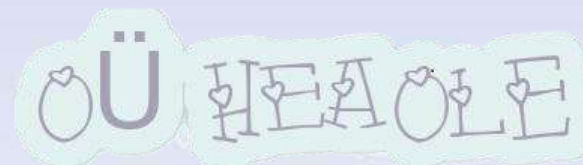


TERVIS ON TERVIK

Tori Vallavalitsuse konverents „Õnnelik inimene 2030“

Elo Paap
Tervisedendaja, Superviisor
OÜ HeaOLE

22. aprill 2025, Sindi



Tori vallas elavad õnnelikud inimesed!

Visioon: Tori vald on eelistatuim elukoht Pärnumaal!

Väärtused: Tori valla väärtused põhinevad kahel olulisel tõekspidamisel – soovime olla näoga inimese poole ja koos muuta maailma.

?AI?

Õnn on subjektiivne tunne, mis võib tähendada erinevatele inimestele erinevaid asju. Üldiselt peetakse õnne seisundiks, kus inimene tunneb end rahulolevan ja rõõmsana. See võib tuleneda erinevatest allikatest, nagu **isiklik areng, head suhted, tervis**, saavutused, turvalisus ja majanduslik stabiilsus.

PLAAN TÄNASEKS 🙌

Rahvatervise
olukord.

Ennetustegevuse
põhimõtted ja
tõendatud
ennetustegevus.

Ennetuse
tegevussuunad,
mis toetaks Tori
valla visiooni.

Rahvaterwise olukord

Andmed: Pärnumaa tervise- ja heaoluprofiil ning tervisedenduse strateegia 2035+

Lapsed



11-15-aastaste laste hulgas tervise enesehinnang väga hea
38,4%
Eesti keskmine 34,7%
tervise enesehinnang hea
45,8%
Eesti keskmine 47,6%



liigub iga päev vastavalt soovitustele
19% poistest
13% tüdrukutest



trennides (spordi-, tantsu vm aktiivse tegevusega huvialaringis) käib
61%
11-15-aastastest lastest



esimeses klassis on ülekaalulisi lapsi
32%
Eesti keskmine 28%
neist poisse
34%
Eesti keskmine 31%



11-15-aastastest lastest peab perepoolset toetust kõrgeks
75,5%,
sh poistest 78,2% ja tüdrukutest 73%



11-15-aastastest lastest ei ole alkoholi tarbinud
68,7%
2017/18 oli näitaja 58,9%



11-15-aastastest lastest einestab iga päev koos oma perega
36,1%
sh poistest 43,5% ja tüdrukutest 29%



11-15-aastastest lastest sööb veel koolipäeval hommikusööki
52,7%
2017/18 oli näitaja 60%



11-15-aastastest lastest sööb puuvilju iga päev
32,6%
ja koogivilju iga päev
27,8%



29,6%
11-15-aastastest lastest on kogenud viimasel 12 kuul depressiivseid episoodide



18,1%
11-15-aastastest lastest on mõelnud viimasel 12 kuul enesetapule

Täiskasvanud

Käitumisviis	Eesti	Pärnumaa
Regulaarselt mõne põhisoõgikorra vahele jäämine	22,8	26,8
Suhkrurikaste toiduainete tarvitamine 6-7 päeval nädalas	16,2	16,2
Ülemäärane kehakaal (KMI 25 või kõrgem)	52,0	57,6
Tervisespordi harrastamine harva või üldse mitte	40,4	43,3
Ekraaniaega üle 6 tunni päevas	15,7	13,8
Igapäevane suitsetamine	18,5	24,2
Korraka vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine mitu korda nädalas	5,1	8,7
Kasutanud kanepi jt narkootikume vähemalt korra viimase 12 kuu jooksul	8,2	5,5



58,3%

elanikest oli 2021. aastal positiivse tervise enesehinnanguga. Eesti keskmine 53%



Tori valla lapsed



Lasteaedasid 5 tk

Laste arv
lasteaedades
679

Koole 5 tk

Laste arv
koolides 1085

Noortekeskuseid

RESSURSID

Rahvamajad 5 tk

Keskhariduse omandanute
osakaal 4 aastat pärast
põhikooli lõpetamist 76 %

PROBLEEM SEISUND

Põhikoolist vajatangete
määr statsionaarse õppe
kolmandas kooliastmes
0,7%

4. Klassi õpilaste osakaal, kes on
liikumisvõimalustega koolis
pigem rahul või väga rahul 44,8 %

8. Klassi õpilaste osakaal, kes on
liikumisvõimalustega koolis
pigem rahul või väga rahul 44,8 %

4. klassi õpilaste osakaal, keda ei
ole viimase kahe nädala jooksul
kiusatud 68,5%

RISKI-/ KAITSETEGURID

8. klassi õpilaste osakaal, keda ei
ole viimase kahe nädala jooksul
korduvalt kiusatud 74,1%

8. klassi õpilaste osakaal, keda ei
ole viimase kahe nädala jooksul
kiusatud 74,1%
õpetajate subjektiivne
rahulolu: kooliga pigem rahul või täiesti rahul
olevate 8. klassi õpilaste osakaal on 19,8%

Ennetustegevuse
põhimõtted ja
tõendatud
ennetustegevus.

ANNAME ENNETUSELE TÄHENDUSE!

Mis on ennetuse ja abistamise erinevus? *(kohandatud Finebergi põhjal, 2013)*

ABISTAMINE ehk
tagajärgedega tegelemine

ENNETUS

Tee **PROBLEEM** kindlaks

Tee kindlaks probleemi tekke **RISK**

Paranda olukorda (ravi haigust, muuda inimese käitumist normi suunas, lahenda probleem)

Vähenda riski (suuna ühiskondlikku normi)

Individuaalne teenuste osutamine ja eetiline vastutus kliendi ees

Eetiline vastutus ühiskonnas muutatuste tegemise eest

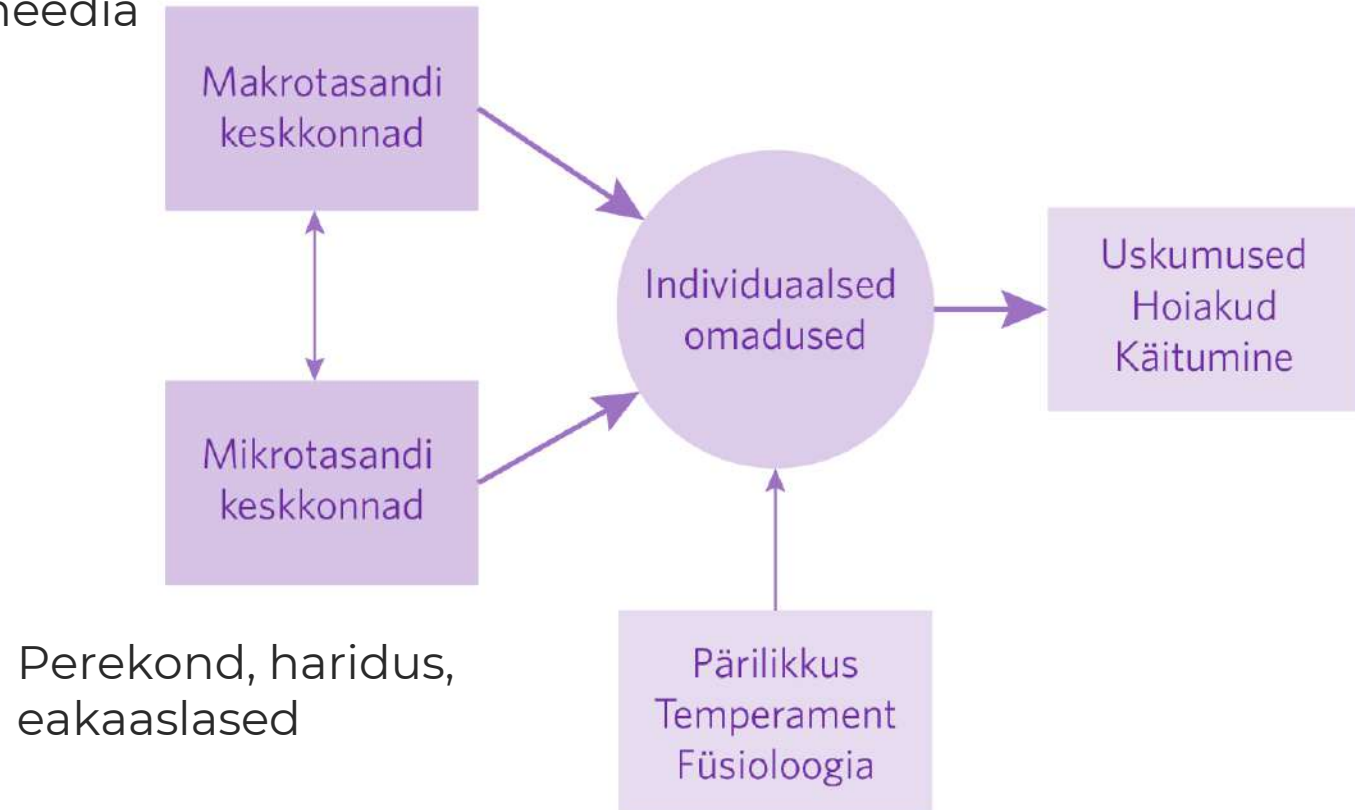
Kliiniline sekkumine, sotsiaalteenuse osutamine vms

Käitumuslikud ja sotsiaalsed sekkumisviisid

Etioloogia mudel (UNODC, 2013)

- Etioloogia kirjeldab haiguste/häirete tekkepõhjuseid ja tegureid, mis nende teket soodustavad
- Igal tasandil on suur hulk kaitse- ja riskitegureid, millest paljusid saame mõjutada

Majanduslik, sotsiaalne,
füüsiline, meedia



MIS ON RISKI- JA KAITSETEGURID

RISKITEGURID

Tervise- või sotsiaalprobleemi suurendavaid tegureid nimetatakse riskiteguriteks.

Riskitegurid on seotud inimese käitumise ja toimetulekuga (sh hoiakute, uskumuste ja isiksusega) ning suurendavad terviseriske.

KATEGOORIAD

- Indiviidi tasandi tegurid (hoiakud, käitumine, suhted, perekondlik taust jne)
- Konteksti tasandi tegurid (seadused, normid, reklaam, majanduslik olukord, keskkond jne)

KAITSETEGURID

Tervise- või sotsiaalprobleemi tõenäosust vähendavaid tegureid nimetatakse

kaitseteguriteks.

Kaitsetegurid vähendavad haavatavust ja tasakaalustavad või pehmendavad riskitegurite mõju.

Makrotasandi keskkonnad

Sissetulek ja ressursid

- Vaesus
- Kodutus, pagulasstaatus
- Lapstööjõu kasutamine
- Ligipääsu puudumine tervishoiuteenustele

Sotsiaalne keskkond

- Antisotsiaalsed normid
- Sotsiaalse sidususe puudumine, sotsiaalse kapitali vähesus
- Sõda, sõjakonfliktid
- Ebavõrdsus, diskrimineerimine, tõrjutus

Füüsiline keskkond

- Mahajäetud hooned, kehvad elamistingimused, lagunenenud ümbruskond
- Korralagedus kogukonnas
- Ligipääs relvadele ja uimastitele
- Ligipääsu puudumine mitmekesisele toidule
- Kokkupuude mürgiste ainetega
- Meedia

Mikrotasandi keskkonnad

Perekonna mõju

- Järelevalve ja osaluse puudumine
- Hooletusse jätmine, väärkohtlemine
- Negatiivsed eeskujud
- Kaootiline, stressirikas keskkond
- Vanemate uimastite tarvitamine

Haridusasutuste mõju

- Alushariduse kehv kvaliteet
- Halb koolikliima
- Koolist puudumine ? FOOKUS
- Tervisekasvatuse ja ennetusprogrammide puudumine
- Noorsootöövõimaluste ? FOOKUS puudumine

Eakaaslaste mõju

- Antisotsiaalsed sõbrad, negatiivsed eeskujud ? FOOKUS
- Kokkupuude uimastite, vägivalda, õigusrikkumistega
- Vanemate järelevalve puudumine suhetes sõpradega
- Veebipõhiste sotsiaalvõrgustike mõju

Individuaalsed omadused

Geneetiline eelsoodumus

Vaimne tervis ja isikuomadused

- Elamustejanuline käitumine
- Agressiivsus
- Tähelepanuhäire
- Hüperaktiivsus
- Vaimse tervise probleemid

Neuroloogiline areng

- Kõne arenguhäire
- Kognitiivsete oskuste arenguhäired
- Kehvad otsuselangetamise ja probleemide lahendamise oskused

Stressile reageerimine

- Kehvad emotsioonidega toimetulekuoskused ? FOOKUS
- Kontrollimatud füüsilised reaktsioonid
- Vähene kohanemisvõime

Tulemused

Uimastite tarvitamine ja seotud probleemid

- Halvad õpitulemused
- Kehvad sotsiaalsed ja enesekohased oskused
- Kehvem enesejuhtimisvõime
- Vaimse tervise probleemid
- Kehv füüsiline tervis

Mitmetasandiline arenguraamistik (UNODC, 2013)

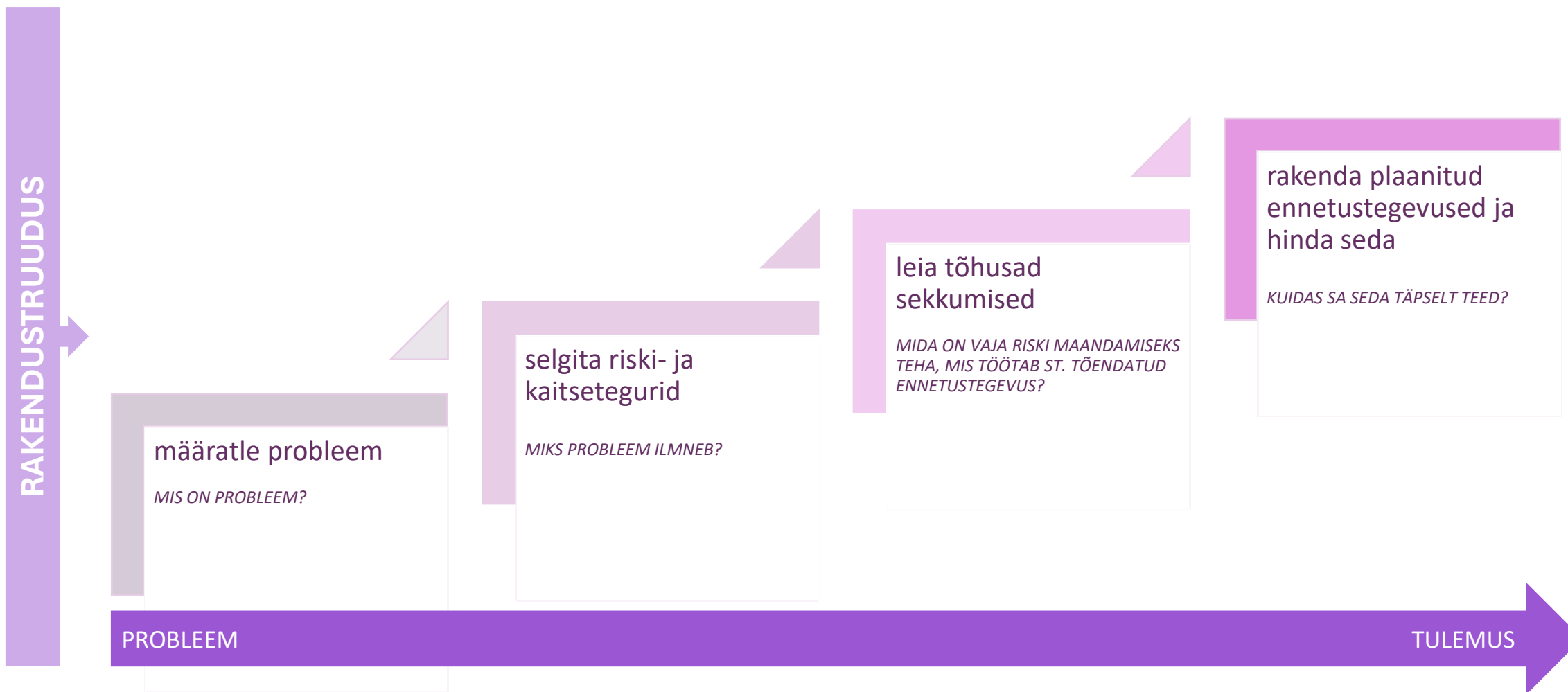
Streimann, K., Pertel, T., Vilms, T., Abel-Ollo, K. (2020). Ennetuse käsiraamat: sõltuvusainete tarvitamise ennetuse teaduslik käsitus otsustajatele, aramusliidritele ja poliitikakujundajatele. Kohandatud Euroopa ennetusõppekava (EMCDDA) põhjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Kooli roll mitmete probleemide ennetuses ...

Riskitegur	Uimastite tarvitamine	Õigus- rikkumine	Rasedus teismeeas	Koolist välja- langemine	Vägivaldsus	Depressioon ja ärevus
Kehv edasijõudmine algklasside lõpus	*	*	*	*	*	*
Vähene seotus, vähene osalus koolielus	*	*	*	*	*	
Käitumisprobleemidega sõbrad	*	*	*	*	*	
Varased käitumisprobleemid	*	*	*	*	*	

Rahvatervise lähenemisviisi neli sammu

/Euroopa komisjon/

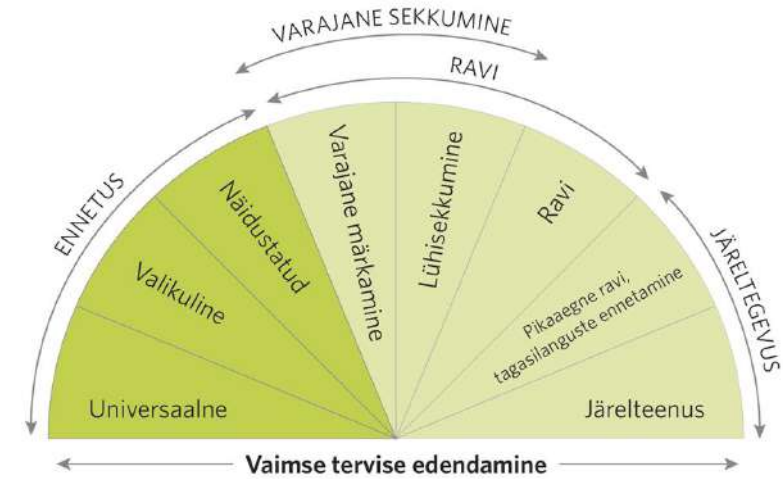
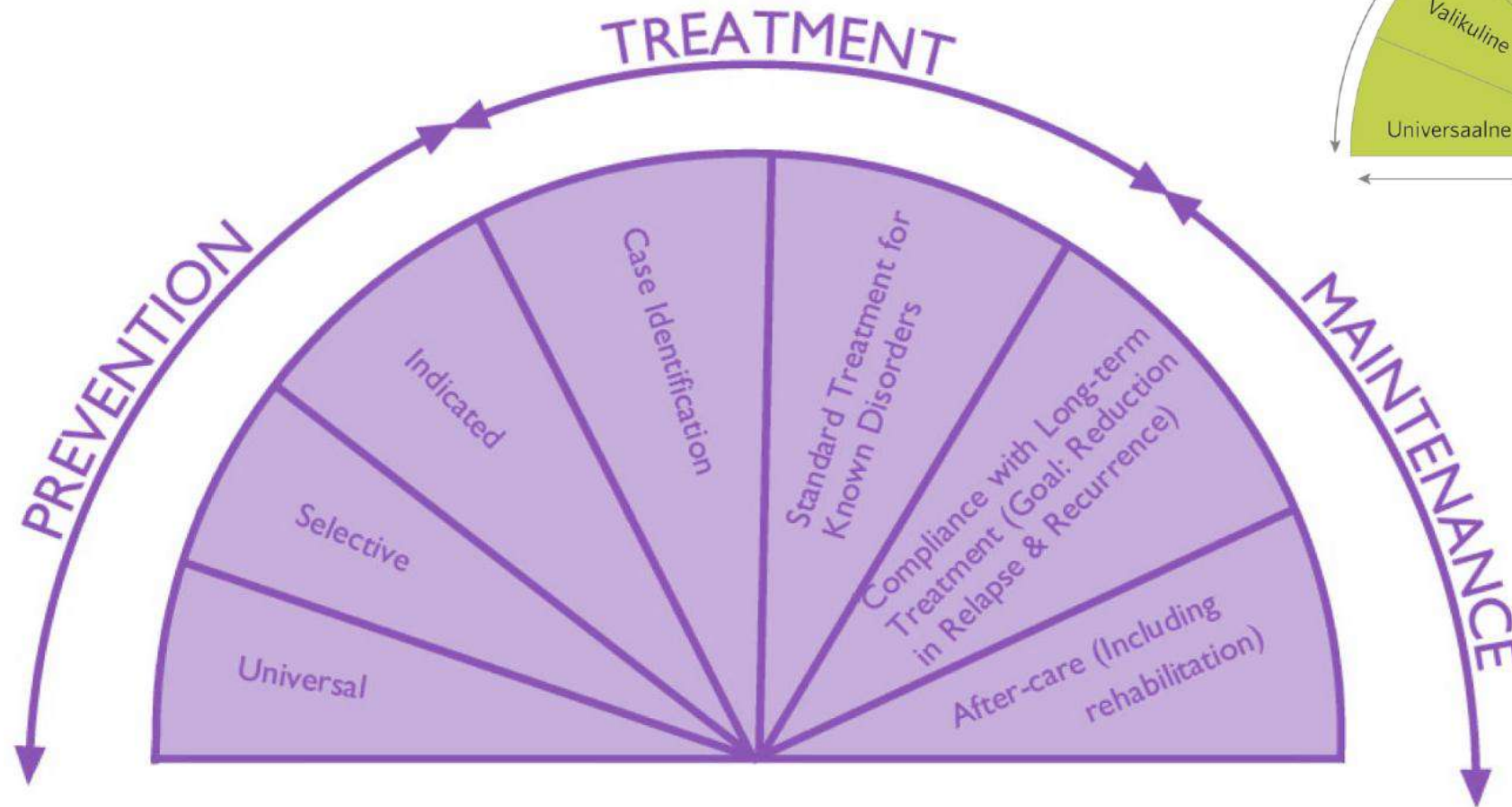


Rahvatervise probleemi lahendamise ajajoon

/Center for Communities that Care. www.communitiesthatcare.net/



Ennetuse erinevad tasandid

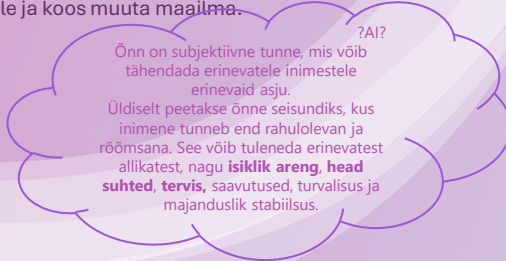


Ennetuse
tegevussuunad, mis
toetaks Tori valla
visiooni.

Tori vallas elavad õnnelikud inimesed!

Visioon: Tori vald on eelistatuim elukoht Pärnumaal!

Väärtused: Tori valla väärtused põhinevad kahel olulisel tõekspidamisel – soovime olla näoga inimese poole ja koos muuta maailma.



Tori valla ÕNNEKS!



**SUHESTUMINE
SUHTED
SUHTLEMINE**

Suhted = Seotus

Huvitegevus! Kaunid kunstid!

Kunst ennetajana ja edendajana:

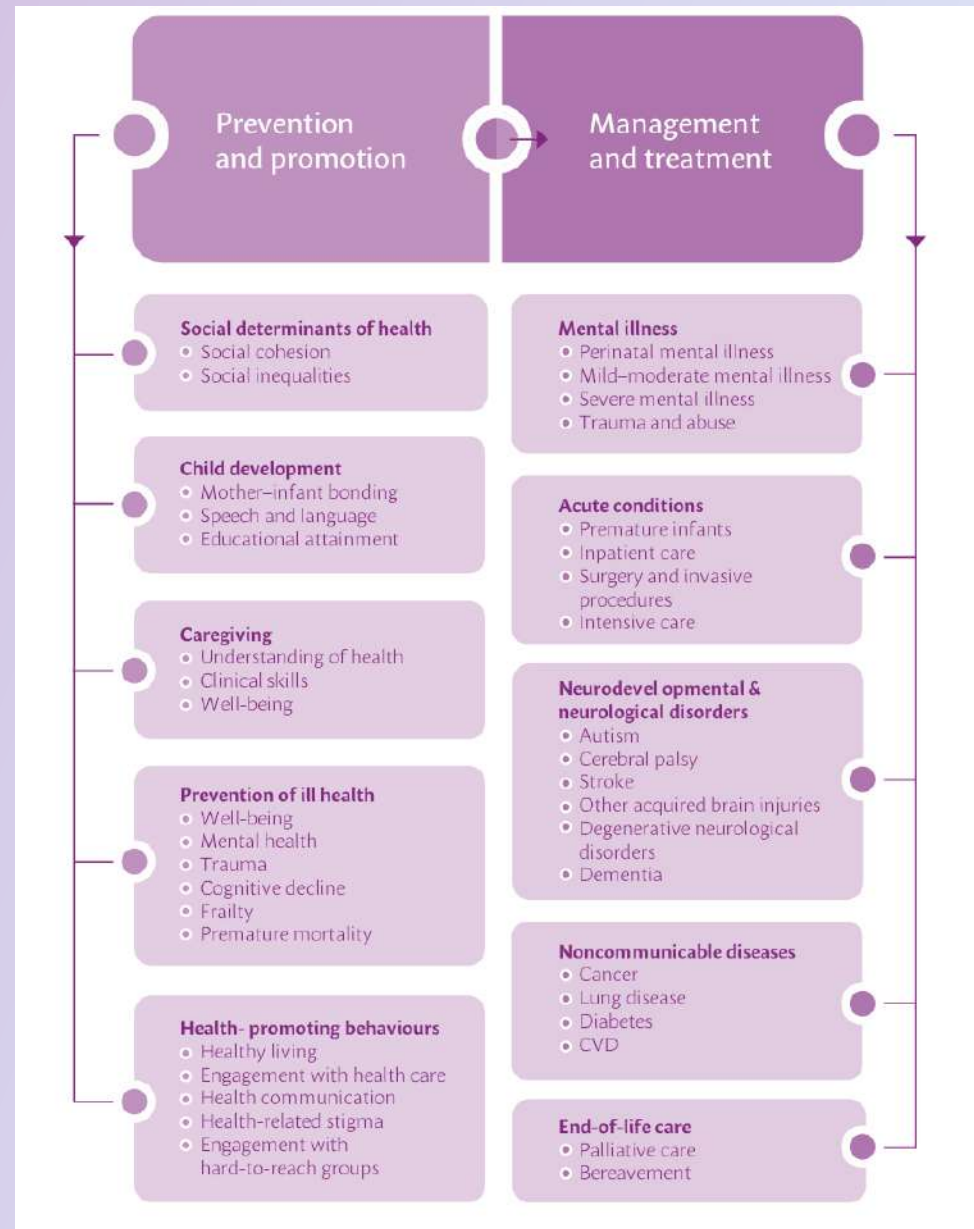
- elukvaliteedi paranemine;
- üldine ja psühholoogiline heaolu;
- suurenenud sotsiaalne kaasatus;
- depressiooni ja ärevuse vähenemine;
- krooniliste tervisehäiretega patsientide tervisega seotud elukvaliteedi paranemine;
- kognitiivse languse ennetamine vanematel täiskasvanutel;
- ning kognitiivsete, emotsionaalsete ja sotsiaalsete oskuste arendamine.

SUHESTUMINE SUHTED SUHTLEMINE

Kultuur: Suhtekorraldaja? Edendaja?

KUNSTI EDENDAV ja ENNETAV MÕJU

- Tervise sotsiaalsetele teguritele (nt ühtekuuluvus ja ebavõrdsus).
- Toetav mõju lapse arengule (ema ja lapse side, kõne ja keele areng jne).
- Kunsti mõju tervist edendavale käitumisele (häbimärgistamise vähendamine, keerulised sihtrühmad).
- Haiguste ennetamine (vigastuste ennetamine, vaimse tervise edendamine).
- Tervisekäitumine (heaolu, tervena püsimine, kliiniliste oskuste paranemine).



SUHESTUMINE
SUHTED
SUHTLEMINE

Koos musitseerimine

Mõju:

- sotsiaalse sidususe tugevnemine;
- prosotsiaalne käitumine;
- ühine edutunne;
- jagatud tähelepanu;
- jagatud motivatsioon ja rühmaidentiteet;
- kognitiivne võimekus;
- akadeemiline võimekus;
- kiirem sotsiaalne side kui muude sotsiaalsete tegevustega;
- endogeensete opioidide vabanemine;
- eriti tõhus laste, täiskasvanute, perede ja kogukondade sotsiaalse kaasatuse edendamisel;
- jne



Tantsimine



Mõju:

- tervislik toitumine ja füüsilise aktiivsuse säilitamine ka hilisemalt;
- keharasva vähenemine tõhusam kui treeningul;
- mitme kuuline tantsuteraapia rasvunud inimestele parandab kehateadvust ja toetab soovi treenida;
- positiivsed emotsionaalsed seisundid, mis suurendavad õnnetunnet;
- vere biomarkerite (sh kolesterool, triglütseriidid ja oksüdatiivse stressi markerid) positiivne muutus;
- lihas-skeleti funktsioonide (sealhulgas tasakaal, istesse tõusmine ja istumisest püsti tõusmise aeg) säilimine, paranemine;
- jne

Käelised tegevused



Mõju:

- paraneb üldine heaolu;
- depressiivse meeleolu vähenemine;
- kognitiivse võimekuse säilimine, hoidmine;
- sotsiaalsete oskuste toetamine, säilimine;
- peenmotoorikareng, hoidmine;
- jne



ALLIKAD

- Fancourt, D. and Finn, S. (2019). [What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review.](#) WHO Regional Office for Europe.
- Siilbek, E., Streimann, K., Vilms, T. (2023). [Laste ja noorte riskikäitumise ning vaimse tervisega seotud riski- ja kaitsetegurid 2022. a Hooliva Kogukonna Noorteuuringu põhjal.](#) Tallinn: Tervise Arengu Instituut
- Streimann, K., Pertel, T., Vilms, T., Abel-Ollo, K. (2020). [Ennetuse käsiraamat: sõltuvusainete tarvitamise ennetuse teaduslik käsitus otsustajatele, arvamusliidritele ja poliitikakujundajatele. Kohandatud Euroopa ennetusõppekava \(EMCDDA\) põhjal.](#) Tallinn: Tervise Arengu Instituut
- Zbranca, R., Dâmaso, M., Blaga, O., Kiss, K., Dascl, M. D., Yakobson, D., & Pop, O. (2022). [CultureForHealth Report. Culture's contribution to health and well-being. A report on evidence and policy recommendations for Europe.](#) CultureForHealth. Culture Action Europe.

TÄNAN!

Elo Paap

Tervisedendaja, Superviisor

OÜ Heaole

+372 5185 907

<http://www.terviseedendamine.ee/>

<https://www.facebook.com/heaole>

