Lääne-Virumaa tervise ja heaolu strateegiline arengukava 2023-2035

LÄÄNE-VIRU OMAVALITSUSTE LIIT

LÄÄNE-VIRU OMAVALITSUSTE LIIT

Käesolev dokument on valminud mittetulundusühingu Lääne-Viru Omavalitsuste Liit tellimusel, 2022

Dokumendi koostamise juhtrühma esinaine: Sirli Kapper

Dokumendi juhtrühm: Laina Mustonen, Margit Diits, Ene Nool, Maido Nõlvak, Evely East, Kersti Suun-Deket, Siiri Kohver, Deili Matson, Sirle Nukk, Helgi Vassar, Raili Seiton, Kadri Viigipuu-Joorits

Dokumendi koostamise protsessijuht/konsultant: Elo Paap

Keeletoimetaja: Anu Oja

Kujundaja ja küljendaja: Mandariin OÜ

Kaanefoto: Elvis Antson

Sisukord

Sissejuhatus 5

Lääne-Virumaa visioon ja strateegilised eesmärgid aastani 2035 7

Lääne-Virumaa tervise ja heaolu tegevuskava aastateks 2023–2026 13

Lääne-Virumaa tervise ja heaolu strateegilise arengukava 2023–2035 koostamise protsess 19

Lääne-Virumaa. Tervis ja heaolu maakonnas 21

Lääne-Virumaa tervise- ja heaolu tegevuskava aastateks 2019–2022. Protsessi hinnang ja analüüs 29

Fookusprofiil: Lääne-Virumaa elanikkonna vaimse tervise riski- ja kaitsetegurid 35

Sissejuhatus

Lääne-Virumaa tervise ja heaolu arengukava on strateegiline arengudokument, millega kaardistatakse maakonna elanike tervise olukord ning seda mõjutavad tegurid. Tervise ja heaolu arengukava abil seatakse maakonna rahvatervise valdkonna väljakutsed ning fookus.

Tervise ja heaolu arengukava koostamise eesmärkideks on suurendada elanikkonna heaolu ja elukvaliteeti parema tervise kaudu ning juhtida tähelepanu maakonnas ja kohalikes omavalitsustes tehtavate otsuste mõjule elanike tervisele ning heaolule. Arengukava on tervise edendamise ning riskikäitumise ennetamise tegevuskava koostamise alus.

Tegevuskavas püstitatakse eesmärgid elanike tervisetulemuste ja heaolu parandamiseks ning riskikäitumise ennetamiseks. Tegevuskava kaudu on oluline tagada tegevuste järjepidevus ning süsteemsus. Tervise ja heaolu arengukava aitab selgemini näha seoseid erinevates valdkondades tehtavate otsuste ja planeeritavate tegevuste ning tervisemõjude vahel. Teadmine sellest, mis on hästi ja mis vajaka, võimaldab maakonnas edaspidiseid tegevusi suunata ennetustöö maksimaalsele toimimisele kasutades selleks vahendeid võimalikult oskuslikult ja tulemuslikult.

Tervise ja heaolu arengukava on suunatud kõigile omavalitsustele ja maakonna elanikele, erinevate valdkondade spetsialistidele, otsusetegijatele ja poliitikutele terviseteadlikkuse suurendamiseks ja tervisemõjurite paremaks mõistmiseks.

Tervise ja heaolu arengukava annab võimaluse juhtida tähelepanu omavalitsuses ja maakonnas tehtavate otsuste tervisemõjudele, tagada tervise arendamise temaatika integreerimine omavalitsuste arengukavadesse ja maakonna arengustrateegiasse, anda terviseküsimustele laiem kõlapind nii elanike kui ka otsusetegijate hulgas, aktiveerida kogukonna liikmeid tegutsema paremate tervisetulemite saavutamiseks ning luua eeldused rahvastiku tervise parandamiseks ja riskikäitumise ennetamiseks.

Selleks, et tervena elatud aastad oleksid meie maakonna elanikel pikad ning kvaliteetsed, innustame kõiki oma tervise nimel riskikäitumisi ennetama, tervist toetavalt toituma ning tegelema terviseliikumisega. Nii omame oskusi ja teadmisi keerulistes elusituatsioonides toimetulekuks või kriiside lävel hakkama saamiseks. Heaolu ja tervis on hea tunde ja olemise alus.

Terved ja õnnelikud inimesed kujundavad omakorda vaimset heaolu pakkuva ühiskonna, et võimalikult pikalt ja tervelt saaksime nautida seda kõige tähtsamat aega – kvaliteetaega oma lähedaste ning sõpradega.

Sirli Kapper
Lääne-Viru maakonna
tervisenõukogu esinaine

Maido Nõlvak
Lääne-Viru maakonna
tervisenõukogu aseesimees

Foto: Elvis Antson

Lääne-Virumaa visioon ja strateegilised eesmärgid aastani 2035

LÄÄNE-VIRUMAA VISIOON 2035 on sidus ja tervik, silmapaistvalt elurikka looduskeskkonna ja kultuuripärandiga, moodne ja innovatiivne, kus austatakse traditsioone, väärtustatakse ettevõtlikkust ja loomingut - ankrupaik eneseteostuseks.

Lääne-Virumaa visiooni rakendamiseks on loodud strateegiline arengumudel, mille üheks kriitiliseks edutegurik on elanikukesksus, sh elanike tervis ehk rahvatervis. Elanike tervises muutuste saavutamiseks on Lääne-Virumaal sõnastatud rahvatervise visioon ja strateegilised eesmärgid.

RAHVATERVISE VISIOON 2035: Lääne-Virumaa elanikkond on võimalikult terve kogu elukaare vältel. Virumaalaste tervis ja heaolu on toetatud järjepideva teadlikkuse tõstmise ja sihipärase tegevuse kaudu.

TERVISE JA HEAOLU STRATEEGILINE PEAEESMÄRK: Lääne-Virumaa inimeste keskmine oodatav eluiga kasvab 2035. aastaks meestel 78,0 ja naistel 84,0 eluaastani ning keskmine tervena elatud aastate arv kasvab meestel 62,0 ja naistel 63,0 eluaastani.

Mõõdik:

- 2020. aasta seisuga on Lääne-Virumaa meestel oodatava eluea eesmärgist puudu 4,7 aastat ja naistel 2 eluaastat.
- 2019. aasta seisuga on Lääne-Virumaa meestel tervena elada jäänud aastate eesmärgist puudu 7 ja naistel 3 tervena elatud aastat.

TERVISE JA HEAOLU STRATEEGILISED ALAEESMÄRGID. Aastaks 2035 on Lääne-Viru maakonna elanikkonna vaimse tervise edendamiseks:

- loodud ja rakendatud süsteemne vanemaharidus, mis tugineb kaasatusel ja koostööl;
- loodud ja rakendatakse integreeritud tugiteenuste koostöö mudelit. 2030. aastaks oskavad koostöövõrgustiku liikmed märgata ja rakendada õigeaegselt ennetavaid ja tagajärgi leevendavaid meetmeid;
- loodud tingimused, et Lääne-Virumaa elanikul oleks võimalus osaleda endale sobivas huvi- ja vabaajategevuses;
- märgatud abivajajat, kes saab mõistliku aja jooksul professionaalset abi;
- loodud elanikele kättesaadav füüsilist tervist toetav keskkond (taristu; tervisedenduse toetused elanikele).

Strateegiline alaeesmärk nr 1:

Süsteemne vanemaharidus, mis tugineb kaasatusel ja koostööl.

MÕÕDIK	SIHTTULEMUSED		
	2026	2030	2034
Süsteemi loomine ja piloteerimine	x		
Tegutseva süsteemi olemasolu (täpsustatakse hindamise indikaatorid)	x		
Erinevatele sihtrühmadele suunatud vanemahariduse õppesuundade arv	Igale sihtrühmale 1 teemaarendus	Teemade kasv	Teemade arv püsib eelneva perioodiga võrreldes
Vanemakoolitustesse kaasatute osakaal sihtrühmast	10% sihtrühmast	25% sihtrühmast	50% sihtrühmast
„Imelised aastad“ koolituse gruppide arv	16	32	32
11-15-aastastest lastest peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks	75%	80%	85%
11-15-aastastest lastest peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks	90%	90%	95%
11-15-aastased lapsed tunnevad muret oma vanemate alkoholi tarvitamise pärast	25%	20%	15%

Tegevused ja vastutajad alaeesmärgi 1 sihttulemuste saavutamiseks:

Sihtrühm: 0-19 aastaste laste vanemad.

1.1. Vanemahariduse (VH) olemasoleva praktika ja vajaduste infovälja koostamine.
Vastutaja: Lääne-Viru Omavalitsuste Liit (VIROL) ja vanemahariduse töörühm.
1.2. Vanemaharidus praktika loomine ja rakendamine.
Vastutaja: VIROL, vanemahariduse töörühm ja kommunikatsioonitöörühm.
1.3. Vanemahariduse maakondlik (KOV ühine) juhtimine ja järjepidevuse tagamine.
Vastutaja: VIROL ja KOV.

Strateegiline alaeesmärk nr 2:

Integreeritud tugiteenuste koostöö mudel on loodud ja rakendatud.

MÕÕDIK	SIHTTULEMUSED		
	2026	2030	2034
Mudeli loomine ja piloteerimine	x		
Tegutseva mudeli olemasolu (täpsustatakse hindamise indikaatorid)	x		
Mudeli väljaõppe saanud koostöövõrgustiku liikmete osakaal	50%	75%	95%
On vähenenud laste osakaal, kes on kogenud viimasel 12 kuul depressiivseid episoode	30%	20%	15%
On vähenenud laste osakaal, kes on mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetapule	15%	10%	5%
On vähenenud laste osakaal, kellele „eriti ei meeldi“ ja „üldse ei meeldi“ koolis käia	45%	35%	30%
On vähenenud laste osakaal, kes peavad koolitööd „mõningal määral pingeliseks“ või „väga pingeliseks“	40%	35%	30%
Koolikiusamine on vähenenud (laps pole tajunud kiusu)	65%	75%	85%

Tegevused ja vastutajad alaeesmärgi 2 sihttulemuste saavutamiseks:

Sihtrühm: Lapsed vanuses 4-18 a

2.1. Mudeli loomiseks vajaliku infovälja koondamine.
Vastutaja: VIROL.
2.2. Integreeritud tugiteenuste mudeli koostamine ja rakendamine.
Vastutaja: VIROL.

Strateegiline alaeesmärk nr 3:

Lääne-Virumaa elanikul on sobiv huvi- ja vabaajategevus.

MÕÕDIK	SIHTTULEMUSED		
	2026	2030	2034
Huvitegevuse ootused versus pakkumised, püsikaardistus	x		
Huvitegevuse kommunikatsioonisüsteem	x		
Hobitegevuse kättesaadavuse osakaal (indeks 45)	45%	55%	65%
7-16-aastaste laste osalusmäär huvikooli tegevustes kasvab	50%	65%	80%
Tööealiste (16-64) osalusmäär ringitegevuses kasvab	Baasindikaatori süsteemsuse loomine	Indikaatorite trend selgub protsessi I perioodi vältel	Indikaatorite trend selgub protsessi I perioodi vältel
Eakate (64+) osalusmäär ringitegevuses kasvab			
Alkoholi mitte tarbinud 11-15-aastaste laste osakaal kasvab	70%	80%	90%
Mittesuitsetavate 11-15-aastaste laste osakaal kasvab	90%	95%	99%
Kõrget sõpradepoolset toetust tajuvate 11-15-aastaste laste osakaal kasvab	65%	75%	85%
Täiskasvanud elanikkonna alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul 2-7 korda nädalas	15%	13%	10%
Igapäevasuitsetajad täiskasvanud elanikkonna hulgas	25%	23%	20%

Tegevused ja vastutajad alaeesmärgi 3 sihttulemuste saavutamiseks:

Sihtrühm: Maakonna elanik kuni 35 eluaastat.

3.1. Süsteemse huvitegevuse infovälja loomine.
Vastutaja: VIROL (hariduskomisjon), kommunikatsioonitöörühm, Lääne-Virumaa noorsotöötajate võrgustik koostöös Lääne-Virumaa Noortekoguga.

3.2. Süsteemse huvitegevuse «piiriüleste» arenduste algatamine, loomine ja rakendamine.
Vastutaja: VIROL, KOV, haridusasutused.

Strateegiline alaeesmärk nr 4:

Märgatakse abivajajat ja ta saab mõistliku aja jooksul professionaalset abi.

MÕÕDIK	SIHTTULEMUSED		
	2026	2030	2034
Oluliste /baasiliste teenuste kaardistus kogu elukaare vältel (olemasolev versus vajadus)	x		
Aeg märkamisest juhtumikorralduse algatamiseni	Indikaatorite süsteemi baasandmete fikseerimine	Indikaatorite trend selgub protsessi I perioodi vältel	Indikaatorite trend selgub protsessi I perioodi vältel
Tugispetsialistide kohtade kaetuse osakaal	70%	80%	90%
11-15-aastaste laste hulgas peaaegu iga nädal või sagedamini vähemalt ühe tervisekaebuse üle kurtvate laste osakaal väheneb	65%	55%	45%
11-15 aastaste laste hulgas viimasel nädalal depressiooni sümptomeid kogenud laste osakaal väheneb	30%	25%	20%
Kasvab 11-15-aastaste laste osakaal, kes hindavad oma tervist heaks või väga heaks	85%	90%	90%
Tööealiste elanike osakaal, kes ütlevad, et on viimase 30 päeva jooksul masendunud, õnnetud (depressioonis) väheneb	50%	45%	35%
Enesetapule mõelnud tööealiste elanike osakaal väheneb	6,5%	5%	4%
Kasvab täiskasvanute (16-64) osakaal, kes hindavad oma tervist heaks või väga heaks	55%	60%	65%

Tegevused ja vastutajad alaeesmärgi 4 sihttulemuste saavutamiseks:

Sihtrühm: Maakonna elanik kuni 35 eluaastat; tööealine ja eakas 64+

4.1. Vaimset tervist toetavate süsteemsete koostöövormide ellukutsumine ja jätkusuutlik rakendamine.
Vastutaja: VIROL ja kommunikatsioonitöörühm, KOV.

4.2. Toetatud vaimse tervise (tugi)spetsialistide baasi loomine ja rakendamine.
Vastutaja: VIROL (sotsiaalkaitsekomisjon).

Strateegiline alaeesmärk nr 5:

Elanikele on lihtsalt kättesaadav füüsilist tervist toetav keskkond.

MÕÕDIK	SIHTTULEMUSED		
	2026	2030	2034
Tervist toetavate toidumenüüde osakaal haridusasutustes kasvab	Indikaatorite süsteemi baasandmete fikseerimine	Indikaatorite trend selgub protsessi I perioodi vältel	Indikaatorite trend selgub protsessi I perioodi vältel
11-15-aastaste laste hulgas on vähenenud ülekaaluliste laste osakaal	15%	12%	9%
1.ja 4. klassi laste hulgas on vähenenud ülekaaluliste laste osakaal	1.kl 30% 4.kl 35%	25% 30%	20% 25%
11-15-aastaste laste hulgas on suurenenud laste osakaal, kes liiguvad vähemalt tund aega viiel või rohkemal päeval nädalas	40%	45%	50%
Maakonnas on vähenenud ülekaaluliste täiskasvanute arv	52%	49%	45%
Maakonnas on suurenenud täiskasvanute osakaal, kes vabal ajal vähemalt poole tunni vältel harrastavad tervisesporti sagedusega 2 või enam korda nädalas	45%	50%	55%
Täiesti uutel alustel / metoodikatel toimuvate süsteemsete liikumistegevuste arv kasvab	Baasindikaatori loomine	Indikaatorite trend selgub protsessi I perioodi vältel	Indikaatorite trend selgub protsessi I perioodi vältel
Kasvab haridusasutuste osakaal, mille arengu fookuses on tervisedenduse eesmärkide sõnastamine ja rakendamine	TEK 60% TEL 41%	80% 70%	100% 100%
„Liikuma kutsuv kool“ metoodika kasutajate osakaal koolide hulgas kasvab	40%	60%	80%

Tegevused ja vastutajad alaeesmärgi 5 sihttulemuste saavutamiseks:

5.1. Elanikkonna tervist toetavate toitumisharjumuste mõjutamine.
Vastutaja: VIROL ja KOV.

5.2. Elanikkonna terviseliikumise toetamine.
Vastutaja: Lääne-Virumaa Spordiliit, KOV, VIROL.

5.3. Elanikkonna tervist toetavate keskkondade loomine.
Vastutaja: VIROL (ettevõtlussuund), Lääne-Viru maakonna turvalisuse nõukogu.

Foto: Kairo Kiitsak

Lääne-Virumaa tervise ja heaolu tegevuskava aastateks 2023-2026

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG (täpsusta), vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Teostaja	
	2023	2024	2025	2026	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
Eesmärk 1. Lääne-Viru maakonna elanikkonna vaimse tervise edendamiseks kaasamisel ja koostööl tugineva süsteemse vanemahariduse praktika loomine ja rakendamine. Indikaatorid: • Süsteemi loomine ja piloteerimine. Tulemus: VALMIS. • Tegutseva süsteemi olemasolu. Tulemus: VALMIS ja edasised süsteemi hindamise indikaatorid on täpsustatud ja seiratud. • Erinevatele sihtrühmadele suunatud vanemahariduse õppesuundade arv. Tulemus: Igale sihtrühmale on vähemalt 1 teemaarendus. • Vanemakoolitustesse kaasatute osakaal sihtrühmast. Tulemus: 10% sihtrühmast. • „Imelised aastad“ koolituse gruppide arv. Tulemus: 16 • 11-15-aastastest lastest peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks. Tulemus: 75% • 11-15-aastastest lastest peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks: Tulemus: 90% • 11-15-aastased lapsed tunnevad muret oma vanemate alkoholi tarvitamise pärast. Tulemus: 25%					
Tegevussuund 1.1 Vanemahariduse (VH) olemasoleva praktika ja vajaduste infovälja koostamine.						
Tegevus 1.1.1 Vanemahariduse olemasoleva olukorra valdkonnaülene kaardistamine (osapoolte info ja ressursid).	I pa vastutaja algatab koostöö ja sõnastab esmase lähteülesande. KOV-ga koostöös kaardistusgrupi loomine (vajalik KOV-de eeltöö). Kaardistusgrupp ehk TÖÖRÜHM kirjeldab lähteülesande (võimalikud koostööpartnerid, senised praktikad, lapsevanemate hinnanguline osalusaktiivsus). Kaardistamine. Analüüsimine. Raporteerimine.	X	X	II pa Kaardistamine. Analüüsimine. Raporteerimine.	Algataja: VIROL Rakendusvastutus: Töörühm	VIROL KOV haridus-, noorsootöö- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid Era- ja kolmas sektor (teenusepakkujad vanemahariduse kontekstis)
Tegevus 1.1.2 Vanemahariduse vajaduste kirjeldamine.	I pa Kaardistusgrupp kirjeldab olemasoleva olukorra kaardistuse põhjal VH vajadused (NB! kaasatakse sihtrühm e lapsevanem). Olemasoleva olukorra kaardistuse ja VH vajaduste tutvustus otsustajatele, juhtgrupile. VH süsteemi loomiseks fookuse täpsustamine (eesmärkide püstitamine). Loodava VH süsteemi fookuse kommunikatsioon.	I pa VH veebirakenduse arendamine. KOV-de ühine VH veebirakenduse lähteülesande kirjeldamine ja eelarve koostamine. Veebirakendusele rahastuse leidmine. II pa Veebirakenduse disaini tellimine ja rakendamine.	Veebirakenduse avalikustamine ja kommunikatsioon.	I pa veebirakenduse avalikustamine ja kommunikatsioon. II pa veebirakenduse kasutusaktiivsuse hindamine. VH protsessi rakendamise hindamine esmaselt kirjeldatud vajaduste vaates.	Töörühm	VIROL KOV haridus-, noorsootöö- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid Era- ja kolmas sektor (teenusepakkujad vanemahariduse kontekstis)
Tegevussuund 1.2 Vanemahariduspraktika loomine ja rakendamine.						
Tegevus 1.2.1 Vanemahariduse süsteemi väljatöötamine ja praktikasse rakendamine (0-19 aastaste laste vanemad).	II pa punkt 1.1.1 ja 1.1.2. info koondamine. Ekspertide kaasamine (+juhtgrupp) ja vanemahariduse lähteülesande kirjeldamine (vt 1.1.2 tegevus). Põhimõte: VH maakondlik ühisosa loomine ja "ühe ukse printsiip" rakendamine.	I pa VH süsteemi disainimine (disaini tellimine) ja rakenduskava koostamine. Osapoolte kaasamine disainiprotsessi (osapoolteks võiks olla ka teised maakonnad - maakondade ühisprojekt). II pa VH süsteemi testimine.	I pa VH süsteemi testimine jätkub ja vajadusel parendamine. II VH süsteemi rakendamine. Rakenduse hindamine	VH süsteemi rakendamine. II pa Rakenduse hindamine.	Töörühm	VIROL KOV haridus-, noorsootöö- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid Era- ja kolmas sektor (teenusepakkujad vanemahariduse kontekstis)
Tegevus 1.2.2 Vanemahariduse kommunikatsiooniplaani koostamine (igale sihtrühmale võimetekohane sõnum ja sobiv infokanal).	I pa Kommunikatsioonitöörühma moodustamine (ekspertgrupp, kes teeb koostööd 1.1, 1.2., 1.3 tegevussuundade meeskondadega); II pa VH komm.plaani koostamine sh sihtrühmade ja kanalite täpne kirjeldamine. VH komm.plaani teemade ajastamine (vt 1.1, 1.2., 1.3 tegevused). VH komm.plaan sh igale sihtrühmale täpsed sõnumid.	VH komm.plaani teemade ajastamine (vt 1.1, 1.2., 1.3 tegevused). VH komm. plaan sh igale sihtrühmale täpsed sõnumid. VH majandusaasta kommunikatsiooni teavitusplaani koostamine ja rakendamine.	VH majandusaasta kommunikatsiooni teavitusplaani koostamine ja rakendamine.	VH majandusaasta kommunikatsiooni teavitusplaani koostamine ja rakendamine. VH protsessi seire ja aruandlus.	Algataja: VIROL Rakendusvastutus: Kommunikatsiooni töörühm	VIROL KOV haridus-, noorsootöö- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid Era- ja kolmas sektor (teenusepakkujad vanemahariduse kontekstis)
Tegevussuund 1.3 Vanemahariduse maakondlik (KOV ühine) juhtimine ja järjepidevuse tagamine.						
Tegevus 1.3.1 Lääne-Virumaa kohalike omavalitsuste hea tahte leppe sõlmimine vanemahariduse ühise arendamise osas.	I pa arengudokumentide (KOV, maakond) ja seadusest tulenevate suuniste kaardistus. MTÜ juhatuses suuniste tutvustamine, ülesande kirjeldamine ja eestvedaja nimetamine. Tegevuse 1.1.1-1.1.2 info laekumine; II pa Leppe (juhtgrupp) koostamise meeskonna loomine. Protsessi aja-, tegevus- ja kommunikatsiooniplaani koostamine. Lähteülesande kirjeldamine (sh protsessijuht ja leppe projekti, VH süsteem).	I pa Leppe eelnõu koostamine (sh kaasatud kolmandad osapooled). Leppe eelnõu kaitsmine ja MTÜ juhatuse kinnitus. Leppe sõlmimine (tähtaeg 31.märts). II pa VH aruandlus MTÜ juhatusele.	II pa VH aruandlus MTÜ juhatusele.	II pa VH aruandlus MTÜ juhatusele.	Lääne-Viru Omavalitsuste Liit (VIROL) KOV	VIROL tervisenõukogu
Tegevus 1.3.2 VH protsessijuhi leidmine, finantseerimine ja rakendamine.	II pa Protsessijuhi ülesannete kirjeldamine (vt lähteülesanne 1.3.1). Protsessijuhi ressursside kavandamine ja taotlemine. Vahehindamine, vajadusel plaanide muutmine.	VH protsessijuhi leidmine VH protsessi juhtimine rakendub. VH protsessi seire ja aruandlus.	VH protsessi juhtimine rakendub. VH protsessi seire ja aruandlus.	VH protsessi juhtimine rakendub. VH protsessi seire ja aruandlus.	VIROL KOV	VIROL tervisenõukogu

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG (täpsusta), vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Teostaja	
	2023	2024	2025	2026	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
Eesmärk 2. Lääne-Viru maakonna elanikkonna vaimse tervise edendamiseks integreeritud tugiteenuste koostöömudeli loomine ja rakendamine. Indikaatorid: • Mudeli loomine ja piloteerimine. Tulemus: VALMIS; • Tegutseva mudeli olemasolu. Tulemus: VALMIS ja edasised süsteemi hindamise indikaatorid on täpsustatud ja seiratud; • Mudeli väljaõppe saanud koostöövõrgustiku liikmete osakaal. Tulemus: 50%; • On vähenenud laste osakaal, kes on kogenud viimasel 12 kuul depressiivseid episoode. Tulemus: 30%; • On vähenenud laste osakaal, kes on mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetapule. Tulemus: 15%; • Väheneb laste osakaal, kellele „eriti ei meeldi“ ja „üldse ei meeldi“ koolis käia. Tulemus: 45%; • Väheneb laste osakaal, kes peavad koolitööd „mõningal määral pingeliseks“ või „väga pingeliseks“. Tulemus: 40%; • Koolikiusamine on vähenenud (laps pole tajunud kiusu). Tulemus: 65%.						
Tegevussuund 2.1 Mudeli loomiseks vajaliku infovälja koondamine.						
Tegevus 2.1.1 Olemasoleva olukorra kaardistamine koosloome meetodil.	I pa Sihtrühmade täpsustamine ja nende vajaduste väljaselgitamine (persoonade loomise kaudu). Klienditeekondade kaardistus (sihtrühmade kogemuste ja takistuste välja selgitamiseks). II pa vajadusel olemasolevatel ressurssidel põhinevate sekkumiste/teenuste uuendamine või ka uute tegevuste disain. Hindamisvahendi loomine koolist väljalangevuse riskiga õpilaste ja nende teenusvajaduse väljaselgitamiseks.	X	X	X	VIROL	VIROL-i haridusvaldkonna projektijuht, Sotsiaalse Innovatsioon Labor, Stories for Impact, projekti meeskonnad (8KOV-i valdkondadeülesed meeskonnad)
Tegevus 2.1.2 Kvalitatiivse uuringu läbiviimine ja välispartnerilt kogemuste kogumine, et täiendada ja täpsustada ekspertide koostatud persoonasid, klienditeekondi ning kaardistada noorte/laste vajadused ja probleemid.	I pa Kvalitatiivse uuringu läbiviimine süvaintervjuudena. Intervjuude analüüs ja teenusmudelile sisendi andmine. Intervjuude tulemuste esitlemine projektimeeskondadele. Intervjuude tulemuste esitlemine projektimeeskondadele.	X	X	X	VIROL	VIROL-i haridusvaldkonna projektijuht, Sotsiaalse Innovatsioon Labor, Stories for Impact, projekti meeskonnad (8 KOV-i valdkondadeülesed meeskonnad)
Tegevussuund 2.2 Integreeritud tugiteenuste mudeli koostamine ja rakendamine.						
Tegevus 2.2.1 Sisendite ülevaatamine ja mudeli koostamine.	I pa töötubade sisendite ülevaatamine ja mudeli koostamine. Valdkondlike uuringute, seadusandlike nõuete jt asjakohaste materjalide analüüs ning süntees. Suulise ja kirjaliku tagasiside kogumine tuumikgrupi liikmetelt, programmi teiste osalejatelt ja vajadusel ka ekspertidelt väljastpoolt otseselt kaasatud osapoolte ringi.	X	X	X	VIROL	VIROL-i haridusvaldkonna projektijuht, Sotsiaalse Innovatsioon Labor, Stories for Impact, projekti meeskonnad (8 KOV-i valdkondadeülesed meeskonnad)
Tegevus 2.2.2 KOV-e kohandatav ja toimiv kirjalik integreeritud teenusmudeli valmimine ja kättesaadavuse tagamine.	I pa Integreeritud mudeli(te) rakendamist toetava(te) juhendmaterjalide koostamine. Spetsialistide koolitamine juhendmaterjali(de) rakendamiseks. Redisainitud teenuste ja integreeritud mudeli(te) katsetamine ja täiendamine. II pa redisainitud teenuste ja integreeritud mudeli(te) katsetamine ja täiendamine jätkub.	Intergeeritud teenusmudeli jätkuv kasutamine ja täiendamine (mudeli haldaja ja koostöövõrgustike eestvedaja rakendamine, vastava ametikoha loomine).	Intergeeritud teenusmudeli jätkuv kasutamine ja täiendamine.	Intergeeritud teenusmudeli jätkuv kasutamine ja täiendamine. II pa teenusemudeli rakendumise hindamine.	VIROL	kohalikud omavalitsused

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG (täpsusta), vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Teostaja	
	2023	2024	2025	2026	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
Eesmärk 3. Lääne-Viru maakonna elanikkonna vaimse tervise edendamiseks tingimuste loomine endale sobivas huvi- ja vabaaja tegevuse leidmiseks. Indikaatorid: • Huvitegevuse ootused versus pakkumised, püsikaardistus. Tulemus: VALMIS; • Huvitegevuse kommunikatsioonisüsteem. Tulemus: VALMIS; • Hobitegevuse kättesaadavuse osakaal (indeks 45). Tulemus: 45%; • 7-16-aastaste laste osalusmäär huvikooli tegevustest kasvab. Tulemus: 50%; • Tööealiste (16-64) osalusmäär ringitegevuses kasvab. Eakate (64+) osalusmäär hobitegevuses kasvab. • Baasindikaatori süsteemsuse loomine. Tulemus: VALMIS; • Alkoholi mitte tarbinud 11-15-aastaste laste osakaal kasvab. Tulemus: 70%; • Mittesuitsetavate 11-15-aastaste laste osakaal kasvab. Tulemus: 90%; • Kõrget sõpradepoolset toetust tajuvate 11-15-aastaste laste osakaal kasvab. Tulemus: 65%; • Täiskasvanud elanikkonna alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul 2-7 korda nädalas: Tulemus: 15%; • Igapäevasuitsetajad täiskasvanud elanikkonna hulgas. Tulemus: 25%.					
Tegevussuund 3.1 Süsteemse huvitegevuse infovälja loomine.						
Tegevus 3.1.1 Huvitegevuse analüüsi koostamine ja süsteemi toimimiseks ettepanekute rakendamine. (kes, kus, palju, transport, teenuse kvaliteet ja kvantiteet, rahastamine, korraldamine, mida sihtrühm soovib, miks loobub huvitegevusest). Üks väljunditest maakonna avalik huvitegevuse andmebaas.	I pa juhtrühma koosolek ja sisendi / lähteülesande koostamine projektile (VIROL juhatuse nõusolek). Projekti esitamine ja rahastusotsus. Hange analüüsi läbiviija leidmiseks; II pa analüüsi sisu ja metoodika väljatöötamine ja projektimeeskonna poolt kinnitamine. Kaardistuse teostamine (kvantitatiivne + kvalitatiivne uuring). Kaardistuse analüüs.	I pa KOV-de ja juhtrühma tähtaeg kaardistusele (tagasiside andmekorjele). Lõplik andmete analüüs ja lõppraporti koostamine. Lõppraporti ettepanekute tutvustamine osapooltele. II pa Vastavalt raporti ettepankutele uusarenduste algatamine.	Huvitegevuse uusarendused vastavalt analüüsi raporti ettepankutele.	Huvitegevuse uusarendused vastavalt analüüsi raporti ettepankutele.	VIROL (hariduskomisjon)	Huvitegevuse- ja hariduse pakkujad maakonnas (sh era ja kolmas sektor) Kultuurivaldkond Noorsootöövaldkond
Tegevus 3.1.2 Huvitegevuse teavitusplaani koostamine ja järjepidev rakendamine, kaasajastamine (teavitusplaan on sihtgruppide paljusust arvestav - miks on huvitegevus oluline ja millised on huvitegevuse võimalused).	X	II pa teavitusplaani koostamise töörühma moodustamine. Töörühm kirjeldab täpselt sihtrühmad, teavituskanalid, sihtrühmaspetsiifilised sõnumid, teavitus aja- ja tegevuskava.	Teavitusplaani rakendamine.	Teavitusplaani rakendamine. II pa teavitusplaani hindamine ja arendusettepanekud järgmiseks arendusperioodiks.	Kommunikatsiooni-töörühm (vt 1.2.2.)	VIROL (hariduskomisjon) Huvitegevuse- ja hariduse pakkujad maakonnas
Tegevus 3.1.3 Kampaania „Kaasa sõber huvitegevusse“ algatamine ja rakendamine (erinevatel perioodidel, erinevad vanuserühmad).	I pa Kampaania meeskonna algatamine. Kampaania tingimuste (sh teavitusplaan, hindamine) väljatöötamine. Kampaania rahastustaotluste esitamine; II pa Kampaania rakendamine.	I pa 2023- aasta kampaania hindamine; II pa Kampaania rakendamine.	I pa 2024. aasta kampaania hindamine; II pa Kampaania rakendamine.	I pa 2025. aasta kampaania hindamine; II pa Kampaania rakendamine.	Lääne-Virumaa noorsotöötajate võrgustik koostöös Lääne-Virumaa Noortekoguga	VIROL KOV-id
Tegevussuund 3.2 Süsteemse huvitegevuse “piiriüleste” arenduste algatamine, loomine ja rakendamine.						
Tegevus 3.2.1. KOV huvihariduse ja -tegevuse maakondliku mudeli välja töötamine ja rakendamine (KOV piiride ülene; mobiilne, teenuse arendamine, disainimine ja rahastamine optimeerimine aastatel 2023-2027).	I pa KOV-e haridusspetsialistide töörühma loomine. Lähteülesande püstitamine ja KOV vajaduste kaardistamine (lasteaed, kool, noortekeskus, lapsevanemad). Kaardistuse raport koos arendusettepanekutega. II pa Mudeli disainimise protsessi ettevalmistused (sh rahastuse leidmine)	Mudeli disainimine ja testimine	Mudeli rakendamine.	Mudeli rakendamine ja hindamine.	VIROL KOV	Lääne-Virumaa KOV haridusvaldkonna vastutajad Huvitegevuse- ja hariduse pakkujad maakonnas Noorsotöö ja kultuur
Tegevus 3.2.2 Kogupäevakooli põhimõtete välja töötamine ja rakendamine (lasteaial, koolil, huvitegevusel ühine ajaplaneerimine).	I pa Töörühma moodustamine. Sisendikorje kontseptsiooni loomiseks. Programmi kontseptsiooni kirjeldamine. Programmi koordinaatori leidmine. Programmi piloteerijate valimine; II pa Programmi piloteerimine.	I pa programmi piloteerimine jätkub. Piloteerimise vaheanalüüs. Programmi täiendamine vastavalt piloteerijate vaheanalüüsile. Pilootprogrammi I perioodi lõppraport; II pa Programmi kokkuvõtete tutvustaminelaiemale üldsusele Lääne-Virumaa Hariduse Päeval. Uute kogupäevakoolide liitumine.	Programmi kogupäevakool rakendumine.	Programmi kogupäevakool rakendumine ja hindamine.	Haridusasutused	Haridusasutuste hoolekogud (lapsevanemad) Huvihariduse esindajad Lääne-Virumaa noortekogu

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG (täpsusta), vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Teostaja	
	2023	2024	2025	2026	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
Eesmärk 4. Lääne-Viru maakonna elanikkonna vaimse tervise edendamiseks varajane abivajaja märkamine ja mõistliku aja jooksul professionaalse abi pakkumine. Indikaatorid: • Oluliste /baasiliste teenuste kaardistus kogu elukaare vältel (olemasolev versus vajadus). Tulemus: VALMIS; • Teenuse toime kestvuse indikaatorid. Indikaatorite süsteemi baasandmete fikseerimine. Tulemus: VALMIS; • Tugispetsialistide kohtade kaetuse osakaal. Tulemus: 70%; • 11-15-aastaste laste hulgas peaaegu iga nädal või sagedamini vähemalt ühe tervisekaebuse üle kurtvate laste osakaal väheneb. Tulemus: 65%; • 11-15-aastaste laste hulgas viimasel nädalal depressiooni sümptomeid kogenud laste osakaal väheneb. Tulemus: 30%; • Kasvab 11-15-aastaste laste osakaal, kes hindavad oma tervist heaks või väga heaks. Tulemus: 85%; • Tööealiste elanike osakaal, kes ütlevad, et on viimase 30 päeva jooksul masendunud, õnnetud (depressioonis) väheneb. Tulemus: 50%; • Enesetapule mõelnud tööealiste elanike osakaal väheneb. Tulemus: 6,5%; • Kasvab täiskasvanute (16-64) osakaal, kes hindavad oma tervist heaks või väga heaks. Tulemus: 55%.						
Tegevussuund 4.1 Vaimset tervist toetavate süsteemsete koostöövormide ellukutsumine ja jätkusuutlik rakendamine.						
Tegevus 4.1.1 Vaimset tervist toetavate teenuste/protsesside kaardistus elukaare vältel (fookus tööealine, eakas). Kaardistusel KOV ja maakonna tasandi info. Millist abi vajan? Kuhu abi saamiseks pöörduda?	I pa töörühma moodustamine. Töörühmaga kaardistuse lähteülesande sõnastamine. Kaardistuse rahastamise ja teostaja leidmine; II pa Kaardistuse teostamine ja arendusettepanekute esitamine osapooltele (sh KOV).	Teavitusplaan (vt p 4.1.3) elanikkonnale vaimset tervist toetavate teenuste kohta.	Teavitusplaan (vt p 4.1.3) elanikkonnale vaimset tervist toetavate teenuste kohta.	Teavitusplaan (vt p 4.1.3) elanikkonnale vaimset tervist toetavate teenuste kohta.	VIROL KOV	KOV haridus-, tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid Era- ja kolmas sektor (sh peremeditsiin jm teenusepakkujad)
Tegevus 4.1.2 Valdkonnaülene koostöömudel (spetsialistide koostöö, arendussuunaline).	X	I pa töörühma moodustamine (kaasatud kõik osapooled). Sisendikorje lähteülesande koostamiseks. Lähteülesande koostamine. Tegevuse- ja ajaplaani koostamine. II pa Koostöömudeli koostamine.	I pa Mudeli piloteerimine. Piloteerimise vaheanalüüs. Mudeli täiendamine vastavalt piloteerijate vaheanalüüsile. II pa mudeli rakendamine. Mudeli rakendamise I perioodi lõppraport.	I pa mudeli I perioodi lõppraporti tutvustamine kõigile osapooltele ja laiemale üldsusele. Mudeli rakendamise laiendamine. II mudeli rakendamine kogu maakonnas ja hindamine.	VIROL KOV	KOV haridus-, tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid Era- ja kolmas sektor (sh peremeditsiin jm teenusepakkujad)
Tegevus 4.1.3 Vaimse tervise teenuste kommunikatsiooniplaani koostamine (igale sihtrühmale võimetekohane sõnum ja sobiv infokanal). Ühitada tegevusega 1.2.2.	I pa Kommunikatsioonitöörühma moodustamine (ekspertgrupp, kes teeb koostööd 4.1, 4.2. tegevussuundade meeskondadega). Koostöövormide kajastamiseks komm.plaani koostamine sh sihtrühmade ja kanalite täpne kirjeldamine. Komm. plaani teemade ajastamine (vt 4.1, 4.2 tegevused); II pa VH komm.plaan sh igale sihtrühmale täpsed sõnumid.	Koostöövormide kajastamiseks majandusaasta kommunikatsiooni teavitusplaani koostamine ja rakendamine.	Koostöövormide kajastamiseks majandusaasta kommunikatsiooni teavitusplaani koostamine ja rakendamine.	Koostöövormide kajastamiseks majandusaasta kommunikatsiooni teavitusplaani koostamine ja rakendamine. Protsessi seire ja aruandlus.	Kommunikatsiooni-töörühm (vt 1.2.2.)	KOV haridus-, tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid Era- ja kolmas sektor (sh peremeditsiin jm teenusepakkujad)
Tegevussuund 4.2 Toetatud vaimse tervise (tugi)spetsialistide baasi loomine ja rakendamine.						
Tegevus 4.2.1 Vaimse tervise tugispetsialistide ja teenuste kättesaadavuse analüüs (sh olemasolev olukord, vajadus ja ettepanekud puuduste kõrvaldamiseks) ja arendused. Kogukonna tervikvaade.	I pa töörühma moodustamine. Töörühmaga analüüsi lähteülesande sõnastamine. Analüüsi rahastamise ja teostaja leidmine; II pa Analüüsi teostamine ja arendusettepanekute esitamine osapooltele (sh KOV).	Uute arenduste koostamine. Uute arenduste testimine/ piloteerimine.	Arenduste rakendamine.	Arenduste rakendamine. II pa arenduste hindamine.	VIROL (sotsiaalkaitsekomisjon)	Tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid (avalik, era- ja kolmas sektor)
Tegevus 4.2.2 Vaimse tervise (tugi) spetsialistide võimestamine KOV piiride üleselt.	I pa (tugi)spetsialistide fookusgrupi moodustamine sh KOV otsustajad. Spetsialistside võimestamise ootuste selgitamine ja piiriülese koostöö ressursside kaardistamine; II pa KOV piiride ülese koostööprojekti koostamine. Läbirääkimised koostööprojekti rakendamiseks.	KOV piiriülese koostööprojekti rakendamine.	KOV piiriülese koostööprojekti rakendamine. I kvartal eelmise perioodi projekti rakendamise hindamine vajadusel protsessi parandamine.	KOV piiriülese koostööprojekti rakendamine. II pa projekti rakendamise hindamine.	VIROL (sotsiaalkaitsekomisjon)	Tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid (avalik, era- ja kolmas sektor)

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG (täpsusta), vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Teostaja	
	2023	2024	2025	2026	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
Eesmärk 5. Lääne-Viru maakonna elanikkonna vaimse tervise edendamiseks kõigile kättesaadava füüsilise tervist toetava keskkonna loomine (taristu; tervisedenduse toetused elanikele). Indikaatorid: • Tervist toetavate toidumenüüde osakaal haridusasutustes kasvab. Indikaatorite süsteemi baasandmete fikseerimine ja järjepidev seiramine. Tulemus: VALMIS; • 11-15-aastaste laste hulgas on vähenenud ülekaaluliste laste osakaal. Tulemus: 15%; • 1.ja 4. klassi laste hulgas on vähenenud ülekaaluliste laste osakaal. Tulemus: 1.kl 30%, 4.kl 35%; • 11-15-aastaste laste hulgas on suurenenud laste osakaal, kes liiguvad vähemalt tund aega viiel või rohkemal päeval nädalas. Tulemus: 40%; • Maakonnas on vähenenud ülekaaluliste täiskasvanute arv. Tulemus: 52%; • Maakonnas on suurenenud täiskasvanute osakaal, kes vabal ajal vähemalt poole tunni vältel harrastavad tervisesporti, sagedusega 2 või enam korda nädalas. Tulemus: 45%; • Täiesti uutel alustel / metoodikatel toimuvate süsteemsete liikumistegevuste arv kasvab. Baasindikaatori loomine. Tulemus: VALMIS; • Haridusasutuste osakaal kasvab, kelle arengu fookuses on tervisedenduse eesmärkide sõnastamine ja rakendamine: Tulemus: TEK 60%, TEL 41%; • „Liikuma kutsuv kool“ metoodika kasutajate osakaal koolide hulgas kasvab. Tulemus: 40%.						
Tegevussuund 5.1 Elanikkonna tervist toetavate toitumisharjumuste mõjutamine.						
Tegevus 5.1.1 Ülekaalu ennetamine, varajane märkamine kriitiliste osapoolte koostöös (lapsevanem, haridusasutus, erinevad (tugi)teenused sh haridusasutuse köök).	I pa Töörühma moodustamine (kaasatud kõik osapooled). Sisendikorje kontseptsiooni loomiseks. Sekkumise kontseptsiooni kirjeldamine, koostamine. II pa Sekkumise piloteerimine.	I pa Sekkumise piloteerimine jätkub. Piloteerimise vaheanalüüs. Sekkumise täiendamine vastavalt piloteerijate vaheanalüüsile. I perioodi lõppraport; II pa Sekkumise kokkuvõtete tutvustamine laiemale üldsusele Lääne-Virumaa Hariduse Päeval. Sekkumise rakendamise laiendamine.	Sekkumise rakendamine.	Sekkumise rakendamine ja hindamine.	VIROL KOV	Haridusasutused (sh hoolekogud). Peremeditsiin Lastevanemate ühendused Toitumisnõustajad (ETNÜ)
Tegevus 5.1.2 Toitlustusasutuste (sh haridusasutus) tervist toetava toitumise teadlikkuse tõstmine ja nõustamise võimekuse tõstmine.	II pa 5.1.1 ootuste tutvustamine toitlustajatele. Toitlustajate vajaduste kaardistamine ootuste täitmiseks.	I pa toitlustusasutuste vajaduste toetamiseks tegevuskava koostamine. I pa toitlustusasutuste toetamiseks tegevuskava rakendamine.	Toitlustusasutuste toetamiseks tegevuskava rakendamine.	Toitlustusasutuste toetamiseks tegevuskava rakendamine. II pa sekkumise hindamine.	VIROL KOV	Haridusasutused (sh hoolekogud). Peremeditsiin Lastevanemate ühendused Toitumisnõustajad (ETNÜ)
Tegevussuund 5.2 Elanikkonna terviseliikumise toetamine.						
Tegevus 5.2.1 Haridusasutustes tõenduspõhiste liikumisharjumust toetavate metoodikate rakendamine, „lihtne“ printsiipi arvestades (õuesõpe, liikuma kutsuv kool jne).	I pa liikumisharjumust toetavate metoodikate kaardistamine ja maakondlikult ühise infovälja loomine; II pa uuring, millistes haridusasutustes on programmid rakendatud ja millistel eesmärkidel või mis takistab programme rakendamast.	I pa Haridusasutustes metoodikate rakendamise plaani koostamine ja ressursside leidmine. II Metoodikate rakendusplaan praktikas.	Metoodikate rakendusplaan praktikas.	Metoodikate rakendusplaan praktikas. II pa rakendusplaani hindamine.	VIROL KOV	"Haridusasutused Lääne-Virumaa Spordiliit (sh koolisport)"
Tegevus 5.2.2 Maakondlik terviseliikumise koalitsiooni (maakondlik koostöögrupp).	I pa koalitsiooni kokkukutsumine. Koalitsiooni põhikirja koostamine. Koalitsiooni tegevuskava koostamine - terviseliikumise plaan; II pa Koalitsiooni tegevuskava rakendamine ja kommunikatsioon elanikkonnale.	Koalitsiooni tegevuskava rakendamine ja kommunikatsioon elanikkonnale.	Koalitsiooni tegevuskava rakendamine ja kommunikatsioon elanikkonnale.	Koalitsiooni tegevuskava rakendamine ja kommunikatsioon elanikkonnale.	Lääne-Virumaa Spordiliit	KOV-id (sh koolisport) Spordiklubid VIROL
Tegevus 5.2.3 Maakondliku terviseliikumise poliitika kujundamine.	I pa koalitsiooniga terviseliikumise poliitika kirjeldamine. II maakondliku terviseliikumise poliitika ühisleppe koostamine ja sõlmimine.	Terviseliikumise poliitika ühisleppe rakendamine ja kommunikatsioon.	Terviseliikumise poliitika ühisleppe rakendamine ja kommunikatsioon.	Terviseliikumise poliitika ühisleppe rakendamine ja kommunikatsioon.	Lääne-Virumaa Spordiliit	KOV-id (sh koolisport) Spordiklubid VIROL
Tegevussuund 5.3 Elanikkonna tervist toetavate keskkondade loomine.						
Tegevus 5.3.1 Maakonna tööandjate võimestamine süsteemse/ eesmärgipärase ennetustegevuse osas.	II pa uuring "Mis takistab ja toetab töökoha süsteemset ennetustegevust".	I pa tööandjate ümarlaua algatamine. Rakenduskava "Töökoha eesmärgipärane ennetustegevus" koostamine. II pa rakenduskava piloteerimine ettevõtetes.	Rakenduskava	Ettevõtete liitumine eesmärgipärase ennetusprotsessiga. II pa Rakenduskava hindamine.	VIROL (ettevõtlussuund)	Lääne-Virumaa tööandjad TAI TET võrgustik
Tegevus 5.3.2 Maakondliku alkoholi tarbimist piirava poliitika koostamine ja rakendamine KOV vastutusalas (kohalike omavalitsuste avalike üürituste kooskõlastamise nõuete ühtlustamine).	I pa Sisendikorje poliitika eelnõuks. Poliitika kirjeldamine sh mõõdikud poliitika mõju hindamiseks; II pa Poliitika eelnõu tutvustamine. Poliitika toetamine ja rakendamine.	Poliitika rakendamine ja seire.	Poliitika rakendamine ja seire.	Poliitika rakendamine ja seire. II pa poliitika mõjude hindamine.	Lääne-Viru maakonna turvalisuse nõukogu	PPA KOV Haridus- ja noorsootöötajad Tervishoiusektor

Foto: Urmo Paju

Lääne-Virumaa tervise ja heaolu strateegilise arengukava 2023-2035 koostamise protsess

Elo Paap
Protsessijuht/konsultant
OÜ HeaOLE

Lääne-Virumaa tervise ja heaolu strateegiline arengukava 2023-2035 oli maakonna erinevate piirkondade ja valdkondade ühisarendus. Algatuse kutsus ellu Lääne-Viru Omavalitsuste Liit (VIROL), eesmärgiga saada ülevaade paikkonna inimeste tervisest ja sõnastada pikaajalised ennetustegevuse eesmärgid ning kirjeldada sekkumised eesmärkide täitmiseks.

Algatamine. Lääne-Virumaa tervise ja heaolu strateegilise arengukava 2023-2035 koostamise algatas VIROL-i Rahvatervise spetsialist ja Lääne-Viru maakonna tervisenõukogu. Arengudokumendi koostamise protsessi juhtimiseks sõlmiti leping OÜ Heaole-ga.

Kaasamine ja meeskonna koondamine. Rahvatervise spetsialist ja protsessijuht kaardistasid võimalikud osapooled, kes võiksid kuuluda arenduse juhtgruppi ning tegid neile ettepaneku osaleda kirjeldatavas protsessis. Kaardistuse põhimõte oli, et saaks kaasatud võimalikult lai spekter spetsialiste maakonna erinevatest eluvaldkondadest ja piirkondadest.

Protsessi I etapp: Lääne-Virumaa tervise ja arengukava 2022 koostamine, sissejuhatus strateegiasse.

Kuupäev	Tegevus	Lisainfo
17.03.2022	Juhtgrupi I koosolek	Kohtumisel otsustati arengukava struktuur, maht, vastutajad. Kinnitati juhtgrupp ja meeskond ning edasine tegevus- ja kommunikatsiooniplaan.
märts–mai	Lisaekspertide kaasamine. Andmete kogumine, kirjeldamine ja esitamine.	Arengukava indikaatorite täpsustamine. Vajadusel katmata valdkondadele ekspertide leidmine jm töörollide jaotus. Valdkonna vastutajad koondasid, kirjeldasid ja esitasid andmeid.
24.05.2022	Juhtgrupi II koosolek	Esitatud andmete täpsustamine. Andmekvaliteedi hindamine. Juhtgrupiga andmete konsulteerimine.
juuni-august	Andmete kogumine, kirjeldamine ja esitamine	Andmekvaliteedi parandamine (andmete ja allikate täpsustamine)
18.08.22	Juhtgrupi III koosolek	Andmemahu ammendavuse ülevaatamine ning andmete kinnitamine. Andmed esitati küljendusse. Andmete põhjal sõnastati esmased strateegilised eesmärgid.
august-september	Arengukava valmimine	Arengukava materjalide esitamise tähtaeg. Materjali küljendamine.
20.09.2022	Juhtgrupi IV koosolek	Arengukava ja esmaste strateegiliste eesmärkide sisust tulenevalt kaardistati olulised osapooled, kes võivad mõjutada eesmärkide täitmist. Osapooltele tehti koostööettepanek maakonna tervisedenduse tegevuskava koostamiseks.

Protsessi II etapp: Lääne-Virumaa tervise ja heaolu tegevuskava aastateks 2023-2026 koostamine.

Oktoobris levitati Lääne-Virumaa tervise ja heaolu arengukava 2022, et arenguotsustajatel oleks võimalus sellega tutvuda ning edastati arenduspäevakute kutse paikkonna strateegia planeerimise osapooltele. Maakonna tervise ja heaolu tegevuskava koostamise arengupäevad toimusid 18.10.2022 ja 15.11.2022, Rakvere vallamajas Sõmerul. Arenduspäevakute esmane eesmärk oli ühiselt kirjeldada maakonna tervise ja heaolu strateegilised tegevussuunad ja vastutajad järgnevaks 12 aastaks. Teine eesmärk oli sõnastada esimeseks neljaks aastaks täpne tegevuskava, mida erinevate osapooltega koos ellu viia.

Lääne-Virumaa tervise ja heaolu strateegiline arengukava 2023-2035 esitati VIROL-le lõplikuks vormistamiseks ning avalikkusele ja koostööpartneritele edastamiseks 07.12.2022.

Suur tänu Lääne-Virumaa tervise ja heaolu strateegilise arengukava 2023-2035 koostamise juhtgrupile ja arenduspäevakutel osalejatele! Teie panustatud energia, teadmised ja aeg loovad soodsa pinnase Lääne-Viru maakonna elanike tervislikeks ja turvalisteks valikuteks.

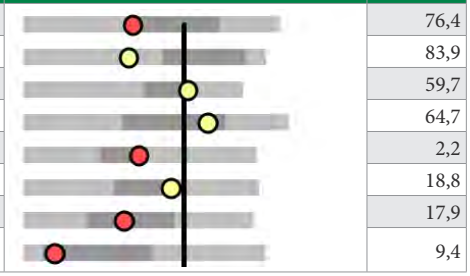
Foto: Margit Tandru

Lääne-Virumaa. Tervis ja heaolu maakonnas

Maali Käbin
Analüütik, OÜ Statistikatalu

1. Rahvastikunäitajate seosed tervisega

	Rahvastiku üldnäitajad	Lääne-Virumaa		Eesti keskmine	Eesti halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Eesti parim
		Arv	Kordaja, %				
1	Meeste keskmine eluiga	73	73,3	74,4	70,9		76,4
2	Naiste keskmine eluiga	82	82,0	82,8	80,6		83,9
3	Meeste tervena elatud aastad	55	55,1	54,7	41,0		59,7
4	Naiste tervena elatud aastad	60	59,9	58,5	49,0		64,7
5	Loomulik iive (1000 elaniku kohta)	-206	-3,5	-1,3	-9,1		2,2
6	Laste (0–14-aastaste) osatähtsus (%)	9349	16,0	16,4	11,4		18,8
7	Eakate (>65-aastaste) osatähtsus (%)	13120	22,5	20,3	26,0		17,9
8	Rändesaldo (1000 elaniku kohta)	-264	-4,4	4,1	-6,5		9,4



Joonis 1. Lääne-Virumaa rahvastikunäitajate võrdlus ülejäänud Eestiga.
Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus.

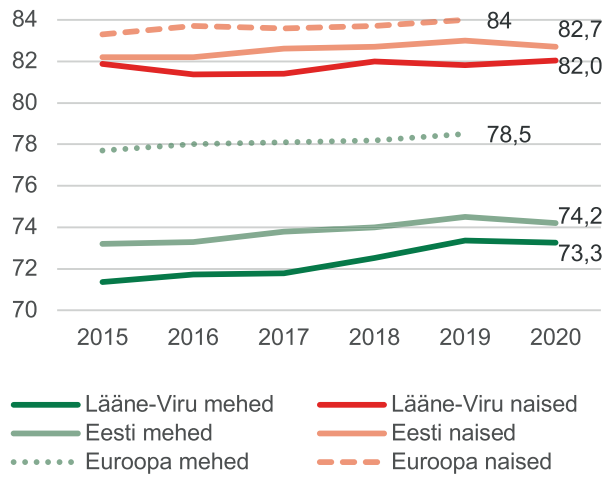
Lääne-Virumaa rahvastikku iseloomustab suur eakate osatähtsus, negatiivne rändesaldo ning negatiivne loomulik iive. Meeste keskmine eluiga[1] on oluliselt madalam Eesti keskmisest näitajast, **naistel ei ole erinevus Eesti keskmisest elueast nii suur.** Lääne-Virumaa naised elavad keskmiselt peaaegu sama kaua kui Eesti naised (82 eluaastat), Euroopa naistega on oodatava eluea vahe 2 eluaastat. Lääne-Virumaa mehed elavad keskmiselt 73,3 aastat, mis on 0,9 aastat vähem kui Eesti mehed ning see näitaja on viimase seitsme aasta jooksul tõusnud ühe aasta võrra.

Vahe Euroopa meestega on siiski 5,2 eluaastat, mis on oluline erinevus (joonis 2). **Riiklike eesmärkide kohaselt[2] oodatakse, et keskmine eluiga kasvab 2030. aastaks meestel 78,0 ja naistel 84,0 eluaastani. Lääne-Virumaa meestel on sellest eesmärgist puudu 4,7 aastat ja naistel 2 eluaastat.**

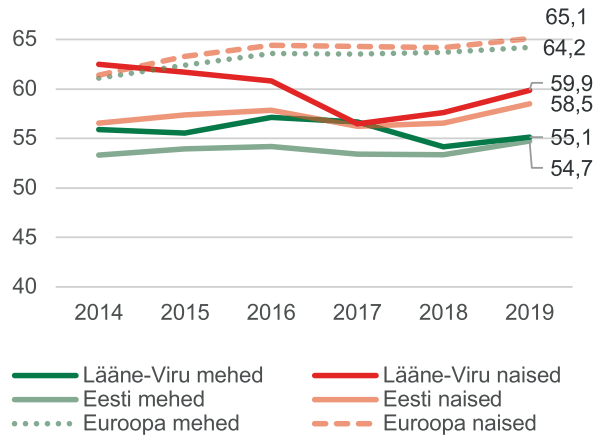
Nii loomulik iive kui rändesaldo on Lääne-Virumaal negatiivsed ning praeguse trendi jätkudes jääb maakond igal aastal enam kui 200 inimese võrra vaesemaks madala iibe tõttu ning 260 inimest rändab välja rohkem kui sisse. Rahvastiku seisukohast on rände puhul oluliseks mõjuteguriks elukohta vahetavate inimeste vanus ja sugu ning asustuspiirkond: nooremad inimesed on need, kes kalduvad pigem elukohta vahetama ning enamik väljarändajaid lahkub maalistest asustuspiirkondadest; linnaliste piirkondade rahvastik on stabiilsem. Eestis iseloomustab mehi tööga seotud ning naisi haridusega seotud ränne. Seetõttu on suur tõenäosus, et

[1] Oodatav eluiga sünnimomendil ehk keskmine eluiga (*life expectancy*) – keskmiselt elada jäävate aastate arv vanuses 0 aastat, kui suremus ei muutuks.

[2] Rahvastiku Tervise Arengukava 2020-2030.



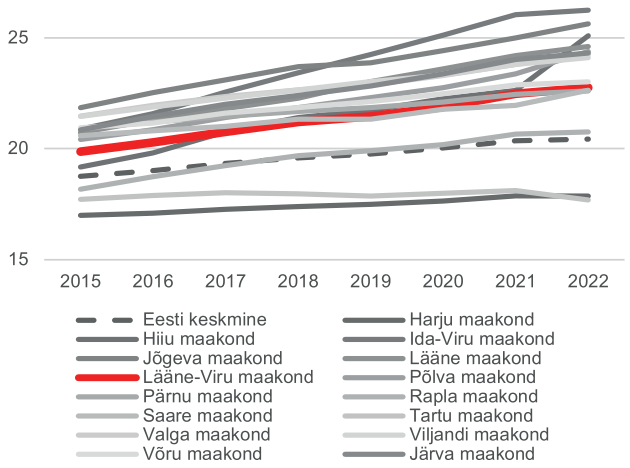
Joonis 2. Oodatav eluiga



Joonis 4. Tervena elatud aastad

väljarännanud on pigem noored ning aastate lõikes jäävad maakonda alles vanemad inimesed, kelle tervis ongi vanusest tulenevalt juba kehvem.

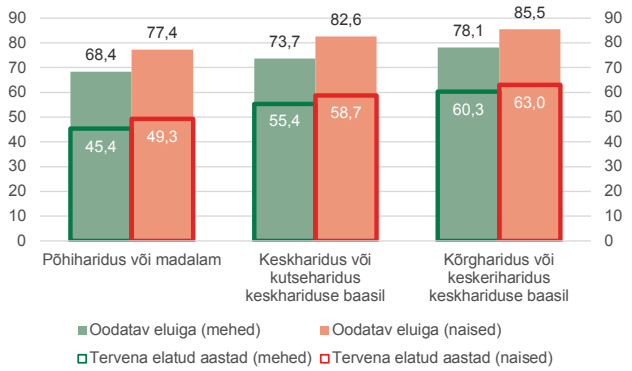
Lääne-Virumaal on eakate osatähtsus elanikkonnast viimase 8 aasta jooksul tõusnud kolme protsendipunkti võrra, 23%-ni, mis on kõrgem kui Eestis keskmiselt. Siiski on mitmes maakonnas see näitaja veel kõrgem (joonis 3).



Joonis 3. Eakate osatähtsus Eesti maakondades. Punasega Lääne-Virumaa näitaja.

Tervena elatud aastad ehk ilma terviseprobleemidest tingitud piiranguteta elatud eluaastate arv on ülevaatlik näitaja, mis kajastab rahvastiku terviseseisundit kõige üldisemalt. **Lääne-Viru maakonnas elatakse tervena sama kaua kui Eestis keskmiselt, kuid vahe Euroopa keskmisega on suurem (naistel 5,2 eluaastat ning meestel isegi ligi 10 eluaastat!).** See näitaja ei ole viimase viie aasta jooksul paranenud (joonis 4). Oodatava eluea ja tervena elatud aastate vahe näitab seda, kui palju aega elatakse erinevate tervisest tulenevate piirangutega. Lääne-Virumaal on see meestel 18 aastat ning naistel 22 aastat (Euroopas keskmiselt vastavalt 14,3 ja 18,9 aastat). **Rahvastiku Tervise Arengukava eesmärkide kohaselt kasvab keskmine tervena elada jäänud aastate arv aastaks 2030 meestel 62,0 ja naistel 63,0 eluaastani. Lääne-Virumaa meestel on sellest puudu 7 ja naistel 3 tervena elatud aastat.**

Nii keskmist eluiga kui tervena elatud aastaid iseloomustab oluline vahe meeste ja naiste vahel – mehed elavad (ja elavad tervena) märksa vähem kui naised (kuigi naised jõuavad tänu oma pikemale elueale elada pikema perioodi jooksul tervisepiirangutega). **Lisaks soole on Eestis üks oluline tervise ebavõrdsuse allikas haridustase: põhiharidusega mehed elavad ligi 10 aastat vähem kui kõrgharidusega mehed ning naistel on see vahe 8 aastat** (Joonis 5). Veel suurem haruslik lõhe on tervena elatud aastates: 15 aastat põhi- ja kõrgharidusega meeste vahel ning ligi 14 aastat põhi- ja kõrgharidusega naiste vahel. Rahvastiku Tervise Arengukava järgi peaks ebavõrdsus tervises (sugude, piirkondade ja haridustasemete vahel) vähenema vähemalt selliselt, et 2030. aastaks ei ole eluiga üheski maakonnas Eesti keskmisest lühem kui kaks aastat ning põhiharidusega inimeste keskmine oodatav eluiga ei jää kõrgharidusega inimeste keskmisest oodatavast elueast maha rohkem kui kaheksa eluaastat. Aastal 2021 oli Lääne-Virumaal 12 819 üle 15-aastast elanikku, kelle haridustase oli põhiharidus või madalam. See näitab potentsiaalset sihtrühma, kelle tervisenäitajatele tähelepanu pööramine aitaks maakonna keskmisi näitajaid märkimisväärselt parandada. Teine oluline lõhe tervislikus seisundis on madalama ja kõrgema sissetulekuga inimeste vahel: suhtelise vaesuse piirist ülevalpool olijatest 64,4% hindab oma tervist heaks või väga heaks, samal ajal kui **suhtelise vaesuse piirist allpool olijatest annab oma tervisele hea või väga hea hinnangu vaid 36,6% elanikest.** See lõhe on viimase 10 aasta jooksul suurenenud.



Joonis 5. Oodatav eluiga ja tervena elatud aastad Eestis, 2020

Et vaadata, millised haigused või terviseprobleemid keskmist eluiga ja tervena elatud aastaid enim mõjutavad, tuleb hin-

nata tervisekaotust, mis on haiguste ja enneaegsete surmade tõttu kaotatud eluaastate summa. Aastal 2017 kaotati Lääne-Virumaa kõigi elanike peale kokku 8323 eluaastat vereringeelundite haiguste tõttu (see näitaja on oluliselt kõrgem kui Eestis keskmiselt), 3617 kasvajate tõttu, 1353 aastat õnnetusjuhtumite ja traumade tagajärjel ning üle 1000 potentsiaalselt produktiivset eluaastat läks kaotsi ka lihasluukonna ja sidekoehaiguste ning psüühika- ja käitumishäirete tulemusena. Suur tervisekaotus tähendab maakonna jaoks saamata jäänud tulusid, varakult tööturult kõrvale jäänud inimesi ning kõrgemat hoolduskoormust varakult haigestunud inimeste lähedastele.

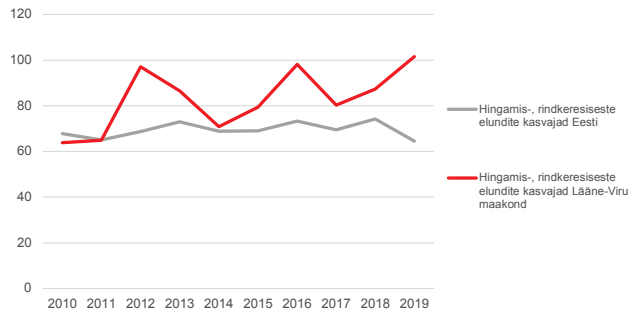
2. Haigestumus ja suremus

	Rahvastiku tervise seisund	Lääne-Virumaa		Eesti keskmine	Eesti halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Eesti parim
		Arv	Kordaja, %				
14	Tervisest tingitud piirangud (>16a) (%)	..	34,6	33,4	46,8		28,9
15	Puudega inimeste osatähtsus (%)	6530	11,2	11,0	22,6		6,8
16	Füüsiline võimekus (16–64a) (%)	13100	36,3	36,2	25,3		41,3
17	Haiglaravil viibinud vigastuste tõttu 100 000 elaniku kohta	578	985,8	1081,0	1307,0		620,5
18	Varajane suremus (<65a) 100 000 elaniku kohta	167	363,2	288,2	467,5		220,9
19	Enesetapud 100 000 elaniku kohta	11	18,5	15,1	23,3		8,2
20	Alkoholisurmad 100 000 elaniku kohta	31	51,9	40,7	96,5		31,0
21	Surmad vigastustesse ja mürgistustesse 100 000 elaniku kohta	47	75,1	71,4	122,5		47,1
22	Surmad vereringeelundite haigustesse 100 000 elaniku kohta	422	632,8	561,1	671,1		474,4
23	Surmad pahaloomulistesse kasvajatesse 100 000 elaniku kohta	188	281,3	264,3	329,7		216,2

Joonis 6. Maakonna tervisenäitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus.

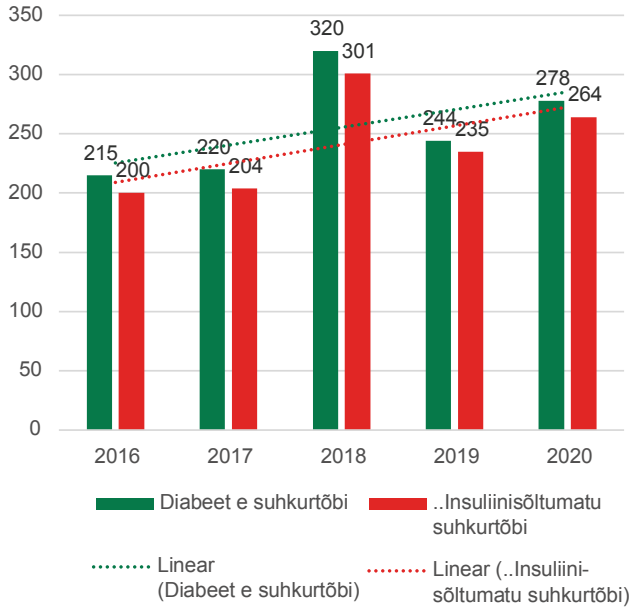
Üle 16-aastastest läänevirulastest elab 34,6% mingite tervisest tingitud piirangutega. On keeruline hinnata, millistest haigustest on antud tervisepiirangud tingitud, kuid **haiglaravil viibis enim inimesi pahaloomuliste kasvajate ning vereringeelundite haiguste tõttu, samuti seedelundite ja hingamiselundite haiguste tõttu.** Alla 19-aastased on haiglaravil enim hingamiselundite haiguste tõttu, tööealised (20-64a) kasvajate, seedeelundite haiguste ning vereringeelundite haiguste ravi tõttu.

Pahaloomulistest kasvajatest registreeriti aastal 2019 nii Eestis keskmiselt kui Lääne-Virumaal enim seedeelundite kasvajaid (19,8% kõigist registreeritud kasvajate juhtudest Lääne-Virumaal). Samuti kuulusid levinumate pahaloomuliste kasvajate hulka meessuguelundite kasvajad, hingamiselundite kasvajad ning naha ja rinna pahaloomulised kasvajad. **Eesti keskmisega võrreldes esineb Lääne-Virumaal rohkem hingamiselundite, sh kopsu pahaloomulisi kasvajaid** – Lääne-Virumaal 14% kõigist kasvajate esmasjuhtudest (Eestis keskmiselt 9,6%).



Joonis 7. Hingamiselundite pahaloomuliste kasvajate esmasjuhud 100 000 elaniku kohta

Eluviisi kaudu ennetatavatest haigustest on üks oluline tervisekaotuse allikas diabeet. Lääne-Virumaal diagnoositi 2020. aastal 278 suhkurtõve juhtu, millest 264 olid insuliinsõltumatu ehk II tüüpi (eluviisiga seotud) suhkurtõve juhud. **Suhkurtõve juhtude arvu trend on viimase viie aasta jooksul olnud ülespoole (joonis 8).**

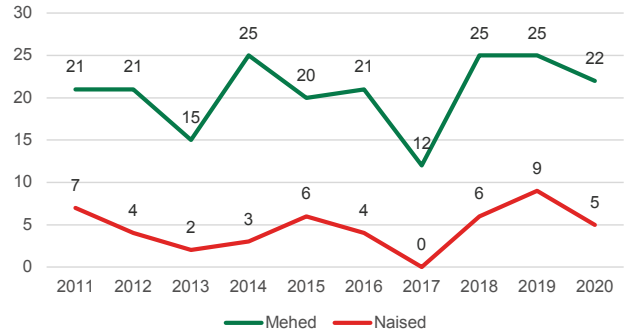


Joonis 8. Suhkurtõve juhud Lääne-Virumaal 2016-2020

Lääne-Virumaal sureb enne 65. eluaastat suhtarvuliselt sama palju inimesi kui Eestis keskmiselt. **Peamisteks surmapõhjusteks on Lääne-Virumaal vereringeelundite haigused, pahaloomulised kasvajad (millest aastal 2020 moodustasid kõri, hingetoru, bronhi ja kopsu pahaloomulised kasvajad 18%) ning õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad (millest enesetapud moodustasid 17%).** Lisaks nendele on olulisemateks surmapõhjusteks veel seedeelundite haigused. Tervisedenduse seisukohalt on oluline jälgida välditavaid ja

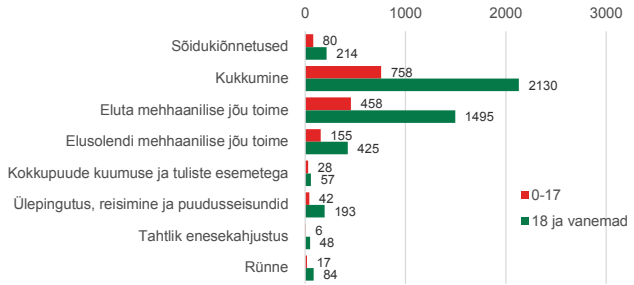
ennetatavaid surmasid. Välditavad surmad on need, mida on võimalik ära hoida pärast haiguse ilmnemist – ning ennetatavad need, mille puhul surma vältimiseks on tõhusad enne haiguse ilmnemist kasutatavad (tervisepoliitilised) meetmed. Kõik õnnetusjuhtumid ja surmad alkoholist põhjustatud haigustesse on ennetatavad, vereringeelundite haigustest tingitud surmad on ennetatavad nooremates vanuserühmades ning kasvajatest tingitud surmadest on ennetatavad eluviisiga seotud (nt kõri- ja kopsu-) kasvajatest tingitud surmad.

Alkohol põhjustab Eestis väga suurt tervise- ja sotsiaalset kahju ning on seotud paljude vigastussurmade ja mitme haiguse tekkega.[3] **Suremus alkoholist tingitud haigustesse on Lääne-Virumaal kõrgem kui Eestis keskmiselt** (100 000 elaniku kohta keskmiselt 51,7 alkoholist tingitud surma, vs Eestis keskmiselt 40,8). Alkoholist tingitud surmade arvu muutumine ajas on toodud joonisel 9.



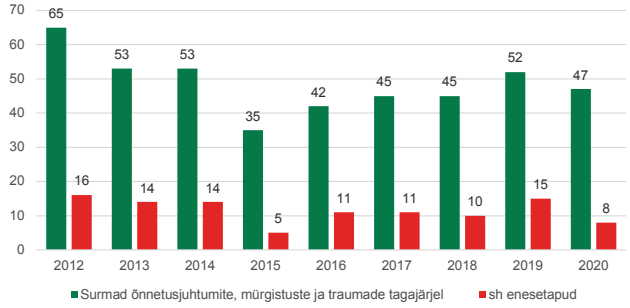
Joonis 9. Surmad alkoholi tarvitamisest põhjustatud haigustesse soo järgi, Lääne-Virumaa

Vigastused on Eestis laste ja noorte täiskasvanute peamine surma põhjus.[4] Lääne-Virumaal on peamiseks vigastuste liigiks kukkumine, seda nii laste kui täiskasvanute hulgas. Teiseks olulisemaks vigastuste allikaks on vigastused mehaanilise jõu toimel ning olulisel kohal on ka sõidukiõnnetuste tulemusena saadud vigastused (joonis 10). Vigastuste saamine on sageli seotud ka alkoholi tarvitamisega.



Joonis 10. Vigastused Lääne-Virumaal, 2020

Õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade tagajärjel surnute arvud on toodud joonisel 11. Enesetapud on moodustanud läbi aastate 14-29% vigastussurmadest.



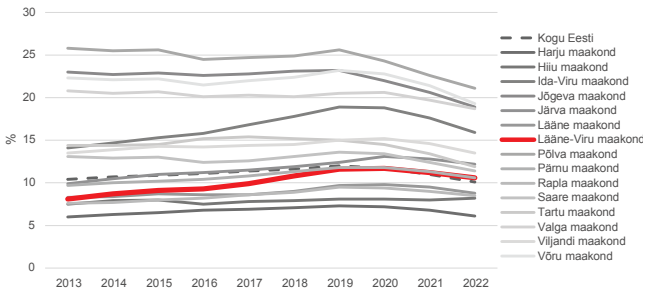
Joonis 11. Surmad õnnetusjuhtumite tagajärjel, sh enesetapud, Lääne-Virumaal, 2012-2020

Enesetappude ennetamiseks on vajalik panustada varajase märkamise süsteemi loomisesse kui ka nõustamis- ja raviteenuste kättesaadavuse parandamisesse. Ühtlasi panustab pikas perspektiivis vaimse tervise ennetusse sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamine varases eas.

Rahvastiku Tervise Arengukava näeb ette, et kõige suurem surmade vähendamise potentsiaal võiks olla just vigastuste osas: sh tulesurmasid võiks 2030. aastaks vähendada vähemalt 80% võrra, samuti külmumised, uppumised ja liiklusõnnetused võiksid olla vähendatavad 50% võrra, enesetapud 20% võrra. Teistest suremuse põhjustest võiks olla vähendatav pahaloomulistest kasvajatest tulenev suremus alla 65-aastaste hulgas 40% võrra, südame-veresoonkonna haigustest, maksa alkoholtõvest ning diabeedist tulenev suremus 20% võrra.

Lisaks vigastussurmadele on oluline käsitleda ka nende pikaajalisi tervisekahjusid. Paljud õnnetusjuhtumid ei põhjusta küll surma, aga jätavad jälje aastateks või terveks ülejäänud eluks.

Aastal 2022 oli Lääne-Virumaal 11,2% elanikkonnast registreeritud puudega, mis tähendas 6228 puudega inimest, kellest 51% olid 63-aastased ja vanemad. Puudega inimeste osatähtsus on Eestis viimase 10 aasta jooksul kõigepealt pisut tõusnud ning seejärel, töövõimereformi rakendamisega seonduvalt, jälle langenud, jäädes 2022. aastaks 10% piirimaile (joonis 12).



Joonis 12. Puudega inimeste osatähtsus elanikkonnast

Eakatel on sagedamini liitpuue (mitme erineva puude kombinatsioon) või liikumispuue ning tööealistel on olulisemad puude liigid liitpuue, liikumispuue või puue psüühikahäirete tõttu (v.a vaimupuue). Lastel on levinuim liitpuue.[5]

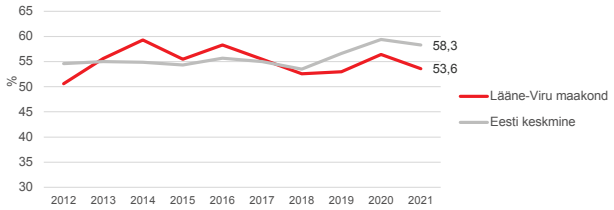
[3] Rahvastiku Tervise Arengukava, 2020-2030.
[4] Panov, L. (2018). Vigastused Eestis 2017.
[5] Sotsiaalkindlustusameti statistika, https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/asutus-kontaktid/statistika-ja-aruandlus.

3. Tervisekäitumine. Väljakutsed ennetustööks

	Tervist toetavad valikud	Lääne-Virumaa		Eesti keskmine	Eesti halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Eesti parim
		Arv	Kordaja, %				
24	Köögiviljade söömine (16–64a) (%)	12200	33,7	32,1	25,4		36,9
25	Tervisespordi harrastamine (16–64a) (%)	20400	56,6	59,6	48,0		66,6
26	Ülekaalulised ja rasvunud (16–64a) (%)	20000	55,5	52,0	64,8		43,0
27	Ülemäärase kehakaaluga lapsed 1.klassis (%)	77	33,3	26,5	36,6		22,4
28	Ülemäärase kehakaaluga lapsed 4. klassis (%)	98	39,9	32,7	48,5		27,9
29	Ekraaniaeg (16-64a) (%)	7400	20,6	26,5	33,8		19,3
30	Kondoomi kasutamine juhupartneriga (16-64a) (%)	3800	39,1	47,9	35,4		52,0
31	Masenduse esinemine (16–64a) (%)	20100	55,9	55,5	64,9		50,9
32	Mõelnud enesetapule (16–64a) (%)	2600	7,2	7,4	10,5		5,4
33	Alkoholi tarvitamine (16–64a) (%)	10500	29,1	35,6	38,6		25,4
34	Suitsetajad (16–64a) (%)	9300	25,8	26,1	30,9		21,0
35	Kanepi tarvitamine (16–64a) (%)	1700	4,6	5,2	7,4		2,1
36	Vaktsineerimistega hõlmatus 2-aastaselt (%)	..	92,7	90,9	84,3		98,1
37	Rinnavähi sõeluuringutega hõlmatus (%)	2119	56,2	52,2	46,5		63,5
38	Emakakaelavähi sõeluuringutega hõlmatus (%)	1156	53,0	42,2	37,8		53,0

Joonis 13. Maakonna tervisenäitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus.

Tervist toetavad valikud vähendavad nii inimese enda kui tema lähedaste riskikäitumist ning aitavad kujundada tervislikku elustiili ja tervislikke harjumusi. Lääne-Virumaal hindas 53,6% täiskasvanud elanikkonnast aastal 2021 oma tervist heaks või väga heaks (joonis 14). See on pisut madalam kui Eestis keskmiselt (58,3%). 49,2% Lääne-Virumaa täiskasvanutest väidab, et neil on mõni pikaajaline haigus või terviseprobleem.



Joonis 14. Tervise enesehinnang (hea või väga hea).

Üks suurim murekoht tervist toetavate valikute juures on ülemäärase kehakaaluga laste osatähtsus nii 1. kui 4. klassi laste hulgas (vastavalt 33,3% ja 39,9% Lääne-Viru lastest on ülekaalulised või rasvunud ning 1. klasside näitaja on nelja aastaga tõusnud kuue protsendipunkti võrra). See näitaja on isegi Eesti keskmisega võrreldes kõrgem, kuigi ka Eesti keskmine on väga kõrge. Täiskasvanutest on ülekaalulised rohkem kui pooled Lääne-Viru elanikest (55,5%).

Tasakaalustamata toitumine ning vähene ja ebaregulaarne liikumine on olulised riskitegurid liigse kehakaalu tekkes ja teatud mittenakkushaigustesse (südame-veresoonkonnahaigused, teatud tüüpi kasvajad ja II tüüpi diabeet) haigestumisel. **Lääne-Virumaal on neid, kes söövad köögivilju vastavalt tasakaalustatud toitumise põhimõtetele, vaid kolmandik (33,7%).** Neid, kes tööpäeviti vabal ajal veedavad ekraanide taga 4 tundi ja enam, on Lääne-Virumaal 20,6% täiskasvanutest, mis on Eesti keskmisest parem näitaja. Samas on maakonnas vähem kui Eestis keskmiselt selliseid täiskasvanuid, kes kord nädalas või sagedamini harrastavad tervisesporti (56,6%).

Enam kui pool enneaegse (enne 65. eluaastat) suremuse ja haigestumuse tõttu kaotatud eluaastatest Eestis tuleneb riskiteguritest või riskikäitumisest. **Meeste hulgas kaotatakse enim eluaastaid alkoholi ja teiste uimastite tarvitamise tõttu, sellele järgnevad tubaka tarvitamine ning kõrge vererõhk. Naistel on peamisteks teguriteks kõrge vererõhk, kõrge kehamassiindeks ning toitumisega seotud mõjurid.** Lääne-Virumaal on küll Eesti keskmisest madalam vastajate osatähtsus, kes tarvitavad alkoholi kord nädalas või sagedamini, kuid siiski on selliseid inimesi 29,1% täiskasvanud elanikest. Alkoholi tarvitamine võib seostuda mitmete teiste näitajatega, nt haigestumised ennetatavatesse haigustesse, vigastustesse, vaimse tervise probleemide esinemine, kuid samuti võivad ilmneda seosed kogukonna üldise toimetulekuga, kuritegevuse, tööhõive ja/või töötusega. **Iga neljas täiskasvanud läänevirulane on igapäevasuitsetaja, mis jääb Eesti keskmisega sarnasele tasemele, kuid on siiski arvestatavat tervisekaotust põhjustav näitaja.**

Et kasvajatest tingitud tervisekaotus on Lääne-Virumaal teisel kohal südameveresoonkonna haiguste järel, on maakonna terviseolukorra parandamiseks oluline kasvajate varajane avastamine ja õigeaegne ravi. Lääne-Virumaa emakakaelavähi sõeluuringutega hõlmatus on Eesti parim, kuid siiski võttis sõeluuringust osa vaid 53% kutsututest. Rinnavähi sõeluuringutega hõlmatus on pisut parem: 56,2%.

Üle poole (**55,9%**) Lääne-Viru elanikest ütleb, et nad on olnud viimase 30 päeva jooksul masendunud, õnnetud (depressioonis) ning 7,2% täiskasvanud elanikest on mõelnud enesetapule. Need näitajad peegeldavad elanike osatähtsust, kellel on või võib tekkida vajadus vaimse tervise teenuste järgi. Teenuste kõrval on olulised ennetustegevused vaimse tervise edendamiseks – sotsiaalsete kontaktide suurendamine ja isolatsiooni vältimine; huvialategevuste võimaluste kättesaadavuse parandamine ja taskukohaseks muutmine jne.

Psüühikahäiretest pöördutakse Eestis psühhiaatrite ambulatoorsetele vastuvõttudele kõige enam ärevushäirete, meeleoluhäirete ja orgaaniliste psüühikahäirete (sh dementsus) tõttu. **Psühhiaatrilise haiglaravi puhul on esikohal alkoholi tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired**, teisena skisofreenia ja luululised häired ning kolmandal kohal meeleoluhäired.

Kokkuvõte

» Oodatav eluiga on peamine rahvastiku tervise indikaator. Oodatava eluea riiklikest eesmärkidest 2030. aastaks on Lääne-Virumaa meestel puudu 4,7 aastat ja naistel 2 eluaastat.

» Keskmise oodatava eluea parandamiseks tuleb vähendada enneaegset suremust (enne 65. eluaastat) ning kõige suurema võidu annab siin tegelemine levinumate surmapõhjuste riskiteguritega. Levinumate surmapõhjuste, sh südame-veresoonkonna haiguste ning erinevate kasvajate väljakujunemisele aitavad kaasa suuresti samad riskitegurid: ülemäärane kehakaal, vähene liikumine, tasakaalustamata toitumine ning alkoholi ja tubakatoodete tarvitamine.

» Teine tõhus suund enneaegse suremuse vähendamisel on tegeleda just noorte hulgas tähtsamate surmapõhjustega, milleks on õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad, sh enesetapud. Ka siin on oluline riskitegur alkoholi tarvitamine, kuid lisaks sellele on võimalik tegeleda ohutusega kodus ja töökohtadel, liiklusohutusega ning elanikkonna vaimse tervise toetamisega.

» Tervena elatud aastad ehk ilma terviseprobleemidest tingitud piiranguteta elatud eluaastate arv kajastab rahvastiku terviseseisundit kõige üldisemalt. Lääne-Viru maakonnas elatakse tervena sama kaua kui Eestis keskmiselt, kuid vahe Euroopa keskmisega on suurem (naistel 5,2 eluaastat ning meestel isegi ligi 10 eluaastat!). See näitaja ei ole viimase viie aasta jooksul paranenud.

» Tervena elatud aastate arvu kasvatamiseks tuleb tegeleda haigustega, mis inimeste igapäevaelu juba varajases eas piirama hakkavad ning nende riskiteguritega. Tööealised olid enim haiglaravil kasvajate, seedeelundite haiguste ning vereringeelundite haiguste tõttu, mille riskitegurid on jälle needsamad: ülemäärane kehakaal, vähene liikumine, tasakaalustamata toitumine ning alkoholi ja tubakatoodete tarvitamine.

» Üks suuremaid murekohti Eesti tervisemaastikul on ülekaalulisuse suur levik nii laste kui täiskasvanud elanikkonna hulgas. Ülekaalulisus on riskiteguriks mitte ainult südamehaigustele, vaid ka kasvajatele, suhkruhaigusele, liigesehaigustele ning endokriinsüsteemi haigustele, mis kõik omakorda vähendavad tervena elatud aastaid. Euroopa Noorte Südameuuringust selgus, et nii ema kui ka isa kehamassiindeks on seotud laste rasvumisega, samuti laste vööümbermõõduga, mis tähendab, et vanemate ülekaalulisus on riskitegur kõigi nende haiguste kujunemiseks ka lastel.

» Teine suurem murekoht on kõrge haigestumus psüühika- ja käitumishäiretesse ning suur enesetappude hulk. Siin on teenuste kõrval on olulised ennetustegevused vaimse tervise edendamiseks – sotsiaalsete kontaktide suurendamine ja isolatsiooni vältimine; huvialategevuste võimaluste arendamine ja taskukohaseks muutmine.

Ülevaade on koostatud kasutades andmeid Statistikaameti ja Tervise Arengu Instituudi andmebaasidest.

Foto: Eva Klaas

Foto: Elvis Antson

Lääne-Virumaa tervise- ja heaolu tegevuskava aastateks 2019–2022. Protsessi hinnang ja analüüs

Sirli Kapper
Turvalisuse ja rahvatervise spetsialist, Lääne-Viru Omavalitsuste Liit

Eesmärk 1. Sõltuvusainete tarbimise vähendamine Lääne-Virumaa alaealiste hulgas

Indikaatorid:

Alkoholi mitte tarbivate alaealiste arv kasvab		
58,1% 2013/14	→	**73,5%** 2021/22

Kanepi mittesuitsetajate arv on tõusutrendis		
88,4% 2013/14	→	**95,6%** 2021/22

Alaealiste toimepandud alkoholiseaduse registreeritud rikkumised on tõusnud		
90 2018	→	**347** 2021

Alaealiste toimepandud tubakaseaduse registreeritud rikkumised* on tõusnud		
5 2018	→	**49** 2021

* Statistiliselt ei eristata e-sigareti ja teisi tubakatooteid.

Mittesuitsetavate alaealiste arv on tõusnud*		
70% 2013/14	→	**82%** 2021/22

* Üha populaarsemaks muutuv e-sigarettide probleem on asendamas tubakatoodete tarvitamist alaealiste seas, mille üle ei peeta eraldi statistikat.

Protsessid. Eesmärgi täitmiseks planeeritud tegevussuundade rakendumine:

» Tegevussuund 1.1 Alaealiste mitteformaalse tegevuse rikastamine;
» Tegevussuund 1.2 Alaealistega tegelevate sidusrühmade teavitamine;
» Tegevussuund 1.3 Alaealistega ennetustööd toetavad koostööalgatused.

Perioodil 2018-2022 on aktiivselt tegeletud tegevuskava järgmiste tegevuste rakendamisega:

- 1.2.2 Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ propageerimine KOV-ile. Kohalikud omavalitsused kasutavad programmi, tegevuskavast on toetatud uute gruppide loomist, kuid gruppe peaks olema maakonnas oluliselt rohkem, sest huvi ja vajadus on tõusnud.
- 1.2.3 Noortekeskuste (jt ringi)juhtide koolitamine „Kuidas märgata“. Moodustatud on Lääne-Virumaa noorsootöötajate võrgustik. Toimunud harivad koolituspäevad vaimse tervise valdkonnas ja LSV teemadel. Toimunud on noorte nõustamised; Rakvere vald on loonud ennetusspetsialisti ametikoha ning kutsunud ellu vaimse tervise projekti; RANK on ellu kutsunud Vaimse tervise projekti jne. Tegevust peaks ja saaks muuta süsteemsemaks – planeerida võrgustiku tegevuskava kaudu süsteemsemalt ülemaakondlikku ennetustööd ning koostada koolituskavad. Ellu on kutsutud kogu maakonda hõlmav projekt „Lääne-Viru maakondliku integreeritud teenusmudeli väljaarendamine koolist väljalangemise ennetamiseks“. Projekti käigus luuakse Lääne-Viru maakonnas koosloome ja süsteemidisaini protsessi käigus uuenduslikud integreeritud koostöömudelid, mis on maakonnaülesed ja erinevaid valdkondi kaasavad ning mis on vastava pädevusalase väljaõppe saanud võrgustiku spetsialistidele toeks võrgustikutöös varajase märkamise ja tõhusa ennetuse tagamiseks koolist väljalangemisega tegelemisel. Protsessi käigus valmivad juhendmaterjalid varajaseks märkamiseks ja ennetustööks KOV-ile ja selle haridusasutustele (eraldi lasteaed ja kool, noortekeskused jt).
- 1.2.4 Alkoholimüüjate vastutuse teavitamine kontrollostmise kaudu. Maakonnas toimuvad regulaarsed alkoholi testostlemised, mida viiakse läbi maakonna tervisenõukogu ja PPA koostööna ja toimuvad regulaarsed alkoholi kontrollostud PPA poolt. Vajalik oleks välja töötada sekkumistegevuste rakendusplaan neile asutustele, mis müüvad noortele kontrolltehingute ja testostlemise puhul alkoholi.
- 1.3.1 Taastava õiguse sotsiaalprogrammide algatamine. PPA poolt rakendatakse erinevaid meetodeid. (MDFD; SÜTIK, Puhas tulevik; perevestlused; SKA konfliktilahendus; Pere Lahendusring; PPA algatused – töötoad, vestlused jne). Arenguvajaduseks on siinkohal süsteemsuse tagamine.

Rakendamata:

- 1.1.4 Politsei ennetusprogramm SPIN ja avatud ruumi metoodika laiendamine. SPIN programmi rahastamine on kulukas, mistõttu ei ole maakonnas seda laialdaselt rakendatud. PPA andmetel on SPIN programmiga planeeritud uue rahastuse toel 2022. aastal maakonnas jätkata. Maakonnas on algatatud projekt “Lääne-Virumaa NEET noorte toetamine ja suunamine aktiivsesse kogukonnaellu”.
- 1.2.1 Lastevanemate teavitamine. Vajalik on konkreetsemat strateegiat, millise eesmärgiga tegutseda.
- 1.3.2 Koolide jm huvigruppide teavitusprogrammide integreerimine õppekavva. Õppekavasse integreerimine vajab koolide, omavalitsuste otsuseid ja HTM-i toetust.
- 1.3.3 Maakondliku noorsootöö koordinaatori ametikoha loomine ja täitmine. Ametikohta ei ole loodud ega täidetud. Endiselt on päevakorral vajadus noorsootöö koordinaatori ametikoha loomiseks. On loodud Lääne-Virumaa noorsootöötajate võrgustik ning juhtgrupp.

Eesmärk 2. Lääne-Virumaa üksikute 65+ elanike riskikäitumise vähenemine kaasatuse (sotsiaalse sidususe) suurendamise kaudu.

Indikaatorid:

Olemas kaardistus maakonna üksikutest eakatest omavalitsuste kaupa ja kui palju neist on kaasatud neile sobivasse tegevusse või võrgustikku.

ei ole teostatud

Üksikute eakate sotsiaalne sidusus on kasvanud 10% (baasväärtus selgub kaardistusest)

ülevaade puudub

Eakate tule-, liiklusõnnetuste vähenemine võrreldes 2017. aastaga

tuleõnnetustes hukkunuid

1 (2018) → 4 (2021)

liiklusõnnetustes hukkunuid

0 (2017) → 3 (2021)

Suurem kaasatus (organisatsioonide kaudu) tagab ennetus- ja muu info parema kättesaadavuse.

info puudub

Protsessid. Eesmärgi täitmiseks planeeritud tegevussuundade rakendumine:

» Tegevussuund 2.1 Järjepidev ülevaate koostamine üksi elavatest eakatest;
» Tegevussuund 2.2 Infolevi üksi elavate eakate kohta;
» Tegevussuund 2.3 Eakate kaasamist toetavad koostööalgatused.

Perioodil 2018-2022 on aktiivselt tegeletud tegevuskava järgmiste tegevuste rakendamisega:

- 2.1.1 Maakondlik, omavalitsuste kaupa, üksi elavate 65+ elanike kaardistamine ja nende hõivatus. Covid-19 pandeemia algusest, 2020. aastast, on KOV-id regulaarselt kaardistanud ning läbi helistanud eakaid ning olemas on ülevaade KOV-ides üksi elavatest eakatest. Andmed vajaksid igal aastal uuendamist, kuid andmekaitse seaduste tõttu esineb nimekirjade koostamisega takistusi. KOV peab andmete uuendamiseks teadaolevad eakad läbi helistama või teostama kodukülastusi, mis nõuab suurt ajaressurssi.
- 2.3.2 Põlvkondade sidususe kampaania „Timurlased eaka teenistuses". Kampaaniat viib läbi Lääne-Viru Noortekogu, kuid vajadus on parema ja koordineerituma kommunikatsiooni järele, sh Noortekogu ja KOV-ide tõhusama koostöö järele.

Rakendamata:

- 2.1.2 Kampaania „Teata eakast". Ei ole rakendatud. Küll aga on maakonnas koostöös vabaühendusega MTÜ Külaliikumine Kodukant käivitunud projekt „Vabatahtlike kaasamismudeli rakendamine hoolekandesüsteemi".
- 2.2.1 Eakate infolevi kommunikatsiooniplaan. Süsteemne maakondlik plaan vajab välja töötamist. KOV-ide suhtlus eakatega toimub päevakeskuste baasil ja läbi sotsiaaltöötajate.
- 2.3.1 Eakat toetavate koostöö- ja tugivõrgustike loomise ideetalgute algatamine ning ideede rakendamine. Süsteemne maakondlik plaan vajab välja töötamist.
- 2.3.3 Eakate huvitegevuse ja koolitusvõimaluste kaardistamine. Vajab kaardistust.

Eesmärk 3. Eelduste loomine selleks, et Lääne-Virumaal tegeletaks rohkem elanike regulaarse (tervise)liikumisega ning laste toit oleks tervist toetavam.

Indikaatorid:

Piisav liikumine tööealise elanikkonna seas (tervisesporti harrastavate maakonna elanike osakaal)	Ülekaalulised ja rasvunud tööealise elanikkonna seas	Esimese klassi laste ülekaal on säilinud 2017. a tasemel
		1. klassi lastest ülekaalulisi
44,1% (2018) → **56,6%** (2022)	59,8% (2018) → **56%** (2022)	27,2% (2017) → **33%** (2022)
		4. klassi lastest ülekaalulisi
		- → **39,9%** (2022)

* algandmed puuduvad

Protsessid. Eesmärgi täitmiseks planeeritud tegevussuundade rakendumine:

» Tegevussuund 3.1 Maakondadevahelise infolevi ja koostöö algatamine aktiivse liikumise toetuseks;
» Tegevussuund 3.2 Tööealise elanikkonna liikumise toetamine;
» Tegevussuund 3.3 Lasteaia- ja koolilaste kehalise aktiivsuse suurendamine ja toitumisharjumuse parandamine.

Perioodil 2018-2022 on aktiivselt tegeletud tegevuskava järgmiste tegevuste rakendamisega:

- 3.1.1 Ühise infolevi koostöögrupi ellukutsumine. MTÜ-ga Lääne-Virumaa Spordiliit on 2021. aastast sõlmitud koostööleping. Infolevi koostöögrupi eestvedajaks on koostöölepingu raames Lääne-Virumaa Spordiliit. Tegevus vajab süsteemsemat arendamist.
- 3.1.2 Maakonna elektroonse kalendri koostamine. MTÜ-ga Lääne-Virumaa Spordiliit on 2021. aastast sõlmitud koostööleping. Tegevus on algusjärgus. Eestvedajaks on koostöölepingu raames Lääne-Virumaa Spordiliit. Tegevus vajab süsteemsemat arendamist.
- 3.1.3 Liikumist toetavate tervisepoliitiliste seisukohtade kujundamine. MTÜ-ga Lääne-Virumaa Spordiliit on 2021. aastast sõlmitud koostööleping. Tegevuse eestvedajaks on koostöölepingu raames Lääne-Virumaa Spordiliit. Tegevus vajab süsteemset arendamist.
- 3.2.1. Liikumistegevuste programm tööealiste riskirühmale. MTÜ-ga Lääne-Virumaa Spordiliit on alates 2021. aastast sõlmitud koostööleping ning 2022. aasta I poolaastal valmis maakondlik liikumisuuring, mis on sisendiks liikumistegevuste programmi loomiseks.
- 3.3.2 Koolide ja lasteaedade toiduteadlikkuse selgitamine. On tegeletud süsteemselt. Läbi on viidud menüüde analüüsid, toimuvad regulaarsed haridusasutuste kokkade nõustamised. Haridusasutuste kokkadest on moodustatud võrgustik ja valitud on eestvedajad, kes on valmis rohkem panustama ühistegevustesse. Negatiivne asjaolu on, et hetkel puudub veel rakenduskava peredega töötamiseks. Läbi on viidud üksikuid koolitusi, aga selline tegevus pole jätkusuutlik. Liitutud on TAI kooli-

toidu pilootprojektiga „Toitlustamise parendamine koolides“ ning lasteaedade projektiga „Seikluste laegas – sõpradega liikumise ja maitsete maailmas».

- 3.3.3 Liikumist toetava kooli mudeli arendamine ja rakendamine koolides. Koolid on järjest liitunud Liikuma kutsuva kooli programmiga. Nt liitusid Rakvere valla kõik koolid 2021. aastal. Rakvere vallas on ametis ka tervisedenduse spetsialist, kes veab eest tervisedenduse alaseid süsteemseid arendustegevusi ka koolide suunal. Teiste KOV-ide puhul toimub küll koolipõhine liikumise propageerimine ja arendamine, aga maakondlikku ühtset suunda ja koordineerimist oleks vaja arendada.

Rakendamata:

- 3.2.2 TET-võrgustiku tugi liikumise toetamiseks. Puudub maakondlik koordinaator TET võrgustikul, aga selleks, et tegevused oleks arendatavad vajaks võrgustik koordinaatorit. Vastava positsiooni saaks luua Tervise Arengu Instituut (TAI).
- 3.3.1 Lastevanemate teavitamine (sotsiaal)meedia ja kontaktasutuste kaudu. Fookus ebaselge. Ei ole rakendatud. Vajab konkreetsemat strateegiat ehk mida, kellele, kuidas ja millise eesmärgiga?
- 3.3.4 Koolide ja lasteaedade teemakohaste heade praktikate näidete jagamine. Haridusasutuste tervisedenduse koordinaatorid peaksid süsteemsemalt tegevust arendama.

Eesmärk 4. Uute süsteemsete protsesside algatamine vaimse tervise probleemide ennetamiseks.

Indikaatorid:

Depressiooni esinemine meestel (>16 a, %)		
6,5% 2014	→	**8,4%** 2019, Eesti keskmine

Depressiooni esinemine naistel (>16 a, %)		
10,5% 2014	→	**13,1%** 2019, Eesti keskmine

Suitsiidide arvu vähenemine		
11 2017	→	**8** 2020

Põhikoolist välja langenud õpilaste arv* on vähenenud		
8 2017/18	→	**20** 2020

Lähisuhtevägivalla (LSV) juhtumite* vähenemine		
95 2017	→	**169** 2021

* Põhikoolis õppis 2017/18 õ.-a. 5817 last ja neist jättis põhikooli pooleli 8. 2020. a õppis põhikoolis 5 930 last, neist katkestas õpingud 20 (14 poissi ning 6 tüdrukut).

*2017. a toimus politseil 521 LSV-ga seonduvat väljakutset, sh 95 kuriteojuhtumit. 2019. a toimus 738 LSV-ga seonduvat väljakutset, millest 249 kuriteojuhtumit ning 2021. a 746 LSV-ga seonduvat väljakutset, millest 169 kuriteojuhtumit. 119 juhtumile järgnes ka kriminaalmenetlus.

Protsessid. Eesmärgi täitmiseks planeeritud tegevussuundade rakendumine:

» Tegevussuund 4.1 Uute süsteemsete koostöövormide ellukutsumine ja koordineerimine.

Perioodil 2018-2022 on aktiivselt tegeletud tegevuskava järgmiste tegevuste rakendamisega:

- Tegevus 4.2.3 Vaimse tervise projektide kaardistamine (VEPA, KIVA jne). Kaardistus teostatud 2021. aasta kevadel. VEPA on kasutusel järgmistes koolides (8): Kadrina Keskkool, Kunda Ühisgümnaasium, Rakke Kool, Rakvere Põhikool, Rakvere Reaalgümnaasium, Tamsalu Gümnaasium, Tapa Vene Põhikool, Väike-Maarja Gümnaasium.
- KIVA (3): Rakvere Eragümnaasium, Rakvere Reaalgümnaasium, Vasta Kool. Planeeritud on süsteemsemalt korraldada KOV-idele regulaarseid tõenduspõhiste programmide infopäevi, et levitada teadmist programmide olemasolu ja nende kasulikkuse kohta.

Rakendamata:

- 4.1.1 Sotsiaalkaitsekomisjoni programm „KOV-i laste ja perede võrgustik“. Loodud on küll sotsiaalkaitse ko-

misjon, kuid eraldi võrgustikku pole ellu kutsutud. Sotsiaalteemade valdkonna koordinaator puudub. Teema on aktuaalne ja vajadus sellise koostöövõrgustiku jaoks on maakondlikus ennetustöös olemas. Positiivne on, et maakonnas on algatatud integreeritud tugiteenuste projekt „Lääne-Viru maakondliku integreeritud teenusmudeli väljaarendamine koolist väljalangemise ennetamiseks“, mille läbi arendatakse varajast märkamist ja sekkumist ennetustöös.

- 4.2.1 Teemakajastused KOV-i lehtedes vaimse tervise probleemide ennetamiseks. Süsteemne tegevus on seni olnud puudulik. VIROL on läbi viinud vaimse tervise ideekonkursi, mille kaudu toetati Rakvere Noortekeskust RANK, et viia ellu vaimse tervise alaseid koolitusi noorsootöötajatele ning teostada noortele vaimse tervise alaseid nõustamisi. Covid-19 kriisi tõttu on hakatud üleriigiliselt rohkem kajastama vaimsest tervisest artikleid ja järjest sagedamini ilmuvad meedias ka teemakohased kajastused. „Lääne-Virumaa tervise ja heaolu strateegilise arengukava 2023-2035” fookuseks on võetud vaimne tervis.
- 4.2.2 Vaimse tervise päeva tähistamine 10. oktoobril (KOV-is külakorda). Ei ole rakendatud. Vajalik ühiselt hoida fookuses vaimse tervise temaatikat, kuid ühe päeva tähistamine pole pikas perspektiivis tulemusrikas.

Kasutatud allikad

- ETU41: Depressiooni esinemine soo, vanuserühma ja taustatunnuste (rahvus, haridustase, kooselu, majanduslik aktiivsus) järgi.
- TAI andmebaas SD31: 15 levinumat surma põhjust soo ja maakonna järgi.
- HT140U: üldhariduse õpilased, katkestajad ja klassikordajad soo, elukoha, emakeele, kooliastme ja õppekeele järgi, haldusjaotus seisuga 01.01.2018.
- TKU23: Alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul soo ja piirkonna järgi.
- KU531: Alkoholi tarvitamise sagedus piirkonna järgi.
- KU511: Alkoholi proovimise kogemus piirkonna järgi.
- KU51: Alkoholi proovimise kogemus soo ja vanuse järgi.
- KU61: Suitsetamise kogemus soo ja vanuse järgi.
- KU611: Suitsetamise kogemus piirkonna järgi.
- KU71: Kanepi suitsetamine soo ja vanuse järgi
- KU711: Kanepi suitsetamine piirkonna järgi.
- Lähisuhtevägivalla juhtumid Lääne-Virumaal (PPA, ALIS).

Foto: Ireen Lumila

Fookusprofiil: Lääne-Virumaa elanikkonna vaimse tervise riski- ja kaitsetegurid

Lääne-Viru maakonna tervise ja heaolu strateegia koostamise juhtrühm
Konsultant: Elo Paap, Lääne-Viru Omavalitsuste Liit

Lääne-Virumaa elanike tervise ja heaolu olukorda kirjeldavas artiklis (lk 21) tuuakse esile maakonna ennetustegevuse olulisemad väljakutsed, millega järgnevatel aastatel valdkonna arengu planeerimisel arvestada. Selleks, et pikendada maakonna elanike oodatavat ja tervena elatud eluiga on oluline keskenduda südame-veresoonkonna haigustest, vigastustest (sh enesetapud) ning erinevate kasvajate väljakujunemisest põhjustatud enneaegse suremuse vähendamisele. Nimetatud haigestumiste olulisteks mõjuteguriteks on elanikkonna ülekaal ja järjest suurenevad vaimse tervise probleemid.

Lääne-Virumaa ennetustegevuse strateegia peamine fookus on järgnevaks 12 aastaks otsustatud suunata elanikkonna vaimse tervise probleemide ennetamisele. Selleks, et ennetustegevus oleks rajatud kindlatele alustele on järgmises peatükis kaardistatud Lääne-Virumaa elanikkonna vaimset tervist kirjeldavad riski- ja kaitsetegurid. Tegurid on jaotatud kolme omavahel tihedas vastastikkuses seoses olevasse tunnusrühma: individuaalsed, sotsiaalmajanduslikud (sh lasteaed, kool, pere) ja ühiskondlikud tegurid. Tunnusrühmi omakorda kirjeldatakse läbi mõõdetavate indikaatorite, mis võivad olla tervise probleemi ilmnemise riski- või kaitseteguriteks. Riskitegurid ennustavad mingit tagajärge ja on selle tagajärjega tõenäoliselt põhjuslikult seotud (1). Kaitsetegurid on omadused, tänu millele leiavad negatiivsed tagajärjed aset väiksema tõenäosusega või mis aitavad leevendada riskitegurite negatiivset mõju (1).

Tabel 1. Lääne-Viru maakonna rahvastik seisuga 01.01.2022.a. Allikas. Rahvastikuregister

Haldusüksus	lapsed 0-6	lapsed 7-18	lapsed 7-15	töö-ealised 9-64	eakad 65-…	rahvaarv KOKKU
Haljala vald	291	454	349	2 581	1 017	4 343
Kadrina vald	349	676	530	2 867	918	4 810
Rakvere vald	390	806	612	3 282	1 121	5 599
Rakvere linn	1 126	2 054	1 591	8 298	3 232	14 710
Tapa vald	721	1 345	998	5 916	2 567	10 549
Vinni vald	515	861	681	4 018	1 403	6 797
Viru-Nigula vald	312	656	492	3 155	1 487	5 610
Väike-Maarja vald	415	710	535	3 234	1 345	5 704
LÄÄNE-VIRU MAAKOND KOKKU	**4 119**	**7 562**	**5 788**	**33 351**	**13 090**	**58 122**

I Vaimset tervist mõjutavad individuaalsed tegurid

Vaimset tervist mõjutavad nii inimese individuaalsed omadused kui ka kogemused ja käitumismustrid. Lisaks on leitud, et vaimset tervist mõjutavad veel vanus (ealised arenguprotsessid), sissetulek, rahvuslik kuuluvus, üldine füüsiline-vaimne terviseseisund, hinnangud enda tervisele. Inimeste subjektiivset vaimset heaolu ja selle hindamise tähtsust ei saa alahinnata. Uuringud ja analüüsid kinnitavad, et selline subjektiivne hinnang oma heaolule on sisukas ja oluline viis hinnata vaimset tervist. (2)

Negatiivne enesehinnang

- * Lääne-Viru maakonna 11-, 13- ja 15-aastaste laste sihtrühmast hindavad oma tervist rahuldavaks või väga halvaks 16,6%, mis on Eesti keskmisega (14,1%) võrreldes halvem näitaja.
- * 11-, 13- ja 15-aastastest lastest 14,2% suudavad põhjendada tervisega seotud valikuid; oskavad hinnata tervisega seotud info õigsust; suudavad otsustada, kuidas käitumine mõjutab tervist; oskavad tuua näiteid tervist paremaks muutvatest asjadest – kokkuvõtvalt, on kõrge tervisealase kirjaoskusega.

Füüsiline seisund

Lääne-Virumaa 11–15-aastastest lastest:

- on ainult 38,4% vähemalt üks tund viiel või rohkem päeval nädalas mõõdukalt kehaliselt aktiivsed*;
- * on ainult 16,1% igal nädalapäeval, vähemalt tund aega, mõõdukalt kehaliselt aktiivsed;
- * on 17,8% ülekaalulised/rasvunud (poisid 24,8% ja tüdrukud 11,1%).

Tabel 2. Ülekaalulised ja rasvunud lapsed 1. ja 4. klassis.
Allikas: Tervise Arengu Instituut, COSI02

Aasta	Sugu	Eesti kokku		Lääne-Viru maakond	
		1. klass	4. klass	1. klass	4. klass
2015/2016	Poisid ja tüdrukud	26,1	.	27,2	.
	Poisid	29,0	.	30,1	.
	Tüdrukud	23,0	.	23,9	.
2018/2019	Poisid ja tüdrukud	26,5	32,7	33,3	39,9
	Poisid	27,9	37,8	32,2	46,9
	Tüdrukud	25,0	27,6	34,5	31,9

Tervist kahjustavad harjumused

Lääne-Virumaa 11–15-aastastest lastest on:

- * 43,7% mänginud koolipäevadel väljaspool koolitunde kaks või rohkem tundi päevas televiisori-/arvutimänge;
- * 58,3% kasutanud koolipäevadel väljaspool koolitunde kaks või rohkem tundi päevas arvutit;
- * 31,8% maganud koolipäevadel vähem soovitatavast uneajast;
- * 41,6% söönud vähemalt korra igal päeval puuvilju;
- * 44,6% tarbinud viis korda nädalas või sagedamini maiustusi ja/või magusaid jooke;
- * 7,2% tarbinud vähemalt korra nädalas mingit alkoholset jooki (poisid 9,8% ja tüdrukud 4,7%). Eesti keskmine 4,7%;
- * 12,2% end esmakordselt purju joonud 13-aastaselt või varem.

Rakvere politsei andmetel on Lääne-Virumaal:

- alkoholi- ja tubakaseaduse rikkumisi alaealiste poolt 2018. aastal 114 juhtumit ja 2021. aastal 411 juhtumit. Valdavalt on tegemist alkoholiseaduse rikkumisega;
- alkoholi kontrolltehingul avastatud rikkumisi seoses alaealistega: 50% (2019), 75% (2020) ja 81,8% (2021) tehingutest;
- alaealiste kuritegude arv 10000 14-17-aastase elaniku kohta oli 2021. aastal 252 juhtumit.

Lääne-Virumaa 15-aastastest lastest on:

- * 29,8% proovinud 13-aastaselt või varem esimest korda suitsu (poisid 30,5%, tüdrukud 29,2%);
- * 29,7% suitsetanud elu jooksul kolmel ja enamal päeval sigarette (poisid 28,2%, tüdrukud 31,0%);
- * 35,1% suitsetanud elu jooksul kolmel ja enamal päeval e-sigarette (poisid 37,3%, tüdrukud 33,1%);
- * 15,3% tarvitanud elu jooksul kanepit (poisid 13,6%, tüdrukud 16,9%);
- * 25,1% olnud kaks või rohkem kordi purjus (poisid 26,1%, tüdrukud 24,2%);

Haigusseisundid ja hariduslikud erivajadused

Lääne-Virumaa 11–15-aastaste laste hulgas on:

- * 73,5% lapsi, kellel on vähemalt üks tervisekaebus peaaegu iga nädal või sagedamini;
- * 35,1% lastest kogenud viimasel nädalal depressioonisümptomeid (poisid 26,7 % tüdrukud 43,3%);
- * 37,5% lastest kogenud viimasel 12 kuul depressiivseid episoode (poisid 28,8 % tüdrukud 45,9%);
- * 19,5% lastest mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetapule.

Lääne-Virumaa haridusanalüüsi andmetel oli 2020/21 õppeaastal:

- munitsipaalomandis olevates põhikoolides tõhustatud tuge vajavaid õpilasi 411;
- erituge vajavaid õpilasi 105;
- keskmiselt moodustavad eri- ja tõhustatud tuge vajavad lapsed munitsipaalomandis olevate põhikoolide õpilastest Eestis ca 6%, Lääne-Viru maakonnas on vastav näitaja ca 9,6%;
- eri- ja tõhustatud tuge vajavaid lapsi oli munitsipaalomandis olevates koolides õppeaastal 20/21 Eestis kokku u 7500 (lisanduvad ca 1000 riigikoolide õpilast). Lääne-Viru maakonnas oli neid kokku 516.

* Tärniga tähistatud tekstide puhul on kasutatud allikat „Oja L, jt. (2019). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2017/2018. õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut", kus andmeid kajastatakse piirkonna kaupa. Käesolevas arengukavas on kasutatud Virumaa andmeid, kuhu kuuluvad Ida- ja Lääne-Virumaa. Arengukavas info kajastamisel, kasutatakse ainult kohanime Lääne-Virumaa.

KAITSETEGURID

Positiivne enesehinnang

Lääne-Virumaa 11–15-aastastest lastest on:

- * 88% hinnanud oma eluga rahulolu kuue või enama palliga (10 pallist);
- * 83,3% hinnanud oma tervist heaks või väga heaks. Poisid on oma hinnangutes positiivsemad kui tüdrukud. Vanuse kasvades 11-eluaastast kuni 15-eluaastani väheneb hea / väga hea tervisehinnanguga noorte hulk ja seda nii poiste kui tüdrukute seas;
- * 33,0% on oma tervist väga heaks hinnanud (poisid 37,9%, tüdrukud 28,4%).

Tervist toetavad harjumused

Lääne-Virumaa 11–15-aastastest lastest:

- * on 70,9% vähemalt 2 korda nädalas vabal ajal intensiivselt kehaliselt aktiivsed;
- * on 16,1% igal nädalapäeval vähemalt tund aega mõõdukalt kehaliselt aktiivsed;
- * on 63,5% maganud koolipäevadel soovitatava uneaja;
- * on 56,2% söönud viiel koolipäeval hommikusööki;
- * pole 64,2% tarbinud alkoholi;
- * on 89,7% mittesuitsetajad;
- * on 93,8% kanepi mittesuitsetajad;
- * 87,7% ei tee vesipiipu.
- * Lääne-Virumaa 13- ja 15-aastastest tüdrukutest on 88,9% normaalkaaluga.

Täpsustavad teaduspõhised väited: Individuaalsed tegurid

- Väga heaks või heaks hindab oma tervist 86% noori ja üle keskmise on oma eluga rahul sama palju (87%). Poisid on enda hinnangul parema tervisega ja eluga rohkem rahul kui tüdrukud.
- Subjektiivseid tervisekaebuseid esineb peaaegu iga päev ligi kolmandikul õpilastest, tüdrukutel rohkem kui poistel.
- Tüdrukute kurvameelsuse ja depressiivsete episoodide sagedus on ajavahemikus 2010 - 2018 tõusnud 8% võrra.
- 13–15-aastastest tüdrukutest oli 26%-il viimase aasta jooksul suitsiidimõtteid, poistel oli sama näitaja 13%. Seega on suitsiidimõtteid poistel kaks korda vähem kui tüdrukutel.
- Hommikusööki söövate õpilaste hulgas esineb vähem ülemäärast kehakaalu, mistõttu on lisaks tervislikule toitumisele oluline pöörata rohkem tähelepanu ka hommiksöögi söömise tähtsusele.
- Energiajookide tarbimine on võrreldes eelmiste uuringuperioodidega mõnevõrra tõusnud ja on märkimisväärne, et poiste hulgas on selliste jookide tarbijaid üle kahe korra enam kui tüdrukute hulgas.
- Ülemäärase kehakaaluga (s.o ülekaaluline ja rasvunud) oli 21% poistest ja 14% tüdrukutest ning see näitaja on tõusnud iga uuringuaastaga. Liigse kehakaaluga õpilaste hulgas on rohkem neid, kes söövad harvem hommikusööki, nad on vähem aktiivsed ja veedavad võrreldes normaalkaaluliste õpilastega rohkem aega televiisorija/või arvutiekraani ees.
- Uuringutulemuste põhjal võib öelda, et õpilaste kehakuvand vastab üldiselt nende enesehinnangulisele kehakaalule. See näitab, et enesehinnangulisi kehakaalu näitajaid võib usaldada ja need annavad hea ülevaate kehakaalu dünaamikast.
- Soovitustele vastaval määral (vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist tegevust päevas) liigub vaid 16% 11–15-aastastest kooliõpilastest, sh 17% poistest ja 14% tüdrukutest.
- Vanemaks saades mõõdukas kehaline aktiivsus langeb. 11-aastastest lastest on viiel ja enamal päeval nädalas vähemalt tund aega mõõdukalt aktiivsed 48%, 13-aastastest 40% ja 15-aastastest 35%.
- Tüdrukud on poistest aktiivsemad sotsiaalmeedias. Poisid mängivad tüdrukutest rohkem arvutimänge.
- Neli õpilast viiest teevad koolitöid arvutis ja neist kolmveerand kulutavad selleks kuni kaks tundi.
- Pikem ekraaniaeg mõjub negatiivselt nii õpilaste tervisele, heaolule kui ka õppimisele.
- Vanusega kasvab unevaeguses olevate õpilaste hulk koolipäevadel. 11-aastaste seas on alla soovitusliku uneajaga 17% noortest, 15-aastaste seas on selliseid noori poiste seas juba 43% ja tüdrukute seas 39%.
- Suitsetamise populaarsus noorte seas langeb. Oluline on tähelepanu suunamine uutele tubaka- ja nikotiinitoodetele, sest nende tarbijaskond ei kattu traditsioonilise sigareti suitsetajatega ning tihti levib uute toodete kohta ka eksitavat infot.
- Võrreldes 2014. aastaga on kasvanud õpilaste osakaal, kes ei ole kunagi oma elu jooksul tarvitanud alkoholi. Erinevate uuringuaastate jooksul on langenud iganädalaselt alkoholi tarvitavate ja purjus olnud õpilaste osakaal.
- Uimastite tarvitamine, sh sigarettide suitsetamine, alkoholi ja kanepi tarvitamine, on omavahel seotud. Seega on oluline arendada laiapõhjalist uimastiennetust – hoides ära või lükates edasi ühe uimasti tarvitamist, saab vähendada teiste uimastite tarvitamise tõenäosust. (3 ja 4)

II Vaimset tervist mõjutavad sotsiaalmajanduslikud tegurid – pere, haridusasutus jne

Vaimset tervist mõjutavad lapse elukaare vältel kõik keskkonnad, millega ta kokku puutub ning kõik suhted, millesse laps satub ning samuti oskused nendes keskkondades ja nende suhetega toime tulla. Laps kogeb erinevaid olukordi ja sündmusi sünnist koolimineku, murdeea, elukutsevalikute, partnerlussuhete ja lapsevanemaks saamiseni. Igas eluetapis mõjutavad valikuid perekond, haridusasutused, eakaaslased, huviringid jne. Iga toetamata arenguperiood ja keskkond lapse elus teeb lapse haavatavamaks tema järgmiste arenguetappide ülesannete täitmisel. (5)

Suhted vanematega ja vanemate hoiakud

Lääne-Viru maakonna 11–15-aastased lapsed:

- * peavad probleemseks oma vanemate alkoholitarvitamist 28,8% juhtudest;
- * väidavad 24% juhtudest, et nende vanemad on neile alkoholi pakkunud;
- * isaga muredest rääkimise kerguse osakaal väheneb oluliselt vanuse kasvades 15-aastaste tüdrukute hulgas (60,7%), 13-aastaste puhul on sama näitaja 67,0% ja 11-aastastel 60,7%. Sama trend kordub emaga rääkimise osas;
- * 11-aastased poisid arvavad, et neil on emaga kerge või väga kerge rääkida (92,7%), samas tüdrukute arvamus selles vanusegrupis on 88,6%;
- * igas vanusegrupis on poistel vanematega kergem rääkida kui tüdrukutel;
- * vanuse kasvades tajuvad lapsed üha vähem pere toetust.

Tabel 3. Lapsed asendushooldusteenust osutavates asutustes. Allikas. Statistikaamet, SK03

Haldusüksus	2019	2020
Lääne-Viru maakond	75	68

Lapsevanemate halb eeskuju

Perekondlik eluolu

- * üksikvanemaga peres elab 23,2% 11–15-aastastest õpilastest;
- * halva majandusliku olukorraga peres elab 29,0% 11–15-aastastest õpilastest;
- Statistikaameti andmetel (RV35U) lahutati 2021. aastal Lääne-Virumaal 98 abielu, kus olid ühised alaealised lapsed.

Tabel 5. Lahutajad Lääne-Virumaal 2019-2020. Allikas: Statistikaamet, RV261U

Sugu	2018	2019	2020
Mehed	129	98	90
Naised	125	88	87

Tabel 4. Lääne-Viru maakonnas 2018-2021 registreeritud kuriteod. Allikas: PPA

Tunnused	2018	2019	2020	2021	Muutuse %
Registreeritud kuriteod kokku	951	968	914	742	-19%
neist vägivallakuriteod	252	334	276	228	-17%
... sh kehaline väärkohtlemine	214	276	234	184	-21%
Vägivallakuritegude osakaal kuritegudest	**26%**	**35%**	**30%**	**31%**	
LSV kuriteojuhtumid	**157**	**249**	**199**	**169**	**-15%**
... neist alaealise osalusel	48	94	72	47	-35%
... neist alaealise suhtes	5	18	19	9	-53%
... neist alustamata jäetud	4	9	2	4	100%
... neist saadetud prokuratuuri	112	165	130	119	-8%
Rasked LSV kuriteod	**2**	**2**	**0**	**1**	**100%**
...neist hukkunuid	1	1	0	1	100%
LSV infoteated (süüteota juhtumid)	**494**	**489**	**555**	**577**	**4%**
... neist alaealise osalusel	132	147	139	141	1%
LSV juhtumid KOKKU	**651**	**738**	**754**	**746**	**-1%**
neist alaealise osalusel toimunute osakaal %	27	32	27	25	-7%
LSV-ga seotud väljakutsed	494	540	590	561	-5%
Lääne-Virumaa LSV kuriteojuhtumite osakaal LSV juhtumitest kokku	**24%**	**34%**	**26%**	**23%**	
Eesti LSV kuriteojuhtumite osakaal LSV juhtumitest kokku	**27%**	**28%**	**27%**	**25%**	

Täiskasvanute negatiivne (tervise)käitumine, eeskuju ja eluolu

Tabel 6. Lääne-Virumaa täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumine, negatiivsed tunnused (%). Allikas: Tervise Arengu Instituut

Tunnus	Eesti keskmine	Väärtus KOKKU	Väärtus MEES	Väärtus NAINE	Päringu kood
Hinnang oma käesoleva aja tervisele halb või väga halb			12,4	7,8	TKU04
Ülekaal/rasvumine			62,9	50,0	TKU43
Alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul 2-7 korda nädalas	17,7	17	11,9	2,4	TKU23
Igapäevasuitsetajad	17,9	28,1	42,3	16,1	TKU53
Kanepi igapäevasuitsetajad 2018	17,2	20,0	27,1	14,3	TKU70

Tabel 7. 16-aastaste ja vanemate tervisehinnang halb või väga halb osakaal. Allikas: Statistikaamet, TH88.

Haldusüksus	2019	2020	2021
Lääne-Viru maakond	10,5	9,3	10,1
Eesti kokku	13,3	11,4	12,1

Tabel 8. Töövõime hindamise otsused Lääne-Viru maakonnas. Allikas: Statistikaamet, THV02.

Töövõime liik	Sugu	Arv
Osaline töövõime	Mehed	532
	Naised	677
Puuduv töövõime	Mehed	445
	Naised	356

Tabel 9. Puudega inimesed 1. jaanuar 2022 seisuga. Allikas: Statistikaamet, THV21.

Haldusüksus	Puudega inimeste arv	Puudega inimeste osatähtsus, %
Lääne-Viru maakond	6 228	10,6
Eesti kokku	133 679	10,03

Tabel 10. 16-aastaste ja vanemate tervisest tingitud igapäevategevuse piiratus, suurel ja mõningal määral piiratute osakaal. Allikas: Statistikaamet, TH89

Haldusüksus	2019	2020	2021
Lääne-Viru maakond	35,6	33,7	34,6
Eesti kokku	35	32,6	33,4

Lääne-Virumaa täiskasvanute sissetulekud ja vaesusnäitajad Statistikaameti andmetel:

- Lääne-Viru maakonnas oli 2018. aastal keskmiseks brutopalgaks 1021 eurot ning 2021. aastaks oli keskmine brutopalk tõusnud 1256 eurole. Võrdluseks, Eesti keskmine brutosissetulek oli 2018. aastal 1310 eurot ning 2021. aastal oli see tõusnud 1548 eurole.
- Leibkonnaliikme keskmine sissetulek 2018. aastal oli kogu Eesti andmete järgi 526,2 eurot kuus, 2020. aastal 586,0 eurot. Lääne-Virumaal oli aga 2018. aastal leibkonnaliikme keskmine sissetulek 451,7 eurot ning 2020. aastaks oli see 504,3 eurot.
- Suhtelise vaesuse määr Lääne-Virumaal 19,5 ja Eestis 20,5.

Lääne-Virumaa täiskasvanute töötus Eesti Töötukassa andmetel:

- Registreeritud töötuid oli Lääne-Virumaal 2018. aasta detsembris 1436 ja 2021. aasta detsembris 1752 – kasv 316 töötu võrra;
- 25–54-aastaseid töötuid oli 2018. aasta detsembris 61,4%; 2021. aasta detsembris 61,9%;
- 55+ aastaseid töötuid oli 2018. aasta detsembris 27,9%; 2021. aasta detsembris 24,9%.
- Saab väita, et 55+ aastaste hulgas töötus väheneb ning 15–54-aastaste hulgas töötus suureneb.
- Töötuse määr oli 2022. aasta märtsis Lääne-Virumaal 7,2%, Eestis 7,1%
- Lääne-Virumaal on alates 2018. aastast töötute naiste osakaal suurenenud ning töötute meeste osakaal langenud.
- Töötute naiste osakaal Lääne-Virumaal 2018. aastal 51,3% ja 2022. aastal 51,6%
- Töötute meeste osakaal Lääne-Virumaal 2018. aastal 48,7% ja 2022. aastal 48,4%.

Vanemate seotus lapsega

Lääne-Viru maakonna lastest:

- * peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks 73,2%;
- * peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks 84,4%;
- * peab perekonnapoolset toetust kõrgeks 72,9%. Perekonna toetust tunnevad 73% 15-aastastest poistest, tüdrukute puhul on see näitaja 69%;
- * peavad 76,6% perekonna majanduslikku kindlustatust heaks või väga heaks.

Pere tugi ja järjekindel distsipliin

2015-2019. aastani on Lääne-Virumaal kuus omavalitsust kaheksast korraldanud „Imeliste aastate“ koolitusi, mille raames koolitati 136 lapsevanemat:

- kui enne koolitust kuulusid madalama vanemliku kompetentsuse tasemega gruppi pooled lapsevanematest (49%), siis peale koolitust viiendik (19%);
- enne koolitust kuulus 37% vanemate poolt hinnatud lastest suuremas riskis olevasse gruppi. Peale koolitust oli see osakaal 19%. (6)

Tabel 11. Huvikoolis õppivad noored (%). Allikas: Statistikaamet, NH10.

Haldusüksus	Vanus	2017	2018	2019	2020	2021
Kogu Eesti	7-16	45,7	50,0	50,3	50,2	52,1
	17-26	6,8	6,8	7,5	7,7	9,3
Lääne-Viru maakond	7-16	26,4	30,2	36,0	36,6	33,0
	17-26	2,6	2,9	3,4	3,6	4,6

Täiskasvanute positiivne (tervise)käitumine, eeskuju ja eluolu

Tabel 12. Lääne-Virumaa täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumine, positiivsed tunnused (%). Allikas: Tervise Arengu Instituut

Tunnus	Eesti keskmine	Väärtus KOKKU	Väärtus MEES	Väärtus NAINE	Päringu kood
Hinnang oma käesoleva aja tervisele hea või väga hea			55,2	52,7	TKU04
Normaalkaal			36,1	45,8	TKU43
Alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul, kord kuus ja harvem	32,4	33,5	27,7	38,2	TKU23
Alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul, mitte kordagi			9,9	22,8	TKU23
Mittesuitsetajad	45,3	44,3	32,7	54,0	TKU53
Kanepi mittesuitsetajad 2018	47,3	47,9	37,4	56,4	TKU70

Tabel 13. 16-aastaste ja vanemate tervisehinnang, hea või väga hea osakaal. Allikas: Statistikaamet, TH88.

Haldusüksus	2019	2020	2021
Lääne-Viru maakond	53,0	56,4	53,6
Eesti kokku	56,6	59,4	58,3

Tabel 14. 16-aastaste ja vanemate tervisest tingitud igapäevategevuse piiratus puudub (%). Allikas: Statistikaamet, TH89

Haldusüksus	2019	2020	2021
Lääne-Viru maakond	64,4	66,3	65,4
Eesti kokku	65	67,4	66,6

Statistikaameti andmetel on 2021. aastal:

- Põhja-Eesti ettevõtete töötajatest tööga väga rahul 32%, pigem rahul 53,8% ning 5% ei ole rahul (TKU22);
- Lääne-Virumaa 15–74-aastaste tööhõive määr on 62,2% ja kogu Eestis 66,7% (TT4645).

Tabel 15. Palgatöötaja kuu keskmine brutotulu ja brutotulu saajad. Allikas: Statistikaamet, ST004

Tunnus	Kogu Eesti		Lääne-Viru maakond	
	2018	2021	2018	2021
Palgatöötaja kuu keskmine brutotulu, eurot	1234,00	1475,11	1097,62	1288,58
Brutotulu saajad	535 405	532 667	23 640	21 945

Täpsustavad teaduspõhised väited: Sotsiaalmajanduslikud perega seotud tegurid

- Laste ja vanemate vahelised head ja toetavad suhted on üliolulised laste psühhosotsiaalse heaolu kujunemisel ning riskikäitumise ja terviseprobleemide ennetamisel teismeeas. Olulised kaitsefaktorid noorukite riskikäitumise, suitsetamise ja alkoholi ning uimastite tarvitamise ennetamisel on vanemlik jälgimine ja vanematega koos veedetud aeg.
- Koolis meeldib vähem käia õpilastel, kellel on raske rääkida oma muredest vanematega.
- Kooli meeldivusega on oluliselt seotud ka pere majanduslik olukord: halva majandusliku olukorraga vastajatest meeldib koolis 55%-le, hea majandusliku olukorraga vastajatest aga 62%-le.
- Kõige vähem teavad vanemad noorukite tegevusest Internetis (emadest 68% ja isadest 76% teab vähe või ei tea mitte midagi) ja kõige rohkem selle kohta, kus viibivad nende lapsed öösel (emadest 91% ja isadest 76% teab palju).
- Isade teadlikkus oma laste toimetamistest on madalam kui emade teadlikkus laste tegevustest ja sõpradest. Ligi poole vähem isasid teavad emadest vähem oma lapse sõpradest – emadest teab sõpradest ligi 73% ja isadest ainult 39%.
- Kasuemaga muredest rääkimist hindasid nii poisid kui ka tüdrukud kaks korda raskemaks võrreldes muredest rääkimisega bioloogilise emaga. Samuti hindasid noored 1,5 korda madalamalt kasuisaga muredest rääkimise kergust võrreldes muredest rääkimisega bioloogilise isaga.
- 81% õpilastest nõustus, et nende pere tahab neid tõepoolest aidata.
- Vanemaks saades tunnevad nii poisid kui tüdrukud vähem, et saavad vanematelt emotsionaalset tuge (3 ja 4)

Sotsiaalsus, suhted

Lääne-Viru maakonna 11–15-aastastest lastest:

- * tajuvad 56,7% kõrget sõpradepoolset toetust. Poisid (47,8%) tajuvad tüdrukutega (65,3%) võrreldes sõprade toetust vähem. Ka nooremad tüdrukud (11- ja 13-aastased) tajuvad sõprade toetust vähem kui vanemad;
- * on 54,1% viimasel 12 kuul vähemalt ühel korral vigastatud olnud. Vanuserühmades 11–13–15 eristub 11-aastaste poiste näitaja (67,5%), mis on oluliselt kõrgem piirkonna keskmisest.

Lääne-Viru maakonna laste hinnang kooli suhtes:

- * 47,1%-le vastanutest „eriti ei meeldi“ ja „üldse ei meeldi“ koolis käia;
- * 43% õpilastest peab koolitööd mõningal määral või väga pingeliseks.

Tabel 16. 7–26-aastaste põhi- ja üldkeskhariduse katkestajate osatähtsus (%) elukoha järgi. Allikas: Statistikaamet, NH05.

Tunnus	Aasta	Kogu Eesti	Lääne-Viru maakond
Põhiharidus	2017	0,8	0,4
	2018	0,7	0,4
	2019	0,8	0,9
	2020	0,7	0,9
	2021	0,5	0,4
Üldkeskharidus	2017	6,0	4,7
	2018	5,5	5,7
	2019	5,6	5,9
	2020	5,8	6,3
	2021	4,1	6,2

Huvihariduse kättesaadavus Lääne-Virumaal

Valdavalt paiknevad huvikoolid (v.a muusikakoolid) maakonnas ebaühtlaselt. Huvikoolide pidajate peamisteks väljakutseteks on endiselt ühtlustamata toetussüsteemid (igal KOV-il on oma nägemus ja toetuste andmise kord), riikliku toetuse rakendamise ebaselgus ning jätkusuutmatus. Samas on väljakutseteks ka õpilaste transport, õpetajate järelkasv, arenguinvesteeringute vajadused taristusse ning õppevarasse, et tagada jätkusuutlik tegutsemine ja ühtlaselt kõrge huvihariduse kvaliteet.

Sotsiaalsus, suhted

Lääne-Viru maakonnas:

- * on koolis hea või väga hea edasijõudmisega vastajate jaotus 61,9%;
- * on kõrge sõpradepoolse toetusega vastajate jaotus 56,7%. Sõprade toetus tähendab, et sõbrad püüavad mind aidata, saan arvestada sõpradega, kui mul läheb halvasti, saan sõpradega rääkida oma probleemidest;
- * viimasel paaril kuul pole kaasõpilaste kiusamist tundnud 59,8%. Võrdluseks Harjumaa 67,9%;
- * viimasel paaril kuul teisi mittekiusanud õpilaste jaotus 67,4%;
- * viimasel paaril kuul teiste küberkiusamises mitteosalenud vastajate jaotus 85,1%.

Last toetavad teenused

Lääne-Viru maakonnas on 30 kooli ja 32 lasteaeda. Osad maakonna haridusasutused on liitunud erinevate tervist toetavate arendustega:

- Tervist Edendavate Lasteaedade (TEL) võrgustikku kuulub 13 (4,16%) lasteaeda;
- Tervist Edendavate Koolide (TEK) võrgustikku kuulub 13 (3,90%) kooli;
- Programmiga „Kiusamisest vabaks“ on ühinenud 16 (5,12%) lasteaeda (sh 2 eralasteaeda, Rakvere Waldorfkooli lasteaed ja Kauri lasteaed) ja 9 kooli (2,70%);
- KiVa programmiga on ühinenud 4 (1,2%) kooli;
- Liikuma kutsuva kooli metoodikaga on ühinenud 8 (2,40%) kooli;
- VEPA metoodikaga on ühinenud 6 (1,80%) kooli;
- Uhtna koolis on läbi viidud projekt “Emotsionaalse ja sotsiaalse intelligentsuse arendamine”. Projekt on suunatud vanematele, õpetajatele ning lastele (erinevad koormused);

Tabel 17. Lääne-Virumaa Tervist Edendavad Koolid tegelevad süsteemselt järgmiste tervisefookustega. Allikas: Lääne-Virumaa TEK-d.

Uhtna PK	Sõmeru PK	Väike-Maarja	Roela L-PK	Rakvere PK
Liikumine, koolitoit, vaimne tervis	Liikumine, vaimne ja füüsiline heaolu, tervislik toitumine,	Liikumine, koolitoit, vaimne tervis, sõltuvus-probleemid	Koolitoit, vaimne ja füüsiline tervis	Füüsiline ja sotsiaalne keskkond, liikumine, tervislik käitumine, turvalisus

Haridus- ja Noorteameti andmed Lääne-Viru maakonna kohta:

- 2021/2022 aastal toimus üldhariduskoolides kokku 366 huviringi;
- võttes arvesse koolide õpilaste arvu on iga 10 õpilase kohta tagatud 1,13 huviringi ehk siis igal kooliõpilasel on sisuliselt võimalik osaleda vähemalt ühes üldhariduskoolis toimuvas huviringis;
- märkimisväärselt kõrgem on huviringide arv 10 õpilase kohta maapiirkondades ulatudes maksimaalselt kuni 3,64 huviringini;

- maakonnakeskuses ja suuremates tõmbekeskustes ning nende lähiümbruses asuvates üldhariduskoolides on see näitaja alla ühe ja vähim on see ühes üldhariduskoolis väärtusega 0,17.

Lääne-Viru maakonna haridusvõrgu prioriteetsed tegevussuunad (7):

- arvestades rahvastiku ja riigi poliitika suundumusi tuleb maakonnas koolivõrku korrastada. Ennekõike põhikooli III astme osas. Põhikooli I ja II astme osas on soovitus neid integreerida koolieelse haridusega. Ilmselt ei suuda jätkata kõik tänased maakonna munitsipaalgümnaasiumid. Tõenäoline on nende evolutsiooniline areng, mida hakkab mõjutama riigigümnaasiumi populaarsus õppijate sees.
- suurenda samm-sammult tugispetsialistide hulka; praegu on neid poole vähem kui ideaalsena oleks vajalik.
- tõsta lasteaedade võimekust erivajadust varakult märgata ja pakkuda koolieelses eas lastele kvaliteetseid tugiteenuseid.
- kujundada valmisolek lõimimaks sotsiaal-, tervise- ja haridusteenuseid ning tugevdada KOVide koostööd selle tarbeks.
- luua süsteem, mis tagab tegelemise andekate lastega.
- kujundada KOVide koostöös süsteemne haridustöötajate ja -juhtide personaliarenduse süsteem ja tegevused.

Täpsustavad teaduspõhised väited: Sotsiaalmajanduslikud kooliga seotud tegurid

- Nii kiusajad kui ka kiusatavad on oma elu, tervise, koolikeskkonna ja peresuhetega vähem rahul ning nad on sagedamini kogenud depressiivseid episoode. Teisi kiusavad õpilased on kõrgema riskikäitumisega: nad tarvitavad sagedamini alkoholi ja kanepit ning suitsetavad.
- Nii kiusamise ohvriks sattumine kui ka ise teiste kiusamine on alates 2006. aastast olnud langustrendis.
- Umbes kümnendik (11%) vastajatest on osalenud teiste küberkiusamises ja 16% on sattunud ise küberkiusamise ohvriks.
- Suhteid sõpradega hindavad kõrgemalt vastajad, kes on enam rahul oma tervise, elu ja kooliga ning hindavad oma koolis edasijõudmist heaks või väga heaks.
- Sõprade toetuse skoor on kõrgem normaalkaalus vastajate hulgas, samuti nende hulgas, kellel ei ole viimase 12 kuu jooksul esinenud depressiivseid episoode.
- Samuti on kõrgem sõprade toetuse tajumine seotud sagedasema kehalise aktiivsusega vabal ajal.
- Kooliskäimise mittemeeldivust mõjutab kiusamise kogemine ja ise teiste kiusamine ning vähese õpiedu kogemine.
- Koolitöö pingelisus on uuringu tulemuste põhjal olulisel määral seotud:
  - kehvema hinnanguga oma tervisele ja madalama eluga rahuloluga;
  - vaimse tervisega – koolitööd hindavad pingelisemaks õpilased, kellel on esinenud depressiivseid episoode;
  - koduse keskkonnaga – koolitööd hindavad pingelisemaks õpilased, kellel on raskem rääkida oma muredest vanematega ning kelle pere majanduslik olukord on kehvem;
  - riskikäitumisega – koolitööd pingelisemaks hindavad õpilased tarvitavad sagedamini alkoholi, tubakatooteid ja kanepit;
  - väiksema kehalise aktiivsusega vabal ajal;
  - teiste koolikeskkonna teguritega – koolitööd pingelisemaks hindavatele õpilastele meeldib vähem koolis käia, nende õppeedukus on kehvem, neid on koolis sagedamini kiusatud ja nad on ka ise teisi kiusanud.
- Laste kehalist aktiivsust mõjutab perekonna majanduslik olukord. Nende õpilaste hulgas, kes magavad piisavalt, on rohkem neid, kes on vähemalt tund aega viiel ja enamal päeval kehaliselt aktiivsed. Nende noorte hulgas, kellel on suur sõprade toetus on rohkem neid, kes on vähemalt tund aega viiel või enamal päeval kehaliselt aktiivsed ning nad tegelevad vabal ajal sagedamini intensiivsel tasemel kehaliste tegevustega. Need õpilased, kelle edasijõudmine koolis on hea või väga hea, on sagedamini vähemalt tund aega viiel või enamal päeval kehaliselt aktiivsed ning nad tegelevad vabal ajal sagedamini intensiivsel tasemel kehaliste tegevustega.
- Ligi kolmandikule õpilastest oli alkoholi pakkunud tema lapsevanem. Tänapäeva ennetuse seisukohast lähtudes ei peeta sellist käitumist õigeks ja leitakse, et esimese alkoholitarvitamisega võiks oodata vähemalt 18. eluaastani või kauem.
  (3 ja 4)
- Kurnatus ja küünilisus tekivad pidevast ülejõukäivast töökoormusest, kaasnevast ajasurvest ja vaimsete ressursside nappusest. Koolikeskkonnas on õpilaste kurnatus seotud liigse pingega ning üle jõu käivate ülesannetega. Küünilisus kajastub huvi kaotamises koolitöö vastu ning selle mõttekuses kahtlemises. (8)
- Vastavalt 2020. aasta noorsootöös osalevate noorte rahulolu uuringule ongi just huvitegevus kõige populaarsem noorsootöö liik Eestis. Uuringus osalenud noortest leidis 64%, et huvitegevus on nende jaoks väga huvitav ning 44%, et see on ka väga oluline. Eraldi tuleb välja tuua, et 57% leidis, et nad on läbi huvitegevuse väga palju uut õppinud. (9)
- Vastavalt uuringu tulemustele olid Lääne-Virumaa noored pakutava noorsootööga kõige vähem rahul. Huvitegevusega oli rahul 86% ning 57% leidis, et nad on läbi huvitegevuse väga palju uut õppinud. 64% leidis, et huvitegevus on nende jaoks väga huvitav ning 44%, et see on väga oluline. Lääne-Virumaa noorsootöös osalenud noortest 23% arvas, et nende kodukohas on piisavalt huvipakkuvaid võimalusi vaba aja veetmiseks ning 27% arvas, et neid võiks siiski rohkem olla. Samas lausa 34% arvas, et natuke on, aga võiks olla rohkem. (9)

Vaimset tervist mõjutavad ühiskondlikud/keskkondlikud tegurid

Keskkond kujundab ühiskonna norme ja mõjutab uskumusi erinevate käitumisviiside ja nendega seotud riskide ning tagajärgede osas. Keskkonna kujundamise eesmärk on soodustada tervist toetava käitumise võimalusi ja piirata riskikäitumise ning ebatervislike valikute võimalusi. Keskkonna kujundamisel muudetakse keskkonda, kus käitumine aset leiab – näiteks muudetakse tervislike valikute tegemise eesmärgil erinevate teenuste pakkumist, kättesaadavust ja sisu (nt avalik ruum, turvalisuse tagamine erinevates keskkondades jne). (5)

Vaimset tervist mõjutab ka üleüldine ühiskondlik seisund - tingimused, millesse lapsed on sündinud ja milles nad oma elu rajavad. Piiratud võimalust haridust omandada ning hiljem sissetulekut tagada, peetakse oluliseks vaimse tervise riskiks. Erinevates analüüsides on leitud, et majanduslik toimetulek ja aktiivsus mõjutavad inimese sh laste tervist ning seetõttu on ka vaimse tervise teema käsitlemisel oluline kirjeldada tööturunäitajaid ja majanduslikku toimetulekut. (2)

Halb ligipääs või ilmajäetus baasteenusest

- Lääne-Virumaal elab 14,3% lastest suhtelises vaesuses. Eesti vaesuse määr 15,5% (2020).
- Maakonnas on 01.01.2022 seisuga 5567 noort (vanuses 17–26 vanuserühmas). STAR nimekirjade järgi on maakonnas 487 NEET noort 01.04.2022 seisuga, mis tähendab, et 8,7% maakonna noortest kuuluvad NEET noorte sihtrühma.

Rahulolematus elukeskkonna ja teenustega

Lääne-Virumaal on Statistikaameti (KO12, 2020) andmetel:

- 19,1% 16–26-aastaseid noori, kes pole üldse või pigem pole rahul oma elukeskkonnaga. Eesti vastajate osakaal 15,9;
- 17% 27–64-aastaseid tööealisi, kes pole üldse või pigem pole rahul oma elukeskkonnaga. Eesti vastajate osakaal 15,6%;

Ühiskondlik suhtumine

Lääne-Viru maakonnas läbi viidud alkoholi testostlemise tulemused on aasta-aastalt proportsionaalselt kasvanud:

- 2018. aastal seirati 56 alkoholi müügikohta (kauplus, baar/ööklubi, tankla). Alkoholi müüdi 18 müügikohas, 33% müügikohtadest ebaõnnestusid testostlemisel;
- 2020. aastal seirati 50 alkoholi müügikohta. Alkoholi müüdi 26 müügikohas, 52% müügikohtadest ebaõnnestusid testostlemisel;
- 2022. aastal seirati 52 müügikohta. Alkoholi müüdi 28 müügikohas, 53,8% müügikohtadest ebaõnnestusid testostlemisel.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et olenemata järjepidevast alkoholimüüjate teavitamisest ning süsteemsest seiramisest koostöös PPA-ga, on alkoholi kättesaadavus maakonnas laste ja noorte seas jätkuvalt kahetsusväärses tõusutrendis.

Tabel 18. Rahulolematus erinevate omavalitsuste teenustega, aastal 2020 (vastajate osatähtsus v.a ei oska öelda kokku = 100), %. Allikas: Statistikaamet, KO11

Haldusüksus	Rahulolu vaba aja kultuurse veetmise võimalustega		Rahulolu liikumis- ja sportimisvõimalustega		Rahulolu ühistranspordi teenusega		Rahulolu jalgsi ja jalgrattaga liikumise võimalustega		Rahulolu avalike aladega (väljakud, turud, jalakäijate alad, pargid)	
	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul
Kogu Eesti	19,5	9,0	14,5	6,3	20,7	13,0	12,5	8,0	20,1	7,3
LÄÄNE-VIRU MAAKOND	20,1	10,6	12,7	8,1	22,3	15,5	14,7	8,6	21,9	7,5
..Haljala vald	19,6	13,1	16,5	16,5	28,3	30,3	18,3	15,0	24,3	17,8
..Kadrina vald	15,9	9,7	6,2	7,1	15,7	11,8	17,6	5,0	33,0	6,6
..Rakvere linn	11,5	3,6	2,8	3,5	14,8	4,5	8,4	3,5	9,9	2,1
..Rakvere vald	20,5	8,0	13,2	5,8	24,0	12,5	14,6	8,1	19,3	5,3
..Tapa vald	29,6	12,2	16,9	12,7	25,5	9,1	9,6	8,0	22,1	8,2
..Vinni vald	21,4	17,9	20,0	7,8	25,2	22,4	15,0	10,0	24,5	10,8
..Viru-Nigula vald	26,1	10,9	13,4	6,2	12,8	15,4	23,0	15,0	33,7	6,5
..Väike-Maarja vald	19,2	11,1	15,5	6,2	29,3	17,4	13,8	5,5	13,3	4,1

RISKITEGURID

Ühiskondliku/elanikkonna turvatunde puudumine

Lääne-Virumaa ühiskondlikku turvalisust on 2021. aastal hinnatud Turu-uuringute AS poolt:

- Rahulolu politseinike tööga on Rakvere politseijaoskonnas Eesti keskmisest madalam – (4-palli süsteemis on rahulolu hinnatud 2,9 palliga, mis on üks Eesti madalamaid);
- Rahulolu politsei tööga politseijaoskondade lõikes on Rakvere politseijaoskond saanud 2019. aastal hindeks 3 ning 2021. aastal 2,9. Seega näitajad on langenud. (1 – ei ole üldse rahul; 4 – väga rahul).

Kriisideks valmisolek tagab elanikkonna turvatunde:

- Minuomavalitsus.ee lehel on kriisideks valmisoleku näitajad, mille põhjal saab välja tuua, et Lääne-Viru maakonnas on 2 valda, kelle kriisideks valmistumine on alla miinimumnõuete (tase 0,1,2). Tase 2 on Vinni vallal ning Väike-Maarja vallal.
- Lääne-Viru maakonnas on 836 Ukraina sõjapõgenikku (seisuga 24.05.2022).

KAITSETEGURID

Teenuste olemasolu ja rahulolu

Lääne-Virumaal on Statistikaameti (KO12, 2020) andmetel:

- on 80,9% 16–26-aastastest noortest oma elukeskkonnaga väga või pigem rahul. Kogu Eesti vastajate osakaal 84%;
- on 83% 27–64-aastastest tööealistest oma elukeskkonnaga väga või pigem rahul. Kogu Eesti vastajate osakaal 84,4.

Lääne-Virumaal on spordiregistri andmetel:

- 9 spordikooli;
- 136 erinevat spordiklubi;
- 273 spordiobjekti ehk terviseradasid, rajatisi, väljakuid.

Minuomavalitsus.ee toob välja elanike rahuolu arengu kavandamisse kaasatusega ning antud rahulolu on mõõdetud eeskujuliku taseme (4.01… 5.00), edasijõudnute taseme (3.51…4.00), baastaseme (3.01…3.50) ning alla baastaseme (1.00…3.00) järgi. Järgnevalt Lääne-Viru maakonna kohalike omavalitsuste elanike rahulolu kaasamise osas:

- Kõik omavalitsused on saavutanud baastaseme;
  - Väike-Maarja 3.32;
  - Rakvere vald 3.29;
  - Kadrina vald 3.12;
  - Rakvere linn 3.07;
  - Haljala vald 3.02;
  - Viru-Nigula vald 3.02.

Tabel 19. Rahulolu erinevate omavalitsuste teenustega, aastal 2020 (vastajate osatähtsus v.a ei oska öelda kokku = 100), %. Allikas: Statistikaamet, KO11

Haldusüksus	Rahulolu vaba aja kultuurse veetmise võimalustega		Rahulolu liikumis- ja sportimis-võimalustega		Rahulolu ühistranspordi teenusega		Rahulolu jalgsi ja jalgrattaga liikumise võimalustega		Rahulolu avalike aladega (väljakud, turud, jalakäijate alad, pargid)	
	Väga rahul	Pigem rahul	Väga rahul	Pigem rahul	Väga rahul	Pigem rahul	Väga rahul	Pigem rahul	Väga rahul	Pigem rahul
Kogu Eesti	15,4	56,1	24,2	55,1	18,1	48,3	31,2	48,3	15,1	57,5
LÄÄNE-VIRU MAAKOND	10,5	58,8	23,2	56,0	12,8	49,4	28,8	48,0	14,0	56,6
..Haljala vald	7,5	59,8	11,0	56,0	7,1	34,3	25,8	40,8	11,2	46,7
..Kadrina vald	14,2	60,2	32,7	54,0	19,6	52,9	29,4	47,9	11,3	49,1
..Rakvere linn	17,3	67,6	39,7	53,9	15,9	64,8	27,3	60,8	19,0	69,0
..Rakvere vald	15,2	56,3	24,0	57,0	15,4	48,1	31,7	45,5	16,7	58,8
..Tapa vald	7,0	51,3	14,4	55,9	20,9	44,5	28,8	53,6	13,9	55,7
..Vinni vald	7,1	53,6	19,1	53,0	4,7	47,7	33,3	41,7	7,8	56,9
..Viru-Nigula vald	5,4	57,6	15,5	64,9	6,4	65,4	14,0	48,0	6,5	53,3
..Väike-Maarja vald	7,1	62,6	23,7	54,6	10,9	42,4	38,5	42,2	23,5	59,2

Ühiskondlik turvatunne

Lääne-Virumaa ühiskondlikku turvalisust on 2021. aastal hinnatud Turu-uuringute AS poolt:

- Võrreldes 2019. aastaga on Rakvere jaoskonna tööpiirkondade elanike seas kuriteo/väärteo ohvrite osakaal vähenenud.
- Valmidus politseid pealtnägijana õigusrikkumisest teavitada jaguneb vastajate osakaal järgmiselt: sageli 26% või alati 35%.
- Peale pimeda saabumist tunnevad Lääne-Virumaa inimesed end üha turvalisemana. 4-pallisel skaalal (1=väga ebakindlalt ja 4=täiesti julgelt) hinnati sellekohast turvalisust 2016. aastal 2,9 ja 2021. aastal 3,2 palliga.

Kriisideks valmisolek tagab elanikkonna turvatunde:

- Minuomavalitsus.ee lehel on kriisideks valmisoleku näitajad, mille põhjal saab välja tuua, et Lääne-Viru maakonnas on 6 valda, kelle kriisideks valmistumine on kas baastasemel (tase 3), edasijõudnute tasemel (tase 4,5,6) või eeskujulikul tasemel (tase 7,8,9):
  - Taseme 3 on saavutanud Haljala vald ja Kadrina vald;
  - Taseme 6 on saavutanud Viru-Nigula vald, Rakvere linn ning Tapa vald;
  - Taseme 8 on saavutanud Rakvere vald.

Täpsustavad teaduspõhised väited: Ühiskonnaga/keskkonnaga seotud tegurid

- Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu raporti (4) andmetel:
  - mõjutavad laste sotsiaalmajanduslik olukord ja füüsiline aktiivsus psühholoogiliste kaebuste esinemist;
  - on kooli meeldivusega oluliselt seotud ka pere majanduslik olukord: halva majandusliku olukorraga vastajatest meeldib koolis 55%-le, hea majandusliku olukorraga vastajatest aga 62%-le.
- Koroonapandeemia eelsete ja -aegsete uuringute ülevaateartiklis (10) kirjeldatakse, et:
  - rahvusvaheliste uuringute väitel on koroonapandeemia ajal kahekordistunud depressiooni ja ärevusega seotud probleemide levimus laste ja noorte seas. Samuti viidatakse posttraumaatilise stressihäire sümptomite ja uneprobleemide olulisele suurenemisele. Uneprobleemid on seotud näiteks päevakava ja rutiini muutumise, suurenenud ekraaniaja ja vähenenud liikumisvõimaluste ning igapäevase liikumisega.
  - Eesti uuringud väidavad, et sotsiaalse suhtluse vähenemine või puudumine on üks laste elu enim mõjutanud tegureid. 2021. aasta lõpus Turu-uuringute AS poolt lastevanematelt kogutud andmed näitasid, et kaugõppe perioodil oli 5–17-aastastest lastest kolmandiku jaoks probleem piisava suhtluse puudumine koolikaaslaste ja õpetajaga ning üksi jäämine.
- Haridus- ja Noorteameti tõrjutusriskis noorte lõpparuande (11) andmetel on:
  - mitteaktiivsete noorte kõrvalejäämine hariduse omandamisest ja tööturult tõsine probleem nii konkreetsel ajahetkel kui ka tuleviku seisukohalt – see vähendab noorte tõenäosust olla täisväärtuslik ühiskonnaliige ehk suurendab noorte riski jääda pikaajaliselt töötuks või saada väiksemat töötasu, sattuda vaesusesse ja olla sotsiaalselt tõrjutud;
  - noorte sotsiaalse tõrjutuse üheks olulisemaks teguriks rahvusvaheliselt peetud viletsat majanduslikku olukorda ja majanduslikke takistusi. Siin on omakorda kõige suuremaks riskiks töötus, aga ka üksikvanemlus ja pere taust laiemalt nii tervise kui sotsiaalmajanduslikes aspektides. Majandusliku olukorraga on tugevasti seotud ka elamistingimused, äärmisel juhul kodutus ja naabruskonna mõju.

Kasutatud allikad

- (1) Siilbek E. Laste ja noorte vaimse tervise ja riskikäitumisega seotud riski- ja kaitsetegurite mõõtevahendid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2022.
- (2) Vaimse tervise roheline raamat. Tallinn: Sotsiaalministeerium; 2020.
- (3) Eesti Arst toimetus. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine rahvusvahelises vaates, EA, Jul. 2020.
- (4) Oja, L., Piksööt, J., Aasvee, K., jt. (2019). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- (5) Streimann, K., Pertel, T., Vilms, T., Abel-Ollo, K. (2020). Ennetuse käsiraamat: sõltuvusainete tarvitamise ennetuse teaduslik käsitlus otsustajatele, arvamusliidritele ja poliitikakujundajatele. Kohandatud Euroopa ennetusõppekava (EMCDDA) põhjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- (6) Trummal A. „Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ 2020. aasta tulemused. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2021.
- (7) Lääne-Viru maakonna haridusvõrgu analüüs. (2021) Tellija: Lääne-Viru Omavalitsuste Liit; Teostaja: OÜ Cumulus Consultin.
- (8) Kikas, E., Jõgi, A-L., Palu, A., Mädamürk, K., Luptova, O. (2016). Põhikooli matemaatika lõpueksami taustauuringu tulemused. Aruanne. Tallinn.
- (9) Väljaots, K., Hein, T., Hiir, K., Hallik, A., Adamson, A.- K., Kivistik, K., Käger, M., Derevski, R. (2020). Noorsotöös osalevate noorte rahulolu noorsootööga 2020. Uuringu lõpparuanne. Tartu: MTÜ Balti Uuringute Instituut.
- (10) Streimann, K. Pandeemia mõju laste vaimsele tervisele ja kuidas neid toetada. Sotsiaaltöö nr 1/2022.
- (11) Kivistik, K., Avdonina, K., Käger, M. (2021). Avatud noorsootöö, huvihariduse ja huvitegevuse võimalused noorte, eelkõige tõrjutusriskis noorte, sotsiaalse kaasatuse suurendamiseks ning vajadused nende võimaluste arendamiseks. Lõpparuanne. Tartu: MTÜ Balti Uuringute Instituut.