

# Loome tervist ja heaolu



# TAI on teadus- ja arendusasutus

Tervise Arengu Instituut (TAI) on riiklik teadus- ja arendusasutus, mis tegeleb rahvatervishoiu teadustöö, haiguste ennetamise programmide ning tervisedendusega.

Vastutame ka Eesti riikliku tervisestatistika ning seitsme rahvastikupõhise registri ja andmekogu haldamise eest.

## Meie peamised tegevusvaldkonnad on

- rahvastiku terviseseisundi ja tervisemõjurite uurimine ning hindamine
- riikliku tervisestatistika koondamine ja avaldamine
- tervise ja sotsiaalse heaolu edendamine
- tervist mõjutavate sekkumiste ja tervist edendavate programmide väljatöötamine
- tervise- ja sotsiaalteenuste ning koolituste korraldamine
- tervisepoliitika tegijate nõustamine ja mõjutamine



Uuringuid ja arendustegevusi teeme nii riiklike kui ka rahvusvaheliste programmide raames, samuti omal algatusel. Koostöö paljude Euroopa teadusasutuste ja ülikoolidega lisab meie uurimistööle rahvusvahelise mõõtmega.

TAI tegevust rahastatakse riigieelarvest, sihtannetustest, majandustegevusest saadud tulust ja muudest välisallikatest.

### MEIE MISSIOON:

luua ja jagada teadmisi, et tõenduspõhiselt mõjutada tervist toetavaid hoiakuid, käitumist, poliitikat ja keskkonda, et suurendada inimeste heaolu Eestis.

### MEIE VÄÄRTUSED:

- koostöö
- pädevus, pühendumus ja sihikindlus
- avatus ja loovus
- austus ja sallivus



**15% TAI töötajatest on doktorikraadiga,  
51% töötajatest on magistrikraad.**

# Teaduskeskus

Tervise Arengu Instituut teeb teadusuuringuid riiklike tellimustena, rahvusvaheliste programmide raames ning samuti omal algatusel.

## Oma teadustöös

- teeme perioodilisi üleriigilisi ja rahvastikupõhiseid laste, noorukite ja täiskasvanute tervise- ning tervisekäitumise uuringuid
- hästivarustatud molekulaarbioloogia, immunoloogia ja viroloogia laborid võimaldavad epidemioloogilistesse valimiuuringutesse integreerida erinevaid biomarkereid
- arendame arstiteaduse teoreetilisi aluseid
- avaldame teadustöid erialastes väljaannetes
- populariseerime uurimistulemusi
- osaleme teadlaskaadri koolituses
- jälgime riiklike tervisestrategiate ja -programmide rakendamist, töötame välja indikaatoreid ja hindame tegevuste elluviimise tõhusust

Kõigile uurimistöödele, milles käsitletakse inimesi ja nende tervist, annab oma eksperdihinnagu instituudi juures tegutsev Tallinna Meditsiiniuuringute Eetikakomitee.





### Mõned meie viimaste aastate olulisemad uurimistööd:

- Ebavõrdsus tervises, elukäiguomased tervisemõjurid ja rahvastiku tervise sotsiaalsed ja individuaalsed determinandid.
- Vähi epidemioloogia: haigestumus, levimus ja elulemus Eestis ning vähitõrje võimalused.
- Zoonootilised infektsioonid ja hepatotroopsed nakkused Eestis: looduslikud reservuaarid, ülekande teed ja tüvede iseloomustus.
- STOP - teadus ja tehnoloogia lapseea ülekaalulisuse poliitikas.
- Krooniliste haiguste riskitegurite kujunemine, geen/keskkonna interaktsioonid, riskeeriva tervisekäitumise mõjurid ja neid modifitseerivad tegurid.

73

Teaduspublikatsiooni  
avaldasid TAI töötajad  
aastal 2017

# Terviseriskide ennetamine

## Alkohol

Eesti kuulub enim alkoholi tarbivate riikide hulka Euroopas, mis põhjustab otsest majanduslikku, sotsiaalset ja tervisekahju. Alkoholist tulenevad kahjud põhjustavad kannatusi ka paljudele neile ühiskonna liikmetele, kes ise alkoholiga ei liialda. Selleks, et muuta elukeskkond kõigi inimeste jaoks turvalisemaks,

- teavitame inimesi alkoholi mõjust tervisele ja ühiskonnale
- arendame tervishoiuteenuseid alkoholi liigtarvitamise varajaseks avastamiseks ja alkoholitarvitamise häire ravi kättesaadavuse suurendamiseks (Euroopa Sotsiaalfondist rahastatud programm „Kainem ja tervem Eesti“)
- koolitame tervishoiuspetsialiste ja teisi alkoholi liigtarvitajatega kokku puutuvaid spetsialiste, koostame juhendmaterjale ja teavikuid
- teeme uuringuid noorte ja täiskasvanute alkoholitarvitamise jälgimiseks, koondame statistikat alkoholist tingitud tervisekahjude ja surmapõhjuste kohta

## Tubakas

Eesti täiskasvanutest on rohkem kui iga viies igapäevasuitsetaja. Lähtume kolmest tubakatarvitamise leviku piiramise põhiprintsiibist: ennetamine, tubakast loobumise programmide arendamine ja tubakasuitsuvaba keskkonna kujundamine.

Selleks viime läbi tubakatarvitamise ennetamisele ja loobumisele suunatud kampaaniaid, arendame tubakast loobumise nõustamise teenuseid, nõustame tööandjaid tubakavaba keskkonna loomisel ja viime läbi uuringuid.

## Toitumine ja liikumine

Nii täiskasvanute kui ka laste ülemäärane kehakaal on Eestis aina suurenevaks probleemiks. Enam kui pooled täiskasvanud söövad soovituslikust vähem köögi- ja puuvilju, samas lisatud suhkruid süüakse ligi kaks korda rohkem kui oleks tervislik.

Meie tegevused toitumise vallas on suunatud tasakaalustatud toitumise edendamisele. Koostame ja avaldame tõendus põhiseid toitumis- ja liikumissoovitusi, viime läbi teavituskampaaniaid, arendame toitumisnõustamise kutse valdkonda, viime läbi uurinuid, arendame toitumise andmekogu [nutridata.ee](http://nutridata.ee).



**alkoholitarvitamise häirega inimest sai 2016.-2017. aastal programmi „Kainem ja tervem Eesti“ kaudu ravi**



# Narkomaania ja nakkushaiguste ennetamine

## HIV

Eesti hoiab uute HIVi nakatumiste poolest Euroopa Liidus kurba esikohta. Viimase kümne aastaga on uute juhtude arv siiski langenud peaaegu kahe kolmandiku võrra ja langustrend jätkub.

HIV leviku piiramiseks:

- aitame narkootikumide süstivate inimestel tulla toime sõltuvusega ja turvalisemalt käituda, arendades kahjude vähendamise teenuseid, sh süstlavahetust ja nõustamist
- arendame kättesaadavaid ja mugavaid seksuaalsel teel levivate infektsioonide diagnostika ja ravi võimalusi eriti haavatavatele isikutele (prostituutsiooni kaasatud inimesed, narkootikumide süstivad inimesed)
- pakume koos partneritega HIV vabatahtlikku, tasuta ja konfidentsiaalset testimist ja nõustamist, et HIV-testi tegemine oleks võimalikult kiire ja lihtne
- toetame HIV-iga elavaid inimesi ja nende lähedasi läbi nõustamise ja juhtumikorralduse

## Narkomaania

Eestis on eri hinnangutel kuni 9000 narkootikumide süstivat inimest, kellest enamik elab Tallinnas ja Ida-Virumaal.

Usume sellesse, et iga inimene väärrib toetust ja abi sõltumata sellest, miks ta narkootikumide tarvitab. Arendame ja pakume mitmekülgseid ravi- ja nõustamisteenuseid narkootikumide tarvitajatele, sealhulgas opioidsõltuvuse asendusravi. Kahjude vähendamise keskustes pakume erinevaid nõustamisteenuseid ja süstlavahetust. Käivitatud on opioidide üledoosi puhul elupäästva ravimi naloksooni jagamine ning selle kasutamise koolitused narkootikumide tarvitajatele ja nende lähedastele, et abi oleks alati võimalikult lähedal.

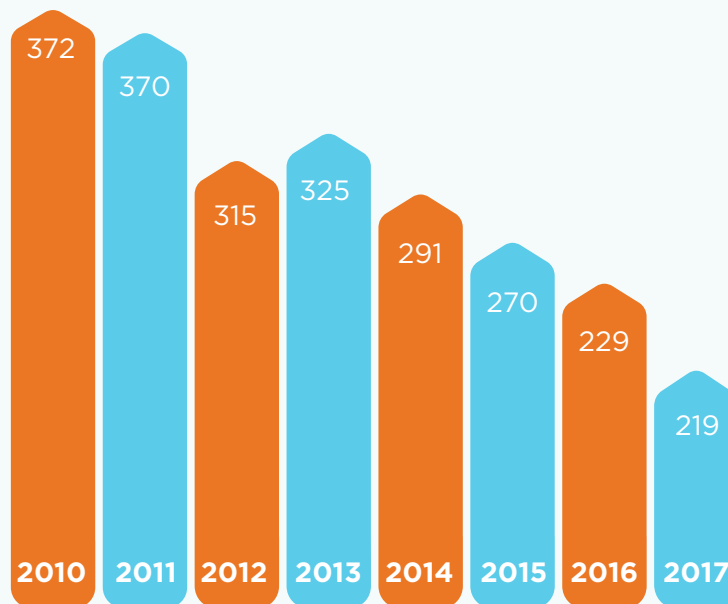


## Tuberkuloos

Tuberkuloos on õhu teel leviv piisknakkus, mis ohustab enim kopsutuberkuloosihaike pereliikmeid ja lähedasi ning langenud immuunsusega või kaasuvate haigustega isikuid. Alates 2000. aastast on tuberkuloosi haigestumine olnud Eestis langustrendis ja üle kolme korra vähenenud.

Tuberkuloositõrje raames tagatakse kõikidele ambulatoorsel ravil viibivatele tuberkuloosihaigetele otseselt kontrollitav ravi ja sotsiaalne tugi. Tuberkuloosi haigestumise ja ravitulemuste andmeid kogub ja avaldab tuberkuloosiregister.

## Uued diagnoositud HIV-juhud



# 219

**inimesel diagnoositi 2017. aastal HIV.**

**Kokku on aastate jooksul Eestis HI-viirus diagnoositud 9711 inimesel, sealhulgas HIV-tõbi ehk AIDS 514 inimesel.**

# Tervise ja heaolu edendamine

Edendame tervist läbi elukaare. Meie tähelepanu keskpunktis on pered ja vanemaharidus, lapsed, noored ja täiskasvanud. Meie tegevused on suunatud inimeste heaolu suurendamisele ning elu-, töö- ja õpikeskkonna kujundamisele.

Meie lähtekohaks tervise ja heaolu edendamisel on tõenduspõhised rahvusvahelised põhimõtted. Tegevuste keskmes on toetava vaimse, sotsiaalse ja füüsilise keskkonna kujundamine ning inimeste tervisekäitumise positiivne mõjutamine.

Arendame tervisealast koostööd haridus- asutuste, tööandjate ja paikkonna spetsialistidega, sh tervist edendavate lasteaedade, koolide ja töökohtade võrgustikega. Töötame välja ja levitame valdkonnapõhiseid trükiseid, meetodikaid ja juhendmaterjale.



- Arendame tervisealast koostööd haridusasutuste, tööandjate ja paikkonna spetsialistidega, sh tervist edendavate lasteaedade, koolide ja töökohtade võrgustikega.
- Töötame välja ja levitame valdkonnapõhiseid teavikuid, meetodikaid ja juhendeid.
- Pakume koolitusi tervise ja heaolu edendamise, toitumise ja liikumise, alkoholi, tubaka ja narkootikumide tarvitamise ennetamise, seksuaalkasvatuse, vaimse tervise jm teemadel.
- Arendame koolitusi nii potentsiaalsetele kui ka olemasolevatele kasuperedele ning teistele asendushooldusteenuse pakkujatele, samuti kohalike omavalitsuste lastekaitsetöötajatele.
- Kogume ja jagame kogemusi ning häid praktikaid kõigis meie tegevusvaldkondades.
- Viime regulaarselt läbi tegevusi toetavaid uuringuid ja analüüse.

### Tõenduspõhised programmid

**VEPA mäng** – universaalne ennetusprogramm, mis aitab luua klassis toetavat ja õppimisele suunatud keskkonda, arendab õpilaste prosotsiaalseid oskusi ning ennetab riskikäitumise teket ja süvenemist.

**Imelised Aastad** – koolitusprogramm lapsevanematele, mis aitab omandada oskusi laste käitumisprobleemidega hakkama saamiseks ja vanema stressi vähendamiseks.

42%

lasteaedadest ja koolidest kuulub tervist edendavate haridusasutuste võrgustikku

# Tervisestatistika ja -registrid

## Tervisestatistika

Koondame kogu Eesti tervise- ja tervishoiuvaldkonna statistikat – rahvastiku tervise seisundist ja tervisekäitumisest kuni tervishoiuressursside kasutamiseni. Meie töö terviseandmete kogumisel, analüüsimisel ja avaldamisel on kooskõlas rahvusvaheliste meetoditega. Meie statistika on erapooletu, usaldusväärne, asjakohane, konfidentsiaalne ja läbipaistev. Vastutame Eesti tervise- ja tervishoiustatistiliste andmete regulaarse esitamise eest rahvusvahelistele organisatsioonidele. Meie statistika on aluseks teadustöödele, ennetusprogrammidele ja poliitilistele otsustele.

## Populaarseimad teemad TAI tervisestatistika andmebaasis aastal 2017:

1. Haigestumus
2. Tervisekäitumine ja tervis
3. Rahvastikunäitajad



20 731

**korda kasutati 2017. aastal  
TAI tervisestatistika  
andmebaasi**

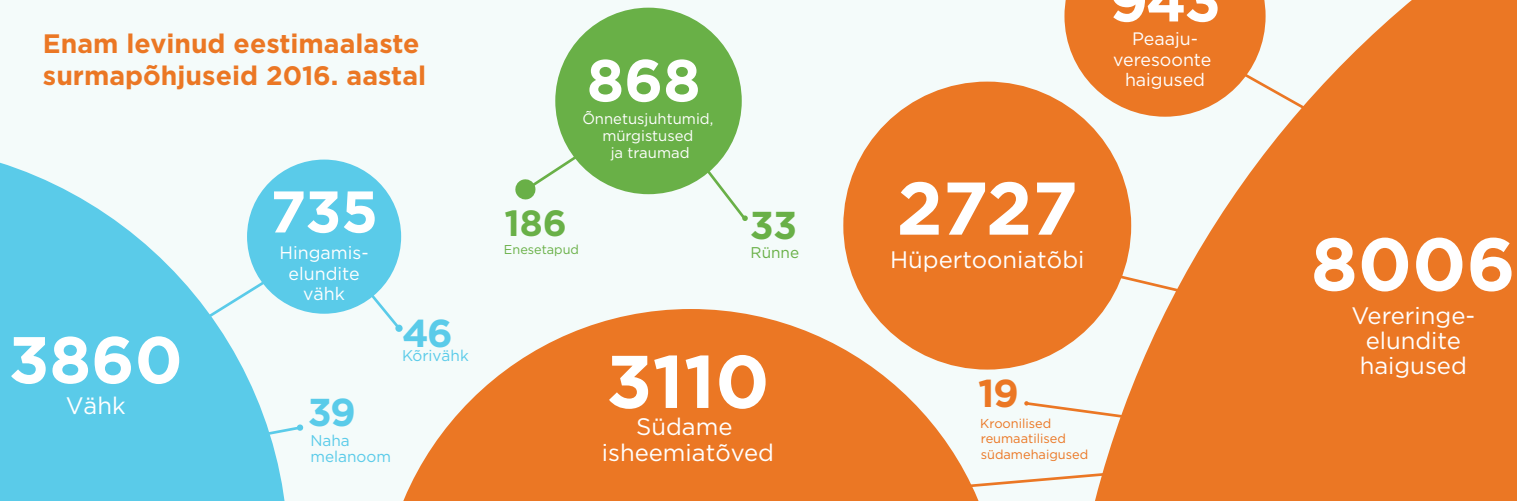
## Registrid

Eesti tervise ja meditsiiniga seotud riiklikke statistilisi andmeid kogub, töötleb ja levitab TAI-s seitse meditsiiniregistrit ja andmekogu:

- Meditsiiniline sünniregister ja raseduskatkestus- andmekogu kogub ja analüüsib andmeid Eestis toimunud sündide ja abortide kohta.
- Surma põhjuste register kogub ja analüüsib andmeid Eesti territooriumil ja Eesti välisesindustes registreeritud surmajuhtude kohta.
- Vähiregister kogub ja analüüsib andmeid Eestis diagnoositud vähijuhtude kohta.

- Tuberkuloosiregister kogub ja analüüsib diagnoositud tuberkuloosijuhtude ning tuberkuloosiravi kulgemise ja tõhususe andmeid.
- Narkomaaniaravi andmekogu peetakse narkomaaniaravi alustanud patsientide kohta.
- Vähi sõeluuringute register kogub ja analüüsib rinna-, emakakaela- ja jämesoolevähi sõeluuringute käigus saadud andmeid.

## Enam levinud eestimaalaste surmapõhjuseid 2016. aastal



# Terviseturundus ja koolitused

## Terviseturundus

Inimeste käitumise ja harjumuste muutmine on pikk protsess ning seetõttu toetame oma eesmäärke sotsiaalkampaaniatega. Pakume usaldusväärset terviseinfot ja nõu veebilehtedel. Näiteks kutsume inimesi sööma iga päev vähemalt viis peotäit puu- ja köögivilju, HIV ennetuseks tuletame meelde kondoomi kasutamist, aitame astuda samme alkoholitarvitamise vähendamise suunas ja aitame lapsevanematel vanemlikke oskusi arendada.

Meie sotsiaalkampaaniad on mõjusad ja nähtavad ning on võitnud korduvalt auhindu .



## Koolitused

TAI koolituskeskus toetab riiklikku tervise- ja sotsiaalpoliitikat, pakkudes valdkonnas juba töötavatele spetsialistidele erialaseid enesetäiendamise võimalusi. Selleks arendame välja ja viime läbi mitmekesiseid koolitusprogramme tervise- ja sotsiaalvaldkonnas ning korraldame lisaks

(täiend)koolitustele ka infopäevi, supervisioone, riiklikke ja rahvusvahelisi konverentse. Enamik koolituskeskuse korraldatavatest koolitustest on osalejatele tasuta. Sotsiaalvaldkonna spetsialistide professionaalse arengu toetamiseks anname välja ajakirja Sotsiaaltöö.

**4200** inimest läbis 2017. aastal mõne TAI korraldatud täiendkoolituse

