Laste ja perede vaimse tervise ja heaolu toetamine esmatasandi tervishoius

Küsitluse tulemuste kokkuvõte 2026

STORIES FOR IMPACT

peaasi.ee

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Sisukord

- Kes küsitlusele vastasid?
- Kuidas praegu pere heaolu kohta küsitakse ja abivajaduse korral tegutsetakse?
- Millised on peamised takistused ja millist tuge vajavad spetsialistid?
- Kui suur on huvi „Räägime Lastest“ lähenemise vastu?
- Kuidas võiks laste ja perede toetamine edaspidi olla korraldatud?

STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Erasmus+ projekti raames korraldatud küsitlus koosnes 22 küsimusest ning seda levitati erialaühingute meililistide kaudu

Küsitluse sihtrühm
Sihtrühmaks olid perearstid, pereõed, vaimse tervise õed, ämmaemandad.

Küsitluse ülesehitus
Küsitluses oli 22 küsimust, millest enamik oli valikvastustega. Küsimustikus oli 4 teemat:

- vastaja taustaandmed
- praegune tööpraktika
- raskuskohad ja ressursid
- arenguvõimalused

Vastamise aeg ja keskkond
Küsitlusele vastati 2026. aasta mais ja juunis SurveyMonkey keskkonnas.

Küsitluse levitamine
Küsimustikku jagati Eesti Perearstide Seltsi, Eesti Ämmaemandate Ühingu ja Eesti Õdede Liidu kaudu.

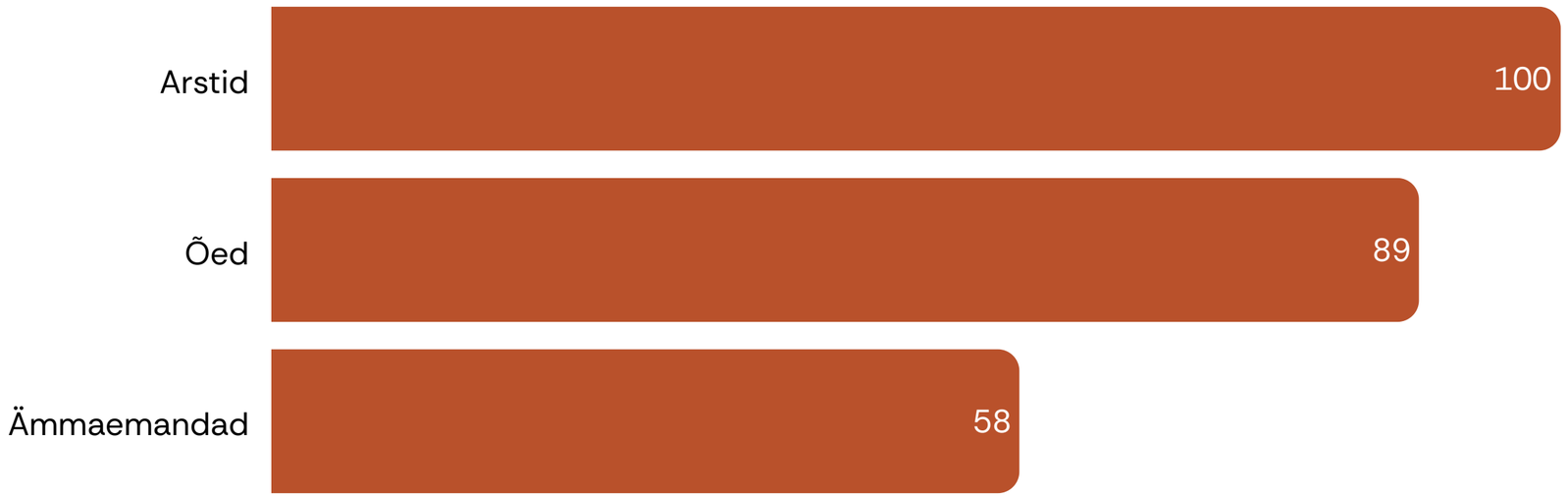
Projekt
Küsimustik ja analüüs koostati Erasmus+ projekti „Laste ja perede vaimne heaolu tervishoius“ raames, mida kaasrahastas Euroopa Liit.

Projekti partnerid on Stories For Impact OÜ, MTÜ Peaasjad, Turu Ülikool (Soome), Niguarda haigla ja Associazione Contatto (Itaalia).

STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Küsitlusele vastas 248 spetsialisti, kellest ligikaudu kolmveerand täitis küsimustiku lõpuni

Vastajad ametirühmade kaupa



Arstide hulka kuulus 98 perearsti ja 2 üldarsti või arst-residenti.
Õdede rühmas oli 69 pereõde, 19 vaimse tervise õde ja 1 kooliõde.
Üks praktikant kaasati üldanalüüsi, kuid mitte ametirühmade võrdlusse.

73%

vastajatest täitis küsimustiku lõpuni.

Ametirühmade lõikes oli lõpuni vastajate osakaal 72–74%.

STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Vastajate seas on palju pika tööstaažiga spetsialiste, kes töötavad peamiselt tervisekeskustes ja üksikpraksistes ning kõige sagedamini Põhja-Eestis

Töökoht

38%

töötab tervisekeskuses

25%

töötab üksikpraksises

Arstid ning õed töötavad peamiselt üksikpraksistes ja tervisekeskustes, samas kui enamik ämmaemandaid (78%) töötab haiglas.

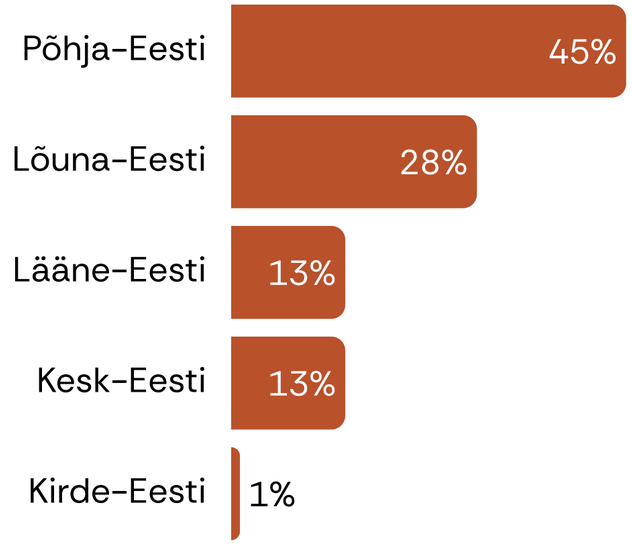
Töökogemus

46%

vastajatel on erialast töökogemust üle 20 aasta.

Suurima töökogemusega vastajad on arstid, kellest 66% on üle 20 aasta kogemust.

Tööpiirkond



STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Pere heaolu kohta küsimine ei ole enamiku vastajate jaoks töö tavapärane osa ning pere olukorra kaardistamine ja dokumenteerimine ei ole järjepidev

Kas pere heaolukohta küsimine on ametikohal tavapärane?

51% küsib pere ja laste olukorra kohta mõnel juhul, mitte süsteemselt

33% on see tavapärane osa tööst

10% ei ole tavapärane osa tööst

Arstide seas praktika kõige populaarsem, samas kui ämmaemandate hulgas esineb seda harvemini.

Kui sageli vastaja olukorda kaardistab?

31% teeb seda mõnikord

29% harva

23% sageli

11% peaaegu alati

6% ei kaardista

Erinevused rühmade vahel on kuni 6 protsendipunkti.

Kuidas olukorda dokumenteeritakse?

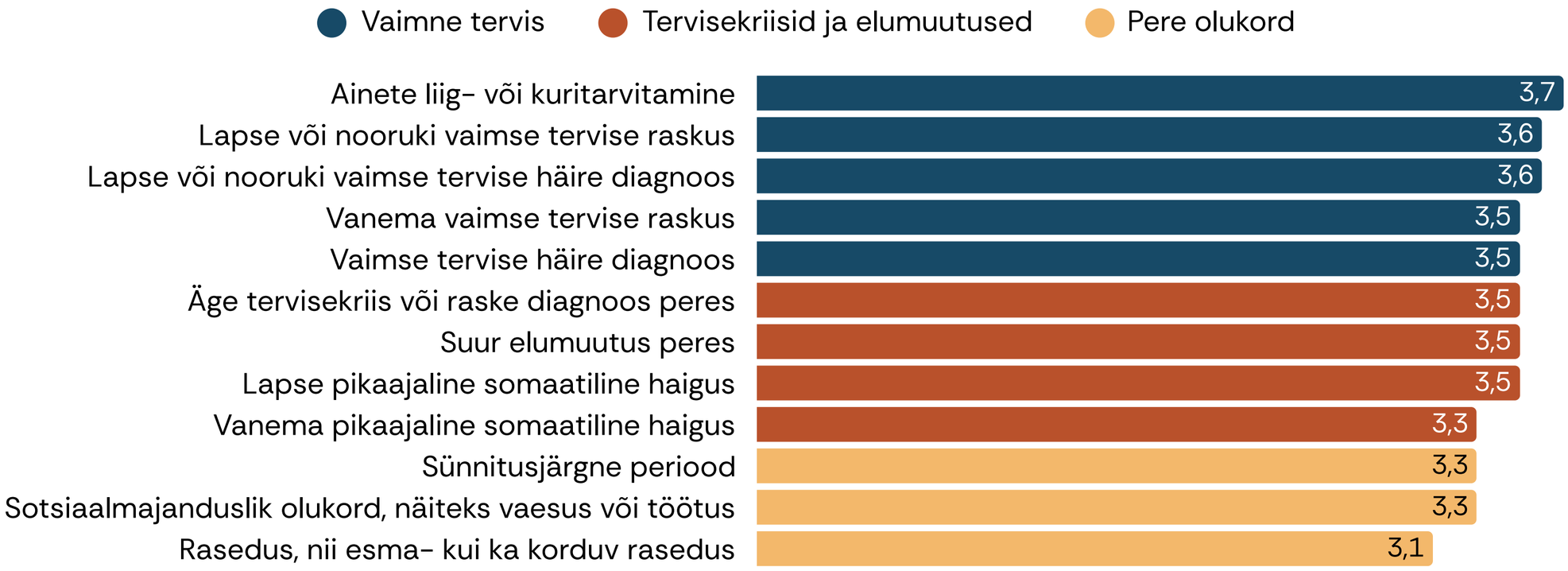
48% kirjeldasid töökohas pere olukorra dokumenteerimist ebaühtlasena

2% peab seda väga süsteemseks

22% vastajatest hindab pere olukorra dokumenteerimist (väga või pigem) süsteemseks, samas kui 17% ütleb, et seda pigem ei dokumenteerita.

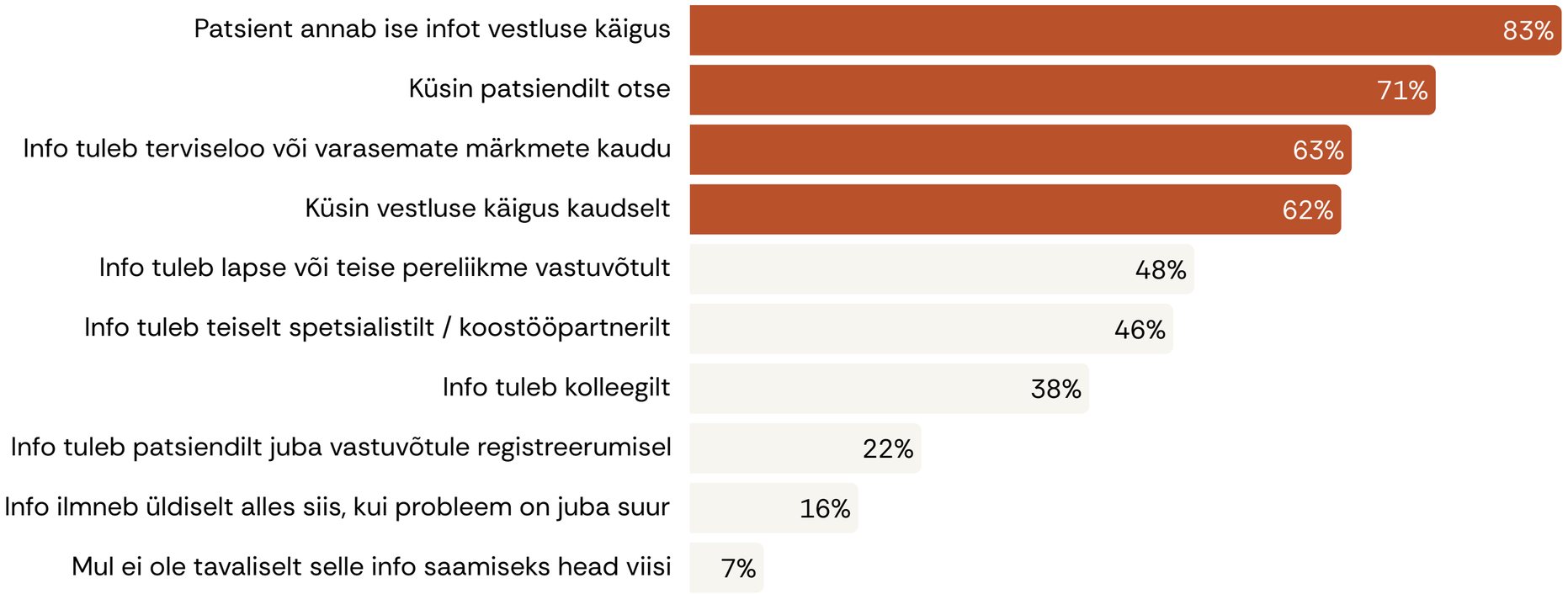
STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Kõigis esitatud olukordades peetakse pere toimetuleku ja laste heaolu kohta küsimist vajalikuks, eriti ainete liig- või kuritarvitamise ning lapse või nooruki vaimse tervise raskuste korral



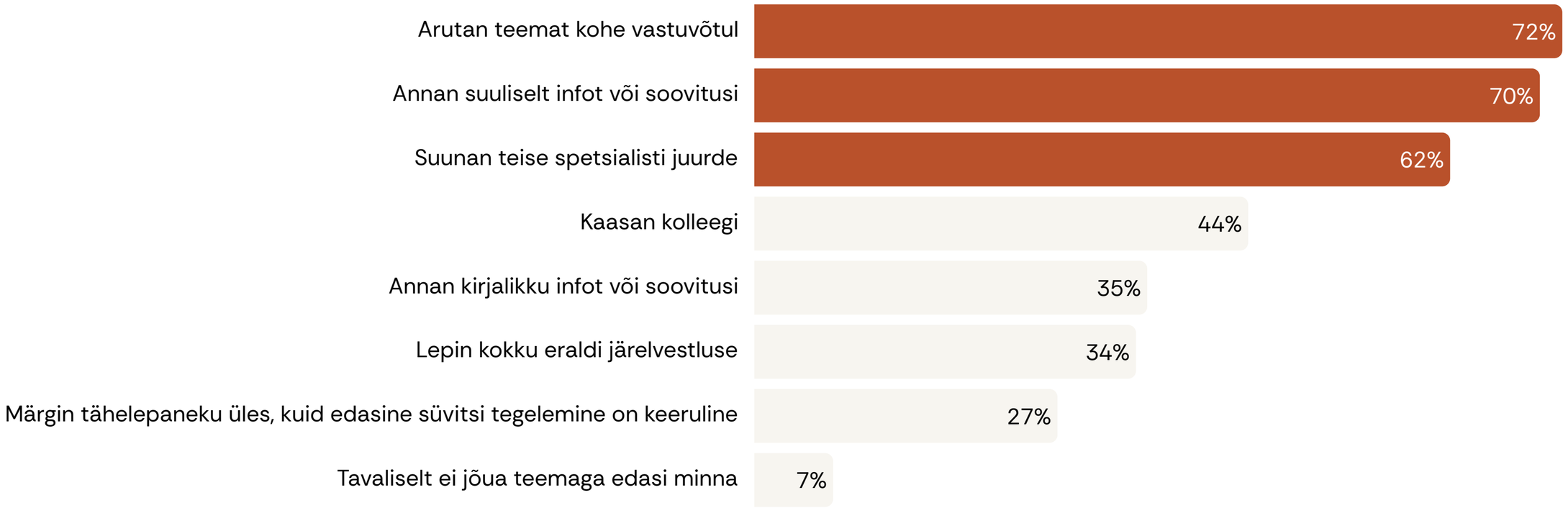
STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Peamiselt saadakse infot lapse ja pere olukorra kohta patsendi või tervisehoiu töötaja algatusel, siiski märgib 16% vastajatest, et olukorrast saadakse teada alles siis, kui probleem on juba suur



STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Pere heaoluga seotud teemasid arutatakse enamasti kohe vastuvõtul, antakse suulisi soovitusi või suunatakse teise spetsialisti juurde, harvem lepitakse kokku järelvestlus



STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Edasisuunamise teema kerkib esile nii takistuse kui ka väiksema kindlustunde allikana: võimalusi peetakse napiks ning pere suunamisel tuntakse end suhteliselt ebakindlalt

Takistused pere heaolu teemade käsitlemisel

keskmiselt 3,2 punkti

Skaalal 1–4: 1 – ei mõjuta, 4 – peamine mõjutegur

töökoormus ning võrgustiku ja edasisuunamisvõimaluste nappus

Olulist mõju avaldavad ka **ajapuudus,** vähene väljaõpe ja teadmised edasisuunamisvõimalustest, patsiendi vähene valmisolek arutada ning juhtumite keerukus.

Väiksemaks takistuseks hinnatakse isikliku ebakindluse ning rolli ja vastutusega seotud ebaselguse mõju.

Vastajate enesekindlus pere heaolu teemade käsitlemisel on pigem madal

keskmiselt 2,2 punkti

Skaalal 1–4: 1 – ei tunne end üldse kindlalt, 4 – tunnen end väga kindlalt

pere heaolu teema avamine, järgmiste sammude soovitamine ja pere edasisuunamine

Kõige kindlamalt tuntakse end abivajaduse märkamises ja toetavaid küsimusi esitades: 2,5/4.

Abivajaduse märkamisel tunnevad end kõige kindlamalt ämmaemandad (2,6), toetavate küsimuste esitamisel arstid (2,6 punkti 4st). Ametirühmade erinevused on siiski väikesed.

STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Vastajad peavad kasulikuks nii selgemaid suunamisvõimalusi kui ka lühikesi praktilisi tööriistu ning soovivad enim tuge iseseisvalt kasutatavate juhendmaterjalide kujul

Kasulikud tööriistad

95% peab kasulikuks:

- selgemat patsienditeekonda
- ülevaadet piirkondlikest suunamisvõimalustest

91% peab kasulikuks:

- lühikest küsimustikku
- lühikest juhendit, kuidas tõstatatud raskust käsitleda

Toe vajadus

63%

soovib selgemaid patsienditeekondi

55%

soovib praktilisi tööriistu

Arstid rõhutasid enim patsienditeekonna, õed tööriistade vajadust. Ämmaemandad nimetasid teistest sagedamini vajadust arendada vestlus- ja nõustamisoskusi.

Toe vorm

67%

soovib iseseisvalt kasutatavaid juhendmaterjale

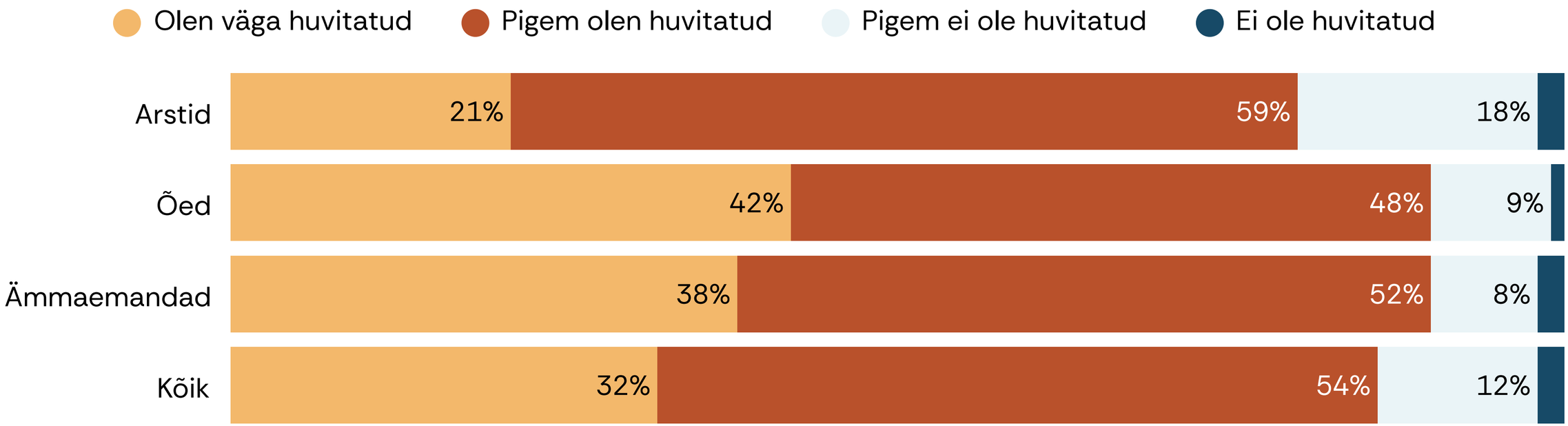
40%

soovib veebiseminari

Umbes kolmandik on huvitatud lühemast või pikemast e-kursusest või 1–2-päevasest praktilisest koolitusest.

STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Räägime Lastest lähenemise rakendamise vastu tunneb huvi ligi üheksa vastajat kümnest, eriti suur on huvi õdede ja ämmaemandate seas



Räägime Lastest on vanemlikkust jõustav, laste vaimse tervise raskusi ennetav lähenemine, mille keskmes on vanemaid ja lapsi toetav struktureeritud vestlus.
Lisainfo: https://peaasi.ee/raagime-lastest-lahenemine-mis-see-on/

STORIES FOR IMPACT

peaasi.ee

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Kuidas näed, et pere toimetuleku ja laste heaolu kohta uurimine võiks Sinu töö kontekstis olla korraldatud?



STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Pere toimetuleku ja laste heaolu kohta nähakse võimalust küsida tavapärastel vastuvõttudel, kasutades selleks selgeid küsimusi ning jättes vestlusteks piisavalt aega

Ühine ootus: struktureeritud küsimused, toimiv suunamistee ja piisav aeg nii vestlusteks kui ka dokumenteerimiseks

Arstid

nägid võimalust küsida pere toimetuleku ja laste heaolu kohta tavapärase vastuvõtu või lapse tervisekontrolli käigus.

Osa arste pidas oma rolliks eelkõige abivajaduse märkamist ja pere edasisuunamist ning leidis, et põhjalikumalt võiks teemaga tegeleda pereõde või teine spetsialist.

Õed

pakkusid, et pere toimetuleku kohta võiks küsida lapse tervisekontrollis või muul õe vastuvõtul.

Selleks sooviti lühikesi küsimustikke, vestlusjuhiseid ja koolitust, samuti piisavalt aega ning koostööd arsti ja teiste spetsialistidega.

Ämmaemandad

nägid võimalust käsitleda pere toimetulekut rasedusaegsetel ja sünnitusjärgsetel vastuvõttudel, sealhulgas koduvisiitidel.

Sooviti, et küsimine oleks järjepidev ning seda toetaksid selged küsimused, koolitused ja teadmine, kuhu pere vajaduse korral edasi suunata.

STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Milline võiks olla hea ja realistlik patsienditeekond Sinu töökoha kontekstis, kui ilmneb vajadus toetada laste või pere heaolu?



STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Vastajate kirjeldatud patsienditeekond algab abivajaduse märkamisest ning hõlmab vajaduse korral pere suunamist sobiva abi juurde ja hilisemat järelkontakti

1. Mure märkamine ja hindamine
Spetsialist märkab või selgitab välja lapse või pere abivajaduse.

2. Esmane tugi ja järgmise sammu valik
Spetsialist nõustab oma pädevuse piires ning hindab, kas on vaja kaasata teisi.

3. Suunamine sobiva abi juurde
Pere jõuab vastavalt vajadusele tervishoiu-, sotsiaal- või muu spetsialistini.

4. Järelkontakt ja tagasiside
Uuritakse, kas pere jõudis abini ja kas toe vajadus sai lahendatud.

Teekonna toimimise eeldused
Selged juhised ja kontaktid • Kättesaadavad spetsialistid • Koostöö ja kokkulepitud vastutus • Aeg perega tegelemiseks ja järelkontaktiks

STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Mis aitaks kõige rohkem kaasa sellele, et selline tööviis muutuks tervishoius tavapärasemaks?



STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Vastajate hinnangul aitavad laste ja perede vaimset tervis ja heaolu toetavat tööviisi tavapärasemaks muuta koolitused ja selged juhised, piisav aeg ning võimalus perele edasist abi pakkuda

Koolitused ja teadlikkus
Vajatakse teadmisi ja praktilist harjutamist, et märgata pere abivajadust ning käsitleda teemasid tundlikult.

Selged juhised ja töövahendid
Soovitakse lihtsaid küsimustikke, tegevusjuhiseid ja selget tegevuskäiku, mis aitaksid pärast mure märkamist edasi tegutseda.

Töökorraldus ja rahastus
Tööviis peab olema osa spetsialistide töökorraldusest ning selleks tuleb ette näha tööaeg ja rahastus.

Aeg ja töötajad
Tööviisi rakendamiseks on vaja piisavalt aega, väiksemat töökoormust ja vajaduse korral lisatöötajaid.

Kättesaadav abi
Perel peab olema võimalik jõuda sobiva spetsialistini mõistliku aja jooksul.

Koostöö ja vastutus
Koostöö ja vastutus. Vaja on toimivaid kontakte ja infovahetust ning selgust selles, kes pere toetamisega edasi tegeleb.

STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Kas soovid lisada veel midagi laste ja perede vaimse tervise toetamise kohta tervishoius?



STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Seoses laste ja perede vaimse tervise toetamisega tõid vastajad esile abi kättesaadavuse, koostöö ja tervishoiutöötajate toe vajaduse

Abi kättesaadavus

Abi saamist raskendavad pikad ooteajad, kõrge hind ja spetsialistide nappus. Soovitakse rohkem kaug- ja anonüümse nõustamise võimalusi ning spetsialistide paremat kättesaadavust esmatasandil.

Koostöö ja ennetus

Oluliseks peetakse probleemide varajast märkamist ning perede ja haridussüsteemi rolli. Parandamist vajab ka infovahetus tervishoiu, hariduse ja kohaliku omavalitsuse vahel.

Töötajate võimalused

Spetsialistid tunnevad, et nende töökoormus ja vastutus on suured. Muret teevad lisanduv bürokraatia ja ajapuudus ning tervishoiutöötajad vajavad ka ise psühholoogilist tuge.

STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Lühikokkuvõte



STORIES FOR IMPACT

peaasi.ee

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Pere heaolu toetamist peetakse oluliseks ja huvi „Räägime Lastest“ lähenemise vastu on suur, kuid järjepidev töö eeldab süsteemset tuge: piisavalt aega, selgeid juhiseid ja toimivaid edasisuunamisvõimalusi

- **Pere heaolu peetakse oluliseks,** kuid selle kohta ei küsita veel järjepidevalt
- Peamisteks takistusteks on **ajapuudus ja keerukus pere edasi suunamisel**
- Soovitakse **selged juhiseid,** praktilisi töövahendeid ja toimivaid patsienditeekondi
- Ligi 9 vastajat 10st tunneb huvi **„Räägime Lastest“** lähenemise rakendamise vastu
- **Põhiprobleem on süsteemitasandil** – spetsialistide nappus, killustatud koostöövõrgustik ja puuduv järjepidevus pärast suunamist



STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit

Märkamist, toetust ja sujuvat koostööd esmatasandi tervishoidu!

Lähem info projekti ja koostöövõimaluste kohta:

Jaan Aps
Tegevjuht ja vanemanalüütik
Stories For Impact OÜ
LinkedIn: Jaan Aps
jaan@storiesforimpact.com
storiesforimpact.com

Triin Raudsepp
Laste ja perede heaolu suunajuht
Peaasjad MTÜ
LinkedIn: Triin Raudsepp
triin.raudsepp@peaasi.ee
peaasi.ee

STORIES FOR IMPACT
peaasi.ee
Kaasrahastanud Euroopa Liit