

Ida-Virumaa

10 AASTAT TERVISEEDENDUST IDA-VIRUMAAL
10 AASTAT TERVISEEDENDUST IDA-VIRUMAAL

Koostanud Erika Kruup

2005

SISUKORD

1. Terviseedendus kas ja miks? Erika Kruup.....	1-2
2. Uued teadmised ja oskused läbi seikluse. Annely Oone.....	2-6
3. Tänavatöö noortega. Annely Oone.....	6-7
4. Eelnev kogemus. Annely Oone.....	7-8
5. Kohtla-Järve Vene Gümnaasiumi projektitöö. Zanna Solomanjuk.....	8-10
6. Terviseedendus Narvas Narva Linnavalitsus. Andrei Antonov.....	11
7. Narva tervisetoa tööst. Andrei Antonov.....	12
8. Emalt lapsele HIV leviku ennetamine. Merike Peri, Ida-Viru maavalitsus.....	13
9. Teadmised aitavad teha valikuid. Erika Kruup MTÜ Aita Abivajajat.....	14
10. Õpilaste esseed teemal „Narkomaanide maailm MTÜ Aita Abivajajat.....	16-23
11. Koolitervis. Tiina Gašhov. Kohtla Põhikool.....	24-25
12. MTÜ Ida-Virumaa Noortekabinet. Mairi Kaha, Erika Kruup.....	26-30
13. Olen teadlik riskidest. Erika Kruup, MTÜ Aita Abivajajat.....	31-34
14. Aktiivne suvepuhkus Remnikul, Erika Kruup, MTÜ Aita Abivajajat.....	34
15. Hinges oleme ikka noored. Erika Kruup, MTÜ Aita Abivajajat.....	35
16. ESF Meede 1.1. Erika Kruup, Annely Oone, Kohtla-Järve Meditsiinikool.....	36
17. Beebikool paneb pered koos tegutsema. Erika Prave, MTÜ Tubli laps.....	36
18. Bioloogiline tagasiside. Ahtme Gümnaasium.....	37-39
19. Lastekodu täna ja homme, Tiina Kallavus, Ida-Viru maavalitsus.....	39
20. Puudelaps tegutsema, Tiina Kallavus, Ida-Viru maavalitsus.....	40
21. Meie- terve perekond. Galina Rõbakova. Sillamäe Kannuka Keskkool.....	40.
22. Astmakool. Tatjana Timakova. Narva Haigla.....	41
23. Tervislikud toidupäevad. Eha Rehemaa, Mäetaguse Põhikool.....	44
24. Ida-Virumaa kodu- ja olmetraumade ennetamise programm 2002-2003.a. MIRGE ORASMAA.....	44-45
25. Ida-Viru maavalitsuse terviseedenduslik tegevus 2002-2003, Marge Grauberg...47	
26. Ida-Viru maavalitsuse terviseedenduslik tegevus 2003-2005, Marge Grauberg...58	
27. MTÜ Aita Abivajajat projektitegevus 2000-2006. Erika Kruup.....	59
28. Narkokabinet Puru Haiglasse. Erika Kruup, MTÜ Aita Abivajajat.....	60-61
29. Projekt „Aita abivajajat”. Erika Kruup, MTÜ Aita Abivajajat.....	62
30. Jätkuvalt tervislik eluviis pikendab toimetulekut iseendaga. Erika Kruup, MTÜ Aita Abivajajat.....	63-67
31. Õe roll rahvatervise edendamisel ja haiguste ennetamisel. Erika Kruup, MTÜ Aita Abivajajat.....	68-70



TERVISEEDENDUS KAS JA MIKS?

11. augustil võeti Maailma Terviseorganisatsiooni poolt korraldatud VI globaalsel konverentsil vastu uue tervisedenduse harta – Bangkoki harta. Dokument määratleb peamised väljakutsed, meetmed ja tegevused, mis on vajalikud tervisedeterminantide mõjutamiseks kõigis maailma riikides valitsuste, institutsioonide, organisatsioonide ja erinevate sektorite poolt. Rõhutatakse ennetustegevuse osatähtsust, ning selles väljendatakse muret meie inimeste tervise osas.

Üha kasvav stress ja selle taluvuse vähenemine tekitab olukorra, mis toob omakorda kaasa olulisi tervisehädasid. Stressiga kaasnevad ka niinimetatud halvad harjumused – suitsetamine, alkoholitarbimine, korrapäratu ja ebatervislik toitumine ning vähene liikumine. Tõuseb ateroskleroosi ehk veresoonte lupjumise risk ja suureneb südamehaiguste oht.

Tõenduspõhised teadmised, mis baseeruvad uurimusel, annavad tegelikkusele vastavad andmed ja aitavad mõista noorte terviskäitumist, elustiili ning nende hinnangut oma tervisele sotsiaalses kontekstis. Noorte tervise ja terviskäitumise monitooringud näitavad endiselt ebavõrdsuse kasvu erinevate sotsiaalsete gruppide tervises.

HIV, AIDS, narkomaania on endiselt tõsiseks probleemiks ühiskonnas, mis muudavad negatiivsemaks tervisenäitajaid ja väljendavad vajadust tegutseda riskikäitumise vähendamise suunas laste ja noorte hulgas. Seksuaalkasvatus ja terviseõpetus koolides, ei ole olnud piisvalt tõhus kujundamaks lastes õigeid hoiakuid ja arvusaamu võimalikest ohtudest nende tervisele.

Kuid järjest rohkem on Eestis hakatud rääkima tervisest mõistmaks, et olla terve on inimesele prestiižne ja majanduslikult efektiivne. Teades suremusnäitajaid meie riigis, kus inimesed võrreldes põhjamaadega surevad keskmiselt kümme aastat varem, on võetud suund inimeste teadvustamisele, tervisekäitumise ja hoiakute muutmise suhtes. Järjest enam rõhutatakse inimese enda vastutuse suurendamise osatähtsust oma tervise eest.

On vajadus rõhutada poliitikute ja teiste otsustetegijate olulisusele investeeringute tegemisel tervisesse ning partnerlusele terviseedenduses erinevate valitsuste ja organisatsioonide vahel, tsiviilühiskonna ja erasektori vahel. Jõutakse üha enam selgusele, et terviseedendus on keskne valdkond inimarengus ja ühiskonna muutumise protsessis – see on kõigi valitsuste peamine vastutusvaldkond ning loomulik osa.

Ida-Virumaa terviseedenduslik tegevus on täna kümne aastane. Selle perioodi vältel on maakonnas leidunud mitmeid aktiivseid ja entusiastlikke inimesi, kes oma põhitöö kõrvalt on pühendanud terviseedenduslikule tegevusele aega ja energiat, innustatuna soovist nähes probleeme - neid lahendada, millega aidata kaasa inimeste tervis edendamisele. Kujundada õigeid tervisehoiakuid ja käitumist meie regiooni inimesel ning haiguse puhul pikendada toimetulekut iseendaga. Selles kogumikus on toodud lugejani osa Ida-Virumaa inimeste terviseedenduslikust tegevusest valdkondades, mis on tundunud neile südamelähedane.

Erika Kruup

UIMASTI PREVENTSIOONI SIHTASUTUS

Urve Erikson, tegevdirektor

Projekt **UUED TEADMISED JA OSKUSED LÄBI SEIKLUSKASVATUSE**

Projektijuht- **Anneli Oone**

Eesmärk: arendada uimastiennetusosalase tegevusega seotud protsesse Ida-Virumaa 10 -26-noorte seas, s.h. toimetulekuoskuste ja ühiskonnateadlikkuse suurendamine

Aeg: I etapp seikluskasvatavate koolitus 01.09.2002-30.09.2003, II etapp aktiivne töö noortegruppidega 01.11.2004 - 31.10.2005

Sihtgrupp: 12 noorsootöötajat Ida-Viru maakonnast, 12-16-aastased poisid ja tüdrukud, eestlased ja venelased, seiklusgrupid Illukal, Lohusuus, Jõhvis, Kohtla-Järvel (3), Orul, Vokas, Sillamäel (2), Aseris ja Kohtla-Nõmmel, kokku ~ 120 last

Seikluskasvatuse olemus:

Elamuspedagoogika üheks osaks on seikluskasvatus, mis tähendab sotsiaalset ja pedagoogilist kasvatusmeetodit toetades isiksuse arengut ning aidates parandada sotsiaalset läbisaamist. Peaesmärk on panna inimene nii uutesse ja keerukatesse olukordadesse, et automaatselt muutunud rollid ja tegevused ei toimiks enam tavapärasel moel, mistõttu järgneb sellele nende kahtluse alla seadmine ja uuesti kujundamine. Läbi erinevate individuaalsete ja rühmatööde ning praktiliste harjutuste (nii füüsiliste kui ka vaimsete) arendatakse lapse isiksust, kujundatakse eluterveid hoiakuid ning sotsiaalseid toimetulekuoskusi.

Seikluse puhul tuuakse välja selle positiivne väljund – pakub inimesele võimalust õnnestuda, tunda end osava ja tugevana, seega kujundada positiivset ja selgemat mina-pilti (A. Hopkins). Meetodikatest kasutatakse sise- ja välitreeninguid ning analüüsi. Sise- ja välitreeningud moodustuvad lihtsatest tegevustest, mis on tuttavad juba ammusest ajast (orienteerumine, matkad, parve ehitamine, köiel ronimine jt. tegevused), kuid uudseks teevad selle tegevuse eesmärkide püstitamine ja vahetult pärast tegevust toimunu läbiarutamine ehk analüüs.

Seikluskasvatuse kaudu on võimalus noorel arendada ja saada:

- grupitöö oskusi;
- inimeste tundmaõppimist erinevas keskkonnas;
- väljalülitamisoskust igapäevasest rutiinist;
- oskust märgata oma teisi inimesi ja kuulata neid;

- julgust avaldada oma arvamust ja seista selle eest, olla valmis muudatusteks elus;
- arendada nii füüsilist kui ka vaimu;
- igapäevaseid toimetulekuoskusi.

Finantseerijad: Hasartmängumaksu Nõukogu, Hollandi Kuningriigi Suursaatkonna MATRA väikeprojektide programm, Põhjamaade Ministrite Nõukogu, Ida-Virumaa Omavalitsuste Liit, Ida-Virumaa Alaealiste Asjade Komisjon

Projekt **PREVENTSIOON LÄBI TÄNAVATÖÖ**

Projektijuht: **Annely Oone**

Kestvus: 01.november 2004 - 31.oktoober 2005

Eesmärk: arendada uimastiennetuslaselise tegevusega seotud protsesse Ida-Virumaa 10 -26-aastaste laste ja noorte seas läbi tänavatöö tõhustamise

Üldeesmärk: alkoholi- ja narkosõltuvuse vähendamine Ida-Virumaa noorte hulgas

Piirkond: Ida-Virumaa

Meetodid: sotsiaaltöö tänavatel, koolitus, seminar

Teostaja: Ida-Virumaa Uimastipreventsiooni SA

Partnerid: Ida-Virumaa Omavalitsuste Liit, Örebro läänivalitsus (Rootsi)

Tegevuste kirjeldus:

Tegevus 1. Sotsiaaltöötajate valik ja koolitus (10 sotsiaaltöötaja valik , 5-päevase koolituse korraldamine, tegevusplaani koostamine, flaierite trükkimine).

Tegevus 2. Tänavatöö teostamine (maakonna eri regioonides koostöös erinevate institutsioonidega, kohtumiste korraldamine kaks korda kuus, kestvus 8 kuud).

Tegevus 3. Käsiraamatu koostamine (teooria ja praktiline tegevus maakonnas).

Tegevus 4. Seminari läbiviimine (ühepäevase seminari korraldamine projekti tulemuslikkuse hindamiseks ja tutvustamiseks).

Oodatavad tulemused:

- on loodud vähemalt 2000 kontakti laste ja noortega, kes kasutavad või on proovinud narkootikume;
- suurenenud on uute patsientide/külastajate/juhtumite arv noortekeskustes, nõustamis- ja raviasutustes;
- kujunenud on jätkusuutlik koostöövõrgustik;

- sotsiaaltöö oskuste suurenemine tänavatööks kohaliku omavalitsuse tasandil;
- tänavatöö teostamise kogemused on talletatud käsiraamatusse.

Finantseerijad: Euroopa Komisjoni Delegatsioon Eestis (EL PHARE programm), Ida-Virumaa Omavalitsuste Liit

EELNEV KOGEMUS (suvi 2003, väljavõte)

tulemused

Sillamäe

Töö teostamine: perekondades, keskus, mererand, lastekodu, Narva-Jõesuu rand, ööklubi, lastelaager

Kontakt noortega: ~75 kohtumist, vanus 5-18 aastat, peamiselt päevasel ajal

Tähelepanekud:

- probleemid lastekodu lastega, vajadus psühholoogi järele;
- linnas on süstlavahetus, kuid vereanalüüsideks peab noor inimene sõitma Kohtla-Järvele või Narva;
- tarbitakse palju alkoholi, s.h. õlut, dzinni, “napsitamist” ei peeta paheks;
- noored suitsetavad palju;
- lastevanematel ei ole aega oma lastega tegeleda;
- noored on teadlikud narkootikumidest, kohati on info väär.

Ettepanek: jätkata tegevust, kus piirkonna peale töötab kaks sotsiaaltöötajat tänaval

Jõhvi

Töö teostamine: bussijaam, Punane väljak, korvpalliväljak, Jõhvi küla, mikrorajoon, Tartu mnt., Narva mnt., Jaama tn., Kooli tn., Kutse tn., kaubakeskused, Ahtme spordihall, linnapark, baarid, staadion, surnuaed

Kontakt noortega: ~190 kohtumist, vanus 7-23 aastat, peamiselt õhtutundidel peale 20.00

Tähelepanekud:

- tarbitakse palju alkoholi, s.h. õlut, dzinni, massiline tarbimine koolilõpuüritustel, “napsitamist” ei peeta paheks;
- narkootikumidest suitsetatakse palju marihuaanat (küsitlus: 35% tarbinud narkootilisi aineid);
- täiskasvanud on lastele ja noortele “eeskujuks” alkoholi tarbimisel ja suitsetamisel (“dzinn on nagu limonaad”);
- suurüritustel ei toimu alaealiste suhtes alkoholi joomise üle mingit kontrolli !!!;
- edastada tuli informatsiooni erinevate linna asutuste kohta;

- narkootikumidest ja nende mõjust ollakse teadlikud;
- kurdetakse igavuse üle suveperioodil.

Ettepanek: korrata tegevust, leida koolitatud töötajad

Kiviõli

Töö teostamine: Kiviõli linna keskus, Kiviõli I Keskkooli siseõu, park, turuplats, kiigeplats, bussipeatus, Püssi, Uljaste järv, Lüganuse (baar)

Kontakt noortega: ~50 kohtumist, vanus 11-20 aastat

Tähelepanekud:

- tarbitakse alkoholi, s.h. õlut, dzinni, siidrit;
- narkootikumid on kergesti kättesaadavad;
- narkootikumidest ja nende mõjust ollakse teadlikud;
- kurdetakse igavuse üle suveperioodil, pole kohti aja veetmiseks;
- ei ole kohta murede kurtmiseks ja nõu saamiseks, s.h. vereanalüüside tegemiseks;
- vene noored kiidavad eesti kooli siseõue;
- ei teata kooli sotsiaaltöötaja olemasolust;
- noored suitsetavad palju;
- noortekampades on 7-13-aastased kasimatud lapsed;

Ettepanek: piirkonnas noortekeskuse vajadus, mille baasil korraldada tänavatööd

Kohtla-Järve (Ahtme)

Töö teostamine: Ahtme linnaosa, diskod, Peipsi järve äärne Alajõe vald, diskoklubi Alajõel, perekondades, Kurtna lastelaager

Kontakt noortega: ~260 kohtumist, vanus 12-24 aastat

Tähelepanekud:

- lapsevanemad ise pöörduvad sotsiaaltöötaja poole lastele selgitustöö tegemiseks;
- noored vajavad lisainformatsiooni abiorganisatsioonide kohta;
- noored on avameelsed ja suhtlemisaldid;
- noored häbenevad ise asutusse informatsiooni saama minna;
- tarbitakse palju alkoholi.

Ettepanek: jätkata tegevust, viia läbi vastav koolitus sotsiaaltöötajatele

Sotsiaaltöötaja töö kirjeldus:

1. tegevus(töö)plaani (aja ja piirkonna kirjeldus) koostamine;

2. tutvumine võrgustikuga – politsei, lastekaitse(omavalitsus), kool, mtü-d ja muud abistavad ja noortesutused, koostöö põhimõtete selgitamine;
3. pidev infovahetus ja ümarlauad võrgustiku liikmetega;
4. töö noortega tänavatel, s.h.:
 - kontakti loomine noortega;
 - usalduse saavutamine, s.h. läbi noortegruppide liidrite kaasamise;
 - teabe edastamine noortele (huvi- ja noortekeskused, abistavad asutused jt.);
5. juhtumite lahendamine, s.h. töö lastevanematega;
6. informatsiooni diskreetsuse tagamine;
7. kohtumised (supervisioon) teiste tänavatööd teostavate sotsiaaltöötajatega.

Meetodid sotsiaaltöökä tãnavatel:

1. töö aluseks on koostatud tegevus(töö)plaan (aja ja piirkonna kirjeldus);
2. eeldab võrgustikutööd - politsei, lastekaitse (omavalitsus), kool, mtü-d ja muud abistavad ja noortesutused - s.h. tutvumist võrgustikuga, koostöö põhimõtete selgitamine, pidev infovahetus ja ümarlauad võrgustiku liikmetega;
3. olukorra kaardistamine;
4. töö noortega tänavatel:
 - olukorra vaatlemine;
 - (suur)üritustel käimine;
 - kohene sekkumine äärmuslikes olukordades;
 - kontakti loomine noortega (sisenemine noortegruppidesse nende loal...);
 - usaldusväärse suhte saavutamine, s.h. läbi noortegruppide liidrite kaasamise;
 - teabe edastamine noortele (huvi- ja noortekeskused, abistavad asutused jt.);
- informatsiooni diskreetsuse tagamine;
5. kohtumised (supervisioon) teiste tänavatööd teostavate sotsiaaltöötajatega;
6. töötamine mitmekesi (nt. paaris mees ja naine);
7. töötamine nãdalavahetustel, õhtuti ja/või pãevaajal, suvel puhkusepiirkondades.

Sotsiaaltöötaja tööst saadav kasu:

1. pidev ülevaade noorteprobleemidest ja olukorrast tänavatel;
2. õigeaegne abi/reageerimine ehk preventiivse töö tegelik teostamine noorte seas; s.h. koolikohustuse täitmise jälgimine;
3. laps/noor leiab usaldusisiku ja konkreetse abi;
4. täiendav vahetu sotsiaalteenus;

5. abi ja informatsioon võrgustiku partneritele (vajadus võrgustiku tööks).

Võrgustiku liikmed:

1. omavalitsus (valla/linna valitsus, sotsiaaltöötaja, lastekaitse);
2. Ida-Viru Maavalitsus;
3. politsei;
4. (eel)haridusasutused;
5. noorsootöötajad;
6. õpilasomavalitsused;
7. usuorganisatsioonid;
8. huvikoolid, avatud noortekeskused;
9. kriminaalhooldusametnikud;
10. tervishoid;
11. meedia;
12. perekond, sõbrad.

Sotsiaaltöötaja profiil:

1. isiklik soov ja kutsumus;
2. hea suhtleja, keeleoskus vastavalt sihtgrupile;
3. teadmised ja oskused tänavatöö teostamiseks, s.h. sotsiaaltöö, eneseabi(kaitse), veenmisoskus, näitlejameisterlikkus, trendid, avatud, enesekindlus, vastutustunne;
4. noor või nooruslik ja noorte probleemidest teadlik;
5. oskus hoida konfidentsiaalset ning usaldatud informatsiooni noorte poolt.

Ressursid:

1. kutsumus;
2. töötasu;
3. töökoha võimalus;
4. elukindlustus (soovituslik);
5. enesekaitsevahendid;
6. sidekulud;
7. transpordikulu.

KOHTLA-JÄRVE VENE GÜMNAASIUM

Projektijuht: Zanna Solomanjuk

Jrk	Projekt, tegevus	Sihtgrupp	Eesmärk	Läbiviimise aeg, osavõtjate arv
1	«Ethics and sports in the free time», matkamine	Kohta-Järve Järve Vene Gümnaasiumi õpilased ja õpetajad	Rahvusvaheline noorsoovahetus Bulgaariaga Spordivõistlused, matkamine, ekskursioonid jne	2003, august 17 in (Eesti)ja 17 in (Bulgaaria)
2	«Uued oskused ja teadmised läbi seikluse», seikluskasvatus	Kohta-Järve Järve Vene Gümnaasiumi õpilased ja Ahme Gümnaasiumi õpilased, 1 seikluskasvataja	Noorte toimetulekuoskuste ja ühiskonnateadlikkuse suurendamine Seiklusring töötas 2 korda kuus nädalavahetustel: loengud, rühmatöö, matkad, praktilised tegevused	2004-2005 õ.a, 25 in
3	Kultuuriministeeriumi projekti „Sportlik-kultuuriline koolivaheaeg”, sport	Kohta-Järve Järve Vene Gümnaasiumi õpilased	Anda võimalus õpilastele koolivaheajal viibida vabas looduses, tegeleda spordiga ja tutvuda Eesti kaunimate paikadega. Klassiõhtu Tartu Aura keskuse veepargis	sügis 2004, talv 2005 100 in
4	„Adventure puzzle”, seikluskasvatus	Kohta-Järve Järve Vene Gümnaasiumi õpilased ja õpetajad	Rahvusvaheline noorsoovahetus Bulgaariaga ja United Kingdom” Spordivõistlused, matkamine, ekskursioonid jne	Suvi 2006 16 in Eesti, 14 in Bulgaaria, 14 in UK

Projekt: **UUED OSKUSED JA TEADMISED LÄBI SEIKLUSE**

Projekti(tegevuse) juht – **Annely Oone**

Läbiviimise aasta – 2004-2005

Läbiviijad – Juhendajad:

Juhendaja nimi	Seikluring
Zanna Solomanjuk	Ahtme Gümnaasium
Igor Malõšev	Sillamäe Noortekeskus
Rein Feldman	Aseri Poiste Klubi
Aleksander Iljin	Illuka vald
Aleksandr Goman	Jõhvi Noortekeskus
Heli Lebedeva	Voka Lastekodu
Anna Orlova	Narva-Jõesuu Kultuurikeskus
Merle Minhof	Lohusuu vald
Natalja Borodavina	Kiviõli Vene Gümnaasium
Anna Boikova	Kohtla-Nõmme Lastekodu
Juta Volkovskaja	Kohtla-Järve Ühisgümnaasium
Pjotr Dzjuba	Kohtla-Järve Oru Põhikool
Zanna Solomanjuk	Kohtla-Järve Järve Vene Gümnaasium

Tabel.1 Seikluskasvatusalaste tegevuste juhendajad

Eesmärk - noorte toimetulekuoskuste ja ühiskonnateadlikkuse suurendamine

Tegevus - 1.juuli 2004-31.juuli 2005, Ida-Virumaa

Sihtgrupp: 12-16-aastased poisid ja tüdrukud, eestlased ja venelased

NARVA LINNAVALITSUS

Andrei Antonov

Jrk	Projekt, tegevus	Sihtgrupp	Eesmärk	Läbiviimise aeg, osavõtjate arv
1.	Süstlavahetus veenisüstivatele narkomaanidele (koostöö MTÜ Sind ei jäeta üksi)	Veenisüstivad narkomaanid	Peatada progresseeruv HIV-nakkuse levik	November 2000 - 2006
2.	Alkohoolikute, narkomaanide ja nende perekonna liikmete nõustamine (koostöö MTÜ Sind ei jäeta üksi)	Alkohoolikute, narkomaanide ja nende perekonna liikmed	Peatada progresseeruv alkoholismi ja narkomaania levik	1997 - 2006
3.	HIV- positiivsete nõustamine (koostöö MTÜ Sind ei jäeta üksi)	HIV-positiivsed isikud ja AIDSi haiged	Peatada progresseeruv HIV-nakkuse levik	2000 - 2006
4.	Eesti Tervislike Linnade Võrgustik	Narva linna elanikkond	Tervise edendus	2003 - 2006
5.	Tervist edendavad koolid ja tervist edendavad lasteaiad Narvas	Õpilased ja lasteaiad lapsed, personal, lastevanemad	Tervise edendus	2005 - 2006
6.	Koolide tervisenõukogude loomine	Kooliõpilased, personal ja lastevanemad	Tervise edendus	2005 - 2006
7.	MATRA-2: nakkushaiguste ennetamine Ida-Virumaal (koostöö Ida-Viru Maavalitsusega)	Veenisüstivad narkomaanid ja riskirühmad	B-hepatiidi vastane kaitsepookimine	2004 - 2006
8.	Narva tervisetoa loomine (koostöö Tervise Arengu Instituudiga)	Narva linna elanikkond	Südame- ja veresoonehaiguste ennetamine	2005 - 2006
9.	Tervist edendavad	Asutuste	Tervise edendus	2006

	töökohad	töötajad			
10.	Metadoon- asendusravi (koostöö Sõltuvuste Ravikeskus)	OÜ	Veenisüstivad narkomaanid, eriti – HIV- positiivsed	Peatada progresseruv HIV- nakuse levik	2004 - 2006

NARVA TERVISETOA TÖÖST:

Projekti(tegevuse) juht: Andrei Antonov, Narva linnaarst

Läbiviimise aasta: 2005

Läbiviijad: MTÜ Narva Fitness ja MTÜ Laskesuusatamisklubi Narva Biatlon

Eesmärk: Ürituste eesmärgiks oli Narva linna elanikele ja külalistele tervisliku liikumise propageerimine.

Tegevus: 2005.aastal on Narva tervisetoa poolt organiseeritud ja läbi viidud mitmed terviseüritused. Väga õnnestunud on liikumist propageerivad terviseüritused erinevatele eagruppidele. Nendest eriti edukad olid:

23.04.05 toimus Narva linna tervisepäev "Kepikõnd Joaorus". Osales umbes 200 inimest.

25.09.05 toimus Narva linna rahvusvaheline südamerivise päev Joaorus "Terviserada". Osales üle 200 inimese.

Sihtgrupp: kõik, kes on huvitatud aktiivsest eluviisist ja tegelevad värskes õhus liikumisega ning tervise tugevdamisega.

MTÜ Narva Fitness ja MTÜ Laskesuusatamisklubi Narva Biatlon treenerid selgitasid kepikõnni metoodikat, rääkisid ka selle tervisespordiala ajaloo. Kepikõnd toimus Narva Joaorus ja trassi pikkus oli 2,5 km. Kõik osavõtjad läbisid hea tujuga edukalt nimetatud marsruudi.

Tulemus: Alates 02.10.2005 toimuvad igal pühapäeval algusega kl 11.00 Narva Joaorus tasuta kõpikõnni treeningud kõikide huvilistele. Huvilistest moodustus kaks rühma. Praegu tulevad inimesed kohale ühe tunni võrra varem, et osaleda järjekorrata nendel treeningutel. 11.12.2005 toimub jälle Narva linna tervisepäev „Kepikõnd Joaorus”.

Jätkusuutlikkus: (kestab edasi, on leidnud pikemaajalise rahastuse): projekt kesktab ja 2006.aastal.

Projekt

EMALT LAPSELE HIV LEVIKU ENNETAMINE

Ida-Virumaal ajavahemikus 01.01.2004-31.12.2005

Selle tänuväärse projekti rahastajaks oli Ameerika Ühendriikide suursaatkond.

Merike Peri

07.12.2005

ELANIKE ARV MAAKONNAS

Maakond 01.06.2005

Alajõe vald	464	Kohtla vald	1694	Narva-Jõesuu linn	3072
Aseri vald	2342	Kohtla-Järve linn	44639	Püssi linn	1664
Avinurme vald	1591	Kohtla-Nõmme vald	1226	Sillamäe linn	17199
Iisaku vald	1494	Lohusuu vald	927	Sonda vald	1130
Illuka vald	1242	Lüganuse vald	1430	Toila vald	2527
Jõhvi linn	12182	Maidla vald	888	Tudulinna vald	618
Jõhvi vald	1746	Mäetaguse vald	1699	Vaivara vald	1784
Kiviõli linn	7101	Narva linn	69234		

Tabel.2 Rahvastikuregistri andmed. Võrdlus 12.2002 - 06.2005

Viirusekandjad

Eestis on diagnoositud 5028 HI- viirust. 2004. Aastal diagnoositi 417 HI- viiruse kandjat Ida-Virumaal.

2005. aastal 252 HI- viiruse kandjat Ida- Virumaal.

Rinnapiim

Emadele jagati rinnapiima asendajat Ida-Viru Keskhaigla sünnitusmajas ja lasteosakonnas; OÜ Corrigos;

Narva Haigla nakkusosakonnas ja sünnitusmajas.

Olukorra kaardistamine

1. Selgitada välja inimressurss- tervishoiutöötajad, psühholoogid, sotsiaaltöötajad, haridustöötajad
2. Fookusgruppide uuringud Jõhvis ja Narvas
3. Saadeti välja ankeedid Narvas(100) ja Jõhvis(100), tagastati 80 koolitusteemade ja vajaduste väljaselgitamiseks.

Koolitus

- “HIV leviku ennetamine juhtumikorralduse meetodika abil eesti ja vene keeles.”
Sihtgrupp- tervishoiutöötajad, sotsiaaltöötajad, psühholoogid, haridustöötajad, lastekodude töötajad.

Nõustamine

Psühholoogiline nõustamine HIV-posit.

Ida-Viru Keskhaiglas ja Narva haiglas.

Tugigrupid:

- Narva polikliinik
- Jõhvi psühholoogilise abikeskus
- Jõhvi OÜ Corrigo

Projekti lõppeesmärk

- HIV- positiivsetele naistele võimaldada ja välja arendada parimad teenused;
- Koolitada maakonnas vastavaid spetsialiste;
- Välja arendada koostöövõrgustik.

Osalet ligikaudu 50 spetsialisti

- Koolitus Narva ja Ida-Viru Keskhaigla töötajatele, psühholoogide ja tugigruppide eestvedamisel
- Supervisioon spetsialistidele

Tänud

Täname Ameerika Ühendriikide Suursaatkonda, Pr. Taimi Alas.

Pr. Tiia Pertel.

Tervise Arengu Instituuti.

Projekt:

TEADMISED AITAVAD TEHA VALIKUID (MTÜ Aita Abivajajat) 2003

Projektijuht: **Erika Kruup**

Projekti eesmärk:

Teadvustada Kohtla-Järve, Jõhvi ja Kiviõli 8-9-te klasside koolinoori sellest, mis on tegelikkuses narkomaania ja HIV.

Muuta noored teadlikumaks, et nad saadud teadmiste alusel võiks kujundada oma hoiakuid nii alkoholi, suitsetamise, HIV-i kui narkomaania suhtes.

- Projekt on mõeldud 8-9-ndate klasside õpilastele loeng-vestlus tsükliks
 - Projekt haarab kõiki vene koolide teismelisi vanuses 14-15 aastat Jõhvis, Kohtla-Järvel, Kiviõlis
- Projekt on suunatud nimetatud vanusegrupile, kuna just nemad on otseselt ohustatud narkomaaniast ja HIV-ist. Puberteet on eluperiood, kus noored on enam psüühiliselt labiilsed põhjustatuna ealistest iseärasustest, kus hormonaalne tasakaalustamatus ja sellest tekkivad muutused organismis, aitava kaasa nende suuremale riskikäitumisele.

Taust ja probleem:

- 2000. aasta septembris avastati Puru Haigla immunoloogia laboris esimene HIV positiivne,
- Täna (2003) on Eestis üle 3 tuhande HIV positiivse, kellest enamus elavad Tallinnas, Narvas ja Kohtla-Järvel.

- Narkomaanide arv kasvab, räägitaks 13 tuhandest narkomaanist, kelle tegelikku arvu ei tea keegi.
- Kuritegevuse järjest suurenev arv näitab, et narkomaanide arv ei lange.
- Süstlavahetuspunktidest töötavad õed tõdevad aga ikka seda, et noored ei oma küllaldasi teadmisi narkomaania ohtlikkusest ega HIV nakkuse levikuteedest.
- Enamohustatud on just vene koolinoored.

Koolinoorte hulgas läbiviidud varasemad uurimused Eestis näitavad, et alkoholi tarbimine nihkub üha nooremsse ikka ja suitsetamine on muutunud sagedasemaks just tütarlaste hulgas.

Projekti tagasiside:

Ankeetküsitlus viidi läbi 235 õpilase hulgas. Küsitluse tulemustena on esitatud vastused järgmistele küsimustele.

1. Mida sa pead peamiseks narkomaania leviku põhjuseks? Vastas 180 õpilast, et vähest riigipoolset järelevalvet ja lääne mõju. 18 õpilast vastas põhjusena vabat valikut ja 43 pidas põhjuseks madalat elatustaset ja sotsiaalseid ning pereprobleeme.

2. Milline oleks võimalus vatsu seista narkomaaniale? Vastas 132 küsitletust pidades selleks isiklikku valikut, 74 õpilast peret ja 31 ühiskonda.

3. Milliste meetoditega oleks õige võidelda narkomaania vastu? Vastas 208 küsitletut, et on vajalik karmistada seadusandlust narkootikumide kasutamise ja nende levitamise puhul.

4. Kas olete ise kunagi proovinud narkootikume vastas 70 õpilast (25%) –jah ja ülejäänud 165 vastasid- ei.

5. Kas sooviksite saada enam teada narkomaania probleemidest? Vastas 125 õpilast – jah, 68 vastas –ei ja 42 küsitletust vastas, et neil on ükskõik.

6. Kas toetate esmast narkomaaniaalast ennetustegevust? Vastas 86 küsitletut – jah, 89 vastas, et see on ainus võimalus, 32 õpilast vastas, et tegevus on kasutu ja 28 õpilast vastas- ei.

Projekti tegevustega olid rahul kõik õpilased ja soovisid sarnaste projektide kordamist, pidades seda väga oluliseks teemakohase silmaringi laiendamisel.

ÕPILASTE ESSEED ja JOONISTUSED TEEMAL: NARKOMAANIDE MAAILM

Maria 8 klass

Mingis mõttes olen ma narkomaanide vastu, aga nad on ju ka inimesed. Jah nad on endale sellise elu ise valinud ja paljud teised inimesed ei austa neid. Kuid keegi neist narkomaanidest võivad osutada ka sinu omasteks.

Minul on suur probleem, millest ma eriti ei tahaks kirjutada, nimelt on ka üks minu omastest sattunud sellisesse olukorda. Ja juba ei suuda sellest välja pääseda! Kuid vaatamata sellele armastan ma seda inimest endiselt! Ikkagi on ta minu jaoks oma ja ma ei saa teda mitte armastada! Ma püüan nii palju kui mina suudan teda mõjutada ja toetada aru saama probleemist, aidata suunata teda õigele teele.

Väga sageli saavad nendeks meie vennad ja õed....

Mulle on see raske ja ma ei taha sellest rääkida.....

Andrei 8 klass

Olla narkomaan- see on väga halb ja see haigus on surmav. Olen ka lugenud, et sellest haigusest on võimalik välja ravida. Mulle ei meeldi kui minu juuresolekul narkomaanid süstivad või suitsetatakse kanepit.

Ma arvan ikkagi, et kui nad suitsetavad kanepit ei kahjusta nad minu tervist vaid enda oma ja ma ei taha et neid ravitaks.

Paljud teismelised suitsetavad kanepit ja teevad seda tihti ning pärast proovivad juba süstalt. Narkareid on erinevaid, osa neist oskavad ka keeta narkootikume, mitte ainult osta neid.

Varem suitsetasid narkomaanid ja süstisid end meie trepikojas; hirmus oli kohe uksest välja minna. Kui narkomaanid vajavad doosi või midagi muud, siis tegelevad nad vargusega. Teevad tühjaks kodu, autod, peksavad möödujaid selleks, et neilt ära võtta raha, väärisasju, kulda, mobiiltelefone jne.

Narkomaanist on kerge nakatuda, näiteks saada nakkushaigusi.

Nendega on parem mitte tegemist teha, muidu võid nakatuda, või samasuguseks saada nagu nemad. Pakuvad sulle võimalust suitsetada või süstida või veel midagi, vähehaaval hakkab see sulle meeldima ja saad kaifi.

Kui teed nagu nad ütlevad harjutad end sellga ja ei saagi ilma nendeta enam elada, siis saad HIV ja AIDS nakkuse. See ongi see, mida mina arvan narkomaanidest.



Maksim 8 klass

See on terve maailma probleem ja see avaldub inimestes kohutavalt. See haigus on praktiliselt ravimatu, kui siis suudab seda ainult inimene, kes on läbinud valu ja krambid. Tal on olemas šanss, aga see oleneb inimesest endast ja tema vanematest!

Olen seda näinud filmis- narkomaanidest terviseõpetuse tunnis. Seal räägiti ja näidati nende elu, need olid inimesed, kes soovisid terveks saada.. Nad sõitsid haiglasse Vanas-Ahtmes. Filmis oli isegi seda näha, kuidas narkomaanid süstisid veenidesse jalgadel, kätel, kaenla all, kaelas.

Ükskord ma tulin treeningust koju, kell oli veerand kaheksa õhtul ja kohtasin ühte neist, keda olin näinud filmis. Ta oli küll umbes 18 aastane, aga nägi välja nagu neljakümnene. See kohtumine ehmatas mind, aga õnneks polnud ma ükski.

See probleem puudutab mind väga, nii nagu ka minu tädipoeg oli narkomaan ja tänaseks on ta surnud. Olgu muld talle kerge!

Mul väga kahju neist inimestest ja nende lastest kes sünnivad sõltlastena. Et väike laps ei nutaks, süstisid mõned emad neile narkootikume. Olen kuulnud ka seda, et laps magama jääks on vaja talle anda 4 doosi unerohu, nii teevad arstid haiglas.

Mul on olemas arvuti ja internet. Mõnikord tulevad mulle reklaamid e-maili teel ja üks kord oli seal juttu narkotikumidest! Neist oli kirjutatud peaaegu 120 lehekülge, see oli tulnud Venemaalt.

Olen kindel, et 20-30 aasta pärast on see „tavaline haigus“, nii nagu narkomaanide arv kasvab iga päevaga.

Samuti ma arvan, et võib olla arstid leiavad efektiivsed ravimid ja ravimeetodi. Ma isegi lugesin internetist, et kõik narkomaanid tahavad end välja ravida!

Kuid peaaegu kõigil neist ei jätku selleks iseloomu.

Viska minema süstal, astu suuskadele! Saad terveks ja tugevaks, aga mitte mitte mingiks nõrgaks!!!

Julia 8 klass

Olen narkomaania vastu. Ja see on terve maailma probleem. Ja tegelikult on see väga tõsine ja tähtis probleem, sureb ju väga palju noori!

Paljud narkomaanid arvavad, et nad võivad narkootikumidega igal ajal lõpetada. Kuid see pole nii! Narkootikumiga harjutakse väga kiiresti – tasub proovida vaid üks kord. Paljud narkomaanid suhtlevad kampadena. Ja see on nii loomulik, et hakkavad süstima kõik kambas. Kahjuks kasutatakse sageli süstalt mitmekesi ja nii nakatuvad ka need, kes pole veel HIV haiged.

Iga narkomaan püüab lõpetada narkomaaniaga, aga kahjuks ei suuda. Miks? Aga sellepärast, et seda uut doosi ei taha mitte ainult narkomaan, vaid ka tema organism. Mina arvan, et parem on üldse mitte proovida kui teha seda pärast terve elu..

Sageli narkomaanid surevad üledoosi tõttu. Nii nagu üks ja sama doos muutub talle ebapiisavaks ehk näiteks jääb talle väheseks senine annus, mida ta süstis eelmisel nädalal. Iga korraga nõuab organism üha rohkem ja rohkem.

Ma vaatasin saadet, kus oli narkomaaniaalne loeng. Seal oli kaks noormeest, kes varem olid olnud narkomaanid. Nemad ütlesid, et kui narkomaan seda tahab, võib igal ajal ütelda üles narkootikumidest- ISE. Ta suudab üle olla valudest ja kõigest ebameeldivast. Ta rääkis ka sellest, et kui narkomaan on võõrutusel, siis valude ajal ei mõtle ta mitte millelegi muule kui ainult sellele, kuidas saada uut doosi.

Aga kust võtta raha selle ostmiseks? Kui ta juba kasvõi natukene suudab mõelda millelegi muule, siis tunneb ta, et suudab vähe-haaval rahuneda ja tulla välja probleemidest. Kuid see on väga raske.

Oksana 8 klass

Minu jaoks on üks arusaamatu küsimus „Miks on inimesele vajalikud narkootikumid?“. Mina näiteks ei suitseta, ei kasuta narkootikume, alkoholi tarbin veidi, aga sedagi pühadel.

Kui inimene kasutab narkootikume, tunneb ta ennast hästi ja sõna „hea“ kutsub teda kasutama neid veel ja veel. Aga mõnikord tõmbab ta sellesse tegevusse kaasa ka veel oma sõpru. Kui ma saan

teada, et keegi on narkomaan, siis tekib mul suur hirm nendega suhelda. Meie klassis tänu jumalale ei ole praegu ühtegi narkomaani ja üldse meie koolis neid ei ole.

Miks inimene tarvitab narkootikume? Kes mõtles need välja? Mind vaevavad need küsimused iga päev.

Noored, kes kasutavad narkootikume, peavad ennast nii väga täiskasvanuks ja vingeks. Ma ei saa aru sellestki, kuidas inimene saab üldse torgata endale selle süstla kätte. Ma ei suuda isegi mingeid tablette sisse võtta. Aga siin veel sütal ja veeni, õudne! Narkomaania kahjustab ja hukutab inimest.

Suudavad ju inimesed elada ka ilma narkootikumideta ja teevad seda lahedalt. Aga kuidas elavad narkomaanid,- sellest ei taha ma isegi kirjutada. Mida veel kirjutada?

Ma ei taha olla üks nende hulgast. Kui ma ainult mõtlen- tüdruk ja narkomaan- see on lugupidamatus ise enda vastu. On ju peale narkootikumide palju muid tegevusi.

Lihtsalt on vaja end kokku võtta!.

Väga hea on seegi kui suudad tunda narkomaani ära teiste inimeste hulgast. Peab suutma end kaitsta narkomaanide eest. Narkomaanid lihtsalt ei pea endast lugu ja soovivad end näidata enam täiskasvanuina. Nad küll ütlevad, et see on nii-nii hea kui kasutad narkootikume, aga tegelikult toimuvad seoses sellega inimeses suured muutused. Narkomaan narkootikumide järele on sama nagu hiir juustu järele.

Suurema osa röövimisi panevad toime just narkomaanid. Narkomaan, selleks et saada kätte narkootikume, on valmis kõigele.

Praegu suitsetavad meil enamus õpilastest. Arstid ju püüavad inimesi ravida, aga inimesed ise hukutavad ikkagi ennast.

Mina arvan, et parem on elada tervislikult ja võtta osa erinevate ringide ja treeningute tööst.

Adelina 8 klass

Mina arvan, et juba esimene kord kui inimene võtab mingit tugevatoimelist narkootikumi, vaatab ta maailma teistsuguste silmadega. Ta arvab, et tema jaoks ei ole olemas ületamatuid raskusi, tal on hea olla, ta rõõmustab elu üle ja on õnnelik. Kuid päev- päeva järel ta enesetunne halveneb, kusjuures inimene ei tunnista endale lõplikult temas toimuvaid muutusi. Kui ta sellest lõpuks aru saab, mis temaga toimunud on, ei ole tal enam olukorrast väljapääsu -ta on lihtsalt muutunud narkootikumidest sõltuvaks.

Ta vajab raha narkootikumide hankimiseks ja esimesena alustab kodust asjade välja müümisega. Tal on hea võttes narkootikume, kuid kui raha nende muretsemiseks otsas on, läheb ta süütultelt inimestelt vargile või röövima. Oma olemuselt ta loomastub, näiteks narkootikumide vajadusest võib ta vastutulevaid inimesi peksta vigaseks või isegi tappa.

Sellised inimesed ei saa enam kunagi normaalseks. Kogu nende elu möödub mõtetes” Kust saada doosi?” , „Kust saada raha?” .

Kõige rohkem on sellistes olukordades kahju nende inimeste vanematest. Nad on teda kasvatanud ja pannud kogu oma jõu ja raha- lapsesse, sooviga teha kõik selleks, et temast kasvaks inimene. Tema on aga valmistanud oma vanematele sellise üllatuse. Minul on neist küll väga kahju-nii vanematest kui ka nende lastest. Sest sellistest lastest ei saa ju enam kunagi endisi, isegi siis kui nad seda väga tahaksid!

Ma arvan, et inimesega ei juhtuks seda, kui kõik need inimesed, kes seda”rämpsu” müüvad, kinni püüda ja kogu linn teha puhtaks narkomaanidest. Ma saan aru, et kirjutada on kergem kui teha, kuid kui väga tahta, siis võib kõigega hakkama saada. Siis ei oleks süütutel inimestel enam kiusatust ja poleks enam neid inimesi, kes meelitaks narkootikume kasutama ega ütleks, et see on täiesti ohutu! Inimesed lihtsalt ei näeks seda korralagedust ega elaks hirmus, et nende lastest võiksid saada narkomaanid.

Maksim 8 klass

Ma olen ise tarvitanud narkootikume. Mulle olid väga kergesti kättesaadavad kanep ja hašis, mida suitsetasin.

Praegu olen ma suitsetamise maha jätnud ja seda sellepärast, et mul algasid seoses sellega probleemid (suured).



Meie linnas on väga palju narkomaane, kes röövivad lausa päise päeva ajal ja mul on kahju ning ma tahaks väga, et valitsus pööraks sellele suuremat tähelepanu ja looks midagi inimeste kaitseks narkomaanide ja narkootikumide vastu; noh näiteks „antinarkomaania”.

Mul oli sõber, kes sai üledoosi. (Mul on temast väga kahju!). Aga kuni selleni oli temal ju kõik väga hästi.

Inimestele oleks ainult vaja selgitada, mis on narkootikumid ja milleni nad viivad!

See on minu arvamus.

Dima- 8 klass

Minu arvamus narkootikumide kohta on negatiivne. Narkootikumidest sõpru mul ei ole, kuid on tuttavaid, kes proovivad erinevaid tablette ja suitsetavad kanepit. Mulle pakuti ka, aga ma ütlisin kohe ära, isegi kahtlemata selles.

Kui inimesed kasutavad narkootikume saavad nad sellest „kaifi”, kuid see mõjub tervisele halvasti. Inimesed, kes tarbivad narkootikume saavad sellest, et see halb on ise aru, kuid selleks ajaks on neil juba ükskõik, mis nende tervisest ja neist saab.

On inimesi, kes üritavad teha narkootikumidega lõpparvet. Nad pöörduvad erinevatesse kliinikumidesse ja alguses nad nagu paraneksid sellest (mitte kõik), aga pärast ravi hakkavad neid jälle tarvitama. On inimesi, kes hakkavad tarvitama narkootikume mingi raskuse või mure tõttu elus. Nad arvavad, et sellest hakkab neil kergem, kuid mida edasi seda väljakannatumaks elu seoses sellega läheb. Nad hakkavad varastama, sõbrad jätavad nad maha. Kui minu elus isegi tulevad rasked ajad, ei hakka ma kunagi tarvitama narkootikume.

Julia 8 klass

Elan linnas, kus on väga levinud nii legaalsed kui mittelegaalsed narkootikumid. Mittelegaalseid narkootikume pole ma kordagi proovinud ja mul puudub selleks isegi soov.

Kuid legaalseid narkootikume on proovinud peaaegu kõik ja selles pole midagi erilist, -kuid ka nemad mõjuvad inimesele halvasti.

Kuidas ma suhtun erinevat liiki narkootikumidesse? Mitte kuidagi, - kes nõdrameelne ja hull küll need välja mõelnud on? Kui poleks olemas seda „rämpsu”, oleks surmasid palju vähem ja oleks kõik palju parem siin ilmas.

Näiteks, minu vanem vend suitsetab kanepit ja mis selles head on - istub nurgas ja irvitab nagu ei tea kes!

Marina 8 klass

Maailmas on väga palju narkomaane, lisaks igasugu joodikuid ja suitsetajaid. Ma ise tean kui halvasti see mõjub tervisele, kuna minu vanem vend suitsetab väga palju ja suitsu peavad sisse hingama kõik pereliikmed.

Mitte ainult suitsetamine ei mõju meie tervisele halvasti, vaid ka erinevad alkohoolsed joogid.

Mulle ei meeldi näha tänaval vastu tulemas purjus inimesi, kes tihti tikuvad ligi. Purjus inimestel, kui nad on alkoholi mõju all, kahjustub psüühika. Nad muutuvad närvilisteks, degenerereeruvad ja

põdevad. Kõik narkomaanid on astunud nõ surmateele. Enamus neist elab 5-6 aastat ja see on neile tasuks „väikese kaifi” eest.

Selleks, et oleks vähem narkomaaniat on vaja kinni panna kõik narkootikumide äripunktid ja hävitada kõik narkomaanid ja võtta valitsusest maha kõik müüdavad ja ostetavad poliitikud.

Kõik narkomaanid alandavad meie vabariiki. Meie olukorras on võimatu täielikult likvideerida narkoäri punkte, kuna kõigil narkoärikatel on juba ostetavad inimesed politseis ja mõnedel isegi valitsuses.

Julia 8 klass

Olen narkomaania vastu, sest kui alustad narkootikumide võtmist, muutud kiirest nendest sõltuvas ja sageli juba ühest- kahest korrast. Lisaks on vajalik raha ja kui seda pole, on vajalik seda hankida iga hinnaga, mis viib aga erinevat laadi kuritegevuseni.

Alguses tunned narkootikumide võtmisel head enesetunnet ja mõnu, aga hiljem tulevad valud kehas kui sa neid uuesti ei saa.

Narkootikumide tarbimisega rikud sa oma tervise ja lühendad elu - iga korraga kui kasutad narkootikume. Paljud narkomaanid pöörduvad arsti juurde sooviga alustada ravi, kuid ainult vähesed suudavad pärast seda narkootikumidest keelduda. Suurem osa neist ei suuda seda ravi aga läbida ja surevad.

Kui sulle pakutakse tasuta narkootikumi süsti, siis parem keeldu sellest, sest muidu muutub kogu su tulevik ja eesseisev elu põrguks. Täna võib sageli näha narkomaane tänaval hulkumas, otsides võimalust doosi jaoks raha hankimiseks.

Arvan, et parem on narkootikume mitte tarvitada.

Narkomaanid elavad väga lühikest aega ja on raske ette arvata, millal nende elu lõpeb. Igaüks neist võib surra üledoosi või nakkuse tõttu. Narkootikumid, mida müüakse, ei ole puhtad. Neisse lisatakse igasuguseid aineid, et annaks välja rohkem pulbrit; seda rohkem kraami; seda rohkem raha. Kui narkomaan elab kolmanda staadiumini, on temast saanud sant: jalad ei liigu, käed värisevad. Narkootikum on teinud sind endast sõltuvaks: kogu oma elu oled temale allutatud ja muutud narkootikumide orjaks. Vabanemine sellest on aga võimalik vaid vähestel juhtudel ja selleks tuleb läbida väga raske teekond.

Narkootikumid lammutavad sinu organismi- võib öelda, et paljud narkootikumid lihtsalt lahustavad sinu aju: muutud vastuvõtlikuks paljudele haigustele, sinu organismi kaitsemehhanismide võime väheneb. Siseorganid vananevad väga kiiresti: süda ei tule enam toime tavaliste koormustega. Sul on risk jääda alati ilma oma pereta kuna vaevalt, et keegi sind endale paariliseks valib. Võivad

tekkida probleemid seoses seadustega, narkootikumid lühendavad sinu eluiga. Sul on suur oht nakatuda AIDS-i ja narkootikum mõjutab sinu psüühikat.

Sinu mõtted ja tunded ei kuulu enam sinule, mõistus tuhmub ja vajub unne, nõrgeneb tahtejõud ning sa pole enam võimeline looma, arendama ega arenema. Selle eest aga midagi halba korda saata- ole lahke! Sinu tulevik- piiratus; eesmärgid-lõhutud, tegevuse suund - ainult allamäge!

Narkootikum loob järjest rohkem probleeme: koolis-ei suuda sa enam olla edukas- muutuvad eesmärgid; mõtted tulevikust muutuvad sulle ainult takistavaks; perekonnas-kaotad kontakti lähedastega- muutuvad su väärtushinnangud ja seotus eelneva eluga vaid segab sind!

Kõigest sellest tulenevalt arvan ma, et parem on narkootikume mitte tarvitada.

Projekt **KOOLITERVIS**

Projektijuht **Tiina Gashkov**

Kohtla Põhikool

Eesmärgiks meie kooliprojektis oli süstematiseerida ja parandada sellist terviseedendustööd, mida koolis on tegelikult kogu aeg tehtud, kuid mis tahaks alati põhjalikumalt läbimõtlemit ja aega süvenemiseks. Paarist koolitunnist ei jätku ei toitumis- ega liikumisharjumuste muutmiseks. Samuti on vaja süvendada esmaabialaseid teadmisi, kuna need põhimõtted on viimaste aastatega tunduvalt muutunud.

Lapsevanemad, eriti vanemate klasside omad, hoiavad koolist kõrvale, samas on sõltuvusainete probleemi vaja käsitleda kindlasti koos isade- emadega.

Sihtrühmaks projekti valisime põhikooli õpilased ja nende vanemad, kuid töö käigus tõusis hoopis koolituses osalevate õpetajate hulk, eriti esmaabi- ja liikumisüritustes.

Peamisteks tegevusteks kujunesid loengud, õppekäigud, matkad, uurimustööd, näitused.

Narkoteema avamiseks uurisid 9.klassi õpilased nooremate harjumusi ja tõekspidamisi, korraldasime plakatite näituse, lavastasime situatsioone elust ning toimus ka psühhiaatri loeng. Kahjuks oli lapsevanemate huvi loengu vastu väike, ainult kuiva loengu pärast ei tule inimesed kodust välja.

Samas oli tunda osalevate õpilaste elavat huvi hoolimata venekeelsest esinejast.

Tervisliku toitumise alalt valisime piima- teema. 5.ja 8.klass koostasid nädala menüü ja püüdsid analüüsida, kas nad saavad toiduga vajaliku koguse kaltsiumi. Selgus, et suurem osa ei saa. Algklassides uurisime samuti toitumisharjumusi ja koolisööki. Selgus, et kooliski ei anta piisavalt piimatooteid, olgugi et õpilased on valmis seda tarbima. Vastavad ettepanekud said menüü koostajale tehtud.

Ekskursioonil Tervishoiumuuseumi oli õpilastele koostatud tööjuhendid, mille abil nad muuseumis tööd tegid. Väljapanekute kõrval saime vaadata ka filme. Selline aktiivõpe aitab kaasa kooliteadmiste kinnistamisele, õhutab õpilasi ise uurima ja probleeme lahendama.

Üks tähtsamaid ja õnnestunumaid üritusi oli meil esmaabiõppus, mille viisid läbi Rahvakoolitusühenduse ELU töötajad. Esineti väga mõjusa ja emotsionaalse loenguga ning praktilisel õppusel osalesid nii õpilased kui ka õpetajad. Eriti vajalik oli õppus just õpetajatele, kes ei ole tutvunud uute põhimõtetega ja võivad kergesti pea kaotada, kui õpilastega tegelikult midagi juhtub. Vaatasime üle ka kooli esmaabi- varustuse ja täiendasime vastavalt nõuannetele.

Loengutega esinesid veel liikluspolitseinikud, kellel oli ka oma projekt täita ning sügisel esines psühholoog vaimse tervise teemal.

Liikumisharjumuste süvendamiseks viisime õpilased talvel jäähalli uisutama, kevadel toimus emotsionaalne ja haarav jalgrattavõistlus ning sügisel korraldasime mitu matka.

Kui uisutama tahavad kõik minna, siis suusatamine ei ole enam eriti populaarne ja ka jalgsimatkadetele tuleb mõnda meelitada ja paljusid sundida.

Lapsed ei ole harjunud liikuma, eriti on pikemate matkade vastu 8.-9.klasside õpilased. Selleks, et neile selgeks teha, kui vajalik liikumine on, kulub päris palju aega ja energiat, tihti kipub õpetaja entusiasmi raugema. Samas osalesid erinevatel matkadel 64- 67-aastased õpetajad, kes pidasid vapralt tempole vastu, nautisid loodust ja liikumist.

Ravimtaimede teema avamiseks korraldasime koolis näituse ja kogusime matkal õpitud taimi ning toimus ka viktoriin. Samas on ravimtaimed niivõrd lai ja raske teema, et vajab regulaarseid näitusi ja praktilist tööd mitme aasta jooksul.

Planeeritud üritustest jäi tegemata naha- ja juuste tervishoiualane, kuna kokkulepitud ajal ei ilmunud kosmeetik välja ja see sai asendatud psühholoogiga.

Üldiselt võib öelda kokkuvõtteks, et koolis jäädgi projektiga rahule, eriti kolleegid. Õpilased tunnetasid oma osa uurimistöodes ja paljudes tegevustes. Osatakse oodata temaatilisi üritusi (näit.toitumine), narkoteema ei ole lõõpimiseks ja huvi objektiks.

Lapsevanemate seas läbi viidud küsitlus näitas samas, et ikkagi oleks veel vaja rääkida nii narkootikumidest kui ka toitumisest, tuleb ainult korraldada selline üritus, kus ei ole ainult kuiv loeng.

Üheks suuremaks raskuseks võiks lugeda vajalike loengupidajate leidmise ja kokkulepitud aegadest kinnipidamise. Ilmselt tuleb seda tööd edaspidi paremini süstematiseerida.

Tulemused:

Projekti käigus valmisid plakatid, õpilaste uurimustööd, üritusi kajastas ka kohalik ajaleht.

MTÜ IDA-VIRUMAA NOORTEKABINET (1997-)

Projekti koostajad ja läbiviijad:

Mairi Kaha - naistearst

Erika Kruup –ämmaemand

Peaesmärk :

- vähendada soovimatute raseduste arvu teismeliste tütarlaste hulgas;
- langetada suguhaiguste arvu teismeliste seas.

Alaesmärgid:

- suurendada teismeliste hulgas teadmisi hügieenist - sealhulgas seksuaalhügieenist;
- süvendada noorte hulgas teadmisi normaalsetest inimsuhetest;
- teadvustada ja süvendada teismeliste seas teadmisi tervislikest eluviisidest;
(suitsetamine , alkohol, narkootikumid)
- tõsta noorte teadlikkust turvaseksist, võimalikest ohtudest selle eiramisel
anda teadmisi pereplaneerimisest;
- propageerida rasestumisvastaste vahendite kasutamist suguelu elavate noorte seas;
- tagada ülalnimetatud nõustamisteenuse järjepidevus noorte jaoks Ida-Virumaal;
- tagada loengute läbiviimise järjepidevus Ida- Virumaa koolides;

Otseseks sihtrühmaks :

noored vanuses 12-25 eluaastat, kelle jaoks on mõeldud kabinet:

- individuaalseks nõustamiseks;
- loengute läbiviimiseks koolides;
- loengud kohapeal huvigruppidele.

Kaudseks sihtgrupiks :

lapsevanemad, kooliõpetajad, treenerid, lasteaiakasvatavad, meditsiinipersonal

Noortekabineti töötamise vajalikkus :

- noortekabinet annab noortele võimaluse ja koha pöördumiseks oma probleemidega nii
naistearsti kui ämmaemanda poole;
- kabinet on orienteeritud nimelt noortele;

- annab neile ka pöördumisjulguse ja teadmise;
- on neile mõeldud ja neid oodatakse;
- annab võimaluse koolidele, lasteaedadele, lastekodudele, laste turvakodudele, lastetubadele; teismeliste probleeme ja seksuaalelu puudutavate loengute tellimiseks;
- vastavasisulise kirjanduse hankimiseks.

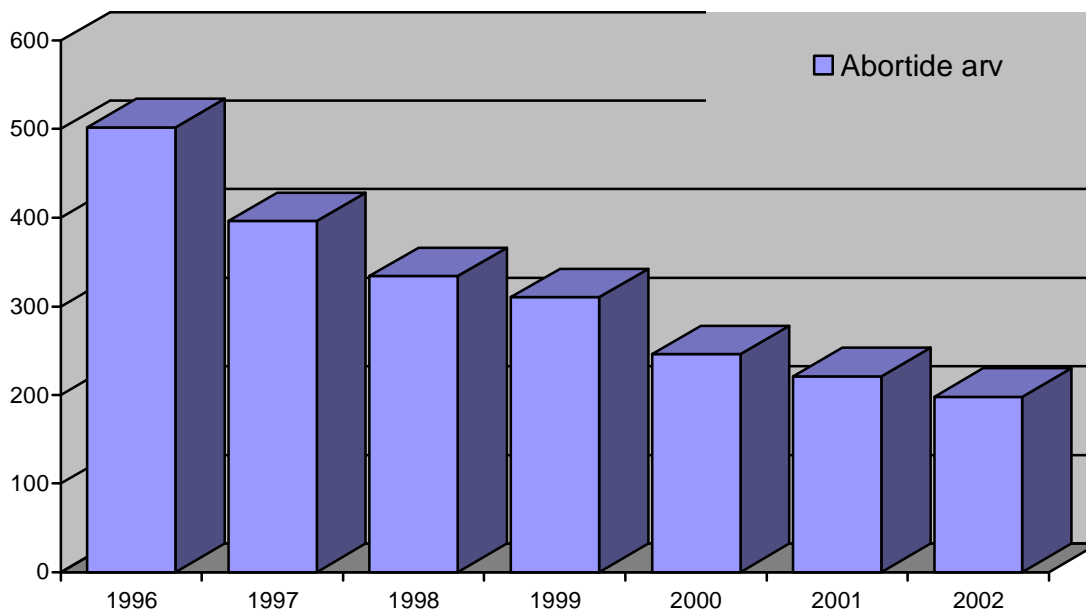
Tegevus:

Kabineti loomine noorte seksuaaltervise ja kontratseptiivide alaseks nõustamiseks Puru Haigla ruumide baasil. Toeks kabineti loomisel oli haigla tollaegne juht Tõnis Tuisk.

Projektipõhiselt alustas MTÜ Noorte Nõustamiskabinet tööd Puru Haiglas. Noortel oli võimalus seksuaalelu alustamisega seotud küsimustes pöörduda ämmaemanda või naistearsti poole. Ida-Virumaa noored võtsid uue teenuse võimaluse vastu väga aktiivselt. Enamus Ida-Virumaa koole oli huvitatud seksuaaltervisega seotud loengutest, mida käis läbi viimas kabineti ämmaemand. Täna on nõustatud kümneid tuhandeid noori.

Noored, kes olid alustanud suguelu, pöördusid individuaalseks kontratseptiivide alaseks nõustamiseks noortekabinetti, kas üksi või koos partneriga. Partnerite koos nõustamine mõjutab oluliselt noorte vastutustunnet seksuaalkäitumises.

Läbiviidud uurimuse põhjal Puru Haiglas, mis on tehtud raseduse katkestamise operatsioonide (abortide) osas, on nende arv seotuna noortekabineti töö alustamisega vähenenud vastaval:



Tabel nr 3. Abortide arv Puru haiglas 1996-2002.(Kruup 2002)

Kõigile Ida-Virumaa noortele andis kabineti tegevus võimaluse end tasuta kontrollida seksuaaltervisele, saada vastavat nõustamist ja ravi. Kahtlemata on see olnud noortele hea võimalus saada adekvaatseid teadmisi ja säilitada reproduktiivtervis perioodil, kus alles alustatakse suguelu ja mil sageli puuduvad selleks vajalikud teadmised. Noorte hulgas läbi viidud küsitlustes on noored andnud kabineti tööle positiivse hinnangu. 5-palli süsteemis 4,2-4,8.

Kolm aastat toimis kabinet projekti raames, kuid juba viimased viis aastat on teenus otseselt rahastatud Eesti Haigekassa poolt, mis vähendab oluliselt projekti kirjutamisega kaasnevat lisatööd noori nõustavatel inimestel ja annab võimaluse pühenduda enam noortele ja nende probleemide lahendamisele.

Alates 2003 aastast on muutunud teenuse pakkuja nimi, mis on OÜ Ida-Virumaa Noortenõustamiskeskus. Lisandunud on teenusele ka androloogi ja psühholoogi nõustamine, mis hõlbustab noorte teismelisea perioodil esinevate identiteedikriisiga seonduvate probleemide lahendamist. Noormeestel on võimalus enam avatumalt suhelda meesarstiga (androloog) nii intiimsetel teemadel nagu seksuaalsus, seksuaalprobleem ja seksuaalelu algus.

Järjepidevus:

Projektist on kasvanud välja teenuse liik, mis on vajalik ja ühiskonnas aktsepteeritav. Täna on Eestis 16 samalaadse tegevusega noortenõustamise kabinetti, mille kureerimise on endale võtnud Eesti Pereplaneerimise Liit (EPPL) kui nende „ideoloogiline ema”. EPPL viib läbi ka neis kabinettides töötava personali regulaarset erialast koolitust ja arendustegevust noorte reproduktiivtervise ja sellealase nõustamise valdkonnas.

Alljärgnevalt on esitatud kabineti tegevus viimase 9 aasta jooksul, millest on näha nii noorte-kabineti külastatavus kui seksuaaltervise probleemid, nende avastamine kui ka ennetustegevus nõustamise ja koolituse valdkondades.

Selles vanuses avastatud seksuaaltervise probleemid annavad võimaluse ennetatada noorte reproduktiivtervisega seonduvaid tõsisemaid probleeme ja kujundada noortes õige seksuaaltervisega seonduv käitumine ning omavastutus paarisuhtes. Samuti suureneb seoses sellega noortel võimalus säilitada seksuaaltervis, et tulevikus nautida seksuaalelu ja oskuslikult planeerida oma eesseisvat pereelu.

Kabinet töötab alates 01.jaanuarist 1998 aastast.

- EV Sotsiaalministeeriumi Rahvatervise Arendusnõukogu,
- kaasfinantseerimine: IVOI, Jõhvi linnavalitsus, Kohtla-Järve linnavalitsus.

	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
NNK kabinetti külastanud noorte arv	901	1008	1547	1983	2190	1756	1789	1823
tüdrukuid	891	993	1527	1953	2098	1708	1735	1766
poisse	10	15	20	30	92	48	54	57
vanus 14-17	769	700	1267	1578	1502	1199	977	802
tüdrukuid	761	691	1257	1568	1452	1179	959	780
poisse	8	9	10	10	50	20	18	22
vanus 18-25	132	308	280	405	688	557	812	1021
tüdrukuid	130	302	270	385	646	529	776	986
poisse	2	6	10	20	42	28	36	35
nõustatud kontra- septiivide alal	398	343	478	543	469	427	566	547
psühholoogi visiite	2	8	5	2	24	15	19	30
seksuaalalane nõustamine	489	663	836	1167	1146	953	732	826
teostatud profülaktilist kontrolli	73	74	231	300	575	376	383	450
loengute arv	50	58	62	49	43	46	23	86
osalejaid	998	1029	1125	931	954	954	317	2154
loengute arv	2	2	3	1	2	5	7	1
osalejaid	30	32	36	18	54	100	80	25
avastatud STLH	12	10	15	28	61	79	40	33
diagnoositud HIV+	0	0	0	0	6	0	1	6
soovimatuid rasedusi 14-17	2	5	9	6	9	10	15	4
soovimatuid rasedusi 18-25	4	6	14	12	13	23	26	34

Tabel nr 4. Ida-Virumaa Noortenõustamiskabinet. Tervise 1, Kohtla-Järve (MTÜ ja OÜ)

MTÜ Aita Abivajajat

Projekt: **OLEN TEADLIK RISKIDEST**

Projektijuht: **Erika Kruup**

2003-2004.a.

Eesmärk:

1. Tõsta teismeliste seksuaaltervisealaseid teadmisi ja paarissuhtega kaasnevat vastutust, millega vähendada:

- Riskikäitumist;
- Soovimatuid rasedusi;
- Vähendada nakatumist STLH-sse (HIV, AIDS);
- Vähendada puberteediga kaasnevaid probleeme;

2. Teadvustada teismelisele kontratseptiivide alase nõustamise võimalusi;

3. Aidata kaasa teismelistel õigete tervise (suitsetamine, alkohol) ja seksuaalkäitumise alaste hoiakute kujunemisele.

Projekti tulemusena viidi läbi Ida-Virumaa linna- ja maakoolide teismeliseeas olevatele õpilastele tervisekäitumist mõjutavaid loenguid, mis olid toeks teismelistel õigete tervisekäitumise ja vastutustunde suurenemisele paarisuhte kujunemisel.

Peetud loenguid Ida-Virumaa koolides-õpilastele, lastevanematele, õpetajatele, kokku 28 aa 2 tunnist loengut 2003 aasta jooksul nii linna- kui maakoolides.

Sihtgrupp: Ida-Virumaa koolide õpilased, õpetajad, lapsevaemad.

Loengute eesmärgiks on olnud õpilastele erinevalt vanusest kirjeldada seksuaalkasvatusest lähtuvalt füsioloogilisi muutusi organismis. Anda teadmisi vastassoo seksuaalfüsioloogiast, teadvustada, mis on normaalne. Selgitada teismelisee iseärasusi ja näidata võimalusi identiteediperioodi kergemaks läbimisesks, rääkida ohtudest seoses selle perioodiga. Anda teadmisi, paarisuhte, seksuaalelu algusega seonduvaga. Aidata kaasa noorte õige elustiili ja hoiakute kujundamisel. Anda informatsiooni õpilastele noortele võimaluste kohta vastava info saamiseks; noortenõustamiskeskused, kooliõed, perearst.

Metoodika:

Loeng, vestlust, arutelu, videofilmid, voldikud.

Läbiviidud loengud 2003 Ida-Virumaal

Nr/ kuu	Tellija	Loengu teema	Loengu pikkus	Osalejate arv/vanus
1/ I	Jõhvi Ametikool	Paarisuhe. Kontratsepsioon. HIV, narkomaania	2 t	24/17-18
2/ I	Kohtla Põhikool	Teismeline-füsioloogilised muutused. Terve eluviis. Kontratsepsioon	2 t	16/14-16
3/ I	Kohtla Põhikool	Teismeline-füsioloogilised muutused. Terve eluviis. Kontratsepsioon	2 t	19/1-15
4/ I	Sillamäe Põhikool	Poiss, tüdruk. Suhted, tunded. Perekond. Ah nii see käib.	2 t	12/ 13-14
5/ I	Sillamäe Põhikool	Poiss, tüdruk. Suhted, tunded. Paarisuhe. Terve eluviis.	2 t	11/13-15
6./ I	Sillamäe Põhikool	Seksuaalsus.Paarisuhe.Armast us Terve eluviis.	2 t	13/14-15
7./I	Sillamäe Põhikool	Seksuaalsus. Paarisuhe. Armastus.Terve eluviis.	2 t	8/ 14-16
8./ I	Sillamäe Põhikool	Poiss ja tüdruk. Suhted, tunded, perekond. Oma ja võõras. Kuidas ma siia ilma sain?	2 t	16/ 11-12
9./I	Sillamäe Põhikool	-.-	2 t	16 /11-13
10./II	Ühisgüm- naasium K-J	Seksuaalsus. Paarisuhe. Terve eluviis. Kontratsepsioon. HIV narkomaania.	2 t	28 /17-18
11./ II	Mäetaguse Põhik	Seksuaalkasvatus koolis. Kuidas aidata teismelist? Riskilapsed.	2 t	11/ õpetajad
12./ II	Iisaku Gümnaasi um	Seksuaalsus. Paarisuhe. Terve eluviis. Kontratsepsioon	2 t	14 / 16-17
13./ II	Tammiku Gümnaa- sium	Teismeliseeaga kaasnevad muutused. Seksuaalsus. Terve eluviis.	2 t	13 / 14-15
14./III	Mäetaguse Põhikool	Teismeliseeaga kaasnevad muutused. Tunded. Armastus. Kontratsepsioon.Terve eluviis	2 t	9/ 15-16
15./III	Mäetaguse Põhikool	- . -	2 t	11 / 14-15
16./III	Mäetaguse Põhikool	Poiss ja tüdruk. Suhted. Tunded. Armastus. Terve eluviis.	2 t	7 / 13-14
17./III	Slaavi Gümnaa- sium	Teismeliseeaga kaasnevad muutused. Tunded. Armastus.Kontratsepsioon. Terve eluviis.	2 t	15/ 15-16 poisid
18./III	Slaavi	- . -	2 t	14/ 14- 15

	Gümnaasium			tüdrukud	
19./ III	Slaavi Gümnaasium	Sugulise teismeliseeas	küpsemine	2 t	38/ lapsevanemad
20./ III	Slaavi Gümnaasium	Teismeliseeaga muutused. Tunded. Kontratsepsioon. eluviis.	kaasnevad Armastus, Terve	2 t	12/ 14-15
21./ III	Slaavi Gümnaasium	Seksuaalsus. Kontratsepsioon. eluviis. HIV, narkomaania.	Paarisuhe. Terve	2 t	25/ 17-18
22./ III	Slaavi Gümnaasium	Seksuaalsus. Armastus. Tunded. Kontratsepsioon. eluviis. HIV, Narkomaania.	Terve	2 t	12/ 15-16 poisid
23./ III	Slaavi Gümnaasium	- . . -		2 t	14/ 15-16 tüdrukud
24./ IV	Kohtla-Järve Polütehnikum	Kontratsepsioon paarisuhtes HIV, narkomaania hetkeseis Ida-Virumaal ja Eestis.		2 t	21/ 17-19
25./ V	Tammiku gümnaasium	Poiste seksuaalne areng. Puberteet. Psühholoogilised iseärasused. Ohud.		2 t	16/ 14-15 poisid 1 õpetaja
26./ V	Toila Gümnaasium	Seksuaalne areng, muutused, ohud. Tervislik eluviis. Oskus orienteeruda pakkumistes ja ahvatlustes		2 t	15 / 14-16 poisid
27./ V	Toila Gümnaasium	- . . -		2 t	11 / 14-16 tüdrukud
28./ V	Ahtme Gümnaasium	Poiste seksuaalne areng. Puberteet. Psühholoogilised iseärasused. Ohud.		2 t	20/ 14-15 poisid
29./ V	Ahtme Gümnaasium	Tüdrukute seksuaalne areng, muutused. Menstruatsioon. Tervislik eluviis.		2 t	8 / 14-15 tüdrukud
Kokku				58 t (28 loengut)	442 Loengus osalejat (neist 50 täiskasvanut)

Projekt **HINGES OLEME IKKA NOORED**

MTÜ Aita Abivajajat

Projektijuht **Érika Kruup**

Sihtgrupp: Ida-Virumaa eakad inimesed

Eesmärk:

- Teadvustada Ida-Virumaa eakatele inimestele, nende vajalikkust eesti ühiskonnas;
- Anda eakatele inimestele võimalus tunda, et neist hoolitakse;
- Konverentsi käigus jagada eakatele inimestele infot tervise kohta toimetulekuks igapäevaelus olles aktiivne ka kõrges vanuses;
- Võimaldada eakatel kohtuda eakaaslastega, näidata oma taidluskultuuri, käsitööd;
- Edendada konverentsi raames eakate inimeste ühenduste, seltsingute omavaheliste kontaktide loomist Ida-Virumaal;

Tegevus: Konverentsi organiseerimine ja läbiviimine Jõhvi Kultuurikeskuses 13.novembril 2003. Ürituse avasid abi sotsiaalminister Külvar Mand, konverentsi liikmeid tervitas Merike Peri, Ida-Viru maakonna sotsiaalosakonna juhataja. Sõnavõttudega esinesid; Kohtla-Järve pensionäride päevakeskuse juhatuse liige Eevi Kalda, Kohtla-Järve Invaühingu esinaine Svetlana Ergaševa, Tudulinna Vanaisade klubi esimees Lembitu Tõnise ja Voka pensionäride klubi esinaine, kes tutvustasid oma ühingute tegevust. Külalisena oli lektoriks Atko Viru TÜ emeritprofessor, kes rääkis pensionäridele, kuidas on võimalik säilitada füüsilist ja vaimset aktiivsust eakana. Tutvustati ka sotsiaalsfääri puudutatavat seadusandlust, eakate tööhõive ja ravi- ning hooldusvõimalusi eakatel Eestis ja Ida-Virumaal.

Taidlust pakkusid eakad ise. Narva kunstnik Aleksander rõõmustas eakaid oma maalidega ja ühenduste naised pakkusid silmarõõmu oma käsitööga. Ürituse lõpuks oli eakatele pakutud rikkalik kohvilaud, et lõpetada üritus mõnuses vestlusingis.

Jätkusuutlikkus:

Tagasiside üritusele oli väga positiivne ja eakate poolt sooviti muuta üritus igaastaseks traditsiooniks. See oli ka aluseks aastal 2005 korraldada eakatele uuesti konverents.

MTÜ Aita Abiavjat projekt

AKTIIVNE SUVEPUHKUS REMNIKUL

Projektijuht **Erika Kruup**

Sihtgrupiks projektis olid Puru haigla töötajate lapsed (28) vanuses 7-16 aastat.

Projekti eesmärk: Võimaldada lastel veeta aktiivne suvepuhkus organiseeritult Peipsi järve ääres Remnikul, vähendades sellega riske ja hoides lapsi eemal linnatänaval tegevusetusega kaasnevatest ohtudest.

Tegevus: toimus 10 päeva jooksul Remnikul. Projekt kulges koostöös Lastekaitse Liiduga. Projekti raames viidi lastega läbi erinevaid sportlikke üritusi, võistlusi, konkursse, kultuuriprogramme. Toimused loengud esmaabi, seksuaaltervise ja tervislike eluviiside raames. Iga päev tund aega räägiti eesti ja inglise keeles, nautiti suverõõme kaunil liivasel Peipsi rannal. Tagasiside laste ja nende vanemate poolt oli väga positiivne ning sooviti laagrit korrata ka järgmistel aastatel

Jätkusuutlikkus: Samalaadne laager koostöös Lastekaitse Liiduga korraldati MTÜ Aita Abivajat poolt 2003 aasta vähekindlustatud perede lastele (60), millesse kuulusid ka Ida-Virumaa lastekodude lapsed ja milles oli rõhuasetus pandud seikluskasvatusele

EL ESF PROJEKT MEEDE 1.1.,

mille ühe tegevusena toimub praktika, mille käigus Kohtla-Järve meditsiinikooli õpilane/üliõpilane rahvatervise edendaja rollis Ida-Virumaa inimeste terviseriskide vähendamisel ja õigete tervisehoiakute kujundamisel.

Projekti koostaja: **Erika Kruup**

Projektijuht: **Annely Oone**

Projekti eesmärk: Kohtla-Järve Meditsiinikool üli/õpilased õpetab Ida-Virumaa inimesi säilitama tervist, teadvustama neid võimalikest terviseriskidest ja pakkuma inimestele alternatiivset tegevust riskikäitumisele, omandades läbi selle praktilise kogemuse terviseedenduslikus tegevuses.

Sihtgrupid:

- Riskigrupi noored Ida-Virumaa üldhariduskoolides vanuses 13-15;

- Ida-Viru lastekodude lapsed;
- Ida-Viru ettevõtete töötajad;
- Krooniliste haigustega inimesed (südame isheemiatõbi, diabeet, astmaatiline bronhiit jt);

Tegevused: Tervisepäevad: kohtumised, vestlused koolides, lastekodudes tesimelistega teemadel: tervis riskikäitumine

Tervisepäevad: Kohtumised ettevõtete töötajatega, loengud, vestlused. Krooniliste haigustega inimestele: Kuidas tulla toime haigusega ja vältida haiguste ägenemist. RR veresuhkru, kolesterooli mõõtmine.

Tegevus toimub 2006 aastal Ida-Virumaal ja samad tegevused viiakse läbi ka Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli üliõpilaste poolt Tallinnas Projekti juhhib Kohtla-Järve Meditsiinikool ja partnerid on Tallinna Tervishoiu Kõrgkool ja Virumaa Kolledž

Projekt **BEEBIKOOL PANEB PERE KOOS TEGUTSEMA (MTÜ Tubli Laps)**

Projektijuht: **Erika Prave**

Projekti eesmärk:

On toetada ühise tegevusega beebidega peresid, pakkudes neile võimalust väljuda kodudest ja leida kogu perel huvi pakkuvat tegevust.

MTÜ Tubli Laps koolitab väikelapsi ja nende vanemaid Jõhvis seitsmendat hooaega.

Korra nädalas toimuvad tunnid lastele ja vastavalt võimlustele on korra kuus hariv loeng emadele – isadele. Loengute teemad on väga erinevad - nii laste tervisest ja kasvatamisest, kui ka väikelapse vanemate juriidilistest õigustest, jms.

Meie õpilased on vanuses kolm kuud kuni kolm eluaastat. Lapsed on vanuse järgi rühmadesse jaotatud ja vastavalt vanusele ning arengule ja oskustele tegutsetakse tunnis õpetaja juhendamisel emme-issiga koos. See ongi beebikooli tegijate meelest kõige olulisem – pakkuda vanematele võimalus oma last spetsialisti juhendamisel ise arendada ning temaga koos tunnis lustida, laulmist ja mängimist nautida. Beebikoolis saab harjumus oma lapsega koos toredalt aega veeta rohkem hoogu juurde.

Beebikooli õpilaste emadele on lisaks tita arendamisele väga oluline kooli tulemise juures see, et omavahel kokku saada ning sarnaseid muresid ja rõõme teistega jagada.

Beebikooli õpetajaks eripedagoogi ja muusikaõpetaja haridusega Tiina Kallavus.

Järjepidevus: seisneb iga-aastaselt uue projekti kiutamises, et üritust jätkata.

Seitsme hooaja jooksul on koolis käinud paarsada väikelast kogu Ida-Virumaalt.

BIOLOOGILISE TAGASISIDEGA (BTS) TERVISETUNDIDE METOODIKA

Ahtme Gümnaasium

Projektitegevus

XX sajand on maailmale kinkinud imetlusväärse meetoodika, mis kutsub ilma ravimite ja kirurgilise vahelesegamisega tervist taastama, hoidma ja tugevdama – see on bioloogilise tagasiside meetod (BTS), mis on välja töötatud kaasaegsete meditsiinialaste saavutuste, füsioloogilist ja elektroonilist aparatuuri valmistava Sankt Petrburgi firma “Biosvjaz” poolt.

Bioloogilise tagasiside meetod (BTS) on kaasaegne suure efektiivsusega medikamente välistav meetod, mis annab patsiendile spetsiaalse aparatuuri abil informatsiooni tema organsüsteemi kohta tavatingimustes, ilma teadvustamata kontrollita. Tuginedes saadud andmetele, muudab patsient BTS aparatuuri ja BTS spetsialisti abiga oma organismi vajalikus suunas.

Oluline positiivne moment BTS meetodis on, et BTS aparaat ei mõjuta inimorganismi ei füüsiliselt ega ka keemiliselt, aga ainult registreerib organismis toimuvaid füsioloogilisi protsesse.

Tänapäeval on olemas mitu erinevatest haigustest hoidumise profülaktilist meetodit nii täiskasvanute kui ka laste jaoks. Tahaks tähelepanu juhtida bioloogilise tagasiside kabinetile seoses südame rütmihäiretega. Kasutades arvutivalmendit “Hingamine”, võib iga inimene säilitada ja tugevdada oma tervist, kui ta omandab õiget tüüpi hingamise. Veel enne kaasaegsetele arusaamadele füsioloogilistest mehhanismidest, teadsid inimesed, et hingamist saab allutada teadlikkusele, juhtimisele. Aga see tähendab, et selle kaudu on võimalik organismis toimuvaid protsesse mõjutada.

Sankt Peterburis elava vene füsioloogi A.A.Smetankini poolt on välja töötatud hingamisvõimlemine diafragma abil BTS aparatuuri kontrolliga, muudab täiesti arusaama hingamisvõimlemisest üldse. See ei ole mitte ainult lihtsalt abi konkreetse häda korral, olgu see siis bronhiaalastma või kõrgvererõhutõbi, vaid võimalus organismi ammendamatu võimluse ära kasutamiseks, elukvaliteedi põhjalikuks muutmiseks.

On selgunud, et antud treeningmeetod võimaldab igas vanuses inimorganismis peituvat reservi täielikult tegevusse rakendada. Selline hingamise harjumus ei kurna organismi välja, vaid toimib kasulikuna kogu elu. Meetodit kasutatakse raviks ja profülaktikaks nii laste kui täiskasvanute juures, eriti ülemiste hingamisteede haiguste korral, aga ka võitluses stressi ja psüühilise ülekoormuse puhul, on aktiivse pikaealisuse tagatis.

BMT meetod, kui meditsiiniteaduse haru, eksisteerib pisut üle 30 aasta ning on levinud kõrgeltarenenud riikides, sealhulgas Venemaal.

Esimesed BTS kabinetid tegelesid ainult ravimisega. Toetudes saavutatud positiivsetele tulemustele, hakati aparatuuri kasutama ka haiguste profülaktikaks. Tulemused ületasid kõik ootused. Puudused, mida ei suudetud mitme aasta jooksul välja ravida, kadusid juba mõne seansi järel. Eestis hakati meetodit kasutama 2004. aastal Ida-Virumaal, kus neljas koolis ja gümnaasiumis, kus tunti muret oma õpilaste tervise ja psühhoemaotsionaalse seisundi pärast.

Start möödus edukalt. On tehtud esimesed kokkuvõtted, kusjuures tulemused ei ole halvad.

Üks koolidest on Ahtme Gümnaasium, kus on avatud BTS kabinet "Tervis". Kabinetis on 6 vahendit ja valmendit BTS "Hingamine" läbilaskevõimega individuaal-grupiviisiliselt 6 õpilast grupis, 3-4 gruppi päevas.

Smetankini hingamismeetodi omandamiseks ja raviefekti saavutamiseks kulub kümme kuni kaksteist 20-30 minutilist praktilist õppust. Treening ja kinnistamine koosneb kolmest etapist.

etapp – ettevalmistav – kolm 45- minutilist teoreetilist tundi

etapp – uut tüüpi hingamise rakendamine BTS aparadi abil – kolm 20-minutilist tundi

etapp – põhikursus tervisliku hingamise väljakujundamiseks ja kinnistamiseks – üheksa 20-30 minutilist tundi.

Seega kulub BTS meetodil hingamise omandamiseks 15 tervisetundi. Sellise hingamise omandamiseks oleks vaja täiendavalt läbida veel 3-4 kursust praktikat.

Möödunud 2004/2005. õppeaastal toimusid sellised tervistunnid esimeste ja teiste klasside õpilastega. Käesoleval õppeaastal tegelevad samad õpilased tervisliku hingamisega. Nendega on liitunud ka tänavused kooliuisikud. 1A, 1B, 2A ja 2B klassis läbisid kursuse praktiliselt kõik õpilased.

Möödunud õppeaastal viibisid Ahtme Gümnaasiumis kursuse avamisel külalised ja lapsevanemad, kellel oli võimalus tutvuta antud tüüpi hingamisega ja seda ka ise praktiliselt proovida, kuidas nende organismis toimib kaks olulist süsteemi: vereringe- ja hingamissüsteem.

2.-3. klasside õpilaste hulgas, kes on juba läbinud 2 kursust, st. 24 tervisliku hingamise tundi, viidi kooli ja lastevanemate poolt väike uurimus, mille põhjal on võimalik teha mõningad järeldused.

Küsitleti 50 2.-3. klasside õpilast, kellest
88% õpilastest märkisid, et külastasid tunde huviga
92% väitsid, et nad mõistavad sellise tegevuse tähtsust ja tahavad olla terved
80% märkis, et haigestusid nüüd vähem
40% paranes õppeedukus
30% õpilastest muutusid rahulikumaks
40% närveeris enne kontrolltööd ja selle ajal vähem
90% soovis jätkata tervisliku hingamise tunde
92% küsitatud lastevanematest andis tervisliku hingamise õpetamisele kõrge hinnangu.

Antud küsitlus näitab, et nii õpilased kui nende vanemad annavad tervisliku hingamisega tegelemisele kõrge hinnangu, peavad seda vajalikuks ning laste füüsilisele ja vaimsele tervisele vajalikuks.

Omandades tervisliku hingamise me tugevdame oma tervist, eelkõige hingamissüsteemi, parandame südame tegevust, õpime ületama stressi, võtame ära pinged keerulistes olukordades. Tänu seda tüüpi hingamisele võime tõsta õppeedukust ja enesehinnangut, kontrollida oma käitumist.

Sellist tüüpi hingamise omandamine ei ole keeruline, selle suuda omandada nii laps kui täiskasvanu igas vanuses.

Projekt **LASTEKODU TÄNA JA HOMME**

Projektijuht **Tiina Kallavus**

Projekti eesmärk:

1. valmistada ette lastekodulaste sujuvat elluastumist, ennetades probleeme,
2. korraldada lastekodulastele ja kasvatajatele loenguid tervise teemadel,
3. valmistada noori ette iseseisvas elus oma ja pere tervise eest hoolitsema,
4. ühiskoolituste ja seminaride kaudu luua Ida-Virumaa lastekodude võrgustik, mis toimib üksteist toetavalt,
5. teadvustada lastekodu kohta tänases ühiskonnas.

Projekti sihtrühmad: osalejad Ida-Virumaa lastekodude lapsed, kasvatajad ja sotsiaaltöötajad.

Tegevuste sisu analüüs

Projekt toimus märtsist-augustini 2000.a. Alustasime kogunemisseminariga ja projekti tutvustamisega lastekodudele. Iga lastekodu ülesandeks oli neile kõige vajalikemate teemade teatamine, et teha ühtne koolitusprogramm. Kuigi plaanis olid psühholoogilised, tervise-, pere- ja seksuaalteemad, selgus et kõige vajalikumad ongi seksuaalse küpsemisega ja murdeega seotud teemad. Üllatuslikult olid lastekodudel ühised soovid ning nende põhjal sai koostatud tööplan.

Loengud toimusid lastekodudes vastavalt kokkulepetele ja tõstasid hulgaliselt küsimusi ja järgnevaid teemasid, mida käsitleda. Eriti oluline oli, et räägiti nendest teemadest(seksuaalsed teemad), mis siiani olid ebamugavad ja loomulikult rääkimata. Lapsed said küsida ja lisaks ka individuaalset konsultatsiooni.

Projekti ebaõnnestunud pooleks on siiski teemaderingi piiratus, sest käsitlemata jäid algselt mõeldud psühholoogilised ja pereteemad. Nähes aga seksuoloogiliste teemade täielikku käsitlematust ja juba ilmnevate probleemide(seksuaalelu lastekodudes) olemasolu, leidsime tugigruppidega koos, et praegu keskendume neile teemadele.

Tagasiside

Lastele-noortele loengud meeldisid. Loomulikult oli üksikuid lapsi, kellele ei meeldinud. Üha rohkem teemasid tuli päevakorda, mida nad tahaksid kuulata. Kasvatajate arvates on selliseid vestlus-loenguid vaja pidevalt korraldada.

Tulemused/järeldused

Projektitöö tulemusena käivad paljud lapsed-noored Puru Noortekabinetis oma muredele-küsimustele lahendusi otsimas ja neil on teadmine, et niisugune koht on üldse olemas. Lapsed said teda:

- mis on PROJEKT,
- palju huvitavat seksuaalsete teemade kohta,
- et koos sõpradega on võimalik tarkust koguda ka väljaspool kooli,
- et väga palju on veel huvitavaid teemasid, millest tahaks kuulda,
- et Ida-Virumaal on 5 lastekodu, kus elavate laste-noortega on võimalik suhelda.

Lõpetuseks võib öelda, et meie lastekodud on siiani elanud suletult ja teadmisteta ning viimane aeg on läbi erinevate projektide, koolituste, seminaride jne neid arendada, et noorte elluastumine oleks valutum.

Projekt **PUUDELAPS TEGUTSEMA**

Projektijuht **Tiina Kallavus**

Projekti eesmärk:

- tuua puuetega lapsed kodudest välja tegutsema,
- võimaldada neile eduelamusi ja suhtlemisvõimalust,
- tutvustada arendusvõimalusi erivajadustega inimestele,
- pakkuda vanematele erinevaid loenguid tervise teemadel.

Projekti sihtrühmad:

Projektis osalesid Jõhvi, Kohtla-Järve linna, Jõhvi valla ja Mäetaguse valla puudelapsed ja nende vanemad.

Tegevuste analüüs

Projekti töö algkoosolek toimus kevadel, mil otsustati, et üritused algavad oktoobris. Põhjuseks olid kevadised ja sügisesed aiatööd jne.

Aktiivne töö algas oktoobris, mil algasid üritused. Igal neljapäeval kogunesid puudelapsed ja nende vanemad, sealhulgas ka õpetajad ja kasvatajad, Jõhvi Gümnaasiumi abiklassi ruumidesse Hariduse 7. Kõigepealt jagunesime loengu kuulajateks ja tegutsejateks(lapsed). Loengud toimusid psühholoogilistel, seksuoloogilistel, pere-, tervise-, eripedagoogilistel ja astroloogilistel teemadel. Jagati praktilisi näpunäiteid ja vastati küsimustele. Lepiti kokku ka edaspidiste konsultatsioonide suhtes.

Lapsed samal ajal tegutsesid spordisaalis võimeldes, võisteldes, mängides. Sportlikele tegevustele lisandusid käelised tegevused: joonistamine, voolimine, kleepimine, meisterdamine, kirjutamine. Verbaalsete tegevustena toimusid lugemised, jutustamised, luuletuste õppimised ja muusikaga seonduv.

Koostegutsedes saadi näpunäiteid juhendajalt, hinnati laste tehtut ja meisterdati koos põnevaid asju. Samuti oli võimalik saada infot oma lapse tegutsemise kohta ja võrrelda teda teistega.

Tagasiside

Tagasiside on positiivne. Vajatakse pidevalt sellist võimalust loengute-vestluste kuulamiseks ja lapse tegutsemiseks spetsialisti juhendamisel. Arvati, et toimumiskoha valik on õnnestunud, sest vahendeid tööks on piisavalt ja kasutada oli õige mitmeid ruume: spordisaal, klassiruum.

Tulemused/järeldused

Projektitöö tulemusena on puuetega laste pered saanud juurde palju uusi tuttavaid, sõpru ja kontaktandmeid erinevatelt spetsialistidelt. Mitmed pered on suundunud konsultatsioonidele. Puudelapsed on muutunud julgemaks ja vanemate jutu järgi tegutsevad nad kodus projektis omandatud õpetuste järele. Lapsevanematel on olnud võimalus märgata oma lapse tugevaid külgi ning võrrelda oma last teiste lastega. Kuna töös osales ka nn. terveid lapsi, toimus ka integreerumine.

Töö tulemusena selgus, et puudelaaste pered elavad suurte pingetega, sest keegi pole neil aidanud esmašokist üle saada. Pinged aga kasvavad seoses lapse kasvuga, seega vajaksid nad pidevalt toetust ja kohta/aega kus aeg-ajalt nõu saada. Projekt peaks kasvama nõustamiskeskuseks.

MEIE – TERVE PEREKOND

Projektijuht **Galina Rõbakova**

Sillamäe Kannuka Keskkool

Projekti eesmärgiks oli tervisliku eluviisi juurutamine läbi perekondade ning tervisliku elukeskkonna arendamine.

Projekti raames toimus 26 erinevat üritust umbes 1400 inimesele – sihtgrupiks olid õppurid vanuses 10-16 aastat (960 õpilast), Ida-Virumaa koolide õpetajad – 72 inimest, 272 lapsevanemat, Sillamäe linna pensionärid ning kontrollgrupp peredest – 48 inimest.

Millised üritustest pean kõige paremini õnnestunumateks?

Need olid eelkõige seminarid õpilastele ja lapsevanematele, õpetajatele teemadel “AIDS-I ennetamine”, “Allergia noorte hulgas”, “Alkoholi mõju kasvavale organismile”, “Kõik sündivad lapsed on oodatud! – noorte seksuaaltervis”.

Perekondlike traditsioonide väljaarendamiseks toimusid pidulikud üritused emade päeva tähistamiseks ja emarolli tähtsustamiseks pere elus.

Peredest moodustatud kontrollgruppidele organiseerisime projekti raames võistlused “Oska aidata!”, mis toimusid Toila sanatooriumis.

Vabariiklike Leivanädala raames toimusid meie koolis kohtumised spetsialistidega, kes rääkisid leiva kasulikkusest ja tähtsusest meie igapäevasel toidulaual, samuti toimud meiel “Piimapäev” ja “piimatunnid” vanemates klassides.

Projekti tegevust kajastasid kohalikud ajalehed “Sillamäe Teataja” ja “Põhjarannik”, samuti arvestades osavõtjate hinnanguid võime igati projekti tegevusega rahule jääda.

ASTMAKOOL

Projekti juht **Tatjana Timakova**

Narva Haigla

Meie astmakooli **eesmärkideks** oli: saavutada laste invaliidistumise vähenemist bronhiaalastma tõttu; täiskasvanutel vähendada astmahoogude arvu, vähendada bronhiaalastma haigete arvu, vähendada astmahoogude arvu astmahaigetel, õpetada haigust kontrollima, et vähendada haiguse ägenemisi lastel, õpetada haigele astma enesekontrolli ja “juhtimist”, parandada haigete teadmisi bronhiaalastmast.

Projekti tegevused: aasta jooksul läbisid astmakoolituse 10 täiskasvanute gruppi ja 9 laste gruppi; õppused toimusid 2 korda nädalas 2 tundi korraga (1,5 tundi loenguid ja 0,5 tundi praktilist õppust)

Meie astmakooli õppuste programm koosnes loengutest 27 eri teemal:

- § tutvustada väljahingatava õhu kiiruse mõõtmise meetodika;
- § allergikupäevikute pidamine;
- § inhalaatorite kasutamise tehnika
- § profülaktilised oskused
- § kuidas iseseisvalt kupeerida õiseid astmahooge
- § spetsiaalsete hingamisharjutuste õpetus, mis soodustavad kopsude drenaaži funktsiooni
- § massaaži ja karastusprotseduuride õpetus

Projekt **TERVISLIKUD TOIDUPÄEVAD**

Projektijuht **Eha Rehemaa**

Mäetaguse Põhikool

Projekti eesmärk: tekitada huvi köögiviljatoitude vastu ja teavitada sihtgruppe nende kasulikkusest tervisele. Projekti sihtrühmad: Mäetaguse Põhikooli õpilased, nende vanemad, valla elanikud, kooli töötajad

Tegevuste sisu: - lastevanematele ja vallaelanikele toimusid loengud ökoloogiliselt puhta köögivilja ja maitsetaimede kasutamisest ja kasvatamisest ravimtaimedena ning oli võimalik vaadata laste maalitud köögiviljade piltide näitust; kohale oli kutsutud ka “Eesti Sordiseeme” seemnemüügiga (osavõtt oli küllalt tagasihoidlik - 42 inimest)

- vanema astme õpilastele toimusid loengud tervislikust toitumisest, osaleti köögiviljade maalimises ja nende näitusel koolis, valmisid õppevahendid kodunduse klassile (osavõtjaid 67, peaaegu kõik vanema astme õpilased)
- noorema astme õpilastele toimusid vestlused, mängud ja käeline tegevus tervisliku toitumise teemadel (osavõtjaid 38 - kogu kooli noorem aste)
- kogu kooli õpilaskond osales kodustes köögiviljatoitude retseptide kogumises (sellest kasvas idee koostada “Mäetaguse kokaraamat”),
- vanema astme õpilased korraldasid toidupäevad, kus valmistati köögiviljasalateid, mida maitsesid ja hindasid kogu koolipere ning külalised
- õpilased, õpetajad ja vallaelanikud tõid näitusele uusi, omapäraseid ning erilise kujuga köögivilju ja hoidiseid; väljas olid ka maitsetaimed (kui ravimtaimed)
- toidupäevade elavdamiseks õpiti selgeks teemakohane näidend, mida on ka mujal lastekollektiivides juba ette kantud
- toidupäevade teema lülitati sisse ka kooli teistese sobivatesse üritustesse (kevadmissi valimistel valmistasid osavõtjad konkursisalateid)

Õpilaste ja kooli töötajate poolne osavõtt projekti üritustest oli väga hea.

Koolipoolne materiaalne toetus oli hea, vastasel juhul ei oleks rahadega kuidagi välja tulnud. Raskusi oli Ida-Virumaalt sobilike firmade leidmisega, kes oleks oma toodangut tahtnud tutvustada (mõni ütles ära lausa ürituse päeva hommikul), põhjus - väike kool. Pikaleveninud sügis venitas projekti kulgu ja nii kippus õpilastel kaduma ülevaade projektist kui tervikust.

Tagasisidemeks ja projekti hindamiseks kasutati täiskasvanute puhul hinnangulehti. Vanemad

õpilased kirjutasid mõtteavaldusi kogu projekti kohta, nooremad joonistasid pildi. Projekti hinnati kasulikuks, huvitavaks, palju uut andnuks ja sooviti, et projekt jätkuks ka edaspidi.

Projekti raames valmistati jaotusmaterjali - 9 lk. täiskasvanutele ja 9. lk. õpilastele; kodunduse klassi koostati "Mäetaguse kokaraamat" kohalike kodude köögiviljatoitude retseptidega; tervisõpetuse tundideks valmistati mapp "Meie koduaedade köögivilju" köögiviljade toitainesisalduse ja tervisele kasulikkuse kohta.

Projekt

IDA-VIRU MAAKONNA KODU- ja OLMETRAUMADE ENNETAMISE PROGRAMM 2002-2004

Projektijuht: **Mirge Orasmaa**

Projekti eesmärk: 1) saavutada turvavahendite kasutamise tõus 40%-ni 0-7 aastaste laste puhul aastaks 2005 2) vähendada 0-9 aastaste laste vigastustest johtuvat suremust 5% ja eakate inimeste suremust kukkumise tagajärjel 3% aastaks 2005

Tegevused: loengud, seminarid, praktilised tegevused.

Läbivateks teemadeks:

- Turvalisus meie ümber (kodus, lasteaias, õues, tänaval)
- Turvavahendid ja nende kasutamine
- Esmaabi – mis, milleks ja kuidas.

Mis tehtud: Oleme külastanud Ida-Virumaal oma projektiga 33 lasteaeda, Beebikooli, lastekodusid ja eakate ühendusi

kokku on osalenud:

- 1287 last
- 783 täiskasvanut (lapsevanemad, sotsiaaltöötajad, õpetajad, eakad)

Koostöö:

- Punase Ristiga
- Projektiga Otsi Otti
- Vabariikliku traumaprojektiga
- Autokooliga Mewo

Tulemus: Projekti alguses 2002 aastal ja projekti lõpus 2005 aasta jaanuaris viidi läbi uurimus, milles selgus, et

- 65 % on tõusnud 0-7 aasta vanuste laste vanemate ja teiste lastega tegelevate isikute teadlikkus laste vigastustest, nende vältimise võimalustest ja kodustest esmaabi võtetest
- 30 % on tõusnud eakate inimeste teadlikkus vigastustest, nende vältimise võimalustest ja kodustest esmaabi võtetest

Sellest projektist kasvas välja uus projekt:

Projekti nimi: **KOHALIKE OMAVALITSUSTE TERVISEEDENDUSE ARENDAMINE – TRAUMADE ENNETAMINE IDA-VIRU MAAKONNAS**

Projektijuht: **Mirge Orasmaa**

Projekti eesmärk: tervist arendava keskkonna arendamine ja paikkonna suutlikkuse tõus tegelemaks kodu- ja vabaaaja vigastuste ja mürgistuste ennetamise, s.h. alkoholi tarvitamisest tingitud tervisekahjustuste ennetamisega paikkondlike organisatsioonide, võtmeisikute ja kohalike omavalitsuste kaudu.

Sihtrühmaks on omavalitsuste esindajad, terviseõpetajad, lasteaia juhatajad, õpetajad ja lapsed.

Tegevused: koolitused järgmistel teemadel:

- Riskianalüüs – mis ja kuidas;
- Traumade ennetamise tegevuskava koostamine;
- Turvalisuse arendamise võrgustiku loomine.

Mis tehtud: Projekt algas septembris 2005 a. Läbi on viidud koolitused lasteaia juhatajatele ja õpetajatele nii Narvas kui ka Jõhvis, mitmed turvalisuse ja esmaabi päevad lasteaia lastele, nõustasime 31 lasteaia töötajaid, mille tulemusel osa neist täiendavad oma lasteaia arengukava punktiga traumade ennetamise valdkonnast juba sellel aastal ja osa teeb seda järgmisel aastal.

Kokku osales ajavahemikul sept 2005 kuni detsember 2005 a. 177 täiskasvanut (lasteaia juhatajad ja õpetajad, terviseõpetajad, pereõed, omavalitsuste esindajad, sotsiaaltöötajad) ning 180 last.

Jätksuutlikkus: Projekt jätkub alates 2006 aasta jaanuarist. Paljud koolitustel osalenud kasutavad aktiivselt saadud teadmisi oma töökohas, on tekkinud mõned asutused, kus liigutakse turvalise keskkonna loomise poole. Huvi koolituste vastu on

IDA.VIRU MAAVALITSUS (2002-2003)

Projektijuht: Marge Grauberg

	Projekt, tegevus	Sihtgrupp	Eesmärk	Läbiviimise aeg, osavõtjate arv
1	<p>EESTI TERVISEEDENDUSE ÜHING PROJEKT "TERVEM LAPS VIRUMAAA LASTEAIAS 2002-2003"</p> <p>Projektijuht Marge Grauberg</p> <p>1) Fitness-treeninggruppide töö Kohtla-Järve lasteaias "Punamütsike" toimus vanema ja keskmise rühma poistele ja tüdrukutele eraldi 2 korda nädalas 45 minutit, Laste kehalise võimekuse testimine toimus 2 korda aastas. Enamikel regulaarselt treeninguid külastavatel lastel on kehalise võimekuse näitajates toimunud suured edasiminekid. Testide tulemuste kohta tehti protokollid, mida tutvustati lastevanematele.</p> <p>2) 13. novembril 2003 toimus Kohtla-Järve Linnavalitsuse poolt organiseeritud lasteaedade</p>	<p>Kohtla-Järve linna lasteaedade pedagoogid, lasteaia "Punamütsike" lapsed ja lastevanemad.</p>	<p>1) Tõsta projektis osalevate lasteaedade õpetajate teadmisi, praktilisi oskusi ja motiveeritust tegelemaks tervisekasvatuse ku tööga lasteaias.</p> <p>2) Hoogustada ja parandada tervisekasvatuse ke ürituste läbiviimist valitud lasteaedades võrreldes teiste lasteaedadega</p> <p>3) Parandada fitness-treeningrühmade laste kehalise võimekuse näitajaid ning tagada vähemalt 80% laste</p>	<p>Aastatel 2002-2003, kokku osales metoodilisel päeval 70 pedagoogi, koolitusseminaridel kokku 89 pedagoogi ja regulaarselt osales fitnessstreeningutel 35 last lasteaias "Punamütsike"</p>

	<p>metoodiline päev, kus toimusid treeneri loengud laste kehaliste võimete arendamise võimalustest eelkoolieas ning näidistund.</p> <p>3) Regulaarsed koolitusseminar Kohtla-Järve linna lasteaedadele, lasteaedades toimusid regulaarselt tervisepäevad ja nädalad</p>		<p>regulaarne osalemine harjutustundides</p>	
	<p>EESTI TERVISEEDENDUSE ÜHING PROJEKT “TERVISEEDENDUSLIKUD ÜRITUSED IDA-VIRUMAAL 2003-2005</p> <p>Prjektijuht Marge Grauberg</p> <p><u>1. Koolitused ja teabeüritused</u></p> <p>1) Konverentsi “Tervislik keskkond lastele” toimus Narva Kindluses 9.detsembril 2003 paralleelselt 2 sektsioonis: eesti ja vene keeles, konverentsiga paralleelselt toimus isetehtud mänuasjade näitus, 173 osavõtjat</p> <p>2) Pereõdedele toimus 2-päevane koolitusseminar “Rasedus ja tervis,</p>	<p>Sotsiaaltöötajad, arstid, õed, pereõed, ämmaemandad, inimeseõpetuse õpetajad, lasteaedade peadgoogid ja õed jt terviseedenduslikus tööst huvitatud.</p>	<p>1.Laiendada ja tugevdada juba tekkinud tervise - edenduslike võrgustike ringi maakonnas kaasa haarates 50% sotsiaaltöötajatest, 50% pereõdedest, lasteaiad ja koolid.</p> <p>2.Tagada maakonna elanikele paremad võimalused tervise säilitamisel parandades nende teadlikkust (eriti venekeelse elanikkonna hulgas, kelleni üldjuhul ei jõua vabariiklikud</p>	<p>Kokku osales erinevatel üritustel umbes 700 inimest koos üritustega Narva linnas,</p>

<p>rasedate nõustamine”27.-28.veebruaril 2003 aastal Sagadi mõisas pereõdedele ja Narva Haigla Naistekliiniku õdedele. Lektorid Anna Dzalalova (psühholoog) ja Ülle Lember (ämmaemand). Osalejate arv oli 30.</p> <p>Koolitusseminari toimus ka 6.novembril 2003 Narva Haigla Polikliinikus pereõdedele teemal “Tervislik toitumine”, lektor prof Raivo Vokk, seminar toimus vene keeles, osalejate arv 62.</p> <p>4) Eesti ja venekeelsed koolitusseminarid toimusid koolide pedagoogidele, kooliõdedele ja kooliars- tidele teemal “Arvuti ja tervis” 12. ja 14. novemb- ril 2003. Osalejaid oli kokku 41. Lektor Marge Grauberg.</p> <p>5) <u>sotsiaaltöötajatele:</u> 1 seminar teemal “Tervise- edendus sotsiaaltöötaja töös ja sotsiaaltöötaja enda tervise hüvanguks” toimus 30.jaanuaril 2004.a. Jõh- vis. Koolitusel osalejate</p>		<p>massimeedia kampaaniad) ning nõustamise kättesaadavust.</p> <p>3.Saavutada olukord, et 50% maakonna pereõdedest on pädevad ning kasutatavad aktiivsemalt terviseedenduse võimalusi oma igapäevatöös.</p>	
---	--	---	--

	<p>arv: 14. Lektorid Marge Grauberg ja dots Kadri Matt.</p> <p>6) <u>naistearstidele</u>: 1 seminar teemal “Haiguste ennetus naistearsti töös” toimus Jõhvis 30.01.2004. Osalejate arv oli 21. Lektor dots Kadri Matt.</p> <p>7) <u>lasteaedade pedagoogidele</u>: 1 seminar teemal “Peresuhete mõju lapse isiksuse arengule” toimus 19.03.2004 Jõhvis. Koolitusel osalejate arv: 21. Lektor Ellu Eik.</p> <p>8) <u>pereõdedele</u>: 1. seminar teemal “Eesti rahva tervis 21.sajandi alguses ja seda mõjutavad tegurid” toimus 30.03.2004 Narvas. Koolitusel osalejate arv: 48. Lektorid Marge Grauberg, Reet Välja ja Andrei Antonov.</p> <p>9) <u>pereõdedele</u>: 2. seminar südamenädala raames teemal “Terve süda-I” toimus 20.04.2004 Toila Sanatooriumis. Koolitusel osalejate arv: 56; “Terve süda-II” toimus 25.09.2004 Narvas.. Koolitusel osalejate arv: 51. Lektor</p>			
--	---	--	--	--

<p>dots Raul Mardi.</p> <p>10) <u>pereõdedele:</u> 3. seminar teemal “Osteoporoos – riskifaktorid ja ennetustöö, õe roll patsiendi nõustamisel” toimus 24.09.2004 Narvas. Koolitusel osalejate arv: 51. Lektor dots Raul Mardi.</p> <p>11) <u>inimeseõpetuse õpetajatele (vene õppekeelega koolis):</u> seminar teemal “Aktuaalseid probleeme inimeseõpetuses” toimus 6.-7. mail 2004a. Kohala Mõisas. Koolitusel osalejate arv: 28. Lektorid Sirje Voronina, Tamara Janson ja Kaja Hermlin.</p> <p>12) <u>pereõdedele:</u> 2.detsembril 2004 Narva Linna Polikliinikus aruande-ja “Pereõde tervisenõustajana I”, osavõtjate arv 33.</p> <p>2. Maailma Tervisepäeva tähistamiseks toimusid üritused Narvas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teabepäev lasteasutuste ja koolide õpetajatele jt huvilistele toimus Narva Kesksaamatukogus 7.04.2004. Koolitusel osalejate arv: 15. • Joonistusvõistlus Narva lastele teemal “Mina ja 			
--	--	--	--

	<p>ohutu liiklemine”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lasteaedade ja koolide konkurss “Ohutu liiklemise õppevahendid • Ohutu liiklemise päevad koolides ja <u>lasteaedades</u> • Ohutu liiklemise teema käsitus ajakirjanduses • Küsitlus elanike hulgas – kaardistada liiklusohutlikud piirkonnad Narvas - kokkuvõtte tulemustest juuni lõpus 2004 			
--	---	--	--	--

Projekt **TERVEM LAPS IDA-VIRUMAA LASTEAIAS 2002-2003”**

Projektijuht: **Tiiu Sepp**

OÜ Corrigo ja MTÜ Noorteabikeskus

Jaama 34 Jõhvi

Koolituseminar “Tervislik ja ohutu toit lasteaias”

2. päev prof Raivo Vokki koolitusel oli eksami sooritamise aeg, aga ka oli võimalus midagi kaunist ja tervislikku ise valmis teha



Jrk	Projekt, tegevus	Sihtgrupp	Eesmärk	Läbiviimise aeg, osavõtjate arv
1. MTÜ Noorte- abikes- kus	“Sõltuvushäiretega noorte ambulatoorne ravikabineti loomine”	12-18 a ümbruskonna noored ja nendega seotud isikud	1. Luua sõltuvushäiretega noortele ambulatoorne ravikabinet 2. Luua professionaalsed eeldused kabineti tööks valmistades ette statsionaarse ravivõimalus 3. Jõhvi linna kooliõdede koolitamine narkomaanide äratundmisel ja nende kaasamine noorukite rehabilitatsioonis 4. Organiseerida narkomaania ennetamise ja rehabilitatsiooni eesmärkidel tegutsevate institutsioonide vahel võrgustik vähendamaks narkomaanide arvu 5. Luua eeldused nakkushaiguste ohu vähendamiseks süstlavahetusprogrammi kaudu	X 2002 - 2004
2. MTÜ Noorte abi- keskus	Koostöös SOS Lasteküla Eestiga “Aita nõrgemat!”	Jõhvi, Iisaku, Mäetaguse ja Toila valla toimetulekuraskustes elavate perede 131 last	Materiaalne toiduabi, toimetuleku oskuste nõustamine	2003 I – jätkub edasi
3. OÜ	Metadoon asendus- ja pikaajalise	Täiskasvanu eas narkootikumi	Vähendada illegaalsete opioidide tarbimisest tingitud	2003 – kestab kuni

Cor-rigo	võõrutusravi kabinet (kasvanud välja eelmisest projektist)	sõltuvuses olevad isikud	meditsiinilisi, sotsiaalseid ja majanduslikke kahjusid, ohjates opioidsõitlaste narkomaania levikut. Eesmärgid: 1. asendus- pikaajalise võõrutusravi korral viiakse sõitlane illegaalselt opioididelt üle raviainele metadoon. asendus- ja pikaajalise võõrutusravi lõppeesmärgiks on võõrutada isikut illegaalse aine tarbimisest pikema aja jooksul.	XI 2007
4. OÜ Cor-rigo	HIV + ja nende lähedaste nõustamine, tugigrupid	Piirkonnas elavad HI-viirusega nakatunud inimesed ja nende lähedased	Üldine eesmärk: HI-viirusega nakatunud inimeste elukvaliteedi parandamine. Otsesed eesmärgid: <input type="checkbox"/> HI-viirusega nakatunud inimeste ja nende lähedaste teavitamine ja nõustamine (psühholoogiline, tervistsäästva käitumise alane, sotsiaalsete probleemide lahendamisele suunatud) nende elukvaliteedi tõstmiseks; <input type="checkbox"/> HI-viirusega inimeste sotsiaalse isolatsiooni vähendamine, ühiskondliku aktiivsuse suurendamine ning nende kaasamine HIV-	X 2005 – IX 2007

			ennetustöösse.	
5. OÜ Cor- rigo	Emalt lapsele HIV nakkuse vältimine	Piirkonnas elavad HIV + naised	Nõustamine, rinnapiimasendajate jaotamine, tugigruppide moodustamine	2005 – 2006
6. OÜ Cor- rigo	Koostöös Ida-Viru Maavalitsusega Südamenädala läbiviimine maakonnas 2005(18.04 – 23.04) ning 2006 (17.04 – 23.04)	Jõhvi valla elanikkond, Jõhvi haigla personal	Eesmärk on juhtida inimeste tähelepanu oma elustiilile ning tõsta nende teadlikkust südameveresoonehaigustest ja nende ennetamise võimalustest	2005 läbis tervise kontrolli 360 inimest, 2006 aastal 378 inimest

Jõhvi sõltuvushäiretega noorukite ravi-rehabilitatsioonikeskus.

Ravikeskuses osutatava ravi eesmärgiks on laste ja noorukite uimastitest võõrutamine, häiritud psüühilise seisundi taastamine, sõltuvusega seoses olevate käitumishäirete vähendamine, täisväärtusliku elustiili omandamine ja selle saavutamiseks vajalike muudatuste edendamine vastavalt tervishoiu holistlikule mudelile (WHO põhimõtted). Edukas ravi edendab uimastitest võõrandumist ja aitab kaasa sõltuvusega isiksuse arengule lapse ja nooruki eas.

Sihtgrupp:

Teenus on suunatud kuni 18-le uimastisõltuvusega lapsele ja noorukile vanuses 14-18- eluaastat (18-eluaastat kaasaarvatud).

Kohti on 20. Aastane klientide arv 30. Sõltuvushäiretega noorukite ravi-rehabilitatsioonikeskus on statsionaarne ravikeskus, mis aitab kaasa:

- 1) laste ja noorukite sõltuvusprobleemidest vabastamisele
- 2) sõltlaste perekondade ja tugiisikute nõustamisele
- 3) klientide psühhosotsiaalsele taastamisele, nende integreerimisele tavakeskkonda
- 4) laste ja noorukite uimastisõltuvusega seotud informatsiooni kogumisele Ida-Viru piirkonnas, saadud kogemuste jagamisele koostööpartneritele
- 5) piirkondliku HIV/AIDS nõustamisstruktuuri arendamisele

Edasise arengu suunad:

1. rehabilitatsiooni võimaluste edasiarendamine (ettepanek: luua “kodu poolel teel” ehk sotsiaalkodude/perede loomine)
2. ravikeskuse töö arendamine ja täiustamine ning töötajate teadmiste ja oskuste taseme tõstmine
3. ravikeskuse olmetingimuste ning parandamine, tegevusvõimaluste laiendamine
4. ravikeskuse finantseerimispoliitika väljatöötamine ja jätkusuutlikkuse tagamine
5. olla koolitus/praktika baasiks teistele sarnastele asutustele Eestis

Rahastaja Riiklik narkostrategia programm (läbi TAI), Jõhvi VV. Koostööleping sõlmitud kuni 31.12.2007

MTÜ AITA ABIVAJAJAT PROJEKTID 2002-2006

Projektijuht: **Erika Kruup**

	Projekt	Sihtgrupp	Eesmärk	Aas- ta	Osa- võtjad
1	Aita Abivajajat	Voodihaiged kodus, nende pereliikmed	Koduõenduhooldusteenust 600 tunni ulatuses	2002	28+ 56
2.	Narkokabinet Puru Haiglasse	Ida-Virumaa inimesed	Ennetada HIV, AIDS narkomaaniat Toetada probleemseid inimesi Pakkuda testimise võimalust	2003	7000
3.	Puru haigla töötajate laste aktiivne suvepuhkus	Tevishoiutöötajate lapsed	Lastele pakkuda aktiivset suvepuhkust eesmärgiga ennetada terviseriske	2003	28
4.	Remniku lastelaager vähekindlustatud perede lastele	Vähekindlustatud perede ja lastekodude lapsed	Võimaldada vähekindlustatud perede ja lastekodude lastele veeta aktiivset suvepuhkust Remnikul	2003	60

5.	Hinges oleme ikkanoored	Ida-Virumaa eakad inimesed	Võimaldada eakatel sotsialiseeruda ja pakkuda teadmisi, kuidas olla ühiskonnas aktiivne ja tulla enadaga toime ka eakana	2003	150
6.	Oleme vajalikud endile ja teistele	Eakad inimesed vanurite eneseabi ja nõustamise ühingus	Lauluansambli riie muretsemine ja käsitöövahendid ja lõng lastekodulastele kinnaste-sokkide kudumiseks	2003	60
7.	Keelekümblusprojekt Lasteaed "Sipsik"	Keelekümbluse rühma lapsed	Sisustada keelekümblusrühm tehniliste vahenditega kaasaegsete õppemetoodikate kasutamise võimaluseks õppetöös (TV, VM, arvuti)	2003	40
8.	Oleme teadlikud riskidest	Ida-Virumaa üldhariduskoolide ja lastekodude tesimelised noored	Seksuaalkasvatusalased loengud teadmiste laiendamiseks õigete hoiakute kujundamiseks ja vastutuse võtmiseks, et vähendada noorte poolt võetavat riskikäitumist	2003 - 2004	625
9.	Teadmised aitavad teha valikuid	Ida-Virumaa 8-9-te klasside õpilased	Pakkuda õpilastele teadmisi narkomaania, alkoholismi ja suitsetamisega seonduvate	2003 - 2004	564

			probleemidega, mille alusel aidata kaasa nende hoiakute kujunemisel tervisekäitumises		
10	Õe roll rahvatervise enedamisel ja haiguste ennetamisel Rahvusvaheline konverents	Õpetajad, üliõpilased, erivishouasutuste töötajad	Rõhutada õe rolli ühiskonna terviseedendajana ja õendusuurimuse tähtsust tõendus põhiste teadmiste osas	2005	198
11	Jätkuvalt tervislik eluviis pikendab toimetulekut iseendaga Konverents	Ida-ja Lääne-Virumaa eakad inimesed.	Toetada läbi terviseedenduse ja uute tervisealaste teadmiste eakate toimetulekut iseendaga ja võimaldada konverentsi raames testida: kolesteroolile, luutihedusele, mõõta vererõhku ja kehakaalu	2005	200
12	10 aastat terviseedendust Ida-Virumaal. Rahvusvaheline konverents				

Projekt: **NARKOKABINET PURU HAIGLASSE**

MTÜ Aita Abivajajat, 2000-2001

Projektijuht: **Erika Kruup**

Projekti eesmärk: Tagada ruumid narkoennetustegevuseks ja noorte nõustamiseks, tervisekasvatuse, tervisedendusalase tegevuse läbiviimiseks, samuti probleemide avastamiseks seoses narkomaania ja sellega seotud terviseriskidega ning kindlustada noortele juurdepääs vajalikule informatsioonile ja toetusele.

Projekti taust, probleem ja tulemus

Narkomaanid on kontingent, kes ei pöördu tervishoiuasutuse poole enne kui on tekkinud tõsine probleem, soov saada tugevatoimelist rahustit kui puudub raha doosi saamiseks, või ta saabud intensiivosakonda üledoosiga.

Alates 2001. aastast on Tallinnas, Narvas Kohtla-Järvel avatud anonüümikabinetid. Kus narkomaanidele, nende pereliikmetele antakse infot ja psühholoogilist abi. Infovoldikud ja kondoomid on kõigile kättesaadavad. Võimalus on kõigil narkomaanidel vahetada süstlaid. Nende tegevuste võimaldamiseks oli 2001 aastal avatud MTÜ Aita Abivajajat projekti raames Narkoabinet Puru haiglasse, mis töötab ka täna ja annab võimaluse nii narkomaanidel kui ka teistel noortel tulla end testima HIV positiivsusele ja vajadusel saada nõustamist ja infot narkomaaniaga HIV positiivsusega ja AIDS-iga seonduva ja saada psühholoogilist tuge probleemiga haaratud pereliikmetel. (Kruup 2000.)

Kuna HIV-nakkus üha levib ning haigestunute arv kasvab, on ka õenduse rakendamine valdkonnas üha olulisem. Probleemi tõsidus haiguse puhul esitab aga enam väljakutseid tegelda just nimelt ennetustegevusega valdkonnas, et vältida noorte terviseriske ja nakatumist.

Barret'i (1997) järgi kuuluvad narkootilisi mõnuaineid tarvitava HIV positiivse patsienti teenindava õe funktsioonide hulka järgmised aspektid:

- Õendushoolduse korraldamine ja otsustamine. See hõlmab edendavat vältivat, ravivat ja taastavat õendushooldust, mida osutatakse üksikisikutele, perekondadele ja gruppidele ning, mis põhineb õendusprotsessina tuntud loogiliste sammude jadal.
- Patsiendi/kliendi ja tervishoiu personali õpetamine. See hõlmab teavet tervise saavutamiset, tervisekasvatust, tervisekasvatusele suunatud hinnangu andmist, aitamaks õdedel ja teistel omandada uusi teadmisi ja oskusi ning rakendada üldtunnustatud kultuurilisi, eetilisi ja kutsealaseid standardeid

- Õendustegevuse arendamine kriitilise mõtlemise ja uurimistöö kaudu. See hõlmab uudsete tööviiside arendamist, uurimisvaldkondade kindlakstegemist, teadusliku uurimistöös osalemist ning üldtunnustatud ja sobivat kultuuriliselt eetilistest ja kutsealastest standarditest juhendumist õendusalasises uurimistöös.

Õendustöös on väga oluline osa koostöösuhe õde/patsient. Koostöösuhe on nii kvaliteetse ja tulemusrikka õe töö eelduseks ja ka abistavaks teguriks õenduses (Koponen 1996).

AIDSi-haigega koostöös võib raskendada patsientide pidevast pingest tingitud depressioon. Õde peab arvestama, et HIV positiivne või AIDSi-haige võivad olla masenduses, depressioonis ja nendega tegelemine võib osutuda raskeks.

Töös patsientidega on oluline lähtuda eetilistest printsiipidest, mille lähtekohaks on patsiendi inimväärtuste ja õiguste austamine. Eetiliste küsimuste teadvustamine eeldab kutseala ülesannete ja eesmärkide tundmisest (Mikkola 1997).

Kasutatud kirjandus:

Alkoholismi ja narkomaania ennetamise programm aastateks 1997-2007.

Barret, K. (1997). Kliiniline õendustegevus. Tallinn: Lemon.

Koponen, L. (1996). Patsiendi/kliendi ja õe koostöö. Eesti Õde, (3): 6-7.

Mikkola, T. (1998). Eetilised küsimused patsiendi hoolduses. Eesti Õde, (1):4-6.

Järjepidevus:

Kabineti tegevus on väljendatud numbrites alljärgneva tabelis, mis kinnitab selle vajadust piirkonnas ja olulisust inimesele, kes on sattunud olukorda, kus ta vaja nii psühholoogilist kui nõustamisalast abi oma probleemide lahendamisele. Numbrid näitavad, et probleem ei lahene nii pea ja inimesed vajavad kindlustunnet oma tervise kontrolliks või lihtsalt toetuseks. Järjest enam kanduvad nakatumisega seotud probleemid üle süstivatelt narkomaanidelt mitte narkomaanidele ja nakkus on muutumas üha enam seksuaalsel teel ülekantavale HIV nakkusele tavapaarisuhtes.

Tänaseks on Ida-Virumaa Narkokabinetis (anonüüm)tegvus järgmine:

Tegevus:	2001	2002	2003	2004	2005
Külastatud kabinetti	267	335	381	440	224
Nendes naissoost/meessoost	111/156	138/197	202/179	197/243	117/107
Avastatud HIV (+)-st	89	63	53	59	53
Neist naist/meest	26/63	19/44	19/34	15/44	26/27
Nendest SN	76	50	40	25	16

Nendest naist/meest	19/57	12/38	9/31	4/21	4/11
Nendest sugulisel teel	13	13	13	34	37
Nendest naist/meest	7/6	7/6	10/3	11/23	21/16
Süstalde vahetus					
Külastanud kabinetti	677	1055	1221	1102	272
Jagatud kondoomide	1273	2536	3916	2638	109
Jagatud süstlaid	3485	8966	9978	4788	2882
Kogutud süstlaid	3569	9595	9178	3708	2333
Jagatud infomaterjale lisaks igal visiidile					

Tabel nr 5. Tegevus aastatel 2002-2005 Puru Haigla (IVKH)anonüümikabineti (narko)

kuu	kokku	mehed	naised	neist M(+)	neist N(+)	M% (+)	N% (+)	keskm.%
Juuli	16	7	9	2	1	28,5%	11,1%	18,7%
August	30	12	18	2	2	16,6%	11,1%	13,3%
September	29	11	18	5	2	45,5%	11,1%	24,1%
Oktoober	23	15	8	2	2	13,3%	25%	17,9%
November	21	10	11	2	-	20%	0%	9,5%
Kokku:	119	55	64	13	7	24,7%	11,6%	16,8%

Tabel nr 6. HIV -nakkus 2003 juuli-november Puru Haigla (IVKH)anonüümikabineti (narko)

	kokku	mehed	naised	neist M(+)	neist N(+)	M% (+)	N% (+)	keskm%
Seksuaalvahek.	8	3	3	2	-	66.6%	0%	
Narkomaanid	13	9	4	6	3	66.6%	75%	
Anonüümsed isikud	14	14	30	1	2	7.1%	6.6%	
Meedikud	6	3	3	-	-	-	-	-

Tabel nr 7. HIV nakkuse uuringud 2003 juuli-september Puru Haigla (IVKH) anonüümikabineti (narko)

Projekt: **AITA ABIVAJAJAT** (2000)

Projektijuht **Erika Kruup**

Projekti eesmärk:

- võimaldada kodust õendushooldust 600 t;
- tõsta kodust KÕH st vajavate klientide elukvaliteeti;
- õpetada neid iseendaga toime tulema kodustes tingimustes;
- tõsta kliendil enesehooldusvõime taset;
- õpetada pereliikmeid abivajajaga toime tulema;
- toetada jõuvarusid abivajajal ja pereliikmetel;
- vähendada perestressi.

Projekti vajalikkuse põhjendus:

- vähenev aktiivvoodite arv;
- pikaaravivoodite vähesus;
- sotsiaaltöötajate vähesus;
- hooldekodu: järjekord, rahalised raskused;
- pereliikmed hõivatud tööga :
 - mure haige pereliikme pärast;
 - probleemid tööl;
 - halveneb haige tervis.

Koduhooldus on teenuste kogum, mida osutatakse ägeda haiguse paranemisperioodis oleva, kroonilist haigust põdeva, piiratud funktsionaalse võimega kliendi raviks, hoolduseks ja/või efektiivsemaks toimetulekuks kodustes tingimustes; kusjuures funktsionaalne võimetus tähendab nii füüsilist, vaimset, emotsionaalset kui ka sotsiaalset võimetust (Rahvusvahelise Koduhoolduse Ühing)

Projekti tulemus:

Õendushooldus kodus muutus kättesaadavaks kodust õendushooldust vajavatele inimestele 600 tunni ulatuses.

Kodu turvalise keskkonnana, aitas kaasa haige inimese kiirema tervistumisele või selle stabiliseerumisele ning toetas ennetades mitte sattuma uuesti haiglasse olemasolevate krooniliste tervisehädadega ning pikendas heoluperioodi patsientidel.

Projektitegevus käigus tõusis haigete ja nende pereliikmete rahulolu teenusega, kes nägid selles inimese eest hoolimist valdkonnas, mis on murettekitav ja mõistetav sageli vaid neile, kes probleemiga konkreetselt ise kokku puutuvad.

Paranes klientide, pereliikmete elukvaliteet, kuna vähenes probleemist tekkinud stress. Kasu teenusest oli ka riiklikul tasandil, kuna teenuse osutamine kodus on tunduvalt odavam kui stacionaarsetes tingimustes haiglas ja andis võimaluse pakkuda tööd õendushooldus-töötajatele.

Jätkusuutlikkus:

Alates 2003. aastast on projektis osutatud teenus muutunud tervishoiuvaldkonnas iseseisvaks õendusteenuse liigiks: „koduõendushooldus” üle Eesti. Tegevusluba teenuse osutamiseks omavad 49 koduõendusteenust pakkuvat tervisehoiu asutust, kellel on sõlmitud teenuse osutamiseks lepingud Eesti Haigekassaga. Koduõendusteenust osutatakse IdaVirumaal: Narvas, Sillamäel, Kohtla-Järvel ja Kiviõlis.

Projektist Aita Abivajajat on saanud mittetulundusühing (MTÜ Aita Abivajajat) alates 2002.aastast, kus juhatuse liige on Erika Kruup. Ja MTÜ Aita Abivajajat on teinud alates 2002 rida erinevaid projekte, mille sihtgrupiks on olnud: lapsed, teismelised, tervishoiutöötajad ja eakad inimesed.

MTÜ eesmärgiks on aidata potentsiaalseid abivajajaid, pakkudes neile teadmisi toimetulekuks iseendaga läbi ennetustegevuse ning vähendades sellega sotsiaalseid ja terviseriske Ida-Virumaa elanikel.

Projekt: JÄTKUVALT TERVISLIK ELUSTIIL PIKENDAB TOIMETULEKUT ISEENDAGA

MTÜ Aita Abivajajat, 2005

Projektijuht: **Erika Kruup**

Projekti eesmärk: Toetada Ida-Virumaa eakate toimetulekut iseendaga ennetustegevuse kaudu

Alaesmärk: miniuurimuse läbiviimine: Testide (vererõhk, kolesterool, luutihedus) tulemusel analüüsida ja hinnata grupi (konverentsil osalejate) Ida-Virumaa eakate inimeste tervislikku seisundit ja terviseriske.

Projekti käigus viiakse käbi Ida-Virumaa eakate konverents 5.mail 2005.a.

Projekti taust, probleem

Väga olulisteks tervisemõjuriteks on sissetulek, haridustase, sotsiaalne kuuluvus ja tööhõive. Elanike aspektist on oluline, et riik kui keskkond looks tingimused eluks ja arenguks, kindlustaks sotsiaalse kaitse ning turvalisuse erinevatel eluperioodidel ja ootamatuste korral.

Statistiliste näitajate põhjal on pensionäride keskmine majanduslik olukord Eestis väljaspool otsest vaesust. Kokku moodustasid pensionärid 2000.a. peaaegu 26% Eesti elanikest. Seoses pensioniea tõusuga on vanaduspensioni saajate arv vähenenud, kasvanud on aga invaliidsuspensioni saajate arv.

Suhteliselt suuremad eluasemekulud sunnivad aga pensionäre leppima kesise toiduvalikuga, piirama väljaminekuid kultuurilistele jt sotsiaalkuludele. Materiaalne piiratus ja sundolukord ohustab eaka inimese väärikust, sotsiaalset staatust ja tervist ning sellest tulenev ebaõiglustunne suurendab võõrandumist ühiskonnast.

Tervis on põhiline inimõigus. Seepärast ei saa tervisedenduse varal eelarvet vähendada. Tuleb tunnustada, et raha kulutamine tervisedendusele on pikaajaline, kuid see on väikese riskiga väärtuslik kulutus. Hädavajalikud on kulutused ennetustegevusele üha suureneva eakate hulga jaoks, et vähendada järjest suurenevaid otseseid kulutusi tervishoiule, mis on juba kordi suuremad. Tervisedendus aitab hoida inimesi pikemat aega terve, aktiivsete ja enesega toimetulevate ühiskonnaliikmetena.

Paljud tervisedenduse programmid, mis on suunatud eakate sihtrühmale, ei näita väga selgelt mitte ainult head tulemust tervisenäitajates, vaid ka toetavat efekti ühiskonnale, mille eakatel liikmetel on jätkuvalt tervislik elustiil. Selle asemel, et käsitleda suurenevat eakate inimeste rühma kui ühiskonna koormat, saab poliitika ja igasuguste algatuste kaudu väärtustada ja suurendada eakate inimeste paljusid formaalseid ja mitteformaalseid sotsiaalseid ning majanduslikke rolle.

2003.aastal korraldas MTÜ Aita Abivajajat Ida-Virumaal eakatele konverentsi. Konverentsi eesmärgiks oli selle vanuserühmale ühiskonnapoolse tähelepanu osutamine, teadvustamine, et ka eakas inimene on oluline osa ühiskonnast; eakate kaasamine tegemistesse ja neile eakohaste tervisealaste teadmiste andmine. Osavõtjad oli poolteistsada eakat erinevatest Ida-Virumaa omavalitsustest.

Tagasiside üritustele oli eakate poolt väga positiivne. Ettepanekutena kõigi poolt oli soov üritust korrata selleks, et tunda eakaaslaste toetust, vahetada kogemusi eakate kubilistest tegevustest piirkondades, saada rohkem teavet oma tervise kohta ning vajadusel soovitud selle edasiseks jälgimiseks. See ajendaski autorit kirjutama käesolevat projekti.

JÄTKUVALT TERVISLIK ELUVIIS PIKENDAB TOIMETULEKUT EAKAL

Kohtla-Järve Meditsiinikoolis toimus 05. mail 2005.a. Virumaa eakate inimeste konverents MTÜ Aita Abivajajat projekti “Jätkuvalt tervislik elustiil pikendab toimetulekut iseendaga” raames. Projekt sai rahastuse Hasartmängunõukogu toetustest, partneriks oli Kohtla-Järve Meditsiinikool ja rahaliselt toetasid üritust ka Jõhvi, Kiviõli ja Kohtla-Järve linnavalitsused ning OÜ Kris Kütus.

Projekti eesmärgiks oli toetada Virumaa eakate inimeste toimetulekut iseendaga ennetustegevuse kaudu, pakkudes vajalikke teadmisi võimalikult pikaajaliseks tervise säilitamiseks eakatel inimestel ning näidata üles hoolivust ja austust eaka inimese vastu ühiskonnas. Samas oli eakatel võimalus sotsialiseeruda oma eakaaslastega. Mitte vähem oluline oli tegevuse kaudu tõsta eaka inimese enesehinnangut läbi suutlikkuse olla toimetulev igapäevaelus.

Konverentsi üheks alaeesmärgiks oli ka pakkuda võimalust osaleda huvipakkuvast üritusest ja olla elus aktiivne eakana.

Väga olulisteks tervisemõjuriteks on sissetulek, haridustase, sotsiaalne kuuluvus ja hõivatus mingi tegevusega. Eduka riigi kohustus on luua tingimused eluks ning arenguks ühiskonnas, mis kaitseks ja kergendaks inimeste toimetulekut erinevatel eluperioodidel.

Suhteliselt suured eluasemekulud sunnivad eakaid leppima sageli kesise toiduvalikuga, piirates ühtlasi ka sotsiaalseid ja kultuurilisi väljaminekuid. Sageli mõjutab selline olukord kas otseselt või kaudselt inimeste väärikust, sotsiaalset staatust, tervist. Süvenev ebaõiglustunne toob endaga kaasa eaka inimese kibestumise ja võõrandumise ühiskonnast.

Sellest tulenevalt hõlmasid konverentsil käsitletavat teemat just neid probleeme, mis seonduvad inimese tervise ja vananemisprotsessiga. Saadi teadmisi, et eakas inimene ise suudaks ennetada võimalikke krooniliste haiguste ägenemisi ning tuleks toime probleemidega, mis kaasnevad füsioloogilise vananemisprotsessiga.

Konverentsi avas Ida-Viru maavanem Ago Silde. Agris Koppel, Lääne-Tallinna Keskhaigla juhatuse esimees, tutvustas eakate auditooriumile hooldusvõrgu arengukava. On ju eakas inimene otsene sihtgrupp selles pakutavale teenusele. Samas on sihtgrupil hea olla teadlik sellest, milliseid võimalusi pakutakse tervishoiu ja sotsiaalvaldkonnas eakale inimesele.

Marge Graubergi poolt pakutud ettekanne: Kuidas on lood südamega?, mis lõppes aktiivsete harjutustega kogu saalile, tõstis saalis rohket elevust. Liikumine pärast pikemat istumist toolil, oli igati rõõmustav kogu kaheksajaliikmelisele eakate perele saalis.

Emeriitprofessor Selma Teesalu võlus konverentsil osalejad ära oma põhjapaneva loogikaga toitumisfüsioloogiast ja sellega, et lisaks riskikäitumise vähendamisele õige toidu valikul eaka inimese eluperioodil. Oluline on teada sedagi, et mitte kõike vajalikku ei saa inimene kätte tavatoiduga. Vajadusel on tähtis toitu tõhustada eesmärgiga, et organismis ei tekiks B-grupi vitamiinide puudujääki. Professori poolt rõhutati ka suhkru ja piima olulisust terve eluviisi säilitamisel ja seda, milliseid printsiibid aitavad tasakaalustada täisväärtuslike valkude, vitamiini E, foolhappe, magneesiumi ja kaltsiumi vahekorda eaka inimese toitumisharjumustes. Osteoporoosist rääkides, rõhutas Selma Teesalu kui oluline on selle probleemi vältimiseks teada riske juba noorukieas, et vältida haiguse kiiremat progresseerumist eakana.

Teades normaalseid psühholoogilisi muutusi seoses vananemisega, aitab see anda adekvaatset hinnangut oma psühholoogilisele seisundile ja vähendab liigset kriitikat enda suhtes. Rakvere kooli psühholoog Greeta Kello pakkus teadmisi just selle kohta, kuidas näha end ealistes muutustes, leida positiivset ning osata tunda rõõmu ka pealtnäha ebaolulistest asjadest.

Sotsiaalsed toimetulekuoskused ja nende arendamise võimalusi tutvustas eakatele Jõhvi Gümnaasiumi õppealajuhataja Tiina Kallavus. Oma reipuse ja positiivse ellusuhtumisega kütketas ta kõiki konverentsil osalejaid, tõmmates oma loengu lõpus kaasa terve saalitäie rahvast muusikateraapiasse.

Konverentsi raames oli kõigilosalejail võimalus end testida kolesteroolile ja luutihedusele, mida aitasid läbi viia OÜ Koduõenduse ja Järve pereastikeskuse õed. Kohtla-Järve Meditsiinkooli üliõpilased said isuga mõõta vererõhku ja kaalu. Iga osaleja sai omale mälestuseks ka tervisekaardi, millele olid märgitud tema testide vastused ja normväärtused nende kohta lootes, et see on aluseks edasisele tervisekäitumise kujundamisel. Üldine hinnang konverentsile oli väga positiivne ja tänu eakate silmadest oli siiras. Tagasisidelehtedelt kõlas soov: selliseid üritusi on vajalik korrata igal aastal ning kõigil oli läinud meelest väikesed järjekorrad hommikusel registreerimisel ja luutiheduse mõõtmisel.

Projekti tulemused:

Miniuurimus

Uurimus viidi läbi konverentsil osalejate hulgas (180) kelle testiti kolesterooli, luutihedust, vererõhku ja kehakaalu.

Tervise testimine

Eakate inimeste konverents: Terviseedenduslik tegevus pikendab toimetulekut iseendaga”

Kolesterooli test:

4,0- 4,5	- 17
4,5- 5,0	- 27
5,0- 5,5	- 32
5,5- 6,0	- 21
6,0- 6,5	- 19
6,5- 7,0	- 11
7,0 -7,5	- 6
7,5 –8,0	- 5

Arvestades üldkolesterooli normväärtuseks 5,0, siis on respondentide arv, kes mahuvad normväärtuste piiresse oli 44 ehk 31,9%.

Mõõdukas hüperkolestereemia kuni 6,0 mmol/l esines 53 ehk 38,4% respondentidest.

Kõrge kolestereemia 6,0 kuni 8,0 mmol/l esines 41 ehk 29,7% respondentidest.

Tulemused näitavad, et 68,1% respondentidest esineb risk südame-veresoonkonna haigusteks või haiguse olemasolul selle ägenemiseks ja kellest 29,7% risk on kõrge.

Luutihedus mõõtmise test:

Kui võtta osteoporoosi diagnoosimise kriteeriumiks normaalsete luude mineraalse teiheduse T-skoori +- 1 SD, siis selliseks hinnati respondentidest:

Kuni 1,0	- 23
1,0-2,5	- 46
2,5 -3,0	- 16
3,0-4,0	- 25
4,0-5,0	- 7

Testi tulemustes esines luutiheduse normväärtus kuni -1,0 ainult 23 ehk 19,7 %-l respondentidest. Osteopeenia ehk luuvähesus esines 46 ehk 39,3 %-l respondentidest ja 48 ehk 41,5 %-l respondentidest on väljakujunenud luuhõresus.

Testi tulemused näitavad tõsiseid probleeme ja terviseriske, mis võivad endaga kaasa tuua invaliidistumise ja voodihaigete lisa aastateks, so enadaga mitte toimetuleva vanuri, kelle

toimetuleku ja elukvaliteedi tagamiseks toovad kaasa suuri kulutusi sotsiaal- ja tervishoiu valdkonnas ning hulgaliselt perestressi.

Vererõhu näitajad:

Üldse mõõdeti vererõhku

Kuni 130/95 - 23

130-150/100 - 19

150-160 - 12

160 -170 - 10

170 -180 -5

180 -190 -5

190 -200 -2

200 -250 - 3

Kõrge risk kõrgvererõhu haiguse tüsistuste tekkeks on 10 inimesel, so 7,4% respondentidest, mõõdukas risk 15 inimesel, so 11,2% respondentidest ja keskmine risk esineb 31 osalejal e 24% respondentidest.

Projekt:

ÕE ROLL RAHVA TERVISE EDENDAMISEL JA HAIGUSTE ENNETAMISEL

Rahvusvaheline konverents, (MTÜ Aita Abivajajat koostöös Kohtla-Järve Meditsiinikooliga) 2005

Projektijuht: **Erika Kruup**

Projekti eesmärk:

Konverentsi läbiviimine 07.aprill 2005.a. Kohtla-Järve Meditsiinikoolis, Kukrusel, Lehe tn 12.

Konverents toimus Ülemaailmsel Tervisepäeval 7.aprillil. WHO poolt 2005 aastal nimetatud “ema ja lapse tervise aastaks”. Konverentsil oli ka sel teemal esitatud mitu ettekannet.

Õenduse ja ämmaemanduse kui erialase tegevuse läbiviimine nõuab erialast vastutust, mistõttu on oluline, et õendus ja ämmaemandus erialase tegevusena oleksid ise pidevas arengus. See omakorda suunab ja toetab õenduse ja ämmaemandusealase uurimustöö vajadust.

Just õenduspraktikast kasvavad välja õendusprobleemid ja vajadus õenduslase uurimuse teostamiseks. Innovaatilisus õenduses; uurimus, kasvades välja praktilisest vajadusest, esitab väljakutseid õdedele kliinilises praktikas ja tõendus põhiste teadmiste juurutamine praktikasse (so õendustegevuse jõudmine iga patsiendi/kilendini) parandab oluliselt Eestis pakutava õendushooldusteenuse kvaliteeti.

Tervis on inimese normaalne, füsioloogiline seisund, milles õde aitab inimesel luua ja säilitada õigeid, adekvaatseid teadmisi tervise kohta. Õde, ämmaemand on spetsialist, kes teadvustab eelkõige enesele tervet elustiili. Ise neid tõekspidamisi järgides, suunab läbi pedagoogilise tegevuse ka inimesi ennetama haigusi.

Teadmiste edastades inimestele, toetatakse sellega neis õiged hoiakute kujunemist ja riske vähendav tervisekäitumine, mis pikemas perspektiivis soodustab eluea pikendamist kogukonnas. Osates märgata võimalikke riske, analüüsida ja hinnata ühiskonnas tekkivaid tervist ohustavaid olukordi, eesmärgistab õde tegevuse terviseriskide vähendamiseks ning haiguste ennetamiseks.

Õendusosalasel teaduskonverentsil Kohtla-Järve Meditsiinikoolis osales ligi 200 töötavat õde, õendusala üliõpilast, õenduspedagoogi erinevatest Eesti haiglatest, Venemaalt - Sankt-Peterburgist, Leedust- Panevezesest; Soomest- Pirkanmaa Tervishoiu Polütehnikumist.

Esitatud ettekanded olid õendusosalased uurimused nii Eesti õdede, Kohtla-Järve Meditsiinikooli (üli)õpilaste, kui väliskülaliste poolt. Käsitletud olid sellised teemad nagu: HIV/ AIDS, teismeliste seksuaalkäitumine, rasedate tervisekäitumine. Leedu kolleegid esitasid ettekande Panevezese haiglas ja Velzises läbiviidud uurimuse alusel: “Informatsiooni tähtsus õenduspraktikas rinnaga toitmise puhul” ja Panevezie patsiendikoolituse aspektid õenduspraktikas. Ei puudunud ka õe emotsionaalse läbipõlemise teema ja ergonoomika tähtsus õenduspraktikas. Maailmas on enamohustatud selgroo vigastuste ja traumade osas just nimelt õed. Enesesäästlikud võtted patsiendi asendi muutmisel, teadmised liikumise biomehhaanikast lubavad muuta rutiinseid võtteid õe töös ökonoomsemaks, ergonoomilisemaks ja kaitsevad neid sellega lüüsisamba vigastuste eest..

Konverentsi tagasiside oli positiivne ja osalejate rahulolu kõrge. Teema aktuaalsust hinnati 5-palli süsteemis 4,7. Peeti huvitavaks ja oluliseks nii teoreetiliste teadmiste saamist kui ka saadud teadmiste kasutamise võimalust praktiliseks õendustegevuses. Ettekannete taset pidasid kõrgeks 55,3%, keskmiseks 36,6% osalejatest. Kõiki ettekandeid kuulas 91% konverentsis osalejatest. Konverentsi organisatsiooni taset hinnati väga kõrgeks 25%, heaks 67% ja keskmiseks 8% konverentsil osalejatest. Väliskülaliste hinnang vastuvõtule oli 62,5-1 % väga heaks, ülejäänutel heaks.

Ettekannete parmusjärjestuses hinnati parimaks Sankt-Peterburgi Ämmaemandate Kolledzi õppejõu Leida Gurkina ettekanne “Õe roll selgroo traumade ja vidastuste ennetamisel”, mille käigus tõi esineja kuulajateni nii teoreetilised teadmised õdede selgroovigastuste vältimiseks kui ka esitas väga atraktiivselt efektiivseid võtteid raskusete ümberpaigaldamisel ning võimalusi probleemide ennetamiseks.

Teiseks toodi esile Olesja Zeeli, RN, SA Ida-Viru Keskskooli õe uurimust, mis oli viidud läbi 14-15 aastaste vene keelt kõnelevate Ida-Virumaa (Jõhvi, Kohtla-Järve, Kiviõli) koolide õpilaste hulgas MTÜ Aita Abivajajat projekti (projektijuht; Erika Kruup) raames “Teadmised aitavad teha õigeid valikuid”. Projekt tegutses aastatel 2003-2004 ja rahastati Tervisearengu Instituudi poolt Alkoholi ja narkomaania ennetamise riikliku programmi raames. Uurimuse tulemusena toodi välja, et 25% sihtgrupi õpilastest olid juba proovinud narkootikume või jätkasid seda tegevust ka uurimuse läbiviimise momendil.

Küsitletud teismeliste teadmised narkomaania ja alkoholismiga kaasnevatest probleemidest olid pinnapealsed: 70% teismelistest ei omanud adekvaatseid teadmisi HI-viiruse levikuteedest. Valdav osa sihtgrupist peab narkomaania leviku peamiseks põhjuseks ebapiisavat riigipoolset järelevalvet ning et edu selles valdkonnas on võimalik saavutada vaid karistuste tõhustamisega narkootikumide tarvitamise ja levitamise eest.

Kolmandaks hinnati Marge Grauberg, MSc, TÜ Narva Kolledzi õppjõu ettekanne teemal: „Rasedate tervisekäitumine Eestis ja perekoolide roll terviseedenduselikus töös”(Marge Grauberg, MSc TÜ NK, Maarika Harro, PhD, TAI ja) Uuringu eesmärgiks oli;

1. Kirjeldada äsja sünnitanud naiste poolt antud hinnangut oma tervislikule seisundile ning tervisega seotud käitumisele 6 kuud enne rasedust, raseduse ajal ning peale sünnitust.
2. Kirjeldada rasedate teadlikkust ja suhtumist kehalisse aktiivsusesse raseduse ajal ning hinnata tegelikku kehalist aktiivsust raseduse ajal.
3. Hinnata perekooli õppusi külastatavust rasedate poolt ja nende tööga rahulolu.

Uurimuses osalesid kõik Eesti sünnitusosakonnad ja tagastati 565 küsimustikku. Tulemustena toodi esile: naiste hinnang oma tervisele raseduse ajal oli „hea”, Enam suurenesid unehäired, kõrgenenud vererõhk, esinesid kuvameelsust, kergesti ärrituvust ja luu-liigessüsteemi probleemid. Kealise aktiivsuse suhtuti raseduse ajal positiivselt ja väideti ka selles osalemist. Kõige enam saadi infot rasedusaegse kehalise aktiivsuse kohta raamatutest, ajakirjandusest jt. Perekooli ja günekoloogid olid info saamise seisukohalt viimasel kohal. Enamusele naistest (74,6%) ei õpetatud sünnitusosakonnas esimesi võimlemisharjutusi. Suurem osa perekooli käinutest hindas seda väga kasulikuks või teatud määral kasulikuks. Siiski jõuab perekooli vaid 31% rasedatest ja vaid ¼ rasedatest külastab seda 3 või enam korda. Samas väitsid 45% naistest, et nende teadmised vastavõetud hooldamisest ja rasedusaegsest ja järgsest tervishoiust on keskmised või halvad.

Kohtla-Järve Meditsiini- ja õenduskoolil koostöös MTÜ Aita Abivajajaga, oli see esimene kogemus rahvusvahelise õendusalase konverentsi korraldamisel. Konverentsi õnnestumisele, andsid hinnangu sellele osalejad. Parimaks tänuks korraldajatele sellele oli õdede arvamus, et töötanud õena

Ida-Virumaal aastakümneid, tundsid nad end 7.aprillil esamakordelt tõeliselt **õena** Õnnestumise kohta rääkis seegi, et enamus osalejaid ootavad konverentsi ka järgnevatel aastatel.

СЛУЖБА ГОРОДСКОГО ВРАЧА НАРВСКОЙ ГОРОДСКОЙ УПРАВЫ,

Петровская площадь 3 – 4, 203008 НАРВА, тел. 3599077

	Проект, деятельность	Целевая группа	Цель	Время проведения
1.	Обмен шприцов для веноколющихся наркоманов (совместная работа с НКО Тебя не оставят одного)	Веноколющиеся наркоманы	Приостановить прогрессивное распространение ВИЧ-инфекции	Ноябрь 2000 - 2006
2.	Консультирование алкоголиков, наркоманов и членов их семей (совместная работа с НКО Тебя не оставят одного)	Алкоголики, наркоманы и члены их семей	Приостановить прогрессивное распространение алкоголизма и наркомании	1997 - 2006
3.	Консультирование ВИЧ-инфицированных (совместная работа с НКО Тебя не оставят одного)	ВИЧ-инфицированные и больные СПИДом	Приостановить прогрессивное распространение ВИЧ-инфекции	2000 - 2006
4.	Сеть «Здоровые города Эстонии»	Население города Нарва	Укрепление здоровья	2003 - 2006
5.	Нарвские школы и детские сады, способствующие укреплению здоровья	Ученики и воспитанники детских садов, персонал и родители	Укрепление здоровья	2005 - 2006

Проект: ЗНАНИЯ ПОМОГАЮТ СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

НО Помоги нуждающемуся

Руководитель проекта **Эрика Крууп**

Лектор Олеся Зеель

Цель проекта: Ознакомить с работой (MTÜ Aita Abivajajat projekti “Teadmised aitavad teha valikuid” gaames, projektijuht: Erika Kruup) проведенной в 2003/2004 учебном году с учащимися 8-9 классов школ г.Кохтла-Ярве, Йыхви и Кивиыли. Работа была направлена на профилактику алкоголизма и наркомании среди молодежи.

В ходе работы подростки получили знания о том, что в действительности представляют из себя наркомания, алкоголизм и ВИЧ. Молодежь должна получить правильные знания, на основании которых сможет сделать правильный выбор.

Объект исследования: учащиеся 14-15 лет (8-9 кл.) русских школ г.Кохтла-Ярве, Йыхви, Кивиыли.

14-15 лет-это возрастная группа, которая относится к группе риска. Подростковый возраст, психическая лабильность в этом возрасте ,гормональная перестройка организма, все это может быть фактором риска употребления психоактивных веществ.

Методы работы:

- анкетирование
- лекции
- беседы
- творческая работа

Результаты исследования:

-25% учащихся этой возрастной группы уже пробовали употреблять психоактивные вещества

- Подростки этой возрастной группы имели очень поверхностные знания, касающиеся проблемы наркомании и алкоголизма.

-70% подростков не имели представления о том, как передается ВИЧ-инфекция

-10% подростков считали, что ВИЧ-инфекция и СПИД это абсолютно разные заболевания.

-Согласно проведенному анкетированию, большинство подростков этой возрастной группы считают, что главная причина роста наркомании это ослабление государственного надзора, реально противостоять росту наркоманию возможно только путем личного выбора и только ужесточив наказание за употребление и распространение наркотиков можно добиться успехов в борьбе с наркоманией.

Выводы:

Главным путем передачи ВИЧ-инфекции в Эстонии остается заражение при внутривенном употреблении наркотиков. Неуправляемая эпидемия наркомании привела к тому, что Эстония оказалась лидером среди стран Балтии по количеству ВИЧ-инфицированных и по темпу распространения инфекции. Но если учесть, что наркопотребители это в основном молодые сексуально активные девушки и юноши, то ВИЧ-инфекция выходит из под контроля и активно распространяется половым путем. Девушка наркоманка добывает деньги на наркотики продажей своего тела, что может привести к заражению партнера и к нежелательной беременности.

Только планомерная и постоянная работа с молодежью по профилактике наркотиков может спасти подрастающее поколение от наркомании и ВИЧ-инфекции. Эту профилактику необходимо делать в семьях, школах, на улицах.

Ценность данного проекта заключается в том, что имея медицинское и психологическое образование мы подошли к этой проблеме комплексно. Мы очень надеемся, что полученные знания помогут ребятам сделать правильный выбор, во время сказать «НЕТ» и этим уберечь себя и своих близких от беды. Из анкет полученных на заключительном занятии, мы сделали вывод, что наша работа прошла успешно, ребята получили огромный багаж знаний, касающихся этой проблемы. Было очень много благодарности и пожеланий по поводу продолжения дальнейшей работы в этом направлении.

В рамках проекта школьниками были написаны сочинения на тему **Мир наркоманов**.

Виктория, 8 класс

В каком-то смысле я против наркоманов, но они ведь тоже люди. Да, они сами выбрали такую жизнь и большинство не уважают таких людей. Но некоторые из них также могут оказаться твоими родственниками. У меня есть проблема, о которой мне не очень хотелось бы писать, но один из моих родственников тоже попал в такую ситуацию. И уже не выпутаться! Но я всё равно люблю этого человека! Ведь этот человек мой родственник и я не могу не любить его! Я стараюсь поддержать, понять и наставить на правильный путь! Обычно в наше время такими становятся наши братья или сёстры...

Я не хочу говорить на эту тему.

Андрей, 8 класс

Быть наркоманом это очень плохо, и это болезнь смертельная. Я считаю, что можно вылечиться от этой болезни. Мне не нравится, когда при мне наркоманы колятся или курят травку. Но мне всё равно, колятся они или травку курят, это не моё здоровье губят, а своё. И я не хочу, чтобы наркоманы восстанавливались. Подростки курят траву, бухают, а потом уже пробуют уколиться. Нарики бывают разные. Наркоманы ещё умеют варить наркотики, не только покупать. Раньше у меня в поезде наркоманы кололись, траву курили и даже было страшно выходить на улицу. Если наркоманам необходимы дозы или ещё что-нибудь, то они занимаются воровством. Очищают хаты, машины, избивают прохожих и отбирают ценные вещи, деньги, золото, мобильные телефоны и т.д. От наркомана легко заразиться, например, инфекционной болезнью.

С наркоманами лучше не связываться, можешь заразиться или тоже стать наркоманом. Скажут – кольнись и покури с нами траву или ещё что-нибудь, там давай закинемся фенем, тебе это понравится и получишь кайф. И, если ты их слушаешь, курнёшь травы, уколешься, то ты можешь привыкнуть к наркотикам и не сможешь без них жить. И потом ты заболешь болезнью СПИДом, ВИЧем.

Вот и всё, что я думаю о мире наркоманов.

Максим, 8 класс

Это проблема всего мира, это очень страшно проявляется в людях. Эта болезнь практически не излечима, только человек, который прошёл через это: ломку, боль. У него есть шанс, но это зависит от самого человека и от его родителей!

Я как-то смотрел фильм про наркоманов на уроке Здоровья! Там рассказывали и показывали об их жизни, эти люди хотели вылечиться. Они ездили в больницу в Старом Ахтме. В фильме даже показывали про те места, куда колят наркотик: вены на руках, на ногах, в подмышку, в шею. Однажды я шёл с тренировки, это было в 19.15 и встретил одну из них, про кого смотрел фильм, ей можно было дать лет 18, но выглядела она как 40-летняя, это, конечно, меня испугало, но я был не один. Эта болезнь меня очень беспокоит, т.к. мой троюродный брат тоже был наркоманом и он скончался от этого. Царствие ему небесное! Мне очень жаль этих людей и мне очень жаль детей этих дюдей, т.к., когда они рождаются - зависимы. Чтобы младенец не плакал, некоторые мамы вкалывали им наркотик. Я также

слышал, чтобы младенец не плакал и заснул, *надо вколоть 4 дозы нарворного, так делают врачи в больницах.*

У меня есть компьютер и интернет, в некоторых случаях мне на емейл приходят рекламки и один раз я посмотрел одну из них, и там писали про наркотики! Об этом было написано почти 120 страниц, но это было в России. Я уверен, что через 20-30 лет эта проблема будет обычной болезнью, т.к. число наркоманов с каждым годом увеличивается. Также я думаю, что врачи может и найдут эффективное лечение и лекарства. Я даже читал в интернете, что все наркоманы хотят вылечиться! Но у почти всех не хватает силы воли!

Юлия, 8 класс

Я против наркомании. И это проблема всего мира. На самом деле это проблема очень важная и серьёзная, ведь умирает очень много молодёжи. Многие наркоманы считают, что они всегда смогут отказаться от наркотиков. Но это не так. К наркотику очень быстро привыкают, достаточно попробовать один раз. Многие наркоманы общаются компаниями. И, естественно, начинают колоться всей компанией, к сожалению, шприцы иногда используются не одним наркоманом. И каждый здоровый человек может подхватить ВИЧ.

Каждый наркоман пытается остановиться, но, к сожалению, не может. Почему? Потому что уже хочет не только сам наркоман, этого требует уже сам организм. Я считаю, что лучше не пробовать вообще, чем пытаться сделать это потом всюжизнь.

Часто наркоманы умирают от передозировки наркотиков, т.к. постепенно для организма становится мало той дозы, которую наркоман принимал, например, неделю назад. С каждым разом организм требует всё больше и больше.

Я смотрела передачу, где была лекция по наркомании. Там были два парня, которые раньше принимали наркотики, и они говорят, что, если наркоман желает отказаться от наркотиков, то он запросто откажется, если захочет *сам*. Он сможет пройти всё – и ломку и болезни и т.д. Но только, если он сам этого захочет. Ещё там был один парень, который сказал: ломка – это ерунда, зубная боль страшнее ломки. Он рассказывал, что, когда наркоман ломается (когда у него ломки), он думает только об одном, где достать дозу или дентги, если их нет. Если он сумеет думать о чём-то постороннем, то постепенно он почувствует, что он успокаивается. Но это тоже не так легко.

Оксана, 8 класс

Вот у меня есть один нерешённый вопрос «Зачем нужны наркотики человеку, зачем он их употребляет?» Вот я, например, не курю, не употребляю наркотики, выпиваю немножко, и то по праздникам. Вот когда человек употребляет наркотики, ему от этого становится хорошо, от слова «хорошо» он употребляет ещё и ещё, а иногда втягивает на это ещё своих друзей. Когда я узнаю, что кто-то наркоман, то мне очень страшно с ними общаться. В моём классе, слава Богу, пока ещё нет ни одного наркомана и вообще у нас в школе их нету. Зачем человек употребляет наркотики, зачем? Кто придумал эти наркотики? Меня эти вопросы гуляют по голове каждый день. Люди, которые употребляют наркотики, считают себя такими взрослыми, крутыми. Я не понимаю, как люди могут этот шприц пихать себе в руку. Я вообще не могу пить таблетки, хоть какие. А тут вообще иголку в руку, фу-у-у. Наркомания вредит и губит человека. Ведь люди живут и без наркотиков и живут себе спокойно. А наркоманы живут как, я не буду писать... Я не хочу быть одной из этих. Я думаю, девочка – наркоманка, это неуважение к себе. Ведь кроме наркотиков есть и другие занятия. Просто нужно взять себя в руки. Очень хорошо, если ты распознаёшь наркомана среди людей. Нужно стараться опасаться наркоманов. Наркоманы просто-напросто не уважают себя и показывают себя взрослым. Вот все говорят хорошо, хорошо от этого, а на самом деле всё в человеке меняется. Человек-наркоман за наркотиками, как мышка за сыром. Большинство грабежей совершают наркоманы. Наркоманы ради наркотиков готовы на всё. Большинство учеников сейчас курят. Ведь все врачи стараются лечить людей, а люди всё равно себя губят. Я думаю, что лучше вести здоровый образ жизни. Ходить на какие-нибудь кружки, тренировки...

Аделина, 8 класс

Я считаю, что первый раз, когда человек пробует какой-либо сильный наркотик, то он смотрит на мир другими глазами. Ему кажется, что ему любые горы по плечу. Ему очень хорошо, он веселится и радуется жизни. Затем ему хочется ещё и ещё, так как он хочет почувствовать тот же прилив силы, эмоций. Но день за днём его положение ухудшается, но человек этого ещё не до конца осознаёт. Когда он осознаёт всю эту ситуацию, которая у него сложилась, ему уже некуда деваться. Он становится зависимым от наркотиков. Ему нужны деньги на наркотики и он начинает выносить всё из дома. Ему хорошо, когда он примет наркотики, но когда деньги кончаются и дома уже ничего нет, он начинает воровать, грабить других невинных людей. Он становится зверем, и тот, кто ему попадётся на пути, он может и

убить, либо избить до полусмерти. Такие люди уже никогда не будут нормальными. У них вся жизнь так и пройдёт в мыслях - где взять дозу, где взять денег?

Больше всего в такой ситуации жалко родителей такого человека. Они растили его, вкладывали в него все свои силы, деньги, только для того, чтобы сделать из него человека, а он вот такой сюрприз родителям приготовил. Мне очень их жалко, и родителей и детей их, т.к. дети уже никогда не будут прежними, даже если они этого очень захотят!

Я считаю, для того, чтобы такого не случилось с человеком, надо всех людей, которые пропагандируют эту дрянь, выловить и отчистить весь город от наркоманов. Я понимаю, написать легко, но трудно сделать. Но если стараться, это можно сделать. И тогда у других невинных людей не будет искушения, не будет тех людей, которые бы говорили, что это совсем безвредно. Люди бы не видели всего этого беспорядка, и жили бы без страха, что их дети тоже могут стать в любое время наркоманами.

Максим, 9 класс

Я сам пробовал наркотики, так как мне легко досталось покурить травки гошиша. Щас я перестал употреблять всякую наркоту, потому что у меня начались проблемы (большие). У нас в городе очень много наркоманов, которые грабят посреди белого дня и мне обидно это. Я бы хотел, чтобы правительство усилило защиту людям от наркотиков и наркоманов. Ну хотя бы Антинаркомания! У меня был друг, который передозировался героином (мне жаль его). Но до этого наркотика у него было всё очень даже хорошо.

Людам можно помочь только объяснив им, что такое наркотик и к чему он приводит! Это моё мнение.

Дима., 8 класс

К наркотикам я отношусь отрицательно. У меня нет друзей наркоманов, но есть знакомые, которые балуются всякими таблетками и курят травку. Мне предлагали, но я сразу отказала, даже не задумываясь. Когда люди принимают наркотики, они получают от этого кайф, но это вредит здоровью. Люди, принимающие наркотики, понимают это, но им уже всё равно на их здоровье. Есть люди, которые пытаются бросить это занятие. Они обращаются в разные клиники и сперва они выздоравливают (не все), но после большинство вылеченных опять начинают принимать наркотики. Есть люди, которые начинают принимать наркотики из-за трудных времён их жизни, они думают, что им станет легче. Сперва им будет легче, но

потом будет очень ужасно. Они будут воровать деньги дома и все друзья бросят их. Если даже у меня в жизни будут трудные времена, я никогда не буду принимать наркотики.

Юля, 8 класс

Я, Юля, живу в городе, очень распространены как легальные, так и нелегальные наркотики. Нелегальные наркотики я ни разу не пробовала и у меня даже нет желания их пробовать. Легальные наркотики пробовали почти все, и в этом нет ничего такого, но вредят они тоже. Как я отношусь ко всем видам наркотиков? Да, никак лажа полная, и какой лох их придумал? Если бы не было этой заразы, то смертей меньше было бы и всё намного лучше было. Вот например, мой старший брат курит травку, и что в этом клёвого, сидит, ржёт как незнамо кто.

Марина, 8 класс

В мире очень много наркоманов. Всяких разных пьяниц и куряг. Я сама знаю, как это вредит здоровью, так как мой брат очень много курит и весь дым вдыхают все мои домашние. Не только курение вредит нашему здоровью, но и различные спиртные напитки. Мне не нравится, когда пьяные люди идут по улице и начинают приставать. У пьяных людей, когда они под действием алкоголя, нарушается психика. Они становятся нервными, дёргаными и вообще на время этого действия алкоголя, их мозг как не работает, он отключен. Они совсем не понимают, что делают. И иногда творят нехорошие вещи. Наркоманы также вредны для окружающих людей, т.к., когда у них нет денег на дозу, они или воруют, или отбирают деньги у старушек или детей. У наших бабушек и дедушек, которые получив пенсию, идут домой или в магазин. Лично я считаю, что наркоманам следует помогать, лечить их от этого. А после лечения следует помогать им, чтобы они не попали в ту же обстановку, к тем же наркоманам. Мне кажется, что нужно не только лечить наркоманов, но, если лечение не помогает, то просто изолировать этих людей. И не допускать, чтобы у наркоманов рождались дети, которые после такого будут больными или недоделанными. И самое главное, что следует сделать для того, чтобы наркоманов и пьяниц стало меньше, не продавать в магазинах сигареты и спиртные напитки, но и закрыть так называемые «точки», на которых можно купить всё и без возрастного ограничения.

Вова, 8 класс

Всех наркоманов заманили точки и друзья, которые тоже наркоманы. Все наркоманы начинали с того, что им предложили их друзья. Как говорят наркоманы, сначала это очень прикольный кайф, но потом они уже не могут избавиться от наркотиков. А когда ты уже ввязался в это, то тебе каждый день нужно не менее 3 доз в день и в месяц они тратят на кайф 30 000 или 40 000 крон. Но чтобы достать такие деньги, они идут грабить, а из-за этого их сажают тюрьму. Где у них, если нет денег, они должны один на один бороться с ломкой, но при таких ломках некоторые умирают, а некоторые выживают и прекращают колоться до тех пор, когда они не вернутся обратно в среду наркоманов. Но некоторые могут освободиться от наркотиков и не начать снова. Большинство наркоманов болеют СПИДом. Наркоманы все пропавшие люди, которые встали на дорогу смерти. Все наркоманы живут не больше 5-6 лет и это отплата за маленький кайф. Для того, чтобы меньше было наркомании, нужно закрыть все точки и перебить всех наркоманов и снять со власти все подкупные власти. Все наркоманы унижают наше общество. В наше время уже не возможно избавиться от точек, потому что у всех наркодиллеров есть подкупные люди в полиции и у некоторых даже в правительстве.

Юля, 8 класс

Я против наркомании. Потому что, если будешь употреблять наркоту, то ты к ней можешь привыкнуть, попробуешь один-два раза, а потом привыкнешь. Когда начинаешь употреблять наркоту, то на неё нужны деньги, если денег нет, то совершаешь любые поступки, лишь бы достать деньги и купить наркотики. Сначала тебе будет хорошо, а потом начнётся ломка. Употреблением наркотиков ты портишь себе жизнь, она становится короче с каждым разом как ты употреблешь наркотики. Много наркоманов обращаются к врачам чтобы вылечиться от наркотиков. Меньшая часть вылечивается, а большая часть не вылечиваются и умирают. Когда тебе предложат уколнуться бесплатно, то лучше отказаться. Иначе всё твоё будущее превратится в ад. В наши дни можно много увидеть наркоманов, бродящих по улицам, ищущих деньги на наркоту. Я думаю, что лучше не употреблять наркотики. Наркоманы живут очень мало, невозможно угадать, когда наркоман умрёт. Он может умереть от передозировки, от инфекции. Наркотики продают не совсем чистые, в них добавляют разные вещи, чтобы было больше порошка, а чем больше наркоты, тем больше денег они получают за наркотики. Если наркоман доживает до третьей стадии, то он останется колейкой, то ноги

перестают ходить, то руки не держат. Наркотик сделает тебя зависимым: вся его жизнь будет подчиняться ему – ты можешь превратиться в раба.

Освобождение даётся очень тяжело и, к сожалению, не всем. Всё самое ценное будет уничтожено и вытеснено им. Наркотик разрушит твой организм, многие наркотики просто растворяют мозг. Ты становишься уязвимым для многих болезней – сил на защиту не остаётся. Внутренние органы быстро стареют. Сердце уже не справляется с обычными нагрузками. Ты рискуешь навсегда остаться без семьи. Вряд ли кто-то выберет тебя. Могут возникнуть проблемы с законом. Наркотик укорачивает жизнь. Опасность заражения СПИДом. Наркотик влияет на психику. Твои мысли и чувства уже не принадлежат тебе, твой разум засыпает, слабеет воля; ты уже не в состоянии созидать и творить, зато натворить – пожалуйста! Твоё будущее – ограниченность, перспектива – распад, направление движения – только вниз. Наркотик порождает проблемы: в школе - тебе больше не добиться успеха, изменяются цели, мысли о будущем только мешают. В семье ты теряешь контакт с близкими людьми – изменяются ценности, привязанности мешают.

Моё мнение – лучше не употреблять наркотики!

Проект: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОДЛИТ ВОЗМОЖНОСТЬ СПРАВИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

В рамках конференции проводились исследования.

Мини-исследование

Эрика Крууп

Исследование проводилось среди участников конференции (180), которых тестировали на холестерол, плотность костей, кровяное давление и вес тела.

Тестирование здоровья

Конференция для пожилых людей: „Здоровый образ жизни продлит возможность справиться самостоятельно”

Тест на холестерол:

4,0- 4,5 – 17

4,5- 5,0 - 27

5,0- 5,5 - 32

5,5- 6,0 - 21
6,0- 6,5 - 19
6,5- 7,0 - 11
7,0 -7,5 - 6
7,5 –8,0 - 5

Поскольку нормальное значение общего холестерина 5,0, то число респондентов, имеющих нормальный холестерол - 44 или 31,9%.

Умеренную гиперхолестеролемию - до 6,0 ммоль/л имели 53 респондента или 38, 4%.

Высокий уровень холестерина – от 6,0 до 8,0 ммоль/л имели 41 или 29,7% респондентов.

Результаты показывают, что 68,1% респондентов рискуют заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями или обострением существующей болезни, из которых 29,7% имеют очень высокий риск.

Тест на измерение плотности костей:

Если взять критерием для диагноза остеопороза - снижение массы костной ткани по Т- критерию +/- 1 SD, тогда оценка респондентов выглядит таким образом:

До 1,0 - 23
1.0-2,5 - 46
2,5 -3,0 - 16
3,0-4,0 - 25
4,0-5,0 - 7

По результатам представленных тестов нормальное значение до 1,0 только у 23 респондентов, это 19,7%.

Остеопедия присутствует у 46 или 39,3% респондентов и 48 (41,5%) имеют выраженное размягчение костной ткани.

Результаты тестов показывают растущие проблемы и риски для здоровья, которые могут привести с годами к инвалидности и постельному режиму. Пожилому человеку, который не может справиться самостоятельно, для обеспечения жизнедеятельности требуются большие расходы в социальной и здравоохранительной сферах. Такое положение сопровождается стрессами в семье.

Показатели кровяного давления:

Давление было измерено 79 респондентам.

До 130/95 - 23 (33%)

130-150/100 - 19 (24%)

150-160 - 12 (15%)

160 -170 - 10 (12,6%)

170 -180 - 5 (6%)

180 -190 - 5 (6%)

190 -200 - 2 (2,5%)

200 -250 - 3 (3,8%)

Проект ИДА-ВИРУМААСКИЙ МОЛОДЁЖНЫЙ КАБИНЕТ

НО Ида-Вирумааский Молодёжный Кабинет

Руководители проекта **Майри Каха и Эрика Крууп**

Молодёжный кабинет работает с 1 января 1998 года.

- Совет по развитию народного здоровья СМ ЭР
- Софинансирование местного самоуправления
- со стороны г. Кохтла-Ярве.

Главные цели:

- уменьшить количество нежелательных беременностей среди девушек подросткового возраста
- снизить количество заболеваний, передающихся половым путём среди подростков

Подцели:

- увеличить среди подростков знания о гигиене, в т.ч. о гигиене секса;
- углубить среди молодёжи знания о нормальных интимных отношениях;
- ознакомить и углубить среди подростков знания о здоровом образе жизни (курение, алкоголь, наркотики)
- поднять сознательность молодёжи в области безопасного секса, возможной опасности при пренебрежении этого, дать знания о планировании семьи;
- пропагандировать использование противозачаточных средств среди молодёжи, живущей половой жизнью;

- обеспечить постоянство вышеперечисленных услуг консультирования для молодёжи Ида-Вирумаа;
- обеспечить постоянное проведение лекций в школах Ида-Вирумаа.

Непосредственно для целевых групп

молодёжь в возрасте 12-25 лет, для которых и предназначен кабинет

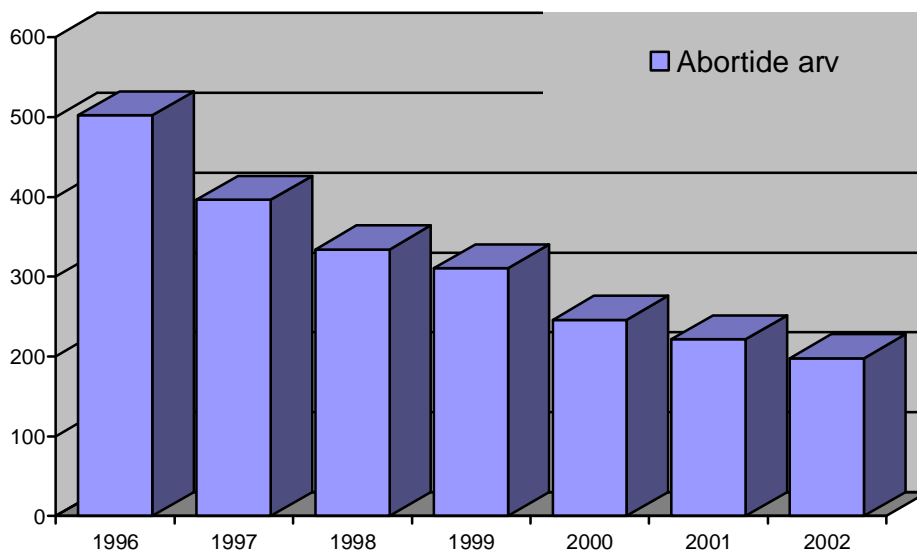
- для индивидуального консультирования
- для проведения лекций в школах
- лекции для интересующихся на местах

Для косвенных групп

родители, школьные учителя, тренеры, воспитатели детских садов, медицинский персонал.

Необходимость работы молодёжного кабинета

- молодёжный кабинет даёт молодым возможность обращаться сразу со своими проблемами как к гинекологу, так и к акушерке
- кабинет ориентирован именно на молодёжь
- даёт им также знания и смелость обращаться
- о них думают и их ждут
- предоставляет возможность заказывать лекции школам, детским садам, детским домам, детским комнатам о проблемах и сексуальной жизни подростков
- приобретение литературы на соответствующие темы



Количество аборт в больнице в Пуру от 1996 до 2002. (Э.Крууп)

Молодёжный консультационный кабинет ул. Тервисе 1, Кохтла-Ярве

(MTÜ ja OÜ)

Таблица

	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
Количество молодёжи, посетивших молодёжный кабинет	901	1008	1547	1983	2190	1756	1789	1823
девушки	891	993	1527	1953	2098	1708	1735	1766
юноши	10	15	20	30	92	48	54	57
возраст 14-17	769	700	1267	1578	1502	1199	977	802
девушки	761	691	1257	1568	1452	1179	959	780
юноши	8	9	10	10	50	20	18	22
возраст 18-25	132	308	280	405	688	557	812	1021
девушки	130	302	270	385	646	529	776	986
юноши	2	6	10	20	42	28	36	35
Проконсультированные по вопросам контрацепции	398	343	478	543	469	427	566	547
Визиты психолога	2	8	5	2	24	15	19	30
Сексуальное консультирование	489	663	836	1167	1146	953	732	826
Осуществлённый профилактический контроль	73	74	231	300	575	376	383	450
Количество лекций	50	58	62	49	43	46	23	86
участники	998	1029	1125	931	954	954	317	2154
Количество лекций	2	2	3	1	2	5	7	1
участники	30	32	36	18	54	100	80	25
Обнаруженные венерические заболевания	12	10	15	28	61	79	40	33
Диагностировано ВИЧ+	0	0	0	0	6	0	1	6
Нежелательные беременности 14-17	2	5	9	6	9	10	15	4
Нежелательные беременности 18-25	4	6	14	12	13	23	26	34

Молодёжный консультационный кабинет ул. Тервисе 1, Кохтла-Ярве
(MTÜ ja OÜ)

Таблица

	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005
Количество молодёжи, посетивших молодёжный кабинет	901	1008	1547	1983	2190	1756	1789	1823
девушки	891	993	1527	1953	2098	1708	1735	1766
юноши	10	15	20	30	92	48	54	57
возраст 14-17	769	700	1267	1578	1502	1199	977	802
девушки	761	691	1257	1568	1452	1179	959	780
юноши	8	9	10	10	50	20	18	22
возраст 18-25	132	308	280	405	688	557	812	1021
девушки	130	302	270	385	646	529	776	986
юноши	2	6	10	20	42	28	36	35
Проконсультированные по вопросам контрацепции	398	343	478	543	469	427	566	547
Визиты психолога	2	8	5	2	24	15	19	30
Сексуальное консультирование	489	663	836	1167	1146	953	732	826
Осуществлённый профилактический контроль	73	74	231	300	575	376	383	450
Количество лекций	50	58	62	49	43	46	23	86
участники	998	1029	1125	931	954	954	317	2154
Количество лекций	2	2	3	1	2	5	7	1
участники	30	32	36	18	54	100	80	25
avastatud STLH	12	10	15	28	61	79	40	33
Диагностировано ВИЧ+	0	0	0	0	6	0	1	6
Нежелательные беременности 14-17	2	5	9	6	9	10	15	4
Нежелательные беременности 18-25	4	6	14	12	13	23	26	34

Название проекта: ПРОГРАММА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БЫТОВЫХ ТРАВМ В ИДА-ВИРУМАА НА 2002-2004 ГОДЫ

Руководитель проекта: **Мирге Орасмаа**

Цель проекта: 1). к 2005 году достигнуть роста (до 40%) использования средств безопасности детьми до 7-ми лет
2). к 2005 году уменьшить на 5% смертность в результате увечья детей до 9-ти лет и на 3% - смертность пожилых людей вследствие падения.

Виды деятельности: лекции, семинары, практические занятия.

Темы:

- Безопасность вокруг нас (дома, в детском саду, во дворе, на улице)
- Средства безопасности и их использование
- Первая помощь – что, как и зачем.

Что сделано: Посетили 33 детских сада, школы ребёнка, детских дома и обществ пожилых.

Всего участвовало

- 1287 ребёнка
- 783 взрослых (родители, социальные работники, учителя, пожилые люди)

Работали совместно с:

- Красным крестом
- проектом Найди Отти
- Республиканским травматологическим проектом
- Автошколой Mewo

Результат: С начала проекта в 2002 году и до конца в январе 2005 года было проведено исследование, из которого выяснилось, что

- на 65% выросла сознательность родителей детей до 7-ми лет и других, занимающихся с детьми взрослых, в области возможного травматизма, его предотвращения и приёмах оказания первой помощи дома
- на 30% выросли знания пожилых людей о травматизме, о возможности его предотвращения, оказания первой помощи .

Из этого проекта вырос новый проект:

Название проекта: **РАЗВИТИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ МЕСТНЫМИ САМОУПРАВЛЕНИЯМИ – ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА В ИДА-ВИРУМАА.**

Руководитель проекта: **Мирге Орасмаа**

Цель проекта: выработка возможности для роста благоприятно развивающейся среды, предупреждение увечья и отравления дома и в свободное время, в т.ч. обусловленного алкогольным отравлением ущерба для здоровья путём деятельности местных организаций, ключевых людей и местных самоуправлений.

В целевой группе - представители самоуправлений, руководители и учителя детских садов, дети.

Деятельность: обучение по следующим темам:

- Анализ риска – что и как
- Составление программы деятельности по предупреждению травматизма
- Создание сети развития безопасности.

Что сделано: Начало проекта – сентябрь 2005 года. Проведены курсы по обучению руководителей и учителей детских садов как в Нарве, так и в Йыхви; для детей детских садов проведены дни первой помощи и безопасности; собеседования с работниками 31 детсада, в результате чего часть из них дополнили программу развития своего детсада пунктом из области предупреждения травм уже в этом году и часть сделает это в следующем году.

Всего приняли участие в проекте с сентября по декабрь 2005 года 177 взрослых (заведующие и учителя детских садов, семейные сёстра, представители самоуправлений, социальные работники) и 180 детей.

Продолжение: Проект продолжится начиная с января 2006 года. Многие участники обучения активно применяют полученные знания на своих рабочих местах, возникли некоторые учреждения, где происходит движение в сторону создания безопасной среды. Возрос интерес к обучению.

Проект: **ПОМОГИ НУЖДАЮЩЕМУСЯ**

Руководитель проекта **Эрика Крууп**

Цель проекта:

- дать возможность домашнего сестринского ухода 600 часов
- с помощью домашнего ухода повысить качество жизни клиента
- обучить их самостоятельно справляться в домашних условиях
- поднять уровень возможности самостоятельного обслуживания у клиентов
- обучить членов семей как справляться с проблемами нуждающихся в помощи
- поддержать запас сил у нуждающихся и членов их семей
- уменьшить стресс в семье

Обоснование необходимости проекта:

- уменьшение количества активных коек
- уменьшение длительности пребывания на больничных койках
- уменьшение числа социальных работников
- дом по уходу: очередь, финансовые трудности
- занятость членов семьи работой :
 - забота о больном члене семьи,
 - проблемы на работе,
 - ухудшение здоровья больного

Домашний уход - это комплекс услуг, которые оказываются пациентам в период выздоровления после острого заболевания, хронических болезней, при лечении клиентов с ограниченными функциональными возможностями в виде ухода и возможности эффективно справляться в домашних условиях, где под функциональными возможностями понимают

бессилие как физическое, психическое, эмоциональное, а также социальное (Международный Союз ухода на дому).

Результаты проекта:

Сестринский уход на дому стал доступным домашним сестринским уходом для нуждающихся людей в объёме 600 часов.

Дом, как безопасное место, помогает больному человеку ускорить выздоровление или его стабилизировать, что способствует предупреждению повторного попадания в больницу с существующей хронической проблемой здоровья и удлиняет период благополучия у пациентов. В ходе деятельности проекта повысилась удовлетворённость у больных и членов их семей качеством услуг, которые они получали. Услуги, оказываемые в данной области, вызывают заботу и понимание зачастую только у тех, кто сам соприкоснулся с подобной проблемой. Улучшилось качество жизни клиента и членов его семьи, так как уменьшился стресс, вызванный возникшей проблемой.

Польза от услуг была также и у государства, так как услуга на дому была значительно дешевле, чем нахождение в стационарных условиях. С государственной точки зрения помимо более дешёвого ухода на дому, имеется возможность предложить работу для работников сестринского ухода.

Возможность продолжения:

Начиная с 2003 года услуга, оказываемая в рамках проекта стала самостоятельной отраслью сестринских услуг здравоохранения Эстонии под названием «домашний сестринский уход», где разрешение на деятельность имеют 49 учреждений охраны здоровья, предлагающие сестринские услуги на дому, которые заключают договора для оказания услуг с Эстонской Больничной кассой.

Проекты

ЯРВЕСКОЙ РУССКОЙ ГИМНАЗИИ Г. КОХТЛА-ЯРВЕ

Руководитель проекта **Жанна Соломанюк**

Ном	Проект, деятельность	Целевая группа	Цель	Время проведения, количество участников
1	«Этика и спорт в свободное время», походы	Ученики и учителя Ярославской русской гимназии г.Кохтла-Ярве	Международный молодёжный обмен Болгария Спортивные соревнования, походы, экскурсии и пр.	2003, август 17 из Эстонии и 17 из Болгарии
2	«Новые знания и умения через приключения», культура приключений	Ученики Ярославской русской Ахтмесской гимназий г.Кохтла-Ярве, 1 воспитатель	Усиление общественного сознания и познание жизненных навыков среди молодёжи Кружок приключений Работал 2 раза в месяц по выходным. Лекции, работа в группах, походы, практические занятия.	2004-2005 уч.г., 25 уч.
3	Проект Министерства культуры „Спортивно-культурные каникулы”, спорт	Ученики Ярославской русской гимназии г.Кохтла-Ярве	Дать возможность ученикам проводить каникулы на природе, заниматься спортом и знакомиться с красивейшими местами в Эстонии. Классный вечер в водном центре Аура в Тарту.	осень 2004, зима 2005 100 уч.
4	„Загадка приключения”, Культура приключений	Ученики и учителя Ярославской русской гимназии г.Кохтла-Ярве	Международный молодёжный обмен Болгария и Великобритания” Спортивные соревнования, походы, экскурсии и пр.	Лето 2006 16 чел. из Эстонии, 14 чел. из Болгарии и 14 – из Великобритании

НОВЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Руководитель проекта – **Аннели Ооне**

Год проведения – 2004-2005

Участники – **руководители:**

Имя руководителя	Кружок приключений
Жанна Соломанюк	Ахтмесская гимназия
Игорь Малышев	Силламяэский Молодёжный центр
Рейн Фельдман	Азериский Юношеский Клуб
Александр Ильин	Иллукасский уезд
Александр Гоман	Йыхвиский Молодёжный центр
Хели Лебедева	Вокасский Детский дом
Анна Орлова	Центр культуры Нарва-Йыэсуу
Мерле Минхоф	Лохусууский уезд
Наталья Бородавина	Русская гимназия г. Кивиыли
Анна Бойкова	Кохтла-Ныммеский Детский дом
Юта Волковская	Общая гимназия
Пётр Дзюба	Кохтла-Ярвская Основная школа Ору
Жанна Соломанюк	Ярвская Русская гимназия Кохтла- Ярве

Цель - Усиление общественного сознания и познание жизненных навыков среди молодёжи

Деятельность – 1 июля 2004 – 31 июля 2005, Ида-Вирумаа

Целевая группа: 12-16-летние мальчики и девочки, эстонцы и русские

Проект **АНОНИМНЫЙ КАБИНЕТ В БОЛЬНИЦЕ ПУРУ**

НО Помогите нуждающемуся

Руководитель проекта **Эрика Крууп**

ЗАРАЖЕНИЕ СПИДОМ В ИЮЛЕ - НОЯБРЕ 2003 ГОДА

Месяц	Всего	Мужчины	Женщины	Из них М(+)	Из них N(+)	М% (+)	N% (+)	Средний %
Июль	16	7	9	2	1	28,5%	11,1%	18,7%
Август	30	12	18	2	2	16.6%	11,1%	13.3%
Сентябрь	29	11	18	5	2	45,5%	11,1%	24,1%
Октябрь	23	15	8	2	2	13,3%	25%	17,9%
Ноябрь	21	10	11	2	-	20%	0%	9,5%
Всего:	119	55	64	13	7	24,7%	11,6%	16,8%

ЗАРАЖЕНИЕ СПИДОМ В ИЮЛЕ - СЕНТЯБРЕ 2003 ГОДА

Показания в разрезе контингента

	Всего	Мужчины	Женщины	Из них М(+)	Из них N(+)	М% (+)	N% (+)	Средний %
Сексуальные меньшинства	8	3	3	2	-	66.6%	0%	
Наркоманы	13	9	4	6	3	66.6%	75%	
Анонимные лица	14	14	30	1	2	7.1%	6.6%	
Медики	6	3	3	-	-	-	-	-