

**Autovaba päev 22.09.2018 kell 10 – 17 Vabaduse väljakul
EESTI TERVISEMESS – LIIKUMA!**

Tegevused rahvakoolituslaval „TERVELT ELATUD AASTAD“. Päevajuht on dr Raul Adlas, Tallinna Kiirabi peaarst.

Kõrvuti rahvakoolituslaval toimuvaga on terve päeva jooksul võimalus külastada erinevaid terviseteemalisi tegevuspunkte.

Rõõmsa meeleolu tagavad esinejad Mustamäe Laste Loomingu Majast, Tallinna Kuristiku Lasteaiast ning Tallinna Kivimurru Lasteaiast.

Tegevused ja ettekanded rahvakoolituslaval	Tegevused teemapunktides ja -telkides 10.00 – 16.00
<p>10.00 Laste ja perede tervis: koosolemise ja tegutsemise rõõm. 10.15 „Kui terve on meie laps?“ – dr. Lagle Suurorg, SA Tallinna Lastehaigla 10.30 Tantsivad Tallinna Kuristiku Lasteaia lapsed 10.40 Mis on suujooga? – Kati Vald, Suukool 10.50 Rinnaga toitmine – Kristi Arend, Sünni ja Imetamise Eesti Tugiühing</p>	<p>1. Sünni ja Imetamise Eesti Tugiühing. Lapsevanematele imetamise ja imiku toitmise konsultatsioonid. Võimalus last imetada ja mähkida. 2. Suukool. Koos hambaarstiga meisterdatakse hambakell, mis aitab meelde jätta hammaste tervena hoidmise nelja kuldreeglit. Nii suurte kui väikeste hammastega seotud küsimused saavad vastuse ja küsija saab kingituseks klepsu või järjehoidja. Tervishoiumuuseumi konsultandid nõustavad huvilisi toitumise küsimustes, võimalus määrata kehamassi indeks ning mõõta keha rasva- ja lihasprotsenti.</p>
<p>11.00 Meie vaimne tervis. MTÜ Peasjad ja MTÜ Eluliin. Mis on psühholoogiline kriis ja kuidas seda ära tunda? Kuidas ennetada psühholoogilistest kriisidest tekkinud tagajärgi? Kuidas toimub kriisi nõustamine ja kust saab abi? 11.50 Tantsivad Tallinna Kivimurru Lasteaia lapsed</p>	<p>3. Vaimne tervis. Kuulatakse linlaste muresid ja kaebusi vaimse tervise valdkonnas ning nõustatakse abi saamiseks.</p>
<p>12.00 „Miks ja millal vaksineerida?“ – dr. Karmen Joller, Kivimäe Perearstikeskus 12.45 Esinevad Mustamäe Laste Loomingu Maja lapsed</p>	<p>4. Vaksineerimine. Nõustatakse linlasi vaksineerimiste küsimustes, kohapeal võimalus gripi vastu vaksineerida. 5. HIV-testimine. Nõustamine, anonüümse HIV-testi tegemise võimalus.</p>

<p>13.00 Sõeluuringud terviseriskide varaseks avastamiseks „Emakakaela ja rinnavähi ennetamine“ – dr Sulev Ulp, Tartu Ülikooli Kliinikum. Soolevähi skriining - dr Vivian Esko, AS Ida-Tallinna Kesksaigla 13.45 Esinevad Mustamäe Laste Loomingu Maja lapsed</p>	<p>6. Kasvajatest. Antakse nõu ja jagatakse teabematerjale nii hea- kui halvaloomuliste kasvajate kohta. Kohal on mammograafia buss – suurepärase võimalus sooritada mammograafilise uuring kohapeal.</p>
<p>14.00 Kas vigastusi saab ennetada? „Sagedamate vigastuste põhjustest ja ennetamise võimalustest“ – dr Raul Adlas, Tallinna Kiirabi peaarst. 14.45 Esinevad Mustamäe Laste Loomingu Maja lapsed</p>	<p>7. Elupäästev esmaabi. Kohal on kiirabiauto. Parameedikute juhendamisel on võimalus õppida esmaabivõtteid ja elustamist.</p>
<p>15.00 „Toitumise, liikumise ja puhkuse õige vahekord“ – Ott Kiivikas 15.45 Tantsivad Mustamäe „mustlased“</p>	
<p>16.00 – 16.15 Kokkuvõtte teemadest – Raul Adlas, Tallinna Kiirabi peaarst</p>	

NB! Rinnavähi varaseks avastamiseks tehakse Eestis naistele rinnavähi sõeluuringut eesmärgiga avastada rinnavähk võimalikult varases staadiumis. On tähtis, et ka ilma kaebuste või sümptomiteta naised uuringul käiksid, sest rinnavähk varajases staadiumis endast märku ei anna. 2018. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule ravikindlustatud naised sünniaastatega **1949, 1950, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966 ja 1968**, kellel on kehtiv Eesti Haigekassa kindlustus ja kellele viimase kahe aasta jooksul ei ole mammograafilist uuringut tehtud.

NB! Tervisemessi ajal tehtavad vaktsineerimised ja mammograafilise uuring naistele, kelle sünniaasta eelpool ei ole märgitud, on tasuta. Tasumine toimub sularahas. Lähim sularahaautomaat asub Vabaduse platsil.

Kohtumiseni tervisemessil!