

# Tervisedenduse konverents 2013: Toetades teadlikke valikuid

Tallinna Ülikoolis,  
Astra õppehoones,  
Narva mnt 29, Tallinn  
7. juunil 2013

# Tervisedenduse konverentside kronoloogia

Tervisedenduse konverentside traditsioon sai alguse aastatel 1995-2002, mil konverentsid toimusid ülevaate saamiseks elluviidud projektidest tervise valdkonnas. Aruandluskonverentse juhtis Eesti Haigekassa ja neid viidi läbi Eesti erinevates paikades (Tallinnas, Tartus, Pärnus, Tapal). Järgnevatel aastatel laienes konverentsi korraldavate koostööpartnerite ring ning igal aastal on konverentsi fookusteema erinev.

Tervise edendamise konverents 2003 SAS Radisson hotellis Tallinnas  
**Tervisedenduse protsessi, mõju ja tulemuste hindamine Eestis**

Tervise edendamise konverents 2004 Tervise Arengu Instituudis Tallinnas  
**Tervise edendamine Eestis: horisontaalne ja vertikaalne koostöö**

Tervise edendamise konverents 2005 SAS Radisson hotellis Tallinnas  
**Kommunikatsioon ja koostöö südame-veresoonkonna haiguste ennetamisel**

Tervise edendamise konverents 2006 Teletorni Konverentsikeskuses Tallinnas  
**Inimressurss rahva tervises**

Tervise edendamise konverents 2007 Tallinki Kruiisilaeval  
**Tervis kodanikuühiskonnas: kas raha või vabatahtlikkus**

Tervisedenduse konverents 2008 Lauluväljaku ruumes Tallinnas  
**Tervisesüsteem tervise ja jõukuse heaks**

Tervisedenduse konverents 2009 Dorpati Konverentsikeskuses Tartus  
**Iga kogukonna võrdsed võimalused**

Tervisedenduse konverents 2010 Solarise Kinos Tallinnas  
**Tervisesõnumid infokülluse ajastul**

Tervisedenduse konverents 2011 Vanemuise Kontserdimajas Tartus  
**Tuleviku võti – lapsed ja noored**

Tervisedenduse konverents 2012 Vene Teatris Tallinnas  
**Iga vigastus on ennetatav**

Tervisedenduse konverents 2013 Tallinna Ülikooli Astra majas Tallinnas  
**Toetades teadlikke valikuid**

# Tervisedenduse konverents 2013: Toetades teadlikke valikuid

## Päevakava

09.30 — 10.30 Registreerumine ja hommikueine

Sessiooni juhib **Katrin Kaarma**

10.30 — 10.40 **Avasõnad**  
**Tanel Ross**, Eesti Haigekassa juhatuse esimees

10.40 — 11.00 **20 aastat rahvatervist Eestis**  
**Ivi Normet**, Sotsiaalministeeriumi terviseala asekancler

11.00 — 11.30 **Kuidas on muutunud meie tervisekäitumine?**  
**Maris Jesse**, Tervise Arengu Instituudi direktor

11.30 — 11.50 **Tõendus põhiseest terviseteadustes**  
**Toomas Veidebaum**, Tervise Arengu Instituudi teadusdirektor

11.50 — 12.30 **Tervisekirjaoskuse mõju tervisele**  
Professor **Jürgen Pelikan**, Ludwig Boltzmanni Instituudi tervisedenduse teadusuuringute juhtivteadur

12.30 — 13.30 Lõunabuffee

13.30 — 15.00 Paralleelsessioonid:

### **I Puder ja kapsad — toitumisest Eestis**

Sessiooni juhib **Raivo Vokk**, Tallinna Tehnikaülikooli toiduainete instituudi direktor, toiduteaduse õppetooli juhataja, professor

#### **• Riiklike toitumissoovituste koostamisest**

**Anneli Sammel**, Tervise Arengu Instituudi mittenakkushaiguste osakonna juhataja

- **Tõenduspõhised toidu koostise andmed — allikad ja kasutamine**  
*Ann Jõeleft*, Tervise Arengu Instituudi seire ja hindamise osakonna andmehaldur
- **Teaduspõhise riskihindamise roll toiduohutuspoliitika kujundamisel**  
*Martin Minjajev*, Põllumajandusministeeriumi toiduohutuse osakonna juhataja
- **Rahvastikupõhine toitumisuuring**  
*Eha Nurk*, Tervise Arengu Instituudi seire ja hindamise osakonna juhataja
- **Arutelu ja kokkuvõte**

## II Uimastiennetusest sõltuvusprobleemide lahendamiseni

Sessiooni juhhib *Erik Rüütel*, Sisekaitseakadeemia Justiitskolledži lektor

- **Kasutamata võimalused uimastiennetuses**  
*Riina Raudne*, Siseministeeriumi strateegiaosakonna nõunik
- **Käitumis- ja sõltuvusprobleemidega noortega töötamise seisukohtadest**  
*Airiin Demir*, kliiniline lastepsühholoog, Jõhvi Noorukite Ravi- ja Rehabilitatsioonikeskus, Corrigo
- **Arutelu ja kokkuvõte**

## III Tõenduspõhisus vaimse tervise valdkonnas

Sessiooni juhhib *Ly Kasvandik*, Perekoolitusühing Sina ja Mina juht

- **Tõenduspõhisusest kliinilises psühholoogias ja psühhoterapias**  
*Katri-Evelin Kalas*, Psühhiaatria ja Psühhoterapia Keskuse SENSUS psühholoog ja psühhoterapeut
- **Kuidas saab MTÜ oma vaimse tervise teenuseid hinnata ja arendada**  
*Anneli Valdmann*, psühholoog ja Arengukeskuse Avitus juhatuse liige
- **Vaimse tervise edendamise ja kaitse sekkumisprogrammide tõenduspõhisusest**  
*Merike Sisask*, Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi tegevdirektor ja vanemteadur
- **Arutelu ja kokkuvõte**

15.00 — 15.30 Paus ja kerge eine

Sessiooni juhhib **Triin Habicht**, Eesti Haigekassa tervishoiuosakonna juhataja

15.30 — 15.50 **Inimeste ootused ja nendega arvestamine**

**Kertu Eensaar**, Eesti Haigekassa avalike suhete osakonna kommunikatsioonispetsialist

15.50 — 16.10 **Motiveeriv intervjuerimine kui tõhus meetod teadlike valikute tegemiseks eluviisi muutmisel**

**Ruth Kalda**, Tartu Ülikooli peremeditsiini õppetooli professor ja õppetooli juhataja, perearst

16.10 — 16.30 **Kogemused arstiabi osutamisel Eestis ja välismaal: sarnasused ja erinevused patsientides ja nende terviskäitumises**

**Katrin Kabur**, Järveotsa Perearstikeskuse perearst

16.30 — 16.45 **Kuidas luua(kse) kuvandit arstikesksest tervishoiust?**

**Erich Soomere**, Eesti Arstiteadusüliõpilaste Seltsi liige

*Korraldajatel on õigus ajakavas muudatusi teha.*

*Konverentsi ettekanded leiata peale konverentsi [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee) rubriigist „Sündmused“.*

# Konverentsi koostööpartnerite tutvustus

## Sotsiaalministeerium

Sotsiaalministeerium loodi 1993. aastal Sotsiaalhooldusministeeriumi, Tervishoiuministeeriumi ja Tööministeeriumi ühendamisel. Ministeerium on oma missiooniks seadnud kujundada Eestis elukeskkond, kus inimestel on võrdsed võimalused inimväärseks eluks.

Ministeeriumi tervisevaldkond koosneb viiest osakonnast: tervishoiu-, ravi-, e-tervise, rahvatervise- ning terviseinfo ja -analüüsi osakond. Käesoleval aastal möödub 20 aastat rahvatervise osakonna moodustamisest, mis andis märku tervisemõjurite olemuse laiemast teadvustamisest. 1995. valmis esimene tervisepoliitika visioonidokument ning tööd alustasid maakondade tervisedendajad. 2008. aastal võttis valitsus vastu Rahvastiku tervise arengukava, mis ühendab seni eraldi toimunud haiguste ennetamise ning tervishoiu planeerimise ning kaasab tervise edendamisse ka teised valdkonnad.

Sotsiaalministeeriumi koduleht [www.sm.ee](http://www.sm.ee)

## Eesti Haigekassa

Haigekassa on osalenud tervise edendamise rahastamises 1995. aastast, mil Eesti tervishoiuprojekti raames sätestati, et igaaastaselt investeeritakse teatav protsent ravikindlustusmaksust laekuvatest summadest tervise edendamisele ja haiguste ennetamisele. See oli Eesti jaoks tervishoiupoliitiline otsus, mis määratles ühe kindla allika rahvatervise programmide rahastamiseks.

Prioriteetsed valdkonnad algusaastatel olid traumade ennetamine, südame-tervis, tubakast loobumine ja seksuaaltervis. Tervise edendamist rahastati fondipõhiselt Sotsiaalministeeriumi koordineerimisel. Projektide igaaastane rahastamine käivitas Eestis mitmeid häid algatusi, näiteks südameädalate tähistamise, tubakapriide klasside projekti või tervist edendavate haiglate liikumise. Tervisedenduse tegevustena rahastati aastatel 1997-2001 ka 15 maakonna ning eraldi Tallinna ja Tartu linna tervisedenduse spetsialisti tööd. See oli oluliseks paikkondade tervist edendavate tegevuste käivitajaks.

2001 aastal moodustati ühtne Eesti Haigekassa ning administreerimine jätkus haigekassas, mille nõukogu kinnitas fondi jaoks pikaajalised tervise edendamise ja haiguste ennetamise prioriteedid. 2004. aastast riigihangete seaduses terviseprojektide erisuse kaotamisega ei saanud tegevust jätkata fondipõhiselt ja varasem taotlustel põhinev alt-üles planeerimine muutus.

Iga-aastaselt koostati hangete alusena tervise edendamise tegevuskava, mille olulisemad tegevused olid seotud 2005. aastal valitsuse poolt vastu võetud südamehaiguste ennetamise riikliku strateegiaga.

Viimastel aastatel on haiguste ennetamine ja tervise edendamine oluline osa haigekassa arengukavast, mille alaeesmärgiks on kujundada inimeste teadlikkust ja suunata tervisekäitumist. 2009. aastal kinnitatud „Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020“ loob raamistiku ka haigekassa tegevusele tervise edendamisel, haiguste ennetamisel ja tervishoiuteenuste arendamisel. Lisaks üleriigilistele tegevustele on haigekassa toetanud paikkondlikku arengut vigastuste vältimise valdkonnas. Vigastuste tekke enamus põhjuseid on väljaspool tervisesektorit ning järgnevatel aastatel on see integreeritud patsiendihariduse ning laste ja noorte arengut toetavate tegevuste osaks.

Täna toetab haigekassa peamiselt tegevusi, mis suurendavad elanike teadlikkust terviseriskidest ja tervishoiusüsteemi toimimisest ja need on varasemaga võrreldes oluliselt enam seotud tervishoiusüsteemiga. Selle näiteks on viimastel aastatel edukalt läbiviidud toimeainepõhise ravimi teadlikkuse kampaania. Kampaania tulemusena on tänaseks inimeste omaosalus ravimite eest tasumisel vähenenud ning järjepidevalt on suurenenud vajalikke ravimeid tarvitavate kroonilise haigusega inimeste osakaal. Ravistandardite uuendamise protsessi osana jätkame tõendus põhiste patsiendijuhendite väljaandmise toetamist. Inimeste teadlikkuse tõstmine ja patsiendiharidus on valdkond, kuhu panustades vähendame edaspidiseid kulutusi ravile.

Eesti Haigekassa koduleht on [www.haigekassa.ee](http://www.haigekassa.ee), kust saavad informatsiooni ravikindlustuse ja haigekassa tegevuste kohta kodanikud, partnerid ja tööandjad.

## **Tervise Arengu Instituut**

Tervise Arengu Instituut (TAI) on valitsuse asutatud teadus- ja arendusasutus, mis kogub, ühendab ja pakub erinevatest allikatest pärit usaldusväärset üleriigilist teavet Eesti rahvastiku tervise kohta. Instituudi ülesandeks on rahvatervishoiu teadustöö ning tervisedenduse ja haiguste ennetusprogrammide ning –tegevuste väljatöötamine ning elluviimine. TAI vastutab liiksaks ka Eesti riikliku tervisestatistika ning viie rahvastikupõhise registri ja andmekogu haldamise eest.

TAI loodi 2003. aasta mais kolme asutuse – Eksperimentaalse ja Kliinilise Meditsiini Instituudi, Eesti Tervisekasvatuse Keskuse ning Rahvatervise- ja Sotsiaalkoolituse Keskuse ühendamisel. Instituut alustas kolme keskusega: teaduskeskus, koolitus- ja teabekeskus ning tervisedenduse ja sekkumistegevuste keskus. Aastate jooksul on instituudi struktuuri mõneti muudetud

– 2008 ühendati instituudiga mitmed rahvastikupõhised meditsiinilised andmekogud ning tervisestatistika osakond – ning laienenud on ka riiklike terviseprogrammide rakendusulatus.

Teemad, millega TAI tervise edendamise valdkonnas tegeleb, on: alkoholi liigtarvitamise, HIV-i ja narkomaania ennetamine, laste ja noorte tervise edendamine, toitumine, tubakatarvitamise vähendamine, tuberkuloositõrje, vähi ennetamine ja varane avastamine ning tervise edendamine paikkonnas, haridusasutustes, tervishoiuasutustes ja töökohtadel.

Tervise Arengu Instituudi koduleht [www.tai.ee](http://www.tai.ee) annab ajakohast infot instituudi tegevustest ning lihtsa ligipääsu nende poolt toodetud informatsioonile – uuringuandmetele, trükistele ja tervisestatistikale.

## **Maailma Terviseorganisatsioon**

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on üks Ühinenud Rahvaste Organisatsiooni (ÜRO) suuremate agentuuridest, mis asutati riikide poolt 7. aprillil 1948. aastal. WHO tegeleb kõigi tervist puudutavate teemadega ning WHO missioon on aidata kaasa kõigi rahvaste võimalikult hea tervise seisundi saavutamisele. WHO eksperdid töötavad välja juhiseid ja standardeid tervise valdkonnas ning aitavad riike erinevate tervisealaste väljakutsete lahendamisel. Samuti toetab WHO oma tegevuses tervisealast uurimustööd ning kujundab tervisepoliitikat.

WHO-s on 194 liikmesriiki, mille esindajad juhivad organisatsiooni selle Peaassamblee (General Assembly) kaudu, mis koguneb iga aasta mais Maailma Terviseassambleel (WHA - World Health Assembly). Lisaks peakontorile Genfis, on WHO tegevus maailmas jagatud kuude regioonide, kus igaühes on oma regionaalbüroo ning paljudes riikides WHO esindused riigis, millede ülesanne on esindada organisatsiooni ja koordineerida WHO tööd vastavas liikmesriigis.

Suurimateks WHO edusammudeks koostöös riikidega on muuhulgas rüugete elimineerimine, lastehalvatuse juhtude vähendamine, rahvusvaheliste tervise-eeskirjade (IHR) ning tubaka raamkonventsiooni vastuvõtmine (FCTC).

Euroopa regioon hõlmab 54 liikmesriiki sh Eesti ning WHO esindused on neist 29s. Euroopa Regionaalbüroo asukoht on Kopenhaagenis. Eesti ühines Maailma Terviseorganisatsiooniga 31. märtsil 1993. aastal. WHO ja Eesti vahelise koostöö raames on viimastel aastatel keskendunud peamiselt erinevate poliitike ja strateegiade aruteludele ja hindamistele ning teadmise loomisele ja jagamisele. Lisaks veel võimekuse tõstmine ja konkreetse eks-



pertabi jagamine erinevates valdkondades. Peamised tegevusvaldkonnad on tervisesüsteemi tugevdamine, nakkushaiguste (eelkõige HIV/AIDSi ja tuberkuloosi) seire ja vastuse tugevdamine ning rahvusvaheliste tervise-eeskirjade (IHR) rakendamine Eestis. Samuti ka mittenakkuslike haiguste ennetamine ja korraldus, sealhulgas tähelepanu ka riskifaktoritele (suitsetamine, alkoholi tarvitamine) ning tervisepoliitika toetamine.

WHO globaalne veebileht [www.who.int](http://www.who.int)

WHO regionaalne veebileht [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

WHO Eesti koduleht [www.ee.euro.who.int](http://www.ee.euro.who.int)

## **Eesti Tervisedenduse Ühing**

Eesti Tervisedenduse Ühing (ETÜ), on vabaühenduslik organisatsioon, mis koondab üle Eesti tervisedendusega tegelevaid inimesi - tervisedenduse praktikud (tervisedenduse spetsialistid maavalitsustes ja omavalitsustes), teadurid ning õppejõud (ülikoolides ja rakenduskõrgkoolides) ning erinevate organisatsioonide esindajaid. ETÜ tähistas 2012. aasta sügisel oma 15. sünnipäeva. Ühingul on üldosakond ja 10 alaosakonda erinevates Eesti paikkondades.

Ühenduse eesmärgiks on ühendada rahvatervise probleemide lahendamisest huvitatud inimesi, edendada tervist, läbi viia täiendõpet tervisedenduse valdkonnas, arendada koolitus- ja nõustamistegevust, toetada paikkondade ja kogukondade koostööd ning infovahetust.

ETÜ on kahe rahvusvahelise organisatsiooni liige: IUPHE (International Union for Health Promotion and Education) alates 2003. ja EUPHA (European Public Health Association) alates 2005. aastast.

Projektitööd on ühing teinud nii Eesti siseselt kui rahvusvahelisel tasandil. Aastaid on ühing partneriks Eesti Haigekassa rahastatud maakondlike vigastuste ennetamise projektide elluviimisel.

ETÜ on osalenud tervisepoliitika kujundamises, erinevate komisjonide töös ning oma liikmetele pakkunud osalemisvõimalust Euroopa ja maailma tervisekonverentsidel, esindades Eestit teadusettekannetega.

ETÜ on tunnustanud Aasta Tervisesõbra tiitliga pr Evelin Ilvest, president Arnold Rüttilt, saadet Ringvaade ning turvafirma G4S-i.

Eesti Tervisedenduse Ühingu koduleht [www.tervis.ee](http://www.tervis.ee)











# Toetades teadlikke valikuid

## Valik veebilehti

- [www.tai.ee/tstua](http://www.tai.ee/tstua)

Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaasis avaldatakse Eesti tervisega seotud statistikat ja uuringute tulemusi. Andmebaas pakub teavet rahvastiku üldnäitajate, haigestumuse, tervishoiuteenuste kasutamise ja ravi põhjuste, tervishoiu ressursside ning tervisekäitumise kohta.

- [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)

Terviseinfo.ee lehele on koondatud spetsialistidele mõeldud info ja abimaterjalid, mis on vajalikud tervise edendamiseks ning ennetustöökis erinevates valdkondades. Lehelt leiab hulgaliselt praktilist abimaterjali juhendmaterjalidest kuni andmebaasideni, samuti tervise valdkonnaga seotud sündmuste ja koolituste kalendri ning viiteid teistele tervisega seotud infoallikatele.

- [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

Veebilehel toitumine.ee saab tutvuda riiklikel toitumissoovitustel põhinevate tervisliku toitumise põhitõdedega. Lisaks jagatakse seal soovitusi ja nippe tervislikuks toitumiseks, saab proovida erinevaid kalkulaatoreid ja esitada küsimusi toitumisspetsialistile. Lapsed saavad koos Muinasjutukatega seigelda lastele mõeldud toitumisteemalisel leheküljel Noortele on mõeldud eraldi osa Fiidi Karu.

- [www.nutridata.ee](http://www.nutridata.ee)

Toitumise infosüsteem Nutridata koosneb kolmest osast, mis kõik koondavad Eesti toitumise valdkonna andmeid. Toidu koostise andmebaasist leiab andmed enamlevinud toitude energia ja toitainete sisalduse kohta. Toitumise analüüsi programm võimaldab analüüsida oma menüü energia- ja toitainete vastavust toitumissoovitustele ning ühtlasi on see töövahendiks koolide ja lasteaedade toitlustajatele menüüde koostamisel. Toitumisuuringute andmebaas aga koondab Eestis teostatud toitumisuuringute andmed.

- [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)

Alkoinfo.ee on praktilist abi andev ja inimesi alkoholi teemal hariv veebileht. Lehelt leiab fakte alkoholi tarbimisest Eestis ning infot selle mõjust. Lisaks saab alkokalulaatori abil hinnata enda alkoholitarvitamise koguseid ning sellega seotud terviseriske, samuti nõu selleks, kuidas vähem juua või alkoholile "ei" öelda.

- [www.narko.ee](http://www.narko.ee)

Veebilehele [narko.ee](http://www.narko.ee) on koondatud põhjalik info erinevate narkootikumide ja nende mõju kohta. Lehelt leiab ka nõuandeid, kuidas oma lähedasi aidata ja kuhu probleemide korral pöörduda.

- [www.hiv.ee](http://www.hiv.ee)

Seksuaaltervist ja HIVi puudutav info on koondatud veebilehele [hiv.ee](http://www.hiv.ee). Leht õpetab kuidas HIVi nakatumist ära hoida ning teha saab HIVi riski testi. Välja on toodud ka HIV-testi tegemise võimalused üle Eesti. Lisaks saab esitada küsimusi spetsialistile.

- [www.ravijuhend.ee](http://www.ravijuhend.ee)

Ühele veebilehele on koondatud informatsioon ravi-, patsiendi- ja tegevusjuhenditesse puutuvast, mis on abiks nii ravijuhendite algatajatele, potentsiaalsetele koostajatele kui ka kasutajatele (sh patsientidele).

- [rahvatervis.ut.ee](http://rahvatervis.ut.ee)

RaTeRa on digitaalne raamatukogu, mis koondab rahvatervise valdkonnas koostatud uuringuid ja analüüse, raporteid ja aruandeid, hindamisdokumente, magistri- ja doktoritöid ning Eesti rahvatervishoiu arengut suunavaid poliitikadokumente, strateegiaid ja arengukavasid. Lisaks teeb veebileht kättesaadavaks võimalikult palju rahvatervise valdkonda kirjeldavaid statistikakogumikke, raamatuid ja teadusartikleid.

