

## Hiiumaa tervise- ja heaolu tegevuskava aastateks 2020 – 2022.

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG (täpsusta), vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR			Teostaja	
	2020	2021	2022	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
<p><b>Eesmärk 1. Hiiumaa laste (III ja III kooliaste) muutunud käitumist märgatakse ning luuakse eeldused vaimse tervise probleemide ennetamiseks.</b></p> <p>Indikaatorid:</p> <p>- Oma tervist heaks või väga heaks hindavate koolilastest osakaal jääb samale tasemele või kasvab. Baasväärtus 2017.-2018. aastal 85,5%. (Allikas: KU111: Tervise enesehinnang piirkonna järgi. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). TAI andmebaas).</p> <p>- Laste depressiivsete episoodide esinemine jääb samale tasemele või langeb. Baasväärtus 2017.-2018. aastal 28,8%. (Allikas: KU121: Depressiivsete episoodide esinemine piirkonna järgi. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). TAI andmebaas).</p> <p>Lastekaitse poolt fikseeritud lastega seotud perevägivalla juhtumid, 2018 aasta andmete võrdlus 2022 aasta andmetega.</p> <p>Hiiumaa koolide VEPA; KIVA; TEL; TEK; "Kiusamisest vabaks!" programmidega liitumiste arv kasvab.</p>					
Tegevussuund 1.1 Laste vaimse tervise probleemide märkamiseks teabe süstematiseerimine ja levitamine.					
Tegevus 1.1.1 Kuhu ja kuidas pöörduda, kui Hiiumaa laps/noor vajab muutunud käitumise pärast abi (vaimse tervise probleem). Protsessi kaardistus ja ülevaate koostamine (etapiviisiline, koos kontaktidega jm infoga).	I pa kaardistuse meeskonna koostamine ja protsessi kaardistamine; kaardistuse erinevate väljunditena vormistamine (elektroonne, paber kandjal); II pa protsessi ülevaate levitamine asjakohastes infokanalites	protsessi ülevaate levitamine 2 x aastas riskiasutuste infoväljas (kool, noortekeskus, huvikoolid jne)	protsessi ülevaate levitamine 2 x aastas riskiasutuste infoväljas (kool, noortekeskus, huvikoolid jne)	Hiiumaa vald	Rajaleidja jm nõustamis ja rehabilitatsiooniteenust pakkuvad asutused / perearstid, haigla Koolid Osavallad Tervisenõukogu IT
Tegevus 1.1.2 "Märkamise" alase tõendus põhise info süstematiseerimine ja sidusrühmadele (klassijuhatajad, õpilasesindused, aineõpetajad, sots.pedagoogid jne) levitamine.	I pa "Märkamise.." info meeskonna loomine ja info süstematiseerimine; info erinevate väljunditena vormistamine (teabepäeva plaan, elektroonne - näiteks sisend äpp'i vt 1.3.2, voldik jne); II pa "Märkamise.." sidusrühmade põhise teavitusplaani koostamine	I pa "Märkamise.." sidusrühmade põhise teavitusplaani koostamine ja rakendamine; II pa "Märkamise.." teavitusplaani rakendamine;	"Märkamise.." teavitusplaani rakendamine	Hiiumaa vald, koolide tugispetsialistid ja kui olemas, ka TEK koordinaator ning koolide tervisenõukogud	Politsei Ohvriabi Rajaleidja Noortekeskused Koolid, lasteaiad Õpilasesindused Huvikoolid
Tegevussuund 1.2 Laste vaimset tervist toetavate süsteemide populariseerimine ja rakendamine.					
Tegevus 1.2.1 Haridusasutuse juhtide ümarlaud "Kas e-kooli kasutatakse lapse muutunud käitumise fikseerimiseks ja vaimse tervise probleemide ennetamiseks".	I pa juhtide ümarlaud, sisend 1.2.1 tegevusse (annab ülevaate, kui palju märkamisi fikseeritakse ja kui ei kasutata, mis on takistuseks)	X	II pa aruandeseminar ja heapraktikate jagamine	Hiiumaa vald	Koolid
Tegevus 1.2.2 Õpetajad "Märkama.." seminar. Teemad: Mida märgata; "Mina" sõnum on parem, kui hinnangud; Kui märkan siis millised on reageerimise võimalused koolis (protsessid kooli põhiselt läbi arutada, e-kooli kasutamine märkamiseks).	I pa seminarikava koostamine; II pa seminari toimumine 4 koolis	I pa seminari toimumine 4 koolis; II pa koolide tagasiside seminarilt saadud info rakendatavuse kohta	I pa tagasisidest sõltuvalt, vajadusel lisa seminarid; II pa seminaride tulemuslikkuse hindamine, aruandeseminar ja heapraktikate jagamine	Hiiumaa vald ja PPA, TEK koordinaator; TEK koolide tervisenõukogud	Koolid Rajaleidja Tervise Arengu Instituut

Tegevussuund 1.3 Laste vaimset tervist toetavate uuenduslike metoodikate rakendamine.					
Tegevus 1.3.1 Influencerite ehk mõjuliidrite kaasamine vaimse (jm) tervise probleemide ennetustegevusse.	II pa koostöövalmis mõjuliidrite leidmine mõjuliidritele sõnumite koostamine	I pa mõjuliidritele "Märkamise ..." sõnumite koostamine ja nende levitamise aja- ja tegevusplaani lepped; II pa mõjuliidrite poolt "Märkamise ..." sõnumite levitamine	mõjuliidrite poolt "Märkamise ..." sõnumite levitamine; II pa influencerite mõju hindamine (järgimiste arv jm analüüs)	Hiiumaa vald	Noortekeskused Koolid Tervisenõukogu
Tegevus 1.3.2 Vaimse tervise märkamise (info mida iga laps/inimene võiks märkamise kohta teada) ja probleemidest teavitamise äpp (ühendatud e-kooliga). Saab teavitada, kui kellelgi tehakse liiga või kui sõbra või ka enda käitumine teeb muret.	läbirääkimised haridusasutuste juhtidega	I pa mooduli koostamine ; II mooduli rakendamine	mooduli rakendamine	Hiiumaa vald	Koolid Tervisenõukogu Haapsalu Kolledž Hiiumaa valla IT
<p><b>Eesmärk 2. Hiiumaa laste (koolieelikud ja I kooliastme õpilased) toitumise harjumused paranevad ja regulaarne kehaline aktiivsus kasvab.</b></p> <p>Indikaatorid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiiumaa I klassi laste ülekaalus (20,5%) ja rasvumine (16,4 %) on säilinud 2015/16. aasta tasemel või langenud (WHO mõõdik). (Allikas: COSI02: 1. klassi laste kehamassiindeksi kategooriad erinevate klassifikatsioonide, soo ja maakonna järgi. TAI andmebaas)</li> <li>- 11-, 13-, 15-aastased lapsed on vähemalt üks tund kehaliselt aktiivsed viiel või enamal päeval nädalas näitaja on tõusutrendis. Baasväärtus 2017.–2018. aastal 33,9%. (Allikas: KU311: Kehaline aktiivsus piirkonna järgi. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). TAI andmebaas).</li> <li>- 11-, 13-, 15-aastaste laste ülekaal/rasvumine on jäänud baasväärtuse tasemele. Baasväärtus 2017.–2018. aastal 26%. (Allikas: KU321: Kehamassiindeks elukoha piirkonna järgi. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). TAI andmebaas).</li> <li>- Liikumist toetavad tõendus põhised projektid (näiteks: Liikuma kutsuv kool), võrdlus 2018/19 õ/a-ga.</li> <li>- I kl laste kaaluübe hindamine esimesel õppeaastal (klassijuhatajete poolt, hinnanguline).</li> </ul>					
Tegevussuund 2.1 Eelduste loomine laste toitumis- ja liikumisharjumuste parandamiseks Hiiumaa haridusasutuste (koolieelikud ja I kooliaste).					
Tegevus 2.1.1 Haridusasutuste ümarlaua algatamine, et hinnata laste toitumis- ja liikumisharjumusi ning vajadustel asutustes uuenduste rakendamine (näiteks: "Liikuma kutsuv kool" metoodika rakendamine, toidukooli algatamine või algklassides lastele päevarežiimi jälgimise õpetamine; avatud võimlad jne).	I pa haridusasutuste olukorra kaardistamine (toitlustuse olukord, valmisolek süvendatud tegevusteks näiteks "toidukool", asutuse liikumisharjumus, võimla avatus, valmisolek "liikuma, kutsuv kool" metoodikaks, õueala võimalused jne), kaardistuse analüüs; II pa ümarlaud asutuse juhtidega selgitamaks puuduseid, mille kõrvaldamiseks KOV saab vajadusel õla alla panna; koostatakse koolipõhised uuenduste rakendaiste kavad	tegevuskava rakendamine ja heade praktikate jagamine	tegevuskava rakendamine ja heade praktikate jagamine	Hiiumaa vald	Koolid, lasteaiad Tervisenõukogu
Tegevus 2.1.2 Võistlus "Hiiumaa parim koolitoid", maakondlik žürii sh lapsed.	I pa võistluse tingimuste koostamine; II pa võistluse korraldamine ja toimumine	I pa maakondlikul tunnustusüritusele parima kooli tunnustamine, võistluse tulemuste analüüsimine ning tagasisidestamine koolidele (mida oli uut õppida); II pa võistluse korraldamine ja toimumine	I pa maakondlikul tunnustusüritusele parima kooli tunnustamine, võistluse tulemuste analüüsimine ning tagasisidestamine koolidele (mida oli uut õppida); II pa võistluse korraldamine ja toimumine, võistluse tulemuslikkuse hindamine	Hiiumaa vald TEK-i ja TEL-i koordinaatorid	Koolid Tervisenõukogu Toitumisenõustaja

Tegevus 2.1.3 Lasteaedade toidukool "Tervisetoit", kooliminejatele, koostöös peredega.	II pa toidukooli tingimuste koostamine, toidukooli infopäev lasteaedadele	I pa toidukooli korraldamine ja toimumine; II pa toidukooli praktikate jagamine	I pa toidukooli korraldamine ja toimumine; II pa toidukooli praktikate jagamine, toidukooli tulemuslikkuse hindamine (I kl laste kaaluibi hindamine)	Hiiumaa vald TEK-i ja TEL-i koordinaatorid	Lasteaiad Tervisenõukogu Toitumisnõustaja
Tegevus 2.1.4 Haridusasutuse kokkade võrgustiku ellu kutsumine. Võrgustik liigub kooliköökide külakorda (iga kord on korraldajaks erinev kool/kokk)	I pa kokkade/köökide individuaalne nõustamine, kokkade ümarlaud - rõõmud, mured ning heade praktikate jagamine; II pa kokkade ümarlaud - rõõmud, mured ning heade praktikate jagamine	I pa kokkade ümarlaud - rõõmud, mured ning heade praktikate jagamine (otsitakse ka lahendusi muredele), küsitlus "Mida lapsed süüa ei taha? Miks?"; II pa kokkade ümarlaud - rõõmud, mured ning heade praktikate jagamine, vajadusel koolitus	I pa kokkade ümarlaud - rõõmud, mured ning heade praktikate jagamine (otsitakse ka lahendusi muredele); II pa kokkade ümarlaud - rõõmud, mured ning heade praktikate jagamine; kokkade võrgustiku kasuteguri hindamine	Hiiumaa vald TEK-i ja TEL-i koordinaatorid	Koolid Lasteaiad Tervisenõukogu
Tegevus 2.1.5 TEL/TEK võrgustiku sisutegevus	II pa maakonna TEK/TEL võrgustiku ümarlaud (heaolu tegevuskava tutvustamine) ühiste tegevuseesmärkide ja plaanide koostamiseks (Hiiumaa tervise- ja heaolutegevuskava elluviimine)	maakonna TEK/TEL võrgustiku ühiste tegevuseesmärkide ja plaanide elluviimine	I - II pa maakonna TEK/TEL võrgustiku ühiste tegevuseesmärkide ja plaanide elluviimine II pa hinnatakse eesmärkideni täitmist	Hiiumaa vald TEK-i ja TEL-i koordinaatorid	Koolid Lasteaiad Tervisenõukogu
Tegevussuund 2.2 Koolieelikute ja I kooliastme õpilaste toitumis- ja liikumisharjumusi toetavad tugisüsteemid.					
Tegevus 2.2.1 Noortekeskuste, -majade ja tubade "Tervise ühislepe" koostamine, sõlmimine ja rakendamine.	II pa terviseleppe koostamise töögrupi moodustamine, terviseleppe põhimõtete ja sisu koostamine (sh hindamise mõõdikud)	I pa valla noortekeskuste, -majade ja -tubade "Tervise ühislepe" sõlmimine (näiteks: temaatiline ühisseminar), ühisleppe rakendamine; II pa ühisleppe rakendamine ja hindamine	I pa ühisleppe rakendamine ja heade praktikate jagamine; II pa ühisleppe rakendamine ja hindamine	Hiiumaa vald noorsootöö spetsialistid Tervisenõukogu	Noortekeskused, -majad ja -toad
Tegevus 2.2.2 KOV-i olemasolevate liikumissarjade ja liikumisvõimaluste (seiklus-, matka- ja liikumisrajad kirjeldus) kaardistus (sh ligipääs k.a transport spordirajatiste kasutamiseks). Spordiregistri info täiendamine. <a href="https://www.spordiregister.ee/ehitis/list?pk_id=2">https://www.spordiregister.ee/ehitis/list?pk_id=2</a>	I pa kaardistuse meetodika koostamine ja kaardistuse teostamine; II pa kaardistusraporti ja/või teavitusplatvormi koostamine	I pa kaardistusraporti/platvormi sidusrühmade põhise teavitusplaani koostamine; II pa kaardistusraporti/platvormi teavitusplaani rakendamine	I - II pa kaardistusraporti/platvormi teavitusplaani rakendamine; II pa kaardistusraporti/platvormi kasutamisintensiivsuse hindamine	Hiiumaa Spordiliit koostöös valla spordispetsialistiga	Hiiumaa vald sh osavaldade spordivaldkonna vastutajad Tervisenõukogu Spordiklubid
Tegevus 2.3.1 Kampaania "Osavallad liikuma!". Liikumisürituste sari (1 x kuus), mis kutsub osavaldasid vastakuti peredega endale külla, liikuma.	II pa töögrupi moodustamine, kampaania tingimuste koostamine (sh hindamise mõõdikud)	I - II pa toimub kampaania "Osavallad liikuma!"; II pa kampaania osaluse kokkuvõtete tegemine	I pa parima osavalla tunnustamine näiteks: sportlaste tunnustamise üritusel; I - II pa toimub kampaania "Osavallad liikuma!"; II pa kampaania osaluse kokkuvõtete tegemine	Hiiumaa osavaldade spordivaldkonna vastutajad Hiiumaa Spordiliit	Hiiumaa Spordiliit Spordiklubid Kogukonna- ja külaliikumine

**EM3: Hiiumaa tööalase elanikkonna läbipõlemise ennetamiseks uute süsteemsete protsesside algatamine.**

Indikaatorid:

- Depressiooni esinemine meestel (> 16 a, %). Baasväärtus 6,6. Sihtväärtus 5,8. (Allikas: TAI. Hiiumaa tervise ja heaolu ülevaade 2018 indikaator 16)
- Depressiooni esinemine naistel (> 16 a, %). Baasväärtus 5,4. Sihtväärtus 4,7. (Allikas: TAI. Hiiumaa tervise ja heaolu ülevaade 2018 indikaator 16)
- Lähisuhtevägivalla juhtumite vähenemine.
- Vähemalt mõned korrad nädalas alkoholi tarbinud Lääne-Eesti naised 18,9% ja mehi 28,2%, aastal 2016. (Allikas: TKU23: Alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul soo ja piirkonna järgi. TAI andmebaas).
- Alkoholiga seotud vägivalla- ja kuritegevusjuhtumid vähenemine.
- Surmad Hiiumaal 2014.–2017. aastal alkoholitarvitamisest põhjustatud haigustesse 100 000 elaniku kohta – 22,6. (Allikas: Hiiumaa tervise ja heaolu ülevaade 2018. Tervise Arengu Instituut).

**Tegevussuund 3.1 Hiiumaa tööandjate vaimse tervise alane võimestamine.**

Tegevus 3.1.1 Tööandjate tervisekool. Tervisekoolis kajastamisel peamiselt vaimse tervise temaatika (töö- ja pereelu tasakaal, motiveeriv tunnustussüsteem, kodukontor jne või <a href="https://peaasi.ee/vaimse-tervise-esmaabi/">https://peaasi.ee/vaimse-tervise-esmaabi/</a> või TET võrgustiku koolitus „Investeering töötaja vaimse tervise heaks, kas tulu või kulu?“)	II pa tööandjate hulgas küsitluse tegemine "ootused koolituse teemade osas", tervisekooli plaani koostamine	Tervisekool, kaks koolitust	Tervisekool, kaks koolitust	Hiiumaa vald	Tööandjad SA Hiiumaa Arenduskeskus Tervisenõukogu jt maakondlikud koostööpartnerid
Tegevus 3.1.2 Maakondliku Tervist Edendav Töökoht (TET) võrgustiku võimestamine.	I pa maakondliku TET koordinaatori "sädeinimese" leidmine"; II pa maakondliku TET võrgustiku tegevusplaani koostamine (eesmärgid, teemade fookus); Hiiumaa Vallavalitsuse liitumine TET võrgustikuga	I pa TET võrgustiku infopäev ja heade praktikate jagamine; II pa TET võrgustiku infopäev ja heade praktikate jagamine	I pa TET võrgustiku infopäev ja heade praktikate jagamine; II pa TET võrgustiku infopäev ja heade praktikate jagamine, võrgustiku kasuteguri hindamine	Hiiumaa vald	Tööandjad SA Hiiumaa Arenduskeskus Tervisenõukogu jt maakondlikud koostööpartnerid
Tegevus 3.1.3 Hiiumaa parima tööandja "Healumeister" konkurss	I pa meeskonna moodustamine, konkursitingimuste koostamine; II pa konkursi väljakuulutamise ja ettevõtlusnädalal tunnustuse andmine	I pa vajadusel konkursitingimuste kohendamine; II pa konkursi väljakuulutamise ja ettevõtlusnädalal tunnustuse andmine	II pa konkursi väljakuulutamise ja ettevõtlusnädalal tunnustuse andmine	Hiiumaa vald	Tööandjad SA Hiiumaa Arenduskeskus Tervisenõukogu jt maakondlikud koostööpartnerid

**Tegevussuund 3.2 Omavalitsuse vaimse tervise alane võimestamine.**

Tegevus 3.2.1 Omavalitsus kui tervist edendav töökoht	I pa KOV-s ja kõigis allasutustes "tööstressi kaardistuse" korraldamine <a href="http://www.stressivastu.ee/index.php?id=57">http://www.stressivastu.ee/index.php?id=57</a> , kaardistuse analüüs; II pa analüüsist selgunud kitsakohtade ennetamiseks tegevusplaani koostamine (allasutuste põhine)	ennetusplaani elluviimine	I - II pa ennetusplaani elluviimine; II pa uus "tööstressi kaardistus" KOVs ja allasutustes ning analüüs	Hiiumaa vald	KOV personalitöötajad Tervisenõukogu KOV allasutused
Tegevus 3.2.2 Kampania "Osavallad liikuma/tegutsema". Kampania keskendub regulaarse liikumise ja/või ühistegevuse toetamisele ja tunnustamisele (tunnustatakse enam rahvast koos tegutsema ja liikuma saanud osavaldad)	II pa meeskonna moodustamine, kampaniaitingimuste koostamine;	I - II pa kampania korraldamine ja toimumine; I pa maakondlikul tunnustusüritusele liikumava osavaala tunnustamine, võistluse tulemuste analüüsimine ning tagasisidestamine koolidele (mida oli uut õppida)	I pa maakondlikul tunnustusüritusele parima kooli tunnustamine, võistluse tulemuste analüüsimine ning tagasisidestamine koolidele (mida oli uut õppida); II pa võistluse korraldamine ja toimumine, võistluse tulemuslikkuse hindamine	Hiiumaa vald	Tervisenõukogu Osavaldade spordikoordinaatorid Kogukonna liikumised, MTÜ-d