

Programm „Selge“

Take Care of You

SELGE!

Retsensendid: Evelyn Kiive, Riina Hallik

ENNETUSTEGEVUSEST

- Loomisaasta: 2015 (Šveits), 2019 (Eesti).
- Sihtgrupp: täiskasvanuiga.
- Elluviimise keskkond: veebikeskkond.
- Elluviijad: inimesele individuaalseks kasutamiseks.
- Sisaldab: kümmet sisumoodulit, mis käsitlevad käitumisharjumuste muutmise strateegiaid ja alkoholi- ning tujupäevikut.
- Ennetustasand: näidustatud.
- 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.

[SELGE veebileht](#)

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 intervalle, päevikutäitmise protsenti ja pikkust ning seoseid tulemusnäitajatega.

KASUTAMISEKS:

- Ennetuse teadusnõukogu soovitab ennetustegevust Eestis kasutada, sest tegevuse mõju on uuringutes tõendatud mõõdukalt.
- Kaaluda esmatasandi kaasamist ja kasutada programmi abivahendina kliinilises praktikas vastuvõtude vahepealsel perioodil.

ENNETUSTEGEVUSE MÕJU



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.

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.

TÕENDATUSE KVALITEET: 2/3

ENNETUSTEGEVUSE TASE TEISTES ANDMEBAASIDES:

POLE HINNATUD

*Esmase tulemusnäitaja on ennetustegevuse mõju või toime, uuringu peamine tulemusnäitaja. Teisene tulemusnäitaja on muu tulemusnäitaja, mille vastu huvi tuntakse.