



Laste seksuaalne areng
vanuses **0** kuni **18** aastat



Kas ma peaksin muretsema, kui mu laps mängib „arstimänge“?”

Kas see on normaalne, et mu teismeline laps otsib internetist seksiga seotud asju?

Mida ma peaksin ütlema, kui mu laps küsib, kust lapsed tulevad?

Brošüüris kirjeldatakse 0- kuni 18-aastaste laste seksuaalset arengut ja tuuakse näiteid, kuidas vanem saab lapse turvalist ja eakohast seksuaalset arengut toetada.

Seksuaalne areng – mis see on?

Seksuaalsus on inimese osa alates sünnist. Lapseeas hõlmab seksuaalne areng armastust ja sõprust, oma soo ja keha avastamist, meeldivate ja ebameeldivate asjade väljaütlemist, turvaoskuste õppimist ja head enesetunnet.

Mida mõista seksuaalhariduse all?

Seksuaalharidus tähendab lapse turvalise ja eakohase seksuaalse arengu toetamist alates sünnist. Nooremate kui 12 aasta vanuste laste puhul tähendab see oma keha avastamist, tunnete kogemist ja väljendamist, oma soovide väljendamist (mida ma soovin ja mida ma ei soovi teha) ja sõprussuhete õppimist. Vanemad kui 12-aastased lapsed võivad vajada täiskasvanute poolset toetust ja arutelu ka juba täiskasvanulike seksuaalsusega seotud teemade ja seksuaalsuhetega seotud teemadel ning turvaliste otsuste tegemisel.

Miks vanemad on olulised?

Kodune õhkkond mõjutab lapse arengut. Turvaline perekeskkond ning oma last toetavad ja tema vastu huvi tundvad vanemad on lapse eakohase seksuaalse arengu seisukohast olulised. Lapsed, kes tunnevad end turvaliselt ja armastatuna, on tavaliselt enesekindlamad. Lastel on tihti küsimusi enda keha, sõpruse ja armumise kohta. Rääkides neist asjadest ausal ja rahulikul viisil, avastab laps, et ta saab vanemaga kõigest rääkida. Samuti võib laps õppida, kuidas suhteid luua ning kuidas suhtlemisel häid otsuseid teha. Teisiti öeldes saab vanem oma lapsele olla heaks eeskujuks.

Turvaline peresekkkond

Uuringud on näidanud, et turvalises peresekkkonnas üles kasvanud lapsed:

- on keskmisest hiljem esimest korda seksuaalvahekorras;
- kaitsevad seksuaalvahekorras olles ennast paremini soovimatu raseduse ja seksuaalsel teel levivate haiguste eest;
- satuvad vähem olukordadesse, kus neid sunnitakse seksuaalvahekorda või kus nad ise sunnivad kedagi teist sama tegema;
- on paremini võimelised ütlema, mida nad suhtes tahavad ja mida mitte.

Lapsevanema roll

- **Turvalisuse tagamine.** Kui sa oma last kallistad ja talle ütled, et sa temast hoolid, tunneb ta ennast turvaliselt, kaitstuna ja armastatuna. Samuti aitab kallistamine su lapsel avastada, mis tunde hea ja turvaline puudutus tekitab.
- **Reeglite kehtestamine.** Reeglite kehtestamise abil õpetad sa oma lapsele, mis on sobiv ja mis mitte. Näiteks pole sobiv teiste inimeste juuresolekul oma isiklikke kehaosi paljastada või katsuda.
- **Jagatud normide ja väärtuste kujundamine.** Kui sa räägid, mida sina teatud asjadest arvad, siis õpetad ka oma lapsele, kuidas neist asjadest mõelda. Paljudel juhtudel võtavad lapsed sinu normid ja väärtused omaks.
- **Oma ruumi võimaldamine.** Lapsele tuleb anda võimalus privaatsuse kogemiseks, et su laps saaks ise enda keha ja tundeid avastada.
- **Eeskuju näitamine.** Näidates, kuidas sa ise toimid (näiteks öeldes teistele, mida sa soovid ja millised on su piirid), annad sa oma lapsele eeskuju.
- **Osalus.** Kui sa näitad üles huvi oma lapse tegevuse vastu, näitad Sa talle, et hoolid temast. Su laps pöördub sellisel juhul tõenäolisemalt oma küsimustega sinu poole või räägib sulle oma muredest.
- **Teabe andmine ja küsimustele vastamine.** Lapsega tema tunnetest, suhetest, kehast ja teistest seksuaalsusega seotud teemadest rääkides annad loa sel teemal rääkida. See aitab su last näiteks murdeeaks ette valmistada.

0–4 eluaastat

Avastamine



Kehaline kontakt

Imikud naudivad kehalist lähedust. Neile meeldib kallistamine ja süles olemine. See annab turvalise tunde ja loob usaldust.

Oma keha avastamine

Imikud ja mudilased avastavad oma keha ennast vaadeldes ja tunnetades. Lapsed katsuvad ka oma isiklikke kehaosasid. Väikestel poistel võib tekkida erektsioon. See pole seotud seksuaalse erutuse või seksiga. Lapsele võib oma suguelundite puudutamine anda hea tunde, nii nagu ka näiteks pöidla imemine.

Pesemine

Markus: kuidas peaksin pesema oma kaheaastase poja peenist? Kas ma pean eesnaha tagasi tõmbama?

Lapse peenist nagu kõiki teisi kehaosi peab pesema sooja veega, võib kasutada svammi või pesemislappi. Seepi pole vaja kasutada. Veendu, et pesed ka nahavoitide vahelt. Temavanuse poisi puhul pole vaja eesnaha tagasi tõmmata. Seda saab teha alles siis, kui eesnahk muutub venivamaks, see juhtub umbes kolme- kuni kuueaastaselt.



Uudishimu kehade vastu

Mudilased tunnevad enda ja ka teiste kehade vastu suurt huvi. Näiteks tahavad nad teada, kust nende piss tuleb. Selle järgi saab ka poistel ja tüdrukutel vahet teha.

Rumalad sõnad

Mõni laps arvab, et rumalate sõnade valjult välja ütlemine on lõbus. Näiteks võidakse jälle ja jälle kasutada sõnu „kaka” või „noku” – see tundub naljakas ja põnev, ja seda tehes võib jälgida, kuidas täiskasvanud reageerivad.

Käsi püksis

Betti: *mu kolmeaastane tütar katsub tihti oma suguelundeid või hõõrub ennast toolil edasi-tagasi. Kuidas seda harjumust takistada?*

Tema takistamiseks pole põhjust, sest see on loomulik käitumine, kui laps otsib head tunnet, võimalust lõõgastumiseks ja rahunemiseks. Tegemist pole samasuguse seksuaalse erutusega, mida tunnevad täiskasvanud. Lapsele võib õpetada, et suguelundeid võib puudutada, kuid olles omaette, mitte teiste juuresolekul.

4–6 eluaastat

Õppimine ja mängimine



Reeglite õppimine

Kasvades omandavad lapsed kokkulepped ja reeglid sobiva ja ebasobiva, lubatava ja mittelubatava käitumise kohta. Antud vanuses õpitakse näiteks, et teiste juuresolekul ei sobi alasti ringi joosta või oma peenist katsuda.

Arstimängud

Väikestele lastele meeldib arsti või ema-isa mängida. Selliseid mängu mängides saavad nad avastada, kuidas kehad välja näevad ja õpivad tüdrukute ja poiste vahelisi erinevusi.

Mängu reeglid

Gloria: minu viieaastane poeg mängib tihti oma sõbraga arsti. Kas peaksin seda lubama?

Arsti mängimine ei saa kuidagi kahjulik olla, see on tema vanuses täiesti loomulik.

Lapsega tuleks aga kokku leppida mõned reeglid, näiteks:

- Sa ei pea arsti mängima, kui sa ei taha, isegi kui kõik teised mängivad.
- Ära tee midagi sellist oma mängukaaslasele, mida ta ei taha.
- Ära torka midagi avaustesse (suu, kõrvad, nina, tupp, taguots).
- Ärge tehke teineteisele haiget.



Kust lapsed tulevad?

Lapsed küsivad kõikvõimalikke küsimusi, sest nad tahavad kõike teada. Nad võivad ka uurida, kuidas beebi naise kõhtu saab? Ja kuidas beebi välja tuleb.

Poiste ja tüdrukute värk

Lastel on mõnikord kindlad soohoiakud – arusaamad, kuidas poisid ja tüdrukud peaksid käituma. Näiteks, tüdrukutele meeldib roosa ja nad mängivad nukkudega, poisid püüavad karmid välja näha ja mängivad autodega. Neile võib tunduda veider, kui mõni laps arvab või käitub teisiti. Siin tuleks vältida kiusamist ja narrimist, selgitades lastele, et mõned lapsed lihtsalt katsetavad teise soo rolle ja vahel juhtub ka, et mõni laps tunneb end olevat vastassoost.

Laste küsimustele vastamine

Stanislav: mu neljaaastane tütar tahab teada, kust lapsed tulevad. Mida peaksin talle ütlema?

Sa võid öelda midagi sellist: "Üks issi seeme ühineb ühe emme munaga. Ning nad kasvavad emme kõhus beebiks. Kui beebi on piisavalt suureks kasvanud, tuleb ta emme tupe kaudu välja." Kui su laps tahab, võid sa talle seda detailsemalt kirjeldada. Samuti võib olla abi pildiraamatutest, milles laste saamise küsimus on lastepäraselt lahti seletatud.

6–9 eluaastat

Kõik muutub põnevaks



Armumised

Selles eas lapsed suudavad juba kirjeldada, mis tunne on olla armunud. Paljud neist on juba seda kogenud. Armumise tunne tähendab selles vanuses eeskätt seda, et keegi väga meeldib. Sõpruse, armumise ja tõelise armastuse vahelised erinevused saavad aegamööda selgemaks. Lapsele võib väga meeldida ka keegi, kes on tema enda soost.

Põnevad kehaosad

Umbes seitsmendast eluaastast alates teab tavaliselt suurem osa lapsi, et nende isiklikud kehaosad on ühtlasi suguelundid. Kuna lapsed on loomu poolest uudishimulikud, hakkavad nad üksteise isiklikke kehaosaid uurima või isegi katsuma. Tihti teevad nad seda siis, kui täiskasvanuid pole lähedal, sest nad teavad, et sellesse ei suhtuta hästi.

Kes on homo?

Aili: minu kuueaastane poeg ütleb, et ta abiellub suurena oma sõbraga. Kas see tähendab, et ta on homoseksuaalne?

See võib nii olla, aga võib ka mitte. Kui selles vanuses lapsed ütlevad, et nad abielluvad hiljem oma sõbraga, tähendab see tavaliselt seda, et see sõber neile väga meeldib. Laps võib järgmisel päeval meelt muuta ja öelda, et ta abiellub hoopis sinuga või naabriga.



Sõprussuhted

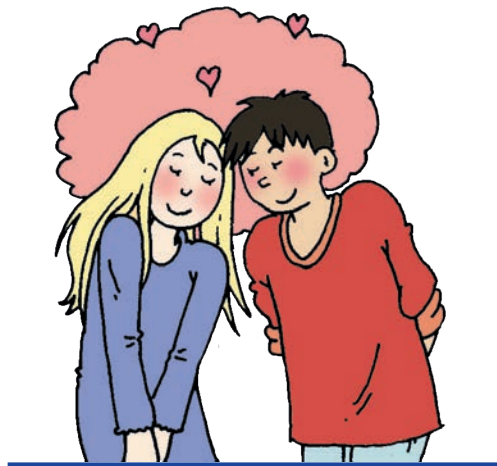
Selles vanuses eelistavad lapsed mängida samast soost lastega. Poisid käituvad tavaliselt „poisilikult“, üritavad karmid olla ja tahavad väga võita, kuid poiste käitumine võib ka erinev olla. Tüdrukud käituvad „plikalikult“ ja mängivad tihti paaridena, näidates üles koostööd ja lahkust. Samas võib olla ka võistlushimulisi ja jõulisemaid mängu eelistavaid tüdrukuid. Kui poisid ja tüdrukud siiski koos mängivad, tundub see neile tihti põnev.

Enda võrdlemine teistega

Lapsed saavad üha teadlikumaks teiste inimeste arvamusest. Nad võrdlevad tihti ennast teistega või sellega, millised nad olla tahaksid. See kehtib ka nende kehade kohta. Tüdrukud tahavad tavaliselt olla saledamad, poisid pikemad. See võib põhjustada ebakindlust või rahulolematust iseendaga.

9–12 eluaastat

Peaaegu teismeline



Häbitunne

Lapsed hakkavad oma paljast keha häbenema. Nüüd eelistavad nad pigem üksinda kui kellegagi koos duši all käia või riidesse panna. See võib muidugi sõltuda sellest, kes need juuresviibijad on. Mõnele lapsele ei tekita näiteks kodus teiste ees lahtiriietamine probleemi, aga koolis kehalise kasvatusetunniks riideid vahetades nad seda pigem teha ei taha.

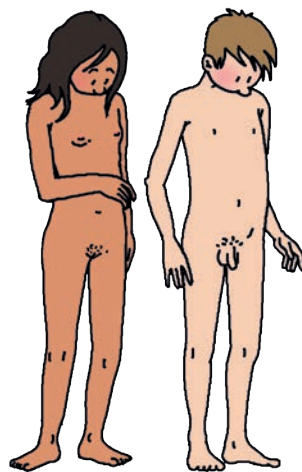
Esimene “käimine”

Selles vanuses hakkavad mõned lapsed esimest korda „käima”, tavaliselt kellegagi nende enda klassist. Nad ei tee tihti muud, kui seisavad vahetunni ajal kõrvuti või teevad midagi koos teiste sõpradega. Selles eas vaeu puudutatakse üksteist. Samuti ei veedeta veel eriti aega kahekesi koos olles.

Murdeeaks valmistumine

Jaan ja Liisa: kas peaksime oma üheksa-aastast poega ja tüdart murdeeaks ette valmistama hakkama?

Kui teie lapsed on praegu sellises vanuses, siis võite neile rääkida, et nende kehad hakkavad tasapisi muutuma. Kui te seda teete, pole nad nii üllatunud, kui kasvama hakkavad kaenlaaluse ja häbemekarvad, rinnad ja suguelundid või kui nad kogevad esimest seemnepurset või menstruatsiooni. Ka võiksite seletada, et nende tunded võivad murdeas muutuda. Kui teile tundub raske sellistest asjadest rääkida, leidub palju häid brošüüre ja teemakohaseid raamatuid, mida lapsed ise lugeda saavad (vt soovitat kirjandus lk 19).



Huvi seksiga seotud teemade vastu

Umbes 10-aastasena hakkavad lapsed huvi tundma seksiga seotud teemade vastu. Mõned tahavad seksi kohta võimalikult palju teada saada, teised peavad seda ropuks. Mõni laps hakkab seksuaalsuse ja seksi kohta rohkem küsimusi küsima, teised aga ei taha sellest rääkida või tunnevad piinlikkust, kui keegi neil teemadel räägib.

Muutuv keha

Murdeiga on ees ja tihti algab see tüdrukutel poistest varem. Kehalised muutused ja tujude kõikumised võivad tekitada ebakindlust. Näiteks võidakse hakata mõtlema, kas nende keha on üldse atraktiivne või isegi normaalne.

Pornograafia

Veera: mu 11-aastane poeg vaatab pornograafiat. Mida peaksin tegema?

Eriti just selles eas poistele hakkavad seksiga seotud materjalid huvi pakkuma. Sa ei peaks selle pärast liialt muretsema – üldjuhul on tegemist loomuliku uudishimuga. Tähtis on pojale rääkida, et pornograafia on seks näitlejate vahel ning see on mõeldud ainult vaatajate erutamiseks. Samuti võiksid seletada, et kahe inimese vaheline armatsemine on reaalsuses väga erinev. Päriselu seksi ajal pööratakse tähelepanu asjadele, mida mõlemad partnerid naudivad, sest armatsemine hõlmab ka hellitamist ja üksteise vastu õrn olemist. Ole avatud lapse küsimustele ja sa võid ka ise lapselt küsida, mida ta nähtust arvab ja seda koos lapsega arutada.

12–15 eluaastat

Murdeiga



Soov olla sõltumatu

Kui noored jõuavad murdeikka, tahavad nad järjest enam omapäi tegutseda. Nad arvavad, et saavad kõigega ise hakkama, ning ei kuula enam nii palju vanemate nõuandeid. Seega võid sa avastada, et vaidled oma lapsega järjest rohkem. Kuid ära unusta: sa oled tema jaoks jätkuvalt väga oluline.

Sõbrad muutuvad järjest tähtsamaks

Su lapse jaoks muutuvad sõbrad ja mingisse gruppi kuulumine järjest tähtsamaks. Samal ajal on noored väga tundlikud äraütlemise ja kriitika vastu. See muudab nad sõprade surve ees haavatavaks.

Huvi üles näitamine

Paul: mu poeg sai 14-aastaseks ja on järjest enam hakanud omapäi tegutsema. Mul ei ole selle vastu midagi, aga ma tahaksin teada, millega ta tegeleb.

Võimalusi oma poja vastu huvi üles näitamiseks on palju. Leia aega ühisteks õhtusöökideks, et küsida kuidas ta päev möödus ja kellega ta oma aega veedab. Samuti küsi, kuidas tal läheb ja mida ta internetis teeb. Kuigi su poeg on muutumas iseseisvamaks, saad sa ikka oma huvi välja näidata. Sedasi annad talle ka teada, et sa oled endiselt olemas, kui ta sind vajab.



Sotsiaalmeedia

Noored veedavad palju aega internetis. Nad suhtlevad ja samuti võivad areneda seksuaalse alatooniga vestlused sotsiaalmeedias. Ka hakkavad nad otsima internetist teavet seksi kohta.

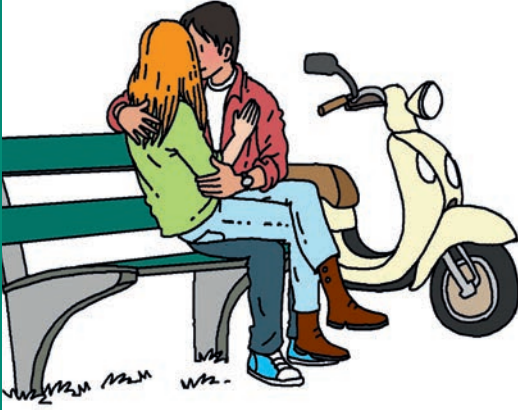


Seksuaalne külgetõmme

Paljud noored armuvad või tunnevad kellegi vastu seksuaalset külgetõmmet. See võib juhtuda nii vastassoost kui ka samast soost inimese vastu. Viimane variant võib tekitada segadust. Paljud noored hakkavad selles eas suudlema.

15–18 eluaastat

Peaaegu täiskasvanu



Suhete harjutamine

Selles vanuses tekivad paljudel noortel esimesed suhted. Nad fiirdivad, käivad kohtamas, lõpetavad suhteid ja õpivad, kuidas südamevaluga toime tulla. Mõned noored ei tunne vajadust suhet alustada ja eelistavad oodata või ei armugi kellessegi.

Soovid ja piirid

Selles vanuses noortel on mõnikord raske öelda, mis neile meeldib ja millised on nende piirid suhetes. See võib viia arusaamatusteni ja ebameeldivate seksuaalkogemusteni.

Erootilise sisuga sõnumite saatmine

Siiri: *mu 14-aastane tütar saadab mõnikord oma poisile erootilisi pilte. Kuidas peaksin reageerima?*

Internetis või sotsiaalmeedias teistele inimestele erootiliste piltide või videote saatmise oht seisneb selles, et sellele võivad ligi pääseda ka kõrvalised inimesed, kellele tegelikult pilte näidata ei soovita. Su tütar peaks selliste piltide saatmise lõpetama, kui ta ei taha, et teised inimesed neid näeks. Samuti on oluline, et ta ei jagaks teiste inimeste saadetud pilte või videoid.



Seksuaalkogemused

Paljudel noortel on selles eas esimesed seksuaalsed kogemused, sealhulgas eneserahuldamine, puudutamine ja hellitamine. Noortest umbes pooled on esimese seksuaalvahekorra ajal 17-aastased või vanemad.

Kapist välja

Noored, kes avastavad, et nad on geid, biseksuaalsed või lesbid, hakkavad seda samuti tunnistama. Siiski võtab see tihti aega, enne kui nad seda teistele ütlevad (kapist välja tulevad). On oluline, et nende vanemad ja sõbrad neid toetaksid, sest see on nende elu üks pingelisemaid perioode.

Normidest ja väärtustest rääkimine

Allan: *ma ei taha, et mu 16-aastane tütar seksuaalvahekorda astuks. Kuidas ma teda takistada saan?*

Keelamine ei ole tavaliselt parim lahendus. Sellisel juhul võib juhtuda, et ta astub seksuaalvahekorda salaja, kui ta pole selleks täiesti valmis. Parem on, kui sa räägid ja seletad, mida sa sellest asjast arvad ja miks. Kui lapsed mõistavad sinu põhjendusi, kuulavad nad sind suurema tõenäosusega. Rääkige sel teemal omavahel.

Kuidas ma peaksin alustama juttu seksist ja suhetest?

Siin on mõned nõuanded, mis lihtsustavad lapsega seksuaalsusest, seksist ja suhetest rääkimist.

1 Vasta küsimustele

Kui vanem ei vasta lapse seksi puudutavatele küsimustele, siis võib laps hakata mõtlema, et vanemaga ei ole õige seksist rääkida. Lapse küsimustele tuleb anda eakohaseid vastuseid. Kui sa ei suuda kohe küsimusele vastata, siis ütle seda ja luba, et vastad hiljem, ning pea oma lubadust.

2 Kasuta ära lapse kogemusi ja hetke huvi

Tihti on lihtsam vestlust alustada, kui su laps on just midagi kogenud. Näiteks kui sinu naabruskonnas on mõni ema lapseootel, võid seda ära kasutada, et rääkida lapsega rasedusest ja lapse sünnist. Kui telekas nimetatakse kedagi „seksikaks“, võid kohe seletada, mida inimesed selle sõnaga mõtlevad.

3 Vali õige hetk

Kui olete lapsega koos juba midagi ühist tegemas, siis on tavaliselt lihtsam teemat algatada, kui selleks eraldi maha istuda ja näost näkku rääkima hakata. Näiteks kui te sõidate autos, jalutate koeraga või teete koos süüa. Sobiva ühise hetke valik aitab seksuaalsuse teemal rääkimist normaliseerida.

4 Küsi ka lapselt küsimusi

Küsimuste küsimise abil saad teada, kui palju su laps juba teab ja mida ta seksist arvab. Küsi avatud küsimusi, mis algavad sõnadega „kes“, „mis“, „kus“, „kuidas“ ja „milline“.

Sobivate sõnade valimine

Suguelundite ja armatsemise kohta on palju sõnu. Lapsega rääkides peaks välja valima sõnad, mis tunduvad nii sulle kui su lapsele mugavad, aga mida ei saa teisiti mõista.

5 Kasuta raamatuid

Kui sulle tundub siiski keeruline oma lapsega seksist rääkida, siis võid talle raamatuid ette lugeda. Või jäta raamat nähtavale kohale, nii et laps selle leiaks. Kui su laps on uudishimulik, hakkab ta seda ise lugema.

6 Mida sa teeksid, kui ...?

Sa saad aidata oma lapsel valmistuda keerulistes olukordades toime tulemiseks, kui küsid, kuidas ta ühes või teises olukorras käituks. Parim lähenemine on selline: „Mida sa teeksid, kui ...?“ Lapsed võiksid ise välja mõelda ja lahendusi pakkuda, mida nad erinevates olukordades teeksid.

Ja lõpuks ...

Vanemad, lasteaed ja kool käsikäes

Nagu antud brošüüris on kirjeldatud, siis lisaks lasteaiale ja koolile toetavad lapse seksuaalset arengut sünnist saadik ka vanemad. Lapsevanemana usaldab laps sind kõige rohkem ning samuti oled sa tema suurim eeskuju. Hea on olla kursis, mida lapsele lasteaias ja koolis suhete ja seksuaalsuse kohta õpetatakse – siis saate neist teemadest kodus koos rohkem rääkida.

Nii emad kui isad toetavas rollis

Lastele seksuaalhariduse andmisel on isade roll sama tähtis kui emade oma. Mõlema vaatenurk on oluline. Isad saavad oma tütardele rääkida muuhulgas kõike poiste kohta. Isad saavad seletada poegadele, kuidas mehe keha töötab. Samuti saavad emad oma poegadele tüdrukute kohta rääkida ja seletada oma tütardele, kuidas naise keha töötab.

Lisateavet leiad

- www.tarkvanem.ee.
- *Raisa Cacciatore. Laste seksuaalkasvatus: käsiraamat vanematele. Varrak, Tallinn 2008.*
- *Pia Brandt, Eria Korteniemi-Poikela, Raisa Cacciatore, Maarit Huovinen. Nii kuum on tunne! Noorte oma seksiraamat. Menu Kirjastus, Tallinn 2010.*
- *Raisa Cacciatore ja Samuli Koiso-Kanttila. Päästke poisid. Varrak, Tallinn 2009.*
- *Raisa Cacciatore ja Max Karukivi. Talumatud tunded: hea tunde käsiraamat noortele. Menu Kirjastus, Tallinn 2017.*

Lastele seksuaalsusest rääkimine ei pane neid varem seksuaalvahekorda astuma

Uuringud näitavad, et lapsed, kellega on antud teemadest põhjalikult ja eakohaselt räägitud, tunnevad vähem huvi seksi vastu. Ning kui nad otsustavad kunagi seksuaalvahekorda astuda, teevad nad seda suurema tõenäosusega ohutumalt (kasutades rasestumisvastaseid vahendeid ja kondoomi). Lapsed, kes teavad seksi kohta vähe, kipuvad uudishimust ajendatuna rohkem katsetama.

Lapseea seksuaalsuse juurde ei kuulu täiskasvanulik kirm ja iha

Imiku- ja väikelapseeas avastavad lapsed enda keha ja tundeid ning uurivad, kust lapsed tulevad. Eelkooliealised võivad juba armuda, st keegi hakkab väga meeldima. Hiljem hakatakse üksteisega nendel teemadel üha enam rääkima. Teismeliseeas hakatakse seksuaalsusest mõtlema ja tundma järk-järgult juba täiskasvanulikumal moel. Lapsevanemana on sul oluline roll aidata kaasa oma lapse eakohasele arengule.

Rutgers

© Rutgers 2018 | Kõik õigused kaitstud

Illustratsioonid: Marian Latour | Disain: Beukers Scholma | Trükk: Aktaprint OÜ

Eestikeelne trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel 2018. a.