

# Tervisedenduse konverents 2013: Toetades teadlikke valikuid

## Ülevaade esinejatest

Avasessiooni juhib **Katrin Kaarma**.



Olen suure osa oma tööelust tervisega seotud asju korraldanud. Alustasin Sotsiaalministeeriumis 1993. a. vaimse tervise spetsialistina. Rahvatervise osakonna juhataja asetäitjana panustasin erinevate rahvatervise rahastamismehhanismide käivitamisse ja haldamisse. Rahvatervise osakonna juhatajana ja tervishoiu asekanstlerina oli eesmärgiks kuluefektiivse ja sujuvalt koostoitmiva tervishoiuvõrgu kujundamine. Olen tervisepoliitika ja rahastamise teemal ka Londoni Ülikoolis magistriõpingud läbinud 1997. a. Olen olnud WHO esindaja Eestis 1993-2000 ja töötanud paar aastat Euroopa Komisjonis Rahvatervise direktoraadis Luksemburgis. Olen juhtinud Tööinspektsiooni 2007-2012, kus samuti võtsin vaimse tervise/tööstressi suurema tähelepanu alla. Nüüd olen ringiga vaimse tervise kliinilise poole juures tagasi ja teen psühhiaatria residentuuri.

10.40 – 11.00

### 20 aastat rahvatervist Eestis



**Ivi Normet**, Sotsiaalministeeriumi terviseala asekanstler  
Ta on töötanud Sotsiaalministeeriumis alates 1998 aastast. Alustas rahvatervise osakonna haiguste ennetamise büroo juhatajana, kust hiljem liikus tervishoiuosakonda, millest 3 aastat oli osakonna juhataja. 2005 aastal nimetati terviseala asekanstleriks. Ta on SA E-tervise nõukogu esimees ja SA Pildipank nõukogu liige.

11.00 – 11.30

### Kuidas on muutunud meie tervisekäitumine?



**Maris Jesse**, Tervise Arengu Instituudi direktor  
Ta on lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ja omab magistrikraadi London School of Hygiene and Tropical Medicine'st ja London School of Economics and Political Sciencest. Maris on töötanud Maailmapangas vanemspetsialistina, Poliitikauuringute Keskuses PRAXIS analüütikuna, Eesti Haigekassa juhatuse esinaisena. Maris on teinud rahvusvahelist konsultanditööd Euroopa Liidu abiprogrammide ja WHO lepingulise töötajana. Alates 2008. aastast on Maris Jesse Tervise Arengu Instituudi direktor.

11.30 – 11.50

### Tõenduspõhisusest terviseteadustes



**Toomas Veidebaum**, Tervise Arengu Instituudi teadusdirektor  
Toomas Veidebaum on lõpetanud Tartu ülikooli rakubioloogia erialal ning omandas samas doktorikraadi 1976. aastal. 1977. aastast töötas ta Eksperimentaalse ja Kliinilise Meditsiini Instituudis teadurina (vähiriski markerid ja riski hindamine) ning 1991-2003 oli instituudi direktor. Tervise Arengu Instituudi loomisest 2003. aastal on ta töötanud seal teaduskeskuse juhataja, direktori ja alates 2008. aastast teadusdirektorina. Tema teadustegevuse põhisuundadeks on onkobioloogia ning molekulaarne ja geneetiline epidemioloogia. Toomas Veidebaum on väga mitmete teadusorganisatsioonide liige, talle omistati 2000. aastal Eesti Vabariigi teaduspreemia ning 2004. aastal Punase Risti II järgu teenetemärk.

11.50 – 12.30

### Tervisekirjaoskuse mõju tervisele



**Jürgen Pelikan**, Ludwig Boltzmanni Instituudi tervisedenduse teadusuuringute juhtivteadur, professor  
Ta on Viini Ülikooli sotsioloogia emeriitprofessor, WHO Tervist edendavate haiglate ja tervishoiuteenuste koostöökeskuse direktor ja Ludwig Boltzmanni Instituudi tervisedenduse teadusuuringute juhtivteadur. Tal oli oluline roll rahvusvahelise tervist edendavate haiglate võrgustiku kontseptsiooni arendamise, rakendamise ja hindamise algatamisel ja kujundamisel. Ta on huvitatud tervise edendamise sidumisest kvaliteedi juhtimise ja jätkusuutlikkusega. Ta on aidanud algatada Euroopa tervisealase kirjaoskuse uuringut ning oli uuringu juhtgrupi liige. Hetkel on ta kaasatud Euroopa 7 raamprogrammi raames diabeetikute tervisealase kirjaoskuse uuringuprojekti ning Austria projekti, kus hinnatakse ümberasujate tervisealast kirjaoskust.

13.30 - 15.00

### Paralleelsessioonid:

#### I Puder ja kapsad - toitumisest Eestis

Sessioonil tutvustatakse riiklikke toitumissoovituste uuendamise põhimõtteid ja protsessi, käsitletakse riiklikel toitumissoovitustel põhinevaid andmeallikaid (publikatsioonid, infosüsteemid, veebilehed) ning räägitakse teaduspõhise riskihindamise rollist toiduohutuspoliitika kujundamisel. Tutvustatakse ka sügisel algavat üle-eestilist toitumisuuringut.

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



**Raivo Vokk** on Tallinna Tehnikaülikooli toiduainete instituudi professor. Ta lõpetas Leningradi Riikliku Ülikooli 1971. ja Moskva Patendiinstituudi 1984. aastal. Samal aastal kaitses Moskva Riiklikus Ülikoolis doktoritöö teemal „Osooni toimest mikroorganismide fosfolipiidsele koostisele”. 1992. aastast on ta Tallinna Tehnikaülikooli toiduainete instituudi professor, samas ka toiduteaduse õppetooli juhataja ja instituudi direktor. Kirjutanud üle 100 rahvusvahelise publikatsiooni.

- **Riiklike toitumissoovituste koostamisest**



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

Olen omandanud magistrikraadi omaaegses Tallinna Pedagoogilises Instituudis koolieelse pedagoogika ja psühholoogia erialal. 2006 aastast töötan Tervise Arengu Instituudis, millest 5 viimast aastat olen olnud mittenakkushaiguste ennetamise osakonna juhataja. Rahvatervise valdkonnas olen täiendanud ennast mitmetel WHO poolt korraldatud välis- ja sisekoolitustel. Olen kontaktisikuks Euroopa Liidu kõrgetasemelise toitumise ja füüsilise aktiivsuse töörühma juures ning osalen ka WHO poolt juhitud võrgustikutöös lastele suunatud toiduturunduse vähendamiseks.

- **Tõenduspõhised toidu koostise andmed – allikad ja kasutamine**



**Ann Jõelett**, Tervise Arengu Instituudi seire ja hindamise osakonna andmehaldur

Ta lõpetab hetkel Tallinna Tehnikaülikoolis magistrantuuri toidutehnika ja tootearenduse erialal. Tervise Arengu Instituudis kuuluvad tema tööülesannete hulka Nutridata toidu koostise andmebaasi haldamine, toidu koostisega seotud teabe edastamine ning konsulteerimine seoses toitainandmete rakendamisega. Ann on ka EuroFIR organisatsiooni (Euroopa Toiduinfo Assotsiatsiooni) Eesti kontakt.

- **Teaduspõhise riskihindamise roll toiduohutuspoliitika kujundamisel**



**Martin Minjajev**, Põllumajandusministeeriumi toiduohutuse osakonna juhataja

Ta on lõpetanud 1995. a Eesti Põllumajandusülikooli (praegune Maaülikool) lihatehnoloogina. Pärast magistriõpinguid Põllumajandusülikoolis töötas ta aastatel 1997-2005 Põllumajandusministeeriumis toidu- ja veterinaarosakonna toidujärelevalve büroo juhatajana. Alates 2005. aastast töötas Martin Minjajev Euroopa Komisjoni tervise- ja tarbijakaitse peadirektoraadi (DG SANCO) koosseisu kuuluvas toidu- ja veterinaarbüroos audiitorina, tegeledes toidujärelevalve süsteemide auditeerimisega Euroopa Liidu liikmes- ja kandidaatriikides ning ka peamistes toitu EL-i eksportivates kolmandates riikides, sealhulgas juhtaudiitorina kaubanduspartnerite Hiina, Venemaa, Brasiilia, Türgi ja teiste riikide juures.

- **Rahvastikupõhine toitumisuuring**



Eha Nurk, Tervise Arengu Instituudi seire ja hindamise osakonna juhataja ja vanemteadur

Ta on lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna, omandanud tervisedenduse magistrikraadi Norras, Bergeni Ülikoolis ja kaitsnud samas ka doktoriväitekirja teemal „Homotsüsteiin, sellega seotud tegurid ja haigused“. Doktorantuuri järgselt on ta täiendanud end Inglismaal Blaschko stipendiaadina Oxfordi Ülikoolis.

Alates 2009. aastast töötab ta Tervise Arengu Instituudis, kus muu hulgas korraldab ka rahvastikupõhise toitumisuuringu läbiviimist. Lisaks osaleb ta rahvusvahelise teadusrühma töös uurimaks B-vitamiinide, aminohapete ja rasvumise omavahelisi seoseid.

## **II Uimastiennetusest sõltuvusprobleemide lahendamiseni**

Sessiooni esimesel poolel arutame, kuidas erinevad tegurid võivad mõjutada uimastitarbimist ning milliseid neist meie ise pereliikme, lasteaia või kooli töötaja, kohaliku omavalitsuse töötaja või kogukonna liikmena mõjutada saame. Samuti räägime sellest, kuidas noori kaasata üldisesse uimastiennetusse. Sessiooni teisel poolel jagab oma kogemusi tööst käitumis- ja sõltuvusprobleemidega noortega nii Eestis kui ka Norras töötamise põhjal kliiniline lastepsühholoog.

Sessiooni juhib **Erik Rüütel**, Sisekaitseakadeemia Justiitskolledži lektor



Erik Rüütel on Sisekaitseakadeemia Justiitskolledži korrigeerimispsühholoogia lektor. Ta on varasemalt töötanud Lääne-Tallinna Keskhaigla asendusravi keskuses, Tallinna Laste Turvakeskuses psühholoogi ja osakonnajuhatajana ning Tallinna Vanglas direktori asetäitjana taasühiskonnastamise alal. Lisaks on ta töötanud, õppinud ning täiendanud end Sloveenias, Taanis ja USA-s ning kaasautorina osalenud Alkoholismi, narkomaania ja HIV/AIDSi leviku ennetamise arengukava Tallinnas aastateks 2008-2012 kirjutamises. Tallinna Ülikooli Sotsiaaltöö Instituudi doktorandina kuulub E. Rüütel ka Eesti Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi uurimisgruppi.

- **Kasutamata võimalused uimastiennetuses**



Riina Raudne on Terve Eesti Sihtasutuse looja ja nõukogu liige ning Siseministeeriumi strateegiaosakonna nõunik. Ta on lõpetanud Durhami Ülikooli sotsioloogia erialal, kaitsnud magistrikraadi Oxfordi ülikoolis võrdleva sotsiaalpoliitika alal, ning kaitsnud rahvatervise doktorikraadi Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health'is, Baltimore'is, USA-s. Alates 2012. aasta septembrist on ta töötanud Siseministeeriumis, kus ta koordineerib valitsuse uimastiennetuskomisjoni tööd.

- **Käitumis- ja sõltuvusprobleemidega noortega töötamise seisukohtadest**



**Airiin Demir**, kliiniline lastepsühholoog, Jõhvi Noorukite Ravi- ja Rehabilitatsioonikeskus, Corrigo

Olen kliiniline lastepsühholoog, kes on enamuse oma erialapraktikast töötanud Norras käitumis- ja sõltuvushäiretega noortega. Viimased 3 aastat töötan Eestis sama sihtgrupiga. Lisaks eelnevale on minu suureks erialaseks kireks professionaalne agressiivse käitumise ohjamise temaatika: olen üks kolmest verge metoodika sertifitseeritud treenerist Eestis.

### III Tõenduspõhisus vaimse tervise valdkonnas

Kuidas mõõta vaimset tervist ja sekkumiste mõju? Mis vahe on teraapial ja lihtsalt soojal sõnal? Kas see, mis aitab minu sõpra, võib aidata ka mind? Räägime tõenduspõhisusest teraapias ja vaimses tervises laiemalt, otsime teetähiseid erinevate võimaluste seast õige leidmiseks ning uurime, kuidas saaksime ka enese tegevuste tulemuslikkust paremini hinnata.

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



Olen lõpetanud Tallinna Ülikooli koolieelse pedagoogika ja psühholoogia õpetaja eriala ning täiendanud end hiljem psühholoogia ja psühhoterapia valdkonnas. Hetkel töötan erakooli Perekeskus Sina ja Mina juhina. Sina ja Mina pakub koolitusi ja nõustamisi lapsevanematele ja peredele peresuhete ja lastekasvatusega seotud teemadel. Lisaks juhi rollile töötan koolitajana, pakkudes lapsevanematele kursusi ja olles coach'iks erinevatele erialaspetsialistidele.

- **Tõenduspõhisusest kliinilises psühholoogias ja psühhoterapias**



**Katri-Evelin Kalas** on atesteeritud kliiniline psühholoog ja psühhoterapeut. Ta töötab Psühhiaatria ja Psühhoterapia Keskuses SENSUS ja on selle juhatuse liige. Ta on Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsiooni president ning Eesti Psühholoogide Liidu Kliinilise psühholoogia erialasektsiooni juhataja. Oma igapäevatoos tegeleb ta täiskasvanute psüühika- ja käitumishäirete tõenduspõhise psühhoterapia ning psühhodiagnostikaga. Ta õpetab ja superviseerib kognitiiv-käitumuslike psühhoterapeute nende põhiväljaõppe raames.

- **Kuidas saab MTÜ oma vaimse tervise teenuseid hinnata ja arendada**



**Anneli Valdmann** on rühmajuht, koolitaja, psühholoog ja Arengukeskuse Avitus juhatuse liige

Ta on tegelnud alates 2004 aastast depressiooni ja bipolaarse häirega inimeste rühmade juhtimisega. Alates 2007 aastast lühemate ja pikemate lastevanemate koolitusprogrammidega. Hiljem on lisandunud töö erinevate vaimse tervise edendamise ja meeskonnakoolitustega ning modereerimine vaimse tervise internetifoorumis. Anneli osaleb ka kõigi kasutatavate programmide koostamisel, hindamisel ja organisatsiooni tegevusi puudutavate uurimuste läbiviimisel.

- **Vaimse tervise edendamise ja kaitse sekkumisprogrammide tõenduspõhisusest**



**Merike Sisask** on Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi (ERSI; [www.suicidology.ee](http://www.suicidology.ee)) tegevdirektor ja vanemteadur. Lõpetanud Tartu Ülikooli õigusteaduskonna 1991, saanud psühholoogilise nõustaja kutse Professionaalse Psühholoogia Erakoolis 2003, kaitsnud rahvatervishoiu magistrikraadi Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituudis 2005 ning sotsioloogia doktorikraadi Tallinna Ülikooli Rahvusvaheliste ja Sotsiaaluuringute Instituudis 2011. On osalenud alates 2001 ERSI projektides ja sekkumisuuringutes, mis on suunatud suitsidaalse käitumise ennetamisele ja vaimse tervise edendamisele. Mitmete selle valdkonna teaduslike ja populaarteaduslike publikatsioonide autor.

Lõpusessiooni juhib **Triin Habicht**



**Triin Habicht** töötab Eesti Haigekassas tervishoiuosakonna juhatajana. Aastatel 2004-2006 töötas ta Sotsiaalministeeriumis rahvatervise osakonnas tervisepoliitika juhina. Triinu soovitus on, et mõistaksime enam, mis tegurid mõjutavad inimeste tervist puudutavate valikute tegemist ja kasutaksime seda teadmist selleks, et muuta tervislikke valikuid võimalikult lihtsateks.

15.30 – 15.50

#### **Inimeste ootused ja nendega arvestamine**



**Kertu Eensaar** on Eesti Haigekassa avalike suhete osakonna kommunikatsiooni peaspetsialist aastast 2012. Ta tegeleb Haigekassa väliskommunikatsiooniga, mille üheks osaks on erinevatele sihtrühmadele suunatud kampaaniad. Tal on majandusalane kõrgharidus ja rohkem kui 10-aastane kogemus turunduse valdkonnas erinevatel positsioonidel. Soovitab olla empaatiline sihtrühma suhtes ning ette valmistada õiged sõnumid.

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  
Olen lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna 1989. a. ja peremeditsiini ümberõppe kursused 2000. a. Perearstina töötan alates 2000. aastast. 2001 kaitsesin doktorikraadi Tartu Ülikoolis. Olen läbinud eluviisi muutusi motiveeriva nõustamise ja alkoholi liigtarvitamise varajase avastamise ja nõustamise koolitused ja mul on mitmeaastane praktiline kogemus motiveeriva nõustamise kasutamisest perearsti töös ja õpetamisest tervishoiutöötajatele (nii arstitudengitele, perearstidele kui pereõdedele).

16.10 – 16.30

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



**Katrin Kabur**, Järveotsa Perearstikeskuse perearst  
Lõpetasin TÜ arstiteaduskonna põhiõppe 2002. a, peremeditsiini residentuuri 2006. a. Sama aasta sügisest kuni siiani töötan nimistuga perearstina Tallinnas Haaberstis Järveotsa Perearstikeskuses. Tervisekeskuse arsti tööd Soomes olen teinud perioodidena 2010.-ndast aastast alates, eelistades töötada Lapimaal.

16.30 – 16.45

**Kuidas luua(kse) kuvandit arstikesksest tervishoiust?**



**Erich Soomere**, Eesti Arstiteadusüliõpilaste Seltsi liige  
Olen Eesti Arstiteadusüliõpilaste Seltsi liige ja kuulun "Mina usun Eesti meditsiini tulevikku" meeskonda. Mulle meeldib mõtiskleda suhtlemisprobleemide üle tervishoius.