



SOTSIAALMINISTEERIUM

RTA 2020-2030 tervist toetavate valikute programmi mustandi tutvustus

Heli Laarmann

Rahvatervise osakonna juhataja

Sotsiaalministeerium

16.08.2018

Programmi ulatus ja sisu



Tervist toetatavate valikute programm käsitleb:

- kõik need valikud, mida inimene saab (või peaks saama) ise aktiivselt teha ning kujundab seeläbi oma elustiili ning harjumused
- elukeskkonna neid aspekte, mis otseselt kujundavad ja mõjutavad inimeste riskikäitumist, valikuid ning elustiili;
- infot ja teenuseid, mis aitavad inimestel vähendada enda ja lähedaste riskikäitumist, teha tervist toetavaid valikuid või kujundada oma elustiil tervislikumaks.

Tervist toetavate valikute programm ei käsitle:

- riske ja mõjusid inimese tervislikule seisundile, mis tulenevad meid ümbritsevast (looduslikust või tehis-) keskkonnast ja seasetest keemilistest, füüsilistest ja bioloogilistest faktoritest
- meditsiinilist abi ega selle korraldust esmatasandil, haiglates ega ka sellele järgneda võivat taastusravi korraldust

Programmi visioon I

EKI Eesti keele seletav sõnaraamat:

Visioon on looval kujutlusel või mõtlemisel põhinev nägemus; kontseptsioon, ettekujutus, käsitus

Vikipeedia:

Visioon on soovitud tulevikupilt, mida tahetakse teatavaks ajaks saavutada

..... Visioon keskendub tulevikule, et võimaldada suuremal hulgal inimestel tegevuse lõppeesmärgist ühtemoodi aru saada

....Visiooni olemasolu on eelduseks teadlikele juhtimisotsustele. Visioon võimaldab juhil või juhtidel ja teistel protsessis osalejatel teha valiku, kas mingi tegevus on sihipärane või mitte

Tervist toetavate valikute programm annab visiooni kus, kuidas ja millised tervislikud valikud peaksid inimesele olema kättesaadavad ning missugune info ja teenused on vajalikud selleks, et inimene suudaks valida endale antud ajahetkel parimad või vähemalt optimaalseimad valikud



Programmi visioon II

- Tervist toetavaid valikuid on võimalik teha igal ajahetkel kõikides Eesti piirkondades
- Nende valikute tegemist toetab ümbritsev keskkond
- Nende valikuvõimaluste leidmiseks ning tegemiseks on olemas nii vajalik info kui toetavad teenused
- Tervislikud valikud on kättesaadavad kogu inimese elukaare jooksul ning nende valikuvõimaluste leidmiseks ei pea inimene ebamõistlikult palju aega ega raha kulutama
- Tervislikud valikud pakuvad inimesele rahulolu ning aitavad tervist säilitada või parendada

Programmi eesmärgid



Tervist toetavate valikute programm seab eesmärgi ning alameesmärgid aastaks 2030, et liiguksime lähemale visioonile

- Mõistlik lähtuda uue RTA üldisest eesmärgist (elame tervena ja kaua)
- Varajane suremus kroonilistesse mittenaakushaigustesse on vähenenud??? Vigastused? Midagi muud?

Visioonile lähemale viivate eesmärkide ja alameesmärkide seadmiseks kirjeldame **programmis ka hetkeolukorra ning sõnastame põhilised probleemid (riskitegurite ülesed ja riskitegurite põhised)**

Vigastused

- Väliste tegurite mõjul tekkinud kehaline kahjustus
- Vigastusena käsitleme kukumisi, liiklusvigastusi, tahtlikke ja juhuslikke vigastusi, tööõnnetusi, aga ka näiteks mürgistusi (sh alkoholimürgistusi)
- Vigastused ei tekita üksnes terviseprobleeme vaid ka surmasid
- Vigastussurmadena käsitletakse neid surmasid, mis on tingitud välispõhjustest. Näiteks liiklusõnnetused, kukumised, uppumised, tuleõnnetused, külmumised, mürgistused, enesetapud, ründed ja ebaselge tahtlusega sündmused

Vaimne tervis I

Vaimne tervis on heaolu seisund, mis võimaldab inimesel maksimaalselt realiseerida enda võimeid, tulla toime pingetega elus, tegutseda tulemuslikult ja anda oma panus ühiskondlikku ellu

- **Positiivne vaimne tervis ehk vaimne heaolu** – vaimne seisund, mis on vajalik üldise heaolu saavutamiseks, aitab suhestuda ja kohaneda ümbritseva keskkonnaga, seda tajuda, mõista ja tõlgendada ning vajadusel muuta.
- **Negatiivne vaimne tervis ehk vaimse tervise probleemid** – vaimne seisund, mil esineb psüühikahäireid, vaimse tervise probleeme ja nende sümptomeid.

Vaimse tervise probleemid võivad esineda ka siis, kui otseselt psüühikahäiret diagnoosida ei saa

Vaimne tervis II

- Oluline on varajane märkamine ning õigeaegne abi
- Varajane sekkumine võib vähendada või peatada vaimsete häirete hilisemat avaldumist, sest paljud vaimse tervise häired on ennetatavad ja mitmed ravitavad
- Enamus vaimse tervise probleeme arenevad välja lapsepõlves või nooremas täiskasvanu eas – 50% vaimse tervise probleemidest avaldub enne 14. eluaastat ning 75% enne 24. eluaastat

Toitumine

- Oluline mitmekesisus ja tasakaalustatus, mis tagab organismile vajaliku toiduenergia ja toitained nagu valgud, süsivesikud, rasvad, vitamiinid ja mineraalid
- Tasakaalustatud toitumine aitab ennetada mittenakkushaiguseid, sealhulgas diabeeti, südame-veresoonkonnahaigusi ning vähki
- Tasakaalustamata toitumine on üks peamistest teguritest, miks Eesti elanike hulgas ülekaaluliste ja rasvunute osakaal jõudsalt kasvab
- Märtsis avaldatud uuringu kohaselt on Eesti esimese klassi õpilastest 26% ülekaalulised või rasvunud

Liikumine ehk füüsiline aktiivsus

Liikumine ehk füüsiline aktiivsus on **igasugune kehaline liikumine**, mida tekitavad energiat kasutavad skeletilihased

Füüsilise aktiivsuse hulka kuulub ka kõndimine, aktiivne mängimine, aga ka teadlik treenimine ja spordi tegemine

- Vähest liikumist peetakse neljandaks riskifaktoriks suremuse põhjuste seas maailmas
- Vähese liikumisega on seostavad olulisel määral näiteks südame-veresoonkonnahaigused, rasvumine ja liigne kehakaal, teise tüüpi diabeedi ning luu- ja liigesehaiguste levik
- WHO soovitusel peaksid täiskasvanud tegelema vähemalt 150 minutit nädalas keskmise intensiivsusega või vähemalt 75 minutit nädalas kõrge intensiivsusega liikumisega, et vähendada riski haigestuda mittenakkushaigustesse

Uimastid

Uimastid on ained, mida inimesed kasutavad joobe või naudingu saamiseks, sõltumata sellest, kas nende tarbimine on Eestis keelustamata või on need keelatud

Uimastid on nii alkohol, tubakas, aga ka näiteks kanep, opioidid, amfetamiin jt ained, mille tarbimine on Eestis keelatud

Uimastid - alkohol

- Alkohol on **toidugrupp**, mille moodustavad piiritus ja alkohoolsed joogid
- kanged alkohoolsed joogid (alkohoolne jook etanoolisisaldusega üle 22 mahuprotsendi)
- lahjad alkohoolsed joogid (alkohoolne jook etanoolisisaldusega kuni 22 mahuprotsenti)

- Alkoholi suurtes kogustes ja regulaarselt juues tekib tõsine risk sõltuvuse ning terviseprobleemide tekkeks
- Tugev alkoholi tarvitamine on seotud mitmete südame- ja veresoonehaiguste, seedetrakti ja närvisüsteemi haiguste, samuti pahaloomuliste kasvajate ja erinevate psüühikahäirete, vigastuste, õnnetusjuhtumite ning loote ja vastsündinute tervisehäirete tekkega.
- Alkoholi tarvitanud inimesel kaob sageli riskitunnetus, samuti võib muutuda inimese tavapärane käitumine, väheneb reaktsioonikiirus ning sellega võib inimene muutuda ohtlikuks mitte ainult iseendale vaid ka teistele inimestele

Uimastid – tubakas I

- Tubakas on taim, mis kasvab enamikus maailmajagudes
- Tubakataime kuivatatud lehtedest tehakse sigareid, sigarette, piibutubakat, vesipiibutubakat, närimistubakat, nuusktubakat
- **Tubakas sisaldab nikotiini**, mis on võimas närvimürk ja põhjustab sõltuvust ning muudab organismi tegevust nagu teisedki uimastid
- Suitsetavate tubakatoodete kõrval on turul ka suitsuvabad tooted nagu näiteks närimis-, nuusk- ja huuletubakas, mis kõik sisaldavad nikotiini
- **E-sigaretid jt uudsed tooted**, mis võivad aga ei pruugi alati nikotiini sisaldada. Nikotiini kõrval sisaldavad e-sigareti kapslid ka propüleenglükooli, glütserooli, lõhna- ja maitseaineid (nt mentool, kirss, kohv, kaneel, šokolaad), aga ka kantserogeene (näiteks nagu formaldehüüd, atsetaldehüüd). **E-sigareti pikaajalised mõjud on teadmata.**

Uimastid – tubakas II

Tubakatarvitamine seotud vähemalt 25 haiguse tekkega ning seda peetakse maailmas suurimaks surmade põhjustajaks

Tubakas on kantserogeense toimega, põhjustades muude terviseprobleemide kõrval ka vähki vähemalt 12 erinevas kehapiirkonnas: kopsudes, suuõõnes, ninaõõnes, paranasaalsiinustes, neelus, kõris, söögitorus, pankreases, maos, maksas, neeruvaagnas, põies. Samuti põhjustab tubakas müeloidset leukeemiat ehk verevähki.

Tubaka tarvitamine põhjustab erinevate hinnangute kohaselt 40% südameveresoonehaigustest (infarkt, insult), 80% kroonilisest obstruktiivsest kopsuhaigusest ja 90% kopsuvähist

Uimastid - narkootikumid

- Narkootikumid on ained, mida inimesed kasutavad joobe või naudingu saamiseks, aga mis on seadusega keelatud või mida kasutatakse ebaseaduslikul viisil (nt narkootilise toimega ravimid)
- Eesti on jätkuvalt Euroopa kõige kõrgema narkootikumide tarvitamisega seotud üledoosisurmade osakaaluga riik Euroopas ning olulisi muutusi üledoosisurmade arvus ei ole aastate jooksul toimunud (st püsivat langustrendi ei ole saavutatud)

Nakkushaiguste ennetamine ja leviku tõkestamine

Nakkushaigus on haigus või haigustunnusteta kandlusseisund, mis on põhjustatud nakkustekitaja sattumisest organismi

Nakkustekitajateks on üldjuhul kas bakterid, viirused, parasiidid või seened

Nakkushaigused levivad inimeselt inimesele või loomalt inimesele otseselt või kaudselt:

- Vee ja toidu kaudu nn. soolenakkused
- Õhu teel nn. piisknakkused
- Putukate ja loomade vahendusel (näiteks puukentsefaliit)
- Seksuaalvahekorra kaudu nn. suguhaigused
- Vere jm kehavedelike kaudu
- Mulla kaudu (näiteks teetanus)

Olulisemad nakkushaigused on kaetud seirevõrgustikuga. Teatud nakkushaiguste leviku ennetamiseks ja tõrjeks on olemas meetmed ja juhendid

Nakkushaiguste ennetamine ja leviku tõkestamine

Mustandis katame selles alapeatükis eraldi:

- vaktsiinvälditavaid nakkushaigused
- antimikroobse resistentsuse (edaspidi AMR) tekkimise potentsiaaliga nakkushaigused, sh tuberkuloos
- HIV/AIDS

Vaktsiinväliditavad haigused

- Vaktsineerimine on üks kõige efektiivsem viis nakkushaiguste vältimiseks
- Selle tulemusel kujuneb sarnane immuunsus nagu nakkushaiguse läbipõdemise järgselt, kuid ilma haiguse enda põdemise ohuta ja vaevata
- Eestis on vaktsineerimine vabatahtlik
- Laste ja noorukite õigeaegse ja vaktsineerimisega hõlmatuse tagamiseks on kehtestatud riiklik immuniseerimiskava, mille jaoks vajalikud vaktsiinid hangib riik keskselt ja need on kõigile tasuta
- Võimalik on vaktsineerida end immuniseerimiskava väliste vaktsiinidega (näiteks puukentsefaliit, marutõbi jne)

HIV

- HIV (*human immunodeficiency virus*) ehk inimese immuunpuudulikkuse viirus on retroviiruste perekonda kuuluv viirus, mis põhjustab inimesel AIDSi (*Acquired Immunodeficiency Syndrome*) ehk omandatud immuunpuudulikkuse sündroomi
- HIV on viirus, mis suurendab inimese vastuvõtlikkust teistele nakkushaigustele ja ka kasvajatele
- HIV-nakkuse viimases staadiumis kujuneb välja AIDS, mis ei ole iseseisev haigus, vaid avaldub mitmesuguste harvaesinevate nakkushaiguste ja/või pahaloomuliste kasvajatena
- HIV levib kaitsmata seksuaalvahekorra ajal, otsesel kokkupuutel nakatunud inimese verega (nt süstalde jagamine, torkehaavad jms) ning nakatunult ja ravi mitte saavalt emalt lapsele raseduse, sünnituse ja rinnapiima kaudu.
- HIV põhjustab kroonilise seisundi, mida saab vaos hoida. Nakatumist HIViga on võimalik peaaegu 100%-liselt vältida



SOTSIAALMINISTEERIUM

Aitäh!

heli.laarmann@sm.ee