

## Ida-Virumaa tervise- ja heaolu tegevuskava aastateks 2020 – 2022.

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG (täpsusta), vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR			Teostaja	
	2020	2021	2022	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
<b>Eesmärk 1. Ida-Virumaa 9 kuni 12-aastaste laste vaimse tervise probleeme märgatakse ning luuakse eeldused toimivaks tugisüsteemiks.</b> Indikaatorid: • Oma tervist heaks või väga heaks hindavate koolilastest osakaal jääb samale tasemele või kasvab. Baasväärtus 2017.-2018. aastal 83,3%. (Allikas: KU111: Tervise enesehinnang piirkonna järgi. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). TAI andmebaas). • Laste depressiivsete episoodide esinemine jääb samale tasemele või langeb. Baasväärtus 2017.-2018. aastal 37,5%. (Allikas: KU121: Depressiivsete episoodide esinemine piirkonna järgi. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). TAI andmebaas). • SA Ida-Viru Kesksaigla Noorukite ja Laste Vaimse tervise keskuse teenus muutub kättesaadavamaks. • Ida - Virumaa Rajaleidja poolt algatati 2018 aastal 786 uut õppenõustamise juhtumit. • Lastega seotud perevägivallajuhtumite arv väheneb (võrdlus 2018 aasta seisuga). • Ida-Virumaa omavalitsustes „Imeliste aastate“ programmi läbinud pere arv kasvab (võrdlus 2018 aasta seisuga). • Ida-Virumaa koolide ja lasteaedade VEPA; TORE; KIVA; TEL; TEK; "Kiusamisest vabaks!" programmidega liitumiste arv kasvab (võrdlus 2018 aasta seisuga).					
Tegevussuund 1.1 Laste vaimse tervise probleemide märkamiseks maakondliku tugisüsteemi ellu kutsumine ja rakendamine.					
Tegevus 1.1.1 Ida-Virumaa laste "Heaolu koostöökogu" ellu kutsumine (maakondlike laste ja noorte heaolu ning vaimse tervise projektide sisendi andja, nõuandev komisjon).	I pa koostöökogu moodustamine ja tööpõhimõtete planeerimine, paikkonna laste vaimse tervise olukorra kaardistamine ja hindamine;  II pa koostöökogu pikaajalise tööplaani koostamine		koostöökogu tööplaani rakendamine; II pa koostöökogu tulemuslikkuse hindamine	Ida-Virumaa Omavalitsuste Liit (IVOL) Sotsiaalkindlustusamet	Sotsiaalkindlustusamet SA Ida-Viru Kesksaigla Noorukite ja Laste Vaimse tervise keskus Rajaleidja Koolid, lasteaiaid Noortekeskused KOV
Tegevus 1.1.2 "Heaolu koostöökogu" sisutegevus.	II pa mõttekodade /töötubade "Mida on oluline märgata?" korraldamine (sihtgruppi esindajatele: lapsed, õpetajad, lapsevanemad)	I pa "Märkamise .." koolitus- ja meediaplaani koostamine, koolitus- ja meediaplaani rakendamine; II pa "Märkamise .." koolitus- ja meediaplaani rakendamine (2 koolitust);	"Märkamise .." koolitus- ja meediaplaani rakendamine (2-4 koolitust)	Ida-Virumaa Omavalitsuste Liit (IVOL)	Noortekeskused Koolid, lasteaiaid KOV Huvikoolid Politsei, päästeamet ja MNT Kogukonnad (külaelike jne) jne
Tegevussuund 1.2 Laste vaimset tervist toetavate tõendus põhiste meetodite populariseerimine ja rakendamine.					
Tegevus 1.2.1 Vanemlusprogramm „Imelised aastad“.	I pa vanemlusprogrammi kasuteguri tutvustamine ja KOV boonusprogrammi koostamine; II pa läbirääkimised KOV-ga vanemlusprogrammi rakendamiseks	I pa vanemlusprogrammi rakendamine 2 KOV-s; II pa vanemlusprogrammi rakendamine 2 KOV-s	I pa vanemlusprogrammi rakendamine 2 KOV-s; II pa vanemlusprogrammi rakendamine 2 KOV-s; Vanemlusprogrammi tulemuslikkuse hindamine, aruandeseminar KOV-le	IVOL Sotsiaalkindlustusamet	KOV Sotsiaalkindlustusamet Tervise Arengu Instituut
Tegevus 1.2.2 Tõendus põhiste ennetusprogrammide ja sekkumiste kättesaadavuse suurendamine maakonnas (näiteks: VEPA; TORE; KIVA; TEL; TEK; "Kiusamisest vabaks!" jne).	I pa kaardistus, millistes KOV-ides ja asutustes programmid on rakendatud; II pa programmide tutvustamiseks n.n mess koos õpitubadega, kus vormistatakse ka programmidega n.n eellepinguid programmi rakendamiseks	programmide rakendamise initsieerimine haridusasutustes, läbi heapraktika jagamise seminaride 1x aastas õ/a alguses	II pa programmide rakendamise initsieerimine haridusasutustes, läbi heapraktika jagamise seminaride 1x aastas õ/a alguses; tulemuslikkuse hindamine, aruandeseminar	IVOL Sotsiaalkindlustusamet	Noortekeskused Koolid, lasteaiaid KOV Huvikoolid
Tegevussuund 1.3 Laste vaimset tervist toetavate uuenduslike meetodite rakendamine.					
Tegevus 1.3.1 Influencerite ehk mõjuliidrite kaasamine vaimse (jm) tervise probleemide ennetustegevusse.	II pa koostöövalmis mõjuliidrite leidmine mõjuliidrite sõnumite koostamine	I pa mõjuliidrite "Märkamise ..." sõnumite koostamine ja nende levitamise aja- ja tegevusplaani lepped; II pa mõjuliidrite poolt "Märkamise ..." sõnumite levitamine	mõjuliidrite poolt "Märkamise ..." sõnumite levitamine; II pa influencerite mõju hindamine (järgimiste arv jm analüüs)	IVOL	Noortekeskused Koolid Heaolu koostöökogu
Tegevus 1.3.2 Regulaarne vaimset tervist toetavate teenuste tutvustamine ehk "Teenuste mess".	II pa messi kontseptsiooni koostamine	I pa messi planeerimine ja ellu viimine	I pa messi planeerimine ja ellu viimine; II pa messi kasuteguri hindamine	IVOL	Heaolu koostöökogu

**Eesmärk 2. Ida -Virumaa laste (koolieelikud ja I kooliastme õpilased) ning täiskasvanute (eagrupp 25-34 eluaastat) toitumise harjumused paranevad ja regulaarne keheline aktiivsus kasvab.**

Indikaatorid:

- Ida-Virumaa I klassi laste ülekaalulisus (18,7%) ja rasvumine (12,3 %) on säilinud 2015/16. aasta tasemel või langenud (WHO mõõdik). (Allikas: COSI02: 1. klassi laste kehamassiindeksi kategooriad erinevate klassifikatsioonide, soo ja maakonna järgi. TAI andmebaas)
- 11-, 13-, 15-aastased lapsed on vähemalt üks tund kehaliselt aktiivsed viiel või enamal päeval nädalas näitaja on tõusutrendis. Baasväärtus 2017.–2018. aastal 38,4%. (Allikas: KU311: Kehaline aktiivsus piirkonna järgi. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). TAI andmebaas).
- 11-, 13-, 15-aastaste laste ülekaal/rasvumine on jäänud baasväärtuse tasemele. Baasväärtus 2017.–2018. aastal 17,8%. (Allikas: KU321: Kehamassiindeks elukoha piirkonna järgi. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). TAI andmebaas).
- Kirde-Eesti tööealine inimene, kes harrastab vabal ajal tervisesporti, 2 või enam korda nädalas, poole tunni vältel. Baasväärtus 2018. aastal 31,1%. (Allikas: TKU33: Vabal ajal vähemalt poole tunni vältel terviseportid harrastamise sagedus soo ja piirkonna järgi. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. TAI andmebaas).
- Kirde-Eesti tööealine inimene (16-64 eluaastat), kes on ülekaaluline või rasvunud. Baasväärtus 2018. aastal 57,6%. (Allikas: TKU43: Kehamassiindeks soo, vanuserühma ja piirkonna järgi. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. TAI andmebaas).
- Ülesõpe jm liikumist toetavad tõendus põhised projektid (näiteks: Liikuma kutsuv kool; ujumise algõpe I kooliastmele) on enamates õppeasutustes, võrreldes 2018 aastaga.

**Tegevussuund 2.1 Ida-Virumaa haridusasutuste tootlustus kvaliteedi ja laste liikumise harjumuste parandamiseks eelduste loomine.**

Tegevus 2.1.1 Haridusasutuste ümarlaua algatamine, et hinnata laste toitumis- ja liikumisharjumusi ning vajadustel asutustes uuenduste rakendamine.	I pa asutustele olukorra tutvustamine ja nende koostöövalmiduse kaardistamine; II pa asutustele menüüde hindamise tulemuste tutvustamine ja ühise tegevuskava koostamine	tegevuskava rakendamine ja heade praktikate jagamine	tegevuskava rakendamine ja heade praktikate jagamine	IVOL	Koolid, lasteaiad Spordikool jm huvitegevust pakkuvad asutused "Peipsi toit" esindajad
Tegevus 2.1.2 Koolide ja lasteadeade menüüde hindamine ning "Liikuma kutsuv kool" meetodika rakendamise valmisoleku hindamine koolides.	I - II pa koolide ja lasteadeade menüüde ja puhvetis pakutava analüüs ning koolide valmisolek "Liikuma kutsuv kool" meetodika rakendamiseks kaardistus; II pa andmete analüüs ning tulemuste raporti koostamine	soovitused haridusasutuse pidajatele ja juhtidele vastavalt kaardistusele, vajadusel teavitustöö koos uuenduste rakendamisega (kokkadele, majandusjuhatajatele, kehalise kasvatusõpetajatele jne)	teavitustöö koos uuenduste rakendamisega jätkub (kokkadele, majandusjuhatajatele, kehalise kasvatusõpetajatele jne); II pa tegevuse kasuteguri hindamine	IVOL TEK-i ja TEL-i koordinaatorid	Koolid Lasteaiad

**Tegevussuund 2.2 Koolieelikute ja I kooliastme õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamine ja toitumisharjumuse parandamine.**

Tegevus 2.2.1 Koolieelikute kokandusringide algatamine (et lapsel tekiks kooli minnes harjumus, endale ise midagi tervislikku valmistada).	II pa lasteaiatõpetajate interaktiivne maakondlik koolitus 2x (ühine retseptide leidmine, ja tooraine hankimiseks ressursside kaardistamine)	I pa kokandusringid lasteaias ning sellest teavituspäev lapsevanematele, iga kokandusringi retsept tehakse ka kodus läbi ning sellest antakse tagasiside lasteaiale; II pa kokandusringide heapraktikate jagamise seminar. Vajadusel veel 1 x maakondlik lasteaiatõpetajate interaktiivne koolitus	I pa kokandusringid lasteaias (iga kuu 2 x) ning sellest teavituspäev lapsevanematele, iga kokandusringi retsept tehakse ka kodus läbi ning sellest antakse tagasiside lasteaiale; II pa kokandusringide heapraktikate jagamise seminar ning tegevuse kasuteguri hindamine	IVOL TEL-i koordinaator	Lasteaiad Tervisenõukogu "Peipsi toit" esindajad
--	--	---	---	----------------------------	--

Tegevus 2.2.2 Koolides I kooliastme õpilaste tervislikele toiduvalikutele motiveerimine.	I pa koolis ja/või kultuuri/seltsimajas algklassis käivate laste (eriti oluline, et oleks toetatud I kl laps) pereklubide põhimõtete (võiks sisaldada ka kooli toidu hindamist) koostamine ning sellega seonduva laste nutirakenduse põhimõtete koostamine; II pa nutirakenduse tellimine ja pereklubide ellu kutsumine	pereklubide toimumine ja teiste klubidega heapraktika näidete jagamine	pereklubide toimumine ja teiste klubidega heapraktika näidete jagamine; tegevuse kasuteguri hindamine	IVOL TEK-i koordinaator	Koolid Haridusasutuste tugiteenused Tervisenõukogu "Peipsi toit" esindajad
--	---	--	---	----------------------------	---

**Tegevussuund 2.3 Ida-Virumaa 25-34 eluaastaste naiste ja meeste regulaarse füüsilise aktiivsuse säilitamine ja tootumisharjumuste parandamine.**

Tegevus 2.3.1 Tööandjate ja teenusepakujate (kes töötavad sõltlaste jne) ümarlaua algatamine, et hinnata töötajate tootumise- ja liikumisharjumuste mõjutamise võimalusi ning vajadusel algatada uuendusi.	I pa tööandjatele olukorra tutvustamine ning nende võimaluste ja koostöövalmiduse kaardistamine, sisendi saamine kõikseks maakonna tööandjate uuringuks; II pa maakonna tööandjate uuringu tulemuste tutvustamine ja ühise tegevuskava koostamine	tegevuskava rakendamine	tegevuskava rakendamine; II pa tegevuskava rakendamine ning tegevuste kasuteguri hindamine	IVOL	Tööandjad Ida-Viru Ettevõtluskeskus (IVEK) KOV Tervise Arengu Instituut TET koordinaator "Peipsi toit" esindajad
Tegevus 2.3.2 Maakonna tööandjate uuring teemal "	I - II pa uuringu tellimise koostamine ja tellimine ning uuringu toimumine; II pa andmete analüüs ning uuringu raporti koostamine	vastavalt uuringu tulemustele soovitusel tööandjatele, teavitus koos kampaaniaga ehk rakendamisega	soovitusel tööandjatele, teavitus koos kampaaniaga ehk rakendamisega	IVOL	Tööandjad IVEK KOV
Tegevus 2.3.3 Tööandjate heade praktikate jagamise seminarid.	X	II pa heade praktikate jagamise seminar	II pa heade praktikate jagamise seminar	IVOL	Tööandjad IVEK KOV

**EM3: Ida-Virumaa laste (7-17 eluaastat) ning täiskasvanute (avalikus kohas suitsetajad ja naised 40+) hulgas väheneb uimastite tarbimine.**

Indikaatorid:

- Ida-Virumaa alaealiste toimepandud tubakaseaduse ja alkoholiseaduse rikkumiste vähenemine võrreldes 2018. aastaga (allikas: PPA).
- Alkoholi mitte tarvitavate alaealiste arv kasvab. Baasväärtus 2017.-2018. aastal 64,2%. (Allikas: KU531: Alkoholi tarvitamise sagedus piirkonna järgi. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). TAI andmebaas)
- Mittesuitsetavate alaealiste arv kasvab. Baasväärtus 2017.-2018. aastal 89,7%. (Allikas: KU631: Suitsetamise sagedus piirkonna järgi. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). TAI andmebaas)
- Kanepi mitteduitsetajate arv kasvab. Baasväärtus 2017.-2018. aastal 93,8%. (Allikas: KU711: Kanepi suitsetamine piirkonna järgi. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). TAI andmebaas)
- Kirde-Eesti tööealine inimene, kes suitsetab regulaarselt (igapäevasuitsetaja). Baasväärtus 2018. aastal 21,7%. (Allikas: TKU53: Suitsetamine soo ja piirkonna järgi. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. TAI andmebaas).
- Kirde-Eesti naised, kes tarvitavad alkoholi vähemalt mõned korrad nädalas. Baasväärtus 2018. aastal 7,5%. (Allikas: TKU23: Alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul soo ja piirkonna järgi. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. TAI andmebaas).

**Tegevussuund 3.1 Ida-Virumaa 7-17 aastaste laste uimastite tarbimise ennetustööks sidusrühmade (spetsialistide) võimestamine.**

Tegevus 3.1.1 Ida-Viru maakonna tervisenõukogu (TN) reorganiseerimine - motiveeritud ja teatavaltine meeskond, laiapõhjaline valdkondade esindatus.	I pa ümarlaud TN uute põhimõtete/koosseisu koostamiseks, uute liikmete värbamine ja vajadusel TN liikmete tagandamine, aasta koosolekute kuupäevade kinnitamine, 2020 aasta tegevusplaani kinnitamine; II pa järgneva aasta valdkondade ülese tegevusplaani koostamine (em: võimestada teineteise tegevusi või siis ennetada mittevajalikke dubleerimisi). 2021 aasta tervisedenduse tegevuskava täpsustamine ja kinnitamine	I pa TN ümarlaud 2021 aasta tegevusplaani kinnitamiseks ja aasta koosolekute kuupäevade kinnitamine; II pa järgneva aasta valdkondade ülese tegevusplaani koostamine. 2022 aasta tervisedenduse tegevuskava täpsustamine ja kinnitamine	I pa TN ümarlaud 2022 aasta tegevusplaani kinnitamiseks ja aasta koosolekute kuupäevade kinnitamine; II pa järgneva aasta valdkondade ülese tegevusplaani koostamine. 2023 aasta tervisedenduse tegevuskava täpsustamine ja kinnitamine	IVOL	Tervisenõukogu jt maakondlikud koostööpartnerid
---	---	--	--	------	--

Tegevus 3.1.2 Alkoholi jm uimastite kättesaadavuse vähendamine läbi kontrollostude kampaania ja IT teavitussüsteemi loomise.	I pa kontrollostude sooritamine; II pa kontrollostude tulemustest teavitamine (poeomanikud, KOV, koolid ja lapsevanemad)	I pa teemalise vihje app'i tellimuse koostamine ja tellimuse täitja leidmine; II pa "vihje" app'i rakendamine ja selle reklaamimine	I pa kontrollostude sooritamine. "vihje" app'i reklaamimine; II pa kontrollostude tulemustest teavitamine (poeomanikud, KOV, koolid ja lapsevanemad)	IVOL	Tervisenõukogu Turvalisuse nõukogu KOV Politsei Haridusametused Alkoholimütüjad
Tegevus 3.1.3 Tervisenõukogu tervisepoliitiliste sõnumite/soovituste koostamine ja vajalike pöördumiste tegemine (erinevate laste tugiteenuste näiteks Torujõe noortekodu toetamine ja poliitiliste otsuste mõjutamine).	tervisepoliitiliste sõnumite/soovituste koostamine ja vajalike pöördumiste tegemine	tervisepoliitiliste sõnumite/soovituste koostamine ja vajalike pöördumiste tegemine	tervisepoliitiliste sõnumite/soovituste koostamine ja vajalike pöördumiste tegemine	IVOL	Tervisenõukogu Turvalisuse nõukogu KOV Politsei, päästeamet ja MNT
Tegevussuund 3.2 Uimastite tarbimise vähendamiseks eelduste loomine Ida-Virumaa täiskasvanute (avalikus kohas suitsetajad ja naised 40+) hulgas.					
Tegevus 3.2.1 Passiivse suitsetamise ennetamine ehk igapäevasuitsetajatele tubakaseaduse meenutamine (bussipaviljonid, ühistu koridorid ja rõdud, haridusametuste maa-alad, poodide esised jne).	I pa lihtsate teavituste koostamine "Kus on Tubakaseadusest tulenevalt suitsetamine keelatud?", sõnumi meediaplaan sh mis kujul infot levitatakse (näiteks keelusildid, märgistused asfaldil jne). Märgistuste paigaldamise eellepped omanikega sh KOV; II pa teavituste paigaldamine ja teavitamine (sotsiaal)meedias	teavituste paigaldamine ja teavitamine (sotsiaal)meedias, kontrolli kampaaniad koostöös politseiga	teavituste paigaldamine ja teavitamine (sotsiaal)meedias, kontrolli kampaaniad koostöös politseiga	IVOL	Tervisenõukogu Turvalisuse nõukogu KOV Politsei
Tegevus 3.2.2 Programm "Tegus ja seltskondlik naine" (40+).	I pa täpse riskigrupi väljaselgitamine (arv, mõjuandid, hoiakud jne). programmi väljatöötamine (sotsiaalset sidusust ja enesekindlust loov); II pa programmi piloteerimine	programmi piloteerimine	programmi piloteerimine; II pa programmi tagasiside ja ettepanekud järgmiseks arenguperioodiks	IVOL	Tervisenõukogu Turvalisuse nõukogu KOV Vabähendused