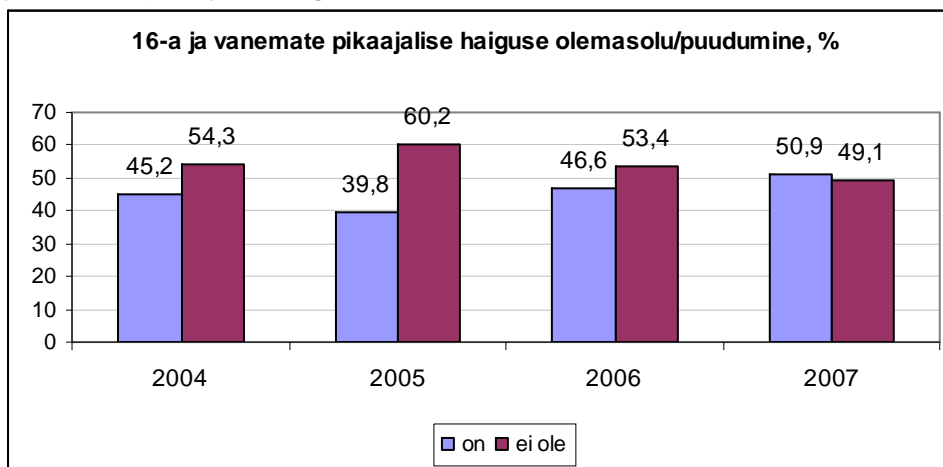


## RAHVATERVIS JA TERVISHOIUALASED NÄITAJAD

16-aastaste ja vanemate pikaajalise haiguse olemasolu Lääne-Virumaa elanikel 2007.a, %-des



Allikas: statistikaameti kodulehekülj

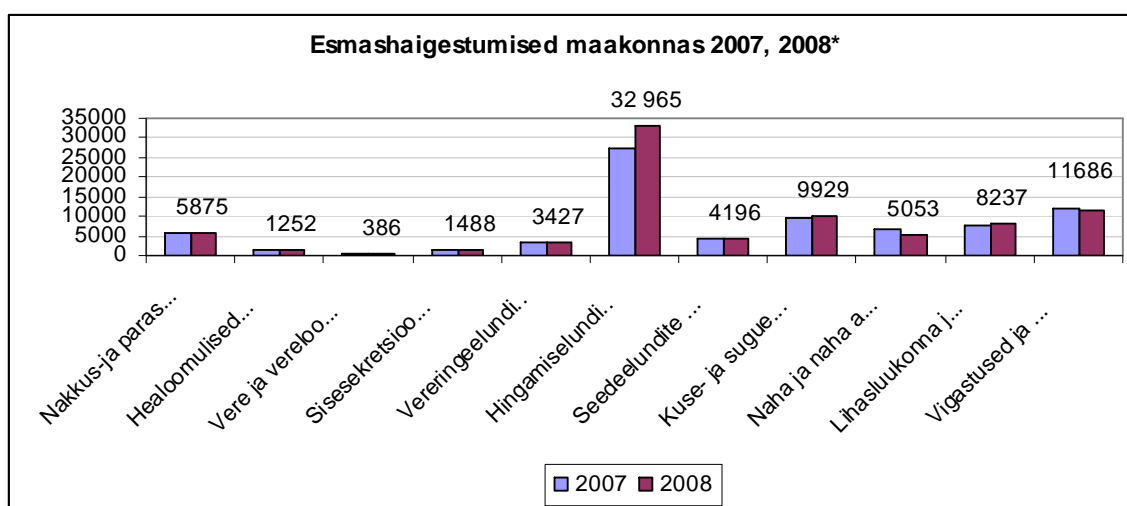
Ka Eestis tervikuna on 2007.aastal kasvanud võrreldes eelmise aastaga pikaajalise haigusega inimeste arv. Lääne-Virumaa on selle näitajaga kahjuks maakondadest eelviimane Põlva maakonna ees.

Esmashaigestumus on protsess, mis näitab haiguse tekkimise kiirust rahvastikus.

### Esmashaigestumised aastate lõikes Lääne-Virumaal

Esmashaigestumised /aasta	1994	2000	2006	2007	2008
Nakkus- ja parasiithaigused	4 280	8 477	6 443	5 963	5 875
Healoomulised kasvaja	514	1 914	1 077	1 231	1 252
Vere ja vereloomeelundite haigused	258	484	411	419	386
Sisesekreetsioonihaigused	730	2 196	1 386	1 557	1 488
Vereringeelundite haigused	3 780	4 888	2 922	3 489	3 427
Hingamiselundite haigused	24 173	62 428	35 692	27 297	32 965
Seedeelundite haigused	6 544	5 612	4 707	4 433	4 196
Kuse- ja suguelundite haigused	2 925	13 940	10 298	9 672	9 929
Naha ja naha aluskoe haigused	5 712	10 298	6 747	6 886	5 053
Lihaskonna ja sidekoe haigused	4 656	9 447	7 484	7 602	8 237
Vigastused ja mürgistused	7 941	17 150	10 781	11 932	11 686

Allikas: Lääne-Virumaa tervishoiuasutuste aastaaruanded, koostasid: Olga Boitsov, Helbe Jaanimägi, Lääne-Viru Maavalitsus



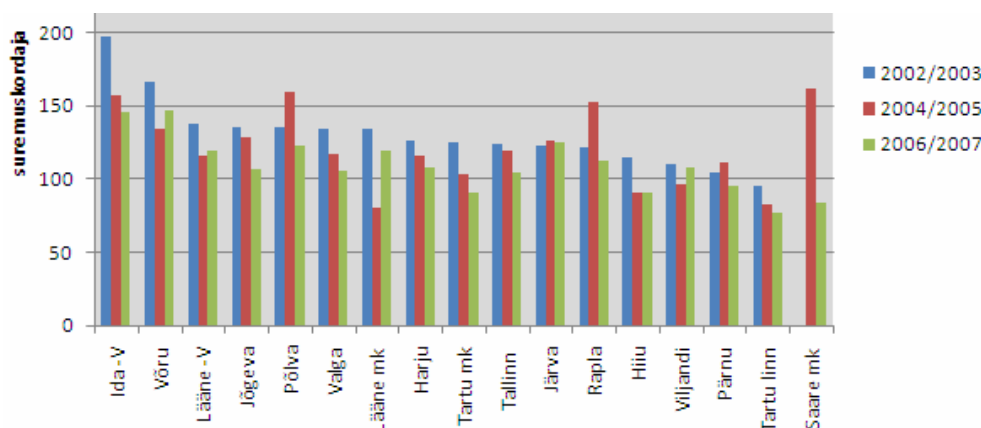
Märkus \*numbrid graafikul 2008.a kohta

## TRAUMAD

Traumade ennetamise tõhusust maakonniti võib võrrelda näiteks vigastuste standarditud suremuskordaja alusel. Kõikides maakondades on vigastustesse suremus võrreldes 2002/2003. aastaga vähenenud.

Stabiilne suremuse langus on toimunud Tartu, Jõgeva, Valga, Ida- Viru ja Harju maakonnas, samuti kahes suuremas linnas ja saartel. Vähim muutus on toimunud Järvamaal.

## Vigastuste standarditud suremuskordaja 100 tuhande elaniku kohta maakonnas Statistikaameti andmetel



Vigastustega seotud ravijuhtude arv näitab samuti langust, kuid on maakonniti erinev, nagu nähtub alljärgnevast tabelist. Näiteks Harju- (sh Tallinnas), Lääne-, Pärnu- ja Tartumaal (sh Tartu linn) on viimasel kolmel aastal pöördumiste arv vähenenud. Rohkem pöördumisi on Võru-, Valga-, Viljandi- ja Lääne-Virumaal.

## Vigastustega seotud ravijuhtude arv aastatel 2006-2008 Eesti Haigekassa statistika alusel

Maakond	2006	2007	2008	Maakond	2006	2007	2008
Harju (sh Tallinn)	82 260	80 232	79 080	Pärnu	12 460	12 120	11 745
Hiiu	1 303	1 376	1 370	Rapla	4 554	4 651	4 632
Ida-Viru	26 332	26 833	25 380	Saare	4 787	4 896	4 700
Jõgeva	4 899	4 954	4 883	Tartu (sh Tartu linn)	22 117	21 659	20 701
Järva	4 535	4 795	4 689	Valga	3 827	4 010	3 875
Lääne	3 092	3 074	3 009	Viljandi	5 718	6 122	6 159
<b>Lääne-Viru</b>	<b>8 189</b>	<b>8 543</b>	<b>8 655</b>	Võru	4 690	4 816	4 906
Põlva				Määramata	22	24	41
				<b>Kokku</b>	<b>193 181</b>	<b>192 699</b>	<b>188 373</b>

Täpsemate ja põhjusi kirjeldavate andmete saamiseks peaksid maakondade traumanõukogud analüüsima oma maakonna vigastuste suremuse juhtumeid ja tervishoiuasutustesse pöördumise põhjuseid traumade tõttu kvalitatiivselt, et selgitada õnnetustega seotud asjaolusid ja planeerida strateegilist sekkumist, selgub Eesti Haigekassa 2008.aasta tegevuse aruandest.

## Traumatismi statistika Lääne-Virumaal 2006-2008

	2006	2007	2008
Traumade arv	8103	8794	8788
...sh kuni 14-aastaste lastega		1750	1813
Tööõnnetused kokku		376	448
...sh surmaga lõppenud		3	4
...sh rasked tööõnnetused		101	78

Allikas: Rakvere Haigla erakorralise meditsiinosakonna juhataja Reet Simson

Üldine traumade hulk jäi 2008.aastal võrreldes 2007. aastaga samale tasemele, järsk tõus võrreldes 2006.aastaga on peatunud.

Kahjuks jätkub kuni 14-aastaste laste traumade arvu kasv: 1 750 juhtumit 2007.a ja 1 813 juhtumit 2008.a, s.o juurdekasv 63 juhtumi võrra. Poiste ja tüdrukute suhe on jäänud praktiliselt samaks: vastavalt 10:7 ja 11:7.

Murettekitav on jätkuvalt kõrge ja tõusutendentsiga tööõnnetuste arv: 2007.a 376 tööõnnetuse juhtude arv kasvas 448ni 2008.a, juurdekasv 79 juhu võrra. Neist surmaga lõppenud tööõnnetusi 3 juhtu 2007.a. 4 juhtu 2008.a. Rõõmustab vaid raskete tööõnnetuste osakaalu langus 101 juhult 2007.a. 78 juhule 2008.a.

Allikas: Rakvere Haigla erakorralise meditsiinosakonna juhataja Reet Simson

## AASTA 2008 LIIKLUSES

2008.aasta oli liikluses hea aasta. Veerandi võrra vähem inimesi sai liikluses vigastada, hukkunute arv vähenes koguni kolmandiku võrra. Ka lapsi sai vähem kannatada.

**Eestis** toimus inimkannatanutega liiklusõnnetusi 2008.a. kokku 1858, mida on võrreldes 2007.a 592 õnnetuse vähem. See on viimase 50 aasta väikseim liiklusohvrite arv, mis vastab 1950. aastate algul Eesti liikluses hukkunute arvule. Eestis kokku hukkus liiklusõnnetustes 2008.a. 132 (2007.a 196) inimest ning vigastada sai 2386 (2007.a 3271) inimest. **Lääne-Virumaal** toimus 2008.a 105 liiklusõnnetust (2007.a 148), kus hukkus 10 (2007.a 17) ning sai vigastada 143 (2007.a 231) inimest.

2008.a oli inimkannatanutega liiklusõnnetusi joores mootorsõidukijuhtide osalusel Lääne-Virumaal kokku 26 (2007.a 48), hukkunuid 5 (2007.a 9), vigastatuid oli 44 (2007.a 87). Tendents on küll languse suunas, kuid võib väita, et probleem joores mootorsõidukijuhtidega on siiani teravalt päevakorral. Enne kui rooli istuda, tuleb hoolikult mõelda suure tõenäosusega juhtuvatele traagilistele tagajärgedele, seades sellega ohtu nii enda kui veel hullem – kaasliiklejad.

Lastega juhtuvaid liiklusõnnetusi registreeriti 2008.a. 236 (2007.a 336), milles sai viga 269 (2007.a 382) last ja hukkus 3 (2007.a 8) kuni 15-aastast last. Hukkunud kaks last olid autos kaassõitjatena. Taunitav on asjaolu, et kolmveerand eelkooliealistest lastest saavad vigastada või surma liiklusõnnetustes, mille tekitas autot juhtiv omaenda ema või isa. Ometi võiks laps(ed) autos siiski ettevaatlikumale sõidustiilile sundida. Siinkohal on hea meelde tuletada, et autos peavad olema kinnitatud turvavööd (nii ees- kui tagaistmel, nii lastel kui täiskasvanutel), sõidukiirus peab vastama teoludele ning eelkõige tuleb olla hoolikas ja tähelepanelik nii enda kui kaasliiklejate suhtes. Sellega võid päästa nii enda kui teiste elud!

*Allikas: Külliki Õis, Ida Teedekeskuse liiklusosakonna peaspetsialist*

## NAKKUSHAIGUSED

### HIV-tõvega nakatunute statistika Lääne-Virumaal

Aasta jooksul lisandus uusi HIV-tõvega nakatunuid maakonda Tervisearengu Instituudi andmeil 2006.a - 6, 2007.a - 17, 2008.a - 10. Allikas: <http://www.tervisekaitse.ee/?page=102>  
*Detailsem nakkushaigustesse haigestumiste statistika toodud aastaraamatu lisas.*

### LÄÄNE-VIRU MAAKONNA ELANIKE SURMAD PÕHJUSTE JÄRGI

Peamisteks surmapõhjusteks maakonnas 2008.aastal oli südame-veresoonkonna haigused, mis oli surmapõhjuseks 55% juhul. Järgnes haigestumus vähki 186 juhul (surma põhjus 20% juhtudel). Suremus vähktõppe varasematel aastatel: 2007.a – 178, 2006 – 125 juhtu. 2008.aastal tõusis enesetappude arv 22-ni, varasematel aastatel on enesetappe olnud 2007.a – 17, 2006.a – 12, 2005.a 16.

Surmapõhjused	2008.a	Surmapõhjused	2008.a
Südame-veresoonkonna haigused kokku, sh	524	Enesetapp	22
...südame isheemiatõbi	110	Alkoholiga seotud maksahaigused	15
...hüpertooniatõbi	121	Alkoholimürgistus (surma välispõhjuste alusel)	11
...peaaju infarkt	79	Külmumine (surma välispõhjuste alusel)	5
...südame infarkt	30	Narkomürgistus (surma välispõhjuste alusel)	2
Diabeet	17	Gaasi- ja aurumürgistus (surma välispõhjuste alusel)	1
Vähktõbi	186	Õnnetusjuhtumid (surma välispõhjuste alusel)	44
Tuberkuloos	3	Muu	112
Tapmine	4	Kokku	946

*Allikas: Tervise Arengu Instituudi surmapõhjuste register, koostas Olga Boitsov*

**ARSTIDE VASTUVÖTUD LÄÄNE-VIRUMAAL**

Arstid võtsid ambulatoorselt vastu 2007.a kokku 378 301 korda (2008.a 369 776 korda), kusjuures perearstide vastuvõtt moodustas sellest 64%. Täiskasvanute vastuvõtt moodustas koguvisiitide arvust 2007.a 83% ja laste vastuvõtt 17%.

Vastuvõttude arv kasvas aastaga 10 075 visiidi võrra.

Jagades ambulatoorsed vastuvõttud maakonna elanike arvuga, saame, et iga maakonna elanik käis arsti juures keskmiselt 5,5 korda 2008.aastal, 5,6 korda 2007.aastal ja 5,4 korda 2006.aastal, sh perearsti juures vastavalt 3,6 korda ja 3,5 korda.

Hambaraviarstid tegid 2007.a lõpu seisuga kokku 91 607 vastuvõttu, mis on 7 078 võrra enam kui aasta varem.

**Arstide ambulatoorsete vastuvõttude arv erialati Lääne-Virumaal**

	31.12.2006	31.12.2007	+/-
Perearst	240 211	241 173	962
Endokrinoloog	3 500	3 475	-25
Gastroenteroloog	632	745	113
Kardioloog	69	494	425
Pulmonoloog	5 391	6 638	1 247
Reumatoloog	3 659	3 394	-265
Sisearst	2 589	1 907	682
Üldarst, resident	2 950	3 770	820
Anestesioloog	140	328	188
Plastikakirurg	0	218	218
Traumatoloog-ortopeed	1 071	1 651	580
Uroloog	4 224	4 156	-68
Üldkirurg	19 540	19 447	93
Pediaater	2 453	3 494	1 041
Günekoloog	28 317	28 881	564
Neuroloog	10 870	10 752	-118
Otorinolarüngoloog	11 427	13 471	2 044
Oftalmoloog	9 470	10 197	727
Dermatoveneroloog	11 127	11 034	93
Psühhiaater	8 680	9 264	584
Taastusraviarst	866	848	8
Töötervishoiuarst	1 040	1 806	766
Erakorralise meditsiini arst	0	1 158	1 158
<b>Kokku</b>	<b>368 226</b>	<b>378 301</b>	<b>10 075</b>
...sh täiskasvanud	305 427	315 197	9 770
...sh lapsed	62 798	63 104	306

**Hambaravikülastusi Lääne-Virumaal 2006-2008**

Aasta	Kokku	sh täiskasvanud	sh lapsed
2006.a	99 781	57 469	40 866
2007.a	102 024	54 822	38 461
2008.a*	105 636	67 032	35 709

Allikas: <http://www.tai.ee/?id=5858>, \* 2008.a andmed esialgsed

**Lääne-Virumaa haiglate kirurgiline töö**

Statsionaaris opereeritud (NCSP põhipeatükkide lõikes) 2006, 2007.a	2006	2007
Kokku	2016	2183
Närvisüsteemi protseduurid	2	4
Kõrva-nina- kõriprotseduurid	3	8
Hammaste, lõualuude, suu ja neelu protseduurid	202	197
Hingamiseldite protseduurid	15	23
Rinnanäärme protseduurid	2	1
Seedetrakti ja põrna protseduurid	429	361
Urotakti, meessuguorganite ja retroperitoneaalruumi protseduurid	207	208
Naissuguorganite protseduurid	265	426
Sünnitusabi protseduurid	516	557
Luu- ja lihaskoe protseduurid	198	187
Perifeersete veresoonte ja lümfisüsteemi protseduurid	58	73
Naha ja nahaaluskoe protseduurid	118	127
Organite või kudede eemaldamine transplantatsiooniks	1	0
Üldanesteesias opereeritud	1636	2716
Vältimatu kirurgia /sh operatsioon	106/102	89/81

**Haiglast lahkunud haiglaravi põhjuse järgi, 31.12.2007**

	Täiskasvanud	Lapsed
Kokku	5 676	836
Teatavad nakkus- ja parasiit-haigused	56	119
Kasvajad	357	2
sh pahaloomulised	240	0
Vere- ja vereloomeelundite haigused ning teatavad immuun-mehhanismidega seotud haigusseisundid	47	1
Sisesekreetsiooni-, toitumis-, ainevahetus-haigused	120	5
Psüühika- ja käitumishäired	101	10
Närvisüsteemi-haigused	93	19
Silma- ja silmamanuste haigused	0	1
Kõrva- ja nibujätkehaigused	8	27
Vereringeelundite haigused	1 091	21
Hingamiseldundite haigused	426	434
Seedeeldundite haigused	664	53
Naha- ja nahaaluskoe haigused	93	16
Lihaskonna ja sidekoe haigused	154	9
Kuse- ja suguelundite haigused	594	42
Kuseeldundite haigused	237	32
Meessuguelundite haigused	122	8
Naissuguelundite haigused	231	2
Rasedus, sünnitus ja sünnitusjärgne periood	1 412	1
Sünniperioodis tekkivad teatavad seisundid	0	16
Kaasasündinud väärarendid, deformatsioonid ja kromosoomi-anomaaliad	7	4
Mujal klassifitseerimata sümptomid, tunnused ja kliiniliste ning laboratoorsete leidude hälbud	37	13
Vigastused, mürgistused ja teatavad muud välispõhjuste toime tagajärjed	384	43
Tervise seisundit mõjustavad tegurid ja kontaktid terviseteenistusega	32	0

Allikas: <http://www.tai.ee/index.php?id=5639>

**EMA JA LAPSE TERVISHOID LÄÄNE-VIRU MAAKONNAS**

Näitaja/ vanus	Kokku	-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50+
Elussünnid naise vanuse järgi 2007	695	1	87	169	162	68	16	0	0	0
Abordid naise vanuse järgi 2007	504	3	77	99	109	102	76	30	8	0
Elussünnid naise vanuse järgi 2006	673	0	77	171	161	153	88	23	0	0
Abordid naise vanuse järgi 2006	522	1	95	100	114	92	82	31	7	0
					2003	2004	2005	2006	2007	
Elussünnid maakonnas					633	613	614	673	695	
Esmasünnitajate arv (sünnitused tervishoiuasutuse asukoha järgi)					271	258	224	236	261	
Surnult sünnid maakonnas					8	4	4	4	7	
Abordid maakonnas					550	564	572	493	494	

Allikas: TAI, <http://www.tai.ee/index.php?id=5852>

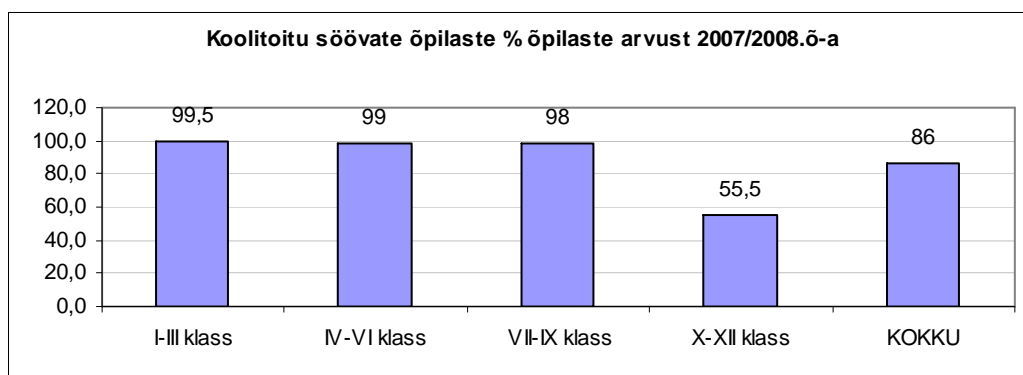
**KOOLITERVISHOID LÄÄNE-VIRUMAAL**

**Koolitervishoiu** eesmärk on jälgida õpilaste tervislikku seisundit, kujundada tervislikku eluviisi kooli personali ja õpilaste seas, ennetada õpilaste haigestumist ja krooniliste haiguste väljakujunemist, jälgida meditsiiniliselt põhjendatud õppekoormuse rakendamist ja tervisliku keskkonna loomist, osutada vajadusel arstiabi. Terviseõpetuse teemasid käsitletakse algklassides. Omaette ainena näeb õppekava ette tervisekasvatuse käsitlemist 5. ja 9. klassis.

**Lääne-Virumaal:** tervishoiutöötaja osalemisega toimunud tervisekasvatases osalenud õpilaste arv oli 2007/2008.õ-a kokku 3041 (16%), esmaabikoolitust sai 1156 õpilast.

2007.a II poolaastal läbis profülaktilise läbivaatuse maakonnas 2681 õpilast (28% õpilastest) ja 2008.a I poolaastal 1917 õpilast (21%). Vaktsineeriti vastavalt 1805 ja 1598 õpilast. Kõige enam on olnud pöördumisi kooliarsti või -õe poole individuaalsete kaebustega – kooliaasta vältel 84% õpilastest. Koolis juhtunud vigastustega pöördus kooliarsti või -õe poole kokku 659 õpilast.

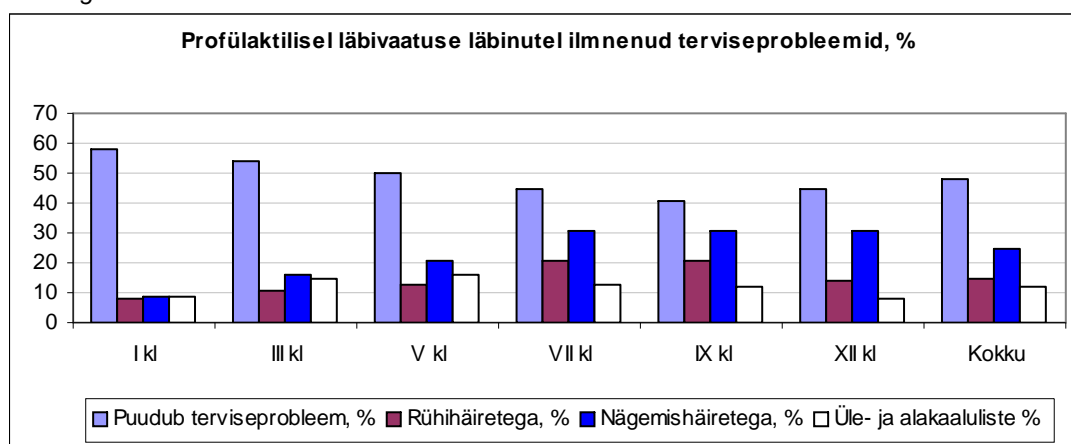
Alljärgnevalt on toodud haigekassa kogutud andmetest valik koolitervishoiualaseid näitajaid Lääne-Virumaa kooliõpilaste kohta 2007/2008.õppeaastal (Allikas: <http://www.haigekassa.ee/raviasutusele/tervisedendus/kool>).



**2007/2008.õ-a profülaktilise läbivaatuse läbinud õpilaste arv maakonnas ja neil esinenud tervisehäired**

	I kl	III kl	V kl	VII kl	IX kl	XII kl	Kokku
Profülaktiliste läbivaatuste arv (PL)	625	624	765	873	972	739	<b>4 598</b>
Puudub terviseprobleem	364	335	382	392	403	336	<b>2 212</b>
Osakaal, %	58	54	50	45	41	45	<b>48</b>
PL lastest rühihäireid esinenud õpilaste arv	49	67	102	183	204	106	<b>711</b>
Osakaal, %	8	11	13	21	21	14	<b>15</b>
PL lastest nägemisteravuse langusega õpilaste arv	37	67	117	202	238	213	<b>874</b>
Osakaal, %	6	11	15	23	24	29	<b>19</b>
PL lastest korrigeerimata nägemisteravuse langusega	17	31	49	74	68	17	<b>256</b>
Osakaal, %	3	5	6	8	7	2	<b>6</b>
PL lastest ülekaaluliste laste arv	45	82	89	72	87	55	<b>430</b>
Osakaal, %	7	13	12	8	9	7	<b>9</b>
PL lastest alakaaluliste laste arv	13	14	32	44	28	5	<b>136</b>
Osakaal, %	2	2	4	5	3	1	<b>3</b>
PL kõrgenenud vererõhuga õpilaste arv	1	2	9	20	35	38	<b>105</b>
Osakaal, %	0	0	1	2	4	5	<b>2</b>

Allikas: Eesti haigekassa koduleht



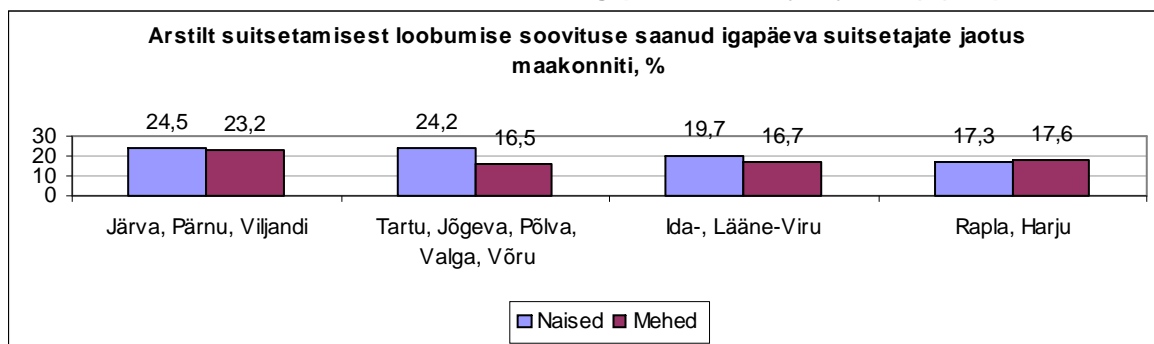
Allikas: Eesti haigekassa koduleht

Koostas: Lääne-Viru Maavalitsuse avalike suhete nõunik Hilje Pakkanen

**SUITSETAMISEST LOOBUMISE NÕUSTAMISTEENUS (SLN)**

Eestis on 26 suitsetamisest loobumise nõustamine kabinetti, sh 1 Lääne-Virumaal - AS Rakvere Haigla Tuleviku tänava polikliinikus, mis tegutseb alates 2005.aastast. Kabinet on avatud 4 päeva nädalas a' 7 tundi päevas, selles tegutseb 3 nõustajat.

**Arstilt suitsetamisest loobumise soovitus saanud igapäeva suitsetajate jaotus (%) elupiirkonna lõikes**



Allikas: Poliitikauuringute Keskus Praxis Täiskasvanute tervisekäitumiseuring 2008, [http://www.tai.ee/failid/SLN\\_loppraport\\_ver\\_2.pdf](http://www.tai.ee/failid/SLN_loppraport_ver_2.pdf)

**Andmed Rakvere haigla SLN-kabineti kohta**

Suitsetajate osakaal maakonnas, %	Esmakülastajate % aastas	Vastu võetud 1000 suitsetaja kohta aastas	Keskmine vanus	Pöördujate arv	Naised, %	SLN kabinetti pöördunute motiveeritute %*
30,4	0,13	21	44	41	37	80

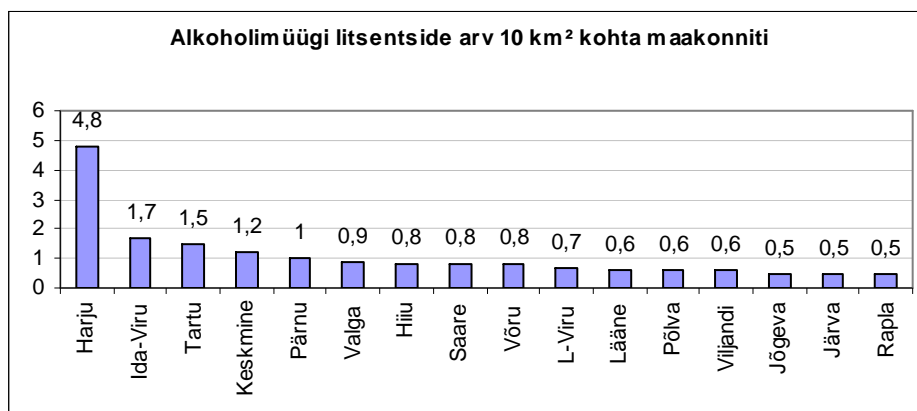
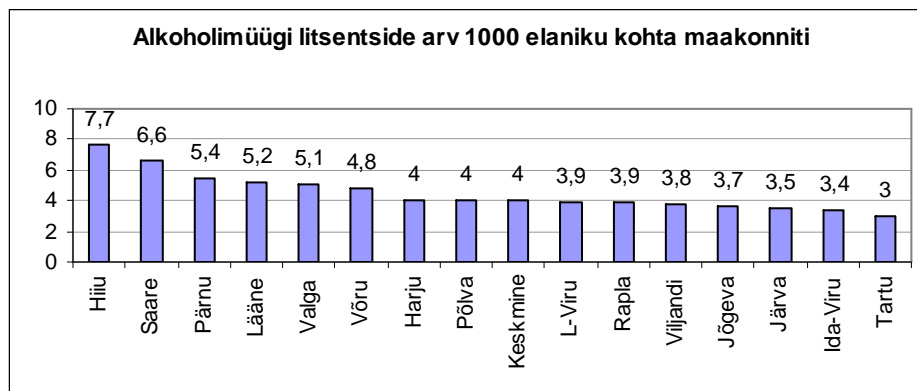
Allikas: Statistikaamet 2008, Täiskasvanute tervisekäitumise uuring 2006, SLN kabinettidest saadud andmed  
 \*Motiveeritud klient - loobuja, kes on SLN- kabinetti ise pöördunud ja kel on kindel soov suitsetamisest loobuda. Samuti loetakse motiveeritud loobujaks isikut, keda on nõustatud ja motiveeritud, kuid kes ei alusta veel loobumisprotsessi.

SLN klientide suitsetamisest loobujate osakaal 12 kuud pärast peale nõustamist oli Rakvere SLN kabineti andmeil 5%.  
 Allikas: [http://www.tai.ee/failid/SLN\\_loppraport\\_ver\\_2.pdf](http://www.tai.ee/failid/SLN_loppraport_ver_2.pdf)

**ALKOHOLI KÄTTESAADAVUS**

Eesti riigi alkoholipoliitika on suhteliselt liberaalne – tootmise ja turustamispiiranguid on vähe, alkohol on suhteliselt odav ja väga hästi kättesaadav. Pole põhjust imestada, et sellistes tingimustes on Eesti elanike alkoholi tarbimine aasta-aastalt suurenenud ja jõudnud maailma võrdluses väga kõrgete näitajateni.

Avaliku arvamuse uuringutest on selgunud elanike tahe, et riik peaks oma alkoholipoliitikat muutma. Eesmärgiks peaks olema Eesti elanike alkoholi tarbimise ja selle tagajärjel tekitatud kahjude vähendamine (Allikas: Alkoholi aastaraamat 2008). Alkoholi kättesaadavus maakondades:



Allikas: Alkoholi aastaraamat 2008, [http://www2.tai.ee/teated/arenduskeskus/Uudised/Alkoholi\\_aastaraamat\\_2008.pdf](http://www2.tai.ee/teated/arenduskeskus/Uudised/Alkoholi_aastaraamat_2008.pdf)

Lähima müügikoha kaugus 2007.aastal: alkoholi müükase elumaja/naabermajas – 20% vastanustest; aega kulub kuni 10 minutit 68%, aega kulub kuni 30 minutit - 9%, üle 30 minuti - 3% vastanustest. Võrreldes 2005. ja 2006.a on vähenenud alkoholimüük 2007.aastal elu- ja naabermajades, suurenenud on aga vastanute arv, kelle arvates on neil alkoholi kättesaamine vaid 10 minuti kaugusel.

Allikas: *Alkoholi tarbimine ja alkoholipoliitika (elanike hinnangute alusel), Eesti Konjunktuuriinstituut*  
 Koostas: maavalitsuse avalike suhete nõunik Hilje Pakkanen

## TERVISEDENDUS

Tervisedendusala tegevus toetub südame- ja veresoonkonna haiguste ennetamise riiklikule strateegiale 2005-2010. Selle elluviimiseks on maakonnas moodustatud tervisenõukogu ja koostatud tegevuskavad. Alljärgnevalt on toodud 2008.a tehtud tegevused strateegia üldiste suundade täitmiseks.

## TEGEVUSED RAHVASTIKU FÜÜSILISE AKTIIVSUSE SUURENDAMISEKS

2008.a. septembrist algas **liikumisharrastuse kampaania ja liikumine „Terve Lääne- Virumaa”**, mis kestab 2009.a. lõpuni. Iga kuuga suureneb osalejate arv, ulatudes 200-ni. Osalemiseks täidetakse ära osalejakaart, mis on saadaval spordi-, noortekeskustes jm ning ka paberkanjal. Aktiivsemad omavalitsused 2008.a on olnud Vinni vald (täidetud 141 osalejakaardiga, peamiselt Vinni-Pajusti Gümnaasiumi algklasside õpilased), Rakvere linn (111), Tamsalu vald (63 osalejakaarti, kuid arvestada tuleb, et Tamsalus vallas toimub endal ka trimm), Vihula vald (62) ja Väike-Maarja vald (57 osalejakaarti, ka Väike-Maarja vallas on oma terviselikumisesari).

**Toimused traditsioonilised tänavakorvpalli võistlused** Viitna, Haljala, Loobu, Aaspere, Kadrina, Vinni, Kunda, Rakke, Roela ja Rakvere piirkonnas, osalesid õpilased Muuga, Simuna, Roela põhikoolidest, Kadrina keskkoolist, Kunda ühisgümnaasiumist, Rakvere reaalgümnaasiumist, Rakvere, Haljala, Vinni- Pajusti ja Rakke gümnaasiumist Samuti osalesid Tallinnast ja Harjumaalt siin suvitavad lapsed. Üritus oli planeeritud eesmärgiga haarata rohkem piirkonna noori suvisele sportlikule tegevusele. Igal aastal on suurenenud osalejate arv.

5.juunil toimus **tervist edendavate lasteaedade tervisepäev „Matkapäev Tamsalus”**. Kogu päev oli planeeritud Tamsalu terviserajal, kus lapsed kohtusid lepatriinuga, maaemaga, metsavanaga, öökulliga ja lõpuks külastati jänese pesa. Päev oli sportliku loomuga, pakuti erinevaid tegevusi.

**Toetati eakate inimeste pidevat sportimisvõimalust Rakvere spordihallis.** Eakad said kasutada koos juhendajaga spordisaali aeroobika, lauatennise, sulgpalli ja võimlemisgruppide tööks.

**Toetati mudilaste liikumispidu.** Liikumispööst 16.05 võttis osa üle 900 mudilase. Eestvedajaks oli Rakvere Kungla lasteaia liikumisõpetaja Irana Seppel.

5.novembril toimus **lasteaednikele koolitus „Terviseriskid ja nende vältimine”** (koolitaja A.Lehtmets).

20.-21.augustil toimus **koolidevaheline öppelaager**, kus osales 9 maakonnakooli 80 õpilasega. Koolituste teemad olid turvalisusest ja tuleohutusest (koolitaja M. Kompus); politseitöö ja seaduste tutvustamine (A. Floren) „Mina ja riskikäitumine” arutelu aitasid läbi viia A.Olt ja M. Karjus. Vaheldust pakkusid poistele ja tüdrukutele E. Arpo näpunäited kosmeetika ja iluküsimustes ning „Ma ise ilutegija” töötoas juhendas R. Pukk poistele ja tüdrukutele käekaunistuste tegemist. Ka arutati koolide õpetajate-juhendajatega koostööd ja edasisi plaane ning tegevuskavu. Esile tõsteti koostöövajadust ja heade kogemuste vahetamist.

## TEGEVUSED RAHVASTIKU TOITUMISHARJUMUSTE PARANDAMISEKS

Koostöös Virumaa Tervisekaitsetalitusega toimusid **haridusasutuste toitlustajatele koolitused**. Põhiteemad olid „Toitlustuse korraldamine ja menüü koostamine” 19.märtsil ja „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis” 28.oktoobril.

Porkuni Kooli ja Põlula Põhikooli kokad võistlesid edukalt vabariiklikul finaälvõistlusel „**Parim koolisöökla 2008**” . Maakondlikus voorus leidsid esiletõstmist ka Simuna Põhikooli toitlustajad.

24.mail toimus **maakondlik tervise- ja ohutusmess „Väärtusta elu”**, kus tutvustati erinevaid tervise hoidmise, taastamise ja kaitsmise võimalusi; erinevaid kodu, maja ja piirkonna turvalisemaks muutmise võimalusi ning vahendeid; korrakaitse ja päästeteenistuste riiklikke jm struktuure; turvateenistuse ja vajalikke vahendeid pakkuvaid ettevõtjaid; räägiti inimeste omaabi võimalustest.

Osalesid: Päril ja Mutter OÜ, Oru Taimetööstus OÜ, Inkotuba MTÜ, Artocarpus OÜ, Mirra tooted, Mesinik A.Astel, Jumalalaegas MTÜ, Riiklik Ohriabi Virumaa Ohvriabikeskus, Dermoshop, Vinni Spordikompleks AS, Naabrivalve MTÜ, Tervise Arengu instituut, GlaxoSmithKline Eesti OÜ, Invaru OÜ, Collection Team OÜ, Actavis OÜ, Jalaexpert OÜ, Vaata Maailma, Viru Teedevalitsus, Rakvere Spordikeskus, Norman Ravimtaimed OÜ, E4 ilusalong, Ida-Eesti Päästkeskus, Tööinspektsioon, Aivel OÜ, Rakvere Suvemiss@suvemiss 2008, Rakvere Sotsiaalabikeskus, Väike- Maarja Päästekool, Biore Tervisestudio, Massuno OÜ, MTÜ Kuldne Lill, Tapa AIDSi Ennetuskeskus-Narkonõustamiskeskus, Naiste ja laste varjupaik, Rakvere Haigla erakorralise meditsiini osakond, Ergo kindlustus, Värska Sanatoorium, Ciconia OÜ, Oriflem, Tervix OÜ, Mesimummu laste mängutuba, Raseduskriisinõustamine, Liiklusohvrite toetusfond, Aloe-vera tooted, Tervise Abi OÜ, Remedex OÜ, Eesti Patsientide Esindusühing, Nabaratoorium MTÜ, Rakvere Tuletõrjeühing, Häirekeskuse Ida-Eesti Keskus, Päästeala infotelefon 1524, Ida Politseiprefektuuri Rakvere osakond, Casada Trade OÜ, Operation

Lifesaver Estonia, Zerna talu mahetoodang, Tamrex Ohutuskeskus, Tiit Mäekivi korstnad-lõõrid, Rakvere Lions klubi, GSM Valve, Jäneda SPA, Põhja- Eesti Verekeskus, julgestusteenistus Skorpion, Viru Vangla, OÜ Latria massaažiseadmed, Vipis mahlad.

### **TUBAKA TARBIMISLEVIMUSE JA TUBAKASUITSUSES KESKKONNAS VIIBIMISE VÄHENDAMISEKS:**

“**Tubakale EI**” infopäevad toimusid Vasta Koolis, Uhtna Põhikoolis, Haljala Gümnaasiumis, Rakvere Vene Gümnaasiumis, Sõmeru Põhikoolis, Tapa Vene Gümnaasiumis, Simuna Koolis, Vinni-Pajusti Gümnaasiumis, Vaeküla Koolis jt.

**Suitsuprii klassi võistlusest** 2007/2008.õppeaastal võttis osa 40 klassi 12 koolist kokku 652 õpilasega. Edukalt lõpetas neist 32 klassi 12 koolist 530 õpilasega. Kahjuks näitab see, et isegi põhikooli õpilaste hulgas on juba paadunud suitsumehi, kes pole suutelised isegi kaaslaste altvedamise hinnaga loobuma! Seda isegi juba 4 klassis!

### **TEGEVUSED HIV/AIDSI JA UIMASTIENNETUSPROGRAMMI RAAMES:**

#### **Tegevused õpilaste HIV-ga jm seksuaalase teadlikkuse tõstmiseks ja riskikäitumise vähendamiseks**

Loengud-arutelud toimusid Kadrina Keskkoolis, Rakvere Gümnaasium, Laekvere Põhikoolis, Rakvere Vene Gümnaasiumis, Haljala Gümnaasiumis, Uhtna Põhikoolis, Vinni- Pajusti Gümnaasiumis, Sõmeru Põhikoolis, Rakvere Põhikoolis, Vaeküla Koolis, Rakvere Eragümnaasiumis, Rakvere Linna Algkoolis.

18. novembril toimus inimeseõpetuse õpetajate õppepäev, “Noored ja seks”, kus oli lektoriks E. Põldsaar Rakvere Noorte nõustamiskeskusest. Arutati olukorda noorte hulgas ja leiti, et noored on küll kuulnud või lugenud erinevatest seksuaalset aktiivsust puudutavatest probleemidest, aga ei arva, et see neid võib kunagi otseselt puudutada.

#### **Tegevused uimastitarbimisega seotud teadlikkuse suurendamiseks**

Uimastialane loengusari „Valik on sinu” Lektor G.Kotiesen. Sisuks alternatiivsete võimaluste leidmine, rühmatööd ja arutelud.

### **TRAUMADE JA ALKOHOLI TARBIMISE ENNETAMINE LÄÄNE-VIRU MAAKONNAS**

#### **I Väikelapsed**

##### **Perearstide koolitused traumade ennetamisest ja esmaabist**

18.juunil toimus koolitus teemal “Sõltuvus ja sõltuvushäired. Kaasaegsed ravimeetodid ja praktilised nõuanded.” Lektoriks T. Agan Tartu Kliinikumi Psühhiaatriakliiniku psühhiaatriaosakonna juhataja. Osales 39 meditsiinitöötajat. 15.oktoobril toimus koolitus “Meditsiiniteenistuse korraldamine kriisi või katastroofi ajal.”

##### **Koolitused Virumaa lasteaiaõpetajatele**

1.veebruari toimus I osa koolitusest “Probleemid koolieelses eas”. Lektoriks psühhiaater Piret Aavik. Pedagoogid on hädas agressiivsete lastega, kes võivad nii endale kui teistele viga teha.  
2.mail oli koolituse II osa, kus on räägiti konkreetsetest praktilistest tegevustest, kuidas selliste lastega käituda ja mida ette võtta. Osales 17 lasteaiaõpetajat. Kõik osalejad olid väga rahul, sest said konkreetsetele näidetele tuginedes vastused taolistes olukordades käitumise kohta. Paljud olid kokku puutunud agressiivselt meelestatud rahulolematute vanematega. Tõstatati näiteks küsimus, kas lasteaias peab õpetaja lapsele arsti poolt väljakirjutatud rohtu ikka andma jm selliseid küsimusi.  
”**Otsi Otti**” koolitus lasteaiaõpetajatele toimus 23.oktoobril ja 11.detsembril. Pedagoogidele anti juhiseid, kuidas lapsi õpetada toime tulema ja õigesti käituma näiteks äraeksimise korral.  
19.novembril toimus 8-tunnine esmaabikoolitus lasteaiaõpetajatele.

#### **II Koolinoored**

##### **Esmaabi ja vigastuste ennetamine**

2.juunil toimus Kadrina Keskkoolis tervisepäev, kus jagati esmaseid esmaabioskusi.  
17.-18.juunil toimus maakonna haridustöötajatele 16-tunnine esmaabikoolitus. Tagasiside põhjal selgus, et sellist koolitust on vaja järjepidevalt läbi viia.  
Õpilasesinduste jõukatsumine 18.aprillil - see on koolidevaheline orienteerumismängu-laadne üritus, kus igas võistkonnas 6 põhikooli (5.-9. kl) õpilast. Ülesanded sisaldasid ka tervise teemalisi küsimusi. Osalejaid oli üle 60, võistlesid seitsme kooli võistkonnad. Üllatuslikult oli lastele kõige raskem kaardi järgi orienteerumine. Raskusi valmistasid ka 5. kl inimeseõpetuse õpikust võetud tervise teemalised küsimused. Juhendajatega peetud hilisemas ümarlauas tõdeti, et tuleb rohkem lapsi õpetada looduses orienteeruma ja kaarti kasutama.

##### **III Terviseõpetajad, huvijuhid, klassijuhatajad.**

13.-14.märtsil toimus Toilas tervist edendavate koolide tervisenõukogu liikmete, inimeseõpetuse õpetajate ja sotsiaalpedagoogide koolitus. 23 osalejat maakonna koolidest.  
Teemaks "Emotsionaalne ja sotsiaalne toimetulek, ennast väärtustav ja säästev eluviis" teoreetiline ja praktiline osa. Lektoriks K. Lepik ja lõpuks aruteluring: kogemuste jagamine, probleemid, ettepanekud, edasine koostöö.

#### IV Kogu elanikkond

Koolitus "Avaliku ruumi turvalisus" külavanematele toimus 17.oktoobril ja 14.novembril  
Räägiti erinevatest võimalustest, kuidas muuta külapiirkond turvalisemaks.  
Ohutusalane nõupidamine "Kasutusel mitteolevad hooned" toimus 18.märtsil Osales 10 omavalitsusest, kokku 18 inimest. Arutati erinevate meetmete üle, mis aitavad olukorda leevendada. Päästeamet tõi välja mitmekordsed väljakutsed omavalitsustes olevatele põlengutele.

#### V Kohalikud omavalitsused

Maakonnas 15 omavalitsusest on aktiivseid edendajaid kolmeteistkümnes.  
15.veebruaril oli kohalike omavalitsuste tervisedendusega tegelejate nõupidamine Kadrina vallas. Tutvuti Kadrina valla terviseedendusega, räägiti südamenädalast ja planeeriti edasist tegevust  
28.juunil kohtusid omavalitsuste tervisedendajad Väike-Maarja vallas. Tutvuti tervisedenduslike võimaluste ja -tööga. Võib öelda, et tervislikud eluviisid on Väike-Maarjas au sees, tegemisi toetab vallavalitsus.  
19.-20.novembril toimus Jänedal Lääne-Viru maakonna kohalike omavalitsuste tervisedenduse kontaktisikute koolitus ESFi rahade ja tervisedenduslike ning traumaennetuslike tegevuste kohta; tervisedendus maakonnas; traumade ja vigastuste ennetamine; head kogemused omavalitsustes.

#### MUU NÕUSTAMINE

2008. aastal tehti Rakveres algust rasedusaegse kriisi nõustamisega. Raseduskriisi nõustamine asub Rakvere haigla ruumides Lõuna põik 1. Sihtrühmaks on last ootavad naised ning lapseootusega seotud probleemidega pered.

*Koostas: maavalitsuse terviseedenduse spetsialist Olga Boitsov*