

Lisainfo tervisedenduse valdkonna arengust ja muutustest elanikkonna tervises

Tervisedendus käsitleb endas protsessi, mis võimaldab inimestel suurendada kontrolli oma tervise ja seda määravate tegurite üle ning parandada seeläbi oma tervist. Tervisedenduse eesmärgiks on muuta tervislikud valikud inimese jaoks lihtsamaks kui ebatervislikud.

Tervisedenduse valdkonna alguseks saab pidada 1993. aastat, mil Sotsiaalministeeriumis moodustati rahvatervise osakond eesmärgiga saavutada üleminek haigusekeskselt tervisepoliitikalt tervisekesksele tervisepoliitikale.

Tervisedenduse valdkonna arengus saab välja tuua järgmised olulised võtmekohad:

- 1993. rahvatervise osakonna ja Eesti Tervisekasvatuse Keskuse loomine;
- 1993. Eestis alustas tegevust tervist edendavate koolide võrgustik;
- 1995. võeti vastu rahvatervise seadus ja valmis esimene tervisepoliitika dokument;
- 1995. tervisedenduse maakondlike koordinaatorite väljaõpe;
- 1996. ravikindlustuse eelarvest tervisekaitselise sihtkapitali fondi loomine;
- 1996 -... riiklike rahvatervise programmide rakendumine aastatel järgmistes olulistest valdkondades: laste tervis, narkomaania ennetamine, tuberkuloosi ennetamine; HIV/AIDS'e ennetamine jpt;
- 1997. tervisedenduse spetsialistid on tegevad kõigis maakondades projektitöö printsiibil;
- 1998. tervisekaitselise sihtkapitali fondi tervisedenduse projektide hindamissüsteemi loomine ja kvaliteedi arendamisele suunatud tegevus;
- 2000. Eestis alustas tegevust tervist edendavate haiglate võrgustik;
- 2000. alustati tegevust lasteasutustes tervisedenduse arendamisega;
- 2003. reorganiseeriti rahvatervise valdkonna asutused ja moodustati Tervise Arengu Instituut;
- 2004. Eesti Haigekassa tervise edendamise projektide rahastuspõhimõtetes üleminek fondipõhiselt rahastuselt riigihankepõhisele rahastussüsteemile;
- 2004. Eesti Tervisedenduse Ühingu koordineerimisel koostati ja Kutsekojas kinnitati "Tervisedendaja kutsestandard";
- 2005. Eesti Tervisedenduse Ühingu omistati tervisedendaja kutse omistamise tegevusluba, see on käesolevaks hetkeks omistatud 12-le tervisedendajale;
- 2005 riikliku südame- veresoonehaiguste ennetamise strateegia vastuvõtmine, sellega ka riiklike terviseprogrammide põhimõtetelt riiklikele intersektoraalsetele strateegiatele üleminek, mille raames leiti lahendus maakonna tervisedendaja ametikohaks;
- 2005. Eestis alustas tegutsemist tervist edendavate töökohtade võrgustik;
- 2006.-... järgmiste riiklike strateegiate rakendumine nii Sotsiaalministeeriumi kui teiste ministeeriumide haldusalas: HIV/AIDS'e ennetamine, narkomaania ennetamine, vähistrateegia, liikumisharrastus, Eesti toidu arengukava jpt;
- 2007. esimesed huvilised alustasid tervisedenduse erialal väljaõppimist Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis;
- 2007. anti välja esimene eestikeelne tervise edendamise käsiraamat "Tervisedenduse teooria ja praktika I, sissejuhatus salutoloogiasse";
- 2008. osad omavalitsused, näiteks Tallinn on praeguseks loonud tervisedendaja ametikoha;
- 2008. Eesti rahvastiku tervise arengukava vastuvõtmine.

Millised on aga olnud olulisemad muutused 15 aasta jooksul Eesti rahva tervises ja tervisedenduse valdkonna arengus?

Mis on läinud paremaks?

Keskmine eluiga on tõusnud

Abortide arv on vähenenud

Sugulisel teel levivate haigustesse haigestumus on vähenenud

Sündivus on tõusnud

Imikute rinnapiimaga toitmise aeg on pikenenud
Südamehaigustesse suremus on vähenenud
Vigastustesse suremus on vähenenud
Enesetappude arv on vähenenud
Elanikkonna toitumisharjumused on paranenud
Täiskasvanute hulgas on suitsetamine vähenenud
Suitsuses keskkonnas viibijate osakaal on vähenenud

Mis on läinud halvemaks?

Kasvajatesse suremus on suurenenud
Südamehaigustesse esmashaigestumus on suurenenud (ka positiivne, kui tõhusa ennetussüsteemiga avastatakse haigus varem)
Vigastustesse haigestumus on suurenenud
Ülakaaluliste täiskasvanute osakaal on suurenenud
Psüühika- ja käitumishäirete esinemine on suurenenud
Alkoholi tarbimine on kasvanud
Alkoholijoobes saadud vigastuste arv on suurenenud

Toome mõned numbrilised näited eeltoodust

Olulisel määral on langenud **passiivne suitsetamine** ja seda nii töökohas kui ka kodudes.

- Töökohal on passiivne suitsetamine vähenenud poole võrra. Kui 1996. aastal viibis igal tööpäeval vähemalt tunni suitsuses ruumis 26% inimestest, siis 2006. aastaks oli see näitaja vähenenud 13%-ni. Kui keskkonna muutmisele on jõudsalt kaasaaidanud seadusandlus, siis inimeste käitumine on visam muutuma. Siiski saame ka siin välja tuua mitmeid positiivseid suundumusi. Eesti meeste hulgas on langenud igapäevasuitsetajate osakaal. Kui 90-ndate keskpaigas suitsetasid igapäevaselt pea pooled mehed, siis 2006. aastaks on see näitaja langenud 40%-ni. Kahjuks ei näe me olulist langust naiste tubakatarbimises, pea 1/3 naistest on igapäevasuitsetajad.

Eesti inimeste **toitumisharjumused** on viimase kümne aasta jooksul muutunud terviseteadlikumaks.

- Kui 1996. aastal kasutas põhilise rasvainena toidu valmistamisel toiduõli 74% inimestest, siis 2006. aastaks oli see näitaja tõusnud üle 90%. Igapäevaselt värsked juur- ja puuvilju tarvitavate inimeste osakaal on järjepidevalt kasvanud. Kui 1996. aastal 2006. aastal tarvitas 6 päeval nädalas värsked juur- ja puuvilju iga viies inimene, siis 2005. aastal juba iga neljas inimene.

Täiskasvanute **liikumisharjumised** ei ole viimastel aastatel oluliselt muutunud, kuid kooliõpilaste hulgas on viimase 4 aastaga 11-, 13- ja 15-aastaste noorte kehalise aktiivsuse tõusnud 10%.

Tervislik toitumine, liikumine ja suitsetamisest loobumine aitab ennetada südame-veresoonkonna haigusi. 2007. aasta uuringu andmetel muutis oma eluviise tervislikumaks (nt toitudes, kehalist aktiivsust suurendades, suitsetamist ja alkoholi piirates) 36% täiskasvanutest.

Süsteemse ennetustöö üheks tulemuseks võib lugeda seda, et viimase kümne aasta jooksul on märgata langustendentsi enneaegses suremuses südame-veresoonkonna haigustesse. Kui taasiseseisvumise algusaastatel suri enne 65-ndat eluaastat südame-veresoonkonna haiguste tagajärjel iga 100 000 elaniku kohta üle 300 mehe ja 100 naise, siis 2006. aastal olid vastavad näitajad iga 100 000 elaniku kohta 212 meest ja 62 naist. Oluline on märkida, et see näitaja on madalam võrreldes veelgi varasema nõukogud Eesti perioodiga. Haigestumuse languse tõenäolisteks põhjusteks peetakse paranenud ennetustööd ja positiivseid muutusi inimeste elustiilis.

Võrreldes teiste arenenud riikidega on Eesti tervisenäitajad siiski olulised kehvemad, (näiteks laste vigastussuremus, südamehaigustesse suremus, alkoholiga seotud tervisekahjustused), mistõttu Eestis on vajalik veelgi tõhusam ja süsteemsem ennetustöö, et säästa meie inimeste elusid ja tervist.

Täiendavaid ülevaateid ja näiteid muutustest rahvastiku tervises on kirjeldatud rahvastiku tervise arengukavas

<http://www2.sm.ee/tervisepoliitika/failid/Rahvastiku%20tervise%20arengukava%202008-2020.pdf>