



EESTI TERVISEDENDUSE ÜHING

PAIKKONNA TERVISEDENDUS 20

**Rajakaar
Rapla, 2015**

Raamatu väljaandmist toetasid:

Sotsiaalministeerium, Eesti Haigekassa, Tervise Arengu Instituut, Eesti Tervisedenduse Ühing, Raplamaa Partnerluskogu, LEADER



SOTSIAALMINISTEERIUM



Eesti
Haigekassa



Tervise Arengu Instituut

National Institute for Health Development



Maaelu Arengu Euroopa
Põllumajandusfond:
Euroopa investeringud
maapiirkondadesse



LEADER
EESTI



EESTI TERTSIEDENDUSE ÜHING



Raplamaa
Partnerluskogu
LEADER

Koostaja:

Ülle Laasner

Täname:

Laura Aaben, Kaidy Aljama, Ene Augasmägi, Kadri Hunt, Pille Javed, Imbi Jäe, Katrin Karolin, Anu Kasmel, Sirje Kree, Nele Kunder, Taisi Kõiv, Hele Leek-Ambur, Andrus Lipand, Mai Maser, Inge Mikhelsaar, Sandra Mägi, Ülla-Karin Nurm, Elo Paap, Tiia Pertel, Mari Raudsepp, Eha Ristimets, Kärt Russak, Leili Saluveer, Eha Samra, Lea Saul, Vilma Tikerpuu, Inna Tur, Aira Udras, Sirje Vaask, Maiu Veltbach, Moonika Viigimäe, Irena Viitamees.

Fotod:

Tervisedendajate arhiividest, Jevgenia Tambla (kaanefoto)

© 2015 Eesti Tervisedenduse Ühing

Kujundus ja küljendus:

Armar Paidla / OÜ Rajakaar

Trükk:

OÜ Rebellis

ISBN 978-9949-9672-2-3



Sisukord

Paikkonna tervisedendus 20	4
Tervisedenduse olemus	5
Tervisedenduse maakondliku struktuuri areng aastatel 1993–2003	6
Paikkondlik tervise edendamine haigekassa toel	12
Paikkondliku tervisedenduse areng Sotsiaalministeeriumi pilgu läbi	16
Sotsiaalministri tunnustused tegijaile	18
Paikkonna tervisedenduse arendustegevused 2003–2015	21
Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tervisedenduse õppetooli ajaloost	23
Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledži tervisejuhi õppekavast	26
Harjumaa	28
Hiiumaa	33
Ida-Virumaa	38
Jõgevamaa	43
Järvamaa	49
Läänemaa	55
Lääne-Virumaa	58
Põlvamaa	63
Pärnumaa	70
Raplamaa	75
Saaremaa	82
Tallinn	87
Tartu linn	94
Tartumaa	100
Valgamaa	109
Viljandimaa	115
Võrumaa	120
Mida arvavad maavanemad tervisedendusest	124
Tervisedenduslike tegevuste tulemuslikkusest Eestis	126
Kasutatud lühendid	132



Paikkonna tervisedendus 20

2015. aastal tähistame Eestis paikkonna tervisedenduse 20. sünnipäeva. 20 aastat tagasi loodi maavalitsustes tervisedendaja ametikohad ja maakonna tasandil hakati tegelema rahvatervise teemadega. Siiski ei ole see väga ebatavaline, kui jätkuvalt küsitakse: kes on tervisedendaja? Mis on tervisedendus? Vaidlus, mitme e-ga tervisedendus kirjutatakse, on vist elukestev.

Kas pole aga mitte see kõige olulisem, et tervise teema on muutunud nende aastate jooksul Eestis järjest tähtsamaks. Tervisedenduse üks peamine eesmärk ongi tervist väärtustada.

Kuigi mingil ajal assotsieerus tervisedendus rahva seas enamasti kepikõnni ja kolesterooli mõõtmisega, on nüüdseks kindlasti tervisedenduse tähendus maakondades ja kohalikes omavalitsustes nii otsustajate kui elanikkonna seas muutunud. Eestis on täna võimalik õppida kahes kõrgkoolis tervisedendust, Eesti Tervisedenduse Ühing on tervisedendaja kutse väljaandja 2005. aastast.

Sünnipäevaraamatus on kirjas nii paikkondliku tervisedenduse alguse lugu kui selle areng nii riiklike institutsioonide tasandil kui maakondade endi lugude näol. Igal maakonnal on oma nägu, nii on see ka tervisedenduse valdkonnas. See nägu sõltub kohalikest probleemidest, inimestest, kes kohapeal tegutsevad, otsustajatest, kes valdkonda toetavad jne. Raamatus on 15 maakonna ja kahe suure linna – Tallinna ja Tartu lood.

Tervisedendusega tegelemine on väga mitmekülgne ja huvitav töö. Seetõttu on paljud meist seda ametit pidanud väga kaua – algusest peale! Käes on ka põlvkondade vahetus – viimastel aastatel on tulnud mitmeid noori sellele ametikohale, see on normaalne asjade käik. Me kõik armastame oma tööd ja usume siiralt selle vajalikkusesse. Kuidas saabki mitte armastada tööd, mis pakub niivõrd palju eneseteostuse võimalust ja töörõõmu. Ja edulood pole jäänud tulemata. Oleme ju ka meie „süüdi“ selles, et inimeste eluiga on tõusutrendis ja suremus ennetatavatesse haigustesse vähenenud. Näeme seda optimismi ja positiivsust, mis toob kokku tuhanded inimesed, et tähistada näiteks südamenädalat või osaleda rahvaspordiüritustel. Eks nii mitmedki meist on sellele tööle pühendudes maksanud lõivu oma tervise arvelt, kuid kokkuvõttes on rõõmu ikkagi rohkem.

Tervisedendus on protsess. Rahvatervise valdkond ei saa kunagi olema probleemidevaba – ajaga käivad kaasas uued ohud, uued probleemid, kui elu muutub mugavamaks, kaasnevad uued elustiilist tulenevad haigused, kindlasti ootavad meid ees uued väljakutsed seoses rahvaste rändega jne. Hea tervis ei ole ju omaette eesmärk – hea tervis on vahend, oluline ressurss, et õnnelikult elada.

Eesti Tervisedenduse Ühing (loodud 1997. aastal) koondab tervisedendajaid ja tervisetöetajaid üle Eesti. Oma raamatuga tahame jäädvustada paikkonna tervisedenduse ajalugu ning tänada ja tunnustada kõiki, kes Eesti rahva tervise ja heaolu nimel on aastaid panustanud.



Tervisedenduse olemus

Tervisedendust käsitleti esmakordselt eraldi valdkonnana 1974. aastal Kanadas. Tänapäeval on kõige laiemat kasutust leidnud Maailma Terviseorganisatsiooni definitsioon: **tervise edendamine on protsess**, mis võimaldab inimestel suurendada kontrolli oma tervise üle ning tugevdada seeläbi oma tervist.

Üks tervise edendamise põhilisi ideelisi aluseid on muuta keskkond selliseks, et **tervislikud valikud oleksid lihtsalt kättesaadavad**. Seega on tervisedendus ulatuslik sotsiaalne ja poliitiline protsess, mis hõlmab nii inimeste oskuste ja teadmiste suurendamisele suunatud tegevusi, kui ka sotsiaalsete, keskkonna- ja majandustingimuste muutmisele suunatud tegevusi.

Tervisedendusse on oluline kaasata erinevaid sektoreid, valdkondade esindajaid ja otsusetegijaid ning muidugi siht- ja sidusgruppide liikmeid.

Tervisedenduse üks põhiprintsiipe inimeste tervisliku seisundi parendamisel paikkonnas on elanike laiaulatuslik osalemine selles protsessis. **Tervisedenduslikku tööd paikkonnas ei saa teha inimestele, vaid tuleb teha inimestega.** Elanikel peab olema piisavalt informatsiooni, mille alusel selgitada oma vajadused ning piisavalt oskusi, et need vajadused ka rahuldada. Seda nimetatakse inimeste võimestamiseks.



Paikkondade tervisedendajad 2015. a septembris supervisioonil.

Vasakult: Mari Raudsepp (TAI), Kadri Hunt, Eha Samra, Kaidy Aljama, Nele Kunder, Ülle Laasner, Kärt Russak, Aira Udras, Irena Viitamees, Leili Saluveer, Lea Saul. Puuduvad Hele Leek-Ambur, Helle Põllu, Vilma Tikerpuu, Imbi Jäe, Eha Ristimets, Kaido Alev.



Tervisedenduse maakondliku struktuuri areng aastatel 1993–2003

Anu Kasmel

Eesti Tervisekasvatuse Keskuse direktor aastatel 1993–2003

Allakirjutanul on olnud õnn ja rõõm olla Eesti tervisedenduse arengu sünni ja kujunemise üheks asjaosaliseks. Teades, et tervist luuakse seal, kus inimesed elavad, mängivad, õpivad ja töötavad, mida on kinnitanud Maailma Terviseorganisatsioon, oli just seetõttu Eestis tervisedenduse süsteemi loomisel ja struktuuride arenduses oluline viia tervise arenduse võimalused võimalikult inimestele lähedale.

Üsna keeruline on paigutada sisutihedat kümmet aastat lühikesse teksti. Allolevalt leiab hea lugeja vaid peamised märgilised hetked üleriigilise tervisedenduse struktuuri arengust esimese kümne aasta jooksul, keskendudes peamiselt maakondade tervisedendajatega seonduvatele protsessidele.

Tervisedenduse areng Eestis sai alguse aastal 1993, mil veebruaris minister Marju Lauristin moodustas Sotsiaalministeeriumis rahvatervise osakonna ja sama aasta maikuus iseseisva üksusena Eesti Tervisekasvatuse Keskuse. Juba samal aastal alustati üleriigilise tervisedenduse struktuuri arendamisega, esimeste tervisedenduse programmide elluviimisega ning korraldati esimene rahvusvaheline tervisedenduse konverents koostöös Soome, Läti ja Leedu kolleegidega.

Aastatel 1993–1994 pidas Eesti Tervisekasvatuse Keskus läbirääkimisi ja rahvastiku tervise valdkonna ning selle vajaduste tutvustamisi kõikides Eesti maavalitsustes eesmärgiga luua tervisedendajate võrgustik võimalikult rohujuure tasandil. Kaugemaks eesmärgiks seati omavalitsuste tasandi tervisedendajate võrgustiku loomine. Esimesteks kontaktisikuteks maavalitsustes olid maakonnaarstid, kellele korraldati mitmeid seminare rahvusvaheliste koolitajate osavõtul. Paljudest maakonnaarstidest kujunesid head koostööpartnerid pikkadeks aastateks.

Aastat 1995 tuleb lugeda tervisedenduse maakondliku struktuuri formeerumise aastaks – enamikes maakondades rakendati maavalitsustes tööle tervisedendajad. Tervisedenduse struktuuri funktsioneerimist toetas sama aasta 14. juunil Riigikogus vastu võetud Rahvatervise seadus, milles esmakordselt määratleti ära, kuigi lühidalt, ka maavalitsuste ja kohalike omavalitsuste funktsioonid ja vastutus rahvastiku tervise valdkonnas. Samuti valmis aastal 1995 Eesti esimene tervisepoliitiline dokument „Rahvastiku tervisepoliitika aastani 2010“, mille eesmärgiks oli saavutada inimeste elukvaliteedi paranemine ja keskmise eeldatava eluea kasv. Dokumendis välja toodud viie peamise tegevussuuna hulgas oli olulisena rõhutatud tervisedenduse struktuuri loomise vajadust tervisepoliitika elluviimi-



seks. Esimene rahvastiku tervisepoliitika dokument oli oma aja kohta edumeelne, kuid tema puuduseks oli asjaolu, et rakenduslik tegevusstrateegia jäi Sotsiaalministeeriumis välja töötamata.

Maakondade tervisedendajate struktuuri arendav, nõustav, toetav, koolitav ja koordineeriv üksus oli esimese kümne tegevusaasta jooksul Eesti Tervisekasvatuse Keskus, kus algatatud esimesed üleriigilised ja riiklikud terviseprogrammid viidi ellu koos maavalitsustes töötavate tervisedenduse spetsialistidega. Esimesel tegevusaastal algatati südame-veresoonkonnahaiguste, vigastuste ja tubakatarbimise ennetamise üleriigilised programmid. Järgmisel aastal lisandusid riiklik laste tervise programm, alkoholismi ja narkomaania ennetamise riiklik programm jpt üleriigilised ja kohaliku tähtsusega projektid, mille elluviimisel oli maakondade tervisedendajate tegevustel oluline tähtsus.

Kuna aastani 2007 puudus Eestis kodumaine regulaarne akadeemiline väljaõpe tervisedenduse valdkonnas, lasus tervisedenduse süsteemi loomise algaastast alates koolitusfunktsioon ja vastutus Eesti Tervisekasvatuse Keskusel, kus korraldati regulaarselt väljaõppe- ja täienduskoolitusi, kasutades laialdaselt koolitajaid ja koolitusvõimalusi riikidest, kus arengud olid olnud silmapaistvad. Headeks koostööpartneriteks olid Norra, Hollandi, Soome, Inglismaa ja Ameerika Ühendriikide õppejõud. Otsiti ja vahendati tervisedendajatele ka rahvusvahelisi õppimisvõimalusi.



Maakondade tervisedendajad Saaremaal Mändjalas aastal 2000



Tervisedendus maakondades sai entusiastliku motivatsioonitõuke koostööst Inglismaa Tervisedenduse Ametiga (*Health Promotion Authority of England*), kellega koostöös viidi läbi 1,5aastane koolitusprogramm tervisedenduse põhikontseptsioonidest, rahvastiku tervise olukorra analüüsimetoditest, tõenduspõhistest tegevusstrateegiast ning tervisedendustöö planeerimisest, elluviimisest ja hindamisest. Koolitusprogramm koosnes 18 seminarist, millest neljas osalesid ka maakonnaarstid. Koolituse käigus tutvusid osalejad Inglismaal tervisedenduse arengutega ja kogukondliku tegevusega kohapeal. Programm oli finantseeritud Eesti Riikliku Keskhagekassa, Inglismaa Tervisedenduse Ameti ja PHARE abiprojekti poolt. Ülevabariikliku rahvastiku tervise struktuuri moodustamine ja sellega seonduv pädevust ja suutlikkust arendav koolitusprogramm hinnati Ameerika Ühendriikide Arstide Liidu poolt 1996. aastal korraldatud konkursil 101 üle maailma laekunud programmi hulgas parimaks ning esikoha ja Holcht Marion Rousseli auhinna vääriliseks. Auhinda kutsuti San Franciscosse vastu võtma Eesti Tervisekasvatuse Keskuse ja maakondade tervisedendajate kümneliikmeline esindus.

1997. aastaks olid tööle rakendatud tervisedenduse koordinaatorid kõikides maavalitsustes. Peamisteks ülesanneteks tervisedendajatele olid tervist mõjutava kohaliku olukorra hindamine ja tervisestatistiliste andmete analüüs, tervisevõrgustike loomine, üleriigiliste terviseprogrammide elluviimine maakonna tasandil, erinevate omaalgatuslike kogukondlike projektide koordineerimine, nende teostajate nõustamine, infopäevade korraldamine, terviseabe edastamine ja ettepanekute tegemine maakonna arengukavade tervisevaldkonna koostamisel.

Maakondade tervisedenduse koordinaatorite aktiivsel tegevusel laienesid kiirelt tervisedendavate koolide, lasteaedade, töökohtade ja haiglate võrgustikud ja juba aastal 1996 toimusid esimestes maakondades kohalikud tervisekonverentsid, mis tõid kokku kohalikud asjaosalised ja kiirendasid oluliselt tervisedenduse arenguid maakondade ulatuses. Aastal 2001 toimusid kohalikud maakondade tervisekonverentsid juba kõikides maakondades. Kiirelt said alguse paikkondliku/kogukondliku arengu projektid, mille laienemisele andis olulise tõuke aastatel 1997–1998 Kanada tervisedenduse spetsialisti Linda Norheim'i poolt juhitud ja koostöös Eesti Tervisekasvatuse Keskuse, Toronto Ülikooli ja Inglismaa Tervisekasvatuse Ametiga algatatud paikkondliku/kogukondliku arengu projekt.

Maakondade tervisedenduse koordinaatorite töökohtade formeerimine ja põhitöötasud olid algusaastatel maakonniti väga erinevad. Mõnedes maakondades rakendati nad tööle maavalitsuste põhikoosseisus, paljudes maavalitsustes aga olid nad mitmeid aastaid finantseeritud projektipõhiselt riiklike tervisedenduse programmide kaudu ning lepingud tervisedendajatega olid vaid „üheaastaprojektid“. Taoline olukord mõjus häirivalt töö jätkusuutlikkusele ja tekitas inimestes ebakindlust. Kuna tervisedendus oli Eesti Vabariigi algusaastatel paljudele uus ja tundmatu valdkond, oli otsustetegijatel sageli raske mõista nimetatud tegevuste kaugeleulatuvat mõju. Alles 6. märtsil 2001 sotsiaalministri määrusega nr 31 kinnitati „Maavalitsuse tervisedenduse spetsialistide tegevuse korraldamine“, mille alusel sätestati tervisedendaja vastutus riikliku tervisepoliitika elluviimi-



Maakondade tervisedendajad Saaremaal Mändjalas aastal 2000

seks maakonna ulatuses. Hoolimata järjepidevast otsustetegijate informeerimisest ja mõjutamisest ei suutnud valitsus sätestada tervisedendajate rahastust riigieelarvest.

Tervisedenduse areng maakonniti oli kümne esimese aasta jooksul erinev. Arengu eripärad johtusid osaliselt erinevatest kohalikest prioriteetidest, probleemvaldkondadest, aga paljuski ka tervisedendaja väljaõppe taustast, oskustest, entusiasmist ning maakondade ja maavalitsuste tervisepoliitilisest toetusest. Enamikes maakondades kujunesid projektide rakendusega seonduvad laiad võrgustikud, mis moodustusid kohalike omavalitsuste, mittetulundusühingute ja ettevõtete huvigruppidest.

Iseseisvuse algaastatel plaanis Sotsiaalministeerium taotleda Maailmapangalt laenu tervishoiu reformi käivitamiseks. Laenu kaastingsimuseks seadis Maailmapank kohalikul rahaallikal rajaneva fondi loomise tervisedenduse valdkonna arenduseks ja terviseprojektide finantseerimiseks. Rahvastiku tervise valdkonna algaastate rahastus korraldati kahest allikast – ravikindlustuse ja riigieelarvest. Ravikindlustuse eelarvest eraldati alates aastast 1994 0,5% tervisedendavate projektide finantseerimiseks, mida koordineeris Sotsiaalministeeriumi juurde loodud tervisekaitseline sihtkapital. Projektid esitati avaliku konkursi korras ning nende seast valikute tegemiseks moodustati Tervisekaitselise Sihtkapitali Nõukogu, mis aastal 1996 nimetati ümber Rahvatervise Arendusnõukoguks. Nõukogu põhiülesandeks oli teha ettepanekud rahvatervise arengukava põhisuundade, strateegia



ja prioriteetide kohta ning koostada strateegiast lähtuv konkreetne tegevuskava. Juba aastal 1994 esitati sihtkapitalile ligi kakssada projektitaotlust ning aastast 1995 toimus projektide valik kahes kategoorias – kohaliku tähtsusega ja üleriigilised projektid. Sedamööda, kuidas kasvas ja laienes maakondade tervisedenduse võrgustik, suurenesid ka kohalikele projektidele eraldatud summad. Aastal 1996 sõlmisid kohaliku ulatusega projektidega lepingud juba kohalikud haigekassad ning alates aastast 1997 toimus kohalike projektide valik maakondades maavalitsuse tervisedendajate juhtimisel, mis suurendas tõenäosust, et projektid põhinesid kohalikel vajadustel. Finantseerimistaotluseks esitatud projektide arvukus maakondades kasvas kiirelt – näiteks aastal 1999 esitati 502 projekti, millest 70% olid maakondliku tähtsusega.

Tervisedenduse süsteemi kiire areng jõudis üheksakümnendate teisel poolel Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) huviorbiiti ja nende hinnang tervisedenduse struktuuri ja tegevuse arengule oli niivõrd kõrge, et nad korraldasid paljude riikide rahvatervise otsustetegijatele õppe- ja tutvumiskohana Eesti tervisedenduse võrgustikku. Nii käisid Eestis tervisedenduse süsteemi ja struktuuri arenguga tutvumas ja külastasid ka valikuliselt maavalitsuste tervisedendajaid WHO korraldusel tervisedenduse juhid Tšehhi Vabariigist, Poolast, Kasahstanist, Armeenias ja Slovakkias. Struktuuri vastu on huvi tuntud paljudel rahvusvahelistel konverentsidel jt kohtumistel.

Aastal 1999 korraldas Eesti Tervisekasvatuse Keskus Rahvusvahelise Tervisedenduse ja Tervisekasvatuse Assotsiatsiooniga koostöös rahvusvahelise konverentsi „Kvaliteet ja tulemuslikkus tervisedenduses“. Konverentsikoha valikul mängis olulist rolli Eestis aset leidnud tervisedenduse struktuuri areng.

Ei saa jätta märkimata, et just maakonna tasandil on Eestis välja töötatud omavalitsuste poliitiliste otsuste ja programmide tervisemõju analüüsi mudel aastatel 2000–2001 koostöös Bergen Ülikooliga ja paikkonna/kogukonna võimestava hindamise mudel aastatel 2002–2003 koostöös Lõuna-Taani Ülikooliga. Maakondade tervisedendajate teeneks tuleb pidada maakondade arengukavadesse tervise arengu valdkonna lisamine ja mõnes maakonnas eraldiseisva tervise arengukava koostamise.

Maakondade tervisedendajad on tegevusaja jooksul algatanud arvukate tervisevõrgustike loomisi ning juba sajandivahetusel olid kujunenud paljudes omavalitsustes tervisedendusega tegelevad koostööpartnerid. Maakondade tervisedendajad üksi ja koostöös Eesti Tervisekasvatuse Keskusega on korraldanud oma tegevuste algaastatest alates arvukalt seminare, nõupidamisi ja kohtumisi kohalike omavalitsuste otsustetegijatega ning paljud omavalitsused on ilmutanud valmisolekut terviseetevõrgustike süstemaatiliselt tegelemiseks. Suuremates omavalitsustes, peamiselt linnades, loodi tervisedendusega tegelevad ametikohad üheksakümnendate aastate lõpus. Paljudes omavalitsustes on arengute takistuseks saanud omavalitsuste väiksus ja ressursside vähesus. Takistusena tervisedenduse valdkonna formeerumisel kohalike omavalitsuste tasandil on omavalitsused nimetanud ka seadusandluse mahajäämust.



Vaadates nüüd, aastate möödudes, tagasi maakondade tervisedenduse struktuuri sünnile ja algusaastatele ning tervisedendajate võrgustiku kujunemisele, võib vaid imetleda arenguprotsesside kiirust ja tervisedenduse tegevuste tormilist laienemist hoolimata nappidest ressurssidest ja ebakindlast rahastusest. Tegemist oli äärmiselt huvitava ja põneva perioodiga, kus maakondade tervisedendajad kogunesid regulaarselt Eesti Tervisekasvatuse Keskusesse ühistele aruteludele ja tegevuste planeerimisele, kus süsteem töötas ühise meeskonna ja perena, kus toetuti üksteisele ja õpiti üksteiselt ning koos saadi hakkama ka keeruliste olukordadega.

Kui tegevuste algusaastatel oli vajadus selgitada tervisedenduse mõistet igale vestluspartnerile, siis kümme aastat hiljem teadsid paljud, mis valdkonnaga tegemist on ja terviseetema oli tõusnud Eestis igapäevateemaks. Ja veelgi enam – Eesti tervisedendussüsteem oma iseärasustega oli saavutanud tunnustatud koha rahvusvahelises tervisedenduse arengus.

Aastal 2003 otsustas Sotsiaalministeerium reformida kolm asutust Eestis ning liita Eesti Tervisekasvatuse Keskus Rahvatervise Koolituskeskuse ning Kliinilise ja Eksperimentaalse Instituudiga ja formeerida uus asutus – Tervise Arengu Instituut.

Allakirjutanu on siiralt tänulik kõigile maakondade tervisedendajatele, kelle entusiasmi, töökuse ja mõnusa koostööta sellist kiiret arengut rahvastiku tervise süsteemis Eestis poleks sündinud.



Inglismaal Birminghamis koolitusel 1997



Paikkondlik tervise edendamine haigekassa toel

Tervise edendamine vigastuste vähendamise nimel



Tervise edendamine on Rahvatervise seaduse kohaselt inimese tervist väärtustava ja soodustava käitumise ja elulaadi kujundamine ning tervist toetava elukeskkonna sihipärane arendamine.

Tervise edenduse tegevuste planeerimisel ja rakendamisel lähtutakse ravikindlustuse kahest olulisest väärtusest: solidaarsusest ning võrdse ja ühetaolise kohtlemise printsiibist – seda nii sihtrühma kui partnerite osas. Seega arvestatakse tegevuste planeerimisel tegevuste võrdset jaotuvust piirkonniti, tegevuste võrdset kättesaadavust kõigile sihtrühmadele ning tegevuste koordineeritud ja kvaliteetset läbiviimist.

Tervise edendamise algus haigekassas

1994. aastal taotles Eesti Vabariik tervishoiureformi käivitamiseks Maailmapangast laenu. Üks laenu saamise tingimustest oli, et luuakse kohalikul rahaallikal rajanev fond tervist edendavate projektide finantseerimiseks. Fondi loomine seadustati 24. mail 1995 vastu võetud Eesti Vabariigi ning Rahvusvahelise Rekonstrueerimis- ja Arengupanga vahel sõlmitud laenulepingu ratifitseerimise seadusega.

Vabariigi Valitsuse poolt kiideti 1995. aastal heaks tervisepoliitika, mis pani rõhuasetuse eelkõige tervise edendamisele ja haiguste ennetamisele. Rahvatervise seadus võeti Eestis vastu 14. juunil 1995. 1996. aastal loodi ravikindlustuse eelarvest tervisekaitselise sihtkapitali fond.

Aastatel 1995 ja 1996 otsustas maakondlike projektide rahastamise Tervisekaitselise Sihtkapitali Nõukogu (hiljem Rahvatervise Arendusnõukogu).

1995. aastast alates on tervise edendamiseks ravikindlustuse eelarvest eraldatud kuni 1% aastas. See summa on aasta-aastalt kasvanud. 1995.–2015. aastani on ravikindlustusest tervise edendamisele kokku eraldatud üle 20 miljoni euro.

Tervise edendamise valdkonnad ja maakondliku projektitöö rahastamise protsess

Aastatel 1995–2001 lähtuti üleriigiliste projektide puhul Maailmapanga ekspertide soovitudest. Prioriteetsed valdkonnad olid traumade ennetamine, südameravis, tubakast loobumine ja seksuaaltervis. Edasi määratleti prioriteetsete teemade hulka ka kooliõpilased, lastele suunatud projektid, pere tervis, liikumisharrastus, traumade ennetamine ja ka eakad inimesed, tervislik toitumine ja uuenduslikud ideed/meetodid tervise edenduses.

2002. aasta augustis kinnitas Eesti Haigekassa Nõukogu haigekassa pikaajalised tervise edendamise ja haiguste ennetamise ühtsed prioriteedid, milleks olid südame-



veresoonkonnahaiguste, kodu- ja vaba aja vigastuste ja mürgistuste, pahaloomuliste kasvajate ja vaimse tervise probleemide ning nakkushaiguste, sealhulgas sugulisel teel levivate haiguste, ennetamine. Sellest ajast algas ka paikkondlik vigastuste vältimise projekt, mis iga aastaga oma tegevuste mahult kasvas.

Tervist edendavad projektid esitati avaliku konkursi korras, nende hulgast valis rahastamisele kuuluvad projektid välja Tervisekaitselise Sihtkapitali Nõukogu, mis 1996. aasta septembris nimetati ümber Rahvatervise Arendusnõukoguks.

1997. aastal andis Rahvatervise Arendusnõukogu lokaalsete projektide rahastamisel maakonnakomisjonidele suurema otsustamisõiguse võrreldes tegevuse algusaastatega.

Alates 1998. aastast rakendati Maailmapanga ekspertide soovitusel rahastatud tervist edendavate projektide hindamist kolleegidel põhineva hindamise e auditina. Erialaekspertid hindasid projektis planeeritu ja tegeliku teostumise vastavust ning andsid soovitusi edasiseks paremaks tegutsemiseks. Auditite lahutamatu osa oli tulemuste avalik tutvustamine ja arutelu. Mitmed auditid töid näiteks ühe puudusena välja tegevuste vähesel ulatusel vene keelt emakeelena kõneleva sihtrühma seas, positiivselt tunnustati paljude projektijuhtide ja meeskondade suurt pühendumist ning projektitööga kaasnenud vabatahtlikku tööd.

1999. aastal määrati igale maakonnale lisaks maakondlikule komisjonile 2 nõukogu liiget, kes osalesid maakondlike projektide rahastamise otsustamisel.

Haigekassa seaduse jõustumisega 2001. aastast reorganiseeriti tervist edendavate projektide administreerimine Sotsiaalministeeriumist üle Eesti Haigekassasse, kus tervist edendavate projektide valikuks ning tervise edendamise tulemuste hindamiseks moodustati tervise edendamise komisjon, mis täna, 2015. aastal, kannab nime Rahvatervise Komisjon.

Rahvatervise Komisjon on haigekassa juhatuse poolt alalise komisjoni staatuses olev nõuandva õigusega komisjon, mis koosneb pädevatest ekspertidest ja ametnikest tervise edendamise, haiguste ennetamise ja rahvatervise valdkondades. Komisjoni roll on ajas küll muutunud, kuid tegevuse eesmärk on endiselt elanikkonna tervise edendamine, haiguste ennetamine ja tervisekäitumise kujundamisele kaasaaitamine kooskõlas haigekassa arengukavas sätestatud tegevustega.

Kuni 2004. aastani oli projektide rahastamine taotluste põhine. Alates 2005. aastast on haigekassa tegevused riiklike strateegiate osad, mis tähendab, et haigekassa koostab lähtuvalt enda arengukava eesmärkidest igal aastal uue detailse tervise edendamise tegevuskava. Tegevuste realiseerimiseks on osade projektide puhul vaja täiendavaid partnereid, kes leitakse avaliku hankemenetluse teel.

Meediategevused vigastuste ennetamiseks

Meedia on lihtsaim viis juhtida otseselt inimeste tähelepanu tervisega seotud eluviisi aspektidele, demonstreerides lihtsaid oskusi tervisekäitumise muutmiseks, motiveerida inimesi muutma oma tervisekäitumist ning kujundada seeläbi ühiskonnas sotsiaalseid norme ja väärtushinnanguid.



Esimene ulatuslikum kampaania 2006. aastal oli suunatud väikelaste vanematele „Aga mida sinu laps praegu teeb?“ Kampaania eesmärk on juhtida lapsevanemate tähelepanu asjaolule, et igal aastal leiab Eestis aset suur hulk õnnetusi just väikelastega, mis võivad sageli lõppeda ka lapse eluaegse vigastuse või surmaga. Enamikku neist õnnetustest saavad vanemad ette näha ja ära hoida.

2008. aastal toimus kampaania „Hoia oma laps ühes tükis!“ Iga viies Eesti laps satub trauma tõttu haiglasse, rohkem on neid üle kümneaastaste seas, kellest omakorda $\frac{2}{3}$ moodustavad poisid. Seetõttu olid kampaania peamiseks sihtrühmaks just 10–14 aastaste laste vanemad, kes ei teadvusta endale, et ka suur laps vajab vigastuste vältimiseks vanemate tarkust.

Viimane ulatuslikum vigastuste ennetamise kampaania oli aastal 2010 teemal „Mõtlema tu tegu võib muuta sinu elu. Jäädavalt. Mis on sinu elu valem?“, mille eesmärgiks oli kujundada noortes negatiivset suhtumist riskivasse ja eluohtlikku käitumisse.

Kampaania oli suunatud 15–24aastastele, kus keskmes oli noormees, sest selles vanuses kasvavad vigastussuremused ning haiglaravi vajadus just noormeeste seas. Kampaanias keskendusime haigestumisele ja elule vigastatuna (invalidsus), mis toob kaasa olulised kulud raviks ja rehabilitatsiooniks ning koormuse ühiskonnale.

Lisaks vigastustele suunatud kampaaniatele teenisid sama eesmärgi ka alkoholile suunatud teavitused (noortele: „Miks sa ennast lõhud?“, „Alkohol hävitab aju ja elu!“ ning naistele: „Kaunis naine on kaine“).

2011. aastal toimus teavitus juba kaasaegseid kanaleid kasutades – vigastuste vältimise tegevus koostöös maakondadega toimus sotsiaalmeedias lehe „Eesti mees on surmalõvi“ kaudu, mis oli suunatud noortele riskialtudele meestele.

2013. aastal otsustas haigekassa, et arengud võimaldavad paikkondliku projekti senisel kujul lõpetada. Mitmed tegevused olid saanud süsteemi püsivaks osaks või integreeritud teiste teemadega. 2014. aastal toimus viimane haigekassa rahastatud paikkondlik vigastuste vältimise projekt, samas jätkub senise projekti ühe tegevuse, ohutuselase noortelaagri „Kaitse end ja aita teist“ (KEAT) finantseerimine.

2014. aastani oli suur osa haigekassa edenduse tegevusi olnud suunatud maakondlikule tasandile tervist toetava keskkonna arendamiseks ja paikkonna suutlikkuse saavutamiseks, kus maakondliku tegevuse osa oli paikkonna inimeste tervise edenduse professionaalsele arengule kaasa aitamine.

Tegevuste integreerimine tervishoiusüsteemi

Kõik nimetatud teemad on vähemal või suuremal määral endiselt prioriteetsed. Paljud tegevused on saanud ka tervishoiuteenuste üheks osaks – näiteks perearstiabi areng võimaldas kõrgvererõhu riskiga ja juba krooniliste kardiovaskulaarsete haigustega inimeste igapäevase käsitluse viia esmatasandi tervishoiu igapäevaseks osaks. Aastatega on muutunud ka valdkondade eest vastutajad, nt tubaka ja alkoholi teema on koondunud Tervise Arengu Instituudile ning vigastuste teema



Päästeametile. Samas ei saa öelda, et haigekassa nimetatud teemadesse ei panustaks. Projektid nagu „Tervise edendamine lasteaias ja koolis“, „KEAT ohutusala-ne noortelaager“ ning „Laste tervise arengule suunatud trükised“ toetavad oma sisult neidsamu nimetatud tegevusi.

Haigekassa nõukogu kinnitatud arengukavast (2016–2019) lähtudes on ravikindlustuse üks tervise edendamise ja teavituse eesmärke seotud tervisliku ja turvalise arengu tagamisega lastele. Seega panustame lähiaastatel tervise edenduse valdkonnas oluliselt laste ja noorte tervise edendamisse, muuhulgas on üheks oluliseks valdkonnaks hambahaiguste ennetamise ja hambaravi võimalustega seonduv.

Haigekassa on panustanud tervist edendavatesse projektidesse jätkusuutlikult, võttes arvesse RTA eesmärke, mis on omakorda olnud sisendiks Eesti Haigekassa arengukavasse. Paljude projektide lahutamatuks osaks on olnud **tegevuste integreerimine tervishoiuteenustena ravikindlustushüvitiste osaks**, mis tagab teenuseosutamise stabiilsuse ja jätkusuutlikkuse. Samuti on tervist edendavad projektid aidanud kujundada tervise edenduse traditsioone ühiskonnas.



Raplamaa KEAT suvelaager 2011



Paikkondliku tervisedenduse areng Sotsiaalministeeriumi pilgu läbi

1995. aastal loodi Eestis maakondlik tervisedenduse võrgustik ja rahvatervise täiendkoolituse keskus ning Riigikogus võeti vastu Rahvatervise seadus. Aastal 2001



SOTSIAALMINISTEERIUM

kinnitati maavalitsuse tervisedenduse spetsialisti ülesanded, 2001–2002 loodi maakondades uimastiennetusnõukogud (hiljem traumanõukogud), 2005 loodi südame-veresoonkonnahaiguste strateegia kaudu maakondade tervisenõukogud ja tervisetoad, 2010 alustati Euroopa Sotsiaalfondi toel paikkondade terviseprofiilide ja tegevuskavade koostamist – need on väga üldistatult olulised daatumid, mis on mõjutanud paikkondliku tervisedenduse arengut.

Tänapäeva kiirelt arenevas ühiskonnas muutuvad järjest olulisemaks inimeste tervisekäitumuslike valikute soodustamine, tervist toetava keskkonna arendamine ning sotsiaalse kaitse ja tervishoiusüsteemi osade integratsiooni parandamine. Selles näeme üha suuremat rolli ka tervisedenduslikul tegevusel paikkonnas. Tervislikele valikutele orienteeritud ühiskonna kujunemine, paikkondade võimestumine ja sotsiaalse kapitali suurendamine on tervist toetava elukeskkonna arengu aluseks.

Viimane ja hetkel kõige olulisem strateegilise planeerimise alus riigis tervisevaldkonnas on „Rahvastiku tervise arengukava aastateks 2009–2020“ (RTA). Strateegiliseks valdkonna üldeesmärgiks on tervena elatud eluea pikenemine enneaegse suremuse ja haigestumise vähendamise kaudu.

RTAs kajastub paikkondlik tervisedendus I valdkonna (Sotsiaalne sidusus on suurenenud ja ebavõrdsus tervises vähenenud) meetmes 2 Rahvatervise valdkonna arendamine ja kogukondade ja paikkondade võimestamine tervise edendamisel. Sisuliselt tähendab see paikkonna fookuses maavalitsuste ja kohalike omavalitsuste suutlikkuse arendamist rahvastiku tervise hindamisel, analüüsimisel ja tervisedenduslike sekkumismetmete planeerimisel ning elluviimisel, samuti ka kolmanda sektori ja vabatahtlike algatuste toetamist.

Alates 2012. aastast on ellu kutsutud riiklik tervisedendajate tunnustamine, mille eesmärk on esile tõsta rahvastiku tervise arendamisse panustanud ja valdkonda edendanud inimesi, kelle algatustel on oluline mõju turvalise tervisesõbraliku elukeskkonna arendamisele ja väärtustamisele ning tervislike eluviiside kujundamisele oma maakonnas. Iga maakond toob igal aastal esile inimese, kes on konkreetsel aastal tunnustust väärinud. Igaks aastaks kinnitab RTA juhtkomitee teema, millesse panustamist paikkonna tasandil soovitakse näha.



Teemad aastate lõikes:

2015 – vaimse tervise edendamine paikkonnas;

2014 – parim teise sektori innustaja/kaasaja ehk põhimõtte „tervis igas poliitikas“ rakendaja;

2013 – parim paikkonnas tegutsev tervisedendaja, kes on paikkonnas tegelenud laste vigastuste ja mürgistuste ennetustööga ning teadlikkuse tõstmisega;

2012 – parim paikkonnas tegutsev tervisedendaja, kes on tegelenud teadlikkuse tõstmisega toitumise ja liikumise valdkonnas perekeskse lähenemisega, s.t kaasanud kogu pere, korraldanud pereüritusi jne.

Sotsiaalministeeriumi pilgu läbi on paikkonna tasandil tehtud tänuväärset tööd, seda teed tuleb meil kõigil koostöös edasi käia. Täname kõiki inimesi ja organisatsioone, kes tervisedendusse on panustanud.



Tunnustamise auhinnad



Sotsiaalministri tunnustused tegijaile

2013. a tunnustati esmakordselt riikliku auhinnaga iga maakonna parimat tervisedendajat eelnenud aastal. 2012. aasta eest tunnustas sotsiaalminister

Hanno Pevkur:

Harjumaa	Sirje Saulep
Hiiumaa	Margit Kagadze
Ida-Virumaa	Svetlana Podtsepajeva
Jõgevamaa	Maiu Veltbach
Järvamaa	Annika Aava
Läänemaa	Hele Leek-Ambur
Lääne-Virumaa	Olga Boitsov
Põlvamaa	Ene Mattus
Pärnumaa	Eha Vellend
Raplamaa	Aivo Sildvee
Saaremaa	Imbi Jäe
Tartumaa	Lea Saul
Valgamaa	Leili Saluveer
Viljandimaa	Anu Johani
Võrumaa	Marianne Hermann





2013. aasta eest tunnustuse saanud inimesed, tunnustas sotsiaalminister

Taavi Rõivas:

Harjumaa	Mare Oder
Hiiumaa	Kaljo Pihlamets
Ida-Virumaa	Kadre Maalma
Jõgevamaa	Kaidi Forostovets
Järvamaa	Kaidi-Ly Välb
Läänemaa	Kristi Erkmann
Lääne-Virumaa	Milvi Kompus
Põlvamaa	Margit Rikka
Pärnumaa	Ly Akenpärg
Raplamaa	Toomas Tõnisson
Saaremaa	Mare Kirr
Tartumaa	Terje Rüütel
Valgamaa	Aasa Põder
Viljandimaa	Krista Siim
Võrumaa	Mare Udras





2014. aasta eest tunnustuse saanud inimesed, tunnustas tervise- ja tööminister Urmas Kruuse:

Harjumaa	Küllu Luuk
Hiiumaa	Ingrid Prikk
Ida-Virumaa	Marika Parkman
Jõgevamaa	Sirje Alusalu
Järvamaa	Tiina Guutmann
Läänemaa	Solveig Edasi
Lääne-Virumaa	Viivika Roostari
Põlvamaa	Triinu Õispuu
Pärnumaa	Tair Anton
Raplamaa	Tarmo Peterson
Saaremaa	Maiu Raun
Tartumaa	Kaie Tali
Valgamaa	Monika Rogenbaum
Viljandimaa	Krister Kallas
Võrumaa	Veevi Hõrak





Paikkonna tervisedenduse arendustegevused 2003–2015

Tiia Pertel, Mari Raudsepp
Tervise Arengu Instituut

Tervise Arengu Instituut (TAI) loodi 2003. aastal Eksperimentaalse ja Kliinilise Meditsiini Instituudi, Eesti Tervisekasvatuse Keskuse ning Rahvatervise- ja Sotsiaalkoolituse Keskuse ühendamisel. Kuna maavalitsuste juurde loodud tervise edendamise spetsialistide võrgustik oli Eesti Tervisekasvatuse Keskuse koordineerida, siis võttis võrgustiku koordineerimise üle vastloodud TAI.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Olulise tõuke maakondlike koostöövõrgustike ühtlustamisse ja arendamisse andis „Südame- ja veresoonekonnahaiguste ennetamise riiklik strateegia aastani 2020“. Selle raames moodustati 2005. aastal igas Eesti maavalitsuses tervisenõukogu ja avati maakondlik tervisetuba. Kuigi kahetuhandendate aastate alguses alustasid tegevust maakondlikud uimastiennetusnõukogud, millele hiljem lisandusid traumameeskonnad, siis tervisenõukogud olid üle Eesti sarnase struktuuri alusel loodud maakonna tasandi koostöövõrgustikud.

Tervisenõukogu ülesandeks sai analüüsida paikkonna rahvatervise olukorda, seda mõjutavaid tegureid ning sellele tuginedes planeerida kohalikke tegevusi ja poliitikaid. Tervisetoa ülesandeks oli ellu rakendada maakondlikku tervisestrategia tegevuskava koostöös kohalike omavalitsustega ning erinevate võrgustikega.

2009. aastast alustasime maailmas laialdast kasutust leidnud paikkondade terviseprofiilide koostamise praktika laiapõhjalisema rakendamisega Eestis. Selleks, et kohaliku elu arendamiseks langetatavad otsused ja kavandatavad tegevused oleksid võimalikult positiivse mõjuga inimeste tervisele ja elukvaliteedile, on vaja põhjalikku analüüsi ja planeerimist. Terviseprofiil on üks võimalus saada hea ülevaade paikkonna inimeste tervises seisundist ja seda mõjutavatest teguritest ning olla aluseks konkreetse paikkonna vajadustest lähtuva tervise arendamise tegevuskava koostamisele.

Tuginedes rahvusvahelisele praktikale ning koostöös riigiasutuste, maavalitsuste ja kohalike omavalitsuste esindajatega töötasime välja Eesti paikkondadele terviseprofiili koostamise põhimõtted, meetodika, indikaatorite komplektid, koolitused ja nõustamissüsteemi. Eesmärgiks sai, et kohalik terviseprofiil ja tegevuskava aitavad panustada „Rahvastiku tervise arengukava 2008–2020“ eesmärkide täitumisse paikkonna tasandil.

Terviseprofiilide koostamiseks oli vaja parandada nii maakondadele kui ka kohalikele omavalitsustele tervise ja tervisemõjurite andmete kättesaadavust.



Esmalt arendasime juba olemasolevate andmete kättesaadavuse parandamiseks välja Tervise Arengu Instituudi tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaasi. Järgnevalt, 2011. aastal viisime postiküsitluse meetodil läbi paikkonna tervise-mõjurite uuringu, mille tulemustele toetudes saavad maa- ja omavalitsused kujundada kohalikke poliitikaid ja kohalike elanike vajadustele vastavaid teenuseid ning prognoosida tulevikus esile kerkida võivaid riske ja vajadusi. Uuringu tarbeks küsitleti elanikke vanuses 15–70 eluaastat ja lisaks 15 maakonnale kogusime andmeid ka 77 kohalikust omavalitsusest.

2011. aastal valmisid täiendavalt kõikide maakondade tervise ja heaolu ülevaated – lühikesed statistilised profiilid, mis positsioneerivad maakondi Eesti keskmise suhtes ja võrdluses teiste maakondadega. Selleks, et kohalikud spetsialistid oleksid võimelised uuringuid ise läbi viima, valmis 2012. aastal juhend ja koolitus „Tervise ja heaolu uuringute läbiviimine paikkonnas“.

Tervist ja heaolu edendavate tegevuskavade koostamiseks valmis kohalikele omavalitsustele ka juhend „Kuidas edendada elanike tervist ja ennetada haigusi. 65 ideed kohaliku tasandi organisatsioonidele“. Materjalis on kirjeldatud peamised käitumist mõjutavad tegurid ja esitatud soovituslikud tegevused toitumise, kehalise aktiivsuse, sõltuvusainete tarvitamise ning vaimse tervise osas paikkonna tasandil.

Tulevikus soovime, et terviseprofiili ja tegevuskava koostamine saaks kohaliku omavalitsuse arengukava koostamise protsessi osaks. 2015. aasta sügiseks on terviseprofiilid valminud ja uuendatud praktiliselt kõigis maakondades ning 213 kohalikust omavalitsusest 125-l.

TAI oluliseks tegevussuunaks on maakondlike ja kohalike omavalitsuste tervisemeeskondade loomise ja aktiivse tegutsemise toetamine. Mitmeid TAI koordineeritud võrgustikke (lasteaiad, koolid, töökohad) aitavad koordineerida ja rahvatervise tegevusi maakonnas ellu viia maakonna tervisenõukogu ja maavalitsus. Samuti on maavalitsused olulised partnerid terviseturunduse korraldamisel paikkonnas nii terviseteabe levitamisel kui ka tervisekampaniaid toetavate tegevuste elluviimisel maakonnas ja kohalikes omavalitsustes.

Viimase paari aasta uued algatused on seotud erinevate tõenduspõhiste ennetusprogrammide Eesti oludele kohandamise, piloteerimise ja rakendamisega koostöös maavalitsuste ja kohalike omavalitsustega – käitumisoskuste mäng VEPA, vanemlusprogrammid „Efekt“ ja „Imelised aastad“.

Paikkondliku tervise edendamise rahastus on olnud killustatud ja aastate jooksul toimunud maakonna tasandil väga erinevatest vahenditest – riigieelarvest, Eesti Haigekassa projektidest, Euroopa Sotsiaalfondist ja teistest allikatest.

Tervise edendamine paikkonnas tähendab kogu elukeskkonna arendamist inimsõbralikumaks, sealhulgas inimeste võimalusi saada head haridust ja tasuvat tööd, elada turvalises elukeskkonnas, pääseda ligi vajalikele teenustele, veeta aktiivselt vaba aega, panustada ise aktiivselt oma kogukonda jne. Kõike seda saame teha vaid koos paikkonnas elavate inimestega.

Jõudu ja edu oma paikkonda panustamisel!



Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tervisedenduse õppetooli ajaloost

Moonika Viigimäe, Pille Javed, Sandra Mägi, Andrus Lipand

Tervisedendajate regulaarset koolitust alustati Eestis Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis alates 2007. aastast. Tervisedendaja õppekava koostas dr Anu Kasmel, kellel oli värske kogemus tervisedendaja õppekava koostamisest ja selle eriala avamisest Lõuna-Taani Ülikoolis. Õppekava koostamist toetas Pille Javed oma rahvatervise magistrikursusel õpitu kogemusega. Tervisedenduse õppekava avamisel esitati Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolile riiklikuks koolitustellimuseks 15 kohta. Kui algaastatel oli vastuvõtu konkurss ligikaudu 2–3 inimest õppekohale, siis aastatega on see järjest tõusnud, olles 2015. aastal 11,7 inimest kohale.

Aastatel 2007–2009 oli õppetooli juhiks Pille Javed, alates 2009. aastast juhatab õppetooli Moonika Viigimäe. Lisaks Moonika Viigimäele ja Pille Javedile kuuluvad õppetooli isikkoosseisu Andrus Lipand, Sandra Mägi ja Kaire Vals.



Pille Javed



***Moonika
Viigimäe***



***Andrus
Lipand***



Sandra Mägi



Kaire Vals

Korraliste õppejõudude koosseisu on varasemalt kuulunud veel Virge Lind, Kristel Ojala ja Liina Animägi.

Kõik õppetooli lektorid omavad magistrikraadi. Kaks lektorit õpivad doktoriõppes – Moonika Viigimäe Tallinna Tehnikaülikooli füüsikateaduskonnas Biomeeditsiinitehnika instituudis ja Kaire Vals Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas. Sandra Mägi, kes on meie kõrgkooli tervisedenduse eriala vilistlane, alustas 2014. aastal õpinguid magistriõppes Sisekaitseakadeemia Sisejulgeoleku instituudis.

Meie õppetoolis on õpetamisega tegeleenud külalisõppejõududena oma eriala tunnustatud spetsialistid nagu Anu Kasmel, Ülle Laasner, Kairi Kilp, Mai Maser, Jane Alop, Luule Sakkeus, Merle Varendi, Inga Ploomipuu, Ele Pajula, Erik Vellermann, Triin Kibur, Tagli Pitsi, Kaie Markvert, Meos Holger Kiik, Kristel Ojala, Ain Peil, Katrin Karolin, Aarne Selberg, Leen Rahn, Aire Trummal, Jarno Habicht, Taavi Lai, Enno Kross, Ellu Eik, Ester Väljaots, Milvi Igalaan, Erki Kaikkonen, Sigrid Vorobjov. Lisaks neile on tervisedenduse üliõpilastele loen-



Esimesed tervisedenduse tudengid õppejõud dr Andrus Lipandi (MD) juhtimisel aastal 2007

guid pidanud ka Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli erinevate struktuuriüksuste õppejõud. Väliskülalisõppejõuna on aastaid õppetöösse panustanud Filip Dejonckheere, Artevelde Ametikõrgkoolist (Belgia). Õppekava avamisest alates on meil au töötada koos Tartu Ülikooli emeriitdtsendi dr Mai Maseriga, kes on juhtinud lõputöö kaitsmise komisjoni.

Tervisedenduse õppekava on pidevalt arendatud. Õppekava unikaalsust ja kvaliteeti näitab selle akrediteerimine Rahvusvahelise Tervisedenduse ja Hariduse Assotsiatsiooni (*International Union for Health Promotion and Education*, IUHPE) poolt 2014. aastal. Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tervisedenduse õppekava oli esimene õppekava Euroopa Liidus, mis sellise tunnustuse pälvis. Õppekava vastab Euroopa tervisedenduse kutsestandardile ning iga lõpetanu saab tervisedenduse spetsialisti rahvusvahelise akrediteeringu.

2013/14. õppeaastal toimus meie õppetoolis üleminek tsükliõppele. Tsükliõppele üleminek on suurendanud varasemat töö- ja õpikogemust omavate inimeste osakaalu. Praktika (21% õppekava mahust) tulemusliku korralduse eest õppetoolis vastutab õppejõud-õpetaja Sandra Mägi. Praktika paremaks korralduseks on 8 praktikabaasiga sõlmitud raamlepingud. Praktikabaasi juhendajate motivatsiooni



ja juhendamise võimekuse suurendamiseks viiakse läbi iga õppeaasta mentorkoolitus (esimene mentorkoolitus toimus 22.04.2010).

Alates 2010. aastast on õppetoolil kolm uurimissuunda: tervisedenduse planeerimine ja hindamine, terviskäitumine – selle mõjurid ja tõendus põhised sekumismeetmed ning rahvatervise valdkonnas töötavate spetsialistide professionaalne areng.

2010. aastast oleme olnud partneriks Helsingi Metropolia Ametikõrgkooli rahvusvahelises intensiivprogrammis koos Austria, Soome, Belgia, Portugali, Ungari, Hollandi ja Hispaania kõrgkoolidega, programmi eestvedajaks õppetoolis on õppejõud-lektor Pille Javed.

Tunnustust väärivad meie üliõpilased, kes lisaks tihedale õppetööle leiavad aega ka ühiskondlikuks tegevuseks (nt tervisepäevad, messid, loengud gümnaasiumi õpilastele). 2015. a kevadel toimus esimene vilistlaste kokkutulek õppejõud Sandra Mägi eestvedamisel.



Vilistlaste kokkutulek. Kaisa Kask II lend, Merike Lauri III lend, Liina Kook I lend, Essi Vahtras III lend, Nele Kunder I lend, Janne Sook I lend, Jane Teesalu III lend, Liisa Salak II lend, Agne Adler IV lend, Liis Reiter IV lend, Ain Peil IV lend, Sandra Mägi II lend



Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledži tervisejuhi õppekavast

Hele Leek-Ambur

Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledži tervisedenduse õppekava sündis 2009. aastal ja seda koos heade koostööpartneritega maakonnas.

Täna on meil üle 50 vilistlase ning hetkel 50 õppijat. Oleme uhked oma vilistlaste üle, kes on täna tublid edendajad.

Õppekava ise, nagu ka ühiskonna ootused, on muutunud ajaperioodil oluliselt tugevamaks ja kannab endas enam kompetentse, mis on esitatud tervisedenduse spetsialistidele sisenemaks tööturule või jätkamaks õpinguid magistriõppe tasandil.

Haapsalu Kolledži poolt on algatatud mitmeid koostööprojekte, mis on toeks õppekavale ja samas annavad olulise sisendi regionaalsetele tervisevaldkonna tegemistele:

♦ **Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskus** – keskus annab olulise sisendi õppekava erinevate õppeainete ja praktikate paremateks sidumiseks läbi terviseuuringute läbiviimise. Tudengid saavad osaleda mitme terviseuuringu läbiviimise protsessis (rühihäirete- ja osteoporoosi uuring);

♦ **Terviseturismiklastri projekt** – tudengid teostavad koos juhtivate õppejõududega ja valdkonna spetsialistidega SPA ettevõtetes põhjaliku uuringu toitlusteenuse osutamise kohta, analüüsivad hetkeseisu ja toovad välja praktilised parandusettepanekud ja juhised;



Loengus



◆ **Liiklusohutu keskkonna kujundamise uuring** (kolledži ja Haapsalu linna koostööprojekt), mille raames tudengid uurivad erivajadusega inimeste rahulolu Haapsalu linna liikluskeskkonnaga ja teevad ettepanekud selle parendamiseks;

◆ **Innovatsiooniosakute** toel on algatatud koostöö, et korraldada Haapsalu Promenaadi Hotellis erivajadusega laste peredele osutatud teenust (koolivaheaegadel ja nädalavahetustel pakub hotell peredele teenust, mille raames saavad pered nõustamist, viiakse läbi mitmeid ühistegevusi, et toetada peresid nende olukorras paremal hakkamasaamisel);

◆ Erinevaid maakondi ja omavalitsusi toetatakse terviseprofiilide ja tegevuskavade koostamisel; arengukavade analüüsimist läbi tervise aspekti;

◆ Praktikaülesannete raames viiakse erinevates asutustes läbi terviseauditeid, kampaaniaid, rahulolu-uuringuid (Haapsalu Neuroloogiahaigla, Läänemaa ja Rapla haigla, SA kooli tervishoid jpt);

◆ **Väliskoostöö** osas on korraldatud iga-aastased rahvusvahelised konverentsid tervise teemadel.

2015 tunnustati kolledžit kui rahvusvahelist Safe Community tugikeskust.

Kolledž korraldab innovaatilisi ajurünnakuid KU:R, mis on inspireeritud Garage 48st, eesmärgiks arendada tudengite loovust, ettevõtlikkust ja interdistsiplinaarset mõtlemist. Väljundiks uued **tooted**, **teenused** või **lähenemisviisid**.

Toimunud on 4 erinevat KU:Ri, millest kõik on suunatud uutele tervisetootedele. Näiteks KU:R3 – koostöös TLÜ Tervise ja Sporditeaduste Instituudiga ning Toitumisenõustajate Ühendusega, pakkumaks välja innovaatilisi toote- ja tarkvaraarenduslikke lahendusi, tulemaks toime erinevate toitumisega seotud riskidega. Või siis KU:R 4 – hõbemajanduse teemadel, leidmaks uuenduslikke tooteid ja teenuseid eakate elukvaliteedi parendamiseks. Lisaks tervisejuhi-, IT- ja disainitudengitele osalesid ekspertidena Läänemaa eakad.

Päeva juhtis Reet Linna, sisend Prillitoosi saatesse.

Kolledži tervisedenduse eriala on populaarne, seda tõestab iga-aastane konkurss õppekohale. Kvaliteedi osas annavad panuse valdkonna parimad eksperdid, kes juhendavad ja õpetavad, ning rahvusvahelised kogemused.

Uhkena saab öelda, et õppekava on olnud sisendiks Tallinna Ülikooli ühele olulisemale vastutusvaldkonnale – Terve ja Säästev eluviis, mille taotlus on, et iga õppija, töötaja, spetsialist on targa eluviisi eeskõneleja ja muutuste algataja ühiskonnas.



Üliõpilased tervisepäeval



HARJUMAA



Tervisedendajad

Tiiu Jalakas (1996–1998), Pille Javed (2000–2001), Marge Green (2002–2003), Kairi Kilp (2004–2006), Mari Raudsepp (2006–2008), Kerli Tamm (2008–...), Annika Soa (2010–2012), Nele Kunder (2012–...).



Tiiu Jalakas



Pille Javed



Marge Green



Kairi Kilp



Mari Raudsepp



Kerli Tamm



Annika Soa



Nele Kunder

20 aasta jooksul on paikkonnas vaikselt, aga sihikindlalt liigutud planeeritud, teadus- ja vajaduspõhise, kaasava ja järjepideva tervisedenduse poole. Nüüdseks on algusaastatega võrreldes inimesed üldjuhul teadlikud nii tervislike valikute olulisusest kui ka võimalikkusest ning need on inimestele aina loomulikumad. Just järjepidevus tervisedendavates tegevustes maakonnas on kõige olulisem saavutus. Lisaks ka uute ning eelkõige võrgustiku arengut soosivate tegevustega alustamine. Harjumaa on väga suur ning uhkust võib tunda ka selle üle, et algatusi märgatakse, neist osa võetakse, edaspidi ise initsiatiivi üles näidatakse, positiivset tagasisidet antakse ning tervisedendajaid tunnustatakse. Kuna tervisedendajad on Harjumaal tihti vahetunud, siis on see ilmselt ka natuke pidurdanud tervisedenduse arengut.

Harjumaal jagunevad paikkonna tasandi tegevused üldiselt kolme rühma – võrgustike arendamine ja nõustamine, kohaliku tasandi initsiatiivi ja tegevuste



toetamine ning terviseinfo vahendamine ja levitamine. Koolitused, infopäevad ja motivatsiooniseminarid toimuvad nii tervist edendavate lasteaedade, tervist edendavate koolide, tervist edendavate töökohtade ja kohalike omavalitsuste tervisemeeskondadele kui ka Harjumaa Tervisenõukogule. Vigastuste vähendamise eesmärgil on läbi aastate ellu viidud tegevusi just haavatavamatele sihtrühmadele. Lisaks toimuvad iga-aastaselt näiteks „Kaitse end ja aita teist“ koolitused ning laager. Tegevuste kavandamisel on oluline lähtuda kohalikust vajadusest ja soovist. Seetõttu pakutakse kohalikele omavalitsustele ja mittetulundusühingutele toetust, et tuua inimesi regulaarse liikumisharrastuse juurde ning viia läbi ka riiklikke kampaaniaid toetavaid tegevusi (näiteks südamenädal, puu- ja köögiviljade kampaania, alkoholi liigtarvitamise vähendamise kampaania). Silmas tuleks pidada, et erinevates valdkondades tegutsemine oleks kokkuvõttes kompleksne. Rääkides oluliseks alusdokumendiks olevast terviseprofiilist, siis 2015. aastal on tõsisemalt ette võetud mitmete kohalike omavalitsuste profiilide koostamine ja uuendamine. Samuti on koostamisel Harjumaa tervisedenduse kodulehekülg. Järgnevalt natuke pikemalt uuematest ettevõtmistest Harjumaal.



Südamenädala tegevused Harjumaal

„Aga Mina“ – väikelaste vigastuste ennetamise projekt

Projekt sai alguse 2013. aastal, kui grupp erinevaid spetsialiste jõudis järeldusele, et laste vigastuste teemast räägitakse liialt vähe ning vähe on ka lastele sobivaid õppematerjale. Projekti eesmärgiks on väikelaste vigastuste vähendamine suuredades nii laste kui vanemate teadlikkust, juhtides tähelepanu võimalikele ohtudele meie igapäevases elukeskkonnas. Projekti raames on välja töötatud tore etendus ning põrandamäng teadmiste kinnistamiseks. Laste traumaennetuse temaatika leiab etenduses käsitlemist väga põneval ning lastele lihtsasti mõistetavas keeles – läbi hoogsa tegevuse ja mängimise. Mängu eesmärk ei ole lastele igapäevaseid



„Aga Mina“ põrandamäng

tegevusi keelata, vaid pigem tõsta laste teadlikkust ja õpetada märkama ohte ning võimalike vigastuste tekkimist.

„Harjumaa Tervisetegija“

„Harjumaa Tervisetegija“ tunnustuse eesmärk on väärtustada ning avaldada tänu ühele või mitmele füüsilisele ja/või juriidilisele isikule, kes oma tööalase või ühiskondliku tegevusega on olnud eeskujuks ning panustanud silmapaistvalt



Liikumisaasta Kuusalus



harjumaalaste tervise parendamisse ja väärtustamisse paikkonna tasandil. 2013. aastal tunnustas Harjumaal Tervisenõukogu Anu Kirsmani, kes on eelkõige ter- visliku liikumise vedaja Kuusalus. 2014. aastal tunnustati Arvo Pärnistet, kes on aktiivselt osalenud Harjumaal tervistedendavas töös 2004. aastast – ta on tervise- nõukogu, traumameeskonna ja „Turvalise kooli“ töörühma liige.

Harjumaal tervisekonverents

Tervisekonverents on Harjumaal ka varasemalt läbi viidud, kuid see traditsioon oli aastatega hääbunud. Uue hooga alustati traditsiooni jätkamist, kuna oluline on kokku kutsuda Harjumaal tervisedenduse valdkonnas tegutsevad inimesed, või- mestada võrgustikke, pakkuda olulist ajakohast ja kvaliteetset teavet ning tekitada diskussiooni. 2013. aastal toimus Harjumaal tervisekonverents „Märka, hooli ja hoia“ Keilas ning eesmärgiks oli tähtsustada toetava psühhosotsiaalse keskkonna ja hea vaimse tervise olulisust ning pakkuda infot ja praktilisi näpunäiteid nii abi- vajaja kui ka abistaja seisukohast. 2014. aastal toimus tervisekonverents „Targad valikud“ Sakus ning eesmärgiks oli anda ülevaade eestlaste terviskäitumisest ja selle mõjust ühiskonnale ning pakkuda praktilist infot, et inimesed oleksid teadli- kud tarkadest valikutest. Tervisekonverentsil toimub ka „Harjumaal Tervisetegija“ tunnustuse üleandmine.



Harjumaal tervisekonverents 2013

„Turvaline kool“ Harjumaal

2012. aastal alustati pilootprojektiga „Turvaline kool“. Projekti eesmärkideks on eelkõige tähtsustada turvalise kooli teemat ning välja selgitada ja tunnusta- da aktiivselt turvalisusega tegelevaid koole Harjumaal. Muuhulgas on see suu-



***Tervist edendavate koolide seminar
Harjumaal 2012***

tunnustamine toimus parimaks eeskujuks olevas Ääsmäe Põhikoolis. 2014. aastal tunnustati turvalisuse edendajana Laulasmaa Kooli. Eesti Tervisedenduse Ühingu poolt ehib koole tunnustusega seinaplaat ning terve aasta ka rändkarikas, mille on välja pannud Harjumaal Omavalitsuste Liit. Projekti koostööpartneriteks on ka Harju Maavalitsus, Maanteeamet, Politsei- ja Piirivalveameti Põhja prefektuur, Operation Lifesaver Estonia ning Põhja-Eesti Rajaleidja keskus. Lisaks viimaste poolt väljapandud auhindadele korraldatakse osalenud koolide esindajatele igaaastaseid koolitusseminare.

repärane võimalus kaardistada kooli riskid ja seetõttu ka hea abivahend kooli turvakavade ja kriisimappide koostamisel. Esimese etapina kaardistasid koolid enda turvalisuse hetkeolukorra spetsiaalse küsimustiku alusel. Soovi korral võis saata ka lisamaterjale – uuringuid jms. Järgmiseks külastas töögrupp kõiki koole, vesteldi nii õpetajate kui ka õpilastega. 2012. aasta detsembris kuulutati pidulikult välja „Turvaline kool“ 2012 – Kuusalu Kesk-kool. 2013. aastal jätkasime projektiga, lisades ka lastevanemate küsimustiku ning konkursil osalenud koolide



„Turvaline kool“ 2012



HIIUMAA

*Oma kant, ei oska teist
kiita ega laita,
aga eks ta võõrale
vaadata vast aita ...*

Tervisedenduslik liikumine ja tegevus sai Hiiumaal alguse 1992. aastal Kärkla Kesk-koolis. Tol ajal alles hakati tervisedendust tähtsustama ja terviseõpetust koolides õpe-tama. Tõsi, õpetus oli väga haigusekeskne ja õpetaja ettevalmistuse tasemest olenes ka õpetuse sisu. 1993. aastal tehti Kärkla Kesk-koolile ettepanek liituda tervist edendava-te koolide võrgustikuga. Tol ajal valiti Eestis kokku 10 tervisedendavat kooli, koor-dinaator oli Sotsiaalministeerium. Ministeeriumil oli tervist edendava kooli valikul otsustavaks teguriks kutsega terviseõpetaja olemasolu koolis. Kogu tegevust Eestis juhtis ja koordineeris Sotsiaalministeeriumi väsimatu ja tubli ametnik Ruta Kruuda. Kärkla Kesk-kool – tervist edendav kool – valis tegevusteks 4 põhisuunda: tervislik toitumine, liikumise propageerimine, seksuaalalane kasvatus ja uimastiennetus. Tänu heale tööle seksuaalkasvatuse valdkonnas oli profülaktilise töö tulemuslikkus näha – 5 aastaga vähenes maakonnas abortide arv 50%. Meeldiv oli see, et tervist eden-davate koolide juhtidel ja terviseõpetuse õpetajatel oli võimalus tutvuda teiste tervist edendavate koolide kolleegide tööga, võimalus osaleda koolitustel, täiendustel. 1994. aasta septembris oli kaheksal terviseõpetuse õpetajal võimalus viibida 3 nädalat eri-alasel täiendusel Rootsis.

Kogukond võttis tervisedenduslikud põhimõtted omaks, tekkis õpilaste, õpetajate ja meedikute poolt suur toetajaskond. 1995. aastal loodi Eestis maa-valitsuste juurde tervisedenduse spetsialistide töö-kohad. Hiiu Maavalitsuses alustas tööd mittekoo-seisuline töötaja, Kärkla Kesk-kooli terviseõpetuse õpetaja Vilma Tikerpuu. Kogu tervisedenduse vald-konda hakkas koordineerima Eesti Tervisekasvatuse Keskus. Õnneks leiti Inglismaalt Tervisekasvatuse Keskusest spetsialistid, kes hakkasid Eesti tervis-edendajaid ja maakonnaarste tervisedenduse vald-konnas koolitama. Koolituse raames tutvuti 1998. aastal tervisedenduse tööga Inglismaal.



Vilma Tikerpuu

Paikkondades oli tööpõld väga lai – haigusi ju palju, aga millest alustada? Tuli mõelda, kuidas jõuda erinevate vanuserühmadeni. Mis on primaarne, millest peaks alustama? Kooliõpilastega oli kergem, sest koolides oli juba programm ja planeeritud tegevused õigustasid end igati.



Oli vaja leida koostööpartnerid, kes aitaksid leida kõige olulisemad teemad tervisedenduslikeks tegevusteks. Selleks moodustati lai koostööpartnerite võrgustik: lasteaiakasvatajad, arstid, lastevanemad, koolide õpetajad. Selgus, et Hiiumaal on koolieelsetel lastel kõige suuremaks probleemiks hammaste olukord. Sügisel koostöös hambaarstidega kontrolliti Kärddlas kooliminevate laste hammaste olukorda. Selgus, et 78st I klassi õppima asuvast lapsest olid ainult neljal lapsel hambad terved. Oli vaja kohe ja kiiresti tegutseda. Alustatigi koostööd kohalike hambaarstidega, kaasati Tartu Ülikooli arstiteaduskonda. Esmalt koolitati lasteaiakasvatajaid, seejärel lastevanemaid. Projekt läks edukalt käima. Projekti soovitati ka koolidele, aga lasteaedades oli ta kõige efektiivsem. Lasteaedades on saanud heaks traditsiooniks korraldada koostöös pääste, politsei ja piirivalvega turvapäevi, alustades rattasõidul kiivri kasutusest, paadis käitumise ABCst, abikutsumisest jne. Kõik kooliminevad lapsed koos valla konstaablitega ja Maanteeametiga peavad kevadel ühise lustaka spordipeo. Väga populaarsed on südamenädalad nii kevadel kui ka maailmasüdamepäeva tähistamine septembris.

Tervist edendavate lasteaedade võrgustikuga on liitunud 3 lasteaeda – Hiiu valla Kärddla ja Kõrgessaares Vigri lasteaed ning Pühalepa valla lasteaed. Ülejäänud lasteaedades järgitakse tervist edendava lasteaia töö põhimõtteid ning töötatakse neid põhimõtteid järgides.

Täiskasvanud elanikkonda oli kõige raskem kaasata. Oli vaja välja mõelda präänik, kus täiskasvanud saaksid aru, et just tervisedenduse teema kõnetab neid kõige paremini. Pärast analüüsi ja meedikutega peetud nõupidamisi selgus, et tuleb kiiresti alustada südame- ja veresoonekonnahaiguste ennetamist. Põhjuseid oli mitu – Hiiumaal oli suur suremus südame- ja veresoonekonnahaigustesse, mille põhjustavad vähene liikumine, saarerahvale omane rohke soola tarbimine, ühekülgne toidulaud. Abi saime jälle teadlastelt – Eestis tuntud kardioloog dr Margus Viigimaa oli nõus meile appi tulema. Koos dr Viigimaaga õpetasime ja koolitasime kohalikke meedikuid, pidasime huvilistele kõikides omavalitsustes loenguid SVH haigustest ja ennetavatest meetmetest. Huvi oli üllatavalt suur. Tänu dr Margus



Triatlon



Viigimaa eestvedamisele avasime 27. novembril 1996 Eestis esimese Südametoa, kus töötas algul üks medõde, hiljem liitus veel üks medõde, sest töökoormus kasvas seoses Südametoa töötajate väljasõitudega asutustesse ja ettevõtetesse. Huvilistel mõõdeti kolesterooli taset, vererõhku, veresuhkrut, kehamassi indeksit, hiljem lisandus ka rasvaprotsendi mõõtmine, toimus suitsetamisest loobumise ja toitumise alane nõustamine. Medõded kogusid igal aastal erinevaid ravimtaimi, mida jagati vajaduse korral külastajatele tasuta. Külastajatele oli visiit Südametuppa tasuta. Kõikides omavalitsustes korraldati koostöös perearstidega rahvarohkeid südamenädalaid, kaasates lasteaedu, koole ja täiskasvanuid. Kõik Südametoa külastajad said kirjalikult oma tervisenäidud koos vajalike soovistustega, mida aktsepteerisid kõik perearstid. Kui tervisenäitajad olid normist suurte kõrvalekalletega, suunati külastajad edasi arsti vastuvõtule. Väiksemate kõrvalekallete korral toimus nõustamine ning külastaja kutsuti 2–3 kuu pärast Südametuppa tagasi, kus tehti uued analüüsid. Enamasti olid tervisenäitajad paari kuuga tänu inimese enda tegevusele paranenud. Südametoa andmebaasi kasutati ka teaduslikel uuringutel. Juba 5 aasta tegevuse järel näitasid uuringud, mis viidi läbi üheaegselt Tartu linnas ja Hiiuma maakonnas, et hiidlaste tervisenäitajad olid väga lühikese ajaga tunduvalt paranenud ja isegi paremad kui Tartu linnas. Siit saime kindlust juurde, et oleme õigel teel! Ainult suitsetamine oli tartlastega samal tasemel. Professor Viigimaa leidis Südametoa tegevuses olnud 15 aastal alati aega osaleda Hiiumaal kas südamenädala raames või sügisel maailma südamepäeval. Traditsiooniks oli igal aastal külastada erinevat omavalitsust, kus professor rääkis südameravivishoiust koolides õpilastele, õpetajatele, valla rahvale. Sageli tulid loengut kuulama ka teiste valdade elanikud. Ja kindlasti oli kohtumine maakonna perearstidega, pereõdedega, aga ka haigla meedikutega. Meeldivaks ja suureks töövõiduks võib pidada seda, et väikesel Hiiuma



President Arnold Rüütel Südametoas



President Toomas Hendrik Ilves Südametoas



maal, kus oli elanikkonda imikust raugani umbes 9000, külastasid Südametuba valdavalt täiskasvanud, kes pidasid end terveks, sest haige läheb ju arsti juurde. Südametuppa tuldi uhkusega – MA HOOLIN OMA TERVISEST! Statistika näitas, et aastas külastas Hiiumaa Südametuba 1700 kuni 2000 külastajat ja need olid inimesed, kes pidasid end terveks! Iga kolmas külastaja oli mees ja keskmine külastaja vanus oli 42 aastat! Kahjuks igal aastal tõusis diabeeti haigestujate arv. Perearsti vastuvõtule suunati aastas umbes 70–80 patsienti. Südametuba oli populaarne ka väljaspool Hiiumaad. Kõik Eesti presidendid külastasid Hiiumaa Südametuba oma maakonnaviisiididel. Lisaks oli meeldiv tutvustada tervisedenduslikku tegevust Eestis resideeruvatele suursaadikutele. Hiiumaa Südametuba on saanud tunnustust nii oma saare külastajatelt kui ka mandri- ja välismaistelt külastajatelt. Südametuba lõpetas tegevuse, sest enam ei olnud rahastajat ja lisaks oldi seisukohal, et Südametuba tegi paljuski perearsti tööd! Südametuba külastasid president Lennart Meri visiidi ajal aastal 1997 pr Helle Meri, president Arnold Rüütel aastal 2006 ja president Toomas Hendrik Ilves aastal 2007.

Pärast Südametoa tegevuse lõppu kaasati täiskasvanud elanikkond erinevatele liikumisüritustele. Aktiviseeriti valdu ja MTÜsid korraldama mitmekesiseid liikumisüritusi ja matku. Kõik need tegevused on valdade elanikelt väga soojalt vastu võetud. Elanikkonnale on korraldatud erinevaid teabepäevi tuleohutusest, tervislikust toitumisest, HIVist ja narkomaaniast, neeruhaiguste ennetusest, lümfiteraapiast, immuniseerimisest ja selle vajalikkusest jne. Lisaks korraldati koostöös meedikutega ja kohaliku ajakirjandusega infopäevi insuldi äratundmiseks



Melanoomipäev Hiiumaal



ja kiireks tegutsemiseks. Tänu inimeste teadlikkusele on aastate jooksul päästetud palju elusid. Elanikkonna ja kogu Eesti rahva abiga soetat Hiiumaale Jõulutunneli abiga kompuutertomograaf. Viimastel aastatel on koostöös perearstide ja Hiiumaa kirurgidega pööratud palju tähelepanu melanoomile. Koostöös Eesti nahaarstide seltsiga, Hiiumaa meedikutega, SA Hiiumaa Haiglaga, hotelliga Lest ja Lammas ning ravimifirma Biotermaga on korraldatud Hiiumaal kaks melanoomipäeva – 2013. ja 2015. aastal. Kõik soovijad said oma sünnimärke tasuta konsulteerida. Vastuvõtul käis umbes 700 inimest. Kogu kampaania põhines heategevusel nii korraldajate kui arstide poolt. 2015. aastal töötas melanoomipäeval Hiiumaal 14 nahaarsti, lisaks professor Brüsselist.

TEK koolide võrgustikku kuulub 50% maakonna koolidest, aga tervisedendusega tegeldakse kõikides Hiiumaa koolides. Loomulikult kõige pikema traditsiooniga on südamenädalad, aga ka sügisesed südamepäevad, mis on võtnud nüüdseks juba südamenädala mõõtmed. Palju on tehtud tervisliku toidu propageerimiseks. Kõikides koolisööklates on iga päev saadaval vähemalt 2 erinevat toorsalatit. Lastele on tasuta piim ja keefir. Viimastel aastatel pakutakse paljudes koolides hommikuputru. Meeldivaks traditsiooniks on kujunenud õpilasmavalitsuste algatusel tervisliku toidu menüü konkursi korraldamine.

1994. aastast Kärkla kooli, hiljem Hiiumaa Maavalitsuse eestvedamisel korraldati 15 aastat uimastiennetuse üritust „Narko Ei!“, mis oli maakonna noorte hulgas väga populaarne. Põhimõtteliselt kogu kampaania viidi läbi kolmes etapis:

- ◆ Koolides õpilastele, õpetajatele, lastevanematele ja KOV töötajatele Eesti parimate narkopolitseinike loengud, mõttetalgud, ümarlaad jne.

- ◆ Põnevad ja mitmekesised võistlused. Heaks traditsiooniks sai KOVides võistlustel valla konstaabli kuulumine meeskonda.

- ◆ Noorte poolt soovitud ansambli esinemine, kus noorte lemmikansambli liikmed andsid üle „Narko Ei!“ võistluste auhinnad. „Narko Ei!“ ettevalmistusprotsessi kaasati õpilasi koolide õpilasmavalitsustest, kes väga vastutustundlikult oma ülesannetesse suhtusid. 15 aasta jooksul ei olnud sel üritusel, kus olid osalemas maakonna noored 26. eluaastani, vaja olnud korrakaitstjate abi. Kampaanial kehtis kindel reegel – EI igasugustele nn sõltuvusainetele. Noortega sõlmiti kokkulepe – üritus korraldatakse ainult juhul, kui osalejad suudavad kehtestatud nõudest kinni pidada, vastasel korral jääb see viimaseks ürituseks. Ja noored suutsid! Kahjuks lõppesid rahad narkoennetusele ja seetõttu narkoennetuskampaaniad lõppesid.

Hiiumaal töötab edukalt AMOR kabinet, kus toimuvad günekoloogi ja ämmaemanda vastuvõtud, loengud ja nõustamised.

Väga populaarsed on koolides liikumisüritused erinevatele vanuse- ja raskusastmetele eesmärgiga kaasata võimalikult palju noori liikumistegevustesse. Noortele sportlastele on esinenud tuntud spordiarstid teemal „Traumade vältimine“.

Viimastel aastatel on meil rõõm tõdeda, et Hiiumaa koolide õpilased on olnud edukad KEAT võistlustel, tervisliku toidu konkursil, „Suitsuprii klassi“ konkursil jm.

Ere Vaidla sai „Aasta Tervisetegu“ auhinna 2011. aastal.



IDA-VIRUMAA

Eestimaa päike tõuseb Ida-Virumaalt.

Tervisedendajad

Marge Grauberg (1995–2004), Kadri Kuusmik (Kohver) (2004–2007), Eha Samra (alates 2007); vigastuste ennetamise projekti juhid Mirge Orasmaa (2005–2010) ja Marge Grauberg (2010–2014).



Marge Grauberg



Kadri Kuusmik



Eha Samra



Mirge Orasmaa

Ida-Viru maakond on Eesti idapoolseim. Meil on 5 linna, 14 alevikku, 208 küla. Ida-Viru maakonnas elab ligi 160 000 inimest, kellest 20% moodustavad eestlased, kellest suurem osa on koondunud maapiirkondadesse. Oleme kõige linnastunum maakond Eestis. Ülekaalus on 50–64aastased inimesed.

Mitmesuguste uuringute ja küsitluste põhjal võib öelda, et nii täiskasvanute kui ka kooliõpilaste tervis ja tervisekäitumine ei ole hea, kuid siiski aasta-aastalt näitajad nimetatud valdkonnas paranevad.

Mis on maakonnas positiivset?

Töötus on vähenenud ja suhtelise vaesuse määr langenud. Järjest enam arendatakse turismivaldkonda. Meil on paranenud õhu- ja veekvaliteet, vähenenud kuritegevus, tulekahjudes ja liikluses hukkunute arv. On loodud uued või rekonstrueeritud spordi- ja vabaajarajatised nagu Alutaguse Puhke- ja Spordikeskus, Kiviõli seikluspark, Narva Äkkeküla spordikompleks, Maidla sõudekanal. Nii mitmeski piirkonnas on rajatud või rajamisel kergliiklusteed: Kiviõli–Maidla, Uljaste–Sonda, Kiviõli–Sonda, Tammiku alevik – Jõhvi, Sillamäe terviserada, Tammispää – Kalmaküla kergliiklustee, Iisaku terviserada, Mäetaguse ja Narva-Jõesuu terviserajad. Tänu uutele võimalustele ja ohutuse tagamisele on kasvanud ka inimeste liikumisaktiivsus. Järjest enam on näha nii jooksjaid, kõndijaid, rulluisutajaid kui jalgrattal sõitjaid.



Suitsetamine on langustrendis, regulaarselt alkoholit tarvitajate hulk on vähenenud, püsib tööõnnetuste madal tase. Jälgitakse tervisekampaniaid ning tuntakse huvi terviseteevalise info vastu. Terviseteadlikkus on tõusuteel.

1997. aastal toimus I tervisekonverents, millest on saanud traditsioon. Eakate turvalisuse teemad on aktuaalsed alates aastast 2009. Narva perekool loodi 2001. a.



KOV tervisemeeeskondade koolitus



Naiste tervise seminar, esiplaanil kardioloog dr Valentina Korrovits



Tervisedenduse töövõidud

Omavalitsused koostavad terviseprofile. Valmis on need Kohtla-Järve, Narva, Sillamäe ja Kiviõli linnadel ning Aseri, Iisaku, Jõhvi, Lüganuse ja Toila valdades. Jõhvi ja Kiviõli juba uuendavad ning täiendavad oma terviseprofile ja tegevuskavasid. Valmimas on sel aastal veel Tudulinna, Avinurme, Illuka ja Lohusuu valla profiilid.



Südamenädala plakat

Aastast 2007 oleme teinud terviseteemalise info kajastamisel koostööd ka maakonnalehega Põhjarannik (Severnoje Poberežje – venekeelne), millel on 38 000 lugejat (Allikas: Eesti lugejaskonna uuring 2013 (Turu-Uuringute AS)).



Südamenädal

Paranenud on koostöö kohalike omavalitsustega. Hea koostöö on politseiga ning Päästeametiga, kellega koos viiakse läbi nii eakatele kui ka peredele ohutusteemalisi üritusi ja laste ohutusteemalist laagrit „Kaitse end ja aita teist“. Ida-Viru Keskhaigla osutab abi temaatiliste tervisepäevade läbiviimisel, aga ka koolituste korraldamisel. Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli Kohtla-Järve filiaali õppejõud ja tudengid on abiks omavalitsustes, koolides, lasteasutustes läbiviidavatel terviseüritustel ja infopäevadel. Alates 2009. aastast kasutame kohaliku kaabeltelevisiooni LiTeS kaasabi terviseteabe levitamisel, kajastame üleriiklikke tervisekampaaniaid. LiTeS kaudu jõuab vajalik info ligi 35 000 Kohtla-Järve, Jõhvi, Püssi ning Sillamäe elanikuni. See on kõige parem viis jõudmaks venekeelse elanikkonnani.

Alates 2010. aastast oleme läbi viinud meeste tervise seminare. Meestega on käinud tervisest rääkimas perearst, meestearstid Margus Punab, Kristo Ausmees oma meeskonnaga, dr Vladimir Vihljajev, Paul Korrovits, kardioloog Valentina Korrovits, Ott Kiivikas, Jüri Ennet. Seminarid on toimunud nii eesti kui vene keeles Narvas, Kohtla-Järvel, Sillamäel ja Jõhvis. Väga popu-



Südamenädal lasteaia töötajatele

laarsed on ka naiste tervise seminarid, mis on nüüdseks toimunud kolmel korral alates 2013. aastast.

Ajaleht Tervist on ilmunud alates 2007. aastast vähemalt üks kord aastas eesti ja vene keeles, lisaks kampaaniate lehed. Igas kuus aga annab ajalehe enda toime- tus välja terviseteemalise lehekülje.

Omavalitsustes on elavnenud tegevuste korraldamine, mis on suunatud elanikkonna liikumisaktiivsuse suurendamisele. Valla-, linna- või mõisapäevade üheks oluliseks osaks on mitmesugused liikumistegevused ja -mängud; kaks kolmandikku oma- valitsustest viivad läbi südamenädala/-kuu üritusi, kaasamaks vähekindlustatud ja passiivseid inimesi. Erinevaid terviseteemalisi



Võimleavad



õhtuid ja matku, terviseteemalise kirjanduse eksponeerimist jms korraldavad ka raamatukogud oma lugejatele (Jõhvi Keskraamatukogu, Sillamäe Linnaraamatukogu).

2014. aastal korraldasime koos noortekoguga Jõhvi Gümnaasiumis noorte tervise infopäeva, millest võtsid osa 7.–11. klasside õpilased koos õpetajatega. Teemad, millest räägiti, olid õpilaste endi poolt välja pakutud: noored ja stress, noored ja uni, toitumine, seksuaaltervis. Infopäeva aitasid läbi viia Ivar Soosaar ja Ere Vesli (MTÜ Peaasjad) ning Ida-Viru Keskhaigla spetsialistid Maia Tšubenko ja psühholoog Elle Purde ning Merit Lilleleht (AS Corrigo). Tervislikke suupisteid ja puuviljajooke valmistasid Ida-Viru Kutsehariduskeskuse noored kokad. Infopäev oli väga rahvarohke ning seda peaks korraldama vähemalt üle aasta.

Aastaks 2007 olid 2 lasteaeda liitunud tervist edendavate lasteaedade võrgustikuga. Praeguseks on neid 12, lisaks ka 4 Narva linna lasteaeda. Tervist edendavate koolide võrgustiku liikmed on Ahtme Gümnaasium, Kohtla-Järve Järve Gümnaasium, Kohtla-Järve Järve Vene Gümnaasium, Kohtla-Järve Kesklinna Gümnaasium, Kohtla-Järve Slaavi Põhikool, Sillamäe Eesti Põhikool, Sillamäe Gümnaasium ning lisaks ka 3 Narva kooli – Narva 6. Kool, Narva Paju Kool, Narva Peetri Kool. Nii tervist edendavatel lasteaedadel kui ka koolidel on koordinaator, kes juhib ja koordineerib nende tööd.

Meil on maakonnas tugev ja toimiv tervisenõukogu. Oleme viinud läbi tervisenõukogu seminare koos Jõgevamaa, Tartumaa, Põlvamaa, Lääne-Virumaa, Valgamaa, Pärnumaa ja Võrumaa tervisenõukogude ning koostööpartneritega.

Ida-Viru maakonnas on 2 tervisetuba. Üks neist asub Jõhvis maavalitsuse koosseisus ja teine Narvas linnavalitsuse koosseisus. Narva tervisetoa tööd on algest peale juhtinud Narva linnaarst Andrei Antonov.



Ida-Virumaa, Jõgevamaa, Tartumaa tervisenõukogude ühiskoolitus

JÕGEVAMAA

Tervisedendajad

Maakonna tervisedenduse valdkonna spetsialistidena on töötanud Jõgeva Maavalitsuses Reet Viigimaa (1995–2000), Eha Anslan (2001–2008), Kadi Eessaar (Härma) (2008–2011), Maiu Veltbach (2011–2015), Kaido Alev (alates 2015).



Reet Viigimaa



Eha Anslan



Kadi Eessaar



Maiu Veltbach



Kaido Alev



Jõgevamaa tervisedendusliku tegevuse alguseks võib lugeda aastaid 1993–1994. Algusaastatel osalesid maakonna esindajad ülevabariigilistel koolitustel ja tänu haigekassa projektide rahastamisele oli võimalik maakonnas tegevusi planeerida ja ellu viia. Tagasisivaatavalt peame selle valdkonna eesrindlikumaks saavutuseks projekti „Kaitse end ja aita teist“ ettevalmistamist ja käivitamist. Koolilastele korraldatava ürituse idee algatajateks olid Ülle Krikmann ja Aimur Säärts ning toetajaks oli selleaegne maavanem Meelis Paavel. Tõuke „Kaitse end ja aita teist“ tegevuste korraldamiseks andis Estonia laeva hukuga seotud kogemus ja vajadus anda kasvavale põlvkonnale oskusi toimetulekuks kriisisituatsioonis. Koostöös Jõgevamaa päästeosakonna, politsei, Maanteeameti, Eesti Punase Risti Jõgeva-



Jõgevamaa

Kuninglik väärikus
Kalevipoja jõud



TERVEM JA ELURÕÖMSAM JÕGEVAMAA

www.jogevamv.ee

Tervislikud eluviisid

Peamiseks eesmärgiks on püstitatud, et kasvanud on teadmised eluiga pikendavatest eluviisidest



TERVISEPÄEV "SPORT KÕIGILE" JALGRATASTEGA



8. DESEMBER 2007 PEESPOORIPÄEV
KUREMAA JA PÕSTPÄRRA ÜHISTATES



14. DETSEMBER 2007 KÄRNUVÄLKARU 2006 AASTAL ILMAHIS
3. KÄRNUVÄLKARU 2007 AASTAL VALMIS 3. KÄRNUVÄLKARU



TERVISEPÄEV "KAITSE END JA AITA TEIST" PROJEKTI EESMÄRKIDENÄ ON PÕHJA KOOLILASTE JA
ÕPULASTE TEADMISE OMAVALINDUDADEST VÄLJAVÄLJANES, OHTUDEST VEEB JA VEEDOGU AJÄRIS.
TÄNAVALIKULUS, METRAI OHTUETEKUPEER, PUKETORIK, TIVVILKATIES



LAENUTADA SAAB KÄIKIPEPPE
JÕGEVA KÄIKIPEPPE
TERVISETOLAST



16.-17. APRIL 2007
SÕDMENÄRGA TEEVUS
OJAVILKATIES



Tervem ja elurõõmsam Jõgevamaa

maa Seltsi ja paljude vaba-
tahtlikega oli eesmärgiks
traumade, õnnetuste, mür-
gistuste ennetamine ja ter-
vislike eluviiside järgimine.
Traditsiooniline maakondlik
tegevus on laienenud aasta-
aastalt tänu koostööpartneri-
te võrgustikule ning on kaa-
sanud pidevalt uusi koole ja
laienenud ka teistesse maa-
kondadesse. 1999. a ilmus
esimene „Kaitse end ja aita
teist“ õpik koolidele, mille
autoriks oli Margo Klaos.
Hiljem on välja antud ka
täiendatud trükk.

Algusaastatel nappis
tervisealaseid infomaterja-
le, seetõttu anti välja ter-
visedenduse mõttelaadi ja
ideede levitamiseks aja-
lehe lisaväljaandena Ter-
vise eri lehte, mis toime-
tati tasuta igasse kodusse.

Tervisedenduslikke pro-
jekte meenutatakse hea sõ-
naga paljude spetsialistide
poolt, näiteks 1999. aastal
toimus uuenduslikult Kassi-
nurme terviseraja rajamine.
Koostöös Eesti Metsaseltsi-
ga paigaldati rajale infosten-
did liikumis- ja tervisealase
teabega. 2006. aastal ilmus
maakondlik liikumisvoldik
„Vali endale sobiv liikumis-
viis ja tee seda iga päev“,
kus olid kaardistatud maa-
konna liikumisvõimalused
ja matkarajad.

2001. aastal moodustati
maavanema korraldusega



Jõgevamaa Uimastiennetusnõukogu, mis koordineeris riiklike alkoholismi ja narkomaania ja HIV/AIDSi programmide elluviimist maakonnas. 2002. aastal alustati küsitluse „Vaba aja veetmine ja tubaka, alkoholi ning narkootiliste ainete tarvitamine Jõgeva maakonnas 6., 8. ja 10. klasside õpilaste hulgas“ läbiviimist koolides. Küsitlust korraldas uimastiennetusnõukogu ja läbi aitasid viia õpilas-omavalitsused. Küsitlust korraldati aastatel 2004 ja 2007 ning 2014. aastal taaskäivitati riskikäitumise küsitlus maakonna õpilaste seas. 2006. aastal ilmus nõukogu poolt koostatud juhendmaterjal koolidele „Käitumine eriolukordades“, mis jagas juhiseid ja üldiseid põhimõtteid õnnetuste korral käitumiseks.

2002. aastal toimus esimene maakonna tervisedenduse konverents, mille eesmärk oli teavitada üldsust tervisedenduse olemusest ja selle vajalikkusest.

Samal aastal algasid ka metsas ellujäämisoskusi õpetava programmi „Otsi Otti“ koolitused juhendajatele. Koolitusel osalesid haridusasutuste õpetajad, kes tegelesid igapäevaselt lastega. Koolitus jätkus 2003. aastal praktilise kolmepäevase ellujäämisõppega Kirna Looduskaitseala metsades, mille tulemusena toimusid edaspidi praktilised õpped lastega juba lasteaedades ja koolides.

2003. aastal algas tervist edendavate võrgustikega liitumine maakonnas. Tervist edendavate lasteaedade võrgustikuga liitus seitse maakonna lasteaeda ja tervist edendavate koolide võrgustikuga kolm maakonna kooli. 2005. aastal liitus tervist edendavate töökohtade võrgustikuga SA Jõgeva Haigla, kuhu rajati ka suitsetamisest loobumise nõustamise kabinet. Tervist edendavate linnade võrgustikuga liitus Põltsamaa linn. Täna sek kuulub tervist edendavatesse võrgustikesse 10 tervist edendavat lasteaeda, 8 tervist edendavat kooli, kaks linna ja üks tervist edendav ettevõtte ning mitmete asutuste maakondlikud filiaalid.



Omavalitsuste koolitamine tervisenõukogude moodustamiseks



Aastatel 2003–2005 oli traumapreventiivse programmi põhitegevuseks liiklusnäidendi „Kurjam ja Nurjam“ esitamine maakonna lasteaedades, millega kaasnes tervise- ja liiklusnädal. Sellest kasvasid välja tervise- ja ohutuspäevad „Liigun õues, tervis põues“ lasteaedades. 2012. aastal sai tervise- ja ohutuspäevade edasiarendusena alguse maakondlik laste turvalisuse kuu tähistamine, millele lisandusid veel väikelaste koduste ohtude küsimustikkude levitamine väikelaste vanemate seas, liikumisele ja ohutusele suunatud tegevused lasteaedades ning erinevate osapoolte koostöös toimuv maakondlik üritus „Oska ohutult!“



Õpilastööde konkursi tulemusena valminud KEAT logo 2003. aastal

Aktiivse koostöövõimaluste otсимise tulemusena erinevate tervist puudutavate valdkondade vahel moodustati maavanema korraldusega südame- ja veresoonekonnahaiguste ennetamise programmi elluviimiseks esimene seitsmeliikmeline tervisenõukogu. Koos tervisenõukogu moodustamisega algas omavalitsuste tervisemeeskondade loomine, kaasamine ja koolitamine. Arendustöö tulemusena olid 2006. aastaks Jõgevamaa kõigi omavalitsuste juurde moodustatud tervisenõukogud või -meeskonnad, kuhu kuulusid erinevate valdkondade esindajad.

Koostöö tulemusena sõlmiti liikumisharrastuse ja tervisespordikokkulepe, mis nägi ette aastaringiselt erinevate spordiürituste korraldamise. Käivitus liikumine „Sport kõigile!“, kus matkadel, võistlustel ning muudel üritustel osalesid pered, koolid, omavalitsused, asutused ja ettevõtted.

2005. aastal alustati ka maakondliku eakate päeva tähistamist egiidi all „Aktiivne eakas“. Tähelepanu pöörati tervise hoidmisele, haiguste ennetamisele ja haigussümptomite leevendamisele läbi tervisekäitumise.

2006. aastal toimus maakonna koolides ja lasteaedades võistlus „Tervislik, lõbus ja taskukohane unistuste toit koolis/lasteaias“, millega selgitati välja tervislikumad ja fantaasiaküllasemad menüüd ning mis oli sisendiks tervisliku toitumise raamatu „Tervislik toit lastele“ koostamisele. Raamat ilmus 2007. aastal ning kordustrükk tehti 2008. aastal. Suureks abiks raamatu koostamisel oli Antonina Järviste.

Samal aastal alustas tööd inimeseõpetuse ainesektsioon, mille tegevuse tulemusena hakati iga-aastaselt läbi viima tervisekasvatuse aineolümpiaadi viiendatele klassidele. 2008. aastal viidi olümpiaad läbi juba ka seitsmendatele klassidele. Ainesektsiooni ja olümpiaadi korraldamise eestvedajaks oli pikki aastaid Ülle Säälik. 2010/2011. õppeaastal toimus inimeseõpetuse olümpiaad 5., 6. ja 7. klassidele juba riiklikult.



Osapoolte koostöö tulemusena rajati 2006. aastal maakonna omavalitsuste ja Jõgevamaa Spordiliit Kalju poolt 34 välisvõrkpalliväljakut ja 2007. aastal rajati igasse omavalitsusse tänavakorvpalliväljakud. Väljakute käivitamiseks korraldati demonstratsioonmänge maavalitsuse ja kohaliku omavalitsuse vahel. 2010. aastal valmisid 10 multifunktsionaalsed tehiskattedga spordiväljakud erinevatesse omavalitsustesse.

2007. aastal alustati koduste ohtude küsimustike läbiviimisega nii lastele kui eakatele. Küsimustike täitmist ja läbiviimist aitasid korraldada maakonna perearstid, sotsiaal- ja lastekaitsetöötajad.

2009. aastal oli maakonna peamiseks tervisedenduse eesmärgiks koostada 2010. aastaks maakondlik terviseprofiil ning motiveerida ka kohalikke omavalitsusi koostama omavalitsuse terviseprofile. 2010. aastal valmisid Jõgeva maakonna terviseprofiil ning Jõgeva linna, Jõgeva, Tabivere, Palamuse, Saare ja Põltsamaa valdade terviseprofiilid. 2014. aastal uuendati Jõgeva maakonna, Saare ja Tabivere valla terviseprofiilid.

2010. aastal osalesid erinevad Jõgevamaa omavalitsused Euroopa Sotsiaalfondi meetme „Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine“ avatud taotlusvoorul, mille tulemusena sai tervisedenduslike tegevuste elluviimiseks rahastuse Jõgeva linna projekt „Inimesed liikuma“. 2011. aastal lisandusid sama meetme alt Jõgeva Maavalitsuse projekt „Jõgevamaa liikuma“ ning Jõgeva linna projekt „Terves kehas terve vaim“.

2010. aastal sai alguse noortele ja noorsootöötajatele suunatud debatt noorte riskikäitumisest. Aruteludesse kaasati noori riskide ja ohtude äratundmiseks ja ennetamiseks. 2012. aastal toimus noorte omaloomingu konkurss ja debatt „Ära osta mulle! Ära osta talle!“, mille eesmärgiks oli pöörata tähelepanu alkoholi liiga lihtsale kättesaadavusele alaealiste seas. 2013. aastal alustati maakonna ametikoolides sõltuvusteemaliste ümarlaudade läbiviimist. Samal aastal algatati 5.–7. klasside õpilastele riskikäitumist ja koolikiusamist käsitlevate teemapäevade korraldamist. Arutellu ja aktiivõppe tegevustesse kaasati lapsed koos juhendajatega.

2012. ja 2013. aastal teostas maakonna tervisenõukogu vaatlusreidi maakonna omavalitsustes asuvatel avalikel mänguväljakutel ohukohtade ja turvalisuse kaardistamiseks, mille tulemustest teavitati omavalitsusi.





2010. aastal töötas maakonna tervisenõukogu välja statuudi tervisedendajate ja valdkonna arendajate tunnustamiseks.

Jõgevamaa Tervisedendajatena on tunnustatud: Kalmer Lain (2010), Eva Andreller (2011), Maiu Veltbach (2012), Ellen Kliiman ja Erki Teder (2013) ning Martin Toht (2014).

Jõgevamaa Tervist Edendava Asutuse tunnustuse on pälvinud: Põltsamaa lasteade Mari (2010), Lustivere Põhikool (2011), Päästeameti Lõuna Päästekeskus (2012), Kultuuriselts Vanaveski (2013), Jõgevamaa Gümnaasium (2014).

Auhinnaga **Jõgevamaa Tervist Edendav Tegu** on tunnustatud: raamat „Tervisest läbi lapse meele ja keele“, väljaandja Põltsamaa Ühisgümnaasium (Riina Valdmets, Maire Keis, Heli Lehiste, 2010), Jõgeva linna ja valla ühisprojekt „Inimesed liikuma“ (2011), Jõgeva seeriavõistlus 2011–2012 (2013), Kamari kergliiklustee rajamine Põltsamaa Vallavalitsuse poolt (2014).

Pikaajalise töö eest tervisedenduse valdkonnas on tunnustatud Sirje Alusalu ja Ene Vaiknemetsa (2010).

Tervisekasvatustliku hariduse edendajana tunnustati Ülle Säälikut (2013) ning Jõgevamaa laste vigastuste ennetajana Kaidi Forostovetsi (2013).

Jõgevamaa teise sektori tervise toetajana tunnustati perearstikeskust PA Alusalu OÜ (2014).



„Oska ohutult!“ 2013 Põltsamaal.
Lõvi Leo ja Jõks õpetamas lastele liiklusemärke



JÄRVAMAA



Järvamaa tervisedendusse on 20 aasta jooksul panustanud häid mõtteid, uusi ideid ja kõvasti tööd päris paljud inimesed. Nad on ise õppinud erinevatel koolitustel, kolleegidelt teistest maakondadest, katsetanud variante, mis toimiksid ning neid kogemusi ja teadmisi edasi andnud läbi elluviidud projektide, tegevuste, kampaaniate ja algatuste kohalike omavalitsuste tervise-meeskondadele. Need inimesed on olnud maakonnaarst Ain Reinumets, sotsiaal- ja tervishoiuosakonna juhataja Ülle Leesmaa, peaspetsialistid Luule Viitmann, Eve Erm jt. Kolm enim panustanud töötajat sellel perioodil on olnud Reet Lass, Kaie Altmets ja Helle Põllu, seda nii töötatud aastatelt kui ka võimalikult parimat sisulist tööd tehes.

Tervisedendus Järvamaal 1997–2001

*Meenutab **Reet Lass**, Järva Maavalitsuse sotsiaal- ja tervishoiuosakonna tervisedendaja 1997–2001:*

Tervisedendajana alustades oli valdkond minu jaoks esialgu küllaltki võõras, tuli hakata end aktiivselt täiendama. Osalesin erinevatel täienduskoolitustel, sõbrakäe ulatasid ning andsid head nõu ja tuge teiste maakondade tervisedenduse spetsialistid. Algusaastatel tegin tööd Eesti Haigekassa ja Järva Maavalitsuse vahel sõlmitud aastase töölepingu alusel. Kui aasta lõppes, lõpetati ka minu tööleping ja aasta alguses sõlmiti jälle uus. Puudus kindlustunne, kas järgmisel aastal on ikka võimalik tervisedendaja ametikohal jätkata või ei.



Reet Lass

Tervisedendajana pidin oma eesmärkide saavutamiseks leidma head ja tegusad koostööpartnerid, kellega koos viia ellu erinevaid projekte, kampaaniaid ning tervisepäevi ja -nädalaid. Koostööpartneriteks said maakonna lasteaiad, koolid, politsei, Päästeamet, omavalitsused ja mittetulundusühingud. Hea koostöö kujunes välja ka maakonnaraadioga Kuma ning ajalehega Järva Teataja, kes olid alati valmis valgustama tervisedendust puudutavaid üritusi, tegevusi ning kampaaniaid. Väga palju aitasid tervisedenduse propageerimisele maakonnas kaasa iga-aastased projektikonkursid. Projektide abil püüti ergutada nii õpilasi kui ka nende vanemaid hoolitsema oma tervise eest. Koolides ja lasteaeades viidi läbi esmaabikoolitusi, anti rohkesti teadmisi ja arusaamist alkoholi, tubaka ja narkootikumide ohtlikkusest noortele, lasteaiaealistele lastele toimusid ujumise algõpetuse tunnid jne. Sai korraldatud ja läbi viidud maakonda hõlmavaid tervisenädalaid, nagu näiteks leiva-, südame-, vähi-, tervisliku toitumise, liiklusohutuse nädal jne. Viisime läbi iga-aastast võistlust „Suitsuprii klass“. Õppeasutuste aktiivsus oli suur, kuna tublimatel koolidel



ja klassidel oli võimalik võita rahalisi auhindu. Maakonna töökollektiividele toimus isegi tubakast loobumise võistlus „Loobun ja võidan!“, mis keelustas suitsetamise nii asutuste territooriumil kui ka tööruumides vähemalt üheks kuuks.

Et maakonna elanikke üha paremini ja tõhusamalt tervise teemadel informeerida, oli võimalik jagada laiali erinevaid teabe- ning videomaterjale. Lasteaiad ja koolid kasutasid neid materjale väga aktiivselt, et tõsta laste ja õpilaste teadlikkust tervise, esmaabi ning liiklusohutuse teemadel.

Tööd oli palju, sest inimesed ei olnud eriti huvitatud tervisepäevadest ja -nädalatest, ammugi kampaaniatest. Üpris tihti öeldi, et tervis on igaühe enda asi ja ega tervisedendajad suuda inimeste suhtumist oma tervisesse muuta. Nüüd, aastal 2015, on pilt hoopis teine. Tervisedendus on olnud ja on praegugi väga olulise tähendusega. Hea on vaadata, kui paljud inimesed on hakanud oma tervise eest hoolitsema ja muretsema. Samuti on väga palju olulist ära tehtud pääste- ja liiklusohutuse parendamise valdkonnas.

Tervisedendus Järvamaal 2005–2008

*Meenutab **Kaie Altmets**, Järva Maavalitsuse sotsiaalse tervishoiuosakonna peaspetsialist 2005–2008:*



Kaie Altmets

2005. aastal hakati rakendama „Südame- ja veresoonekonnahaiguste ennetamise riiklikku strateegiat 2005–2020“, mille üldeesmärk oli saavutada püsiv langus rahvastiku varajases haigestumises ja suremuses südame- ja veresoonekonnahaigustesse. Strateegiaga ei ole võimalik hõlmata kõiki tegevusi, mis aitavad kaasa südame- ja veresoonekonna haiguste ennetamisele ja haigestumise riski vähendamisele. Seetõttu keskenduti kolmele olulisemale riskifaktorile – vähene füüsiline aktiivsus, ebatervislik toitumine ja suitsetamine.

Järva Maavalitsuse juurde loodi tervisenõukogu, kuhu kuulusid Maire Raidvere, Annika Aava, Reet Maiste ja veel teisi oma ala fanaatikuid, kellega koos arutati olulisi tervistemeemasid maakonnas, samuti otsustas tervisenõukogu rahade jaotamise projektidele.

Üheks tervisedenduse uueks tegevuseks, mis minu tervisedendajana töötamise ajal Järvamaale tuli, oli kepikõnd. Põhjanaanabrite soomlaste hulgas ülipopulaarne kepikõnd võitis üha uusi austajaid ka Eestimaal. Nagu iga spordiala, eeldas ka kepikõnd sobiva varustuse soetamist ning treeningu põhimõtete selgeks tegemist. Juhendajaid oli 2005. aastal kaks. Järvamaal toimus mitu kepikõnni tehnika koolitust ning täna võime üle kogu Järvamaa näha hulgaliselt kepikõndijaid, olenevatest nendest vanusest. Alates 2006. aastast olen ka ise Rahvusvahelise Kepikõnni Liidu INWA treeneri sertifikaadi omanik.

Juba tol ajal olid Paides sportlike liikumisürituste korraldajad Piret Reinfeldt, Piret Maaring, Urve Silluta, Andres Siilak ja Marge Merisalu. Praegu igas omava-



Kepikõnnil

litsuses toimuva liikumisharrastuste tervispäevade traditsioon on samuti saanud alguse tollaegsest arendustegevusest.

2005. aastal hakkas Järva Teatajas ilmuma terviselehekülj. Aasta jooksul ilmus maakonnalehes 14 artiklit. Järva Teataja vahel anti välja neljaleheküljeline Terviseleht, lükkasime käima Järvamaa Tervisefoorumi.

Minu tööle asudes oli Järvamaal kaks tervisedenduslikku lasteaeda: Türi Kesklinna Lasteaed ja Koigi Lasteaed Kalevipoeg. 2006. aastal pöörasime suurt tähelepanu tervisedendusele lasteaedades. Üheks edumeelsemaks lasteaiaks tervisedenduse valdkonnas oli minu arvates Lokuta Lasteaed. Seal tegeleti teemaga pidevalt, aasta läbi. Juhataja Elle Tuisk võttis kasvatajate ettepanekud lennult teostamiseks ja kogu kollektiivi vahel toimus hea meeskonnatöö, mida juhtis projektijuht Taimi Pünapart. Tuntav tervisedenduslik tegevus toimus ka Türi Kesklinna Lasteaias.

16. septembril 2006 toimus Paide Ühisgümnaasiumi staadionil esimene Järvamaa lasteaedade spordipäev, karika viis koju Türi Kesklinna Lasteaed. Maakonna esimesest lasteaedadevahelisest spordipäevast võttis osa 11 lasteaeda 12 võistkonnaga. Järvamaa lasteaedade I spordipäeva organiseerisid Paide Sookure Lasteaed ning õpetajad Andres Siilak ja Sirle Kõrm.

2007. aastal kogusime hea praktika näiteid lasteaedade tervispäevadest ja -nädalatest. Imavere Lasteaias oli oktoobrikuu nimetatud sportlikuks perekuuks. Aravetel tegeldi arsti- ja tervishoiutemaatika tutvustamisega lastele, mille käigus leiti, et terve olla on parem kui haige. Lastel vähenes kartus arsti juures käimise ees. Samuti tegeleti varajases eas rühvivate väljaselgitamise ja korrigeerivate võimastuste tutvustamisega, hariti lastevanemaid, kuidas ise lapsi jälgida ja õpetada.

2007. aastal ilmus Järva Maavalitsuselt trükis „Liikumisharrastuste võimalustest Järvamaal“, kus jagati mõningaid juhiseid. Trükis sisaldas kõikide valdade



Help-telk Paides 2007

liikumisharrastuste paikade ja sellega tegelejate kontakte, samuti soovitusi vigastuste vältimiseks. Esmakordselt toimus Järvamaal lastega tegelevatele spetsialistidele vägivallaennetuse koolitus. Mitmel aastal toimusid koolitused koolide kokkadele tervisliku toidu teemal.

2008. aastal jaotati maakonda raha lisaks südamestrateegiale veel ka HIV ja aidiennetuse programmist. Siis muudeti tõhusamaks ja paremaks Järvamaa Haigla juures olevat AIDSi kabinetti ning Süda-Eesti Sotsiaalkeskus viis ellu aidiennetuse noorteprojekti.

Sain olla maavalitsuses tervisedendaja ametikohal ajal, mil Tervise Arengu Instituut koolitas põhilikult maakonna tervisedendajaid. See andis mulle täiendavad teadmised tõenduspõhisest tervisedendusest ning suure hulga emotsionaalseid ning harivaid kohtumisi teiste maakondade sama ala inimestega. Kõik kokku on mulle andnud laiemad teadmised paikkondliku tervisliku elukoha arengu kavandamisel, mida rakendan ka oma tänases töös.

Tervisedendus Järvamaal 2008–2015

Helle Põllu töötamise ajal tervisedenduse spetsialistina muutus valdkonna tegevus tunduvalt eesmärgistatumaks, suurenes erinevate kampaaniate hulk ja need olid läbimõeldumad ning ei jäänud enam ühekordseteks ettevõtmisteks. Tervisedenduse projektid hõlmavad elanikkonna kõiki gruppe. Tegevustega on haaratud lasteaiad, koolid, asutused ja ettevõtted, kohalikud omavalitsused, mittetulundusühingud ja seltsid, eakate organisatsioonid jne.

Aastal 2015 ei ole maakonnas loodetavasti ainsatki inimest, kes ühel või teisel moel ei lööks kaasa tervisedenduslikes tegevustes. Kõik lasteaiad osalevad



südamenädala üritustel, kooliealised astuvad septembris reipalt koolipinki, vanemaealistele toimuvad teavitusüritused. Erilist tähelepanu pööratakse terviskulule toitumisele ja haiguste ennetamisele. Puu- ja köögiviljakampaaniatel osalejate arv on kõvasti kasvanud, samuti tuleb aina juurde aktiivse liikumisega tegelejaid.

Usume, et kui tervisedenduslikke projekte ei oleks 20 aastat olnud, siis kindlasti ei oleks tänane teadlikkus elanike hulgas selline, nagu ta hetkel on.

Järvamaa kõigil omavalitsustel on olemas terviseprofiilid ja tegevuskavad, omavalitsusjuhid toetavad igati tervislikke eluviise, paljud neist on isikliku eeskujuga innustanud vallarahvast osalema küll südamenädala liikumisüritustel, küll toidukampaaniates.

Maakonna tervisenõukogu liikmed on olnud aktiivsed eestvedajad. Tervisenõukogu algatus on auhind „Järvamaa aasta tervisetegu“, mida 2015. aastal



Helle Põllu



Koolitoitlustajate koolitus kutsekoolis



antakse välja juba kuuendat korda. Sellega tunnustatakse nii isikuid, organisatsioone kui ka algatatud ettevõtmisi, tervislike eluviiside harrastamiseks loodud rajatisi jne.

Oleme lootusrikkad, et tulevikus suudame teha tervisekäitumises paremaid, teadlikumaid ja targemaid valikuid.

Järvamaa tervisetegu

2010 – Jaanika Alliksoo

2011 – Türi Kesklinna Lasteaed

2012 – Järvamaa Koolieelsete Lasteaedade Juhtide Ühing

2013 – Aravete Lasteaed „Mesimumm“

2014 – Võllaste Disc-Golfi park

2015 – Tervisematkad Järvamaal



Tervisetego auhind

Läänemaal on tervist edendatud nii nagu enamuses maakondades ja nii nagu riiklik struktuur ja korraldused ette näevad. Kõik toimingud ja tegevused on läbi viidud parimate soovide ja silmsäraga ning kindlasti on nii ka teistes maakondades, sest ilma silmsärata tervist kogukonnas edendada ei saa.

Ja ometigi oleme me kõik, sh ka Läänemaa, leidnud miskit oma, iseäralikku. Kindlasti on miskitmoodi hea ja turvaline see, et tervisedenduse veduriks maakonnas on alates 1995. aastast – kui maakondadesse loodi tervisedendaja ametikoht – üks ja sama inimene: Hele Leek-Ambur. Ja nii läbi erinevate poliitiliste reformide, pidevate muutuste kütkes on Läänemaa tervisedendus saavutanud isemoodi korralduse – maakonnas ei toimeta tervisenõukogu, vaid turvalisuse teemakoda, kuhu kuuluvad maakonna tervise ja turvalisusega seonduvate ametkondade esindajad. Palju tublisid inimesi, kellega koos on suur eelis korraldada kogukonna elu paindlikult ja kestlikult ning hoolitseda selle eest, et igal inimesel oleksid parimad võimalused turvaliseks ja tervislikuks elamiseks kodukandis. Ja muidugi innustavad paremaks koostööks erilised



Hele Leek-Ambur

võrgustikud, parimad koostööpartnerid. Läänemaa kuulub sarnaselt Viljandile ja Tallinnale rahvusvahelisse Safe Community võrgustikku. See pole mitte kuulumine niisama, vaid tõsine töö ja koostegutsemine vigastuse ennetamise nimel. Maakonna rahvusvaheline aktiivne tegutsemine on viinud tulemuseni, et kogukonnas oluline koostööpartner Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledž sai tunnustuse ning kinnituse luua Safe Community Tugikeskus kolledži juurde. Maakonnas on suudetud tervisedenduse valdkond viia regionaalseks brändiks ja selle heaks koostöönäiteks on maakonda loodud Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskus. Võib kahtlusteta väita, et kompetentsikeskus lisab eelkõige teadusmahukust ja rahvusvahelist kompetentsi, mis võimaldab kaasata tervisedenduse tarkvaraarenduse, tootedisaini ning turvalise elukeskkonna lahendustele.

Ühe väikseima maakonna kohta on tehtud uhkusega palju. Lääne maakonna tervisedenduse lahutamatuks osaks on mitmedimensionaalsed (Kompetentsikeskus, Rahvusvaheline Safe Community Tugikeskus) arendusprojektid ning vundamendiks valdkonnaülesed professionaalsed koostöövõrgustikud saavutamaks arendustegevuste kestlikkus ja laiaulatuslik rakenduvus. Võib väita, et maakond on Eestis tervisedenduse oluline arendus- ja innovatsioonikolle.



Lääne Maavalitsuse tunnustus TLÜ Haapsalu Kolledžile

Edukaks tervise edendamiseks on vaja inimesi, koostegemisi ja tarku otsuseid. Läänemaal on tunnustatud alates 2011. aastast lihtsaid ja toredaid inimesi tiitliga „Kõige Tervem“. Täname neid, kelle tervisetegu on olnud motiveeriv jõud ka teistele. „Kõige Tervemad“ on maakonnas Kersti Lõhmus, Merike Plaas, Jana Koel, Svetlana Nekraš, Merike Peek, Siret Kosk, Aarne Tennisberg, Kadri Lukk, Madis Jõgisalu, Marika Adman, Ivika Eller ja Mai Jõevee.

Koos on tehtud palju toredaid tegusid, õppepäevi, matkasid, koolitusi. Erilise tunnustuse on saanud tervisepäev „Elustiili maraton“, mis pälvis 2014 Kultuurkapitali preemia. „Elustiili maraton“ on omamoodi maraton, kus 42 kilomeetri asemel tuleb läbida 42 elustiilipunkti. Punktid, mis asusid laiali üle terve linna, tuli kaardi abil üles leida ja igal pool ka väike nutikas ülesanne täita. Kui tervislikust toitumisest, käitumisest ja liikumisharrastusest saab igapäeva lahutamatu osa, on inimene tervem, rõõmsam ja tegusam. See ongi „Elustiili maratoni“ eesmärk.

Jääb arvata, et maakonnas ei leidu enam inimest, kes pole olnud kaasatud, võimestatud, edendatud.



„Elustiili maraton“



„Elustiili maratoni“ auhinnafond



LÄÄNE-VIRUMAA

Tervisedendajad

Taimi Parve (1994–2000), Maire Ummik (2001–2004), Olga Boitsov (2005–2012), Kaili Ots (Sirge) (2013–/lapsehoolduspuhkusel/), Kaidy Aljama (alates 2015).



Taimi Parve



Maire Ummik



Olga Boitsov



Kaili Ots



Kaidy Aljama

Rahvatervise spetsialistide juhendamine oli algusaastatel (alates 1995) väga intensiivne. Lugupidamist vääriv, aktiivne ja mõjukas oli Anu Kasmeli tegevus.

Taimi Parve meenutab algusaastaid

„Üsna ruttu sai selgeks, et rahvatervise kui avaliku tervishoiu edendamiseks on maakonnas vajalik asjatundlik inimene kohapeal, et luua omavaheline suhtlus asjatundjate-aktivistidega ja suhelda ning ka nõustada tervise edendamise eesmärgil abivajavaid inimesi – sihtgrupe, kellele suunata võimalikult hea toetav tegevus, informatsioon ja hoida kontakte.

See ülesanne õnnestus lahendada maakonna tarbeks Rakvere Linnavalitsuse abiga (rahvatervise spetsialist oli ka Rakvere Linnavolikogu liige, keskkonnamisjonis esimees – see kontakt linnas hoidiski teabe vajalikul tasemel) – sotsiaalsete ülesannete täitmiseks eraldas linnavalitsus tervishoiu süsteemi valduses



olnud endise (vet-keskuse) elumaja Tuleviku 8. Rakvere nõustamiskeskuse tööd maakonna tervist edendava aktiivi infokeskusena tuleb pidada väga oluliseks.

Aktiiviks kujunesid pedagoogidest Urve Saar, Eve Raja, Inge Laiv. Süsteemi käivitamise ajal aitas kaasa haridusnõunik Marge Lepik koos Asta Tuustiga (bioloogiaõpetaja). Väga hea toetus oli haigekassa kohaliku juhtkonna poolt.

Psühhiaatrid dr Mari Viik ja perepsühhoterapeut Pille Murrik said nõustamis-majja oma alalised tööruumid ja olid väga abivalmid. Kuna meedikute arvates olid terviseohuks südame-veresoonkonna haigused, alustasime vererõhu ja teiste füsioloogiliste näitajate mõõtmist – see võimalus oli igapäevaselt kättesaadav.

Maakonnas oli 1994 väga suur arv suitsiide, seetõttu pidasime vajalikuks ka psühholoogilise nõustamistelefoni asutamist (projektina) loodava keskuse juurde.

Nõustamiskoja avamine oli sündmus lillede ja kõnedega: aktiivsed tervise hoidjad ja edendajad koos linnapea Toomas Vareku ja teiste linnaisadega taaska-sutatava mööbliga kenasti sisustatud ruumides.

Kogu tervisedendusliku töö algsel käivitamisel oli tähtis leida tegevuseks ra-halisi vahendeid – selle lahenduseks sai projektitöö. Haigekassa vahenditest oli võimalik saada raha sihipärasteks toiminguteks. Tervist edendava aktiivi üles-anne oli kaasata nii avalikele kui spetsiaalsetele seminaridele asjatundjaid mit-melt alalt, tavaline kogunemiskoht oli Lääne-Virumaa Keskraamatukogu saal. Ühe projektina sai elu ka terviseetmaline infoleht Tere Teile, kus toimetamas oli abiks maavalitsuse sekretär Hilje Pakkanen.

Saime vahendeid ka projektile „Psühholoogiline nõustamine telefonitsi“ ja sellele vastasid psühholoogid Maarika Kongi ja Lea Metsis. Vabariigi algaastail ei olnud psühholoogiteenus veel eriti populaarne, inimesed häbenesid oma proble-me kellelegi avaldada.

Omaette peatükk oli oluliste probleemide väljaselgitamine rahva hulgas. Suu-rem projekt selle kohta oli Tartu Ülikooli sotsioloogide ja inimgeograafidega – teadurite Garri Raagmaa ja Aavo Ennokiga. Elanikkonnalt saadi mitmekülgseid andmeid, mis iseloomustasid kohalike tollaseid teadmisi ja ka neil olemasolevat infot loodud uudse tervishoiusüsteemi kohta, vastavalt saadud teabele sai suunata nõustajate tegevust.“

Suur projekt oli koostöö Eesti Kõrgkoolidevahelise Demouuringute Keskusega (EKDK) ja prof Kalev Katusega Lääne-Virumaa rahvastiku ajaloo ühtlus-uurin-gute juures. Sellest selgus, et rahvastiku iive on siinmail olnud läbi aegade üks Eestimaa tagasihoidlikumaid.

Suurim projekt oli rahvusvaheline pilootprojekt „Paikkondlik areng“ – koos-töö edendamiseks omavalitsustega. Projekti üldjuht oli Kanada eestlanna Lin-da Norheim. Tema suutis maakonna kõiki vallavalitsusi külastada. Selle suure projekti kaasosaliseks sai ka Lääne-Viru Omavalitsuste Liidu tegevdirektor Jaan Lõõnik, kelle ülesandeks sai projekti tulemuste esitamine Bergenis rahvusvaheli-sel tervisekonverentsil. Projekti ulatuslik kokkuvõte oli „Lääne-Virumaa tervise ühislepe“, millele kirjutasid alla kõik kohal olnud vallavanemad.



Traumanõukogu

2004. a loodi Lääne-Virumaa traumanõukogu. Lääne-Virumaa traumanõukogu koosnes väga motiveeritud erinevate valdkondade tippspetsialistidest, kes kõhklematult panustasid oma aega ja oskusi. Tänu meeskonnale oli toimiv koostöövõrgustik, milles toimus erinevate valdkondade ennetusalase tegevuse koordineerimine.



Ohutusalane perepäev. Päevajuhi transportimine Põhjakeskuses 2009



Ohutusalane perepäev Põhjakeskuses 2012

Tähtsamad tegevused

◆ Ohutusalased perepäevad – alates 2007. aastast. Eesmärk teavitada elanikke oma kodu, pere ja piirkonna turvalisemaks muutmise võimalustest ja vahenditest. Igal aastal on üritusel oma moto ja lähenemine.

◆ Ohutuskonverents – alates 2008. aastast. Erinevatel aastatel erinevad sihtgrupid ja vastavalt sellele ka vigastuste ennetusalased eesmärgid. Omavalitsustele on tutvustatud, milliseid tegevusi tehakse õnnetuste ennetamiseks; otsitud võimalusi, kuidas parandada koostööd kohalike omavalitsuste ning ennetustööd teostavate asutuste vahel; kaardistatud kõikide era-, avalik- ja mittetulundusühingute tegevus, mis suunatud ohutusalasele väljaõppele lastele ja noortele mõeldud sihtgruppidele; leitud vastavate organisatsioonide tegevuses ühised huvid koostöövõrgustiku loomisel ja erinevate ohutusvaldkonna alaste projektide elluviimisel. Sihtühmi on kaasatud erinevatesse tegevustesse; tutvustatud ohutusega seotud seadusandlusest tulenevaid muudatusi ning haridusasutustele suunatud ohutusalaseid projekte ja tegevusi. Arutati, kuidas tõsta inimeste teadlikkust, et vältida õnnetustesse sattumist läbi vigastuste juhtumite analüüsi. Peame oluliseks noorte kaasamist ja oleme kutsunud neid tegevuste kaardistamisele ja arvestanud nende poolseid ettepanekuid.

◆ KEAT koolitused ja 3päevane laager, teadmiste kontroll – koolidevahelised võistlused ja muu huvitav tegevus alates 2009. aastast. Eesmärgiks on laste oskuslik käitumine eriolukorda sattumisel (esmaabi, liiklus, vee- ja tuleohutus, orienteerumine ja ellujäämisoskused metsas. Kuni aastani 2015 koordineeris laagrit Lääne-Virumaa traumaõukogu.



KEAT laagri rivistus 2010. aastal



KEAT 2015

◆ „Otsi Ossi“ koolitused eakatele, mille eesmärgiks on teavitada eakaid ohtudest metsas liikumisel, eksimistest looduskeskkonnas, kodused olmetraumad; tuleohutus ja veeõnnetused; ohtudest liikluses ja kuidas vältida kuritegusid. Koostööprojektis osalevad Lääne-Viru Maavalitsus, Ida prefektuur, Maanteeameti Ida regioon ja Päästeameti Ida Päästekeskus.

2015. aasta alguses liideti traumanõukogu tervisenõukoguga, kandes nüüd ühisnimetust Lääne-Viru Tervisenõukogu.

Tunnustamine

Alates aastast 2012 valitakse Lääne-Virumaal Aasta Tervisedendajat, kelleks siiani on olnud Olga Boitsov (2012), Milvi Kompus (2013), Viivika Roostar (2014).



PÕLVAMAA

Kui 1995. a loodi tervisedendajate võrgustik, otsustati Põlva Maavalitsuses maakonnaarst Mare Dreyersdorffi eestkostel, et tervisedendaja ametikoht on seda võrd oluline, et tervisedendaja peab olema koosseisuline töötaja maavalitsuses ning ei saa olla projektipõhine. Ametikoha nimetuseks oli toona tervishoiupeaspetsialist, kes täitis tervisedendaja tööülesandeid. Lähtuvalt ametinimetusest ja maakonnaarsti nägemusest said kõik tulevased tervisedendajad Põlvamaal olema meditsiinilise haridusega inimesed. Tervisedenduse valdkonna oluliseks pidamise ja ka arendamise eest tuleb Põlvamaal suurimad tänud öelda maakonnaarstile, kes kuni oma ametiaja lõpuni toonitas vajadust tervisedendaja ametikoha püsimist maavalitsuses koosseisulise töötajana.

Mare Dreyersdorff (aprill 1994 – aprill 2009). Maakonnaarst, sotsiaal- ja tervishoiu osakonna juhataja Põlva Maavalitsuses.

Mare on öelnud: „Esimene kokkupuude tervise edendusega oli 1994. a Taanis 1. mail liikumisharrastuse üritustel, kus inimesed perekonniti, vanad karkude ja noored lapsevankritega, koos liikuma tulid. Vahtisin kui totakas, kuis küll meil midagi sellist pole. Tervisedenduses nägin hooba, mis paneks põlvkonnad oma harjumusi muutma. Veel enam – kui lähtutaks ka meditsiinilisest seisukohast – mis on meie perede tervislikud valupunktid vanavanematest peale.“

Mare oli paljude tervisedenduslike tegevuste algatajaks maakonnas ning alguses ka läbiviijaks. Inimestel on siiani meeles tema algatatud nõuande saade Raadiotohter kohalikus raadios (2000–2008). Raadiotohter ei olnud tavaline arstisaade, vaid käsitles tervise teemasid laiemalt, tervisedenduse vaatenurgast.

1996. a loodi tervishoiu peaspetsialisti (loe: tervis-edendaja) ametikoht Põlva Maavalitsusse. Esimese tervisedendajana asus tööle dr **Lea Tobreluts**. Tema ametiaeg jäi küll 7 kuu pikkuseks, kuid tervisedendaja joont jätkas ta ka Põlva Haigla ülemarstina. Tema eestvedamisel liitus Põlva Haigla 2000. a tervist edendavate haiglate võrgustikuga. 1998. a loodi Põlva haiglasse Tervisetuba.

„Arusaamine tervisedendaja rollist tekkis ajapikku.“ See oli aeg, kus alles hakati tervisedendamisega laiemalt tegelema ja toimusid esimesed koolitused.



Mare Dreyersdorff



Lea Tobreluts



Kai Tamm



Margit Rikka

Lea meenutas oma esimest projektikirjutamist, mis näis olevat kui „kobamine pimedas toas“. Algul tundus pilt olevat suhteliselt ähmane ja laialivalguv.

Dr **Kai Tamm** (tervisedendaja 1997–1998) meenutab, et sattus tervisedendajate hulka just ajal, kui toimus üle-eestilise võrgustiku loomine. „Eesti Tervisekasvatuse Keskus oli meie pesa. Tervisekasvatuse keskuse eestvedamisel toimusid koolitused, kust saime palju jõudu ja indu oma töö tegemiseks.“

Antud perioodi jäävad Eesti Haigekassa rahastatud maakondlikud tervisedenduse väikeprojektid, mis aitasid tervise teemat maakonnas tähtsustada ja võimaldasid erisuunalisi tegevusi ellu viia.

Dr **Margit Rikka** (tervisedendaja jaanuar 1999 – aprill 2003): „Minu kui lastearsti jaoks oli tervisedendus täiesti normaalne tervishoiu osa. Lapsed on terved ja meie ülesanne on neid tervena hoida, kaasates kogu pere. Oma tööajast on mees Eesti Tervisekasvatuse Keskus ja meie mõnus maakondade kamp, kes sai tervisedenduslikest tegevustest ühtemoodi aru. Meie maakonnas oli tervisedenduse spetsialistil kindel seljatagune koosseisulise ametikoha ja toetava maakonnaarsti näol, nii oli julgem majandada, projekte kirjutada ning teisi kirjutama motiveerida.“

2001. a – tervist edendavate koolide ja tervist edendavate lasteaedade võrgustiku loomise algus maakonnas. Eriti aktiivselt löid kaasa maakonna lasteaiaid, väikesed koolid ja inimeseõpetuse aineseksioon. Jätkusid väikeprojektid ning hakkasid tulema suuremad riiklikud programmid (HIV/AIDS; alko/narko, turvaline kodukant), millesse Eesti Tervisekasvatuse Keskus kaasas tegevustega ka maakonnad.

Sündis ka maakondlik tervisedenduse veebileht. Tervise temaatika pidevalt kõlapinnal hoidmiseks võttis Margit tervisedendajana aktiivselt sõna paljudel maakonna terviseüritustel. Hea suhtlejana ja kohaliku arvamusiidrina kujundab Margit jätkuvalt inimeste tervisealast suhtumist ka AS Põlva Haigla ülemarstina.



Ene Mattus

2003. aastast läks ametijärg üle õe eriala omavatele tervisedendajatele.

Ene Mattus (mai 2003 – veebruar 2012), kelle lapsepuhkusel oleku ajal vedas tervisedenduse vankrit aastatel 2005–2006 Karin Herman. Erakorralise meditsiini õdedena leiavad nad mõlemad, et tervisedenduse kaudu on võimalik otseselt mõjutada (vähenda-



da) kiirabi töö intensiivsust. Iseasi, kas nad kiirabitöötajatena oma edendaja töö tulemusi (mis on pika vinnaga) ka nautida saavad. Kuigi edusamme maakonna inimeste terviseteadlikkuse osas on siiski märgata.

Ene Mattus: „2003. a ametiaja alguskuudel sain osa veel Eesti Tervisekasvatuse Keskuse innustavast õhkkonnast. Kirjutasin „vanade tegijate“ näpunäidete kohaselt maakondlikke projekte ja olin silmitsi faktiga, et need tuleb ka ellu viia. Vajasin selleks meeskonda ...“

2004. aastal said hoogu Eesti Haigekassa poolt rahastatud ülemaakonnalise projektid (vigastuste ennetamine, maakondlikud TE tegevused, TE lasteaedades). Eesmärgiks maakondlikul tasandil tervislike eluviiside propageerimine ja tervisedenduslike tegevuste viimine maakonna erinevatesse piirkondadesse.

Laienes maavalitsuse osakondade vaheline, tervisedendusele suunatud koostöö ning tegevustesse kaasati aktiivselt ka III sektor. Toimusid mitmed maakondlikud, hiljem traditsiooniks kujunenud, terviseetemadele keskendunud suurüritused. Laiemat kõlapinda pälvisid tervisekonverentsid maakonna elanikele, noortekonverentsid põhikooli ja gümnaasiumiastme noortele, ohutuspäevad peredele, eakatele, lastele; „Rolleritaltsutajad“ – ohutustegevused rollerikogukonnale, „Mehed Meestega Meestest“ – meeste terviseseminarid.

2004. a jaanuarist alustas maakonnas tegevust erinevate valdkondade esindajatest koosnev maakondlik traumameeskond. 2004. a töövõiduks võib pidada ka aasta lõpuks maakonna kõigis kohalikes omavalitsustes tervisedenduse kontakt-



Ene Mattus Tervisetuba rahvaüritusel



isikute võrgustiku ellukutsumist (enamasti sotsiaalnõunikud). Seega oli algust tehtud kohalike omavalitsuste kaasamisega. Meeskond ja tegutsemisvalmidus olid olemas, tuli leida raha tegevusteks. Siin tulid appi hea ajastus ja Eesti Vabariik.

2005. aastaga saabusid n-ö tervisedenduse hiilgeajad. Tervisedenduslik tegevus sai riiklikult rahastatud, tulid suured riiklikud programmid, loodi maakondlik tervisenõukogu. KOV kontaktisikute võrgustiku olemasolu tõttu tekkis nüüd võimalus toetada tervisedenduslike tegevuste viimist rohujuuretasandile, nii suurtesse kui ka väikestesse omavalitsustesse. Tervisenõukogu poolt kutsuti ellu ja KOV võrgustiku poolt said teostuse kohalike omavalitsuste tervise-aastad (2005–2009). Oli astutud samm edasi ja saavutatud olukord, kus omavalitsused juba viisid ellu eesmärgistatud ja koordineeritud tervisedenduslikke tegevusi. Kontaktisikutel tekkis vajadus oma tervisemeeskondade järele ja nad vajasisid selles maakonna abi.

2006. a käisid omavalitsuste volikogude ees tervisedenduse vajalikkusest paikkonnas rääkimas tervisedendaja (K. Herman) koos tervisenõukogu juhiga (M. Dreyersdorff). Eesmärgiks tervisemeeskondade loomine omavalitsustesse, millega seoses hakkasime esimest korda unistama ka tervisedendaja ametikoha loomisest KOVidesse.

Jätkusid ja laienesid traditsioonilised maakondlikud tegevused, sh igasmaspäevased Raadiotohtri saated, noortekonverents saavutas rahvusvahelise mõõdu (osa-



Põlva ja Valga tervisenõukogude ühiskoolitus Nõriariigis 2007. a



2013. Põlva, Võru, Valga kohalike tervisekomisjonide ühisseminar. Põlvamaalt esindatud Laheda, Veriora, Põlva valla ja Valgjärve tervisekomisjonid. Koolitajaks Anu Kasmel

lesid noorte delegatsioonid Saksamaalt, Ukrainast ja Venemaalt). Uue temaatikana kerkis päevakorrale virtuaalmaailma turvalisus ja sellega seonduv vaimne tervis.

Karin Herman (2005–2006): „On tore näha, et tänases Eestis on üha rohkem moes (teadlik!) tervislik toitumine ja üha rohkem inimesi tunneb rõõmu (koos)liikumisest. Tõsi, tubaka tarvitamine pole maakonnas küll kadunud, kuid propageerimine ja reklaam on siiski oluliselt avalikus ruumis vähenenud. Seega, muutused on küll visad tulema, aga nad tulevad! Jätku-gu tegijaid ning nendel rohkelt nutikust ja rammu!“

2007. a naasis tööle Ene Mattus. Kuni 2008 (k.a) jätkus tervisedenduse hiilge-, stabiilsuse ja arengu aeg. Eesti Haigekassa –1,5a projektitsükli andsid veelgi enam kindlustunnet jätkutegevuste planeerimisel.

Perioodi suurimaks saavutuseks võib lugeda kohaliku omavalitsuse tervisekomisjonide (KOV-TK) moodustamist 11-sse omavalitsusse 14st. Seega said Põlvamaa kohalikud omavalitsused piisavalt tugevaks toimetamaks süstemaatilisel ning eesmärgipäraselt omaette.

Ühtseks meeskonnaks liideti maakondlik tervise- ja traumanõukogu, kus traumameeskond jätkas tööd tervisenõukogu alakomisjonina vigastuste ennetamisele suunatud tegevuste koordineerija ning elluvijana. Rõhuasetus koordineerijate pädevuse tõstmisele/hoidmisele. Meeskonda (liikmed panustasid tervisedendusse



Karin Herman



oma vaba aega ühiskondlikus korras põhitöö kõrvalt) innustasid jätkuvale koostööle ja tervisenõukogu töösse panustamisele maakondade tervisemeeskondade ühiskoolitused, kus alati olid omal kohal ka *fun*-tegevused.

2009. aastast riiklike rahade järsu vähenemise foonil lõppes tervisedenduse hiilgeaeg ka maakonnas. Maakondlikud tegevussuunad tulenesid riiklikest suundadest ning kompetentse inimressursi suurendamise vajadusest maakonnas. Fookusesse tõusis partnerite (eriti KOV-TK) koolitamine ning maakonna ja seejärel KOV terviseprofiilide koostamine (2010–2011).

Esile toomist väärib ka detsembris 2009 ETÜ Põlva osakonna loomine maakondlike tervisedenduslike tegutsemisvõimaluste laiendamiseks. Asutajaliikmed: E. Mattus, M. Rikka, A. Tilgre, I. Tamm ja P. Pau.

2010. aasta oluline hetk saabus septembris ja oli saavutus omaette, kus 1,5aastaseks perioodiks osutus võimalikuks maavalitsusse tööle võtta Tervisetoa assistent (Aliis Soitu, september 2010 – detsember 2011). Vajaduse tingis terviseprofiilide koostamisega ja valdkonna arenguga kaasnenud tervisedendaja töömahu suuremine. Esmakordselt sai teoks ka maakondlik tervisedendajate tunnustusüritus.

2011 tegevustest väärib esiletõstmist maakonna hajaasustuses elavate eakate turvalisusele tähelepanu suunamine läbi kaardistamise, sellele järgnenud operatiivteenistuste kohalekutsumiseks vajaminevate teejuhatuste koostamine ning häirenuputeenuse pilootprojekti läbiviimine. Alates 2011. aastast kolis maakondlik traumaprojekt ETÜ alla ja ESF avatud taotlusvoorst sai, ainukesena maakonnast, rahastuse Põlva linna tervisedenduse projekt.



Põlva Tervisenõukogu



Võimlejad

Irena Viitamees (2012–...): „Lähedastele on vahel päris keeruline selgitada, mida ma seal maavalitsuses teen ja mis asi see tervisedendus on.“

Tervisedendaja töö on andnud mulle palju uusi kontakte.

Jätkusuutlikuna olen hoidnud kõik varasemad head algatused. Põlva Maavalitsuse Tervisetoa facebooki lehel on igapäevaselt kajastatud tervisealane info. Põlva maakonna veebileht on saanud tänu omavalitsusliidule uue kuue, kus ka tervisedendusel oma koht.

TEK-TEL võrgustiku töö arendamise tulemusena toimus 2013. aasta suvel ühine terviseseminar. Nii lasteadeade kui koolide õpetajad said koos olla ja kogemusi vahetada. Selline suund sobis kõigile, nii ka jätkame.

2013. aasta. Hea rüht on naise tervise ja ilu pant. Koolitajaks Kaja Hermlin.

Ka omavalitsuste tervisekomisjonidele oli tarvis uuemat väljundit. Oluliseks on saanud heade praktikate jagamine meeskondade vahel. Sestap toimuvad ka nendele ühisseminarid, kus saavad kokku mitme maakonna, mitme omavalitsuse tervisekomisjonid.



Irena Viitamees



PÄRNUMAA



Pärnumaa Terviseteadlikogu

Tervisedendajad

Kahekümne aasta jooksul on tervisedenduse rajal Pärnu Maavalitsuses astunud Katrin Pruus (1995–1996), Tiina Juckum (1997–1998), Maris Moorits (1999–2001), Kätlin Alvela (2001–2003), Riina Redlich (2003–2008), Kristina Künnapas (Karula) (2008–2010), Malle Fosti (2010–2011), Eha Ristimets (2011–...). Neil kõigil on oma panus antud Pärnumaa inimeste terviseteadlikuks muutmisele.



Maris Moorits



Kätlin Alvela



Riina Redlich



Kristina Künnapas



Malle Fosti



Eha Ristimets

Tõsiasi, et tervis on inimese kõige kallim vara, teab küll iga inimene ja see-tõttu on vist üsna inimlik, et see tarviline teadmine tuleb meelde alles siis, kui tervis käest kipub minema. Pärnumaa tervise- ja traumanõukogu on seadnud just viimastel aastatel oma eesmärgiks seda kallist teadmist inimestele vajalikul ja sobival viisil ning erinevate ettevõtmiste kaudu meelde tuletada. Keeruline tundub see olevat eelkõige just seetõttu, et igapäevane teadmine on olemas, tegutsemiseks alati võhma ja jaksu ega tahtmist ei ole. Muud asjad on palju-palju olulisemad. Inimene teeb enne need ära ja pühendub alles siis endale, kui häda käes.

Selle kerge/raske töö tegemiseks oleme kaasa haaranud erinevaid koostööpartnereid: kultuuri- ja sporditöötajaid, külaseltse ja õpetajaid, huvi- ja noorsootöötajaid, valla- ja linnaametnikke, vabatahtlikke, arste, õdesid, kaitseliitlasi jne.



Tahame inimesi inspireerida piiridevabalt mõtlema, innustama neid ja nende lähedasi. Et seda kõike teha, saame kasutada nii traditsioonilisi kui ebaharilikke viise – koolitusi, seminare, väljasõite, motivatsiooniüritusi jne.

Nagu mujalgi Eestis, oleme oma tähelepanu suunanud noortele ja vanadele, tööalistele, töötutele – see nimekiri on pikk.

Tervisedendus on eluviis, sest ükskõik, mida me ka teeme, mõjutavad tehtud teod või otsused inimese vaimset või füüsilist tervist ning heaolu. Olgu selleks valgustisse keeratud elektrikipirn, rajatud uus kergliiklustee või siis hea, maitsev toit või rahulduspakkuv raamat.

Maakonna esimene terviseprofiil, noorus ja loovus

Maakonna esimene terviseprofiil ja vastav tegevuskava valmisid 2010. aasta aprilliks. Esimene pääsuke valmis kiirelt, ikka Euroopa Sotsiaalfondi programmi rahastuse ootuses. Rahastuse saime ja hulk tervisedenduse tegevusi maakonnas said meie poolt väikese toetuse. Maakonna tervisedenduse sädeinimesed said sagedamini kokku, vahetati kogemusi, õpiti teineteiselt, tehti tegevusi koos.

Tallinna VAT teatri Foorum noored näitlejad tegid koos maakonna gümnasistidega sõltuvuste teemadele keskenduva etenduse „Ära tarbi“. Noored olid väga rahul, sest said kogeda esinemist, arutleda ja oma arvamust väljendada.

Tollal ortopeediat õppiv maakonna tervisemeeskonna liige noor arst Janno Atna sõitis ringi ja puhus n-ö maakonna eakatele elu sisse. Ta pidas vigastusennetusalasid loenguid täissaalidele. Tal jätkus veel nii palju tahtmist ja entusiasmi,



Õppused



Puu- ja köögiviljakampaania

et jõudis maakonna põhikoolide õpilasi õpetada, kuidas hoida end nii, et juhtuks vähem õnnetusi ja mida teha siis, kui on vaja osutada esmaabi kas endale või sõbrale.

Vägivald, sõltuvused, ohud koduümbruses

2012. aasta oli pühendatud lähisuhete vägivallale. Toimus seminar, millest võtsid osa ka Pärnu maakonna sõprusmaakonnast Buskerudist pärit spetsialistid. Kahjuks kohtab vägivalda igal pool ning norrakate kogetut ja näpunäiteid oli huvitav kuulata.

Samal aastal pühendasime palju aega ja energiat erinevatele sõltuvustele. Olgu tegemist siis alkoholi, tubaka, söömise, narkootikumide vms, kõik need kahjustavad mitte ainult üht inimest, vaid tervet pere kui süsteemi.

Novembris toimus Pärnumaa kutsehariduskeskuses konverents „Sõltuvuste vangis – 21. sajandi epideemia“. Sellesse sündmusesse kaasasime ka koolinoori, kes tegid konkursi korras valmis hulgaliselt toredaid ja õpetlikke videolugusid erinevatest sõltuvustest, mis noorte elu kahjustavad. Parimaid lugusid näitasime ettekannete vahel ning need ilmestasisid lektorite pajatatud lugusid veelgi. Oma kogemustest sõltuvuste küüsisest vabanemisest rääkisid Aigi Vahing ja Ain Mäeots. Viimane esitles just valminud filmi „Deemonid“, mis räägib kasiinode lõksu jäänud inimeste saatusest.

2012. aasta läks ajalukku ka fotokonkursiga „Peleta ohtu koduümbrusest“, millega kutsusime inimesi jäädvustama ohtlikke kohti ja asju. Kokku laekus 27 tööd, mis rääkisid õvastavatest pimedatest nurkadest, lagunenu majadest, mis olid lastele mänguplatsiks, äravajunud teetostest, kust tähelepanematu oleks võinud vabalt teelt välja sõita ja kaela murda, katmata kaevudest ja teetruupidest, ohtlikest ujumiskohtadest, viltu vajunud puudest jne. Nii mitmedki pildistatud kohtadest on tänaseks probleemivabad, kuid mitmed ootavad siiski endiselt lahendamist. Vähe-malt on inimesed neid kohti tähele pannud ning oskavad teisi hoiatada.



Me armastame Eesti meest

2013. aastast panustasime Pärnumaa tervisenõukoguga meeste tervisesse. Pärnumaa uut terviseprofili tehes ilmnas väga selgesti, et mehed surevad liiga noorelt ning seetõttu otsustasime omalt poolt panustada meeste tervise edendamisse. Rääkisime meestest nii vaimse kui füüsilise tervise plaanis, suunasime puu- ja köögivilja kampaania vahendid külaseltsidesse sooviga õpetada just mehi neid kodumaiseid vilju armastusega süüa. Oleme rääkinud hammaste tervisest suunatult meestele, neile mõeldud erinevatest ja huvitavatest liikumisvõimalustest, suhetest arstidega. Kuulasime huvitavaid inimesi, kellest arvasime mehi inspiratsiooni saavat. Korraldatud seminarid, koolitused jm annavad uusi mõtteid ja teadmisi, mida endagi elus rakendada.



Mehed ja astelpaju

Tervisedendus lasteaias ja koolis

Tervist edendavate lasteaedade võrgustikuga on Pärnu linnas liitunud kõik lasteaedad, maakonnast aga toimetab selles võrgustikus 9 lasteaeda. Koolide võrgustik on jällegi maakonnas suurem: 11 kooli maapiirkonnas ja 2 linnas. Tervist edenda-



vate koolide (Eva Palk) ja lasteaedade (Ly Akenpärj ja Sirje Mölder) koordinaatorid on tublid ja hakkajad inimesed, kes püüavad oma võrgustikku koostööaltina ning aktiivsena hoida. Traditsioonilistes sügiskoolides, kus igal aastal kokku saadakse, vahetatakse omavahel häid praktikaid ning otsitakse uusi väljundeid ja võimalusi, kuidas paremini ja innovatiivsemalt edasi minna.

Linna lasteaedade headest praktikatest võib välja tuua erirühmade lasteaedade ühised liikumis- ja mängupäevad „Meile meeldib mängida“, kus õpetatakse lapsi turvaliselt mängima ja liikuma ning samas saavad omavahel kokku ka õpetajad.

Terve vald = terved inimesed

Tervisedenduse valdkondliku arengu aladelt saab välja tuua kohalike omavalitsuste tervise-meeskondade tegutsemise ning valdade-linnade terviseprofiilide koostamise. Igas kohalikus omavalitsuses seistakse loomulikult oma inimeste tervise ja heaolu eest, kuid neis omavalitsustes, kus on moodustunud tervise-meeskonnad, tehakse seda kindlasti süsteemsemalt, teadlikumalt ning järjepidevamalt.

Eraldi tahan siinkohal välja tuua Paikuse valla tervise-meeskonna, mida juhib abivallavanem Helve Reisenbuk. Kindlasti aitavad teda aastatepikkused kogemused, kuid oma suur roll on siin ka meeskonnal, kelle ta on osanud aktiivselt tööle panna. Innustunud inimesed on ju toredad ja suudavad oma entusiasmiga nii mägesid kui suuri rahvahulki liigutada. Paikuse vald on tuntud paik, kus kitsamalt tervisedendusele suunatud tegevusi järjekindlalt tehakse.

Terviseprofiilide koostamist positiivse arvulise näitajana Pärnumaal välja tuua ei saa. Praeguseks on terviseprofiilid olemas ligi pooltel omavalitsustel. Lootus on, et 2016. aasta toob kaasa mitu uut.



Eakatepäev

Tervisedendajad

1995. aastal asus Rapla Maavalitsuses tervisedenduse spetsialistina tööle pediaater Aili Laasner. 1999. aasta sügisest jätkas Ülle Laasner, Rapla Vesiroosi Gümnaasiumi tervise- ja kehalise kasvatuse õpetaja. Asendajana töötas aastatel 2007–2009 Liivia Vacht, kauaaegne maakonna uimastiennetusnõukogu liige, eripedagoog.

Kui 1995. aastal alustati maakondlike väikeprojektide rahastamisega, olid summad väga väikesed (30 000 krooni). 1999. aastal viidi Raplammaal ellu juba 21 projekti ja maakondlik summa ulatus pea 100 000 kroonini. Väikeprojektide väärtus seisnes selles, et paikkonna inimesed aktiveerusid ning need andsid projektijuhtidele hea kogemuse. Tol ajal pandi alus maakonna II klasside ujumise projektile, mida alates 2002. aastast rahastatakse üleriigiliselt. Projektitöö toimus põhiliselt lasteasutustes ja perearstikeskustes. Tublid projektivedajad olid Eva Riisalu, Imbi Kalberg, Maarika Hiiemaa jt. Südamenädala kampaaniad viidi läbi kohtadel – erinevatel aastatel olid südametervise päevad Raplas, Märjamaal, Vigalas, Kohilas ja Järvakandis. Aastatel 2002–2004 toimus Eesti Haigekassa poolt rahastatud projektikonkurss meetodil – parem pääseb edasi. Rapla maakond oli kolme aasta jooksul edukaim maakond ning tänu kvaliteetsetele projektidele saime maakonda tunduvalt rohkem ressursi kui varem. Arenesid tervist edendav haigla (Mari Pöld), Raplammaa noorte nõustamiskeskus (Ülle Laasner), tervist edendavad koolid (Leili Jaagant, Pilvi Pregel, Ingrid Lenk) ja tervist edendavad lasteaiad (Katrin Velleste ja Aune Kähär). Suurimad programmid olid Rapla maakonna trauma-preventiivne programm 2002–2004 ja Rapla maakonna tervisedenduslik programm (Tarmo Peterson ja Ülle Laasner). Läbi tiheda konkursisõela murdsid läbi ka eakate inimeste võimlemisprojekt (Helle Stukis), Rapla Maakonna Psühholoogiateenistuse (Urve Uusberg ja Pille Kuldkepp) ning Raikküla Kooli (Tiina Rahkema ja Marje Reimund) terviseprojektid.



Aili Laasner



Ülle Laasner



Liivia Vacht



2001. aastal sai tervisedenduse spetsialisti ametikoht, mis oli olnud siiani projektipõhine koht, maavalitsuse koosseisuliseks ametikohaks vastavalt sotsiaalministri käskkirjale.

Meeskonnad ja võrgustikud

Olulisimaks tervisedenduses on eestvedajate olemasolu – Raplamaal toimib traumaanõukogu 1998. aasta aprillist, uimastiennetusnõukogu aastast 2000 (kuni 2010) ning tervisenõukogu aastast 2005. Oleme käinud õppimas Soomes ja Rootsis. Raplamaa inimesed on osalenud väliskonverentsidel üle maailma, kaugemates kohtades on Eestit ja Raplamaad esindanud Aili Laasner. Tervisedenduslikud võrgustikud katavad kogu paikkonna, uusi võrgustikke aga tuleb kogu aeg juurde – uusimad võrgustikud on näiteks raamatukogutöötajad ja huvijuhid.

Omavalitsusjuhtide koolitus rahvatervise valdkonnas algas 2003. aastal ning KOV tervisemeeskondade arendamine 2004, südamenädalad on toimunud 2005. aastast alates kõikides omavalitsustes, lisaks puu- ja köögiviljakampaaniad, liikumisaasta tähistamine jne. Kõikidel omavalitsustel on terviseprofiilid, 2011. ja 2012. aastatel saime Raplamaal ESF avatud taotlusvoorus rohkesti projektivahendeid. Need projektid võimaldasid tegeleda tervisedenduse ühe põhiprintsiibiga – võrdsete võimaluste tagamisega tervises – ka äärealadel. Aastal 2015 on Raplamaa Omavalitsuste Liidu (ROL) liikmed olnud osalised projektis „Tervis kõigis



KOV tervisenõukogud 2007 Toosikannus



Omavalitsuste tervisenõukogud 2012



Maakonna traumanõukogu Rootsi õppereisil 2014



poliitikates“, mille raames Elari Hiis, maakonna tervisenõukogu esimees, on läbi viinud mitmeid koolitusi ROLile.

Maakonna esimene terviseprofiil sai kaante vahele 2005, turvalisuse programm 2007 (kuni 2009) ja maakonna terviseprofiil alates 2010, mis on pidevas uuenduses dokument.

Massimeedia

Tervise erileht ilmus esmakordselt aastal 1998. Igal aastal anname välja 4–7 ajalehte, tiraažiga üle 3000. Väga hea koostöö on toimunud nende aastate jooksul oma maakonnalehega. Viimased 10 aastat on terviselehe nimeks Tervise Edendaja. Viimasel aastal on SA Raplamaa Haigla panustanud elanikkonna teavituses ning koostöös on ilmunud haiguspõhised artiklid pea iga kuu.

Tervisedenduse koduleht eksisteerib aastast 2001, aastast 2013 aga Facebooki Raplamaa Tervisedendus lehekülj, kus on palju pilte ja emotsioone toimunust.

Maakonna raadioga – Tre raadioga – algas koostöö 2011. aastal, tervisesaated on olnud eetris pea iga kuu viimasel pühapäeval noortele, meie raadiosaadetes on esinenud Margus Viigimaa, Mihkel Zilmer, Marek Vink, Sirle Blumberg, lisaks endine alkohoolik ja narkomaan ning kohalikud eksperdid. Saateid on tänaseks kokku 22, neid kõiki on võimalik järelkuulata ja ikka ning jälle eetrisse lasta, sest teemad ei vanane.

Maakonna tippsündmust – tervisedenduse konverentsi – on korraldatud aastast 1995, sh on toimunud 2 noorte konverentsi 2005 ja 2012. 2015. aastal oli Raplamaa 18. tervisedenduse konverentsi pealkirjaks „Kas Marsil õitsevad õuna-



Eakate päev Järvakandis 2014



puud?“ ja läbivaks teemaks ohuolukordade ja kriisidega hakkamasaamine, konverents toimus Kehtna Majandus- ja Tehnoloogia-kooli suures garaažis.

Tervist edendavate asutuste liikumine on olnud aktiivne – TE koole on meil 16 (koordinaator Pilvi Pregel), lasteaedu 7 (koordinaator Aune Kähär), maakonnahaigla on tervist edendav (Liis-Mail Moora), töökohtade tervisedendust on Raplamaal aktiivsena hoidnud Kristi Luik Rapla Täiskasvanute Gümnaasiumist. Tervist edendavad lasteasutused saavad juba 6 aastat igal suvel kokku, TE lasteadeade rongkäigud erinevatesse omavalitsustesse on samuti üks omapärane iga-aastane aktsioon.



Margus Tsahkna KOV tervisenõukogude suvekoolis 2012

Vigastuste ennetamine

Safe Community rahvusvahelise võrgustiku liikmeks võeti Rapla maakond 2004. aastal, mille auks toimus ka suur rahvusvahelise osalusega konverents, konverents pälvis ka Raplamaa esimese „Aasta Tegu“ tiitli. 2009 taaskinnitasime oma liikmelisust, kuid 2015. aastal astusime võrgustikust välja. Safe Community põhiprintsiipi järgi töötame aga jätkuvalt edasi.

Etendus „Õpin tänaval liiklema“ algas 2001. aasta vigastuste projekti raames ja toimib siiani – igal aastal etendatakse 10–15 näidendit koolieelikutele (näitlejad Tiina Roosalu, Veronika Ruut jt). „Otsi Otti“ programm algas maakonnas aktiivselt 2001. aastal ning hõlmab igal kevadel 300–400 koolieelikut (Toomas Tõnisson).

„Kaitse end ja aita teist“ projekt toimib meil 2008. aastast 6. klassidele, kuni 2013. aastani olid ohutuslaagrid 4päevased (projektijuht Öie Kopli). Ohutuslase süvakoolituse on saanud nende aastate jooksul pea 1000 last. „Aita End ja Kaitse teist“ õppused eakatele toimuvad 2010. aastast (Margut Jõgisoo), algusaastatel tegime seda tsentraalselt, aga viimastel aastatel oleme läinud erinevatesse valdadesse.

Konkursi „Kõige turvalisem vald“ mõtlesime välja traumanõukoguga 2009. aastal, osales 9 omavalitsust ning laureaadiks pärjati Rapla vald. 2015. aastal kordasime konkurssi, osales 6 omavalitsust ning kõige turvalisemaks nimetati Raikküla vald. Ohutuspäevad elanikkonnale on toimunud samuti 2008. aastast, igal aastal erinevas keskses.



„Otsi Otti“



Naabrivalve süsteem toimib maakonnas 2003. aastast ja tänaseks on sektorid viies omavalitsuses, kokku 32 sektorit. Eesti Punase Risti Raplamaa Seltsi moodustasime 2005. aastal, olime üks vähestest maakondadest, kus osakond puudus (sekretärid Helle Nikonov ja Sirli Arro).

Olulised tegevused lastele

„Suitsuprii klassi“ võistlust alustasime Raplamaal 2000. aastal Rapla Vesiroosi Gümnaasiumis eksperimentaalprojektina. Alates 2002 toimib võistlus üleriigiliselt ning Raplamaa on alati olnud aktiivne osaleja. 2014.–2015. õppeaastal oli rekordarv koole – 15, lapsi 1002 ning klasse – 75. Tervisenõukogu on alati pannud välja ka maakondliku auhinnafondi.

Maakonna tasandil on võimalik korraldada ka suuremaid kampaaniaid – nii olid väga edukad uimastiennetuskampaaniad koolidele 2002–2009, 2014 „Enne pessu, siis bassu“ ja 2015 „Hammas palub hoolitsust“. Uimastikasutuse uuringud koolinoortele on toimunud 2001–2013 (9 korral).

Inimeseõpetus on olnud meil au sees kaua – tähelepanuväärne on see, et inimeseõpetuse olümpiaadiga alustasime juba 1999. aastal ja oleme seda traditsiooni hoidnud siiani, lisaks parimate ainetundjate tunnustamine ja preemiareisid, inimeseõpetuse aineseksiooni aktiivne tegevus (Tiia Hansar, Riina Meidla).

Koolitoidu järelvalve on toimunud 1999. aastast Rapla maavanema korralduse alusel. Koole on külastatud nende aastate jooksul viis korda, lasteaedade (2008, 2012) ja hooldekodude toitlustust (2009, 2014) kahel korral. Väga hea koostöö on toimunud siinkohal Kehtna Majandus- ja Tehnoloogiakooli (Anne Kersna) ja Terviseametiga (Elika Sõmer). Toimunud on ka mitmeid toitlustusalaseid koolitusi koostöös Kehtna MTKga.

Varase märkamise võrgustiku edendamise ja riskilaste projekt (projektijuht Karin Ratas) on viimase kahe aasta maakonna suurprojekt, mis jätkab kunagisi Majaka projektiga (projektijuht Sirje Vaher) alustatud tegevusi – koostööd kuritegude ennetamisel ning laste seiklusringid omavalitsustes.



Tervist edendavad lasteaiaid Rapla vallamaja ees



Raplamaa omapära – tantsivad tuletõrjujad

Tervisedendus on olnud Raplamaal edukas tänu maavanemate toetusele – suur aitäh, Kalle Talviste, Tiit Leier ja Tõnis Blank!

Tunnustamine

2010. aastast anname välja Raplamaa tervisedendaja ja Raplamaa sotsiaaltöötaja ning 2015. aastast Raplamaa noorsootöötaja tiitlit. Tunnustamise tseremoonia ja ka auhinnad on väärivad, sest need inimesed on seda väärt!

Raplamaa tervisedendajad: Aili Laasner (2011), Krista Pinka (2012), Pilvi Pregel (2013), Riina Meidla (2014), Õie Kopli (2015).



Maavanem Tõnis Blank õnnitleb Õie Koplit – Raplamaa tervisedendajat 2015



SAAREMAA



*Imbi Jõe, tervisedenduse
peaspetsialist*

20 aasta jooksul on olnud erinevaid suundi, arusaamasid ja mõistmisi. Nende aastatega on kui vett tilgutades jõutud uuristada kivisse tervisedenduse olemus ja vajalikkus. Saare maakond on väheseid maakondi, kus on tervisedendust maakonna tasandil koordineerinud üks ja sama inimene. See võimalus on aga taganud järjepideva koostöövõrgustiku arendamise ja laiendamise. Kui küsida täna, mis on võtmesõnaks Saare maakonna tervisedenduses, siis seda on kahtlemata tugev ja laiaulatuslik koostöövõrgustik. See on valdkond, kus tugevus seisneb koostöös. Tervisedenduslikku tööd paikkonnas ei tehta inimestele, vaid tehakse inimestega.

Tänaseks mõistetakse maakonnas tervise edendamist eelkõige kui tervist väärtustava ja tervislikke eluviise soodustava keskkonna loo-



Uimastiennetusnõukogu 2004



Tervisenõukogu 2012

mist. Selle kinnituseks on kohalikud omavalitsused oma arengu- ja tegevuskava-des põhjalikult selgitanud tervist kõikides eluvaldkondades ja lisaks maakonna terviseprofiilile on 9 kohalikul omavalitsusel ka oma terviseprofiilid koostatud. Saarlaste ja muhulaste huvi oma tervisliku seisundi ning tervise parandamise võimaluste kohta on suurenenud, seda näitab mitte ainult aktiivne kaasalöömine tervisedenduslike ürituste korraldamisel, vaid ka nendest osavõtt. 2015. aasta sü-damenädala tegevustega tuli kaasa 11 kohalikku omavalitsust erinevate tegevus-tega, mis aitavad suurendada liikumisaktiivsust ka passiivsemate hulgas.

Aastal 2000 loodi ennetustegevuseks uimastiennetusnõukogu, alates 2005. aastast on Saare maakonnas tervisenõukogu. Nõukogu liikmed töötavad vaba-tahtlikkuse alusel ja nõukogu koosneb erinevatest oma ala asjatundjatest, kes siis laiendatult erinevaid teemakäsitusi erineva-tele sihtgruppidele edastavad või kaasavad. Erinevate otsustajate teadlikkusest ja päde-vusest oleneb ennetustöö tugevus. On hea tõdeda, et maavanemate näol on läbi aastate olnud ennetustöös tuge ka teiste valdkonda-de otsustajate kaasamisel ja tegevuste laiendamisel maakonnas.

Viimastel aastatel on rohkem tähelepanu pööratud toitumisele. Toimuvad erinevad toitumiskoolitused, eriti toredalt on vastu võetud sari „Mehed kokkama“. Paljud koo-lid on oma õppetöösse põiminud puu- ja köögiviljade teema. Maakondlikult on toi-munud puu- ja köögiviljapäevade konkursid koolides. Lasteaiad on väga aktiivsed kaasa lööma toitumiseiga seotud tegevustes.



Maavanem Kaido Kaasik on osavõtlik ennetustegevustes



Saaremaa Tervisenõukogu. Eest vasakult: Meelis Juhandi, Kätlin Poopuu, Tõnu Erin, Maiu Raun. Tagant vasakult Ülle Saar, Helle Kahm, Tiina Rüütel, Maret Metsmaa, Riina Allik, Imbi Jäe. Pildilt puuduvad tervisenõukogu liikmed Kaido Kaasik, Raivo Peeters, Mati Mäetalu, Vilmar Rei, Monika Sarapuu



Toidukoolitus

Aastaid on korraldatud tervise-teabepäevi erinevatele sihtgruppidele: lasteaiatöötajad, inimeseõpetuse õpetajad, sotsiaaltöötajad, KOV tervisemeeskonna liikmed, tervishoiutöötajad, eakad. Tegevusi on suunatud lastele, noortele, tööealistele, eakatele. Olulisel kohal on ka koostöö teiste maakondadega, jagades kogemusi ja tehes ühisseminare. Maakonnas on olemas võimekus leida võimalusi erinevate tegevuste elluviimiseks erinevatest programmidest ja toetusfondidest.

Koostöös SA-ga Turvaline Saaremaa on aastast 1998 traditsiooniks olnud „Saaremaa Turvapäev“,



millest on tänaseks välja kasvanud „Ohutuspäev“ ja „KEAT“ võistlussari koos turvapäevaga. Siin saab tänusõnu öelda politsei ja päästeteenistuste töötajatele, SA-le Turvaline Saaremaa.

Maakonna ajalehed Meie Maa ja Saarte Hääl ning kohalik raadio Kadi on aktiivselt edastanud ja kajastanud tervisedenduse teemasid, aastaid on välja antud maakonna terviselehte, millest on kohalikus meedias edasi arenenud nn tervisenurgad.

Aastatepikkusest ennetustööst on saanud sujuvalt suured algatused üksikisikute, ettevõtjate või KOVide poolt. Nagu heaolufestival Welfest, Saaremaa Toidufestival, tänavapiknik, leivapäevad Anglas, Saaremaa 3 päeva jooks, Kuressaare südamejooks, Kuressaare linna-jooks ja liikumissari „Liikudes tervemaks“, Pihtla liikumissari „Pihtla rahvas liikuma“ jp teisi ettevõtmisi. Pea igas omavalitsuses on terviserajad (paljud isegi valgustatud), kergliiklusteede ehitus käib hoogsalt. Terviserajad ja kergliiklusteed on aasta aastalt leidnud rohkem liikumise huvitatuid ja toonud juurde harrastussportlasi.

Maakond saab olla uhke mitmete tervist edendavate võrgustikega liitunute üle: 1 linn (Kuressaare linn), 5 kooli (Kuressaare Gümnaasium, Kuressaare Vanalinna Kool, Mustjala Põhikool, Tornimäe Põhikool, Aste Põhikool) ja 3 lasteaeda (Kärla, Valjala, Kuressaare Era-



Varakult tehakse tutvust mahepõllundusega



Lisandra perekond Valjalast valmistab õppevahendi Tervislik söök. Metoodikaid pakuvad välja lapsevanemad



Mehed kokkavad



lasteaid Naerusuu), tervistedendav SA Kuressaare Haigla. Oma olemuselt on iga aastaga lisandunud tervisedendusega tegelevaid inimesi ja organisatsioone.

Aastast 2012 antakse välja „Tervisepanus“ tunnustusi. Tunnustuse eesmärk on väärtustada ning avaldada avalikku tunnustust ühele või mitmele Saare maakonna elanikule või organisatsioonile, kes oma tööalase või ühiskondliku tegevusega on silma paistnud maakondliku tervise edendamise valdkonna arendamisel. 2012 – Kuressaare Linnavalitsuse projekt „Tööelised (kures)saarlased liikuma“, 2013 – Kuressaare politseijaoskond projektiga „Turvaline küla“, 2014 – Timo Asuja Lümanda jõusaali rajamine – „Anname meestele võimaluse“.

Elanikel peab olema piisavalt informatsiooni, mille alusel selgitada oma vajadused ning piisavalt oskusi, et need vajadused ka rahuldada. Saare maakonnas lähtutakse tervise arendamisel maakonna arengustrateegias kokku lepitud üldvisioonist: 2020. aastal on saarlane tuntud kui uuendusmeelne inimene, kes eelistab elada ja töötada Saare maakonnas, kus on olemas kõik tingimused tema isiklikuks arenguks ja heaoluks, ning tervise visioonist: Saare maakonna inimesed oskavad hoida tervist, kuid vajadusel on neile kättesaadav kvaliteetne ja ajakohane tervishoiuteenus.

Saare maakonnas on hea, turvaline ja tervislik elada. Oma silm on kuningas – tere tulemast saarele!



Töotervishoid

Tallinna linn, suur linn, pealinn

Pealinn on igas riigis oluline asustatuse eelkõige poliitilises plaanis, aga sageli on tegemist ka tähtsa majandus- ja kultuurikeskusega. Tallinn on Eesti jaoks tähtis nii poliitiliselt kui ka kultuuriliselt: Tallinnas elab veidi üle 30% Eesti elanikest ja seal toodetakse veidi alla poole Eesti sisemajanduse koguproduktist. Tallinna osatähtsus riigi elanike arvus ja majandusse panustamises on üks suuremaid võrreldes teiste Euroopa Liidu liikmesriikide pealinnadega.

Tallinna elanikkond on hakanud viimastel aastatel kasvama ja seisuga 01.07.2015 elas linnas 436 130 inimest. Tallinnas on iive püsinud positiivsena ja näitab pidevat tõusutrendi.

Tallinna rahvastikust moodustavad eestlased 53,3% ning venelased 38,0%. Ukrainlased, tatarlased, valgevenelased, juudid ja soomlased moodustavad 6,4% pealinna rahvastikust ja ülejäänud 2,3% teised rahvused.

Tallinn koosneb kaheksast linnaosast: Haabersti, Kesklinn, Kristiine, Lasnamäe, Mustamäe, Nõmme, Pirita ja Põhja-Tallinn. Tegemist on rahvaarvult, pindalalt ja funktsioonidelt väga erinevate linnaosadega.

Tallinlaste keskmine vanus 2015. aastal on 41,1 aastat, see on 0,7 aastat enam kui 10 aasta eest.

Linnas on Eesti keskmisega võrreldes suhteliselt rohkem kõrgema haridustasemega inimesi. Töötuse määr on Tallinnas madalam kui Eestis tervikuna, kuid kahes linnaosas (Lasnamäe ja Põhja-Tallinn) ületab see Eesti keskmist. Tööjõus osalemise määr on Tallinnas ja kõigis selle linnaosades kõrgem Eesti keskmisest. 16aastased ja vanemad tallinlased hindavad oma tervist paremaks ning Tallinna meeste keskmine oodatav eluiga on 1,7 aastat kõrgem kui Eestis keskmiselt.

Tallinlaste endi arvates on linna kolmeks kõige olulisemaks probleemiks teede infrastruktuur, tervishoiuteenused ja tööpuudus.

Selline linn on see Tallinn.

Tervisedendus Tallinnas – struktuur ja võrgustiku kujunemine

Koordineeritud tegevus tervisedenduse valdkonnas algas Tallinnas 1995. a, kui Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet (TSTA) juurde loodi haigekassa projektipõhise rahastamisega kaks spetsialisti kohta, kelle ametikohustuste hulka kuulus muuhulgas ka tervisedendus.

1995. aastal finantseeriti Tallinnas rahvatervise-alaseid ja tervisedenduslike tegevusi peamiselt ravikindlustuse eelarvest haigekassa projektide konkursi alusel.

1996. aastal algas „Laste ja noorukite riikliku tervise programm aastani 2005“. Programmi raames algatati koolikeskkonna, koolitervishoiu, vaimse ter-



Tallinna linna tervisedenduse võrgustiku „juhtgrupp“ tänuüritusel Kadrioru Kunstimuuseumis

visse, koolitoidu, laste kehalise aktiivsuse ja traumade ennetamise arendusprojektid, mille tegevused hõlmasid tervet Eestit ja sealhulgas Tallinna linna. Projekt „Koolitervishoid“, mille eestvedajateks Tallinnas olid Lagle Suurorg ja Inna Tur, keskendus meditsiinilise läbivaatuse ja küsitluse käigus õpilaste bioloogiliste RF ja tervisekäitumise väljaselgitamisele, koolitervishoiu korraldamist puudutavate juhendmaterjalide koostamisele, koolimeedikutele ning nende koolitamisele. Koostati juhis „Mittenakkuslike haiguste riskitegurite avastamiseks kooliõpilastel“ (Suurorg, Tur; 2001), millest kujunes üleriigiline Eesti Haigekassale esitatav koolitervishoiu aruandluse vorm. Laste kehalise aktiivsuse ja traumade ennetamise projekt (juhtis Ene Tomberg), aktiveeris koolides ja lasteaiades liikluskasvatust, ujumis- ja esmaabiõpetust, andis metoodilisi soovitusi kehalise kasvatus tunni läbiviimiseks lasteaias ja koolis. Projekti raames valmisid mitmed metoodilised materjalid lasteaias- ja algklassiõpetajatele, erivajadustega õpilaste kehaliseks kasvatuses, liikluskampaaniateks ja esmaabiks.

2005. aastal rakendus „Südame- ja veresoonekonna haiguste ennetamise riiklik strateegia 2005–2020“. Riigi poolt linnale pandud kohustuste täitmiseks (tervist edendavate tegevuste elluviimiseks ja koordineerimiseks) moodustati Tallinna Tervisenõukogu. Samal eesmärgil loodi kahe koosseisulise tervisedenduse spetsialisti ametikohad Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuameti ning Tallinna Haridusameti teenistusse.



SVH ennetustegevusi rahastati riigi eelarvest läbi Tervise Arengu Instituudi. Aastate jooksul viidi läbi mitmed erinevad ülelinnalised kampaaniad, tervisepäevad Tallinna Linnavalitsuses ja linnaosade valitsustes, tervisepäevad erivajadustega inimesele. Strateegia raames toimusid info- ja teabepäevad erinevatele siht-rühmadele, ümarlauad linnaosade valitsustele ning erialaseltsidele ja -liitudele tervist edendavate võrgustike laiendamiseks.

Paralleelselt riigiga on tervisedenduse valdkonda oma vahenditega panustanud ka Tallinna Linnavalitsus, toetades erinevaid projekte ja uuringuid läbi Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuameti eelarve nagu näiteks:

- ◆ Tallinna 9. klassi kooliõpilaste tervise ja käitumise uuring 2003–2004 ja 2006–2007 (WHO laste CINDI programmi raames) koostöös SA Tallinna Lastehaigla-ga;

- ◆ 2010.–2011. aastal valmis koostöös Tallinna Ülikooliga eestikeelne juhis „Vare Arengu Instrument“ (Early Development Instrument (EDI) a population-based measure for communities), mis on kontrollloend õpetajatele, kes hindavad lapse valmisolekut koolis õppimiseks viie valdkonna põhjal;

- ◆ koostöös Tallinna Tehnikaülikooliga teostati kaks uuringut: Tallinna Linnavalitsuse ja linnaosade valitsuste töötaja psühhosotsiaalne tervise uuring (2009) ja Tallinna Sotsiaaltöö Keskuse majutusüksuste klientide sotsiaalse sidususe uuring (2011);

- ◆ Tallinna linn osaleb noorte uimastiennetusele suunatud rahvusvahelises programmis Youth in Europe (alates 2011).

TSTA funktsiooniks/ülesandeks ja vastutuseks kujunes riiklike tervisestrateegiate ja -programmide elluviimine ja koordineerimine linnas; linna tervisedendusliku võrgustiku (lasteaiad, koolid, haiglad, tökohad jne) väljakujundamine, koordineerimine, juhendamine; partnerluse arendamine erinevate sektorite ja institutsioonide vahel terviseprobleemide käsitlemiseks; elanikkonna tervisealase teadlikkuse ja oskuste arendamine; sotsiaalse sidususe suurendamine ja ebavõrdsuse vähendamine tervises; tervisealase teabe/info levitamine eesmärgiga väärtustada tervist ning tõsta sotsiaalset vastutust tervise eest.

Alates 1998. a alustati tervisedenduslike tegevuste koordineerimist Tallinna linna haridusasutustes Tallinna Haridusameti kaudu:

- ◆ 2001. aastal algatati projekt „Uimastiennetus Tallinna linna üldhariduskoolides 2001–2003“ Eesti Noorsootöö Keskuse, Eesti Tervisekasvatuse Keskuse ja Tallinna Haridusameti vahel. Projekti peaesmärk oli luua Tallinna üldhariduskoolides eeldused tervistedendava koolikeskkonna tekkeks, piiramaks uimastitarbimise levikut ning tarbimise motivatsiooni kooliõpilaste seas;

- ◆ 2006. a moodustati kõikides Tallinna koolides tervisenõukogud eesmärgiga korraldada ja suunata sihhipäraselt lapse tervislikuks arenguks ja kasvuks vajalikke tegevusi. Tänapäeval on kõikides koolides otsustusvõimelised ja tegusad tervisenõukogud ning koolide kodulehtedel nende kontaktandmed ja ülevaade tegevustest;

- ◆ Kui 1995. aastal kuulus tervist edendavate koolide võrgustikku 3 kooli, siis 2015. a on 60% Tallinna kooli (37 kooli) TEK võrgustiku liikmed. Tervist eden-



davate lasteaedade võrgustikku kuulus 2000. aastal 5 koolieelset lasteasutust. 2015. a on liitunud võrgustikuga 76 Tallinna lasteaeda, moodustades 50% lasteaedade koguarvust;

◆ Tallinna Haridusameti traditsioonilised ja iga-aastased konkursid:

- ◆ ◆ „Sõbralik koolisöökla“ (2005. aastast);
- ◆ ◆ „Tervislik koolipuhvet“ (2006. aastast);
- ◆ ◆ „Parima toitlustusega koolieelne lasteasutus“ (2006. aastast);
- ◆ ◆ „Tubli tervisedendaja“ (2008. aastast);
- ◆ ◆ „Parim tervisemeeskond“ (2010. aastast);
- ◆ ◆ „Turvaline haridusasutus“ (2014. aastast).

Pealinna elanike tervise sihikindlaks arendamiseks koostati 2008. a Anu Kasmeli juhtimisel „Tallinna rahvastiku tervise arengukava 2008–2015“, mis määras tallinlaste tervise arengu ühised suunad. Arengukava peamised strateegilised suunad on laste tervist toetava ja turvalise arengu tagamine; ühiskonna sotsiaalse sidususe ja turvalisuse suurendamine; tervise säilimist ja arenemist soodustava elu- ja töökeskkonna tagamine ning tervislike valikute ja eluviisi soodustamine. Arengukavas on fikseeritud linnavolikogu ja linnavalitsuse, ametite, linnaosade valitsuste otsustus- ja vastutustasand ning see on juhtdokumendiks Tallinna linna ja linnaosade juhtidele ning kõigile asjaomastele isikutele, gruppidele ja organisatsioonidele, kelle tegevus mõjutab tallinlaste tervist ja heaolu.

Seatud eesmärkide saavutamiseks käivitati paikondlik võrgustik ja selle sihipärane arendustegevus.

Alates 1. jaanuarist 2008 loodi Tallinna linnaosavalitsustesse tervisedenduse peaspetsialisti töökoht ja nende ametijuhendid on kinnitatud linnaosavanema käskkirjaga.

Tervisedendus kui linnaosa tegevusvaldkond, on fikseeritud linnaosade põhimäärustes Tallinna Linnavolikogu määrusega oktoobris 2009. Linnaosades on tegevuste põhirõhk suunatud erinevate võrgustike ja intersektoraalsete tervisemeeskondade loomisele, arendamisele ning võimestamisele.

Tallinna rahvastiku tervise arengukava elluviimise koordineerimiseks moodustati 2008. a Tallinna Tervisekoalitsioon. Koalitsiooni esimees on Tallinna linnaapea ja aseesimees on Tallinna abilinnapea sotsiaalhoolduse ja -kindlustuse, tervishoiu, narkomaania ja AIDSi ennetustegevuse valdkonnas. Tallinna tervisekoalitsiooni kuuluvad linnavolikogu liige, valdkonda kureeriv abilinnapea, linna ametite ja linnaosade juhid, Tallinna Tervisekaitsetalituse juht, Tallinna ülikoolide esindajad, mittetulundusühingute esindajad ja teised olulised otsustajad (kokku 35).

Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuameti juhtimisel alustati linnaosade tervisemeeskondadele suunatud valdkonnapõhiseid koolitusi linna eelarvelistest vahenditest 2010. aastal. Järgnes ESF projekt „Tallinna linnaosade tervisemeeskondade tegevuse arendamine ja võimestamine“ (2011–2012).

ESF projekti raames valmisid linnaosade terviseprofiilid ja tervisedenduse tegevuskavad aastateks 2013–2015, mis on olnud aluseks koordineeritud ja ühtsete printsiipide alusel toimuvatele tegevustele kõikides Tallinna linnaosades.



Tallinn – avatud linn – kahjuks ka pahedele ...

Eesti Vabariigi taassünd avas piirid maailma. Paraku kaasnes sellega see, et Eesti kujunes kiirelt ülemaailmse narkoäri transiidimaaks, Tallinn oma asukoha tõttu transiidisõlmeks.

Eesti olukorra tõsidust ilmestab fakt, et uute HIV-juhtude arv ühe miljoni elaniku kohta aastas ületab enamikke Euroopa Liidu riike kümneid kordi. Narkomaania on olemuselt sotsiaalne probleem, mille üheks leevendamise mehhanismiks on sellest ühiskonnale ja tarvitajatele tekkivate kahjude vähendamine. Riiklikul tasandil on HIV leviku ennetamise ja raviga tegeletud peamiselt erinevate rahvatervisprogrammide raames. Probleemsemad piirkonnad Eestis on Ida-Virumaa ja Tallinna linn.

Olukorra tõsidust arvestades moodustati 2001. a Tallinna Linnavalitsuse narkomaania ja AIDSi ennetamise komisjon, mille eesmärk on välja töötada abinõud narkomaania ja AIDSi leviku vähendamiseks ennetustegevuse kaudu.

2003. a koostati esimene „Uimastite ja HIV/AIDSi leviku ennetamise tegevuskava Tallinnas aastateks 2003–2007“, mis pani aluse ennetustegevuse arenguja tegevussuundadele. Arengukava eesmärk oli vähendada alkoholi ja illegaalsete uimastite kasutamist tallinlaste hulgas, tagada parem juurdepääs ravi ja rehabilitatsiooniteenustele ning nende parem kvaliteet, vähendada uimastite tarbimisest tulenevat kahju ja suurendada seksuaalsuhete turvalisust.

Järgnevat arengudokumentides („Alkoholismi, narkomaania ja HIV/AIDSi leviku ennetamise arengukava Tallinnas aastateks 2009–2012“, „Alkoholismi, narkomaania ja HIV/AIDSi leviku ennetamise tegevuskava Tallinnas aastateks 2013–2017“) pööratakse varasema perioodiga võrreldes enam tähelepanu ennetustööle ja varajase sekkumise põhimõtetele.

Tegevuskava alusel rahastatakse Tallinna linna eelarvest Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuameti kaudu mitmesuguseid HIVi, AIDSi ja narkomaania ennetamise ning sõltlaste ravi ja rehabilitatsiooni teenuseid.

Tallinna linna püsivad koostööpartnerid on: SA Tallinna Lastehaigla, AS Lääne-Tallinna Keskhaigla, MTÜ Sotsiaalrehabilitatsiooni Keskus Loksa, MTÜ AIDSi Tugikeskus, MTÜ Convictus Eesti, Eesti Seksuaaltervise Liit, MTÜ AIDSi Ennetuskeskus, MTÜ Eesti HIV-positiivsete Võrgustik, MTÜ Päästearmee Eesti, Tervise Arengu Instituut jt.

Tallinna linna alkoholipoliitika

Tallinnas on alkoholiprobleemid teravamad kui Eestis tervikuna. Alkohol on kergesti kättesaadav. Tallinnas oli 2013. a registreeritud 1895 alkoholsete jookidega kauplevat ettevõtet ja 10 274 muud alkoholi müüvat ettevõtet (nt toitlustusasutused jms).

Olukorra tõsidust arvestades tegeletakse Tallinnas piirangute kehtestamisega alkoholi reklaamile ja kättesaadavusele.

Tallinna Linnavolikogu 2008. aasta määrusega keelati alkoholi reklaam piirkonnas, mis on lähemal kui 300 m ehitisele, kus asub koolieelne lasteasutus,



algkool, põhikool, gümnaasium, kutseõppeasutus, huvikool või noorte- ja projektlaager. Juba enne alkoholiseaduse muutmist (jõustus 14. juulil 2008), mille kohaselt on alkoholise joogi jaemüük lubatud kauplustes alates kella 10st kuni 22ni, kehtestas Tallinn 2007. aastal linna territooriumil alkoholi jaemüügipiirangu – müügikeeld kella 20st õhtul kuni kella 8ni hommikul, mis sama aasta septembris kehtetuks kuulutati. Alates 2008. aasta septembrist on kauplustes ja rändkauplustes alkoholi jaemüük keelatud ajavahemikul 22–10.

1. juulil 2015 jõustusid lisaks riikliku alkoholiseaduse muudatustele ka mõned muudatused Tallinnas:

- ◆ Kehtima hakkas nõue, et kangeid alkoholiseid jooke võib müüa kauplustes, mille üldpind on vähemalt 150 ruutmeetrit senise 75 ruutmeetri asemel;
- ◆ Kehtestati, et mistahes alkoholise joogi müük kauplustes, mille sissepääs asub vähem kui 50 meetri kaugusel põhikooli, gümnaasiumi või kutseõppeasutuse peasissepääsust, ei ole lubatud;
- ◆ Tanklate kauplustes või tankla lähedal asuvas kaupluses ei saa müüa kangeid alkoholiseid jooke, kui kaupluse sissepääs asub vähem kui 15 meetri kaugusel lähimast tanklast.

Juba 2015. a algusest jõustus Tallinnas nõue, et spordiüritustel on alkoholise joogi jaemüük lubatud üksnes eraldi piiratud alal asuvas müügikohas ning seal ei ole lubatud müüa muud kaupa. Tallinnas kehtivad ka senised kitsendused, millest olulisem on nõue, et välikohvikutes ja -terrassidel saab alkoholiseid jooke serveerida ainult sama toidlustusettevõtte siseruumist.

Tallinn – rahvusvahelise võrgustiku Safe Community liige

Alates 2008. aastast, kui Tallinna linnaosade valitsuste juurde loodi tervisedenduse spetsialistide töökohad ja laienes Tallinna tervisedenduse võrgustik, on paikkonnapõhist tervisedenduslikku ja vigastuste ennetamise alast tööd tehtud Safe Community mudelit järgides – tervisedenduslike võrgustike loomisel ja laiendamisel on pidevalt silmas peetud intersektoraalsuse põhimõtet. Tallinn esitas rahvusvahelisele sertifitseerimiskeskusele taotluse võrgustikuga liitumiseks 2010. aastal. Rahvusvahelise Sertifitseerimiskeskuse otsusega vastab Tallinna linn turvalise kogukonna nõuetele ja võeti teise pealinnana maailmas võrgustikku vastu 27.05.2013. a. Põhilisteks tegevussuundadeks Tallinna linnas on liikluskasvatuse ja -õpetuse alase töö tõhustamine



lastes ohutu liikluskäitumise arendamiseks, noorte riskikäitumist vähendavate ennetusprogrammide ja -projektide läbiviimine, kergliiklusteede võrgustiku laiendamine propageerimaks autovaba liiklust, linna infrastruktuuri arendamine keskkonnasõbraliku, rohelise ja ohutu linnaruumi tagamiseks.



Kord aastas toimuvad traditsioonilised konverentsid „Turvaline Tallinn“ ja koostööpartnerite omavahelised infopäevad, mille tulemusena tagatakse erinevate ennetusprogrammide, projektide ja kampaaniategevuste koordineeritud toimumine linnaosade tasandil.

Alates 2008. aastast alustas Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet koostöös SA Tallinna Lastehaiglaga Eesti Haigekassa projekti „Kodu- ja vabaaja vigastuste vältimine Tallinnas“ raames lastehaiglasse ravile suunatud laste vigastuste registreerimist, statistika kogumist ja analüüsi. Alates 2015. aastast jätkub tegevus linna eelarveliste vahenditega.



Pildil: Tallinna vastuvõtmine rahvusvahelise võrgustiku Safe Community liikmeks, lepingu allkirjastamine 27.05.13. Vasakult: Vahur Keldrima, Edgar Savisaar, Guldbrand Skjönberg.

Tallinna tervisedendajad, tublid inimesed

Aastatel 1995–2015 on Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuameti tervisedenduse valdkonna spetsialistina töötanud või töötavad tänaseni: Anne Lill, Silja Kask, Heiko Väärt, Inna Tur, Ene Tomberg, Küllike Kasuri, Öne Valberg, Urmel Reinola, Ramy Randlaht, Maie Alas, Kristi Mikhels ja Kadri Hunt; Tallinna Haridusametis Airi Vaaderpall, Urmas Sadam, Eve Levand ja Pille Javed.

Tallinna linnaosade praegused tervisedendajad on Age Tamm, Terje Vonbret, Sirli Trell, Triin Lindau, Tiit Tammvee, Tiina Lättemäe, Riina Jõgi, Kristi Maa-nas-Trjuh.



TARTU LINN



Terve Tartu

Visioon Tartu 2030 – Tartu on tegasusate, loovate ja õnnelike inimeste linn. Tartu linna arengustrateegia „Tartu 2030“ toob välja, et Tartu linna arenduspürgimuste kõrgeimaks sihiks on tartlaste heaolu. Tartu on hooliv linn, kus kõigil on võimalus elada väarikat elu. Tartus on inimestest hooliv ja turvaline keskkond ning iga inimene vastutab oma tegevuse ja selle tagajärgede eest. Tartlased väärtustavad tervislikke eluviise, seega suureneb inimeste vastutus enda ja oma pereliikmete toimetuleku eest. Oma tervisest hooliv ja sotsiaalselt vastutustundlik käitumine vähendab sotsiaalprobleeme ning kindlustab kõigile linlastele kõrgema elukvaliteedi.

Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakonna üheks tööülesandeks on haiguste ennetamisele ja tervise edendamisele suunatud tegevuste koordineerimine Tartu linnas. Tervise edenduse koordinaatorina on Tartu linnas töötanud Kai Tamm, Sirje Kree, Margit Strandberg ja Ülle Prommik. Oluline on märkida, et käesoleval ajal tegelevad kõik 4 tervishoiuosakonna töötajat tervist edendavate tegevuste korraldamisega Tartu linnas.



Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakonna töötajad 2015, vasakult: Piret Väljaots, Sirje Kree, Ülle Prommik, Riin Saaremõts



2006. aastal moodustati Tartu linna tervisenõukogu, mille eesmärk on südame- ja veresoonkonnahaiguste riikliku strateegia 2005–2020 eesmärkide ja tegevuste elluviimine Tartu linnas ning tervist edendava tegevuse koordineerimine Tartu linnas, kaasates linnavalitsuse osakondi, allasutusi ja teisi institutsioone. Tartu Linnavalitsus liitus tervist edendavate töökohtade võrgustikuga 8. aprillil 2009. a. Üheks heaks näiteks asutuse tervist edendavast tegevusest on tervislikud lõunatunnid aeroobikaga, mis toimuvad 2 korda nädalas. Tartu Linnavalitsuse naisrühm on esinenud näiteks Tartu võimlemispeol, mis kutsuti taas ellu 2012. aastal pärast ligi 30 aastat vaikelu.



Tartu Linnavalitsuse naisrühm Tartu võimlemispeol 2012

Tartu linn koostas 2010 terviseprofili (ja uuendab seda iga-aastaselt), kus kirjeldatakse nii tervisenäitajad kui tervist mõjutavad näitajad. Oluline on näiteks märkida, et vähenenud on 15–17aastaste neidude raseduste, sünnituste ja abortide arv. Vastavad Tartu linna näitajad on Eesti keskmisest paremad ehk siis väiksemad. Kindlasti on muudatusele aidanud kaasa Tartu linna rahastatavad seksuaalkäitumise koolitused 7.–9. klasside õpilastele. Need koolitused täiendavad inimeseõpetuse tundides omandatud ja oluline on märkida, et neid koolitusi viivad läbi noored arstitudengid.

Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakond on koostööpartner Tervise Arengu Instituudile, Eesti Haigekassale, Põllumajanduse Registrite ja Informatsiooni Ametile erinevate tervist toetavate tegevuskavade ja projektide elluviimisel.



Tervishoiuosakond korraldab tervist edendavaid tegevusi erinevatele sihtrühmadele. Siinkohal valik tegevustest, mis on juba traditsiooniks muutunud või muutumas:

◆ **Tartu linna eakate terviseolümpia**

See on meeleolukas seltskondlik rahvaspordivõistlus, kus 4-liikmelised võistkonnad võistlevad täpsuses, osavuses ja kiiruses. Eesmärk on aktiveerida ja motiveerida ka eakamaid tartlasi olema kehaliselt aktiivsed ja pakkuda neile võimalust omavahel võistelda. Esimest korda toimus Tartu linna eakate terviseolümpia 2013. aastal ning siis osales 10 neljaliikmelist võistkonda, 2014. aastal toimunud terviseolümpial osales juba 19 võistkonda. 2014. aastal oli terviseolümpial vanim osaleja 92aastane.



Tartu linna eakate terviseolümpia 2014

◆ **Kampaania „Jalgsi tervise nimel“**

Kampaania toimub alates 2007 iga-aastaselt ning selle eesmärk on motiveerida inimesi senisest rohkem jalgsi kõndima, ikka oma enda tervise nimel. Igal aastal osaleb kampaanias 50 inimest vanuserühmast 40–65 eluaastat. Iga osaleja saab sammulugeja ja kõndimiskaardi, kuhu oma igapäevased sammud registreerida. Kampaania kestab 3 kuud. Osalejatele teostatakse ka tervisekontrollide.

◆ **Tartu linna tervisepäev**

Esmakordselt toimus Tartu linna tervisepäev 2005. aastal. Tegemist on rahvaspordi üritusega, kus huvilised saavad osaleda 6- või 10-kilomeetrisel tervisekõnnil, kontrollida tervist, õppida esmaabi andmist ning saada spetsialistidelt nõuandeid tervise ja tervisekäitumise kohta. Kõigi tervisekõnnile registreerunud osalejate vahel loositakse välja tervislikke auhindu. Tervisepäeval osalemine on tasuta ja seal ei võistelda. Tervisekõnnil osalejate arv ületab käesoleval ajal juba 500.



Tartu linna tervisepäev 2015



„Sinu käed päästavad elu!“ koolitusaktsioon 2014. a Tartu Raekojas.



◆ „Sinu käed päästavad elu“

Esmakordselt toimus taas elustamise koolitusaktsioon „Sinu käed päästavad elu!“ Tartus 2013. aastal ja hinnanguliselt sai siis ühel päeval Tartus erinevates asutustes (turg, kaubanduskeskused, raamatukogu jne) õpetust ligi 1200 inimest. Aktsiooni „Sinu käed päästavad elu!“ korraldab SA Tartu Kiirabi koostöös Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakonnaga, Tartu Ülikooli Kliinikumiga, Eesti Punane Risti ja Kaitseväega.

◆ Esmaabi teadmised elluastujaile

Tervishoiuosakond on alates 2013. a korraldanud esmaabi koolitusi 9. ja 12. klasside õpilastele. Eesmärk on anda elluastujaile teadmisi, nii teooriat kui praktikat, esmaabivõtete ja elustamise kohta. Vastavad koolitused on toimunud koostöös Tartu Kiirabi ja Tartu Koolitervishoiu OÜ-ga.

◆ Noorte tervisekonverents

Esmakordselt toimus see 2007. aastal. Alates 2015. aastast on konverentsi korraldamine koolinoorte endi poolt, sellel aastal korraldavad Noorte Tervisekonverentsi Kivilinna kooli 8. klasside õpilased. Konverentsil osaleb ligi 200 õpilast erinevatest koolidest.

◆ „Aktiivne vahetund“

Tervishoiuosakond algatas 2006. aastal konkursi „Aktiivne vahetund“. Täna on mitmed koolid siiani ise korraldamas oma aktiivseid vahetunde, kuigi ülelinnalist konkurssi enam ei toimu.



Vahetund tantsuga Tartu Descartes'i koolis



„Terve Tartu“ kontseptsioon

2013. aastal käivitus Tartu linnas „Terve Tartu“ kontseptsioon, mille idee on koondada ühise nimetaja alla Tartus toimuvad tervise edendamisega seotud tegevused ja propageerida Tartut aktiivse linnana. Kontseptsioon hõlmab sportlikku ja liikuvat eluviisi, tervise eest hoole kandmist ja tervet suhtumist endasse, kaasteltesse ja keskkonda. „Terve Tartu“ logo kasutatakse kas ühekordselt toimuvate, kampaaniate või sarjana toimuvate tervist toetavate tegevuste puhul, mitte asutuste igapäevase töö reklaamimisel. „Terve Tartu“ tegevuste läbiviijateks võivad liiksaks Tartu Linnavalitsusele olla ka kõik Tartus tervist edendavad ja propageerivad organisatsioonid, äri- ja mittetulundusühingud ning muud asjast huvitatud isikud, kes saavad Tartu linnalt antud tegevuste läbiviimiseks toetust või kelle tegevused kattuvad antud eesmärkidega ning kes saavad linnavalitsuselt vastava nõusoleku. Näiteks kasutavad „Terve Tartu“ logo Klubi Tartu Maraton üritustesari ja Tartu Tervishoiu Kõrgkooli linnarahvale tasuta tervisepäevade sari „Tervislikud neljapäevad“.



Tartu linna eakate terviseolümpia 2015 üllatusvõistkond



TARTUMAA



Tervisedendus Tartu maakonnas

Tartu maakonnas on 22 kohalikku omavalitsust (19 valda ja 3 linna: Kallaste, Elva, Tartu). Maakonna tervisedenduse koordineerimine toimub Tartu Maavalitsuse kaudu, enamuses omavalitsustes tegutsevad omaette tervisemeeskonnad.



Kairi Saar



Anneli Zirkel



Lea Saul

Meenutades möödunud aegu

Kairi Saar (1996–1998):

Eredamalt on meelde jäänud koostöö südamearst Margus Viigimäega, noorsoopolitsei ja Maanteeametiga ning koolide ja lasteaedade töötajate nõustamine tervisekasvatuse planeerimisel.

Anneli Zirkel (1998–2000):

Maakondlikud projektid olid väga väikesed, kogemused projektide kirjutamisel puudusid. Palju aega kulus projektide taotlemise ja läbiviimise nõustamisele. Meelde on jäänud vähe rahastusega projektid, millega suudeti aga kogukonna liikmete jaoks palju ära teha. 1998. aastal sai alguse suurem Eesti Leivaliidu projekt rukkileivast. Toimusid maakondlikud tervisedenduse konverentsid. Ametiaega jääb osalemine rahvusvahelisel IUHPR 17 konverentsil Pariisis 2001, kus sai tehtud posterettekanne Tartu maakonna tervisedenduslikust tegevusest.

Lea Tobreluts (märts 2005 – detsember 2006):

Ülesandeks oli Tartu maakonnas ellu viia südame-ve-resoonkonnahaiguste ennetamise riiklikku strateegiat vastavalt Tervise Arengu Instituudi ja Tartu Maavalitsuse vahelisele lepingule. Koostööd tehti kohalike omavalitsustega, koolidega, eelkõige terviseõpetajatega. Sinna kuulusid ka „Suitsuprii klassi“ võistlus, tervist edendavate koolide ja maakonna tervisenõukogu tegevused. Toimis hea koostöö Tartu linna tervisedendajaga.

Lea Saul (Tartu maakonna tervisedenduse peaspetsialist alates jaanuarist 2007):

Vigastuste ennetamise projektide rahastajaks oli Eesti Haigekassa ja aastani 2008 olid elluvijateks legendaarsed Enno Kross, Peeter Rehema ja Taie Kaasik.



Tartumaa tervise aktiivi energialaager Uhtjärvel 2008



Maakonna tervisenõukogu tervisedenduse baaskoolitus Trofees 2010

1. juulil 2008. a maavanem Esta Tamme ametiajal loodi Tartu Maavalitsuse struktuuri ametlikult 1,0 kohaga tervisedenduse spetsialisti ametikoht. Tegevus jätkus maavanemale pandud riiklike strateegiate elluviimise täitmise nimel. 2008. aastal lisandus vigastuste ennetamise koordineerimine maavalitsuse kaudu. 2010 täiendati maakonna arengustrateegiat tervisedenduse valdkonnaga. Alates 2008



Tartumaa tervist edendavate haridusasutuste suvekool Puhjas 2011

on olemas visioon Terve ja Turvaline Tartumaa, mille elluviimise nimel tegutseb kogu maakondlik terviseaktiiv (intersektoraalne seltskond, mis koosneb erinevate võrgustike rahvatervise arendamisele pühendunud esindajatest).

Võrgustikutöö

Koostööd saab teha ainult nende inimestega, kes teavad, mida nad tahavad!

Aastal 2015 kuuluvad maakonna tervisetoa koostöövõrgustikku Tartumaa vallajuhid, koolijuhid, lasteaiadirektorid, valdade infolehtede toimetajad, sotsiaaltöötajad, perearstid, noorsootöötajad, huvijuhid, raamatukogutöötajad, inimeseõpetuse õpetajad, tervist edendavate koolide ja lasteaedade tervisemeeskondade juhid, omavalitsuste tervisemeeskondade juhid, maakonna noortekogu ...

Raamatukogu juhatajate koostöövõrgustik on üks suuremaarvulisemaid, kes on viimaste aastate jooksul innustunud tervisedendusest ning liitumas tervist edendavate töökohtade võrgustikuga. Eestvedajaks Tartumaa Keskraamatukogu juhataja Hele Ellermaa.

Vabahendustest aktiivsemad koostööpartnerid tervisetoele on olnud Alatskivi Maanaiste Selts, Vara Maanaiste Selts, Tartu Maanaiste Liit ja Kodukant Tartumaa. Märkimisväärne on Käsitöö ja Kodukultuuriseltsi Tõrvandi tegevus väikeprojektide „Müdinäl metsa“, „Omadega rappa“ ja „Sõpradega sohu“ elluviimisel. Projektide ideede algatajaks ja elluviijaks Mare Rajamäe.

Tulemuslik koostöö on välja kujunenud riigiasutuste ennetusvaldkondade esindajatega. Tervisedenduse teematikat integreeritakse tänu erinevate riigiasutuste töötajatele ning ohutusalast koostööd tehakse ühiselt ennetustöötajatega. Hea praktika näitena saame märkida, et riigiasutused on toiminud kui sõpruskond ohutuse tagamisel erinevate koostöövormide abil.



Vallajuhtide terviseseminar Värskas 2009

Koostöö maakonna sotsiaalvaldkonna spetsialistide ja kohalike omavalitsuse sotsiaaltöötajatega on arengus tubli hüppe edasi teinud. Tervisedenduse seminarid on toimunud perearstidele, valdade sotsiaalnõunikele ning koolide sotsiaaltöötajatele. Populaarseks on saanud eakate päevale pühendatud auväärses eas elanike tervise- ja ohutuspäevad.

Edukalt toimub maakondadevaheline koostöö. Ühisüritusi ja koostööd on tehtud Valga, Võru, Ida-Viru, Rapla ja Põlva maakondadega. Lisaks maakonnaülestes võrgustike ühisseminaridele on alates 2009. aastast käivitunud lõuna regiooni 6 maakonna (Jõgeva, Põlva, Tartu, Võru, Valga, Viljandi) tervisenõukogude ühisseminarid.

Meeskond

Tartumaa tervisenõukogu on üks suuremaarvulisemaid Eestis. Tervisenõukogu koosseis on kokku pandud põhimõttel ühendada võimalikult paljude erinevate sektorite ja valdkondade esindajaid.

31-liikmeline maakonna tervisenõukogu on moodustatud algselt tegutsenud tervisenõukogu, uimastiennetusnõukogu ja traumaennetusmeeskonna liitmisel. Intersektoraalne meeskond, mille liikmed on pühendunud paikkonna probleemide lahendamisele ja panustavad meeskonnatöösse vastavalt hõivatusel, on tituleerinud ennast kui „profiklubi“, kelle seas valitseb hea meeskonnavaim ja toimib valdkondadeülene koostöö. Liikmed on enamasti tuntud ja tunnustatud juhtfiguurid, õppejõud, koolitajad või arvamusi liidrid oma valdkonnas.



Tartumaa Omavalitsuste Liidu terviseseminar Toilas 2010



Tartumaa koolijuhtide terviseseminari start Tartu–Puurmani–Tartu 2010

Prioriteetidid

Terve ja Turvaline Tartumaa visiooni elluviimise üheks prioriteetidest on **tervise-
teadlik järelkasv**. Peame väga oluliseks **lastele ja noortele** suunatud ennetustegevusi, mis on üks paremini võimestunud valdkond. Tartu maakonnas on üldhari-
duskoole 57 (neist 29 Tartu linnas ja 28 maakonnas) ning koolieelseid lasteasutusi



73 (neist 29 väljaspool Tartu linna, s.h 6 lasteaed-alkkooli). Märkimisväärselt headeks koostööpartneriteks on olnud maavalitsuse haridusosakonna juhataja Annely Vösaste ja noorsootöö peaspetsialist Riina Sepma.

2007 tegutses maakonnas 4 tervist edendavat kooli. Tervist edendavate lasteaedade tegevus puudus.

2008 algas võrgustike punumise aeg. Tegevuse käivitas maakonna inimeseõpetuse õpetajate aineseksioon, mille aktiivi koosolemistel genereeritakse tänaseni innovaatilisi ideid laste/noorte kaasamiseks tervist toetava eluviisi rakendamisele. Aktiivi veduriteks läbi aegade on olnud Ülle Närska Puhja Gümnaasiumist, Svetlana Keisk Nõo Põhikoolist ja Kaire Roonurm Ülenurme Keskkoolist. Aas-
taid on tehtud koostööd Võrumaa inimeseõpetuse aineseksiooniga.

Tänaseks on tervist edendavate koolide võrgustik oluliselt laienenud (14 kooli) ning nullist üleskasvanud tervist toetavate lasteaedade võrgustik on jõudnud pea $\frac{2}{3}$ maakonna lasteaedade kaasamiseni (13 maakonna lasteaeda).

Traditsioonid peegeldavad jätkusuutlikkust

Oluline on *sihtgruppide süsteemne tegevustega kaetus ja uute algatuste käivitamine* lastele ja noortele suunatud programmide elluviimisel maakonnas. Siia kuuluvad õpetajate „Otsi Otti“ koolitused alates 2007, eestvedajaks Ülle Närska; neljandat aastat toimunud esmaabialane võistlusmäng 5. klasside õpilastele „Karvik“, mille eesmärgiks on õpilastele õppekava täiendavate esmaabialaste lisateadmiste ja praktiliste kogemuste andmine, et valmistada õpilasi paremini ette KEAT programmis osalemiseks. „Kaitse end ja aita teist“ ohutusõpet maakonna 6.–8. klasside õpilastele on ellu viidud 7 aastat, kuhu 2014/2015. õppeaastal olid kaasatud ka Tartu linna koolid.



Tartumaa noortekogu terviselaager 2010



Tartumaa traumaennetusmeeskonna hea koostöö näitena on algatust leidnud ja lõuna regioonis käivitunud ohutusõpe gümnaasiumi õpilastele „Iga 1 turvaliselt 12 klassi ehk 112“.

Üks uuemaid algatusi Puhja Gümnaasiumi tervisenõukogult on 1.–3. klasside õpilaste maakondlik tervisealane võistlusmäng „Koolipingist õue“.

Noorelt noorele õpe on saanud hoo sisse tänu noortekogu kaasamisele tervisedendusse. Koostöös Tartu Maavalitsuse noorsootöötaja Riina Sepmaga on saadud hea kontakt noortega. Traditsiooniliseks on kujunenud maakonna noortekogu terviselaager. Noorte eestvedamisel ellu viidavas populaarses terviselaagris käsitletakse erinevaid tervise- ja ohutusega seotud valdkondi. Noortekogu noorte poolt valmistatud terviselaagri lippu on heisatud juba 5 aastat. Maakonna avatud noortekeskustele eraldatavate rahade suunamisel ja rakendamisel on viiendat aastat üheks prioriteetidest tervis ja turvalisus. Alates 2014. aastast on Tartumaal pilootprojektina käivitatud tervist edendavate noortekeskuste võrgustiku arendamine. Õpilaste kaasamisele lisaks on aastaid toimunud terviseseminarid ka koolijuhtidele.

Käivitatud on maakondliku tervist edendavate haridusasutuste suvekooli traditsioon, mis 2015. aastal toimus kuuendat korda ja on seega heisanud oma lippu kuuel suvel; traditsioonilised on maakonna tervisenõukogu seminarid, koolitused. Rahvatervise aktiiv koguneb koostöö tugevdamiseks maakonna terviseaktiivi energialaagris.



Väärivate liikumisprojekt „Müdinä metsa“



Kampaaniad

Südamenädal on eriti hästi omaks võetud. Haridusasutustes on suure populaarsusega jätkuvalt „Suitsuprii klass“, leivanädal, piimanädal, erinevad puu- ja köögiviljakampaaniad. Suurt tähelepanu pööratakse liikumisaktiivsuse suurendamisele nii personali, laste kui ka lastevanemate hulgas.

Mehed ja tervis. Meeste tervis on võetud fookusesse terviseprofili andmete põhjal. 2010–2011. a käivitati „Mehed liikuma“ programm, mis levis kogu Lõuna-Eesti piires. Projekti idee algatajateks ja elluvijateks vennad Kristo ja Siim Ausmees. 2011 toimus meeste tervisefoorumitele lisaks 127 osalejaga „Noormeeste tervisefoorum“. 2012 alustati jätkuprojektina „Meie liigume“, kaasamaks ka pere liikmeid edukalt käivitunud projektitegevustesse.

Tervise arendamine maakonnas, kohalike omavalitsuste kaasamine

2010 alustati Euroopa Sotsiaalfondi toel süsteemset tegevust tervisemõjurite kaardistamisel ja statistika kogumisel, tegevussuunad rahvatervise arendamisel muutusid konkreetsemaks. Valmis maakonna terviseprofiil, esimene konkreetne verstaap oli paika pandud. Algas raske töö omavalitsuste kaasamisel rahvatervise arendamisele, valdade esindajate ja vallajuhtide koolitamine ning võrgustiku loomine. Tervisedendaja sai regulaarselt ettekandaega Tartumaa omavalitsuste liidu istungitel; igal aastal toimusid terviseseminarid, kus vallajuhtidele tutvustati tervist toetava elu- ja mõtteviisi arengusuundi, jagati hea praktika näiteid teiste maakondadega ning tunnetati isiklikult tervise edendamise olulisust. 2015. aasta lõpuks on terviseprofiilid 14 Tartumaa omavalitsusel. Tervist toetava omavalitsuse tunnustuse on pälvinud Meeksi, Võnnu, Mäksa, Luunja, Vara, Alatskivi, Konguta, Puhja, Haaslava, Nõo, Ülenurme, Kambja vallad ja Kallaste linn. Terviseprofili omab tervist edendava linnana Tartu linn. Alates 2014 on käivitunud maakondliku rahvatervise arengustrateegia koostamine, jätkub omavalitsuste terviseprofiilide koostamine ja uuendamine. Järk-järgult toimub rahvatervise valdkonna integreerimine omavalitsuste arendusdokumentidesse.

Tunnustamine

Alates 2007. a on Tartu maakonnas välja kujunenud rahvatervisele panustanute tunnustamissüsteem. Igal aastal tervisefoorumil kuulutatakse välja aasta tervisedendaja, aasta tervisetegu, tervisetootaja, tervisesee mine külvaja ning tervist toetav omavalitsus. Tervisefoorumid on alati rahvarohked ning pisut teistsuguse ülesehitusega, pidulikumad, kus Tartumaa tänab ja tunnustab ka oma koostööpartnereid ning väljapaistvalt maakonna rahvatervise arendamisele panustanud.

◆ Aasta tervisedendajad Tartumaal

- 2007 Lea Pung – Valguta Algkool-Lasteaia pikaajaline juhataja ja kogukonna kaasaja Rõngu vallas;
- 2008 Aita Arjakese – pikaajaline Luunja Keskkooli terviseõpetuse õpetaja;
- 2009 Ülle Närska – maakonna tervist edendavate koolide kaasaja ja koordinaator, Puhja valla tervisenõukogu juht;



- 2010 Terje Rüütel – Tartumaa tervist edendavate lasteaedade võrgustiku rajaja ja ülesehitaja;
- 2011 Eha Anslan – KEAT programmi traditsioonide looja ja elluviija Tartu maakonnas;
- 2012 Siim Ausmees – „Mehed liikuma“ projektijuht ja meeste suunatud tegevuste elluviija Tartumaal;
- 2014 Kaie Tali – rahvatervise arengusse oluliselt panustanud nii Konguta valla kui kogu maakonna tasandil;
- 2015 Kai Kuuspalu – gümnaasiumi õpilastele suunatud ohutusõppe projekti „Iga 1 turvaliselt 12 klassi ehk 112“ idee autor ja elluviija Tartumaal ja kogu lõuna regioonis; ohutu ja terviseteadliku liikluskäitumise propageeri ja programmide koordineeri Lõuna-Eestis.

◆ **Aasta Tervisetegu**

Tiitliga on tunnustatud „Mehed Liikuma“ programmi käivitamist Tartu maakonnas ja Eduard Vilde tervisekohviku tegevuse käivitamist Tartus 2011; Puhja valla projekti „Liigume üheskoos tervise heaks“ 2012; Alatskivi noortekeskuse projekti: „Liigume iga ilmaga!“ 2014; Tartumaa tervist edendavate haridusastutuste suvekooli korraldamist 2015 Konguta vallas.

◆ **Tervist toetav omavalitsus**

Tiitli on pälvinud maakonna omavalitsused, kellel on valminud terviseprofiilid: Võnnu ja Konguta vald 2010, Puhja vald ja Kallaste linn 2011, Haaslava vald 2012, Vara ja Meeksi vald 2014 ning Alatskivi, Ülenurme, Nõo, Mäksa, Luunja ja Kambja vallad 2015.

◆ **Terviseeemne külvaja**

Tiitel on omistatud Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakonna juhataja Sirje Kreele 2010, Võnnu Keskkooli tervisenõukogule 2010, Võnnu kooli direktor Tiit Viilebergile 2010, Tartu Maavalitsuse haridus- ja sotsiaalosakonna juhataja Annely Vösastele 2011, MTÜ-le Uhti Küla Süda eestvedaja Kai Paksule 2012, Puhja valla sotsiaalnõunik Milvi Sepale 2012, Ülenurme valla noortejuht Kersti Leisile 2012; Tähtvere valla lasteaia õpetaja Aino Suvile 2012; Tervist toetava eluviisi arendajale Vara vallas ja omavalitsuste terviseprofiilide koostaja Aili Vesselovile 2014; MTÜ-le Perekas Puhja vallast 2014; Nõo valla sotsiaalnõunik Ene Mõlterile 2015; Konguta kooli majandusjuhataja Inga Hannile 2015; Puhja Gümnaasiumi tervisenõukogule 2015.

◆ **Aasta tervise toetaja**

Tiitli on saanud Eesti Energia KEAT laagri toetamise eest 2011; Lõuna Päästeteskuse Ennetustöö Büroo 2014; Maanteeameti Lõuna regiooni ennetustöö osakond 2014.

Pole raske teha, mis on õige. Raske on teada, mis on õige. Koos õpime, kuidas paremaks saada!



VALGAMAA

Valgamaa – suurepärane paik elamiseks, töötamiseks, õppimiseks ja puhkamiseks!

Looduslikult kaunis ja puhas Valgamaa asub nagu hästivarjatud kalliskivi Eesti-maa lõunapiiril. Järvederohe, talvepealinn Otepää, mulkide Tõrva ja kaksiklinn Valga-Valka.

Siin elavad särasilmsed ja aktiivsed inimesed, kokku 31 726 elanikku. 80% rahvastikust on alla 65aastased. Valgamaal on 13 kohalikku omavalitsust, maakonnakeskus on Valga linn.

Maakonna elanike seas 2012. a läbi viidud rahuloluuuringu järgi arvas 70% et siin on turvaline elada ja 48% küsitletutest hindas oma eluviise tervislikuks (2006. aastal oli see 31%).

20 aastat tervisedendust Valgamaal

1. jaanuaril 1996. a sõlmisid Valga maavanem Rein Randver ja Eesti Tervisekasvatuse Keskuse juhataja Anu Kasmel koostöölepingu, mille tulemusel võeti sama aasta 26. veebruaril maavalitsusse koosseisuväliselt tööle rahvatervise spetsialist Helgi Hanioja, kes töötas maavalitsuses rahvatervise spetsialistina 1. jaanuarini 2000. a.

Koostöölepingu allkirjastamisega pandi alus tervisedendusele Valgamaal. Samal ajal toimus Eesti Tervisekasvatuse Keskuse eestvedamisel üle-eestiline tervisedendajate võrgustiku loomine. Toimusid arenduskoolitused „Paikkondlik areng“ ja „Võtmeisikute koolitus“. Eesti Tervisekasvatuse Keskuse '98 aastaraamatus, kirjutab Helgi Hanioja nii: „Valga maakonna arengukavas märgitakse haiguste ennetamisele suunatud tegevuste tähtsust ning tervisliku elu- ja töökeskkonna tagamise vajalikkust. Valga maakonna tervisedenduslik areng on seotud eelkõige lokaalsete tervisedenduslike projektidega, riiklike projektidega ja tervisedenduse infrastruktuuri loomisega.“ Alustati maakondliku võrgustiku loomisega. Sellesse aega jäävad Eesti Haigekassa rahastatud maakondlikud väikeprojektid, mille tegevused olid küll ühekordsed, kuid aitasid oluliselt kaasa tervisedenduse tutvustamisele maakonnas. Projekti kirjutajad olid väga erinevate valdkondade inimesed, silma hakkab perearstide aktiivsus projektide kirjutamisel ja elluviimisel. Sirvides selle ajaperioodi projekte, tundub uskumatu, kui palju suudeti paikkonna elanikele juba sellel ajal pakkuda



Helgi Hanioja



tervisekäitumise alast teavet ja erinevaid tegevusi. Märkimisväärne on, et kord nädalas töötas Valgamaa Terviseraadio, mis edastas elanikele teavet tervislike valikute kohta. Üleriigiliste projektide vahendamise tulemusena oli maakonna elanikele tagatud teave tubaka- ja narkomaania ennetamise olulisusest, riikliku südameprojekti raames viidi maakonnas ellu südamepäevi.



Leili Saluveer

Leili Saluveer (1. märts 2000 – kuni tänaseni)

Alustasin tööd Valga Maavalitsuses „puhta lehena“. Täna võin tõdeda, et see ongi alustamiseks üks parimaid stardipositsioone. Olin olnud maavalitsuses tööl neli päeva, viiendal päeval osalesin juba Eesti Tervisekasvatuse Keskuses paikkondade tervisedendajate nõupidamisel, kus räägitu kõlas mulle „hiina keelena“. Võõra keele sain kiiresti selgeks, sest töö tahtis tegemist. Tervisedendus oli ikka projektipõhine, põhiteemadeks toitumine, sõltuvusained, vigastused, HIV/AIDS, südamehaigused jne. Mäletan, et esimesel aastal esitati maavalitsusele 28 tervist edendavat projekti. Rahastamise üle pidime otsustama kahekesi: maakonnaarst Sulev Lauk ja mina. Projektid said hinnatud, rahastatud,

elluviidud ja igale projektile audit tehtud. Önn soosis mind väga heade koostööpartneritega maakonnas ja kolleegidega teistest maakondadest – ühisel väel sai palju korda saadetud! Tervist edendati silmade särades ning uskudes, et tehakse õiget asja.

2001. a moodustati alkoholismi ja narkomaania ennetamise riikliku programmi tegevuste elluviimiseks maakonnas maavanema korraldusega Valgamaa Uimastiennetusnõukogu. Nõukogu esimeheks sai maasekretär Tõnis Lass. Tänu tema eestvedamisele valmis esimene üle-eestiline tervisedendajate list narko.ee,



Tõnis Lass

mis võimaldas omavahel kiiresti infot jagada. Programmi raames koolitasime nõukogu- ja võrgustikuliikmeid. 2002. a toimus esimene koolinoorte konverents „Noored, terved ja sõltumatud“. Valgamaal lavastati MTÜ Sooru Arendus poolt esimene narkoennetuslik näidend „Tule ja vaata – meie elu varjud“. Näidendit tuldi vaatama nii lähedalt kui kaugelt – Valgamaa koolinoortele lisaks ka Viljandi- ja Põlvamaalt.

Valgamaa Uimastiennetusnõukogul oli palju sõpru, eriti hea koostöö oli Põlvamaa Uimastiennetusnõukoguga. Meeldejäävaks on siiani ühiskoolitus Taevaskojas, Põlvamaal. Koolitajaks Erik Heldna.



Uimastiennetusnõukogu koolitusel

Mis siis tundus võõras, on täna iseenesest mõistetav

Oma nõu ja jõuga oli paikkondade tervisedendajatele abiks Eesti Tervise Kasvatuse Keskuse spetsialist Marju Kiipus. Programmi raames läbisid kõik maakonna inimeseõpetuse õpetajad koolitusseminari „Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus“. Selle raames trükiti ka õpetajateraamatud, mis on tänaseni koolides õppematerjalidena kasutusel.

Valgamaa Südamesõprade Seltsi esinaine proua Ilse Heiberg ja Valga haigla ülemarst Merike Salumäe olid pikki aastaid mõnusad koostööpartnerid südame-nädalate eluviimisel ja koolituste korraldamisel. Kepikõnd oli siis Eestis veel naljanumber, aga meie usk liikumise vajalikkusesse oli murdumatu. Tellisimegi siis treeneri kohale ja õppisime „keppima“.



Kepikõnnitreening



***Buratino lasteaiia lapsed südame-
nädalal 2015***

nõukogu tegevused. 2005. a alustas Eesti Haigekassa maakondades vigastuste ennetamise projektide rahastamist, sinseks elluvijjaks ikka Valgamaa Tervise-
nõukogu.



Ülla Visnapuu, Valgamaa TN esimees 11 aastat

Alustasime lasteaedadele ning kooli-
dele tervist edendavate lasteaedade võr-
gustiku tegevuste ja liitumise võimalus-
te tutvustamisega. Käesolevaks hetkeks
on võrgustikuga liitunud 4 lasteaeda ja 7
kooli. Valgamaa haridusametused väärivad
kiitust – nad on aktiivsed ja osalevad üle-
eestilistel kampaaniatel. Koolide ja laste-
aedade arengukavadesse on eraldi peatüki-
na sisse kirjutatud tervisedendus.

Jätakuvalt on populaarsed koolides ja
lasteaedades südamenädala tegevused.

2005. a lõpetas tegevuse Valgamaa
Uimastiennetusnõukogu, asemele moo-
dustati Valgamaa Tervisenõukogu. Nõu-
kogu esinaiseks sai Valga Maavalitsuse
sotsiaal- ja tervishoiuosakonna juhataja
Ülla Visnapuu, kes on selles ametis täna-
seni. Tervisenõukogu ülesandeks oli Val-
gamaal ellu viia südame-veresoonkonna-
haiguste ennetamise riiklikku strateegiat,
mille lähtepunktid täpselt kirjas Tervise
Arengu Instituudi ja Valga Maavalitsuse
vahel sõlmitud lepingus. Siia kuulusid nii
„Suitsuprii klassi“ võistlus kui ka tervist
edendavate koolide ja maakonna tervise-

2009. aastal võeti Val-
gamaal fookuse alla mees-
te tervis. Valgamaal oli
ainulaadne võimalus olla
pilotmaakond „Mehed
liikuma“ programmi käivi-
tamisel. „Mehed liikuma“
levis hiljem kogu Lõuna-
Eestis. Meestele korral-
datud tervisefoorumeid
kiideti. Aitäh projekti idee
algatajatele ja elluvijjatele
– vendadele Kristo ja Siim
Ausmees!



2010. a alustati Euroopa Sotsiaalfondi toel süsteemset tegevust terviseõiguste kaardistamisel ja statistika kogumisel, tegevussuunad rahvatervise arendamisel muutusid konkreetsemaks. Valmis maakonna terviseprofiil. Algas aktiivsem töö omavalitsuste kaasamisel rahvatervise arendamisele, valdade esindajate ja valgujuhtide koolitamine ning võrgustiku laiendamine ja edasiarendamine, 2015. a lõpuks on terviseprofiilid üheksal Valgamaa omavalitsusel. Omavalitsuste terviseprofiilide koostamine ja uuendamine jätkub. Rahvatervise peatükid jõuavad kõigi omavalitsuste arendusdokumentidesse.

2015. a kuuluvad maakonna tervisedenduse koostöövõrgustikku Valgamaa valdajuhid, lasteaedade ja koolide juhid, valdade kodulehtede toimetajad, sotsiaaltöötajad, perearstid, noorsootöötajad, huvijuhid, tervist edendavate koolide ja lasteaedade tervisemeeskondade juhid, omavalitsuste tervisemeeskondade juhid, maakonna noortekogu, Valgamaa Arenguagentuur, Eesti Punase Risti Valgamaa Selts ja seltsi vabatahtlikud, Kaitseliit, Päästeamet, Keskkonnaamet, politsei, kohalik meedia ja paljud teised organisatsioonid.

113



turvaliselt 12 klassi ehk 112“ programmiga. Suurepäraselt on maakonna elanikud omaks võtnud Südamenädala. 2015. a toimusid südamenädala tegevused kõigis 13 omavalitsuses. Igal aastal osaleb järjest rohkem koole, klasse ja õpilasi „Suitsuprii klassi“ võistlusel. Populaarsust koguvad erinevad puu- ja köögiviljakampaaniad.

Edukalt toimib maakondadevaheline koostöö. Head partnerid on Tartu, Võru, Ida-Viru, Pärnu ja Põlva maakonnad. Lisaks maakonnaülestele võrgustike ühisseminaridele on alates 2009. a käivitunud lõuna regiooni 6 maakonna (Jõgeva, Põlva, Tartu, Võru, Valga, Viljandi) tervisenõukogude ühisseminarid. Tervisedenduse temaatikat integreeritakse tänu erinevate riigiasutuste töötajatele ning ohutuselast koostööd tehakse ühiselt ennetustöötajatega. Väga erinevad riigiasutused on panustanud ühistegevustesse finants- ja inimressursse. Koostöö on toiminud ohutuse tagamisel erinevate koostöövormide abil.

Valgamaa Tervisenõukogu

Valgamaa Tervisenõukogu on üks parimaid meeskondi. Tervisenõukogu koosseis on kokku pandud põhimõttel ühendada võimalikult paljude erinevate sektorite ja valdkondade esindajaid. Meil on 16-liikmeline meeskond. Igaüks on pühendunud paikkonna probleemide lahendamisele ja panustavad meeskonnatöösse. Tervisenõukogu liikmed on tuntud ja tunnustatud juhtfiguurid, koolitajad või arvamusiidrid oma valdkonnas. Valgamaa Tervisenõukogu kõige staažikamad liikmed, kes nõukogu töös osalenud alates aastast 2001, on lastearst Aasa Pöder ja noorsoopolitseinik Linda Oks. Aitäh teile!



Valgamaa Tervisenõukogu 31.08.2015 nõupäeval Võrumaal, Nõriariigis



VILJANDIMAA

Tervisedendajad

Alates 1996. aastast töötas Viljandi Maavalitsuses täiskoormusega rahvatervise spetsialist **Urve Tõnisson**. Alustati süstemaatilist tervisedenduslikku projektitööd. Urve Tõnisson töötas Viljandi Maavalitsuses aastatel 1996–2000.

Alates 1998. aastast jagunesid tööülesanded juba kahe inimese vahel, rahvatervise küsimustega hakkas tegelema ka **Elo Paap**. Elo Paap juhtis ja korraldas Viljandimaa tervisedenduse valdkonda pea viisteist aastat. Selle aja sisse jäi hulgaliselt edukaid algatusi ja koostegemisi. Elo Paap töötas Viljandi Maavalitsuses aastatel 1998–2013. Alates 2013. a sügisest on ametis **Kärt Russak**.



Urve Tõnisson



Elo Paap



Kärt Russak

Olulisemad saavutused Viljandimaal

◆ *Tervist edendavate lasteaedade (TEL) võrgustiku loomine*

Riiklik Laste ja Noorukite Terviseprogramm tutvustas esmakordselt tervist edendava lasteaia mudelit Viljandimaal 2001. aastal. Seda sama aastat saab pidada ka Viljandimaa tervist edendavate lasteaedade võrgustiku sünniaastaks – suurepärasest ideest innustatuna algatati maakonnas nimetatud metoodikast lähtuv võrgustik ning 7 Viljandimaa lasteaeda liitus antud ettevõtmisega.

Praeguseks on Viljandimaa TEL võrgustik oma tegevustega heaks eeskujuks ka vabariigi teistele TEL võrgustikele. Viljandimaa 33st lasteiaist 17 on võrgustikuga liitunud ning samaaegselt on koostöö kõikide Viljandimaa lasteaedadega. TEL võrgustiku toetuseks on 2004. aastal moodustatud MTÜ Viljandimaa TEL, mille liikmeskonda kuuluvad aktiivsed üksikisikud. Ühing algatab, arendab ning viib läbi kompleksset tervise edendamise alast arendustegevust Viljandi maakonnas. Viljandimaa lasteiaiad väärtustavad Viljandimaa TEL võrgustikus osalemist, sest ühistegevus ja hea koostöö teiste lasteaedadega on loonud või-



Viljandimaa TEL võrgustiku XII suvekool – ühispilt väljasõidul Lätti

maluse süsteemselt infot vahetada, kogemusi ja häid praktikaid jagada, olles samaaegselt head koostööpartnerid. Need tegusad ja suure südamega inimesed on võtnud endale vabatahtliku vastutuse edendada Viljandimaa eelkoolialiste laste tervist. Viljandimaa TEL võrgustiku mentor on **Kersti Puusild**.



TEL liikumispäev „Eesti mängud Mulgimaal“ Karksi-Nuia, 22.04.2008

◆ ***Liitumine Safe Community võrgustikuga***

1996. aastal algatati koostöös Rootsi rahvusvaheliste tervise edendamise organisatsioonidega Stockholm Care ja SweRoad ning Eesti Tervisekasvatuse Keskuse vigastuste ennetamise e traumaprojektiga Eesti vigastuste ennetamise programmi väljatöötamist.

1998. aasta septembrist lülitas Viljandi Maavalitsuse sotsiaal- ja tervishoiuosakond maakonnaplaneeringu rakenduskavasse projekti „Turvaline maakond“. Selle põhimõte oli, et tervislik on see paikkond, kus on tagatud inimese turvalisus. Eesmärki teostati mitmete haigekassa poolt rahastatavate maakondlike projektide kaudu, mille tulemusel rakendus vigastuste ennetamise strateegia 2002–2010. Selle raames töötati välja vigastuste sageduse ja põhjuste registreerimise ning doku-



3. november 2011. Viljandimaa rahvusvahelise Safe Community võrgustiku liikmeks vastuvõtmine

menteerimise meetodika maakonnas, toimus regulaarne info levitamine vigastuste ennetamise teemal ning toimusid koolitused pereõdedele, kooliõdedele, lasteaia- kasvatajatele ja sotsiaaltöötajatele.

Uueks tasemeks vigastuste ennetamise töös oli „Vigastuste ennetamise ühislepp“ allkirjastamine 1. novembril 2006. aastal, et saada enam toetust maakonna tippotsustajatelt. Ühisleppe eesmärgiks oli elukvaliteedi parandamine ning traumadest tuleneva haigestumise ja suremuse vähendamine Viljandi maakonnas ning jagatud vastutus paikkonna arengus. Lepingupartneriteks olid erinevad Viljandimaa institutsioonid.

Lepinguline koostöö päädis 3. novembril 2011. a, kui allkirjastati pidulikult Safe Community leping, millega Viljandimaa võeti vastu rahvusvahelise turvaliste paikkondade võrgustiku liikmeks. Safe Community staatus on eeskätt kohustus inimeste ees täita antud lubadused – tagada elanike turvalisus. Palju on tehtud ka inimeste turvalise käitumise edendamiseks, et oleks tead-



Viljandi linnastaadionil rivistub ABI ABC 2010 toimkond, ees juhib vägesid peakorraldaja Anu Kivi



mised ja oskused kasutada turvalisust tagavaid kaitsevahendeid ja teha oma lähikeskkond võimalikult ohutuks. Kõige olulisemaks ühes turvalises paikkonnas on aga see, et erinevate sektorite spetsialistid teevad koostööd, paljud inimesed on kaasatud ennetus-, edendus- ja

abistamistevõrgustikesse, loodud on palju erinevaid võrgustikke, kuhu kuulumine annabki inimesele kindlustunde. Turvalisuse programm kannab eesmärki, et ükski laps ei saaks vigastuste tõttu surma, et Viljandimaa inimesed käituksid teadlikult liikluses, ujuma minnes ning lõket tehes, et noored ei tarvitaks narkootikume ning alkoholi liigtarbimine väheneks. Soovime, et maakonna inimesed tunneksid, et neist hoolitakse ning me saame olla „TERVE“ elu Viljandimaal.

◆ **Küla tervisetöetajate võrgustiku loomine Viljandimaal**

2010. aastal koos maakondliku terviseprofili valmimisega sai alguse idee ellu kutsuda rohujuuretasandi tervisetöetajate võrgustik. Terviseprofili analüüsist selgusid kitsaskohad, mis pidurdasid maakondliku tervisedenduse arengut:

1. maakonna tervist edendavate teenuste kohta levitatakse info on ühekülgne ja levitatakse valdavalt elektroonselt;

2. elanike riskigruppidel pole piisavalt teatavaid võrgustikke (üksikemad, eakad, ääremaal elavad inimesed jt);
3. kolmas sektor on maakondlikesse tervisedenduslikesse tegevustesse vähe kaasatud – puudub vabatahtlike rakendamise plaan;
4. vabatahtlike võrgustiku vähenemine ja ebaregulaarne toetamine.

Nende puuduste kõrvaldamiseks kutsuti 2012. aastal ellu projekt „Küla tervisetöetajate võrgustiku loomine Viljandimaal“.

Antud projektiga koolitati rohujuure tasandil terviseteadlikud tavakodanikud ehk tervisetöetajad (erinevatest Viljandimaa piirkondadest ja erinevate sihtgruppide esindajad), kes oskavad oma kodukohas anda kaasinimestele informatsiooni tervise- ja nõustamisteenuste ning tervist toetavate eluviiside kohta.



Küla tervisetöetajate arengukoolitus 2013. Stressijuhtimine



Tervisetöetajate võrgustiku „Meeste mehine rada“.
27.04.2014



Projekti vältel koolitatud tervisetöetajad on vabatahtlikena abiks Viljandi Maavalitsusele ja omavalitsustele tervisedendusala teavitustöö tegemisel, tegevuste korraldamisel ning paikkonna terviseprofili ja tegevuskava uuendamisel. Tervisetöetajad oskavad „küla“ tasandil suunata infot ja tegevusi õigele sihtgruupile ning luua paikkonda tervist toetavat lisaressurssi.

Üheks populaarsemaks tervisetöetajate korraldatavaks ürituseks on saanud sündmus „Meeste Mehine Rada“. Tegemist on meeste kehalist aktiivsust ergutava ettevõtmisega, kus osalejatel on võimalus proovida ebatraditsioonilisi, ekstreemseid ja lõbusaid spordialasid nagu näiteks saapaheide, rippstillalt laskumine, täpsusaagimine, vibulaskmine jne ning pärast pingutust taastuda lõõgastuspunktis, kus tehakse peamassaaži ning mõõdetakse erinevaid tervisenäitajaid. Sündmus on toimunud Viljandi lossimägede ümbruses ja järveäärses piirkonnas.

Tunnustused

◆ *Viljandimaa aasta tervisedendajad*

- 2009 Merit Laan
- 2010 Loit Kivistik
- 2011 Sirli Leier
- 2012 Organisatsioon Viljandimaa Puuetega inimeste nõukoda
- 2013 Kersti Puusild
- 2014 Elo Paap

◆ *Turvalise omavalitsuse tiitel*

- 2011 Karksi vald
- 2014 Viljandi vald

Tulemusteni jõuti spetsiaalse mõõdiku abil, kus hinnatakse omavalitsust neljateistkümnes erinevas valdkonnas, nagu näiteks kannatanutega tuleõnnetused, veeõnnetused ja liiklusõnnetused, hinnatakse kuritegevuse taset ning tööõnnetuste osakaalu.



2009.–2011. aasta tervisedendaja tiitli saajad Merit Laan, Sirli Leier, Loit Kivistik



VÕRUMAA

Tervõis  *um kõgõ*
suurõmb rikkus
Rõõge

Tervisedendajad

Malle Kuusik (1995–2003), Mare Udras (2003–2014), Kadri Gerberg (2014–2015), Aira Udras (2015–...).



Malle Kuusik



Mare Udras



Kadri Gerberg



Aira Udras

Tervisedendusliku tegevusega alustati Võrumaal 1. mail 1995. aastal, mil loodi Võru Maavalitsuse tervishoiu- ja sotsiaalosakonna juurde tervisedenduse spetsialisti ametikoht. Tegeleda tuli paljude probleemidega, et peale kasvaks tervem ja tugevam põlvkond. Toimused kõrgetasemelised koolitused ja käivitati mitmeid tervisedenduslikke projekte.

Alustati maakonna rahvatervise analüüsiga ja vastava tervisedendusliku strateegia väljatöötamisega ja prioriteetsete tervisedenduse valdkondade väljatoomisega. Hinnates tervisedenduslikku tööd, on maakonnas loodud tervist toetavad võrgustikud ja infrastruktuurid.

Esimesena vabariigis moodustati „Võrumaa Südamesõprade Selts“ 1995. a, mis tegutseb aktiivselt käesoleva ajani. 1996. aastal lõi Mare Udras Võrumaa Haigla juurde Võrumaa Noorte Nõustamiskabineti, mille eesmärgiks on olnud noorte pereplaneerimise nõustamine – seksuaaleluks ettevalmistamine, psühholoogiline nõustamine, sõltuvushäirete kujunemise ennetamine ning eluga toimetuleku oskuste õpetamine lastele ja lastevanematele. 1998. aastal avati Võrumaa Haigla polikliinikus tervisetuba, kus oli võimalik mõõta vererõhku, vere kolesterooli- ja veresuhkruisaldust, saada arstlikku nõuannet tervise hoidmiseks ning tervislikuks toitumiseks, haiguste vältimiseks, stressiga toimetulekuks.

Tervisedenduslike projektide kavandamisel ja juhtimisel on suur roll olnud Eesti Tervisedenduse Ühingu Võru osakonnal ja selle juhatusel (Helgi Paidre, Mare Udras, Malle Kuusik).

2000. aastal käivitati tervisliku koolitoidu projekt, mis oli planeeritud 5 aastaks ja mida koordineeris maakonnas kooliarst Mare Udras. Püüe oli aidata nii



Tervisemeeskond

koole kui lasteaedu vastavate koolituste ja õppematerjalidega, et kujundada lastes õigeid toitumisharjumusi.

Tegevuste planeerimisel olid aluseks maakonda iseloomustavad elanike tervisenäitajad, riskitegurid ja riskigrupid. 2010. aastal koostati maakonna terviseprofiil, mida uuendati 2013. aastal.

Tegevused olid suunatud eelkõige südame- ja veresoonkonnahaiguste, sõltuvushäirete ja vigastuste ennetamisele, kaasates riski- ja nende sidusrühmi. Südame- ja veresoonkonna tervise päevad on toimunud kõikides omavalitsustes ja suuremates paikkondades. Suurimateks maakondlikeks ühisüritusteks on olnud kaks Tervisemessi ja Turvameess. Enam on tähelepanu pööranud meeste tervisele: „Meestelt meestele“ ja „Mehed liikuma“. Erinevalt teistest maakondadest on enam panustatud töötute tervisele.

2006. aastast Eesti Haigekassa poolt rahastatud vigastuste ennetamise projektid andsid võimaluse tervisedenduslike võrgustike arendamiseks kohalikes omavalitsustes: tervisedenduse arenduskoolitused KOV spetsialistidele, tervise- ja meeleolude moodustamine ja nende tegevuse toetamine. Aktiivsemad on olnud Rõuge, Võru, Lasva, Meremäe, Misso ja Vastseliina vald. Võru maakond on maakond, kus terviseprofiilid on koostanud kõik vallad. Tervisedenduslike tegevuste arendamisele kohalikes omavalitsustes on suureks abiks olnud endine Võrumaa Omavalitsuste Liidu peaspetsialist Marianne Hermann.

2001. aastal loodi TEK ja TEL võrgustikud ning 2012. aastal alustati Võrumaal ka TET võrgustiku arendamisega.



TEL võrgustikku kuulub 20st Võrumaa lasteaiast 9. Välja on kujunenud traditsioonilised maakondlikud ühistegevused: südamenädala ühisüritus „Süda rõõmustab“, looduses toimetulekut õpetav „Otsi Otti“, „Mina aitan“ ja tervise-meeskondade suvekoolid/koolitused, 2015. aastal alustati ka ühisorienteerumisega. TEL võrgustiku koordinaatoriteks on olnud Kaie Rehe, Anita Punamäe ning alates 2014. aastast Ere Kungla.

2015. aastal alustati uue projektiga „Tunnen. Tean. Oskan“, milles osalevad kõik Võrumaa lasteaiad. Projekt lõppes 1. septembril toimuva ohutuspäevaga, mis oli avatud kõigile. Koostööpartneriteks Päästeamet, Punane Rist, Elektrilevi, Maanteeamet ja Kaitseliit.

TEK võrgustikuga on 23st koolist liitunud 10, seoses koolireformiga ei ole kaks uut kooli veel liituda jõudnud, kuid tahe ja valmisolek on juba olemas. Tegevuste läbiviimisel on olnud abiks koordinaatorid Heli Maasleib ja alates 2013. aastast Anu Maask. TEK võrgustiku maakondlikeks traditsioonilisteks ühisüritusteks on 8.–9. klasside poistele liikumisaktiivsust toetav „Tervena tulevikku“ ja tervisemeeskondade suvekoolid.

Kõiki koole hõlmab vigastuste ennetamisele suunatud projekt „Kaitse end ja aita teist“. Olukorra väljaselgitamiseks ja edasiste tervisedenduslike tegevuste koordineerimiseks toimusid alates 1998. aastast regulaarsed küsitlused maakonna



TEK meeskondade koolitus



kooliõpilaste hulgas: „Sõltuvusainete tarbimine Võrumaa kooliõpilaste hulgas“, „Võrumaa koolide 9. klasside õpilaste teadmised soolisest arengust, rasestumisvastastest vahenditest ja sugulisel teel levivatest haigustest“. Üheks prioriteetseks valdkonnaks on olnud alkoholi liigtarbimise jt sõltuvusainete tarbimise ennetamine. Üle kümne aasta toimus 4.–9. klasside õpilastele noortelt noortele programm „Valik on Sinu“.



TEL ühisüritus „Süda rõõmustab“



Liikumisüritus „Kõik liikuma“



Mida arvavad maavanemad tervisedendusest

Mida arvavad maavanemad ja suurte omavalitsuste esindajad tervisedenduslikust tegevusest paikkonnas

Paikonna tervisedenduse roll maakondade ja suurte linnade arengus on olnud märkimisväärne, eeskätt tervist toetava keskkonna loomisel, samuti paikkonna elanike terviseolukorra ülevaate saamisel ehk terviseprofiilide koostamisel. Väga oluline on olnud kohalike omavalitsuste toetamine tervisetemaatikaga tegelemisel. Tänu tervisedendusele on tervise ja turvalisuseprobleemide käsitlemisel arendatud partnerlust erinevate sektorite ja institutsioonide vahel – on loodud väga tegus võrgustik, leitud on aktiivsed eestvedajad ja vabatahtlikud, toimivad organisatsioonide tervist edendavad võrgustikud (lasteaiad, koolid, töökohad, haiglad). Ja mis kõige tähtsam – on oluliselt paranenud paikkonna elanike terviseteadlikkus ja -käitumine. Nii on üha enam inimesi näha terviseradadel liikumas, osaletakse terviseüritustel, peetakse oluliseks turvavarustuse kasutamist, eelistatakse tervislikku toitu jms.

Maavanemad arvavad, et sihipärane tegevus on kandnud vilja – inimesed on rohkem hakanud väärtustama tervist ja paikkonna turvalisust – tervisedendus kui valdkond on muutunud igapäevaelu kindlaks osaks.

Tervisedendusest rääkides tunnevad maavanemad uhkust ja heameelt erinevate tegevuste üle, mis piirkondi iseloomustavad.

◆ Nii on Lääne-Virumaal ja Võrumaal omavalitsused, kes kõik peavad tervisetemaatikat oluliseks. Paljudes valdades on välja kujunenud tervisemeeskonnad, kes tegelevad oma kodukohas tervislike eluviiside propageerimisega.

◆ Tartus, Viljandimaal ja Saaremaal ollakse uhked väga hea ja toimiva koostöövõrgustiku üle erinevate osapoolte vahel.

◆ Hiiumaal tõstatub teiste tegemiste seast esile melanoomipäev, mis on inimestele meelde jäänud ja nende tervist kaudselt või ka otseselt mõjutanud.

◆ Tartumaal tuntakse uhkust rahvaspordi arengu üle, ka maavalitsuses käivitati maavanema eestvedamisel ergutuskeem töötajate liikumisharjumuste toetamiseks.

◆ Järvamaal tunnustatakse maakonna populaarseid tervisespordisarju.

◆ Põlvamaa toob väga hea näitena välja meeste terviseteadlikkusele suunatud seminarid „Mehed meestega meestest“.

◆ Valgamaal hinnatakse kõrgelt maakonna elanikke, kes järjest enam väärtustavad enda ja oma laste tervist, Otepää – talvepealinn – kuulub tervist edendavate linnade hulka.

◆ Harjumaal on eriline ja uhkustamist vääriv „Turvalise kooli konkurss“.

◆ Raplamaa on uhke iga-aastaselt ja juba 18 korda toimunud suure tervisedenduskonverentsi üle.

◆ Läänemaa suurim edulugu (ehk maakonna NOKIA) on „Elustiili maraton“.



- ◆ Ida-Virumaa jaoks on tähtsaimad tervist edendavate lasteadeade ja tervist edendavate koolide võrgustikud, alus on pandud tervist edendavate töökohtade võrgustikule, väga oodatud on maakonnas südamenädala üritused.
- ◆ Jõgeva maavanem võib südamest uhkeldada Jõgevamaalt alguse saanud „Kaitse end ja aita teist“ ohutusprogrammiga, millel täitis juba 21 aastat.
- ◆ Pärnumaa rõõm on olnud erinevate projektide üle, näiteks fotokonkurss teemal „Märka ohtu koduümbruses“.
- ◆ Tallinna linna jaoks on aga uhkust väärt tervisekoalitsioon, mida juhib linna-
pea isiklikult.

Kuidas aga näevad maavanemad paikkondlikku tervisedendust tulevikus? Maavanemad on arvanud järgmist:

- ◆ Maavalitsused on olnud ja näevad endid ka edaspidi paikkondlikku tervisedenduse arengut juhtivas, selgitustööd tegevas ja omavalitsusi ning teisi koostööpartnereid kaasavas rollis. Siia hulka kuuluvad tervisedendavate programmide väljatöötamine, koolitamine ning maakondlike ürituste korraldamine. Maakonnaülese koostöö korraldamist peaks jätkama maakondlikud tervisenõukogud.
- ◆ Tervisedendust on püütud hakata käsitlema kui maakondliku või ka kohaliku omavalitsuse arengudokumentatsiooni üht osa, sellel teel tuleb märksa süvenenult edasi minna.
- ◆ Tervisedenduses võiks enam tähelepanu pöörata lastele ja noortele, kuna just nemad on järgmine põlvkond, keda peaks tervisliku eluviisini suunama võimalikult varakult, et nad kasvaksid tervislikult ja see muutuks harjumuseks.
- ◆ Paikkondlik tervisedendus peab olema järjepidev ja jätkusuutlik tegevus, mille baasrahastamine on tagatud riiklikest vahenditest. Ainult projektipõhine ja eba-kindel finantseerimine pikaajalist edu ei too.
- ◆ Senisest enam tuleks panustada koostöösse ning vähendada seeläbi killustatus. Paikkondlik tervisedendus peaks ennekõike toimima kohaliku omavalitsuse tasandil, seal on kõige enam võimalusi ning kõige parem ülevaade oma inimestest. Seni pole jätkunud selleks kõigil omavalitsustel ei tahtmist ega ressursse ning seetõttu on maakondlik tasand justkui puhvriks. Igasse omavalitsusse vajatakse oma tervisedendajat või see ametikoht oleks mitme kohaliku omavalitsuse peale, mis võimaldaks tõhusamalt konkreetsete kohalike probleemidega tegeleda, igas KOVis peab tegutsema tervisenõukogu ja olema terviseprofiil. Ei saa pidada normaalseks, et omavalitsustes tegelevad tervisedendusega sageli niigi ülekoormatud sotsiaaltöötajad muude ülesannete kõrvalt.
- ◆ Koostöövõrgustikus on edaspidi aktiivsed ka ettevõtjad.
- ◆ Tervisedendus ning maakondlik sporditöö võiks olla tihedamalt integreeritud.
- ◆ Tulevikus peaks tervisedendusega tegelemine olema ka järjest rohkem valdkondade ülene.

Küsitlusele vastasid: Marko Torm, Riho Rahuoja, Sirje Kree, Andres Kõiv, Reno Laidre, Erich Palm, Kaido Kaasik, Alo Aasma, Ulla Preeden, Margus Lepik, Ülle Rajasalu, Tõnis Blank, Kersti Lõhmus, Andres Noormägi, Viktor Svjatõšev, Kalev Kaljuste, Merike Martinson. Suur aitäh!



Tervisedenduslike tegevuste tulemuslikkusest Eestis

Laura Aaben, MSc

Ülla-Karin Nurm, MD MPH

Poliitikauuringute Keskus Praxis

Tervisedenduse pikaajalise tulemuslikkuse kirjeldamine on keerukas ülesanne, kuna põhjus-tagajärg seoseid ei ole enamasti võimalik üheselt hinnata. Käesoleva artikli aluseks on võetud tervisedenduse mõju hindamise mudel (edaspidi Nutbeami mudel) (Nutbeam 1998, 2015), mille kohaselt käsitletakse hindamises muutusi kolmes dimensioonis. Esimene dimensioon on tervisedenduse lõpp-eesmärkide saavutamise hindamine, milles lähtutakse tervisetulemite (sh tervisekäitumine) ja elukeskkonna (teenused, füüsiline keskkond) muutustest. Muutusi inimeste teadmistes, hoiakutes ja tegutsemisaktiivsuses ning muutusi organisatsioonide tööpraktikates käsitletakse tervisedenduse vahetute tulemustena ehk teise dimensioonina. Kolmanda dimensioonina kirjeldavad tulemuslikkust teostatud tegevused ehk kuivõrd on tervisedenduse praktika sisaldanud harimise, juhtimise ja huvikaitse komponente. Nutbeami mudeli kohaselt ei ole nende dimensioonide analüüsimisel võimalik ega mõistlik otsida kindlaid seoseid elluviidud tegevuste ja saavutatud tulemuste vahel, kuna erinevaid mõjureid ja tegevusi on sedavõrd palju.

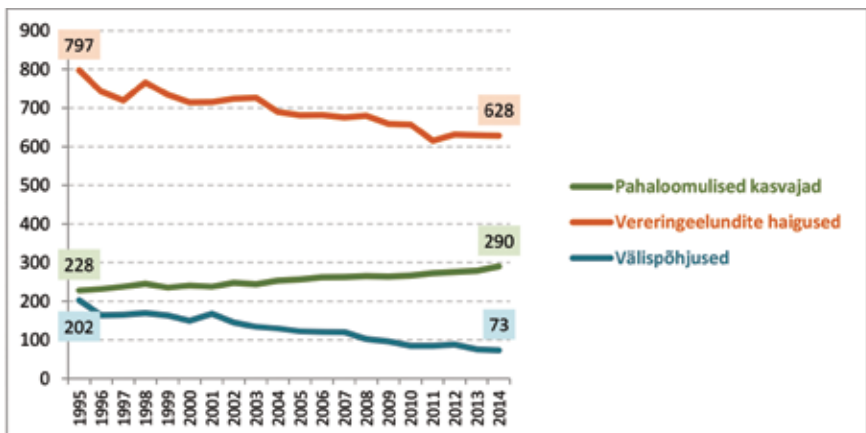
Järgnevalt on esitatud lühike väljavõte tulemustest, mis on Eestis saavutatud erinevates Nutbeami mudeli dimensioonides. Andmeallikadena on kasutatud on Statistikaameti ja Tervise Arengu Instituudi andmebaase.

Tulemuslikkuse esimene dimensioon – muutused tervisenäitajates ja -käitumises

◆ **Eluiga.** Eesti rahvastiku tervise arengukava 2009–2020 on seadnud peamiseks eesmärgiks Eesti inimeste keskmise (tervena) elatud eluea tõusu ning mõlema näitaja puhul on näha positiivseid arenguid. Alates 1995. aastast on eestimaalaste eluiga pikenenud ligikaudu 10 aastat (67,6-lt 77,2-ni). Tervena elatud aastate andmed on kättesaadavad viimase 10 aasta kohta ning näitavad keskmiselt 3aastast tõusu (52-lt 55-ni). Tervena elatud elueas on maakondade vahelised erinevused aastatega tasapisi vähenenud, kuid on jätkuvalt suured, ulatudes üle 15 eluaastani (Põlvamaa 45 aastat vs Läänemaa 63 aastat). Samas on tervena elatud eluiga viimase kümnendi jooksul mitmes maakonnas märkimisväärselt rohkem tõusnud kui Eestis keskmiselt (nt Läänemaal 16, Lääne-Viru ja Põlvamaal ligi 12 aastat). Seevastu on ka maakondi, kus näitaja on hoopis halvenenud (nt Hiiumaal 5 ja Ida-Virumaal ligi 3 aastat).



◆ **Suremus ja haigestumus.** Jooniselt 1 on näha, et suremuse osas on viimase 20 aasta trendid enamasti positiivsed – vähenenud on suremus nii vereringeelundite haigustesse, nakkushaigustesse kui ka välispõhjustesse (kuid kasvajatesse on tõusnud). Seevastu viimase 15 aasta haigestumuse trendid on murettekitavad (joonis 2). Kui suremus välispõhjustest on vähenenud, siis vigastuste, mürgistuste jms esmashaigestumus on kasvanud ligi poole võrra. Üle 8 korra on kasvanud rasvumise ning üle 2 korra suhkurtõve diagnoosid, samuti on kasvanud psüühika- ja käitumishäirete, vereringe- ja seedeelundite haiguste esmahaigestumus. Vigastuste, mürgistuste jt välispõhjuste esmashaigestumus on märkimisväärsed maakondlikud erinevused. Kui viimase 15 aasta jooksul on Hiiu- ja Tartumaal näitaja pisut langenud, siis kõikjal mujal tõusnud, sh rohkem kui kolm korda Saare- ja Võrumaal ning kahekordselt Lääne-Viru- ja Järvamaal.



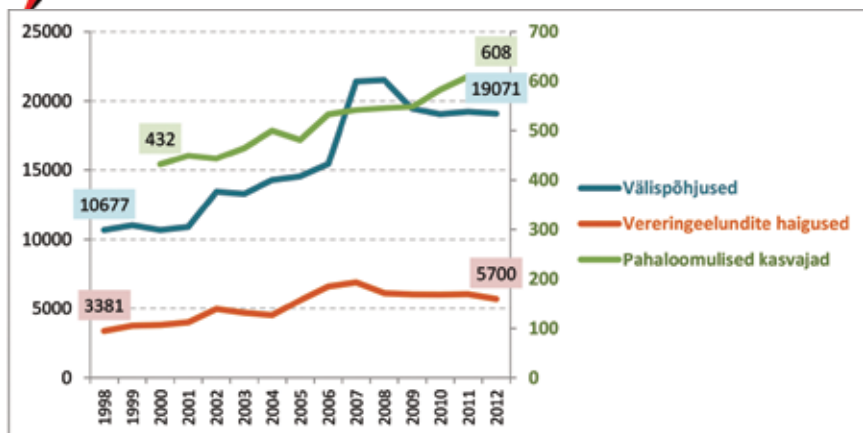
Joonis 1. Surmad vereringeelundite haigustesse, pahaloomulistesse kasvajatesse ja välispõhjustesse 100 000 elaniku kohta 1995–2014.

Allikas: Surmapõhjuste register

◆ **Kehaline aktiivsus.** Viimase 10 aasta jooksul on regulaarselt tervisespordiga tegelevate täiskasvanute osakaal Eesti rahvastikus kasvanud 21% ja jõudnud 2014. aastaks 37%-ni. Kõige jõudsam on tõus olnud Harjumaal. Kooliõpilaste kehalise aktiivsuse näitajad on püsinud üsna muutumatuna – piisaval määral on kehaliselt aktiivsed 40% koolilastest.

◆ **Tervislik toitumine.** Viimase 20 aastaga on Eestis hakatud oluliselt rohkem puu- ja köögivilju sööma – sagedaste sööjate osakaal on tõusnud neli korda (8% → 33%). Kõige madalamad on täiskasvanute puu- ja köögiviljade söömise näitajad noorte vanusegrupis (16–24aastased) ning kooliõpilaste seas on viimase 8 aasta jooksul märgata vaid väikest tõusutrendi.

◆ **Ülekaal ja rasvumine.** Liigse kehakaalu näitajad on viimase 10 aasta jooksul tõusnud kogu rahvastikus, kuid kõige enam (kaks korda) 16–24aastaste seas. Sa-



Joonis 2. Esmashaigestumus vereringeelundite haigustesse, pahaloomulistesse kasvajatesse ja väilspõhjustesse 100 000 elaniku kohta 1998–2012.

Allikas: Tervise Arengu Instituut

mas vanuserühmas on Lääne-Eesti naiste seas tõus olnud lausa 10-kordne (3% → 30%). Koolilaste seas on ülekaalus viimase 8 aastaga kasvanud poole võrra (9% → 14%). Kuigi noorte seas on kasvutrend kõige kiirem, tõuseb ülekaalus osakaal vanusega – mida vanemad inimesed, seda enam on nende seas ülekaalus (sh 55–64-aastaste vanuserühmas 71%).

◆ **Suitsetamine.** Viimase 10 aastaga on igapäevasuitsetajate osakaal Eesti vähenenud nii täiskasvanute seas (33% → 22%) kui ka kooliõpilaste seas (55% → 33%) ja seda kõikjal Eestis. Kõige suurema languse on läbi teinud Lõuna- ja Kirde-Eesti. Seevastu Lääne-Eestis on püsinud läbi aastate kõige kõrgemad suitsetamise näitajad (2014 → 42%). Oluliselt paranenud on ka tubakavaba keskkond – kui 1994. aastal suitsetati 48% kodudest, siis 2014. aastaks on näitaja langenud 20%-ni. Veel suurema languse on läbi teinud tööruumides suitsetamine, mis on 20 aastaga vähenenud üle 5 korra (44% → 8%).

◆ **Narkootikumide (peamiselt kanepi) tarvitamine.** Kanepi tarvitamise näitajad on viimase 15 aastaga kasvanud kõikjal Eestis vähemalt kaks korda ning mitmel pool veel rohkemgi. Teistest eristuvad Hiiu-, Põlva-, Pärnu- ja Võrumaa, kus näitaja on tõusnud enam kui kümme korda. Kõige kõrgemad proovimise näitajad on Lääne- ja Ida-Virumaal (~30%) ja madalaimad Raplamaal (8%). Kui 1999. aastal pidas kanepi suitsetamist väikese või olematu riskiga tegevuseks 7% õpilastest, siis 2011. aastaks on näitaja rohkem kui kahekordistunud (16%).

Tulemuslikkuse teine ja kolmas dimensioon – muutused tööpraktikates

Viimase 20 aasta jooksul on tehtud palju pingutusi selle nimel, et tervisedenduse praktikad ja töökorraldus muutuks süsteemsemaks, teadmistepõhisemaks ja



võrgustikutööle tuginevaks. Olulist rolli selles on omanud maakondlikud tervisenõukogud ja vigastuste ennetamise meeskonnad, mille loomist ja arendamist on toetanud riiklik rahastamine. See on võimaldanud maakondlikel meeskondadel ellu viia olulisi arendustegevusi nagu koolitusi oma liikmete kompetentside tõstmiseks, võrgustike koostöökohtumisi jms.

Aastate jooksul on riiklikult välja töötatud mitmeid uusi juhendeid ning meetodikaid, mis on aidanud paikkonna tervisedenduse tööpraktikate arenemist teadmistepõhisemaks (juhised uuringute ja hindamiste läbiviimiseks, terviseprofiilide koostamiseks jms). Tänapäevaks on saanud paikkondlikust terviseprofiilist peamine strateegiline töödokument, mis aitab nii maakondlikel kui kohalikel tervisedenduse meeskondadel analüüsida piirkonna vajadusi, seada prioriteete ja planeerida tegevusi. Terviseprofiilid on koostanud kõik maakonnad ja rohkem kui pooled kohalikest omavalitsustest ning tänu sellele on paranenud piirkondlike statistiliste andmete kättesaadavus ning kasvanud on ka nõudlus andmete järele. Terviseprofiilide koostamine on selgelt välja joonistanud kohaliku tasandi rolli tervisedenduses, loonud võimaluse tihedamaks koostööks maavalitsuse ja kohalike omavalitsuste (juhtide) vahel ja seeläbi toonud tervise edendamise abstraktselt tasandilt enam praktilisele tasandile ja muutnud selle käsitlemise kompaktsemaks ja nähtavamaks.

Viimasel ajal on positiivsed arengud toimunud ka seadusandlikul tasandil – nii riiklike, maakondlike kui kohalike asjaosalistega on kokku lepitud paikkonna tervisedenduse töökorralduslikes lähtekohtades, mis tuleks uues Rahvatervise Seaduses sätestada. Kokkuleppe saavutamine siinkohal on märkimist vääriv saavutus, sest arutelud keetsid mitmeid aastaid ja üksmeelele jõudmine ei olnud lihtne. Tuleviku perspektiivis on oluline jälgida, et kokkulepitu ka seadusena lähiaastatel vormistataks.

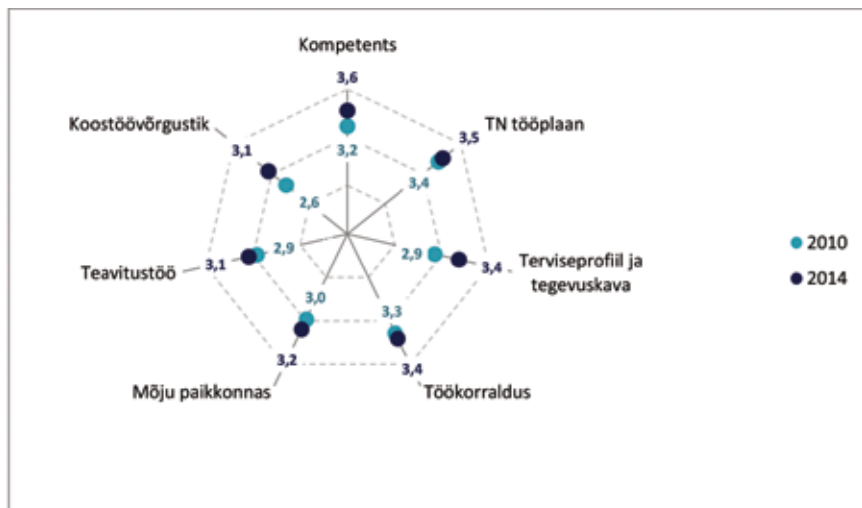
Heaks näiteks paikkonna tervisedenduse tööpraktikate muutuste kohta ja teadmistepõhise planeerimise rakendamisest on tervisenõukogude sisehindamised, mida on teostatud alates 2010. aastast. Sisehindamise näol on tegu tervisenõukogu enesehinnanguga, mille käigus antakse (individuaalselt või grupiviisiliselt) hindeid nõukogu töö seitsmele erinevale aspektile (vt joonis 3). Nutbeam'i mudelist lähtudes annab see võimaluse hinnata ka seda, kuivõrd on tegevustes integreeritud tervisedenduse harimise, juhtimise ja huvikaitse komponente.

Sisehindamiste tulemused näitavad, et viimase 5 aasta jooksul on pea kõigis maakondades tervisenõukogu võimekus paranenud. Oluline on märkida, et kõikides maakondades ei toimu järjepidevat arengut paremuse suunas – enamikes maakondades saab täheldada kõikumisi (mõnel aastal koondhinne alaneb, siis järgmisel taas tõuseb). Sageli on selle põhjuseks liikmete või juhi muutused meeskonnas.

Kõige enam on aastate jooksul paranenud terviseprofiil, tegevuskava ning koostöövõrgustike komponent. Kuigi koostöövõrgustiku komponent on järjepidevalt paranenud, on see jätkuvalt kõige nõrgem komponent seitsmest. Kõige kõrgemalt hinnatakse tervisenõukogu tööplaani koostamist, hindamist ja elluvi-



mist ning kõrgelt on hinnatud ka meeskonna kompetentsid. Komponentide lõikes on tulemused esitatud esimesena ja viimati teostatud hindamise võrdluses joonisel 3.



Joonis 3. Maakondlike tervisenõukogude sisehindamiste eri komponentide keskmine hinne (4 palli süsteemis), 2010 ja 2014.

Allikas: Tervise Arengu Instituut

Kokkuvõte

Viimase 20 aasta jooksul on saavutatud olulisi tulemusi mitmetes tervisedenduse mõju dimensioonides. Rahvastiku tasandil on pikenenud oodatav eluiga ja tervena elatud eluiga, vähenenud on suremus. Haigestumuse osas on murettekitav, et mitmete haiguste osas, nagu näiteks vigastused, psüühika- ja käitumishäired, vereringehaigused, suhkrutõbi, ei ole näitajad paranenud.

Täiskasvanute seas on näha positiivseid trende tervisekäitumises – rohkem on tervisespordi regulaarseid harrastajaid, rohkem süüakse puu- ja köögivilju ja suitsetatakse vähem, elatakse rohkem tubakavabas keskkonnas, kuid ülekaalulisuse näitajates on trend liikumas halvenemise suunas. Laste ja noorte seas on positiivseks trendiks oluliselt vähenenud suitsetamine. Kui kehalise aktiivsuse ning puu- ja köögiviljade söömise näitajad on aastate lõikes püsinnud enam-vähem samal tasemel, siis muret teevad laste ja noorte hulgas kiirelt kasvav ülekaalulisus ja kanepi tarvitamise tõus.

Milline on olnud paikkonna tervisedenduse mõju nendele tervisetulemitele ja -käitumistele? Küsimusele, millised oleksid rahvastiku tervisenäitajad siis, kui viimase 20 aasta jooksul ei oleks olnud erinevaid riiklikke ja paikkondlikke tervisedenduslikke algatusi ja tegevusi, ei ole võimalik täna üheselt vastata, kuna mõjude pikaajaline hindamine eeldab hindamismudelit, mis arvestab erinevate



tegurite kompleksset koosmõju tervisele. Sellist hindamismudelit ei ole paraku Eestis välja töötatud, mistõttu on analüüsis tuginetud Nutbeami eri dimensioonide mudelile.

Kokkuvõtteks võib öelda, et aastate jooksul on paikkonna tervisedenduse töö muutunud oluliselt süsteemsemaks ning tehtud on mitmeid olulisi muudatusi töökorralduses. Suurenenud on teadmistepõhisuse roll, sh rohkem viiakse läbi uuringuid ja hindamisi. Strateegilise planeerimise praktikad on samuti muutunud ja sellele on kaasa aidanud paikkonna terviseprofiilide metoodika kasutuselevõtt. Järjepidevalt on arenenud tervisenõukogude roll ja paranenud erinevad kompetentsid. Olulise tulemusena saab käsitleda ka seda, et vaatamata rahastamise katkemise pidevale riskile, on siiski viimase 20 aasta jooksul suudetud säilitada paikkonna tervisedenduses riiklik rahastamine ja riiklikest vahenditest eraldatavad summad on kasvanud.

Oluline on märkida, et nii tervisenäitajad kui ka sisehindamised viitavad sellele, et kõikjal Eestis ei toimu arengud ühel viisil ja sama tempoga, kuna tervist mõjutavad sotsiaalsed ja keskkonnaga seotud tegurid on piirkonniti erinevad. Tulevikus peaks märksa rohkem tähelepanu pöörama piirkondlike erisuste analüüsimisele eesmärgiga neid vähendada, et kõikjal Eestis oleksid inimestel sarnased võimalused tervise arenguks, mis ongi ju tervisedenduse peamine eesmärk.



Võrgustikutöö on eduka tervisedendusliku töö alus

Foto: Sandra Mägi



Kasutatud lühendid

EH	Eesti Haigekassa
EL	Euroopa Liit
EPR	Eesti Punane Rist
ESF	Euroopa Sotsiaalfond
ETÜ	Eesti Tervisedenduse Ühing
HMN	Hasartmängumaksu Nõukogu
KEAT	„Kaitse end ja aita teist“
KOV	kohalik omavalitsus
MNT	Maanteeamet
MV	maavalitsus
PPA	Politsei- ja Piirivalveamet
RTA	Rahvastiku Tervise Arengukava
RTS	Rahvatervise seadus
SoM	Sotsiaalministeerium
TAI	Tervise Arengu Instituut
TE	tervisedendus
TEK	tervist edendav kool
TEL	tervist edendav lasteaed
TET	tervist edendav töökoht
TP	terviseprofiil