



VATEK

EESTI VAIMSE TERVISE
JA HEAOLU KOALITSIOON

Anna-Kaisa Oidermaa
Peaasi.ee juht
VATEKI nõukogu liige

Vaimse tervise soovituste "menüü"



peaasi.ee



peaasi.ee

Valdkond "JUHTIMINE"

- **Strateegiline ja andmepõhine lähenemine** – tervise- ja heaoluprofiili analüüs, tegevuskava lõimimine arengukavaga.
- **Rahvatervise spetsialist KOV-is** – tervise edendamise ja teenuste korraldamise koordineerimine.
- **Valdkondade ülene ja kogukonnaga koostöö** – tervishoid, sotsiaal-, haridus- ja noorsootöö ning kogukonna esindajad.
- **KOV-i töötajate vaimse tervise toetamine** – supervisioon, koolitused, kriisijuhtimine, vaimse tervise esmaabi kättesaadavus.
- **Kriisivalmidus ja -juhtimine** – kriisiplaan, psühhosotsiaalne tugi, kriisimeeskonna ettevalmistus.




peaasi.ee

Valdkonnad "ELUKESKKOND" ja "VANEMLUS"

- **Tervislik elukeskkond** – kaasavad planeeringud soodustavad igapäevast liikumist ja aktiivset eluviisi.
- **Turvaline ja ligipääsetav avalik ruum** – rohealad, mängu- ja spordiväljakud ning taristu vastavalt elanike vajadustele.
- **Teenuste kättesaadavus** – tervist toetavad teenused ühistranspordiga ligipääsetavad.
- **Vaimse tervise teadlikud ja heade oskustega elanikud**, nii sädeinimesed, kui kogukondlikud värvahoidjad.
- **Vanemluse toetamine:**
 - teaduspõhised programmid (nt „Imelised Aastad“, Gordoni Perekool, PREP);
 - vanematele ja lastele mõeldud tugiteenused elukoha lähedal ja "ühel kaudu" (nt Perepesad).
- **Lapsevanemate ja haridusasutuste koostöö** – teaduspõhised meetodid, nt „Räägime Lastest“.




peaasi.ee

Valdkonnad "HARIDUS" ja "SOTSIAAL"

Haridusvaldkond

- Igas koolis vähemalt üks teaduspõhine sotsiaal-emotsionaalse arengu programm (nt KiVa, VEPA, Vaikuseminutid, IVAd...).
- Õigeaegsed tugiteenused kodu lähedal, nt Peahea nõustamine.

Sotsiaalvaldkond

- Teaduspõhised programmid riskikäitumisega noortele ja täiskasvanutele (nt MDFT mitmedimensiooniline pereteraapia, SPIN-programm, STEP-programm).
- Kogukonnapõhise toe arendamine (nt tugigrupid riskirühmadele).
- Vaimse tervise lõimimine sotsiaalteenustesse (nt koduteenuse arendamine, seltsilised eakatele).



Valdkond "TERVISHOID"

- **Terviseteadlikkuse tõstmine** – regulaarne teavitus ja sündmused tervisliku eluviisi (liikumine, toitumine, uni) edendamiseks.
- **Esmatasandi tervisekeskuste tugevdamine** – vaimse tervise õdede, kliiniliste psühholoogide ja nõustajate lisamine meeskondadesse.
- **Tugiteenused riskirühmadele** – kogukonnapõhised lahendused (nt tugigrupid suitsiidis lähedase kaotanutele, vanema kaotanud lastele).
- **Vaimse heaolu tööriistad tervishoiutöötajatele** – praktilised meetodid enda ja patsientide vaimse heaolu toetamiseks (nt Vaikuseminutite harjutused).
- **Sotsiaal- ja tervishoiuteenuste lõimimine** – vaimse tervise tugi osana sotsiaalteenustest (nt koduteenuse arendamine, seltsilised eakatele).



- **Detailne menüü tööfail**

