



# Tervis ja TURVALISUS

**TERVE  
JA TURVALINE  
RAPLAMAAL**

MAI 2026

## Vaata, kas on sinu aasta: ära jäta võimalust kasutamata ja tule sõeluuringule

Sel aastal kutsutakse Raplemaal tasuta sõeluuringutele 5549 inimest. Kutse saavad nii ravikindlustatud kui ka ravikindlustamata elanikud.

Sõeluuringule pääseb kiiresti, sest osalejatele on eraldi ajad, mis ei sõltu tavapärasest järjekorradest. Teatud uuringute puhul saab proovi võtta kodust lahkumata.

Möödunud aastal osales kutse saanud Raplammaa elanikest emakakaelavähi sõeluuringus 65%, rinnavähi sõeluuringus 67% ja soolevähi sõeluuringus 65%.

Ida-Tallinna Keskhaigla onkoloogiakeskuse juhataja dr Elen Vettuse sõnul on sõeluuringu mõte lihtne: avastada pahaloomuline kasvaja enne seda, kui see on sümptomite andnud. „Emakakaela- ja soolevähi sõeluuringu puhul saame rääkida lausa vähi ennetamisest, sest uuringuga avastatakse vähieelsed seisundid, mille ravimisega hoiame ära pahaloomulise kasvaja tekke,” ütles Vettus. „Panen südamele kõigile, kes on sel aastal sõeluuringule kutsutud: palun leidke hetk oma tervise heaks. See on lihtne samm, millel võib olla elupäästev mõju. Varakult avastatud vähk on ravitav. Ka siis, kui uuring näitab, et kõik on korras, on sellest suur kasu



– teadmine, et sinuga on kõik hästi, on omaette väärtus.“

Näitlejanna **Anne Veesaar** julgustab oma kogemuse põhjal kõiki kutsutuid sõeluuringule minema, isegi kui mõte uuringu tegemisest või tulemustest tundub hirmutav. „Olen lasknud soolevähi sõeluuringu mitu korda mööda, sest tunnistan ausalt – kartsin tulemust. Möödunud sügisel otsustasin aga hirmule vastu astuda ja sõeluuringus osa-

leda. Õnneks oli vastus negatiivne ja sain tagasi meelerahu. Kutsun üles ka kõiki teisi: võimalust enda tervise tasuta kontrollimiseks ei tohi mööda lasta,” rõhutas Veesaar.

### Emakakaelavähi uuringut saab teha ka kodus

Sõeluuringus osalemine muutub inimeste jaoks järjest lihtsamaks ja mugavamaks. „Raplamaa Haiglas on avatud rinnakabinet. Lisaks saab

rinnavähi sõeluuringut teha mammograafiabussides, mis liiguvad üle maakonna,” selgitas Raplammaa turvalisuse ja rahvatervise spetsialist **Ülle Laasner**.

Emakakaelavähi sõeluuringu proovi saab anda kliinikus või teha test ise kodus. Kodutesti saab mugavalt tellida veebist või küsida apteegist. „Kodutesti on lihtne teha ning see on sama usaldusväärne kui kliinikus antud test,” lisas Laasner.

### Soolevähi sõeluuringu sihtrühm laieneb

Tänavu laienes soolevähi sõeluuringule kutsutavate hulk. Kui seni said uuringus osaleda 58–68-aastaseid, siis tänavu kutsutakse esimest korda ka kõiki 56-aastaseid mehi ja naisi. Ka soolevähi uuringu teeb inimese kodus – testikomplekti saab oma perearstikeskusest ning võetud proovi saab laborisse saata pakiautomaadi kaudu või posti teel.

Vähi sõeluuring on ennetav terviseuuring, mis on mõeldud just kaebusteta ja sümptomiteta inimestele. Sõeluuringul osalemine on tasuta kõikidele ravikindlustatud ja -kindlustamata meestele ja naistele, kes kuuluvad sel aastal sõeluuringu sihtrühma. Samuti on tasuta kõik edasised uuringud ja ravi, kui sõeluuringu käigus nende vajadus ilmneb.

## Mammograafiabussid

### • Rapla vald:

Raplamaa Haigla kõrval  
**27.07.2026 – 11.09.2026**  
Registreeruda numbril:  
**627 4470**

Sadolin Spordihoone juures  
**25.09.2026**  
eelregistreerimiseta

### • Kohila vald:

Keskväljaku parkla  
**19.10.2026 – 21.10.2026**  
Registreeruda numbril: **600 3155**

### • Kehtna vald:

Kehtna COOP kaupluse parkla  
**22.10.2026 – 22.10.2026**  
Registreeruda numbril: **600 3155**

Järvakandi Konsumi parkla  
**29.10.2026 – 29.10.2026**  
Registreeruda numbril: **600 3155**

### • Märjamaa vald:

Rahvamaja kõrval  
**26.10.2026 – 28.10.2026**  
Registreeruda numbril: **600 3155**



## 2026. aastal on kutsutud:

- rinnavähi sõeluuringule kõik naised sünniaastaga **1952, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974, 1976**.
- emakakaelavähi sõeluuringule kõik naised sünniaastaga **1961, 1966, 1971, 1976, 1981, 1986, 1991, 1996**.
- soolevähi sõeluuringule kõik naised ja mehed sünniaastaga **1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970**.

Lisainfo: [soeluuring.ee](http://soeluuring.ee)

## Õdede vastuvõttud ja uued teenused SA Raplammaa Haiglas

SA Raplammaa Haigla laiendab järjepidevalt oma teenuste valikut, et parandada raviteenuste kättesaadavust ning pakkuda patsientidele tõhusat ja personaalset tuge. Olulisel kohal on õdede iseseisvad vastuvõttud, mis võimaldavad pakkuda abi paljude haiguste ja tervisemurede korral kiiresti ja patsiendikeskselt.

Õdede vastuvõttud toimuvad saatekirja alusel, mille väljastab perearst või eriarst. Erandiks on vaimse tervise õe vastuvõtt ning suitsetamisest loobumise ja alkoholitarvitamise nõustamisteenused, kuhu saab pöörduda saatekirjata. Vastuvõttule registreerimine toimub Raplammaa Haigla polikliiniku registratuuris või telefonil 484 4050.

Praegu on haiglas avatud õe vastuvõttud mitmel erialal, sealhulgas **nahahaiguste puhul** (krüoterapia), **sisehaigustes** (sh tromboos), **kardioloogias** (südamepuudulikkus), **endokrinoloogias** (diabeet), **psühhiaatrias**

(vaimse tervise tugi), **kirurgias** (stoomihooldus), **osteoporoosi** ja **neuroloogia** (peavalud) ning **pulmonoloogias** (astma ja krooniline kopsuhaigus).

Õe vastuvõttudel nõustatakse patsiente haiguse olemuse, ravi ja elustiili küsimustes, õpetatakse ravimite ja ravivahendite korrektset kasutamist ning toetatakse patsienti kogu raviteekonna vältel. Vajadusel tehakse uuringuid ja analüüse, hinnatakse terviseseisundit ning suunatakse patsient edasi eriarsti vastuvõtule.

Lisaks raviteenustele osutab Raplammaa Haigla mit-

meid ennetus- ja nõustamisteenuseid. **Suitsetamisest loobumise nõustamine** ning **alkoholitarvitamise häirega** patsientide toetamine on kättesaadavad ka ravikindlustuse ja saatekirjata. Alkoholitarvitamise häire korral on patsiendi esimeseks kontaktiks juhtumikorraldaja – haigla sotsiaaltöötaja Kaja Heinsaar (tel 489 0748), kes kogub esmased andmed, annab vajalikud infomaterjalid ning registreerib patsiendi õdenõustaja vastuvõtule.

Uue teenusena pakub SA Raplammaa Haigla **kodufüsioterapiat** patsientidele, kelle tervislik seisund ei võimalda

tulla ambulatoorsele vastuvõtule. Teenus on mõeldud Rapla linnas ja kuni 15 kilomeetri raadiuses elavatele patsientidele ning on saatekirja alusel tasuta. Kodufüsioterapia eesmärk on parandada liikumisvõimet, vähendada valu ja toetada iseseisvat igapäevast toimetulekut.

Kodufüsioterapia on suunatud patsientidele, kellel on olnud insult või infarkt, pea- või seljaaju trauma, sclerosis multiplex, tserebraalparaalüüs, Parkinsoni tõbi, onkoloogilised haigused, liigese endoproteesimine, luumurrud, amputatsioonid, operatsioonijärgsed liikumisrasku-

sed ning inaktiivsusest või immobilisatsioonist tingitud lihaskõrval, sealhulgas vanemiseega seotud lihaskõrval ehk sarkopeenia. Samuti on teenus abiks eakatele, kellel esineb sagedasi kukkumisi.

Iga patsiendi raviplaan koostatakse individuaalselt vastavalt tema vajadustele ja eesmärkidele ning koduvisiitide sageduse ja arvu otsustab füsioterapeut.

SA Raplammaa Haigla eesmärk on pakkuda kogukonnale kvaliteetseid, kättesaadavaid ja kaasaegseid tervishoiuteenuseid, tuues abi patsiendile võimalikult lähedale ja sobival kujul.

## Kas kutsuda kiirabi või minna EMOsse? Tea, millal pöörduda

**Tervisemure korral ei ole kõige olulisem ainult abi otsimine, vaid ka see, kuhu ja kelle poole pöörduda.**

Õigel ajal õige valiku tegemine aitab saada kiiremini vajalikku abi ning samal ajal hoiab erakorralise meditsiini ressursid nende jaoks, kelle elu või tervis on otseselt ohus.

Sageli on piir kiirabi kutsu- mise, EMOsse pöördumise ja perearsti poole pöördumise vahel inimeste jaoks ebaselge. Et otsustamine oleks lihtsam ja turvalisem, on Tervisekassa koostanud juhised, mis aitavad ära tunda olukorrad, kus tuleb tegutseda viivitamata.

**Kui kellegi elu on ohus, tuleb kutsuda kiirabi. Kutsu viivitamatult kiirabi, kui:**

- näiliselt tervel inimesel tekkis teadvuse kaotus, teadvusehäire, tugevad hingamishäired või hingamise seiskus;
- abivajajal on järsku tekkinud tugev minestuseni viiv nõrkus;
- abivajajal on tugev valu peas, rindkeres või kõhus, mis ei leevene pärast ravimite tarvitamist või pärast perearsti soovitude järgimist;
- abivajajal on pigistav valu rinnus, õhupuudus, hingamisraskused, kahvatus, väga kiire pulss;
- esinevad südame rütmihäired, millega kaasnevad teadvushäired;
- on tugev verejooks kas haavast või kehaõõnest, mida ei ole suudetud peatada;
- esineb äge allergiline reaktsioon, millega kaasneb õhupuudus, keeleturse, neelamistakistus, nahalööve;
- abivajajal on võõrkeha hingamisteedes või seedetraktis, mida kohapeal pole suudetud eemaldada;
- näiliselt tervel inimesel on järsku tekkinud kõnehäire või halvatusnäht;
- abivajajal tekkis krampihoo, mis kestab mitu minutit ja pärast mida ei taastu inimesel hingamine, teadvus;
- esinevad vigastused või trauma, mille tagajärjel abivajaja ei saa seista püsti või liigutada kätt/jalga või sellele toetuda;
- tekkis põletus kõrge temperatuuri, keemilise aine või elektrilöögi tõttu ning kannatanu üldseisund on muutunud halvaks või laiem põletuspind on villiline või põletushaavas on võõrkeha;
- abivajajal on mürgistuseseisund, millega kaasneb teadvushäire või suur nõrkus,

kahvatus, nägemishäired, krambid, südame rütmihäired.

**Pöörduge erakorralise meditsiini osakonna poole:**

- Tugeva ja äkki tekkinud valuga: suruv või pigistav rindkerevalu, äkki tekkinud tugev ja piinav peavalu, talumatu kõhuvalu korduva oksendamise, talumatu ravimite allumatu valu.
- Trauma või õnnetuse korral: värske traumaga, kus vigastatud kehaosa kuju on muutunud või tugevalt paisates, võõrkehaga hingamisteedes, seedetraktis vmt. Samuti haavade, luumurdude, põletuse, söövituse, mürgistuse või loomahammustusega.
- Ägeda verejooksuga: kestevedetrakti verejooks, kuse- suguteede verejooks, äge ninaverejooks, äge verikõha.
- Ägedate seisundite korral: insuldikahtlus – äkki tekkinud kõnehäire ja kehapoole halvatus või nõrkus või tundlikkuse langus (nt üks suunurk vajub allapoole), äkki tekkinud tasakaaluhäire või peapööritus, mälu- või teadvusekaotus.
- Äärmusliku nõrkuse ja jõuetusega.
- Kui on palavikualandajatele allumatu püsiv üle 38,5 °C palavik; kõrge palavik eakal inimesel, kõrge palavik ja/või lakkamatu oksendamine keemiaravi patsiendil.
- Hingelduse, õhupuuduse, raske astmahoo korral (hingamisraskus vilistava väljahingamisega).
- Ägeda allergilise reaktsiooniga, millega kaasneb õhupuudus, kogu keha haarav ulatuslik lööve, keeleturse, neelamistakistus jmt.
- Uriinipeetusega (kusepõis ei tühjene korralikult).
- Kuni 48 tundi tagasi tekkinud südamerütmihäirete või enam kui 48 tundi kestnud südamerütmihäiretega, millega kaasneb õhupuudus ja valu rinnus.
- Tromboosikahtlusega – äkki tekkinud valu ja turse jäsemel, enamasti sääremarja piirkonnas; jäseme jahedus ja värvumine valgeks või punakas-lillaks.
- Ägedate nahapõletikega: laialdased mädanikud, põletikuline haav, millega kaasneb palavik ja vigastatud piirkonnas kiiresti (tundidega) leviv turse (ulatuslik paistetuse).
- Psüühikahäiretega, mis on inimesele endale või teistele ohtlikud: äge psühhoo, segasusseisund, enesetapukatse.

## Kogemusnõustamine on toetus inimeselt inimesele, pakkudes tuge ning mõistmist läbi isikliku kogemuse



**URME PUNTSO,**  
kogemusnõustaja

**Sõna „kogemusnõustaja“ on kindlasti paljud kohanud, mõni selle teenusega ka isiklikult kokku puutunud. Aga kes ta ikkagi on? Kas näiteks naabrinaine, kes sinuga lahkesti oma elukogemusi jagab, on ka kogemusnõustaja?**

Lühidalt öeldes on kogemusnõustaja inimene, kes on ise läbi elanud mõne keerulise eluolukorra (nt raske haigus, kriis või sõltuvus) ning pakub pärast vastava väljaõppe läbimist tuge ja nõu teistele sarnases olukorras olijatele.

Võtmesõna on väljaõpe, mis annab tööks vajaliku teoreetilise baasi ja kindlustunde, et ajad õiget asja õigel moel. Seega igaüks, kes oma kogemusi jagab, pole veel kogemusnõustaja.

Ka mina läbisin 2019. aastal kogemusnõustaja koolituse, sain diplomi ja sestpeale olen sel alal praktikuna tegutsenud. Olen ka kogemusnõustaja katusorganisatsiooni – Kogemusnõustajate Koja – juhatuse liige. Praegu õpin sotsiaaltöö korraldust Pärnu Kolledžis.

Minu teema kogemusnõustajana on sõltuvushäired. Olen ise üle 29 aasta jaganud oma elu sõltuvustega (alkohol ja narkootikumid), aga praeguseks juba üle 9 aasta kaina elanud. See annab julgust olla toetajaks teistele, kes soovivad vahetada ainete tarvitamise kaine ja täisväärtusliku elu vastu. Tean omast käest, kui raske on loobuda harjumuspärasest käitumismustrist ja kui suur hirm võib olla tuleviku ees, kus tuleb saada hakkama ilma toetava karguta – alkoholi ja narkootikumideta. Ja kui tähtis on sel teekonnal lähedaste toetus nagu näiteks minul abikaasa Argo näol. Läbielatu aitab mul n-õ rohujuure tasandilt mõista ka teisi abivajajaid – ning kindlasti on ka kliendil kergem end avada, kui teab, et räägib n-õ omasugusega. Kogemusnõustamine ei hõlma kindlasti ainult sõltuvusi, teemadering on lai: vaimne tervis, kroonilised haigused, puuded, elukriisid... Lähemat teavet saab [www.kogemusnõustaja.ee](http://www.kogemusnõustaja.ee).

Kogemusnõustaja pole psühholoog ega arst, kes diagnoosi paneb ja ravi määrab. Kogemusnõustamine on toetus inimeselt inimesele, pakkudes emotsionaalset ja prak-

tilist tuge ning mõistmist läbi isikliku kogemuse. Kogemusnõustaja aitab leevendada hirme ja selgitada, mida taastumisprotsessis oodata. Kogemusnõustaja ja psühholoog ei asenda üksteist, vaid on osa ühisest meeskonnast, et pakkuda abivajajatele terviklikku tuge. Kogemusnõustamisest on juba saanud oluline teenus nii esmatasandi abis kui ka rehabilitatsioonis.

Kui sinul või sinu lähedasel on mure seoses sõltuvusega, siis rohkem infot minu teenuste kohta saad [www.urme.ee](http://www.urme.ee).



**KATRIN POLLI,**  
kogemusnõustaja

**Katrin Polli: ära jää oma raskustega ükski.**

Mina olen Katrin Polli - kogemusnõustaja ja Shindo teraapiameetodi praktik.

Minu teekond selleni sai alguse isiklikust kriisist, kui taastusin puukentsefaliidist ja Belli paralüüdist ning kogesin ka töö kaotust. See aeg näitas mulle, kui oluline on mitte jääda oma raskustega ükski ning kui suur väärtus on toetaval kohalolul ja mõistmisel.

Täna toetan inimesi, kes on elus keerulises kohas – olgu selleks lahukumine, üksikvanemlus, haigusest taastumine või töökaotus. Minu töö ühendab vestluse ja kehatöö, et inimene saaks tuge nii vaimselt kui ka kehaliselt.

Minu juures on turvaline ja hinnanguvaba ruum, kus saab rahulikult oma loo lahti rääkida ja otsida järgmist sammu edasi liikumiseks. Olen ka Töötukassa, Ojaveere Vaimse Tervise Keskuse ja Sanatoorium Tervise koostööpartner.

**Kontakt:**  
**+372 5602 3530**  
**katrin@hingekogemus.ee**  
**www.hingekogemus.ee**

**Puukentsefaliit on tõsine haigus, mida saab ennetada vaksineerimisega. Vaksineerimine toimub perearsti juures ning koosneb kolmest süstist. Hiljem on vajalik kordusvaksini iga 3–5 aasta järel. Lisainfo saamiseks pöördu oma perearsti poole või vaata: [www.vaksineeri.ee](http://www.vaksineeri.ee).**



**KARIN SCHMITTE,**  
kogemusnõustaja

**Kogemusnõustaja ja hingamisteraapia praktik Karin Schmitte usub, et tervenemine ei toimu mitte ainult kehas vaid ka hinges ja vaimus**

Täna tegutsen kogemusnõustajana ning hingamisteraapia (biodünaamiline hingamine ja traumavabastus, lüh. BBTRS) praktikuna ja massaaži-teenuse pakujana. Kogemusnõustajana pakun tuge onkoloogilise diagnoosiga inimestele.

Minu teekond on olnud pikk, katsumusterohke, kuid samas sügavalt õpetlik ja elumuutev.

Aastal 2021 diagnoositi mul mao- vähk, mis eemaldati operatsiooni käigus. Taastumine on olnud pikk, olen olnud viis aastat meditsiinilise jälgimise all ja käinud regulaarselt kontrollis.

Mõni aeg hiljem, 2023. aastal, käisin ajukelme meningioomi operatsioonis, millele järgnes ka mitu kordusoperatsiooni – tegemist oli seisundiga, millega olin jälgimisel aastaid.

Need kogemused avasid minus ukse sügavamale enesetunnetuse ja mõistmise poole.

Taipasin, kui oluline on keha, meele ja hinge koostöö – eriti traumade ja stressi korral. Sain aru, et ka siis, kui otsene oht on möödunud, võib keha jätkuvalt elada „häireseisundis“ – eritada stressihormoone, tekitada ärevust ja pinget. Seetõttu otsustasin asuda õppima biodünaamilist hingamist ja traumavabastamise süsteemi – teraapia, mis aitab kehal leebelt ja teadlikult pingeid vabastada.

Olen õppinud ka mitmeid massaažitehnikaid ning praktiseerin neid juba seitse aastat. Lihaspingeid leevendades saab toetada ka inimese emotsionaalset ja vaimset seisundit.

2025. aasta aprillis lõpetasin kogemusnõustamise õppe Tallinnas, Loov-Ruum Koolitused OÜ-s. Praktika ajal töötasin enamjaolt patsientidega, kellel oli diagnoositud erinevatel aegadel mao pahalooline kasvaja.

Minu töö põhimõtteks on, et paranemine ei ole vaid füüsiline – see on emotsionaalne, vaimne ja sotsiaalne protsess. Täna olen tunnistanud vähist tervenenuks. Tervel inimesel on mitu unistust, haigel ainult üks.

**Kontakt:**  
**karinschmitte5@gmail.com**

## TERVIKud – samm killustatud abi asemel tervikliku toetuse poole



Raplamaa projekti juhtühm ja vallavanemate visiit Soome 5.–6. mail.

Foto: erakogu

Eestis räägitakse üha rohkem TERVIKute loomisest – mudelist, mille eesmärk on siduda tervishoiu-, sotsiaal- ja kogukonnateenused inimese jaoks üheks tervikuks.

Praegu peab abi vajav inimene sageli ise erinevate süsteemide vahel orienteeruma, kuid TERVIKU eesmärk on tuua vajalik tugi kokku ning

muuta abi kättesaadavamaks ja inimkeskemaks. TERVIKute loomine annab võimaluse kujundada Eestis süsteem, kus inimene ei pea abi otsides üksi hakkama saama, vaid saab toetust õigel ajal ja õigest kohast. Raplamaal alustab TERVIK tööd Raplama Haigla juures 2027. aasta juunis.

Vaheetapina viiakse haigla juures ellu projekt „Inimkeskse hoolekande- ja tervishoiusüsteemi koordinatsiooni- mudeli jätku rakendamine

Raplamaal 2026–2027“. Selle aja jooksul koostame maakonna uue sotsiaal- ja tervisevaldkonna strateegia, kooname ja toetame jätkuvalt erinevaid võrgustikke nagu näiteks sotsiaaltöötajad, perearstid, hooldekodude juhid, tugispetsialistid, õed, haigusseksid, tugigrupid jt. Jätkub ka neljandat aastat hoolduskoordinaatsioon perearstikeskuste juures. Projekti juht on Ülle Laasner, e-post: [ylle.laasner@raplahaigla.ee](mailto:ylle.laasner@raplahaigla.ee).

### Hoolduskoordinaatorid tegutsevad perearstikeskuste juures

Inimesel, kellel on korruga mitu kroonilist haigust ja sotsiaalseid probleeme, on abiks hoolduskoordinaator.

Vastavalt vajadustele koostab hoolduskoordinaator inimesele hindamise, juhtumiplaani, leitakse sobivad toetused ning teenused. Ka väiksemate muredega saab abi hoolduskoordinaatorilt – et leida see järgmine samm, kui kõik tundub liiga keeruline. Kohila ja Märjamaa perearstikeskustes on meedikutel või tervishoiu-



töötajatel abiks hoolduskoordinaator **Kristi Jürgenson**: e-post [kristi.jurgenson@perearstid.ee](mailto:kristi.jurgenson@perearstid.ee), tel 5400 5894.



Rapla ja Kehtnas **Ülle Laasner**: e-post [koodinaator@raplapak.ee](mailto:koodinaator@raplapak.ee), tel 5309 5920.

## Vabatahtlik SELTSILINE

Tule vabatahtlikuks seltsiliseks!

Registreeru [www.seltsilised.ee](http://www.seltsilised.ee) või võta ühendust oma valla koordinaatoriga!



Anne Helme (Kehtna, Märjamaa ja Kohila vald)

☎ 53932717

✉ [annehelme2@gmail.com](mailto:annehelme2@gmail.com)

Küllli Hermas (Rapla vald)

☎ 56970964

✉ [kulli.hermas@rhk.rapla.ee](mailto:kulli.hermas@rhk.rapla.ee)



## Abipolitseinikud suurendavad kogukonna turvalisust

**KATRI REINSALU**

“Abipolitseiniku roll on olla politseile vabatahtlik partner, kes aitab kaasa turvalise elukeskkonna hoidmisele,” kirjeldab Kesk-Eesti politseijaoskonna rakendusekspert Margus Kaldma. Abipolitseinike töö on väga praktiline ja inimestega seotud – nad osalevad patrullides, aitavad hoida avalikku korda ning panustavad ennetustegevusse. „Sageli tähendab see kohalolekut kogukonnas, inimestega suhtlemist, märkamist ja vajadusel reageerimist,” selgitab Kaldma.

Abipolitseinike panus ei piirdu ühe kindla valdkonnaga. Sõltuvalt piirkonnast ja vajadusest saab kaasa lüüa näiteks ennetustegevuses, kriminaalpolitsei tegevuses, piirivalves, piirkondlikus politseitöös, liiklusjärelvalves, migratsiooni järelvalves, koolituste läbiviimisel, teenindussaalides ja arenduses.

Abipolitseinik peab olema täisealine ning täitma eri-

nevaid nõudeid, mis puudutavad haridust, tervislikku seisundit ja seaduskuulekat tausta.

“Kindlasti isikuomadustest on olulised vastutustunne ja usaldusväärsus, kuna tegemist on rolliga, kus tuleb teha otsuseid ja tegutseda viisil, mis mõjutab teiste inimeste turvalisust. Samuti on oluline hea suhtlemisoskus, sest suur osa tööst on seotud inimestega ning pingelistes olukordades peab abipolitseinik säilitama rahu ja tegutsema asjakohaselt. Veel on olulised koostöövõime, distsipliin ja valmisolek panustada oma aega vabatahtlikult,” räägib Kaldma.

Praktilisi oskusi, nagu esmaabi andmine, enesekaitse ja kriisilukorras tegutsemine, õpitakse juba väljaõppe käigus.

### Samm-sammuline väljaõpe

Abipolitseiniku teekond algab baasväljaõppest, mis kestab vähemalt 40 tundi ja toimub enamasti töövälisel ajal. “Seal õpitakse nii õiguse aluseid, suhtlemist kui ka praktilisi oskusi, nagu sündmuskohal tegutsemine, sidevahendite kasutamine, turvalisuse tagamine jne,” räägib Kaldma.

Pärast esimese koolituse läbimist saab abipolitseinik juba politseid praktiliselt abistada. Edasi on võimalik omandada ka ülesande iseseisvalt täitmise pädevus, milleks tu-

leb läbida täiendav 40-tunnine õpe ning koguda vähemalt 100 tundi praktilist kogemust. Lisaks toimuvad regulaarsed täienduskoolitused, et oskused püsiks värsked.

### Miks liituda?

Abipolitseinike motivatsioon on erinev. Tihti peale on selleks soov panustada kogukonda. Kaldma sõnul on mitmed oelnud, et nad on riigilt ja kogukonnalt juba palju saanud ning soovivad tagasi anda, et nii endal kui ka lastel oleks turvalisem.

Mõne jaoks pakub töö ka vaheldust ja adrenaliini, samuti võimalust enesarenguks ja koolitustel osaleda. On ka neid, kes kasutavad seda võimalusena veenduda, kas politseitöö võiks olla nende tulevane elukutse.

Abipolitseinikuks saamine eeldab läbimõeldud otsust, sest see tähendab aja ja energia panustamist vabatahtlikult. Õppimine ja osalemine tuleb sobitada igapäevaelu ja pere kõrvale.

“Kindlasti on kasulik oma planeeritav samm ka lähedastega läbi arutada. Kui tekib spetsiifilisi küsimusi abipolitseiniku rolli või kandideerimise kohta, siis saab sulle abiks olla sinu piirkonna politseijaoskonna abipolitseinike rühma juht,” ütleb Kaldma.

Enne kandideerimist uuri ka internetilehte [www.abipolitseinik.ee](http://www.abipolitseinik.ee).

# RAPLAMA HEAOLU- MESS

kell 13.00 - 17.00  
Rapla Sadolin Spordihoones



TERVIS  
TURVALISUS  
SOTSIAAL

# 25. septembril

Üleskutse. Kui Sul on hea (sotsiaal, tervise, turvalisuse) teenus või toode, mida messil tutvustada, siis anna endast varakult teada [ylle.laasner@raplamaa.ee](mailto:ylle.laasner@raplamaa.ee)

