tal ette ei tulnud, aga olid väikesed valud põlvedes ja hüppeliigestes. Arstide sõnul üksnes väga tühine protsent inimesi tunneb oma infarkti



Vähe liikumist, palju õlut ja rammusat toitu ning koguneski 150 kilo, mille kahandamiseks tuli Rudolf Jeaseril teha visa tööd.



Salenenud Rudolf Jeaser ja abikaasa Annika. Fotod: erakogu

või insulti ette.

Rudolf meenutab, et tema elustiili iseloomustasid kolm sõna: töö-teler-voodi. Ja sinna vahele palju ebatervislikku toitu ja õlut. Enne saatesse minekut valitses tal külmpapis süsteemitus. Külmik sisaldas toiduaineid, mida mees täna enam ei tarbi. Nüüd on seal liha, muna, piim, hapukoor, juust ning palju erinevaid puu- ja köögivilju. Enam ei osta ta poest kunagi rapsiõli, majoneesi, suhkrut, peensoola jm ebatervislikku.

Oma päevamenüüs on ta sisse viinud kardinaalsed muudatused. Hommikusöök sisaldab 2-3 muna ja liha, tomatit, kurki. Lõunasöök on tal tagasihoidlik ja tavaliselt joo ta ühe marjasmuuti. Õhtusöögiks taas muna ja liha. Liha tähendab Rudolfi jaoks sea-, looma- ja kanalaha ning ka kala. Kord nädalas on menüüs riis, kartul või kruup. Olulisel kohal on supid. Endine õllesõber on sellise toote nagu õlu enda jaoks nüüd blokeerunud! Algul oli raske, aga paari nädalaga harjus ära.

Sageli tekib suure kaalu langetamisega meelel hulgalotendavat nahka, ent Rudolfil seda probleemi polnud. Ta langetas kaalu treenimisega. Ka ujumisel on tema elus tähtis koht. Ujumine võtab maha need pinged, mis treenimise tõttu on lihastes tekkinud. Ujumis käib ta vähemalt korra nädalas.

Küsimusele, millist nõu Rudolf teistele liigse kehakaaluga hädas olijatele annaks, vastab ta: „Tuleb endale otsida personaaltreener-toitumisnõustaja, kes sind sellel teel aitab. Minu kogemus ütleb, et omapead ei jõua väga kaugele. Arvan, et inimene, kes tahab kaua elada, ei tohi elada stressis. Stressi on võimalik vähendada tervisliku toitumisega ja spordiga. Stressist ei tohi püüda vabaneda alkoholi ja liigsöömisega.“

52 kg kaotanud mees ütleb, et kui kehamassi indeks on ammu ületanud mõistliku piiri, vererõhu numbrid on suuremad kui nad vanuse kohta peavad olema ning kingapaelte kinnisidumine ja teisele korrusele minemine on juba raske, on viimane aeg teha oma elus muudatused.

Rudolf suutis seda ning nüüd on mees õnnelik, sest ta saab sõita rulluisukudega, joosta, käia jahil, suusatada ja teha palju asju, mida ta enne tsipakene suutis või siis üldse mitte...

Raplamaa omavalitsused olid Eestis kõige aktiivsemad terviseprojektide elluviijad

Euroopa Sotsiaalfondi ja riigieelarve toetusraha toel oli meetme „Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine“ abil aastatel 2011-2012 võimalik kohalikes omavalitsustes ellu viia tervisedenduslikke projekte. Aktiivsemalt osalesid avatud taotlusvoorus Rapla maakonna omavalitsused.

Tingimuseks oli valla terviseprofiili olemasolu. 8 omavalitsust osalesid kahel konkursil ning 6 said ka toetust: Kaiu, Kohila, Käru, Raikküla, Vigala ning Rapla.

2010. aasta voorus said Eestis toetust vaid 20 projekti (30%) ning 2011. aasta voorus 23 projekti (25%). Kahel aastal said toetust ainult Rapla vallavalitsus ja Jõgeva linnavalitsus.

Projektid olid spetsiifilised - sihtrühmaks vaid tööealine elanikkond. Meetme eesmärk oli nende tööturul väljalangemise vältimine ja/või tööturule tagasitoomine - tervisekäitumise parandamine ning tervist toetava keskkonna arendamise kaudu.

Rapla valla tervise edendamise koostööprojekt 2012

Ülle Rüüson, projektijuht, Rapla valla sotsiaal- ja tervisekomisjoni esimees

Rapla valla 2012. aasta tervisedendusprojekt oli jätkuks 2011. aastal alanute, kui alustati võrgustiku tegevdamisega ja mitmete tegevustega kanti-depõhiselt. Osa võttis kokku 1258 inimest, neist mehi 421 ehk 33%. Projektis osales 23 ametlikku koostööpartnerit.

Projekti kogumaksumus oli 2012. aastal 20 211 eurot, sellest toetus 19 200 eurot.

Kahe aasta jooksul anti välja Rapla Teatajas 23 tervise ja turvalisuse erilehekülge. Toimusid treeningud kantides: võimlemistreeningud naistele Kodilas, Hagudis ja Kuusikul ning ka sulgpallitreeningud neis asulates. Et sulgpalli saaks mängida, sai Hagudi kaks sulgpallikonstruktsiooni ja Kodila sulgpallivõrgu. Platside märgistused tehti nii

Hagudisse kui ka Kodilas. Alus ja Raplas on sulgpallivara olemas.

Projekti raames ja toetusel korraldati 2012. aastal hulgaliselt rahvaspordiüritusi: kepikõnni maraton ja jalgrattaralli Palukülas, Võidu jooks, Autovaba päev, Alu Suurjooks, Rapla linna sünnipäeva rahvasporditegevused, Krusensterni tervisepäev, orienteerumispäevakud (2).

2011. aastal said 20 inimest kepikõnnitreeneri koolituse, 2012. aastal aga 10 inimest süvendatud jätkukoolituse. Valmis Mahlamäe orienteerumiskaart.

Südamekuul toimusid viies kandis südamepäevad, mis olid tõesti suurejoonelised. Teoks said kõikvõimalikud terviseõõtmised, vajadusel isegi EKG uuringud, erinevad võimlemistreeningud, loengud, sudeergomeetrite võistlused, elustamisõppused,

kepikõnnikoolitused, orienteerumisõppused, jalgrattamatkad.

Kahel aastal toimus valla küldes 10 ohutuspäeva ning selle tulemusena moodustus kahe aasta jooksul kokku 6 naabrivalvesektorit. Ohutuspäevadel olid lisaks traditsioonilistele tegevustele kaasatud ka Anonüümsete Alkohoolikute tugigrupi inimesed.

2012. aasta projektiga pakkusime psühholoogilise nõustamise võimalusi toimetulekuraskustes inimestele. Toimusid filmiõhtud kantides. Sõltuvusteemalistel seminaridel (2) osales üle 20 inimese ning peamiseks teemaks oli alkoholisõltuvus.

Projekt lõppes 2012. aasta detsembris kõikide koostööpartnerite ja tervisevõrgustiku liikmete kolmepäevase välisõppereisiga Nurmijärvi valda.

Kohilas õpetati targalt toituma ja liikuma

Reelika Mets, Spordiklubi Fiile MTÜ projektijuht, toitumisnõustaja ja koolitaja

2012. aasta jaanuaris käivitus Spordiklubi Fiile MTÜ ja Kohila vallavalitsuse ühisprojekt „Õige toitumine ja piisav liikumine on pika eluea võti!“.

Eesmärgiks oli suurendada vallaelanike teadlikkust tervislikust toitumisest ja liikumisest. Kohila inimeste väga suur huvi grupitöö vormis kaasa teha ja õppida oli projekti läbiviijatele positiivseks üllatuseks.

Tervisegrupid, mis käisid koos kolmel hooajal ja kuhu saime võtta täpselt 150 osalejat, täitusid väga kiiresti. Vallas on palju oma tervisest hoolivaid ja õpimuliseid elanikke, kes soovivad oma elukvaliteedi parandamiseks midagi ette võtta. Projekti osalemine oli kõigile tasuta.

Andes ülevaate tervisegruppides käsitatud teemadest ja tegevustest, võib kokkuvõtteks öelda, et 10 nädala jooksul arutlesime kõigis tervisegrup-

pides järgmiste teemade üle:

1. Tänapäeva eestlaste suurimad eksimused toitumisest ning väljakujunenud valeharjumused.

2. Milliseid rämpstoite tuleks igapäevases menüüs vältida ja vähendada.

3. Kummutasime toitumisega seotud müüte.

4. Saime teada, kui olulised on toidulaua rasvad. Õppisime tundma erinevaid toidurasvu.

5. Jagati ideid igapäevase liikumise suurendamiseks, teadvustati füüsilise aktiivsuse tähtsust.

6. Oli juttu erinevate toiduainete mõjust veresuhkrutasele ning kuidas see mõjutab tervist ja kehakaalu.

7. Saime teada, miks on köögi-, kaun- ja puuviljade piisav söömine nii tähtis. Otsisime võimalusi, kuidas neid oma igapäevasesse toidusedelisse lisada.

8. Arutlesime vahepalade teemal, peamiselt probleemist, et need jäetakse sageli söömata. Saime ülevaate vahepalade erinevatest variantidest.

9. Lahkasime ka tunnete ja toitumise omavahelisi seoseid. Saime teada stressi ja meeleolu mõjudest isule ja toiduvalikutele ning kuidas üksnes toit võib muuta meie tundeid ja mõtlemist. Katsetasime võimalusi magusavajaduse rahuldamiseks tervislike alternatiividega.

10. Viimasel kohtumisel valmistasime erinevaid tervislike toite. Maitsesime ja arvestasime neid. Valmistasime toite köögi-, kaun- ja täisteraviljadest. Tordi tegemisel ei kasutanud grammigi suhkrut, jahu, piima ega muna.

Tervisegruppides osalemine õpetas Kohila elanikke oma toitumist analüüsima ja mõistma, et toidul on kehale ja hingele väga tugev mõju. Järjekindlalt tervisegrupis osalenute normaliseerus ka kehakaal soovitud suunas.

Projekti rahastas 95% ulatuses Euroopa Sotsiaalfond Sihtasutuse Innove kaudu, 5% omaosalust katsid ühiselt Kohila vallavalitsus ja Fiile Spordiklubi.

Oma elus terviseteadlikke otsuseid tehes kujundame tervise

Merje Voog, abivallavanem-arendus-spetsialist

Vigala vallavalitsus viis 2012. aastal Euroopa Sotsiaalfondi toetusel läbi seni suurima terviseprojekti kogusummas 8430 eurot.

Vigala Sõnumites avaldati 10 korda terviselehekülge, kus oli juttu haiguste ennetamisest, terviseüritustest ning toidureseptidest. Märtsikuu lehe vahel oli terviseküsitlus, mida palusime täita kõigil tööealistel inimestel. Põhiprobleemiks nii naiste kui ka meeste puhul on liigne kehakaal, mis toob esile samuti teised terviseprobleemid, sh liigesevaevused, kõrgvererõhutõve jne.

Tähtis on endale teadvustada, milliseid probleeme võib ülekaal põhjustada, ja alustada just kaalulangetamisest, sest paljudel juhtudel leevendab see ka teisi hädasid.

Projekti tegevuste raames käisime Märjamaal 20 korda ujumas. Kaasatud oli ka treener. Samuti nägi projekt ette suusaradade rajamist ja hooldust valla kahes külas. Veebruaris korraldasime kaks vahvat suusapäeva.

Kivi-Vigalas algas suusapäev toitumisspetsialisti Margus Silbaumi nõuannetega toitumise ja jõutreeningu osas. Osalejatele sai ette näidatud ka mõned jõuharjutused. Seega pole vaja miljonit maksvat jõusaali, vaid üht ruumi, paari kummilinti ning investeerida hoopis inimesse, kes teadlikult treeninguid läbi viiks.

Päeva teises pooles olid Vahur Teppani lõbusad suusatunnid. Jõulumäel



Terviseseminaris peaesineja Gerd Kanter.

Foto: erakogu

nägi päevakava ette loengut suusavarustusest ja selle hooldamisest. Lisaks kestis kolm tundi ka praktiline suusamäärimine. Kes meistri juures parasjagu tarkusi varumas ei olnud, see andis radadel vatti endale ja suuskadele.

Südamenädalal külastasime kolme Vigala ettevõtet. Kontrollisime töötajate tervisenäitajaid, rääkisime tervislikust toitumisest ja pakkusime tervislikku hommikusööki.

Kahel päeval tutvusime Ash-tanga joogaga, dünaamilise joogastiiliga, mis on ühteageu väga tõhus füüsilise treeningu, aga ka põnev vaimne teekond. Südamenädala lõpetasime jalgrattamatkaga.

Seminaril „Tervislik elu- ja töökeskkond“ teavitasid oma ala spetsialistid, kuidas olla terviseteadlikum ja seeläbi edukalt tööturul püsida. Rapla maakonna tervisedendus-spetsialist Ülle Rüüson tõi oma ettekandes välja, et mida haritum on inimene, seda teadlikum ning seda paremad on ka tema tervisenäitajad.

Päeva peaesinejana üles astunud oma küla poiss,

Vigalast pärit Gerd Kanter, lükkas kiiresti ümber müüdi „kui jumal mõistust jagas, olid sportlased trennis“. Jõudmaks sellele tasemele, kuhu Gerd on jõudnud, on vaja lisaks suurele teadmiste- ja kogemustepagasile ka palju sihikindlust, töötahet, pere toetust, koostööoskust, omada eeskujusid ja järgida enda elu püsiväärtusi.

Projekt nägi ette ka aerobikatreeneri väljakoolitamist, et hakata vallas korraldama regulaarseid treeninguid. Projektirahaga soetasime treeningute tarbeks matid ja erineva raskusega hantlid. Kord nädalas kerime nüüd makile hääled sisse ja anname luudele ja lihastele hagu.

Rõõm oli tõdeda, et leidub inimesi, kellele läheb korda enda ja lähedaste tervis. Samas kerkis üles küsimus, kuidas saada rohkem inimesi tervislike eluviiside juurde ja milline on piir, et panna neid mõistma selle vajalikkust. Loodetavasti nii mõnedki tegevused leiavad järje ja osalejad jagavad koolitustel õpitut.

Tervis kaardile!

Tarmo Rahuja, Kabala Spordimaja, „Tervis kaardile“ projektijuht

Raikküla vallavalitsuse, Euroopa Sotsiaalfondi, SA Innove ja Kabala Spordimaja koostöös sai teoks projekt „Tervis kaardile“.

Tervisekaart on tegelikult tavaline plastkaart, mille eesmärk on meenutada tervise tähtsust. See võimaldab soodustusi Kabala Spordimaja, Märjamaa ujula ja Rapla Sadolini Spordihooone kasutamisel. Projekt on mõeldud kõigile, aga eelkõige abiks neile, kelle majanduslik olukord ei võimalda kulutusi sportimisele,

tervislikule vabaaja veetmisele.

Tervisekaart on sotsiaalne abivahend, mis aitab tagada Raikküla valla elanikele terviseteenuste kättesaadavust vallas ja projektiga seotud partnerite juures – seega süsteemne lähenemine vallaelanike tervisekäitumise parandamiseks. Vahekokkuvõtte näitab, et mullu oktoobrist tänava aprillini on projektiga liitunud üle 150. Märjamaa ujulas käidi kahe kuuga 74 korda, Sadolini Spordihooone jõusaalis 88 korda. Numbrid polegi nii tähtsad, aga mulle kui projektijuhile on olulisim, et kaardiga oli tagatud sporti-

misvõimalus kõigile soovijatele sõltumata materiaalsest või sotsiaalsest olukorrast. Tore, et inimesed kasutasid pakutut aktiivselt.

2013. a on Tervisekaardile keeruline. Vallavalitsuse istungitel nähti kõvasti vaeva, leidmaks eelarvest vahendeid projekti jätkamiseks. Kuigi neid on kasinalt, leiti ikkagi võimalusi erinevate üritustega väärtustada inimeste tervist. Kaart annab nt võimaluse nüüd südamenädalal 19. ja 20. aprillil Märjamaa ujulat tasuta külastada. Rohkem infot Raikküla valla Tervisekaardi kohta on leida www.tervisekaart.ee infosüsteemist.

Vallaelanik – küsi, ja poliitik - luba! Tervisepoliitiline spikker

Tarmo Peterson,
Rapla maakonna traumanõukogu

Läheneb kohalike omavalitsuste valimised. Loodetavasti kõik kohaliku elu parandada soovivad aktiivsed inimesed mõtlevad juba, mida võiks meie vallas, külas järgmise nelja aasta jooksul paremini, teistmoodi teha. Omavalitsuste laia tegevusvaldkonnast moodustab ühe osa ka oma inimeste tervise eest hoolitsemine.

Loomulikult on tervis eelkõige inimese enda mure, kuid omavalitsus saab luua tingimused tervise hoidmiseks ja aidata kaasa tervise parandamisele, kui see vajalikuks osutub.

Alljärgnevalt esitatud Rapla maakonna tervisenõukogu ettepanekud ei pretendeeri terviklikule tervisepoliitika kontseptsioonile. Kuid oleme püüdnud oma ettepanekud esitada nii, et iga erakond, valimisnimekiri või üksik-kandidaat sõltumata oma poliitilistest vaadetest saaks teha valiku vastavalt oma veendumustele.

Samuti on täiesti arusaadav, et olukorrad on omavalitsuste loikes erinevad, seda nii vajaduste kui ka võimaluste poolest. Valida võib ka vaid mõne jõukohase üksiklahenduse. Eeldame, et iga väikseimgi samm tervisepoliitikas on samm paremuse poole.

Ka meie, Rapla maakonna tervisenõukogu liikmed, soovime anda panuse maakonna omavalitsuste tervisepoliitikasse. Selleks oleme oma pädevusele ja pikaajalise kogemusele toetudes koostanud ettepanekud omavalitsuste tervisepoliitika kujundamiseks.

Loodame, et volikogudesse kandideerivad kohalikud poliitikud oma valimislubaduste koostamisel tutvuvad nendega. Kui nad leiavad, et ka nende vallas on probleemid, mille lahendamisele meie pakutu positiivset mõju avaldab, oleme rahul, kui nad selle oma tegevuskavva lülitavad.

Kindlasti on osa meie pakutust juba mõnes omavalitsuses tegelikkuses täielikult või siis mingil määral rakendatud. Sellisel juhul on oma valimis-lubadustes ka nende tegevuste

jätkamise rõhutamine seesugune avaldus, mille järgi saavad valijad otsustada, kelle poolt hääletada.

Tervisenõukogu koos oma heade partneritega on valmis volikogudesse kandideerijaid abistama nii valimisprogrammide koostamisel kui ka valituks osutumisel hea nõuga toetama nende tööd volikogudes.

Näiteks on meie kaudu võimalik luua koostöösidemed nii Rapla maakonna kui ka üleriigiliste tervisedenduslike organisatsioonide ja institutsioonidega.

Üheks tähtsamaks ja edasiste tegevuste jaoks olulist infot andvaks dokumendiks on valla terviseprofiil, mis on valla arengukava lahutamatu osa. Terviseprofiilid on käesoleval aastal uuendamisel - koostöös omavalitsuse ja kohalike poliitikutega võiks seda dokumenti jõudsalt täiendada.

Kõige parem tervisepoliitika on ennetav tegevus!

Tänapäeva ühiskonnas on töökohtadel füüsilise koormuse sageli enda peale võtnud masinad. Ka vaba aja sisustamises oleme jõudnud olukorrani, kus tihti istutakse televiisori või arvuti ees. Mõlema eelnimetatud olukorra tulemusena on me füüsiline koormus oluliselt vähenenud. Selle kompenseerimiseks on vaja inimesed tuua tervise-spordi juurde. Omavalitsuste ülesandeks on tingimuste loomine, et inimesed saaksid tegeleda spordiga vastavalt oma füüsilistele ja rahalistele võimetele.

Alljärgnevalt esitame mõned ettepanekud olukorra parandamiseks:

Luu või korrastada olemasolevad elukoha lähedased sportimisvõimalused

* Väiksemate, odavamate spordirajatiste ehitamine ja hooldamine. Korvpallilaud, võrkpallipostid, minijalgpalli väravad, looduslike spordiplatside murupindade niitmistoetus. Talvel samas kelgumäed, liuväljad ja lühemad suusarajad koos hooldus-toetusega. Eesmärk kodulähedane ja odav sportimisvõimalus.

* Jalutusradade / kergliiklusteede korrashoid. Külas, asulas radade tähistamine, suvel niitmine, talvel lume- ja libedusetõrje. Eesmärk anda inimestele võimalus tegeleda väikese aktiivsusega tervisespordiga värskes õhus.

* Kergliiklusteede rajamine suurema liiklus- ja kasutamiskoormusega piirkondadesse. Sageli on uued kergliiklusteed kujunenud tervisesportlastele uuteks spordirajatisteks!

* Ujumis- ja puhkekohtade loomine ja korrashoid. Tihti peale on inimesed ise need juba looduses välja valinud. Omavalitsuste ülesanne oleks nende kasutamise mugavamaks ja ohutumaks

muutmine.

* Kõigi eelnimetatud objektide juurde on vaja ehitada istumiskohad, võimalusel ka valgustus. Kindlasti on vaja tagada spordirajatiste esmane korrashoid, sest lagunevad ja koristamata spordimiskohad on antireklaamiks spordile!

Kaugemate sportimisvõimaluste kättesaadavuse parandamine

Maakonda on aegade jooksul ehitatud mitmed suuremad spordikompleksid, mille kasutamine on raskendatud sobiva ühistranspordi puudumise tõttu. Siin võiksid vallad abikäe ulatada! Omavalitsuse otsustada jääb, kas ja kui palju peaks keegi selle eest maksma. Valikud on inimestele täielikult tasuta sõidust kuni olukorrani, kus kogu summa tasub kasutaja.

* Spordibaaside külastamine valla organiseeritud transpordiga. Näiteks kokkulepitud nädalapäeval ja kellaajal väljub buss mõnda spordibaasi, kus on võimalik kasutada erinevaid sportimisvõimalusi.

* Transpordi organiseerimine ühekordseteks külastusteks. Näiteks Paluküla suusamägi, Otepää suusakeskus või Pärnu ja Peipsi rannad. Eesmärgiga inimene kodunt välja saada ja näidata, et aktiivne liikumine on mõnus!

Valla toetus sportimiskulude katmisel

Jällegi jääb omavalitsuse otsustada, millises osas ja kellele kompenseeritakse. Alljärgnevalt mõned näited.

* Igale õppivale noorele kompenseeritakse vähemalt ühes tasulises treeninggrupis osalemise kulud.

* Nõrgema maksevõimega elanikele valla spordihoones tasuta või soodushinnaga treeningaegade pakkumine.

* Naabervaldade spordihoonete kasutamise kompenseerimine.

* Spordiasutuste külastamisel harjutuskavade koostamise ja esmase juhendamise toetamine. Näiteks noored jõusaalis. Teenuse võib tellida tasuta eest ka oma kooli võimlemisõpetajalt. Kutsuda ka eakad jõusaali!

* Spordiklubide toetamine vastavalt nendes osalevate valla-kodanike arvule.

* Spordivarustuse laenutamise korraldamine näiteks kooli baasil (suusad, uisud, jalgrattad jms).

Sportimisharjumuste kujundamine

Inimese mõttemallide muutmine on üks raskemaid ülesandeid. Kui me neid aga arvuti ja teleri tagant sportima ei suuda tuua, siis võib prognoosida mõne aja pärast tervisenäitajate järsku langust.

* Eriti maapiirkondade lastele ja noortele on suuremate spordi-ürituste külastamine innustava loomuga. Näiteks Eesti erinevate koondiste (jalgpall, korvpall) mängude jälgimine suurtes hallides või staadionitel on tõeline elamus, mis võib sportima innustada.

* Sama on riiklikel sportlikel massiüritustel, rahvajooksudel, suusaüritustel osalemisega. Sageli on vaja organiseerida ja inimestega rääkida. Kulude katmise määrd on jällegi poliitilise otsustamise koht.

* Ujumise, suusatamise, uisutamise algõppe sisseviimine lasteaedades.

* Suuremate külates, asulates vähemalt kahe spordipäeva korraldamine.

* Rahvamatkade korraldamine.

* Valla infokanalite kasutamine (tasuta) spordiürituste reklaamimiseks.

* Spordialaste sädinimeste kaasamine, nendele teatud vahendite eraldamine, alati pole see palk. Ka sõidukompensatsioon ja kõnekaart on sageli abiks.

Õige ja tervislik toitumine

Omavalitsusel on tervisliku toitumise osas otsene mõju tema hallatavate asutuste (lasteaiad, koolid, hooldekodud vms) toitlustamise organiseerimisel. Laiema elanikkonna toitumisharjumuste kujundamisel on võimalused väiksemad.

* Hallatavate asutuste toitlustamise kontrollimine koos vastava ala spetsialistidega.

* Vähemalt ühe tasuta toidukorra võimaldamine ka oma gümnaasiumiõpilastele.

* Tasuta hommikusöögi võimaldamine oma valla kooliõpilastele.

* Lastevanemate osaluse vähendamine, kuni kaotamine lasteaedades toidukulude katmisel.

* Tervislikku, kohapealset toitu pakkuvate ettevõtete toetamine. Näiteks kohapealsete toodete müügikohtade organiseerimine (väiketurg, kas või kord nädalas).

* Kooliaedade taasloomine oma (mahe)toidu tootmiseks, laste loodusega sidestamiseks ja töökasvatuseks.

* Koostöös tervisedendajatega tervisliku toitumise teemapäevade korraldamine asutustes, piirkondades, külates.

Õnnetuste, traumade ennetusalane tegevus

Valdkond on käsitletav kahetiselt. Traumade kui terviseprobleemi ennetamine mõjutab inimeste heaolu. Samas suuremad

õnnetused mõjutavad nii inimeste kui ka ettevõtete majanduslikku olukorda.

Tegevuste planeerimisel on siin võimalik teha koostööd riiklike ennetusprogrammide meeskondadega. Sageli jääks omavalitsustele kontakti loomise ülesanne.

* Ohutuslaste info- ja õppepäevade korraldamine külas, piirkonnas, vallas. Selleks on võimalik taotleda toetusi vastavatest programmist.

* Vabatahtlike päästekomandode loomine ja olemasolevate toetamine.

* Tuletõrje veevõtukohtade kontroll ja korrastamine. Tagada nendele aastaringne ligipääs. Kas lumelükkamise ring käib veevõtu kohast läbi?

* Vähemalt kord aastas valla asutustes ohutuslaste analüüside koostamine koos ekspertidega. Eesmärgiks järgmisesse eelarvesse korrustuskulude planeerimine.

* Vallapoolne korstnapühkijate, pottseppade koolituste organiseerimine. Vahendeid on võimalik taotleda päästemetist ja töötukassast. Eesmärgiga igasse suuremasse piirkonda vastavat teenust osutava ettevõtja leidmine.

* Abipolitseinike leidmine, toetamine, tunnustamine. Eesmärk: igasse suuremasse külla, piirkonda vähemalt üks abipolitseinik. Nende tutvustamine kohalikele elanikkonnale. Abipolitseinik on jõustruktuuri liige, kes saab lihtsamate juhtumite korral abistada kiiremini kui maakondlik patrull.

Elanike tervisele kahjulike (sõltuvus)ainete mõju vähendamine

Ka siin tuleb tõdeda, et parim võimalus edu saavutada on panustamine ennetavasse tegevusse! Eriti noorte seas oleks ennetavaks tegevuseks nendele huvitava vabaajategevuse pakkumine. See aga ei ole tervisepoliitika tegevusala. Samas loodame, et kandideerijad mõtlevad ka sellele!

Sõltuvusprobleemid on jällegi valdkond, kus kõige rohkem sõltub olukord iga inimese isiklikest otsustest. Valla osaks jääb tervisele positiivselt mõjuva keskkonna kujundamine, keelatud ja kahjulike ainete kättesaadavuse vähendamine.

* Kohaliku konstaabli, abipolitseiniku, munitsipaalpolitseiniku töö toetamine keelatud ainete leviku piiramisel. Väikestes kogukondades tegelikult teatakse, kus ja kes aineid levitavad. On vaja saavutada olukord, kus kogukond pigem taunib kui kasutab.

* Kauplemisslubade väljastamisel tõsiselt kaaluda uute alkoholi ja tubaka müügikohtade vajalikkust.

* Müügipiirangute rikkumise korral rangemate mõjutusvahendite kasutamine.

Inimeste emotsionaalne olukord ehk vaimne tervis

Päris palju terviseprobleemid võivad tekkida üleväsimusest, stressist, halbade omavahelistest suhetest.

Väga raskelt reguleeritav valdkond. Ka siin on omavalitsusel otseselt vähe teha, kuid kaudselt mõjutamise võimalusi on mitmeid.

* Külas, piirkonnas kogukonnatunde loomine. Toetav sõna ja ühine tegu on suureks abiks! Selleks külanemate staatuse tugevdamine kasvõi väikeste ressursidega. Ühiste talgute korraldamine. Ühissauna kui suhtlemiskoha toetamine või ellukutsumine. Naabrivalve piirkondade toetamine.

* Vallas karistamise, trahvimise õigust omavatele ametnikele selgete juhiste väljatöötamine. Luua olukord, kus karistuse võib määrata erandkorras!

* Kui suhted on juba sassi läinud, siis oleks vaja toetada hädasolijatele vajalikke teenuseid. Tavaliselt esinevad probleemid just madala maksevõimega klientidel. Siin saaks poliitikud määratleda, milliste teenuste kasutamist on omavalitsus nõus kompenseerima (sh ka perelepitust, mille eesmärk on kokkulepe vanemate vahel nende alla 18-aastase lapsega seotud õiguste ja kohustuste suhtes).

Tervise teenuste kättesaadavus

Raviteenuste (perearst, järgmiste tasandite arstiabi, ravimid) kättesaadavus võib olla maapiirkondade elanikele tõsiseks probleemiks.

Kuna osa omavalitsusi on nii väikesed, et sinna oma perearsti praksist luua on ebaotstarbekas, peaksid väiksemad vallad omavahel koostööd tegema. Lahenduseks oleks perearsti praktilise loomine suuremas keskuskes ning luua elanikele soodsad võimalused arsti juurde pääsemiseks.

* Ühise perearsti toetamine ruumide väljaehitamisel ja kommunaalikulude katmisel.

* Vajadusel tasuta elamispinna võimaldamine uutele perearstidele. Õppelaenu tagasimaksmise toetamine.

* Pereõe töö toetamine vallas.

* Transpordi organiseerimine erinevate meditsiiniteenuste kättesaadavuse tagamiseks.

* Lasteaedadesse tervishoiualase kompetentsiga inimese kaasamine. Kas või osalise tööajaga hommikuti, kui lapsed saavad

* Vallaasutuste töötajate vaktsineerimise korraldamine.

* Erinevate koolituste organiseerimine elanikkonnale (esmaabi, viirushaiguste ravi, voodihaigete hooldamine jms).