

HARJUMAA TERVISE- JA HEAOLUSTRATEEGIA TEGEVUSKAVA 2026 - 2029

1. TEGEVUSSUUND:

TERVIST TOETAVAD VALIKUD

Üldeesmärk: Harjumaa inimesed on võtnud isikliku vastuse oma vaimse ja füüsilise tervise ning heaolu eest

Lähieesmärgid	Tulemusnäitajad	Tegevused	Tegevusnäitajad	2026	2027	2028	2029
1.1 Harjumaa elanik liigub tervisele vajalikul määral vastavalt Eesti riiklikele soovitudele.	Vähemalt 30 minutit päevas liikuvate täisealiste arv on kasvanud 5% (vähe- ja mitteaktiivseid täiskasvanuid 41%); Vähemalt 60 min. päevas liikuvaid koolinoori on 5% rohkem (algtase 43%)	Terviseradade ja avalike spordiväljakute juhendatud kasutamise võimaldamine kogukonnas	15 juhendajat, kelle kontaktid on avalikud	x	x	x	x
		Näidis ja avalike treeningute läbiviimine		x	x	x	x
		Väheaktiivsete gruppide liikumise edendamine liikumisharrastustreenerite eestvedamisel	vähemalt 15 gruppi maakonnas on käivitatud		x	x	x
1.2 Lapsed ja noored saavad liikumisrõõmu ja -harjumusi soodustavad kogemused haridusasutustest ja kodu läheduses	KOV ja haridusasutuste arv, kus strateegiadokumentides on kirjeldatud liikumisharjumusi soodustavad eesmärgid; Liikumise huvihariduse kättesaadavus ja variatiivsus omavalitsuses	Liikuma Kutsuva Kooli põhimõtete rakendamine	60% Harjumaa koolidest on liitunud Liikuma Kutsuva Kooliga	x	x	x	x
		Lasteaedade personali pädevuse tõstmine regulaarsete koolituste kaudu	vähemalt 2 maakondlikku koolitust aastas	x	x	x	x

1.3 Harjumaa inimeste toitumisharjumused on muutunud riiklike toitumissoovituste suunas, suurenenud on tarbitavate köögiviljade (sealhulgas kaunviljade) osakaal ja vähenenud füsioloogiliselt mittevajaliku toidu ja toiduainete tarbimine	Köögivilju igapäevaselt söövate täiskasvanute osakaal on kasvanud 5% (algase täiskasvanutel 34%) Köögivilju igapäevaselt söövate laste osakaal on tõusnud 5% (algase 56%)	Keskkonna kujundamine tervist toetavate toiduvalikute soodustamiseks kogukonnas, haridusasutustes ja töökohtades	Tasakaalustatud toitumist propageerivaid töötubasid on läbi viidud 10 korda	x	x	x	x
		Toitlustuse hindamine haridusasutustes ja müügikohtade kohandamine vastavalt kehtivale juhendile	vähemalt 5 haridusasutust aastas	X	X	x	x
		Toitumisalase teadlikkuse tõstmine koolituste, nõustamiste jm tegevuste kaudu		X	x	x	x
		Toitumisalase huvihariduse pakkumine	Üks huviring igas vallas/ linnas		x	x	x
1.4 Harjumaa inimeste teadlikkus enesehoiust ja eneseabioskustest on paranenud	Elanike arv, kes on osalenud enesehoiu ja eneseabi koolitustel; vanemlusprogrammides osalenud lastevanemate arv	Vaimse tervise esmaabi koolituste läbiviimine		x	x	x	x
		Teaduspõhiste ennetusprogrammide pakkumine	Teaduspõhiste ennetusprogrammide läbiviimiste arv maakonnas	x	x	x	x
		Kogukondlike toetusgruppide ellukutsumine		x	x	x	x
Partnerid:	Eesti Liikumisharrastuse Kompetentsikeskus; Vaimse Tervise Koalitsioon; Meeltekool MTÜ; Liikuma Kutsuv Kool						
Rahastus:	2026 TAI projekti taotlus						
Tervisenõukogu töörih	Mari-Liis Valter, Victoria Palusaar, Tiina Silem, Age Tamm, Lauren Sirp, Liis Vahtra, Triin Tibar						

2. TEGEVUSSUUND

ÜHTEHOIDVAD KOGUKONNAD

Üldeesmärk

Kogukonnad on teadlikud oma ressurssidest, liikmed on aktiivsed ja huvitunud koostegemisest

Lähieesmärgid	Tulemusnäitajad	Tegevused	Tegevusnäitajad	2026	2027	2028	2029
2.1 KOV ja kogukonnad on teadlikud oma arengufaasist, mis on kaardistatud ühtse mudeli alusel	12 KOVi on teadlikud oma kogukondade arengufaasidest	Arengufaaside kaardistamise meetodika koolitused KOV ametnikele ja kogukonna eestvedajatele	Koolituste arv, koolitatud inimeste arv	x	x	x	x
		Paikkondlike kogukondade arengufaaside kaardistamine igas KOVi asulas eraldi	Kaardistuse teinud KOV-d	x	x	x	x
		Iga kogukond on kaardistanud ühtse meetodika alusel oma arengufaasi (kasiseseisvalt või kaasatud eksperdiga)	Kaardistatud kogukondade arv		x	x	x
		Mõttetalgud KOV ja kogukonna vahel: kogukonna vajadused ja võimalused järgmise arengufaasi liikumiseks			x	x	x
		Kogukondlik kogemuste jagamine, parimad praktikad, ühistegevused, mentorlus			x	x	x
2.2 Kogukonnad on kaardistanud oma ressursid ABCD meetodil	30 kogukonda on teadlikud oma ressurssidest	Kogukond kaardistab enda ressursid (oma piirkonna keskkond, oskused jne)		x	x	x	x
		Kogukonna ressursside kaardistamine			x	x	x
		KOV ressursside kasutamata või vähekasutatud ressursside kaardistamine (nt ruumid, alad, vabatahtlikud jne)		x	x	x	x

2.3 Erinevad põlvkonnad on kaasatud ühistegevustesse, mis loovad lähedasi suhteid ja rõõmu koostegemisest.	lgas KOVis toimub aastas vähemalt kaks põlvkondadevahelist tegevust/algatust	Erinevate õpitubade ja tegevuste läbiviimine (nt digioskuste, käsitöö, kokanduse õpe)	Õpitubade arv		x	x	x
	1% elanikkonnast või sihtrühmast on kaasatud kogukonna tegevustesse	Hõbemajanduse ja noorte ettevõtlikkuse võimaluste loomine heategevuse eesmärgil			x	x	x
		vabatahtlik töö kogukonna toetamiseks (koolivanavanemad, korrastustalgud jne)	Vabatahtlike abistajate arv?		x	x	x
Partnerid:	TLÜ Haapsalu Kolledž						
Rahastus:	Kogukondade arendamisele suunatud projektide taotlusvoorud						
Tervisenõukogu töörühm	Külli Vollmer, Jaanika Tutt, Kaido Taberland, Tiina Viirna, Tea Tara Tanka						

3. TEGEVUSSUUND

Üldeesmärk

TERVIS IGAS POLIITIKAS

Toimiv tervisedenduse mudel on rakendatud kohalikul tasandil

Lähieesmärgid	Tulemusnäitajad	Tegevused	Tegevusnäitajad	2026	2027	2028	2029
3.1 Tervisedenduse rakenduslik mudel on kirjeldatud ja piloteeritud Harjumaa kohalikes omavalitsustes	Mudel on kirjeldatud ja testitud vähemalt kahes omavalitsuses	Töörühma moodustamine ja tegevusplaani koostamine	Tegevusplaan on kinnitatud	x			
		Teoreetiliste lähtekohtade ja teiste riikide praktikate koondamine ning analüüs	Mudeli sisend on kogutud	x	x		
		Mudeli koostamine	Mudel on valmis ja ekspertidega kooskõlastatud	x	x		
		Vähemalt 4 omavalitsuses on mudelit rakendatud 75% ulatuses	Mudeli piloteerimine ja täiendamine			x	x
3.2 KOV rahvatervise meeskondadel on ühine arusaam tervisedenduse korraldusest	vähemalt 5 omavalitsuse meeskonda on läbinud koolitusprogrammi	Koolitusprogrammi väljatöötamine		x	x		
		Koolitusprogrammi läbiviimine			x	x	
		Hea haldustava juurutamine analüüsida otsuse mõju rahvatervisele			x	x	x

3.3 Tervisealane teave on kättesaadav erinevatele sihtgruppidele		Kommunikatsioonialaste tegevuste planeerimine ja koordineerimine					
				x	x	x	x
	Tervisesõnumite arv kohalikus ja avalikus inforuumis	Sihtrühmadele suunatud sõnumite koostamine ja levitamine maakonnaüleselt koostöös riiklike partneritega	Avaldatud materjalid, levitamiskohad	x	x	x	x
Partnerid:	TAI, Sotsiaalministeerium, Tervisekassa						
Rahastus:	TERVIK projekt?						
Tervisenõukogu tööühm	Tiina Tõemets, Janne Tomberg, Marika Kookla, Anu Kirsman, Elina Piirimäe						