



VILJANDIMAA

TEABELEHT EAKATELE

JUUNI 2022

TERVENA VANANEMINE: vaimse vormi säilitamine

Tänapäeval on idee kaunit vananemisest asendunud püüdlustega edukalt vananeda. Kui me vananeme ja ootame pikemat eluiga kui see oli eelmistel põlvkondadel, püüdleme selle poole, et meie tervis oleks vanemas eas parem. Kuidas me seda teeme? Täisväärtuslikult toitides. Alkoholitarvitamist piirates. Füüsilist aktiivsust säilitades. Oma sõprade ja pereliikmetega suhteid hoides. Vajadusel arstiabi otsides. Need on õiged sammud tervena vananemiseks.



Hea tervise juures olles võime elu nautida, ning püüelda ka vanas eas unistuste täitmise poole. Hea tervis hõlmab nii füüsilist kui vaimset heaolu, üht ei ole ilma teiseta. Nii kehale kui vaimule teevad head normaalne vererõhk, madal kolesteroolitase, täisväärtuslik toit, tervislik kehakaal ja füüsiline aktiivsus. Tervise säilitamiseks ning haiguste ja puuete vältimiseks on meil valida paljude tervislike elustiilide seast. On mitmeid samme, mida saame vaimse tervise säilitamiseks teha. Milliseid muutusi vaimses võimekuses võime vananedes oodata? Mis on normaalne, mis mitte? Vananedes meie keha ja meel muutuvad. Me ei näe ega kuule enam nii hästi kui kahekümnestena. Me ei suuda hiljutisi sündmusi või üksikasju meenutada nii kiiresti kui kolmekümnestena. Alates kolmekümnestendatest eluaastast hakkavad aju kaal ja neuronite võrgustik kaha-

nema ning verevarustus muutub kehvemaks. Meie aju on siiski kohanemisvõimeline ja loob uusi närvilõpmete mustreid. Kuigi teatud muutused meie vaimsetes võimetes on vananedes vältimatud, jääb paljutki samaks. Me säilitame oma intellekti. Meie suutlikkus muutuda ja paindlik olla jääb alles. Me säilitame oma võime intellektuaalselt ja emotsionaalselt areneda.

Sotsiaalne kaasatus toetab vaimset tervist

Viimastel aastatel läbi viidud uuringud on näidanud, et saame oma vaimse tervise hoidmiseks väga palju ise ära

teha. Suur osa sellest, mis hoiab tervena keha, hoiab tervena ka vaimu. Nii nagu me treenime oma keha, et seda tegutsemisvõimelisena hoida, peaksime treenima ka oma aju, et hoida seda erksa ja võimekana. Siin kehtib reegel: „Kasuta, või jääd sellest ilma.“ Kui me vananeme, aitavad aju funktsioone säilitada vaimset stimuleerivad tegevused. Me saame jätkata uute ajurakkude vaheliste sidemete ehitamist uusi asju õppides! Stimuleerige uusi ajupiirkondi ning kasvatage uusi ajurakkude vahelisi sidemeid, pakkudes endale vaimseid väljakut-

seid. Pange kokku puslesid, õppige mõnd uut muusikariista mängima, lugege põnevaid ja hari- vaid raamatuid, mängige kaarte või lauamänge, osalege loengutel, teat- rietendustel, erinevates ringides jne. Sotsiaalne kaasatus on tervena vananemise oluline osa, mis hõlmab sotsiaalseid kontakte ja hõivatust eesmärgistatud tegevustega. Sotsiaalselt aktiivsetel eakatel on kõrgem elukvaliteet, heaolu tase ja parem tervis ning neil on väiksem tõenäosus depressiooni tekkeks või üksilduseks.

GERIAATRILINE
VAIMSE TERVISE
SIHTASUTUS

Viljandimaa heaolu töörühma poolt koostatud eakatele suunatud lehest saab lugeda vaimse tervise toetamisest läbi sotsiaalse kaasatuse, mh on välja toodud Viljandimaa omavalitsuste pakutavad võimalused aktiivseteks tegevusteks. Infot saab raamatukogudes pakutavatest teenustest, raamatukogude aastast. Samuti saab lehest praktilist nõu dokumentide taotlemise kohta Viljandi PPA teenidussalis ning puudutatakse ka kriiside teemat. Head lugemist!



KÄRT RUSSAK,
rahvatervise nõunik,
Viljandimaa Omavalitsuste Liit

Kriisidest



Alor Kasepõld
Viljandimaa-Valgamaa
päästepiirkonna juhataja

Erinevaid kriise põhjustavaid sündmuseid on looduses ja ühiskonnas lõputult: tormid suvel, tormid talvel, elektrikatkestused, sõjad, rahutused jne. Raske on valmistuda igäihe jaoks eraldi. Lõppkokkuvõttes, et nendest välja tulla, on eelkõige vaja hing sees hoida ning selleks on meil vaja õhku hingamiseks, enam-vähem sooja tuba, vett, süüa ja ravimeid. Sealts edasi on kõik juba mugavuste loomine, milleta me täna ei ole väga harjunud enam elama.

Kriisideks valmistumiseks on väga palju abi, kui neid arutada kasvõi enda peas. Mõeldes läbi, mida mul on vaja ning kuidas peaksin käituma enim levinud õnnetuste korral. Sest kui olukord on käes ja mul on olemas plaan, ei teki muret ja teadmatust ning kõige hullemat – abituse tunnet. Ma ei ütle siinkohal, et ellu jäämine on igäihe enda asi, aga mainin, et iseendal on selle juures kõige olulisem roll.

Kui te nüüd tunnete, et tahate pisut keerulisteks olukordadeks valmistuda, aga ei ole kindel, kas mõtlete ainult õigeid mõtteid, siis siinkohal on palju abiks veebilehekülj www.olevalmis.ee ja mobiili äpp „Ole valmis“. Ja kui sul ei ole sellist uhket telefoni nagu tänapäeva noortel, siis tasuks otsida abi ka samanimelisest väikesest raamatust, mis mõnda aega tagasi saadeti kõigile postkasti. Loodan, et Sa ei ole seda ära visanud.

Olulisemad abi- ja infonumbrid

1247	Riigiinfo telefon (kriisiinfo, Päästeameti info ja nõu, info Transpordiametile, info Keskkonnaametile)
1220	Perearsti nõuandeliin, www.1220.ee
1343	Elektrilevi rikketelefon, www.elektrilevi.ee
1510	Maanteeinfo telefon, www.mnt.ee ja www.tarktee.ee
	Vältimatu psühholoogilise abi ööpäevaringne usaldustelefon, www.peaasi.ee
126	(eesti keeles)
127	(vene keeles)
	MTÜ Eluliin ööpäevaringne usaldustelefon
6 558 088	(eesti keeles)
6 555 688	(vene keeles)
116 006	Riiklik ohvriabi ööpäevaringne kriisitelefon
16662	Mürgistusteabekeskuse ööpäevaringne infotelefon, www.16662.ee
1599	Lastearsti tasuta nõuandeliin (E-P kell 8–22, kõneminuti hind 1 euro)
1492	Naiste tugiliin
116 111	Lasteabitelefon 116111, www.lasteabi.ee
900 1032	Riigi Ilmateenistuse tasuta ilmainfo (kõneminuti hind 1.10 euro)
5301 9999	Välisministeeriumi ööpäevaringne konsulaarabi telefon, http://reisitargalt.vm.ee

Võimalused sotsialiseerumiseks ning vaba aja veetmiseks

Suvi on rändamiste ja avastamiste aeg ning selleks ei pea kuigi kaugale minema. Tegevusi jätkub igas suuremas külas, alevis, kogukonnas. Tule lihtsalt kodust välja, tunne huvi, anna oma soovidest teada ja saa osa erinevatest sündmustest alates külapäevadest kuni teatri festivalideni.

Räägi oma huvist mõnda sündmust külastada näiteks oma küla/linna kultuuritöötajale, sest aeg-ajalt korraldatakse ühiseid väljasõite, või räägi sellest oma lastele, et nad teaksid oma külastusi just nendele kuupäevadele sättida ja tulge kogu perega Viljandimaad avastama.

MULGI VALD		
Asutus	Tegevus	Toimumise aeg
Abja päevakeskus	Jututuba koos külalisega, kuhu kutsutakse pajatama erinevatel teemadel huvitavaid inimesi.	Esmaspäeviti kell 13–14.30
	Saviring juhendajaga.	Teisipäeviti kell 12–16
	Käeline tegevus juhendajaga.	Kolmapäeviti kell 15–17
	Igapäevaelu toetamise teenus (erihooletanne).	Neljapäeviti kell 10–15
	Toidu valmistamine.	Reedeti kell 13–15
	Lõuna-Mulgimaa Puuetega Inimeste Ühingu koosolemine.	Iga kuu teisel teisipäeval algusega kell 12
Päevakeskuse perenaine: Ivi Sikka Kontakt: 436 4195		
Karksi-Nuia Kultuurikeskus	Naisrühm Kadri	Iga neljapäev kell 16.30
	Segarühm Sõlespad	Iga neljapäev kell 19.30
	Segarühm Tantsurõõm	Iga kolmapäev kell 19
	Mulgi kultuuri ja keelt hoidev ring Mokalaat	Iga kuu viimane neljapäev kell 14
	Karksi-Nuia Käsitööring	Iga esmaspäev kell 16
	Naisansambel Hõbeniit	Iga esmaspäev kell 14
	Naiskoor Maimu	Iga kolmapäev kell 19
	Karksi-Nuia Näitering	Iga esmaspäev kell 18
Rahvamuusikaansambel Lustipill	Iga kolmapäev kell 17	
Telefon: 435 5529 435 5513		
e-post: kultuurikeskus@karksi.ee		

Teistes Mulgi valla piirkondades on eakatel ka võimalus käsitööga tegeleda ja koos aega veeta. **Mõisakülas tegutseb MTÜ Käetöö koid** (Kontakt: tel 436 4108; kultuurimaja@moisakyla.ee).

Karksi külamajas on võimalus vaipu kududa (kontakt: tel 433 2736, karksi.rm@karksi.ee).

Sudiste Maanaiste Selts korraldab Sudiste külamajas rahvakalendri tähtpäevi, teevad käsitööd, hoiavad kohalikku kultuuripärandit koostöös folkloorirühmaga Sudijad, line-tantsu, õppepäevi, tervisekõnde. Ühiselt on võimalus käia teatrites, kontsertidel ja ekskursioonidel. Kontakt: Krista Kunimägi (tel 436 0240; sudiste@mulgivald.ee).

Erinevaid üritusi toimub ka **muuseumides ja raamatukogudes**. Üritusi kajastatakse nii kodulehel, sotsiaalmeedias kui ka kohalikus ajalehes Mulgi Sõna.

Raamatukogud on Mulgi vallas Abja-Paluoja, Hallistes, Kamaral, Karksi Külamajas, Karksi-Nuias, Lillis, Mõisakülas, Tuhalaanes ja Õisus.

Muuseumid on Abja-Paluoja, Karksis, Karksi-Nuias, Lillis, Uue-Karistes ja Mõisakülas. Mõisaküla raamatukogus abistatakse eakaid pangatoimingutel, ri-

giga suhtlemisel, arstiaegade broneerimisel. Samuti käib läti keele õpiping. Muidugi on alati näituseid, ettelugemisi ja muid raamatukogu korraldatud üritusi, kus on alati eakad oodatud, arvutiõpe, koduteenindus (kes ise ei jaksa raamatukokku tulla, esitab oma soovi ja viiakse raamatud koju).

Eakatel on võimalik käia soovi korral **kogudustes**. Eesti Kristliku Nelipühi Kiriku (EKNK) Abja-Paluoja kogudus korraldab neljapäeviti kohtumisi nimetusega Naistekas ja Meestekas, kuhu on oodatud ka eakad. Karksi-Nuias tegutseb Eesti Apostlik-Õigeusu Kiriku (EAÕK) Karksi-Nuia Püha Aleksei kogudus ja Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku (EELK) Karksi Peetri kogudus, Hallistes EELK Halliste Püha Anna kogudus, Mõisakülas EELK Mõisaküla kogudus ja EKNK Mõisaküla kogudus.

Mulgi vallas on eakatel ja teistel elanikel võimalik käia ka **Abja-Paluoja ning Mõisakülas saunas**.

Suvel on võimalus osa võtta Mulgimaa peremängust.

Mulgimaa Peremäng on lõbus koguperemäng, kus on võimalik külastada erinevaid Mulgimaa külasid, talusid, kogukondi, ettevõtteid ja looduskauneid paiku. Pe-

remäng toimub suvekuudel viiel erineval päeval. Igale ajaloolisele Mulgimaa kihelkonnale on pühendatud oma päev, et just selle kandi elu-oluga põhjalikumalt tutvavaks saada, maitsta kohalike maitseid ja nuusutada suvepäeva lõhnu.

25. juuni Karksi kihelkonnas
9. juuli Helme kihelkonnas
16. juuli Halliste kihelkonnas
23. juuli Paistu kihelkonnas
13. august Tarvastu kihelkonnas

Mängupäeval ootavad sind erinevad kohad kell 12–18. Sissepääsud on tasuta. Uuri meie kodulehelt www.mulgiperemang.ee lisa, millised kohad on avatud. Mängu alustades saab mängukaardi, kuhu hakkad templeid koguma, selleks tuleb kohapeal teha erinevaid tegevusi, lahendada ülesandeid. Kaardile tuleb koguda 8 templit, siis jätta need viimasesse mängupunkti. Suve lõpus loositakse auhindu.

Peremäng on üks mõnus koosolemise aeg, kus vanaemad saavad oma lugusid jagada ja lapsed näha, kuidas vanasti elati ning kuidas tänasel päeval Mulgimaal ettevõtlitid inimesed toimetavad. Lisainfot saab Jaanika Toome, tel 566 73174.

VILJANDI VALD		
Asutus	Tegevus	Toimumise aeg
Viiratsi rahvamaja	Naisteklubi	Teisipäeviti kell 17
	Rahvatantsurühm Viiratsi naised ja üks mees	Kolmapäeviti kell 17
	Ansambel Kanarbik	Kolmapäeviti kell 11
	Eakate käsitööring	Neljapäeviti kell 9
Telefon: 5342 6820 e-post: viiratsi.rahvamaja@viljandivald.ee		
Viiratsi Päevakeskus	Tervisliku elustiili kursus	Igal neljapäeval kell 12–14
	Tervisetoa kasutamine, jooksurada, velotrenažöör, massaažitool, sõudeergomeeter, valgusteraapia, rullmassaaž ja muud treenimisvahendid	Teisipäevast reedeni päevakeskuse lahtioleku ajal
	Teabepäev ja sünnipäevade tähistamine.	Iga kuu 4. teisipäev Etreeregistreerimisega kell 12.00–19.00
	Saunateenus Pesupesemise teenus	Kolmapäevast reedeni Teisipäevast reedeni päevakeskuse lahtioleku ajal
Päevakeskuse perenaine Urve Kimmel Telefon: 5661 8546, 5884 4102 e-post: urve.kimmel@viljandivald.ee		
Paistu rahvamaja	Eakate klubi Meelespea	Neljapäeviti kord kuus kell 13–15.30
	Eakate klubi LINDA	Iga kuu viimane kolmapäev kell 13–16.30
Telefon: 5302 3135 e-post: piia.mand@viljandivald.ee		
Saarepeedi rahvamaja	Eakate tantsurühm Paistel	
	Eakate klubi LINDA	Iga kuu viimane kolmapäev kell 13–16.30
	Daamide tantsurühm Tantsulust	Esmaspäeviti ja reedeti kell 13–14.30
	Igal aastal tähistame 1. oktoobril eakate päeva kohvilaua ja esinejatega.	1. oktoober
	Igal aastal enne jõule toimub eraldi jõulupidu eakatele, koos sooja toiduga + esinejad	Orienteeruvalt 12. detsembril paiku
	SPsving (mehed parimais aastates)	Kolmapäev või neljapäev kell 18–20
Telefon: 523 4605 e-post: ille.mirka@viljandivald.ee		
Puiatu raamatukogu	Eakate külatund koos Kõpu koguduse õpetajaga	Teisipäeviti kord kuus kell 12–14.30
Päri raamatukogu	Eakate pühapäev (koos käib eakate klubi Leekliil)	Iga kolmas pühapäev kell 11
Ramsi Vaba Aja Keskus	Eakate klubi IGİHALJAD	Igal teisipäeval kell 13 (v.a. suvekuud)
	Vaibakudumine	Vabagraafiku alusel
Telefon: 435 4363 e-post: maire.rahn@viljandivald.ee		
Uusna külamaja	Eakate klubi	Esmaspäeviti kell 13
	Alates 27.09 kell 18.30 alustab hooaega Seltsielu klubi, kus teeme käsitööd, korraldame väljasõite, arutleme aktuaalsetel teemadel.	
	Telefon: 5306 8140 e-post: uusna.kylamaja@viljandivald.ee	
	Valma külamaja	Käsitööring (käivad koos erinevad vanusegrupid)
Perenaine: Anne Schvede Telefon: 435 9365 Mobiil: 5198 1423 e-post: valma.kylamaja@viljandivald.ee	Raamatukogu (käivad koos erinevad vanusegrupid)	Reedeti kell 14–15.50
	Jooga (käivad koos erinevad vanusegrupid)	Kolmapäeviti kell 13.15–14.45
	Naisteklubi (käivad koos erinevad vanusegrupid)	Esmaspäeviti kord kuus 14.00–17.00
	Kokandusring (käivad koos erinevad vanusegrupid)	Esmaspäeviti kord kuus kell 14–17

Viljandimaa omavalitsustes:

VILJANDI VALD

Asutus	Tegevus	Toimumise aeg
Kolga-Jaani rahvamaja Telefon: 5551 5516 e-post: annika.jones@viljandivald.ee	Eakate teispäev	Iga kuu teine teispäev kell 14
Tänassilma rahvamaja Telefon: 432 7100 Mobiil: 5332 9889 e-post: pille.sihver@viljandivald.ee	Eakate klubi Röömsameelsed	Igal neljapäeval kell 14.30–17.30
Kärstna Vaba Aja Keskus Telefon: 526 2901 e-post: urve.kass@viljandivald.ee	Tantsurühm Mede küla eide	Teispäeviti kell 19
	Pensionäride ühendus Kanarbik kokkusaamine	
Tarvaste Päevakeskus	Eakatele võimlemine, teinekord laulmine või jututuba	Igal neljapäeval kell 10

PÕHJA-SAKALA VALD

Vallas käivad koos **eakate klubid**: Olustveres, Suure-Jaanis, Võhmas, Kõpus, Sürgaveres, Reegoldis, Täaksis, Kõos.

Põhja-Sakala vallavolikogu juures tegutseb **Põhja-Sakala valla seenioride ümarlaud**, mis on valla eakate esinduskogu.

KULTUURIASUTUSTES toimuvad erinevad ringid, sh laulu- ja tantsuringid.

PAALA RAHVAMAJA

Reegoldi küla
telefon: 437 9319;
e-post: kul.paala@suure-jaani.ee

PILISTVERE RAHVAMAJA

Pilistvere küla
telefon: 435 9834, 5301 2279;
e-post: kultuur@koo.ee

SUURE-JAANI KULTUURIMAJA

Ilmatari 9, Suure-Jaani linn
telefon: 437 1386, 5332 1335;
e-post: kul.suure-jaani@suure-jaani.ee
Facebooki lehekülj:
Suure-Jaani Kultuurimaja

SÜRGAVERE KULTUURIMAJA

Sürgavere küla
telefon: 437 5343;
e-post: kul.syrgavere@suure-jaani.ee

VASTEMÕISA RAHVAMAJA

Vastemõisa küla
telefon: 439 7390; 526 4590;
e-post: kul.vastemoisa@suure-jaani.ee

VÕHMA VABA AJA KESKUS

Kauba 1, Võhma linn
tel 437 7253; 517 2067;
e-post: vak@vohma.ee
Facebooki lehekülj:
Võhma Vaba Aja Keskus

Lisaks on **raamatukogud** Kõos, Pilistveres, Kõpus, Suure-Jaanis, Olustveres, Paalas, Sürgaveres, Täaksis, Vastemõisas ja Võhmas, kus samuti toimuvad aeg-ajalt erinevad üritused.

KOGUDUSED JA KIRIKUD:

EELK Kõpu Peetri kogudus, EELK Pilistvere Andrease kogudus, EELK Suure-Jaani Johannese kogudus, EAÕK Suure-Jaani Pühade Apostlite Peetruse ja Pauluse kirik, Arussaare Issanda Taevaminemise kogudus, Eesti Evangeeliumi Kristlaste ja Baptistide Koguduste Liidu Suure-Jaani Baptisti kogudus.

Üle valla on võimalik külastada **muuseume**: Olustveres, Võhmas, Suure-Jaanis, Hüpassaare ja Lubjassaare. Info on kättesaadav valla kodulehelt www.pohja-sakala.ee

Ujumis- ja saunavõimalusi pakub Suure-Jaani Tervisekoda, aadressil Pärnu 4, Suure-Jaani linn, tel 432 8124. Tervisekeskuse juures on võimalik kasutada ka väljõusaali.

SOTSIAALHOOLEKANDEASUTUS:

- **Võhma Päevakeskus**, Veski 11, Võhma linn, tel 5303 0053
- **Kõpu Sotsiaalteenuste Keskus**, Viljandi mnt 11, Kõpu alevik, tel 5303 2066
Võimalik on pesu pesta, duši all käia ning toimuvad üritused.

Põhja-Sakala vallas on suve lõpus on toimumas seltskondlik, seikluslik ja hariv külastusmäng **Sakalamaa Saladused**.

Ühel päeval ühes kihelkonnas on avatud erinevad külad, talud, ettevõtted ja sealsed eestvedajad räägivad uusi ja vanu lugusid ning näitavad oma hästi hoitud saladusi.



Ujumis- ja saunavõimalusi pakub Suure-Jaani Tervisekoda

Saladused avavad ennast kell 10 ja ukseid sulguvad kell 16.

Saladuste ajakava:

- 6. august Kõpu kihelkond
- 20. august Pilistvere kihelkond
- 24. september Suure-Jaani kihelkond.

Lisainfo: Kadri Linder, tel 512 7678



Raamatukogud inimese jaoks

Reet Lubi

Viljandi Linnaraamatukogu direktor

2022. aastal tähistame raamatukogude aastat.

Viljandi maakonnas tegutseb 38 raamatukogu, mis kõik pakuvad lisaks raamatu ja perioodika laenu-tusele erinevaid teenuseid. **Kõigis raamatukogudes on võimalik kasutada tasuta interneti, arvutit, ID-kaardi lugejat ja soovi korral nõustatakse külastajat erinevate e-riigi teenuste kasutamisel.**

E-teenuste kasutamiseks tuleb kindlasti kaasa võtta ID-kaart ja PIN-koodid. PIN-koodid antakse ümbrikuga kaasa ID-kaardi saamisel Politsei- ja Piirivalveametist. Ilma nende koodideta ei saa raamatukoguhoidja aidata.

Raamatukoguhoidjad õpetavad ja juhendavad, kuidas kasutada arvutit ning nutitelefoni. Juhendavad, kuidas digitaalselt allkirjastada dokumente, kasutada erinevaid e-teenuseid. Näiteks arstiaja broneerimine patsiendiportaalis, perioodika tellimine; bussi-, teatri- ja kontserdipiletite ostmine, e-valimised ja paljud teised e-teenused, mida inimesed vajavad.

Raamatukogudes toimuvad individuaalsed arvutialased nõustamised, kui inimesel on vaja luua endale näiteks e-postkast või Facebooki konto. Antakse nõu, kuidas neid kasutada, ja vajadusel juhendatakse. Räägitakse, kuidas kasutada enda

andmeid turvaliselt. Samuti juhendatakse, kuidas kasutada arvutis e-arhiivide võimalusi, et uurida pere lugu, otsida esivanemaid ning sugulasi.

Raamatuid on võimalik valida ja broneerida kodus raamatukogu andmebaasi (kataloogi) kasutades. **Viljandi linnaraamatukogus ja Suure-Jaani raamatukogus on võimalik soovitud raamat tellida raamatukappi ja sellele järele minna endale sobival ajal – kasvõi südaöös!**

Raamatukogudes on kättesaadav kohaliku omavalitsuse info ja dokumendid – planeeringud, avalduste vormid ja muu vajalik.

Kõigis Viljandimaa raamatukogudes on võimalik teha koopiaid ja printida.

Viljandimaa raamatukogud pakuvad vajadusel **kodeerimist** inimestele, kellel ei ole võimalik ise raamatukokku tulla.

Inimesed, kellel on nägemispuue või mõni muu trükitud teksti lugemist takistav puue, häire või haigus, saavad kasutada **Eesti Pimedate Raamatukogu teenuseid**. Täpsemat infot saab raamatukogudest. Lugejad, kellel erivajadusi pole, saavad Pimedate raamatukogust laenata nägemispuudega inimeste tegevust, rehabiliteerimist ja õpetamist käsitlevaid trükiseid.

Mitmetes raamatukogudes käivad koos **raamatuklubid**, korraldatakse loenguid, kohtumisi ja töötube.

Head raamatukogude aastat ja kohtume raamatukogus!



IT-LAHENDUS „TEATA ABIVAJAJAST“

Viljandimaa heaolu töörühm koostöös Põhja-Sakala vallavalitsusega alustab pilootprojekti „Teata abivajajast“.

Eesmärk on tagada esmane abi kõigile eakatele, kes on jäänud üksik, sattunud hätta, kas oluliste teenuste katkemise tõttu, mõne pereliikme haigestumisel või muul põhjusel.

Põhja-Sakala valla kodulehel, aadressil www.pohja-sakala.ee/teata-abivajajast on võimalik teada anda üksikust, abivajavast eakast. Kui vajad abi või Su lähedased, naabrid või tuttavad eakad on olukorras, kus Sa ise ei oska midagi ette võtta, siis täida see vorm ja info jõuab nendeni, kes aitavad abi leida!

Naised, hoolige oma tervisest ja kontrollige end regulaarselt!

Rinnavähi sõeluuring

Rinnavähk on kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja naistel. Rinnavähi varaseks avastamiseks tehakse Eestis teatud vanusegrupi naistele rinnavähi sõeluuringut. Sõeluuringu eesmärk on avastada rinnavähk võimalikult varases staadiumis, et alustada raviga õigeaegselt ning vähendada haigusesse suremust ja tõsta haigete elukvaliteeti.

Oluline on, et ka ilma kaebuste või sümptomiteta naised uuringul käiksid, sest varajases staadiumis rinnavähk endast märku ei anna.

Eestis kutsutakse rinnavähi sõeluuringule 50–69-aastaseid naisi iga kahe aasta tagant.

2022. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972.

Rinnauuringule saavad naised minna ka siis, kui nad ei kuulu sõeluuringu sihtrühma. Selleks tuleb pöörduda oma perevõi naistearsti poole, kes kontrollib Sinu tervist ja vajadusel suunab saatekirjaga rinnauuringule. Teiseks võimaluseks on broneerida aeg rinnakabinetti, kuhu saab pöörduda ilma saatekirjata ja tasuta (visiiditasu 5 eurot). Rinnakabinetti on oodatud igas vanuses naised, kel on küsimusi või probleeme rindadega.

Rinnakabinet Viljandis: Viljandi Haigla (tel 434 3001).

Kuidas uuringut tehakse?

Kuidas uuringuks valmistuda?

- Uuringupäeval tuleks hoiduda deodorandi, kehakreemi ja -puudri kasutamisest, sest need võivad mõjutada röntgenipildi kvaliteeti.

- Kuna uuringu käigus peab võõni lahti riietuma, siis vali riietuseks püksid/seelik ja pluus.

- Naine, kel käib veel menstruatsioon, peaks sõeluuringule tulema tsükli 5.–15. päeval, sest siis on rinnad vähem hellad ja tundlikud.

- Võta kindlasti kaasa isikut tõendav dokument.

Mis uuringul ees ootab?

Sõeluuringu käigus kasutatakse rinnanäärme radioloogilist uuringut ehk mammograafiat. Väikese kiirgusdoosiga mammograafia on tervisele ohutu.

- Uuringu teostamiseks tuleb ülakeha lahti riietada.

- Uuringul osaleja juhatatakse aparadi juurde, kus uuringut läbi viiv radioloog asetab rinnad kordamööda kahe lameda plaadi vahele ja teeb rinnanäärme kaks erisuunalist ülevõtet.

- Uuring võib veidi ebamugav tunduda, kuid ei tohiks olla valus.

- Uuringu läbiviimiseks koos dokumentide vormistamisega kulub umbes 15–20 minutit.

Mis saab pärast uuringut?

- Sõeluuringu vastus saabub kahe nädala jooksul kokkulepitud viisil, kas e-kirja või postiga.

- Kui mammogramm näitab muutusi rinnanäärme koes, kutsutakse naine täiendavatele uuringutele. Tagasikutsututele tehakse täiendavaid mammograafilisi ülevõtteid ning vajadusel uuritakse rinda ultraheliga või võetakse koeproov.

- Tagasikutsumine täiendavatele uuringutele ei tähenda rinnavähi diagnoosi!

Pane tähele!

Kõik naised peaksid olenemata vanusest jälgima regulaarselt oma rindu, sest rinnavähk võib areneda ka uuringute vahelisel ajal. Eriti tähelepanelik tasub olla järgmiste ohumärkide korral:

- tihenenud ala rinnakoes;
- muutused rinna kujus, suuruses või nahavärvis;
- eritis rinnanibust;
- kaenlaaluste lümfisõlmede suurenemine.

Nimetatud sümptomite ilmnemisel pöördu kindlasti oma pere- või naistearsti poole.

Allikas: EESTI HAIGEKASSA

Mammograafiabussi graafik

(Ajakavas võib ette tulla muudatusi, kontrolli üle www.haigekassa.ee)

Mammograafiabussi asukoht	Millal saab uuringut teha?
Viljandi turu parkimisplats	13.–15.06.2022
Viiratsi rahvamaja ees	16.–17.06.2022
Suure-Jaani muusikafestival	20.–21.06.2022
Viljandi turu parkimisplats	27.–30.06.2022
Kõpu Coopi juures, Tipu mnt 3	01.07.2022
Võhma linnapäevad	08.–09.07.2022
Viljandi turu parkimisplats	26.09.–13.10.2022
Viljandi turu parkimisplats	21.11.–22.12.2022

Registreerimine telefonil 600 3155

Aita ennetada!



Päästjad käivad sageli väljakutsetel, kus üksi elavad vanemad inimesed on kodus kukkudes viga saanud ning ei suuda enam ise püsti saada ega liikuda. Halvemal juhul ootab kannatanu abi tunde, enne kui keegi naabritest või möödujatest appihüüdeid kuuleb või mõni lähedane hädasolijast teada saab. Eakate ja liikumisraskustega inimeste kodud on kasulik tõsiste tagajärgedega kukkumiste ennetamiseks kohandada. Selleks saab abi ja nõu küsida sotsiaaltöötajatelt.

Viivitamatu abi saamiseks:

- Lepi lähedase või naabriga kokku igapäevased regulaarsed suhtlusviisid. Nii saavad lähedased veenduda, et sinuga on kõik korras.

- Hoida pidevalt häirenappu või telefoni enda juures (küljes).
- Vajadusel varusta kodu häiret saatva liikumisanduriga.

Kukkumiste ennetamiseks saab kodu kohandada ja kasutada ennetavaid vahendeid. Aidake seda teha ka üksi elaval vanemaealisel lähedasel või naabril!

- Eemalda või kinnita lahtised vaibad ja katted.
- Varusta kõik trepid käsipuuga.
- Eemalda või kinnita ebastabiilsed (logisevad või katkised) mööbliesemed.
- Hoida liikumisteed vabad.
- Kasuta öösel liikudes valgust ja võimalusel automaatset valgustust!
- Aseta enimkasutatavad esemed käepärasele kõrgusele.
- Kasuta vannitoas vajadusel käepidemeid, dušiistet, kõrgendatud tualetipotti.
- Väldi kodus rippuvaid kangaid.
- Lase välja vahetada või karestada libedad põrandapinnad.
- Kasuta kummitallaga või nappudega susse või sokke.
- Kanna talvel libisemiskindla tallaga jalanõusid.

Viljandi politseijaoskonna teenindussaali tööst

Taavi Hüva
üleminspektor, piirkonnavanem

Alates 01.01.2022 on Viljandi politseijaoskonna teenindus avatud kolmel päeval nädalas – esmaspäev, teisipäev ja reede.

Kolmapäev ja neljapäev on avatud teenindussaalis olev hõivekiosk, kus saab teha foto, anda sõrmejälgi ja allkiri ning siis suunduda PPA veebikeskkonda dokumendi taotluse lõpuni esitamiseks.

Kui kodus ei ole endal arvutit või interneti kasutamise võimalust (Smart-ID, mobiil-ID või ID-kaardi lugejat on tarvis), siis meie omalt poolt julgustame sugulaste, sõprade või tuttavate kaudu abi küsida.

On oluliselt kiirem ja mugavam taotlus kodus lõpuni viia. Lisaks on veebikeskkonnas pisut odavam taotluse tegemine. Abi küsimine ei ole häbiasi. Taotluskeskkond on eesti, inglise ja vene keeles kasutatav.

Samas võib fotod teha ka fotograafi juures, aga vanem kui kuus aastat tagasi antud sõrmejälge kasutada enam ei saa, siis tuleb sõrmejälgi anda ja foto teha digikioskis (avatud Viljandis, Pargi tn 1; E–R kell 9–17).