

Rahvastiku- registrisse Pirital

Lugupeetud Pirita linnaosa elanik, kes Sa elad alaliselt Pirita linnaosas, aga ei ole jõudnud veel oma alalist elukohta registreerida Pirita Linnaosa Valitsuse rahvastikuregistris. Selle "Pirita" vahel on elukohateade. Palun täida see ära ning saada postiga aadressile: Tallinn 11911, Merivälja tee 24, Pirita Linnaosa Valitsus, rahvastikuregister.

Elukohateatele lisage juurde koopia isikut tõendava dokumendi isikuandmetega lehest ning kontakttelefoni number, et saaksime operatiivselt teavitada Teid, kui elukohaandmete registrisse kandmisel tekivad probleemid. Eelmisest elukohast väljakirjutust ei ole vaja, sest väljakirjutamist kui sellist ei ole olemas. Takistuseks ei ole ka see, kui hoone, milles elate, on pooleli või arvel suvilana.

Lisainfo telefonil 6457641.

Luuvalupäeva tervispäev

9.vebruaril toimub Pirita Vaba Aja Keskuses Luuvalupäeva tervispäev. Rahvakalender ütleb, et luuvalupäeval tuli kaua magada, hoiduda töötegemisest, jooksmisest ja hüppamisest, et luud-kondid aasta läbi ei valutaks.

Sel päeval visake peast töömõtted ja tehke midagi oma tervise heaks. Pirita Linnaosavalitsus annab Pirita elanikele selleks võimaluse 9.vebruaril Pirita Vaba Aja Keskuses toimival Luuvalupäeva Tervispäeval.

Tule ja osale!

Kell 12 tervitab Pirita linnaosa vanem Ülle Rajasalu.

Kell 12.15 lükkab Luuvalupäevale hoo sisse rahvakunstiansambel Leigarid.

Kell 13.15 toimub reumatoloogi loeng.

Kell 14.15 taastusravi võimlemine.

Kogu ürituse vältel fuajees Balti Sepiku tervislike toodete tutvustus ja müük. Kella 10-17 mõõdetakse soovijatel luutihedust, vererõhku, tehakse jalatalla arvutidiagnostikat. Vajalik on eelregistreerumine Pirita Vaba Aja Keskuses või telefonil 6 457 625.

Lisa 1 siseministri 11. detsembri 2000.a määrusele nr 72

ELUKOHATEADE		Vajalikesse <input type="checkbox"/> märkige x
Elukohateate esitaja		
_____	_____	_____
eesnimi	perekonnanimi	isikukood
_____ Minu <input type="checkbox"/> ,		
isikut tõendav dokument (nimetus, number)		
minu perekonnaliikme(te) <input type="checkbox"/>, eestkostetava(te) <input type="checkbox"/>:		
1. _____	_____	_____
eesnimi	perekonnanimi	isikukood
2. _____	_____	_____
eesnimi	perekonnanimi	isikukood
3. _____	_____	_____
eesnimi	perekonnanimi	isikukood
4. _____	_____	_____
eesnimi	perekonnanimi	isikukood
5. _____	_____	_____
eesnimi	perekonnanimi	isikukood
* täisealise teovõimelise perekonnaliikme allkiri		
<input type="checkbox"/> elukoha aadress: <input type="checkbox"/> teise kasutatava elukoha aadress: _____		
(üks vajalik märkida X-ga) riik, kui ei ole Eesti		
_____	_____	_____
vald / linn / omavalitsusüksus välismaal	asula	
_____	_____	_____
tänav/ talu/ laeva nimi	maja nr	korteri nr
Teise elukoha aadress kehtib alates _____ kuni _____		
_____	_____	_____
päev	kuu	aasta
_____	_____	_____
päev	kuu	aasta
Ruumi kasutamise alus _____		
täidetakse Eestis asuva elukoha puhul		
Ruumi omanik on elukohateate esitamisega nõus (täidetakse, kui puudub ruumi kasutamise õigust tõendav dokument)		
_____	_____	_____
omaniku või tema esindaja eesnimi	perekonnanimi	isikukood
_____ allkiri		
<input type="checkbox"/> sideaadress _____		
mis kehtib alates _____ kuni _____		
_____	_____	_____
päev	kuu	aasta
_____	_____	_____
päev	kuu	aasta
Kinnitan elukohateatel esitatud andmete õigsust.		
" " _____ 200__ .a _____		
elukohateate esitaja allkiri		
Elukohateate lisad:		
1. _____		
2. _____		
3. _____		
Täidab kohaliku omavalitsusüksuse pädev asutus		
Elukohateade nr _____ vastu võetud (saabunud) " " _____ 200__ .a		
Elukoha andmed rahvastikuregistrisse kantud " " _____ 200__ .a		

ametniku ametikoht, ees- ja perekonnanimi, allkiri		
Elukoha andmete rahvastikuregistrisse kandmisest keeldutud _____		
_____ alusel		
Keeldumisest teatati isikule " " _____ 200__ .a kirjaga nr _____		

ametniku ametikoht, ees- ja perekonnanimi, allkiri		

Teadmiseks naistele üle 40

Galina Litter naistearst

Kuigi kõik endast lugupidavad naised teavad, et ka siis kui ei ole ühtki kaebust, tuleb vähemalt üks kord aastas külastada naistearsti, pean naistearstina vajalikuks seda meelde tuletada. Arenenud riikides kuuluvad külastuse hulka vähemalt: läbivaatus, günekotsütooloogiline uuring emakakaela kanalist, piimanäärmete kontroll ja mammograafia üle 40-aastastel naistel.

Rinnavähi riskitegurid:

- vanus - risk suureneb vanusega
- suguvõsa anamnees - rinnavähi esinemine lähisugulastel (ema, õde)
- varasemad haigused - emakakeha vähk, munasarjavähk, rinna düsplaasia, teise rinna vähk
- menstruatsioon - varajane menstruatsiooni algus (alla 12.a.), hiline menopaus (üle 52.a.)
- rasedused - pole sünnitanud, sünnitus hilises eas
- toitumus - ülekaalulisus.

Emakakaela vähi ohutegurid

- on oma olemuselt veneerilised:
- vara alustatud suguelu
- arvukad seksuaalpartnerid (sugulisel teel levivad infektsioonid)
- suitsetamine tõstab emakakaelavähi haigestumise riski
- partneri arvukad seksuaalsuhted
- HPV-infektsioon (inimese papilloomi viiruse vähi põhjustavad tüved)
- Kirjanduse andmetel tõuseb risk emakakaela adenokartsinoomi suhtes vallalistel, mittesünnitanuil,

diabeetikuil, hüpertooniatõvehaigetel, kõrgesse sotsiaalgruppi kuulujail ja pikaajaliselt E-pillide kasutajail. Eesti vähiregistri 1998. aasta andmetel oli rinnavähk esikohal, see tendents jätkub. Emakakaela vähk on 1998.a. andmetel 7. kohal.

Soovitan naissuguelundite ja rinnanäärme krooniliste haiguste ja pahaloomuliste kasvajate varajaseks avastamiseks pöörduda naistearstile. Tänapäeval on võimalik patsienti uurida (ka pat-

siendi enda soovil) HPV - papilloomviirusele emakakaela kanalist (hind 258.-) ja onkomarkeritele: CA-125 - kahtlus munasarjavähile, uuring veeni-verest (hind 113.-) ja CA-15-3 - rinnanäärme vähi marker, uuring veeniverest (hind 113.-)

Kuigi ravivõimalused on parenenud, avastatakse need tõsised ja kurvalt lõppevad haigused sageli hilja.

Lugupidamisega, Teie naistearst
Telefon 6061679 www.arst.ee.