



VÕRUMAA
ARENDESKESKUS



Võru maakonna tervise- ja heaoluprofil 2022. Tervisedenduse tegevuskava aastateks 2023-2026

Käesolev dokument on valminud Sihtasutus Võrumaa Arenduskeskus tellimusel, 2022

Dokumendi koostamise juhtrühma esinaine: Inge Vill
Dokumendi juhtrühm: Ülle Tillmann, Tiit Toots, Maarika Rosenberg, Tõnu Niilo, Sixten Sild,
Maarika Loodus, Agnes Kirsbaum.
Dokumendi koostamise protsessijuht/konsultant: Elo Paap, OÜ HeaOLE

Keeletoimetaja: Kaile Kabun
Kaanefoto: Sven Začek
Kujundaja ja küljendaja: Merle Koop, Gekoweb OÜ

Sisukord

Hääd tervüst meile kõigile – Tiit Toots	lk 4
Võru maakonna arengustrateegia heaolu valdkond aastatel 2020-2022 - Inge Vill	lk 5
Tervis ja heaolu Võru maakonnas – Maali Käbin	lk 6
Fookusprofiil: Võru maakonna laste ja noorte vaimse tervise riski- ja kaitsetegurid – Võru maakonna heaoluprofiili ning tervisedenduse strateegilise tegevuskava koostamise juhtrühm, SA Võrumaa Arenduskeskus. Elo Paap	lk 18
Võru maakonna tervise ja strateegilised eesmärgid aastateks 2023-2035	lk 39
Tervisedenduse tegevuskava aastateks 2023 – 2026	lk 42
Võru maakonna tervise- ja heaoluprofiili ja tervisedenduse tegevuskava koostamise protsess – Elo Paap	lk 48

Hääd tervüst meile kõigile!

Tiit Toots
juhatuse liige
SA Võrumaa Arenduskeskus



Sa hoiad käes Võru maakonna tervise- ja heoluprofiili, mis annab adekvaatse ülevaate meie maakonna inimeste põhilistest tervisenäitajatest ning tegevustest tervisevaldkonnas kuni aastani 2026.

Me elame Eestimaa parimas kohas – meil on hoolivad ja abivalmid inimesed, puhas loodus ja elukeskkond ning kaks rikkalikku kultuuriruumi, mis peaks turgutama meie kõigi tervist ja vaimset heaolu. Kuid vaatamata sellele ei ole meie inimeste tervisenäitajad võrreldes Eesti keskmisega head – meie inimesed elavad tervena vähem (tervelt 10 aastat), meil on rohkem alkoholisurmasid, meie inimestel esineb rohkem masendust, tervisemuresid on igas põlvkonnas sõltumata vanusest. Seetõttu on oluline probleemidest rääkida ning leida üheskoos vajalikud lahendused probleemide lahendamiseks.

Praegused kriisid, ühiskonnas toimuvad muutused ning ebakindlus tuleviku ees mõjutavad Võru maakonna inimeste heaolu. Muutused on alati rasked. Lihtsam on toime tulla neil, keda toetab elukogemus raskustega toimetulemiseks ja teadmine, et rasketele aegadele järgnevad alati helgemad. Meie järeltuleval põlvel ei ole veel kogemust, kuidas rasketega toime tulla. Samuti ei ole neil oskust oma „paha“ (olgu see siis ärevus, depressioon, hirmud, enesevigastamine, kiusamine) tundega toime tulla, ega isegi teadmist, et „paha“ ei ole normaalne. Seetõttu olemegi lähiaastate tegevustes võtnud fookusesse laste ja noorte vaimse tervise.

Eesti rahvas on muretseja ning me ei oska oma muredest kuigi hästi rääkida. Seetõttu on oht, et oma muredega jäädaksegi üksi. Või ei märka vanemad ja õpetajad noore põlvkonna probleeme, kuna neil on endal raske. Järgmistel aastatel on kavas koolitada nii lapsevanemaid kui vanavanemaid, et nad oskaksid märgata lapse muresid ning saaksid olla vajadusel abiks ja toeks kõige raskemal hetkel. Side põlvkondade vahel on üks tegur, mis vaimset tervist toetab. Lisaks on oluline, et lapse muresid märgataks meie haridusasutustes, seetõttu oleme võtnud fookusesse tugispetsialistide toetamise, koolitamise ning uute spetsialistide leidmise.

Tervise- ja heoluprofiil ei too üksi kindlasti soovitud muutust meie maakonna inimeste tervisenäitajatesse. Selleks, et olukord muutuks on vaja igapäevast enda panust. Märkame ja toetame hädasolijat, sekkume, kui kellelgi on halb ning veame eest ja toetame heade ideede elluviimist. Kindlasti on oluline, et vastutus oma tervise, sh vaimse tervise eest tuleb võtta igapäevast endil. Võtame siis aega koos oma lähedastega looduses liikumiseks, hea raamatu lugemiseks, saunas lõõgastumiseks või mõne head kontserti või etenduse külastamiseks. Anname kõik üheskoos panuse, et meie maakond oleks õnnelike ja tegusate inimeste, rohkete võimaluste ning mitme kultuuriruumiga maa.

Hääd tervüst teile kõigile!

Võru maakonna arengustrateegia heaolu valdkonna 2020-2022 lühikokkuvõte

Inge Vill

heaoluspetsialist
SA Võrumaa Arenduskeskus

Sihtasutuse Võrumaa Arenduskeskus eestvedamisel on alustatud Võru maakonna heaolu tegevuskava planeerimist järgmiseks neljaks aastaks ning selleks info kogumist. Sellest lähtuvalt on koostatud tagasivaade maakonna arengustrateegias heaolu valdkonnas püstitatud eesmärkidele ja saavutatule.

Ajavahemikus 2020–2022 olid heaolu valdkonna mõõdikuteks määratud tervena elatud aastad, tööhõive määr ja materiaalse ilmajätuse määr.

Eesmärgiks oli tervena elatud aastate määra tõsta, mida kahjuks pole saavutatud: 2022. aastal oli tervena elatud aastate määr Võrumaal 47,5 aastat (2019. aastal 48,6 aastat).

Kõik eespool nimetatud mõõdikud on pikaajalised, st neid on lühikese aja jooksul väga raske mõjutada. Lühiajalisi mõõdikuid polnud Võru maakonna arengustrateegias esitatud. Sellest lähtuvalt on ettepanek määrata järgmiseks perioodiks mõõdikud, mida on võimalik nelja aasta möödudes realselt hinnata, näiteks fookuses oleva terviseema riski- ja kaitsetegurite põhjal.

Viimase nelja aasta jooksul on Võrumaal heaolu valdkonnas peamine tegevus olnud piirkonda puudutavate analüüside koostamine, näiteks „Võru maakonna haridusvõrgustiku ja koostöö arendamine“ (2021), „Võru maakonna sotsiaalteenuste korralduse ja tuleviku lahendustee analüüs“ (2022). Töös on Võru maakonna kliima- ja energiakava koostamine (valmib 2022).

Oluliseks teemaks on olnud mahetoidu-kokkuleppe sõlmimine eesmärgiga suurendada mahetoidu osakaalu Võru maakonna haridusasutustes aastaks 2024 20%-ni menüüst. 2022. aastal koostatakse Võru maakonna mahekokkuleppe täitmiseks vajalikud uuringud ja analüüsid, töö teostaja on SA Maaülikooli Mahekeskus.

SA Võrumaa Arenduskeskus eestvedamisel on viimastel aastatel pandud suurt rõhku osalemisele maakonnaüleste projektides, kuhu on kaasatud erinevad koostööpartnerid. Võimaluse korral on toetatud riiklikke ennetuskampaaniaid kommunikatsiooni korraldamisel.

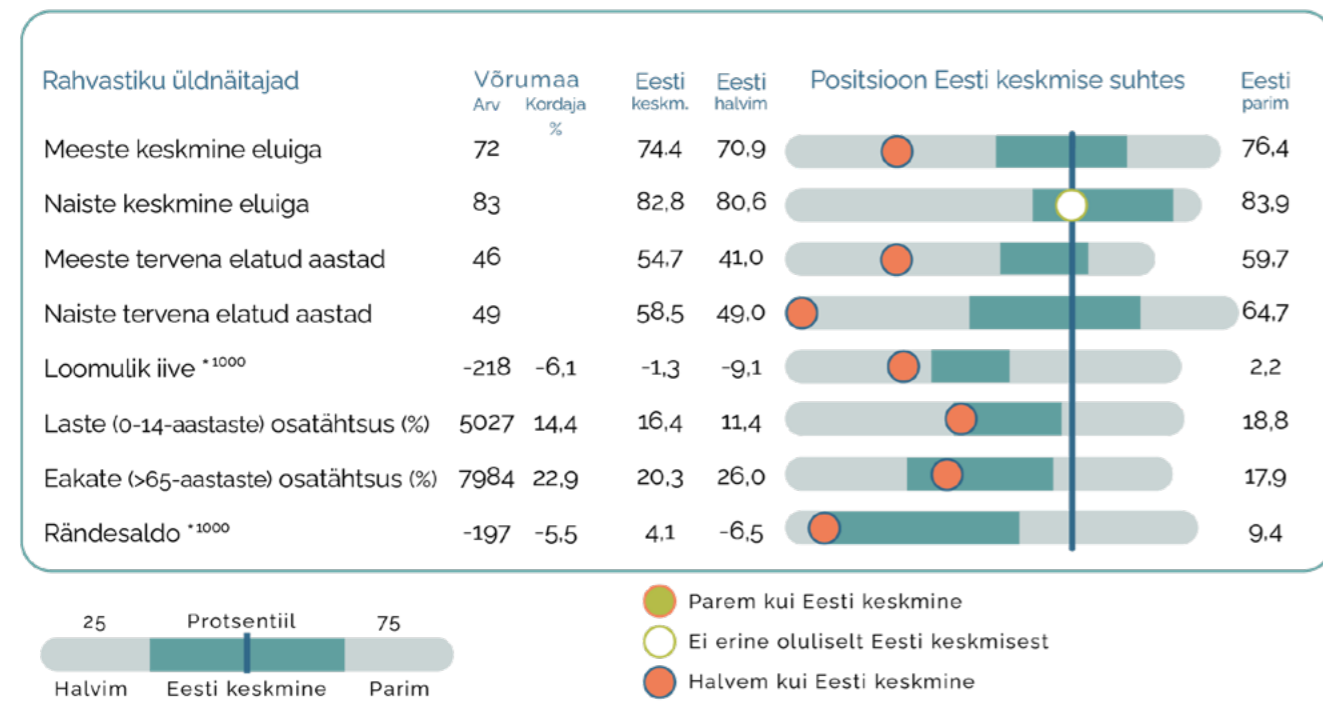
Järgmisel arenguperioodil on mõistlik jätkata tegevustega, mis on vajalikud mahetoidu-kokkuleppe täitmiseks, samuti fookuses olevate teemade analüüsiga. Need on ennekõike heaolu valdkonda kuuluvad teemad nagu sotsiaalne kaitse, hariduse ja kultuuri arengusuunad, aga ka ettevõtlus. Tasub jätkata ka ideekorjeid ja innovaatiliste lahenduste leidmist „Vunki mano!“ loometalgute kaudu.

Tervis ja heaolu Võru maakonnas

Maali Käbin

analüütik
OÜ Statistikatalu

1. Rahvastikunäitajate seosed tervisega



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

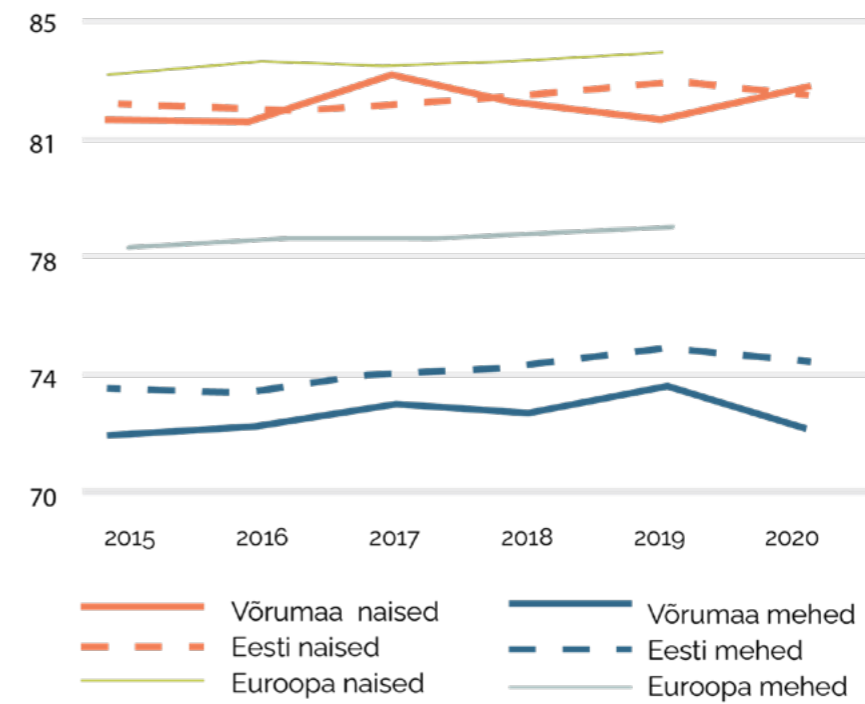
Võru maakonna rahvastikku iseloomustavad suur eakate ja madal laste osatähtsus, Eesti keskmisest oluliselt madalam negatiivne rändesaldo ning negatiivne loomulik iive.

Võrumaa naised elavad keskmiselt¹ sama kaua kui Eesti naised (82,7 aastat), Euroopa naistega on oodatava eluea vahe 1,3 eluaastat. Võrumaa mehed seevastu elavad keskmiselt 2 aastat vähem kui Eesti mehed ning see näitaja ei ole viimase seitsme aasta jooksul paranenud. Vahe Euroopa meestega on 6,3 eluaastat, mis on arvestatav erinevus (joonis 3).

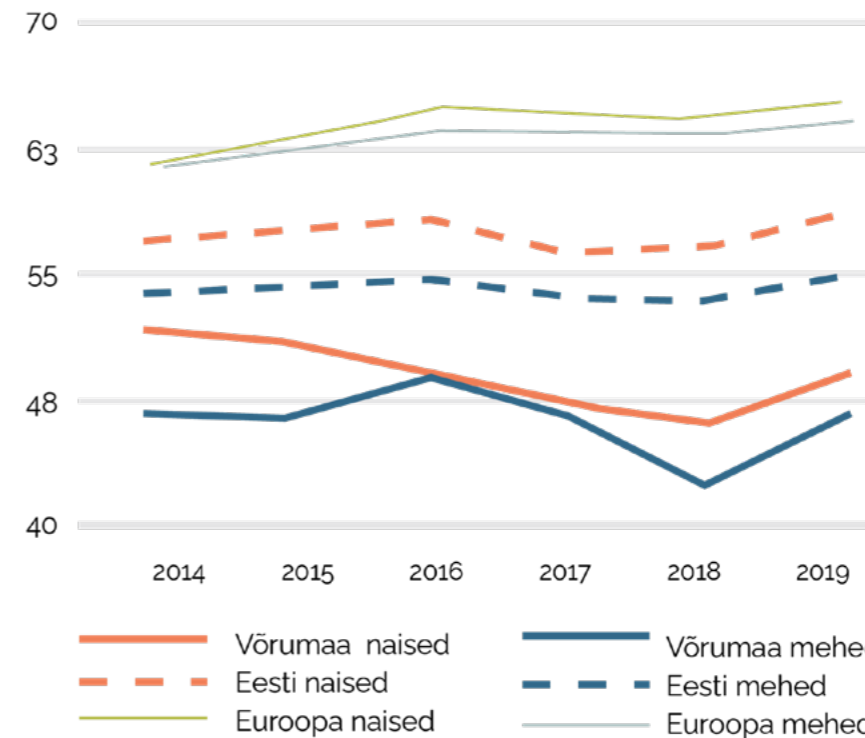
Riiklike eesmärkide kohaselt² oodatakse, et keskmine eluiga kasvab 2030. aastaks meestel 78,0 ja naistel 84,0 eluaastani. Võrumaa meestel on sellest eesmärgist puudu 5,8 aastat ja naistel 1,3 eluaastat.

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 3. Tervena elatud aastad

Nii loomulik iive kui rändesaldo on Võrumaal negatiivsed ning kui praegune trend jätkub, jääb maakond igal aastal madala iibe tõttu umbes 220 inimese võrra vaesemaks ning välja rändab 200 inimest rohkem kui sisse.

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

Viimase kaheksa aastaga on eakate osatähtsus Võrumaal kasvanud 2 protsendipunkti võrra, ligi 23%-ni (Tabel 1), kuid on maakondi, kus see on veelgi kõrgem.

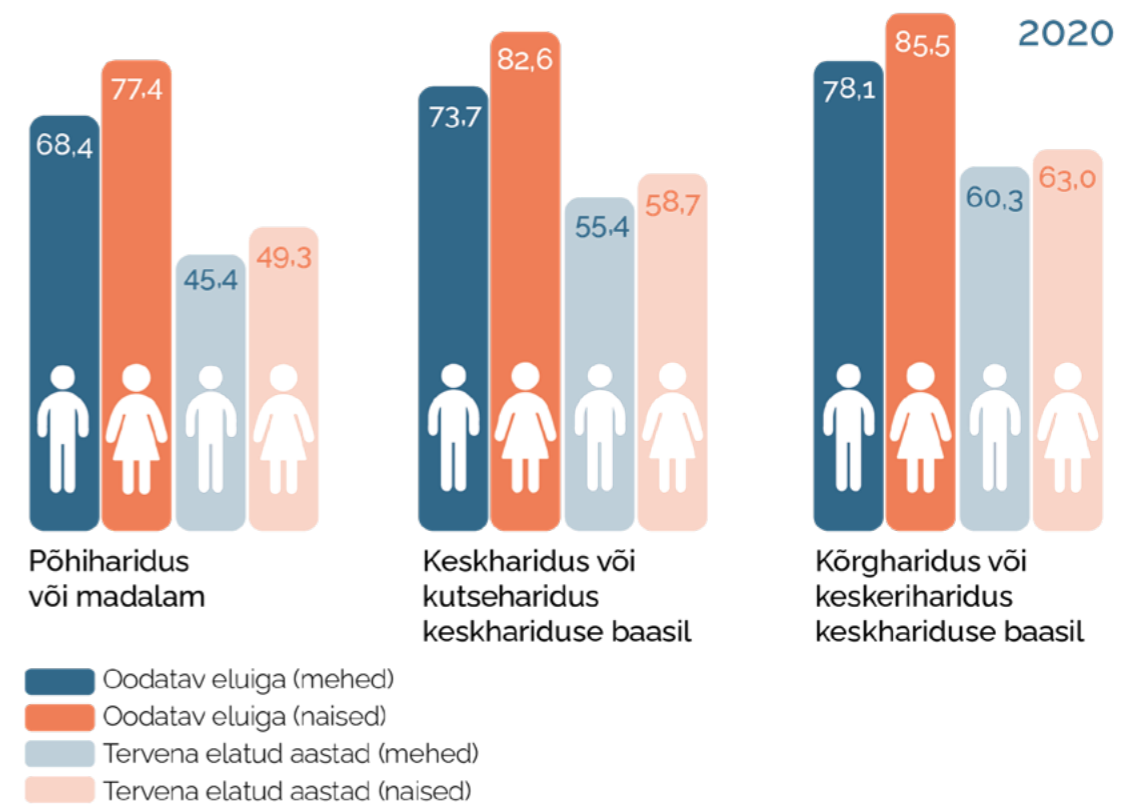
Tabel 1. Eakate osatähtsus Võrumaal ja teistes maakondades.

Eakate osatähtsus elanikkonnas (%)								
	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Kogu Eesti	18,8	19,0	19,3	19,6	19,8	20,0	20,3	20,4
Harju maakond	17,0	17,1	17,3	17,4	17,5	17,7	17,9	17,9
Hiiu maakond	19,2	19,8	20,8	21,4	21,7	22,3	22,6	25,1
Ida-Viru maakond	20,9	21,6	22,6	23,4	24,3	25,1	26,0	26,2
Jõgeva maakond	21,9	22,5	23,1	23,7	23,9	24,4	25,0	25,6
Järva maakond	20,9	21,5	22,0	22,4	22,8	23,4	24,0	24,3
Lääne maakond	20,7	21,3	21,8	22,3	23,0	23,6	24,2	24,6
Lääne-Viru maakond	19,9	20,3	20,8	21,2	21,5	21,9	22,5	22,8
Põlva maakond	20,4	20,9	21,4	21,9	22,3	22,8	23,4	24,4
Pärnu maakond	20,9	21,2	21,5	21,7	21,9	22,1	22,5	22,6
Rapla maakond	18,2	18,7	19,2	19,7	19,9	20,2	20,7	20,8
Saare maakond	20,6	20,8	21,0	21,3	21,3	21,8	22,0	22,6
Tartu maakond	17,7	17,9	18,0	18,0	17,9	18,0	18,1	17,7
Valga maakond	21,5	22,0	22,3	22,6	22,9	23,3	23,8	24,2
Viljandi maakond	21,5	21,9	22,3	22,7	23,0	23,3	23,8	24,1
Võru maakond	20,9	21,2	21,6	21,9	22,1	22,5	22,9	23,0

— Trend kogu Eestis
— Trend Võru maakonnas

(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. Võrumaa meestel on sellest puudu 15,9 ja naistel 14 tervena elatud aastat.

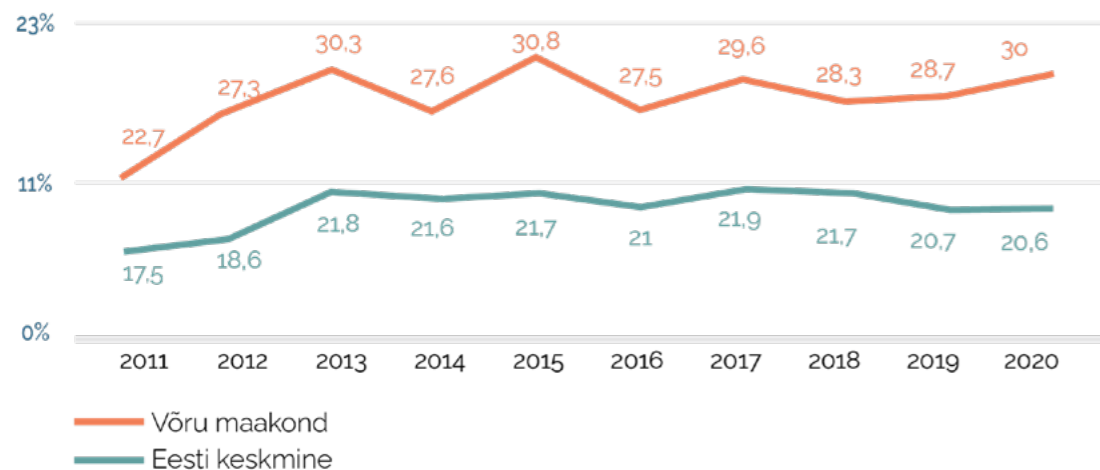
Nii keskmist eluiga kui ka tervena elatud aastaid iseloomustab oluline vahe meeste ja naiste vahel: mehed elavad (ja elavad tervena) märksa vähem kui naised (kuigi naised jõuavad tänu oma pike-male elueale elada pikema perioodi jooksul tervisepiirangutega). Lisaks soole on Eestis üks oluline tervise ebavõrdsuse allikas haridustase: põhiharidusega mehed elavad ligi 10 aastat vähem kui kõrgharidusega mehed ning naistel on see vahe 8 aastat (joonis 4). Veel suurem hariduslik 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 haridustasemetel) 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 Võrumaal 6855 üle 15-aastast elanikku, kelle haridustase oli põhiharidus või sellest madalam. See näitab potentsiaalset sihtrühma, kelle tervisenäitajatele tähelepanu pööramine aitaks maakonna keskmisi näitajaid märkimisväärselt parandada.



Joonis 4. Oodatav eluiga ja tervena elatud aastad Eestis, 2020.

Tervena elatud aastad ehk ilma terviseprobleemidest tingitud piiranguteta elatud aastate arv on ülevaatlik näitaja, mis kajastab rahvastiku terviseseisundit kõige üldisemalt. Võru maakonnas elatakse tervena oluliselt vähem kui Eestis keskmiselt ning vahe Euroopa keskmisega on veelgi suurem. Murettekita on Võrumaa näitaja nii meeste kui naiste puhul: Võrumaa mehed elavad tervena vaid 46 ja naised 49 eluaastat. Eesti keskmisega võrreldes on see ligi 10 aastat vähem ning Euroopa keskmisega võrreldes meestel 18 aastat ning naistel 16 aastat vähem. See näitaja ei ole viimase kuue aasta jooksul oluliselt paranenud (joonis 4). Oodatava eluea ja tervena elatud aastate vahe näitab seda, kui palju aega elatakse erinevate tervisest tulenevate piirangutega. Võrumaal on see meestel 27,4 aastat ning naistel 33 aastat

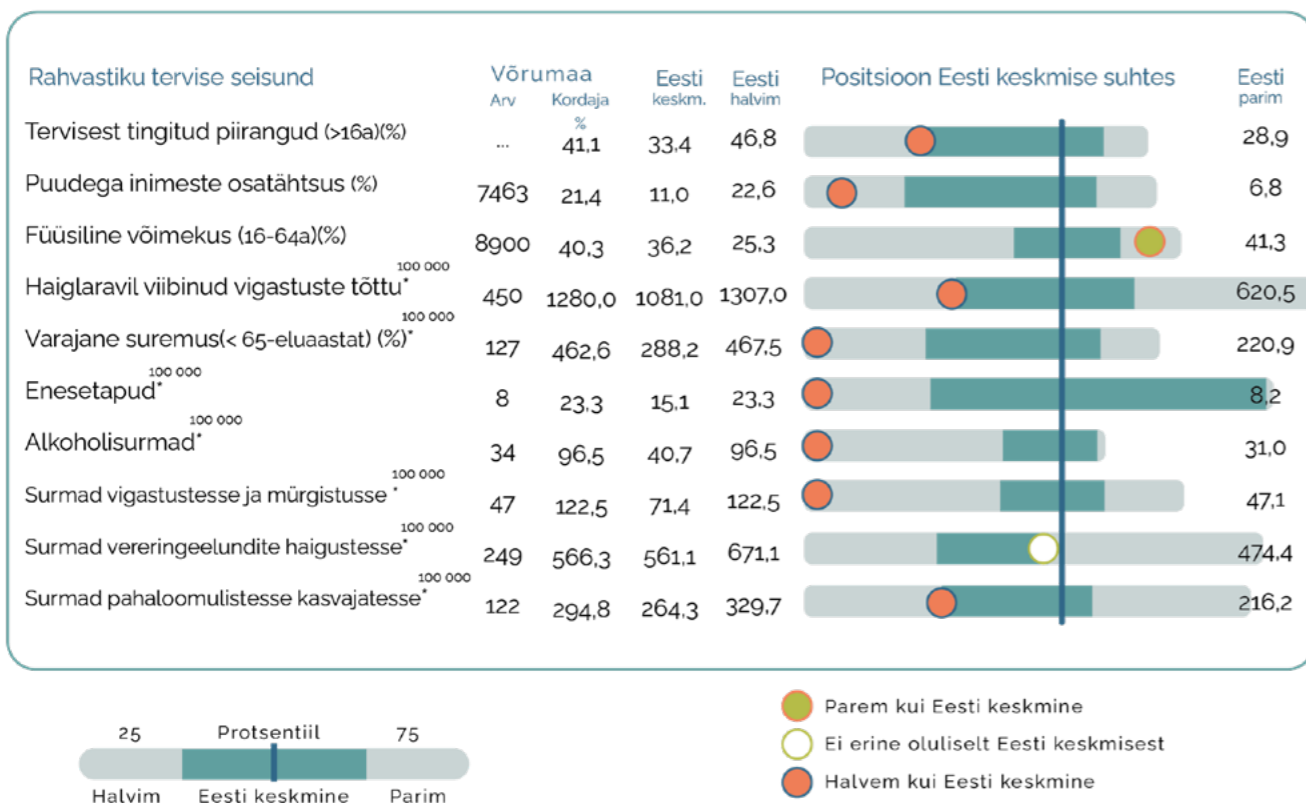
Teine oluline lõhe tervislikus seisundis on madalama ja kõrgema sissetulekuga inimeste vahel: suhtelise vaesuse piirist üleval pool olijatest 64,4% hindab oma tervist heaks või väga heaks, samal ajal kui suhtelise vaesuse piirist allpool olijatest annab oma tervisele hea või väga hea hinnangu vaid 36,6%. See lõhe on viimase kümne aasta jooksul suurenenud. Suhtelise vaesuse määr on Võrumaal viimased kümme aastat olnud Eesti keskmisest kõrgem (joonis 5).



Joonis 5. Suhtelise vaesuse määr.

Et vaadata, millised haigused või terviseprobleemid keskmist eluiga ja tervena elatud aastaid enim mõjutavad, tuleb hinnata tervisekaotust, mis on haiguste ja enneaegsete surmade tõttu kaotatud eluaastate summa. Aastal 2017 kaotati Võrumaa kõigi elanike peale kokku 4340 eluaastat vereringeelundite haiguste tõttu (see näitaja on oluliselt kõrgem kui Eestis keskmiselt), 2140 aastat kasvajate tõttu, 908 aastat õnnetusjuhtumite ja traumade tagajärjel ning 754 potentsiaalselt produktiivset eluaastat läks kaotsi 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

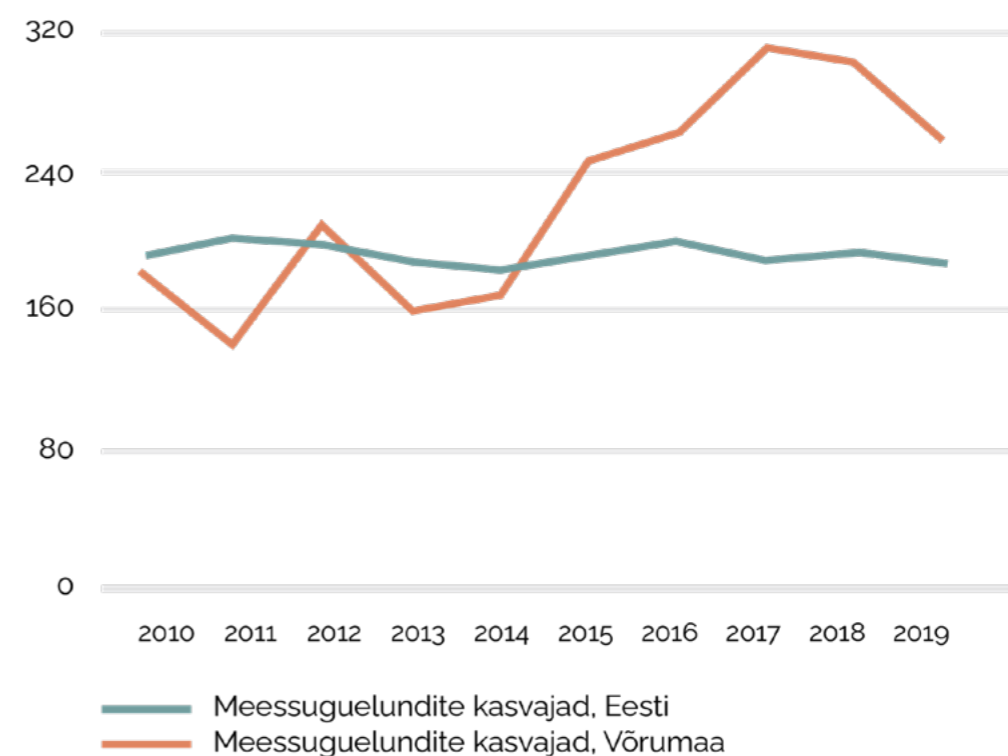


Joonis 6. Võrumaa tervisenäitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus.

Üle 16-aastastest võrumaalastest elab 41,1% mingite tervisest tingitud piirangutega, mis on Eesti keskmisest kehvem näitaja. On keeruline hinnata, millistest haigustest on need tervisepiirangud tingitud, kuid haiglaravil viibis enim inimesi vereringeelundite haiguste ning pahaloomuliste kasvajate tõttu, samuti seedeelundite haiguste ning psüühika- ja käitumishäirete tõttu. Eesti keskmisega võrreldes oli Võrumaal rohkem neid, kes olid ravil vereringeelundite haiguste ning psüühika- ja käitumishäirete tõttu. Võrumaa alla 19-aastased noored on haiglaravil enim psüühika- ja käitumishäirete ja õnnetusjuhtumite tõttu ning hingamis- ja vereringeelundite haiguste raviks, tööealised (20–64 a) kasvajate, psüühika- ja käitumishäirete ning seedeelundite haiguste tõttu.

Pahaloomulistest kasvajatess registreeriti aastal 2019 nii Eestis keskmiselt kui ka Võrumaal enim seedeelundite kasvajaid (24% kõigist registreeritud kasvajajuhtudest Võrumaal). Samuti kuulusid levinumate pahaloomuliste kasvajate hulka meessuguelundite, naha ning rinna pahaloomulised kasvajad. Eesti keskmisega võrreldes on Võrumaal esinenud rohkem meessuguelundite (sh eesnäärme) pahaloomulisi kasvajaid, millesse haigestumus on viimastel aastatel küll langenud, kuid jääb siiski üle Eesti keskmise (joonis 7).

Eluviisi kaudu ennetatavatest haigustest on üks oluline tervisekaotuse põhjus diabeet. Võrumaal diagnoositi 2020. aastal 119 suhkurtõve juhtu, millest 108 olid insuliinisõltumatu ehk II tüüpi (eluviisiga seotud) suhkurtõve juhud (joonis 8).

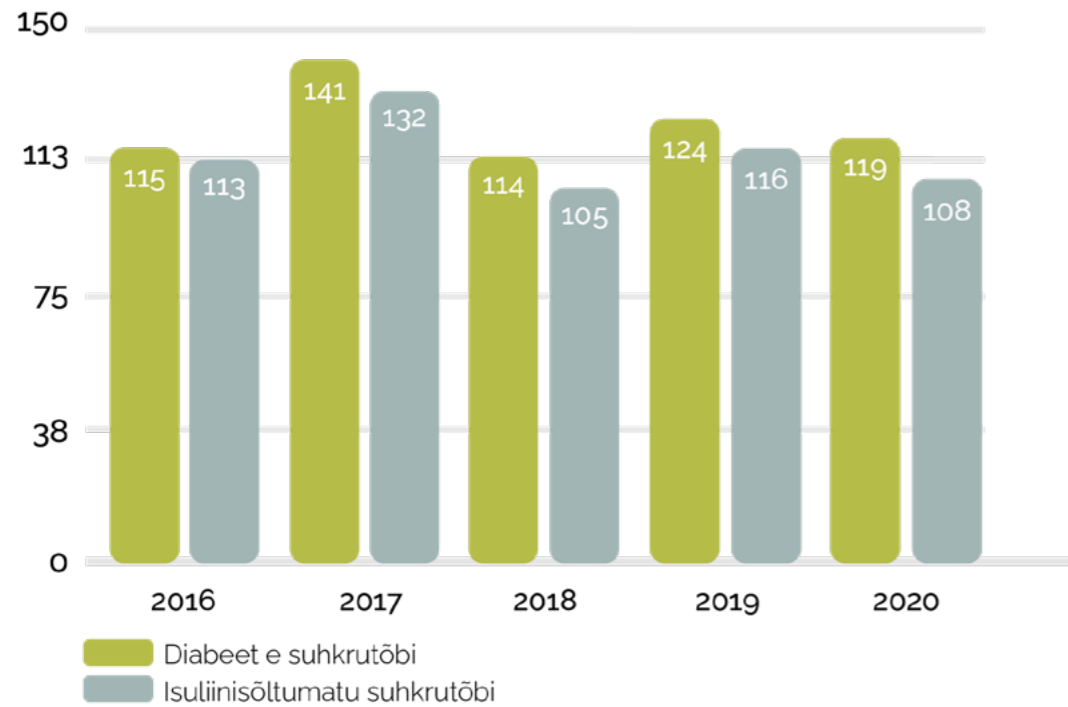


Joonis 7. Meessuguelundite pahaloomuliste kasvajate esmasjuhud 100 000 elaniku kohta.

Võrumaal suri aastal 2020 enne 65. eluaastat suhtarvuliselt oluliselt rohkem inimesi kui Eestis keskmiselt. Peamisteks surmapõhjusteks on Võrumaal vereringeelundite haigused, pahaloomulised kasvajad (millest aastal 2020 moodustasid kõri, hingetoru, bronhi ja kopsu pahaloomulised kasvajad 18%) ning õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad (millest enesetapud moodustasid 15%). 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, mis tulenevad alkoholist põhjustatud haigustest, 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.

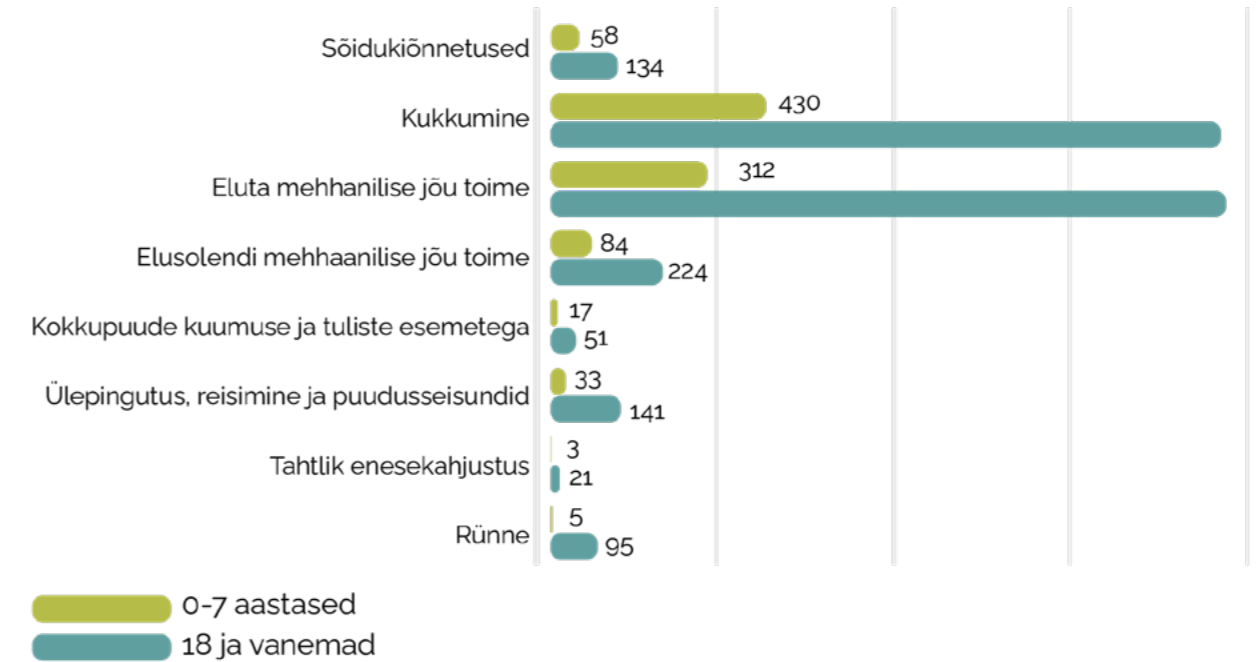
Alkohol põhjustab Eestis väga suurt tervise- ja sotsiaalset kahju ning on seotud paljude vigastussurmade ja mitme haiguse tekkega.³ Suremus alkoholist tingitud haigustesse on Võrumaal enam kui kaks korda kõrgem kui Eestis keskmiselt (100 000 elaniku kohta keskmiselt 96 alkoholist tingitud surma, Eestis keskmiselt 40,8). Alkoholist tingitud surmade arvu muutumine ajas on toodud joonisel 9.



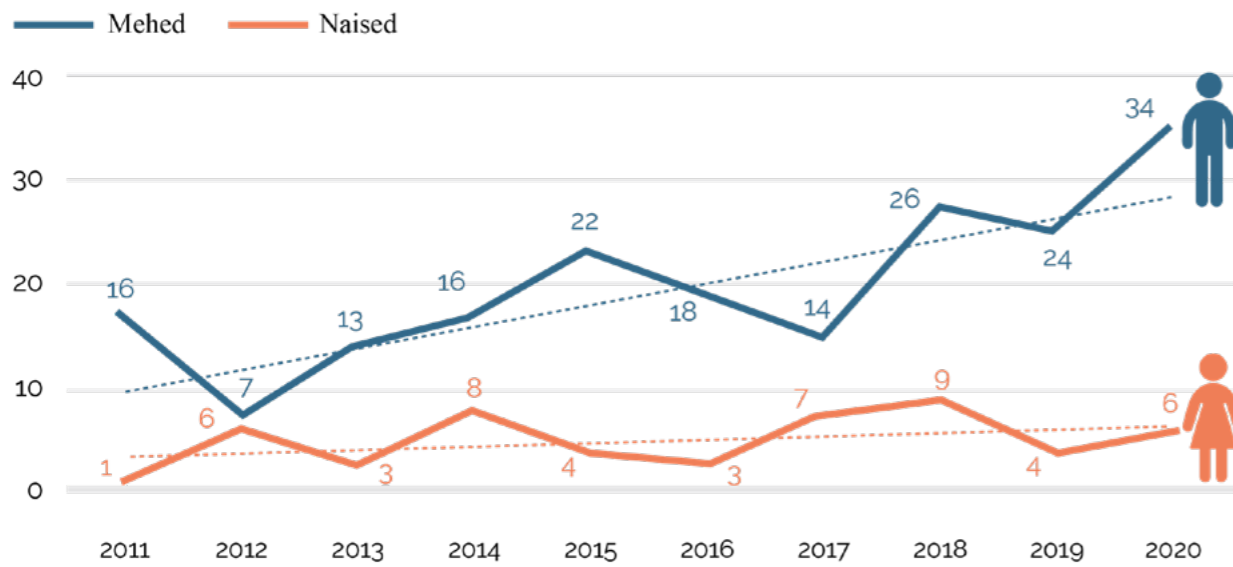
Joonis 8. Suhkurtõve juhud Võrumaal 2016–2020.

Vigastused on Eestis laste ja noorte täiskasvanute peamine surma põhjus⁴ ning Võrumaa vigastussuremuse näitaja on Eesti halvim. Peamiseks vigastuse liigiks Võrumaal on kukkumine, seda nii laste kui ka täiskasvanute hulgas. Teine samaväärne vigastuste allikas on kokkupuude mehaanilise jõuga ning olulisel kohal on ka sõidukiõnnetuste tulemusena saadud vigastused (joonis 10). Vigastuste saamine on sageli seotud alkoholitarvitamisega. Õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade tagajärjel surnute arvud on näha joonisel 11. Enesetapud on Võrumaal moodustanud läbi aastate 14–40% vigastussurmatest ning enesetappude näitaja on viimastel aastatel olnud Eesti halvim.

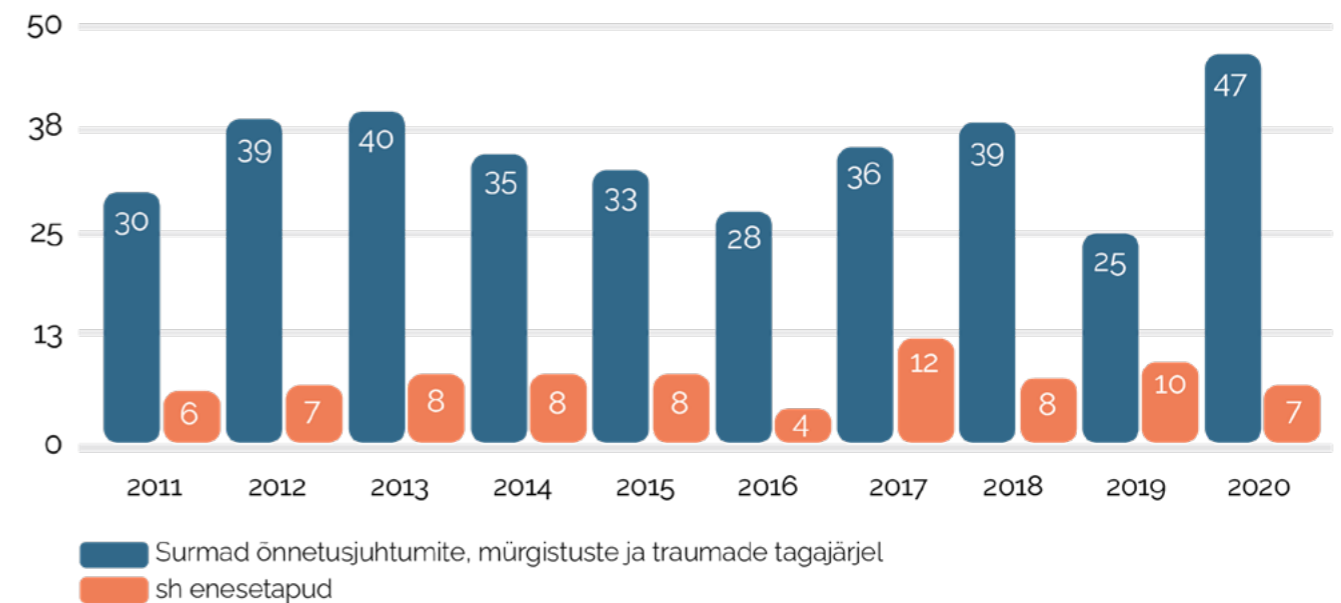
Enesetappude ennetamiseks on vaja panustada nii varajase märkamise süsteemi loomisse kui ka nõustamis- ja raviteenuste kättesaadavuse parandamisse. Ühtlasi saab vaimse tervise ennetusse pikas perspektiivis panustada sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamise kaudu varases eas.



Joonis 10. Vigastused Võrumaal, 2020.



Joonis 9. Surmad alkoholitarvitamisest põhjustatud haigustesse soo järgi, Võrumaa.



Joonis 11. Surmad õnnetusjuhtumite tagajärjel, sh enesetapud, Võrumaal 2011–2020.

³ Rahvastiku tervise arengukava, 2020–2030.

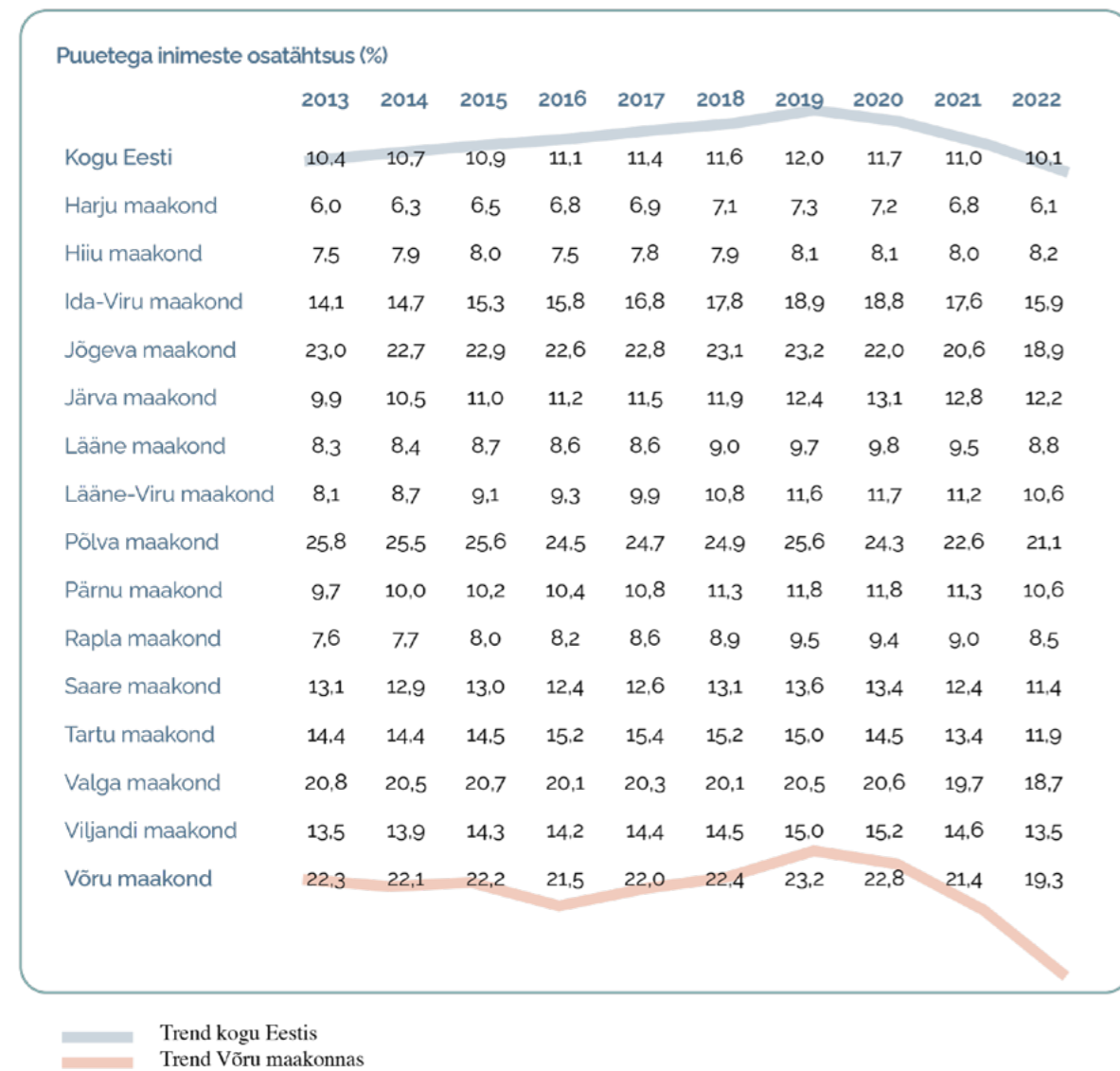
⁴ Panov, L. (2018). Vigastused Eestis 2017.

Rahvastiku tervise arengukavas on ette nähtud, et kõige suurem surmade vähendamise potentsiaal võiks olla just vigastuste puhul: sh võiks tulesurmasid vähendada 2030. aastaks vähemalt 80% võrra, samuti võiksid külmumised, uppumised ja liiklusõnnetused olla vähendatavad 50% võrra, enesetapud 20% võrra. Pahaloomulistest kasvajatest tulenev suremus võiks olla vähendatav alla 65-aastaste hulgas 40% võrra, südame-veresoonkonna haigustest, maksa alkoholtõvest ning diabeedist tulenev suremus 20% võrra.

Lisaks vigastussurmadele on oluline käsitleda vigastustest tingitud pikaajalisi tervisekahjusid. Paljud õnnetusjuhtumid ei põhjusta küll surma, aga jätvavad jälje aastateks või terveks ülejäänud eluks.

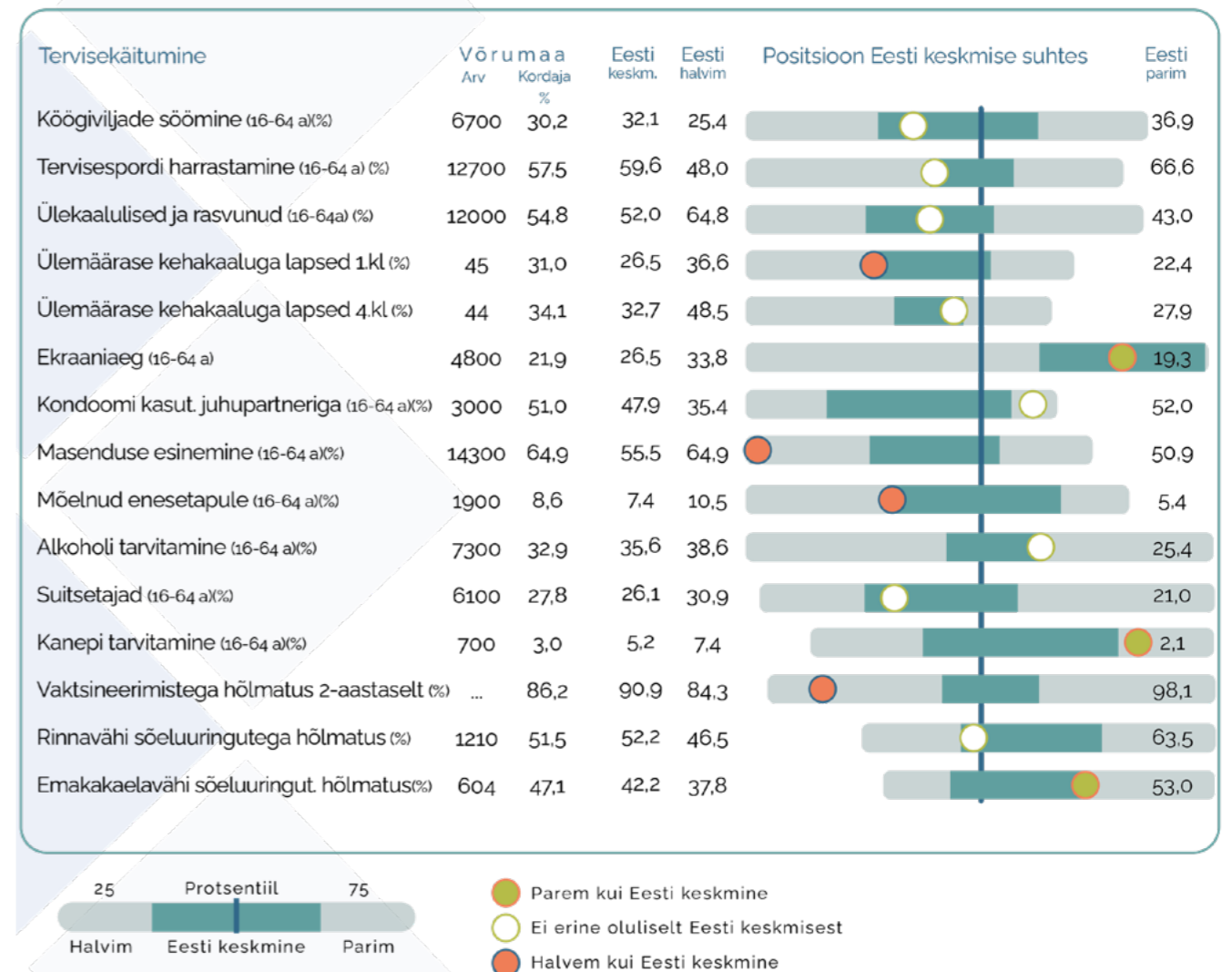
Aastal 2022 oli Võrumaal 19,3% elanikkonnast registreeritud puudega, mis tähendas 6608 puudega inimest, kellest 60% olid 63-aastased ja vanemad. See on Eestis keskmisest oluliselt kõrgem näitaja. Puudega inimeste osatähtsus on Eestis viimase kümne aasta jooksul kõigepealt pisut tõusnud ning seejärel, töövõimereformi rakendamise seonduvalt, jälle langenud, jäädes 2022. aastaks 10% piirimaile (Tabel 2). Eakatel on sagedamini liitpuue (mitme puude kombinatsioon) või liikumispuue ning tööelastel on peamised puuded liitpuue, liikumispuue või puue psüühikahäirete tõttu (v.a vaimupuue). Lastel on levinuim liitpuue.⁵

Tabel 2. Puudega inimeste osatähtsus elanikkonnast



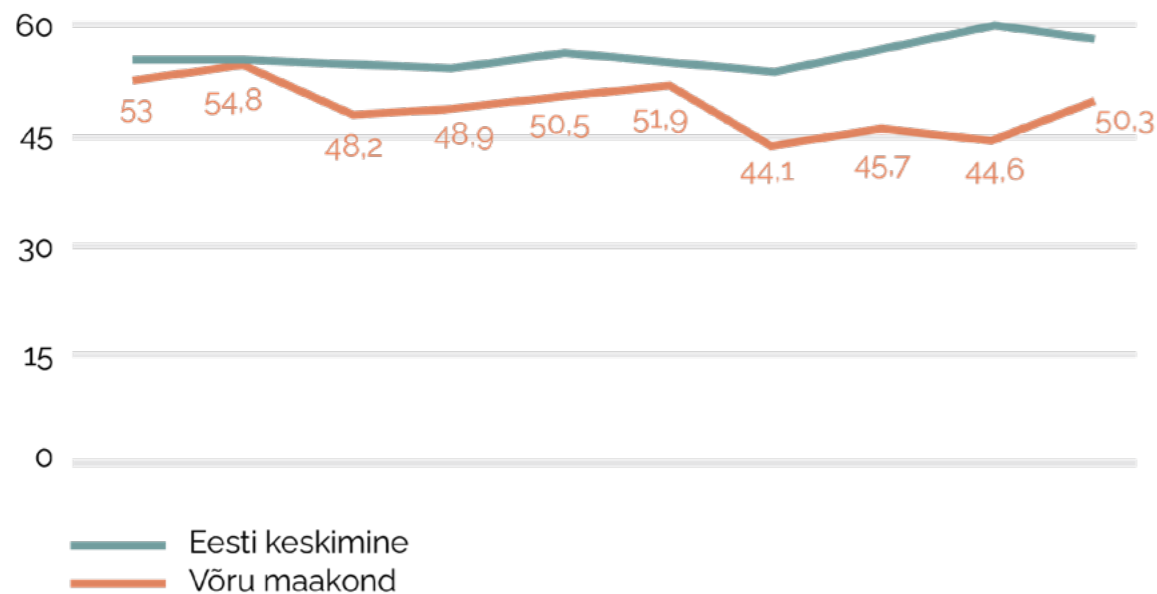
⁵ Sotsiaalkindlustusameti statistika, <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/asutus-kontaktid/statistika-ja-aruanalus>

3. Tervisekäitumine. Ülesanded ennetustöök



Joonis 12. Võrumaa tervisekäitumise näitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus.

Võrumaal hindas 50,3% täiskasvanud elanikkonnast aastal 2021 oma tervist heaks või väga heaks (joonis 13). See näitaja on madalam kui Eestis keskmiselt (58,3%). 51,8% Võrumaa täiskasvanutest ütles, et neil on mõni pikaajaline haigus või terviseprobleem – see näitaja on olnud viimased kümme aastat Eesti keskmisest kõrgem.



Joonis 13. Hinnang (hea või väga hea) oma tervise kohta.

Eestis on üks suuremaid murekohti ülemäärase kehakaaluga laste osatähtsus, mis on viimastel aastatel oluliselt tõusnud. Võrumaal on ülekaalulised 31% 1. klassi ja 34,1% 4. klassi lastest, mis on 1. klassi laste puhul Eesti keskmisest kõrgem näitaja ning 4. klassi laste puhul selle näitajaga sarnane. Ülemäärase kehakaaluga laste osatähtsus 1. klassi laste hulgas on kasvanud viie aastaga 5%. Täiskasvanutest on ülekaalulised rohkem kui pooled Võrumaa elanikud (54,8%).

Tasakaalustamata toitumine ning vähene ja ebaregulaarne liikumine on peamised riskitegurid liigse kehakaalu tekkes ja teatud mittenakkushaigustesse (südame-veresoonkonnahaigused, teatud tüüpi kasvaja ja II tüüpi diabeet) haigestumisel. Võrumaal on neid, kes söövad köögivilju vastavalt tasakaalustatud toitumise põhimõtetele, vaid kolmandik (30,2%). Neid, kes tööpäeviti vabal ajal veedavad ekraanide taga 4 tundi ja enam, on Võrumaal 21,9% täiskasvanutest, mis on Eesti keskmisest parem näitaja. Võrreldes Eesti keskmisega on sama palju selliseid täiskasvanuid, kes kord nädalas või sagedamini harrastavad tervisesporti (57,5%).

Enam kui pool enneaegse (enne 65. eluaastat) suremuse ja haigestumuse tõttu kaotatud eluaastatest Eestis tuleneb riskiteguritest või -käitumisest. Meeste hulgas kaotatakse enim eluaastaid alkoholi ja teiste uimastite tarvitamise tõttu, sellele järgnevad tubakat tarvitamine ning kõrge vererõhk. Naistel on peamisteks riskiteguriteks kõrge vererõhk, kõrge kehamassiindeks ning toitumisega seotud mõjurid. Võrumaal on Eesti keskmisega samal tasemel nende osatähtsus, kes tarvitavad alkoholi kord nädalas või sagedamini: selliseid inimesi on 32,9% täiskasvanud elanikest. Alkoholi tarvitamine võib seostuda mitme teiste näitajaga, nt haigestumised ennetatavatesse haigustesse, vigastustesse, vaimse tervise probleemide esinemine, samuti võivad ilmned seosed kogukonna üldise toimetulekuga, kuritegevuse, tööhõive ja/või töötusega. Iga neljas täiskasvanud võrumaalane on igapäevasuitsetaja, mis jääb küll Eesti keskmisele tasemele, kuid on siiski arvestatavat tervisekaotust põhjustav näitaja.

Et kasvajatelt tingitud tervisekaotus on Võrumaal teisel kohal südame-veresoonkonnahaiguste järel, on maakonna terviseolukorra parandamiseks oluline kasvajate varajane avastamine ja õigeaegne ravi. Rinnavähi sõeluuringutega hõlmatus Võrumaal on Eesti keskmisest parem, kuid siiski võttis sõeluuringust osa vaid 51,5% kutsututest. Emakakaelavähi sõeluuringutega hõlmatus on veel madalam: 47,1%.

Üle poole (64,9%) Võrumaa elanikest ütleb, et nad on olnud viimase 30 päeva jooksul masendunud, õnnetud (depressioonis) ning 8,6% täiskasvanud elanikest on mõelnud enesetapule. Need näitajad

peegeldavad nende elanike hulka, kellel on või võib tekkida vajadus vaimse tervise teenuste järele. Teenuste kõrval on olulised ennetustegevused vaimse tervise edendamiseks: sotsiaalsete kontaktide suurendamine ja isolatsiooni vältimine; huvitegevusvõimaluste arendamine ja taskukohaseks muutmine jne.

Eestis pööratakse psühhiaatrite ambulatoorsele vastuvõtule kõige enam ärevushäirete, meeleoluhäirete ja orgaaniliste psüühikahäirete (sh dementsus) tõttu. Psühhiaatrilise haiglaravi puhul on esikohal alkoholi tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired, teisel kohal skisofreenia ja luululised häired ning kolmandal kohal meeleoluhäired.

Kokkuvõte

- Oodatav eluiga on peamine rahvastiku tervise indikaator. Oodatava eluea riiklikest eesmärkidest 2030. aastaks on Võrumaa meestel puudu 5,8 aastat ja naistel 1,3 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-veresoonkonnahaiguste ning erinevate kasvaja 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 sagedasemate surmapõhjustega, milleks on õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad, sh enesetapud. Ka siin on oluline riskitegur alkoholitavitamine, kuid lisaks sellele on võimalik tegeleda ohutusega kodus ja töökohtadel, liiklusohutusega ning elanikkonna vaimse tervise toetamisega.
- Võrumaa mehed elavad tervena vaid 46 ja naised 49 eluaastat. Eesti keskmisega võrreldes on see ligi 10 aastat vähem, Euroopa keskmisega võrreldes meestel 18 aastat ning naistel 16 aastat vähem ning see näitaja ei ole viimase kuue aasta jooksul paranenud. Rahvastiku tervise arengukava eesmärkide kohaselt kasvab keskmine tervena elada jäänud aastate arv aastaks 2030 meestel 62,0 ja naistel 63,0 eluaastani. Võrumaa meestel on sellest puudu 15,9 ja naistel 14 tervena elatud aastat.
- Tervena elatud aastate arvu kasvatamiseks tuleb tegeleda haigustega, mis hakkavad inimeste igapäevaelu piirama juba varajases eas, pöörates muu hulgas tähelepanu nende riskiteguritele. Tõelised olid enim haiglaravil kasvaja, seedeelundite ning vereringeelundite haiguste tõttu, mille riskitegurid on jälle needsamad: ülemäärane kehakaal, vähene liikumine, tasakaalustamata toitumine ning alkoholi ja tubakatoodete tarvitamine.
- Üks suuremaid murekohti Eesti tervishoius on ülekaalulisus nii laste kui täiskasvanute hulgas. Ülekaalulisus ei ole mitte ainult südamehaiguste, vaid ka kasvaja, suhkurtõve, liigesehaiguste ning endokriinsüsteemi haiguste riskitegur. Kõik need haigused omakorda vähendavad tervena elatud aastaid. Euroopa noorte südameuuringust⁶ 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 pakkumise kõrval olulised tegevused vaimse tervise edendamise heaks: sotsiaalsete kontaktide suurendamine ja isolatsiooni vältimine; huvitegevusvõimaluste arendamine ja taskukohaseks muutmine.

⁶ <http://www.ecpbhs.eu/andmekogumine/lasteuuring/>

Fookusprofiil: Võru maakonna laste ja noorte vaimse tervise riski- ja kaitsetegurid

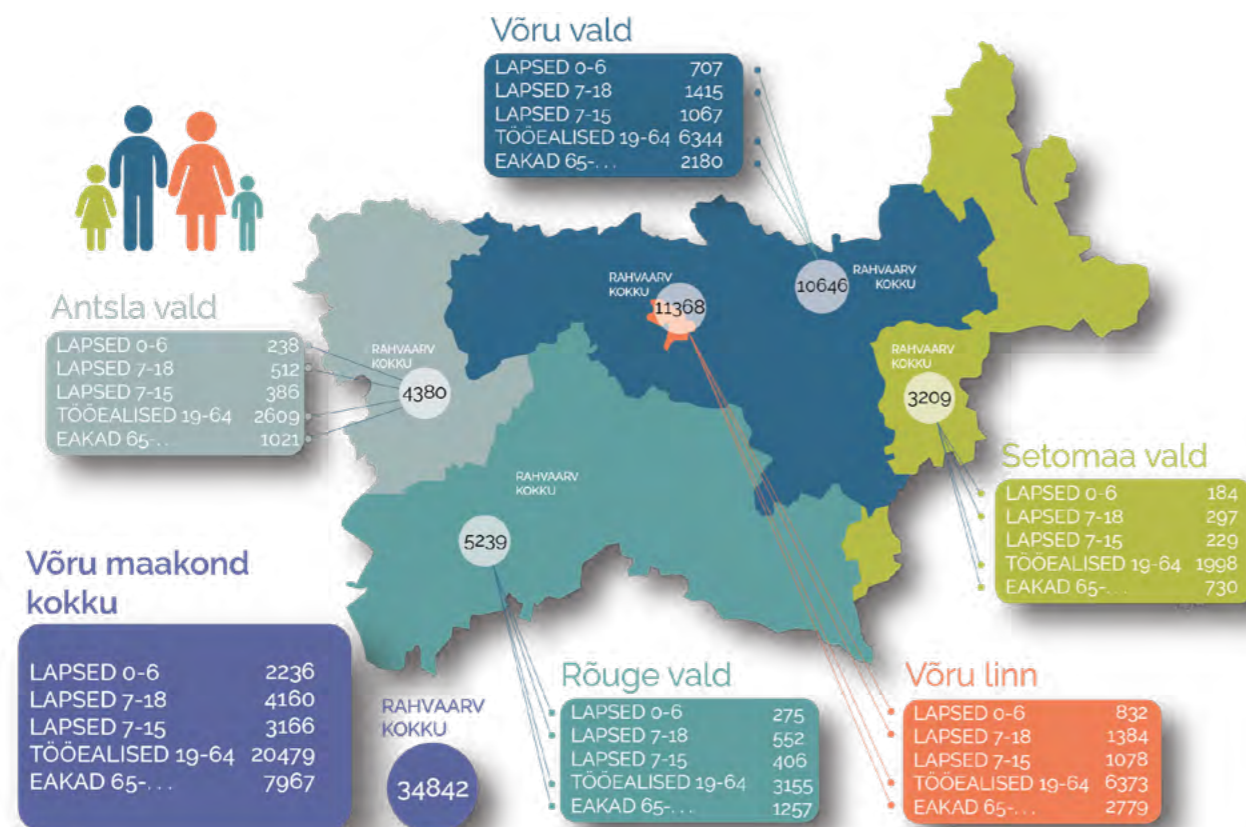
Võru maakonna heaoluprofiili ning tervisedenduse strateegilise tegevuskava koostamise juhtrühm, SA Võrumaa Arenduskeskus.

Elo Paap

protsessijuht, OÜ HeaOLE

Võru maakonna tervise ja heaolu olukorda kirjeldavas artiklis (vt lk 6) esitatakse olulised ülesanded, millega järgmistel aastatel maakonna tervisedenduse valdkonna arengu planeerimisel arvestada. Selleks et pikendada maakonna elanike oodatavat ja tervena elatud eluiga, on oluline keskenduda südame-veresoonkonna haigustest ja vigastustest põhjustatud enneaegse suremuse vähendamisele. Nende haiguste peamised riskitegurid on aga ülekaal ja vaimse tervise probleemid. Võru maakonna ennetustegevuse strateegias on otsustatud järgmiseks 12 aastaks fookusesse võtta laste ja noorte vaimse tervise probleemide ennetamine. Selleks et ennetustegevus oleks rajatud kindlatele alustele, on järgmises peatükis kaardistatud Võru maakonna laste ja noorte vaimset tervist kirjeldavad riski- ja kaitsetegurid. Tegurid on jaotatud kolme omavahel tihedalt seotud tunnusrühma: individuaalsed, sotsiaalmajanduslikud (sh lasteaed, kool, pere) ja ühiskondlikud tegurid. Tunnusrühmi omakorda kirjeldatakse läbi mõõdetavate indikaatorite, mis võivad olla terviseprobleemi ilmnemise riski- või kaitsetegurid. Riskitegurid ennustavad mingit tagajärge ja on sellega tõenäoliselt põhjuslikult seotud.

Kaitsetegurid on omadused, mis aitavad leevendada riskitegurite negatiivset mõju ja tänu millele leiavad negatiivsed tagajärjed aset väiksema tõenäosusega. (1)



Joonis 14. Võru maakonna rahvastik seisuga 1.01.2022.
Allikas: rahvastikuregister

*Tärniga tähistatud andmete puhul on kasutatud allikat: Oja L, jt (2019). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2017/2018. õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Viidatud kui HBSC2019

Selles allikas kajastatakse andmeid piirkondade kaupa. Käesolevas profiilis on kasutatud Lõuna-Eesti (Jõgeva, Põlva, Tartu, Valga ja Võru maakonna) andmeid.

I Vaimset tervist mõjutavad individuaalsed tegurid

Inimese vaimset tervist mõjutavad nii tema individuaalsed omadused, kogemused kui ka omandatud käitumismustrid. Peale selle mõjutavad vaimset tervist vanus (ealised arenguprotsessid), sissetulek, rahvuslik kuuluvus, üldine füüsiline-vaimne tervise seisund, aga ka hinnangud oma tervisele. Uuringud ja analüüsid kinnitavad, et just inimese subjektiivne hinnang oma healole on oluline viis vaimset tervist hinnata. (2 ja 3)

A. RISKITEGURID

1. Negatiivne hinnang oma tervisele

*Võru maakonna 11–15-aastastest lastest hindavad oma tervist rahuldavaks või väga halvaks 12%, mis on Eesti keskmisega (14,1%) võrreldes parem näitaja. *11–15-aastastest lastest 15,8% suudab põhjendada tervisega seotud valikuid; oskab hinnata tervisega seotud info õigsust; suudab otsustada, kuidas käitumine mõjutab tervist; oskab tuua näiteid tervist paremaks muutmiseks ehk on kõrge tervisealase kirjaoskusega.

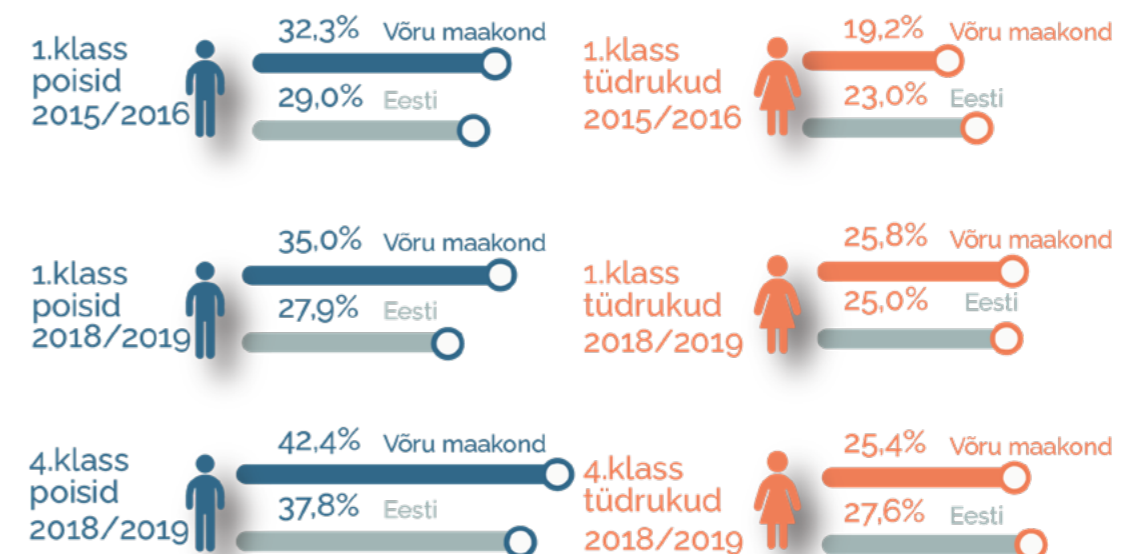
2. Füüsiline seisund

Võru maakonna 11–15-aastastest lastest:

* 55,9% kasutab arvutit koolipäevadel väljaspool koolitunde kaks või rohkem tundi päevas (poisid 55,3%, tüdrukud 55,5%). 11-aastastest tüdrukutest kasutab arvutit samadel tingimustel 36,6%;
* 26,5% magab koolipäevadel soovitatavast uneajast vähem;

Tabel 3. Ülekaalulised ja rasvunud lapsed 1. ja 4. klassis (%).

Allikas: Tervise Arengu Instituut, COSI02 (%)



* 35,8% sööb iga päev vähemalt korra puuvilju. Kõige enam söövad puuvilju 11-aastased lapsed (53%);
 * 41,6% tarbib viis korda nädalas või sagedamini maiustusi ja/või magusaid jooke (11-aastased 56,4%);
 * 17,2% on ülekaalulised/rasvunud (poisid 20,6% ja tüdrukud 13,5%).
 Poiste ülekaal on Eesti keskmisest kõigis mõõdupunktides kõrgem. Kaaluive liigub 1. klassist 4. klassini tõusvas trendis.

3. Tervist kahjustavad harjumused

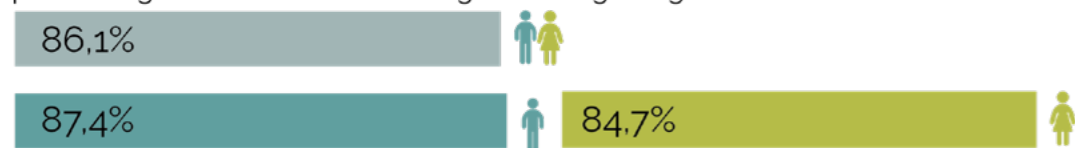
Tabel 4. Sõltuvusainete kasutamine Võru maakonna noorte seas

*Võru maakonna lastest:

peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks:



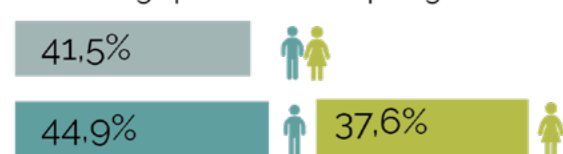
peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks:



peab perekonna toetust kõrgeks:

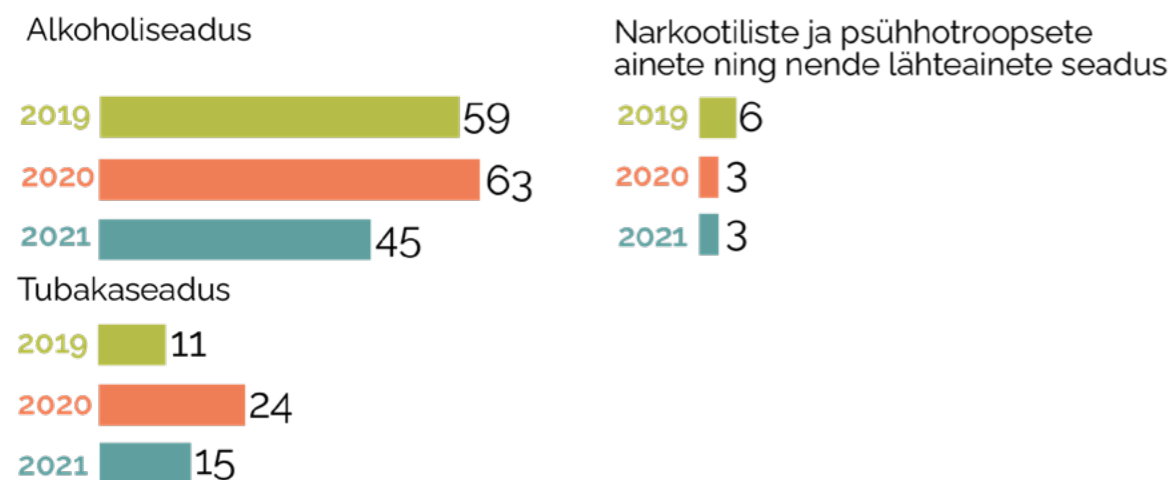


einestab iga päev koos oma perega:

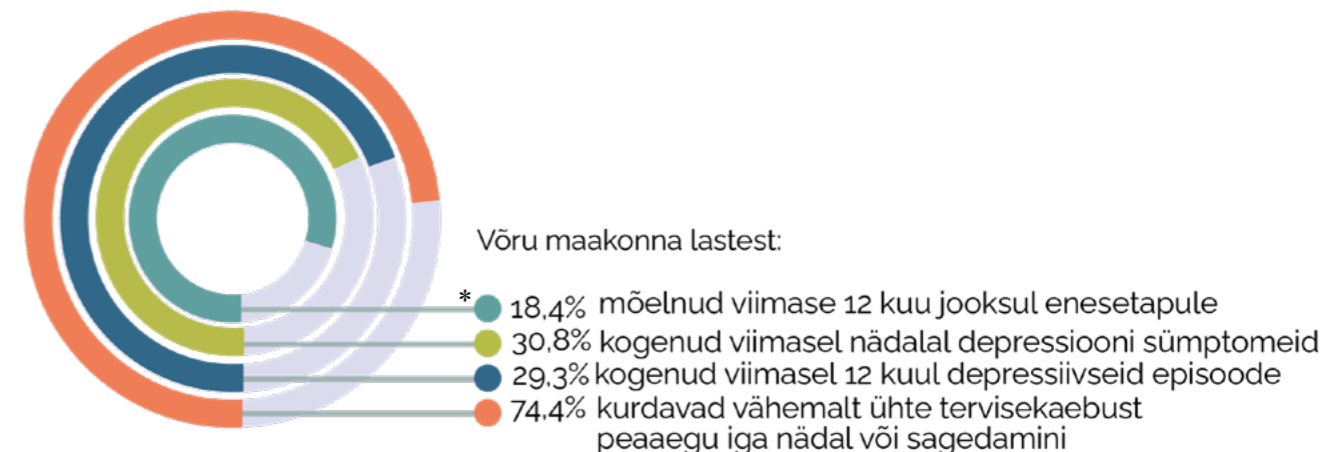


Tabel 5. Võru maakonna alaealiste poolt toime pandud õigusrikkumised.

Allikas: Politsei- ja Piirivalveamet



4. Laste ja noorte vaimne tervis



Sotsiaalkindlustusameti andmetel on Võru maakonnas 0–17-aastasi puudega lapsi 284 (seisuga 30.04.2022).

Tabel 6. Puudega inimesed 1.01.2022 seisuga.

Allikas: Statistikaamet THV23

Piirkond	Sugu	Vanus	2019	2020	2021	2022
Kogu Eesti	Mehed ja naised	0-15	11 774	10 542	9 202	8 797
		16-24	4 703	4 586	4 462	4 239
Võru maakond	Mehed ja naised	0-15	395	356	290	262
		16-24	206	196	185	165

Portaali Haridussilm (haridussilm.ee) andmetel õppis Võru maakonna üldhariduskoolides 2021/2022. õppeaastal 3681 ja kutsehariduskeskuses 227 õpilast.

Tabel 7. Võru maakonnas hariduslikku õpituge vajavad õpilased.

Allikas: Haridussilm

	Võru vald	Antsla vald	Setomaa	Võru linn	Rõuge vald	Kokku
Üldine tugi	221	66	42	234	42	605
Tõhustatud tugi	106	34	17	91	37	285
Eritugi	17	10	3	45	14	89

B. KAITSETEGURID

1. Positiivne enesehinnang

Võru maakonna lastest:

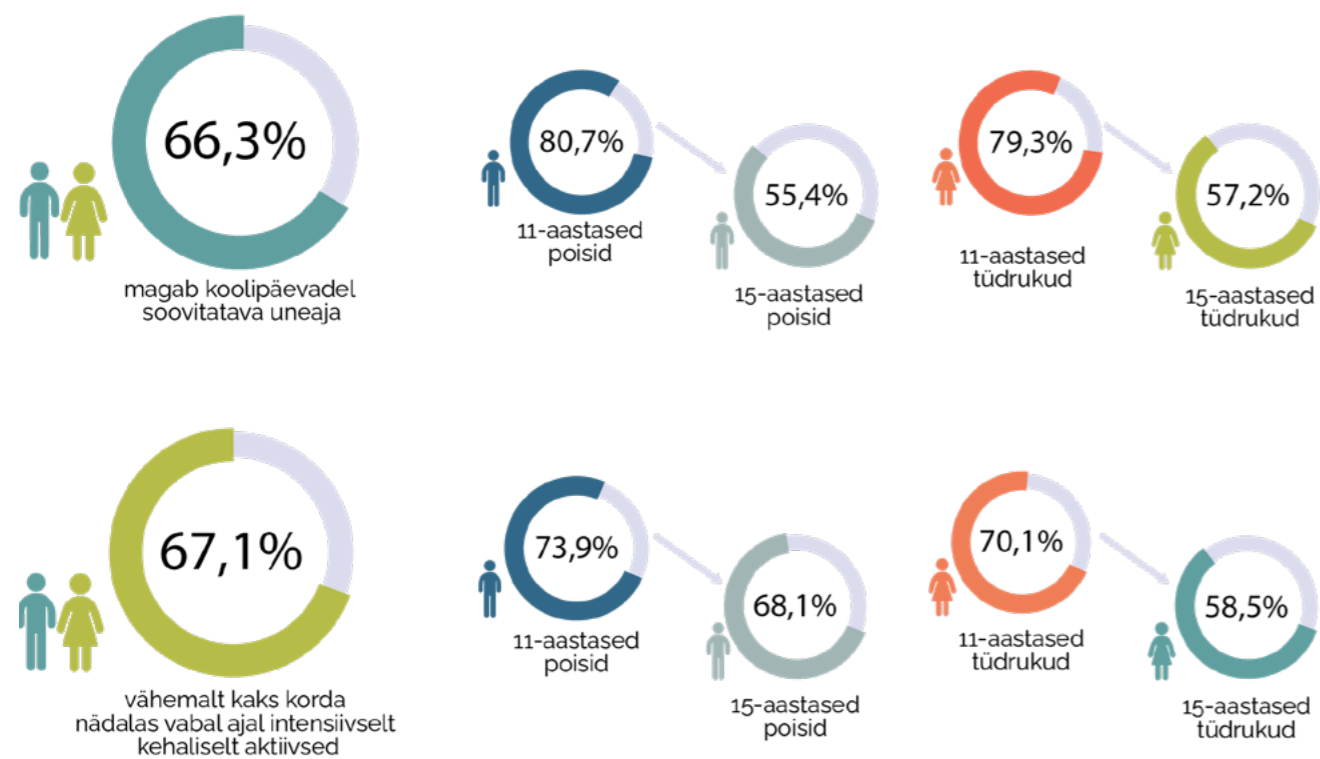
* 88,2% hindab oma eluga rahulolu kuue või enama palliga. Poisid hindavad rahulolu kõrgemalt (90,8%) kui tüdrukud (85,4%);

* 87,9% hindab oma tervist heaks või väga heaks, mis on Eesti keskmisest näitajast (85,9%) kõrgem. Poisid hindavad tervist positiivsemalt kui tüdrukud.

Koos vanuse kasvamisega väheneb 11. kuni 15. eluaastani nende noorte hulk, kes annavad oma tervisele hea ja väga hea hinnangu, seda nii poiste kui ka tüdrukute seas.

2. Tervist toetavad harjumused

*Võru maakonna lastest:



Soovituslikud uneajad (National Sleep Foundation):



Joonis 15. Soovituslikud uneajad.
Allikas: National Sleep Foundation

Täpsustavad tõenduspõhised väited: individuaalsed tegurid

- Väga heaks või heaks hindab oma tervist 86% noori ja oma eluga on üle keskmise rahul sama palju noori (87%). Poisid on enda hinnangul parema tervisega ja eluga rohkem rahul kui tüdrukud.
- Subjektiveid tervisekaebusi esineb peaaegu iga päev ligi kolmandikul õpilastest, tüdrukutel rohkem kui poistel.
- Tüdrukute kurvameelsuse ja depressiivsete episoodide sagedus on ajavahemikus 2010–2018 tõusnud 8% võrra.
- Suitsiidimõtteid oli viimase aasta jooksul 13–15-aastastest tüdrukutest 26%-l ja poistest 13%-l, seega on suitsiidimõtteid poistel kaks korda vähem kui tüdrukutel.
- Hommikusööki söövatel õpilastel esineb vähem ülemäärast kehakaalu, mistõttu on oluline pöörata lisaks tervislikule toitumisele rohkem tähelepanu hommikusöögi söömisele.
- Energiajookide tarbimine on eelmiste uuringuperioodidega võrreldes mõnevõrra tõusnud, poiste hulgas on selliste jookide tarbijaid üle kahe korra rohkem kui tüdrukute hulgas.
- Ülemäärase kehakaaluga (s.o ülekaaluline ja rasvunud) oli 21% poistest ja 14% tüdrukutest ning need näitajad on iga uuringuaastaga tõusnud. Liigse kehakaaluga õpilaste hulgas on rohkem neid, kes söövad harvem hommikusööki, nad on vähem aktiivsed ja veedavad rohkem aega televiisori- ja/või arvutiekraani ees, võrreldes normaalkaalus õpilastega.
- Uuringu tulemuste põhjal võib öelda, et õpilaste kehakuvand vastab üldiselt nende enesehinnangulisele kehakaalule. See näitab, et enesehinnangulise 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.
- Koos vanuse kasvuga mõõdukas kehaline aktiivsus langeb. 11-aastastest lastest on vähemalt tund aega viiel ja enamal päeval nädalas 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.
- Koos vanusega kasvab koolipäevadel unevaeguses olevate õpilaste hulk. 11-aastaste seas on soovituslikust väiksema uneajaga noori 17%, 15-aastaste seas on neid poiste seas juba 43% ja tüdrukute seas 39%.
- Suitsetamise populaarsus noorte seas langeb. Oluline on suunata tähelepanu uute tubaka- ja nikotiini-toodete tarbimise tõkestamisele, sest nende tarbijaskond ei kattu traditsioonilise sigareti suitsetajatega ning tihti levib uute toodete kohta ka eksitavat infot.
- Võrreldes 2014. aastaga on kasvanud nende õpilaste osakaal, kes ei ole kunagi oma elu jooksul tarvitanud alkoholi. Uuringuaastate jooksul on iga nädal alkoholi tarvitavate ja purjus olnud õpilaste osakaal langenud.
- Sõltuvusainete tarvitamine – sigarettide suitsetamine, alkoholi ja kanepi pruukimine – on omavahel seotud. Seega on oluline teha sõltuvusainete tarvitamise vastu laiapõhjalist ennetustööd. Hoides ära või lükates edasi ühe sõltuvusaine tarbimise, saab vähendada teiste aine tarvitamise tõenäosust. (3) ja (4).

II. Vaimset tervist mõjutavad sotsiaalmajanduslikud tegurid

Lapse vaimset tervist mõjutavad kõik keskkonnad, kus ta viibib, ning kõik suhted, millesse ta satub. Kõikide nende kokkupuudete kaudu omandab laps oskusi toimetulekuks ja suhtluseks erinevates eluetappides kuni ise lapsevanemaks saamiseni. Igas eluetapis mõjutavad tema valikuid perekond, haridusasutused, eakaaslased, huviringid jne. Kui lapsel puudub mõnes arenguetapis või keskkonnas tugi, teeb see teda haavatavamaks oma järgmiste eluetappide ülesannete täitmisel. (5)

A. RISKITEGURID PERES/KODUS

1. Suhted vanematega ja vanemate hoiakud

- * 23,5% Võru maakonna 11–15-aastastest lastest peab oma vanemate alkoholitarvitamist probleemseks.
- * 31,0% Võru maakonna 11–15-aastastest väidab, et nende vanemad on neile alkoholi pakkunud.
- * Koos vanuse kasvuga väheneb oluliselt nende tüdrukute osakaal, kel on kerge isaga oma muredest rääkida: 11-aastased 87,1%, 13-aastased 70,3%, 15-aastased 62,2%.
- * 91% 11-aastastest tüdrukutest arvab, et neil on emaga kerge või väga kerge rääkida, selle vanusegrupi poistest on samal arvamusel 87,7%.

2. Täiskasvanute halb eeskuju

Eesti keskmine alkohoolseid jooke mittetarbinute osakaal oli 2018.a. 14,9% elanikkonnast ja 2020.a. 15,1% elanikkonnast. See näitab, et Eestis keskmiselt alkoholi mittetarbivate inimeste osakaal aasta-aastalt suureneb.

Võrumaal seevastu alkoholi mittetarbivate inimeste osakaal väheneb aasta-aastalt (2018.a. oli neid 15% elanikkonnast, 2020.a. 14,9% elanikkonnast).

Tabel 8. Täiskasvanute alkoholitarvitamise sagedus viimase 12 kuu vältel.

Allikas: Tervise Arengu Instituut

	Eesti		Lõuna-Eesti	
	2018	2020	2018	2020
2-3 korda kuus ja harvem	50.6%	51.5%	49.4%	52.3%
Kord nädalas ja sagedamini	34.5%	35.5%	33.4%	32.8%

Tabel 9. Igapäevased suitsetajad Lõuna-Eestis TAI andmetel

	Lõuna-Eestis keskmiselt	Eestis keskmiselt
Meestest igapäevasuitsetajaid	25,2%	25,6%
Naistest igapäevasuitsetajaid	12,5%	10,7%

Tervise Arengu Instituudi andmetel on Lõuna-Eestis:



3. Perekondlik eluolu

* Üksikvanemaga peres elab 15,6% 11–15-aastastest õpilastest.

- Statistikaameti andmetel lahutati Võru maakonnas 2020. aastal 33 abielu, kus olid ühised alaealised lapsed.
- Võru maakonnas oli 2021. aastal 180 toitjakaotuspensionini saajat.
- Võru maakonna keskmine brutopalk oli 1.01.2022 seisuga 1169 eurot, Eestis keskmine 1448 eurot.
- Võru maakonnas oli 29.07.2022 seisuga 1137 registreeritud töötut. Tööhõive määr Eestis oli 1.01.2022 seisuga 75,2%, Võru maakonnas 70,8%, mis näitab, et Võru maakonna töörealised inimesed on mõnevõrra vähem tööga hõivatud kui keskmine Eesti inimene. Töötuse määr Võru maakonnas oli 31.07.2022 seisuga 7,2%.
- Tööinspeksiooni andmetel moodustavad Võru maakonnas toimunud tööõnnetused kogu Eestis tööõnnetustest 2,6–2,8%.

Tabel 10. Politseile esitatud peretüliteated ja peretülid, mille puhul on karistusseadustiku alusel algatatud kriminaalasi/menetlus. Allikas: Politsei- ja Piirivalveamet

	Peretüliteated		Algatatud krim. asi /menetlus	
	2020	2021	2020	2021
Võru vald	122	102	35	26
peretüli	88	67	16	9
peretüli lapsega	34	35	19	17
Võru linn	177	224	37	45
peretüli	137	162	20	23
peretüli lapsega	40	62	17	22
Rõuge vald	75	60	16	11
peretüli	48	56	15	9
peretüli lapsega	27	4	1	2
Antsla vald	49	48	9	6
peretüli	35	38	5	4
peretüli lapsega	14	10	4	2
Setomaa vald	63	54	10	14
peretüli	52	48	8	9
peretüli lapsega	11	6	2	5
Kokku	486	488	107	102

Tabel 11. Kuriteod alaealiste vastu (KarS § 121).

Allikas: Politsei- ja Piirivalveamet

Haldusüksus	2020	2021
Võru linn	17	21
Võru vald	10	17
Rõuge vald	0	2
Antsla vald	5	3
Setomaa vald	1	2
Kokku	33	45

Tabel 12. Võru maakonna asendushoolduse juhtumid.

Allikas: Sotsiaalkindlustusamet

	Asenduskodus/ perekodus	Hooldusperes/ perekonnas hooldamisel	Eestkostel	Uude perre lapsendamine	Peresisene lapsendamine
2018	27	9	25	0	2
2019	24	10	29	4	0
2020	20	7	34	0	0
2022	19	5	25	0	0

B. KAITSETEGURID PERES/KODUS

1. Vanemate seotus lapsega

Tabel 13. Võru maakonna vanemate seotus lastega

*Võru maakonna lastest:

peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks:



peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks:



peab perekonna toetust kõrgeks:



einestab iga päev koos oma perega:



2. Pere tugi ja järjekindel distsipliin

Võru maakonnas on aastatel 2018–2021 loodud 20 „Imeliste aastate“ põhiprogrammi gruppi, mille on lõpetanud kokku 202 lapsevanemat.

Koolitusprogrammi „Imelised aastad“ on Eestis kokku korraldanud 69 kohalikku omavalitsust (KOV) ehk 87% kõigist omavalitsustest. Lapsevanemate hinnangud koolituse kasulikkusele ja tulemuslikkusele on olnud läbi aastate head. Omavalitsused soovivad ka edaspidi vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ koolitusi jätkata ning peavad vajalikuks koolituste korraldamist igal aastal.

Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ põhiprogrammi on Võru maakonnas läbinud:



Võru maakonnas 2018-2021 "Imeliste aastate" põhiprogrammi lõpetanud 202 lapsevanemat

Joonis 16. Võru maakonnas 2018-2021 "Imeliste aastate" põhiprogrammis osalenud lapsevanemad.

Täpsustavad tõendus põhised 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 ning alkoholi ja uimastite tarvitamise ennetamisel on vanemlik jälgimine ja vanematega koos veedetav aeg.
 - Koolis meeldib vähem käia õpilastele, kellel on raske oma muredest vanematega rääkida.
 - Noorte hinnangut kooliskäimisele mõjutab 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 (68% emadest ja 76% isadest teab vähe või ei tea mitte midagi) ja kõige rohkem selle kohta, kus viibivad nende lapsed öösel (91% emadest ja 76% isadest teab palju).
 - Isade teadlikkus oma laste toimetamistest ja sõpradest on madalam kui emade teadlikkus. Emadest teab lapse sõpradest ligi 73%, isadest ainult 39%.
 - Kasuemaga oma muredest rääkimist pidasid nii poisid kui ka tüdrukud kaks korda raskemaks kui bioloogilise emaga. Samuti hindasid noored 1,5 korda madalamalt kasuisaga muredest rääkimise kergust, võrreldes bioloogilise isaga muredest rääkimisega.
 - Perekonna koosseis mõjutab laste suitsiidimõtteid: kasuvanemaga peres kasvavatel lastel oli suitsiidimõtteid ligi kaks korda rohkem kui neil, keda kasvasid kaks bioloogilist vanemat.
 - 81% õpilastest nõustus, et nende pere tahab neid tõe poolest aidata.
 - Vanemaks saades tunnevad nii poisid kui ka tüdrukud, et saavad vanematelt vähem emotsionaalset tuge.
 - Ligi kolmandikule õpilastest on alkoholi pakkunud tema vanem. Tänapäevaste seisukohtade järgi ei peeta sellist käitumist õigeks ja leitakse, et esimese alkoholitarvitamisega võiks oodata vähemalt 18. eluaastani või kauem.
- (3) ja (4)

A. RISKITEGURID VÄLJASPOOL KODU

1. Sotsiaalsus, suhted

Eesti hariduse infosüsteemi (EHIS) andmetel on Võru maakonnas 2021/22. õppeaastal 5884 õppurit. Õpilaste arv vanusastmete kaupa: alusharidus – 1575; põhiharidus – 3134; üldkeskharidus – 539.

Võru maakonna lastest:

- * 57,1 % tajub kõrget sõprade toetust. Poisid (47,5%) tajuvad tüdrukutega (68%) võrreldes sõprade toetust vähem. Ka nooremad õpilased tajuvad sõprade toetust vähem kui vanemad õpilased;
- * 20,7% (15-aastaste vanuserühmas) on elu jooksul huuletubakat tarvitanud;
- * 20,1% (11–15 aastaste vanuserühmas) on ühe korra või enam purjus olnud (Eestis 18,3%);
- * 53,8% (11–15 aastaste vanuserühmas) on alkoholi proovinud (Eestis 47,7%);
- * 54,8% on viimasel 12 kuul vähemalt ühel korral vigastatud olnud. 11-, 13- ja 15-aastaste vanuserühmade seas eristub 11-aastaste poiste rühm, kus näitaja (64,1%) on piirkonna keskmisest oluliselt kõrgem.

Võru maakonna laste hinnang kooli kohta:

- * 40,1%-le vastanutest „eriti ei meeldi“ ja „üldse ei meeldi“ koolis käia. Vanuse kasvuga poiste rahulolematumus kooliskäimisega (11-aastased poisid 48,8%, 13-aastased poisid 44,7%, 15-aastased poisid 38,5%) väheneb. Tüdrukute puhul on kõige rahulolematumad 13-aastased tüdrukud (41,5%).
- * Koolitööd peab „mõningal määral“ või „väga pingeliseks“ 42% õpilastest. Nii poiste kui ka tüdrukute

puhul on kõige rohkem neid, kes koolitööd pingeliseks peavad, 15-aastaste vastanute hulgas (poisid 52,7%, tüdrukud 62,8%).

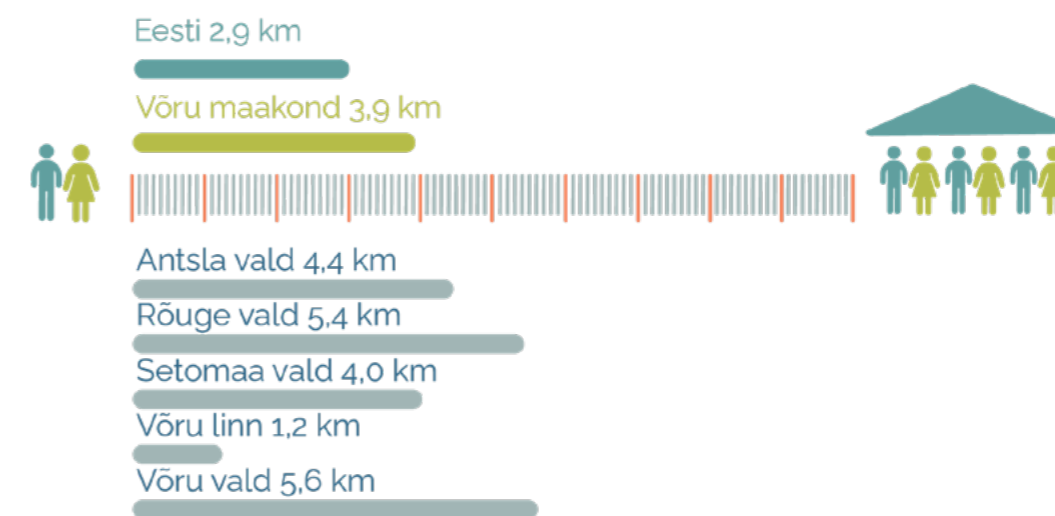
Põhikooliastmes on katkestajate osatähtsus Võru maakonnas Eesti keskmisega võrreldes pisut madalam, kuid üldkeskharidusastmes kõrgem (vt tabel 14).

Tabel 14. 7–26-aastaste põhi- ja üldkeskhariduse omandamise katkestajate osakaal (%) elukoha järgi.

Allikas: Statistikaamet, NH05

Põhiharidus	Eesti	Võru maakond	Üldkeskharidus	Eesti	Võru maakond
2017	0,8	0,4	2017	6,0	5,1
2018	0,7	0,6	2018	5,5	3,0
2019	0,8	0,4	2019	5,6	5,5
2020	0,7	0,4	2020	5,8	6,4
2021	0,5	0,4	2021	4,1	4,2

2. Teenuste kättesaadavus

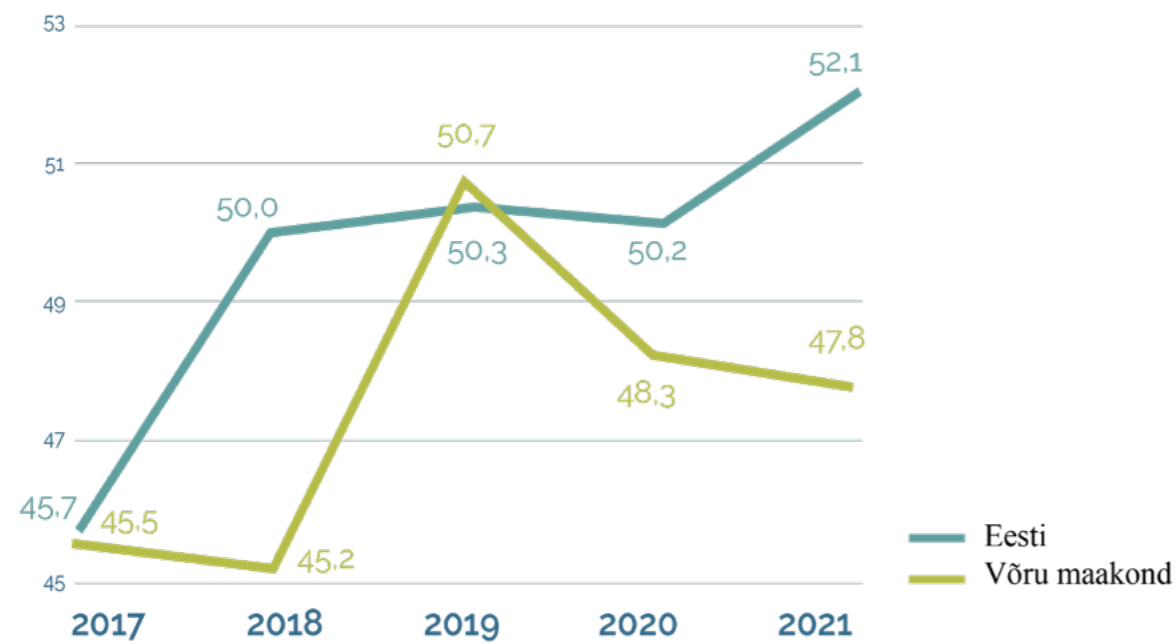


Joonis 17. Lähima noortekeskuse keskmine kaugus (km) noore elukohast 2021. aastal.

Allikas: Statistikaamet, NH12

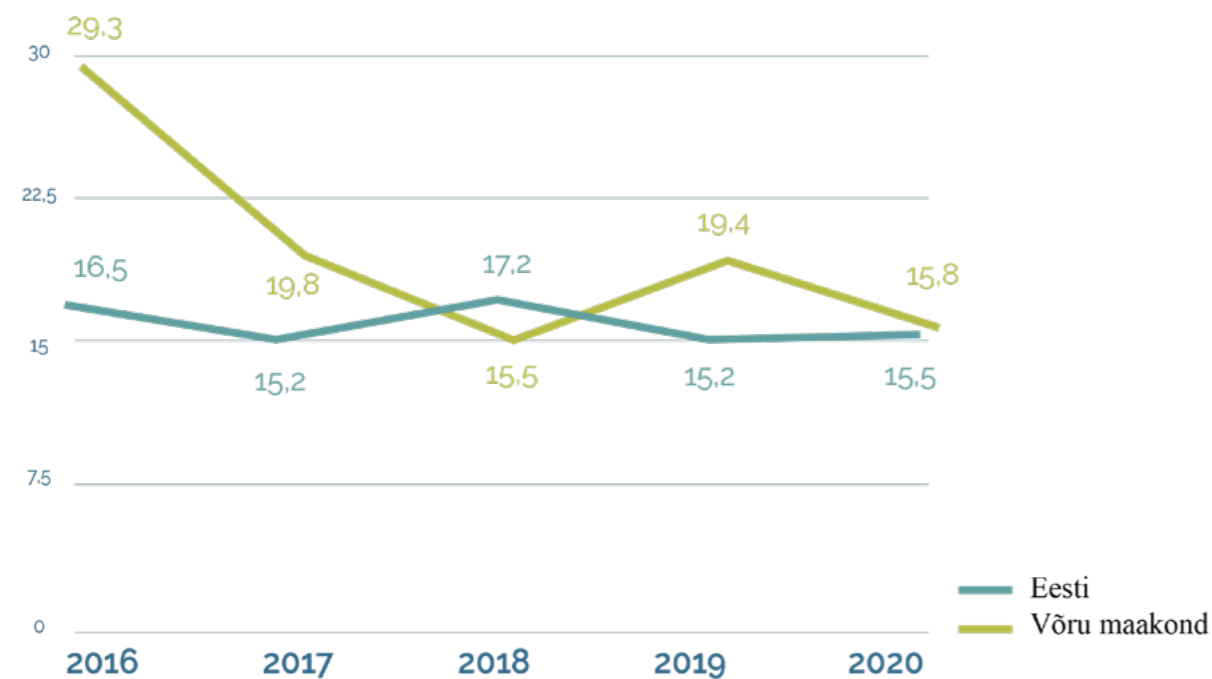
1.01.2022 seisuga on portaali Haridussilm ja kohalike omavalitsuste andmete põhjal Võru maakonna koolides kokku 47 osalise või täiskoormusega töötavat tugispetsialiti (12 eripedagoogi, 6 koolipsühholoogi, 14 logopeedi, 14 sotsiaalpedagoogi), lisaks Haridus- ja Noorteameti 10 tugispetsialisti ning 5 Eesti Töötukassa karjäärispetsialisti ja -nõustajat.

Lastekaitse spetsialiste on omavalitsustes kokku 9. Noorsootöötajaid on maakonnas 22 ning juhtumikorraldajaid, kelle töö on suunatud NEET/NGTS-noortele, on maakonnas 2. Kohalike omavalitsuste andmetel on üldtuge saavaid õpilasi 605, tõhustatud toe saajaid 285 ning



Joonis 18. Huvikoolis õppivate noorte osatähtsus Võru maakonnas (%).
Allikas: Statistikaamet, NH10

erituge saavaid õpilasi 89. Haridussilma andmetel õppis Võru maakonna üldhariduskoolides 3681 ja kutsehariduskeskuses 227 õpilast. Kokkuvõtlikult saab järeldada, et iga neljas Võru maakonnas õppiv noor vajab õppimises tuge. Arvestades, et on õpilasi, kes vajavad mitme spetsialisti abi, pingestub teenuse kättesaadavus veelgi. 16–26-aastaste mitteõppivate ja -töötavate noorte osatähtsus kogu elanikkonnast on Antsla ja Rõuge valla ning Võru linna andmete põhjal 10–12%, mis on enamiku Eesti omavalitsustega võrreldes kõrgem näitaja (Sotsiaalministeerium 2021).



Joonis 19. Suhtelise vaesuse määr (%) haldusüksuse järgi.
Allikas: Statistikaamet, LES85

Tabel 15. Tugispetsialistide arv Võru maakonnas.
Allikas: Haridussilm 2022

Õppeaasta/ haldusüksus	2016/17	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22
Antsla vald	6	5	8	8	8	9
Rõuge vald	8	4	5	8	7	14
Setomaa vald	3	3	3	4	4	4
Võru linn	17	19	21	22	25	26
Võru vald	15	14	18	18	17	18
Võru maakond	48	44	54	59	60	69

B. KAITSETEGURID VÄLJASPOOL KODU

1. Sotsiaalsus, suhted

Võru maakonnas on:

- * koolis hea või väga hea edasijõudmisega õpilasi 62,6%;
- * kõrge sõprade toetusega õpilasi 57,1%. 11-aastaste poiste näitaja 42,5% on 9 protsendipunkti madalam kui maapiirkondades keskmiselt;
- * viimasel paaril kuul kaasõpilaste kiusamist mitte tundnud õpilasi 63,5% (poisid 61,8%, tüdrukud 65,5%). Võrdluseks on Harjumaa näitaja 67,9%;
- * viimasel paaril kuul teisi mitte kiusanud õpilasi 71,8%;
- * viimasel paaril kuul teiste küberkiusamises mitte osalenud õpilasi 91,4%;
- * viimasel paaril kuul küberkiusamist mitte kogunud õpilasi 86%.

2. Positiivsed käitumisharjumused

Võru maakonnas on:

- * alkoholi mittetarbivate alaealiste osakaal 55,1% (Eesti keskmine 62%). Märkimist väärib alkoholi mittetarvitajate osakaal 15-aastaste noormeeste seas, kus piirkonna näitaja on 30,2% (Tallinnas 47,6%);
- * mitesuitsetavate alaealiste osakaal 67,3%, 15-aastaste poiste näitaja on 62% (Tallinnas 78,8%);
- * kanepi mitesuitsetajate osakaal 15-aastaste seas 82,7%, sama näitaja poiste seas on maapiirkondade keskmisega (80,1%) võrreldes mõnevõrra madalam (75,1%).

3. Last toetavad teenused

Tervist toetavad ettevõtmised Võru maakonna haridusametis:

- „Tervist edendava lasteaia“ (TEL) võrgustikuga liitunud asutusi on 13. Laste TEL-hõivatus Eestis on 56,5%, Võru maakonnas 84,1% (õpilaste hulk lasteaedades, mis liitunud TELiga, kogu lasteaiaõpilaste arvust).
- „Kiusamisvaba kooli“ (KiVa) liikumisega on liitunud kuus kooli: Värska Gümnaasium, Võru Keskkool, Võru Kreutzwaldi Kool, Antsla Gümnaasium, Kääpa Kool, Meremäe Kool.
- „Kiusamisest vabaks“ liikumisega on liitunud kümme lasteaeda (Lasva Lasteaed Pargihaldjas, Rõuge Lasteaed, Võru Lasteaed Punamütsike, Väimela Lasteaed Rukkilill, Puiga Lasteaed Siilike, Võru Lasteaed Päkapiikk, Kuldre Kool, Sõmerpalu Lasteaed Lepatriinu, Haanja Kooli Lasteaed, Lusti Lasteaed) ja kuus üldhariduskooli (Mõniste Kool, Rõuge Põhikool, Haanja Kool, Urvaste Kool, Antsla Gümnaasium, Võru Kreutzwaldi Kool). Nendest kaks viimati nimetatud kooli osalevad mõlemas programmis.
- „Tervist edendava kooli“ (TEK) võrgustikuga on liitunud 13 kooli. Eesti TEK-võrgustikuga on hõivatud 48% üldhariduskoolide õpilastest, Võru maakonnas 65,2%.
- Programmiga „Tugiõpilaste oma ring Eestis“ (TORE) on liitunud Antsla Gümnaasium.
- „Liikuma kutsuva kooli“ programmiga on liitunud kaheksa kooli (Antsla Gümnaasium, Parksepa Keskkool, Rõuge Põhikool, Varstu Kool, Vastseliina Gümnaasium, Võru Keskkool, Võru Kreutzwaldi Kool, Värska Gümnaasium).

Võru maakonnas osales 2021/2022. õppeaastal huvikoolides:

- tehnika-, loodus-, loome- ja huvimaja või -keskus (asukoht Võru linn) – 517 õpilast (14,4% õpilaste koguarvust);
- spordikool (asukoht Võru linn, vald) – 1513 (42,3%);
- muusikakool (asukoht Antsla, Setomaa, Võru linn ja vald) – 738 (20,6%);
- muu – 513 (14,3%).

Võru maakonna üldhariduskoolides õppis 2021/2022. õppeaastal 3585 õpilast (Haridussilm, 7.06.2022). Eesti üldhariduskoolide õpilasi osales huvihariduses 2021/2022. õppeaastal 72%, Võru maakonnas 62%.

Täpsustavad tõenduspõhised väited: sotsiaalmajanduslikud kooliga seotud tegurid

- Nii kiusamise ohvriks sattumine kui ka ise teiste kiusamine on alates 2006. aastast olnud langustrendis.
- Nii kiusajad kui ka kiusatavad on oma elu, tervise, koolikeskkonna ja peresuhetega vähem rahul ning nad on sagedamini kogunud depressiivseid episoodide. Teisi kiusavad õpilased on kõrgema riskikäitumisega: nad tarvitavad sagedamini alkoholi ja kanepit ning suitsetavad.
- Umbes kümnendik (11%) vastajatest on osalenud teiste küberkiusamises ja 16% on sattunud ise küberkiusamise ohvriks.
- Suhteid sõpradega hindavad kõrgemalt õpilased, kes on enam rahul oma tervise, elu ja kooliga ning hindavad oma koolis edasijõudmist heaks või väga heaks.
- Sõprade toetuse näitaja on kõrgem normaalkaalus vastajate hulgas, samuti nende hulgas, kellel ei ole viimase 12 kuu jooksul esinenud depressiivseid episoodide.
- Kõrgem sõprade toetuse tajumine on seotud sagedasema kehalise aktiivsusega vabal ajal.
- Kooliskäimise hindamist mittemeeldivaks mõjutab kiusamise kogemine ja ise teiste kiusamine ning vähene õpiedu.
- 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 episoodide;
 - 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 tegelevad vabal ajal sagedamini kehaliste tegevustega intensiivsel tasemel. Nende õpilaste hulgas, kelle edasijõudmine koolis on hea või väga hea, on rohkem neid, kes on vähemalt tund aega viiel või enamal päeval kehaliselt aktiivsed ning tegelevad vabal ajal sagedamini kehaliste tegevustega intensiivsel tasemel.

(3) ja (4)

III. Vaimset tervist mõjutavad ühiskondlikud/keskkondlikud tegurid

Keskkond kujundab ühiskonnas norme ja mõjutab uskumusi erinevate käitumisviiside ning nendega seotud riskide ja tagajärgede kohta. Keskkonda kujundades on võimalik soodustada tervist toetavat käitumist ja piirata riskikäitumise ning ebatervislike valikute võimalusi. Keskkonda saab kujundada, pakkudes ja tehes kättesaadavaks näiteks erinevaid teenuseid, mis võimaldavad teha tervislikke valikuid, aga ka muutes avalikku ruumi, näiteks tagades eri keskkondades turvalisuse jne. (5)

Vaimset tervist mõjutab ka üldine sotsiaalne olukord – tingimused, millesse laps on sündinud ja milles ta oma elu ehitab. Piiratud võimalusi haridust omandada, millele toetudes hiljem sissetulek tagada, peetakse oluliseks vaimse tervise riskiks. Uuringutes on leitud, et majanduslik toimetulek ja aktiivsus mõjutavad inimese, sealhulgas laste tervist ning seetõttu on vaimse tervise teema käsitlemisel oluline arvestada ka tööturunäitajaid ja majanduslikku toimetulekut. (2)

A. RISKITEGURID

1. Halb ligipääs või ilmajäetus baasteenusel

- Puudub ühtne ülevaade pakutavatest baasteenustest.
- Huvitegevuse kättesaadavus oleneb kaugusest maakonnakeskusest ja/või teenuse asukohast.
- Ühistranspordilahendused ei võimalda lastel liikuda maapiirkondadest huvikoolidesse ja tagasi.
- Vaimse tervise kriisiabi rehabilitatsiooniteenused on maakonnas raskesti kättesaadavad.
- Puudu on psühhiaatritest ja psühholoogidest, logopeedidest.
- Laste ja noorte pikaajaline teenustest kõrvalejäämine koroonapandeemia tõttu.

Tabel 16. Rajaleidja otsused, kus taotluse esitamise hetkel on lapsele märgitud elukohaks Võru maakond.

Allikas: Haridus- ja Noorteamet

Meede	2019	2020	2021	Kokku
Koolipikendus	24	20	7	51
Koolipikendus erirühmaga	3	7	7	17
Erirühm	32	18	12	62
Eritugi	23	11	31	65
Tõhustatud tugi	70	94	131	295
Koduõpe tervislikel põhjustel	1	1	0	2
Mittestatsionaarne õpe	1	0	1	2
Kokku	154	151	189	494

16–26-aastaste mitteõppivate ja -töötavate noorte osatähtsus kogu elanikkonnast on Antsla ja Rõuge valla ning Võru linna andmete põhjal 10–12%, mis on kõrgem näitaja kui enamikus teistes omavalitsustes Eestis (Sotsiaalministeerium, 2021).

Tabel 17. 16–26-aastased registreeritud töötud.

Allikas: Statistikaamet, NH07

Haldusüksus	2017	2018	2019	2020	2021
Võru maakond	155	136	154	219	201
Antsla vald	24	10	18	35	31
Rõuge vald	26	15	17	29	27
Setomaa vald	8	12	11	17	20
Võru linn	52	54	55	71	73
Võru vald	45	45	53	67	50

Võru maakonna 4206 noorest Statistikaameti andmetel (2021):

- * õpib 39,44% (Eestis 40,29%);
- * on õpilane ja tööga hõivatu 12,81% (Eestis 14,16%);
- * on tööga hõivatu 29,14% (Eestis 27,44%);
- * on töötu 4,78% (Eestis 3,87%);
- * on muu staatusega 13,81% (Eestis 14,23%).

2. Rahulolematus elukeskkonna ja teenustega

Tabel 18. Rahulolematus omavalitsuste teenustega (%).

Allikas: Statistikaamet, KO11



A. KAITSETEGURID

1. Baasteenuste olemasolu ja nendega rahulolu

- Hästi kättesaadav on noortekeskuste töö, huvitegevus. Antsla ja Rõuge vald toetavad huvihariduses osaleva lapse sõidukulude katmisel lapsevanemat hüvitisega.
- Pakutakse hingehoiuteenust: pakkujaid on maakonnas kolm.
- Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ – rakendavad Võru linn, Võru vald, Antsla vald, Rõuge vald.
- Maakonnas on olemas esmatasandi tervisekeskus, piirkondades on perearstipunktid.
- Leevendamaks spetsialistide puudust ning toetamaks pandeemiast mõjutatud õpilaste õpihuvi, rakendati 2020/2021. õppeaastal katseprojektina Võru vallas (Osula Põhikoolis, Kääpa Põhikoolis ja Orava Koolis) koostöös Rajaleidjaga e-koolipsühholoogi teenust. Teenuse mõju oli väga positiivne ning e-koolipsühholoogi teenuse pakkumist jätkas Osula Põhikool.

- Väga toetav on olnud algatus, kus õpilased arendavad eneserefleksiooni ja analüüsi oskusi. Katseprojektina rakendati uudset digilahendust Clanbeat, mis on ühelt poolt tööriist klassijuhatajale ja teisalt abivahend õpilasele eneseanalüüsi oskuste arendamiseks.

Tabel 19. Rahulolu omavalitsuste teenustega.
Allikas: Statistikaamet, KOII



2. Füüsiline turvalisus ja julgeolek

Elanike heaolu ja turvalisuse tagamine on maakonnas üks prioriteete. Kuna turvalisus on põimunud kõikide teiste valdkondadega, siis on selle valdkonna üheks mõõdikuks kohaliku omavalitsuse tasandil teema käsitlemine arengukavas.

Rahandusministeerium hindas küsitluse alusel 2021. aastal omavalitsuste turvalisuse valdkonna arengu kavandamist pikema perioodi vältel. Turvalisust on teemana käsitletud peaaegu kõikides Võru maakonna omavalitsuste arengukavades, välja arvatud Antsla vald. Pikema perioodi vaates ei ole omavalitsuste arengukavades turvalisuse valdkonna arendamist ja selleks mõõdetavate indikaatorite leidmist aga eesmärgiks seatud ega tegevusi planeeritud (tabel 20).

Turvalisuse tagamine ja kriisideks valmistumine toimub Võru maakonnas peamiselt maakonna turvalisuse nõukogu eestvedamisel. Üheskoos on kujundatud maakondlik vaade hädaolukordadeks valmistumisel ning ühtlustatud on arusaam koostööst ja selle põhimõtetest. Kriiside ennetamisel toetatakse maakondlikule vaatele, selle väljundiks on ühised õppused, koolitused ja harjutused. Hädaolukorra lahendamiseks koostatakse selle lahendamise plaan. Hädaolukorra lahendamise plaan on koostöökokkulepe, milles hädaolukorra lahendamist juhtiv asutus ja lahendamisse kaasatud asutus või isik lepivad kokku lahenduse korralduse. Võru maakonnas lasub hädaolukorra lahendamise plaani (HOLP) koostamise

kohustus kahel omavalitsusel, kelle territooriumil elab rohkem kui 10 000 elanikku: Võru linnal ja Võru vallal. Valdaval kõikides Võru maakonna omavalitsuse arengukavades on käsitletud mõningal määral turvalisuse valdkonda, va. Antsla vald.

Mitte üheski Võru maakonna omavalitsuse arengukavas pole koostatud turvalisuse valdkonna analüüsi, seatud eesmärgid ja planeeritud tegevusi, arengukavas pole saetud mõõdetavaid indikaatoreid ja toimunud pole arengukava seiret.

Võru maakonna omavalitsuste üldine kriisideks valmisolek 10-pallisel skaalal on Rahandusministeeriumi (tabel 21) andmetel järgmine:

- Antsla vald 4
- Rõuge vald 6
- Setomaa vald 4
- Võru linn 6
- Võru vald 3

Tabel 20. Võru maakonna omavalitsuste kriisi reguleerimise võimekus tunnuste kaupa.
Allikas: Rahandusministeerium

Haldusüksus/ tunnus:	Antsla vald	Rõuge vald	Setomaa vald	Võru linn	Võru vald
Kriisi reguleerimise nõuete täitmine	6	6	6	2	0
Kriisijuhtimise võimekuse tagamine kriisi ajal	9	8	9	2	6
Abi tagamine elanikele kriisi ajal	9	9	6	2	1
Riskikommunikatsiooni korraldamine	9	6	6	9	6
Kriisi lahendamise ja taastumisvõimekuse tõstmine	9	6	2	3	5

Juhtgrupi kokkuvõtavad täpsustused: ühiskonnaga seotud tegurid

- Puudub ühtne info baasteenuste kättesaadavuse kohta.
- Huvihariduse pakkujate ja huviringide hulk piirkonnas on suur, kuid need pole kõigile lastele kättesaadavad. Põhjuseks on halb (ühis)transpordi korraldus ja mõnel juhul ka liiga suur ringitasu.
- Info tugivõrgustike ja kogemusnõustamise kohta on raskesti kättesaadav (pole koondatud).
- Vaimse tervise kriisiabi rehabilitatsiooniteenused on maakonnas raskesti kättesaadavad.
- Puudus on psühhiaatritest ja psühholoogidest, eripedagoogidest ja logopeedidest.
- Rahulolu vaba aja kultuursete tegevuste ja sporditegevuste kättesaadavusega, ühistransporditeenusega ning avalike aladega on tugevas seoses kaugusega teenuse asukohast või tõmbekeskusest. Maakonna-

keskuses ja selle lähiümbruse valdades ollakse teenustega rohkem rahul kui maakonnakeskusest kaugemates jäävates valdades.

- Hästi kättesaadav on noortekeskuse teenus lastele, kellel keskuse töös osalemine ei olene ühistranspordist. Huvitegevusest osavõtt oleneb paljuski võimalusest kasutada ühistransporti ja huviringi maksumusest. Antsla ja Rõuge vald toetavad lapse osalemist huvihariduses, hüvitades lapsevanemale kulud või korraldades transpordi ise. Võru vald, Võru linn ja Rõuge vald toetavad peresid laste huvihariduses osalemise kulude katmisel. Pakutavatest tugiteenustest on olemas hingehoiuteenus (kolm inimest maakonnas). Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ rakendavad Võru linn ning Võru, Rõuge ja Antsla vald. Esmatasandi tervisekeskus on olemas Võrus ja Antslas, teistes piirkondades on perearstipunktid.

- Tugivõrgustike kättesaadavus oleneb rahalistest vahenditest, valitseb spetsialistide puudus.

- Rahvusvahelised uuringud kinnitavad, et depressiooni ja ärevusega seotud probleemide levimus laste ja noorte seas on koroonapandeemia ajal kahekordistunud. Samuti viidatakse posttraumaatilise stressihäire sümptomite ja uneprobleemide olulisele kasvule. Uneprobleemid on seotud näiteks päevakava ja rutiini muutumisega, suurenenud ekraaniaja ja vähenenud liikumisvõimaluste ning igapäevase liikumisega.

Eesti uuringud näitavad, et sotsiaalse suhtluse vähenemine või puudumine on üks laste elu enim mõjutanud tegur: Turu-uuringute ASi 2021. aasta lõpus lastevanematelt kogutud andmed näitasid, et kaugõppeperioodil oli 5–17-aastasest lastest kolmandiku jaoks probleemiks piisava suhtluse puudumine koolikaaslaste ja õpetajaga ning üksijäämine. (6)

Kasutatud allikad

(1) Siilbek, E. (2022). Laste ja noorte vaimse tervise ja riskikäitumisega seotud riski- ja kaitsetegurite mõõtevahendid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

(2) Vaimse tervise roheline raamat (2020). Tallinn: Sotsiaalministeerium.

(3) Eesti Arsti toimetis (2020). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine rahvusvahelises vaates, Eesti Arst, juuli.

(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, arvamuslimidritele ja poliitikakujundajatele. Kohandatud Euroopa ennetusõppekava (EMCDDA) põhjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

(6) Streimann, K. (2022). Pandeemia mõju laste vaimsele tervisele ja kuidas neid toetada. Sotsiaaltöö nr 1.

Võru maakonna tervise ja heaolu strateegilised eesmärgid aastateks 2023-2035

1. Meie inimene elab tervena ja kaua;
2. Meie inimene leiab eneseteostust;
3. Meie inimene on kaitstud ja hoitud. Elanikel on võrdsed võimalused, toimivad sidusad kogukonnad ja võrgustikud;
4. Maakonna tööhõive on kõrge. Kvaliteetne tööelu aitab tagada ettevõtluse.

TERVISE JA HEAOLU STRATEEGILINE ALAEESMÄRK NR 1

Aastaks 2035 on Võru maakonna laste- ja noorte vaimse tervise edendamiseks loodud ja rakendatud vanemlike oskuste toetamise süsteemne protsess.

Sihtrühm: Noored, kes on tulevased lapsevanemad (gümnaasium) ja lapsevanemad kuni PK I aste.

Sidusrühm/keskkond: lasteaed, (põhi)kool, gümnaasium, noortekeskused, kutsekoolide õpilased.

MÕÕDIK	LÄHTESEISUND	SIHTTULEMUSED		
		2026	2030	2034
Süsteemi/mudeli piloteerimine	selgitatakse I perioodi jooksul	X		
Tegutseva süsteemi/mudeli olemasolu (täpsustatakse hindamise indikaatorid)	selgitatakse I perioodi jooksul	X		
Erinevatele sihtrühmadele kursuste arv	vajadused selgitatakse I perioodi jooksul	Igale sihtrühmale 1 teemaarendus	Teemade kasv	Teemade arv püsib eelneva perioodiga võrreldes
Õppesuundades kaasatute arv	õppesuunad kujunevad esimese perioodi käigus	10% sihtrühmast	25% sihtrühmast	50% sihtrühmast
Vanemlusprogrammide sh „Imeliste aastate“ koolituste arv	2018-2021 on toimunud 20 koolitust, mille on läbinud 202 vanemat	20	30	30
11-15 aastastest lastest peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks	HBSC 2019: 80%	80%	85%	90%
11-15 aastastest lastest peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks	HBSC 2019: 87%	90%	92%	95%
11-15 aastastest lastest peavad oma vanemate alkoholitarvitamist probleemseks	HBSC 2019: 22%	20%	17%	15%
11-15-aastasest kes väidab, et nende vanemad on neile alkoholi pakkunud	HBSC 2019: 31%	27%	24%	20%
Peretüli teadete kohta algatatud krim.asi/menetluste vähenemine	PPA 2021: 102	90	80	70

TERVISE JA HEOLU STRATEEGILINE ALAEESMÄRK NR 2

Aastaks 2035 on Võru maakonna laste- ja noorte vaimse tervise edendamiseks tagatud vaimse tervise baasteenuste parem kättesaadavus ning piisav spetsialistide arv.

Sihtrühm: Vaimse tervise spetsialistid ennekõike ja organisatsioonid, kus nad töötavad, pered, lapsed, noored, lapsevanemad. Koolide tugispetsialistid.

Sidusrühm/keskkond: Haridusasutused, kes koolitavad spetsialist, potentsiaalsed töökohad/töandjad/ (lasteaiad, koolid, vaimse tervise kabinet, Rajaleidja, Lõuna-Eesti Haigla, KOV ametnikud.

MÕÕDIK	LÄHTESEISUND	SIHTTULEMUSED		
		2026	2030	2034
Oluliste /baasiliste teenuste kaardistus (olemasolev versus vajadus)	selgitatakse I perioodi jooksul	X		
Teenuse toimepidevuse indikaator (aeg märkamisest juhtumikorralduse algatamiseni)	andmed puuduvad	Indikaator täpsustub ja mõõdetakse esimest korda I tegevusperioodi vältel	I perioodil täpsustatud indikaatori jälgimine, mõõtmine	Indikaatori jälgimine, mõõtmine
11-15 aastaste laste hulgas peaaegu iga nädal või sagedamini vähemalt ühe tervisekaebuse üle kurtvate laste osakaal väheneb	HBSC 2019: 75%	70%	65%	55%
11-15 aastaste laste hulgas viimasel nädalal depressioonisümptomeid kogunud laste osakaal väheneb.	HBSC 2019: 31%	27%	22%	20%
On vähenenud laste osakaal, kes on kogunud viimasel 12 kuul depressiivseid episoodide	HBSC 2019: 29%	26%	22%	18%
On vähenenud laste osakaal, kes on mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetapule	HBSC 2019: 18%	15%	12%	9%
Kasvab 11-15 aastaste laste osakaal, oma tervist heaks või väga heaks.	88%	90%	92%	95%

TERVISE JA HEOLU STRATEEGILINE ALAEESMÄRK NR 3

Aastaks 2035 on Võru maakonna laste- ja noorte vaimse tervise edendamiseks algatatud ja rakendatud protsessid noorte elus tasakaalupunkti leidmiseks (enesehinnang, positiivsed suhted, huviharidus, positiivsed käitumisharjumused sh toitumine).

Sihtrühm: lapsed vanuses kuni II kooliaste, lapsevanemad, koolid, õpetajad, töandjad

Sidusrühm/keskkond: lasteaiad, kool, huvitegevus/haridus, noortekeskused.

MÕÕDIK		SIHTTULEMUSED		
		2026	2030	2034
kasvab haridusasutuste osakaal, kelle arengufookuses on süsteemne tervise eesmärkide sõnastamine ja rakendamine.	2022: Võrgustikes on hõivatud 65,2% kooliõpilastest ja 64% lasteaiastest (13 kooli, 13 lasteaeda)	kool 57%	70%	100%
lapse vaimset tervist toetavate töendusvahendite meetodiliste eesmärgipärase kasutamise haridusasutustes (%) VEPA, KiVa jne	2022: KiVaga on liitunud 6 kooli 21st ja 10 lasteaeda 21st. VEPaga on liitunud 2 kooli (Antsla ja Osula). Kokku on kaasatud 43% haridusasutustest.	lasteaed 59%	70%	100%
huvitegevuse ootused versus pakkumised, püsikaardistus	Selgitatakse I perioodi jooksul	X		
huviharidusega hõivatute osakaal	2021/2022 õppeaastal 62% üldhariduskoolide õpilastest	70%	80%	90%
väheneb laste osakaal, kellele „eriti ei meeldi“ ja „üldse ei meeldi“ koolis käia.	HBSC 2019: 40%	36%	32%	27%
väheneb laste osakaal, kes peavad koolitööd „mõningal määral“ või „väga pingeliseks“	HBSC 2019: 42%	38%	34%	30%
kiusamist mitte kogunud laste arv kasvab	HBSC 2019: 63% pole kogunud kiusu, 86% pole kogunud küberkiusu	66%	70%	75%
alkoholi mitte tarbinud 11-15 aastaste laste osakaal kasvab	HBSC 2019: 55%	60%	67%	74%
mittesuitsetavate 11-15 aastaste laste osakaal kasvab.	HBSC 2019: 89%	91%	94%	97%
kasvab 11-15 aastaste laste osakaal, kes tajuvad kõrget sõprade poolset toetust	HBSC 2019: 57%	60%	65%	70%
tervist toetavaid menüüsid kasutavate haridusasutuste osakaal kasvab	Indikaatorid täpsustatakse I perioodi jooksul	Baasväärtus loodud indikaatoritel tuginedes	Indikaatorid selguvad 2026	Indikaatorid selguvad 2026
maakonna haridusasutused on liitunud mahetoidu projektiga		25%	50%	75%
11-15 aastaste laste hulgas on kasvanud laste osakaal, kes söövad viiel koolipäeval hommikusööki	HBSC 2019: 61%	64%	68%	75%
11-15 aastaste laste hulgas on vähenenud ülekaaluliste laste osakaal	HBSC 2019: 17%	15%	12%	9%
1. ja 4. klassi laste hulgas on vähenenud ülekaaluliste laste osakaal	TAI, COSIo2: I klass 30% IV klass 34%	1.kl 30%	25%	20%
11-15 aastaste laste hulgas on suurenenud laste osakaal, kes on igal nädalapäeval vähemalt tund aega kehaliselt mõõdukalt aktiivsed	HBSC 2019: 14%	4.kl 31%	27%	25%
„Liikuma kutsuv kool“ meetodika kasutajate osakaal koolide hulgas kasvab	38%	17%	19%	25%
		35%	50%	70%

Võru maakonna tervisedenduse tegevuskava aastateks 2023-2026

Eesmärk 1. Võru maakonna laste ja noorte vaimse tervise edendamiseks vanemlike oskuste toetamise süsteemse protsessi loomine ja rakendamine.

Eesmärk 1. Võru maakonna laste ja noorte vaimse tervise edendamiseks vanemlike oskuste toetamise süsteemse protsessi loomine ja rakendamine.

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused

Indikaatorid:

- Süsteemi/mudeli koostamine ja piloteerimine. Tulemus: VALMIS.
- Tegutseva süsteemi/mudeli olemasolu (täpsustatakse hindamise indikaatorid). Tulemus: VALMIS.
- Erinevatele sihtrühmadele (omavalitsustele) suunatud kursuste arv. Tulemus: Igale sihtrühmale 1 teemaarendus.
- Vanemaharidusse kaasatud lapsevanemate arv. Tulemus: 10% sihtrühmast.
- Vanemlusprogrammide, sh „Imeliste aastate“ koolituste arv. Tulemus: 20 koolitust maakonnas.

Indikaatorid:

- 11-15aastastest lastest peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks. Tulemus: 80%.
- 11-15aastastest lastest peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks. Tulemus: 90%.
- 11-15aastastest lastest peavad oma vanemate alkoholitarvitamist probleemseks. Tulemus: 20%.
- 11-15aastastest väidab, et nende vanemad on neile alkoholi pakkunud. Tulemus: 27%.
- Peretüli teadete kohta algatatud kriminaalasjade/menetluste vähenemine. Tulemus: 90% aasta 2022 tasemest.

Tegevussuund 1.1. Vanemahariduse (VH) olemasoleva praktika infovälja koostamine.

	2023	2024	2025	2026	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
Tegevus 1.1.1 Lapsevanematega dialoogi algatamine ootuste/vajaduste selgitamiseks.	I pa töögrupi moodustamine (jaanuar). Lähteülesande kirjeldamine (sh kuidas saada dialoog võimalikult erinevate lapsevanematega, kes on olulised koostööpartnerid). Aja- ja tegevusplaani koostamine. Dialoogid määratud sihtgruppidega. Dialoogide raport. II pa tööühm töötab välja edasise lastevanematega dialoogi pidamise korra (sagedus, meetodika, vastutaja).	Dialoogi rakendamine vastavalt korrale.	Dialoogi rakendamine vastavalt korrale.	Dialoogi rakendamine vastavalt korrale.	Võrumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus (lasteaiad, koolid)
Tegevus 1.1.2 VH olemasoleva olukorra kaardistamine (osapoolte info ja ressursid).	I pa Kaardistamiseks KOV läbirääkimiste algatamine, konkursi/stipendiumifondi loomiseks. Konkursitingimuste koostamine. VH kaardistamise meetodika koostamine. VH olemasoleva olukorra kaardistuse teostamine ja andmete analüüs; II pa Olemasoleva olukorra kaardistuse teostamine ja andmete analüüs. Kaardistuse tutvustus otsustajatele. Kaardistuse info kättesaadavaks tegemine kasutajasõbralikus veebikeskkonnas.	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.	Veebirakenduse avalikustamine ja kommunikatsioon. II pa rakenduse kasutusaktiivsuse hindamine.	Võrumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus (lasteaiad, koolid) Huvikoolid Koolitajad Kogukonnad
Tegevus 1.2 Vanemahariduse praktika loomine ja rakendamine.						
Tegevus 1.2.1 Vanemahariduse süsteemi väljatöötamine ja praktikas rakendamine.	I pa teoreetilise ülevaate koostamine vanemahariduse programmidest. II pa punkt 1.1.1; 1.1.2 ja 1.2.1. info koondamine. Ekspertide kaasamine (tööühm), vanemahariduse lähteülesande kirjeldamine.	I pa VH süsteemi disainimine (disaini tellimine) ja rakendus-kava koostamine. Osapoolte kaasamine disainiprotsessi (osapoolteks võiks olla ka teised maakonnad - maakondade ühisprojekt). II pa VH süsteemi testimine ja vajadusel parendamine.	VH süsteemi rakendamine.	VH süsteemi rakendamine. II pa Rakenduse hindamine.	Võrumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus Teised maakonnad
Tegevus 1.2.2 Vanemahariduse kommunikatsiooniplaani koostamine (igale sihtrühmale võimekohane sõnum ja sobiv infokanal).	I pa Kommunikatsioonitööühma moodustamine (ekspertgrupp, kes teeb koostööd 1.1.1 tööühmaga). VH komm.plaani koostamine, sh sihtrühmade ja kanalite täpne kirjeldamine. VH komm.plaani teemade ajastamine (vt ees tegevused); II pa VH komm.plaan sh igale sihtrühmale täpsed sõnumid.	VH majandusaasta teavitusp-laani koostamine ja rakendamine.	VH majandusaasta teavitusp-laani koostamine ja rakendamine.	VH majandusaasta teavitusp-laani koostamine ja rakendamine.	Võrumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus

Teostaja

Kaasatavad partnerid

2024

2023

2025

2026

Teostaja

Eesmärk 2. Võru maakonna laste ja noorte vaimse tervise edendamiseks vaimse tervise baasteenuste parem kättesaadavus ning piisava spetsialistide arvu tagamine.

Indikaatorid:

- Oluliste/baasiliste teenuste kaardistus (olemasolev versus vajadus). **Tulemus:** VALMIS.
- Teenuse toimepidevuse indikaator (aeg märkamisest juhtumikorralduse algatamiseni). **Tulemus:** Indikaator täpsustub ja mõõdetakse esimest korda I tegevusperioodi vältel.
- 11-15aastaste laste hulgas peaaegu iga nädal või sagedamini vähemalt ühe tervisekaebuse üle kurtvate laste osakaal väheneb. **Tulemus:** 70%.

- 11-15aastaste laste hulgas viimasel nädalal depressioonisümptomeid kogunud laste osakaal väheneb. **Tulemus:** 27%.
- On vähenenud laste osakaal, kes on kogunud viimasel 12 kuul depressiivseid episoode. **Tulemus:** 26%.
- On vähenenud laste osakaal, kes on mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetapule. **Tulemus:** 15%.
- Kasvab 11-15aastaste laste osakaal, oma tervist heaks või väga heaks. **Tulemus:** 90%.

Teostaja

Tegevussuund 2.1 "Varajase märkamise" osapoolte ühise teekonna kirjeldamine ning tegevusplaani koostamine ja rakendamine.

	2023	2024
Tegevus 2.1.1 "Varajase märkamise" teekonna kirjeldamine erinevate osapoolte vaates - protsessi tugevused, nõrkused ja arenguvajaduse. Uue praktika loomine.	I pa töörühma moodustamine. Lähteülesande sõnastamine osapoolte protsesside kirjeldamiseks ning täpse aja- ja tegevusplaani (sh rollid, vastutus) koostamine. Erinevate osapoolte olemasolevate protsessikirjelduste koostamine. II pa protsessikirjelduste analüüs. "Varajase märkamise" protsessi osapoolte ühise eesmärgi/seisukoha sõnastamine ja ühise uuenenud protsessi kirjeldamine (sh hindamismöödikud).	I pa Varajase märkamise erinevate osapoolte protsessijuhendite koostamine. II pa protsessijuhendite tutvustamine (sh hindamismöödikud) ja protsessi praktikasse rakendamine.
Tegevus 2.1.2 Varajase märkamise protsessi teavituspilani koostamine (igale sihtrühmale võime-tekohane sõnum ja sobiv infokanal).	X	II pa Kommunikatsioonitöörühma moodustamine (võimalusel rakendada 1.2.2 töörühma). Varajase märkamise teavituspilani koostamine sh sihtrühmade, sõnumite, kanalite ja ajaraami täpne kirjeldamine.

Tegevussuund 2.2 Toetatud vaimse tervise (tugi)spetsialistide võrgustiku loomine, rakendamine ja arendamine.

	2023	2024
Tegevus 2.2.1 Vaimse tervise (tugi)spetsialistide võime-tekohane sõnum ja sobiv infokanal.	I pa (tugi)spetsialistide fookusgrupi moodustamine, sh KOV otsustajad. Spetsialistide võime-tekohane sõnum ja sobiv infokanal. II pa KOV piire ületava koostööprojekti koostamine. Läbirääkimised koostööprojekti rakendamiseks.	KOV piire ületava koostööprojekti rakendamine.
Tegevus 2.2.2 Uute (tugi)spetsialistide leidmine maakonda.	I pa fookusgrupp (2.2.1) kirjeldab lähteülesande. Lähteülesande teostaja selgitab, mis motiveerib uut spetsialisti maakonda tulema (üliskooli lõpetajate intervjuerimine). II pa uute spetsialistide motivatsioonipaketi koostamine.	Uute spetsialistide motivatsioonipaketi rakendamiseks finantside leidmine. Uute spetsialistide motivatsioonipaketi rakendamine.
Tegevus 2.2.3 Sotsiaalse innovatsiooni algatamine (tugi)spetsialistide defitsiidi leevendamiseks. Loometalgud ning uudse idee rakendamine.	II pa loometalgudeks lähteülesande kirjeldamise meeskonna kokku kutsumine. Lähteülesande kirjeldamine. Lähteülesande tutvustamine loometalgute korraldajale.	I pa loometalgute toimumine; II pa rakendatava(te) idee(de) valimine.

2025	2026	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
Varajase märkamise protsessi rakendamine.	Varajase märkamise protsessi rakendamine. II pa protsessi rakendamise hindamine.	Võrumaa Arenduskeskus	Lasteaiad, koolid, noortekeskused, huviharidus, lastekaitse Vaimse tervise teenust pakkuvad institutsioonid. Lapsevanemad
Teavituspilani rakendamine.	Teavituspilani rakendamine.	Võrumaa Arenduskeskus	Lasteaiad, koolid, noortekeskused, huviharidus, lastekaitse Vaimse tervise teenust pakkuvad institutsioonid. Lapsevanemad
KOV piire ületava koostööprojekti rakendamine. I kvartal eelmise perioodi projekti rakendamise hindamine vajadusel protsessi parandamine.	KOV piiride ülese koostööprojekti rakendamine. II pa projekti rakendamise hindamine. Võrumaa Arenduskeskus	Võrumaa Arenduskeskus	KOV Haridus-, tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid (avalik, era- ja kolmas sektor)
Uute spetsialistide motivatsioonipaketi rakendamine.	Uute spetsialistide motivatsioonipaketi rakendamine.	Võrumaa Arenduskeskus	KOV Haridus-, tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid (avalik, era- ja kolmas sektor)
Ideede rakendamine.	Ideede rakendamine. II pa rakendamise hindamine.	Võrumaa Arenduskeskus	KOV Haridus-, tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistid (avalik, era- ja kolmas sektor)

Eesmärk 3: Võru maakonna laste ja noorte vaimse tervise edendamiseks noorte elus tasakaalu- punkti leidmiseks (enesehinnang, positiivsed suhted, huviharidus, positiivsed käitumisharjumused, sh toitumine) protsesside algatamine ja rakendamine.

Indikaatorid:

- Kasvab haridusasutuste osakaal, kelle arengufookuses on süsteemne tervise-eesmärkide sõnastamine ja rakendamine. **Tulemus:** kool 57%; lasteaed 59%.
- Lapse vaimset tervist toetavate tõenduspõhiste meetodikate eesmärgipärane kasutamine haridusasutustes (%) VEPA, KiVa jne. **Tulemus:** 50%.
- Huvitegevuse ootused versus pakkumised, püsikaardistus. **Tulemus:** VALMIS.
- Huviharidusega hõivatute osakaal. **Tulemus:** 70%.
- Väheneb laste osakaal, kellele „eriti ei meeldi“ ja „üldse ei meeldi“ koolis käia. **Tulemus:** 36%.
- Väheneb laste osakaal, kes peavad koolitööd „mõningal määral“ või „väga pingeliseks“. **Tulemus:** 38%.
- Koolikiusamine on vähenenud (laps pole tajunud kiusu). **Tulemus:** 66%.

Tegevussuund 3.1 Eesmärgipärase ennetustegevuse planeerimine ja rakendamine haridusasutuses.

	2023	2024
Tegevus 3.1.1 Haridusasu- tuste võimestamine tervise valdkonna eesmär- gipärasteks arenguteks (õppetöö mõtestamine vaimse ja füüsilise tervise kontekstis).	I pa lähteülesande kirjeldamine haridusasutuste väär- tuste selgitamiseks/intervjuerimiseks (mis on haridus- asutuse tervisedenduse eesmärk). Väärtuspakkumisteks intervjuud haridusasutustega (piloot). Olemasolevate tõenduspõhiste tervisemetoodikate ülevaate koostamine/uuendamine; II pa Väärtuspakkumiste (soovitavad meetodikad) esitamine koolidele. Väärtuslepete sõlmimine ja rakendamine (sh partneritele teavitamine).	I pa väärtuspakkumisteks intervjuud haridusasutus- tega; II pa Väärtuspakkumiste esitamine koolidele. Väärtuslepete sõlmimine ja rakendamine.
Tegevus 3.1.2 Eesmärgista- mise ja tõenduspõhiste meetodikate konsulteeri- mise, praktikate vahetamise töötoad.	X	I pa töötubade sisu-, aja- ja tegevusplaan. II pa konsultatsiooni töötoad.
Tegevus 3.1.3 Sotsiaalse innovatsiooni algatamine tervist toetava toitumise ja liikumise koostöömudeli loomiseks (koostöö osapooled: lapsevane- mad, laps ja haridusasu- tus). Loometalgud ning uudse idee rakendamine.	II pa loometalguks lähteülesande kirjeldamise meeskonna kokku kutsumine. Lähteülesande kirjeldamine. Lähteülesande "müük" loometalgute korraldajale.	I pa loometalgute toimumine. Rakenda- tava(te) idee(de) valimine; II pa ideede rakendamine.

Tegevussuund 3.2 Huvihariduse/tegevuse KOVi ja valdkonna piire ületava süsteemi arendamine ja rakendamine.

	2023	2024
Tegevus 3.2.1 Huvihari- duse/tegevuse analüüsi koostamine ja piire ületava süsteemi toimimiseks ettepanekute esitamine (kes, kus, palju, transport, teenuse kvaliteet ja kvanti- teet, rahastamine, korral- damine, mida sihtrühm soovib, miks loobub huvite- gevusest).	I pa sisendi / lähteülesande koostamine analüüsi projektile. Projektile rahastuse leidmine, projekti esitamine ja tulemuslik rahastusotsus. Hange analüüsi läbiviija leidmiseks; II pa analüüsi sisu ja meetodika täpsustamine ja projektimeeskonna poolt kinnitamine. Analüüsi meetodika rakendamine (kvantitatiivne ja/või kvali- tatiivne uuring KOV allasutustes jt teenusepakkujate hulgas). Analüüsi valmimine.	I pa lõplik andmete analüüs ja lõppraporti koostamine. Lõppraporti ettepanekute tutvustamine osapooltele. II pa Vastavalt raporti ettepanekutele uusaren- duste huvikaitseplaani koostamine. Huvikaitse plaani rakendamine.
Tegevus 3.2.2 Huvihari- duse/tegevuse KOV ja valdkonna (sh formaalse ja mitteformaalse hariduse lõimimine) piire ületava süsteemi välja töötamine ja rakendamine (teenuse disainimine ja rahastuse optimeerimine).	X	II pa KOV-e haridus- ja huvihariduse spetsialistide töörühma loomine. Töörühma poolt lähteüle- sande kirjeldamine. Lähteülesande põhjal juhendatult süsteemi disainimise protsess.

Indikaatorid:

- Alkoholi mitte tarbinud 11-15aastaste laste osakaal kasvab. **Tulemus:** 60%.
- Mittesuitsetavate 11-15aastaste laste osakaal kasvab. **Tulemus:** 91%.
- Kasvab 11-15aastaste laste osakaal, kes tajuvad kõrget sõprade poolset toetust. **Tulemus:** 60%.
- Tervist toetavaid menüüsid kasutavate haridusasutuste osakaal kasvab (täpsustatakse hindamise indikaatorid). **Tulemus:** Baasväärtus loodud indikaatoritel tuginedes.
- Maakonna haridusasutused on liitunud mahetoidu projektiga. **Tulemus:** 25%.
- 11-15aastaste laste hulgas on kasvanud laste osakaal, kes söövad viiel koolipäeval hommikusööki. **Tulemus:** 64%.
- 11-15aastaste 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 31%.
- 11-15aastaste laste hulgas on suurenenud laste osakaal, kes on igal nädalapäeval vähemalt tund aega kehaliselt mõõdukalt aktiivsed. **Tulemus:** 17%.
- „Liikuma kutsuv kool“ meetodika kasutajate osakaal koolide hulgas kasvab. **Tulemus:** 35%.

Teostaja

	2025	2026	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
I pa väärtuspaku- misteks intervjuud haridusasutustega; II pa Väärtus- pakkumiste esita- mine koolidele. Väärtuslepete sõlmimine ja raken- damine.	I pa väärtuspakkumisteks intervjuud haridusasutus- tega; II pa Väärtuspakkumiste esitamine koolidele. Väärtuslepete sõlmimine ja raken- damine.	I pa väärtuspakkumisteks intervjuud haridusasutus- tega; II pa Väärtuspakkumiste esitamine koolidele. Väärtuslepete sõlmimine ja raken- damine.	Võrumaa Arenduskeskus	KOV Lasteaiad, koolid, noorte- keskused, huviharidus/ tegevus jne
II pa konsultatsiooni töötoad.	II pa konsultatsiooni töötoad. Töötubade tagasiside raport.	II pa konsultatsiooni töötoad. Töötubade tagasiside raport.	Võrumaa Arenduskeskus	KOV Lasteaiad, koolid, noortekeskused, huviharidus/tegevus jne
Ideede rakendamine	Ideede rakendamine. II pa rakendamise hindamine.	Ideede rakendamine. II pa rakendamise hindamine.	Võrumaa Arenduskeskus	KOV Lasteaiad, koolid, lapsevanemad (hoolekogud)
Huvikaitse plaani rakendamine.	Huvikaitse plaani rakendamine.	Huvikaitse plaani rakendamine.	Võrumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus Haridus, noorsootöö ja huviharidust, -tegevust pakkuvad asutused (sh era- ja kolmas sektor)
Süsteemi rakendamine.	Süsteemi rakendamine ja hindamine.	Süsteemi rakendamine ja hindamine.	Võrumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus Haridus, noorsootöö ja huvihari- dust, -tegevust pakkuvad asutused (sh era- ja kolmas sektor)

Teostaja

„Võru maakonna tervise- ja heoluprofiil 2022“ ja „Tervisedenduse tegevuskava aastateks 2023-2026“ koostamise protsess.

Elo Paap

Protsessijuht/konsultant
OÜ HeaOLE

„Võru maakonna tervise- ja heoluprofiil 2022“ ja „Tervisedenduse tegevuskava aastateks 2023-2026“ on erinevate piirkondade ja valdkondade ühisarendus. Algatuse kutsus ellu Sihtasutus Võrumaa Arenduskeskus, eesmärgiga saada ülevaade paikkonna inimeste tervisest ja heolust ning sõnastada pikaajalised ennetustegevuse eesmärgid ning kirjeldada sekkumised eesmärkide täitmiseks.

Algatamine. Dokumentide koostamise algatas SA Võrumaa Arenduskeskuse heaolu spetsialist (rahvatervis). Arengudokumendi koostamise protsessi juhtimiseks sõlmiti koostöölepe OÜ HeaOLE-ga.

Kaasamine ja meeskonna koondamine. Heaolu spetsialist ja protsessijuht kaardistasid võimalikud osapooled, kes võiksid kuuluda arenduse juhtrühma ning tegid neile ettepaneku osaleda kirjeldatavas protsessis. Kaasamise printsiibiks oli võimalikult mitmekesise – erinevad eluvaldkonnad, erinevad piirkonnad - töörühma komplekteerimine.

Protsessi I etapp: Võru maakonna tervise- ja heoluprofiil 2022, lähteandmed strateegiale ja tegevuskavale.



Protsessi II etapp: Võru maakonna tervisedenduse tegevuskava aastateks 2023-2026 koostamine.

Oktoobris levitati „Võru maakonna tervise ja heoluprofiil 2022“ osapooltele tutvumiseks ning edastati kutse paikkonna strateegia planeerimise arenduspäevakutele. Maakonna tervisedenduse tegevuskava koostamise arenduspäevakud toimusid 01.11.2022 ja 01.12.2022, Kagu-Eesti Innovatsioonikeskuses. Arenduspäevakute esmane eesmärk oli ühiselt kirjeldada maakonna tervise ja heaolu strateegilised tegevussuunad ja vastutajad järgnevas 12 aastaks. Teine eesmärk oli sõnastada esimeseks neljaks aastaks täpne tegevuskava, mida erinevate osapooltega koos ellu viia.

Võru maakonna tervise ja heaolu arengudokument esitati SA Võrumaa Arenduskeskusele lõplikuks vormistamiseks ning avalikkusele ja koostööpartneritele edastamiseks 15.12.2022.

Suur tänu Võru maakonna „Võru maakonna tervise- ja heoluprofiil 2022“ ja „Tervisedenduse tegevuskava aastateks 2023-2026“ koostamise juhtrühmale ja arenduspäevakutel osalejatele! Teie panustatud energia, teadmised ja aeg loovad soodsa pinnase Võru maakonna elanike tervislikeks ja turvalisteks valikuteks.