



SISEMINISTEERIUM



KÜSK Kodanikuühiskonna
Sihtkapital

KODANIKUÜHISKONNA TOETUSEKS

Projekt "Hea tervise eest"

**Kodanikualgatusel tegutsevate tervisedendajate omavahelise
koostöö võimaluste ja vajaduste küsitluse raport**

seisuga 06.12.2015

MTÜ Terve Maailm

2015

Kokkuvõte

Küsitluse korraldas MTÜ Terve Maailm projekti "Hea tervise eest!" raames selleks, et koguda andmeid Eesti kodanikualgatusel tegutsevate tervisedendajate omavahelise koostöö võimaluste ja vajaduste kohta.

01.09.2015 – 30.07.2016 toimunud Kodanikuühiskonna Sihtkapitali ja Siseministeeriumi rahastatud projekti "Hea tervise eest!" põhieesmärgiks oli kodanikualgatuslike tervisedendajate võrgustiku loomine ja ühistegevuseks koostöömudeli ning tegevuskava väljatöötamine.

MTÜ Terve Maailm tänab Tervise Arengu Instituudi ja Eesti Tervisedendajate Ühingu esindajaid nende asjalike kommentaaride eest küsitluse meetoodikale.

Novembris 2015 küsitluskeskkonnas www.ankeet.ee toimunud küsitluse käigus uuriti tervisedenduse valdkonnas tegutsevate organisatsioonide ja eraisikute tegevusi, ühistöö kogemust ja vajadusi, samuti koguti infot näiteks selle kohta, mis toetaks kodanikualgatuslike tervisedendajate tegevust, et saada ideid tervisedendajate koostöövõrgustiku tegevusteks.

Valimisse kuulusid kõigi Eesti piirkondade kodanikualgatuslikud tervisedendajad (nii organisatsioonide esindajad kui eraisikud), kes end ise selliselt määratlesid. Küsitluses osalemise kutset jagati laialdaselt: maakondade ja suuremate linnade tervisedenduse spetsialistide, Maaomavalitsuste Liidu, Maakondlike Arenduskeskuste, Liikumine Kodukant, maakondlike infoportaalide, meediaväljaannete kaudu, samuti saadeti kutse osaleda MTÜ Terve Maailm varasemate projektide ja tegevuste käigus moodustunud tervisehuviliste listi (200 liiget) ja Uus Tervis FB grupile (900 liiget) ning projektis "Tervise ilmajaam" (259 inimest) osalenutele.

Vastanuid oli seisuga 06.12.2015 129, kellest 37% Harjumaalt. Suuremate osalustega järgnesid Võrumaa (12%), Tartumaa (10%), Viljandimaa (7%) ja Valgamaa (6%). Saartelt oli vastajaid kõige vähem (Saaremaalt 1 vastaja ja Hiiumaalt vastajaid ei olnud). Projekti käigus aga tekkisid kontaktid ka saarte esindajatega, kes osalesid ka projekti ümarlaudadel.

Eranditult kõik küsitluses osalenud avaldasid soovi teha koostööd teiste tervisedendajatega. Seejuures sooviti koostöö raames eriti saada infot teiste tervisedendajate headest praktikatest (106 vastanut), teha koostööd ühiste terviseteemaliste rahastamisprojektide algatamiseks ja elluviimiseks (89 vastanut) ning teha terviseteemaliste ürituste korraldamisel (91 vastanut), samuti sooviti jagada oma kogemusi ja häid praktikaid (67 vastanut).

Küsitluse tulemuste põhjal võib öelda, et kodanikualgatuslike tervisedendajate omavaheline koostöö on vajalik ja valmisolek tervisedendajate seas olemas. Küsitluse raames kogutud info on tervisedendajate võrgustiku töö planeerimisel väärtuslikuks sisendiks.

Käesolevast raportist on välja jäetud isikuandmeid puudutavad küsimused, mis olid vajalikud potentsiaalsete võrgustiku liimetega kontakti loomiseks ning neile projekti tegevustes kaasalöömise kutsete saatmiseks.

Tegemist on küsitluse raporti esialgse versiooniga, kus esitletakse kogutud andmeid. Läbi on viidud esialgne tekstianalüüs, koondades avatud vastuste puhul saadud info. Loodame, et kogutud andmed annavad ka juba sellisel kujul hea ülevaate Eesti kodanikualgatusel tegutsevate tervisedendajate tegevusest ning vajadustest ja võimalustest omavahelise koostöö tegemisel. Saadud info on aluseks tervisedendajate koostöövõrgustiku loomiseks.

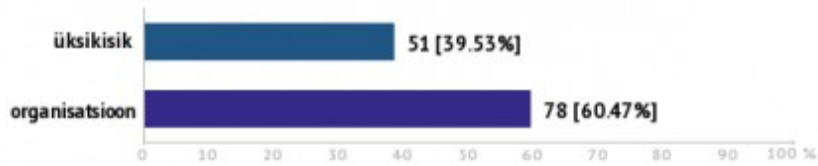
Sisukord

Tervisedendajana tegutsemine: jagunemine üksikisikute ja organisatsioonide vahel	4
Vastajate tegevuse algus tervisedenduses.....	6
Tervisealase tegevuse põhjused.....	6
Vastaja tegevusala tervisedenduses.....	7
Tervisealase tegevuse sihtrühmad.....	8
Kuidas toetate inimesi nende tervise eest hoolitsemisel?.....	9
Kui korraldate sündmusi/üritusi, siis keskmiselt kui tihti?	10
Kas olete teinud tervisealast koostööd teiste organisatsioonidega?.....	11
Kas olete saanud oma tegevuseks mõnelt organisatsioonilt või eraisikult toetust (nt rahalist toetust või tasuta ruume vm)?.....	12
Mis on olnud tervisedenduse töö kõrge suuremaks väljakutseks?.....	13
Juhul, kui teie tervisedenduse alase tegevuse tulemusel on mõne sihtgrupi tervisekäitumises või tervislikus seisundis toimunud positiivseid muutusi, siis saate selle siin ära tuua.....	14
Kas teil on huvi ja vajadust uute tervise või inimeste tervisekäitumise mõjutamise alaste teadmiste vastu?.....	15
Kas soovite teha koostööd teiste tervisedendajatega?.....	16
Juhul, kui soovite koostööd teiste omasuguste (kohalike või muude piirkondade) tervisedendajatega, palun vali üks või mitu.....	16
Kas soovite infot projekti "Hea tervise eest!" tegevustest (ümarlauad, infopäev), et võimalusel neist osa võtta?.....	17
Millised on teie ootused maakonna ja kohaliku omavalitsuse tervisedenduse spetsialistidele?.....	17
Kas teil on konkreetseid ettepanekuid riigi tegevusele inimeste tervisekäitumise mõjutamisel?.....	18
Mis toetaks teie tegevust tervisedenduses kõige enam?	20
Juhul, kui soovite veel midagi lisada, siis palun tehke seda siin!.....	21
Lisa 1: Küsitluse ankeet.....	22

Tervisedendajana tegutsemine: jagunemine üksikisikute ja organisatsioonide vahel

Küsimus ankeedis:

Palun vali, kas tervisedendajana esindad vaid iseennast või tegutsed mõne organisatsiooni nimel

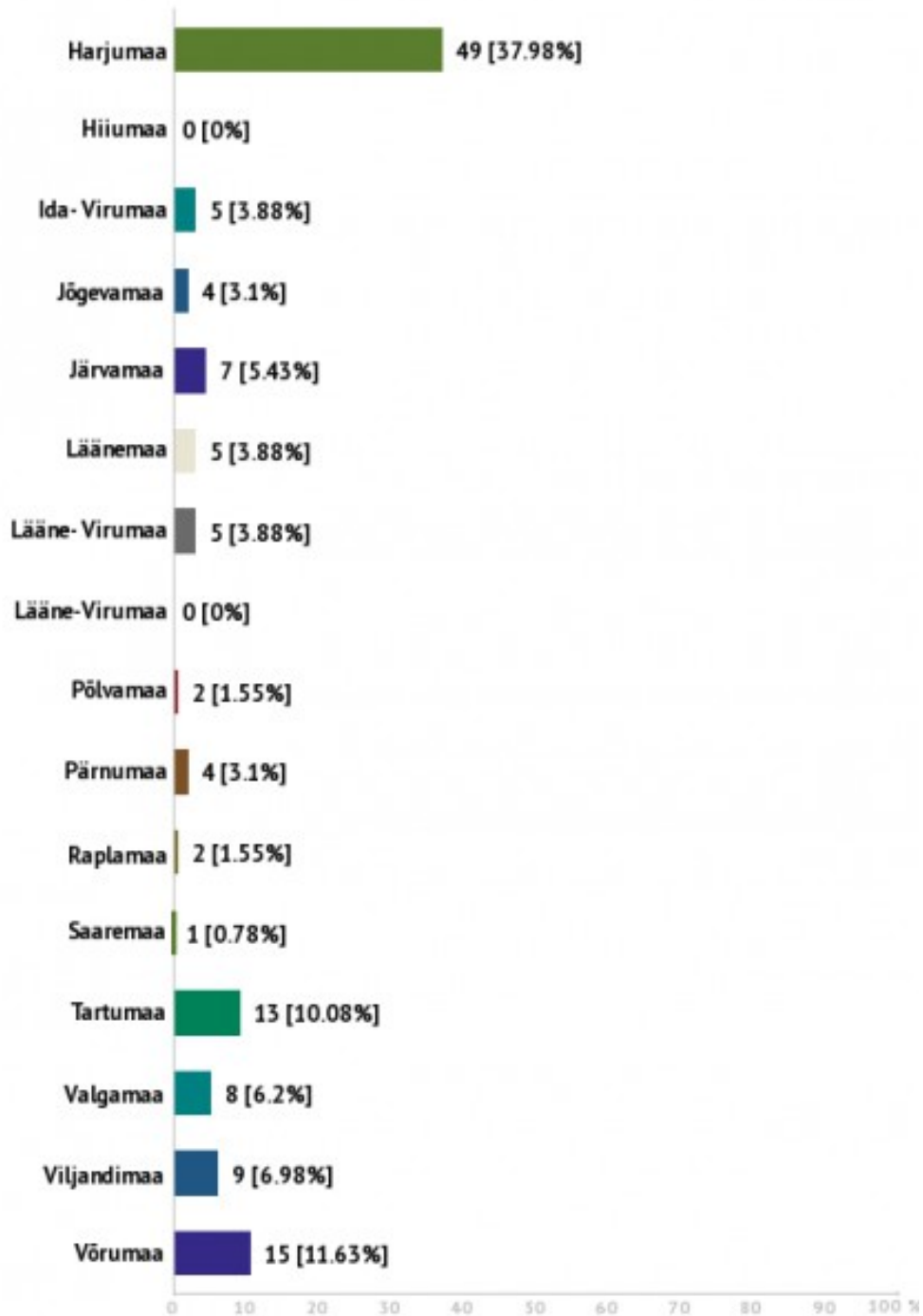


Vastuseid : 129
Jäeti vastamata : 0

Maakond, kus tervisedendaja tegutseb

Vastaja valis maakonna rippmenüüst

Vastuseid : 129
Jäeti vastamata : 0



Vastajate tegevuse algus tervisedenduses

Küsimus ankeedis

Tegevuse algus tervisedenduses (aasta)

Vastuseid : 129
Jäeti vastamata : 0

Tegevuse algus (aasta)	Tervisedendusega alustanud
1965	1
1968	1
1980	1
1982	1
1990	3
1991	2
1992	2
1994	1
1995	3
1996	3
1997	1
1998	2
1999	5
2000	4
2001	2
2002	3
2003	3
2005	3
2006	5
2007	7
2008	6
2009	8
2010	7
2011	10
2012	10
2013	10
2014	9
2015	18
2016	1

Tervisealase tegevuse põhjused

Küsimus ankeedis

Millisest vajadusest on teie tervisealane tegevus alguse saanud?

Vastuseid : 122
Jäeti vastamata : 7

- Kõige enam nimetati tervisealase tegevuse alustamisel isiklike põhjuseid - isikliku vajadust, huvi, missioon, motivatsioon, kogemust, eneseteostust, õpitu või teatud spetsiifilise oskuse edasi andmise vajadust.
- Põhjused, et keegi teine pole sellist tegevust pakkunud, aga vajadus on olnud. Või ei ole konkreetne teenus olnud piisavalt kättesaadav.
- Pärast enese või lähedase nii vaimset kui füüsilist tervisemure või haigust ja enda harjumuste (liikumise, toitumise, vaimse tervise) muutmist soov aidata teisi sarnaste probleemidega inimesi.

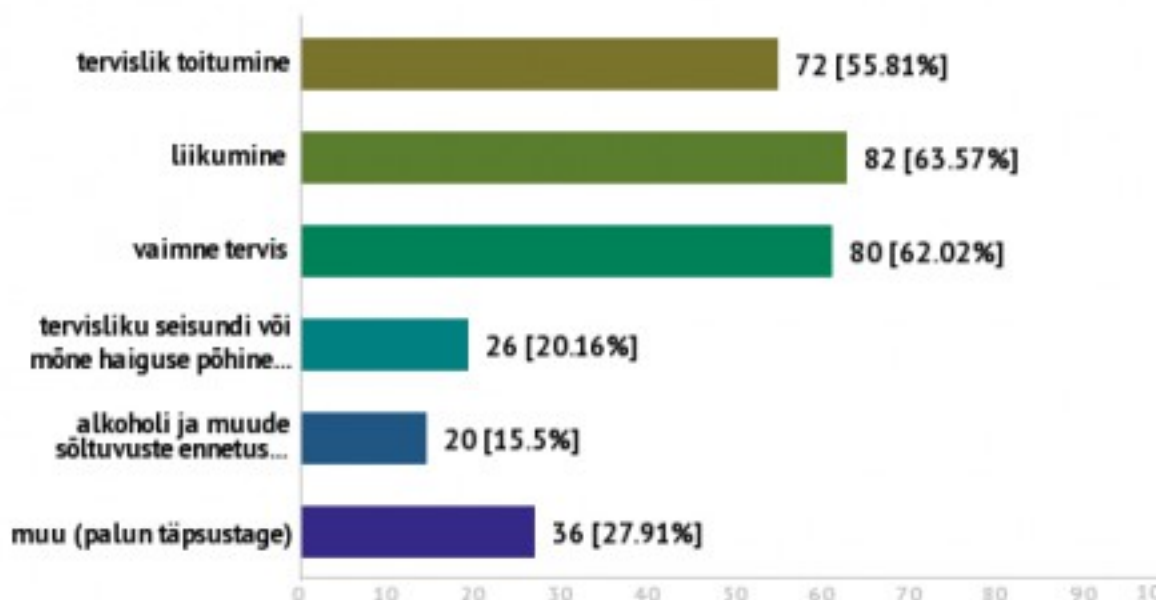
- Korduvalt nimetati ka soovi kogukonnale pakkuda tegevusi, tõsta nende teadlikkust ja teha ennetustööd, just mure kogukonna ja eriti noorte tervise pärast.
- Ettevõtetepoolne huvi toetada oma inimeste tervist
- Vajadusest anda teavet haiguse kohta ja seista sotsiaalsete õiguste eest.
- Soov võrgustuda teiste sarnaste tervisehuvilistega
- Nimetati ka, et ei olnud otsest vajadust.
- Soov olla terve koos teiste inimestega.

Vastaja tegevusala tervisedenduses

Küsimus ankeedis

Tegevusala tervisedenduses (palun märki üks või mitu)

Vastuseid : 129
Jäeti vastamata : 0



Täiendavalt toodi veel välja:

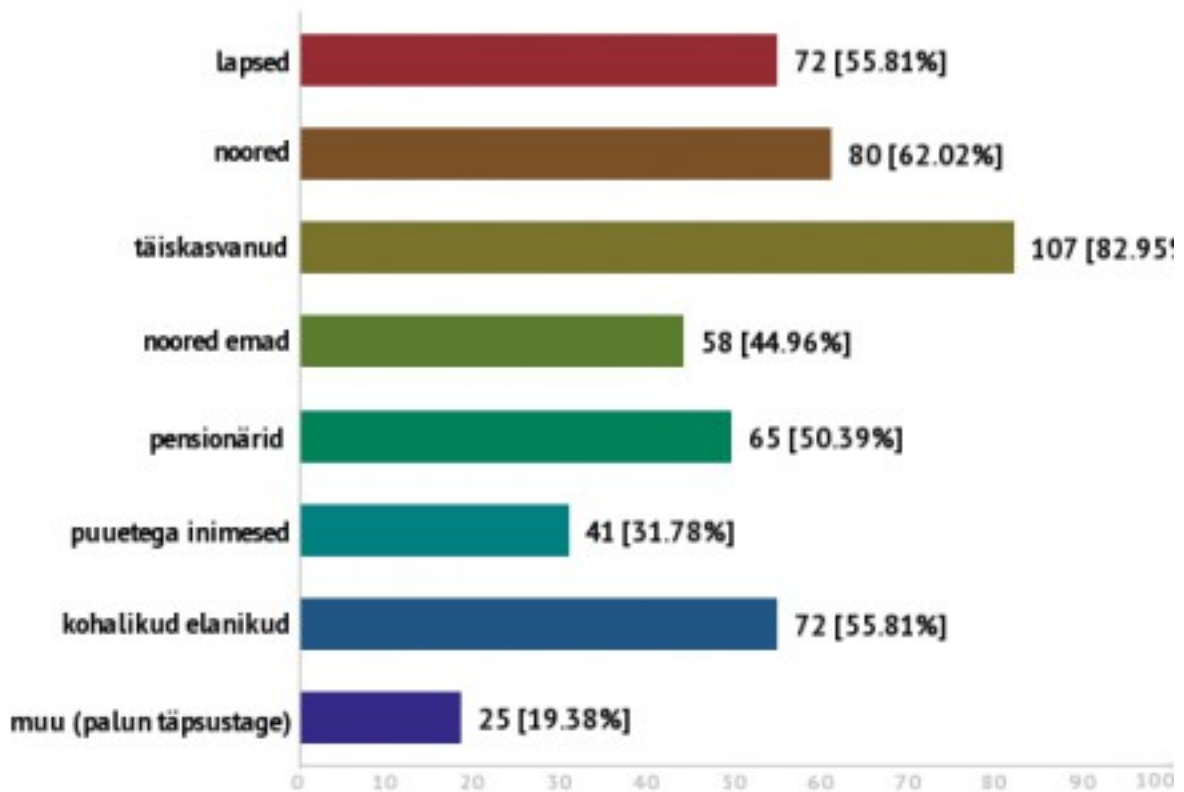
- ennetus (südamehaigused, vigastused jne)
- taastus
- füsioteraapia
- ratsutamisteraapia
- eneseteadustamine
- hoiakutega seotud teemad
- sotsiaalse võrgustiku loomine, hoidmine
- aiatöö kui teraapiavorm
- meestetervis
- naistetervis
- eakate toetamine
- vabatahtlike koondamine
- suhete tervendamine
- tagada igale lapsele riiete ja jalanõude olemasolu
- paikkondlik tervisedendus

Tervisealase tegevuse sihtrühmad

Küsimus ankeedis

Tervisealase tegevuse sihtrühm (palun märkida üks või mitu)

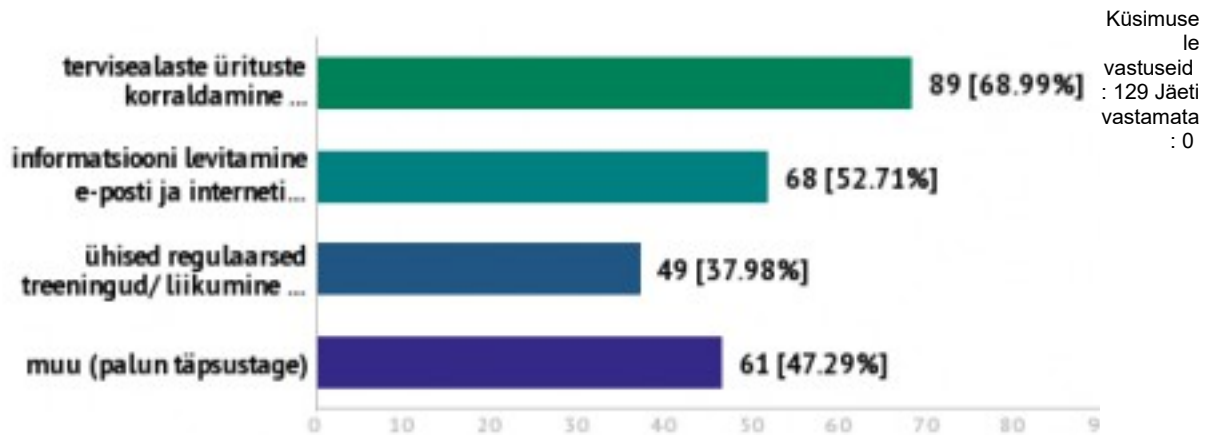
Vastuseid : 129
Jäeti vastamata : 0



Muude sihtgruppidega toodi välja:

- lastekodulapsed
- rahvusvahelised grupid
- kõik inimesed
- rasedad
- kokad
- turistid
- diabeetikud
- mehed
- naised
- ettevõtted ja organisatsioonid
- sotsiaalvaldkonna spetsialistid
- koolilapsed
- lasteaialapsed

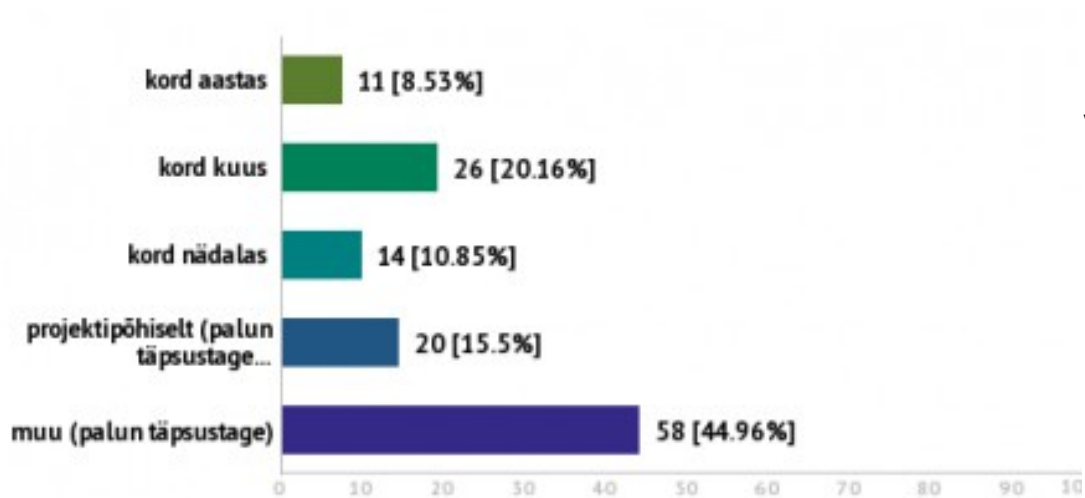
Kuidas toetate inimesi nende tervise eest hoolitsemisel?



Muude tervist toetavate tegevustena toodi välja:

- individuaalne toetus (nõustamine, teraapia, eraseansid)
- konsultatsioonid
- olles isiklik eeskuju oma lähedastele ja tuttavatele
- igapäevaselt tervisliku toidu pakkumine
- koolitused
- grupiteraapia
- õpitoad
- loengud
- praktika
- tasuta sportimisvõimaluste loomine üle Eesti oma liikmetele
- emade tugirühmad elukohapõhiselt
- artiklite ja raamatute kirjutamine
- väikeaedade rajamine
- kohaliku toidupärandi uurimine ja tutvustamine
- õppekeskkonna loomine
- terviseprojektid
- üleriigiselt tervisedendajate kutse ja toitumisnõutajate ja - terapeutide kutse väljastamine- ehk siis kompetentsuse tagamine tervisedenduses

Kui korraldate sündmusi/üritusi, siis keskmiselt kui tihti?

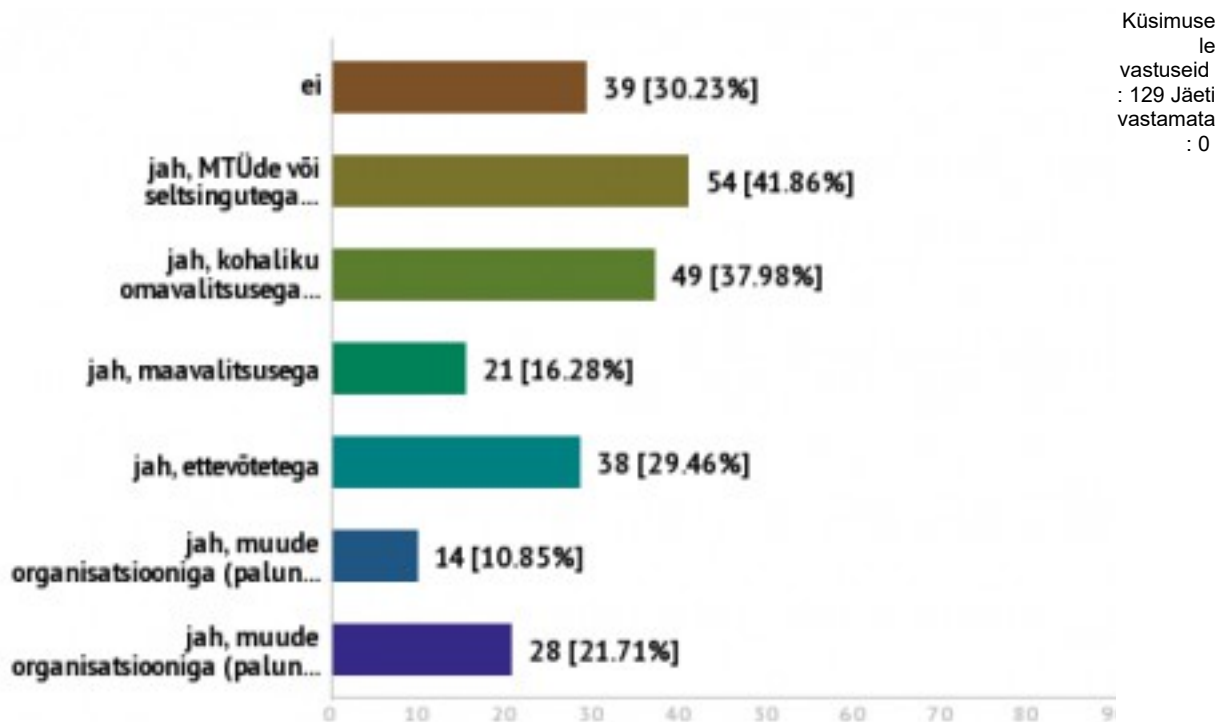


Küsimusel
e
vastuseid :
129 Jäeti
vastamata
: 0

Muu sageduse puhul täpsustati:

- 2 -7 päeva nädalas
- 2 korda kuus
- kord kvartalis
- mõned korrad kuni 5 korda aastas
- kindlat sagedust ürituste korraldamisel pole
- tellimisel
- vastavalt vajadusele
- vastavalt võimalustele
- vastavalt tööplaanile
- ei ole sündmusi ega üritusi veel korraldanud

Kas olete teinud tervisealast koostööd teiste organisatsioonidega?



Muude organisatsioonide puhul toodi välja:

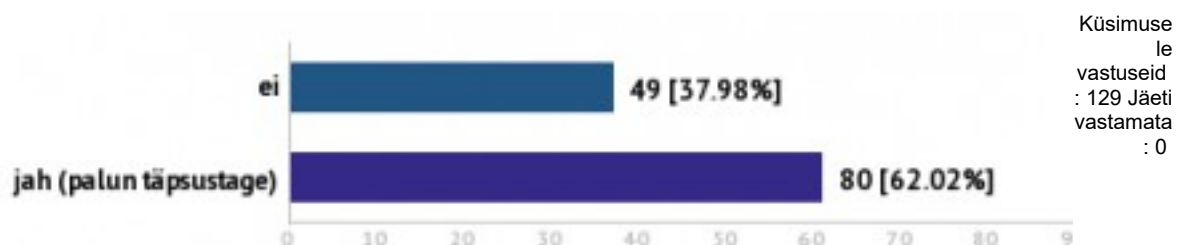
- koolidega,
- ülikoolidega
- ajakirjadega
- haiglaga
- koolisööklaga
- laste mängutubadega
- noorte ja perekeskustega
- pensionäride päevakeskusega
- lasteaedadega
- joogastuudiotega
- riigiasutustega
- heategevusorganisatsioonidega
- rahvusvaheliste saunaorganisatsioonidega
- loodusteraapiaid tutvustavate koolidega
- raamatukogudega
- tervisetöetajatega
- kooli medõega
- perearstidega

Konkreetsetelt organisatsioonidest toodi välja:

- Tallinna Ülikool
- Tallinna Tehnikaülikool
- Järvamaa Haigla
- Tallinna Vaimse Tervise keskus
- Valgamaa Terviseagentuur

- Eesti Töötukassa
- Sotsiaalkindlustusamet
- Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon
- Tervisearengu Instituut
- Sotsiaalministeerium
- Kultuuri ja spordiministeerium
- Kaitseministeerium
- Päästeamet
- Pensionäride koondis
- Puuetega Inimeste Koda
- EMTA
- TRÜ
- Lõuna-Eesti ja Ida-Virumaa Muusikaõpetajate ühendus
- OÜ BioDesign
- Politseiga (KEAT),
- Punase Rist
- Tõrva Avatud Noortekeskus
- Tõrva Noortevolikogu
- Maanteeamet
- PRIA
- Eesti Haigekassa

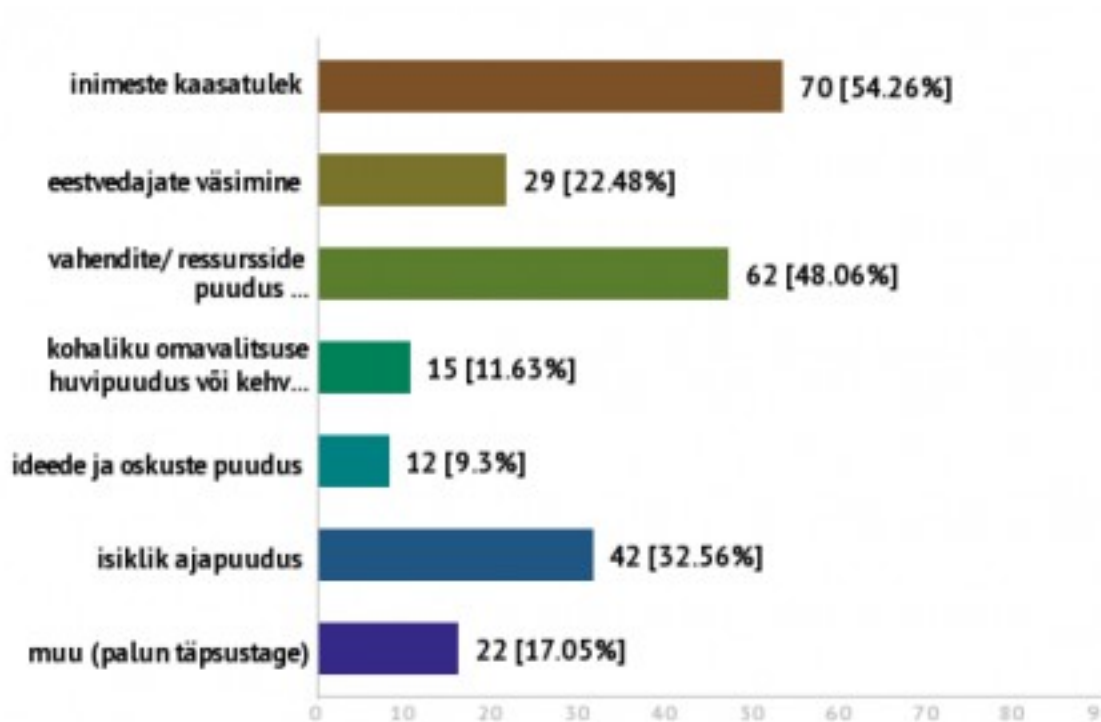
Kas olete saanud oma tegevuseks mõnelt organisatsioonilt või eraisikult toetust (nt rahalist toetust või tasuta ruume vm)?



Toetuse saajad tõid välja erinevaid toetusallikaid:

- enim nimetati kohaliku omavalitsust (vallavalitsus, linnavalitsus), kes on siis toetanud kas rahaliselt, ruumi, majanduskulude toetuse või elektriga
- auhinnad, meened, joogid eraettevõtelt, sponsoritelt
- projektidest toetus (nt Eesti Töötukassa toetus, kohalik Leader grupp, Hasartmängumaksu Nõukogu, KOP, KÜSK, kulka, PRIA, Euroopa Sotsiaalfond, TAI)
- eraisikute rahaline annetus
- tasuta või soodustingimustel ruume
- maavalitsus
- perearst
- kohalik spordikeskus
- kogudus
- huvikool
- Eesti Haigekassa
- tasuta riided, jalanõud, kodutarbed

Mis on olnud tervisedenduse töö kõige suuremaks väljakutseks?



Küsimuse
le
vastuseid
: 129 Jäeti
vastamata
: 0

Mitmed töid välja, et kõik sujub suurepäraselt ja väljakutseid pole olnud.

Lisaks mainiti tervisedendaja töö suuremate väljakutsetena:

- pädevate terapeutide puudus
- teenus on alamakstud
- need inimesed kes vajavad abi, neil on piiratud vahendid
- palju samaaegselt toimuvaid üritusi
- väga raske on tegeleda tervisedendusega üksi
- teadmiste ja kontaktide puudumine vastava ala spetsialistidega, võrgustiku puudumine
- projektikirjutamise oskuse puudumine
- infopuudus
- isiklik piiratus
- järjepidevuse tagamine
- info levitamine

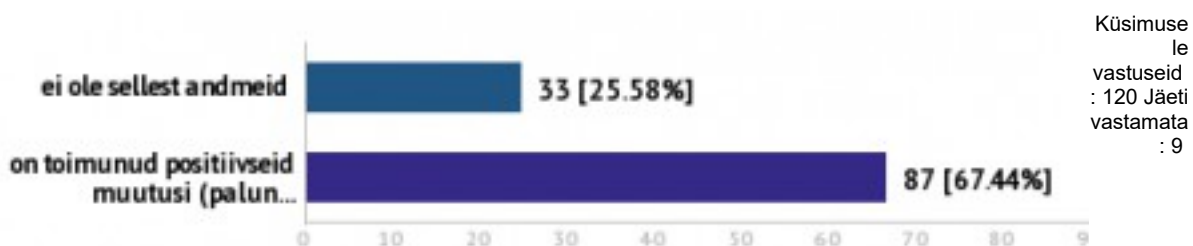
Mõned kommentaarid:

- Kahjuks kohalikud omavalitused ei tunnista tervisedendust. Nemad saavad aru, et see on veresuhkru, vererõhu mõõtmine jne sellelaadsed asjad. Kui pakuti mulle korraldada suur tervisepäeva linnas, et vald maksab kogu kultuurikeskuse rendi kinni, siis pandi tingimus, et seal ei tohi toimuda mingit "uhhuu" asja, isegi meditatsioon kuulus selle alla. Siis ma loobusin pakkumisest, sest mind ei rahulda ainult kehamassiindeksi mõõtmine ja vererõhu mõõtmine....
- Kõige suurem väljakutse on tervisedendajate kaasamine liikumisharrastusse, sest isiklik eeskuju peaks olema see, mis aitab teisi kaasata. Aga minu kogemuses on kõige suurema liikumisvaegusega tervisedendajad ise
- Kui eestvedajal on suur isiklik huvi ja tahe taga tugev ja motiveeritud

meeskond, on võimalikud väga hea tulemus. „Tervisedendus on see, kui soovid, et Sinul ja ka teistel inimestel kõik hästi läheks ning selle kõige saavutamiseks tunned inimlikku huvi, kuidas mina sellele kaasa saan aidata. Teadmiste võrra rikkamana oskad juba samme nii seada, et Sinu soovid saavad tõeks” (Elo Paap)

- Pole siin mingit erilist väljakutset...kui südamega toimetada ja ennast ka samas hoida, siis voolab kenasti

Juhul, kui teie tervisedenduse alase tegevuse tulemusel on mõne sihtgrupi tervisekäitumises või tervislikus seisundis toimunud positiivseid muutusi, siis saate selle siin ära tuua



Sihtgruppide tervisekäitumises ja tervislikus seisundis toimunud muutustest toodi välja mitmeid aspekte:

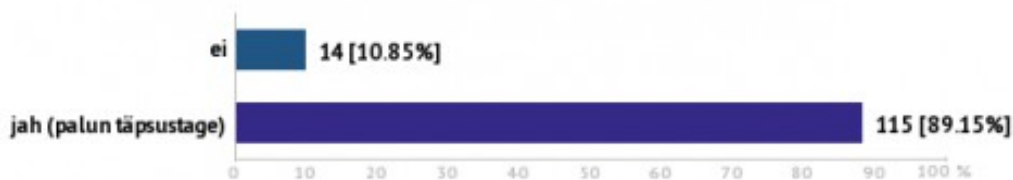
- liigutakse rohkem, liikumisharjumused on muutunud, regulaarsete treeningutega on alustatud
- toitu valitakse, välditakse rohkem valget suhkrut, "surnud toitu" ja kemikaalidega toitu; tervislikum, mitmekesisem toitumine; ülekaalu langemine
- positiivsem ellusuhtumine, ei võeta elu nii tõsiselt; sisemise tasakaalu tõus, paranenud enesehinnang, keskendumine, kasvanud elutahe
- kollektiivi liitmine
- teadlikuse tõus looduslikest ravimtaimedest
- puuetega inimeste tööga hõivatus
- rinnaga toitmine on edukam
- lahenenud terviseprobleemid - seljahädad, peavalud, üldine rahulolu enda ja eluga
- paranenud suhted pereliikmetega
- lapsed ja noored on omandanud ujumisoskuse
- parem hakkamasaamine igapäevaelus
- inimesed usaldavad küsida nõu
- paljud on suitsetamisest loobunud

Mõned kommentaarid:

- Pereõde tegi väljavõtte, et need inimesed kes käivad ravivõimlemises, on tervemad.
- Kasvanud on huvi kepikõnni õigete tehnikate kasutamise kohta ja huvi üldse kepikõnnimise osas.
- Koolitustel osalejad on hakanud tegelema köögivilja kasvatamisega, tuntakse huvi ja on juba rajatud aedasid permakultuuri põhimõttel.
- Eeldame, et kasvanud on inimeste omavastutus ja parem toimetulek krooniliste haigustega .
- Kogukonnas on hakatud küsima terapeutide ja nõustajate kontakte ehk osa

- inimesi juba teavad, et suhete tervendamiseks on mõnikord vaja abi.
- Inimesed ütlevad, et nad jälgivad oma hingamist palju rohkem. On saanud teadlikuks hingamisest ja selle olulisusest.
 - Suurenenud jõukate perede arv, kes toetavad vähem kindlustatud peresid.
 - Eesti rahva tervise kaugtulemused on paranenud- eeldatav keskmine eluiga ja tervena elatud aastad tõusnud, suurem ennetatavatesse haigustesse (vigastused, SVH) vähenenud, paikkondlik tervisedendus muutunud süsteemsemaks.
 - Suitsetajatest on pärast "Sõela meetodiga" tutvumist loobunud 50-60%. Teadlikult hingates on vabanetud painavast lavahirmust ja südame rütmihäiretest.

Kas teil on huvi ja vajadust uute tervise või inimeste tervisekäitumise mõjutamise alaste teadmiste vastu?

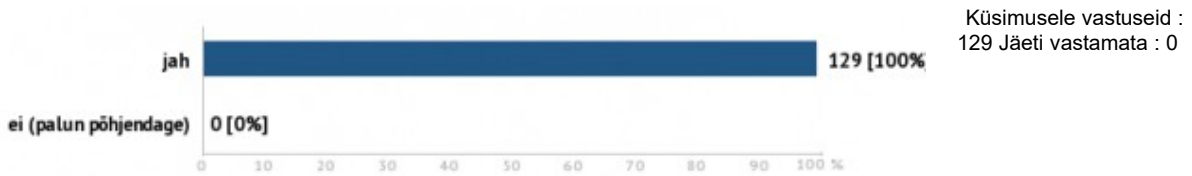


Küsimuse
e
vastuseid :
129 Jäeti
vastamata
: 0

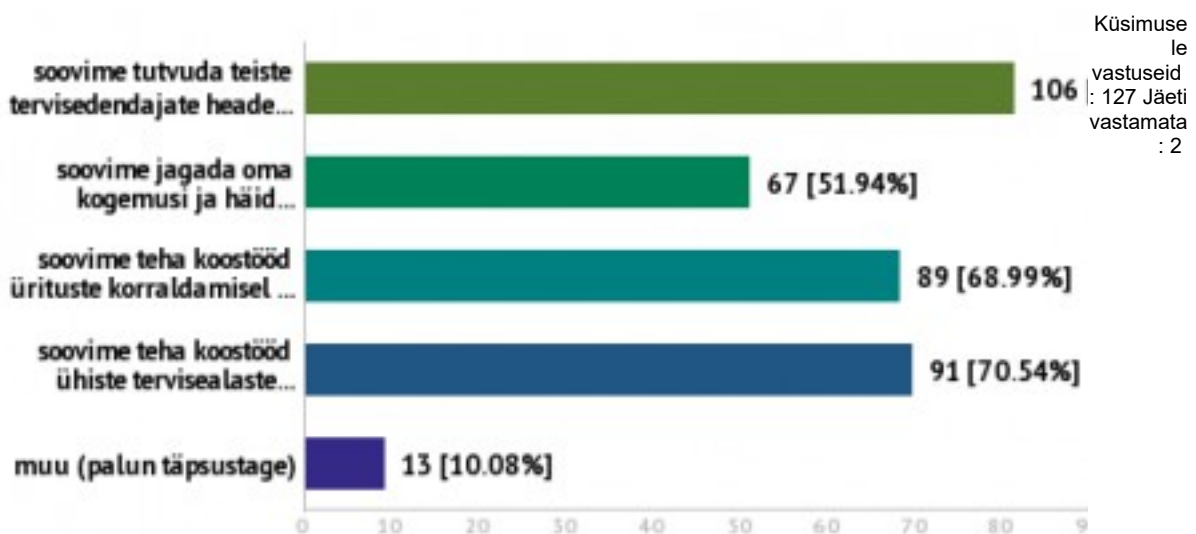
Vajatakse järgmisi tervise või inimeste tervisekäitumise mõjutamise alaseid teadmisi:

- kaasamise häid meetodeid ja kogemusi (palju on mainitud, et ei kogukogukonnas ega töökohal ei tule inimesed tervisetevastega kaasa), korralduslikud ja juhtimise põhimõtted, delegeerimine, rollijaotus.
- motiveerimismeetodeid
- uued erialased teadmised (palju on mainitud vaimset tervist, sõltuvus)
- silmaringi laiendamine
- uued ideed, teistes piirkondades toimivaid ideid
- järjepidev ennetustöö
- sotsiaalsete projektide ellukutsumine
- projektide rahastamisvõimaluste kohta
- uuemate teadusuuringute kohta
- kuidas oma ideid praktiliselt inimesteni viia
- terviseprobleemide ennetamine, taastusravi
- teadmised eakate tervisest (gerontoloogia)
- infot koolitustest
- vabatahtlike töö korraldamine
- tervisekaitse

Kas soovite teha koostööd teiste tervisedendajatega?



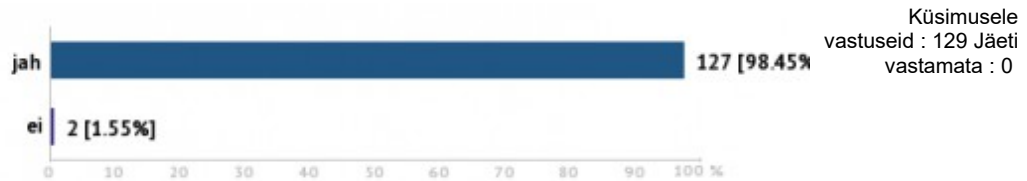
Juhul, kui soovite koostööd teiste omasuguste (kohalike või muude piirkondade) tervisedendajatega, palun vali üks või mitu



Lisaks toodi välja järgmised tervisedenduse alased koostöösoovid:

- soovime ja on plaanis arendada koostööd KOV-ga
- igasugune koostöö ja info jagamine on oluline ja vajalik
- teha koostööd vaimse tervise teenuste arendamisel omavalitsuse ja riigi tasandil
- teha koostööd ühiste tervisealaste rahastamisprojektide algatamiseks ja elluviimiseks
- teha koostööd sarnaste valdkondade tervisedendajatega, mõelda laiemalt, saada rohkem kõlapinda, paremaid kontakte.
- jagada tõenduspõhiste praktikate olulisust

Kas soovite infot projekti "Hea tervise eest!" tegevustest (ümarlauad, infopäev), et võimalusel neist osa võtta?



Millised on teie ootused maakonna ja kohaliku omavalitsuse tervisedenduse spetsialistidele?

Küsimusele vastuseid :
105 Jäeti vastamata : 24

Ootused maakonna ja kohaliku omavalitsuse tervisedenduse spetsialistidele on kokkuvõtvalt järgmised:

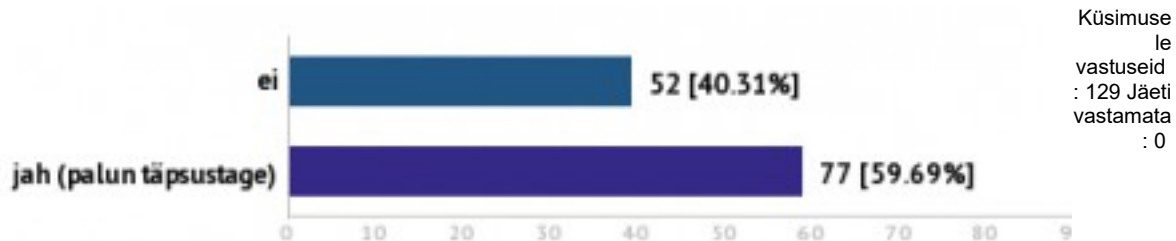
- palju tunnistavad, et ei tea millega maakonna või kohalikud tervisedenduse spetsialistid tegelevad ja seetõttu ei oska neilt ka midagi oodata
- rohkem kaasatust, rohkem tegevusi, jõudmist inimesteni, koostöö, info saamist neilt, kogemuste jagamine
- rohkem teavitustööd terviseennetuse teemadel
- rohkem avatust, avatud maailmavaadet, märkamist, soosimist ja tunnustamist
- kohaliku tasandi tervisedendajatele regulaarseid kokkusaamisi (nt ümarlauad)
- KOV tervisedendaja- vastutava spetsialisti osalemist küldes toimuvatel tervisepäevadel
- luua tervist toetav keskkond
- abi ürituste korraldamisel - ruumid, õppevahendid, raha
- leida rahastust trennidele, et inimesel ei jääks raha pärast trenni minemata
- kohalikes toidukauplustes võiks olla suuniseid tervislike valikute tegamiseks
- traditsiooniliste tarkuste säilitamine ja alalhoidmine

Mõned vastajad tunnistavad aga, et ei tea millega maakonna või kohalikud tervisedenduse spetsialistid tegelevad ja seetõttu ei oska neilt ka midagi oodata.

Mõned kommentaarid:

- Et nad näeksid kõiki, ka eraalgatusel loodud liikumis/treeningstuudiodid, mitte ei tegeleks vaid maakonna rahakotil toimivate klubide populariseerimisega. Need ei pruugi alati kõige efektiivsemad olla ja ei kata kindlasti kõikide sihtrühmade vajadusi.
- Et nad tunnistaksid ka vaimsed praktikaid ja alternatiivravimeetodeid. Nendel on suur edsiiviiv jõud.
- KOV võiks ise ka rohkem huvi tunda, missugused organisatsioonid tema omavalitsuses tervist edendavate projektitega tegelevad.
- Mul on väga-väga hea koostöö maakonna tervisedenduse spetsialistiga, loodan et see jätkub.
- Et tervisedendajate vahel oleks soodustatud koostööd, et nad oleksid teadlikud üksteisest ning eksisteeriks süstemaatilisus piirkonniti.

Kas teil on konkreetseid ettepanekuid riigi tegevusele inimeste tervisekäitumise mõjutamisel?



Konkreetseid ettepanekud riigile inimeste tervisekäitumise mõjutamiseks:

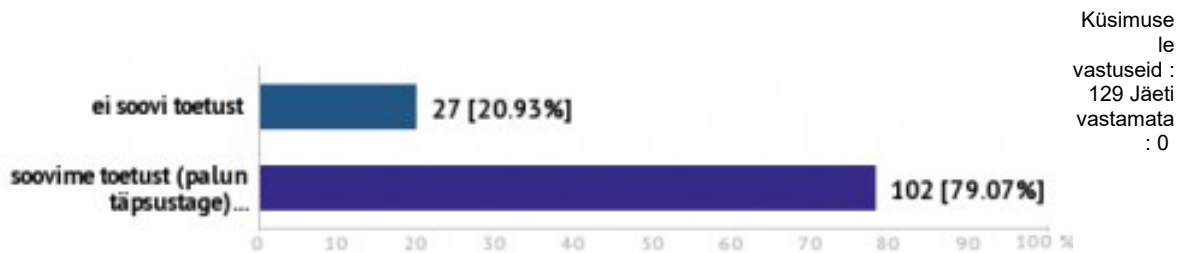
- õhtust ja öist viinamüügikeeldu (alates kella 19:00), alkoholi ja tubaka reklaamide vähendamine, alkoholireklaamide ära keelamine
- hambaraviteenuse kättesaadavuse parandamine
- et ettevõtted saaksid maksuvabalt kompenseerida töötajate spordikulutusi
- teavitamine ja rahalised soodustused.
- pereterapeutide tasuta (peredele) teenuse kättesaadavus
- joogat tuleks õpetada koolides, esialgu näiteks valikainena
- mahetoodangu toetamine riigi poolt
- GMO ärakeelamine
- haigekassa vahendite suunamine pigem tervise edendamisse kui ravimisse
- riik peaks rohkem väärtustama tervist, vaimsust ja inimsuhteid
- konkreetsem ja toetatud ennetustegevus
- ettevõtja poolt tema töötajate eest tasutud haiguste ennetamisele suunatud kulud maksuvabadeks ettevõtluskuludeks
- erisoodustusmaksu muudatused, et ettevõtted saaksid töötajate tervisesse rohkem panustada
- paremad rahastamise võimalused terviseedenduslike projektide rahastamiseks KOV tasandil, riigi tasandil
- tuleks luua tugev ennetusmeditsiini süsteem
- kehaline kasvatus peaks olema nt viimane tund vähemalt 3 päeval nädalas kõikidel vanuseastmetel
- kodumaiste mahetoodete (puuviljad, köögiviljad, piimatooted osaline doteerimine), et inimeste rahakott kannataks tervislikumaid valikuid ning samas edendada mahetootjate tegevust
- tööandjate motiveerimine tervisedenduslike tegevuste elluviimiseks
- koolidele võiks olla eraldatud rahalised jm vahendid terviseedenduseks
- viia lasteaedade ja koolide õppekavadesse enesega toimetuleku programm

Mõningaid kommentaare samal teemal:

- Läbimõeldum strateegiline tegevus. Püüda mõjutada teiste valdkondade eest vastutajaid, et ka nemad tervislikkust toetaksid. Näiteks ei pakuks oma seminaridel-konverentsidel ebatervislikke snäkke ja ei sunniks liiga pikalt istuma.
- Rinnaga toitmise edendamine peaks olema sedavõrd prioriteetne, et emade toetamine tervishoiusüsteemi väliselt võiks olla riiklik tellimus. Samuti tuleks riigi seadusandlusesse integreerida rinnaga toitmise toetamine ning tõhustada

- reklaami- ja turustuspiiranguid piimasegudele.
- Tervisedendajad teevad tänuväärt tööd, entusiasmist ja südamest, tasuta ühiskondliku tegevust võib teha mingi aeg, enda paljudest ressursidest (aeg, raha, pere, tutvused jms.) kuid kui asja väärtustatakse ja finantseeritaks riiklikul tasandil oleks tegijatel rohkem indu ja motivatsiooni asju ajada.
 - Luua katusorganisatsioon kõige levinumate haigete abistamiseks (südameveresoonehaiged) vabariikliku Puuetega Inimeste Koja juurde nagu analoogsed on suhkruhaigetele, vaegkuuljatele, kutsehaigetele, reumahaigetele jpt., isiklik eeskuju, isiklik suhtlemine tegeliku olukorra kaardistamiseks, asjalik põhjuste (alkoholism, liigsöömine) analüüs - siltide ülesriputamine, läikpaberil keeldudest-käskudest pole abi, vajalik on põhjuste tuumani jõuda, mitte delegeerida sotsiaalsete probleemide lahendamist suures osas vabatahtlike õlule
 - Positiivses võtmes ja vormingus teavitada inimesi, kuidas paremini enda eest hoolt kanda ning läbi viia erinevaid tervisepäevi, koolitusi ja loengutsükleid.
 - Kõigepealt on vaja teha muudatused seadusloomes nii, et inimene saab toetust ka haiguse esimesest päevast, haiguste üleminekut krooniliseks vähendab arstijärjekordade lühenemine.
 - Karmimad regulatsioonid ja kontroll toiduainete turul ja põllumajandustegevuses; noorte tervisealase käitumisele suuremal määral tähelepanu pööramine ja finantside eraldamine
 - Pöörata rohkem tähelepanu ja suunata vahendeid ja energiat eakate toetamiseks nende kodus. Rohkem mõelda ja rääkida koduhooldusest kui hooldekodudest. Kaasata eakaid inimesi aktiivsesse ellu, luua selleks võimalusi, propageerida selle vajalikkust. Meie eakad on kasutamata ressurs, mis lihtsalt hääbub, kuna ei leia rakendust. Tõsta kogukondade teadlikkust oma eakate olukorrast ja nende toetamise võimalustest.
 - Ennetavad klubid 45+, 55+ ja nende tegevuste väärtustamine ja toetamine, eakate aktiivsuse tõstmise head praktikad võtta üle eesti kasutusele
 - Luua muusikaterapiaalaseid töökohti rehabilitatsiooni valdkonnas kui meditsiinis
 - Ma soovin osaliselt oma sotsiaalmaksu ise suunata, et kui ma ei kasuta riiklike tervishoiuteenuseid, siis ma võin oma "tervisekassa" eest teha ennetavaid tegevusi oma tervise heaks- käia massaažis jne. Samuti oleks ammu aeg lõpetada töötajate tervisesse panustavate ettevõtete karistamine erisoodustusemaksuga.
 - Sonda vallas ei ole probleemi kuidas inimesed raamatukokku saada (kogu pere), kuidas tagada igale inimesele vajalikud kvaliteetsed riided, hoides raha perekuludele. Võime jagada kogemusi.
 - Riik peab hakkama senisest enam keskenduma ennetustööle ja selle erinevate väljundite toetamisele. Senine suund, kus Eesti elanikud muutuvad üha haigemaks, on tingitud enamasti eluviisidest. Riik saab sekkuda selliste elustiilihaiguste ennetusse ja ravi korda oluliselt enam. Ümber tuleks vaadata ka nt maksustamine ja tasustamine, et juhtida kasvõi läbi isikliku rahakoti inimeste tähelepanu nende tervisele. Oluline on tähelepanu suunata ka toidu kvaliteedile ning soodustada kvaliteetse, mingis osas ka mahetooraine leviku soodustamisele ning elanikkonnale kättesaadavamale hinnapoliitikale. Praegusel juhul on pärisohtlikum kui sünteetika, mis inimesed väga kiiresti väga haigeks teeb, kulutades läbi diagnostika, ravi, haiguspäevade, ravimite jmt kõigi maksumaksjate vahendeid ebaratsionaalselt, Inimesed peavad hakkama mõistma, et tervis algab nende suhtumistest ja olema valmis selle eest ka vastutust võtma.

Kas ja millist toetust sooviksite oma tegevusele?



Toetust sooviti järgmistes valdkondades:

- huvitavad ja harivaid kogemuskoolitusi, infot heade praktikate kohta, teadmiste ja kogemuste vahetamist
- teadmisi projektide kirjutamisest
- toetust ruumidele, ruumide laiendamisele, inventarile, ürituste korraldamisel
- teha koostööd ühiste tervisealaste rahastamisprojektide algatamiseks ja elluviimiseks
- tegevustoetust jätkusuutliku süsteemi loomiseks, samuti ennetustööks
- mitmed töid oma valdkonna puhul välja vajaduse saada toetust valdkonna suuremaks tutvustuseks meedias
- paljud nimetasid erinevates vormides ja valdkondades soovi koostöö järele
- vabatahtlike leidmist
- toetust neile inimestele, kes ise ei saa endale lubada loengutes osalemist, teraapiat, nõustamist, diagnostikat, treeningut

Mõned näited, mis konkreetselt nimetati:

- Koostööd, mis aitaks kaasa laiapõhjalisele tervisealasele teavitusele ja ehk seeläbi ka mõtlemise/hoiakute muutumisele.
- Kuidas jõuda laiemate kogukondadeni (PR, IT valdkonna kaasamine), kuidas luua ressursse nii, et ei sõltuks oma tegevusest üksikutest rahasüstidest, vaid enda loodud süsteem toodaks vajalikku ressursi.

Mis toetaks teie tegevust tervisedenduses kõige enam?

Küsimusele vastuseid :
100 Jäeti vastamata : 29

- Kõige enam nimetati toetusena oma tegevuses koostööd - koostöö teiste tervisedendajatega, spetsialistidega, kooliga, ühisprojektid koostöö tulemusena.
- Inimeste huvi oma tervise vastu ja soov ise selle eest vastutada, mitte arstidele ning ravimitele loota ja üldine teadlikuse kasv, need oli paljude vastajate kommentaariks.
- Samuti toodi välja korduvalt välja uute teadmiste ja oskuste omandamist ning kogemuste vahetamist, et tervisedendust muuta atraktiivsemaks ja inimesi rohkem kaasavaks.
- Palju töid välja vajaduse nii materiaalse (ruumid, lektorid, ürituse reklaam, transport, koolitused), kui mittemateriaalse toetuse osas (inimeste tagasiside, teiste toetus).

Mõningaid kommentaare samal teemal:

- alternatiivsete ravimeetodite tunnustamine riiklikul tasandil
- selge riigipoolne nägemus ja tugev/korrastatud süsteem
- selged riiklikud salutogeneetilised prioriteedid ja tervisedenduse suurem rahastamine
- tervisedendusega seotud inimeste, organistatsioonide ja ettevõtete kaardistamine
- info levik ja tugivõrgustik
- hoiakute muutused ühiskonnas, et tervislik eluviis ei ole ainult rikaste ja ilusate lõbu. See on tegelikult kättesaadav kõigile.
- tervisedendaja tunnistus, mis võimaldaks sekkuda ja mõjutada toimuvat juriidiliselt

Juhul, kui soovite veel midagi lisada, siis palun tehke seda siin!

Küsimusele vastuseid : 39
Jäeti vastamata : 90

Paljud vastanutest tänasid algatuse eest ja soovisid edu.

Mõned väljavõtted sellest, mida inimesed pärast küsitluse täitmist veel lõpus lisada tahtsid:

- Huvitavate inimestega ja uued kohtumised- see oleks tore!
- Jah tahan öelda lihtsalt, et oleksime rohkem koostöö aldid nii rahava kui ka tänapäeva meditsiiniga. Et võetaks mõlemat poolt kui toetavat partnerit.
- Rohkem tähelepanu ka ääremadele. Kagu-Eesti maakonnad: Võru, Põlva ja Valga.
- Hea mõte edendajate esmase info kogumiseks ja loodan, et sujuma hakkavad ka koostöövormid
- Usun et eelkõige algab kõik mõtlemisest. Inimestele on läbi infokanalite kuidagi kujunenud arvamus, et tervislikud eluviisid on midagi rasket, kallist ja mõeldud kasutamiseks ainult edukatele inimestele. Kui sõnastada inimesele ära selle eluviisi lihtsus ja sisu ning anda nippe kuidas oma elu lihtsamaks elada, usun et sellest on palju abi inimesele endale, tema lähedastele ning tervele kogukonnale. Tervislikud eluviisid hõlmavad endas keha- ja vaimutervist, samuti positiivset mõtlemist, üksteisega arvestamist, koostööd ning kõik see algabki ju õigest mõtlemisest. Tore oleks anda oma panus selleks hüvanguks, mis aitaks meie kõigi elu lihtsamaks ja paremaks muuta.
- Soovin jõudu selle tänuväärse algatuse teostamisele! Olen valmis panustama ka omaltpoolt teie eestvedamiste õnnestumisele, kui seda peaks mingil hetkel vajaminema.
- Noori on vaja kaasata tervisedendusse.
- Koondumine võrgustikuks on väga oluline, et parimaid praktikaid jagada ja neid aidata levitada. Edu teile!

Lisa 1: Küsitluse ankeet

Sissejuhatav tekst küsitluskeskkonnas ankeet.ee

Hea inimene, kes sa soovid anda oma panust kodukandi rahva tervise edendamisse

Projekti „Hea tervise eest!” raames küsitleb MTÜ Terve Maailm 2.-20. novembrini Eesti kohaliku tasandi tervisedendajaid (nii organisatsioone, seltsinguid kui üksikuid aktiivseid inimesi), et saada ülevaade selles valdkonnas praegu toimuvast, teha tervisedendajatega koostööd ning toetada tulevasi tervisedendajate tegemisi.

Uurime, mis toimub ja kas on võimalusi ja vajadusi kasvuks, omavaheliseks koostööks, õppimiseks, tegevuse finantseerimiseks jne.

Otsime häid näiteid kohalikust omaalgatuslikust tervisedendusest, otsime neid, kel on kogemusi jagada ja neid, kes teiste kogemusi ja häid ideid vajavad.

Projekti raames on plaanis sellest huvitatud tervisedendajad ka kokku kutsuda, et omavahel tutvuda, kogemusi jagada ja välja selgitada võimalikke tulevasi ühistegevusi ning vajadusel esitada ühiseid rahastustaotlusi.

Seejuures teeb projekt koostööd ka ettevõtete ja organisatsioonidega, kes samuti on huvitatud oma töötajatele tervisedenduse tegevusi pakkuma. Üheks eesmärgiks on otsida võimalusi mittetulundusliku ja erasektori koostööks selles valdkonnas.

Projekti eesmärgiks on kodanikualgatusliku/omast huvist (see on sinu kirg, südameasi) positiivse tervisekäitumise toetamine. Seepärast ei kuulu projekti sihtgruppi ainult ärihuvist ajendatud, erinevate teraapiate ja tervisetoodete pakkujad.

Soovime kontakti saada nendega, kel on huvi oma kogukonna või muu grupi piires tervisekäitumuslikku positiivset muutust esile kutsuda.

Selleks, et oma tervisedenduse teemalistest ettevõtmistest ning koostöösoovist teada anda, palume täita veebipõhise ankeedi, mis asub [siin](#).

Ankeet koosneb 27 küsimusest ja selle täitmine võtab aega 10-15 minutit.

Kogutud andmeid kasutame vaid projekti eesmärkide elluviimiseks e kohaliku tervisedenduse toetamiseks.

Küsitluse tulemuste kokkuvõtte saadame kõigile vastanuile. Samuti on teil võimalus tasuta osaleda tervisedendajate ümarlaudadel ja infopäeval juhul, kui märgite oma soovi ankeedis. Esimene ümarlaud toimub 26.11 Tartus.

Juhul, kui teil on küsimusi ankeedi täitmise kohta, siis palun kontakteeruge Kairi Rebasega e-posti teel heaterviseeest@gmail.com

Täiendavat infot projekti „Hea tervise eest!” kohta leiate aadressil <http://www.uustervis.ee/tervisedendajate-vorgustiku-projekt-1>

Küsimused**A. Vastaja/ ühenduse/ organisatsiooni andmed**

1. **Palun vali, kas tervisedendajana esindad vaid iseennast või tegutsed mõne organisatsiooni nimel***
 - üksikisik
 - organisatsioon
2. **Organisatsiooni nimi (täida, kui esindad organisatsiooni)**
3. **Eesnimi***
4. **Perekonnanimi***
5. **Maakond *** (valik nimekirjast)
6. **Tegelik elukoht (linn/ vald, küla)***
7. **E-posti aadress***
8. **Terviseteemaline kodulehekülg, blogi, Facebooki lehekülg vms (juhul, kui on)**

B. Senine tegevus tervisedenduses

9. **Tegevuse algus tervisedenduses (palun märkida aasta) ***
10. **Millisest vajadusest on teie tervisealane tegevus alguse saanud? ***
11. **Tegevusvaldkond tervisedenduses (palun märgi üks või mitu) ***
 - tervislik toitumine
 - liikumine
 - vaimne tervis
 - tervisliku seisundi või mõne haiguse põhine (palun nimeta kommentaarides)
 - alkoholi ja muude sõltuvuste ennetus
 - muu (palun täpsustage)
12. **Tervisealase tegevuse sihtrühm (palun märkida üks või mitu)***
 - lapsed
 - noored
 - täiskasvanud
 - noored emad
 - pensionärid
 - puuetega inimesed
 - kohalikud elanikud
 - muu (palun täpsustage)
13. **Kuidas toetate inimesi nende tervise eest hoolitsemisel?***
 - tervisealaste ürituste korraldamine
 - informatsiooni levitamine e-posti ja interneti kaudu
 - ühised regulaarsed treeningud/ liikumine
 - muu (palun täpsustage)
14. **Kui korraldate sündmusi/üritusi, siis keskmiselt kui tihti?**
 - kord aastas
 - kord kuus
 - kord nädalas
 - projektipõhiselt (palun täpsustage)
 - muu (palun täpsustage)

15. **Kas olete teinud tervisealast koostööd teiste organisatsioonidega (nt MTÜd, kohalik omavalitus, ettevõtted)?***
- ei
 - jah, MTÜde või seltsingutega
 - jah, kohaliku omavalitsusega
 - jah, maavalitsusega
 - jah, ettevõtetega
 - jah, muude organisatsioonidega (palun täpsustage)
16. **Kas olete saanud oma tegevuseks mõnelt organisatsioonilt või eraisikult toetust (nt rahalist toetust, tasuta ruume vm)?***
- ei
 - jah (palun täpsustage)
17. **Mis on olnud tervisedenduse tööil kõige suuremaks väljakutseks?***
- inimeste kaasatulek
 - eestvedajate väsimine
 - vahendite/ ressursside puudus
 - kohaliku omavalitsuse huvipuudus või kehv koostöö
 - ideede ja oskuste puudus
 - isiklik ajapuudus
 - muu (palun täpsustage)
18. **Juhul, kui teie tervisedenduse alase tegevuse tulemusel on mõne sihtgrupi tervisekäitumises või tervislikus seisundis toimunud positiivseid muutusi, siis saate selle siin ära tuua**
- ei ole sellest andmeid
 - on toimunud positiivseid muutusi (palun täpsustage)

C. Ootused koostööle teiste tervisedendajatega

19. **Kas teil on huvi ja vajadust uute tervise või inimeste tervisekäitumise mõjutamise alaste teadmiste vastu?***
- jah (palun täpsustage)
 - ei
20. **Kas soovite teha koostööd teiste omasuguste tervisedendajatega?***
- jah
 - ei (palun põhjendage)
21. **Juhul, kui soovite koostööd teiste omasuguste (kohalike või muude piirkondade) tervisedendajatega, siis palun täpsustage, millist**
- soovime tutvuda teiste tervisedendajate heade praktikatega
 - soovime jagada oma kogemusi ja häid praktikaid
 - soovime teha koostööd ürituste korraldamisel
 - soovime teha koostööd ühiste tervisealaste rahastamisprojektide algatamiseks ja elluviimiseks
 - muu (palun täpsustage)
22. **Millised on teie ootused maakonna ja kohaliku omavalitsuse tervisedenduse spetsialistidele?**
23. **Kas teil on konkreetseid ettepanekuid riigi tegevusele inimeste tervisekäitumise mõjutamisel?***
- ei
 - jah (palun täpsustage)
24. **Kas ja millist toetust sooviksite oma tegevusele?***
- Ei soovi toetust
 - Soovime toetust (palun täpsustage)

25. Mis toetaks teie tegevust tervisedenduses kõige enam?
26. Kas soovite infot projekti „Hea tervise eest!“ tegevustest (ümarlaud, infopäevad), et võimaluse korral neist osa võtta?*
- jah
 - ei
27. Juhul, kui soovite veel midagi lisada, siis palun tehke seda siin!

Täname väga teie panuse eest!