

Politsei on reageerinud kahele noortekampade kogunemisele

Siim Jõgis

Politsei roll on veenduda, et inimesed kehtestatud piirangutest tõesti kinni peavad. Seda tehakse nii patrulli käigus kui ka väljakutsete peale. Sealjuures on tulnud kahel korral reageerida noortekampade kogunemisele.

Alates 11. märtsist kehtivad Eestis rangemad piirangud, et vähendada kontakte inimeste vahel. Eesmärk on saada koroonaviiruse levik Eestis kontrolli alla ja tagada Eesti tervishoiusteemi toimepidevus.

Rapla politseijaoskonna juht Janno Ruus ütles, et alates rangemate piirangute kehtestamisest ei ole Raplamaal suuri probleeme olnud. Politsei kontrollib kaubanduskeskustes ja ühistranspordis maski kandmist ning nüüd ka 2+2 reeglist kinnipidamist. Politseil on tulnud ka reageerida olukordadele, kus avalikes kohtades on kogunenud noortekambad. Ruus ütles, et alates 11. märtsist on ette tulnud kaks sellist olukorda. Üks neist oli Rapla ning teine Märjamaa bussijaamas.

Rapla bussijaama puhul saadi sellekohane vihje Põhja-Eesti Ühistranspordikeskusest ja Märjamaa kogunemise puhul helistas politseisse kohalik elanik. Mõlemal juhul sõitis politseipatrull kohale ning selgitas, millised piirangud praegu Eestis kehtivad. Kummaldi juhul edasisi probleeme ei tekkinud ja olukord lahenes. Kui võtta kokku kõik politseile laekunud teated avalikest kogunemistest Raplamaa piires, ütles Ruus, et need jäävad kümne piiresse.

Regulaarselt käivad patrullid kontrollimas ka maskide kandmist avalikes kohtades – nii kaubanduskeskustes kui ka ühistranspordis. Internetis on üleval videoid selle kohta, kuidas nn maskivastased norivad politseiga tüli, keelduvad maski kandmast ja lisaks filmivad seda kõike. Ruus sõnas, et Raplamaal sellist olukorda ette tulnud ei ole. Avalikes kohtades, näiteks ühistranspordis, on patrullid küll kohanud inimesi, kellel maski ees ei ole, aga enamasti on nad võtnud vastu politsei pakutud maski ja nõustunud seda kandma. Ruus tõi välja, et vaid mõnel üksikul juhul on inimesed maskist keeldunud. Politsei koormust kehtivad piirangud siiski tõstnud ei ole. „Vaatasin möödunud nädalavahetuse patrullide aruandeid ja midagi erilist sealt välja ei tulnud,” sõnas Ruus.

11. märtsil kehtima hakanud piirangutes on selgesti sõnastatud, et avatuks võivad jääda ainult esmavajalikud kauplused. Need on toidukauplused, apteegid, abivahendeid ja meditsiiniseadmeid müüvad kauplused, telekommunikatsiooniettevõtete esinduste müügikohad, prillipoed, lemmikloomapoed ja tanklad. Selles osas on politseil tekkinud mõningaid küsimusi, sest nii Raplas kui ka Märjamaal on avatud Coop Ehituskeskus. Seal müüakse koos nii toidu- kui ka ehituskaupu. Janno Ruus ütles, et see olukord on tekitanud küsimusi ning sellekohane info on edastatud Terviseametile, kelle vastust praegu oodatakse.

Kroona ERI

Rapla maakonna elanikkonnakaitse programm 2021

MÄRTS 2021



Foto: Pexels.com

Veel viimane pingutus ja me saame kriisi seljatatud

Katri Reinsalu

“**O**lukord on ilma ilustamata väga kriitiline,” kirjeldab koroonaviirusest tulenevat seisust Raplamaa Omavalitsuste Liidu juhatuse esimees Heiki Hepner. Ta toob välja, et isegi kui me saame täna nakatunute arvu kasvu pidama, kulub vähemalt kaks nädalat, enne kui see haigla seinte vahel kajastub. Sisuliselt on meditsiini valdkonnal selg vastu seina.

„Täna ei ole aeg süüdlasi otsida. Seda, mida oleks võinud paremini teha, saame rahulikult arutada siis, kui kriis on möödunud. Täna on kindlasti aeg otsustada ja kriisi lahendamise tegeleda.”

Kriisi lahendamisel on Hepneri silmis kaks osapoolt – valitsus ja iga inimene. „Valitsus võiks olla efektiivsem ja julgem,” ütleb Hepner. Ta tahaks

näha, et riigis taas eriolukord välja kuulutataks. See annaks valitsusele tööriistu juurde ja aitaks korrastada vastutusahtalat. Samamoodi oleks sel oluline tähendus ühiskonna jaoks. Hepner usub, et see kutsuks korraneid, kes praegu reeglite vastu protestivad.

Nii jõuame kriisi lahendamise teise osapooleni. Lahendus on iga inimese kätes. Seda kehtestatud reeglite jälgimise, maski kandmise, distantsi hoidmise ja kogunemiste vältimise kaudu. Selge on ka see, et on omajagu neid, kes mistahes põhjustel reegleid ignoreerivad. Hepner tõdeb, et inimesed on viirusega harjuma hakanud. Aasta tagasi märtsi lõpus suri koroonaviiruse tõttu esimene inimene. Seda infot kajastati kõikjal. „See oli teatud mõttes üleriigiline šokk,” meenutab Hepner. „Täna sureb kümme inimest päevas. Ühel päeval suri 15 inimest ja me võtame

seda normaalsusena.” Inimesed on muutunud ükskõikseks ja see on suhtumine, mis Hepnerit häirib. „See selgelt takistab meil kriisi seljatamist.”

Ka Hepner tõdeb, et vaktsineerimine võiks sujuvam olla ning loodab, et vaktsiinikogused tulevikus suurenevad. „Me oleme esimese sammu astunud,” ütleb ta. Sarnasest riiklikust kokkukukkumisest, nagu eelmine aasta Itaalias näha võis, on meid Hepneri sõnul päästnud just nimelt tervishoiutöötajate vaktsineerimine.

Ta usub, et targa ühiskonnana jõuame suveks punkti, kus vähemalt 70% elanikkonnast on vaktsineeritud. Sealt ka tema üleskute veel natuke vastu pidada ja reegleid järgida. „Veel viimane pingutus ja me saame selle kriisi seljatatud,” kutsub Hepner inimesi üles. „Järgmisesse sügisesse minnes ei ole olukord enam nii trööstitu.”

KUIDAS END KAITSTA?

- **Pese tihti käsi.** Kätepesuks kasuta sooja vett ja seepi ning avalikes kohtades kasuta käte desinfitseerimisvahendit.
- **Kanna maski ja jälgi hingamisteede hügieeni.** Kui aevastad või köhid, siis kata oma suu ja nina ühekordse salvrätiga. Viska see koheselt prügikasti ja puhasta seejärel käed. Kui salvrätikut pole, kasuta varrukast (küünarvarre osa), aga mitte paljast kätt.
- **Välgi lähikontakti.** Hoidke üksteisega vähemalt kahe meetrist vahemaad.
- **Välgi silmade, nina ja suu katsumist.**
- **Kui sul on palavik, köha, hingamisraskused, otsi varakult abi. Sümptomite ilmnemisel võta ühendust tervishoiutöötajaga (perearstiga).**

Koroonaviirusega seotud küsimuste infotelefon

1247

Perearsti nõuandetelefon

1220

OLEVALMIS.EE
LEHELT LEIAD PRAKTILISI
NÕUANDEID, KUIDAS
ERINEVATEKS
KRIISIOLOKORDADEKS
VALMISTUDA JA NEIS KÄITUDA.

RAKENDUS ON ALLALAETAV:



Perearst ANDRES LASN: ükski vaktsiinidoos külmkappi seisma ei jää

Katri Reinsalu

Esimese doosi koroonavaktsiini on Rapla perearstikeskuses saanud 454 inimest. Rapla perearst Andres Lasn rääkis, keda vaktsineerima kutsutakse, kuidas inimestega ühendust võetakse, kui paljud pakutavat võimalust kasutavad ja muuhulgas ka seda, kellele on vaktsiin vastunäidustatud.

Kui palju inimesi on Rapla perearstikeskuses vaktsineeritud?

Oleme enda arvestuse järgi SARS-CoV-2 vastu hetkeseisuga vaktsineerinud 454 inimest ühe ning 270 inimest kahe doosiga (seega 184 inimest ootab veel oma teist doosi). Vaktsiini toimetatakse perearstikeskuste tsüklilise graafiku alusel ning tehtud doosid peegeldavad praegu seda kogust, mida oleme seni kahe kuu jooksul saanud. Ükski doos ei ole seisnud külmkapis kauem kui päev, sest seni oleme vaktsiini kätte saanud ühe tööpäeva lõpus ning kohe järgmine tööpäev alustanud vaktsineerimist.

Rapla perearstikeskusel on oluliselt suurem võimekus rohkem inimesi kaitsepookida, aga sarnaselt teiste perearstikeskustega ei ole vaktsiini veel piisavalt. Lähima kahe nädala jooksul saame tõenäoliselt 700 doosi AstraZeneca vaktsiini juurde, mis oluliselt tõstab vaktsineeritute senist arvu.

Millise sihtgrup(p)i(de) inimesi praegu vaktsineerima kutsutakse?

Rapla perearstikeskus juhendub jätkuvalt riiklikul tasandil kokku lepitud ehk kutsume vaktsineerima inimesi, kes kuuluvad riskirühmade kõrgeimatusse prioriteetidesse. Rapla perearstikeskus ei ole hetkel liidestunud üldise digiregistratuuriga, mille pilotimiseks andis Haigekassa vaktsineerijatele kasutamiseks AstraZeneca vaktsiini 65-69 vanusegruppi kuuluvate inimeste kaitsepookimiseks. Üldise digiregistratuuriga liidestumine on plaanis lähitulevikus, kui vaktsiinide kogus ajas suureneb



Rapla perearst Andres Lasn.

Foto: SIIM SOLMAN

ning liikuda on võimalik suuremate masside vaktsineerimise suunas.

Kuidas moodustati nimekirja, mille alusel inimesi vaktsineerima kutsutakse?

Sellele küsimusele kõige täpsema vastuse oskab anda Haigekassa. Kui seletada loogika lahti, siis otsustati 1. prioriteeti panna kõige vanemad inimesed, sest nende puhul on ka koroonasse nakatumise tagajärjed

Kutsume vaktsineerima inimesi, kes kuuluvad riskirühmade kõrgeimatusse prioriteetidesse.

tõenäoliselt kõige tõsisemad. 2. prioriteeti pandi inimesed, kes on juba nooremad, aga kellel on mõni oluline kaasuv krooniline haigus. Ülejäänud teised prioriteetid koostatati sarnasel printsiibil, kus vanus ja krooniliste haiguste olemus/hulk langeb. Riskirühmadest "jäi üle" n-ö tavapopulatsioon, kes suurema tõenäosusega põevad koroonaviiruse läbi vähem

mõjutab, kui osa inimesi nimistuväliselt oma vaktsiini kätte saavad?

Hetkel puudub perearstidel üks konkreetne digitaalne töövahend, mille abil oleks võimalik saada ülevaade nimistu isikutest ja sellest, kes millal, mis vaktsiiniga, mis kuupäeval jne on vaktsineeritud. Selles mõttes muudab Haigekassa algatus meie ja ka teiste perearstikeskuste kui koostööpartnerite elu keerulisemaks. Kirjeldatud digitaalne töövahend on õnneks plaanis (olen ise seotud selle väljatöötamisega) ja võiks realiseeruda lähimate nädalate jooksul.

Kellel (kui üldse) ei soovitata praegu vaktsineerida?

Eestis kättesaadavate SARS-CoV-2 vaktsiinide Comirnaty, Moderna ja AstraZeneca ainus objektiivne ja absoluutne vastunäidustus on varasem eluohtlik allergiline reaktsioon (anafülaksia). Hetkel ei ole Eesti või muude maade ravimiametid välja andnud konkreetset soovitusi lapsi või rasedaid vaktsineerida, kuna nende gruppide hulgas alles uuringud käivad. Iisraeli või teiste riikide praktilist kogemust arvesse võttes on näha, et väga tõenäoliselt on vaktsiinid ka lastele ja rasedatele ohutud. Isiklikult ei imesta, kui lähitulevikus saavad need vaktsiinid ka positiivse otsuse ja soovitusena ka nende inimrühmade puhul, sarnaselt gripivaktsiinidega.

AstraZeneca vaktsiini on maailmas tehtud miljoneid doose ning seni ei ole tuvastatud, et selle vaktsiini saajate hulgas oleks pärast 1. või 2. doosi olnud rohkem trombe kui inimeste hulgas, kes ei ole seda vaktsiini saanud. Praegu on ettevaatusabinõuna osas riikides AstraZeneca vaktsineerimine küll ajutiselt peatatud, sest uuritakse, kas mõne tromboosjuhtumi puhul on alust kahtlustada põhjusliku seost trombi tekkimise ja AstraZeneca vaktsiini vahel.

Eesti on andnud ajutise soovitusena uurimise ajal lükata edasi AstraZeneca vaktsiini saamine 2-3 nädalat nende inimeste puhul, kellel on suurem eelsoodumus trombide tekkeks. Inimesed, kellel ei ole trombi tekkimiseks lisariski, võivad võrdlemisi suure turvatundega seda vaktsiini edasi saada. Enne AstraZeneca vaktsiini soovitamist tutvuvad meie arstid põhjalikult inimese meditsiinilise taustaga, et saaksime anda võimalikult ohutu soovitusena.

Kui paljud neist, kellega perearstikeskusest ühendust võetakse, kasutavad võimalust vaktsineerida?



Perearst Andres Lasn:

Oleme kontakteerunud ühel või teisel viisil hetkeseisuga 1130 riskirühma inimesega (Rapla perearstikeskuses on neid kokku natukene üle 3100) ehk sisuliselt ühe kolmandikuga. Siin on toodud tabeli vormis natukene statistikat:

Comirnaty	454	40,2%
Moderna	0	0%
AstraZeneca	0	0%
Soovib esimesel võimalusel	324	28,7%
Soovib hiljem	163	14,4%
Keeldub täielikult	83	7,3%
Surnud/pole nimistus	18	1,6%
Mujal/juba vaktsineeritud	88	7,8%
KOKKU	1130	100%

Seletan natukene lahti ka:

1130 inimesest on seni olnud:

1) Pfizeri vaktsiini Comirnaty nõus saama 454 (40,2%) inimest.

2) Modernat ja AstraZenecat ei ole meie keskus üldse teinud, kuna need vaktsiinid ei ole olnud meie jaoks saadaval.

3) N-ö ootejärjekorras on 324 (28,7%) inimest; oleme pannud enda jaoks kirja ka need inimesed, kes näiteks ei kuulu üldse riskirühma, aga on tulnud näiteks pereõe või -arsti visiidile muul põhjusel ja muu hulgas avaldanud soovi vaktsiini saada.

4) Hiljem soovib vaktsiini saada 163 (14,4%) inimest. Siinkohal tähtis täpsustus, siia alla kuuluvad ka need inimesed, kes ei saa liikumisraskuste või muude objektiivsete põhjuste tõttu kohe vaktsineerima tulla (näiteks patsient viibib haiglaravil jms). Kõikide nende inimestega on plaanis lähitulevikus uuesti kontakti võtta. Lisaks on siia grupeeritud inimesed, kes esialgu kõhklevad ja tahavad natukene oodata.

5) Täielikult on keeldunud 83 inimest (7,3%). See ei ole suur protsent, enamik keeldujaid on väga eakad ja paikse eluviisiga inimesed, kes toovad põhjenduseks, et nad ei puutu kellegagi väga kokku ja tahaksid, et nooremad inimesed saaksid vaktsiini. Sisemisest veendumusest anti-vaktsineerijaid on käputäis.

6) Surnud isikud (ei ole saanud vaktsiini, vaid surnud muudel põhjustel) või valesi meie nimekirjadesse raviarvete põhjal arvestatuid on 18 (1,6%).

7) Mujal vaktsineeritud 88 (7,8%). Kas siis hooldekodude elanikud, hambaarstid, õpetajad jt, kes on saanud muude nimekirjade alusel vaktsiini.

Laias laastus peame tegema kaks kontakti, et saaksime kirja ühe vaktsineerimisele soovija uue nime.





Päästerõngas tervisekriisis: rohkem vaktsiine ja digilahendused



Stina Andok

Rapla haigla juht Pille Mukk näeb, et suuremaks edasiminekuks oleks vaja piisavalt vaktsiine ning toimivat üleriigilist digiregistratuuri. Sel juhul kaoks ka vajadus teha nädalavahetustel n-õ massvaktsineerimisi.

“Kõik sõltub vaktsiinide olemasolust,” vastab Rapla haigla juhataja Pille Mukk küsimusele, kuidas ta on rahul praeguse vaktsineerimise korra ja jaotusega. „Kui vaktsiine on riigis piisavas mahus, hakkab sujuma ka pidev ja suures mahus vaktsineerimine nii haiglates, perearstikeskustes kui ka erameditsiiniasutustes,” lisab ta.

Samuti loodab haigla juhataja, et digilahendused tulevad toeks patsientide logistikale. „Viimase olulisust kinnitas eriti pühapäevane, 14. märtsi vaktsineerimine, kus inimesed leidsid meid ise üles ja me ei pidanud kulutama päevi, et läbi helistada sadu inimesi. Kui seda ei oleks olnud, siis me ei oleks suutnud kolm päeva pärast vaktsineerimisvõimaluse tekkimist vaktsineerida peaaegu 300 inimest ühel päeval,” selgitab ta.

Haigla juht näeb, et haiglal oleks suuremgi võimekus, kuid seda saaks realiseerida eeskätt siis, kui



Rapla haigla juht Pille Mukk.

Foto: SIIM SOLMAN

vaktsiinid oleksid pidevalt olemas ja toimiks üleriigiline digiregistratuuris aja broneerimine. „Sel juhul vaktsineeriksime iga päev mõõdukas mahus ning kaoks vajadus nädalavahetustel või ka riigipühadel teha n-õ massvaktsineerimisi,” ütleb Mukk.

Vaktsineerimine rööbib puhkepäevi

„Nädalavahetused ei ole iseenesest probleem, kuid kahju on sellest, kui tööpäevadel oleme nii mõnigi kord olnud valmis rohkemaks. See ei ole mõistlik töökorraldus, sest sellisel juhul jääb üha vähemaks neid päevi, mil meie inimesed ka päriselt puhata

saaksid. Lisakoormusega töötamist saan haigla juhina inimestelt paluda, kuid mitte eeldada. Ka kõiki teisi töövaldkondi haiglas kaetakse täna lisakoormusega,” selgitab Mukk.

Veebruari keskpaigast alates on Haigekassa suunanud pärast haigla enda töötajate vaktsineerimist Rapla haiglas erinevaid riskigruppe: üldhariduskoolide töötajaid, lasteasutuste töötajaid, kutsekoolide töötajaid ja sotsiaaltöötajaid. Lisaks on vaktsineeritud haiglaravil olevaid riskipatsiente ja hooldusosakonna patsiente.

„Kui oleme vaktsineerida soovijad teada saanud, siis püüame võimalikult kiirelt neid teenindada,

Rapla koroonaosakonna voodikohad on kõik täidetud

Rapla haigla koroonaosakonnas on hetkel hõivatud kõik 25 koroonapatsientidele loodud voodikohta. Haigete seisundid on erinevad, kuid Rapla haiglas ei ole intensiivraviosakonda. Patsientide vanus jääb hetkel 50. eluaastastest varajaste 90. eluaastateni.

kuid kahjuks on inimestega kontaktivõtmine ja neile aegade planeerimine, helistamine ja nõustamine, mida samuti lisaks vajatakse, kõige ajamahukam osa vaktsineerimise korralduse juures.

Meil võib olla päevi, kus vaktsineeritud on vaid kümme inimest, kuid ka päevi, kus oleme vaktsineerinud 100 ja enam inimest päevas. Nii mõnigi kord on tunne, et meie oleme valmis inimesele kiiremat võimalust andma, kui ta ise seda hetkel kasutada soovib,” ütleb Mukk. Täna on Rapla haiglas juhataja sõnul tehtud ca 1400 vaktsineerimist, millest üle 90% juhul on kasutatud AstraZeneca vaktsiini.

Pille Mukk on vaktsineerimas käinud inimestele tänulik: „Nad on

olnud kõik väga koostööaldis, tulnud kohale kokkulepitud aegadel ning väljendanud ka meile oma rõõmu, et võivad end edaspidi tervise osas veidi turvalisemalt tunda.

Meie omakorda näeme rasket tervisekriisist pääsu selles, et vaktsineeritute hulga kasvades hakkavad vähenema rasked haiglaravi vajavad haigusjuhud ning saame ükskord tagada inimestele ka kõik nende mittepandeemilise ravi vajadused.

Inimeste positiivne tagasiside igal juhul toetab haigla töötajate toimetulekut praeguse erakordselt suure töökoormuse juures ja olenemata sellest, et vaktsineerimise ladusam korraldus areneb veidi aeglasemalt, kui me kõik lootnud oleme,” ütleb ta.

Enne vaktsineerimist hinnatakse võimalikku tromboosiriski

Pille Mukk soovib tromboosiohuga seotud küsimuste puhul eelkõige konsulteerida oma perearstiga või helistada perearsti nõuandeliinile 1220.

„Kasutame vahetult vaktsineerimise eel kohapeal skriinimist spetsiaalsete küsimustega, mis puudutavad võimalikku tromboosiriski. Kui need riskid on olemas, tegemist on ka igas muus kliinilises situatsioonis vajadusel hinnatava tromboosiriskiga, siis me praegu AstraZeneca vaktsiini inimesele ei tee. Sellise riski hindamiseks kohapeal oleme vaktsineerimise juurde kaasanud täiendavalt ödepspetsialiste ja arste,” selgitab Mukk.

Raplamaa perearstid haaravad vaktsineerimise igast võimalusest kinni

Stina Andok

Esti Haigekassa kommunikatsioonijuht Evelin Trink on kinnitanud, et kõikidele perearstidele on edastatud info koroonavaktsiini tellimise kohta. Täpset ülevaadet sellest, millised perearstid, kuhu ja millistes kogustes vaktsiini on endale tellinud, justkui kellelgi ei ole ning uurida tuleks igalt perearstilt eraldi. Teada on, et Raplamaa arstidel on olnud vähemalt kaks võimalust vaktsiine tellida.

Rapla perearstikeskus on andnud oma vaktsineerimise tegevusest hea ülevaate (vt kõrvalküljel). Teiste maakonna perearstidega on kontakti saavutamise olnud keerulisem ning saame tuua vaid mõned näited.

14. märtsil toimus massiline

koroonavaktsineerimine AstraZeneca vaktsiiniga. Tehti laiem üleskutse kõigile 65-aastastele ja vanematele registreerida end vaktsineerimisele. Esialguses avaldatud infos oli Raplamaa ainus vaktsineerimiskoht sel kuupäeval Raplamaa haiglas. Hiljem selgus, et vaktsineerida sai ka Kehtnas ja Märjamaal.

Raplamaa haiglas saab 300 vaktsiinidoosi, Kehtnas ja Märjamaal jagati mõlemas kohas 200 doosi. Erinevalt Raplamaa haiglast, ei saanud inimesed Kehtnas ja Märjamaal vaktsineerimisele registreerida läbi digiregistratuuri, vaid selleks tuli helistada. Õigupoolest selgub, et perearstid ja pereõed tegid ise suurema helistamise töö ära ja otsisid oma nimistu patsientide seast sobivaid inimesi.

Enne 14. märtsi oli Kehtna

perearst Maret Tamme saanud oma nimistu riskirühma kuuluvatest patsientidest umbes 120-le teha kaks doosi koroonavaktsiini. Märjamaa perearsti Maarika Hiimaa nimistu patsientidest on kaks doosi koroonavaktsiini saanud 193 inimest. Kui me Hiimaaaga telefoni teel esmaspäeval, 15. märtsil vestlesime, andis ta teada, et lähapäevil pidavat temani jõudma veel 100 lisadoosi koroonavaktsiini.

Kohila perearst Artur Anson ütles, et selle piirkonna perearstid on saanud vaktsineerida hooldekodu asukaid ja ka oma nimistu patsiente, kuigi Anson ise alles ootab oma nimistu patsientide jaoks koroonavaktsiini. Ansoni sõnul peaksid vaktsiinidoosid temani jõudma järgmisel nädalal, täpsed kogused on veel kinnitamisel.

Soov kohtuda emaga innustas vaktsiini saama

Tiit (68) on üks neist 300 inimesest, kes käis 14. märtsil Raplamaa haiglas koroonavaktsiini esimest süsti saamas. Tiidu sõnul oleks ta võimaluse avanedes olnud valmis ka juba varem laskma end vaktsineerida. „Sooviksin emaga kohtuda,” selgitab ta. Nimelt on Tiidu 97-aastane ema juba suvest saati olnud kas haiglas või hooldekodus ning tulenevalt piirangutest ei ole ta saanud teda juba pikka aega vaatama minna. Tema ema on mõlemad vaktsiinid kätte saanud. „Eks enda pärast ka kindlasti on mõttekas ikka ära teha. Võib-olla hiljem kahetsed, kui põed koroonat raskemalt, et oleks võinud ära teha,” arutleb Tiit.

Vaktsineerimine ise käis Tiidu kogemuse järgi küllaltki sujuvalt. Registratuuris tuli täita ankeet ning enne süsti saamist küsiti veel eraldi tervise kohta üle. Kui oldi veendunud, et vaktsiini võib talle teha, suunati ta süsti saama. Pärast vaktsiini saamist koges Tiit enda sõnusti esimesel ööl ja järgmisel päeval pisut uimasust, aga ei midagi sellist, mille pärast ta muret oleks tundnud.



Foto: Pexels.com



Helerin Väronen

Jaanuari algusest on Covid-19 teadusnõukoja liige ka psühholoog Andero Uusberg. Teadusnõukoja liikmeks valiti ta seetõttu, et praeguses kriisis tuleb arvestada inimeste käitumise iseärasuste ja vaimsete probleemidega. Meditsiini kõrval ongi psühholoogia ja vaimne tervis saanud koroonakriisi peamisteks märksõnadeks.

Kas on mingeid meetmeid, mida saaks kasutusele võtta, et inimesed oleksid valmis end vaktsineerima?

Andero Uusberg: On terve rida meetmeid, millest paljud on kasutusel ja mõned on mõistlik varuks hoida. Kasutusel olevate meetmete all pean silmas näiteks, et uuringute järgi on vaktsineerimise võimalikult mugavaks tegemine üks hästi tõhus võte. Mugavus võib siis tähendada otseselt logistilist mugavust, et sa saad selle kodupaiga lähedalt või töö juurest. Ja ka sellist mentaalse vaeva mahavõtmist, ehk näiteks see süsteem, et riskirühmade puhul perearst ise võtab ühendust.

Tulevikku vaadates võib vaktsineerimise julgustamiseks mõelda veel kõigi nende täiendavate võimaluste peale, mis vaktsineeritud inimesele avanevad. Siin on hästi palju läbimõtlemise kohti, vaktsineerimistõendite kontrollimist igal kohvikuüksel näiteks me ilmselt ei soovi. Aga minu arvates piisab ka sellest, kui selgelt välja öelda, millised kohad ja tegevused on vaktsineeritud inimesele ohutud.

Millised on peamised põhjused, miks inimene otsustab, et ta ei taha üldse vaktsineerida või ta ei taha praegu vaktsineerida?

Ma tavaliselt mõtlen sellest niimoodi, et inimese peas on kaks kaalukaussi, mida ta valiku tegemiseks võrdleb. Ühel on kõik see, mis temaga juhtub siis, kui ta vaktsineerib, teisel kaalukaussil kõik see, mis juhtub temaga siis, kui ta ei vaktsineeri. Ja erinevused inimeste vahel tulenevad suuresti sellest, et sinna kaalukaussidele sattuvad tagajärjed on kõik tõenäosuslikud, miski pole garanteeritud.

Kui ma vaktsineerin, siis on palju väiksem võimalus, et ma jään haigeks, aga ei ole päriselt välistatud, et ma jään näiteks kergelt haigeks. Palju väiksem on ka võimalus, et ma annan selle haiguse kellelegi edasi, aga ka see pole välistatud.

Teisel kaalukaussil on loomulikult vaktsiini kõrvaltoimed. Nendega on samamoodi, et ei saa lõpuni välistada, et ma tunnen ennast halvasti, ja ei saa päris lõpuni välistada, et ma vajan arstiabi.

Peaaegu kõik vaktsineerimise plussid ja miinused on sellises „võib-olla juhtub - võib-olla ei juhtu“ režiimis. Sellist otsust on inimese psüühikal raske teha ja seepärast võibki juhtuda, et me võime mõnikord sääsest elevandi teha ehk mõnda tagajärge ülehinnata.

Näiteks kui lehed kirjutavad ja ma tean ise mõnda tuttavat, kes rääkis mulle, kui tugevad kõrvalmõjud on, siis mulle hakkab tunduma, et see on üsna tõenäoline, et need on minu puhul ka tugevad. Ja võib-olla on mul õnnestunud siamaani sellest haigusest puutumata jääda, mistõttu mulle hakkab tunduma, et ega see ei olegi nii tõenäoline, et ma üldse haigeks jään. Siis hakkab see mõte, et miks üldse vaktsineerida, väiksem tunduma, ehk elevandist saab sääsk.



Kriisist võiks kaasa võtta oskuse vaimse tervise asjus professionaaliga konsulteerida

rida, väiksem tunduma, ehk elevandist saab sääsk.

Selliseid ennustusi on meil kõigil keeruline teha ja seepärast igaüks teebki neid natukene omal moel. Seejuures oleme mõjutatud sellest, mida sõbrad-tuttavad teevad, arvavad, ütlevad ja mis infot nad jagavad.

Vaimne tervis on just nüüd eriti suurelt pildis. Mida inimene ise saab teha selleks, et enda vaimset tervist hoida või kui mingeid häireid esineb, siis need hoopis enda kasuks pöörata? Kõiksugused kriisid ju tugevdavad siiski.

Üks soovitus keeruliseks olukorraks on oma mõtteid korrastada. Kui jälgida, kuidas ma mõtlen sellest, mis toimub, siis sageli selgub, et mingis kohas ma liialdan. Näiteks alahindan seda, kui palju ma saan ikkagi ise enda jaoks teha. Paljud inimesed on praegu arusaadavalt ärevil nakkuse saamise pärast ja see ärevus ei ole muidugi põhjendamatu. Aga kindlasti ei tasu ära unustada, kui palju on tegelikult võimalik ise vähendada haigestumise riski, kandes maski ja püüdes vältida rahvarohkeid kogunemisi siseruumides ja kui praegu vähegi võimalik, siis üldse inimestevahelisi kohtumisi ära jätta, veetes aega kodus ja õues. See on üks võimalus mõtteid korrastada.

Teine võimalus mõtete korrastamiseks on mõõnda, et jah, olud on halvad, aga sellel kõigel võib olla ka mingi pluss.

Näiteks, et praegune olukord annab mulle võimaluse teha mingisuguseid asju, mida ma muidu võib-olla ei oleks teinud. Või, nagu te küsimuses ütlesite, kriis teeb mind tugevamaks.

Portaal www.peaasi.ee korraldab toredat vaimse vormi vitamiinide algatust, kus loetletakse lihtsaid asju, millega oma vaimse tervise eest hoolt kanda. Selgub, et need on meile tuttavad asjad füüsilise tervise valdkonnast: uni, toitumine ja liikumine. Need kõik on praegusel ajal löögi all - trennirutiinid on läbi lõigatud, söömisharjumustes võib olla muutusi. Seepärast tasub mõelda, mida ma saaks

Peaaegu kõik vaktsineerimise plussid ja miinused on sellises „võib-olla juhtub - võib-olla ei juhtu“ režiimis.

teha, et oma und, liikumist ja toitumist ka sel keerulisel ajal parandada.

Uuringud näitavad hästi selgelt ka seda, et inimestevaheline suhtlemine on tervislik. See on ka üks peamisi mehhanisme, mille kaudu praegune kriis paneb vaimse tervise surve alla. Kui peamine oht tuleneb inimestevahelistest füüsilistest kokkusaamistest, siis see pole meile kerge. Õnneks on asendused sageli käepärased. Näiteks helistad sõbrale, kuigi võib-olla varem ei ole kunagi kombeks olnud sõbraga

niimoodi telefoni teel ühendust võtta. Või korraldada väikse kokkusaamise videokõne keskkonnas. Lõppkokkuvõttes võivad needki olla asjad, millega praegune imelik aeg sunib meid heas mõttes alustama. Ehk helistad edaspidigi sõbrale, kes elab teises linnas.

Enim tundub praegu keeruline aeg mõjutavat teismelisi. Kuidas neile saaks toeks olla?

Ma arvan, et kõik need asjad, mis ma mainisin, on toeks. Lisaksin ka selle, et ei ole mingit põhjust häbeneneda professionaalset abi otsida. On see siis mõni usaldustelefon või veebi teel nõustajatega suhtlemine või proovida leida aeg nõustaja või psühholoogi juurde (muidugi teame ka, et järjekorrad on pikad).

Ma loodan, et vaimse tervise asjus professionaaliga konsulteerimine on veel üks oskus, mille me siit kriisist kaasa võtame. Nii nagu on normaalne käia aeg-ajalt hambaarsti juures, on täiesti mõistlik saada professionaali abiga suund jälle kätte. Igaühes meis on olemas need ressursid, millega saab raskustest üle, aga me ei pruugi neid ise märgata või osata kasutada.

Une, toitumise, suhtlemise, liikumise ja professionaalse abi vahele võib kindlasti paigutada ka erinevad raamatud, koolitused, veebikursused, mis aitavad just mõtteid korrastada. Neid on aga hästi palju ja igaühele sobivat soovitada ei oska.

Mida valitsus saaks teha ja peaks tegema, et inimestes oleks vähem ärevust, hirme ja nad tunneks, et vaimsete tervisemurede korral hoolitakse ja toetatakse neid ka sellel tasandil?

Kindlasti on palju asju, mida tehakse ja saab teha. Ma arvan, et selles kriisifaasis, kus me praegu oleme, on valitsuse ülesanne number üks sellesama koroonakriisiga võitlemine.

Sealt edasi, kui me hakkame mõtlema järgmiste kuude peale, kus loodetavasti see oht hakkab taanduma, aga ei kao veel kohe päriselt ära, on üks hästi lihtne asi, mis inimeste ärevust suurendab, teadmatus. Minu meelest oleks võimalik Eestis kriisijuhtimist viia rohkem ennustatavatele alustele. Näiteks on kokku lepitud, et on mingid ohutased, kolm-neli, umbes nagu fooris on tulesid, ja on juba ette teada, et kui viirusega peaks olukord ületama mingi piiri - ta läheb näiteks kollaselt tasemelt punasele -, siis mingid asutused lähevad kinni, mingid jäävad lahti.

Kindlasti on ärevuse maandamiseks oluline viiruse tõrjumise käigus kannatavate töötajate toetamine. Ka kompensatsiooni temaatika puhul on oluline just seesama ennustatavus, et inimestel oleks teatud kindlus, et nad ei jää üksi, et neil on mingisugune elementaarne abi olemas.

Ja otseselt ka vaimset tervist toetavate teenuste kättesaadavus, millest on palju juttu olnud. Hakatakse üha enam aru saama, et pikkadel järjekordadel psühholoogide juurde on oma põhjused, mis algavad sellest, kui palju koolitatakse psühholooge ja kui palju antakse meditsiinisüsteemile ressursse, et palgata psühholooge.

Kas praegusest kriisist võiks inimestele teie arvates ka mingit kasu olla?

Ma loodan, et üks õppetund, mille me siit kaasa võtame, on see, et me oleme ühiskonnana võimelised sellise ohuga toime tulema. Ja seejuures ohuga, mis ei ähvardagi meid kõiki võrdselt, vaid ähvardab haavatavamaid meie seas. Antud juhul selle ohu valguses on haavatavamad inimesed, kelle tervislik seisund on selline, et koroonaga on neile kõige ohtlikum. On terve rida terveld, tugevaid inimesi, kes tegelikult muudavad oma igapäevaelu, teevad väikseid pingutusi, et haavatavamatel oleks lihtsam. Kui ütleme, et kriis teeb tugevamaks, saame ehk ka ühiskonnana, Eestina kogemuse, et me saame sellise asjaga hakkama.