

## Pilootprojekt Raplamaal

Ülekaaluliste laste vanemate tugirühm

### Meeskond:

Eveli Kask, RVG tervishoiutöötaja  
Pilvi Pregel, RVG tervisenõukogu juht  
Monika Ruut, RVG kehalise kasvatuse õpetaja  
Eda Leesalu, RVG koolipsühholoog  
Dr Lagle Suurorg, Tallinna Lastehaigla kvaliteedijuht, teadur  
Ülle Laasner, projektijuht

### Vajadus

2016. aastal toimus esimest korda Eestis WHO rasvumisuuring I klassi laste seas. Raplamaal mõõdeti projekti raames ära 400 last. Esialgsed tulemused näitavad, et I klassi lastest on ülekaalulisi 29%, poistest on rasvunud 17% ja tüdrukutest 15%.

Projektiidee pärineb Figuurisõprade süsteemist, kus sama probleemiga grupp saab kokku korrapäraselt.

Esialgne idee oli teha pilootprojekt ühe kooli baasil, kuid koolijuht ei olnud sellega nõus kartes probleeme lastevanemate poolt (stigmatiseerimine).

### Ulatus - paikkond

Meeskond otsustas, et projekt on ülemaakondlik ning grupikoosolekud hakkavad toimuma väljaspool kooli, kohtumispaigaks oli tavapäraselt Rapla Kultuurikeskuse Valgre tuba, ühel korral kohtuti Meie Pubi seminarisaalis, kõõgitund toimus Rapla ÜG kooliköögis ning liikumistund RVG tervisepargis.

### Sihtrühm

Võtmeküsimuseks oli – kuidas sihtrühma kõnetada, kuidas jõuda lapsevanemateni? Rapla Vallavalitsuse haridusnõuniku Tiina Roosimägi abil jõudis üleskutse (küsitlus) Rapla valla koolidesse, kus läbi e-kooli saadeti info vanemateni. Küsitlusele vastas üle ootuste palju vanemaid – 255! Neist 21 vastasid, et on valmis ühinema tugigrupiga jättes ka oma kontaktid.

### Lobby

Artikkel tugirühma kohta ilmus maakonnalehes Raplamaa Sõnumid 8. veebruaril <https://sõnumid.ee/2017/02/08/raplas-tegutseb-ulekaaluliste-lastevanemate-tugigrupp/> ; 9.veebruaril oli intervjuu Vikerraadios <http://vikerraadio.err.ee/v/vikerhommik/rubriigid/vikerhommikintervjuud/loigud/ab02e180-1dec-43f7-bdb4-c0b1c4ade601/intervjuud-8-40-ulle-laasner-ulekaaluliste-lastevanemate-tugigrupp> ; Maaleht avaldas samuti artikli [http://maaleht.delfi.ee/news/maaleht/tarbija/raplas-tegutseb-ulekaaluliste-lastevanemate-tugigrupp?id=77214228&utm\\_source=feedburner&utm\\_medium=feed&utm\\_campaign=Feed%3A+maaleht+%28Maaleht.ee%29](http://maaleht.delfi.ee/news/maaleht/tarbija/raplas-tegutseb-ulekaaluliste-lastevanemate-tugigrupp?id=77214228&utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+maaleht+%28Maaleht.ee%29)

Info oli enne iga koosolekut Facebookis. Vanematega suheldi e-posti teel.

### Sekkumised:

1. Kokkusaamised 2 x kuus kolmapäeviti üle kahe nädala kell 17.-18.30
2. Toidupäeviku pidamine
3. Vanematele materjalide andmine (artiklid, raamatud, filmisoovitused, linkide jagamine)
4. Praktiline tegevus – toiduvalmistamine ja liikumine
3. Anketeerimine enne ja pärast sekkumist (Lagle Suurorg)
4. Tagasisideuuring projekti kohta

### Kokkusaamised

- 31.01. - Rapla Kultuurikeskuses Valgre toas, peaettekannet Lagle Suurorg – olukord laste tervises, ülekaalulisuse põhjused; Tallinna Lastehaigla projekti tulemused, osalejaid 14;
- 15.02. - Meie Pubis, ettekanded Eveli Kask ja Monika Ruut, magusateemad, osalejaid 18;
- 01.03. - Valgre toas, ettekannet Eda Leesalu – vaimne tervis, *multidasking*, osalejaid 10;
- 15.03. - toidutegemise koolitus Rapla Ühisgümnaasiumis, osalejaid 21 (koos lastega), juhendas Katrin Talu, RÜG kodundusõpetaja: hommikupuder, värske mahla tegemine pressiga, smuuti, huvitavad kiired ahjuroad;
- 29.03. - Valgre toas, osales ka Lagle Suurorg, teemaks toidusõltuvuses, toidupäevikute nõustamine, osalejaid 11;
- 12.04. - Valgre toas, osalejaid 3, suhkru kaalumise jms;
- 25.05. - liikumistund Vesiroosi terviserajal (koos lastega), Monika Ruut ja kokkuvõtete tegemine, osalejaid 7.

### Uuring

Projektis alustasid 11 lapse vanemad (ühelst perest 2 last), kes täitsid ka vastavad ankeetid. Vanemad said esimesel kokkusaamisel ankeetid (3), mida tuli täita koos lastega – eluviisi uurimise ankeetid. Projekti lõpus täitsid vanemad uuesti ankeetid. Lagle Suurorg sai 6 lapsevanema ankeetid tagasi, projekti lõppu jõudsid 54% alustanutest.

Kokkuvõtte 4-kuulise sekkumise järel: muutused vanemate nõustamise ja õpetamise tagajärjel on siiski olemas, vaatamata vähestele laste ankeetidele, mis ei võimaldanud teha statistikat sügavamalt. Paremus poole on läinud 9-18% lastest erinevates eluviisi aspektides, hea on ka see, et endise seisundi säilitasid rohkem kui kolmandik lastest (27-54% vahemikus).

### Tagasiside lapsevanematelt projekti kohta (vastas 7 vanemat):

1. Info tugirühma kohta saadi e-koolist (4 in -57%), Facebookist (1 in -14%), tuttavatelt (1) ja otseselt projektimeeskonna liikmelt (1).
2. Toitumispäevikut pidasid 3 pere, 1 plaanis alustada ja 3 ei pidanud.
3. Tugirühma meetodika tugevaks peeti seda, et sama murega inimesed said kokku (6), saadi uut infot (4), sai huvitavaid materjale (raamatu, artikli ja filmisoovitused- 4), saadi innustust tänu grupile midagi muuta oma elus (3).
4. Osadele ei sobinud kokkusaamise aeg (töölt ei jõudnud vms).
5. 6 inimest vastasid (86%), et sellise tugirühma olemasolu on väga vajalik ja 1 vastas, et võib-olla on vajalik.
6. Pilootprojekt oli tasuta. Vanemad arvasid, et kui oleks rahaline mõõde tugirühmas osalemiseks, siis 4-l (56%) oleks probleem ja 3-l ei oleks see probleemiks (44%). Pilootprojektis oli kõik tasuta – toitlustus, ruumide rent, esinejad. Projekti kogumaksumus oli 5 kuu kohta 873 € (arvestades 11 lapsega oleks lapse maksumus olnud ca 80 €).

7. 4 vanemat (56%) arvasid, et oleks hea, kui tugirühm ei eksisteeriks ühe kooli piires, 44% arvasid, et oleks mugav kooli juures.
8. Vanemad olid kõikide teemade käsitlese üle tänulikud, ei soatud välja tuua, mis teema võiks veel programmis olla.
9. Kas grupis käimisest oli ka kasu vanemate meelest? 2 vanemat ütlesid, et lapse kehakaal alanen ja kahel peatus. Üks vanem ütles, et tal ei olnud aega tegeleda lapsega, üks vanem vastas, et ei saanud mingit abi ja üks vastas, et ta sai kinnitust, et on õigel teel (oli juba alustanud probleemiga tegelemisega varem).
10. Vanemad arvasid, et optimaalne oleks kokku saada kord kuus (6), üks vanem vastas, et nii nagu oli – 2x kuus.
11. 10-pallisüsteemis hinnati projekti 7,29 –ga.

#### Arvamused projektimeeskonna liikmetelt:

**Ülle:** projekt algas üle ootuste aktiivselt ja valutult. Meeskonnas olid oma ala professionaalid, et dr Lagle Suurorg ka osales, andis see meie projektile lisaväärtuse (tõendus põhisisus - teadus!). Projekti lõpp vajuas ära seoses mitme projektimeeskonna liikme haigestumise ja tiheda kalenderplaaniga, liikumistunde segas ka heitlik ilm (lumetorm kevadel nt), mistõttu läks rütm paigast ära, mis sellele haavatavale grupile otseselt ka mõjus. Tugirühmaga liitusid vanemad, kes olid väga mures oma laste pärast. Ainult üks vanem oli ise ülekaaluline ja oli näha, et selles peres ongi kõik ülekaalulised ehk pere harjumused – elustiil on ühesugused. Teised vanemad tundusid teadlikud ja õpihimulised, vanematel endal kaaluprobleemi ei olnud. Pigem oli probleemiks see, mida laps sööb, kui kodus ei ole. Minu meelest oli projekt väga väärtuslik ning oleks hea, kui kehakaalu teemat koolis ei võetaks kui intiimteemat, millega ei tohi tegeleda – kooliõed vajavad abi siin vanematega suhtlemisel ja kõige parem on ise abikäsi ulatada. Koolis võiks olla vastavale meeskonnale nõ ringiraha, et inimesed saaksid selle töö eest tasu. Võimalik, et jätkame uuel aastal ka ülemaakondlikult, aga lastevanemate osalustasuga. Kui ise midagi ei maksa, ei ole ka vastutust, mida oli ka antud projektis näha. Kindlasti teen kokkuvõtva artikli ka maakonnalehte.

**Pilvi:** Nägin kohalolijate entusiasmi ja valmisolekut asju muuta. Meeldis, et jagati omavahel kogemusi ja toodi näiteid, tunnistati ebaõnnestumisi ja omati julgust ennast ja oma last edusammude eest kiita.

**Lagle:** olen Raplamaad ikka toonud eeskujuks, kui on kusagil juttu paikkonna tegevusest. Mul on ka meie 3 aasta ülevaade olemas – olen mitmel korral selle teemaga esinenud - TEH konverentsil augustis, siis Tallinna õpetajatele, lastevanematele ja eile Tallinna Eakate (Väärivate ) ülikooli õppuritele Tehnikaülikoolis (vähemalt 200 -250 kuulajat).

Näen, et minu töö pole ka Raplas luhta läinud.

Ja lõpuks tuli kohale ametlik dokument - hea praktika alusel tehtud juhend ( A Guide for program planners and decision makers on CREATING HEALTHIER ENVIRONMENT IN KINDERGARTENS and schools“Janapa 2017. Saadan viite:

[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0017/351026/E`WeightBias.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0017/351026/E`WeightBias.pdf)

**Eveli:** Väga postitiivne ettevõtmine. Mäletan, kuidas omal ajal kirjutasin ajalehte “Säde” ja kutsusin kaalukaid eakaaslast ühiselt kaalu langetama. Suur asi on kui saab saatuskaaslastega oma muresid ja rõõme jagada. Vanemad saavad oma teadmisi ja oskusi parendada ning näevad, et ükski asi ei ole ületatav, kui vaid on tahet ja tugi on samas olemas.

**Monika:** Oli rõõm tugirühma meeskonnaga koostööd teha. Nagu näha oli, siis kohaletulnud lapsevanemad olid mures oma laste kehakaalu pärast. Teadmised võivad inimestel küll olla, kuid kui need jäävad kasutamata, ei muutu midagi. Arvan, et tugirühmas osalemine andis peredele indu jätkata, kinnistas nende varasemaid teadmisi ja andis ka uut informatsiooni. Riiklikke liikumissoovituste järgi peaksid lapsed aktiivselt liikuma vähemalt tund päevas. Loodan väga, et sihtrühmas osalejad lisaks söömisharjumuste muutustele ka igapäevase liikumise oma päevakavasse seavad.

**Eda:** Arvan, et sellised grupid võiksid olla regulaarsed. Kuna toit on sageli üks kättesaadavamaid "lohutusallikaid" ning nüüdseks on püstitanud ka teadusuuringud hüpoteese, et õige toidusedel mõjutab inimkäitumist üldisemalt kuni liigse agressiivsuseni välja, võiks mõelda edasi regulaarsele toitumiskoolitusele, lastevanemate harimisele. Struktuurselt ülesehituselt võiksid olla kaasatud erineva taustaga meeskonnaliikmed, kuid gruppi võiks vedada nõ grupijuht. Ülle, sa olid väga hea ja entusiastlik juht - kui su ajavõimalused lubavad - toimeta selles suunas edasi.