

# Tervisedenduse konverents 2014: Liikudes tervise heaks

## Ülevaade esinejatest

Avasessiooni juhib Toomas Tõnise



**Toomas Tõnise**, Eesti Olümpiakomitee asepresident

Toomas oli 1970-ndatel viievõistleja ja on spordijuht olnud 1980. aastast. Ta on töötanud 10 aastat Eesti Spordi Keskliidu ning 12 aastat Eesti Olümpiakomitee (EOK) peasekretärina. Täna sel päeval on ta EOK asepresident, Aegviidu vallavolikogu esimees ja Kultuuri Kutsenõukogu esimees.

10.40 – 11.00

### Eesti inimeste liikumisharjumustest

Mart Einasto, Tartu Ülikooli Kliinikumi juhatuse ja Ühenduse Sport Kõigile juhatuse liige

11.00 – 11.20

### Liikumisaktiivsus Eestis - võimalused arenguks



**Merike Kull**, Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna tervisekasvatuse lektor

Merike on seotud liikumisega igas oma eluvaldkonnas - seda nii õppetöös, teadustöös kui ka vabal ajal. Ettekandes peatub ta liikumise arendamise võimalustel lähtudes nii inimesest endast, kogukonnast kui ka ühiskonnast.

11.25 – 11.50

### Innovatiivsed lähenemised liikumisharrastuse edendamisel



**Kristjan Port**, Tallinna Ülikooli terviseteaduste ja spordi Instituudi direktor.

Kristjan tutvustab oma ettekandes miks on vaja liikumist innoveerida? Miks puudub meil oskus ja isegi eeldus olla nupukad liikujad? Kust tulevad innovaatilised lahendused? Millal on innovatsioon probleem ja millal võimalus?

11.50 – 12.20

## Võrdsed tervisevõimalused läbi kehalise aktiivsuse edendamise - Turu linna kogemused



**Karolina Mackiewicz**, Läänemere regiooni tervislike linnade võrgustiku WHO koostöökeskuse arendusjuht  
Karolina, MA politoloogias, on töötanud üle 5 aasta Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa Tervislike Linnade võrgustikus rahvatervise ja tervisedendamise ning kohalike omavalitsuste võimekuse arendamise valdkonnas (muudatuste juhtimine, tõendus põhised poliitikasekkumised, tervis igas poliitikas, kogukonna osalemine). 2009. aastast on ta töötanud Läänemere regiooni tervislike linnade võrgustiku heaks (WHO koostöökeskus), kus ta vastutab regiooni võrgustike ühistegevuste arendamise eest. 2013. aastast on ta seotud Soome Tuleviku-uuringute Keskusega, kus ta uurib milliste meetoditega kindlustada inimeste sisuline osalemine kohaliku tasandi otsustusprotsessides ning visioneerib avalike organisatsioonide ja linnade heaolu tuleviku mudeleid. Karoliina ekspertvaldkondadeks on rahvatervis ja tervisedendus, tervist toetav kehaline aktiivsus, tervise heaks valitsemine, kogukonna osalemine ja strateegiline planeerimine.

13.30 – 15.00

Paralleelsessioonid:

### I Kas mõned tubakatooted on ohutumad kui teised?

Sessiooni juhib Armo Vask



**Armo Vask**, Sotsiaalministeeriumi kommunikatsiooniosakonna teavituse peaspetsialist  
Armo on sündinud Lõuna-Eesti väikelinnas Elvas, kus tervist, sporti ja liikumist peetakse väga oluliseks. Ta on lõpetanud Tallinna Ülikooli Balti Filmi- ja Meediakooli suhtekorralduse erialal, pool aastat studeeris avalike suhete erialal Ghentis Belgias. Armo töötab Sotsiaalministeeriumis kommunikatsiooniosakonnas teavituse peaspetsialistina, kuid töö kõrvalt juhib ka harrastajate spordiklubi Tartus. Tema mõttelaad on, et haiguste ja stressi vastu aitab sport ning tervislik eluviis.

- Ülevaade tarbimisnäitajatest



**Karin Streimann**, Tervise Arengu Instituudi laste ja noorte tervise vanemspetsialist  
Karin on omandanud sotsiaalteaduste magistrikraadi Tallinna Ülikoolis ning 2008. aastast töötab Tervise Arengu Instituudis. Enim huvitab teda uimastiennetuse valdkond - ta uuris uimasti tarvitamise mõju perekonna toimimisele oma õpingute raames, tegeles võimaluste loomisega noortele uimastivabaks ajaveetmiseks Tallinna Noortekohviku projektijuhina ning oma praegusel töökohal tegeleb ta

igapäevaselt tõenduspõhiste uimastiennetusmeetmete kohta teabe kogumise ning ennetustöö korraldamisega Eesti laste ja noorte seas. Lisaks pakub talle huvi kultuuri mõju uimastite tarvitamisele ja tarvitamisega seotud probleemidele, olles elanud neljas Euroopa riigis, on olemas isiklik kogemus kultuuri ja uimastite tarvitamise omavahelistest seostest.

- Uued suunad tubakapoliitikas: alternatiivsed tubakatooted ja tubaka alternatiivtooted



**Aive Telling**, Sotsiaalministeeriumi rahvatervise osakonna keskkonnatervise ja kemikaaliohutuse juht  
Aive tegeleb Sotsiaalministeeriumis tubakapoliitika kujundamisega 2009. aastast. Ta on osalenud tubakapoliitika kujundamisel nii Eestis, kui ka rahvusvahelisel tasemel. Aive on olnud WHO Tubakakontrolli raamkonventsiooni 12. artikli, mis käsitleb haridust, teadlikkuse tõstmist ja kommunikatsiooni tubatarbimise vähendamiseks, rakendussuunise koostamise töögrupi liige. Ta on osalenud Tubakapoliitika Rohelise Raamatu koostamisel ja uue tubakatoodete direktiivi Eesti seisukohtade kujundamisel ning direktiivi aruteluprotsessis.

- Noored ja tubakatooted



**Vivian Lepa**, Eesti Õpilasesinduste Liidu juhatuse aseesimees  
Vivian on Räpina Aianduskooli maastikuehituse eriala õpilane ja olnud Räpina Aianduskooli õpilasesinduse president ning tänaseni tegev asepresidendina. EÕEL-is on Vivian kutsehariduse töörühma juht, 2011-2012 on olnud sotsiaalpoliitika töörühma liige ja avaliku poliitika töögrupi liige.

## II Paikkondade hea praktika näited liikumisharrastuse edendamisel

Sessiooni juhivad Elo Paap ja Age Tamm



**Elo Paap**, Eesti Tervisedenduse Ühingu juhatuse liige  
Elo on vabakutseline tervisedendaja. Enamiku töökogemusest, 15 aastat, on ta saanud Viljandi Maavalitsuses tervisedendajana töötades. Nimetatud „pagas“ on toonud tema ellu sadu imelisi inimesi ja andnud oskuse näha SUURT PILTI ning täna püüdnud aidata olla ettevõtlik iseseisvana  
<http://www.terviseedendamine.ee/> KOOS OLEME TERVED!



**Age Tamm**, Eesti Tervisedenduse Ühingu juhatuse liige  
Age on Haabersti Linnaosa Valitsuse tervisedenduse spetsialist, Eesti Tervisedenduse Ühingu juhatuse liige ja 2012-2013 ESF projekti „Kõik sihtgrupid liikuma Haaberstis!“ eestvedaja.

- Meeste Mehine Rada Viljandimaal



**Laura Randoja**, Viljandi Maavalitsuse Tervisetoa vabatahtlik tervisetöetaja  
Laura lõpetas 2011. aastal Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tervisedenduse eriala. Ta on Eesti Tervisedenduse Ühingu liige alates 2009. aastast. Läbis 2012. aasta oktoobris-novembris tervisetöetajate koolituse ning peale seda on Viljandi Maavalitsuse Tervisetoa vabatahtlik tervisetöetaja. Sellega seoses on korraldanud Viljandis ka 3 korda terviseüritust meeste liikumisaktiivsuse edendamiseks. Töötab Viljandi Linnavalitsuse alluvuses, on erivajadustega koolis tähelepanu- ja käitumishäiretega lapse tugiisik. Lisaks on korraldanud Viljandis 3 korda emmede ühist liikumisüritust (Käruralli, Viljandimaa Vankrid veerema, Viljandimaa emmed liiguvad koos).

- Laste tervisekool - miks, kellele ja kuidas?



**Merle Leiner**, MTÜ Vireo füsioterapeut  
Merle on Tartu Ülikoolis 2001. aastal lõpetanud füsioteraapia eriala ja aasta hiljem sporditeaduste magistri. Ta on töötanud füsioterapeudina Tartu Lasteaias Nukitsamees ja Tartu Ülikooli Kliinikumis. Merle on olnud õppejõud ja õppekava koordinaator Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis. Hetkel töötab Eesti Teadusagentuuris konsultandina ja administreerib oma füsioteraapia ja tervisespordi praksist VIREO. Peres kasvab kaks last. Vabal ajal tegeleb Merle oma talus koerte ja hobustega.

- Liikumisharrastust toetavad terviseprojektid praktikas



**Riina Savisaar**, Konguta valla arendus- ja keskkonnanõunik  
Riina on lõpetanud Maaülikooli keskkonnamajanduse eriala. Töötab kohalikus omavalitsuse arendus- ja keskkonnanõunikuna. Viimastel aastatel on suurenenud huvi tervislikemate eluviiside vastu.

- Liikumisharrastus on eluvajadus



**Kersti Puusild**, Viljandimaa lasteaedade tervisedenduse koordinaator

Olen pikaajalise kogemusega lasteaednik, töotan lasteaias juba 23 aastat õpetajana. Olen Viljandimaa lasteaedade tervisedenduse koordinaator ning olen MTÜ Viljandimaa Tervist Edendavad Lasteaiad juhatuse liige. Mind tunnustati 2013 a. Viljandimaa aasta tervisedendaja tiitliga järjepideva tervislike eluviiside hoidmise ja propageerimise eest maakonnas. Pean väga tähtsaks inimese tervist ning püüan igati kaasa aidata tervislike eluviiside propageerimisele Viljandimaal.

- Lasva valla Kepikõnniseltsingu 10 aastane tegevus

**Marianne Hermann**, Lasva valla kepikõnni seltsingu juhatuse esinaine

### III Tervisespordiga seotud harjumustest - spordijoojad, energijoojad, alkohol

Sessiooni juhib Anneli Sammel



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

Anneli on omandanud magistrikraadi omaaegses Tallinna Pedagoogilises Instituudis koolieelse pedagoogika ja psühholoogia erialal. 2006 aastast töötab Tervise Arengu Instituudis, millest 5 viimast aastat on olnud mittenakkushaiguste ennetamise osakonna juhataja. Rahvatervise valdkonnas on ta ennast täiendanud mitmetel WHO poolt korraldatud välis- ja sisekoolitustel. Anneli on kontaktisikuks Euroopa Liidu kõrgetasemelise toitumise ja füüsilise aktiivsuse töörühma juures.

- Spordijookide tarbimine ja selle seos hammaste tervisega



**Meryli Tõeleid**, Laste hammaste tervise projekt

Meryli on lõpetanud tervisejuhi eriala Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledžis ja viib läbi üle-eestilist tervisedendavat projekti „Laste Hammaste Tervis“, mille raames teostab hambahaigusi ennetavaid ja suutervist edendavaid koolitusi lastele, lastevanematele, õpetajatele ja tervishoiutöötajatele. Meryli töö missiooniks on, et meil kasvaks tervete hammastega laste põlvkond, millega kaasneksid väiksemad kulud hambaravile.



- Energiajoogid ja liikumine



**Tagli Pitsi**, Tervise Arengu Instituudi ekspert

Tagli on lõpetanud Tallinna Tehnikaülikooli ning töötanud alates 1995-ndast aastast sealsamas, sellest viimased seitse aastat dotsendina. Tervise Arengu Instituudis on ta toitumiseksperdiks juba kaheksa aastat.

- Alkohol ja treening



**Vahur Ööpik**, Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna spordibioloogia ja füsioteraapia instituudi professor

Vahur on avaldanud palju töid, mis käsitlevad toidu ja toitumise mõju kehalisele töövõimele ning treeningu efektiivsusele. Viimase aja uuringutes on ta keskendunud inimese kohanemisvõime füsioloogiliste mehhanismide väljaselgitamisele kõrge temperatuuriga keskkonnas. Vahur on kuulunud Eesti Maadlusliidu juhatusse ja olnud Eesti Olümpiaakadeemia president.

Sessiooni juhib Sirje Vaask, Eesti Haigekassa tervishoiuosakonna kvaliteedi talituse juht



**Sirje Vaask**, Eesti Haigekassa tervishoiuosakonna kvaliteedi talituse juht

Sirje on tegutsenud tervise edendamise rahastamise korraldamisel üle 15 aasta. Ta on hariduse omandanud Tallinna Tehnikaülikoolis (doktorikraad loodusteadustes) ja Kuopio ülikoolis (magistrikraad rahvatervises). Hetkel on ta Eesti Haigekassa tervishoiuosakonna kvaliteedi talituse juht. Selle talituse alla kuuluvad lisaks tõenduspõhiste ravisoovituste koostamisele ja kvaliteedi alasele arendus- ja järelevalvetegevusele ka tervise edendamine ning haiguste ennetamise projektid ja tegevused. Tervise edendamises keskendutakse viimastel aastatel tervishoiusüsteemiga seotud õiguste tutvustamisele (toimeainepõhine retsept, esmatasandi roll) ning patsientidele suunatud juhendmaterjalide süsteemi arendamisele.

Sirje peab liikumist tervise alustalaks (lisaks muidugi ka puu- ja köögiviljad) - ta enda igapäevasteks lemmikaladeks on jooksmine, rattasõit, suusatamine ja jõusaal. Täiendavalt liikuma on viimased 16 aastat motiveerinud ka pere lemmik - taksikoer.

15.30 – 15.50

### Liikumisharrastuse nõustamine: sisu ja vorm



**Aave Hannus**, Tartu Ülikooli spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituudi spordipsühholoogia teaduri. Aave on sotsiaalteaduste magister psühholoogia erialal. 2001. aastast töötab ta TÜ spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituudis, alates 2007 spordipsühholoogia teadurina. Peamisteks uurimisvaldkondadeks on liigutustegevuse motivatsioon raskuskeskmega lapsee spordimotivatsiooni uurimisel ja kliiniline spordipsühholoogia raskuskeskmega sportlaste söömishäirete uurimisel. Lisaks õpetab ta üldpsühholoogiat, spordipsühholoogiat ja pedagoogilist psühholoogiat treeneritele, kehalise kasvatusõpetajatele ja füsioterapeutidele. Lisaks akadeemilisele tööle tegeleb Aave nii tipp- kui noorsportlaste spordipsühholoogilise nõustajana 2001. aastast.

15.55 – 16.15

### Pereõe roll tervisekontrollil ja tervisenõustamisel



**Lilli Gross**, Linnamõisa perearstikeskuse pereõde. Lilli töötab pereõena Linnamõisa Perearstikeskuses. Lisaks on ta lepinguline õppejõud Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis. Nõustamine on tema igapäevatöö põhiosa, seda igas vanuses inimestega. Lilli usub, et oskus oma enese jaoks midagi ära teha, on inimesele üks väärtuslikumaid.

16.15 – 16.45

### Kroonilised haigused ja füüsiline aktiivsus



**Eve Sooba**, Ida-Tallinna Keskhaigla taastusarst. Taastusarst puutub iga päev kokku patsientidega, kelle elustiili vajab muutusi, seepärast on dr Eve Sooba kogemus lisaks taastusravile suur ka selles valdkonnas. Tarkust juurde on saanud koolitustelt Eestis ja Soome Südame- ja diabeediliidus. Nüüd on dr Sooba juba ammu ise õpetajaks arstidele ja patsientidele. Koostööpartnerina tunnustab dr Soobat ka Eesti Haigekassa ja Tervise Arengu Instituut, kellega koostöös valmivad kaasajastatud ravijuhised toitumise ja liikumise osas. Eve Sooba on lisaks Eesti Taastusarstide Seltsile paljude erialaseltside liige. Taastusravi seisukohti on tal tihti tulnud kaitsta meedias, sageli ilmub ka tema käe alt mõni artikkel.