

Tervise Arengu Instituut

**SÜDAMENÄDAL 2005  
KOKKUVÕTE**

Koostanud: Triin Lepp  
Krystiine Liiv

Tallinn 2005

## **SISUKORD**

SISUKORD.....	2
I SISSEJUHATUS .....	3
II ÜLEVAADE SÜDAMENÄDALA RAAMES TOIMUNUD TEGEVUSTEST .....	4
III SÜDAMENÄDALA MEEDIAKAMPAANIA .....	7
IV KOKKUVÕTTED .....	13
LISA 1.....	14
LISA 2.....	15



## I SISSEJUHATUS

Üleriigiline Südamenädal toimus traditsiooniliselt aprilli eelviimasel nädalal, 18-24. aprillil. Südamenädala eesmärgiks on teadvustada tervislikke eluviise kogu elanikkonnale. Selle aasta juhtlauseks oli „Süda vabaks, tuba ka vabaks, tubakavabaks“. Ehki moto kutsus üles loobuma/hoiduma suitsetamisest, leidsid südamenädalal tähelepanu ja kajastamist ka kõik teised tegurid, mis mõjutavad südame tervist.

Tervise Arengu Instituudi rolliks oli koostöös maakondlike terviseedenduse spetsialistidega kutsuda üles ja ergutada asutusi/organisatsioone üle Eesti tähistama Südamenädalat, pakkudes välja ühtse tunnuslause ning tasuta teavituspõhisele materjale. Südamenädala sõnumi levitamist toetas ka läbiviidud meediakampaania.

Antud raporti esimeses osas antakse ülevaade Südamenädala raames toimunud üleriiklikest ja maakondlikest üritustest ja Südamenädala meediakampaaniast eeskätt arvuliste näitajate osas. Teises osas esitatakse kokkuvõtte Südamenädala meediakampaania ja ürituste märkamise uuringust.



süda vabaks tuba ka vabaks tubakavabaks  
südamenädal 2005

## II ÜLEVAADE SÜDAMENÄDALA RAAMES TOIMUNUD TEGEVUSTEST

### SÜDAMENÄDALA RAAMES TOIMUNUD ÜRITUSED

Südamenädala raames toimus nii maakondlikul kui linna tasemel kui ka koolide/ töökohtade ning omavalituste poolt korraldatud spordi-, pere-, vabaõhu-, kampaaniaüritusi.

Arvulisema ülevaate saamiseks palusime maakondade esindajatel tabelisse kirja panna Südamenädala jooksul maakonnas toimunud ürituste arvu, palju inimesi nendest osa võttis (hinnanguliselt), tervisekontrolli ja individuaalse nõustamise võimalused ja palju infomaterjale jaotati. Tabelis 1 on lähtutud põhimõttest, et üks tervispäev on 1 üritus-olenemata sellest, et päeva jooksul erinevaid tegevusi toimus. *Loengute* alla koondati loengud, seminarid, ümarlauad, temaatilised näitused/väljapanekud. Koolides ning lasteaedades toimus maakondade esindajate hinnangul palju rohkem erinevaid üritusi kui kirja sai pandud, paraku puudus sellekohane detailne informatsioon.

Tabel 1: Koond Südamenädalal toimunud

MAAKOND/ LINN	SUURÜRITUSED			ÜRITUSED LASTEASUTUSTES		
	Ürituste arv	Osalejate arv	Jaotatud materjalide arv	Koolide ja lasteaedade arv	Osalejate arv	Jaotatud materjalide arv
Harjumaa	15	3000	2600	4	800	500
Hiiumaa	25	1520	700	14	600	100
Ida-Virumaa	0	0	0	0	0	0
Narva	1	250	200	0	0	0
Jõgevamaa	10	1183	kõik	6	1310	0
Läänemaa	6	1000	600	13	2000	1500
Lääne-Virumaa	5	856	1403	33	600	891
Põlvamaa	12	843	1820	43	5495	1025
Raplamaa	11	1500	kõik	ei tea	ei tea	plakatid 100
Saaremaa	7	1 400	2 790	13	2 300	1 200
Tartu linn	3	1 000	200	59	24 750	2 800
Viljandimaa	2	37	0	26	3865	0
Võrumaa	1	152	200	6	220	0

MAAKOND/ LINN	LOENGUD		Tervisliku seisundi mõõtmine ja individuaalne nõustamine			MEEDIA
	Loengute arv	Jaotatud materjalide arv	Võimaluste arv	Osalejate arv	Jaotatud materjalide arv	Artiklid ja raadiosaated/ intervjuud
Harjumaa	9	400	6	600	600	17
Hiiumaa	6	150	225	225	225	2
Ida-Virumaa	0	0	7	1257	6375	3
Narva	0	0	6	1072	1500	2
Jõgevamaa	0	0	403	403	0	12
Läänemaa	2	300	pidev	1200	1500	1
Lääne-Virumaa	1	252	pidev	56	60	2
Põlvamaa	2	28	18	719	0	3
Raplamaa	8	0	12	0	0	erileht + 1
Saaremaa	0	0	23	ei tea	2 200	2
Tartu linn	1	40	59	50	3500	4
Viljandimaa	0	0	3	0	0	4
Võrumaa	1	18	3	326	400	7

Tervise Arengu Instituudi Arenduskeskuse meeskond osales Tallinnas Nõmme Spordikeskuses Südamejooksu kampaaniatelgis suitsetamisest loobumise nõustamise, suitsetamise ennetamise ning südamertervisealaste infomaterjalide jagamise ning ise jooksurajal eeskuju näidates.

Südamenädalal osutasid Suitsetamisest Loobujate nõustamisteenust 5 nädalapäeva vältel vähemalt 4 tunni ulatuses kõik avatud SLN kabinetid. Kabinettide infot vaata Lisas 1.

Toimunud üritused on detailsemalt loetletud Lisas 2.

## SUUREMAD SÜDAMETERVISE TEEMALISED MEEDIAKAJASTUSED

- 21.04 „Postimees“ erileht "Südame eri" (4lk)
- 15.04 algava Südamenädala erileht „Eesti Päevaleht“ terviselisas
- 21.04 ETV telesaade „Unetus“ tubakaseaduse teemal
- 18-24.04 südamertervise teemalised saatelõigud (7) „Kuku“ raadios
- 18.04 Riigikogus toimunud Südamertervisepäeva ja seoses sellega vastava temaatika kajastamine ETV nii eesti-kui venekeelses Aktuaalses Kaameras, TV3 Seitsmestes Uudistes, Kanal2 Reporteris ja Pervõi Baltiskii Kanal'i uudistes, samuti Eesti Raadio uudistes. 19.04 ilmus pikem reportaazh ajalehes „SL Õhtuleht“.

**Videoklipi „Süda vabaks, tuba ka vabaks, tubakavabaks“ ja südamerviseteemalise raadioklipi esituskordade arv**

Tabel 2: Esitluskordade arv

Videoklipp	Esitusaeg			
	09.00-17.55	18.00-22.55	Peale 23.00	Kokku
Kanal 2	15	13	12	40
TV3	10	1	9	20
ETV	10			10
			<b>KOKKU</b>	<b>70</b>
Raadioklipp	Esitusaeg			
	7.00-10.00	10.00-13.00	18.00-19.00	
„Kuku“	10	4	3	17

**Südamenädalaks valminud teavitusematerjalid**

Tabel 3: Materjalid

Produkt	Arv (eesti- ja venekeelsed)
Voldik „Mida peab teadma kolesteroolist?“	10 000
Voldik „Kõrge vererõhk mida teha?“	10 000
Voldik „Täna, ma ei suitseta!“	10 000
Voldik „Sõltuvusest vabaks!“	10 000/ 5 000
Flaier „Sigaretis leiduvad“	40 000/ 15 000
Kampaania plakat (A1) "Tuba ka vabaks"	15 000

### **III**

## **SÜDAMENÄDALA MEEDIAKAMPAANIA JA ÜRITUSTE MÄRKAMISE UURING**

### **UURINGU EESMÄRK**

Uuringu läbiviijaks oli Turu-uuringute AS. Küsimustik oli kooskõlastatud Tervise Arengu Instituudi Südamestrateegia töörühmaga.

Uuringu eesmärgiks oli selgitada:

- kas ja millistest allikatest on inimesed märganud möödunud kuu jooksul südame-tervise alast teavet
- kas inimesed on kuulnud Südamenädala toimumisest
- kas inimesed on märganud meediakampaaniat
- kuidas saadi aru kampaania sõnumist

### **SIHTGRUPP JA VALIM**

Uuring viidi läbi 05-13. mail 2005 Omnibuss-küsitluse raames, millele vastas 1000 elanikku üle Eesti vanuses 15-74 aastat. Valimi moodustamiseks kasutati kihistatud kaheastmelist juhuvalimit. Sel viisil leitud küsitletavad kujutavad endast 1000 inimesest koosnevat Eesti elanikkonna mudelit. See tähendab, et 1000 vastaja seas on esindatud inimesed vanuse, soo, rahvuse, asulatüübi, piirkonna jm tunnuste (sotsiaalne staatus, sissetulek) lõikes samas proportsioonis nagu Eesti elanikkonnas. Selliselt mudelilt on võimalik arvestades juhuvalimi vea piire, tulemusi laiendada kogu Eesti vastavas eas elanikkonnale. Turu-uuringute poolt läbiviidava Omnibussuuringute puhul jääb valimi viga 1000 vastanu puhul proportsioonihinnangul vahemikku  $\pm 0,9\%-3,2\%$ , konkreetse sihtrühma vaatlemisel on vea piirid suuremad, sõltudes sihtrühma arvust.

### **KÜSITLUSMEETOD**

Küsitlusmeetodina kasutati silmast-silma personaalintervjuud standardiseeritud ankeedi abil vastajate kodudes. Küsitlus viidi läbi eesti ja vene keeles.

Pärast küsitluse lõppemist võrreldi küsitletute sotsiaaldemograafilist koosseisu valimis ettenähtuga ja teostati andmete kaalumise teoreetilise mudeliga vastavaks. Küsitletavate sotsiaaldemograafiline koosseis (%) peale andmete (sugu ja vanus) kaalumist on esitatud tabelis 4. Töötluseks kõlblikke ankeete saabus 984.

Tabel 4: Küsitletute sotsiaaldemograafiline koosseis (%)

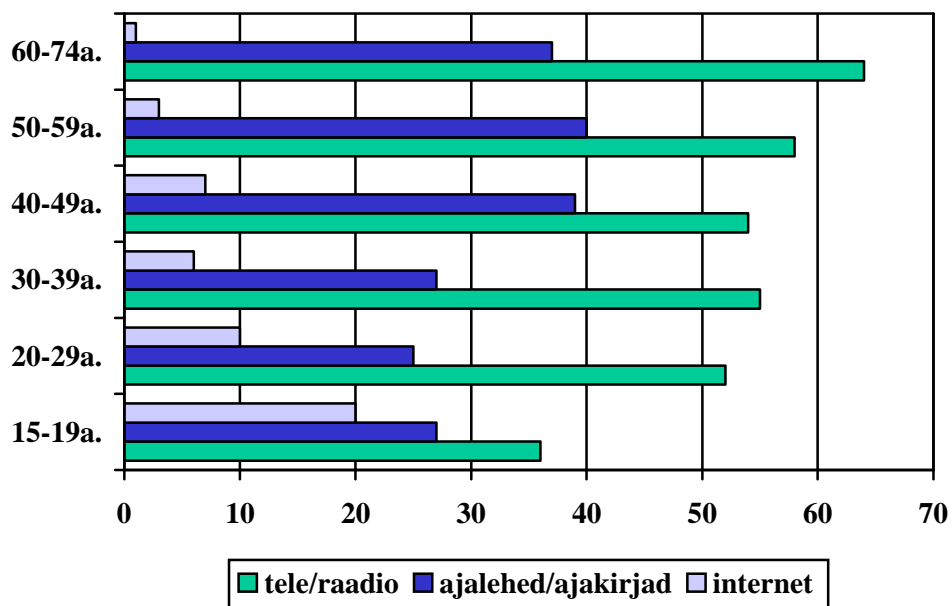
Sugu	Mees	46,5
	Naine	53,5
Vanus	15-19	10,2
	20-29	18,2
	30-39	17,4
	40-49	18,6
	50-59	15,4
	60+	20,2
Haridus	Alg- või põhiharidus	34,4
	Kesk- või keskeriharidus	52,9
	Kõrgharidus	11,9
Keel	Eesti	71,7
	Muu	28,1
Regioon	Tallinn	27,2
	Põhja-Eesti	10
	Lääne-Eesti	18,7
	Ida-Virumaa	13,8
	Kesk- Eesti	8,2
	Lõuna-Eesti	22,2

## TULEMUSED

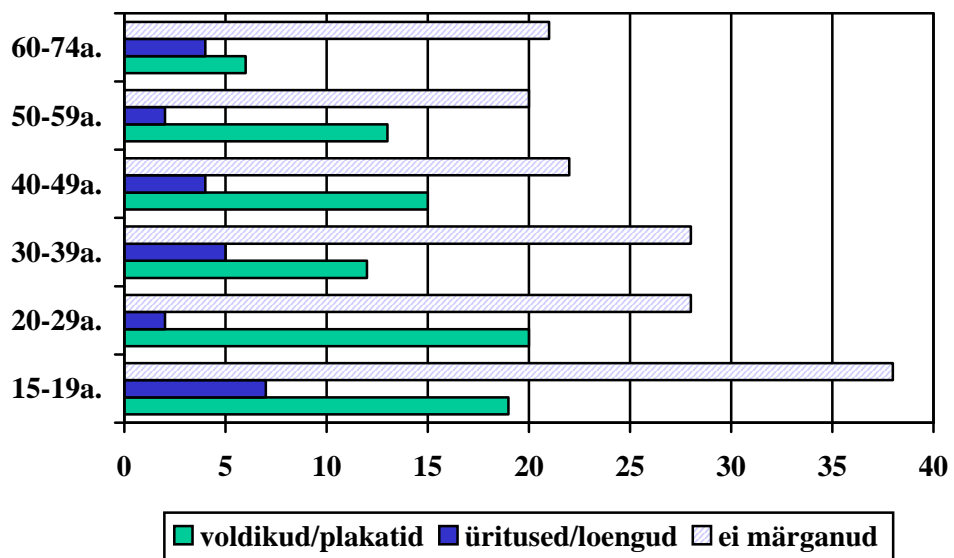
### Südametervise alase teabe märkamine viimasel kuul

Kaks kolmandikku kõikidest Eesti 15-74 aastastest elanikest oli küsitlusele eelnenud viimasel kuul märganud südametervisega seonduvat teavet. Kõige enam on südametervisega seonduvat teavet nähtud ja kuulnud tele- ning raadiosaadetes (55%), ajakirjanduses (33%) ning telereklaamides (28%). Vastavat infot on märgatud ka erinevatel voldikutel ja plakatitel (14%), internetis (7%) ning üritustel ja loengutel (4%). Joonistel 1a ja 1b on esitatud andmed vanusrühmiti. Kokkuvõtlikult võib öelda, et vanemates vanuserühmades on südametervisealase info märgatavus ajakirjanduses üldiselt kõrgem, mis on ilmselt tingitud nende suuremast huvist terviseteeade suhtes. Nooremates vanuserühmades, eriti 15-19 a hulgas, ollakse rohkem teavet saanud interneti, teabematerjalide, plakatite ja ürituste vahendusel.



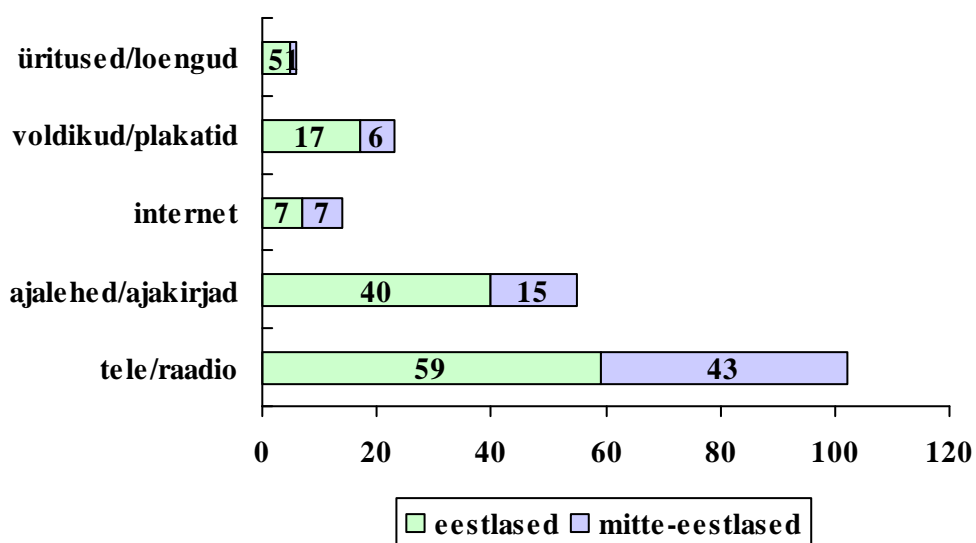


Joonis 1a: Südametervisega seotud teabe märkamine vanusrühmiti (%)



Joonis 1b: Südametervisega seotud teabe märkamine vanusrühmiti (%)

Joonisel 2 on esitatud infokanalite kaupa südamerivelase teabe märkamine eestlaste ja mitte-eestlaste seas. Mitte-eestlaste seas oli oluliselt suurem mittemärkajate osakaal võrreldes eestlastega (43% vs 18%). Võrreldes märkamist regiooniti (tabel 5), ilmnes samuti, et Ida-Virumaal enam kui pooled vastanustest (53%) polnud üheski loetletud kanalist südamerivelise teemalist infot märganud.



Joonis 2: Südamerivelise alase teabe märkamine: eestlased ja mitte-eestlased (%)

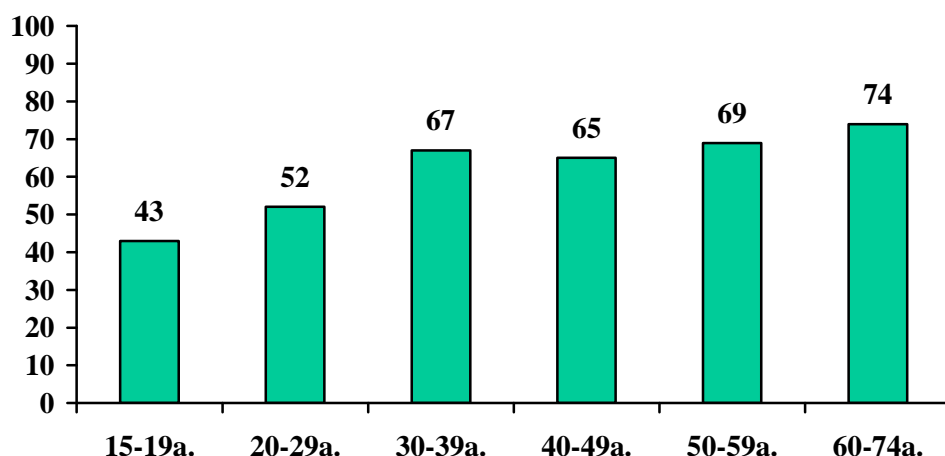
Tabel 5: Südamerivelisega seotud teabe märkamine regiooniti

	Regioon					
	Tallinn	Põhja-Eesti	Lääne-Eesti	Ida-Virumaa	Kesk-Eesti	Lõuna-Eesti
Tele-ja raadiosaated	52	67	54	40	66	58
Ajalehed/ajakirjad	33	27	39	16	55	33
Internet	7	6	4	8	5	8
Voldikud/plakatid	11	7	18	4	17	22
Üritused/loengud	3	1	3	1	4	8
<b>Ei ole märganud</b>	28	18	19	53	10	19

### Informeeritus südamenädala toimumisest

Sellest, et 18.-24. aprillini toimus üleriigiline Südamenädal oli kuulnud 63% vastanutest. Alla 30-aastaste seas on teadlikkus väiksem võrreldes ülejäänud vanusrühmadega (joonis 3 ). Vaid 36% mitte-eestlastest oli Südamenädala toimumisest teadlikud, eestlaste hulgas oli vastav % 73.

Südamenädala mõju iseloomustamisel vastas 36% Südamenädalast kuulnud vastajatest, et kavatsevad saadud info põhjal muuta oma eluviisi tervislikumaks. 33 % tunnistas, et nad ei ole selle peale mõelnud.

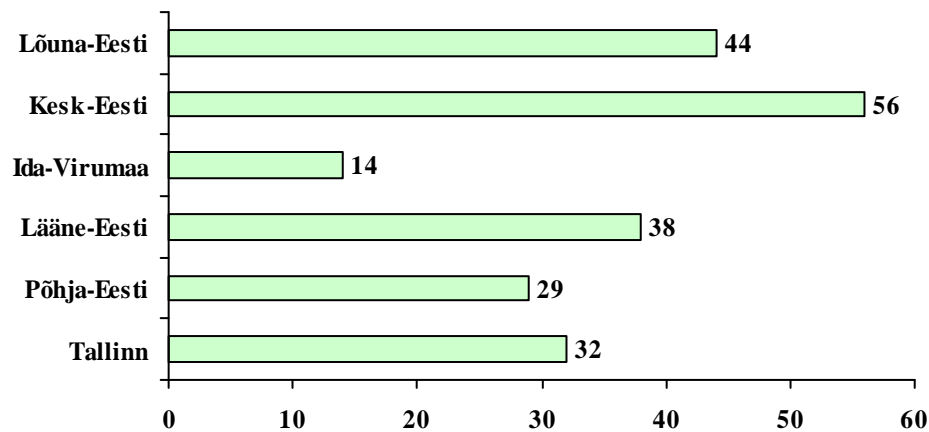


Joonis 3: Südamenädala toimumisest kuulnute osakaal vanuse järgi (%)

### Südamenädala telekampania märkamine

Südamenädala telereklaami oli märganud 35% vastanutest. Kõige suurem oli reklaami märganute osakaal vanuserühmas 20-29 aastat (42%) ning väikseim 30-39 ja 40-49 aastat (30 ja 31 %). Eestlaste hulgas oli märgatavus oluliselt kõrgem võrreldes mitte-eestlastega (vastavalt 43% ja 15%). Joonisel 4 on esitatud reklaami märgatavus regiooniti.

Kui kampaniat märganud vastajate käest küsiti, mis oli nende arvates antud kampania sõnum, vastasid rohkem kui pooled ehk 65%, et reklaam kutsus üles suitsetamisest loobuma ning 28%, et see oli passiivsest suitsetamisest. Kokku oli vähemalt üht neist põhjustest nimetanud 75%, seega on sõnumist õieti aru saanud enamuse sihtrühma esindajatest. 8% märkis, et nad ei saanud reklaamist aru, suurim oli mitteamusaajate osakaal üle 60 aastaste seas- 17%.



Joonis 4 : Reklaami „Süda vabaks, tuba ka vabaks, tubakavabaks“ märgatavus regiooniti

Läbiviidud küsitluse põhjal võib öelda, et Südamenädal on täitnud oma eesmärgi elanikkonna teavitamisel. 75% Eesti elanikest oli erinevate meediakanalite vahendusel märganud südameravige seonduvat teavet. Otseselt Südamenädala toimumisest oli teadlik 63 % elanikest. Varasematel aastatel on Südamenädalast informeeritust küsitud Eesti Täiskasvanud Elanikkonna Uuringu raames ning Südamenädala kuulnute osakaal on eri aastatel kõikunud samuti 60% ümber. Südamenädala telereklaami märgatavus oli mõnevõrra väiksem (35%). Kui meedikampaaniate tavaline kestvus on 4 nädalat, siis arvestades, et Südamenädala kampaania kestis ainult 1 nädala, võib saadud tulemusega rahul olla. Rohkem tähelepanu tuleks edaspidi pöörata venekeelse elanikkonna teavitamisele. Võrreldes eestlastega oli mitte-eestlaste seas oluliselt väiksem märgatavus nii südameravige alase teabe osas üldiselt, kui ka telekampaania ja Südamenädalatoimumise osas.

## **IV KOKKUVÕTTED**

### **KOKKUVÕTE SÜDAMENÄDALAST**

- I** Südamenädal toimus 18-24. aprillini. 2005. a tunnuslauseks oli „Süda vabaks, tuba ka vabaks, tubakavabaks!“.
- II** Südamenädala raames toimusid erinevad üritused ja loengud nii õpilastele kui täiskasvanutele kõikides Eesti maakondades. Maakondades pakuti ka tasuta tervisekontrolli, südamerõivisealast ning suitsetamisest loobumise nõustamist. Südamenädalal läks levitamisele trükiseid ühtekokku 115 000 eksemplari.
- III** Südamenädala meediakampaania raames näidati kõikides telekanalites Südamenädala teleklippi. Südamerõivise temaatikat kajastati mitmetes tele- ja raadiosaadetes, üleriiklikes päevalehtedes ning maakonnalehtedes.

### **KOKKUVÕTE KÜSITLUSE TULEMUSTEST**

- I** 75% kõikidest Eesti 15-74 aastastest elanikest oli küsitlusele eelnenud viimasel kuul märganud südamerõivisega seonduvat teavet kas ajakirjandusest, internetist, voldikutel, plakatitel või üritustel/loengutel.
- II** 63% kõikidest Eesti 15-74 aastastest elanikest oli kuulnud üleriigilise südamenädala toimumisest. Neist 36% tunnistasid, et kavatsevad saadud info põhjal muuta oma eluviisi tervislikumaks.
- III** 35% kõikidest Eesti 15-74 aastastest elanikest oli märganud telereklaami „Süda vabaks“. Neist 75% olid õieti aru saanud reklaami sõnumist.

## Lisa 1 : SLN kabinetide info

<b>IDA-TALLINNA KESKHAIGLA AS</b>	Keskhaigla, Ravi 18, Tallinn
Silmakliiniku kabinet: 159, 121	Eelregistreerimine tel: 1900
Nõustajad: dr. Tiiu Härm, Krista Tutt,	Merike Mark ja Kaidi Traumann
<b>PÕHJA-EESTI REGIONAALHAIGLA</b>	1. Mustamäe korpus Sütiste tee 19, Tallinn
Pulmonoloogia polikliinik kab. 160	Eelregistreerimine tel: 6 972 063
Nõustajad: dr. Aet Raukas,	Ülle Roden ja Sirje Läheb
	2. Südamertervise keskus kab. 1128 Eelregistreerimine tel: 6 972 033
Nõustajad: dr. Margus Viigimaa ja	Anne Speek
<b>RAPLA MAAKONNHAIGLA SA</b>	Alu tee 1, Rapla, kabinet: 98
Eelregistreerimine tel: 48 90 710 või 48 90 711	Nõustaja dr. Mari Pöld,
Tatjana Korolkova	
<b>IDA-VIRU KESKHAIGLA SA</b>	Kohtla-Järve, Torujõe 15, kab. 3 ja 4
Vastuvõtt: K kell 12.00 - 14.00	N kell 10.00 - 14.00
Eelregistreerimine: 3373821	Nõustajad: dr. Ljudmilla Raudla ja Valeria Rääm
	<b>PÕLVA HAIGLA AS</b>
Uus 2, Põlva, Tervisetuba	Eelregistreerimine tel: 79 94 276,
79 94 449	Nõustajad: dr. Tiiu Lipand, Veevi Hõrak, Airi Rüütel
	<b>VILJANDI HAIGLA SA</b>
Jämejala küla Pärsti vald Viljandi mk.	III korrus B korpus
Vastuvõtt: E ja K kell 10.00 - 12.00	Eelregistreerimine: 43 52 165
Nõustaja dr. Asta Rosenfeld	
	<b>TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUM SA</b>
1. Kardioloogiakliinik, Puusepa 1a, Tartu	Lipiidikeskus kab. 4042
Eelregistreerimine tel: 7 319 359	Nõustajad: dr. Tiit Pokk ja
Külli Kangur	2. Kopsukliinik, Riia mnt. 167, Tartu
Kabinet: C 107	Eelregistreerimine tel: 7 318 910,
kab. 7 318 900	Nõustajad: dr. Ülle Ani, Ada Alliksoo,
Jana Talvik	
<b>LÄÄNEMAA HAIGLA SA</b>	Vaba tn.6, Haapsalu
polikliiniku kabinet 20	E, T, K R kell 16.00 - 18.00
Eelregistreerimine tel: 53 430 707	Nõustaja: Anneli Kanarik
	<b>TÕSTAMAA TERVISEKESKUS</b>
Nooruse 1, Tõstamaa, Pärnumaa	Vastuvõtt:
E-K 9.30 - 15.00	N kell 14.00 - 19.00
R 9.30 - 13.00	Eelregistreerimine: 44 71 940
Nõustaja: perearst Madis Veskimägi	

## Lisa 2: Toimunud üritused

### SÜDAMENÄDALA ÜRITUSED 18.- 24.aprill 2005

#### TALLINN

- 18.04 - Südamertervise päev Riigikogus ja pressikonverents
- 19.04 - Südamertervise päev "Eesti Ekspressis"
- 19.04 - Südamertervise alane tervist edendavate töökohtade võrgustiku seminar
- 19.04 - Ida-Tallinna Keskhaigla Südamertervise päev
- 21.04 - Tervisliku elustiili päev ITKs
- 21.04 - Südamertervise päev Sisekaitseakadeemias
- 23.04 - Südamejooks „Terve südame nimel“ Nõmme Spordikeskuses
- 23.04 - Käimissari „Käime koos“

#### TARTUMAA

- 20.04 - Lipiidikonverents Tartus

#### VÕRUMAA

24.04 kell 11.00 Võru vallavalitsus Väimela Tervisekeskus  
tervise- kepikõnni päev (kepikõnni õpetus, keppide müük, kepikõnd, rasvasisalduse, RR määramine, tervislike teraviljatoodete tutvustamine)

27.04 kell 11.00 Võru Kubija lauluväljak TE lasteaedade tervise- spordipäev " Süda rõõmustab"  
sügisel kooliminevatele lastele ja nende vanematele vahelduvad 8-10tegevuspunkti ( kuidas süda tuksub, tervislik toitumine, suitsetamise kahjulikkus ja sinna vahele sportlik liikumine) eelnevalt 18-22.04 südamenädala üritused lasteaedades

02.-06.05 Võru Lasteraamatukogus laste südame ja terviseteemaliste tööde näitus.

14-22.04 Lõuna Eesti Haigla tervisetunnid elanikele polikliinikus Jüri 19a ja Haiglas Meegomäe küla Võru vald (riskifaktorite määramine, nõustamine).

27.04 kell 14-17 Võru Maavalitsus Jüri 12 ümarlaud „Hea tervis“. KOV, tervishoiuasutuste esindajad, perearstid, Ühiskondliku Leppe Sihtasutus

#### Artiklid:

Südamenädal paneb tervisele mõtlema	Võrumaa Teataja
Süda vabaks, tuba ka vabaks-tubakavabaks	Võrumaa Teataja
Riik astub südame-veresoonkonna haiguste vastu võitlusse	Võrumaa Teataja
Kepikõnniga kevadesse	Lõunaleht
Lasteaialapsed tegid südamele rõõmu	Võrumaa Teataja
Hoidkem oma südant	Võru linna leht
Parema tervise nimel	Võru linna leht

#### HIIUMAA

Hiiumaal algasid Südamenädalaüritused reedel 15.aprillil ja lõppesid esmaspäeval, 25.aprillil.  
TERVISETUBA:

1. Tervisetoaas mõõdeti vereõhku, kolesterooli ja veresuhkrut, rasvaprotsenti ja kehamassi indeksit.
2. Individuaalne nõustamine füüsilisest aktiivsusest, tervislikust toidust ja suitsetamise kahjulikkusest.

#### KOOLITUSED:

21.aprillil koolitus Hiiumaa perearstidele ja pereõdedele ning SA Hiiumaa Haigla kardioloogile. Lektor ja koolituse läbiviija : dr Margus Viigimaa

25.aprillil koolitus Hiiumaa treeneritele, kehalise kasvatusõpetajatele ja perearstidele  
Lektor dr Liia Lasn

#### LOENGUD:

1. Lauka Põhikoolis. Lektor: dr Viigimaa – 22.aprill
2. Loeng Kõrgessaare valla elanikele. Lektor dr Viigimaa – 22. aprill
3. Loeng Kärdla Ühisgümnaasiumi algklasside õpilastele. Lektor Ere Vaidla- 21.aprill
4. Loeng suitsetamise kahjulikkusest Lauka Põhikoolis. Lektor Ere Vaidla ja Marika Kanep – 25.aprill

#### TUTVUMINE KÕRGESSAARE VALLA SOTSIAAL- JA TERVISHOIU TÖÖGA

22. aprill - Dr Margus Viigimaa ja Hiiu Maavalitsuse sotsiaal- j tervishoiu peaspetsialist Vilma Tikerpuu külaskäik ja tutvumine Kõrgessaare valla Valitsuse, perearsti keskuse SVH ennetamise tööga.

#### KÄINA UJULA

Südamenädalal on võimalus vähekindlustatud peredel kasutada Käina ujulat tasuta.

Tasuta ujumise ajad on broneeritud: esmaspäevast reedeni kell 15.30 –16.30 koos sauna kasutamisega. Ujulas spetsialistid, kes viivad läbi vesiaeroobika ja vesivõimlemise tundeid. Toimub individuaalne nõustamine ja jaotatakse südametervise materjale.

Esmaspäeval, 18. aprillil – kell 15.30-16.30 koos saunaga Kärdla linna ja Pühalepa valla pensionärid.

Teisipäev, 19.aprill Käina ,Emmaste ja Kõrgessaare vald- pensionärid

Kolmapäev, 20.aprill Kärdla linnaja Pühalepa valla paljulapselised pered (pere 4 ja enam last koos vanematega)

Neljapäev, 21.aprill Käina., Emmaste ja Kõrgessaare valla paljulapselised pered

Reede, 22. aprill Kõik maakonna sotsiaal – ja tervishoiutöötajad tänuks heale tööle

#### MUUD ÜRITUSED

Kõikides maakonna koolides (7) ja lasteaedades (7) korraldati Südamenädal, mille raames toimusid temaatilised tundeid, joonistati, vooliti, toimusid vestlused, matkad. Välja oli pandud temaatilised stendid.

Toimus matk “Rõõmustame südant”

Viidi läbi traditsiooniline Jüriöö jooks südamenädalal, osalejaid 200.

Orienteerumine.

3 päevane terviselaager matka ja loengutega Kassaris.



## **SAAREMAA**

Südamenädala raames 23 raviasutuses (perearstikeskused ja Kuressaare Haigla, Hanvar ) südameriisete teabe edastamine ja suurendatud tervisekontrolli võimalused.

Tervisetöös infomaterjalide jagamine.

Saare maakonna koolides ja lasteaedades tervisenädalad rõhuasetusega toitumine ja liikumine.

18. aprillil Kuressaare Ametikoolis lasteaedade kokade ja tervishoiutöötajate koolitajate koolitus

Päevakava:

Teema: Meeskonnatöö tervisliku toidu tegemisel

- kvaliteet tooraines, toidu valmistamises ja serveerimisel
- emotsioonidega hakkama saamine söömisel
- kuidas toit põnevalt lasteaias lauale ja sööjale naudinguga kõhtu jõuab
- praktilised üllatused õppekõrgis tervisliku toidu valmistamisel

Lektorid: Maret Õunpuu, Eve Kärblane

20-22. aprill Kuressaare Haigla funktsionaal diagnostika osakonnas teabepäevad "Tuba ka tubaka vabaks!" reklaam raadios "Kadi" ja tervise pooltunnis 21. aprillil. Teostati tubakast loobumise nõustamist ja tervisekontrolli: kolesterooli, veresuhkru, vererõhu mõõtmine; EKG.

21. aprillil raadios "Kadi" tervisesaade.

Teema:

Südamehaiguste levik ja profülaktika Saare maakonnas. Riskigrupid. saatekülaliseks Kuressaare Haigla funktsionaaldiagnostika arst Taro Heli

18- 23 aprill raadiost hommikuprogrammis läbiv südame teema ja õhutus kontrollida oma tervist perearstide juures ja Kuressaare Haiglas.

23. aprillil ajalehes "Kuressaare Sõnumid" artikkel - Süda on meie kõigi südame asi" südame- veresoonkonna haiguste ennetamisest.

## **HARJUMAA**

### **HARKU VALD**

### **TABASALU ÜG**

- õpilaste vererõhu mõõtmine ja nõustamine- dr Toom
- õpilased lavastavad teatrietenduse teemal "Süda"
- toimuvad viktoriinid kooli aulas
- sportlik päev
- klassijuhataja tundides teema "Suitsetamise kahjulikkus"
- plakatikonkurss "Minu süda"

Vääna Algkool-Lasteaed

- Viktoriin, Joonistusvõistlus

#### Harkujärve Algkool

- Plakatikonkurss

#### Lasteaiad: Teelahkmeel, Tibutare Tabasalus, Harkus

- joonistusvõistlus
- Tervishoiu Muuseumi külastamine ja vestlemine südamest
- Jalutuskäigud Tabasalus ja Harkus ning kodukoha tervisliku olukorra hindamine ( kui puhas on meie ümbrus, kas katlamaja korstnast tuleb puhast suitsu, milline on loodus jne)
- vestlused meditsiiniõega teemal "Tervislik toitumine" (lapsed ise valmistavad koos kasvatajatega tervislikke salateid)
- Arutelud rühmades - milline on laste tervis ning mida laps ise selle sõna all mõtleb. Miks peame hoidma oma tervist ning miks on oluline, et süda oleks terve .

#### Tabasalu ja Harku Noortekeskus

- Plakatikonkurss

Kõik plakatid pannakse valla suuremates keskustes üles. Selle plakatiga antakse elanikele teada, et toimub tasuta tervisekontroll vallamaja ruumes 27. aprillil.

#### Kumna Kultuuriait

- Joonistamine, plakatikonkurss

#### Raamatukogud (Väänas, Tabasalu, Harkus)

- koostatakse vastav stend
- pannakse välja eraldi raamatud ,brošüürid, ajakirjad jne, mis on seotud inimese südame tervisega ja kuidas ennetada südamehaigusi.

#### Eakate klubi "Hõbehall"

- toimub üritus, mille raames on loeng "Tervis vanemas eas ja kuidas hoida süda tervena"

#### Harku valla elanikele tasuta tervisekontrollipäev (27.04)

Valla elanikel on võimalus kontrollida vererõhku, kolesteroolitaset, saada nõustamist, teha test südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise kohta jne.

Iga külastaja saab voldiku, kus on peal mõõtmistulemused, kardiovaskulaarne risk ja ülevaade riskifaktoritest, mis kahjustab südant. Üritusel pakutakse puuvilju.

#### **SAKU VALD**

Saku valla tervisepäevad "Sammud Sinu tervise heaks"

T 19.04 – Avatud trennide päev lastele Saku Valla Spordikeskuses

- aeroobika
- saalihoki

- ujumine
  - korvpall
  - jalgpall
- K 20.04 – Eakate ja puudega inimeste tervisepäev Saku Päevakeskuses
- kontrollime tervist
  - füsioterapeudi loeng ja praktikum puudega inimestele
  - massaaž, soolakamber ja vesimassaaž
  - tantsu ja kerge sammuga masenduse vastu
  - tervislike toitute konkurss
  - ujumine ja vesiaeroobika
- N 21.04 – Tervisepäev Kiisa rahvamajas
- kontrollime tervist
  - terved juuksed, hooldatud peanahk
  - sakulaste-kiislaste ühine kepikõnd
  - ”Aita ennast ise” massöör Martin Ilves
  - Ujumine Saku ujulas
- R 22.04 – Jüriöö jooks
- L 23.04 – Tervisepäev Sakus
- Tervisekirjanduse müük
  - Laienda silmaringi. Loengud : ”Ternespiim on kasulik”  
”Kuidas elada õnnelikult 110 aastaseks” Jüri Ennet psühhiaater
  - Laienda silmaringi. Filmid : ”Ole tubakavaba”, ”Süda ja infarkt”
  - Matka terviseks. Tervisematk- orienteerumine
  - Võistle terviseks Saku spordikeskuses: Viskevõistlused.  
Sõudeergomeetritel sõudmine spordivõitluse võimlas. Isade-poegade jalgpall
  - Osale avatud treeningutes: Shaping, aeroobika, vesiaeroobika, jooga
  - Lõõgastav massaaž
  - Naera terviseks. Esineb Vello Vaheri tsirkuseperekkond
  - Uju terviseks. Avatud Saku ujula

## HARJUMAA TERVISEPÄEV

SINU SÜDAME TERVISEKS 1. mail 2005.a. Keilas

Tervisepäeva algus kell 11.00 Keila Tervisekeskuse , Paldiski mnt 17, kõrval männikus

11. 00 Tervisepäeva avamine

### **Terviserajad**

Aeroobne kõndimine

Kepikõnni treeningkoolitus

Loodusmatk giidi juhendamisel (5 km)

Loodusmatk jalgratastel giidi juhendamisel (5 km)

Rulluisutamise treeningkoolitus

Orienteerumismäng peredele Keila männiku püsirajal(2-3 km)

Pargimängud noortele

## KEILA TERVISEKESKUSES

Rühmatreeningud eelregistreerimisega

### Aeroobikasaal

11.30 Üldloeng treeningust ja toitumisest

12.30 *Fitballaerobika*

13.30 *Fatburnaerobika*

[14.30 \*Ida kehakultuuri tutvustamine \(qigong, taiji, shindo ja ülemheli laul\)\*](#)

#### Ujula

11.40 Vesiaerobika

12.20 Vesiaerobika

#### Jõusaal

12.30 Jõusaali ringtreening

#### **Konverentsiruum**

12.30 Loeng "Südame- ja veresoonehaiguste taastusravi" füsioterapeut P.Karjane

13.30 Loeng "Südame- ja veresoonehaigused" dr A.Loog

14.30 Loeng "Laste tervis" dr I. Kirsipuu

Mõõta saab enda tervislikku seisundit: vererõhku, veresuhkru ja kolesterooli taset, keha rasvaprotsenti

Koolitajad on Eesti Aeroobikafestivali 6 tipptreenerit. Tervisepäeva juhib Kaisa Teimann.  
Reklaam 15 X TV3-s.

#### **LÄÄNE-VIRUMAA**

\*MTÜ ETÜ Lääne- Viru osakonna tervisetoa (Tuleviku tn.8) vastuvõtt E, K, R 9.00-14.00  
kolesterooli, veresuhkru analüüsid, vereõhu mõõtmine jne. Voldikute jagamine.

\*Eesti Pensionäride Liidu L-Virumaa osakond

T 15.00-kepikeond, N 12.00- võimlemine ja pallimängud

27.04 loeng "Sinu südame tervis" Voldikute jagamine.

\* koolides, lasteaedades tervisepäevad

#### **VALGA**

### **Hel koolinoored!**

Valga Avatud Noortekeskus  
koostöös Valga Linnavalitsuse  
ja Valgamaa Tervisenõukoguga  
kutsub teid!



**19.aprillil  
kell 16.00**

**VALGA  
Tervisetunnid  
PRIIMETSA Terviserada**

### **PRIIMETSA Terviserajale SÜDAMEMATKALE**

**SÜDAMENÄDALA RAAMES JAGATAKSE  
INFOLEHTI, PLAKATEID JA IGA OSALEJA  
SAAB TERVISLIKU NÄNNII  
TUTVUSTATAKSE KEPIKÕNDII**

Üritust toetab:  
Valga Linnavalitsus, Valgamaa Tervisenõukogu (SVH riiklik programm),  
Valga Avatud Noortekeskus

## IDA-VIRUMAA

Südamenädala raames on Ida-Viru maakonnas võimalik

18.-22. aprillini kontrollida tasuta oma vererõhku, kolesterooli ja veresuhkrut järgmistes kohtades:

- SA Kiviõli Tervisekeskus, Keskpuiestee 36/38 Kiviõli 43122.  
Kiviõli polikliiniku laboratooriumis, E-R kella 07.30 –11.00ni
- Sillamäe Almeda Kliinik, Pavlovi 12 A  
E, K, R kella 10.00-12.00ni ja T, N kella 15.00-17.00ni. kabinetis 119.
- Jõhvi Taastusravikeskus, Jaama 34, Jõhvi  
E 12.00-14.00 T, N 16.00-18.00 K, R 08.00-10.00
- SA Ida-Viru Keskhaigla  
Puru Polikliinik, Tervise 1, Kohtla-Järve E-R 08.00-10.00 kabinet 404  
Kohtla-Järve Polikliinik, Ravi 10, Kohtla-Järve  
E-R 10.00-12.00 kabinet 213
- Iisaku perearst Igor Kraft, Tartu mnt. Iisaku.  
E-R 10.00-12.00ni
- Ida-Viru Maavalitsus, maavalitsuse töötajate tervisekontroll

## NARVA

E – R: 18. – 22.04.2005: Tasuta vererõhu mõõtmine:

- OÜ Narva Kesklinna Apteek (Puškini 13, Narva): kl. 10.00 – 18.00
- OÜ Energia Apteek, Tempo Apteek (Tallinna mnt. 52, Narva): kl. 12.00 – 17.00
- OÜ Energia Apteek, Astri Apteek (Tallinna mnt. 41, Narva): kl. 13.30 – 18.00
- OÜ Kadastiku Apteek, Pähklimäe Apteek (Kangelaste 30): kl. 09.00 – 19.00
- OÜ Kreenholmi Apteek (Kreenholmi 39, Narva): kl. 08.00 – 20.00
- Narva Linnavalitsuse Linnaarstiteenistus (Peetri 3 – 4, Narva): kl. 09.00 – 10.00 ja 14.00 – 15.00

L: 23.04.2005: Kepikõnd Narva Joaorus: kl. 11.30 – 14.30.

Artiklid:

- Ajaleht “Молодежь Эстонии” – “Сердечная акция” 19.04.05 (vene keeles)
- Ajaleht “Кренгольмский проспект” – “С сердечными делами за неделю не справится” 16.04.05 (vene keeles)
- Teatiseid ajalehtedes: “Нарва”, “Город”, “Кренгольмский проспект” (vene keeles).

## VILJANDIMAA

18 – 22 aprillil toimuvad südamenädala üritused kõigis Viljandimaa TEL-ides momendil 9+2 uut liitujat (+3 väikelasteaeda, kes on liidetud omavalitsuse poolt TEL).

Viljandimaa TEL-ides 4 loengut vanematele ja lasteaiatöötajatele ning 45 erinevat südamenädala temaatilist üritust.

18.--24. aprillini peetava südamenädala ajal saab Viljandi haigla apteegis (polikliinikus teise korruse A-korpuses) mõõta vererõhku esmaspäeval ja reedel kella 10--13, teisipäeval, kolmapäeval ja neljapäeval kella 10--14.

Esmaspäeval ja kolmapäeval on haigla kolmanda korruse B-korpuses kella 10--12 avatud suitsetamisest loobumise nõustamise kabinet. Seal on võimalik mõõta oma kopsumahtu ning saada teavet suitsetamisest loobumise võimaluste kohta.

Südamenädalat viivad läbi ka järgmised koolid Viljandimaal (15 endast teatanud – 40% Viljandimaa koolidest): Kolga-Jaani Põhikool; Kirivere Põhikool; Kärstna Põhikool; Võhma Gümnaasium; Suure-Jaani Gümnaasium; Tarvastu Gümnaasium; Pärsti Põhikool; Karksi-Nuia Gümnaasium; Mõisaküla Keskkool; Kildu Põhikool; Kalmetu Põhikool; Raudna Põhikool; Viljandi Erikutsekool; Leie Põhikool; Vene Gümnaasium.

AS Viljandi Tervisekeskuse „Südametuba“ – toimuvad 19. ja 20. aprillil SVH näitajate määramine, 22.aprillil kardioloogi konsultatsioon

Viljandimaa Omaavalitsuste Liit otsustab esindajad tervisenõukogusse 20 aprillil, materjalide levitamine.

21.aprillil on Tervisespordiklubi "Joosu" järvejooksusarja 1 jooks. Start on avatud 17.00 - 19.00. Distsantsi pikkus 12km.

22.aprillil Terviseplakati konkursi auhindamine

## **PÕLVAMAA**

Südamenädalast Põlvamaal:

\* 19.aprillil 2005 toimus maakondlik tervisedenduslik konverents "Tervisedendus Põlvamaal 2005", osalejaid 63 inimest

\* Toimused tegevused 3 pilootpiirkonnas, so. Põlva linn ja vald, Räpina vald ning Kanepi vald.

- Põlva: Südamekõnd ümber Põlva järve 24.aprillil, osavõtjaid 157 inimest, jagati infomaterjale ning sai mõõta vererõhku; 22.mail Vanaküla raamatukogus loeng südametervisest, infomaterjalide jaotamine - osavõtjaid 14 inimest., E, T, K, N sai Põlva Haigla tervisetöös mõõta vererõhku ning suitsetamisest loobumise nõustamine, hinnanguliselt 80 in.

- Kanepi: 18.-24.aprill toimusid: 18.aprillil tervisematk ~80 inimest + kiirkõnd õhtul, 7 inimest, 19.aprillil filmipäev koos loenguga ~60 in +kiirkõnd 7 in.,

20.aprillil temaatiline joonistusvõistlus ~35 in.+ kiirkõnd 7 in., 21.aprillil spordipäev ~80 inimest+ kiirkõnd õhtul 7 in.,

18.-24.aprill .aprillil vererõhu ja

kolesterooli mõõtmine, nõustamine perearsti juures ~130 in., 24.aprillil aeroobikamaraton ~80 inimest , südamenädala ürituste lõpetamine. Ühtekokku

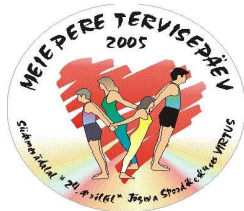
538 in.

- Räpina: 20.aprilli toimus "Tund tervisele" Räpina staadionil, spordiprogramm, tervisetelk (tervisekontroll: vererõhu,

kolesterooli, veresuhkru, kehamassi  
indeksi, rasvasisalduse mõõtmine, tervisenõustamine)-  
osavõtjaid 60 inimest, 19.ja 22.aprillil Räpina Polikliiniku ruumes  
tervisekontroll, osavõtjaid 117 inimest.

- \* Vastse-Kuuste perearstipunktis oli võimalik nädala jooksul kontrollida tervist, teha EKG, lasta määrata kolesterooli ja suhkru sisaldust veres. Hinnanguliselt kokku ~175 in.
- \* Orava: Orava Põhikoolis 18.aprillil südamenädala avamine, 19.aprillil südamekõnd ümber Orava järve, 22. ja 23. aprillil Oraval maakondlik Noorte Kotkaste ja kodutütarde matkamäng ja laager, osalesid ka Orava Pk õpilased. Kokku hinnanguliselt ~200 in.
- \* 18.aprill 2005 "Raadiotohtri" saade "Marta" raadios, esines kardioloog Anu Mikk, teema "Ateroskleroos, kolesterool, hüpertooniatõbi".
- \* 2 artiklit ajalehes "Koit" : 16.aprill 2005 "Suitsetamine on peamine ärahoitav surma põhjus"
- 19.aprill 2005 "Tuba ka vabaks = tubakavabaks"

## JÕGEVAMAA



**OOTAME 24. APRILLIL JÕGEVA  
SPORDIKESKUSES VIRTUS AKTIIVSEID  
JA OMA TERVISE EEST HOOLIVAID  
JÕGEVAMAA PERESID KOGUPEREÜRITUSELE**

# **MEIE PERE TERVISEPÄEV**

**Kavas:**

- 12.00-14.00** Tervisekäimine "JÕGEVA RETK"  
Virtus- Jõgeva aleviku staadion- Virtus  
Info: [www.kaimekoos.ee](http://www.kaimekoos.ee) - SK Forte, Ergo Prave
- 12.00-14.00** Kolesterooli ja vererõhu mõõtmine
- 14.00-16.00** Esmabi võtete tutvustus ja praktiline osalemine – EPR Jõgevamaa Selts, Ene Vaiknemets
- 14.00-15.00** Näidisaeroobika juhendajaga – Egle Kivik-Org  
Jõusaal juhendajaga – klubi Ramm, Oleg Prussa  
Lastetuba batuudi ja juhendajatega – Aimur Säärits
- 15.00-16.30** Perede teatevõistlused ja mängud – Aimur Säärits
- 16.30** Autasustamine

**Ürituse korraldavad:** Jõgeva Maavalitsus (Eha Anslan)  
Spordiklubi Forte (Ergo Prave)  
Ramm, Jõgeva raskejõustikuklubi (Aimur Säärits)

Südamenädal ja metsanädal  
Konkurss "Linnutaja" rammumees 2005"

18. - 22.aprill 2005

Kava:

Esmaspäev: 9.00 - südamenädala ja  
Metsanädala hommik

Teisipäev: 11.00 - 6-7 aastaste poiste jooks  
                  ümbes lasteaia  
                  (kohtunikud õp. Silva ja õp. Silja)  
                  12.00 - 6-7 aastaste poiste võistlus  
                  jalgrattasõidus  
                  (kohtunikud õp. Ene ja õp.eha)

Kolmapäev: 10.00 - matk rahuoru parki  
                  loodusmängud (läbiviija õp. Silvi teppan)  
                  6-7 aastaste poiste vägikaikavedu  
                  ja kotisjooks  
                  (kohtunikud õp. Eda ja õp. Silja)

Nb! Kaasa võtta piknikukorvik!

Neljapäev: 11.00 - 6-7 aastaste poiste võidujooks  
                  topispallidega  
                  11.30 - 6-7 a. Poistel sangpommi tõstmine  
                  (kohtunikud õp. Heli ja õp. Juta)

Reede: 12.00 - saalis nädala kokkuvõte  
                  ja "linnutaja" rammumehe  
                  autasustamine

⌘ muud tegemised:

⌘ laste ühistöö " terve süda võidab!" (võib kasutada erinevaid tehnikaid)

Tööd tuua neljapäeval, 21.aprillil, kell 15.00 Metoodilisse tuppa.

⌘ "terve südame tort" (tuua reedel kell 11.45 saali, juurde retsept!)

Südamenädala kava Tõrukeses

Eesmärk: ergutada lapsi ja täiskasvanuid tegema südamerivist säästvaid valikuid, tuletades meelde tervisliku toitumise ning liikumise vajalikkuse. tunnuslause "Hea süda võidab!"

Südamerivist saab mõjutada:

- \* südamesõbralikult toitudes,
- \* regulaarselt liikudes,
- \* rõõmsa meelega ja puhkusega

18.aprill - 22.aprill

- \* jüripäevajooks tõrvikutega
- \* jüripäeva matk - märka kevadet
- \* naer on terviseks - naljajutukeste õhtupoolik rühmades
- \* med.õe külastused rühmades - süda on kuningas
- \* tervislik toit - tervislikud salatid igaks päevaks
- \* ujumishooaja lõpetamine veepeoga basseinis



- \* joonistamine ja näitus teemal "Tahan olla terve"
- \* jalgsimatk töötajatele, saun ja südamesõbralik õhtulaud
- \* tervisehommikud lastele ja täiskasvanutele - alustan hommikut virgutuse ja õige hingamisega

Jõgeva Lasteaias Rohutirts on südamenädalal plaanis:

- 18.04 9.30 Võimlemishommik  
 19.04 8.50 Pallimängude hommik  
 20.04 10.30 Orienteerumismäng "Rebase-Reinu terviserada"  
     17.00 Sõimelastele koos vanematega rühivõimlemine  
 21.04 10.30 Südamematk  
 22.04 8.50 Liikumishommik "Jänese-Juta hüppemängud"

**RAPLAMAA**

RAPLA JA KEHTNA VALLA SUUR SÜDAMEPÄEV VALTU  
 SPORDIMAJAS 24.APRILL 2005

- 12.00 Lastevõistlused lastebasseinis, bassein avatud kõigile!  
 12-16 Sõudevõistlused (sõudeergomeetritega)  
     Distsantsid: 300, 500 ja 1000 m. Individuaal ja paarisvõistlused  
     (isa ja poeg, ema ja tütar, isa ja ema)  
 12-14 Sumomaadlus  
 13.00 Vesivõimlemine – *treener Helle Stukis*  
 13.30 Suitsetamisest loobumise nõustamine grupis – *dr. Mari Põld*  
 14.00 Kepikõnnimatk, kepikõnni tutvustus - *Mati Lill*  
     Ujumise lahtised võistlused  
     Vanuseklassid: kuni 12.a. – 25 m  
                             kuni 18.a. - 50 m  
                             täiskasvanud (-40.a.) – 50 m  
                             veteranid (üle 40.a.) – 50 m  
 15.00 Aeroobika – *treener Rainer Rebane*, terviseklubi Fittest

Muud tegevused (terve päev):

- Meditsiinitehnika müük – Oriola (kalori- hüppenöör, sammulugeja, kaalud rasvaprotsendimõõtmiseks, kaalud vee ja rasvaprotsendimõõtmiseks, alkomeeter (tuntuim Tanita toode), rasvaprotsendimõõtja (hinnad 100-1000 krooni, soodsamad kui mujal!)
- Toitumise nõustamine, organismi kaltsiumi testimine – Nycomed
- Luutiheduse mõõtmine (eelregistreerimine tel.48 41 124) - Nycomed
- Oriflame meigikool
- Mõõtmised (kaal, pikkus, rasvaprotsent, vererõhk, pulss) ja arsti nõustamine – dr. Liis-Mail Moora
- Seksuaalalane boks
- Herbalife tooted
- Keppide müük (a 140.-, soodsamad kui kuskil mujal!)
- On – Site massaaž (a 50.- ). Põhineb idamaistel tehnikatel ja kontsentreerutakse selja, õlavöötme, kaela ja käte massaažile. Viiakse läbi toolil. Klient on riides. Kestvus 15-20 minutit.
- Joonistamine ja värvimine

Eribussid kõikides jaamabussi peatustes:

Raplast Valtusse 11.30, 12.30  
Valtust Raplasse 15.30 ja 16.30.

Tervislikud toidud U-baaris!

#### Valdades toimuvad südamepäevad

17.aprill - Raikküla valla südamepäev 17.aprill - Kivi-Vigala südamepäev  
23.aprill - Märjamaa valla südamepäev  
23.aprill - Järvakandi valla südamepäev  
23.aprill - Vana-Vigala südamepäev  
23.aprill - Kohila valla südamepäev  
23.aprill - Juuru valla südamepäev  
24.aprill - Rapla ja Kehtna valla südamepäev Valtu Spordimajas  
24.aprill - Kaiu valla südamepäev  
24.aprill - Käru valla südamepäev

#### **LÄÄNEMAA**

- ORU valla - SÜDA VABAKS, TUBA KA VABAKS, TUBAKAVABAKS

Südamenädala tähistamine on koolis juba traditsioon, mis kestnud 4 aastat.

Meil oli sellel aastal rõhuasetuseks tervislik toitumine kui heategu südamele. Ainetundides ja klassijuhatajatunnis arutlesime tervisekäitumise teemadel. Raamatukogus on lugemiseks TAI poolt valmistatud trükised.

Et tervise teema püsiks tähelepanu keskpunktis, riietuvad õpetajad sel nädalal südamenädala särkidesse. Kahjuks sellel aastal TAI uue logoga särke ei valmistanud, kuid varasemate aastate särgid on olemas.

Neljapäeval, 21. aprillil toimus esimese tunni ajal südamenädala ristsõna lahendamine. Täiesti õigesti lahendas ristsõna 22 õpilast, kes kõik said preemiaks oospila. Neist kolmele - Sirja Aljasmets, Liisa Raie ja Kristjan Tiitsma - naeratas loosioon. Auhinnaks oli tervislik puuviljavalik.

Neljapäeva pärastlõunal käis ka grupp õpilasi 2., 4. ja 7. klassist veemõnuseid nautimas Pärnu Terviseparadiisis.

Südamenädal lõppes laupäeval, 23. aprillil valla jüriöö jooksuga, kus õpilased aktiivselt kaasa löid.

#### Lasteaed Pääsupesa

- Avalööök on 14.04 kui on õues õppimise päev ja avatakse õuesõppimise hooaeg.
- Tervisenädala menüü on hästi värviline nii sõnas kui ka pildis
- Teisipäeval toimub lastele Paralepa metsas orienteerumispäev
- Kolmapäeva hommikul lasteaias lasteetendus tervisest "Doktor tuleb külla" /Tamara Abel, Raimo Aas, Ervin Lillepea/, pärast minnakse ujulasse ujuma /5-7aastased/
- Rühmad planeerivad nädala teemaks Tervise, käiakse rohkem jalutuskäikudel, viibitakse värskes õhus, et tuba oleks vaba! ja räägitakse erinevatest aspektidest lähtuvalt tervisest
- Med. öde mõõdab laste vererõhku, iga laps saab ka vastava sedeli oma numbritega
- Õue tuleb juurde uusi liikumisvahendeid /kiiged, liumägi/
- Kindlasti tuleb tervise teemalist infot ka vanematele
- 25-ndal lähevad vanemad rühmad Nõva metsa ekskursioonile

### Lasteaed Päikesejänku

- südamenädala matk metsas
- tervisliku toitumise menüüd

### Taebala Lasteaed

- südamenädala spordivõistlus
- joonistan südame
- viktoriin

### SA Läänemaa Haigla

-tervisematk – kepikõnd, metsapiknik

- tervisemõõtmised iga päev kell 12.00 – 16.00 kõigile soovijaile

### Haapsalu Rehabilitatsioonikeskus

- Tervisemõõtmised kõigile
- Infovoldikute jaotus
- Arsti konsultatsioonid
- Tervise lõunad

### Haapsalu linn

18.aprill – spordipäev lastele, tervisemõõtmised

20.aprill – spordipäev isadele, tervisemõõtmised

21.aprill – spordipäev emadele, tervisemõõtmised

24.aprill – spordipäev peredele, tervisemõõtmised

- OÜ “Lääne Elu“
  - terviseteemaline lehekülg meedias
- Maakonna koolides viidi läbi:

südamenädala materjalide levitamine, südame nädala tervislikud lõunad, ujumisvõistlused, esmaabi vahetunnid

Haapsalu Gümnaasium, Haapsalu Wiedemanni Gümnaasium, Kullamaa Gümnaasium, Palivere Põhikool, Taebala Gümnaasium, Haapsalu Üldgümnaasium, Haapsalu Linna Algkool, Uuemõisa Algkool, Palivere Põhikool, Haapsalu Kolledž

## **JÄRVAMAA**

2 loengut Südamestrateegiast 30 inimesele, materjalide jagamine maakonna elanikele.

## **TARTU LINN**

### **Üritused**

Eakate tervisepäev- sissejuhatusena südamenädalasse korraldati eakatele tervisepäev, kus Toomemäel jalutuskäigul tutvustati sobivaid liikumisharrastusi, mõõdeti tervisenäitajaid, jagati arstide poolt nõuandeid ning päeva lõpetas meeleolukas kontsert.

Tervise Seiklus- lastele ja noortele suunatud üritus, kus oli loodusrada, võimalus tutvuda päästjate tööga, saada juhiseid spordiarstidelt ja hambaarstidelt ning proovida oma oskusi esmaabi andmisel.

Tartu Ülikooli Üliõpilasesinduse Infopäev, kus jagati välja tervise teemalisi materjale ja keskenduti tubakaga kaasnevatele terviseriskidele. Korraldajad tõdesid, et üliõpilased on teadlikud suitsetamise terviseriskidest.

#### Koolid ja lasteaiad

Südamenädal toimusid üritused ka kõigis Tartu linna koolides ja lasteaedades. Enne südamenädalat oli vahetult kokkuvõttes tehtud “Võlupaja” konkursist, mis on Tartus korraldatav traditsiooniline üritus selgitamiseks välja lasteaedades parima ja tervislikuma roa valmistaja. Toitumine oli oluliseks teemaks paljudes lasteaedades. Ka oli lasteaed, kus pandi tööle “Kaisukaru haigla” (Tartu Lasteaed Hellik) Oli ka lasteaedu, kus tehti koostööd lastevanematega eesmärgiga hoida enda ja laste südant. (näiteks Tartu Lasteaed Krõll), vaadati südame tervise teemalisi videofilme ja korraldati vabas õhus liikumisüritusi. Kõik lasteaiad said südamenädala materjalid ja info Tartu LV linnarstiteenistusest. Südamenädalat ja korraldatavat “Terve laps” projekti lasteaedadele tutvustati lasteaiajuhtide infopäeval.

Koolid tegid südamenädalal palju huvitavaid üritusi. Tartu Forseliuse Gümnaasiumis oli loeng teemal “Tervislik eluviis, tervislik toitumine” ja viidi läbi liikumismäng Alatskivil, valmistati suitsetamisvastased plakatid ja korraldati ajurünnak teemal “Kuidas vabaneda suitsust/suitsetajatest”. Tartu Karlova Gümnaasium korraldas suitsetamise kahjulikkusest plakativõistluse, kirjutati kirjandeid teemal “Mina ja minu süda”, kujundati temaatiline ühissein südame tervise teemal (Pildid edastatud TAI-le). Herbert Masingu Koolis tehti tervisemõõtmisi, peeti loenguid südame tervisest ja tehti vahetundidel südamevõimlemist. Porgand oli projektiteemaks, kus räägiti porgandi kasulikkusest ja kasutamise võimalustest. Tartu Kutsehariduskeskuses söökla tegi südamesõbraliku menüü ja pakkus tervisepalu, tehti tervisemõõtmisi ja jagati infot koolimeedikute poolt. Tartu Descartes Lütseum näitas südame tervise videofilme, loengud olid nii õpetajatele kui õpilastele. Taustaks mängis südamesõbralik muusika ja söökla pakkus südamesõbralikku köögiviljaampsu. Üritusi oli kõigis koolides ja TAI südamenädala materjalid jõudsid koolidesse südamenädala alguses vahendajaks Tartu LV linnaarstiteenistus.

#### Tervisliku seisundi mõõtmine ja individuaalne nõustamine

Tervisliku seisundi mõõtmist ja individuaalset nõustamist tehti Tartu linna ravikindlustuseta inimestele tasuta tervisekontrolli päeval. Südamenädal materjalid said antud ka kõigile perearstidele (Tartu linnas 58 nimistut) ning infomaterjalidega toimus patsientide nõustamine. Individuaalset nõustamist tehti koolimeedikute poolt ka koolides.

#### Meediateavitused

Kohalikus ajakirjanduses ilmus tutvustav info ürituste kohta südamenädalal. See on kolm meediateavitust ajakirjanduses. Lisaks sellele Tartu linna kodulehel väljapandud ürituste tutvustused.

Koostöös Kuku raadio Tartu toimetusega edastati jooksvalt südamenädala infot.