



Pühajärv 2016. Foto: Timo Arbeiter

VALGAMAA TERVISE- JA HEAOLUPROFIIL

2018

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
TERVISE- JA HEAOLUPROFIILI TUTVUSTUS	4
VALGA MAAKOND	7
VALGAMAA TERVISE- JA HEAOLU ÜLEVAADE	9
VÕRDSED VÕIMALUSED.....	16
MAAKONNA RAHVASTIKU TERVISEANDMED	23
TERVISLIK ELUVIIS.....	42
TOETAV ELUKESKKOND	56
Valgamaa tervisenäitajad	66
Valgamaa heolu- ja terviseprofili tegevuskava aastateks 2019-2023	67

SISSEJUHATUS

Valgamaal on tervist, heaolu ja turvalisust toetava elukeskkonna kujundamine üks olulisemaid ülesandeid, mida omavalitsused ühiselt koos koostööpartneritega täidavad. Ennetavalt ja aktiivselt elukeskkonna arendamine tähendab võitu valgamaalaste jaoks tervelt elatud eluaastate ja turvalisema kodukoha näol. Terved, teadlikud ja aktiivsed valgamaalased on suurim ning kõige olulisem väärtus maakonnale.

Rahvatervise valdkonnas on rahvusvahelise ja ka Eesti kogemustest lähtudes seni parim paikkonna tasandi olukorra kaardistamise viisiks tervise- ja healuprofiil. Kaardistused annavad sisendi arengute planeerimiseks. Hõlmates erinevaid eluvaldkondi toob profiil kokku olulised tervise-, turvalisuse ja healumõjurite näitajad, mis loovad maakonnast tervikliku vaate.

Profiilis erinevaid indikaatoreid analüüsid on silmas peetud, et tervise ja turvalisuse aspektist lähtudes on kõigi näitajate puhul tegemist taustateguritega, mis otsesemalt või kaudsemalt mõjutavad inimese suutlikkust tervist- ja heaolu toetavate valikute tegemisel. Paljud tervist ja heaolu mõjutavad faktorid kuuluvad üldjuhul teistesse poliitika või eluvaldkondadesse. Valgamaa inimeste heaolu ja tervist mõjutavate teguritega tuleb arvestada kõigi eluvaldkondade arendamisel ning lähtuda planeeringutes põhimõttest „TERVIS IGAS POLIITIKAS.“

Tervis on inimese elukvaliteedi üks alustalasisid, mis määrab suuresti selle, kui hästi või halvasti inimene oma eluga toime tuleb. Inimeste kollektiivne tervis määrab selle, kui terve on linn/vald või maakond ning veelgi kaugemale vaadates, kui terve on riik. Paikkonna tervise arengu praktilises tegevuses tuleb võtta arvesse kohalikku kultuuri, olemasolevaid ressursse, võtmeisikute motiveeritust ning rida teisi faktoreid. Lisaks peab arvestama, et paikkonna tervise areng ei ole fikseeritud seisund, vaid protsess.

Käesolev Valgamaa tervise- ja healuprofiil on valminud Valgamaa Omavalitsuste Liidu ja Valgamaa Arenguagentuuri eestvedamisel. Profiili koostas ja kujundas MTÜ Supervisiooni ja Teraapia Keskus, Ülla Visnapuu ja Marika Saard

**Tervisest ja healust
lähtuvaid otsuseid
kõikidele lugejatele!**



TERVISE- JA HEAOLUPROFIILI TUTVUSTUS

Valgamaa tervise- ja heaoluprofiil on maakonna elanike tervise, turvalisuse ja neid mõjutavate tegurite kaardistus. Profiili sisenditena on kasutatud statistilisi andmeid ja kvalitatiivset infot. Tulenevalt Rahvatervise seadusest on alates 2018.a. maakonna tervise- ja heaoluprofiili koostamine üks ülesandeid, mida maakonna tervist, heaolu ja turvalisust toetava elukeskkonna kujundamise vastutust kandev omavalitsuste koostööorgan peab Maakonna tervise- ja heaoluprofiili on üheks maakonna arengustrateegia koostamise sisendiks.

Tervise- ja heaoluprofiili eesmärk:

- on juhtida tähelepanu maakonnas tehtavate otsuste tervisemõjudele,
- tagada tervise arendamise temaatika integreerimine maakonna arengukavasse,
- anda terviseküsimustele laiem kõlapind nii elanike kui ka otsusetegijate hulgas,
- aktiveerida kogukonna liikmeid tegutsema paremate tervisetulemite saavutamiseks
- ning luua eeldused rahvastiku tervise parandamiseks.

Tervise- ja heaoluprofiili ülesanne on:

- koondada oluline tervist puudutav info,
- selgitada välja terviseprobleemid ja -vajadused,
- selgitada välja tervist mõjutavad tegurid,
- selgitada välja tervise parandamist võimaldavad tegevused,
- stimuleerida tervisemuutusi,
- edendada valdkondadevahelist koostööd,
- anda avalikkusele, poliitikutele, erinevate valdkondade spetsialistele ja otsusetegijatele kergesti arusaadaval viisil teavet tervisemõjuritest,
- muuta tervisetemaatika nähtavamaks.

Tervise- ja heaoluprofiili väljund:

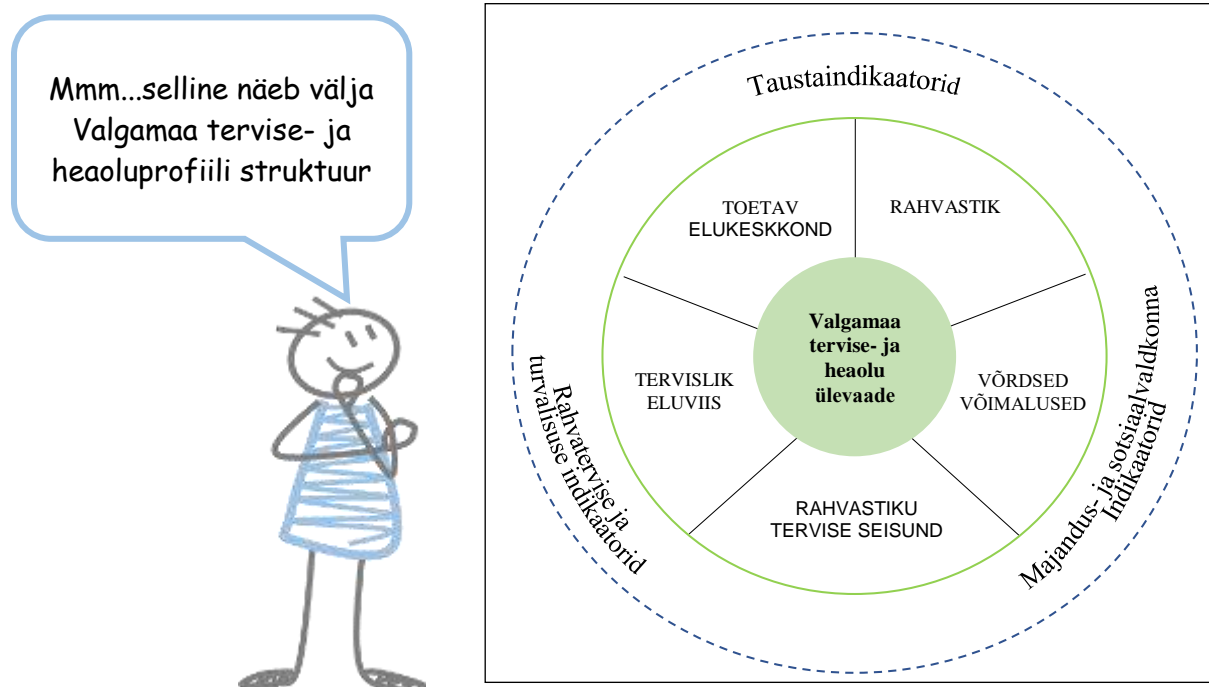
- paikkonnal on olemas terviseprofiil ja tervisedenduse tegevuskava, mille alusel on võimalik taotleda erinevaid toetusi tervise sekkumiste elluviimiseks;
- paikkonnas toimub järjepidev ja jätkusuutlik tervisedenduse protsess;
- paikkonna terviseindikaatorite muutused positiivses suunas.

Valga Maavalitsuse eestvedamisel valmis 2014.a. Valgamaa terviseprofiil. Enne haldusreformi koostasid vastavasisulised kaardistused üheksa praguseks endist omavalitsust: Tõrva vald, Valga linn, Hummuli vald, Sangaste vald, Otepää vald, Palupera vald, Põdrala vald, Taheva vald ja Õru vald. Käesolev tervise- ja heaoluprofiil on uuenenud maakonna näitajaid arvestav kaardistus, mis on sisendiks maakonna arengustrateegiale. Profiili koostamisel juhinduti Tervise Arengu Instituudi poolt 2018.a. koostatud “Maakonna tervise- ja heaoluprofiili koostamise juhendmaterjalist” ning „Maakonna tervise ja heaolu ülevaatest 2018.“

Valgamaa tervise- ja heoluprofiili koostamisel lähtuti mitmetest arengu- ja ennetusdokumentidest:

1. Valgamaa arengustrateegia 2020
2. Valga maakonnaplaneering 2030+
3. Kagu-Eesti tegevuskava 2015-2020
4. Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020
5. Siseturvalisuse arengukava 2015-2020
6. Sotsiaalse turvalisuse, kaasatuse ja võrdsete võimaluste arengukava aastateks 2016–2023
7. Päästeameti strateegia aastani 2025
8. Maanteeameti strateegia 2017-2020
9. Vägivalla ennetamise strateegia aastateks 2015-2020
10. Laste- ja perede arengukava 2012-2020
11. Liiklusohutusprogramm 2016-2025
12. Politsei ja Piirivalveameti ennetustöö kontseptsioon 2018

Tervise- ja heoluprofiilis on välja toodud arendusvaldkonnad, mis kajastavad sotsiaalse sidususe ja võrdsete võimaluste suurendamist, lastele tervisliku ja turvalise arengu tagamist, tervist toetava keskkonna kujundamist, tervislike eluviiside soodustamist ning tervishoiuteenuste pakkumise jätkusuutlikkuse kindlustamist, mis on ka kogu Eesti rahvastiku tervise arengukava 2009-2010 prioriteetsed valdkonnad.



Joonis 1. Valgamaa tervise- ja heolu profiili struktuur. Koostanud: profiili autorid.

Tervise- ja heoluprofiili koostamisel kasutati erinevaid vabariiklikke andmebaase. Rahvatervise ja siseturvalisuse andmete kogumisel selgus, et maakonna ja kohalike

omavalitsuste lõikes ülevaate saamiseks on olemasolevad ja regulaarselt kogutavate statistiliste andmete hulk suhteliselt piiratud. Antud asjaolust lähtudes ilmnes, et prioriteetsete teemade osas on maakonnas vajalik läbi viia täiendavaid maakonnaüleseid hindamisi ja uuringuid (näit riskianalüüsid, turvalisusauditid, Valgamaa kooliõpilaste ja täiskasvanute tervisekäitumise uuring jne).

Kuna tervisekäitumise muutus võtab aega, siis võib esmapilgul tunduda, et heaoluprofiilis kasutatud tervisekäitumise näitajad (toitumine, alkoholi- ja narkootikumide tarvitamine, liikumine, subjektiivne enesehinnang jne) on vananenud (näiteks andmed aastast 2014). Indiviidi käitumisharjumuste muutumine on pikk ja aeganõudev protsess, kus tulemusi populatsiooni või kogukonna tasandil võib (kuid ei pruugi) näha alles mitme aasta pärast. Seetõttu on ca 4-5 aastat vanad näitajad tervisekäitumise osas veel täiesti arvestatava väärtusega. Iga indikaatori puhul arvestati sellele omast ajamõõdet ning pikaajalist mõju teistele indikaatoritele. Näiteks kui vaadata tänaseid suremuse ja haigestumise näitajaid ning need ei tundu olevat kooskõlas, siis ei ole selles midagi imelikku. Suremus on selle haigestumise tulemus, mis tekkis kümme aastat tagasi. Haigestumus ise on aga kaksikümne aastat tagasi toimunud tervisekäitumise tulemus.

VALGA MAAKOND

Rahvaarv – 28 669

Pindala – 1 917,09 km²

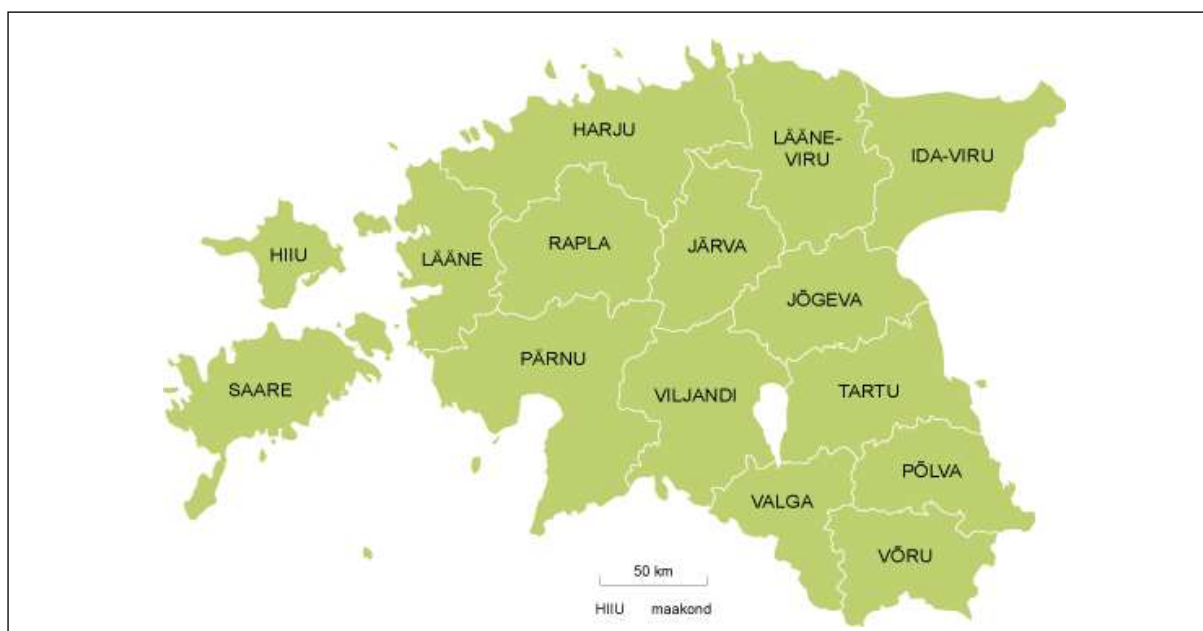
Asustustihedus – 14,7 elanikku km² kohta

Maakonna keskus – Valga linn (asustusüksusena)

Omaavalitsusüksusi – 3 valda



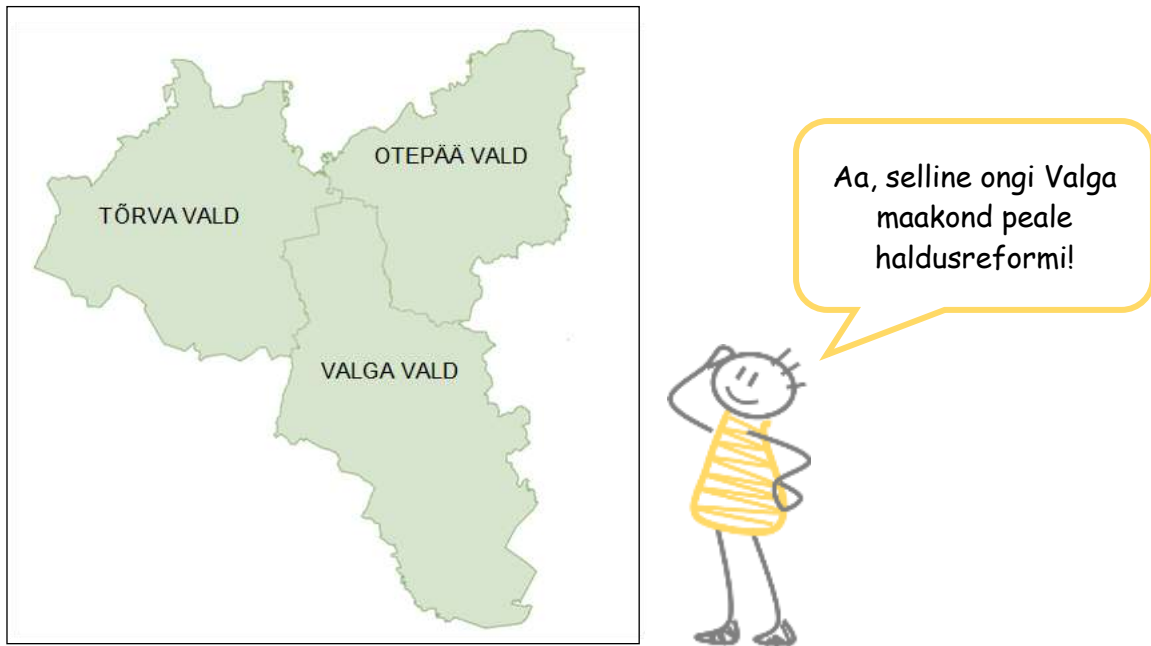
Valga maakond asub Eesti lõunaosas, piirneb lõunas ja edelas Läti Vabariigiga (104 km), idas Võru, põhjas ja kirdes Põlva ja Tartu ning loodes Viljandi maakonnaga. Pealinn Tallinn asub Valgast ligikaudu 250 km kaugusel, ülikoolilinn Tartu 89 km kaugusel. Läti Vabariigi pealinna Riiga on 155 km.



Joonis 2. Valgamaa Eesti haldusjaotuse kaardil (allikas: Statistikaamet)

Valga maakond on rahvaarvult Eestis 12. maakond ja pindalalt 14. maakond. Eesti omavalitsuste haldusreformi käigus toimusid 2017.aastal kohalike omavalitsuste vabatahtlikud ühinemised, sundliitmised ning maakonnapiiride muutmised. Selle tulemusena jäi Valga maakonda senise 13 omavalitsusüksuse asemel alles 3 valda: Valga vald, Otepää vald ja Tõrva vald. Valga vald moodustus Karula valla, Taheva valla, Tõlliste valla, Õru valla ja Valga linna ühinemisel. Tõrva vald Tõrva linna, Hummuli valla, Helme valla ja Põdrala valla ühinemisest. Otepää vald Palupera valla, Otepää valla, Sangaste valla ja Puka valla ühinemisest. Endise Palupera valla Astuverre, Atra, Hellenurme, Mäelooga, Palupera, Pastaku ja Urmi külad ning endise Puka valla Aakre, Palamuste, Pedaste, Purtsi, Pühaste ja Rebaste külad arvati alates 24. oktoobrist 2017.a. Tartu maakonna Elva valla koosseisu. Seega vähenes haldusterritoriaalsete

muudatuste tulemusena Valga maakonna territoorium põhjaosas eelnevalt nimetatud külade territooriumite osas.



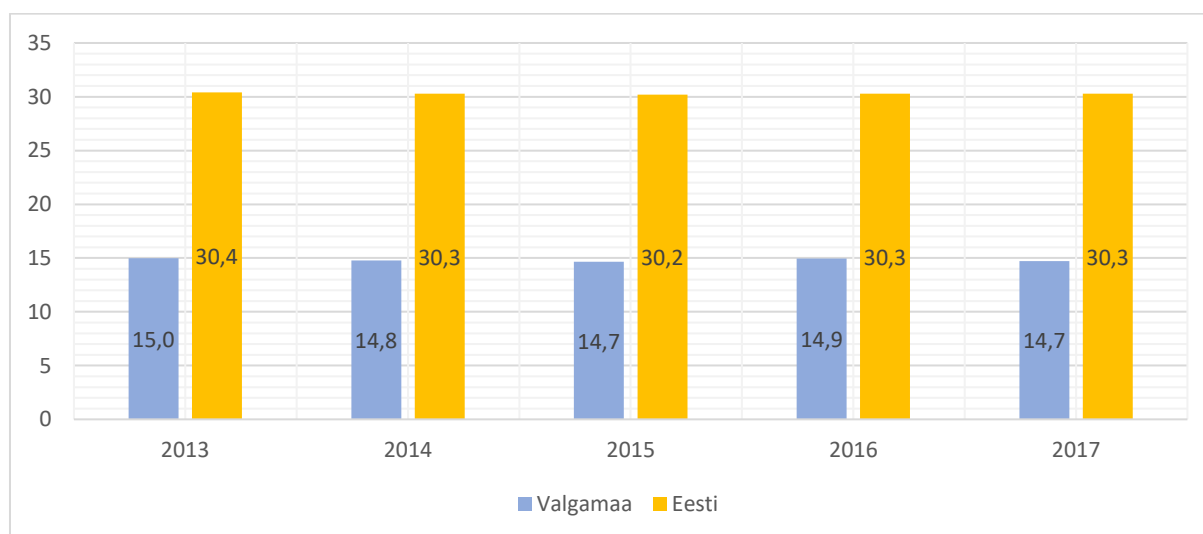
Joonis 3. Haldusreformijärgne Valgamaa (allikas: Statistikaamet).

Valgamaa on ajalooliselt väga tugevalt seotud olnud naabermaakondadega ning Läti- ja Liivimaaga. Just ajaloolisest kujunemisest tulenevalt sõltub Valga maakonna heaolu ja edukas areng olulisel määral koostööst naaberriikide- ja maakondadega, sh Lõuna-Eesti tõmbekeskuse Tartuga. Haldusreformijärgselt tuleb suurt rõhku panna maakonna kohalike omavalitsuste koostööle ning julgemalt kasutada maakonnapiiride üleseid lahendusi. Maakonna areng, elanike jäämine maapiirkonda ning valgamaalaste elukvaliteet sõltuvad oluliselt pakutavate teenuste kättesaadavusest.

VALGAMAA TERVISE- JA HEAOLU ÜLEVAADE

MAAKONNA RAHVASTIKU ÜLDANDMED

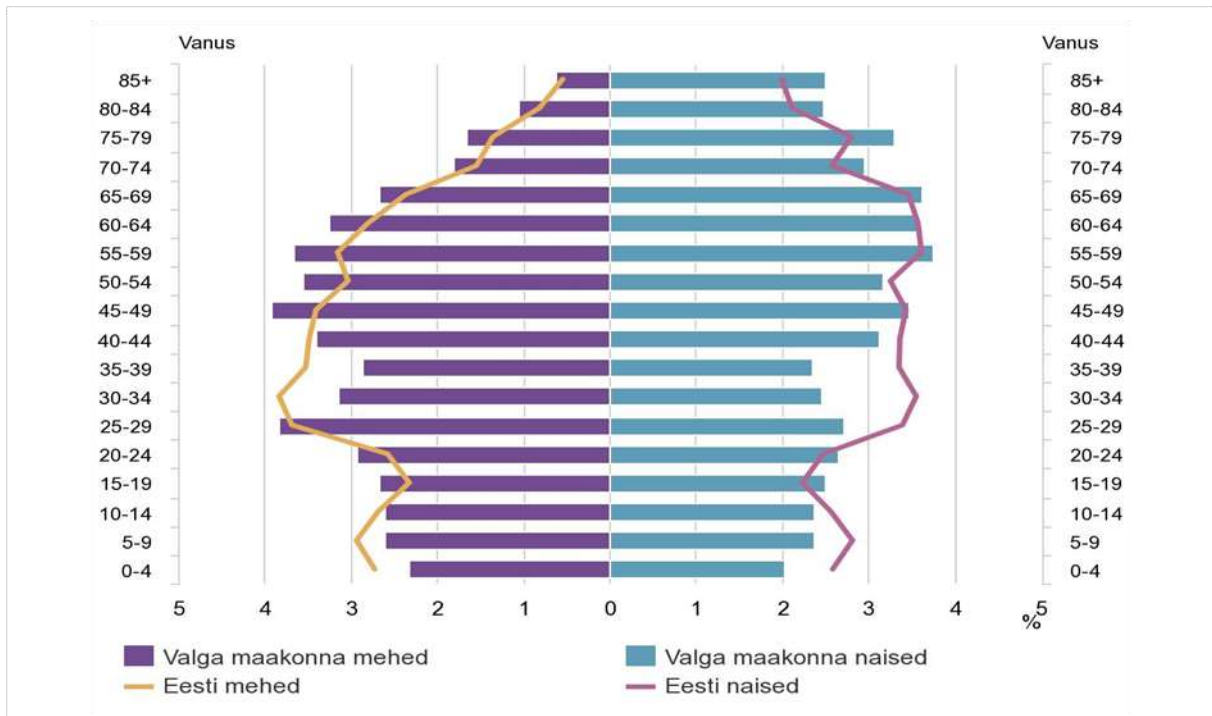
Alljärgnevalt on kajastatud Valgamaa rahvastikku puudutavad andmed viimase viie kuni kuue aasta kohta.



Joonis 4. Valgamaa ja Eesti asustihedus elanikku km² kohta (allikas: Statistikaamet).

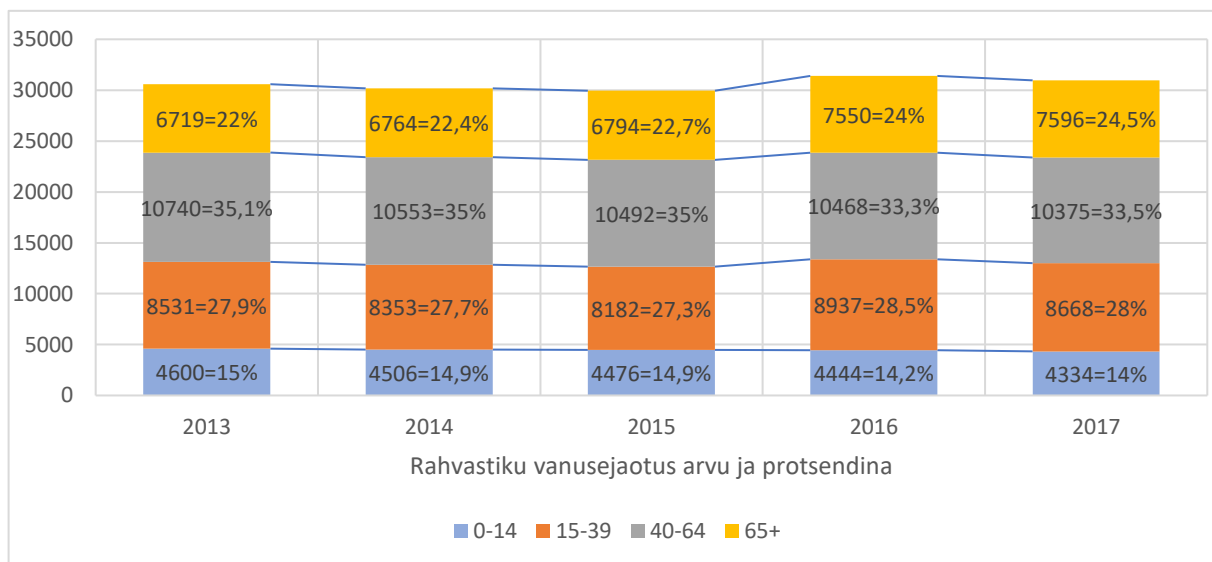
Valgamaal paikneb rahvastik tihedamalt linnade ja olulisemate teede ümber. Maapiirkondades paiknevad inimesed hajusamalt Valgamaa põhjaosas ehk on vähem alasid, kus asustus puudub. 1.jaanuari 2018.a. seisuga võib keskmiseks rahvastikutiheduseks maakonnas lugeda 14,7 inimest ruutkilomeetril.

Rahvastikuregistri andmetel elas Valga maakonnas 2008. aastal 33 937 inimest (1. jaanuari seisuga), 2018. aastal aga 29 571 inimest. Kümne aasta jooksul on rahvaarv vähenenud 12,86% võrra. Vaadates muutusi vanuserühmades, on elanike arvu vähenemine toimunud kõikides vanusegruppides. Tagasihoidlikumad muutused on aset leidnud eakate ehk 65-aastaste ja vanemate rühmas ning 19–64-aastaste vanuserühmas. 0–6-aastaste arv Valga maakonnas on vähenenud 4,9% võrra. Kõige suuremad muutused on aset leidnud 7–18aastaste vanuserühmas, kus sellesse rühma kuuluvate inimeste arv on vähenenud 21% võrra, mis teeb keskmiseks muutuseks aastas 4%. See trend on teatud osas tingitud ka 1990ndatel alguse saanud madalast sündimusest.



Joonis 5. Valgamaa rahvastikupüramiid seisuga 01.01.2018 (allikas: Statistikaamet).

Rahvastikupüramiidist nähtub, et Valgamaa naised on vanuses 25-44 tunduvalt vähem kui samas vanusegrupis Eesti üldarvudega võrreldes. Sama erinevus on Valgamaa ja Eesti meeste osas vanuses 30-39. Valgamaa meeste osatähtsus hakkab jõuliselt langema peale 60ndaid eluaastaid. Maakonna vanemaalist rahvastikku iseloomustabki naiste suurem osakaal eakate hulgas, millega võivad kaasnedada erinevad sotsiaalmajanduslikud mõjud ja riskid.

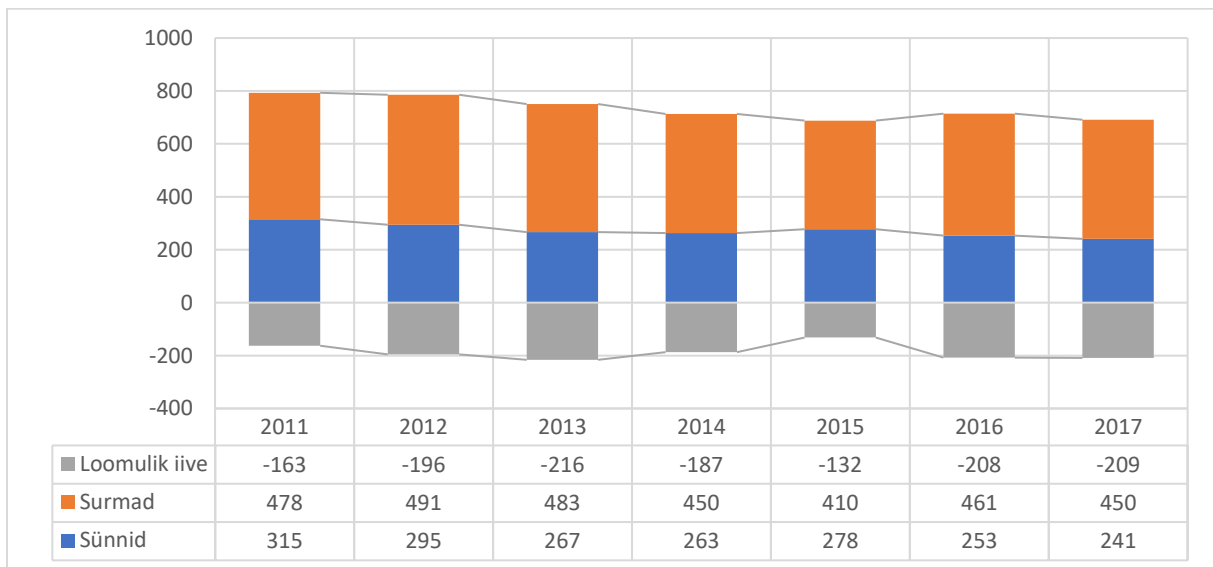


Joonis 6. Valgamaa rahvastiku vanusjaotus (allikas: Statistikaamet).

Elanikkonna hulgas on üle 65 aastaste elanike osakaal viimase viie aasta jooksul tõusnud 2,5%. 2017.aasta seisuga on 24,5% elanikkonnast üle 65 eluaasta. Kuni 14-aastaste osakaal on aastast 2013 langevas jones. 14% elanikkonnast on alla 15 eluaasta. Niisamuti on vähenenud

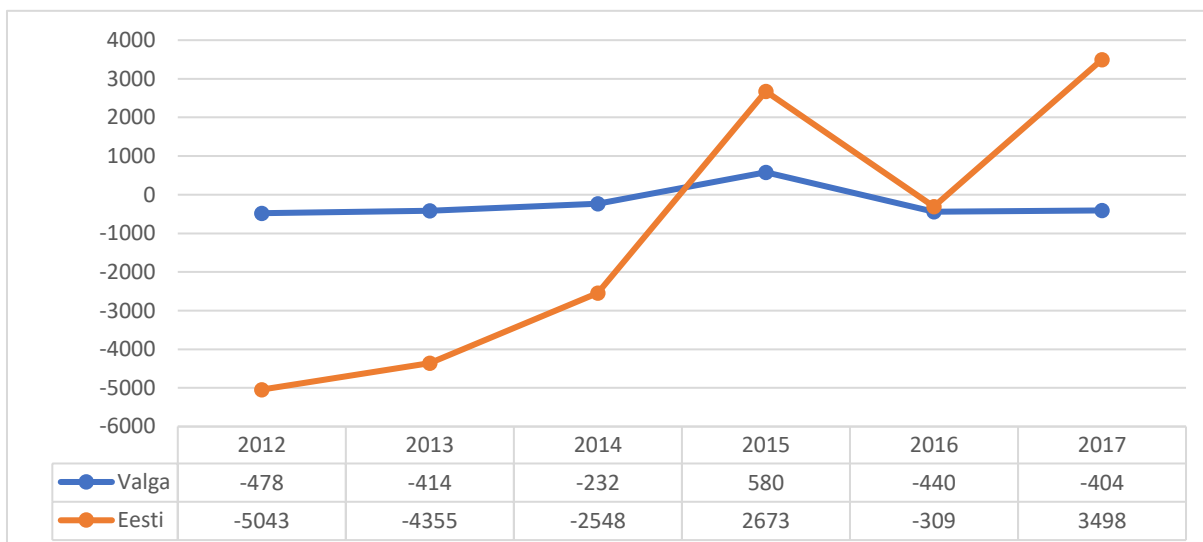
aastatega tööelise elanike osakaal (1,5%). Eakate elanike osakaal Valgamaal tõuseb ning vastupidine protsess toimub laste ja tööelise elanikkonna hulgas.

Valga maakond on väheneva ja seejuures vananeva rahvastikuga maakond. Rahvastikuregistri andmetel on rahvaarvu vähenemine vaatluse all olnud viie aasta jooksul toimunud kõikides vanuserühmades – kokku ligi 4%. Suurem osa ehk 57% maakonnas elavatest inimestest elab linnades, kusjuures neist 73% omakorda Valga linnas. Maapiirkondade elanike arv on vähenenud mõnevõrra kiiremini kui linnalistes asulates. Rahvastikuregistri andmetel on sisuliselt ainukese kasvuga piirkond Vidrike kant Otepää linna naabruses, kus selle kandi rahvaarv on suurenenud 5% võrra.



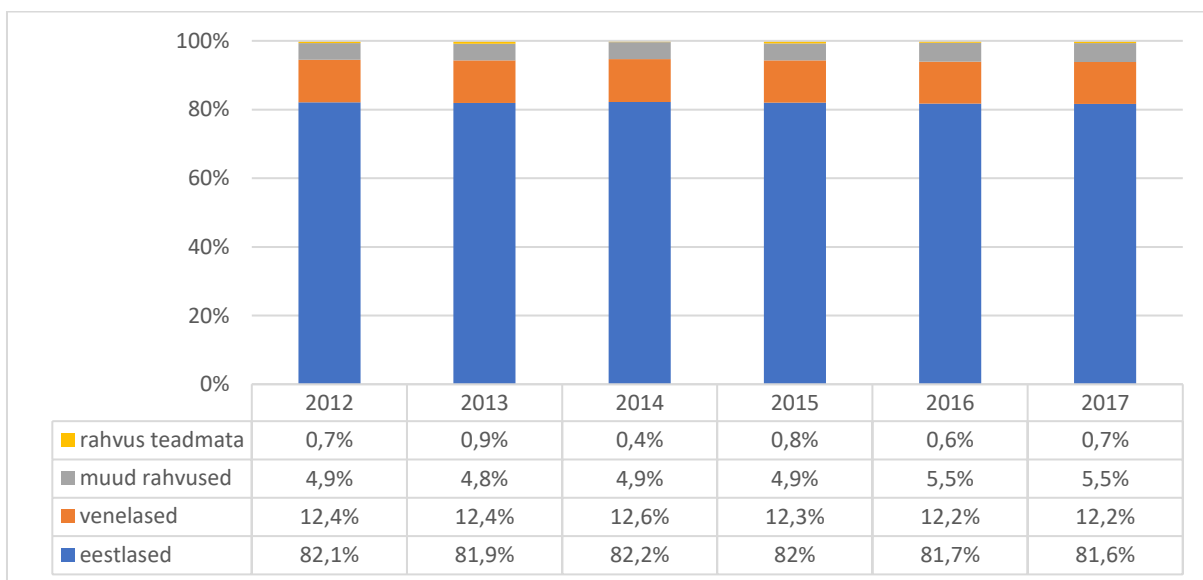
Joonis 7. Valgamaa sündid, surmad ja loomulik iive (allikas: Statistikaamet)

Loomulik iive, mis tuleneb sünni- ja surmajuhtude arvu vahest, näitab Valgamaa rahvaarvu arvestatavat muutust. Joonis 7 nähtub, et 2015.aastal on negatiivne iive Valgamaal olnud kõige madalam, alates 2016.aastast taaskord tõusvas trendis. Valgamaa on üks eakama elanikkonnaga maakond, mis oluliselt mõjutab ka suremuse üldkordaja arvandmeid. Samas peab märkima, et Valgamaa varajase suremuse (enne 65. eluaastat) määr on aastatega langenud.



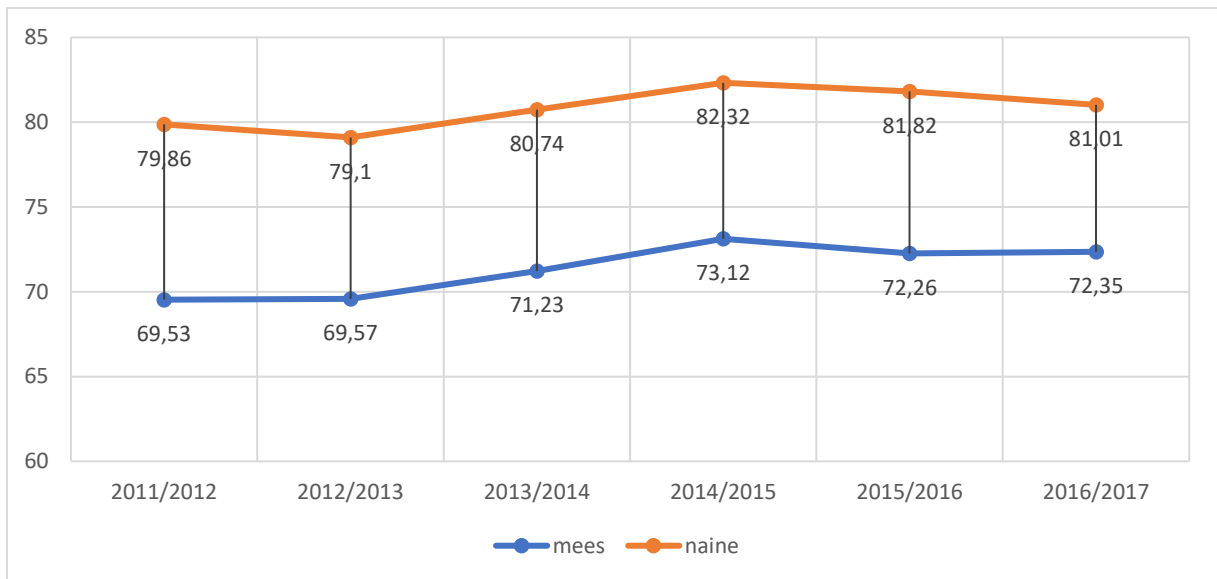
Joonis 8. Eesti ja Valgamaa rahvaarvu muutus iivet ja rännet arvestades (allikas: Statistikaamet). Alates 1. jaanuarist 2016 on Statistikaametis kasutusel uus rahvaarvu arvutamise meetodika ja inimeste elukoha allikas.

Valga maakonna rahvastik väheneb järjepidevalt ka väljarände tõttu. Negatiivse iibe ja väljarände tulemina on Valgamaa rahvaarv viimastel aastatel vähenenud u 1000 inimese võrra. Maakonna inimesed asuvad elama suurlinnadesse ja välismaale. Väljaränne on suurem kui sisseränne.



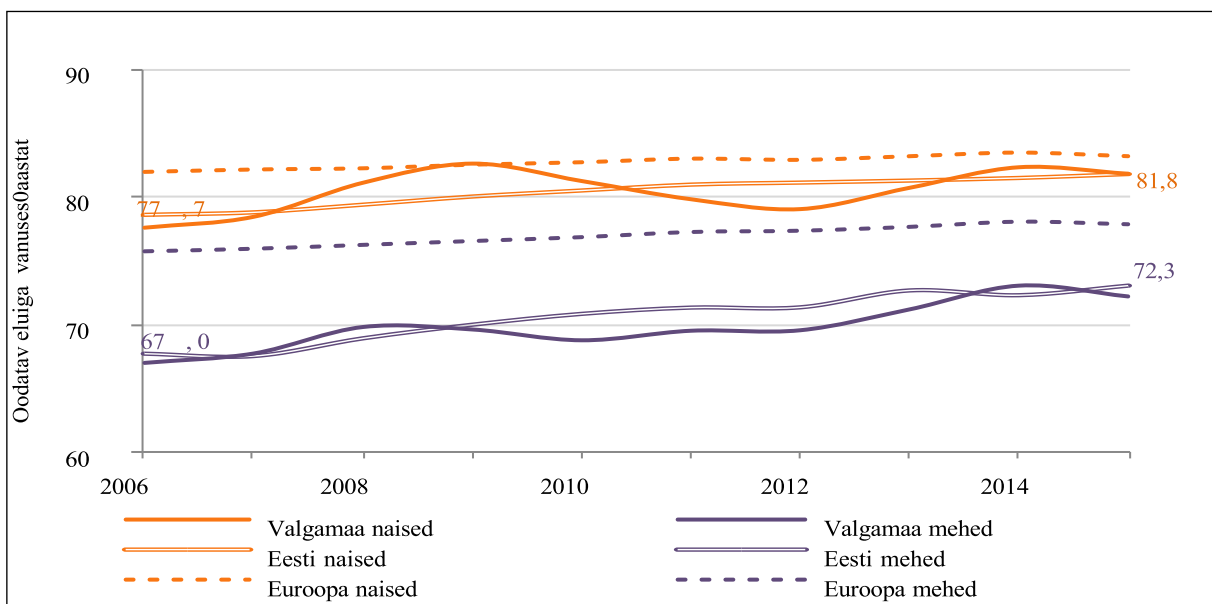
Joonis 9. Valgamaa rahvastiku jaotus (allikas: Statistikaamet)

Eestlaste osakaal Valgamaal on 81,6%, muust rahvusest inimesi elab maakonnas 18,4%. Minimaalselt on viimasel kolmel aastal langenud eestlaste osakaal, stabiilsena on püsinud ka venelaste osakaal, jäädes veidi üle 12%. Muude rahvuste osakaalus on märgata tõusvat joont – aastal 2012 oli Valgamaal muid rahvuseid 4,9% elanikkonna arvust, aastaks 2017 on see jõudnud 5,5%ni.



Joonis 10. Oodatav eluiga sünnimomendil ja elada jäänud aastad. Valgamaa. (allikas: Statistika andmebaas).

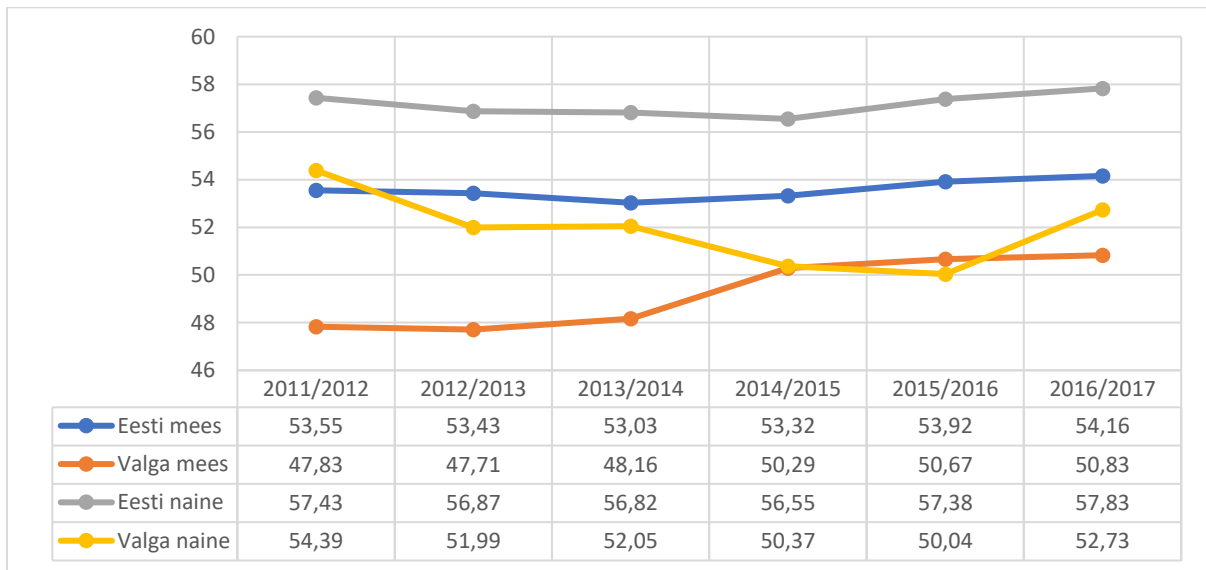
Kui 2017. aastal oli Valgamaal naiste keskmine eeldatav eluiga sünnil 81,8 aastat, siis meestel 72,3 aastat. Valgamaa meeste keskmine eluiga jääb olulisel määral alla Euroopa meeste oodatavast elueast. Varasemate aastatega võrreldes on nii meeste kui naiste eeldatav eluiga sünnihetkel kasvanud, ning mõnevõrra on vähenenud erinevused naiste ja meeste eeldatavas elueas. Pikem eeldatav eluiga annab omakorda alust oletada, et tulevikus kasvab krooniliste haigustega ja tervisepiirangutega elavate inimeste arv maakonnas.



Joonis 11. Oodatav eluiga (allikas: Eurostat, Statistikaamet). Märkus: vanuses 0aastat. Koostanud: Tervise Arengu Instituut.

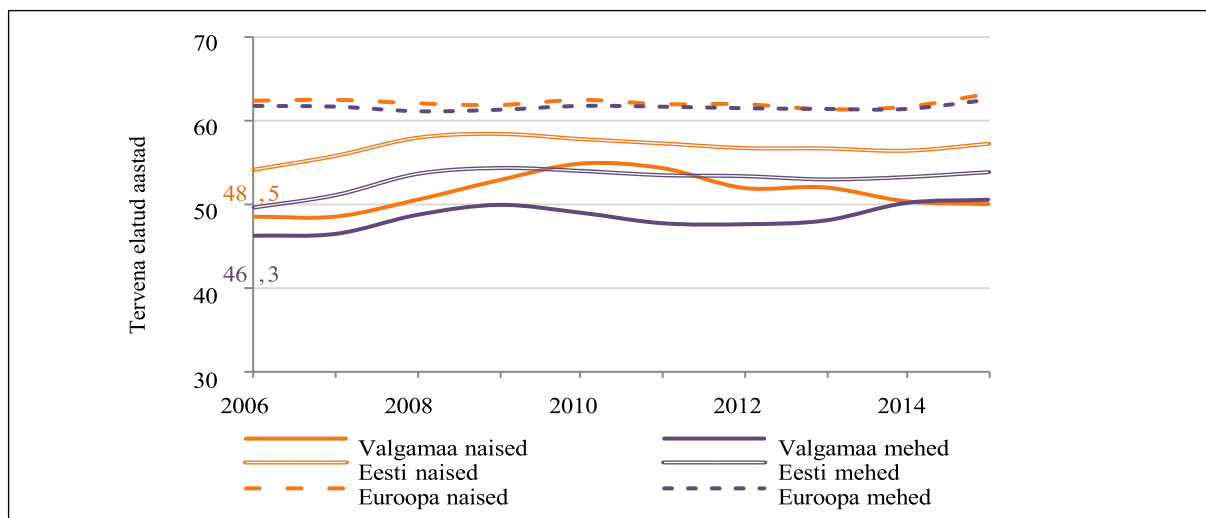
Kuna Valgamaa vanemaealist rahvastikku iseloomustab naiste suurem osakaal eakate hulgas, siis võivad sellega kaasneda erinevad sotsiaalmajanduslikud mõjud ja riskid (näit suurem

vaesusrisk). Kui 65–74aastastest on 61% naised, siis 75-aastaste ja vanemate hulgas on see näitaja 72%. Selle peamine põhjus ongi ülalnimetatud suur erinevus naiste ja meeste eeldatavas elueas – Valgamaa naised elavad meestest keskmiselt ligi 9,5 aastat kauem.



Joonis 12. Tervena elada jäänud aastad (allikas: Tervise Arengu Instituut).

Tervelt elatud aastad ehk ilma terviseprobleemidest tingitud piiranguteta elatud eluaastate arv põhineb keskmise eluea ja Eesti sotsiaaluuringu (EU-SILC) andmetel, küsimusel pikaajaliste tervisest tingitud tegevuspiirangute olemasolu kohta. Jooniselt nähtub, et Valgamaa meeste tervena elada jäänud aastad on kerges tõusutrendis. Kahe aasta (2016/2017) keskmise järgi on Valgamaa mehe tervena elada jäänud aastateks 50,83, samas oodatav eluiga 72,35. Prognoozi kohaselt on võimalik, et Valgamaa mees elab tervisepiirangutega 21,52 aastat. Valgamaa naiste tervena elada jäänud aastateks on 52,73, seevastu oodatav eluiga 81,01 (neist võimalike tervisepiirangutega 28,28). Valgamaa naiste tervena elada jäänud aastad on 2016/2017 aastal, võrreldes 2011/2012, langedud 1,86 aastat.



Joonis 13. Tervena elatud aastad (allikas: Eurostat, Statistikaamet). Märkus: vanuses 0aastat. (koostanud: Tervise Arengu Instituut).

OLULINE ARVESTADA:

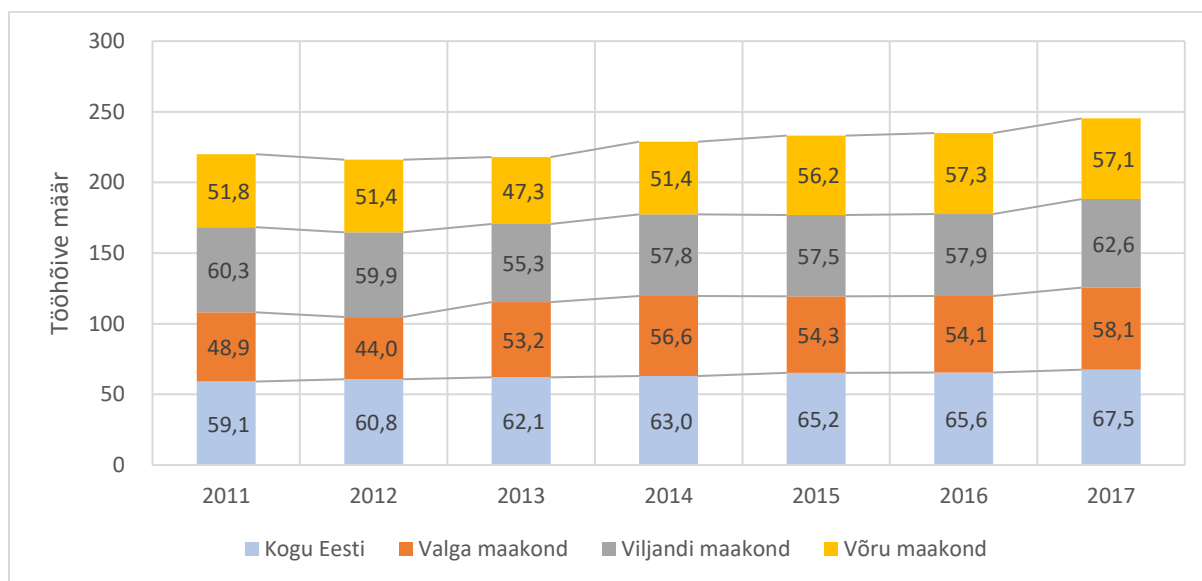
- Valgamaa rahvastik väheneb järjepidevalt nii väljarände kui ka negatiivse iibe tõttu. Valga maakonna inimesed suunduvad elama suurlinnadesse ja välismaale. Väljaränne on suurem kui sisserränne. Nooremate elanike ränne linnadesse vähendab kohalikku maksutulud ja suurendab vanadussõltuvus- ja ülalpeetavate määra maakonnas.
- Valgamaa on vananeva elanikkonnaga maakond. Eakate (üle 65-aastaste) osatähtsus kajastab suurt väljakutset sotsiaalteenuste süsteemile. Tõuseb vajadus eakatele suunatud sotsiaal- ja terviseteenuste järele. Maapiirkondade hajaasustusest tulenevalt on üha keerulisem tagada teenuste kättesaadavus.
- Naiste pikem eluiga mõjutab leibkonnastruktuuri. Kui 55–64-aastastest elab veel suur osa koos partneri või lastega, siis vanuse kasvades suureneb üksi elavate inimeste hulk ja abivajadus toimetulekuks (teenused ja toetused) kasvab.
- Vanemaealiste osakaalu kasvu maakonnas ei saa üksnes negatiivsest küljest vaadata. Vanemaealisuse piirid ja arusaam vanemaealistest on pidevalt muutuv ning konkreetsest kontekstist sõltuv. Vanemaealised on siiani vähekasutatud ressursid maakonna erinevat eluvaldkondade arendamisel.
- Laste (0-14-aastaste) osatähtsus Valgamaal väheneb, mistõttu on ka potentsiaalseid tööturule sisenejaid vähem. Laste ja noorte tervisliku ning turvalise arengu tagamiseks tuleb laiendada lastele ja noortele suunatud teenuseid. Elu- ja õpikeskkonna arendamisel on vajalikud investeeringud nii lähemas kui ka kaugemas perspektiivis.
- Rahvastiku vananemine mõjutab väga olulisel määral tööturugu. Järjest enam suureneb surve tööga hõivatutel, et rahuldada Valgamaal tööjõuturu vajadused. Suureneb vajadus elukestva õppe (ümber- ja täiendõpe) ja vaimset tervist toetavate teenuste järele.
- Valgamaa on maapiirkondades hõredalt asustatud. Asustatus on peamiselt koondunud kolme keskuse – Valga, Otepää, Tõrva ümber. Tööle, õppima ja teenuste järele liigutakse nii üle valla kui maakonna piiri. Ligipääsu tagamiseks on vajadus paindliku ühistranspordi järele, sh sotsiaaltransporditeenuse järele.
- Teenuste planeerimisel tuleb silmas pidada, et muude rahvuste osakaal maakonna elanike seas on arvestatav.



Tervis igas poliitikas!

VÕRDESED VÕIMALUSED

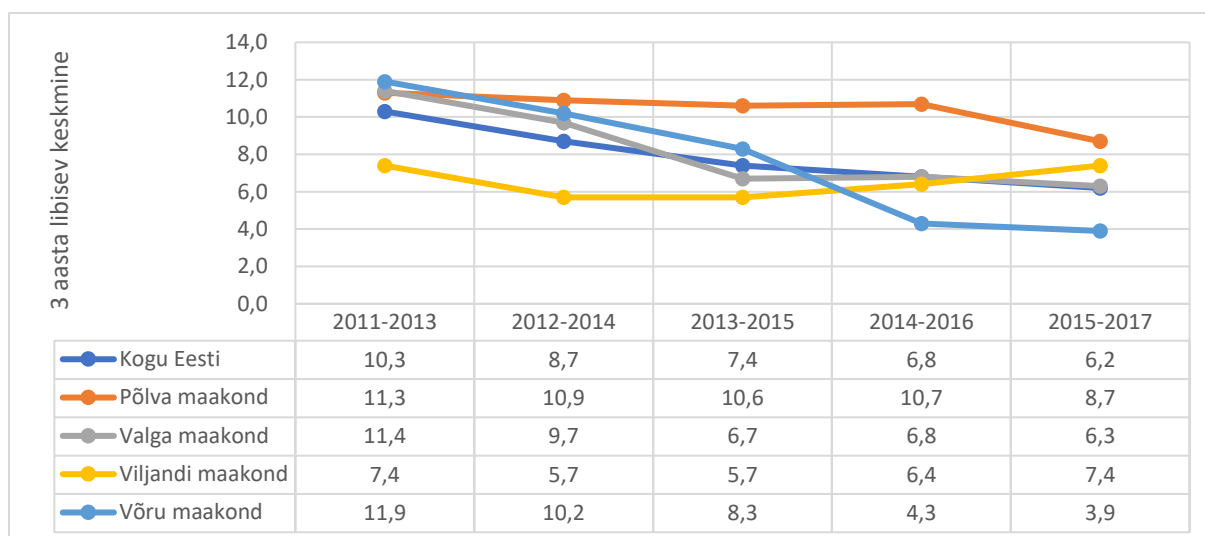
Seisuga 30.09.2018 oli Eesti kõrgeim registreeritud töötus Valga maakonnas (8,2%), teisel kohal oli nimetatud ajahetkel Ida-Virumaa (8,0%). Valgamaa naabermaakondades on registreeritud töötus mõnevõrra väiksem: Võrumaal 7,2%, Põlvamaal 6,4% ja Viljandimaal 3,3%. Valgamaa on mitmeid aastaid olnud koos Ida-Virumaaga registreeritud töötuse poolest Eestis esimestel kohtadel. Registreeritud töötute sooline ja vanuseline jaotus on Valgamaal üldiselt sarnane Eesti keskmisega.



Joonis 14. 15-74-aastaste tööhõive määr (allikas: Statistika andmebaas).

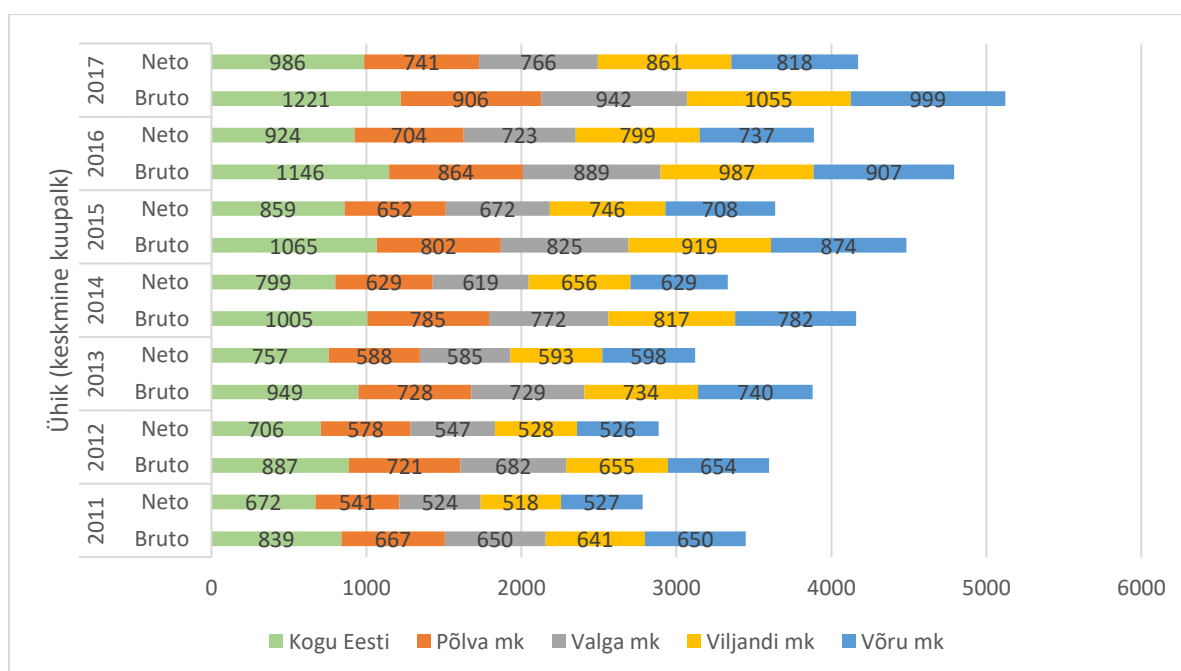
Tööhõive määr näitab 16-aastaste kuni pensioniealiste hõivatute osatähtsust samas vanuses kogurahvastikust. Näitaja põhineb Euroopa Liidu tööjõu-uuringul. Hõivatu on isik, kes uuringunädalal töötas vähemalt ühe tunni ja sai selle eest tasu kas palgatöötaja, ettevõtja või vabakutselisena. Tööhõive määrast on näha tööealiste töö või muu eelnimetatud tegevusega mittehõivatute osatähtsust maakonnas. Tööhõive määr oli 2017. aasta Valgamaal 58,1% (Võrumaal 57,1%, seevastu Viljandimaal 62,8%). Võrreldes viimase seitsme aastaga on Valgamaal tööhõive määr pidevalt kasvanud, saavutades 2017.a. kõrgeima määra.

Töötuse määr ehk tööpuuduse määr on töötute osatähtsust tööjõus (vt joonis 15 lk 17). Töötuse määr on aastatega nii Eestimaal kui ka Valgamaal ning naabermaakondades langenud. Kolme aasta (2015-2017) libisev keskmine on Valgamaal 6,3%, mis sarnaneb kogu Eesti näitajaga, milleks on 6,2%.



Joonis 15. Töötuse määr (allikas: Statistika andmebaas).

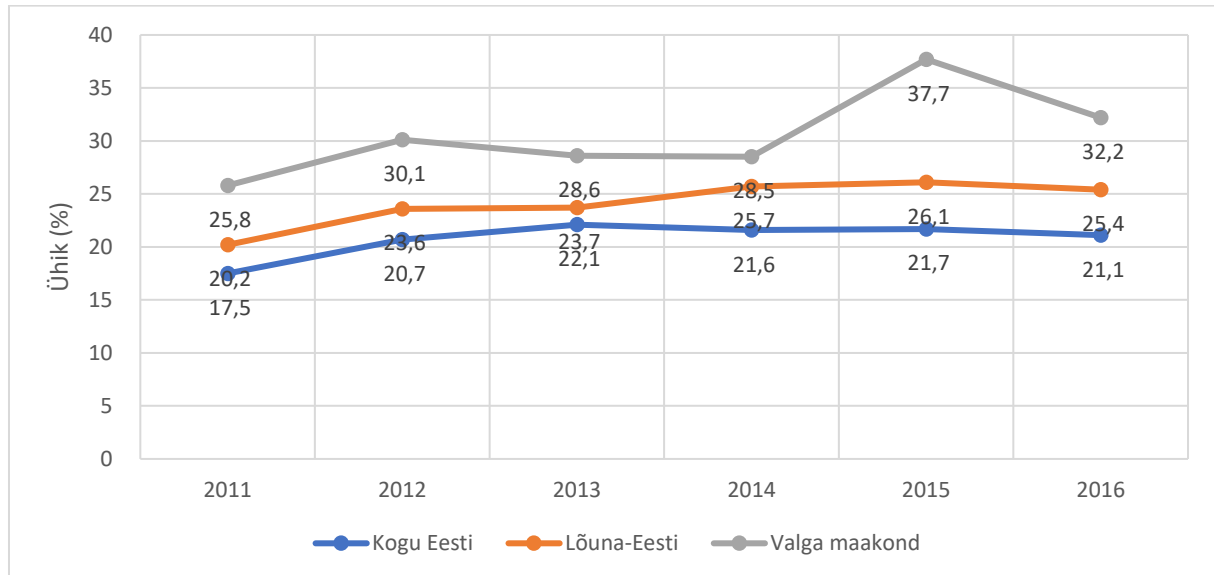
Täisväärtuslikku ühiskonnaelust osavõttu mõjutab oluliselt tööturul osalemine. Töötamine on üks olulisemaid sotsiaalseid tõrjutust vältida aitavaid tegureid. Töökoha olemasolu ja hõivatus on oluline tervisemõjur. Töötus ja mittehõivatus seevastu oluline terviserisk, kuna tõstab nii individuaalset kui perekonna vaesusriski, mõjutab oluliselt tervisekäitumist, nõrgendab nii füüsilist kui ka vaimset tervist.



Joonis 16. Keskmise bruto- ja netokuupalk maakonna järgi (allikas: Statistika andmebaas).

Valgamaa elanike sissetulekud on Eestis järjepidevalt ühed madalamad, viimastel aastatel on maakond olnud selles osas lausa viimasel kohal. 2017.a. seisuga oli Eesti keskmine brutopalk 1221 eurot, Valgamaal seevastu 942 eurot. Sarnane brutopalk on ka naabermaakondades – Võrumaal 999 eurot, Põlvamaal 906 eurot. Seitsme aastaga on Valgamaa inimeste keskmine

brutopalk kasvanud 650 eurolt 942 eurole ehk kokku 292 eurot. Eestimaa keskmine brutopalk on sama ajaga tõusnud 382 eurot. Sissetulekute erinevused Eesti keskmisega võrreldes on viimastel aastatel mõne protsendi võrra vähenenud, sest valgamaalaste palgakasv on olnud keskmisest kiirem. See võib olla põhjendatav asjaoluga, et suur hulk maakonna elanikke töötab väljaspool oma maakonda.

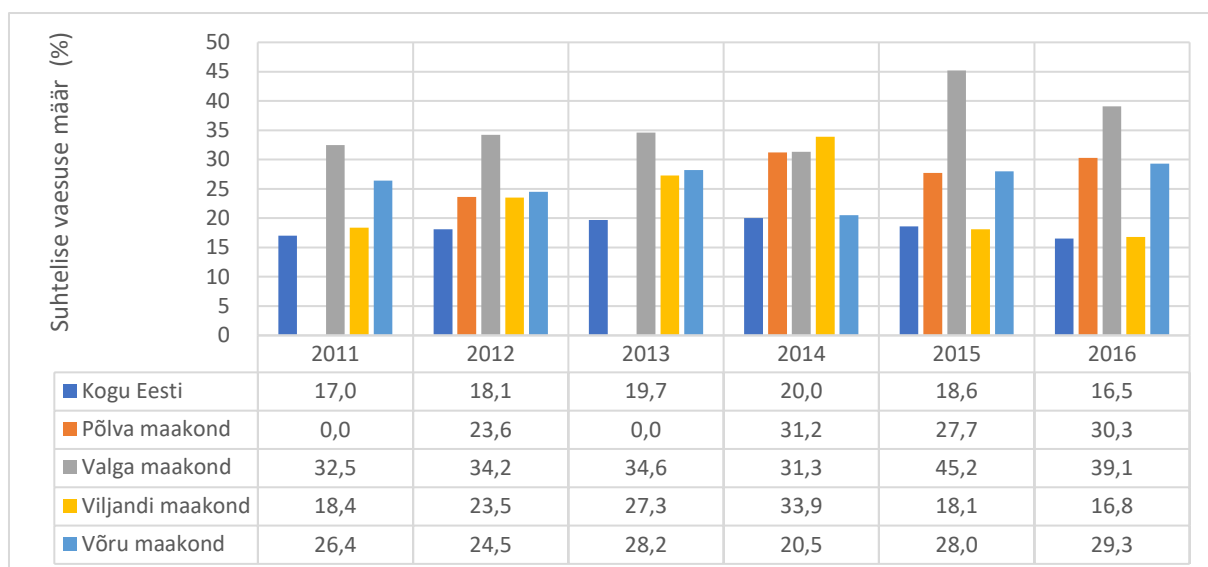


Joonis 17. Suhtelise vaesuse määr (allikas: Statistika andmebaas).

Madalama sissetulekuga inimeste majandusliku toimetuleku hindamiseks kasutatakse Eestis peamiselt kahte indikaatorit - absoluutse ja suhtelise vaesuse näitajat. Absoluutse vaesuse piir määrab ära madalama sissetulekutaseme, mis võimaldab inimestel toime tulla konkreetses keskkonnas. Suhteline vaesus näitab sissetuleku jaotumise ebaühtlust väiksema sissetulekuga elanike seas.

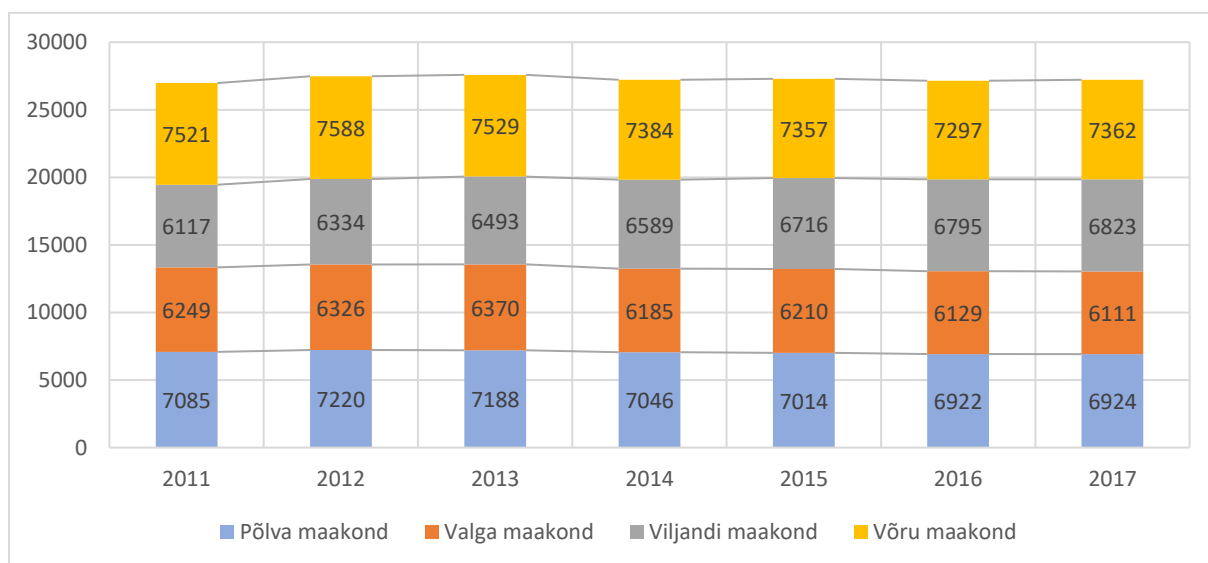
Statistikaameti andmetel elas 2016. aastal 21,1% Eesti elanikkonnast ehk ligi 276 000 inimest suhtelises vaesuses. 2016. aastal elanikkonna sissetulek suurenes ja sissetulekute ebavõrdsus püsis varasema aasta tasemel. Riiklikud toetused ja pensionid aitasid takistada vaesusesse langemist, sest nende mitteametlikult sissetulekute hulka oleks suhtelises vaesuses elanud 39,2% Eesti elanikkonnast. Suhtelist vaesust kogevate inimeste osatähtsus on Eestis viimase nelja aasta jooksul vähenenud, jõudes 2013. aasta 21,8%-st eelmisel aastal 21,1%-ni. Kõrgem haridustase on oluline vaesuse vältimise eeldus. 2016. aastal oli kõrgemalt haritud inimeste suhtelise vaesuse määr 13%, põhi- või madalama haridusega inimestel 36,7%. Kõrgemalt haritud inimeste puhul oli suhtelise vaesuse määr peaaegu kolm korda väiksem kui põhi- või madalama haridusega inimestel.

Suhtelise vaesuse määr oli 2016.a. seisuga Lõuna-Eestis 25,4% ning Valgamaal koguni 32,2%. Antud näitaja kinnitab veelkord, et Valgamaa inimeste sissetulekud erinevad Eestimaa näitajatest. Suhtelises vaesuses elavate valgamaalaste osatähtsus maakonna rahvastikust on võrreldes 2011.a. (25,8%) tõusnud 2017.aastaks 6,4 protsendipunkti. Kõrgeim suhtelise vaesuse näitaja oli Valgamaal 2015.a. küündides 37,7%-ni.



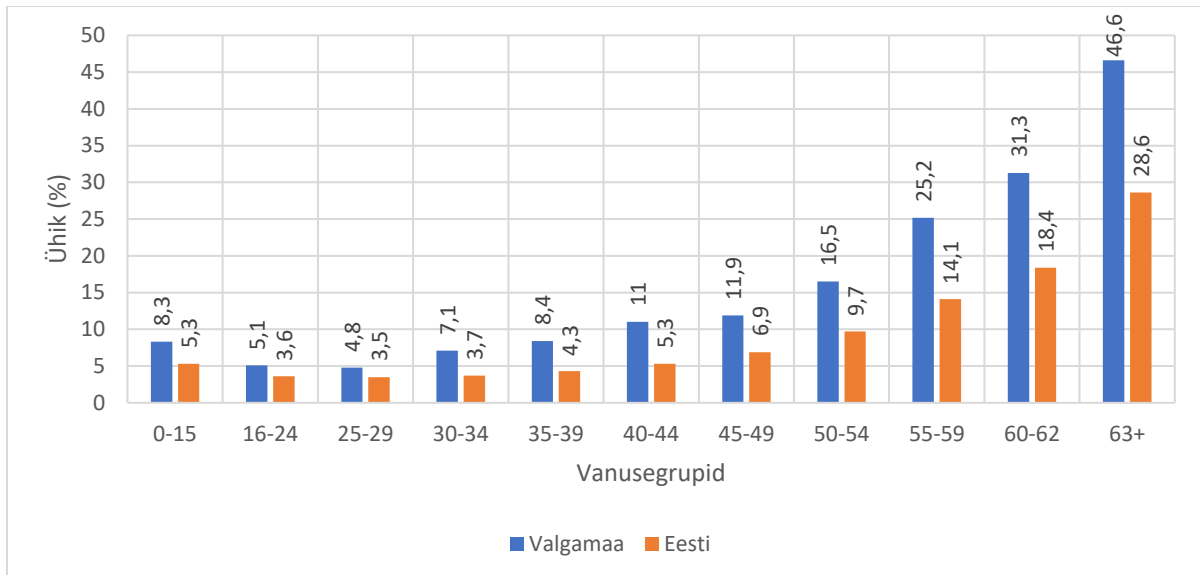
Joonis 18. Laste suhtelise vaesuse määr (allikas: Statistika andmebaas).

Valgamaal elab suhtelises vaesuses 2016.a. seisuga 39,1% lastest, absoluutses vaesuses 3,5% lastest. Eesti näitajaga võrreldes, milleks on 16,5%, on see märkimisväärselt suur. Naabermaakondades on samuti laste suhtelise vaesuse määrad väiksemad kui Valgamaal: Põlvamaal 30,3%, Võrumaal 29,3% ja Viljandimaal 16,8%. Lapse heaolu ja tarbimisvõimalused olenevad palju sellest, kui palju on peres raha teenijaid ja kui palju ülalpeetavaid ehk lapsi ja töötuid. Ühe vanemaga ja lasterikastes peredes kasvavate laste vaesusrisk on tunduvalt suurem kui neil, kellel on vähe õdesid-vendi. Samal ajal on laste vaesus vanemaealiste (vähemalt 65-aastased) omast tunduvalt sügavam. Ehkki pensionäre on vaesuses palju (vanaduspensionäride suhtelise vaesuse määr oli Eestis 2015. aastal 44,6%), ei ole nende vaesus nii sügav.



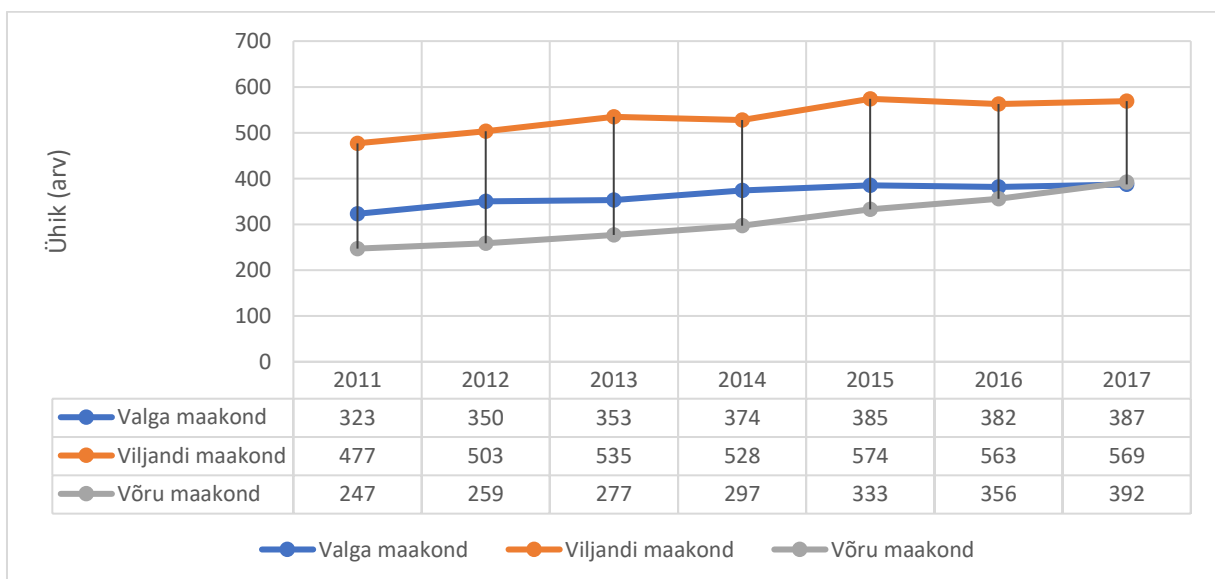
Joonis 19. Puudega inimesed nelja maakonna lõikes (allikas: Statistika andmebaas).

Puue on inimese anatoomilise, füsioloogilise või psüühilise struktuuri või funktsiooni kaotus või kõrvalekalle, mis koostoimes erinevate suhtumuslike ja keskkondlike takistustega tõkestab ühiskonnaelus osalemist teistega võrdsetel alustel. Puudega isikute arv on Valgamaal püsinud aastate lõikes suur, ületades 6100 piiri. 2017.a. elas maakonnas 6111 puudega inimest. Kuna rahvaarv Valgamaal väheneb, kasvab ka puudega isikute osatähtsus rahvastikus. Üle poolte puudega inimesi on vanuses 63 ja vanemad.



Joonis 20. Puudega inimeste osakaal vanuserühma järgi 2017 (allikas: Sotsiaalkindlustusamet).

Alljärgneval joonisel on eraldi välja toodud puuetega laste arv Valgamaal, Viljandimaal ja Võrumaal.



Joonis 21. Puudega lapsed vanuses 0-15.a (allikas: Statistika andmebaas).

Valgamaa puuetega laste arv on vähesel määral aastast aastasse kasvanud, puuetega laste arv tõuseb ka naabermaakondades. 2011.a. oli Valgamaal 323 puudega last, aastaks 2017.a on see arv kasvanud 376ni.

OLULINE ARVESTADA:

- Valgamaal on registreeritud töötus suurim Eestis. Töötusega kaasnevate sotsiaal- ja terviseriskide maandamiseks on vajalik käivitada ja hoida töös eriprogramme – täiendkoolitused ja -kursused, toetatud töökohad, kohandatud töökohad puuetega inimestele, toetavad teenused noortele tööturule suundumiseks, erinevad, nõustamisteenused, sh võlanõustamine, tervisteenuste tagamine ravikindlustuseta inimestele. Aktiivsete tööturumeetme pakkumisel on oluline roll Eesti Töötukassal.
- Valgamaa keskmine brutopalk kirjeldab maakonna vähest jõukust ja elanike Eesti keskmisest madalamat maksujõulisust. Inimeste sissetulekute suurus on oluline tervisemõjur, kuna määrab oluliselt elanike võimalusi tervist toetavate valikute tegemisel.
- Suhtelist vaesust kogevate elanike osakaal on maakonnas suur. Vaesuses elamine mõjutab oluliselt Valgamaa laste heaolu, nende tervislikku ja turvalist arengut. Maakonna sotsiaalpoliitika peamine eesmärk on kindlustada teatud tasemel kõigi elanike toimetulek, sealjuures suurendada lastega peredele, üksi elavatele eakatele, alla vaesuspiiri elavate inimestele suunatud sotsiaalteenuste mahtu ning laiendada sotsiaaltoetuste taotlemise ja määramise kriteeriume.



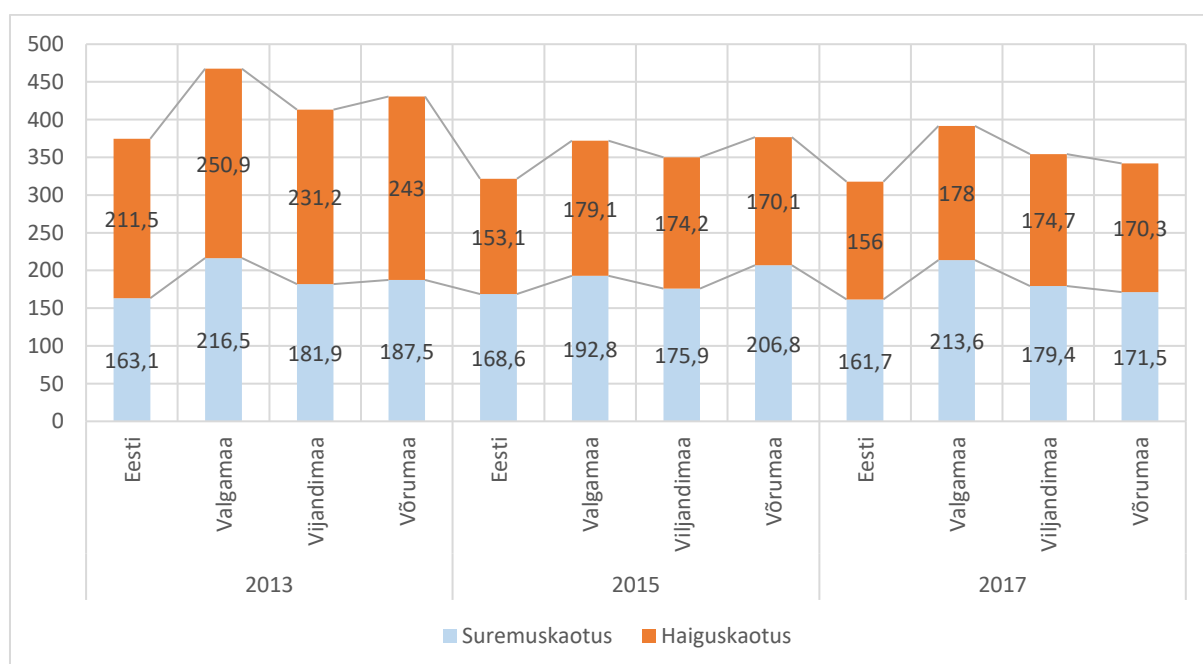
OLULINE ARVESTADA:

- Valgamaal elab palju puuetega inimesi. Tänapäevaste puuetega inimeste madal sissetulek ei suuda tagada leibkonna toimetulekut ja ühiskonnaelus osalemist. Ebapiisav sissetulek on oluline tervisemõjur ja piirab teenustele juurdepääsu. Eriti suures vaesusriskis on puuetega lapsed.
- Puuetega laste, sh arenguliste erivajadustega laste õigeaegne märkamine ja toetamine esitab suured väljakutsed haridusasutustele, toetus- ja nõustamissüsteemile.
- Puude iseloomust (kuulmispuue, liikumispuue, nägemispuue jne) tingituna on oluline tagada puudega isikutele ligipääsetav keskkond – puuetega inimeste vajadusi arvestav linnaruum ja hooned, õpi- ja töökeskkonnad, heli- ja punktikiri.
- Puuetega inimestel on suurenenud vajadus erinevate sotsiaal- ja terviseteenuste järele - kohandatud eluruumid, abivahendid, sh IT-lahendused, hooldusteenused, koduhooldusteenused, isikliku abistaja teenus, tugiisiku teenus, tõlketeenus, sotsiaaltransporditeenus, nõustamisteenused, rehabilitatsiooniteenused.
- Suur osa puuetega täiskasvanutest ja lastest vajab igapäevaseks toimetulekuks kõrvalabi. Suur hoolduskoormus mõjutab lähedaste tervist, töötamist ja aktiivset osalemist ühiskonnaelus. Vähestest sissetulekutest tingitult on omastehooldajatel risk langeda vaesusesse. Kõigis Valgamaa omavalitsustes on vajalik üle vaadata toetuse määr ja reeglid puudega isiku hooldamise eest ning hoolekandeametuse kohamaksu tasumise toetamise võimalused.
- Valgamaa elanike sotsiaalse tõrjutuse risk on suur, samas ei ohusta tõrjutuse risk kõiki inimesi ja ühiskonnarühmi ühel määral. Püsivalt on suuremas vaesuses pigem lapsed, vanemaelised, mittetöötavad ja madalama haridustasemega inimesed. Sotsiaalseks tõrjutuseks nimetatakse olukorda, kus inimene ei saa puuduliku hariduse, väikese sissetuleku, vaesuse, materiaalse ilmajätuse, töötuse või kehva tervise tõttu ühiskonnaelus täisväärtuslikult osa võtta ning tema juurdepääs ressurssidele ja teenustele on piiratud. Väheneb inimeste isiklik toimetulekuvõime. Sotsiaalse tõrjutuse korral ei kaota mitte ainult inimene ise, vaid kogu ühiskond ja maakonna areng.



MAAKONNA RAHVASTIKU TERVISEANDMED

Hea tervis võimaldab sõlmida ja säilitada inimsuhteid, osaleda ühiskonna- ja kultuurielus, samuti aktiivselt osaleda tööturul ja elukestvas õppes. Lisaks erinevatele terviseandmetele tuleb alati arvestada elanike enesehinnangulist üldist terviseseisundit, pikaajaliste haiguste ning igapäevaelu takistavate terviseprobleemide olemasolu. Varajane tervisekaotus läbi haiguste, puudujäägid funktsioneerimisvõimes, terviseprobleemid, riskikäitumine ja tervislike valikute kättesaamatus mõjutavad isiku igapäevast toimetulekut ja tegutsemisvõimekust ning ka sotsiaal- ja tervishoiusüsteemi ning riigi ja omavalitsuse ressursse laiemalt.



Joonis 22. Valgamaa tervisekaotus ehk suremuse ja haigestumuse tõttu kaotatud eluaastad 1000 elaniku kohta naabermaakondade ning Eestiga võrreldes (allikas: Tervise Arengu Instituut).

2017.aastal kaotas Eesti rahvastik 418 496 aluaastat (mehed 193 640 ja naised 224 851 aastat). Mehed kaotasid 43% oma eluaastatest haigustele ja vigastustele ning 57% enneaegsete surmade tõttu. Naised seevastu 54% haigustele ning 46% enneaegsete surmade tõttu. Tervisekaotus kirjeldab lõhet rahvastiku parima võimaliku ja tegeliku terviseseisundi vahel. Tervisekaotus jaguneb haiguskaotuseks ja suremuskaotuseks. Haiguskaotus näitab haiguste ja vigastuste tõttu kaotatud eluaastate arvu. Suremuskaotust väljendatakse enneaegselt, st enne vastava vanuse keskmise eeldatava eluaa möödumist toimunud surma tõttu kaotatud eluaastatena. Tervisekaotus leitakse suremus- ja haiguskaotust summeerides ning väljendatakse vaevuste tõttu kaotatud eluaastatena.

Tervisekaotuse peamisteks põhjusteks meeste hulgas on vereringeelundite haigused (35%), kasvaja (19%) ning vigastused ja mürgistused (11%). Naiste seas on peamisteks

tervisekaotuse põhjusteks vereringeelundite haigused (40%), kasvajakasv (19%) ning lihaskoormus ja sidekoehaigused (7%).

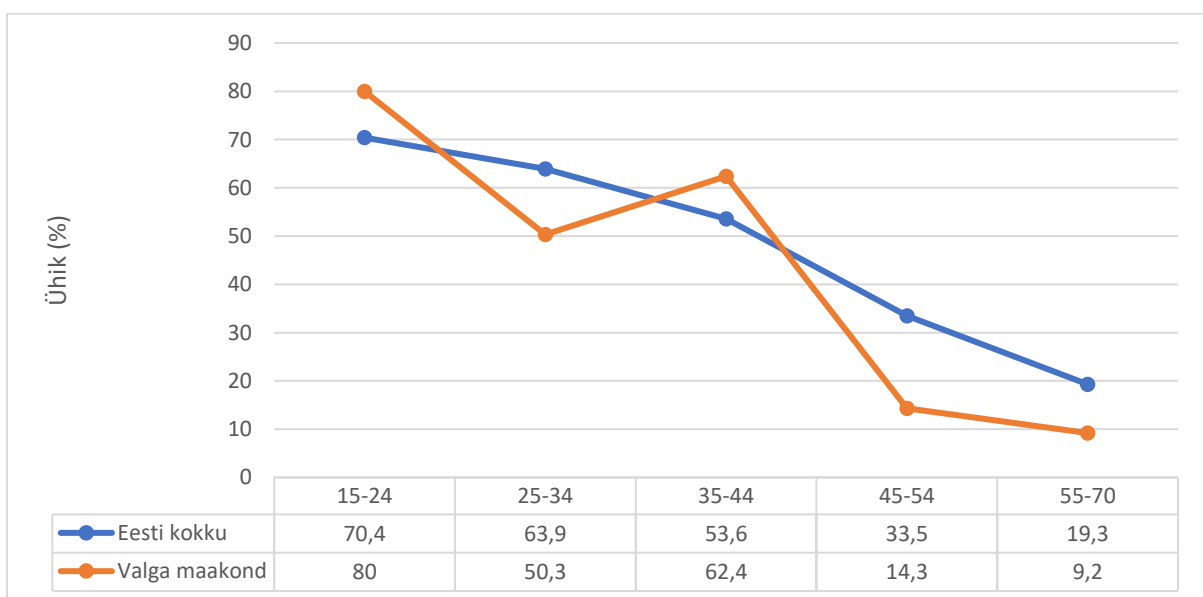
Valgamaa, Põlvamaa ja Ida-Virumaa on kõrgeimate tervisekaotuse näitajatega maakonnad Eestis. Võrreldes naabermaakondadega Viljandi- ja Võrumaaga kaotab Valgamaa rahvastik enim aastaid surmade, haiguste ja vigastuste tõttu. Valgamaa rahvastik kaotas 2017.aastal 1000 maakonna elaniku kohta 391,5 eluaastat, seevastu oli Eestis vastav näitaja 317,7. Valgamaa tervisekaotus oli kokku 11 698 eluaastat, mis on samaväärne 152 inimese kaotusega, kui võtta arvesse, et samal aastal oli keskmine eeldatav eluiga Valgamaal veidi üle 76,74 (mehed 72,35 ja naised 81,01) aasta.

Tervise enesehinnang on üldist tervise olukorda kajastav näitaja, mis peegeldab ühtaegu nii inimese subjektiivset kui ka objektiivset tervist. Terviseseisund seostub sellega, mil määral on inimene oma eluga üldiselt rahul.

Tabel 1. 16-aastaste ja vanemate terviseseisund. Mõõtühik: % (allikas: Statistika andmebaas).

	Hinnang	2013	2014	2015	2016	2017
Kogu Eesti	Väga hea või hea	55,0	54,9	54,3	55,7	55,0
	Ei hea ega halb	30,0	29,7	31,0	30,8	31,3
	Halb või väga halb	15,0	15,4	14,7	13,5	13,7
Valga maakond	Väga hea või hea	45,8	44,9	43,3	44,3	42,3
	Ei hea ega halb	32,6	33,8	32,8	34,1	35,4
	Halb või väga halb	21,6	21,3	23,9	21,6	22,3

16-aastased ja vanemad Valgamaa elanikud hindavad 2017.a. oma tervislikku seisundit 42,3% väga heaks, 35,4% ei heaks ei halvaks ja 22,3% halvaks või väga halvaks. Eestis tervikuna on oma tervist heaks hindavaid seevastu 55%, mis on 12,7 protsendipunkti suurem kui Valgamaa elanike hulgas.



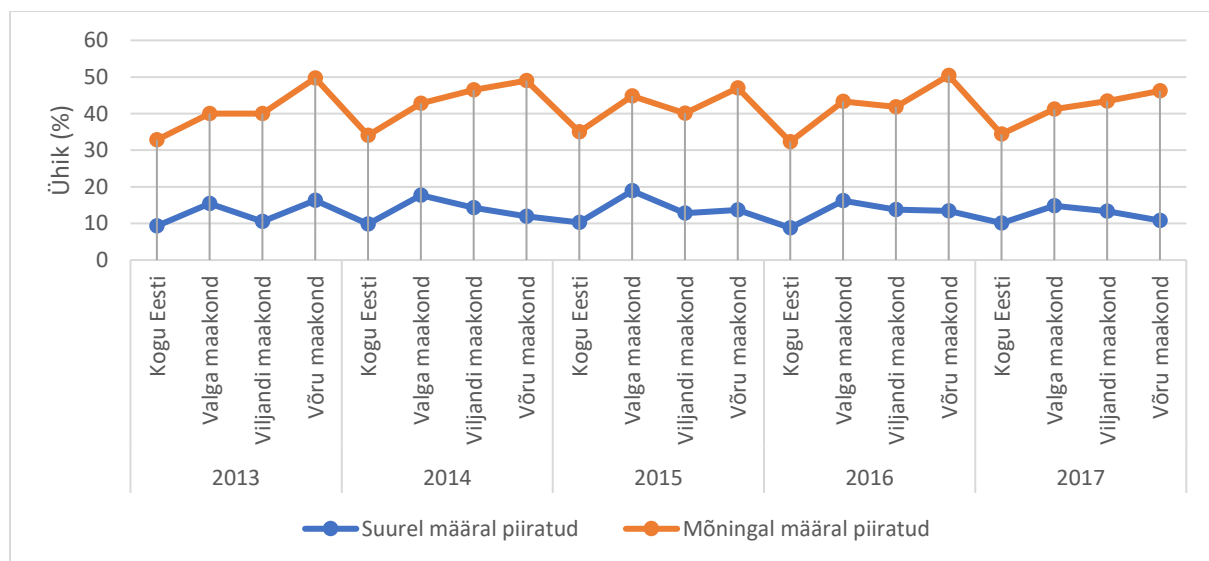
Joonis 23. Positiivne tervisehinnang >16a. 2017.aastal (allikas: Tervise Arengu Instituut).

Joonis 23 nähtub, et oma tervislikku seisundit hindavad kõrgelt eelkõige noorukid vanuses 15-24 eluaastat. Langust on näha vanusegrupis 25-34 ja tõusu vahemikus 35-44 eluaastat. Vanusevahemik 45-54 hindab oma tervist positiivselt vaid 14,3% ja vanuses 55-70 ainult 9,2%.

Hea tervise enesehinnanguga on:

- pigem noored kui keskealised ja vanemaealised;
- pigem kõrgharidusega kui alg- või põhiharidusega ja keskharidusega vastajad;
- pigem töötavad kui mitteaktiivsed ja töötud;
- pigem madala kui keskmise ja kõrge ostujõuga vastajad;
- pigem ilma elukaaslaseta kui elukaaslasega vastajad;
- pigem täisealiste lastega kui ilma lasteta ja alaealiste lastega leibkondade liikmed;
- pigem need, kellel ei ole pikaajalist kroonilist haigust;
- pigem need, kes ei ole terviseseisundi tõttu piiratud toimetulekuga.

16-aastaste ja vanemate tervisest tingitud piirangute esinemine igapäevategevustes näitab elanike osatähtsust, kes vajavad igapäevaseks toimetulekuks täiendavat abi kas majapidamistöodes või enese eest hoolitsemise tegevuste juures (vt joonis 24). Siia kuuluvad inimesed, kellel on liikumisraskusi, nägemis- või kuulmispiiranguid või muid tervisealaseid takistusi. Näitaja on vanusest sõltuv ja suureneb vanuse tõustes.

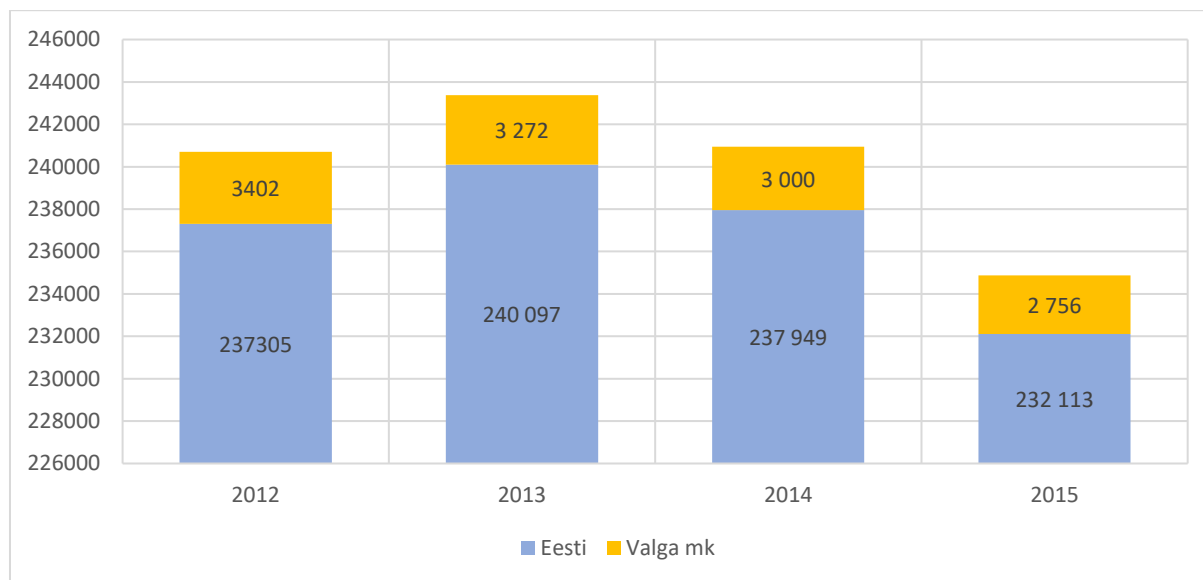


Joonis 24. 16-aastaste ja vanemate tervisest tingitud igapäevategevuse piiratus (allikas: Eesti Statistikaamet).

Valgamaa 16-aastaste ja vanemate tervisest tingitud igapäevategevuse piiratus (vastanute hinnang: suurel määral) oli 2013.aastal 15,4% (Võru maakonnas 16,3%). 2015. aastal tõusis see 18,9%-ni. Viimase kahe aastaga on protsendimäär langenud, olles aga, võrreldes kogu Eesti ja naabermaakondadega, siiski kõrgeim (2017. aastal 14,8%). Seega on Valga maakonnas Eesti keskmisest rohkem inimesi, kelle igapäevategevused on tervisest tulenevalt piiratud.

Tervise seisundi tõttu piiratud igapäevase toimetulekuga vastajate osakaal on kõrgem:

- pigem vanemaeliste kui keskealiste ja noorte hulgas;
- pigem keskharidusega ja alg- või põhiharidusega kui kõrgharidusega vastajatel;
- pigem mitteaktiivsete kui töötute ja töötavate hulgas;
- pigem kõrge kui madala ja keskmise ostujõuga vastajatel.



Joonis 25. Hospitaliseeritud haiged (allikas: Tervise Arengu Instituut).

Jooniselt 25 nähtub, et haiglaravil viibinute arv nelja aasta lõikes on vähenenud. 2012.aastal kogu Eesti mastaabis 1,43% ja 2015 aastal 1,19%. Valga maakonnas paigutati 2015.a. haiglaravile 2 756 inimest, mis on 646 patsienti vähem kui 2012.aastal. Haiglaravi vajajate inimeste arv väheneb.

Vigastused on Eestis laste ja noorte täiskasvanute peamine surma põhjus. Vigastuste tõttu vajas 2016.aastal ravi ligi 158 000 Eesti elanikku, 868 inimest hukkus. Avaliku sektori kulu vigastustele oli üle 43 miljoni euro. Vigastuste näol on tegemist laiaulatusliku ja tõsise, ent siiski suures osas ennetatava rahvatervise probleemiga.

Tabel 2. Aktiivravihaiglast vigastuste ja mürgistuste diagnoosiga lahkunud patsientide arv Valga maakonnas (allikas: Tervise Arengu Instituut)

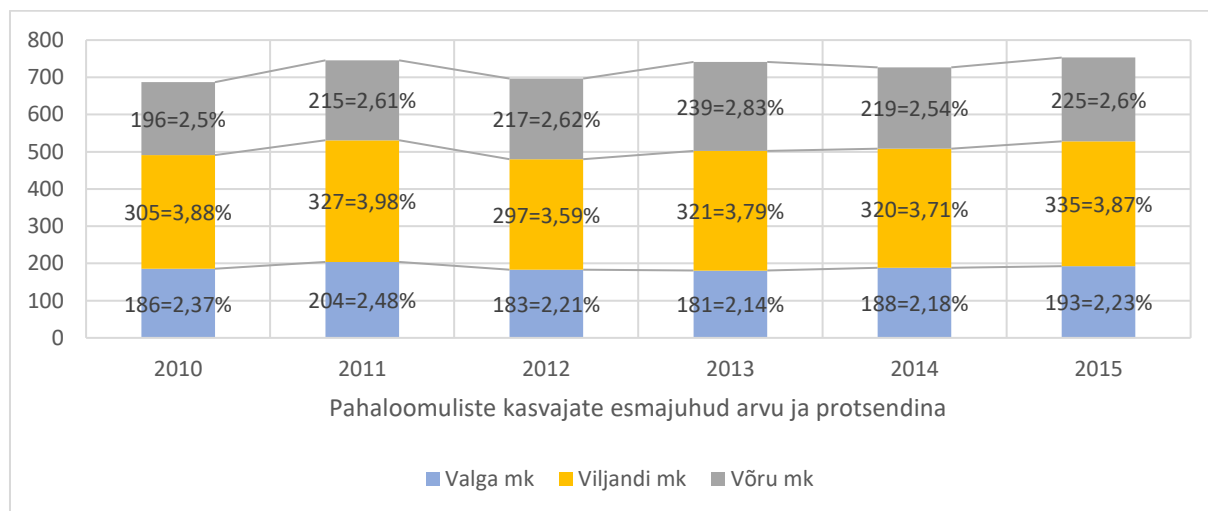
Vanuserühm	2015	2016	2017
Vanuserühmad kokku	263	260	228
0	4	3	4
1-4	11	7	9
5-9	9	10	7
10-14	19	10	6
15-19	11	7	8
20-24	15	12	8
25-34	32	31	28
35-44	32	35	38
45-54	32	39	30

Tabel 2. jätkub

Vanuserühm	2015	2016	2017
55-64	44	37	27
65-74	30	23	22
75 ja vanemad	24	46	41
75-84	17	35	27
85 ja vanemad	7	11	14

Tabelist nähtub, palju on olnud Valgamaal aktiivravihaiglas viibinute arv kalendriaasta jooksul vigastuste, mürgistuste või teatavate muude välispõhjuste toime tagajärjel. Lapsi vanuses 0-4aastat, kes vajasid haiglaravi 2015.aastal oli kokku 15, 2016.aastal 10 ja 2017.aastal 11. Lapsi vanuses 5-14aastat vajasid 2015.aastal kokku haiglaravi vigastuste ja mürgistuste tõttu 28, 2016.aastal 20 last ja 2017.aastal 13 last. Laste ja noorte vigastuste arv on kolme aasta võrdluses maakonnas vähenemas. Seevastu 75-aastaste ja vanemate hulgas on vigastuste ja mürgistuste juhtude arv tõusmas (2015.aastal 24, 2016.aastal 46 ja 2017.aastal 41).

Järgnevalt tuuakse välja pahaloomuliste kasvajate esmajuhtumid kolmes maakonnas: Valgamaal, Viljandimaal ja Võrumaal. Joonisel on toodud pahaloomuliste kasvajate esmajuhtumid nii arvu kui protsendina (protsendi arvutamisel lähtuti kasvajate koguarvust Eestis).



Joonis 26. Pahaloomuliste kasvajate esmajuhtumid kolmes maakonnas (allikas: Tervise Arengu Instituut, vähiregister).

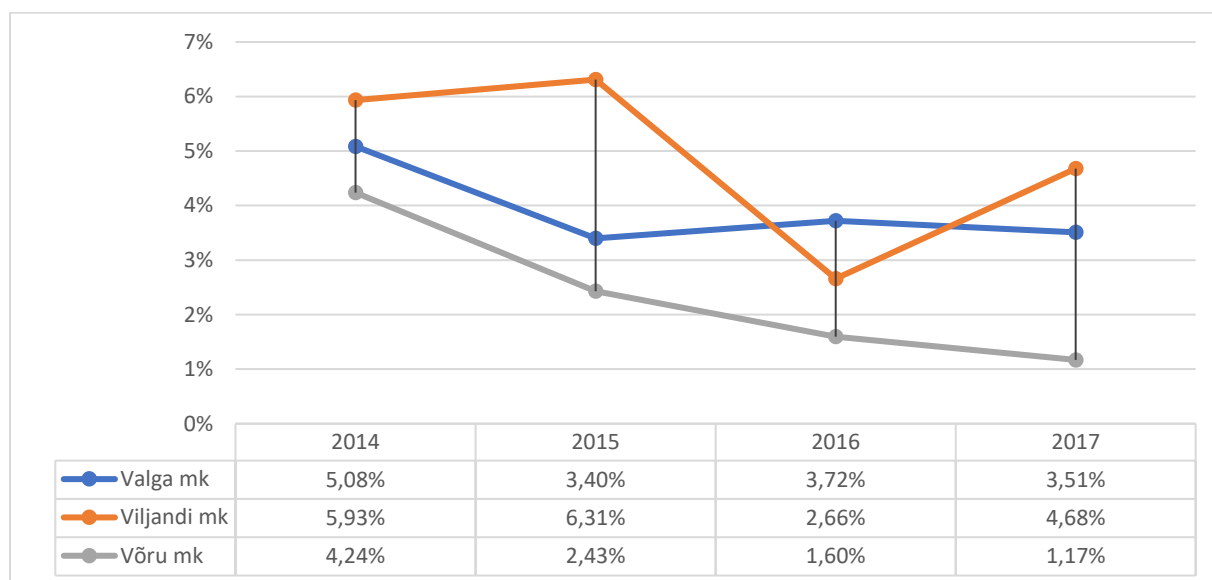
Pahaloomuliste kasvajate esmajuhtude arv on Eestis, Valgamaal ja teistes naabermaakondades suur. See on ka üks peamisi surmapõhjusteid nii Eestis kui ka Valgamaal. 2010.aastal oli kogu Eestis pahaloomuliste kasvajate esmajuhtude arv 7854 ja 2015.aastal 8662. Terves Eestis on pahaloomuliste kasvajate arv tõusvas trendis. Valgamaal oli 2015.aastal 193 esmajuhtu, mis on 2,23% kasvajate koguarvust Eestis (Võrumaal 2,6% ja Viljandimaal 3,87%). Statistilised andmed näitavad, et pahaloomuliste kasvajate esmajuhtude arv on ka Valga maakonnas tõusev trend.

Maaailma Terviseorganisatsiooni viimastel andmetel haigestub tuberkuloosi igal aastal umbes 9 miljonit inimest. Euroopas haigestub sellesse iga päev ligi 1000 inimest. Eestis registreeritakse viimastel aastatel umbes 200 uut tuberkuloosijuhtu. Tuberkuloos kui ohtlik nakkushaigus ei ole ka Valgamaalt kadunud. Haigus võib ohustada kõiki vanusegruppe olenemata inimese sotsiaalsest või majanduslikust taustast.

Tabel 3. Tuberkuloosi haigestumus Valgamaal (allikas: Tuberkuloosiregister).

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Esmasjuhud	7	5	9	10	5	7	4
Retsidiivjuhud	1	4	1	2	2	0	2
Kokku	8	9	10	12	7	7	6

2014.aastal oli Eestis kokku 236 tuberkuloosi esmas- ja retsidiivjuhtu. Aastatega on selle arv langenud (2017.aastal oli 171). Valgamaal oli 2017.a. kokku 6 tuberkuloosi esmas- ja retsidiivjuhtu, suurem juhtude arv oli 2012.aastal, milleks oli 12.



Joonis 27. Tuberkuloosi esmas- ja retsidiivjuhud kolmes maakonnas (allikas: Tervise Arengu Instituut).

Valgamaa, võrreldes kahe naabermaakonnaga, paikneb tuberkuloosi esmas- ja retsidiivjuhtudega peamiselt keskel. 2017.aastal oli Valgamaal 3,51% (juhtudest 100 000 elaniku kohta), Võrumaal 1,17% ja Viljandimaal 4,68%.

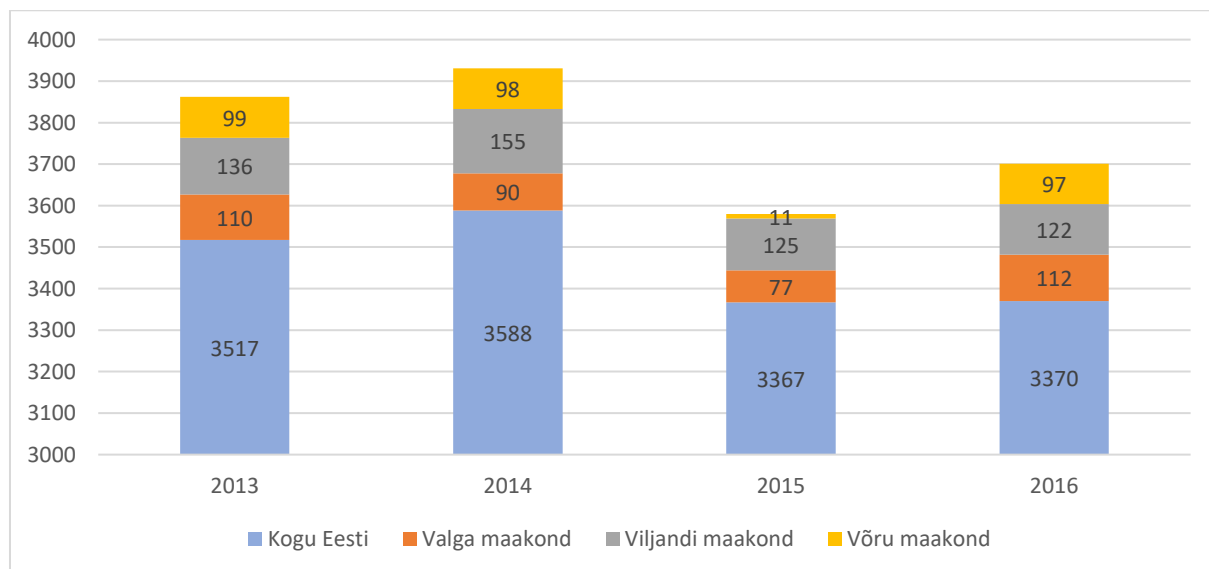
Tervise Arengu Instituudi uuringust „Eesti täiskasvanud elanikkonna seksuaalkäitumine 2017“ selgub, et 18-79 aastaste eestimaalaste seksuaalelu on aktiivne ja enamik inimesi on oma seksuaaleluga rahul. Hoolimata sellest, et Eesti on uute HIV nakatumiste poolest Euroopa Liidus teisel kohal, ei kasuta enam kui pooled eestimaalased juhusuhte seksuaalvahekorras kondoomi. Suguhaigused levivad peamiselt kaitsmata seksuaalvahekorra ajal (osa nakkusi levib ka vere kaudu, nahk-naha kontaktil või emalt lapsele raseduse, sünnitamise või imetamise

ajal). Pikas perspektiivis on avastamata ja ravimata suguhaigused suur terviserisk, mis võib põhjustada eluohtlikke tagajärgi.

Tabel 4. Sugulisel teel enamlevinud haigused absoluutarvuna (allikas: Terviseamet).

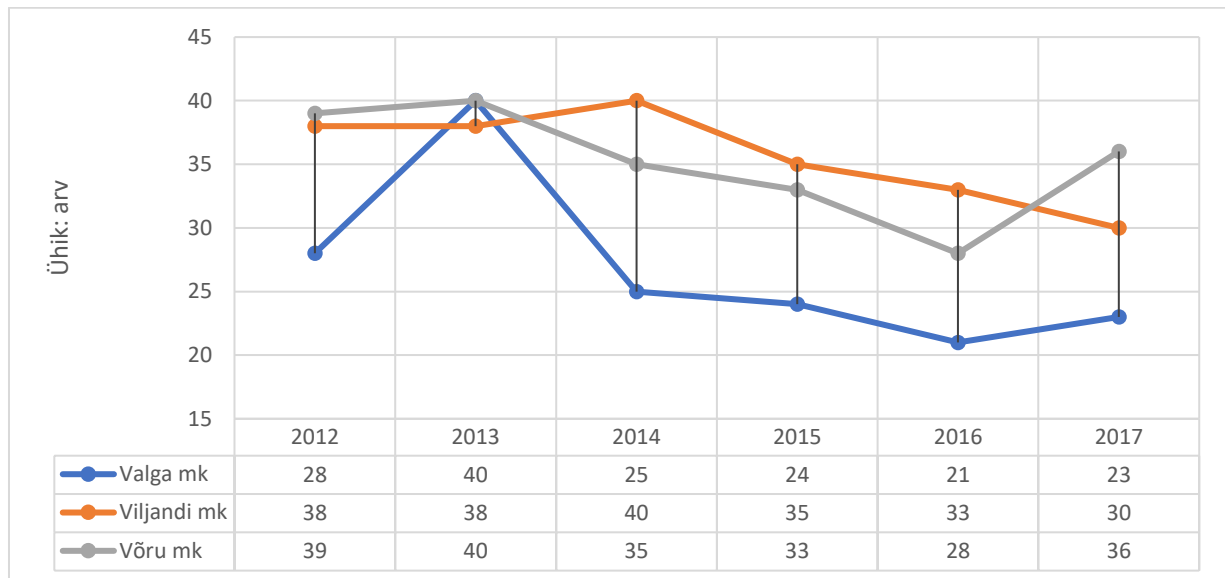
Aastad	Sugulisel teel levivad haigused	Põlva maakond	Valga maakond	Viljandi maakond	Võru maakond
2013	Süüfilis	1	2	2	0
	Gonokokknakkus	5	2	7	1
	Klamüüdiahaigused	44	35	41	23
2014	Süüfilis	0	2	3	1
	Gonokokknakkus	3	4	6	6
	Klamüüdiahaigused	26	31	42	21
2015	Süüfilis	0	1	0	0
	Gonokokknakkus	0	0	3	1
	Klamüüdiahaigused	20	26	16	17
2016	Süüfilis	1	0	1	0
	Gonokokknakkus	1	1	0	0
	Klamüüdiahaigused	31	22	22	16
2017	Süüfilis	0	2	3	1
	Gonokokknakkus	0	3	2	0
	Klamüüdiahaigused	25	9	33	17

Tabel kajastab Valgamaal viimastel aastatel sugulisel teel enam levinud haiguseid. Aastate lõikes võib täheldada, et suguhaiguste levik on maakonnas minimaalselt vähenenud. Terviseameti andmetel oli Valgamaal HIV nakatunuid 2012. ja 2014.aastal üks. Käesoleva hetke seisuga on 2018.aastal üks Valgamaa inimene nakatunud HIV-sse. 2012.aastal oli Eestis nakatunuid kokku 315. Alates 2013. aastast on HIV nakatunute juhud langevas joones, olles 14.09.2018. aasta seisuga 140 (allikas: Terviseamet). Maakonnapõhist täiskasvanute seksuaalkäitumise uuringut pole Valgamaal läbi viidud.



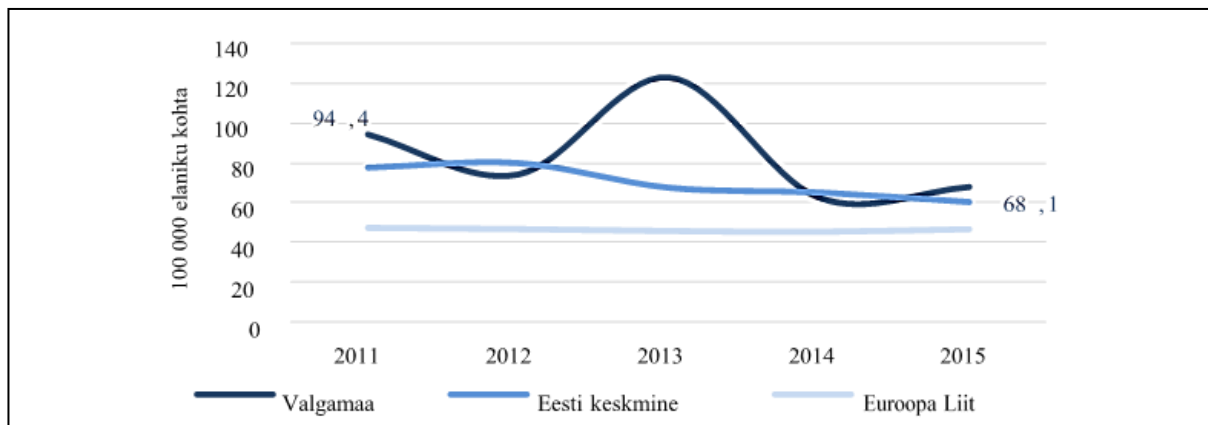
Joonis 28. Surnud enne 65. eluaastat (allikas: Statistikaamet).

Joonis iseloomustab enne 65.eluaastat aset leidnud surmade arvu 100 000 kuni 64-aastase elaniku kohta. Indikaator näitab kui suur on suremuse tase elujõuliste ja produktiivsete (sh tööealiste) elanike seas. Varajased surmad suurendavad oluliselt üldist tervisekaotust. Võrreldes kolme maakonda – Võru, Viljandi ja Valga, siis selgub, et suremuse tase on kõrgeim Viljandimaal ja madalaim Võrumaal. Valgamaa paikneb kahe maakonna keskel. Indikaator näitab, et suremus Valgamaal oli aastatel 2013-2016 madalaim 2015.a. Suremus tõusis 2016. aastal küündides kõrgemale kui see oli 2013. aastal 2013.a suremuskordaja 110, 2016.a. 112.

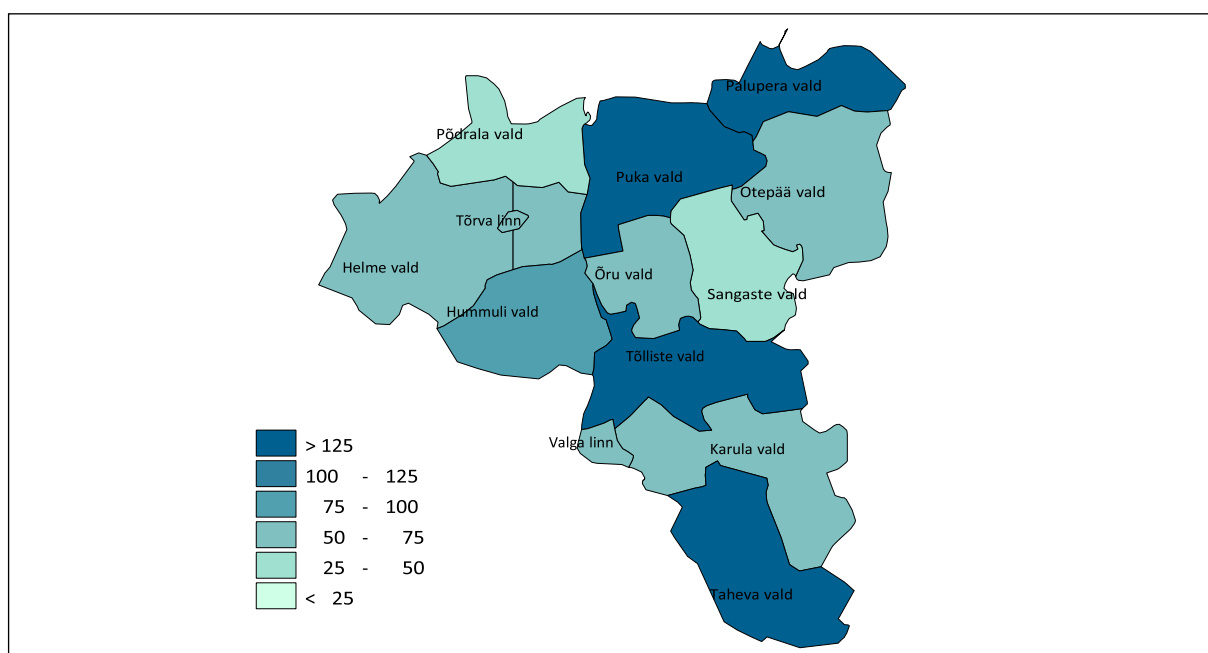


Joonis 29. Kolme maakonna surmad õnnetusjuhtumite, vigastuste ja traumade tagajärjel (allikas: Tervise Arengu Instituut).

Vigastused ja mürgistused suurendavad oluliselt üldist tervisekaotust, sest neid võib juhtuda igas vanuses ning ka nooremas eas. Valgamaal, võrreldes kahe naabermaakonnaga, on surmasid õnnetusjuhtumite, vigastuste ja traumade tagajärjel kõige vähem. Eestis on nimetatud surmade osakaal samuti viimase kuue aasta jooksul langemas. Näiteks 2012. aastal oli õnnetusjuhtumite, vigastuste ja traumade tagajärjel surmasid 1168 ja 2017. aastal 849. Samas on Valgamaa standarditud suremuskordaja 100 000 elaniku kohta 2017. aastal 74,26 kogu Eesti keskmisega (64,03) võrreldes siiski suurem. Standarditud suremuskordaja õnnetusjuhtumite, mürgistuste ja traumade tagajärjel on indikaator, mis näitab, kui suur hulk inimesi hukkab erinevate välispõhjuste tõttu. Vigastuse või mürgistuse tagajärjel asetleidnud surma põhjusteks on sagedamini juhuslikud mürgistused, sh alkoholimürgistus, enesetapp, kukkumised, sõidukiõnnetused.



Joonis 30. Surmad vigastustesse ja mürgistustesse (allikas: Eurostat, surma põhjuste register). Märkus: standarditud kordaja. Koostaja: Tervise Areng Instituut.



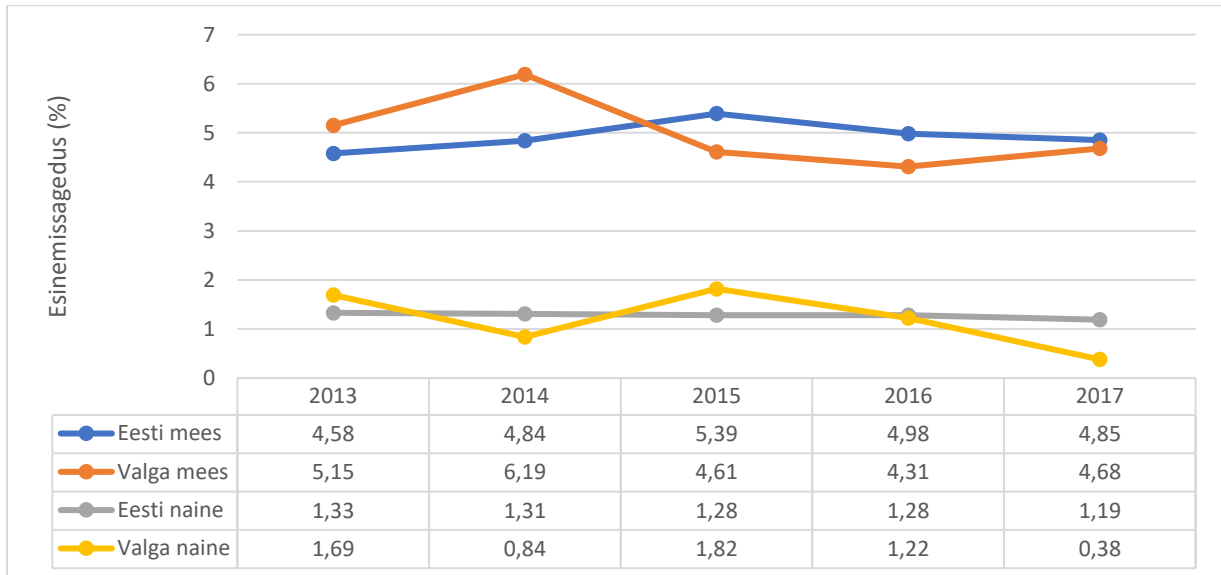
Joonis 31. Surmad õnnetusjuhtumite tagajärjel (100 000 kohta) 2014 -2016 (allikas: Surma põhjuste register). Märkus: 2017.a vana haldusjaotus. Koostas: Tervise Areng Instituut.

OLULINE ARVESTADA:

- Valgamaa tervisekaotus oli 2017.aastal kokku 11 698 eluaastat, mis on samaväärne 152 inimese kaotusega.
- Valgamaal on Eesti keskmisest rohkem inimesi, kelle igapäevategevused on tervisest tulenevalt piiratud.
- Oma tervislikku seisundit hindavad heaks või väga heaks 42,3% Valgamaa 16-aastased ja vanemad Valgamaa elanikud. Tervise subjektiivne enesehinnang näitab, et tulevikus haigestumuse ja suremuse näitajad suurenevad veelgi. Varajased sekkumised, mis on suunatud positiivse(ma) tervisekäitumise saavutamisele ja samuti haiguste ennetamisele on olulised kõigi vanusegruppide hulgas, eelkõige aga laste ja noorte seas.
- Tervist väärtustava ja tervislikke eluviise soodustava keskkonna loomiseks on oluline, et tervist edendavate lasteaedade ja koolide võrgustikuga liituksid kõik Valgamaa haridusasutused ja et aktiivseks noorsootööks on loodud võimalused kõigis omavalitsustes.
- Üle poole haiguskoormusest langeb tööealisele elanikkonnale, see tähendab nii haiguse tõttu kaduma läinud töötunde, varaseid pensionilejäämisi, töövõimetust ja kõrget suremust tööealise elanikkonna hulgas. Tööealise elanikkonna ebaterved eluviisid, halb terviseseisund ja varajane suremus ei võimalda kasutada täielikult tööjõu potentsiaali, mõjutades negatiivselt elukvaliteeti, tööjõu pakkumist ja töötaja produktiivsust. Tervislike töökohtade loomine on inimeste heaolu arvestades majanduslikus mõttes igati põhjendatud. Valgamaal tuleb toetaja tööandjaid tervist edendavate töökohtade võrgustikuga liitumisel.



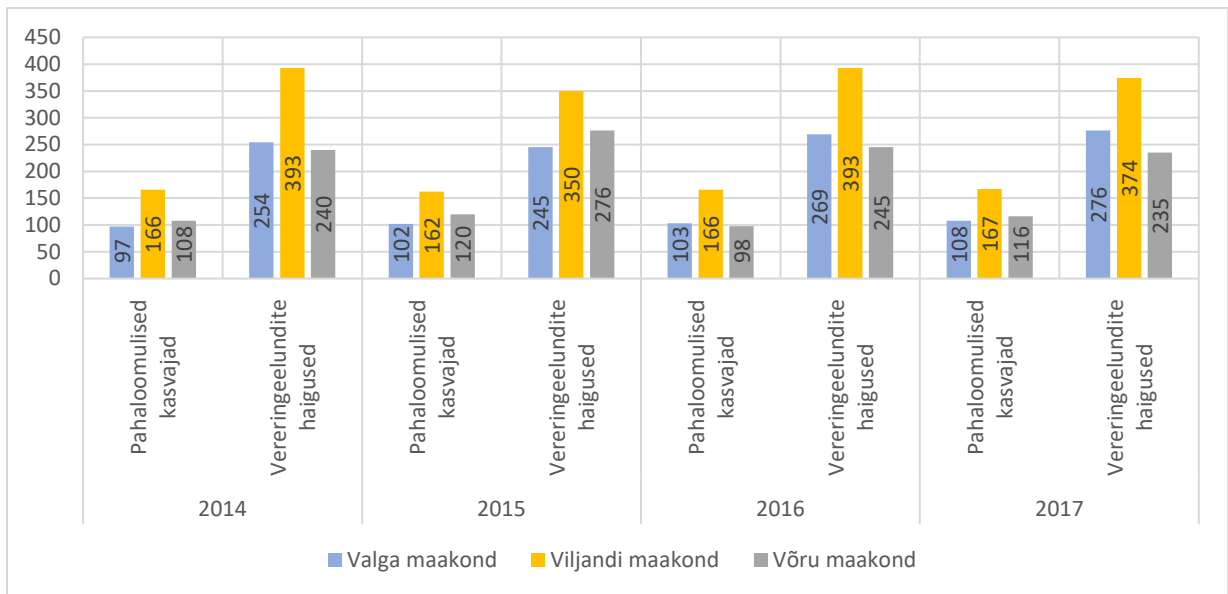
Alkoholi liigtarvitamine toob kaasa suuri tervise- ja sotsiaalseid kahjusid mitte ainult liigtarvitajale endale, vaid kogu ühiskonnale (sh lähedastele). Alkoholarvitamisest on põhjustatud mitmed haigused: psüühika- ja käitumishäired, närvisüsteemi alkoholdegeneratsioon, alkoholpolüneuropaatia, alkoholmüopaatia, alkohoolne kardio(müo)paatia, alkoholgastriit, maksa alkoholtõbi, alkoholi põhjustatud krooniline pankreatiit; vastsündinu, kahjustatud ema alkoholarvitusest, mürgistused.



Joonis 32. Alkoholisurmade osakaal kõigist surmadest (allikas: Tervise Arengu Instituut).

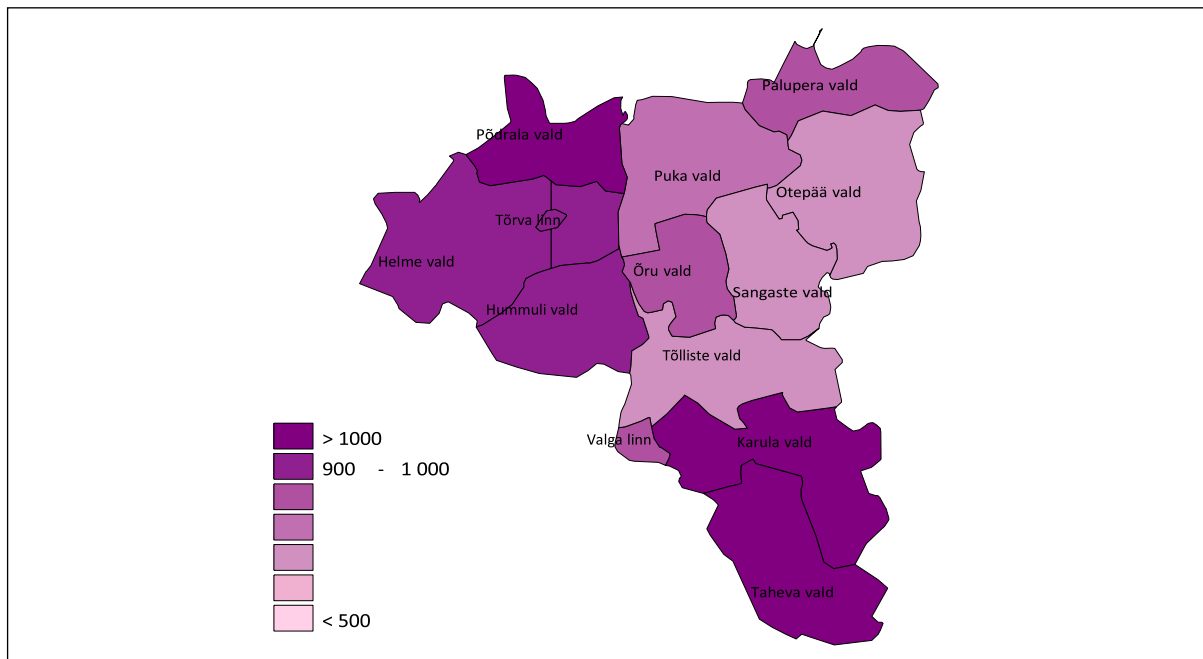
Maakondlikku muutust ajas vaadates, võib järeldada, et olukord alkoholisurmade osas näitab olukorra teatud paranemist. Kui Eestimaa naiste alkoholisurmades on enamjaolt stabiilsed, siis Valgamaa naiste puhul on näha arvudes vähenemist. 2014. aastal ja 2017. aastal oli Valgamaa naiste seas alkoholi tarvitamisest tingitud surmasid kõige vähem (vastavalt 0,84% ja 0,38%). Eesti naistega võrreldes oli surmade arv suurim 2015. aastal (1,82%). 2017. aastast on naiste alkoholisurmades osakaal langevas muutuses. Valgamaa meeste seas oli alkoholisurmades osakaal, võrreldes Eesti meestega, suurim aastal 2014 (Valgamaal 6,19, Eestis 4,84) ja väikseim aastal 2016 (Valgamaal 4,31, Eestis 4,98). Valgamaa meeste ja naiste näitajaid võrreldes on väga selgelt näha, et meeste seas on alkoholisurmasid tunduvalt rohkem. Joonis iseloomustab alkoholist põhjustatud surmade osatähtsust, sh haigused ja välispõhjustused.

Südame-veresoonkonnahaigusi registreeritakse Eestis veidi üle 80 000 uue juhu aastas. Need on ka peamine surmapõhjus – ligikaudu 8000 surma ehk pooled surmad Eestis on tingitud südame-veresoonkonnahaigustest. Märkimisväärset kahju inimeste tervisele, samuti ka majandusele, avaldab eelkõige suurem südameveresoonkonnahaigustesse enne 65. eluaastat.



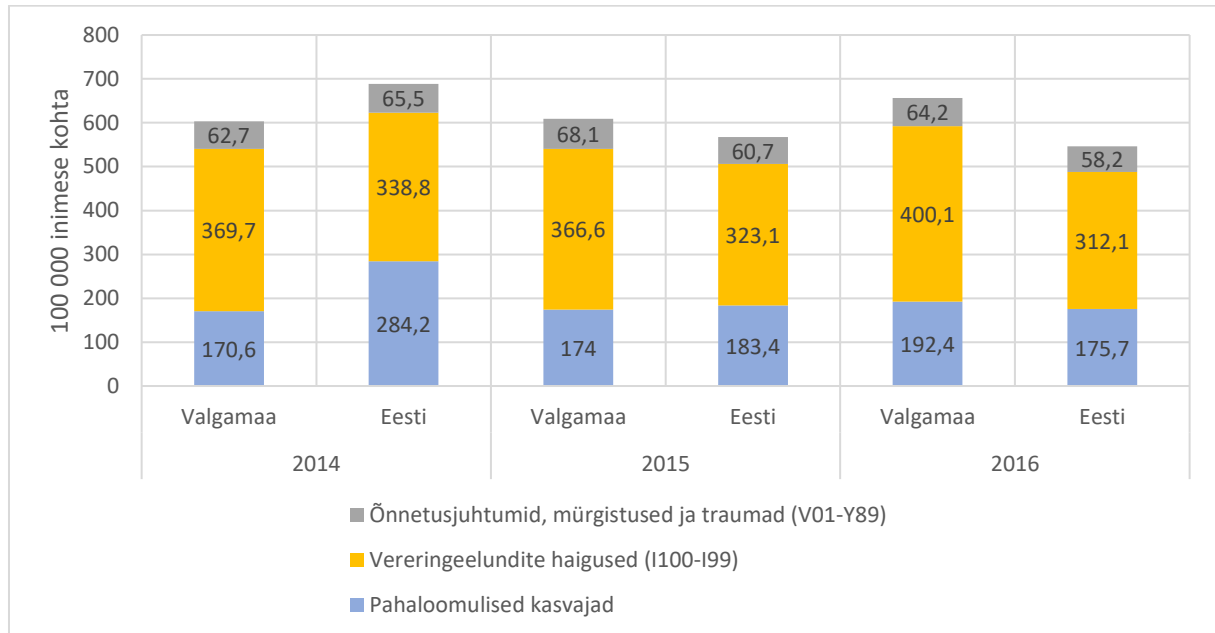
Joonis 33. Surmad vereringeelundite haigustesse ja pahaloomulistes kasvajatesse kolmes maakonnas (allikas: Tervise Arengu Instituut).

Levinuimad surma põhjustavad vereringeelundite haigused on: südame isheemiatõved, hüpertooniatõbi, peajuveresoonte haigused, kroonilised reumaatilised südamehaigused ja muud südameveresoontehaigused. Joonisel nähtub, et surmade arv pahaloomulistes kasvajatesse Valga maakonnas suureneb (2014. aastal 97 ja 2017. aastal 108). Sama tendents on surmade arvu osas vereringeelundite haigustesse. 2017. aastal suri Valgamaal vereringeelundite haigustesse, võrreldes eelneva kolme aastaga, kõige enam inimesi – kokku 275.



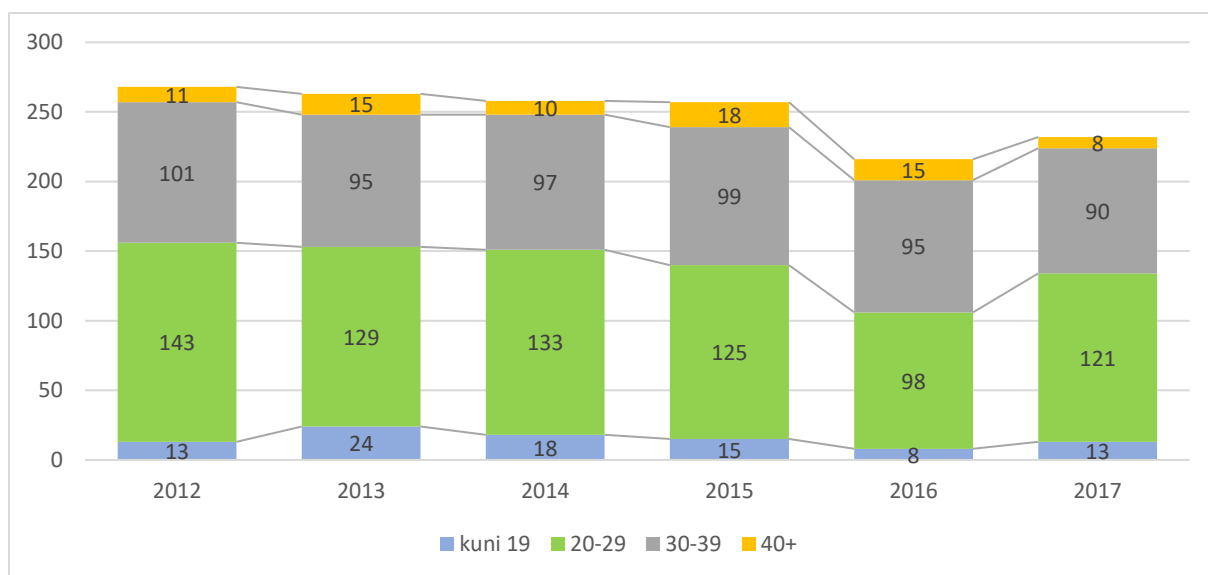
Joonis 34. Surmad vereringeelundite haigustesse (100 000 kohta) 2014-2016 (allikas: Surma põhjuste register) Märkus. 2017.a vana haldusjaotus. Koostanud: Tervise Arengu Instituut.

Vähk on levinud haigus – Valgamaal on see surmapõhjusena südame-veresoonkonna haiguste järel teisel kohal. Aastas haigestub Eestis vähktõppe üle 8000 inimese ja registreeritakse ca 3800 vähisurma juhtu, mis moodustab ligi veerandi kõigist surmadest. Vähiregistri andmetel esineb Eestis enim nahavähki, eesnäärme-, kopsu- ja rinnavähki.



Joonis 35. Suremus pahaloomulistes kasvajatesse, vereringeelundite haigustesse ja õnnetusjuhtumite tõttu (allikas: Surma põhjuste register. Standarditud suremuskordajad 2014, 2015 ja 2016).

Teine peamisi surma põhjuseid Valgamaal on pahaloomulised kasvaja. Surma põhjustavad vähkkasvaja on: hingamiselundite pahaloomulised kasvaja, käärsoole, pärasoole ja päraku pahaloomulised kasvaja, lümfoid- ja vereloomekoe ning nendesarnaste kudede pahaloomulised kasvaja, mao pahaloomuline kasvaja, eesnäärme pahaloomuline kasvaja, rinna pahaloomuline kasvaja ja kõhunäärme pahaloomuline kasvaja. Joonis 35 kajastab standarditud suremuskordajat pahaloomulistes kasvajatesse 100 000 elaniku kohta. 2016.aastal oli Valgamaa suremuskordaja pahaloomulistes kasvajatesse 192,4, mis on suurem Eesti keskmisest (175,7). Võrreldes ajajoonel suremuskordajat, annab see tunnistust, et suremus on aasta aastalt Valgamaal kasvanud.



Joonis 36. Valgamaa sünnitajate vanus (allikas. Tervise Arengu Instituut).

Kõige enam oli Valgamaal 2012-2017.aastatel sünnitajaid vanuses 25-29 (kokku 423 sünnitajat), seejärel vanuses 30-34 (kokku 337 sünnitust) ja vanuses 20-24 (kokku 328 sünnitajat). Vanusevahemikus 35-39 oli kuue aasta peale kokku sünnitajaid 247.

Eesti esmas- ja korduvsünnitajate keskmine vanus oli 2017.aastal vastavalt 28,3 ja 32,4 (2013.aastal 26,9 ja 31,8) – selles vanuses naised on aga Valga maakonnas üha vähem. On märgata mõningast tõusutrendi 30+ naiste sünnituste sageduses, mis kinnitab eelnevat, et sünnitada soovitakse hiljem või on tehtud otsus pere juurdekasvu suhtes.

Tabel 5. Teismeliste elussünnid ja abordid (allikas: Tervise Arengu Instituut).

		Vanus 10-14 a		Vanus 15-17 a	
		Elussünnid	Abordid	Elussünnid	Abordid
2011	Eesti	1	10	159	247
	Valgamaa	0	0	12	6
2012	Eesti	1	6	121	229
	Valgamaa	0	0	4	5
2013	Eesti	1	13	140	210
	Valgamaa	0	0	5	8
2014	Eesti	2	10	114	180
	Valgamaa	0	0	6	6
2015	Eesti	2	13	96	165
	Valgamaa	0	1	4	4
2016	Eesti	5	20	77	146
	Valgamaa	0	0	1	3
2017	Eesti	1	8	74	120
	Valgamaa	0	0	3	6

Vahemikul 2012-2017 ei olnud Valgamaal ühtegi alla 14 aasta ega üle 50 aasta sünnitajat. Alaealisi sünnitajaid oli kõige rohkem 2014. aastal (kokku 6) ja kõige vähem aastal 2016 (kokku 1 sünnitaja).

OLULINE ARVESTADA:

- Valgamaa suremuse esimeseks põhjuseks on vereringeelundite haigused, teisel kohal pahaloomulised kasvajad ning kolmandal õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad.
- Südame-veresoonkonna haigusi soodustavad vähene liikumine, suitsetamine, alkoholi liigtarvitamine, ülekaal, vähene puu- ja köögiviljade söömine ning liigne soolatarbimine. On väga tähtis, et Valgamaa elanike füüsiline aktiivsus suureneks, toitumisharjumused paraneks, tubakatarbimine ja tubakasuitsuses keskkonnas viibimine väheneks ning ennetavate tervishoiuteenuste kättesaadavus paraneks.
- Vajalik on elanikkonna teavitustöö, kuidas teha tervislikke valikuid ja tervist toetavaid otsuseid (näit südamekampaniad), tagada maakonna keskusel nõustamisteenused sõltuvusainetest loobumiseks. Tähtsustada tubakavaba töökeskkonda, tervisliku toidu pakkumist töökohtades, haridus-, sotsiaal- ja tervishoiuasutustes ning võimaldada soodustingimustel toitlustamist koolis ja lasteaias.
- Liikumise positiivne mõju tervisele on väga suur. Veerand täiskasvanutest on füüsiliselt täiesti passiivsed, soovituslikus mahus ehk vähemalt 30 minutit päevas liigub vaid 7 protsenti täiskasvanutest. Liikumis- ja treeningvõimalusi on Valgamaal palju juurde tulnud, korraldatakse erinevaid kampaniaid ja liikumisüritusi. Jätkuvad investeeringud liikumisvõimaluste suurendamiseks (valgustatud terviserajad, tervisteenustega veekeskus Valga linnas jne) on vajalikud.
- Kasvajate tekkimises on märkimisväärne osa tubakatarvitamisel (sh kaudne suitsetamine), ebatervislikul toitumisel ja toitumisega seotud ülekaalul, alkoholi liigtarvitamisel, vähesel kehalisel aktiivsusel ning liigpäevitamisel. Pahaloomuliste kasvajate varajaseks avastamiseks on vajalik Valgamaa elanikele tagada kvaliteetsete tervisteenuste (sh sõeluuringud meestele ja naistele) kättesaadavus. Kättesaadavad peavad olema ka taastus- ja toetusravi (sh eneseabi- ja toimetulekukursused, tugiisikuteenus, palliativtoetus, koduõendus, hosiits).



OLULINE ARVESTADA:

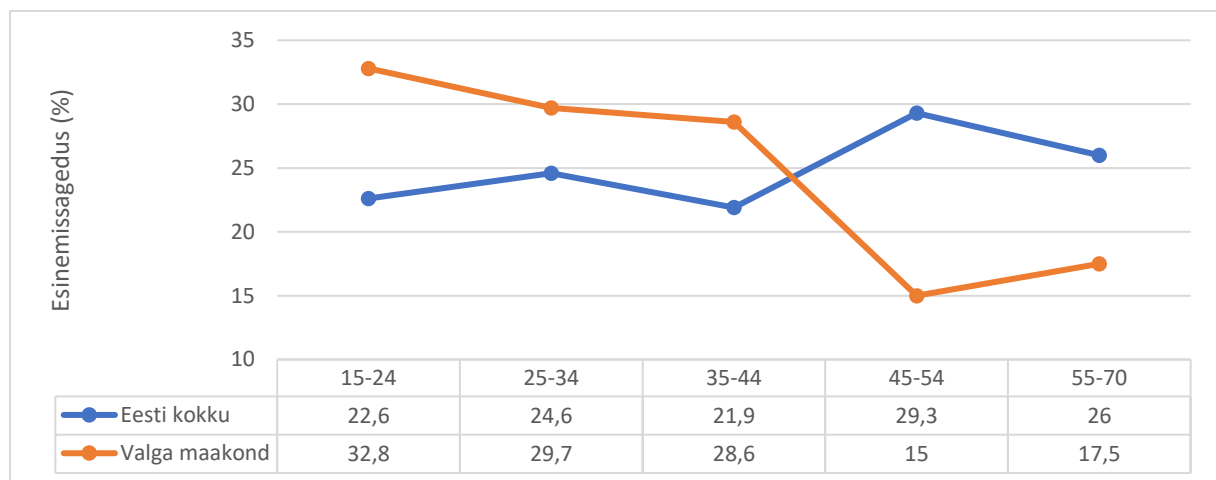
- Vigastuste arv Valgamaa laste ja noorte hulgas on vähenemas, 75-aastaste ja vanemate hulgas tõusmas. Vigastused on Eestis ja Valgamaal laste ning noorte täiskasvanute peamine surma põhjus. Vigastused ja mürgistused suurendavad oluliselt üldist tervisekaotust. Kõigis vanusegruppides võivad vigastused olla jäädava tervisekahjustuse ning puude tekke põhjuseks. Tõhusa ennetustööga on võimalik päästa inimeste elusid ning hoida ära paljud raskemad ja kergemad vigastused ning sellega kaasnev koormus lähedastele ja ühiskonnale. Elu- ja töökeskkonna arendamisel on oluline pidevalt järgida nende vastavust tervisenõuetele ning minimeerida võimalikud riskid. Vajalik on laiendada vigastuste ennetamisele suunatud teavitustööd kõigi vanusegruppide osas, koduvigastuste ennetamiseks eakate vajadustele kohandatud eluruumid.
- Tuberkuloosi haigestumine on aastatega vähenemas.
- Valgamaal liigtarbitakse alkoholi nii meeste kui ka naiste hulgas, alkoholi laialdane levik on iseloomulik nii noorte kui ka keskealiste seas. Valgamaa mehed surevad alkoholisurma tunduvalt rohkem kui naised. Alkoholi tarbimise kahjude ulatust võimendab tarbimiskultuur, mis soodustab korraga suurte alkoholikoguste tarvitamist, siit pärineb ka suur seos alkoholi ning õnnetuste ja vägivalla vahel.
- Õigeaegsete ja mitmetasandiliste sekkumismeetmetega on alkoholist tingitud surmad ja muud kahjud ennetatavad. Alkoholi liigtarvitamise vähendamiseks on vajalik tõsta maakonna elanike teadlikkust, arendada nõustamisteenuseid, tagada tervisteenuste kättesaadavus alkoholi tarvitamise häire ravimiseks, vähendada alkoholi kättesaadavust.
- Suguhaiguste levik on maakonnas minimaalselt vähenenud, HIV juhte on ainult üksikuid. Valgamaa elanikele peavad olema vastavad tervishoiu- ja seksuaalnõustamise teenused kättesaadavas igas tõmbekeskuses. Jätkama peab nii noortele kui ka keskealistele suunatud teavitustööga, sh on vajalik sotsiaalsete oskuste ja seksuaalkäitumise õpetus koolinoortele.



Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab vaimset tervist kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks. Seega tähendab vaimne tervis enam kui psüühikahäire või psüühilise puude puudumist – see on inimese tervise oluline ja lahutamatu osa ning tema kogukonna heaolu ja tõhusa toimimise alus. Vaimse tervise probleeme on mitmesuguseid (depressioon, ärevushäired, bipolaarne häire, skisofreenia jt), millel omakorda erinevad põhjused.

Tervise Arengu Instituudi andmetel on välja arvatud, et psüühikahäiretega seotud kulud moodustavad kolm-neli protsenti Euroopa maade rahvuslikust kogutoodangust ning ainuüksi depressioon röövib ELi maades üle saja miljardi euro aastas. Enamik sellest summast ei kulu raviks, vaid depressiooni tõttu ühiskonnale tekkinud muude kulude katteks. Otsesed kulud on psüühikahäirete ravile, raviteenustele, hooldusele tehtud kulutused; kaudsete kulude hulka kuuluvad töövõimetus ja töölt puudumine (üle kolmandiku töölt puudumistest on seotud vaimse tervise häiretega), kaotatud sissetulek, vähenenud produktiivsus, patsiendi pereliikmete kannatused.

Alljärgneval joonisel on välja toodud depressiooni esinemissagedus Valgamaa ja Eesti nii meestel kui naistel kokku.



Joonis 37. Depressioonisümptomite esinemine 2011 aastal (allikas: Tervise Arengu Instituut).

Tervise Arengu Instituudi andmetel oli 2017.a. Eestis olulise depressiooniga mehi (vanuses 16 ja rohkem) 5,8% ja naisi 10,5%. Depressioonisümptomeid esineb Valgamaal rohkem vanuses 15-44 eluaastat. Kõige kõrgem esinemissagedus on noortel vanusevahemikus 15-24 (10,2 protsendipunkti rohkem kui Eestis kokku). Seevastu vanuses 45-70 on näitajad langevas joones: näiteks vanuses 45-54 eluaastat esineb depressioonisümptomeid võrreldes Eestiga, 14,3 protsendipunkti vähem. Depressiooni sümptomitega inimesi saab iseloomustada järgmiselt:

- pigem noored kui keskealised ja vanemaealised;
- pigem alg- või põhiharidusega ja keskharidusega kui kõrgharidusega vastajad;
- pigem mitteaktiivsed kui töötavad ja töötud;
- pigem need, kes hindavad oma tervislikku seisundit halvaks;
- pigem need, kelle terviseseisund piirab nende igapäevast toimetulekut;
- pigem need, kes joovad purju vähemalt üks kord nädalas;
- pigem need, kes on suitsetamist alustanud enne 18. eluaastat;
- pigem need, kes pole suitsetamisest loobunud;
- pigem need, kes on korduvalt tarvitanud kanepit;
- pigem need, kes ei ole rahul oma lähisuhetega.

OLULINE ARVESTADA:

- Vaimse tervise näitajate halvenemine on tõsine oht kogu elanikkonna heaolule. Kõige kõrgem depressioonisümptomite esinemissagedus Valgamaal on noortel vanusevahemikus 15-24.
- Suitsiidide arv Eestis on aastate jooksul vähenenud nii meeste kui naiste hulgas, kuid on jätkuvalt üks kõrgemaid Euroopas. Valgamaal oleme kaotanud aastatel 2013-2017 enesetappude läbi 31 inimest. Enesetappude ennetamiseks tuleb tõsta inimeste teadlikkust, et märkaksime abivajajaid õigeaegselt nii koolis, tööl kui tervishoiusüsteemis.
- Vaimse tervise probleemide ärahoidmise ja varase avastamisega on vajalik tegeleda haridusasutustes, igas koolis peab olema tagatud psühholoogilise nõustamisteenuse kättesaadavus. Valgamaa koolides ja lasteasutustes on vajalik käivitada VEPA - universaalne ennetusprogramm, mis aitab luua toetavat ja õppimisele suunatud keskkonda, arendab laste prosotsiaalseid oskusi ning ennetab riskikäitumise teket ja süvenemist.
- Laste ja noorte vaimse tervise edendamiseks on vajalik toetava ning turvalise psühhosotsiaalse keskkonna loomine kodus, lasteaias ja koolis, kogukonnas. Selleks on oluline arendada igas omavalitsuses laste heaolu koostöövõrgustike toimimist juhtumikorralduse põhimõttel, soodustada aktiivõpet, väärtustada loovust, ennetada ja keelata füüsilist ja vaimset vägivalda, õpetada lastele ja noortele sotsiaalseid oskusi.
- Laste ja noorte heaolu parandamiseks laiendada lastega peredele suunatud sotsiaalteenuseid, toetada läbi vanemlusprogrammide lapsevanemate toimetulekut ja sotsiaalseid oskusi. Valgamaal on vaja edendada vanemaharidust - erinevad koolitused lapsevanematele, kasuperedele ja asendushoolduse pakkujatele
- Valgamaa koolides on vajalik jätkata uimastiennetustööd. Uimastiennetuse eesmärk on ära hoida ja vähendada kõikide uimastite tarvitamist: lastele mittesoovitavad kofeiini sisaldavad ained (näit energiajoogid jt), alaealistele keelatud ained (alkohol, tubakas jt), väärkasutatud tooted (liimide, värvide jm nuusutamine), kõigile keelatud uimastid (kanep, ecstasy jne).
- Valgamaa eakate vaimse tervise edendamise eesmärgil on vajalik soodustada nende sotsiaalselt aktiivset eluviisi. On oluline, et kõik Valgamaa omavalitsused toetaksid eakate huvitegevust, päevakeskuste toimimist, külaseltside ja pensionäride ühenduste tööd.



OLULINE ARVESTADA:

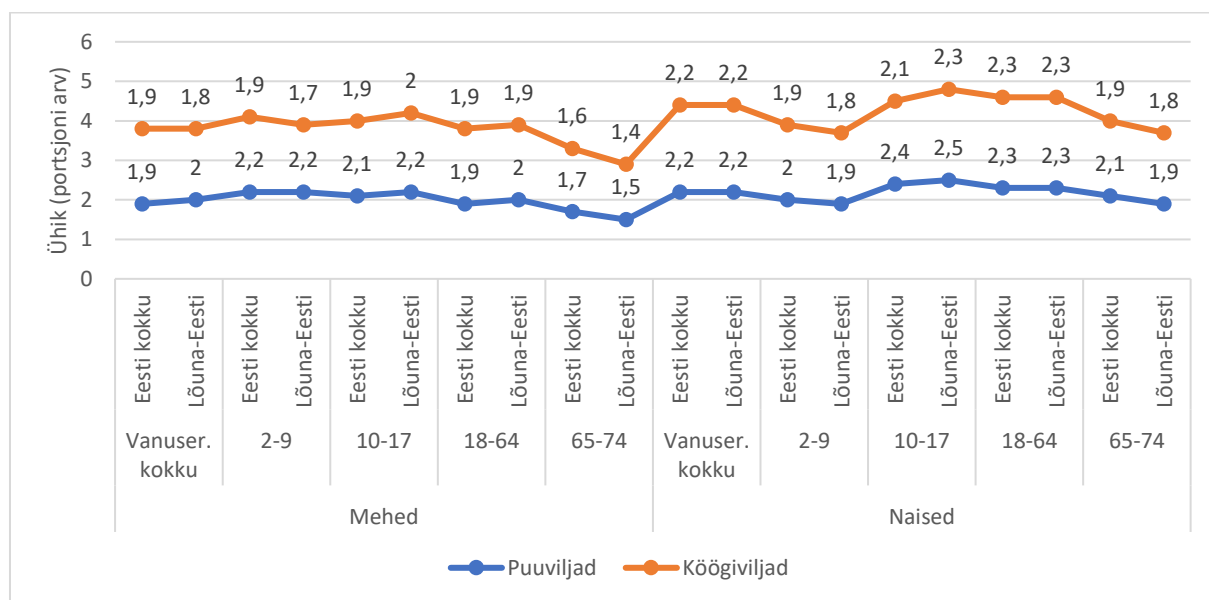
- Vaimse tervise seisukohalt on tasakaal töö- ja pereelu vahel äärmiselt oluline. Tööandjad saavad selle tasakaalu saavutamisse palju panustada – tööstressi vähendamine (suhted, müra, valgustus, kvaliteetsed töövahendid), paindliku tööaja ja -koha pakkumine, töökohal lapsehoiuteenuse pakkumine, õppepuhkuste võimaldamine, supervisiooniteenuse võimaldamine, stressi juhtimise koolitused jms.
- Vabatahtlik töö on väärtuslik ressurss. Vabatahtlike abiga saab teostada mitmeid kogukonna arengu jaoks olulisi tegevusi väiksemate rahaliste kuludega. Kohalikud omavalitsused saavad pakkuda oma elanikele sisuka vabatahtliku töö tegemist, mis omakorda suurendab inimeste rahulolu oma eluga, heaolutunnet ja emotsionaalset sidet ümbritsevaga.
- Psühhiaatrilise abi (sh lastepsühhiaater), psühholoogiliste nõustamisteenuste (sh kliiniline psühholoog, psühhoteeraapia) ja muude vaimse tervise teenuste (paariteraapia, supervisioon, perelepitus, kogemusnõustamine, eneseabirühmad) kättesaadavus on maakonnas puudulik. Teenuse järele tuleb üldjuhul sõita Tartusse või mujale suurematesse Eesti keskustesse. Vajalik on tagada psühhiaatrilise abi (sh psühhiaater, vaimse tervise õde) kättesaadavus maakonna keskusel ja psühholoogiliste nõustamisteenuste kättesaadavus kõikide omavalitsuste keskustes ning tõsta elanikkonna teadlikkust vaimse tervise probleemidest.
- Nõustamisteenuste ja teraapiate teine oluline kättesaadavuse kriteerium on nende hind. Sageli ei ole inimestel endal võimalik teenust kasutada eelkõige selle kalli hinna tõttu. Abivajajatel peab olema võimalus taotleda kohalikul omavalitsuselt teenuse eest kas osalist või täielikku tasumist.
- Valgamaal on oluline säilitada ööpäevaringsed erihoolekandeteenused ning arendada ja laiendada toetavaid erihoolekandeteenuseid. Erihoolekandeteenused on suunatud inimestele, kes vajavad oma vaimse tervise olukorra tõttu igapäevaelus juhendamist, nõustamist, kõrvalabi ja järelevalvet erihoolekande tegevusjuhendaja poolt.
- Valgamaa kirikud ja usuorganisatsioonid on väga olulised hingeabi, vaimse tervise ja sotsiaalteenuste pakkujad. Usuorganisatsioonid on siiani vähekaasatud partnerid tervise ja turvalisuse arendamisel maakonnas.



TERVISLIK ELUVIIS

Tervislikult elamine sõltub paljuski inimesest endast. Inimese tegevused ja käitumine ning eluviis üldisemalt mõjutavad tema tervist. Tervist kahjustava käitumise puhul on tegemist inimese negatiivse tervisekäitumisega, tervist edendava käitumise puhul positiivse tervisekäitumisega. Kõige olulisemad tervisekäitumise valdkonnad, mis mõjutavad inimese terviseseisundit on toitumine, liikumine ning suitsetamine ja alkoholi tarvitamine.

Ülekaalulisus ja rasvumine on Eestis viimasel aastakümnel saanud tõsiseks probleemiks ning seda peetakse üheks olulisemaks riskiteguriks südame- ja veresoonehaigustesse ning vähkkasvajatesse haigestumisel. Sealjuures on just tasakaalustamata toitumine tuvastatud kui ühine ennetatav riskitegur rasvumise epideemiale.



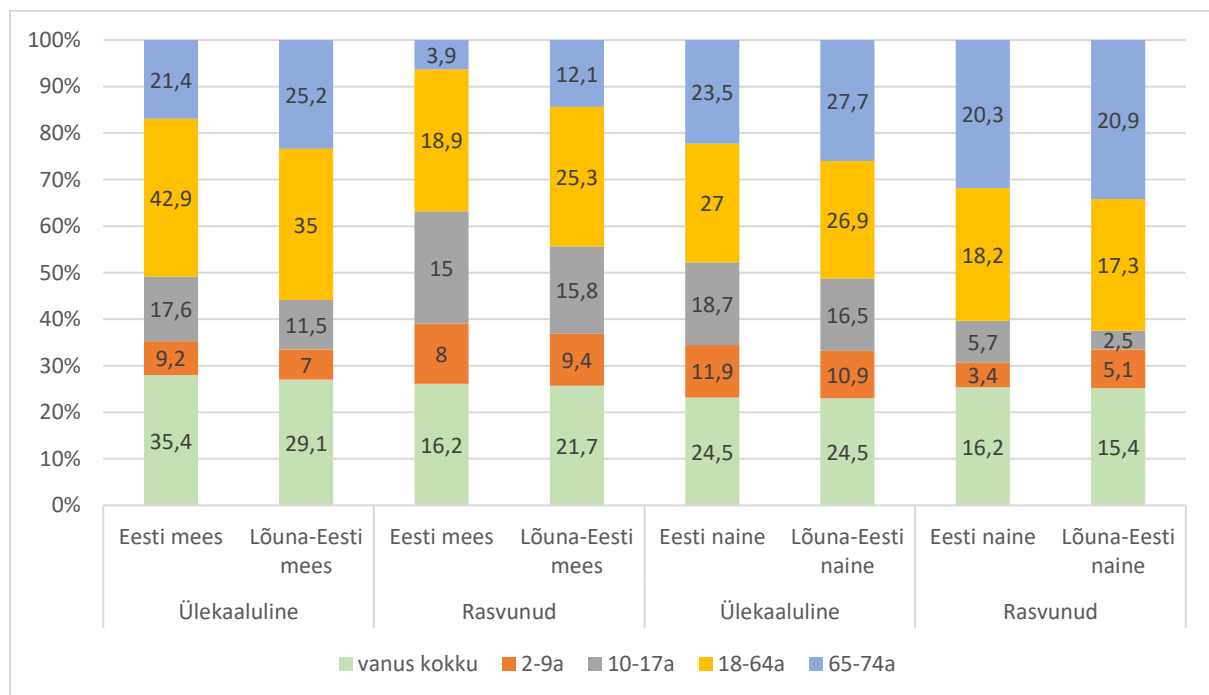
Joonis 38. Enesehinnanguline tarbitud puu- ja köögiviljaportsjonite arv päevas 2014.a. (allikas: Tervise Arengu Instituut).

Tervise Arengu Instituudi poolt läbi viidud Eesti rahvastiku toitumisuuringus 2014 osalesid 4-kuused kuni 74-aastased Eesti inimesed, kes olid uuringusse kaasatud juhuvaliku alusel. Eraldi maakondade lõikes uuringut ei tehtut, seega saab välja tuua Lõuna-Eesti võrdluses kogu Eestiga. Võrreldes Eesti keskmisega tarbitakse Lõuna-Eestis samades kogustes puu- ja köögivilju. Soovituslik kogus puu- ja köögivilju on 5 ja enam portsjonit päevas (üks portsjon 100gr). 2014.a. sõid Lõuna-Eesti naised ja mehed keskmiselt 1,5 portsjonit köögivilju ja 1,9 portsjonit puuvilju ja marju päevas.

Tervise Arengu Instituudi poolt korraldatud Paikkonna tervisemõjurite uuringu 2011 analüüsirapordist selgub, et võrreldes Eesti keskmisega on Valgamaal enam inimesi, kes puu- ja köögivilju üldse ei söö või söövad ainult mõned korrad nädalas – 62%. Soovituslikud 5 ja rohkem portsjonit päevas sööb ainult 2% Valgamaa elanikest. Neid, kes puu- ja köögivilju üldse

ei söö või söövad mõned portsjonid nädalas on pigem mehed (71%) kui naised (54%) ning pigem vanemaealised (77%) kui keskealised (62%) ja noored (52%).

Ülekaalulisus on suitsetamise, alkoholi liigtarvitamise ning vähese liikumise kõrval üks suurimatest terviseriskidest, mis Eestis tervisekadu põhjustab. Ülekaalulisuse epideemia põhjuseks peetakse peamiselt kahte olulist muutust inimeste harjumustes – igapäevase toidu suurem energiasisaldus ning väheliikuv eluviis. Paljud inimesed saavad toidust rohkem energiat, kui nad suudavad kehalise tegevusega ära kulutada. Liigne kehakaal soodustab mitmete terviseprobleemide teket, millest enamiku moodustavad kroonilised ehk pikaajalised haigused (II tüüpi diabeet, ainevahetushäired, uneapnoe, südameveresoonehaigused, liigesehaigused ning eri kasvaja, lastel ka astma). Loetletud haigused suurendavad oluliselt varajase suremuse tõenäosust. Lisaks kehalistele haigustele soodustab ülekaalulisus ka psühholoogilisi ja sotsiaalseid probleeme (eriti laste puhul). Madal enesehinnang, depressioon, söömishäired jms on sagedased nähtused, mis koos kehaliste terviseprobleemidega soodustavad madalamat elukvaliteeti, mõjutades muuhulgas ka inimese hariduslikke ja tööalaseid väljavaateid täiskasvanuna.



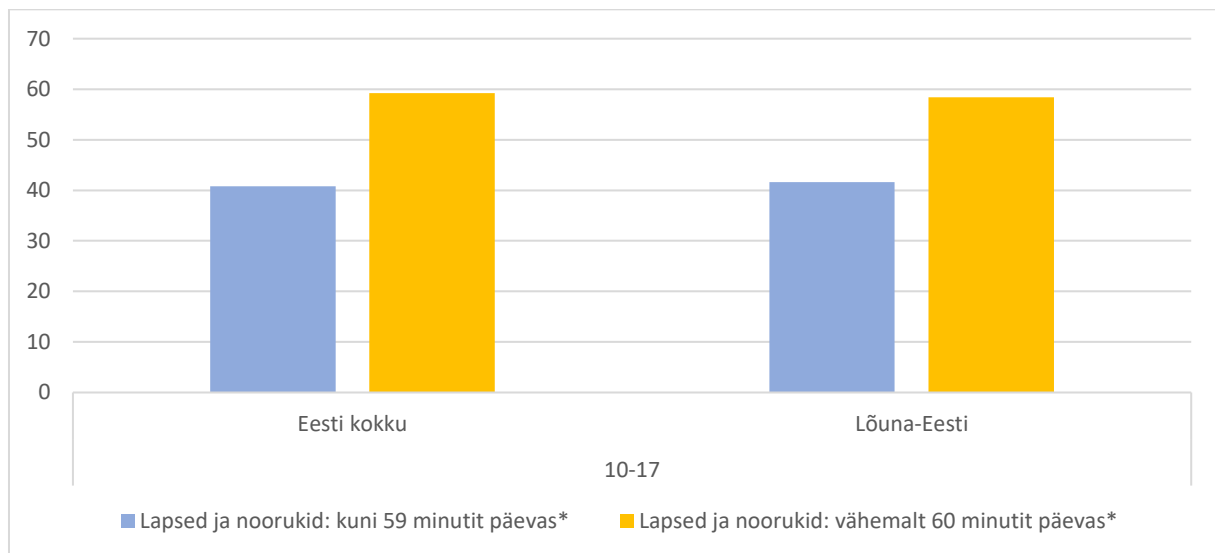
Joonis 39. Kehamassiindeks (allikas: Tervise Arengu Instituut). Märkus: Eesti rahvastiku toitumisuuring 2014.

Lõuna-Eesti, sh Valgamaa mehed on vanemas vanusegrupis (65-74.a.) ülekaalulisemad kui Eesti mehed keskmiselt, teistes vanusegruppides on mehed vähem ülekaalulisemad kui Eesti keskmised näitajad. Lõuna-Eesti mehed on Eesti näitajatega võrreldes rohkem rasvunud kõigis vanusegruppides. Lõuna-Eesti, sh Valgamaa naised on vanemas vanusegrupis (65-74.a.) ülekaalulisemad kui Eesti naised keskmiselt, teistes vanusegruppides on Lõuna-Eesti naised sarnased kogu Eesti naistega. Lõuna-Eesti naised on vähem rasvunud kui Eesti naised keskmiselt. näitajatega sarnased mehed vähem ülekaalulisemad kui Eesti keskmised näitajad.

Tulemuste põhjal saab arvata, et ülekaalulisus ja rasvumine on suuremaks probleemiks Valgamaa meeste hulgas – Valgamaa meestest on 46,4% normaalkaalulised, 29,1% ülekaalulised ja 21,7% rasvunud. Valgamaa naistest on 56,6% normaalkaalulised, 24,5% ülekaalulised ja 15,4% rasvunud.

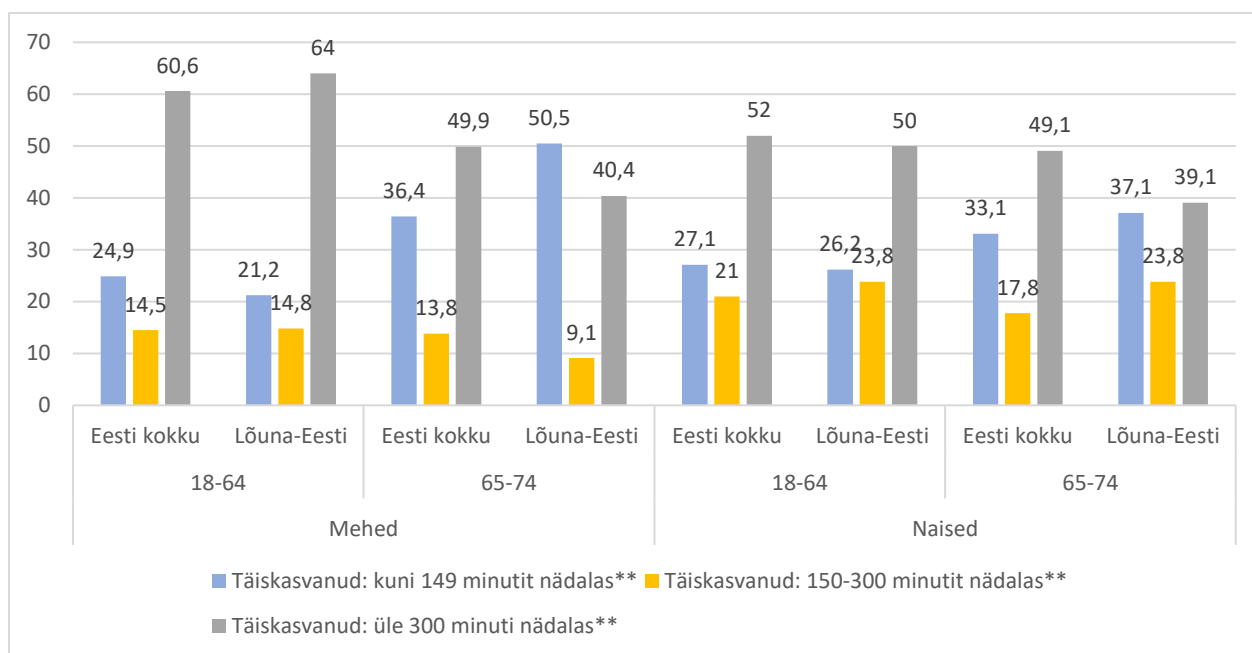
Regulaarne liikumine on vajalik igas vanuses inimesele, et ennetada südame- ja veresoonkonnahaigusi ja paranda enesetunnet. Liikumine on kasulik nii kehale kui vaimule - hoiab vererõhu normi piires, parandab inimese kehalist võimekust, vajadusel põletab intensiivsema treeninguga rasva, mis hoiab omakorda kehakaalu kontrolli all.

Tervise Arengu Instituudi poolt läbi viidud Eesti rahvastiku toitumisuuringus 2014 uuriti ka elanikkonna liikumisharjumusi. Uuritavatelt küsiti aega, mille nad kulutavad kõndimisele, mõõduka intensiivsusega ja kõrge intensiivsusega tegevustele. Nooremate uuritavate puhul küsiti aega, mille nad veedavad õues mängides või ise aktiivselt liikudes ja organiseeritud spordi- või huvitegevustes.



Joonis 40. 10-17-aastaste laste liikumisaeg võrrelduna soovitusel 2014.a. (allikas: Tervise Arengu Instituut). Märkus: protsentides.

WHO soovitus lastele ja noorukitele on vähemalt 60 minutit mõõduka kuni kõrge intensiivsusega liikumisaega päevas. 100% Lõuna -Eesti lastest vanuses 0-9aastat liiguvad nii nagu soovitusel ette näevad vähemalt 60min päevas. 41,6% lastest vanuses 10-17aastat liiguvad kuni 59 minutit päevas ja rohkem kui pooled ehk 58,4% liiguvad vähemalt 60min päevas.

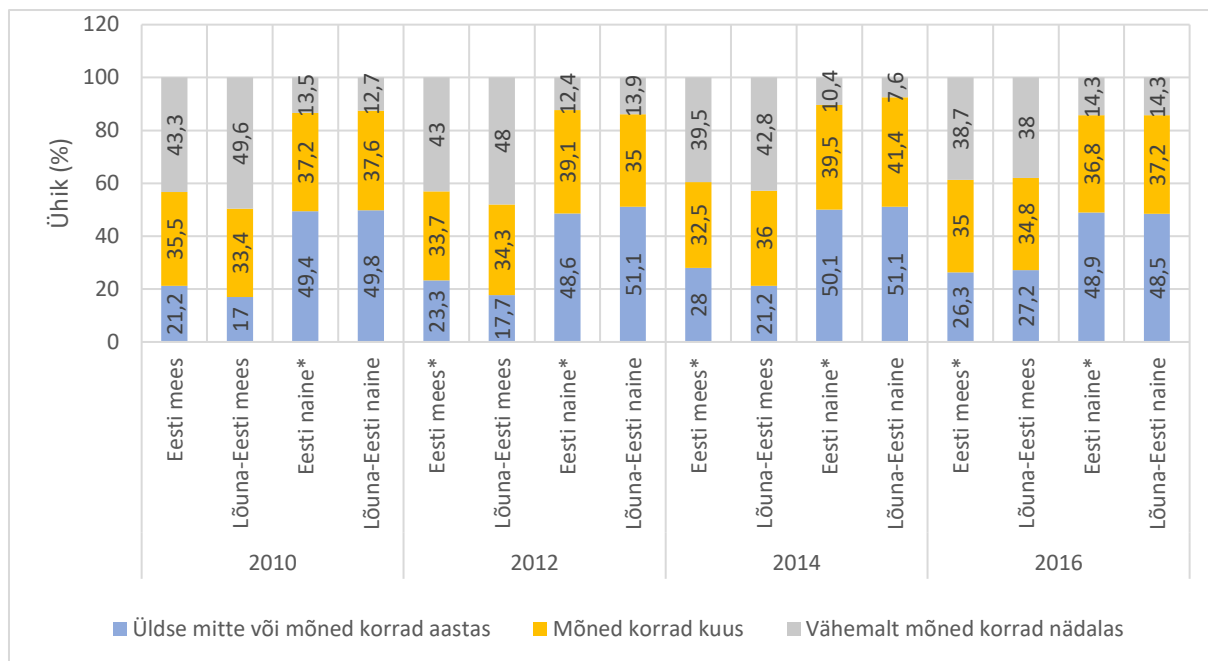


Joonis 41. Täiskasvanute liikumisaeg võrrelduna soovitusena 2014.a. (allikas: Tervise Arengu Instituut). Märkus: protsentides

Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (WHO) soovitus täiskasvanutele (sh eakatele) on vähemalt 150 minutit mõõduka intensiivsusega liikumisaega nädalas, tervisele optimaalse kasuliku toime saavutamiseks on soovitatav liikumisaega suurendada 300 minutini. 150 ja 300 minutile mõõduka intensiivsusega liikumisele vastab 75 ja 150 minutit kõrge intensiivsusega liikumist. Lõuna-Eesti, sh Valgamaa mehed liiguvad aktiivselt rohkem aega kui Lõuna-Eesti naised. Soovitustele vastavalt (150min nädalas) liigub 21,2% Lõuna-Eesti 18-64-aastastest meestest (Eesti keskmine 24,9%) ja samas vanuses naistest 26,2% (Eesti keskmine 27,1%). Vanuses 65-74-aastased mehed liiguvad soovitusena kooskõlas 50,5% Lõuna-Eesti meestest (Eesti keskmine 36,4%). Samas vanusegrupis Lõuna-Eesti naistest liigub 37,1% (Eesti keskmine 33,1%)

Kokkuvõtvalt võib öelda, et ainult 26,3% Valgamaa elanikest liigub WHO soovitusena kohaselt 150 minutit nädalas mõõduka intensiivsusega.

Alkoholi liigtarvitamine on Eestis üks suurimaid majandus- ja haiguskoormust põhjustavaid terviseriske. Eestis sureb alkoholi liigtarvitamisega otseselt seotud haigustesse igal aastal 600–800 inimest, neist 2/3 on mehed. Ligi kolmandiku surmadest põhjustab maksa alkoholtõbi, millele järgnevad esinemissageduselt alkoholimürgistus ning alkoholist tingitud psüühika- ja käitumishäired. Kaudselt alkoholi liigtarvitamisega seotud haigustesse sureb igal aastal 9000–10 000 inimest, üle poole neist on naised. Alkoholi liigtarvitamine mõjutab inimestevahelisi suhteid ja tervist. Alkoholitarvitamise sotsiaalsed mõjud Eestis on tugevad, puudutades väga suurt osa elanikkonnast. Suur alkoholist tulenev probleem on vägivald.



Joonis 42. Alkoholi tarvitamise sagedus viimase 12 kuu jooksul (allikas: Tervise Arengu Instituut). *Märkus: Eesti keskmine.

2016.aastal tarbis Lõuna-Eesti, sh Valgamaa meestest 38% alkoholi vähemalt mõned korrad nädalas, sama tihti tarbis alkoholi 14,3% Lõuna-Eesti naistest. Mõned korrad kuus tarbib alkoholi 34,8% meestest ja 37,2% naistest. Üldse mitte või mõned korrad aastas tarbib alkoholi 27,2% meestest ja 48,5% naistest. Lõuna-Eesti näitajad sarnanevad Eesti keskmise näitajaga.

Tervise Arengu Instituudi poolt korraldatud Paikkonna tervisemõjurite uuringu 2011 analüüsirapordist selgub, et alkoholi tarvitamise regulaarsus Valgamaal sarnaneb Eesti keskmisega – mõlemal juhul oli uuringule eelnenud 30 päeva jooksul alkoholi vähemalt korra nädalas tarvitanud vastajaid 34%. Samas oli Valgamaal (35%) mitte kordagi alkoholi tarvitanuid uuringule eelnenud 30 päeva jooksul rohkem kui Eestis keskmiselt (26%). Purju joomise (ehk korraga vähemalt 6 annuse alkoholi) tarvitamise sageduse näitajate pooldest on Valgamaa olukord sarnane Eesti keskmisele. Valgamaal joob end vähemalt ühe korra kuus purju 51% vastajatest, mis on sarnane Eesti keskmisele. Vähemalt korra nädalas joob end purju 22% vastajatest, mis on kõrgem Eesti keskmisest 14%.

Paikkonna tervisemõjurite uuringu kohaselt võib vähemalt ühe korra nädalas alkoholi tarvitajaid iseloomustada järgmiselt: pigem mehed (50%) kui naised (17%); pigem keskealised (47%) kui noored (36%) ja vanemaealised (13%); pigem kõrgharidusega (46%) kui keskhariidusega (34%) või alg- ja põhiharidusega (30%); pigem töötavad (42%) kui mitteaktiivsed (27%) ja töötud (9%); pigem elukaaslasega (39%) kui ilma elukaaslaseta (29%) vastajad. Vähemalt üks kord nädalas tarvitajad alkoholi pigem need, kelle tervise enesehinnang on keskmine või hea.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel on tubakatarvitamine seotud vähemalt 25 haiguse tekkega ning tubakatarvitamist peetakse maailmas suurimaks surmade põhjustajaks.

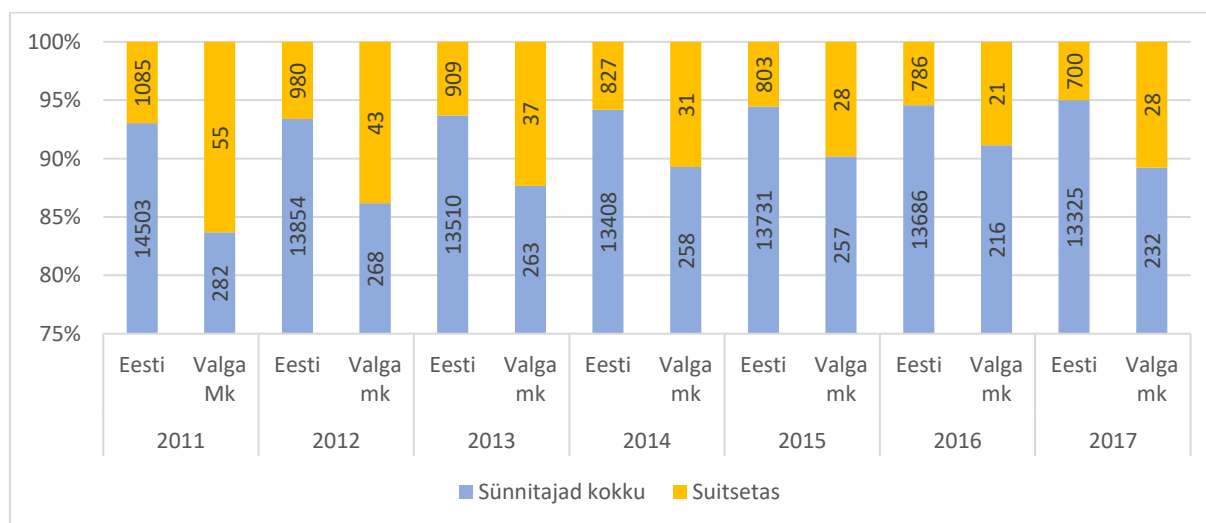
Tubakas on kantserogeense toimega, põhjustades vähki vähemalt 12 erinevas kehapiirkonnas: kopsudes, suuõõnes, ninaõõnes, paranasaaalsiinustes, neelus, kõris, söögitorus, pankreases, maos, maksas, neeruvaagnas, põies. Tubaka tarvitamine põhjustab 40% südame-veresoonkonnahaigustest (infarkt, insult), 80% kroonilisest obstruktiivsest kopsuhaigusest ja 90% kopsuvähist. Tubaka tarvitamisest hoidumisel on 40% neist haigustest ennetatavad.

Tabel 6. Suitsetajad mehed ja naised (allikas: Tervise Arengu Instituut). Märkus: protsentides

		2008	2010	2012	2014	2016
Mittesuitsetaja	Eesti keskmine	43	42,1	41,9	42,7	43,6
	Lõuna-Eesti	44,1	45,5	44,6	46,7	46
Endine suitsetaja	Eesti keskmine	22,9	23,8	23,9	27,9	27,3
	Lõuna-Eesti	21,9	21,6	24,4	26,3	25,6
Juhusuitsetaja	Eesti keskmine	7,9	8	8,2	7,3	7,8
	Lõuna-Eesti	7,1	7,9	8	6,1	7,8
Igapäevasuitsetaja	Eesti keskmine	26,2	26,2	26	22,1	21,3
	Lõuna-Eesti	26,9	24,9	23,1	20,8	20,5

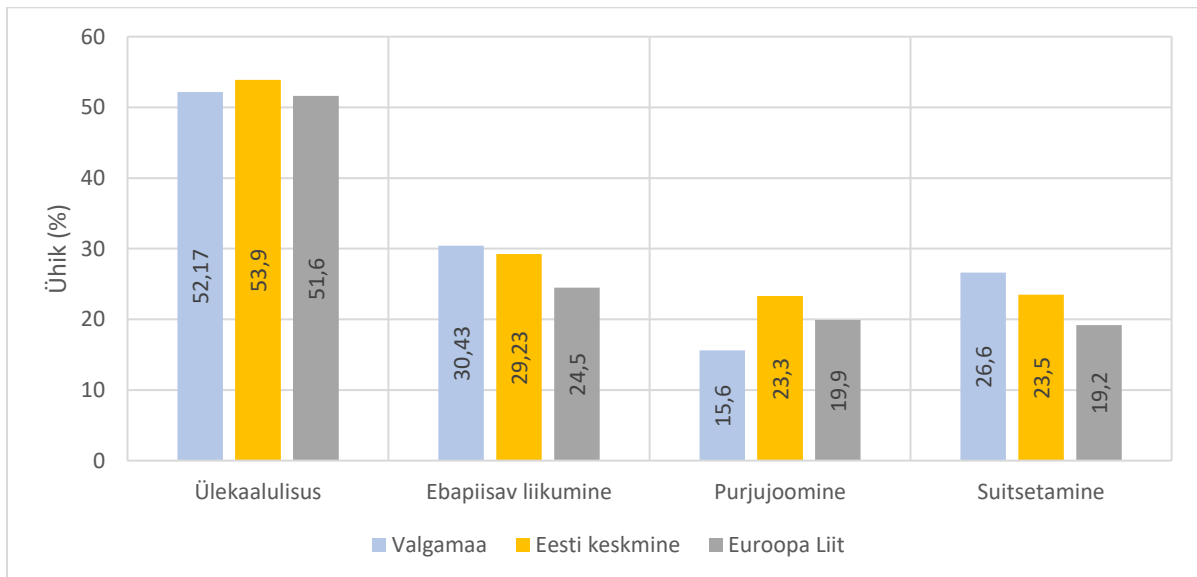
Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu järgi oli 2016.aastal Lõuna-Eestis, sh Valgemaal igapäevasuitsetajad 20,5% (Eesti keskmine 21,3%) elanikkonnast ja mittesuitsetajaid 46% (Eestis 43,6%). Jälgides ajajoonel suitsetajate osakaalu, siis selgub, et võrreldes 2008.aastaga on igapäevasuitsetajate osakaal Lõuna-Eestis langenud kokku 6,4 protsendipunkti.

Suitsetamine raseduse ajal kujutab endast suurt ohtu loote arengule. Faktid näitavad, et paljud tulevased lapsevanemad ei ole valmis enda eluviisi muutma ja tervisele kahjulikest harjumustest loobuma, et oodata täiesti terve, heade vaimsete ja füüsiliste võimetega ning hea arenguvõimega lapse sündi. Tervise Arengu Instituudi andmetel on 16-64-aastastest naistest 17,1% igapäevasuitsetajad ja 8,2% juhusuitsetajad. Kuigi noorte naiste suitsetamislevimus on mõnevõrra madalam (16-24-aastaste vanusgrupis on igapäevasuitsetajaid 13,6% ja juhusuitsetajaid 12,3% ning 25-34-aastaste seas vastavalt 15,8% ja 7,6%), on suitsetamine raseduse ajal ikkagi probleemiks.



Joonis 43. Suitsetamine raseduse ajal (allikas: Tervise Arengu Instituut).

2017.aastal oli Valgamaal sünnitajaid kokku 232, nendest suitsetas raseduse ajal 28. Suitsetavate rasedate arvu langust on märgata alates 2013.aastast. 2012.aastal oli maakonnas 268 sünnitajat, neist suitsetas 55, seevastu 2013.aastal 263-st 37.



Joonis 44. Tervisekäitumise põhinäitajad (allikas: Tervise Arengu Instituut).

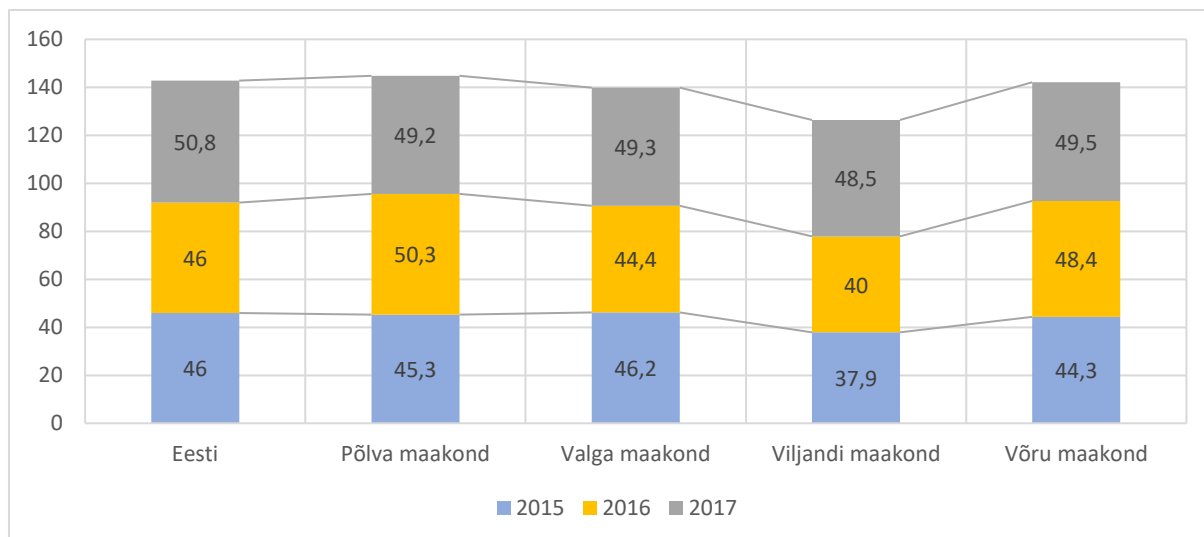
Jooniselt nähtub, et Valgamaa inimeste negatiivne tervisekäitumine väljendub eelkõige ülekaalulisuses ja ebapiisavas liikumises ning alkoholi ja tubaka tarbimises. Samad tendentsid on naabermaakondades ja kogu Eestis.

Sõeluuringud ehk skriiningud on olulised kasvajate varaseks avastamiseks. Sõeluuringutel avastatud haigus on valdavalt algusjärgus, kui inimesel veel oma tervise osas mingeid kaebusi ei ole. Eestis teostatakse riiklikult rinnavähi, emakakaelavähi ja jämesoolevähi sõeluuringuid. Sihtrühma kuuluvate inimeste kutsumine sõeluuringutele toimub koostöös Eesti Haigekassaga. Rinnavähi sõeluuringule kutsutakse sõeluuringu sihtrühma kuuluv isik, kellel ei ole viimase viie aasta jooksul diagnoositud rinnavähki ja kellele pole viimase 12 kuu jooksul tehtud mammograafia uuringut. Uuringus osalemine on vabatahtlik ja iga inimese enda vastutada. Algusjärgus avastatud haigus allub paremini ravile.

Tabel 7. Emakakaelavähi sõeluuringu sihtrühma hõlmatus PAP-testi uuringuga (allikas: Vähisõeluuringute register).

	2015		2016		2017	
	Eesti	Valga	Eesti	Valga	Eesti	Valga
Sihtrühm	56737	1131	56606	1069	56300	1134
Uuringul käinud	26087	523	26030	475	28604	559
Sihtrühma uuringuga hõlmatus (%)	46	46,2	46	44,4	50,8	49,3

Uuringuga hõlmatus näitab sõeluuringu sihtrühma ja sõeluuringule kutsutavate isikute osalus sõeluuringul. 2017.aastal oli Valgemaal emakakaela sõeluuringu sihtrühma uuringuga hõlmatus 49,3%. Võrdluses naabermaakondadega selgub, et ka naabritel on ligi pooled sihtrühma uuringuga hõlmatud.

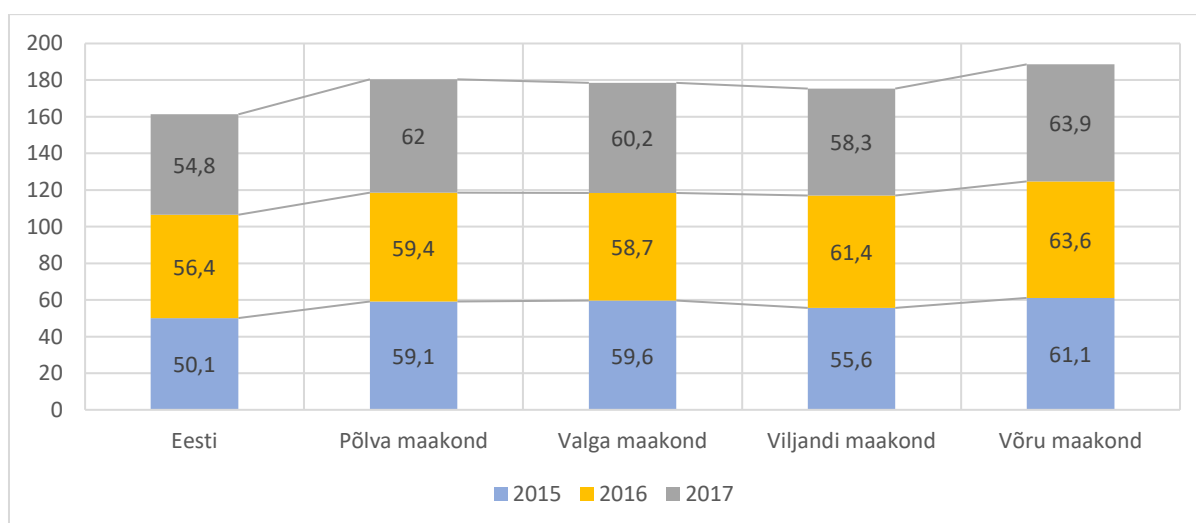


Joonis 45. Emakakaelavähi sõeluuringu sihtrühma hõlmatus PAP-testi uuringuga neljas maakonnas (allikas: Vähisõeluuringute register).

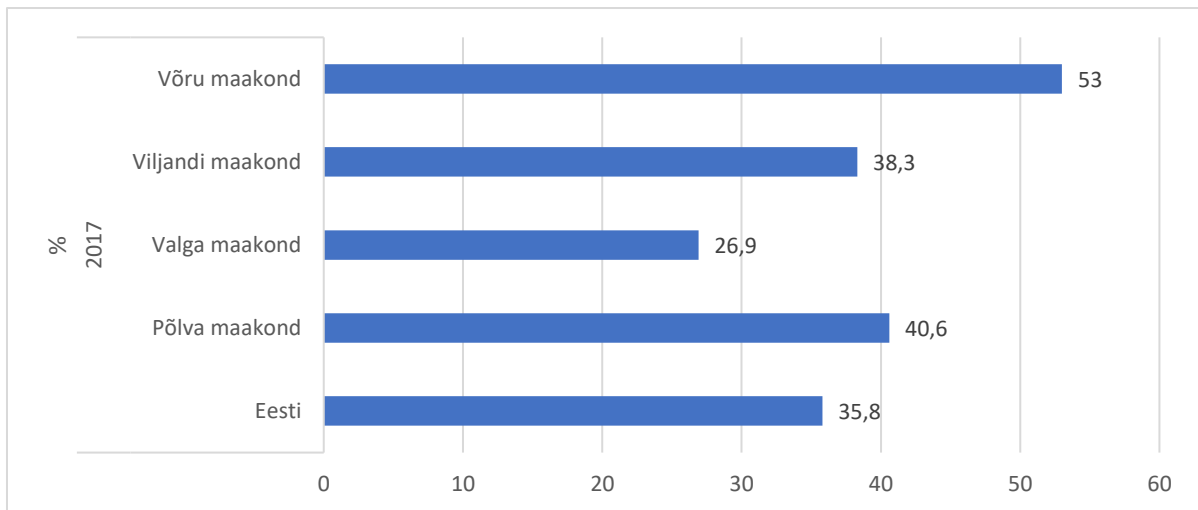
Valgamaal oli 2017.a. rinnavähi sõeluuringu sihtrühma uuringuga hõlmatus 60,2 %. Võrdluses naabermaakondadega selgub, et veelgi suurem uuringuga hõlmatus oli Võru maakonna naiste hulgas(63,9%) ja nelja maakonna võrdluses kõige väiksem Viljandi maakonna naised (58,3%).

Tabel 8. Rinnavähi sõeluuringu sihtrühma hõlmatus mammograafilise uuringuga (allikas: Vähisõeluuringute register).

	2015		2016		2017	
	Eesti	Valga	Eesti	Valga	Eesti	Valga
Sihtrühm	76475	1701	56501	1298	65627	1489
Uuringul käinud	38293	1013	31853	762	35975	897
Sihtrühma uuringuga hõlmatus (%)	50,1	59,6	56,4	58,7	54,8	60,2



Joonis 46. Rinnavähi sõeluuringu sihtrühma hõlmatus neljas maakonnas (allikas: Vähisõeluuringute register).



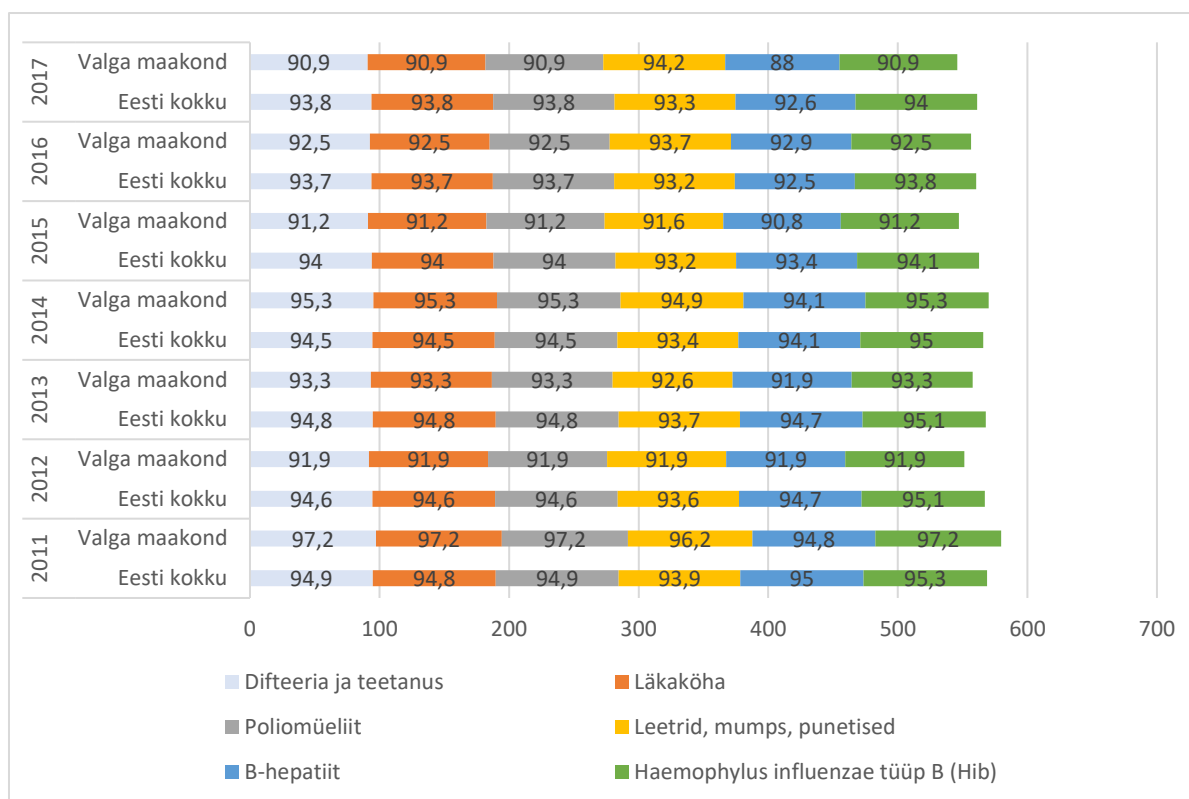
Joonis 47. Jämesoolevähi sõeluuringu sihtrühma hõlmatus uuringuga neljas maakonnas 2017.a. (allikas: Vähisõeluuringute register).

Jämesoolevähi sõeluuringute statistikast selgub, et Valgamaa elanike sihtrühma hõlmatus uuringuga on võrreldes teiste naabermaakondadega tunduvalt väiksem – 26,9%. Kõige suurema hõlmatusena on Võrumaa (53%), Eesti keskmine näitaja 35,8%.

Analüüsitud andmete põhjal saab märkida, et Valgamaa elanikud on sihtrühma uuringuga hõlmatud järgmiselt:

- rinnavähi sihtrühma uuringuga hõlmatus 60,2 %;
- emakakaelavähi sihtrühma uuringuga hõlmatus 49,3%;
- jämesoolevähi sihtrühma uuringuga hõlmatus 26,9%.

Laste vaktsineerimine on Eestis reguleeritud seadustega. Eesti immuniseerimiskava põhjal vaktsineeritakse lapsi tuberkuloosi, difteeria, teetanuse, läkakõha, lastehalvatustõve, leetrite, punetiste, mumps, Haemophilus influenzae b ja Bviirushepatiidi vastu. Põhiline osa vaktsineerimistest tehakse lapse teise eluaasta lõpuks. Kahe-aastaste laste hõlmatust eelnimetatud vaktsineerimistega Valgas ajaperioodil 2011-2017 iseloomustab joonis 48 (lk 51).



Joonis 48. 2-aastaste laste immuniseerimisega hõlmatus haiguse järgi (allikas: Terviseamet).

Vaktsineerimistega hõlmatus kriteeriumiteks on Maailma Terviseorganisatsiooni poolt kehtestatud järgmised laste vaktsineerimisega hõlmatus näitajad: kõikide immuniseerimiskavasse kuuluvate vaktsiin-välditavate nakkushaiguste kohta on need 95%, välja arvatud läkaköha, mille kohta on hõlmatus näitajaks 90%. 90% ja 95% hõlmatus on piirväärtused, mis tagavad puhangute ja epideemiate ennetamiseks vajaliku kollektiivse ehk populatsiooni immuunsuse kujunemise ja säilimise.

Jooniselt 48 selgub, et laste vaktsineerimisega hõlmatus Valgamaal vaktsiin-välditavate nakkushaiguste kaupa on piisav läkaköha osas (2016.a. 92,5% ja 2017.a. 90,9%), ebapiisav järgmiste haiguste osas:

- difteeria ja teetanus (2016.a. 92,5% ja 2017.a. 90,9%)
- Hib-nakkus (2016.a. 92,5% ja 2017.a. 90,9%)
- Poliomüeliit (2016.a. 92,5% ja 2017.a. 90,9%)
- Leetrid, mumps ja punetised (2016.a. 93,7% ja 2017.a. 94,2%)
- B-hepatiit (2016.a. 92,9% ja 2017.a. 88%)

Aastate lõikes on märgata, et kõigi immuniseerimiskavasse kuuluvate vaktsiin-välditavate nakkushaiguste vastane vaktsineerimisega hõlmatus on Valgamaal vähenenud. Languse tendentsi saab seletada lastel tuvastatud haigusespetsiifiliste vaktsineerimise vastunäidustustega ja ka vaktsineerimisest keeldumistega.

OLULINE ARVESTADA:

- Valgamaa inimeste negatiivne tervisekäitumine väljendub eelkõige ülekaalulisuses ja ebapiisavas liikumises ning alkoholi ja tubaka tarbimises.
- Võrreldes Eesti keskmisega on Valgamaal enam inimesi, kes puu- ja köögivilju üldse ei söö või söövad ainult mõned korrad nädalas – 62%. Soovituslikud 5 ja rohkem portsjonit päevas sööb ainult 2% Valgamaa elanikest.
- Ülekaalulisus ja rasvumine on suuremaks probleemiks Valgamaa meeste hulgas. Valgamaa meestest on 46,4% ja naistest on 56,6% normaalkaalulised.
- Valgamaa elanike füüsiline aktiivsus ei ole piisav. Ainult 26,3% Valgamaa elanikest liigub WHO soovitude kohaselt 150 minutit nädalas mõõduka intensiivsusega.
- Purju joomise (ehk korraga vähemalt 6 annuse alkoholi) tarvitamise sageduse näitajate poolest on Valgamaa olukord sarnane Eesti keskmisele. Valgamaal joob end vähemalt ühe korra kuus purju 51% vastajatest. Valgamaa mehed tarvitavad alkoholi rohkem kui naised. Alkoholi tarvitavad rohkem keskealised kui noored ja vanemaelised. Alkoholi mittetarvitajate ja tarvitajate osakaal on püsitud viimastel aastatel muutumatuna.
- Valgamaal on igapäevasuitsetajad 20,5% elanikkonnast ja mittesuitsetajaid 46%. Kümne viimase aasta jooksul on igapäevasuitsetajate osakaal langemas.
- Valgamaa elanikud on sihtrühma sõeluuringutega rohkem hõlmatud rinnavähi ja emakakaelavähi osas, vähem jämesoolevähi osas.
- Immuniseerimiskavasse kuuluvate vaktsiin-välditavate nakkushaiguste vastane vaksineerimistega hõlmatud on Valgamaa lastel vähenenud.



OLULINE ARVESTADA:

- Tervisliku toitumise edendamisel on oluline jätkata Valgamaa elanikele suunatud teavitustööga. Inimeste uskumuste muutmiseks ja tervisliku toidu valmistamiseks on oluline teatud sihtgruppidele korraldada toiduvalmistamise koolitusi. Toitumisenõustaja teenus peab olema kättesaadav omavalitsuste keskustes.
- Toitumisharjumuste kujundamine algab varajases eas. Kõigile Valgamaa lastele peab olema tagatud soe ja tervislik lõunasöök lasteaias ja koolis, vajaduse korral koolipäevadel ka hommiku- ja õhtusöök. Vähekindlustatud perede lastele on oluline toitlustamise korraldamine koolivaheaegadel.
- Tervislikku toitu peavad pakkuma kõik Valgamaa laste- ja haridusasutused ning sotsiaal- ja tervishoiuasutused, sh tuleks arvestada menüüde koostamisel individuaalseid soove ja vajadusi. Oma kodus elavatele eakatele ja puuetega inimestele peab olema vajadusel tagatud toidu kojutoomise teenus.
- Senisest enam tuleb teha toitumisteemalist koostööd erasektoriga, tunnustada ja toetada Valgamaa toitlustajaid, kes pakuvad tervislikku toitu.
- Tervisliku toidu kättesaadavuse parandamiseks on mõistlik Valgamaal soodustada linna- ja külaturgude tegevust, propageerida aiapidamist.
- Kehalise aktiivsuse edendamisel on väga oluline roll ümbritseval keskkonnal – toetav keskkond aitab teha inimestel tervislikke valikuid. Inimeste liikumisaktiivsus suureneb kui avalikus ruumis on rohkem kohti, kus ennast turvaliselt tunda (heas korras tänavad, likvideeritud lagununud hoonete varemed, suvisel hooajal tänavakohvikud, tänavavalgustus, korras pargid jne). Liikumine suureneb ka siis, kui linnad jm asulad on visuaalselt ilusad – üldine heakord, haljastus, veesilmad jne.
- Jätkuvalt tuleb investeerida, et Valgamaa hajaasustatud piirkondades oleks teeninduskeskused, elumajad, kauplused, haridusasutused, külaseltsi majad, töökohad jalgsi või jalgrattaga juurdepääsetavad. Mida rohkem on maakonnas elu korraldatud selliselt, et kõik kohad, kus inimesed elavad ja toimetavad, oleksid jalgsi, jalgrattaga või kergliikluse ja ühistranspordi kombineerimisega (sh sobivad transpordivahendi vahetamise kohad ja rattahoidlad) võimalikult kergesti ja takistusteta kättesaadavad, seda suurem on inimeste valmisolek neid võimalusi kasutada ja seeläbi suurendada elanikkonna kehalist aktiivsust.
- Liikumise- ja treeningvõimalusi on Valgamaal palju juurde tulnud, korraldatakse erinevaid kampaaniaid ja liikumisüritusi. Jätkuvad investeeringud elanikkonna füüsilise aktiivsuse suurendamiseks – ohutute ülekäigukohtadega kergliiklusteed, valgustatud terviserajad, kaasaegsed spordirajatised, veekeskused jne on pikas perspektiivis tasuvad ning ressursse säästvad.



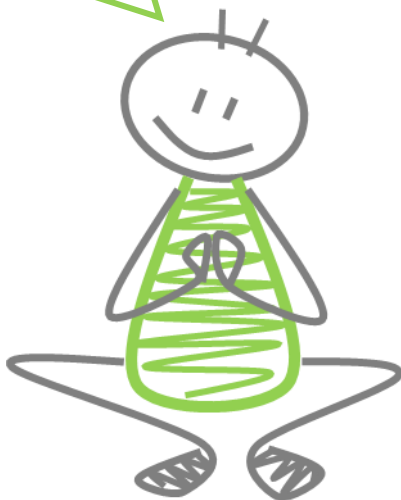
OLULINE ARVESTADA:

- Laste ja noorte seas tehtav uimastiennetusala teavitustöö on oluline. Lisaks on vajalik panustada laste sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamisse ja lapsevanemate vanemlike oskuste parandamisse (sh kuidas tulla toime laste uimastitarvitamise probleemidega). Laste- ja noortele tuleb tagada võimalikult elukoha lähedal huvitegevuste kättesaadavus ja noorte soovidega arvestav noorsootöö. Valgamaa noorsootöötajate ning avatud noortekeskuste töö on laste ja noorte positiivse tervisekäitumise kujundamisel väga oluline.
- Kuigi alkoholi müügile, reklaamile ja tarvitamisele seatud piirangutest enamik on riiklikud, saab järelevalvet teostada ka kohalikul tasandil. Omavalitsuse territooriumil tuleb järgida kõiki alkoholile seatud piiranguid, sh müügile (piirangud müügikohale, müügiajale, ostja vanusele, ostja joobele), reklaamile (piirangud avalikus ruumis ja meediakanalites) ning tarvitamisele (tarvitamine avalikus ruumis, tarvitaja vanus). Avalikele üritustele annab enamasti korraldamise loa kohalik omavalitsus, kes ühtlasi saab siis otsustada, kas üritusel lubatakse alkoholi müüa või mitte. Lubamise korral saab omavalitsus kehtestada alkoholi müügile täiendavad tingimused.
- Alkoholi müügikohti on Valgamaal kokku, sh Läti territooriumil Valkas, väga palju. Mida rohkem on alkoholi müügikohti, seda raskem on neis teostada järelevalvet ning tagada, et kõigis neis järgitaks riigis/riikides kehtivaid alkoholi müügi piiranguid. Alkoholi liigtarbimise ennetamiseks on vajalik teha koostööd Läti Vabariigi vastavate ametkondadega. Testostlemine on üks meetoditest, millega on võimalik kontrollida, kuidas järgitakse müügikohtades alkoholi müümisele seatud vanusepiiranguid. Aeg-ajalt on mõistlik korraldada testostlemist nii kauplustes, meelelahutuskohtades kui ka avalikel üritustel (festivalid, laadad jne).
- Alkohoolsete jookide tootjad sponsoreerivad tihti spordi- ja kultuuritegevusi. Valgamaa kohalikud omavalitsused peaksid läbi arutama ja ametlikult kokku leppima sellise sponsoriuse aktsepteerimise põhimõtted. Põhimõtted peaksid olema sätestatud ametlikult, et neile oleks võimalik sponsoriust puudutavate otsuste puhul viidata.



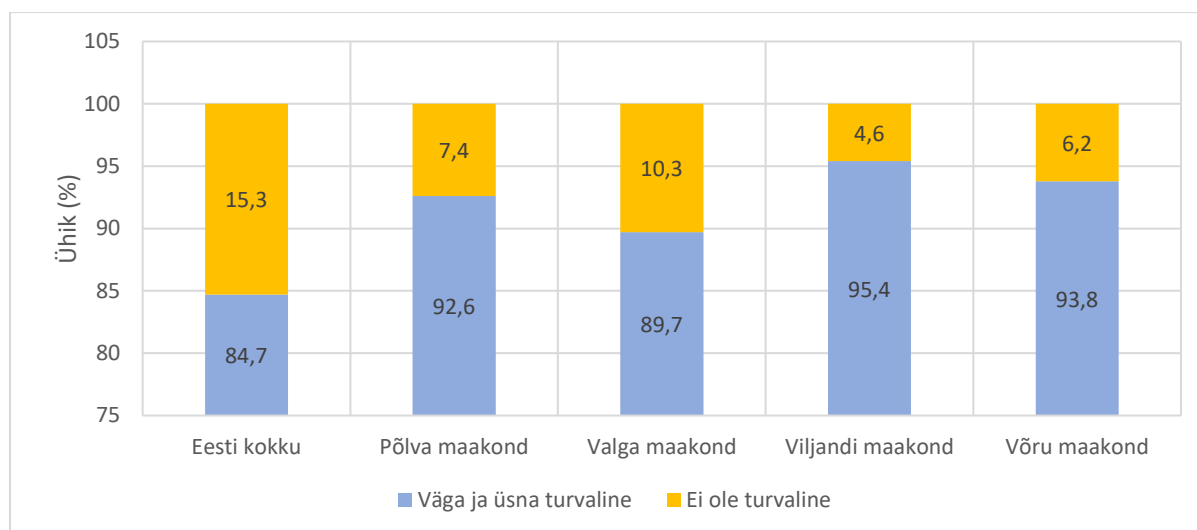
OLULINE ARVESTADA:

- Alkoholi liigtarvitamise ennetamiseks ja raviks on vajalik tagada tervishoiu- ja tugiteenuste kättesaadavus maakonna tõmbekeskustes. Alkoholitarvitamise häire ravi ja nõustamisteenuseid pole käesoleval hetkel võimalik Valgamaal saada, ravi järel tuleb suunduda Tartusse või Võrru. Alkoholist tingitud psüühika- ja käitumishäiretega inimeste toimetuleku toetamiseks on Valgamaale vaja spetsiifilisi sotsiaalteenuseid, alkoholisõltlastele eneseabigruppe ning nende lähedastele tugigruppe.
- Sõltuvusprobleemid on sageli kompleksed, mõjutavad nii indiviidi kui kogu perekonna toimetulekut. On oluline pöörata tähelepanu sõltuvusprobleemidega kokku puutuvate spetsialistide omavahelisele võrgustikutööle. Lisaks on oluline pakkuda spetsialistide koolitusi sõltuvusprobleemidega tegelemiseks.
- Valgamaal ei ole suitsetamisest loobuda soovijate nõustamiskabinetti. Paljude potentsiaalsete teenusekasutajate jaoks on nõustamisteenused elukohast liialt kaugel, näit Tartus ja Põlvas. Teenuse kättesaadavuse tagamiseks tuleks uute tervisekeskuste rajamisel Tõrva, Otepääl ja Valka vastava vajadusega arvestada. Suitsetavate rasedate nõustamisel on oluline roll arstidel ja ämmaemandatel.



TOETAV ELUKESKKOND

Eesti rahvatervise seadus defineerib tervise edendamist kui inimese tervist väärtustava ja soodustava käitumise ja elulaadi kujundamist ning tervist toetava elukeskkonna sihipäraselt arendamist. Seaduse kohaselt on elukeskkond inimesega kokkupuutuva loodusliku, tehniliku ja sotsiaalse keskkonna tegurite kogum, mis mõjutab või võib mõjutada inimese tervist.



Joonis 49. Oma elukoha turvaliseks pidamine 2011.a. (allikas: Tervise Arengu Instituut).

Valgamaa inimestest 89,7% peavad oma elukohta väga ja üsna turvaliseks, mis on kõrgem Eesti keskmisest 84,7%. Seevastu 10,3% Valgamaa elanikest arvavad, et nende elupaik ei ole turvaline. Sama Eesti keskmine näitaja on 15,3%. Võrreldes Valgamaad naabermaakondadega selgub, et naabrite hulgas on tunduvalt rohkem inimesi, kes peavad oma elupaika turvaliseks kui seda on Valgamaal – Viljandimaa 95,4%, Võrumaa 93,8% ja Põlvamaa 92,6%. Valgamaa endiste oimavalitsuste lõikes hindasid elukohta kõige enam turvaliseks Palupera valla vastajad (98%), näitaja on madalaim Valga linnas (85%).

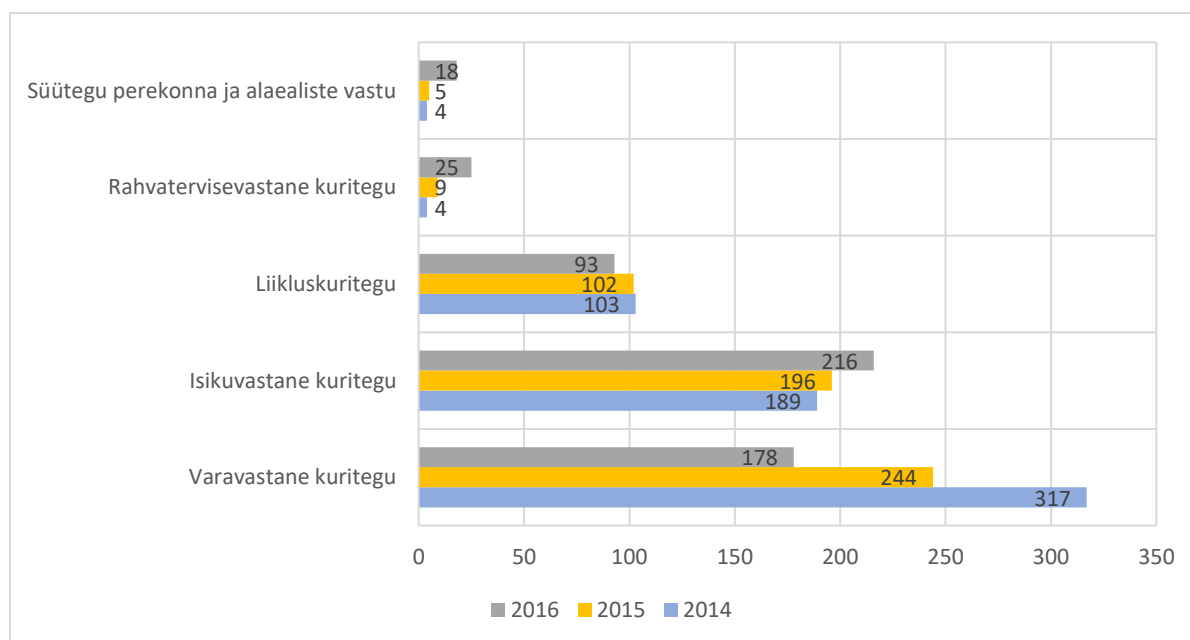
2016.aastal registreeriti Valgas 636 kuritegu. Võrreldes 2015. aastaga vähenes kuritegude arv minimaalselt (9 kuriteo võrra). Viimase kuue aasta jooksul, aastail 2011–2016, on registreeritud kuritegude arv Valgamaal vähenenud 28,8%.

Tabel 9. Valgamaa registreeritud kuriteod astme ja liigi järgi (allikas: Statistika andmebaas).

Kuriteo aste/ liik	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Kuriteod kokku	893	714	750	748	627	636
Isikuvastane kuritegu	163	127	123	189	196	216
..tapmine	0	2	1	3	1	0
..mõrv	3	0	0	0	0	1
..raske tervisekahjustuse tekitamine	4	1	3	5	3	1
..kehaline väärkohtlemine	118	97	102	152	160	174
..pantvangi võtmine	0	0	0	0	0	0

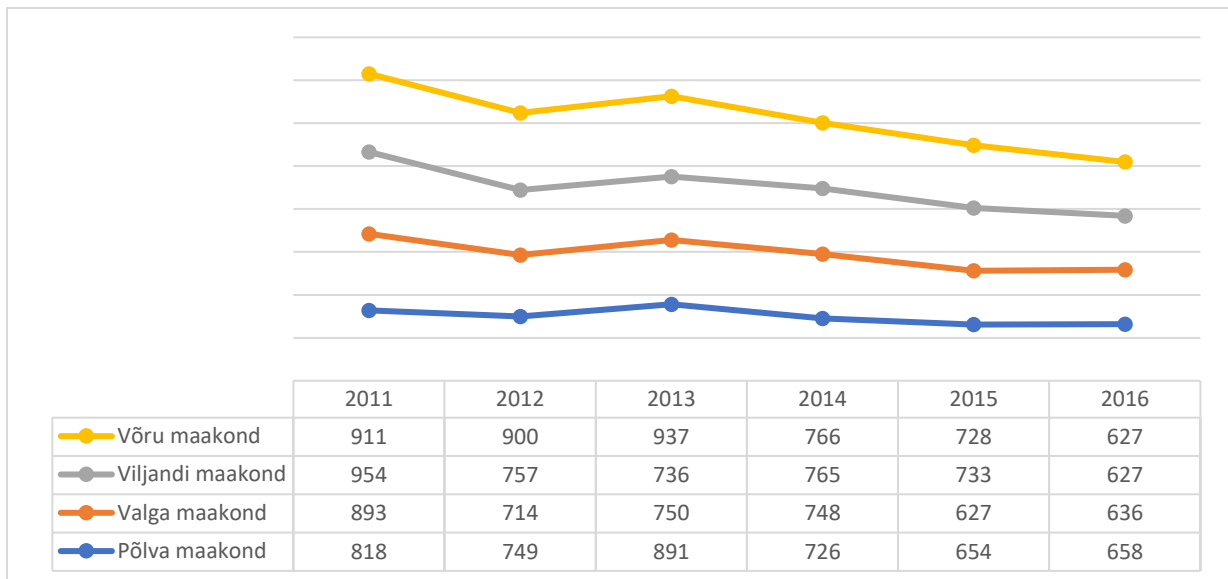
Tabel 9. jätkub

Kuriteo aste/ liik	2011	2012	2013	2014	2015	2016
..vägistamine	2	3	1	1	3	5
Süütegu perekonna ja alaealiste vastu	20	15	10	4	5	18
Rahvatervisevastane kuritegu	19	5	4	4	9	25
..narkootikumidega seotud kuritegu	18	5	4	4	9	25
Varavastane kuritegu	434	375	382	317	244	178
..vargus	346	309	263	257	151	128
..röövimine	7	2	11	7	11	3
..omastamine	21	16	54	9	16	8
..kelmus	28	22	20	14	15	18
..väljapressimine	1	2	4	1	2	2
..asja omavoliline kasutamine	10	8	13	7	11	7
Liikluskuritegu	98	106	115	103	102	93
..mootorsõiduki juhtimine joobeseisundis	95	104	113	99	87	85



Joonis 50. Kuritegude struktuur Valgemaal (allikas: Statistika andmebaas).

Suurema osa Valgemaal registreeritud kuritegudest moodustasid 2016.aastal isikuvastased kuriteod (34%), järgnesid varavastased (28%) ja liikluskuriteod (14%). 2016.aasta kuritegevuse struktuuri iseloomustas esmajoones varavastaste kuritegude arvu vähenemine (–66), vähenes ka liikluskuritegude arv (–9) ja isikuvastaste kuritegude arv (–20). Märkatavalt kasvas perekonna ja alaealiste vastu suunatud süütegude arv (+13) ja rahvatervise vastaste kuritegude arv (+6). Isikuvastaste kuritegude hulgas paistab silma kehaline väärkohtlemine, mis on võrreldes 2011.aastaga kasvanud 56 juhtumi võrra.



Joonis 51. Kuritegude arv neljas maakonnas (allikas: Statistika andmebaas).

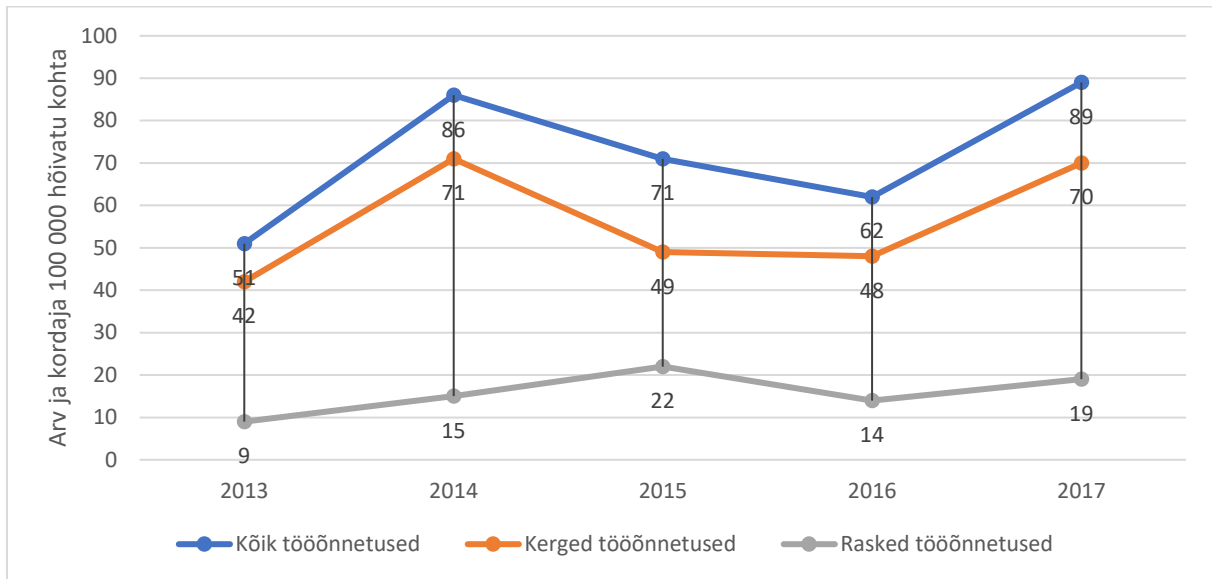
2017. aastal registreeriti Eestis 26 929 kuritegu. Võrreldes 2016. aastaga vähenes kuritegude arv Eestis 7% ehk 2057 kuriteo võrra. Viimase kümne aasta jooksul, aastail 2008–2017 on registreeritud kuritegude arv vähenenud 47%. Kuritegude arv väheneb ka Valgamaal ja naabermaakondades.

Väga oluline roll kuritegude menetlemisel ja ennetamisel on Politsei- ja Piirivalveametil (PPA). Politsei ennetustöö on teadus- ja tõendus põhine koostöötegevus, mille eesmärk on hoida ära või lahendada probleeme. Valdkonnad ja ennetustöö tasand valitakse analüüsipõhiselt, mille tulemusel kasvab elanikkonna turvatunne ja turvalisus. PPA lähtub ennetustöös 2018.aastal valminud ennetustöö kontseptsioonist: <https://www.politsei.ee/files/Ennetus/politsei-ja-piirivalveameti-ennetust-kontseptsioon-sept-2018-.pdf?40da87a884> Elanikkonna turvalisuse tagamiseks teeb PPA aktiivselt koostööd nii partnerorganisatsioonidega riigiasutuste seas kui ka erasektoris ja mittetulundusühingute ringis. Keskse, riigi tasandil ennetustegevuse kavandamise siht on luua kogukondliku turvalisuse tegevuste rakendamise võimalused kohalikul tasandil. Politsei on üks turvalisuse ekspertidest, kes oma teadmiste ja oskustega toetab partnereid turvalisust häirivate probleemide lahendamisel ja ennetamisel.

Eesti töötervishoiu ja tööohutuse seadus käsitleb tööõnnetusena töötaja tervisekahjustust või surma, mis toimus tööandja antud tööülesannet täites või muul tema loal tehtaval tööol, töötaja hulka arvataval vaheajal või muul tööandja huvides tegutsemise ajal. Tööõnnetusena ei käsitata tervisekahjustust või surma, mis toimus küll loetletud juhtudel, kuid mis ei ole põhjuslikus seoses töötaja töö või töökeskkonnaga. Tööandja peab iga tööõnnetuse asjaolude ja põhjuste selgitamiseks läbi viima uurimise, kaasates töökeskkonnavoliniku ja vajadusel pädeva eksperdi ning esitama uurimistulemuste kohta kirjaliku raporti. Tööõnnetuse raportis tuleb kirjeldada ka abinõud sarnaste tööõnnetuste vältimiseks tulevikus.

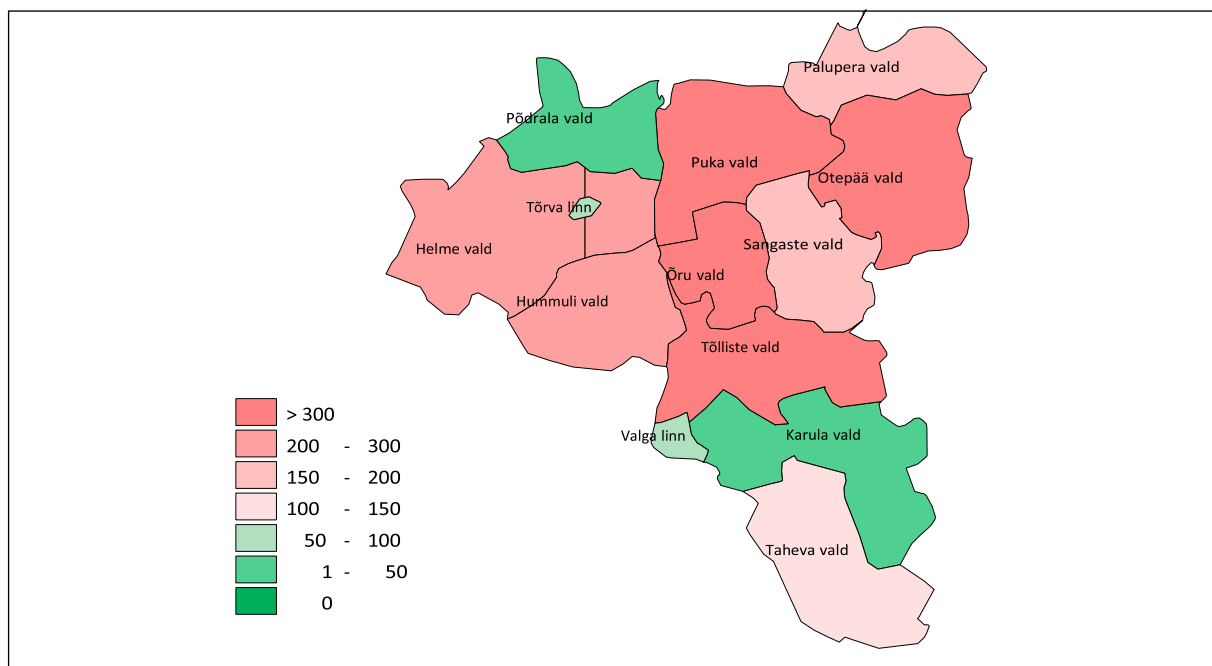
Raskusastme järgi liigitatakse tööõnnetusi kergeteks, rasketeks ja surmaga lõppenud õnnetusteks. Raskeks loetakse sellist tööõnnetust, mis põhjustas töötajale raske kehavigastuse

või eluohtliku seisundi. Surmaga lõppenud tööõnnetuste hulka arvatakse kõik tööõnnetused, mis põhjustasid kannatanu surma ühe aasta jooksul õnnetuse toimumisest arvates.



Joonis 52. Tööõnnetused Valga maakonnas (allikas: Tööinspeksioon).

Valgamaal ei ole aastatel 2013 – 2017 olnud ühtegi tööõnnetust, mis oleks lõppenud surmaga. Tööõnnetuste arv on Valgamaal viimase viie aasta jooksul kasvanud - kergeid tööõnnetusi oli võrreldes 2013.aastaga 28 juhtumit rohkem, raskeid õnnetusi 10 juhtumit rohkem. Tööõnnetuste arv on kogu Eesti osas tõusvas trendis.



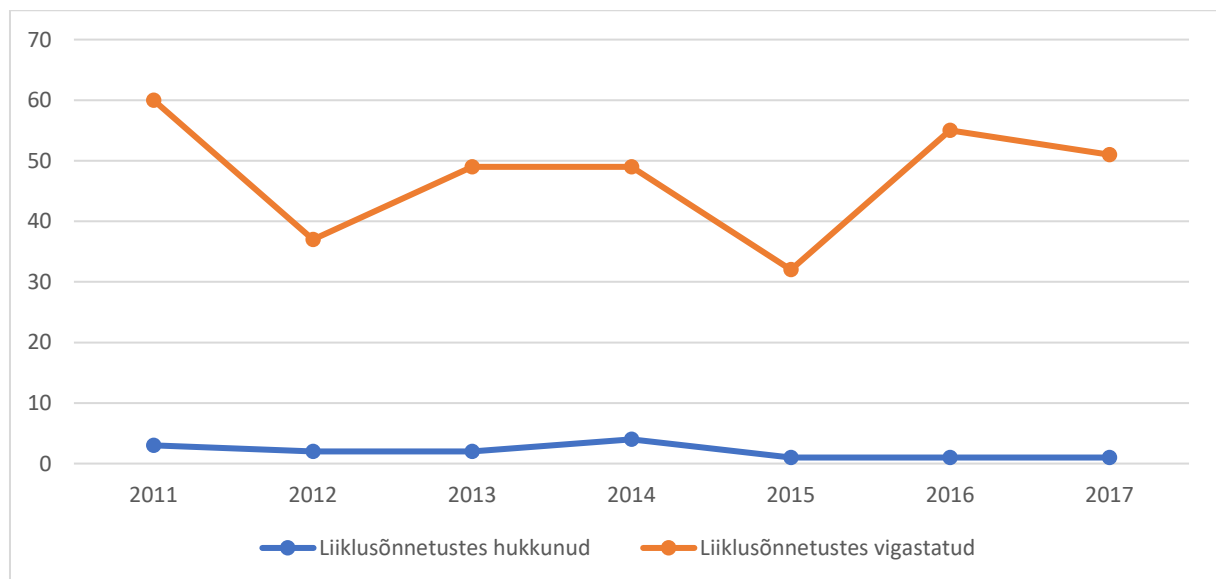
Joonis 50. Liiklusõnnetustes 2016.a. hukkunud ja vigastatud (100 000 kohta) (allikas: Maanteeamet). Märkus: 2017.a. vana haldusjaotus. Koostas: Tervise Arengu Instituut.

2017. aastal toimus Eestis 1 406 inimkannatanuga liiklusõnnetust, nendest 31 Valgamaal. Liiklusõnnetustes hukkus 1 Valgamaa inimene (Eestis 48) ja sai vigastada 51 inimest (Eestis 1 725 inimest) (vt tabel 10).

Tabel 10. Inimkannatanutega liiklusõnnetused ja neis hukkunud ning vigastatud Valga maakonnas ja Eestis (allikas: Maanteeamet).

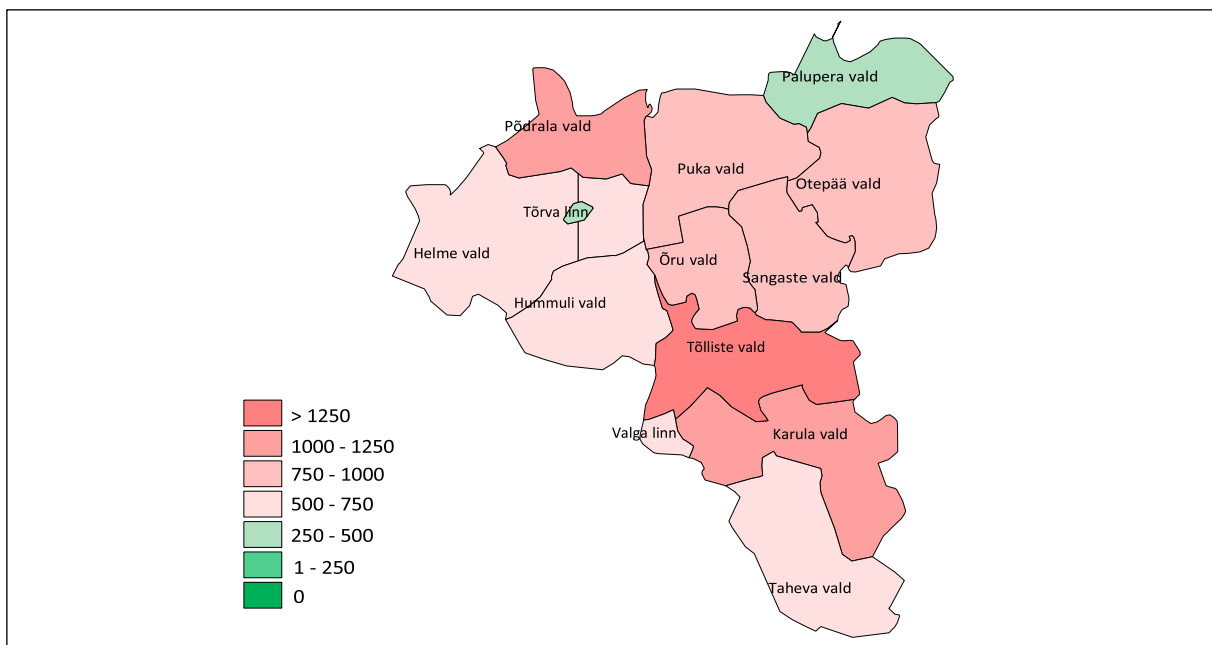
	2012		2013		2014		2015		2016		2017	
	Eesti	Valga	Eesti	Valga	Eesti	Valga	Eesti	Valga	Eesti	Valga	Eesti	Valga
Kõik inimkannatanutega liiklusõnnetused	1387	34	1364	35	1413	34	1376	24	1468	46	1406	31
Otsasõit jalakäijale	381	5	347	2	360	4	357	6	352	9	325	1
Kokkupõrge jalgrattaga	155	3	161	8	184	2	182	3	167	7	183	4
Liiklusõnnetustes hukkunud	88	2	81	2	78	4	67	1	71	1	48	1
Liiklusõnnetustes vigastatud	1722	37	1680	49	1712	49	1725	32	1846	55	1725	51

Perioodil 2012–2017 on Valgamaal liiklusõnnetustes hukkunud kokku 11 inimest, vigastada saanud 273 inimest, hukkunute arv püsib stabiilne (viimase kolme aasta jooksul 1 inimene aastas). Viimase kuue aasta jooksul ei ole inimkannatanuga liiklusõnnetuste ega neis vigastatute arvu osas märgatavat muutust olnud.



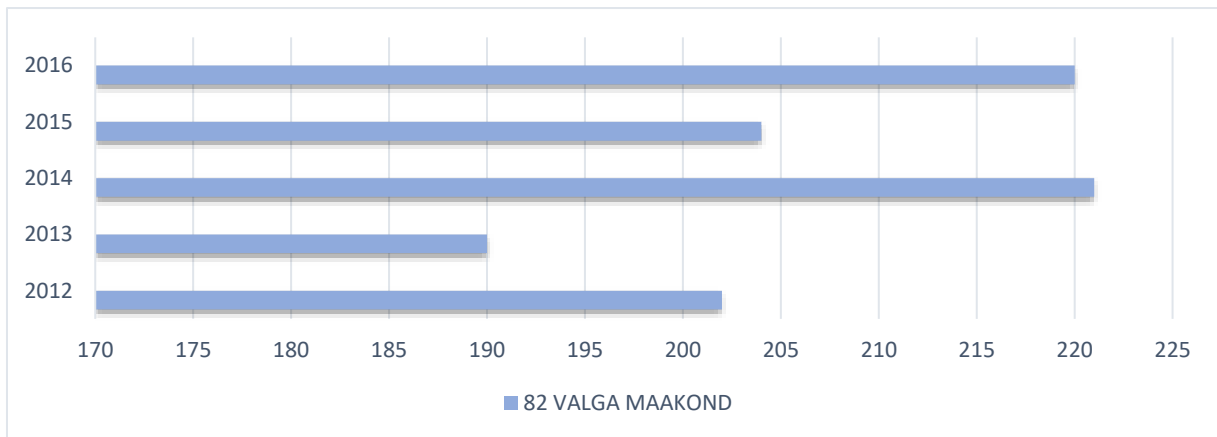
Joonis 53. Liiklusõnnetustes hukkunud ning vigastatud Valgamaal (allikas: Maanteeamet).

Liiklusohutuse olukorra parandamisel lähtub Maanteeamet ja kõik teised koostööpartnerid 2017.aasta alguses Vabariigi Valitsuse poolt vastu võetud liiklusohutusprogrammist (<https://www.mnt.ee/et/liikleja/liiklusohutusprogramm-2016-2025>) ja põhimõttest, et ükski inimene ei tohi liikluses hukkuda. Nimetatud liiklusohutusprogramm on raamistikuks liiklusohutuse olukorra parandamisel ning selle eesmärkide kohaselt tuleb vähendada liiklussurmade ja raskelt vigastada saanute arvu ja saavutada 2025. aastaks olukord, mil kolme aasta keskmisena ei hukkuku liikluses enam kui 40 inimest ega saaks raskesti viga rohkem kui 330 inimest aastas. Vastuvõetud liiklusohutusprogramm lähtub nullvisioonist: kõik liiklusega seonduv peab olema kujundatud nii, et inimeste hukkumise või raskesti vigastada saamise risk oleks võimalikult väike. Selleini jõudmiseks on vaja erinevad tegevused panna toimima koosmõjus (alates taristu ohutumaks muutmisest, lõpetades liiklejatele korraldatud teavituste ja koolituste ning liiklusjärelvalvega).



Joonis 54. Tabatud joobes sõidukijuhid (100 000 kohta) 2015.a. (allikas: Politsei- ja Piirivalveamet). Märkus: 2017.a. vana haldusjaotus.

Valgamaa liiklusõnnetustes vigastatute ja hukkunute arv on viimastel aastatel väikesel määral vähenenud. Politsei- ja Piirivalveameti andmetel on Valgamaa liikluskuriteod kolmandal kohal (u 100 aastas) ning suurimaks probleemiks on jätkuvalt joobes juhid. Joobes juhtide arv Valgamaal on väga kõrge: 2014.aastal tabas politsei 221 purjus juhti, 2015.aastal 204 ja 2016.aastal 220 juhti.



Joonis 55. Politsei tabatud joores mootorsõidukijuhid (isikud) (allikas: Politsei- ja Piirivalveamet).

Valgamaa on üks olulisemaid raudteeliikluse sõlmpunkte Eestis. Liinidel sõidavad nii kaubakuu ka reisiringid. Tehnilise järelevalve ameti statistika näitab, et 2017.aastal toimus Eestimaal kokku 22 raudteeõnnetust, millest 10 olid mootorsõiduki ja rongi kokkupõrked ja 12 otsasõidud raudteel viibinud inimesele. Õnnetustes sai vigastada 4 ja hukkus 13 inimest. Võrreldes 2016. aastaga, mil oli 13 õnnetust, 7 vigastatud, 1 hukkunu, on nii õnnetuste koguarv kui ka vigastatute ning hukkunute arv tõusnud. Õnnetuste peamiseks põhjuseks on üldjuhul liiklejatate hooletus ning liiklus- ja ohutusreegleid eirav käitumine. Eesti Raudtee ja teiste koostööpartnerite raudteeohutuse eesmärgiks on oluliselt suurendada elanikkonna teadlikkust raudteeliiklusega kaasnevatest võimalikest ohtudest ja õiguspärasest käitumisest raudteel, mille tulemusena väheneks raudteedel toimuvate liiklusõnnetuste ning hukkunute ning vigastatute arv.

Tulekahjude üldarv on Valgamaal viimase viie aasta jooksul vähenenud. Kui 2013.aastal oli Valgamaal 175 tulekahju, siis 2016.aastal on arv langenud 125-ni. Tulekahjudes hukkus 2016.aastal 1 inimene, vigastada sai 6 inimest. Perioodil 2013-2016 on kokku surma saanud 14 inimest.

Tabel 11. Tulekahjud ja tulekahjudes hukkunud, vigastatud ja päästetud Valga maakonnas (allikas: Päästeamet).

	2013	2014	2015	2016
Tulekahjude üldarv kokku	175	183	117	125
Tulekahjud hoonetes	55	52	47	56
Eluhoonete tulekahjud	23	16	21	29
Muude hoonete tulekahjud	32	36	26	27
Metsa- ja maastikutulekahjud	45	65	27	39
Metsatulekahjud	1	11	2	6
Maastikutulekahjud (kulutulekahjud)	44	54	25	33
Prügi-, lõkke-, grillitulekahjud	32	42	29	19
Mootorsõidukite, transpordivahendite tulekahjud	13	10	9	7
Muud tulekahjud	30	14	5	4
Tulekahjudes hukkunud	8	1	4	1
Tulekahjudes vigastatud	1	2	4	6
Tulekahjudest päästetud	3	7	8	3

Veeõnnetustes uppunute arv on läbi aastate olnud stabiilne. Valgamaa kaotab igal aastal 3-5 inimest veeõnnetuse tagajärjel. Päästeameti andmetel leiab Eestis enamus uppumisi aset vette kukkumiste või libastumiste tõttu. 2017. aastal moodustasid need 60% (25 tk 42-st) kõikidest juhtumitest. 83% kodukeskkonnas uppunutest olid eakad või väikelapsed. Kodukeskkonnas, kus olid kraavid, basseinid, tiigid, kaevud jne uppus 12 inimest. Nende seas ka 3 väikelast, kes olid vaid hetkeks järelevalveta jäetud. Valgamaa suurimad avalikud supluskohad on valvega ja märgistatud. Veeohutuse seisukohalt on oluline senisest rohkem tähelepanu pöörata väiksemate supluskohtade ja kodukeskkonna turvaliseks muutmisele.

Tabel 12. Uppumised ja veeõnnetusest päästetud haldusüksuse järgi (allikas: Päästeamet).

	2013		2014		2015		2016	
	Eesti	Valga	Eesti	Valga	Eesti	Valga	Eesti	Valga
Veeõnnetustes uppunud	56	5	68	0	39	5	46	3
Veeõnnetustest päästetud	33	4	14	0	12	0	52	0

Ennetusalases tegevuses on väga oluline roll Päästeametil. Päästeamet tegeleb viie valdkonnaga: ennetustöö, ohutusjärelevalve, päästetöö, demineerimine ja hädaolukordadeks valmistumine. Päästeameti strateegiaga 2015 – 2025 sõnastati ameti missioon, visioon, väärtused ja strateegilised eesmärgid kui kompaktne strateegiliste otsuste kogum, mis suunab Päästeameti tegevust lähiaastatel (<https://www.rescue.ee/files/2018-10/srateegia-est-web.pdf?eeca875776>). Päästeameti missiooniks on „Ennetame õnnetusi, päästame elu, vara ja keskkonda.“ Visiooniks on jõuda aastaks 2025 päästealase turvalisuse tasemelt (õnnetuste arvult ja tagajärgede ulatuselt) võrdsele positsioonile Põhjamaadega.

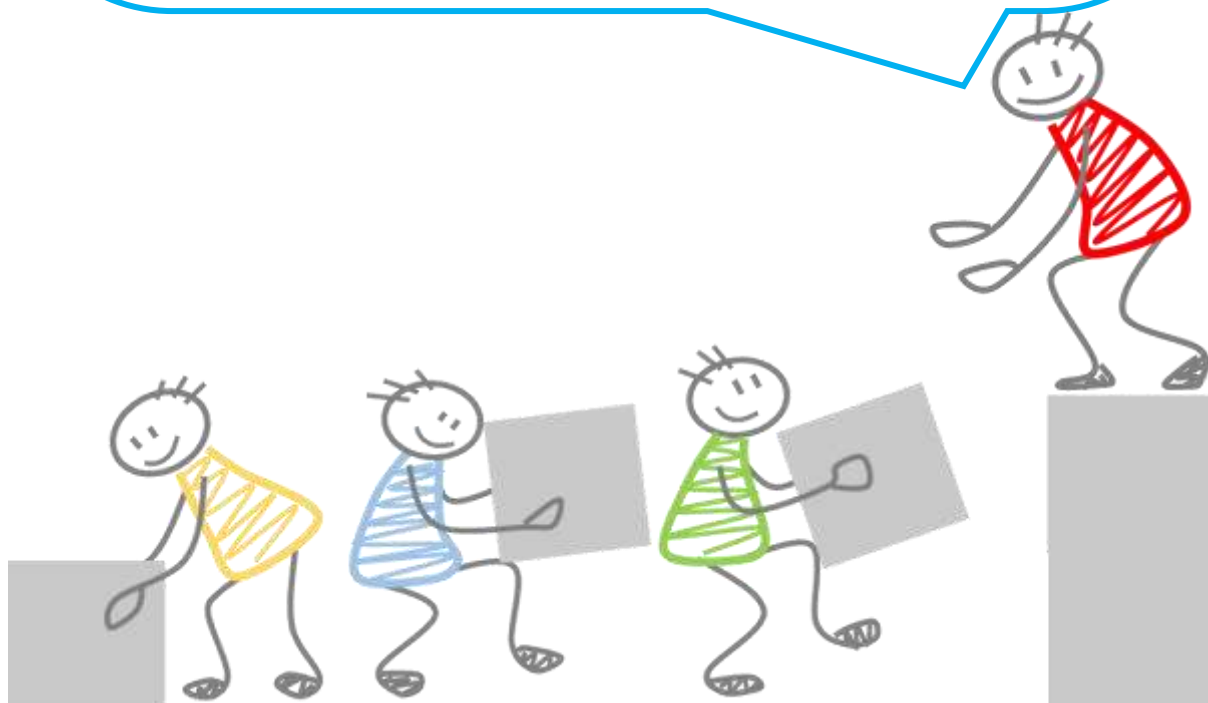
OLULINE ARVESTADA:

- Valgamaa inimestest 89,7% peavad oma elukohta väga ja üsna turvaliseks, mis on kõrgem Eesti keskmisest.
- Suurema osa Valgamaal registreeritud kuritegudest moodustavad isikuvastased kuriteod, järgnesid varavastased ja liikluskuriteod (14%). Märkatavalt on kasvanud perekonna ja alaealiste vastu suunatud süütegude arv ja rahvatervise vastaste kuritegude arv.
- Perevägivaldajuhtumite ennetamiseks on vajalik kõigi koostööpartnerite panust ja pingutust ning tugisüsteemide väljaarendamist.
- Joobes juhtide arv on Valgamaal stabiilset kõrge. Politsei tabab igal aastal rohkem kui 200 joobes juhti autoroolis.
- Valgamaa kaotab igal aastal 3-5 inimest veeõnnetuse tagajärjel. Veeõnnetustes uppunute arv on läbi aastate olnud stabiilne.
- Valgamaal ei ole aastatel 2013 – 2017 olnud ühtegi surmaga lõppenud tööõnnetust.
- Perioodil 2012–2017 on Valgamaal liiklusõnnetustes hukkunud kokku 11 inimest, aastas hukub liikluses 1-2 inimest.
- Turvalise elukeskkonna kujundamisel tuleb Valgamaal jätkata muuhulgas ka maakonna maine ja identiteedi arendamisega.
- Siseturvalisuse tagamine peab olema terviklik. Elanikkond ootab turvalisuse tagamisel seda, et sündmusele reageerib asjakohane asutus. Seetõttu peab säilitama ja tagama jõustruktuuride reageerimisvõimekuse vähemalt senisel tasemel. Samal ajal peab oluliselt suurendama ennetustöö osakaalu ning elanikkonna arusaama enda vastutusest.
- Siseturvalisuse tagamiseks ning politsei- ja päästetööks olemasoleva võimekuse säilitamiseks on vaja riigi ja omavalitsuste poolt tagada varustus ning taristu (hooned ja tehnika nii kutselistele päästjatele ja politseinikele kui ka vabatahtlikele). Vabatahtlike tööd tuleb senisest rohkem toetada ja tunnustada.
- Valgamaa elanike positiivset tervisekäitumist ja teadlikkust ohuolukordades käitumiseks on vaja tõsta. Igas Valgamaa omavalitsuses tuleb välja töötada kriisireguleerimise plaan, mis kajastaks ka riskikommunikatsiooni.
- Valgamaa elanike valmisoleku ja ametnike professionaalsuse tõstmiseks ning ametkondade koostöö arendamiseks ja maakonna eripäradega toimetulekuks on vaja regulaarselt korraldada õppusi ohuolukordadeks valmisolekuks.



OLULINE ARVESTADA:

- Valgamaa vajab professionaalseid spetsialiste ja kvaliteetseid teenuseid. On oluline jätkata tervist ja turvalisust edendavate koolitustega erinevate valdkondade spetsialistidele – sotsiaaltöötajad, lastekaitsetöötajad, koduhooldustöötajad, tugiisikud, politseitöötajad, päästjad, haridusasutuste töötajad, tervishoiutöötajad, tööandjad, kultuuritöötajad, toitlustusasutuste töötajad, noorsootöötajad, huvihariduse korraldajad jne .
- Tervist edendava töö arendamiseks maakonnas on oluline, et kõigis kolmes Valgamaa kohalikus omavalitsuses töötaksid koosseisulised tervisedendajad.
- Maakonna tervikliku, turvalisuse ja tervisliku arengu nimel oluline Valgamaal arendada koostöövõrgustiku tööd. Koostöövõrgustikku olulised osapooled on: Valgamaa omavalitsused, haridusasutused (sh Valgamaa Kutseõppekeskus), Otepää, Valga ja Tõrva tervisekeskused, AS Valga Haigla, noortekeskused, noorte organisatsioonid, usuorganisatsioonid jm kolmanda sektori organisatsioonid (sh korteriühistud ja vabatahtlikud päästjad), perearstid- ja õed, tööandjad, kultuuriasutused, Eesti Punane Rist, Eesti Raudtee, Maanteeamet, Päästeamet, Politsei- ja Piirivalveamet, Kaitseliit, Keskkonnaamet, Tervise Arengu Instituut, Terviseamet, Sotsiaalkindlustusamet, Eesti Haigekassa, Valgamaa Arenguagentuur, Valgamaa Spordiliit, Valgamaa Puuetega Inimeste Koda, Valgamaa Ühistranspordikeskus, Tööinspeksioon jne. Maakonna tervist edendava koostöö koordineerija on Valgamaa Omavalitsuste Liit, kelle eestvedamisel töötab turvalisuse nõukogu, maakondlik tervise meeskond ja liikluskomisjon.



Valgamaa tervisenäitajad

Joonis võrdleb maakonna tervisenäitajaid ülejäänud Eestiga. Maakonna positsiooni Eesti keskmise suhtes näitab värviline ring, halli ribana on toodud kogu Eesti näitajate jaotus.



	Näitaja	Maakond		Eesti keskmine	Eesti halvim	Positsioon Eesti keskmise suhtes	Eesti parim
		Arv	Kordaja %				
Rahvastik	1 Meeste keskmine eluiga	72	72,3	73,2	69,5		74,9
	2 Naiste keskmine eluiga	82	81,8	81,9	79,7		83,1
	3 Meeste tervena elatud aastad	51	50,7	53,9	42,2		62,0
	4 Naiste tervena elatud aastad	50	50,0	57,4	48,5		67,3
	5 Loomulik iive* 1000	-176	-8,3	-1,2	-8,3		2,2
	6 Laste (0-14-aastaste) osatähtsus (%)	4334	14,4	16,2	11,6		18,5
	7 Eakate (>65-aastaste) osatähtsus (%)	6707	22,3	19,3	22,7		17,3
Võrdsed võimalused	8 Tööhõive määr (%)	..	54,1	65,6	48,5		71,3
	9 Keskmine brutokuupalk (€)	889	889,0	1146,0	864,0		1271,0
	10 Suhtelise vaesuse määr (%)	..	32,2	21,1	32,2		16,0
	11 Registreeritud töötuse määr (%)	..	6,8	6,8	12,8		3,6
	12 Laste suhtelise vaesuse määr (%)	..	46,4	18,5	46,4		13,1
	13 Abivajavad lapsed* 1000	153	5,1	6,0	15,9		0,8
	14 Positiivne tervise enesehinnang (>16) (%)	..	42,3	55,0	28,5		63,6
Rahvastiku tervise seisund	15 Tervisest tingitud piirangud (>16a) (%)	..	41,2	34,4	56,5		28,2
	16 Depressiooni esinemine – mehed (>16a) (%)	..	7,2	5,8	12,0		2,8
	17 Depressiooni esinemine – naised (>16a) (%)	..	15,5	10,3	21,7		4,7
	18 Haiglaravil viibinud vigastuste tõttu* 1000	260	8,5	10,2	13,3		8,4
	19 Pahaloomuliste kasvajate esmasjuhud* 1000	193	6,4	6,6	8,4		6,0
	20 Tuberkuloosi esmahaigestumus* 100 000	9	28,7	16,0	28,7		0,0
	21 Seksuaalsel teel levivad haigused (va HIV)*100 000	29	96,0	116,3	186,6		37,7
	22 HIV nakkusjuhud* 100 000	0	1,1	22,1	76,2		0,0
	23 Puudega inimeste osatähtsus (%)	6111	20,3	11,4	24,8		6,9
	24 Puudega laste (0-15a) osatähtsus (%)	387	8,3	5,3	10,2		3,2
	25 Surmad enne 65. eluaastat* 100 000	112	4,7	3,1	5,3		2,3
	26 Surmad vigastustesse ja mürgistustesse*100 000	21	64,2	58,2	101,2		37,2
	27 Alkoholisurmad* 100 000	14	46,3	36,0	70,6		22,6
	28 Surmad vereringeelundite haigustesse* 100 000	269	400,1	312,1	401,0		268,9
	29 Surmad pahaloomulistesse kasvajatesse* 100 000	103	192,4	175,7	240,9		142,5
Tervislik eluviis	30 Purju joomine viimasel kuul (mehed, >16a) (%)	..	24,8	28,0	40,9		21,9
	31 Purju joomine viimasel kuul (naised, >16a) (%)	..	6,0	5,7	11,8		2,2
	32 Ülekaalulised ja rasvunud (16-74a) (%)	..	52,2	47,6	61,9		41,3
	33 Suitsetajad (>16a) (%)	..	26,6	23,5	30,1		19,1
	34 Raseduse ajal suitsetajad (%)	27	10,9	5,9	12,0		3,1
	35 Teismeliste (15-17a) rasedused* 1000	8	17,4	16,2	35,8		6,3
	36 Piisav puu- ja köögiviljade söömine (16-74a) (%)	..	1,9	2,2	0,7		100,0
	37 Piisav liikumine (16-74a)	..	69,6	70,8	44,1		89,5
	38 Vaktsineerimisega hõlmatus 2-aastaselt (%)	..	92,8	93,4	90,9		98,8
	39 Rinnavähi sõeluuringutega hõlmatus (%)	762	58,7	56,4	54,2		68,3
Toetav elukeskkond	40 Emakakaelaevähi sõeluuringutega hõlmatus (%)	475	44,4	46,0	40,0		53,7
	41 Elukoha turvaliseks hindamine (15-70a) (%)	..	89,7	84,7	70,0		97,1
	42 Isikuvastased kuriteod* 1000	200	6,6	5,1	7,3		2,5
	43 Varavastased kuriteod* 1000	246	8,2	12,0	15,2		3,8
	44 Rasked ja surmavad tööõnnetused* 100 000	17	1,4	1,5	2,8		0,8
	45 Liiklused hukkunud ja vigastatud* 1000	48	1,6	1,4	1,7		0,8
	46 Tabatud joores juhid* 1000	204	6,8	5,4	10,3		4,0
	47 Tuleõnnetustes kannatanud* 100 000	12	39,7	17,8	45,7		11,3
	48 Hoonetulekahjude arv* 100 000	52	1,7	1,2	2,0		0,9
	49 Uppumised ja veeõnnetustest päästetud* 100 000	3	8,8	5,9	22,6		2,0
	50 Pereaarstide arv* 100 000	16	130,2	151,8	125,0		183,7

* Märkus. *1000=1000 elaniku kohta; *100 000 = 100 000 elaniku kohta.

Allikad: 1-12; 14-15; 23-25; 42-43 Statistikaamet. 16-20; 26-37; 39-41; 50 Tervise Arengu Instituut. 13 Sotsiaalministeerium; 21-22; 38 Terviseamet. 44 Tööinspeksioon. 45 Maanteeamet. 46 Politsei- ja Piirivalveamet. 47-49 Päästeamet.

Valgamaa heaolu- ja terviseprofiili tegevuskava aastateks 2019-2023

Eesmärk 1: Tervist ja heaolu toetava keskkonna loomine Valgamaa lastele ja noortele		
Suund 1.1.	Laste ja noorte vaimse tervise arengu toetamine	Elluviijad
Tegevus 1.1.1	Noortele suunatud sotsiaalsete toimetulekuoskuste, suhtlemisoskuste, enesejuhtimise ja emotsioonidega toimetulemise õpetamine haridusasutustes ja noortekeskustes.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Tervisemeeskond, haridusasutused, kohalikud omavalitsused, noortekeskused, Kaitseliit, Eesti Punase Risti Valgamaa Selts
Tegevus 1.1.2	Tugiteenuste (logopeed, eripedagoog, sotsiaalpedagoog, psühholoog, abiõpetajad, tugiisikud, isiklikud abistajad) kättesaadavus tagamine koolides ja lasteaedades.	Kohalikud omavalitsused, haridusasutused, Innove Rajaleidja
Tegevus 1.1.3	Laste väärkohtlemise ennetamiseks õpikojad lastele, lapsevanematele ja haridusasutuste töötajatele. Teavitustöö e-koolis, studiumis, vastavasisulised teavituskampaaniad kohalikus raadios ja sotsiaalmeedias. CAP programmi „Igal lapsel on õigus olla kaitstud, tugev ja vaba!“ rakendamine maakonnas.	Kohalikud omavalitsused, haridusasutused, noortekeskused, politsei
Tegevus 1.1.4	Kiusamisvastaste tegevuste elluviimine koolides, sh VEPA (Veel Parem) metoodika rakendamine koolikeskkonnas, TORE (Tugiõpilaste Oma Rind Eestis) arendamine, KIVA (kiusamisvaba kool) põhimõtete rakendamine koolides.	Haridusasutused, kohalikud omavalitsused, politsei
Suund 1.2	Maakondliku võrgustikutöö edendamine abivajavate ja hädasolevate laste õigeaegseks märkamiseks ja abistamiseks ning perversivalla ennetamiseks	Elluviijad
Tegevus 1.2.1	Valga, Otepää, Tõrva piirkonna laste heaolu tugivõrgustike liikmetele ühiskoolituste ja supervisioonide korraldamine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, kohalikud omavalitsused
Tegevus 1.2.2	Abivajavate ja hädaohus olevate laste õigeaegseks märkamiseks ühise kommunikatsiooniplaani väljatöötamine ja rakendamine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, kohalikud omavalitsused, haridusasutused, politsei, Sotsiaalkindlustusamet, noortekeskused, perearstid, kogukonnaliikumised, usuorganisatsioonid
Tegevus 1.2.3	Heaolu ja tervise valdkonna koolitused lastega töötavatele spetsialistidele (sh haridusasutuste töötajad, tervishoiutöötajad, noorsootöötajad, huvihariduse pakkujad, lapsehoidjad, tugiisikud jne).	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Tervisemeeskond
Suund 1.3	Valgamaa laste ja noorte tervislike ning turvaliste valikute toetamine	Elluviijad
Tegevus 1.3.1	Tervise- ja turvalisuse teemade tähtsustamine õppekavades.	Riik, kohalikud omavalitsused, haridusasutused
Tegevus 1.3.2	Tervisliku ja tasuta toidu pakkumine lasteaedades ja koolides, sh gümnaasiumiastmes.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, kohalikud omavalitsused, volikogud, Tervisemeeskond, toitlustajad

Tegevus 1.3.3	Haridusasutuste tervislike menüüde koostamise nõustamine, toitlustajatele koolituste ning konkursside korraldamine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, kohalikud omavaliitsused, Tervisemeeskond, toitlustajad
Tegevus 1.3.4	Liikuma kutsuva kooli ja lasteaia tegevuste algatamine Valgamaal, ideevõistlused lastele ja lastevanematele. Tuntud sportlaste kaasamine erinevate spordialade tutvustamiseks haridusasutustes.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Tervisemeeskond, kohalikud omavalitsused, Valgamaa Spordiliit, haridusasutused
Tegevus 1.3.5	Koolinoortele suunatud programmide elluviimine: Valgamaa KEATi (Kaitse end ja aita teist) järjepidevuse toetamine, ÖÖKEAT, suitsuprii klasside konkursi korraldamine, Vigurvänt, Väle Jänes, seminarid gümnaasiumiklassidele alkoholist ja uimastitest tingitud riskikäitumise vähendamiseks.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond, Tervise Arengu Instituut, kohalikud omavalitsused, Maanteeamet, politsei, Eesti Punase Risti Valgamaa Selts, Keskkonnaamet, Kaitseliit, Päästeamet, haridusasutused, noortekeskused, noorteorganisatsioonid jt koostööpartnerid
Tegevuse 1.3.6	Liikluskasvatuse (sh raudteeohutus) läbiviimine haridusasutustes.	Maanteeamet, politsei
Tegevus 1.3.7	Maakonna inimeseõpetuse õpetajate, noorsootöötajate, koolide arstid ja õed, treenerite, huviringide juhendajate aktiivkoolitused laste ja noorte tervise toetamiseks (sh noorte seksuaalkäitumise, sõltuvusainete tarbimise ennetamise õppemeetodite tutvustamine).	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Tervisemeeskond, politsei, Eesti Punase Risti Valgamaa Selts
Tegevus 1.3.8	Aktiivse noorsootöö, laste ja noorte huvihariduse toetamine maakonnas.	Kohalikud omavalitsused, haridusasutused, noorteühendused, noortekeskused, Kaitseliit
Tegevus 1.3.9	Lõpetamata põhiharidusega noorte kaasamine ja elukestva õppe võimaluste laiendamine.	Kohalikud omavalitsused, haridusasutused, sh Valgamaa Kutseõppekeskus, noortekeskused
Eesmärk 2: Valgamaa perede toetamine ja abistamine		
Suund 2.1	Vanemluse toetamine ja vanemlike oskuste arendamine	Elluviijad
Tegevus 2.1.1	Vanemlust toetavate tõendus põhiste programmide läbiviimine maakonnas, sh lastevanemate koolituse „Imelised aastad“ korraldamine Otepääl, Tõrvas ja Valgas.	Kohalikud omavalitsused, Tervise Arengu Instituut
Tegevus 2.1.2	Perekeskse programmi MDFT (mitmedimensiooniline pereteraapia) kättesaadavuse tagamine maakonnas peredele, kus kasvamas lapsi ja noori, kes tarvitavad uimasteid, hoiavad kõrvale koolist, panevad toime õigusrikkumisi	Sotsiaalkindlustusamet, kohalikud omavalitsused, politsei
Tegevus 2.1.3	Pere- ja beebikoolide tegevuse toetamine tõmbekeskustes	Kohalikud omavalitsused, tervisekeskused, haridusasutused, MTÜd
Tegevus 2.1.4	Kasu- ja tugiperede (sh valveperede) koolitamine, toetussüsteemi (sh perenõustamine) loomine	Tervise Arengu Instituut, kohalikud omavalitsused, MTÜd
Suund 2.2	Perevägivalda ennetamine	Elluviijad

Tegevus 2.2.1	Lähisuhtevägivalla ennetamiseks MARAC projekti tegevuste elluviimine maakonnas.	Sotsiaalkindlustusamet, kohalikud omavalitsused, politsei
Tegevus 2.2.2	Riskiperedele suunatud tugisüsteemi arendamine (perenõustamine, võlanõustamine, tugiisikuteenus, eneseabi toetusgrupid, emotsioonide (sh vihajuhtimise) juhtimise treeningud, toiduvalmistamise koolitused).	Kohalikud omavalitsused, Sotsiaalkindlustusamet, MTÜd
Tegevus 2.2.3	Tõhustatud järelevalve korraldamine riskiperedele pühade ajal (näit jaanipäev, jõulud), sh täiendavad kodukülastused.	Kohalikud omavalitsused, politsei
Eesmärk 3: Valgamaa vanemaealise elanikkonna heaolu ja tervise toetamine		
Suund 3.1	Eakate vaimse ja füüsilise toimetuleku tagamine	Elluviijad
Tegevus 3.1.1	Eakate organisatsioonide tegevuse (sh huvitegevus, ühenduste korraldatud liikumis- ja kultuuriüritused, nn seeniorite ülikool) toetamine.	Kohalikud omavalitsused
Tegevus 3.1.2	Vanemaealiste kaasamine kogukonnategevustesse.	Kohalikud omavalitsused
Tegevus 3.1.3	Eakatele suunatud hoolekandeteenuste laiendamine (sooja toidu kojutoomise teenus, seeniorite majad koos abi- ja valveteenistusega, päevahoolus, individuaalsetest vajadustest lähtuv koduhooldusteenus).	Kohalikud omavalitsused, MTÜd
Tegevus 3.1.4	Hajaasustatud piirkondades üksi elavate eakate (65+) kaardistamine ametkondlikuks kasutamiseks (IT lahendused).	Kohalikud omavalitsused
Eesmärk 4: Valgamaa terviseteadlikkuse arendamine		
Suund 4.1	Tervisliku toitumise propageerimine	Elluviijad
Tegevus 4.1.1	Linna- ja külaturgude tegevuse soodustamine tervisliku kodumaise toidu propageerimiseks ja kättesaadavuse tagamiseks.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Valgamaa Arenguagentuur, ettevõtjad, MTÜd
Tegevus 4.1.2	Eratoitlustajatele tervisliku ja mahetoidu koolituste, õppekülastuste ja presentatsioonide korraldamine, tunnustava märgistussüsteemi väljatöötamine (tervisliku toidu märgistamiseks menüüdes).	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Valgamaa Arenguagentuur, Tervisemeeskond, ettevõtjad, MTÜd
Suund 4.2	Kehalise aktiivsuse soodustamine	Elluviijad
Tegevus 4.2.1	Liikumisürituste korraldamine valdades, linnades ja küldes	Kohalikud omavalitsused, Valgamaa Spordiliit, MTÜd
Tegevus 4.2.2	Maakonna tervise-, looduse- ja suusaradade võrgustike laiendamine, objektide tähistamine ja info kättesaadavuse tagamine, radade korrashoid, viidad, avalikud tualetid jne)	Kohalikud omavalitsused, Keskkonnaamet, Riigimetsa Majandamise Keskus, MTÜd
Tegevus 4.2.3	Turvaliste jalg- ja jalgrattateede võrgu arendamine maakonnas.	Kohalikud omavalitsused, riik

Tegevus 4.2.4	Kogukonna külaplatside, spordiväljakute ja palliplatside rajamine ja renoveerimine.	Kohalikud omavalitsused, MTÜd
Tegevus 4.2.5	Vaba aja veetmiseks ja sportimisvõimaluste laiendamiseks ujula rajamine Tõrva ja veekeskuse rajamine Valka	Kohalikud omavalitsused, riik, MTÜd
Suund 4.3	Alkoholi ja sõltuvusainete tarvitamise ennetamine	Elluviijad
Tegevus 4.3.1	Ühtse maakondliku alkoholi reklaamipoliitika väljatöötamine (sh reklaamimaksu ühtlustamine) ja vastavate kordade kinnitamine omavalitsustes.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Tervisemeeskond, kohalikud omavalitsused, volikogud
Tegevus 4.3.2	Alkoholi kättesaadavuse vähendamiseks müügikohtades (sh lõbustusasutused) testostlemiste korraldamine.	Kohalikud omavalitsused, politsei
Tegevus 4.3.3	Alkoholi liigtarvitamise, sh alkoholisõltuvuse, ennetuse, varajase avastamise ning nõustamis- ja raviteenuse arendamine ja rakendamine. Nõustamis- ja raviteenuste kättesaadavuse tagamine ja toetusgruppide tegevuse toetamine maakonna tõmbekeskustes.	Eesti Haigekassa, Tervisekeskused, Valga haigla, perearstid, MTÜd
Tegevus 4.3.4	Kanepitarvitajate kohustuslik nõustamine karistamise asemel, programmi VALIK käivitamine maakonnas.	Tervise Arengu Instituut, politsei
Tegevus 4.3.5	Maakonna erinevate valdkondade spetsialistidele koolituste korraldamine sõltuvusprobleemidega inimestega tegelemiseks.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Tervisemeeskond, MTÜd
Suund 4.4	Valgamaa elanikud on terviseteadlikud	Elluviijad
Tegevus 4.4.1	Meeste terviseteadlaste uute liikumiste (klubid, eneseabigrupid jne) toetamine	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Tervisemeeskond, kohalikud omavalitsused, MTÜd
Tegevus 4.4.2	Elanikkonna kõigile vanusegruppidele suunatud liiklusalaste teavituskampaaniat ja koolituste (näit eakas juht roolis) korraldamine maakonnas.	Maanteeamet, politsei
Tegevus 4.4.3	Riiklike ja maakondlike tervise- ja turvalisuse kampaaniade läbiviimine maakonnas (sh sotsiaalmeedia, tervisesaadet raadios, valdade ajalehed jne)	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond, Tervise Arengu Instituut, Eesti Haigekassa
Tegevus 4.4.4	Terviseürituste korraldamine külades, valdades ja linnades (ohutuspäevad, tervispäevad, terviseseminarid, infopäevad, õpikojad, mõttetalgud jne)	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond, Politsei, Päästeamet, Maanteeamet, Kaitseliit, Eesti Punase Risti Valgamaa Selts, MTÜd
Tegevus 4.4.5	Maakonna elanike terviseteadlikkuse tõstmiseks (toitumine, liikumine, alkoholi, tubaka jm sõltuvusainete tarbimine, seksuaalervis jne) projektikonkursside korraldamine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond
Eesmärk 5: Valgamaal on tervist ja turvalisust väärtustavad kogukonnaliikumised		
Suund 5.1	Kogukonnaliikumiste teadlikkuse suurendamine	Elluviijad

Tegevus 5.1.1	Turvalisuse suurendamiseks ja elanike tervisekäitumise parandamiseks kogukonna liidrite ja külaseltside liikmete koostööseminaride ning koolituste korraldamine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Valgamaa Arenguagentuur, kohalikud omavalitsused, Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond
Tegevus 5.1.2	Tervise ja turvalisuse edendamisele suunatud kogukonnaliikumiste toetamine, vastavate projektikonkurside korraldamine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Valgamaa Arenguagentuur, Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond
Eesmärk 6: Valgamaal panustatakse tervisliku ja turvalise keskkonna arendamisse		
Suund 6.1	Vaimse ja füüsilise tervise edendamine tööl	Elluviijad
Tegevus 6.1.1	Tervise edendamiseks töökohal (turvaline ja tubakavaba töökeskkond, tervislik toit tööl, vaimse tervise toetamine, lapsehoid) ja toetatud ning kohandatud töökohtade arvu suurendamiseks tööandjatele koolituste korraldamine ja boonuspakettide pakkumine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Tervisemeeskond, Tervise Arengu Instituut, Äriklubi, ettevõtjad, Töötukassa
Tegevus 6.1.2	Tervist edendavate töökohtade (TET) võrgustikuga liitujate arvu suurendamine, TETide tunnustamine ja motivatsioonipakettide pakkumine	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Tervisemeeskond
Suund 6.2	Tervisliku ja turvalise elukeskkonna arendamine	Elluviijad
Tegevus 6.2.1	Turvalise elukeskkonna kujundamiseks korteriühistute tegevuse toetamine ja koolituste läbiviimine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, kohalikud omavalitsused, Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond, Päästeamet, politsei, korteriühistud, MTÜd
Tegevus 6.2.2	Naabrivalve tegevuse laiendamine ja toetamine, vastavate koolituste läbiviimine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, kohalikud omavalitsused, Turvalisuse nõukogu, tervisemeeskond, Päästeamet, politsei
Tegevus 6.2.3	Kodude tuleohutuks ehitamise toetamine, kodunõustamiste läbiviimine	Päästeamet, kohalikud omavalitsused, elanikud
Tegevus 6.2.4	Liiklusohtrlike kohtade kaardistamine, liikluskorralduse muudatuste ettepanekute tegemine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, liikluskomisjonid, kohalikud omavalitsused, politsei, Maanteeamet, kodanikud
Tegevus 6.2.5	Haridusasutuste ja noortekeskuste renoveerimine, kaasaegse keskkonna kujundamine, sh erivajadustega laste vajaduste tagamiseks.	Kohalikud omavalitsused, riik
Tegevus 6.2.6	Kaldteede jm juurdepääsude ehitamine linnaruumi ja avalikele hoonetele	Kohalikud omavalitsused, riik
Tegevus 6.2.7	Avalikus kasutuses olevate turvaliste supelrandade arvu suurendamine (sh tähistamine, turvavarustuse olemasolu tagamine).	Kohalikud omavalitsused, riik, MTÜd
Tegevus 6.2.8	Veeohutuse tagamiseks toetuse pakkumine kodukeskkonna turvaliseks muutmisel.	Kohalikud omavalitsused, riik, elanikud
Tegevus 6.2.9	Turvaliste ülekäigukohtadega kõnniteede rajamine linnades ja külades.	Kohalikud omavalitsused, riik

Tegevus 6.2.10	Teede korrashoid, sh pinnatud teede osakaalu suurendamine	Kohalikud omavalitsused, riik
Tegevus 6.2.11	Kaasaegsete ja turvaliste linna-, valla- ja külakeskuste rajamine (sh heakord ja haljastus).	Kohalikud omavalitsused, riik, MTÜd
Tegevus 6.2.12	Linna- ja vallaparkide rekonstrueerimine.	Kohalikud omavalitsused, riik, MTÜd
Tegevus 6.2.13	Valgamaa spordirajatiste arendamine.	Kohalikud omavalitsused, riik, MTÜd
Tegevus 6.2.14	Avalike turvaliste mänguväljakute rajamine.	Kohalikud omavalitsused, riik, MTÜd
Tegevus 6.2.15	Turvanõuetele vastavate ekstreemspordiväljakute rajamine.	Kohalikud omavalitsused, riik, MTÜd
Tegevus 6.2.16	Puhkealade väljaarendamine.	Kohalikud omavalitsused, riik, MTÜd
Tegevus 6.2.17	Linnade ja külade välisvalgustuse rekonstrueerimine ja väljaehitamine.	Kohalikud omavalitsused, riik, MTÜd
Tegevus 6.2.18	Lagunenud ja mahajäetud hoonete lammutamine, tühjade kruntide korrastamine.	Kohalikud omavalitsused, riik, MTÜd
Tegevus 6.2.19	Tiheasustusaladel videovalve suurendamine.	Kohalikud omavalitsused, riik, MTÜd
Suund 6.3	Turvalisuse suurendamine Valgamaal	Elluviijad
Tegevus 6.3.1	Elanikkonna käitumise kujundamine ohuolukordades, teavitustöö ja infopäevade korraldamine, õppused ohuolukordadeks valmistumiseks	Valgamaa Omavalitsuste Liit, kohalikud omavalitsused, Turvalisuse nõukogu, Päästeamet, politsei, Kaitseliit, Eesti Punase Risti Valgamaa Selts, MTÜd
Tegevuse 6.3.2	Struktuuriüksuste koostöö edendamiseks kriisireguleerimisõppuste läbiviimine maakonnas	Kohalikud omavalitsused, Turvalisuse nõukogu, Kriisikomisjon, Päästeamet, politsei, Kaitseliit, Eesti Punase Risti Valgamaa Selts, tervishoiuasutused, sotsiaalhoolekandeasutused jt koostööpartnerid
Tegevus 6.3.3	Kriisireguleerimisplaanide ja hädaolukordade plaanide koostamine, täiendamine ja uuendamine	Kohalikud omavalitsused, lasteasutused, tervishoiuasutused, sotsiaalhoolekandeasutused
Tegevus 6.3.4	Otepää uue politsei- ja päästeameti hoone rajamine	Kohalik omavalitsus, riik
Eesmärk 7: Valgamaal viiakse ellu süsteemset tervisedendust		
Suund 7.1	Valgamaa kohalike omavalitsuste võimestamine tervisedenduslikuks tööks	Elluviijad

Tegevus 7.1.1	Igas kohalikus omavalitsuses luuakse ja täidetakse tervisedendaja ametikoht	Valga Vallavalitsus, Otepää Vallavalitsus, Tõrva Vallavalitsus
Tegevus 7.1.2	Maakondliku turvalisuse ja tervisedendusliku töö korraldamiseks on täidetud koordinaatori ametikoht	Valgamaa Omavalitsuste Liit
Tegevus 1.1.3	Viiakse läbi maakonna elanike (eraldi koolinoorte) tervisekäitumise uuring, mis on sisendiks valdade heaoluprofiilide koostamisel	Valgamaa Omavalitsuste Liit
Tegevus 1.1.4	Maakondlike tervist ja heaolu toetavate tervisepoliitiliste seisukohtade kujundamine	Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond
Suund 7.2	Tervisliku Valgamaa maine kujundamine	Elluviijad
Tegevus 7.2.1	Tervise ja turvalisuse valdkonna populariseerimine, süsteemse tervisealase info kättesaadavuse tagamine maakonna elanikele (kodulehe ja sotsiaalmeedia teavitused jm infotehnoloogiliste võimaluste kasutamine).	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Valgamaa Arenguagentuur, Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond
Tegevus 7.2.2	Tervise ja turvalisuse valdkonda panustanud inimeste (sh vabatahtliku töö tegijate) tunnustamine maakondlikul tasandil.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond
Suund 7.3	Valgamaa elanike tervist ja heaolu toetab tugev koostöövõrgustik	Elluviijad
Tegevus 7.3.1	Maakonna kohalike omavalitsuste töötajate, turvalisuse nõukogu, tervisemeeskonna jt koostöövõrgustiku liikmete võimestamiseks, tervisedendusliku sekkumise planeerimiseks ning elluviimiseks koostööseminaride ja aktiivkoolituste korraldamine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit
Tegevus 7.3.2	Senisest enam kolmanda sektori, vabaihenduste ja usuorganisatsioonide kaasamine turvalisuse ja tervise edendamisel maakonnas.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond
Tegevus 7.3.3	Ennetustegevuse tõhustamiseks koostöö arendamine Läti Valka piirkonnaga (Valkas novads) ja naabermaakondadega (politsei, päästetöötajad, sotsiaaltöötajad, haridusasutuste töötajad, ettevõtjad, toitlustajad, müügikohad jne)	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Politsei, Päästeamet, Turvalisuse nõukogu, Tervisemeeskond
Tegevus 7.3.4	Tervist edendavate lasteaedade, koolide, tervishoiuasutuste ja töökohtade võrgustiku laiendamine. Uute liitujate ja olemasolevate tegevuse toetamine, aktiivsete tunnustamine, suvekoolide korraldamine.	Valgamaa Omavalitsuste Liit, Tervisemeeskond, Tervise Arengu Instituut, TEK, TEL, TET
Eesmärk 8: Valgamaal on tagatud teenuste kättesaadavus		
Suund 8.1	Avalike teenuste kättesaadavuse tagamine hajaasustatud piirkondade elanikele	Elluviijad
Tegevus 8.1.1	Teenuskeskuste lahtioleku tagamine endistes valla keskustes	Kohalikud omavalitsused
Tegevus 8.1.2	Turvalise, kiire, mugava ja ligipääsetava transpordiühenduse korraldamine maakonnas, sh sotsiaaltransporditeenuse kättesaadavuse tagamine	Valgamaa Ühistranspordikeskus, kohalikud omavalitsused, riik

Suund 8.2	Nõustamisteenuste kättesaadavuse tagamine	Elluviijad
Tegevus 8.2.1	Vaimse tervise teenuste kättesaadavuse tagamine maakonna tervisekeskustes (psühholoogiline nõustamine, kliiniline psühholoog, psühhiaater, laste ja noorte psühhiaater, vaimse tervise õe teenus, jt). Nõustamisteenuste pakujatele soodustingimustel koostöölepingute võimaldamine.	Kohalikud omavalitsused, Eesti Haigekassa, Valga haigla, tervisekeskused, MTÜd
Tegevus 8.2.2	Nõustamisteenuste (perenõustamine, perelepitus, sõltuvusainetest (sh tubakas) loobumise nõustamine, seksuaaltervise nõustamine, võlanõustamine) kättesaadavuse tagamine maakonna tõmbekeskustes. Nõustamisteenuste maksumuse osaline kompenseerimine omavalitsuste poolt.	Kohalikud omavalitsused, Eesti Haigekassa, Valga haigla, tervisekeskused, MTÜd
Suund 8.3	Tervishoiuteenuste kättesaadavuse tagamine	Elluviijad
Tegevus 8.3.1	Kvaliteetsete ja patsiendikesksete tervishoiuteenuste (sh taastus- ja toetusravi, õendus- ja hooldusravi, koduõendus, hospiits) kättesaadavuse tagamine maakonna tõmbekeskustes. Tervishoiu- ja sotsiaalhoolekandeteenuste integreerimine.	Eesti Haigekassa, kohalikud omavalitsused, Valga haigla, tervisekeskused
Tegevus 8.3.2	Valmivate tervisekeskuste mehitamine ja tervishoiutöötajatele motivatsioonipakettide pakkumine	Eesti Haigekassa, Terviseamet, kohalikud omavalitsused
Tegevus 8.3.3	Otepää, Tõrva ja Valga tervisekeskustes erakorralise perearstiabi tagamine töövälisel ajal, sh nädalavahetustel	Eesti Haigekassa, Terviseamet, tervisekeskused, perearstid, pereõed
Tegevus 8.3.4	Terviseuuringute (sh sõeluuringute) läbiviimine maakonnas, vähekindlustatud inimestele tasuta teenuste osaline kompenseerimine	Eesti Haigekassa, tervisekeskused, perearstid, kohalikud omavalitsused
Tegevus 8.3.5	Tervisebusside (liikuvad diagnoosikabinetid rinnavähi, naha- ja eesnäärmevähi varajaseks avastamiseks) regulaarsed visiidid kolmes tõmbekeskuses, suurema arvu elanikkonna kaasamiseks vastav teavitustöö.	Eesti Haigekassa, erasektor
Suund 8.4	Sotsiaalhoolekandeteenuste kättesaadavuse tagamine	Elluviijad
Tegevus 8.4.1	Kvaliteetsete sotsiaalhoolekandeteenuste (sh rehabilitatsiooniteenused ja erihoolekandeteenused) kättesaadavuse tagamine maakonnas, kaasa arvatud hajaasustatud piirkondades.	Kohalikud omavalitsused, erasektor, Sotsiaalkindlustusamet, MTÜd
Tegevus 8.4.2	Lapsehoiuteenuse (sh puuetega laste) arendamine, teenuse kättesaadavuse tagamine maakonna tõmbekeskustes õhtuti ja nädalavahetustel.	Kohalikud omavalitsused, MTÜd
Tegevus 8.4.3	Noortele peredele, toimetulekuraskustes isikutele ja peredele, erivajadustega inimestele munitsipaaleluruumide renoveerimine (sh erivajadustega inimestele kohandatud eluruumid).	Kohalikud omavalitsused, riik, Astangu Kutserehabilitatsioonikeskus