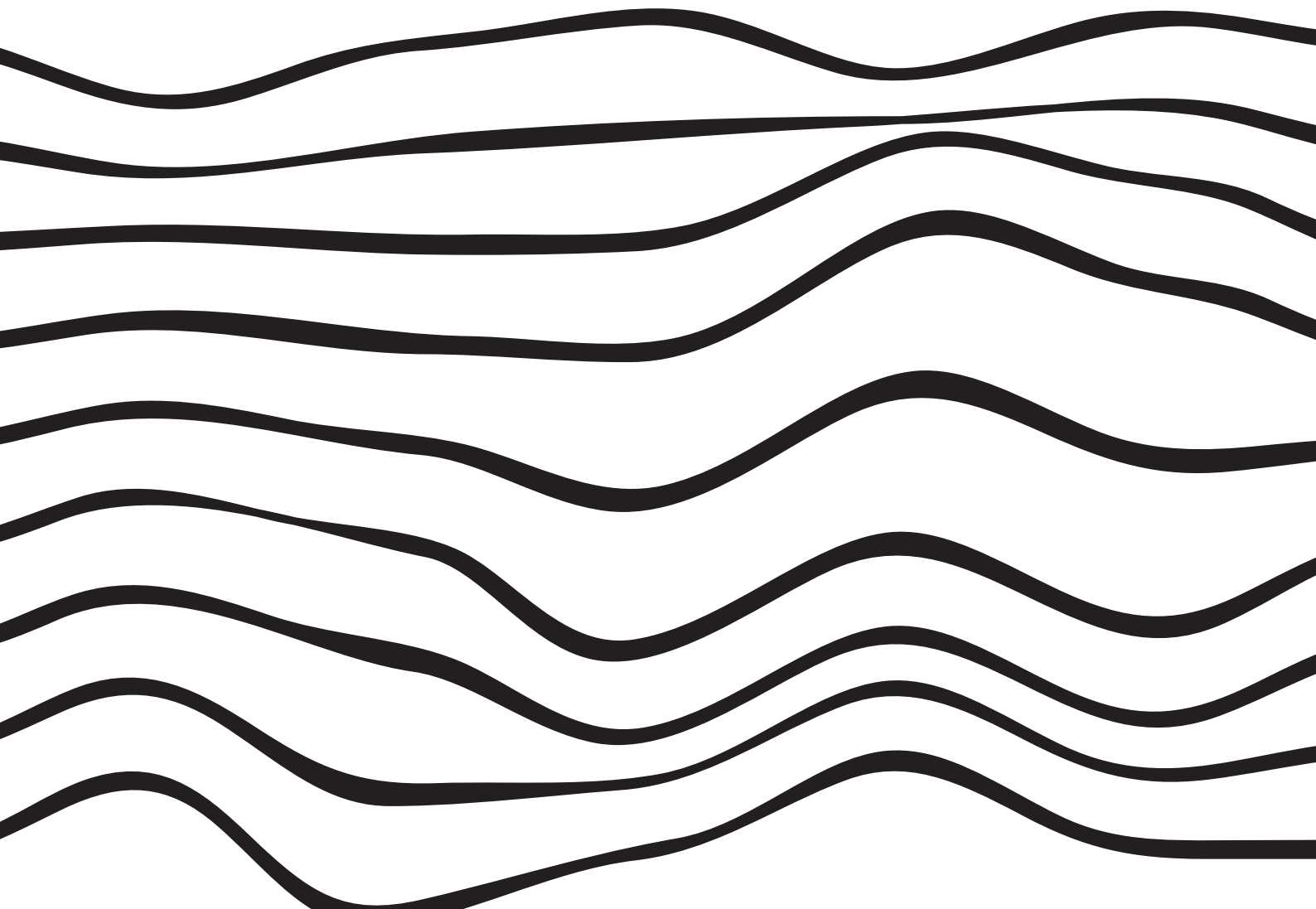


# Pärnumaa tervise- ja heaoluprofiil ning tervisedenduse strateegia 2035+

Tegevuskava 2024–2027



Koostaja: Pärnumaa Arenduskeskus, 2024

Fotod: Urmas Kase, Kristi Kuusmik-Orav, Viktor Tund

Kujundus: Mandariin OÜ

# **Pärnumaa tervise- ja heaoluprofiil ning tervisedenduse strateegia 2035+**

Tegevuskava 2024–2027



# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Pärnumaa tervise ja heaolu strateegilised eesmärgid aastani 2035</b> .....	<b>8</b>
<b>2. Pärnumaa tervise ja heaolu tegevuskava 2024–2027</b> .....	<b>12</b>
<b>3. Tervis ja heaolu Pärnumaal</b> .....	<b>16</b>
3.1 Rahvastikunäitajad .....	16
3.2 Võrdsed võimalused.....	18
Rahvastiku hariduslik koosseis.....	18
Keskmine brutopalk.....	19
Tööturusurveindeks.....	19
Tööga hõivatus .....	20
3.3 Haigestumus ja suremus .....	20
Vigastused .....	20
Eluviisist tingitud haigused .....	21
Puudega inimeste osatähtsus .....	22
3.4 Vaimne tervis ja elanike rahulolu.....	24
Elanike rahulolu.....	26
3.5 Tervisekäitumine .....	26
Ülekaalusisus.....	27
Sõltuvusained ja riskikäitumine .....	28
Sõeluuringud .....	28
3.6 Seadusrikkumised ja tervist toetav elukeskkond .....	29
Turvalisus ja õigusrikkumised .....	29
Liikluskuritegevus .....	29
Varavastased kuriteod.....	30
Lähisuhtevägivald .....	30
Alaealiste õigusrikkumised .....	30
Veeohutus .....	31
Tulekahjud .....	31

<b>4. Laste ja noorte turvaline ja tervislik areng .....</b>	<b>34</b>
Enesehinnanguline tervis ja eluga rahulolu .....	34
4.1 Riski- ja kaitsetegurid .....	34
Vaimne tervis.....	35
Kehaline aktiivsus.....	35
Toitumine .....	35
Ülekaalulisus.....	36
Suutervis .....	36
Perekond .....	37
Sotsiaalsus, suhted .....	37
Sõltuvusained ja riskikäitumine .....	38
Ekraani- ja uneaeg .....	38
<b>5. Pärnumaa tervise- ja heaolu tegevuskava 2019–2022, lühitagasisivaade .....</b>	<b>40</b>

# Sissejuhatus

Pärnumaa tervise- ja heoluprofiil (THP) on mitmekülgne ülevaade maakonna elanike terviseseisundist ja seda mõjutavatest teguritest ja loob selgema pildi seostest eri valdkondades tehtavate otsuste ja kavandatavate tegevuste ning tervisemõjurite vahel. Tervise- ja heoluprofiil on suunatud kõigile omavalitsustele ja maakonna elanikele, erinevate valdkondade spetsialistidele, otsustajatele ja poliitikutele tervisemõjuritega arvestamiseks otsuste kavandamisel ja elluviimisel. Pärnu maakonna tervise- ja heoluprofiil annab statistilise pildi maakonna tervisedenduse valdkonna olukorrast.

Käesolevasse Pärnumaa tervise- ja heoluprofiili ning tegevuskava koostamisse andsid oma väärtusliku panuse paljud maakonna valdkondlikud eksperdid ja tegusad pärnumaalased. Eestvedajaks olid SA Pärnumaa Arenduskeskus koos Pärnumaa Omavalitsuste Liiduga. Esialgsed statistilised ja seire andmed kogus koostööpartner Urmas Kase. Profiili koostamisel on võetud eeskju ka teiste maakondade tervise- ja heoluprofiilidest ning laste ja noorte riskitegurite kajastamisel on aluseks võetud OÜ Heaole Elo Paapi poolt koostatud profiilides kajastatud andmeid. Elo Paapi juhtimisel toimus ka tööprotsessi käigus töögruppidega tervise arengustrateegia fookuse ja fookusest lähtuvalt pikaajaliste strateegiliste eesmärkide seadmine ning igale eesmärgile toetava tegevuskava loomine esimeseks neljaks aastaks.

THP koostamisel on kasutatud erinevaid andmebaase, lähitudes Tervise Arengu Instituudi (TAI) suunistest, rahvastiku tervise arengukavast 2020-2030 ja heaolu arengukavast 2023-2030. Pärnumaa THP 2024 seireandmete aluseks on eelmine, aastal 2019 valminud tervise- ja heoluprofiil.

Mis on võrreldes eelmise vastava profiili koostamise ajaga, st viimase nelja-viie aastaga muutunud? Kahjuks on väliskeskond muutunud turbulentsemaks – see väljendub kriiside kogumis ehk kobarkriisis, mis omakorda on ühel või teisel moel kajastunud nii kogu Eesti ja loomulikult Pärnumaa elanike tervises ja heaolus. Siinkohal kõigest mõned märksõnad: koroonapandeemia, vaimne tervis, sõltuvused, teenuste kestlikkus.

Käesolev ülevaade on omakorda üheks aluseks maakonna tervise ja heaolu vastava arengukava koostamisele, mille ajahorisont võiks ulatuda vähemalt tosina aasta kaugusele.

Siinkohal teeme sügava kummarduse meie esivanematele, kes juba ligi 90 aastat tagasi kaardistasid Eesti maakondade tervishoiu maastikke. Loomulikult vastavuses selleaegsetele traditsioonidele. Tollased tervishoiulised kirjeldused sisaldasid näiteks maateaduslikke ja geoloogilisi ülevaateid ning kliimaolude kirjeldusi. Ajastu üheks eripäraks oli suur tähelepanu elanikkonna hügieenioludele.

# Pärnumaa

tervishoiuline kirjeldus.

Description sanitaire de l'arrondissement  
de Pärnu.

Toimetaja — Rédacteur

prof. A. Rammul.

Tartus, 1930.

E. V. Tervishoiu- ja Hoolekandevalitsuse ja Tartu Ülikooli  
Tervishoiu Instituudi väljaanne.

Édition de l'Administration d'Hygiène et d'Assistance publique et de l'Université d'Économie  
et de Santé d'Hygiène de l'arrondissement  
de Tartu (Rouge)

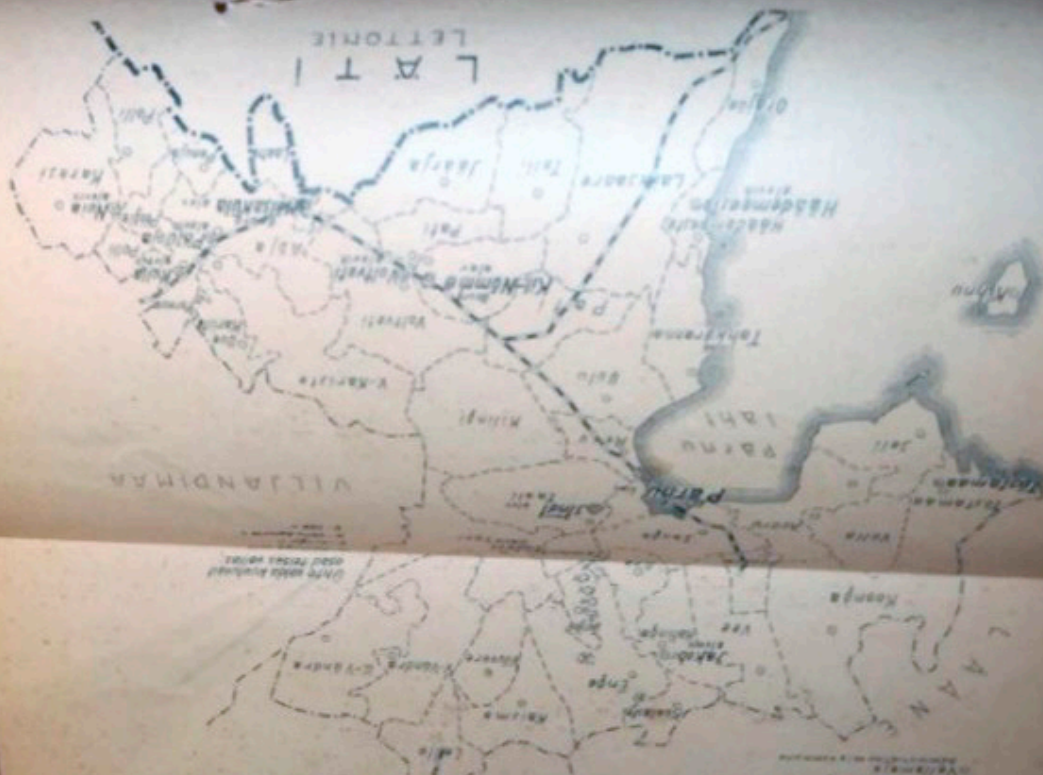


Foto: Valik Eesti maakondade tervishoiulisi kirjeldusi: esiplaanil on Pärnumaa<sup>1</sup>, järgnevad (teatud osas sealhulgas tänapäeva Pärnu maakonda käsitlevad) Läänemaa<sup>2</sup> ja Viljandimaa<sup>3</sup> vastavad ülevaated.

1) Pärnumaa tervishoiuline kirjeldus. Description sanitaire de l'arrondissement de Pärnu. Toimetaja – Rédacteur prof. A.Rammul. E.V. Tervishoiu- ja Hoolekandevalitsuse ja Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituudi väljaanne. Tartu, 1930.

2) Läänemaa tervishoiuline kirjeldus. Description sanitaire de l'arrondissement de Lääne (Wieck). Toimetaja – Rédacteur prof. A.Rammul. E.V. Tervishoiu- ja Hoolekandevalitsuse ja Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituudi väljaanne. Tartu, 1929.

3) Viljandimaa tervishoiuline kirjeldus. Description sanitaire de l'arrondissement de Viljandi. Beschreibung der sanitären Verhältnisse des Fellinschen Kreises. Toimetaja – Rédacteur prof. A.Rammul. E.V. Tervishoiu- ja Hoolekandevalitsuse ja Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituudi väljaanne. Tartu, 1933.

# 1. Pärnumaa tervise ja heaolu strateegilised eesmärgid aastani 2035

Käesolev Pärnumaa tervise ja heoluprofiil ning tegevuskava 2024-2027 on otseselt seotud Pärnu maakonna arengustrateegia "Pärnumaa 2035+" eesmärkide ja suundadega. Konteksti parema mõistmise huvides on alljärg-

nevalt toodud väljavõtte maakonna tervise- ja heoluprofiiliga haakuvast Pärnu maakonna arengustrateegiast „Pärnumaa 2035+“.

## PÄRNUMAA 2035+ VISIOON: Pärnumaa – ühiselt uue energiaga.

Arengustrateegia I eesmärk: Arukas, tegus ja tervist hoidev pärnumaalane avatud, hoolivas ja koostöömeelses maakonnas.

### Pärnumaa on õppiv, loov, tervislik, sotsiaalselt uuenev ning Eesti turvalisemaid maakondi.

I eesmärki mõõtvad indikaatorid (valik) ja soovitud tulemusväärtused aastal 2035.

Meeste oodatav eluiga sünnimomendil ehk keskmine eluiga

Algtase 2015/2016	Seire			Eesmärk 2035
	2018/2019	2019/2020	2020/2021	
73 aastat	73,93	74,25	72,7	76 aastat

Naiste oodatav eluiga sünnimomendil ehk keskmine eluiga

Algtase 2015/2016	Seire			Eesmärk 2035
	2018/2019	2019/2020	2020/2021	
82 aastat	83,20	83,35	82,58	85 aastat

Meeste tervena elada jäänud aastad sünnimomendil

Algtase 2015/2016	Seire			Eesmärk 2035
	2018/2019	2019/2020	2020/2021	
53,48 aastat	58,01	57,92	55,15	63 aastat

Naiste tervena elada jäänud aastad sünnimomendil

Algtase 2015/2016	Seire			Eesmärk 2035
	2018/2019	2019/2020	2020/2021	
57,67 aastat	58,57	60,32	58,13	64,5 aastat

Pärnumaa Arengustrateegias 2035+ on neli tuumvaldkonda, millest esimene on otseselt seotud tervist edendava Pärnumaaga:

### TUUMVALDKOND I: Inimvara ja kogukonna elu korraldus – sidus maakond

Valdkonna strateegiline eesmärk: Arukas, tegus ja tervist hoidev pärnumaalane avatud, hoolivas ja koostöömeelses maakonnas

#### Lähemad eesmärgid ja tegevussuunad aastani 2027

1.1. Isikupärased ja oma identiteeti väärtustavad tugevad kohalikud omavalitsused

- Kohalike omavalitsuste ühistegevus

1.2. Paindlike, kaasaegsete ja mitmekülgsete õpivõimaluste kättesaadavus elukestvas õppes

- TÜ Pärnu kolledži (TÜPK) baasil ülikoolilinnaku ja innovatsioonikeskuse arendamine
- Pärnumaa kutsehariduse ja tehnilise hariduse võimaluste arendamine
- Valikuterohke ja kvaliteetse alus- ja üldhariduse arendamine ja selle omandamiseks võimaluste tagamine
- Huvi- ja täiendõppe seostamine üldharidusega ning noorte õppimise ja liikumisharrastuse ja huvitegevuse soodustamine
- Õpilastranspordi optimaalne ja paindlik lahendamine

1.3. Õnnelikud noored – toimiv noorsootöö

- Noorsootöövõrgustiku arendamine, mobiilsete noorsootöö vormide kasutamine, noorsootöötajate tunnustamine



#### 1.4. Tervisedendus ja elanike heaolu

- Sotsiaalselt turvalise ja hooliva maakonna kujundamine
- Pärnu Haigla konkurentsivõime tõstmine
- Esmatasandi tervishoiu ja tervisekeskuste väljaarendamine
- Sotsiaalvaldkonna ja -teenuste arendamine

#### 1.5. Säätlik, kestlik ja inimsõbralik elupaik

#### 1.6. Mitmekülgne ja kõigile kättesaadav kultuurielu

#### 1.7. Turvaline maakond

- Ennetustöö tõhustamine ja siseturvalisuse tagamine ning kasvatamine maakonnas
- Kriisideks valmisolek

#### 1.8. Aktiivne tegelemine liikumisharrastusega ja tulemuslik sporditöö

- Liikumisharrastuse vajalikkuse teadvustamine ja võimaluste loomine
- Kutselised treenerid ja nende motiveerimine
- Erivajadustega inimestele ligipääsu tagamine ja osalemisvõimaluste loomine
- Võistluste ja spordisündmuste korraldamine ja partnerite tunnustamine
- Spordiobjektide rajamine ja renoveerimine

#### 1.9. Laiapõhjaline aktiivne ja toimiv kodanikuühiskond

- Majanduslikult kestlik kodanikuühiskond
- Elanike aktiivne osalemine ühiskondlikus elus

### TERVISE JA HEAOLU STRATEEGILINE PEAESMÄRK

Pärnumaa arengustrateegia I eesmärgi saavutamiseks on sõnastatud ka valdkondlik ehk Pärnumaa tervise- ja heaolu strateegiline EESMÄRK aastaks 2035+

**Lapsed ja noored (0–26a) kasvavad toetatult kiiresti muutavas keskkonnas terviseteadlikeks ja hoolivateks täiskasvanuteks.**

Möödikud:

- Väga hea ja hea tervise enesehinnanguga laste osakaal suureneb vähemalt 2013/14 õa tasemele (90,2%). Sihtväärtus: 90%;
- Alla soovitava uneaja maganud laste osakaal väheneb. Sihtväärtus: 25%;
- Masendust/kurbust üle ühe korra nädalas või peaaegu iga nädal tundvate laste osakaal väheneb. Sihtväärtus: 35%;
- Laste osakaal, kellel on esinenud depressiivseid episoodide, väheneb vähemalt 2013/14 õa tasemele (22,0%). Sihtväärtus: 22%;
- Kõrge perepoolse toetusega laste osakaal kasvab, eriti 15-aastaste tüdrukute (63,4%) ja poiste (69,5%) hulgas. Sihtväärtus: 80%;

- Kõrge sõprade poolse toetusega õpilaste osakaal kasvab, eriti vanuse kasvades. Sihtväärtus: 64%;
- Koolis käimist pigem või üldse mitte meelepäraseks hinnatud osakaal väheneb. Sihtväärtus: 38%;
- Ülekaaluliste/rasvunud laste osakaal väheneb. Sihtväärtus: 23%;
- 5-7 päeval nädalas kehaliselt aktiivsete laste osakaal tõuseb. Sihtväärtus: 50%.

Arendusteemad/suunad:

**1. Varajane märkamine.** Alus: Last ümbritsevad täiskasvanud märkavad laste probleeme ning reageerivad ja lahendavad neid ühiste lepete alusel.

Eesmärk 1: Pärnumaa laste ja noorte vaimse tervis probleemide ennetamiseks on loodud ja rakendatud kõiki osapooli kaasav, lahenduskeskne varajase märkamise süsteem.

Möödikud:

- Süsteemi loomise ja rakendamise möödikud täpsustuvad protsessi alguses. Tulemus: Osapoolte kaardistus on teostatud. Varajase märkamise protsessi teekond on otsustatud ja osapoolte vastutus kinnitatud. Osapoolte vaheline kommunikatsioon toimib
- 11-15 aastaste laste hulgas peaaegu iga nädal või sagedamini vähemalt ühe tervisekaebuse üle kurtvate laste osakaal väheneb. Sihtväärtus: 70%;
- 11-15 aastaste laste hulgas viimasel 12 kuul end alati või enamasti üksikuna tundnud laste osakaal väheneb. Sihtväärtus: 12%;
- 11-15 aastaste laste hulgas viimasel nädalal depressiooni sümptomeid kogunud laste osakaal väheneb. Sihtväärtus: 24%;
- 11-15 aastaste laste hulgas on vähenenud laste osakaal, kes on mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetapule. Sihtväärtus: 15%;
- Kasvab 11-15 aastaste laste osakaal, kes hindavad oma tervist heaks või väga heaks. Osakaal suureneb vähemalt 2013/14 õ.a tasemele (90,2%). Sihtväärtus: 90%.

**2. Laps.** Alus: Laps on positiivse ellusuhtumisega, iseendaga toimetulev ning oskab teisi märgata ja toetada.

Eesmärk 2: Pärnumaa laste ja noorte vaimse tervise edendamiseks eakohaste enesejuhtimisoskuste arendamine läbi tõenduspõhiste sekkumiste.

Möödikud:

- Igas Pärnumaa haridusasutuses (sh mitteformaalsed) rakendatakse eesmärgipäraselt vähemalt ühte tõenduspõhist meetodikat/programmi;
- Laste tasakaalus päevakava ühisleppe sõlmimine: Ühisleppe sõlmitud kõigi maakonna KOV-de poolt ja

see rakendub 75% haridusasutustes;

- Huviharidusega hõivatute osakaal (7–16a). Tulemus: 70%;
- Koolis hea või väga hea edasijõudmisega vastajate osakaal kasvab. Tulemus: 63%;
- Kõrge sõprade poolse toetusega õpilaste osakaal kasvab, eriti vanuse kasvades. Tulemus: 64%;
- Koolikäimist pigem või üldse mitte meelepäraseks hinnanute osakaal väheneb. Tulemus: 39%;
- Väheneb laste osakaal, kes peavad koolitööd „mõningal määral“ või „väga pingeliseks“. Tulemus: 39%;
- Suureneb laste osakaal, kes ei ole viimasel paaril kuul teisi kiusanud. Tulemus: 82%;
- Väheneb 15-aastaste laste osakaal, kes on elu jooksul tarvitanud huuletubakat. Tulemus: 25%;
- Väheneb 15-aastaste laste osakaal, kes on elu jooksul kolmel ja enamal päeval e-sigarettide suitsetanud. Tulemus: 35%;
- Suureneb 11–15 aastaste laste osakaal, kes pole mitte kunagi tarbinud alkoholi, eriti 15-aastaste tüdrukute (37,6%) hulgas. Tulemus: 75%.

### 3. Lapsevanem. Alus: Lapse heaolu tagamisel on lapsevanem eritasanditel kaasatud kui võrdväärne partner.

Eesmärk 3: Pärnumaa laste ja noorte vaimse tervise edendamiseks on lapsevanemad kaasatud võrdväärse partnerina kõigis lapse arengutoimingutes – toetatud vanemlus.

Mõõdikud:

- Süsteemi loomine ja piloteerimine. Tulemus: valmis.
- Tegutseva süsteemi olemasolu. Tulemus: valmis ja edasised süsteemi hindamise indikaatorid on täpsustatud ja seiratud.
- Vanemluse tugisüsteemi sisenevate lapsevanemate arv; tõendus põhiste programmide (Imelised aastad, Gordoni perekool jt) rakendamine. Tulemus: positiivne trend.
- Kõrge perepoolse toetusega laste osakaal kasvab, eriti 15-aastaste tüdrukute (63,4%) ja poiste (69,5%)

hulgas. Sihtvärtus: 80%;

- Suureneb 11-15 aastastest laste osakaal, kes peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks, eriti 15-aastaste tüdrukute (47,0%) hulgas. Sihtvärtus: 80%;
- Suureneb 11-15 aastastest lastest osakaal, kes peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks. Sihtvärtus: 90%;
- Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes einestavad iga päev koos oma perega. Sihtvärtus: 42%;
- Väheneb nende 13- ja 15-aastaste laste arv, kes on oma vanemate alkoholi tarbimise probleemseks hinnanud (küsimus 77 alaküsimuste skoori põhjal). Sihtvärtus: 13%;
- Väheneb 11–15-aastaste laste osakaal, kellele nende vanemad on alkoholi pakkunud. Sihtvärtus: 25%.

### 4. Spetsialist. Alus: Toimib ühtsetel alustel spetsialistide koolitamine ja nõustamine ning loodud on ka neile tugisüsteemid.

Eesmärk 4: Pärnumaa laste- ja noorte vaimse tervise edendamiseks on loodud ja rakendatud ühtsetel alustel toimiv spetsialistide tugisüsteem.

Mõõdikud:

- Tugisüsteemi kvantiteedi ja kvaliteedi hindamine: oluliste /baasiliste teenuste, spetsialistide, lastekaitsealuste, HEV juhtumite jne kaardistus (olemasolev versus vajadus). Tulemus: valmis.
- Koolide HTM heaolu-uuringu andmed maakondlik analüüs ja jälgitavate indikaatorite otsustamine: Tulemus: Analüüs valmis; Hinnatakse indikaatoreid;
- 11-15 aastaste laste hulgas peaaegu iga nädal või sagedamini vähemalt ühe tervisekaebuse üle kurtvate laste osakaal väheneb. Sihtvärtus: 70%.
- Koolikäimist pigem või üldse mitte meelepäraseks hinnanute osakaal väheneb. Sihtvärtus: 39%.
- Väheneb laste osakaal, kes peavad koolitööd „mõningal määral“ või „väga pingeliseks“. Sihtvärtus: 39%.

---

Tulemusmõõdikute aluseks on baasväärtused, mis tulenevad:

Tervise Arengu Instituut. Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). Uuringus kajastatakse andmeid piirkonna kaupa. Käesolevas dokumendis on kasutatud elupiirkonna andmeid, kuhu kuuluvad Järva-, Pärnu- ja Viljandimaa. Profiilis info kajastamisel, kasutatakse ainult kohanime Pärnumaa. (tabeli nr laad „AA0000“)

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 Hiiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla-, Viljandimaa. Profiilis info kajastamisel, kasutatakse ainult kohanime Pärnumaa. (tabeli nr laad „TABEL. 00.A.“)



Fotol: Matsirand Lääneranna vallas. Foto autor: Kristi Kuusmik-Orav

# 2. Pärnumaa tervise ja heaolu tegevuskava 2024-2027

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG, vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Teostaja	
	2024	2025	2026	2027	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
<b>Eesmärk 1. Pärnumaa laste ja noorte vaimse tervise probleemide ennetamiseks on loodud ja rakendatud kõiki osapooli kaasav, lahenduskeskne varajase märkamise süsteem.</b> <b>Möödikud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Süsteemi loomise ja rakendamise möödikud (täpsustub 2024.a. protsessi alguses). <i>Tulemus: Osapoolte kaardistus on teostatud. Varajase märkamise protsessi teekond on otsustatud ja osapoolte vastutus kinnitatud. Osapoolte vaheline kommunikatsioon toimib.</i></li> <li>11-15 aastaste laste hulgas peaaegu iga nädal või sagedamini vähemalt ühe tervisekaebuse üle kurtvate laste osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 õ.a.: 75,8% (**TABEL 15.B.), <i>sihtväärtus: 70%</i>;</li> <li>11-15 aastaste laste hulgas viimasel 12 kuul end alati või enamasti üksikuna tundnud laste osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 õ.a.: 17,2% (**TABEL 46.B.), <i>sihtväärtus: 12%</i>;</li> <li>11-15 aastaste laste hulgas viimasel nädalal depressiooni sümptomeid kogunud laste osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 õ.a.: 29,6% (**TABEL 47.B.), <i>sihtväärtus: 24%</i>;</li> <li>11-15 aastaste laste hulgas on vähenenud laste osakaal, kes on mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetappule. Baasväärtus 2021/2022 õ. a.: 21,3% (**TABEL 48.B.), <i>sihtväärtus: 15%</i>;</li> <li>Kasvab 11-15 aastaste laste osakaal, kes hindavad oma tervist heaks või väga heaks. Osakaal suureneb vähemalt 2013/14 õ.a tasemele (90,2%). Baasväärtus 2021/2022 õ.a.: 84,2% (*KU111), <i>sihtväärtus: 90%</i>.</li> </ul>						
<b>Tegevussuund 1.1 Maakondliku varajase märkamise süsteemi arenduste juhtimine sh kommuniqueerimine ja järjepidevuse tagamine.</b>						
Tegevus 1.1.1 Varase märkamise arenduste juhtimine ja järjepidevuse tagamine.	I pa Juhtrühma moodustamine (rahvatervisekomisjoni esindatus). Juhtrühma ülesannete kirjeldamine ja vastutuse jagamine (sh juht). Juhtrühma aja-, tegevusplaani koostamine. Juhtrühma lähteülesande kirjeldamine tegevusele 1.2.1, 1.2.2; II pa Juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. juhtrühma lähteülesande kirjeldamine tegevusele 1.1.2.	Juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine.	Juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine.	Juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine. II pa rakenduse hindamine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	Rahvatervisekomisjon KOV jagatud vastutus st spetsialistid (haridus, noorsootöö, sotsiaal, huviharidus, paikkonna tervishoiuteenus jne). Lapsevanemate esindusorganisatsioonid, tööandjad. Vaimse tervise võrgustik. Turvalisuse spetsialistid - PPA
Tegevus 1.1.2 Varajase märkamise arenduste ja sisutegevuste kommunikatsioon (püsiv infokanal).	II pa komm.plaani koostamine sh sisu, sihtrühmade ja kanalite täpne kirjeldamine. Varajase märkamise komm.plaani teemade ajastamine (vt 1.1, 1.2. tegevused). Komm. plaan sh igale sihtrühmale täpsed sõnumid.	Komm.plaani teemade ajastamine (vt 1.1, 1.2. tegevused). Komm.plaan sh igale sihtrühmale täpsed sõnumid. Majandusaasta kommunikatsiooni teavitusplaani koostamine ja rakendamine.	Majandusaasta kommunikatsiooni teavitusplaani koostamine ja rakendamine.	Varajase märkamise majandusaasta kommunikatsiooni teavitusplaani koostamine ja rakendamine. Varajase märkamise protsessi seire ja aruandlus.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	Rahvatervisekomisjon
<b>Tegevussuund 1.2 Varajase märkamise süsteemi teekonna/praktika kirjeldamine ja rakendamine.</b>						
Tegevus 1.2.1 Varase märkamise osapoolte selgitamine ja kaasamine protsessi (sh vajadusel osapooltele protsessijuhendite koostamine).	I pa osapoolte kaardistamine ja nendega kontakteerumine. Vajadusel märgiliste osapoolte suunal huvikaitse (teema. ühise varajase märkamise olulisus) teostamine. Osapooltest töögrupi moodustamine. Täpsustatakse arenduse eesmärgid ja koostatakse edasine tegevuskava; II pa tegevuskava rakendamine.	Tegevuskava rakendamine.	I pa tegevuskava rakendamine. Osapoolte vaates varajase märkamise teekonna rakendamise tagasisidestamine, vajadusel ettepanekud teekonna uuendusteks jm arendusteks; II pa tegevuskava uuendamine ja rakendamine.	I pa tegevuskava rakendamine. Osapoolte vaates varajase märkamise teekonna rakendamise tagasisidestamine, vajadusel ettepanekud teekonna uuendusteks jm arendusteks; II pa tegevuskava uuendamine ja rakendamine. Maakondliku tegevuskava I vahehindamine, edasiste arendusotsuste tegemine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	Rahvatervisekomisjon KOV jagatud vastutus st spetsialistid (haridus, noorsootöö, sotsiaal, huviharidus, paikkonna tervishoiuteenus jne). Lapsevanemate esindusorganisatsioonid, tööandjad. Vaimse tervise võrgustik. Turvalisuse spetsialistid - PPA
Tegevus 1.2.2 Varajase märkamise teekonna/praktika kirjeldamine (sh eesmärgid) ja rakenduskava koostamine.	II pa olemasoleva "varajase märkamise" süsteemi kirjeldamise meetodika otsustamine. Osapoolte "varajase märkamise" senise teekonna kirjeldamine ja sellest süsteemse ülevaate koostamine. Ühiselt varajase märkamise teekonna/praktika uuendamine ja rakendamise otsuste tegemine.	I pa osapoolte vahel ühise "varajase märkamise" teekonna kokkulepete tegemine ja vastutuse jagamine. Vajadusele osapooltele varajase märkamise protsessijuhendi(te) koostamine. Protsessijuhendi(te) tutvustamine (sh hindamismöödikud) osapooltele, Tegevuskava koostamine; II pa varajase märkamise teekonna rakendamine /arenduste algatamine (2025 õppeaasta algus) st tegevuskava rakendamine.	I pa varajase märkamise tegevuskava rakendamine. Tegevuskava rakendamise I vahehindamine. Vajadusel tegevuskava uuendamine; II pa varajase märkamise tegevuskava rakendamine.	I pa varajase märkamise tegevuskava rakendamine. Tegevuskava rakendamise II vahehindamine. Vajadusel tegevuskava uuendamine; II pa varajase märkamise tegevuskava rakendamine. Maakondliku tegevuskava I vahehindamine, edasiste arendusotsuste tegemine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	Rahvatervisekomisjon KOV jagatud vastutus st spetsialistid (haridus, noorsootöö, sotsiaal, huviharidus, paikkonna tervishoiuteenus jne). Lapsevanemate esindusorganisatsioonid, tööandjad. Vaimse tervise võrgustik. Turvalisuse spetsialistid - PPA

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG, vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Teostaja	
	2024	2025	2026	2027	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
<b>Eesmärk 2. Pärnumaa laste ja noorte vaimse tervise edendamiseks eakohaste enesejuhtimiskeskuste arendamine (positiivne suhe enda ja teistega – tõendus põhised meetodid).</b> Mõõdikud: <ul style="list-style-type: none"> <li>Igas Pärnumaa haridusasutuses (sh mitteformaalsed) rakendatakse eesmärgipäraselt vähemalt ühte tõendus põhist meetodikat/programmi;</li> <li>Laste tasakaalus päevakava ühislepe sõlmimine: Ühislepe sõlmitud kõigi maakonna KOV poolt ja see <i>rakendub 75% haridusasutustes</i>;</li> <li>Huviharidusega hõivatute osakaal (7–16a) <i>Tulemus: 70%</i>;</li> <li>Koolis hea või väga hea edasijõudmisega vastajate osakaal kasvab. Baasväärtus 2021/2022 õ.a: 58,4% (**TABEL 69.B.), <i>sihtväärtus: 63%</i>;</li> <li>Kõrge sõprade poole toetusega õpilaste osakaal kasvab, eriti vanuse kasvades. Baasväärtus 2021/2022 õ.a: 59,0% (**TABEL 78.B.), <i>sihtväärtus: 64%</i>;</li> <li>Kooliskäimist pigem või üldse mitte meelepäraseks hinnanutte osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 õ.a: 43,6% (**TABEL 67.B.), <i>sihtväärtus: 39%</i>;</li> <li>Väheneb laste osakaal, kes peavad koolitööd „mõningal määral“ või „väga pingeliseks“. Baasväärtus 2021/2022 õ.a: 43,4% (**TABEL 68.B.), <i>sihtväärtus: 39%</i>;</li> <li>Suureneb laste osakaal, kes ei ole viimasel paaril kuul teisi kiusanud. Baasväärtus 2021/2022 õ.a: 77,1% (**TABEL 74.B.), <i>sihtväärtus: 82%</i>;</li> <li>Väheneb 15-aastaste laste osakaal, kes on elu jooksul tarvitanud huuletubakat. Baasväärtus 2021/2022 õ.a: 30,3% (**TABEL 55.B.), <i>sihtväärtus: 25%</i>;</li> <li>Väheneb 15-aastaste laste osakaal, kes on elu jooksul kolmel ja enamal päeval e-sigarette suitsetanud. Baasväärtus 2021/2022 õ.a: 39,8% (**TABEL 52.B.), <i>sihtväärtus: 35%</i>;</li> <li>Suureneb 11–15 aastaste laste osakaal, kes pole mitte kunagi tarbinud alkoholi, eriti 15-aastaste tüdrukute (37,6%) hulgas. Baasväärtus 2021/2022 õ.a: 68,7% (**TABEL 58.B1.), <i>sihtväärtus: 75%</i>.</li> </ul>						
Tegevussuund 2.1 Tõendus põhiste enesejuhtimise oskuste õpetamise toetamine ja selle järjepidevuse tagamine.						
Tegevus 2.1.1 Enesejuhtimise oskuste teema arendamiseks juhtrühma (koalitsioon) moodustamine ja tegutsemine.	I pa Juhtrühma moodustamine. Juhtrühma lähteülesannete kirjeldamine vastavalt arendusteemadele (vt tegevussuund 2.2) ja vastutuse jagamine (sh juht ja vajadusel arendusteemade põhised laiendatud töörühmad). Juhtgrupi aja-, tegevusplaani koostamine; II pa Juhtgrupi aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. töörühmade võimestamine ja järelvalve.	Juhtgrupi aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. töörühmade võimestamine ja järelvalve.	Juhtgrupi aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. töörühmade võimestamine ja järelvalve.	Juhtgrupi aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. töörühmade võimestamine ja järelvalve. II pa 2.1 ja 2.2 tegevussuuna hindamine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	Rahvatervise komisjon KOV sh lasteaiad, koolid, noorte keskused, huviharidus; haridus komisjon
Tegevussuund 2.2 Laste enesejuhtimise oskuste õpetamise toetuseks uute arenduste algatamine ja rakendamine.						
Tegevus 2.2.1 KOV vahelise/ ülese laste tasakaalus päevakava põhimõtete koostamine ja ühisleppena kinnitamine ning põhimõtete rakendamine maakonna haridusasutustes	I pa teematöörühma moodustamine (sh liikmete rollid, vastutus jne). Lähteülesande kirjeldamine. Töörühma aja-, tegevus- ja huvikaitseplaani koostamine; II pa Olemasoleva olukorra analüüs. Ühislepe sisuloome. Ühislepe eelnõu koostamine ja valmimine.	I pa Ühislepe KOV suunaline huvikaitse. Ühislepe allkirjastamine. Ühislepe haridusasutuste suunaline huvikaitse ja pilootasutuste koostöölepete sõlmimine. Töörühma aja-, tegevus- ja huvikaitseplaani uuendamine; II pa ühislepe põhimõtete ehk "tasakaalus päevakava" piloteerimine haridusasutustes.	II pa ühislepe põhimõtete ehk "tasakaalus päevakava" piloteerimine haridusasutustes. Piloteerimise hindamine ja vajadusel põhimõtete täiendamine. Uute haridusasutustega koostöölepete sõlmimine. Töörühma aja-, tegevus- ja huvikaitseplaani uuendamine; II pa ühislepe põhimõtete ehk "tasakaalus päevakava" rakendamine haridusasutustes.	Töörühma aja-, tegevus- ja huvikaitseplaani uuendamine; Ühislepe põhimõtete ehk "tasakaalus päevakava" rakendamine ja senise protsessi hindamine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	Rahvatervise komisjon KOV sh lasteaiad, koolid, noorte keskused, huviharidus, lastekaitse. Rajaleidja Vaimse tervise teenuse pakkujad Haridus komisjon
Tegevus 2.2.2 Haridusasutuste võimestamine (vaimse) tervise valdkonna eesmärgipäraselt, tõendus põhiste meetodikatega kaetud, arenguteks.	I pa teematöörühma moodustamine (sh liikmete rollid, vastutus jne). Lähteülesande kirjeldamine. Töörühma aja-, tegevus- ja huvikaitseplaani koostamine; II pa Olemasoleva olukorra analüüs (sh maakonnas kasutatavate meetodikate/ programmide kasutamise ülevaade). Tõendus põhiste meetodikate/ programmide heakskiidetud nimekirja koostamine ja kinnitamine.	I pa tõendus põhiste meetodikate/ programmide haridusasutuste suunaline huvikaitse. Eesmärgistamise ja meetodikate kasutamise töötubade ettevalmistamine; II pa eesmärgistamise ja meetodikate kasutamise töötubade korraldamine ja toimumine. Haridusasutustes tervisefookuse sõnastamine ja meetodikate/programmide valimine ja rakendamine.	I pa haridusasutustes meetodikate rakendamine, hindamine ja praktikate jagamine; II pa eesmärgistamise ja meetodikate kasutamise töötubad. Haridusasutustes tervisefookuse sõnastamine ja meetodikate/programmide valimine ja rakendamine.	I pa haridusasutustes meetodikate rakendamine, hindamine ja praktikate jagamine; II pa eesmärgistamise ja meetodikate kasutamise töötubad. Haridusasutustes tervisefookuse sõnastamine ja meetodikate/programmide valimine ja rakendamine. Protsessi rakendamise hindamine, ettepanekud arenguteks.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	Rahvatervise komisjon KOV sh lasteaiad, koolid, noorte keskused, huviharidus, lastekaitse. Rajaleidja Vaimse tervise teenuse pakkujad Haridus komisjon
Tegevus 2.2.3 Maakonna laste huvitegevusega hõivatuse uuring (kes, kus, palju, transport, teenuse kvaliteet ja kvantiteet, rahastamine, korraldamine, mida sihtrühm soovib, miks loobub huvitegevusest). Analüüsi põhjal ettepanekute tegemine laste huvitegevusega hõivatuse suurendamiseks.	II pa uuringu lähteülesande kirjeldamine ja projekti kirjutamine. Projekti esitamine ja rahastusotsus. Hange uuringu läbiviija leidmiseks.	I pa uuringu sisu ja meetodika väljatöötamine ja töörühma poolt kinnitamine. Uuringu teostamine; II pa andmete analüüs ja lõppraporti koostamine. Lõppraporti ettepanekute tutvustamine osapooltele.	I pa vastavalt raporti ettepanekutele ja võimalustele uusarenduste algatamine; II pa huvitegevuse uusarenduste rakendamine.	Huvitegevuse uusarenduste rakendamine ja hindamine	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	Rahvatervise komisjon KOV sh lasteaiad, koolid, noorte keskused, huviharidus, lastekaitse. Rajaleidja Vaimse tervise teenuse pakkujad Haridus komisjon

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG, vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR					Teostaja	
	2024	2025	2026	2027	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid	
<b>Eesmärk 3. Pärnumaa laste ja noorte vaimse tervise edendamiseks on lapsevanemad kaasatud võrdväärse partnerina kõigis lapse arengutoimingutes – toetatud vanemlus (TV).</b> Mõõdikud: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Süsteemi loomine ja piloteerimine. <i>Tulemus: valmis;</i></li> <li>• Tegutseva süsteemi olemasolu. <i>Tulemus: valmis ja edasised süsteemi hindamise indikaatorid on täpsustatud ja seiratud;</i></li> <li>• Vanemluse tugisüsteemi sisenevate lapsevanemate arv; tõenduspõhiste programmide (Imelised aastad, Gordoni perekool jt) rakendamine. <i>Tulemus: positiivne trend;</i></li> <li>• Kõrge perepoolse toetusega laste osakaal kasvab, eriti 15-aastaste tüdrukute (63,4%) ja poiste (69,5%) hulgas. Baasväärts 2021/2022 õ.a: 75,5% (**TABEL 8.B.), <i>sihtväärts: 80%;</i></li> <li>• Suureneb 11-15 aastastest laste osakaal, kes peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks, eriti 15-aastaste tüdrukute (47,0%) hulgas. Baasväärts 2021/2022 õ.a: 74,0% (**TABEL 7.B1.), <i>sihtväärts: 80%;</i></li> <li>• Suureneb 11-15 aastastest lastest osakaal, kes peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks Baasväärts 2021/2022 õ.a: 85,4% (**TABEL 7.B2.), <i>sihtväärts: 90%;</i></li> <li>• Suureneb 11-15-aastaste laste osakaal, kes einestavad iga päev koos oma perega. Baasväärts 2021/2022 õ.a: 36,1% (**TABEL 42.B.), <i>sihtväärts: 42%;</i></li> <li>• Väheneb nende 13- ja 15-aastaste laste arv, kes on oma vanemate alkoholi tarbimise probleemseks hinnanud (küsimus 77 alaküsimuste skoori põhjal). Baasväärts 2021/2022 õ.a: 18,6% (**TABEL 63.B.), <i>sihtväärts: 13%;</i></li> <li>• Väheneb 11-15-aastaste laste osakaal, kellele nende vanemad on alkoholi pakkunud. Baasväärts 2021/2022 õ.a: 32,6% (**TABEL 62.B.), <i>sihtväärts: 25%.</i></li> </ul>							
Tegevussuund 3.1 Vanemluse toetamiseks olemasoleva praktika info koondamine, levitamine ja juhtimissüsteemi loomine.							
Tegevus 3.1.1 Vanemluse teema arendamiseks juhtrühma (koalitsioon) loomine ja rakendamine.	I pa juhtrühma moodustamine. Juhtrühma lähteülesannete kirjeldamine vastavalt arendusteemadele (vt tegevussuund 3.1. ja 3.2) ja vastutuse jagamine (sh arendusteemade põhised laiendatud tööühmad). Juhtrühma aja-, tegevusplaani (sh visioon ja ühised väärtused) koostamine; II pa juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. tööühmade võimestamine ja järelvalve.	Juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. tööühmade võimestamine ja järelvalve.	Juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. tööühmade võimestamine ja järelvalve.	Juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. tööühmade võimestamine ja järelvalve. II pa 3.1 ja 3.2 tegevussuuna hindamine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus (lasteaiad, koolid) Huvikoolid Koolitajad Kogukonnad Tööandjad Sotsiaalkomisjon	
Tegevus 3.1.2 Vanemluse olemasoleva olukorra kaardistamine ja kommunikatsioon (osapoolte info ja ressursid). Teostaja: kaardistuse tööühm.	I pa vanemluse kaardistamise lähteülesande kirjeldamine (senistest praktikatest + paikkonna olemasolevad ressursid + sihtrühma vanuseastmete eristamine). Kaardistamine; II pa olemasoleva olukorra kaardistuse teostamine ja andmete analüüs. Kaardistuse tutvustus otsustajatele. Kaardistuse info kättesaadavaks tegemine - infoplatvorm.	I pa maakondlik vanemluse info platvorm. Info platvormi loomiseks lähteülesande kirjeldamine ja eelarve koostamine. Platvormi arendamiseks rahastuse leidmine; II pa Platvormi disainimine (tellimus) ja rakendamine.	Platvormi avalikustamine ja aktiivsena hoidmine.	Platvormi avalikustamine ja aktiivsena hoidmine. II pa rakenduse kasutusaktiivsuse hindamine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus (lasteaiad, koolid) Huvikoolid Koolitajad Kogukonnad Tööandjad Sotsiaalkomisjon	
Tegevus 3.1.3 Vanemluse edasiste vajaduste kirjeldamine (visioon ja ühised väärtused). Teostaja: kaardistuse tööühm.	X	I pa kaardistuse põhjal vanemluse kriitiliste punktide ja vajaduste kirjeldamine (NB! kaasatakse sihtrühm e lapsevanem, küsitlus). Vajaduste tutvustus otsustajatele, juhtgrupile. Vanemlust toetava süsteemi loomiseks fookuse täpsustamine (eesmärkide püstitamine, tegevuskava); II pa vanemlust toetava süsteemi huvikaitse.	Vanemlust toetava süsteemi huvikaitse.	Vanemlust toetava süsteemi huvikaitse.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus (lasteaiad, koolid) Huvikoolid Koolitajad Kogukonnad Tööandjad Sotsiaalkomisjon	
Tegevussuund 3.2 Vanemlust toetava praktika loomine ja rakendamine.							
Tegevus 3.2.1 Vanemlust toetava praktika loomine ja rakendamine. Teostaja: praktika koostamise tööühm.	X	II pa vanemlust toetava praktika disainimine (vanemluse teekond) ja tegevuskava koostamine. NB! Kõigi osapoolte kaasamine disainiprotsessi (osapoolteks võivad olla ka teised maakonnad - maakondade ühisprojekt).	Vanemlust toetava praktika testimine, hindamine ja vajadusel parendamine.	Vanemlust toetava praktika rakendamine. II pa Rakenduse hindamine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus (lasteaiad, koolid) Huvikoolid Koolitajad Kogukonnad Tööandjad	
Tegevus 3.2.2 Vanemlust toetava praktika koolitus- ja kommunikatsiooniplaani koostamine (igale sihtrühmale võimete kohane sõnum ja sobiv infokanal). Teostaja: kommunikatsiooni ja huvikaitse tööühm.	X	II pa koolitus- ja komm.plaani koostamine (sh sihtrühmade, sõnumite ja kanalite täpne kirjeldamine). VH komm.plaani teemade ajastamine (vt ees tegevused).	Majandusaasta koolitus- ja komm.plaani uuendamine ja rakendamine.	Majandusaasta koolitus- ja komm.plaani uuendamine ja rakendamine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus (lasteaiad, koolid) Huvikoolid Koolitajad Kogukonnad Tööandjad	

Eesmärgid, indikaatorid, tegevussuunad ja tegevused	Teostamise AEG, vajadusel täpsustav tegevus ja INDIKAATOR				Teostaja	
	2024	2025	2026	2027	Vastutav organisatsioon	Kaasatavad partnerid
<b>Eesmärk 4. Pärnumaa laste- ja noorte vaimse tervise edendamiseks on loodud ja rakendatud ühtsel alustel toimiv spetsialistide tugisüsteem.</b> Möödikud: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tugisüsteemi kvantiteedi ja kvaliteedi hindamine: oluliste /baasiliste teenuste, spetsialistide, lastekaitse, HEV juhtumite jne kaardistus (olemasolev versus vajadus). <i>Tulemus: valmis.</i></li> <li>Koolide HTM heaolu-uuringu andmed maakondlik analüüs ja jälgitavate indikaatorite otsustamine: <i>Tulemus: Analüüs valmis; Hinnatakse indikaatoreid;</i></li> <li>11-15 aastaste laste hulgas peaaegu iga nädal või sagedamini vähemalt ühe tervisekaebuse üle kurtvate laste osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 ö.a: 75,8% (**TABEL 15.B.), <i>sihtväärtus: 70%;</i></li> <li>Koolikäimist pigem või üldse mitte meelepäraseks hinnanute osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 ö.a: 43,6% (**TABEL 67.B.), <i>sihtväärtus 39%;</i></li> <li>Väheneb laste osakaal, kes peavad koolitööd „mõningal määral“ või „väga pingeliseks“. Baasväärtus 2021/2022 ö.a: 43,4% (**TABEL 68.B.), <i>sihtväärtus 39%.</i></li> </ul>						
<b>Tegevussuund 4.1 Spetsialistide tugisüsteemi loomine ja rakendamine.</b>						
Tegevus 4.1.1 Spetsialistide tugisüsteemi teema arendamiseks juhtrühma (koalitsioon) loomine ja rakendamine.	I pa juhtrühma moodustamine. Juhtrühma lähteülesannete kirjeldamine vastavalt arendusteemadele (vt tegevussuund 4.1. ja tegevussuund 4.2) ja vastutuse jagamine (sh arendusteemade põhised laiendatud tööühmad). Juhtrühma aja-, tegevusplaani (sh visioon ja ühised väärtused) koostamine; II pa juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. tööühmade võimestamine ja järelvalve.	Juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. tööühmade võimestamine ja järelvalve.	Juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. tööühmade võimestamine ja järelvalve.	Juhtrühma aja- ja tegevusplaani rakendamine sh. tööühmade võimestamine ja järelvalve. II pa 4.1 ja 4.2 tegevussuuna hindamine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus - kõik laste ja noortega seotud spetsialistid. Sotsiaalkomisjon, haridus-komisjon, NGTS meeskonnad
Tegevus 4.1.2 Maakondlik lastega töötavate spetsialistide kompetentsikeskus - osapoolte väärtuslepe ühistegevuseks.	I pa tööühm moodustamine, rakendamine. Lähteülesande sõnastamine sh osapoolte kirjeldamine ja kontaktid ning ressursid ja vajadused (iga spetsialist kirjeldab oma rolli ja ootused teistele spetsialistidele). Ühise protsessi kirjeldamine kõigi (KOV) osapoolte vaates (ressursid, vajadused); II pa ühise protsessi rakendamiseks prioriteetide/eesmärkide sõnastamine ja tegevuskava (vastutus, tähtajad) koostamine - kompetentsikeskuse vaade(vaates).	I pa Tegevuskava elluviimine sh kompetentsikeskuse huvikaitse. Keskuse loomiseks finantside leidmine ja taotlemine. Keskuse ruumide, juhi ja meeskonna komplekteerimine. Keskuse käivitamine; I - II pa keskuse rakendamine.	I pa keskuse vahehindamine (väärtused, tegevused, tulemused). Tegevuskava täiendamine. Keskuse protsessis, tegevuskava elluviimine; II pa keskuse protsessis, tegevuskava elluviimine.	Protsessid jätkuvad. II pa protsesside hindamine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus - kõik laste ja noortega seotud spetsialistid. Sotsiaalkomisjon, haridus-komisjon, NGTS meeskonnad
Tegevus 4.1.3 Abipakkaja "teekonnakaardi" koostamine ja rakendamine. Oluliste osapoolte rollisulguse (rakendus KOV-s) - ressursside ja vajaduste selgitamine.	II pa kaardistuse meeskonna koostamine ja protsessi kaardistamine. Kaardistuse erinevate väljunditena vormistamine (elektroonne, paberandjal) abipakkuja ja -saaja vaates. Protsessi kaardistuse levitamine asjakohastes infokanalites	Protsessi kaardistuse levitamine 2 x aastas asutuste infoväljas (kool, noortekeskus, huvikoolid jne)	Protsessi kaardistuse levitamine 2 x aastas asutuste infoväljas (kool, noortekeskus, huvikoolid jne)	Protsessi kaardistuse levitamine 2 x aastas riskiasutuste infoväljas (kool, noortekeskus, huvikoolid jne)	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus - kõik laste ja noortega seotud spetsialistid. Sotsiaalkomisjon, haridus-komisjon, NGTS meeskonnad
Tegevus 4.1.4 Spetsialistide võrgustiku kommunikatsiooniplaan.	X	I pa kommuniplaani koostamine sh sihtrühmade, sõnumite ja kanalite täpne kirjeldamine; II pa kommuniplaani rakendamine.	Võrgustiku kommuniplaani uuendamine ja rakendamine.	Võrgustiku kommuniplaani uuendamine ja rakendamine.	Pärnumaa Omavalitsuste Liit, Pärnumaa Arenduskeskus	KOV jagatud vastutus - kõik laste ja noortega seotud spetsialistid. Sotsiaalkomisjon, haridus-komisjon, NGTS meeskonnad

\*Allikas: Tervise Arengu Instituut. Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). Uuringus kajastatakse andmeid piirkonna kaupa. Käesolevas dokumendis on kasutatud elupiirkonna andmeid, kuhu kuuluvad Järva-, Pärnu- ja Viljandimaa. Profiilis info kajastamisel, kasutatakse ainult kohanime Pärnumaa. (tabeli nr laad „AA0000“)

\*\*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 Hiiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla-, Viljandimaa. Profiilis info kajastamisel, kasutatakse ainult kohanime Pärnumaa. (tabeli nr laad „TABEL. 00.A.“)

# 3. Tervis ja heaolu Pärnumaal

## 3.1 Rahvastikunäitajad

### Pärnumaa tervise ja heaolu ülevaade 2022

2018

Joonis võrdleb maakonna näitajaid ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab ring.

	ARV	KORDAJA %	POSITSION EESTI KESKMISE SUHTES	EESTI HALVIM	EESTI KESKMIINE	EESTI PARIM
<b>RAHVASTIKU ÜLDNÄITAJAD</b>						
Meeste keskmine eluiga	74	-		70,9	74,4	76,4
Naiste keskmine eluiga	83	-		80,6	82,8	83,9
Meeste tervena elatud aastad	58	-		41,0	54,7	59,7
Naiste tervena elatud aastad	60	-		49,0	58,5	64,7
Loomulik liive * 1000	-274	-3,2		-9,1	-1,3	2,2
Laste (0–14-aastaste) osatähtsus	13930	16,2%		11,4%	16,4%	18,8%
Eakate (> 65-aastaste) osatähtsus	19256	22,5%		26,0%	20,3%	17,9%
Rändesaldo * 1000	266	3,1		-6,5	4,1	9,4

Joonis 1. Rahvastiku üldnäitajad. Allikas: Pärnumaa. Maakonna tervise ja heaolu ülevaade 2022, Tervise Arengu Instituut.

### Üldandmed

Seireperioodi (01.01.2018 vs 01.01.2022) võrdluses kasvas **rahvastik** kahes Pärnumaa omavalitsuses seitsmest: Tori vallas +3,1% (361 elaniku võrra) ja Pärnu linnas +1,6% (806 elaniku võrra). Järgnevad kahaneva rahvastikuga vallad: Häädemeestel kahanes elanike arv -0,5% (246 elaniku võrra), Saarde -0,6% (287), Põhja-Pärnumaa -2,9% (243) ja Lääneranna -5,7% (308). Rahvastikuarvestuse meetodika muudatuse tõttu ulatub Kihnu vallas kahanemine 20%-ni (134 inimese võrra).

Siseministeriumi andmete (13.01.2023) järgi sündis Pärnumaal 2022. aastal 734 last: see moodustab Eesti koguarvust (11 588 sündi) 6,3%, mis on enamvähem samas suurusjärgus Pärnumaa osatähtsusega Eesti rahvastikust. Aastaga on sündide arv, sarnaselt kogu Eestiga, mitme faktori koosmõjul langenud 93 võrra. Huvipakkuva faktina on Pärnu maakond Eestis sündide arvult kolmandal kohal, edestades suurema rahvaarvuga Ida-Virumaad (689 sündi).

Pärnu maakonna **asustustihedus** on 16 inimest km<sup>2</sup> kohta. See näitaja jääb alla vastava Eesti keskmise näitaja (30 in/km<sup>2</sup>). Eesti keskmist asustustihedust ületavad ainult rahvarohkeimate maakondade (Harjumaa, Ida-Virumaa, Tartumaa) näitajad, kõigi ülejäänud maakondade näitajad jäävad alla Eesti keskmise. Pärnumaa on oma näitajaga 5. kohal pärast eespool nimetatud kolme suurimat ja Lääne-Virumaad, järgnevad Valgamaa ja Põlvamaa. Pärnumaa



keskmise „ajab kõrgeks“ Eesti suuruselt kolmas maakonna-keskus – Pärnu linn. Tegelikult iseloomustavad maakonna asustumustrit väga suured kontrastid. Definiitsiooni kohast asustamata maad oli eelmise (2011. a) rahvaloenduse ajal Eestis veidi üle 50% ja tollasel Pärnumaal veidi üle 64% maismaast. Ainult Ida-Virumaal oli veel suurem asustamata maa osakaal. Maakonnasisene rahvastiku

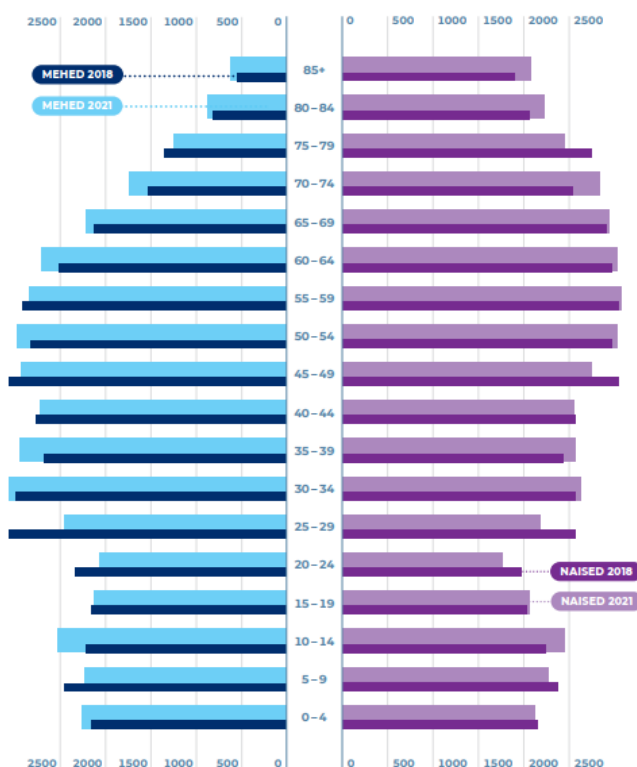


Tabel 1. Pärnu maakonna kohalike omavalitsuste rahvaarv seisuga 1. jaanuar aastatel 2018-2022. Allikas: Statistikaamet.

Kohalik omavalitsus	2018	2019	2020	2021	2022
Pärnu linn	50 403	50 643	50 917	50 639	51 209
Tori vald	11 499	11 663	11 821	11 946	11 860
Põhja-Pärnumaa vald	8289	8235	8190	8046	8046
Lääneranna vald	5382	5343	5242	5190	5074
Häädemeeste vald	4862	4821	4823	4794	4616
Saarde vald	4636	4546	4505	4455	4349
Kihnu vald	685	687	690	690	551

asustustihedus (elanikke/km<sup>2</sup>) varieerub samuti kohalike omavalitsuste lõikes tugevalt: Pärnu linna 59,7-ga, maavaldades Kihnu 31,8 ja Tori 19,4. Hõredamalt on asustatud Häädemeeste (9,3), Põhja-Pärnumaa (8,0), eriti aga Saarde (4,1) ja Lääneranna (3,7).

Pärnu maakonna rahvastikupüramiid kattub enamvähem Eesti rahvastikupüramiidiga. Suurimate anomaaliatena paistavad silma nooremas keskeas (25-44-aastased) elanike vähesem osakaal võrreldes Eesti keskmisega, seda nii meeste kui ka (veel rohkem) naiste puhul. See kajastub ka vastaval joonisel maakonna soolis-vanuselise struktuuri kohta, kus tuleb veel ilmekamalt välja meeste ja naiste eluea erinevus.

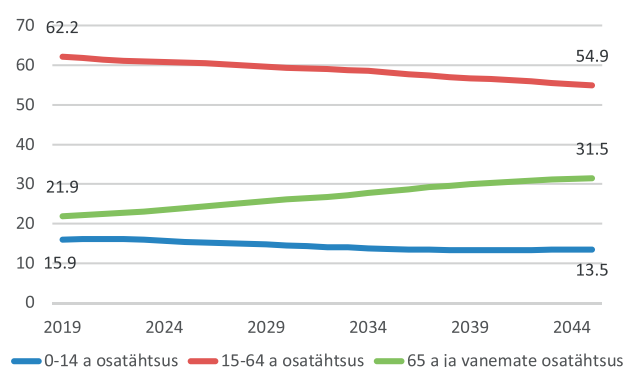


Joonis 2. Pärnu maakonna rahvastikupüramiid: 2018 vs 2021. Allikas: Pärnumaa. Maakonna tervise ja heaolu ülevaade 2022, Tervise Arengu Instituut.

Laias laastus on **maakonna elanike arv** viimase kolme kümnendi aasta (1990-2022) jooksul vähenenud enam-vähem samal kiirusel kogu Eesti näitajaga (-14,2% Pärnumaal ja -15,2% Eestis). See „kahanemine suuremaks“ on olnud Eesti maakondade rahvastikuarengu kontekstis siiski üks väiksemaid langusi. Seetõttu on Pärnu maakonna rahvastiku osatähtsus Eestis jäänud enam-vähem stabiilseks: ca 6-7%.

**Üle 65-aastaste osatähtsus** nii Eesti kui Pärnu maakonna rahvastikus on oluliselt kasvanud, mida on toetanud nii viimaste aastakümnete madal sündimus kui ka keskmise eluea tõus. Aastal 2022 oli **Pärnu maakonnas 65+ vanuste osakaal 22,6% ja Eestis 20,4%**.

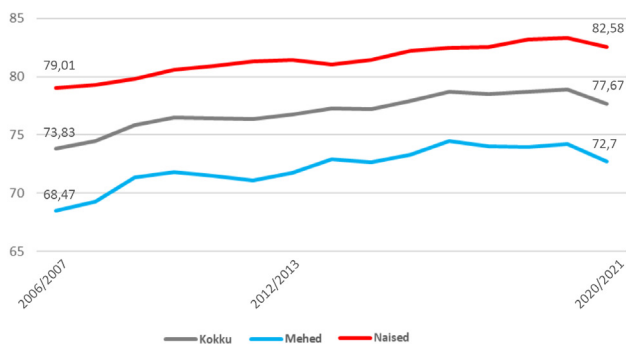
Maakonna rahvastiku vananemist kajastab allpool mainitud rahvastikuprognosi pilt vanusrühmade lõikes. Positiivne rändesaldo võib teatud osas „mahendada“ joonisel kajastatud trende.



Joonis 3. Pärnumaa rahvastiku vanuseline jaotus vanusegruppide lõikes, 2019-2045: rahvastikuprognos. Allikas: Statistikaamet, 2019.

Demograafiliselt iseloomustab Pärnumaad Eesti keskmisest aeglasem kahanemine. Statistikaameti poolt 2019. aastal koostatud rahvastikuprognosi järgi kahaneb maakonna elanikkond veel ligi 8000 inimese ehk -9% võrra 77 983-ni aastaks 2035 (st strateegia „Eesti 2035“ ajahorisondiks). Elanikkonna kasvu prognoosimine puudutab ainult Harju- (+11,7%) ja Tartumaad (+2,7%), ülejäänud 13 maakonna kohta prognoositakse kahanemist, suurimat neist Ida-Virumaale (-22,5%). Mõned väga olulised rahva-

tervise näitajad on Pärnu maakonnas paremad kui Eesti keskmine, kuid tõsist muret teeb taandareng kahe väga tähtsa näitaja osas, eriti meeste puhul. **Keskmine eluiga:** Pärnumaa oli 2021. a. 7. kohal (langedes koha võrra võrreldes aastatagusega), ületades veidi Eesti keskmist (77,2 eluaastat, aasta varem 78,76; Pärnumaal 77,67, aasta varem 78,92). Soolises lõikes on meeste näitaja (maakonnas 72,70; aasta varem 74,25) Eestis (keskmine 72,8) nüüd 11. (aasta varem 7. kohal). Naiste keskmise eluea poolest on Pärnumaa 82,58 (aasta varem 83,35) Eestis (keskmine 81,4, aasta varem 82,77) 5. (aasta varem sama tase) kohal.

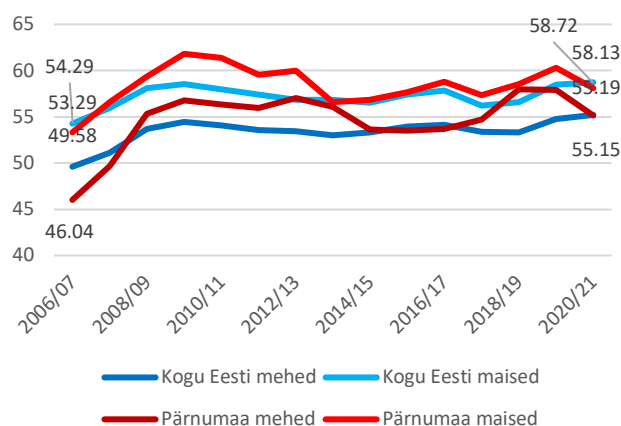


Joonis 4. Oodatav eluiga Pärnu maakonnas ajavahemikus 2006/2007-2020/2021. Allikas: Statistikaamet.

Seireperioodil (2015/2016 vs 2020/2021) vähenes keskmine eluiga Pärnumaal 0,27 aasta võrra. Meeste hulgas oli langus suurem (-0,63 aastat), naiste näitaja siiski veidi kasvas (+0,34).

Eesti Rahvastiku Tervise Arengukava 2020-2030 eesmärgid näitavad, et on ootus, et keskmine eluiga kasvab meestel 78,0 ja naistel 84,0 aastani. Pärnumaa meestel on eesmärgist puudu 5,3 ja naistel 1,4 eluaastat.

Rahvatervise üks tähtsamaid indikaatoreid on „tervena elatud aastad (sünnimomendil)” (keskmine aastate arv, mida inimene tõenäoliselt elab igapäevategevuste piiranguteta, kui suurem ja rahvastiku tervise näitajad jääksid samaks). Selle näitaja poolest oli maakond 2021.a. 56,67 (aasta varem 59,08) eluaastaga Eestis (keskmine 56,97; aasta varem 56,64) 8. (aasta varem 4.) kohal. Soolises lõikes on meeste näitaja (maakonnas 55,15; aasta varem 57,92) Eestis (keskmine 55,19, aasta varem 54,74) 6. (aasta varem 2. kohal). Naiste tervena elada jäänud aastate näitaja on Pärnumaal 58,13 (aasta varem 60,32) ja Eestis 58,72 (aasta varem 58,50) 9. (aasta varem 6.) kohal.



Joonis 5. Tervena elatud aastad Eestis ja Pärnu maakonnas 2006/2007 – 2020/2021. Allikas: Statistikaamet.

### 3.2 Võrdsed võimalused

#### Pärnumaa tervise ja heaolu ülevaade 2022

2018

Joonis võrdleb maakonna näitajaid ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab ring.

	ARV	KORDAJA %	POSITSIOON EESTI KESKMISE SUHTES	EESTI HALVIM	EESTI KESKMINE	EESTI PARIM
<b>VÕRDSSED VÕIMALUSED</b>						
Keskmine brutokuupalk	1147€	1147€		1063 €	1448 €	1637 €
Tööhõive määr (16-pensioniliga)	-	75,2%		61,6 %	75,2%	79,3%
Suhtelise vaesuse määr	-	24,8%		31,4%	20,6%	16,5%
Abivajavad lapsed * 1000	183	11,1		26,9	11,9	6,1
Positiivne tervise enesehinnang (> 16 a)	28 700	54,8%		43,7%	59,3%	65,4%

Joonis 6. Võrdsed võimalused. Allikas: Pärnumaa. Maakonna tervise ja heaolu ülevaade 2022, Tervise Arengu Instituut.

Igäihel peavad olema võrdsed võimalused haridusele, töötamisele, tervishoiule ja teistele ühiskonna hüvedele olenemata nende päritolust, rassist, soost, religioonist, vanusest, puudest. Võrdsete võimaluste põhimõtte rõhutab õigluse ja õiglase kohtlemise tähtsust, et kõigile oleks tagatud õiguslik, sotsiaalne ja majanduslik võrdsus. Võrdsete võimaluste edendamiseks on oluline mõõta ja analüüsida võrdsete võimaluste erinevaid tahke, et tuvastada ebavõrdsus ja vajadusel rakendada meetmeid ebavõrdsuse vähendamiseks. Pikaajalise arengustrateegia

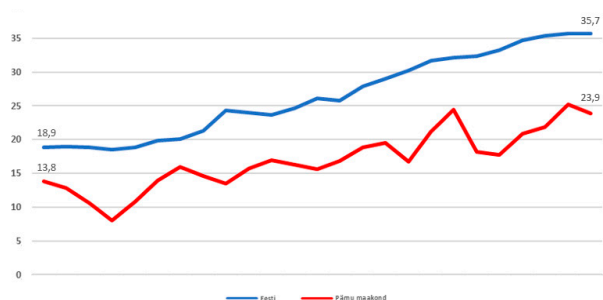
“Eesti 2035” üheks oluliseks aluspõhimõtteks strateegia elluviimisel on võrdsete võimaluste edendamine.<sup>1</sup>

#### Rahvastiku hariduslik koosseis

Seireperioodil (2017 vs 2021) kasvas kõrgharidusega inimeste osakaal Eestis 2,5 ja Pärnumaal tunduvalt rohkem – 6,2 protsendipunkti võrra. Maakondade seas on Pärnumaa kõrgharidusega (15-74-aastaste) hõivatute osakaalu poolest nõ tagumises pooles, jäädes pingerea tipus

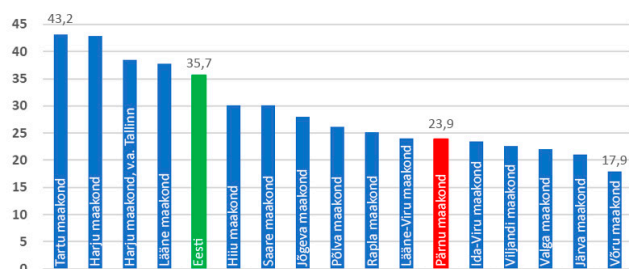
1) Strateegia “Eesti 2035”, Riigikogu, 2021

olevast Tartumaast maha ligi 20 protsendipunkti – see on suureks väljakutseks maakonda nn tarkade töökohtade loomisel ja meelitamisel.<sup>2</sup>



Joonis 7. Kõrgharidusega inimeste osatähtsus<sup>2</sup> töäjõus Eestis ja Pärnu maakonnas, 1997-2021, %. Allikas: Statistikaamet.

Märkus: Kõrgharidus siinses arvestuses (ISCED 2011) haarab alljärgnevat tasemeid – bakalaureus või sellega võrdsustatud haridus; magister või sellega võrdsustatud haridus; doktor või sellega võrdsustatud haridus.



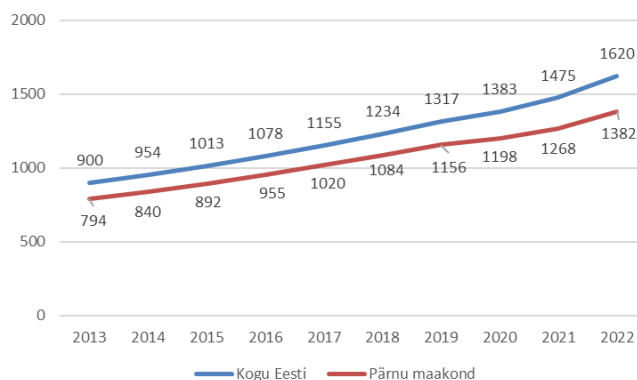
Joonis 8. Kõrgharidusega 15-74-aastaste hõivatute osatähtsus töäjõust kogu Eestis ja maakondade lõikes, 2021, %. Allikas: Statistikaamet.

Tabel 2. Vähemalt 15-aastaste haridustase viimase kolme rahvaloenduse (2000, 2011, 2021) absoluutnäitajate järgi. Allikas: Statistikaamet.

Haridustase	RL 2000	RL 2011	RL 2021
Kokku	77 162	72 775	71 949
Põhiharidus või madalam	29 939	22 704	17 814
Keskharidus või kutseharidus keskhariiduse baasil	32 134	32 355	33 508
Kõrgharidus või keskeriharidus keskerihariduse baasil	13 715	15 564	19 102
Haridustase teadmata	1 374	1 152	1 525

## Keskmine brutopalk

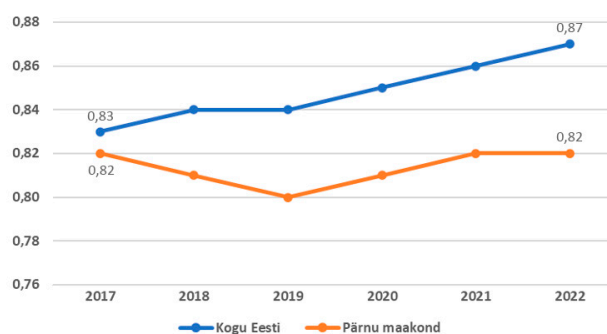
Maakonna elanike sissetulekud on 2000. aastatel kiiresti kasvanud: keskmine brutokuupalk peaaegu kahekordistus perioodil 2000-2008, siis tegi aga saabunud majanduskriis oma korrektiivid. Buumiaegne 2008. aasta palgatase ületati alles 2012. aastal, aasta hiljem kui Eestis keskmiselt. Maakonna elanike keskmine brutopalk on sarnaselt kõigile Eesti maakondadele, välja arvatud Harjumaa, jäänud pidevalt Eesti keskmisest ligi viiendiku võrra madalamaks, kusjuures teatud perioodidel on see vahe isegi kasvanud.



Joonis 9. Eesti ja Pärnu maakonna elanike keskmine brutokuupalk, 2013-2022, eurot. Allikas: Statistikaamet.

Keskmise brutopalka kasv ulatus seireperioodi (2018 vs 2022) – viimase viie aasta võrdluses Eestis +386 ja Pärnu maakonnas +298 euroni, jäädes endiselt veidi maha riigi keskmisest kasvust absoluutarvudes. Nagu eelolevalt jooniselt näha, siis kogu Eesti keskmine brutokuupalk kasvab kiiremas tempos kui Pärnu maakonna brutopalk. Kui 2018. aasta keskmise palga vahe oli 150 eurot, siis 2022. aastal oli see juba 238 eurot.

## Töötururindeks



Joonis 10. Demograafiline töötururindeks kogu Eestis ja Pärnu maakonnas, 2017-2022. Allikas: Statistikaamet.

Seireperioodil (2018 vs 2022) on demograafiline töötururindeks kasvanud Pärnumaal +0,01 ja Eestis +0,03 protsendipunkti võrra. Vahe Pärnumaa ja Eesti keskmise vahel on kasvanud 0,03-lt 0,05 protsendipunkti.

Demograafiline töötururindeks väljendab eelseisval kümnendil tööturule sisenevate noorte (5 kuni 14-aastased) ja sealt vanuse tõttu väljalangevate inimeste (55 kuni 64-aastased) suhet. Kui indeks ületab 1, siis peaks järgmisel dekaadil sisenema tööturule rohkem inimesi kui sealt vanaduse tõttu neid välja peaks langema.

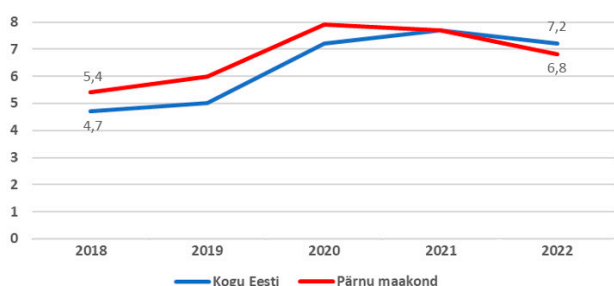
„Laulva revolutsiooni“ ajal oli demograafiline töötururindeks kogu Eestis 1,27 ja tollases Pärnu rajoonis 1,24. See näitaja jõudis riigis kriitilisele tasemele (alla 1,0) aastal 2005 (0,94), aga Pärnumaal juba 2003. aastal (0,99). Peale seda on jätkunud enam-vähem paralleelne lauge langus, jõudes aastaks 2022 mõlemal pool tasemeni – kogu Eesti 0,87 ja Pärnumaa 0,82. Eestis jääb sel aastal (seisuga 01.01.2022) enamus maakondades see näitaja alla kriitilise piiri, v.a Tartumaa (1,11) ja Harjumaa (1,03). Pärnumaa

2) Siin ja edaspidi: kõik haridustasemed kokku = 100%.

jääb oma näitajaga (0,82) veidi alla Eesti keskmise (0,87), olles maakondade seas neljandal kohal peale Tartumaad, Harjumaad ja Raplamaad (0,89). Pärnu maakonnas on parimad näitajad maakonna keskel – parim Tori vallas (1,02), kriitilisemad aga äärevaldades: nt Lääneranna vallas kõigest 0,52.

### Tööga hõivatus

Kui 1990. aastatel oli töötuse määr maakonnas väiksemaid Eestis (nt 1997. a kogu Eestis 9,6% ja Pärnumaal 5,3%), siis pilt muutus eelmise majanduskriisi ajal, täpselt 2012. aastal. Sel aastal oli kogu Eesti näitaja 10,0% ja Pärnumaa oma 11%. Sealt edasi on avaldanud hüplik trend, kus mõnel aastal maakonna pilt parem Eesti keskmisest ja vastupidi. Aastal 2021 oli näitaja täpselt samasugune (7,7%) nii kogu riigis kui Pärnumaal, aastal 2022 aga juba riigi keskmisest parem.



Joonis 11. Registreeritud töötuse määr kogu Eestis ja Pärnu maakonnas aastatel 2018-2022, %. Allikas: Töötukassa.

Märkus: Töötuse määr ehk tööpuuduse määr – töötute osatähtsus tööjõus.

Seireperioodil (2017 vs 2021) kasvas töötuse määr Pärnumaal +2,4 ja Eestis +3,1 protsendipunkti võrra, st Pärnumaal on töötus kasvanud Eesti keskmisest vähem. Aastal 2021 mõlema näitaja tase ühtlustus.

**Tööhõivemäär** ehk tööjõus osalemise määr näitab, et kui suur osa tööealisest rahvastikust on tööturul aktiivne: tööga hõivatud või tööd otsivad töötud. Aastatel 1997-2021 on selle määr kasvanud kogu Eestis 64,7%-lt 71,1%-ni. Pärnumaal vastavalt 65,4%-lt 72,9%-ni, olles endiselt kõrgem Eesti keskmisest. Kui kogu Eestis on seireperioodil 2018-2021 toimunud isegi väike tagasimeinek (71,9%-lt 71,1%-ni), siis Pärnu maakonnas on jätkunud kasv (70,2%-lt 72,9%-ni).

Eestis hindab töövõimet ja maksab **töövõimetustoetust** Eesti Töötukassa. 01.12.2023 seisuga oli Pärnumaal 6522 töövõimetoetuse saajat, neist 4028-le inimesel on määratud osaline (keskmine väljamakse summa 306 eurot) ja 2514-le puuduv töövõime (keskmine väljamakse summa 549 eurot). Töövõimetoetuse saajad on vähemalt 16-aastased isikud, kellele on määratud osaline või puuduv töövõime. Viimase kolme aasta jooksul on töövõimetoetuse saajate arv Pärnumaal jäänud samasse suurusjärku, samas 2020. aastal oli saajate arv üle 200 inimese võrra väiksem. Töövõime puudumine on risk inimese hakkamasaamisele, mida leevendab riiklikult makstav töövõimetoetus ja millega kaasneb ravikindlustus.

## 3.3 Haigestumus ja suremus

### Pärnumaa tervise ja heaolu ülevaade 2022

2018

Joonis võrdleb maakonna näitajaid ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab ring.

RAHVASTIKU TERVISE SEISUND	ARV	KORDAJA %	POSITSIOON EESTI KESKMISE SUHTES	EESTI HALVIM	EESTI KESKMINNE	EESTI PARIM
Tervisest tingitud piirangud (>16 a)	-	37,2%		46,8%	33,4%	28,9%
Puudega inimeste osatähtsus	9652	11,3%		22,6%	11,0%	6,8%
Füüsiline võimekus (16 – 64 a)	17900	34,2%		25,3%	36,2%	41,3%
Haiglaravil viibinud vigastuste tõttu * 100 000	817	950,3		1307,0	1081,0	620,5
Varajane suremus (< 65, eluaastat) * 100 000	211	314,3		467,5	288,2	220,9
Enesetapud * 100 000	18	20,9		23,3	15,1	8,2
Alkoholisurmad * 100 000	39	45,4		96,5	40,7	31,0
Surmad vigastustesse ja mürgistustesse * 100 000	68	73,3		122,5	71,4	47,1
Surmad vereringeelundite haigustesse * 100 000	578	573,6		671,1	561,1	474,4
Surmad pahaloomulistes kasvajatess * 100 000	290	292,6		329,7	264,3	216,2

Joonis 12. Rahvastiku tervise seisundi võrdlus ülejäänud Eestiga. Allikas: Pärnumaa. Maakonna tervise ja heaolu ülevaade 2022, Tervise Arengu Instituut.

TAI Pärnu maakonna tervise ja heaolu ülevaate järgi elab üle 37% täiskasvanud (16+) elanikkonnast tervisest tingitud piirangutega. Aastal 2021 oli Pärnu maakonnas enimlevinud surmade (1335 juhtumit) põhjusteks: vereringeelundite haigused, pahaloomulised kasvajat, hingamiselundite haigused, seedeelundite haigused ning õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad.

### Vigastused

Aastal 2021 oli Eestis vigastatuid kokku 157 356 ja Pärnumaal 9306 välispõhjustest (st mitte haigustest) tingitud vigastust, sh 8929 õnnetust. Vigastusjuhtude ravikulu Pärnumaal oli 3,4 miljonit eurot. Surmaga lõppenud vigastusjuhtumeid oli 63, millest 28% põhjustas kukkumine, 21% tahtlik enesevigastus, 19% mürgistus ja 5% sõidukiõnnetus, muud põhjused moodustasid 27%.

Tabel 3. Levinuimad surmade põhjused (TOP 5) Pärnu maakonnas seireperioodil 2017-2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut.

Surma põhjus / Aasta	2017		2018		2019		2020		2021	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Kokku	1033	90	1111	90	1113	89	1164	89	1335	87
Vereringeelundite haigused	546	53	544	49	563	51	578	50	595	45
Pahaloomulised kasvaja	250	24	300	27	293	26	290	25	278	21
Hingamiseldundite haigused	47	5	51	5	37	3	34	3	150	11
Seedeeldundite haigused	36	3	42	4	48	4	58	5	70	5
Õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad	48	5	56	5	52	5	68	6	63	5

Pärnumaa on vigastussurmade ja ravitud vigastusjuhtude vaates stabiilselt Eesti keskmine. Teiste piirkondadega võrreldes jõudsid ravile sagedamini sõidukiõnnetustes viga saanud liiklejad.<sup>3</sup>

#### Vigastuste kaitse- ja riskitegurid<sup>4</sup>

Vigastused on seotud väga mitmete riskiteguritega, mille ennetamiseks on oluline neid riskitegureid teada ja tunda:

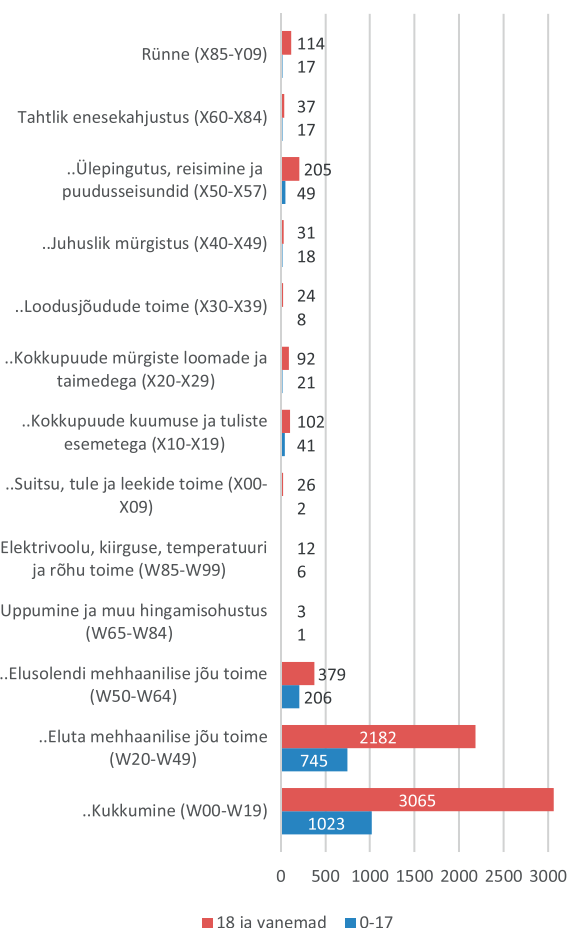
- kõrge impulsiivsus
- madal enesejuhtimise oskus
- alkoholi ja teiste uimastite tarvitamine
- kogenematus tööriistade, aparaatide käsitlemisel
- stressisituatsioonid ja ülepingutused
- madal teadlikkus ohutusnõuetest või nende eiramine (tööriistad, masinad, seadmed)
- töötamine kõrgema riskiga tegevusaladel
- alkoholi ja teiste uimastite tarvitamine
- majanduslik toimetulek
- lapsevanema järelvalve puudumine
- lapsevanemate teadlikkuse ja hoiakute puudumine
- lapse või vanema tervislik seisund
- sotsiaalmajanduslik taust
- aastaaeg ja kellaaeg
- kõrgem vanus
- eelnenud kukkumised
- kroonilised haigused
- kõnnaku- ja tasakaaluprobleemid
- ravimite tarvitamine (nii konkreetsete ravimite toime kui ka ravimite hulgikasutus)
- keskkond.

#### Vigastuste ennetusmeetmed:

- teadlikkuse tõstmine
- hoiakute muutmine
- oskuste arendamine
- väliskeskonna ohutus ja turvalisus (teede, hoonete korrashoid; tööstus- või ehitusala, veekogude, ohtlike objektidele ligipääs jms)
- ohutud ja turvalist käitumist suunavad regulatsioonid (seadused, piirangud, maksud, ohutusnõuded toodetele ja teenustele jms)
- riskikäitumise vähendamine
- kontrollnimekirjad koduohutuse või tervisliku seisundi hindamiseks
- infomaterjalid
- tehnilised abivahendid (pliidi alarm, käsitoed,

#### liikumisandur)

- vigastusriskide teadmine ja märkamine
- regulaarne toitumine ja liikumine
- vanemlike oskuste programmid
- ohutusalane juhendamine
- vigastuste oskuslik reageerimine ja ravi.



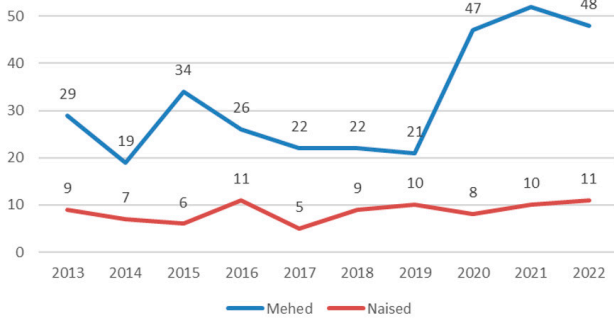
Joonis 13. Vigastused Pärnumaal, 2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut

#### Eluviisist tingitud haigused

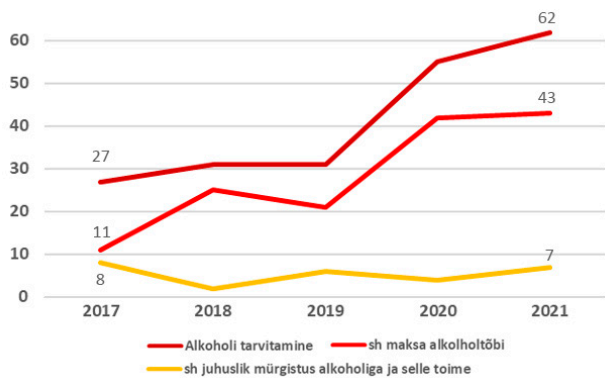
Aastal 2021 suri alkoholi tarvitamisest põhjustatud haigustesse Eestis kokku 695 inimest, sh maksa alkoholitõppe 394 ning juhuslikku mürgistusse alkoholiga ja selle toimele 118 inimest. Seireperioodil (2018-2022) on Pärnumaal alkoholi kuritarvitamise tagajärjel elu kaotanud 238 inimest, nendest 80% on mehed.

3) Ravitud või surmaga lõppenud vigastusjuhtude ülevaade - Pärnumaa 2023. Tervise Arengu Instituut, 2023.

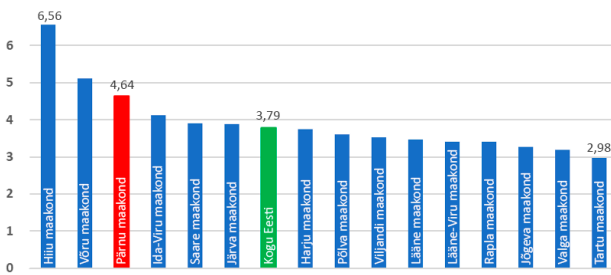
4) Tervise Arengu Instituut



Joonis 14. Surmad alkoholi tarvitamisest põhjustesse haigustesse soo järgi Pärnumaal, Allikas: Tervise Arengu Instituut.

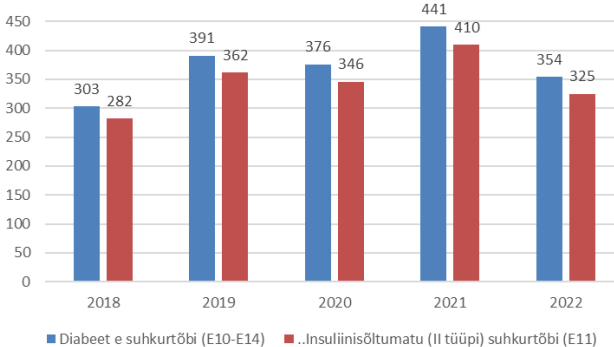


Joonis 15. Alkoholi tarvitamisest põhjustatud surmade haigused Pärnu maakonnas, 2017-2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut.



Joonis 16. Alkoholist põhjustatud haiguste osakaal surmapõhjustes kogu Eestis ja maakondade lõikes, 2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut.

Eluviisist tingitud haiguste hulka võib liigitada lisaks vereringeelundite haigustele ja alkoholi liigtarvitamisest põhjustatud haigustele ka insuliinistumatu ehk II tüüpi diabeeti haigestumise.



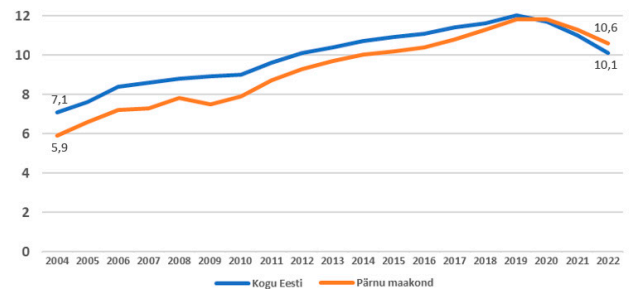
Joonis 17. Diabeedi esmahaigusjuhud Pärnumaal 2018-2022. Allikas: Tervise Arengu Instituudi tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas

Haigused ja terviseprobleemid vähendavad elanike kesk-mist eluiga ja tervena elatud aastaid, mis mõjutavad otseselt riigi ja paikkonna võimekust. Haigestunud ja terviseprobleemidega inimesed jäävad tööturult kõrvale, mis tähendab saamata jäänud tulusid maakonnale ning

kõrgemat hoolduskoormust nii kohalikule omavalitsusele kui ka haigestunud inimeste lähedastele. 2021. aastal kaotati Pärnumaa kõigi elanike peale kokku 26 898 eluaastat (2017. aastal 26 672 eluaastat). Kõige enam mõjutavad tervisekaotust (suremus- ja haiguskaotuste summa) nii Pärnumaal kui ka Eestis vereringeelundite haiguste, kasvajate, lihaskonna ja sidekoehaiguste, õnnetusjuhtumite ja traumade ning psüühika- ja käitumishäirete tõttu.

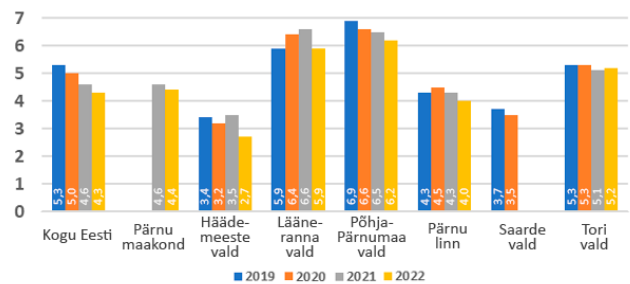
## Puudega inimeste osatähtsus

2022. a alguse seisuga oli Pärnumaal 8225 puudega inimest, mis on 9,6% elanikkonnast. Seireperioodil (01.01.2018 vs 01.01.2022) on Pärnumaal puudega inimeste osatähtsus vähenenud 0,7 ja Eestis 1,5 protsendipunkti võrra. Kui 2018. aastal oli Pärnumaal puudega inimeste osakaal Eesti keskmisest 0,3 protsendipunkti võrra väiksem, siis nüüd on see 0,5 protsendipunkti võrra suurem. Vaatamata seireperioodil (01.01.2018 vs 01.01.2022) rahvastiku suurenemisele Pärnumaal vähenes puudega inimeste arv 624 inimese võrra.



Joonis 18. Puudega inimeste osatähtsus kogu Eestis ja Pärnu maakonnas, 2004-2022, seis 01.01. Allikas: Statistikaamet.

Puudega laste osakaal kõigist lastest Eestis on 3,8% (seisuga 01.01.2022 Statistikaameti andmetel), mis on veidi vähem kui Pärnumaal (3,9%).



Joonis 19. Puudega laste ja noorte osatähtsus 7-26-aastaste hulgas kogu Eestis, Pärnu maakonnas ja selle kohalikes omavalitsustes, seis 01.01.2022, %. Allikas: Statistikaamet.

01.12.2023. aasta seisuga on vanuselise jaotuse järgi Pärnumaa puuetega inimeste seas 55% eakaid, 38% tööealisi (16-64a) ja 7% lapsi (Eestis vastavalt 56% eakaid, 37% tööealisi ja 7% lapsi). Eakatel on levinuim liikumis- või liitpuue (mitme puude kombinatsioon), tööelistel on kõige sagedasem puue psüühikahäire (v.a. vaimupuue) või liikumispuue ja lastel on kõige levinum liitpuue või psüühikahäire (v.a. vaimupuue). Psüühikahäirete sagene-mine on kõikides vanusegruppides tõusutrendis.<sup>5</sup>

5) Sotsiaalkindlustusamet, 2023.

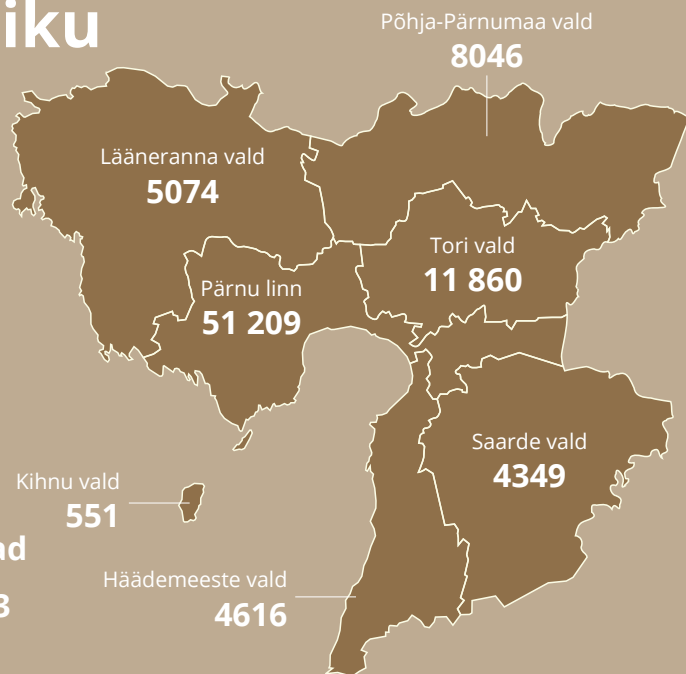
# Üldandmed ja rahvastiku tervise seisund Pärnu maakonnas



maakonnas elanikke kokku

**85 705**

Allikas: Statistikaamet



## oodatav eluiga

72,7 aastat



82,58 aastat

72,8 aastat

Eestis keskmiselt

81,4 aastat

Allikas: Statistikaamet, 2021

## tervena elatud aastad

55,15 aastat



58,13 aastat

55,19 aastat

Eestis keskmiselt

58,72 aastat

Allikas: Statistikaamet, 2021



üle 65-aastaste osatähtsus

**22,6%**

mis on kõrgem kui Eesti keskmine 20,4%

Allikas: Statistikaamet



keskmine brutopalk 2022. a

**1382 €**

mis on madalam kui Eesti keskmine 1620 €

Allikas: Statistikaamet



**suremuse 3 peamist põhjust**

vereringeelundite haigused 45%

pahaloomulised kasvaja 21%

hingamiseldundite haigused 11%

Allikas: Tervise Arengu Instituut



kõrgharidusega hoivatuid

**23,9%**

15-74-aastastest elanikest, mis on madalam kui Eesti keskmine 35,7%

Allikas: Statistikaamet



vigastusjuhte 2021. aastal

**9306**

mille ravimiseks kulus **3,4 miljonit €**

Allikas: Tervise Arengu Instituut



surmaga lõppenud vigastusi

**63**

Allikas: Statistikaamet



tööturu-surveindeks

**0,82**

töötuse määr

**6,8%**

mis on madalam kui Eesti keskmine 7,2%

Allikas: Eesti Töötukassa



puudega inimeste osatähtsus

**9,6%**

kellest 55% eakaid, 38% tööealisi ja 7% lapsed

Allikas: Statistikaamet



II tüüpi diabeeti haigestumisi 2022. a

**325**

Allikas: Tervise Arengu Instituut

### 3.4 Vaimne tervis ja elanike rahulolu

Maailma Terviseorganisatsiooni (ingl.k. World Health Organization, edaspidi lühend: WHO) vaimse tervise definitsioon: heaoluseisund, kus inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevaste pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ja on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks.

Edaspidiste kriisidega toimetulekul tuleb lähtuda WHO poolt soovitatavast põhimõttest: edastatav informatsioon peaks olema võimalikult ausalt põhjendatud ehk läbipaistev, hoiduda tuleks omavahel vastuollu minevatest meetmetest ja soovitustest, sõnumite edastamisel tuleks olla järjekindel, meetmed peaksid olema erinevatele inimrühmadele ja piirkondadele võimalikult ühesugused ehk võrdsed ning edastatavad sõnumid ekspertidel omavahel koordineeritud. Tulemustest saab järeltada, et kriisiolukorras toimetulekut ja vaimset tervist toetatavad meetmed peaksid olema oma iseloomult eelkõige universaalsed ja vajadusel erinevatele sihtrühmadele sisu poolest kohandatavad.

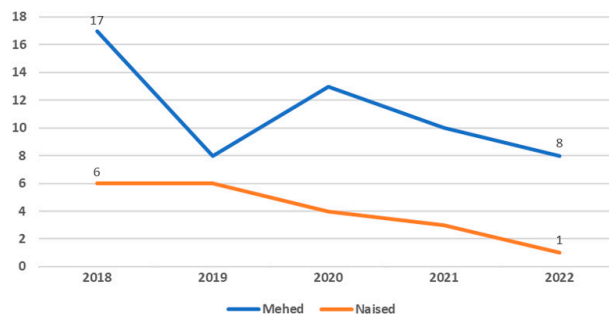
Selle seireperioodi eripära – kriiside rohkus ehk kobarkriis (sh COVID-19 pandeemia, riiklik eriolukord, majanduskriis ja Ukraina sõda) võib avaldada pikaajalist mõju Eesti, sh Pärnu maakonna elanike vaimsele tervisele kui ka tervisekäitumisele<sup>6 7 8 9</sup>. Siinkohal lühiväljavõtte:

- Noorukid, eriti alaealised tüdrukud, on silmatorkav riskirühm erinevate vaimse tervise häirete suhtes.
- Noorte täiskasvanute seas on võrreldes pandeemiaeelse ajaga suurenenud depressiooni ja ärevushäirete levimus.
- Madal haridustase ja väike sissetulek on vaimse tervise riskitegurid.
- Töötutel on suurem depressiooni- ja ärevuserisk ning väiksem vaimse tervisega seotud heaolu.
- Naistel on depressiooni- ja ärevushäirete risk suurem kõigis leibkonna tüüpides, v.a keskealised ja vanemad üksikud inimesed, kus meeste depressioonirisk on suurem.
- Lastega täiskasvanutel on üldiselt vähem vaimse tervise probleeme (depressiooni, ärevust, vaimset kurnatust) kui üksi elavatel täiskasvanutel.

- Teatud vaimse tervise probleemid (nt depressioon, suitsidaalsus, vaimne kurnatus, unehäired, somaatilised kaebused, mäluprobleemid) esinevad vanemaalistel sagedamini kui keskealistel, kuid koroonakriisi selget mõju vanemaaliste vaimsele tervisele tulemustest ei ilmnenu.

Tervisekassa andmetel hinnati vaimse tervise teenuse kasutamist ka alaealiste vanuserühmas. Maakondlikus vaates ulatus psühhiaatri vastuvõtul käinud 15–17-aastaste noorukite osakaal üle 20% Jõgeva, Järva ja Pärnu maakonnas.

Vaimse tervise probleemide üheks reljeefseimaks ja ühiskonnas rohkem vastukaja leidnud kajastuseks on kahtlemata enesetappudega seotud trendid.



Joonis 20. Enesetappude arv soolises lõikes Pärnu maakonnas, 2018–2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut.

Vaimse tervise probleemidega elanikkond on märkimisväärne kulu tervishoiusüsteemile. Riigi majandusele tekivad kahte tüüpi kulud - otsene kulu tervishoiu- ja sotsiaalsüsteemile ning kaudsed kulud läbi haigestunud inimeste vähenenud töövoime tõttu saamata jäänud maksutulud. Levinumaid vaimse tervise häireid on depressioon, mis Eesti inimarengu aruande 2023 kohaselt on perioodil 2013–2020 Eestis esmase depressiooni ravikulud kasvanud kahelt miljonilt kuue miljoni euroni ja korduva depressiooni ravikulud kahelt miljonilt viie miljoni euroni. Kuigi vaimse tervise ennetamistegevused on elanikkonnale tulemuslikud ja ühiskonnale kulutõhusad, siis investeeritakse vaimse tervise häirete ennetamisse alusetult vähe.<sup>10</sup>

6) Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring. Lõpparuanne. TAI / Tartu Ülikool, 2022.

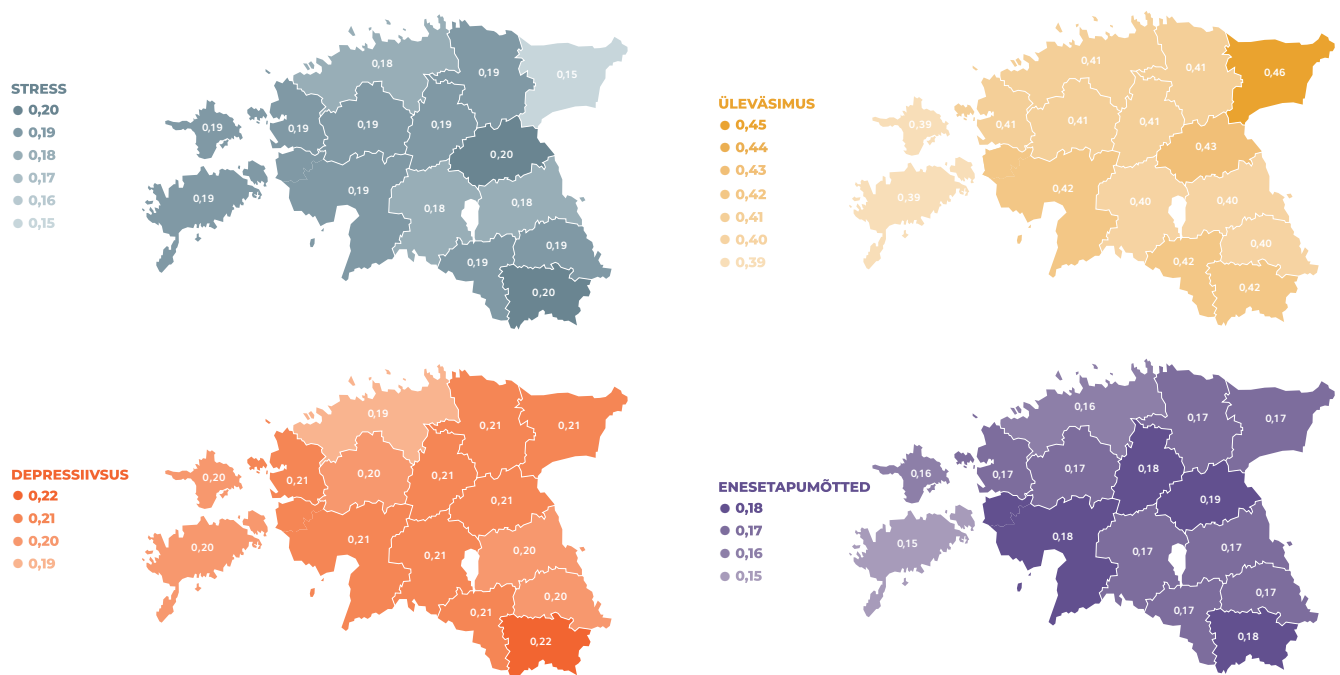
7) Pärn, U. Huvi- ja üldhariduskoolide koostöö roll vaimse tervise hoidmisel Pärnu linna 14–19-aastaste noorte näitel. Lõputöö. TÜ Pärnu kolledž, 2022.

8) Pärnumaa õpilaste vaimse tervise uuring. Koostajad: Öun, K., Einberg, H. POL / TÜPK, 2022.

9) Martinson, H. Üliõpilaste vaimne tervis koroonakriisi ajal Tartu Ülikooli Pärnu kolledži üliõpilaste näitel. Lõputöö. TÜPK, 2022.

10) Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu, 2023.

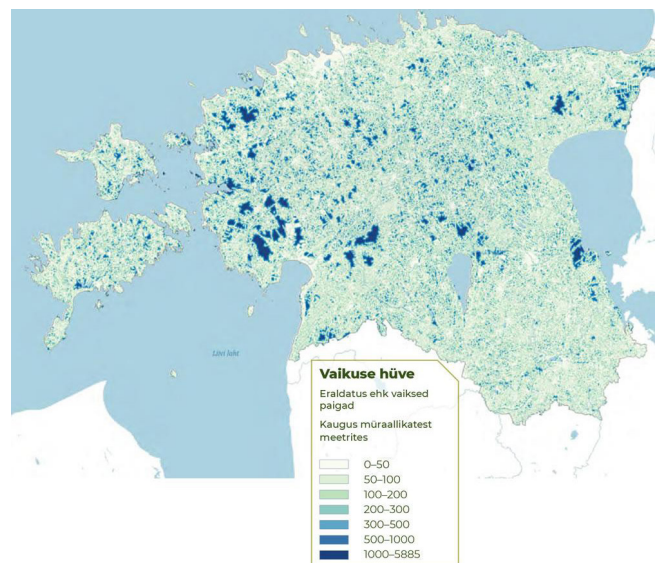




Joonis 21. Vaimse tervise näitajate keskmine prognoositud tõenäosus maakonniti. Allikas: Sisask, M. (toim) 2023. Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. <http://2023.inimareng.ee/>.

2023. aasta Eesti inimarengu aruande ülaltoodud joonise kommentaaris tõdetakse, et „kuigi tervikuna ei ole regionaalsed erinevused vaimse tervise näitajates (demograafilisi, sotsiaal-majanduslikke ja tervisekäitumise indikaatoreid arvestades) väga suured, on stressi esinemise tõenäosus Jõgeva- ja Pärnumaal statistiliselt olulisel määral ( $p < 0,05$ ) suurem ning Ida-Virumaal vastavalt madalam kui Harjumaal...“

Inimarengu aruande vastava joonise 22 seletusest nähtub, et vaimse heaolu pakkumisel on oluline roll loodusliku vaikust ja rahu pakkuvatel paikadel. Aastal 2020 koostatud kaardi järgi on maakonniti Pärnumaal, Läänemaal ja Ida-Virumaal enim eraldatud, st inimtekkelisest taristust eraldatud paiku. Kohtadest paistab mandri-Eestis silma Nätsi-Võlla raba ligi 3,5 km kauguse eraldatusega.



Joonis 22. „Eneselaadimise“ kohad ehk vaiksuse maastikud Eestis. Allikas: Sisask, M. (toim) 2023. Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. <http://2023.inimareng.ee/>. Allikas: Projekt ELME kaardikihtide kataloog (alla laaditud 9.01.2023) <https://kaur.maps.arcgis.com/apps/MapSeries/index.html?appid=9db1c0379be24a13a94c5ad6e4829320>

Tabel 4. Elanike rahulolu valdkondade lõikes kogu Eestis ja Pärnu maakonnas. Allikas: Elanike rahulolu uuring 2022 – Rahandusministeerium: minuomavalitsus.ee

Valdkond	Pärnu maakond			Eesti		
	Valdkonna tulemus		Valdkonnasisene varieeruvus	Valdkonna tulemus		Valdkonnasisene varieeruvus
	Koondarv	Pingerida maakonnas		Koondarv	Pingerida riigis	
Elukeskkond	74,2	3.	74,2	73,5	3.	79,1
KOV teenused	60,0	9.	60,0	60,7	9.	60,4
Valitsemine	50,6	11.	47,9 – 55,0	52,6	11.	47,7 – 54,4
Avalikud teenused	71,4	5.	66,1 – 79,3	70,6	5.	63,3 – 79,0
Rohekeskkond	76,4	1.	70,2 – 81,1	74,1	2.	68,3 – 78,5
Ehitatud keskkond	64,6	7.	55,7 – 71,9	66,9	7.	62,5 – 73,3
Teed ja tänavad	60,6	8.	49,3 – 70,1	61,5	8.	52,5 – 68,3
Eluase	76,1	2.	60,4 – 85,0	75,8	1.	57,0 – 84,8
Soovitusindeks	71,9	4.	71,9	71,3	4.	71,3
Muu	55,9	10.	33,8 – 77,6	55,5	10.	31,9 – 76,5
Turvalisus	67,1	6.	57,2 – 80,4	67,6	6.	58,8 – 78,9
<b>Kokku</b>		<b>65,8</b>			<b>66,2</b>	

Märkus: Tulemuste esitamisel on hinnangud teisendatud skaalale 0-100. Vasakul pool on Pärnumaa, paremal aga üleriigilised koondnäitajad.

## Elanike rahulolu

Uus üleriigiline elanike rahulolu uuring 2022 viidi läbi perioodil 2022. a oktoober – 2023. a jaanuar, eesmärgiga hinnata ja analüüsida elanike rahuolu kohalike omavalitsuste teenuste ning elukeskkonna arenemise ja muudatustega ajas. Uuringu läbiviimisel kasutati võrreldes eelmise korraga (2020. a) uuendatud metoodikat.

Tulemuste koondindeksi poolest on Pärnumaa paremuselt 5. kohal Eesti maakondade seas, nagu ülaltoodud tabelist selgub. Valdkondadesse süvenedes on **kriitilised näitajad** (st näitaja on väiksem või võrdne maakondliku keskmise näitajaga):

- **Valitsemine (50,6)** – KOV juhtimine on 3a jooksul paranenud (47,9); KOV üldine areng on 3a jooksul paranenud (48,5); elanike kaasamine ruumilisse kavandamisse (48,8); üldine arengusuund (49,3); elanike kaasamine KOV arengu kavandamisse ja korraldusse (49,6)
- **Avalikud teenused (71,4)** – jäätmete liigiti kogumise võimaldamine (66,1); ühistransporditeenus (66,2); keskkoolide või gümnaasiumide kaugus ja perearsti kaugus (mõlemad 67,3); kultuursed vaba aja veetmise

võimalused (68,0)

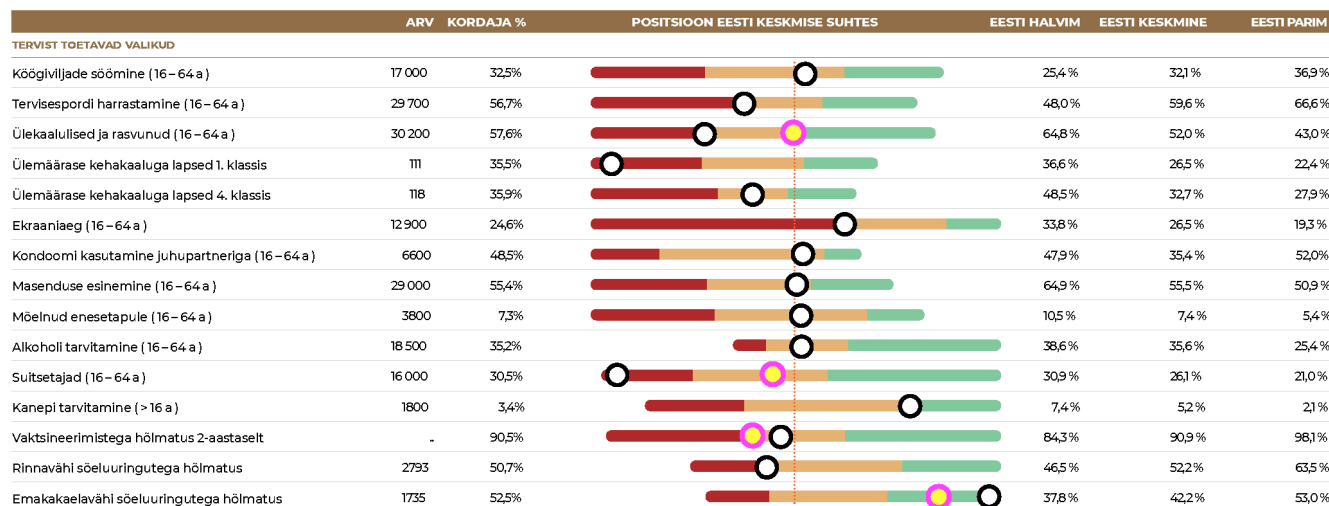
- **Rohekeskkond (76,4)** – müratase (70,2); rohealad (75,4)
- **Ehitatud keskkond (64,6)** – mänguväljakud (55,7); sportimisvõimalused sisetingimustes (59,9); hoonete seisukord ja korrashoid (62,7); hoonete ja rajatiste arhitektuur (63,7); ligipääsetavus avalikele hoonetele (64,3)
- **Teed ja tänavad (60,6)** – teede hooldamine talvel (49,3); liikluse olukord jalgratturi seisukohast (54,7); liikumisvõimalused erivajadusega elanikele (56,2); jalgrattateed (56,6); liikluse olukord jalakäija seisukohast (59,5)
- **Eluase (76,1)** – eluasemega seotud kulutused (60,4); eluaseme seisund (korrasolek) (66,9); eluaseme internetiühendus (72,6)
- **Muu (55,9)** – tunnen, et saan oma kodukoha elukeskkonna arengut mõjutada (33,8); võtan kogukonnaelust aktiivselt osa (34,2)
- **Turvalisus (67,1)** – liikluskäitumine on ohutu (ei kihutata, roolis ei tegeleta kõrvaliste asjadega jm) (57,2); minu teekonna ohutuks läbimiseks on piisavalt kõnni- ja/või rattateid (59,8); tänavavalgustus on piisav (63,3); minu eluaseme lähiümbruses ei tarbita sageli avalikus kohas alkoholi ega liigu ringi joores isikud (64,8).

## 3.5 Tervisekäitumine

### Pärnumaa tervise ja heaolu ülevaade 2022

2018

Joonis võrdleb maakonna näitajaid ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab ring.



Joonis 23. Tervist toetavad valikud. Allikas: Pärnumaa. Maakonna tervise ja heaolu ülevaade 2022, Tervise Arengu Instituut.

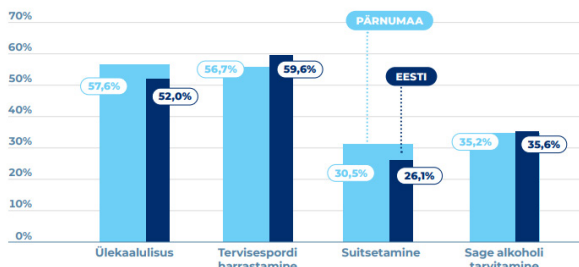
Tervist toetavad valikud on rahvastiku tervise arengukava 2020-2030 üks alaeesmärkidest: igale Eesti elanikkonnale on tervist toetavad valikud lihtsalt kättesaadavad. Tervist toetavad valikud vähendavad nii inimese enda kui tema lähedaste riskikäitumist ning aitavad kujundada tervislikku eluviisi ja tervislikke harjumusi. Inimese tervist toetavaid valikuid mõjutavad olulisel määral ühiskonnas levinud normid, millised tooted ja teenused on lihtsalt kättesaadavad ja millised valikuvõimalused on teda ümbritsevas keskkonnas.<sup>11</sup>

Tabel 5. Riskikäitumine elukoha maakonna ja peamiste sotsiaaldemograafiliste näitajate järgi (vastajad kokku), 2020. Allikas: Tervise Arengu Instituut.

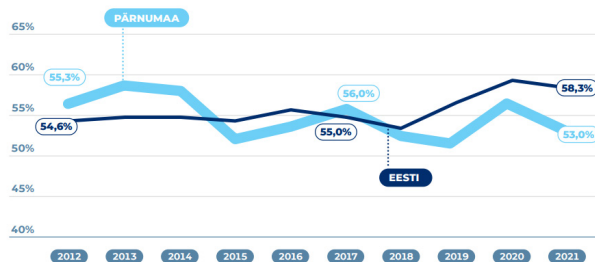
Käitumisviis	Eesti	Pärnumaa
Regulaarselt mõne põhisoõgikorra vahele jäämine	22,8	26,8
Suhkrurikaste toiduainete tarvitamine 6-7 päeval nädalas	16,2	16,2
Ülemäärane kehakaal (KMI 25 või kõrgem)	52,0	57,6
Tervisespordi harrastamine harva või üldse mitte	40,4	43,3
Ekraaniaega üle 6 tunni päevas	15,7	13,8
Igapäevane suitsetamine	18,5	24,2
Korruga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine mitu korda nädalas	5,1	8,7
Kasutanud kanepi jt narkootikumide vähemalt korra viimase 12 kuu jooksul	8,2	5,5

Tabel 6. Tervisekäitumise positiivsed muutused elukoha maakonna ja peamiste sotsiaaldemograafiliste näitajate järgi (vastajad kokku), 2020. Allikas: Tervise Arengu Instituut

Muutus	Eesti	Pärnumaa
Söönud vähem rasvast, vähem loomset rasva viimase 12 kuu jooksul	25,2	25,1
Söönud rohkem köögivilju viimase 12 kuu jooksul	22,3	22,2
Kasutanud vähem suhkrut viimase 12 kuu jooksul	19,6	18,9
Pidanud dieeti kaalu langetamiseks viimase 12 kuu jooksul	11,3	12,0
Suurendanud kehalist aktiivsust viimase 12 kuu jooksul	18,0	17,6
Kasutanud vähem soola viimase 12 kuu jooksul	11,6	10,6
Tarvitanud vähem alkoholi viimase 12 kuu jooksul	14,2	12,3
Loobunud suitsetamisest viimase 12 kuu jooksul (viimane suits 1-12 kuud tagasi)	8,5	6,4



Joonis 24. Tervisekäitumise põhinäitajad (16-64-aastased). Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring (Tervise Arengu Instituut 2020).



Joonis 25. Positiivne tervise enesehinnang (vanuses 16 ja vanemad, hinnang väga hea või hea). Allikas: Sotsiaaluuring (Statistikaamet).

## Ülekaalulisus

Rahvastiku ülekaalulisus ja rasvumine on globaalselt üha kasvav probleem. Juba aastaid tagasi kinnitas WHO, et probleemi ulatus on saavutanud epideemia mõõtmed. 2017. aasta ülemaailmse haiguskoormuse uuringu andmetel sureb igal aastal üle nelja miljoni inimese ülekaalulisusest või rasvumisest tingitud haiguste tagajärjel. Juba 2010. aasta Pärnumaa maakonna terviseülevaate väljakutsete nimekirjas on märgitud pärnumaalaste seas kõrgemat ülekaaluliste ja rasvunute osakaalu võrreldes Eesti keskmisega (Pärnumaa 55,2%, Eesti keskmine 49,1%). 2020. aasta TAI Täiskasvanute tervisekäitumise uuringu (TKU) tulemused näitasid Pärnumaa ülekaaluliste osakaaluks 57,6% ja Eesti keskmiseks 51,9%, eriti suur vahe Eesti keskmisega ilmneb aga rasvunute osakaalus (Pärnumaa 24,3% vs Eesti keskmine 19,7%). Ülekaalulisuse ja rasvumise peamiseks põhjuseks peetakse tasakaalustamata toitumist ja kehalist inaktiivsust – energiat tarbitakse rohkem kui kulutatakse, mis põhjustab liigse rasva kogunemise organismis ja see võib kahjustada tervist. Kuigi ülekaalulisus ja rasvumine võivad olla põhjustatud erinevatest faktoritest nagu keskkonnamuutused, eraeluprobleemid, psühhosotsiaalsed faktorid, ravitekkelised põhjused, haigused ja traumad ning pärilikkus, siis üha suurem roll on siiski just vähesel kehalisel aktiivsusel ja istuval eluviisil<sup>12</sup>. Üheks põhjuseks, miks viimaste aastakümnetega on järk-järgult kasvanud inimeste keskmine kehamaas, võib olla pidev tööga seotud energiakulutuse vähenemine<sup>14</sup>. Ülekaalu ja rasvumise välja selgitamiseks on levinuim kehamassiindeksi (edaspidi: KMI) kasutamine. Täiskasvanute toitumiseisundi hindamise näitaja ehk KMI arvutamiseks, jagatakse isiku kehakaal kehapiikkuse ruuduga.

KMI töötati välja haiguse riskinäitajana – kui suureneb KMI, tõuseb ka haigestumise risk. Tabelis 1 on WHO KMI skaala, kuhu on lisatud terviseriski suurus.

Tabel 7. Kehamassiindeksi tabel (WHO, *Body Mass Index* - BMI, s.a.) (149019033869\_eesti\_toitumis- ja liikumissoovitused.pdf, s.a.)

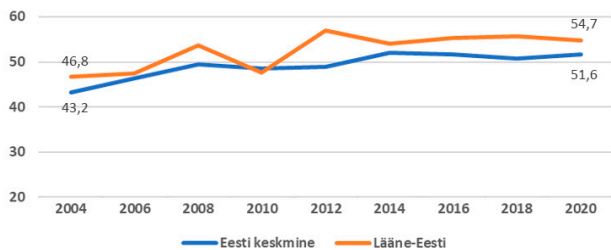
Kehamassiindeks	Kaalumäär	Haigestumusrisk
<18,5	alakaal	kergelt suurenenud
18,5–24,9	normaalkaal	madal
25,0–29,9	ülekaal	kergelt suurenenud
30,0–34,9	rasvumise I aste	oluliselt suurenenud
35,0–39,9	rasvumise II aste	kõrge
≥40	rasvumise III aste	eluohultikult suurenenud

11) Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030

12) Obesity and Overweight. World Health Organization.

13) Toitumise ja liikumise roheline raama. Sotsiaalministeerium.

14) Trends over 5 decades in U.S. occupation-related physical activity and their associations with obesity. 2011, Church et al.



Joonis 26. Ülekaaluliste/rasvunute (KMI ≥ 25,0) osatähtsus vanuserühmast 16-64-aastased (mehed ja naised kokku) kogu Eestis ja Lääne-Eestis, 2004-2020, %. Allikas: Tervise Arengu Instituut.

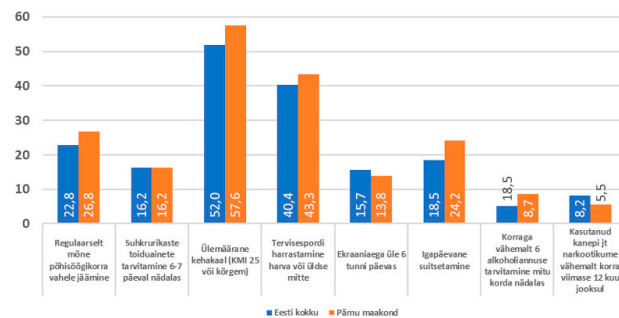
Pärnumaa ületab TKU 2020 andmetel ülekaalulisuse ja rasvumise levimusega Eesti keskmisi näitajaid – üle poolte 25–64-aastastest on ülekaalulised ja rasvunud ning sihtgrupi meestest on ülekaalus ja/või rasvunud peaaegu 70%.

25–64-aastaste pärnumaalaste ülekaalulisus ja rasvumine on kõige rohkem seotud vanusega – mida kõrgem vanusegrupp seda kõrgem ülekaaluliste ja rasvunute osakaal. Eluviisi faktoritest oli ülekaalulisusel ja rasvumisel seos kehalise aktiivsusega – normaalkaaluliste osakaal oli märgatavalt kõrgem igapäevaselt kehaliselt aktiivsete seas ning rasvumise osakaal oluliselt madalam vähemalt neljal päeval nädalas kehaliselt aktiivsete hulgas. Tervisekäitumise teguritest joonistus välja vabal ajal ekraaniaja kasutamisel alla tunni päevas oluliselt kõrgem normaalkaaluliste osakaal ja üle kuue tunni vabal ajal ekraani ees veetjate seas oli palju rohkem rasvunud. Alkoholi vähemalt neli korda nädalas tarvitajate seas oli märgatavalt kõrgem rasvunute osakaal.

Sotsiaalmajanduslikest teguritest saab Pärnumaa 25–64-aastaste seas märkida ülekaalulisuse ja rasvumise seost haridustasemega, kõrgharidusega inimesed olid rohkem normaalkaalulised ja vähem rasvunud kui madalama haridusega vastajad. Sõprade, sugulaste ja tuttavatega vähemalt kord igal nädalal kohtuvate seas oli kõige kõrgem normaalkaaluliste osakaal ja kõige madalam rasvunute osakaal. Tööga hõivatusega ja kooselu staatusega seoseid ülekaalulisuse ja rasvumisega uurimistöös ei leitud. Subjektive hea hinnangu andjate seas oma tervisele ja füüsilisele vormile oli kõige enam normaalkaalulisi ja üllatavalt suur oli oma füüsilist tervist heaks pidanud vastajate seas ka ülekaalulisi.<sup>15</sup>

### Sõltuvusained ja riskikäitumine

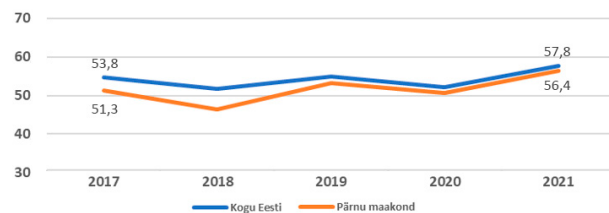
WHO andmetel põhjustab tubaka tarbimise tõttu igal aastal maailmas üle 8 mln inimese (k.a passiivsed suitsetajad) surma. Alkoholi liigtarbimine põhjustab aga maailmas ligi 3 mln inimese surma. Taustainfona, liigse soola tarbimise, st tasakaalustamata toit on põhjuseks ligi 4,1 mln, õhusaaste ligi 7 mln ja vähene kehaline liikumine ligi 1,6 mln surmajuhtumi puhul. TKU2020 andmed näitavad, et Pärnumaal suitsetavad täiskasvanud (16-64a) oluliselt rohkem kui mujal Eestis (v.a. vanusegrupp 55-64a). Suitsetavad olenemata, kas ollakse tööga hõivatud või mitte. Kodus suitsetatakse vähem, tööl rohkem kui Eestis keskmiselt.



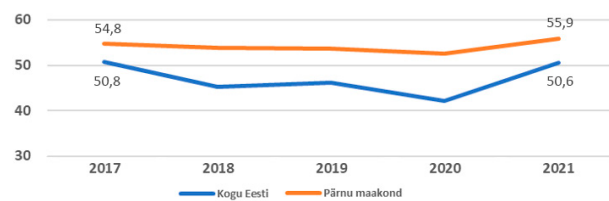
Joonis 27. Riskikäitumine (vastajad kokku) kogu Eestis ja Pärnu maakonnas, 2020. Allikas: Tervise Arengu Instituut.

### Sõeluuringud

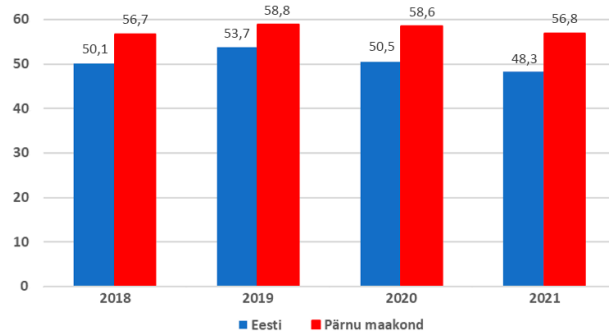
Sõeluuring on terviseuuring, mis on mõeldud eelkõige tervetele, ilma kaebuste ja sümptomiteta kindlas vanusegrupis naistele ja meestele rinna-, emaka- või jämesoolevähi varaseks avastamiseks. Eestis kutsutakse rinnavähi sõeluuringule 50–70 ja 74-aastaseid naisi iga kahe aasta tagant ja emaka- ja jämesoolevähi sõeluuringule 30–65-aastaseid naisi iga viie aasta tagant. Jämesoolevähi sõeluuringule kutsutakse 60–68-aastaseid mehi ja naisi iga kahe aasta tagant. Sõeluuringul osalemine on tasuta kõikidele, nii ravikindlustatud kui ka ravikindlustuseta inimestele, kes kuuluvad antud aastal sõeluuringu sihtrühma. Samuti on tasuta sõeluuringu käigus avastatud edasised vajaminevad uuringud ning ravi.



Joonis 28. Rinnavähi sõeluuringu sihtrühma hõlmatus mammograafilise uuringuga – Eesti ja Pärnu maakond, 2017-2021, %. Allikas: Tervise Arengu Instituut.



Joonis 29. Emakakaevähi sõeluuringu sihtrühma hõlmatus uuringuga – kogu Eesti ja Pärnu maakond, 2017-2021, %. Allikas: Tervise Arengu Instituut.



Joonis 30. Jämesoolevähi sõeluuringule kutsutavate uuringuga hõlmatus: mehed ja naised kokku – Eesti ja Pärnu maakond, 2018-2021, %. Allikas: Tervise Arengu Instituut.

15) Kivikangur, S. Ülekaalulisuse ja rasvumise seosed tervisekäitumise ja sotsiaalmajanduslike teguritega 25-64-aastaste Pärnumaa elanike seas. Diplomitöö, TLÜ Haapsalu Kolledž, 2022.

Tervisekassa andmetel on Pärnumaal kõige madalama sõeluuringutel osalemisega vallad maakonna ääreald ida poolt Saarde ja lääne poolt Lääneranna. Põhjuseks tõenäoliselt eelkõige maakonna keskusest kaugus ning väga kõrge hajaasustus. Samas jääb maakonna keskuses Pärnus osalemine kõikides sõeluuringutes maakonna keskmisele, kuigi kõik teenusepakkujad on lühikese distantsi ulatuses.

Sõeluuringutel osalemine peaks saama sotsiaalseks normiks ja tervisekäitumise loomulikus osaks ja sõeluuringute

gutel peaks osalema vähemalt 70% kutsututest, et väheneks vähki haigestumise ja suremuse risk. Pärnumaal on läbi aastate olnud võrreldes Eesti keskmisega kõrgem emakakaela- ja jämesoolevähi sõeluuringutel osalemine.

2022. aastal olid osalemismäärad kõrgemad nii emakakaela-, jämesoolevähi- kui ka rinnavähi sõeluuringu osalemismäär Pärnu maakonnas:

1. emakakaela- ja jämesoolevähi sõeluuring 59% (Eesti keskmine 55%)
2. rinnavähi sõeluuring 64% (Eesti keskmine 63%)
3. jämesoolevähi sõeluuring 62% (Eesti keskmine 54%).

### 3.6 Seadusrikkumised ja tervist toetav elukeskkond

#### Pärnumaa tervise ja heaolu ülevaade 2022

2018

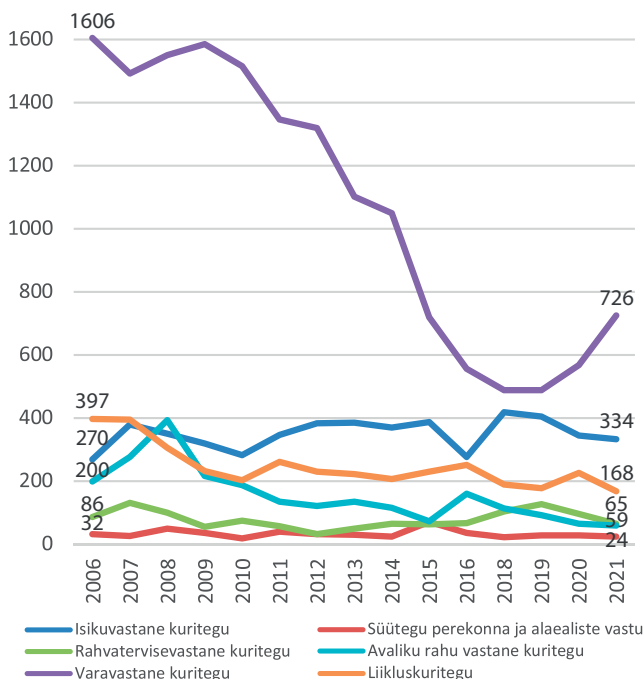
Joonis võrdleb maakonna näitajaid ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab ring.

TERVIST TOETAV ELUKESKKOND	ARV	KORDAJA %	POSITSIION EESTI KESKMISE SUHTES	EESTI HALVIM	EESTI KESKINE	EESTI PARIM
Isikuvastased kuriteod * 1000	389	4,5		11,1	5,8	2,8
Varavastased kuriteod * 1000	515	6,0		10,8	7,7	2,9
Liikluses kannatanud * 1000	127	1,5		1,7	1,3	0,8
Tuleõnnetustes hukkunud * 100 000	2	2,7		7,0	3,2	1,2
Hoonetulekahjude arv * 100 000	64	74,5		149,7	83,5	51,7
Veeõnnetustes uppunud * 100 000	7	7,8		12,7	3,4	0,8
Hobitegevuste kättesaadavus (16-64a)	26 000	49,7%		32,1%	48,9%	67,5%
Kultuurisündmuste kättesaadavus (16-64a)	37 200	71,0%		43,8%	67,3%	78,5%
Liikumisradade kättesaadavus (16-64a)	38 000	72,6%		52,5%	70,9%	79,2%
Sportiasutuste kättesaadavus (16-64a)	32 300	61,6%		37,6%	59,9%	76,0%

Joonis 31. Tervist toetav elukeskkond. Allikas: Pärnumaa. Maakonna tervise ja heaolu ülevaade 2022, Tervise Arengu Instituut.

#### Turvalisus ja õigusrikkumised

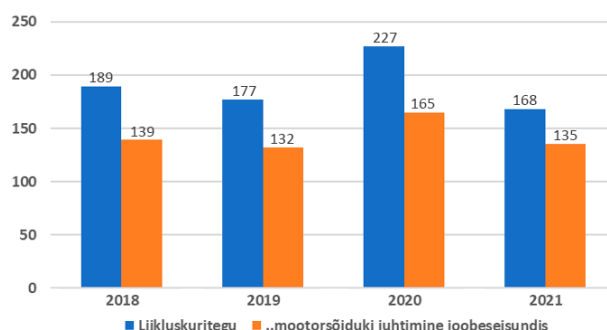
Kuritegude koguarv on riigis viimase aastatel 2006-2021 vähenenud kaks korda. Kui varavastased kuriteod moodustasid 63% kuritegude koguarvust Eestis 2006. aastal, siis 2021. aastal 45%.



Joonis 32. Registreeritud kuriteod valitud liikide lõikes Pärnu maakonnas, 2006-2021, v.a 2017. a – andmed puuduvad. Allikas: Statistikaamet.

Seireperioodil (2016 vs 2021) on kuritegude koguarv Pärnumaal kasvanud +39 kuriteo võrra. Tunduvalt rohkem on aga kasvanud varavastaste kuritegude arv: +169 võrra.

#### Liikluskuritegevus



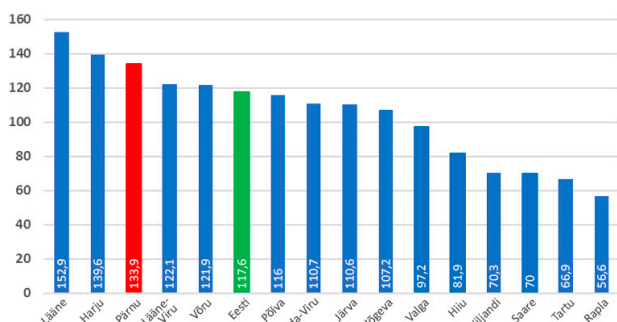
Joonis 33. Liikluskuriteod kokku ja sh mootorsõiduki juhtimine joobeseisundis Pärnu maakonnas, 2018-2021. Allikas: Statistikaamet.

Seireperioodil (2018 vs 2021) on liikluskuritegude koguarv vähenenud 21, sh mootorsõiduki juhtimine joobeseisundis puhul 4 võrra. Aastal 2021 oli Eestis kokku inimkannatanutega liiklusõnnetusi 1565, sealhulgas Pärnumaal 115. Maakonna KOVIDES jagunesid alljärgnevalt: Pärnu linnas 78, Tori vallas 11, Põhja-Pärnumaa vallas 10, Häädemeeste vallas 8, Lääneranna vallas 6 ja Saarde 2. Kihnu vallas polnud ühtegi juhtumit.

Neist liiklusõnnetusi jalakäija osalusel oli Eestis kokku 290, sh Pärnumaal 25. Maakonnasiseselt oli neid Pärnu linnas 22, Tori vallas 2 ja Lääneranna vallas 1, mujal juhtumeid ei esinenud.

Liiklusõnnetusi joobes mootorsõidukijuhi osalusel oli Eestis kokku 114, sh Pärnumaal 6. Liiklusõnnetustes vigastatuid oli Eestis kokku 1764, sh Pärnumaal 136: Pärnu linnas 91, Toris 15, Häädemeestel

10, Läänerannas ja Põhja-Pärnumaal 9 ning Saardes 2. Liiklusõnnetustes hukkunuid oli Eestis kokku 55, sh Pärnumaal 3: Pärnu linnas, Toris ja Põhja-Pärnumaal igaühes 1.



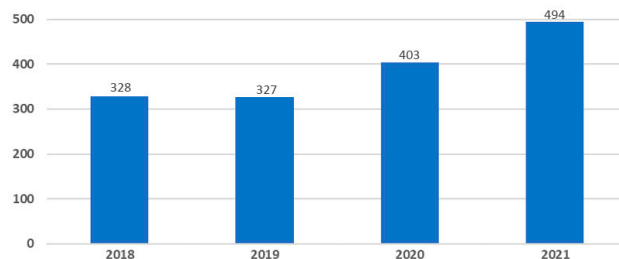
Joonis 34. Inimkannatanutega liiklusõnnetused kogu Eestis ja maakondade lõikes 100 000 elaniku kohta, 2021. Allikas: Tervise Arengu Instituut/ Politsei- ja Piirivalveamet.

## Lähisuhtevägivald

Lähisuhtevägivald (ka perevägivald) on igasugune vaimne, füüsiline, seksuaalne või majanduslik vägivald inimeste vahel, kes on või on varem olnud üksteisega lähisuhtes, sh suguluses. Lähisuhtevägivald all võib kannatada iga inimene olenemata soost, east, rahvusest, rassist ja seksuaalsest sättumusest. Lähisuhtevägivald on kannatanul sageli keeruline abi küsida või juhtunud avalikustada, kuna vägivallatseja on lähedane inimene. Lähisuhtevägivald on erinevaid vorme, millest kõige lihtsam on ära tunda füüsilist vägivalda, mille puhul üks inimene teeb teisele füüsiliselt haiget. Lisaks võib lähisuhtevägivald olla seksuaalne, kus ohvrit tema tahtvastast sunnitakse tegema seksuaalseid tegevusi, või majanduslik, kus kannatanu tehakse teise inimese poolt endast rahaliselt sõltuvaks. Kõige sagedasem, kuid keerulisem ära tunda, on psühholoogiline vägivald, kuhu kuulub ka emotsionaalne väärkohtlemine, millega kaasneb erinevatel meetoditel teise inimese alandamine.<sup>16</sup>

## Varavastased kuriteod

Varavastased kuriteod moodustavad registreeritud kuritegudest kõige suurema osa. Sagedasemaid varavastased kuriteod on vargused, järgmiseks kelmused ja omastamised.

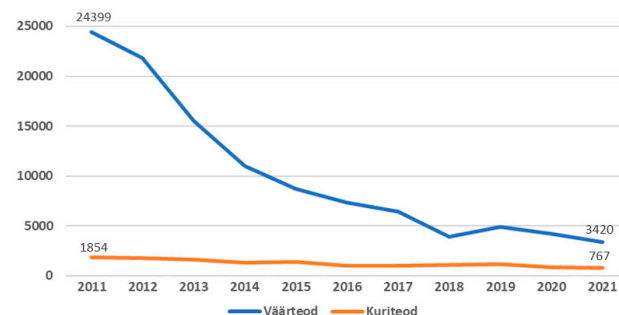


Joonis 35. Varavastaste kuritegude arv Pärnu maakonnas, 2018-2021. Allikas: Statistikaamet.

Kui Pärnumaal on seireperioodil (2018 vs 2021) varguste arv 166 võrra tõusnud, siis kogu Eestis on samal perioodil varavastaste kuritegude arv langenud, mis on toimunud varguste arvu vähenemisest. Samas on tõusutrendis erinevad kelmused, mis pannakse tihti toime interneti vahendusel või petukõnede teel.<sup>17</sup>

## Alaealiste õigusrikkumised

Alaealiste toime pandud süütegude arv langes Eestis 2021. aastal viimase kümne aasta madalaimale tasemele.



Joonis 36. Alaealiste toime pandud väärteod ja kuriteod Eestis, 2011-2021. Allikas: Politsei- ja Piirivalveamet / Pärnu Postimees 01.02.2023.

Tabel 8. Registreeritud lähisuhtevägivald juhtumid Pärnu maakonnas ja selle kohalike omavalitsuste lõikes, 2019-2022 (seis 08.02.2023). Allikas: Politsei- ja Piirivalveamet.

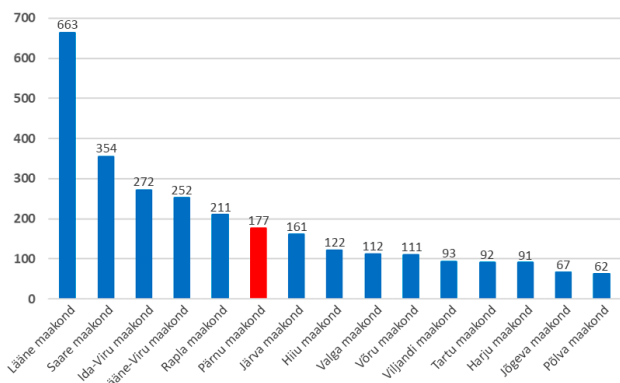
Maakond / KOV	Registreeritud lähisuhtevägivald juhtumeid kokku				Sh lähisuhtevägivald kuriteod				Sh vägivald lapse suhtes			
	2019	2020	2021	2022	2019	2020	2021	2022	2019	2020	2021	2022
Pärnu maakond	929	834	581	620	241	188	170	179	52	38	47	48
Häädemeeste vald	34	38	22	21	8	9	5	5	4	2	0	1
Kihnu vald	3	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
Lääneranna vald	37	41	8	13	12	13	3	2	3	5	0	1
Põhja-Pärnumaa vald	69	64	49	40	20	18	26	11	1	1	11	6
Pärnu linn	607	554	414	431	149	118	111	123	34	21	28	31
Saarde vald	35	52	30	47	8	13	6	11	2	5	2	3
Tori vald	143	83	53	67	44	15	14	26	8	2	4	6

16) Sotsiaalkindlustusamet

17) Justiitsministeerium

2022. aastal jäi süütegude arv samale tasemele nii Pärnumaal kui kogu Eestis ning siis moodustasid alaealiste õigusrikkumistest suurima osa isikuvastased ja varavastased kuriteod, järgnesid kuriteod perekonna ja alaealise vastu ning avaliku rahu vastased kuriteod.

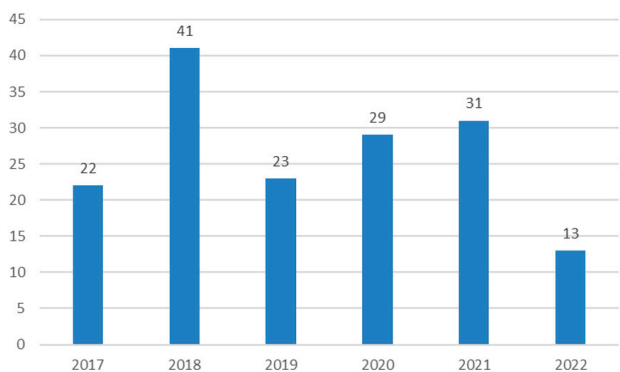
Kuriteo toime pannud noore inimese puhul on oluline tähelepanu pöörata kuriteo eest saadava karistuse sisule, rakendatavad meetmed peavad vastama alaealise eale ja arengutasemele. Peamine eesmärk on ennetada uusi õigusrikkumisi ja alaealise karistamisele tuleks eelistada mõjutusvahendeid. Üha enam suunatakse noori õigusrikkujaid erinevatesse sotsiaalprogrammidesse, kuhu kaasatakse ka lapsevanemad.<sup>18</sup>



Joonis 37. Alaealiste kuritegude arv 10 000 14-17-aastase elaniku kohta, 2021. Allikas: Politsei- ja Piirivalveamet / Pärnu Postimees 01.02.2023.

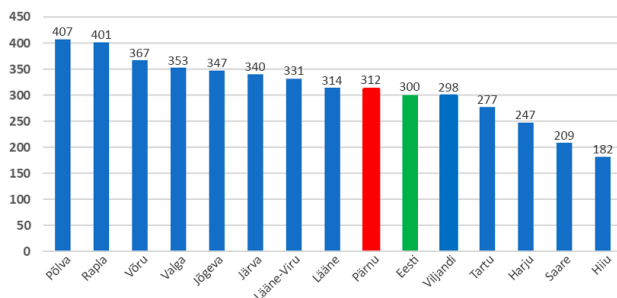
## Veeohutus

Uppumiste peamiseks põhjuseks on kukkumine või libastumine, mille tõttu sageli uputakse madalasse vette. Põhjusest järgmine on alkoholi tarvitamine veekogu läheduses, 2022. aastal oli Eestis 71% täiskasvanutest uppunudest joores või joobekahtlusega. Veeõnnetusi oli samal aastal Pärnumaal registreeritud 22.<sup>19</sup>



Joonis 159. Õnnetuste arv veekogudel Pärnu maakonnas, 2017-2022. Allikas: Päästeamet.

## Tulekahjud



Joonis 38. Tulekahjude arv keskmiselt kogu Eestis ja maakondade lõikes 100 000 elaniku kohta, 2020. Allikas: Statistikaamet.

Tulekahjudes hukkunute arv korreleerub enam-vähem maakondade rahvastiku suurusega. Aastal 2021 oli tulekahjudes hukkunuid Eestis kokku 39, sh Harjumaal 10, Ida-Virumaal 9, Tartumaal 8, Viljandimaal 3 ning Pärnumaal 2 (sama arv ka Lääne-Virumaal). Aastatel 2018-2020 oli Pärnumaa kasutusel olevate eluhoone tulekahjude tekkepõhjused kokku: suitsetamisel 19, lahtise tule kasutamisel 16, rike elektripaigaldises 16, kütteseadme kasutamisel 12, elektriseadme kasutamisel 9, rike elektriseadmes 6, seadme või süsteemi vale paigaldus 5, tahma süttimine suitsulõõris – tahmapõleng korstnas 5, tuletöödel 5, konstruktsioonipuudus 3, pikselöökö või keravalk 3, toiduvalmistamisel (kõrbemine) 3, isesüttivate ainete ja materjalide hoidmisel 2, kindlaks tegemata põhjus 2, kuritahtlik 2, laste mängimine lahtise tulega 2, tahma süttimine suitsulõõris – tahmapõleng, tekkis kahju 2, mootorsõiduki elektri- ja toitesüsteemi rike 1.

18) Justiitsministeerium

19) Veeõnnetused 2022. Päästeamet.

# Tervise- ja riskikäitumine Pärnu maakonnas



**58,3%**

elanikest oli 2021. aastal positiivse tervise enesehinnanguga. Eesti keskmine 53%



## Pärnumaa ei kuulu oma rahvatervise näitajate poolest Eesti kõige kontrastsemate maakondade hulka

Ühegi näitaja poolest ei olda ei esimesel ega viimasel kohal riigis.



inimkannatusega õnnetusi 100 tuhande elaniku kohta

**133,9**

Eesti keskmine 117,6

Allikas: Tervise Arengu Instituut/ Politsei- ja Piirivalveamet, 2021



## Maakonna rahvatervise alase tegevuse ambitsioon

peaks ühest küljest olema keskmisest suurem tähelepanu Eesti keskmisest ebasoodsamatele näitajatele (nõ punastele laternatele), teisest tuleks endiselt hoida ja arendada meie tugevamaid külgi.

Võrreldes nelja aasta taguse olukorraga on vajalik välja tuua uusi tahke. Suur taustsüsteemi muutus on kobarkriis ehk üksteisele järgnevate ja paralleelselt toimivate kriiside kogum, alates enim rahvatervise näitajaid puudutavast koroonakriisist (tippaastad 2020-2021). Niisiis on tähtis meie riigi ja ühiskonna parem valmisolek kriisideks. Siinkohal on suurenev roll ka kodanikuühiskonnal, sh vabatahtlike tegevusel.



lähisuhtevägivald on tõusutrendis. 2022. aastal oli registreeritud lähisuhtevägivaldajuhtumeid

**620**

2021. aastal oli neid 581



## Võrreldes 2018. aastaga on rahvastik vananenud

sh on kasvanud vanemaealise elanikkonna nii absoluutne kui suhteline osakaal koos kõige sellest tulenevaga. Samuti on kasvanud puuetega ja erivajadustega elanikkonnaga tegelemise vajadus. Koroonakriisi aeg tõi füüsilise tervise kõrval välja tugevalt vaimse tervise tähtsuse.



rasvunud (KMI 30 või kõrgem)

**24,3%**

Eesti keskmine 19,7%



## Üha suurem tähtsus on tervislikul toitumisel ja liikumisel

Ühiskonnas on suurema luubi all sõltuvustega seonduv, alates alkoholismist ja narkosõltuvusest kuni nutisõltuvuseni välja.



## Lähisuhtevägivald: räägime ja reageerime

Võrreldes minevikuga on nii laiemalt ühiskonnas hakatud rääkima ja meie politsei poolt reageerima lähisuhtevägivaldale. Vägivallailmingud on ka noorte vägivald sealhulgas koolikius ja töökius.

Käitumisviis	Eesti	Pärnumaa
Regulaarselt mõne põhisöögikorra vahele jäämine	22,8	26,8
Suhkrurikaste toiduainete tarvitamine 6-7 päeval nädalas	16,2	16,2
Ülemäärane kehakaal (KMI 25 või kõrgem)	52,0	57,6
Tervisespordi harrastamine harva või üldse mitte	40,4	43,3
Ekraaniaega üle 6 tunni päevas	15,7	13,8
Igapäevane suitsetamine	18,5	24,2
Korraga vähemalt 6 alkoholiannuse tarvitamine mitu korda nädalas	5,1	8,7
Kasutanud kanepi jt narkootikume vähemalt korra viimase 12 kuu jooksul	8,2	5,5





Fotol: Riisa raba Tori vallas Riisa külas. Foto autor: Viktor Tund

# 4. Laste ja noorte turvaline ja tervislik areng

Pärnu maakonnas oli 2022/23 õppeaastal 45 kooli, kus käis 10389 õpilast (2018/19a oli koolide arv sama, kuid õpilasi oli siis 9732) ja 39 lasteaeda, kus käis 4475 last (2018/19a oli lasteaedu 48, kus käis 4202 last)<sup>20</sup>. Osa Pärnu maakonna haridusasutustest on liitunud erinevate tervist toetavate arendustega:

- Võrgustikku Tervist Edendav Lasteaed (TEL) kuulub 25 (63%) lasteaeda.
- Võrgustikku Tervist Edendav Kool (TEK) kuulub 17 (38%) kooli.
- Programmiga „Kiusamisest vabaks“ on ühinenud pea-aegu kõik lasteaiaid ja 7 kooli (16%).
- Kiusamisvastase programmiga (KiVa) on ühinenud 6 (13%) kooli;
- MTÜ Noorteühing Tugiõpilaste Oma Ring Eestis (TORE) programmiga on ühinenud 3 (7%) kooli;
- Liikuma Kutsuva Kooli metoodikaga on ühinenud 20 (44%) kooli;
- Käitumisoskuste mängu ehk VEPA metoodikaga on ühinenud 6 (13%) kooli.

Pärnumaa järgmise kaheteistkümneme aasta tervisedenduse fookus on laste ja noorte vaimne tervis ning strateegiline eesmärk, et lapsed ja noored (0-26a) kasvavad tänapäeva kiiresti muutuv keskkonnas terviseteadlikeks ja hoolivateks täiskasvanuteks.

Käesolevas peatükis antakse ülevaade laste ja noorte tervise ja heaolu mõjuteguritest ning riski ja kaitseteguritest, millele on lisatud indikaatorid, et ennetustegevus oleks rajatud kindlatele alustele ja mõõdetav.

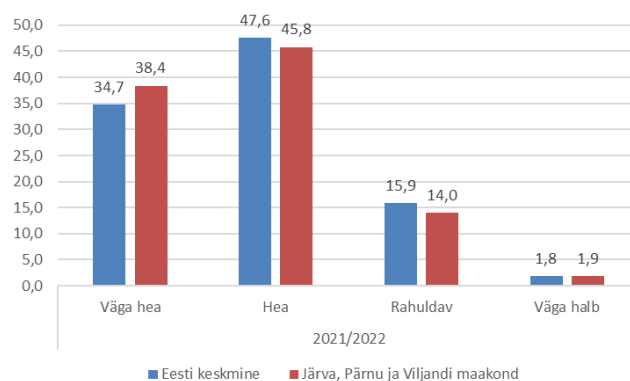
## 4.1 Riski- ja kaitsetegurid

Laste ja noorte tervist ja tervisekäitumist mõjutavad väga erinevad tegurid ning omakorda mõjutavad erinevad tegurid erinevas vanuses lapsi ja noori. Tervist ja heaolu toetavaid ja positiivset muutust soodustavaid nimetatakse kaitseteguriteks ja negatiivset muutust põhjustavaid riskiteguriteks.

## Enesehinnanguline tervis ja eluga rahulolu

Subjektivne enesehinnang on oluline tervise ja heaolundiikaator, uuringute põhjal isegi suurem kui haiguste puudumine. Laste ja noorte puhul mängivad olulisimat rolli subjektiivsel enesehinnangul kodu, sõbrad ja kool.

Võrreldes Eesti keskmisega on Pärnumaa laste ja noorte enesehinnang kõrgem kui Eesti keskmine, väga heaks või heaks hindavad oma tervist 84,2% (Eesti keskmine 82,3%). Oma tervist väga heaks hindavad ainult 35% Eesti noortest. Võrreldes aastaga 2018 on langenud nii subjektiivne enesehinnang kui eluga rahulolu laste ja noorte seas ja seda nii Pärnumaal kui Eestis keskmiselt. Pärnumaa 11–15-aastastest lastest on 82,2% hinnanud eluga rahulolu kuue või enama palliga (max 10 palli), 2017/2018 oli sama näitaja 85,6%.



Joonis 39. Laste ja noorte tervise enesehinnang 2021/2022. Allikas Tervise Arengu Instituut. Allikas: [https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas\\_05Uuringud\\_03HBSC\\_01Tervis/KU1111.px/](https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas_05Uuringud_03HBSC_01Tervis/KU1111.px/)

Riski- ja kaitsetegurid saab laste ja noorte puhul jagada järgmiselt:

- individuaalsed
- kooli ja eakaaslastega seotud
- perega seotud
- ühiskonnaga seotud tegurid.

20) Haridussilm.ee

## Vaimne tervis

Maailma Terviseorganisatsiooni definitsiooni alusel on tervis "täielik füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte ainult haiguse või puude puudumine". See definitsioon näitab, et vaimne tervis on enam kui vaid psüühikahäire või psüühilise puude puudumine: vaimne tervis on oluline ja lahutamatu osa inimese tervisest. Vaimset tervist mõjutavad erinevad tegurid, sh bioloogilised (geenid ja pärilikkus), sotsiaalsed (keskkond, kus inimesed sünnib, elab, õpib ja töötab) ja psühholoogilised (suhted ja suhete kvaliteet, traumeerivad sündmused jm). Inimese, sh ka laste noorte vaimset tervist mõjutavad individuaalsed omadused, ealised arenguprotsessid, üldine emotsionaalne ja kehaline tervise seisund, samuti võimalus omandada haridust ja majanduslik toimetulek ning olulisel kohal on subjektiivne hinnang oma tervisele ja heaolule.

Pärnumaa 11–15-aastaste laste hulgas:

- on 75,8% lastest, kellel on vähemalt üks tervisekaebus peaaegu iga nädal või sagedamini;
- on 29,6% lastest kogenud viimasel 12 kuul depressiivseid episoode;
- on 18,1% lastest mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetapule;
- on 17,2% viimasel 12 kuul end alati või enamasti üksikuna tundnud, kõige üksikumana tunnevad end 15-aastased tüdrukud (43,6%).

Tuginedes eelpool loetletud vaimse tervise teguritele saab öelda, et kõik järgmised, siin peatükis kajastatud laste ja noorte teemalised alapunktid, mõjutavad laste ja noorte vaimset tervist.

## Kehaline aktiivsus

Vaatamata sellele, et kehalise liikumise teema on olnud Eestis viimastel aastatel aktuaalne, liigub iga päev vastavalt soovitudele vaid 16% 11–15-aastastest, 19% poistest ja 13% tüdrukutest. Pärnumaa 11-15-aastastest lastest on 41,7% vähemalt üks tund viiel või rohkemal päeval nädalas mõõdukalt kehaliselt aktiivsed. Piisavalt liiguvad vaid 15,3% Pärnumaa noortest (igal nädalapäeval vähemalt tund aega mõõdukalt aktiivsed). 70% Pärnumaa noortest on vähemalt 2 korda nädalas vabal ajal intensiivselt kehaliselt aktiivsed. Pärnumaa 11-15 aastastest 61,0% käivad trennis (spordi-, tantsu- vm aktiivse tegevusega huvialaringis). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise andmetel on nii igapäevane kehaline aktiivsus kui ka trennides käimine mõjutatud pere majanduslikust olukorrast. 73% lastest ja noortest, kes hindavad pere majanduslikku seisut heaks, käivad trennis ning ainult 47%, kes hindavad pere majanduslikku toimetulekut halvaks<sup>21</sup>.

Kehaline aktiivsus on oluline nii füüsilise, vaimse kui ka emotsionaalse tervise toetamisel. Laste ja noorte kehalisel aktiivsusel on mitmeid positiivseid mõjusid, sealhulgas füüsilise võimekuse suurendamine, südame-veresoon-

konna haiguste riski vähendamine, luude tugevdamine ning ülekaalulisuse ja rasvumise tekke riski vähenemine. Samuti paranevad keskendumisvõime, õpitulemused, meeleolu, stressitaluvus ja une kvaliteet, tõuseb energiatase ning aitab ennetada ja leevendada ärevust ja depressiooni. Maailma Terviseorganisatsioon soovib lastel ja noortel iga päev aktiivselt liikuda vähemalt 60 minutit (mööduka kuni tugeva intensiivsusega), lisaks teha kolmel päeval nädalas tugeva intensiivsusega aeroobseid ja luid-lihaseid tugevdavaid tegevusi. Mööduka intensiivsusega kehalise aktiivsuse hulka kuuluvad näiteks kiirkõnd, sörkjooks, rattasõit ja ujumine, samal ajal kui tugeva intensiivsusega tegevused hõlmavad jooksmist, kiiret rattasõitu, suusatamist ja raskuste tõstmist.

Vähendada tuleks igapäevast istumisaega ja eraldi tähelepanu peaks pöörama ekraanide kasutusaja minimaliseerimisele. Mööduka intensiivsusega kehalise aktiivsuse hulka kuuluvad näiteks kiirkõnd, sörkjooks, rattasõit ja ujumine, samal ajal kui tugeva intensiivsusega tegevused hõlmavad jooksmist, kiiret rattasõitu, suusatamist ja raskuste tõstmist.

## Toitumine

Eesti toitumissoovitused annavad ülevaate sellest, kuidas lapsed ja noored peaksid toituma, et tagada nende tervislik kasv ja areng. Peamised märksõnad - mitmekesine menüü, mis sisaldab kõiki toidugruppe, et organism saaks vajalikke toitaineid; piirata suhkrurikkaid toite ja jooke; puhta vee piisav tarbimine; regulaarsed toidukorrad.<sup>22</sup> Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu raportist selgub, et üha enam tarbivad õpilased selliseid toite ja jooke, mida ei peaks üldse tarbima (energiajoojaid) või mille tarbimine võiks olla minimaalne (kiirtoit, maiustused, karastusjoojaid jms).

Viiel koolipäeval söövad hommikusööki 52,7% Pärnumaa 11-15 aastastest lastest, mis on madalam võrreldes 2017/2018 aastaga, mil hommikusöögi sööjaid oli 60%.

Pärnumaa 11-15 aastastest õpilastest söövad puuvilju vähemalt korra iga päev 32,6% ja köögivilju 27,8% 11-15 aastastest õpilastest.

39% Pärnumaa 11-15 aastastest õpilastest on tarbinud maiustusi ja/või magusaid jooke viiel korral nädalas või sagedamini.

Puu- ja köögiviljad on nii laste kui täiskasvanute menüüs olulisel kohal, kuna sealt saadakse organismi normaalseks toimimiseks vitamiine, mineraal- ja kiudaineid. Eesti toitumissoovituste kohaselt peaks teismelised sööma iga päev vähemalt 7-8 portsjonit puu- ja köögivilju (~700-800 grammi). Lastel ja noortel, kes söövad soovituslikust vähem köögi- ja puuvilju on 1,3-1,5 korda suurem risk kogeda depressiivsust.<sup>23</sup>

21) Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2021/2022 õppeaasta raport. Tervise Arengu Instituut, 2023.

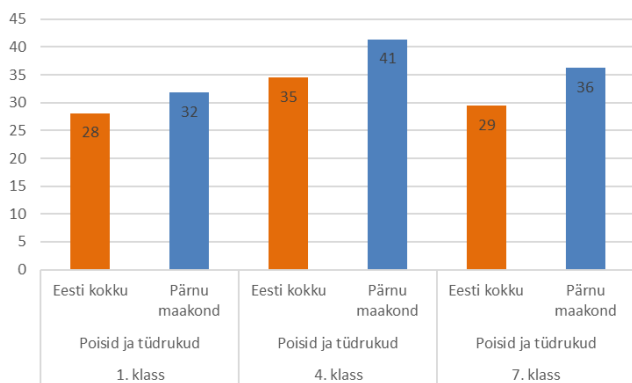
22) Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tervise Arengu Instituut, 2017.

23) Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2021/2022 õppeaasta raport. Tervise Arengu Instituut, 2023.

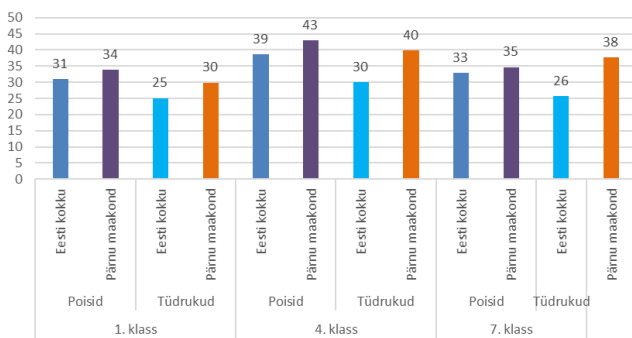
## Ülekaalusisus

Ülekaalusisus Pärnumaal on probleemiks nii täiskasvanute kui laste seas - kakskümmend aastat tagasi oli 11-15-aastastest õpilastest liigse kehakaaluga 7%, siis Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu 2021/2022 andmetel on ülekaalusisi või rasvunud noori selles eagrupid juba 20%.

Tervise Arengu Instituudi poolt läbi viidud laste kasvu uuringu tulemustest selgub, et liigse kehakaaluga Pärnumaa laste osakaal on Eesti keskmisest kõrgem, seda nii 1. klassis, 4. klassis kui ka 7. klassis. Keskmiselt iga kolmas laps ja noor on Eestis ülekaalusine.



Joonis 40. Ülekaalusiste, sh rasvunud 11-15-aastaste õpilaste osakaal vanuse järgi. Allikas: Eesti õpilaste kasvuuring 2021/2022



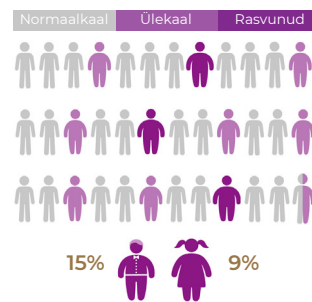
Joonis 41. Ülekaalusiste, sh rasvunud 11-15-aastaste õpilaste osakaal soo järgi. Allikas: Eesti õpilaste kasvuuring 2021/2022

Üleliigne kehakaal on seotud erinevate tervisemõjuritega, kuid olulisel määral tervisekäitumise ja eluviisi näitajatega. Ülekaalusiste ja rasvunud laste ja noorte seas on enam neid, kes veedavad aega ekraanide taga üle kolme tunni päevas, ei söö hommikusööki, ei ole kehaliselt aktiivsed ning magavad koolipäevadel liiga vähe.

Euroopa laste rasvumise seireuuringuga (WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative ehk COSI) kogutakse kolmeaastase intervalliga 6-9-aastaste laste antropomeetrilisi andmeid. Esimesel uuringuaastal kuulusid valimisse kõik Eesti üldhariduskoolide 1. klasside õpilased. Teisel, 2018/19. õppeaastal toimunud uuringus kaasati 1. klassidele lisaks ka 4. klassi ning kolmandasse, 2021/22. õppeaasta uuringusse kaasati ka 7. klassi õpilased. See võimaldab jälgida muutusi samade koolide samade klasside õpilaste kasvus aja jooksul.

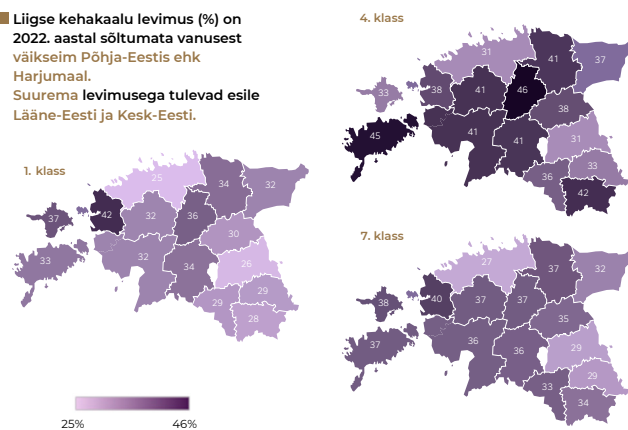
### 1 Liigne kehakaal = ülekaalusisus + rasvunud

- **Esimeses klassis on iga neljas (28%) õpilane liigse kehakaaluga.** Üks õpilane kaheksast (12%) on rasvunud.
- **Neljandas klassis on liigse kehakaaluga juba iga kolmas õpilane (35%).** Üks õpilane seitsmest on rasvunud (14%).
- **Seitsmendas klassis on liigse kehakaaluga 29% õpilastest.** Üks õpilane üheksast (11%) on rasvunud.
- **Sõltumata vanusest on rasvumine rohkem levinud poiste kui tüdrukute seas:** iga seitsmes poiss ja üheksas tüdruk on rasvunud.



Joonis 42. Liigse kehakaaluga õpilaste osakaal Eestis. Allikas: Eesti õpilaste kasvu uuring 2021/2022. õa COSI. Allikas: Tervise Arengu Instituut.

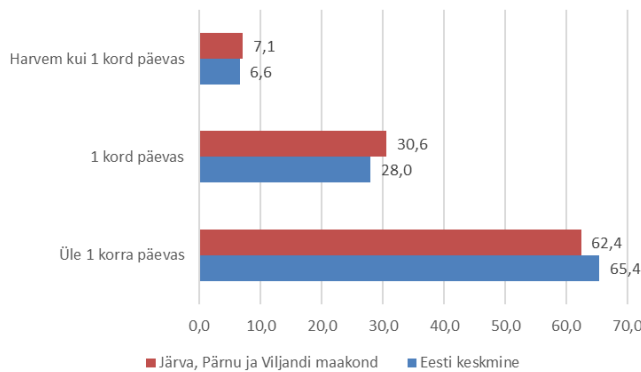
### Liigse kehakaalu levimus (%) on 2022. aastal sõltumata vanusest väikseim Põhja-Eestis ehk Harjumaal. Suurema levimusega tulevad esile Lääne-Eesti ja Kesk-Eesti.



Joonis 43. Liigse kehakaalu levimus Eestis. Allikas: Eesti õpilaste kasvu uuring 2021/2022. õa COSI. Allikas: Tervise Arengu Instituut.

Pärnumaal oli COSI 2021/2022 õppeaasta uuringu (6-7-aastased, WHO meetodika) andmetel ülekaalusiste esimese klassi laste osakaal 32% (Eestis 28%), sh poisse 34% ja tüdrukuid 30% (Eestis vastavalt 31% ja 25%). Positiivsena saab välja tuua asjaolu, et võrreldes eelmise läbiviidud uuringuga on Pärnumaal kolme aastaga muutus olnud kergelt langustrendis, 2018/2019 õppeaastal oli ülekaalusiste laste osakaal Pärnu maakonnas 36% (Eestis 27%), sh poisse 35% ja tüdrukuid 36% (Eestis vastavalt 28% ja 25%). Allikas: Eesti õpilaste kasvu seire 2022 ja 2019 (COSI, Tervise Arengu Instituut).

## Suutervis



Joonis 44. Hammaste pesemise sagedus, Allikas: Tervise Arengu Instituut

Eesti kooliõpilaste uuringust selgub, et vähemalt üks kord päevas pesevad hambaid peaaegu kõik Eesti lapsed ja noored (94%). Kehv suuhügieen on tavaliselt seotud tervist kahjustava eluviisiga, näiteks suitsetamise ja alkoholi tarvitamisega kaasneb ebaregulaarne hammaste eest hoolitsemine. Hambaid pesevad sagedamini koolis väga hästi hakkama saavad ja sporti harrastavad noored. Järva, Pärnu ja Viljandimaa noorte seas oli üle ühe korra päevas hammaste pesemise sagedus 3% kõrgem kui Eestis keskmiselt.<sup>24</sup> Hambaid peab pesema kaks korda päevas ja minimaalselt kaks minutit järjest, lisaks tuleb kasutada igapäevaselt hambaniiti<sup>25</sup>. Perekeskkonnal on oluline tähtsus laste ja noorte suuhügieeni õpetamisel, järgimisel ja igapäevaelu osaks saamisel.

## Perekond

Laste ja noorte heaolu ja tervist mõjutab oluliselt kodune õhkkond ja perekonna toetus. Toetavad suhted laste ja vanemate vahel on olulised psühhosotsiaalse heaolu, riskikäitumise ennetamise ning terviseprobleemide vältimise seisukohalt nii kasvades kui ka edasises elus. Perekonda kuulumine, ühiselt veedetud aeg ja vanemlik hoolimine on olulised kaitsetegurid laste ja noorte sõltuvusainete tarvitamise ja riskikäitumise ennetamisel. TAI poolt läbiviidud Eesti laste ja noorte tervisekäitumise uuringust selgus, kellega lapsed jagavad oma muret ja mil määral laste arvates vanemad on teadlikud oma laste tegemistest, muredest ja rõõmudest, sõpradest ning tegevusest internetis.

Pärnu maakonna 11–15-aastased lapsed:

- peavad probleemseks oma vanemate alkoholi tarvitamist 18,6% juhtudest;
- väidavad 32,6% juhtudest, et nende vanemad on neile alkoholi pakkunud;
- isaga muredest rääkimise kerguse osakaal väheneb oluliselt vanuse kasvades 15-aastaste tüdrukute hulgas 47,0%, 13-aastastel 69,0% ja 11-aastastel 82,0%;
- emaga muredest rääkimise kerguse osakaal väheneb vanuse kasvades nii poiste kui tüdrukute seas: 15-aastaste tüdrukute hulgas 72,9% vs 11-aastaste tüdrukute hulgas 90,7%, 15-aastaste poiste hulgas 78,4% vs 11-aastaste poiste hulgas 94,4%;
- 68,1% elab elab mõlema bioloogilise vanemaga koos;
- Statistikaameti andmetel (RV35U) lahutati 2022. aastal Pärnumaal 142 abielu, kus olid ühised alaealised lapsed.
- peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks 74,0% (poisid 80,9% ja tüdrukud 67,2%);
- peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks 85,4% (poisid 87,9% ja tüdrukud 83,1%);
- peab perekonnapoolset toetust kõrgeks 75,5% (poisid

78,2% ja tüdrukud 73,0%);

- einestab iga päev koos oma perega 36,1%; (poisid 43,5% ja tüdrukud 29%);
- peab 74,3% (Eesti keskmine 78,5%) oma perekonna majanduslikku kindlustatust heaks või väga heaks. Hinnang pere majanduslikule olukorrale langeb vanuse kasvades nii poistel kui tüdrukutel.

Perel ja lapsevanemate eeskujul on oluline roll ka liikumis- ja toitumisharjumuste kujundamisel ja ülekaalulisuse ennetamisel.

## Sotsiaalsus, suhted

Sotsiaalsus ja suhted algavad kodunt ja perega suhtlemisest. HBSC uuring näitab, et lastele ja noortele, kel on turvalised ja toetavad suhted peres, meeldib koolis käia. Samuti meeldib rohkem koolis õpilastele, kes on vabal ajal aktiivsemad ega tarvita sõltuvusaineid. Kui koolikiusamine näitab langustrendi võrreldes eelmiste uuringutega, siis küberkiusamise ohvriks langeb üha rohkem õpilasi.<sup>26</sup>

Pärnu maakonna 11–15-aastastest lastest:

- tajub kõrget sõprade toetust 59,0%. Poisid (48,8%) tajuvad tüdrukutega (68,7%) võrreldes sõprade toetust vähem. Nooremad õpilased (11-aastased) tajuvad sõprade toetust rohkem kui vanemad (2017/2018 uuringu järgi oli trend vastupidine nii poiste kui tüdrukute seas);
- on viimasel 12 kuul vähemalt ühel korral vigastatud olnud 58,3 %. Vanuserühmades 11-aastased, 13-aastased ja 15-aastased eristub 11-aastaste poiste näitaja (70,6%), mis on oluliselt kõrgem piirkonna keskmisest;
- 60,2% ei ole viimasel 12 kuul kaklustes osalenud.

Pärnu maakonnas:

- on koolis hea või väga hea edasijõudmisega vastanute jaotus 58,4%;
- on kõrge sõpradepoolse toetusega vastanute jaotus 59,0%;
- viimasel paaril kuul pole kaasõpilaste kiusamist tundnud 68,2%;
- viimasel paaril kuul teisi mitte kiusanud õpilaste jaotus 77,1%;
- viimasel paaril kuul teiste küberkiusamises mitte osalenud vastanute jaotus 87,7% (2017/2018 oli protsent 91,7%.)

24) Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2021/2022 õppeaasta raport. Tervise Arengu Instituut, 2023.

25) Suukool.ee

26) Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2021/2022 õppeaasta raport. Tervise Arengu Instituut, 2023.

## Sõltuvusained ja riskikäitumine

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmetel on Eestis viimase viieteistkümne aasta jooksul vähenenud noorte erinevate riskikäitumiste määr. Vähenenud on suitsetamine, nii sigarettide proovimine nooremates vanuserühmades kui ka regulaarne suitsetamine. E-sigaretti on proovinud ligi kolmandik Eesti noortest ja uuringu andmetel on poiste seas e-sigarettide tarvitamine vähenenud ja tüdrukute seas suurenenud võrreldes 2018. aastaga. Alkoholi tarvitamine on jäänud suures piirides samale tasemele, kuid kasvanud on õpilaste osakaal, kes ei ole kunagi tarvitanud alkoholi.<sup>27</sup>

Pärnumaa 11–15-aastastest lastest on:

- 4,1% vähemalt korra nädalas tarbinud mingit alkohoolset jooki (Eesti keskmine 4,7%).
- 32,3% 13-aastaselt või varem esimest korda suitsu proovinud;
- 30,3% elu jooksul huuletubakat tarvitanud;
- 25,1% elu jooksul kolmel ja enamal päeval sigarette suitsetanud;
- 39,8% elu jooksul kolmel ja enamal päeval e-sigarette suitsetanud;
- 16% elu jooksul kanepit tarvitanud;
- 24,2% kaks korda või rohkem kordi purjus olnud;
- 68,7% alkoholi mitte tarbinud (2017/2018 oli sama näitaja 58,9%);
- 92,6% mittedsuitsetajad.

## Ekraani- ja uneaeg

Uneaeg on oluline tervise ja heaolu faktor, eriti arenevale organismile. Piisav uneaeg tagab parema enesetunde ja parema elukvaliteedi. Täiskavanud inimene vajab keskmiselt 7–9 tundi und, teismeline 8–10 tundi, koolilapsed 9–11 ja eelkooliealised 10–11 tundi<sup>28</sup>. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus tuuakse välja, et õpilased, kes viibivad kauem ekraanide ees magavad tõenäolisemalt alla soovitusliku uneaja, neil on madalam tervisehinnang ja halvem õppeedukus ning nad on altimad riskikäitumisele. Ebapiisava uneajaga on koolipäevadel ligi kolmandik Eesti noortest ning vanusega kasvab ka unevaeguses olevate õpilaste hulk.

Pärnumaa 11–15-aastastest lastest on:

- 60,8% kaks või rohkem tundi päevas arvutis, mängukonsoolil või nutiseadmes mänginud;
- 55,8% kaks või rohkem tundi päevas sotsiaalvõrgustikke kasutanud;
- 47,7% kaks või rohkem tundi päevas televiisorit, DVD-sid või videosid vaadanud;
- 28,6% koolipäevadel soovitatavast uneajast vähem maganud;
- 71,4% koolipäevadel vähemalt soovitatava uneaja maganud.

27) Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2021/2022 õppeaasta raport. Tervise Arengu Instituut, 2023

28) Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2021/2022 õppeaasta raport. Tervise Arengu Instituut, 2023.

# Laste ja noorte turvaline ja tervislik areng Pärnu maakonnas



45

kooli

10 389

õpilast

39

lasteaeda

4475

last

Allikas: Haridussilm 2022/23 õa



11-15-aastastest lastest on viimasel 12 kuul vähemalt korra vigastatud olnud

58,3%

Vanuserühmades 11-aastased, 13-aastased ja 15-aastased eristub 11-aastaste poiste näitaja (70,6%), mis on oluliselt kõrgem piirkonna keskmisest;



11-15-aastaste laste hulgas tervise enesehinnang väga hea

38,4%

Eesti keskmine 34,7%

tervise enesehinnang hea

45,8%

Eesti keskmine 47,6%



liigub iga päev vastavalt soovitudele

19% poistest

13% tüdrukutest



trennides (spordi-, tantsu vm aktiivse tegevusega huvialaringis) käib

61%

11-15-aastastest lastest



esimeses klassis on ülekaalulisi lapsi

32%

Eesti keskmine 28%

neist poisse

34%

Eesti keskmine 31%

neist tüdrukuid

30%

Eesti keskmine 25%



11-15-aastastest lastest peab perepoolset toetust kõrgeks

75,5%,

sh poistest 78,2% ja tüdrukutest 73%



11-15-aastastest lastest ei ole alkoholi tarbinud

68,7%

2017/18 oli näitaja 58,9%



11-15-aastastest lastest einestab iga päev koos oma perega

36,1%

sh poistest 43,5% ja tüdrukutest 29%



11-15-aastastest lastest sööb viiel koolipäeval hommikusööki

52,7%

2017/18 oli näitaja 60%



11-15-aastastest lastest sööb puuvilju iga päev

32,6%

ja köögivilju iga päev

27,8%



29,6%

11-15-aastastest lastest on kogenud viimasel 12 kuul depressiivseid episoode



18,1%

11-15-aastastest lastest on mõelnud viimasel 12 kuul enesetapule

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

# 5. Pärnumaa tervise- ja heaolu tegevuskava 2019-2022, lühitagasisivaade

Lühikokkuvõtte eelmise Pärnumaa tervise- ja heaolutegevuskava kohta on koostatud 2019-2022 tegevuskava raporti andmete põhjal.

## Sotsiaalne sidusus ja võrdsed võimalused

**Eesmärk: Maakondlikud tervisedenduslikud kavad ja sekkumised teostatakse kõiki sihtgrupe informeerides ja kaasates, tagades sellega sotsiaalse sidususe ja võrdsed võimalused kõigile maakonna elanikele.**

Rahvatervisekomisjon (RTK) ja koostöövõrgustike omavaheline koostöö ning koostöövõrgustike koolitamine ja motiveerimine tulemuslikuks tervisedenduslikuks tegevuseks toimib. Seireperioodil on „kootud“ lisaks TAI (Tervise Arengu Instituut) reguleeritud Tervist edendavate lasteaedade (TEL) ja Tervist edendavate koolidele (TEK) ka teisi toimivaid maakonnaüleseid võrgustikke:

- kohalike omavalitsuste (KOV-de) tervise-meeskonnad,
- tervist edendavate noortekeskuste võrgustik (TENK),
- vaimse tervise võrgustik.

Võrgustike liikmetele toimuvad koolitused, nad on esindatud Pärnumaa Omavalitsuste Liidu (POL) rahvatervisekomisjonis (RTK), lisaks osalevad üleriigilistes maakondade tervisenõukogude suvekoolides, kus toimub koostöövõrgustike koolitamine.

Esitatud on rahvatervise ettepanekud Pärnu maakonna arengustrateegia "Pärnumaa 2035+" tegevuskavasse ja uuendatud tegevuskavasse.

## Laste ja noorte turvaline ning tervislik areng

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

Laste ja noorte tervisekäitumise hindamiseks on läbi viidud vaimse tervise uuring 2021. aasta kevadel, mille eesmärk oli saada sisendit Pärnu Haigla laste ja noorte Vaimse Tervise Keskuse töö tulemuslikumaks planeerimiseks. Tervist edendavate lasteaedade ja tervist edendavate koolide arv jäi seireperioodil 2018.-2022. aastatel põhimõtteliselt samaks. TEL-de ja TEK-de koordinaatorid on olnud tegusad, nad on koolitanud koolide ja lasteae-

Terviseteadlikkust tõstvate artiklite avaldamine maakonnalehes on olnud ebaregulaarne. Vallalehtedes avaldavad KOV-id iseseisvalt terviseinfot, mis puudutab valla elanikke. Terviseinfo jagamine on toimunud Pärnu TRE raadios.

### Järeldused/edasised tegevused:

Maakonna rahvatervise edendamine toimub kooskõlas Pärnu maakonna arengustrateegia "Pärnumaa 2035+" tegevuskavaga. 2023. aastal toimus tervise ja heaoluprofiili analüüs ja uuendamine. Seni on maakonna arengustrateegia koostamine ja kinnitamine aset leidnud enne terviseprofili uuendamist, edaspidi on eesmärk teostada eelnevalt tervisearengustrateegia uuendamine, et eesmärgid ja tegevused lõimida maakonna arengustrateegiasse.

Tervisedenduslikest tegevustest teavitamine toimib tervisedendajate ja RTK vaatest – lõppsihtrühmalt ei ole küsitud, kuidas ja kas teave nendeni jõuab. Kommunikatsioon lõppsihtrühmale on olnud seireperioodil eklektiline. Vajalik on iga-aastaselt koostada kommunikatsiooniplaan, mis aitab fookust hoida sihtgruppidele jagatava info osas.

dade tervise-meeskondi aastaringelt, toimunud on õppe-reise ja igal sügisel Sügiskool. Haridusametused ja nende tervise-meeskonnad on kaasatud teemade ja sihtkohtade valikusse.

Laste ja noortega tegelevate spetsialistide tervisedendamise ja sotsiaalsete oskuste võimekuse tõstmine – eraldi haridusametuste tervishoiutöötajate ja sotsiaaltöötajate tervisedenduslikku koolitamist ei ole tehtud. Koostöö koolide tervishoiutöötajatega on olnud vähene. Koostöö toimus koroonapandeemia perioodil vaksineerimise teemal.



Perekooli vms käivitamise vajadus väikelaste vanematele ja tulevastele lapsevanematele on olnud arutelu all ümarlauas, kuhu oli kaasatud Pärnu Haigla ja TEL koordinaatorid. Tegevus maakonna tasandil pole käivitunud.

Vanemaharidus – KOV-d on liitunud erinevate seksimisprogrammidega, sh Imelised aastad programmiga. On toimunud vaimse tervise seminarid värvahoidjatele (inimesed, kes oma töö või ühiskondliku positsiooni tõttu puutuvad kokku ning saavad mõjutada depressiooni põdevaid inimesi, nende lähedasi, suitsiidi riskigrupis olevaid inimesi ning suitsiidiohvrite lähedasi, nt õpetajad, politseinikud, sotsiaaltöötajad, farmatseudid, hooldajad, tugisikud, kogukonna töötajad, personalijuhid, vaimulikud, ajakirjanikud, kogukondade juhid/töötajad, jt). Vajalikud on ka vaimse tervise koolitused lapsevanematele.

Sõltuvuskäitumise ennetamise suunal laste ja noorte seas on olnud võimalik suunata abivajajaid ennetusprogrammi „Puhas tulevik“. Programmi partnerid Politsei- ja Piirivalveamet, prokuratuur ja KOV-d.

Haridusasutuste tervisliku toitumise edendamisel toimunud edusammud, toimub järjepidevate menüüde hindamine ja koolitamine. Vajalik täiendav haridusasutuste tugimine ökomärgise juurutamisel ja koolide müügikohtade sortimendi tervislikul valikul. 2022.aasta lõpus alustati koostöös MTÜ-ga Roheliselt Värske Elu koolitustega „Kokalt kokale“, kus külastatakse erinevaid koole/lasteaedu ning kokad jagavad omavahel häid praktikaid.

## Tervislik elu-, õpi- ja töökeskkond

**Eesmärk: Eelduste ja tingimuste loomine tervise säilitamist ja arendamist soodustava füüsilise ning psühhosotsiaalse elu-, õpi- ja töökeskkonna tagamiseks.**

Tervist edendavate töökohtade (TET) ideoloogia tutvustamiseks ja propageerimiseks Pärnumaal on korraldatud seminare ettevõtetele/organisatsioonidele. Vaatamata sellele, et süsteemset võrgustikutööd ei ole toimunud, TET asutuste arv vaikselt tõuseb. 2023.a. alguse seisuga on Pärnumaal 18 TET võrgustiku liiget ja võrgustiku koordinaator.

Läbi on viidud tervisedenduslike motivatsioonikampaaniaid töökohtades ning koostöös Pärnumaa Spordiliiduga järjepidev liikumiskampaaniad õpi- ja töökeskkondades. Toimunud on „rohelise kontori“ ja ringmajanduse ning tervist edendava ettevõtluse koolitused ja seminarid TET võrgustikule.

Seksuaaltervise teadlikkuse tõstmiseks toimus TEL suvekoolis 2020. aastal koolieelses eas lastele seksuaalkasvatuse kahepäevane koolitus. Laste ja noorte vigastuste ja mürgituste ennetamiseks järjepidev tegevus koostöös Päästeameti, Transpordiameti jt koostööpartneritega. Toimunud on KEAT (Kaitse end ja aita teist) ohutuslaagrid.

Noorte ja lastega tegelevate spetsialistide tervisedendamise ja sotsiaalsete oskuste õpetamise võimekuse tõstmiseks on koostöös Edela Eesti Arenduskeskus MTÜ-ga viidud läbi projekt Murdepunkt, mille eesmärk oli pakuda alaealiste (korduv)õigusrikkujatele mõjutusvahendina või sotsiaalselt tõrjutud noortele sotsiaalset programmi nende sotsiaalsete oskuste arendamiseks. Projekti sihtgrupp olid noored vanuses 13–17 eluaastat, kes suunatud projekti kohaliku lastekaitse, noorsoopolitsei, prokuratuuri poolt või koostöös piirkondliku võrgustiku poolt.

### Järeldused/edasised tegevused:

- Perekooli vms käivitamise vajadus lapseootel ja väikelaste peredele.
- Vaimse tervise koolitused lapsevanematele; Vajalik täiendav haridusasutuste tugimine ökomärgise juurutamisel ja koolide müügikohtade sortimendi tervislikul valikul;
- Järjepidevad koolitused, kus kaasatud on nii lapsed/noored koos vanematega kui ka toetav kogukond; Kaardistada haridusasutuste probleemkohad ja olla kaasatud laste ja noorte uimastiennetustöös.

Veeohutusalas esnetustöös on üleriigiliste meedia-kampaaniate raames jagatud infot kohalikes meediakanalites. Veeohutusõppus on olnud KEAT-programmi osa. Liiklusohutlike kohtade kaardistamine ja liikvideerimine toimub pidevalt POL turvalisuse nõukogu liikluskomisjoni eestvedamisel.

### Järeldused/edasised tegevused:

- Võimestada TET võrgustikku ja töökohtade kaudu suu- rendada lapsevanemate tervisliku ja turvalise eluviisi teadlikkust.
- Tutvustada laiemalt nii tööandjatele kui töötajatele töötervishoiuseadust, sh ettevõtete võimalust töötaja eest kanda maksuvabalt teatud tervise edendamisega ja spordiga seotud kulud.

## Tervislik eluviis

**Eesmärk: Maakonna elanike kehaline aktiivsus on suurenenud, toitumine on muutunud tervislikumaks ja riskikäitumine vähenenud**

Esimene eesmärk, et elanikud võtaksid aktiivselt osa tervisespordiüritustest toimib hästi Pärnumaa Spordiliidu (PSL) eestvedamisel. Valminud on neli tervisedenduslikku videot liikumisharrastuse propageerimiseks ja vaimse tervise toetamiseks. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringute (aastatel 2018, 2020, 2022) andmetel tehakse tervisesporti üleüldiselt samaväärselt, kuid tõusnud on vigastuse/haiguse tõttu mitteliikumisharrastusega tegelevate inimeste arv (9,8%lt 12,5%-le).

TAI viib läbi elanikkonna 16–64-aastaste tervisekäitumise uuringuid, kuid kahjuks piirkonnapõhiselt (2022 erandlik, siis andmed maakonnapõhisel). 2020.a. viidi läbi „Pärnumaa asutuste tervisekäitumise ja töövõimeuse seose uuring“ koostöös Pärnumaa Spordiliidu ja Tartu Ülikooli Pärnu kolledžiga. Uuringu eesmärgiks oli uurida töövõime ja tervisekäitumise vahelisi seoseid ning

## Terviseteenused

**Eesmärk: Pärnu maakonna elanikele on tagatud kvaliteetne info terviseteenuste kättesaadavuse kohta.**

Sotsiaalministeerium on korraldanud infopäevi tugiteenuste ja rehabilitatsiooniteenuste pakujate tutvustamiseks. Pärnumaa Arenduskeskus on olnud info levitajaks. Sihtrühmalt ei ole uuritud teadmist info teenuste kättesaadavuse kohta. Ennetuse ja suuhügieeni alase teadlikkuse tõstmise tegevussuunal on järjepidevalt tegelenud TEL ja TEK võrgus-

uuring andis ülevaate era- ja avaliku sektori töötajate liikumisharrastusest.

Tervisliku toitumise propageerimiseks on koostatud kohalike väiketootjate andmebaas parnumaamaitised.ee kodulehel. Läbi on viidud kontaktseminarid kohalike tootjate ja lasteaedade/koolide majandusjuhatajatele, et lihtsustada otsetarneid haridusasutustele.

### Järeldused/edasised tegevused:

- Pärnu Haiglaga koostöö võimendamine, sh sõltuvusenetustegevuse ja sõltuvustest vabanemise teemadel; jätkata tervisliku ja kohaliku toidu propageerimist propageerimist, sh Pärnumaa toidu ja toidukultuuri tutvustamise keskkonna "Pärnumaa maitset" tegevust, lisaks kutsuda ellu haridusasutuste kokkade võrgustik; järjepidevalt jätkata vaimse tervise seminar-koolitustega nii väravahoidjatele ja teistele võrgustikele kui ka lõppsihtrühmale; läbi viia jätku-uurimus Pärnumaa elanike liikumisharrastuste ja hoiakute kaardistamiseks.

tikud, täiskasvanutele mõeldud suuhügieeni alase teadlikkuse tõstmisega tegeletud ei ole.

### Järeldused/edasised tegevused:

- TEL ja TEK võrgustiku kaudu on laste ja õpilasteni jõudmine tulemuslik. TET võrgustikega on vajalik koostöö täiskasvanute sihtrühmani jõudmisel; Infopäevad ja info levitamine on vajalik, et sihtrühmaga tegelejad leiaksid tuge ja vajalikke koostöövõimalusi.



Fotol: Tõitoja taevaskoda Saarde vallas. Foto autor: Kristi Kuusmik-Orav



PÄRNUMAA OMAVALITSUSTE LIIT  
ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES OF PÄRNU COUNTY

2024