

Koolilapse tervisespikker

TERVISEKONTROLLID

Regulaarsed tervisekontrollid aitavad tervisemuresid ennetada või varakult märgata ning toetavad lapse ja noore arengut, õppimist ja heaolu.



I klass KOOLIÕE JUURES



- kasv ja rüht
- üldine areng ja kehaline aktiivsus
- nägemine

- vererõhk ja pulss
- suuhügieen
- kooliga kohanemine

Õppeaasta teisel poolel

Veendu, et kui kooliõde on palunud sinu nõusolekut teha lapsele tervisekontrolli, oled selle õigeaegselt andnud.

III klass KOOLIÕE JUURES



- kasv ja rüht
- üldine areng ja kehaline aktiivsus
- nägemine
- vererõhk ja pulss

- suuhügieen
- toitumis- ja liikumis-
harjumused
- õppimisega toimetulek

11–12 a PEREARSTIKESKUSES



- kasv ja rüht
- kehaline aktiivsus
- nägemine ja kuulmine
- vererõhk ja südametöö
- murdeeaga seotud muutused

- uni, ekraaniaeg, vaimne tervis
ja suhted eakaaslastega
- koolieluga toimetulek
- võimalikud kahjulikud
harjumused

Tervisekontrolli teeb
perearst. Broneeri
vastuvõtuks aeg.

VII klass KOOLIÕE JUURES



- kasv ja rüht
- üldine areng ja kehaline aktiivsus
- nägemine
- vererõhk ja pulss

- murdeeaga seotud muutused
- uni, ekraaniaeg, vaimne tervis
ja suhted eakaaslastega
- koolieluga toimetulek
- võimalik riskikäitumine

15–16 a PEREARSTIKESKUSES



- füüsiline ja vaimne tervis
- kasv, rüht ja kehaline aktiivsus
- nägemine ja kuulmine
- vererõhk ja südametöö

- seksuaaltervis
- igapäevased harjumused
ja võimalik riskikäitumine
- suhted eakaaslastega

Tervisekontrolli teeb
perearst. Broneeri
vastuvõtuks aeg.

X klass KOOLIÕE JUURES



- üldine tervis ning toimetulek
kooli- ja igapäevaelus
- kasv, rüht ja kehaline aktiivsus
- nägemine

- vererõhk ja pulss
- vaimne tervis, igapäevased
harjumused ja seksuaaltervis
- suuhügieen

Õppeaasta teisel poolel

Veendu, et kui kooliõde on palunud sinu nõusolekut teha lapsele tervisekontrolli, oled selle õigeaegselt andnud.

5 reeglit, et lapse hambad püsiksid terved

- Käi lapsega vähemalt kord aastas hambaarsti juures kontrollis ka siis, kui kaebusi ei ole.
- Veendu, et laps peseks hambaid 2 korda päevas fluoriidi sisaldava hambapastaga.
- Eelista lapse januhoogina lisanditeta gaseerimata vett.
- Hoia lapse söögikordade vahel vähemalt 3 tundi pausi, et hambad jõuaksid taastuda.
- Paku lapsele mitmekesist ja tervislikku toitu ning piira magusate söökide ja jookide tarbimist.



Alla 19-aastaste hambaravi eest tasub Tervisekassa, kui hambaarstil on Tervisekassaga leping. Lisanduda võib kliiniku visiiditasu.

Koolilapse tervisespikker VAKTSINEERIMISED

Vaktsineerimine kaitseb last raskete nakkushaiguste ja nende tüsistuste eest. Koolieas tehtavad vaktsineerimised kuuluvad riiklikku immuniseerimiskavasse ja on tasuta.

- Vaktsineerimine on **vabatahtlik**.
- Koolis vaktsineerimiseks küsib kooliõde lapsevanema nõusolekut.
- Tagasta nõusolek või keeldumine kooliõele palutud ajaks.
- Lapse vaktsineerimise andmeid saab vaadata terviseportaalist.
- Küsimuste korral küsi vaktsineerimisalast nõu perearstilt, pereõelt või kooliõelt.



Millal vaktsineeritakse?

6–7 a



**PEREARSTI-
KESKUSES**

enne kooli

Difteeria, teetanuse, läkaköha ja lastehalvatuse vastane vaktsiin

12–18 a



**KOOLIÕE
JUURES***

* eraldi kokkuleppel
perearstikeskuses või apteegis

HPV e. inimese papilloomi-
viiruse vastane vaktsiin

13 a



**KOOLIÕE
JUURES**

tavaliselt VII klassis

Leetrite, mumps ja
punetiste vastane vaktsiin

15–16 a



**KOOLIÕE
JUURES**

tavaliselt IX klassis

Difteeria, teetanuse ja
läkaköha vastane vaktsiin

Mille eest need vaktsiinid kaitsevad?

Difteeria

Difteeria tekitab hingamisteedes, peamiselt neelus ja kõris kattudega põletikku. Paksud katud kõris võivad põhjustada hingamistakistuse ja lämbumise. Kui haigustekitaja toksiin kahjustab südant või närvisüsteemi, võib haigus lõppeda surmaga – ka tänapäevase arstiabi kättesaadavuse juures sureb difteeriasse ligikaudu iga kümnes haigestunu.

Teetanus

Teetanus ehk kangestuskramptõbi on väga raske kuluga ja sageli surmaga lõppev haigus. Seda põhjustab pinnases leiduv bakter, mis võib sattuda organismi marrastuse, haava või putuka- või loomahammustuse kaudu. Teetanuse korral tekivad krambid esmalt haava läheduses või lõualihastes ning võivad seejärel levida üle kogu keha.

Läkaköha

Läkaköha on väga nakkav haigus, mida iseloomustavad nädalaid või isegi kuid kestvad tugevad köhahood. Eriti ohtlik on see imikutele, kellel võib haigus põhjustada hingamissisakuid, kopsupõletikku, krampe, püsivat ajukahjustust või surma. Ka hilisemas vanuses põetud läkaköha võib põhjustada tüsistusi, kuid ei ole tüüpiliselt enam eluohtlik.

Lastehalvatus

Lastehalvatus ehk poliümüeliit on viiruslik nakkushaigus, mis võib põhjustada lihaste halvatus. Kergematel juhtudel kulgeb haigus palaviku, pea-, kurgu- ja kõhuvaluga. Raskematel juhtudel võib tekkida jäsemeliha halvatus, mis jätab püsiva liikumispuude. Hingamislhaste halvatus võib lõppeda surmaga.

Leetrid

Leetrid on lööbe ja palavikuga kulgev ning väga nakkav viirushaigus. Ühel leetriaigal kümnest tekib tüsistusena kopsupõletik või keskkõrvapõletik. Tüsistusena võib tekkida ka peaaugupõletik. Haigusele puudub spetsiifiline ravi ning raskematel juhtudel võib see lõppeda surmaga.

Mumps

Mumps on äge viiruslik nakkushaigus, mis levib piisknakkusena köhimisel ja aevastamisel. Haigus põhjustab palavikku ja valulikku turset kõrvasüljenäärmetes. Vähem on teada, et viirus kahjustab ka kõhunääret, munandeid ja munasarju ning võib põhjustada viljatust. Mumpsiga kaasneb sageli tugeva peavaluga kulgev ajukelmepõletik, mille tüsistusena võib kujuneda kuulmislangus või kurtus.

Punetised

Punetised on lapseas ja ka täiskasvanutel üldjuhul kerge kuluga väga nakkav viirushaigus. Haigestumisega kaasnevad palavik, lööve ja liigesvalu. Eriti ohtlikud on punetised aga raseduse ajal, sest nakkus võib põhjustada raseduse katkemist või lootel raskeid arenguhäireid, näiteks pimedust, kurtust, südameriket või vaimse arengu mahajäämist.

HPV

HPV ehk inimese papilloomiviirus on väga laialt levinud ja enamik inimesi nakatub elu jooksul mõne HPV tüübiga. Enamasti saab organism viirusest ise jagu, kuid mõned HPV tüübid võivad põhjustada nii meestel kui naistel genitaaltüükaid ning vähki suguelundite piirkonnas või suuõõnes. Nakkus levib inimeselt inimesele limaskestade kokkupuutel, nt seksuaalvahekorra ajal, kuid piisab ka vaid intiimsetest puudutustest.