**Liikumisretsepti sekkumise katsetamine: tellija nägemus**

**Probleem:**

* Oodatav eluiga Eestis on kiirelt kasvanud, aga pidurdunud on tervena elatud aastate arvu tõus. Üks olulistest riskiteguritest on vähene kehaline aktiivsus.
* Terviseseisundist tulenevad piirangud mõjutavad negatiivselt igapäevategevusi, osalemist tööturul ja suurendavad tervishoiukulutusi.
* Esmatasandi tervishoiutöötajatel on suur potentsiaal panustada ennetusse, kuid põhjalikum (liikumis)nõustamine ei mahu perearstide ja -õdede fookusesse.

**Katsetuse eesmärk:**

Liikumisretsepti sekkumine on uuenduslik katseprojekt, mille eesmärk on tõsta terviseriski tõttu ohustatud täiskasvanute kehalist aktiivsust ja vähendada istuvat eluviisi, parandada tervisenäitajaid ning luua eeldused lahenduse lõimimiseks Eesti tervishoiusüsteemi.

**Sisu ja sihtrühm:**

Sekkumise idee põhineb WHO ja ELi soovitustel ning rahvusvahelistel headel praktikatel. Patsiendile antakse kehalise aktiivsuse „retsept“, mis sisaldab soovitusi ja nõuandeid, et parandada tema liikumisharjumusi.

Sihtrühm: 40–65-aastased täiskasvanud, kellel on krooniliste haiguste risk (nt kõrge vererõhk) ja kelle kehaline aktiivsus on ebapiisav.

**Tellija nägemus katsetamise ülesehitusest:**

* Katsetus toimub neljas perearstikeskuses, kaasates ~400 patsienti.
* Patsiendid kaasatakse kolme sekkumisgruppi:
  1. **minimaalne sekkumine** (üldised juhised liikumisaktiivsuse tõstmiseks)
  2. **digilahendusega sekkumine** (patsient saab nutirakenduse kaudu tuge ja jälgimist)
  3. **liikumisjuhendajaga sekkumine** (patsient saab personaalse nõustamise ja toetuse ning võtab osa grupitreeningust)
* Sekkumisgruppide tulemusi võrreldakse kontrollgruppi kuuluvate patsientidega, keda ühtegi sekkumisse ei kaasata.
* Kõigi sekkumisgruppide puhul on esimesteks etappideks riskirühma kuuluva patsiendi välja selgitamine esmatasandi tervishoiutöötaja poolt. Sellele järgneb sõltuvalt lahendussuunast liikumisretsepti välja kirjutamine soovitusega liikumisaktiivsuse tõstmiseks (näiteks 8-16-nädalase perioodi vältel).
* Sekkumise järelkontroll oleks nt 8 nädalat ja/või 16 nädalat peale sekkumise lõppemist.

**Olulised komponendid lahenduses:**

* Teaduspõhisus ja mõõdetav mõju: oluline on hinnata tervisenäitajate, liikumisharjumuste ja rahulolu muutusi.
* Kasutajasõbralikkus ja ajasääst: lahendus peab olema ajaliselt jõukohane nii tervishoiutöötajale kui patsiendile.
* Digitaalsus ja liikumisjuhendaja tugi: testitakse liikumisnõustamise metoodikate erisusi (nt tehnoloogiline tagasiside - nt sammude arv päevas, 1-1 vestlused nõustajaga jms) lahendust.

**Tulevikuperspektiiv:**  
Positiivsete tulemuste korral on sihiks liikumisretsepti sekkumise laiendamine osana tervishoiusüsteemist. Projekt aitab vähendada kroonilisi haigusi ja tervishoiukulusid ning tugevdada inimeste iseseisvat toimetulekut tervise hoidmisel.