

Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riiklik strateegia 2005-2020

Aastaaruanne 2006

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 (2004. aastal) võrreldes varasematega.

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

Tulemuslikkuse indikaatorid

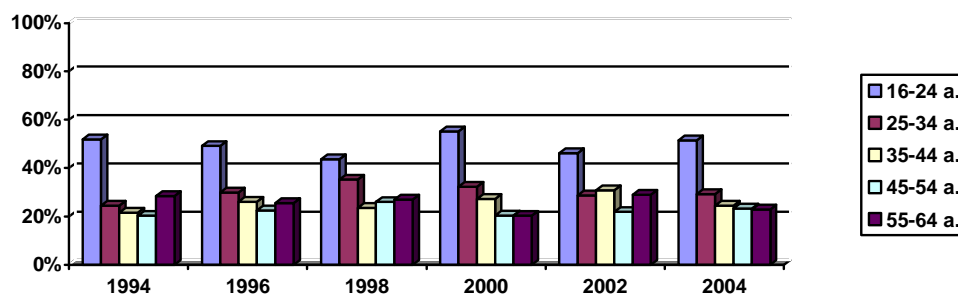
- Nooremate kui 65-aastaste meeste suremus südame- ja veresoonkonnahaigustesse on vähenenud 2020. aastaks 40% võrra, mille tulemusel sureb enne 65. eluaastat iga 100 000 mehe kohta 100 meest aastas vähem kui 2002. aastal (2002. a 248 meest 100 000 elaniku kohta).
- Nooremate kui 65-aastaste naiste suremus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

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 (2004. aastal 51%), järgnevatel vanuserühmades toimub järsk langus.



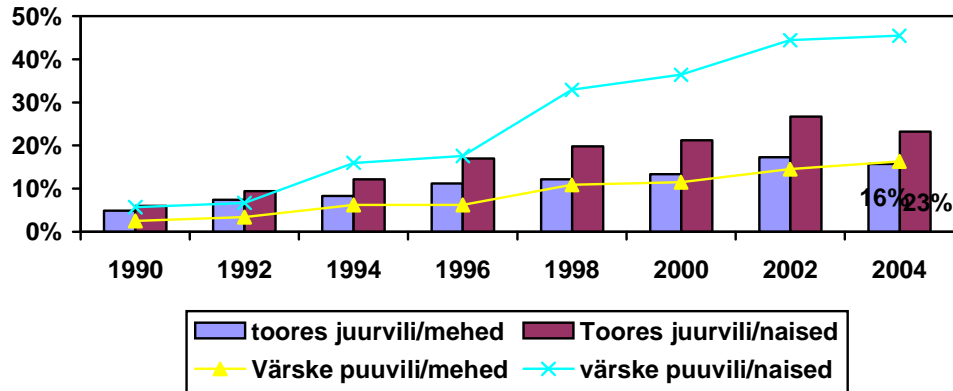
Joonis 1: Tervisespordi 2 korda nädalas või sagedamini harrastajate osakaal vanuserühmade järgi.

Strateegiline alaeesmärk: rahvastiku toitumisharjumused on paranenud

Tulemuslikkuse indikaatorid:

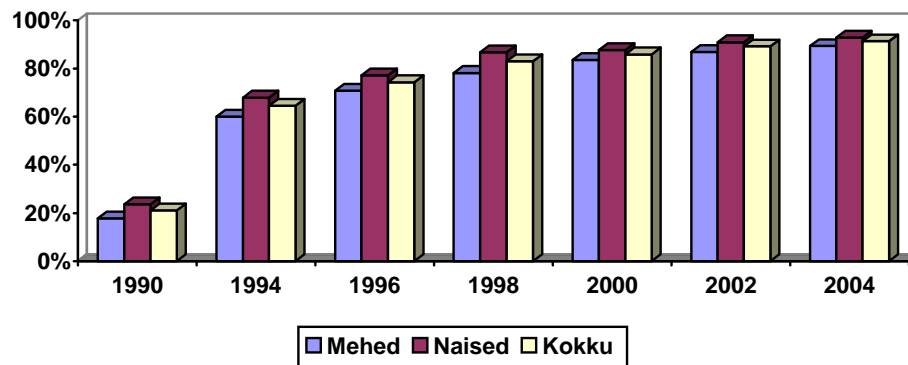
- Täiskasvanute osakaal, kes tarbivad värsket puu- ja köögivilja 6-7 päeval nädalas, suureneb 2008. aastaks 30%-ni ja 2020. aastaks 70%-ni (2002. a 24%) (allikas: Eesti Täiskasvanud Elanikkonna Tervisekäitumise uuring).
- 11-15-aastaste laste- ja noorte osakaal, kes tarbivad puu- ja köögivilja, suureneb 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 Elanikkonna 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. 2004. aasta küsitlustulemuste kohaselt on puuviljade tarbimine jäänud samale tasemele eelnevate aastatega, köögiviljade tarbimine langenud mõnevõrra (vt joonis 2).



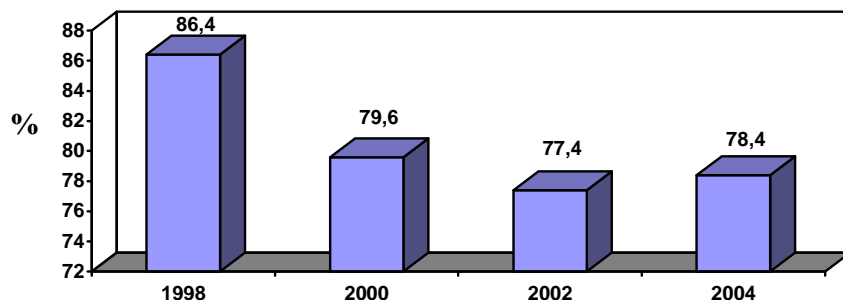
Joonis 2: Viimase 7 päeva jooksul 6-7 päeval värske juur- ja puuvilja söönute osakaal.

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 2004. aastaks oli see tõusnud 91%-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.



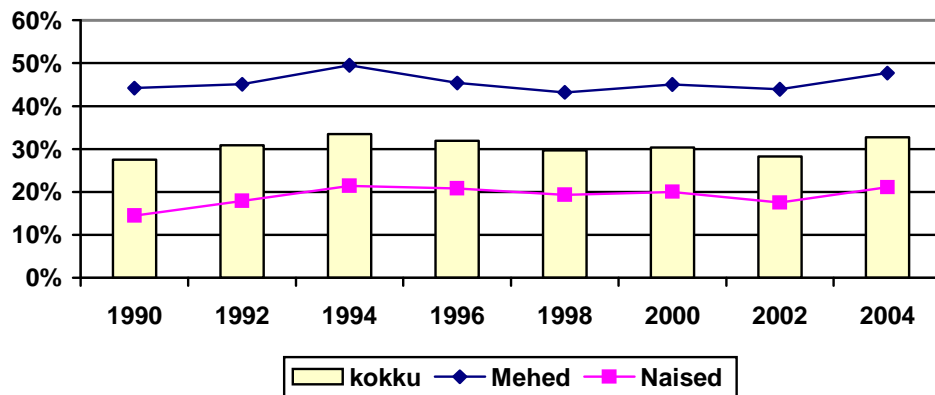
Joonis 4: Tavalise keedusoola kasutajate osakaal.

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

Tulemuslikkuse indikaatorid:

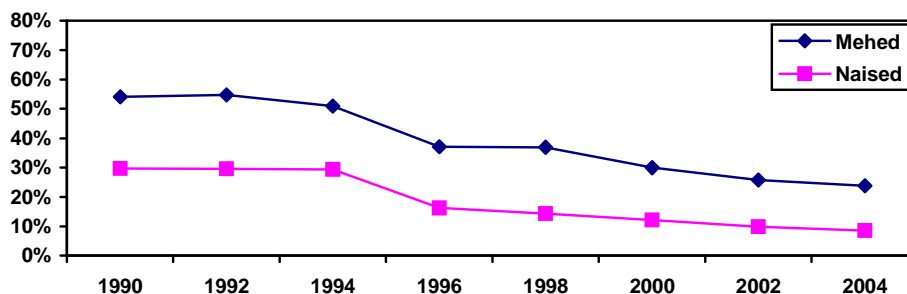
- Igapäevasuitsetajate osakaal 13-nea aastaste hulgas on püsiva langustendentsiga ning 16-64 aastaste meeste hulgas väheneb 2008. aastaks 40%ni ja 2020. aastaks 30%ni; naiste hulgas 2008. aastaks 16%ni ja 2020. aastaks 10%ni.
- Väljaspool kodu tubakasuitsuses keskkonnas vähemalt tund aega päevas viibivate meeste osakaal väheneb 2008. aastaks 12%-le, 2020. aastaks 6%-le; naiste seas 2008. aastaks 5%-le, 2020. aastaks 2%-le.

Kui alates 90-ndate keskaigast võis täheldada suitsetajate osakaalu vähenemistendentsi, langedes 2002. aastaks 28%-ni, siis 2004. aastal ulatus see taas 33%-ni. Suitsetajate osakaalu tõus on toimunud nii naiste kui meeste hulgas. 2004. aastal olid igapäevasuitsetajad 48 % meestest ja 21% naistest.



Joonis 5: Igapäevasuitsetajate osakaal.

Positiivse suundumusena võib välja tuua passiivse suitsetamise vähenemise, eriti väljaspool kodu (joonis 6). 2004. aastal oli 24% mehi ja 9% 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 2006. aastal toimunud tegevustest

1. Füüsiline aktiivsus

Meede 1. Elanikkonna teadlikkuse tõstmine tervist toetavast liikumisest.

- Liikumisharrastuse olulisusest on teavitatud elanikkonda läbi erinevate tervisespordiürituste ning meedia. Koostöös spordiseltside ja kohalike omavalitsustega on korraldatud erinevaid liikumist propageerivaid kampaaniaid ning tervisespordiüritusi. Lisaks on liikumist propageerivaid üritusi toimunud igas maakonnas südamenädala ning südamepäeva raames.
- Koolieelsete lasteasutuste (lasteaiad, lasteaed-alkkoolid) kehalise kasvatuses läbiviimise tingimused (õppe- ja kasvatusetegevus kehalise aktiivsuse edendamiseks; liikumistegevuse sagedus ja selle läbiviijad; kehalise aktiivsuse läbiviimise kohad; ujumisvõimalused) on kaardistatud ning koostatud ülevaade. (Uurimus "Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutustes". L.Lõhmus, L.Varava 2006, TAI).

2. Toit ja toitumine

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

- 2005. aastal valmisid koostöös Eesti Toitumisteaduse Seltsiga "Eesti Toitumis- ja toidusoovitused". 2006. aastal valmisid täiendavad toidu- ja toitumissoovitused eakatele, rasedatele ja rinnapiimaga toitvatele emadele.
- 2005. aastal loodi toitumisalane eestikeelne arvutiprogramm, mis võimaldab inimesel enesel hinnata oma toitumise tervislikkust. Leheküljel 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 2002. aastal sotsiaalministri määruses kehtestatud normidega. Menüüarvutusel kasutatav andmebaas sisaldab ca 600

erinevat toiduainet ja 600 rooga. Roogade puhul saab kasutaja tutvuda ka nende retseptiga. Söödud toitade sisestamine on võimalik nii toidu nime järgi otsides või sobiva toidugrupi (teraviljatooted, supid jms) alt. Lehekülg sisaldab lisaks kolm 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 toiduaine toitainelise koostise 100g kohta. Saades teada, et mõnda toitaine saab kasutaja oma igapäevasest toidust liiga vähe, on tal 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 toitaine ei tarbita soovitud tase 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.
 - Erasisik 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).
- 2006-2007. aasta tervisliku toitumise kampaania on suunatud 5-9-aastastele lastele ning selle esimene etapp viidi koostöös agentuuriga Taevas ellu oktoober-detsember 2006. Valmis kampaania veebikeskkond, mis avalikustatakse 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.

- 2007. aasta septembris viidi maakondlike tervisenõukogude vahendusel läbi lasteaedadele suunatud kampaania "Viie vilja vikerkaar", mille raames levitati lasteaedades temaatilisi infolehti, plakateid jms.
- 2006. aastal koolitati 194 lasteaedade ja koolisööklate tootlustajat. Planeeritud oli koolitada 140.
- 2006. aastal toimus esmakordselt võistlus "**Parim koolisöökla 2006**". Koolisöökla konkursil "Parim koolisöökla 2006" osalevate koolide sööklate seast pääsesid lõppvooru: Antsla Gümnaasium, Jõhvi Gümnaasium, Kivi-Vigala Põhikool, Rõuge Põhikool, Tallinna Laagna Lasteaed-Põhikool ja Urvaste Kool. „FoodFest 2006“ raames selgus konkursi „Parim koolisöökla 2006“ võitja, kelleks osutus Urvaste Kool. Parima koolisöökla selgitas välja nii professionaalsetest toiduasjatundjatest koosnev kui ka koolilaste oma žürii. Žürii võttis hindamisel arvesse kokkade professionaalsust, eine uudsust, välimust, toidu sobilikkust, maitset ning toidu võimalikkust valmistada einet realselt koolitingimustes. Professionaalse žürii esimees oli restorani Beer-House peakokk Dmitri Rooz ja žürii liikmed olid restorani Balthazar peakokk Sergei Trunov, Fazer Eesti teenindusjuht Linnu Laastik, TTÜ Toiduainete Instituudi assistent Sirje Jaansoo ja Electrolux Eesti peatehnoloog Astra Teelem. Tallinna erinevate koolide õpilastest koosnevat žüriid juhtis UNICEF Eesti Rahvuskomitee esimees Elle Kull.

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 mittesuitsetamist kui elu normi. Võistluses võivad osaleda kõik põhikooli ja gümnaasiumi klassid 5-12. klassini koos klassijuhatajaga. Ühiselt allkirjastatakse "klassi leping", milles igaüks lubab mitte suitsetada vähemalt üheksa kuu jooksul ja kinnitab seda oma allkirjaga. Vahekokkuvõtted tehakse detsembris ning maikuu loositakse võistluse edukalt läbinud klasside vahel auhinnad. 2005/2006 kampaania võistluse lõpetas edukalt 305 klassi (63,7% osalenud klassidest) 6947 õpilasega (64,4% kõikidest osavõtnud õpilastest). Oktoobris 2006 algas 2007. aasta kampaania, mille võitjad kuulutatakse välja 31. mail 2007. a. Võistlusel osaleb 515 klassi 175 koolist üle Eesti. Vahearuande kohaselt jätkab 2007. aastal edukalt võistlust 93% alustanud klassidest.
- Maakondade tervisetubade ülesandeks oli koordineerida „Suitsuprii klassi“ kampaaniat maakonnas, motiveerida ning autasustada osavõtvaid klasse. Lisaks korraldati tubakavaldkonnas erinevaid seminare, infopäevi ning konverentse nii noortele, spetsialistidele kui lapsevanematele. Oluliseks on ka koostöö piirkonna suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetiga. Uuest tubakaseadusest teavitamiseks avaldati kohalikes ajalehtedes artikleid (20) ning kohalikes raadiotes olid vastavasisulised saated (10). Kodanikualgatuse suurendamiseks passiivse suitsetamise ennetamiseks viidi läbi küsitlusi ning kampaaniaid ettevõtetes.

- Käesoleva aasta 2–29. maini toimus Eestis juba seitsmendat korda rahvusvaheline tubakast loobumise võistlus „Loobu ja võida 2006“ („Quit&Win 2006“), mis on algatatud Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) ja Soome Rahvatervise Instituudi poolt. Võitjad kuulutati välja 31. mail 2006. a.

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. Kui 2005. aasta algul osutati SLN teenust 5 tervist edendava haigla 6 SLN kabinetis, siis 2005. aasta lõpuks on kõik 15 maakonda kindlustatud SLN teenusega (sh Hiiumaa, kus tubakast loobumist nõustatakse tervisetöös). 2006. aasta lõpu seisuga on avatud 21 SLN kabinetit.

Tabel 2: SLN külastused 2006. aastal

kabinet	2006 aasta kokku		
	esma- külastajad	korduv- külastajad	jagatud materjalid
IDA-TALLINNA KESKHAIGLA AS	193	315	984
PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA SA			
PULMONOLOOGIA POLIKLIINIK KABINET 160	88	141	381
SÜDAMETERVISE KESKUS KABINET 1128	29	47	185
TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUM SA			
SÜDAMETERVISE KESKUS KABINET 4042	68	111	111
KOPSUKLIINIKU KABINET C 107	152	215	174
RAPLA MAAKONNAHAIGLA SA	159	455	174
PÕLVA HAIGLA AS	112	194	109
IDA-VIRU KESKHAIGLA SA	120	178	226
LÄÄNEMAA HAIGLA SA	110	288	323
TÕSTAMAA TERVISEKESKUS	34	86	112
VILJANDI HAIGLA SA	98	205	260
PÄRNU HAIGLA AS	131	310	297
JÕGEVA HAIGLA AS	43	112	278
VALGA HAIGLA AS	33	50	45
LÕUNA-EESTI HAIGLA AS	245	251	921
KURESSAARE HAIGLA SA	37	141	146
JÄRVAMAA HAIGLA	19	66	187
RAKVERE HAIGLA	42	97	160
TAASTUSRAVIKESKUS SÕPRUS	54	128	160
NARVA HAIGLA	43	70	105
KOKKU	1810	3460	5338

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 alane koolitus ning infoallikate kasutamise õpetus perearstidele ja pereõdedele, kooliõdedele ja tervisetoa terviseedendajatele.
Antud tegevuse raames toimus kokku 6 koolitust, osales 188 perearsti või -õde. Koolituse eesmärgiks oli anda eelkõige praktilist nõu selle kohta, kuidas suunata patsiendi terviseteaduslikku mõtlemist ja käitumist. Koolitused andsid ülevaate sellest, kuidas patsienti nõustada ja toetada suitsetamisest loobumisel ja millised on baastõed tervislikul toitumisel ja liikumisel. Täiendavalt koolitustele ilmusid ajakirjas "Perearst" artiklid perearsti võimalustest ennetustegevusel osalemiseks, suitsetamisest loobumise nõustamisest, kehalise aktiivsuse ja tervisliku seisundi seostest.

5. Teabelevi ja paikkonna suutlikkuse tagamine

Meede 10. SVH ennetustöö paikkondlikul tasandil

- On moodustatud kõigi maavalitsuste ning Tallinna Sotsiaal- ja tervishoiuameti ja Tartu Linnavalitsuse juurde Tervisnõukogud (kokku 17), 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. Strateegia elluviimiseks ning tegevuskava rakendamiseks eraldati maakondadele 2006. a kokku 4 250 000 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).

Meede 11. Tervisthoidvate eluhoiakute kujundamine.

- Terviseportaali loomine
Toimus internetiportaali www.terviseinfo.ee arendamine. Portaali peamine sihtrühm on noored, kuid üldine informatsioon on suunatud ka nõ „tava“ täiskasvanule. Portaali pidevalt täiendatakse erialaste artiklitega ja koostööd tehakse Eesti Haigekassaga ning teiste avaliku, era- ja kolmanda sektori koostööpartneritega.
- Teavitamiskontseptsiooni väljatöötamine ja rakendamine
2006. aasta esimeses kvartalis valmis Südamestrateegia stiiliraamat. Valmis 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.

- Üleriigilise südamenädala ja südamepäeva korraldamine
 - 17-23. aprillil tähistati Eestis traditsioonilist Südamenädalat, mille eesmärk on juhtida inimeste tähelepanu oma elustiilile ning tõsta nende teadlikkust südameveresoonehaigustest ja ennetamise võimalustest. Aasta hüüdlause Eestis südamenädala raames toimuvatel üritustel oli „Hoiä süda terve“.
 - Südamenädala jooksul toimus Eesti eri paigus riikliku südamehaiguste ennetamise strateegia raames ja maakondlike terviseedendajate initsiatiivil palju toredaid ettevõtmisi. Terviseedendajate andmetel toimusid südamenädala raames teaatilised üritused 117 (52%) omavalitsuses.
 - Südameervise teaatikat kajastati kõikides üleriiklikes päevalehtedes ning paljudes maakonna- ja vallalehtedes, mitmetes tele- ja raadiosaadetes.
 - 77% kõikidest Eesti 15-74 aastastest elanikest oli aprilli kuu jooksul märganud või kuulnud südameerviseiga seonduvat teavet kas ajakirjandusest, internetist, erinevatel infomaterjalidel, üritustel jm. Neist 45% tunnistasid, et on saanud info põhjal muutnud oma eluviisi tervislikumaks või mõelnud sellele, kuidas oma eluviisi tervislikumaks muuta.
 - Maakondlike terviseedendajate seas läbiviidud tagasisideküsitlusel hinnati kõiki Südamenädala tarbeks valminud infomaterjale kas väga või küllalt kasulikeks. 2/3 terviseedendajate arvates, said nad Tervise Arengu Instituudilt piisavalt informatsiooni seoses Südamenädala korraldamisega, ainsa puudusena toodi välja, et informatsioon ja materjalid võiks maakondadesse saabuda mõnevõrra varem.
 - 17-23. aprillil toimus Südamenädala raames ka meediakampaania. ETV, TV3 ja TV3+ kanalitel jooksis eesti- ja venekeelne teleklipp, samuti jooksis eesti- ja venekeelne raadioklipp Eesti Raadio kõigis neljas kanalil. Klippides kutsuti üles mõtlema oma südame tervisele ning osalema Südamenädala lõpuüritusel 23.aprillil Viru Keskuses.
 - Südamepäev viidi läbi 24. septembril 2006 ning selle raames korraldas Tervise Arengu Instituut avaliku ürituse Tallinnas Tammsaare pargis. Teaatilised üritused toimusid kõikides maakondades, eelneva nädala jooksul esitleti klippi "Hoiä süda terve" ETV-s ja kõigis ER kanalites.

IV Peamised saavutused aruandeperioodil

- Müokardiinfarktregistri infotehnoloogiline lahendus on valminud. Koostatud on müokardiinfarkti haigetele ühtne haigusloo vorm.
- Toitumisealane arvutiprogramm on elanikkonnale kättesaadav kasutamiseks portaalis www.terviseinfo.ee.
- Edukalt on läbi viidud konkursid „Loobu ja Võida 2006“ ja „Suitsuprii klass 2005/2006“. Võitjad autasustati rahvusvahelisel tubaka vastu võitlemise päeval, 31. mail 2006. Edukalt käivitati järjekordne Suitsuprii Klassi konkurss "Suitsuprii klass 2006/2007".
- Valmisid täiendavad toidu- ja toitumissoovitused eakatele, rasedatele ja rinnapiimaga toitvatele emadele.

- Viidi läbi koolitoitlustajate konkurss "Parim koolisöökla 2006", mille finaaltõimetus "FoodFest 2006" raames.

V Ülevaade olulisematest probleemidest ja takistustest

- SLN teenuse edasi arendamiseks vajalikud eelarvelised vahendid ei ole kajastatud SVH ennetamise riikliku strateegia pikaajalises tegevuskavas, mistõttu vajab Vabariigi Valitsuse poolt kinnitatud pikaajaline tegevuskava iga-aastast täiendamist ning ei taga SLN teenuse stabiilset arengut.
- Kuigi SLN teenus on patsiendile tasuta, saatekiri ei ole nõutav, on suitsetamisest loobujate pöördumine suhteliselt tagasihoidlik ning mitte alati järjepidev. Napib tagasisidest, mis raskendab tulemuslikkuse hindamist.
- Probleemaatiliseks on osutunud SLN teenuse arendamine kaitsevæes. 2006. aastal Sotsiaalministeeriumi algatusel toimunud nõupidamiste tulemusel ei õnnestunud koostada kaitsevæes SLN arendamise kava. Lâbirââkimised Kaitseministeeriumiga jätukuvad 2007. aastal.

VI Ettepanekud järgmisteks perioodideks

- Suitsetamisest loobujate nõustamisel ja tubakavabade haiglate kujundamisel tuleb arendada juba 2005. aastal prioriteetseks tegevussuunaks nimetatud rasedate ja imetavate emade suitsetamisest loobumise nõustamist naistekliinikutes.
- Koostöös Sotsiaalministeeriumiga tõhustada koostööd Kaitseministeeriumiga, et algatada suitsetamisest loobumise nõustamist ja tubaka tarbimise leviku piiramist kaitsevæes.
- Sotsiaalministri 27. juuni 2002. a määruse nr 93 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ muutmine lâhtuvalt 2005. aastal koostatud toidu- ja toitumissoovitustest.

HEA PRAKTIKA NÄITED 2006

Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riikliku strateegia
raames

paikkondlike tervisetubade poolt ellu viidud tegevuste näited

Koostanud: Triin Lepp

Tallinn 2007

LÄÄNE-VIRUMAA

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

Tervislik rattapäev Triinu lasteaias

Lasteaedade õpetajatega vesteldes selgus, et paljudes lasteaedades tulevad lapsed lasteaeda oma jalgratastega ning õuesoleku ajal sõidetakse ning antakse seda ka teistele kasutada. Siit vajadus korraldada selline õppepäev.

Eesmärk:

rahvastiku füüsiline aktiivsus on suurenenud ja teadmised liiklusest ning turvalisusest on paranenud.

Sihtgrupp:

Lääne- Virumaa lasteaedade 5-7 aastased lapsed (300 last).

Tegevused:

Päeva juhtis Lõvi Leo.

Töö toimus keskustes.

Ülesanne: Koguda kaelakaardile igast keskusest üks kleeps.

Keskused:

- Politsei
- Liiklustestid
- Jalgpall
- Asfaldijoonistused
- Vigursõidurajad
- Liiklusfilmid
- Pood Rix Ratas tutvustas ja hooldas rattaid
- Katse minikiivri ja toore munaga
- Näomaalijad

Tulemused:

Iga osaleja sai kaardi, millel kirjas:

- sai sõbraks politseiga
- oskab hoida oma ratast ja teab, et peab kandma kiivrit
- vigurväntas
- jättis kriidijälje asfaldile
- limpsis jäätist ja luristas mahla

Kõik osalejad leidsid, et igati teretulnud üritus. Kohalolijad said lahendada liiklusteste, mis panid nii mõnegi mürakaru mõtlikult kukalt sügama. Proovile pandi rattasõidu oskus, vigursõitki tuli puhtalt sooritada, see polnudki nii kerge, kui esmapilgul arvati. Õpetlik oli munakiivri katse. Sai oma silmaga näha, kuidas toores muna kiivriga maha kukkudes terveks jääb. Kes rattasõidust väsinud, sai teha asfaldijoonistusi või vaadata liiklusfilmi. Näomaalingutest aga jäid paljud ilma, sest soovijaid oli rohkem kui maalijaid. Põnev oli politseiauto koos pärispolitseinikega. Lapsed, kes vanematega liigeldes pelgasid korrakaitsejaid, said nüüd kinnitust sellele, et liikluses on palju turvalisem, kui liikluspolitsei tagab korra.

Kindlasti aitas see päev lastel täiendada ja kinnistada teadmisi liiklusest ja turvalisusest. Tihti veedavad paljud lapsed suurema oma õuesoleku ajast rattaga ringi sõites ja võib-

olla pole lapsevanemal olnud meeles sellest rääkida. Arvan, et see päev täiendas lastel neid teadmisi.

VÕRUMAA

Mare Udras
Tervisenõukogu esimees
Võru Maavalitsus
mare.udras@mv.werro.ee

Südametervise- ja kepikõnnipäevad

Tegevuste eesmärk:

Maakonna elanike liikumisaktiivsuse suurendamine
Kepikõnni õpetamine ja propageerimine elanike hulgas
Tervisenäitajate määramine ja nendest tagasiside andmine elanikele

Sihtgrupp:

Kõik maakonna elanikud, kes on huvitatud aktiivsest eluviisist ja tegelevad liikumisega värskes õhus ja tervise tugevdamisega

Tegevused:

Südametervise- ja kepikõnnipäevad Võru maakonna erinevates piirkondades. Tegevused hõlmavad tervisenäitajate määramist – vererõhk, keha massi indeksi ja keha rasvasisalduse määramist ja vajadusel nõustamist; kepikõnniõpetust ja soojendusvõimlemise läbiviimist, kepikõnni 3-5,5 km; südamesõbralikku einet-mineraalvesi, mahl, puuviljad, Helluse või Gefiluse tooted; venitusvõimlemise läbiviimist ja osavõtjate autasustamist (käimiskepid, puuviljad, spordivahendeid müüvate kaupluste kinkekaardid). Üritusel jagatakse infomaterjale tervislikust liikumisest, toitumisest, suitsetamisest ja nõustamisvõimalustest maakonnas.

Väiksemates valdades on elanike soovil toimunud lisaks loengud tervislikust toitumisest, liikumisest, normaalse kehakaalu tähtsusest.

Samuti 20 inimest 11 omavalitsusest läbisid kepikõnniõpetuse koolituse ja igasse valda jaotatud "Kepikõnni " ja Liikumissoovituste" raamatud.

Tulemused:

2006 aastal toimus 5 kepikõnnipäeva, osavõtjaid kokku 337 ja 5 südametervise- ja kepikõnnipäeva, osavõtjaid 148. Paljudes valdades tegutsevad regulaarselt koos käivad kepikõnni rühmad. Suurenenud on ka nooremate inimeste osakaal kepikõnni harrastajate hulgas. Osalejatest oli alla 60.a 68%. Väike meeste osakaal 17,2%.

Murettekitavad on määratud tervisenäitajad: vererõhu kõrgenemist esineb 39%; KMI tõusu 58,1% ja keha rasvaprotsendi tõusus 32,5% määratudest.

2007.a tegevused jätkuvad, eesmärgiks on, et saaks hõivatud kõik paikkonnad maakonnas.

RAPLAMAA

Ülle Laasner
Tervisedenduse peaspetsialist
Rapla Maavalitsus
laasner@gmail.com

Rapla maakonna tegevus kohalike omavalitsuste tervisenõukogude loomisel

Eesmärk:

Võimestada omavalitsusi tervisedendusega tegelema sihipäraselt.
Oodatav tulemus 2006.aastal: 50% omavalitsustes on loodud tervisenõukogud.

Sihtgrupid:

Raplamaa omavalitsuste liidu liikmed (vallavanemad, volikogude esimehed), omavalitsusliidu tegevdirektor, omavalitsuste tervisenõukogu aktiiv (kuni 5 inimest).

Tegevused:

Raplamaa Omavalitsuste Liidu võimestamine ja omavalitsuste kaasamine algas vallavanemate koolitusega 2003.aastal. Eesmärgiks oli tol korral kahepäevase seminari käigus anda ülevaade olukorrast Eestis, tekitada diskussioon tervise teemal. Esinesid Ellu Eik, Nelli Kalikova, Anzori Barkalaja, Toomas Ernits, Aili Laasner. Seminar toimus koostöös Viljandimaaga.

2004.aastal sai tehtud algust omavalitsuste tervisenõukogude aktiivi väljaõppega tervisedenduse valdkonnas. Toimus kaks seminari: mais ja novembris. Arutelude käigus selgusid tervisenõukogude tegevusvaldkonnad, tervisenõukogude võimalik koosseis, mis tõestas, et tervisenõukogu ei ole meditsiini-ega haigusrühmade kooslus. Analüüsi valdade arengukavasid tervisedenduslikust vaatevinklist. 2005.aastal toimusid südamenädala üritused kümnes vallas. Tervisenõukogud olidki see aktiiv, kes korraldasid paikkondades tervisepäeva. 2006.aastal oli südamenädala korraldamisega hõivatud üle maakonna sadakond inimest – täpselt niipalju südamenädala särke tellisime tegijatele.

2005.aasta jäi kohalike programmide poolt omavalitsuste koolitus vahele, sest käivitus Eesti Haigekassa omavalitsuste koolituse projekt. Paraku ei olnud sellest maakonna tasandil mingisugust kasu. Jätkasime iseseisvalt, nii riiklike kui Eesti Haigekassa programmide abil, 2006.aastal.

7.septembril toimus Pirgu mõisas koolitus ROL-i liikmetele. Osales 26 inimest, neist 8 vallavanemat, 4 volikogu esimeest ja omavalitsusliidu direktor, esindatud olid kõik vallad (10). Koolitusel osalesid ka maakonna tervisenõukogude liikmed – kokku 11 inimest. Seminari viisid läbi Anu Kasmel ja Ülle Laasner.

Omavalitsuste tervisenõukogude aktiivi koolitus toimus 21.septembril Pirgu mõisas. Osales kokku 49 inimest, neist valdade tervisenõukogude esindajad 39, aga ka külalised sotsiaalministeeriumist, Tervise Arengu Instituudist, Eesti Haigekassast ja maakonnalehest "Nädaline". Koolituse viisid läbi Ülle Laasner ja Anu Kasmel.

2006.aastal oli maakonna tervisedenduslikest vahenditest (490 510 EEK) suunatud sihtotstarbeliselt omavalitsustele 24% (südamenädala korraldamiseks, TEK ja TEL väikeprojektide elluviimiseks, tervisenõukogude tegevustoetuseks).

Tulemused:

omavalitsusjuhtide koolituse tulemusena oli spetsialistide koolitusel esindatud kõik omavalitsused. Juba 19.septembril loodi Kaiu vallas tervisenõukogu. Kehtna ja Käru vallas loodi tervisenõukogud novembri alguses ja Juuru vallas kinnitati detsembris. Rapla vallas on protsess käivitunud, valla arengukavas on tervisedendus nii sisuliselt kui eelarveliselt tugevasti sisse kirjutatud. Nõukogu tuleb kokku esimest korda jaanuaris

2007. 2007.aastal jätkame tervisenõukogude võimestamisega ja koolitustega. Eesmärk on olukord, et 2007.aastal kõikides omavalitsustes (10) töötaks tervisenõukogu, mis viib ellu sihipäraselt tegevust paikkonna inimeste tervise edendamiseks ja haiguste ennetamiseks.

Rapla maakonna XI tervisedendusliku konverentsi kogumik

Eesmärk:

Koondada tervisekonverentsi kogumikku koolide ja lasteaedade tegevusaruanded, publitseerida uuringud, avaldada terviseolümpiaadi parimad esseed.

Sihtgrupid:

koolide ja lasteaedade juhid ning tervisemeeskondade liikmed, valdade haridusnõunikud.

Sisukord:

1. Päevakava
2. Ettekannete teesid
 - 2.1. Tervist Edendavate Koolide võrgustiku kujunemisest Raplamaal
 - 2.2. Tervist Edendavate Koolide (TEK) riiklik võrgustik
 - 2.3. Tervist Edendavate Lasteaedade tegemised
 - 2.4. Kooli- ja lasteaiatoit Rapla Maakonnas
 - 2.5. Vigastuste ennetamine ekstreemsportides - *skate-park* ohutuks!(Märjamaa Gümnaasium)
 - 2.6. Liikluskasvatus Hagudi Põhikoolis
 - 2.7. Riskianalüüs Rapla lasteaias „Naksitrallid”
 - 2.8. Rapla Vesiroosi gümnaasiumi unistuste terviserada
 - 2.9. Aus tagasiside (Rapla Noorte Nõustamiskeskus)
3. Poster-ettekannete teesid
 - 3.1. Tervisedendus erilasteaias „Pääsupesa”
 - 3.2. Tervisedendus Rapla lasteaias „Naksitrallid”
 - 3.3. Soovime aidata noortel leida tee tervislike eluviiside ja positiivse ellusuhtumise juurde - Haimre Põhikool
 - 3.4. Tervisedendus Eidapere Põhikoolis
 - 3.5. Kabala Lasteaed-Põhikool – Tervist Edendav Kool
 - 3.6. Järvakandi Gümnaasiumi aasta tervist edendavate koolide võrgustikus
 - 3.7. Kohila Gümnaasium - aktiivne ja traditsioonidega tervist edendav kool
4. Uuringud
 - 4.1. Terviseiga seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutustes
 - 4.2. Lapse arengut toetava ja turvalise mänguväljaku kriteeriumid ning Rapla Maakonna lasteaedade mänguväljakute vastavus neile
 - 4.3. Rapla Maakonna kooliõpilaste uimastikasutamine aastal 2006 ja võrdlus eelnevate aastatega
5. 2005/2006 õppeaasta esseevõistluse parimad tööd
 - 5.1. Reklaami mõju lastele Andres Antonen Järvakandi G (V kl)
 - 5.2. Õpilaste tervis aastal 2016 Agnes Rego Järvakandi G
 - 5.3. Sõbrad minu elus Marek Lainela V-Vigala PK
 - 5.4. Elamus loodusest Holger Saare Kohila G (VI kl)
 - 5.5. Õpilaste tervis aastal 2016 Liina Sepp RVG
 - 5.6. Elamused loodusest Eleny Aalde RVG
 - 5.7. Sportimine- elustiil Marko Susi Rapla ÜG (VII kl)
 - 5.8. Sportimine – elustiil Jürgen Piigli Juuru G
 - 5.9. Sportimine – elustiil Mihkel Viru Rapla ÜG

Kogumikku illustreerisid 2004.aasta uimastiennetusnädala fotokonkursi „Konnasilmad ja mädapaised” parimad tööd.

Tulemused:

Kogumiks sai konverentsi osavõtjate poolt väga kõrge hinnangu- kujundus 4,64 ja sisu 4,85. Kuigi paljundatud ja köidetud kogumik ei näinud välja kõige parem tänu teostuse teinud firmale, jättis see siiski ühel maakonna konverentsil aste kõrgema taseme mulje. Sisu poolest jääb raamat aga ajalukku.

TARTUMAA

Lea Tobreluts

Tervisedenduse spetsialist

Tartu Maavalitsus

leatobr@hotmail.com

Toitumisalaste loengute sari Elvas

Eesmärk:

Selgitada inimestele toitumise tähtsust tervise säilitamisel ja õpetada neid tegema teadlikke toiduvalikuid

Sihtgrupp:

Elva ja selle lähiümbruse elanikud

Tegevus:

4-l järjestikusel loengul käsitleti toidu- ja toitumissoovitusi üldisemalt, nii riiklikke kui alternatiivseid, toidupüramiidi kõiki astmeid ja lõpuks ka praktilist portsjonite koostise ja kalorraaži arvutamist

Tulemus:

Läbi teooria ja praktika paranesid inimeste teadmised ja oskused toiduvalikute tegemisel

HARJUMAA

Mari Raudsepp

Tervisedenduse peaspetsialist

Harju Maavalitsus

mari.raudsepp@mv.harju.ee

Maakonna lasteaedade projektikonkurss “Terves peres terve laps”

Projekti eesmärk:

Tagada programmi terviklik ja tõhus elluviimine maakondlikul tasandil. Kaasates võimalikult suuri masse.

Lähieesmärgid:

Lasteaedades peretervisepäevade läbiviimine.

Sihtgrupp:

11 lasteaia (Anija LA, Keila LA “Vikerkaar” ja LA “Miki”, Loo LA, Maardu LA “Sipsik”, Haiba LA, Loksala LA, Kiili LA, Klooga LA, Paldiski LA “Naerulind”, Saku LA “Päikesekild”) ja Harku valla lapsed

Tegevused:

Tõsiseks probleemiks praegusel ajal on kujunemas lastevanemate ja laste madal kehaline aktiivsus ning ebatervislik toitumine. Palju sõidetakse autoga, isegi siis kui on võimalik läbida see vahemaa jalgsi ning süüakse kiirtoitu. Lapsed on füüsiliselt nõrgad, tihti haiged ja vähe karastatud.

Tervisekasvatus saab alguse just lasteaias. Liikumisest saadav rõõm jääb kauaks meelde. Lapsevanem osaleb kõige meelsamini koos eelkooliealiste lastega lasteaia poolt korraldatavatel üritustel. Nii saavad alguse ühised liikumisharrastused.

Toimused perepäevad, liikumisinädalad, tervisliku toidu nädalad, loengud vanematele, võistlusmängud, kepikõnd, möödeti vererõhku, kolesterooli, veresuhkrut.

Avati terviseradu ja koostati küsitlusi lastevanematele.

Tulemused:

Väga väheste vahenditega (maksimaalselt 4000 krooni projekt) kaasati väga suur rahvahulk lapsi, vanemaid ja lasteaiatöötajaid osalema projektides. Kokku 1417 osalejat.

Tagati laste huvi säilimine tervise tugevdamise vastu. Lapsed muutusid julgemaks ja said teadmisi nii liikumisohutuse, ujumise kui ka õige toitumise kohta.

Lapsed koos vanematega said ühise sportimise ja matkamise kogemuse ning sära silmadesse.

Lapsevanemad hakkasid rohkem huvi tundma lasteaias valmistatava toidu vastu. Lasteaia personal saavutas lastevanematega hea kontakti, kohtudes sootuks teistsuguses õhkkonnas.

Kokkuvõtlikult toimus tervislike eluviiside propageerimine kõige paremini vastuvõtvale publikule õiges vanuses ja koosluses.

Lasteaia on väga tänuväärne tervisedenduse idee rakendaja ja kindlasti tuleb ka edaspidi suunata raha väikeprojektide rakendamiseks kohtadel, kus kõige paremini tuntakse olustikku ja nähakse kitsaskohti.

IDA-VIRUMAA

Kadri Kohver

Tervisedenduse spetsialist

Ida- Viru Maavalitsus

Kadri.Kohver@ivmv.ee

Tervist edendavate lasteaedade ja koolide võrgustiku arendamise koolitus-seminar puhkekeskuses "Suvi"

Sihtgrupp:

Ida-Viru maakonna lasteaedade ja algkool – lasteaedade, koolide juhatajad, õpetajad, tervishoiutöötajad + paikkonna (KOV) lasteaedade spetsialistid

Eesmärk:

1. Arendada Ida-Viru maakonna tervist edendavate lasteaedade (TEL) ja koolide võrgustikku (TEK)
2. Vabatahtlikult liituks TEL/TEK võrgustikuga vähemalt 15 maakonna lasteaeda, kooli
3. Koos välja töötada projekt-tegevuskava; luua eeldused meeskonna kujunemiseks, mis aitaks kaasa TEL/TEK võrgustiku tekkimisele ja laienemisele.

PÄEVAKAVA

21.11.2006

12.00 – väljasõit Puhkekeskusesse Suvi Ida-Viru Maavalitsuse eest

13.00 – lõuna

14.00 – 14.20 Ida-Viru Maavalitsuse, Tervisenõukogu, tervisedendaja võimalused toetada ja arendada TEL/TEK võrgustikku maakonnas – Kadri Kohver
14.20 – 15.50 Uuringu tutvustus “Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutustes” – Liana Varava
15.50 – 16.20 kohvipaus
16.20 – 19.00 Võrgustiku töö arendamine; pikemaajaliste tegevuste planeerimine tervisemeeskonnaga ; töögruppide alustamine – Siivi Hansen
19.00 – õhtusöök
22.11.2006
09.00 – 09.40 – Jõgeva maakonna tervist edendavate lasteaedade võrgustiku töö ja tegemised – Jõgeva TEL koordinaator Eha Anslan, Kaire Kampus
09.40 – 12.00 – grupitööd jätkuvad – Siivi Hansen
12.00 – 13.00 - Küsimused / arutelu / tagasiside / ettepanekud
13.00 – lõuna

Tulemused:

Koolitus-seminaril osales kokku 35 inimest (17 lasteaeda, 1 kool, 1 KOV esindaja, 3 MV esindajat ja 2 TAI esindajat).
Suusõnaliselt on avaldanud soovi liituda TEL võrgustikuga 14 lasteaeda, kes ka tegelevad selle nimel.

VILJANDIMAA

Elo Paap

Tervisedenduse spetsialist

Viljandi Maavalitsus

elo@viljandimaa.ee

Tervislik päevasöök Viljandimaa haridusasutustes

Strateegia eesmärk:

Soodustada elanikkonna tervislike tootumisvalikuid ning tõsta teadlikkust tasakaalustatud toitumisest.

Kampaania eesmärk:

Suunata koolijuhte, lapsi, õpetajaid ja lapsevanemaid enam mõtlema oma igapäevaste valikute, sh tootumisvalikute, käitumisviiside ja tegevuste üle, mis mõjutavad koolilaste tervist ning heaolu.

Kampaania sihtgrupp:

2006/07 õppeaasta I poolaastal said kampaanias osaleda Viljandimaa põhikoolid ja algkoolid.

Koolil oli kohustus kampaaniale kaasata/teavitada kooli õpilasi, õpetajaid ja lapsevanemaid.

Kampaanias osales 13 (50% Viljandimaa alg- ja põhikoolidest) Viljandimaa põhi- ja algkooli, kus õpib kokku 1167 (48%) õpilast.

Kampaania tegevused:

Kuulutati välja koolisöögi hindamise kampaania, kus osalemine oli vabatahtlik. Koolid teatasid korraldajatele oma osalemise soovist kirjalikult e-posti teel. Kooli kampaanial osalemisest pidi teavitama ka oma kooli õpilasi, õpetajaid ja lapsevanemaid.

2006/07 õppeaasta I poolaastal said kampaanias osaleda Viljandimaa põhikoolid ja algkoolid.

Žüriile esitati nädalamenüü ja kokka(de) 3 viimase aasta jooksul läbitud koolituste nimekiri. Koolid võimaldasid kampaania žüriil (4 – 5 inimest) koolitoidu degusteerimist. Žürii hindas kooli pakutavat toitu ja nädala menüüd. Võitjateks kuulutati 3 kooli, kes said žüriilt suurima punktide arvu, max. 80 punkti. Hinnati järgnevaid nüansse: Nädalamenüüd; Toidu välimus; Maitse; Nõud; Ruum; Hügieeni harjumusi; Puhvetit ning arvestati ka õpilaste arvamustega.

Kõikide koolide kohta koostati avalik üldine hinnang, kuid nimeliselt avalikustati ainult kolm esimeseks tulnud kooli (pressiteade). Kõikidele koolidele sai saadetud ka tagasiside. Näiteks: Tõeliselt head leiud, mida oleks kasulik teistele jagada. Mitme kooli näite varal soovitame: kirjutage või öelge alati lastele, millest salat on tehtud või miks salat näeb välja just selline nagu ta parasjagu näeb (näiteks õun salatis muudab seistes salati värvi pruuniks) – kui oli seletus, söödi eranditult rohkem salatit.

Konkurss kestis 01.10.06-31.10.06.

Kampaania kohta ilmusid mitmed kirjatükid maakonnalehes "Sakala":

19.09.2006 "Tervisetoidu kampaania ootab osalema"

3.10.06 - "Käimas on päevatoidu kampaania."

"Tervisetoidu auhind läks jagamisele"; "Rohkem salatit, vähem kartulit!" (22.11.06)

Kampaania tulemused:

Koole külastades ilmnes vajadus koolikokkade info vahetamise ja koolituse järgi, millest sai alguse koostööprojekt Olustvere Teenindus- ja Maamajanduskooliga. Esimene kokkade koolitus on juba toimunud ja kaks tulekul 2007 aastal.

Kampaania raames koostati koolides hulgaliselt infostende teemal „tervislik toitumine“ ja koolisisesid uuringuid „õpilaste rahulolu koolitoiduga“.

Koolid on sellisest heatahtlikust hindamisest väga huvitatud ja loodavad, et analoogne tegevus jätkub, öeldi: „see motiveerib pingutama ning veel tervislikumat ja paremat toitu koolis pakkuma“.

Kampaania jätkub 2007 aastal Viljandimaa gümnaasiumites.

JÕGEVAMAA

Eha Anslan

Tervisedenduse peaspetsialist

Jõgeva Maavalitsus

ehaa@jogevamv.ee

Eesmärk:

Üldise tervisliku eluviisi edendamine, liikumisharrastustele aktiveerimine ja motiveerimine.

Sihtgrupp:

Kogu elanikkond

Tegevused:

Uisumaraton ja tervisepäev Peipsi järvel 11. märtsil

Hea näide, kuidas paljude asutuste koostöö tulemusena sünnib suur üritus.

Jõgeva Maavalitsus eesotsas maavanemaga käis välja idee tervisepäev uiskudega korraldamise kohta, selleks planeerisime SVH rahadest 10000.- krooni. Kaasates olulisi asutusi: Eesti Uisuliit, piirivalve, politsei, kaitseliidu, päästeameti, kiirabi, punase risti, omavalitsuste jne meeskonnad, kokku üle saja inimese.

Jää oli üle seitsmesaja uisutaja, sealhulgas mitmest välisriigist ning Eesti tippportlased.

Lühema raja läbisid sajad tervisematkajad. Nii palju uisutajaid

korraga jääl ei olnud Eestis varem nähtud. See oli Eesti esimene uisumaraton.

Kuid osavõtjate rohkusest (üle 5000) olulisem oli nende rõõmus meel, suurepärase võimalus harrastada tervisesporti – jääl oldi kõnnikeppidega,

kelkudega, tõukekelkudega ja lihtsalt niisama.

Tervisepäev "Sport Kõigile" jalgrattaga 8. septembril

Selle päeva eesmärgiks on kogu Jõgevamaa koolid, lasteaiad, asutused, ettevõtted, kogu elanikkond panna mõtlema, tegutsema oma tervise nimel (Võtsime eeskuju Jaapanist, kus 1 kord aastas toimub üleriigiline tervisepäev kogu riigis). Selleks moodustasime eraldi meeskonna: Kalev Raudsepp, Vello Püttsepp, Margus Ääremaa, Margus Mitt, Uno Valdmets, Jaan Rahuküla, Rein Paap, Monika Aasa ja Eha Anslan – kõik olulised tegijad maakonnas..

Tervisepäeva eesmärk ei olnud õppekavade, töötegemiste segamine või tähtsuse vähendamine, vaid vastupidi – tööil töötavad ning koolis õpivad terved ja pingele vastupidavad inimesed.

Soovitasime tervisepäeval lühendada tööpäeva või korraldada spordipäev omavalitsuses (tore kui töötajad kogu perekonnaga, vallavalitsuse ja volikogu liikmed täies koosseisus) jne

Meiega tegid veel koostööd Lõuna Politseiprefektuur Jõgeva Politseijaoskond, Jõgevamaa Päästeteenistus, Eesti Punase Risti Jõgevamaa Selts ja SA Jõgeva Haigla.

Tervisepäev ujulates 2. detsember

Sellel päeval olid avatud Jõgevamaa kaks ujulat: Põltsamaal ja Kuremaal. Tervisepäeva osalejad said tasuta kasutada leili- ja aurusauna, ujulat ning jõusaali. Ujulates toimus iga kahe tunni järel pooletunnised ujumisõpetuse ja vesiaeroobika tunnid. Toimus ka Päästkeskuse demonstratsioon – uppuja päästmine ja esmaabi. Sebak Sukeldumisklubi pakkus terve päev otsa varustusega proovisukeldumist huvilistele, kus järjekord ei tahtnud lõppeda. Eriti tänulikud olid suured pered ja eakad, kelle rahakott tavaliselt sellist luksust ei luba. Sellel päeval oli Kuremaa ujula huvilistest punnil.

Omavalitsustes tervisenõukogude ja tervisetöörühmade moodustamine

Meie arvasime, et kõige efektiivsem inimeste tervise parandamise seisukohalt on tervisedenduse alaste eesmärkide sisseviimine paikkondliku arengu strateegiasse (linnade ja valdade arengukavad). Soov paikkondliku tervisedenduse kava välja töötamiseks tuli paikkonnast endast (linnast, vallast, külast, koolist, töökohast jm.), vajalik oli kohaliku võimu toetus ja tehtavad poliitilised otsused inimeste tervise parandamiseks ning vajaliku ressursi olemasolu (inimesed kes vastutavad ja finants).

Omavalitsuste tervisenõukogude rakendamise võimaluste arutelud/ nõupidamised toimusid teemal "Rahvastiku tervis on omavalitsuste otsustada ja kujundada". Koolitus omavalitsuste tervisetöörühmadele toimus kolmes etapis: aprillis, septembris ja novembris.

Tervisenõukogu arutas oma istungil 2007. aasta tegevusi, mis puudutab kohalike omavalitsuste tervisenõukogude töö edasiarendamist. 2006. aastal käivitati maakonna tasandil tegevused kohalike omavalitsuste tervisenõukogude loomiseks ning paikkonna tervisearengukavade koostamiseks. Viisime läbi kõikides omavalitsustes 3-etapilised koolitused. Läbiviidud koolitused ning ajurünnakute teel kogusime ettepanekud, millele tuginedes koostasime 2007. aasta finantsilised vajadused omavalitsuste tervisenõukogude jätkusuutlikkuse tagamiseks.

Kokkuvõttena - arutelud olid väga huvitavad ja informatiivsed. Omavalitsused leidsid endi hulgast hakkajaid ja teotahtelisi inimesi. Nenditi ka, et sellise meeskonnaga ei ole varem koostööd tehtud ning osasid probleeme saab hakata lahendama kohe.

Omavalitsuste aruteludel tõstatati üles rida küsimusi, millele vastuseid otsides pöördusime sotsiaalministri ja eesti Haigekassa poole. Edasiminekku vajasisime kõigi teiste ressursside kõrval eelkõige täiendavaid finantsressursse, väljaõppinud tervisedenduse spetsialiste ja toetavat riiklikku tervise arengukava?

Tegelikult kusagilt me toetust ei saanud.

TARTU LINN

Ülle Prommik
Tervishoiuosakonna vanemspetsialist
Tartu Linnavalitsus
Ulle.prommik@raad.tartu.ee

Südamenädal

Südamenädal on kujunenud Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakonnal koostöös Tervise Arengu Instituudiga üheks aktiivset tegevust täis perioodiks südame tervise edendamisel, kus ühelt poolt kõige rohkem infomaterjali jõuab meieni ja samas meilt jõuab see edasi meie heade koostööpartneriteni.

Selle koostöö efektiivse toimimise headeks eeldusteks pean:

- Südamenädalaks valmistatava teabematerjali kohta varakult info saamist, mis annab võimaluse seda jaotada just nendele sihtrühmadele, kus see kõige paremini on kasutatav, eriti on see oluline lastega töötavate asutuste puhul;
- Teabematerjaliga kaasa tulev metoodika toetab tegevusi eriti lasteasutustes;
- Tegevuskava läbimõeldud koostamine südamenädalaks (üritused erinevatele sihtrühmadele, meedia kaasamine jne);

Need eelpoolnimetatud tingimused olid täidetud Tartu Karlova kooli algklasside südamenädala projekti juures. Teades, millist materjali on meile tulemas, sai meie koordineerimisel koostöös õpetajatega kaheks nädalaks kokku pandud südame tervist käsitlev tegevus ja selle toetamiseks koostatud õpetajatega südamevihik. Lisaks materjalidele Tervise Arengu Instituudist kasutati erinevaid aktiivõppe metoodikaid õpilaste loova tegevuse aktiveerimiseks (posterid, muinasjuttude kirjutamine, näitemängud, rollimängud jt). Südamevihiku täitmine toimus kahe nädala jooksul erinevates ainetundides ning samuti kooliarsti juures. Lõppes see kogu klassi kohta käiva koondi koostamise ja analüüsiga. Mõtlemapanev oli see, kui väike osa sõi hommikul enne koolitulekut sooja toitu. Südamevihiku valmimisel toetas eelnevate aastate koostöö nende õpetajatega ja varasem südame tervise kohta käiva teabematerjali kasutamise kogemus nii selles koolis kui Tartu linna tervisepäeval.

Joosep Orav 1.klassist kirjutas oma südamevihikusse sellise loo:

Elas ükskord tüdruk ja tema nimi oli Maiasmokk. Ta sõi tavaliselt väga palju komme. Ühel päeval said aga kommid otsa. Läks siis maiasmokk poodi komme ostma, aga tee viis läbi paksu metsa. Metsas oli aga hunt, kes küsis tüdrukult.: "Kuhu sa lähed?". "Poodi kommi ostma, mulle meeldib palju kommi süüa," vastas tüdruk. Hunt mõtles endamisi: "ee peaks küll üks magus suutäis olema, pistan ta õige nahka!". Aga siis meenus hundile, et magusa söömine on tervisele kahjulik, eriti südamele. Ja lisaks põhjustab ka paksuks minemist. Aga kuidas saaks metsas üks südamehaige ja tüse hunt hakkama? Ja jättiski Maiasmoka söömata.

Kui näiteks klassi kohta on kasutada 5-6 plakatit, mille peale teha poster mingil südame tervise teemal ja juurde iseseisva tööna näiteks kirjutada jutukesed "Olen suitsetaja süda", "Olen maiasmoka süda" või "Olen tervisesportlase süda", siis loovtööd kahe nädala jooksul annavad lapsele võimaluse saada infot südame tervise kohta ja oskuse seda analüüsida ja teistega jagada. Niimoodi saab klassiga töötada mitu õpetajat (klassijuhataja, kehalise kasvatuse õpetaja, kooliõde ja kooliarst ning külla kutsutud lektorina arst). Mitme erineva õpetaja koostöö on oluline tegevuse õnnestumisel, sest lapsed vajavad kiiret tagasisidet. Vajalik on ka piisav teabematerjali jaotus projektis osalevatele klassidele. Õpetajate soov oli järgmisel südamenädalal kasutada väikseid kleepse, mida saaks kasutada näiteks tööde hindamisel. Suuri kleepse kõigile ei jätku ja neid ei saa kleepida ei päevikusse ega südamevihikusse.

Südame tervisele viimastel aastatel koolides suurema tähelepanu pööramine ilmnas ka Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakonna poolt korraldatud terviseteemalisel plakatikonkursil, mis hetkel on üleval Vanas Anatoomikumis. 1-6.klass joonistas plakateid toitumise teemal. Oli ka väga vahvaid postereid ja pildiridu lisaks plakatitele. Seega erinevate meetodikate kasutamine toob laste töödes välja põnevaid toitumise käsitlusi.

Meie näide oli seekord ühest kindlast sihtrühmast ühes koolis. Jaksu huvitavate teabematerjalide väljamõttelejatele ja toimetajatele, et saaks sündida koostöös Tartu linnaga uusi elamusi laste tegevustest südame tervise hoidmise õppimisel. Ja Teile koduteel väike ülesanne mõelda Joonase jutule järg, kuidas hunt oma südame tervist toetama hakkas. Meile kahe nädala jooksul parima järjeloo saatja valib välja Tartu linna Tervisenõukogu ning ta saab auhinna.

NARVA LINN

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

2006.aastal on Narva tervisetoa poolt organiseeritud ja läbi viidud mitmed terviseüritused. Väga õnnestunud on tervistedendavate projektide Narva linna koolides, lasteaedades ja sotsiaalasutustes läbiviimine.

Nendest eriti edukad olid:

20. – 24.03.2006 toimus Virumaa Heategevkeskuse (probleemsed lapsed) projekt „Tervis ja liikumine” (TEK raames). Projekti eesmärgiks oli laste tervise edendamine. 20.03: psühholoogi loeng „Tervislik eluviis. Suitsetamise kahjulikust”, liikumismängud ja erudiitide mängud. 21.03: kehalise kultuuri tund – jõuharjutused, hüpped, jooks – osales 15 last; videosalvestuste vaatamine (tervisliku eluviisi teemal) – osales 15 last; Narva Keskraamatukogu külastamine jaervislikust eluviisist raamatutega tutvumine; 22.03: Laagna veepargi külastamine – 30 last ja 2 täiskasvanut; male- ja kabeturniir; 23.03: aeroobika lastele, videofilmide vaatamine, arsti vestlus (esmaabi, sh. südameveresoonkonna haigustel), liikumismäng – osales 30 last; 24.03: uisutamine Narva Jäähallis – osales 30 last, plakatite konkurss „Terve süda”.

20. – 24.03.2006 toimus Narva Paplimäe Kooli (erivajadustega lapsed) projekt „Liikumine ja kehalinne aktiivsus” (TEK raames). Veebruar-märtsis 2006 selles koolis toimusid loengud, õppeseminarid ja konkursid lastele. Toimus mänguviktoriin. Projekti käigus 80 õpilast (1 – 9 klassid) osalesid Narva Jäähallis tervisepäeval ja 14 õpilast hooldusklassidest mängisid bowlingi.

19.04.2006 Spordiüritus Narva Sotsiaalhoolekandekeskuse psühhokroonikute päevaosakonna klientidele - Narva ujula „Energia” külastamine. Osales 20 inimest. 17. ja 19.04.06 selle asutuse osa klientidest olid matkal Narva-Jõesuus (mereranna, metsa külastamine) – eesmärk: psühhokroonikute kehalise aktiivsuse tõstmine. Osales 60 inimest.

02. – 31.05.2006 toimus Koolieelse lasteasutuse Potsataja projekt (TEL raames) „Delfiinid vees”. Projekt oli mõeldud koolieelsetele lastele – ettevalmistus suvisteks veeprotseduurideks ujuma õpetamisel. Projekt on heaks kiidetud Ida-Viru Tervisenõukogu poolt. Oli 80 osalejat (lapsed), 8 õpetajat. Toimus 4 õppetreeningut. Projekti lõpus lapsed ei kardavad vett, vees tunnevad ennast turvaliselt, õpetajad said

metoodilisi juhendeid treenerilt. Paljud lasteaia lapsed olid ujulas esimest korda. Veeprotseduurid tekitasid lastele palju positiivsed elamusi ja andsid edaspidiseid oskusi tunda vees ennast kindlalt.

Alates 05.06.2006 toimus Koolieelse lasteasutuse Päikene projekt (TEL raames) „Liivalossid”. Projekt on heaks kiidetud Ida-Viru Tervisenõukogu poolt. Projekti eesmärgiks on laste ja lastevanemate liikumise aktiivsuse suurendamine. Sihtrühmas on 193 koolieelikut ja 193 perekonda.

Alates 09.05.2006 toimus Narva Joala Kooli projekt (TEK raames) „Tervislik koolielu”. Projekt on suunatud liikumise aktiivsuse suurendamiseks. 09.05.06 toimus jalgratta- ja paadimatk (25 km). Osales 50 koolilast. 02.06.06 olid ujumistunnid Narva ujulas, osales 60 last. Sügisel toimusid: 16.10.2006 Narva Jäähalli külastamine ja uisutamine. Osales 75 last. 29.11.2006 toimus kooli spordipäev (4 tunni ulatuses), osales 80 last.

Koolieelses lasteasutuses Ojake on välja töötatud laste tervise edendamise kava. Nimetatud asutus valmistab ette dokumendid TEL liikumisega ühinemiseks.

„Koolide tervisenõukogude moodustamine” projektis osales 10 Narva kooli (Narva Eesti Gümnaasium, Narva Joala Kool, Narva Kesklinna Gümnaasium, Narva Paju Kool, Narva Pähklime Gümnaasium, Narva Humanitaargümnaasium, Narva Peetri Kool, Narva 6.Kool, Narva Vanalinna Riigikool ja Narva Paplimäe Kool. Neist kuues koolis (Narva Joala Kool, Narva Kesklinna Kool, Narva Paju Kool, Narva Pähklime Gümnaasium, Narva Peetri Kool ja Narva 6.Kool) on moodustatud tervisenõukogud ja nende koolide personal on pidevalt konsulteeritud Narva Tervisetoa poolt.

Oktoobrist 2006.a. algas TEK, TEL ideoloogia tutvustamine linna haridusjuhtidele. TEK ja TEL projektide tutvustamine projektis olevatele koolide ja lasteaedade nõustamine, abistamine ja võrgustiku laiendamine. Tervisedendavate projektide koolides ja lasteaedades läbiviimine.

15. – 29.11.2006 toimus Narva Kesklinna Gümnaasiumi projekt „Tervislik eluviis” (TEK raames). 15.11 toimusid suured bioloogilised mängud (Tervise Edendusliku Idee konkurss, tervisliku eluviisi reklaamikonkurss, parim võimlemine), osalesid põhikooli klasside lapsed. 22.11 toimusid suured bioloogilised mängud (psühholoogiline testimine, parim võimlemine ja ekspress-kolledži konkurss), osalesid keskkooli õpilased. 22.-29.11 toimusid plakatite, joonistuste, esse ja kirjandi konkurss.

SAAREMAA

Imbi Jäe
Tervisedenduse spetsialist
Saare Maavalitsus
Imbijae@saare.ee

Raadio Kadi Pooltunnid tervisele

Eesmärk:

juhtida kuulajate tähelepanu tervist säästvatele eluviisidele ja hoiakutele, tutvustada rahvaspordi võimaluste kättesaadavust, juhtida tähelepanu tervishoiule ja terviserikete ennetamise küsimustele, tutvustada tervishoiuteenuste olukorda Saare maakonnas.

Sihtgrupp:

tänu laiale kuuldeulatusele (Saaremaa, Hiiumaa, Läänemaa, Pärnumaa) jõudis info paljudeni.

Sisu:

Kevadhooaja saadete "Kallim vara" põhitähelepanu oli suunatud südame- ja veresoonkonna haiguste ennetamisele ja selle kohase riikliku strateegia tutvustamisele, mille kaudu anti panus nimetatud strateegia terviklikule ja tõhusale elluviimisele.

Sügishooaja saadete "Nürinurk" eesmärgiks on tõsta elanikkonna informeeritust alkoholi ja narkootikumide tarvitamise ja seksuaalse riskikäitumise tagajärgedest ning seeläbi kujundada suhtumist nendesse. Analüüsida hetkeolukorda Saare maakonnas ja leida võimalikke lahendusteid probleemide ennetamiseks.

Tagasiside:

Tagasiside kuulajatelt oli positiivne. Saadete kuulatavust on tõestanud saateid kommenteerinud ja küsimusi esitanud kuulajate arv (e-maili teel, interaktiivsete saadete ajal helistamine raadiosse). Huvi temaatika vastu tõestab ka saadetes käsitletud probleemidega seotud institutsioonide ettepanekuid edaspidiseks teemade käsitlemiseks.

HIIUMAA

Vilma Tikerpuu

Peaspetsialist

Hiiu Maavalitsus

vilma@mv.hiiumaa.ee

Eesti Vabariigi president Arnold Rüütli HiiumaaTervisetoa külastamine ja tööga tutvumine

Eesmärk:

Presidendile tervisedenduse vajalikkuse põhjendamine ja Hiiumaa Tervisetoa töö baasil selle tutvustamine.

Sihtgrupp:

Vabariigi president Arnold Rüütel abikaasaga

Vabariigi presidendi kantselei

Tegevus:

Sihtgrupile tutvustatud riiklikku SVH programmi ja 10 aastast tegevust maakonnas.

President Arnold Rüütli ja abikaasa Ingrid Rüütli tervislik kontroll ja individuaalne nõustamine.

Tulemus:

Lahkudes Hiiumaa Tervisetoad oli presidendil järgmine visiidi objekt pisut üle poole kilomeetri kaugusel. Iseenesest mõistetavalt paluti president ja kogu teda saatev delegatsioon autodesse, millest aga härra president kategooriliselt keeldus.

Ta tõi põhjenduseks, et teda nõustati ja räägiti füüsilise aktiivsuse vajalikkusest, ning seetõttu teeb ta kogu delegatsioonile ettepaneku minna edasi kindlasti jalgsi.

Autojuhid panid autouksed kinni ja sõitsid tühjade autodega delegatsioonile lihtsalt järele. President hindas kõrgelt riigi poliitikat, et tervisedendusele on hakatud rohkem tähelepanu pöörama.

PÄRNUMAA

Kristina Karula-Kibur
Tervise edenduse spetsialist
Pärnu Maavalitsus
kristina.karula@mv.parnu.ee

Pärnumaa II Tervisekonverents

Tegevuse eesmärk:

Osalejate teavitamine noorte toitumis- ja liikumisharjumustest, söömishäiretest, vabaaja veetmise võimalustest ning noorte oma arvamusest antud teema kohta.

Sihtrühm:

Konverentsist olid oodatud osa võtma valdade esindajad, sotsiaalnõunikud, perearstid, lasteaedade- ning koolide esindajad.

Osalejate arv:

84 inimest

Tegevuse läbiviijad:

Konverentsi korraldas teist aastat järjest pärnumaa tervisetuba.

Tänavu osalesid konverentsil: Mai Maser – Eesti Toitumisteaduste Seltsist, Elen Kihl – kliiniline psühholoog, Ada Kraak - Pärnu linnaarst, Kandela Õun – sotsioloog ja teised.

Tegevuse kirjeldus:

Konverentsi avas Pärnu Maavalitsuse sotsiaal- ja tervishoiuosakonna juhataja Epp Klooster.

Üritust juhtis Pärnumaa tervishoiunõuniku kt, kuulama oli tulnud üle 80 inimese. Sel korral said konverentsist osa võtta ka linnakodanikud ja seda võimalust ka kasutati. Pakuti ka võimalust mõõta oma tervisenäitajaid, mis oli mõnes mõttes ka tõmbemagnetiks.

Tegevuse analüüs:

Arvame, et konverents oli edukas ettevõtmine, võrreldes eelmise konverentsiga oli osalejaid oodatust rohkem. Ettekanded olid huvitavad ning tekitasid erinevaid diskussioone, väga hästi tuldi kaasa õpilasmalevate teemaga ning õpilasmavalitsuse esindaja ettekanne tekitas suurima diskussiooni.

PÕLVAMAA

Karin Herman
tervisedenduse spetsialist
Põlva Maavalitsus
karin@polvamaa.ee

Noortekonverents “Virtuaalmaailm meie umber”

Eesmärk:

Noored saavad nn oma konverentsi kogemuse, esinemiskogemuse, mingil moel ka konverentsi korraldamise kogemuse, mis aga veel olulisem - laval räägitakse noortega ja noortest, arutatakse neid teemasid, mis neid puudutavad. Noorte tähelepanu saab juhtida ühiskonna valupunktidele (narkomaania, HIV/AIDS, eesti inimeste suur suremus südame-veresoonkonnahaigustesse) läbi nende endi sõnade ja tegemiste, pöörates tähelepanu maakonna probleemidele.

Sihtgrupp:

Põlva maakonna koolinoored 9.-12.klassini, kohalike omavalitsuste juhid, haridus- ja sotsiaalvaldkonna töötajad, sel aastal kutsutud osalema ka noored Põlva maakonna sõpruspiirkondadest.

Tegevus:

Konverentsi päevakava:

**PÕLVA MAAKONNA RAHVUSVAHELINE NOORTEKONVERENTS
"VIRTUAALMAAILM MEIE ÜMBER"
PÕLVA KULTUURI- JA HUVIKESKUSES
16. novembril 2006****I osa – PLENAAR**

- 9.00 - 10.00 Kogunemine, registreerimine, näitus
10.00 - 10.05 **Avamine**, päeva moderaator Henrik Roonemaa
10.05 - 10.15 **Tervitus** - Põlva Maavalitsus, Urmas Klaas, maavanem
10.15 - 11. 45 **Ettekanded esinejatel:**
10.15 - 10.45 "Turvaline virtuaalsus – reaalsus ja võimalused"
Tõnu Samuel, AS PIT Consulting Estonia
10.45 - 11.00 Ettekanne Eesti noortelt, Põlva ÜG
11.00 - 11.15 Ettekanne Kulikovka rajooni noortelt, Ukraina
11.15 - 11.30 Ettekanne Bad Segebergi noortelt, Saksamaa
11.30 - 11.45 Ettekanne Petseri rajooni noortelt, Venemaa
11.45 - 12.00 Küsimused, arutelu
12.00 - 12.45 **Lõuna**

II osa – TÖÖTOAD 12.45 – 13.45

- "Häkkerid ja IT-security: igavene sõda kahe maailma vahel" *Tõnu Samuel, AS PIT Consulting Estonia*
 - "Võrgupidu" *Ronald Aruorg ja Toivo Viidalepp, Tartu Arvutiklubi*
 - "digifoto labor" *Henrik Roonemaa ja Kristjan Kaljund, ajakiri [digi]*
 - "Meedia maailma vahendajana: mõjutused ja manipuleerimine" *Mari-Mall Feldschmidt, Avatud Meele Instituut*
- 12.45 - 13.45 **Täiskasvanutele kontserdisaalis**
"E-tervis ja inimese/patsiendi digitaalne terviselugu" – Agu Kivimägi, Eesti E-tervise Sihtasutus

13.45 - 14.00 **Paus**, kogunemine suurde saali

III osa – KOKKUVÕTTED 14.00 – 15.00

kokkuvõtted ja järeldused -iga töötuba 15', konverentsi lõpetamine

Tulemused:

Osavõtjaid üle 270 kooliõpilase, jaotatud SVH ja HIV/AIDS-i temaatikaga infomaterjale, noored osalesid konverentsi ettevalmistamisel. Toimus suhtlemine välisnoortega, kogemuste vahetamine.

Noorte poolt ettepanek, et ka järgmisel aastal konverents taas toimuks.

LÄÄNEMAA

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

Noortefoorum „Meie“

Eesmärk:

Noorte terviseteadlikkuse tõstmine tervist toetavast liikumisest, toitumisest. Noorte aktiveerimine, omaalgatuslike ettevõtmete toetamine.

Sihtrühm:

maakonna noored

Üritusest:

Läänemaa noortefoorum MEIE, mis peeti 15. detsembril Lihulas, rääkis tervisest ja sportimisest. Üritust külastas ligi 160 noort.

„Nii palju kui osalejatega rääkinud olen, jäid kõik väga rahule,“ arvas maavalitsuse spordi- ja kultuurinõunik Ülle Lass. Temaga nõustus ka noortekogu president Kristo Notton: „Foorum on noortekogu pesamuna säärase ürituste killast ja meie ise oleme küll rahul.“

Foorum oli meeltnööda ka maavanemale Sulev Varele: „Kuigi osalesin vaid foorumi alguses, meeldis mulle üritus. Mulle meeldib, kui noored ise üritust korraldavad, ning meeldib noorte entusiasm ja seisukohtade julge väljaütlemine.“

Maavanem on samuti sportlike ja tervislike eluviiside propageerijaid. „Oma ettekandes rõhutasin ma füüsilise liikumise ja spordi tähtsust tänapäeva üha enam arvutiseerivas maailmas. Oma tervise huvides peaks iga noor inimene 3–4 korda nädalas tunnikese sportimisele pühendama. Ka suitsetamine või narkootikumide tarvitamine ei tee inimese tervist paremaks. Seetõttu soovitasin neid mitte alustada, isegi mitte proovida,“ arvas maavanem.

Noortefoorumil esines ka Eesti tippportlane Gerd Kanter. „Kanter arvas, et on tore, kui sellistele üritustele kutsutakse tippportlasi,“ ütles Lass. „Ta ütles, et sportlaste missioon on rääkida tervislikest eluviisidest.“

Eesti kettaheitja pidas foorumil kõne tasakaalust elus. Tähtsaks peab sportlane korralikku toitumist ning regulaarset sportimist. Hea eeskuju on Kanter küll, sest mees ei suitseta ega tarbi alkoholi.

Töötube oli Lihulas peetud foorumil viis: „Noorte vaimne tervis“, lektor Piret Konsap; „Elu ilma sõltuvusaineteta“, Piret Talur; „Elujõud ja enese kujundamine“, Tõnu Ots; „Sport ja tervis“, Mai Jõevee, ning „Noorte seksuaaltervis“, Sirle Blumberg.

Omaette koosolemine oli ka Läänemaa noorsootõtajail, keda oli küll kahjuks vähe kohapeale tulnud.

„Meile tehti värvusteraapiat, me hüpnotiseerisime ennast tund aega,“ oli Haapsalu linna algkooli huvijuht Silvi Sommerman koolitusega rahul. „Vilvi Maiste rääkis meile, kuidas värvid meid mõjutavad ja kuidas aidata saavad.“

Sommerman korraldas foorumil ka pooltunnise naerujooga kursuse, mis hõlmas endas muu seas ka ahvi mängimist, vanainimese kombel rääkimist ja jänesehammastega teretamist.

Läänemaa foorumit oli tulnud külastama ka Jõgevamaa noortekogu, kelle tegevus Lassi sõnul alles käivitub. „Jõgevamaa noorsootõtaja ütles, et tema noored jäid üritusega väga rahule,“ lisas Ülle Lass.

JÄRVAMAA

Kaie Altmets
Tervisedenduse spetsialist
Järva Maavalitsus
Kaie.altmets@jarvamv.ee

Aravete Lasteaia projek „Aitame hädasolijat“

Tegevuse eesmärk:

Valmistada lapsi ette ilma kartuseta arsti juures käimist, oma tervise väärtustamist ja hätta sattunud kaaslase abistamist

Sihtrühm:

lasteaia 2-7 aastased lapsed

Osalejate arv:

46 last

Tegevuse läbiviijad:

rühma õpetajad, juhataja

Koostööpartnerid:

perearstid, hambaarst, apteeker

Tegevused ja analüüs:

Ülesehitus: õppekäigud perearsti, hambaarsti juurde ja apteeki, loovmänguvahendite valmistamine koostöös vanematega, mängunurkade loomine, laste õpetamine teatud rolle mängima ja abi andma (kukkumised, marrastused jne) mäng ise, kannatanute abistamine

Tegevuse meetoodika:

loeng, tervisepäev, küsimustik jne - etapid: vaatlus, vestlus, mäng, teatrietendus „Doktor Ai- ai“ vaatamine, tervisenädal.
Küllastasime ka Tallinnas Tervishoiumuuseumi (vaatasime õppefilmi raku ehitusest, mõõtsime kopsu mahtu)

Tulemus:

Lapsed ei kartnud enam nii palju arsti juurde minna, lastele sai selgemaks, et terve olla on popp (raha ei kulu rohtude peale), õpiti haiget abistama (sidumine, kukkuja tõstmine jne)
Harimine võimalustest ise jälgida ja õpetada lapsi

Märkused ja soovitused:

Kogu tegevus paelus lapsi kauaks ajaks peale tervisenädala lõppugi.
Veel avasime eraldi söögitoa (selle pluss on, et on nõudepesumasin, lapsed ei pea laudadelt oma mängu rühmas ära korjama)- paranesid töötajate töötingimused ja lastele saab pühendada rohkemat aega

Projekt "Minu sõber-tervis"

Tegevuse eesmärk:

Soodustada kasvavas ja teadmishimulises lapses huvi tervislike eluviiside, keha funktsioonide ning tunnete vastu; märgata ja mõista puudega inimesi; osata väärtustada

perekonda, samal ajal mõjutades läbi laste nende vanemate mõttelaadi.

Sihtrühm:

lapsed, lasteaia töötajad, vanemad ja vanavanemad

Osalejate hinnanguline või täpne arv:

180

Tegevuse läbiviijad:

Lokuta lasteaia töötajad; projektijuht Taimi Punaparti eestvedamisel

Koostööpartnerid:

perearst Piia Tamm

Tegevused ja analüüs:

Ülesehitus: õppekäigud, spordipäevad- ja peod, lastevanemate koosolekud, näidistunnid (tervislike suupistete valmistamine)

„Minu sõber – Tervis” tegevuskava

September-oktoober 2006

- Tervisenurga rajamine
- Vestlused „Minu sõber keha”(inimese skelett, seinatabel inimesest, silmamudel, inimkeha mudel, erisoolised nukud, lauamäng-inimesest puzzle).
- Vestlused „Mis on minu sees?” (südamemudel, inimkeha mudel , inimese skelett, seinatabel inimesest, teatmeteosed, värvilised torud)
- Vestlus „Minu süda, kuidas teda hoida?” (südamemudel, puu- ja juurviljademulaažid, inimkeha mudel)
- Vestlused „Minu hambad” (hambamudel, hüppavad hambad, tervise teemaline raamat, hambaharjad).
- Vestlused „Südamesõbralik toit” (puu- ja juurviljademulaažid, teatmeteosed, inimkeha mudel, lauamängud)
- Valmistame tervisliku salati, katame laua (salatimaterjal, leib). Külla tuleb „Süda”
- Peredega väljasõit Kurgja Talumuuseumi (leivategu vanasti)
- Õppereis Paide leivakombinaati.
- Vestlused „Kuidas olla terve?”(terakotid, tasakaalulauad, teatmeteosed)
- Võistkondlikud mängud „Vitamiinid ja Batsillid” (puu- ja juurviljademulaažid, terakotid, värvilised torud, tasakaalulauad, ümarkiik, kompimiskettad, hüppavad hambad). Mängujuht „Süda”
- Situatsioonimängud „Arstil”, “Kodu” (erisoolised nukud, arstinurk)
- Vestlused „Pisikud ja batsillid meie ümber”(teatmeteosed, võimlemistorud, terakotid)
- Vestlus “Terve laps – puhas loodus”(teatmeteosed)
- Vestlused „Minu rõõmud ja minu mured” (ümarkiik, värvilised torud)
- Arutelu + loovmäng „Mida tunnen, kui olen haige?” (erisoolised nukud, arstinurk, puu-juurviljade mulaažid)
- Arutelu “Minu meeled” (kompimiskettad, ümarkiik)
- Arutelu „Ohud, mis mind ümbritsevad.” (teatmeteosed)

Vestluste teemad läbivad kõikide rühmade õppe- ja kasvatustegevusi. Vestlusi viivad läbi rühma õpetajad.

- Lastevanematele ja lasteaia töötajatele loeng teemal „Mis ohud varitsevad minu last, kuidas teda hoida-kaitsta?” läbi viib perearst Piia Tamm . Raviteedest räägib Maime Saar.

November 2006

- Perepäev võimlas teemal “Minu sõber-tervis” korraldavad: muusikaõpetaja, rühmaõpetajad. Läbi viib maskott “Süda” (terakotid, võimlemistorud, tasakaalulauad, kompimiskettad)
- Näitus „Minu sõber-Tervis”, kus on laste käeliste tegevuste tööd, mis on valmistatud koos vanematega ja rühmategevustes. Näituse külastajad kirjutavad paberile talle kõige rohkem meeldinud töö. Iga osaleja saab tänukirja ja hambaharja, võitjad spordivahendi. Meeneid jagab „Süda”(tänukirjad, meened, puu- ja juurviljad)

Tulemus:

Kasvas laste ja lastevanemate teadlikkus tervislikest eluviisidest

TALLINN

Eve Levand

Tervisedenduse spetsialist

Tallinna Haridusamet

Eve.Levand@tallinnlv.ee

Tallinna Teeninduskooli Tervisenädal (20. – 23. 11.2006) „Ilu Minus Eneses”

Tervisenädal toimus Tallinna Teeninduskoolis teist korda. On välja kujunemas traditsioon. Motoks oli: Kingin endale ühe tervisliku hetke.

Eelnevalt olid välja kuulutatud tegevused, mis seonduvad hea tervise, heaolutunde, koostegemise rõõmu ja tegutsemisega.

Eesmärk:

Väärtustada oma tervist. Edendada ja kinnistada tegevusi, mis pakuvad rõõmu ja rahulolu igale inimesele. Hea tuju, liikuv eluviis ja hea läbisaamine kaaslastega tagab ka hea edukuse nii koolis kui tööl.

Sihtgrupp: Tallinna Teeninduskooli õpilased ja õpetajad.(1000)

Tegevused:

- Terviseüritused rühmades 13.-17.11.06. Iga rühm valis endale sobiva tegevuse (ujumine, matk või orienteerumine Kadrioru pargis, Tallina looduskaunite parkidega tutvumine, uisutamine, bowling, muuseumide külastamine jne), mida koos rühmakaaslastega läbi viia, mille kohta andis teistele tagasisideme(videofilm, fotode presentatsioon, sõnaline etendus, laulud, luuletused, tantsud, seinalehed)
- 20.11.06 oli välja pandud käsitöönäitus „Ma ise ilu tegija”, mis sisaldas väljapanekuid õpilaste, nende vanemate, Teeninduskooli õpetajate ja töötajate töedest. Eesmärgiks oli õpetada märkama ja tunnustama ilu enda ümber. Väärtustati käsitsi valmistatud esemeid (tikandid, kudumid, heegeldused, õmblustooted), kunstiteid (maalid, graafika, pastell, klaasmaal), lilleseadeid, puittöid, mis olid valminud vabal ajal. Näitusel osales üle 300 inimese. Parimaid tunnustati .
- 21.11.06 valiti erinevate filmide programm. Filmid olid valitud sarjadest „Inimkehaatlas”, „Rasedus ja sünnitus”, „Terviseprobleemid” , „Olla mõnusad uimastiteta I, II” ning tegevuse eesmärgiks oli näha ja märgata tervislikke eluviise. Filme tutvustati Tervishoiumuuseumis.
- 22.11.06 oli presentatsioonide päev. Eesti Meetootjate Ühendus tutvustas meetooteid, rääkis mesilastest ja mee kasutamisest toidus ning soovijatel oli võimalus degusteerida ja osta erinevaid meetooteid. Välja olid pandud tervislike piimatoodete, mahlade valik ning pakuti degusteerimiseks erinevaid leivasorte. Kindlal kohal ekspositsioonis olid ka puu-

ja aiaviljad. Õpilaste valmistatud tervislikke salateid hindas žürii. Parimad retseptid ostis kool igapäevaseks kasutuseks.

- 23.11.06 Südame Salsaga lõpetati pidulikult tervisenädal. Osaleti salsas soolo- ja paaristantsuna, reggaetonis, merenques ja bachatas. Kõiki tantse saatis energilisus, rõõm, kuumad rütmid ja heatahtlik seltskond.

Õhtul toimus tervisenädala pidulik lõpetamine, auhindade jagamine ja terviseürituste presenteerimine ja rühmajuhendajate tänamine. Sõnaliste lavastuste kõrval olid kõike atraktiivsemad videofilmide ja fotoreportaažide eksponeerimine.

Kõigil päevadel oli koolis võimalik kasutada iluteenuseid (massöör, juuksur, maniküürija, jumestaja).

Tervisenädal täitis oma eesmärgi ja õpilased ootavad järgmisel aastal toimuvat tervisenädalat, et sellest kujundada iga-aastane traditsioon.

Inna Tur

Peaspetsialist

Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet

Inna.tur@tallinnlv.ee

Tallinna 1. Südamekonverents

Eesmärk:

Juhtida tähelepanu linnaelanike tervise probleemidele ja arutada kuidas tõhustada südamehaiguste ennetamist Tallinnas.

Sihtgrupid:

Tallinna perearstid, sisearstid, kooli- ja koolieelsete lasteasutuste tervishoiutöötajad, kardioloogid, tervisedendajad, linnavalitsuse juhid.

Korraldajad:

Tallinna tervisenõukogu, Põhja-Eesti Regionaalhaigla. Toimus 1.novemberil 2006, Tallinna SAS Radissoni hotelli Hansa konverentsikeskuses.

Tegevused:

- Konverentsi avamine Ene Tomberg, Merike Martinson, Margus Viigimaa
- Eesti südame-veresoonkonna haiguste ennetamise riiklik strateegia.
Mari Meren
- Eesti Südame-veresoonkonnahaiguste ennetamise projekti tulemused aastal 2005. *Margus Viigimaa*
- Südame-veresoonkonna haiguste ennetamine Tallinnas 2005-2006.
Ene Tomberg
- Metaboolne sündroom, diabeet ja südamehaiguste ennetamine uued seisukohad.
Peter Nilsson, Lundi Ülikool, Rootsi
- Südamehaiguste ennetamine alates lapseeast – Tallinna Laste ja noorukite südameterviskabinet. *Inna Tur*
- Hüpertensioon lastel ja noorukitel.
Lagle Suurorg
- Hüpertoonikute südamehaiguste riski ja arterite vananemise määramine.
Miklos Illyes, Budapesti Semmelweisi Ülikool.
- Paneeldiskussioon: Kuidas tõhustada südamehaiguste ennetamist Tallinnas? Diskussioonis osales ka Merike Martinson, Tallinna sotsiaal- ja tervishoiuala kureeriv abilinnapea, Tallinna Tervisenõukogu esimees.

Satelliitsümposium „Tubakas-tappev igas vormis ja maskeeringus”.

Moderaator *Margus Viigimaa*

- Tubaka toodete tarbimine ja regulatsioon Eestis
Andrus Lipand, Sotsiaalministeerium, Rahvatervise osakond
- Ravi ja nõustamine suitsetamisest loobumisel.
Anneli Kullamaa, SA TÜ Kliinikum
- Niquitin - uus ravim tubakasõltuvuse raviks.
Linda Valkna, GlaxoSmithKline tootejuht

Tulemus:

Osavõtjaid 248 inimest. Jaotatud hulgaliselt SVH temaatikaga infomaterjale.

Tehti ettepanek: teha sellised konverentsid traditsiooniliseks vähemalt iga kahe aasata tagant.

Kokkuvõtte konverentsil väljaõeldust saadetud Tallinna Linnavalitsusele.