



SOTSIAALMINISTEERIUM



EESTI TERVISEENDUSE ÜHING



TARTU ÜLIKOOL  
KEHAKULTUURITEADUSKOND



Maailma  
Terviseorganisatsioon  
Euroopa Regionaalbüro



TERVE  
EESTI  
EEST!  
LIIKUMISAASTA 2014

# Tervisedenduse konverents 2014: Liigume tervise heaks



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

# Liigume tervise heaks

## Fakte

- **Vaid 14% Eesti 11–15-aastastest õpilastest olid 2010. aastal igapäevaselt vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivsed.**
  - Iga päev kehaliselt aktiivsete õpilaste hulk on võrreldes 2006. aasta näitajatega nii vanuseti kui ka sooti märkimisväärselt vähenenud.
  - Hea majandusliku olukorraga peredest pärit õpilaste igapäevane kehaline aktiivsus on ligikaudu 10% suurem kui neil õpilastel, kes hindasid oma pere majanduslikku seisu keskmiseks või halvaks.
- **Aasta aastalt on kasvanud ülekaaluliste kooliõpilaste osakaal. Kui 2006. aastal oli ülekaalulisi lapsi 7% siis 2013. aastaks oli see tõusnud 11%-ni.**

Allikad: Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2010. TAI, Eesti Haigekassa 2014

- **Üle kahe korra nädalas oli vabal ajal vähemalt pool tundi tervisesporti teinud 2000. aastal 31% ja 2012. aastal 36% 16-64-aastastest.**
  - Enam on tervisespordiga hakanud tegelema:
    - naised (kasv 29%-lt 37%-ni)
    - kõrgharidusega inimesed (kasv 31%-lt 43%-ni)
    - eestlased (kasv 32%-lt 38%-ni)
    - Lõuna-Eesti inimesed (kasv 30%-lt 40%-ni)
  - Tervisespordiga tegelemise harjumused pole praktiliselt muutunud:
    - põhi-, keskeri- ja keskharidusega inimeste hulgas
    - mitte-eestlaste hulgas
    - Kirde-Eestis
- **Praktiliselt pooled 16-64-aastastest on ülekaalulised ja kasvav probleem on rasvumine. Kui 2000. aastal oli täiskasvanute hulgas ülekaalulisi 28% ja rasvunuid 14%, siis 2012. aastaks olid vastavad näitajad tõusnud 30% ja 19%-ni.**

Allikas: Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2012. TAI

- **Regulaarse liikumisharrastusega tegelemist takistavad inimeste hinnangul peamiselt:**
  - ajapuudus (32%)
  - pole piisavalt huvi ja viitsimist (27%)
  - väsimus pärast tööd (26%)
  - halb tervislik seisund (20%)
  - sportimine on liiga kallis (12%)
- **Regulaarse liikumisharrastusega tegelemist soodustaksid inimeste hinnangul:**
  - pere või kaaslaste toetus (30%)
  - suurem sissetulek (23%)
  - parem ligipääs sportimispaikadele (20%)
  - tööandja toetus sportimiskulude osaliseks hüvitamiseks (20%)
  - perearsti soovitusel (17%)

Allikas: Kehalise aktiivsuse uuring, 2013. Eesti Olümpiakomitee

## Tervisedenduse konverents 2014: Liikudes tervise heaks

2014. aasta on Eestis kuulutatud liikumisaastaks ning seetõttu keskendume tänavusel konverentsil peateemana liikumisharrastusele.

Konverentsil anname ülevaate Eesti elanike liikumisharjumustest ning räägime liikumise ja tervise seostest nii läbi harjumuste kui ka krooniliste haiguste. Samuti tutvustame erinevaid võimalusi liikumisharrastusega tegelemiseks. Häid praktikaid kehalise aktiivsuse suurendamiseks erinevates elanikkonnarühmades tutvustavad Põhjamaade ja Eesti paikkondade esindajad.

Konverentsi korraldavad Tervise Arengu Instituut, Eesti Haigekassa, Sotsiaalmisteerium, Eesti Tervisedenduse Ühing, Eesti Olümpiakomitee, Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskond ja Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) Eesti esindus.

Sisukaid ettekandeid ja toremaid kohtumisi konverentsil!

**Konverentsi päevakava:**

09.30 – 10.30 **Registreerumine, kerge hommikueine**

*Sessiooni juhib Toomas Tõnise, Eesti Olümpiakomitee asepresident*

10.30 – 10.40 **Avasõnad**

*Urmas Kruuse, minister*

*Tanel Ross, Eesti Haigekassa juhatuse esimees*

10.40 – 11.00 **Eesti inimeste liikumisharjumustest**

*Mart Einasto, Tartu Ülikooli Kliinikumi juhatuse ja Ühenduse Sport Kõigile juhatuse liige*

11.00 – 11.20 **Liikumisaktiivsus Eestis – võimalused arenguks**

*Merike Kull, Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna tervisekasvatuse lektor*

11.20 – 11.25 **Liikumispaus**

11.25 – 11.50 **Innovatiivsed lähenemised liikumisharrastuse edendamisel**

*Kristjan Port, Tallinna Ülikooli terviseteaduste ja spordi instituudi direktor*

11.50 – 12.20 **Põhjamaade kogemusi erinevate sihtgruppide liikumisaktiivsuse edendamisel**

*Karolina Mackiewicz, Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) Euroopa tervislike linnade võrgustiku projektijuht*

12.20 – 12.30 **Aasta tervisesõbra tiitli üleandmine**

*Eesti Tervisedenduse Ühing*

12.30 – 13.30 **Lõuna**

13.30 – 15.00 **Paralleelsessioonid:**

**I Kas mõned tubakatooted on ohutumad kui teised?**

*Sessiooni juhib Armo Vask,*

*Sotsiaalministeeriumi kommunikatsiooniosakonna teavituse peaspetsialist*

- **Ülevaade tarbimisinäitajatest**

*Karin Streimann, Tervise Arengu Instituudi laste ja noorte tervise vanemspetsialist*

- **Uued suunad tubakapoliitikas: alternatiivsed tubakatooted ja tubaka alternatiivtooted**

*Aive Telling, Sotsiaalministeeriumi rahvatervise osakonna keskkonnatervise ja kemikaaliohutuse juht*

- **Noored ja tubakatooted**

*Vivian Lepa, Eesti Õpilasesinduste Liidu juhatuse aseesimees*

**II Paikkondade hea praktika näited liikumisharrastuse edendamisel**

*Sessiooni juhivad Elo Paap ja Age Tamm, Eesti Tervisedenduse Ühingu juhatuse liikmed*

- **Meeste Mehine Rada Viljandimaal**

*Laura Randoja, Viljandi Maavalitsuse Tervisetoa vabatahtlik tervisetöetaja*

- **Laste tervisekool - miks, kellele ja kuidas?**  
*Merle Leiner, MTÜ Vireo füsioterapeut*
- **Liikumisharrastust toetavad terviseprojektid praktikas**  
*Riina Savisaar, Konguta valla arendus- ja keskkonnanõunik*
- **Liikumisharrastus on eluvajadus**  
*Kersti Puusild, Viljandimaa lasteaegade tervisedenduse koordinaator*
- **Lasva valla kepikõnni seltsingu 10 aasta tegevus**  
*Marianne Hermann, Lasva valla kepikõnni seltsingu juhatuse esinaine*

### III Tervisespordiga seotud harjumustest — spordijoogid, energiajoogid, alkohol

Sessiooni juhib Anneli Sammel, Tervise Arengu Instituudi mittenakkushaiguste osakonna juhataja

- **Spordijoogide tarbimine ja selle seos hammaste tervisega**  
*Meryli Tõeleid, projekt „Laste hammaste tervis“*
- **Energiajoogid ja liikumine**  
*Tagli Pitsi, Tervise Arengu Instituudi ekspert*
- **Alkohol ja treening**  
*Vahur Ööpik, Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna spordibioloogia ja füsioteraapia instituudi professor*

15.00 – 15.30 Puuviljapaus

Sessiooni juhib Sirje Vaask, Eesti Haigekassa tervishoiuosakonna kvaliteedi talituse juht

- 15.30 – 15.50 **Liikumisharrastuse nõustamine: sisu ja vorm**  
*Aave Hannus, Tartu Ülikooli spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituudi spordipsühholoogia teadur*
- 15.50 – 15.55 **Liikumispaus**
- 15.55 – 16.15 **Pereõe roll tervisekontrollil ja tervisenõustamisel**  
*Lilli Gross, Linnamõisa perearstikeskuse pereõde*
- 16.15 – 16.45 **Kroonilised haigused ja füüsiline aktiivsus**  
*Eve Sooba, Ida-Tallinna Keskhaigla taastusarst*
- 16.45 – 17.00 **Konverentsi lõpetamine**

Korraldajatel on õigus ajakavas muudatusi teha.

Konverentsi ettekanded leiate peale konverentsi [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee) „Sündmuste“ rubriigist.

## Kehalise aktiivsuse soovitused

Piisav regulaarne füüsiline aktiivsus aitab edendada ja hoida nii kehalist kui ka vaimset vormi ning ennetada erinevaid haigusi (näiteks südame-veresoonkonna haigusi, luude hõrenemist ja teatud vähitüüpe). Järgnevalt toome erinevatele rahvusvahelistele allikatele\* tuginevalt ära kehalise aktiivsuse soovitused eri eagrupidelle. Soovituste kasutamisel on oluline arvestada inimese kehaliste ja vaimsete võimetega.

### Soovitused lastele ja noortele:

1. Olla iga päev vähemalt 60 minutit mõõduka\*\* või tugeva\*\*\* intensiivsusega kehaliselt aktiivne.
  - Mõõduka intensiivsusega tegevused on näiteks jalgrattasõit, osalemine liikumismängudes.
  - Tugeva intensiivsusega tegevused on näiteks kiire jooksmine, ujumine, jalgpall jt sportmängud.
2. Teha vähemalt kolmel päeval nädalas lihaseid ja luid tugevdavaid harjutusi (näiteks hüppenõoriga hüppamine, erinevad jõuharjutused).
3. Vähendada pikki istumisperioode, selleks mõned võimalikud soovitused:
  - teha lasteaias ja koolis regulaarselt liikumispause
  - vähendada televiisori, arvuti jms kasutamise aega
  - võimalusel käia lühikesed vahemaad jala, mitte bussi või autoga
  - jalutada bussi- või autosõitudel osa teest.

## Soovitused täiskasvanutele:

1. Tegeleda iga nädal vähemalt 150 minutit mõõduka\*\* intensiivsusega või 75 minutit tugeva\*\*\* intensiivsusega kehalise aktiivsusega või neid omavahel kombineerida.
  - Mõõduka intensiivsusega tegevused on näiteks jalgrattasõit, kepikõnd.
  - Tugeva intensiivsusega tegevused on näiteks jooksmine, ujumine, sportmängudes osalemine.
2. Mõõduka intensiivsusega tegevusi teha vähemalt 10-minutiliste seeriatena.
3. Teha vähemalt kahel päeval nädalas lihaseid ja luid tugevdavaid harjutusi (näiteks jõuharjutused, raskuste kandmine või liigutamine).
4. Vähendada pikki istumisperioode, selleks mõned võimalikud soovitused:
  - teha tööl regulaarselt liikumispause
  - vähendada televiisori, arvuti jms kasutamise aega
  - võimalusel käia lühikesed vahemaad jala, mitte bussi või autoga
  - jalutada bussi- või autosõitudel osa teest.

## Soovitused eakatele:

1. Liikuda iga päev.
2. Tegeleda iga nädal vähemalt 150 minutit mõõduka\*\* intensiivsusega liikumisega, näiteks teha kepikõndi, käia tantsimas. Mõõduka intensiivsusega tegevusi teha vähemalt 10-minutiliste seeriatena.
3. Kui ollakse regulaarselt mõõdukalt aktiivne, siis võib teha regulaarselt ka tugeva\*\*\* intensiivsusega tegevusi, näiteks käia jooksmas.
4. Teha vähemalt kahel päeval nädalas lihaseid ja luid tugevdavaid harjutusi (näiteks raskuste kandmine või liigutamine, tantsimine).
5. Teha vähemalt kahel päeval nädalas tasakaalu ja koordineerimise parandavaid tegevusi (näiteks jooga).
6. Vähendada pikki istumisperioode, selleks mõned võimalikud soovitused:
  - vähendada televiisori vaatamise aega
  - teha regulaarseid jalutuskäike aias või tänaval
  - võimalusel käia lühikesed vahemaad jala, mitte bussi või autoga
  - jalutada bussi- või autosõitudel osa teest.

\* *Nordic Nutrition Recommendations 2012. Part 1. Nordic Council of Ministers 2013; UK physical activity guidelines. 2011. Department of Health.*

\*\* *Tegevus on mõõduka intensiivsusega, kui inimesel hakkab tegevust sooritades soojem, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid ta saab vabalt vestelda.*

\*\*\* *Tegevus on tugeva intensiivsusega, kui hakkab oluliselt soojem, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad märkimisväärselt ning rääkida on raske.*





## Minu liikumispäevik

### Soovitused täiskasvanutele:

1. Ole iga nädal vähemalt 150 minutit mõõduka\* intensiivsusega või 75 minutit tugeva\*\* intensiivsusega kehaliselt aktiivne või kombineeri erineva intensiivsusega tegevusi.
  - Mõõduka intensiivsusega tegevused on näiteks jalgrattasõit, kepikõnd.
  - Tugeva intensiivsusega tegevused on näiteks jooksmine, ujumine, sportmängudes osalemine.
2. Mõõduka intensiivsusega tegevusi tee vähemalt 10-minutiliste seeriatena.
3. Tee vähemalt kahel päeval nädalas lihaseid ja luid tugevdavaid harjutusi (näiteks jõuharjutused).
4. Vähenda pikki istumisperioode, selleks mõned võimalikud soovitused:
  - tee tööl regulaarselt liikumispause
  - vähenda televiisori, arvuti jms kasutamise aega
  - võimalusel käi lühikesed vahemaad jala, mitte bussi või autoga
  - bussi- või autosõitudel jaluta osa teest (näiteks tule varasemas peatuses maha, pargi kaugemale).

\* Tegevus on mõõduka intensiivsusega, kui inimesel hakkab tegevust sooritades soojem, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid ta saab vabalt vestelda.

\*\* Tegevus on tugeva intensiivsusega, kui hakkab oluliselt soojem, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad märkimisväärselt ning rääkida on raske.

Kuupäev	Tegevus	Tulemused		
		Mööduka intensiivsusega (min)	Tugeva intensiivsusega (min)	Jõuharjutused
E				
T				
K				
N				
R				
L				
P				
KOKKU:				
E				
T				
K				
N				
R				
L				
P				
KOKKU:				
E				
T				
K				
N				
R				
L				
P				
KOKKU:				
E				
T				
K				
N				
R				
L				
P				
KOKKU:				

Rebi välja ja kasuta oma liikumisaktiivsuse hindamiseks



2012 aastal valmis Eesti ravijuhend „Täiskasvanute kõrgvererõhktõve käsitlus esmatasandil“. Ravijuhend on valminud vastavalt Eesti ravijuhendite koostamise käsiraamatule ([www.ravijuhend.ee](http://www.ravijuhend.ee)). Oluliseks uuendatud protsessis on tõendus-põhisus, tegevuste läbipaistvus, koostamise meeskonna interdistsiplinaarsus, kuliefektiivsus ning ravijuhendi tegevuse sobituvus meie tervishoiusüsteemi.

2014. aastal on koostamisel ravijuhendis koondatud tõendusmaterjalile tuginev patsiendijuhend. See saab olema abimaterjaliks perearstidele ja -õdedele kõrgvererõhktõvega patsientide nõustamisel.

## Väljavõte ravijuhendist

### Regulaarne aeroobne treening

**Soovitage kõrgvererõhktõvega patsiendile vererõhu langetamiseks mõõduka intensiivsusega regulaarset aeroobset treeningut 30-60 minutit 5-7 korda nädalas**

Üks süstemaatiline ülevaade (National Clinical Guideline Centre 2011) hõlmas 17 madala kvaliteediga randomiseeritud kliinilist uuringut, milles hinnati füüsilise aktiivsuse (3-5 mõõduka intensiivsusega aeroobset treeningut nädalas) mõju vererõhule. Enamik uuritavatest patsientidest olid ülekaalulised, jälgimisperioodi mediaan oli 17 nädalat, osalejate keskmine vanus 53 aastat. Treeningu mõjul langes süstoolne vererõhk keskmiselt 3,1 mmHg võrra (95% CI 0,7-5,5) ja diastoolne vererõhk 1,8 mmHg võrra (95% CI 0,2-3,5). 31%-l patsientidest (95% CI 23-38) langes süstoolne vererõhk 10 mmHg võrra või enam. Treeningu rühma määratud patsiendid katkestasid uuringu võrreldes võrdlusrühmaga sagedamini (katkestamise tõenäosuse erinevus 5,9%, 95% CI 0,1-11,1).

Teises metaanalüüsis (Fagard 2007), mis hõlmas 30 randomiseeritud uuringut ja milles hinnati aeroobse treeningu mõju hüpertensiooniga patsientide vererõhule, näidati, et treeningu mõjul langesid süstoolne ja diastoolne vererõhk vastavalt 6,9 mmHg ja 4,9 mmHg võrra.

## Soovitused füüsilise aktiivsuse suurendamiseks kõrgvererõhktõvega patsientidel

### 1. Hinnake patsiendi füüsilist aktiivsust iga visiidi ajal ja dokumenteerige see.

<b>Inaktiivne</b>	Istuv töö, töövälisel ajal füüsiline aktiivsus puudub
<b>Möödukalt inaktiivne</b>	Istuv töö, lisaks alla ühe tunni füüsilist aktiivsust nädalas. Seisev töö ja töövälisel ajal füüsiline aktiivsus puudub.
<b>Möödukalt aktiivne</b>	Istuv töö, lisaks 1-2,9 tundi füüsilist aktiivsust nädalas. Seisev töö, lisaks alla ühe tunni füüsilist aktiivsust nädalas. Füüsiline töö, töövälisel ajal füüsiline aktiivsus puudub.
<b>Aktiivne</b>	Istuv töö, lisaks üle kolme tunni füüsilist aktiivsust nädalas. Seisev töö, lisaks 1-2,9 tundi füüsilist aktiivsust nädalas. Füüsiline töö, lisaks alla ühe tunni füüsilist aktiivsust nädalas. Raske füüsiline töö.

Füüsiliselt aktiivsete rühma kuuluvad patsiendid ei vaja nõustamist füüsilise aktiivsuse suurendamiseks, piisab julgustavast tagasisidest. Teiste rühmade puhul on vaja edasist hindamist ja vajadusel soovitusi ning nõustamist füüsilise aktiivsuse suurendamiseks.

### 2. Soovitused kõrgvererõhktõvega täiskasvanule füüsilise aktiivsuse suurendamiseks

<b>Kellele?</b>	Füüsilise aktiivsuse suurendamine on näidustatud kõikidel patsientidel vereõhu väärtustega kuni 180/105 mmHg (sh ravi foonil).
<b>Treeningu tüüp</b>	Eelistatud on dünaamiline vastupidavustreening, nt aeroobika, kõndimine, ujumine, rattasõit, jooksmine, lauatenis, murdmaasuusatamine, orienteerumine, jalgpall, tennis (soovitused tulenevalt patsiendi treenituse tasemest). Vastupidavustreeningu võib asendada kerge vastupanu ja suurte korduste arvuga jõutreeninguga

<b>Intensiivsus</b>	Eelistatud on keskmise intensiivsusega treening, treeningu ajal tekkiva hingelduse foonil on inimene võimeline rääkima enam-vähem tavapäraselt (nn. rääkimistsoonis), kuid ei ole võimeline laulma (hapnikutarbimine kehalise koormuse ajal 40-70% ealisest maksimumist ja südame löögisagedus vastavalt 50-85% eale vastavast maksimaalsest südame löögisagedusest).
<b>Kestvus</b>	Optimaalne on 30-60 minutiline treening päevas, ent treeningu võib jagada ka vähemalt kümneminutilisteks perioodideks.
<b>Sagedus</b>	Iga päev

3. Võimalikud meetodid kõrgvererõhktõvega patsientide füüsilise aktiivsuse suurendamiseks:
- motiveeriv nõustamine (oma praksises tavapärasel kasutataval meetodil) koos täpsete eesmärkide kokkuleppimisega;
  - kirjalikud juhised füüsilise aktiivsuse suurendamiseks;
  - kirjalik teave kohalikest sportimisvõimalustest (nt teabevoldik);
  - teave üldiste soovitustega füüsilise aktiivsuse suurendamiseks ning
  - füüsilise aktiivsuse kasulikust toimest on ooteruumis nähtaval kohal;
  - vajadusel suunamine eriarsti konsultatsioonile või soovitus treeneri osas.

# Märkmed

6. juuni 2014

Tervisedenduse konverents 2014: Liigume tervise heaks

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



# Märkmed

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Märkmed

6. juuni 2014

Tervisedenduse konverents 2014: Liigume tervise heaks

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



## Liigume tervise heaks Valik veebilehti

[www.liigume.ee](http://www.liigume.ee) – innustamaks inimesi liikuma tutvustab veebileht liikumisharrastusega tegelemiseks sobivaid võimalusi, erinevaid liikumisviise ja vahendab infot liikumisürituste kohta.

[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee) – Terviseinfo.ee lehele on koondatud spetsialistidele tervise edendamiseks ning ennetustöökts mõeldud teave ja abimaterjalid. Lehelt leiab hulgaliselt praktilist abimaterjali juhendmaterjalidest kuni andmebaasideni, samuti tervise valdkonnaga seotud sündmuste ja koolituste kalendri.

<http://loodusegakoos.ee> – Riigimetsa Majandamise Keskuse (RMK) hallatavalt veebilehelt leiab teavet üle Eesti paiknevate matkaradade, kaunite puhkekohtade, RMK teabepunktide ja looduskeskuste kohta. Viimased pakuvad põnevaid programme ja praktilist tegevust nii lastele, noortele kui täiskasvanutele.

[www.terviserajad.ee](http://www.terviserajad.ee) – SA Eesti Terviserajad veebilehelt leiab teavet üle 100 eri Eesti paigas asuva terviseraja kohta, mida saab iga huviline kasutada.

[www.spordiregister.ee](http://www.spordiregister.ee) – Eesti spordiregister on riiklik andmekogu, kust leiab teavet spordiorganisatsioonide, harrastajate, treenerite ja spordiobjektide kohta.

[www.rahvakultuur.ee](http://www.rahvakultuur.ee) – Rahvakultuuri Keskuse rahvakultuuri valdkondlik andmekogu annab ülevaate tegutsevate rahvatantsurühmade kohta nii piirkonniti kui liigiti, samuti leiab sealt infot juhendajate kohta.

Maailma Terviseorganisatsiooni veebipõhine info ja materjalid kehalise aktiivsuse kohta:

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity>  
[http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)

