

Hea lugeja!

Käesolev, järjekorras kaheteistkümmes tervisedenduse teabeleht Tervist on suviselt kerge. Toome teieni edukaid näiteid Euroopa Sotsiaalfondi projekti meetme „Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine“ raames 2010. aasta lõpus avatud taotlusvoorus esitatud ning edukalt alustatud projektidest. Teeme kokkuvõtte veebruaris Tallinnas toimunud Eesti Psühholoogiakonverentsist, mille teemaks oli töökeskkonna vaimne tervis, ning mai lõpus peetud tubakateemalisest rahvusvahelisest konverentsist.

Avatud taotlusvoorus esitatud projektidest tõstame seekord hea näitena esile Võru ja Saku vallavalitsuse tööd. Võru vallavalitsuse kandev projektiidee oli täiskasvanute veeohutuskoolitus ja teavitustegevus. Projekt ise vältab kuni 2012. aasta maini ning selle raames on planeeritud täiskasvanute ujumise algõpetus, esmaabi- ja veeohutuskoolitus, infotendide paigaldamine veekogude äärde ning projekti lõpuürituse korraldamine. Kogu projekt on ääretult põnev ja andis osalejatele kustumatu meeskonnatöö kogemuse.

Saku vallavalitsuse projekti vajadus tulenes valla terviseprofiliist, millest selgus, et rahvaspordi arendamine ning külakogukondade kaasamine tervisedendusse on saanud liiga vähe tähelepanu. Helle-Mall Kink kirjeldab hulka ettevõtmisi Saku ja Kiili vallas. Eredamateks näideteks on küladevahelised sportmänguvõistlused, võimlemiskava, mida saab vaadata ka YouTube'is, erinevate teemadega matkapäevad aasta läbi, kepikõnnipäevad ja rulluisuüritused.

Tutvustame Tallinnas toimunud Eesti Psühholoogiakonverentsi, mille läbivaks teemaks oli töökeskkonna vaimne tervis.

Töökeskkonna vaimne tervis saab alguse sellest, kuidas töötajad oma töökeskkonna psüühilist ruumi mõtteliselt kujundavad. Määrav on oskus analüüsida situatsioone nii enda kui ka teiste seiskohalt. Erimeelsuste tekkimisel on alati võimalik läbi rääkida ja muuta lahendused sünergiliseks ja edasiviivaks jõuks. Igapäevasest tööelu saab toetada kogu kollektiiv. Tööedu ja harmooniat näitab kõige paremini üldvõimekus. Konverentsil käsitleti ka vajadust teha psühholoogilisi teste, et edendada töötaja vaimset tervist ja anda kogu

kollektiivile võimalus teha ootuspärast tööd minimaalse stressiga.

Anname ülevaate maikuus Tervise Arengu Instituudi ja tervist edendavate haiglate võrgustiku koostöös toimunud tubakateemalisest rahvusvahelisest konverentsist „Tubakas või tervis Eestis“. Konverentsil andis Maailma Terviseorganisatsiooni esindaja Judith Watt ülevaate eelmisel aastal Eestis tehtud tubakakontrolli tulemustest. Samuti oli vaatluse all Eesti tubakaseadus ja selle täitmise järelevalve. Tunnustatud eksperdid jagasid koos Saksa ja liri kolleegidega kogemusi ja tutvustasid parimat tava suitsuvaba keskkonna loomisel ja suitsetamisest loobumise nõustamisel.

Tutvustame põgusalt uut Sotsiaalministeeriumi Rahvatervise osakonna sárvat juhatajat Katrini Karolini.

Tervist kutsub teid kõiki viimaseid suveilmu nautima, avastama uusi põnevaid metsaradu ja käima läbi juba armsaks saanud teid. Tervis sõltub meist endist, anname talle võimaluse ja ta tänab meid selle eest kuhjaga. Tervist!

Projekt „Tunneme ennast turvaliselt vees!“

Inge Vill

Võru vallavalitsuse arendusnõunik

Projekti „Tunneme ennast turvaliselt vees“ koostaja ja juht

Just sellise pealkirja all esitas Võru vallavalitsus oma taotluse Euroopa Liidu Sotsiaalfondi rahastatava meetme „Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine“ raames 2010. aasta lõpus avatud taotlusvoorus. Projekti partnerid on Misso ja Vastseliina vallavalitsus.

Projekti kandev idee on täiskasvanute veeohutusalane koolitus ja teavitustegevus. Kuna 2010. aasta oli uppumissurmade poolest märkimisväärne, on projekt väga päevakohane. Projekti „Tunneme ennast turvaliselt vees“ kestus on 15 kuud, lõpp-tähtaeg on 1. mai 2012.

Projektiideed ei töötatud välja loetud nädalatega, vaid see läbis paljusid etappe, mille jooksul see kujunes ajapikku küpseks ja iseseisvaks projektiks. Nagu teada, saab tervislike valikute ja eluviiside



Foto: erakogust.

Võrumaa veekogugäärne infotahvel.

soodustamise meetme kaudu toetust taotleda vaid siis, kui taotlejal on terviseprofiil. Kuna Võru valla seda arengudokumenti ei olnud, alustas vallavalitsus 2010. aasta alguses selle koostamist. Kogu töö terviseprofiili kallal kujunes oodatust töömahukamaks ja arutelutihedamaks. Pole ju saladus, et tervisedenduse eest vastutav spetsialist on olemas väga vähestes omavalitsustes. Selle asemel on tervisedenduse valdkond jaotatud muude spetsialistide vahel, kes peavad oma põhikohustuste kõrval täitma ka ühekordseid ülesandeid. Seetõttu kipub erinevate analüüside koostamiseks alati aega nappima. Terviseprofiili loomine oli ääretult põnev ja mõtteid koondav, sest sisuliselt oli tegemist kogu omavalitsuse erinevate töövaldkondade koondanalüüsiga. Sellele lisandus suurepärase meeskonnatöö kogemus.

Projektis olid planeeritud täiskasvanute ujumise algõpetuse 10tunnised kursused, esmaabi- ja veeohutuskoolitused, infostendide ja päästerõngaste paigaldamine järvede äärde ning projekti lõpuü-

rituse korraldamine. Tugiteenustena lisati projekti veo- ja lastehoiuteenus osalejatele.

Praeguseks on projekti algusest möödunud viis kuud ja me saame öelda, et projekt on edukalt käima läinud. Esimesed 45 inimest on läbinud ujumise algõpetuse kursused ning 50 inimest esmaabi- ja veeohutuskoolitused, järvede äärde on paigaldatud infostendid koos päästerõngastega, sest ujumishooaeg on suure hoo sisse saanud.

Peagi algab uus avatud taotlusvoor. Siinkohal tahaksin jagada mõtteid taotluse koostamise kohta, kuigi suvepuhkus võib selle kokkupanekuga lühendada.

Julgustan kõiki omavalitsusi taotlust ise koostama. Isiklik praktika näitab, et kui projekti-taotlus on korralikult ja põhjalikult läbi mõeldud, on seda ka palju lihtsam ellu viia. Parim lahendus on see, kui taotluse kokkupanija ja elluviija on sama isik.

Mõistlik on võtta projekti idee loomiseks aega. Otsige uusi lahendusi ja innovaatilisi ideid. Juba projektitaotluse koostamise ajal soovitan küsimuste tekkimisel pidada nõu Elukestva Õppe Arendamise SA Innovega. Mu enda kogemus näitab, et nende näpunäited on igati asjalikud ja hoiavad ära palju eksimusi.

Teiste kolleegidega suheldes ja Eesti tavašid vaadeldes jääb sageli mulje, et meie arusaam tervisedendusest piirdub tihtipeale kepikõnniürituste korraldamise ja kõnnikeppide hankimisega. Olen mõistnud, et parimad ideed sünnivad vestlustest tavakodanikega, nende mõtete ja soovide ärakuulamisest.

Ka projekt „Tunname ennast turvaliselt vees” on mõeldud kõigile nendele tublidele ja toredatele Võru, Misso ja Vastseliina valla elanikele, kes soodustavad maksumaksjana valla arengut.



Foto: erakogust.
Täiskasvanute ujumise algõpetuse tund.

Projekt „Teadlikult tervislikud valikud”

Hele-Mall Kink

Saku vallavalitsuse arendusspetsialist

Projekti idee

Saku vald oli üks vähestest Harjumaa omavalitsusest, kellel on olemas terviseprofiil. See on seotud valla arengukavaga ja aitab viimase toel parandada kohalike inimeste tervist ja elukvaliteeti.

Kuna ma töotan Saku vallas arendusspetsialistina ja olen juhtinud liikumise Kodukant kaudu üle-eestilisi projekte kaheksa aastat, on minu jaoks oluline, et projekt koostatakse vajadustest lähtuvalt. Sellisel juhul saadab projekti hindajate silmis ka edu. **Arvan, et parimad projektid sünnivad heast koostööst ja projektide koostamise kogemusest.**

Meie projekti vajadus tulenes valla terviseprofiilist. Selgus, et rahvaspordi arendamine on tähelepanu keskmest välja jäänud ja küllakogukondi pole tervist edendavatesse ettevõtmistesse kaasatud. Euroopa Sotsiaalfondi meetme 1.3.4 „Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine” eesmärgid toetasid meie valla terviseprofiilist selgunud probleemide lahendamist. Seetõttu sündiski idee kirjutada projekt „Teadlikult tervislikud valikud”. Projekt koostati meeskonnatöona, kuhu oli kaasatud ka naaberomavalitsus Kiili.

Projekti peamine tegevus on liikumissarjade korraldamine Saku ja Kiili valla tööelastele elanikele. Liikumissarjad on kummaski omavalitsuses erineva sisuga.

Saku valla tööelaste elanike liikumisharjumuste edendamine

Saku valla üritustel annavad instruktorid nõu erinevate liikumisvormide õigete võtete kohta. Oleme püüdnud leida selleks oma ala professionaale ja huvitavaid inimesi. Võimlemiskava võivad kõik vallaelanikud näha ka YouTube’ist.

Metsanurme ja Saku matkaradadel toimuvad eriteemalised matkapäevad – talvel suusamatk, kevadel „Meeltaga metsa” (kuue meele arendamine), sügisel „Loodus kui spordiplats” (üldfüüsiline treening, harjutused looduses). Korraldatakse kepikõnnipäevi, mis leiavad aset erinevates külates. Valla kergliiklusteid saab kasutada rulluisupäevadel, kus õpetatakse liiklemiskultuuri kergele. Õigeid võtteid õpetavad nii algajatele kui ka edasijõudnutele Rollerblade Rulluisukooli juhendajad (Tallinna rulluisuürituse Friday Night Skate korraldajad). Tööelased elanikud saavad käia tasuta tervisekontrollis. Peale ürituste korraldamise koostatakse Saku vallas spordi- ja liikumisvõimalusi tutvustav trükk.

Iga osavõtja saab osalejakaardi, kuhu on võimalik koguda kleepse üritustel kaasalõõmise eest. Lõpuüritusel loositakse välja auhinnad.



Foto: erakogust.
Käimispäev.

Üritusi aitavad korraldada huvikeskus, spordikeskus, OÜ Saku Tervisekeskus, MTÜ Metsanurme ja külade esindajad.

Kiili valla tööelaste elanike liikumisharjumuste edendamine

Kiili vallas mängib vallarahvas sportmänge. Iga kuu peetakse Kiili valla külade elanikele üks üritus. Võisteldakse erinevatel aladel: mälumängus, lauatenнисes, sulgpallis, teatesuusatamises, autodega libedaraja läbimises, sõudeergomeetri teatevõistluses, võrkpallis, kabes, noolemängus jne.

Nii Saku kui ka Kiili vallas pannakse rõhku tööelaste elanike aktiivsele liikumisele. Sügisel on kavas korraldada mõlemas omavalitsuses kolm tervisliku toitumise õppepäeva, kus räägitakse, kuidas koostada sobivat individuaalset toitumisprogrammi, mis on toidupäramiid jne.

Kiili valla tegevuse koordineerija Andra Perv:

„Kiili vallal puudus terviseprofiil, aga tänu headele naabrussuhetele Saku vallaga saame teha koostööd ja ellu viia terviseprojekti. Koostasime 2010. aasta sügisel plaani, kuidas juhtida valla elanike tähelepanu tervislikele eluviisidele, ning soovisime Innove taotlusvoorus osaleda. Saku vald pakkus võimalust teha koostööd ja nii saigi Kiili vald voo- rust osa võtta. Hetkel oleme korraldanud külade sportmänge juba kümnel võistluslal. Kokku võistleb seitse võistkonda erinevatest küladest, alevitest ja alevikest.”

Mida annab projektis osalemine vallaelanikele?

Eda: „Kogenud treeneri juhendamisel on võimalik omandada õige tehnika, õppida soojendus- ja lõdvestusharjutusi, mida ise ei oskaks. Hea on teada, kuidas võiks toituda enne ja pärast treeningut. Külates, kus varem kepikõnni ei harrastatud, on nüüd paika pandud ühismarsruut ja alustatud kepikõnniga, mida jätkatakse iseseisvalt sarjaetappide vahel.”

Peeter: „Selleks puhuks sai ostetud endale ja abikaasale lausa rulluisud, kuigi see mõte oli juba varem olemas. Harrastan jäähokit ja pean tõdema, et nende kahe spordiala liikumistehnika on täitsa erinev. Hea on kohe alguses omandada õiged võtted. Projektis osalemine sunnib heas mõttes välja minema ja sporti tegema, lisaplussideks on uued inimesed, uued oskused, kodu juures tasuta juhendajad, õige tehnika omandamine, langev stressitase ja head emotsioonid.”

Eha: „Mul on selle projektiga ainult head kogemused. Olen Saku vallas elanud ainult aasta ja projektis osalemine annab võimaluse tutvuda Saku ümbrusega. Hea on kogeda erinevaid alasid, millega võib tegeleda rahvaspordi tasemel. See ei sunni tegema valikut ainult ühe spordiala kasuks.”

Töokeskkonna vaimne tervis

Riina Juhkam

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli üliõpilane

Veebruaris toimus Tallinnas Eesti Psühholoogiakonverentsi töökeskkonna vaimse tervise teemal. Üles astusid nimekad treenerid, konsultandid, psühhiaatrid, teadurid, kriisinõustajad ja koolitajad.

Töökeskkonna vaimne tervis saab alguse sellest, kuidas töötajad oma töökeskkonna psüühilist ruumi mõtteliselt kujundavad. Määrav on oskus analüüsida situatsioone nii enda kui ka teiste seisukohalt. Erimeelsuste tekkimisel on alati võimalik läbi rääkida ja muuta lahendused sünergiliseks ja edasiviivaks jõuks. Konverentsil käsitleti vajadust teha psühholoogilisi teste, et edendada töötaja vaimset tervist ja anda kogu kollektiivile võimalus teha ootuspärast tööd minimaalse stressiga.

Iga tegevusalaga kaasneb alati isiklik hingeline kui ka vastastikuse koostöö mõju. Seega on üllatav, et töökeskkonnas ei peeta vastuvõtlikkuse ja kurnavuse tähtsaimaks teguriks tavaliselt mitte psüühilist ega sotsiaalset koormust, vaid muid asjaolusid. Selle põhjuseks võib olla see, et psüühilisi ja sotsiaalseid tegureid hakati kurnatuse põhjustajana uurima alles suhteliselt hiljuti, 1960. aastail, kui individuaalsuse ja heaolu tähtsus hakkas ühiskonnas kasvama. Psühhosotsiaalsed töötegurid võivad tervist ja heaolu tuntuvalt mõjutada.

Tänapäeval on töö tagasimõjust saanud tähts eeldus. Kvaliteetseks mõtlemiseks sobivad tingimused toovad kaasa kvaliteetsed tulemused nii organisatsiooni sees kui ka sellest väljaspool. Head tagasisidet vajatakse ka tiimitöös, mille osatähtsus on tööelus suurenenud.

Nii mõneski ametis on psüühiline pinge tööper-sonali vähendamise ja töösuhte ebakindluse tõt-ku kasvanud. Tööturul kasvanud nõudmised on pannud ka töökeskkonna pidevalt muutuma. See eeldab õppimist ja kohandumist, mis omakorda koormab inimest psüühiliselt. Niisugused muuda-tused toovad kaasa psühhosotsiaalsed kriisisituat-sioonid, mille tagajärjeks võib olla tööülesannete muutumine või isegi koostöö lõppemine.

Tööandjal on töökoha psühholoogilise keskkonna kujundamisel tähtis roll. Tema kohus on tagada tervislikud tingimused igas tööolukorras, sh hoo-litseda tervisliku ja turvalise töökeskkonna eest

(Eesti Vabariigi põhiseadus, töölepingu seadus, töötervishoiu ja tööohutuse seadus). Tööl esitata-vad nõudmised, töö kvaliteet ja juhtimisstiil loovad vaimse töökeskkonna.

Uues töö turvalisuse süsteemis tõstetaksegi endisest rohkem esile vaimse tervise hoidmise tähtsust. Selleks tuleb määratleda töökeskkond uuel viisil. Vaimne töökeskkond moodustub kõigist neist tööga seotud asjaoludest, mis mõjutavad märkimisväärselt töötajate tundeid, mõtlemist ja töötamise taset.

Töökohas on võimatu tõmmata selget piiri füüsilist ja vaimset tervist mõjutavate tegu-rite vahele. Heaolu töös mõjutab nii füüsilise töökeskkond (turvalisus ja tervislikkus), töö sisu, tähendus ja määr (kogetud üle- või ala-koormus, töö sujuvus, meelepärasus ja tule-muslikkus) kui ka organisatoorne struktuur ja töökultuur.

Riskiolukordade tekke sagedas põhjus on töökesk-konna ümberkujundamine. See ei too alati kaasa rõhususe loodetud kasvu, vaid põhjustab hoopis palju probleeme, nagu riskikäitumise suurenemine, psühhosomaatilised häired, haigestumine ja töölt puudumine. Sellise kahjuliku mõju vastu kaitseb tööorganisatsiooni valmisolek ja muudatuste planeerimine: sotsiaalse toetuse suurendamine, koolitused muutustega toimetulekuks ja lahkujate/ töötajate võimestamine.

Eestis diagnoositakse aastas ligi 26 000 psüh-hiaatrilist haigusjuhtu. Tegelik haigestumiste arv on mõnevõrra suurem. Kolmandik haigestumisi on psühholoogilist laadi ja töövõimetuse põhjus-tajana praegu esikohal. Tagajärjeks on üksikisikute individuaalne kulukas ravi ja haigekassa suured investeeringud taastusravisse. Nüüd on tervis-hoiuvaldkonna keskmesse asetatud riskiennetus, mille puhul tuginetakse vaimse tervise ja heaolu Euroopa paktile. Võetud on poliitiline kohustus osaleda pikaajalises vaimse tervise ja heaolu pa-randamises töökohal.

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on tooni-tanud töökohtadel kolme tähtsat heaolunäitajat: tervislikku elu- ja töökeskkonda, tervisedenduse sidumist institutsiooni igapäevategevusega ja

tervisedenduse haarde laiendamist ümbritsevas paikkonnas. Tööandja kohustus on jälgida, et kõik kolm tingimust oleks töötaja ees täidetud.

Oluline on mõista töökultuuri, et seda saaks eri-meelsuste ja tööküsimuste tekkimisel muuta. Ühest Soome uuringust selgus, et tööl tagakiusatud inimesed puudusid töölt 26% enam kui mitte-kiusatud.

Valdav üksmeel valitseb tõdemuses, et inimene on parimas seisundis, kui ta saab töös rakendada oma sisemist motivatsiooni (ingl *intrinsic motivation*), kogeb tööülesandeid meeldivana ja on samal ajal lugupeetud liige töökeskkonnas. See ei tähenda aga, et igaüks peaks olema motiveeritud üksnes oma kutsumust järgides. Sisemine motiveeritus ei tohiks sõltuda tööst. Kui motiveeritus on suur, talub inimene tööpinget paremini ja vasturääkivused teda ei muserda. Motiveeritud töötaja on tule-muslik ja täiskasvanulikult uhke oma saavutuste üle. Sisemise motivatsiooni eelduseks on inimese võimalus järgida töös kolme universaalset psüh-holoogilist põhimotiivi. Nendeks on autonoomia, kompetentsus ja lähedus. Autonoomia kätkeb inimese psühholoogilisi põhivajadusi, mis on seotud teda ennast puudutavate asjadega; kompetent-sus seostub vajadusega teha ja saavutada ning lähedus tähendab vajadust luua ja hoida lähedasi inimsuhteid.

Sellest järeldub, et enamik inimesi tunneb tööl pa-hameelt, kui neil ei õnnestu tööülesandeid edukalt täita. Tõkkeid on mitmesuguseid, alates halvast juhust kuni oskamatu töötajani. Kui hea tulemus jääb saavutamata, tajub inimene frustratsiooni ja otsib olukorrast väljapääsu. Seda leidmata saab alguse tööst võõrdumine ja stressi kasvamine.

Igapäevast tööelu saab toetada kogu kollektiiv. Tarvilik on mõistev suhtumine ja empaatiavõime, et vajaduse korral sekkuda ja abistada, üksteist ära kuulata ja leida probleemidele lahendus. Me va-jame usku endasse, oma sõpradesse, toetajaisse ja spetsialistidesse. Tööedu ja harmooniat näitab kõige paremini üldvõimekus. Ükski indiviid ei ole lahendamata probleemide ja konfliktide keskel võimekas.

Tubakas või tervis Eestis

Riina Juhkam

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli üliõpilane

Mai lõpus toimus Tallinnas Tervise Arengu Instituudi ja tervist edendavate haiglate võrgustiku koostöös tubakateemaline rahvusvaheline konverents „Tubakas või tervis Eestis“. Konverentsil andis Maailma Terviseorganisatsiooni esindaja Judith Watt ülevaate eelmisel aastal Eestis tehtud tubakakontrolli tulemustest, samuti oli vaatluse all Eesti tubakaseadus ja selle täitmise järelevalve. Tunnustatud eksperdid jagasid koos Saksa ja liri kolleegidega kogemusi ja parimaid tavasid suitsuvaba keskkonna loomisel ja suitsetamisest loobumise nõustamisel.

Konverentsi avasõna oli aasta tervisedendaja tiitliga pärjatud eksperdil Tiiu Härnil, kes on pidanud Tervise Arengu Instituudi nimel tubakavastast võitlust juba aastaid. Ta kavatses kirjeldada põhjalikult Eesti viimaste aastate suundumusi suitsetamise ja teiste tubakatoodete tarvitamise levikus, kuid et korraldajate heameeleks oli auditooriumis ka palju noori ja alles alustavaid edendajaid, tuli alustada ikkagi algusest ja anda kõigepealt vastused küsimustele, mis on tubakas ja mida ta organismile teeb.

Kus suitsu, seal surma

Kui küsida suitsetaja käest, kas ta hingaks sisse küünelakieemaldajat või kummiliimi, on vastus tavaliselt raevukas „ei“. Kahjuks ei teadvustata, et ka suitsetades hingatakse sisse rohkelt organismile mürgiseid aineid. Tubakasuits tekib tubaka hõõgpõlemisel ning sellest eraldub üle 4000 keemilise aine ja ühendi, millest enam kui 40 on kantserogeensed. Gaasidest on tervisele ohtlikem vingugaas ehk süsinikmonooksiid, mis takistab hapniku ringlust veres. Peale sõltuvust tekitava nikotiini satub koos tubakasuitsuga organismi ka tõrva, polooniumi- ja arseeniühendeid, atsetooni, butaani, vinüülkloriidi, vesiniksüaniidi jne. Kui mittesuitsetaja viibib samas ruumis suitsetajaga, kes tõmbab päevas paki sigarette, saab ta annuse, mis vastab 7–8 sigaretile. Passiivse ehk kaudse suitsetamise aspektist on kahjulike ühendite püsimist ruumides põhjalikult uuritud ja tulemused on teadlasi alati üllatanud, sest keemilised ained levivad uskumatult kaugemale ja püsivad keskkonnas ääretult pikka aega.

Tiiu Härm kutsus inimesi üles rääkima tubakast loobumisest, andma selle kohta nõu ning soovitas kõigil olla heaks eeskujuks eesmärgi täitmisel. Kunagised uskumused selle kohta, et tubakas avaldab erinevate tervisehäädade korral ravitoimet, on asendunud tõendus põhiste teadmistega, et tegemist on hoopis salakavalaga tapjaga, mis lühendab hiilival, kuid kindlalt inimese eluiga ning hävitab pooled oma korrapärastest tarvitajatest. Inimeses pole elundit, kuhu ei jõuaks tubakasuitsu esinevad

tuhanded keemilised ühendid, millest suur osa on kas tervisele kahjulikud, mürgised või tekitavad vähki. Oluline on suurendada elanike teadlikkust tubaka kahju kohta, aidata mittesuitsetajatel kaitsta ennast ja oma lapsi paremini tubakasuitsukeemia eest ja julgustada neid ütlema sõna sekka tubakakontrollis ühiskonna tasandil.

Eestis tuleb tubaka tarvitamise arvele kanda 30% kõikidest vähijuhtudest, kopsuvähi haigetest on suitsetajaid lausa 90%. Viimane on tähtsaim tõkestamist vajav vähivorm, mis on Eestis peamiselt meeste haigus, kuigi üks viiendik juhtudest tuvatatakse ka naistel. Kui meeste seas on märgata kopsuvähi haigestumise vähenemist, siis naiste puhul, vastupidi, on täheldatud mõningast kasvu.

Vähemalt 12 kehapiirkonnas on tõestatud seos vähi ja tubaka tarvitamise vahel. 40% südame-veresoonkonnahaiguste, kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse ja vähi juhtudest on ennetatav teravilike eluviise järgides. Suitsetajate protsent on suur kõrivähki põdevate seas; huule-, suuõõne- ja neeluvähk on seotud tubaka tarvitamisega; kindel seos suitsetamisega on ka söögitoru-, kõhunäärme-, põie-, neeru-, emakakaela-, rinna- ja verevähil. Isegi harvaesineva peenisevähi esinemissagedus on suitsetajatel kaks korda suurem. Peaaegu kõik suitsetajad kannatavad bronhide ärrituse ja ajapikku kroonilise bronhiidi all. Selle haiguse kutsutakse esile tubakasuitsu ärritus bronhides ja kopsukoos ja tubaka tarvitajad nimetavad seda suitsetajakõhaks. WHO andmetel on tubaka tarvitamisega seotud üle 25 haiguse, näiteks immuunsuse vähenemine, tuberkuloos, perifeersed veresoonte haigused, depressioon, maohaavandid, sperma hulga ja viljakuse vähenemine (30%), stenokardia (20kordne risk), silma katarakt ja maakula degeneratsioon (kahetkordne risk), ajuinfarkt (kahetkordne risk), kuulmise halvenemine jpt. Loomulikult on suitsetamise osakaal suur ka südame-veresoonkonnahaiguste tekkes, mis on Eestis varase tööviime kaotamise ja surma peapõhjus.

Tubaka tarvitamise suundumused Eestis

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise 2006. ja 2010. aasta uuringute põhjal on põhiharidusega inimeste hulgas suitsetajate arv alates 2006. aastast järsult kasvanud, küündides 37%lt juba 42%ni. Ka kõrgharidusega inimeste hulgas on sama aja jooksul toimunud mõningane kasv, vastavalt 12,5%-lt 12,8%-ni. Erinevate sotsiaalsete elanikerühmade seas esineb haridustaseme järgi märkimisväärne suitsetamise levimuse vahe kuni 29,2% ulatuses. Meeste suitsetamine on aastast 2004 stabiilselt vähenenud, naiste hulgas on aga näha märgatavat kasvu 2008. aastast (1,6% võr-

ra). Igapäevasuitsetajaid on Eestis praegu 26,2%, neist mehi 36,8% ja naisi 18,7% (TAI 2010). Suitsetamine raseduse ajal on viimase kümne aasta jooksul pidevalt suurenenud, kuigi võrreldes 2008. aastaga on täheldatud langust 2% võrra (10,8%lt 8,8%le, TAI). Sellegipoolest on 14% enneaegsetest sündmustest ja 30% alakaalulistest beebidest ema suitsetamise tagajärg.

Ka Eesti noorte seas on tubakas alkoholi kõrval tõsine probleem. Tänapäeval ei ole enam tüdrukute ja poiste vahel eristatav erinevus, millal nad suitsetamisega alustavad. 13–15aastastest koolinoortest 34,4% kasutab mingit tubakatoodet ja 35,1% neist, kes on kunagi suitsetanud või suitsetab, alustas juba enne kümnendat eluaastat (Estonian GYTS 2007). Kuigi suitsetamise levimus kooliõpilaste seas on viimaste aastatega vähenenud – 11-, 13- ja 15aastaste koolipoiste hulgas on igapäevasuitsetajate osakaal langenud võrreldes 2006. aastaga 2,6% ja tütarlaste hulgas 1,3% (HBSC 2006 ja 2010) –, on kasvanud huuletubaka ja vesipiibu tarvitajate arv. Vastupidiselt levinud veendumusele, et vesipiibu suitsetamine on kahjutum, on see samuti paljude haiguste põhjustaja ja suur sõltuvuse tekitaja. Vesipiibu tõmbamisel kahjustab tervist vingugaas. Vanasti levis vesipiibu suitsetamine rohkem madalama sotsiaal-majandusliku tasemega rühmas – vanemate meeste hulgas.

Tarkade otsuste fond toetab alkoholiuuringuid

Keset kuuma suve kiitsid Eesti säästva arengu ja konkurentsivõime töörühmad heaks 9 projekti, mida toetatakse tarkade otsuste fondist. Toetust sai ka Sotsiaalministeeriumi algatus uurida alkoholireklaami mõju ja alkoholi kättesaadavust noortele. Reklaami puudutava uuringu peamine eesmärk on hinnata, kui palju noored alkoholireklaami näevad ning kuidas see neid mõjutab. 2010. aasta novembris allkirjastasid alkoholitootjad ja telekanalite esindajad kokkuleppe, mille kohaselt loobutakse alkoholireklaamide näitamisest noorte seas populaarsete telesaadete vahel ka siis, kui need on eetris pärast seadusjärgse reklaamikeelu lõppu. Uuring selgitaks välja, kas noored nüüd tõesti näevad alkoholireklaame vähem, samuti uuritakse, kuidas noored reklaame vastu võtavad ja millist mõju see võiks neile avaldada. Kättesaadavusuuring püüab aga välja selgitada, kui hästi või halvasti on ellu rakendatud alaealistele alkoholi müügi keeld ning mis põhjusel alaealised vägijooji ikkagi poest või baarist kätte saavad.

Nüüdseks on see aga jõudnud kõrgema hariduse ja sisetulekuga inimeste ja noorte sekka. Salakaval mokatubakas on aga tunduvalt tugevam sõltuvuse allikas kui sigaret, sest nikotiinisaldus padjakeses on palju suurem.

Mida Eestis tubaka leviku vastu tehakse?

Eestis on hädavajalik tõkestada endisest tõhusamalt nikotiinotoodete tarvitamise alustamist juba noores eas ja aidata tarvitajatel seda lõpetada. Noorte suitsetamist mõjutab suurel määral tubaka hind ja kättesaadavus. Kuigi tubakamüük on alla 18aastastele keelatud, on seaduse järgimine olnud ebapiisav. Lisaks hõlbustab toodete kasutust ka asjaolu, et noori seaduserikkujaid ei karistata.

Oluline on ka ühiskondlik hoiak. Suitsetamine kooliterritooriumitel ja õppeasutustes on nüüdseks seadusega keelatud. Soome eeskujul alustati 2001. aastal võistlust „Suitsuprii klass“, mis andis 2010/2011. õppeaastal häid tulemusi – suitsupriiks jäi 79% osalenud klassidest. See-ga on igati õigustatud püüd pakkuda noortele suitsetamisvastaste kampaaniate vahendusel erinevaid programme ja võistlusi, mis on juba järele proovitud ja mille tulemuslikkus on teada.

„Südame-veresoonkonnahaiguste ennetamise riikliku strateegia 2005–2020“ ja „Riikliku vähistrateegia 2007–2015“ raames osutatakse suitsetamisest loobumise nõustamise teenust. Noortega tegeletakse viies avatud nõustamiskeskuses. Suitsetamisest loobumise nõustamise teenust pakutakse alates 16. eluaastast Euroopa Sotsiaalfondi programmi „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2010–2011“ vahenditest alates 2010. aasta septembrist. 15 tervishoiuasutuse juures on avatud 17 suitsetamisest loobujate nõustamise kabinetti.

Tubakakontroll Eestis

Tubakakontrolli hindamisest Eestis kõneles peaesineja Judith Watt, kes seisab tubaka tarbimise leviku vähendamise WHO raamkonventsiooni elluviimise eest. Watt leidis oma ettekandes, et **Eestis põhjustab suitsetamine surma enam kui miski muu mittemeditsiiniline põhjus**. Suitsetamise pärast sureb rohkem inimesi kui avariide, õnnetuste, uppumise, tulekahju jm tõttu. Mõnest koolitustunnist ja üksikutest kampaaniatest aga ei piisa, et vähendada massiliselt tubaka tarbimist. Võitlus tubaka vastu nõuab poliitilist sekkumist, millel peab olema valitsuse toetus.

Eesti ratifitseeris tubaka tarbimise leviku vähendamise WHO raamkonventsiooni (WHO FCTC) 2005. aastal ja on sellest ajast alates rakendanud rahvusvahelist tervise raamlepet. Tubakakontrolli hinnangu koostanud eksperdid andsid Eestile mitmeid soovitusi. Dokumendi kohaselt peaksid tervishoiupoliitika eesmärgid olema tubaka aktsiisimaksu puhul kõrgemal valitsuse eelarvepoliitikast. Tehti ettepanek arvata tubakas tarbijahinnaindeksist välja. Eesti tubakatarbimise vastases võitluses pakuti peamiseks strateegiaks tubaka aktsiisimaksu järkjärgulist tõstmist ja pikemas plaanis aktsiisimäära ühtlustamist ELi jõukamate riikidega. Peeneks lõigatud tubaka puhul tehti ettepanek suurendada selle maksustamist olulisel määral, sest käsitsi keeratud sigaretid haaravad praegu märkimisväärset turuosa. Watt toonitas, et Eesti peaks keskenduma ka tubakatoodetega seotud salakaubanduse ja muu ebaseadusliku tegevuse kontrollile. **Tubaka maksustamisega seoses tuleks välja tuua veel üks aspekt – sigarettide ja suitsetamistubaka hinnaerinevus mõjutab tarbijakäitumist märgatavalt.** WHO asjaomaste uurimuste kohaselt asendavad suitsetajad üht tubakatoodet teisega senikaua, kuni kõiki tubakatooteid hakatakse ühtemoodi maksustama. Seetõttu soovib WHO kehtestada võrdse maksumäära kõikidele tubakatoodetele – sigarettidele, tubakale, sigaritele ja teistele toodetele. Peale maksude suurendamise tuleks määrata sigarettide miinimumhinnad, sest maksutõus üksi ei too alati kaasa soovitud hinnatõusu, mille eesmärk on tarbimist vähendada.

Naised suitsetavad teisiti

Intrigeeriva nurga alt lähenes tubakateemale Sibylle Fleitmann, tubakakontrolli sõltumatu konsultant, kes pidas ettekande „Naised suitsetavad erinevalt – miks naised ja tütarlapsed pälvivad erilist tähelepanu tubakakontrollis?“ Tubakatööstuses on üks suurimaid sihtrühmi naised, kelle arvelt müüki suurendada, sest võrreldes meestega kasutavad naised tubakatooteid suhteliselt vähem. Andmed näitavad, et kui meeste seas on suitsetamine tasapisi kahanemas, siis naiste hulgas levib vastupidine suundumus. Paljud naised arvavad, et suitsetamine on märk vabadusest ja glamuurist, et see aitab toime tulla stressiga ja hoiab saledust. Turundajad kasutavad neid väga levinud eksiarvusi osavalt ära. Seetõttu **suitsetavadki naised meestest rohkem light-sigarette, uskudes, et „kerge“ ja „vähem tõrva“ tähendab sama mis „ohutu“**.

Näha on ka arvestatavaid erinevusi suitsetavate naiste haridustasemes, perekonnaseisus, tööga kindlustatuses ja teistes sotsiaalsetes mõjurites. Bioloogilise eripära tõttu kujuneb naistel tubakasõltuvus kiiremini ja püsivamalt kui meestel. Suitsetamine kahjustab naisi tugevamini, sest naised on tundlikumad tubaka kantserogeense toime suhtes (mis soodustab nt rinna-, emakakaela- ja kopsuvähiteket). Samuti on suitsetajail raskem lapsi saada, sest rasedumise tõenäosus väheneb.

Konverentsil käsitleti ka tubakaseadust, tehti ettepanekuid selle „turvaaukude“ sulgemiseks ja parema järelevalve tagamiseks. Loomulikult ei puudunud konverentsilt ka elulisem pool: häid tavasid ja kogemusi jagasid tunnustatud nõustajad Eestist ning eksperdid nii Saksa-, Iiri- kui ka Inglismaalt. Sisukad ettekanded löid hea pinnase tulevikuareteludeks Eesti tubakapoliitika üle

Kui võrrelda Eesti praegust ja kas või kümne aasta tagust olukorda, võib öelda, et nüüdse ajal on õhk suitsust kindlasti puhtam. Ometi kinnitas konverentsil kuuldu, et suitsuvaba keskkonna loomiseks, praeguste sõltlaste aitamiseks ja tulevaste ärahoidmiseks on veel palju teha.

UUS TAOTLUSVOOR TULEKUL

Sel sügisel jooksul on kohalikel omavalitsustel taas võimalus tervisedendavate projektide jaoks Euroopa Sotsiaalfondi toetust küsida. Sarnaselt 2010. aastaga toetatakse tervislikke eluviise ja töökoha tervisedendust arendavaid projekte, voo-ru laiem eesmärk on toetada paikkondlikku tervisedendust ja ärgitada inimesi kohalikul tasandil tervisesse panustama. Võrreldes 2010. aasta vooruga on kasutada olevad summad kahekordistunud, kuid ka seekord on raha maakondade vahel ära jaotatud. Endiselt peavad taotlused tuginema paikkonna terviseprofiliile.

„Tervist“ trükkimineku ajaks ei olnud taotlusvoor-ru läbiviimist reguleeriv määrus veel jõus- tunud, seega ei saa kõiki taotlemise detaile siinkohal ära tuua. Huvilistel soovib „Tervist“ jälgida SA Innove ja Sotsiaalministeeriumi kodulehekülgi, ka saavad kõik kohalikud omavalitsused voorule pühendatud infole- he otsepostitusena. Taotluste vastuvõtmise aeg jääb eeldatavasti septembrisse, seega võiksid usinamad juba täna projektiplaanide visandamisega algust teha.

Rahvatervise osakonna uus juhataja Katri Karolin

Märtsikuust töötab Sotsiaalministeeriumi rahvatervise osakonna juhatajana Katri Karolin. Katri on hariduselt lastearst ning eelnevalt juhtis ta kaubanduse ja alkoholi turukorralduse bürood Põllumajandusministeeriumi kaubanduse ja põllumajandussaadusi töötleva tööstuse osakonnas. „Tervist“ tabas Karolini keset suvekuumust ministeeriumis tööhoos ja uuris, mis uuel osakonnajuhatajal mõtteis ja kavas.

Kuidas sündis otsus rahvatervise valdkonda tööle tulla?

Otsus sündis väga pika ja tõsise kaalumise tulemusena. Olin Põllumajandusministeeriumis töötanud juba 9,5 aastat ja tegelikult oli aeg muutuseks. Juhuse tahtel otsiti avalikus sektoris just meditsiiniharidusega inimest ja nii ma otsustasingi kandideerida.

Oled töötanud pikalt tervisevaldkonnast eemal. Millisena paistab senine tervisepoliitika kõrvaltvaataja pilguga ja kui palju teistes valdkondades tervise peale üldse mõeldakse?

Tervisepoliitika tundub arengukavade ja strateegiatega näol vägagi hästi kaetud. Lugesdes ise esimest korda RTA-d, olin meeldivalt üllatunud, kuidas riik panustab inimese tervisesse. Suur töö on ära tehtud, õigemini on olemas raamdokument, mida aluseks võtta erinevate kavandatavate tegevuste abil püstitatud eesmärkide saavutamiseks. Küll tundus

veidi segadust tekitav, et paralleelselt eksisteerivad erinevate valdkondade oma strateegiad, paratamatult jäi mulje kohatisest dubleerimisest. Lisaks võiksin mainida, et Põllumajandusministeeriumis töötades lähtusin alkoholiteemaatikaga tegeledes alati ka terviseaspektist – alkoholipoliitika peab olema majanduslikult jätkusuutlik ja sotsiaalselt vastutustundlik. Legaalselt käideldav alkohol peab olema ohutu ja igati nõuetekohane. Alkoholiseaduses sätestatud erinevad piirangud ja keelud ei olnud minu jaoks vähem olulised. Ilmselt on selline lähenemisviis seotud minu haridusliku taustaga. Tervise teema sissetoomine teistesse valdkondadesse (õigem oleks küll öelda sellega arvestamine) on esmapilgul veel suhteliselt vähenenud, aga siin näen ma Sotsiaalministeeriumile laia tööpõldu.

Mis on Sinu arvates Eesti tervisepoliitika ees seisvad olulisemad ülesanded? Mida võiks senisest rohkem või paremini teha?

Nagu juba eespool mainisin, peab meie tegevus majast välja paistma arusaadav ehk olema veidi konkreetsem ja loomulikult tõenduspõhine. Siis on meil võimalik oma seisukohti kaitsta ning tervist paremini edendada ja hoida. Õigusruum peab tagama selleks kõik võimalused, kusjuures ideaalid ja reaalsus tuleb muidugi omavahel sobitada. Paremini või rohkem? Selles osas ma oleksin tagasihoidlik – minu kogemus rahvatervise osakonna juhatajana on hinnangute andmiseks veel liiga üürrike. Aga koostööd erinevate institutsioonide vahel, ka kaasamise näol saab küll parandada.

Norra abist eraldatakse rahvatervise heaks märkimisväärne summa

„Norway grants“ logo on tuttav paljudele tervise edendajatele, norralaste abiprogrammist on saanud toetust Tartu Ülikooli tervise edenduse magistriõpe ning paljud edenduslikud tegevused. Täna saadakse abiprogrammi eelmise perioodi otsi kokku ning uus on planeerimisel. Rahvatervisel on uuel perioodil kogu abipaketi raames suurem kaal.

08.06.2011 allkirjastasid Eesti ja Norra Oslos riikidevahelise kokkuleppe, millega eraldatakse Eestile erinevate valdkondade edendamiseks lähiaastatel toetust kokku 23,68 miljonit eurot. 8 912 000 eurot sellest summast on ette nähtud rahvaterviseprogrammi elluviimiseks. Tervisega on tihedalt seotud ka kavandatav riskilaste programm ja soopõhise vägivalla tõkestamise programm, mida toetati väiksemate summadega. Rahvaterviseprogramm on enim toetust saav valdkond suuresti tänu doonorriigi prioriteetidele. Programmi täpsem lahtikirjutamine on alles ees, kuid kokkulepitud üks prioriteetne valdkond on laste vaimne tervis.

Terviseameti vaksineerimise teemaline koduleht!

Alates käesoleva aasta aprillist on kõigile huvilistele kättesaadav ametlik riiklik immuniseerimisteemaline kodulehekülg, mida haldab Terviseamet. Koduleht asub aadressil www.vaksineeri.ee. Kodulehe eesmärgiks on pakkuda nii patsiendile kui tervishoiutöötajale põhjalikku ülevaadet immuniseerimise erinevatest aspektidest. Kodulehel leiab põhjaliku ülevaate immuniseerimise korraldusest; statistikast; laste, täiskasvanute ja reisimisega seotud vaksineerimistest; immuniseerimiskavast ning kõikidest vaksineerimisega välditavatest nakkushaigustest. Samuti on kodulehel toodud informatsioon

vaksineerimise kõrvaltoimete ja vaktsiinide ohutuse kohta. Kodulehelt leiab ka kasulikke viiteid teistele ametlikele immuniseerimisteemalistele allikatele ja artiklitele. Tervishoiutöötajatele on loodud eraldi rubriik, kus leiab vajalikud immuniseerimisega seotud dokumendid, vormid ja juhised ning kuhu postitatakse ka olulised immuniseerimisteenimised teated.

Terviseameti epidemioloogianõuniku dr Kuulo Kutsari sõnul pole Terviseameti immuniseerimise kodulehe eesmärk lühiajaline vaksineerimise edendamise kampaania. "Immuniseerimine on Eestis riiklik prioriteet. Immuniseerimiste riiklik korraldamine pole

tänapäeval mõeldav vastavasisulise teavitusega. Teavituse osatähtsus efektiivses immuniseerimise korralduses on meile iseloomulikes ühiskondades vähemalt sama tähtis kui kõik muud tegevused sellel suunal. Eesti keelse vaksineerimist käsitleva ametliku kodulehe vajadus on olnud arutusel juba pikka aega. Patsientide ja tervishoiutöötajate infovajadus immuniseerimist puudutavates küsimustes tundub üsna suur. Täna on immuniseerimist puudutav ametlik informatsioon killustunud erinevate allikate vahel, www.vaksineeri.ee on riiklik veebipõhine allikas, kus immuniseerimise teema on keskelt esiletõstatud."

Edasi loe lähemalt:

Võru Vallavalitsus, Võrumõisa tee 4a, Võru, Võru vald, Võrumaa, www.voruvall.ee
Saku vald, Teaduse 1, Saku, 75501 Harjumaa, www.sakuvald.ee
Eesti Psühholoogia Liit, Tiigi 78, Tartu Ülikool, Psühholoogia osakond, 50410 Tartu, www.epl.org.ee

Väljaandmist toetab Euroopa Liidu Sotsiaalfond

Sotsiaalministeerium
Gonsiori 29
15027 Tallinn
www.sm.ee

Triinu Täht
Rahvatervise osakond
tel 626 9142
triinu.taht@sm.ee

Sirle Treial
Rahvatervise osakond
tel 626 9156
sirle.treial@sm.ee