

Tervise Edendaja



Oktoober 2016

Tervise Edendaja on Rapla maakonna tervisedendusliku programmi 2016 tegevus ning rahastatud osaliselt „Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020“ vahenditest.



Foto: www.techicy.com

Laste ja noorukite terviseprobleemidest Eestis

Lagle Suurorg,
MD, PhD, Tallinna Lastehaigla
pediaater ja kvaliteediteenistuse juhataja

Inglise poet William Wordsworth on kirjutanud 1802. aastal, et laps on inimese isa. Sellega soovis ta näidata, et olevik on mineviku tulemus, et laps kasvab suureks ja saab isaks ning meheiga on lapsepõlve tulemus. Asjad, mida laps teeb või tema tunded mõjutavad täiskasvanu tegevusi. Eestis on tavaks öelda, et „me kõik pärineme oma lapsepõlvest“.

Eriti hästi sobib see mõte tänasesse päeva, kus pärilikkus ja geneetika on igapäevase tervishoiu üks aspekte, kuid mida lapse puhul ei ole võimalik muuta.

Lapse määramine on erinevates riiklikes dokumentides erinev: ÜRO järgi loetakse lapseks 0-18 aasta vanust isikut, kuid EV riiklikus statistikas 0-14 (k.a) aastat. Tervishoiusüsteemis on lastearsti abi osutamisel laps kuni 18-aastane isik.

Laps ei ole väike täiskasvanu, vaid pidevalt arenev

ja täiustuv isiksus ning seda peavad tundma ja arvesse võtma kõik, kes lapse elu mõjutavad: vanemad, lasteasutuste ja tervishoiuasutuste spetsialistid.

Tabelina on esitatud lapse erinevate eluperioodide peamised ohud, mis võivad kahjustada lapse arengut ja igapäevast elu.

Kaasasündinud haiguste ärahoidmiseks on Eestis saavutatud edu sünnieelse diagnostikaga. Seda eriti väärtustatakse. Ultraheli korduvate uuringutega rase-

duse ajal leitakse üles rasked organite väärarengud ning vanemate soovil on võimalus rasedus katkestada.

Häirete puhul, mis on seotud keeruliste ainevahetusprotsessidega, on diagnoosimiseks varased sõeluuringud ja geneetilised testid. Vaatamata suhteliselt harvadele ainevahetushäiretele ja igale sündinud lapsele teostatud sõeluuringute arvule võiks öelda, et haiguse avastamine on kallid. Õigel ajal diagnoositud ja õiget ravi saavatele lastele eakohase arenguvõimaluse tagamine kaalub aga mitmeid kordi üle sõeluuringuteks kasutatava rahalise väärtuse.

Geneetiliselt tervena sündinud laste kasvatamisel on määravaks kodune keskkond: vanemate soov ja oskused olla lapse jaoks olemas, nende panustamine lapse füüsilise ja vaimse arengusse ning välditavate haiguste ja nende riskidega tegelemisse. Lapse kasvades toimub lapse sotsialiseerumine lasteasutustes, mänguväljakutel ja koduõues eakaaslastega suheldes.

Analüüsid on näidanud, et kõige olulisemaks teemaks on laste hooletussejätmine või lapse mahajäämuse mittemärkamine. Sellistel puhkudel on oluline ja üha suurenev paikkonna roll - alates turvalisest keskkonnast, pädevatest spetsialistidest sotsiaal- ja lastekaitse alal ja lasteasutustes, perearstisüsteemi ladus funktsioneerimine ja varakult probleemide märkamine.

Hindamatuks on loetud nii Eesti kui ka välismaiste pediatrite poolt pereõe koduvisiite alates sünnist ning seda vähemalt niikaua, kui laps läheb lasteaeda. Ühist seisukohta pereõdede koduvisiitide osas ei ole moodustunud, kuid arutelud selles osas on aktiivsed ja paljudes perearstikeskustes on töö eraldi lasteõed.

Väga aktuaalne on laste vigastuste teema ja seda eriti kuni viie aasta vanuste seas, kus lapsel puuduvad teadmised ja oskused ohtu märgata ja vastavalt käituda. Aastate viisi teostatud haiglas viibivate laste vigastuste

registreerimine on näidanud, et kõige ohtlikumaks kohaks väikelapsele on kodu, sest just siin juhtub enamik (82%) traumadest.

Vigastuste tõttu ravitud laste arv moodustas 10% kõikidest haiglas ravitud laste arvust. Vanemate roll vigastuste ärahoidmisel väikelaste ja koolieelikute seas on oluline ja nõuab ohtude tunnetamist ja ohutu keskkonna tagamist.

Meedikute ja õpetajaskonna osa laste vigastustest teavitamisel on olnud suhteliselt tagasihoidlik.

Raplamaa konverentsil tuleb juttu paljudest laste tänase päeva probleemidest, eriti tervise- ja toitumiskäitumise teemadel. Seoses pikaaegse tegevusega laste ja noorukite seas mittenaakkuslike haiguste riskitegurite uurimisega on eriti aktuaalne laste ülekaalulisuse teema ja selle võimalik mõjutamine. Üheks võimalikuks meetodiks on perekeskne personaalne ülekaalulisuse käsitlemine, mille tulemuslikkusest ja raskustest antakse ülevaade konverentsil.

Miski pole lastest tähtsam

Ülle Laasner,
tervisedenduse spetsialist

Raplamaa 19. tervisedenduse konverents toimub 25. oktoobril Märjamaa rahvamajas. Sel aastal on teemaks laste ja noorte tervis. Osavõtjaid on tänaseks juba registreerunud 200 inimest ning oleks rohkemgi tahtjaid, kuid kahjuks on piirid ees. 19 aasta jooksul on olnud kõige väiksem huvi meeste tervise konverentsi vastu, kus oli ligi kolm korda vähem osalejaid.

Tänane Tervise Edendaja sisaldabki konverentsil esinejate artikleid, esinejaid on kokku 20, lehes suudame tuua välja ainult kaheksa esineja teemad, kõik teised ettekanded leiab edaspidi aadressilt www.raplatervis.ee.

Raplamaa noortekogu viis juunis maakonna müügikohtades läbi aktsiooni kontrollimaks, kui võrd on kaubandusvõrgus alkohol ja tubakatooted alaealistele kättesaadavad. Toonane olukord oli masendav – 64% müügikohtadest oleksid müünud alaealistele keelatud aineid. Pärast aktsiooni saatis maakonna noortekogu ettevõtjatele märgukirja, maakonnalehes ilmus pikk reportaaž ning TRE raadio eetris oli raadiosaadegi.

6. oktoobril toimus koostöös Rapla politseijaoskonnaga ja Rapla Maavalitsusega kaupluste juhatajatele õppepäev alkoholimüügi teemal. Osalejaid oli 35. Nädalake hiljem toimus järelaktsioon. Seekord oli ostlejaks samal päeval 18-aastaseks saanud piiga. Kuigi seekordses aktsioonis oli väike vimka sees – nimelt tohib 18-aastasele müüa alles sünnipäevast järgmisel päeval alkoholi, ei olnud see nüanss sisulises mõttes määrav, oluline oli ikka see, et müüjad küsisid võrreldes juunikuuga palju rohkem dokumenti ning ka arvutasid usinamalt vanust.

Kahjuks ei küsitud ka järelaktsioonil dokumenti 34% ostukohtades. Täpselt teadsid seadust Kohila Statioil, Märjamaa Säästumarket ning Raplas kauplus Food Market (endine Rema).

Ohud lapse arengu perioodidel

0-1 a	2-6 a	7-10 a	11-15 a	15-19 a
Kaasasündinud põhjused	Hooletusse jätmine	Väärkohtlemine (sh füüsiline)	Negatiivne tervisekäitumine (alkohol, suits, uimastid, koolikiusamine, riskid spordis...)	Negatiivne tervisekäitumine
Hooletusse jätmine	Väärkohtlemine (sh füüsiline)	Tahtmatud vigastused	Omandatud haigused (äge, krooniline)	Omandatud haigused (äge, krooniline)
Väärkohtlemine (sh füüsiline)	Omandatud haigused (äge, krooniline)	Omandatud haigused (äge, krooniline)	Tahtmatud vigastused	Tahtmatud vigastused (alkohol, mootorsõidukid, spordivigastused)
Tahtmatud vigastused	Tahtmatud vigastused	Vaimse tervise häired	Tahtlikud vigastused (enese-kahjustus, teiste kahjustamine)	Vaimse tervise häired (depressioon)
Omandatud haigused (äge, krooniline)	Vaimse tervise häired		Vaimse tervise häired (depressioon)	Tahtlikud vigastused (enese-kahjustus, teiste kahjustamine)

tre Raadio
NOORTEFOORUMI
tervisesaade eetris
30. oktoobril kell 15
Lagle
Suurorg,
lastearst
Kõiki tervisesaateid
on võimalik järel-
kuulata aadressilt
www.treraadio.ee/
kordus

Mürgistuste vältimine lastega peredes

Mare Oder,
Mürgistusteabe keskus

Kõige sagedasemad mured, millega mürgistusinfoliinile 16662 helistatakse, on seotud väikelastega. Neid ohustavad ühtviisi nii kodused kemikaalid (sh pesugeelikapslid), ravimid, tubakas, alkohol, säisetõrjevahendid. Ehkki sõltuvusainetest on teismeliste hulgas näiteks naerugaas juba muutunud ebapopulaarseks, on sagenenud taas Spice kasutamisest tingitud mürgistused.

Üle poolte helistamisjuhtudest mürgistusinfoliinile on seotud päris väikeste lastega (34% kõnedest puudutab lapsi vanuses 0-3 eluaastat). Lapsi ohustavad enim kergesti kodudes kättesaadavad kemikaalid, jätkuva trendina aastast 2012 ka pesugeelikapslid.

Pesugeelikapslite pH näit jääb vahemikku 7-9, mis ei peaks põhjustama söövitusi, on mingil põhjusel kapslite sisu suhu ning söögitorru sattudes põhjustanud lastel tõsiseid söövitusi, seda igal pool maailmas. Lapsed on selle tulemusel ka intensiivravi vajanud, ka Eestis. Lastele meenutavad kapslid pigem värvilisi ja tuttavaid närimisrõngaid, mänguasju, komme mistõttu ei osata ohtu karta.

Teine väga suur ohuallikas lastele on erinevad südame- ja veresoonkonna ravimid, mida lapsed leiavad vanavanemate juures laualt, külaliste käekottidest, jopetaskutest jne. Lapsevanemad peaksid meeles pidama, et just nemad ja ei keegi teine on

oma laste kaitsjad. Nad ei tohiks lapsi ei vanavanemate ega hoidjate hoolde jätta eelnevalt hoiupaiga ohutuses veendumata. Külaliste kodid ei tohiks olla järelevalveta, soovitatavalt 1,5 m kõrgusel põrandapinnast. Kuigi harva on olnud tegu vanemate poolt tahtlikult lapsele ebasobiva ravimi manustamisega, on valdavalt sellised mürgistused õnnetusjuhtumid, seega piisava tähelepanelikkuse korral 100% ennetatavad.

Peale ravimite on lastele ohtlikud ka sigaretid, konid, nikotiini närimiskummid, põsetubakas. Ning alkohol, mis tänapäeval on värviline ja magus. Eluohtliku mürgistuse põhjustavad tehnilised alkoholid, näiteks magusad jahutusvedelikud.

Väga tähelepanelik tuleb olla noortel erinevate kõhnumispreparaatidega, mis internetist tellides, välismaalt kaasa tuues võivad sisaldada mõnda narkootikumit. Isegi, kui pakendi peal on kirjas „Pure Coffein“.



Väikelapsi ohustavad kergesti kättesaadavad kodused kemikaalid.

Foto: sullivangalleshaw.com

Et uuringud uudsete sõltuvust tekitavate ainete, ka kemikaalide pikaajalise tarbimise kohta puuduvad, tasub alati meeles pidada, et vaatamata sellele, mida müüja ööklubis, tänaval või internetilehel lubab, toimub taoliste toodete lõplik testimine vabatahtliku lõpptarbija peal ja tulemused makstakse kinni oma tervise eest. Seega tasuks mõelda, kas ikka soovitakse

antud gruppi kuuluda.

2016. aasta esimese 9 kuuga on Rapla maakonna inimesi nõustatud 69 korral, neist kemikaalidega seotud mürgistusi on 36% (põhiliselt on lonksatud puhastusvahendeid, bensiini, äädikat ja seebimullitajaid), ravimitega mürgistusi 3%, seentest ja taimedest tingitud nõustamisi on ette tulnud 15% Rapla maakonna kõnedest.

Esmaabi ägedate mürgistuste korral

* Helista mürgistusinfoliinile numbril 16662, et saada teada, kas tegemist on mürgise toote, taime/seene/marja/ravimiga ning kas manustatud kogus on tervisele ohtlik või mitte. Kemikaali või ravimi puhul hoia pakend helistamise ajal käepärast. Helistamine on anonüümne ning kõne kohaliku kõne hinnaga.

* Allaneelamisel loputa kannatanu suu ja tee kindlaks kemikaali, ravimi, taime, marja, seene täpne nimetus ja hinda selle võimalik allaneelatud kogus! Ära aja kannatanut oksendama, ka aktiivsööe andmine võib olla väheefektiivne, lahjendamiseks võib anda väikeste lonksude kaupa vett.

* Kindlasti pole vaja oksendamist esile kutsuda, söövitavate ainete puhul ning teadvushäirega inimesel on see lausa keelatud. Oksendamise korral läbiks söövitav aine taas söögitoru ning seeläbi süvendaks veelgi juba tekkinud kahjustusi. Väikeste lonksudega vee tarbimine on kemikaali neelamisel parim esmaabi, samuti saab sel moel kontrollida tõsise söövituse tunnuseid, milleks on suurenenud süljevoolus, neelamisraskus ning sellisel juhul on vaja kannatanu kiiresti haiglasse viia

* Nahale sattumisel loputa nahka voolava vee all vähemalt 15 minuti jooksul! Silma sattunud söövitava kemikaali loputamiseks kulub vähemalt 30 minutit.

* Igas kodus võiks varuks olla aktiivsüsi, mis võib üllatavalt paljude mürgistuste korral olla elupäästvaks vahendiks. Koju võib varuda 0,25-grammiseid tablette arvul, mis võrdub lapse neljakordse kehakaaluga (näiteks kümnekilose lapse puhul 40 tabletti). Kindlasti ei või sellises koguses aktiivsüti lapsele anda ilma mürgistusinfoliiniga konsulteerimiseta, kuna ka aktiivsööel on kõrvaltoimed ja aktiivsüsi ei aita kõikide mürgistuste puhul.

Lisainfot esmaabi kohta saab mürgistusteabekeskuse kodulehelt www.16662.ee

Mida rääkida lapsele alkoholist?

Triin Sökk,

Terviseameti tervise edendamise osakonna vanemspetsialist

Lapsevanemad muutuvad lapse teismee saabudes üha murelikumaks: „Varsti peab rääkima seksist... ja alkoholist... ja kas narkootikumidest pean ka mina rääkima?“

Kuigi internetiajastul on kogu info väga kättesaadav, on keeruline suurest infovoost see kõige olulisem ja tõsem välja sõeluda ning see siis omakorda lapsesõbralikult oma võsukestele edasi anda. Hea oleks, kui seda saaks teha nii, et tulemus oleks silmaga nähtav ja loodetavasti igavesti kestev.

Parim lahendus siinkohal on iga-aastased arutelud, mille käigus saab targemaks nii su laps kui ka sina ise. Mida peaks lapsevanem teadma

alkoholist ning millal ja mida lapsele rääkida?

Inimese aju areneb 25. eluaastani

Vanuses 12–25 on eesmise ajukoore arenguperiood kõige kiirem. Umbes 25. eluaastaks on loogilisi lahendusi pakkuv, kriitiliselt mõtlej ja tugevaid emotsioone kontrolli all hoides prefrontaalne korteks ehk eesmine ajukoore n-ö valmis. Alkohol pidurdab aga selle arengut ja võib põhjustada püsivaid muutusi. Samas määrab

just eesmise ajukoore areng, kuidas arenevad teismelistel välja sellised eluks vajalikud oskused nagu enesekontroll, seoste loomine, kriitiline mõtlemine, planeerimine, tahtejõud ja emotsioonide juhtimine. Need on kõik väga olulised oskused, ilma milleta on elus keeruline hakkama saada.

Mida nooremalt, sagedamini ja suuremates kogustes noor alkoholi tarvitab, seda enam kasvab tõenäosus, et tulevikus kimbutavad teda probleemid keskendumisega ja tähelepanuhäired, raskused oma emotsioonide kontrollimisega ja madal enesemotiveerimise võime. Seeläbi võib alkoholi tarvitamine põhjustada õppimisvõime langust ja sellega koos õpiraskusi.

Lapsega peaks rääkima juba 8-aastaselt. Selles vanuses on

vanem lapse jaoks kõige suurem autoriteet ning vanema suhtumine, tema hoiakud ning arvamused on olulised. Olen lastevanemate ja õpetajate suheldes kuulnud arvamust, et nii noorelt lapsed üldse ei teagi, mis see aju on ja neile pole mõtet seletada.

Lapsele saab seletada kõike, tehes seda eakohaselt ning andes piisavalt palju informatsiooni, et tekitada temas uudishimu, kuid pidades piiri, et mitte kaotada huvi uute teadmiste vastu. Aju arengut ning rolli tema elus saab ka teha mänguliselt, nii nagu on soovitanud dr. Hazel Harrison – joonistades kahekorruselise maja, kus üleval elab mõtlej ja analüüsiv tegelane ja allkorrusel emotsionaalne, impulsiivne ja pidevalt midagi vajav elukas. Läbi sellise lähene- misega saab lapsele selgitada ka seda, kuidas alkohol mõjub

– ülemise korruse elanikud jäävad tukkuma ja võimust võtavad alumisel korrusel elavad tegelased.

Ka teismelisele on tema vanema arvamus oluline

Teismelise lapse vanemad ja õpetajad ütlevad samuti, et alkoholi kahjulikkusest on väga keeruline rääkida. Noored ju küsivad palju küsimusi ning tihti on neil omal rohkem infot kui vanemal või õpetajal. Siinkohal tuleb säilitada külma närvi, aktsepteerida, et kõike ei saagi teada ning võtta endale aega, et mõned olulised asjad selgeks teha. Vanema ja õpetaja roll on olla olemas, arutleda ja selgitada, kuidas sa panna piire ning neid hoida. Isegi kui tundub, et laps ei ole sinuga nõus, vajab ta analüüsimiseks aega ning oskusi, kuidas keerulistest olukordades oma teadmisi

rakendada (näiteks kui sõbrad pakuvad alkoholi).

Millal siis võib alkoholi juua?

Hästi oluline on lükata alkoholi tarvitamise alustamist võimalikult hilisesse vanusesse, sest iga edasi lükatud aastaga väheneb risk aju arengu kahjustamiseks. Teismelised katsetavad piire ja ei saa eeldada, et nad üldse ei prooviks, kuid lapsevanemana piire seades saab tarvitamist edasi lükata ning noored tarvitavad sel juhul vähem, kui need, kelle vanemad on lubavama suhtumisega. Samuti on sõltuvusse sattumise riskid seda väiksemad, mida hilisemas vanuses alkoholitarvitamisega alustada.

Vaata veel: www.tarkvanem.ee ja www.alkoinfo.ee

Varajane sekkumine lapse arengusse

Viivi Neare,
eripedagoogika teadur

Iga laps, kes ilmub siia maailma, peab saama areneda teda armastavas ja igakülgset arengut pakkivas keskkonnas. Laps ise on loodud nii meile, täiskasvanutele kui ka oma kaaslastele rõõmu tegema ja ta on loodud ka sellisena, et ta ise väga tahab teistele rõõmu valmistada.

Vahel on aga mure just selles, et lapsel ei tule teistele oma armastuse näitamine ja rõõmu valmistamine välja, sest ta ei arene päris nii, nagu oodatakse ja ta ei mõista alati kohe seda, mida temalt oodatakse või mida ta ise mõtles või soovis oma tegemistes teistele näidata.

Kui lapse areng ei kulge päris nii, nagu vanemad seda on soovinud ja oodanud, on lapse arengusse vaja kohe sekkuda. Selle artikli kontekstis mõeldakse sekkumist ainult positiivselt, see tähendab, et sekkumisega ei taheta kedagi negatiivselt esile tõsta või kuidagigi halvustada, nagu sageli on arvatud, vaid siin on sekkumine ainult positiivses, lapse kasu toovas, tema arengut toetavas mõttes esile toodud.

Varajane sekkumine

Selle artikli mõttes on varajane sekkumine kaheosaline: märkamise ja soodsa arengukeskkonna loomine. Seega on kõigepealt vaja lapse arengut ja selles olulisi kas siis edasiminekuid või mingeid mahajäämusi märgata ja seejärel vastavalt märgatule täpsustatakse vajadused ning luuakse võimalikult soodus keskkond lapse edasise arengu toetamiseks.

Varajane sekkumine positiivses mõttes on see, et teda

armastavad vanemad ja arstid, kelle juures vahel tuleb lapsega käia, märkavad hoolikalt seda, kas lapse areng kulgeb enam-vähemgi eakohaselt või ei. Kui laps läheb lasteaeda, siis lisanduvad perele toeks nii märkamise kui ka soodsa arengukeskkonna loomise mõttes lasteaia õpetajad ja tugispetsialistid.

Arvatavasti tekib täpsustamist vajav küsimus, et mida siis ikkagi konkreetselt on vaja lapse arengus märgata. Lapse arengus olla võivate pisut probleemsete erisuste märkamise puhul on otstarbekas vaadelda lapse arengut arenguvaldkondade kaupa, mis kõik, eriti arengu alguses, see on kuni 4. või 5. eluaastani, on ääretult olulised ja valmistavad lapse jaoks järgmist arenguvaldkonda ette või toetavad tema arengut uuel tasandil.

Arenguvaldkonnad

Arenguvaldkonnad on: lapse keha liikumisvõime areng (pea hoidmise ajalisest arengust kuni käimahakkamiseni, tegutsemiseni kätega lelude haaramiseks ja tasakaalutunnetuseni), iseteenindusoskuste areng, mis ei saa toimuda, kui laps ei istu, seisa ega suuda tegutseda oma käekestega, kui ta ei vaata ringi ega kontsentreeri oma pilku millelegi või kellelegi. Nii liikumine kui



Lapsega tegeledes ja suheldes saavad vanemad kõige paremini jälgida tema arengut.

Foto: all4desktop.com

ka eneseteenindamine on sotsiaalsete oskuste arengu, üldse sotsialiseerimise aluseks, sest liikudes, osates (näiteks) ise süüa, saab laps suhelda juba ruumis, laiema ringi esemete ja mänguasjadega ning ta paneb tähele oma pere liikmete tegemisi ja suhtlemist.

Seega areneb järgmine arenguvaldkond, see on kommunikatiivsete oskuste kujunemine, kus kõige tähtsam on muidugi kõne mõistmine, sealhulgas eriti lapsele suunatud kõne mõistmine: tulevad esimesed sõnad, laps saab avaldada oma soove ja osaleda dialoogis ning rääkida vanematele oma mängudest ja muudest teda huvitavatest ja temale tähtsatest asjadest.

Täiskasvanu roll kõikide nende valdkondade puhul on

lapsega tegelemine ja temaga rääkimine. Kui täiskasvanu saadab oma kõnega eneseteenindust soodustavaid tegevusi lapsega (nt: nüüd lähme õue, selleks peame sokid jalga panema ja dressipluusi selga), selgitab, et õhtusöögi ajal on kogu pere koos ja me saame kõik omavahel juttu ajada, magama minnes loeme enne midagi lapsele ette või jutustame mõne loo, oma mängust saad mulle alati rääkida, sest see on väga huvitav, tekib lapsel huvi kuulata inimeste kõnet, ta mõistab kõnest arusaamise tähtsust ja püüab veelgi enam aru saada ja kui on arusaamine, tekib huvi ise proovida sõnu öelda ja saada pere elu osaliseks.

Viimane arenguvaldkond, mis küll saab algete poolest

areneda nii eneseoskuste kujunemise valdkonna, liikumise, eriti aga sotsialiseerumise ja kommunikatsiooni tasanditel, on kognitiivsete oskuste kujunemise valdkond ja saab teadlikumalt hakata arenema alles tänu kõne eakohasele arengule näiteks kui kahe aasta ja üheksa/kümne kuu vanune laps ütleb, et *mulle tuleb täna lasteaeda järele vanaema N või mul on siin vaja seda musta pliiaitsit*, siis saame rääkida, et lapsel on arenemas tajud ja mälu jne.

Nii saabki ennekõige vanem oma lapsega tegeledes ja suheldes, jälgides tema mängu ja selle arengut, kuulates, kuidas lapsel lasteaia lähed, võrrelda lapse arengut nende olemasolevate mõningate traditsiooniliselt ja arstide poolt

ka soovitatud või lasteaia esile toodud/selgitatud arengu näitajatega ning mõelda, kas kõik on korras või on kuskil midagi väga teisiti. Kui mõnes arenguvaldkonnas on midagi väga, eriti tõesti väga teisiti, siis ongi märgatud ja ei tohi jääda ootama (oodata ei tohi mitte rohkem kui vahest üks kuu), vaid tuleb otsida kuskilt tuge, hakata välja selgitama, mis on selle teistsugususe või vajakajäämise põhjus, olemus, mis võivad olla selle tagajärjed, ja asuda tegutsema soodsa arengukeskkonna loomise suunas.

Tekib küsimus, kes siin vanemat toetab? Ennekõike teine vanem, kõik lähedased, seejärel kindlasti perearst, kindlasti lasteaiaõpetajad ja sealne tugipersonal, kes kõik võivad soovitada juba pöörduda veel mõne spetsialisti poole. Kõike seda võib tunda olevat palju, aga kõike tuleb teha kiiresti ja samal ajal püüda kõikide (mõnikord ka üsna erinevate) soovitusetega arvestavalt ikka lapsega tegeleda kodus ja ta peab jätkama kollektiivis käimist.

Nii ongi lapse ümber loodud tema arengut soodustav tugivõrgustik, mille hulgas ei puudu ka kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja, kes selgitab samuti, mis võimalused on perel riigi olemasolevate soodustuste või tugiteenuste saamiseks.

Lõpetuseks soovib siinkirjutanu lapsevanematele suurt lusti oma lastega tegelemiseks, neist rõõmu tundmiseks ja nende arengus kõige, nii hea ja loomuliku kui ka mõnikord millegi teistsuguse märkamiseks, sest märkamise ja soodsa keskkonna loomine on varajane sekkumine lapse arengusse.

Laste ja noorte seksuaalse väärkohtlemise ennetamine

Brit Tammiste,
justiitsministeeriumi kriminaalpolitika osakonna nõunik

Lastevastane vägivald rikub laste õigusi ning mõjutab suuresti laste eakohast füüsilist, vaimset ja sotsiaalset arengut. Laste õiguste konventsiooni järgi on igal lapsel õigus olla kaitstud igasuguse seksuaalsekspluateerimise ja seksuaalse ärakasutamise eest.

Ometi pigistavad kogukond, lähedased, spetsialistid või ka ohvriks langenud laps või noor ise selle ees silma kinni sagedamini, kui usume. Laps saab küll ka ise ennast seksuaalse väärkohtlemise eest mitmel moel kaitsta, kuid tuleb arvestada tema haavatavust ja sõltuvust täiskasvanutest,

samuti on tal vähe kogemusi ja võimalusi oma olukorda ise parandada. Lapsel on õigus perekonna, ühiskonna, omavalitsuse ja riigi erilisele kaitsele ja abile.

Justiitsministeeriumi tellitud ning Tartu Ülikooli rakendusuringute keskuse RAKE korraldatud „Laste ja noorte seksuaalse väärkohtlemise leviku uuringu“ andmeil on äärmiselt tähtis, et laste ja noorte seksuaalsest väärkohtlemisest räägitaks, kuna seda tuleb ette märksa sagedamini, kui ametlik kuritegevuse statistika näitab.

Kui 2015. aastal registreeriti 500 seksuaalkuritegu (Kuritegevus Eestis 2015), millest 85% moodustasid last kahjustavad – nii kontaktid kui mittekon-

taktsed – seksuaalkuriteod, näitas Tartu Ülikooli uuring, et koguni 32% 16–18-aastasest noortest on kogenud oma elu jooksul vähemalt ühte väärkohtlemisena käsitletud tegu väljaspool interneti keskkonda. 30% noortest on kogenud vähemalt ühte seksuaalse ahistamise juhtumit, peamiselt käperdamist (25%) ja alasti eksponeerimist (11%). Seksuaalvägivalda on kogenud iga kümnes noor, sh 5% on sunnitud olema seksuaalvahekorras. Kõige ebameeldivama seksuaalvägivalda juhtumid olid vastajad enamasti 15–16-aastased (ohvri keskmine vanus oli 14,8 aastat). Iga kuues ohver oli 13aastane või noorem.

Uuring näitas, et noored ei

oska näha halbu tagajärgi, mida seksuaalne väärkohtlemine neile endile või eakaaslastele põhjustab. Inimene hakkab tihti alles küpsem eas aru saama, miks noorena tehtud valikud ja saadud kogemused halvad olid. Sestap on mõistetav, et noored ei oska ohumärke ära tunda, veel vähem aga end kaitsta ohvriks langemise või väärkohtleva käitumise ja selle tagajärgede eest. Peame senisest enam selgitama, millised on seksuaalse väärkohtlemise vormid ja tagajärjed, ning kujundama hoiakuid ja oskusi, mille toel ennast või teisi kahjustavast käitumisest hoiduda.

Võrreldes varasemaga on noored kogenud vähem füüsilist ja vaimset vägivalda. Kuna

sellise vägivaldaga kokkupuu- tumine on üks seksuaalse väärkohtlemise riskitegur, siis tuleb jätkata nii kodu kui ka kooliga seotud vägivalla- ennetusega, muu hulgas rakendada järjepidevalt positiivse vanemluse ja koolikiusamise programmi.

Kuigi seksuaalsel väärkohtlemisel on ohvrile tihti pikaajaline negatiivne mõju, on samal ajal tähtis rõhutada, et seksuaalne väärkohtlemine ei tohiks mõjutada lapse elukvaliteeti liiga palju. On võimalik õigel ajal ja asjatundlikult sekkuda, abi otsida ja leida ning terveneda. Ühtegi last ei tohi murega ükski jätta, ükski väärkoheldud laps ega noor ei tohi jääda eraldatusse. Nagu uuring näitab, on

seksuaalse väärkohtlemise ohvrid sageli ka füüsilise ja vaimse vägivalda ohvrid. Seetõttu peavad asjatundlik abi ja nõustamiskanaliid muutuma senisest paremini kättesaadavaks. Samuti tuleb luua selline kasvukeskkond, mis julgustab rääkima ka seksuaalsusega seotud teemadest, sh väärkohtlemisest. Lõpptulemusena peaks iga inimene, nii laps kui ka täiskasvanu, oskama oma hoiakute ja käitumisega vägivallale vastu seista.

Lastekaitseaduse kohustab igahül teatama abivajavast ja hädaohus olevast lapsest. Teata kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötajale, hädaabinumbri (politseisse) 112 või lasteabitelefoni 116 111.

Mida tähendab ujumisoskus

Helen Link, ujumise algõpetuse projekti juht, Eesti Ujumisliit

See, et meie väikeses Eestis on liiga palju uppumissurmasid, on kahjuks tõsiasi. Vähe oleme aga mõelnud sellele, et meie inimesed kipuvad oma oskusi veekogude ääres ja vees üle hindama, pannes ennast sellele tõttu ise surmaohtu.

Septembrikuus selgus Tallinna Ülikooli ja Eesti Ujumisliidu ujumisoskuse teemalisest küsitlusest, millele vastas enam kui 2300 5. klassi last, et meie lapsed hindavad oma oskusi vees üle. Teise olulise faktina tuli välja tõsiasi, et alla poolte küsitletud lastest on enda sõnul õppinud ujuma koolis.

Miks siis nii, kui ujumise algõpetus on meie riikliku õppekava osa?

Esiteks praeguse kooliprogrammi õpiväljund 25 m ei taga lastele kehalise kasvatus tundides sellise ujumisoskuse ni jõudmist, millega saab hakkama ootamatus olukorras vette sattudes.

Teiseks põhjuseks on kindlasti see, et enamikes koolides saavad lapsed esimeses kooliastmes kehalise kasvatus tundides ujuda 10-24 korda, kuid on teada, et nullist korraliku ujumisoskuse omandamiseni kulub inimesel keskmiselt 40 ujumistundi. Seega on probleem ka selles, et kohalikel omavalitsustel ja koolidel puuduvad vajalikud ressursid ja võimalused piisava hulga ujumistundide tagamiseks.

Kolmas põhjus, mis tuli välja Tallinna Ülikooli ja Eesti Ujumisliidu ujumisoskust kaardistavast küsitlusest, on see, et meie lapsed arvavad, et nad oskavad ujuda, ilma et nad päriselt teaksid, mis ujumisoskus tegelikult on. **Kas ujumisoskus on see, kui Sa julged ujulas või suvel rannas suplemas käia? Või on see, kui laps läbib 25 meetrit? Õige vastus on, et mitte kumbki neist!**

Täna oleme jõudnud arusaamiseni, et inimene oskab ujuda, kui ta on võimeline sügavasse vette hüppama, ujuma jalgu põhja panemata järjest 100 meetrit rinnuli asendis, sukelduma ja tooma käega põhjast eseme, püsima paigal puhates ja asendeid vahetades kolm minutit, ujuma seejärel 100 meetrit selili asendis ja siis veest väljuma.

Eelnimetatud küsimus-

tikule vastanud 2331 lapsest 2179 last ehk 93,5% ise arvab, et oskab ujuda, samas tõestasid järgnevat küsimused (kas sa oskad vee pinnal hõljuda, kas sa julged sügavasse vette hüppata, kas sa julged sukelduda, kas suudad ujudes läbida 200 m), et tegelikult oskusi, mida eeldab ujumisoskus, lapsed siiski ei valda. See tähendab, et lapsed ei tea, mis ujumisoskus on ja see asetab omakorda nad suurde riskigrupi, kes oma oskusi ülehinnates pea ees vette hüppavad ja seda sõna otseses mõttes.

Eesti on riik, kus on arvukalt looduslikke veekogusid, kuid kas me võime olla kodus rahuliku südamega, kui meie lapsed lähevad laagrisse, mis asub vaid mõnesaja meetri kaugusel veekogust? Kas me saame täna olla kindlad, et meie lapsed oskavad ikka ujuda ja suudavad ennast ohuolukorras päästa, isegi kui lapsed ise arvavad, et oskavad?

Julgen arvata, et mitte. Võrreldes põhjamaadega on Eestis peaaegu kaks korda rohkem uppumissurmasid ja on kahetsusväärne mõelda, et viimase kuue aasta jooksul on Eestis uppunud 15 põhikooli klassitait inimesi - 369. Seda on kahtlemata liiga palju, kuid kuidas seda olukorda muuta? Loomulikult tahan mina lapsevanemana ja Eesti Ujumisliidu esindajana näha, et lapsed saaksid koolist eluteele kaasa sellise ujumisoskuse, mis kindlustab hästi hakkama saamise ja turvalisuse vees ja veekogude ääres võimalikult erinevates olukordades.

Väga hea meel on tõdeda, et võimalusi kooliujumise algõpetuse taset tõsta on koos hakanud otsima koostöös Päästeameti ja Ujumisliiduga kultuuriministeeriumi, siseministeeriumi, sotsiaalministeeriumi ning rahandusministeeriumi riigihalduse osa algatusena ka Vabariigi Valitsus, kes plaanib 2017. aasta kevadel riigieelarve strateegia aruteludel sellel teemal edasi minekuks juba ka otsuseid vastu võtta.

Kuid esimesed sammud saame olukorra parandamise suunas astuda juba kohe ja ise.

Ole teadlik sellest, mis on ujumisoskus ning vähese ujumisoskuse korral seisa hea selle eest, et Sinu laps ja ka Sina ise omandaks ujumisoskuse, oskuse, mis annab elus juurde uusi võimalusi ning võib päästa Sinu elu.

Ülekaaluliste laste söömis- ja liikumisharjumuste muutmine

Kristin Salupuu, esimene Eestis kutsetunnistuse saanud toitumisinõustaja

Ülekaalulisus ja rasvumine laste hulgas on Eestis viimase kümne aastaga märgatavalt tõusnud. Jagades sõprade ja tuttavatega oma kogemust toitumisinõustajana ülekaaluliste lastega, on inimeste reaktsioon ainult vanemaid süüdistav ning hukkamõistev. Vähesed vaevuvad mõtlema sellele, et tegelikult on probleemi taga palju enam kui vanemate vähene teadlikkus toitumisest ja tervisest ning viitsimine lastega tegeleda.

Loomulikult ei ürita ma siin kedagi süüst puhtaks pesta, on kahetsusväärne, et Eestis on väga paljud lapsed kimpus kehakaaluga, mida on isegi täiskasvanud inimeste jaoks liiga palju. Sellegipoolest arvan, et ainult vanemaid süüdistada on pisut ülekohtune.

Isegi, kui vanemal (mõnikord ka lapsel, aga mitte alati) on soov kehakaalu probleemiga tegeleda, levib meedias toitumise kohta väga palju vastuolulist infot. Ja kuigi kõrvaltvaadatuna võib ülemäärase kehakaalu langetamine tunduda imelihtne – lihtsalt söö vähem ja liigu rohkem, siis see alati nii kerge

pole. Sageli arvavad inimesed, et kaalulangetamiseks tuleb neil väga radikaalselt toitu piirata, ja isegi kui mõni kilo selle abil suudetakse alla võtta, siis järgmisel hetkel tabava söömissööstu järel on nad justkui alguses tagasi. Masendus võib tekitada nii vanemal kui ka lapsel tunde, et kergem on kaalulangetusele käega lüüa ja lohutada end maiustuste või muu „keelatuduga“.

Keskkond ei ole toetav

Meid ümbritsev keskkond ei soosi just õigeid söömisotsuseid. Restoranide lastemenüüdest võib harva leida midagi muud peale friikartulite, kananagitsate ja viinerite. Tühja kõhuga poodi minnes on peaaegu võimatu mitte tunda värskete saiakeste lõhna, jalutada mööda maiustuste letist ja isegi kui see peaks õnnestuma, siis kassa järjekorras seistes on piisavalt aega, et teha viimane emotsionaalne ost: karastusjook või šokolaad. Oleks ju tore, kui kassade juures seisaksid hoopis meeldetuletused: „Ega sa porgandit-peedi unustanud?“, „Kas puuvilju võtsid?“ Ja isegi kui õhtul isu ostetu järele ei ole, tekitavad selle telekast näidatavad reklaamid.

Ka koolikeskkond ei toeta tegelikult ülekaaluliste laste kaalulangetust. Portsud on mõnikord nii suured või siis taldrikud nii väikesed, et salat enam ära ei mahugi, mistõttu päevane köögiviljaports jääb söömata. Söögivahtunnid on nii lühikesed, et lastel tuleb süüa kiirelt sisse kugistada, aru saamata, kas ports on paras või mitte. Mõnikord on parem osta puhvetist kiire snäkk või jätta lõuna üldse vahele, tundi hilinemise eest saab ju märkuse.

Vajavad toetust

Füüsiliselt aktiivsem olemine pole ülekaaluliste laste jaoks iseenesest mõistetav. Kes tahaks käia trennis, kus treener pidevalt nõrkusi ette heidab ning vaid kõige tublimate kiidab, seeläbi kaudselt märku andes, et suurema kehakaaluga laps pole trennis oodatud. Kuigi kooli kehalise kasvatus tunnid peaksid olema mõeldud kõikidele lastele liikumiseks - kuid kes tahaks alatasa viimaseks jääda, kui pallimängudes meeskondi moodustatakse, või üldse pingil istuda, kui koolide vahelisteks võistlusteks treenitakse.

Ülekaalulistel lastel võib olla mitmeid probleeme:

vähene tähelepanu vanematelt, stress, halvad suhted eakaaslastega, õpiraskused ja toidusõltuvus ning lihtsalt soov enda muresid vaigistada. Väga lihtne on näpuga näidata ja hukka mõista. Palju keerulisem on pakkuda välja toimivaid lahendusi, kuidas neid inimesi aidata. Kaalulangetamine on väga aega ning kannatust nõudev. Kui asi korra käest on läinud, siis ei ole vaja kõike ühe päevaga muuta, kuid oluline on, et tehtud muudatustest saaksid harjumused.

Nii söömise vähendamine kui ka aktiivsuse suurendamine peab toimuma järkjärgult, et ei tekiks kurnatust. Ülekaalumuredega pered vajavad toetust ja head nõu ning muidugi kiitmist väikseimagi edusammu eest. Arusaamine, et kehakaalu langetamine sõltub paljuski sellest, kui palju ise seda tahta ning selle nimel vaeva näha, on innustav, kuid selleks peavad lapsed (tegelikult muidugi ka täiskasvanud) tundma edumaitset. Palju kergem on muidugi suurt ülekaalu ennetada kui pärast seda langetada, mistõttu paneksin inimestele südamele, et väärtustage enda ja oma laste tervist ja tehke iga päev midagi selle heaks.

Hambasõbralik toitumine säästab raha

Dr Marek Vink, Eesti Hambaarstide Liidu president

Hambaarstina pole ma juba aastaid soovitanud patsiendil “tervislikult toituda”, sest meedias laiatavad imedieetide reklaamid on selle mõiste ära lörtsinud.

Nii juhtub, et enda meelest ülitervislikult toituv inimene hoopis sandistab nii ennast kui ka oma perekonda. Ja see võib sõna otseses mõttes kalliks maksma minna.

Suutervisepetsialistina kasutan patsiendi tervisekäitumises muutuse vajaduse selgitamisel hambasõbraliku toitumise mõistet. Nii saan alustuseks väita, et hambale on kõige sõbralikum, kui see toiduga üldse kokku ei puutuks. Aga nii lihtne see asi muidugi pole, sest mälumisaaparaat peab tervena püsimeks saama oma loomulikku tööd teha.

Enne lõkettule kasutusele võtmist näris ka inimeseloom toorest toitu, mis vähe energiat andis ja samas hästi hambaid puhastas. Ürgajast tänapäeva jõudmine tähendab seda, et moodne energiariikas pehmeks küpsetatud toit enam loomulikult viisil meie hambaid

ei puhasta. See ongi põhjus, miks tänapäevainimene oma hambaid harjama peab.

Nüüdisaegse toidu kerge kättesaadavus ja suur süsivesikute sisaldus põhjustab maailma kõige levinumat kroonilist haigust - hambakarist. Suhu lõikunud hambal toimub mineraaliainevahetus pidevalt, sest iga toidukorraga kaasneb suubakterite tekitatud happerünnak, mille söövitatud kahjustuse sülg toidukordade vahel taasmineraliseerib.

Kui toiduained on hammastega kontaktis sageli, on tagajärjeks katastroof, sest nii saavutavad suus ülekaalu happelised keskkonda põhjustavad mikroobid. Selle tagajärjel on mineraaliainevahetus suund püsivalt negatiivne ning hambad lagunevad. Võib-olla tuleb kellelegi üllatusena, et hambaarst täidist asetades ei ravigi haigust, vaid ainult haiguse



Kaariesekahjustuse tekkimiseks on kõige vastuvõtlikum hamba suhulõikumise aeg.

Foto: SIIM SOLMAN

tagajärge. Hambakude kõdu- neb täidise kõrvalt edasi, kui patsient ei kõrvalda haiguse põhjust ehk ei kasvata suhu hambasõbralikke baktereid. Hammaste harjamine aitab küll vähendada nende arvu, kuid ei mõjuta oluliselt nende hambavaenulikku iseloomu. Sõbralike bakterite suhu kasvatamiseks tuleb need “panna kaalujälgimisele”, pidades toidukordade vahel vähemalt 3-4-tunniseid pause, mil suhu satub ainult puhas vesi ehk suhkrukella põhimõtet jälgides.

Kaariesekahjustuse tekkimiseks on kõige vastuvõtlikum

hamba suhulõikumise aeg, mil osaliselt hammast kattev ige takistab hamba isepuhastumist. Sisuliselt tähendab see seda, et riskiperiood kestab läbi lapsepõlve, mil hambad järgemööda suhu kerkivad.

Kipume unustama, et emake loodus on loonud hambad meid teenima läbi terve elukaare. Selles, et see tänapäeval ei õnnestu, peame süüdistama oma toitumisharjumuste drastilist muutumist.

Võib-olla motiveerib normaalselt sööma ka see, et nii võib elu jooksul hambaravi arvelt säästa isegi auto maksumuse võrra raha.