

Projekt: **10 aastat terviseedendust Ida-Virumaal.** (Rahvusvaheline konverents)

Toimumise aeg: 2005.aasta

Sihtgrupp: Ida-Virumaa inimesed

Eesmärk: Anda ülevaade Ida-Virumaa terviseedenduslikust tegevusest 10. aasta vältel ja tunnustada tublimaid.

Tegevus: Konverentsi läbiviimine

Tublimate tunnustamine

Kogumiku koostamine: "10 aastat terviseedendust Ida-Virumaal"

Tulemus: Osales 165 inimest. Koostati kogumik (osavõtjatele, KOV-le, koolidele)

10 AASTAT TERVISE EDENDUST IDA-VIRUMAAL

Erika Kruup

Tervise edendamine - inimese tervist väärtustava ja soodustava käitumise ja elulaadi kujundamine ning tervist toetava elukeskkonna sihipärane arendamine (rahvatervise arengukava).

Haiguste ennetamine - inimese haiguseelsete seisundite varasele avastamisele suunatud tegevus ja meetmed haigestumise vältimiseks (rahvatervise arengukava).

Need kaks mõistet on seotud inimese tervisega ja väga olulised selle säilitamise seisukohast. Poliitilised otsused ja ühiskondlikud hoiakud inimese tervise suhtes on mõõdupuuks, mil määral väärtustatakse ühiskonnas tervist. Väärtushinnangud omakorda on inimeste tervisekäitumise kujundamise aluseks indiviidi tasandil. Inimese tervis määrab selle kui pikk on ta eluiga, töövõime, kui kaua tuleb ta toime elus ilma kõrvalise abita ja milline on tema elukvaliteet elukaare jooksul.

Eesti Haigekassa näeb terviseedanduslike projektide olemust selles: et nad on suunatud inimeste teadlikuse tõstmisele, motiveerimisele ja võimendamisele tervislikuma eluviisi saavutamiseks, terviseteenuste kättesaadavusele ja arendamisele või tervisliku keskkonna arendamisele ning võivad sisaldada tervisedenduse või haiguse ennetamise alast teavitamist, koolitust ja nõustamist, sellealaste materjalide koostamist ja kampaaniate läbiviimist.

On tähtis teha õige valik: kas jätkuvalt investeerida jätkuvate probleemide lahendamisse, haiguste ravimisse või leida väärtuslikke vahendeid selleks, et hoida ära ennetustegevusega haigusi, edendada tervist, kujundada õigeid hoiakuid ja tervisekäitumist, mis on tunduvalt efektiivsem ja vähemaid kulutusi nõudev tegevus kui ravimine. Teadvustatud ennetustegevusse kaasatakse lisaks ka inimese teadlikkus ja omavastutus. On ju iga inimese tervis peegel kogu ühiskonna tervisest. Terve inimese puhul vähenevad tunduvalt sotsiaal- ja tervishoiu valdkonnale tehtavad kulutused.

Südame- ja veresoonekonna haigused on nii Ida-Virumaal kui Eestis varase töövõime kaotamise ja surma peamine põhjus. Eesti on suremuselt juhtpositsioonil nii Euroopas kui ka kogu maailmas ja Ida-Virumaa omakorda Eestis.

Narkomaaniavastane võitlus on meie kõigi ühine jõupingutus. Paljus on siia tegevusse kaasatud ka kolmas sektor mittetulundusühingute ja kodanikualgatusena. Narkomaania ennetamise riikliku strateegia 2012 eesmärgiks on: Vähendada narkootikumide pakkumist ja nõudlust ning kehtestada toimiv ravi- ja rehabilitatsioonisüsteem sõltlastele, millest tulenevalt on vähenenud tarbimisest tulenev kahju. Ida-Virumaa ja Tallinn on selle globaalse probleemi kesktähelepanupunktis. Igähele meist, on võimalus olla algatuslikud ja aidata kaasa probleemi leevendamisele ning lahendamisele.

Riiklikult on töötatud välja mitmeid strateegiaid terviseedenduse ja haiguste ennetamise valdkonnas:

Südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riiklik strateegia 2005-2020;
Narkomaania ennetamise riiklik strateegia aastani 2012;
Narkomaania ennetamise riikliku strateegia tegevuskava 2004-2008;
Riikliku tuberkuloositõrje programm aastateks 2004-2007;
Eesti Haigekassa Tervise edendamise tegevuskava aastateks 2005.

Riiklike strateegiate väljatöötamisele on aga eelnenud tegevus neis tervise valdkondades asjaarmastajate, kohapealsete omaalgatuslike inimeste poolt kõigepealt probleemi nägemisel ja suur töö selleks, et probleem jõuaks riiklikkusse huviorbiiti. Probleemi teadvustamine riiklikul tasandil avab võimalused sellega tõsiselt tegelda ja muuta olulisi seisukohti probleemi leevendamiseks või likvideerimiseks.

Sageli on terviseedendajateks inimesed, kelle põhitöö on seotud sotsiaal, teavishoiu või hariduse valdkonnaga, kus on suurem võimalus puutuda kokku enam tundlike ja probleemsete elanikkonna gruppidega. Kelle puhul võetakse sagedamini riskikäitumist ja ebaõigeid tervise hoiakuid.

Rahvatervise seaduses nimetatakse tervise edendamise vahenditena: tervisekasvatust ja terviseõpetust haridusprogrammide osana; tervisetabe levitamist ja tervislike eluviiside motiveerimist; tervistavate teenuste arendamist; eluviisi mõjutamist ja käitumisrisiki vähendamist; tervistsoodustava elukeskkonna kujundamist.

Ennetustegevuse kaudu otsitakse ka Ida-Virumaal võimalust informeerida inimesi, suunata neid kujundama õigeid hoiakuid tervisekäitumises või tervislikuma valiku tegemist riskiolukorras. Elanikkonda teadvustamise kaudu hoiatatakse inimest riskide olemasolust: näiteks saada nakkust, kahjustada oma tervist ja õpetatakse valiku tegemisele võtta endale vastutus oma tervise eest.

Narkomaania, suitsetamine ja alkoholism, kõik need probleemid on riivanud Ida-Virumaa terviseedendajate silma ja olnud sagedasaemateks teemadeks, mis on ajendanud algatuslikkust ja andma oma panus probleemi leevendamiseks.

Ida-Virumaal on palju terviseedendamise ja haiguste ennetamisega tegelevaid inimesi. Loodud on hulgaliselt MTÜ-sid, kirjutatud oma põhitöö kõrvalt projekte, et selle kaudu leida vahendid terviseedenduslikuks ja haigusi ennetavaks tegevuseks. Piirkonnas on tegeldud terviseedendusega aktiivselt juba 10 aastat. See on periood, mille jooksul on tehtud hulga erinevaid projekte ja lükatud käima erinevaid terviseedenduslikke liikumisi, paljude puhul neist on kindlustatud nende jätkusuutlikkus ja järjepidevus.

Konverents on mõeldud kokkuvõtva ja analüüsiva üritusena tehtust tegijate endi ja konverentsi külaliste poolt terviseedendamise valdkonnas nii Eestist ja välismaalt. Konverentsi lõpus antakse hinnang 10 aasta jooksul tehtule ja esitatakse omapoolsed

suunad edaspidisteks terviseedenduslikuks tegevuseks Ida-Virumaa inimeste tervise edendamisel ja tugevdamisel.