

# TERVISEPROFIILIST TULENEVAD TEGEVUSSUUNAD VÕRU MAAKONNAS AASTANI 2015

## I SOTSIAALNE SIDUSUS JA VÕRDESED VÕIMALUSED

Eesmärk: Sotsiaalse ebavõrdsuse vähendamine tervises.

- Aktiviseerida kohalikke omavalitsusi, asutusi ja kolmandat sektorit tervisedenduslikuks tööks paikkonna elanike tervise parandamisel.
- Aidata kaasa tervisenõukogude moodustamisele kohalikes omavalitsustes, aktiviseerida olemasolevate ja moodustatavate tervisenõukogude liikmeid, pakkudes koolitusi, nõustamist ja supervisiooni.
- Toetada kohalike omavalitsuste terviseprofiilide, tegevuskavade ja tervisedenduslike projektide koostamist.
- Tagada paindlik erinevate sotsiaalsete toetuste ja teenuste süsteem sotsiaalselt tundlikele gruppidele toimetulekuks erinevates tervist ja toimetulekut ohustavates situatsioonides.
- Arendada sotsiaalhoolekande ja tervisteenuste võrgustikku lähtuvalt sotsiaalselt tundlike gruppide vajadustest.
- Arendada töötutele suunatud aktiviseerivaid programme, lülitades sinna tervise säilitamisele ja parendamisele suunatud tegevusi ning projekte.
- Suurendada inimeste teadlikkust vaimse tervise valdkonnas.
- Tagada kvaliteetsete psühholoogiliste nõustamisteenuste kättesaadavus maakonnas.

Eesmärk: Elanikkonna sotsiaalse sidususe suurendamine.

- Kaasata paikkondade elanikke sotsiaalselt oluliste probleemide lahendamisel: küsitlused, ümarlauad, ajurünnakud.
- Toetada kolmanda sektori ja vabatahtlike algatusi ja tegevusi.
- Toetada paikkonna elanike jätkuvat osalemist rahvakultuuris, parandada kollektiivide võimalusi/ tingimusi erinevateks tegevuseks ja ürituste korraldamiseks.
- Toetada kohalikke külakeskusi, rahvamaju, raamatukogusid pakkumaks elanikele erinevaid teenuseid ja võimaldamaks inimestele erinevaid koostöövõimalusi: külapäevad, käsitöö, rahvaspordi ja huvitegevuse võimalused, ühistaigud.

## II LASTE JA NOORTE TURVALINE JA TERVISLIK ARENG

Eesmärk: Laste ja noorte kehalise ja vaimse tervise ja sotsiaalse arengu edendamine.

- Tõsta lastevanemate teadlikkust laste arengu iseärasustest, sh nende nõustamine erinevate spetsialistide poolt (perearstid, pereõed, sotsiaaltöötajad, haridustöötajad jne) olulistes valdkondades: rinnapiimaga toitmine, tervislik toitumine erinevas eas ja erinevate terviseprobleemide korral, tervislik liikumine, ohutu keskkond lapse kodus ja koduümbruses, lapse vaimne ja sotsiaalne arendamine.
- Tagada lastele regulaarne tervisekontroll ja nõustamisteenused, varajane terviseriskide ja arenguliste erivajaduste märkamine.
- Kujundada tervist toetav sise- ja väliskeskkond haridus- ja noorteenuste: olukorra kaardistamine, tegevuskavade koostamine, koolitused, erinevad üritused.
- Ennetada vigastusi ja vägivalda laste ja noorte seas: füüsiline turvalisus, turvavahendite kasutamine, liiklusohutus, ohutus sportimisel, sh valdkonna tegevuskavade koostamine ja elluviimise toetamine, projektitegevuse toetamine haridusasutustes.
- Kasutada erinevaid võimalusi psühhosotsiaalse keskkonna parandamiseks lasteasutustes nii lastele kui personalile: olukorra kaardistamine, tegevuskavade koostamine, koolitused, erinevad üritused.
- Tagada erivajadustega lastele sobivad õppimis-, ravi- ja rehabilitatsiooniteenused.
- Laiendada õppenõustamiskeskuse tegevust ja tagada keskuse tegevuse jätkusuutlikkus.
- Tagada perenõustamisteenuse kättesaadavus maakonna lastevanematele.
- Tagada piisavad tugiteenused ja toimivad võrgustikud kõikidele, sealhulgas erivajadustega lastele ja õpilastele (koolipsühholoogide, sotsiaalpedagoogide, eripedagoogide, logopeedide, koolimeedikute jne tugivõrgustiku näol).
- Tagada piisavad tugiteenused ja toimivad võrgustikud koolikohustuse täitmiseks ja alaealiste seadusrikkumiste vähendamiseks.
- Taastada Võrumaa Noorte Nõustamiskeskuse tegevus: noorte nõustamisteenus, loengud, vestlused, grupidööd õpilastega.
- Koguda regulaarselt tervisestatistikat ja läbi viia küsitlusi laste ja noorte tervise ja tervisekäitumise kohta (toitumine, liikumine, sõltuvusainete tarbimine, seksuaal-käitumine, vaimne tervise jt valdkondades).

### III TERVIST TOETAV ELU-, TÖÖ JA ÕPIKESKKOND

Eesmärk: Elu-, õpi- ja töökeskkonnast tulenevate terviseriskide vähendamine.

- Tervisedenduse valdkonna ja võrgustike arendamine .
- Luua tingimused maakonna inimeste teadlikkuse ja tervisekäitumise muutmiseks läbi tervisedenduslike tegevuste elanike töö ja elukohas.
- Arendada ja aktiveerida tervisetenduslike võrgustike (TEL, TEK, TET) tegevust maakonnas prioriteetsetes valdkondades: südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamine, kasvajatesse haigestumise ennetamine, HIV/ADSI ja seksuaaltervise alane ennetustegevus, sõltuvusainete (tubakas, alkohol, narkootikumid) tarbimise ennetamine, vigastuste, eelkõige olmevigastuste ennetamine, sh turvalisuse suurendamine, vaimse tervise häirete ennetamine, psühholoogiline abi.
- Lähtuda tervisedenduslike tegevuskavade koostamisel ja elluviimisel riiklikest strateegiatest, nende tegevuskavadest ja kohalikest vajadustest.
- Tagada maakonna elanikele ohutu ja tervist toetav väliskeskkond (puhas vesi ja õhk, normidele vastav kanalisatsioon ja jäätmekäitlus, tolmuvabad teed, elanike vajadusi rahuldav bussiliiklus).
- Jätkata ja arendada liikluskasvatuse erinevate vormide kasutamist haridusasutustes.
- Teavitada elanikkonda liiklusohutuse tagamise olulisusest, võimalustest, turvavahenditest.
- Selgitada välja ja kõrvaldada liiklusest kiiruseületajad, alkoholihoobes sõidukijuhid, turvavarustuse eirajad.
- Propageerida liiklusohutust tagavate turvavahendite kasutamist ja tagada nende kättesaadavus
- Tabada helkuriteta jalakäijad ja jalgratturid ja nende varustamine helkuriga.
- Selgitada välja elanikkonna hulgas tuleohutusalase teadlikkuse tase ja koolitusvormide/viiside soovid.
- Tuleõnnetuste arvu vähendamiseks eluhoonetes tõsta elanikkonna tuleohutusalast teadlikkust läbi ennetusalaste ürituste ja infomaterjalide.
- Jälgida suitsuandurite ja tulekustutusvahendite, korstnapühkimise ja tulekollete seisukorda.
- Aktiveerida tuleohutuse alast õppekasvatustööd lastele ja noortele erinevate projektide, ürituste kaudu.
- Tõsta potentsiaalselt ohtlike objektide tuleohutuse jt riskifaktorite alast ennetustegevust ja inimeste valmisolekut tegutsemiseks riskiolukordades.
- Jätkata tuleohutusalast seiret asutustes ja kodudes.

- Ujumisoskuse omandamise ja arendamise tagamine laste ja täiskasvanud elanikkonna hulgas.
- Veeohutusalase teadlikkuse tõstmine maakonna elanike hulgas.
- Järeelvalve tagamine ujumiskohtades.
- Ujumiskohtade varustamine ohutusalase infoga ja päästevahenditega.
- Propageerida tervistedendavate ettevõtete põhimõtteid maakonnas ja laiendada ning aktiveerida TET võrgustikku.
- Tõsta ettevõtete juhtide teadlikkust ohutu ja tervisliku töökohta normidest.
- Hinnata ettevõtete töökeskkonnast tulenevaid ohutegureid ja terviseriske ja tõhustada ohutusalast tegevust.
- Tagada töötervishoiuteenus kättesaadavus enamikule maakonna töötajatele.
- Tõsta töötajate terviseteadlikkust läbi töökeskkonna riskide hindamise, tervisedenduslike tegevuskavade koostamise, tervistedendavate ürituste, koolituste korraldamise töökohtadel

## IV TERVISLIK ELUVIIS

Eesmärk: Maakonna elanike kehaline aktiivsus on suurenenud, toitumine on muutunud tasakaalustatumaks ja riskikäitumine on vähenenud.

- Tagada paikkonnas sportimisvõimalused: erinevate spordirajatiste korrashoid, nende kasutamise võimaluste loomine rahvaspordihuvilistele, rahvaspordiürituste jätkuv organiseerimine Võrumaa Spordiliidu, kohalike omavalitsuste ja kolmanda sektori eestvõtmisel.
- Kergliiklusteede rajamine ja ühendamine ühtseks võrgustikuks.
- Tõsta inimeste teadmisi kehalise aktiivsuse, tervisliku toitumise ja riskivaba käitumise kasulikkusest koos motivatsiooni tõstmisega erinevate koolituste, ürituste kaudu.
- Tagada maakonna elanikele nõustamisteenus tervisliku toitumise ja liikumise valdkonnas ja jätkata nõustamisteenuseid suitsetamisest loobujatele, sõltuvus-probleemidega isikutele ja nende pereliikmetele.
- Arendada tugivõrgustikke haavatavatele rühmadele ja suurendada riskikäitumise ennetuse, sõltuvusravi ning rehabilitatsiooni valdkondades tegutsevate pädevate inimeste hulka, koolitades ja täiendkoolitades erinevaid spetsialiste.
- Soodustada eneseabi- ja tugigruppide teket ja tegevusi.
- Leida võimalusi kauplustes ja toitlustusasutustes kohalikul toorainel ja kohalikel traditsioonidel põhinevate toiduainete müügivõimaluste ja reklaami laiendamiseks.

- Korraldada regulaarselt maakonna elanike terviseteadlikkuse ja terviskäitumise alaseid uuringuid.

## V TERVISHOIUSÜSTEEMI ARENG

Eesmärk: Esmatasandi ja eriarstiabi teenuste järjepideva kättesaadavuse tagamine ja kvaliteedi parandamine maakonnas.

- Parandada tervishoiuasutuste infrastruktuuri.
- Suurendada ambulatoorse kui odavama ravi osakaalu.
- Renoveerida haigla ruumid, täiendada ja uuendada diagnostilist aparatuuri.
- Suurendada lihtsamate raviprotseduuride kättesaadavust esmatasandi arstiabi osutajate poolt.
- Renoveerida perearstikeskused, täiendada ja laiendada diagnostilisi võimalusi ja osutatavaid teenuseid (õe iseseisev töö, koduõendusteenuse kättesaadavus, tervisedendus, taastusravi, vaimse tervise õe teenus).
- Kujundada välja maakonnas 4 perearstikeskust (Võru Linn, Antsla, Rõuge ja Vastseliina), kus osutatakse laiendatud teenust (koduõendus, vaimse tervise õde, füsioteraapia, tervisedendus) ka ümberkaudsetele paikkondade elanikele.
- Suurendada hooldusravi teenuse ja koduõendusteenuse mahtu ja laiendada teeninduspiirkonda vastavalt Võru maakonna hooldusravivõrgu arengukavale.
- Tsentraliseerida keeruliste raviprotseduuride teostamist.
- Suunata rasked haiged nn regionaalsetesse haiglatesse ülikeeruliste uuringute ja operatsioonide teostamiseks.
- Laiendada koostööd Tartu Ülikooli Kliinikumiga.
- Parandada Võru maakonna elanikele ravimite kättesaadavust.
- Terviseriskide alaste nõustamisteenuste pakkumine ( suitsetamisest jt sõltuvusainete tarbimisest loobumine, vaimne tervis, tervislik toitumine ja liikumine jne).
- Kvalifitseeritud psühholoogilise nõustamisteenuse kättesaadavuse tagamine.
- Toetada krooniliste haiguste ja puuetega inimeste organisatsioone sekundaarses ennetusalases tegevuses.