

Programm „Selge“



- **Loomisaasta:** 2015 (Šveits), 2019 (Eesti)
- **Sihtgrupp:** täiskasvanuiga
- **Elluviimise keskkond:** veebikeskkond
- **Elluviijad:** inimesele individuaalseks kasutamiseks
- **Ennetustegevus sisaldab:** kümmet sisumoodulit, mis käsitlevad käitumisharjumuste muutmise strateegiaid ja alkoholi- ning tujupäevikut
- **Ennetustasand:** näidustatud ennetus
- **Märksõnad:** vaimse tervise probleemide ennetus, uimastiennetus, sh alkoholitarvitamise vähendamine

- **Eesmärk:** mõeldud iseseisvaks kasutamiseks kõigile inimestele, kes soovivad oma alkoholiga seotud harjumusi, käitumismustreid ja enesetunnet tundma õppida ja muuta, alkoholitarvitamist vähendada või üldse lõpetada
- **Läbis Ennetuse teadusnõukogu hindamise:**
2024

- ● [Esmased tulemusnäitajad](#)
- ● [Teisesed tulemusnäitajad](#)
- ● [Info teistes andmebaasides](#)

Soovitud esmane mõju on **alkoholi tarvitamise vähenemine**. Esmase tulemusnäitaja* hindamisel toetutakse enesekohastele hinnangutele kuni 6 kuud pärast tegevuse lõpetamist.

- ● Neli uuringut, sh [Eestis elluviidud uuring](#) näitasid, et ennetustegevuses osalenute **alkoholi tarvitamine väheneb oluliselt ajas**, võrreldes mitteosalenutega. Mõju kestis kuus kuud ja seda mõõdeti muutusega AUDIT-testi skooris.
- ● Kaks uuringut neljast näitas nädalas tarvitatud alkoholiühikute arvu olulist vähenemist ennetustegevuses osalenute seas, võrreldes mitteosalenutega.

*Esmane tulemusnäitaja on ennetustegevuse mõju või toime uuringu peamine tulemusnäitaja.

Soovitud teisene mõju on **vaimse tervise seisundi paranemine ja depressiooni sümptomite vähenemine**. Teiseste tulemusnäitajate* hindamisel toetutakse enesekohastele hinnangutele kuni 6 kuud pärast tegevuse lõpetamist.

- ● Neli uuringut on näinud positiivset mõju **depressiooni sümptomite vähenemisele**, võrreldes ennetustegevuses mitteosalenutega.
- ● Vaimse tervise seisundi paranemisel on tulemused kahes uuringus olnud erisugused.

*Teisene tulemusnäitaja on muu tulemusnäitaja, mille vastu huvi tuntakse.

Ennetustegevuse tase teistes andmebaasides ei ole hinnatud.

Ettepanekud uurimiseks: uurida **mõju eri kasutajaprofiilide vaates**. Selgitada välja, kes on saanud läbimisest kasu, kes ei ole kasu saanud, kes on jätnud programmi pooleli ja millised on läbimist mõjutavad omadused. Kohandada SELGE ülesehitust ja sisu eri kasutajaprofiilide jaoks. Teha **kulukasulikkuse või kulu-tagajärje analüüs**, et mõista potentsiaalset kasu ja kulusid võrreldes tavapraktikaga. Analüüsida **väljalangevuste intervale, päevikutäitmise protsenti ja pikkust** ning seoseid tulemusnäitajatega.

Ettepanekud kasutamiseks: Ennetuse teadusnõukogu soovitab ennetustegevust **Eestis kasutada**, sest tegevuse mõju on uuringutes tõendatud mõõdukalt. Kaaluda **esmatasandi kaasamist ja kasutada programmi abivahendina kliinilises praktikas** vastuvõttude vahepealsel perioodil.