

TAT tegevuste detailne kirjeldus perioodil 01.01.2025–31.12.2026

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 mudel, 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. Töö käigus selgitatakse välja teiste riikide kogemused ja sekkumisprogrammid uimasteid tarvitava inimese ja tema lähedaste toetamiseks, samuti Eesti olemasolev praktika ja vajadused tervishoiu-, sotsiaal-, haridus- ja justiitsvaldkonnas. Viiake ellu võimalike ennetus- ja sekkumisprogrammide kaardistamise ning olemasolevat praktikat ja vajadusi kaardistavate sotsiaal-, tervise-, justiits- ja siseturvalisuse valdkonna analüüside valmimisse panustavad tegevused. Kaardistatakse asjassepuutuvate spetsialistide valitud mudeli rakendamiseks vajaminevad teadmised ja oskused. Ostetakse sisse kvalitatiivne osa kehtiva praktika uuringust ehk süvaintervjuud ja fookusgrupi intervjuud. Vastavalt vajadusele tellitakse õigusanalüüs mudeli Eestile kohandamiseks. Tellitakse analüüs, et saada ülevaade uimasteid tarvitavatele inimestele mõeldud tõenduspõhistest väheintensiivsetest psühholoogilistest sekkumistest. Eesmärgiga hinnata piirkonniti üldrahvastiku uimastite tarvitamist, et toetada teenuste tõhusama sidustamise mudeli väljatöötamist ja rakendamise eelduste kindlaks määramist, tellitakse 2025. ja 2026. aasta III ja IV kvartalis reoveeuuringute tegemine, et saada ülevaade uimastite levimusest ja variatiivsusest. Tellitakse ülikoolide, kõrgkoolide ja kutsekoolide olemasolevate õppekavade analüüs ning õppekavade arendusvajaduse analüüs lähtuvalt mudelist. 2025. aasta III kvartalis alustatakse uuringu „Hoiakud ja arvamused uimastitarvitamisest“ (UHAAT) ettevalmistamist ning uuring on plaanitud teha 2026. aastal. 2025. aasta IV kvartalis alustatakse Eestis praegu osutatavate teenuste, mida pole viimase viie aasta jooksul hinnatud, kvaliteedi-uuringu ettevalmistamist (sh tugiisikuteenuse mõju hindamise ja sõltuvusravi kvaliteedi uuring) ning uuring on plaanitud teha 2026. aastal. 2025. ja 2026. aastal viiakse läbi uuringud, mis võimaldavad hinnata uimastitarvitamisega seotud riskikäitumist ja sellega seotud nakkushaiguste levimust ja selle kaudu eri teenuste vajadust seonduvalt uimastitarvitamise ennetamise, ravi ja kahjude vähendamisega ning hinnata narkootikumide süstivate inimeste rahvastikurühma suurust. Vastavalt vajadusele tehakse täiendavad uuringud, 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 01.01.2025–31.12.2026
1	Rahvusvaheliste kogemuste ja mudelite analüüs ning Eestis sobiva mudeli väljavalimine ja kohandamine	2024–2026	01.01.2025–31.12.2026
2	Uimasteid tarvitavate inimeste toetamise praktika, väljaõppe ja kliendivaate analüüs ning ettepanekute koondamine	2024–2025	01.01.2025–31.12.2025
3	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	2024–2026	01.01.2025–31.12.2026
4	Ülikoolide, kõrgkoolide ja kutsekoolide olemasolevate õppekavade analüüs ning õppekavade arendusvajaduse analüüs lähtuvalt mudelist	2025–2026	01.01.2025–31.12.2026
5	Uuringu „Hoiakud ja arvamused uimastitarvitamisest“ (UHAAT) ettevalmistamine ja tegemine	2025–2026	01.01.2025–31.12.2026
6	Eestis praegu osutatavate teenuste kvaliteediuringud (sh tugiisikuteenuse mõju hindamise ja sõltuvusravi kvaliteedi uuring)	2025–2026	01.09.2025–31.12.2026

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 01.01.2025–31.12.2026
7	Analüüsi tegemiseks täiendavate uuringute tegemine vastavalt vajadusele	2025–2026	01.01.2025–31.12.2026

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 sotsiaalvaldkonna) 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- ja õiguskaitseasutustes, samuti tervisevaldkonna ja sidusvaldkondade esindajate seast. Koolitusmoodulite sisu väljatöötamisse, oskuste ja õpeväljundite kirjeldamisse kaastakse 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

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 01.01.2025–31.12.2026
1	Sotsiaalvaldkonna ja sidusvaldkondade spetsialistidele koolitusmoodulite ja materjalide väljatöötamine, koolitajate koolitamine, koolituste korraldamine	2025–2027	01.01.2025–31.12.2026
2	Tervisevaldkonna spetsialistidele koolituste	2025–2027	01.01.2025–31.12.2026

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 01.01.2025–31.12.2026
	korraldamine ja koolitajate koolitamine		

2.1.3. Uimasteid tarvitavate inimeste toetamise mudeli väljatöötamine ja katsetamine

Tegevuse 2.1.1 tulemuste põhjal valitakse välja Eesti vajadustele vastav mudel ja kirjeldatakse sellega seotud kliendi teekondi. Viiakse ellu mudeli kohandamisega seotud toetavaid tegevusi. Vajaduse korral tehakse täiendavaid kaardistusi, kaasatakse eksperte ja teadlasi. Mudeli rakenduskava on plaanitud koostada 2025. aasta IV kvartalis.. 2026. aastal algab katsetamise ettevalmistamine.

Valdkonnaülese uimasteid tarvitavate inimeste toetamise mudeli kaardistamise, planeerimise ja väljatöötamise kaasatakse jätkuvalt valdkonnaekspertidest koosnevat töögrupp. Osaletakse õppevisiitidel ja konverentsidel, et tutvuda teiste riikide kogemustega. Vastavalt tehtud analüüsile ja Eestile kohandatud mudelile plaanitakse parandada spetsialistidele ja uimastitarvitajatele mõeldud abi ja teenuste kohta käiva teabe kättesaadavust veebis (sh teenuseid ja abi tutvustavate tekstide loomine). 2025. aastal tehakse eneseabi digilahenduste kaardistuse täiendav analüüs ning auditeeritakse veebilahenduste tehnilist võimekust, et lisada mudelist tulenevad uued arendused veebilehtedele alkoinfo.ee, narko.ee ja selge.ee. Tegeletakse mudeli rakendamiseks vajalike tööriistade (sh selge.ee või muu eneseabi digilahenduse arendamine) mõõtevahendite ja uute sekkumiste arendamisega (sh vaimse tervise parandamise kogukonna sekkumine MhGAP põhjal, 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 01.01.2025–31.12.2026
1	Mudeli kohandamisega seotud tegevused: ekspertide ja teadlaste kaasamine töögrupi töösse, mudeli rakenduskava	2024–2027	01.01.2025–31.12.2026

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 01.01.2025–31.12.2026
	koostamine ja katsetamise ettevalmistamine		
2	Ekspertkohtumiste ja õppevisiitide korraldamine, erialastel konverentsidel osalemine	2024–2026	01.01.2025–31.12.2026
3	Spetsialistidele ja uimastitarvitajatele suunatud abi ja teenuste kohta käiva teabe kättesaadavuse parandamine veebis vastavalt Eestile kohandatud mudelile	2025–2026	01.01.2025–31.12.2026
4	Eneseabi digilahenduste kaardistuse täiendav analüüs ja veebilahenduste tehnilise võimekuse auditeerimine	2025	01.01.2025–31.12.2025
5	Mudeli rakendamiseks vajalike tööriistade, mõõtevahendite ja uute sekkumiste arendamine (sh kogukonnale suunatud vaimse tervise parandamise sekkumise arendamine)	2025–2026	01.01.2025–31.12.2026

Näitaja	Näitaja nimetus	Sihttase tegevuskava aastatel 2025–2026	Sihttase (2027)	Selgitus
Väljundnäitaja	Analüüsi tegemine ja Eestile kohandatud mudeli väljavalimine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui analüüs on tehtud ja mudel on välja valitud
Väljundnäitaja	Uimasteid tarvitavate inimeste toetamise praktika ja	1	1	Tulemus on saavutatud, kui uimasteid tarvitavate inimeste toetamise

	kliendivaate analüüsi tegemine			praktika ja kliendivaate analüüs on tehtud
Väljundnäitaja	Ekspertkoostumiste ja õppeviiside korraldamine	2	2	Tulemus on saavutatud, kui on korraldatud vähemalt kaks ekspertkoostumist ja õppeviisi
Väljundnäitaja	Sotsiaalvaldkonna ja sidusvaldkondade spetsialistide koolitusvajaduse analüüsimine ja kompetentsimudeli koostamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui kompetentsimudel on koostatud
Väljundnäitaja	Koolitusmooduli ja materjalide väljatöötamine ning koolituste korraldamine	400	500	Tulemus on saavutatud, kui koolituse on läbinud vähemalt 500 spetsialisti

Tegevus 2.2. Toitumisnõustamise teenuse ja esmatasandi tervishoiu mudeli väljatöötamine

2.2.1. Toitumisnõustamise teenuse pakkumise mudeli väljatöötamine ja toitumisnõustaja kutseoskuse kirjelduse nüüdisajastamise vajaduse kaardistus

Tegevuse eesmärk on tegevuskava perioodil välja töötada mudel esmatasandi tervishoiusüsteemis toitumisnõustamise teenuse pakkumiseks ja hindamissüsteem teenuse kvaliteedi kontrolliks ning uuendada toitumisnõustamise teenust pakkuvate spetsialistide kutseoskuste kirjeldust. Väljatöötatav mudel tugineb 2023. aastal AS-i Emor tehtud uuringu „Toitumisnõustamise integreerimine esmatasandi tervishoiusüsteemi“ tulemustel, 2024. aastal Tervise Arengu Instituudi kogutud ekspert hinnangutel ja sihtrühmalt kogutud sisendil. Vajaduse korral hangitakse tegevuste elluviimiseks täiendavaid analüüse või ekspert hinnanguid.

Tegevuse elluviija: Tervise Arengu Instituut

Sihtrühm: esmatasandi tervishoiutöötajad, toitumisnõustamist pakkuvad spetsialistid, teenusepakkuja (kvaliteedi kontroll)

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 01.01.2025–30.06.2025
1	Toitumisnõustamist pakkuvate spetsialistide kutseoskuste kirjelduse koostamine	2024–2025	01.01.2025–31.03.2025

2	Toitumisnõustamise teenuse kvaliteedi hindamise süsteemi väljatöötamine	2025	01.01.2025–31.03.2025
3	Toitumisnõustamise teenuse mudeli väljatöötamine	2024–2025	01.01.2025–30.06.2025

2.2.2. Esmatasandi tervishoiusüsteemiga integreeritud toitumisnõustamise teenuse pakkumiseks koolitusmooduli väljatöötamine ja koolitamine

Tegevuskava perioodil viiakse lõpuni Eesti haridussüsteemis ja täiendkoolituse turul pakutavate toitumise ja toitumisnõustamise alaseid teadmisi andvate õppimisvõimaluste (sh õppekavad, mikrokraadid ja korduvad koolitused) kaardistamine ning nende õppimisvõimaluste raames saadavate õpiväljundite ja toitumisnõustamiseks vajalike teadmiste ja oskuste võrdlev analüüs. Kaardistuse tulemused on sisendiks toitumise ja toitumisnõustamise alaste (täiend)koolituste ja muude õpivõimaluste väljatöötamisel ja olemasolevate täiendamisel, et tagada piisavate teadmiste ja oskustega toitumisnõustamist pakkuvate spetsialistide olemasolu tegevuse 2.2.1 raames väljatöötatava mudeli katsetamiseks ja rakendamiseks. Lisaks on kaardistuse tulemused sisendiks õpivõimaluste laiendamise ettepanekute tegemisel, et tagada vastavate teadmiste ja oskustega spetsialistide piisav olemasolu tulevikus. Välja töötatud koolitused, mis on vajalikud mudeli katsetamiseks, korraldatakse 2026. aasta esimeses pooles.

2024. aastal tehtud toitumisnõustajate, toitumisterapeutide, perearstide, pere- ja kooliõdede ning töötervishoiuarstide poolt kasutatavate toitumisalaste töövahendite ja materjalide kaardistuse tulemustele tuginedes töötatakse välja, arendatakse ja testitakse tegevuskava perioodil vajalikke materjale ja töövahendeid, et toitumisnõustamise teenuse pakkumist toetada, lihtsustada ja optimeerida. Kuna juba eksisteerib Tervise Arengu Instituudi hallatav, kõigile tasuta kättesaadav toitumise infosüsteem NutriData, mis on laialdaselt kasutuses nii üldelanikkonna, esmatasandi tervishoiutöötajate kui ka toitumisnõustamist pakkuvate spetsialistide hulgas, on väljatöötatavad töövahendid planeeritud siduda eelkõige NutriData platvormidega. Selleks et parandada infosüsteemi kasutajamugavust ning tagada võimalikult optimaalsed ja efektiivsed arendused tööriistade väljatöötamiseks, tellitakse tegevuse raames NutriData platvormi hindav audit. Tööriistade väljatöötamisel lähtutakse eesmärgist kaasata esmatasandi tervishoiutöötajad toitumisalasesse ennetustöösse võimalikult laiaulatuslikult.

Toitumisnõustamise teenus Eestis peab olema teaduspõhine, tuginedes Eesti riiklikele toitumis- ja toidusoovitustele. Samuti on oluline, et toitumisalased nõuanded ja sõnumid kõnetaksid erinevaid sihtrühmi. Tegevuskava perioodil korraldatakse fookusgrupi intervjuusid ja muid kohtumisi sihtrühma esindajatega, et töötada välja toidu- ja toitumissoovitustel põhinevad sihtrühmi kõnetavad põhisõnumid.

Tegevuse elluviija: Tervise Arengu Instituut

Sihtrühm: esmatasandi tervishoiutöötajad, toitumisnõustamist pakkuvad spetsialistid, ülikoolid, teised õppeasutused ja koolitajad, üldelanikkond

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 01.01.2025–30.06.2026
1	Õppimisvõimaluste kaardistamine	2024–2025	01.01.2025–30.06.2025
2	Materjalide väljatöötamine	2025	01.01.2025–31.12.2025
3	Tööriistade väljatöötamine, arendamine ja testimine	2025–2026	01.01.2025–31.03.2026
4	Koolituste väljatöötamine	2025–2026	01.01.2025–31.03.2026
5	Toidu- ja toitumissoovituste põhisõnumite väljatöötamine	2025	01.04.2025–30.09.2025
6	Koolituste korraldamine	2026	01.01.2025–30.06.2026

2.2.3. Nõustamisteenuse katsetamine ja edasiarenduse kaardistus

Tegevuskava perioodil valmistatakse 2026. aasta esimeses pooles ette tegevuse 2.2.1 raames välja töötatud mudeli katsetamine ning aasta teises pooles alustakse katsetuste tegemisega.

Tegevuse elluviija: Tervise Arengu Instituut

Sihtrühm: esmatasandi tervishoiutöötajad, toitumisenõustamist pakkuvad spetsialistid

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 01.06.2026–31.12.2026
1	Mudeli katsetamise ettevalmistamine	2026	01.01.2026–30.06.2026
2	Mudeli katsetamine	2026–2027	01.07.2026–31.12.2026

Väljundnäitaja	Kvaliteedinõuete ja -süsteemi väljatöötamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui kvaliteedinõuded ja -süsteem on välja töötatud
Väljundnäitaja	Koolitusvajaduse ja lisamaterjalide väljatöötamise vajaduse kaardistamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui koolitusvajaduse ja lisamaterjalide väljatöötamise vajadus on kaardistatud

Näitaja	Näitaja nimetus	Sihttase tegevuskava aastatel 2025–2026	Sihttase (2027)	Selgitus
Väljundnäitaja	Nõustamisteenuse osutaja kutseoskuse kirjelduse nüüdisajastamise vajaduse analüüsi tegemine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui kutseoskuse kirjelduse nüüdisajastamise vajaduse analüüs on tehtud
Väljundnäitaja	Koolituskava, koolituste, lisamaterjalide ja töövahendite väljatöötamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui koolituskava, koolitused, lisamaterjalid ja töövahendid on välja töötatud
Väljundnäitaja	Koolituste korraldamine	30	30	Tulemus on saavutatud, kui koolituse on läbinud ligikaudu 30 spetsialisti