

## **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 kaardistamise ning olemasolevat praktikat ja vajadusi kaardistavate sotsiaal-, tervise-, justiits- ja siseturvalisuse valdkonna analüüside valmimisse panustavad tegevused. Vastavalt vajadusele tellitakse õigusvaldkonna ekspertuuring mudeli Eestile kohandamiseks. Eesmärgiks on hinnata piirkonniti üldrahvastiku uimastite tarvitamist, et toetada teenuste tõhusama sidustamise mudeli väljatöötamist ja rakendamise eelduste kindlaks määramist, tellitakse 2026. ja 2027. aasta III ja IV kvartalis reoveeuuringute tegemine, et saada ülevaade uimastite levimusest ja variatiivsusest. Tellitakse ülikoolide, kõrgkoolide ja kutsekoolide olemasolevate õppekavade analüüs. Kaardistatakse asjassepuutuvate spetsialistide valitud mudeli rakendamiseks vajaminevad teadmised ja oskused. 2026. aastal viiakse läbi uuring „Elanikkonna hoiakud ja arvamused alkoholi tarvitamisest ja uimastitest“ (EHAAT). 2026. aastal alustatakse Eestis praegu osutatavate teenuste, mida pole viimase viie aasta jooksul hinnatud, kvaliteediuuringute läbiviimist (sh tugiisikuteenuse mõju hindamise ja opioidisõltuvuse asendusravi uuring). 2026. aastal jätkatakse narkootikumide süstivate inimeste rahvastikurühma suuruse hindamise jätkutegevustega. 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 kokkupuutuvad spetsialistid, teenusepakkujad (sh KOV, era- ja kolmas sektor), legaalseid ja illegaalseid uimasteid tarvitavad inimesed ja nende lähedased

<b>Jrk nr</b>	<b>Tegevus 2.1.1</b>	<b>Tegevuse üldajaraam</b> (näidatakse periood, mille jooksul nimetatud tegevust programmi ajal ellu viia planeeritakse)	<b>Tegevuse algus- ja lõppkuupäev</b> <b>perioodil 01.01.2026–31.12.2027</b>
1	Eestis sobiva teoreetilise mudeli	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
	kontseptsiooni 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 kvaliteediuuringud (sh tugiisikuteenuse mõju hindamise ja sõltuvusravi 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 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-, siseturvalisus- ja õiguskaitseasutustes, samuti tervisevaldkonna ja sidusvaldkondade esindajate seast. Koolitusmoodulite sisu väljatöötamisse, oskuste ja õppeväljundite 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 (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, planeerimisse kaasatakse jätkuvalt valdkonnaekspertidest koosnevat töögruppi, mudeli visualiseerimiseks tehakse koostööd veebidisani 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, vajadusel kaasatakse veebidisainer ja veebiarhitekt). Uimastitarvitajatele ja spetsialistidele suunatud abi ja teenuste kohta käiva teabe kommunikatsiooni korraldamine (sh kampaaniad). Tegeletakse mudeli kontseptsiooni ja selle edasi arendamiseks ning kasutamiseks vajalike tööriistade (sh [alkoinfo.selge.ee](http://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 kokku puutuvad 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 õppeviitide 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 ja koostada toitumisenõustaja ja -terapeudi kutseoskuse kirjelduse nüüdisajastamise ning toitumisenõustamise alase 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 eksperthinnangutel ja sihtrühmalt kogutud 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	Toitumisnõustaja ja -terapeudi kutseoskuste kirjelduste ajakohastamise ettepanekute koostamine	2024–2026	01.06.2026–30.03.2026
2	Toitumise ja toitumisnõustamise alaste õppimisvõimaluste ning õpiväljundite kaardistus ja ettepanekute koostamine õppekavade ajakohastamiseks ja välja töötamiseks	2025–2026	01.01.2026–30.06.2026
3	Ekspertide ja huvigruppide kaasamine, töötoad, fookusgrupi arutelud ning õppekohtumised teoreetilise teenuse mudeli väljatöötamiseks	2024–2026	01.01.2026–31.12.2027
4	Teoreetilise astmelise toitumisnõustamise teenuse mudeli koostamine ja klienditeekonna kirjeldamine ja visualiseerimine	2024–2027	01.01.2026–31.12.2027

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

Tegevuse fookus on toitumisnõustamise teenuse teabematerjalide, tööriistade ja digitaalse tugisüsteemi arendamisel ja ajakohastamisel, mis toetavad inimeste iseseisvat toitumise ja eluviisimuutust ning võimaldavad toitumisnõustajatel ja -terapeutidel ning esmatasandi tervishoiutöötajatel tõhusamalt nõustamistegevust läbi viia ning inimesi harjumuste muutmisel ja tervisliku eluviisi kujundamisel toetada.

2024. aastal tehtud toitumisnõustajate, 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 toitumisnõustajate ja -terapeutide ning tervishoiutöötajate nõustamistegevust kui ka inimeste iseseisvat toitumise- ja eluviisimuutust.

Läbiviidava toitumisalaste uskumuste ja hoiakute uuringu eesmärk on selgitada Eesti täiskasvanud elanike suhtumist, arusaamu, hinnanguid ja tajusid toitumise, kehakaalu ja tervisekäitumisega seotud valikute, samuti toitumisharjumuste ja eluviisi muutmise suhtes. Uuringu tulemused on aluseks teoreetilise mudeli, tööriistade, koolituste, teabematerjalide, kommunikatsioonisõnumite ja edasiste sekkumistegevuste kujundamisel.

Toitumise infosüsteem NutriData ning tõenduspõhise toitumisinfo veebileht toitumine.ee on juba eksisteerivad veebikeskkonnad, mida haldab Tervise Arengu Instituut. Nimetatud toitumisalased veebikeskkonnad 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 viiakse läbi 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.

Viakse läbi esmane koolitusvajaduste analüüs ja kavandatakse õppe sisu põhimõtted, et toetada teenuse mudeli rakendamist ja spetsialistide pädevuste 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, teenuse mudeli loogikast; vajadusel korraldatakse fookusgrupi intervjuusid ja muid kohtumisi sihtrühma esindajatega, et töötada välja toidu- ja toidumissoovitustel 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 läbiviimine	2025–2026	01.10.2026–31.12.2026

2	NutriData infosüsteemi ja toitumine.ee veebikeskkonna arendamine ning tööriistade ja teabematerjalide väljatöötamine ja testimine	2025–2027	01.09.2026–31.12.2027
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 jooksul koostatakse ettepanek toitumisenõustamise teenuse kvaliteedi- ja tulemuslikkuse hindamise esialgsete mõõdikute osas. 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 teenusdisaini põhimõtteid.

**Tegevuse elluviija:** Tervise Arengu Instituut

**Sihtrühm:** poliitikakujundajad, teenuse arendajad, 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 kvaliteedi- ja tulemuslikkuse hindamise esialgsete mõõdikute ettepanekute koostamine	2027	01.01.2027–31.12.2027
2	Teenuse laiendamise ja arendusvajaduste	2027	01.01.2027–31.12.2027



	kaardistamine ning rakendussuundade ja arendusettepanekute koostamine		
--	---	--	--

Näitaja	Näitaja nimetus	Sihttase tegevuskava aastatel 2026–2027	Sihttase (2027 lõpuks)	Selgitus
Väljundnäitaja	Toitumisenõustaja ja -terapeudi kutseoskuste kirjelduse ajakohastamise ettepanekute esitamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui kutseoskuse kirjelduse ajakohastamise vajadus on välja selgitatud ja ettepanekud muudatusteks on koostatud.
Väljundnäitaja	Õppekavade arendamise ettepanekute koostamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui õppekavade arendamise ettepanekud on koostatud.
Väljundnäitaja	Toitumisalaste hoiakute ja uskumuste uuringu läbiviimine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui uuring on läbi viidud.
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 teostatud.
Väljundnäitaja	Kvaliteedi- ja tulemuslikkuse hindamise mõõdikute esialgsete ettepanekute koostamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui hindamismõõdikute ettepanekud on sõnastatud.
Väljundnäitaja	Teenuse mudeli arendusvajaduste kaardistamine	1	1	Tulemus on saavutatud, kui arendusvajadused on määratletud.

