

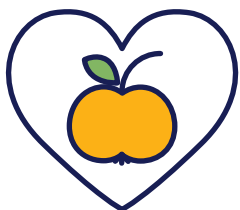


SOTSIAALMINISTEERIUM

KINNITATUD  
terviseministri .....  
käskkirjaga nr ...  
"..."  
Lisa ..



© Alesia Kozik



PROGRAMM

# Tervist toetavad valikud

2025-2028

# Sissejuhatus

Tervise tulemusvaldkonna tervist toetavate valikute programm on koostatud rahvastiku tervise arengukava 2020–2030 elluviimiseks ja eesmärkide täitmiseks, toetades inimeste oodatava eluea ja tervena elatud aastate pikenemist. Programm keskendub inimeste tervise edendamisele, riskikäitumise vähendamisele ja tervisenäitajate parandamisele kogu elukaare jooksul, tagades inimestele lihtsasti mõistetava tervisealase info ning vajalikud teenused ja tooted. Programm aitab saavutada rahvastiku tervise arengukava 2020–2030 alaeesmärki nr 1 „Tervist toetavad valikud“.

Tulemusvaldkond	Tervis (TE)
Tulemusvaldkonna eesmärk	Eesti inimeste oodatav eluiga pikeneb, tervena elada jäänud aastate arv kasvab ja ebavõrdsus tervises väheneb
Valdkonna arengukava	Rahvastiku tervise arengukava 2020–2030 (RTA)
<b>Programmi nimi</b>	<b>Tervist toetavate valikute programm</b>
Programmi eesmärk	Tervise edendamiseks, riskikäitumise vähendamiseks ja tervisenäitajate parandamiseks kogu elukaare jooksul on inimeste jaoks olemas vajalikud toetavad võrgustikud, võimalused ja oskused, et teha tervist toetavaid valikuid olenemata vanusest, sissetulekust, haridustasemest ja elukohast. Lihtsalt mõistetav tervisealane teave ning vajalikud teenused ja tooted on kõigile kättesaadavad
<b>Elluviimise periood</b>	<b>2025–2028</b>
Peavastutaja	Sotsiaalministeerium (SoM)
Kaasvastutajad	Tervise Arengu Instituut (TAI), Tervisekassa, Tervise ja Heaolu Infosüsteemide Keskus (TEHIK)



Programm panustab oma tegevustega Vabariigi Valitsuse tegevusprogrammis seatud eesmärkide ja ülesannete täitmisele ning riigi pikaajalise arengustrateegia „Eesti 2035“ vajalikesse muutustesse „Kujundame elukeskkonna ning inimeste hoiakuid ja käitumist tervist ja keskkonda hoidvaks ning vähendame riskikäitumist“ ja „Toetame vaimset tervist ning vähendame vaimset ja füüsilist vägivalda“. Samuti aitab tervist toetavate valikute programm kaasa „Eesti 2035“ mõõdikutega „Tervena elada jäänud aastad“, „Õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade tagajärjel hukkunute arv 100 000 elaniku kohta“ ja „Ülemäärase kehakaaluga elanike osakaal“ 2035. aastaks seatud eesmärkide saavutamisele.

Programm panustab ÜRO säästva arengu eesmärkide saavutamisse:



#### Tervist toetavate valikute programmi elluviimiseks kasutatakse järgmisi välisvahendite meetmeid:

- 21.4.3.2. Terviseriskide ja riskikäitumise vähendamine ning kogukondade ja paikkondade võimestamine tervise edendamisel (Euroopa Sotsiaalfond+);
- 21.4.7.9. Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele (Euroopa Sotsiaalfond+).

Programmi tegevuste struktuuris ei ole võrreldes varasema programmiga (2024–2027) muudatusi tehtud. Programmi lisas on kajastatud täiendavad mõõdikud nende tegevuste puhul, mis pole finantsidega kaetud, kuid mille mõõdikuid on oluline järjepidevalt seirata.

# Programmi eesmärk, mõõdikud ja rahastamiskava



## Tervist toetavate valikute programmi eesmärk

Tervise edendamiseks, riskikäitumise vähendamiseks ja tervisenäitajate parandamiseks kogu elukaare jooksul on inimeste jaoks olemas vajalikud toetavad võrgustikud, võimalused ja oskused, et teha tervist toetavaid valikuid olenemata vanusest, sissetulekust, haridustasemest ja elukohast. Lihtsalt mõistetav tervisealane teave ning vajalikud teenused ja tooted on kõigile kättesaadavad.

Programmi mõõdik	Algtase	Tegelik	Sihttase				
	2019	2023	2025	2026	2027	2028	2030
Standarditud varajase suremuse kordaja (30–69-aastaste suremus kroonilistesse mittennakkushaigustesse 100 000 sama vana elaniku kohta) <i>Allikas: Maailma Terviseorganisatsioon</i>	367,0 (2015)	363,7 (2016)	294,0	286,0	279,0	272,0	257,0

## Programmi rahastamiskava

Programmi rahastamiskava (tuhandetes eurodes)	Eelarve		Eelarve prognoos		
	2024	2025	2026	2027	2028
<b>Programmi kulud</b>	<b>28 573</b>	<b>22 810</b>	<b>23 774</b>	<b>22 361</b>	<b>18 489</b>
<b>Meede 1.1.</b> Terviseriskide ja riskikäitumise vähendamine ning kogukondade ja paikkondade võimestamine tervise edendamisel	28 573	22 810	23 774	22 361	18 489
<b>Tegevus 1.1.1.</b> Terviseriskide ennetamise ja tervise edendamise korraldamine	10 021	8 346	9 411	8 029	4 240
<b>Tegevus 1.1.2.</b> Vaimse tervise edendamine	4 842	2 132	2 031	2 011	1 927
<b>Tegevus 1.1.3.</b> Tasakaalustatud toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamine	1 254	696	696	686	686
<b>Tegevus 1.1.4.</b> Uimastite tarvitamise ennetamine ja vähendamine	5 441	4 965	4 965	4 965	4 965
<b>Tegevus 1.1.5.</b> Nakkushaiguste leviku tõkestamine (HIV, TB ja hepatiidid)	7 025	6 671	6 671	6 671	6 671

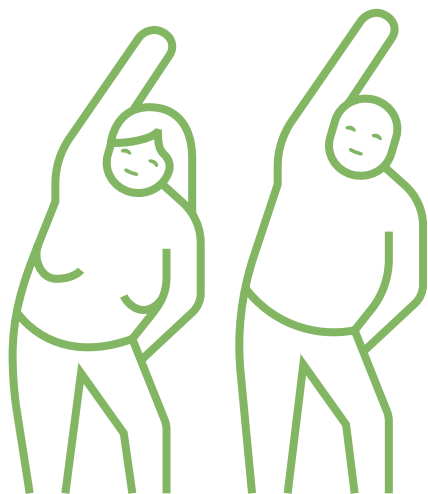
# Hetkeolukorra analüüs

Eesti rahvastik vananeb. Inimeste oodatav eluiga on viimase kahe aastakümne jooksul kasvanud kiiremini kui Euroopa Liidu riikides keskmiselt. 2023. aastal oli Eesti elanike keskmine oodatav eluiga 79,0 aastat, naistel 83,1 ja meestel 74,5 aastat. Samas kulgeb suur osa sellest tervisest tingitud piirangutega. Naised elavad 2023. aasta andmete põhjal tervena 59,5 aastat ja mehed 56,4 aastat ning võrreldes 2022. aastaga on nii meeste kui naiste tervena elada jäänud eluaastate näitaja halvenenud (meestel 2022. a 57,9 aastat, naistel 60,6 aastat).<sup>1</sup> Peamised surmapõhjused on vereringeelundite haigused ja pahaloomulised kasvaja. Olulisteks riskifaktoriteks on jätkuvalt tasakaalustamata toitumine ja istuv eluviis, alkoholi liigtarvitamine, tubaka ja nikotiini tarbimine. Olulise panuse lisavad veel vaimse tervise häired, vigastused ja nakkushaigused.

Eesti naiste ja meeste keskmine oodatav eluiga 2023. aastal

♀ 83,1  
♂ 74,5

Ülemäärane kehakaal on seotud mitme terviseprobleemiga – vaimse tervise, luu- ja lihaskonna probleemid, südame-veresoonkonnahaigused, II tüüpi diabeet, samuti mitmed vähitüübid. **Ülemäärase kehakaaluga elanike osakaal Eestis kasvab.** Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu (TKU) andmete kohaselt on keskmise kehamassiindeksi järgi enam kui pool kõigist 16–64-aastastest Eesti elanikest ülekaalulised või rasvunud. Naistest oli ülekaalus või rasvunud 47%, meestest aga 61%.<sup>2</sup> Ka kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmetel on 11–15-aastastest noortest ülekaalulisi rohkem poiste kui tüdrukute seas (25% vs. 15%). Peamine toitumisega seotud ülemäärase kehakaalu tekke põhjus on toiduga saadav liigne energia, mis tähendab, et toiduga saadakse rohkem energiat, kui keha suudab kulutada. Selle üks põhjuseid on kestav ning liigne madala toiteväärtuse ja suure energiasaldusega toidu tarbimine.<sup>3</sup>



Lisaks on oluline tervise riskitegur istuv eluviis – see lühendab eluiga ning suurendab riski haigestuda teatud mittenakkushaigustesse.<sup>4</sup> Regulaarne liikumine aitab ennetada eelnimetatud haigusi ja ülemäära kehakaalu.<sup>5</sup> Nii füüsilise kui vaimse tervise riske suurendavad tasakaalustamata toitumine ja vähene liikumine. Tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise ning liikumise edendamiseks ja istuva eluviisi vähendamiseks on uuendamisel toitumise ja liikumise arengusuunad 2025-2035 ja lasteasutuste toitlustamise nõuded. Lisaks on koostamisel toidu koostise parandamise kava ning asjaomaste osapooltega on kokku lepitud vajalikud tegevused liikumisaktiivsuse suurendamiseks. Valminud on ka koolitoidu teekaart, mille käigus kaardistati koolilõunaga seotud probleemid ning nende lahendused ja tegevused, mida järgnevate aastate jooksul tegevuste planeerimisel arvestatakse.

Pärast tubakaseaduse muutmist 2005. aastal on tubakatoodete suitsetamine langustrendis, ent asemele on tekkinud alternatiivsed tooted (nt **e-sigaretid, nikotiinipadjad**), mille **kasvav kasutamine on probleem eelkõige noorte seas**. Mida noorema vanuserühmaga tegemist, seda rohkem on noori, kes on suitsetamist alustanud e-sigarettidega. Kui 69,5% 11-aastastest poistest ja 63% sama vanadest tüdrukutest alustas suitsetamist

1 Statistikaamet. (2024). Eesti elanike oodatav eluiga oli mullu läbi aegade kõrgeim, tervena elatud aastate arv aga vähenes.

2 Tervise Arengu Instituut. Rahvastiku tervise aastaraamat 2023. Eesti rahvastiku tervise ja selle mõjurite muutused 2000–2022. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2023.

3 World Health Organization. *Obesity and overweight*. [Võrgumaterjal] 9. juuni 2022.

4 Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. 380(9838), 219–229. Lee, I.M., et al. 2012. The Lancet, lk 380, 219–229.

5 *Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood*. Aberg, M.A., et al. 2009. Proceedings of the National Academy of Sciences, Kd. 106, lk 20906–20911.

e-sigarettidega, siis 15-aastastest noortest alustas e-sigarettidega suitsetamist peaaegu 50% võrreldes tavasi-garettidega alustanutega.<sup>6</sup> 2022. aastal oli tubakatoodete tarvitamisest tingitud riskikoormus 59 363 eluaastat ja tubakatoodete tarvitamisega seotud otsesed kulud Tervisekassa raviarvete alusel ligikaudu 55,6 miljonit eurot.<sup>7</sup> Riigikogus on menetlemisel tubakaseaduse muudatus, millega kaotatakse kuumutatud toodete senised maitset ja märgistamist puudutavad erisused. Samuti on Riigikogus menetlemisel tubakaseaduse muudatus, millega kehtestatakse tasud ja lõivud tubaka- ja nikotiinitoodete turule tulekuks.

**Alkoholi tarbimine** on olnud tõusuteel alates 2019. aastast.<sup>8</sup> Soodsa hinna ja müügikohtade rohkuse tõttu on alkohol Eestis väga kättesaadav. Samas vähenes 2023. aastal alkoholsete jookide tarbimine majanduslanguse tagajärjel eelneva aastaga võrreldes 2,7%. Ühe täiskasvanud (15+) elaniku kohta tarbiti 10,9 liitrit absoluutalkoholi (2019. a 10,4 liitrit). Kui 2017. aastal suri alkoholist otseselt põhjustatud haigustesse 451 inimest, siis 2023. aastal oli neid inimesi juba 627.<sup>9</sup>



Alkoholi tarbimine on seotud ka südame-veresoonkonnahaiguste, pahaloomuliste kasvajate ja teiste haiguste tekke riskiga. Alkoholist tingitud riskikoormus oli 2022. aastal 53 442 eluaastat ning alkoholi tarvitamisega seotud otsesed kulud Tervisekassa raviarvete alusel olid ligikaudu 50,5 miljonit eurot.<sup>10</sup> 2024. aastal hinnati Eesti alkoholipoliitika, sealhulgas rohelise raamatu rakendamise mõju (2013–2022) ning koostamisel on uued arengusuunad koos valdkonnaülese tegevuskavaga.

Märgatavalt on **kasvanud illegaalsete uimastite tarvitamine**. Kasutatakse erinevaid narkootilisi aineid, kõige levinum on kanep, mida tarvitatakse enam just 16–24-aastaste seas. Võrreldes 2018. aastaga oli 2022. aastal viimase 30 päeva jooksul kanepit tarvitanute (15+ elanikkond) osakaal olulisel määral kasvanud.<sup>9</sup> Lisaks on hüppeliselt kasvanud üledoosidest põhjustatud surmajuhtumite arv. Aastal 2022 oli kokku 80 surmajuhtumit, kuid aastal 2023 oli neid juba 113 (kasv 41%). Enamik üledoosisurmades on põhjustatud mitme narkootilise ja psühhotroopse aine koos tarbimise kombinatsioonist.

28%

Eesti inimesi on depressiooni langemise riskiga.

20%

ärevushäire riskiga.

Noorte ja täiskasvanute **depressiivsus** ja **stress on jätkuvalt süvenenud**, mille puhul mängivad olulist osa sotsiaalsed ja keskkondlikud tegurid ning riskikäitumine.<sup>11</sup> Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu<sup>12</sup> tulemuste põhjal on võrreldes 2020. aastaga suurenenud enesehinnangulise stressi, depressioonitunnuste, üleväsimuse ja suitsiidimõtete esinemine. Ka rahvastiku vaimse tervise uuringu<sup>13</sup> tulemused näitavad, et vaimse tervise probleemide esinemine on võrreldes pandeemiaeelse ajaga suurenenud – igal viiendal Eesti inimesel on ärevushäire risk ja enam kui veerandil (28%) depressiooni risk, kõige enam esineb neid noortel täiskasvanutel (18–24-aastased). Levinuimateks psüühikahäire diagnoosideks on depressioon ja ärevushäired. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmetel kogeb vähemalt kachenädalasi depressiivseid episoodi 11–15-aastaste noorte seas 45% tüdrukutest ja 23% poistest.<sup>14</sup> Vaimset heaolu mõjutavad lisaks eespool mainitud riskiteguritele ka kehaline aktiivsus ja toitumine. Suurem šans kogeda depressiivsust on nendel, kes ei söö tasakaalustatud ja mitmekesisest

6 Piksööt J, Oja L. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022. õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.

7 Uuring „Alkoholi ja tubakatoodete tarvitamisega seotud tervisekaotus ja tervishoiukulud Eestis 2022. aastal“.

8 Eesti Konjunktuuriinstituut. (2024). Eesti alkoholiturg, alkoholi tarbimine ja alkoholipoliitika 2023. aastal.

9 Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. SD40: Surmad alkoholi tarvitamisest põhjustatud haigustesse soo ja maakonna järgi.

10 Uuring „Alkoholi ja tubakatoodete tarvitamisega seotud tervisekaotus ja tervishoiukulud Eestis 2022. aastal“.

11 Tervise Arengu Instituut. (2023). Rahvastiku tervise aastaraamat.

12 Reile R, Veideman T. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2022. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.

13 Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool.

14 Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

toitu ning kes on kehaliselt vähem aktiivsed.<sup>15</sup> Elanikkonna vaimse tervise toetamiseks on oluline kujundada keskkonnad, kus inimesed valdavalt viibivad, nende vaimset tervist toetavaks, edendada inimeste oskusi toetamaks nii ennast kui teisi, märgata probleemide tekkimist võimalikult vara ning pakkuda inimesele sobiva intensiivsusega teenuseid.

HIV esmajuhtude arv Eestis oli 2023. aastal ligikaudu

**3 X**  
**suurem**

kui Euroopa keskmine

Nakkushaiguste leviku tõkestamisel on oluline roll nakkushaigustest teadlikkuse suurendamisel, nende leviku ennetamisel ja ravi kättesaadavuse parandamisel. Uute HIV-i juhtude arv Eestis on viimase 20 aasta jooksul stabiilselt vähenenud – kui 2003. aastal oli uute HIV-i juhtude arv 100 000 elaniku kohta 61,3, siis 2023. aastal oli sama näitaja 13,4.<sup>16</sup> Euroopaga võrreldes on uute HIV-i juhtude osakaal Eestis siiski keskmisest ligikaudu kolm korda suurem.<sup>17</sup> 2023. aastal registreeriti Eestis kokku 183 uut HIV-i juhtu, millest ligi ühe kolmandiku moodustasid oma nakatumisest juba varem teadlikud migrandid (sh Ukrainaga seonduvad juhud ja sõjapõgenikud). Täpsemate riskihinnangute tegemiseks ja epidemioloogilise olukorra paremaks hindamiseks, sealhulgas levikuteede analüüsimiseks, on oluline tagada HIV-iga seotud andmete pidev esitamine ja nende kvaliteet.

Uute ägedate viirushepatiidi juhtude arv on viimase 20 aasta jooksul vähenenud. Kroonilise C-viirushepatiidi ja B-viirushepatiidi juhud on püsinud viimased viis aastat suhteliselt muutumatud – 100 000 elaniku kohta on keskmised kordajad vastavalt 9,5 ja 1,8.<sup>18</sup> Viimase 20 aasta jooksul on Eestis tuberkuloosi esmajuhtude arv vähenenud enam kui kuus korda. Tervise Arengu Instituudi andmetel registreeriti 2023. aastal Eestis 99 **tuberkuloosijuhtu**, mis oli Eesti aegade väikseim haigestumuskordaja. Kiire diagnostika, varajane avastamine, kättesaadav tasuta ravi ning sotsiaalne tugi ja motivatsioon on taganud head ravitulemused, mis on viinud nakkusohlike haigusjuhtude vähenemisele ühiskonnas.

Üheks tervisekaotuse põhjuseks on ka vigastused, millest paljud on **ennetatavad**. Vigastusi juhtub enim alla 24-aastaste ja üle 85-aastaste seas. Peamine vigastuse põhjus on kukkumine. **Enim vigastusi juhtub kodus**. Vigastuste ennetamiseks jätkatakse kodukeskkonna vigastusriskide projektiga, mis on oluliseks sisendiks vigastuste poliitika kujundamisel.

**Seksuaal- ja reproduktiivtervise** edendamisel noorte seas on viimastel aastatel täheldatud positiivseid suundumusi – näiteks lükkavad noored seksuaalelu algust edasi, samuti on vähenenud juhusuhted ja mitme partneriga noorte arv.<sup>19</sup> Suurte muutusteta on püsinud juhupartnoriga seksuaalvahekorra ajal kondoomi kasutamine nii noorte (49%<sup>20</sup>) kui täiskasvanute (28%<sup>21</sup>) seas. Seksuaaltervise seire jätkamiseks tehakse 2025. aastal järgmine Eesti noorte seksuaaltervise uuring ja 2027. aastal järgmine Eesti täiskasvanud elanikkonna seksuaalkäitumise uuring. 2024. aastal toetas Sotsiaalministeerium „Eesti naiste tervise uuringu“ (ENTU) järgmist lainet, mille uuringüküsimused puudutasid nii tervise- ja seksuaalkäitumist, tervishoiuteenuste kasutamist, COVID-19 pandeemia mõju nende kättesaadavusele kui ka naiste üleminekueaga seotud probleeme ja menstruatsiooni mõju kooli- või tööelus osalemisele. Eelnevalt loetletud uuringute tulemused on sisendiks järgnevate aastate olulisemate sekkumiste ja tegevuste kokkuleppimisel seksuaal- ja reproduktiivtervise vallas.

15 Inimarengu aruanne: Sisask, M. (toim) 2023. Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu.

16 Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. NH01: Valitud nakkushaiguste registreeritud juhtude arv ja kordaja 100 000 elaniku kohta soo ja maakonna järgi.

17 HIV/AIDS surveillance in Europe 2023 (2022 data).

18 Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. NH01: Valitud nakkushaiguste registreeritud juhtude arv ja kordaja 100 000 elaniku kohta soo ja maakonna järgi.

19 Tervise Arengu Instituut. (2023). Rahvastiku tervise aastaraamat.

20 Lõhmus L, Tamson M, Pertel T, Abel-Ollo K, Rüütel K. Eesti noorte seksuaaltervis: teadmised, hoiakud ja käitumine. 2021. aasta uuringu aruanne. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2023.

21 TKU, Tervise Arengu Instituut.

Lisaks jätkab terviseriskide ennetamiseks ning tervise ja heaolu edendamise korraldamiseks tööd **valdkonda-deülelne ennetusnõukogu**, kus on kokku lepitud järgnevate aastate tegevuskava. Tööd on jätkanud ka Tervise Arengu Instituudi juhtimisel tegutsev ennetuse teadusnõukogu, mille eesmärk on hinnata ennetustegevuste tõendatuse taset, toetada ennetustegevuste arengut ning andmetel ja tõendusel tuginevat otsustamist ennetuses. Ennetuse teadusnõukogu on välja arendanud ennetustegevuse tõendatuse taseme hindamise süsteemi, mille alusel toimub ennetustegevuste tõendatuse hindamine.

### Järgneva nelja aasta olulised tegevused

- **Nüüdisajastatakse toitumise ja liikumise arengusuunad 2025-2035** ja viiakse ellu tõenduspõhised sekumised, et vähendada elanikkonnas ülekaaluliste elanike osakaalu ning tasakaalustamata toitumise ja vähesese liikumisega seotud terviseriske ja haigestumist.
- **Viakse ellu vaimse tervise tegevuskava 2023–2026**, et ennetada ja vähendada vaimse tervise probleeme elanikkonnas, samuti uuendatakse selle strateegilist tegevuskava valdkondadeülelset ja haavatavaid siht-rühmi kaasates. Peamised töösuunad on stigma vähendamise tegevused, laste ja noorte vaimse tervise probleemide ennetamine ja varajane märkamine, suitsiidiennetus ja surve vähendamine eriarstiabile, muu-tes õigust, et tervishoius oleks võimalik kaasata psühhosotsiaalseid ja väheintensiivseid psühholoogilisi sekkumisi (sh digitaalset) ja nende rakendajaid. Oluline on seirata elanikkonna vaimse tervise näitajaid ja seda mõjutavaid tegureid ning teha see info kättesaadavaks.
- **Analüüsitakse, uuendatakse ja viiakse ellu tubaka- ja alkoholipoliitikat**, pöörates tubakapoliitikas tähelepanu eelkõige noorte nikotiini tarvitamise ennetamisele ja vähendamisele ning alkoholipoliitikas tõenduspõhiste meetmetele, sealhulgas alkoholi füüsilise kättesaadavuse piiramine ja hinnalise kät-tesaadavuse vähendamine alkoholiaktsiisi tõstmise kaudu, mis aitavad saavutada alkoholi tarbimise ja kahjude langustrendi.
- **Viakse ellu Eesti narkopoliitika 2030**, et ennetada narkootikumide tarvitamist, uimastisõltuvusest tingitud tervisekahjusid, sealhulgas vaimse tervise probleeme, ja vähendada üledoosidest tulenevaid surmajuhtu-meid. Eesti narkopoliitika rakendamisel juhib Sotsiaalministeerium valdkonda aastatel 2026 ja 2007 ning teeb vahehindamise, et hinnata siiani rakendatud narkopoliitika efektiivsust.
- Järgnevate aastate prioriteet on **tuua tervisesüsteemi fookus haiguste ennetusele**, sealhulgas suurem rõhuasetus rahvatervishoidu toetavatele ennetustegevustele. Jätkub **valdkonnaülese ennetuse tegevus-kava** elluviimine koostöös teiste osapooltega ning valitud ennetustegevuste tõendatuse taseme hinda-mine, et ressursse paremini kasutada.



# Meetmed, programmi tegevused ja teenused

## Meede 1.1. Terviseriskide ja riskikäitumise vähendamine ning kogukondade ja paikkondade võimestamine tervise edendamisel

**Meetme eesmärk:** vähendada terviseriske ja võimendada kogukondi.

Meede koosneb viiest tegevusest. Tegevuse „Terviseriskide ennetamise ja tervise edendamise korraldamine“ alla on koondatud tervist toetavate valikute valdkonna poliitikakujundus. Tervise Arengu Instituudi ja Sotsiaalministeeriumi poolt elluviidavad teenused on jagatud temaatiliselt tegevuste „Vaimse tervise edendamine“, „Tasakaalustatud toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamine“, „Uimastite tarvitamise ennetamine ja vähendamine“ ja „Nakkushaiguste leviku tõkestamine (HIV, TB ja hepatiidid)“ vahel.

Möödik	Algtase	Tegelik	Sihttase				
	2019	2023	2025	2026	2027	2028	2030
Ennetusega välditav suremus 100 000 elaniku kohta <i>Allikas: Eurostat</i>	234,1	304,7 (2021)	198,9	191,2	183,4	175,7	160,2

### Tegevus 1.1.1. Terviseriskide ennetamise ja tervise edendamise korraldamine

**Tegevuse eesmärk:** tõenduspõhise, eri osapooli, sektoreid ja tasandeid kaasava terviseriskide ja riskikäitumise vähendamise poliitika kujundamine ja elluviimise korraldamine.

Tegevuse raames kujundatakse terviseriskide ja riskikäitumise ennetamise ning tervise edendamise poliitikat eesmärgiga suurendada elanike teadlikkust tervislikest valikutest, muuta elukeskkonnas tervist toetavad valikud kättesaadavamaks ja ühiskonna hoiakud tervist toetavamaks. Tervisepoliitika murekohtade lahendamisel pööratakse tähelepanu teadus- ja arendustegevuste tulemustele ja arengutendentsidele ning uuendatakse õigusraamistikku selliselt, et see soodustaks tervise hoidmist ja innovatsiooni.

Tegevus hõlmab Tervise Arengu Instituudi tööd tõenduspõhiste ennetustegevuste korraldamisel ja arendamisel, teadustööd Tervise Arengu Instituudi erinevatel uurimissuundadel ning tervisestatistika kogumist ja registre ülalpidamist. Tervise Arengu Instituut on vähiregistri, raseduse infosüsteemi (koosneb meditsiinilisest sünniregistrist ja meditsiinilisest raseduse katkemise ja katkestamise registrist), tuberkuloosiregistri, vähi sõeluuringute registri ja narkomaaniraviregistri vastutav töötleja ning surma põhjuste registri volitatud töötleja. Samuti vastutab Tervise Arengu Instituut vähi sõeluuringute kutsete saatmise eest ning rakendab abinõusid hõlmatuse suurendamiseks ja töötab välja uusi sõeluuringulahendusi.

Tegevus sisaldab laste ja noorte tervise ja heaolu edendamist Tervise Arengu Instituudi poolt ning sellega suurendatakse koolieelsete lasteasutuste ja koolide võimekust laste ja noorte tervisekäitumise kujundamisel ja toetava keskkonna loomisel.

Tegevuse eelarvest rahastatakse aastatel 2024–2027 ka WHO regionaalse mittenakkushaiguste keskuse tegevust, mis otsustati 2023. aastal Moskvast Kopenhaagenisse ümber paigutada.

## Perioodil 2025–2028 on kavas:

- Nüüdisajastatakse õigusruumi, et soodustada tervise hoidmist, tervislikke valikuid ja innovatsiooni. Tegevus hõlmab rahvatervishoiu seaduse eelnõu menetlemist ja rakendamist. Eelnõu eesmärk on luua kaasaegne õigusraamistik rahvatervishoiuvaldkonna eesmärkide saavutamiseks, juhtimiseks ja rakendamiseks.
- Rakendatakse süsteemselt valdkonnaülese ennetuse põhimõtteid, et tulevikus oleks vähem tervise- ja sotsiaalprobleeme. Alustatud on valdkonnaüleste ennetustegevuste planeerimist, elluviimist ja hindamist.
- Parandatakse tõenduspõhise tervisepoliitika kujundamiseks vajalike andmete koostoimet ja kvaliteeti. Kvaliteetsete ja kergelt kättesaadavate andmete analüüs ja nende mõistetav visualiseerimine loob paremad tingimused igal tasandil ja sektoris tervist toetavate tulemuslike tegevuste planeerimiseks ja elluviimiseks.
- Soodustatakse innovaatiliste ja kasutajasõbralike lahenduste väljatöötamist. Kõikide uute teenuste väljatöötamisel või olemasolevate arendamisel tuleb vähendada teenuste ligipääsetavuse takistusi ja halduskoormust ning lähtuda nende kasutajamugavusest ja osapoolte vajadustest.
- Suurendatakse eri sektorite, valdkondade ja tasandite teadmisi ja oskusi tervisedendusest ja tervist toetava keskkonna loomisest ning tervislike valikute lihtsaks ja kättesaadavaks tegemise võimalustest. Seejuures on oluline jõuda põhimõtte „tervis igas poliitikas“ rakendamiseni. Samuti on vaja suurendada koostööpartnerite teadlikkust rahvastiku tervise arengukava ja selle programmide eesmärkidest ning rakendamise protsessist. Tõhusa koostööga panustavad tegevuste tulemuste saavutamisse programmi täitmise kaasvastutajad, seotud asutused ja huvigrupid.
- Tõhustatakse ja nüüdisajastatakse järelevalvet.

Möödik	Algtase	Tegelik	Sihttase				
	2019	2023	2025	2026	2027	2028	2030
Terviseriskide ennetamise ja edendamise poliitika on kujundatud, rakenduslikud küsimused on lahendatud, seisukohad on esitatud <i>Allikas: Sotsiaalministeerium</i>	jah	jah	jah	jah	jah	jah	jah

## Tegevus 1.1.2. Vaimse tervise edendamine

**Tegevuse eesmärk:** elukaareülese vaimse tervise teenuste süsteemi arendamine. Selle tulemusena saavad inimesele kogu tema elu jooksul kättesaadavaks ennetavad sekkumised ja teenused, mis toetavad tema vaimset tervist, niisamuti nagu seda toetavad ka keskkonnad, milles ta viibib. Suureneb inimeste oskus nii ise toime tulla kui ka teiste toimetulekut toetada.

Tegevuse oodatav tulemus on, et inimeste enesekohased sotsiaal-emotsionaalsed oskused ja võime toetada teiste toimetulekut eri eluetappidel on paranenud ja inimesi ümbritsev keskkond toetab nende vaimset tervist. Vaimse tervise probleemide esinemise korral peavad vajalikud teenused olema piirkondlikult võrdselt kättesaadavad ning inimestele võimaldatakse just nende vajadusele vastava intensiivsusega abi.

Programmi tegevuse raames viiakse ellu tegevusi, mis edendavad ja toetavad inimeste vaimset tervist, soodustavad vaimse tervisega seotud probleemide varajast märkamist, ennetavad probleeme või nende süvenemist, toetavad astmelise abi pakkumist (sh digitaalses keskkonnas) ning aitavad kujundada elukeskkonda nii vaimset kui füüsilist tervist hoidvaks.

Tegevuse eelarvest rahastatakse ka Tervise Arengu Instituudi vaimse tervise alast uurimistööd ja uute sekkumiste arendamist.

Oluline muudatus, mis kajastub programmi tegevuse eelarves alates 2025. aastast, puudutab toetuse andmist kohalikele omavalitsustele, et pakkuda oma elanikele vaimse tervise teenuseid – sotsiaalhoolekande seaduse muudatusega viiakse seni Sotsiaalministeeriumi eelarvest rahastatud taotlusvoorude rahastamine vaimse tervise teenuste pakkumiseks kohalike omavalitsuste toetusfondi.

### Perioodil 2025–2028 on kavas:

- Laiendatakse vaimse tervise abi kättesaadavust ja parandatakse selle kvaliteeti. Selle raames viiakse ellu vaimse tervise astmelise abi süsteemi tegevuskava (sh väheintensiivsed sekkumised, tugi seisundi hindamiseks ja suunamiseks, andmetele ligipääsude tagamine). Tervishoiuteenuste korraldamise õigust kujundatakse nii, et see hõlmaks ka ennetavaid, psühhosotsiaalseid taastusabi teenuseid. Jätkuvalt rahastatakse psühholoogide kutseastat.
- Arendatakse rahvastiku vaimse tervise seiresüsteemi. Selle raames koostatakse analüüs ja ettepanekud rahvastiku vaimse tervise seiramiseks ning avalikustatakse andmed kokkulepitud indikaatorite kaupa. Samuti hõlmab tegevus rahvastiku vaimse tervise seiramiseks vajalike andmete hankimist uuringute kaudu.
- Jätkuvalt pakutakse vaimse tervise edenduse, ennetuse ja kogukonna tuge. Kavas on tegevused stigma vähendamiseks, laste ja noorte vaimse tervise parandamiseks ja suitsiidiennetuseks. Samuti töötatakse välja kogukonnatasandi vaimse tervise teenuste jätkusuutlik rakendusmudel. Täiendavalt on vaja parandada võimalusi digitaalseks eneseabiks ja varajasteks sekkumisteks.
- Korraldatakse vaimse tervise ja psühhosotsiaalset tuge kriisilukorras. Selle raames tagatakse koordineerimismehhanismi jätkusuutlikkus ja võimekus reageerida efektiivselt suuremahulises kriisilukorras, et pakkuda inimestele psühhosotsiaalset abi. Kavas on välja töötada rahvusvahelistele standarditele vastav teenuste miinimumpakett üleriigilisele katastroofi- või sõjaolukorrale vastamiseks. Täiendavalt suurendatakse kriisi juhtimise ja korraldamisega seotud osapoolte, esmareageerijate ja eesliinitöötajate teadlikkust ja võimekust, pakkudes vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe koolitusi.

Möödik	Algtase	Tegelik	Sihttase				
	2019	2023	2025	2026	2027	2028	2030
16–64-aastaste inimeste osakaal, kellel on viimase 12 kuu jooksul diagnoositud või ravitud depressiooni <i>Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	9,0% (2018)	10,0% (2022)	9,4%	8,9%	8,4%	7,9%	7,0%
11-, 13- ja 15-aastaste laste osakaal, kellel on viimasel 12 kuul esinenud depressiivseid episoodide <i>Allikas: Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	32,8% (2017/2018)	34,0% (2021/2022)	25,3%	24,3%	23,2%	22,1%	20,0%
Enesetapu tõttu hukkunute arv 100 000 elaniku kohta <i>Allikas: Statistikaamet</i>	14,6	14,0	13,0	12,5	12,0	11,5	10,5
0–19-aastaste enesetapu tõttu hukkunute arv 100 000 sama vana elaniku kohta <i>Allikas: Statistikaamet</i>	3,2	3,4	3,4	3,0	2,7	2,3	1,5

Möödik	Algtase	Tegelik	Sihttase				
	2019	2023	2025	2026	2027	2028	2030
20–64-aastaste enesetapu tõttu hukkunute arv 100 000 sama vana elaniku kohta <i>Allikas: Statistikaamet</i>	15,7	13,6	13,1	12,3	11,5	10,6	9,0
65-aastaste ja vanemate enesetapu tõttu hukkunute arv 100 000 sama vana elaniku kohta <i>Allikas: Statistikaamet</i>	23,5	25,1	22,1	21,9	21,8	21,7	21,4
15–34-aastaste tahtlike enesevigastuste arv 100 000 sama vana elaniku kohta <i>Allikas: Statistikaamet</i>	214,9	286,1	212,2	211,8	211,3	210,9	210,0

### Tegevus 1.1.3. Tasakaalustatud toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamine

**Tegevuse eesmärk:** suurendada tasakaalustatult ja mitmekesiselt toituvate ja füüsiliselt aktiivsete inimeste osakaalu kõikides vanuserühmades, et vähendada ülekaalulisust ja sellega seotud haigusi.

Tegevuse oodatavad tulemused on järgmised: 1) tasakaalustatult ja mitmekesiselt toituvate laste ja täiskasvanute osakaal on suurenenud ning saavutatud on ülekaalu järjepidev langustrend; 2) paranenud toitumisharjumused toovad kaasa südame-veresoonkonna haiguste, toitumisest mõjutatud vähitüüpide ja teist tüüpi diabeedi selge langustrendi; 3) Eesti rahvastiku hulgas on füüsiline aktiivsus kõikides vanuserühmades suurenenud.

Tervise Arengu Instituut suurendab inimeste teadlikkust tasakaalustatud ja täisväärtuslikust toitumisest, mis muu hulgas sisaldab toitumisalaste koolituste korraldamist õpetajatele ning toitumise infosüsteemi haldamist ja arendamist.

#### Perioodil 2025–2028 on kavas:

- Võetakse vastu rahvatervishoiu seaduse eelnõu ja rakendusaktid, mille raames uuendatakse lasteasutuste tervisekaitsenõuded. Tervisekaitsenõuete uuendamisel on kavas silmas pidada, et need edendaksid laste tervist ja soodustaksid lasteasutuses tasakaalustatud ja mitmekesist toitumist ja ohutut liikumist.
- Uuendatakse toitumis- ja liikumissoovitusi. 2015. aastal välja antud Eesti toitumis- ja liikumissoovitused on uuendamisel. Soovitused hõlmavad toitumist, kehalist aktiivsust, toiduohutust, und ja ekraaniaega. Uuendamisel võetakse aluseks 2023. aasta kevadel avalikustatud uued Põhjamaade toitumissoovitused. Töögruppi kuuluvad Tervise Arengu Instituudi eksperdid ning ülikoolide, ministeeriumide ja erialaseltside esindajad.
- Nüüdisajastatakse ja kinnitatakse toitumise ja liikumise arengusuunad 2025-2035. Valdkonna juhtimisel on lähtutud varem koostatud rohelisest raamatust, kuid see vajab nüüdisajastamist, võttes arvesse viimaseid teadmisi Eesti elanike ülekaalulisuse näitajatest, rahvusvahelisi kogemusi ja suundi ning tõenduspõhist teaduskirjandust.
- Toitumisenõustamine integreeritakse esmatasandi tervishoidu. 2023. aastal valmis esmatasandil toitumisenõustamise võimaluste analüüs. Edasiste tegevuste hulka kuuluvad mudeli arutelud, materjalide koostamine, testimine ja mõju hindamine.
- Parandatakse inimeste toiduvalikuid mõjutavat keskkonda ja toidu koostist. Toidu koostise parandamine (ingl *food reformulation*) aitab teha inimestele tervist toetavad valikud lihtsamini kättesaadavaks ja süüa

toitumissoovituste kohaselt. Fookuses on eelkõige soola, lisatud suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisalduse vähendamine tööstuslikult toodetud toitude koostises, millel on oluline mõju ülekaalulisuse, rasvumise ja mittenakkushaiguste kasvu pidurdamisele.

- Suurendatakse inimeste teadlikkust ja oskusi. Vaja on suurendada teadlikkust tasakaalustatud ja mitmekesisest toitumisest ja selle põhimõtetest ning istuva eluviisi kahjulikkusest. Teadlikkuse kõrval on oluline suurendada ka inimeste oskusi toitu valida, säilitada ja valmistada, aga ka teadlikumalt trennida ja kehalist aktiivsust suurendada.
- Koostöös eri osapooltega on vaja välja töötada meetmed, et vähendada lastele mõeldud suure rasva-, soola- ja lisatud suhkrute sisaldusega toodete turundamist.
- Jätkatakse liikumisaktiivsuse tegevuskavas (2023–2027) ette nähtud prioriteetsete tegevustega. Koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumi ja Kultuuriministeeriumiga jätkatakse laste kehalise aktiivsuse suurendamise edendamiseks liikuma kutsuva kooli võrgustiku toetamise ja laiendamisega.
- Suurendatakse teadlikkust rinnaga toitmise ja selle olulisusest, et aidata kaasa keskkonna muutmisele rinnaga toitmist soodustavaks.
- Jätkatakse valdkondade- ja sektoriteülest süstemaatilist koostööd tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise ja liikumise edendamisel.
- Tehakse Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC) noorte tervisekäitumise seire jätkamiseks.

Möödik	Algtase	Tegelik	Sihttase				
	2019	2023	2025	2026	2027	2028	2030
Vabal ajal vähemalt neli korda nädalas poole tunni vältel (või kauem) tervisesporti harrastavate 16–64-aastaste osakaal <i>Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	7,8% (2018)	18,3% (2022)	16,8%	17,2%	17,7%	18,2%	19,1%
Iga päev vähemalt 60 minutit mõõdukalt või intensiivselt kehaliselt aktiivsete 11-, 13- ja 15-aastaste õpilaste osakaal <i>Allikas: Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	15,5% (2017/2018)	16,2% (2021/2022)	24,0%	25,2%	26,4%	27,6%	30,0%
Ülekaaluliste või rasvunud I klassi õpilaste osakaal <i>Allikas: Euroopa laste rasvumise seire (COSI), Tervise Arengu Instituut</i>	26,5% (2018/2019)	28,1% (2021/2022)	23,5%	23,0%	22,5%	22,0%	21,0%
Ülekaaluliste või rasvunud 1–4-aastaste laste osakaal <i>Allikas: tervise infosüsteem</i>	28,4%	28,7% (2022)	26,9%	26,5%	26,1%	25,7%	25,0%
Ülekaaluliste või rasvunud 10–14-aastaste laste osakaal <i>Allikas: tervise infosüsteem</i>	30,3%	31,5% (2022)	28,7%	27,9%	27,2%	26,5%	25,0%
Ülekaaluliste või rasvunud 16–64-aastaste osakaal rahvastikus <i>Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	50,7% (2018)	52,7% (2022)	50,8%	50,6%	50,5%	50,3%	50,0%

## Tegevus 1.1.4. Uimastite tarvitamise ennetamine ja vähendamine

**Tegevuse eesmärk:** muuta ühiskonna hoiakud tervist säästvat käitumist toetavaks, et vähendada uimastite tarvitamist ja nendest tingitud kahju.

Tegevuse oodatav tulemus on see, et uimastite (alkohol, nikotiin, narkootikumid) tarvitamine ja uimastite tarvitamisest tingitud kahju on kõikides elanikkonnagruppides vähenenud ning ühiskonna hoiakud on muutunud tervist säästvat käitumist toetavaks.

Tegevus sisaldab Tervise Arengu Instituudi tegevusi. Suurendatakse elanikkonna teadlikkust alkoholikahjust, selle tarvitamise riskidest ja vähendamise võimalustest ning jätkatakse tubaka ja nikotiini tarvitamise ja inimeste tubakasuitsuga kokkupuute vähendamisele suunatud ennetus- ja teavitustööga. Suurendatakse teadlikkust narkomaaniast ja narkootikumidest nii ühiskonnas tervikuna kui ka riskirühmades ning jätkatakse narkomaania ravi-, rehabilitatsiooni- ja järelteenuste ning kahjude vähendamise ja nõustamisteenuse pakkumisega.

### Perioodil 2025–2028 on kavas:

- Noorte uimastitarvitamise ennetamine korraldatakse ümber. Selle tulemusena muutub uimastitarvitamise ennetus valdkondadeüleseks, arvestades seejuures tõenduspõhisust.
- Arendatakse uimastisõltuvuse varajase avastamise, nõustamise ja ravi teenuseid. Jätakuvalt on vaja parandada uimastite tarvitamise häire ravi kättesaadavust ja kvaliteeti tervishoiusüsteemis ning integreerida see teiste ravi- ja sotsiaalteenustega. Samuti on tarvis tagada, et uimastite tarvitamise (sh alkoholi liigtarvitamise) nõustamisel, diagnoosimisel ja ravis kasutatakse Eesti oludele kohandatud ja valideeritud psühholoogilisi mõõdikuid.
- Viiakse ellu „Eesti narkopoliitika aastani 2030“ tegevusi, sealhulgas narkootikumide üledoosidest tingitud surmade ja tervisekahju vähendamise tegevused. Jätakuvalt on vaja rakendada sekkumisi, et vähendada narkootikumide üledoosidest tekkinud surmasid ja muid tervisekahjusid.
- Kiidetakse heaks alkoholitarvitamise vähendamise arengusuunad 2025-2035, koordineeritakse selle elluviimist ja tagatakse tegevuskava täitmine.
- Suurendatakse kogukonna tasandil uimasteid tarvitavate inimestega kokkupuutuvate spetsialistide teadmisi ja oskusi, et olemasolevad teenused vastaksid senisest enam uimasteid tarvitavate inimeste vajadustele. Luuakse uimasteid tarvitava inimese kasutatavaid teenuseid hõlmav valdkonnaülene mudel ning lepatakse kokku asjaomaste osapoolte rollid.
- Uimastiülene nõustamise viiakse esmasjärgsele tasandile. Suurendatakse tervishoiutöötajate teadmisi ja oskusi uimastite tarvitamisest, varajasesest märkamisest ja sekkumistest.
- Kaasajastatakse ravijuhend „Alkoholitarvitamise häirega patsiendi käsitus“, muu hulgas lepatakse kokku alkoholi tarbimise riskipiirid ja tavainimeste teavitamine nendest.
- Töötatakse välja sekkumised ööelu keskkonnas uimastite tarvitamisest tingitud kahjude vähendamiseks. Tõhustatakse järelevalvet alkoholi müügipiirangute üle. Suurendatakse alkoholi serveerivate inimeste teadlikkust uimastikahjustest, alkoholi müügipiirangutest ja kahjude vähendamise võimalustest.
- Uuendatakse tubaka- ja nikotiinipoliitika arengusuunad 2025-2035 ning seatakse järgmise perioodi prioriteetidid ja eesmärgid, võttes arvesse uudsete nikotiini sisaldavate toodete atraktiivsust lastele ja noortele.
- Koostöös partneritega viiakse ellu noorte nikotiini tarbimise ennetamise ja vähendamise tegevuskava.
- Narkootiliste ja psühhotroopsete ainete ning nende lähteainete seadust täiendatakse sättega, millega luuakse uue psühhoaktiivse aine käitlemise tingimused. See aitab edaspidi uusi psühhoaktiivseid aineid kiiremini turult eemaldada ja kaitsta seeläbi rahva tervist.

Möödik	Algase	Tegelik	Sihttase				
	2019	2023	2025	2026	2027	2028	2030
Narkootikumide proovinud 15–16-aastaste osakaal <i>Allikas: „Uimastite tarvitamine koolinoorte hulgas“ (ESPAD), Tervise Arengu Instituut</i>	38,0% (2018/2019)	38,0% (2018/2019)	27,7%	26,6%	25,5%	24,3%	22,0%
Narkootikumide üledoosidest tingitud surmajuhtude arv 1 000 000 elaniku kohta (kolme aasta keskmine) <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut</i>	44,4	82,5	17,2	15,7	14,3	12,9	10,0
Absoluutse alkoholi tarbimine 15-aastaste ja vanemate elanike kohta (liitrit) <i>Allikas: „Alkoholi turg, tarbimine ja kahjud Eestis“</i>	10,4	10,9	10,0	9,9	9,8	9,7	9,5
15-aastaste purjus olnud noorte osakaal <i>Allikas: Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	40,1% (2017/2018)	31,2% (2021/2022)	22,5%	20,0%	17,5%	15,0%	10,0%
Alkoholi tarvitamisest põhjustatud haigustesse surmude arv 100 000 elaniku kohta <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut</i>	38,2	45,8	36,3	34,2	32,1	30,1	26,0
Alkoholimürgistusest tingitud surmajuhtumite arv 100 000 elaniku kohta <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut</i>	7,5	7,6	7,7	7,6	7,6	7,5	7,4
Igapäevasuitsetajate osakaal 16–64-aastaste naiste hulgas <i>Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	12,9% (2018)	12,1% (2022)	11,3%	11,0%	10,8%	10,5%	10,0%
Igapäevasuitsetajate osakaal 16–64-aastaste meeste hulgas <i>Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	23,4% (2018)	21,0% (2022)	20,4%	19,3%	18,2%	17,1%	15,0%
Igapäevasuitsetajate osakaal kuni põhiharidusega 16–64-aastaste hulgas <i>Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	29,9% (2018)	29,8% (2022)	26,7%	25,4%	24,0%	22,7%	20,0%
15-aastaste sigaretti suitsetanud noorte osakaal <i>Allikas: Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	44,9% (2017/2018)	32,7% (2021/2022)	27,5%	25,0%	22,5%	20,0%	15,0%
16–64-aastaste tubakasuitsule eksponeeritus kodus <i>Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	12,3% (2018)	11,6% (2022)	5,6%	4,5%	3,4%	2,2%	0,0%

## Tegevus 1.1.5. Nakkushaiguste leviku tõkestamine (HIV, TB ja hepatiidid)

**Tegevuse eesmärk:** vähendada nakkushaiguste levikut, keskendudes teatud nakkushaigustest teadlikkuse suurendamisele, nende leviku ennetamisele ja ravi kättesaadavuse parandamisele.

Tegevus sisaldab Tervise Arengu Instituudi tegevusi HIV ennetamisel, ravil ja kahjude vähendamisel ning tegevusi seoses tuberkuloosi ennetamise ja raviga.

Nakkushaiguste valdkonna tegevused on jaotunud kahe programmi vahel, olles seotud nii tervislike valikute programmi kõnealuse tegevuse kui ka inimkeskse tervishoiu programmi tegevusega 1.1.9 „Nakkushaiguste leviku tõkestamine (vaktsineerimine, AMR)“, mille alusel viiakse ellu nakkushaiguste seire korraldamist (teenus nr 155), nakkushaiguste immunoprofülaktilikat (teenus nr 158), mikroobide resistentsuse tekke ja leviku ohjastamist (teenus nr 234) ning epideemiatõrje tegevuste korraldamist (teenus nr 157).

### Perioodil 2025–2028 on kavas:

- Valmistatakse ette nakkushaiguste ennetamise ja tõrje seaduse uue tervikteksti väljatöötamiskavatsus, töötatakse välja uus seaduseelnõu ja uuendatakse selle rakendusakte, et parandada valmisolekut uuteks pandeemiateks, võttes arvesse nüüdisaegseid vajadusi ja võimalusi nakkushaiguste ennetamisel ja tõrjel.
- Koostatakse riikliku HIV tegevuskava (aastateks 2017–2025) perioodi 2021–2025 aruanne ja lõpparuanne. Eri osapooli, sealhulgas HIV valitsuskomisjoni liikmeid kaasates seatakse eesmärgid ning lepatakse kokku vajalikud tegevused ja tegevusplaan HIV, C-hepatiidi ja tuberkuloosi leviku tõkestamiseks järgmisel perioodil (pärast 2025. aastat).
- Tagatakse nakkushaiguste, sealhulgas HIV, hepatiidide ja tuberkuloosi diagnostika ja ravi kättesaadavus ja kvaliteet. Ravikindlustamata isikutele võimaldatakse C-hepatiidi ravi.
- Parandatakse HIV andmete kvaliteeti ja ühtlustatakse andmete kogumist.

Möödik	Algtase	Tegelik	Sihttase				
	2019	2023	2025	2026	2027	2028	2030
Uute HIVi juhtude arv 100 000 elaniku kohta <i>Allikas: Terviseamet</i>	13,5	13,4	9,1	8,6	8,2	7,8	7,0
Krooniliste ja ägedate C-hepatiidi juhtude arv 100 000 elaniku kohta <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut</i>	10,6	9,3	6,8	5,8	4,9	3,9	2,0
Tuberkuloosi haigestumuskordaja (esmas-, retsidiiv- ja korduvravijuhud) 100 000 elaniku kohta <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut</i>	11,3	7,2	7,2	6,7	6,3	5,9	5,0



# Programmi juhtimiskorraldus

Tervist toetavate valikute programmi on koostanud Sotsiaalministeerium koostöös asjaomaste haldusala asutustega. Programm koostatakse neljaks aastaks, pidades silmas rahvastiku tervise arengukava 2020–2030, Vabariigi Valitsuse tegevusprogrammi ja riigi pikaajalise strateegia „Eesti 2035“ eesmärgi. Programmi kinnitab terviseminister pärast 2025. aasta riigieelarve seaduse vastuvõtmist ning see avalikustatakse Sotsiaalministeeriumi veebilehel.

Programmi täiendatakse igal aastal ühe aasta võrra ning see on kooskõlas riigi eelarvestrateegiaga ja riigi rahaliste võimalustega. Programmi tegevuste eesmärgi aitavad toetada tulemusvaldkonna „Tervis“ teised programmid (tervist toetava keskkonna programm ja inimkeskse tervishoiu programm). Teistest tulemusvaldkondadest toetavad programmi eesmärgi enim tulemusvaldkonna „Kultuur ja sport“ Kultuuriministeeriumi spordiprogramm, mis toetab liikumise edendamist, ja tulemusvaldkonna „Siseturvalisus“ Siseministeeriumi kindla sisejulgeoleku programm.

Programmis seatud eesmärkide saavutamise ja mõõdikute seiramise eest vastutab Sotsiaalministeerium koostöös Terviseametiga. Programmi täitmisest antakse aru rahvastiku tervise arengukava 2020–2030 juhtkomisjonile ja koostatakse tulemusvaldkonna iga-aastane aruanne. Juhtkomisjoni on kaasatud valdkonna peamised koostööpartnerid. Juhtkomisjoni ülesanded, liikmed ja koosolekute protokollid ning tulemusvaldkonna „Tervis“ iga-aastased tulemusaruanded on avalikustatud Sotsiaalministeeriumi kodulehel.



# LISA 1

## Tegevused, mis ei ole TERE struktuuri osad ja rahastusega kaetud, kuid on olulised rahvastiku tervise arengukava eesmärkide saavutamiseks

### Tegevus: vigastuste ennetamine

**Tegevuse eesmärk:** luua kõigile inimestele turvaline elukeskkond, kus vigastuste tekkimise risk on minimaalne. Suurendada inimeste oskusi ja teadlikkust sellest, kuidas vältida vigastusi, anda vigastuste korral esmaabi ja luua turvalist keskkonda.

#### Perioodil 2025–2028 on kavas:

- Koostöös teiste sektorite ja valdkondade ning kohaliku tasandiga töötatakse välja tõenduspõhised vigastuste ennetamise sekkumised ja rakendatakse neid.
- Vigastuste vähendamiseks suurendatakse koostööd eri sektorite, valdkondade ja tasandite vahel.
- Suurendatakse elanikkonna (sh spetsialistide) teadlikkust vigastustest ja nende ennetamise võimalustest ning arendatakse sellekohaseid oskusi.
- Osapooltega lepatakse kokku vanemaealiste koduvigastuste vähendamise tegevustes ja viiakse neid ellu.

Möödik	Algtase	Tegelik	Sihttase				
	2019	2023	2025	2026	2027	2028	2030
Haigestumus vigastuste, mürgistuste ja teatavate muude välispõhjuste toime tagajärjel 100 000 elaniku kohta <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut</i>	13 477	12 563	13 217	13 174	13 130	13 087	13 000
Üle 65-aastaste haigestumus vigastuste, mürgistuste ja teatavate muude välispõhjuste toime tagajärjel 100 000 sama vana elaniku kohta <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut ja Statistikaamet</i>	10 534	9 855	10 298	10 284	10 271	10 257	10 230
Vigastuste, mürgistuste ja teatavate muude välispõhjuste toime tagajärjel hukkunute arv 100 000 elaniku kohta <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut</i>	59,2	69,8	56,0	53,0	50,0	47,0	41,0
0–19-aastaste vigastuste, mürgistuste ja teatavate muude välispõhjuste toime tagajärjel hukkunute arv 100 000 sama vana elaniku kohta <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut ja Statistikaamet</i>	9,3	12,8	8,3	7,9	7,5	7,2	6,4
Juhuslike kukkumiste tõttu hukkunute arv 100 000 elaniku kohta <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut</i>	8,7	14,7	9,9	9,2	8,4	7,7	6,2

## Tegevus: Seksuaal- ja reproduktiivtervise edendamine

**Tegevuse eesmärk:** kõigile elanikele on kättesaadavad nüüdisaegsed teenused ja teave seksuaal- ja reproduktiivtervisest, et teha teadlikke seksuaal- ja reproduktiivtervist puudutavaid otsuseid.

### Perioodil 2025–2028 on kavas:

- Koostatakse terviklik analüüs seksuaal- ja reproduktiivtervise hetkeolukorrast, toetudes olemasolevate uuringute andmetele (mh ENTU tulemused), ja selle põhjal lepatakse osapooltega kokku järgnevate aastate olulisemad sekkumised ja tegevused.
- 2025. aastal korraldatakse järgmine Eesti noorte seksuaaltervise uuring.
- 2027. aastal korraldatakse Eesti täiskasvanud elanikkonna seksuaalkäitumise uuring.

Möödik	Algtase	Tegelik	Sihttase				
	2019	2023	2025	2026	2027	2028	2030
Juhupartneriga seksuaalvahekorras olles alati kondoomi kasutavate 16–64-aastaste osakaal <i>Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, Tervise Arengu Instituut</i>	34,0% (2018)	28,3% (2022)	40,8%	42,6%	44,5%	46,3%	50,0%
Indutseeritud abortide arv 100 elussünni kohta <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut</i>	27,0	31,5	25,1	24,8	24,4	23,7	23,4
Teismeliste (10–19) sünnitajate arv 1000 sama vana tüdruku kohta <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut</i>	3,9	2,1	3,3	3,2	3,1	3,1	3,0
Summaarne sündimuskordaja <i>Allikas: Statistikaamet</i>	1,7	1,3	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
Raseduse ajal suitsetanud sünnitajate osakaal <i>Allikas: Tervise Arengu Instituut</i>	5,0%	4,5%	5,0%	5,0%	4,9%	4,9%	4,8%

# Programmi teenuste kirjeldus

## Meede 1.1. Terviseriskide ja riskikäitumise vähendamine ning kogukondade ja paikkondade võimestamine tervise edendamisel

### Tegevus 1.1.1. Terviseriskide ennetamise ja tervise edendamise korraldamine

#### **Terviseriskide ja riskikäitumise ennetamise ning tervise edendamise poliitika kujundamine ja elluviimise korraldamine**

*(vastutaja Sotsiaalministeerium, lühikood 98)*

Teenuse sisuks on terviseriskide ja riskikäitumise ennetamise ning tervise edendamise poliitika väljatöötamine ja ellurakendamine, et aidata kaasa inimeste enneaegsete surmade vähendamisele ja tervena elatud aastate pikendamisele, luua keskkond ja võimalused tervislikeks valikuteks, suurendada elanike teadlikkust ning muuta ühiskonna hoiakud tervist toetavaid valikuid toetavamaks.

See hõlmab ministeeriumi ja valitsuse valdkonna-poliitiliste otsuste ja eelnõude ettevalmistamist, EL-i otsustusprotsessis osalemist, strategiadokumentide ning tõenduspõhiste ja innovaatiliste sekkumiste väljatöötamist ja elluviimise hindamist. Valdonna kujundamisel tehakse koostööd asjaomaste osapooltega nii rahvusvahelisel, riiklikul kui kohalikul tasandil, pöörates seejuures tähelepanu arendus- ja teadustegevuse potentsiaalile, parimale praktikale, sekkumiste tulemuslikkuse hindamisele ja järelevalve tõhustamisele. Kuna tervist mõjutavad oluliselt tegurid väljaspool tervisevaldkonda, on oluline osaleda ka rahvatervishoiuga tihedalt seotud valdkondade poliitikadokumentide, õigusakti eelnõude ja strategiadokumentide ettevalmistamises eesmärgiga tagada tervisemõju hindamine ja sellega arvestamine valdkondade arendamisel. Pikemas perspektiivis on vajalik jõuda selleni, et iga valdkonna arendamisel arvestataks nende mõjuga inimeste tervisele ja heaolule.

Teenuse eelarvest rahastatakse aastatel 2024–2027 ka WHO regionaalse mittenakkushaiguste keskuse tegevust, mis otsustati 2023. aastal Moskvast Kopenhaagenisse ümber paigutada.

#### **Tõenduspõhiste ennetustegevuste korraldamine ja arendamine**

*(vastutaja Tervise Arengu Instituut, lühikood 139)*

Teenuse eesmärk on toetada ennetustegevuste arendamist ja tõendusel tuginevat otsusetegemist, mille kaudu on võimalik vähendada ebasoovitavat tervisemõju ja riskikäitumist ning parandada tervise-näitajaid. Eesmärgi saavutamisel on põhitegevuseks valdkondadeülese ennetuse rakenduskava täitmine. Selle raames korraldatakse valdkondadeülese ennetuse sekretariaadi tööd, uuritakse valdkonna-ülese ennetuse süsteemi ja testitakse lahendusi probleemkohtade muutmiseks, hinnatakse ennetustegevuste tõendatuse taset, korraldatakse ennetuse teadusnõukogu tööd, nõustatakse osalisi, kuidas tõendusmaterjali poliitikakujundamisel ja praktikas koguda ja kasutada ning arendatakse ja uuritakse ennetussüsteemi toimimiseks vajalikke töö- ja mõõtevahendeid.

Ennetustegevuse tõendatuse taseme hindamise ja valdkonnaülese ennetuse valitsuskomisjoni (ennetusnõukogu) nõustamisega tegeleb ennetuse teadusnõukogu, mida juhivad Tervise Arengu Instituut. Ennetuse teadusnõukogu eesmärk on vähendada ennetuses lõhet praktika, teaduse ja poliitikakujundamise vahel. Ennetuse teadusnõukogu lepib igal aastal kokku hinnatavad ennetustegevused ja sõltumatud hindajad ning otsustab ennetustegevuste tõendatuse taseme.

Ennetuse tööjõu arendamiseks korraldatakse Euroopa ennetuse õppekava (EUPC) koolitusi otsustajatele, spetsialistidele ja kohalikele omavalitsustele. Toimub EUPC koolitajate ja ennetuse õppekava arendus, koostöös välispartneritega arendatakse koolituse sisu ja mõõtevahendeid.

Tegevusi rahastatakse osaliselt välisvahenditest (Sotsiaalministeeriumi ESF+ TAT „Terviseriskide ennetamine ja vähendamine“ ja Siseministeeriumi rakendatav Euroopa Liidu ühtekuuluvus- ja siseturvalisuspoliitika fondide rakenduskava meede 21.4.7.6 „Ennetav ja turvaline elukeskkond“).

## **Tervisestatistika kogumine ja registrite pidamine**

*(vastutaja Tervise Arengu Instituut, lühikood 140)*

Tervisestatistika tegemise ja registrite pidamise ülesanne on koguda, kontrollida ja avaldada usaldusväärseid ja võrreldavaid rahvastikupõhiseid andmeid. Kvaliteetsete ja ajakohastatud andmete kaudu saab jälgida rahvastiku tervise seisundit ja rahvastikus toimuvaid trende. Seeläbi saadav teave on vajalik tõendus põhiste otsuste ja teaduslike uurimistööde tegemiseks ning riikliku tervise poliitika väljatöötamiseks. Teabe analüüsile tuginedes on võimalik välja valida või välja töötada sekkumised, mis vähendavad ebasoovitavat tervisemõju ja riskikäitumist ning aitavad parandada tervisenäitajaid.

Tervise Arengu Instituut on vähiregistri, raseduse infosüsteemi (koosneb meditsiinilisest sünniregistrist ja meditsiinilisest raseduse katkemise ja katkestamise registrist), tuberkuloosiregistri, vähi sõeluuringute registri ja narkomaaniraviregistri vastutav töötleja ning surma põhjuste registri volitatud töötleja.

Vastavalt registrite põhimäärustele koguvad seitse Tervise Arengu Instituudi hallatavat rahvastikupõhist registrit kokku kõik valdkonna registreerimisele kuuluvad juhud, tagades andmestiku, mis näitab riigi kogurahvastikus ja selle alarühmades haigestumust, sündimust, suremust, ravi, ravitulemust jne. Teenusega tagatakse kvaliteetsete ja ajakohastatud andmete avaldamine riiklike tervise poliitika otsuste tegemiseks ja rahvusvahelistele organisatsioonidele edastamiseks (sh Eurostat, OECD, WHO, ECDC jt).

Andmete kvaliteetsemaks kogumiseks ja kiiremaks avaldamiseks on vaja jätkata kõigi registrite arendusi ning minna järk-järgult üle elektroonsele andmekogumisele.

## **Teadustöö tervise poliitika kujundamiseks**

*(vastutaja Tervise Arengu Instituut, lühikood 142)*

Tehakse teadusuuringuid evalveeritud teadusvaldkonnas (arsti- ja terviseteadused) ning avaldatakse ja jagatakse nende tulemusi.

Tervise Arengu Instituudi uurimissuunad:

- rahvastikupõhised jm seireuuringud, mis võimaldavad järjepidevalt jälgida eri rahvastiku vanuserühmade tervist, tervisekäitumist ja neid mõjutavaid tegureid. Laiendatud tähelepanu on

toitumisel, uimastite ja teiste sõltuvust tekitavate ainete tarvitamisel ja seksuaalkäitumisel, aga ka kitsamate sihtrühmade uuringutel, näiteks suuremas HIVi nakatumise riskis olevad inimesed;

- elukäigupõhiste terviseriskide väljaselgitamine korduvate mõõtmistega kohortuuringutega: perekondlik agregatsioon, toitumisharjumused ja krooniliste haiguste riskitegurite muutused ning riskeeriva tervisekäitumise mõjud;
- vähiennetuse, sõeluuringute, vähi varase avastamise ja ravi tõhususe hindamine ning vähihaigestumuse, -elumuse, -suremuse ja -levimuse uuringud;
- tervise ebavõrdsuse vähendamiseks haavatavate sihtrühmade tuvastamine ja tervise ebavõrdsuse elukaarepõhiste tekkemehhanismide hindamine;
- vaimse tervise uuringud Eesti rahvastiku seisukorra hindamiseks, valdkonnaga seotud toetuste ja teenuste vajaduste väljaselgitamiseks ning tõendus põhiste ennetusmeetodite ja psühholoogiliste sekkumiste väljatöötamiseks;
- naiste tervise uuringud, mis hõlmavad pahaloomuliste kasvajate ennetust ja ravi, sõeluuringuid, reproduktiivtervist, rasedust ja sünnitust, raseduse katkemise ja katkestamisega seotud probleeme ning postmenopausis naiste tervist;
- nakkushaiguste seire ja levimuse hindamine, peamiselt riskikäitumisega seotud haigused (hepatiidid, HIV, tuberkuloos).

## **Tervisesuutlikkuse arendamine ja uurimistöö**

*(vastutaja Tervise Arengu Instituut, lühikood 127)*

Teenusega suurendatakse kohaliku tasandi võimekust inimeste tervise ja heaolu edendamisel, sealhulgas tervisekäitumise kujundamisel ja toetava keskkonna loomisel.

Võimekuse arendamiseks on kavas:

Toetatakse maakondi, kohalikke omavalitsusi, tööandjaid ja kogukondi nõustamiste, koolituste ning juhend- ja meetoodiliste materjalide loomise kaudu.

Arendatakse valdkonna ja valdkonnaga seotud spetsialistide (KOV, MARO, haridusasutused, tööandjad) pädevust ja koostööd ning koordineeritakse nende võrgustikke.

Parandatakse ja lihtsustatakse paikkonnapõhiste rahvatervishoiu andmete kättesaadavust ja kasutamismugavust (sh täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, maakondlikud tervise- ja heaolu ülevaated ning vigastusraportid, tervise- ja heaoluprofiili arendustööd).

### **Laste ja noorte tervise ja heaolu edendamine**

*(vastutaja Tervise Arengu Instituut, lühikood 129)*

Teenusega suurendatakse lastega töötavate spetsialistide võimekust laste ja noorte tervise ja heaolu edendamisel ning riskikäitumise ennetamisel. Samuti arendatakse, rakendatakse ja hinnatakse tõendus- ja teaduspõhiseid sekkumisi (näiteks VEPA meetodika jt) ning tehakse laste ja noorte terviseuuringuid.

Tegevusi rahastatakse osaliselt välisvahenditest (Sotsiaalministeeriumi ESF+ TAT-st „Laste ja perede toetamine“ VEPA meetodika ning Siseministeeriumi rakendatavast Euroopa Liidu ühtekuuluvus- ja siseturvalisuspoliitika fondide rakenduskava meetmest 21.4.7.6 „Ennetav ja turvaline elukeskkond“ ennetuskoolitused otsustajatele ja ekspertidele ning laste ja peredega tegelevatele spetsialistidele).

### **Vähktõve ennetus ja sõeluuringud**

*(vastutaja Tervise Arengu Instituut, lühikood 132)*

Vähi sõeluuringutega hõlmatuse suurendamiseks jätkatakse kutsete saatmist sihtrühmadele. Sõeluuringukutsete saatmise kõrval uuritakse ka hõlmatuse suurendamise lisameetmeid. Teenuse raames tegeletakse sõeluuringute arendamisega (nt HPV kodutesti juurutamine emakakaelavähi sõeluuringus) ja uute sõeluuringute väljatöötamisega. Sõeluuringute tõhususe analüüsiks ja kvaliteedikontrolliks jätkatakse andmekogumist tervise infosüsteemi kaudu. Andmete kvaliteedi ja andmehõive otsustavaks parandamiseks võetakse koostöös Tervise ja Heaolu Infosüsteemide Keskusega kasutusele uudne IT-lahendus – andmeait. Nimetatud teenuse raames toetab Tervise Arengu Instituut vähihaigete esindusorganisatsioonide koolitustegevust, vähihaigete nõuandetelefoni ja foorumi ning mamograafiabusside tööd.

## **Tegevus 1.1.2. Vaimse tervise edendamine**

### **Vaimse tervise valdkonna poliitika kujundamine**

*(vastutaja Sotsiaalministeerium, lühikood 334)*

Teenuse eesmärk on tagada vaimse tervise valdkonna süsteemne poliitikakujundus ja selle elluviimine koostöös asjassepuutuvate asutuste ning eriala- ja huvikaitseorganisatsioonidega. Teenuse raames töötatakse välja vaimse tervise valdkonna poliitika ning korraldatakse selle elluviimine, et tagada inimesele kogu tema elu jooksul kättesaadavad ennetavad sekkumised ja teenused, mis toetavad tema vaimset tervist ja suurendavad oskust nii ise toime tulla kui ka teiste toimetulekut toetada.

Teenus hõlmab ministeeriumi ja valitsuse valdkonnapoliitiliste otsuste ja nende rakendamise ettevalmistamist ning EL-i otsustusprotsessis osalemist, strateegiadokumentide väljatöötamist, elluviimist ja tulemuslikkuse hindamist, samuti huvigruppide teavitamist valdkonda puudutavatest algatustest ja otsustest ning nende kaasamist aruteludesse.

### **Elanikkonna vaimse tervise toetamine elukaareüleselt**

*(vastutaja Sotsiaalministeerium, lühikood 323)*

Teenuse eesmärk on viia ellu tegevusi, mis toetaksid inimeste vaimset tervist üle elukaare, muu hulgas soodustaksid vaimse tervise seotud probleemide varajast märkamist, astmeliselt üles ehitatud abi andmise süsteemi arendamist nii kogukonnas kui tervishoius ja teenuste kvaliteedi edendamist.

### **Vaimse tervise uurimistöö ja sekkumiste arendamine**

*(vastutaja Tervise Arengu Instituut, lühikood 130)*

Teenuse raames uuritakse rahvastiku vaimse tervise mõjutegureid ja olukorda eri sihtrühmades (nt laste vaimse tervise uuring) ning avaldatakse teaduspublikatsioone, samuti viiakse ellu ja hinnatakse tegevusi vaimse tervise edendamiseks ja probleemide ennetamiseks (nt õpetajate sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine).

### Tegevus 1.1.3. Tasakaalustatud toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamine

#### Toitumise parendamine, uurimistöö ja andmekogu

(vastutaja Tervise Arengu Instituut, lühikood 112)

Teenuse eesmärk on toetada tasakaalustatud ja mitmekesist toitumist tervist toetava toidukeskkonna kujundamise ning toitumisalase teadlikkuse suurendamise ja oskuste arendamise kaudu, rakendades terviklikku lähenemisviisi, mis hõlmaks muu hulgas tervislike tarbimismustrite kujundamiseks füüsilise ja sotsiaalse keskkonna loomist, toitumisega seotud teavet ja haridust. Eesmärke viiakse ellu erinevate tegevuste kaudu, sealhulgas riiklike toidu- ja toitumissoovituste koostamine, tõenduspõhise toitumisalase info jagamine, toidu ja toitlustamisega seotud õigusloome ja poliitikakujundamise protsessides osalemine, toidukeskkonna kujundamine, koolituste ja sekkumiste väljatöötamine ja pakkumine ning uuringute tegemine. Tegevused on suunatud erinevatele siht- ja sidusrühmadele, sealhulgas toidutööstus (toidu reformuleermise kava, NutriData programm), lastega töötavad spetsialistid (õpetajatele mõeldud meetodilised materjalid ja koolitused), erialaspetsialistid (meedikud, nõustajad) ja esmatasandi tervishoiuteenuse pakkujad. Toitumisalase teadlikkuse suurendamiseks ühiskonnas korraldatakse teavituskampaaniaid.

### Tegevus 1.1.4. Uimastite tarvitamise ennetamine ja vähendamine

#### Uimastitarvitamise ennetamine, ravi ja kahjude vähendamine

(vastutaja Tervise Arengu Instituut, lühikood 119)

Teenusega suurendatakse eri valdkondades uimastitega kokkupuutuvate spetsialistide teadmisi uimastite (sh alkohol, nikotiin ja narkootikumid) mõjust tervisele ning arendatakse nende oskusi uimastite tarvitamise teemaga tegelemiseks, tarvitamise märkamiseks, nõustamise või ravi korraldamiseks ning tarvitamisega seotud kahjude vähendamiseks. Selleks luuakse spetsialistidele mõeldud koolitusmooduleid, juhiseid ja tööriistu ning teenuste pakkumist toetavaid materjale. Samuti jätkatakse haavatavatele sihtrühmadele raviteenuste, kahjude vähendamise teenuste ning tugi- ja nõustamisteenuste pakkumist.

Sotsiaal- ja tervishoiuteenuste arendamisel peetakse silmas teenuste sidususe suurendamise ja seeläbi nende kättesaadavuse parandamise olulisust. Arendatakse ja rakendatakse sekkumisi peo- ja ööelus alkoholi ja narkootikumide tarvitamisega seotud kahjude vähendamiseks. Korraldatakse elanikkonnale suunatud teavitustegevusi riskikäitumise vähendamiseks, edendatakse nikotiini- ja tubakavaba ning vähema alkoholiga elustiili. Teavitatakse elanikkonda abi ja ravi võimalustest uimastite tarvitamisest loobumiseks.

Tegevuste planeerimisel lähtutakse epidemioloogilisest olukorrast ja sihtrühmade vajadustest. Hinnatakse rakendatavate tegevuste tulemuslikkust, sealhulgas tehakse hindamis-, seire- ja teadusuuringuid, võttes kasutusele uusi meetodikaid (nt reoveeuuringud, narkootiliste ainete tuvastamine kasutatud süstaldes ning alkoholi- ja nikotiinitudete testostlemine jt).

### Tegevus 1.1.5. Nakkushaiguste leviku tõkestamine (HIV, TB ja hepatiidid)

#### HIV ja tuberkuloosi ennetamine ja mõjude vähendamine

(vastutaja Tervise Arengu Instituut, lühikood 123)

Teenusega suurendatakse elanikkonna teadmisi HIV-nakkusest ja tuberkuloosist ning nende levikutest, edendatakse turvalist seksuaalkäitumist soodustavaid teadmisi, eluoskusi ja hoiakuid. Samuti suurendatakse asjaomaste valdkondade spetsialistide pädevust HIV ja tuberkuloosi teemadel, pakkudes vajalikke teadmisi ja oskusi ning töötades välja töövahendeid. HIV-nakkuse leviku peatamiseks pakutakse kahjude vähendamise teenuseid, sealhulgas ohutuma uimastitarvitamise ja turvalise seksuaalkäitumise alast nõustamist, testimist ja ravi (sh kinnipeetud isikutele). Lisaks hinnatakse HIV-nakkuse ja kaasuvate infektsioonide seiret ja sekkumisi ning korraldatakse tuberkuloosi ravikonsiiliumi ja eksperttöörühma tööd.

## Teenuste rahastamise kava

\* Teenuste eelarved on indikatiivsed ning on kajastatud täiendava info andmiseks.

Programmi teenuste rahastamise kava	Eelarve			
	2025	2026	2027	2028
<b>Programmi kulud</b>	<b>22 809 888</b>	<b>23 774 473</b>	<b>22 361 103</b>	<b>18 488 655</b>
<b>Meede 1.1.</b> Terviseriskide ja riskikäitumise vähendamine ning kogukondade ja paikkondade võimestamine tervise edendamisel	<b>22 809 888</b>	<b>23 774 473</b>	<b>22 361 103</b>	<b>18 488 655</b>
<b>Tegevus 1.1.1.</b> Terviseriskide ennetamise ja tervise edendamise korraldamine	<b>8 346 054</b>	<b>9 411 135</b>	<b>8 028 802</b>	<b>4 239 654</b>
Terviseriskide ja riskikäitumise ennetamise ning tervise edendamise poliitika kujundamine ja elluviimise korraldamine	2 278 127	1 992 157	1 959 470	1 526 953
Töenduspõhiste ennetustegevuste korraldamine ja arendamine	1 103 976	3 583 696	2 790 006	258 696
Tervisestatistika kogumine ja registrite pidamine	1 808 696	1 379 450	1 276 513	1 276 513
Teadustöö tervisepoliitika kujundamiseks	1 125 997	1 025 364	975 997	350 675
Tervisesuutlikkuse arendamine ja uurimistöö	649 856	446 424	336 424	336 424
Laste ja noorte tervise ja heaolu edendamine	1 086 356	798 428	504 776	304 776
Vähktõve ennetus ja sõeluuringud	293 047	185 618	185 618	185 618
<b>Tegevus 1.1.2.</b> Vaimse tervise edendamine	<b>2 131 961</b>	<b>2 031 464</b>	<b>2 010 553</b>	<b>1 927 253</b>
Vaimse tervise valdkonna poliitika kujundamine	1 519 608	1 419 111	1 398 200	1 386 900
Elanikkonna vaimse tervise toetamine elukaareüleselt	501 000	501 000	501 000	429 000
Vaimse tervise uurimistöö ja sekkumiste arendamine	111 353	111 353	111 353	111 353
<b>Tegevus 1.1.3.</b> Tasakaalustatud toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamine	<b>695 731</b>	<b>695 731</b>	<b>685 606</b>	<b>685 606</b>
Toitumise parendamine, uurimistöö ja andmekogu	695 731	695 731	685 606	685 606
<b>Tegevus 1.1.4.</b> Uimastite tarvitamise ennetamine ja vähendamine	<b>4 965 426</b>	<b>4 965 426</b>	<b>4 965 426</b>	<b>4 965 426</b>
Uimastitarvitamise ennetamine, ravi ja kahjude vähendamine	4 965 426	4 965 426	4 965 426	4 965 426
<b>Tegevus 1.1.5.</b> Nakkushaiguste leviku tõkestamine (HIV, TB ja hepatiidid)	<b>6 670 716</b>	<b>6 670 716</b>	<b>6 670 716</b>	<b>6 670 716</b>
HIV ja tuberkuloosi ennetamine ja mõjude vähendamine	6 670 716	6 670 716	6 670 716	6 670 716