

Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riiklik strateegia 2005-2020

Aastaruanne 2007

I Sissejuhatus

Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riiklik strateegia aastani 2020 kinnitati Vabariigi Valitsuse 3. veebruari 2005. a istungi protokolliga. Strateegia üldeesmärgiks on saavutada püsiv langus rahvastiku varajases haigestumises ja suremuses südame- ja veresoonkonnahaigustesse. Eesmärgiks on vähendada alla 65-aastaste meeste ja naiste suremust südame- ja veresoonkonnahaigustesse 2020. aastaks vastavalt 40% ja 30% võrra.

Strateegiaga ei ole võimalik hõlmata kõiki tegevusi, mis aitavad kaasa südame- veresoonkonnahaiguste ennetamisele ja haigestumise riski vähendamisele. Seetõttu on keskendunud kolmele olulisemale riskifaktorile – vähene füüsiline aktiivsus, ebatervislik toitumine ja suitsetamine. Südamestrateegia rakendub läbi riikliku ja paikkondliku tasandi tegevuste, kusjuures suurem tähelepanu on pööratud just paikkonna tegevustele.

II Strateegia üld- ja alaeesmärgid

Kavandatud tegevused, olles suunatud kasvava põlvkonna tervisekäitumise kujundamisele, annavad tulemust pikaajalises perspektiivis. Strateegia eesmärgid on planeeritud aastateks 2005-2020 ning tegevuskava vastavalt riigieelarve strateegiale aastateks 2005-2008, mistõttu on tulemuslikkuse indikaatorid määratud ka aastaks 2008. Edaspidi pikendatakse tegevuskava 4-aastalise tsükliks. Järgnevalt on esitatud strateegilised alaeesmärgid ning vastavate indikaatorite väärtused viimasel hinnatud perioodil (2006. aastal) võrreldes varasematega.

Strateegia üldeesmärk: rahvastiku varajane haigestumine ja suremus südame- ja veresoonkonnahaigustesse on püsiva langustendentsiga.

Tulemuslikkuse indikaatorid

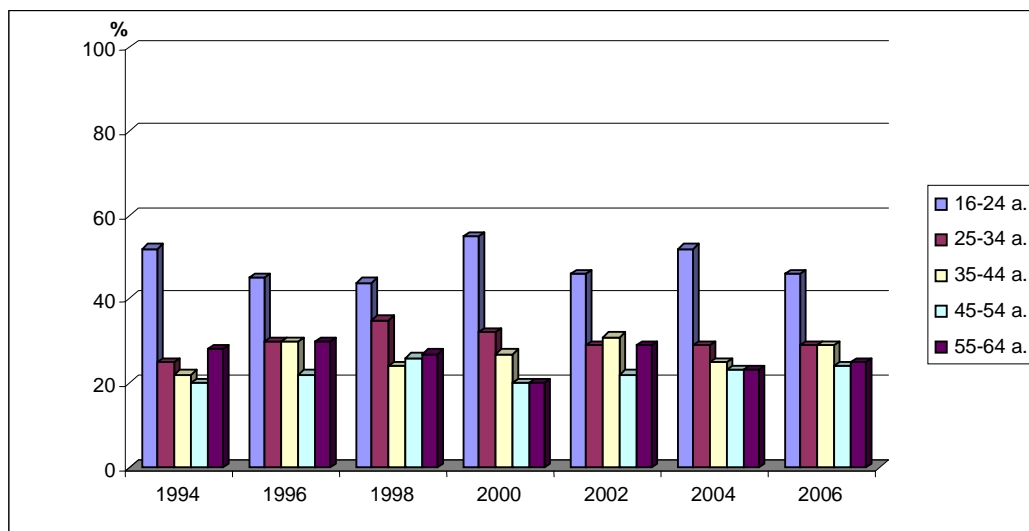
- Nooremate kui 65-aastaste meeste suremus südame- ja veresoonkonnahaigustesse on vähenenud 2020. aastaks 40% võrra, mille tulemusel sureb enne 65. eluaastat iga 100 000 mehe kohta 100 meest aastas vähem kui 2002. aastal (2002. a 248 meest 100 000 elaniku kohta).
- Nooremate kui 65-aastaste naiste suremus südame- ja veresoonkonnahaigustesse on vähenenud 2020. aastaks 30% võrra, mille tulemusel sureb enne 65. eluaastat iga 100 000 naise kohta 24 naist aastas vähem kui 2002. aastal (2002. a 81 naist 100 000 elaniku kohta).

Strateegiline alaeesmärk: rahvastiku füüsiline aktiivsus on suurenenud

Tulemuslikkuse indikaatorid:

- 16-64 aastaste osakaal, kes on vähemalt kaks korda nädalas kehaliselt aktiivsed, suureneb 2008. aastaks 40%-ni ja 2020. aastaks 60%-ni (allikas: Eesti Täiskasvanud Rahvastiku Tervisekäitumise uuring).
- Õpilaste osakaal, kes on vähemalt 5 korda nädalas vähemalt 30 minutit kehaliselt aktiivsed suureneb 2008. aastaks 70%-ni (2001/2002 a 59%) ja 2020. aastaks 80%-ni (allikas: Õpilaste Tervisekäitumise uuring)..

Tervisespordi harrastajate osakaal on viimasel aastakümnel püsinud väga stabiilne - vähemalt 2-3 korda nädalas saab spordiharrastuslikku liikumiskoormust 30% elanikkonnast. Kõige aktiivsemad regulaarsed tervisespordi harrastajad on 16-24 aastased noored (vt. Joonis1), järgnevates vanuserühmades toimub järsk langus. 2006. aasta küsitlustulemuste järgi võib märgata 16-24 aastaste noorte hulgas mõningast füüsilise aktiivsuse langust (2006. aastal 46%). Samal ajal 35-44 aastaste vanusegrupis on toimunud tõus (2006. aastal 29%).



Joonis 1: Tervisespordi 2 korda nädalas või sagedamini harrastajate osakaal vanuserühmade järgi.

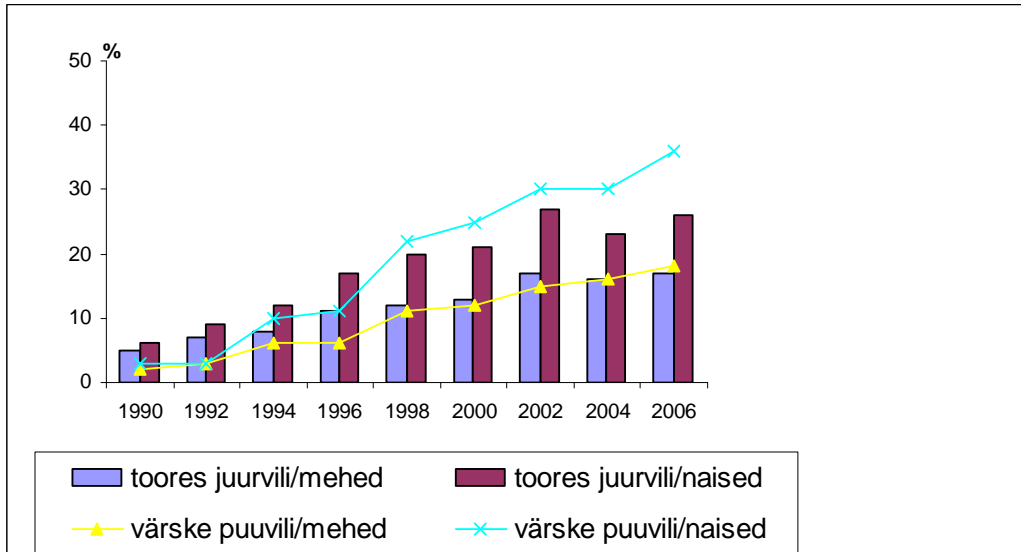
Strateegiline alaeesmärk: rahvastiku toitumisharjumused on paranenud

Tulemuslikkuse indikaatorid:

- Täiskasvanute osakaal, kes tarbivad värsket puu- ja köögivilja 6-7 päeval nädalas, suureneb 2008. aastaks 30%-ni ja 2020. aastaks 70%-ni (2002. a 24%) (allikas: Eesti Täiskasvanud Rahvastiku Tervisekäitumise uuring).
- 11-15-aastaste laste- ja noorte osakaal, kes tarbivad puu- ja köögivilja, suureneb 2008. aastaks 45%-ni ja 2020. aastaks 60%-ni (2002. a 36%) (allikas: Õpilaste Tervisekäitumise uuring).
- Toidu valmistamisel peamiselt toiduõli kasutajate osakaal, suureneb 2008. aastaks 92%-ni ja 2020. aastaks 96%-ni (2002. a 89%) (allikas: Eesti Täiskasvanud Rahvastiku Tervisekäitumise uuring).
- Tavalise keedusoola kasutajate osakaal väheneb 2008. aastaks 73%-ni ja 2020. aastaks

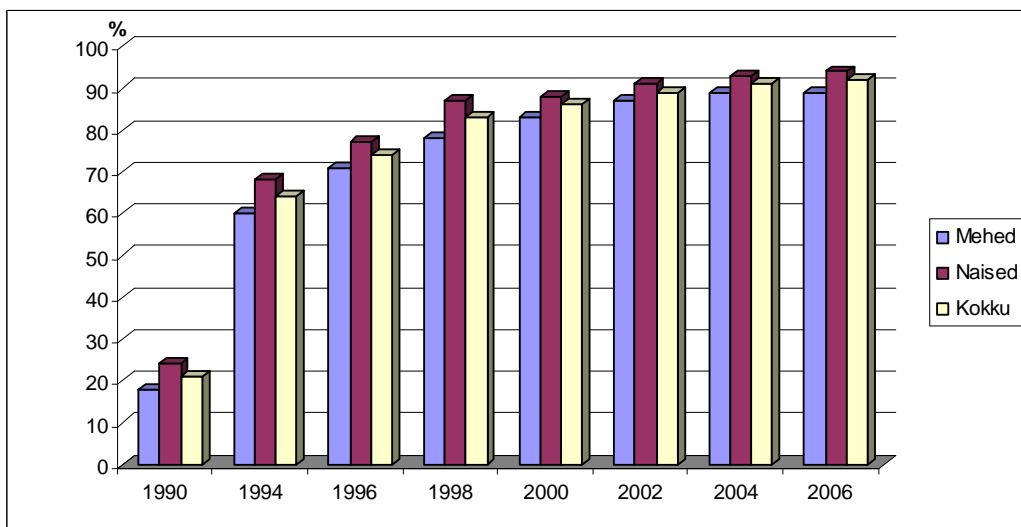
65%ni (2002. a. 77%) (allikas: Eesti Täiskasvanud Elanikkonna Tervisekäitumise uuring).

Üldiselt on täiskasvanud eestlaste toitumisharjumused viimasel kümnendil muutunud paremuse suunas. Värske juur- ja puuvilja tarbimine igal nädalapäeval kasvas 90-ndatel märkimisväärselt. 2006. aasta küsitlustulemuste kohaselt on puu- ja juurviljade tarbimine tõusnud märgatavalt naiste osas, samal ajal kui meeste osas on tõus jäänud vähemmärgatavaks (vt joonis 2).



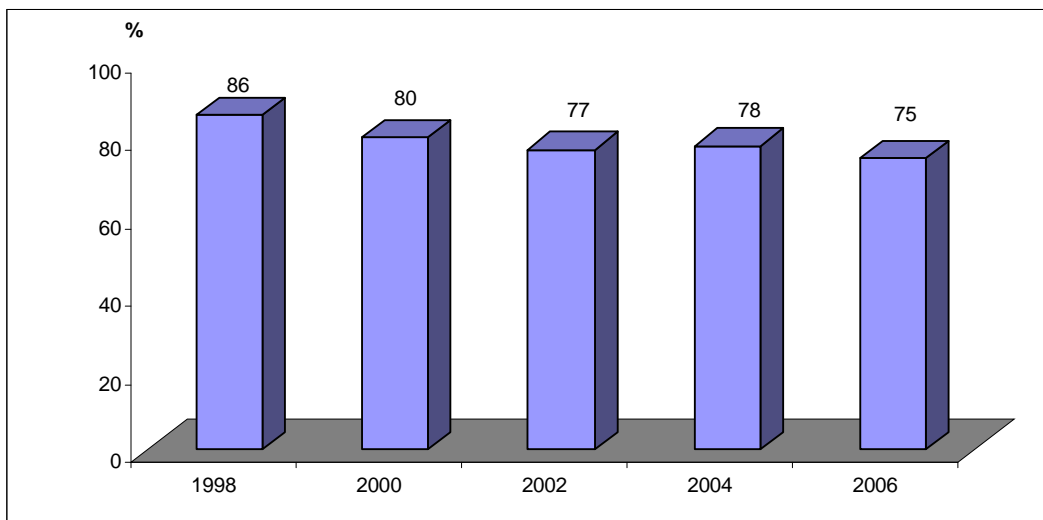
Joonis 2: Viimase 7 päeva jooksul 6-7 päeval värske juur- ja puuvilja söönute osakaal.

Teiseks positiivseimaks muutuseks eestlaste toitumisharjumustes on üldine toidurasvade kasutamise vähenemine ning loomse rasvaine asendumine taimsega. Kui 1990-ndate algul kasutas peamise rasvaina toidu valmistamisel taimeõli vaid 21% küsitletutest, siis 2006. aastaks oli see tõusnud 92%-ni.



Joonis 3: Toidu valmistamisel kodus peamiselt toiduõli kasutajate osakaal.

Ka soola kasutamise harjumustes on 90-ndate lõpus toimunud mõningad positiivsed muutused: tavalise keedusoola kasutajate osakaal väheneb, kuna ligi 10% neist on hakanud kasutama tervislikumat pansoola või jodeeritud soola.



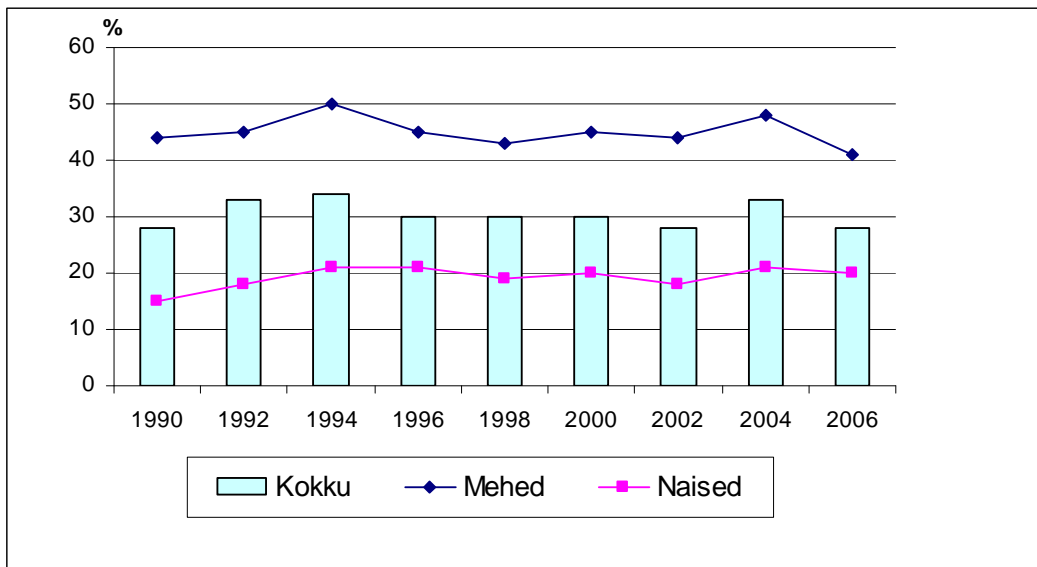
Joonis 4: Tavalise keedusoola kasutajate osakaal.

Strateegiline alaeesmärk: tubaka tarbimisevõime ja tubakasuitsuses keskkonnas viibimine on püsiva langustendentsiga

Tulemuslikkuse indikaatorid:

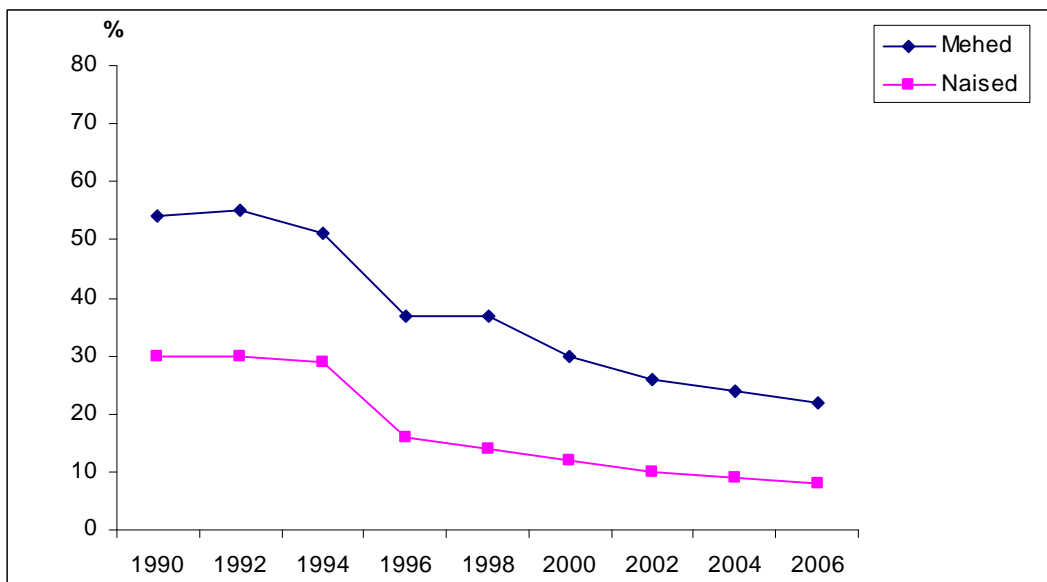
- Igapäevasuitsetajate osakaal 13-ndate aastate hulgas on püsiva langustendentsiga ning 16-64 aastaste meeste hulgas väheneb 2008. aastaks 40%ni ja 2020. aastaks 30%ni; naiste hulgas 2008. aastaks 16%ni ja 2020. aastaks 10%ni (allikas: Eesti Täiskasvanud Rahvastiku Tervisekäitumise uuring, Õpilaste Tervisekäitumise uuring).
- Väljaspool kodu tubakasuitsuses keskkonnas vähemalt tund aega päevas viibivate meeste osakaal väheneb 2008. aastaks 12%-le, 2020. aastaks 6%-le; naiste seas 2008. aastaks 5%-le, 2020. aastaks 2%-le (allikas: Eesti Täiskasvanud Rahvastiku Tervisekäitumise uuring).

Kui alates 90-ndate keskepaigast võis täheldada suitsetajate osakaalu vähenemistendentsi, langedes 2002. aastaks 28%-ni, siis 2004. aastal ulatus see taas 33%-ni. Seejuures toimus suitsetajate osakaalu tõus nii naiste kui meeste hulgas. 2006. aastal on saavutatud taas langustendents ja seda eriti meeste hulgas. 2006. aastal oli igapäevasuitsetajad 41 % meestest ja 20% naistest.



Joonis 5: Igapäevasuitsetajate osakaal.

Positiivse suundumusena võib välja tuua passiivse suitsetamise vähenemise, eriti väljaspool kodu (joonis 6). 2006. aastal oli 22% mehi ja 8% naisi sunnitud viibima päevas vähemalt 1 tunni tööruumis, kus oli suitsetatud.



Joonis 6. Töökohas vähemalt tund aega suitsuses ruumis viibijate osakaal

III Ülevaade alaeesmärkide lõikes 2007. aastal toimunud tegevustest

1. Füüsiline aktiivsus

Meede 1. Elanikkonna teadlikkuse tõstmine tervist toetavast liikumisest.

- Liikumisharrastuse olulisusest on teavitatud elanikkonda südamenädala ja südamepäeva raames meedia vahendusel. Lisaks sellele heas koostöös spordiseltside ja kohalike omavalitsustega on korraldatud erinevaid liikumist propageerivaid kampaaniaid ning tervisespordiüritusi maakondades.

2. Toit ja toitumine

Meede 3. Soodustada elanikkonna tervislikke toitumisvalikuid ning tõsta teadlikkust tasakaalustatud toitumisest.

- 2007. aastal valmisid eakate toitumissoovitused koos kujundusega, mis on lisatud portaali terviseinfo.ee. Kujundati ja trükiti soovitused rasedatele ja rinnapiimaga toitvatele emadele (1500 tk). Täiendavalt koostati koostöös ETTS-ga laste toitumise juhised.
- 2005. aastal loodi toitumisalane eestikeelne arvutiprogramm, mis võimaldab inimesel enesel hinnata oma toitumise tervislikkust. Lehekülg on loodud tavakasutajale, kes saab selle abil välja arvutada söödud toidust saadava energia, põhitaitainete ning tähtsamate vitamiinide ja mineraalainete kogused. Saadud tulemusi on võimalik võrrelda 2005. aastal koostatud uute toitumissoovitustega ning lasteaiaaeglastel lastel ja kooliõpilastel sotsiaalministri määruses kehtestatud normidega. Menüüarvutusel kasutatav andmebaas sisaldab ca 600 erinevat toiduainet ja 600 rooga. Roogade puhul saab kasutaja tutvuda ka nende retseptiga. Söödud toitude sisestamine on võimalik nii toidu nime järgi otsides või sobiva toidugrupi (teraviljatooted, supid jms) alt. Lehekülg sisaldab lisaks kolme kalkulaatorit – kehamassiindeksi (BMI) kalkulaatorit, täpsustatud toiduenergiavajaduse arvutamise kalkulaatorit täiskasvanutele ning tegevusest sõltuva energiakulutamise arvutamise kalkulaatorit. Koos menüüarvutusel kasutamist mittevõimaldavate toiduainetega (sellised, mida reeglina toorena ei sööda), sisaldab lehekülje andmebaas 1000 toiduainet toitainelise koostise 100g kohta. Saades teada, et mõnda toitainet saab kasutaja oma igapäevasest toidust liiga vähe, on inimesel võimalus ka kohe näha antud toitainet parimaid allikaid. Kõikide toitainete kohta on toodud ka lühikirjeldused – millised on nende ülesanded organismis ning võimalikud tagajärjed kui seda toitainet ei tarbita soovitudele vastavalt. Arvutiprogrammi saab kasutada internetiportaalis www.terviseinfo.ee. 2006. aastal täiendati programmi retseptisisestamise võimalusega, töötati välja järgnevad uuendused:
 - Loodi kasutaja registreerimise võimalus koos ainult tema kasutuses oleva "kanaliga", mis võimaldab lisada, parandada ja salvestada lisaks programmis olevatele andmetele ainult tema kasutusse jäävaid retsepte ning menüüsid:
 - lasteaedadele 100 retsepti ja kaks 30-ne päeva menüüd;
 - koolidele 100 retsepti ja kolm 30-ne päeva menüüd;

- haiglatele 150 retsepti ja viis 15-ne päeva menüüd;
- tavakasutajale 25 retsepti ja üks 7 päeva menüü.
- Erasik saab kasutajakonto üheks kuuks; kool, lasteaed, haigla üheks aastaks. 5 päeva enne ajalimiidi lõppemist saavad kasutajad meeldetuletuse, et pikendada oma kasutajaks olemise aega.
- Loodi võimalus kasutajateks registreerunutel arvutada tulemusi päevade kaupa ja toidukordade kaupa (kuni 5 toidukorda päevas), võimalus valida arvutamiseks ainult konkreetse(d) päeva(d).

2007. aastal toimus retseptipanga täiustamine ning programmi muudeti mugavamaks püsikasutajatele. Samuti valmis programmi venekeelne tõlge.

- Jätkati tervisliku toitumise kampaaniaga, mis oli suunatud 5-9-aastastele lastele, selle esimene etapp viidi koostöös agentuuriga Taevas ellu oktoober-detsember 2006. Nov 2007 ilmus koostöös kirjastusega Varrak 5-9. aastastele lastele mõeldud raamat "Sööärasöö" (U. Lennuk), kogutiraaž 4000. Raamatu tegelaskujude põhjal valmis veebikeskkond, mis avalikustati 2007. aasta kevadel. Kampaania eesmärk on anda lastele teadmised, et hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi vahel tuleb süüa puu- ja/või juurvilju, sest see aitab olla terve ning kasvada suureks ja tugevaks. Kuidas sõnum lasteni viiakse:
 - Läbi muinasjututegelaste.



Kampaanias ja selle veebikeskkonnas (www.toitumine.ee) kasutatakse lastele tuttavaid klassikalisi muinasjututegelasi, kes kõik toovad oma muinasjutust kaasa tegutsemismotiivid ja olustiku. Koos liiguvad nad läbi seikluste ühise eesmärgi poole, kasutades tervisliku toidu omadusi raskuste ületamiseks.

Okt-nov 2007 toimus veebilehe tutvustuskampaania miksike.ee, taheke.delfi.ee, mangukoobas.ee, neti.ee, perekool.ee ja lastekas.ee portaalides. Samuti toimus kampaania toidupoodides, kokku 125 kaupluses.

Meede 4: Tagada tasakaalustatud toitumise põhimõtete järgimine institutsionaalses toitlustamises

- 2007. aastal viidi läbi koolieelsete lasteasutuste toitlustajate koolitused (lepingupartner OÜ Profexpo) . Kokku 9 üritust 8-s piirkonnas (Järvamaa, Tartu linn ja maakon, Jõgevamaa, Tallinn, Harjumaa, Pärnu linn ja Pärnu maakond). Osalejaid oli kokku 207 inimest (toitlustajad, kokad, majandusjuhatajad) Põhitähelepanu koondati puu- ja köögiviljade kasutamisele laste toidus.

3. Suitsetamine

Meede 5. Erinevate sihtrühmade väärtushinnangute ja käitumismudelite kujundamine tubaka tarbimisest ja passiivsest suitsetamisest hoidumiseks.

- Jätkati mitmel aastal edukalt läbiviidud „Suitsuprii klassi“ kampaaniat, mille eesmärgiks on ennetada suitsetamist laste ja noorte seas, motiveerida suitsetavaid õpilasi loobuma ning toetada mitteduitsetamist kui elu normi. Võistluses võivad osaleda kõik põhikooli ja gümnaasiumi klassid 5-12. klassini (alates 2007/2008 õppeaastast on kaasatud ka 4. klassid) koos klassijuhatajaga. Ühiselt allkirjastatakse "klassi leping", milles igaüks lubab mitte suitsetada vähemalt kuue kuu jooksul ja kinnitab seda oma allkirjaga. Vahekokkuvõtted tehakse detsembris ning maikuu loositakse võistluse edukalt läbinud klasside vahel auhinnad. 2006/2007 kampaania võistluse lõpetas edukalt 352 klassi (68,3% osalenud klassidest) 7226 õpilasega (67,4% kõikidest osavõtnud õpilastest). Välja loositi 10 preemiat suurusega 5500 krooni, mille eest klassid said korraldada endale ühisürituse. Alates 2006/2007 õppeaastast viiakse läbi võistlusperioodi teisel poolel omaloomingukonkurss võistluse tunnuslause leidmiseks. Ka neile võitjakklassidele on välja pandud rahalised preemiad ühisürituse korraldamiseks. Oktoobris 2007 algas 2008. aasta kampaania, mille võitjad kuulutatakse välja 20. mail 2008. a. Võistlusel osaleb 852 klassi 233 koolist üle Eesti. Õpilasi osaleb võistluses kokku 15816. Vahearuande kohaselt jätkab 2008. aastal edukalt võistlust 93% alustanud klassidest.
- 2007. aasta esimeses pooles viidi läbi pilootprojektina sekkumisprogramm kahes koolis: Keila-Joa Sanatoorses Internaatkoolis ja K. Pätsi nimelises Vabaõhukoolis. Koolide valikul osutus otsustavaks antud koolide enda suur huvi sellise sekkumise vastu ning ka asjaolu, et tegemist on probleemsete lastega. Sekkumisprogrammi eesmärgiks on integreerida tubakaennetus riiklikku õppekavasse ja tunnivälisesse tegevusse ning koolidesse sisse viia suitsetamisest loobumise nõustamine, mille läbi vähendada projektis osalevate koolide õpilaste suitsetamislevimust. Antud programmi tegevustesse haarati õpilased, õpetajad ja ka huvitunud lapsevanemad. Koolides räägiti sel perioodil ka üldiselt suitsetamise ja tubakatoodete tarbimise kahjulikkusest ja jagati infomaterjale. Mõlemad koolid viisid läbi väikese küsitluse tubaka teemal, saamaks ülevaadet tubakaprobleemist õpilaste hulgas. Pilootprojekti kestvusperioodiks oli 10 nädalat, mille jooksul käis mõlemas koolis üks nõustaja, kes viis peamiselt läbi individuaalseid nõustamisi. Toimus ka 4 rühmanõustamist. Kokku nõustati programmi käigus 27 õpilast.
- 2007. aastal viidi läbi kooliõpilaste seas uuring "Noored ja tubakas" (GYTS), kus osales 3145 õpilast 7-9. klassidest üle Eesti. Uurimusest selgus, et 34,4% neist tarbivad mingit tubakatoodet ning 31,1% suitsetavad sigarette. Peaaegu pooled lastest elavad kodudes, kus suitsetatakse.
- 2007. aastal valmistati teabematerjalid tubaka, vesipiibu, passiivse suitsetamise ja suitsuvabade tubakatoodete kohta. Kõiki neid trükiseid tehti 100 000 tk (eesti keeles) ja 40 000 tk (vene keeles). Teabematerjale jaotati Ülemaailmsel Tubakavabal päeval ning materjalid edastati ka maakondadesse. Tervist Edendavate Töökohtade võrgustikule koostati ja jagati plakat (1000 tk) passiivse suitsetamise teemal.

Meede 6. Tubakast loobumise nõustamise teenuse süsteemi loomine ja elanikkonnale kättesaadavaks tegemine

- 2005. aastal arendati välja Suitsetamisest Loobujate Nõustamise (SLN) kabinetide võrgustik Eestis tervist edendavate haiglate baasil. 2005. aasta lõpuks on kõik 15 maakonda kindlustatud SLN teenusega (sh Hiiumaa, kus tubakast

loobumist nõustatakse tervisetöös). 2007. aasta lõpu seisuga on avatud 21 SLN kabinetti. Suitsetamisest loobumise nõustamise kabinettides nõustati 2007.aastal 2046 suitsetamisest esmaloobujat. Nõustamiste arv kokku 3429. Suitsetamisest loobujate nõustajate koolitusel 05.-06.septembril osales 30 uut nõustajat.

Tabel 2: SLN külastused 2007. aastal

kabinet	I kvartal	2007 aasta kokku		
	esma- külastajad	esma- külastajad	nõustamiste arv	jagatud materjalid
IDA-TALLINNA KESKHAIGLA AS		35	73	120
PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA SA		0	0	0
Pulmonoloogia polikliinik kab. 160		122	248	309
Südametervise keskus kab. 1128		53	75	223
TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUM SA		0	0	0
Südametervisekeskus kabinet 4042		82	124	109
Kopsukliinik kabinet: C 107		115	238	121
RAPLA MAAKONNAHAIGLA SA		200	313	204
PÕLVA HAIGLA AS		85	117	74
IDA-VIRU KESKHAIGLA SA		159	301	242
LÄÄNEMAA HAIGLA SA		311	373	282
TÕSTAMAA TERVISEKESKUS		21	76	91
VILJANDI HAIGLA SA		60	174	285
PÄRNU HAIGLA AS		181	334	277
JÕGEVA HAIGLA AS		42	83	174
VALGA HAIGLA AS		59	70	154
LÕUNA-EESTI HAIGLA AS		113	115	550
KURESSAARE HAIGLA SA		26	73	107
JÄRVAMAA HAIGLA		65	172	134
RAKVERE HAIGLA		30	74	590
TAASTUSRAVIKESKUS SÕPRUS		45	110	136
NARVA HAIGLA		93	102	231
TALLINNA LASTEHAIGLA		149	184	269
KOKKU		2046	3429	4682

Selgitused

Esmakülastajad - esmased loobujad (isik, kes pöördub esmakordselt SLN kabinetti ning alustab suitsetamisest loobumise protsessi) ja motiveeritud loobujad (isik, keda on nõustatud ja motiveeritud, kuid kes ei alusta veel loobumisprotsessi);

Meede 7. Tubakavaba keskkonna suurendamine läbi järelevalvesüsteemi tegevuse parandamise.

Elanikkonna teavitamiseks muutustest uues tubakaseaduses valmis trükis, mida jaotati maakondlike tervisetubade kaudu. Vastavasisulised artiklid ilmusid üleriigilistes ja kohalikes ajalehtedes.

4. Tervishoid

Meede 8. SVH-st ohustatud kontingendi väljaselgitamine ja riskide vähendamine

- Südamertervisliku toitumise, liikumisaktiivsuse ja suitsetamisest loobumise alase koolituse ning infoallikate kasutamise õpetuse raames perearstidele ja pereõdedele toimus kokku 5 kahepäevast koolitust, teemal Liikumine & liikumisharrastused, kus osales kokku 229 perearsti või -õde. Koolitused toimusid Tallinnas (2 korda), Tartus (2 korda) ja Jõhvis.
Koolituse eesmärgiks oli anda laialdasi teadmisi kehalise koormuse mõjust organismile ja praktilist nõu selle kohta, kuidas nõustada erinevaid patsiente kehalise liikumise valikute tegemisel ning sellega kaasnevate probleemide lahendamisel. Samuti puudutati teemasid nagu: optimaalne koormus, koormus ja ülekaal, taastumine spordis, sagedasemad vigastused ja haigused spordis.

5. Teabelevi ja paikkonna suutlikkuse tagamine

Meede 10. SVH ennetustöö paikkondlikul tasandil

- Kõigi maavalitsuste (15), Tallinna Sotsiaal- ja tervishoiuameti, Tartu ja Narva Linnavalitsuse juures töötavad Tervisenõukogud (kokku 18), kuhu kuuluvad erinevate osapoolte, sh kohalike omavalitsuste esindajad (liikmete nimekirjad www.tai.ee). Tervisenõukogu peamiseks ülesandeks strateegia rakendamisel on maakondlike riskitegurite ja prioriteetide määratlemine ning maakondliku strateegia tegevuskava koostamine. SVH strateegia elluviimiseks ning tegevuskava rakendamiseks eraldati maakondadele 2007. a kokku 4 694 918,00 krooni.
2005.a alguses loodi maakondlikud tervisetoad, kus töötab tervisedenduse spetsialist. Tervisetoad on mittemeditsiinilised, meetoodilised kabinetid ning nende põhiülesandeks on ellu rakendada maakondlikku strateegia tegevuskava koostöös kohalike omavalitsustega ning erinevate võrgustikega. Tervisetoad töötavad kõikide maavalitsuste juures, Tallinna Sotsiaal- ja tervishoiuametis, Tallinna Haridusametis, Narva ja Tartu linnavalitsustes (kokku 19). Paikkondades korraldati vastavalt kokku lepitud tegevuskavadele tervisedenduslikke tegevusi, mis on seotud toitumise, füüsilise aktiivsuse, suitsetamise ennetamisega. Vt. Lisa1
Üritustena, mis toimusid kõikides maakondades võiks välja tuua Südamenädala aprillis (16.-22.04), Südamepäev septembris (23.09) ning Suitsuprii klassi konkursi toimumise (september - mai).
- Tervise Arengu Instituut korraldas 2007. aastal paikkondade võrgustikule regulaarselt nõupidamisi, koolitusi ja infopäevi. Jaanuaris (04.01) toimus 2006. a hea praktika näidete seminar Tallinnas ning märtsis võrgustiku supervisioon (21.-22. 03) Pedasel, koolitus „Tulemuslik koostöösuhete juhtimine“ toimus 18.-19. septembril Lääne- Virumaal Vihulas. Aasta lõpus toimus traditsiooniline Tervisenõukogude infopäev (28.11).
Tervise Arengu Instituudi paikkonna tervise arengu spetsialist nõustas tervisedendajaid tegevuskavade koostamise, tegevuste elluviimise ning aruandluse esitamise/vormistamise osas elektroonselt, telefoni teel ning paikkonnas kohapeal. Külastas kohapeal toimuvaid konverentse (Rapla, Harjumaa), osales koolitustel (Läänemaa, Saaremaa) ning võttis osa toimuvatest kampaaniaüritustest (Hiiumaa, Ida-Virumaa).

Meede 11. Tervisthoidvate eluhoiakute kujundamine.

- Terviseportaali
Toimus internetiportaali www.terviseinfo.ee arendamine. Portaali peamine sihtrühm on noored, kuid üldine informatsioon on suunatud ka nõ „tava“ täiskasvanule. Portaali täiendatakse pidevalt erialaste artiklitega ja koostööd tehakse Eesti Haigekassaga ning teiste avaliku, era- ja kolmanda sektori koostööpartneritega. 2007.aastal oli terviseinfo.ee portaalis külastusi kuus keskmiselt 4997 ja registreeritud kasutajaid 1125. Valminud on terviseinfo.ee uus kujundus.
- Teavitamiskontseptsiooni väljatöötamine ja rakendamine
2007. aasta esimeses kvartalis valmis Südamestrateegia raames rida infomaterjale, mis on avaldatud ka internetiportaalis www.terviseinfo.ee, mille vahendusel on erinevatel asutustel võimalik trükiseid tellida. Infomaterjale on valdavalt jaotatud elanikele erinevatel maakondlikel üritustel, sh südamenädala ja südamepäeva raames ning suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetide vahendusel.
- Tähistati rahvusvahelist tubakavaba päeva (31.mai), mida tähistati avaliku üritusega noortele Tallinnas Tammsaare pargis. Vt. Lisa 3
- Toimus konkurss "Parim koolisöökla 2007", mis viidi läbi kolmes etapis.
I etapis laekusid 28 kooli tööd 12-st maakonnast. Kõik koolid said edasi II vooru.
II etapil külastati koolide sööklaid kohapeal ja hinnati žürii poolt koolidest saadetud kaustad. Koolide külastamisel hinnati peamiselt korraldust, miljööd ja puhtust. Koole külastasid ja hindasid Liis Kambek (TAI), Annika Raun (Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda), Olga Volkova (Tervisekaitse Inspeksioon), Sirje Jaansoo (TTÜ Toiduainete Instituut), Reelika Viitamees (TAI), Kaie Pappel (Tallinna Ülikooli dotsent), Eve-Mai Rao (TAI)
III etapp ehk finaali toimus 12. Toidumessi raames Eesti Näituste messikeskuses 1. nov. 2007, kus eelvoorude käigus 6 enim punkte saanud kooli (Jüri Gümnaasium, Kivi-Vigala Põhikool, Kosejõe Kool, Mammaste Lasteaed-Algkool, Paikuse Põhikool ja Saku Gümnaasium) võistlesid "Parima koolisöökla 2007" tiitli eest. Kahekokalised võistkonnad valmistasid koolilõuna teemal "Eesti toit", mis sisaldas endas nii suppi, praadi kui ka magustoitu.
Hinnati vastavust teemale ja soovituslikule kogukaloraažile (ca 800 kcal), kokkade töövõtteid, toidu valmimise õiget ajastatust, toidu välimust, maitset ja tervislikkust. Professionaalse žürii esimees oli restorani C`est La Vie peakokk Vello Kiviberg. Võitjaks osutus Rapla maakonnas asuv Kivi-Vigala Põhikool.
Võrreldes esimese võistlusega kasvas võistluspinge ja ning osalejate soov endast parim anda, koolile tuntuks ja erialale populaarsust koguda. Edaspidi tuleks kaasata huvigruppe, kes sellise formaadiga võistluse toimumisel saaksid toetada rahaliste vahenditega ja kaaskorraldajatena. Samuti peaks eelvõistluste eel olema meediakajastus laiem.
- "Toidumess 2007" raames korraldatud koolitoidu teemaline seminar "Koolitoit - lihtne ja tervislik", kus osales 180 inimest. Seminar oli suunatud koolide toitlustajatele, koolide kokkadele, õpetajatele, direktoritele ja juhtkonna esindajatele.
- Üleriigilise südamenädala ja südamepäeva korraldamine
16.–22. aprillil tähistati kogu Eestis juba traditsiooniks saanud südamenädalat.

2007.aasta südamenädalal oli peamisteks teemadeks juhtida inimeste tähelepanu füüsilisele aktiivsusele ja laste toitumisele ning tõsta teadlikkust südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise võimalustest. 18. aprillil korraldas Tervise Arengu Instituut Tallinnas Viru Keskuses südamenädala tähistamise ürituse. Jagati nõu tervislikust toitumisest, räägiti liikumisest ja tervisespordist. Lisaks korraldas Tervise Arengu Instituut mitmetes poekettides üle Eesti tervislike valikute kampaania, kus näidati eri toitude rasva-, soola- ja suhkrusisaldust. Samuti toimusid südamenädala tähistamise üritused kõigis Eesti maakondades, täpsemat informatsiooni nende kohta saab maavalitsuste kodulehekülgedelt ning kohalikest ajalehtedest.

- Südamertervisealast infot on edastatud päevalehtedes (sh ekspertide artiklid toitumise, suitsetamise ja KA teemadel avaldati EPL-s, PM-s ja Maalehes) ja maakonnalehtedes, telekanalites (ETVj a TV3) on edastatud klippi "Hoia süda terve". Vt. Lisa 2

Südamenädala raames toimus 16-30.04.2007 kampaania kokku 102 marketis üle Eesti. Lasteaedades jagati toidupüramiidi ja lõunasöögi plakateid, tiraaž

10 000+10 000. Telekanalites (ETVs, TV3 ja TV3+) näidati südamenädala teleklippi "Hoia süda terve". Lisaks sellele raadioklipp ER kanalites.

- Samuti tähistati rahvusvahelist südamepäeva, mille raames toimus kampaania Kanal2-s 26.09 - 2.10.2007. Teematilised üritused toimusid kõikides maakondades.
- Toitumise andmekogu

Toitumise andmekogu eesmärgid on:

Eesti toidu koostise välja selgitamine, Eesti elanikkonna toitumisharjumuste väljaselgitamine, Eesti elanikkonna toitumusliku riskihindamise analüüsimine ning seeläbi riiklike interventsioonide planeerimisele aluse loomine ja nende interventsioonide mõju hindamine. 2007. aastal valmis toitumise andmekogu kontseptsioon, mille põhjal tehti infosüsteemi analüüs. Toitumise andmekogu koosneb neljast allmoodulist:

- 1) Keemilise koostise andmebaas
- 2) Toitumise analüüsi programm
- 3) Toitumisuuringute andmebaas
- 4) Sekkumistegevuste andmebaas

2007 aastal toimus andmekogu keemilise koostise andmebaasi täiendamine laboratoorsete analüüsi tulemustega.

IV Peamised saavutused aruandeperioodil

- Toitumisealase arvutiprogrammi I ja II kasutustasandi arendamine. Toitumisalane arvutiprogramm on elanikkonnale kättesaadav kasutamiseks portaalis www.terviseinfo.ee. TAI poolt loodud toitumisprogramm on Eestis ainuke omaala ekspertide poolt koostatud usaldusväärne elektrooniline tööriist, mis võimaldab sisestatud menüü põhjal arvutada energia ja toitainete saamist ning võrrelda neid toitumissoovitustega. Eelkõige on see programm abiks institutsionaalse toitlustamise korraldajatele, kuid võimaldab ka tavainimestel oma toitumist hinnata.
- Edukalt on läbi viidud motivatsiooni konkurss "Suitsuprii Klass 2007" , mis on kogunud kandepinda meedias ja populaarsust koolide hulgas.
- Raamat "Sööärasöö" U. Lennuk ja toitumiskampaania 5-9 aastastele lastele Koostöös kirjastusega Varrak valminud "Sööärasöö" (U. Lennuk) raamat, mille sisu ja tegelaskujude põhjal töötati välja toitumiskampaania 5-9 aastastele lastele. Raamat ise sai auhinnalise koha Eesti lastekirjanduse keskuses toimunud Nukitsa konkursil. Selle raamatu põhjal välja töötatud lastele suunatud toitumiskampaaniat peeti omas kategoorias reklaamiauhindade

jagamisel Kuldmuna vääriliseks. Selle kampaania peamiseks kanaliks oli internet, täpsemalt veebileht www.toitumine.ee ja supermarketid.

- Võistlus "Parim koolisöökla 2007" on kujunenud traditsiooniks. Võrreldes esimese võistlusega kasvas võistluspinge ja ning osalejate soov endast parim anda, koolile tuntuks ja erialale populaarsust koguda. Edaspidi tuleks kaasata huvigruppe, kes sellise formaadiga võistluse toimumisel saaksid toetada rahaliste vahenditega ja kaaskorraldajatena. Samuti peaks eelvõistluste eel olema meediakajastus laiem.
- Koostati raamat "Laste toit", mis tugineb uuele lasteasutuste toitlustamise määrusele (vastuvõetud 15.01.2008) ja on toeks selle täitmisel koolides ja lasteaedades.

V Ülevaade olulisematest probleemidest ja takistustest

- Suurima puudujäägina 2007. aastal võib välja tuua seire ja hindamisega seotud tegevusi, mille põhjuseks võib lugeda inimressursi puudust (või siis, teenuse sisse ostmiseks vajalike rahaliste vahendite puudusest).
- Probleemaatiliseks on osutunud mõnede trükiste ja infomaterjalide (mis on suunatud kitsamale sihtrühmale) jaotuskanalite leidmine.

VI Ettepanekud järgmisteks perioodideks

- Vajalik on leida SVH strateegia hindamisega tegelev täiskohaga analüütik, kelle ülesannete hulka kuuluks ka strateegia 4- aastaku (2005-2006) järelhindamine. Mõningal juhul võib olla siiski vajadus hindamisteenuse väikeses mahus sisseostmise järgi.
- Enne infomaterjalide väljatöötamist, mis on suunatud kitsamale sihtrühmale, on vaja eelnevalt koostada konkreetne jaotusplaan.

Lisa 1

HEA PRAKTIKA NÄITED 2007

Südame- ja veresoonehaiguste-, HIV/ AIDSi ning
Narkomaania ennetamise riiklike strateegiate raames

paikkondlike tervisetubade poolt ellu viidud tegevuste näited

Koostanud: Triin Lepp

Tallinn 2008

LÄÄNE-VIRUMAA

Olga Boitsov
Tervisedenduse spetsialist
Lääne-Viru Maavalitsus
Olga.Boitsov@l-virumv.ee

TERVISEMESS

Toimus 24. mail 2007.a. Rakvere Spordihallis

Tervisemessi eesmärgiks oli elanikke teavitada erinevatest tervise hoidmise, taastamise ja kaitsmise võimalustest. Osalesid: erinevate loodustoodete müügifirmad, tehnilisi abivahendeid väljastavad firmad, spordi- ja tervisekaupade pakkujad, sanatooriumid ja SPA-d, turismitalud, mitmekesiseid treeninguvõimalusi pakkuvad spordikeskused, spordikoolid ja huviklubid, tervislike toitude ja toiduainete pakkujad, kohalikud omavalitsused. Tutvustati tervise tugevdamise meetodeid ja võimalusi.

* „Terve Lääne-Virumaa” – liikumisharrastuse hea tahte lepingu allkirjastamine

* Suitsuprii klassi 2006/07 edukalt lõpetanute auhindade loosimine

* toitlustusspetsialist professor Raivo Voki loeng „Toidulisandid ja lisaained toidus.

* Erinevate vahenditega sportlike eristiilide tutvustamine

Erinevates boksides (55) tervislike toodete pakkujad.

Õppeklassis loengud huvilistele

„Non- ravimtaimede kuninganna” Helve Pettai

"Kuidas olla terve. Kuidas jääda terveks!!!" Katrin Helimets

Jose Silva meetodi eneseabi tutvustamine. Kersti Kracht

Lõpuloosimine tagasiside andnud osalejate vahel. Tavaliselt ei taheta tagasisidelehti täita, see meetod töötas, kuigi mitte eriti efektiivselt.

Osalejaid arvatavalt paari tuhande ringis. Tore oli, et osalesid ka Tapa AIDSi Ennetuskeskus-Narkonõustamiskeskus; noortenõustamise kabinet, mittersuitsetajate klubi jm organisatsioonid, kuhu tavaliselt ise vajaduseta ei lähe. Igasugune tagasiside, ka ajalehes, oli väga positiivne. Inimesed olid väga rahul, et oli kompaktselt võimalik tutvuda erinevate tervislike toodete ja kohtuda pakkujatega silmast silma- vajadusel sai tutvuda kaubaga kohapeal, proovida. Sooviti, et kindlasti oleks järgmisel aastal sama üritus uuesti, soovitavalt puhkepäeval, et kogu perega saaks tulla. Momendil on plaanitud päevaks 24. mai- laupäev.

UIMASTIENNETUSNÄDALA LÄBIVIIMINE MAAKONNA KOOLIDES

Eesmärgiks küsitluste kaudu saada teavet laste teadmiste kohta uimastavatest ainetest ja levimusest noorte hulgas.

Sihtgrupp: põhikooli õpilased 5-9 kl.

Tegevusteks- osaleda soovivates koolides pakkuda uimastiennetuslikke loenguid, materjale ja läbi viia küsitlus.

Tulemus: Saamaks teada laste algset suhtumist, viidi läbi küsitlus. Peale seda toimusid loengud ja erinevate materjalide läbitöötamine.

Väga paljude laste/perede suhtumine oli, et siider pole alkohol ning vesipiip on kahjutu. Mitmed õpilased vastasid, et nad teevad vesipiipu vanematega koos (üks neist 5 kl. laps). Ka on ostetud lastele siidrit ning alkoholvaba õlut. Mitmetel on olnud kokkupuuteid nuuskutubaka ja mokatubakaga. Uimastitega kokkupuuted väga minimaalsed- arvatakse, et keegi tarvitab, täpselt ei oska öelda. Tänu sellele teabele oskasid loengupidajad ja rühmatööde korraldajad pöörata tähelepanu teadmistes vajakajäämistele.

VÖRUMAA

Mare Udras

Tervisenõukogu esimees

Võru Maavalitsus

mare.udras@mv.werro.ee

TERVISEPÄEV "MEESTELT MEESTELE"

Tegevuste eesmärk: Seoses sellega, et meeste osavõtt eelnevatest tervisepäevadest on olnud madal (0-36,5%ni) samal ajal kui meeste tervisenäitajad on halvemad ja haigestumus kõrgem, otsisime võimalust terviseinfo viimiseks meesteni. Selleks otsustasime korraldada tervisepäeva meestele. Kuna meestele peaks rohkem mõjuma meestelt tulev info, siis otsustasime ka ürituse juhiks ja lektoriteks kutsuda ainult mehed. Olulist rõhku panime info levitamisele maakonnas erinevate kanalite vahendusel.

Sihtgrupp: Maakonna mehed eelkõige vanuses 30-60 eluaastat

Tegevused: Tervisepäev toimus südamenädala avaüritusena 14.aprillil Kultuurimajas Kannel. Tegevused hõlmasid tervisenäitajate määramist –vererõhk, keha massi indeksi ja keha rasvasisalduse, vere kolesterooli ja veresuhkru määramist ning vajadusel nõustamist kohapeal või vajadusel hiljem südame- ja veresuhkruhaiguste osakonnas. Loengutega meeste tervise sagadasematest riskiteguritest esinesid Tartu Ülikooli Kliinikumi kardioloog, androloog ja kohalik psühhiaater. Südamesõbralik üritus jagati infomaterjale tervislikust liikumisest, toitumisest, suitsetamisest ja nõustamisvõimalustest maakonnas. Osalejate vahel loositi välja Väimela tervisekeskuse kinkekaardid.

Tulemused: Tervisepäeval oli osalejaid 80, neist mehi 79, nendest 78% oli vanuses alla 60 eluaasta. Keha rasvaprotsent oli normist kõrgem 44%, KMI 65%, veresuhkur 22%, kolesterool 43% ning vererõhk kõrgem 41%. Seega on üle 40% meestel tervist ohustavad riskitegurid olemas ja vajalik on edaspidine ennetustegevuste jätkamine antud sihtgrupile.

HIV/AIDSI ENNETUSALANE ÕPILASÜRITUS "ELU ON VÄÄRTUS"

01.DETSEMBER 2007 VÖRU K/M KANNEL

01.detsembril tähistasid Võru maakonna noored ülemaailmist AIDSi vastu võitlemise päeva. Ürituse läbiviijateks oli Võru Noortekeskus ja Eesti Punase Risti Võrumaa Selts. Projekti eesvedajaks oli Kätlin Pilt. Kokku osales 250 noort ja nende juhendajat 10 koolist ja 2 noorteklubist. Üritus eesmärgiks oli teavitata noori HIV/AIDSi-st ja tähistada ühiselt ülemaailmist AIDSi vastu võitlemise sihtrühmaks olid maakonna noored vanuses 10-19. Üritus algas pidulik avamisega, kus võttis sõna Võru abilinnapea. Avamisel esitati lühinäidendit "Oleks on kehv mees....", mille esitasid Võru Kreutzwaldi Gümnaasiumi õpilased. Avamise kulminatsiooniks oli põlevatest küünaldest moodustatud solidaarsuslint (küünlad süütasid nii osalejad, kui pealtvaatajad). Järgnes rongkäik K/m Kannel, kus iga osalev kool või noorteklubi kandis enda valmistatud HIV/AIDSi ennetusalaseid plakateid ja loosungeid. Esinesid lektorid ning toimusid töötoad teemadel esmaabi HIV viiruse kandajatele, rasestumisvastased vahendid ja suguhaiguste vältimine. Ühiselt vaadati noorteteemalist filmi "Die young 2", mille lõpus toimus filmi üle elav arutelu. Ürituse lõpetati meelega, kus esinesid noortebändid Paha Polly ja Undefined. Üritus tunnistati kordaläinuks nii korraldajate ja tagasisideme saamisel õpilastelt ja õpetajatelt. Noortele meeldis väga antud teemal üritus ning soovivad järgmisel aastal sama üritusel osaleda ning uusi noori üritusele kaasata. Noored teavitasid 21.sajandi haigusest. Nad said palju infomaterjale ning noortele jagati tasuta kondome, mis noorte sõnul on väga kallid.

Korraldajate arvates oli üheks miinuseks eelarve täitumine. Toetus tuli ainult maakonna uimasti- ja HIV/AIDSi ennetusnõukogu eelarvest ja see tõttu ei saadud ühte plaanitud lektorit kutsuda. Maakonna uimasti ja HIV/AIDSi ennetusnõukogu arvates oli üritus väga hästi organiseeritud ning tänab korraldajate toimkonda

RAPLAMAA

Ülle Laasner/Liivia Vacht
Tervisedenduse peaspetsialist
Rapla Maavalitsus
liivia@raplamv.ee

MAAKONNA XII TERVISEDENDUSLIK KONVERENTS “ELUKESTEV LIIKUMISHARRASTUS”

Konverentsi eesmärgid:

1. Tähtsustada spordi- ja liikumisharrastuse teemat ja spordiinimesi;
2. Allkirjastada Rapla maakonna ja Eesti Olümpiakomitee heade kavatsuste leping;
3. Saada/anda häid kogemusi sporditöö tegemisel, hea praktika näited; tõsta esile tublisid tegijaid;
4. Arutleda koos tänase probleemi – liikumisvaeguse - üle ja leida positiivseid lahendeid ja edasiminemise suundi – kuidas inimesed tänapäeva rohketest valikutest valiksid liikumisharrastuse ja teeksid seda eluaeg oma hea tervise nimel.

Sihtrühmad:

1. Kohalike omavalitsuste juhid ja sporditöötajad, tervisenõukogude liikmed
2. Koolide direktorid, kehalise kasvatuse õpetajad, terviseõpetajad
3. Lasteaedade juhatajad, kehalise kasvatuse õpetajad
4. Spordiklubide juhid, treenerid
5. Maakonna spordijuhid
6. Aktiivsed spordiharrastajad

Tegevused:

Aeg ja koht: **10.oktoober 2007** 9.45 – 16.00 Rapla Kultuuri- ja Huvikeskuses

4.oktoobril ilmus maakonnaleht Nädalise vahel Tervise Edendaja liikumisharrastuse erileht (4 lk), kus olid avaldatud peaaegu kõikide esinejate ettekanded artikli vormis. Konverentsil osalejad said konverentsikausta (Tervise Edendaja, spetsiaalne pastapliiats, tervise infomaterjalid, Turvalise Raplamaa helkur, osalemise tunnistus jms), kaustal konverentsi kleeps. Esinejad said tänutäheks konverentsi kirjaga tassi ja Rapla Maavalitsuse tänukirja.

Konverents koosnes kolmest blokist:

I Liikumisharrastus riiklikul tasandil (Tõnu Seil, Kultuuriministeeriumi spordiosakonna juhataja; Mart Siiman, EOK president; professor Rein Jalak, Audentese Ülikooli Spordikolledži direktor). Blokk lõppes ühiste kavatsuste protokollil allkirjastamisega seitsme osapoole poolt (EOK, Kultuuriministeerium, ESL Jõud, Raplamaa Omavalitsuste Liit, Rapla Maavalitsus, maakonnaleht Nädalane, Rapla Maakonna Spordiliit).

II Elukestev sportimine – hea praktika näited (esinesid lasteaia, kooli, kihelkonna, valla, firma, spordikooli ja spordiklubide inimesed)

III Töötoad kolmes rühmas: „Mis toob inimesi liikumisharrastuse juurde“.

Töötas kolm töötuba: kuidas tuua täiskasvanud sporti tegema, kuidas kujundada lastes spordiarmastust ja kuidas mõjutab tippспорт saavutusporti ja noortesporti. Päeva juhtis maavanem Tõnis Blank.

Tulemused: Konverentsil osales 86 inimest. Tagasiside oli väga positiivne – spordiinimesed saavad harva kokku, et arutleda ja see võimalus meeldis neile väga.

Allkirjastati heade kavatsuste protokoll, mis oli veninud mitu aastat.

Konverentsist ilmus mitu artiklit kohalikus meedias ja anti välja erileht 4 lk.

Kõik osalejad said konverentsist kokkuvõtte e-maili teel (töötubadest ja tagasisidest kokkuvõtted, puuduolevad ettekanded jms).

Rapla konverentsi võttis eeskujuks Harjumaa oma konverentsi tegemisel novembri lõpus.

RAPLA MAAKONNA UIMASTIENNETUSNÄDAL

Eesmärk:

1. Suurendada uimastitarbimisega seotud teadlikkust
2. Tõsta uimastitarbimise kahjulikkusega seotud teadlikkust noortes ning vähendamaks uimastite kättesaadavust ja tarvitamist. Suurendada alkoholi ja tubakatarvitamise proovimise vanust võimalikult hilisesse ikka.
3. Vähendada riskikäitumist õpilaste hulgas.

Sihtgrupid: Rapla maakonna põhikooli ja gümnaasiumi õpilased.

Slaidikava konkursil osalesid 7-12 klasside õpilased.

Tegevused: Direktorite nõupidamisel jagasime uimastiennetusnädala ürituste kava ja tutvustasime slaidikava konkursi juhendit. Kogu plaan saadetud kirja teel ka koolidele. Seekordne uimastiennetusnädal toimus sedapuhku juba kuuendat korda. Alateemaks oli tubakas, peatähelepanu oli suunatud vesipiibule, mida ekslikult arvatakse olevat nõ „süütu“ seltskondlik ajaviide. Õpilastel oli võimalus koostada põnevaid ja õpetlikke slaidikavasid tubakateemal. Teemad koostasid Vesiroosi Gümnaasiumi aktiivsed noored (seksuaalkasvatuse koolitajate grupist).

1. Kuidas mõjub mulle mokatubakas?
2. Mida annab mulle sigarijunni tõmbamine?
3. See „süütu“ vesipiip
4. „Kas sa snuffi oled tõmmanud?“
5. Närimistubaka pimedam pool
6. Sigareti mõju noore naise kehale
7. Vesipiip = seltskond? Või Kohustuslik relaxing – vesipiip?

Uimastiennetusnädala raames toimus ka kinopäev, linastus ülipopulaarne noortefilm „KLASS“. Eesmärk oli mitte pelgalt filmi vaatamine, vaid saada täiendavat informatsiooni probleemsituatsioonidele ja seda eelkõige spetsialistidelt. Külalisesinejateks olid filmirežissöör Ilmar Raag, peaosatäitja Pärt Uusberg ja psühholoog Urve Uusberg. (Kohtade arv oli piiratud, kuna saali mahutavus oli 200 kohta). Osales 194 õpilast MK 8-st koolist. Külalisesinejate ja saalis viibivate õpilaste ja õpetajate vahel tekkis aktiivne diskussioon. Kõlama jäänud mõte oli, et keegi ei jääks oma muredega kunagi ÜKSI!

Tulemused: Slaidikavakursil osales neli kooli, esitati 15 slaidikava, milles osales 28 õpilast. Parimad slaidikavad tulid esitlusele uimastiennetusnädala lõpuüritusel. Konkursi eesmärk seisnes selles, et konkursile esitatavad ettekandeid saaks kasutada edasistel noorte koolitustel. Üritus oli igati korda läinud. Õpilased koostasid tõenduspõhised ja sisukad ettekanded. Inimeseõpetuse õpetajad on suunajateks edasiste koolituste korraldamisel noorte ettekannete põhjal. Slaidikavad on üleval ka Rapla MV tervisedenduse kodulehel. Tugevaimateks külgedeks võib pidada teadlikkuse suurenemist valitud sihtgrupi seas ning eneseteostuse esmakordset kogemust presentatsiooni valdkonnas. Tagasiside noortelt ja nende juhendajatelt oli väga hea.

TARTUMAA

Lea Saul
Tervisedenduse spetsialist
Tartu Maavalitsus
lea.saul@tartumaa.ee

TERVISENÄDAL VARA KOOLIS

Tervisenädal sai teoks Rahvusvahelise Südamenädala raames 16.–20. aprillini.2007

Tervisenädala üritused:

Esmaspäev 16. aprill – KERGEJÕUSTIKUPÄEV

Kergejõustikupäeva raames toimusid tegevused kooli staadionil. Igal õpilasel oli kaasas kaart, kuhu ta märkis oma nime, sünniaja, pikkuse ja kaalu. Enne ja peale sportlikke tegevusi (kõnd, sõrkjooks, tempokas jooks) mõõdeti pulsisagedused ja märgiti kaardile. Toimus võistkondlik teatejooks, kus noorematest võitis 1. kl. tüdrukute võistkond ja vanematest 7. kl. võistkond. Kergejõustikupäeva viis läbi Vara kooli kehalise kasvatuse õpetaja Ille Kukk. Pea kogu koolipere sai enda sportlikke ja tervislikke näitajaid testida.

Teisipäev 17. aprill – SALATIPÄEV

Salatipäev toimus 3. ja 4. tunni ajal. 3. tunni ajal valmistasid tervislikke salateid 1.—5. klasside õpilased. 4. tunni ajal 6.–9. klasside õpilased. Kui salat valmis, tutvustati tulemust kõigile osalejatele ning žüriile. Selleks oli lubatud väljakirjutatud retsepti illustreerida ja esitleda vastavalt fantaasiale. Žürii, kuhu kuulusid sel päeval. Vara kooli külastanud Tartumaa koolide õppealajuhatajad, maitses kõiki salateid ja selgitas välja parimad. Noorematest salatitegijatest oli auhinnavääriline 3. kl. võistkond ja vanematest 6. kl. võistkond. Salatipäeva viis läbi Vara kooli käsitööja kodunduse õpetaja Aime Vaino. Vastavalt fantaasiale sai iga võistkond võimaluse oma retsepti illustreerida , mida lapsed ka kenasti kasutada osakasid.



Kolmapäev 18. aprill – LOOMINGUPÄEV

Osaleti kogu kooli perega maakondlikul plakati ja pildikonkursil „Olen oma südame sõber!“ Konkursi võitjateks osutusid 1. kl. võistkond (Diana, Karoliina, Kätlin), 2. klass, 6. kl. võistkond (Taavi, Kaspar, Keili, Simo, Kristel) ja 9. klass. Loomingupäeva viis läbi Vara kooli kunstiõpetaja Ruth Moppel. Õpetajate jaoks lõppes päev muusikateraapiaga, mille viis läbi muusikaõpetaja Lea Sirkel.

Neljapäev 19. aprill – LEIVAPÄEV

Ülenurme muuseumi töötajad tutvustasid 1.– 4. kl. õpilastele leiva saamislugu ja osalejad said mängida ka vastavasisulist täringumängu. Leivamäng pakkus lastele palju põnevust!

Reede 20. aprill – LIIKUMISE PÄEV

Külaliseks liikumispäeval oli Nõo liikumisrühm Triiniks, kes esines aeroobikakavaga ja nakatas kõiki osalejaid mõnuses rütmis liikuma. Toimus aeroobika minimaraton, kus said osaleda kõik soovijad. Žürii, kuhu kuulusid Triiniksi liikmed, tunnistas parimateks liikujateks 1. klassist Karoliina ja Liisi, 4. klassist Kermo, 5. klassist Kerli ja Sandra, 9. klassist Maarja ja kolm õpetajat (Pille Narits, Ruth Pari ja Ave Sillaste). Liikumise päeva lõpetas orienteerumine. Nooremad klassid orienteerusid kooli ümbruses ja vanemad jõudsid mõisapargini välja. Kontrollpunktides ootasid võistlejaid õpetajad. Tublimad olid 1. kl. võistkond, 5. kl. võistkond ning 7. kl. võistkond. Tervisepäeva viisid läbi inimeseõpetuse õpetaja Ave Sillaste ja Ille Kukk. Tervisenädalal osalesid klassid

tervislikke eluviise tutvutava Infostendi konkursil „Olen oma südame sõber” ja esseekonkursil „Millest tuleb vägivald ja mida mina saan teha vägivalda vältimiseks.” Paremad tööd osalesid maakondlikus voorus. Osaleti ka maakonna poolt väljakuulutatud aktiivse vahetunni projektis. Iga päev oli ühel vahetunnil võimalik osaleda aktiivses tegevuses. Neid vahetunde aitasid sisustada kehalise kasvatusõpetajad Ille Kukk ja Risko Nuuma, 8. ja 9. kl. õpilased ning Nõo liikumisrühm Triiniks.

TARTUMAA TERVISEFOORUM

3. detsembril 2007 toimus Raadimõisa hotellis Tartumaa Tervisefoorum, mis oli esmakordne valdkondlik üritus maakonnas. Avasõnad foorumile lausus maavanem Esta Tamm. Päeva jooksul arutati tervisedenduse vajalikkuse ja võimalikkuse üle Tartumaal, kuulati ettekandeid erinevate asutuste esindajatelt ja käsitleti tervisega seonduvat erinevatelt lähtepositsioonidelt. Foorumil osalejail oli võimalus tutvuda kokkuvõtetega Tartu maakonnas 2007 läbi viidud tervisedenduslikest tegevustest, viia ennast kurssi tervisedenduse alusdokumentidega, vaadata Tartumaa tervisetõu fotonäitust, imetleda lasteaedade ja kooliõpilaste Südamenädala raames valminud pildi ja plakatinäitust ning olla osalisteks maakonna tegusate tervisedendajate ning nende toetajate tunnustamisel. Tervisedenduse kogemusi 10. aasta jooksul Viljandi maakonnas tutvustas Viljandi Maavalitsuse tervisedenduse peaspetsialist Elo Paap. Indrek Koemets Lõuna Politseiprefektuurist tutvustas tervise valdkonda politseinike pilgu läbi. Saime teada, et politsei töötajatel tuleb regulaarselt sooritada tervise teste ning läbida tervisekontroll. Ilma füüsiliste katseteta ja heas vormis olemata politseinikuks saada ei olegi võimalik. Samas on Politseiprefektuuris palju mõeldud tervise taastumise ja heas füüsilises vormis hoidmise võimaluste üle. Ka on mõeldud töötajate puhke- ja lõõgastumise võimaluste peale. Heaks näiteks lõõgastustuba koos valguse ja muusikaefektidega! Tartu linna tervisehoiuposakonna juhataja Sirje Kree rääkis kohaliku omavalitsuse rollist ja võimalustest tervist edendavate tegevuste elluviimisel Tartu linna näidetel. Lõuna-Eesti Päästkeskuse direktor Margo Klaos oli oma ettekandele pannud väljakutsuva pealkirja: Kes vastutab turvalisuse eest? MINA? Saime kaasa mõelda teemadel: mis on õnnetus, miks ikkagi õnnetused juhtuvad ja kas saab õnnetusi ära hoida. Kokkuvõttes tõdesime, et ennetustöö on õnnetuste vältimiseks ja tagajärgede leevendamiseks väga oluline. Õnnetusi ära hoida saab igaüks meist! Põhiseadusest tulenevalt on vastutus turvalisuse eest meil igaühel. Seadustega jagatud vastutus on vähestel. Võimalused on aga paljudel... (südame-tunnistus paneb ka vastutuse?). Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituudi Tervise Edendamise õppetooli lektori, Eesti Tervisedenduse Ühingu liikme Anu Kasmeli ettekanne teemal: Milline tee viib sinna kuhu tahame minna, käsitles tervisedendust paralleelselt lasteraamatuga Alice Imedemaalt. Viis, kuidas me tervist defineerime, peegeldab seda, milline on meie maailmavaade ja kuidas me teeme oma otsuseid (Keleher ja Murphy 2004). Tartu Maavalitsuse tervisedenduse peaspetsialist Lea Saul võttis kokku tervisedenduse tegevused Tartumaal aastal 2007. Osalejaid Tartumaa tervisefoorumil oli 77. Esindatud olid 8 maakonna lasteaeda, 8 kooli, Tartu Maavalitsuse sotsiaal- ja tervishoiuosakond, haridus- ja kultuuriosakond, Viljandi Maavalitsus, Tartu Linnavalitsus, Elva Linnavalitsus, Vara Vallavalitsus, Eesti Haigekassa Tartu osakond, Elva haigla, Tartu Ülikool, MTÜ Tõrvandi Kodukultuuriselts, Eesti Tervisedenduse Ühing, MTÜ Kodukant Tartumaa, MTÜ Karskusühendus AVE, Elva Spordiliit, Tartu Maaspordiliit, Lõuna-Eesti Päästkeskus, Lõuna Politseiprefektuur. Peale ettekandeid ja muusikalist üllatust tunnustati tegusaid ja anti kätte tervislikud auhinnad aasta jooksul toimunud üritustel osalejatele. Tartumaa tervisenõukogu tänukirja meeldiva koostöö eest tervist väärtustavate tegevuste elluviimisel Tartu maakonnas 2007 pälvivad Ülle Närskä Puhja gümnaasiumist, Ave Sillaste Vara põhikoolist, Mare Rajamäe Tõrvandi Kodukultuuri Seltsist, Annely Võsaste ja Riina Sepma Tartu maavalitsuse haridus- ja kultuuriosakonnast, maavanem Esta Tamm ja maavanema nõunik Marika Saar. Foorum kulmineerus Aasta 2007 Tartumaa Tervisedendaja välja kuulutamiselega, kelleks on Valguta lasteaeg-alkkooli juhataja Lea Pung.

HARJUMAA

Mari Raudsepp
Tervisedenduse peaspetsialist
Harju Maavalitsus
mari.raudsepp@mv.harju.ee

HARJU MAAKONNA TERVISEKONVERENTS “TERVEM HARJUMAALANE”

Tervisekonverents on Harjumaal traditsiooniliseks saanud ja toimus sel aastal juba viiendat korda. Selle aasta läbivaks teemaks oli liikumine ja konverentsil tehti kokkuvõtteid kogu aasta tegevustest samuti kutsuti esinema omaala spetsialiste väljastpoolt maakonda.

Eesmärk: Tagada SVH programmi terviklik ja tõhus elluviimine maakondlikul tasandil.

Pakkuda maakonna elanikkonnale informatiivset ülevaadet kogu aasta tegemistest.

Kaasata võimalikult suuri masse.

Sihtgrupp: Omavalitsusjuhid, haridus- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid, tervishoiu- ja haridustöötajad, õpetajad, koolieelsete lasteasutuste töötajad, spordiklubide juhid, treenerid, psühholoogid, noorte- ja teabekeskuste juhid-koordinaatorid, kolmanda sektori esindajad jt võrgustikutöötajad.

Tegevused: Konverentsi läbivaks teemaks oli liikumine.

Räägiti elukestva liikumisharrastuse olulisusest ja vajalikkusest. Püstitati küsimus, kas riik saab inimesed liikuma panna? Räägiti meedia osast ja kampaaniatest liikumisharrastuse kujundajatena. Omavalitsuste võimalustest sportimiseks vajaliku ja optimaalse infrastruktuuri kujundamisel. Liikumisest läbi liikumiste. Lektoriteks olid professor Rein Jalak, Kultuuriministeeriumi spordiosakonna juhataja Tõnu Seil, Tartu Ülikooli professor Lennart Raudsepp, omavalitsusjuhid ja Tervist Edendavate liikumiste juhid maakonnas.

Tulemused: Konverentsil oli 75 osalejat. Konverentsi ettekanded olid huvitavad ja sisutihedad. Osalejad said esitada küsimusi ja jagada kogemusi teistega. Osalejad jäid väga rahule. Eriti meeldis materjalide kaust ja pastapliiats. Konverentsiks valmis logo “Tervem harjumaalane”. Konverentsi reklaamiti ja tutvustati ka raadios, kohalikus lehes ja Harjumaas. Hea praktika näitena sai esitletud konverentsi just seetõttu, et on kujunenud traditsioon, üritust oodatakse ja soovitakse ka ise sellel esineda. Traditsioonina valitakse ka toimumise kohaks juba teist aastat järjest üks Tervist Edendav Kool maakonnas, kus samaaegselt konverentsiga saab tutvustada end ja enda tegemisi. Ka lõunastada oli külalistel võimalus ühes vabariigi paremas koolisööklas ja proovida võitnud magustoitu.

HARJU MAAKONNA NOORTEKESKUSTE PROJEKTIKONKURSS “TURVALINE SEKS”

Eesmärk: Tõsta noorte HIV/AIDS-iga seotud seksuaalset teadlikkust ja vähendada riskikäitumist ning täiendada noorsootöötajate meetoodiliste oskuste taset HIV/AIDS-i ja seksuaalkasvatuse valdkonnas. Teadvustada noorte reproduktiivtervise näitajaid, teadvustada ja tähtsustada preventatiivse töö vajalikkust.

Sihtgrupp: Piirkonna koolid ja noortekeskusi külastavad noored vanuses 12-20 ja noorsootöötajad.

Tegevused: Projektid viidi läbi AIDS-i nädala raames. Projektides osales ligi 400 noort. Rahastatud sai nelja projekti – Saue Noortekeskuse projekt “Seksuaalsus sinus eneses”, Paldiski linna Huvikeskuse projekt “Turvaline sex”, Kehra Sotsiaalkeskuse projekt “Appi, seks!” ja Kuusalu valla noortekeskuste ühisprojekt “Ida-Harju reproduktiivtervis: müüdid ja tegelikkus”

Ida-Harjumaal toimus kampaania noortele ja teabepäevad spetsialistidele. Projektide käigus viidi läbi küsitlusi, selgitamaks välja noorte teadlikust turvalise seksi teemal. Koolides toimusid joonistusvõitlused ja kirjandi kirjutamise võitlus, viidi läbi viktoriine.

Toimused loengute tsüklid, rühmatööd, ajurünnakud ja filmiprogrammid. Kasutati foorumteatri võtteid ja mängulisi tegevusi.

Tulemused: Teadmised suguhaigustest ja seksuaalsusest suurenesid. Arendati eneseväljendus ja enesekehtestamisoskust. Vähenes valehäbi. Noored olid kaasalöömisest huvitatud. Infomaterjalid on jätkuvalt kättesaadavad info-, päeva- ja huvikeskustes. Tagasiside ankeetidest selgus, et noored on teadlikud, kuidas turvaliselt seksida, kuid vajaka jääb teadmisi suguhaigustest. Enamus noori ei teadnud, kuhu probleemide korral pöörduda ning millal oleks õige pöörduda. Paldiskis toimus linnapargis üritus, kus AIDS-i surnute mälestuseks süüdati ligi 500 küünalt. Kehras valmis sõnaseletusmäng, mille koostamisel jäi silma, et kui lapsed suudavad loetleda erinevaid seksuaalsusega seotud tegevusi, natuke ka haigusi ja suguelundeid siis suureks raskuseks kujunes erinevate tunnete loetlemine. Mäng muutus nii populaarseks, et seda kasutasid hiljem ka koolide klassijuhatajad ja mängisid seda terve klassiga. Ida-Harjumaal toimunud kampaania käigus avati valla noortekeskustes teabenurgad, mis olid sisustatud preventatiivse infomaterjaliga, toimus kaheosaline viktoriin. Teabepäeval räägiti ka laste ja noorte vastu suunatud füüsilisest ja seksuaalsest väärkohtlemisest. Auhindadega motiveerimine osutus väga tõhusaks.

IDA-VIRUMAA

Eha Samra
Tervisedenduse spetsialist
Ida- Viru Maavalitsus
eha.samra@ivmv.ee

EI TUBAKALE

Sihtgrupp: kesk- ja vanema astme koolinoored

Eesmärk: tuletada meelde suitsetamise kahjulikkust ja propageerida suitsuvaba noorust.

Tegevused: märgikonkurss, loeng, vestlusring, lõpupidu basseinis

Märgikonkurss- laekus 3 võistkonna kavandeid. Iga võistkond pakkus välja mitu varianti (osa kavandeid lisatud).



- 1) Välja valiti trükkimiseks värvilisel põhjal kavandid sõnumitega "Tappev armastus" ja "Kopsudega ei mängita".
- 2) Loeng- lektor Kuido Ernits "Suitsetamise kahjulikkusest". Vestlusring.
- 3) Basseinipidu
Peost võttis osa umbes 30 noort, mis oli ka maksimum mahutavus basseinis olemiseks.

Populaarne oli puuvilja-mahla laud.

Tulemused: noorte tagasiside üritusele oli ääretult positiivne, vaba aeg oli sisustatud; noored edastasid oma sõnumi märkide kavanditel; märgi sai iga soovija ja seda võimalust kasutati aktiivselt; lektori abil tuletati meelde juba teadaolev info suitsetamise kahjulikkusest ning saadi teada ka uut ja mõtlemapanevat; igaühel oli võimalus osa võtta; märgikonkursi võitjameeskond sai T-särgid noorte endi poolt kujundatud sõnumiga "Kopsudega ei mängita. Suitsetaja kaotab alati".

Üritus toimus **Avinurmes** vallavalitsuse kultuurijuht Toomas Tikerperi eestvedamisel.

OLEN TEADLIKUM AIDS-IST JA ISEENDAST

Eesmärk: propageerida tervislikku elulaadi ja kasulikke hobisid noorte seas, teha ennetustööd riskitegurite suhtes. Läbi mitmete tegevuste aidata noortel paremini omandada teadmisi oma kehast ja tervisest.

Sihtgrupp: 7.-12.kl noored

Tegevused: mäng "20 kirja AIDS-ist", teema käsitlemine terviseõpetuse tundides (7.-12.kl), infostend AIDS-i kohta, koolitus õpetajatele "Aita nõrgemat" (koostöös Keila SOS Lasteküla projektiga), õpilaste poolt ettekanded kogunemisel, väljasõit Tartusse AHHA keskusesse.

Tulemused: noored osalesid aktiivselt ürituste, tegevuste ettevalmistamisel; töö käigus saadi uusi teadmisi ja jagati neid eakaaslastega; osa võtsid ka õpetajad; teadmisi jagati mitte ainult noortele, vaid ka täiskasvanutele (koolitus õpetajatele, millest said osa võtta ka kohalikud elanikud); koolikellaks kasutati sel päeval Freddy Mercury laulude katkendeid; hommikul süüdati kooli ees tolerantsuse lipsu kujuliselt küünlad, mis põlesid terve päeva; aktiivsemad korraldajad viidi ekskursioonile AHHA keskusesse; rohkearvuline osavõtt.

VILJANDIMAA

Elo Paap

Tervisedenduse spetsialist

Viljandi Maavalitsus

elo@viljandimaa.ee

Terviselikumise kampaania „VALLA/LINNARAHVAS LIKUMA!“

Strateegia eesmärk: Soodustada elanikkonna füüsilise aktiivsuse suurenemist ning tõsta teadlikkust tervist toetavast liikumisest.

Kampaania eesmärk: Vald/linn (edaspidi „KOV“) korraldab kampaania perioodil 4 *terviselikumise üritust*, mille eesmärgiks on kaasata KOV elanikke aktiivselt liikuma ja teadvustada, et tervislik ei ole mitte ainult sportimine ja tulemuste võrdlemine, vaid ka lihtsalt regulaarne ning süsteemne liikumine.

Kampaania sihtgrupp: Oodatud sihtgrupiks oli 80% omavalitsustest (12KOV), kus toimub 48 terviselikumise üritust. Osales 13KOV, kus toimus 52 terviselikumise üritust. 2006 aastal hõlmas kampaania 61% Viljandimaa elanikkonnast ja 2007 aastal 94% elanikkonnast.

Kampaania tegevused: Vald/linn (edaspidi „KOV“) liitudes kampaaniaga korraldab kampaania perioodil 4 terviselikumise üritust. Kampaania raames on keelatud

võistlusspordi (möödetakse tulemusi) üritused. Üritustel peab olema võimalik osaleda kõigil maakonna elanikel, kampaaniaga liitunud omavalitsuste elanikel ja ka külalistel ilma eelneva registreerimiseta. KOV peab üritusel tagama inimese, kes väljastab kampaania osaluskaarte ja fikseerib osaluse – osaluskaartide alusel peetakse arvestust ning selgitatakse omavalitus, kes suudab kõige enam oma inimesi kaasata terviselikumise üritustele. KOV saab sihtotstarbelise auhinna – omavalitsuse terviselikumise arendamiseks + lisaks palju loosiauhindu kõigi osalejate vahel.

Soovitav on kampaania üritustele teha reklaami – maakonna ajalehes, KOV lehes, kodulehel, teadetetahvilil jne. Meedias kajastatav sõnum ühene „Ei järjestata, ei hinnata, ei möödetä – tule ja naudi lihtsalt liikumist“.

<http://www.viljandimaa.ee/?id=182>

<http://www.viljandimaa.ee/tervis/?mod=news&lang=est>

Kampaania tulemused:

Kampaania kogub kuulsust ja jätkub 2008 aastal.

Vald/linn	Rahvaarv 1.01.2007	osalejate arv	Osalus %		kordade arv	iga osaleja osales (üritusel)
			2007	2006		
Kokku väikesed	10317	800	8%		1451	1,8
Kokku suured	41927	848	2%		1086	1,3
Kõik kokku	52244	1648	3,15%	2,00%	2537	1,5

Mart Saar

Viljandimaa Noortekeskus

mart.saar@vanker.ee

EXTREEM 2008

Sihtgrupp: Viljandi maakonna noored (Suure-Jaani, Võhma, Tääksi, Kildu, Sürgavere, Tarvastu, Kärstna, Ramsi, Kolga-Jaani, Leie, Kõo, Karksi-Nuia, Abja, Halliste, Mõisaküla noortekeskuste noored ning Lahmuse ja Kaare kooli õpilased) alates 14 eluaastast.

Tegevuste kirjeldus: Extreem 2008 oli tubaka ennetuse alateemaline ekstreemne võistlussari noortekeskuste noortele Viljandimaal. Võistlus koosnes neljast erinevast alast: paintball, vibu, köisrada ja kanuu. Võistlusel oli 4+1 etappi (Suure-Jaanis, Suislepas, Lahmusel, Taganurgal ja Karksi-Nuias), millest igas võistluspaigas võttis osa 8-12 neljaliikmelist võistkonda. Erandina ei toimunud üritus võistlusena Lahmusel, seal tutvustas Viljandimaa Noortekeskus Lahmuse ja Kaare koolide noortele võimalusi ja vahendeid, mida pakub maakondlik noortekeskus. Ennetuslikku osa kandis loeng tubaka kahjulikkusest koos näidismaterjalidega või ühiselt ennetusliku filmi vaatamine. Mõnes paigas lõpetati võistluspäev mõnusa diskoga.

Tulemused: Seiklussarja tulemusi hindame väga heaks. Osalus oli hoolimata karmidest sügisilmadest aktiivne ja noortele huvi pakkuv. Extreem 2008 alad olid meeskonnatööd nõudvad ning sellele õhutasime noori rõhutatult. Üksteisega arvestamine ja meeskonnaliikme aitamine on hea viis sallivuse ja hoolivuse kujundamisel. Kõige parem oli meeskonna töö arengut jälgida köisrajal, sest seal lihtsalt ei saavutatud ainult enda eest võisteldes tulemusi. Ennetustöö tulemusi on raskem hinnata, näitlikud loengud olid ehk tõhusamad, kui pelgalt filmi vaatamine. Sõnum sai noortele edastatud ja kõik muu on igaühe enda teha. Sarnastel seikluslike päevadega on parim viis noortele näidata, et on mitmeid põnevamaid viise oma vaba aja veetmiseks kui seda on keelatud tegevuste harrastamine.

JÕGEVAMAA

Eha Anslan

Tervisedenduse peaspetsialist

Jõgeva Maavalitsus

ehaa@jogevamv.ee

KOKARAAMATU „TERVISLIK TOIT LASTELE“ koostamine ja väljaandmine

Sihtgrupp: Jõgevamaa koolid ja lasteaiad

Tegevused: Mitmekülgne ja tervislik toitumine on tervise ja heaolu nurgakivi. Kiire elurütm aga ei võimalda alati kodudes järgida põhimõtteid, mida õigeks peame. Seetõttu on oluline osa söögil, mida pakutakse koolis ja lasteaias. Ühe eesmärgina oleme seadnud meie laste toitlustamise paremaks muutmise. Kuna lastele on antud vähe võimalusi ise kaasa rääkida kokkade poolt pakutava toidu osas, siis korraldasime seekord päris suure retseptide kogumise, millest võtsid osa lapsed enamikest lasteaedadest ja koolidest. 2006. aasta kevadel korraldati Jõgeva maakonnas koolide ja lasteaedade võistlus „Tervislik, lõbus ja taskukohane unistustetoit koolis/lasteaias“, selgitamaks välja tervislikemaid ja fantaasiarikkamaid retsepte ning menüüsid. Võistlusele saatsid oma tööd 11 kooli ja 9 lasteaeda. Esitatud menüüde ja retseptide seast oli žüriil väga raske teha valikut. Žürii hindas toidu maitset, tervislikkust ja fantaasiarikkust. Kahjuks olid väga paljud osalejad esitanud küll oma menüü, kuid retseptid puudusid või olid puudulikud või pärinesid ainult raamatutest „Koolitoit“, „Laste toit“ või „Sbornik“. Seetõttu jäi koolide kategoorias esikoht üldse välja andmata. Lasteaedadele anti 1-3. koht menüüde osas ning 2 eripreemiat retseptide osas. Tehtud töö tulemusena valmis koos heade abilistega käesolev raamatuke. Elu on pidevas muutumises. Ka need retseptid, mida pakume täna, muutuvad paremaks, kui aitate ise neid muuta. Täname koole ja lasteaedasid, kes peavad oluliseks tervislikku toitumist ning liikumist. Täna Tartu Tervisekaitsetalituse juhtivinspektor Antonina Järvistet, Tervise Arengu Instituudi toitumise ekspert Tagli Pitsit, Põltsamaa Lasteaed Tõruke peakokk Elvi Jürgensoni, Tartu Ülikooli emeriitdotsent, lastearst Mai Maserit.

Raamat sisaldab:

1. Koolimenüüd põhikoolile – 20 päeva
2. Lasteaiamenüüd 4-6 aastastele – 25 päeva
3. Menüüdes kasutatud toiduretseptid

VABA AJA VEETMISE JA TUBAKA, ALKOHOLI NING NARKOOTILISTE AINETE TÄRVIKUMISE KÜSITLUSE LÄBI VIIMINE JÕGEVA MAAKONNA KOOLIDES

Sihtgrupp: Jõgevamaa 6., 8. ja 10. klasside õpilased

Tegevused: Uimastiennetuse alast küsitlust on läbi viidud kokku kolmel korral – 2002.a, 2004.a ja 2007. aastal. Kokkuvõtteks 2004.a küsitluse võrdlust 2002.a kohta saab öelda, et suitsetamine koolilaste seas oli tõusnud 6%, kange alkoholi tarvitamine 2% ja narkootikumide kasutamine oli jäänud samaks, kuid pakkumine tõusnud 1% võrra.

Käesoleva ja ka eelmiste uuringute **eesmärgiks** oli välja selgitada Jõgeva maakonna 6., 8. ja 10. klasside õpilaste vaba aja veetmise, tubaka, alkoholi ning narkootiliste ainete tarvitamise hetkeolukord.

Uurimismeetodina kasutati küsimustikku, mis koosnes neljast osast. Esimene osa koosnes vastaja sugu, vanust ja klassi ning vaba aja veetmist puudutavatest küsimustest. Teine osa käsitles tubakatoodete tarvitamist. Kolmanda osa küsimused uurisid alkoholi tarvitamist. Neljanda osa moodustasid küsimused narkootiliste ainete tarvitamise kohta.

2007. a valim koosnes 1090-st õpilasest, neist 355 õppis 6. klassis, 439 8. klassis ja 296 10. klassis.

Uurimistulemusi käsitleti neljas osas. Esimeses osas kajastati huvihariduslike harrastustega tegelemist, teises osas tubakatoodete tarvitamist, kolmandas osas alkoholi

tarvitamist ja neljandas osas narkootiliste ainete kasutamist. Igas osas vaadeldi eraldi kolme vanuserühma

Kokkuvõtteks võib öelda, et 6. ja 10. klassis oli huvihariduslike tegevustega seotud rohkem õpilasi kui 8. klassis (põhjuseks võib olla puberteet ning eneseotsimine). Kõikides vanuserühmades oli populaarseimaks vaba aja veetmise viisiks spordiga tegelemine. 6. klassi õpilastest ei suitseta 61 %, 8. klassi õpilastest 56 % ja 10. klassi õpilastest 47 %. Kõige sagedamini suitsetatakse sõpradega koos väljaspool kodu. Suitsetamise põhjustena toodi 6. klassis kõige sagedamini välja huvi tubaka maitse järele. 8. ja 10. klassis märgiti peamise põhjusena sõltuvust. 6. klassis oli alkoholi tarvitanud 86 %, 8. klassis 95 % ja 10. klassis 99 % õpilastest. Võib öelda, et alkoholi tarvitamine on väga populaarne ning ei teavitata endale võimalikest ohtudest. Narkootilisi aineid on 6. klassi õpilastest tarvitanud 0,2 % õpilastest, 8. klassis 7 % ja 10. klassis 17 % õpilastest. Kõige sagedamini oli kõikides vanusegruppides tarvitatud kanepit, nimetatud narkootilist ainet ringleb õpilaste hinnangul nende seas ka kõige rohkem.

Järeldused

- Tulemustest selgust, et kindlasti oleks vajalik põhjalikum uuring, et vastata küsimusele, MIKS on alkohol, tubakas ning narkootikumid populaarsed noorte seas. Võrreldes 2004 aastaga on nii alkoholi, tubaka kui ka narkootikumide kasutamise protsent tõusuteel olnud.
- Tuleb mõelda koostööle kooli, lapsevanema ja lastekaitse asutuste vahel. Et selgitada noortele ohtusid ja võimalikke tagajärgi.
- Kriitiline pilk tuleb heita meediale. Limonaadide reklaamid on ilmselgelt tagasihoidlikumad, kui siidrite omad. Tihti ei teadvustata endale, et see on üldse alkohol.

Küsitluse tulemuste kohta koostati kaustad diagrammidega omavalitsuste kaupa ja jagati koolidele ning omavalitsustele. Küsitlustulemustest rääkisime ka maakonna HIV/AIDSi ja uimastiennetuspäeval 27. novembril.

TARTU LINN

Ülle Prommik

Tervishoiuosakonna vanemspetsialist

Tartu Linnavalitsus

Ulle.prommik@raad.tartu.ee

TERVISEKONVERENTS „NOORTE TERVIS JA NOORED TERVISEST” 11.detsembril 2007.a. tartu ülikooli raamatukogu konverentsisaalis.

Tegevuse eesmärk: Tõsta noorte terviseteadlikkust läbi noorte endi aktiivsete sõnavõtude ja väitluse.

Sihtrühm ja osalejate arv: Tartu koolide gümnaasiumiastme õpilased ja kõrgkoolide üliõpilased. Osalejaid tervisekonverentsil 65.

Tegevuse läbiviijad: Konverentsi korraldaja Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakond: Sirje Kree, tervishoiuosakonna juhataja ja Ülle Prommik, vanemspetsialist.

Tegevuse kirjeldus: Tervisekonverentsi ettekanded:

1. „Tervise väärtustamine üliõpilaste seas”- Evelin Rüütli, Tartu Ülikooli haridusteaduskonna üliõpilane
2. „Noored ja riskikäitumine”- Helena Krinal, Hugo Treffneri Gümnaasiumi abiturient
3. „Terviseõpetuse roll noorte terviseteadlikkuse kujundamisel”- Merit Luik, Tartu Tamme Gümnaasiumi inimese- ja terviseõpetuse õpetaja
4. „Noorena tehtud valikute mõjud”- Jens Haug, Tartu Ülikooli doktorant

5. „Noorte riskikäitumine ja selle tagajärjed”- Sirje Kree, Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakonna juhataja

6. Näidisväitlus teemal „Suitsetamise keelustamine on põhjendatud”- Hugo Treffneri Gümnaasiumi õpilased. Tervisekonverentsi ilmetasid virgutusvõimlemine Merit Kulli (TÜ füsioteraapia eriala tudeng) eestvedamisel ja muusikaline tervitus Lauri Lehtsaarelt (Heino Elleri nimelise Tartu Muusikakooli õpilane) klaveril. Konverentsi raames autasustati plakatikonkursi „Mõtlematuse hind” parimate tööde autoreid ning avati Tartu Ülikooli Raamatukogus plakatikonkursi „Mõtlematuse hind” tööde näitus.

Tegevuse analüüs: Tervisekonverentsil esinenud noored rääkisid riskikäitumisest ja analüüsisid selle põhjusi ja tagajärgi. Esinejate toodud näited riskikäitumise ennetamise valdkonnas koolides tekitasid nii diskussiooni kui motiveerisid noori leidma oma kooli jaoks sobivat varianti ennetusööks. Üliõpilaste riskikäitumise ennetusest toodud näited (üritused Tartu Tudengite Sügis- ja Kevadpäevade raames, Ööraamatukogu tervisenurga tegevus jt.) olid noorte endi leitud lahendused ja tervisekonverentsil esitatud ettekandes analüüsi saavutatud.

Inimese- ja terviseõpetuse õpetamine koolides tekitab noortes vastakat suhtumist. Õpetaja seisukoha selle aine õpetamise hetkeseisust ja probleemidest avas noortele Merit Luik. Oma ettekandes tõi ta ka näiteid võimalustest, mida ta on kasutanud selle ainega õpilaste paremaks kaasahaaramiseks inimese- ja terviseõpetuse omandamiseks.

Avatud plakinäitus „Mõtlematuse hind” ilmetas noorte nägemust riskikäitumisest. Näitus oli üleval Tartu Ülikooli Raamatukogu fuajees kuu aega ja noorte tagasiside sellele näitusele oli väga positiivne. Tervisedenduse arendamisel on paikkonnas oluline kuulata noorte arvamust ja seisukohti ning sellest lähtuvalt kujundada tegevused. Oleme otsustanud muuta noorte tervisekonverentsi traditsiooniks, mida noored ise läbi viivad koos Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakonnaga.

NARVA LINN

Andrei Antonov
Tervisetoa tervise edendaja
Narva Linnavalitsus
andrei.antonov@narva.ee

"Tervis kõikidele: KEPIKÖND JOAORUS"

22.11.2007 toimunud tervisepäev koolieelikutele "Tervis kõikidele: Kepikönd Joaorus". Osales 80 last vanuses 5 – 7 a. Narva linna lasteaedadest: „Tareke”, „Väikevend”, „Kuldkalake”, „Potsataja”, „Käoke”, „Sädemeke”, „Punamütsike (eestikeelne lasteaed)”, „Sipsik”.

Ürituste **eesmärgiks** oli Narva linna lasteaedade koolieelikutele tervisliku liikumise propageerimine, laste tugevdamine, tervisliku eluviisi kujunemine.

Sihtgrupp: Koolieelikud, kelle lastevanemad on huvitatud aktiivsest eluviisist ja tegelevad värskes õhus liikumisega ning tervise tugevdamisega. Igast lasteaiast osales 10 last ja med.õde ning kehalise kasvatuse õpetaja.

Tegevus: MTÜ Narva Täht õpetaja pr Olga Korstin selgitas lastele kepikõnni meetodikat, rääkis ka selle kasust ja õpetas õiget ninahingamist. Kepikönd toimus mänguvormis Narva Joaorus.

Tulemus: Lasteaedades regulaarselt toimuvad kepikõnni propageerivad üritused.



SAAREMAA

Imbi Jäe
Tervisedenduse spetsialist
Saare Maavalitsus
Imbijae@saare.ee

"EESKUJU SUURUS JA JÕUD"

Eesmärk: lähendada läbi erinevate sportlike ja huvitavate tegevuste isasid oma poegadega. suunata poisse ja nende isasid sportlikule tegevusele, anda isadele-poegadele võimalus tutvuda erinevate spordi- ja vabaaja veetmise võimalustega, läbi ühistegevuste tugevdada isade poegade sidet, sportliku ja tervisliku eluviisi propageerimine, anda võimalus isade vahel jagada oma "kasvatus" meetodeid.

Tegevused toimusid kolmel õhtul.

1. päev- - Kuressaare Põhikooli saalis tolerantsjalgpall. FC Kuressaare treeneri Margus Kuuse loeng jalgpallist ja spordist. Öhtu lõppes bowlingu mänguga
2. päev- lasketiirus täpsuslaske tegemas, kohvi-tee- ja küpsiselaud Komandadi noortekeskuses ja vestlusring Saaremaa aastaisa Rene Reinsooga ja bowlingu mäng
3. päev- helkuri koolitus "Must Nukk". Vestlusring rallisõitja Ott Tänauga ja kohvi-tee- küpsiselaud, bowlingu mäng.

PEREKONDLIK MAASTIKUMÄNG "PÄKAPIKURETK".

Osalejaid 90. Tegevustest osavõtt toimus etteregistreerimisega.

Suur pere- ja spordiüritus "Tervise ime !" sõltuvusest vaba organismi jõud- aeg alternatiivsete tegevustega tegelemiseks. 2-e päeva kestel erinevate võimaluste pakkumine huvitavate tegevustega tegelemiseks peredega.

1 päeval loengud : Veigo Väli " Sõltuvusainetest vabaks!"

2 päeval: Õpitubades anti ülevaade ala teoreetilistest põhimõtetest ning seejärel rakendati omandatud tarkusi koheselt ka reaaltegevuses.

Kuressaare Tervisepargis:

10.30- päeva avasõnad

10.40- ühine soojendusvõimlemine

11.00- algab kepikõnni õpituba ja võimalus batuudil hüppamiseks

11.30- orienteerumise õpituba

12.00- paaris teatejooksu võistlused

Kuressaare Gümnaasiumis:

11.20- võimlas seinaronimise õpituba

11.20- peeglisaalis pilatase võimlemine

12.00- aulas Line- tants

12.30- ujulas vesivõimlemine ja ujumine

Päeva lõpetamine Kuressaare Gümnaasiumi aulas, kus osalejate vahel loositi välja mitmeid auhindu. Samas oli kaetud tervislik lõpulaud kõikidele osalejatele. Osalejaid kokku ca 300.

Ürituste pealkirja peeti meeldivaks ja jõuliseks ning sooviti selle ürituse jätkumist.

Tervisenõukogu võttis vastu otsuse et sellest saab rändüritus- aastal 2008 toimuks see Orissaare vallas, annaks võimaluse teemasse sisse pugeda.

HIUMAA

Vilma Tikerpuu
Peaspetsialist
Hiiu Maavalitsus
vilma@mv.hiiumaa.ee

NARKO EI 2007!

Kampaania viidi maakonnas läbi juba 11 kord, mida on noored pidanud aasta kõige populaarsemaks noorte ürituseks. Kampaania toimus kahel päeval: Esimesel päeval, 03.mail toimusid kõikides Hiiumaa üldhariduslikes koolides ja Suuremõisa Tehnikumis loengud õpilastele, õpetajatele ja lastevanematele. Lisaks kutsus Kõrgessaare vallavalitsus kokku ka valla volikogu ja komisjoni liikmed, et arutada uimastitega seonduvaid probleeme, mille järgnes teemakohane arutelu. Lektoriteks Tallinna Politseiprefektuuri narkopolitseinikud ja teised Eesti tuntud narkospetsialistid. Põhiüritus algas 4. mail Emmaste Vallavalitsuse ees oleval platsil, kus oli kell 12 ülesrivistatud kõikide omavalitsuste võistkonnad koos omavalitsusjuhi ja valla konstaabliga. Narko Ei osavõtjatele saatis omapoolse läkituse Eesti Sotsiaalminister pr Maret Maripuu, seejärel esitas iga omavalitsus pöördumise Hiiu Maavanemale, kus oli välja toodud antud omavalitsuse noorte suhtumise narkomaaniasse. Kohale tulnud noori tervitas riigikogu liige Kalev Kotkas ja FC Flora mängija Martin Reim, mille järel kuulutas maavanem Hannes Maasel kampaania Narko Ei 2007 avatuks. Kaks kilomeetrit vallavalitsuse eest Emmaste kooli staadionile liiguti rongkäigus, mida saatis Emmaste valla puhkpilli orkester. Rongkäigu ees liikusid hobuste seljas Hiiu Maavanem Hannes Maasel, riigikogu liige Kalev Kotkas ja kampaania peakorraldaja Vilma Tikerpuu. Emmaste staadionil ootasid võistlejad Hiiumaa tantsurühmade poole tunnine tantsuline programm. Väga põnevaks osutusid Hiiumaa omavalitsusjuhtide penaltid FC Flora ja Hiiumaa koondise väravavahtide väravatele. Lisaks esitasid FC Flora jalgpallurid show, veel toimus sõpruskohtumine FC Flora ja Hiiumaa koondise vahel. Samal ajal toimus Hiiumaa noortekogu korraldatud vestlusring teemal “ Noorusaeg Hiiumaal- kas parim aeg elust”. Lisaks toimusid valdade vahelised kombineeritud teatevõistlused ning erinevad pallimänguvõistlused. Õhtul kell 19 algas võistkondade video kodutööde esitlus teemal “ Noored meie vallas”. Õhtu lõppes kohaliku noorte ansambli “Urvepoisid” soojendusesinemisega, millele järgnes ansambli “Toe Tag” esinemine. Kampaania Narko Ei päeva võitjaks osutus Emmaste vald 38 punktiga.

HIUMAA TERVISETUBA

Tervisetuba töötab alates 27. novembrist 1996.a. Edukuse võtmeks võib pidada kindlasti töö järjepidavust ja koostööd. Aastate jooksul on väljakujunenud oma kindlad traditsioonid- südamenädala, südamepäeva ja Hiiumaa Tervisetoa sünnipäevaga seotud üritused ja teabepäevad. Väga tähtis on igapäevane töö, lisaks koostöö perearstidega, omavalitsuste sotsiaaltöötajatega ja kardioloogia professor Margus Viigimaaga. Hiiumaa Tervisetoa tegevused on tuntud ka väljaspool Hiiumaad. Hiiumaa visiidi programmi ettevalmistades, on maavanem arvestanud külaliste poolse sooviga külastada Hiiumaa elanike seas populaarset Tervisetuba. Käesoleval, 2007. aastal, on Hiiumaa Tervisetuba külastanud kõrgete külaliste soovil ja ettepanekul järgmised külalised:

20. juunil – Sotsiaalminister pr Maret Maripuu ja temaga kaasas olev delegatsioon.

23.juulil – Eesti Vabariigi Presidendi kantselei delegatsioon

08.augustil – Eesti Vabariigi President hr Toomas – Hendrik Ilves ja proua Evelin Ilves ning neid saatev delegatsioon

05. oktoobril – Ameerika Ühendriikide suursaatkonna atašee ja teda saatev delegatsioon. Külalistele oleme tutvustanud SVH alast ennetustööd maakonnas. Kõrged külalised soovisid läbida tervisekontrolli Hiiumaa Tervisetoa, millele järgnes individuaalne

nõustamine. Kõik kõrged külalised andsid Hiiumaa Tervisetoa tegevuse tööle kõrge hinnangu ja tunnustuse.

PÄRNUMAA

Kristina Karula
Tervisedenduse spetsialist
Pärnu Maavalitsus
kristina.karula@mv.parnu.ee

PÄRNUMAA III TERVISEKONVERENTS

Tegevuse eesmärk:

pakkuda Pärnumaa inimesele võimalus osaleda informatiivsel ja huvitaval tervist ja tervisedendust toetaval üritusel. Konverents on tasuta üritus, et kõik soovijad osa saaksid võtta.

Sihtrühm: Pärnu linna- ja maakonna elanikud, kohalike omavalitsuste töötajad

Osalejate arv: 116 inimest

Tegevuse läbiviija: Pärnumaa Tervisetuba ja Zonta Pärnumaa heategevusorganistatsioon

Tegevuse kirjeldus: Pärnumaa III tervisekonverents toimus 16. novembril Pärnu Conference ja Spa hotelli Strand Jurmala saalis. Konverentsi hüüdlauseks oli Tervis Algab Täna – Terve pere. Esinejateks olid Mai Maser, dr Tiiu Härm, dr Sven Lindström, Enno Selirand, dr. Kairi Kasearu, Albert Anderson ja Mart Reimann.

Tegevuse analüüs: Konverentsist võttis osa 116 inimest. Teemadeks olid suitsetamise kahjulikkus ja loobumine, ülekaalulisus, mehe riskid, üksindus, isad ja lapsehoolduspuhkus ja vaimu ja keha kooskõla. Konverentsist osavõtjatel oli võimalus töötada ka ümarlaudades, teemaks - Tervis pole haiguste puudumine. Kohal oli ajakirjandus ja ETV-s oli väike uudislõik. Osalesid erinevad spaad ja taastusravikeskused, kes end tutvustasid ja oma teenuseid osalejatele soodustingimustel pakkusid. Jaotati erinevaid tervisedenduslikke materjale ja mõõdeti luude tihedust.

KOOSTÖÖKOOLITUS “UIMASTIENNETUSE KORRALDAMINE PÄRNUMAA KOOLIDES”

Tegevuse eesmärk: Sihtrühma vahelise koostöö tõhustamine, täiendavate teadmiste omandamine ning ühtsete arusaamade kujundamine uimastiennetuse lähtekohtadest Pärnu maakonnas.

Sihtrühm: Arvuliseks suuruseks oli 50 inimest. Sihtrühma moodustasid pärnu maakonna uimastiennetusnõukogu liikmed, maakonna noorsoopolitseinikud ning uimastiennetusega tegelevad isikud Pärnumaa koolidest (õpetajad, huvijuhid, koolisotsiaaltöötajad, -psühholoogid).

Osalejate arv: 50 inimest

Tegevuse läbiviijad: Tegevuse läbiviijateks olid Pärnumaa uimastiennetusnõukogu liikmed ning koolitajateks olid Kaido Kõplas – Põhja Politseiprefektuuri Narkokuritegude talituse vanemkomissar, Nils Sempelson – Lääne Politseiprefektuuri Narkokuritegude vanemkomissar, Kätlin Alvela – Lääne Politseiprefektuuri Pärnu politseiosakonna juhtivkonstaabel, Kädi Lepp.

Tegevuse kirjeldus: Koolitus toimus Pärnumaal Andropoffi puhkemajas, anti infot uimastiennetuse hetkeseisust Läänemaal ja ka Põhja – Eesti regioonis. Samuti jagati infot Pärnumaal läbiviidavate koolides läbiviidavate suitsetamise kontrollimise reidide kohta. Korraldati erinevaid grupitöid ning arutelusid. Koolitus oli osalejate arvates väga vajalik ning analoogset koolitust sooviti ka edaspidi.

PÕLVAMAA

Ene Mattus
Tervise edenduse spetsialist
Põlva Maavalitsus
enema@polvamaa.ee

ÕPITUBA “TERVIS JA NOORED” NOORTE INFOMESSI “ISE 2007” RAAMES

Üle ühe aasta toimub maakonnakeskuses noortele suunatud infomess mille raames korraldas Põlvamaa Tervisenõukogu tervisele suunatud õpitoa “Tervis ja noored”. Õpitoa tegevustesse oli kaasatud noortekabinet “AMOR” ja “AHAA inimene” näituse eksponaadid, mulaažid. Esialgelt planeeritud aktiivne tegevus 30min tsüklitena kujunes noorte suure huvi tõttu aktiivseks õpitoa tegevuseks kogu päeva vältel. Mulaaze tutvustasid ja terviseinfot olid jagamas AHAA keskuse töötajad, Põlvamaa Tervisetoa töötaja ning meditsiiniõed AS Põlva Haiglast ja Tartu Kiirabi Põlva filiaalid. Eksponaatidel, mulaažidel oli võimalik treenida ja hinnata oma mälu- ja kopsumahtu. Samas tutvuda siseorganite erinevate kahjustuste staadiumitega mis on tekkinud ebatervislikest eluviisidest (suitsetamine, alkohol, haigused). Proovida nn “Fakiirivoodit” jne. Jagasime hulgaliselt erinevaid teabematerjale ja kondoomide erinevatele koolidele ja noorteorganisatsioonidele ning üksikisikutele.

Tegevus täitis oma eesmärgi ja õpituba “Tervis ja noored” oli viimane boks kes messil tegevuse lõpetas ning noorte huvi ei vaibunud ka siis veel kui eksponaate kokku pandi.

SEMINAR “MEHED MEESTEGA MEESTEST”

Meestenädala raames tervise teemaline koolitusseminar meestele. Osales 25 meest. Jõustruktuuride politsei-päästeteenistus-kaitseliit- ja kiirabi reapersonal. Lektoriteks androloog K. Ausmees “Ülevaade meeste tervisest ja sagedasemad meestearsti poole pöördumise põhjused”. Enesearendamise koolitaja Tõnu Talimaa teemaks oli “Mehelikkuse maailm ja mehelikkuse tehnikad”. Loengutele järgnes stressimaandamine ja sisemise lapse vabaks laskmine metsas “paintball “ mängides, saun ja vestluusring. Tagasiside üliposiitivne ja arvestades, et tegemist oli meestega, kes varem pole kunagi tervise teemalisel seminaril käinud ja kelle tavaellu koolitustel käimine ei kuulu, täitis seminar oma eesmärgi 100%-lt. Jõustruktuuride juhtidelt mitmeid ettepanekuid koostöö jätkamiseks.

Seminarile eelnes ümarlaud jõustruktuuride juhtidega kus arutleti meeste tervise teemadel. (Meeste teadmised ja oskused tegelemaks oma tervisega. Tervisetähtpäevad meeskollektiiviga töökohtades. Ametispetsiifilised terviseriskid ja nende maandamine. Koostöö võimalused ja hea praktika näited.)

Esile võiks tuua ka veel kahte ca 300 osalejaga tervisedenduslikku maakondlikku konverentsi “Ajaga sammu” eakatele ja “Edu kultus” noortele. Mis on leidnud laialdast kajastust maakonnas. Konverentside järgselt on erinevad huvigrupid korduvalt lektoreid maakonda esinema tagasi kutsunud. Kestev positiivne tagasiside.

LÄÄNEMAA

Hele Leek
Tervisedenduse spetsialist
Lääne Maavalitsus
hele.leek@gmail.ee

HAAPSALU KOLLEDŽI TERVISEJUHI ÕPPEKAVA

Eesmärk: Uue õppekava – tervisejuht – käivitamine aitab oluliselt kaasa regionaalarengule Lääne- Eesti piirkonnas, järgides regiooni kutse- ja kõrghariduse arendamise suundi (näiteks on Haapsalu Kutsehariduskeskuses teatud erialade puhul plaanis arvestada tervisejuhi õppekava valikmoodulina). Tervisejuhi õppe pakkumisel Lääne regioonis on oluline roll elanikkonna tervise edendamisel ja arendamisel. Kuna elanikkonna tervise parandamise seisukohalt on kõige efektiivsemad paikkondliku arengu strateegiad, siis on oluline viia tervisedendus inimesele võimalikult lähemale.

Tulemused: Valminud tervisejuhi õppekava – rakenduskõrghariduspõhine, nominaalõppeajaga - 3 aastat, mille kinnitas Tallinna Ülikooli SENAT.

Tervisejuhi õppekava väljatöötamist alustas maakonna tervisenõukogu kohaliku paikkonna vajaduste kaardistamisega, olemasolevate võimaluste ja arusaamade väljatoomisega. Küsitleti Lääne ja Hiiu maakonna erinevaid omavalitsusi (16 omavalitsust), haridus- ja kultuuriasutusi (8), tervisekeskusi (6), taastusravikeskusi (3), sanatooriume (3). Kasvas vajadus luua spetsiaalne õppekava väljatöötamise spetsialistidest koosnev töögrupp .

Õppekava töörühma liikmed: Eve Eisenschmidt – TLÜ Haapsalu kolledž, Agnes Männik - TLÜ Haapsalu kolledž, Hele Leek – Lääne Maavalitsus, Ülla-Karin Nurm- EV Sotsiaalministeerium, Triin Lepp – Tervise Arengu Instituut, Aili Laasner – Eesti Tervisedenduse Ühing, Eha Rüütel – Tallinna Ülikool, kunstide teaduskond, Kristjan Port – Tallinna Ülikool, kehakultuuri teaduskond, Karin Baskin – Tallinna Ülikool, kehakultuuri teaduskond, Kaarel Zilmer – Tallinna Ülikool, kehakultuuri teaduskond, Maie Alas - Tallinna Ülikool, kehakultuuri teaduskond.

Koostööpartnerid: Lisaks emaülikoolile, eesotsas kunstide ning terviseteaduste ja spordi teaduskondadega, Tervise Arengu Instituudile ja Sotsiaalministeeriumile on koostööpartneriteks Eesti Tervisedenduse Ühing, Läänemaa kohalikud SPA ettevõtted, mitmed regiooni asutused, Haapsalu linn, Lääne Maavalitsus ja regiooni spordibaasid.

Õppekava üldeesmärgid:

- luua võimalused laiapõhjaliseks ettevalmistuseks ja töötamiseks rahvatervise edendamisel riigi-, omavalitsuse, era- või kolmanda sektori asutustes, organisatsioonides;
- võimaldada teadmiste ja praktiliste oskuste kujunemist töötamaks rahvatervise valdkonnas;
- luua eeldused õpingute jätkamiseks tervise valdkonna magistriõppes.

Lõpetajal on: teadmised inimorganismist, käitumisteooriatest, rahvatervise, juhtimise ja turunduse alustest, kommunikatsioonist, organisatsiooni keskkonnast (sh kultuurist);

1. oskused rakendada oma teadmisi vajaduste hindamiseks organisatsiooni tervise edendamise eesmärgil;
2. suutlikkus kavandada, juhtida ja hinnata organisatsiooni tervisearengu protsesse;
4. oskus töötada meeskonnas ja suhelda organisatsiooni erinevate sihtgruppidega.

TÖÖMALEV

3 osapoole koostöös käivitatud mentorlusprogrammi raames töömalev alaealiste komisjoni sattunud noortele pikemajalisele sekkumisele suunatud tegevuste läbiviimine

Sihtrühm: Projekti sihtgrupiks on noored, kes on nõ elule jalgu jäänud ja ei tule mingil põhjusel enam toime oma käitumisega. Nad on puutunud/puutuvad kokku alaealiste komisjoniga ja/või kuuluvad riskigruppi (käitumisprobleemidega, koolikohustust mittetäitvad, uimasteid tarbivad, õigusrikkumisi sooritavad noored jne).

Eesmärk: Koostöös Lääne maakonna alaealiste komisjoniga alaealiste komisjoni sattunud noortele pikemajalisele sekkumisele suunatud tegevuste läbiviimine

Tulemus: Läänemaa politseiprefektuur korraldas 6.- 20. juuni töömaleva noortele (osales ~20 noort, kellel varasem kokkupuude noorsoopolitseiga).

Tegevused: Töömaleva käigus tegid noored üldkasulikku tööd ja valmistasid mänguplatsidele istumiskohti ja laudu. Töömalevas tegid lapsed nii tööd kui osalesid sotsiaalprogrammis. Programmi käigus vaadati õppefilme, kuulati loenguid, läbiti esmaabikoolitus, mängiti sportmänge, kohtuti politseimajas narkoeraga ning toimus uimastiteemaline grupitöö. Töölaagri raames külastati eesti Tervishoiu Muuseumi ja Tallinna Energiakeskust.

Tulemus: Koostööprojekt käivitus aastal 2006 ja senise tegevuse jooksul on programmi peamised tulemused:

- vähenenud on noorte põhjuseta koolist puudumised (mõnedel juhtudel ka täiesti lõppenud);
- mitmed noored on asunud õppima nende arengule sobivamas koolis;
- mitmel noorel on paranenud hinded – seda nii seepärast, et on olemas keegi, kes senisest enam aitab ja toetab neid koolitöös, kui ka sellepärast, et mitmel juhul on tänu mentorite tegevusele suurenenud kooli poolne abi ja tähelepanu programmis osalevale noorele;
- paranenud on lapse ja tema vanemate vaheline läbisaamine;
- oluliselt on vähenenud on programmis osalevate laste korrarikkumiste arv (pea kõigil programmi suunatud lastel on olnud korduvalt eelnevaid korrarikkumisi ja kokkupuuteid politseiga);
- mitmed noored on tänu mentorite tegevusele jõudnud vajaliku meditsiinilise abi ja nõustamiseni;
- mitmed noored on tänu mentorite tegevusele jõudnud neid huvitava vaba aja veetmise viisini.

JÄRVAMAA

Kaie Altmets

Tervisedenduse spetsialist

Järva Maavalitsus

Kaie.altmets@jarvamv.ee

JÄRVAMAA TERVISEFOORUM

Tegevuse eesmärk: Viia terviseteadet võimalikult laiale ja erinevale sihtgrupile ja üle kogu maakonna.

Sihtrühm: Kogu elanikkond

Osalejate hinnanguline või täpne arv:

265 registreeritud osavõtjat ja 50-60 inimest ei registreerinud.

Tegevuse läbiviijad: Järva Maavalitsus ja Järvamaa Tervisenõukogu

Koostööpartnerid: kohale tulid

Euroleib- leivad, saiad, sepikud

Hallik AS- Hagar leivatooted

Sosoja ja Eesti Toiduravi Konsultantide Ühing – sojatooted

OÜ Sanata – toidulisandid
Raudale talu – mesi ja meetooted
Lääne Politseiprefaktuuri Paide politseijaoskond
Lääne Pääsekeskus Paide Päästeosakond- tuleohutuse ja päästealane ennetustöö
Kaitseliit (kodutütred ja noorkotkad)- vaba aeg ja tervisekäitumine
MTÜ Ühendus AVE- karskusliikumine
Järva Maavalitsuse Tervisetuba- teabematerjalid, tervisenäitajate testimine: vererõhk, pulss, kehakoostise monitoril kehakaal, kehamassiindeks(KMI), keharasv ja toidu vajalik kalorite hulk - Eve Erm, Evi Sikstus (2 lauda)
Tervise Arengu Instituut – mulaažid, teabematerjalid
Järvamaa Haigla –Aidsikabinet, suitsetamisest loobumise nõustamine
Eesti Südameeliit- Euroopa Südamertervise Harta esitlus
Paide Rahvaülikool - tervisealoengud ja koolitused
Paide KK- tervisealoengud ja koolitused
MTÜ Lapsekandmiskeskus – lapsekandmiskool-Lapsekandmislinad, kasutamine
Saara Kirjastuse AS – toitumisportaal AMPSER.EE, trükised ja plakatid
Surgi Tech- glükomeetrid, veresuhkru
Massuno OÜ – PAPS-20 (sisaldab 30 antioksidanti) ja ONYCOR (küünehooldusvahend)
MSD -Osteoporoosi testimine
Unekeskus- tervistava une saladused - Mae Pindmaa
Kaalujälgijad
Järvamaa Haigla Taastusraviosakond- tervise ja lõõgastuspaketid
Paide Tervisekeskus- teenused
AA-kliinik- teabelaud
SA Koeru Hooldekeskus- eakate hooldus ja terviseteenused
MTÜ Inkotuba- inkontentsitooted
Baysun OÜ – massaažituba ja tervislikud teed

Tegevused ja analüüs: Üldhinnangud head, palju inimesi oli huvitatud osteoporoosi testimisest, millel oli järjekord. 40% testitud inimestest olid osteoporoosi tunnused.

Meeldis see, et sai palju infot korraga

Ülesehitus: Suures saalis ettekanded, fuajees ja väikeses saalis teabelaud

Tegevuse meetodika: Loengud, infopoksid- teabe jagamine, tagasisidelehed

Märkused ja soovitused: Soovitati leida rohkem IN tegevusi noortele, et loeng oleks atraktiivsem ja sooviti veel rohkem teste teha. Rohkem oodatakse infot esinejate kohta.

TERVISELEHT AJALEHE „JÄRVA TEATAJA“ VAHEL

Tegevuse eesmärk: Anda ülevaade aasta jooksul tehtud tegevustest, sel aastal oli eesmärk ka saabuvat tervisefoorumit reklaamida.

Sihtrühm: kogu elanikkond, tiraaž 6000

Tegevuse läbiviijad: Järva Maavalitsus ja Tervisenõukogu

Koostööpartnerid: Järva Teataja tervisest huvitatud ajakirjanikud

Tegevused ja analüüs: Artiklite kirjutamine

Leht on saanud traditsiooniliseks ja igal ettevõtmisel maakonnas olen saanud tagasisidet, et ma sealt lehest lugesin

Inimesed on öelnud, et nad on tabeleid (eelmisel aastal oli E-ainete tabel, sel aastal kaloritabel lehest välja lõiganud)

Tegevuse meetodika: Leht ilmus Järva Teatajaga lehe vahel 4 lk. Kojukandes läks kõigile Järva Teataja tellijatele ja ka kioskest ostes sai vahelehe kaasa.

Tulemus: Tervise teave on jõudnud vähemalt 6000 Järva Teataja tellijani- ostjani – pereni. Kui arvestada veel et asutustes loevad lehti rohkem kui 1 inimene ja ka need, kes lehte koju ei telli, siis on seda infot saanud ca pooled kuni kaks kolmandikku järvamaalased.

Märkused ja soovitused:Lehetegijatega hea kontakt on väga hea võimalus erinevat infot kogu elanikkonnani viia. Ma olen vahel saatnud infot tervisenõukogule ja ajakirjanik teeb sellest loo, nii nagu oleks seda minult kuulnud. Selle eest ei pea raha maksma.

TALLINN

Eve Levand
Tervisedenduse spetsialist
Tallinna Haridusamet
Eve.Levand@tallinnlv.ee

PROJEKT „TERVISLIK KOOLIPUHVET 2007”

Inimese toitumisharjumistele pannakse alus lapsepõlves, seega ebapiisav või väärtoitumine lapsepõlves avaldab mõju tervisele kogu ülejäänud elu. Eesti Toiduravi Konsultantide Ühing on juba kolmandat aastat koostöös Tallinna Haridusametiga vaadelnud Tallinna koolide puhvetite sortimenti ja jaganud soovitusi puhvetite tervislikumaks muutmiseks. Lisaks puhvetikülastustele pakutakse koolide tervisenõukogude liikmetele loenguid tervislikust tootmisest, et tõsta nende teadlikkust ja toetada tegelemist puhveti tervislikumaks muutmiseks. Suuremad tegijad koolipuhveti maastikul on AS Tuleleek (11 kooli), Koolitoitlustus OÜ (9 kooli), OÜ Orfeum (5 kooli) ja Fazer Amica Eesti AS (3 kooli).

Projekti eesmärgid:

1. Kujundada välja koolipuhvet, mis vastaks järgmistele kriteeriumidele:

- puhvetis müüdav sortiment täiendaks ja tasakaalustaks koolilõunat;
- pakutav oleks lastepärane ja isuäratava välimusega;
- puhvetis müüdav oleks tervislik ja mitmekesine;
- hinnad oleksid õpilastele taskukohased.

2. Koolitada toitlustajaid pakkumaks koolipuhvetis tervislikumat valikut.

3. Pakkuda õpilastele teadmisi tervislikust tootmisest.

Tegevused: Vaatluse all oli 27 puhvetit, kuigi lepingud puhveti pidamiseks on 35 koolil. Välja jäid teadlikult renoveerimisele minevad ja asenduspinnal ajutist puhvetit pidavad koolid, et kõigile luua hindamiseks võrdsed tingimused. See oli südame- ja veresoonekonna haiguste ennetamise Tallinna linna tegevuskavas planeeritud tegevus. Sel aastal esitasime hindamiseks kõrgemad nõuded ja planeerisime lõputegevuseks parimate autasustamise. Hindasime kõiki aspekte 10 palli süsteemis ja maksimumiks kujunes 110 punkti. Kuna Tallinnas on 2006.aastast kõikides koolides loodud tervisenõukogud, esitasime üheks hindamiskriteeriumiks tervisenõukogu osa puhveti sortimendi kujundamisel. Oluline oli ka koostöövalmidus, mis mõjutasid puhveti üldmuljet.

Hindamise aluseks võeti järgmised aspektid:

- Salatite (ka toorsalatite) valik;
- Piimatoodete sortiment (ka funktsionaalsete hapupiimatoodete olemasolu);
- Võileibade valik (kala, liha);
- Puuviljade, marjade sortiment;
- Aed- ja köögiviljade serveerimine toorelt;
- Pähkli-, puuvilja-, rosinasegude olemasolu;
- Vesi ja naturaalsed mahlad karastusjookide asemel;
- Saiade/pirukate esindatus ja valiku läbimõeldus;
- Maiustuste osakaal ja päritolu;
- Tervisenõukogu roll puhveti kujundamisel;
- Puhveti üldmulje hindamisel ei arvestatud remonti vaid toodete tervislikku eksponeeritust ja koostöövalmidust muutusteks.

2007 aasta sügisel läbiviidud hindamise alusel saab väita, et Tallinna koolide puhvetid on mõne aastaga teinud läbi suure arengu. Paljude koolide puhvetid olid lähtunud 2005. aastal koostatud juhendmaterjalidest ja toonud oma sortimenti soovituslike toiduainete

grupid ning võimaluste piires sortimendist välja jätnud ebasoovitavad. 17 koolipuhvetit vääris hinnangut hea või väga hea: 6 puhvetit sai 100-110 punkti, 11 puhvetit 80-99 punkti. Selle tulemusega võib rahule jääda. Pakutav toit oli tervislik, mitmekesine ja lastepärane.

Parimateks koolipuhvetiteks tunnistati järgmised koolid:

1. Tallinna Tehnikagümnaasium 109 punkti (Koolitoitlustus OÜ)
2. Tallinna Saksa Gümnaasium 106 punkti (Koolitoitlustus OÜ)
3. Tallinna Humanitaargümnaasium 104 punkti (AS Tuleleek)
4. Tallinna Mustamäe Gümnaasium 101 punkti (Koolitoitlustus OÜ)
5. Inglise Kolledž 100 punkti (Neitsitorni Kohviku AS)
6. Tallinna Arte Gümnaasium 99 punkt (AS Eesti Eine)
7. Tallinna 53. Keskkool 98p (Koolitoitlustus OÜ)
8. Tallinna Kunstigümnaasium 97punkti (OÜ Flosse)
9. Tallinna Pae Gümnaasium 95 punkti (AS Tuleleek)
10. Ehte Humanitaargümnaasium 93 punkti (OÜ Ehteköök)

Võrdlus eelmise aastaga näitab, et Koolitoitlustus OÜ, AS Tuleleek, Neitsitorni Kohviku AS ja OÜ Ehteköök on toitlustusfirmad, kes hoolivad õpilaste tervisest ja on väga koostöövalmid. Samas AS Eesti Eine suudab Tallinna Arte Gümnaasiumis (99 punkti) jälgida tervislikkust, aga Tallinna Mustjõe Gümnaasiumis (35 punkti) see pole prioriteediks. (Kui Arte sai võileibade eest 10 punkti, siis Mustjões on see 0.) Vesteldes mõlema kooli tervisenõukogu esindajaga, oli tunda, et viimase kooli teadlikkus oma õigustest kaasa rääkida puhveti kujundamisel jätab suuresti soovida. 10 puhveti areng ei ole olnud piisav, see tähendab, et antud puhvetites pakutava osas on suuremaid või väiksemaid vajakajäämisi

Millega ei oldud rahul:

- Kõrged hinnad puhvetis (ületasid jaehindu märkimisväärselt);
- Rohkem võiks olla piimatooteid, kuigi väideti, et õpilased ei osta neid ja seetõttu on raskusi realiseerimisega;
- Osa maiustusi saaks asendada pähkli-, puuvilja, rosinasegudega;
- Liiga suur saiade ja pirukate valik;

Millega oldi rahul:

- Osatakse hinnata võileibade ja salatite osa lapsesõbralikus toitumises;
- Suhkrujoogid on asendunud vee ja naturaalsete mahladega;
- Kõikides puhvetites on müügil puuviljad ja marjad;
- Palju pakuti toorest köögivilja.
- Kõikide koolipuhvetite miinuseks saab tänase seisuga lugeda toitude suhteliselt kõrgeid hindu.

Koolipuhvetite sortiment on võrreldes 2005. ja 2006. aastaga oluliselt paremaks, st tervislikumaks muutunud. Kui eelneval perioodil ei olnud firmad muudatuste tegemiseks väga positiivselt meelestatud, siis käesolevaks ajaks on märgata olulist edasiminekut. Tahaks rõhutada tõsiasja, et nendes koolides, kus kooli juhtkond on huvitatud puhvetis müüdava kauba sortimendi tervislikust valikust, on tulemus oluliselt positiivsem. Projekt „Tervislik koolipuhvet“ jätkub 2008.aastal.

Inna Tur

Peaspetsialist

Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet

Inna.tur@tallinnlv.ee

TALLINNA NOORTEAASTA 2007 KOKARAAMAT



Eesmärgid: Tallinna Noorteaasta 2007 programmis oli septembrikuu pühendatud tervisele ja turvalisusele, On teada, et õige toitumine annab võimaluse säilitada tervist ja head väljanägemist, püsida vormis ja nooruslikuna, olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Noorte tähelepanu suunamiseks tervislikule toitumisele ja kokanduskultuuri trendide jälgimiseks ja mõtlesime koostada noorte enda loodud tervislike retseptide kogumiku.

Sihtrühm: Tallinna noored vanuses 6-26 aastad.

Tegevused: kuulutati koostöös Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametiga ja noore koka Anni Arroga välja retseptikonkurss noorte enda välja mõeldud, läbi proovitud ja tervislikest koostisosadest koosnevate retseptide kogumiseks. Retseptid pidid koosnema põhiliselt tervislikest koostisosadest ning üks autor võis esitada ka mitu retsepti. Retsepti juurde tuli lisada ka foto ning lühike kirjeldus, millise maitseelamuse roog pakub. Konkurss oli väga edukas, sest kokku laekus kuskil 70 retsepti. Esitatud retseptide seast oli väga raske teha valikut, valiti retseptid, mida saab kiiresti ja lihtsalt valmistada ning hinnati toidu maitset, tervislikkust ja fantaasiarikkust. Anni Arro juhendamisel valiti välja neist 24 parimat toitu ning valmistati need koos noortega uuesti, et fotograaf saaks neist professionaalsed pildi raamatu tarbeks. Parimatest retseptidest pandi kokku kokaraamat, mille järgi on nii noorematel kui vanematel huvilistel kerge tervislikku menüüd koostada. Lisaks koostasid Tallinna Sotsiaal- ja tervishoiuameti spetsialistid Inna Tur ja Urmel Reinola ning Tervise Arengu Instituudi toitumise ekspert Tagli Pitsi, retseptiraamatusse ka nõuanded tervisliku toitumise kohta. Tallinna Noorteaasta 2007 kokaraamatu esitlus toimus 12. detsembri Rahva Raamatus, kus kohal olid nii noored kokad kui ka raamatu koostajad. Esimesed kokaraamatud kingiti noortele kokkadele mälestuseks, kuhu neil oli võimalik Anni Arro autogramme võtta. Lisaks kinkis Ajakirjade Kirjastus noortele kokkadele veel mitmeid teisi kauneid kokaraamatuid ning ametid koostasid ka noortele kingipakid. Raamatut on tasuta jagatud Tallinna koolidele ja Tallinna ning Rahvusraamatukogule. Raamatut on võimalik osta Rahva Raamatu poodidest ning sellest saadav tulu läheb Kesklinna linnaosa Alkoholivaba noortekohviku toetuseks. Raamat pääses ajavahemikul 24.-30. detsember Rahva Raamatu TOP 10 müügiadetabelisse.

Anni Arro pälvis Tallinna Noorteaasta 2007 retseptikonkursi ja kokaraamatu juhendamise eest ka 11. detsembril 2007 Tallinna Raekojas linnapealt tiitli „Tallinna Noorteaasta 2007 Tegija”. Sellega tunnustati tema vabatahtlikku tööd tervislike eluviiside propageerimisel.

See armas ja eriline raamat annab ettekujutuse sellest, millised trendid on noorte kokanduskultuuris ning milliseid huvitavaid tervislike toite noored teevad ja soovivad ka teistele. Lisaks märkamatult suunab noorte tähelepanu tervislikele eluviisidele ja toitumisharjumustele.

VALGAMAA

Leili Saluveer
Vanemspetsialist tervisedenduse alal
Valga Maavalitsus
Leili.saluveer@valgamv.ee

Lisa 2

Südamenädala 2007 meediategevus

16-30. aprill

Üle-eestiline tervislike valikute kampaania Rimi, Konsumi, Comarketi ja Grossi Toidukaubad poekettides, kokku ligi sada poodi. Poodides on üleval A3 plakatid, lisaks A6 formaadis poeriiulitel. Igas poes seisab ka üks raami küljes roll-up banner. Plakatil kujutatakse võrdlusena eri toitude rasva, soola ja suhkrusisaldust (viinerid, kohukesed, limonaad, kartulikrõpsud, majonees).

9-20. aprill

Kampaania teleklipp ETVs sagedusega üks kord päevas

16-22. aprill

Kampaania teleklipp TV3 ja TV3+ ekraanidel, kokku 20 korda

9-22. aprill

Kampaania klipp Eesti Raadio kanalites

Lisaks siis artiklid ning Viru Keskuse ürituse pressiteade.

Töös on toidupüramiidi ja lõunasöögi plakatid lasteaedadele ja koolidele, tiraaž 10 000+10 000

TAI südamenädala üritus

18. aprill 2007 kell 16.00-19.00

Viru Keskus Tallinn

Sihtrühm: noored ning lapsevanemad (vanuses 30-50)

Teema: laste ja nende vanemate füüsiline aktiivsus/toitumine

Tegevused: Tervislike eluviiside reklaam –intervjuu vormis jagab infot tervislikust toitumisest TAI toitumisspetsialist Tagli Pitsi, liikumisest ja tervisespordist räägib Status Clubi treener Tarmo Tiits. Tantsustuudio Pro Dance lühike show hip-hop ja street dance stiilis, lisaks väike intervjuu tantsijatega (kui hea on trennis käia ja mida selline elustiil tähendab). Taustamuusika eest kannavad hoolt DJ MK ja laulja Rebecca Kontus. Ürituse juht on Margo Mitt. Kava ülesehitus on järgmine, et keskuse külastajad liiguvad ringi ja vahetuvad, kordub kava tunnipikkuste tsüklikena:

16.05 Päevajuht avab ürituse, sissejuhatus teemasse

16.10-16.20 Tarmo Tiits – intervjuu

DJ MK

16.30-16.40 Pro Dance

16.40-16.50 Tagli – intervjuu

16.50-17.00 DJ MK

17.00-17.10 DJ MK ja Rebecca Kontus

Ülesehitus: Aatriumi keskel seisab metalses konstruktsioonist kahetasapinnaline lava – üleval DJ, all TAI lett, kus jagatakse materjale. Nii leti kohal kui II korruse pinkide juures on plasmateleviisorid, kust jooksevad erinevad flashid, reklaamklipid ja ürituse sõnumid. Mööda keskust liiguvad paar TAI särkides inimest, kes jagavad infomaterjale ning õhupalle.

Lisa 3

Rahvusvaheline Tubakavastane päev 2007

31. mai 2007 kell 15.00 – 18.00 Tallinnas Tammsaare pargis

Muusika: Noored DJ-d (DJclub.ee), kes mängivad ürituse taustamuusikat (stiilid – hip-hop, house) ja teevad muud muusikalist meelelahutust:

- DJ workshopid (loengu vormis ning näidete näol workshopi tegemine, lisaks saavad noored mõne harjutuslaua/DJ seti juures ka ise proovida. Iga laua juures on ka kogenud juhendaja, kes oskab õpetada)
- DJ tehnikal trikkide tegemine (spetsiaalne show programm, kus mitu DJ-d korraga teevad erinevatel DJ seadmetel trikke nii visuaalselt kui ka helis)

DJ Re-Force on 45s eesti koolis suitsetamise vastase kampaaniaga (JAH/EI suitsule vms.) taolist DJ showd teinud. Samas on ta valmis ka ise rahvaga suhtlema ja rääkima suitsetamise kahjulikkusest ja mõttetusest, suitsetamise mahajätmisest (isiklikel kogemustel) jms. Kokku oleks nende poolt 2 x ca 30 min kestvad showd. Lisaks mängivad DJ-d tausta tantsijatele ja ning niisama taustamuusikat.

Tegijate enda kirjeldus: 31. mail toimuv üritusel toimub 2 osas DJ ja tantsumuusika alane show, kus DJ-d miksivad plaadimängijatega erinevat muusikat ning kaasavad erinevatesse helidega seotud trikkidesse ürituse küllastajaid! Näiteks miksitakse live-s mitmest tuntud loost kokku 1 uus lugu, kasutatakse mõne publikus oleva inimese mobiilihelinat ning teisi lugusid ja luuakse uus lugu, tehakse trikke mõne külalise häälega jne. Lisaks saavad kõik soovijad ka ise neid trikke järgi proovida. DJ show-d teostavad ja huvilisi juhendavad enam kui 4 aastase DJ kogemusega DJ D ning pea 8 aastase DJ kogemusega DJ Re-Force. Kokkuvõttlikult on tegemist DJClub.ee poolt DJ triki ja muusika show-ga!

Peaesineja: Cramp (www.cramp.ee)

Sport: Lauajalgpalli turniir ja näidismatš, avavad Flora jalgpallur(id) + näidismatš?

Tants: Prodance – 2 setti: ettevalmistatud kava ja freestyle battle. Ca 15-20 minutiline ettevalmistatud kava ja ca 15-20 min. n.ö. freestyle sessioon, kus tantsijad omavahel võistlevad ja mida on väga atraktiivne publikul jälgida, mis sisaldaks hiphop, break jt tänavatantsustiile. Taustaks mängivad DJ-d.

Päevajuht: Madis Malk. On enne ka samateemalisi (suitsetamise vastase kampaania üritused Eesti koolides) üritusi vedanud.

Muu meelelahutus: Flora jalgpallur(id) on kohal, räägivad suitsetamise kahjulikkusest ja peavad lauajalgpalli näidismatši.

Kunst: Noored graffiti-kunstnikud teevad kohapeal valmis suurele 4 x 2 m vineeritahvlile teemakohase teose.

Telgis: TAI infoletid, kus saab infot ja materjale

Vähiliit – vereproovi CO sisalduse mõõtmine

Alko- ja tubakavaba noortekohviku tegijad

Ajakava:

15.00 taustamuusika; algus, päevajuhi tervitused ja toimuma hakkava tutvustus

15.10 Flora mängijad avavad lauajalgpalli turniiri (propageerivad ka mittedsuitsetamist) ja korraldajad räägivad reeglitest
Flora mängijate omavaheline näidismäng

15.20 päevajuht suhtleb DJdega ja räägib showst ja workshopist

15.25 DJ show ja workshop laval

16.00 Prodance tantsuetteaste

16.20 DJ taustamusa

16.30 päevajuht suhtleb graffitimeestega ja räägib pildist

16.40 päevajuht suhtleb DJdega ja räägib showst ja workshopist

16.50 DJ show ja DJ workshop

17.20 Prodance freestyle etteaste, DJ mängib muusikat

17.40 Cramp

18.15 lõpp