



Paikkonna tervisedenduse hea praktika näidete kogumik



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Tervise Arengu Instituut

**PAIKKONNA
TERVISEDENDUSE HEA
PRAKTIKA NÄIDETE
KOGUMIK**

Tallinn 2010

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel 2010. a.
Igasugune materjali ebaseaduslik reprodutseerimine ja levitamine on keelatud ilma Tervise Arengu Instituudi nõusolekuta.

Toimetanud: Laura Aaben

Juhendmaterjali koostamist nõustasid:

Euroopa Sotsiaalfondi programmi „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2008–2009” paik-
kondliku tervisedenduse juhtrühma liikmed Ene Tomberg, Ülle Rüüson, Triinu Täht, Mats Esto-
nius, Hille Ilves, Anu Kasmel, Mihhail Muzõtšin, Tiia Pertel ja Mare Ruuge.

Kujundanud Kirjastus Pegasus OÜ

Trükkinud: NelliPrint

Tasuta jagamiseks

Sisukord

Saateks	4
1. Konkurs „Raplamaa kõige turvalisem vald“	5
2. Teadliku juhiga tervislikuks saareks!	8
3. Terviseemalised seminarid meestele	10
4. Noored emad tööturule	13
5. Tohvri Hooldekodu arenguprogramm	16
6. Puuetega laste sotsiaalsete oskuste arendamise projekt	18
7. Valla- ja linnarahvas liikuma!	20
8. Vaimse tervise nädal	23
9. Käimispäev Reumaliiduga	25
10. Matkasari "Tunne Piritat"	27

Saateks

Käesoleva kogumiku väljaandmine on saanud teoks Euroopa Sotsiaalfondi programmi „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2008–2009” toel. Programmi prioriteediks on tööealise elanikkonna töötuse ja mitteaktiivsuse ennetamine läbi inimeste tervisesse ja heaolusse investeerimise. Teame ju kõik, et nii tööalase kui ühiskondliku aktiivsuse üheks oluliseks aluseks on hea tervis. Sellest lähtuvalt viiakse programmi raames ellu tegevusi, mis panustavad tööealise elanikkonna tervise paranemisse. Tervise Arengu Instituudi üheks ülesandeks antud programmi raames on arendada ja toetada tervise edendamist kohalikul tasandil tõenduspõhiselt ning süsteemselt.

Tervise edendamine on tegevusvaldkond, mis võimaldab üksikisiku, paikkonna ja ühiskonna tasandil muuta tervist määravad tegurid juhitavaks ning seeläbi tõsta nii inimese kui rahvastiku tervisepotentsiaali. Paikkonna arendamise protsessis on rõhuasetus osavõtul, inimeste võimete ja oskuste arendamisel, ühistunde ja identiteedi tugevdamisel, võttes arvesse kohalikku kultuuri, olemasolevaid ressursse ja võtmeisikute motiveeritust. Oluline on silmas pidada, et paikkonna tervise arendamine on järjepidev protsess, millesse tuleb järjepidevalt investeerida.

Inimeste tervist ja heaolu mõjutab olulisel määral neid ümbritsev sotsiaalne, füüsiline ja majanduslik elukeskkond. Kohalikul omavalitsusel on õigus ja võimalus lahendada kohaliku elu küsimusi, mõjutades seeläbi oma paikkonna inimeste tervist.

Hea praktika näidete kogumik on abiks tervise edendamise tegevuste planeerimisel maakonnas, vallas ja linnas, sisaldades näiteid eri piirkondadest ja mitmesuguste sihtgruppide seas läbi viidud tegevustest.

Hea praktika näiteid kõikidest Eesti maakondadest kogusid erialapraktika raames Tallinna Ülikooli ja Haapsalu Kolledži tervisejuhi eriala üliõpilased ning oma headest näidetest kirjutasid maakondlikud tervisedendajad. Usume, et kogumik on käepärane abivahend uute ideede ammutamiseks ja tegevuskavade koostamiseks ning kõik näited on suuremal või vähemal määral kohalikul tasandil rakendatavad.

Tänu kõigile, kellele poleks olnud näiteid, mille hulgast valida, aitäh tudengitele ja maakondlike tervisedendajatele, Tervise Arengu Instituudi paikkonna tervisedenduse juhtrühmale ning teistele, kes kogumiku valmimisele kaasa aitasid.

Tervise Arengu Instituut

Konkurss

„Raplamaa kõige turvalisem vald“

ÜLDANDMED

Elluviija: Rapla Maavalitsus

Toimumisaeg: november 2008 kuni august 2009

Projekti juht: Raplamaa tervisedendaja Ülle Rüüson

Projekti meeskond: Raplamaa tervisenõukogu, Rapla valla pearaamatupidaja Küllike Orul ja Rapla valla sotsiaalnõunik Inna Tamm

Hindamismeeskond: Harju Teedevalitsuse liiklusohutuse spetsialist Valdo Jänes, Lääne Politseiprefektuuri Rapla osakonna juhtivspetsialist Margut Jõgisoo, Raplamaa Päästeteenistuse ennetustöö vanemspetsialist Õie Kopli, ettevõtja Tarmo Peterson, Raplamaa Omavalitsuste Liidu tegevdirektor Silvi Ojamuru

Koostööpartnerid: Rapla maakonna traumanõukogu, Rapla maakonna kohalikud omavalitsused, Lääne Politseiprefektuuri Rapla osakond, Maanteeamet, Lääne-Eesti Päästekeskuse Rapla osakond, Eesti Punase Risti Raplamaa Selts, Eesti Naabrivalve, Kaitseliidu Rapla malev

TEGEVUSTE KIRJELDUS

Kes olid projekti sihtrühmaks?

Kõik Rapla maakonna omavalitsused (10 valda).

Miks oli projekt vajalik?

2004. aastal liitus Raplamaa rahvusvahelise Safe Community võrgustikuga, olles 83. selline paikkond maailmas. Turvalise paikkonna ühendusse kuulujatel on eesmärk vähendada vigastus- haigestumust ja -suremust ning edendada kogukonna turvalisust. Vajaduse tingis ka asjaolu, et Raplamaa omavalitsuste tasandil ei ole kogutud statistilisi andmeid. Olemas on tervise- ja turvalisuse profiil maakonna tasandil (2007 – 2009), kuid mitte valdade tasandil.

Millised olid projekti eesmärgid?

- Tähtsustada tervist ja turvalisust.
- Tähtsustada ja tunnustada kohaliku omavalitsuse head tahet ja jõupingutusi oma elanike

tervise edendamisel ning turvalisuse tagamisel.

- Soodustada statistiliste andmete kogumist terviseprofiili tarbeks valla tasandil.
- Aidata analüüsida kohaliku omavalitsuse tasandi olukorda turvalisuse ja tervise aspektist (teha sisehindamist).

Milliseid tegevusi eesmärkide saavutamiseks ette võeti?

Turvalisuse hindamine niisugusel kujul toimub Eestis esmakordselt. Projekti tingimused ja kriteeriumid töötas välja Rapla traumanõukogu. Konkursi idee pärineb Soomest, kus Rapla maakonna traumanõukogu 1998. aastal õppereisil käis. 1997. aastal külastati Soome kõige turvalisemat valda, kus tiitlikandjad olid aunimetuse üle äärmiselt uhked.

Projekti käigus toimus statistiliste andmete kogumine terviseprofiili tarbeks valla tasandil. Andmeid koguti ajavahemiku 2004–2008 kohta ja kõige turvalisemat valda hinnati 2008. aasta seisuga.

Hindamisvaldkonnad olid kuritegevus ja selle ennetamine, tuleohutus, liiklusohutus, kaitse, tervisedendus ja -hoid ning sotsiaalhoolekanne. Eraldi plokina hinnati valla arendusdokumente – kehtivat arengukava ja valla üldplaneeringut. Valla tervisenõukogu eestvedamisel koguti KOV demograafilised andmed ja maakonna traumanõukogu koondas andmeid seoses traumaprojektiga, analüüsisid valdade arengukavasid. Institutsionaalseid andmeid saadi statistika baasil mitmesugustelt institutsioonidelt (Politsei, Päästeamet, Kaitseliit, Naabrivalve, Maanteeamet jt). Kogutud andmete baasil toimus valdade hindamine vastavalt välja töötatud hindamissüsteemile, hindamise viis läbi traumanõukogu.

Projekti võitjaks osutus omavalitsus, kes kogus kõige rohkem punkte, kuid tulemustest ei koostatud valdade pingerida. Projekt lõppes 12. novembril 2009 Eesti II Safe Community konverentsil Raplas omavalitsuste tunnustamisega tervise ja turvalisuse edendamise eest. Kõige turvalisem vald sai auhinnaks seinaplaadi.

TULEMUSED

Plaanid tehti lootuses, et osaleb vähemalt 50% omavalitsustest, kuid saavutati lausa 90%-ne osalus. Osalenud omavalitsused sooritasid teatud indikaatorite osas sisehindamise, said tsentraalselt statistilisi andmeid ning ka välishinnangu. Olemasolevaid statistilisi andmeid saab kasutada nii valla kui maakonna terviseprofiili koostamisel.

Tulemused näitasid järgmist:

- kuritegevuse osas oli kõige turvalisem Juuru vald;
- Järvakandis oli noorte ja kogu elanikkonna vaba aja veetmise võimalustesse enim investeeritud (spordi-, kultuuri- ja noorsootöö);
- Raplas on pääste- ja liiklusalane turvalisus kõige suurem;

- sotsiaalhoolekande valdkonnas said maksimumpunktid Kehtna, Märjamaa, Rapla ja Vigala;
- Raikküla vald sai tervisetemaatikas pea maksimumpunktid – Raikküla vallas on kõige rohkem tervist edendavaid koole, tervisedenduslikes tegevustes ollaksegi aktiivsed just koolide eestvedamisel;
- Kehtna vallalt võib eeskuju võtta nende arengukava ja valla osas;
- väikesed Kaiu ja Käru olid stabiilselt head kõikides valdkondades.

SOOVITUSED SARNASE PROJEKTI LÄBIVIIMISEKS

Oluline on eelnevalt täpselt paika panna hindamiskriteeriumid, mille alusel omavalitsusi hinnatakse. Probleemiks võib kujuneda oma piirkonna statistiliste andmete kättesaamine ja asjaolu, et vaid vähestes omavalitsustes tegutseb tervisenõukogu. Terviseprofiili koostamise koolitused ei olnud samuti veel kõikidesse maakondadesse jõudnud.

Kindlasti tasub arvesse võtta, et konkurss võib algul tekitada vastumeelsust, kuna kardetakse konkurentsi. Selle takistuse kõrvaldamiseks soovitavad korraldajad välja kuulutada vaid esimese koha ning öelda igale osalejale vaid tema enda punktid. Oluline on ka see, et kõiki osalejaid kiidetaks, tunnustataks ja tõstetaks esile, sest see motiveerib ka edaspidi osalema ja tervist edendavaid tegevusi ellu viima.

Teadliku juhiga tervislikuks saareks!

ÜLDANDMED

Elluviija: Saare Maavalitsus

Toimumisaeg: 24.-25. september 2008

Projekti juht: Saaremaa tervisedenduse peaspetsialist Imbi Jäe

Projekti meeskond: SA Turvaline Saaremaa esindaja Saima Mänd, Saaremaa Omavalitsuste Liidu esindaja Jüri Pärtel

Koostööpartnerid: Saaremaa Omavalitsuste Liit

TEGEVUSTE KIRJELDUS

Kes olid projekti sihtrühmaks?

Vallavanemad, volikogude esimehed, maavanem jt. juhtivtöötajad.

Miks oli projekt vajalik?

Omavalitsuste juhid on tervisedenduslike arengute elluviimisel oma paikkonnas võtmeisikuteks, kuid nende jaoks kipub ennetustöö olema teisejärguline. Seega oli vaja suunata neid tegema ka ennetustööga seotud otsuseid. Palju saab ära teha vabatahtlike jõul, kuid kui puudub otsustajate toetus, siis jääb see otsekui "hüüdja hääleks kõrbes".

Mis olid projekti eesmärgid?

Looduskaunis kohas saada ametialaseid ja tervisega seotud teadmisi, leida eneses rahulolu ning seeläbi hakata nägema oma piirkonna võimalusi inimeste rahulolu ja tervise parendamisel, koostöö arendamine tervisliku eluviisi kujundamiseks paikkondades.

Milliseid tegevusi eesmärkide saavutamiseks ette võeti?

Toimused loengud, kus räägiti nii ametialastest teemadest kui terviseriskidest ja nende maandamisest. Loengutele järgnes stressimaandamise eesmärgil meeskonnatöö arendamisele suunatud

paintball-mäng, pärast seda aga kosutav saun ning vestlusring “Tervis ja turvalisus omavalitsuste tasandil”. Tervisekontroll (vererõhu, veresuhkru ja vere kolesteroolitaseme mõõtmine, vöökoha ümbermõõdu mõõtmine) kohapeal andis märku, et südant tuleb hoida ja tervetele eluviisidele rõhku panna.

Ürituse planeerimise aluseks võeti tõsiasi, et kuna võtmeisikud leiavad tihti, et ennetustöö on vajalik, kuid teisejärguline, siis on tarvis neile nende endi tervisekontrolli kaudu selgeks teha, et hea tervis võib olla näiline (paljudel olid näitajad normist väljas) ja kohalikke otsuseid tehes on vaja ka ennetustööle panustada. Vaja oli viia otsustajad tavapärasest keskkonnast välja, vabastada nad positsioonist tulenevatest pingetest, vallandada neis lapsemeelsus, taastada loovus. Mäng ei ole üksnes väikese inimese töö, läbi mängulisuse ja loomulikkuse annab palju ära teha, rahvale ligemale jõuda ja toeks olla.

TULEMUSED

Osalejad arendasid oma meeskonnatöö oskusi ning pöörasid tähelepanu tervise ja ennetustöö olulisusele.

Korraldajateni jõudsid 13 hinnangulehte ja 5 suusõnalist arvamust. Tagasisidelehtedelt jäi kõlama positiivne suhtumine ja arvamus, et niisuguste teemadega on vaja jätkata. Peeti oluliseks, et mehed said omavahel nn meestejutte ajada, olid stressivabas keskkonnas, kus hakkasid enda ja oma pere eluviise tervislikumaks kujundama. Tagasisidelehtedest selgus, et omavalitsustasandil peetakse oluliseks spordihoonete ja -platside korrashoidu või arendamist, kergliiklusvahendite teede rajamist, tuleohutusega tegelemist (valla poolt korraldatakse korstnapühkijate tellimist, abi suitsuandurite paigaldamisel jne.), ohtlike kohtade kaardistamist oma paikkonnas jne. Vajalikuks peetakse koostööd mitmesuguste institutsioonidega. Edaspidi ollakse huvitatud teabest ohtude ja nende vältimise, naiste tervise, sportlike tegevuste ja nendega kaasnevate ohtude (sporditraumade) kohta. Vajalikuks peetakse ka igasuguse tervisekäitumusliku info operatiivset edastamist kohalikus meedias. Päeva tulemusena oli näiteks Valjala vald valmis oma arengukavva ja tegevuskavadesse integreerima tervisedenduse ja turvalisuse teemasid.

SOOVITUSED SARNASE PROJEKTI LÄBIVIIMISEKS

Antud sihtgrupile ürituse korraldamiseks (meestele suunatud tegevused) ja nende kohale saamiseks on vajalik vastav materiaalne baas. Et rahvas ära ei jookseks, on vaja viia osalejad “üksikule saarele” – siis on nad kindlalt kogu aja olemas ja teevad kõike kaasa. Tegevus oli vajalik, et hoogustada tervisedenduse põhimõtete elluviimist kohalikes omavalitsustes. Sihtgrupiks valiti otsustajate tasand, et leida toetust antud teemaga tegelemiseks ja lisaressursse eelarves.

Terviseteemalised seminarid meestele

ÜLDANDMED

Elluviija: Põlva Maavalitsus

Toimumisaeg: iga-aastane ürituste sari alates 2006. aastast

Projekti juht: Põlvamaa tervisedendaja Ene Mattus

Projekti meeskond: ülemkonstaabel Peeter Pau, Lõuna-Eesti Päästkeskuse Põlvamaa päästeosakonna juhataja Peeter Tigas, Kaitseliidu Põlva maleva staabiülem Meelis Ivask

Koostööpartnerid: Lõuna-Eesti Päästkeskuse Põlvamaa osakond, Kaitseliidu Põlva Malev, Lõuna Politseiprefektuuri Põlva politseijaoskond, SA Tartu Kiirabi, Põlvamaa Tervisenõukogu

TEGEVUSTE KIRJELDUS

Kes olid projekti sihtrühmaks?

Tööealised Põlvamaa mehed.

Miks oli projekt vajalik?

Statistilistele näitajatele tuginedes on näha suurt erinevust meeste ja naiste tervisekäitumises. Välja on toodud meeste kõrge riskikäitumine (alkohol, suitsetamine, hoolimatus), ülekaalulisus ja nendest tulenevad haigused (diabeet, kõrge vererõhk, kopsuhaigused, vigastused, stress-suitsiidid). Kõrge stressitasemega töö (politseitöö, päästetöö, kiirabi) põhjustab pingeid ka töövälisel ajal ning nende ametite esindajatel on kindlasti vaja osata tööst tulenevaid pingeid maandada.

Mõned statistilised näitajad Põlvamaalt, esmajuhud 100 000 inimese kohta:

- vigastused aastal 2008: 23 372,5 mehed ja 13 015,5 naised
- enesetapud aastal 2007: mehed 15,8 ja naised 6,3
- pahaloomulised kasvajaad aastal 2006: 560 mehed ja 315,7 naised

Mis olid projekti eesmärgid?

Projekti eesmärgiks oli täiendada meeste teadmisi valdkondades, mille kaudu on võimalik mõjutada enda tervist ja heaolu. Anda neile võimalus omandada uusi kogemusi ja tuua uued harjumused kaasa igapäevaelu vastavalt oma veendumustele. Eneseväärtustamise süvendamine.

Milliseid tegevusi eesmärkide saavutamiseks ette võeti?

Esmalt toimus maakondlik konverents meeste tervise teemadel, kus osalesid peamiselt naised (KOV spetsialistid, haridus- ja meditsiinitöötajad, MTÜ-de esindajad). Seejärel kutsuti kokku ümarlaud, kus läheneti meeste tervise teemadele isikupõhisemalt. Otsiti lahendust küsimusele, kuidas ja milliste tegevuste kaudu teadvustada meestele tervisliku eluviisi tähtsust ning kuidas jõuda sihtrühmani. Otsustati läheneda ametkondlikult (Kaitseliit, Politsei, Päästeamet, kiirabi). Need ametkonnad valiti, kuna seal on meeste suur osakaal ning töö iseloom tekitab tugevat stressi. Kaardistati, mida neis neljas ametis juba varem meeste tervise heaks tehtud on ja selgus, et väga palju pole sellele teemale mõeldud. Otsustati hakata meestele tervise teemalisi seminare korraldama, juhtkondade tasandilt viia info meeskondadeni ning läbi isiklikuma lähenemise levitada infot toimuvatest seminaridest. Korraldusmeeskonda kaasati ka asutuste esindajad.

Seni on toimunud neli seminari:

- 20.04.2006 – Mees muutuvus ühiskonnas
- 26.10.2007 – Mehed meestega meestest
- 16.04.2008 – Mehed meestega maailmast
- 19.11.2009 – Mehed muutuvus maailmas

Mõned esinejad ja teemad, mis seminaridel on käsitletud:

- “Poiste ja tüdrukute erinevused õppeprotsessis” Toivo Niiberg, sotsiaalsühholoogia õppe-
tooli lektor, Akadeemia Nord;
- “Eesti mehe tervis meestearsti pilgu läbi” Kristo Ausmees, androloog, SA Tartu Ülikooli Klii-
nikum;
- “Traditsiooniline peremudel on jätkuvalt vajalik” Martin Helme, Konservatiivide Klubi juha-
tuse liige;
- “Mittetraditsiooniline pere ehk partnerlus” Silvar Laanemäe, Eesti Gayliidu juhatuse liige,
Gay ja Lesbi Infokeskus;
- “Teadvuse ja keha koostöö” dr Viigi Viil, arst, NLP terapeut, kinesioloog;
- “Mehelikkuse maailm ja mehelikkuse tehnikad” Tõnu Talimaa, enesearendamise koolitaja;
- „Kas juua, kuidas juua, kus juua, miks juua ?“ *sommelier* Raivo Leesalu.

Seminaripäevadel oli 2 etappi. Esimene pool keskendus info jagamisele spetsialistide poolt (loen-
gud, vestlused, praktika, grupitöö). Päeva teine pool oli sisustatud aktiivse huvitegevuse ja füü-
silise liikumisega (*paintball*, kanuusõit, ujumine). Pakuti tervislikku lõunat, toimus omavaheline
vestlusring ning õhtul sai lõõgastuda saunas.

TULEMUSED

Välja võib tuua järgmised tulemused:

- meeste aktiveerumine,
- tekkinud huvi terviseemaliste seminaride vastu,
- teadlikkuse tõus terviseemalade osas,
- info jõudmine sihtgrupini,
- tekkinud huvi aktiivse koostegutsemise vastu,
- asutuste omavahelise suhtlemise aktiveerumine personali tasandil.

SOOVITUSED SARNASE PROJEKTI LÄBIVIIMISEKS

Esialgu ei tule mehed seminarile saadava terviseinfo, vaid pigem huvitegevuse pärast. Samas on info hiljem huvi pakkunud ja tagasiside põhjal ka kasulikuks osutunud. Et huvi tekiks ja hiljem ei kaoks, on vaja lektorit hoolikalt valida (tipptasemel spetsialist, hea esineja). Meeste sihtgrupi kaasamine on finantsimahukas ning vajab suuresti isikupõhist lähenemist.

Noored emad tööturule

ÜLDANDMED

Elluviija: Viljandi Maavalitsus

Toimumisaeg: jaanuar 2005 – juuli 2007

Projekti juht: Lilit Palmar

Projekti meeskond: juhtumikorraldaja Lee Hussar, Viljandi Maavalitsuse sotsiaal- ja tervishoiuosakonna juhataja asetäitja Reet Hindus

Koostööpartnerid: Viljandimaa Omavalitsuste Liit ja Viljandimaa tööhõiveamet. Lisaks ametlikele partneritele olid aktiivselt projekti kaasatud Viljandimaa omavalitsuste sotsiaaltöötajad, ettevõtted, lasteaiad, haridusasutused ning muud avalikud institutsioonid. Projekti partneriteks on ka rahvusvahelise koostöökokkuleppe COMPASS rakendajad: Poola (ENTER), Itaalia (Donna E Avvenire – DEA) ja Ungari projektid (Az Esély Bölcsödéje)

TEGEVUSTE KIRJELDUS

Kes olid projekti sihtrühmaks?

Välja valiti 30 noort Viljandimaa naist, kes

- kasvatavad eelkooliealisi lapsi,
- on jätnud pooleli põhi- või keskkooli,
- ei oma varasemat töökogemust.

Miks oli projekt vajalik?

Sihtgruppi kuuluvad naised on tihtipeale majanduslikult viletsas olukorras ning nende elus tekitavad pingeid stress ning madalast haridustasemest ja halvast majanduslikust olukorrast tingitud madal enesehinnang. Edu tuu töötamine võib probleeme veelgi suurendada. Pikaajalises perspektiivis tekitavad pinged sotsiaalset passiivsust ning käegalöömist töö otsimisel, mis viib ka passiivsuse kohaliku kogukonna sotsiaalsest elust osavõtmisel. Et sihtgrupi peredes kasvavate laste arv oli märkimisväärselt suur (187 last), oli tegu kindlasti väga olulise probleemiga.

Enamik Viljandimaa omavalitsusi on korraldanud sotsiaalse abistamise süsteemi operatiivselt ja sihtgrupi vajadusi arvestavalt, kuid siiski tuleb tõdeda, et enamasti tegeletakse probleemide lee-

vendamise, mitte põhjuste kõrvaldamisega. Vaid ühes oma valitsuses toetati projektile eelnenud ajal sihtgruppi kuuluvate naiste täiendkoolitustel ja ümberõppel käimisi, kompenseerides reisi ja koolitustest osavõtumaksudega seonduvaid kulusid.

Viljandimaa tegutsevad ettevõtted on väikese töötajate arvuga ning tegutsevad maapiirkonna spetsiifikast lähtuvalt põllumajanduses, metsanduses ja muudes maaga seotud ettevõtlusvaldkondades. Ettevõtteid on võrdlemisi vähe ja inimeste initsiatiiv ettevõtlusega tegelemiseks madal. Sellest tulenevalt oli sihtgruppi kuuluvatel naistel võimalik saada kodukoha läheduses eelkõige lihttöid ning hooajalisi töotsi põllumajandusega seotud ettevõtetes. Paremad olid võimalused kodukohast eemal töö leidmiseks, kuid halva transpordikorralduse tõttu ei olnud see alati võimalik.

Mis olid projekti eesmärgid?

- Parandada noorte emade ligipääsu tööturule.
- Töötada välja uued meetodid naiste tööhõivetaseme tõstmiseks.
- Panna alus seostatud ja süsteemsele sotsiaal- ning tööturuteenuste pakkumisele.
- Tõsta noorte emade teadlikkust tööturule pääsemise asjus ning rakendada nad tööle mitmesugustes ettevõtetes.
- Aidata kaasa sihtgrupi perede järgmise põlvkonna riskigrupi kuulumise vähenemisele.
- Vähendada tööpuudust nii Viljandis kui Eestis tervikuna.
- Teadvustada projektis käsitletavat probleemi nii kohalikul, riikliku kui rahvusvahelisel tasandil.
- Tagada projekti jätkusuutlikkus.

Milliseid tegevusi eesmärkide saavutamiseks ette võeti?

- Sihtgrupi liikmetele pakutakse motivatsioonikoolitust, karjäärinõustamist, töötüüpikoolitust ning psühholoogilist nõustamist.
- Koostöös juhtumikorraldaja, valdade sotsiaaltöötajate ning sihtgrupi koolitust läbiviivate ekspertidega koostatakse sihtgrupi liikmetele nii pere- kui ka individuaalne tegevuskava, et võimaldada naisele tööturule minemine.
- Koolitatakse välja lastehoiuteenust pakkuvate asutuste ning ettevõtete personal, kes suudaksid abivajajatele pakkuda tugiisiku teenust.
- Rakendatakse lastehoiuteenust (laste tunni-, päeva- ja ööpäevahoiu teenust), et võimaldada emadel kutset omandama minna ning luua ka võimalused paindlike töövormide (osaajaga töö, paindlik graafik, kaugtöö) kasutuselevõtuks.

TULEMUSED

Kõige olulisemaks üldiseks tulemuseks oli sihtgrupi liikmete sisenemine tööturule. Lisaks tööle ja kooli minemisele paranes ka koostöövõrgustiku liikmete koostöö, tihenes tööturualaste teenuste integreeritus, suurenes avalikkuse teadlikkus sotsiaal- ja tööturuteenuste omavahelisest seotusest, paranes arusaamine juhtumikorraldaja töökohast ning juhtumikorralduslikust töömeetodist. Samuti paranes teadmine tööturu- ja sotsiaalteenuste pakkumisest Viljandimaa omavalitsustes.

30 projektiliikmest on (1. märts 2007 seisuga):

- sisenenud tööturule – 12 inimest;
- sisenenud tööturule ja sealjuures jätkanud ka haridusteed – 6 inimest;
- haridusteed jätkanud (tagasi kooli läinud) – 3 inimest;
- ei tööta ega õpi – 8 inimest, kellest:
- töötanud, aga leping lõpetatud – 4 inimest;
- ilmnenuid tervislikud põhjused – 2 inimest;
- töökoha leidmisel logistilised raskused – 2 inimest.

Tugiisikuprogrammi raames aitasid töökohal olevad tugiisikud projekti liikmetel kohaneda uue töökohaga, tutvustasid organisatsioonikultuuri, aitasid sulanduda töökollektiivi, toetasid juhtkonna ja teiste töötajatega suhtlemisel. Lisaks toimus tugiisikute koolitus, kus käsitleti erinevaid rolle, mentorluse temaatikat, et tagada tugiisikuteenuse kõrge kvaliteet.

SOOVITUSED SARNASE PROJEKTI LÄBIVIIMISEKS

Sihtrühma liikmete teavitamisel pakutavatest teenustest ja teostatavatest tegevustest tuleb kasutada lisaks tavapärasele meetmetele (ajalehed, info levitamine kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja kaudu, lasteaiaid) veel teisi meetmeid. Sihtrühma liikmete hinnangul oleks info neile kättesaadavam Interneti pereportaalides, perearsti-kabinettides, lapse lasteaeda paigutamise avaldusi võtva ametniku käes, emakoolis.

Positiivseks tulemuseks tuleks lugeda mitte ainult tööturule integreerumist, vaid ka haridustee jätkamist, eriti kui on lõpetamata põhi- või keskkooli. Selles osas tuleks rakendada suunavaid ja motiveerivaid meetmeid. Laste vajadustest lähtuvalt on mõningatel juhtudel sihtgrupiliikmel õigeim lahendus jääda koduseks ja keskenduda oma lastele.

Tohvri Hooldekodu arenguprogramm

ÜLDANDMED

Elluviija: Tohvri Hooldekodu Hiiumaal

Toimumisaeg: alates 2007. aastast

Projekti juht: Tohvri Hooldekodu direktor Marina Eero

Projekti meeskond: Tohvri Hooldekodu asjaajaja Merit Havi

Koostööpartnerid: Emmaste vallavalitsus, Emmaste perearst dr. Lauter, dr. Neem, dr. Lepp, dr. Halling, dr. Kihva, Norra diakoonia organisatsiooni Menighetsösterhjemmet projektijuht Ann-Elin Slettahjell (raamatute "Käsiraamat hooldusõdedele", "Hügieeni käsiraamat" autor, koolitaja)

TEGEVUSTE KIRJELDUS

Kes olid projekti sihtrühmaks?

Sihtrühmaks olid nii hooldekodu kui ka Hiiumaa koduhooldustöötajad – kokku umbes 20 inimest

Miks oli projekt vajalik?

Tohvri Hooldekodu hooldajatel puudus erialane koolitus ning veel 2007. a alguses puudus hooldekodus igasugune hooldusdokumentatsioon ja ravialasest dokumentatsioonist olid vaid ravimite jagamise kaardid. Samuti puudus Hiiumaal alaline psühhiaatriteenus, kuid vajadus teenuse järele on olemas – enamus hooldekodu hoolealustest olid kas psühhiaatri poolt diagnoosimata või olid diagnoosid kümneid aastaid vanad ning uuendamata.

Mis olid projekti eesmärgid?

Võimaldada hooldusõdedele erialast koolitust, mis aitaks hooldekodul pakkuda kvalifitseeritud hooldamisteenust koos meditsiinilise abiga.

Milliseid tegevusi eesmärkide saavutamiseks ette võeti?

Saadeti laiali info, et Tohvri Hooldekodu vajab ühiskondlikel alustel vabatahtlikke arste, kes on

nõus hooldekodu kliente tasuta konsulteerima. Vastutasuks pakuti võimalust puhata looduskaunis ja vaikes kohas koos pere või sõpradega. Selleks andsid võimaluse hooldekodu külalistetoad. Reageerisid neuroloog, kirurg ja psühhiaater. Psühhiaater tõi hiljem juurde endokrinoloogi, kes kõik viisid läbi kohapealseid konsulteerimisi hooldekodu klientidele. Kirurg ja endokrinoloog korraldasid lisaks ka koolitusi töötajatele. Samuti toimus Norra koostööpartnerite abiga neljatsükiline hooldusõdede koolitus, mis oli tasuta ning kust said osa võtta kõik hooldekodu töötajad ja Hiiumaa sotsiaaltöötajad.

TULEMUSED

Kõige olulisemaks tulemuseks on, et hooldekodu klientide ravi toimub vastavalt spetsialisti poolt diagnoositud seisundile ja raviskeemile ning seda jälgitakse järjepidevalt. Kui varem oli vaimse tervise häirega ca 85% hooldekodu klientidest, kuid suur osa neist olid diagnoosimata, siis nüüdseks on kõik kliendid diagnoositud ja ravi toimub psühhiaatri valve all. Samuti on tänaseks kõik tegevused ja konsultatsioonid dokumenteeritud. Tänu koolitustsüklile on arenenud ka hooldusravi kvaliteet.

Märkimisväärne on siinjuures asjaolu, et kogu ravi toimub ilma riigi osaluseta, ühiskondlikel alustel. Projekti kaasatud psühhiaater ja kirurg käivad siiani kohal korra kvartalis.

SOOVITUSED SARNASE PROJEKTI LÄBIVIIMISEKS

Kui puuduvad riigi või omaniku poolt loodud võimalused ja tingimused, saab iga konkreetne isik või asutus enda võimalustest lähtuvalt luua süsteemi, mis aitab tal paremini toimida. Tohvri Hooldekodu kasutas ära võimaluse, et seal olid olemas külaliste toad looduskaunis ümbruses, ning lõi endale ilma suurte lisakuludeta kvaliteetse arstiabi süsteemi ning korraldas töötajatele tasuta koolituse.

Puuetega laste sotsiaalsete oskuste arendamise projekt

ÜLDANDMED

Elluviija: Hummuli alev

Toimumisaeg: aprill kuni september 2008

Projekti juht: Eve Laar

Projekti meeskond: lastepsühholoog Marju Koor, klassiõpetaja Merje Jürisalu

Koostööpartnerid: MTÜ Jako Nõustamis- ja Koolituskeskus, SA Karaski Keskus

TEGEVUSTE KIRJELDUS

Kes olid projekti sihtrühmaks?

Puuetega lapsed ja noored ning nende pered.

Miks oli projekt vajalik?

Puudega isik vajab suuremat tähelepanu ja abi. Eriti vajavad toetamist puudega lapsed ja nende pered. Hummuli vallas oli projekti elluviimise ajal 136 puudega inimest sh 11 puudega last, 14 sügava puudega inimest, 79 raske puudega inimest ja 27 keskmise puudega isikut. Noori on eel-poolnimetatute hulgas 6.

Puudega laste vanemad peavad väga oluliseks ja vajalikuks võimalust osaleda sotsiaalpsühholoogilistel kursustel, mida viivad läbi SA Karaski Keskuse tellitud spetsialistid, kusjuures lektorid ja kursuste teema valitakse kokkuleppel kursuse tellijaga.

Antud projekti realiseerimine andis võimaluse puuetega inimestele ja nende peredele suunatud teenuste paremaks ja kvaliteetsemaks korraldamiseks. Vastavalt valla arengukavale tuleb puudega lastele ja noortele tagada teiste lastega võrdsed võimalused.

Hummuli valla puudega lapsed, noored ja nende vanemad ootasid kursusel osalemist väga, kuna psühholoogi teenus on Hummuli valla inimestele raskesti kättesaadav.

Mis olid projekti eesmärgid?

Projekti üldeesmärgiks oli Hummuli valla puuetega laste ja noorte sotsiaalsete oskuste ning elukvaliteedi parandamine sotsiaalpsühholoogiliste kursuste ja täiendavate teenuste osutamise

kaudu. Alaeesmärgiks oli täiendavate võimaluste loomine puuetega lapse perele eluga paremini toimetulekuks (sh sotsiaalse tõrjutuse tunde leevendamine/kaotamine ja võrdsete võimaluste loomine).

Milliseid tegevusi eesmärkide saavutamiseks ette võeti?

Eelnevad samasugused kursused olid näidanud, et psühholoogi teenust ja võimalust aktiivsemaks suhtlemiseks vajavad ja kasutavad Hummuli valla pered kõige rohkem. Kuna puudega lapsed arenevad palju läbi käelise tegevuse ja esinemise, siis antud projektiga sooviti seda võimalust neile ka pakkuda. Samuti oli korraldajate varasem kogemus näidanud, et lapsed on oma oskusi omandanud tänu kursustel toimunud käelise tegevuse õpetamisele ja (lastele jõukohaste) näidendite õppimisele ning esinemisele.

I etapp: koostati kursusel osalejate nimekiri, lepiti kokku lektorite ja kasvatajate osas ning organiseeriti transport üritusele.

II etapp: SA Karaski Keskuses toimus sotsiaalpsühholoogiline kursus 24 osalejale. Kursuse käigus said pered kasutada psühholoogi teenust (individuaal- ja grupinõustamine), toimusid mitmesugused tegevused ainult lastele ja lastele koos vanematega. Lapsed omandasid käelise tegevuse oskusi, sotsiaalse suhtlemise oskusi ning said juurde esinemiskindlust. Väga meeldisid osalejatele mitmesugused grupitööd, mida MTÜ Jako koolituskeskuse lektorid korraldasid.

III etapp: aktiivtegevused puuetega laste ja noorte organisatsioonis MTÜ Sinilill.

TULEMUSED

Püstitatud eesmärgid saavutati. Pered tunnetasid, et ka puudega laps ja tema pere on kohaliku omavalitsuse poolt väärtustatud. Toimus kursus, mille tulemusena paranesid laste ja noorte sotsiaalsed oskused, arenesid laste loovus, julgus ja omavaheline suhtlemine. Laste vanemad said juurde uusi teadmisi ja oskusi puudega lapse mõistmiseks, oskusi probleemolukordade lahendamiseks ja stressi vähendamiseks.

SOOVITUSED SARNASE PROJEKTI LÄBIVIIMISEKS

Antud projekti läbiviimist soodustas asjaolu, et osalejad olid tuttavad, ei tekkinud võõristavat suhtumist grupis. Lapsed vajavad eraldi kasvatajaid ja täiskasvanud eraldi tegevusi. Osa tegevusi, mida annab koos lastega teha, peaksid toimuma koos. Väga oluliseks peeti ka tasuta transporditeenust (sõit kursustele). Kindlasti tasub sellise ürituse korraldamisel arvesse võtta mitmesuguste vahendite vajalikkust – mängud, käeliseks tegevuseks vajalikud vahendid (paber, kirjutusvahendid, kriidid, värvid jne), raamatud, infovoldikud jne.

Valla- ja linnarahvas liikuma!

ÜLDANDMED

Elluviija: Viljandi Maavalitsuse Tervisetuba

Toimumisaeg: alates 2006. aastast

Projekti juht: tervisedenduse spetsialist Elo Paap ja tervisetoa assistent Piret Veeperv

Projekti meeskond: kohalike omavalitsuste spordinõunikud ja -töötajad, kes korraldavad terviselikumise üritusi kohapeal. Kokku (sõltuvalt aastast) 20 inimest.

Koostööpartnerid: maakonna päevaleht Sakala, Viljandimaa Omavalitsuste Liit

TEGEVUSTE KIRJELDUS

Kes olid projekti sihtrühmaks?

Kõik Viljandimaa elanikud

Miks oli projekt vajalik?

Südame- ja vereringehaigused on Eestis surma- ja töövõime enneaegse kaotamise peapõhjus. Eesti on nendesse haigustesse suremuselt juhtpositsioonil nii Euroopas kui kogu maailmas. Südame- ja vereringehaiguste parandamiseks on oluline suurendada individuaalset ja ühiskondlikku vastutust tervise eest ning vähendada tervist ohustavaid riskitegureid. Oluline on, et rahva füüsiline aktiivsus suureneks, toitumisharjumused paraneksid, tubakatarbimine ja tubakasuitsuses keskkonnas viibimine väheneksid ning ennetavate tervishoiuteenuste kättesaadavus paraneks. Selleks tuleb tõsta terviseteadlikkust ning väärtustada tervist indiviidi, organisatsiooni, paikkonna ja riigi tasandil, arendada oskusi tervislike valikute ja tervist toetavate otsuste tegemiseks ning tugevdada kõigi sektorite koostööd tervise arengu soodustamiseks.

Millised olid projekti eesmärgid?

Strateegiline eesmärk: soodustada elanikkonna füüsilise aktiivsuse suurenemist ning tõsta teadlikkust tervist toetava liikumise osas.

Kampaania eesmärk: kaasata kohalike omavalitsuste (KOV) elanikke aktiivselt liikuma ja tead-

vustada, et tervislik ei ole mitte ainult sportimine ja tulemuste võrdlemine, vaid ka lihtsalt regulaarne ning süsteemne liikumine.

Milliseid tegevusi eesmärkide saavutamiseks ette võeti?

Kohalik omavalitsus korraldab 2–4 terviseliikumise üritust kampaania perioodi vältel. Keelatud on võistlusspordi üritused, tulemuste mõõtmist ei toimu. Igal üritustel peab olema võimalik osaleda kõigil kampaaniaga liitunud valdade elanikel ilma eelneva registreerimiseta. Kõigil üritusel jagatakse inimestele osaluskaardid, mis pärast esitatakse maavalitsuse tervisetöale, kus hiljem osalejate vahel auhinnad välja loositakse. Arvestust peetakse kahes grupis – suur omavalitsus (üle 3000 elaniku) ja väike omavalitsus (alla 3000 elaniku). Võitjaks kuulutatakse kohalik(ud) omavalitsus(ed), mille elanikud on kõige rohkemaarvuliselt (suhtarv elanike arvust) kampaania üritustel osalenud.

TULEMUSED

Eesmärgiks oli saavutada, et rahvaspordi üritustesse oleks kaasatud 80% omavalitsustest (12 KOV) ja 3,5% nende elanikkonnast. 2009. aastal osales kokku 10 kohalikku omavalitsust viieteistkümnest. 1 inimene osales keskmiselt 1,5 üritusel. Kokku osales maakonna üritustel 1949 inimest, st ~4,4% osalenud omavalitsuste elanikkonnast.

Osalus on aastatega kasvanud 2%-lt 4,4%-le osalevate valdade elanikkonnast, mis kinnitab, et järjepideva tegevuse tulemusel kasvab inimeste teadlikus ning väljundiks on füüsiliselt aktiivsem elanik. Seda kinnitab ka tervisespordiga tegelejate sportimise sagedus/korduste arv. 2009. aastal osales väikeste valdade elanikke 5,58% ja suurte valdade elanikke 4,17%. Suurte valdade elanike osavõtt on kasvanud, väikeste valdade osavõtt on vähenenud. Samas on vähenemistrendiga kampaanial osalevate aktiivsete valdade arv, mis näitab, et kampaania tingimused ei innusta osalema ja neid peab uuendama.

SOOVITUSED SARNASE PROJEKTI LÄBIVIIMISEKS

Ürituse edukuse tagavad koostöö ja reklaam. Kui inimesed teavad, et toimub tervisespordi üritus, kus pole tähtis tulemus, vaid osavõtt, ning lisaks loositakse auhindu, on see piisavaks motivatsiooniks. Kampaania peab olema kõigile kättesaadav. Kampaania kogemustest lähtuvalt on koostatud soovitused korraldajale:

- Kindlasti tundub keeruline, kuidas korraldada matkaüritusel osaluse registreerumist. Teavita sellest KOV elanikku läbi meedia ning jätta osaluskaardid STARTI. Inimene täidab need ja viib kokkulepitud asustatud punkti – raamatukogu, vald, koolimaja jne. Vastutav isik kinnitab, et inimene tõi kaardi sinna, oma allkirjaga ja kui kaardid lõpuks sinuni jõuavad, tembeldad need allkirja olemasolul ja tood tervisetuppa – NII LIHTNE! Kaasa organiseerimisse erinevaid asutusi ja seltsinguid – lasteaiad, koolid, külaseltsid jne. Kui kampaania vältel muutuvad üritu-

se toimumise andmed, palun teavita sellest ka teisi omavalitsusi ja Tervisetuba. Oleks väga kurb, kui teisest maakonna otsast on tulemas osalejaid/külalisi ja nad leiavad eest kinnise ukse. Kõik, mida reklaamid, vii ka ellu! Muidu ei pruugi Sul järgmisel korral üritusel osalejaid olla. Paku üritustel midagi uutset (küsi valla/linna elanikult, mida ta ootab), see tekitab huvi ja toob üritustele uusi osalejaid. Ära alahinda osalejate registreerimist – just see üks inimene, „kes jäi registreerimata“, oleks võinud anda edumaa teiste valdade ees. Mida huvitavam on elu vallas/linnas seda suurem on tõenäosus, et sinna tuleb uusi inimesi!

Vaimse tervise nädal

ÜLDANDMED

Elluviija: Tallinna Vaimse Tervise Keskus

Toimumisaeg: 5.–10. oktoober 2009

Projekti juht: Tallinna Vaimse Tervise Keskuse juht Triin Vana

Projekti meeskond: Sekretär Celli Tammverk, infotehnoloogia spetsialist Marko Pachel, personalijuht Marika Pihelgas, psühhiaater-konsultant Evelin Eding, võrgustikutöö spetsialist Maaris Kameneva, sotsiaaltöötaja Merike Otepalu, Margit Kirja, Haabersti klubimaja juhataja Anneli Bender, Pelgulinna tegevus- ja teraapiakeskuse juhataja Helena Ehrenbusch, Pelgulinna tugikodu juhataja Ann Saarna

Koostööpartnerid: Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatrikliinik

TEGEVUSTE KIRJELDUS

Kes olid projekti sihtrühmaks?

- Vaimse tervise professionaalid (sotsiaaltöötajad, arstid, õed, psühhiaatrid).
- Vaimse tervise teenuste tarbijad (töötud, raske haiguse põdejad, psüühikahäiretega inimesed).

Miks oli projekt vajalik?

Vaimse Tervise Nädal pöörab tähelepanu vaimsele tervisele ja julgustab inimesi otsima oma muu abi Vaimse Tervise Keskuselt. On oluline, et jõutakse õigel ajal psüühilise probleemiga inimeseni, sest haigestunud inimese ravi, rehabilitatsioon ja ühiskonna- ning tööellu tagasi toomine võtab tunduvalt rohkem ressursi kui probleemi varajane märkamine ja ennetamine. Vaimse Tervise Nädal püüab ulatada inimestele abikäe ja meenutada oma olemasolu.

Mis olid projekti eesmärgid?

Projekti üldiseks eesmärgiks oli panna inimesi rohkem mõtlema oma vaimsele tervisele. Samuti sooviti põhjalikult tutvustada asutuse teenuseid ja rehabilitatsiooniprogramme.

Milliseid tegevusi eesmärkide saavutamiseks ellu viidi?

Vaimse Tervise päeva puhul korraldatakse üle kogu maailma lugematul hulgal üritusi eesmärgiga teavitada inimesi vaimse tervise olemusest ja vaimse tervise säilitamise võimalustest. Loodetakse, et teadlikkuse tõusuga kaasneb inimeste oskuste pagasi kasv, vältimaks vaimse tervise probleemide teket ja toetamaks hakkama saamist olemasolevate vaimse tervise probleemidega.

Tallinnas toimus Vaimse Tervise Mess, kahel päeval avati Tallinna Vaimse Tervise Keskuse üksuste ukseid kõigile huvilistele. Tutvustati rahvusvahelist Vaimse Tervise päeva ning teavitati avalikkust vaimse tervisega seotud küsimustest laiemalt. Küllastajateks olid nii mitmesuguste elualade asjatundjad kui ka haigestunud, nende lähedased, aga ka lihtsalt huvitatud inimesed.

Avatud uste päevad on traditsioon ja messi mõte tekkis asutusel ideede genereerimise tulemusena. Eeskujuks oli Soomes Helsingis korraldatav vaimse tervise mess, mis on väga suur kahepäevane üritus.

Messil toimusid temaatiline loeng ning kaks töötuba. Loengu teemal „Kunstiteraapiad rehabilitatsiooniprotsessis: ruum keha ja hinge vahel” esitas värvikalt ja kujundlikult Helena Ehrenbusch TVTK Pelguranna tegevus- ja teraapiakeskusest. Esimeses töötoas keskenduti probleemile „Aktiivne ja kaasatud klient”. Arutelu vedas Külli Mäe Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooniühingu (EPRÜ) DUO projektist ühes kogemusnõustajatega. Teises töötoas olid vaatluse all „Esmahaigestunutele suunatud teenused” TVTK koostöös Psühhiaatriakliiniku IX (esmahaigestunute) osakonnaga. Asiste toimetuste vahelaladeks esitasid meeolelukaid kunstitükke Merimetsa Tugikeskuse lauluansambel ning Lasnamäe töö- ja tegevuskeskuse taitlejad. Tore idee oli heade mõtete nurk, kuhu igaüks sai üles tähendada oma südamlikud soovid messile ja korraldajatele. Samuti oli igas boksis võimalik põhjendusega kiita sealseid tegijaid ja nende tegusid. Mess lõppes ülevas meeolus – tänati organiseerijaid ning tunnustati tublisid kolleege.

TULEMUSED

Tänu messile teadvustati inimestele vaimse tervise tähtsust, anti teavet, millega Vaimse Tervise Keskus tegeleb ja kes sinna peaksid pöörduma. Kui messi oodati külastama umbes 70 inimest, siis tegelik osalejate arv küündis 160-ni. Üritusel tunnetati, kuidas tugevnes meeskonnavaim, levis sünergia ning kasvas usk, et kohtutakse taas – Eesti Vaimse Tervise messil 2010. aastal.

SOOVITUSED SARNASE PROJEKTI LÄBIVIIMISEKS

Suurürituse organiseerimisega tuleb alustada varakult ning suurema messi organiseerimiseks ei piisa kindlasti ainult asutuse eelarvest, vaja on lisaressursse. KOV tasandil on võimalik korraldada väiksemaid töötubasid, maakonnatasandil messe ja muid teavitusüritusi.

Käimispäev Reumaliiduga

ÜLDANDMED

Elluviija: Eesti Reumaliit

Toimumisaeg: 5. september 2009 (toimus kümnendat korda)

Projekti juht: dr Oivi Aakre ja Eesti Reumaliidu juhatuse esimees Ingrid Põldemaa

Koostööpartnerid: Tallinna Linnavalitsus, Tallinna Lauluväljak, Eesti Reumaliit, Roche OÜ jt

TEGEVUSTE KIRJELDUS

Kes olid projekti sihtrühmaks?

Eesti ja Soome Reumaliidu liikmed ja kõik tallinlased.

Miks oli projekt vajalik?

Reumaatilised haigused on üha kasvav terviseprobleem Euroopas. Need häired on füüsilise puude, töövõimetuse ning vaegurluse üheks peamiseks põhjuseks. Eestis on üle 200 000 luu- ja liigesehaige.

Mis olid projekti eesmärgid?

Peamine eesmärk oli propageerida liikumist, kutsuda nii terveid kui liigesehaigustega inimesi liikuma. Sooviti pakkuda luu- ja liigesehaigetele teadmisi ja võimalusi paremaks toimetulekuks oma haigusega. Samuti teavitati avalikkust haigusest, mis võib tabada igas vanuses inimesi ning mille tagajärjeks on tavaliselt invaliidistumine ning töövõime kaotus, seda juba varajases nooruses.

Milliseid tegevusi eesmärkide saavutamiseks ette võeti?

Käimispäeva alustati tervisetöötubade „Tervislik liikumine“, „Tervislik toitumine“ ning „Osteoporoosi ennetamine ja ravi“ avamisega. Tervisetöötubades räägiti tervislikust liikumisest, toitumisest ning osteoporoosi ennetamisest ja ravist. Lisaks said huvilised kuulata tuntud spetsialistide loenguid, vaadata filme ja esitada küsimusi. Populaarseim oli dr Eve Sooba loeng tervislikust

liikumisest. Loengutega esinesid ka dr Karin Laas Tallinna Keskhaiglast ja Tiiu Liebert Tehnika-
ülikoolist.

Tervisetelkides oli võimalik teha kaltsiumi ja osteoporoosi testi, aktiivselt mõõdeti ka vererõhku, määrati kehamassiindeksit ja rasvaprotsenti.

Käimisradade pikkuseks oli 1, 3 ja 5 km. Toimus radade tutvustus ja soojendusharjutuste tegemine professionaalsete treenerite ja füsioterapeutide käe all. Õpetati tasakaaluharjutusi ja võimeldi kummilintidega, lastele olid organiseeritud liikumismängud. Kohapeal oli võimalik laenutada kõnnikeppe. Luu- ja liigesehaigustest teavitamiseks jagati osavõtjatele mitmesuguseid infomaterjale, brošüüre ja infovoldikuid. Muusikalise poole eest kandis hoolt Marju Marynel Kuut.

Käimispäeval osalesid ka selle algatajad Eesti ja Soome reumatoloogia suurkujud professorid Heikki Isomäki ja Reinhold Birkenfeldt ja dr Oivi Aakre.

TULEMUSED

Projekti kordaminekust annab tunnistust järjepidevus – see toimus juba kümnendat korda. 5. septembril 2009. aastal toimunud käimispäeva võib lugeda kordaläinuks, kuna rohke osavõtt (1464 inimest) annab tunnistust selle vajalikkusest. Hulgaliselt oli radadel ka noori terveid inimesi teadmisega, et liikumine on parimaks liigesehaiguste ennetuseks. Selline tervisespordiüritus andis huvilistele ühtlasi võimaluse saada vajalikku tervishoiualast teavet ja teha tervisemõõtmisi. Käesoleva üritusega anti inimestele võimalus ise teadlikult oma ravi tulemustele ja haiguste ennetusele kaasa aidata.

Matkasari "Tunne Piritat"

ÜLDANDMED

Elluviija: Tallinna linn

Toimumisaeg: oktoober 2009

Projekti juht: Piritä Linnaosa tervisedendaja Külli Tatter

Projekti meeskond: noorsootöö peaspetsialist Monika Siemann ja Piritä Sotsiaalkeskusest Maris Saarna

Koostööpartnerid: Piritä Sotsiaalkeskus, Tallinna Botaanikaaed, Nõmme Noortemaja

TEGEVUSTE KIRJELDUS

Kes olid projekti sihtrühmaks?

Piritä elanikud.

Miks oli projekt vajalik?

Piritä on arenev ja kasvav linnaosa - aasta jooksul kasvab rahvaarv ligi 600 elaniku võrra. Paljud on valinud Piritä oma kodukohaks just selle kauni looduse ja puhta õhu pärast. Matkasari annab elanikele võimaluse avastada kauneid kohti ning saada nende kohta uusi teadmisi.

Mis olid projekti eesmärgid?

Matkasari eesmärgiks oli tutvustada elanikele kauneid kohti Piritäl ning tuua inimesed kodusdest välja loodusesse matkama ja värsket õhku hingama. Lisaks rõõmule liikuda looduses oli eesmärgiks rahuldada ka osalejate teadmistehimu, võimaldades omandada mitmesuguseid loodustarkusi ning õppida tundma matkapaikade ajalugu. Kuna osalejate seas oli väga erinevas vanuses ning erineva füüsilise võimekusega inimesi, siis sooviti pakkuda kõigile jõukohast viisi liikumiseks.

Milliseid tegevusi eesmärkide saavutamiseks ette võeti?

Pirita matkasari sai alguse 2009. aasta aprillikuus, kui ligi 60 eri vanuses Pirita elanikul oli Aleksei Turovski juhendamisel võimalus osaleda huvitaval avastusretkel Pirita jõe ürgorgu. Vaadeldi looduse tärkamist ja räägiti paljudest huvipakkuvatest asjadest, alustades miljardeid aastaid tagasi toimunut ja lõpetades sellega, miks isaskonna käpaalused on karvakestega kaetud.

Lapsed, emad-isad ja vanaemad-vanaisad said palju huvitavat teada kõigist eriliigilistest loomakestest, keda varakevadises looduses tabada õnnestus. Huviga kuulati lugusid konnadest ja sipelgatest ning liblikatest, kes munevad oma järeltulijad sipelgate juurde, kus nad tänu lõhnasarnasusele ka omaks võetakse (teadaolevalt on sipelgad ju praktiliselt pimedad).

Teine matk viis ligi poolsada Pirita elanikku Urmas Laansoo juhendamisel Tallinna Botaanika-aeda. Seal oli võimalus tutvuda kireva taimeriigiga, külastati subtroopiliste taimede kasvuhoonet, tarbetaimede aeda ning rosaariumi; nauditi avamaa taimede ilu ning tutvuti mürktaimede näitusega.

Kolmas matk viis osalejad vahelduseks Piritalt Nõmmele, kus matkajuht Lada Mehikas tutvustas Nõmme raba uut matkarada. Neljakilomeetrine sügisene rabarada pakkus osalejatele tõelise elamuse. Loodus pakkus nautimiseks kõiki värve ning paistev päike soojendas südant.

TULEMUSED

Osalejad veetsid aega värskes õhus, said teadmisi looma- ja taimeriigist. Kui planeeritud oli 100 osalejat, siis kokku osales 120 inimest (ühel matkal osales korraga 50–60 inimest), oli ka korduvaid osalejaid.

SOOVITUSED SARNASE PROJEKTI LÄBIVIIMISEKS

Matkasari on edukas ja populaarne, kui seda viivad läbi säravad matkajuhid. Matkajuhid Turovski ja Laansoo on looma ja taimeriigi vaieldamatud asjatundjad ning ainuüksi nende nimede mainimine meelitas inimesi osalema. Matkapaikadesse peavad viima eribussid, et vältida probleeme transpordiga.

