

# JÕGEVAMAA TERVISEDENDUSE STRATEEGIA 2035+

Tervisedenduse tegevuskava 2024–2027  
Jõgevamaa tervise- ja heaoluprofiil 2023

# Sisukord

<b>I Jõgevamaa tervisedenduse strateegilised eesmärgid 2035+</b>	4
<b>II Jõgevamaa tervisedenduse tegevuskava 2024–2027</b>	10
<b>III Jõgevamaa tervise- ja heaoluprofiil 2023</b>	18
1. Jõgevamaa. Tervis ja heaolu maakonnas	18
1.1 Rahvastikunäitajate seoses tervisega	18
1.2 Haigestumus ja suremus	21
1.3 Tervisekäitumine. Väljakutse ennetustöös	25
2. Jõgeva maakonna tervise ja heaolu profiili 2019–2022 tagasivaade	28
2.1 Laste ja noorte ülekaalulisuse vähendamine	28
2.2 Laste ja noorte riskikäitumise vähendamine	29
2.3 Toimetulekuriski vähendamine	29
2.4 Elanike turvalisus	29
3. Fookusprofiil: Jõgevamaa laste ja noorte vaimse tervise riski- ja kaitsetegurid	30
3.1 Vaimset tervist mõjutavad individuaalsed tegurid	31
3.2 Vaimset tervist mõjutavad sotsiaalmajanduslikud tegurid	37
3.3 Vaimset tervist mõjutavad ühiskondlikud/keskkondlikud tegurid	46
<b>Jõgevamaa tervisedenduse strateegia 2035+ ja tegevuskava 2024–2027 ning tervise- ja heaoluprofiil 2023 koostamise protsess</b>	51

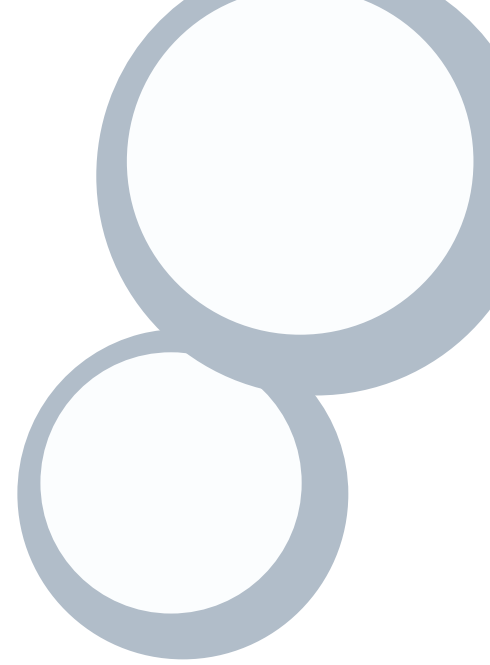
Käesolev dokument on valminud  
Sihtasutuse Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus algatusel, 2023  
[www.jaek.ee](http://www.jaek.ee)

Dokumendi koostamise juhtrühma juht: Maie Puusepp

Dokumendi juhtrühm: Aive Tamm, Aime Meltsas, Elo Palmiste, Elari Kliiman, Kaily Moones, Maida Michelson, Gaile Vask, Laidi Zalekešina, Kaire Kampus, Siiri Rahn, Silja Piir, Laidi Grauen, Diana Okas, Carolin Tammekivi.

Dokumendi koostamise  
protsessijuht/konsultant: Elo Paap

Keeletoimetaja: Merike Kask  
Kaanefoto: Ragnar Vutt  
Küljendaja: Lea Päid



Inimese tervis on eelkõige tema enda kätes ja oleneb väga paljus väikestest igapäevastest valikutest. Ajad ja moed dikteerivad käitumismustreid ja noored on vastuvõtlikud nii heale kui halvale. Jõgevamaa tervisedenduse strateegia ja tegevuskava seavad teraviku laste ja noorte tervisele. Arengudokument kirjeldab olulisemad eesmärgid meie inimeste tervise edendamiseks ja seab tegevused selleni jõudmiseks. Et tervena elatud aastad oleks olulised ja sisukad.

Noored on need, kes toovad särtsu meie tänastesse Jõgevamaa tegemistesse ja viivad edasi meie homset Eestit. Meie noored elavad veel keerulisemas maailmas kui põlvkond vanemad. Noorte jaoks ei ole ühiskond ainult must või valge. Pooltoonid tekitavad aga teadmatust ja tõlgendusruum jätab liiga palju lahtiseid otsi.

Dokument, mida praegu loed, sisaldab tegevusi, mis aitavad noorte tervist, sealhulgas vaimset tervist, toetada. Oluline on märgata ja ennetada. Oluline on sekkuda ja toetada. Oluline on hoida distantsi kui see on vajalik.

Hoiame oma noori, et nemad saaksid hoida Jõgevamaad ja edendada elu Eestis.

Aive Tamm  
Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskuse  
juhatuse liige

# I JÕGEVAMAA TERVISEDENDUSE STRATEEGILISED EESMÄRGID 2035+

## JÕGEVAMAA ARENGUVISIOON:

Aastaks 2035+ on Jõgevamaa kvaliteetse ja mitmekesise elukeskkonnaga, ruumiliselt tasakaalus, kultuuriliselt ja majanduslikult hästi arenenud maakond:

- \* mis toimib valdade, organisatsioonide ja inimeste koostööpiirkonnana, riigi haldusregioonina, elanike identiteedi osana ja elukohta maine tugevdajana;
- \* mille ettevõtjate kasumid ja töötajate töötasud tagavad elanikkonna heaolu;
- \* milles elanikud on kaasatud ja osalevad ühiskonnaelus;
- \* kus elukoht on väärtuslik ja elanike poolt väärtustatud.

Arenguvisiooni täitmist toetavad valdkondlikult selgelt seatud eesmärgid ja tegevusplaanid.

## TERVISEDENDUSE VALDKONNA STRATEEGILINE PEAESMÄRK:

Jõgevamaa inimeste oodatav eluiga ja tervena elada jäänud aastad kasvavad. Peamine tee peaesmärgi saavutamiseks on laste ja noorte vaimse tervise valdkonna arendamine.

MÕÕDIK	Baasväärtus 2021/22	SIHTTULEMUSED		
		2027	2031	2035
Jõgevamaa meeste oodatav eluiga sünnimomendil*	71,09	71,50	72,00	72,50
Jõgevamaa naiste oodatav eluiga sünnimomendil*	80,26	81,00	82,00	83,00
Jõgevamaa meeste tervena elatav eluiga	51,94	53,00	55,00	57,00
Jõgevamaa naiste tervena elatav eluiga	52,52	54,00	55,50	59,50

\*0 aasta vanuses – oodatav eluiga sünnimomendil

Allikas: Tervise Arengu Instituut, tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas.

## TERVISEDENDUSE STRATEEGILISED ALAEESMÄRGID:

Jõgevamaa laste vaimse tervise riskitegurite vähendamiseks ja kaitsetegurite võimendamiseks:

- \* on laste sotsiaalsed toimetulekuoskused toetatud süsteemsete tõendus põhiste sekkumiste kaudu;
- \* on loodud ja rakendatud vanemlike oskuste toetamise süsteemne protsess;
- \* on loodud valdkondade ülene, lahendus põhine õigeaegse märkamise süsteem;
- \* on loodud tugispetsialistide tööd toetav ja arendav omavalitsuste piiride ülene võrgustik.

**Alaeesmärk nr 1 mõõdikud****Teema: Laste sotsiaalsed toimetulekuoskused, tõendus põhised sekkumised**

MÕÕDIK	Baasväärtused fookusprofiilis	SIHTTULEMUSED		
		2027	2031	2035
Süsteemne tõendus põhiste sekkumiste rakendamine	2024. aasta vältel kirjeldatakse süsteemi mõõdikud ja koostatakse mõõdikute hindamise plaan	kirjeldatakse mõõdikuid hindamisplaani järgides	kirjeldatakse mõõdikuid hindamisplaani järgides	kirjeldatakse mõõdikuid hindamisplaani järgides
Lapse tervist toetavate tõendus põhiste meetodikate eesmärgipärane kasutamine haridusasutustes (%) VEPA, Kiusamisest vabaks, „Liikuma kutsuv kool (LKK)“ jne	VEPA 11% Kiusamisest vabaks 5% LKK 33%	VEPA 25% Kiusamisest vabaks 20% LKK 60%	VEPA 50% Kiusamisest vabaks 50% LKK 80%	VEPA 80% Kiusamisest vabaks 75% LKK 100%
Huviharidusega hõivatute osakaal (7–16-aastased) Jõgevamaal	30,1%	40%	50%	60%
11–15-aastaste laste, kellel on kõrge sõpradepoolne toetus, osakaal suureneb	58,9%	62%	65%	68%
11–15-aastaste laste, kes pole ise paaril viimasel kuul teisi õpilasi kiusanud, osakaal suureneb	73,6%	77%	81%	85%
11–15-aastaste laste, kes pole olnud teiste poolt kiusatud, osakaal suureneb	66,6%	69%	72%	75%
11–15-aastaste laste hulgas on vähenenud ülekaaluliste laste osakaal	21%	19%	17%	15%
1. ja 4. klassi laste hulgas on vähenenud ülekaaluliste laste osakaal	I kl – 31,2% IV kl – 36,8%	I kl - 30% IV kl – 35%	I kl - 28% IV kl – 33%	I kl - 26% IV kl – 30%
11–15-aastaste laste, kes on igal nädalapäeval vähemalt tund aega kehaliselt mõõdukalt aktiivsed, osakaal suureneb	16,2%	17%	19%	21%
11–15-aastaste laste, kes koolipäevadel magavad vähem soovitatavast uneajast, osakaal väheneb	28,2	26%	23%	20%
11–15-aastaste laste, kes kaks või rohkem tundi päevas mängivad arvutis, mängukonsoolis või nutiseadmes, osakaal väheneb	59,2%	56%	52%	47%
Suureneb koolide osakaal, kus toimub jalgratturi koolitus	62,5%	75%	95%	100%

Sihtrühm: 3. eluaastast kuni põhikooli lõpuni.

**Tegevussuunad ja vastutajad alaeesmärgi 1 sihttulemuste saavutamiseks:**

1.1. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamise järjepidevuse tagamine.

Vastutaja: SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus (JAEK) tervisenõukogu.

1.2. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamiseks tõendus põhiste sekkumiste kaardistamine ja rakendamiseks süsteemsete protsesside arendamine.

Vastutaja: JAEK-koalitsioon.

## Täpsustav info tõenduspõhiste sekkumiste osas

- KiVa kiusamisvastane programm. Info programmi kohta asub <https://kiusamisvaba.ee>
- VEPA käitumisoskuste mäng I ja II kooliastme õpilastele. Info käitumisoskuste mängu metoodika jm kohta asub <https://www.vepa.ee/>
- Liikuma kutsuv kool (LKK) programm. Info programmi kohta asub <https://www.liikumakutsuvkool.ee/>

## Alaesmärk nr 2 mõõdikud

### Teema: Vanemlike oskuste toetamise protsess

MÕÕDIK	Baasväärtused fookusprofiilis	SIHTTULEMUSED		
		2027	2031	2035
Süsteemse protsessi koostamine ja piloteerimine	protsessi ja piloteerimise hindamise mõõdikud kirjeldatakse 2024. aastal ja hinnatakse regulaarselt	kirjeldatakse mõõdikuid hindamisplaani järgides		
Tegutsev süsteem	2026. aasta lõpuks kirjeldatakse süsteemi mõõdikud ja koostatakse mõõdikute hindamise plaan	kirjeldatakse mõõdikuid hindamisplaani järgides	kirjeldatakse mõõdikuid hindamisplaani järgides	kirjeldatakse mõõdikuid hindamisplaani järgides
11–15-aastaste laste, kes peavad isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks, osakaal suureneb	74,4%	76%	78%	80%
11–15-aastaste laste, kes peavad emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks, osakaal suureneb	83,8%	85%	86,5%	88%
11–15-aastaste laste, kes peavad perekonnapoolset toetust kõrgeks, osakaal suureneb	75,3%	78%	82%	86%
13- ja 15-aastaste laste, kes on kogenud, et vanemate alkoholi tarbimine on probleemne, osakaal väheneb	18,7%	17%	15%	13%
11–15-aastaste laste, kes väidavad, et nende vanemad on neile alkoholi pakkunud, osakaal väheneb	33,8%	32%	29%	26%
11–15-aastaste, kes einestavad iga päev koos oma perega, laste osakaal suureneb	35,6%	38%	42%	45%

11–15-aastaste laste, kes peavad oma perekonna majanduslikku kindlustatust heaks või väga heaks, osakaal suureneb	76,1%	79%	84%	89%
---	-------	-----	-----	-----

Sihtrühm: 0–16-aastaste laste vanemad.

### Tegevussuunad ja vastutajad alaeesmärgi 2 sihttulemuste saavutamiseks:

2.1. Vanemlike oskuste toetamise protsessi järjepidevuse tagamiseks juhtimissüsteemi loomine.

Vastutaja: JAEK

2.2. Vanemlike oskuste toetamiseks süsteemse protsessi kirjeldamine ja praktika loomine ning rakendamine.

Vastutaja: JAEK-koalitsioon

### Täpsustav info tõenduspõhiste sekkumiste osas

- Lapsevanemate suhtlemiskoolitus „Gordoni perekool“. Info koolituse kohta avaneb <http://sinamina.ee/ee/koolitused/gordoni-perekool/>
- Vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ põhiprogramm 2–8-aastaste laste vanematele. Info vanemlusprogrammi kohta avaneb <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vanemlus/vanemlusprogramm-imelised-aastad>

### Alaeesmärk nr 3 mõõdikud

#### Teema: Õigeaegse märkamise süsteem

MÕÕDIK	Baasväärtused fookusprofiilis	SIHTTULEMUSED		
		2027	2031	2035
Süsteemi koostamine ja piloteerimine	protsessi hindamise mõõdikud kirjeldatakse 2024. aastal ja hinnatakse regulaarselt	kirjeldatakse mõõdikuid hindamisplaani järgides		
Tegutsev süsteem	2026. aasta lõpuks kirjeldatakse süsteemi mõõdikud ja koostatakse mõõdikute hindamise plaan	kirjeldatakse mõõdikuid hindamisplaani järgides	kirjeldatakse mõõdikuid hindamisplaani järgides	kirjeldatakse mõõdikuid hindamisplaani järgides
Väheneb 11–15-aastaste laste, kes peaaegu iga nädal või sagedamini kurdavad vähemalt ühe tervisekaebuse üle, osakaal	76%	72%	68%	64%
Väheneb 11–15-aastaste laste, kes on tundnud end viimasel 12 kuul alati või enamasti üksikuna, osakaal	17%	15%	13%	10%

Väheneb 11–15-aastaste laste, kes on kogenud viimasel 12 kuul depressiivseid episoode, osakaal	32,1%	30%	27%	24%
Väheneb 11–15-aastaste laste, kes on mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetapule, osakaal	23,5%	21%	18%	15%
Kasvab 11–15-aastaste laste, kes hindavad oma tervist heaks või väga heaks, osakaal	81,6%	84%	86%	88%
HTM-i poolt koolidele tehtud heaolu-uuringu andmete maakondlik koondamine ja jälgitavate moodsikute otsustamine	2024. aasta I pooles otsustatakse maakondlikult jälgitavad moodsikud ja koostatakse moodsikute hindamise plaan	kirjeldatakse moodsikuid hindamisplaani järgides	kirjeldatakse moodsikuid hindamisplaani järgides	kirjeldatakse moodsikuid hindamisplaani järgides

Sihtrühm: 0–16-aastased lapsed.

### Tegevussuunad ja vastutajad alaeasmärgi 3 sihttulemuste saavutamiseks:

3.1. Maakondliku lahendus põhise õigeaegse märkamise süsteemi loomine, arendamine ja juhtimine.

Vastutaja: JAEK

3.2. Lahendus põhise õigeaegse märkamise süsteemi kirjeldamine, arendamine ja rakendamine.

Vastutaja: JAEK-koalitsioon

### Alaeasmärk nr 4 moodsikud

#### Teema: Tugispetsialistide piiride ülene võrgustik

MÕÕDIK	Baasväärtused	SIHTTULEMUSED		
		2027	2031	2035
Võrgustiku loomine ja piloteerimine	võrgustiku toimimise hindamise moodsikud kirjeldatakse 2024. aastal ja hinnatakse regulaarselt	kirjeldatakse moodsikuid hindamisplaani järgides		
Tegutsev võrgustik	2026. aasta lõpuks kirjeldatakse süsteemi moodsikud ja koostatakse moodsikute hindamise plaan	hinnatakse moodsikuid hindamisplaani järgides	hinnatakse moodsikuid hindamisplaani järgides	hinnatakse moodsikuid hindamisplaani järgides
Väheneb 11–15-aastaste laste, kellele „eriti ei meeldi“ ja „üldse ei meeldi“ koolis käia, osakaal	40,6%	38%	36%	34%



Väheneb 11–15-aastaste laste, kes peavad koolitööd „mõningal määral“ või „väga“ pingeliseks, osakaal	46,8%	43%	40%	35%
Suureneb 11–15-aastaste laste, kes viimasel 12 kuul pole osalenud kakkuses, osakaal	62,0%	65%	70%	75%
Väheneb 11–15-aastaste laste, kes viimasel 12 kuul on vähemalt ühel korral olnud vigastatud, osakaal	58,8%	55%	50%	45%

*Sihtrühm: tugispetsialistid.*

**Tegevussuunad ja vastutajad alaeesmärgi 4 sihttulemuste saavutamiseks:**

4.1. Omavalitsuste tugispetsialistide piirideülese võrgustiku arenduste juhtimine ja järjepidevuse tagamine.

Vastutaja: JAEK

4.2. Omavalitsuste tugispetsialistide piirideülese võrgustiku loomine ja rakendamine.

Vastutaja: JAEK-koalitsioon



# II JÕGEVAMAA TERVISEDENDUSE TEGEVUSKAVA 2024–2027



**Kõik eesmärgid on Jõgevamaa laste vaimse tervise riskitegurite vähendamiseks ja kaitsetegurite võimendamiseks**

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG (täpsusta), vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Elluviija	
	2024	2025	2026	2027	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
<p><b>Eesmärk 1.</b> <b>Laste sotsiaalsed toimetulekuoskused on toetatud läbi süsteemsete tõenduspõhiste sekkumiste.</b></p> <p>Möödikud:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Süsteemne tõenduspõhiste sekkumiste rakendamine. TULEMUS: 2024. aasta kirjeldatakse protsessi möödikud. Möödikud hinnatud.</li> <li>• Lapse tervist toetavate tõenduspõhiste meetodite eesmärgipärane kasutamine haridusasutustes (%) VEPA, Kiusamisest vabaks, „Liikuma kutsuv kool (LKK)“ jne. TULEMUS: VEPA 25%, Kiusamisest vabaks 20%, LKK 60%.</li> <li>• Huviharidusega hõivatute osakaal (7–16-aastased) Jõgevamaal. TULEMUS: 40%.</li> <li>• Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kellel on kõrge sõrpadepoolne toetus. TULEMUS: 62%.</li> <li>• Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes pole paaril viimasel kuul teisi õpilasi kiusanud. TULEMUS: 77%.</li> <li>• Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes pole olnud teiste poolt kiusatud. TULEMUS: 69%.</li> <li>• 11–15-aastaste laste hulgas on vähenenud ülekaaluliste laste osakaal. TULEMUS: 19%.</li> <li>• 1. ja 4. klassi laste hulgas on vähenenud ülekaaluliste laste osakaal. TULEMUS: I kl – 30%, IV kl – 35%.</li> <li>• Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes on igal nädalapäeval vähemalt tund aega kehaliselt mõõdukalt aktiivsed. TULEMUS: 17%.</li> <li>• Väheneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes koolipäevadel magavad vähem soovitatavast uneajast. TULEMUS: 26%.</li> <li>• Väheneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes kaks või rohkem tundi päevas mängivad arvutis, mängukonsoolis või nutiseadmes. TULEMUS: 56%.</li> <li>• Suureneb koolide osakaal, kus toimub jalgratturi koolitus. TULEMUS: 75%.</li> </ul>						
<b>Tegevussuund 1.1 Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamise järjepidevuse tagamine.</b>						
Tegevus 1.1.1 Sotsiaalsete toimetulekuoskuste tegevussuuna juhtimine ja järjepidevuse tagamine.	I pa JAEK kutsub ellu koalitsiooni (tegevus 1.1.2): tutvustab tervisenduse strateegia eesmärgi, kirjeldab olulisi osapooli, algatab osapooltega läbirääkimised ja toetab edasisi loodava koalitsiooni otsustamise protsesse (sh koalitsiooni juhi assisteerimine); II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I–II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I pa eelnenud perioodi protsesside hindamine; I–II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I pa eelnenud perioodi rakenduse hindamine; I–II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine; II pa 4 aasta rakendamise hindamine. Otsused järgnevatks 4 tegevusaastaks.	SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus (JAEK) tervise-õukogu.	KOV jagatud vastutus.
Tegevus 1.1.2 Sotsiaalsete toimetulekuoskuste tegevussuuna arendamiseks meeskonna – KOALITSIOON (teema osapooled, kellel ekspertstaatus) – moodustamine ja tegutsemine.	I pa Koalitsiooni moodustamine. Koalitsiooni aja-, tegevusplaani koostamine. Koalitsiooni leppe/ülesannete kirjeldamine ja vastutuse jagamine (sh juhi valimine 1.1.1). Koalitsioon kirjeldab lähteülesande tegevusele 1.1.3, 1.2.1. Koalitsiooni aja- ja tegevusplaani koostamine; II pa Koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamine ja tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I pa koalitsioon kirjeldab lähteülesande tegevusele 1.2.2, 1.2.3; I–II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamise; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I–II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamine; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I–II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamise; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	JAEK	KOV jagatud vastutus.

Tegevus 1.1.3 Sotsiaalsete toimetulekuoskute rakendamine haridus- asutustes ehk "koalitsiooni kokkulepe" KOV-juhtide suunal huvikaitse elluviimiseks.	II pa huvikaitse eesmärgi sõnastamine ja huvikaitse elluviimise tegevusplaani koostamine.	Huvikaitse tegevusplaani rakendamine. II pa huvikaitse tulemuslikkuse hindamine ja vajadusel plaani uuendamine.	Huvikaitse tegevusplaani rakendamine. II pa huvikaitse tulemuslikkuse hindamine ja vajadusel plaani uuendamine.	Huvikaitse tegevusplaani rakendamine. II pa huvikaitse tulemuslikkuse hindamine ja vajadusel plaani uuendamine. 4 aasta huvikaitse hindamine.	JAEK	KOV jagatud vastutus.
<b>Tegevussuund 1.2 Sotsiaalsete toimetulekuoskute õpetamiseks tõendus põhiste sekkumiste kaardistamine ja rakendamiseks süsteemsete protsesside arendamine.</b>						
Tegevus 1.2.1 Lapse eakohaste tõendus põhiste meetodikate kaardistamine (olemasolu, rakendamine maakonna haridusasutustes, vajadus, olemasolevad spetsialistid maakonnas) ja järjepideva infovälja loomine. (sisend tegevuseks 1.2.2 ja 1.2.3)	II pa kaardistamine (aug-okt). Kaardistuse kirjelduse põhjal (nov-dets) arendusettepanekud (koalitsiooni lähteülesande sõnastamiseks): 1) uute meetodikate lisandumisel infovälja uuendamise protseduur, 2) süsteemsuse arendamiseks ja rakendamiseks sh koolitusvajadused, 3) hindamise indikaatorid edasiseks meetodikate rakendamise hindamiseks.	I pa tõendus põhiste meetodikate infovälja uuendamise protsessi planeerimine ja rakendamine (sh maakondlik meetodikate koostamine). II pa tõendus põhiste meetodikate infovälja rakendamine vastavalt aja- ja tegevusplaanile.	Tõendus põhiste meetodikate infovälja rakendamine vastavalt aja- ja tegevusplaanile.	Tõendus põhiste meetodikate infovälja rakendamine vastavalt aja- ja tegevusplaanile.	JAEK-koalitsioon	KOV jagatud vastutus, st spetsialistid – lasteaiad, koolid koostöös noorsootöö, huvihariduse, lastekaitse jne. valdkondadega.
Tegevus 1.2.2 Sotsiaalsete toimetulekuoskute õpetamiseks tõendus põhiste meetodikate süsteemne rakendamine haridusasutustes (HA).	–	I pa süsteemi kirjeldamine ja arendamine (ideed: HA selgelt sõnastatud (vaimse) tervise eesmärk, HA ennetusspetsialist, edulugude seminarid, teemanädalad). Süsteemi aja- ja tegevusplaani koostamine (sh protsessi mõõdikud) ja elluviimine. Lisa finantsressursside leidmine; II pa tõendus põhiste meetodikate rakendamise tegevusplaani elluviimine.	I pa eelnenud perioodi protsessi (sh meetodikate kasutamise) hindamine; I-II pa tõendus põhiste meetodikate rakendamise tegevusplaani elluviimine.	I pa eelnenud perioodi protsessi (sh meetodikate kasutamise) hindamine; I-II pa tõendus põhiste meetodikate rakendamise tegevusplaani elluviimine; II pa 4 aasta protsessi hindamine. Otsused järgnevatks neljaks tegevusaastaks.	JAEK-koalitsioon	KOV jagatud vastutus, st spetsialistid – lasteaiad, koolid koostöös noorsootöö, huvihariduse, lastekaitse jne. valdkondadega.
Tegevus 1.2.3 Sotsiaalsete toimetulekuoskute õpetamisega loodavate väärtuste huvikaitse kogukonna* suunal. *Kogukond, st noorsootöö, sotsiaal, huviharidus ja -tegevus jne.	–	II pa huvikaitse eesmärgi sõnastamine ja huvikaitse tegevusplaani koostamine.	Huvikaitse tegevusplaani rakendamine. II pa huvikaitse tulemuslikkuse hindamine ja vajadusel plaani uuendamine.	Huvikaitse tegevusplaani rakendamine. II pa huvikaitse tulemuslikkuse hindamine ja vajadusel plaani uuendamine. 4 aasta huvikaitse hindamine.	JAEK-koalitsioon	KOV jagatud vastutus, st spetsialistid – lasteaiad, koolid koostöös noorsootöö, huvihariduse, lastekaitse jne. valdkondadega.
Tegevus 1.2.4 Sotsiaalsete toimetulekuoskute õpetamiseks programm "Igale Jõgevamaa lapsele ÜKS huviharidus või -tegevus".	–	II pa programmi koostamine.	I pa programmi kooskõlastamine osapoolte ja otsustajatega; II pa programmi rakendamine.	I-II pa programmi rakendamine; II pa programmi hindamine ja ettepanekud edasiseks arenguperioodiks.	JAEK-koalitsioon	KOV jagatud vastutus, st spetsialistid – lasteaiad, koolid koostöös noorsootöö, huvihariduse, lastekaitse jne. valdkondadega.

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Elluviimise AEG (täpsusta), vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Elluviija	
	2024	2025	2026	2027	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
<b>Eesmärk 2.</b> <b>Vanemlike oskuste toetamissüsteemi loomine ja rakendamine.</b>						
Möödikud: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Süsteemi koostamine ja piloteerimine. TULEMUS: Süsteem on valmis ja piloteeritud.</li> <li>• Tegutseva süsteemi/mudeli olemasolu. TULEMUS: Hinnatakse möödikuid hindamisplaanis järgides.</li> <li>• Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes peavad isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks. TULEMUS: 76%.</li> <li>• Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes peavad emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks. TULEMUS: 85%.</li> <li>• Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes peavad perekonnapoolset toetust kõrgeks. TULEMUS: 78%.</li> <li>• Väheneb 13- ja 15-aastaste laste osakaal, kes on kogenud, et vanemate alkoholitarbimine on probleemne. TULEMUS: 17%.</li> <li>• Väheneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes väidavad, et nende vanemad on neile alkoholi pakkunud. TULEMUS: 32%.</li> <li>• Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes einestavad iga päev koos oma perega. TULEMUS: 38%.</li> <li>• Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes peavad oma perekonna majanduslikku kindlustatust heaks või väga heaks. TULEMUS: 79%.</li> </ul>						
<b>Tegevussuund 2.1 Vanemlike oskuste toetamise protsessi järjepidevuse tagamiseks juhtimissüsteemi loomine.</b>						
Tegevus 2.1.1 Vanemlike oskuste toetamise tegevussuuna juhtimine ja järjepidevuse tagamine.	I pa JAEK kutsub ellu koalitsiooni (tegevus 2.1.2): tutvustab tervisedenduse strateegia eesmärgid, kirjeldab olulised osapooled, algatab osapooltega läbirääkimised ja toetab edasise loodava koalitsiooni otsustamise protsesse (sh koalitsiooni juhi assisteerimine); II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I–II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I pa eelnenud perioodi protsesside hindamine; I–II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I pa eelnenud perioodi rakenduse hindamine; I–II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine; II pa 4 aasta rakendamise hindamine. Otsused järgnevatks 4 tegevusaastaks.	JAEK	KOV jagatud vastutus.
Tegevus 2.1.2 Vanemlike oskuste toetamiseks tegevussuuna meeskonna (koalitsioon) moodustamine ja tegutsemine.	I pa Koalitsiooni moodustamine. Koalitsiooni aja-, tegevusplaan koostamine. Koalitsiooni leppe/ülesannete kirjeldamine ja vastutuse jagamine (sh juhi valimine 2.1.1). Koalitsioon kirjeldab lähteülesande tegevusele 2.2.1. Koalitsiooni aja- ja tegevusplaan koostamine; II pa Koalitsiooni aja- ja tegevusplaan rakendamine ja tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I pa koalitsioon kirjeldab lähteülesande tegevusele 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4; I–II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaan rakendamine; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I–II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaan rakendamine; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I–II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaan rakendamine; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	JAEK	KOV jagatud vastutus.
<b>Tegevussuund 2.2 Vanemlike oskuste toetamiseks süsteemse protsessi kirjeldamine ja praktika loomine ning rakendamine.</b>						
Tegevus 2.2.1 Vanemlike oskuste toetamiseks (VOT) süsteemse protsessi kirjeldamine (sh osapoolte vastutus, ressursid ja infoliikumine) ja praktikasse rakendamine.	II pa VOT protsessi kirjeldamine.	I pa VOT protsessi praktika loomine ja rakendamiseks konsultatsioonid osapooltega. VOT süsteemse protsessi aja- ja tegevuskava koostamine (sh protsessi möödikud). II pa VOT protsessi rakendamine vastavalt tegevuskavale. Perioodi tegevuste hindamine.	I–II pa VOT protsessi rakendamine vastavalt tegevuskavale; II pa (nov–dets) perioodi tegevuste hindamine.	I–II pa VOT protsessi rakendamine vastavalt tegevuskavale; II pa (nov–dets) perioodi tegevuste hindamine. Nelja aasta tegevusprotsesside hindamine. Otsused järgnevatks neljaks tegevusaastaks.	JAEK-koalitsioon	KOV jagatud vastutus: lasteaiad, koolid, huvikoolid, koolitajad, kogukonnad

Tegevus 2.2.2 VOT-protssessi kommunikatsiooniplaani koostamine lastevanemate st ka kogukonna suunal (igale sihtrühmale võimetekohane sõnum ja sobiv infokanal).	–	I pa VOT komm.plaani koostamine sh sihtrühmade (erinevad lapsevanemad) ja kanalite täpne kirjeldamine. VOT komm.plaani teemade ajastamine (vt tegevus 2.2.1); II pa VOT komm. plaan rakendamine, st igale sihtrühmale täpsed sõnumid.	VOT majandusaasta komm.plaani uuendamine ja rakendamine.	VOT majandusaasta komm.plaani uuendamine ja rakendamine.	JAEK-koalitsioon	KOV jagatud vastutus: lasteaiad, koolid, huvikoolid, koolitajad, kogukonnad.
Tegevus 2.2.3 VOT-protssessi toetava huvikaitse elluviimine, KOV- ja haridusjuhtide suunal. Sõnum: perede toetamise vastutus, järjepidev konstruktiivne dialoog peredega.	–	I pa huvikaitse plaani koostamine teemal: KOV ja haridusasutuste järjepidev konstruktiivne dialoog peredega; II pa VOT-teemalise huvikaitse plaani rakendamine.	VOT-teemalise huvikaitse teostamine.	VOT-teemalise huvikaitse elluviimine. II pa huvikaitse tulemuslikkuse hindamine.	JAEK-koalitsioon	KOV jagatud vastutus: lasteaiad, koolid, huvikoolid, koolitajad, kogukonnad.
Tegevus 2.2.4 VOT-protssessi toetava huvikaitse elluviimine Jõgevamaa tööandjate suunal. Tööandaja kui "peresõbralik ettevõtte".	–	I pa huvikaitse plaani koostamine; II pa huvikaitse plaani "Jõgevamaa ettevõtted peresõbralikuks" rakendamine.	"Jõgevamaa ettevõtted peresõbralikuks" teemalise huvikaitse elluviimine.	"Jõgevamaa ettevõtted peresõbralikuks" teemalise huvikaitse elluviimine. II pa huvikaitse tulemuslikkuse hindamine.	JAEK-koalitsioon	JAEKi ettevõtluskonsultant; tööandjad



Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Elluviimise AEG (täpsusta), vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Elluviija	
	2024	2025	2026	2027	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid

### Eesmärk 3.

#### Valdkondade ülene ja lahenduste põhine õigeaegse märkamise süsteemi loomine.

Möödikud:

- Süsteemi loomine ja piloteerimine. TULEMUS: Süsteem valmis ja piloteeritud.
- Tegutseva süsteemi/mudeli olemasolu. TULEMUS: Hinnatakse möödikuid hindamisplaani järgides.
- Väheneb 11-15 aastaste laste osakaal, kes peaaegu iga nädal või sagedamini kurdavad vähemalt ühe tervisekaebuse üle. TULEMUS: 72%.
- Väheneb 11-15 aastaste laste osakaal, kes on tundnud end viimasel 12 kuul alati või enamasti üksikuna. TULEMUS: 15%.
- Väheneb 11-15 aastaste laste osakaal, kes on kogunud viimasel 12 kuul depressiivseid episoodide, TULEMUS: 30%.
- Väheneb 11-15 aastaste laste osakaal, kes on mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetapule. TULEMUS: 21%.
- Kasvab 11-15 aastaste laste osakaal, kes hindavad oma tervist heaks või väga heaks. TULEMUS: 84%.
- HTM-i heaolu-uuring koolidele andmete maakondlik koostamine ja jälgitavate möödikute otsustamine. TULEMUS: Kirjeldatakse möödikuid hindamisplaani järgides.

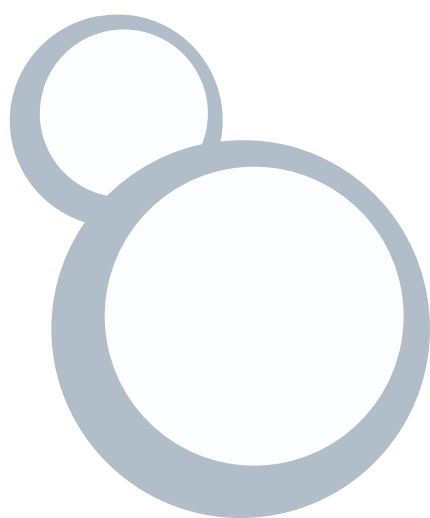
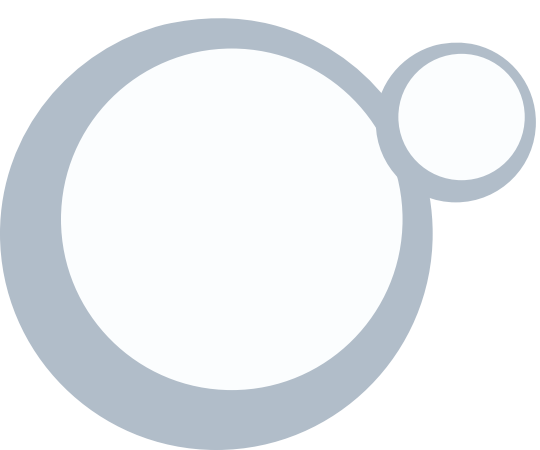
#### Tegevussuund 3.1 Maakondliku lahenduspõhise õigeaegse märkamise süsteemi loomine, arendamine ja juhtimine.

Tegevus 3.1.1 Õigeaegse märkamise tegevussuuna juhtimine ja järjepidevuse tagamine.	I pa JAEK kutsub ellu koalitsiooni (tegevus 3.1.2): tutvustab tervisedenduse strateegia eesmärgid, kirjeldab olulised osapooled, algatab osapooltega läbirääkimised ja toetab edasisi loodava koalitsiooni otsustamise protsesse (sh koalitsiooni juhi assisteerimine); II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I-II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I pa eelnenud perioodi protsesside hindamine; I-II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I pa eelnenud perioodi rakenduse hindamine; I-II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine; II pa 4 aasta rakendamise hindamine. Otsused järgnevaaks neljaks tegevusaastaks.	JAEK	KOV jagatud vastutus.
Tegevus 3.1.2 Õigeaegse märkamise tegevussuuna meeskonna (koalitsioon) moodustamine ja tegutsemine.	I pa Koalitsiooni moodustamine. Koalitsiooni leppe/ülesannete kirjeldamine ja vastutuse jagamine (sh juhi valimine 3.1.1). Koalitsioon kirjeldab lähteülesande tegevusele 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3. Koalitsiooni aja- ja tegevusplaani koostamine; II pa Koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamine ja tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I pa koalitsioon kirjeldab lähteülesande tegevusele 3.2.4; I-II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamine; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I-II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamine; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I-II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamine; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	JAEK	KOV jagatud vastutus.

#### Tegevussuund 3.2 Lahenduspõhise õigeaegse märkamise süsteemi kirjeldamine, arendamine ja rakendamine.

Tegevus 3.2.1 Huvikaitse elluviimine, KOV suunal, õigeaegse märkamise protsessi ellukutsumiseks (KOV sisene ja maakonna ülene protsess/võrgustik). Õigeaegse märkamise ühisleppe sõlmimine.	I pa huvikaitse plaani koostamine teemal: maakonna tervisedenduse tegevuskava õigeaegse märkamise tegevuste lülitamine KOV arengukavasse; II pa õigeaegse märkamise tegevuste lülitamine KOV arengukavasse ja maakondliku õigeaegse märkamise ühisleppe ettevalmistused.	I pa maakondliku õigeaegse märkamise ühisleppe ettevalmistused. Ühisleppe sõlmimine; II pa õigeaegse märkamise ühisleppe rakendamine.	I-II pa õigeaegse märkamise ühisleppe rakendamine; II pa ühisleppe tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus SA nõukogus).	I-II pa õigeaegse märkamise ühisleppe rakendamine; II pa ühisleppe tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus SA nõukogus). Otsused järgnevaaks neljaks tegevusaastaks.	JAEK-koalitsioon	KOV jagatud vastutus: koolid, lasteaiad, noortekeskused, huviharidus ja -tegevus, koolid, lastehoiud, peremeditsiin, lastekaitse, politsei, kogukonnad.
---	--	---	---	---	------------------	---

<p>Tegevus 3.2.2 Õigeaegse märkamise osapoolte selgitamine ja kaasamine protsessi (sh vajadusel osapooltele protsessijuhendite koostamine). Õigeaegse märkamise teekonna/praktika kirjeldamine (sh ettepanekud senise praktika uuendamiseks).</p>	<p>II pa osapoolte kaardistamine ja nendega kontakteerumine. Osapooltest KOV töögruppide moodustamine. Täpsustatakse arenduse eesmärgid ja koostatakse protsessi tegevuskava.</p>	<p>I pa osapoolte vahel ühise "õigeaegse märkamise" teekonna kokkulepete tegemine ja vastutuse jagamine. Vajadusele osapooltele õigeaegse märkamise protsessijuhendi(te) koostamine. Protsessijuhendi(te) tutvustamine (sh hindamismöödikud) osapooltele; II pa olemasoleva "õigeaegse märkamise" praktika kirjeldamise metoodika otsustamine. Osapoolte "õigeaegse märkamise" senise teekonna/praktika kirjeldamine ja sellest süsteemse ülevaate koostamine. Ühiselt õigeaegse märkamise praktika uuenduste kirjeldamine ja rakenduskava koostamine.</p>	<p>I-II pa rakenduskava elluviimine; II pa osapoole vaates õigeaegse märkamise senise protsessi, vajadusel ettepanekud teekonna uuendusteks jm arendusteks. Vajadusel rakenduskava uuendamine ja elluviimine.</p>	<p>I-II pa rakenduskava elluviimine; II pa osapoole vaates õigeaegse märkamise senise protsessi, vajadusel ettepanekud teekonna uuendusteks jm arendusteks. Maakondliku tegevuskava I vahehindamine, edasiste arendusotsuste tegemine.</p>	<p>JAEK-koalitsioon</p>	<p>KOV jagatud vastutus: koolid, lasteaiad, noortekeskused, huviharidus ja -tegevus, lastehoiud, peremeditsiin, lastekaitse, politsei, kogukonnad.</p>
<p>Tegevus 3.2.3 Perele õigeaegse märkamise teenuse "teekaardi" koostamine ja rakendamine.</p>	<p>II pa protsessi/teenuste (olemasolevad, vajadused jne) kaardistamine. Kaardistuse põhjal õigeaegse märkamise "teekaardi" koostamine.</p>	<p>I pa õigeaegse märkamise "teekaardi" koostamine jätkub; I-II pa "teekaardi" erinevate väljunditena vormistamine (veebikeskkond, elektroonne, paberkandjal); II pa "teekaardi" kohta info levitamine asjakohastes kanalites, vastav teavitusplaan.</p>	<p>"Teekaardi" kohta info levitamine 2 x aastas, teavituspilaani kohaselt. "Teekaardi" veebikeskkonna ajakohasena hoidmine.</p>	<p>"Teekaardi" kohta info levitamine 2 x aastas, teavituspilaani kohaselt. "Teekaardi" veebikeskkonna ajakohasena hoidmine. II pa tegevuse vahehindamine, edasiste arendusotsuste tegemine.</p>	<p>JAEK-koalitsioon</p>	<p>KOV jagatud vastutus: koolid, lasteaiad, noortekeskused, huviharidus ja -tegevus, lastehoiud, peremeditsiin, lastekaitse, politsei, kogukonnad.</p>
<p>Tegevus 3.2.4 Õigeaegse märkamise protsesside toetamiseks haridusasutustes arenguvestluste kvaliteediprogrammi koostamine ja rakendamine.</p>	<p>–</p>	<p>Haridusasutuste arenguvestluste kvaliteediprogrammi koostamine (vajadusel vormide ühtlustamine ja protsessijuhendite koostamine).</p>	<p>I pa kvaliteediprogrammi tutvustavad teabepäevad lasteaias õpetajatele; II pa kvaliteediprogrammi rakendamine lasteaiades. Kvaliteediprogrammi tutvustavad teabepäevad haridusasutuste töötajatele.</p>	<p>I pa kvaliteediprogrammi tutvustavad teabepäevad kooliõpetajatele; II pa kvaliteediprogrammi rakendamine koolides. Kvaliteediprogrammi tutvustavad teabepäevad haridusasutuste töötajatele.</p>	<p>JAEK-koalitsioon</p>	<p>KOV jagatud vastutus: koolid, lasteaiad.</p>



Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Elluviimise AEG (täpsusta), vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Elluviija	
	2024	2025	2026	2027	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid

#### Eesmärk 4.

#### Tugispetsialistide tööd toetav ja arendav omavalitsuste võrgustiku loomine.

Möödikud:

- Võrgustiku loomine ja piloteerimine. TULEMUS: Kirjeldatakse möödikuid hindamisplaani järgides.
- Tegutsev võrgustik. TULEMUS: Kirjeldatakse möödikuid hindamisplaani järgides.
- Väheneb 11-15-aastaste laste osakaal, kellele „eriti ei meeldi“ ja „üldse ei meeldi“ koolis käia. TULEMUS: 38%.
- Väheneb 11-15-aastaste laste osakaal, kes peavad koolitööd „mõningal määral“ või „väga“ pingeliseks. TULEMUS: 43%.
- Suureneb 11-15-aastaste laste osakaal, kes viimasel 12 kuul pole osalenud kakluses. TULEMUS: 65%.
- Väheneb 11-15-aastaste laste osakaal, kes viimasel 12 kuul on vähemalt ühel korral olnud vigastatud. TULEMUS: 55%.

#### Tegevussuund 4.1 Omavalitsuste tugispetsialistide piirideülese võrgustiku arenduste juhtimine ja järjepidevuse tagamine.

Tegevus 4.1.1 Tugispetsialistide võrgustiku tegevussuuna juhtimine ja järjepidevuse tagamine.	I pa JAEK kutsub ellu koalitsiooni (tegevus 4.1.2): tutvustab terviseedenduse strateegia eesmärgid, kirjeldab olulised osapooled, algatab osapooltega läbirääkimised ja toetab edasisi loodava koalitsiooni otsustamise protsesse (sh koalitsiooni juhi assisteerimine); II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I-II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I pa eelnenud perioodi protsesside hindamine; I-II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine.	I pa eelnenud perioodi rakenduse hindamine; I-II pa koalitsiooni otsustamise protsesside toetamine ning tegevus- ja ajaplaani järgimine; II pa nelja aasta rakendamise hindamine. Otsused järgnevatks neljaks tegevusaastaks.	JAEK	KOV jagatud vastutus. Rajaleidja
Tegevus 4.1.2 Tugispetsialistide võrgustiku meeskonna (koalitsioon) moodustamine ja tegutsemine.	I pa Koalitsiooni moodustamine. Koalitsiooni aja- ja tegevusplaani koostamine. Koalitsiooni leppe/ülesannete kirjeldamine ja vastutuse jagamine (sh juhi valimine 4.1.1). Koalitsioon kirjeldab lähteülesande tegevusele 4.1.3, 4.2.1, 4.2.2. Koalitsiooni aja- ja tegevusplaani koostamine; II pa Koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamine ja tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I pa koalitsioon kirjeldab lähteülesande tegevusele 4.2.3; I-II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamine; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I-II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamine; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	I-II pa koalitsiooni aja- ja tegevusplaani rakendamine; II pa tegevusperioodi vahehindamine (aruandlus tervisenõukogus).	JAEK	KOV jagatud vastutus. Rajaleidja
Tegevus 4.1.3 Tugispetsialistide võrgustiku loomiseks huvikaitse elluviimine KOV suunal (teema: KOV piirideülene koostöö; efektiivne ja ratsionaalne tugispetsialistide hõivatus).	II pa huvikaitse eesmärgi sõnastamine (maakondliku tugispetsialistide ülevaate põhjal) ja huvikaitse teostamise tegevusplaani koostamine.	Huvikaitse tegevusplaani rakendamine. II pa huvikaitse tulemuslikkuse hindamine ja vajadusel plaani uuendamine.	Huvikaitse tegevusplaani rakendamine. II pa huvikaitse tulemuslikkuse hindamine ja vajadusel plaani uuendamine.	Huvikaitse tegevusplaani rakendamine. II pa huvikaitse tulemuslikkuse hindamine ja vajadusel plaani uuendamine. 4 aasta huvikaitse hindamine	JAEK	KOV jagatud vastutus. Rajaleidja



Tegevussuund 4.2 Omavalitsuste tugispetsialistide piirideülese võrgustiku loomine ja rakendamine.						
Tegevus 4.2.1 Tugispetsialistide piiride- ja valdkonnaülese võrgustikutöö mudeldamine (rollid, infoliikumine jne) ja rakendamine.	II pa võrgustiku osapoolte kaardistamine. Osapoolte koostöökogemuste jagamine (tugevused ja nõrkused) ning võrgustikutöö mudeldamine.	I pa võrgustikutöö mudeldamine ja valmimine. Osapooltele võrgustikutöö mudeli tutvustamine sh osapoolte rollide/ülesanded. Võrgustikutöö tegevus- ja kommunikatsiooniplaani koostamine; II pa võrgustikutöö mudeli testimine vastavalt tegevusplaanile. Kommunikatsiooniplaani rakendamine.	I pa võrgustikutöö mudeli testimise hindamine ja arendamine; I-II pa kommunikatsiooniplaani rakendamine. Võrgustikutöö mudeli rakendamine.	I-II pa kommunikatsiooniplaani rakendamine. Võrgustikutöö mudeli rakendamine; II pa mudeli rakendamise hindamine. Otsused järgnevatks neljaks tegevusaastaks.	JAEK-koalitsioon	KOV haridusastused, Rajaleidja, tugiteenuseid pakuvad ettevõtjad.
Tegevus 4.2.2 Vaimse tervise tugispetsialistide võimestamise programm KOV piiride üleselt.	II pa (tugi)spetsialistide fookusgrupi moodustamine, sh KOV otsustajad. Spetsialistide võimestamise, (sh koalitusvajadused) ootuste selgitamine ja piirideülese võimestamise ressursside kaardistamine.	I pa piirideülese võimestamise programmi koostamine. Läbirääkimised KOV-ga programmi rahastamiseks. II pa KOV piirideülese võimestamise programmi rakendamine.	I kvartal eelmise perioodi rakendamise hindamine, vajadusel protsessi parandamine. I-II pa KOV piirideülese võimestamise programmi rakendamine.	KOV piirideülese võimestamise programmi rakendamine. II pa rakendamise hindamine. Otsused järgnevatks neljaks tegevusaastaks.	JAEK-koalitsioon	KOV haridusastused, Rajaleidja, tugiteenuseid pakuvad ettevõtjad.
Tegevus 4.2.3 Uute (tugi)spetsialistide import maakonda - KOV poolne motivatsioonipaketi koostamine. Mis motiveeriks uut spetsialisti maakonda tulema?	–	I pa KOV-le motivatsioonipaketi koostamise juhendi ja üleskute kirjeldamine. KOV-e tugispetsialistide motivatsioonipaketi koostamine. Maakonna koondmotivatsioonipaketi koostamine. Motivatsioonipaketi põhise värbamiskampaania tegevusplaani koostamine; II pa uue motivatsioonipaketi põhise värbamiskampaania tegevusplaani rakendamine.	Uute spetsialistide motivatsioonipaketi põhise värbamiskampaania tegevusplaani rakendamine.	Uute spetsialistide motivatsioonipaketi põhise värbamiskampaania tegevusplaani rakendamine. II pa rakendamise hindamine. Otsused järgnevatks neljaks tegevusaastaks.	JAEK-koalitsioon	KOV haridusastused, Rajaleidja, tugiteenuseid pakuvad ettevõtjad.



# III JÕGEVAMAA TERVISE- JA HEAOLUPROFIIL 2023

## 1. JÕGEVAMAA. TERVIS JA HEAOLU MAAKONNAS

MAALI KÄBIN, analüütik, OÜ Statistikatalu

### 1.1 Rahvastikunäitajate seosed tervisega



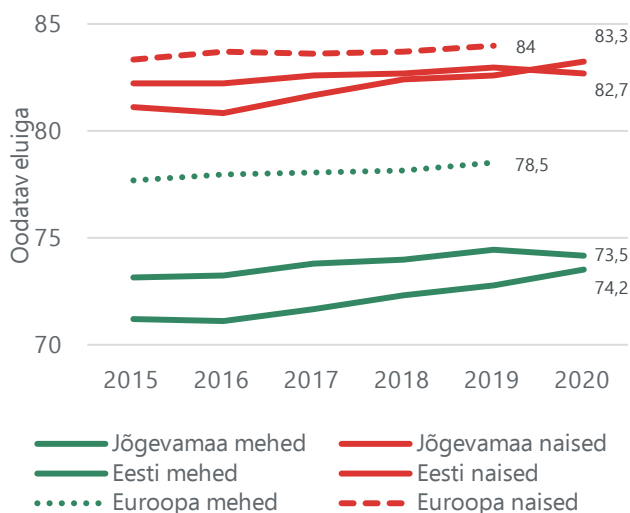
Rahvastiku üldnäitajad		Jõgevamaa		Eesti keskmine	Eesti halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Eesti parim
		Arv	Kordaja %				
1	Meeste keskmine eluiga	74	73,5	74,4	70,9		76,4
2	Naiste keskmine eluiga	83	83,3	82,8	80,6		83,9
3	Meeste tervena elatud aastad	48	48,0	54,7	41,0		59,7
4	Naiste tervena elatud aastad	57	57,3	58,5	49,0		64,7
5	Loomulik iive *1000	-182	-6,3	-1,3	-9,1		2,2
6	Laste (0–14-aastaste) osatähtsus (%)	3861	13,7	16,4	11,4		18,8
7	Eakate (>65-aastaste) osatähtsus (%)	7022	25,0	20,3	26,0		17,9
8	Rändesaldo * 1000	-166	-5,8	4,1	-6,5		9,4

**Joonis 1.** Jõgevamaa rahvastikunäitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus.

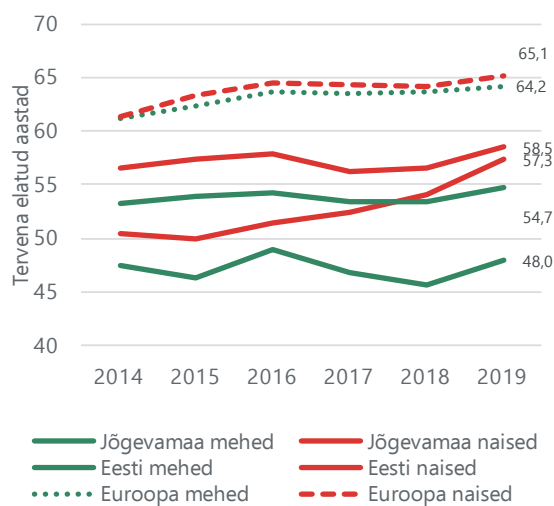
**Jõgevamaa rahvastikku iseloomustab Eesti keskmisest suurem eakate osatähtsus, negatiivne rändesaldo ja negatiivne loomulik iive. Nii meeste kui naiste keskmine eluiga<sup>1</sup> on sarnane Eesti keskmisele:** Jõgevamaa naised elavad keskmiselt pisut kauem kui Eesti naised (83,3 eluaastat), Euroopa naistega on vahe 0,7 eluaastat. Jõgevamaa mehed elavad keskmiselt 73,5 aastat, mis on 0,7 aastat vähem kui Eesti mehed. Vahe Euroopa meestega on 4,0 eluaastat (joonis 2). **Riiklike eesmärkide kohaselt<sup>2</sup> oodatakse, et keskmine eluiga kasvab 2030. aastaks meestel 78,0 ja naistel 84,0 eluaastani. Jõgevamaa meestel on sellest eesmärgist puudu 4,5 aastat ja naistel 0,8 eluaastat.**

<sup>1</sup> Oodatav eluiga sünnimomendil ehk keskmine eluiga (life expectancy) – keskmiselt elada jäävate aastate arv vanuses 0 aastat, kui suremus ei muutuks

<sup>2</sup> Rahvastiku Tervise Arengukava 2020–2030



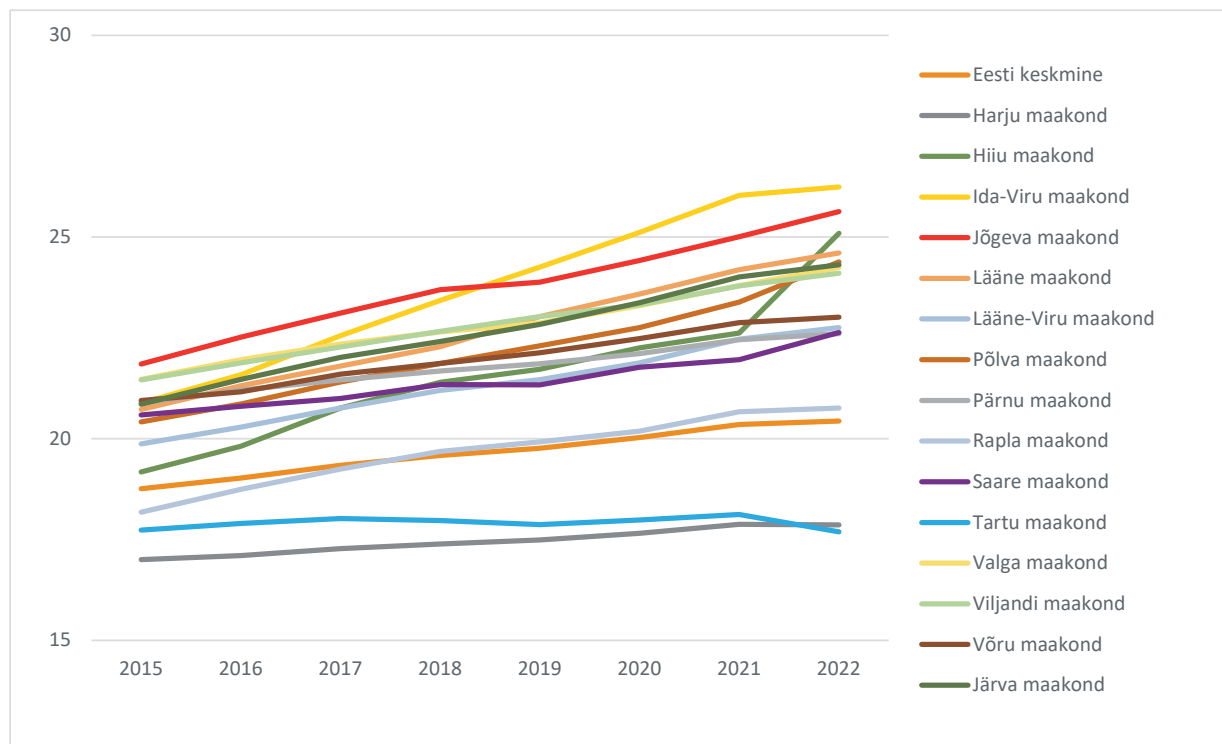
**Joonis 2.** Oodatav eluiga. Allikas: Tervise Arengu Instituut



**Joonis 3.** Tervena elatud aastad. Allikas: Tervise Arengu Instituut

Loomulik iive on Jõgevamaal negatiivne ning samuti rändesaldo. Praeguse trendi jätkudes jääb maakond igal aastal umbes 182 inimese võrra vaesemaks madala iibe tõttu ning 166 inimese võrra rände tõttu. Rahvastiku seisukohast on rände puhul oluliseks mõjuteguriks elukohta vahetavate inimeste vanus ja sugu ning asustuspiirkond: nooremad inimesed on need, kes kalduvad pigem elukohta vahetama ning enamik väljarändajaid lahkub maalistest asustuspiirkondadest; linnaliste piirkondade rahvastik on stabiilsem. Eestis iseloomustab mehi tööga seotud ning naisi haridusega seotud ränne. Seetõttu on suur tõenäosus, et **väljarännanud on pigem noored ning aastate lõikes jäävad maakonda alles vanemad inimesed, kelle tervis ongi vanusest tulenevalt juba kehvem.** Väljaränne on Jõgevamaal suurim vanuserühmas 25–34.

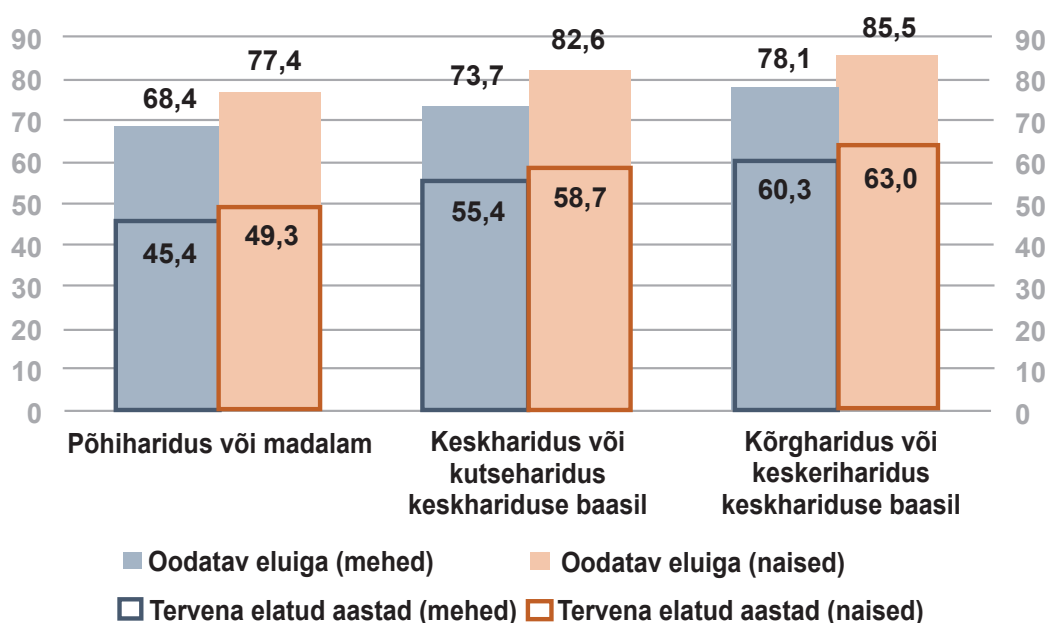
Eakate osatähtsus Jõgevamaal on viimase kaheksa aasta jooksul kasvanud 3,8 protsendipunkti võrra, 25%-ni, mis on Eesti keskmisest oluliselt kõrgem (joonis 4).



**Joonis 4.** Eakate osatähtsus Eesti maakondades, punasega Jõgevamaa näitaja. Allikas: Statistikaamet

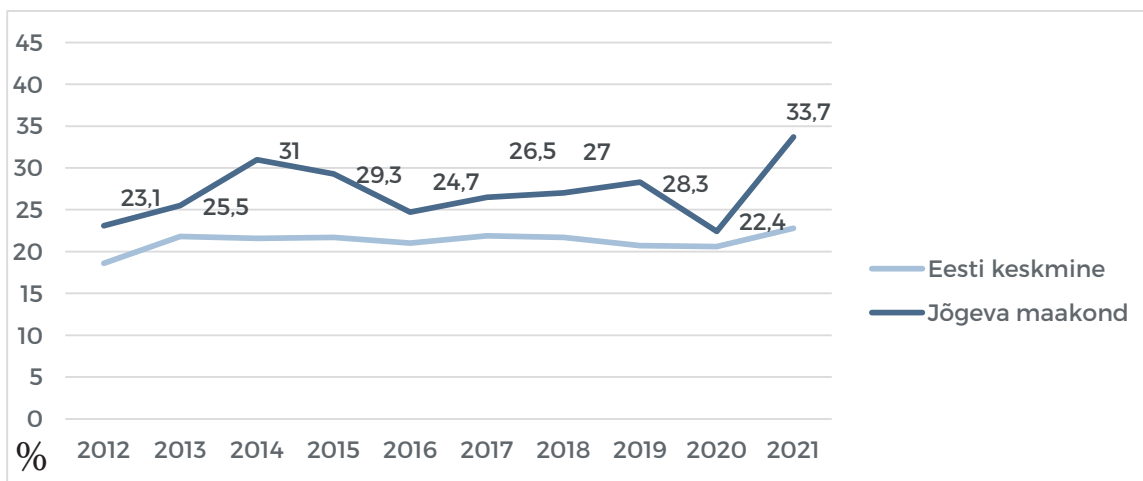
Tervena elatud aastad ehk ilma terviseprobleemidest tingitud piiranguteta elatud eluaastate arv on ülevaatlik näitaja, mis kajastab rahvastiku terviseseisundit kõige üldisemalt. **Jõgeva maakonna naised elavad tervena sama kaua ning mehed vähem kui Eestis keskmiselt. Euroopa keskmisega võrreldes** elavad Jõgevamaa mehed tervena Euroopa meestest 16,2 aastat ning naised Euroopa naistest 7,8 aastat vähem, mis on väga suur vahe. **Jõgevamaa mehed elavad tervena 48 ja naised 57 eluaastat, seega meeste ja naiste tervena elatud aastates on oluline vahe.** Naiste tervena elatud aastate arv on viimase kuue aasta jooksul pisut kasvanud, kuid meeste puhul ei ole see näitaja viimase kuue aasta jooksul oluliselt paranenud (joonis 3). Oodatava eluea ja tervena elatud aastate vahe näitab seda, kui palju aega elatakse erinevate tervisest tulenevate piirangutega. Jõgevamaal on see meestel 24,8 aastat ning naistel 25,3 aastat (Euroopas keskmiselt vastavalt 14,3 ja 18,9 aastat). **Rahvastiku Tervise Arengukava eesmärkide kohaselt kasvab keskmine tervena elada jäänud aastate arv aastaks 2030 meestel 62,0 ja naistel 63,0 eluaastani. Jõgevamaa meestel on sellest puudu 14 tervena elatud aastat ja naistel 5,7 aastat.**

Nii keskmist eluiga kui tervena elatud aastaid iseloomustab oluline vahe meeste ja naiste vahel – mehed elavad (ja elavad tervena) märksa vähem kui naised (kuigi naised jõuavad tänu oma pikemale elueale elada pikema perioodi vältel erinevate tervisepiirangutega). **Lisaks soole on Eestis üks oluline tervise ebavõrdsuse allikas haridustase: põhiharidusega mehed elavad ligi 10 aastat vähem kui kõrgharidusega mehed ning naistel on see vahe 8 aastat** (Joonis 5). Veel suurem hariduslik lõhe on tervena elatud aastates: 15 aastat põhi- ja kõrgharidusega meeste vahel ning ligi 14 aastat põhi- ja kõrgharidusega naiste vahel. Rahvastiku Tervise Arengukava järgi peaks ebavõrdsus tervises (sugude, piirkondade ja haridustasemetel) vähenema vähemalt selliselt, et 2030. aastaks ei ole eluiga üheski maakonnas Eesti keskmisest lühem kui kaks aastat ning põhiharidusega inimeste keskmine oodatav eluiga ei jää kõrgharidusega inimeste keskmisest oodatavast elueast maha rohkem kui kaheksa eluaastat. Aastal 2022 oli Jõgevamaal 6928 üle 15-aastast elanikku, kelle haridustase oli põhiharidus või madalam, neist 3740 meest ja 3188 naist. See näitab potentsiaalset sihtrühma, kelle tervisenäitajatele tähelepanu pööramine aitaks maakonna keskmisi näitajaid märkimisväärselt parandada.



**Joonis 5.** Oodatav eluiga ja tervena elatud aastad Eestis, 2020. Allikas: Tervise Arengu Instituut

Teine oluline lõhe terviselikus seisundis on madalama ja kõrgema sissetulekuga inimeste vahel: **suhtelise vaesuse piirist ülevalpool olijatest 64,4% hindab oma tervist heaks või väga heaks, samal ajal kui suhtelise vaesuse piirist allpool olijatest annab oma tervisele hea või väga hea hinnangu vaid 36,6% elanikest.** See lõhe on viimase 10 aasta jooksul suurenenud. Suhtelise vaesuse määr on Jõgevamaal viimased 10 aastat olnud Eesti keskmisest kõrgem, 2021. aastal 33,7% (Joonis 6).



**Joonis 6.** Suhtelise vaesuse määr Jõgevamaal 2012–2021. Allikas: Statistikaamet, Sotsiaaluuring

Et vaadata, millised haigused või terviseprobleemid keskmist eluiga ja tervena elatud aastaid enim mõjutavad, tuleb hinnata tervisekaotust, mis on haiguste ja enneaegsete surmade tõttu kaotatud eluaastate summa. Aastal 2017 kaotati Jõgevamaa kõigi elanike peale kokku 4500 potentsiaalselt produktiivset eluaastat vereringeelundite haiguste tõttu (see näitaja on Eesti keskmisest kõrgem), 2233 kasvajate tõttu (Eesti keskmisest kõrgem) ning 777 aastat vigastuste ja mürgistuste tagajärjel (samuti Eesti keskmisest kõrgem). Suur tervisekaotus tähendab maakonna jaoks saamata jäänud tulusid, varakult tööturult kõrvale jäänud inimesi ning kõrgemat hoolduskoormust varakult haigestunud inimeste lähedastele.

## 1.2 Haigestumus ja suremus

Rahvastiku tervise seisund	Jõgevamaa		Eesti kesk.	Eesti halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Eesti parim
	Arv	Kordaja, %				
13 Positiivne tervise enesehinnang (>16a) (%)	8800	50,7	59,3	43,7		65,4
14 Tervisest tingitud piirangud (>16a) (%)	..	41,7	33,4	46,8		28,9
15 Puudega inimeste osatähtsus (%)	5772	20,6	11,0	22,6		6,8
16 Füüsiline võimekus (16–64a) (%)	5800	33,3	36,2	25,3		41,3
17 Haiglaravil viibinud vigastuste tõttu * 100 000	303	1072,1	1081,0	1307,0		620,5
18 Varajane suremus (< 65. eluaastat) * 100 000	85	395,4	288,2	467,5		220,9
19 Enesetapud * 100 000	6	20,9	15,1	23,3		8,2
20 Alkoholisurmad * 100 000	16	56,0	40,7	96,5		31,0
21 Surmad vigastustesse ja mürgistustesse * 100 000	34	106,8	71,4	122,5		47,1
22 Surmad vereringeelundite haigustesse * 100 000	212	588,3	561,1	671,1		474,4
23 Surmad pahaloomulistes kasvajatessse * 100 000	91	258,6	264,3	329,7		216,2

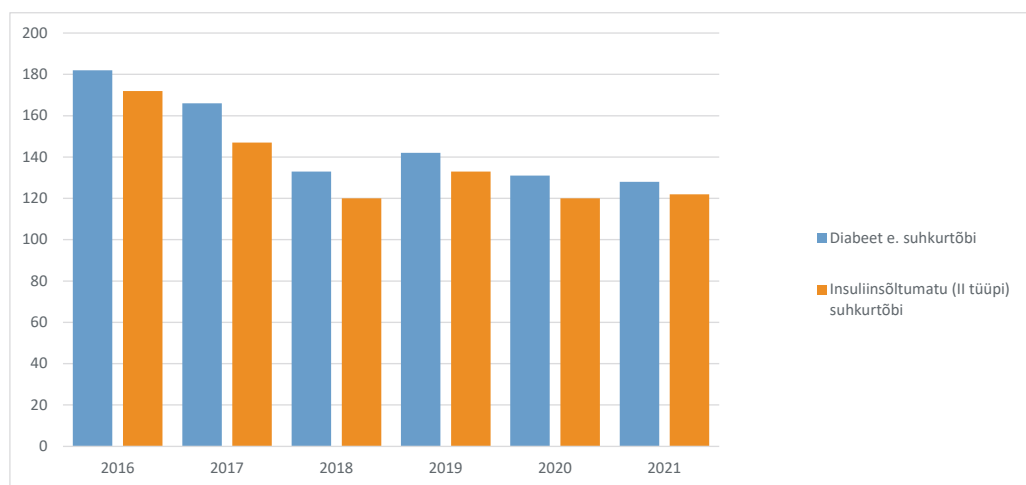
**Joonis 7.** Jõgevamaa tervisenäitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus.

Üle 16-aastastest jõgevamaalastest 41,7% elab mingite tervisest tingitud piirangutega. On keeruline hinnata, millistest haigustest on antud tervisepiirangud tingitud, kuid **haiglaravil viibis enim**

**inimesi vereringeelundite haiguste ning kasvajate tõttu, samuti hingamis- ja seede- elundite haiguste tõttu.** Eesti keskmisega võrreldes oli Jõgevamaal rohkem neid, kes olid ravil vereringeelundite haiguste tõttu. Jõgevamaa alla 19-aastased lapsed ja noored on haiglaravil enim psüühika- ja käitumishäirete ning hingamiselundite haiguste tõttu, tööealised (20–64a) kasvajate, seede- ja vereringeelundite haiguste raviks.

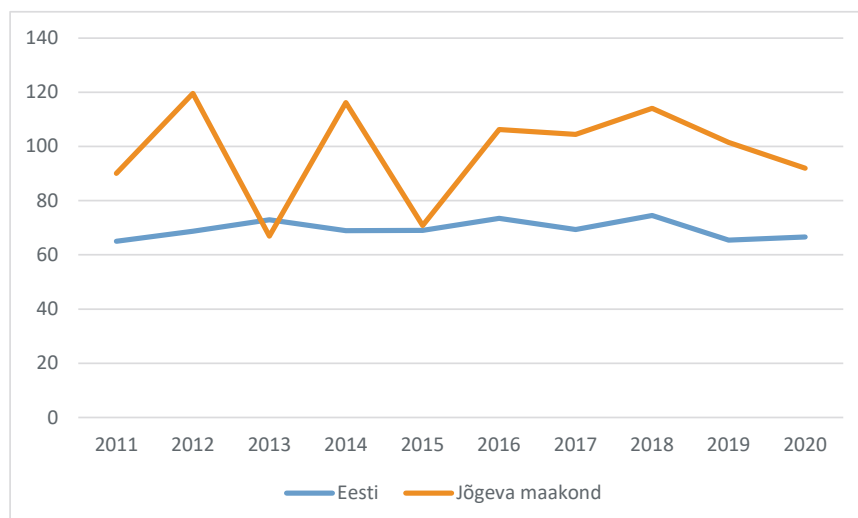
**Pahaloomulistest kasvajatest registreeriti aastal 2019 nii Eestis keskmiselt kui Jõgevamaal enim seedeelundite kasvajaid (19,2% kõigist registreeritud kasvajate juhtudest Jõgevamaal).** Samuti kuulusid levinumate pahaloomuliste kasvajate hulka hingamiselundite ja eesnäärme pahaloomulised kasvajad. Eesti keskmisega võrreldes on Jõgevamaal haigestumus pahaloomulistesse kasvajatesse olnud viimase 10 aasta jooksul Eesti keskmisest kõrgem, mis on tõenäoliselt seotud suure eakate osatähtsusega maakonnas.

Eluviisi kaudu ennetatavatest haigustest on üks oluline tervisekaotuse allikas diabeet. Jõgevamaal diagnoositi 2021. aastal 128 suhkurtõve juhtu, millest 122 olid insuliinisõltumatu ehk II tüüpi (eluviisiga seotud) suhkurtõve juhud (joonis 8). Suhkurtõve juhtude trend on viimase viie aasta jooksul Jõgevamaal olnud vähenemise suunas.



**Joonis 8.** Suhkurtõve juhud Jõgevamaal 2016–2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut

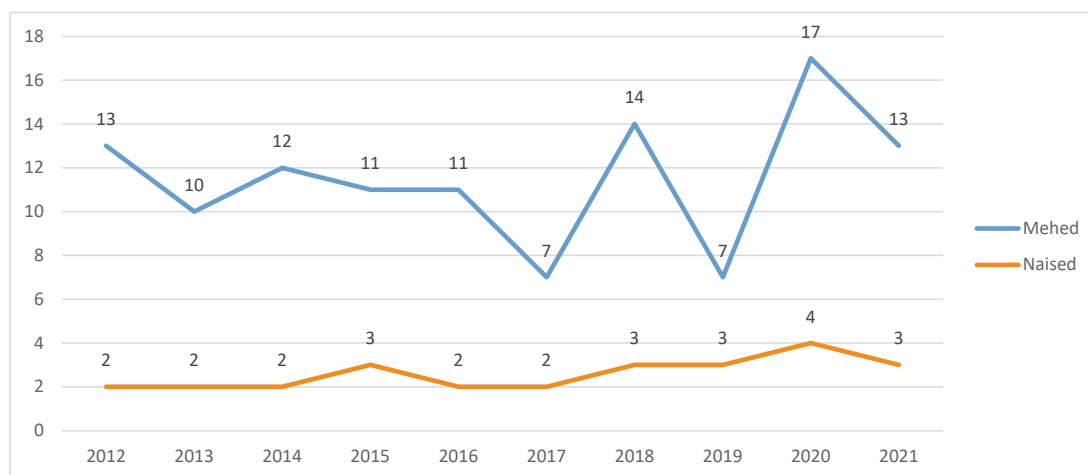
Jõgevamaal suri aastal 2021 enne 65. eluaastat suhtarvuliselt rohkem inimesi kui Eestis keskmiselt. **Peamisteks surmapõhjusteks on Jõgevamaal vereringeelundite haigused, pahaloomulised kasvajad (millest aastal 2021 moodustasid kõri, hingetoru, bronhi ja kopsu pahaloomulised kasvajad 20%) ning õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad (millest enesetapud moodustasid 36%).** Kõri, hingetoru, bronhi ja kopsu pahaloomuliste kasvajate näitaja on viimasel viiel aastal olnud Eesti keskmisest kõrgem (joonis 9).



**Joonis 9.** Kõri, hingetoru, bronhi ja kopsu pahaloomulisesse kasvajatesse haigestumus 100 000 elaniku kohta. Allikas: Vähiregister

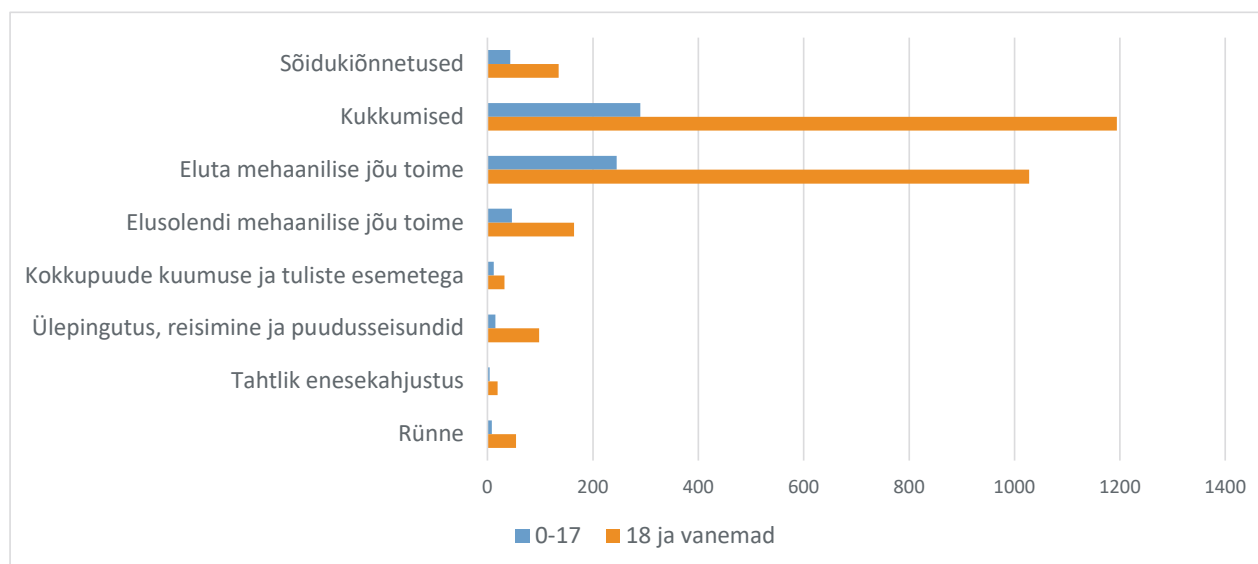
Tervisedenduse seisukohalt on oluline jälgida välditavaid ja ennetatavaid surmasid. Välditavad surmad on need, mida on võimalik ära hoida pärast haiguse ilmnemist – ning ennetatavad need, mille puhul surma vältimiseks on tõhusad enne haiguse ilmnemist kasutatavad (tervisepoliitilised) meetmed. Kõik õnnetusjuhtumid ja surmad alkoholist põhjustatud haigustesse on ennetatavad, vereringeelundite haigustest tingitud surmad on ennetatavad nooremates vanuserühmades ning kasvajatest tingitud surmadest on ennetatavad eluviisiga seotud (nt kõri ja kopsu) kasvajatest tingitud surmad.

Alkohol põhjustab Eestis väga suurt tervise- ja sotsiaalset kahju ning on seotud paljude vigastussurmade ja mitme haiguse tekkega.<sup>3</sup> **Suremus alkoholist tingitud haigustesse on Jõgevamaal kõrgem kui Eesti keskmine** (100 000 elaniku kohta aastal 2021 keskmiselt 57 alkoholist tingitud surma, vs Eestis keskmiselt 52). Alkoholi tarvitamisest tingitud surmade arvu muutumine ajas on toodud joonisel 10.



**Joonis 10.** Surmad alkoholi tarvitamisest põhjustatud haigustesse soo järgi, Jõgevamaa. Allikas: Surma põhjuste register

**Vigastused on Eestis laste ja noorte täiskasvanute peamine surma põhjus.**<sup>4</sup> Jõgevamaal on peamiseks vigastuste liigiks laste hulgas kukkumine ning täiskasvanute hulgas on lisaks kukkumistele teiseks samaväärseks vigastuste allikaks vigastused mehaanilise jõu toimel. Arvestataval määral esineb ka sõidukiõnnetuste tulemusena saadud vigastusi (joonis 11). Vigastada saamine on sageli seotud ka alkoholi tarvitamisega.

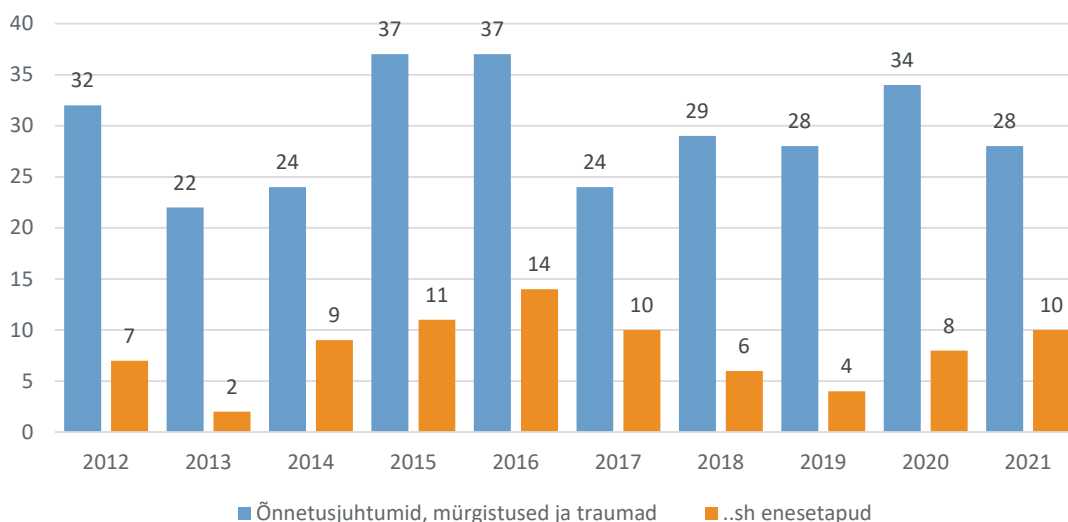


**Joonis 11.** Vigastused Jõgevamaal, 2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut

Õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade tagajärjel surnute arvud on toodud joonisel 12. Enesetapud on Jõgevamaal moodustanud läbi aastate 9–42% vigastussurmadest.

<sup>3</sup> Rahvastiku Tervise Arengukava, 2020–2030

<sup>4</sup> Panov, L. (2018). Vigastused Eestis 2017.



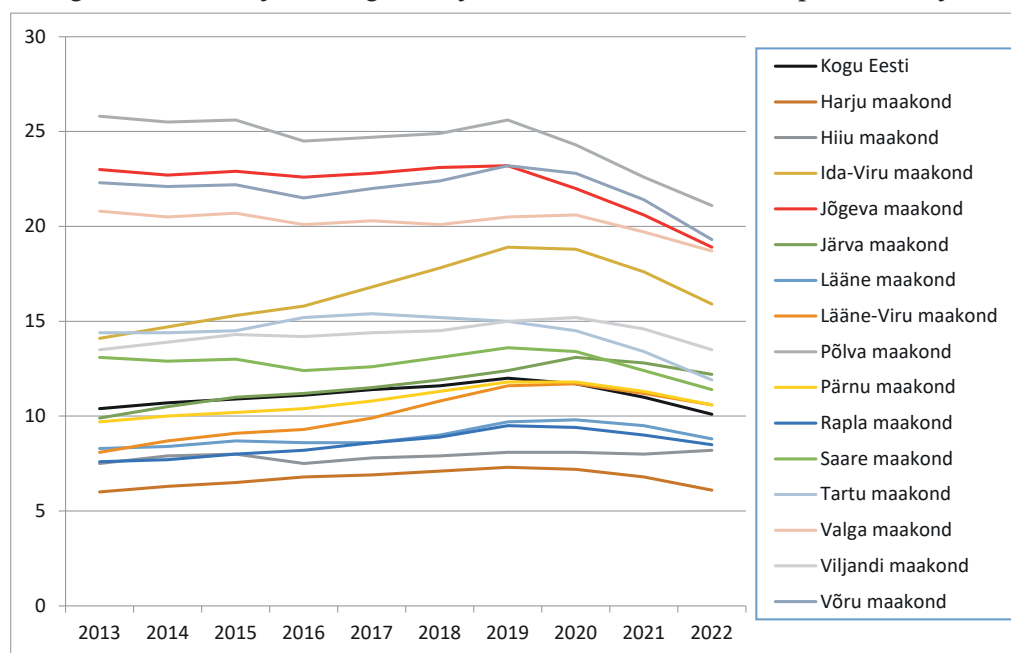
**Joonis 12.** Surmad õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade tagajärjel, sh enesetapud Jõgevamaal, 2012–2021.  
Allikas: Surma põhjuste register

Enesetappude ennetamiseks on vajalik panustada varajase märkamise süsteemi loomisesse kui ka nõustamis- ja raviteenuste kättesaadavuse parandamisesse. Ühtlasi panustab pikas perspektiivis vaimse tervise ennetusse sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamine varases eas.

Rahvastiku Tervise Arengukava näeb ette, et kõige suurem surmade vähendamise potentsiaal võiks olla just vigastuste osas: sh tulesurmasid võiks 2030. aastaks vähendada vähemalt 80% võrra, samuti külmumised, uppumised ja liiklusõnnetused võiksid olla vähendatavad 50% võrra, enesetapud 20% võrra. Teistest suremuse põhjustest võiks olla vähendatav pahaloomulistest kasvajatest tulenev suremus alla 65-aastaste hulgas 40% võrra, südame-veresoonkonna haigustest, maksa alkoholtõvest ning diabeedist tulenev suremus 20% võrra.

Lisaks vigastussurmadele on oluline käsitleda ka nende pikaajalisi tervisekahjusid. Paljud õnnetusjuhtumid ei põhjusta küll surma, aga jätvavad jälje aastateks või terveks ülejäänud eluks.

Aastal 2022 oli Jõgevamaal 18,9% elanikkonnast registreeritud puudega, mis tähendas 5258 puudega inimest, kellest 61% olid 63-aastased ja vanemad. See on Eesti keskmisest oluliselt kõrgem näitaja: enamikus maakondades on puudega inimeste osatähtsus oluliselt väiksem. Puudega inimeste osatähtsus on Eestis viimase 10 aasta jooksul kõigepealt pisut tõusnud ning seejärel, töövõimereformi rakendamise seadmisega seonduvalt, jälle langenud, jäädes 2022. aastaks 10% piirimaile (joonis 13).



**Joonis 13.** Puudega inimeste osatähtsus elanikkonnast, punasega Jõgevamaa näitaja. Allikas: Statistikaamet



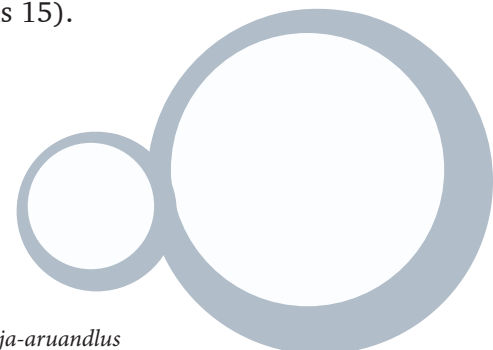
Eakatel on sagedamini liitpuue (mitme erineva puude kombinatsioon) või liikumispuue ning tööealistel on olulisemad puude liigid liitpuue, liikumispuue või puue psüühikahäirete tõttu (v.a vaimupuue). Lastel on levinuim liitpuue.<sup>5</sup>

### 1.3 Tervisekäitumine. Väljakutsed ennetustöök

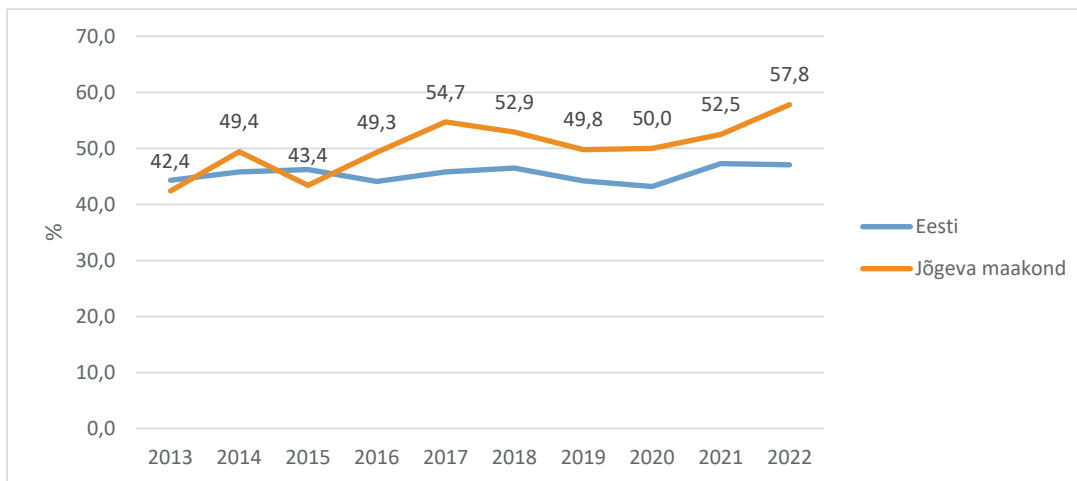
Tervisekäitumine		Jõgevamaa		Eesti keskm.	Eesti halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Eesti parim
		Arv	Kordaja, %				
24	Köögiljude söömine (16–64a) (%)	5000	29,1	32,1	25,4		36,9
25	Tervisespordi harrastamine (16–64a) (%)	9900	57,0	59,6	48,0		66,6
26	Ülekaalulised ja rasvunud (16–64a) (%)	11 200	64,6	52,0	64,8		43,0
27	Ülemäärase kehakaaluga lapsed 1.klassis (%)	34	31,2	26,5	36,6		22,4
28	Ülemäärase kehakaaluga lapsed 4. klassis (%)	39	36,8	32,7	48,5		27,9
29	Ekraaniaeg (16–64a) (%)	4100	23,9	26,5	33,8		19,3
30	Kondoomi kasutamine juhupartneriga (16–64a) (%)	2200	40,8	47,9	35,4		52,0
31	Masenduse esinemine (16–64a) (%)	10 600	61,1	55,5	64,9		50,9
32	Mõelnud enesetapule (16–64a) (%)	1800	10,5	7,4	10,5		5,4
33	Alkoholi tarvitamine (16–64a) (%)	5500	32,2	35,6	38,6		25,4
34	Suitsetajad (16–64a) (%)	4400	25,3	26,1	30,9		21,0
35	Kanepi tarvitamine (16–64a) (%)	800	4,4	5,2	7,4		2,1
36	Vaktsineerimistega hõlmatus 2-aastaselt (%)	..	95,2	90,9	84,3		98,1
37	Rinnavähi sõeluuringutega hõlmatus (%)	1186	62,8	52,2	46,5		63,5
38	Emakakaelavähi sõeluuringutega hõlmatus (%)	455	45,5	42,2	37,8		53,0

**Joonis 14.** Jõgevamaa tervisekäitumise näitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus.

Jõgevamaal hindas 53,7% täiskasvanud elanikkonnast aastal 2021 oma tervist heaks või väga heaks. See näitaja on madalam Eesti keskmisest (58,3%) ning on läbi aastate Eesti keskmisest madalam ka olnud. 57,8% Jõgevamaa täiskasvanud elanikest ütles, et neil on mõni pikaajaline haigus või terviseprobleem – see näitaja on viimase kümne aastaga kasvanud 10 protsendipunkti võrra ning on oluliselt Eesti keskmisest kõrgem (Joonis 15).



<sup>5</sup> Sotsiaalkindlustusameti statistika, <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/asutus-kontaktid/statistika-ja-aruanne>



**Joonis 15.** Pikaajalise haiguse või terviseprobleemi olemasolu. Allikas: Statistikaamet, Sotsiaaluuring

Eestis on tervist toetavate valikute juures üks suurim murekoht ülemäärase kehakaaluga laste osatähtsus, mis on viimastel aastatel oluliselt tõusnud. **Jõgevamaal on ülekaalulised 31,2% 1. klassi ja 36,8% 4. klassi lastest**, mõlemad näitajad on Eesti keskmisest kõrgemad. Ülemäärase kehakaaluga laste osatähtsus 1. klassi laste hulgas on viimase viie aasta jooksul Jõgevamaal veidi tõusnud. **Täiskasvanutest on ülekaalulised ligi 65% Jõgevamaa elanikest.**

Tasakaalustamata toitumine ning vähene ja ebaregulaarne liikumine on olulised riskitegurid liigse kehakaalu tekkes ja teatud mittenakkushaigustesse (südame-veresoonkonna haigused, teatud tüüpi kasvaja ja II tüüpi diabeet) haigestumisel. **Jõgevamaal on neid, kes söövad köögivilju vastavalt tasakaalustatud toitumise põhimõtetele, vaid kolmandik (29,1%)** – selle näitajaga on maakond Eesti keskmisega võrreldes pisut kehvem, kuid tasakaalustatult toitujaid on kõigis maakondades väga vähe. Neid, kes tööpäeviti vabal ajal veedavad ekraanide taga 4 tundi ja enam, on Jõgevamaal 23,9% täiskasvanutest, mis on Eesti keskmisega samal tasemel. Võrreldes Eesti keskmisega on sama palju selliseid täiskasvanuid, kes kord nädalas või sagedamini harrastavad tervisesporti (57%). Enam kui pool enneaegse (enne 65. eluaastat) suremuse ja haigestumuse tõttu kaotatud eluaastatest Eestis tuleneb riskiteguritest või riskikäitumisest. **Meeste hulgas kaotatakse enim eluaastaid alkoholi ja teiste uimastite tarvitamise tõttu, sellele järgnevad tubaka tarvitamine ning kõrge vererõhk. Naistel on peamisteks teguriteks kõrge vererõhk, kõrge kehamassiindeks ning toitumisega seotud mõjurid.** Jõgevamaal on Eesti keskmisest pisut väiksem vastajate osatähtsus, kes tarvitavad alkoholi kord nädalas või sagedamini, kuid selliseid inimesi on siiski kolmandik (32,2%) täiskasvanud elanikest. Alkoholi tarvitamine võib seostuda mitmete teiste näitajatega, nt haigestumised ennetatavatesse haigustesse, vigastustesse, vaimse tervise probleemide esinemine, kuid samuti võivad ilmned seosed kogukonna üldise toimetulekuga, kuritegevuse, tööhõive ja/või töötusega. **Iga neljas täiskasvanud jõgevamaalane on igapäevasuitsetaja, mis on Eesti keskmisega samal tasemel, kuid siiski arvestatavat tervisekaotust põhjustav näitaja.** Et kasvajatelt tingitud tervisekaotus on Jõgevamaal teisel kohal südameveresoonkonna haiguste järel, on maakonna terviseolukorra parandamiseks oluline kasvajate varajane avastamine ja õigeaegne ravi. Jõgevamaa rinnavähi sõeluuringutega hõlmatus on Eesti keskmisest kõrgem, kuid siiski võttis sõeluuringust osa vaid 62,8% kutsututest. Emakakaelavähi sõeluuringutega hõlmatus on madalam: 45,5%, mis on Eesti keskmisele sarnane näitaja.

**Üle poole (61,1%) Jõgevamaa elanikest ütleb, et nad on olnud viimase 30 päeva jooksul masendunud, õnnetud (depressioonis) ning 10,5% täiskasvanud elanikest on mõelnud enesetapule.** Need näitajad peegeldavad elanike osatähtsust, kellel on või võib tekkida vajadus vaimse tervise teenuste järgi. Teenuste kõrval on olulised ennetustegevused vaimse tervise edendamiseks – sotsiaalsete kontaktide suurendamine ja isolatsiooni vältimine; huviala-tegevuste võimaluste arendamine ja taskukohaseks muutmine jne.

Psüühikahäiretest pöörduetakse Eestis psühhiaatrite ambulatoorsetele vastuvõttudele kõige enam ärevushäirete, meeleoluhäirete ja orgaaniliste psüühikahäirete (sh dementsus) tõttu. **Psühhiaatrilise haiglaravi puhul on esikohal alkoholi tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired**, teisena skisofreenia ja luululised häired ning kolmandal kohal meeleoluhäired.

## Kokkuvõte

- Oodatav eluiga on peamine rahvastiku tervise indikaator. Oodatava eluea riiklikest eesmärkidest 2030. aastaks on Jõgevamaa meestel puudu 4,5 aastat ja naistel 0,8 eluaastat.
- Keskmise oodatava eluea parandamiseks tuleb vähendada enneaegset suremust (enne 65. eluaastat) ning kõige suurema võidu annab siin tegelemine levinumate surmapõhjuste riskiteguritega. Levinumate surmapõhjuste, sh südame-veresoonkonna haiguste ning erinevate kasvajate väljakujunemisele aitavad kaasa suuresti samad riskitegurid: ülemäärane kehakaal, vähene liikumine, tasakaalustamata toitumine ning alkoholi ja tubakatoodete tarvitamine.
- Teine tõhus suund enneaegse suremuse vähendamisel on tegeleda just noorte hulgas tähtsamate surmapõhjustega, milleks on õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad, sh enesetapud. Ka siin on oluline riskitegur alkoholi tarvitamine, kuid lisaks sellele on võimalik tegeleda ohutusega kodus ja töökohtadel, liiklusohutusega ning elanikkonna vaimse tervise toetamisega.
- Tervena elatud aastad ehk ilma terviseprobleemidest tingitud piiranguteta elatud eluaastate arv kajastab rahvastiku tervises seisundit kõige üldisemalt. Jõgevamaa mehed elavad tervena 48 ja naised 57 eluaastat. Euroopa keskmisega võrreldes on see meestel 16,2 aastat ning naistel 7,8 aastat vähem. Rahvastiku Tervise Arengukava eesmärkide kohaselt kasvab keskmine tervena elada jäänud aastate arv aastaks 2030 meestel 62 ja naistel 63 eluaastani. Jõgevamaa meestel on sellest puudu 14 tervena elatud aastat ja naistel 5,7 tervena elatud aastat.
- Tervena elatud aastate arvu kasvatamiseks tuleb tegeleda haigustega, mis inimeste igapäevaelu juba varajases eas piirama hakkavad ning nende riskiteguritega. Tööealised olid enim haiglaravil kasvajate, seedeelundite haiguste ning vereringeelundite haiguste tõttu, mille riskitegurid on ikka needsamad: ülemäärane kehakaal, vähene liikumine, tasakaalustamata toitumine ning alkoholi ja tubakatoodete tarvitamine.
- Üks suuremaid murekohti Eesti tervisemaastikul on ülekaalulisuse suur levik nii laste kui täiskasvanud elanikkonna hulgas. Jõgevamaa 1. klassi lastest on ülekaalulised kolmandik (31,2%) ning täiskasvanutest 64,6%. Ülekaalulisus on riskiteguriks mitte ainult südamehaigustele, vaid ka kasvajatele, suhkruhaigusele, liigesehaigustele ning endokriinsüsteemi haigustele, mis kõik omakorda vähendavad tervena elatud aastaid. Euroopa Noorte Südameuuringust<sup>6</sup> on selgunud, et nii ema kui ka isa kehamassiindeks on seotud laste rasvumisega, samuti laste vööümbermõõduga, mis tähendab, et vanemate ülekaalulisus on riskitegur kõigi nende haiguste kujunemiseks ka lastel.
- Teine suurem murekoht on kõrge haigestumus psüühika- ja käitumishäiretesse ning suur enesetappude hulk.
- **Teenuste kõrval on olulised ennetustegevused vaimse tervise edendamiseks: sotsiaalsete kontaktide suurendamine ja isolatsiooni vältimine; huvialategevuste võimaluste arendamine ja taskukohaseks muutmine; toimetulekuoskuste õpetamine juba varases eas.**

<sup>6</sup> <http://www.ecpbhs.ee/andmekogumine/lasteuuring/>

## 2. JÕGEVA MAAKONNA TERVISE JA HEAOLU PROFIILI 2019–2022 TAGASIVAADE

MAIE PUUSEPP, *rahvatervise ja turvalisuse spetsialist, Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus*

Tervisedenduses, nii nagu igas eluvaldkonnas, on oluline seada eesmärgid, mille järgi tegutseda, sest see on pidev protsess, mis muutub koos elu ja ajaga meie ümber. Tagasisaade näitab toimunud protsesse Jõgevamaa tervisedenduse valdkonnas sellel ajaperioodil, see ei anna hinnanguid ega ole tegevuste aruanne.

Antud perioodil tehti Jõgeva maakonnas üks uuring ja üks küsitlus:

1) 2021. aasta lõpus viidi Jõgevamaa koolides noorte tervisekäitumise uuring, raport valmis 2022. aastal. Uuringu eesmärgiks oli koguda andmeid ja analüüsida noorte tervisega seotud käitumist ja hoiakuid kõikide Jõgevamaa üldhariduskoolide 5., 8. ja 11. klasside õpilaste hulgas. Jõgeva maakonna lapsed on paljude näitajate poolest sarnased teiste Eesti lastega: nad hindavad oma enesetunnet heaks ning vähesed on kokku puutunud narkootikumidega. Samuti on nad teistele Eesti lastele sarnaselt tõenäoliselt üsna noorelt proovinud erinevaid alkohoolseid jooke, on füüsiliselt vähe aktiivsed, kimpus nutisõltuvuse ilmingutega ning kipuvad proovima e-sigaretti. Uuringu tulemusi mõjutas kindlasti sel ajal olnud koroonaviirus.

2) 2021. aasta lõpus tehti maakonna lastevanemate seas küsitlus, millega sooviti saada ülevaade lastevanemate ootustest eelkooliealiste laste kasvatamise toetamisel.

Enim toodi välja vajadused psühholoogilise abi, perenõustamise, paarisuhtekoolituste ja vanemlusprogrammi „Imelised aastad“ oskuste omandamise järele. Ettepanekute osas jäi kõlama kodulähedaste võimaluste ja informatsiooni kättesaadavuse vajalikkus ning soov osaleda pereüritustel.

Tervise valdkonna üheks mõõdikuks on elanike eluiga ja selles tervena elatud aastad. Jõgeva maakonna tervise ja heaolu 2018. ja 2022. aasta ülevaadetest selgub, et:

	2018	2022
Jõgevamaa meeste keskmine eluiga	71	73,5
Jõgevamaa meeste tervena elatud aastad	46	48
Eesti meeste keskmine eluiga	73,2	74,4
Eesti meeste tervena elatud aastad	53,9	53,7
Jõgevamaa naiste keskmine eluiga	81	83,3
Jõgevamaa naiste tervena elatud aastad	50	57
Eesti naiste keskmine eluiga	81,9	82,8
Eesti naiste tervena elatud aastad	57,4	58,5

Eesmärgiks on alati tervena elatud aastate kasv.

Antud perioodil lähtuti Jõgevamaa tervisedenduse tegevustes neljast prioriteedist, mis andis võimaluse laiapõhjaliselt tegutseda:

- 1) laste ja noorte ülekaalulisuse vähendamine,
- 2) laste ja noorte riskikäitumise vähendamine,
- 3) toimetuleku vähendamine,
- 4) elanike turvalisus.

### 2.1. Laste ja noorte ülekaalulisuse vähendamine

Monitooriti koolitoitu – menüüd, serveerimist, töökeskkonda. 8 kooli analüüsis menüüsid. Toitumisteadlikkuse tõstmise ja liikumise töötoad toimusid Jõgeva põhikoolis, Palamuse, Põltsamaa ja Avinurme gümnaasiumides. Projektis osalesid lapsevanemad ja lapsed, infot jagati nii toitumise kui ka liikumise kohta. Noorte terviseprogrammis osalesid Lustivere põhikooli 7. klassi õpilased 2019. aastal.

Siseterviserajad said paremaks Oskar Lutsu Palamuse gümnaasiumis ja Sadala koolis, õuemängukohad Põltsamaa ühisgümnaasiumis.

Liikuma Kutsuva Kooli programmi põhimõtteid järgivad Jõgevamaal kuus kooli: Jõgeva põhikool, Oskar Lutsu Palamuse gümnaasium, Puurmani, Vaimastvere ja Kiigemetsa kool, nad osalesid ka mängujuhtide koolitusel. Põltsamaa ÜG-s on lisaks mängu- ja õuevahetunnid.

Kõikide haridusasutuste juures on sportimis- ja liikumisvõimalused, mida aktiivselt kasutatakse. Koostöös valdade ja MTÜ-dega korraldati mitmeid matkasarju ja tervisepäevi. Toimus Jõgevamaa Liigub 2021 väljakutse, mis aktiveeris paljusid inimesi erinevas vanuses liikuma. Populaarne oli Jõgeva vallas matkasari 12 x ümber Kuremaa järve.

## 2.2. Laste ja noorte riskikäitumise vähendamine

Murdepunkti projektid käivitati Jõgeva ja Põltsamaa vallas, SPIN projekt Jõgeva vallas.

Igal kevadel on pädevuste laager (laagrisse minnakse jalgsi või rattaga, töötubades õpitakse matkatarkusi, tule- ja veeohutust, antakse esmaabi jne), milles osalevad Jõgeva põhikooli 4.–8. klasside õpilased. Jõgevamaa gümnaasiumis toimusid 19/20. ja 21/22. õppeaastatel vaimse tervise valikaine tunnid, pidevalt on tunniplaanis olnud seksuaaltervise kursus.

Last toetavad programmid: VEPA on Põltsamaa ühisgümnaasiumis ja Oskar Lutsu Palamuse gümnaasiumis. Mustvee kool on liitunud Kiusamisvaba kooli programmiga.

Lasteaedades toimusid piirkondlikud ohutuspäevad “Liigun õues, tervis põues”.

Suitsetamisest loobumise nõustamisteenust saab Mustvee perearstikeskuses ja Põltsamaal perearst dr Alusalu juures.

Haridus- ja Noorteameti Rajaleidja büroo töötajad jagasid õppenõustamist lapsi haridusteel toetavatele täiskasvanutele: vanematele, õpetajatele, tugispetsialistidele jt.

Vaimse tervise õe vastuvõtt on Jõgeva haiglas. Tugiisikuteenust pakkus Jõgevamaa Tugikeskus.

## 2.3. Toimetulekuriski vähendamine

Põltsamaa ühisgümnaasiumis loodi tugiteenuste osakond, et leida kõikidele õpilastele parimad õpilase individuaalsust arvestavad tugiteenused ja võrgustik.

Koolitusprogramm „Imelised aastad“ on järjepidevalt toimunud Põltsamaa, Palamuse ja Jõgeva valla peredele. Põltsamaal tegutseb Perepesa ja beebikool lasteaias. Beebikooli liikumistunnid toimusid Jõgeva tantsukoolis Cestants.

Töökultuuri oskusi arendati nii Jõgeva kui ka Põltsamaa piirkonna noorte malevarühmades, lisaks toimusid töö- ja puhkelaagrid.

Vanemaealised on aktiivselt tegutsenud ja ühisüritusi korraldanud Jõgeval Arukate Akadeemias ning Palamusel, Kaareperes, Mustvees, seminaridega alustas Väärivate ülikool Põltsamaal.

## 2.4. Elanike turvalisus

Turvalisuse tagamiseks on Jõgevamaal kättesaadavad perearstiteenused ja esmased raviteenused.

Kõigis valdades on koostöös MTÜ-dega toimunud erinevate projektide raames infopäevad, et suurendada kodanike turvalisuse teadlikkust. Tähelepanu on pööratud liikluskasvatusele.

Põltsamaa vallas toimusid esmaabi ja kriisikäitumise koolitused „Sinu käed päästavad“. Eskus toimus turvalisuse projekti „Ole valmis kriisiolukordadeks“ raames kolm teabepäeva. Jõgeval koolitati korterimajade ühistute esimehi ja majavanemaid.

Sotsiaaltöõspetsialistide ja Päästeameti koostöös tehti üldist tuleohutuse järelevalvet, Põltsamaa ja Jõgeva vallas paigaldati suitsuandureid, vinguandureid paigaldati Avinurmes. Aktiivselt on ennetustöösse panustanud Puurmani Priitahlike Päästeselts ja Palamuse Pritsumehed.

Jõgevamaa Naiste Tugikeskuses said naised abi. Ohvriabi teenust on pakunud Sotsiaalkindlustusamet. 2019 toimus koolidele 6.–8. klassi õpilastele laager “Kaitse end ja aita teist” 24. korda. Haridusasutuste juhtidele ja õpetajatele toimus 2021. aastal ohutusõppus Jõgevamaa ÄKK, kus omandati ja kinnistati teadmisi, kuidas erinevates ohu- ja kriisiolukordades tegutseda.

Tervist mõjutavad kõikide eluvaldkondade otsused. Laiapõhjaline valdkondadeülene koostöö on ka edaspidi tervisedenduse alustala. Kõik osapooled – üksikisikud, kogukonnad, asutused ja organisatsioonid – on olulised.

### 3. FOOKUSPROFIIL: JÕGEVAMAA LASTE JA NOORTE VAIMSE TERVISE RISKI- JA KAITSETEGURID

Jõgeva maakonna tervisedenduse strateegia koostamise juhtrühm  
SA Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus

ELO PAAP, *protsessijuht/konsultant*

Jõgevamaa elanike tervise olukorda kirjeldavas artiklis ja maakonna eelmise perioodi tervisedenduse tegevuskava raportis tuuakse esile maakonna ennetustegevuse olulisemad väljakutsed, millega järgnevatel aastatel tervisedenduse valdkonna arengu planeerimisel arvestada. Selleks, et pikendada maakonna elanike oodatavat ja tervena elatud eluiga, on oluline keskenduda enneaegse suremuse (enne 65. eluaastat) vähendamisele südame-veresoonkonna haigustesse ja erinevate kasvajate väljakujunemisse. Nimetatud haiguste tekkimise riskiteguriteks on elanikkonna järjest suurenevad vaimse tervise probleemid ja sealt omakorda ülemäärane kehakaal, vähene liikumine ning alkoholi ja tubakatoode tarvitamine.

Jõgevamaa ennetustegevuse strateegia peamine fookus on otsustatud suunata järgnevas 12 aastaks laste ja noorte vaimse tervise probleemide ennetamisele. Selleks, et ennetustegevus oleks rajatud kindlatele alustele, on järgmises peatükis kaardistatud Jõgeva maakonna laste ja noorte vaimset tervist kirjeldavad riski- ja kaitsetegurid. Tegurid on jaotatud kolme omavahel tihedas vastastikus seoses olevasse tunnusrühma: individuaalsed, sotsiaalmajanduslikud (sh lasteaed, kool, pere), ühiskondlikud. Tunnusrühmi omakorda kirjeldatakse läbi mõõdetavate indikaatorite, mis võivad olla tervise probleemi ilmumise riski- või kaitseteguriks. Riskitegurid ennustavad mingit tagajärge ja on selle tagajärgega tõenäoliselt põhjuslikult seotud (1). Kaitsetegurid on omadused, tänu millele leiavad negatiivsed tagajärjed aset väiksema tõenäosusega või mis aitavad leevendada riskitegurite negatiivset mõju (1).

Haldusüksus	lapsed 0–6	lapsed 7–18	lapsed 7–15	tööealised 19–64	eakad 65–...	Rahvaarv KOKKU
<b>Jõgeva vald</b>	896	1642	1222	7374	3215	13127
<b>Mustvee vald</b>	247	543	393	3082	1419	5291
<b>Põltsamaa vald</b>	625	1111	867	5329	2419	9484
<b>JÕGEVA MAAKOND</b>	1768	3296	2482	15785	7053	27902

**Tabel 1.** Jõgeva maakonna rahvastik seisuga 01.01.2023.a. Allikas. Rahvastikuregister

\* Allikas „Piksööt J, Oja L. (2023) Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022. õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut“, kus andmeid kajastatakse piirkonna kaupa. Käesolevas profiilis on kasutatud piirkonna andmeid, kuhu kuuluvad Jõgeva-, Põlva-, Tartu-, Valga-, Võrumaa. Profiilis info kajastamisel kasutatakse ainult kohanime Jõgevamaa.

\*\* Käbin. M., Veltbach, M. Jõgevamaa noorte tervisekäitumise uuring 2021, Jõgeva: Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus 2022

## 3.1. Vaimset tervist mõjutavad individuaalsed tegurid

Vaimset tervist mõjutavad nii inimese individuaalsed omadused, kogemused kui ka käitumismustrid. Lisaks on leitud, et vaimset tervist mõjutavad veel vanus (ealised arenguprotsessid), sissetulek, rahvuslik kuuluvus, üldine füüsiline-vaimne tervises seisund, hinnangud enda tervisele. Inimeste subjektiivset vaimset heaolu ja selle hindamise tähtsust ei saa alahinnata, uuringud ja analüüsid kinnitavad, et selline subjektiivne hinnang oma heaolule on sisukas ja oluline viis hinnata vaimset tervist. (2)

Eesti inimarengu aruande 2023 üks põhisõnumitest eluviisi ja vaimse tervise seostest inimese elukaarel on: Elukaare kõigis etappides on tervist toetav eluviis seotud parema vaimse tervise ja heaoluga. (3)

### A. RISKITEGURID

P11\_.. 11-aastane poiss, P13\_.. 13-aastane poiss, P15\_.. 15-aastane poiss, Pk\_.. poisid kokku  
T11\_.. 11-aastane tüdruk, T13\_.. 13-aastane tüdruk, T15\_.. 15-aastane tüdruk, Tk\_.. tüdrukud kokku  
K\_.. kõik poisid ja tüdrukud kokku

#### 1. Negatiivne enesehinnang

##### Jõgeva maakonna 11-, 13- ja 15-aastastest lastest:

\* hindavad oma tervist rahuldavaks või väga halvaks 18,5% sihtrühmast, mis on Eesti keskmisega (17,7 %) võrreldes kõrgem näitaja. Eelneva uuringuperioodiga võrreldes (2018/19 a 0,6%) on oluliselt kasvanud ka oma tervist väga halvaks (2,1%) hinnanute osakaal.

\* 17% tunnevad end viimasel 12 kuul end alati või enamasti üksikuna.

P11\_(7,7) P13\_(10,1) P15\_(13,1) Pk\_10,3

T11\_14,0 T13\_25,3 T15\_32,5 Tk\_23,8

K\_17,0

Eesti 2021/22: 19%

#### 2. Füüsiline seisund

##### 11–15-aastastest lastest:

\* on 16,2% igal nädalapäeval, vähemalt tund aega, mõõdukalt kehaliselt aktiivne;

P\_17,0 T\_15,5 K\_16,2

Riiklikult trend 2005–2022: stabiilne

Eesti 2021/22: 16,2%

\*\*Jõgevamaa uuring 17,2%

\* on 21,0% ülekaalulised/rasvunud (poisid 25,9% ja tüdrukud 16,0%).

P\_25,9 T\_16,0 K\_21,0

Riiklikult trend 2005–2022: halb

Eesti 2021/22: 19,9%

\*\*Jõgevamaal liikumisharrastustest on enim neid (5., 8. ja 11. klasside õpilaste hulgas), kes tegelevad spordiga – 65,3% poistest ja 45% tüdrukutest. Kui lisada tantsimine, siis füüsiliselt aktiivse hobiga tegeleb 69% poistest ja 69,6% tüdrukutest. Populaarsed huvialad olid veel muusika (31,1% tüdrukutest, 20,1% poistest) ja kunst (33,6% tüdrukutest, 11,9% poistest). Tüdrukute hulgas oli 9,3% ja poiste hulgas 7,3% neid, kellel ühtki hobi ega huviala ei ole.

\*\*Rohkem ilma hobideta lapsi oli 8. klassides (11,1%) ning vähim 5. klassides (6,1%). Valdade lõikes vaadates selgub, et huvitegevusse haaramata lapsi on enim Jõgeva vallas (10,2%) ning vähim Põltsamaa vallas (5,9%). Mustvee vallas oli huvitegevusse haaramata lapsi 7,1%. Enim oli füüsiliselt aktiivseid 5. klassi laste hulgas (27,9% igapäevaselt või peaaegu igapäevaselt tund aega kehaliselt aktiivne) ning vähim 11. klassi laste hulgas (vaid 9% igapäevaselt aktiivsed). Kohalikest omavalitsusest oli vähem igapäevaselt füüsiliselt aktiivseid lapsi Mustvee vallas – 12,4%.

Aasta	Sugu	Eesti kokku		Jõgeva maakond	
		1. klass	4. klass	1. klass	4. klass
2015/2016	Poisid ja tüdrukud	26,1	.	27,1	.
	Poisid	29,0	.	33,0	.
	Tüdrukud	23,0	.	21,5	.
2018/2019	Poisid ja tüdrukud	26,5	32,7	31,2	36,8
	Poisid	27,9	37,8	27,8	42,3
	Tüdrukud	25,0	27,6	34,5	31,5

**Tabel 2.** Ülekaalulised ja rasvunud lapsed 1. ja 4. klassis. Allikas: Tervise Arengu Instituut, COSIO2

### 3. Tervist kahjustavad harjumused

#### 11–15-aastastest lastest:

\* on 59,2% kaks või rohkem tundi päevas arvutis, mängukonsoolil või nutiseadmes mänginud;  
Pk\_ 77,2 Tk\_ 40,6 K\_ 59,2  
Riiklikult trend 2005–2022: halb  
Eesti 2021/22: 59,3%

\* on 33,5% peaaegu iga päev mänginud arvutimänge;  
Pk\_ 53,5 Tk\_ 13,0 K\_ 33,5  
Riiklikult trend 2005–2022: halb  
Eesti 2021/22: 36,0%

\* on 28,2% koolipäevadel soovitatavast uneajast vähem maganud;  
P11\_ 14,6 P13\_ 31,6 P15\_ 35,5 Pk\_ 27,5 T11\_ 18,1 T13\_ 28,1 T15\_ 40,6 Tk\_ 29,0 K\_ 28,2  
Riiklikult trend 2001–2022: väga halb  
Eesti 2021/22: 32,4%

\* on 53,3%, kes söövad viiel koolipäeval hommikusööki;  
Pk\_ 57,3 Tk\_ 49,1 K\_ 53,3  
Riiklikult trend 2001–2022: väga halb  
Eesti 2021/22: 52,5%

\*\*Jõgevamaa uuring 50%

\* on 45,1% viis korda nädalas või sagedamini maiustusi ja/või magusaid jooke tarbinud;  
K\_ 45,1  
Riiklikult trend 2001–2022: stabiilne  
Eesti 2021/22: 46,1%

\*on 22,2% tarbinud vähemalt üks kord nädalas energijooke;  
K\_ 22,2  
Riiklikult trend 2005–2022: halb  
Eesti 2021/22: 20,1%

\*\*Jõgevamaa uuring 15,4%

\* on 3,5% vähemalt korra nädalas tarbinud mingit alkohoolset jooki.  
P\_ 4,7 T\_ 2,3 K\_ 3,5  
Riiklikult trend 2001–2022: hea/ paranemas  
Eesti 2021/22: 3,1%

#### 15-aastastest lastest:

\* on 24,1% 13-aastaselt või varem esimest korda suitsu proovinud;  
P\_ 21,9 T\_ 26,1 K\_ 24,1  
Riiklikult trend 2001–2022: hea/ paranemas  
Eesti 2021/22: 23,5%



\* on 41,4% elu jooksul kolmel ja enamal päeval e-sigarettide suitsetanud;

P\_38,3 T\_44,4 K\_41,4

Riiklikult trend 2017–2022: paranemas

Eesti 2021/22: 33,3%

\* on 30,6% elu jooksul huuletubakat tarvitanud;

K\_30,6

Riiklikult trend 2017–2022: halb

Eesti 2021/22: 24,6%

\* on 13,0% elu jooksul kanepit tarvitanud;

K\_13,0

Riiklikult trend 2001–2022: hea

Eesti 2021/22: 13,1%

\* on 27,0% kaks või rohkem kordi purjus olnud.

K\_27,0

Riiklikult trend 2001–2022: hea

Eesti 2021/22: 21,2%

Haldusüksus	Kuritegude arv	(neist vägivald- kuriteod)	Väärtegude arv	(neist liiklus- väärteod)	Riski- isikute arv
<b>Jõgeva linn</b>	3	3	31	8	22
<b>Jõgeva vald</b>	5	5	27	10	12
<b>Põltsamaa linn</b>	2	2	27	5	7
<b>Põltsamaa vald</b>	1	1	16	9	15
<b>Mustvee linn</b>	0	0	9	5	0
<b>Mustvee vald</b>	0	0	8	7	2

**Tabel 3.** Jõgevamaal registreeritud alaealiste süüteod ja riskiisikud perioodil 2022. Allikas: ALIS seisuga 13.01.2023.

#### 4. Haigusseisundid ja hariduslikud erivajadused

##### 11–15-aastaste laste hulgas:

\* on 76,0% lastest, kellel on vähemalt üks tervisekaebus peaaegu iga nädal või sagedamini;

P11\_65,2 P13\_65,5 P15\_75,5 Pk\_68,6 T11\_73,2 T13\_82,8 T15\_95,0 Tk\_83,6 K\_76,0

Riiklikult trend 2005–2022: halb

Eesti 2021/22: 78,1%

\* on 32,1% lastest kogenud viimasel 12 kuul depressiivseid episoode;

P11\_17,6 P13\_19,2 P15\_25,3 Pk\_20,7 T11\_26,7 T13\_44,4 T15\_60,8 Tk\_43,8 K\_32,1

Riiklikult trend 2005–2022: halb

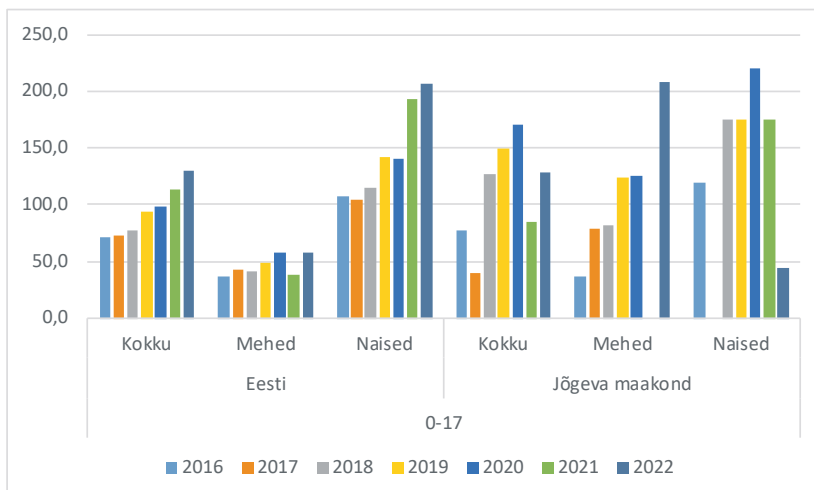
Eesti 2021/22: 34,0%

\* on 23,5% lastest mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetapule.

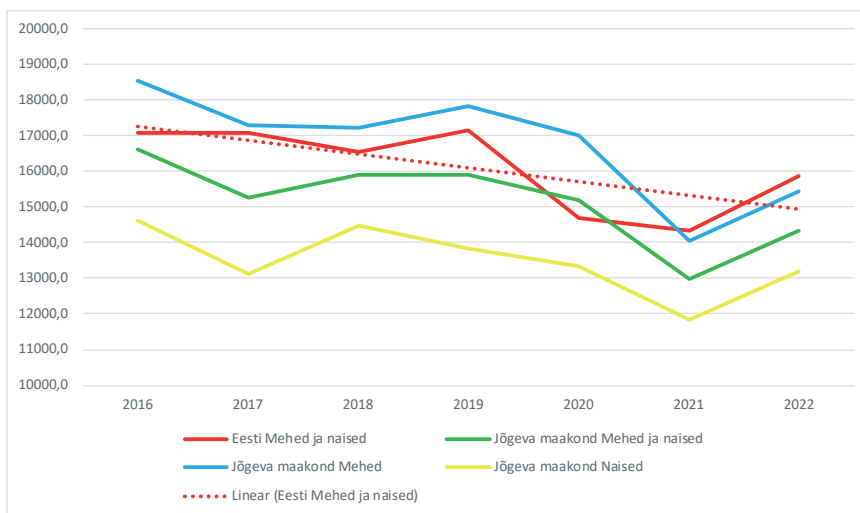
Pk\_14,3 Tk\_33,2 K\_23,5

Riiklikult trend 2009–2022: halb

Eesti 2021/22: 21,8%



**Joonis 1.** Tahtlik enesekahjustus (X60-X84), 0–17 eluaastat, 100 000 elaniku kohta. Allikas: Tervise Arengu Instituut, VIG11



**Joonis 2.** Vigastuse tõttu ravi vajanud isikud 100 000 elaniku kohta (0–17 eluaastat). Tunnus: Vigastuste välispõhjused kokku (V01-Y34 või põhjus teadmata). Allikas: Tervise Arengu Instituut, VIG14

Haldusüksus	õpilaste arv	üldtugi	tõhustatud tugi	eritugi
Jõgeva vald	1248	311	56	13
Mustvee vald	452	106	18	3
Põltsamaa vald	961	452	74	20
<b>MAAKOND KOKKU</b>	<b>2661</b>	<b>869</b>	<b>148</b>	<b>36</b>

**Tabel 4.** Eri- ja tõhustatud toega õpilaste osakaal munitsipaalomandis põhikoolides. Allikas: Jõgevamaa omavalitsused

### Statistikaameti (THV23) andmetel on Jõgevamaal:

2021. aastal 228 puudega last (0–15 eluaastat);

2022. aastal 224 puudega last (0–15 eluaastat);

## B. KAITSETEGURID

### 1. Positiivne enesehinnang

#### 11–15-aastastest lastest:

\* on 81,3% kuue või enama palliga (10 pallist) eluga rahulolu hinnante jaotus;

Pk\_87,9 Tk\_74,5 K\_81,3

Riiklikult trend 2001–2022: halb, aasta aastalt väheneb laste arv, kes on eluga rahul. See trend on tervisemõju osas halb.

Eesti 2021/22: 82,4%

\* on 81,6% oma tervist heaks või väga heaks hinnanud. Poisid on oma hinnangutes positiivsemad kui tüdrukud. Vanuse kasvades 11-eluaastast kuni 15-eluaastani väheneb hea / väga hea tervisehinnangu noorte hulk ja seda eriti tüdrukute hulgas.

\* on 34,3% oma tervist väga heaks hinnanud.

P11\_42,5 P13\_43,8 P15\_32,9 Pk\_39,9 T11\_36,4 T13\_30,7 T15\_18,2 Tk\_28,5 K\_34,3

Riiklikult trend 2001–2022: stabiilne

Eesti 2021/22: 34,7%

## 2. Tervist toetavad harjumused

### Jõgevamaa maakonna 11–15-aastastest lastest:

\* on 43,3% vähemalt üks tund viiel või rohkemal päeval nädalas mõõdukalt kehaliselt aktiivsed. Liikumisaktiivsus langeb vanuse kasvades, eriti tüdrukute hulgas. 15-eluaastaks on viiel või rohkemal päeval nädalas mõõdukalt kehaliselt aktiivsed kõigest 29,6% tüdrukutest;

P11\_51,6 P13\_39,2 P15\_46,8 Pk\_45,5 T11\_50,6 T13\_42,9 T15\_29,6 Tk\_41,0 K\_43,3

Riiklikult trend 2005–2022: hea

Eesti 2021/22: 41,9%

\* on 72,6% vähemalt 2 korda nädalas vabal ajal intensiivselt kehaliselt aktiivsed;

K\_72,6

Riiklikult trend 2001–2022: hea

Eesti 2021/22: 71,3%

\* on 16,2% igal nädalapäeval vähemalt tund aega mõõdukalt kehaliselt aktiivsed;

K\_16,2

Riiklikult trend 2005–2022: hea

Eesti 2021/22: 16,2%

\*\*Jõgevamaa uuring: Igapäevaselt või peaaegu iga päev vähemalt oli 60 minutit päevas füüsiliselt aktiivne 17,2% õpilastest (P 22% ja T 14%).

\* on 67,0% koolipäevadel soovitatava uneaja maganud (Eesti 61,9%);

\*on 45,8%, kes söövad seitsmel päeval nädalas hommikusööki (Eesti 45,7%). Trend: halb;

\*\*Jõgevamaa uuring: Iga päev sööb hommikusööki 50% õpilastest.

\* on 32,7% vähemalt korra igal päeval puuvilju söönud;

P11\_38,7 P13\_35,6 P15\_19,4 Pk\_31,4 T11\_40,9 T13\_31,1 T15\_29,8 Tk\_34,0 K\_32,7

Riiklikult trend 2001–2022: hea

Eesti 2021/22: 36,5%

\*\*Jõgevamaa uuring: Puuvilju (sh marjad) sööb iga päev 51,7%.

\* on 26,9% vähemalt korra igal päeval köögivilju söönud;

P11\_31,0 P13\_24,9 P15\_14,9 Pk\_23,7 T11\_33,1 T13\_29,1 T15\_28,6 Tk\_30,3 K\_26,9

Riiklikult trend 2001–2022: hea

Eesti 2021/22: 31,9%

\* on 65,1% alkoholi mitte tarbinud;

P11\_89,0 P13\_63,3 P15\_44,5 Pk\_65,4 T11\_90,2 T13\_61,1 T15\_42,5 Tk\_64,8 K\_65,1

Riiklikult trend 2001–2022: hea

Eesti 2021/22: 72,1%

\*\*Jõgevamaa uuring: Neid lapsi, kes pole alkoholi tarvitanud, oli kõige enam Mustvee vallas, kus 59,3% lastest ei ole alkoholi tarvitanud. Kõige rohkem alkoholiga kokkupuuteid vastajate seas on Põltsamaa

vallas, kus vaid 47,9% noortel alkoholiga kokkupuude puudub. Jõgeva vallas on alkoholiga mitte kokku puutunud lapsi 51,3%.

\* on 93,7% mittesuitsetajad;

P11\_97,4 P13\_92,6 P15\_89,5 Pk\_93,1 T11\_98,2 T13\_90,6 T15\_93,8 Tk\_94,3 K\_93,7

Riiklikult trend 2001–2022: hea

Eesti 2021/22: 94,1%

### **Täpsustavad tõenduspõhised väited: individuaalsed tegurid, sh eluviis**

• Eel- ja algkoolieas ei ole vaimse tervise ja eluviisi seosed veel selgelt avaldunud, sest vaimne heaolu varieerub sotsiaal-majanduslike tunnuste ja eluviisi järgi pigem vähe. Laste eluviisis tuleb negatiivselt esile tasakaalustamata toitumine: liiga vähe süüakse puu- ja köögivilju ning ülemäära maiustusi. Eesti 2–10-aastased lapsed liiguvad piisavalt ja 2–6-aastased lapsed magavad küllaldaselt, kuid kooliealistest lastest viiendikul kipub uneaeg jääma liiga lühikeseks. Sõltumata vanusest veedavad aga umbes pooled lapsed liiga palju aega ekraanide ees. Parem vaimne heaolu on lastel seotud eluviisiteguritest eelkõige suurema kehalise aktiivsusega. (4)

• Viimase kümnendi jooksul on saagenud kurbuse, masenduse ja depressiivsuse esinemine nii Eesti kui ka naaberriikide noorte hulgas. Tüdrukud kogevad vaimse tervise probleeme sagedamini ja see kasvab vanusega nii tüdrukute kui ka poiste hulgas. Noorte vaimset heaolu toetavad oluliselt tervislik toitumine koos piisava kehalise aktiivsuse ja unega.

- Vaimne heaolu koolinoortel on toitumisega oluliselt seotud. Suurem šans kogeda depressiivsust on nendel, kes söövad soovituslikust vähem köögi- ja puuvilju ning kes ei söö regulaarselt hommiku sööki.
- Kehaliselt vähem aktiivsetel õpilastel on kuni 1,4 korda suurem šans depressiivsuse esinemiseks.
- Ülemäärase kehakaaluga noorte hulgas oli enam neid, kes olid viimase 12 kuu jooksul kogenud depressiooni episoodi ja mõelnud enesetapule. Seetõttu kuulub vaimse heaolu juurde positiivse kehakuvandi säilitamine.
- Halvemad vaimse tervise näitajad on tugevalt seotud uimastite tarvitamisega, olenemata sellest, kas need on sigaretid, alkohol või mõni narkootiline aine.
- Madal unekvaliteet ei ole seotud mitte ainult halvema vaimse tervisega, vaid noorukite puhul ka sagedasema riskikäitumisega.
- On leitud, et isegi vähene uimastitarvitamine põhikooliealiste hulgas on seotud suurema riskiga vaimsete häirete tekkimiseks. On siiski ka vastupidiseid olukordi, kus vaimse häire taustal hakatakse otsima leevendust uimastite tarvitamisest. (5)



## 3.2 Vaimset tervist mõjutavad sotsiaalmajanduslikud tegurid

Vaimset tervist mõjutavad lapse elukaare vältel kõik keskkonnad, millega ta kokku puutub ning kõik suhted, millesse laps satub ning oskused kuidas nendes keskkondades ja suhetega toime tulla. Laps kogeb erinevaid olukordi ja sündmusi sünnist koolimineku, murdeea, elukutsevalikute, partnerlussuhete ja lapsevanemaks saamiseni. Iga eluetapis mõjutavad valikuid perekond, haridusasutused, eakaaslased, huviringid jne. Iga toetamata arenguperiood ja keskkond lapse elus teeb lapse haavatavamaks tema järgmiste arenguetappide ülesannete täitmisel. (6)

### A. RISKITEGURID PERES/KODUS

#### 1. Suhted vanematega ja vanemate hoiakud

##### Jõgeva maakonna 11–15-aastastest lastest:

\* peavad probleemseks oma vanemate alkoholi tarvitamist 18,7% vastanutest;

P13\_12,9 P15\_(12,9) Pk\_12,9 T13\_19,9 T15\_29,4 Tk\_24,8 K\_18,7

Riiklikult trend 2013–2022: hea

Eesti 2021/22: 20,5%

\* 33,8% vastavad, et nende vanemad on neile alkoholi pakkunud;

P11\_20,9 P13\_34,9 P15\_40,9 Pk\_32,5 T11\_17,2 T13\_33,3 T15\_55,1 Tk\_35,0 K\_33,8

Riiklikult trend 2017–2022: halb

Eesti 2021/22: 29,7%

\* isaga muredest rääkimise kerguse osakaal väheneb oluliselt vanuse kasvades: 15-aastastel tüdrukute hulgas 55,1%, 13-aastased 64,1% ja 11-aastased 78,9%;

P11\_87,4 P13\_77,8 P15\_81,0 Pk\_81,9 T11\_78,9 T13\_64,1 T15\_55,1 Tk\_66,3 K\_74,4

Riiklikult trend 2001–2022: stabiilne

Eesti 2021/22: 72,2%

\* 11-aastased poisid arvavad, et neil on emaga kerge või väga kerge (92,7%) rääkida, samas tüdrukute arvamus selles vanusegrupis on 86,8%. Usaldus vanuse kasvades väheneb veelgi, eriti tüdrukutel.

P11\_92,7 P13\_87,9 P15\_84,4 Pk\_88,3 T11\_86,8 T13\_78,2 T15\_72,2 TK\_79,1 K\_83,8

Riiklikult trend 2001–2022: stabiilne

Eesti 2021/22: 83,5%

Jõgevamaa alaealiste süüteod aastatel 2019–2022 on langustrendis nagu ka üleriigilised näitajad (Tabel 5). Raskeid peitkuritegusid alaealiste vastu võeti menetlusse 4. Võrreldes pikema trendiga siis viimased kaks aastat on selliste kuritegude avastamine Jõgevamaal rekordiliselt madal. Näiteks aastatel 2019 ja 2020 oli sellist liiki menetlusi aastas kokku 15–16.

Haldusüksus	2019	2020	2021	2022
<b>JÕGEVA MAAKOND</b>	226	179	110	128
<b>... Jõgeva vald</b>	113	115	69	66
<b>... Mustvee vald</b>	17	13	6	17
<b>... Põltsamaa vald</b>	96	51	35	45

**Tabel 5.** Jõgevamaa alaealiste süüteod 2019-2022. Allikas: Statistikaamet, NH25

Haldusüksus	2017	2018	2019	2020	2021
<b>EESTI KOKKU</b>	327,4	180,3	234,2	192,8	152,8
<b>Jõgeva maakond</b>	221,7	228,2	437,2	265,4	200,2
<b>... Jõgeva vald</b>	290,5	308,9	349,2	412,5	265,1
<b>... Mustvee vald</b>	179,3	290,8	203,3	151,6	59,5
<b>... Põltsamaa vald</b>	150,5	81,4	689,4	124,3	184,9

**Tabel 6.** Alaealiste uimastiväärteod (alkoholi- ja tubakaseaduse rikkumine, narkoväärtegu), kordaja 100 000 elaniku kohta. Allikas: Tervise Arengu Instituut, PO03

## 2. Täiskasvanute halb eeskuj

Tunnus	Eesti keskmine	Väärtus KOKKU	Väärtus MEES	Väärtus NAINE	Päringu kood
Hinnang oma käesoleva aja tervisele halb või väga halb	8,4	11,6	10,1	13,3	TKU101
Ülemäärane kehakaal	52,0	64,6	75,9	52,0	TKU102
Korruga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine mitu korda nädalas	5,1	7,4	12,8	-	
Igapäevane suitsetamine	18,5	20,0	26,6	12,3	

**Tabel 7.** Jõgevamaa täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumine, negatiivsed tunnused (%). Allikas: Tervise Arengu Instituut

Lähisuhtevägivallaga seotud teateid registreeriti Jõgevamaal 2022. aastal kokku 220, mida on sama palju kui aasta varem. Alaealiste laste osalusel teated moodustasid kõikidest teadetest 14%. Kriminaalmenetlus alustati 50 juhtumiga seondult ehk siis 23% teadetest. 2022. aasta lõpu seisuga oli Jõgevamaal kokku 24 lähisuhtevägivalla riskiaadressi. Tegemist on koduste aadressidega, mis on politsei kõrgendatud tähelepanu all seoses korduvate pereprobleemidega. Alaealistega seotud leibkonnad moodustasid nendest 8%. Võrreldes aasta varasema perioodiga on riskiaadresside arv ligi veerandi võrra vähenenud. Lähisuhtevägivallaga seotud riskiisikute (kannatanu, toimepanija) arv oli 2022. aasta lõpus 116, neist alaealised moodustasid 9%. Isikute arv on võrreldes 2021. aastaga vähenenud 12%.

## 3. Perekondlik eluolu

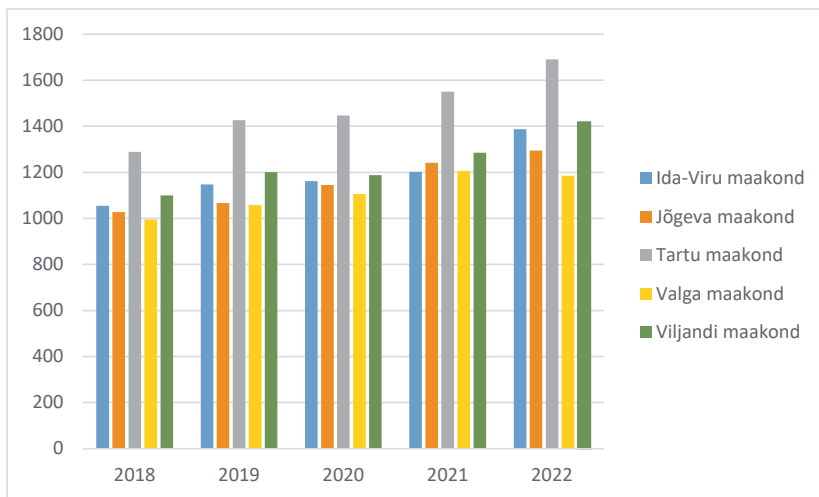
- halva majandusliku olukorraga vastajate osakaal 11–15-aastastest õpilastest on 22,8%;
- üksikvanemaga peres elab 25,9% 11–15-aastastest õpilastest.
- Statistikaameti andmetel (RV35U) lahutati 2021. aastal Jõgevamaal 24 abielu, kus olid ühised alaealised lapsed.

Sugu	2017	2018	2019	2020	2021
<b>Mehed</b>	51	58	45	50	46
<b>Naised</b>	43	51	44	39	43

**Tabel 8.** Lahutanud maakonnas. Allikas: Statistikaamet, RV261U

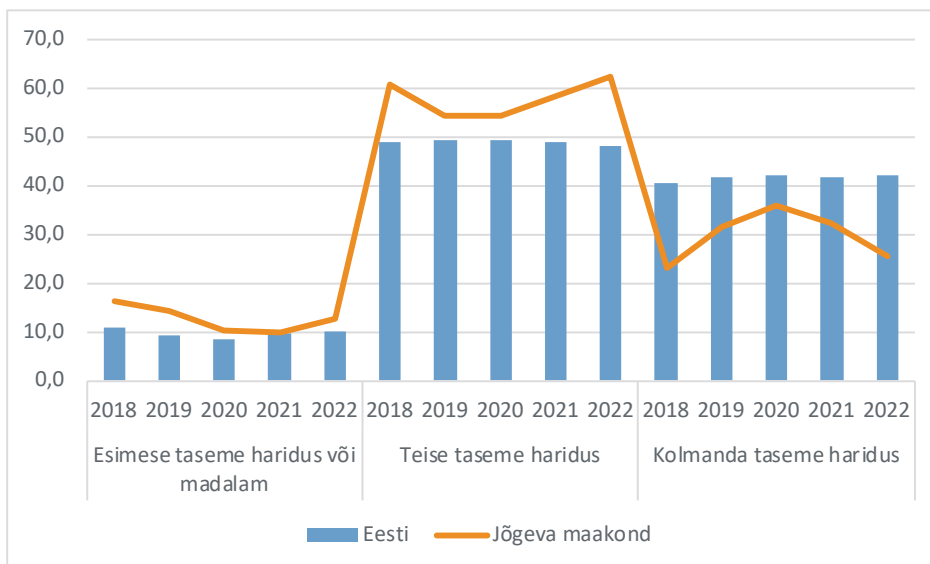
Haldusüksus	Teenuse saajate arv	Keskmine tunnihind
<b>Jõgeva vald</b>	18	8,50
<b>Mustvee vald</b>	9	6,90
<b>Põltsamaa vald</b>	124	11,90

**Tabel 9.** Tugiisikuteenuse saajad 2022. aastal KOV lõikes. Allikas: KOV sotsiaalvaldkonna juhid



**Joonis 3.** Keskmine brutokuupalk Jõgevamaal võrreldes Eesti keskmise brutokuupalgaga ja võrdlus valiku maakondade brutokuupalkadega. Allikas: Statistikaamet, PA004.

Jõgevamaa keskmine kuine brutotöötasu (joonis 1) suurus 2022. aastal oli meestel ca 1500 eurot, mis on riigi näitajatest 400 eurot vähem ning naiste osas oli maakonna näitaja 1250 eurot ja riigi näitajatest 300 eurot väiksem.



**Joonis 4.** Tööealise elanikkonna (15–74-aastased) tööjõu osatähtsus haridustasemest lähtuvalt. Allikas: Statistikaamet, TT123

## B. KAITSETEGURID PERES/KODUS

### 1. Vanemate seotus lapsega

#### Jõgevamaa maakonna lastest:

\* peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks 74,4 (poisid 81,9% ja tüdrukud 66,3%);  
 P11\_87,4 P13\_77,8 P15\_81,0 Pk\_81,9 T11\_78,9 T13\_64,1 T15\_55,1 Tk\_66,3 K\_74,4  
 Riiklikult trend 2001–2022: stabiilne  
 Eesti 2021/22: 72,2%

\* peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks 83,8% (poisid 88,3% ja tüdrukud 79,1%);  
 P11\_92,7 P13\_87,9 P15\_84,4 Pk\_88,3 T11\_86,8 T13\_78,2 T15\_72,2 Tk\_79,1 K\_83,8  
 Riiklikult trend 2001–2022: stabiilne

Eesti 2021/22: 83,5%

\* peab perekonnapoolset toetust kõrgeks 75,3% (poisid 79,6% ja tüdrukud 76,8%);  
P11\_81,8 P13\_84,7 P15\_74,2 Pk\_80,4 T11\_82,8 T13\_68,2 T15\_59,0 Tk\_70,1 K\_75,3  
Riiklikult trend 2013–2022: muutuv/hektiline  
Eesti 2021/22: 71,1%

\* einestab iga päev koos oma perega 35,6%;

P11\_48,0 P13\_44,3 P15\_28,4 Pk\_40,4 T11\_44,2 T13\_27,9 T15\_19,4 Tk\_30,6 K\_35,6  
Riiklikult trend 2017–2022: halb  
Eesti 2021/22: 36,9%

\* peab 76,1% oma perekonna majanduslikku kindlustatust heaks või väga heaks.

P11\_79,2 P13\_80,3 P15\_67,5 Pk\_75,9 T11\_84,1 T13\_70,7 T15\_73,3 Tk\_76,2 K\_76,1  
Riiklikult trend 2005–2022: hea  
Eesti 2021/22: 78,5%

## 2. Pere tugi ja järjekindel distsipliin

### Vanemahariduse algatused Jõgevamaal:

- Põltsamaa ja Jõgeva vallas toimusid 2022. ja 2023. aastal „Imelised aastad” koolitused;
- Lisaks toimuvad Jõgeva vallas Gordoni perekooli koolitused;
- Jõgeva ja Põltsamaa vallas on Politsei- ja Piirivalveamet koostöös prokuratuuriga käivitanud koostööprojekti „Puhas tulevik“;
- MTÜ Jõgevamaa Tugikeskuse ja Jõgeva valla ühisprojekt „Jõgeva valla laste heaolu edendamise foorum“;
- 2021–2023 Jõgevamaa lastevanemate kooli koostööprojekt MTÜ Jõgevamaa Tugikeskuse ja Jõgeva, Põltsamaa, Mustvee valla ja Jõgevamaa Rajaleidja Keskusega;
- Põltsamaa vallas on loodud Perepesa.

Tunnused	7–16					17–26				
	2017	2018	2019	2020	2021	2017	2018	2019	2020	2021
<b>Kogu Eesti</b>	45,7	50,0	50,3	50,2	52,1	6,8	6,8	7,5	7,7	9,3
<b>JÕGEVA MAAKOND</b>	28,0	33,1	33,7	32,8	30,1	3,0	2,5	3,2	2,8	3,7
<b>... Jõgeva vald</b>	28,1	31,9	31,1	30,9	29,3	3,0	2,1	2,8	2,8	3,9
<b>... Mustvee vald</b>	7,9	24,0	27,0	27,9	22,0	1,1	1,7	2,4	1,9	2,0
<b>... Põltsamaa vald</b>	37,7	39,5	41,1	38,2	35,2	3,7	3,5	4,3	3,2	4,1

**Tabel 10.** Huvikoolis õppivate noorte osatähtsus maakonnas (%). Allikas: Statistikaamet, NH10.

\*\* „Jõgevamaa noorte tervisekäitumise uuring 2021“ on kirjeldatud, et enim ilma hobideta lapsi on 8. klassides (11,1%) ning vähim 5. klassides (6,1%). Valdade lõikes vaadates selgub, et huvitegevusse haaramata lapsi on enim Jõgeva vallas (10,2%) ning vähim Põltsamaa vallas (5,9%). Mustvee vallas oli huvitegevusse haaramata lapsi 7,1%. Laste enda hinnangul olid väikesed erisused väitele „Mu igapäevaelu on täidetud mind huvitavate asjadega“ – Jõgeva vallas oli suurem nende laste osatähtsus, kes vastasid „vahetevahel“ või „mitte kunagi“. Neid, kelle hinnangul nende igapäevaelu on kogu aeg või enam ajast huvitavate asjadega täidetud, oli kõige enam Põltsamaa vallas.

\*\* Suurel osal uuritud lastest oli mõni hobi või huviala, sh paljud tegelesid spordiga. Siiski tasub märkida, et tüdrukute hulgas oli 9,3% ja poiste hulgas 7,3% neid, kellel ühtki hobi ega huviala ei ole. Enim oli ilma hobideta lapsi 8. klassides. See võib osutada riskiteguriks nii vaimse tervise probleemidele kui ka probleemsele nutikäitumisele. On tõestatud, et vaba aja huvitegevusel on oluline mõju laste probleemikäitumise vähendamisele, mistõttu on oluline toetada neid lapsi, kes pole siiani leidnud oma vaba aja veetmiseks mõtestatud viise. Siin on oluline uurida, miks perekond ei ole lapsele saanud hobitegevusi võimaldada ning teha kindlaks, mida on võimalik teha, et seda olukorda leevendada.



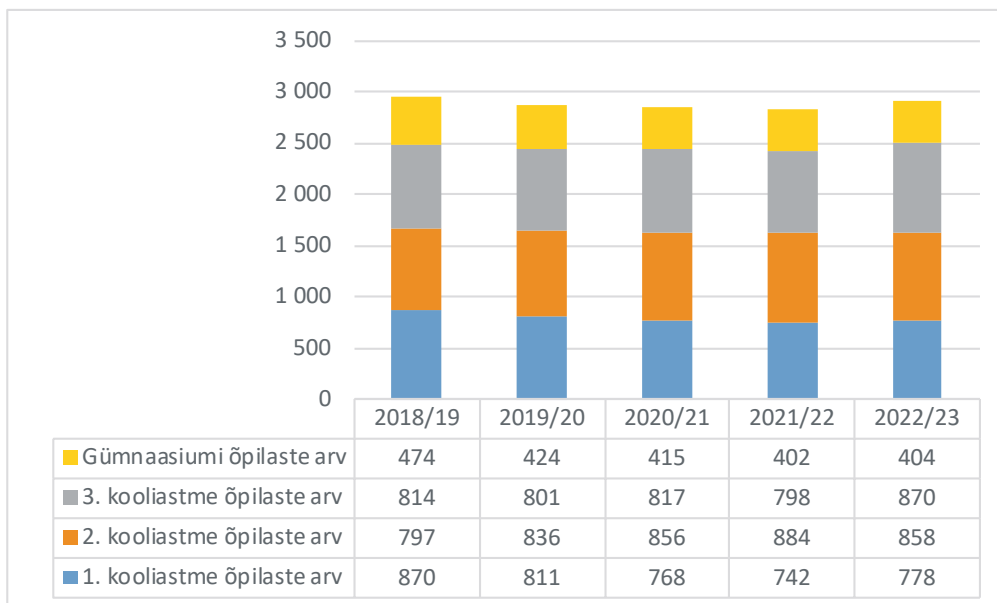
Tunnus	Eesti keskmine	Väärtus KOKKU	Väärtus MEES	Väärtus NAINE	Päringu kood
Hinnang oma käesoleva aja tervisele hea või väga hea	59,3	50,7	49,7	51,9	TKU101
Normaalkaal	45,6	35,0	24,1	47,1	TKU105
Tarvitanud vähem alkoholi viimase 12 kuu jooksul	14,2	15,6	17,4	13,7	TKU103
Loobunud suitsetamisest viimase 12 kuu jooksul (viimane suits 1–12 kuud tagasi)	8,5	6,9	4,1	12,1	

**Tabel 11.** Jõgevamaa täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumine, positiivsed tunnused (%). Allikas: Tervise Arengu Instituut.

## Täpsustavad tõenduspõhised väited: Sotsiaalmajanduslikud perega seotud tegurid

Mitmekesiste perevormidega Eesti ühiskond vajab perede mitteformaalset ja formaalset toetusvõrgustikku, et tagada vaimset tervist ja heaolu toetavate ennetus- ja sekkumisviiside kättesaadavus kõigile pereliikmetele ja kõigile peredele.

- Tänapäeva peresid iseloomustab perevormide mitmekesisus, mis eeldab kohanemist ning teadlikku pingutamist parema toimetuleku nimel.
- Eluga rahulolu hinnangute põhjal muutuvad tüdrukud peresuhetes rohkem haavatavaks vanuse kasvades. Põhjusi tüdrukute suurema tundlikkuse ja haavatavuse kohta tuleb ilmselt otsida traditsiooniliste soorollide jätkuvalt ülekaalust laste kasvatuses.
- Peresuhted omavad kriitilisemat rolli eluga rahulolus just kasuvanemaga peres elavate laste puhul.
- Lastega ja lasteta paarisuhetes inimesed on üksikvanemate ja üksi elavate inimestega võrreldes pereeluga oluliselt enam rahul, eriti mehed, ning hindavad oluliselt tõenäolisemaks, et kerge masenduse ja rääkimisvajaduse korral mõni pereliige või sugulane aitab.
- Naiste tajutud perekonna toetuse vähesus on muret tekitav, viidates sellele, et paljud Eesti täiskasvanud pereliikmed ei pruugi oma elu keerulisematel perioodidel perelt tuge ja toetust leida.
- Perevormide mitmekesistumine loob vajaduse toetada vanemaid üksikvanemaks või kasuvanemaks kasvamisel ning laste ja vanemate omavahelisi suhteid ja heaolu toetavate perevõrgustike loomisel.
- Pandeemiaperioodil üldiselt laste rahulolu peresuhetega kahanes. Osalt muutis perega koos veedetud aeg laste ja vanemate suhted lähedasemaks, samas aga tekitas ka pingeid pereliikmete omavahelistes suhetes. (7)



**Joonis 5.** Jõgeva maakonna õpilaste arv. Allikas. Haridussilm

## C. RISKITEGURID VÄLJASPOOL KODU, HARIDUSASUTUSED JNE

### 1. Sotsiaalsus, suhted

#### Maakonna 11–15-aastastest lastest:

\* tajuvad poisid (52,3%) tüdrukutega (65,7%) võrreldes sõprade toetust vähem. Ka nooremad õpilased (11a) tajuvad sõprade toetust vähem, kui vanemad;

P11\_48,7 P13\_56,6 P15\_51,0 Pk\_52,3 T11\_70,6 T13\_59,6 T15\_66,3 Tk\_65,7 K\_58,9

Riiklikult trend 2005–2022: hea

Eesti 2021/22: 58,7%

Jõgevamaa: 58,9%

\* ei ole 62,2% viimasel 12 kuul kaklustes osalenu. 11-aastaste poiste hulgas on selliseid lapsi kõigest 40%.

P11\_40,0 P13\_48,0 P15\_69,5 Pk\_52,3 T11\_66,5 T13\_71,3 T15\_79,5 TK\_72,4 K\_62,2

Riiklikult trend 2001–2022: halb

Eesti 2021/22: 63,5%

Jõgevamaa 62,2% HALB

\* on viimasel 12 kuul vähemalt ühel korral vigastatud olnud 58,8%. Vanuserühmades 11–13–15 eristub 11-aastaste poiste näitaja (68,2%), mis on oluliselt kõrgem piirkonna keskmisest.

P11\_68,2 P13\_65,2 P15\_57,1 Pk\_63,6 T11\_59,1 T13\_49,7 T15\_52,8 Tk\_54,0 K\_58,8

Riiklikult trend 2001–2022: halb

Eesti 2021/22: 57,4%

Jõgevamaa 58,8% HALB

#### Maakonna laste hinnang kooli suhtes:

\* „eriti ei meeldi“ ja „üldse ei meeldi“ koolis käia 40,6% vastanutest;

P11\_33,8 P13\_45,5 P15\_35,5 Pk\_38,6 T11\_30,7 T13\_46,3 T15\_51,6 Tk\_42,7 K\_40,6

Riiklikult trend 2001–2022: halb

Eesti 2021/22: 43,3%

Jõgevamaa 40,6% HALB!

\* koolitööd peab mõningal määral või väga pingeliseks 46,8% õpilastest.

P11\_31,6 P13\_37,9 P15\_49,4 Pk\_39,6 T11\_35,8 T13\_54,4 T15\_72,7 Tk\_54,3 K\_46,8

Riiklikult trend 2001–2022: halb

Eesti 2021/22: 47,6%

Jõgevamaa 46,8%

Tunnus	Kogu Eesti					JÕGEVA MAAKOND				
	2017	2018	2019	2020	2021	2017	2018	2019	2020	2021
Põhiharidus	0,8	0,7	0,8	0,7	0,5	0,2	0,8	0,3	0,2	0,2
Üldkeskharidus	6,0	5,5	5,6	5,8	4,1	4,4	5,1	6,1	6,1	5,0

**Tabel 12.** 7–26-aastaste põhi- ja üldkeskhariduse katkestajate osatähtsus (%) elukoha järgi.

Allikas: Statistikaamet, NH05.

Haridusvaldkonna arengukava 2021–2035 ütleb, et väljalangevus üldhariduskoolide päevasest õpest on endiselt madal ja viimaste aastatega veelgi vähenenud. Endiselt valmistavad probleeme sage katkestamine nii kõrg- kui kutsehariduses ning madala haridustasemega mitteõppivate 18–24-aastaste noorte suur osakaal. Need näitajad on küll viimastel aastatel kriisi mõjul liikunud positiivses suunas, kuid ei ole kindlust, et positiivne trend jätkub. Kuna kohustuslikku kooliiga tõstetakse 18. eluaastale on oluline koolikohustuse täitmisel ja katkestajatel silma peal hoida.

## 2. Teenuste kättesaadavus

<b>Kogu Eesti</b>	2,9
<b>JÕGEVA MAAKOND</b>	4,4
<b>Jõgeva vald</b>	2,9
<b>Mustvee vald</b>	3,4
<b>Põltsamaa vald</b>	7,1

**Tabel 13.** Lähima noortekeskuse keskmine kaugus (km) noore elukohast 2021. aastal. Allikas: Statistikaamet, NH12

Jõgeva ja Mustvee vallas on noortekeskused igas piirkonnas. Põltsamaa vallas on noortekeskus vaid üks, Põltsamaa linnas, kuid piirkondades on noored kaasatud külaseltside tegevustesse. (Tabel 13) Kogu maakonna lõikes on täitmata pisut üle 10% tugispetsialistide kohtadest. Eelkõige on puudu logopeede ja psühholooge. Kui eelarved võimaldaks tööle võtta veel täiendavaid spetsialiste, siis tuntakse samuti puudust just psühholoogidest ja logopeedidest. (Tabel 14)

## D. KAITSETEGURID VÄLJASPOOL KODU

### 1. Sotsiaalsus, suhted

#### Maakonna 11–15-aastastest lastest:

\* on kõrge sõpradepoolse toetusega vastajate jaotus 58,9%;

P11\_48,7 P13\_56,6 P15\_51,0 Pk\_52,3 T11\_70,6 T13\_59,6 T15\_66,3 Tk\_65,7 K\_58,9

Riiklikult trend 2013–2022: hea

Eesti 2021/22: 58,7%

Jõgevamaa 58,9% HEA!

\* viimasel paaril kuul teisi mitte kiusanud õpilaste jaotus 73,6%;

P11\_63,9 P13\_61,6 P15\_74,2 Pk\_66,3 T11\_75,5 T13\_81,9 T15\_86,3 Tk\_81,2 K\_73,6

Riiklikult trend 2001–2022: hea

Eesti 2021/22: 75,6%

Jõgevamaa 68,6% väide “mind ei ole koolis kiusatud”

\* viimasel paaril kuul pole kaasõpilaste poolt kiusatud 66,6%.

P11\_57,8 P13\_65,5 P15\_74,5 Pk\_65,9 T11\_64,0 T13\_68,5 T15\_69,8 Tk\_67,4 K\_66,6

Riiklikult trend 2001–2022: hea

Eesti 2021/22: 67,2%

\* viimasel paaril kuul teiste küberkiusamise mitte osalenud vastajate jaotus 88,4%;

P11\_85,5 P13\_81,9 P15\_84,3 Pk\_83,8 T11\_92,6 T13\_92,5 T15\_94,4 Tk\_93,2 K\_88,4

Riiklikult trend 2017–2022: halb

Eesti 2021/22: 86,3%

\* viimasel paaril kuul ei ole kogunud küberkiusamist 84,1%.

P11\_81,5 P13\_84,8 P15\_90,3 Pk\_85,5 T11\_84,5 T13\_81,3 T15\_82,0 Tk\_82,6 K\_84,1

Riiklikult trend 2017–2022: halb

Eesti 2021/22: 80,6%

### 2. Last toetavad teenused

Jõgevamaal on Haridussilma andmetel 9 huvikooli, kus pakutakse 67 erinevat õppekava. 2022/23. õppeaastal osaleb Jõgevamaa huvihariduses 1136 õppurit. Kõikides koolides on huviringid, mis suures osas on õpilastele tasuta.

Jõgeva maakonnas on 18 kooli – 15 KOV kooli ja 3 riigikooli – mis tegutsevad 20 erinevas õppekohas ja 14 lasteaeda, mis tegutsevad 25 erinevas õppekohas (andmed mai 2023). Mitmed Jõgeva maakonna haridusasutused on liitunud erinevate tervist toetavate arendustega:

- Tervist Edendav Lasteaed (TEL) võrgustik tegutseb 11 õppekohas;
- Tervist Edendav Kool (TEK) võrgustik tegutseb 6 õppekohas;
- programmiga „Kiusamisest vabaks“ on ühinenud 1 kool;
- TORE programmiga on ühinenud 2 kooli;
- Liikuma kutsuv kool metoodikaga on ühinenud 6 kooli;
- VEPA metoodikaga on ühinenud 2 kooli;
- noorteühinguga Tugiõpilaste Oma Ring Eestis (T.O.R.E.) on Jõgevamaal liitunud 2 kooli.

Muud noorteorganisatsioonid, mille tegevustes saavad Jõgevamaa lapsed ja noored osaleda:

- üle-eestiline vabatahtlike noorteorganisatsioon Noored Kotkad ja Kodutütred (7–18): noorkotkaste rühmi on Jõgeva ringkonnas 8 ja kodutütarde rühmi 14;
- Noorteühingus Eesti 4H (7–26) Jõgeva piirkonnas tegutseb 5 klubi.



KOV	Haridusasutus	tugispetsialist	ametikohti täidetud	struktuur	
Mustvee vald	PEIPSI GÜMNAASIUM	koolipsühholoog	0.5	1	
		psühholoog/logopeed	1	1	
	MUSTVEE KOOL	logopeed/eripedagoog	0.75	0.75	
		sotsiaalpedagoog	0.3	0.3	
	AVINURME GÜMNAASIUM	eripedagoog-logopeed	2	2	
		tugipedagoog	1	1	
Põltsamaa vald	PÕLTSAMAA VALLA LASTEAED	logopeed	3.2	4	
		eripedagoog	2	2	
		sotsiaalpedagoog	1	1	
	PÕLTSAMAA ÜHISGÜMNAASIUM	tugiteenuste juht	1	1	
		logopeed	2	3.5	
		sotsiaalpedagoog	4	4	
		koolipsühholoog	1.25	1.25	
		psühholoogiline nõustaja	0.5	0.5	
		terapeut	0.75	0.75	
		põhikooli abiõpetaja	9	9	
	PUURMANI MÕISAKOOL	tugiõpetaja	1	1	
		logopeed	0.5	0.5	
		sotsiaalpedagoog	0.5	0.5	
		eripedagoog	0.75	0.75	
		koolipsühholoog	0.5	0.5	
	Jõgeva vald	JÕGEVA PÕHIKOOL	logopeed	1	1
			eripedagoog	1	1
			psühholoog	0	1
sotsiaalpedagoog			2	2	
JÕGEVAMAA GÜMNAASIUM		õpilasnõustaja	1.5	1.5	
		logopeed	0.2	0.2	
		psühholoog		ostab teenust	
PALAMUSE PÕHIKOOL		logopeed	1	1	
		psühholoog	0.75	0.75	
		sotsiaalpedagoog	1	1	
VAIMASTVERE KOOL		eripedagoog	0.2	0.7	
		psühholoog	0.25	0.25	
		sotsiaalpedagoog	0.5	0.5	
SADALA KOOL		eripedagoog	0.55	0.55	
TORMA PÕHIKOOL		eripedagoog	0.5	1	
		psühholoog	0	0.25	
		sotsiaalpedagoog	0.5	0.5	
LAIUSE PÕHIKOOL		eripedagoog	1	1	
		psühholoog		ostab teenust	
		sotsiaalpedagoog	0.5	0.5	
LASTEAED ROHUTIRTS		logopeed	2	2	
LASTEAED KARIKAKAR		logopeed	0	1.3	
PALAMUSE LASTEAED		eripedagoog	1	1	
KIIGEMETSA KOOL		eripedagoog	0.5	0.5	
		logopeed	1.0	1.0	
		psühholoog	0.5	0.5	
		sotsiaalpedagoog	0.75	0.75	
	muusikaravi	0.25	0.25		
	liikumisravi	0.5	0.5		
<b>KOKKU</b>			<b>52,45</b>	<b>58,8</b>	

Tabel 14. Tugispetsialistid Jõgeva maakonnas 2022/23. õppeaastal. Allikas: Allikas: Jõgevamaa omavalitsused.

## Täpsustavad tõenduspõhised väited: Sotsiaalmajanduslikud kooliga seotud tegurid

Koolikeskkonnal on kodu kõrval laste heaolu loomes ja vaimse tervise ning toimevõimekuse edendamisel võtmetähtsus. Heaolu koolis püsib headel suhetel õpetajate ja kaasõpilastega ning õpihuvi olemasolul. Rääkides suhetest, on ülioluline vähendada kiusamist ning pakkuda tuge erivajadusega õpilastele. Lisaks suhetele on tähtis, et õpikeskkond toetaks võimalust õppimist ise autonoomselt kujundada ning pakuks õpihuvi toetavat ja päriseluga seonduvat õpet.

- Heaolu koolis pole vaid lõbus ja mugav äraolemine. See on eneseteostuse ja tähendusliku arenguga kaasnev subjektiivselt tunnetatud seisund, millel on seos õpimotivatsiooniga.
- Õpilaste kooliga seotud heaolu muutumine on U-kujuline: heaoluhinnang on kõrgeim neljandas klassis, seejärel langeb ja on madalaim 8. klassis, kasvab gümnaasiumiastmes ja on kõrgeim täiskasvanute gümnaasiumis õppijate seas.
- Õpikeskkonna tuum on suhted kaasõpilaste ja õpetajatega. See saab püsivalt mõjutusi sellest, millised on õpilase suhted kodus.
- Koolikiusamine ohustab õpilase vaimset tervist ja heaolu. Rahvusvaheliselt on märgatud koolikiusamise üldist kahanemist, aga Eesti õpilaste hulgas on see endiselt laialt levinud. Korduvat kiusamist on kogunud ligi neljandik (23%) 4. klassi õpilastest; 8. klassiks on see kahanenud 13%-ni ja 11. klassiks 5%-ni. Võrreldes mittekiasutatutega hindavad korduvat kiusamist kogunud õpilased madalamalt nii õpikeskkonda kui ka enda heaolu koolis. Eriti häiruvad suhted eakaaslastega ja kahaneb õpihuvi.
- Huvitegevuses osalejad tunnetavad suuremat autonoomsust ja enesetõhusust ning positiivset seotust, olles enamasti rohkem rahul ka suhetega klassikaaslastega. Nad on vähem koolist väsinud ja nende õpihuvi on suurem. Huviharidus võib olla kompensatoorse iseloomuga, kui näiteks koolis ennast mitte eriti hästi tundev või kiusatud õpilane leiab head sõbrad ja toetajad hoopiski koolivälises huvitegevuses. (8)

## 3.3. Vaimset tervist mõjutavad ühiskondlikud/keskkondlikud tegurid

Keskkond kujundab ühiskonna norme ja mõjutab uskumusi erinevate käitumisviiside ja nendega seotud riskide ning tagajärgede kohta. Keskkonna kujundamise eesmärk on soodustada tervist toetava käitumise võimalusi ja piirata riskikäitumise ning ebatervislike valikute võimalusi. Keskkonna kujundamisel muudetakse keskkonda, kus käitumine aset leiab, näiteks erinevate teenuste pakkumine, kättesaadavus ja sisu, et teha tervislikke valikuid; nt avalik ruum, turvalisuse tagamine erinevates keskkondades jne. (6) Vaimset tervist mõjutab ka üldine ühiskondlik seisund – tingimused, millesse lapsed on sündinud ja milles nad oma elu rajavad. Piiratud võimalus haridust omandada ning hiljem sissetulekut tagada peetakse oluliseks vaimse tervise riskiks. Erinevates analüüsides on leitud, et majanduslik toimetulek ja aktiivsus mõjutavad inimese, sh laste, tervist ning seetõttu on ka vaimse tervise teema käsitlemisel oluline kirjeldada tööturunäitajaid ja majanduslikku toimetulekut. (2)

## A. RISKITEGURID

### 1. Halb ligipääs või ilmajäätus baasteenusel

#### - Vaimse tervise teenused:

- Vaimse tervise teenuse kättesaadavus maakonnas on pigem puudulik. Haridusasutustes ei jätku ressursi (piisav eelarve, aga ka spetsialisti olemasolu) teenuse tagamiseks. Kõigil on võimalik abi saada portaali peaasi.ee vahendusel ja ka meditsiinisüsteemist. Paraku on riikliku süsteemis järjekorrad väga pikad ja erameditsiin jääb hinna tõttu paljudele kättesaamatuks.
- Jõgeval on psühhiaatri vastuvõtt Jõgeva haiglas ja psühhoterapeudi vastuvõtt Põltsamaa tervisekeskuses. Samuti tegutseb Jõgeva valla eestvedamisel Jõgeval noortele vaimse tervise õe kabinet. Lisakson mitmekülgeid teenuseid alates ennetusest kuni rehabilitatsioonini võimalik kasutada Tartus. Paraku on süsteemis järjekorrad ja vajadus teenuse järele oluliselt suurem.

#### - Turvakoduteenus:

Jõgevamaal pakub turvakodu teenust Siimusti lastekeskus Metsatareke, mis tegutseb valla allasutusse, MTÜ Pajusi Valla abikeskus ja MTÜ Jõgevamaa Naiste Tugikeskus. Metsatarekeste turvakodusse

võetakse lapsi alates vastsündinust kuni 18. eluaastani. Siia on oodatud lapsed ja noored, kes vajavad abi hooldamises esinevate puuduste tõttu, mis võivad ohustada nende elu, tervist või arengut. Naiste tugikeskuse teenus on spetsialiseeritud kompleksteenuse, mis hõlmab naistevastase vägivalga ohvriks langenud naiste informeerimist ohvrite õigustest ja abi saamise võimalustest, ohvrite turvalisuse tagamist, nende jõustamist vägivaldsest suhtest väljumiseks ja igakülgset rehabilitatsiooni. MTÜ Pajusi Valla abikeskus pakub turvakoduteenust sotsiaalsete probleemidega inimestele;

- **HOLP** (Hädaolukorra lahendamise plaan) on kõikidel maakonna haridusasutustel olemas, aga oskused ja valmisolek hädaolukorras tegutsemiseks madal. Süstemaatilist ja laiapõhjalist hädaolukordadeks ettevalmistust, mis on üks juhtimise ja koordineerimise kategooria osa, Jõgeval on, mujal ei pea olema.

- **Lastelaagrid:**

- o Jõgeva põhikool korraldab igal kevadel oma õpilastele 2-päevase pädevuslaagri;
- o 2022. aastal korraldati Jõgeva valla territooriumil 3 projektlagrit: Tartu Taekwondoklubi Alfa+, MTÜ Torma Mõisakompleks, Rae huvialakool;
- o Noorte töömalevat on Jõgeva vallas korraldanud Jõgeva valla noortekeskus. 2023. aastal tegutseb 4 päevast rühma.

Haldusüksus	2018	2019	2020	2021
Kogu Eesti	17,2	15,2	15,5	13,6
Jõgeva maakond	24,8	24,4	19,5	36,1

**Tabel 15.** Suhtelise vaesuse määr (%) haldusüksuse järgi. Allikas: Statistikaamet, LES85

	2017	2018	2019	2020	2021
<b>Kogu Eesti</b>	3998	3926	4597	8398	6938
<b>JÕGEVA MAAKOND</b>	108	97	103	157	162
... Jõgeva vald	45	40	58	73	80
... Mustvee vald	23	23	13	26	24
... Põltsamaa vald	40	34	32	58	58

**Tabel 16.** 16–26-aastased registreeritud töötud. Allikas: Statistikaamet, NH07

Noortegarantii tugisüsteemi kasutamiseks taotluse esitanud KOV-id	juuni 2018 – okt 2018	okt 2018 – märts 2019	märts 2019 – okt 2019	okt 2019 – märts 2020	märts 2020 – okt 2020	okt 2020 – märts 2021	märts 2021 – okt 2021	okt 2021 – märts 2022	märts 2022 – okt 2022	okt 2022 – märts 2023	märts 2023 – okt 2023
<b>Jõgeva vald</b>	x	x	x	177	141	x	x	x	x	x	103
<b>Mustvee vald</b>	67	76	66	x	x	54	x	x	x	52	x
<b>Põltsamaa vald</b>	104	109	100	120	111	92	98	85	80	92	70

**Tabel 17.** Noortegarantii tugisüsteemi (NGTS) poolt seiratud noored (16–26-aastased) maakonnas. Allikas: Sotsiaalkindlustusamet

	2017	2018	2019	2020	2021
<b>Kogu Eesti</b>	680,8	756,7	814,6	847,7	1000,1
<b>Jõgeva maakond</b>	564,4	630,1	674,2	726,8	840,2

**Tabel 18.** Leibkonnaliikmete netosissetulek kuus (€). Allikas: Statistikaamet, ST08

	2018	2019	2020	2021	2022
<b>Kogu Eesti</b>	68,1	68,4	66,7	66,7	69,2
<b>Jõgeva maakond</b>	58,7	62,9	62,7	61,2	60,7

**Tabel 19.** Tööhõive määr (%) 15- kuni 74-aastaste hulgas. Allikas: Statistikaamet, TT4645

## 2. Rahulolematus elukeskkonna ja teenustega

Maakonnas on Statistikaameti (KO12, 2020) andmetel:

- 20% 16–26a. noori, kes üldse või pigem ei ole rahul oma elukeskkonnaga. Eesti vastajate osakaal 15,9;
- 19,4% 27–64a elanikest, kes üldse või pigem ei ole rahul oma elukeskkonnaga. Kogu Eesti vastajate osakaal 15,6%;

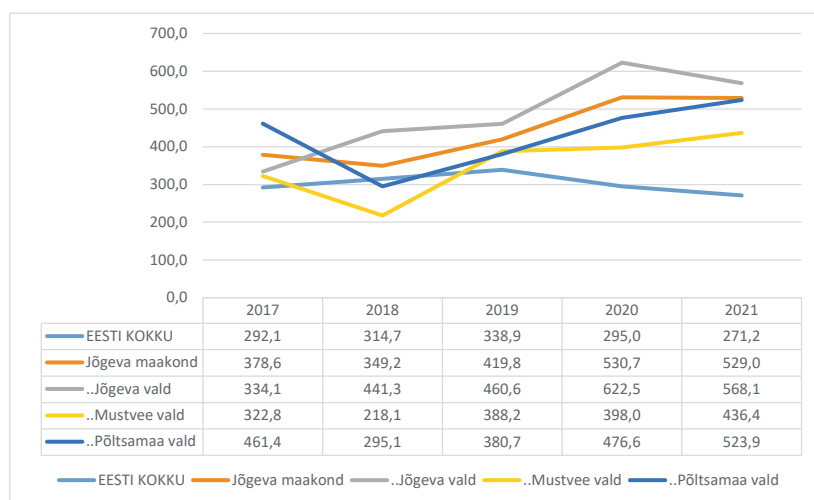
Haldusüksus	Rahulolu vaba aja kultuurse veetmise võimalustega		Rahulolu liikumis- ja sportimisvõimalustega		Rahulolu ühistransporditeenusega		Rahulolu jalgsi ja jalgrattaga liikumise võimalustega		Rahulolu avalike aladega (väljakud, turud, jalakäijate alad, pargid)	
	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul
Kogu Eesti	19,5	9,0	14,5	6,3	20,7	13,0	12,5	8,0	20,1	7,3
JÕGEVA MAAKOND	25,6	7,1	24,3	8,5	31,6	20,9	17,0	12,6	24,8	8,3
... Jõgeva vald	27,9	10,9	22,6	10,5	26,2	11,5	12,5	12,5	30,6	9,7
... Mustvee vald	25,5	6,4	32,0	12,4	35,2	30,7	18,8	16,8	23,1	11,0
... Põltsamaa vald	22,8	3,0	18,8	2,1	35,6	24,1	21,2	8,7	19,0	4,0

**Tabel 20.** Rahulolematus erinevate omavalitsuste teenustega, aastal 2020 (vastajate osatähtsus v.a ei oska öelda kokku = 100), %. Allikas: Statistikaamet, KO11

## 3. Ühiskondliku/elanikkonna turvatunde puudumine

Maakonna ühiskondliku turvalisust hinnanud Turu-uuringute AS (2021) kirjeldab:

- politseijaoskonna tööga ollakse Eesti keskmistega võrreldes rahul:
  - o täiesti rahul 14% (Eesti 15%);
  - o pigem rahul 75% (Eesti 70).
- Vähem rahul ollakse (4-palli hindamisskaalal):
  - o kättesaadavusega 3 (Eesti 3);
  - o tegutsemise tulemuslikkusega 2,9 (Eesti 2,9);
  - o tegutsemise kiirusega 2,9 (Eesti 2,9).



**Joonis 6.** Väärteod – joobes juhtimine – 100 000 elaniku kohta haldusüksuse järgi. Allikas: Tervise Arengu Instituut, PO03

## B. KAITSETEGURID

### 1. Baasteenuste olemasolu ja rahulolu

Jõgevamaal on Statistikaameti (KO12, 2020) andmetel:

- 80% 16–26a noori, väga või pigem rahul oma elukeskkonnaga. Kogu Eesti vastajate osakaal 84%;
- 80,7% 27–64a tööelisi, väga või pigem rahul oma elukeskkonnaga. Kogu Eesti vastajate osakaal 84,4.



KOV	Spordi-organisatsioonid	Harrastajad spordiklubides	Spordikoolid	Treenerikutsed	Spordiobjektid
Jõgeva vald	29	1431	2	25	56
Mustvee vald	9	192		6	23
Põltsamaa vald	29	642	1	15	43

**Tabel 21.** Jõgevamaa spordiregistri info KOV kohta, 2022 aastal. Allikas: Eesti spordiregister

Haldusüksus	Rahulolu vaba aja kultuurse veetmise võimalustega		Rahulolu liikumis- ja sportimis- võimalustega		Rahulolu ühistranspordi teenusega		Rahulolu jalgsi ja jalgrattaga liikumise võimalustega		Rahulolu avalike aladega (väljakud, turud, jalakäijate alad, pargid)	
	Väga rahul	Pigem rahul	Väga rahul	Pigem rahul	Väga rahul	Pigem rahul	Väga rahul	Pigem rahul	Väga rahul	Pigem rahul
Kogu Eesti	15,4	56,1	24,2	55,1	18,1	48,3	31,2	48,3	15,1	57,5
JÕGEVA MAAKOND	9,3	58,0	13,6	53,6	6,7	40,7	19,1	51,3	12,4	54,6
... Jõgeva vald	8,5	52,7	12,9	54,0	9,8	52,5	21,3	53,7	8,1	51,6
... Mustvee vald	9,6	58,5	9,3	46,4	5,7	28,4	15,8	48,5	16,5	49,5
... Põltsamaa vald	9,9	64,4	18,8	60,4	3,4	36,8	19,2	51,0	14,0	63,0

**Tabel 22.** Rahulolu erinevate omavalitsuste teenustega aastal 2020 (vastajate osatähtsus v.a ei oska öelda kokku = 100), %. Allikas: Statistikaamet, KO11

## 2. Ühiskondlik toetus ja turvatunne

Haldusüksused	2017	2018	2019	2020	2021
<b>Kogu Eesti</b>	5,0	4,6	4,2	2,0	1,8
<b>JÕGEVA MAAKOND</b>	4,7	4,0	4,4	3,5	4,1
... Jõgeva vald	4,8	4,1	4,0	3,9	2,9
... Mustvee vald	2,8	2,9	2,9	2,7	3,4
... Põltsamaa vald	6,5	5,0	6,7	3,6	6,9

**Tabel 23.** Noorte juhitud mittetulundusühingute osatähtsus (%) haldusüksustes. Allikas: Statistikaamet, NH13

Tunnus	Haldusüksus	2017	2021
18–26-aastaste osatähtsus kandidaatide hulgas, %	Kogu Eesti	6,5	5,4
	JÕGEVA MAAKOND	4,2	5,6
	... Jõgeva vald	4,4	3,8
	... Mustvee vald	3,4	6,2
	... Põltsamaa vald	4,9	7,8
18–26-aastaste liikmete osatähtsus volikogus, %	Kogu Eesti	2,1	1,6
	JÕGEVA MAAKOND	1,4	0,0
	... Jõgeva vald	0,0	0,0
	... Mustvee vald	0,0	0,0
	... Põltsamaa vald	4,3	0,0

**Tabel 24.** Kohaliku omavalitsuse volikogu valimiste 18–26-aastased kandidaadid ja volikogu liikmed. Allikas: Statistikaamet, NH14

### Täpsustavad tõendus põhised väited: Ühiskonnaga seotud tegurid

- Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu raporti andmetel:
  - mõjutavad laste sotsiaal-majanduslik olukord ja füüsiline aktiivsus psühholoogiliste kaebuste esinemist;
  - kooli meeldivusega on oluliselt seotud ka pere majanduslik olukord: halva majandusliku olukorraga

- vastajatest meeldib koolis 55%-le, hea majandusliku olukorraga vastajatest aga 62%-le. (9 ja 10)
- Haridus- ja noorteameti andmetel on:
    - mitteaktiivsete noorte kõrvalejäämine hariduse omandamisest ja tööturult tõsine probleem nii konkreetsel ajahetkel kui ka tuleviku seisukohalt – see vähendab noorte tõenäosust olla täisväärtuslik ühiskonnaliige ehk suurendab noorte riski jääda pikaajaliselt töötuks või saada väiksemat töötasu, sattuda vaesusesse ja olla sotsiaalselt tõrjutud;
    - noorte sotsiaalse tõrjutuse üheks olulisemaks teguriks rahvusvaheliselt peetud viletsat majanduslikku olukorda ja majanduslikke takistusi. Siin on omakorda kõige suuremaks riskiks töötus, aga ka üksikvanemlus ja pere taust laiemalt nii tervise- kui sotsiaalmajanduslikes aspektides. Majandusliku olukorraga tugevasti seotud on ka elamistingimused, äärmisel juhul kodutus ja naabruskonna mõju. (11)
  - Koroonapandeemiaeelsete ja -aegsete uuringute ülevaateartiklis kirjeldatakse, et:
    - rahvusvaheliste uuringute väitel on koroonapandeemia ajal kahekordistunud depressiooni ja ärevusega seotud probleemide levimus laste ja noorte seas. Samuti viidatakse posttraumaatilise stressihäire sümptomite ja uneprobleemide olulist suurenemist. Uneprobleemid on seotud näiteks päevakava ja rutiini muutumise, suurenenud ekraaniaja ja vähenenud liikumisvõimaluste ning igapäevase liikumisega.
    - Eesti uuringud väidavad, et sotsiaalse suhtluse vähenemine või puudumine on üks laste elu enim mõjutanud tegur. 2021. aasta lõpus lastevanematelt Turu-uuringute AS poolt kogutud andmed näitasid, et kaugõppe perioodil oli 5–17-aastastest lastest kolmandiku jaoks probleem piisava suhtluse puudumine koolikaaslaste ja õpetajaga ning üksi jäämine. (12)

## Kasutatud allikad:

- (1) Siilbek E. **Laste ja noorte vaimse tervise ja riskikäitumisega seotud riski- ja kaitsetegurite mõõtevahendid**. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2022
- (2) **Vaimse tervise roheline raamat**. Tallinn: Sotsiaalministeerium; 2020
- (3) Pärna, K., Reile, R. (2023). **2.0 Sissejuhatus. Eluviisi ja vaimse tervise seosed inimese elukaarel. Eesti inimarengu aruanne 2023**. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu
- (4) Kukk, M., Nurk, E. (2023). **2.1 Eluviis ja vaimne tervis eel- ja algkooliealistel lastel. Eesti inimarengu aruanne 2023**. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu
- (5) Vorobjov, S., Oja, L., Piksööt, J. (2023). **2.2 Noorte vaimne tervis ja heaolu ning selle seos eluviisiga. Eesti inimarengu aruanne 2023**. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu
- (6) Streimann, K., Pertel, T., Vilms, T., Abel-Ollo, K. (2020). **Ennetuse käsiraamat: sõltuvusainete tarvitamise ennetuse teaduslik käsitlus otsustajatele, arvamussliidritele ja poliitikakujundajatele**. Kohandatud Euroopa ennetusõppekava (EMCDDA) põhjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut
- (7) Märtsin, M., Nahkur, O., Abuladze, L. (2023). **3.1 Peresuhted ning pereliikmete hinnang oma vaimsele tervisele ja heaolule**. - Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu
- (8) Valk, A., Soo, K., Beilmann, M. (2023). **3.3 Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas. Eesti inimarengu aruanne 2023**. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu
- (9) Eesti Arst toimetis. **Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine rahvusvahelises vaates**, EA, Jul. 2020.
- (10) Oja, L., Piksööt, J., Aasvee, K., jt. (2019). **Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport**. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- (11) Kivistik, K., Avdonina, K., Käger, M. (2021). **Avatud noorsootöö, huvihariduse ja huvitegevuse võimalused noorte, eelkõige tõrjutusriskis noorte, sotsiaalse kaasatuse suurendamiseks ning vajadused nende võimaluste arendamiseks**. MTÜ Balti Uuringute Instituut
- (12) Streimann, K. **Pandeemia mõju laste vaimsele tervisele ja kuidas neid toetada**. Sotsiaaltöö nr 1/2022



# Jõgevamaa tervisedenduse strateegia 2035+ ja tegevuskava 2024-2027 ning tervise- ja heoluprofiil 2023 koostamise protsess

ELO PAAP  
 Protsessijuht/konsultant  
 OÜ HeaOLE

Jõgevamaa tervisedenduse strateegia 2035+ ja tegevuskava 2024-2027 koostamise protsess on maakonna erinevate piirkondade ja valdkondade ühisalgatus. Algatuse kutsus ellu sihtasutus Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus (sihtasutus), sooviga saada ülevaade paikkonna inimeste tervisest ja heolust. Ülevaate põhjal sõnastati tervisedenduse strateegilised eesmärgid ning kirjeldati sekkumised eesmärkide täitmiseks.

**Algatamine.** Jõgevamaa tervisedenduse strateegia 2035+ ja tegevuskava 2024-2027 koostamise algatas sihtasutuse juhtkond tervisenõukogu ja rahvatervise spetsialisti juhendamisel. Strateegia, tegevuskava ja profiili koostamise protsessi juhtimiseks sõlmiti leping OÜga Heaole.

**Kaasamine ja meeskonna koondamine.** Sihtasutuse rahvatervise spetsialist ning protsessijuht kaardistasid võimalikud osapooled, kes võiksid kuuluda arenduse juhtrühma ning tegid neile ettepaneku osaleda kirjeldatavas protsessis. Kaardistuse põhimõte – võimalikult lai spekter spetsialiste maakonna erinevatest eluvaldkondadest ja piirkondadest.

## Protsessi I etapp: Jõgevamaa tervise- ja heoluprofiil 2023, lähteandmed strateegiale ja tegevuskavale.

Kuupäev	Tegevus	Lisainfo
15.03.2023	Juhtrühma I koosolek	Kohtumisel otsustati dokumendi, sh profiili sisu, struktuur, maht, vastutajad. Kinnitati juhtrühm ning edasine tegevus- ja kommunikatsiooniplaan.
Märts-mai 2023	Lisaekspertide kaasamine. Andmete kogumine, kirjeldamine ja esitamine.	Profiili indikaatorite täpsustamine. Vajadusel katmata valdkondadele ekspertide leidmine jm töörollide jaotus. Valdkonna vastutajad koondasid, kirjeldasid ja esitasid andmeid.
25.05.2023	Juhtrühma II koosolek	Esitatud andmete täpsustamine. Andmekvaliteedi hindamine. Juhtgrupiga andmete konsulteerimine.
Juuni-august 2023	Andmete kogumine, kirjeldamine ja esitamine	Andmekvaliteedi parandamine (andmete ja allikate täpsustamine)
07.09.23	Juhtrühma III koosolek	Andmemahu ammendavuse ülevaatamine ning andmete kinnitamine. Andmed esitati küljendusse. Andmete põhjal sõnastati esmased strateegilised eesmärgid.
September 2023	Profiili valmimine	Profiilimaterjalide esitamise tähtaeg. Materjal küljendati dokumendiks. Profiili levitamine spetsiifilisematele sihtgruppidele, kes olid kaasatud tegevuskava koostamise protsessi.
27.09.2023	Juhtrühma IV koosolek	Profiili ja esmaste strateegiliste eesmärkide sisutulenevalt kaardistati olulised osapooled, kes võivad mõjutada eesmärkide täitmist. Osapooltele tehti koostööettepanek maakonna tervisedenduse tegevuskava koostamiseks.

## **Protsessi II etapp:**

### **Jõgevamaa tervisedenduse tegevuskava aastateks 2024–2027 koostamine.**

Oktoobris tutvustati „Jõgevamaa tervise- ja heoluprofiil 2023“ osapooltele ning edastati kutse paik-  
konna strateegia planeerimise arenduspäevakutele. Maakonna tervisedenduse tegevuskava koostamise  
arenduspäevad toimusid 18.10.2023 ja 22.11.2023 Jõgeva kultuurikeskuse ruumides. Arenduspäevakute  
esmane eesmärk oli ühiselt kirjeldada maakonna tervisedenduse strateegilisi tegevussuundi ja vastuta-  
jaid järgnevaks 12 aastaks. Teine eesmärk oli sõnastada esimeseks neljaks aastaks täpne tegevuskava,  
mida erinevate osapooltega koos ellu viia.

Jõgevamaa tervisedenduse strateegia 2035+ ja Tervisedenduse tegevuskava 2024–2027 esitati SAle  
Jõgevamaa Arendus- ja Ettevõtluskeskus lõplikuks vormistamiseks ning avalikkusele ja koostööpart-  
neritele edastamiseks 07.12.2023.

Suur tänu „Jõgevamaa tervisedenduse strateegia 2035+ ja tegevuskava 2024-2027“ koostamise juht-  
rühmale ja arenduspäevakutel osalejatele! Teie panustatud energia, teadmised ja aeg loovad soodsa  
pinnase Jõgeva maakonna laste- ja noorte tervise edendamiseks.

Elo Paap  
„Jõgevamaa tervisedenduse strateegia 2035+ ja tegevuskava 2024-2027“  
koostamise protsessijuht

