

Paragraafid

Lehekülje nr.

Eessõna

1

Eessõna

Tervis kui kestlikkuse alus

Tervena elatud aastad on Eesti kestlikkuse üks olulisemaid mõõdikuid. Tervise arengu instituudi roll on tuua kokku teadmised, andmed ja praktilised lahendused, et toetada teadlikke terviseotsuseid. Aastaraamat on mõeldud kasutamiseks nii otsuste langetamisel, teenuste kujundamisel kui ka igapäevaste valikute toetamisel.



Rahvastiku tervis on otseselt seotud Eesti tulevikuga. Vananevas ühiskonnas, kus sünnib vähem lapsi ja tööealiste seas on liiga palju inimesi, kelle elu piiravad terviseprobleemid, muutub üha tähtsamaks tervena elatud aastate pikendamine. Mida varem suudame terviseriske märgata ja tervist toetavaid valikuid järjepidevalt toetada, seda paremini saame ennetada haigusi, vähendada survet tervishoiusüsteemile ning hoida ühiskonna toimevõimet.

Kroonilised haigused moodustavad Eestis ja teistes arenenud riikides suure osa haiguskoormusest ning on peamine surmapõhjus. Seetõttu võtame seekordses rahvastiku tervise aastaraamatus fookusesse krooniliste haiguste riskitegurite kujunemise pikiuuringute vaates. TAI teadlaste osalusel tehtud pikaajalised uuringud annavad haruldase võimaluse jälgida, kuidas riskitegurid kujunevad lapsepõlvest noore täiskasvanueani ning millised mustrid mõjutavad tervist hilisemas elus.

Maailmas põhjustavad kroonilised haigused igal aastal ligikaudu 41 miljonit surma. Märkimisväärne on ka nende majanduslik ja ühiskondlik mõju, mis ulatub kaugemale tervisevaldkonnast väljapoole, mõjutades töövõimet, heaolu ja tervishoiusüsteemi jätkusuutlikkust. Samas on suur osa krooniliste haiguste riskidest ennetatavad.

Krooniliste haiguste ennetamine tähendab TAI-s nii teadustööd, andmete kogumist kui ka praktiliste lahenduste loomist inimeste igapäevaellu. Möödunud aastal uuendasime riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused, et toetada teaduspõhiseid tervisekäitumise valikuid kogu elukaare jooksul. Samuti pöörasime tähelepanu vähese liikumise, kehvade toitumisharjumuste, uneprobleemide ja vaimse tervise murede pikaajalisele mõjule krooniliste haiguste kujunemisel. Tegime kõigile DigiAkadeemia õppeplatvormil tasuta kättesaadavaks depressiooni ja ärevuse eneseabiprogrammid, toetasime tervislikumaid toiduvalikuid Lemmiktoidu kampaaniaga ning aitasime „Seikluste laeka“ tegevustega suurendada laste liikumist ja terviseteadlikkust. Visualiseerisime ka Eesti terviseandmed dünaamilistel andmelaudadel, et muuta need paremini mõistetavaks ja kasutatavaks nii otsustajatele, spetsialistidele kui ka

kõigile huvilistele.

Aastaraamatust leiad lisaks selle aasta fookusteemale veel mitmeid rahvastiku tervise jaoks olulisi teemasid ning neid avavaid andmeid. Toome esile peamised probleemid, muutused ajas ja võimalused

ennetuseks.

Loodan, et see ülevaade annab igale lugejale põhjust mõelda, kuidas teha tervist toetavaid otsuseid teadlikumalt ning andmetele tuginedes – nii enda, oma lähedaste kui ka kogu Eesti jaoks.