



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Liikumine

Annika Veimer

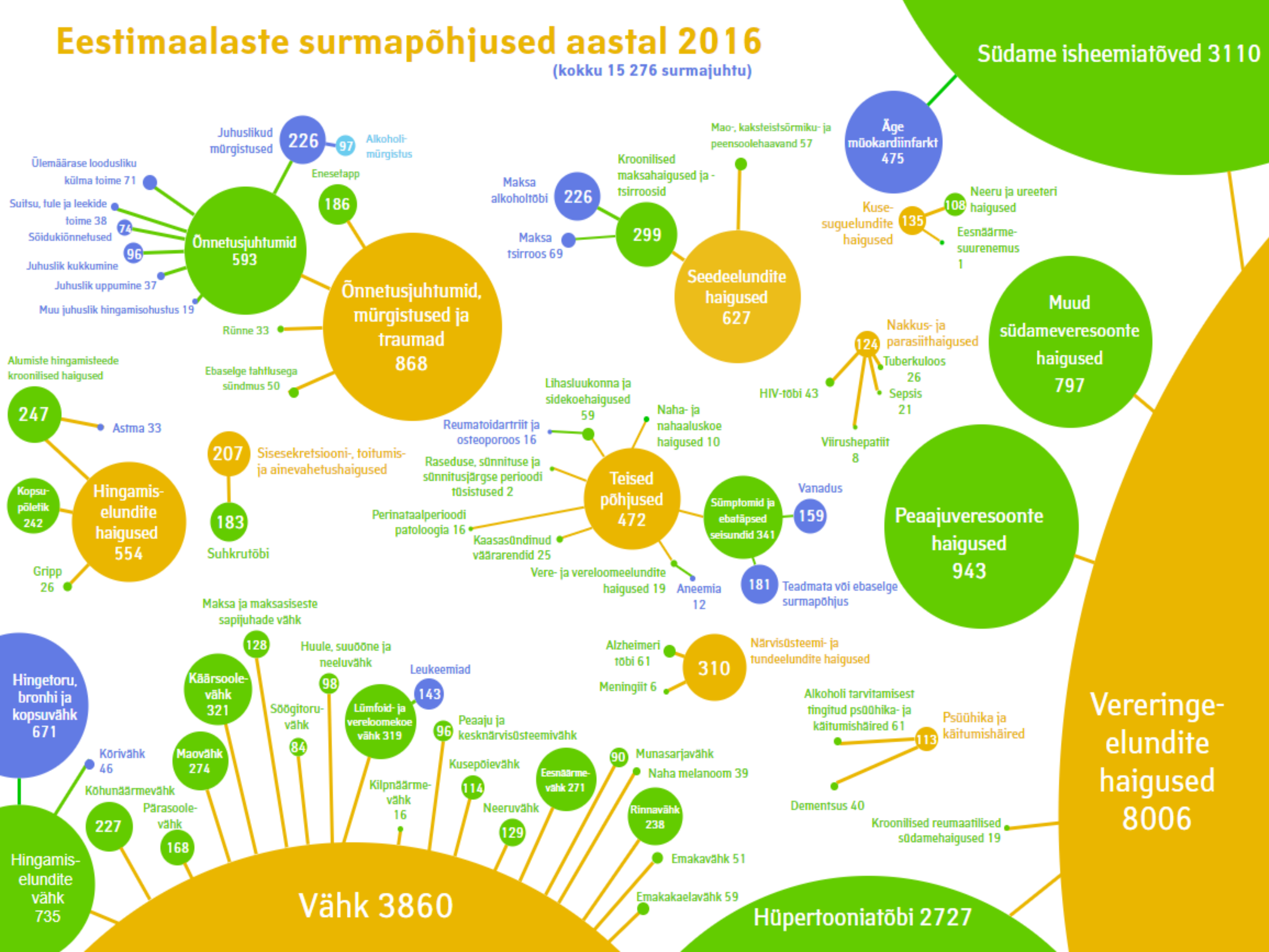
Direktor

Tervise Arengu Instituut

30.08.2018

Eestimaalaste surmapõhjused aastal 2016

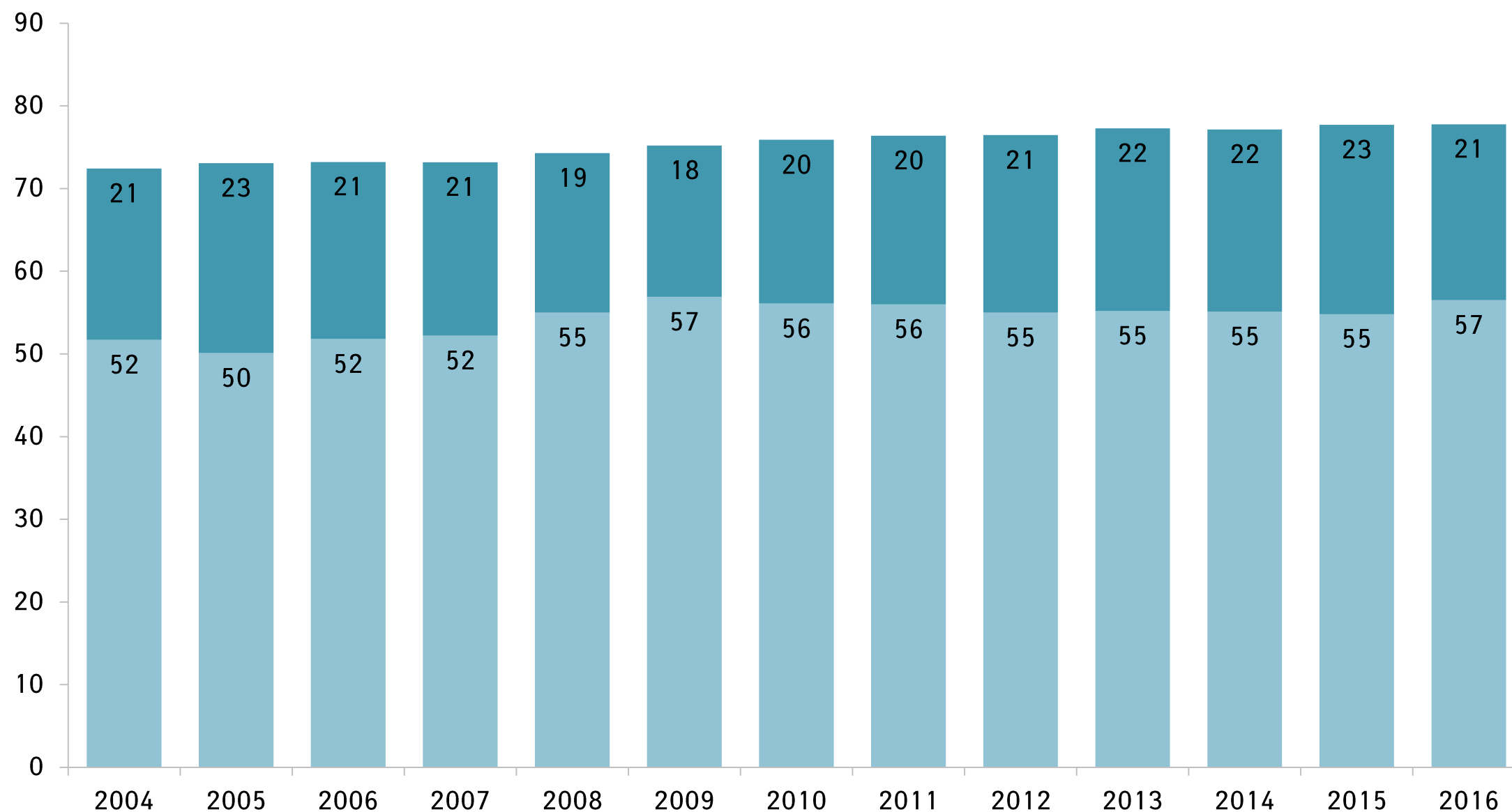
(kokku 15 276 surmajuhtu)





Tervena elada jäänud aastad oodatavast elueast, 2004–2016

Aastad



■ Tervena elada jäänud aastad

■ Oodatav eluiga (igapäevategevuste piirangud)



Liikumise temaatika rahvatervises

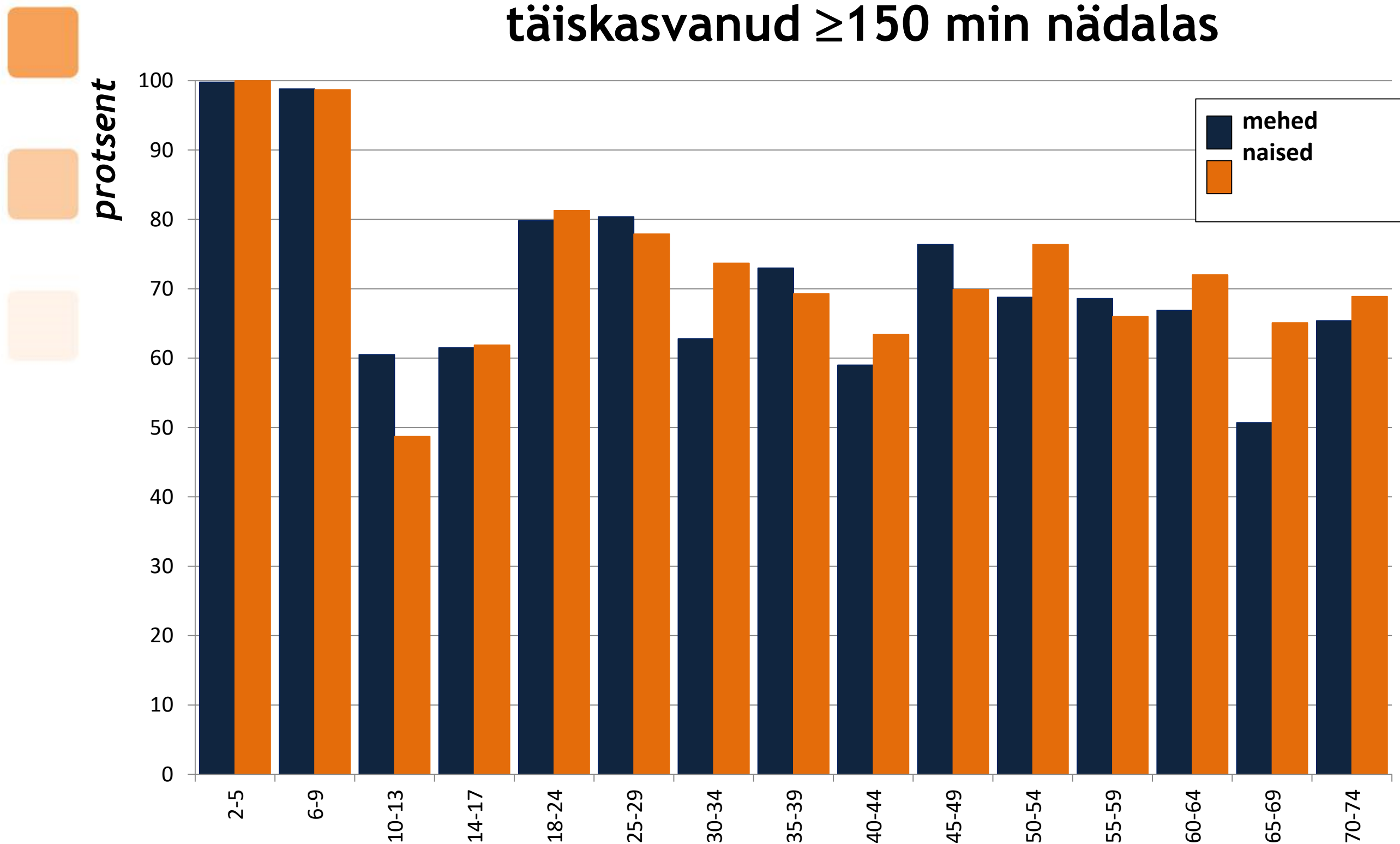




Liikumine

lapsed ≥ 60 min päevas

täiskasvanud ≥ 150 min nädalas





- Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020
- Toitumise ja liikumise roheline raamat
 - Endiselt kinnitamata, kuid meetmeid juba rakendatakse
- **Erisoodustusmaksu kaotamine** töötajate liikumisaktiivsust edendavate meetmete elluviimisel (teostatud)
- Elanike **liikumisvõimaluste edendamine kohalikul tasandil** sh asulalähedaste loodusliikumisradade, kergliiklusteede ja välisportimispaikade arendamine, nende võrgustamine ning kättesaadavuse ja turvalisuse tagamine, sh erivajadustega inimestele. Liikumispaikade ja -alade käsitlemine lahutamatu osana avaliku ruumi planeerimisel ja projekteerimisel selliselt, et liikumispaika on võimalus jõuda 15 minutiga.
- Teadlikkuse suurendamine tasakaalustatud toitumise ja **regulaarse liikumisega seotud kasuteguritest tervisele**
- **Laste ja noorte huvitegevuse toetamissüsteemi loomine**



- Uuringud
- Teadlikkuse suurendamine liikumise mõjust tervisele - TAI liikumispüramiid
- Koostatud on ka tõenduspõhised liikumissoovitused lastele ja noortele
- KOV-ide nõustamine poliitikate koostamisel.
(Terviseprofiilide loomine ja erinevad juhendmaterjalid)
- Lasteaedade ja koolide spetsialistidele juhendmaterjalide loomine ja koolitused nende raames. Toitumise ja liikumise õpetajaraamat
- Tervist edendavet koolide ja lasteaedade võrgustiku tegevuse koordineerimine kõikides paikkondades
- Ülekaalulisuse varajane avastamine ja nõustamissüsteemi arendamine tervishoiusüsteemis
- Toitumis- ja liikumisenõustamise kvaliteedi parandamine väljaspool tervishoiusüsteemi toitumisenõustajate kutseandmise arendamise kaudu.



Liikumisaktiivsuse ja sooritusvõime hindamine

Liikumisaktiivsus

Liikumise kestvus: Igapäevane vähemalt 30 min tervisespordi harrastamine

Liikumise sagedus: Nädalas kordade arv harrastuspordiga tegelemiseks

Liikumise intensiivsus: Mõõdukas ja intensiivne liikumine

Objektiivselt mõõdetud kehaline aktiivsus

Sooritusvõime

Kehaline võimekus/fitness

Enesehinnanguline füüsiline võimekus

Vastupidavus

Jõud

Kiirus

Painduvus

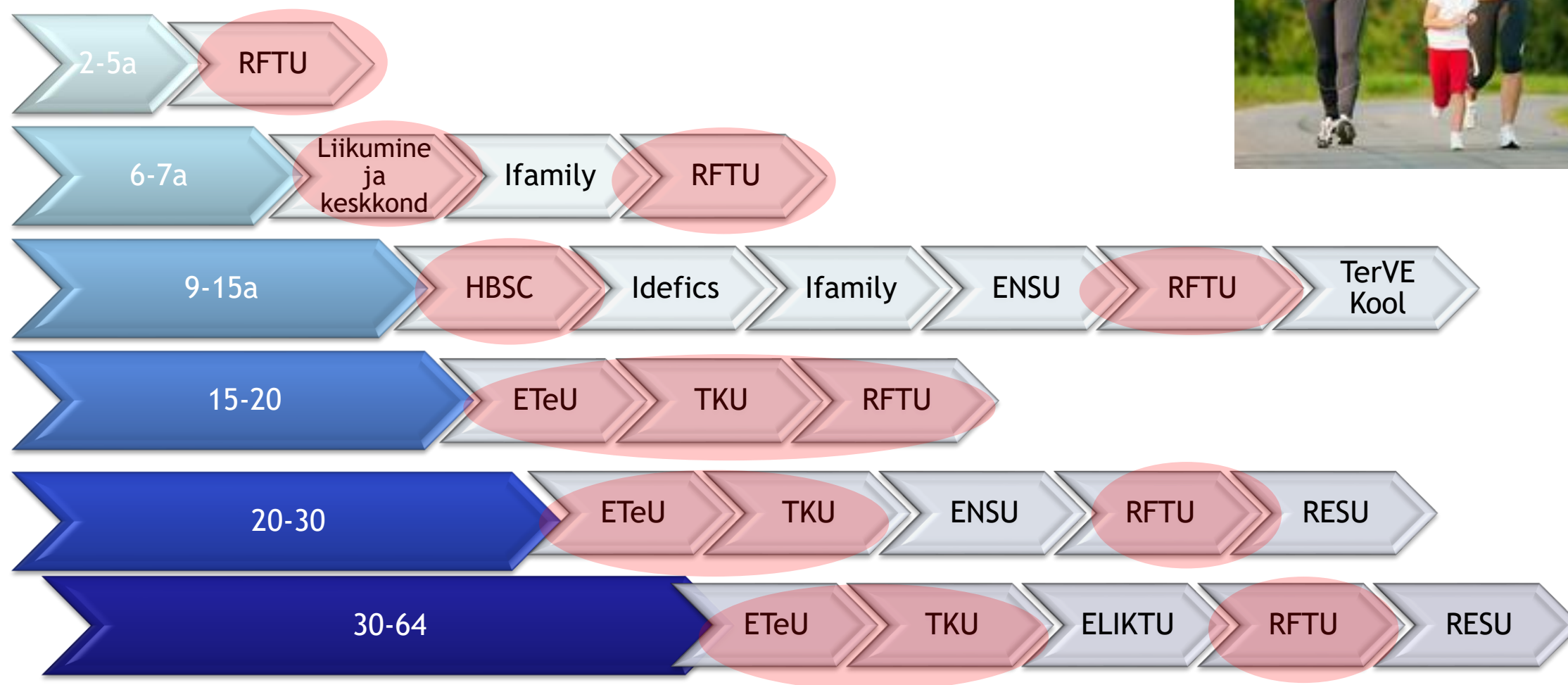
Tasakaal

Aeroobne vastupidavus, Vo2 max



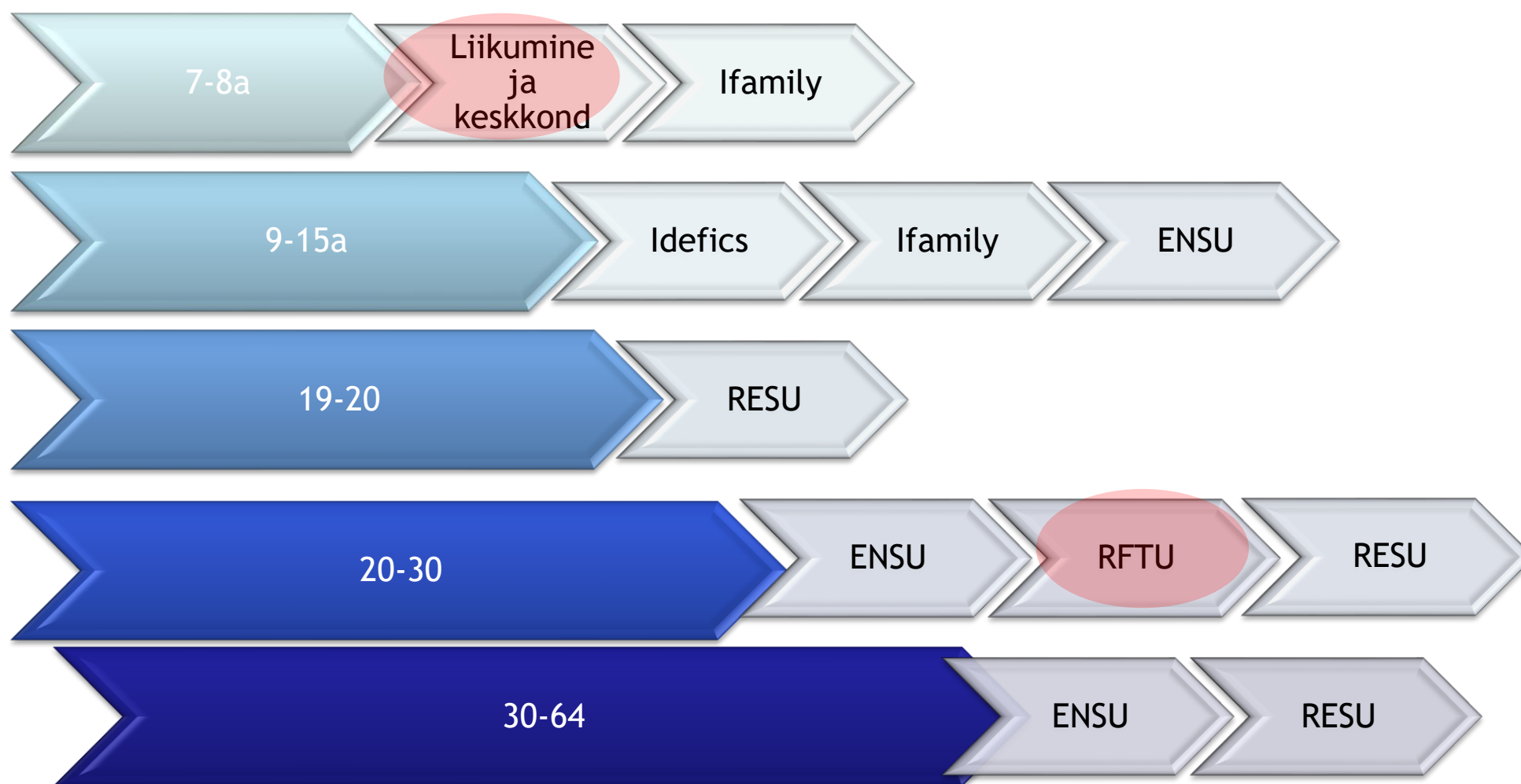
Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Liikumisaktiivsuse tunnust sisaldavad uuringud



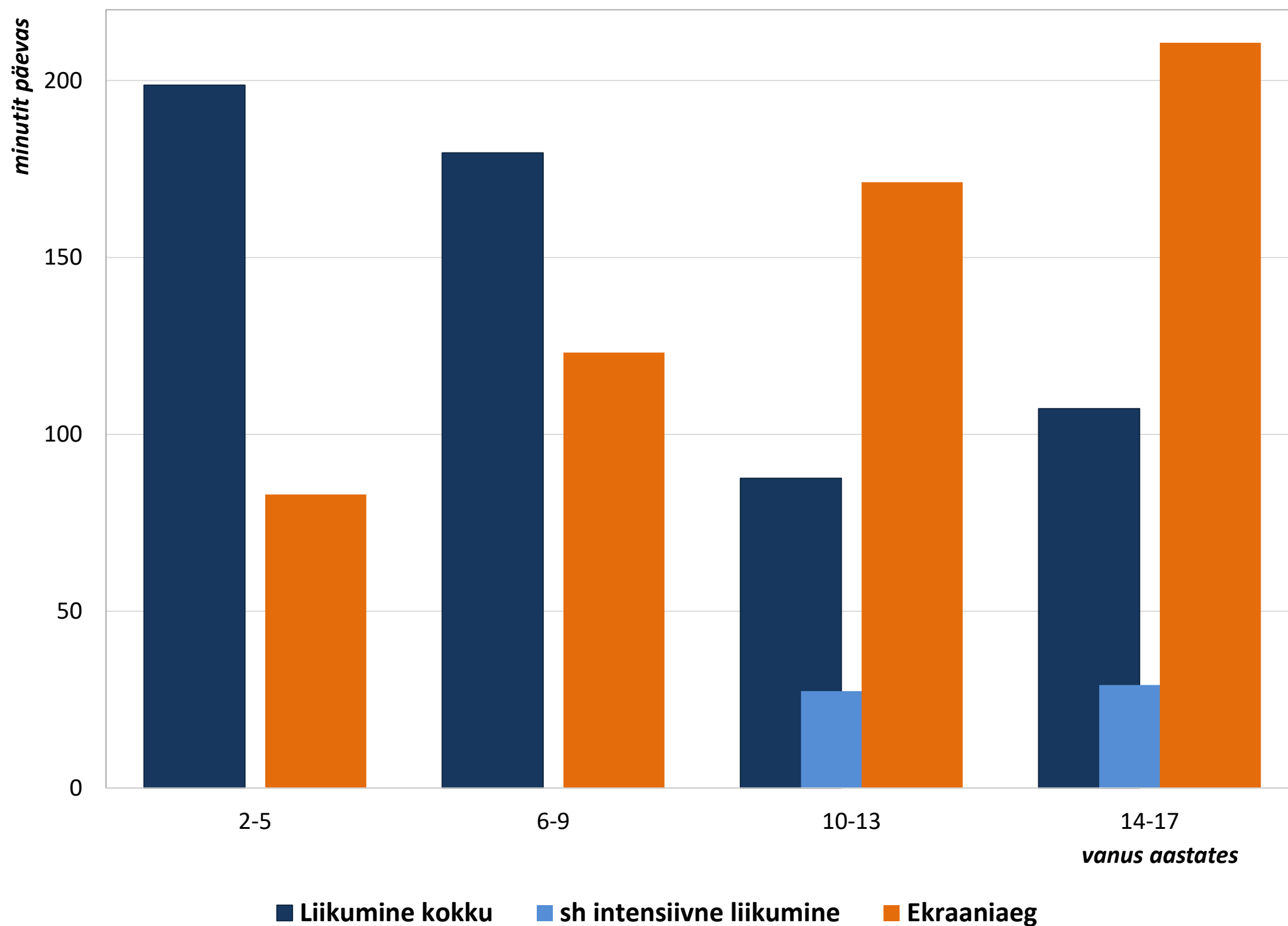


Kehalist aktiivsust, sooritusvõimet või kehakoostist hindavad uuringud





Laste liikumine ja ekraaniaeg





Modifitseeritud “fitness trepp”



○ juhendatud
kehalised
harjutused



Kehaline aktiivsus ei
saavuta rahuldavat
taset seoses vähese
liigutustegevuste ja
oskuste baasiga.

○ kehaline
võimekus

- tasakaal
- jõud
- koordinatsioon

○ kehaline
aktiivsus



Kehaliseks aktiivsuseks
on vajalik teatud
kehalise võimekuse tase
ja oskused.



- 26.09.2015 jõustunud Haridus- ja Teadusministeeriumi määrus ütleb, et juhul kui muusika ja liikumise õppe- ja kasvatustegevusi viib läbi rühmaõpetaja, ei pea olema loodud eraldi muusikaõpetaja ja liikumisõpetaja ametikohti
- Sellest lähtuvalt viis Tervise Arengu Instituut 2017 aasta kevadel läbi uuringu **“Lasteaia keskkondlike tingimuste ja õppe-kasvatustegevuste mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas”** (raport valmib 2018 lõpuks)

Tulemus

- Laste kehalist arengut lasteaias mõjutavad positiivselt:
 - ❖ Liikumisõpetaja olemasolu
 - ❖ Sagedasemad ja pikemad metoodiliselt läbiviidud liikumistunnid
 - ❖ Liikumisõpetaja tegevuste mitmekesisus, sh sagedasemad liikumisüritused
 - ❖ Sagedasem õues viibimine talveperioodil
 - ❖ Pikematel matkadel ja jalutuskäikudel käimine
 - ❖ Lasteaia siseruumide, õueala liikumisvõimaluste ja vahendite mitmekesisus ning seisukord



TOITUMINE JA LIIKUMINE

I-III kooliaste. Õpetajaraamat. 2014

KELLELE:

- peamiselt inimeseõpetuse, kehalise kasvatus, loodusõpetuse, bioloogia, käsitöö ja kodunduse õpetajatele
- lähtuvalt teemast ka teistele (eesti k, matemaatika jne) õpetajatele

SISU:

- tõenduspõhine teoreetiline osa koos metoodiliste soovitustega
- aktiivtööd tundide läbiviimiseks
 - toitumine (KI - 4; KII - 7; KIII - 9)
 - liikumine (KI - 17; KII - 16; KIII - 17)

KOOLITUSED:

* 2015-2018 on 52% Eesti koolidest õpetajaid osalenud 1-päevasel koolitusel ja saanud materjali



Joonis 19. Kehalist aktiivsust edendav koordineeritud süsteem koolis.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

LIIKUMISPÜRAMIID



VÄHENDA
ISTUMISAEGA

ISTUVAD TEGEVUSED

Välgi istuvat eluviisi. Kodus vähenda istudes ja ekraanide taga veedetud aega. Kui pead töö tõttu olema sundasendis, tee võimlemis- ja sirutuspause. Lihaseid ja liigeseid lõdvestades vähendad sundasendist tingitud terviseriske.



2-3 KORDA NÄDALAS

JÕU-, VENITUS- JA TASAKAALUHARJUTUSED

Jõuharjutusi tee peamistele lihasrühmadele, nagu kere-, käe- ja reielihased. Venitus- ja sirutusharjutused, samuti jooga, sobivad lihaste ning teiste kudede elastsuse säilitamiseks ja arendamiseks. Tee venitusharjutusi alati pärast jõuharjutusi. Tasakaaluharjutused aitavad säilitada keha asendit, vältida kukkumisi ning parandada koordinatsiooni ja lihaste koostööd.



2-3 KORDA NÄDALAS, KOKKU 150 MINUTIT

AEROOBSED TEGEVUSED

Leia endale meelepärane iganädalane liikumisharrastus. Planeeri igasse nädalasse 2-3 intensiivset treeningkorda kestusega 20-60 minutit. Liigu looduses või osale rühmatreeningutes, mis kestavad nädalas kokku 150 minutit.



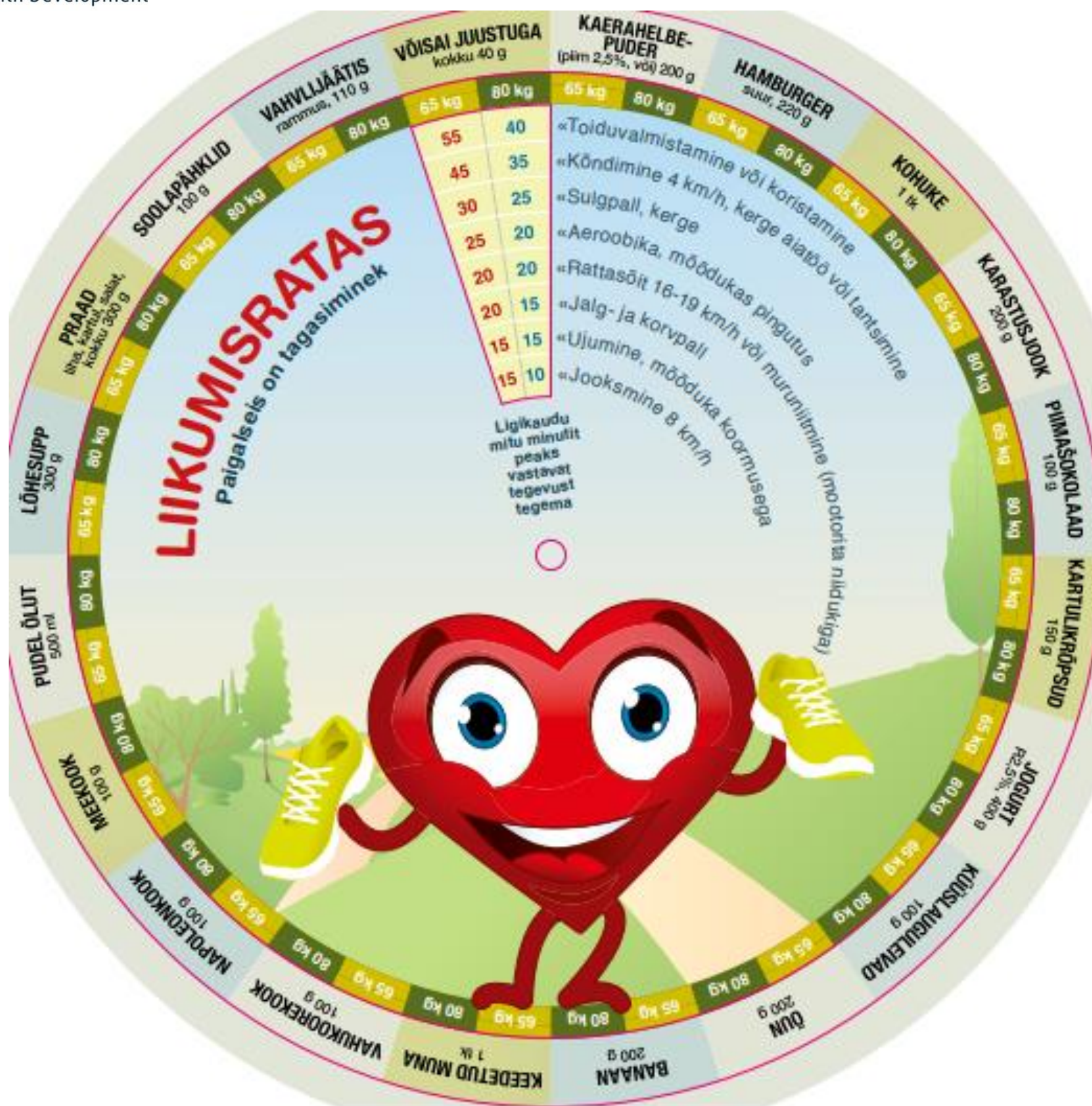
IGA PÄEV, VÄHEMALT 30 MINUTIT

LIKUV ELUVIIS

Püüa teha oma igapäevased käigud jala või jalgrattaga. Kui see pole võimalik, planeeri oma aega nii, et liiguksid aktiivselt vähemalt 30 minutit.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



SÜDAMEKUU
LIIGU KOGU SÜDAMEST



Südamekuu kaks põhiteemat:

- 1) Südamekuu juhib tähelepanu meeste seksuaaltervisele
 - 2) TAI liikumispüramiid: Iga päev tuleb liikuda vähemalt 30 minutit
- 916 liikumisüritust üle Eesti
 - Loengud tervisliku toitumise, füüsilise ja vaimse tervise, meestehaiguste jms teemal.



Meeste seksuaaltervise teemal koostöö dr Margus Viigimaa ja dr Urmo Kiitamiga

- Artikkel “Regulaarne liikumine parandab seksuaalelu ja südame tervist”
- Artikkel “ 25 südamesoovi”
- TAI Meedianäod - raadiointervjuud ja teleesinemised
- Mitmed üritused - ettekanded Riigikogus - mõõtmised ja loeng



Liikumine parandab südame tervist ja seksuaalelu

Aprill on südamekuu. Südame nädala projektist välja kasvanud ettevõtmise eesmärgiks on juba 25 aastat tutvustada südamehaiguste riskitegureid, nende vältimist ja nendega toimetuleku võimalusi, samuti mõjutada inimeste suhtumist oma südame tervisesse.

Järjepidev keheline aktiivsus on üks parimaid viise südamehaigustesse haigestumist ennetada. Keheline aktiivsus normaliseerib vererõhku, vähendab „halva“ ja suurendab „hea“ kolesterooli taset, langetab tromboosiriski, aitab kehakaalu kontrolli all hoida ning parandab meeleolu. Füüsilise koormusega harjunud inimestel on paranenud ainevahetus, mis vähendab ka suhkruhaigusesse ehk diabeeti haigestumise tõenäosust.

Südamehaiguste ennetamiseks on kõige tähtsam liikumisharrastuse regulaarsus. Südant aitab tervena hoida nii madala kui ka mõõduka intensiivsusega regulaarne liikumine. Üks kord nädalas tehtav treening mõjutab tervist vähe, regulaarne koormus tähendab füüsilist tegevust vä-



MARGUS VIIGIMAA
südamearst



URMO KIITAM
südamearst

hemalt kaks, eelistatult kolm kuni viis korda nädalas.

Tuleb siiski rõhutada, et ei ole mõistlik treeninguga üle pingutada ning tuleb tähele panna organismi antavaid hoiatusmärke. Inimestel, kes alustavad tervise pordiga 40.–50. eluaastates, on soovitatav läbida spordimeditsiiniline enesekontrolli test või kahtluse korral pöörduda arsti vastuvõtule, et selgitada välja füüsilise koormuse ohutus enne treeningutega alustamist.

Meeste puhul on raskused erektsiooni saavutamise või säilitamisega üheks potentsiaal- seks ohumärgiks, et keha veresoonte tervisele ei ole kõik korras. Südamehaiguste ja erektsioonihäire omavaheline seotus tähendab omakorda ka seda, et seksuaalse funktsiooni häireid märgates peaksid mehed mõtlema ka oma südame tervise peale.

Eriti kehtib see nooremate, 30.–40. eluaastates meeste kohta. Positiivse asjaoluna saab välja tuua, et regulaarsel liikumisel ja füüsilisel treeningul on lisaks südame-veresoonkonna

haigestumist ennetavale toimele ka võime osaliselt taastada veresoonte funktsiooni ning sealhulgas erektsioonihäire raskusastet leevendada.

Südame-veresoonkonnahaiguste ennetamiseks ja tervisele soodsa mõju avaldamiseks on soovitatav vähemalt 2,5 kuni 5 tundi mõõduka intensiivsusega füüsilist tegevust nädalas, jagatuna 4–5 korra peale. Seega on piisav 30 minutit liikumist viiel päeval nädalas, et anda panus oma keha südame ja veresoonte tervise parandamiseks. Sealjuures ei tähenda füüsiline aktiivsus vaid sporditreeningute tegemist, selleks sobib ka näiteks treppidest käimine, keskmisest kiirema tempoga kõndimine, aiatööde tegemine.

Suurema koormusega tervisetreeninguks sobivad näiteks kepikõnd, sörkjooks, ujumine, jalgrattasõit, tantsimine, sõudmine, uisutamine ja rulluisutamine.

Südamearstidena soovime kõigile mõnusalt veedetud aega tervise spordiga tegelemisel. Ilus kevadilm on hea aeg alustamiseks. Mõnus treening ja rahulolu liikumisest hoiavad südame tervena ja lisavad elurõõmu.



Tervise Arengu Instituut

National Institute for Health Development

TERVIST24 Tervist24 | KEHA

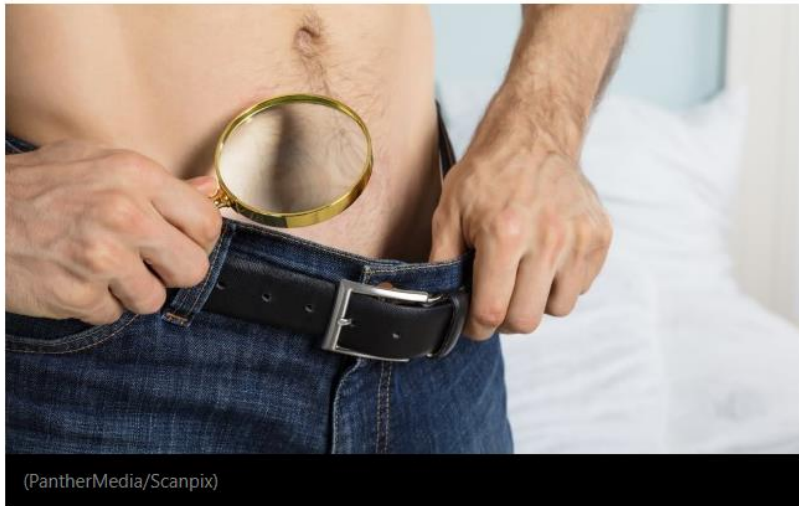
Kardioloog: erektsioonihäired on märk, et südamega pole kõik korras (17)

Silja Paavle, 2. aprill 2018, 10:45

f JAGA LUGU!

Twitter LISA TVIIT

Printi



Kardioloog Margus Viigimaa sõnul on erektsiooni saavutamise või säilitamise raskused üks potentsiaalne ohumärk, et mehe keha veresoonte tervisega ei ole kõik korras.

ia > Käruralli pani uusi asju proovima

Käruralli pani uusi asju proovima

Birgit Itse



15. aprill 2018, 14:38



Koerus

Birgit Itse /Järva Teataja

Näiteid kajastustest

Liikumispüramiid innustab rohkem liikuma ja vähem istuma (0)

Linnaleht, 19. aprill 2018, 16:09

f JAGA LUGU!

Twitter LISA TVIIT

Printi

LIKUMISPÜRAMIID



VÄHENDA ISTUMISAEGA

ISTUVAD TEGEVUSED

Väljdi istuvat eluviisi. Kodu vähenda istudes ja ekraanide taga veedetud aega. Kui pead töö tõttu olema sundasendis, tee võimlemis- ja sirutuspause. Lihaseid ja liigeseid lõdvestades vähendad sundasendist tingitud terviseriske.



JÕU-, VENITUS- JA TASAKAALUHARJUTUSED

Just püramiidi tipus on tegelikkuse ja soovitusliku vahel kõige suuremad käärid – 41 protsenti inimestest veedab enamiku tööstajast istudes. (Tervise arengu instituut)

Tervise arengu instituut koostas graafilise mudeli, mis näitab, kui palju ja kuidas tuleks nädalas olla kehaliselt aktiivne, et see oleks tervisele kasulik.

Liikumispüramiidil on füüsilised tegevused jaotatud neljaks korruseks. Kõige alumise korruse moodustab liikuv eluviis, millest peaks koosnema suurem osa meie igapäevategevustest, sellele järgnevad aeroobsed tegevused, jõu-, venitus- ja tasakaaluharjutused ning kõige väiksema osa moodustavad istuvad tegevused.

TERVIS 8. apr. 2018 0

Regulaarne liikumine on hea südamele ja seksuaalelule



VEEL



Selle aasta aprillikuu on Südamekuu. Traditsiooniliselt aprillis toimuvast Südamenädala projektist välja kasvanud ettevõtmise eesmärgiks on juba 25 aastat tutvustada Eesti inimestele südamehaiguste riskitegureid, nende vältimist ja nendega toimetuleku võimalusi, samuti mõjutada inimeste suhtumist oma



SÜDAMEKU
LIIGU KOGU SÜDAMEST

SAARE MAAKONNA SÜDAMEKU 2018

OSALEMINE TASUTA

SÜDAMEKU ÜRITUSED TOIMUVAD JÄRGMISTES PIIRKONDADES:

KAARMA, KIHELKONNA, KURESSAARE, KÄRLA, LEISI, MUSTJALA, MUHU, ORISSAARE, PIHTLA, PÖIDE, SALME, VALJALA.

OSALEJATE VAHEL LOOSITAKSE KUU LÕPUS VÄLJA PALJU LOOSIAUHINDU.

TÄPSEM INFO ÜRITUSTE KOHTA SAAREMAA SPORDILIIDU KODULEHEL: www.saaresport.ee

VALI ENDALE SOBIV ÜRITUS JA TULE VÕTA OSA!

Avakõlg Artikkel Lasteaialapsed tähistasid Ristil südamekuud

Artikkel Galeriid Postitus Tervis Uudised

Lasteaialapsed tähistasid Ristil südamekuud

Tarmo Üuemaa
tarmo@le.ee

19. apr. 2018 10:40



Lasteaialapsed Ristil. Fotod erakogu

Eile oli Ristil seitsmes tervist edendavate lasteaedade terviserongkaik. Kui ilm



Tervise Arengu Instituut

National Institute for Health Development

TERVIST24 Tervist24 | KEHA

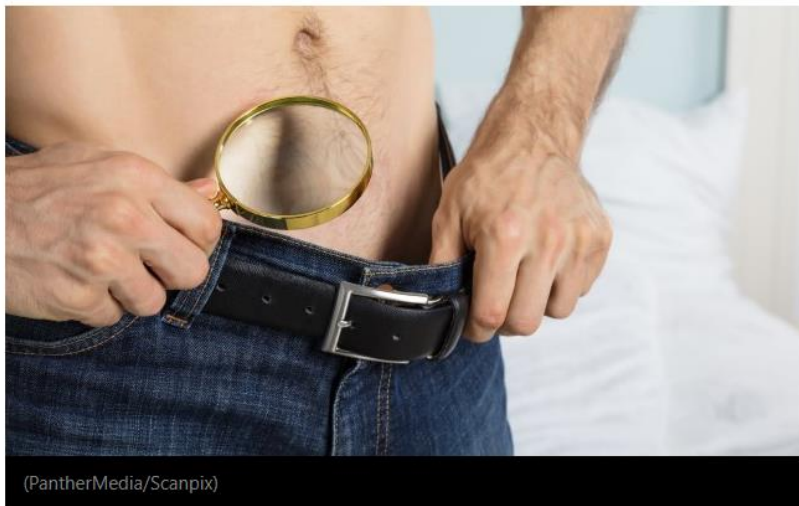
Kardioloog: erektsioonihäired on märk, et südamega pole kõik korras (17)

Silja Paavle, 2. aprill 2018, 10:45

f JAGA LUGU!

Twitter LISA TVIIT

Printi



Kardioloog Margus Viigimaa sõnul on erektsiooni saavutamise või säilitamise raskused üks potentsiaalne ohumärk, et mehe keha veresoonte tervisega ei ole kõik korras.

ia > Käruralli pani uusi asju proovima

Käruralli pani uusi asju proovima

Birgit Itse



15. aprill 2018, 14:38



Koerus

Birgit Itse /Järva Teataja

Näiteid kajastustest

Liikumispüramiid innustab rohkem liikuma ja vähem istuma (0)

Linnaleht, 19. aprill 2018, 16:09

f JAGA LUGU!

Twitter LISA TVIIT

Printi

LIIKUMISPÜRAMIID



ISTUVAD TEGEVUSED

Välgi istuvat eluviisi. Kodu vähenda istudes ja ekraanide taga veedetud aega. Kui pead töö tõttu olema sundasendis, tee võimlemis- ja sirutuspause. Lihaseid ja liigeseid lõdvestades vähendad sundasendist tingitud terviseriske.



JÕU-, VENITUS- JA TASAKAALUHARJUTUSED

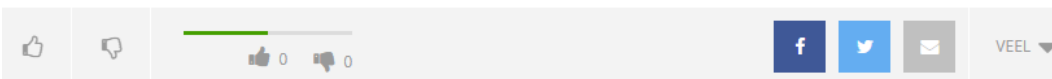
Just püramiidi tipus on tegelikkuse ja soovitusliku vahel kõige suuremad käärid – 41 protsenti inimestest veedab enamiku tööajast istudes. (Tervise arengu instituut)

Tervise arengu instituut koostas graafilise mudeli, mis näitab, kui palju ja kuidas tuleks nädalas olla kehaliselt aktiivne, et see oleks tervisele kasulik.

Liikumispüramiidil on füüsilised tegevused jaotatud neljaks korruseks. Kõige alumise korruse moodustab liikuv eluviis, millest peaks koosnema suurem osa meie igapäevategevustest, sellele järgnevad aeroobsed tegevused, jõu-, venitus- ja tasakaaluharjutused ning kõige väiksema osa moodustavad istuvad tegevused.

TERVIS 8. apr. 2018 0

Regulaarne liikumine on hea südamele ja seksuaalelule



Selle aasta aprillikuu on Südamekuu. Traditsiooniliselt aprillis toimuvast Südamenädala projektist välja kasvanud ettevõtmise eesmärgiks on juba 25 aastat tutvustada Eesti inimestele südamehaiguste riskitegureid, nende vältimist ja nendega toimetuleku võimalusi, samuti mõjutada inimeste suhtumist oma

SÜDAMEKU
LIIGU KOGU SÜDAMEST

**SAARE
MAAKONNA
SÜDAMEKU**
2018

OSALEMINE TASUTA

SÜDAMEKU ÜRITUSED TOIMUVAD JÄRGMISTES PIIRKONDADES:

KAARMA, KIHELKONNA, KURESSAARE, KÄRLA, LEISI, MUSTJALA, MUHU, ORISSAARE, PIHTLA, PÖIDE, SALME, VALJALA.

OSALEJATE VAHEL LOOSITAKSE KUU LÖPUS VÄLJA PALJU LOOSIAUHINDU.

TÄPSEM INFO ÜRITUSTE KOHTA SAAREMAA SPORDILIIU KODULEHEL: www.saaresport.ee

VALI ENDALE SOBIV ÜRITUS JA TULE VÕTA OSA!

Avakõlg > Artikkel > Lasteaialapsed tähistasid Ristil südamekuud

Artikkel | Galeriid | Pealugu | Tervis | Uudised

Lasteaialapsed tähistasid Ristil südamekuud

Tarmo Üuemaa
tarmo@le.ee

19. apr. 2018 10:40



Lasteaialapsed Ristil. Fotod erakogu

Eile oli Ristil seitsmes tervist edendavate lasteaedade terviserongkaik. Kui ilm



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Juhendmaterjal

„Kuidas edendada elanike tervist
ja ennetada haigusi.
65 ideed kohaliku tasandi
organisatsioonidele“



SISUKORD

Sissejuhatus	4
Tervist edendavate tegevuste planeerimise 5 põhimõtet	5
TERVISLIK TOITUMINE	9
Olulised põhimõtted tervisliku toitumise edendamisel	17
Soovituslikud tegevused tervisliku toitumise edendamisel	19
KEHALINE AKTIIVSUS	29
Olulised põhimõtted kehalise aktiivsuse edendamisel	35
Soovituslikud tegevused kehalise aktiivsuse edendamisel	37
SÕLTUVUSAINETE TARVITAMINE	45
Olulised põhimõtted sõltuvusainete tarvitamise vähendamisel	50
Soovituslikud tegevused sõltuvusainete tarvitamise vähendamiseks	53
Soovituslikud tegevused alkoholi tarvitamise vähendamiseks	57
Soovituslikud tegevused tubaka tarvitamise vähendamiseks	67
Soovituslikud tegevused narkootikumide tarvitamise vähendamiseks	73
VAIMNE TERVIS	77
Olulised põhimõtted vaimse tervise edendamisel	85
Soovituslikud tegevused vaimse tervise edendamiseks	87
Kasutatud kirjandus	101



Kehalist aktiivsust suurendavate tegevuste peamiseks eesmärgiks on regulaarse kehalise aktiivsuse integreerimine inimeste igapäevaellu.

Kõige tõhusamaks liikumisharrastuse edendamise strateegiaks peetakse liikumist takistavate tegurite vähendamist.



- Ümbritseva keskkonna arendamist peetakse individuaalsetest mõjuritest olulisemaks.
- Uuringud näitavad, et paranenud keskkond suurendab populatsioonis liikumisharrastust keskmiselt 35% - 160%.
- Üheks olulisemaks kehalise aktiivsuse mõjutajaks peetakse keskkonnastressi (müra, heakord, hirm jms).
- Inimeste liikumisaktiivsust mõjutab, kui hajutatud on piirkonnas elumajad, kauplused, koolid ja töökohad.
- Liikluskorraldusel on oluline mõju.



Kui soovime inimesed saada rohkem liikuma, on oluline võimaldada **väga lihtsaid ja mugavaid viise**, kuidas liikumisharrastus oma igapäevasesse ellu lülitada.

Seda tuleb teha nii, et inimesed ei peaks oma aktiivsuse suurendamiseks tegema väga suuri pingutusi või muudatusi.



-  Oluline on pakkuda selliseid liikumisharrastuse võimalusi, mis **ei nõua** kõrget füüsilist koormust (nt pika maa jooksmine)
- 
-  Tuleb arvestada, et **osade inimeste jaoks ei ole „sport“ ja sellega seonduv atraktiivne**

Your
Comfort
Zone



Where the
magic happens