

LÄÄNE MAAKONNA TERVISE- PROFIIL



SIHTASUTUS LÄÄNEMAA



SIHTASUTUS LÄÄNEMAA

KOOSTAJA: Ege Tatarmäe
KUJUNDUS: Deko Disain OÜ

Sihtasutus Läänemaa
Karja 27, 90502 Haapsalu
info@laanemaa.ee
www.laanemaa.ee
www.facebook.com/laanemaasa

Haapsalu 2024





Sisukord

4	1. LÄÄNEMAA. TERVIS JA HEAOLU MAAKONNAS
4	1.1. Läänemaa rahvastiku üldnäitajad
5	1.2. Rahvastikunäitajate seosed tervisega
9	1.3. Haigestumus ja suremus
14	1.4. Tervisekäitumine. Väljakutsed ennetustöök
16	1.5. Kokkuvõte
17	2. LÄÄNEMAA ARENGUSTRATEEGIA TEGEVUSKAVA RAHVATERVISE VALDKONNA 2019-2023+ TÄITMINE
20	3. LÄÄNEMAA ARENGUSTRATEEGIA 2035+
21	4. LÄÄNEMAA TERVISE EDENDAMISE STRATEEGIA 2035+
23	5. LASTE JA NOORTE FOKUSPROFIIL
24	5.1. Läänemaa laste ja noorte vaimse tervise riski- ja kaitsetegurid
24	5.1.1. Individuaalsed tegurid
25	5.1.2. Sotsiaalsed tegurid
25	5.1.3. Keskkonnategurid
25	5.2. Terviseseisund
25	5.2.1. Hinnang oma tervisele
26	5.2.2. Tervisekaebused
27	5.2.3. Vaimne tervis
28	5.2.4. Üksildustunne
28	5.2.5. Mitmenädalased depressiivsed episoodid
29	5.2.6. Suitsiidimõtted
30	5.2.7. Vigastused
32	5.2.8. Puudega inimeste arv
33	5.3. Tervisekäitumine
33	5.3.1. Uneaeg
33	5.3.2. Kehaline aktiivsus
34	5.3.3. Kehakaal
36	5.3.4. Toitumine
38	5.4. Riskikäitumine
38	5.4.1. Suitsetamine
39	5.4.2. Alkohol
42	5.4.3. Narkootikumid ja psühhotroopsed ained
43	5.4.4. Alaealiste väärteod ja kuriteod (tervist kahjustavad harjumused)
44	5.5. Sotsiaalne keskkond
44	5.5.1. Pere tugi ja suhted vanematega
47	5.5.2. Vanemate halb eeskuju
47	5.5.2.1. Alkoholi liigtarvitamine
49	5.5.2.2. Täiskasvanute suitsetamine
50	5.5.2.3. Lähisuhtevägivald
52	5.5.3. Sõpradepoolne toetus
52	5.5.4. Kiusamine
54	5.6. Koolikeskkond
57	5.6.1. Tugispetsialistide ning õpilaste toe vajadus
59	5.6.2. Programmid ja võrgustikud
61	5.6.3. Kooliskäimise meelepärasus ja koolitöö pingelisus
63	5.7. Muu hõlmatus
63	5.7.1. Noorte juhitud mittetulundusühingud
63	5.7.2. Noortekeskused, huviharidus
64	5.8. Tööhõive
65	5.9. NEET-noored
67	Kasutatud allikad

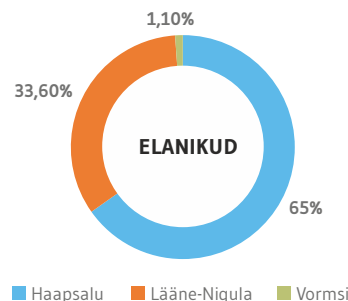


1. LÄÄNEMAA. TERVIS JA HEAOLU MAAKONNAS

1.1. Läänemaa rahvastiku üldnäitajad

Joonis 1. Läänemaa inimeste arvuline jaotus omavalitsuste kaupa seisuga 1. jaanuar 2023. Allikas: Rahvastikuregister

2023. aasta 1. jaanuari andmetel elas Läänemaal 20 688 inimest, kellest 13 435 inimest, ehk 65% elas Haapsalu linnas, 6961 inimest, ehk 33,6% Lääne-Nigula vallas ning 292 inimest, ehk 1,1% elanikkonnast Vormsi vallas.



MAAKONNA RAHVASTIK

Piirkond	2019	2020	2021	2022	2023
Lääne maakond	20 507	20 444	20 285	20 227	20 688
Haapsalu linn	13 077	13 075	12 883	13 132	13 435
Haapsalu linn asustusüksusena	9675	9513	9220	9595	9812
Haapsalu linn, v.a Haapsalu linn asustusüksusena	3402	3562	3663	3537	3623
Lääne-Nigula vald	7041	6983	7005	6794	6961
Vormsi vald	389	386	397	301	292

Tabel 1. Maakonna rahvastiku jaotus haldusüksuste kaupa aastatel 2019–2023. Allikas: Rahvastikuregister

2023. aasta 1. jaanuari seisuga kasvas Läänemaa elanike arv 461 inimese võrra, sh kasvas Haapsalu linna elanike arv võrreldes 2022. aasta alguse ajaga 303 inimese võrra, Lääne-Nigula elanikkond kasvas 167 inimese võrra, kuid Vormsi valla elanikkond jätkas kahanemist. Suurim elanikkonna vähenemine toimus Vormsis 2021. aastal, kus elanike arv vähenes aasta jooksul 96 elaniku võrra. 2023. aasta 1. jaanuaril elab Vormsi saarel

292 inimest. Läänemaa elanikkond kasvas peamiselt Ukraina sõjapõgenike arvelt.

2023. aasta 1. jaanuari seisuga moodustasid lapsed ja noored vanuses 0–18 19,2% elanikkonnast, tööealised inimesed vanuses 19–64 aastat 55,5% elanikkonnast ja eakad vanuses 65+ 24,7% kogu elanikkonnast.

RAHVASTIKU VANUSELINE JAOTUS

Piirkond	KOKKU	Lapsed 0–6	Lapsed 7–15	Lapsed 7–18	Tööealised 19–64	Eakad 65+
Haapsalu linn	13 029	860	1328	1755	7038	3376
Lääne-Nigula vald	7211	515	709	925	4134	1637
Vormsi vald	452	13	28	32	305	102
Lääne maakond kokku	20 688	1388	2065	2712	11 477	5115

Tabel 2. Läänemaa rahvastiku vanuseline jaotus seisuga 1. jaanuar 2023. Allikas: Rahvastikuregister





1.2. Rahvastikunäitajate seosed tervisega

Läänemaa naiste keskmine eluiga on suurem kui Eesti keskmine eluiga. Läänemaa naised elavad keskmiselt kauem kui Eesti naised, mis on Eesti parim näitaja (83,9 aastat, Eesti naised keskmiselt 82,7 aastat), Euroopa naistega on oodatava eluea vahe vaid 0,1 eluaastat. Läänemaa mehed seevastu elavad sama kaua kui Eesti mehed ning see näitaja on viimase seitsme aasta jooksul pisut paranenud. Vahe Euroopa meestega on 4,5 eluaastat, mis on arvestatav erinevus (joonis 3). **Riiklike eesmärkide kohaselt¹ oodatakse, et keskmine eluiga kas-**

Läänemaa naised elavad keskmiselt kauem kui Eesti naised, Läänemaa mehed seevastu elavad sama kaua kui Eesti mehed ning see näitaja on viimase seitsme aasta jooksul pisut paranenud.

2030. aastaks meestel 78 ja naistel 84 eluaastani. Läänemaa meestel on sellest eesmärgist puudu 4 aastat ja naistel on see eesmärk täidetud.

Joonis 2. Läänemaa rahvastikunäitajate võrdlus ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli kastina on toodud kogu Eesti näitajate jaotus 2022. aasta seisuga.

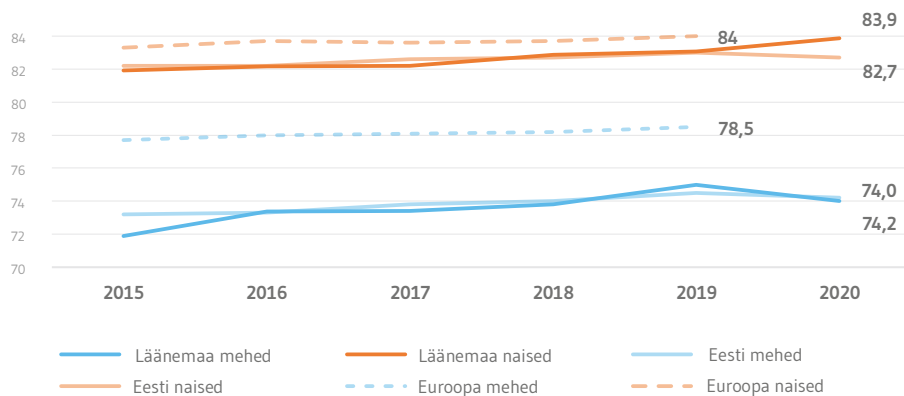
RAHVASTIKU ÜLDNÄITAJAD

	LÄÄNEMAA		Eesti keskmine	Eesti halvim	Halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Parim	Eesti parim
	Arv	Kordaja, %						
Meeste keskmine eluiga	74	74,0	74,4	70,9				76,4
Naiste keskmine eluiga	84	83,9	82,8	80,6				83,9
Meeste tervena elatud aastad	56	56,2	54,7	41,0				59,7
Naiste tervena elatud aastad	65	64,7	58,5	49,0				64,7
Loomulik iive ¹ %	-76	-3,7	-1,3	-9,1				2,2
Laste (0–14a) osatähtsus, %	3130	15,4	16,4	11,4				18,8
Eakate (>65a) osatähtsus, %	4907	24,2	20,3	26,0				17,9
Rändesaldo ¹ %	-46	-2,2	4,1	-6,5				9,4

Protsentil 50%

● Parem kui Eesti keskmine ● Ei erine oluliselt Eesti keskmisest ● Halvem kui Eesti keskmine ■ Eesti keskmine

OODATAV ELUIGA



Joonis 3. Oodatav eluea muutus aastatel 2015–2020

¹Rahvastiku Tervise Arengukava 2020–2030





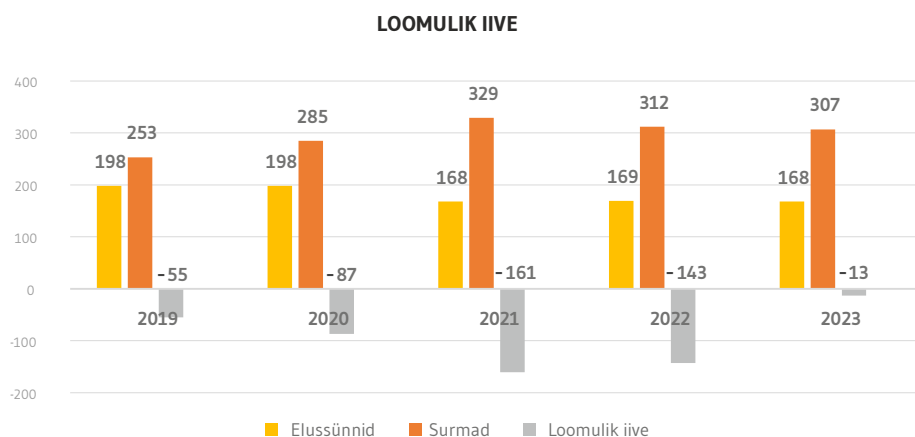
Läänemaa loomulik iive on olnud pikalt negatiivne ja sama trend jätkus ka 2022. aastal. Kui sündide arv on olnud kahel viimasel aastal 168 ja 169 sündi aastas, siis surmasid oli 2022. aastal 17 võrra vähem, mille tulemusena paranes pisut ka loomulik iive võrreldes 2021. aastaga, kuid jäi seejuures ikkagi negatiivseks. Loomulik iive 2022. aastal oli -143. Suur iibe muutus toimuski 2021. aastal, kus võrreldes 2020. aastaga vähenes märgatavat sündide arv ja kasvas surmade arv.

Läänemaa rändesaldo, olles aastaid negatiivne ja lisaks negatiivsele iibele kahandanud ka maakonna elanike arvu, muutus 2021. aastal positiivseks ja sama trend jätkus ka 2022. aastal. Sisserände põhilise kasvu on põhjustanud Ukrainast Läänemaale saabunud sõjapõgenikud. Ja kui 2021. aastal oli saldo positiivne 53 inimese võrra, siis 2022. aastal oli tulijaid 630 inimese võrra rohkem kui lahkujaid.

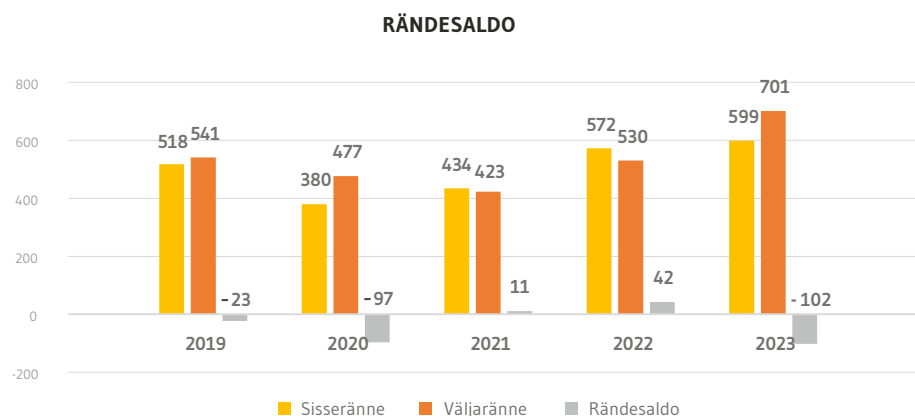
Rahvastiku seisukohast on rände oluliseks mõjuteguriks elukohta vahetavate inimeste vanus ja sugu ning asustuspiirkond: nooremad inimesed on need, kes kalduvad pigem elukohta vahetama ning enamik väljarändajaid lahkub maalistest asustuspiirkondadest, linnaliste piirkondade rahvastik on stabiilsem. Eestis iseloomustab mehi tööga seotud ning naisi haridusega seotud ränne. Seetõttu on suur tõenäosus, et väljarännanud on pigem noored ning aastate lõikes jäävad maakonda alles vanemad inimesed, kelle tervis ongi vanusest tulenevalt juba kehvem.

Viimase 8 aastaga on eakate osatähtsus Läänemaal kasvanud 2 protsendipunkti võrra, ligi neljandikuni rahvastikust (joonis 6), kuid on paar maakonda, kus see on veelgi kõrgem.

Joonis 4. Läänemaa loomulik iive aastatel 2019–2022

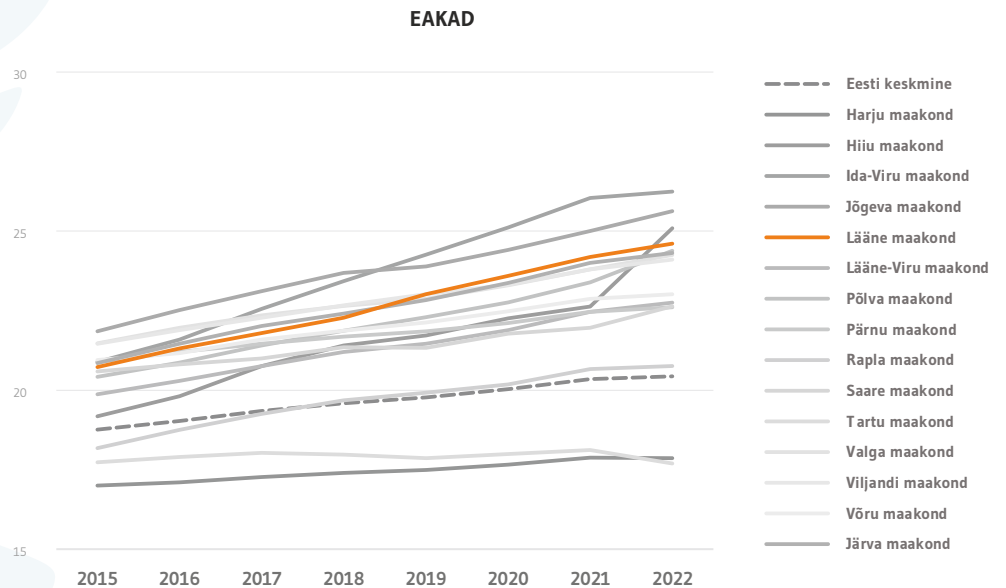


Joonis 5. Läänemaa rändesaldo muutus aastatel 2019–2022





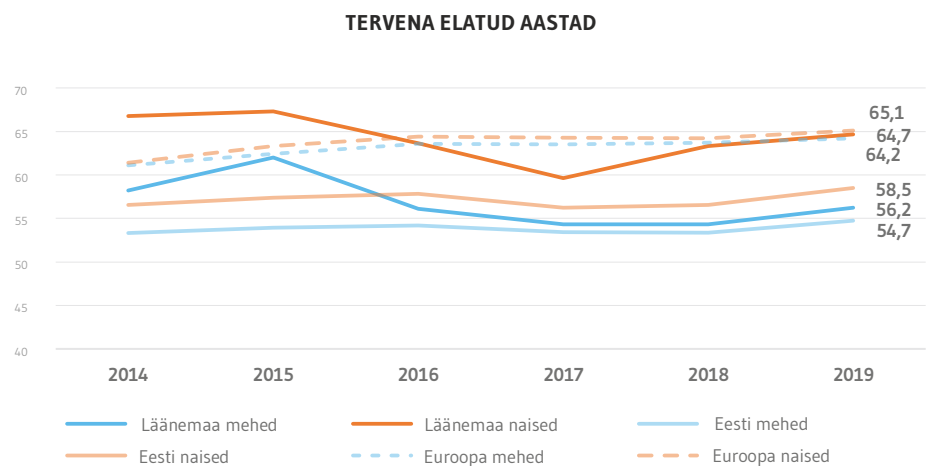
Joonis 6. Eakate osatähtsus Läänemaal ja teistes maakondades. Punasega Läänemaa näitaja



Tervena elatud aastad, ehk ilma terviseprobleemidest tingitud piiranguteta elatud eluaastate arv, on ülevaatlik näitaja, mis kajastab rahvastiku terviseseisundit kõige üldisemalt. **Lääne maakonna naised elavad tervena oluliselt kauem kui Eestis keskmiselt (64,7 eluaastat) ning Läänemaa mehed sama kaua kui Eestis keskmiselt (56,2 eluaastat).** Euroopa keskmisega võrreldes on see meestel 8 aastat ning naistel 0,4 aastat vähem. See näitaja ei ole viimase kuue aasta jooksul oluliselt paranenud (joonis 7). Oodatava eluea ja tervena elatud aastate vahe

näitab seda, kui palju aega elatakse erinevate tervisest tulenevate piirangutega. Läänemaal on see meestel 18,8 aastat ning naistel 19,2 aastat (Euroopas keskmiselt vastavalt 14,3 ja 18,9 aastat). **Rahvastiku Tervise Arengukava eesmärkide kohaselt kasvab keskmine tervena elada jäänud aastate arv aastaks 2030 meestel 62 ja naistel 63 eluaastani. Läänemaa meestel on sellest puudu 5,8 tervena elatud aastat ja naiste osas on see eesmärk juba saavutatud.**

Joonis 7. Tervena elatud aastad



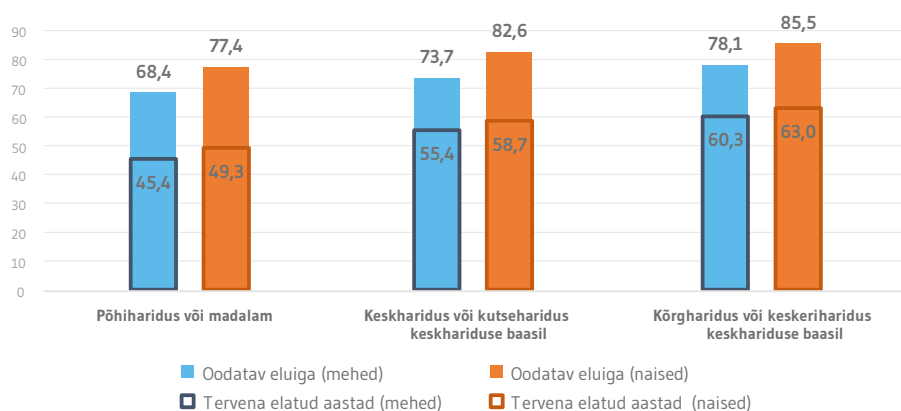


Nii keskmist eluiga kui tervena elatud aastaid iseloomustab oluline vahe meeste ja naiste vahel – mehed elavad (ja elavad tervena) märksa vähem kui naised, kuigi naised jõuavad tänu oma pikemale elueale elada pikema perioodi jooksul tervisepiirangutega. **Lisaks soole on Eestis üks oluline tervise ebavõrdsuse allikas haridustase: põhiharidusega mehed elavad ligi 10 aastat vähem kui kõrgharidusega mehed ning naistel on see vahe 8 aastat** (joonis 8). Veel suurem hariduslik lõhe on tervena elatud aastates: 15 aastat põhi- ja kõrgharidusega meeste vahel ning ligi 14 aastat põhi- ja kõrgharidusega naiste vahel. Rahvastiku Tervise Arengukava järgi peaks ebavõrdsus tervises (sugude, piirkondade ja haridustasemetel vahel) vähenema vähemalt selliselt, et 2030. aastaks ei ole eluiga üheski

maakonnas Eesti keskmisest lühem kui kaks aastat ning põhiharidusega inimeste keskmine oodatav eluiga ei jää kõrgharidusega inimeste keskmisest oodatavast elueast maha rohkem kui kaheksa eluaastat.

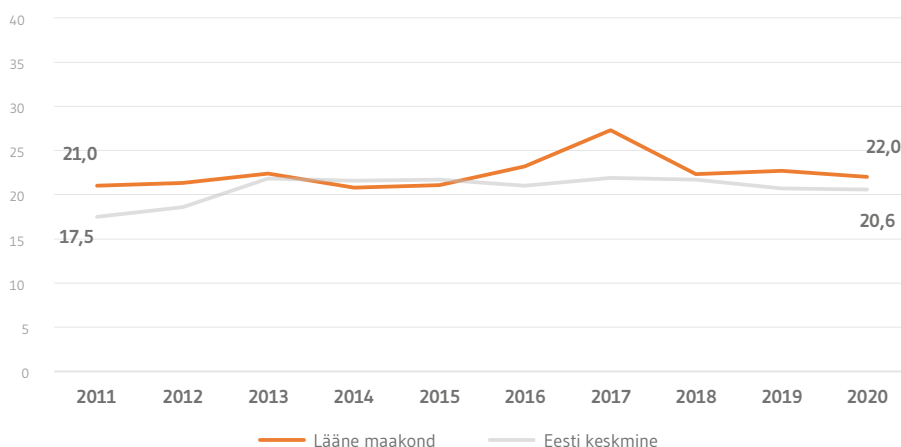
Teine oluline lõhe terviselikus seisundis on madalama ja kõrgema sissetulekuga inimeste vahel: **suhtelise vaesuse piirist ülevalpool olijatest 64,4% hindab oma tervist heaks või väga heaks, samal ajal kui suhtelise vaesuse piirist allpool olijatest annab oma tervisele hea või väga hea hinnangu vaid 36,6% elanikest.** See lõhe on viimase 10 aasta jooksul suurenenud. Suhtelise vaesuse määr on Läänemaal viimased 10 aastat olnud Eesti keskmisega sarnasel tasemel (joonis 9).

OODATAV ELUIGA JA TERVENA ELATUD AASTAD HARIDUSTASEMETI



Joonis 8. Oodatav eluiga ja tervena elatud aastad haridustasemeti Eestis, 2020

SUHTELINE VAESUS



Joonis 9. Suhtelise vaesuse määr aastatel 2011–2020





Et vaadata, millised haigused või terviseprobleemid keskmist eluiga ja tervena elatud aastaid enim mõjutavad, tuleb hinnata tervisekaotust, mis on haiguste ja enneaegsete surmade tõttu kaotatud eluaastate summa. **Aastal 2017 kaotati Läänemaa kõigi elanike peale kokku 3238 eluaastat vereringeelundite haiguste tõttu (see näitaja on kõrgem kui Eestis keskmiselt), 1580 kasvajate tõttu, 818 aastat õnnetusjuhtumite ja**

traumade tagajärjel (rohkem kui Eestis keskmiselt) ning 491 potentsiaalselt produktiivset eluaastat läks kaotsi lihasluukonna ja sidekoehaiguste tulemusena. Suur tervisekaotus tähendab maakonna jaoks saamata jäänud tulusid, varakult tööturult kõrvale jäänud inimesi ning kõrgemat hoolduskoormust varakult haigestunud inimeste lähedastele.

1.3. Haigestumus ja suremus

Üle 16-aastastest läänemaalastest elab 31,2% mingite tervisest tingitud piirangutega, mis on Eesti keskmisele sarnane näitaja. On keeruline hinnata, millistest haigustest on antud tervisepiirangud tingitud, kuid **haiglaravil viibis enim inimesi vereringeelundite haiguste ning pahaloomuliste kasvajate tõttu, samuti seedeelundite haiguste ja lihasluukonna ja sidekoehaiguste tõttu.** Eesti keskmisega võrreldes oli Läänemaal rohkem neid, kes olid ravil vereringeelundite haiguste ning kasvajate tõttu. Läänemaa alla 19-aastased on haiglaravil enim hingamiseldite haiguste ning psüühika- ja käitumishäirete tõttu, tööealised (20–64a) kasvajate, vereringeelundite haiguste, lihasluukonna ja sidekoe haiguste ning seedeelundite haiguste raviks.

Pahaloomulistest kasvajatest registreeriti aastal 2019 nii Eestis keskmiselt kui Läänemaal enim seedeelundite kasvajaid (26% kõigist registreeritud kasvajate juhtudest Läänemaal).

Üle 16-aastastest läänemaalastest elab 31,2% mingite tervisest tingitud piirangutega, mis on Eesti keskmisele sarnane näitaja.

Samuti kuulusid levinumate pahaloomuliste kasvajate hulka meessuguelundite ning hingamis- ja rindkeresiseste elundite pahaloomulised kasvajad. Eesti keskmisega võrreldes on viimase kümne aasta jooksul Läänemaal esinenud rohkem hingamiseldite (sh kõri, hingetoru, kopsu) pahaloomulisi kasvajaid (joonis 11).

Eluviisi kaudu ennetatavatest haigustest on olulisem tervisekaotuse allikas diabeet. Läänemaal diagnoositi 2020. aastal 74 suhkurtõve juhtu, millest 69 olid insuliinisõltumatu ehk II tüüpi (eluviisiga seotud) suhkurtõve juhud (joonis 12).



Joonis 10. Läänemaa tervisenäitajate võrdlus ülejäänud Eestiga 2022 aasta seisuga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus

RAHVASTIKU TERVISE SEISUND

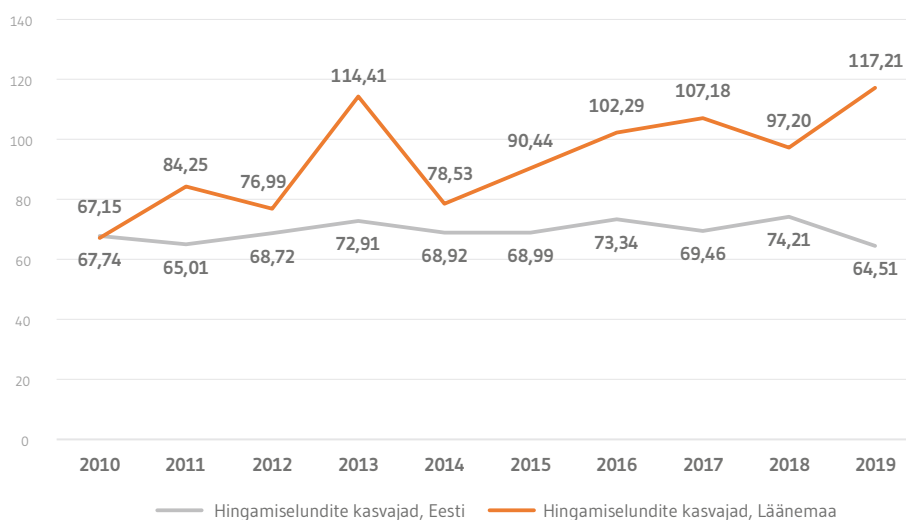
	LÄÄNEMAA		Eesti keskmine	Eesti halvim	Halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Parim	Eesti parim
	Arv	Kordaja, %						
Positiivne tervise enesehinnang (>16a), %	7200	58,7	59,3	43,7				65,4
Tervisest tingitud piirangud (>16a), %	-	31,2	33,4	46,8				28,9
Puudega inimeste osatähtsus, %	1917	9,5	11,0	22,6				6,8
Füüsiline võimekus (16–64a), %	4600	37,2	36,2	25,3				41,3
Haiglaravil viibinud vigastuste tõttu ^{1 000 000}	209	1026,3	1081	1307				620,5
Varajane suremus (<65a) ^{1 000 000}	48	307,3	288,2	467,5				220,9
Enesetapud ^{1 000 000}	3	13,0	15,1	23,3				8,2
Alkoholisurmad ^{1 000 000}	8	37,4	40,7	96,5				31
Surmad vigastustesse ja mürgistustesse ^{1 000 000}	18	83,9	71,4	122,5				47,1
Surmad vereringeelundite haigustesse ^{1 000 000}	152	638,8	561,1	671,1				474,4
Surmad pahaloomulistes kasvajatesses ^{1 000 000}	81	329,7	264,3	329,7				216,2

Protsentil 50%

● Parem kui Eesti keskmine ● Ei erine oluliselt Eesti keskmisest ● Halvem kui Eesti keskmine ■ Eesti keskmine

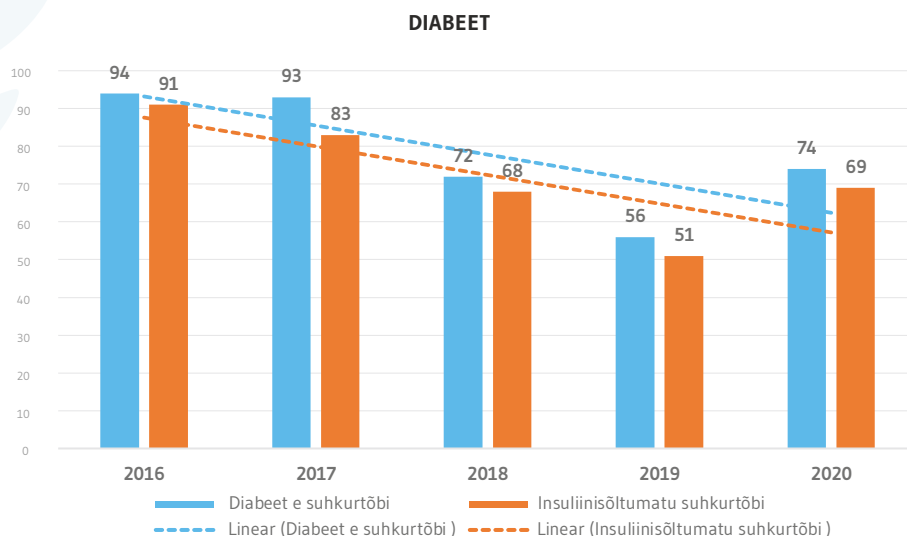
Joonis 11. Hingamiselundite pahaloomuliste kasvajate esmajuhud 100 000 elaniku kohta

HINGAMISELUNDITE KASVAJAD





Joonis 12. Suhkurtõve juhud Läänemaal 2016–2020



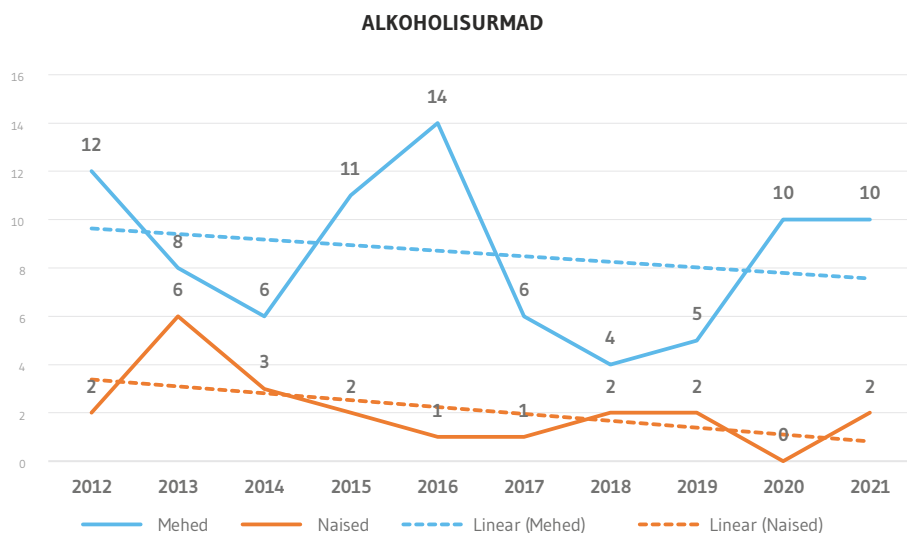
Läänemaal suri aastal 2021 enne 65. eluaastat suhtarvuliselt sama palju inimesi kui Eestis keskmiselt. **Peamisteks surmapõhjusteks on Läänemaal vereringeelundite haigused, pahaloomulised kasvaja, millest aastal 2021 moodustasid kõri, hingetoru, bronhi ja kopsu pahaloomulised kasvaja 25% ning õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad, millest perioodil 2019–2021 moodustasid enesetapud 18%.**

Tervisedenduse seisukohalt on oluline jälgida vältitavaid ja ennetavaid surmasid. Vältitavaid surmasid on võimalik ära hoida pärast haiguse ilmnemist ning ennetatavad surmad on need, mille puhul surma vältimiseks on tõhusad enne haiguse ilmnemist kasutatavad (tervisepoliitilised) meetmed. Kõik õnnetusjuhtumid ja

surmad alkoholist põhjustatud haigustesse on ennetatavad, vereringeelundite haigustest tingitud surmad on ennetatavad nooremates vanuserühmades ning kasvajatest tingitud surmadest on ennetatavad eluviisiga seotud (nt kõri ja kopsu) surmad.

Alkohol põhjustab Eestis väga suurt tervise- ja sotsiaalset kahju ning on seotud paljude vigastussurmade ja mitme haiguse tekkega². **Suremus alkoholist tingitud haigustesse on Läänemaal pisut kõrgem kui Eestis keskmiselt** (100 000 elaniku kohta keskmiselt 59,2 alkoholist tingitud surma, vs Eestis keskmiselt 52,3). Alkoholist tingitud surmade arvu muutumine ajas on toodud joonisel 13.

Joonis 13. Surmad alkoholi tarvitamisest põhjustatud haigustesse soo järgi Läänemaal



²Rahvastiku Tervise Arengukava 2020–2030





Vigastused on Eestis laste ja noorte täiskasvanute peamine surma põhjus.³ Läänemaa vigastussuremuse näitaja on sarnane Eesti keskmisele. Läänemaal on peamiseks vigastuste liigiks kukumine, seda nii laste kui täiskasvanute hulgas. Teiseks samaväärseks vigastuste allikaks on vigastused mehaanilise jõu toimel ning olulisel kohal on ka sõidukiõnnetuste tulemusena saadud vigastused (joonis 14). Vigastuste saamine on sageli seotud ka alkoholi tarvitamisega.

Õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade tagajärjel surnute arvud on toodud joonisel 15. Enesetapud on Läänemaal moodustanud läbi aastate 11–43% vigastussurmades ning enesetappude näitaja on viimastel aastatel olnud Eesti keskmisele sarnane.

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

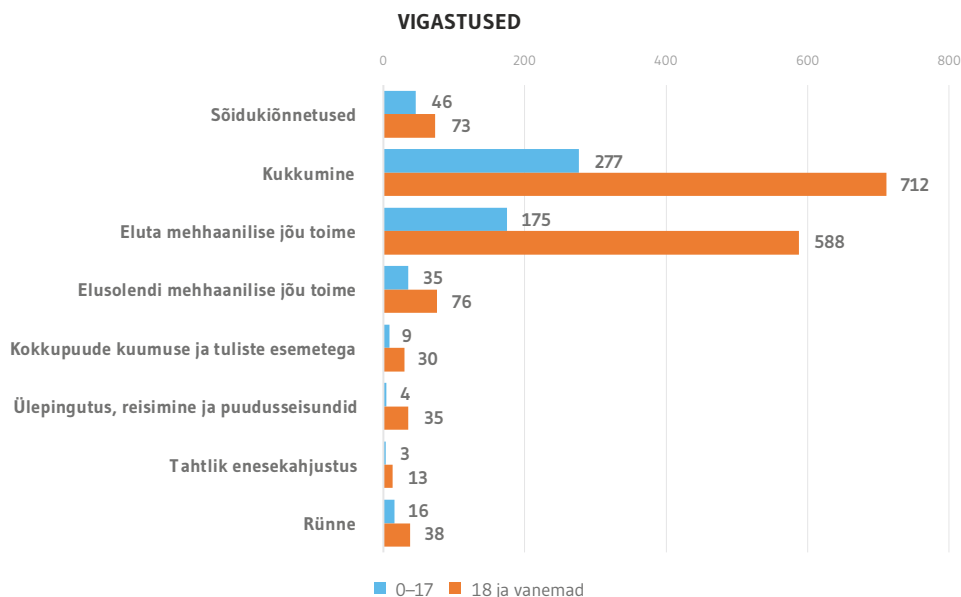
Rahvastiku Tervise Arengukava näeb ette, et kõige suurem surmade vähendamise potentsiaal

võiks olla just vigastuste osas: sh tulestsurmasid võiks 2030. aastaks vähendada vähemalt 80% võrra, samuti külmumised, uppumised ja liiklusõnnetused võiksid olla vähendatavad 50% võrra, enesetapud 20% võrra. Teistest suuremuse põhjustest võiks olla vähendatav pahaloomulistest kasvajatest tulenev suremus alla 65-aastaste hulgas 40% võrra, südame-veresoonkonna haigustest, maksa alkoholtõvest ning diabeedist tulenev suremus 20% võrra.

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

Aastal 2022 oli Läänemaal 8,8% elanikkonnast registreeritud puudega, mis tähendas 1783 puudega inimest, kellest 50% olid 63-aastased ja vanemad. See on Eesti keskmisele lähedane näitaja. Puudega inimeste osatähtsus on Eestis viimase 10 aasta jooksul kõigepealt pisut tõusnud ning seejärel, töövõimereformi rakendamisega seonduvalt, jälle langenud, jäädes 2022. aastaks 10% piirimaile (joonis 16).

Joonis 14. Vigastused Läänemaal, 2020



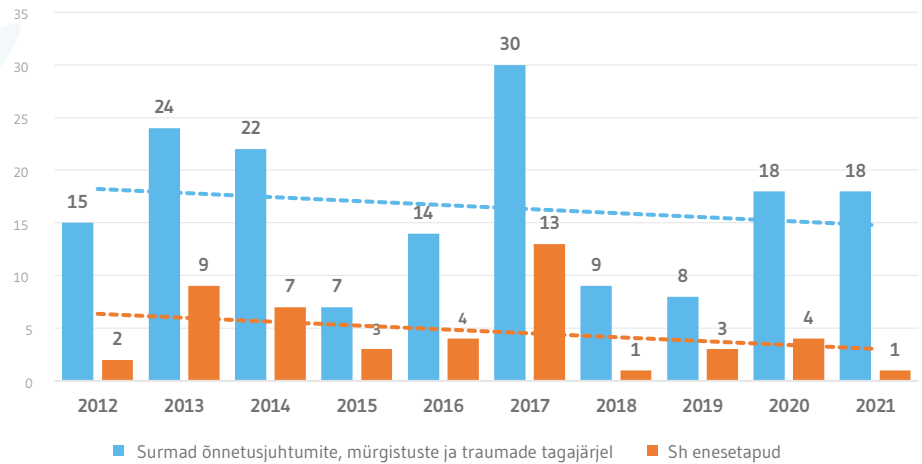
³Panov, L. Vigastused Eestis 2017. Tallinn: Tervise Arengu Instituut 2018





VIGASTUSSURMAD JA ENESETAPUD

Joonis 15. Surmad õnnetusjuhtumite tagajärjel, sh enesetapud, Läänemaal, 2012–2021

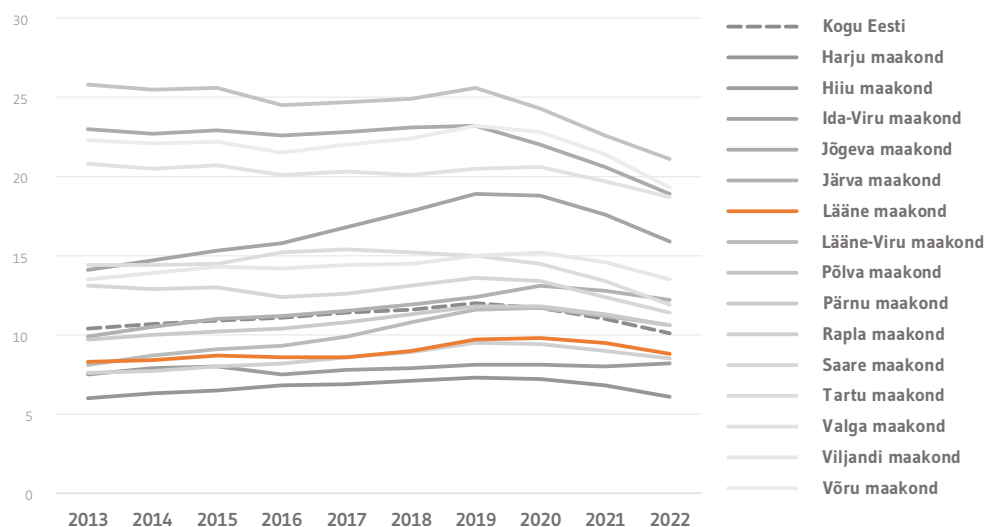


Eakatel on sagedamini liitpuue (mitme erineva puude kombinatsioon) või liikumispuue ning tööealistel on olulisemad puude liigid liitpuue, liikumispuue või puue psüühikahäirete tõttu (v.a vaimupuue). Lastel on levinuim liitpuue.⁴

Enesetapud on Läänemaal moodustanud läbi aastate 11–43% vigastussurmades ning enesetappude näitaja on viimastel aastatel olnud Eesti keskmisele sarnane.

PUUDEGA INIMESED

Joonis 16. Puudega inimeste osatähtsus elanikkonnast, punasega Läänemaa näitaja



⁴Sotsiaalkindlustusamet. Statistika. <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/a-sutus-kontaktid/statistika-ja-aruanalus>





1.4. Tervisekäitumine. Väljakutsed ennetustöök

Läänemaal hindas 63,3% täiskasvanud elanikkonnast aastal 2021 oma tervist heaks või väga heaks (joonis 17). See on pisut kõrgem kui Eestis keskmiselt (58,3%). 46,7% Läänemaa täiskasvanutest ütles, et neil on mõni pikaajaline haigus või terviseprobleem – see näitaja on olnud viimased 10 aastat Eesti keskmisele väga sarnane.

Eestis on üks suurem murekoht tervist toetavate valikute juures ülemäärase kehakaaluga laste osatähtsus, mis on viimastel aastatel oluliselt tõusnud. **Läänemaal on ülekaalulised 27,3% 1. klassi ja 36,1% 4. klassi lastest, mis on 1. klassi laste puhul Eesti keskmisele sarnane ning 4. klassi laste puhul Eesti keskmisest kõrgem näitaja.** Ülemäärase kehakaaluga laste osatähtsus 1. klassi laste hulgas on viie aastaga langedud, kuid arvestades uuritud laste väikest hulka, ei saa selle põhjal kindlaid järeldusi teha. Täiskasvanutest on ülekaalulised rohkem kui pooled Läänemaa elanikest (55,7%).

Tasakaalustamata toitumine ning vähene ja ebaregulaarne liikumine on olulised riskitegurid liigse kehakaalu tekkes ja teatud mittenakkushaigustesse (südame-veresoonkonnahaigused, teatud tüüpi kasvajakasvaja ja II tüüpi diabeet) haigestumisel. **Läänemaal on neid, kes söövad köögivilju vastavalt tasakaalustatud toitumise põhimõtetele, vaid kolmandik (32,6%).** Neid, kes tööpäeviti vabal ajal veedavad ekraanide taga 4 tundi ja enam, on Läänemaal 25,5% täiskasvanutest, mis on Eesti keskmisele sarnane näitaja. Võrreldes Eesti keskmisega on sama palju selliseid täiskasvanuid, kes kord nädalas või sagedamini harrastavad tervisesporti (59,9%).

Enam kui pool enneaegse (enne 65. eluaastat) suremuse ja haigestumuse tõttu kaotatud eluaastatest Eestis tuleneb riskiteguritest või riskikäitumisest. **Meeste hulgas kaotatakse enim eluaastaid alkoholi ja teiste uimastite tarvitamise tõttu, sellele järgnevad tubaka tarvita-**

Läänemaal hindas 63,3% täiskasvanud elanikkonnast aastal 2021 oma tervist heaks või väga heaks.

mine ning kõrge vererõhk. Naistel on peamiselt teguriteks kõrge vererõhk, kõrge kehamassiindeks ning toitumisega seotud mõjurid. Läänemaal on Eesti keskmisega samal tasemel vastajate osatähtsus, kes tarvitavad alkoholi kord nädalas või sagedamini: selliseid inimesi on 34,7% täiskasvanud elanikest. Alkoholi tarvitamine võib seostuda mitmete teiste näitajatega, nt haigestumised ennetatavatesse haigustesse, vigastustesse, vaimse tervise probleemide esinemine, kuid samuti võivad ilmned seosed kogukonna üldise toimetulekuga, kuritegevuse, tööhõive ja/või töötusega. **Iga neljas täiskasvanud läänemaalane on igapäevasuissetaja, mis jääb küll Eesti keskmisele tasemele, kuid on siiski arvestatavat tervisekaotust põhjustav näitaja.**

Et kasvajatelt tingitud tervisekaotus on Läänemaal teisel kohal südameveresoonkonna haiguste järel, on maakonna terviseolukorra parandamiseks oluline kasvajate varajane avastamine ja õigeaegne ravi. Läänemaa rinnavähi sõeluuringutega hõlmatus on Eesti keskmisest parem, kuid siiski võttis sõeluuringust osa vaid 56,2% kutsututest. Emakakaelavähi sõeluuringutega hõlmatus, kuigi Eesti keskmisest parem, on veel madalam: 49,6%.

Üle poole (50,9%) Läänemaa elanikest ütlevad, et nad on olnud viimase 30 päeva jooksul masendunud, õnnetud (depressioonis) ning 5,4% täiskasvanud elanikest on mõelnud enesetapule. Kuigi tegu on Eesti parimate näitajatega, on need sellegipoolest kõrged. See peegeldab elanike osatähtsust, kellel on või võib tekkida vajadus vaimse tervise teenuste järgi. Teenuste kõrval on olulised ennetustegevused vaimse tervise edendamiseks – sotsiaalsete kontaktide suuren-





damine ja isolatsiooni vältimine; huvialategevuste võimaluste arendamine ja taskukohaseks muutmiseks.

Psüühikahäiretest pööratakse Eestis psühhiaatrite ambulatoorsetele vastuvõttudele kõige enam ärevushäirete, meeleluhäirete ja orgaa-

niliste psüühikahäirete (sh dementsus) tõttu. **Psühhiaatrilise haiglaravi puhul on esikohal alkoholi tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired**, teisena skisofreenia ja luululised häired ning kolmandal kohal meeleluhäired.

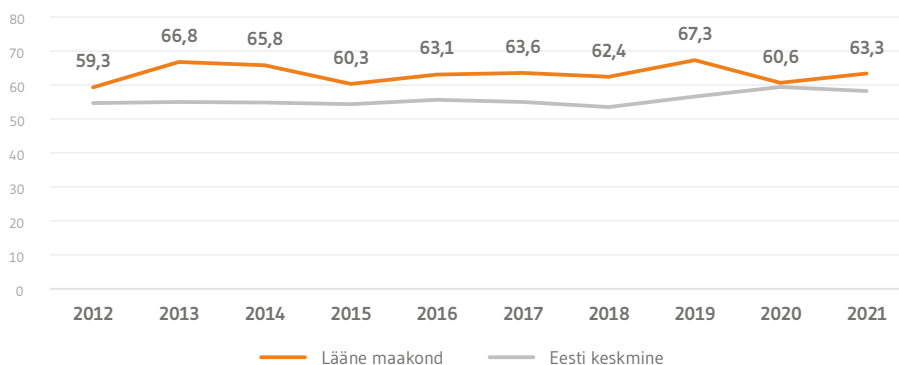
TERVISEKÄITUMINE

	LÄÄNEMAA		Eesti keskmine	Eesti halvim	Halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Parim	Eesti parim
	Arv	Kordaja, %						
Köögiviljade söömine (16–64a)	4000	32,6	32,1	25,4				36,9
Tervisespordi harrastamine (16–64a)	7400	59,9	59,6	48				66,6
Ülekaalulised ja rasvunud (16–64a)	6900	55,7	52	64,8				43
Ülemäärase kehakaaluga lapsed 1. klassis	27	27,3	26,5	36,6				22,4
Ülemäärase kehakaaluga lapsed 4. klassis	43	36,1	32,7	48,5				27,9
Ekraaniaeg (16–64a)	3100	25,5	26,5	33,8				19,3
Kondoomi kasutamine juhupartnoriga (16–64a)	1100	35,4	47,9	35,4				52
Masenduse esinemine (16–64a)	6300	50,9	55,5	64,9				50,9
Mõelnud enesetapule (16–64a)	700	5,4	7,4	10,5				5,4
Alkoholi tarvitamine (16–64a)	4300	34,7	35,6	38,6				25,4
Suitsetamine (16–64a)	3100	25,4	26,1	30,9				21
Kanepi tarvitamine (16–64a)	700	5,9	5,2	7,4				2,1
Vaktsineerimistega hõlmatus 2-aastaselt	-	92,6	90,9	84,3				98,1
Rinnavähi sõeluuringutega hõlmatus	834	56,2	52,2	46,5				63,5
Emakakaelavähi sõeluuringutega hõlmatus	360	49,6	42,2	37,8				53

Protsentil 50%

● Parem kui Eesti keskmine ● Ei erine oluliselt Eesti keskmisest ● Halvem kui Eesti keskmine ■ Eesti keskmine

TERVISE ENESEHINNANG



Joonis 17. Läänemaa tervisekäitumise näitajate võrdlus ülejäänud Eestiga 2022. aasta seisuga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus

Joonis 18. Tervise enesehinnang (hea või väga hea)





1.5. Kokkuvõte

- Oodatav eluiga on peamine rahvastiku tervise indikaator. Oodatava eluea riiklikest eesmärkidest 2030. aastaks on Läänemaa meestel puudu 4 aastat ja naistel on see eesmärk täidetud.
 - Keskmise oodatava eluea parandamiseks tuleb vähendada enneaegset suremust (enne 65. eluaastat) ning kõige suurema võidu annab siin tegelemine levinumate surmapõhjuste riskiteguritega. Levinumate surmapõhjuste, sh südame-veresoonkonna haiguste ning erinevate kasvajate väljakujunemisele aitavad kaasa suuresti samad riskitegurid: ülemäärane kehakaal, vähene liikumine, tasakaalustamata toitumine ning alkoholi ja tubakatoodete tarvitamine.
 - Teine tõhus suund enneaegse suremuse vähendamisel on tegeleda just noorte hulgas tähtsamate surmapõhjustega, milleks on õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad, sh enesetapud. Ka siin on oluline riskitegur alkoholi tarvitamine, kuid lisaks sellele on võimalik tegeleda ohutusega kodus ja töökohtadel, liiklusohutusega ning elanikkonna vaimse tervise toetamisega.
 - Läänemaa mehed elavad tervena 56,2 ja naised 64,7 eluaastat. Meeste näitaja sarnaneb Eesti keskmisega, naiste näitaja on Eesti parim. Euroopa keskmisega võrreldes elavad Läänemaa mehed tervena 8 ning naised 0,4 aastat vähem. See näitaja ei ole viimase kuue aasta jooksul paranenud. Rahvastiku Tervise Arengukava eesmärkide kohaselt kasvab keskmine tervena elada jäänud aastate arv aastaks 2030 meestel 62 ja naistel 63 eluaastani. Läänemaa meestel on sellest puudu 5,8 ja naistel on see eesmärk juba saavutatud.
- Tervena elatud aastate arvu kasvatamiseks tuleb tegeleda haigustega, mis inimeste igapäevaelu juba varajases eas piirama hakkavad ning nende riskiteguritega.*
- Tervena elatud aastate arvu kasvatamiseks tuleb tegeleda haigustega, mis inimeste igapäevaelu juba varajases eas piirama hakkavad ning nende riskiteguritega. Tööealised olid enim haiglaravil kasvajate, seedeelundite haiguste ning vereringeelundite haiguste tõttu, mille riskitegurid on jälle needsamad: ülemäärane kehakaal, vähene liikumine, tasakaalustamata toitumine ning alkoholi ja tubakatoodete tarvitamine.
 - Üks suuremaid murekohti Eesti tervisemaastikul on ülekaalulisuse suur levik nii laste kui täiskasvanud elanikkonna hulgas. Ülekaalulisus on riskiteguriks mitte ainult südamehaigustele, vaid ka kasvajatele, suhkruhaigusele, liigesehaigustele ning endokriinsüsteemi haigustele, mis kõik omakorda vähendavad tervena elatud aastaid. Euroopa Noorte Südameuuringust⁵ selgus, et nii ema kui ka isa kehamassiindeks on seotud laste rasvumisega, samuti laste vööümbermõduga, mis tähendab, et vanemate ülekaalulisus on riskitegur kõigi nende haiguste kujunemiseks ka lastel.
 - Teine suurem murekoht on kõrge haigestumus psüühika- ja käitumishäiretesse ning suur enesetappude hulk. Siin on teenuste kõrval olulised ennetustegevused vaimse tervise edendamiseks – sotsiaalsete kontaktide suurendamine ja isolatsiooni vältimine; huvialategevuste võimaluste arendamine ja taskukohaseks muutmine.

⁵Euroopa Noorte Südameuuring (ENSU).
<http://www.ecpbhs.ee/andmekogumine/lasteuuring/>



2. LÄÄNEMAA ARENGUSTRATEEGIA TEGEVUSKAVA RAHVAT- TERVISE VALDKONNA 2019–2023+ TÄITMINE

EGE TATARMÄE

Läänemaa rahvatervise ja turvalisuse spetsialist/
Europe Direct Läänemaa
juhataja

Läänemaa arengustrateegia tegevuskava rahvatervise valdkonna 2019–2023+ strateegiline eesmärk on sõnastatud järgnevalt: „Läänemaa on turvalise ja tervisliku elukeskkonnaga maakond.“ Strateegilise eesmärgi täitmiseks oli fookuses mitu erinevat tegevussuunda, mis jagunesid omakorda konkreetseteks tegevusteks ning mille elluviimise läbi olid oodatud järgmised tulemused: vigastuste tõttu esmahaigestumus ja suremus on vähenenud; elanikkonna uimastite tarvitamine on vähenenud; teismeliste reproduktiiv- ja seksuaaltervise alane teadlikkus on suurenenud; soovimatute raseduste arv vähenenud; täiskasvanud elanikkonna kehaline aktiivsus on suurenenud; toitumine on muutunud tasakaalustatumaks.

Kuigi vaadeldavasse ajavahemikku jäi COVID-19 pandeemiast põhjustatud piirangud, tehti eesmärkide täitmiseks suhteliselt palju ära. Järgnevas tekstis toon esile mõned olulisemad eelmise perioodi jooksul elluviidud tegevused.

Selleks, et vigastuste tõttu oleks esmahaigestumus ja suremus vähenenud, on perioodil 2019–2023 korraldatud koostöös Eesti Punase Ristiga vigastuste ennetuse ja esmaabiteemalisi koolitussarju väikelaste vanematele. Nimetatud koolitussarja korraldamise vajadust näeb siin- kirjutaja ka edaspidi, kuna igal aastal tekib sihtgruppi täiendust, teisisõnu – lisanduvad uued

Läänemaa arengustrateegia tegevuskava rahvatervise valdkonna 2019–2023+ strateegiline eesmärk on sõnastatud järgnevalt: „Läänemaa on turvalise ja tervisliku elukeskkonnaga maakond.“

lapsevanemad, kellele on väga oluline teada, millised ohud võivad väikelast kodus varitseda, kuidas väikelaste vigastusi ennetada ning mida teha, kui midagi on juba juhtunud, et halvast olukorrast võimalikult väheste kahjudega välja tulla. Statistiliselt juhtub väikelastega palju õnnetusi ning õnnetuse korral võib ka kiirabi viibida, mistõttu on ülioluline, et lapsevanematel oleksid eelnevalt teadmised, kuidas eri vigastuste korral käituda. Oluline on, et omandatud teadmised oleksid koolituse käigus praktika käigus läbi proovitud ja harjutatud, et laps saaks õnnetuse hetkel päästetud.

Läänemaa Naiste Tugikeskus, Ohvriabi, Politsei ja Piirivalveamet, lastekaitse, omavalitsuste esindajad ja SA Läänemaa rahvatervise ja turvalisuse spetsialist töötasid spetsiaalselt lasteaedadele ümarlauas välja lähisuhtevägivalla teemalise infovoldiku koos vajalike Läänemaa kontaktidega. Lasteaiatöötajatele toimus ka lähisuhtevägivalla märkamist õpetav koolitus.



2022. aastal viidi Sihtasutus Läänemaa eestvedamisel esmakordselt Läänemaal läbi haridustöötajate ohutusõppus [Läänemaa ÄKK](#). Õppuse peamiseks eesmärgiks oli anda haridustöötajatele teadmisi ja oskusi, kuidas keerulistes olukordades käituda nii, et kahju oleks võimalikult väike. Praktilisel viisil mängiti läbi äkk-rünnakuid, esmaabi andmist, bussiõnnetustes käitumist ja palju muud. Et olukorrad tunduksid õpetajatele võimalikult realistlikud ning eri tegevusi saaks praktiliselt läbi teha, oli õppusele kaasatud näitlejateks lapsed, kes saavad õppuse käigus samuti väärtuslikke ohutuse alaseid teadmisi. Õppuse korraldusse oli kaasatud enamik Läänemaa turvalisuse valdkonda panustavatest organisatsioonidest: Haapsalu politseijaoskond, Kaitseliidu Lääne malev ja Naiskodukaitse Lääne Ringkond, Päästeamet, Transpordiamet ja Lääne-Eesti Vabatahtlik Reservpäästerühm. Me plaanime korraldada seda nii väga vajalikku õppust edaspidi igal aastal, sest eesmärgiks on jõuda kõigi Läänemaa haridustöötajateni. Tulevikus on vajalikud ka kordusõppused. Praeguseks on Läänemaal läbi viidud ohutusõppust kolmel korral.

Elanikkonna uimastite tarvitamise vähendamise eesmärgil toimus narko- ja rehabilitatsiooniteemaline koolitus politseinikele, päästjatele, kaitseliidu liikmetele, noortekeskuste töötajatele ja õpetajatele. Ühtlasi on kolmel aastal viidud Läänemaa toitlustusasutustes, baarides, poodides ja tanklates läbi testostlemine ning sellega seotud tegevused (teavitust, pressiteated, meelelahutus- ja toitlustusasutuste juhtidega suhtlus jms). Testostlemise käigus proovib noor osta alkoholi ning jälgib, kas temalt küsitakse dokumenti ja kas talle müüakse alkoholi, kui ta dokumenti ei näita. Alkoholi testostlemise abil saadakse ülevaade, kui lihtne on noorel alkoholi müügikohast kätte saada. Politsei korraldusel on toimunud ka kontrolltehinguid. Vaadeldaval ajavahemikul toimunud testostude ja kontrolltehingute tulemuste põhjal ning võttes arvesse Haapsalu eripära – sesoonsust, kus talvel osa

Testostlemise käigus proovib noor osta alkoholi ning jälgib, kas temalt küsitakse dokumenti ja kas talle müüakse alkoholi, kui ta dokumenti ei näita. Alkoholi testostlemise abil saadakse ülevaade, kui lihtne on noorel alkoholi müügikohast kätte saada.

kohti suletakse, suvel avatakse ja palgatakse uusi töötajaid, tuleb dokumendi küsimise ja alaealistele alkoholi mittemüümise teemat korrapäraselt meelde tuletada ja fookuses hoida.

Teismeliste reproduktiiv- ja seksuaal-tervise alase teadlikkuse suurendamiseks ja soovimatute raseduste arvu vähendamiseks toimus põhiliselt teadlikkuse tõstmiseks vajaliku info edastamine noortele. Vaadeldavasse ajavahemikku langeva Covid viiruse leviku tõttu nihkus fookus aga noorte vaimsele tervisele.

Täiskasvanud elanikkonna kehalise aktiivsuse suurendamiseks on korraldatud palju spordiüritusi. Liikumise valdkond vajab siiski edasist arendamist, sest üritusi on küll palju, aga need hõlmavad suuremas osas niigi aktiivseid inimesi. Kui mõelda noorte liikumisaktiivsuse tõstmisele, siis ühe võimalusena võiks iga Läänemaa kooli liituda Liikuma Kutsuva kooli programmiga.

Läänemaa lasteaedades ja koolides tegi toitumise nõustaja põhjaliku menüüanalüüsi, käis koolides ja lasteaedades kohapeal kokkasid nõustamas. Nõustamisel võeti aluseks nii menüü kui kohalikud olud, et käepäraste vahenditega muuta haridusasutuste toit tervist toetavaks. Lisaks sellele toimusid kokkadele veel ühised koolitused. Haridusasutuste kokkasid on mitmekülgset toetatud, ent kuna kokad osas haridusasutustes on vahetunud, peaks toitumise nõustaja abiga jätkama. Mõne aja pärast tuleb teha ka uus analüüs, et võrrelda, kas toitumis-



nõustaja nõuandeid on kuulda võetud ning menüüd on muutunud. Ühtlasi oleks oluline edaspidi teha tööd selle nimel, et kokade ametikoht oleks rohkem väärtustatud ja kokad tunneksid ennast rohkem hinnatuna ja enesekindlamana.

Toitumisnõustaja tegeles ka noorsootöötajatega, nimelt, ta õpetas neid valmistama lihtsaid tervislikke toite, et nad selle oskuse omakorda noortekeskust külastavatele noortele edasi annaksid. Oluline on, et üksi kodus olles oskaks noor ka ise tervislikumalt toituda. Edaspidi on vajalik jõuda tervisliku toitumise teemaga ka lapsevanemateni.

Vaadeldaval perioodil tegutses Läänemaal ka tervist edendavate koolide ja lasteaedade võrgustik. Tervist edendavate koolide ja lasteaedade võrgustikku kuulumine pakkus haridusasutustele häid võimalusi omavaheliseks koostööks,

Oluline on, et üksi kodus olles oskaks noor ka ise tervislikumalt toituda. Edaspidi on vajalik jõuda tervisliku toitumise teemaga ka lapsevanemateni.

üksteise parimate praktikatega tutvumiseks, kogemuste vahetamiseks, ühiseks õppimiseks, lisaks pakkus võimalust osaleda võrgustiku ühisüritusel, võimestas ning motiveeris nii koole kui lasteaedasi olema teistele eeskujuks ja suunanäitajaks tervise ning heaolu edendamisel Läänemaa haridussüsteemis. Paraku lõpetati 2023. aastal nii tervist edendavate lasteaedade kui koolide koordinaatorite töö ja tegevuse rahastamine ning võrgustikutöö muutus õhinapõhiseks.



3. LÄÄNEMAA ARENGUSTRATEEGIA 2035+

Läänemaa maakonna arengustrateegia üks neljast arendusvaldkonnast kannab nimetust „Inimene ja elukeskkond“. Strateegiline eesmärk, kuhu soovitakse jõuda, on sõnastatud järgmiselt: „Läänemaa on atraktiivne, turvaline ja kvaliteetne elukeskkond, kus tahetakse olla ja kuhu tahetakse tulla. Haapsalu maakonnalinnana ja maakonna kohalike keskuste võrgustik püsib ning muutub tugevaks“.

Arendusvaldkonna eesmärk on ka, et Läänemaa elanike arv on püsiv või kasvav. See on inimeste elukvaliteedi ja rahulolu eesmärk. See on elanikkonna püsimise ja kasvu eesmärk, asulate püsimise eesmärk.

Strateegia fookuse hoidmiseks on sõnastatud 4 toetavat alaeesmärki, milleks on:

- **läänlase elukeskkond on kvaliteetne;**
- **läänlane on tark ja terve;**
- **läänlane on hästi toimetulev;**
- **läänlane on liikuv.**

Strateegilise eesmärgini jõudmist toetavad 8 tegevussuunda, millest üks keskendub elanikkonna tervise edendamisele, ehk tegevussuund 1.3.6. näeb ette, et elanikkonnal on hea tervis ja terved eluviisid, kõrge terviseteadlikkus, kvaliteetne toit ja liikumist soodustav taristu.

ARENGUSTRATEEGIA 2035+

Möödik	Baasväärtus 2021/2022	Sihttulemused		
		2021	2022	2023
Läänemaa meeste oodatav eluiga sünnimomendil	72,86	73	74	75
Läänemaa naiste oodatav eluiga sünnimomendil	81,13	82	83	84
Läänemaa meeste tervena elatav eluiga	59,42	61	62	64
Läänemaa naiste tervena elatav eluiga	59,40	61	63	65

Tabel 3. Tegevussuuna 3.1.6. moodsused ja oodatavad tulemused aastaks 2035





4. LÄÄNEMAA TERVISE EDENDAMISE STRATEEGIA 2035+

Maakonna arengustrateegia esimese strateegilise eesmärgi saavutamiseks on sõnatud ka valdkondlik, ehk Läänemaa tervise edendamise strateegiline eesmärk 2035+: **Läänemaal on vaimselt ja füüsiliselt tasakaalus lapsed ning noored, kes hoolivad endast ja ümbritsevast.**

Sihtrühm: laps ja noor vanuses 0–19.

Mõõdikud:

- 11–15-aastaste laste hulgas peaaegu iga nädal või sagedamini vähemalt ühe tervisekaebuse üle kurtvate laste osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 õa: 75,8% (**tabel 15.B.);
- Kõrge perepoolse toetusega laste osakaal kasvab, eriti 15-aastaste tüdrukute (63,4%) ja poiste (69,5%) hulgas. Baasväärtus 2021/2022 õa: 75,5% (**tabel 8.B.);
- Kõrge sõpradepoolse toetusega õpilaste osakaal kasvab, eriti vanuse kasvades. Baasväärtus 2021/2022 õa: 59,0% (**tabel 78.B.);
- Masendust/kurbust üle ühe korra nädalas tundvate laste osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 õa: 26,2% (*Ku1151);
- 11–15-aastaste laste hulgas väheneb ülekaaluliste/rasvunud laste osakaal. Baasväärtus 2021/2022 õa: 24,6% (*Ku321);
- 5–7 päeval nädalas kehaliselt aktiivsete laste osakaal tõuseb. Baasväärtus 2021/2022 õa: 38,3% (*Ku311);
- Kooliskäimist pigem või üldse mitte meelepäraseks hinnanud laste osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 õa: 43,6% (**tabel 67.B.).

Arendusteemad/suunad:

1. ALUS: LAPS JA TEMA TOIMETULEKUOSKUSED

Tegevuseesmärk 1: Läänemaa laste ja noorte vaimse tervise edendamiseks on algatatud eakohaste enesejuhtimisoskuste ning sotsiaalsete toimetulekuoskuste süsteem.

Mõõdikud:

- Lapse tervist toetavate tõendus põhiste meetodite eesmärgipärane kasutamine haridusasutustes (%) – VEPA, KiVa „Liikuma kutsuv kool“ jne – on kasvanud;
- Kõrge sõpradepoolse toetusega õpilaste osakaal kasvab, eriti vanuse kasvades. Baasväärtus 2021/2022 õa: 59,0% (**TABEL 78.B.);
- Suureneb laste osakaal, kes ei ole viimasel paaril kuul teisi kiusanud. Baasväärtus 2021/2022 õa: 77,1% (**TABEL 74.B.);
- Väheneb laste osakaal, kes viimasel 12 kuul on olnud vähemalt ühel korral vigastatud. Baasväärtus 2021/2022 õa: 58,3% (**TABEL 72.B.);
- Suureneb laste osakaal, kes viimasel paaril kuul ei ole kogunud küberkiusamist. Baasväärtus 2021/2022 õa: 85,1% (**TABEL 77.B.);
- Kooliskäimist pigem või üldse mitte meelepäraseks hinnanud laste osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 õa: 43,6% (**TABEL 67.B.);
- Väheneb kuni 15-aastaste noorte osakaal, kes on elu jooksul tarvitanud huuletubakat. Baasväärtus 2021/2022 õa: 24,5% (*Ku661);
- Väheneb kuni 15-aastaste noorte osakaal, kes on elu jooksul e-sigaretti suitsetanud. Baasväärtus 2021/2022 õa: 34,5% (*Ku651);

*Allikas: Tervise Arengu Instituut. Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). Uuringus kajastatakse andmeid piirkonna kaupa. Selles dokumendis on kasutatud elupiirkonna andmeid, kuhu kuuluvad Hiiu-, Saare- ja Lääne maakond. Profiilis info kajastamisel kasutatakse ainult kohanime Läänemaa. (tabeli nr laad „AA0000“)

**Allikas: Piksoõt 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 Läänemaa. (tabeli nr laad „TABEL. 00.A.“)





- Suureneb 11–15-aastaste noorte osakaal, kes pole mitte kunagi tarbinud alkoholi. Baasväärtus 2021/2022 öa: 62,1% (*Ku501);
 - Väheneb laste osakaal, kes on maganud alla soovitava uneaja. Baasväärtus 2021/2022 öa: 28% (*Ku1141);
 - Suureneb laste osakaal, kes on 5–7 päeval nädalas vähemalt tund aega mõõdukalt kehaliselt aktiivsed. Baasväärtus 2021/2022 öa: 38,3% (*Ku311);
 - 11–15-aastaste laste hulgas väheneb ülekaaluliste/rasvunud laste osakaal. Baasväärtus 2021/2022 öa: 24,6% (*Ku321);
 - Läänemaa I klassi laste hulgas väheneb ülemäärase kehakaaluga laste osakaal. Baasväärtus 2018/2019 öa: 27,3%. (Allikas: Euroopa laste rasvumise seire – COSI uuring);
 - Läänemaa IV klassi laste hulgas väheneb ülemäärase kehakaaluga laste osakaal. Baasväärtus 2018/2019 öa: 36,1% (Allikas: Euroopa laste rasvumise seire – COSI uuring).
- Väheneb nende 13- ja 15-aastaste laste arv, kes on oma vanemate alkoholi tarbimise probleemseks hinnanud (küsimus 77 alaküsimuste skoori põhjal). Baasväärtus 2021/2022 öa: 18,6% (**TABEL 63.B.);
 - Väheneb 11–15-aastaste laste osakaal, kellele nende vanemad on alkoholi pakkunud. Baasväärtus 2021/2022 öa: 32,6% (**TABEL 62.B.).

3. ALUS: ÕIGEAEAGNE MÄRKAMINE. VÕRGUSTIK. SPETSIALISTIDE TOETAMINE

Tegevuseesmärk 3: Läänemaa väikelaste (0–2) vaimse tervise edendamiseks on loodud ja rakendatud kõiki osapooli kaasav lahenduskeskne õigeaegse märkamise süsteem.

Möödikud:

- 11–15-aastaste laste hulgas peaaegu iga nädal või sagedamini vähemalt ühe tervisekaebuse üle kurtvate laste osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 öa: 75,8% (**TABEL 15.B.);
- 11–15-aastaste laste hulgas viimasel 12 kuul end alati või enamasti üksikuna tundnud laste osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 öa: 17,2% (**TABEL 46.B.);
- 11–15-aastaste laste hulgas viimasel nädalal depressiooni sümptomeid kogunud laste osakaal väheneb. Baasväärtus 2021/2022 öa: 29,6% (**TABEL 47.B.);
- 11–15-aastaste laste hulgas on vähenenud laste osakaal, kes on mõelnud viimase 12 kuu jooksul enesetapule. Baasväärtus 2021/2022 öa: 21,3% (**TABEL 48.B.);
- Väheneb laste osakaal, kes peavad koolitööd „mõningal määral“ või „väga pingeliseks“. Baasväärtus 2021/2022 öa: 43,4% (**TABEL 68.B.);
- Kasvab 11–15-aastaste laste osakaal, kes hindavad oma tervist heaks või väga heaks. Osakaal suureneb vähemalt 2013/14 öa tasemele (87,7%). Baasväärtus 2021/2022 öa: 83,7% (*Ku111);

2. ALUS: VANEMLUSE TOETAMINE

Tegevuseesmärk 2: Läänemaa laste ja noorte vaimse tervise edendamiseks on loodud vanemlike oskuste toetamise protsess.

Möödikud:

- Kõrge perepoolse toetusega laste osakaal kasvab, eriti 15-aastaste tüdrukute (63,4%) ja poiste (69,5%) hulgas. Baasväärtus 2021/2022 öa: 75,5% (**TABEL 8.B.);
- Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes peab isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks, eriti 15-aastaste tüdrukute (47,0%) hulgas. Baasväärtus 2021/2022 öa: 74,0% (**TABEL 7.B.1.);
- Suureneb 11–15-aastastest lastest osakaal, kes peab emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks. Baasväärtus 2021/2022 öa: 85,4% (**TABEL 7.B.2.);
- Suureneb 11–15-aastaste laste osakaal, kes einestavad iga päev koos oma perega. Baasväärtus 2021/2022 öa: 36,1% (**TABEL 42.B.);

*Allikas: Tervise Arengu Instituut. Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). Uuringus kajastatakse andmeid piirkonna kaupa. Selles dokumendis on kasutatud elupiirkonna andmeid, kuhu kuuluvad Hiiu-, Saare- ja Lääne maakond. Profiilis info kajastamisel kasutatakse ainult kohanime Läänemaa. (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 Läänemaa. (tabeli nr laad „TABEL.00.A.“)





- Väheneb NEET-staatuses noorte arv. Baasväärtus 2023. aastal: Haapsalu linnas 141 noort, Lääne-Nigula vallas 79 noort, Vormsis 5 noort. (Statistikaamet).

4. ALUS: HUVIALA. SEOTUS. KÜLA.

Tegevuseesmärk 4: Läänemaa laste- ja noorte vaimse tervise edendamiseks on loodud võimalused osaleda endale sobivas hobi- ja huvitegevuses sh kogukonna tegevustes.

Möödikud:

- Kõrge sõprade poolse toetusega õpilaste osakaal kasvab, eriti vanuse kasvades. Baasväärtus 2021/2022 öa: 59,0% (*TABEL 78.B.);
- Noorte juhitud mittetulundusühingute osatähtsus (%) haldusüksustes. Baasväärtus 2023 2,3% (Statistikaamet, Nh13).
- Hobitegevused: ootused versus pakkumised. Järgnevatel aastatel tuleb teha kaardistus ja panna paika baasväärtused.

5. LASTE JA NOORTE FOOKUSPROFIIL

Perioodil 2024–2035 on Läänemaal tervise ja heaolu fookusprofiiliks lapsed ja noored ning eelkõige nende vaimne tervis.

Koroona-aastad on avaldanud olulist mõju laste ja noorte vaimsele tervisele, räägitakse nii vaimse tervise kriisist kui ka koroonapõlvkonnast.⁶

Koroonakriis tõi kaasa ebamäärasust, füüsilist isolatsiooni, sotsiaalset distantseerumist, kehalise aktiivsuse vähenemist, üksildust, majanduslikku ebakindlust – kõik tegurid, mis teadaolevalt suurendavad vaimse tervise probleemide riski. Ühtlasi tulid selgelt esile vaimse tervise valdkonna valupunktid, nagu näiteks vaimse tervise spetsialistide puudus ja teenuste kehv kättesaadavus. Ukraina sõjaga seotud kriisi pikaajalist mõju vaimsele tervisele näeb selgemalt alles tulevikus.⁷

Vaimne tervis on laiem mõiste kui psüühika-probleemide esinemine või nende puudumine. See tähendab heaolu seisundit, milles inimene muu hulgas saab hakkama igapäevase stressiga

ning suudab realiseerida oma võimeid. Vaimse tervise probleeme saab tõhusalt ennetada ja ravida. Iga investeeritud euro süsteemsesse sekumisse võib tulevikus kokku hoida kümneid eurosid.⁸

Maailma Terviseorganisatsiooni kohaselt peaks vaimse tervise edendamiseks kujundama eelkõige inimeste hoiakuid, neid ümbritsevat keskkonda ja elutingimusi niiviisi, et need toetaksid tervislikku eluviisi ja looksid eelduse heaks vaimseks terviseks. Vaimset tervist saab hoida ja edendada, tugevdades vaimse tervise kaitsetegureid ja vähendades riskitegureid.⁹

Kokkuvõtvalt – laste ja noorte vaimse tervise tugevdamiseks on vajalik rakendada meetmeid vaimse tervise temaatikast teadlikkuse kasvuks, laste ja noorte liikumise suurendamiseks, tervist toetava toitumise teadlikkuse tõstmiseks ja tervist toetava toiduvaliku eelistamiseks, riskikäitumise ennetamiseks, sotsiaalsete oskuste arendamiseks ning une olulisuse tähtsustamiseks.

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

⁶Streimann, K. Pandeemia mõju laste vaimsele tervisele ja kuidas neid toetada. Sotsiaaltöö nr 1/2022

⁷Sisask, Merike; Värnik Airi. Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. (2023) SA Eesti Koostöö Kogu

⁸Konstabel, Kenn. Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. (2023) SA Eesti Koostöö Kogu

⁹Vaimse tervise edendamine. Portaal Terviseinfo.ee





5.1. Läänemaa laste ja noorte vaimse tervise riski- ja kaitsetegurid

Selleks, et vaimset tervist hoida ning probleeme ennetada, peaksime tugevdama vaimse tervise kaitsetegureid ning vähendama riskitegureid. Kuna vaimset tervist mõjutavad kaitse- ja riskitegurid mitmest valdkonnast, on tervisedenduses vajalik terviklik lähenemine ja tõhus valdkonnaülene koostöö.¹⁰

Lastele ja noortele suunatud ennetustegevuste eesmärgiks on vältida nende vaimset või füüsilist heaolu ohustavate probleemide teket. Nende probleemide hulka kuuluvad vaimse tervisega seotud negatiivsed tagajärjed nagu ärevus ja depressioon, aga ka kahjulik või soovimatu käitumine – sõltuvusainete tarvitamine, vägivald, kuritegevus, riskiv seksuaalkäitumine ja koolist väljalangemine. Neid erinevaid tagajärgi mõjutavad tihti sarnased riski- ja kaitsetegurid. **Riski- tegurid on mõõdetavad tunnused, mis ennustavad mingit tagajärge ja on selle tagajärjega tõenäoliselt põhjuslikult seotud. Kaitsetegurid on omadused, tänu millele leiavad negatiivsed tagajärjed aset väiksema tõenäosusega või mis**

Kuna vaimset tervist mõjutavad kaitse- ja riskitegurid mitmest valdkonnast, on tervisedenduses vajalik terviklik lähenemine ja tõhus valdkonnaülene koostöö.

aitavad leevendada riskitegurite negatiivset mõju. Riski- ja kaitsetegureid leidub mitmel tasandil – individuaalsel omadused (nt enesehinnang, sotsiaalsed oskused, hoiakud), perekonna tasandil (nt vanemlik järelevalve, perekondlikud konfliktid, vanemate uimastitarbimine), koolis (nt õppeedukus ja pühendumus), eakaaslastega suhtlemisel (nt eakaaslaste riskikäitumine, tõrjumine) ja kogukonnas (nt kuritegevus ja korralagedus kogukonnas, ühiskondlikud normid).¹¹

Vaimset heaolu mõjutavad individuaalsed, sotsiaalsed ja keskkonnategurid. Nimetatud tegurite allolevad kirjeldused on võetud Terviseinfo portaalist.¹²

5.1.1. Individuaalsed tegurid

Individuaalsetest ehk üksikisikuga seotud teguritest on olulised toimetuleku ja sotsiaalsed oskused. Need on oskused tulla toime oma mõtete ja tunnetega, juhtida enda elu ja osaleda sotsiaalses maailmas. Emotsioonidega toimetulek on üks olulisemaid toimetulekumehhanisme. Vaimset heaolu aitab säilitada oskus maandada liigset stressi, viha või hirmu ning teadlikult suurendada meeldivate emotsioonide kogemist. Head suhtlemis- ja toimetulekuoskused võimaldavad säilitada häid suhteid ja tulla toime probleemidega, aidates hoida head vaimset tervist.

Samuti on vaimse tervisega seotud mina-pilt ja enesehinnang. Need omadused kirjeldavad inimese nägemust ja arvamust iseendast. Positiivne mina-pilt ning sõbralik suhtumine iseendasse aitavad säilitada enesekindlust, valmidust oma vigadest õppida, ning oma hirmudega silmitsi seista ja neid ületada. Madal enesehinnang võib aga viia erinevate raskusteni, sealhulgas vaimse tervise probleemideni.

Oluline on ka meeles pidada, et vaimne tervis on tihedalt seotud üldise füüsilise tervisega. Head

¹⁰Vaimse tervise edendamine. Portaal Terviseinfo.ee

¹¹Siilbek, E. Laste ja noorte vaimse tervise ja riskikäitumisega seotud riski- ja kaitsetegurite mõõtevahendid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2022

¹²Vaimse tervise edendamine. Portaal Terviseinfo.ee





vaimset tervist aitab hoida piisav uni, mis laseb ajul puhata ja taastuda, ja tervislik toitumine, mis toetab aju normaalset toimimist. Samuti tuleb kasuks liikumine, mis muuhulgas vabastab energiat andvaid ja stressi maandavaid kemikaale, ning ebatervislikest tegevustest (nagu suitsetamine, alkoholi ja muude uimastite tarbimine) hoidumine.

5.1.2. Sotsiaalsed tegurid

Inimesed, kellel on tugevamad sotsiaalsed sidemed ja sotsiaalne toetus, tulevad paremini toime keeruliste olukordade või perioodidega elus. Kasuks tulevad perekondlik seotus, head suhted sõprade ja tuttavatega ning sotsiaalne kaasatus ehk osalemine tegevustes, kus on ka teisi inimesi. Puudulikud või halvad suhted, eakaaslaste tõrjutus või eraldatus aga tekitavad stressi ja avaldavad vaimsele tervisele negatiivset mõju. Häid suhteid aitavad hoida suhtlemis- ja konfliktilahendamise oskused.

5.1.3. Keskkonnategurid

Vaimset heaolu mõjutab ka keskkond, mis inimest ümbritseb. Head vaimset tervist aitab hoida

Hea vaimse tervise hoidmiseks peaks inimestel olema piisavad elamistingimused, turvaline füüsiline- ja sotsiaalne keskkond ning ligipääs toetavatele teenustele sotsiaal-, tervishoiu- ja haridusvaldkonnas.

turvaline ja tervislikku eluviisi toetav keskkond. Laste ja noorte puhul on olulised positiivsed hariduskogemused ja lasteaia- või koolikeskkond; töötavate täiskasvanute puhul hea töökeskkond ja -kultuur.

Samuti avaldab vaimsele tervisele mõju laiem kogukond ja ühiskonnakorraldus. Hea vaimse tervise hoidmiseks peaks inimestel olema piisavad elamistingimused, turvaline füüsiline- ja sotsiaalne keskkond ning ligipääs toetavatele teenustele sotsiaal-, tervishoiu- ja haridusvaldkonnas.

5.2. Terviseseisund

Kooliõpilaste tervisekäitumise uuringust saame andmed noorte terviseseisundi kirjeldamiseks viie teema järgi, milleks on enesehinnang oma tervisele, eluga rahulolule, subjektiivsete tervisekaebuste olemasolule, vigastustele ja vaimsele tervisele.

5.2.1. Hinnang oma tervisele

Hinnang oma tervisele ei iseloomusta vaid terviseseisundit, vaid on ka oluline heaolu ja tervisekäitumise näitaja. Eesti kooliõpilaste tervise-

käitumise uuringute põhjal on leitud, et rohkem on eluga rahul need noored, kes hindavad oma tervist väga heaks, saavad oma muredest rääkida oma vanematega ning kellele meeldib koolis käia¹³.

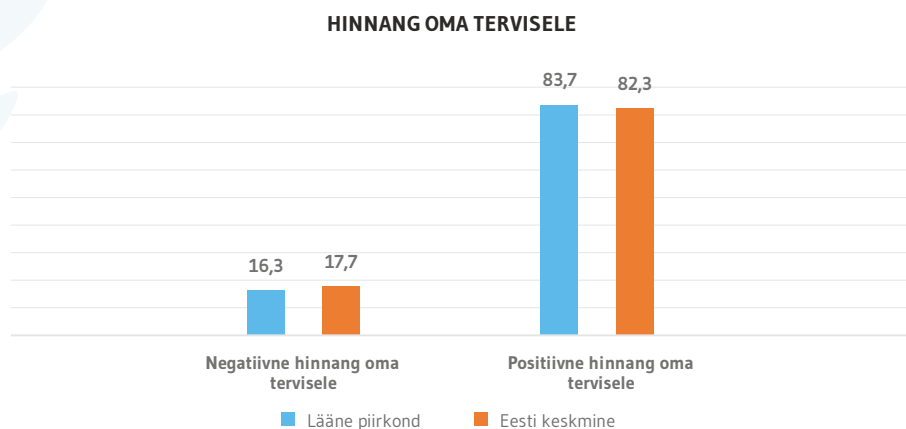
Noorte hinnangut oma tervisele mõjutavad suhted perekonnas ja koolis, koolis käimise meeldivus ja edasijõudmine koolis, õpetajate hinnang koolis hakkamasaamise kohta ning tervise- ja riskikäitumise näitajad. Ühtlasi hindavad noored oma tervist paremaks hea majandusliku olukorraga peredes¹⁴.

¹³Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023
¹⁴Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023





Joonis 19. Enda tervisele pigem negatiivse ning pigem positiivse hinnangu andnud 11–15-aastaste õpilaste osakaal Lääne piirkonna ja Eesti keskmise võrdluses 2021/2022. õppeaastal Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi



Pigem negatiivne hinnang oma tervisele:

*Lääne maakonna 11–15-aastastest noortest hindavad oma tervist rahuldavaks 13,5% (vrd Eesti keskmine 15,9%) ning väga halvaks 2,8% (vrd Eesti keskmine 1,8%). Keskeltläbi siis on oma tervise osas pigem negatiivselt meelestatud 16,3% (vrd Eesti keskmine 17,7%) nimetatud vanusevahemikus noortest.

Seega hindab Läänemaa noortest oma tervist rahuldavaks 2,4% vähem ning väga halvaks 1% rohkem Eesti keskmisest. Keskeltläbi hindab oma tervist pigem negatiivselt 1,4% võrra vähem noori kui Eestis keskmiselt.

Pigem positiivne hinnang oma tervisele:

**52,6% noortest hindab oma tervist heaks ning 31,1% väga heaks, ehk positiivse hinnangu oma tervisele annab 83,7% noortest. Vastavad Eesti keskmised andmed on 47,6% (hea) 34,7% (väga hea), positiivse hinnanguga on 82,3% noori. Seega on Lääne piirkonnas oma tervisele positiivse hinnangu andvate noorte protsent veidi kõrgem kui Eestis keskmiselt.

Üldiselt hindavad oma tervist paremaks just noorema vanuserühma õpilased ning tüdrukud on oma tervisele vähem rahul kui poisid. Seejuures vanuse kasvades (vanuses 13–15) rahulolematuse süveneb olulisel määral just tüdrukute seas.¹⁵

5.2.2 Tervisekaebused

Noorte igapäevased tervisekaebused on viimase kolmekümne aasta lõikes tõusutrendis, nii et enamvähem iga teine tüdruk ja kolmandik poistest tunneb mingit tervisemuret peaaegu iga päev. Noortel esineb tavapärastelt subjektiivseid somaatilisi ja psühholoogilisi kaebusi nagu peavalu, kõhuvalu, seljavalu, peapööritus, nõrkusetunne, ärrituvus, närvilisus või unehäired. Subjektiivsed tervisekaebused vanuse kasvades suurenevad, eriti tüdrukute seas ning noorte seas, kes on pärit madalama sotsiaalmajandusliku staatusega peredest. Sageli on noorte

Noortel esineb tavapärastelt subjektiivseid somaatilisi ja psühholoogilisi kaebusi nagu peavalu, kõhuvalu, seljavalu, peapööritus, nõrkusetunne, ärrituvus, närvilisus või unehäired.

tervisekaebuste põhjused selgusetud. Kui eluga rahulolu on madal või heaolu pole piisav, siis tihti noored tõlgendavad madalat heaolu mingi füüsilise vaevusega, mida on kergem selgitada.¹⁶

*Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

**Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

¹⁵Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

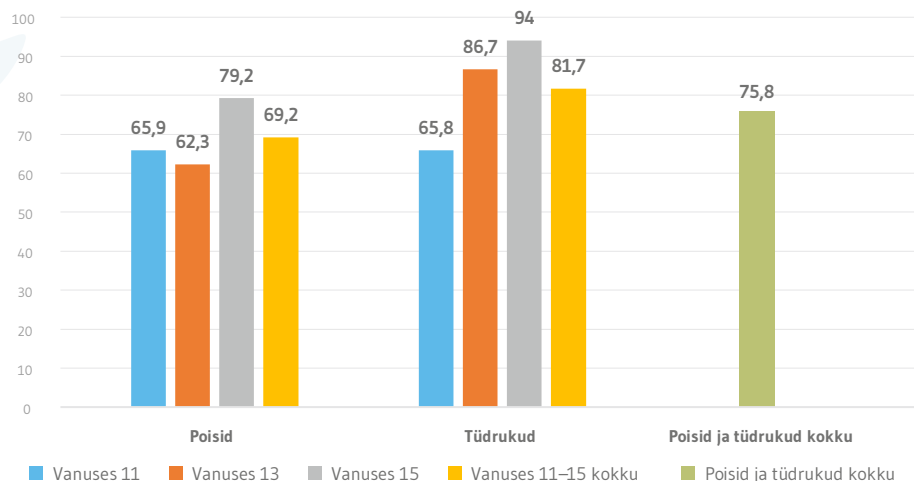
¹⁶Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023





Joonis 20. Vähemalt üht tervisekaebust peaaegu iga nädal või sagedamini omavate vastajate osakaal Lääne piirkonnas 2021/2022. õppeaastal Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi

TERVISEKAEBUSED



Lääne piirkonnas, ehk Hiiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla- ja Viljandimaal on võrreldes teiste piirkondadega vähemalt üht tervisekaebust peaaegu iga nädal või sagedamini omavate noorte osakaal Eesti väikseim -75,8%. Harjumaal oli vastav protsent 79,7, Ida- ja Lääne-Virumaal 79 ning Jõgeva-, Põlva-, Tartu-, Valga- ja Võrumaal 76.¹⁷

Jooniselt 20 näeb, et vaadeldud vanusevahemikus, ehk 11–15 on Lääne piirkonnas 15-aastaste tüdrukute seas kõige suurem protsent (94!) vähemalt üht tervisekaebust peaaegu iga nädal või sagedamini omavate noorte seas.

5.2.3. Vaimne tervis

Laste ja noorte vaimset tervist mõjutavad nii individuaalsed tegurid kui neid ümbritsev sotsiaalne ja füüsiline keskkond. Positiivse vaimse tervise toetamine ja vaimse tervise probleemide ennetamine on muutunud järjest olulisemaks¹⁸.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus osalenud Lääne piirkonna noortest märkis 11,7%, et on tundnud kurbust viimase kuue kuu jooksul peaaegu iga nädal, üle ühe korra nädalas 26,2%. Eesti keskmise vastavad protsendid on 12,9% ja 29,2%. Seega on Lääne piirkonna näitajad mõnevõrra paremad kui Eestis keskmiselt*.

Eelnimetatud uuringu kohaselt on depressiivseid episoodide viimase 12 kuu vältel küsitluse hetkest

Depressiivseid episoodide on viimase 12 kuu vältel küsitluse hetkest esinenud 31%-l küsitluses osalenud Lääne piirkonna noorel. Vastav Eesti keskmine protsent on 34.

esinenud 31%-l küsitluses osalenud Lääne piirkonna noorel. Vastav Eesti keskmine protsent on 34**.

Lääne piirkonna näitajad on seega mõnevõrra paremad kui Eestis keskmiselt.

*Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

**Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

¹⁷Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

¹⁸Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

¹⁹Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

²⁰Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

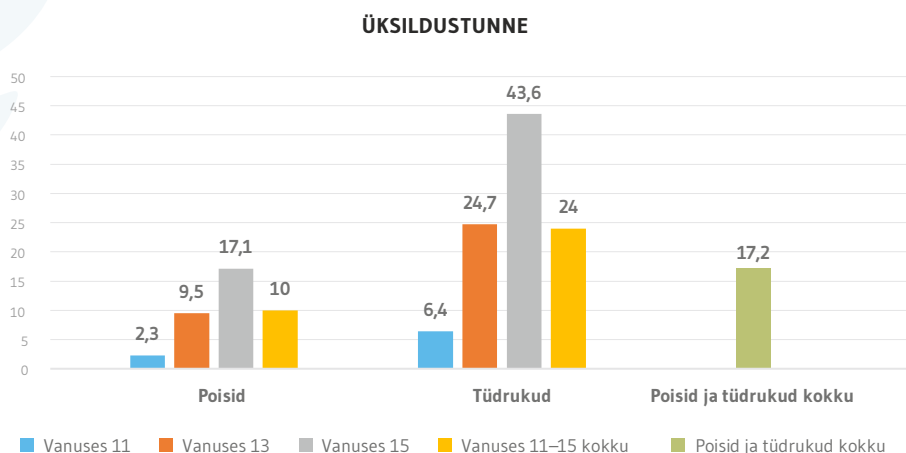
²¹Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

²²Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023





Joonis 21. Viimasel 12 kuul end alati või enamasti üksikuna tundnud vastajate osakaal protsentides Lääne piirkonnas 2021/2022. õppeaastal Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi



5.2.4. Üksildustunne

Üksindustunne mõjutab noorte vaimset ja füüsilist tervist ning sotsiaalset heaolu. Üksindustunnet võib esineda mitmel põhjusel – näiteks sõprade puudumine, muutused peresuhetes või koolikeskkonnas ja liigne viibimine digikeskkondades, mistõttu suhted võivad jääda pealiskaudseks.

Joonisel 21 näeb andmeid 2021/2022. õppeaastal läbiviidud Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu hetkel Lääne piirkonnas (Hiiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla- ja Viljandimaa) viimasel 12 kuul end alati või enamasti üksikuna tundnud 11–15-aastaste noorte osakaalu protsentides. Üksildust kogevate laste

protsent kasvab vanuse kasvades, samuti kogevad tüdrukud märkimisväärselt rohkem üksildust kui poisid.¹⁹

Noorte üksindustunde varajane märkamine ja sellele reageerimine aitavad ennetada pikaajalisi negatiivseid mõjusid nagu ärevus ja depressioon. Terviklik lähenemine, mis hõlmab perede, koolide ja kohalike organisatsioonide koostööd, võib pakkuda noortele vajalikku tuge ning aidata neil leida turvalisi ja tähendusrikkaid sotsiaalseid sidemeid. Positiivset mõju võivad avaldada noortele suunatud vaba aja tegevused ja kogukonnaprogrammid, mis soodustavad osalemist ja sotsiaalset kuuluvust.

5.2.5. Mitmenädalased depressiivsed episoodid

Depressiivseid episoodide kogevad rohkem õpilased, kes hindavad oma tervist rahuldavaks või halvaks. Perekonnaga seotud teguritest on oluline võimalus jagada oma muresid vanematega. Õpilased, kellel on ema või isaga raske oma muredest rääkida, kogevad rohkem depressiivseid episoodide. Lisaks esinevad seosed perekonna struktuuriga. Nii kogevad mõlema bioloogilise vanemaga peres kasvavad noored depressiivseid

episoodide vähem, ühe vanemaga või kasvanevanemaga peredes rohkem. Samuti esineb tõenäoliselt rohkem depressiivseid episoodide ka halva majandusliku olukorraga perede lastel ning ka neil, kelle kodus räägitav põhikeeel ei ole eesti keel.

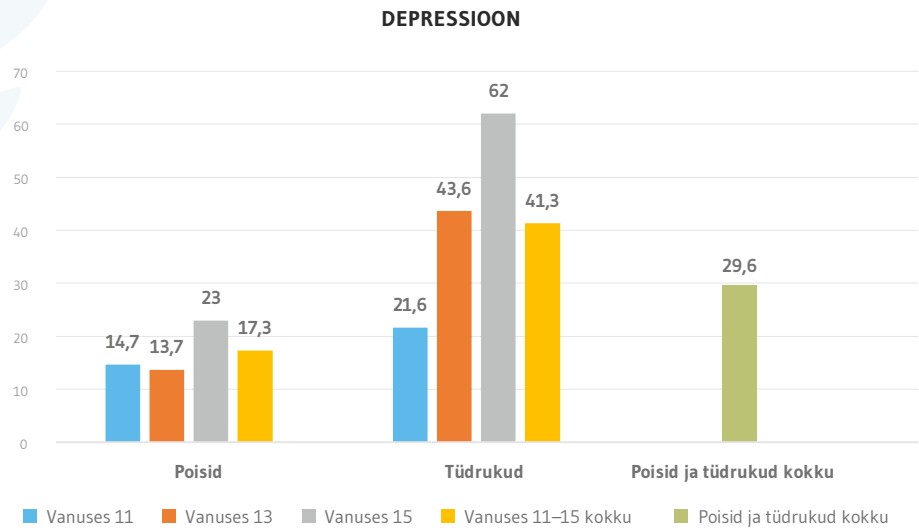
Joonisel 22 on toodud andmed 2021/2022. õppeaastal Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise

¹⁹Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023





Joonis 22. Viimasel 12 kuul depressiivseid episoode kogenu te osakaal protsentides Lääne piirkonnas 2021/2022. õppeaastal Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi



uuringu hetkel Lääne piirkonnas (Hiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla-, Viljandimaa) viimasel 12 kuul depressiivseid episoode kogenu 11–15-aastaste noorte osakaal protsentides.

Tõendatud on, et depressiivseid episoode põhjustab ka kool ning eriti õpilastel, kellele ei meeldi koolis käia. Sarnane seos on õppeedukusega: tajutud keskmise või alla keskmise õpiedukusega õpilastest esineb depressiivseid episoode rohkem. Lisaks on depressiivsus seotud noorte

riskikäitumisega. Depressiivsust esineb vähem nendel noortel, kes ei suitseta, ei ole end kunagi purju joonud ega ole tarvitanud kanepit. Mitmed sotsiaal- ja terviseprobleemid (sh vaimse tervise probleemid ja riskikäitumine) on omavahel seotud ning jagavad ühiseid riski- ja kaitsetegureid.

Oluline on, et ennetusse panustaksid kõik valdkonnad koostöös, kuna samu tegureid mõjutades on võimalik vähendada mitmete probleemide tekkimise võimalust.²⁰

5.2.6. Suitsiidimõtted

Suitsiidimõtete esinemise sagedus tavapäraselt vanusega tõuseb ning on enamasti kõrgem tüdrukutel. Sama kinnitavad Lääne piirkonna (Hiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla-, Viljandimaa) andmed (joonis 23), kus on näha, et 2021/2022 õppeaastal Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu hetkest olid tüdrukud mõelnud viimase 12 kuu vältel enesetapule oluliselt rohkem kui poisid ning kõige rohkem oli suitsiidimõtteid esinenud 15-aastaste tüdrukute seas. Kokku on Lääne piirkonna 13–15-aastastest poistest ja tüdrukutest mõelnud enesetapule uuringu hetkest 12 kuu vältel 21,3% küsitlusel osalenutest.²¹

2021/2022 õppeaastal olid tüdrukud mõelnud viimase 12 kuu vältel enesetapule oluliselt rohkem kui poisid ning kõige rohkem oli suitsiidimõtteid esinenud 15-aastaste tüdrukute seas.

²⁰Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

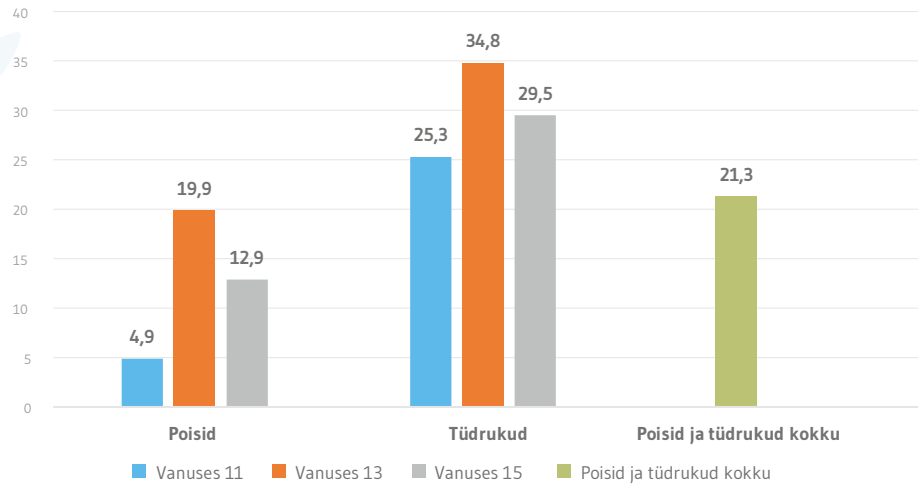
²¹Piksööt J, Oja L. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022. õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023





Joonis 23. Viimase 12 kuu jooksul enesetapule mõelnute osakaal protsentides Lääne piirkonnas 2021/2022. õppeaastal Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi

ENESETAPUMÕTTED



5.2.7. Vigastused

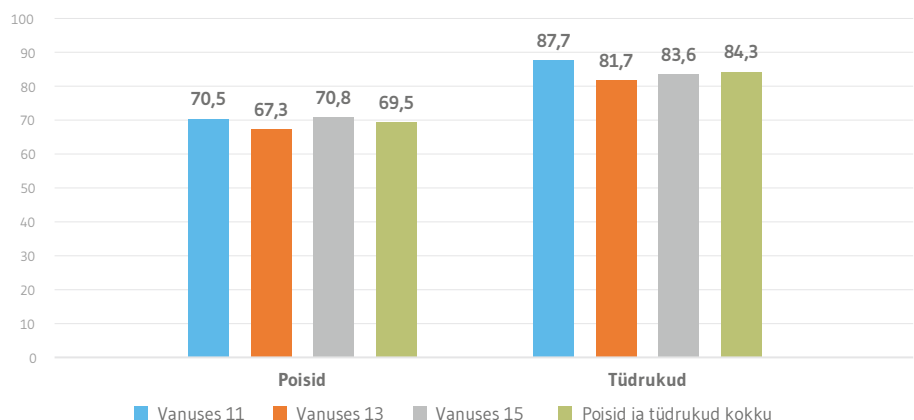
Vigastuste ennetamine on elanike tervise ning heaolu parandamiseks väga oluline valdkond. Kuna kiirabi võib viibida, ent ka kiire abi saabumisel võib osa vigastusi inimeste tervena elatud aastaid vähendada, on väga oluline tõsta Läänemaa elanike teadlikkust just vigastuste ennetamise valdkonnas.

Liina Veskimäe analüüsist „Koduvigastused 2016–2021“ selgub, et ajavahemikul 2016–2021 registreeriti 100 inimese kohta teisenä maakondadest kõige enam koduvigastusjuhte Läänemaal (esimesel kohal oli Põlvamaa). Maakonniti oli vigastusjuhtude arv 100 inimese kohta 4,5-st

kuni 8,1 juhuni 100 inimese kohta, Läänemaal oli vastav arv 7,3.²²

Lisaks selgus Liina Veskimäe analüüsist, et üle-eestilises arvestuses kõige enam registreeriti koduvigastusjuhte absoluutarvudes 5–14- ning 25–34-aastaste vanuserühmas. Analüüsides koduvigastuste esinemist 100 inimese kohta vanuserühmade järgi selgus, et enim vigastusjuhte registreeriti 1–4-aastaste laste hulgas, keskmiselt 11 juhtu 100 1–4-aastase lapse kohta. Koduvigastuste osakaal kõikidest vigastustest vanuserühma piires oli suurim alla ühe aastaste laste hulgas – keskmiselt 87% vigastustest saadi kodus.²³

VIGASTUSED



Joonis 24. Viimasel 12 kuul vähemalt ühel korral vigastatute osakaal (%) soo ja vanuse järgi. Allikas: 2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuring

²²Veskimäe L. Koduvigastused 2016–2021. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2022

²³Veskimäe L. Koduvigastused 2016–2021. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2022





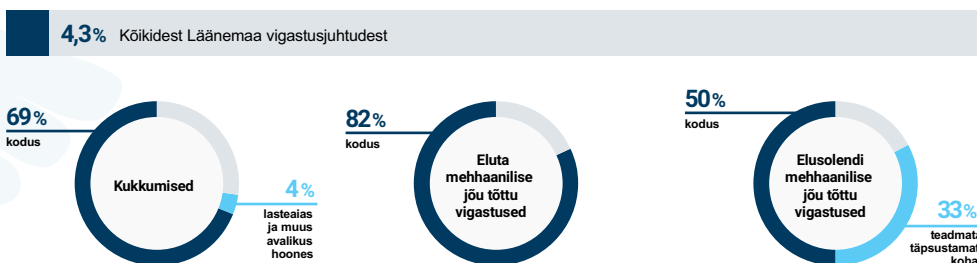
2021/2022 õppeaasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi on 11–15-aastaste noorte seas Hiiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla- ja Viljandimaa piirkonnas viimasel 12 kuul vähemalt ühel korral vigastatute osakaal 58,3%²⁴. Jooniselt 24 nähtub, et tüdrukute seas on küsitluse hetkest viimasel 12 kuul vähemalt ühel korral vigastatute osakaal suurem kui poistel.

Joonised 25–27 annavad ülevaate Läänemaa noorte peamistest vigastuste põhjustest. Nagu näha jooniselt 25, on 3–6-aastaste laste peamiseks vigastuse põhjuseks Läänemaal kukkumine. 7–19-aastaste ning 20–29-aastaste noorte seas (vt joonised 26 ja 27) on enimlevinud vigastuse põhjus libisemine/komistamine samal tasapinnal.

Joonis 25. 3–6-aastaste vigastused Läänemaal 2021. aastal. Allikas: Ravitud või surmaga lõppenud vigastusjuhtude ülevaade – Läänemaa. Tervise Arengu Instituut

VIGASTUSED (3–6-AASTASED)

- Peamised vigastused on seotud kukkumisega.
- Sageks on ka löögid vastu esemeid või esemetega ja kehasse naha või loomuliku kehaava kaudu sisenenud võõrkehade tõttu vigastused.



Peamised õnnetuste põhjused

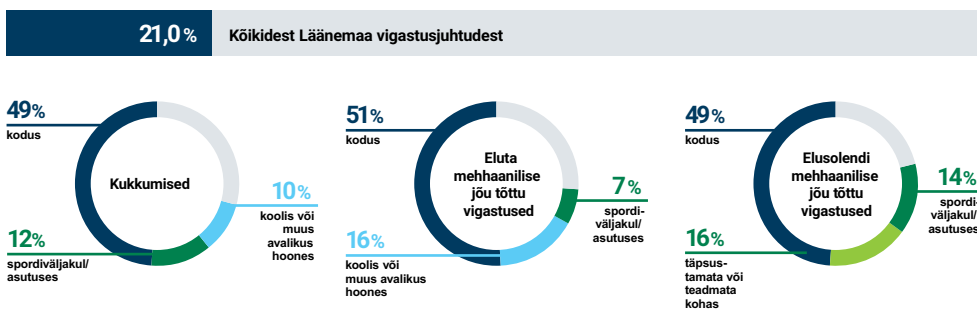
Muu juhuslik kukkumine	23	22%
Libisemine/komistamine samal tasapinnal	19	18%
Purustus, kokkusurumine, suletus esemete sees/vahel	10	10%
Löök vastu esemeid või nendega	9	9%
Naha/kehaava kaudu sisenenud võõrkeha, -ese	9	9%

ALLIKAS: Eesti Haigekassa

Joonis 26. 7–19-aastaste vigastused Läänemaal 2021. aastal. Allikas: Ravitud või surmaga lõppenud vigastusjuhtude ülevaade – Läänemaa. Tervise Arengu Instituut

VIGASTUSED (7–19-AASTASED)

- Peamised vigastused komistamise, libisemise või kukkumise tagajärjel.
- Sageli tuli ette ka ära löömist vastu esemeid või lööke esemetega.



Peamised õnnetuste põhjused

Libisemine / komistamine samal tasapinnal	35	13%
Naha/kehaava kaudu sisenenud võõrkeha, -ese	31	11%
Löök vastu esemeid või nendega	24	9%
Kukkumine trepil(t), redelil(t) jms	20	7%

ALLIKAS: Eesti Haigekassa

²³Veskimäe L. Koduvigastused 2016–2021. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2022

²⁴Piksoõt J, Oja L. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022. õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

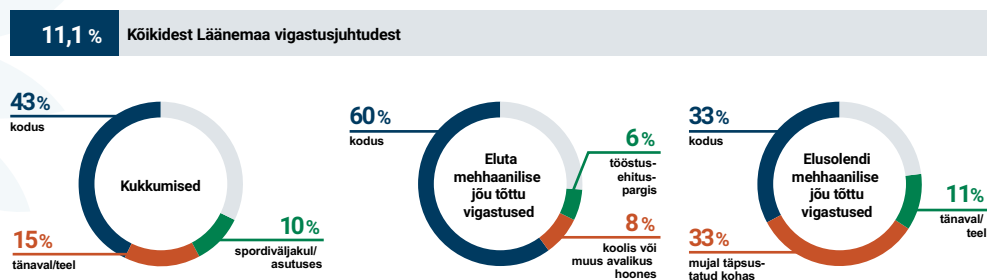




Joonis 27. 20–29-aastaste vigastused Läänemaal 2021. aastal. Allikas: Ravituid või surmaga lõppenud vigastusjuhtude ülevaade – Läänemaa. Tervise Arengu Instituut

VIGASTUSED (20–29-AASTASED)

- Peamised vigastused komistamise, libisemise või kukkumise tagajärjel.
- Sageli tuli ette ka ära löömist vastu esemeid või lööke esemetega.



Peamised õnnetuste põhjused

Libisemine / komistamine samal tasapinnal	35	16%
Naha/kehaava kaudu sisenenud võõrkeha, -ese	31	12%
Löök vastu esemeid või nendega	24	9%
Kukkumine trepil(t), redelil(t) jms	20	8%

ALLIKAS: Eesti Haigekassa

Laste vigastused on sageli seotud vanemate vähema järelevalveta – olgu selleks siis mürgistused, kokkupuude majapidamises leiduvate ohtlike esemetega, mänguväljadel toimuvate õnnetustega²⁵. Vanemate järelevalvet saab suurendada ohtudest teadmise tõstmisega.

Noorte vigastused on sageli seotud riskikäitumisega – kaklusevigastused, alkoholi ja narkootikumide tarbimise tagajärjel tekkinud vigastused²⁶.

Probleeme on alati parem ennetada kui tegeleda tagajärgedega. Kuna vigastusi võib saada erinevate tegevuste tagajärjel, nii sporditegevuse käigus, olmetegevusega seoses, põletuste või mürgistuse tagajärjel, aga ka kakluse tulemusel, siis on oluline kaal ennetustööl, mis on eritase-meline ja koordineeritud. Ennetus peaks toimuma lastele ja noortele üldhariduse kaudu, tugispetsialistide kaudu koolis kui ka lastevanemate kaudu kodus. Ennetustöös on oluline arendada nii haridusasutuste personali kui ka lastevanemate teadmisi ja oskusi.²⁷

Tabel 4. Puudega inimeste arv Läänemaal vanuses 0–24 ajavahemikus 2019–2023 aastal. Andmestik: Statistika andmebaas, THV23: puudega inimesed vanuserühma, soo ja maakonna järgi, 1. jaanuar. Andmed võetud 12.07.2023

²⁵Dishion TJ, McMahon RJ. Parental monitoring and the prevention of child and adolescent problem behavior: a conceptual and empirical formulation. Clin Child Fam Psychol Rev 1998;1(1):61–75

²⁶Pickett W, Molcho M, Simpson K, et al. Cross national study of injury and social determinants in adolescents. Inj Prev 2005;11(4):213–218

²⁷Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eestis kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

5.2.8. Puudega inimeste arv

Tabelis 4 on toodud andmed puudega noorte arvu kohta Läänemaal vanuses 0–24 ajavahemikus 2019–2023. aastal. Tabelist nähtub, et puudega meessoost noori on rohkem kui naissoost

puudega noori ning vanuses 0–15 on puudega inimeste arv Läänemaal vaadeldud ajavahemikul kasvanud, vanuses 16–24 veidi kahanenud.

PUUDEGA INIMESED

Aasta	Vanuses 0–15			Vanuses 16–24		
	Mehed	Naised	KOKKU	Mehed	Naised	KOKKU
2019	90	48	138	46	32	78
2020	86	46	132	61	29	90
2021	83	49	132	58	35	93
2022	89	45	134	56	37	93
2023	93	49	142	49	27	76





5.3. Tervisekäitumine

5.3.1. Uneaeg

Tervisedenduses on oluline käsitleda une temaatikat, sest uni on oluline tervise ja heaolu mõjutaja. Soovitatav uneaeg 11-aastastel on 8–9,5 tundi ja 13–15-aastastel 7,5–9 tundi.

*Koolipäevadel alla soovitava aja magab 11–15-aastastest noortest Eestis keskmiselt 32,4%. Läänemaal on vastav ebapiisava uneaega noorte protsent väiksem, ehk 28%.

Ebapiisav uni on seotud noorte kehva elukvaliteediga, vaimse tervise probleemidega, suurema riskikäitumise, halva koolis edasijõudmisega ja vähese liikumisega.

Tuleb ka silmas pidada, et koos vanusega kasvab koolipäevadel unevaeguses olevate õpilaste hulk – alla soovitava uneaiga magab Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi koolipäevadel 42% 15-aastastest poistest ja 47% 15-aastastest tüdrukutest²⁸.

**Soovitusliku uneaiga magab koolipäevadel 63,4% Läänemaa noortest, mis on kõrgem protsent kui Eesti keskmine – 61,9%.

Hoolimata sellest, et Läänemaa noorte hulgas on Eesti keskmisest veidi rohkem soovitusliku uneaiga täis magajaid, on väga oluline leida võimalusi mõjutamiseks ka neid noori unerežiimi korrastama, kellel uneaeg jääb ebapiisavaks, kuna unevaegus võib olla paljude teiste probleemide aluseks.

5.3.2. Kehaline aktiivsus

Kehaline aktiivsus on ülioluline, sest see toetab nii füüsilist, vaimset kui ka emotsionaalset tervist. Ehk siis, kehaline aktiivsus muudab noore tugevamaks ning vähendab ülekaalulisuse tekke riski. Ühtlasi muudab kehaline aktiivsus luud

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu kohaselt pole kehaliselt aktiivsed 5,2% Läänemaa noortest, mis on sarnane Eesti keskmisele

tugevamaks ning vähendab südame-veresoonkonna haiguste riski (vererõhk ning vere kolesterooli- ja glükoosisisaldus püsivad normi piires, väheneb insuliiniresistentsuse risk). Samuti paranevad kognitiivsed näitajad (õpitulemused, täidesaatavad funktsioonid) ja vaimne tervis (paraneb meeleolu ja toimetulek stressiga, väheneb ärevus)²⁹.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu kohaselt pole kehaliselt aktiivsed 5,2% Läänemaa noortest, mis on sarnane Eesti keskmisele näitajale (5,3%)***.

Sama uuringu kohaselt on 5–7 päeval nädalas kehaliselt aktiivsed 38,3% noortest, mis on vähem kui Eesti keskmine – 41,9%. 1–4 päeval nädalas on aga Lääne piirkonnas kehaliselt aktiivseid noori rohkem kui Eestis keskmiselt – vastavad protsendid 56,5 vs 52,8****.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi saab väita, et trennis käivad noored on oma eluga rohkem rahul, nende hulgas on enam neid, kes hindavad oma tervist heaks või väga heaks ning kes magavad koolipäevadel piisavalt, neile meeldib rohkem koolis käia ja nende edasijõudmine koolis on parem, nad tunnevad kõrgemat sõprade toetust, nende hulgas on vähem alkoholi, tubakat ning kanepit tarvitavateid ning neil esineb vähem depressioonile viitavaid kurvameeluse episoodi. Ka on trennis käijate hulgas vähem liigse kehakaaluga noori³⁰.

Eesti spordi aastaraamatu 2023 andmetel harustab ühte või mitut spordiala spordiklubide

*Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

**Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

***Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

****Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

²⁸Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

²⁹WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020; Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

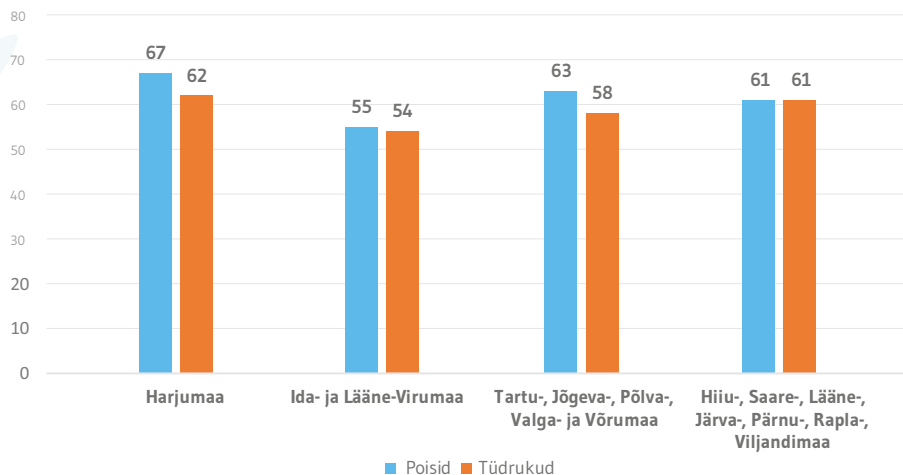
³⁰Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023





Joonis 28. Trennis või aktiivse tegevusega huvialaringis käivate 11–15-aastaste õpilaste osakaal piirkonna järgi (%). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2022

TRENNIS KÄIMINE



kaudu 11% Lääne maakonna rahvastikust. Harrastajatest 37% moodustavad noored vanuses 7–19.

Jooniselt 28 nähtub, et kui teistes piirkondades on poisid aktiivsemad trennis või aktiivse tegevusega huvialaringis käijad, siis erinevalt teistest piirkondadest Lääne piirkonnas on trennis või aktiivse tegevusega huviringis käivate noorte seas poisse ja tüdrukuid ühepalju.

Maaailma Terviseorganisatsiooni 2020. aastal avaldatud kehalise aktiivsuse soovitude koha-

selt peaksid 5–17-aastased iga päev aktiivselt liikuma vähemalt 60 minutit. Sellele lisaks peaks vähemalt kolmel päeval nädalas tegema tugeva intensiivsusega aeroobseid ning luid ja lihaseid tugevdavaid tegevusi. Väga oluline on vähendada igapäevast istumisaega³¹.

Nende noorte hulgas, kes on vähemalt viiel päeval nädalas 60 minutit päevas kehaliselt aktiivsed, on rohkem neid, kelle uneaeg koolipäevadel on piisav, samal ajal kui nende seas, kes on vähem kehaliselt aktiivsed, esineb ka rohkem unevaegust³².

5.3.3. Kehakaal

Kehaliselt vähem aktiivsed noored kalduvad rohkem olema ülekaalulised. Ühe võimaliku põhjusena võib eeldada, et liigse kehakaaluga noored on vähem aktiivseid, kuna veedavad palju aega ekraanide ees ning seetõttu on neil ka vähem aega ja motivatsiooni aktiivselt liikuda. Ülekaalulistel noortel võib olla keerulisem minigeid ülesandeid sooritada, mistõttu võib omakorda väheneda soov liikumistegevuses osaleda. Liigne kehakaal võib aga tingida enesehinnangu languse, võib tekkida häbi või kartust teiste pilkude ja kriitika ees. Kehaliselt vähem aktiivsetel on suurem depressioonirisk³³.

Liigne kehakaal võib aga tingida enesehinnangu languse, võib tekkida häbi või kartust teiste pilkude ja kriitika ees. Kehaliselt vähem aktiivsetel on suurem depressioonirisk.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi on Lääne piirkonna noortest 24,6% ülekaalus või rasvunud (Eesti keskmine näitaja 19,9%)*. Et Eesti keskmisest on Lääne piirkonnas ülekaalulisi noori pea 5% rohkem, on üsna muret tekitav.

³¹WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020

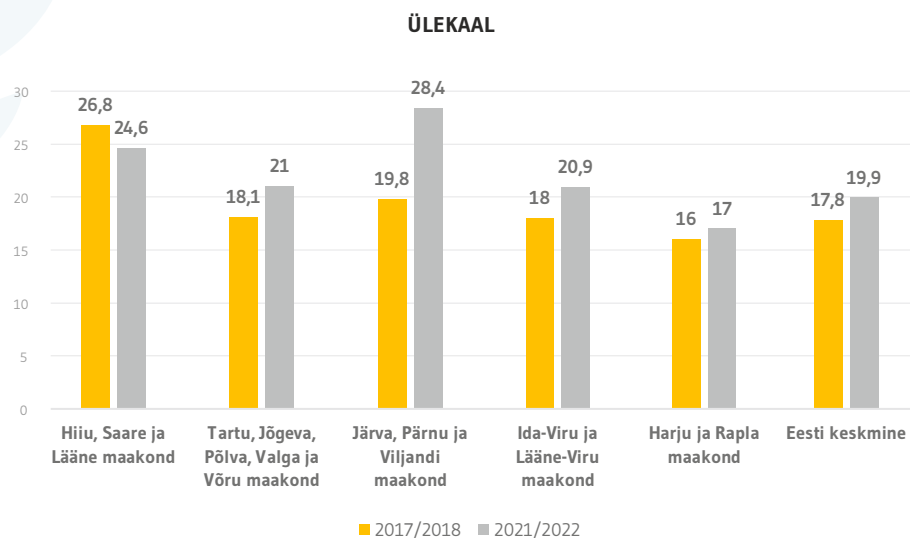
³²Ganz M, Jacobs M, Alessandro C, et al. Physical Activity and Sleeping Duration Among Adolescents in the US. Cureus 2022

³³Oja L, Püksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023





Joonis 29. Ülekaaluliste koolinoorte arv protsentides piirkonna järgi. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2022



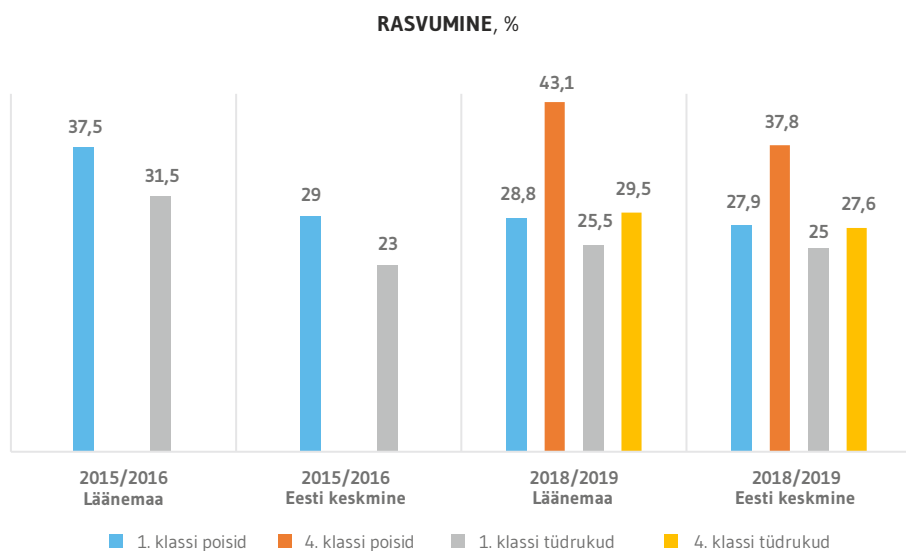
Nagu jooniselt 29 näha, on erinevalt teistest piirkondadest Lääne piirkonnas ülekaaluliste protsent küll veidi langenud (samal ajal, kui teistes piirkondades on ülekaaluliste protsent võrreldes eelmise uuringuga tõusnud), ent ülekaaluliste protsent Lääne piirkonnas on võrreldes Eesti keskmisega siiski kõrge.

2015/2016 aastal läbi viidud Euroopa laste rasvumise seire järgi on ülemäärase kehakaaluga lapsi Läänemaal 35%, mis on üks Eesti kõrgeimaid, jäädes alla vaid Hiiumaale (37%). Üle-

kaaluliste Läänemaa laste protsent on kõrgem kui Eesti keskmine (vt joonis 30). Eriti suur oli vahe 2015/2016 aastal tehtud uuringu järgi – 37,5% (Läänemaa) vs 29% (Eesti keskmine) ülekaalus laste protsent 1. klassi poiste hulgas. Tüdrukute puhul on ülekaalu protsent reeglina väiksem, nii ka nimetatud uuringu järgi: 31,5% (Läänemaa) vs 23% (Eesti keskmine) ülekaalus laste protsent 1. klassi tüdrukute hulgas.³⁴

2018/2019 õppeaasta järgi on Euroopa laste rasvumise seire uuringu kohaselt Läänemaal 27,3% ülekaalulisi 1. klassi lapsi ja 36,1% ülekaalulisi 4. klassi lapsi.³⁵

Joonis 30. Euroopa laste rasvumise seire – COSI02 uuring. Allikas: Tervise Arengu Instituut. Arvud esitatud protsentides



³⁴Metsoja A, Nelis L, Nurk E. Euroopa laste rasvumise seire. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Eesti 2015/16. õa raport Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017

³⁵Metsoja A, Nelis L, Nurk E. Euroopa laste rasvumise seire. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Eesti 2015/16. õa raport Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017





5.3.4. Toitumine

Toitumine on tervise kontekstis väga olulisel kohal. Järgnevates alalõikudes vaadeldakse lähemalt hommikusöögi söömist ning ka puu- ja köögiviljade söömist.

5.3.4.1. Hommikusöögi söömine ja igapäevaselt koos perega einestamine

Hommikusöögi söömise olulisus on inimestele üldjuhul teada. Vähem ehk on aga teada, et hommikusöögi söömine vähendab ülekaalulisuse riski³⁶ ning depressiooniriski³⁷.

Ka 2018. aasta Euroopa 7–8-aastaste laste seas läbiviidud rasvumise seire Eesti uuringus leiti seos kehamassiindeksi ja hommikusöögi söömisega – hommikusööki söönute seas oli vähem ülekaalulisi lapsi kui hommikusööki mitte söövate laste hulgas. Eesti võrdluses oli kõige rohkem ülemäärase kehakaaluga lapsi Hiiumaal (37%) ja Läänemaal (35%). Ülemäärase kehakaaluga laste osakaal on võimalikke kaasnevaid terviseriske silmas pidades märkimisväärne ja murettekitav³⁸.

Hommikusöögi söömise olulisus on inimestele üldjuhul teada. Vähem ehk on aga teada, et hommikusöögi söömine vähendab ülekaalulisuse riski ning depressiooniriski.

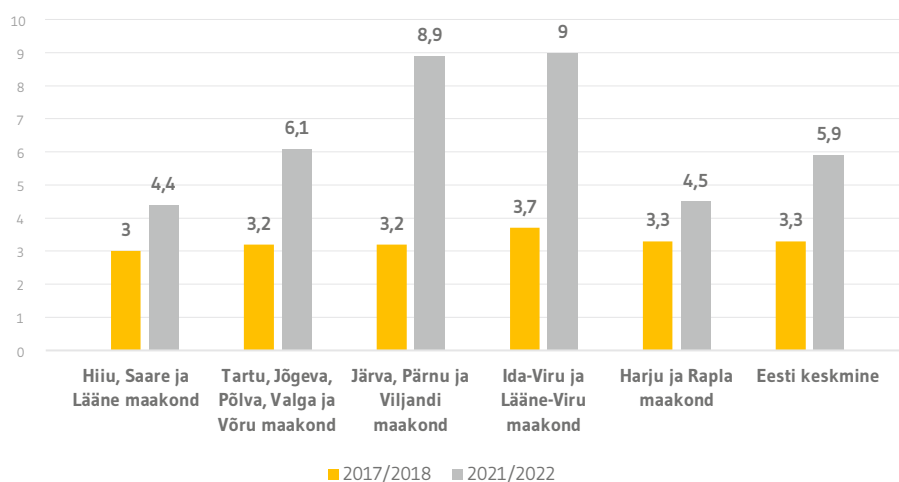
Nagu jooniselt 31 näha, on võrreldes 2017–2018. aasta uuringuga 2021–2022. aasta uurin-gus kasvanud nende noorte hulk, kes hommiku-sööki ei söö. Lääne piirkonnas 3%-lt 4,4%-le, mujal piirkondades on kasv veelgi suurem.

Läänemaa kontekstis on huvitav tähelepanek, et hoolimata sellest, et ülalnimetatud rasvumise seire uuringu järgi on hommikusööki söönud las-te seas vähem ülekaalulisi lapsi ning Lääne piirkonnas on Eesti võrdluses kõrgeim ülekaalus laste osakaal, on Lääne piirkonnas kõige vähem lapsi, kes ei söö hommikusööki. Eesti kooli-õpilaste tervisekäitumise uuringu kohaselt ei söö hommikusööki 4,4% küsitletud Läänemaa noortest. Eesti keskmine vastav protsent on 5,9*.

Joonis 31. Piirkonna järgi 11–15-aas-taste õpilaste hulk protsentides, kes ei söö hommikusööki. Eesti kooli-õpilaste tervisekäitumise uuring 2022

*Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023
³⁶Szajewska, Hania & Rusczyński, Marek. Systematic Review Demonstrating that Breakfast Consumption Influences Body Weight Outcomes in Children and Adolescents in Europe (2010). Critical reviews in food science and nutrition. 50. 113-9
³⁷Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.
³⁸Metsoja A, Nelis L, Nurk E. Euroopa laste rasvumise seire. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Eesti 2015/16. 6a raport Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017

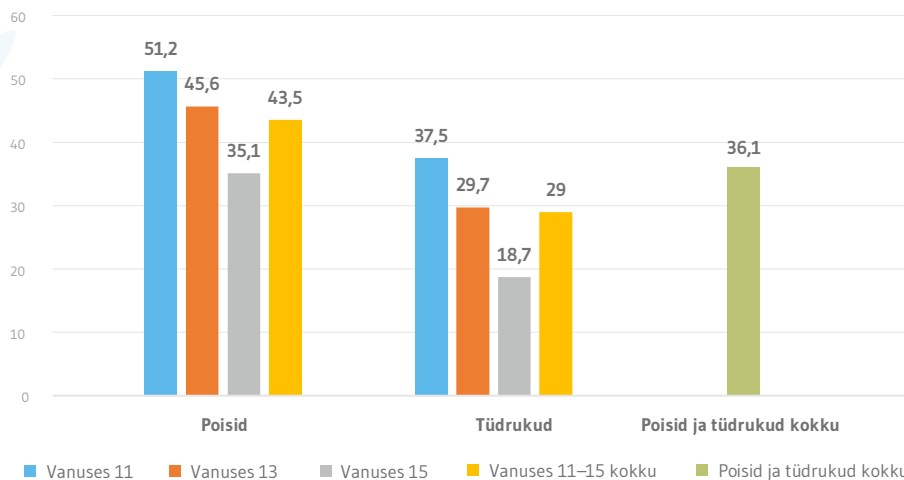
HOMMIKUSÖÖGI MITTESÖÖMINE





Joonis 32. Lääne piirkonna (Hiiumaa, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla-, Viljandimaa) 11–15-aastaste õpilaste hulk protsentides, kes einestavad igapäevaselt koos perega. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2022

KOOS PEREGA EINESTAMINE



Tervist toetavate toitumisharjumuste kujunemise seisukohalt on oluline igapäevane perega koos söömine. Nagu ka mujal Eestis, nii ka Lääne piirkonnas (Hiiumaa, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla-, Viljandimaa) vanuse kasvades kahaneb noorte arv, kes igapäevaselt koos perega einestab. Nagu näha jooniselt 32, on 15-aastaste tüdrukute seas vanematega einestamise protsent eriti väike – vaid 18,7%. Igapäevaselt einestab koos perega Lääne piirkonna 11–15-aastastest uuringus osalenud noortest 36,1%.

5.3.4.2. Puu- ja köögiviljade söömine

Puu- ja köögiviljad võiksid tervist toetava toiduna olla igapäevaselt laste menüüs. Köögiviljad, puuviljad ja marjad sisaldavad tavaliselt rohkesti kiudaineid; vitamiine nagu vitamiini C, karoteenide, folaate, vitamiine E ja K ning mineraalaineid nagu kaalium ja magneesium. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu kohaselt peaks vaadeldavas vanuses noor sööma iga päev vähemalt 7–8 portsjonit puu- ja köögivilju⁴⁰.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi Lääne piirkonna noortest 28,8% sööb iga päev puuvilju. Eesti keskmine tulemus on 36,5%.

Igapäevaselt või 5–6 päeval nädalas puuvilju tarbivaid noori on Lääne piirkonnas siiski veidi vähem kui Eestis keskmiselt (vrd 54,4% vs 55,2%).

Tulenevalt andmetest saab seega järeldada, et Läänemaa noored söövad 7,7% võrra keskmisest vähem igapäevaselt puuvilju. Kui aga võtta kõrvale andmed, mille kohaselt noor on märkinud, et sööb 5–6 päeval nädalas puuvilju (25,6% Lääne piirkonnas, 18,7% Eestis keskmiselt), siis erinevus kaob. Igapäevaselt või 5–6 päeval nädalas puuvilju tarbivaid noori on Lääne piirkonnas siiski veidi vähem kui Eestis keskmiselt (vrd 54,4% vs 55,2%)*.

Kokkuvõttes tarbivad Lääne piirkonna noored igapäevaselt või 5–6 päeval nädalas puu- ja köögivilju Eestis keskmisest vähem. Siinkohal peab ka silmas pidama, et soovituslikust vähem puu- ja köögivilju tarbivatel noortel on suurem depressiivsuse risk⁴¹. Seega peaks mõtlema, kuidas puu- ja köögiviljade tarbimist noorte seas suurendada.

*Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

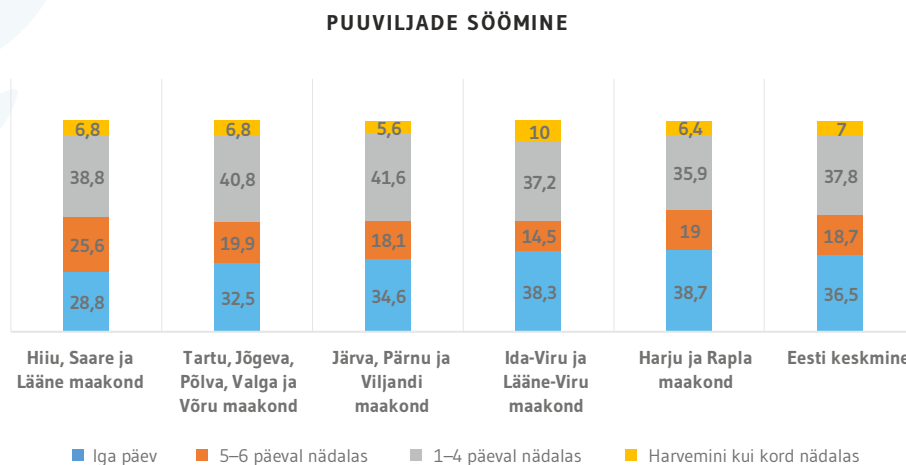
⁴⁰Pitsi T, Zilmer M, Vaask S jt. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017

⁴¹Vorobjov S, Oja L, Piksoõt J. Noorte vaimne tervis ja heaolu ning selle seos eluviisiga. Sisask M (toim). Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu; 2023

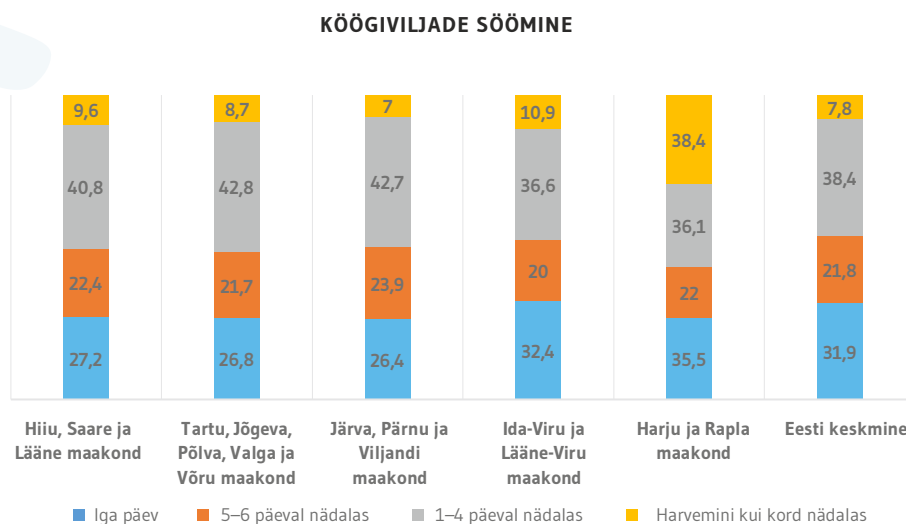




Joonis 33. Puuviljade söömise sagedus 2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmetel



Joonis 34. Köögiviljade söömise sagedus 2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmetel



5.4. Riskikäitumine

5.4.1. Suitsetamine

Noored, kes tarbivad tubaka- ning nikotiini-tooteid, tarbivad sageli ka alkoholi ja/või uimasteid. Arenevale ajule on aga tubaka- ning nikotiinitoodeid väga ohtlikud. Inimese aju areneb ligikaudu 25. eluaastani ning noores eas tekkinud kahjustused võivad olla püsivad⁴².

Noorte seas suitsetamist on seostatud vähesel määral vanemliku järelevalvaga, mis ilmneb suures osas pärast koolipäeva lõppu, kus vanemad viibivad tööl. Vajadusel kogunetakse sõbra juurde, kus puudub täiskasvanute järelevalve⁴³.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi on Lääne piirkonna noortest 24,4% suitsetanud (Eesti keskmine näitaja 18,8%). Igapäevaselt suitsetab 2% (Eesti keskmine 1,6%). Vähe-malt kord nädalas, aga mitte iga päev 3,6% (Eesti keskmine 1,8%). Lääne piirkonna suitsetamisaktiivsuse näitajad noorte seas on Eesti suurimad*, võrdle andmeid tabelis 5.

*Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

⁴²Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

⁴³Dishion TJ, McMahon RJ. Parental monitoring and the prevention of child and adolescent problem behavior: a conceptual and empirical formulation. Clin Child Fam Psychol Rev 1998;1(1):61-75





Tabel 5. Suitsetamise sagedus piirkonna järgi 2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmetel

Piirkond	Iga päev	Vähemalt kord nädalas, aga mitte iga päev	Harvemini kui kord nädalas	Ei suitseta
Hiiu, Saare ja Lääne maakond	2	3,6	2,8	91,6
Tartu, Jõgeva, Põlva, Valga ja Võru maakond	1,5	2,1	2,8	93,6
Järva, Pärnu ja Viljandi maakond	1,4	2,3	2,5	93,8
Ida-Viru ja Lääne-Viru maakond	1,9	1,3	2,3	94,6
Harju ja Rapla maakond	1,6	1,7	2,6	94,2
Eesti keskmine	1,6	1,8	2,5	94,1

SUITSETAMINE

Ka teiste tubaka- ja nikotiinitorude ning kanepi tarbimine on Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi Lääne piirkonna noortel Eesti keskmisest suurem*:

- vesipiipu on suitsetanud 12,8%, mis on teiste Eesti piirkondadega võrreldes kõrgeim näitaja (Eesti keskmine on 8,2%);

- e-sigaretti on tarvitanud 34,5% (Eesti keskmine on 29,2%);
- huuletubakat on tarvitanud 24,5% (Eesti keskmine on 18,6%).

Seega on Lääne piirkonna noorte seas tubaka- ning nikotiinitorude tarbimine kas Eesti kõrgeim või vähemalt Eesti keskmisest kõrgem.

5.4.2. Alkohol

Alkohol on uimasti, mille tarvitamine on Eestis, sh noorte seas, kõige enam levinud. Mida nooremana alkoholi tarvitamist alustada, seda suurema tõenäosusega võib inimesel elu jooksul tekkida kas alkoholi- või muu uimasti sõltuvus. Noorte alkoholitarvitamine on seotud koolist puudumise ja väljalangemise, õpiraskuste, tervisehäirete, sotsiaalprobleemide, riskantse seksuaalkäitumise, õnnetuste ja paljude muude noore tulevikku mõjutavate probleemidega⁴⁴.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi on Lääne piirkonnas kolmel või enamal korral elu jooksul alkoholi tarbinud 21,8% 11–15-aastasest noortest, mis on rohkem kui Eesti keskmine – 18,4%. Sama uuringu järgi ei ole tarbinud alkoholi 62,1% Lääne piirkonna noortest**.

Alkoholi laia levikut ning suuri tarvitatavaid koguseid soodustab alkoholi kerge kättesaadavus ning üks võimalus noorte alkoholitarbimist vähendada on piirata alkoholi kättesaadavust. Et saada ülevaade, kui lihtne on noorel alkoholi

Mida nooremana alkoholi tarvitamist alustada, seda suurema tõenäosusega võib inimesel elu jooksul tekkida kas alkoholi- või muu uimasti sõltuvus.

müügikohast kätte saada, saab korraldada testostlemisi. Alkoholi testostlemine on meetod, mis aitab analüüsida alkoholi kättesaadavust noortele⁴⁵.

Läänemaal on alates 2020. aastast SA Läänemaa rahvatervise ja turvalisuse spetsialisti organisatsioonil viidud igal aastal regulaarselt läbi alkoholi testostlemisi. Valim on paika pandud koostöös kohaliku politseiga ning testostlemisi on sooritanud kaks 18-aastast noort (noormees ja neiu). Testostlemiste käigus on noored proovitud osta lahjat alkoholi (õlu, siider) ning seejuures jälginud, kas neilt dokumenti küsitakse ning kas selle puudumisel siiski alkoholi müüakse.

*Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023
 **Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023
⁴⁴Vilms, T., Tael-Öeren, M. Alkohoolsete jookide testostlemine. Juhendmaterjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019
⁴⁵Vilms, T., Tael-Öeren, M. Alkohoolsete jookide testostlemine. Juhendmaterjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019





2020. aastal testiti 15 Haapsalu toitlustusasutust. Igas kohas toimus kaks testostu, ehk kokku tehti 30 testostu. Kui politsei on ka varasemalt teinud poodides kontrolltehinguid, siis toitlustuskohti polnud Haapsalus kohalikul tasandil varasemalt testitud. Testostude tulemus näitas, et 30 korrast küsiti noortelt dokumenti vaid viiel puhul. Testitud kohtadest ainult ühes kohas küsiti dokumenti nii noormehelt kui ka neiult ning neile ei müüdnud alkoholi. Kolmes kohas küsiti dokumenti ainult noormehelt, mis kinnitab statistilisi andmeid, mille kohaselt küsitaksegi poistelt sagedamini dokumenti. Ehk siis 83% juhtumitel müüdi alkohol testostlejale, dokumenti küsiti ning alkoholi ei müüdnud 17% juhtumitel. Noormehelt küsiti dokumenti ning ei müüdnud alkoholi 27% juhtumitel, neiule ei müüdnud 7% juhtumitest.

2021. aastal testiti Läänemaal 33 kohta, kokku tehti 66 testostu. Valimis oli 14 poodi, 4 tanklat ja 15 toitlustuskohta. Neist ei küsitud dokumenti ja müüdi alkoholi 36 korral ehk 55% juhtudest. Noormehele ei müüdnud alkoholi 33st testist 18 korral, neiule 12 korral. Noormehele ei müüdnud alkoholi 55% juhtudest, neiule ei müüdnud 36% juhtudest. 14 poest küsiti nii noormehelt kui ka

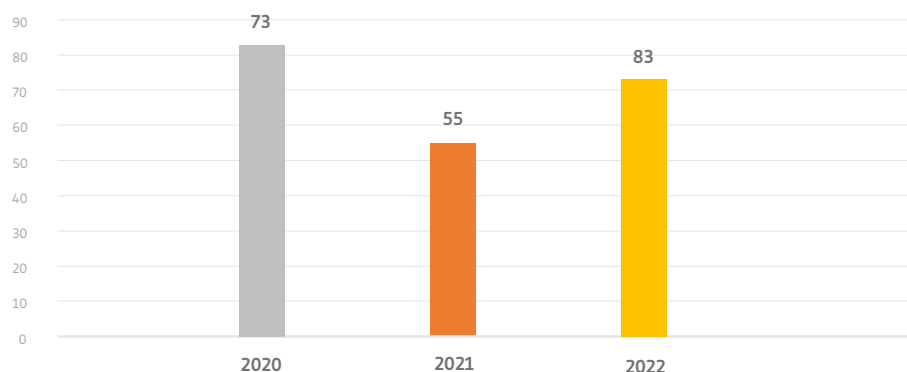
15 toitlustuskohast müüsid noortele alkoholi kõik kohad. Alkoholi müüdi seega 73% juhtumitest ning nii neiule kui ka noormehele ei müüdnud alkoholi 13% juhtumitest.

neiult dokumenti ega müüdnud alkoholi viies poes. Neljast tanklast küsis mõlemalt dokumenti ega müüdnud alkoholi üks tankla. 15 toitlustuskohast ei müüdnud alkoholi kummalegi testijale kuus.

2022. aastal testiti Läänemaal 30 kohta, millest igas tehti kaks testostu – kokku 60 ostu. Valimis oli 12 poodi, 3 tanklat ja 15 toitlustuskohta. 12 poest küsiti nii noormehelt kui ka neiult dokumenti ning ei müüdnud alkoholi seitsmes poes. Kolmest tanklast küsis mõlemalt dokumenti ega müüdnud alkoholi üks. 15 toitlustuskohast müüsid noortele alkoholi kõik kohad. Alkoholi müüdi seega 73% juhtumitest ning nii neiule kui ka noormehele ei müüdnud alkoholi 13% juhtumitest.

Joonis 35. Alkoholi müümise protsent noortele testostlemise käigus aastatel 2020–2022 Läänemaal

ALKOHOLI MÜÜMINE NOORTELE





Peale sihtasutuse on Läänemaal teinud testostlemisi ka Tervise Arengu Instituut. Seda siis osana üle-eestilisest uuringust. Tervise Arengu Instituut on üle-eestilisi testostlemisi viinud läbi 2011. aastast, aga mitte järjepidevalt. Terviseprofiili koostamise hetkel oli viimane uuring tehtud 2022. aastal, sellele eelnevalt 2019. aastal.

Kui kahte viimast Tervise Arengu Instituudi üle-eestilist uuringut võrrelda, siis on Lääne-Eesti teinud märgatava hüppe. Kui 2019. aasta Tervise Arengu Instituudi uuringu järgi küsiti Tallinnas ja Lääne-Eesti piirkonnas noorte käest testostlemise käigus dokumenti kõige vähem (30,2% juhtudest), siis 2022. aasta uuringu järgi oli Lääne-Eesti piirkond jõudnud Eestist kõige eesrindlikumale tasemele – dokumenti küsiti 62% juhtumitest (vt joonist 36).

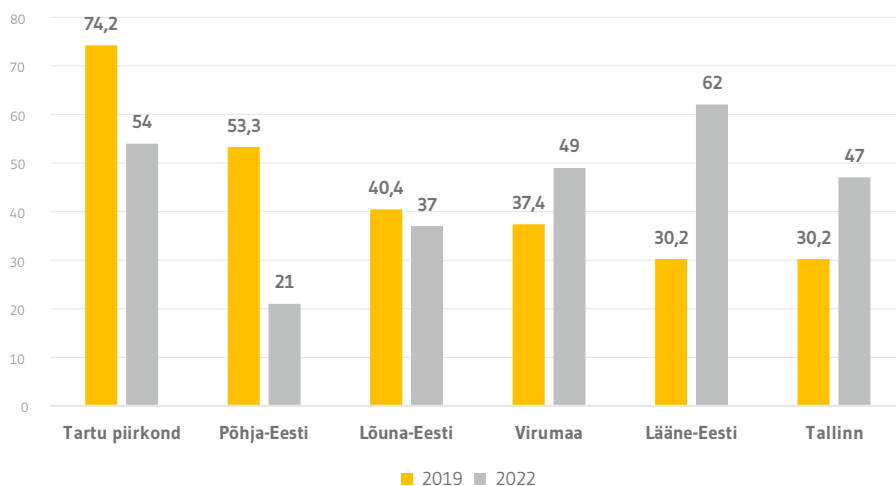
Ühe soovitusena, et müüjad ja teenindajad hakkaksid rohkem dokumenti küsima ning ei müüks alaealistele alkoholi, on Tervise Arengu Instituut toonud välja vajaduse kohalikul tasandil testostlemise kaudu regulaarselt olukorda seirata⁴⁶.

2022. aasta uuringu järgi oli Lääne-Eesti piirkond jõudnud Eestist kõige eesrindlikumale tasemele – dokumenti küsiti 62% juhtumitest.

Sellele lisaks on Tervise Arengu Instituut soovitanud müügikohtadesse paigaldada silmapaistvad teavitussildid alkoholi seadusest tuleneva müügikeelu kohta ning ühtlasi on antud soovitus rakendada korduvate rikkumiste puhul vastavaid sanktsioone. Lisaks tuleks alkohoolseid jooke müüvate asutuste müüjaid ja teenindajaid koolitada nimetatud toodete tervisemõjudest ja seadusandlusest ning võiks arendada teenindajate konfliktilahendamise oskuseid⁴⁷.

Tervise Arengu instituut soovib ka tõhustada alkoholiseaduse täitmise järelevalvet ja selle korraldust, täpsustades regulatsioone, osapoolte rolle ja menetluskorda järelevalve teostamisel⁴⁸.

ALKOHOLI MITTEMÜÜMINE NOORTELE



Joonis 36. Tervise Arengu Instituudi 2019. ja 2022. aasta testostlemise tulemused protsentides piirkonna kaupa. Joonisel on protsendid tulemustest, kus testostlejalt küsiti dokumenti ning ei müüdnud alkoholi. Allikas: Tervise Arengu Instituut

⁴⁶Mäll, T., Tarlap, K. Noorte vanuse kontrollimine alkohoolsete jookide müümisel. Testostlemise uuringu tulemused 2022. Tallinn. Tervise Arengu Instituut; 2023

⁴⁷Mäll, T., Tarlap, K. Noorte vanuse kontrollimine alkohoolsete jookide müümisel. Testostlemise uuringu tulemused 2022. Tallinn. Tervise Arengu Instituut; 2023

⁴⁸Mäll, T., Tarlap, K. Noorte vanuse kontrollimine alkohoolsete jookide müümisel. Testostlemise uuringu tulemused 2022. Tallinn. Tervise Arengu Instituut; 2023





5.4.3. Narkootikumid ja psühhotroopsed ained

Justiitsministeeriumi tellimusel on tehtud reoveeproovide analüüse, mis annavad teavet narkootikumide ja psühhotroopsete ainete tarbimisest. Haapsalu linna tulemus aastatel 2022–2024 illustreerib joonis 37.

Tulemustest ei saa järeldada tarvitajate arvu linnas, eeskätt annavad uuringud infot ainete esinemisest, kuid mitte n-ö pidevalt tarvitata-vatest kogustest (nt võib ajas muutuda erinevate ainete kättesaadavus ning ühe aine nappuse korral võidakse rohkem tarvitada mõnd teist).

Amfetamiini, metamfetamiini, MDMA ehk ecstasy, kokaiini ja metadooni jääkide kogus reeves on määratud tuhande inimese kohta ühes ööpäevas.

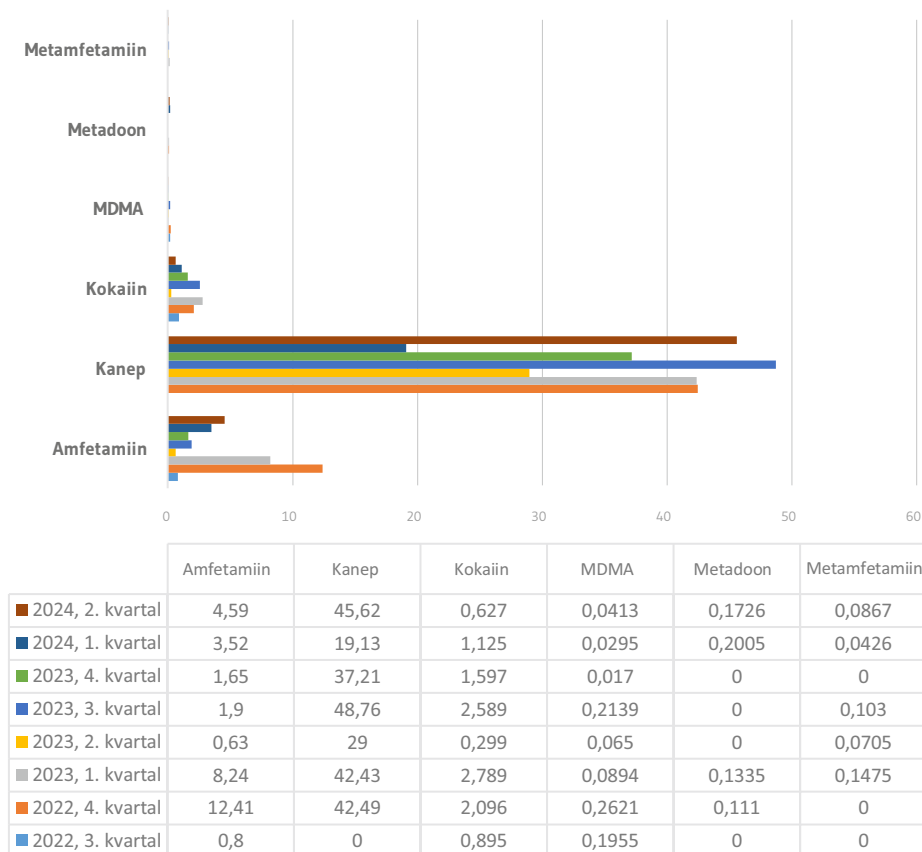
Lääne piirkonna noortest on kanepit tarvitanud 8,4%, mis on teiste Eesti piirkondadega võrreldes kõrgeim näitaja.

Nagu ka mujal Eestis, on Haapsalus vaadeldud ajavahemikus kõige levinum narkootiline aine kanep.

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi on Lääne piirkonna noortest kanepit tarvitanud 8,4%, mis on teiste Eesti piirkondadega võrreldes kõrgeim näitaja (Eesti keskmine näitaja on 5,9%)*.

Joonis 37. Narkootiliste ainete reoveeuuring Eestis ajavahemikul 2022–2024, Haapsalu andmed. Allikas: justiitsministeerium

REOVEEUURING



*Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023





5.4.4. Alaealiste väärteod ja kuriteod (tervist kahjustavad harjumused)

Alaealiste väärteod liigid on suures plaanis alkoholi tarbimine, kergliiklejana liiklusnõuete rikkumine, pisivargused ja vara kahjustamine, sõiduki juhtimine juhtimisõigusega, narkootikumide käitlemine väikeses koguses, tubakatoote tarbimine, muud väärteod.

Tabelis 6 on toodud andmed alaealiste poolt toime pandud väärteod koht Lääne maakonnas.

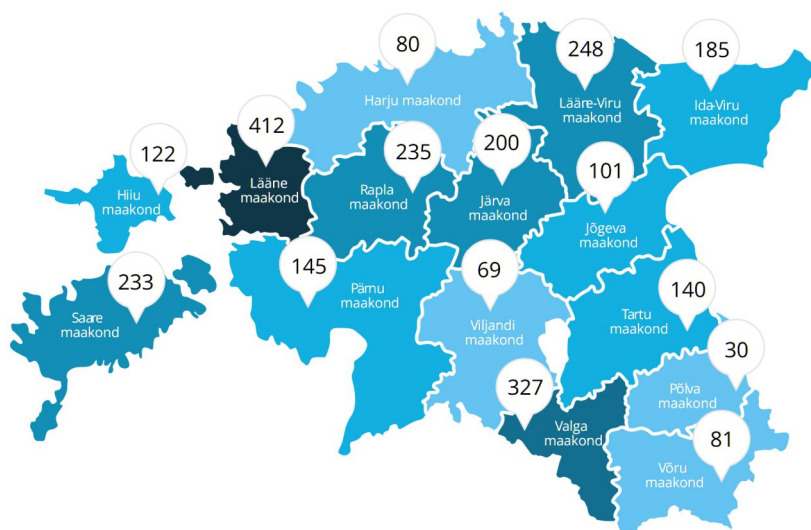
Riskikäitumisele viitab alaealiste kuriteod arv, mille poolest 10 000 elaniku kohta vanuses 14 – 17 on Läänemaa andmete poolest Eesti esiossas. Vaata joonist 38.

Tabel 6. Alaealiste poolt toime pandud väärteod Lääne maakonnas 2019–2023 (sisalduvad ka väärteomenetluseta mittekaristuslikult lahendatud väärteod). Allikas: Poliitsei- ja Piirivalveameti andmed seisuga 15.07.2024

	2019	2020	2021	2022	2023
Alkoholiseaduse väärteod	51	75	104	109	134
neist väärteomenetluseta väärteod	-	30	18	31	18
Narkoväärteod (NPALS)	12	26	8	11	15
neist väärteomenetluseta väärteod	-	6	2	-	-
Tubakaseaduse väärteod	62	23	7	9	13
neist väärteomenetluseta väärteod	-	13	-	4	10

VÄÄRTEOD

KURITEOD



Joonis 38. Alaealiste kuriteod arv 10 000 14–17-aastase elaniku kohta 2022. aastal. Kaart pärineb justiitsministeeriumi [kodulehelt](#). Allikad: Poliitsei- ja piirivalveamet, Statistikaamet





5.5. Sotsiaalne keskkond

5.5.1. Pere tugi ja suhted vanematega

On leitud, et vähene vanemlik tugi ja järelvalve on seotud riskikäitumisega (vigastuste oht, alkoholi-, nikotiinitudete- ja narkootikumide tarbimine; vähesed sotsiaalsed oskused jms)⁴⁹. Seetõttu on vanemate tugi noore jaoks oluline kaitsetegur. Ennetus vanemate kaudu on laste heaolu ja tervise kontekstis oluline suund⁵⁰.

Ühe võimalusena tõsta lapsevanemate teadmisi ja oskusi ning seeläbi kasvatada lapse heaolu ja vähendada riskikäitumist on rakendada erinevaid tõendus põhiseid programme. Läänemaal on Lääne-Nigula vallas ja Haapsalus toimunud „Imeliste aastate“ vanemlusprogramm.

Vanemlusprogramm „Imelised aastad“ on rahvusvaheliselt tõendatud mõjuga teaduspõhine programm, mille koolitused on aidanud käitumisprobleemidega laste peresid enam kui 30 riigis. „Imelised aastad“ koolituste põhiprogramm on eeskätt mõeldud 2–8-aastaste laste vanematele, kes soovivad kas ennetada võimalikke laste käitumisprobleeme, tulla toime perekriisidega või kelle peres kasvavad esmaste käitumishäiretega lapsed. Eelkooliealiste laste vanematele mõeldud põhiprogramm pöörab tähelepanu lapse püsivusele, õpiedukusele, piiride seadmisele, vägivaltatule enesekehtestamisele, probleemilahendusoskustele ning nii sotsiaalsele kui emotsionaalsele juhendamisele. Õpetatakse reeglite, tunnustamise, rutiini ja stiimulite kasutamist. Programmis osalenud

Vanemate tugi noore jaoks oluline kaitsetegur. Ennetus vanemate kaudu on laste heaolu ja tervise kontekstis oluline suund.

vanemate lastel paranevad sotsiaalsed- ning probleemilahendusoskused, areneb väljendus- ja enesekehtestamisoskus, samuti paraneb õpi- edukus. Pikas perspektiivis väheneb laste ja noorte agressiivne ning antisotsiaalne käitumine, sõltuvusainete tarvitamine ning koolist väljalangemine⁵¹.

Lääne-Nigula vallas on 2019–2022 aastatel programmiga „Imelised aastad“ koolitatud 5 gruppi ning kokku on programmi läbinud 67 lapsevanemat. Haapsalus on programm aastast 2018, aastani 2022 on koolitatud 10 gruppi ning osalenud on 135 lapsevanemat (vt tabel 7).

Läänemaal sooviti moodustada Gordoni perekooli gruppi, ent see on takerdunud tahtjate vähesuse taha. Gordoni perekool on suhtlemiskoolitus lapsevanemale. Maksumus ühele vanemale oli viimasel ebaõnnestunud katsel Haapsalus gruppi moodustada 250 eurot – ühe takistusena võib eeldada, et Läänemaa lapsevanemad pidasid seda kalliks. 2024. aastal, kui SA Läänemaa rahastas Gordoni perekooli toimumist Tervise Arengu Instituudi rahastuse toel, toimus esmakordselt Läänemaal nii Haapsalus kui ka Lääne-Nigula vallas Gordoni perekooli

Tabel 7. „Imelised aastad“ programmis osalenute arv Haapsalu linnas ja Lääne-Nigula vallas. Allikas: kohalikud omavalitsused

⁴⁹Dishion TJ, McMahon RJ. Parental monitoring and the prevention of child and adolescent problem behavior: a conceptual and empirical formulation. *Clin Child Fam Psychol Rev* 1998;1(1):61–75

⁵⁰Dishion TJ, McMahon RJ. Parental monitoring and the prevention of child and adolescent problem behavior: a conceptual and empirical formulation. *Clin Child Fam Psychol Rev* 1998;1(1):61–75

⁵¹Vanemlusprogramm „Imelised aastad“. Portaal Tarkvanem.ee

PROGRAMM „IMELISED AASTAD“

Aasta	Haapsalu linn		Lääne-Nigula vald	
	Gruppide arv	Osalejad	Gruppide arv	Osalejad
2018	2	25	-	-
2019	2	29	1	15
2020	2	33	2	27
2021	2	23	2	25
2022	2	25	-	-





Et aru saada peresisestest suhetest, on Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus noortelt küsitud, kas neil on pereliikmetele oma muredest rääkida kerge või raske. Vanematega suhtlemise kergus on üks sageli kasutatavaid näitajaid, mis kirjeldab vanematelt saadavat sotsiaalset toetust ja peresisest seotust. Õpilaste suhe vanematega ja vanemate siiras huvi lapse tegutsemise ja hakkamasaamise vastu on väga olulised noorukite riskikäitumise mõjutajad⁵².

Joonisel 38 on näha, et 11–15-aastastel tüdrukutel isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute osakaal vanuse kasvades järjest väheneb, poistel ei ole see vanuses 11–13 nii selgelt näha. Nii poistel kui ka tüdrukutel väheneb isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute osakaal 15-aastaste noorte seas. Tüdrukutel on vahe 11- ja 15-aastaste osakaalu seas eriti silmatorkav. Ühtlasi nähtub joonisel olevatest andmetest, et poiste seas on isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute osakaal suurem kui tüdrukute seas.

Kui võrrelda joonist 39 joonisega 40, on näha, et emaga muredest rääkimist kergeks või väga

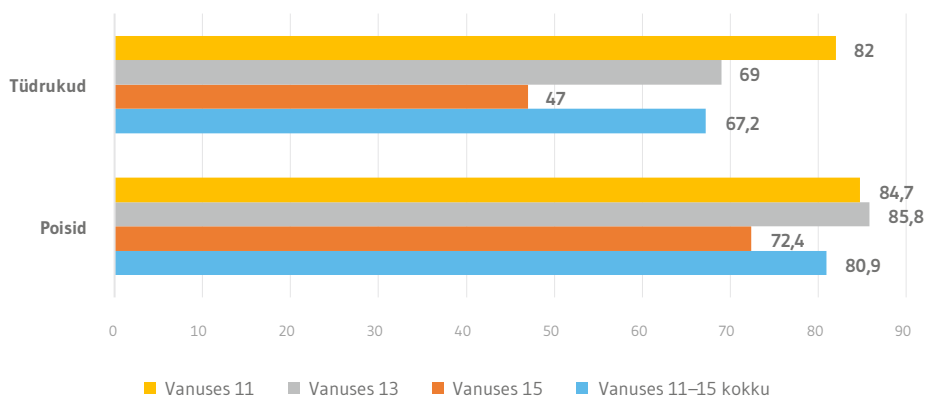
kergeks pidanute osakaal on nii poiste kui tüdrukute iga vaadeldud vanuseastme puhul kõrgem kui isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute osakaal. Ühtlasi nähtub, et emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute osakaal on poiste hulgas suurem, nii nagu ka isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute osakaalu puhul.

11–15-aastaste tüdrukute ja poiste hulgas kokku on isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute osakaal 74%, emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute osakaal vastavalt 85,4%.

Emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute protsent 85,4 on vastavas kategoorias võrreldes teiste piirkondadega Eesti kõrgeim (vrd Harjumaa 82,9; Ida-, Lääne-Virumaa 82,8; Jõgeva-, Põlva-, Tartu-, Valga-, Võrumaa 83,8). Isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute protsendiline jaotus teistes piirkondades: Harjumaa 70,4; Ida-, Lääne-Virumaa 72,5; Jõgeva-, Põlva-, Tartu-, Valga-, Võrumaa 74,4 (vrd Hiiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla-, Viljandimaa 74).

Joonis 39. Isaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute osakaal (%) soo, vanuse ja taustandmete järgi Lääne piirkonnas. Piksööt J, Oja L. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022 õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

ISAGA MUREDEST RÄÄKIMINE



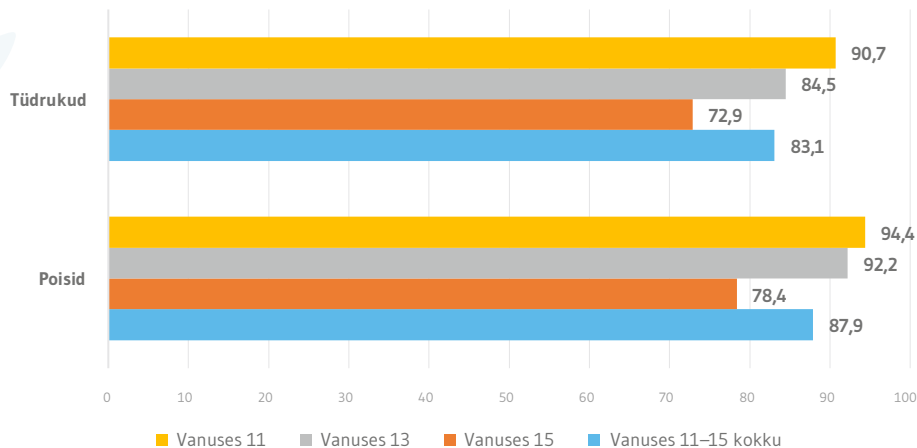
⁵²Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023





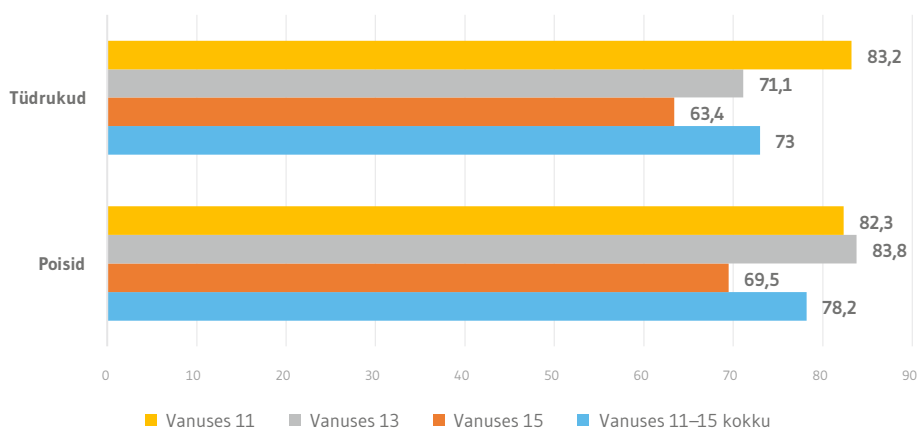
Joonis 40. Emaga muredest rääkimist kergeks või väga kergeks pidanute osakaal (%) soo, vanuse ja taustaandmete järgi Lääne piirkonnas. Piksööt J, Oja L. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022 õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

EMAGA MUREDEST RÄÄKIMINE



Joonis 41. Kõrge perekonnapoolse toetusega vastajate osakaal (%) soo, vanuse ja taustaandmete järgi Lääne piirkonnas. Piksööt J, Oja L. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022 õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

PEREKONNAPOLSE TOETUSE TUNDMINE



Poiste ja tüdrukute puhul kokku tunnevad Lääne piirkonnas tugevat perekonnapoolset toetust 11–15-aastastest noortest 75,5%. See näitaja on teistest piirkondadest kõrgem (vrd Harjumaa 69,2; Ida-, Lääne-Virumaa 66; Jõgeva-, Põlva-, Tartu-, Valga-, Võrumaa 75,3). Jooniselt 41 saab näha, et poisid tunnevad pere toetava õhkkonna olemasolu mõnevõrra rohkem kui tüdrukud – 78,2% vs 73%.

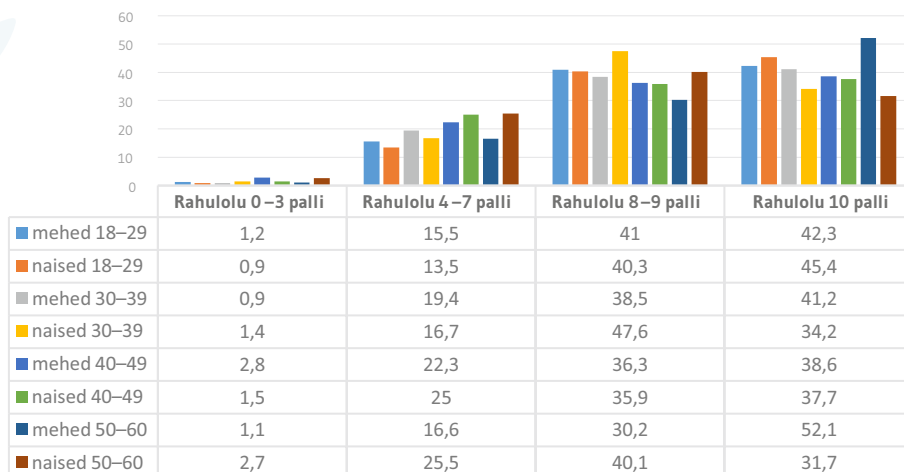
Kuna ema ja isa rahulolu suhtega mõjutab olulisel määral ka laste heaolu, on joonisel 42 välja toodud andmed Lääne-Eesti meeste ja naiste rahulolu osas kooseluga. Rahulolematuse kooseluga (ehk rahulolu 0–3 punkti 10st) jääb alla 2%-i vähestele. Pigem ollakse kooseluga rahul.





Joonis 42. Lääne-Eesti meeste ja naiste rahulolu (protsentides) kooseluga 10 palli süsteemis. Eesti pere- ja sündimusuuring 2021/2022, Tallinna Ülikooli Eesti Demograafia Keskus, EPSU905: Rahulolu praeguse kooseluga piirkonna, soo ja vanuserühma järgi

RAHULOLU KOOSELUGA



5.5.2. Vanemate halb eeskuju

5.5.2.1. Alkoholi liigtarvitamine

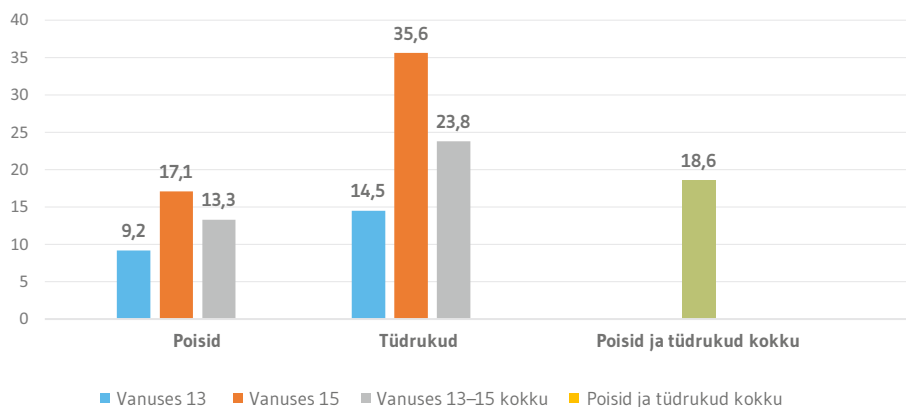
Alkoholi liigtarvitamine on üks lapsevanema halvadest harjumustest, mis võib olulisel määral tema lapse heaolu negatiivselt mõjutada.

Joonisel 43 on toodud Lääne piirkonnas (Hiiumaa, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla-, Viljandimaa) vanemate alkoholitarvitamist probleemseks hinnanud 13–15-aastaste Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus osalenud noorte

osakaal. Tüdrukute seas on oluliselt kõrgem protsent vanemate alkoholitarvitamist probleemseks hinnanud. Sealjuures on lõhe sügavam 15-aastaste noorte seas, kus vanemate alkoholitarvitamist probleemseks hinnanud on tüdrukute seas üle poole võrra rohkem kui poiste seas. Keskeltläbi hindab 13–15-aastastest uuringus osalenud Lääne piirkonna noortest vanemate alkoholitarvitamist probleemseks 18,6%.⁵³

Joonis 43. Vanemate alkoholitarvitamist probleemseks hinnanute osakaal protsentides Lääne piirkonnas. Allikas: 2021/2022 aasta Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring

VANEMATE ALKOHOLITARVITAMIST PROBLEEMSEKS HINNANUD



⁵³Piksoot J, Oja L. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022. õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023



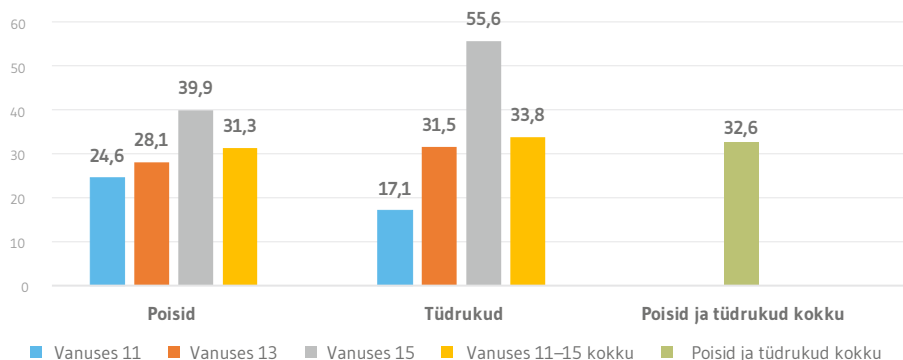


Noored, kellele vanemad on pakkunud alkoholi, on sagedasemad alkoholi tarvitajad ja sagedamini end purju joonud. Ühtlasi on noored, kellele vanem oli neile korduvalt alkoholi pakkunud, olnud kolm korda sagedamini purjus. Joonisel 44 on näha Lääne piirkonna (Hiiumaa, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla-, Viljandimaa) 2021/2022 aasta Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus osalenud noorte osakaal, kellele vanem on pakkunud alkoholi. Ebaproportsionaalselt kõrgena torkab silma 15-aastaste tüdrukute protsent, kellele vanem on pakkunud alkoholi. Lääne piirkonnas on 13–15-aastaseid uuringus osalenud noori, kellele vanem on pakkunud alkoholi, 32,6%.⁵⁴

Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu⁵⁵ järgi on Lääne-Eesti piirkonna täiskasvanute alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul olnud läbi aastate (2018,

2020 ja 2022) mõnevõrra madalam kui Eesti keskmine (vt tabel 8). Tabelis olevatest andmetest on näha, et kuigi 2020. aastal oli protsendi võrra alkoholi tarbimine kord nädalas ja sagedamini Lääne-Eestis suurem (võib-olla seletatav koroonaeepideemiast tingitud olukorraga?), on protsent 2022. aastal sama mis 2018. aastal. Kui aga Eesti keskmist näitajat vaadata, siis oli 2020. aastal kord nädalas ja sagedamini alkoholi tarvitavate täiskasvanute hulk väiksem kui 2018. ja 2022. aastal. Tabelilt 8 saab näha, et meeste seas on kalduvus liigsele alkoholi tarbimisele oluliselt suurem kui naiste seas. Kord nädalas või rohkem alkoholi pruukivaid mehi ja naisi on Lääne-Eesti piirkonnas üldjuhul vähem kui Eestis keskmiselt, Eesti keskmisest veidi suurem on 2–3 korda nädalas alkoholi pruukivate meeste protsent (18,8% Lääne-Eesti vs 18% Eesti keskmine) (vrd tabel 9 ja 10).

VANEMATEPOOLNE ALKOHOLIPAKKUMINE



TÄISKASVANUTE ALKOHOLI TARVITAMINE

Aasta	Lääne-Eesti	Eesti keskmine	Lääne-Eesti	Eesti keskmine
	2–3 korda kuus ja harvem	2–3 korda kuus ja harvem	Kord nädalas ja sagedamini	Kord nädalas ja sagedamini
2022	67	64,5	33	35,5
2020	66	65	34	35
2018	67	64	33	36

Joonis 44. Lääne piirkonna vastajate osakaal (%-des), kellele vanemad on pakkunud alkoholi
Allikas: 2021/2022 aasta Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring

Tabel 8. Protsentides täiskasvanute alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul Lääne-Eestis ja keskmiselt Eestis aastatel 2018, 2020 ja 2022. Allikas: Tervise Arengu Instituut, täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. TKU23: Alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul soo ja piirkonna järgi

⁵⁴Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine.

2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

⁵⁵Reile R, Veideman T. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2022. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.





ALKOHOLI TARVITAMISE SAGEDUS LÄÄNE-EESTIS

2022	Mitte kordagi	Kord kuus või harvem	2–3 korda kuus	Kord nädalas	2–3 korda nädalas	4–7 korda nädalas
Mehed	13,4	23,8	17,9	17,7	18,8	8,4
Naised	17,1	44,5	18,1	10,2	8,2	1,9

ALKOHOLI TARVITAMISE SAGEDUS EESTIS

2022	Mitte kordagi	Kord kuus või harvem	2–3 korda kuus	Kord nädalas	2–3 korda nädalas	4–7 korda nädalas
Mehed	15,4	20,7	18,1	18,2	18	9,7
Naised	17	38,3	19,7	12,3	10,3	2,3

Tabel 9. Alkoholi tarvitamise sagedus (%-des) viimase 12 kuu jooksul meeste ja naiste arvestuses Lääne-Eestis. Allikas: Tervise Arengu Instituut, täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. TKU23: Alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul soo ja piirkonna järgi

Tabel 10. Alkoholi tarvitamise sagedus (%-des) viimase 12 kuu jooksul meeste ja naiste arvestuses Eestis keskmiselt. Allikas: Tervise Arengu Instituut, täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. TKU23: Alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul soo ja piirkonna järgi

Tervise Arengu Instituudi andmebaasi (SD40) järgi suri Lääne maakonnas 2022. aastal meeste ja naiste hulgas alkoholi tarvitamisest põhjustatud haiguste tagajärjel kokku 17 inimest. Sealhulgas oli mehi 16 ja naisi 1:

- alkoholi tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäirete tagajärjel suri Lääne maakonnas 2022. aastal (F10) 1 mees;
- maksa alkoholtõbisse suri Lääne maakonnas 2022. aastal 11 inimest (K70), nende hulgas 10 meest ja 1 naine;
- alkoholne kardio(müo)paatia diagnoositi 2022 aastal Lääne maakonnas (SD40) 3 mehel;
- alkoholi põhjustatud krooniline pankreatiit (K86.0) diagnoositi 2022 aastal Lääne maakonnas (SD40) 1 mehel;
- juhuslik mürgistus alkoholiga ja selle toime (X45) diagnoositi 2022 aastal Lääne maakonnas (SD40) 1 mehel.

5.5.2.2. Täiskasvanute suitsetamine

Valdav enamus igapäevasuitsetajatest suitsetab sigarette. Igapäevasuitsetajatest 70,4%-l kulub 10–20 sigaretti päevas, kuid 7,4%-l kulub rohkem kui 20 sigaretti. Ligi pooled igapäevasuitsetajatest sooviksid suitsetamisest loobuda.

Viimase kümne aasta võrdluses on oluliselt kasvanud nii arstilt kui hambaarstilt suitsetamisest loobumise soovitus saamine.

Tabelist 11 nähtub, et igapäevasuitsetajatest meeste arvult jääb Lääne-Eesti (27,2%) alla vaid Kesk-Eestile (30%). Igapäevasuitsetajatest naisi on Lääne-Eestis 13,3%, mis on veidi rohkem kui Lõuna- ja Põhja-Eestis (10,6%), ent vähem kui Kirde-Eestis (14,6%) ja Kesk-Eestis (21,3%).

Tervise arengu Instituudi andmetel on Lääne-Eestis mittesuitsetavaid mehi 23,4% (Eesti keskmine näitaja 33,1%), naisi 56,9% (Eesti keskmine näitaja 54,7%), ehk võrreldes Eesti keskmisega, on mittesuitsetavaid mehi Lääne-Eestis märkimisväärselt vähem, samas kui mittesuitsetavate naiste osakaal on Eesti keskmisest suurem.

Igapäevasuitsetajatest mehi ja naisi kokku on Lääne-Eesti piirkonnas 19,1% (vt tabel 10), mis on Kesk-Eesti järel suurim number. Täiskasvanute halva eeskuju tõttu ei ole paraku ka imeks pandav, et Lääne piirkonna suitsetamisaktiivsuse näitajad noorte seas on Eesti suurimad, võrdle andmeid tabeliga 4.

SUITSETAMINE

	Mehed (vanus)						Naised (vanus)						KOKKU
	16–24	25–34	35–44	45–54	55–64	KOKKU	16–24	25–34	35–44	45–54	55–64	KOKKU	
Lääne-Eesti	7,7	20,8	29,2	34,6	33,3	27,2	12,5	25	3	15,4	14,8	13,3	19,1
Lõuna-Eesti	3,3	18,6	17,5	27,7	26,5	19,8	9,5	12,7	10,3	11	9,4	10,6	14,6
Põhja-Eesti	8,5	12,3	23,6	24,8	17,8	18,2	11,4	6,6	12,8	11,5	11,5	10,6	13,8
Kirde-Eesti	-	14,3	41,2	29,4	14,8	22,1	22,2	25	12,5	10,7	12,5	14,6	18,1
Kesk-Eesti	-	40	29,2	25	38,9	30	20	23,8	14,3	22,6	23,1	21,3	25

Tabel 11. Igapäevasuitsetajate jaotus (%) soo, vanuse ja taustaandmete järgi. Allikas: Tervise Arengu Instituut





5.5.2.3. Lähisuhtevägivald

Lähisuhtevägivald ei mõjuta mitte üksnes vägivalla osapooli – kannatanut ja toimepanijat – vaid ka teisi pereliikmeid. Vanemate vaheline vägivald avaldab seda pealt näinud lastele tõsist psühholoogilist mõju⁵⁶.

Lähisuhtevägivalla juhtumite arvust Läänemaal aastatel 2019–2023 annavad statistilise ülevaate tabelid 12–14 ning registreeritud kehalisest väärkohtlemistest, kus on alaealisi kannatanuid, tabel 15.

Tabel 12. Lähisuhtevägivalla juhtumid Läänemaal aastatel 2019–2023. Allikas: Politsei- ja Piirivalveamet, andmed seisuga 12.07.2024

LÄHISUHTEVÄGIVALD

		2019	2020	2021	2022	2023
Haapsalu linn	LSV juhtumid kokku	184	137	116	111	99
	neist lapse osalusel või juuresolekul	46	39	35	39	44
Lääne-Nigula vald	LSV juhtumid kokku	70	50	35	53	23
	neist lapse osalusel või juuresolekul	11	11	7	17	11
Vormsi vald	LSV juhtumid kokku	2	0	3	0	0
	neist lapse osalusel või juuresolekul	0	0	0	0	0
Lääne maakond kokku	LSV juhtumid kokku	258	187	154	164	123
	neist lapse osalusel või juuresolekul	57	50	42	53	55

Tabel 13. Lähisuhtevägivalla juhtumitest infoteated (ilma süüteomenetlusest) Läänemaal aastatel 2019–2023. Allikas: Politsei- ja Piirivalveamet, andmed seisuga 12.07.2024

INFOTEATED LÄHISUHTEVÄGIVALLAST

		2019	2020	2021	2022	2023
Haapsalu linn	LSV juhtumid kokku	137	110	98	71	61
	neist lapse osalusel või juuresolekul	30	30	29	21	30
Lääne-Nigula vald	LSV juhtumid kokku	52	33	22	34	18
	neist lapse osalusel või juuresolekul	6	1	3	9	9
Vormsi vald	LSV juhtumid kokku	2	0	3	0	0
	neist lapse osalusel või juuresolekul	0	0	0	0	0
Lääne maakond kokku	LSV juhtumid kokku	191	143	123	103	80
	neist lapse osalusel või juuresolekul	36	31	32	27	39

Tabel 14. Lähisuhtevägivalla juhtumitest kuriteod (alustatud kriminaalmenetlust) Läänemaal aastatel 2019–2023. Allikas: Politsei- ja Piirivalveamet, andmed seisuga 12.07.2024

LÄHISUHTEVÄGIVALLA KURITEOD

		2019	2020	2021	2022	2023
Haapsalu linn	LSV juhtumid kokku	47	27	18	40	40
	neist lapse osalusel või juuresolekul	16	9	6	18	14
Lääne-Nigula vald	LSV juhtumid kokku	18	17	13	19	5
	neist lapse osalusel või juuresolekul	5	10	4	8	2
Vormsi vald	LSV juhtumid kokku	0	0	0	0	0
	neist lapse osalusel või juuresolekul	0	0	0	0	0
Lääne maakond kokku	LSV juhtumid kokku	67	44	31	59	43
	neist lapse osalusel või juuresolekul	21	19	10	26	16

⁵⁶Soo, K. Paarisuhtevägivald Eestis – levik ja tagajärjed. Tartu Ülikooli sotsioloogia ja sotsiaalpoliitika instituut, Sotsiaalministeerium. Tartu, 2010





KEHALINE VÄÄRKOHTLEMINE

Tabel 15. Registreeritud kehalised väärkohtlemised, kus on alaealisi kannatanuid Läänemaal aastatel 2019–2023. Allikas: Politsei- ja Piirivalveamet, andmed seisuga 12.07.2023

	2019	2020	2021	2022	2023
Haapsalu linn	10	6	11	16	18
Lääne-Nigula vald	4	5	7	12	2
Vormsi vald	0	0	0	0	0
Lääne maakond kokku	14	11	18	28	20

Vägivalla ennetamiseks ja vähendamiseks annab „2021–2025 vägivallaennetuse kokkulepe“ järgmised Maailma terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel: pöörata tähelepanu haridusele, sotsiaalsetele oskustele, tugi- ja abistavatele

teenustele, majanduslikule toimetulekule, vanemluse ja hooldajate toetamisele, turvalisele keskkonnale, normidele ja väärtustele ning õigusaktidele. Vägivallaennetuse suundi saab vaadata jooniselt 45.

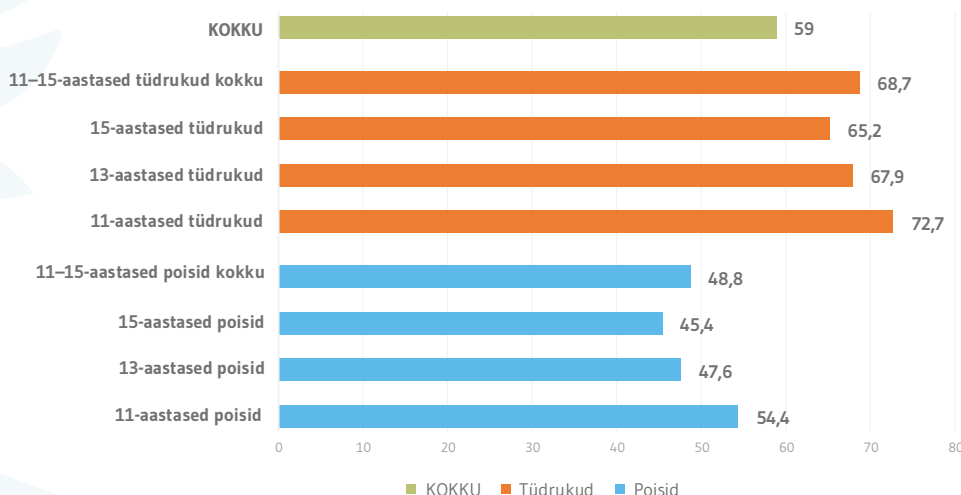
Joonis 45. Vägivallaennetuse suunad. Allikas: Justiitsministeerium, vägivallaennetuse kokkulepe 2021–2025





Joonis 46. Lääne piirkonnas kõrge sõpradepoolse toetusega vastajate osakaal (%) soo, vanuse ja piirkonna järgi (Lääne piirkonna alla on mõistetud Hiiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla-, Viljandimaa) 2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmetel

SÕPRADEPOOLNE TOETUS



5.5.3. Sõpradepoolne toetus

2021/2022. aasta Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi on sõprade toetuse tajumine oluliselt seotud nii kooli- kui kodukeskkonna tegurite ning mitmete tervise ja tervisekäitumise näitajatega. Suhteid sõpradega hindavad paremaks noored, kelle pere majanduslik olukord on hea, kes on pärit eesti emakeelega ja kahe bioloogilise vanemaga kodudest ning kellel on (väga) kerge oma vanematega muredest rääkida. Samuti on paremad sõprussuhted noortel, kes on enam rahul oma elu, tervise ja kooliga ning kelle õppeedukus on (väga)

hea. Kehvemad sõprussuhted on ülekaalulistel või rasvunud ja kehaliselt väheaktiivsetel noortel ning depressiivseid episoodide kogenumel. Positiivsemalt hindavad oma sõprussuhteid mitteinstitsetavad noored, samas kui alkoholi ja kanepi tarvitamisel puudub oluline seos sõprussuhte kvaliteediga.⁵⁸

Jooniselt 46 on näha, et tüdrukute hinnang oma sõprussuhtetele on kõikides vanuserühmades poiste omast oluliselt kõrgem. Vanuse kasvades hinnang sõpradepoolsele toetusele langeb.

5.5.4. Kiusamine

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringus osalenud Lääne piirkonna noortest on uuringu hetkest arvestades viimasel paaril kuul vähemalt kahel korral kuus koolis kiusamist kogunud õpilasi 13,6%. Näitaja sarnaneb Eesti keskmisele, mis on 13,4%⁵⁹.

kiusamist kogenuid on 6,8%, Eesti keskmine näitaja on 12,6%*. Eri maakondade lõikes on küberkiusamise andmed esitatud joonisel 47. Joonisel esitatud andmetest nähtub, et Lääne piirkonnas on küberkiusamine teiste piirkondadega võrreldes vähesem.

Ülal nimetatud uuringu kohaselt on viimasel paaril kuul vähemalt kahel korral kuus küberkiusamist kogunud õpilasi 5,2%. Eesti keskmine on 6,8%. Viimasel paaril kuul 1–2 korda küber-

2021/2022. õppeaasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmetel on Lääne piirkonnas (Hiiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla- ja Viljandimaa) viimasel paaril kuul

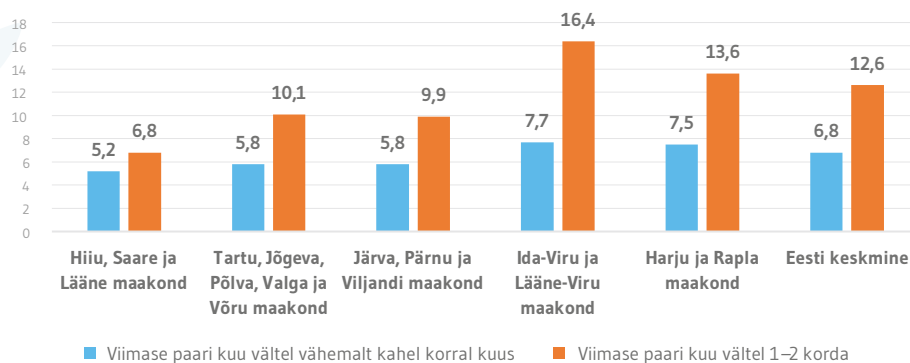
⁵⁸Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023
⁵⁹Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023





Joonis 47. Küberkiasamise sagedus protsentides 2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmetel

KÜBERKIUSAMISE SAGEDUS



küberkiasamist mitte kogenute osakaal 85,1%. Võrreldes teiste Eesti piirkondadega on see kõrgeim number. Kuidas on jaotunud viimasel paaril kuul küberkiasamist mitte kogenute osakaal soo ja vanuse järgi, saab vaadata jooniselt 48. Poiste seas on viimasel paaril kuul küberkiasamist mitte kogenute osakaal kõrgem. Erinevusena torkab silma, et 13-aastaste poiste seas on viimasel paaril kuul küberkiasamist mitte kogenute osakaal vaadeldud vanusevahemikus kõrgeim (93,2%), samal ajal kui tüdrukute seas madalaim (75,2%).

Uuringu kohaselt on viimasel paaril kuul vähemalt kahel korral kuus küberkiasamist kogenud õpilasi 5,2%. Eesti keskmine on 6,8%.

mitte kiusanud õpilaste osakaal on 77,1%⁶⁰. Jooniselt 48 nähtub, et tüdrukute seas on teisi mitte kiusanud laste osakaal suurem kui poistel ning kõige rohkem kiusamist nii poistel kui tüdrukutel esineb 13 aasta vanuses.

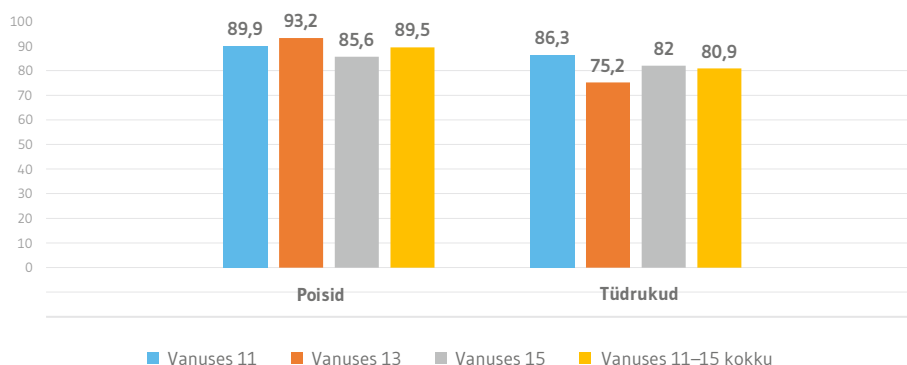
Joonisel 49 on 2021/2022. õppeaasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmetel paaril kuul koolis teisi mitte kiusanud õpilaste osakaal (%) soo ja vanuse järgi. Andmed on kokku pandud järgnevatest piirkondadest: Hiiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla- ja Viljandimaa. Nimetatud piirkonna keskmine küsitluse hetkel viimasel paaril kuul koolis teisi

Aastatega on küberkiasamine tõusutrendis, mille põhjuseks võib muuhulgas olla noorte suurenenud ekraaniaja kasutus⁶¹.

Kiusamist saab koolides ennetada erinevate kiusamisvastaste programmide rakendamisega, näiteks nagu Kiusamisvaba Kool (KiVa) või VEPA-metoodika.

Joonis 48. Viimasel paaril kuul küberkiasamist mitte kogenute osakaal (%) soo ja vanuse järgi Lääne piirkonnas, kuhu kuuluvad Hiiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla- ja Viljandimaa. Allikas: 2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC)

KÜBERKIUSAMIST MITTEKOENUD



⁶⁰Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

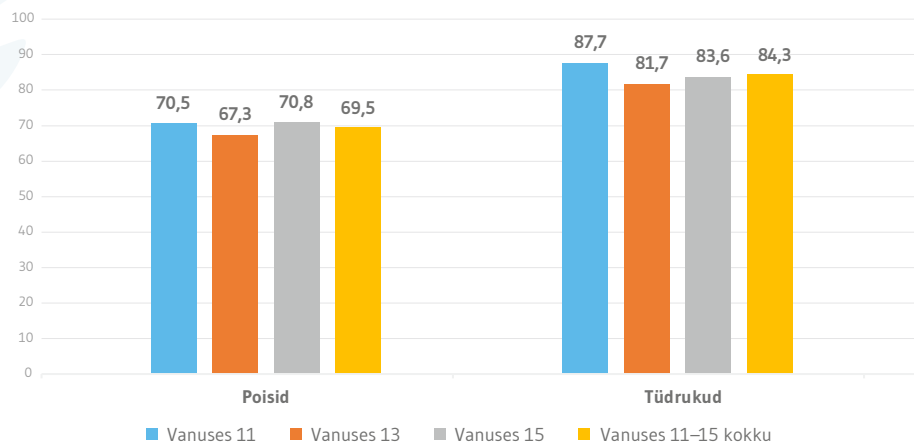
⁶¹Oja L, Piksoöt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.





Joonis 49. Viimasel paaril kuul koolis teisi mitte kiusanud õpilaste osakaal (%) soo ja vanuse järgi 2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HSC) andmetel

KOO LIS TEISI MITTEKIUSANUD



5.6. Koolikeskkond

Portaali Haridussilm järgi (vaadatud 19.04.2023) õpib Lääne maakonnas 2022/2023 õppeaastal 4436 õpilast.

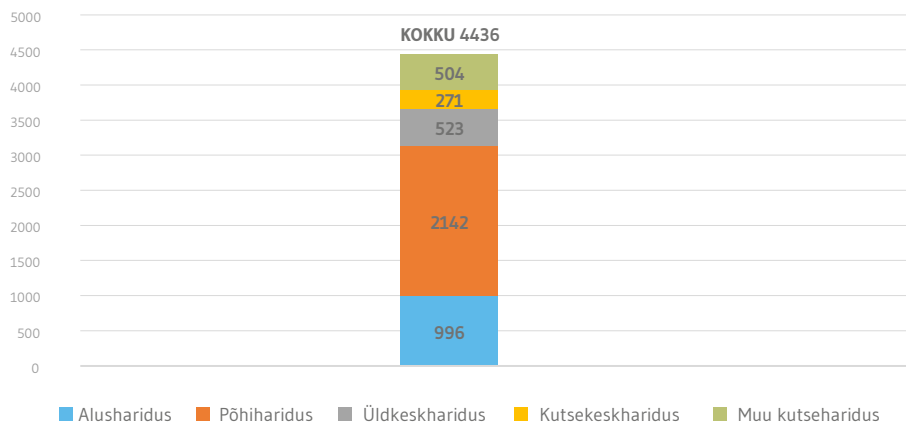
Neist meessoost isikuid 2146, naissoost isikuid 2290. Vanuseline jaotus on järgmine: 3931 õppurit on vanuses 0–19; 75 õppurit vanuses 20–24 ning 430 õppurit vanuses 25+.

Neist üldhariduskeskustes 523, kutsehariduskeskustes 271, muud kutseharidust omandas 504.

Kuna lapsed viibivad suure osa päevast koolis ning kuna õppeasutuse füüsiline keskkond samuti mõjutab noori, toome tabelis 16 ära Civitta Eesti poolt 2023. aasta seisuga kaardistatud Läänemaa koolide seisukorra ja füüsilise õpikeskkonna.

Joonis 50. Lääne maakonna õppurite arv haridusastmete jaotuses 2022/2023. Allikas EHIS

ÕPPURITE ARV





ÕPPEASUTUSED 2022/2023

Tabel 16. Õppurite arv Läänemaa õppeasutuste lõikes 2022/23. Portaali Haridussilm andmed on esitatud 10. nov seisuga, avaldamise aeg 21.02.2023. Allikas EHIS

Õppeasutus	Õppurite arv
Haapsalu Kutsehariduskeskus	844
Haapsalu Lasteaed Päikesejänku	210
Haapsalu Lasteaed Pääsupesa	115
Haapsalu Lasteaed Tareke	109
Haapsalu Lasteaed Vikerkaar	114
Haapsalu Linna Algkool	276
Haapsalu Põhikool	715
Haapsalu Viigi Kool	86
Kullamaa Keskkool	120
Kullamaa Lasteaed	29
Linnamäe Lasteaed	84
Läänemaa Ühisgümnaasium	283
Martna Lasteaed	29
Martna Põhikool	51
Noarootsi Gümnaasium	153
Noarootsi Kool	123
Nõva Kool	13
Oru Kool	162
Palivere Lasteaed Piibeleht	41
Palivere Põhikool	94
Ridala Põhikool	189
Risti Lasteaed	49
Risti Põhikool	89
Taebla Kool	138
Taebla Lasteaed	89
Uuemõisa Lasteaed-Algkool	199
Vormsi Lasteaed-Põhikool	32
KOKKU	4436



KOOLIDE SEISUKORD

Tabel 17. Läänemaa koolide seisukord ja füüsiline õppekeskkond (allikas: Civitta Eesti 2023. aasta uuring „Läänemaa rahvastiku ja koolivõrgu analüüs ning rahvastiku ja hariduse teenusevajaduse prognoos“, Läänemaa omavalitsused)

Õppeasutus	Õppeasutuse seisukord	Õppeasutuse füüsiline õppekeskkond	Õppetöök vajalike seadmetega varustatus
Haapsalu Linna Algkool	Õppehooned on renoveeritud	Õppekeskkond on kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas kõik vajalikud seadmed õppetöök
Haapsalu Põhikool	Õppehooned on renoveeritud	Õppekeskkond on kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas kõik vajalikud seadmed õppetöök
Uuemõisa Lasteaed-Algkool	Õppehooned vajavad osalist renoveerimist	Õppekeskkond on kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas kõik vajalikud seadmed õppetöök
Ridala Põhikool	Õppehooned vajavad osalist renoveerimist	Õppekeskkond on osaliselt kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas kõik vajalikud seadmed õppetöök
Haapsalu Viigi Kool	Õppehooned vajavad ulatuslikku renoveerimist	Õppekeskkond vajab ulatuslikku kaasajastamist ja vajadustele vastavusse viimist	Õppeasutuses on olemas kõik vajalikud seadmed õppetöök
Kullamaa Keskkool	Õppehooned vajavad osalist renoveerimist	Õppekeskkond on kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas kõik vajalikud seadmed õppetöök
Martna Põhikool	Õppehooned vajavad ulatuslikku renoveerimist	Õppekeskkond vajab ulatuslikku kaasajastamist ja vajadustele vastavusse viimist	Õppeasutuses on olemas kõik vajalikud seadmed õppetöök
Palivere Põhikool	Õppehooned vajavad ulatuslikku renoveerimist	Õppekeskkond on kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas mõningad seadmed õppetöök
Noarootsi Kool	Õppehooned vajavad osalist renoveerimist	Õppekeskkond on kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas kõik vajalikud seadmed õppetöök
Nõva Kool	Õppehooned vajavad osalist renoveerimist	Õppekeskkond on kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas kõik vajalikud seadmed õppetöök
Oru Kool	Õppehooned vajavad osalist renoveerimist	Õppekeskkond on osaliselt kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas mõningad seadmed õppetöök
Taebla Kool	Õppehooned vajavad osalist renoveerimist	Õppekeskkond on kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas kõik vajalikud seadmed õppetöök
Risti Põhikool	Õppehooned vajavad ulatuslikku renoveerimist	Õppekeskkond on osaliselt kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas kõik vajalikud seadmed õppetöök
Vormsi Lasteaed-Põhikool	Õppehooned vajavad osalist renoveerimist	Õppekeskkond on osaliselt kaasajastatud ja vajadustele vastav	Õppeasutuses on olemas mõningad seadmed õppetöök

HAAPSALU LINN

LÄÄNE-NIGUJA VALD

VORMSI VALD





KOOLIDE ÕPPEOTSTARBELISED PINNAD

Tabel 18. Läänemaa koolide õppeotstarbel kasutatava pinna ning õpilaste pinnakasutuse ülevaade (allikas Civitta Estonia 2023. aasta uuring „Läänemaa rahvastiku ja koolivõrgu analüüs ning rahvastiku ja hariduse teenusevajaduse prognoos“; Läänemaa omavalitsused; EHIS)

Õppeasutus	Õppeotstarbel kasutatav pind (m ²)	Õpilaste arv 2021/2022 õppeaastal	m ² õpilase kohta
Nõva Kool	658,4	5	131,7
Palivere Põhikool	2722,8	85	32,0
Martna Põhikool	1483,2	50	29,7
Risti Põhikool	2451,9	85	28,8
Viigi Kool	2160,7	93	23,2
Vormsi Lasteaed-Põhikool	588,8	26	22,6
Kullamaa Keskkool	2137	110	19,4
Ridala Põhikool	2467,9	128	19,3
Taebla Kool	2434,9	130	18,7
Oru Kool	2890,9	161	18
Uuemõisa Lasteaed-Algkool	2357	145	16,3
Noarootsi Kool	1467,9	98	15
Haapsalu Põhikool	5515	668	8,3
Haapsalu Linna Algkool	2179,8	274	8

Tabelist 18 leiab andmed Läänemaa koolide õppepinna kasutuse kohta. Haridus- ja Teadusministeeriumi andmetel on ühe õpilase kohta põrandapinna optimaalne suurus 10–11 ruutmeetrit. Keskmiselt on munitsipaalkoolidel põrandapinda 13,4 ruutmeetrit ühe õpilase kohta⁶². Kõikides Lääne-Nigula valla koolides ning Vormsi Lasteaed-Põhikoolis ületab õppeotstarbel kasutatav pind õpilase kohta optimaalset soovituslikku taset.

Kahes koolis (Haapsalu Põhikool, Haapsalu Linna Algkool) on ühe õpilase kohta ligikaudu 8 m² põrandapinda, mis viitab ruumipuudusele koolides. Seda kinnitasid Civitta Eesti 2023. aasta uuringu tarbeks tehtud intervjuudel ka Haapsalu omavalitsuse esindajad. Haapsalu Põhikool on selgelt ülekoormatud – 600 õpilasele ehitatud koolis õppis 2021/22 õppeaastal 668 last, 2022/23 õppeaastal veelgi enam.

5.6.1. Tugispetsialistide ning õpilaste toe vajadus

Nii Haapsalu linnas kui ka Lääne-Nigula vallas on loodud hariduse tugiteenuste keskused. Civitta Eesti 2023. uuringu⁶³ kohaselt on Haapsalu linnas 18 tugispetsialisti ametikohta (eripedagoog, koolipsühholoog, logopeed, sotsiaalpedagoog) kõikide haridusasutuste peale (4 kooli ja 7 lasteaeda) kokku, mis katab Haapsalu omavalitsuse esindajate sõnul hetkel piirkonna vajadused

(tulevikus peaks koosseisu suurendama 1,5–2 ametikoha võrra). Civitta Eesti poolt läbiviidud intervjuudel töid KOV-i esindajad välja, et tänu tugiteenuste keskusele on omavalitsuses hästi korraldatud haridusliku toe süsteem. Keskus koondab ühtse juhtimise alla spetsialistid, kes saavad teha koostööd ning üksteiselt õppida. Samaaegselt on süsteem paindlik – kuna

⁶²Haridusvõrk. Haridus- ja Teadusministeeriumi koduleht

⁶³Läänemaa rahvastiku ja koolivõrgu analüüs ning rahvastiku ja hariduse teenusevajaduse prognoos. CIVITTA Estonia, 2023





tugiteenuste vajadus võib aastate lõikes kooliti erineda, saab keskus suunata ressursi just sinna, kus seda kõige rohkem tarvis on.

Lääne-Nigula valla tugiteenuste keskuses on Civitta Eesti 2023.a. uuringu kohaselt 14 ametikohta (puudu on 1,8 ametikohta). Valla esindajad leidsid, et keskus on end igati õigustanud, pakudes pindlikku süsteemi haridusliku toe võimaldamiseks. Ühtlasi tõsteti esile tugispetsialistide võrgustikutööd.

Vormsi vallas ostetakse Civitta Eesti 2023 uuringu kohaselt sisse eripedagoogi teenust, kes käib iga 2–3 kuu jooksul saarel umbes 2 päeval. Valla esindaja sõnul oleks tarvis tugispetsialiste juurde.

Civitta Eesti poolt läbiviidud intervjuudel töid KOV-i esindajad välja, et tänu tugiteenuste keskusele on omavalitsuses hästi korraldatud haridusliku toe süsteem.

Haapsalu Viigi koolis on Civitta Eesti 2023 uuringu kohaselt 7 tugispetsialisti ametikohta, täitmata on 0,5 ametikohta. Eri-, tõhustatud ja üldtuge vajavate õpilaste arv Läänemaa omavalitsuste koolide 1.–9. klassides 2023. aasta Civitta Eesti uuringu seisuga on esitatud tabelis 19.

ERI-, TÕHUSTATUD JA ÜLDTUGE VAJAVAD ÕPILASED

		Eritugi	Osaal õpilaste arvust, %	Tõhustatud tugi	Osaal õpilaste arvust, %	Üldtugi	Osaal õpilaste arvust, %	Õpilaste arv koolides
HAAPSALU LINN	19/20	8	0,6	77	6,2	295	23,9	1235
	20/21	8	0,7	84	6,8	344	28	1228
	21/22	5	0,4	81	6,7	319	26,3	1215
	22/23	4	0,3	107	8,3	397	30,6	1296
LÄÄNE-NIGULA VALD	19/20	9	1,3	17	2,5	123	17,9	688
	20/21	4	0,6	20	2,9	166	24,4	680
	21/22	4	0,6	20	2,9	159	22,9	695
	22/23	6	0,8	23	3,1	157	21,4	732
VORMSI VALD	19/20	1	3,3	1	3,3			30
	20/21	0	0	0	0			27
	21/22	1	3,8	0	0			26
	22/23	1	4,8	1	4,8	3	14,3	21

Tabel 19. Eri-, tõhustatud ja üldtuge vajavate õpilaste arv Läänemaa omavalitsuste koolide 1.–9. klassides (allikas: Civitta Estonia 2023. aasta uuring „Läänemaa rahvastiku ja koolivõrgu analüüs ning rahvastiku ja hariduse teenusevajaduse prognoos“; Läänemaa omavalitsused)





5.6.2. Programmid ja võrgustikud

KiVa on koolidele suunatud kiusamise ennetamise ja vähendamise programm. See teadus- ja tõenduspõhine programm on üks süstemaatilisemaid maailmas, sisaldades palju praktilisi tegevusi ja materjale nii kiusamise ennetamiseks kui ka kiusamisjuhtumite lahendamiseks.

Ennetustegevused hõlmavad info jagamist, sh õppematerjale, KiVa e-õppemängu ja infopäevi. 1.–9. klasside õpilastega viiakse kaks korda kuus läbi KiVa-tunde, mille raames kasvatatakse lastes empaatiat, arendatakse sotsiaalseid oskuseid ning edendatakse sõbralikke grupisuhteid. Kokkuvõtlikult tähendab ennetustöö KiVa programmi raames teadlikku tegelemist õpilaste hoiakute, uskumuste ja oskustega kiusamisega seotud teemadel. KiVa programmi väärtuskasvatust toetavaid õppematerjale kasutades on lihtne ja mugav luua klassis koostöine ja üksteist toetav, aga ka õppimist soodustav õhkkond⁶⁴.

Lääne-Nigula valla kaheksast koolist viis on liitunud KiVa programmiga: Kullamaa Keskkoolis, Noarootsi Koolis, Taebla Koolis ja Risti Põhikoolis on moodustatud „Kiusamisest Vabaks“ programmi (KiVa) meeskonnad, toimuvad KiVa tunnid, mida muuhulgas lõimitakse ainetundidega. Viiakse läbi kooli-üleseid KiVa ühistunde. KiVa programmi tegevusi viiakse läbi järjepidevalt (meeskonna koosolekud, KiVa vestlused, loengud jms), samuti tehakse koostööd koolile määratud mentoriga KiVa paremaks rakendamiseks (veebikohtumised). Nõva Kool on liitunud KiVaga, aga siiani ei ole õppetöös- ja tegevustes rakendatud. Vormsil ja Haapsalus ei ole KiVa programmiga liitunud koole.

VEPA „Käitumisoskuste Mäng“ on meetodite kogum, mille abil on õpetajal võimalus luua klassis hooliv ja toetav õpikeskkond. VEPA arendab mängulisel viisil õpilaste eneseregulatsiooni ja sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arengut. VEPA on rahvusvaheliselt tunnustatud

9. klasside õpilastega viiakse kaks korda kuus läbi KiVa-tunde, mille raames kasvatatakse lastes empaatiat, arendatakse sotsiaalseid oskuseid ning edendatakse sõbralikke grupisuhteid.

ja tõenduspõhine ennetustegevus, mis vähendab noorte riskikäitumist ja mõjutab positiivselt laste elukäiku. VEPA toetab kogu koolipere vaimset tervist ning aitab õpetajatel tõhusamalt õpetada ja lastel paremini õppida. Lapsevanema jaoks on VEPA hea viis oma lapse toetamiseks, sest VEPA saab kasutada ka kodus. Ühiskonna jaoks on VEPA tõhus ennetusmeede, mis aitab ära hoida noorte riskikäitumist. Eestis läbiviidud VEPA „Käitumisoskuste Mängu“ mõju-uuringus on leitud, et VEPA toetab kõige enam just nende laste käitumist ja arengut, kellel on kõrgem risk vaimse tervise probleemide tekkeks⁶⁵.

Haapsalus on VEPA programmiga liitunud Haapsalu Linna Algkool, Uuemõisa Lasteaed-Algkool, Haapsalu Põhikool.

Lääne-Nigula vallas on VEPA käitumisoskuse meetodikaga liitunud Palivere Põhikool, Noarootsi Kool, Oru Kool, Taebla Kool.

SPIN-programm on spordil põhinev ja teaduslikult tõendatult mõjus noorte arenguprogramm. SPIN-programmi eesmärk on arendada ja tugevdada selles osalevate noorte sotsiaalseid ja enesejuhtimise oskuseid ning tuua spordi kaudu noortele rõõmu. SPIN-programmi sessioonid toimuvad kolm korda nädalas, hõlmates jalgpallitrenne ja spetsiaalselt programmi jaoks loodud sotsiaalseid ja enesejuhtimise oskusi arendavaid töötubasid. Noori juhendavad professionaalne tiptreener ja noorsootöötajast

⁶⁴Kiusamisvaba kool. Portaal kiusamisvaba.ee.

⁶⁵VEPA meetodika. Portaal vepa.ee.





eluuskuste treener, kes tegelevad noortega nii võistkonnana kui ka igaühega individuaalselt. Sessioonide kestus on 1,5 tundi. Jalgpall on programmis vahend, mille abil õpetatakse rohkem eluks vajalikke oskusi. Eriti suurt rõhku pannakse SPINis näiteks võistkonnatöö, enesekontrolli, emotsioonide juhtimise, suhtlemis- ja konfliktide lahendamise ja eesmärkide seadmise õpetamisele. SPIN-programmil on tuntav mõju selles aktiivselt osalevate noorte pro-sotsiaalsete hoiakute ja enesekontrolli tugevdamisele, riskivalmiduse ja impulsiivsuse vähendamisele, koolikäitumise ja õppeedukuse paranemisele.

Haapsalus on SPIN-programm alates 2021. aastast. 2024. aasta sügisel alustati neljandat hooaega. Programmi alustades oli nimekirjas 22 noort, seisuga 15.10.2024 on Haapsalu grupis 19 noort (sh 16 Haapsalu Linna Algkoolist). Kokku on senise tegevuse jooksul osalenud 49 noort, kes on kohal olnud 5826 treeningtundi.

Programmi üks mõõdikutest on osalemisprotsent (heaks näitajaks on keskmiselt üle 10ne noore igas trennis). Haapsalu grupis on see algusest peale õnnestunud. Programmi iga regiooni grupp on unikaalne. Haapsalu gruppi on suunatud noored peamiselt kooli ja lastekaitse kaudu. Koosseisust ligikaudu pool on programmi jõudnud nn tänavalt, ehk tegemist on lastega, kes on harjunud veetma aega vandaalitsedes ja kel perekonna tugi ei ole väga suur. Kord kvartalis toimuvad kohtumised Politsei- ja Piirivalveameti esindajaga. Haapsalu praktika on näidanud, et esmane positiivne mõju on täheldatav peale nelja kuud programmis osalemist.

Mõned tähelepanekud Haapsalu grupi jalgpallitreener Triin Vellemäelt:

- Treeningutel osalemine omab suurt tähtsust noore vaimse tervise parandamisel.
- Noorte väärtushinnanguid on võimalik muuta ja lahti mõtestada (nt sageli programmi

sisenedes ollakse veendunud, et löömine ja varastamine on teatud tingimustel aktsepteeritav).

- Üldjuhul on paranenud koolikohustuse täitmine (on olnud olukordi, kus noor jõuab trenni sagedamini kui kooli ja kooli sotsiaalpedagoog pöördub nn viimases hädas jalgpallitreeneri poole, kellel on noore silmis respekt).
- Koostöö PPA-ga aitab noorel enda jaoks lahti mõtestada mitmeid seadusandlike aspekte.
- Programm võimaldab edendada liikumisharrastust noorte seas, kellel puuduliku distsipliini, käitumisprobleemide tõttu või muul põhjusel ei ole võimalik aktiivselt huvitegevuses osaleda.
- Programm võimaldab noortel sisukat vaba aja veetmist, mille alternatiiviks võib sageli olla tänavatel jölkumine ning pahandustesse sattumine.
- Programmiga on taasliitunud mitmed noored, kes on sealt mingil põhjusel välja jäänud (liigne vägivaldsus, vähene osalemisaktiivsus jms).
- Programmis osalevad lapsed on sageli õpiraskustega või väikeklassist, kus õpilaste arv on väike. SPIN aitab neil hakkama saada suuremas grupis ning õpetab paremini koostöö tegema.

Lääne-Nigula valla noored ei osale SPIN-programmis. Taebala Kooli I ja II klass osalevad Eesti Olümpiakomitee projektis „Sport Koolis“. Risti koolis viib Nõmme Kalju jalgpalliklubi läbi professionaalsel tasemel jalgpallitreeninguid Lääne-Nigula valla lastele. MTÜ Spordirõõmu juhendamisel toimuvad Linnamäe/Oru staadionil suvised jalgpallilaagrid.

„Liikuma Kutsuv Kool“ on programm, milles otsitakse Tartu Ülikooli liikumislabori eestvedamisel koostöös koolidega toimivaid lahendusi, kuidas muuta koolipäevad liikuvamaks ja tuua iga õpilasele rohkem liikumiserõõmu. Liikuma Kutsuv Kool on koosloomel põhinev võrgus-



tik, kus osalevad lisaks koolidele ja kooliperedele Tartu Ülikooli liikumislabor, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, ühiskonnateaduste instituut, haridusekspertid ja paljud teised partnerid. 2023. aasta sügisel tegutseb üle Eesti 202 Liikuma Kutsuvat Kooli⁶⁷.

Võrreldes teiste maakondadega on Läänemaal Liikuma Kutsuvate Koolide programmiga liitunud koolide arv kõige tagasihoidlikum. Liitunud on Haapsalu Linna Algkool ja Kullamaa Keskkool.

„Tervist edendava kooli“ (TEK) võrgustikuga on Läänemaal liitunud kümme kooli. Haapsalu linnas on liitunud kuus kooli: Haapsalu Linna Algkool, Haapsalu Põhikool, Haapsalu Viigi Kool, Läänemaa Ühisgümnaasium, Ridala Põhikool, Uuemõisa Lasteaed-Algkool. Lääne-Nigula vallas on liitunud neli kooli: Kullamaa Keskkool, Oru Kool, Palivere Põhikool, Risti Kool.

„Tervist edendava lasteaia“ (TEL) võrgustikuga on Läänemaal liitunud kuus lasteaeda. Haapsalu linnas on liitunud neli lasteaeda: Lasteaed Pääsupesa, Haapsalu Lasteaed Tareke, Haapsalu Vanalinna Lasteaiad (kaks lasteaeda: Päikesejänku ja Tõrukese maja ühe juhtimise all). Lääne-Nigula vallas on liitunud kaks lasteaeda: Risti Lasteaed, Taebla Lasteaed.

NB! Alates 2023. aasta II poolaastast ei ole enam võimalik liituda riiklikul tasandil TEK ja TEL võrgustikuga. Tervist Edendava Kooli ja Tervist Edendava Lasteaia tiitel jääb alles kõigile, kellele see on juba antud⁶⁸.

5.6.3. Kooliskäimise meelepärasus ja koolitöö pingelisus

Kooliskäimise meelepärasusest saab välja lugeda mitmeid tegureid. Koolis meeldib rohkem käia õpilastel, kelle õppeedukus on parem – hea või väga hea enesehinnangulise õppeedukusega õpilastest meeldib koolis käia 69%-le, keskmise

Võrreldes teiste maakondadega on Läänemaal Liikuma Kutsuvate Koolide programmiga liitunud koolide arv kõige tagasihoidlikum.

või alla keskmise õppeedukusega õpilastest aga ainult 39%-le. Samuti mõjutab kooliskäimise meeldivust kiusamise kogemine. Õpilastest, keda pole viimasel paaril kuul koolis kiusatud, meeldib koolis käia 60%-le, samas kui korduvat kiusamist kogenute seas on see osakaal 44%. Samuti meeldib koolis vähem õpilastele, kes on ise teisi kiusanud.

2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmetel hindab Lääne piirkonnas koolis käimist pigem või üldse mitte meelepäraseks 43,6% uuringus osalenud noortest. Täpsemaid protsente näeb jooniselt 51.

Koolitöö pingelisusele peab tähelepanu pöörama, kuna koolistress mõjutab noorte vaimset ja füüsilist heaolu ning võib kaasa tuua negatiivseid tagajärgi, nagu väsimus, keskendumisraskused ja kehvemad õpitulemused.

Koolistress on tugevalt seotud teiste koolikeskkonna teguritega – koolitööd pingelisemaks hinnanud noortele meeldib vähem koolis käia, nende õppeedukus on kehvem, neid on sagedamini koolis kiusatud ning nad on ka ise teiste kiusamisest osa võtnud. Samuti on koolistress seotud ka kõikvõimalike muude riskiteguritega, nagu kehvem majanduslik olukord, kehvem tervise enesehinnang, madalama eluga rahulolu, depressiivseid episoodid, keerulisus oma muredest vanematega rääkida, madal kehaline aktiivsus, kalduvus riskikäitumisele kas alkoholi, sigarettide või narkootikumidega.⁶⁹

Koolistressi võib süvendada sotsiaalsete oskuste puudulikkus ja ebakindlus suhetes. Noortel, kes

⁶⁸Tervist Edendav Lasteaed / Tervist Edendavad Koolid. Portaali Terviseinfo.ee





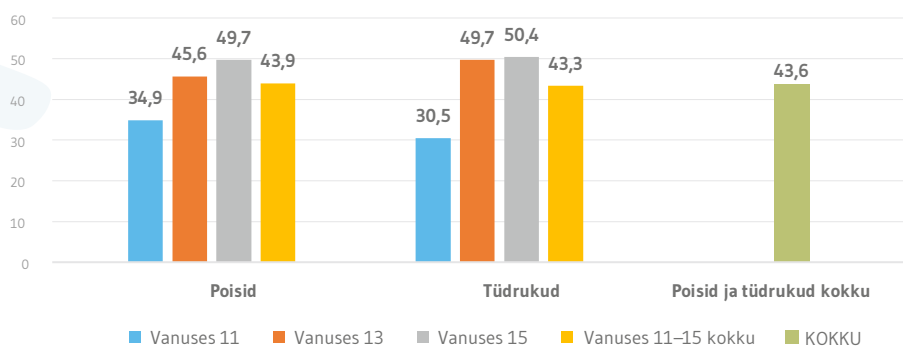
ei suuda oma stressiga toime tulla, võib tekkida isolatsioonitunne või soov vältida koolikeskkonda, mis omakorda mõjutab nende üldist vaimset ja füüsilist tervist.

2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmetel hindab Lääne piirkonnas

(Hiiu-, Saare-, Lääne-, Järva-, Pärnu-, Rapla-, Viljandimaa) koolitööd mõningal määral või väga pingeliseks 43,4% uuringus osalenud noortest. 11–15-aastaste laste võrdluses ilmneb, et kõige rohkem tunnevad koolistressi 15-aastased tüdrukud – tervelt 71,4%. Täpsemaid protsente näebjooniselt 52.⁷⁰

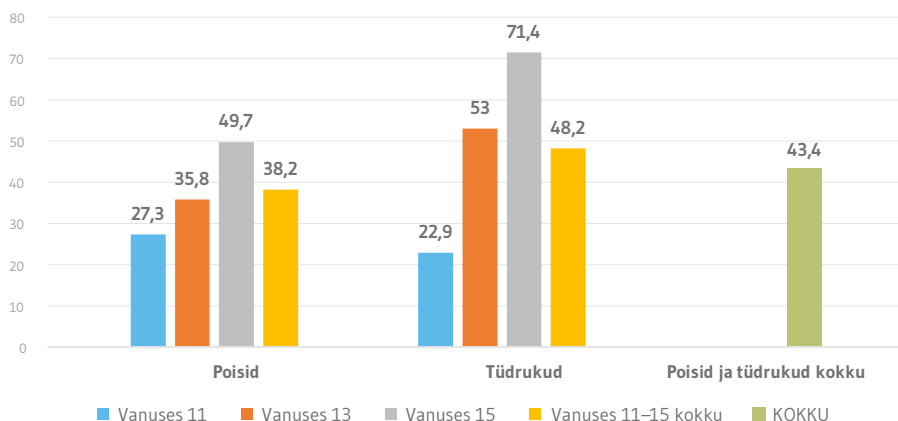
Joonis 51. Koolis käimist pigem või üldse mitte meelepäraseks hinnanud osakaal (%) Lääne piirkonnas 2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmetel

MITTE MEELEPÄRANE KOOLISKÄIMINE



Joonis 52. Koolitööd mõningal määral või väga pingeliseks hinnanud osakaal (%) Lääne piirkonnas 2021/2022 aasta kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmetel

PINGELINE KOOLITÖÖ



⁶⁹Oja L, Piksoõt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023

⁷⁰Piksoõt J, Oja L. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022. õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023





5.7. Muu hõlmatus

5.7.1. Noorte juhitud mittetulundusühingud

Aktiivset vaba aja kasutust võib näidata ka mittetulundusühingus tegutsemine. Tabelis 20 näeb andmeid noorte juhitud mittetulundusühingute arvu kohta Läänemaal.

MITTETULUNDUSÜHINGUD

Aasta	Omavalitsus	Noorte juhitud mittetulundusühingute arv	Noorte juhitud mittetulundusühingute osatähtsus, %
2020	Haapsalu linn	6	3
	Lääne-Nigula vald	6	3,8
	Vormsi vald	1	3,7
	Läänemaa	13	3,4
2021	Haapsalu linn	5	2,4
	Lääne-Nigula vald	6	3,5
	Vormsi vald	3	10
	Läänemaa	14	3,4
2022	Haapsalu linn	9	4,2
	Lääne-Nigula vald	4	2,3
	Vormsi vald	2	6,3
	Läänemaa	15	3,6
2023	Haapsalu linn	5	2,3
	Lääne-Nigula vald	4	2,2
	Vormsi vald	1	3,0
	Läänemaa	10	2,3

Tabel 20. NH13: noorte juhitud mittetulundusühingud haldusüksuse järgi. Allikas Statistikaamet

5.7.2. Noortekeskused, huviharidus

Lääne-Nigula vallas tegutsevad Lääne-Nigula valla noortekeskus, Nigula noortekeskus, Taebla noortekeskus, Palivere noortekeskus, Risti noortekeskus ja Linnamäe noortekeskus.

Vormsil tegutseb Vormsi noortetuba.

Haapsalu linnas pakub avatud noorsootöö teenuseid Haapsalu Noorte Huvikeskus, mille all tegutseb neli avatud noortekeskust (Wiedemanni ANK, Kastani ANK, Panga ANK, Jõõdre noortetuba).

[Festi Hariduse Infosüsteemi andmetel](#) on Läänemaal võimalik omandada huviharidus järgnevatel huvihariduskoolides: Tehnoloogiakool INNO-KAS, Haapsalu Noorte Huvikeskus, Haapsalu Tennisekool, Haapsalu Muusikakool, Haapsalu Jahtklubi Purjetamiskool, Vene Pühapäevakool „DREVO“, Läänemaa Spordikool, Haapsalu Purjespordikool, Haapsalu Kunstikool.





5.8. Tööhõive

Vanemate madal majanduslik olukord on noorte riskikäitumise ning tervist toetavate valikute tegemisel oluline riskitegur.

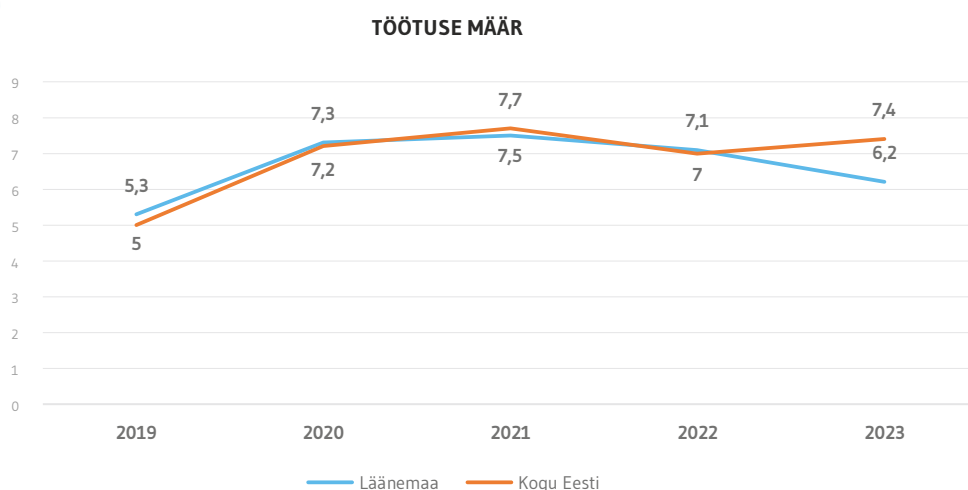
Töötus mõjutab majanduslikku olukorda. Joonisel 53 on esitatud Läänemaa registreeritud töötuse määr ning võrdluseks kõrval kogu Eesti töötuse määr aastatel 2019–2023⁷¹.

Üldiselt on ajavahemikul 2019–2023 registreeritud töötuse määr Läänemaal kogu Eesti võrdluses suhteliselt sarnane, suurem erinevus ilmneb 2023. aastal, mil Läänemaa töötuse määr on

märgatavalt väiksem – 6,2% (kogu Eestis 7,4%). Vaadeldud ajavahemikus oli kõige väiksem töötuse määr Läänemaal 5,3%-ga 2019. aastal.

Registreeritud töötute noorte jagunemist haridustasemeti illustreerib tabel 21. Oodatult on enim registreeritud töötutena arvel noori, kellel on põhi-, kesk- või kutseharidus. Kõrgharidusega noorte osakaal registreeritud töötute seas on märkimisväärselt väiksem.

Joonis 53. Registreeritud töötuse määr Läänemaal ja kogu Eestis aastatel 2019–2023. Allikas: Töötukassa



Tabel 21. 16–26-aastased registreeritud töötud Lääne maakonnas haridustaseme järgi liigitatult. Allikas: statistikaamet, NH07

TÖÖTUD

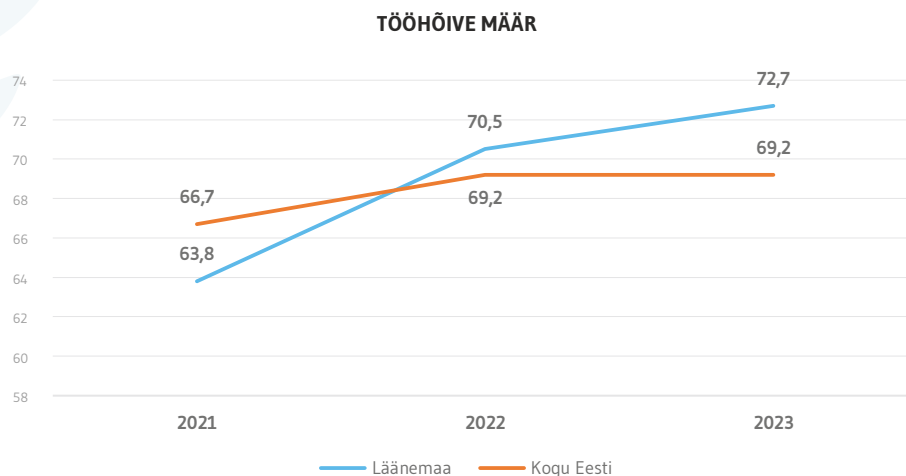
Aasta	Omavalitsus	KOKKU	Esimese taseme haridus või madalam	Teise taseme haridus	Kolmanda taseme haridus	Haridus teadmata
2020	Haapsalu linn	83	34	41	8	0
	Lääne-Nigula vald	35	20	15	0	0
	Vormsi vald	0	0	0	0	0
2021	Haapsalu linn	51	17	28	6	0
	Lääne-Nigula vald	28	12	14	2	0
	Vormsi vald	0	0	0	0	0
2022	Haapsalu linn	85	26	50	7	2
	Lääne-Nigula vald	41	13	26	1	1
	Vormsi vald	0	0	0	0	0
2023	Haapsalu linn	107	49	52	3	3
	Lääne-Nigula vald	43	18	23	1	1
	Vormsi vald	0	0	0	0	0

⁷¹Töötukassa. Registreeritud töötud





Joonis 54. Tööhõive määr Läänemaal ja kogu Eestis aastatel 2021–2023. Allikas: Töötukassa



Tööhõivemäär aastatel 2021–2023 on Läänemaal tõusnud 63,8%-lt 72,7%-ni ning kahel viimasel nimetatud aastal on see ka Eesti keskmisest kõrgem⁷² (vt joonis 54).

5.9. NEET-noored

NEET on rahvusvaheliselt tuntud termin, mis viitab ühiskonnaelus mitteaktiivsetele noortele, kes ei ole hõivatud ei hariduses, tööturul ega osale ka koolitustel. Akronüüm „NEET“ tuleb ingliskeelsete sõnade *not involved in education, employment or training* esitähtedest.⁷³

2023. aasta statistikaameti analüüsi aruande kohaselt on suurem risk sattuda NEET-staatusesse:

- välispäritolu noortel, eriti väljaspool Eestit sündinutel;
- varasema töökogemuseta noortel;
- noortel, kelle haridustee on piirdunud põhiharidusega;
- noortel, kes on haridustee mõnel tasemel pooleli jättnud;
- noorelt emaks saanud naistel;
- noortel, kes on kasvanud peres ilma oma vanemateta, näiteks vanavanema või muu sugulasega;
- noortel, kelle ema ega isa ei tööta;
- noortel, kelle ema ja isa on madalama haridustasemega.⁷⁴

Lääne piirkonnas, nagu suuremas osas teistes omavalitsustes on kõige olulisemaks NEET-staatus riskinäitajaks põhiharidus või madalam haridustase⁷⁵.

Tabelis 22 illustreerib NEET-staatus riski iseloomustavaid näitajaid omavalitsuste kaupa. Alla kolme NEET-staatuses noore korral on lahter jäetud tühjaks. Tabelis näitab punane värv, et riskinäitaja on KOVis kõrgem võrreldes teiste KOVidega. Vormsi puhul on kõrge NEET-staatuses noorte osakaal, Lääne-Nigula vallas nende noorte osakaal, kes on noored emad või põhiharidusega.

NEET-staatusesse on arvestatud 15–26-aasta vanuses emad ja isad, kes ei töötanud enne lapse sündi või kes töötasid enne lapse sündi, aga kelle vanemahüvitise periood on lõppenud. Kui vanem ei töötanud, aga õppis enne lapse sündi ja on õpingud katkestanud lapsehoolduspuhkuse ajaks, siis loetakse ta NEET-staatuses noorte hulka. Väga noored emad ei ole sageli jõudnud enne lapse sündi töötada ja arvatakse seetõttu

⁷²Statistikaamet. TT4645: 15–74-aastaste hõiveseisund

⁷³Sõstra, K. Mis mõjutab noorte NEET-staatusesse langemist? Analüüsi aruanne. Statistikaamet 2023

⁷⁴Sõstra, K. Mis mõjutab noorte NEET-staatusesse langemist? Analüüsi aruanne. Statistikaamet 2023

⁷⁵Sõstra, K. Mis mõjutab noorte NEET-staatusesse langemist? Analüüsi aruanne. Statistikaamet 2023





NEET-STAATUSE RISK

Tabel 22. NEET-staatuse riski iseloomustavad näitajad omavalitsuste kaupa. Allikas: Sõstra, K. Mis mõjutab noorte NEET-staatusesse langemist? Analüüsi aruanne. Statistikaamet 2023

Omavalitsus	Noorte arv	NEET-staatuses noorte arv	NEET-staatuses noorte %	Välis-päritolu I põlvkond	Muu emakeel	Muu rahvus	Noor ema	Põhi-haridusega	Vanemad põhi-haridusega	Hariduse katkestaja	Töö-kogemu-seta
Haapsalu linn	1561	141	9	7,8	18,4	17,7	9,9	39,7	12,1	27,7	17,7
Lääne-Nigula vald	724	79	10,9	-	-	3,8	26,6	62	27,8	36,7	20,3
Vormsi vald	23	5	21,7	-	-	-	-	-	-	-	-

NEET-staatuses noorte hulka. Samuti need noored emad, kes ei soovi lapse 1,5-aastaseks saamisel tööle tagasi minna või kes ei saa seda teha, sest puudub sobiv lapsehoiuteenus.⁷⁶

Haapsalu linnast saadud andmete kohaselt oli 2023. aasta seisuga Läänemaal 70 noort, kellel oli oht koolist välja langeda ning kellega peaks kindlasti ennetustööd tegema, et neist ei saaks NEET-noori.

Sihtasutus Läänemaal on ajavahemikul 04.09.2023–31.08.2027 eestvedada projekt „Läänemaa noorte toetamine ja konkurentsivõime suurendamine tööturul“. Projekti eesmärk on luua toetussüsteem, mis võimaldaks noortele

osutatavate vajalike teenuste ja toetavate tegevuste kaudu suurendada noorte motivatsiooni ning nende oskusi ja konkurentsivõimet tööturul püsimiseks või tööturule sisenemiseks, aga suurendaks ka kaasatust hariduses ning ennetaks haridussüsteemis olevate noorte varajast koolist väljalangemist.

Projektiga püütakse erinevate tegevuste abil tõsta Lääne maakonna NEET-olukorras või NEET-riskis noorte oskusi, motivatsiooni ja konkurentsivõimet, mille tulemusel 25% projektis osalenud abivajavatest tööealistest noortest, kes ei õpi ega tööta, sisenevad kuue kuu jooksul tööturule.

⁷⁶Sõstra, K. Mis mõjutab noorte NEET-staatusesse langemist? Analüüsi aruanne. Statistikaamet 2023.



Kasutatud allikad

1. Dishion TJ, McMahon RJ. Parental monitoring and the prevention of child and adolescent problem behavior: a conceptual and empirical formulation. *Clinical child and family psychology review* 1998;1(1):61–75.
2. EPSU905: rahulolu praeguse kooseluga piirkonna, soo ja vanuserühma järgi. Eesti pere- ja sündimusuuring 2021/2022, Tallinna Ülikooli Eesti Demograafia Keskus. https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas__05Uuringud__11EPSU__08Suhe/EPSU905.pxl/
3. Euroopa Noorte Südameuuring (ENSU). <http://www.ecpbhs.ee/andmekogumine/lasteuuring/>
4. Ganz M, Jacobs M, Alessandro C, et al. Physical Activity and Sleeping Duration Among Adolescents in the US. *Cureus* 2022;14(9):e29669. Kasutamise kuupäev 06.08.2024. https://www.researchgate.net/publication/363894253_Physical_Activity_and_Sleeping_Duration_Among_Adolescents_in_the_US
5. Haridusvõrk. Haridus- ja Teadusministeeriumi koduleht. Kasutamise kuupäev 18.07.2024. [Haridusvõrk | Haridus- ja Teadusministeerium \(hm.ee\)](http://haridusvork.ee/)
6. Kiusamisvaba kool. Portaali kiusamisvaba.ee. Kasutamise kuupäev 18.07.2024. <https://kiusamisvaba.ee/kiva-programm/>
7. Konstabel, Kenn. Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. (2023) SA Eesti Koostöö Kogu.
8. Kuritegevus Eestis 2022. Alaealiste õigusrikkumised. Justiitsministeerium. Kasutamise kuupäev 17.09.2023. [Alaealiste õigusrikkumised - Kuritegevus 2022 \(kriminaalpoliitika.ee\)](https://www.riigiteadm.ee/et/stat/eri-valdkondade-statistika__noorteseire/NH07/table/tableViewLayout2)
9. Liikuma Kutsuv Kool. Portaali liikumakutsuvkool.ee. Kasutamise kuupäev 18.07.2024. <https://www.liikumakutsuvkool.ee/>
10. Läänemaa rahvastiku ja koolivõrgu analüüs ning rahvastiku ja hariduse teenusevajaduse prognoos. Civitta Estonia, 2023.
11. Metsoja A, Nelis L, Nurk E. Euroopa laste rasvumise seire. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Eesti 2015/16. 6a raport Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017.
12. Mäll, T., Tarlap, K. Alkohoolsete jookide ning tubaka- ja nikotiinitoodete testostlemine. 2022. a uuringu kokkuvõte. Tallinn. Tervise Arengu Instituut; 2023.
13. Mäll, T., Tarlap, K. Noorte vanuse kontrollimine alkohoolsete jookide müümisel. Testostlemise uuringu tulemused 2022. Tallinn. Tervise Arengu Instituut; 2023.
14. Narkootiliste ainete reoveeuuring Eestis. Justiitsministeerium. Kasutamise kuupäev 08.07.2024. <https://public.tableau.com/app/profile/kriminaalpoliitika/viz/Reoveeuuring/Story>
15. NH07: 16–26-aastased registreeritud töötud Lääne maakonnas, 31. detsember. Aasta, elukoha haldusüksus ning haridustase. Statistikaamet. Kasutamise kuupäev 17.09.2023. https://andmed.stat.ee/et/stat/eri-valdkondade-statistika__noorteseire/NH07/table/tableViewLayout2
16. NH13: noorte juhitud mittetulundusühikud haldusüksuse järgi. Statistikaamet. Kasutamise kuupäev 30.08.2024. https://andmed.stat.ee/et/stat/eri-valdkondade-statistika__noorteseire/NH13
17. Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022 õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.
18. Panov, L. Vigastused Eestis 2017. Tallinn: Tervise Arengu Instituut 2018.
19. Pickett W, Molcho M, Simpson K, et al. Cross national study of injury and social determinants in adolescents. *Inj Prev* 2005;11(4), 213–218.
20. Piksööt J, Oja L. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022 õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023.

21. Pitsi T, Zilmer M, Vaask S jt. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017.
22. Rahvastiku Tervise Arengukava 2020–2030. Kasutamise kuupäev 06.08.2024. <https://www.sm.ee/rahvastiku-tervise-arengukava-2020-2030>
23. Ravitud või surmaga lõppenud vigastusjuhtude ülevaade – Läänemaa. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2023.
24. Registreeritud töötud. Töötukassa. Kasutamise kuupäev 19.07.2024. <https://www.tootukassa.ee/et/statistika-ja-uuringud/peamised-statistilised-naitajad/registreeritud-tootud>
25. Reile R, Veideman T. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2022. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2023. Tervise Arengu Instituut; 2023.
26. Reiljan, Kaire. Noorte alkoholiostjate dokumente kontrollib vaid iga kuues söögikoht. 4.09.2020, Lääne Elu. Kasutamise kuupäev 17.09.2023. <https://online.le.ee/2020/09/04/noorte-alkoholiostjate-dokumente-kontrollib-vaid-iga-kuues-soogikoht/>
27. Reiljan, Kaire. Noored saavad kergelt alkoholi kätte. 3.09.2020, Lääne Elu. Kasutamise kuupäev 17.09.2023. <https://online.le.ee/2021/09/03/noored-saavad-kergelt-alkoholi-katte/>
28. Reiljan, Kaire; Kirna, Andra. Noored saavad söögikohtadest kergelt alkoholi kätte. Kasutamise kuupäev 17.09.2023. <https://online.le.ee/2022/10/05/noored-saavad-soogikohtadest-kergelt-alkoholi-katte/>
29. Sisask, Merike; Värnik Airi. Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. (2023) SA Eesti Koostöö Kogu.
30. Siilbek, E. Laste ja noorte vaimse tervise ja riskikäitumisega seotud riski- ja kaitsetegurite mõõtevahendid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2022.
31. Soo, K. Paarisuhtevägivald Eestis – levik ja tagajärjed. Tartu Ülikooli sotsioloogia ja sotsiaalpoliitika instituut, Sotsiaalministeerium. Tartu, 2010. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/64697d3e-ac79-49cf-90f1-8e862c4ec709/content>
32. SPIN programm. Portaali spinprogramm.ee. Kasutamise kuupäev 18.07.2024. <https://www.spinprogramm.ee/>
33. Szajewska, Hania & Ruszczyński, Marek. Systematic Review Demonstrating that Breakfast Consumption Influences Body Weight Outcomes in Children and Adolescents in Europe. (2010). Critical reviews in food science and nutrition. 50. 113-9.
34. Statistika. Sotsiaalkindlustusamet. Kasutamise kuupäev 19.07.2024. <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/asutus-uudised-ja-kontakt/praktiline-teave/statistika>
35. Streimann, K. Pandeemia mõju laste vaimsele tervisele ja kuidas neid toetada. Sotsiaaltöö nr 1/2022.
36. Sõstra, K. Mis mõjutab noorte NEET-staatusesse langemist? Analüüsi aruanne. Statistikaamet 2023.
37. Tervist Edendavad Koolid. Portaali Terviseinfo.ee. Kasutamise kuupäev 18.07.2024. <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/tervist-edendavad-koolid>
38. Tervist Edendav Lasteaed. Portaali Terviseinfo.ee. Kasutamise kuupäev 18.07.2024. <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/lasteaias/tervist-edendavad-lasteaiad>
39. THV23: puudega inimesed vanuserühma, soo ja maakonna järgi, 1. jaanuar. Statistikaamet, statistika andmebaas. Kasutamise kuupäev 12.07.2024. https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu_tervishoid_puudega-inimesed_uldandmed/THV23
40. Trummal, A., Vilms, T. Alkohoolsete jookide testostlemine. 2019. a uuringu kokkuvõte. Tallinn. Tervise Arengu Instituut; 2020.
41. TT4645: 15–74-aastaste hõiveseisund. Statistikaamet. Kasutamise kuupäev 19.07.2024.



- https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu_tooturg_tooturu-uldandmed_aastastatistika/TT4645/table/tableViewLayout2
42. Vanemlusprogramm „Imelised aastad“. Portaali Tarkvanem.ee. Kasutamise kuupäev 15.07.2024. [–Vanemlusprogramm „Imelised aastad“ Tarkvanem](#)
 43. Vaimse tervise edendamine. Portaali Terviseinfo.ee. <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/vaimse-tervise-edendamine>. Kasutamise kuupäev 06.08.2024.
 44. VEPA meetodika. Portaali vepa.ee. Kasutamise kuupäev 18.07.2024. <https://www.vepa.ee/>
 45. Veskimäe L. Koduvigastused 2016–2021. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2022.
 46. Vilms, T., Tael-Öeren, M. Alkohoolsete jookide testostlemine. Juhendmaterjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019.
 47. Vägivallaennetuse kokkolepe 2021–2025. Justiitsministeerium. Kasutamise kuupäev 17.07.24. <https://www.just.ee/kuritegevus-ja-selle-ennetus/perevagivald>
 48. Vorobjov S, Oja L, Piksoõt J. Noorte vaimne tervis ja heaolu ning selle seos eluviisiga. Sisask M (toim). Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu; 2023.
 49. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Kasutamise kuupäev 06.08.2024. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

