

TAT tegevuste detailne kirjeldus perioodil 01.01.2026–31.12.2027

Tegevus 2.1. Uimasteid tarvitavate inimeste tarbimise vähendamise toetamiseks ja neile psühhosotsiaalse toe pakkumiseks valdkonnaülese mudeli väljatöötamine

2.1.1. Uimasteid tarvitavate inimeste toetamise mudeli väljatöötamist toetavad uuringud

TAT eesmärk on välja töötada valdkonnaülene teoreetiline mudeli kontseptsioon, et toetada uimasteid tarvitavate inimeste tarbimise vähendamist ja pakkuda neile psühhosotsiaalset tuge. Selleks analüüsitakse praeguse süsteemi toimimist ja puudujääke, koostatakse erineva abivajadusega inimeste profiilid (sh tuuakse välja eri soost, vanuses jne uimasteid tarvitavate inimeste erinevused) ning kaardistatakse nende teekond praeguses süsteemis. Lisaks tehakse tegevuskava perioodil analüüsid, et töötada välja teenuste tõhusama sidustamise mudel ja määrata kindlaks valitud mudeli rakendamise eeldused. Viiakse ellu võimalike ennetus- ja sekkumisprogrammide kaardistamine ning olemasolevat praktikat ja vajadusi kaardistavate sotsiaal-, tervise-, justiits- ja siseturvalisuse valdkonna analüüside valmimisse panustavad tegevused. Vastavalt vajadusele tellitakse õigusvaldkonna ekspertuuring mudeli Eestile kohandamiseks. Eesmärk on hinnata piirkonniti üldrahvastiku uimastite tarvitamist, et toetada teenuste tõhusama sidustamise mudeli väljatöötamist ja rakendamise eelduste kindlaks määramist. Selleks tellitakse 2026. ja 2027. aasta III ja IV kvartalis reoveeuuringute tegemine, et saada ülevaade uimastite levimusest ja variatiivsusest. Samuti tellitakse ülikoolide, kõrgkoolide ja kutsekoolide olemasolevate õppekavade analüüs. Kaardistatakse asjassepuutuvate spetsialistide valitud mudeli rakendamiseks vajaminevad teadmised ja oskused. 2026. aastal tehakse uuring „Elanikkonna hoiakud ja arvamused alkoholi tarvitamisest ja uimastitest“ (EHAAT). 2026. aastal alustatakse Eestis praegu osutatavate teenuste, mida pole viimase viie aasta jooksul hinnatud, kvaliteeti käsitlevate uuringute (sh tugiisikuteenuse mõju hindamise ja opioidisõltuvuse asendusravi kvaliteedi uuring) tegemist. 2026. aastal jätkatakse narkootikumide süstivate inimeste rahvastikurühma suuruse hindamise jätkutegevustega. Vastavalt vajadusele tehakse lisauuringud, mis toetavad uimasteid tarvitavate inimeste toetamise mudeli väljatöötamist.

Tegevuse elluviija: Tervise Arengu Instituut

Sihtrühm: eri valdkondades (sh sotsiaal-, tervise-, justiits- ja siseturvalisuse valdkond) uimasteid tarvitavate täisealiste inimestega ja/või nende lähedaste või pereliikmetega tööalaselt kokku puutuvad spetsialistid, teenusepakkujad (sh KOV, era- ja kolmas sektor), legaalseid ja illegaalseid uimasteid tarvitavad inimesed ja nende lähedased

Jrk nr	Tegevus 2.1.1	Tegevuse üldajaraam (näidatakse periood, mille jooksul nimetatud tegevust programmi ajal ellu viia planeeritakse)	Tegevuse algus- ja lõppkuupäev ja kirjeldatud perioodil 01.01.2026–31.12.2027
1	Eestis sobiva teoreetilise mudeli kontseptsiooni	2024–2026	01.01.2026–31.12.2026

Jrk nr	Tegevus 2.1.1	Tegevuse üldajaraam (näidatakse periood, mille jooksul nimetatud tegevust programmi ajal ellu viia planeeritakse)	Tegevuse algus- ja lõppkuupäev kirjeldatud perioodil 01.01.2026–31.12.2027
	loomine ja kohandamine		
2	Uimastite levimusest ja variatiivsusest ülevaate saamiseks reoveeuuringute tegemine eesmärgiga hinnata piirkonniti üldrahvastiku uimastite tarvitamist, et toetada teenuste tõhusama sidustamise mudeli väljatöötamist ja rakendamise eelduste kindlaks määramist	2024–2027	01.01.2026–31.12.2026
3	Ülikoolide, kõrgkoolide ja kutsekoolide olemasolevate õppekavade analüüs ning õppekavade arendusvajaduse analüüs lähtuvalt mudelist	2025–2026	01.01.2026–31.12.2026
4	Uuringu „Elanikkonna hoiakud ja arvamused alkoholi tarvitamisest ja uimastitest“ (EHAAT) ettevalmistamine ja tegemine	2026	01.01.2026–31.12.2026
5	Eestis praegu osutatavate teenuste kvaliteedi uuringud (sh tugiisikuteenuse mõju hindamise ja opioid sõltuvuse asendusravi kvaliteedi uuring)	2026	01.09.2026–31.12.2026
6	Analüüsi tegemiseks täiendavate uuringute tegemine vastavalt vajadusele	2026	01.01.2026–31.12.2026

2.1.2. Uimasteid tarvitavate inimestega kokkupuutuvatele spetsialistidele koolitusmoodulite väljatöötamine ja nende koolitamine

Tegevuse eesmärk on toetada teadmispõhise tervikliku mudeli kujundamist uimasteid tarvitavate inimeste toetamiseks, uimastitarvitamise varajaseks märkamiseks ja elukvaliteedi

säilitamiseks või parandamiseks, et toetada uimasteid tarvitavaid inimesi väljaspool eriarstiabi. Tegevuskava perioodil on planeeritud uimasteid tarvitavate inimestega kokkupuutuvate valdkonna (sh sotsiaalvaldkond) spetsialistide tõenduspõhiste teadmiste ja uimastite tarvitamise märkamise oskuse suurendamiseks ning sekkumiste ja nõustamiste korraldamiseks töötada välja koolitusmoodul(id), tööriistad, vahendid, info- ja õppematerjalid (sh e-kursuste loomine, õppematerjalide sidumine asjakohaste õpperessurssidega ja tõlketööd). Koolituste korraldamiseks ja katsetamiseks koolitatakse välja koolitajaid sotsiaal-, siseturvalisus- ja õiguskaitseasutustes, samuti tervisevaldkonna ja sidusvaldkondade esindajate seast. Koolitusmoodulite sisu väljatöötamisse ning oskuste ja õppeväljundite kirjeldamisse kaasatakse eksperte, haridusasutuste esindajaid ja teadlasi. Vajaduspõhiselt korraldatakse koolitusmoodulite koostamist ja korraldust toetavaid kohtumisi, arutelusid, seminare ja infopäevi valdkonna spetsialistide, sihtrühmade esindajate ja ekspertidega.

Tegevuse elluviija: Tervise Arengu Instituut

Sihtrühm: tervisevaldkonna ja sidusvaldkondade töötajad, teenusepakkujad (sh KOV, era- ja kolmas sektor), kohalikud omavalitsused, ülikoolid ja teised õppeasutused (sh alles kutset omandavad spetsialistid)

Jrk nr	Tegevus 2.1.2	Tegevuse üldajaraam (näidatakse periood, mille jooksul nimetatud tegevust programmi ajal ellu viia planeeritakse)	Tegevuse algus- ja lõppkuupäev kirjeldatud perioodil 01.01.2026–31.12.2027
1	Sotsiaalvaldkonna ja sidusvaldkondade spetsialistidele koolitusmoodulite ja materjalide väljatöötamine, koolitajate koolitamine, koolituste korraldamine	2025–2027	01.01.2026–31.12.2027
2	Tervisevaldkonna spetsialistidele koolituste korraldamine ja koolitajate koolitamine	2025–2027	01.01.2026–31.12.2027

2.1.3. Uimasteid tarvitavate inimeste toetamise mudeli väljatöötamine

Tegevuse 2.1.1 tulemuste põhjal valitakse välja Eesti vajadustele vastav teoreetiline kontseptuaalne mudel ning kirjeldatakse ja visualiseeritakse sellega seotud kliendi teekondi. Viiakse ellu mudeli kohandamisega seotud toetavaid tegevusi (sh infopäevad, seminarid). Vajaduse korral tehakse täiendavaid kaardistusi, kaasatakse eksperte ja teadlasi.

Valdkonnaülese uimasteid tarvitavate inimeste toetamise mudeli teoreetilise kontseptsiooni väljatöötamisse ja planeerimisse kaasatakse jätkuvalt valdkonnaekspertidest koosnevat töögruppi, mudeli visualiseerimiseks tehakse koostööd veebidisaini ja -arhitektuuriga seotud ekspertidega. Osaletakse õppevisiitidel ja konverentsidel, et tutvuda teiste riikide kogemustega. Vastavalt tehtud analüüsidele ja Eestile kohandatud mudelile plaanitakse parandada spetsialistidele ja uimastitarvitajatele mõeldud abi ja teenuste kohta käiva teabe

kättesaadavust veebis eesmärgiga vähendada info killustatust (sh teenuseid ja abi tutvustavate tekstide loomine, vajaduse korral kaasatakse veebidisainer ja veebiarhitekt). Korraldatakse uimastitarvitajatele ja spetsialistidele suunatud abi ja teenuste kohta käiva teabe kommunikatsiooni (sh kampaaniad). Tegeletakse mudeli kontseptsiooni ning selle edasiarendamiseks ja kasutamiseks vajalike tööriistade (sh alkoinfo.selge.ee või muu eneseabi digilahenduse arendamine), mõõtevahendite ja uute sekkumiste arendamisega (sh tarvitajate varajase hoiatamise süsteem ja muud sekkumised).

Tegevuse elluviija: Tervise Arengu Instituut

Sihtrühm: eri valdkondades (sh sotsiaal-, tervise-, justiits- ja siseturvalisuse valdkond) uimasteid tarvitavate täisealiste inimestega ja/või nende lähedaste või pereliikmetega tööalaselt kokkupuutuvad spetsialistid, teenusepakkujad (sh KOV, era- ja kolmas sektor), legaalseid ja illegaalseid uimasteid tarvitavad inimesed ja nende lähedased; tervisevaldkonna ja sidusvaldkondade töötajad, teenusepakkujad (sh KOV, era- ja kolmas sektor), kohalikud omavalitsused, ülikoolid ja teised õppeasutused

Jrk nr	Tegevus 2.1.3	Tegevuse üldajaraam (näidatakse periood, mille jooksul nimetatud tegevust programmi ajal ellu viia planeeritakse)	Tegevuse algus- ja lõppkuupäev kirjeldatud perioodil 01.01.2026–31.12.2027
1	Mudeli kontseptsiooni loomine ja arendamine: ekspertide ja teadlaste kaasamine töögrupi töösse, mudeli rakendamise katsetamine	2024–2027	01.01.2026–31.12.2027
2	Ekspertkohtumiste ja õppevisiitide korraldamine, erialastel konverentsidel osalemine	2024–2026	01.01.2026–31.12.2026
3	Spetsialistidele ja uimastitarvitajatele suunatud abi ja teenuste kohta käiva teabe kättesaadavuse parandamine veebis vastavalt väljatöötatud Eesti mudeli kontseptsioonile	2026–2027	01.01.2026–31.12.2027
4	Mudeli rakendamiseks vajalike tööriistade, mõõtevahendite ja uute sekkumiste arendamine	2025–2026	01.01.2026–31.12.2026

Näitaja	Näitaja nimetus	Sihttase tegevuskava aastatel 2026	Sihttase (2027)	Selgitus
Väljundnäitaja	Eestile kohandatud mudeli loomine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui mudel on välja valitud
Väljundnäitaja	Eksperdikohtumiste ja õppevisiitide korraldamine	1	2	Tulemus on saavutatud, kui on korraldatud vähemalt kaks eksperdikohtumist ja õppevisiiti
Väljundnäitaja	Koolitusmooduli ja materjalide väljatöötamine ning tervisevaldkonna ja sidusvaldkondade töötajatele koolituste korraldamine	300	500	Tulemus on saavutatud, kui koolituse on läbinud vähemalt 500 spetsialisti

Tegevus 2.2. Toitumisenõustamise teenuse esmatasandi tervishoiu teoreetilise mudeli väljatöötamine

2.2.1. Toitumisenõustamise teenuse pakkumise teoreetilise mudeli väljatöötamine ning toitumisenõustaja ja -terapeudi kutse kirjelduse uuendamise ning õppekavade arendamise ettepanekud

Tegevuse eesmärk on tegevuskava perioodil välja töötada toitumisenõustamise teenuse teoreetiline mudel ning koostada toitumisenõustaja ja -terapeudi kutseoskuste kirjelduse nüüdisajastamise ning toitumisenõustamisalase õppe ajakohastamise ja väljatöötamise ettepanekud.

Väljatöötatav mudel tugineb 2023. aastal AS-i Emor tehtud uuringu „Toitumisenõustamise integreerimine esmatasandi tervishoiusüsteemi“ tulemustel, samuti Tervise Arengu Instituudi kogutud eksperdihinnangutel ja sihtrühmalt saadud sisendil. Vajaduse korral hangitakse tegevuste elluviimiseks täiendavaid analüüse või eksperdihinnanguid ning kaasatakse eksperte (nt teenusedisaini, visualiseerimise ja meetodika arendamise valdkonnast), et tagada mudeli rakendatavus ja praktiline väärtus.

Tegevuse elluviija: Tervise Arengu Instituut

Sihtrühm: Eesti elanikud, esmatasandi tervishoiutöötajad, toitumisenõustamist pakkuvad spetsialistid, poliitikakujundajad, sekkumiste kujundajad

Jrk nr	Tegevus 2.2.1	Tegevuse üldajaraam (näidatakse periood, mille jooksul nimetatud tegevust programmi ajal ellu viia planeeritakse)	Tegevuse algus- ja lõppkuupäev kirjeldatud perioodil 01.01.2026–31.12.2027
1	Toitumisenõustaja ja -terapeudi	2024–2026	01.06.2026–30.03.2026

	kutseoskuste kirjelduse ajakohastamise ettepanekute koostamine		
2	Toitumise ja toitumisenõustamise alaste õppimisvõimaluste ja õpiväljundite kaardistamine ning ettepanekute koostamine õppekavade ajakohastamiseks ja väljatöötamiseks	2025–2026	01.01.2026–30.06.2026
3	Ekspertide ja huvigruppide kaasamine ning töötoad, fookusgrupi arutelud ja õppekohtumised teoreetilise toitumisenõustamise teenuse mudeli väljatöötamiseks	2024–2026	01.01.2026–31.12.2027
4	Teoreetilise astmelise toitumisenõustamise teenuse mudeli koostamine ning klienditeekonna kirjeldamine ja visualiseerimine	2024–2027	01.01.2026–31.12.2027

2.2.2. Toitumisenõustamise teenuse mudeli rakendamist toetavate tööriistade, koolitus- ja teabematerjalide täiendamine ja väljatöötamine ning teavitustöö

Tegevuse fookus on toitumisenõustamise teenuse mudeli rakendamist toetavate teabematerjalide, tööriistade ja digitaalse tugisüsteemi arendamisel ja ajakohastamisel, mis toetavad inimeste iseseisvat toitumis- ja eluviisi muutust ning võimaldavad toitumisenõustajatel ja -terapeutidel ning esmatasandi tervishoiutöötajatel tõhusamalt nõustamistegevust ellu viia ning inimesi harjumuste muutmisel ja tervisliku eluviisi kujundamisel toetada.

2024. aastal tehtud toitumisenõustajate, toitumisterapeutide, perearstide, pere- ja kooliõdede ning tervishoiuarstide poolt kasutatavate toitumisalaste töövahendite ja materjalide kaardistuse tulemustele tuginedes töötatakse välja, arendatakse, täiendatakse ja testitakse tegevuskava perioodil tööriistu ja teabematerjale, mis toetavad nii toitumisenõustajate ja -terapeutide ning tervishoiutöötajate nõustamistegevust kui ka inimeste iseseisvat toitumis- ja eluviisi muutust.

Tehtava toitumisalaste uskumuste ja hoiakute uuringu eesmärk on selgitada Eesti täiskasvanud elanike suhtumist, arusaamu, hinnanguid ja tajusid toitumise, kehakaalu ja tervisekäitumisega seotud valikute ning toitumisharjumuste ja eluviisi muutmise suhtes.

Uuringu tulemused on aluseks teoreetilise mudeli, tööriistade, koolituste, teabematerjalide, kommunikatsioonisõnumite ja edasiste sekkumistegevuste kujundamisel.

Toitumise infosüsteem NutriData ja tõenduspõhise toitumisinfo veebileht toitumine.ee on eksisteerivad toitumisalased veebikeskkonnad, mida haldab Tervise Arengu Instituut. Nimetatud keskkonnad on kõigile tasuta kättesaadavad ja laialdaselt kasutuses nii üldelanikkonna, esmatasandi tervishoiutöötajate kui ka toitumisenõustamist pakkuvate spetsialistide hulgas. Sellest tulenevalt seotakse väljatöötatavad tööriistad ja teabematerjalid just nimetatud veebikeskkondadega.

Tegevuskava perioodil tehakse NutriData infosüsteemi ja veebikeskkonna toitumine.ee arendused, et kujundada neist toitumisenõustamise teenuse peamised väljundkanalid. Arendused hõlmavad olemasolevate materjalide ja funktsionaalsuste analüüsi, uute tööriistade ja sisumoodulite loomist ning olemasolevate kaasajastamist. Testitakse lahendusi, mis toetavad nii inimeste enesejuhtimist kui ka spetsialistide nõustamistegevust. Selleks, et parandada infosüsteemi kasutajamugavust ning tagada võimalikult optimaalsed ja efektiivsed arendused tööriistade väljatöötamiseks, tellitakse tegevuse raames NutriData platvormi hindav põhjalik analüüs.

Tehakse esmane koolitusvajaduste analüüs ja kavandatakse õppe sisu põhimõtted, et toetada teenusemudeli rakendamist ning spetsialistide teadmiste ja oskuste ühtlustamist. Vajaduse korral töötatakse välja sissejuhatavad e-koolituste moodulid, mis lõimitakse olemasolevatesse platvormidesse.

Toitumisenõustamise teenuse mudeli rakendamine Eestis peab olema teaduspõhine, tuginedes Eesti riiklikele toitumise, liikumise ja uneaja soovitudele. Samuti on oluline, et toitumisalased nõuanded ja sõnumid kõnetaksid erinevaid sihtrühmi. Sõnumite loomisel lähtutakse toitumisalaste uskumuste ja hoiakute uuringu tulemustest ja teenusemudeli loogikast ning vajaduse korral korraldatakse fookusgrupi intervjuusid ja muid kohtumisi sihtrühma esindajatega, et töötada välja toidu- ja toitumissoovitustel põhinevad sihtrühmi kõnetavad põhisõnumid.

Tegevuse elluviija: Tervise Arengu Instituut

Sihtrühm: Eesti elanikud, ennekõike eluviisist tulenevate terviseprobleemidega või ülekaalus olevad täisealised inimesed, esmatasandi tervishoiutöötajad, toitumisenõustamist pakkuvad spetsialistid,

Jrk nr	Tegevus 2.2.2	Tegevuse üldajaraam (näidatakse periood, mille jooksul nimetatud tegevust programmi ajal ellu viia planeeritakse)	Tegevuse algus- ja lõppkuupäev kirjeldatud perioodil 01.01.2026–31.12.2027
1	Toitumisalaste hoiakute ja uskumuste uuringu tegemine	2025–2026	01.10.2026–31.12.2026
2	NutriData infosüsteemi ja toitumine.ee veebikeskkonna arendamine ning	2025–2027	01.09.2026–31.12.2027

	tööriistade ja teabematerjalide väljatöötamine ja testimine		
3	Sõnumite väljatöötamine kooskõlas riiklike toitumissoovitustega, testimine ja kommunikatsioonitegevused	2026–2027	01.01.2026–31.12.2027
4	Koolitusvajaduste esmane analüüs ja õppe põhimõtete kavandamine	2026–2027	01.09.2026–31.12.2027

2.2.3. Nõustamisteenuse hindamismõõdikute ja arendusvajaduste kaardistus

Tegevuskava perioodil koostatakse ettepanek toitumisenõustamise teenuse kvaliteedi- ja tulemuslikkuse hindamise esialgsete mõõdikute kohta. Kaardistatakse teenuse arendusvajadused, et luua alus mudeli edasiseks rakendamiseks esmatasandi tervishoiusüsteemis.

Analüüsitakse võimalusi toitumisenõustamise laiendamiseks eluviisinõustamiseks ning koostatakse edasise rakendamise ja edasiarenduse suunised. Kaasatakse eksperte ja huvirühmi ning rakendatakse teenusedisaini põhimõtteid.

Tegevuse elluviija: Tervise Arengu Instituut

Sihtrühm: poliitikakujundajad, teenusearendajad, sekkumiste kujundajad

Jrk nr	Tegevus 2.2.3	Tegevuse üldajaraam (näidatakse periood, mille jooksul nimetatud tegevust programmi ajal ellu viia planeeritakse)	Tegevuse algus- ja lõppkuupäev kirjeldatud perioodil 01.01.2026–31.12.2027
1	Toitumisenõustamise teenuse esialgsete kvaliteedi- ja tulemuslikkuse hindamise mõõdikute kohta ettepanekute koostamine	2027	01.01.2027–31.12.2027
2	Teenuse laiendamise ja arendusvajaduste kaardistamine ning rakendussuundade ja arendusettepanekute koostamine	2027	01.01.2027–31.12.2027

Näitaja	Näitaja nimetus	Sihttase tegevus- kava aastatel 2026– 2027	Siht- tase (2027 lõpuks)	Selgitus
Väljundnäitaja	Toitumisenõustaja ja -terapeudi kutseoskuste kirjelduse ajakohastamise ettepanekute esitamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui kutseoskuste kirjelduse ajakohastamise vajadus on välja selgitatud ja muudatusettepanekud on koostatud.
Väljundnäitaja	Õppekavade arendamise ettepanekute koostamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui õppekavade arendamise ettepanekud on koostatud.
Väljundnäitaja	Toitumisalaste hoiakute ja uskumuste uuringu tegemine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui uuring on tehtud.
Väljundnäitaja	Sõnumite väljatöötamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui riiklike toitumissoovitustega kooskõlas olevad üldelanikkonnale suunatud sõnumid on välja töötatud.
Väljundnäitaja	Koolitusvajaduste esmane analüüs	1	1	Tulemus on saavutatud, kui esmane koolitusvajaduste analüüs on tehtud.
Väljundnäitaja	Kvaliteedi- ja tulemuslikkuse hindamise mõõdikute kohta esialgsete ettepanekute koostamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui hindamismõõdikute ettepanekud on sõnastatud.
Väljundnäitaja	Teenusemudeli arendamise vajaduste kaardistamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui arendusvajadused on kaardistatud.