

# **Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riiklik strateegia 2005-2020**

## **Aastaaruanne 2005**

### **I Sissejuhatus**

Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riiklik strateegia aastani 2020 kinnitati Vabariigi Valitsuse 3.veebruari 2005 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-veresoonkonna haiguste ennetamisele ja haigestumise riski vähendamisele. Seetõttu on keskendutud 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 strateegilises 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**

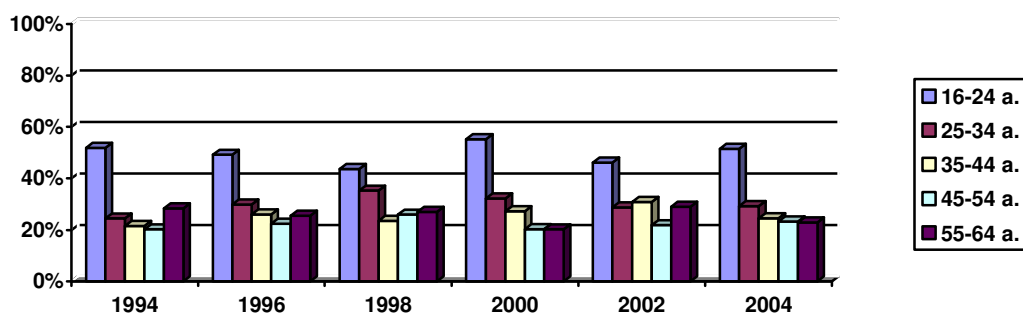
- Nooremate kui 65-aastaste meeste suremus südame- ja veresoonkonnahaigustesse on vähenenud 2020. aastaks 40% võrra, mille tulemusel sureb enne 65. eluaastat iga 100 000 mehe kohta 100 meest aastas vähem kui 2002. aastal (2002 a. 248 meest 100 000 elaniku kohta).
- Nooremate kui 65-aastaste naiste suremus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



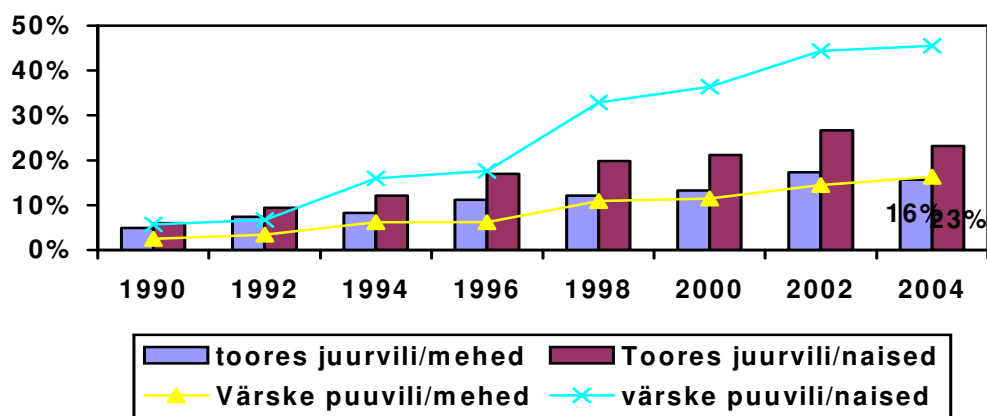
Joonis 1 : Tervisespordi 2 korda nädalas või sagedamini harrastajate osakaal vanuserühmade järgi

## Strateegiline alaeesmärk: rahvastiku toitumisharjumused on paranenud

Tulemuslikkuse indikaatorid:

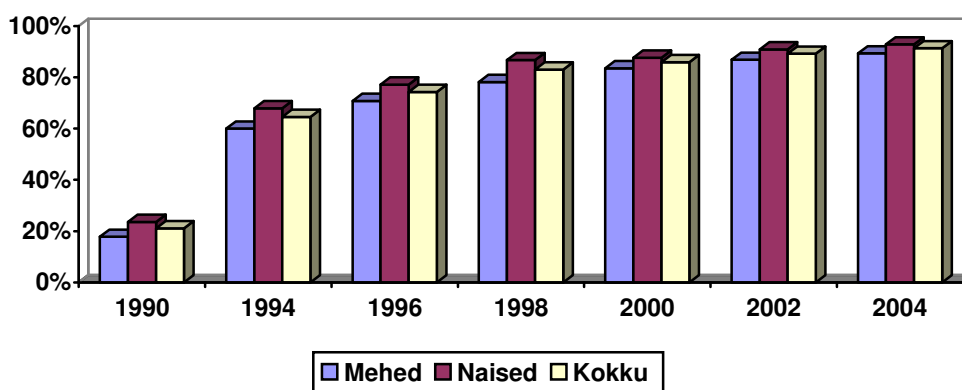
- Täiskasvanute osakaal, kes tarbivad värsket puu- ja köögivilja 6-7 päeval nädalas, suureneb 2008. aastaks 30%-ni ja 2020. aastaks 70%-ni. (2002. a. 24%) (allikas: Eesti Täiskasvanud Elanikkonna Tervisekäitumise uuring)
- 11-15-aastaste laste- ja noorte osakaal, kes tarbivad puu- ja köögivilja, suureneb 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).



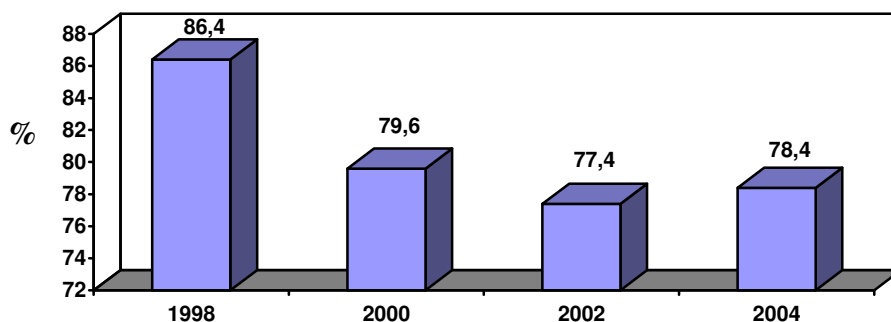
Joonis 2: Viimase 7 päeva jooksul 6-7 päeval värske juur- ja puuvilja söönute osakaal

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.



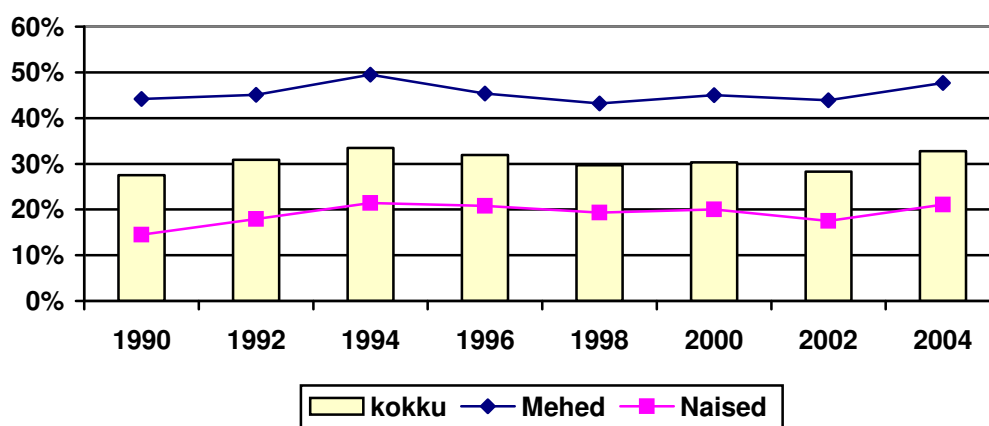
Joonis 4: Tavalise keedusoola kasutajate osakaal

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

Tulemuslikkuse indikaatorid:

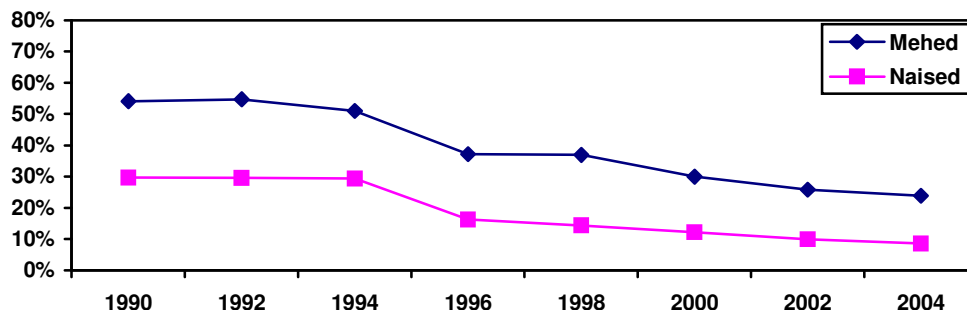
- Igapäevasuitsetajate osakaal 13 aastaste hulgas on püsiva langustendentsiga ning 16-64 aastaste meeste hulgas väheneb 2008. aastaks 40%ni ja 2020 30%ni; naiste hulgas 2008. aastaks 16%ni ja 2020. aastaks 10%ni.
- Väljaspool kodu tubakasuitsuses keskkonnas vähemalt tund aega päevas viibivate meeste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

Kui alates 90-ndate keskpaigast 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 alaeasmärkide lõikes 2005 aastal toimunud tegevustest

#### 1. Füüsiline aktiivsus

*Meede 1. Elanikkonna teadlikkuse tõstmine tervist toetavast liikumisest.*

- Maakondlike tervisetubade eestvedamisel on kaardistatud kõigis maakondades liikumis- ja sportimisvõimalused, informatsioon selle kohta on üleval maavalitsuste kodulehekülgedel (nt. <http://www.polvamaa.ee/index.php?page=792&http://www.jogevamv.ee/in.php?T=2&op=body&id=548>) või on valminud eraldi infomaterjalid vastavate andmetega, mida maakondlikel üritustel, kohalikes lehtedes jne on levitatud.
- Liikumisharrastuse olulisusest on teavitatud elanikkonda läbi erinevate tervisespordiürituste ning meedia. Koostöös spordiseltside ja kohalike omavalitsustega on korraldatud erinevaid liikumist propageerivaid kampaaniaid ning tervisespordiüritusi (kokku erinevatele sihtrühmadele 189) kohalikes ajalehtedes on ilmunud 65 artiklit, raadiosaadetes on teemat käsitletud 29-l korral. Lisaks on liikumist propageerivaid üritusi toimunud igas maakonnas südamenädala ning südamepäeva raames.

#### 2. Toit ja toitumine

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

- Alustati tervisliku toitumise soovitude kogumise ja süstematiseerimisega erinevate vajadustega sihtrühmadele. Koostöös Eesti Toitumisteaduse Seltsiga on valminud "Toitumis- ja toidusoovitused" (paberandjal 79lk). Baasiks süstematiseerimisel ja kohandamisel võeti 1995 a. Eesti Toitumissoovitused, 2004 a. välja antud "Eesti

Toidusoovitused”. Olemasolevate soovituste kohandamise aluseks võeti Põhjamaade toitumissoovitused (“Nordic Nutrition Recommendations 2004 - Integrating nutrition and physical activity”) ning Eesti erialaseltside poolt koostatud trükised, ravijuhendid, artiklid ja soovitused. Toitumis- ja toidusoovituste koondamisel, süstematiseerimisel ja seisukohtade ühtlustamise aruteludes osalesid toitumisspetsialistid erinevatest kõrgkoolidest, arstid ja teiste ametkondade esindajad. Soovitused publitseeritakse raamatuna (3000 eksemplari) ning kasutajatena nähakse järgmisi sidusrühmi: toitumisega seotud ametkonnad, tervishoiu- ja haridusasutused, maakondade tervisenõukogud, arstlikud erialaseltsid.

- 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 lasteaiaaegistel 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 toitude sisestamine on võimalik nii toidu nime järgi otsides või sobiva toidugruppi (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 toitainet saab kasutaja oma igapäevasest toidust liiga vähe, on tal võimalus ka kohe näha antud toitainet parimaid allikad. Kõikide toitainete kohta on toodud ka lühikirjeldused – millised on nende ülesanded organismis ning võimalikud tagajärjed, kui seda toitainet ei tarbita soovitud vastavalt. Arvutiprogrammi saab kasutada internetiportaalis [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee).
- Toidumessi raames 04.11. 2005 viidi läbi seminar eesmärgiga teavitada ja seeläbi motiveerida tootjaid, toitlustajaid ja kaubandusettevõtteid mõtlema oma rolli üle rahva toitumisharjumuste kujunemisel ja valikute mõjutamisel. Seminaril osales 90 toitlustusettevõtte esindajat.
- Aprilli ja mai jooksul toimus üldhariduskoolides kampaania “5+ puu- ja juurvilja päevas”. Kampaania eesmärgiks oli tõsta laste teadlikkust tervislikust toitumisest ja puu- ning köögiviljade söömise kasulikkusest ning kinnitada seda vahetult sihtrühmale suunatud üritusega – esinemisega koolis või klassides. Kampaania viidi läbi 100 koolis üle Eesti, sihtrühmaks oli otseselt 4-6 klasside õpilased (n=15 000). Kuna koolisööklates olid üleval visuaalsed teabematerjalid jõudis sõnum kõigi antud kooli õpilaste ja õpetajateni (n= 80 000, mis teeb 42% õpilaste üldarvust). Kampaaniat toetavana olid teemakohased postrid väljas 40 kaupluses ning lastevanematele olid suunatud kampaania toimumisest teavitavad artiklid päeva- ning maakonnalehtedes ja tele- ning raadiouudised. Hindamaks kampaania märgatavust ja sõnumit arusaamist ning kas on toimunud baasteadlikkuse muutus viidi kampaanias osalevates koolides läbi eel-ja järelküsitlus. Kampaania järgsel küsitlusel oli oluliselt vähenenud nende õpilaste osakaal, kes arvasid, et puu- või

köögivilju võiks süüa vähemalt üks, kaks või kolm korda päevas ning suurenenud nende osakaal, kes vastasid neli või enam. Kampaniajärgselt 36% õpilastest teadis, et soovitatav kordade arv on 5 või enam (algsest 11%), võrreldes baastasemega oli toimunud teadlikkuse tõus 25%.

Projekti II osana viidi läbi koolitused koolitoitlustajatele „Puu- ja juurvili koolitoidus“. Kokku toimus 12 koolitust 12 maakonnas, osales 347 koolisööklate toitlustajat. Koolituse põhitähelepanu oli suunatud puu- ja juurviljade kasutamisele õpilaste toitlustamisel ning sellest lähtuvalt olid käsitletavad teemad järgmised: menüüde koostamine ja koolitoidu analüüs; kuidas valmistada koolilõunat tervislikult; puu- ja köögiviljad õpilaste lemmikuks; valik menüü rikastamise võimalusi õpilaste toitlustamisel. Üle 90% koolitusel osalejatest hindasid koolituse huvitavust, informatiivsust ning kasulikkust väga heaks või heaks. Koolituspäeva kõige olulisema ja kasutoovama tulemusena toodi välja enim praktilist osa, sealt saadud uusi retsepte ning näpunäiteid.

- Maakondades viidi läbi lisaks kampania “5+ puu- ja juurvilja päevas” ning koolituse „Puu- ja juurvili koolitoidus“ toetamisele, tervisliku menüü konkursse toitlustusasutustele ning teostati järelvalvet selgitamaks välja tervislikud koolipuhvetid ning toitlustusasutused, Tallinna Tervisenõukogu tellimisel valmis juhendmaterjal „Tervislik koolipuhvet“. Lisaks korraldati koolides ja lasteaedades tervisenädalaid, mille raames koostati näidismenüüsid, viidi läbi joonistusvõistlusi. Erinevatele sihtgruppidele (s.h koolitoitlustajatele) korraldati koolitusseminare, lisaks traditsioonilistele piima- ja leivanädala üritustele viidi läbi ka vähesoolast toitu propageerivaid üritusi. Tervisliku toitumise nõuandeid jagati läbi maavalitsuste/ linnavalitsuste interneti kodulehtede, kohalikes lehtedes ilmunud ajaleheartiklite (8 otseselt toitumisalast, lisaks igas maakonnas üldiselt südametervisest), raadiointervjuude, kampaniaüritustel osaledes tervisenäitajaid mõõtes ning materjale jaotades.

### 3. Suitsetamine

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

- Jätkati mitmel aastal edukalt läbiviidud „Suitsuprii klassi“ kampaniat, 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 igäüks lubab mitte suitsetada vähemalt üheksa kuu jooksul ja kinnitab seda oma allkirjaga. Vahekokkuvõtted tehakse detsembris ning maikuus loositakse võistluse edukalt läbinud klasside vahel auhinnad. 2004/2005 aasta 9 kuud kestvas kampanias osales kokku 8000 õpilast 348-st klassist (5.-12 klass) ja 127-st koolis. Peale 4 kuu kokkuvõtet jäi suitsupriiks 70% osalejatest ning 9 kuu pärast lõpetas võistluse 137 klassi, kus ükski õpilane ega õpetaja ei suitsetanud (40% alustanutest). Uus kampania algas 17.oktoobril 2005. Osalemissoovi avaldas 508 klassi (12-18a), kokku 11 262 osalejat. Klasside arv, kes on kaasatud suitsuprii klassi kampanias, on võrreldes 2004. aastaga suurenenud 46% võrra (lisandus 161 klassi).

- Jätkati 2004. aastal valminud õpetajaraamatu „Ole tubakavaba“ kasutamise koolitustega. Õpetajaraamat on valminud ka venekeelsena (250 eksemplari). Kokku läbis koolituse 113 õpetajat, keskmine hinnang koolitusele vajalikkusele ja informatiivsusele oli 5-palli skaala 4,7. Õppefilmi "Ole tubakavaba" on jaotatud 660-le koolile (neist 220 vene keelset filmi vene õppekeele koolidesse). Enamuses koolides näidati seda õpilastele ülemaailmsel tubakavaba päeval 17. novembril või muul ajal vastavalt õppeprogrammile 2005/06 õppeaasta jooksul.
- 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 ennetamisel viidi läbi küsitlusi ning kampaaniaid ettevõtetes.

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

2005. a. arendati välja Suitsetamisest Loobujate Nõustamise (SLN) kabinetide võrgustik Eestis tervist edendavate (TE) haiglate baasil. Kui 2005. a. algul osutati SLN teenust 5 TE haigla 6 SLN kabinetis, siis 2005. a. lõpuks on kõik 15 maakonda kindlustatud SLN teenusega (s.h. Hiiumaa, kus tubakast loobumist nõustatakse tervisetöös). 2006. aasta alguseks on avatud 20 SLN kabinetti 17 TE haigla ja 2 tervisekeskuse baasil.

Spetsiaalse täiendkoolituse SLN alal said 2005. a. 62 nõustajat, kes kõik ka praktiliselt töötavad nõustajatena.

Informatsioon uudse nõustamisteenuse osutamise võimalustest tubaka tarbimise leviku vähendamisel on TAI koduleheküljel: [www.tai.ee/tubakas](http://www.tai.ee/tubakas) ja teemat on kajastatud korduvalt meedias (Eesti Päevaleht, Postimees, Elukiri, Meditsiiniuudised, kohalikud ajalehed), millele lisanduvad esinemised raadios ning televisioonis.

10. septembril 2005 liitus Eesti TEH Võrgustik Euroopa Suitsuvabade Haiglate Võrgustikuga – European Network of Smoke Free Hospitals – ENSH. Eestis on moodustatud Suitsuvabade Haiglate Võrgustik TEH võrgustiku raames. 3 TE haiglat (Tartu Ülikooli Kliinikumi kopsukliinik, Rapla Maakonnanahaigla ja Põlva Haigla) alustavad 2006.a. jaanuaris suitsuvabade pilootahaiglatena Eesti ja Euroopa võrgustikes pürgimaks tubakavaba haiglakeskkonna poole.

#### *Meede 7. Tubakavaba keskkonna suurendamine läbi järelevalvesüsteemi tegevuse parandamise.*

Tubakaseaduse efektiivseks ja tulemuslikuks rakendamiseks koostöös järelevalveüksustega on läbi viidud ümarlaud, kus osalesid järelevalvega seotud osapoolte esindajad Sotsiaalministeeriumist, Tervishoiuametist, Põhja Politseiprefektuurist, Tervisekaitseinspeksioonist, Tarbijakaitseametist, Maksu-ja Tolliametist, Tervise Arengu Instituudist. Elanikkonna teavitamiseks muutustest uues tubakaseaduses valmis trükis (65



000), 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 147 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 (4) perearsti võimalustest ennetustegevusel osalemiseks, suitsetamisest loobumise nõustamisest, kehalise aktiivsuse ja tervisliku seisundi seostest. Koolituse ettevalmistusetapis viidi läbi 2 ümarlauda, mille käigus perearstidest, TAI-esindajatest ja eriala spetsialistidest koosnev töögrupp töötas välja 16 tunnine koolituskava perearstidele ja pereõdedele.

#### **5. Teabelevi ja paikkonna suutlikkuse tagamine**

*Meede 10. SVH ennetustöö paikkondlikul tasandil*

- 2005. aastal moodustati kõigi maavalitsuste ning Tallinna Sotsiaal- ja tervishoiuameti juurde Tervisenõukogud (kokku 16), kuhu kuuluvad erinevate osapoolte, sh kohalike omavalitsuste esindajad (liikmete nimekirjad [www.tai.ee](http://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 2005. a. kokku 4 155 000 krooni, millest 2 400 000 krooni oli ettenähtud baasrahastuseks. Maakondade tegevuskavade põhine rahajaotus on esitatud Lisas 1.
- 2005. a alguses loodi maakondlikud tervisetoad, kus töötab tervisedenduse spetsialist. Tervisetoad on mittemeditiinilised, 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). Lisas 2 on esitatud maakondade hea praktika näited SVH ning HIV/ uimastiennetuslikest tegevustest 2005. aastal.
- Maakondade tervisetubade baasil on tervist edendavate koolide/lasteaedade võrgustike koordineerimiseks paikkondlikul tasandil loodud mentorite grupp (18 inimest). Mentoritele läbiviidud kahel korral kokku 3 koolituspäeva ja üle antud tegevusjuhend ning abimaterjalid koolide/lasteaedade nõustamiseks. TEK

võrgustikuga liitumiseks on toimunud 4 koolitust (18.10. Pärnu, 26.10. Tartu, 22.11. Rakvere, 30.11. Tallinn) ning juba varem liitunud koolidele 1 koolitus Võrumaal 28.-30.08. a.

2005.a. jooksul on TEK/TEL võrgustik laienenud 18 kooli ja 15 lasteaia võrra, kokku kuulub võrgustikku 83 kooli ja 73 lasteaeda.

- Eesti TEH Võrgustik arendab tihedat koostööd maakondlike tervisenõukogude aktiivsete tervisedendajatega, informeerides neid oma tegevustest ja kutsudes osalema üritustest. TEH võrgustiku initsiatiivgrupi esindajad on kutsutud ka maakondlikele tervisedendavatele nõupidamistele/ üritustele. 2005. a. oli eriline rõhuasetus pandud haigla koostööle paikkonna võtmeisikutega, et seeläbi edendada tubakavaba keskkonda, langetada passiivse suitsetamise ohtusid ning piirata tubakatarbimise levikut. Regionaalseid seminare viidi läbi 9. Seminaridel käsitleti TE standardeid haiglatele ja nende rakendamise strateegiaid haigla igapäevatoos. 2005. a. jooksul on TEH võrgustik laienenud 3 haigla võrra, kokku kuulub võrgustikku 23 haiglat (75,9% avatud ravivoodite üldarvust). Haiglate koostöös paikkonna institutsioonidega tõuseb paikkonna suutlikkus tervisega seonduvate probleemide otsuste tegemisel ja nende lahendamisel.

#### *Meede 11. Tervisthoidvate eluhoiakute kujundamine.*

- Terviseportaali loomine

Loodi internetiportaal [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee). Portaali peamine sihtrühm on noored, kuid üldine informatsioon on suunatud ka nõ „tava“ täiskasvanule. Spetsialistidele on loodud eraldi „registreeritud kasutaja“ ala. Portaali pidevalt täiendatakse erialaste artiklitega ja koostööd tehakse Eesti Haigekassaga ning teiste avaliku, era- ja kolmanda sektori koostööpartneritega. 2005. a. lõpu seisuga on registreerunud 326 kasutajat. Keskmiselt külastusi päevas on 17,14 ja keskmiselt külastusi kuus on 450.

- Teavitamiskontseptsiooni väljatöötamine ja rakendamine

2005. aastal loodi Südamestrateegia visuaalne kontseptsioon sealhulgas strateegia ja selle temaatiliste valdkondade logod.



**Südamestrateegia**



**Südamestrateegia**  
toitumine



## Südamestrateegia suitsetamine



## Südamestrateegia liikumine

2006. aasta esimeses kvartalis valmib ka Südamestrateegia stiiliraamat ja selle kasutamise juhend, mille oskuslik kasutamine riiklikul ja kohalikul tasandil aitab võimestada strategia sõnumi edastamist elanikkonnale.

Tabelis 1 on loetletud Südamestrateegia 2005. aasta vahenditest valminud teabematerjalid. Valdavalt on neid jaotatud elanikele erinevatel maakondlikel üritustel, s.h. südamenädala ja südamepäeva raames ning suitsetamisest loobumise nõustamise kabinettide vahendusel.

Tabel 1: loetelu 2005 aastal valminud teabematerjalidest

Produkt	Arv (eesti- ja venekeelsed)
Voldik „Mida peab teadma kolesteroolist?“	50 000 eesti keeles; 20 000 vene keeles
Voldik „Kõrge vererõhk mida teha?“	50 000 eesti keeles ; 20 000 vene keeles
Voldik “Täna, ma ei suitseta!“	60 000 eesti keeles, 20 000 vene keeles
Voldik „Sõltuvusest vabaks!“	60 000 eesti keeles, 25 000 vene keeles
Flaier „Sigaretis leiduvad“	90 000 eesti keeles, 35 000 vene keeles
Plakat „Sigaretis leiduvad“	10 000
Kampaania plakat (A1) "Tuba ka vabaks"	15 000
Tubakaseadust tasub teada	65 000
Tervislik toitumine	50 000 eesti keeles, 20 000 vene keeles
Suitsetamisest loobumine poistele	25 000 eesti keeles, 10 000 vene keeles
Suitsetamisest loobumine tüdrukutele	25 000 eesti keeles, 10 000 vene keeles
Südamekleebis	60 000
Südametervise teemaline värvipilt lastele	20 000
„Eesti toitumis- ja toidusoovitused“	3 000

Lisaks südamenädala ja südamepäeva raames toimunud meediakampaaniale viidi läbi meediakampaania ülemaailmse tubakavaba päeva tähistamiseks. Pööramaks tähelepanu suitsetamisest tingitud terviseriskidele ja probleemidele näidati TV3 eetris ajavahemikul 11.-17. november 18 korda Eesti Joonisfilmis valminud videoklippi „Kas lased vaenlase sisse?“.

- Üleriigilise südamenädala ja südamepäeva korraldamine  
Üleriigiline Südamenädal toimus traditsiooniliselt aprilli eelviimasel nädalal, 18-24. aprillil. Südamenädala eesmärgiks on teadvustada tervislikke eluviise kogu elanikkonnale. Selle aasta juhtlauseks oli „Süda vabaks, tuba ka vabaks, tubakavabaks“. Ehki moto kutsus üles loobuma/hoiduma suitsetamisest, leidsid südamenädalal tähelepanu ja kajastamist ka kõik teised tegurid, mis mõjutavad südame tervist. Südamenädala raames toimusid erinevad üritused ja loengud nii õpilastele kui täiskasvanutele kõikides Eesti maakondades. Maakondades pakuti ka tasuta tervisekontrolli, südamerõõmsust ning suitsetamisest loobumise nõustamist. Südamenädala meediakampaania raames näidati kõikides telekanalites Südamenädala teleklippi. Südamerõõmsuse teematikat kajastati mitmetes tele- ja raadiosaadetes, üleriiklikes päevalehtedes ning maakonnalehtedes. Südamenädala järelküsitluse tulemuste kohaselt 63% kõikidest Eesti 15-74 aastastest elanikest oli kuulnud üleriigilise südamenädala toimumisest. Neist 36% tunnistasid, et kavatsevad saadud info põhjal muuta oma eluviisi tervislikumaks. Südamerõõmsusega seonduvat teavet kas ajakirjandusest, internetist, voldikutel, plakatitel või üritustel/loengutel oli küsitlusele eelnenud viimasel kuul märganud 75% täiskasvanud elanikest.

Koostöös Ida-Tallinna Keskhaigla tähistati 25.09.2005 toimunud ülemaailmset südamepäeva igas vanuses inimestele suunatud tasuta kogupäeva üritusega Tallinnas Tammsaare pargis. Kohapeal jagati infomaterjale ning mõõdeti tasuta vererõhku ja kehamassi indeksit, soovitusi jagasid suitsetamisest loobumise nõustajad ja liikumistreener. Lisaks müüdi teed ja mitmesuguseid astelpajutooteid, lapsi lõbustas trikirattaga kloun ning jagati õhupalle. Üritust külastas hinnanguliselt 7 000 inimest, selle toimumist kajastasid kõikide telekanalite päevauudised ning mitmed raadiojaamad. Südamepäevale eelnenud nädala jooksul viidi läbi meediakampaania „Hoia süda terve!“. Selle raames näidati kampaania teleklippi TV3 eetris kokku 30 korda ning ETV eetris vähemalt 12 korda. Lisaks jooksis samal ajavahemikul eesti- ja venekeelne raadioklipp „Hoia süda terve!“ Eesti Raadio kõigis neljas kanalil (Viker- ja Klassikaraadio, Raadio 2 ning Raadio 4) ning üleval olid ka bännerid ilm.ee, Eesti Päevaleht Online ja venekeelse Delfi võrguportaalides.

#### **IV Peamised saavutused aruandeperioodil**

- Südamestrateegia rakendamise esimese aasta prioriteediks oli maakondliku tervisedenduse struktuuri loomine ja tegevuste käivitamine kohalikes omavalitsustes. Eesmärgiks oli, et aasta lõpuks on olemas igas maakonnas sõltuvalt elanike arvust vähemalt üks tervisetuba. 2005. aastal alustas tegevust 16 tervisenõukogu (15 maakonnas ja Tallinnas) ning 19 tervisetuba.

- Südamestrateegia 2005. aasta prioriteetseks valdkonnaks oli suitsetamise leviku vähendamine. 15 maakonnas alustas tööd suitsetamisest loobumise kabinet, koolitati 62 suitsetamisest loobumise nõustajat. Jätkati „Suitsuprii klassi“ kampaaniat, 2005/2006 aasta kampaanias osaleb 508 klassi, võrreldes 2004 aastaga suurenes kampaanias osalevate klasside arv 46%. Südamenädala ning ülemaailmse tubakavaba päeva (17. november) tähistamise raames viidi läbi suitsetamise vähendamisele suunatud meediakampaaniad.
- 2005. a. arendati välja Suitsetamisest Loobujate Nõustamise (SLN) kabinetide võrgustik Eestis tervist edendavate (TE) haiglate baasil. Kui 2005. a. algul osutati SLN teenust 5 TE haigla 6 SLN kabinetis, siis 2005. a. lõpuks on kõik 15 maakonda kindlustatud SLN teenusega (s.h. Hiiumaa, kus tubakast loobumist nõustatakse tervisetöös). 2006. aasta alguseks on avatud 20 SLN kabinetit 17 TE haigla ja 2 tervisekeskuse baasil.  
Spetsiaalse täiendkoolituse SLN alal said 2005. a. 62 nõustajat, kes kõik ka praktiliselt töötavad nõustajatena.  
Informatsioon uudse nõustamisteenuse osutamise võimalustest tubaka tarbimise leviku vähendamisel on TAI koduleheküljel: [www.tai.ee/tubakas](http://www.tai.ee/tubakas) ja teemat on kajastatud korduvalt meedias (Eesti Päevaleht, Postimees, Elukiri, Meditsiiniuudised, kohalikud ajalehed), millele lisanduvad esinemised raadios ning televisioonis.

## V Ülevaade olulisematest probleemidest ja takistustest

- SLN teenuse edasi arendamiseks vajalikud eelarvelised vahendid ei ole kajastatud SVH ennetamise riikliku strateegia pikaajalises tegevuskavas, mille tõttu vajab 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.
- Kuna Euroopa Liidu “Töökohtade tervise edendamise” võrgustik on jõudnud ka Eestisse, tuleb asutuste/haiglate juhtivtöötajate tähelepanu rohkem suunata sellele, et nende ülesandeks on võimestada tervisedendavaid initsiatiive kollektiivis ja toetada motiveeritud ning edukaid suitsetamisest loobujaid nikotiinsõltuvuse ravis finantsiliselt.
- Vastavalt 2005. aasta kevadel [www.tervis.ee](http://www.tervis.ee) domeeni haldajalt saadud informatsioonile oli domeen 2004. aastal registreeritud ümber teisele kasutajale. Sellest tulenevalt taotles Tervise Arengu Instituut Südamestrateegia eesmärkide täitmiseks uut domeeni nime. Alates juunist 2005. a kuulub TAI-le domeen [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee). Kahetsusväärsetel põhjustel tekitas domeeni vahetamise vajadus viivituse uue infoportaali loomisel ning portaal ei käivitunud täies mahus 2005. aasta lõpuks.

## **VI Ettepanekud järgmisteks perioodideks**

- Suitsetamisest loobujate nõustamisel ja tubakavabade haiglate kujundamisel arendame 2006. aastal uusi spetsiifilisi tegevussuundi:
  - Rasedate ja imetavate emade suitsetamisest loobumise nõustamine naistekliinikutes;
  - Suitsetamisest loobumise nõustamine ja tubaka tarbimise leviku piiramine kaitseväes;
  - Eesti Suitsuvabade Haiglate võrgustiku töö tõhustamine ning WHO ja ENSH juhendmaterjalide oskuslik rakendamine kujundamaks tubakavaba haiglakeskkonda ja vähendamaks tubakatarbimise levikut nii tervishoiutöötajate kui ka elanikkonna seas.
- Sotsiaalministri 27. juuni 2002. a määruse nr 93 „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ muutmine lähtuvalt 2005. aastal koostatud toidu- ja toitumissoovitustest.
- Tervise Nõukogudele eraldatavate vahendite suurendamine paikkondlike tegevuste rakendamiseks.
- Levitatavate südamerwise teemaliste teabematerjalide mahtude suurendamine.

Lisa 1 : Maakondade tegevuskavade põhine rahajaotus

**SVH ENNETUSEKS MAAKONDADELE ERALDATUD SUMMAD 2005**

MAAKOND	ERALDATUD SUMMA (millest baasarahastus max 126 316.-)	TOITUMINE	TUBAKA ENNETUS	LIIKUMINE	HOIAKUTE KUJUNDAMINE (teavitamis-kontseptsioon, TEK, TEL, TEH, südamenädal)	TERVISETUBA/TERVISENÕUKOGU töö/seminarid, majanduskulud
Harjumaa	<b>291 403</b>	9 000	28 000	54 000	93 000	107 403
Tallinn	<b>763 575</b>	35 000	132 000	71 000	342 000	183 575
Hiumaa	<b>140 237</b>	0	0	0	13 921	126 316
Ida-Virumaa	<b>264 517</b>	29 701	24 500	31 000	53 000	126 316
Narva	<b>214 707</b>	29 391	21 500	37 500	33 600	92 716
Jõgevamaa	<b>174 810</b>	5 000	27 000	33 000	44 610	65 200
Järvamaa	<b>176 180</b>	13 000	44 000	49 000	30 180	40 000
Läänemaa	<b>163 363</b>	6 000	7 500	9 300	19 200	121 364
Lääne-Virumaa	<b>213 602</b>	26 000	16 000	40 000	31 002	100 600
Põlvamaa	<b>168 297</b>	46 000	21 000	11 000	5 000	85 297
Pärnumaa	<b>243 413</b>	22 000	10 397	49 700	35 000	126 316
Raplamaa	<b>174 560</b>	8 035	15 300	4 200	93 600	53 425
Saaremaa	<b>173 870</b>	14 000	7 000	65 000	0	87 870
Tartumaa	<b>188 215</b>	12 000	16 000	15 000	18 899	126 316
Tartu linn	<b>254 934</b>	37 000	38 618	53 000	25 000	101 316
Valgamaa	<b>172 180</b>	32 000	22 180	20 000	4 000	94 000
Viljandimaa	<b>199 849</b>	20 000	24 000	36 000	33 000	86 849
Võrumaa	<b>177 288</b>	7 000	6 000	37 972	25 000	101 316
<b>KOKKU</b>	<b>4 155 000</b>	351 127	460 995	616 672	900 012	1 826 195

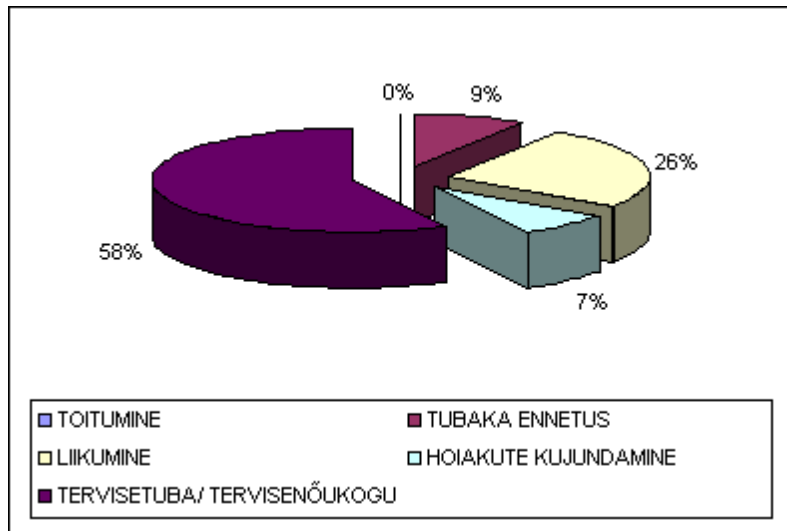
Maakondlike tegevuskavade põhjal:

TOITUMINE	TUBAKA ENNETUS	LIIKUMINE	HOIAKUTE KUJUNDAMINE	TERVISETUBA/TERVISENÕUKOGU
351 127	460 995	616 672	900 012	1 826 195

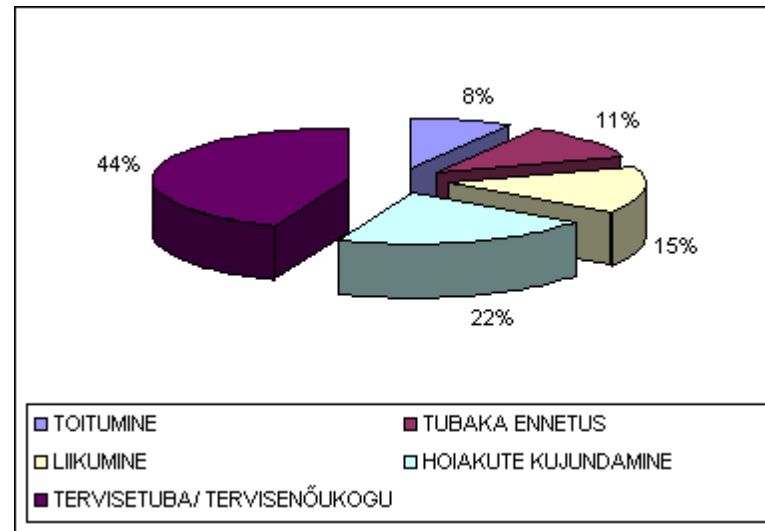
Strateegias eraldi Maavalitustele ettenähtud summad

TOITUMINE	TUBAKA ENNETUS	LIIKUMINE	HOIAKUTE KUJUNDAMINE	TERVISETUBA/TERVISENÕUKOGU
0	370 000	1 075 000	310 000	2 400 000

**Strateegias planeeritud:**



**Tegelik:**





HEA PRAKTIKA NÄITED MAAKONDADEST  
2005

## **2005. AASTA TEGEVUSTE KOKKUVÕTE TARTU MAAKONNAS**

Lea Tobreluts  
terviseedendaja

Nüüdseks juba peaaegu möödunud aastal, mis oli ka minu esimene tegevusaasta selles vallas, oli peatähelepanu suunatud koostööle kohalike omavalitsustega ja erinevate organisatsioonidega. Paremini on laabunud koostöö Elva Haigla, Elva linna ja tema allasutustega. See on ka mõistetav, sest Elva haiga on liitunud tervistedendavate haiglate võrgustikuga ja Elva linn tervistedendavate linnadega. Seega on nende baasteadmised terviseedendusest juba algselt suuremad.

Üheks hea tegevuse näiteks tooksin Elva gümnaasiumis toimunud ürituse “Sport suitsu asemel”, mille käigus lisaks muudele tegemistele kohtus 4-7 klasside õpilastega Erki Nool. Olümpiavõitja ei salanud seda, et on isegi 4. klassis suitsu proovinud, kuid sportlikud saavutused ja suits ei käi kuidagi kokku. Erki Noole sõnul ürituse alguses näitab ettevõtmise tulusust see kui vähemalt 5 last pärast seda trenni lähevad. Tegelikul läks kergejõustiku treeningrühma 7 uut spordihuvilist last. See näitab kui suur tähtsus on lastele positiivsetel kangelastel.

Rääkides veel koostööst kohalike omavalitsustega, siis eesmärk peaks olema suunata kõik samasugusele aktiivsele tegevusele. Tegelikult toimuvad kõigis omavalitsustes mitmed eriilmelised üritused, mida võiks paigutada ühe suure ühisnimetaja alla - terviseedenduslikud üritused. Arvan, et üks tervisetoa ülesannetest võiks olla neile üritustele lisaväärtuse andmine, sidudes neid tegevusi spetsialistide nõuannetega, infomaterjalide jagamisega jne. Seeläbi muutub lihtsalt sportlik perepäev enam mõtestatud tegevuseks, mis suunab inimesed teadlikumate valikute juurde oma tervise heaks.

## **NARVA TERVISETOA TÖÖST 2005. AASTAL**

Andrei Antonov

Narva linnaarst, Narva tervisetoa koordinaator

2005.aastal on Narva tervisetoa poolt organiseeritud ja läbi viidud mitmed terviseüritused.

Väga õnnestunud on liikumist propageerivad terviseüritused erinevatele eagruppidele.

Nendest eriti edukad olid:

23.04.05 toimus Narva linna tervisepäev "Kepikõnd Joaorus". Osales umbes 200 inimest.

25.09.05 toimus Narva linna rahvusvaheline südametervise päev Joaorus "Terviserada". Osales üle 200 inimese.

Ürituste **eesmärgiks** oli Narva linna elanikele ja külalistele tervisliku liikumise propageerimine.

**Sihtgrupp:** kõik, kes on huvitatud aktiivsest eluviisist ja tegelevad värskes õhus liikumisega ning tervise tugevdamisega.

**Tegevus:** MTÜ Narva Fitness ja MTÜ Laskesuusatamisklubi Narva Biatlon treenerid selgitasid kepikõnni metoodikat, rääkisid ka selle tervisespordiala ajaloost. Kepikõnd toimus Narva Joaorus ja trassi pikkus oli 2,5 km. Kõik osavõtjad läbisid hea tujuga edukalt nimetatud marsruudi.

**Tulemus:** Alates 02.10.2005 toimuvad igal pühapäeval algusega kl 11.00 Narva Joaorus tasuta kepikõnni treeningud kõikide huvilistele. Huvilistest moodustus kaks rühma. Praegu tulevad inimesed kohale ühe tunni võrra varem, et osaleda järjekorrata nendel treeningutel. 11.12.2005 toimub jälle Narva linna tervisepäev „Kepikõnd Joaorus”.

## **TERVENA TULEVIKKU**

### Võru maakonna TEK projekt SVH ennetustegevuse raames

Mare Udras

Tervisenõukogu esimees

#### **Projekti eesmärk:**

Ennetada südame- ja veresoonehaigusi suurendades noormeeste teadlikkust kehalise aktiivsuse tervist tugevdavast toimest.

#### **Lähieesmärgid:**

Selgitada välja 8-9 kl poiste füüsiline aktiivsus

Selgitada välja 8-9 kl poiste füüsiline võimekus NATO testi baasil

Valmistada noormehi ette sõjaväeteenistuseks.

#### **Sihtgrupp:**

Võru maakonna 5 TEK ja 1 liituva kooli 8-9 klassi poisid

#### **Tegevused:**

Koolides ankeetküsitluse läbiviimine noormeeste kehalise aktiivsuse kohta 09.2005

Kuperjanovi ÜJP külastamine 26-17.09.2005

tutvumine Kuperjanovi ÜJP ja seal sõduritele esitavate nõudmistega  
sõjaväes kasutatava NATO testiga tutvustamine (kätekõverdused, istesse tõus, 3200m jooks) ja läbiviimine hindamaks poiste füüsilist võimekust ja sealt tulenev järelduste tegemine oma kehalise võimekuse kohta  
sõdurilõuna

projekti tulemuste tutvustamine Võrumaa Teataja vahendusel 29.11.2005

#### **Tulemused:**

Kuperjanovi ÜJP külastas 225 noormeest, 75% antud koolide 8-9 klassi poistest.

Kehalised katsed läbisid positiivse tulemusega 68,7% katse sooritanud poistest.

Raskemaks osutus poistele jooksmine.

Spordiringides osaleb 49,2 %,

23,6% poistest ei ole kunagi käinud sporditreeningutel

Vabal ajal on õues füüsiliselt aktiivsed 65,5%

Oma tervist hindas heaks 81,7%, oma tervist halvaks hindas 18,3 %.

Poisid on võtnud saadud tulemusi tõsiselt, kehalise kasvatus tundides ja tunniväliselt harjutatakse enam ja koolis läbiviidud kordustesti tulemused on parenenud.

Idee on edasi kandunud ka projektis mitte osalenud koolidele, kes ise organiseerivad poistele Kuperjanovi ÜJP külastusi.

## **PÕLVAMAA NOORTEKONVERENTS “PIDU PEO OTSA?!”**

Karin Herman, Mare Dreyersdorff

Toimub teist aastat järjest. Pealkirjaks valime alati midagi intrigeerivat (eelmisel aastal “Meil pole ükskõik!”)

**Eesmärk:** Juhtida noorte tähelepanu ühiskonna valupunktidele (narkomaania, HIV/AIDS jne) läbi nende endi sõnade ja tegemiste, pöörates tähelepanu maakonna probleemidele, unustamata pidude tagajärgi.

Seekordseks läbivaks sõnumiks oli, et elu ei ole ainult pidu koos uimastavate ainete, seksi ja muuga, vaid pidu võib olla ka sinus eneses läbi teostatud unistuste.

**Sihtgrupid:** Põlvamaa koolinoored 7.-12.klassid, kohalike omavalitsuste juhid, õpetajad, noorsootöötajad, sotsiaaltöötajad

### **Tegevused:**

Konverentsi päevakava

Põlva maakonna noortekonverents "Pidu peo otsa!?"

4.novembril 2005 Põlva kultuuri- ja huvikeskuses

### **I osa – plenaar**

10.00-10.30 Kogunemine, registreerimine

10.30-10.50 Avamine, tervitused (Koit Nook - Põlva Maavalitsus; Tervise Arengu Instituudi esindaja)

10.50-11.10 Tervituskõne, Ene Ergma, Riigikogu spiiker

11.10-11.30 Noored noortele, Diana Leesalu, noorsookirjanik ja Peep Käiss, TÜ tudeng

11.30-11.50 “Riskide hindamine ja valmisoleku planeerimine” Igor Volke, töökeskkonna ja tuleohutuse spetsialist

11.50-12.10 “Probleemid pidudel politsei pilgu läbi”, Madis Soekarusk, komissar

12.10-12.20 Noored noortele, Mari-Liis Vanaisak, MK tudeng

12.20-12.40 “Sport kui alternatiivne võimalus”, Erki Nool, kümnevõistleja, olümpiavõitja

12.40-13.10 “Pidutsemine kui lõõgastus või pidutsemine reaalsusest põgenemiseks – mis ja miks?” Tiina Naarits, psühholoog

13.10-13.40 *PAUS koos puuviljade ja pirukatega*  
*Liikumine vestlusringidesse*

### **II osa – vestlusringid 13.40 – 15.10**

#### **Noortele vestlusringide valik**

- Peod ja seks – viivad läbi Kairi Marie Riigor ja Siim Värvi, Eesti Arstiteaduse Üliõpilaste Selts, reproduktiivtervise töögrupp
- Sport ja pidu - viib läbi Erki Nool, kümnevõistleja, olümpiavõitja
- Muretu pidu – viib läbi Igor Volke, riskianalüüsi spetsialist
- Kirg ja surm – viib läbi Urmas Nagel, kirikuõpetaja, laulja
- “2 grammi hämaruseni” – viivad läbi Diana Leesalu, noorsookirjanik ja Peep Käiss, TÜ tudeng
- Täiskasvanutele 13.40 – 15.10

Kontserdisaalis

“Õpetaja, noorsootöötaja roll noorte peol- reageerimine ja ülereageerimine” Tiina Naarits, psühholoog

15.10 – 15.25 paus, kogunemine suurde saali

**III osa – kokkuvõtted 15.25 – 16.25**

- kokkuvõtted ja järeldused vestlusringidest
- lõpetamine

Päevajuhid: Jaano Mägi ja Triin Lehtniit Põlva Ühisgümnaasium

**Tulemus:**

Osavõtjaid üle 250 kooliõpilase, jaotatud hulgaliselt SVH ja HIV/AIDS-i temaatikaga infomaterjale, noored osalesid konverentsi ettevalmistamisel ning olid ise konverentsi läbiviijad.

Tehti ettepanek: järgmisel aastal kindlasti jälle teha (õpilased, kohalike omavalitsuste juhid, külalised jne).

Kokkuvõtte konverentsil väljaõeldust saadetud pr Ene Ergmale, kes soovis kasutada neid materjale noorte probleemide aruteludel.

## LÜHIKOKKUVÕTE SVH ja HIV/AIDS ja UIMASTI TEGEVUSEST

### HIIU MAAKONNAS 2005.a.

Vilma Tikerpuu  
Maakonna tervishoiu peaspetsialist

Ere Vaidla  
Tervisetoa tervise edendaja

Riiklikud programmid on Hiiu maakonnas 2005.aastal olnud väga tegusad. Tegevuskavad on koostatud arukalt ning seetõttu ka täidetud.

**Eesmärk** on olnud kaasata võimalikult erineva vanusega sihtgrupid – lasteaia lastest pensionärideni.

**Planeeritud tegevustest** on kolmandik tööd tehtud entusiasmist ja vabatahtlike abiga ning sealjuures tasuta, kusjuures projektijuhi töötasuks finantse ei ole jätkunud.

**Tegevuskava koostamisel** on olnud meie maakonnas valikud- kas raha kasutada efektiivselt maakonna elanikele või jätta mõned tegevused ära ja finantseerida programmi juhti.

#### **Eduka töö võtmesõnad on :**

1. Koostöö erinevate institutsioonidega:

Omavalitsused, sotsiaal-, haridus-, noorsoo töötajad, perearstid, haigla töötajad, koolid, õpilaste omavalitsused, Käina Ujula, Hiiumaa Spordiliit, Hiiumaa erinevad Spordiklubid, TAI laste ja noorteprogrammid, Ühiskondliku Leppe Sihtasutus, PERH-kardioloogiakeskuse juhataja- ülemarst dr Margus Viigimaa, Tartu Lipiidikeskus, Pärnu Tervisekaitsetalituse Hiiumaa osakond, TTÜ professor Raivo Vokk, Tartu Kutsehariduskeskus, Tallinna Kõrgem Meditsiinikool, Eesti Südameeliit, Saare maakonna uimastienetusnõukogu, piirivalve, tolli ja politsei töötajatega, Tallinna ja Pärnu narkopolitseiga, narkokoorte kasvatuskeskusega, usuorganisatsioonid, kolmas sektor jne.

2. Järjepidev töö:

Südame – ja veresoonkonna haiguste ennetamisega ja uimastienetuse ning HIV/AIDS ennetustööga on maakonnas tegeldud süstemaatilisel ja järjekindlalt alates 1996.aastast.

Sageli on Hiiumaal läbiviidavaid riiklikke programmi tegevusi toetanud erinevad Eesti tippspetsialistid- sõitnud Hiiumaale oma kuludega ning esinenud sihtgruppidele tasuta.

#### **Suuremad ja edukamad üritused maakonnas on olnud käesoleval aastal:**

Südamenädal – aktiivselt osalesid lasteaia, koolid, omavalitsused, perearstid, spordiliit.

Südamepäev- suure tähelepanu all oli liikumise propageerimine.

Kampaania Narko EI! 2005! Maakonnas noorte aasta kõige oodatud ja populaarsem üritus. Osalevad kõikide omavalitsuste noored, võistkonnas valla konstaabel. Kampaania raames said noored teadmisi ja jõudu katsuda “Seiklusrajal”.

Uimasti alane seminar – jõustruktuuridele, õpetajatele, sotsiaaltöötajatele ja arstidele, õdedele.

#### **Ebaõnnestunud tegevustest:**

Kahjuks Hiiumaa koolid ei osalenud Suitsuprii klassi kampaanias. TAI, sotsiaal- ja tervishoiuosakond, SVH programm on teavitanud koole ja direktoreid eraldi direktorite nõupidamisel, aga kahjuks tulemusi ei olnud.

**SVH programmi edukuse võtmesõna Hiiu maakonnas on olnud individuaalne töö elanikega.**

## TERVIST EDENDAVAD LASTEAIAD VILJANDIMAAL 2005

Elo Paap

Tervisedenduse spetsialist

Eesmärk on „Luu koolieelsetes lasteasutustes soodsad eeldused ja tingimused Tervist Edendavate Lasteaedade (TEL) ideoloogia rakendamiseks ning laste tervist kaitsva, edendava ja soodustava keskkonna kujunemiseks ning nende tervisjõudluse suurenemiseks.

Kas oleme „hea praktika näide“ seda otsustad Sina – lugeja!

### Liitujad

Liitumise aasta	Lasteaia nimi
2005	Viljandi Lasteaed "Krõll"
	Viljandi Lasteaed "Karlsson"
	Vambola Lasteaed
Uued soovijad : Päri Lasteaed, Saarepeedi Lasteaed	

### Viljandimaa TEL ühishinnang senisele võrgustiku tegevusele

Võrgustik hindab oma tegevust produktiivseks - lapse ja lasteaia tervist toetavaks.

Lasteaedade vaheline koostöö on sage ja arendatud koostööprojektid edukad. Tegevus hoogustub tõusvas joones – maakondlikud TEL eesmärgid arutatakse ühiselt ning uus info on alati kättesaadav, kiire ja vajalik. Koostamisel on ka võrgustiku kodulehekülge, mis omakorda aitab paremini tervisega seotud infomaterjale, huvitavaid üritusi lasteaedades, tutvustada ja nähtavamaks teha. Ehk annab see ideid ning jõudu edaspidiseks nii võrgustikuliikmetele kui ka uutele liituda soovijatele.

TEL võrgustiku tegevus on piisavalt aktiivne. Suuresti tänu sellele, et on energiline eestvedaja. Peetakse oluliseks, et keegi väljas poolt lasteaeda, võrgustiku arendamisega tegeleb ja “tagant utsitab”. Igapäevatöö lasteaias on nii tempokas, et vahel lihtsalt unustatakse mõned toimingud, tähtjad, kokkulepped ja kokkusaamised. TEL boonuseks on ka hulgaliselt lisateadmisi tervise alal, erinevate seminaride, infopäevade ja suvekoolide kujul.

Kõige vajalikum on meeskonna vaim ja õlg õla tunne siis on tehtav töö tervist toetav – südamest tulnud!

### TEL meeskondade individuaalset arengut iseloomustavad

✍ Rohkem on hakatud tähelepanu pöörama: laste liikumisele- tervisele, töötajate terviseliikumisele, tervislik toit meie laual.

✍ Elu on aktiivsemaks läinud.

✍ Lapsed ja vanemad on hakanud rohkem tervise peale mõtlema.

✍ Laste kaudu oleme “kasvatanud – harinud” vanemaid.

✍ Vanemad esitavad rohkem küsimusi tervise, liikumise, toitumise kohta.

✍ SWOT - analüüs on toonud välja kitsaskohad, mida parendada, kõrvaldada.

✍ Tervist ole alati edendatud, aga see süsteem paneb rohkem mõtlema, dokumenteerima

✍ Orienteerumine tervise edendamisele on muutnud arusaamasid selle otseses tähenduses ja vajalikkuses.

✍ Lasteaia meeskond TEL-i töös, ühtsuse tunne kindla eesmärgi nimel.

✍ Uhkus ja teadmine, et oleme tervist edendavad.

✍ Varem nagu ei mõeldud tervislikkuse kui elulaadi peale, see tuli koos TEL-iga.

✍ Lisakoolitused ja kontaktid.

✍ Rohkem analüüsi tegevuste üle.



- ✎ Rohkem tegevuste hindamist.
- ✎ Erinevate võimaluste otsimine (nt. turvareid, esmaabi koolituse läbiviimine, töötajate motivatsiooni suurendamine jne.).
- ✎ Süvenenud on teadmine, et kõik mis meid ümbritseb on tervis (inimesed, suhted, toit, keskkond, ruumid nii seest kui väljast).

## **Jätkusuutlikkus**

Jätkusuutlikkuse tagavad omavahel tasakaalus olevad ressursid – aja-, raha-, inimressurss. Inimressurssi olemasolu on tasakaalupunktis kõige peamine, seni, kui on teotahtelisi, algatusvõimelisi ja entusiastlikke inimesi ei lõppe tegevus. Koos püstitatakse ühiseid eesmärke, töötatakse välja tegevussuundi ja planeeritakse uuendusi ning haaratakse kaasa uusi võrgustiku liikmeid.

Vajalik on pidev tunnustus ja toetus riigi, maakonna ja omavalitsuse poolt, mis tagaks kaks järgmist tasakaalupunkti - finantsressursid ja sageli ka ajaressursi. Selleks kõigeaks, aga peavad otsusetegijad mõistma lasteaedade olulisust paikkondlikus arengus ning seda kui suure pagasi annab lasteaed lapsele tema eluks.

Peame leidma huvide ühisosa ressursside tasakaalus, et hoida Tervist Edendavate Lasteaedade liikumist jätkusuutlikuna, unustamata ühtegi osapoolt - laps, lasteaed, õpetaja, tervisedendaja, lapsevanem, kohalik ettevõtja, minister, vallavanem.

## **HEA PRAKTIKA NÄITED JÄRVAMAALT 2005**

Kaie Altmets  
Järva Maavalitsus

### **Eesmärk:**

Üldise tervisliku eluviisi edendamine, liikumisharrastustele aktiveerimine ja motiveerimine.

### **Sihtgrupp:**

Kogu elanikkond

### **Tegevused:**

Südametervise päev 25.09 - kepikõnni tutvustus.

Tervisefoorum 18.11 - jooga tutvustamine.

### **Tulemused:**

- Kepikõnni koolitustest osavõtjad on keppe laenutanud ja organiseerinud uusi rühmi, teede ääres ja kõnniteedel on kepikõndijad nähtavad, kepikõnd on regulaarne tegevus Paide linna piirkonnas, koolitusi on toimunud maakonnas.

04.10 Järva Teataja andmetel olid enne Paide-Türi rahvajooksu mõnes Järvamaa kaupluses käimiskepid läbi müüdnud, sest osaleda võis ka kepikõndijana.

Liikumisharrastus on rahva seas väga populaarne.

Järva maavalitsuse terviseedendaja kavandab 2006 a. osaleda Kepikõnni Liidu koolitusel, et rahuldada soovijate vajadusi treeningrühmade moodustamiseks. Praegu puudub Järvamaal diplomeeritud koolitaja.

- Peale Tervisefoorumi on maakonda tekkinud 2 uut joogarühma (kumbki üle 20 inimese), diplomeeritud koolitajal pole võimalik praegu rohkem uusi rühmi käivitada ajapuudusel.

## **RAPLA MAAKONNA UIMASTIENNETUSNÄDAL 28.11.-2.12. 2005**

Ülle Laasner

Tervisedenduse spetsialist

Uimastiennetusnädal on Rapla maakonnas traditsiooniline üritus ja toimus 4.korda.

Uimastiennetusnädal on olnud seotud ülemaailmse AIDS-I vastu võitlemise päevaga – seega toimunud novembri viimasel- detsembri esimesel nädalal.

### **Eesmärgid:**

1. Aktualiseerida uimastite ja HIV/AIDSi teema kampaanianädalal nii õpilaste kui ka maakonna elanikkonna seas..
2. Aktiveerida koole tegelemaks tervisedenduse ja preventiivse tegevusega.

### **Sihtrühmad:**

1. Maakonna üld- ja kutsehariduskoolide õpilased sh eraldi sihtrühmana tütarlapsed 12-18 a.
2. Õpetajad
3. Kogu elanikkond

### **Tegevused:**

#### **1. Uimastiennetuslik eriväljaanne maakonnalehes "Nädaline" 26.11. (4-1k)**

#### **2. Kampaania "Ka lahja alkohol on alkohol"**

- \* Plakat "Oled-oled mõnus piff"
- \* Artikkel meedias "Longero- himulisele tüdrukule" Anti Liiv
- \* Üliõpilased koolides – töörühmad maakonnas pärit tartu Ülikoolis õppivate tudengite juhtimisel (bioloogia- ja arstiteaduskonna ning riigiteaduste üliõpilased, II-V kursus)- arutelutöötoad viidi läbi viies gümnaasiumis ja kolmes põhikoolis.

#### **3. Elamuslik õppus Camera Obscura**

18.11. toimus Camera Obscura väärtuskasvatusemetoodikakoolitus õpetajatele.

Elamuslik õppus telk-labürindis toimus uimastiennetusnädalal.

Väärtuskasvatustunnid viidi 6.-9.klassidega eelnevalt terviseõpetaja poolt läbi ning seejärel läbis iga laps ka labürindi, mis koosnes 11.minutilisest rännakust, mille käigus otsitakse iseennast. Meetod pärineb Soomest, telk-labürint on Eesti Sinise Risti Liidu omandis.

#### **4. Õpilaskonverents "Narkomaania maakonnas täna ja homme III"**

Õpilaskonverentsi valmistasid ette ja viisid läbi seksuaalkasvatuse koolituse läbinud õpilased. Konverentsi eesmärgiks oli tõsta õpilaste teadlikkust HIV/AIDSist ja uimastite ohtlikkusest. Töötubades analüüsiti aktuaalseid probleeme ning genereeriti lahendusi.

Peaesinejad olid Nelli Kalikova ja Anti Liiv. Konverentsi avas Rapla maavanem Tõnis Blank, tervitas Rapla VG abiturient Veiko Ristisaar. Ettekande maakonna uimastikasutuse uuringust tegi Rapla ÜG abiturient Kadri Antsmaa. Esinesid breikarid.

Toitlustas Kehtna MTK (õpilased!). Töörühmi oli 6, modereerisid uimastiennetusnõukogu liikmed, assisteerisid õpilased.

Töörühmade teemad:

1. Kuidas vähendada huvi ja kättesaadavust alkoholsete jookide osas noorte seas;
2. Kuidas võidelda suitsetamisega noorte seas;
3. Narkootikumide kasutamine peol;

4. Varajane suguelu ja sellega kaasnevad ohud;
5. Tõrjutu ja ebapopulaarne laps koolis;
6. Kuidas vähendada füüsilist vägivalda koolis.

### **5. Gallup maakonnalehes Nädaline uimastiennetusnädalal**

Nädala jooksul said inimesed internetis vastata kolmele küsitlusele (erinevates lehtede- teisipäeval, neljapäeval ja laupäeval). Samuti viidi läbi tänavaküsitlused maakonnalehe poolt analoogsetel teemadel.

1. Kuidas suhtud suitsetamisesse?
2. Kuidas tarvitatakse alkoholi teie lähikonnas?
3. Kuidas oled kokku puutunud narkootikumidega?

#### **Tulemused:**

1. Erileht ilmus laupäevases lehes, mida loetakse kõige rohkem. Leht oli värviline, hästi kujundatud ja väga sisukas. 130 eksemplari jagati ka konverentsil (konverentsikaustas).
2. Kampania „Ka lahja alkohol on alkohol” plakat oli suur (a1), silmatorkav, vaimukas ja lööv. Kõik koolid said 4-5 eksemplari, mida saab kasutada ka edaspidi. Anti Liivi artikkel ilmus uimastiennetuse erilehes, kuid ka koolilehtedes. Artikkel oli äärmiselt mõjus („Kuidas saada ebaedukaks luuseriks”). Üliõpilased viisid läbi rühmatööd kaheksas koolis 6.-9.klasside õpilastele (ca 500 õpilast).
3. Camera Obscura õpetajakoolitusel osalesid 8 kooli õpetajad (2004.aastal 19 kooli õpetajad). Elamusliku õppuse läbisid 12 kooli 36 klassi 482 õpilast.
4. Esimesel maakonna õpilaskonverentsil (ja 10. tervisedenduslikul konverentsil) osales 140 inimest (sh 132 õpilast +8 täiskasvanud moderaatorit ja esinejat) kõikidest maakonna koolidest (sh ka täiskasvanute gümnaasium, kutsekoolid ja erikool). Tagasiside oli äärmiselt positiivne – hinnangud jäid vahemikku keskmiste hinnatena 4,2-4,7!). 15-minutiline otseintervjuu Raadio2 (Ülle Laasner), artiklid maakonnalehes Nädaline. Internetikommentaariid positiivsed.
5. Gallupile vastati aktiivselt, mille tulemusena võib teha ka järeldusi. Suitsetamise ja narkootikumide suhtes on väga negatiivne hoiak, alkoholitartvitamine on iseenesest mõistetav ja igapäevaelu osa.

## TALLINNA TEENINDUSKOOLI TERVISENÄDAL 5. - 8. 12. 05

Tallinna Haridusamet

Tallinna Tervisenõukogu

**Eesmärk:** Teadvustada ametikooli noortele tervise tähtsust ja tervisedendamise võimalusi

**Sihtgrupid:** Tallinna Teeninduskooli õpilased, 1000 õpilast

### Tegevused:

1. Esmaspäeval 5.12.05 Aula TTK Tervisenädala avamine

„Müüdid ja nende lõhkumine“ (käepael sinist värvi)

kell 12.15 TTK Tervisenädala avamine- Meeli Kaldma TTK direktori sõnavõtt

kell 12.25 Tallinna abilinnapea sõnavõtt TTK Tervisepäeva avamiseks

kell 12.35 Urmas Sadama Tallinna Haridusameti vanemspetsialisti avasõnad TTK Tervisenädala avamiseks

kell 12.45 Seinalehtede tutvustamine võistkondade poolt, veel saab hääletada

kell 12.55 Võistkondade kogunemine viktoriini läbiviimiseks

kell 13.00 Viktoriin toitumise alustest, söömisharjumustest, tervislikust toitumisest ja tervislikest eluviisidest jne. (tõlge vene keelde)

kell 13.30 Loeng: Suitsetamise kahjulikkusest (lektor A.Lipand)

kell 14.15 Parima seinalehe väljakuulutamise, autasustamine

kell 14.20 Viktoriini võitjate väljakuulutamise, autasustamine

2. Teisipäeval 6.12.05 Võimla „Toitumise tähtsus meie organismile ja tervena püsimine“ (käepael kollast värvi)

kell 14.00- 15.30 kohtumine tervisesportlase ja maailmameistriga → Ott Kiivikasega

3. Kolmapäeval 7.12.05 Võimla

„Tüdrukute ja poiste tervisliku liikumise ja tervislike harrastuste päev“ (käepael rohelist värvi)

kell 12.00 võimlas tants, tantsustuudio Sirli (soojendusbänd)

kell 12.20 võimlas Tantsutrupp Zahhira esinemine + tantsuõpetus

kell 13.00 võimlas HIP HOP tants demonstratsioon esinemised + õpetused

„Tervislik vahetund“

õhtul kell 18.00 võimlas tervistavad liikumisharrastused oma kooli tüdrukutele ja poistele: lõbusad spordiüritused (Silver), sumomaadlus jne. DISCO- meened, kingitused

4. Neljapäeval 8.12.05 Aula

„Terves kehas terve vaim“ (käepael punast värvi)

kell 11.40 Rita loeng: Kuidas olla terve? Tallinna PIK spetsialist

kell 12.30 TTK Tervisenädala esseekonkursi võitjate väljakuulutamise ja autasustamine. Lohutusauhindade väljajagamise.

kell 13.00 TTK Tervisenädala lõpetamise auks kogu koolipere ühine tordi söömine

kell 13.00 kloun(id) kooliperet lõbustamas

Viimasel tervisepäeval ühine tordi söömine

Neljapäeval ühine tordi söömine ja TTK Tervisenädala lõpetamine

Tervisenädala peakoordinaator: Lia Murs, TTK psühholoog

**Tulemused:** Rahulolu tervisenädalaga ja tervisesse suhtumise muutust uuritakse küsitluse alusel peale tervisenädala lõppu.

## HEA PRAKTIKA LÄÄNE-VIRUMAAL

Olga Boitsov

Tervisedenduse spetsialist

Erinevatest üritustest on kõige rahvarohkemad olnud igasugused tervisliku toitumisega seotud kohvipausid või degusteerimised.

Näitena toon 1.detsembri Tervisepäeva. Koosnes kahest blokist, neist esimene pühendatud tervislikule toitumisele ja teine AIDSi-päevale.

**Eesmärk:** rahvastiku toitumisharjumused on paranenud

**Sihtgrupp:** inimeseõpetuse õpetajad, klassijuhatajad, toitlustusega tegelevad inimesed ja teised huvilised.

### **Tegevused:**

#### 1. Loengud:

- Tervislik toit- lisaained? professor kardioloog Raul Mardi
- Imedeedid- kas kasu või kahju? Maie Tamm
- Tervislikud jõulutoidud. Eve-Kaia Tamm
- Pidulike jõulutoitude degusteerimine

Osavõtjaid oli ca 80. Valdav osa pensionärid, kes tegelikult saavad saadud teadmisi ise kasutada ja edasi anda, infot jagada noorematele, kes töölt puududa ei võinud.

Hinnangud positiivsed. Sooviti, et võiks järgmisel aastal teha koguni tervisliku toitumise pika õppepäeva, kus saaks juba väga põhjalikku infot- teadmisi.

#### 2. Loengud:

- Narkomaania probleemid nõustaja silme läbi. Uimastikabineti nõustaja- Toomas Merilai
- Sõltuvus kui haigus. Dr. Merike Enniko- Väljaots.
- HIV-mis see on? Levik Ida- Virumaal. Dr. Andrei Antonov
- HIV levik Lääne- Virumaal. Dr. Merike Enniko- Väljaots
- Seksuaalsus ja seks- kas keelata?

Osavõtjaid ca 30, valdavalt koolide huvijuhid, inimeseõpetuse õpetajad, klassijuhatajad. Hinnangud positiivsed. Mõtlemas panid arvud, mida kuulsime Ida- Virumaa kohta. Ka see, kui palju tuleb mõne aasta pärast kulutada AIDSi ravimisele!

Probleeme on olnud koolidest koolitustel osalejatega. Ilmselt on infot sisse tulemas nii palju, et vajalik info vajalike/asjast huvitanuteni ei jõuagi. Tihti tuleb siis veel kõik koolid üle helistada ja sama teavet jagada arvatavale sihtgrupile.

## SAAREMAA TERVISENÕUKOGU 2005 AASTA TEGEMISTEST

Imbi Jäe

Tervisedenduse spetsialist

SVH ja HIV/ uimastiennetus on käivitunud hoogsalt. Tänavune rahastamiskord tekitas plaanide teostumiseks kindlustunde ja teadmise, et tegemistel on toetus.

Saaremaa 2005 aasta tegevuste motoks sai KOOSTÖÖ. Alati on hea käia välja idee ja osaline rahaline toetus, et asi toimiks. Eriti käib see suurürituste kohta:

Perepäev "Turvaline elu, tervem süda!", tervisepäev "Südamejooks", noorteüritus "Heategu tervisele!" jne.

Esile tahaks tuua mõningad tegevused:

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

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 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.

Kogu pere üritus "Turvaline elu, tervem süda!"

Eesmärk: tähtsustada tervislikku ja turvalist eluviisi, ning teavitada kahjulikest harjumustest tulenevatest probleemidest, teavitada elanikke vast valminud suurepärasest terviserajast Kuressaare linnas, anda võimalus tervisekontrolliks.

Sihtgrupiks: Saare maakonna elanikkond vanusest olenemata

Tervisepäeval osales ca 300 inimest, ainuüksi terviseraja läbis 102 inimest

Tegevused: orienteerumismäng; ronimissein; jalgratta kiirendus-, aeglus- ja vigursõidurada; politsei, piirivalve, päästeameti, kaitseliidu, Falck-i, Securitase, Punane Risti, erakliiniku Hanvar pereplaneerimise nõustamiskabineti, Kuressaare Haigla noortenõustamis- ja tubakast loobujate nõustamise kabineti esindusboksid; kolesterooli, vererõhu ja kehamassiindeksi määramine; narkobuss; teemakohased stendid ja etteasted; joonistusvõistlus; Lõvi Leo ja Kommi Draakon, juhtfiguuride jalgpallimatš jne. Tegevusi igale eale.

Perepäevaga püüti kujundada saarlaste hoiakuid, tõekspidamisi ja väärtus-hinnanguid, luua tervisttoetav keskkond ning püüda muuta turvaline tervislik eluviis populaarseks, kättesaadavaks ja iseenesest mõistetavaks.

Konkurssidest Need on ühed tänaväärsed tegevused tegijatele ja ka toetajatele. Panevad kaasa mõtlema ja samas otsima ka ise kaasfinantseerijaid. Esitatud projektid on olnud huvitavad ja teema kohased. Edaspidi aga loodame suuremat osavõttu.

**Koolitus HIV/Aidsi teavitamine aktiivmeetodite kaudu**

Eesmärgiks: leida uusi lähenemisteid HIV/Aidsi ennetustööks.



Sihtgrupiks olid inimeseõpetuse õpetajad.

Koolitajaks EGO Koolitusest Ester Väljaots.

Meeldis uudne lähenemine antud teemasse. Koolituse käigus selgusid ka edasised vajadused: laste käitumisprobleemid ja nendega toimetulek- toodi esile indigolaste teema; riskikäitumine üldse- joomine, suitsetamine, narkootikumide tarvitamine ja suguhaigused.

Tegevuste toimetamist pärssis sügisene kohalike omavalituste valimiskampaania- hõivatud olid nii tegijad kui ka sihtgrupid, kellele olid üritused mõeldud.

Tegemisel on tegevuskava 2006 aastaks.

## TARTU LINNA TEGEVUS TAI LEPINGU RAAMES

Ülle Prommik

Tartu LV linnaarstiteenistuse vanemspetsialist

Tervise Arengu Instituudile on SVH ennetamise riikliku strateegia raames koostööpartneriks Tartu linnas Tartu LV linnaarstiteenistus. SVH ennetamise riikliku strateegia tegevuskava elluviimisel oleme korraldanud 2005.aastal Tartu linnas 24 erinevat üritust. 58% üritustest on sihtrühmana suunatud lastele, koolinoortele ja tudengitele, 29% on täiskasvanud elanikkonnale ning 13% üritustest on olnud suunatud eriala spetsialistidele

Tartu Linnavalitsuse koostööpartneriteks tegevuste korraldamisel SVH riikliku strateegia elluviimisel on Tartu Ülikooli Üliõpilasesindus, SA Tartu Ülikooli Kliinikum, koolitervishoiutöötajad ja õpetajad.

2005.aasta tegevustest võiksime "Hea praktika" näitena Tartust esitada koostöös üliõpilastega "Õöraamatukogu" raames toimunud "Tervisenurga" tegevuse. "Tervisenurga" töö eesmärgiks oli üliõpilaste tervise alase teadlikkuse tõstmine südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamiseks teabematerjalide jagamise kaudu. 2005.aastal on "Õöraamatukogu" toimunud kahel korral, kevadise ja sügis-talvise õppesessiooni ajal. Raamatukogu oli siis avatud tavalisest kolm tundi kauem, südaööni. "Tervisenurgas" korraldavad teabe levitamist tudengid ise, juhendajatena olid tegevusse kaasatud ka TÜ arstiteaduskonna tudengid ning TÜ Kliinikumi õed. Teabematerjale oleme "Tervisenurgas" jaotanud ca 2000.

Teabelevitamisel üliõpilastele on käsitletud kõik SVH riskifaktorid: vähene kehaline aktiivsus, vale toitumine ja suitsetamine. Raamatukogus hilisõhtul õppijatele võimaldati "Öövõimlemise" kaudu tõsta oma kehalist aktiivsust ning mõista kehalise aktiivsuse vajalikkust ning selle positiivset mõju tervisele. "Tervisenurgas" teabe jagamisel on oluliseks teemaks suitsetamise kahjulikkus ja uue tubakaseaduse nõuded ja seda teemat on käsitletud Tartu Ülikooli ajalehes. Samuti jaotati seksuaalkasvatustlike infovoldikuid koos kondoomidega.

"Tervisenurgas" mõõdeti soovijatel tervisenäitajaid SA TÜK Kardioloogiakliiniku õdede poolt. Iga tudeng sai kaasa oma isikliku tervisenäitajaid kajastava kaardi (vererõhk, rasvasisaldus, kehamassi indeks).

"Õöraamatukogu" kuulutati 2005.aasta parimaks teenindusalaseks ürituseks ja Tartu LV linnaarstiteenistus oli selles üks osaleja.

## HEA PRAKTIKA NÄIDE JÕGEVAMAALT

Eha Anslan

Tervisedenduse setsialist

14. septembril 2005 korraldasime suure ülemaakondliku tervisepäeva “Sport kõigile” eesmärgiga ikka värskes õhus liikumist ja tervislikke eluviise propageerida. Kuna saime eelnevalt teada, et kevadel lubas ka Haridusministeerium tervisepäeva septembris toetada, siis saigi valitud just selline kuu.

Jalgrattaga sõitma ja tervisekõndi harrastama olid oodatud kõik Jõgevamaa koolid, omavalitsused, asutused, ettevõtted ja kõik inimesed, kes hoolivad tervisest.

Jalgrattaga sellepärast, et Jõgevamaalt on meil palju kuulsaid jalgrattureid ja oli plaanis ka nendega kohtuda.

Start algas koolist, kodust, töölt ja kus iganes.

Finišid olid erinevates paikades (5 paika) kus toimusid võistlused, meelelahutusprogrammid (sh trikitajad jalgratastel), kohtumised kuulsustega ja jagati ohtrasti auhindu ja meeneid. Toetajaid oli sellel üritusel palju ja seepärast auhindadega koonerdada ei saanud. Peaauhind oli jalgratas, mille loosisime välja 2300 registreeritud osavõtjate seast. Kuigi ilm meid eriti ei soosinud jääme osavõtjate arvuga rahule.

Kuna oli välja kuulutatud ülemaakonnaline tervisepäev, siis oli rõõm tõdeda, et paljud asutused ja ka lasteaiad olid korraldanud sellel päeval tervisepäeva. Seega täpset osalejate arvu ei oska öelda.

Tagasisidest järeldus, et seda traditsiooni tuleb jätkata ja propageerida ka ülevabariigilist tervisepäeva.

10. detsembril toimub samuti ülemaakonnaline perespordipäev ujumisega, jõusaali kasutamisega, sisespordisaalide treeningutega.

Jõgevamaal on plaanis aastas korraldada 4 suurt ülemaakondlikku tervisepäeva: käimisega (eriti kepikõnd – väga palju juba kasutust leidnud), jalgrattaga, ujumise ja uisutamiseega.

Nendel kõikidel üritustel on abiks olnud väga palju vabatahtlikke abistajaid sh eriti maavanem

Meie deviis on: Armastame ELU

## LÄÄNEMAA SÜDAMENÄDAL

Hele Leek

Tervisedenduse spetsialist

Südamenädala tähistamine maakonnas on üks parimatest praktika näidetest, mis on veerema hakanud lumepallina. Tänapäevaks tähistavad maakonna enamus koolid, haridusasutused, omavalitsused ja teised institutsioonid südamenädalat. Välja on kujunenud omad traditsioonilised üritused /ettevõtmised selle nädala jooksul.

Parimateks kaasaminejateks on ikka koolid ja lasteaiad, kelle ettevõtmisi on toetatud ja kes ikka ja jälle on aktiveerinud nädala jooksul nii õpilasi, töötajaid kui ka lastevanemaid.

Üha rohkem on hakanud päeva tähistama ka teised institutsioonid – äriühingud, MTÜ-d, klubid jne .

Heaks eeskujuks on omavalitsustes korraldatavad ettevõtmised.

Aastatega on antud nädalat sisustatud erinevate spordiürituste, seminaride, toitlustuskoolituste, viktoriinide, konkursside, näitustega.

Et selline nädal maakonnas hästi korda läheks on vaja toimivat koostööd partnerite vahel, head eeskuju ja tugevat toetust.

Südamenädala eesmärgiks on aktiveerida kogu elanikkonda , et nende füüsiline aktiivsus kasvaks, et kujuneksid tervisthoidvad eluhoiakud.

Osavõtt erinevatest kampaaniatest on aastatega aina kasvanud.

Kohalik meedia kui hea koostööpartner teavitab ja reklaamib antud nädala ettevõtmisi, saavutusi. Üritused toimuvad nii asutuste siseselt kui ka ülemaakonnaliste kampaaniatena.

Toon järgnevalt mõningad toredad ettevõtmised antud nädalal näiteks:

- südamenädala ristsõna lahendamine koolides – auhindadeks tervisesõbralikud preemiad (puuviljad, spordiklubi teenused jmt)
  - tervislikud lõunad koolides ja toitlustusasutustes
  - tervisemõõtmised huvilistele
  - spordipäevad - kepikõnnid, jooksud, võimlemised, ujumine, matkad
  - infomaterjalide laialdane levitamine
  - loengud meditsiinitöötajate poolt
- jne

## IDA-VIRU MAAKONNA NARKOMAANIAALANE KONVERENTS

Kadri Kohver

Ida-Viru Maavalitsuse tervisetoa tervise edendaja

Narkomaaniaalane konverents on Ida-Viru maakonna Uimastiennetusnõukogu poolt korraldatud üritus, mis on toimunud juba kaks korda. Konverents on korraldatud Ülemaailmse AIDSi vastu võitlemise päeva raames.

Eelmisel aastal jagasid kogemusi maakonna MTÜ-d, noortekeskused jm. organisatsioonid, kes tegelevad teenuse pakkumisega ning probleemsete noortega. Selle aasta prioriteediks oli kutsuda esinema väljastpoolt maakonda omaala spetsialiste ja asjatundjaid ning kuulama olid kutsutud eelkõige Ida-Virumaa teenusepakkujad ja teised antud teemaga puudutatud inimesed.

### **Eesmärk:**

1. Tähistada traditsiooniliselt Ülemaailmset AIDSi vastu võitlemise päeva.
2. Teha maakonna teenusepakkujatele informatiivne konverents.
3. Vahetada ning jagada kogemusi, väljastpoolt maakonda tulnud lektoritega.

### **Sihtrühm:**

1. Ida-Viru maakonna HIV/AIDS ja narkomaani probleemidega tegelevad inimesed, organisatsioonid, MTÜ-d jne.
2. Maakonna elanikkond
3. Koolid, noortekeskused

Konverentsil olid järgmised ettekanded:

“Uimastisõltuvuse kujunemine lastel ja noorukitel” – lektoriks oli Tallinna Madala Läve keskuse koordinaator Ene Villak.

“Narkomaan kiirabi patsiendina”, “Esmaabi üledoosi korral” antud teemal vestles Tallinna Kiirabi juht Raul Adlas.

“Narkokuritegevuse hetkeolukord Ida-Virumaal”, ettekande tegi Ida Politseiprefektuuri kriminaalosakonna narkokuritegude talituse komissar Jaanus Tammets.

“Narkomaania ja riigipoliitika head ja vead” kogemusi vahetas riigikogu liige Nelli Kalikova. Peale ettekannet vestles Pr. Kalikova maakonna teenusepakkujatega individuaalselt, kellel oli soov ja küsimused.

### **Tulemused:**

1. Konverentsil oli 65 osalejat, enamus nendest Ida-Viru maakonnas HIV/AIDS ja uimastiennetusega tegelevad inimesed, organisatsioonid ja MTÜ-d.
2. Konverentsi ettekannete käigus said osalejad tõstatada küsimusi ning jagada kogemusi teistega.

## VALGAMAA HEA PRAKTIKA NÄITED

Leili Saluveer

Vanemspetsialist terviseedenduse alal

Läbi aastate on Valgamaal suunatud seksuaaltervise koolitus pedagoogidele ja üldhariduskoolides õppivatele noortele. Kõrvale on jäänud erivajadustega lapsed/noored ja nende õpetajad ning kasvatajad. Kuna Valga maakonnas on kaks lastekodu ja Valga Internaatkool, kus elavad ja õppivad lapsed on erivajadustega siis pidasime äärmiselt vajalikuks suunata koolitused just ennekõike noortega töötavate täiskasvanute koolitamisele. Koolituse/individuaalnõustamise läbisid ka lastekodude kasvandikud. Arvestades sellealase koolituse eripära selgus, et Eestis on suhteliselt vähe spetsialiste, kes just sellele sihtgrupile on pädevad koolitusi korraldama.

Koolitused toimusid kahes etapis: 10 – 11. juunil, 2005

Toimumiskoht: Taheva Lastesanaatorium

Sihtrühm: lastekodu töötajad ja kasvandikud

Lektorid: Siivi Hansen ja Erika Reismaa

MTÜ Ehe Project

*10. juuni – õpetajate koolitus*

kl.11.00 – 16.00 (8 tundi)

Rühmatöö: laste seksuaalsusega seonduvad probleemid igapäeva töös. Loeng: inimese seksuaalsus ja selle kujunemist mõjutavad tegurid. Rühmatöö: elulise probleemsituatsiooni lahendamine. Loeng: hügieen, rasedusvastased vahendid, suguhaigused, seksuaalne ärakasutamine. Sotsiaalhoolekande asutuse strateegia visiooni loomine.

*11. juuni – erivajadustega noorte koolitus*

kl.9.00 – 12.00 (8 tundi)

Õpe ühele noorterühmale 3 tundi

Noored jaotatud 2 rühma.

Poisid ja tüdrukud eraldi rühmades.

Teemad:

suguelundite anatoomia ja füsioloogia, hügieen, masturbatsioon, suguelu alustamine, raseduse vältimine, armastus ja vastutus, seksuaalne ärakasutamine.

II koolitus toimus 25.- 26.11.2006 Valga lastekodu töötajatele ja kasvandikele.

Koolituse teemad samad.

Miks see on hea praktika näide? Sest oleme tihti unustanud, et ka erivajadustega lastel on samad probleemid nagu kõikidel noortel. Samas on neil oma probleeme reaalselt raskem lahendada ja aidata saavad neid teemat hästi valdavad spetsialistid.

Valga Internaatkooli kasvandike ja pedagoogide koolituse oleme kavandanud aastasse 2006.

Teine hästi tore ettevõtmine oli juba traditsiooniliseks kujunenud maakonna koolinoorte konverents. Kui varasematel aastatel olid konverentsil esinejad valdavalt täiskasvanud, siis sel aastal korraldasid konverentsi noored ise ja ka ettekanded olid koolinoorte endi tegemistest terviseedenduse vallas. Siinkohal toon ära ka konverentsi ajakava, milles kajastuvad teemad.

Valgamaa noortekonverents “Noor ja Vaba”

06. novembril 2005.a., Valga Kultuuri- ja Huvialakeskuses (Kesk 1, Valga)

PÄEVAKAVA

9.30 – 10.00	Registreerimine	
10.00 – 10.05	Avasõnad maavanemalt	
10.05 – 10.10	Tervitus Tõnu Kürsa - Valga politseijaoskonna prefekt Ivar Unt , Valgamaa Tervisenõukogu liige	
10.10 - 10.20	Tervise edendamise erinevaid võimalusi Maarja Kuldkepp, Ala Põhikool	
10.20 - 10.30	Olümpiamängud Valga Vene Gümnaasiumi IX klass Suitsetamine ja noored Valga Vene Gümnaasiumi X klass	
10.30 - 10.40	T.O.R.E. Valga Vene Gümnaasium, Valga Gümnaasium, Valga Põhikool	
10.40 – 10.50	Terviseedendusest Keeni koolis Kristel Kukk , Keeni Põhikool	
10.50 – 11.00	Isetegevus Terviseedenduslik laager Sabina Sidorenko ja Maksim Kalinin, Valga Vene Gümnaasium	
11.00 - 11.10	Filmikonkursi võitnud filmi “Elu on väärtus – ilma uimastiteta!” vaatamine, kohtumine filmi autoritega/ diskussioon	
	<b>Ambos &amp; Aunapuu</b>	
11.10 – 11.30	Tervisedendusest Pühajärve moodi Grete Kõiv , Pühajärve Põhikool Isetegevus	
11.30 – 12.00	Paus	
12.00- 12.10	Tervise Arengu Instituudi poolt tehtavad terviseedenduslikud noortele suunatud ettevõtmised Anu Harjo, Tervise Arengu Instituut	
12.10 – 12.40	Noorte narkoprobleemidest Valgamaal Meelis Lill, Lõuna Politseiprefektuur Demonstratsioonesinemine Aleksander Romanenkov, Lõuna Politseiprefektuur	
12.40 – 12.50	Eesti Punase Risti Valgamaa Seltsi vabatahtlike noorte noortele”	programm “ Noortele
12.50 - 13.00	Noortesaated Ruut FM-is Aet Arula, Raadio Ruut FM	
13.00 – 13.10	Spordi tähtsusest ja vajalikkusest noorte kujunemisel Janika Ardel, Tsirguliina Keskkool	
13.10 - 13.20	Väärtusta elu - Kasuta kondoomi Aivo Tammela, Tsirguliina Keskkooli huvijuht	
13.20 – 13.30	Koolinoorte tervis Aasa Pöder, Valga linna koolide arst	
13.30 - 13.50	Paus	
13.50 – 14.05	Immuunsusmäng, Ema Teresa Manifest EPR Valgamaa Seltsi noored	
14.05 - 14.30	Kokkuvõtete tegemine ja konverentsi lõpetamine	

Konverentsil osales üle 300 koolinoore. Hinnangulehtede põhjal jäid noored väga rahule ja paljud avaldasid soovi, et sellised üritusi, kus noored ise saavad esineda ja kaasa rääkida võiks olla siiski palju rohkem. Samas oli ka neid koolinoori kes väitsid, et nende koolis ei pöörata tervist edendavatele üritustele/tegevustele mingit tähelepanu. Valgamaal on hästi suur osakaal tervisedenduses pööratud just noorte kaasamisele.

Aasta jooksul toimus **7 noortesaadet raadios Ruut FM –is**, kus räägiti aktuaalsetel terviseemadel noortele ja noortega, raadio koduleheküljel viidi läbi küsitlus noorte eluviiside kohta Kavatseme ka edaspidi samas suunas tegutseda.

Deviis: Valgamaal on tore ja turvaline elada!

## **HARJUMAA PUUETEGA INIMESTE JA NENDE PERELIIKMETE TERVISEPÄEVAD IDA- JA LÄÄNE HARJUMAAL**

Tervisedenduse spetsialist

**Kairi Kilp**

### **Eesmärgid:**

Suurendada puuetega inimeste ja nende pereliikmete teadlikkust tervist toetavast liikumisest.

Teadvustada sihtrühtmale liikumisharrastuse, sh ujumise kasulikkusest erineva diagnoosiga inimesele.

### **Sihtrühmad:**

Harjumaa puudega inimesed ja nende pereliikmed (olenemata puudest või east).

### **Vajalikkuse põhjendus:**

Puudega inimesed on võõrandunud ühiskonnast. Oma puude tõttu ei soovi nad tulla avalikesse ujulatesse ja spordisaalidesse. Mõnikord on see ka raskendatud, kuna puude tõttu kasutatakse abivahendeid. Liikumine ja füüsiline koormus on kõigile, ka puudega inimestele, vajalik. Kõige säästvam on alustada veeprotseduuridega ja liikumisega vees. Keila Tervisekeskuses olev invatõstuk võimaldas ka raske liikumispuudega ja lihasnõrkusega inimestel vette minna. Samuti aitas ühine üritus vähendada sotsiaalseid ja psühholoogilise barjääre. Näiteks puude häbenemine – koos on sellest kergem üle saada.

### **Tegevused:**

Läbi viidi 7 tervisepäeva Harjumaa puuetega inimestele: 3 Lääne- Harjumaal Keila Tervisekeskuses, 4 Ida- Harjumaal Loo Tervisekeskuses.

Tervisepäeval sai ujuda, mõõdeti tervisenäitajaid: vererõhku, veresuhkru ja kolesterooli taset, keha rasvaprotsenti.

### **Tulemused:**

Üritustel osales 490 inimest.

Kõik tervisepäevadest osavõtjad said nautida tervistavaid veemõnuseid. Osalejatele oli ka hea võimalus teada saada oma tervisenäitajaid.

Päevad olid ka heas mõttes väsitavad, sest nii mõnigi oli elus esimest korda ujulas ning paljud ei olnud peale haigestumist kodust kaugemale jõudnud.

Tervisepäevadelt lahkudes olid nad õnnelikud.

Avaldati soovi selliseid ettevõtmisi kindlasti korrata.

Heaks koostööpartneriks oli Harjumaa Puuetega Inimeste Nõukoda.



## **PÄRNUMAA HEA PRAKTIKA TEGEVUSE KIRJELDUS**

Kristina Karula-Kibur

Tervisedendaja

### **Läbiviidud tegevus:**

Projekt HIV/AIDS-i alane koolitus Pärnumaa õpilastele

### **Tegevuse eesmärk:**

Riskikäitumise vähendamine ja HIV/AIDS-i alaste teadmiste suurendamine Pärnu maakonna õpilastel.

### **Sihtrühm:**

5.-12. Klasside õpilased, läbi viiakse 30 - 45 minutilist loengut, osalejate arv: 600 õpilast.

### **Tegevuse läbiviijad (nimi, ametinimi):**

Tegevuse läbiviijateks olid Eva Palk ja Pille Kadak, kes mõlemad töötavad koolides inimeseõpetuse õpetajatena .

### **Tegevuse kirjeldus:**

Septembrist kuni detsembrini 2005 viidi Pärnu maakonna koolides läbi 30 - 45 minutilist loengut 5. –12. klasside õpilastele.

Koolid kus loenguid läbi viidi, olid: Kilingi-Nõmme, Surju, Tali, Tihemetsa, Pärnu-Jaagupi, Kaisma, Audru, Tori, ja Koonga.

Loengutes käsitletud teemadeks olid:

- seksuaalsus
- sugulisel teel levivad haigused, HIV/AIDS- i olemus, levikuviisid, kaitse, turvaseks ja kondoomi kasutamine.
- noorte nõustamis- ja raviteenused Eestis

### **Tegevuse analüüs:**

Loengutest olid väga huvitatud nii noored ise, kui ka õpetajad. Paljude õpilaste jaoks oli teema ikka veel suhteliselt võõras ning tekitas piinlikkust, tehti rumalaid nalju ja nõögiti. Pärast loengute lõppu leidsid aga õpilased üksmeelselt, et sellised loengud on vajalikud ning olid neist ka edaspidi huvitatud.

Antud koolitust viidi läbi teist aastat ning ka 2006. aastal on loengud tegevuskavasse planeeritud.

Kokku kogunud:

Triin Lepp