

TERVE JA TURVALINE



RAPLAMA

Raplamaa tervise ja heaolu profiil

Ülle Laasner

Raplamaa Omavalitsuste Liit

Turvalisuse ja rahvatervise spetsialist

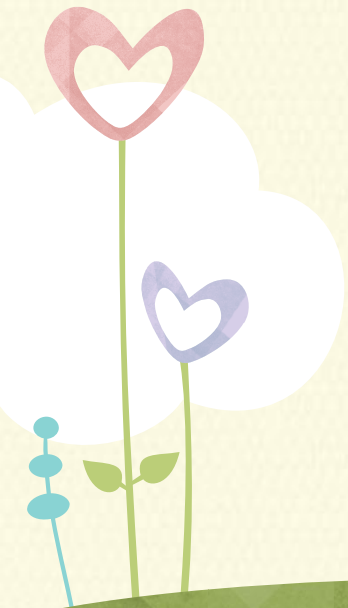


Unistus aastaks 2035

Raplamaal elavad 35 000
õnnelikku inimest puhtas loodus-
ja turvalises elukeskkonnas, iive
on positiivne ja Raplamaa
inimesed terveimad Eestis!

Mis on terviseprofiil?

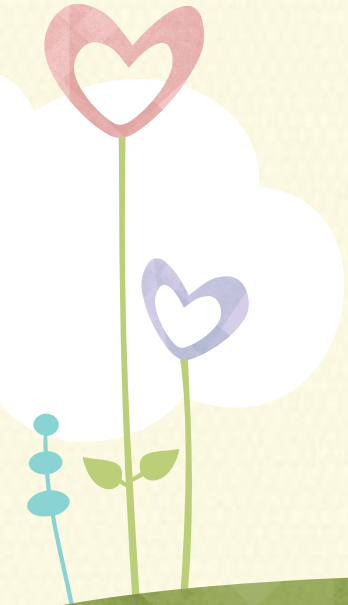
- Profiil on analüüs, milles kaardistatakse tervist, turvalisust ja heaolu mõjutavad tegurid ning analüüsitakse elanike tervise, turvalisuse ja heaolu näitajaid.
- Profiili on vaja otsustegijatele ja spetsialistidele teadmispõhiste valikute tegemiseks.
- Profiil on abiks valdkondadevahelise koostöö suurendamisel elanike heaolu nimel.



Terviseprofiili valdkonnad:

1. Üldandmed
2. Sotsiaalne sidusus
3. Laste ja noorte heaolu
4. Tervislik õpi-, töö- ja elukeskkond
5. Tervislikud eluviisid
6. Terviseteenused

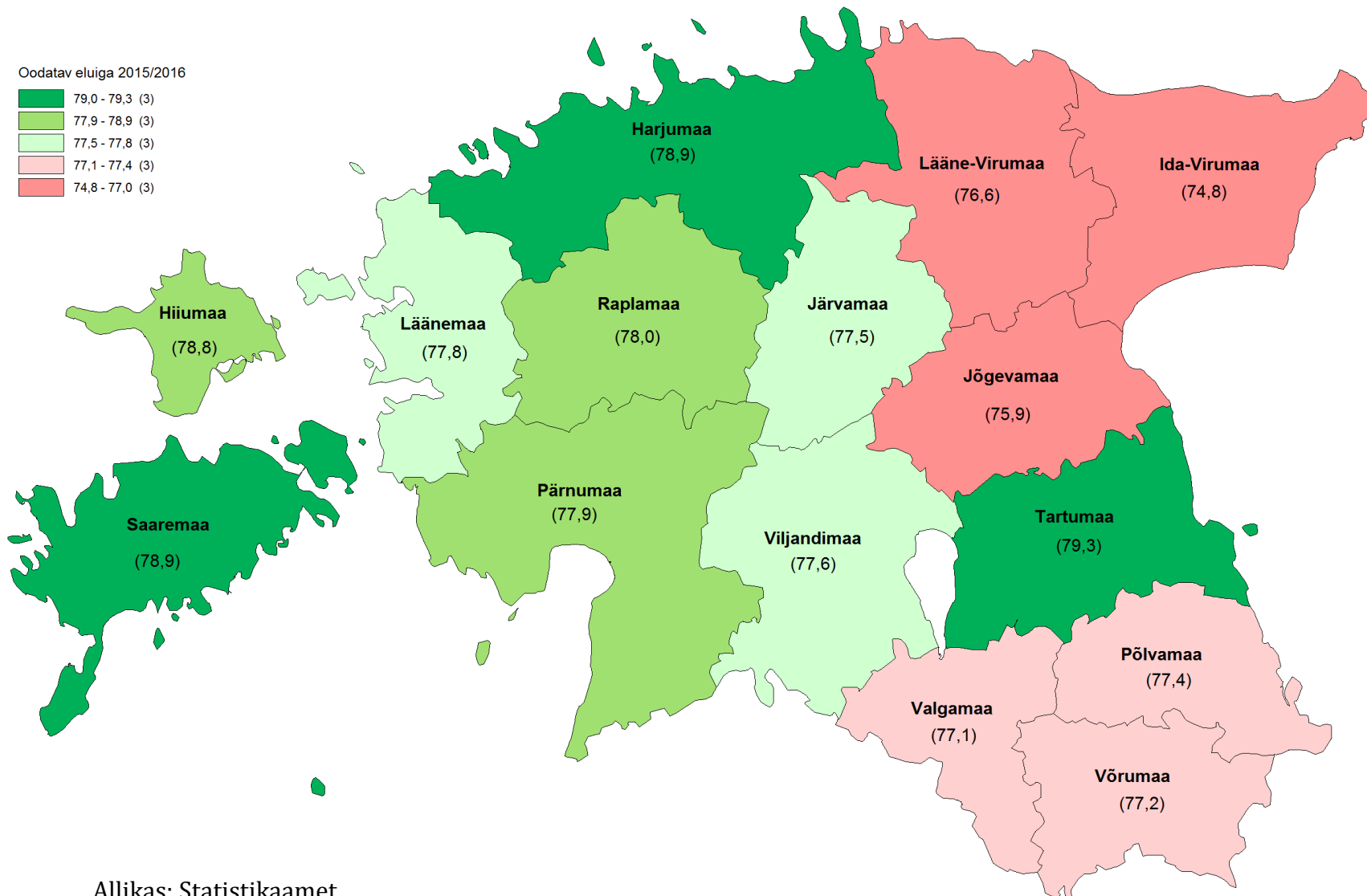
Terviseprofiilist lähtuvalt koostatakse tegevuskava aastateks 2019-2023



Rahvastik

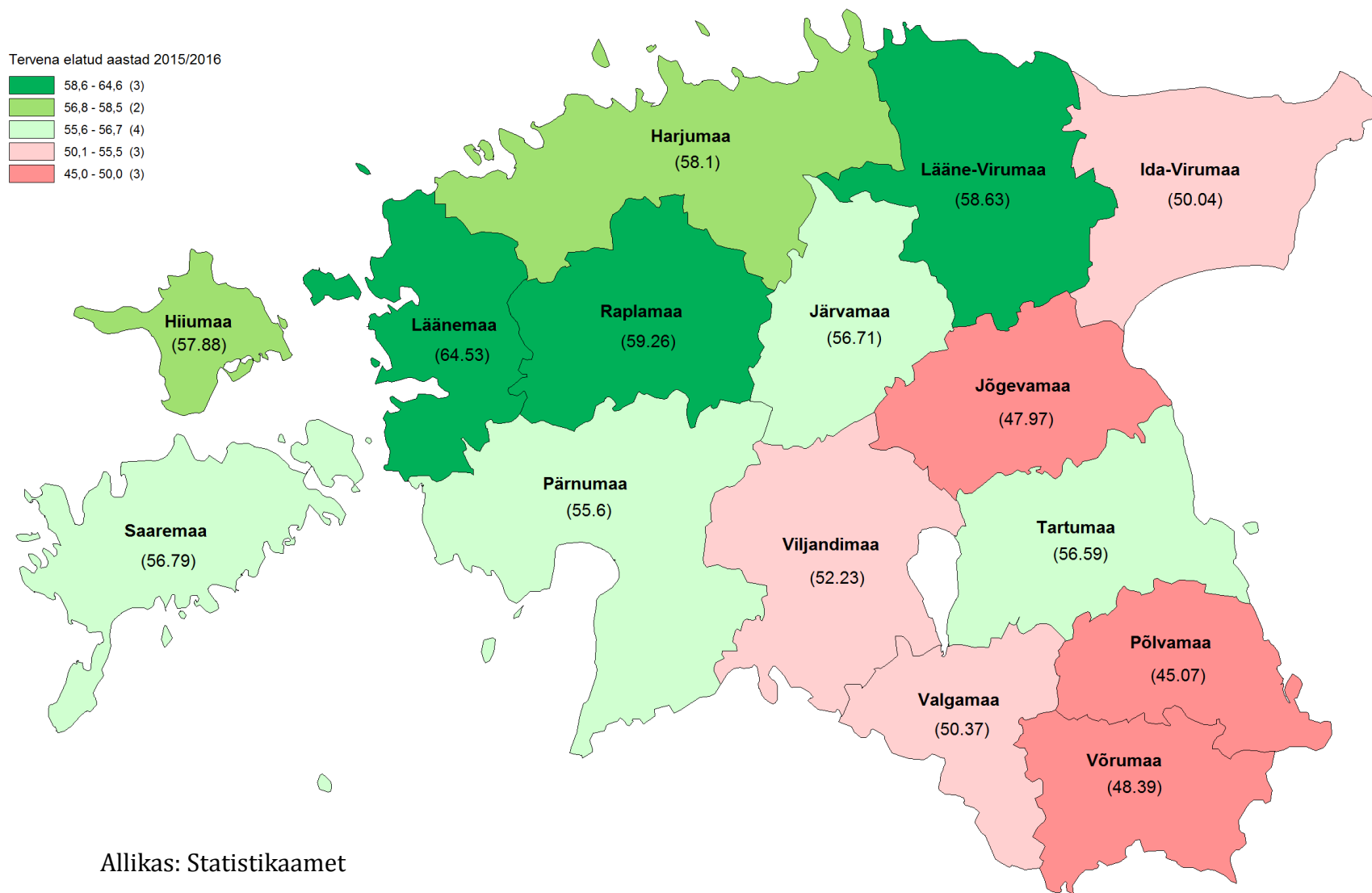


Oodatav eluiga maakondades 2015/2016



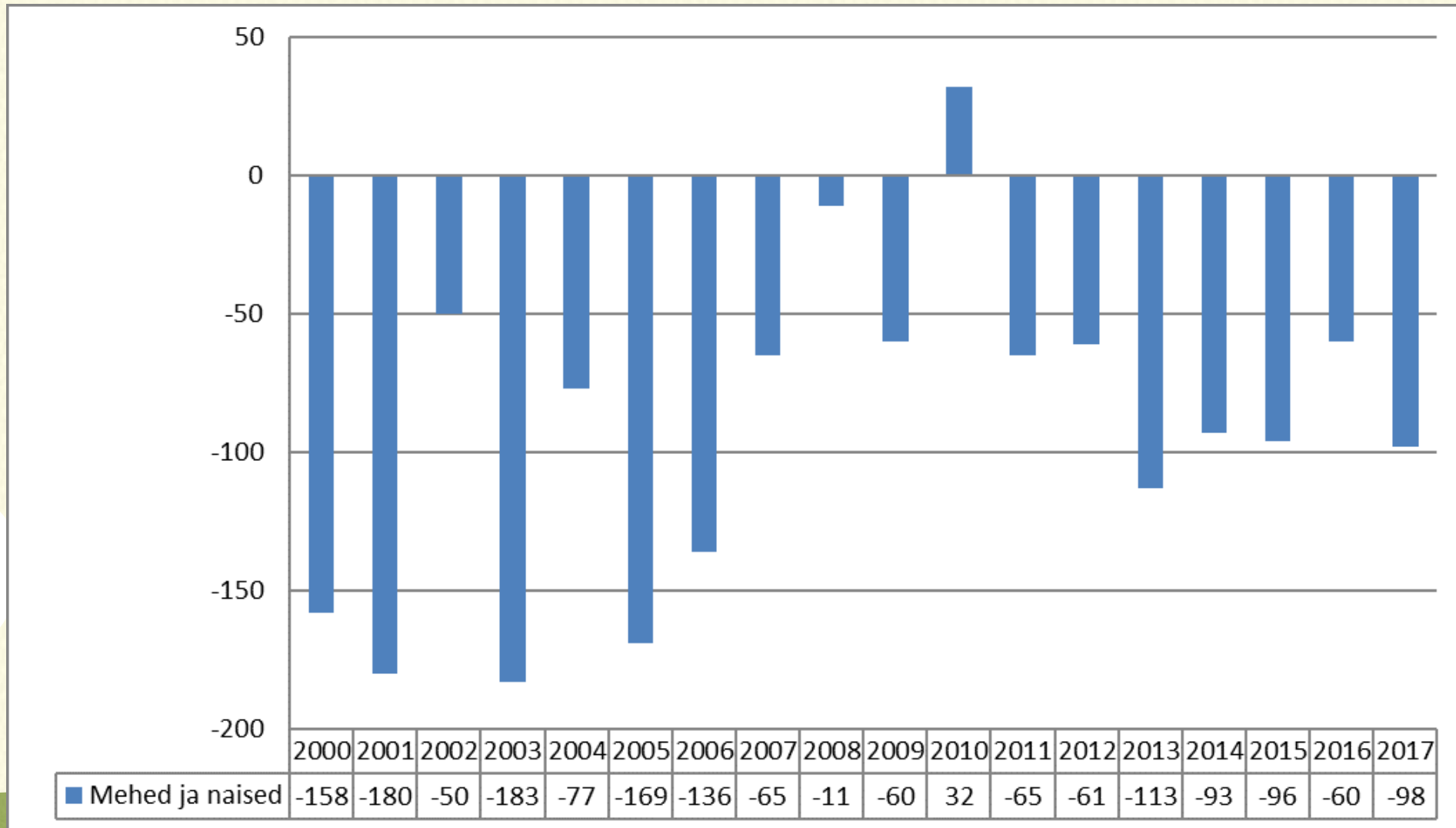
Allikas: Statistikaamet

Tervena elatud aastad maakondades 2015/2016



Allikas: Statistikaamet

live Raplamaal



- Eeldatav eluiga naistel 78,2, meestel 73,7
- 10 aasta jooksul on meeste ja naiste eluea vahe vähenenud 5 aastat, kuid on siiani ca 7 aastat
- Tervena elatud aastad naistel 63 ja meestel 55,8
- Sündide arvu vähenemine on peatunud (aastas sünnib rohkem kui 300 last)
- Aborte tehakse 4 korda vähem kui on elussünde (Eestis aastal 2000 oli aborte sama palju kui sünde).



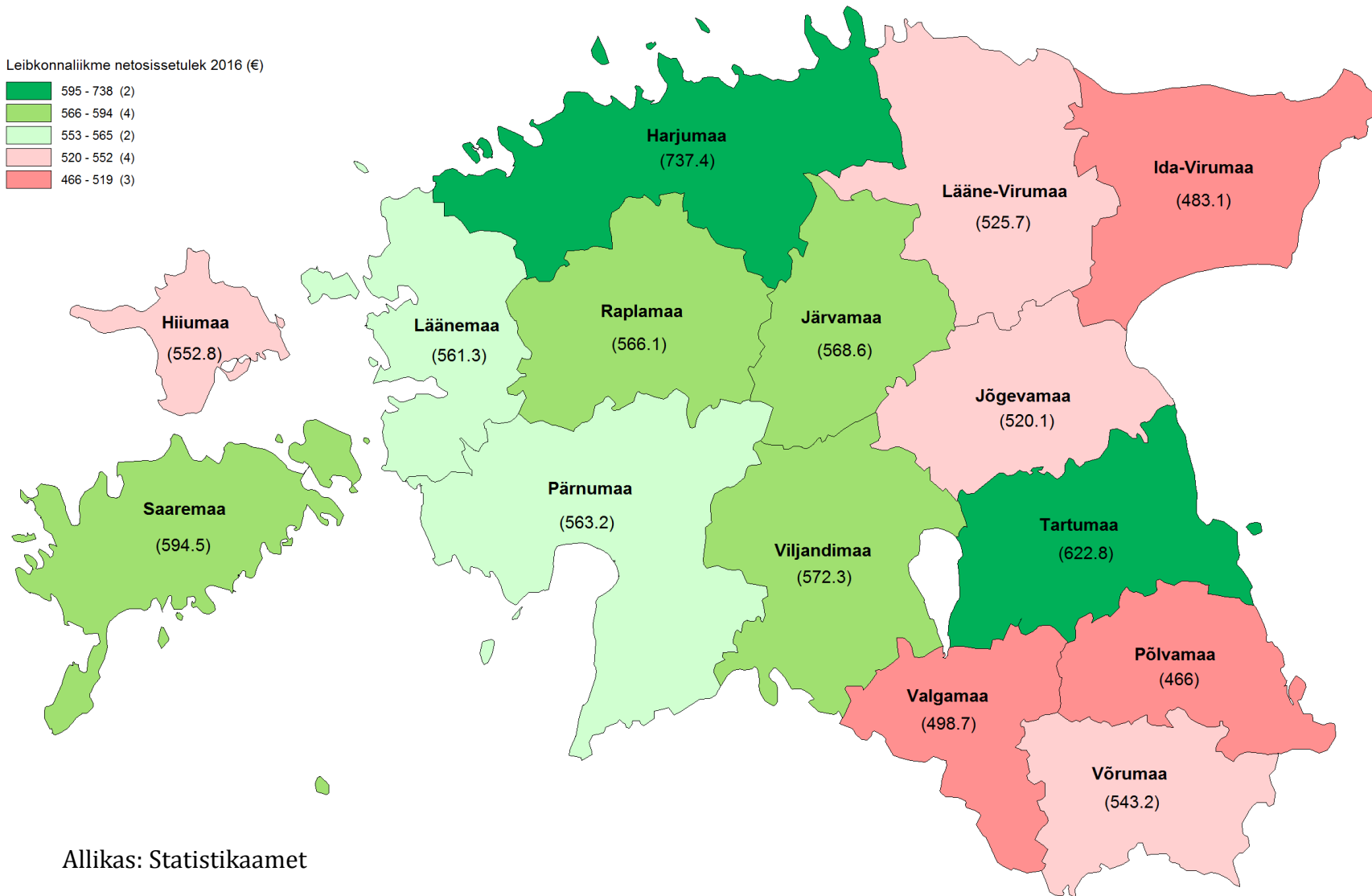
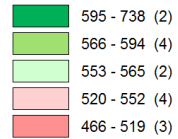
Võrdsed võimalused



Leibkonnaliikme netosissetulek 2016

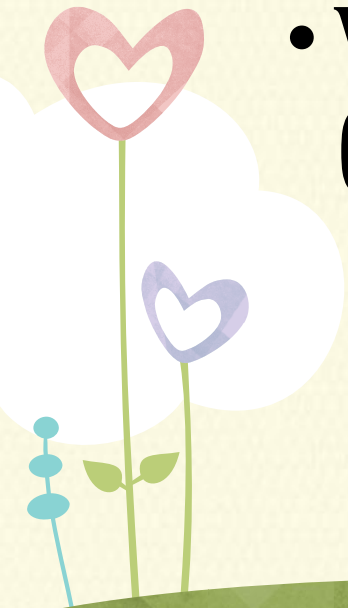
2016

Leibkonnaliikme netosissetulek 2016 (€)



Allikas: Statistikaamet

- Töötus 4% (2010 – 19,6%)
- Ravikindlustusega kaetus 92%
- Viiendik peredest elab suhtelises vaesuses (nagu Eestis tervikuna)



Rahvastiku tervise seisund





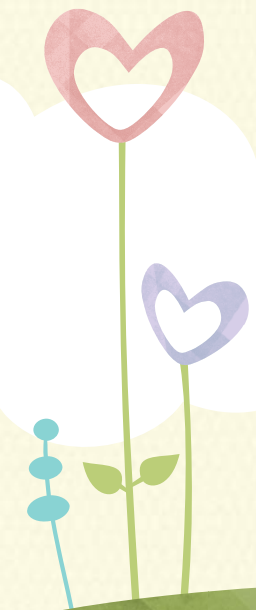
TOP 10 enneaegsete surmade põhjust Eestis

Allikas: Institute for Health Metrics and Evaluation

2005		2016	Muutuse % 2005-2016
1. Südame isheemiatõbi		1. Südame isheemiatõbi	- 25%
2. Peaajuveresoonte haigused		2. Peaajuveresoonte haigused	- 50%
3. Kopsuvähk		3. Kõrgvererõhutõbi	66%
4. Suitsiid		4. Kopsuvähk	- 24%
5. Alkoholi liigtarvitamine		5. Suitsiid	- 39%
6. Liiklusvigastused		6. Alkoholi liigtarvitamine	- 31%
7. Kõrgvererõhutõbi		7. Alzheimeri tõbi	32%
8. Kardiomüopaatia		8. Jämesoolevähk	- 12%
9. Maovähk		9. Kardiomüopaatia	- 25%
10. Jämesoolevähk		10. Maovähk	- 29%
14. Alzheimeri tõbi		15. Liiklusvigastused	- 59%

Peamised suremuse põhjused on:

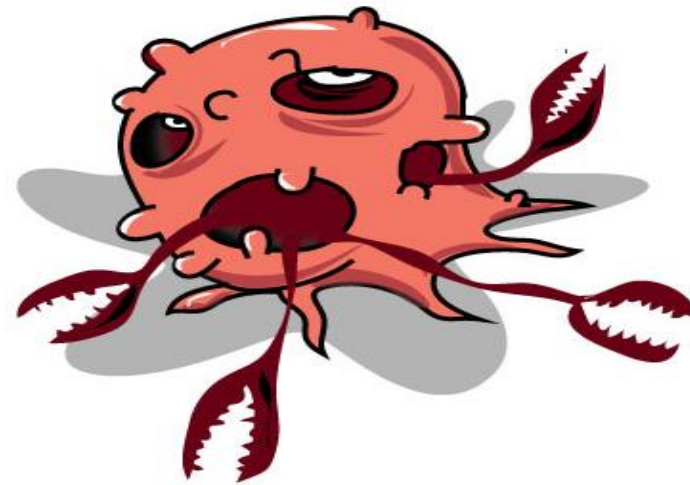
- Südame- ja veresoonkonnahaigused (SVH)
- Pahaloomulised kasvaja
- Vigastused ja mürgistused. Vigastussuremus on vähenenud 10 aasta jooksul poole võrra.
- Raplamaa naistest suri 2017. aastal varajaselt 10% ja meestest 32%, see näitaja on 10 aasta jooksul vähenenud.
- Õnnetussurmade osakaal meestel 9% ja naistel 3%.



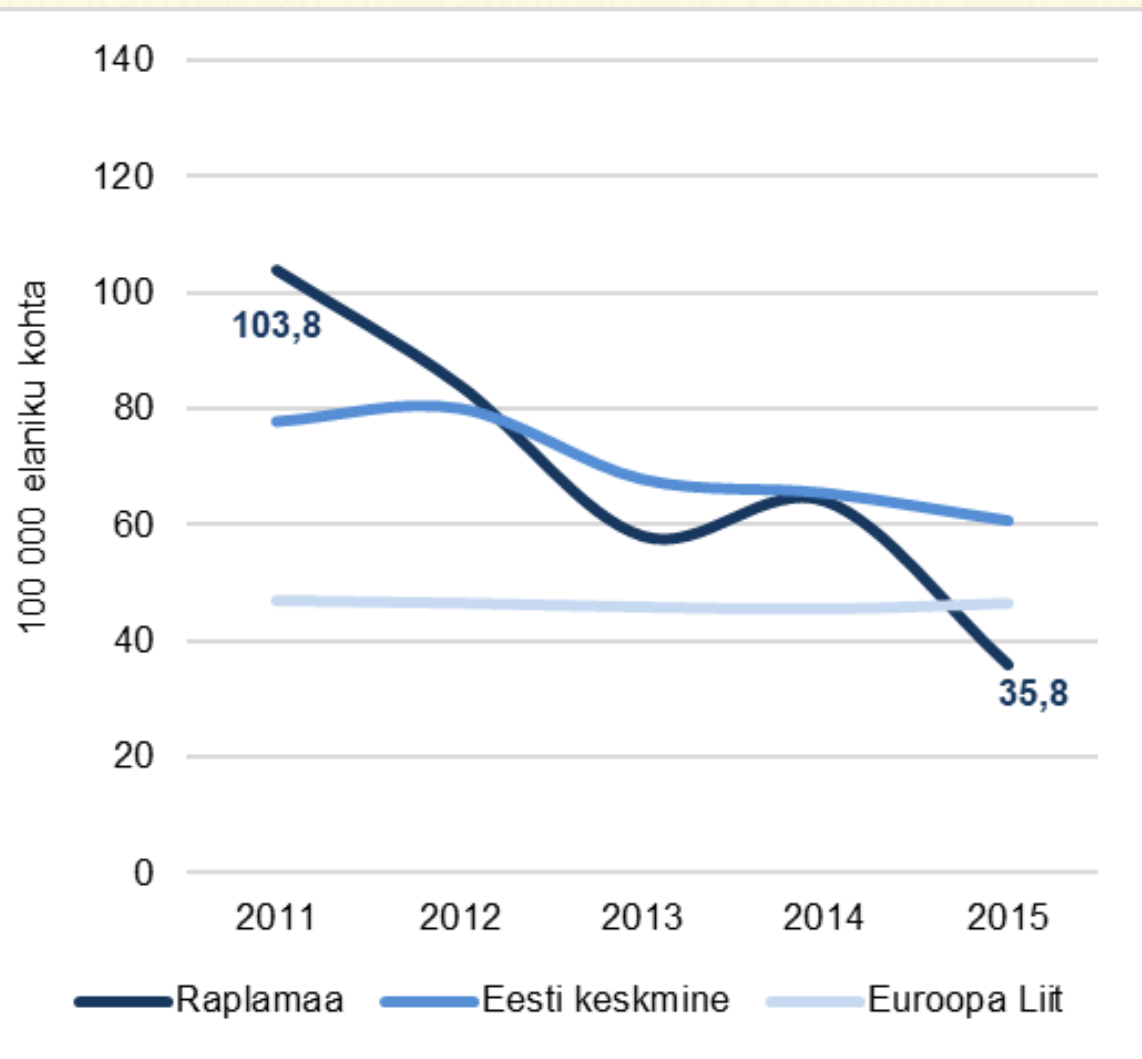
Eestis on kopsuvähki suremus väga kõrge – 5% suremusest

Vähi paikmed:

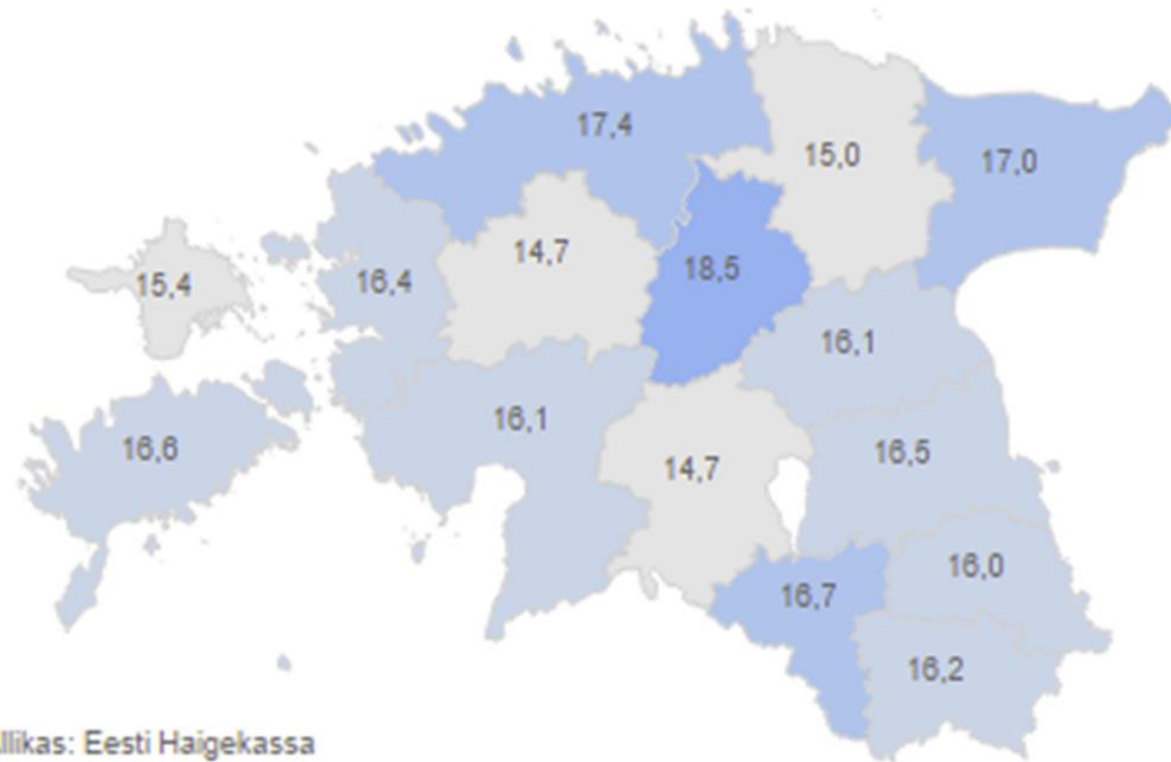
- Naistel rind, käärsool, pärasool ja kops.
- Meestel kops, eesnääre, käärsool, lümfoid ja magu.
- Vähki suremus suureneb 60+ eluaastast.
- Raplamaal haigestumine kõrgem nii meestel kui naistel kopsuvähki!



Vigastussurmad ja haigestumus



Vigastuste tõttu ravi vajanud lapsed 100 elaniku kohta, 2016



Allikas: Eesti Haigekassa

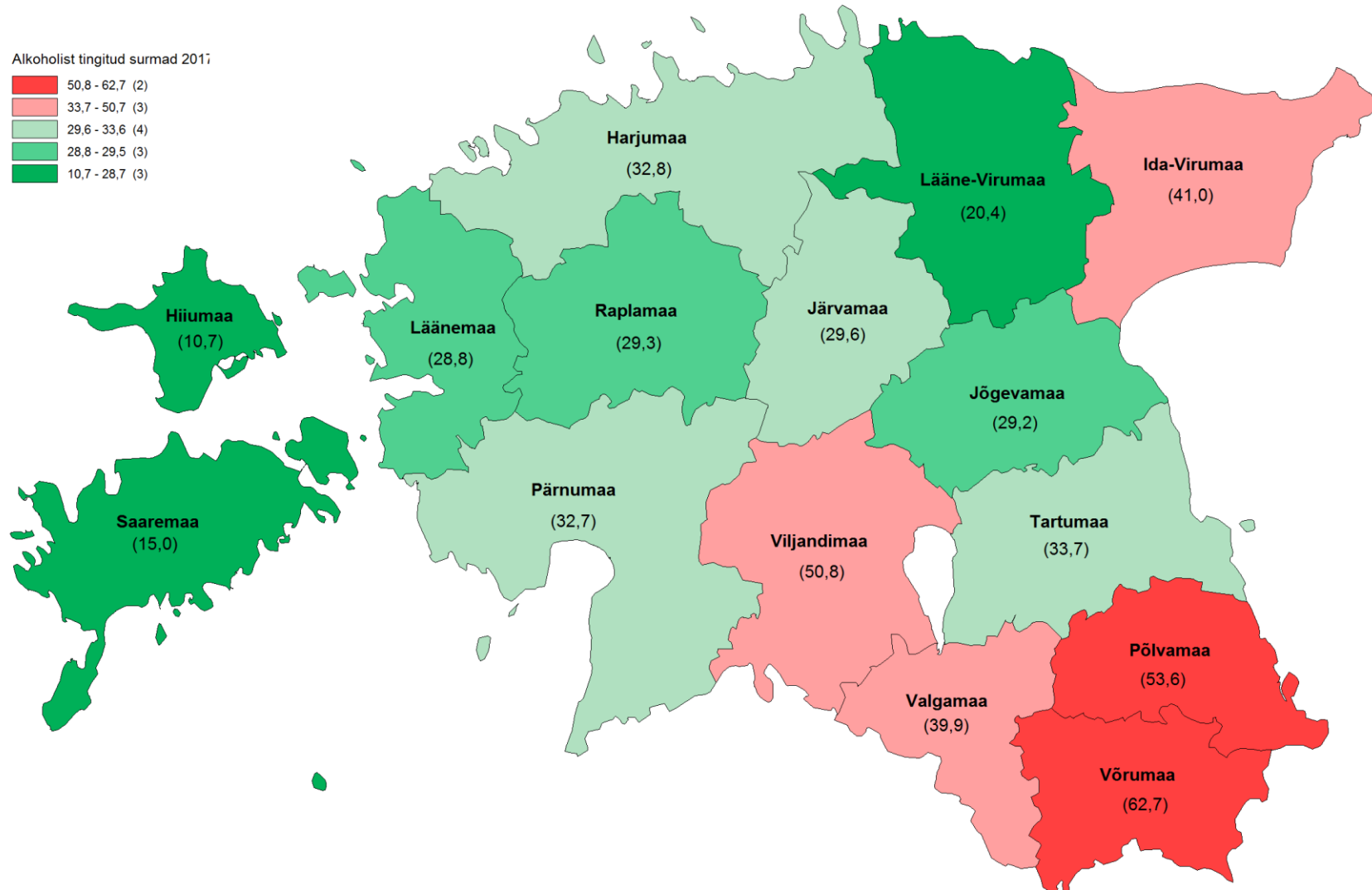
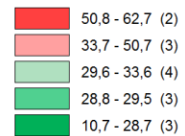
Vigastussuremuse
üheks kõrgemaks
näitajaks on
enesetapp...

Meeste suitsidaalsus on
vanserühmades 25-34
väga kõrge ja eriti kõrge
vanuserühmas 40-59.



Surmad alkoholist tingitud haigustesse 100 000 elaniku kohta

Alkoholist tingitud surmad 2017



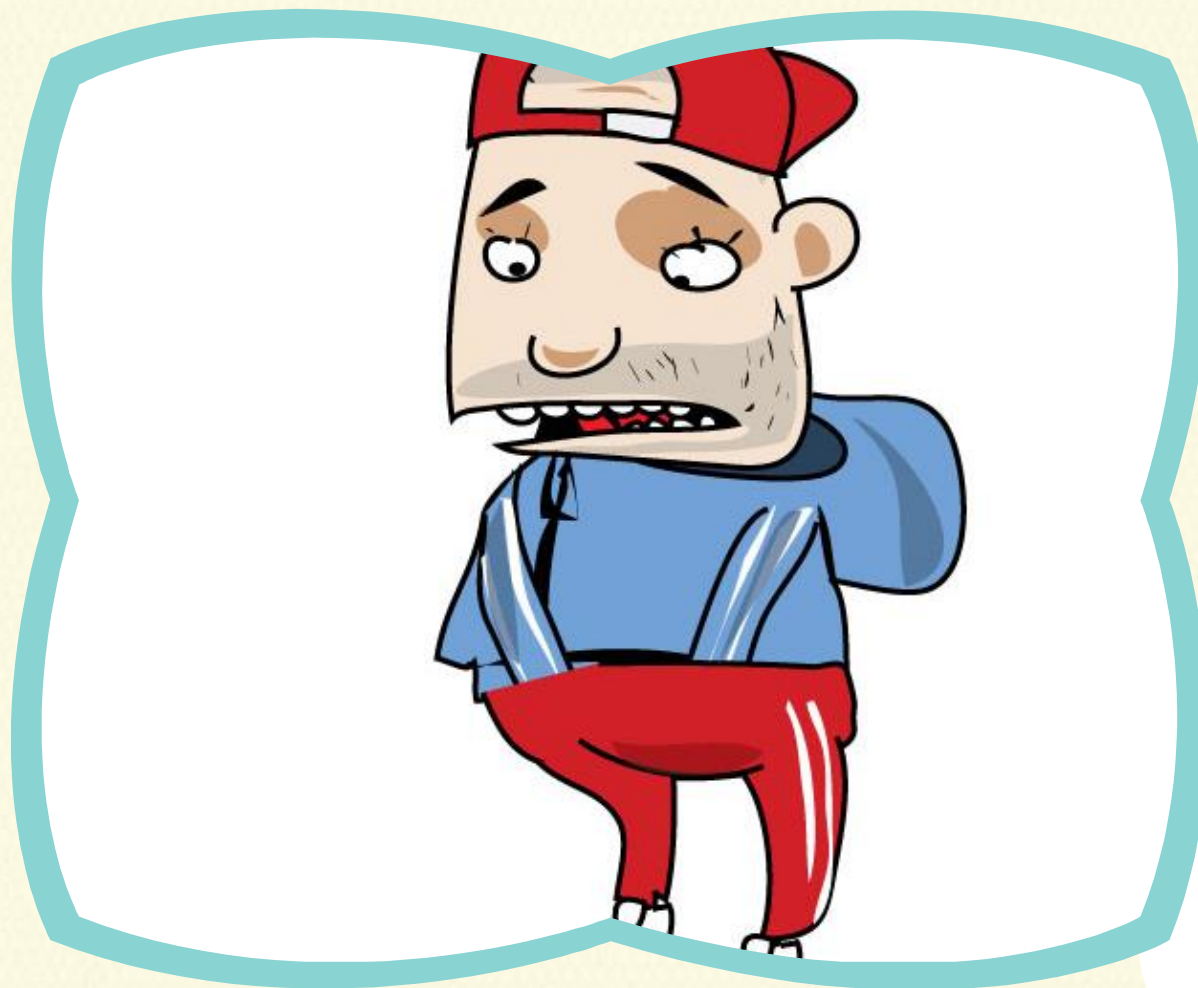
Eestis on väga oluline probleem diabeeti haigestumine!

- Igal aastal haigestub Eestis 6000-7000 inimest
- I tüüpi 7%, II tüüpi 93%
- II tüüpi diabeeti haigestumine tõuseb 35+ vanuserühmades
- See on eluviisi haigus!

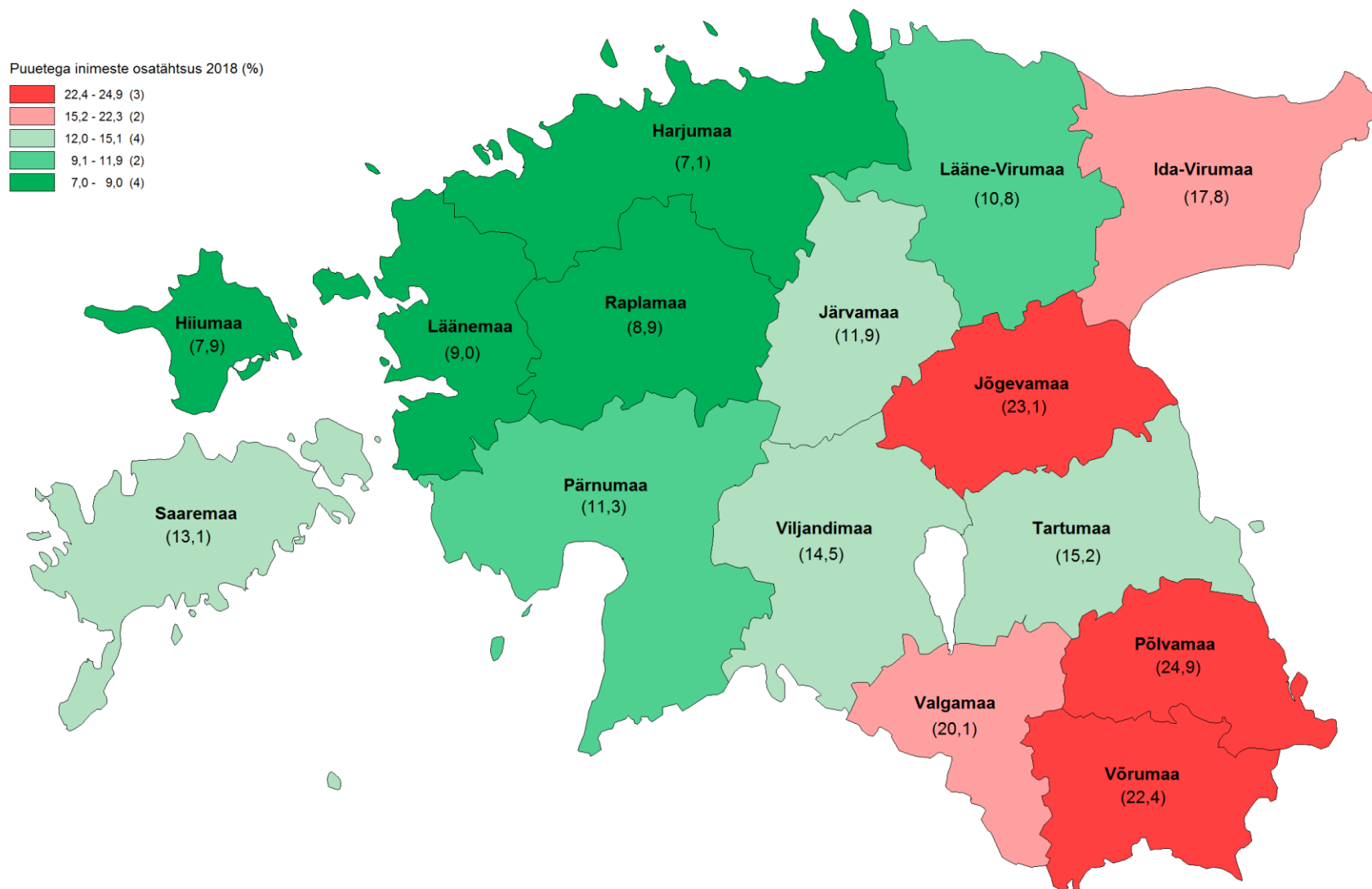


Nakkushaigused

- Tripper ja süüfilis?
- Suguhaigustest levinuim on klamüüdia.
- Maakonnas vähe tuberkuloosi (alla 10 juhu kokku nii esmas- kui retsidiivjuhud).
- Puukentsefaliiti diagnoositud vähe, kuid siiski 2014 7 juhtu!
- Puukborrelioosi on rohkem kui Eestis keskmiselt (2017 – 103!).
- HIV nakkust on registreeritud **maakonnas mõned juhud aastas**



Puuetega inimeste osatähtsus 2018

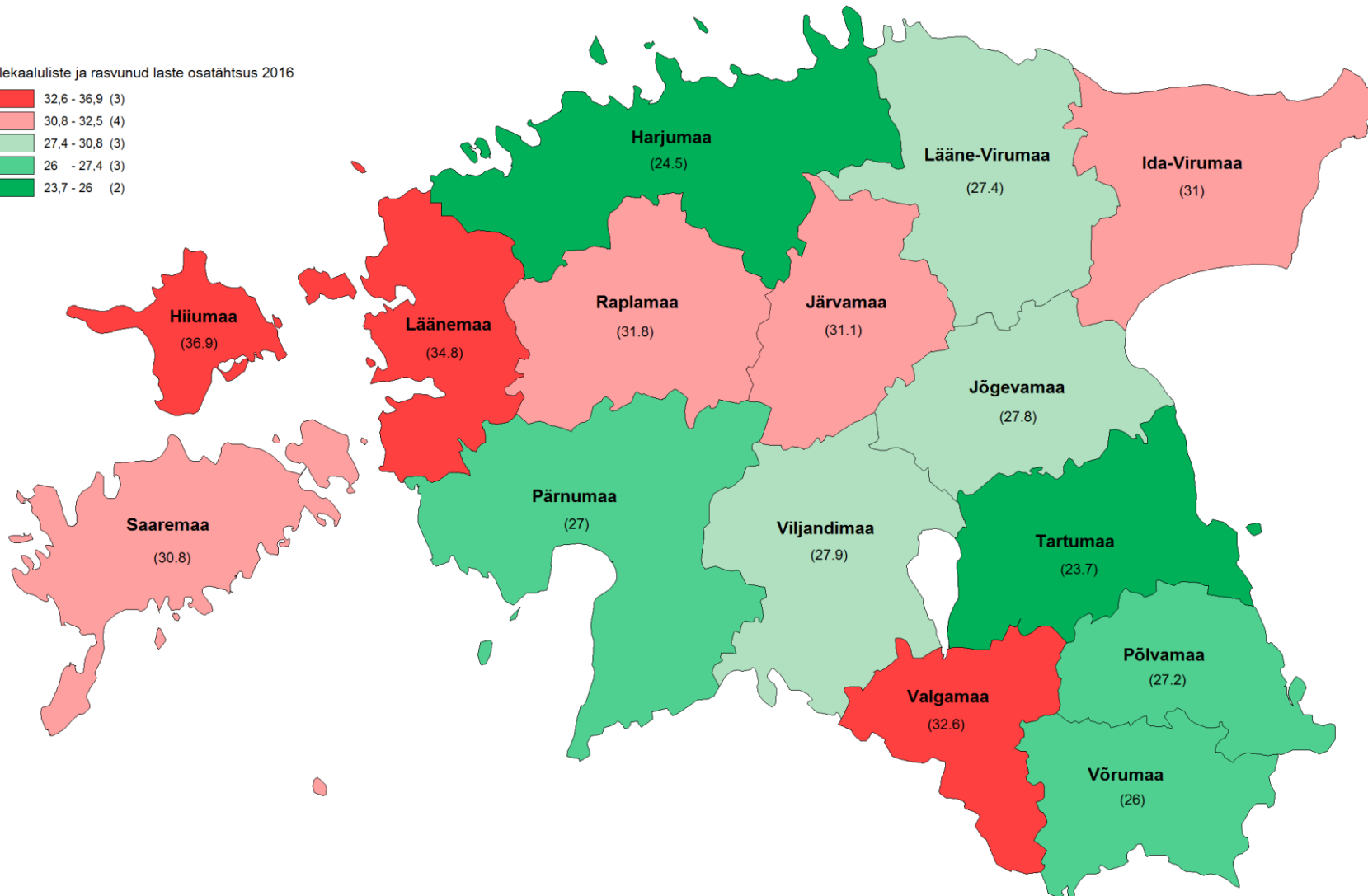
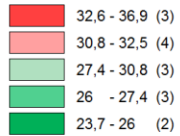


Tervislik eluviis



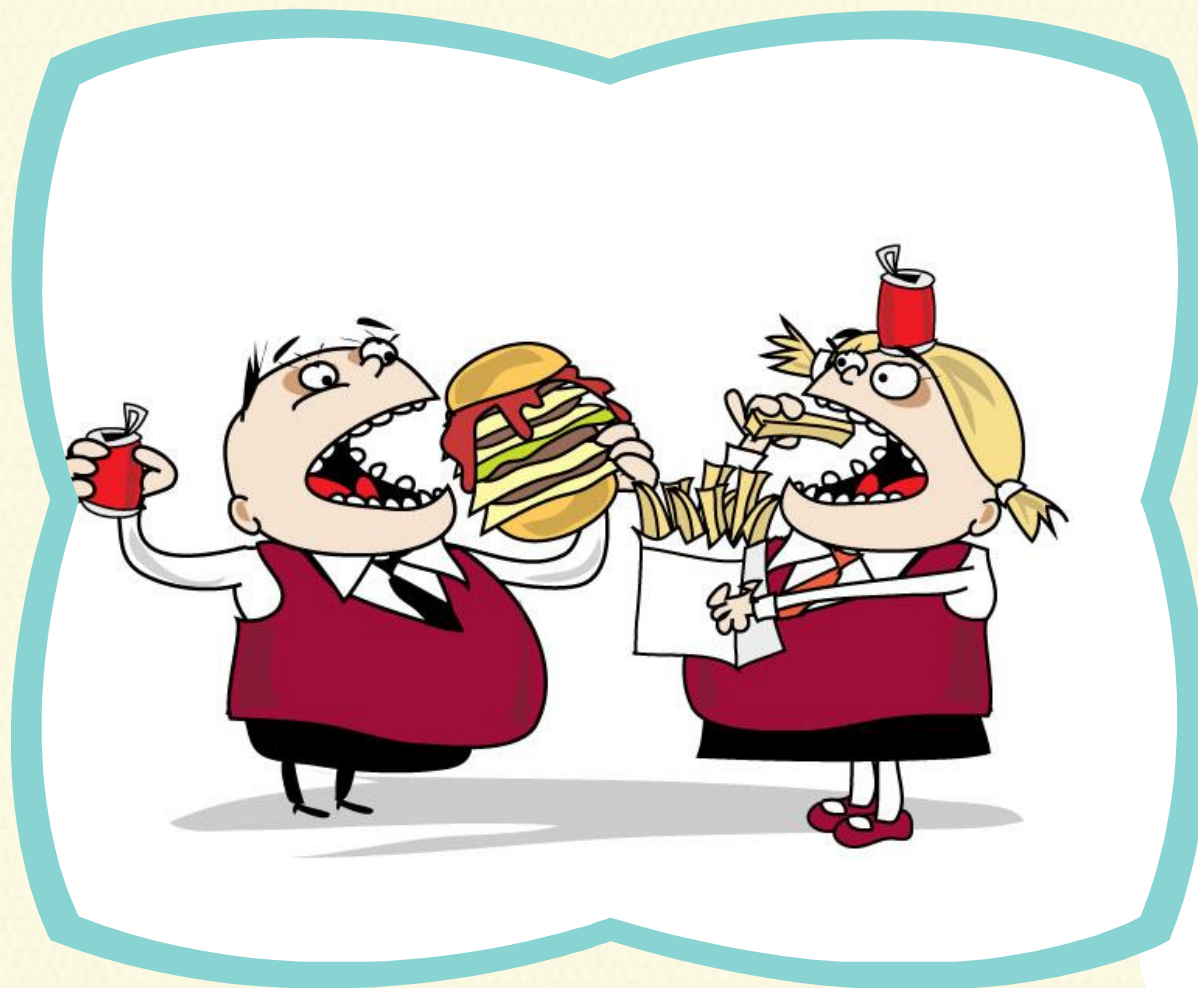
Ülekaalulised ja rasvunud lapsed 2015/2016

Ülekaaluliste ja rasvunud laste osatähtsus 2016



Laste ülekaalulisus

- 32% I klassi lastest olid 2016. a. ülekaalulised.
- Ülekaalulisi lapsi, kelle kehamassiindeks oli üle normi, oli 19% - poisid 20% ja tüdrukud 16%.
- Rasvunud lapsi 13%, neist poisse 16% ja tüdrukuid 11 %.
- 16% lastest ei söönud hommikust...



Laste vähene liikumine

- Ekraaniaega on järjest rohkem.
- Lapsed peavad liikuma päevas 60 minutit aktiivselt, paljud seda siiski ei tee.
- Tegelikult me ei tea, kui palju lapsed liiguvad Raplamaal ja me uurime selle välja.
- Võimalusi on väga palju liikumiseks.



Täiskasvanute rasvumine ja vähene liikumine

- Mehed on kõikides vanuserühmades naistest kaalukamad: 16-24 a 4 korda, 25-34 kolm korda.
- Naiste kehakaal hakkab kasvama peale 35. eluaastat.
- Puu- ja köögivilja süüakse Raplamaal oluliselt vähem, kui on soovituslik.
- 2/3 täiskasvanutest ei tegele liikumisharrastusega.



Koolikiusamine 2018

- Viimase aasta jooksul on kiusamist kogenud **22,4%** 5.-9. kl õpilastest

Poisid 18,6%

Tüdrukud **26,5%**

- Kolm enam levinud kiusamise viisi:

Minu üle on naerdud / mind on naeruvääristatud (59,9%)

Mind on narritud või halvustatud minu välimuse tõttu (43,3%)

Minu kohta on levitatud kuulujutte (42,3%)



Suitsetamine – üks mõttetuid tegevusi ever (ütles narkomaan)

- 37% meestest ja 14% naistest Kesk-Eestis suitsetavad igapäevaselt.
- Eestis tervikuna on suitsetamine vähenenud, tubakaseadus on mõjunud (Eestis 2004 32,8%, 2016 21,3%).
- Suitsetamine on näiteks põhiharidusega inimeste hulgas peaaegu 4 x kõrgem kui kõrgharidusega inimeste hulgas. Raplamaal oli kõrgharidusega inimesi 2011 – 19%)



Rasedaid
suitsetajaid on 8%!

- On olnud ka rohkem,
isegi 12%.



Noorte riskikäitumine

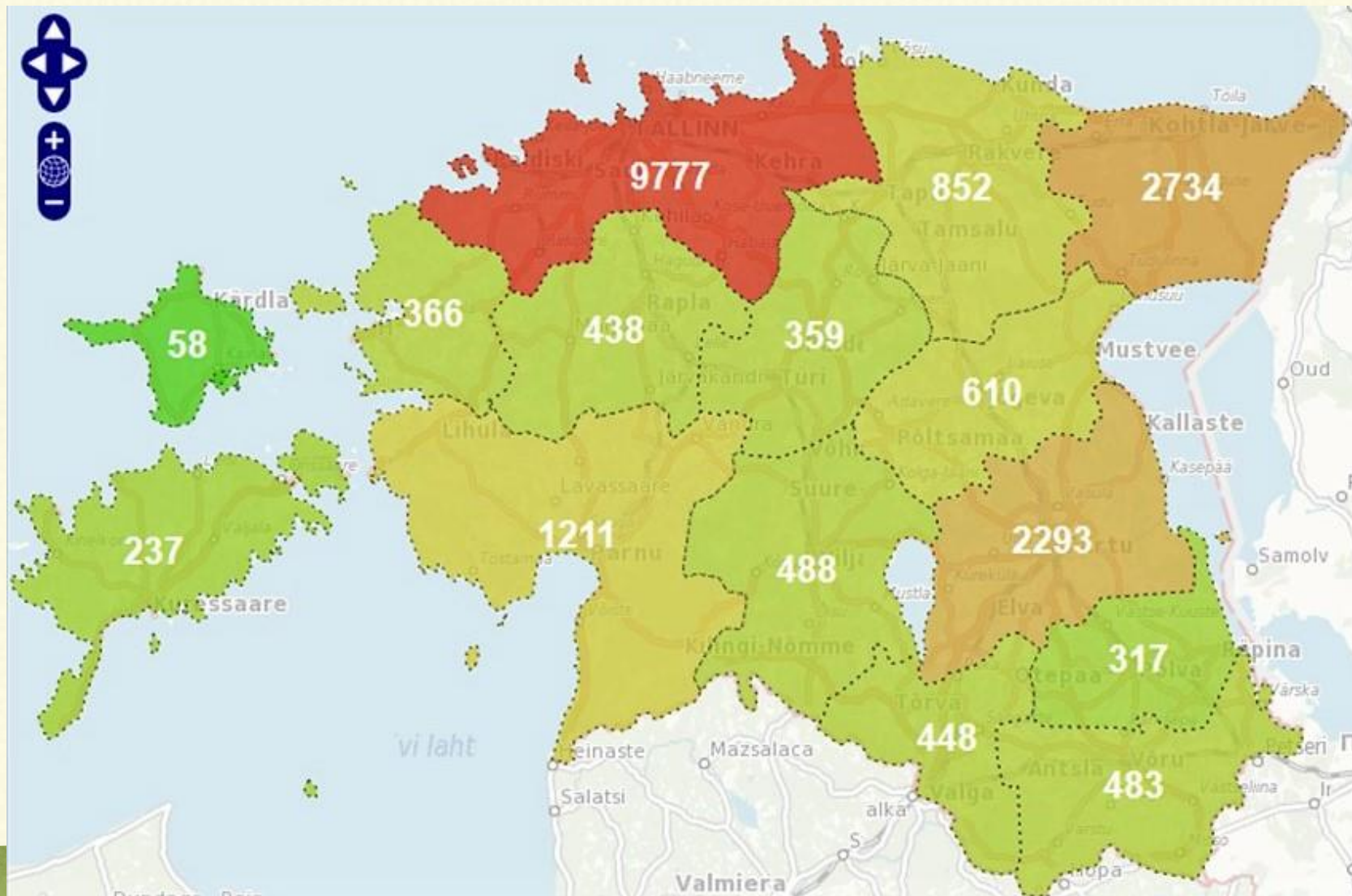
- 15-16 aastaste seas suitsetas 10% igapäevaselt.
- Suitsetamine ja alkoholi tarvitamine on vähenenud, kuid suurenenud on narkootikumide tarvitamine, eeskätt kanep!
- Kanepit on noortest proovinud 30%.



Toetav elukeskkond



Turvalisus. Politsei poolt registreeritud kuritegude arv maakonniti 2018 10 kuud (politseistatistika)



Joobes juhte tabatakse aastas 200

- 10 aasta jooksul on liikluses hukkunuid ja vigastatuid vähenenud:

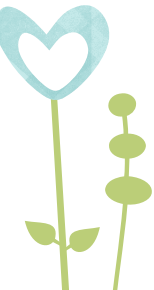
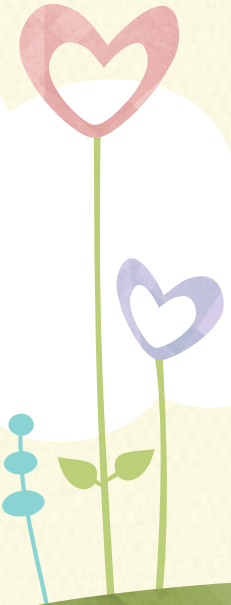
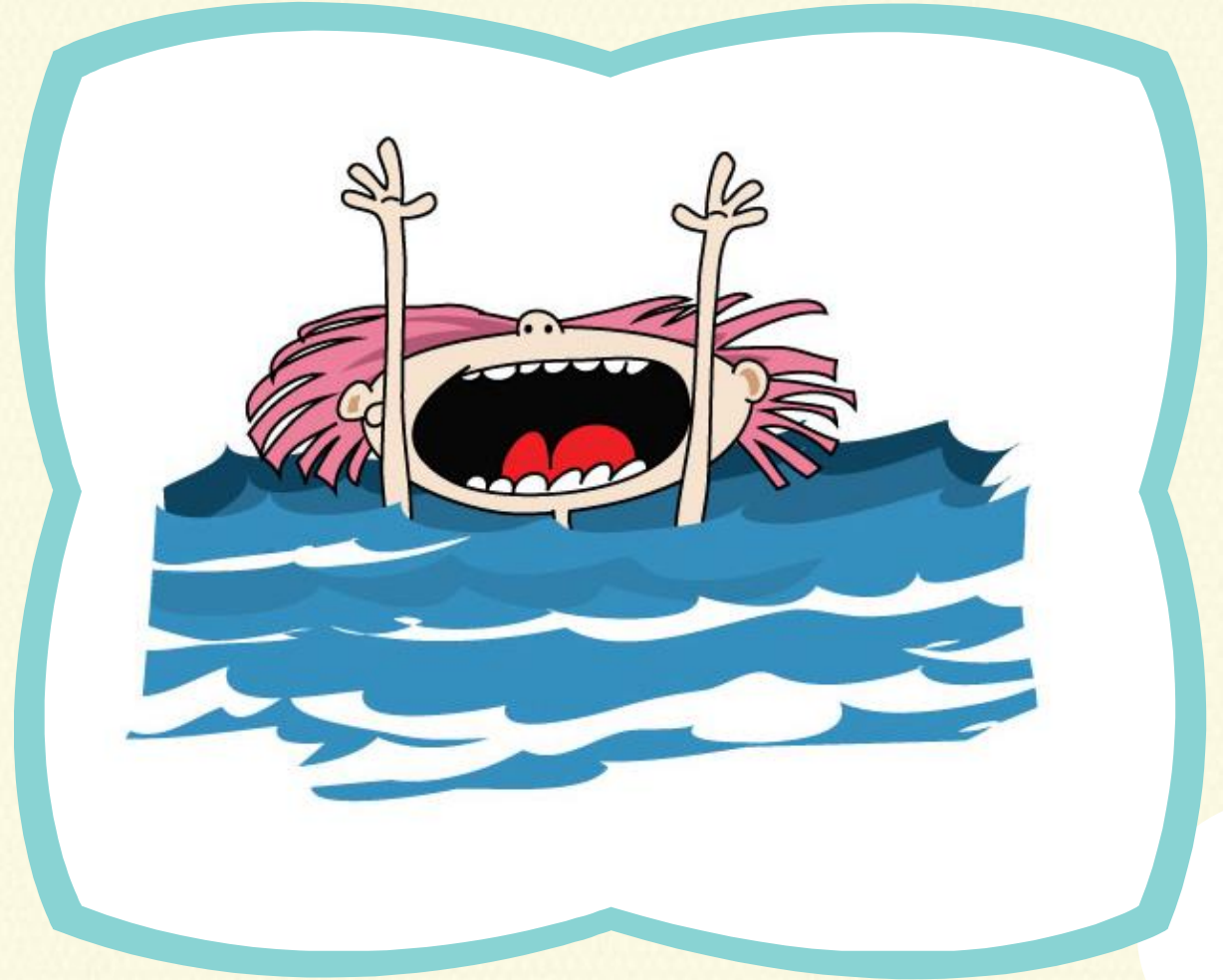
2007 – 138 ja 13

2017 - 53 ja 3.



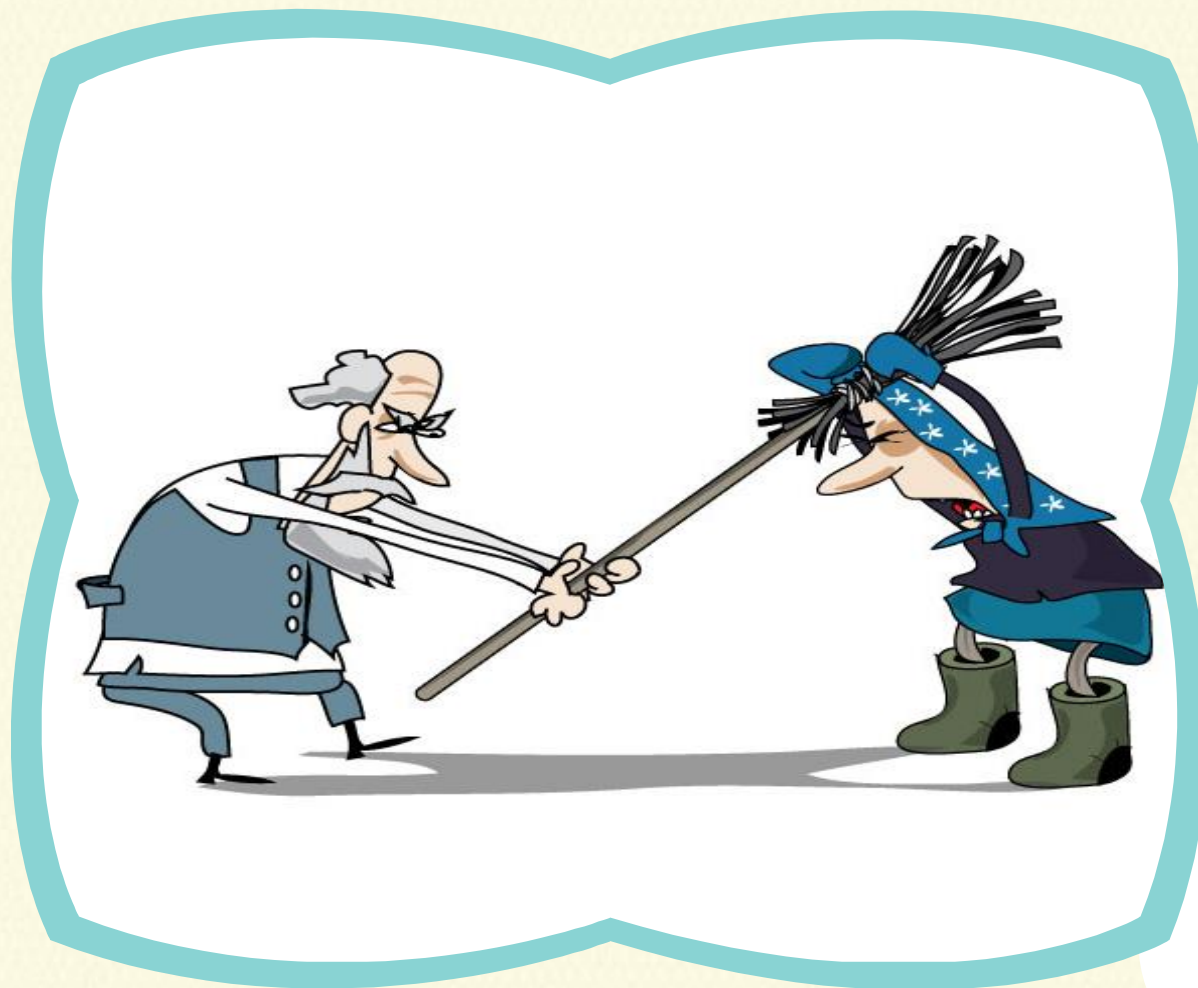
Tulekahjud ja uppumine

- Viimase 10 aasta jooksul on tuleõnnetused vähenenud 3 korda, tules hukkunuid viimastel aastatel 0-1.
- Raplamaal uputakse harva (siiski 2003. aastal 6 inimest!), Eesti trend on vähenev.
- Surma põhjused on tavaliselt põlemisel suits ja uppumistel alkohol.



Perevägivald

- Registreeritakse ca 130 juhtu aastas.
- Neist 2/3 on kehalised väärkohtlemised.
- Inimesed julgevad rohkem märgata ja pöörduda abi saamiseks.



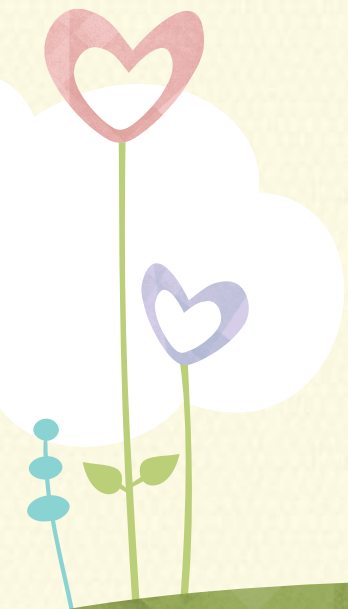
Perearstide põud

- Kõige kehvemad näitajad Eestis – perearstide arv elanikkonna kohta!
- Perearstid samaealised, varsti lähevad pensionile, mis siis saab?
- Loodetavasti uued perearstikeskused meelitavad noori tööle
- Oleme uhked, et meil on Raplamaa Haigla, mis koostöös PERHiga võimaldab meie inimestel saada kõrgekvaliteetset arstiabi!



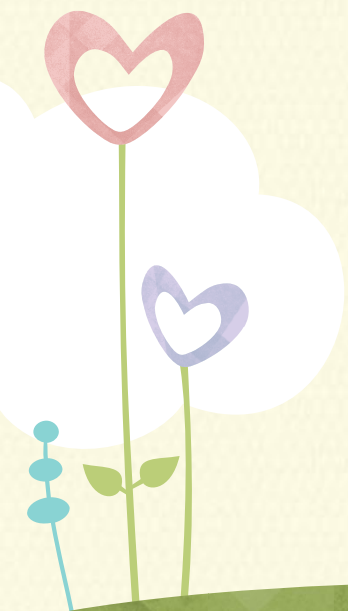
Tegevuste planeerimine

- ✓ Inimeste käitumise (sh tervisekäitumise) muutmine **ei ole lihtne ega kerge**.
- ✓ Tervisega seotud probleemid on enamasti **keerulised ja mitmekihilised** – seetõttu ei ole neile sageli ka lihtsaid ja ühepalgelisi lahendusi.
- ✓ **Põhjalikult planeerimata** tegevused inimeste tervisekäitumise muutmiseks ei too suure tõenäosusega tulemusi.
- ✓ Selleks, et planeerida tõhusaimad tegevused, tuleb väga hästi mõista konkreetse **probleemi põhjuseid** – selle tegemata jätmine võib viia ebaefektiivsete tegevuste planeerimiseni.
- ✓ Eriti tähelepanelik tuleb olla selles osas, et elluviidud tegevused ei suurendaks **ebavõrdsust** – tublid saavad tervemaks ja nõrgematel läheb halvemaks.
- ✓ Tegevusi tuleb planeerida **teadmistepõhiselt** ehk tuginedes faktidele ja andmetele, mitte „**kõhutundele**“ ja **isiklikele arvamustele**.
- ✓ Planeerimisse tuleb alati kaasata tegevuste sihtrühma esindajad.



Tegevuste planeerimine

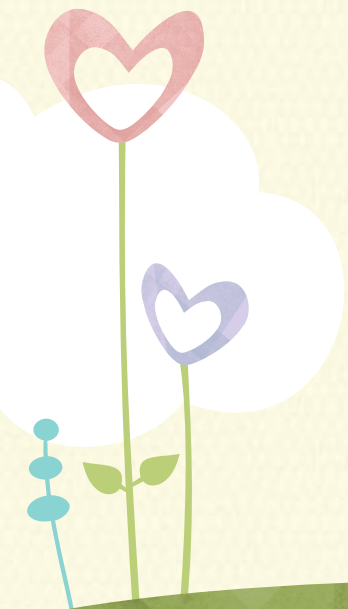
- ✓ Välja tuleb valida **prioriteetid**, millele keskenduda. **Kõigele natuke** ei pruugi olla piisav muutuse esilekutsumiseks üheski valdkonnas.
- ✓ Raha ei tohi raisata!
- ✓ Raha on alati võimalik juurde leida!
- ✓ Et midagi muutuks, tuleb teha teistmoodi!
- ✓ Tegevused peavad moodustama programmi – süsteemi (mitte üksiktegevused).
- ✓ Tegevused peavad olema suunatud konkreetsetele sihtrühmadele.



Raplamaal tegutsevad tublid inimesed erinevatest eluvaldkondadest parema turvalisuse ja rahva tervise nimel!

- Turvalisuse nõukogu
- Tervisenõukogu
- Uimastiennetusnõukogu
- Liikluskomisjon
- Kriisikomisjon
- Elanikkonna kaitse komisjon
- KOVdes olid ja on uutes loodamas kohalikud tervisemeeskonnad

AITÄH KÕIGILE!



Tänu kuulamast!

- Kasutatud on ka Tervise Arengu Instituudi slaide
- Slaidid Eesti olukorra kohta on teinud Maali Käbin, Tervise Arengu Instituudi vanemspetsialist
- Karikatuurid joonistas maailma kõige parem kunstnik Andres Varustin

