



VILJANDIMAA

TEABELEHT EAKATELE

NOVEMBER 2022

TERVENA VANANEMINE: Väärikas eakas väärtustab oma tervist

Igale inimesele on tervis väga tähtis. Tervislikult elamine ja tervislik eluviis sõltub palju inimesest endast ning seda võivad mõjutada veel mitmed tegurid (nt pärilikkus, kasvatus, suhted, keskkond, eluviisid jne). Allolevalt on kaasa mõtlemiseks välja toodud neli tervise väärtustamist toetavat mõtet.



KERSTI PUUSILD
Viljandimaa heaolu (tervis ja turvalisus) töörühma esimees



Sotsiaalne heaolu ja suhted muudavad maailma positiivsemaks ja tervise tugevamaks.

Head suhted on abiks heaolutunde, positiivsele ellusuhtumisele ja hoiakute ning füüsilisele ja vaimsele aktiivsusele.

- Suhtle oma laste ja lastelastega (helista neile ise!). Võta aega nendega koos tegutsemiseks: peresiseste tähtpäevade pidamine, koos reisimine, ühised vestlused ja elutarkuste jagamine, koos raamatute lugemine ja lugude jutustamine, ühised küpsetamised või aiatööde tegemine.

- Suhtle eakaaslastega, heade naabritega, sugulas- tega – käi külas, vestle telefonis, korraldage sõpradega ühiseid ettevõtmisi, külasta raamatukogu, käi teatris/ kontserdil jne.

Hea vaimne tervis hoiab head enesetunnet ja üldist tervist.

See, mis hoiab tervena keha, hoiab tervena ka sinu vaimu.

- Loo endale päevategevuste kava – pane see kirja. Meeles aitavad pidada rutiinsed harjumused.

Kui palju on sinu nädalas kergelt füüsilist aktiivsust? Leia endale sobiv keskkond: liigu õues, tee harjutusi.

- Igas päevas on kindlad toidukorrad – tee tervislike ja mitmekülgseid toiduvalikuid.

- Sisusta oma päeva mõtlemist stimuleerivate tegevustega: lugemine ja kirjutamine, lahenda ristsõnu, õpi midagi uut, pane kokku puslesid, mängi kaarte/ lauamänge, harjuta pillimängu.

- Keskendu sellele, mis on hästi! Julge rõõmustada, seda ka väikeste õnnestumiste korral.

Mis teeb sind õnnelikuks?

- Suhtle usaldusväärse sõbraga, pereliikmaga.

- Tee head! Kui tunned, et oled saanud kellegi heaks midagi teha, toob see sulle rõõmu.

Hea uni on vajalik puhkamiseks, nagu ka immuunsüsteemi tugevdamiseks.

Uni on sama oluline ja vältimatu nagu hingamine, vee joomine, söömine.

- Inimeste unevajadus on individuaalne. Keskmise uneaja pikkus inimestel, kes on üle 65-aastased, on 7–8 tundi. Une ajal olulised kehafunktsioonid taastuvad, inimene puhkab.

- Teadlased on tõendanud, et vananemisega kaasneb immuunsüsteemi allakäik. Selle puhul on oluliseks tunnuseks une kestus, sest immuunsüsteem ja uni on omavahel tihedalt seotud. Mida tugevam

on immuunsüsteem, seda parem on uni (Vasar, 2020). Tugeva ja toimiva immuunsuse aitab tagada tervislik ja tasakaalustatud eluviis.

Tervise väärtustamiseks on hea regulaarselt vastata nendele küsimustele:

Kas tean, kuidas kohandada muutustega, mis on seotud vanusega?

Mis toetab ja hoiab mind tervemana ka siis, kui vanadus seab piiranguid?

Mis on see, mida saan ise enda elus paremaks muuta?

Kes on see inimene, kellega saan rääkida tervisest ja selle hoidmise võimalustest?

Kasutatud allikas: Vasar, E. (2020) Teadlane vastab: kas inimene võib elada 150-aastaseks? <https://forte.delfi.ee/artikkel/88856231/teadlane-vastab-kas-inimene-voib-elada-150-aastaseks>

Sügis-talvine periood sümboliseerib sageli teatud vaikust, värvivaesust ja pimedust, mis mõjutab vähemal või suuremal määral meie enesetunnet ja tervist. Võrreldes kuldse suveperioodiga võib sügisene päevavalguse vähenemine endaga kaasa tuua energiataseme langust ja unevajaduse suurenemist. Ehk tasukski magada natuke kauem, puhata rohkem, tegeleda mõnusate mõtteharjutustega, suhelda iseendaga ...?

Teie ees on kolmas heaolu töörühma poolt välja antud teabeleht! Siit saab nippe enesehoiust, toe saamisest kirikust, liikumisest, toitumisest ja üldisest ohutusest igapäevaelus. Head lugemist!



KÄRT RUSSAK,
rahvatervise nõunik,
Viljandimaa Omavalitsuste Liit

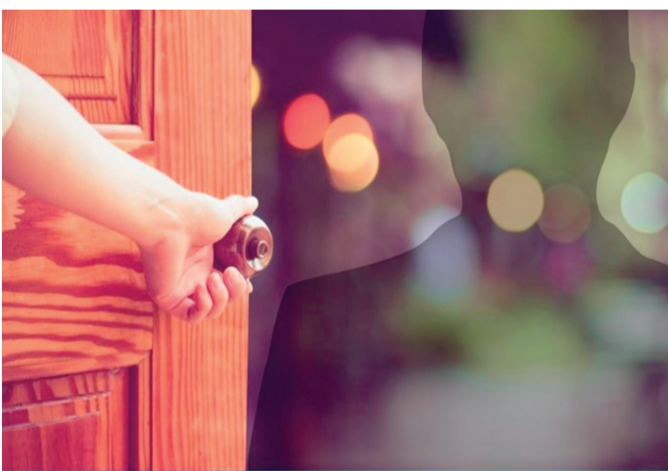


Ära luba võõrast tuppa!

Politsei saab ikka ja jälle teateid, kus võõrad tikuvad eakamatele inimestele tuppa trügima, pakkudes nii erinevat kaupa või teenust kui ka end niisama seltsiliseks tühja juttu rääkima. Sinisilmne külalislakus löpeb aga sellega, et vara kaob koos võõrastega ja memmed-taadid on märkamatu puupaljaks varastatud.

PS! Tundmatutele tegelastele ei peaks üldse ust avama, veel vähem neid tuppa lubama!

Oleme tähelepanelikud, märkavad ja teadlikud. Kui näed kahtlasi tegelasi liikvel, teavita kindlasti politseid helistades 112.



ÄRA LUBA VÕÕRAST TUPPA!

Viljandi politseijaoskond

Olukord, kui vajad abi!

Loodame, et sa ei pea kunagi helistama 112 numbrile, sest Sinu elutee on vaba õnnetustest. Küll aga tuleb valmis olla nendeks olukordadeks, kui on vaja abi kutsuda.

Tee kindlaks, et Sinu ja lähedaste kodus on sarnane täidetud infosedel nagu lisatud pildil. Aseta see külmkapile või kohta, kus tavapärast hoiad telefoni. Nii saad hädaolukorras anda võimalikult kiiresti asjakohast infot.

Tee selgeks, kuidas oma telefonist asukohta määrata.

Selleks vaata: 112.ee/et/juhend/aita-ennast-ja-teisi/miks-on-oluline-teada-oma-asukohta.

Kirjuta oma telefonimärkmesse enda ja oma lähedaste kõige olulisem info.

PS! Ole kindel, et pahalased ei saaks sulle infole ligi.

Päästeamet



Aadress:.....

Nimi:.....

Isikukood:.....

Ravimid ja nende kogused:.....

Allergiad:.....

Lähedase kontakt:.....

Enesehoid ja vaimse tervise vitamiinid

Me oleme harjunud enda tervist turgutama erinevate vitamiinidega, aga millised on vaimse tervise vitamiinid? Järgnevaid enesehoiuvõtteid võibki nimetada vaimse tervise vitamiinideks, mida saab manustada regulaarselt või tasahaaval, täpselt sellises koguses, nagu parajasti vaja on.

Suhtlemisvitamiin

Meeleolu languse puhul on üsna tavaline tunne, et tekib soov olla omaette ja suhtlusest hoiduda. See olukord võib tegelikult meeleolu langust süvendada, sest vajaka jääb suhtlemisest saadavast positiivsest tundest. Soovitav on siiski proovida osaleda ühistegevustes, kasvõi pisut rääkida sõprade-tuttavatega, vajadusel endale sobivaid piire seades. Tasub investeerida suhtesse, kus saab ennast turvaliselt avada ja kus inimesed soovivad üksteisele toeks olla ning kuulata. Samuti on oluline leida üles inimesed, kellel võivad olla sarnased kogemused, olgu need kogemusnõustajad, psühholoogid, aga miks mitte ka pereliikmed või töökaaslased. Toeks võib olla ka suhtlemine lemmikloomaga ja tema eest hoolitsemine.



Liikumisvitamiin

Füüsiline aktiivsus on oluline meeleolu tõstmise vahend. See ei tähenda sporditreenimist ja pidevat eneseületust, alati ei pea minema jõusaali või jooksuma 10 kilomeetrit. Mõnel päeval piisab paarist väikesest jalutusringist, kuhu kaasa võimalusel ka sõber, sest kaks vitamiini ühes annab veel parema tulemuse. Oluline on leida endale jõukohane ja meelepärane liikumisviis.

Lõõgastumisvitamiin

Lõõgastumiseks on mitmeid viise ning kõigile ei pruugi kõik variandid sobida. Sobiva lõõgastuse leidmiseks võib ise proovida uusi asju, küsida teiselt nippe, aga peab olema valmis, et mis sobib sõbrale, ei pruugi sobida sinule.



Mõnusateks lõõgastumisvitamiinideks võivad olla hingamisharjutused, vee- ja protseduurid, suhtlemine, mängimine, hea film, lõbus raamat – ja variante on veel kümneid.

Positiivsete emotsioonide vitamiin

Tasub meenutada, mis on varem rõõmu pakkunud, ja harjutada heade tunnete ellu tagasitoomist. Selleks tuleb natukene treenida, sest aju on pigem harjunud märkama negatiivset või ohtlikku. Positiivset märkamist saab harjutada, tähendades üles 3 head asja tänases päevas või 3 meeldivat asja iseenda juures.

Või harjutada tänulikkuse nägemist ja kirjutada üles 3 asja, mille eest ollakse tänulik.

Olgu need nii pisikesed



kui tahes – see on nuputamise ja üles leidmise küsimus.

Heade tegude vitamiin

Üks soovitus enda eest hoolitsemiseks on veidi üllatav: hoolitse teiste eest! Olgu see poemüüjale öeldud hea sõna, rahaline annetuse või vabatahtlik töö. Kõigil inimestel on vajalik tunda end tähenduslikuna ning teise eest hoolitsemine ja teistele heade tegude tegemine aitab mõelda endast kui paremast inimesest, lisaks muudab midugi ka ümbritseva keskkonna paremaks. Teiste peale mõtlemine võib aidata ka ennast vähem üksikuna tunda. Tasub kindlasti proovida, heategu teeb head!

Enesekaastunde vitamiin

Suhtumisel iseendasse on oluline proovida enda vastu

mõistev ja lahke olla. Tasub märgata, milline on meie sisekõne ehk mida ja millisel toonil me iseendale ütleme. Kas suhtume endasse hoolivalt? Kas räägiksime oma sõbraga samal moel? Kuidas saaksime iseenda vastu rohkem lahkust näidata?

Toitumisvitamiin

On oluline regulaarselt ja mitmekülgset toitu. Juba aju vajab päevas 500 kalorit ja keha toimimiseks on oluline saada iga päev nii vitamiine, mineraale, suhkruid, rasvu, valke kui kiudaineid. Varu endale kappi mõned toiduained, mida on kerge valmistada ja kiirelt pöske pista isegi siis, kui jaksu seda teha on minimaalselt. Näiteks purgisupp, müslibatoon või kasvõi kuivatatud puuvilju ja pähkleid.

Unevitamiin

Täiskasvanul on oluline magada igal ööl vähemalt 7–9 tundi. Juba üks nappide unetundidega öö võib tuua kaasa meeleolu ja energiataseme muutuse. Hea une vitamiini osadeks on päeva-

ne aktiivsus, liikumine, lõõgastumine ja enne uinumist tund aega nutiseadmetest eemal olemine. Nii saab ka aju aru, et on magamisaeg. Kui enne uinumist kipuvad muremõtted pähe tulema, võib kasutada eelpool kirjeldatud muretsemise aja kalendrit või erinevaid lõõgastustehnikaid.

Kirjutamisvitamiin

Kirjutamisel, eriti käsitsi pliiatsi ja paberiga kirjutamisel, on leitud arvukaid kasutegureid vaimse tervise hoidmisel. Päeva jooksul võib oma mõtteid ja tundeid kirja panna ehk pidada päevikut. Kuid võib ka teisel moel järke pidada. Näiteks on üks endine jalgpallur Petr Čech soovitanud: „Märgi igal õhtul üles, kas sul on olnud hea või halb päev. Nädala lõpus vaata, mitu halba päeva on sul olnud. Kui sul on olnud üks halb päev, mõtled sageli, et terve nädal on olnud halb. Aga kui pead arvestust, võid märgata, et enamik päevadest olid tegelikult head.“

Allikas: peaasi.ee

2. DEMENTSUSE TUGIGRUPP

saab kokku Viljandis, Sakala Keskuses kell 16.30.

Iga tugigrupi alguses on väike loeng ja seejärel vestlusring, kuhu jääb ka antud teemat käsitletud spetsialist.

Selle aasta viimase kvartali teemad ja kuupäevad on:
30.11 – Leinast ja leinamisest
21.12 – Jõulupühade pidamine

Millist tuge pakuvad kirikud eakatele?

Läbi sajandite on kirikud ja nende juures tegutsevad kogudused olnud inimestele elujõu ja hingerahu allikaks, kust otsida turvatunnet, julgust, usku, lootust ja armastust nii headel, kuid eriti ka keerulistel aegadel.

MARKO TIITUS
Viljandi praostkonna praost



Eestlane ei pea end väga usklikuks inimeseks, ometi on meil kõigil küsimusi, millele vastamine eeldab suhestumist inimelu nähtamatu, vaimse ja igavikulise poolega. Koguduse eelis ja tugevus on selles, et me ei pea olema nende küsimustega üksi, vaid võime leida tuge kaasteelistelt ja oma vaimulikult.

Kõigis Viljandimaa kirikutel toimuvad pühapäevased jumalateenistused kas igal pühapäeval või kaks korda kuus. Täpsemad andmed jumalateenistuste aegade kohta leiad Viljandi praostkonna kodulehelt viljandi.praostkond.ee

eelk. Jumalateenistustel on lisaks kristlikule sõnumile ja armulauasakramendist osa saamisele võimalik paluda eestpalveid, oma mured ja rõõmud Jumala hooleks usaldada ning kohtuda ja suhelda teiste kirikulistega. Enamikes kogudustes on jumalateenistuste järel kogunemised kohvilaua ümber, mis mõnele inimesele võib olla ainsaks võimaluseks nädala jooksul kaasinimestega vahetult ja vabalt suhelda. Mitmetes kogudustes korraldatakse eakatele ühistegevusi või

Kiriküõpetaja poole võib julgesti pöörduda iga inimene, sõltumata sellest, kas ta kuulub kogudusse või peab end usklikuks.

kokkusaamisi, olgu nendeks siis eakate pärastlõunad, eakate sünnipäevade õnnitlemised, väljasõidid või koolitused.

Kiriküõpetaja poole võib julgesti pöörduda iga inimene, sõltumata sellest, kas ta kuulub kogudusse või peab end usklikuks. Vaimulik sarnaneb nõustajale, kes oskab kuulata ja nõu anda, kuid teda eristab psühholoogist või te-

rapeudist see, et kiriküõpetaja asetab meie elu küsimused, probleemid ja sõlmpunktid igavikuliselt perspektiivi, lisaks nõustamistehnikatele on tal kasutada ka pühakiri, eestpalve ja sakramendid (ristimine, piht, armulaud).

Vaimulikuga võib ühendust võtta, leppides kohtumiseks aja kokku telefoni või e-posti teel. Vaimulik külastab meeleldi ka kodudes, haiglates või hooldakodudes viibivaid inimesi, kes ise liikuma ei pääse. Kiriküõpetaja poole võib pöörduda

usulistest või vaimsete teemadega, kuid ka kõigis nendes küsimustes, mis puudutavad meie suhteid kaasinimestega, üksindust, enese ja teistega leppimist, hingerahu, lootuse ja elumõtte leidmist ärevatel aegadel.

Vaimulikku võib paluda enda või mõne lähedase eest palvetada. Soovi korral võib kiriküõpetaja õnnistada inime-

se kodu või mõnd kristlikku sümbolit, näiteks kaelaristi. Kui kellelgi sinu pereliikmetest või sinul endal seisab ees siit maailmast lahkumine, annab vaimulik nõu, kuidas korraldada oma suhteid Jumala ja kaasinimestega enne seda suurt ja saladuslikku üleminekut igavikku, mida surm endast kujutab. Kui peres on lein, viib kiriküõpetaja läbi matusealutuse ja/või mälestamise, mille sisuks on tänu lahkunud inimese elu eest ja tema Jumala hoolde usaldamine.

Kui elu on möödunud nõnda, et oled nooruses jäänud ristimata, leeritamata või laulatamata, siis pole hilja neid olulisi toiminguid ette võtta ka küpses eas või eluõhtulgi. Need kiriklikud rituaalid seovad meid Jumalaga, aga ka meie esivanemate, nende usu ja traditsioonidega ning annavad meile heitlikust ja kiiresti muutavas maailmas järjepidevuse ja turvatunde, millele toetuda keerulistel aegadel.

Hingevalgust, teerist ja lootust pimedasse aega!

Viljandimaal tegutsevate Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku vaimulike kontaktandmed:

Marko Tiitus, Halliste Püha Anna ja Viljandi Jaani kogudus, 5341 3394, marko.tiitus@eelk.ee

Allan Praats, Karksi Peetri ja Viljandi Pauluse kogudus, 521 2518, allan.praats@eelk.ee

Elve Bender, Tarvastu Peetri kogudus, 528 8204, elve.bender@eelk.ee

Hedi Vilumaa, Kõpu Peetri ja Suure-Jaani Ristija Johannese kogudus, 5348 5573, hedi.vilumaa@eelk.ee

Peeter Parts, Kolga-Jaani kogudus, 5568 4711, peeter.parts@eelk.ee

Arvo Lasting, Mõisaküla kogudus, 524 9654, arvo.lasting@eelk.ee

Andres Aaste, Pilistvere kogudus, 5197 3167, andres.aaste@eelk.ee

Allan Kährik, Paistu kogudus, 507 0293, allan.kahrik@eelk.ee

Teiste Viljandimaal tegutsevate koguduste kontaktandmed on leitavad veebist: eoc.ee (Eesti Apostlik-Õigeusu Kirik), Eesti Evangeeliumi Kristlaste ja Baptistide Koguduste Liit (kogudused.ee), Eesti Kristlik Nelipühi Kirik (eknk.ee), Seitsmenda Päeva Adventistide kogudus (advent.ee).

See igapäevane tegevus mõjutab tervist

Oma toitumisele tuleb kindlasti tähelepanu pöörata. Kui me sööme ainult toite, mis meile maitsevad, mõtlemata, mida vajalikku organism neist toitudest saab või kui palju üldse võiks üht või teist toitu süüa, siis ilmselt vaid väheste organism „suunab“ neid sööma õigeid asju õiges koguses. See, mida ja kuidas süüa, mõjutab tervist, sealhulgas vaimset tervist. Aga ka vastupidi – vaimne tervis võib mõjutada seda, kuidas ja mida sööme.

Söö mitmekesiselt ja tasakaalustatult

Segatoidulise inimese jaoks on viis põhitoidugruppi võrdset olulisel tähtsusega ning igast neist võiks midagi süüa iga päev, varieerides valikut ka iga toidugrupi sees. Viieks põhitoidugrupiks on:

- tärkliserikkad toidud (leib, pudrud, kartul),
- puu- ja köögiviljad ning marjad,
- piim ja piimatooted,
- toidugrupp kala-muna-(linnu)liha ning
- lisatavate rasvade, pähklite-seemnete ja õliviljade toidugrupp.

Koguliselt enim tuleks süüa toite kahest esimesena mainitud toidugrupist. Iga päev peaks toidulaul (värskelt või roogade koostises) olema vähemalt viis peotäit puu- ja köögivilju ning marju. Selleks tuleks püüda igal toidukorral süüa köögivilju (nt lõikudena, salatina, supi koostises) ja magusad näksid asendada puuviljade-marjadega.

Keskmise eestlase toidulaud on tasakaalust üsna väljas. Seetõttu on üldine soovitus suurendada köögiviljade (sh kaunviljade), aga ka marjade, täisteratoodete, kala ning pähklite-seemnete söömist. Samal ajal peaksid väga paljud vähendama magusate piimatoodete (kohukesed, magusad kohupiimakreemid jne), liha (eriti just lihatooteid, nt vorstid, singid jne), magusate-soolaste näkside (kommid, šokolaadid, küpsetised, magusad joogid jne) ning ka alkoholi tarvitamist. Kui neid muudatusi tundub liiga palju korraga, siis on mõistlik alustada väikeste sammudega, et need muutuksid igapäevaelu normaalseks osaks ja oleksid ka pikema aja jooksul jätkusuutlikud.

Söö regulaarselt

Regulaarne söömine aitab ühelt poolt varustada organismi pidevalt vajamineva energiaga ning hoida veresuhkru kõikumise väiksema. Teisalt vähendavad normaalsed söögivahed võimalust toidukorra saabumisel haarata suure nälja tõttu esimese kättesaadava (tihti toitumise mõttes ka väheväärtusliku) toidu järele või süüa üle. See on ka üks põhjustest, miks süüa hommikusööki. Organism on öö jooksul oma mobiilsed varud ammendanud ning õigel ajal neid täiendades vähendame hilisemat ülesöömist või valede valikute tegemist. Samuti näitavad uuringud seoseid hommikusöögi söömise ja kergema normaalkaalu hoidmise ning parema õppimis-, töö- ja keskendumisvõime vahel.

Joo vett

Vesi on organismi jaoks üks olulisemaid toitaineid. Kui teiste toitainete puhul on olemas organismis mõningased varud või lühiajalised kompensatsioonimehhanismid, siis ilma veeta inimene kaua vastu ei pea. Me saame vett ka söödud toitudest-jookidest (nt supist, teest, kurgist, isegi jahust), kuid isegi väga mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise korral peaks jooma päevas lisaks kolm klaasi vett. Füüsilise koormuse, higistamise või janu korral rohkemgi.

Mõttele enne söömist, aga vaid parasjagu

Mida poest osta? Mida õhtul söögiks valmistada? Et mitte iga päev nende küsimustega silmitsi seista, tasub mõelda oma söömisele paar päeva või veidi rohkemgi ette ning varuda toitaineid poest vaid paaril korral nädalas. Mida vähem poeskäike (eriti tühja kõhuga ja ilma ostunimekirjata), seda vähem ebavajalikke impulsiivoste ja ka igapäevast peamurdmist, mida valmistada. Enne sööma asumist võiks samuti mõelda, kas toit on valitud näljatunde ja organismi vajaduse või emotsioonide ajel. Väga palju igapäevases näksimisest on pigem seotud emotsioonide ja mingite muude teguritega kui näljatunne.

Kui aga toidust mõeldakse üle paari tunni päevas (ja inimese ei ole kokk vms), võib see viidata mõnele söömishäirele. Söömishäire puhul ei saa inimene ise oma suhtumist toitu ja oma kehasse muuta või on see väga keeruline. Seda, et vajatakse abi, ei tohi häbeneda. Söömishäiretega inimesed vajavad kindlasti psühhiaatri abi. Dieeditamine ja toitumise pidev või tugev piiramine ka ilma söömishäiret põdemata ei ole (vaimset) tervist toetav.

TAGLI PITSI

Tervise Arengu Instituut
toitumiseksper

Tasakaaluharjutused kukkumisriski vähendamiseks

ANNIKA PARTS

füsioterapeut

Kõik, ka krooniliste terviseprobleemidega inimesed, peaksid olema kehaliselt aktiivsed vastavalt oma võimekusele. Regulaarne liikumine aitab säilitada tervislikku kehakaalu, lihaste ja luumassi ning liigeste liikuvust. Hea rüht, tugevad ning samas elastsed lihased ja piisavalt liikuvad liigesed on eelduseks ka paremale tasakaalule. Lisaks avaldab kehaline aktiivsus positiivset mõju mitmete krooniliste tervisekaebuste vähendamisele, une kvaliteedile ja

meeleolule.

Kahjustunud tasakaal ja koordinatsioonivõime takistavad kehal hoida erinevaid positsioone ja reageerida välisest mõjutavatele teguritele. Tasakaalu ja koordinatsiooni treenides saame parandada füüsilist sooritusvõimet ning elukvaliteeti.

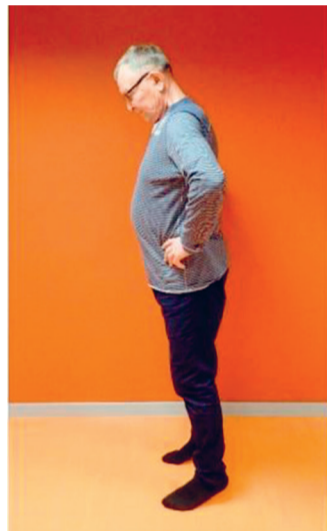
Tasakaal on võime säilitada keha stabiilsust mitmesugustes asendites ja liikumistes ning tasakaaluasendist väljumisel seda uuesti saavutada. Tasakaalutunnetus kipub vananedes vähenema, kuid sellele vaatamata on tasakaalu säilitamist ja/või parandamist võimalik õppi-

da ka vanemas eas. Nii saab vähendada kukkumisriski ja ennetada sellest tulenevaid terviseprobleeme ning samas parandada igapäevaste tegevustega toimetulekut.

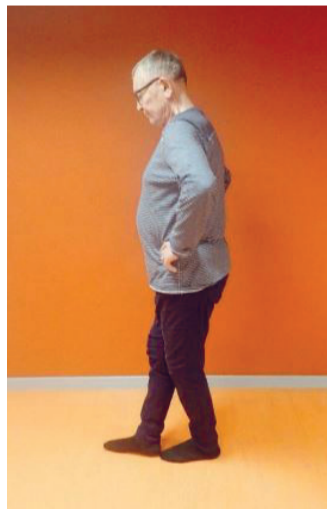
Harjutamiseks vali turvaline koht, kus oleks piisavalt ruumi käte-jalgade liigutamiseks, kuid saaksid vajadusel toetuda seina vastu või mööblile, et kukkumist vältida. Soorita kõiki liigutusi rahulikus tempos, keskendudes tasakaalu säilitamisele, samas ära hinge kinni ära hoi. Vajadusel puhka harjutuste vahel. Tee valikust neid harjutusi, mis pakuvad parasjagu välja-

teostatamatud. Harjutusi saab lihtsamaks teha, kui toetada käed seinale, lauale või tooli seljatoele. Tasapisi hakka toetust vähendama, toetudes vaid ühe käega, seejärel sõrmega, kuni suudad ilma lisatoeta harjutust sooritada.

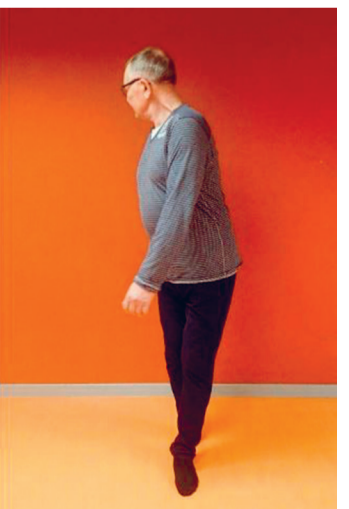
Kui tasakaalutunnetus paraneb ja harjutus muutub liiga lihtsaks, asenda see raskema alternatiiviga: vähenda toepinda, sule silmad, aseta jalgade alla võimlemismatt ühe- või mitmekordselt, suurenda käte ja jalgadega tehtavate liigutuste amplituudi, võta kätte lisaraskus.



1. Keharaskuse kandmine ette-taha suunas. Seisa jalad koos, käed puusal. Kanna raskus pakkadele, kallutades keha ettepoole niipalju, et suudad veel tasakaalu säilitada. Püüa asendit hoida mõne sekundi ja liigu tagasi keskasendisse. Seejärel kanna raskus kandadele, kallutades keha tahapoole. Tee seda 8–15 korda.



3. „Kõielkõnd“. Kõnni mööda sirgjoont, asetades jalga jala ette, käed puusal. Liigu selliselt edaspidi ja siis tagurpidi, selg ees. Kõnni mõlemas suunas 2–3 korda.



4. „Saabas jalga“. Seisa ühel jalal, käed kõrval. Kumardu keha ettepoole ja tõsta samal ajal jalg üles rindkere suunas, et ulatuksid kätega puudutama labajalga, nagu paneksid saabas jalga. Langeta jalg ja siruta end, kuid jää püsima endiselt ühele jalale. Tee 8–15 korda. Puhka hetke, seejärel vaheta jalad ära ja korda sama harjutust 8–15 korda.

5. Kerepöörded. Seisa jalad koos, käed all ja tee kerepöörded vaheldumisi vasakule-paremale ning vaata endale üle õla. Tee seda aeglases tempos 8–15 korda.

Sõeluuringud aitavad päriselt päästa elusid

Eestis haigestub emakakaelavähki 3,5 korda rohkem ja selle tagajärjel sureb viis korda enam naisi kui Soomes. Vähieelsete muutuste varane avastamine ja õigeaegne ravi aitavad ära hoida vähi tekke.

HELI TOBRE-MADIS
naistearst

Haiguse peamiseks tekitajaks on inimese papilloomiviirus (HPV – *Human Papilloma Virus*), mis levib puutekontakti kaudu, sealhulgas sugulisel teel. Eestis on nii emakakaelavähi esinemise sagedus kui ka suremus üks kõrgemaid Euroopas. Sõeluuringus osalemine aitab võimalikud rakumuutused ja vähieelsed seisundid avastada õigeaegselt, mil need on ravitavad!

Selle aasta 19. septembri seisuga oli Viljandi maakonnas emakakaelavähi sõeluuringu sihtrühma suurus 2218 inimest, neist on uuringus osalenud kõigest 25%. Mis on peamised põhjused, et uuringu hõlmatus pole kõrgem? Mis on peamised hirmud?

Siiski viimastel aasta-

tel on naiste hõlmatus emakakaelavähi (EKV) sõeluuringutes ka Eestis tõusnud.

Kõige sagedasem põhjus, miks ei tulda uuringule, on hirm, et EVK sõeluuring on valulik protseduur. Seda see kindlasti ei ole ja enamus naisi pärast analüüsi võtmist ka seda nendivad.

On levinud ka arvamus, et kui on tehtud HPV vastane vaksineerimine, siis pole edaspidi vajalik EKV sõeluuringus käia. Tegelikult on lisaks inimese papilloomiviirusest tingitud EVK-le veel väike protsent vähieelseid seisundeid on võimalik sõeluuringu raames avastada ja seejärel välja ravida.

Mõnikord arvavad naised, et kui nad on jõudnud menopausijärgsesse eluperioodi, siis ei ole enam sõeluuringut vaja ja neid EVK ei ohusta. Tegelikult võib haigestuda emakakaelavähki igas elueas ja seetõttu oleks väga vajalik kasutada võimalust, et lasta oma tervist kontrollida HPV sõeluuringu testiga kutse saamisel. Eestis kutsutakse sõeluuringusse alates 30–65 eluaastani 5-aastase inter-

valliga kõik naised.

Paaril viimasel aastal on uuringul käimist langetanud ka koroonahirm tervishoiuasutuste külastamisel nii patsientide poolelt ja teenuse osutamise piirangud tervishoiuasutuste poolelt.

Mõnikord arvatakse, et kui naine ei ole ravikindlustatud, siis ta ei saa teha EVK sõeluuringut. Eesti vabariigis on alates 2021. a kõikidele naistele, ka ravikindlustamata naistele, EVK sõeluuringu naise jaoks tasuta.

Emakakaelavähi sõeluuringut saab teha nii naistearsti vastuvõtul kui ämmaemanda juures. Kui naistearsti vastuvõtu järjekorrad võivad olla mõnikord pikad, siis ämmaemandale saab registreerida peaaegu alati mõistliku aja jooksul ja valida endale sobiv aeg testiks.

Miks peab sõeluuringus osalema?

Kõik sõeluuringud on meie enda võimalus oma tervist kontrollida. EVK sõeluuringu käigus on võimalik avastada patsiendil olev kõrge riski papilloomiviirus, mis võib põhjustada edaspidi emakakaela vähieelse seisundi ehk emakakaela düsplaasia ja

halvematel juhtudel sellest areneda emakakaelavähk. Sõeluuringul õigeaegselt ja varakult avastatud emakakaela vähieelsed muutused ja algav emakakaelavähk on täielikult ravitavad haigused ja patsiendil on võimalik tervistuda.

Kuidas protseduur käib?

Emakakaelavähi HPV-põhine sõeluuringu andmine on sarnane günekoloogilise läbivaatusega, mille käigus võetakse väikese harjakesega proovimaterjal emakakaela limaskestast pinnalt ja emakakaelakanalist, seejärel uuritakse proovi laboris. Protseuur on valutu. Kõige sobivam on uuringu-
proovi anda menstruatsioonitsükli 10.–20. päeval.

Proovi ei saa võtta menstruatsiooni ajal. Uuringu järgselt ei ole piiranguid tavapärasele eluviisile. HPV-testi tulemuse saab naine teada patsiendiportaalist www.digilugu.ee.

Kui sõeluuringus leitakse testis haiguslikke muutusi, siis võtab ämmaemand või günekoloog patsiendiga ise ühendust ja teeb plaani edasisteks uuringuteks ja raviks.

Mida peab teadma enne protseduurile tulekut?

Kõige sobivam aeg uuringuks on 10.–20. menstruatsioonitsükli päev ja uuringule mitte tulla menstruatsiooni ajal. Palun enne meelde tuletada oma viimase menstruatsiooni kuupäev; milline on patsiendi menstruatsiooni tsükkel; millal algas menopaus; kas varem on ravitud

emakakaela haigusi; millal on tehtud eelnev emakakaela sõeluuring ja milline oli tulemus (muidugi juhul, kui need andmed on patsiendile teada).

2022. aastal kutsutakse emakakaelavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1957, 1962, 1967, 1972, 1977, 1982, 1987, 1992.

Raviasutus	Aadress	Telefon
Heli Tobre Erakliinik OÜ	Toome 14-18, Viljandi	433 7672
Viljandi Haigla SA	Pärna tee 3, Jämejala küla, Viljandi maakond	434 3001
Viljandi Tervisekeskus OÜ	Turu tn 10, Viljandi	433 3783

TASUB TEADA!

1. Emakakaelavähi sõeluuringule kutsutud naised saavad nüüd valida, kas teha haiguse määramiseks tavaline test terviseasutuses või tellida endale kodus testimise komplekt. Kõik sihtrühma kuuluvad soovijad saavad aasta lõpuni tellida testikomplekti internetipõhisest tellimiskeskonnast hvp.synlab.ee ja saata proovi tasuta laborisse analüüsida.

2. Emakakaelavähi sõeluuringul osalemine on võimalik nüüd ka esmatasandi tervisekeskustes. Uuringule registreerimiseks palutakse helistada Teile sobivasse tervishoiuasutusse. Registreerimisel küsitakse sünniaastat ja kontrollitakse ravikindlustuse kehtivust. Uuringule tulles palume kaasa võtta isikut tõendav dokument. Uuringu tulemustest teavitab Teid uuringu teostaja.

Lisainfo: www.soeluuring.ee

Lõika need välja ja aseta nt külmkapile!



Abi- ja infonumbrid

1247	Riigiinfo telefon (kriisiinfo, keskkonnaga, maanteedega, päästealaga ja koroonaviirusega seotud info)
1220	Perearsti nõuandeliin, www.1220.ee
1343	Elektrilevi rikketelefon, www.elektrilevi.ee
126 (eesti keeles) 127 (vene keeles)	Vältimatu psühholoogilise abi ööpäevaringne usaldustelefon, www.peaasi.ee
655 8088 (eesti keeles) 655 5688 (vene keeles)	MTÜ Eluliin ööpäevaringne usaldustelefon
116 006	Riiklik ohvriabi ööpäevaringne kriisitelefon
16662	Mürgistusteabekeskuse ööpäevaringne infotelefon, www.16662.ee
1599	Lastearsti tasuline nõuandeliin (E–P kell 8–22, kõneminuti hind 1 euro)
1492	Naiste tugiliin
116 111	Lasteabitelefon 116111, www.lasteabi.ee
900 1032	Riigi Ilmateenistuse tasuline ilmainfo (kõneminuti hind 1.10 eurot)
5301 9999	Välisministeeriumi ööpäevaringne konsulaarabi telefon, reisitargalt. vm.ee

Õues liikumine libedaga

Talvekuudel võivad külmaks ja libedaks muutunud ilmastikutingimused muuta ratastooli, tugiraami ja muude abivahenditega õues liikumise keeruliseks ja vahel ka ohtlikuks. Mida tasub abivajajatel sel puhul meeles pidada.

Planeeri ja ole valmis

Nii riietumine kui ka liikumine nõuab talvistes oludes rohkem aega. Jälgi ilmateadet, planeeri oma käike ja hinda oma liikumisvõimekust neis tingimustes. Talvised ilmastikuolud võivad meie kliimas väga kiiresti muutuda – ilusast kohevast lumest saab lörts, mis järgmisel hetkel võib muutuda jääks.

Muuda abivahendid oludele vastavaks

Karkude ja kepi kasutajatel on oluline kontrollida, kas kummiotsikud on terved. Kulunud või katkise kummiotsikuga abivahend ei pruugi pinnasega haakuda ning võib ootamatult paigast libiseda. Jäisel ja lumisel pinnasel liikudes tasuks aga kepile või kargule kinnitada ka jääteravik, mis stabiilsemat tuge pakub. Ei tohi aga unustada, et see tuleb sisetungimustes eemaldada.

Rulaatoriga liikudes kasuta võimalusel suuremate ratastega mudelid, mis lähevad lumest ja lörtsist kergemini läbi.

Lisaks pakub rulaator tänu laiemale toepinnale ka oluliselt paremat tuge ning aitab hoida liikumisel tasakaalu.

Sarnaselt keppidele ja karkudele saab ka ratastoole libisemiskindlamaks muuta – seda naastrehvide abil, mis tagavad parema haakuvuse libedal pinnasel.

Viimased on mõeldud vaid välitingimustes kasutamiseks!

Vältimaks kukkumisi ...

Käitu ise ohutult!

- Hoia füüsilist toonust – liigu ja võimle.
- Käi regulaarselt tervisekontrollis.
- Raskete ja ronimist nõudvate majapidamistöde puhul palu abi.
- Riietu istudes.
- Püsti ja istesse tõuse rahulikult ja aeglaselt.
- Võta korrektset arsti määratud ravimeid.
- Vajadusel kasuta automaatset ravimidosaatorit.

Võta abiks tehnilised vahendid!

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

Allikas: Ajakiri 60+