

TERVISEDENDUS JA HAIGUSTE ENNETAMINE

Eesti mehed elavad tervena 52,8 ja naised 55,6 eluaastat

56% meestest ja 60% naistest hindab oma tervist heaks või väga heaks

39% meestest ja 57% naistest on normaalkaalus (KMI < 24,9)

45% täiskasvanutest tegeleb tervisespordiga kaks korda nädalas või sagedamini (vähemalt 30 minutit)

PROBLEEM

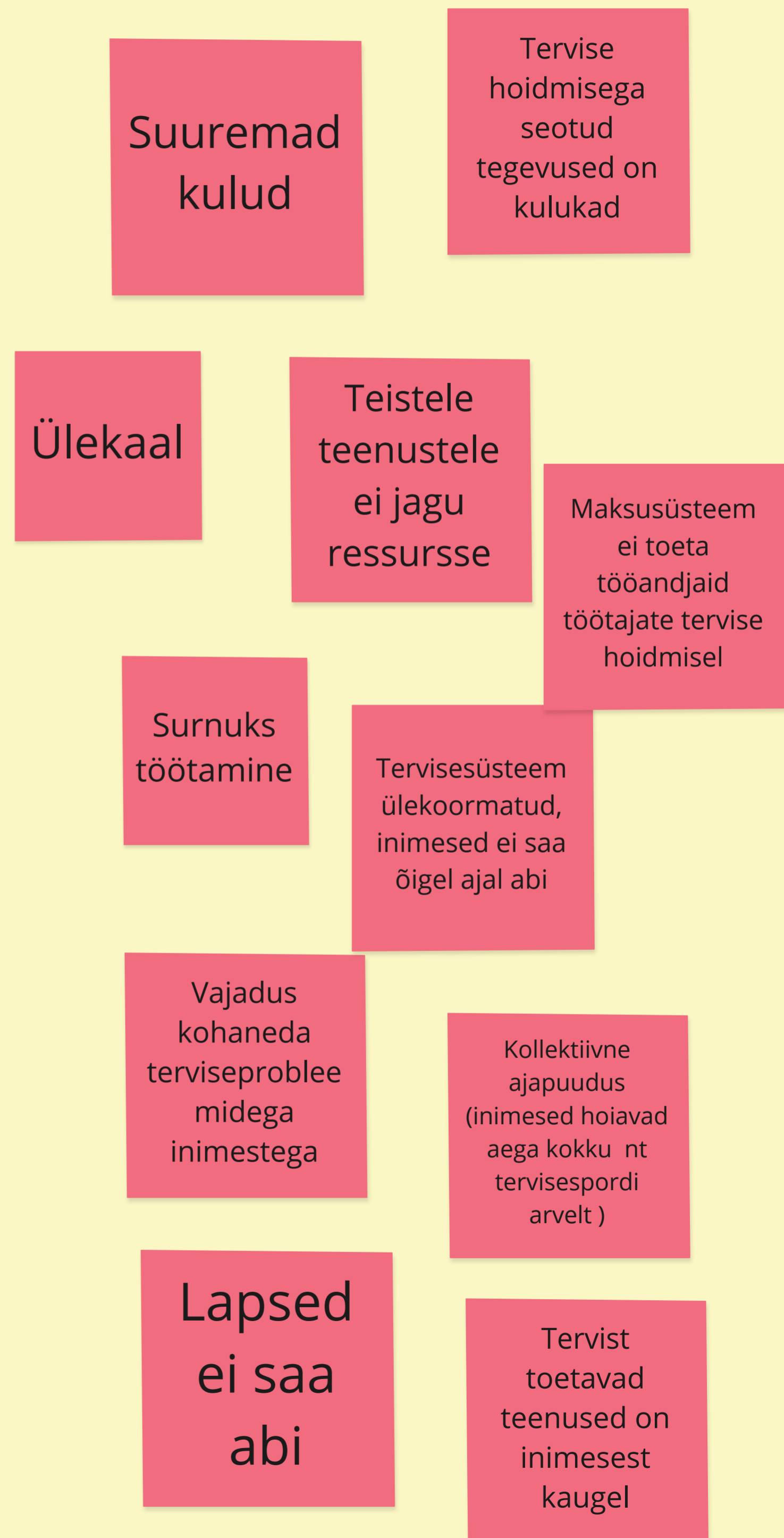
Suur osa täiskasvanud elanikkonnast ei pööra piisavalt tähelepanu tervislikele eluviisidele

Allikas: Statistikaamet, TAI tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas

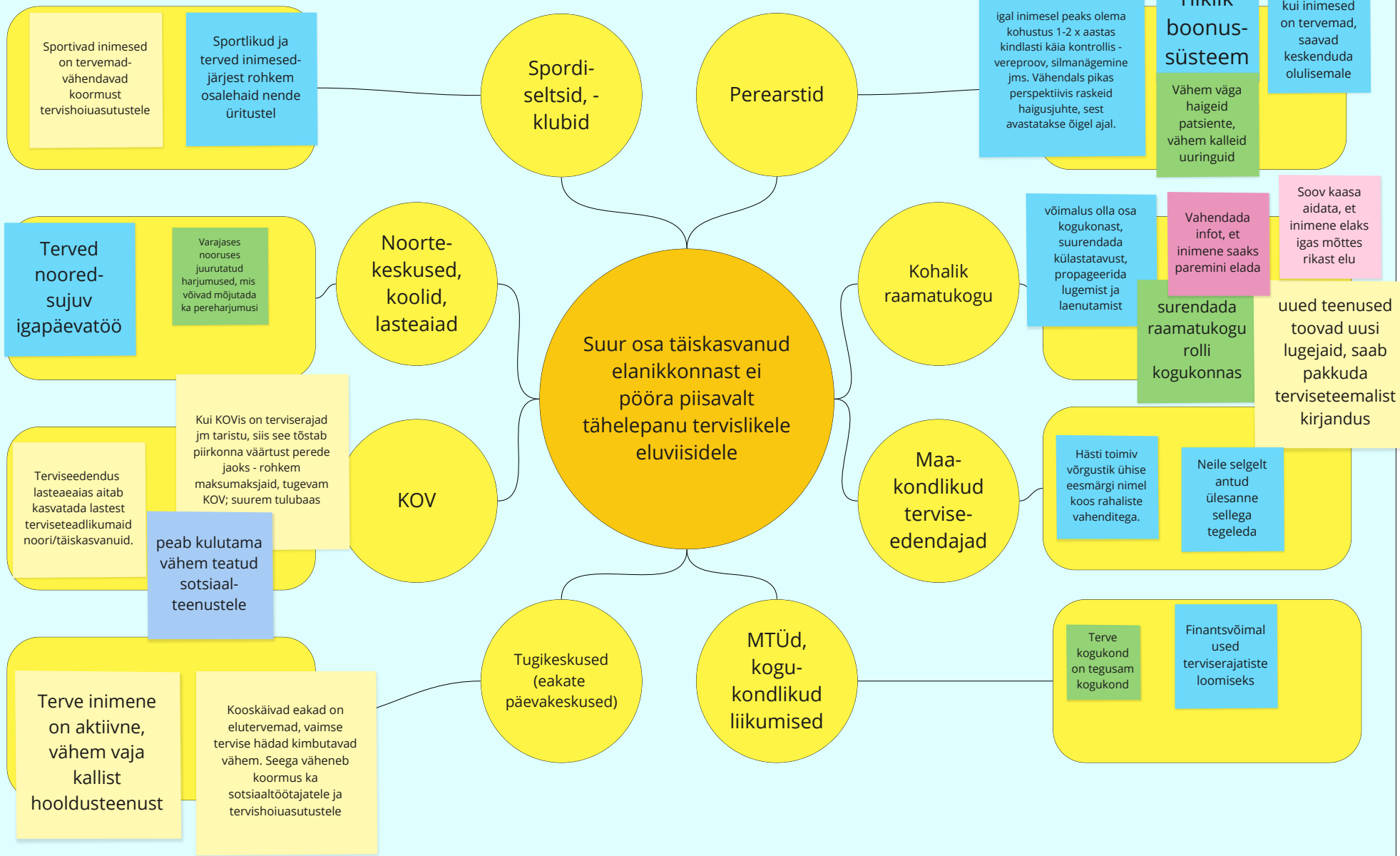
1) Keda see probleem puudutab?



2) Kuidas see probleem puudutab?



3) Kes on probleemi lahendamisega seotud osapooled?



4) Mis neid motiveerib probleemi lahendada?



5) Mida saab raamatukogu teha probleemi leevendamiseks/lahendamiseks?



(Anna oma lemmikidele 2 häält ja meeldivuselt teisele ideele 1 häält (lohiste vastavalt 2 või 1 tähekest selle idee juurde)

Kuidas kasutada IT vahendeid (infole ligipääs)

Lastega seotud üritustel (lastehommikud nt) kaasata terviseetemasid (hammade tervis, liikumise olulisus) läbi mängude jt lõbusate tegevuste

Tervislikud eeskujud kirjandusest ja kirjanike seast. Temaatiline väljapanek

Pöörata tähelepanu üksikutele inimestele kutsuda neid personaalselt so muidugi võimalik ehk väiksemas kogukonnas (koostöö sotsiaalsektoriga)

Info vahendamine kõikidele sihtgruppidele/va nusegruppidele

koostöö perearstiga, et raamatukogu ei raiskaks raha pseudoterviseraa matutele

kõiksugu tegevused tervisliku toitumisega seos - raamatute väljapanekud, retseptide

eakatele tegevushommikud vms - mälu treening (kui on raha ja vastav spetsialist), digioskuste koolitused, kohtumised huvitavate inimestega, bingo või kaartide mängimine koos. Eraldi midagi meestele, vanaisadele

näitused, väljapanekud

Tervisraamatute blogi

raamatukogu töötajate eeskujuks olemine-ühine terviseaktsioon töötajate poolt-üle-eestiliselt koos motivatsiooniprogrammiga, millest omakorda tekivad edulood motivatsiooniks.

võimendada raamatukogus riiklikke tervisega seotud kampaaniaid, võtta need teemad raamatukogu teemadeks (näitused, raamatukogutunnid lastele, eakatele infotund, väikelastetunnid - raamatukoguhoidja pakub tegevust lastele, perearst vt vabatahtlikud kogukonnast teevad infotundi vanematele

liikumise seotud kirjandusüritused- orienteerumise püsiraajad, matkad, piknikud, jooksud

Talgud - füüsiline koormus+ sotsiaalne lävimine+kirjanduse ga seotud kohtade ja üldse piirkonna ilusamaks muutmine

otsida kogukonnast aktiivseid inimesi, kes on valmis vedama joogaringi, maleringi, lauamänguklubi, rääkima sellest, kuidas ta ise muutis oma tervisekäitumist jne

Vaimse tervise toetamine: lau- ja mõttemängude laenutamine

malelauad igasse raamatukokku

Temaatilised raamatukogutunnid

Korraldada üritusi, kus ühendatud liikumine ja raamatud. Nt kohalik orienteerumismäng ja rändusküsimustega

kõikvõimalikud tervisega seotud infopäevad

Kutsuda esinema erinevad tervisespetsialistid

Viia kokku eakad ka noorema põlvkonnaga- aitab tunda eakatele end täisväärtusliku ühiskonna liikmena, mitte olla nõ "parim enne möödas". Teha mängu, arutelusid noorte ja eakate vahel

Raamatukoguüritustel kohvilauad tervislikuks- puuviljad, smuutid jms

Sõeluuringute meeldetuletamine (plakatid, infomaterjalid)

Info jagamine erinevates variantides: sotsiaalmeedia, infotahvlid, kohalik ajaleht

Noortele info jagamine näiteks erinevatest nõustamisvõimalustest erinevatel viisidel (infomaterjalid, temaatilised raamatukogutunnid)

Olla ise eestvedajaks (lõuna liikumiseks koos lugejatega)

Tervist puudutava kirjanduse soetamine

propageerida (mahe)toidu kasvatamist

Leida vabatahtlikke, kes oleksid sportlike tegevuste eestvedajaks

Terviseportaali de tutvustamiseks koolitused elanikele

Jalgrattaparklad, lapsekäruparklad, tõeside hoidmise koht ehk kõik, et inimesel oleks äärmiselt mugav valida ntx rmk külastamiseks tervislik alternatiiv.

Raamatukogude lähedale seiklusrajad, välitreeningisalad ja mänguväljakud

Põrandamängud raamatukogude koridorides, lasteosakondades jms

Spordi- ja liikumisvahendite, liikumismängude laenus

Millised on tegevustega seotud takistused?



Projektivoorudest ei toetata (tingimused ei sobi raamatukogudele)

Raamatukogu ei kvalifitseeru toetuse saamiseks (raha antakse KOVile, MTÜ-le)

Kas SoM näeb raamatukogusid oma partnerina ja on valmis raha eraldama?

Info projektivoorude kohta ei jõua raamatukogusse

Raha antakse ürituste korraldamiseks, aga mitte inventari uuendamiseks ja soetamiseks

Spordi- ja liikumis- vahendite laenusus

Raamatukogud mitme valdkonnaga seotud, KuM tervisega seotud projekte ei toeta

Konkurents kohalike kultuuriasutuste vahel

KOVid ei toeta raamatukogude arendamist

Raamatukogu- töötajate projekti- kirjutamise oskused

KOVides tendents asutusi järjest kokku panna

Info ei jõua raamatukoguni

Info killustatud

Covid toetas raamatukogude arengut, raamatukogusse jõudsid ka need inimesed, kes varem ei ole raamatukogus käinud (oli vaja covid-passi printida)

Raamatukogu- töötajad ei ole kursis uute digiteenuste ja infoga, ei oska suunata

Info vahendamine ja jagamine

7) Milliseid ressursse on tegevuseks vaja?

8) Kes saab ressurssidega aidata?

Info, teadmine tervisega seotud digiteenustest, kampaaniatest, tegevustest

Raha

Raamatukogu-töötajate oskused - digioskused

Raamatukogutöötajate teadlikkus tervisest sh vaimsest tervisest

Üle-eestiline eestvedamine

Raamatukogutöötajate järelkasv

Kohalik koostöö ja eestvedamine

Raamatukogutöötaja sisemine motivatsioon; muutustega kohanemine, sh digimaailm

Tallinna Keskraamatukogu

Rahvus-raamatukogu

TAI - piirkondlikud terviseedendajad

Peaasi.ee: Vaimse tervise esmaabi koolitus

Tervisekassa

KOV

Eesti Raamatukogutöötajate Ühing

Maakondlik või KOV terviseprofiili koostamine

Koduteeninduse korraldamine (raamatute koju viimine), KOVi sotsiaaltöötajate abil

Kultuuri-ministeerium

Laste ja noorte tervise edendamise projektid (peaasi, noorte seksuaaltervis)

Vaimse tervise töövihikud (saab tellida tervisekassa veebist); olemas nii EST kui RUS versioon