

Turukonsultatsioon: Liikumisetsepti sekkumise väljatöötamine ja katsetamine

Maiu Merihein
projektijuht

24.04.2025

**TERVE
EESTI
EESTI!**



KULTUURIMINISTEERIUM



INNO
FOND



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks

Avaliku sektori innovatsioonifond

- Otsime koos teadlaste ja ettevõtetega nutikaid lahendusi ühiskondlikele probleemidele.
- Tulemuseks kvaliteetsemad avalikud teenused ja tõhusam riik.
- Avaliku sektori suurem nõudlus toetab teadus- ja arendustegevust ning innovatsiooni erasektoris.

Innovatiivsus aitab näha ja kasutada ära võimalusi, olla muutusteks valmis.

Innofondist:

<https://www.riigikantselei.ee/avaliku-sektori-innovatsioon>

Tänaest turukonsultatsioonist

- Turukonsultatsiooni eesmärk on **saada teavet turu kohta**. Selle käigus ei aidata ette valmistada pakkumisi, ei arutata tulevase pakkumuse sisu ega avaldata ettevalmistatava hanke tingimusi, mis annaks turukonsultatsioonil osalenutele mistahes eelist.
- Turukonsultatsioonis esitatu ei ole kummalegi poolele siduv.
- Kui turukonsultatsioonil avaldatakse ärisaladust puudutavat teavet, siis tuleb hankijat teavitada ja selgelt välja tuua, millele ärisaladuse kaitse laieneb.

Täna turukonsultatsioonist

- Turukonsultatsioonil saadud nõuannete kasutamisel, sh tulevase konkursi tingimuste kujundamisel arvestatakse **mittediskrimineerimise, võrdse kohtlemise ja läbipaistvuse põhimõtetega.**
- Hankija ei hüvita turukonsultatsioonil osalemise ja sellega seotud informatsiooni koostamise ega esitamisega seotud kulusid.
- Täna kohtumine salvestatakse ja koostatakse kokkuvõtte, mis avaldatakse veebis ja hiljem koos hankedokumentidega.

Projektist

- Avaliku sektori innovatsioonifondi projekt
- EU ühtekuuluvuspoliitika 2021-2027 meetme „Avaliku sektori innovatsioonivõimekuse tõstmine” rahastus
- **Kestus:** ~30 kuud
- **Eelarve:** ~840 000 (sh KM) eurot
- **Partnerid:** Sotsiaalministeerium, Tervisekassa

Hetkeolukord/ probleem

💡 Oodatav eluiga Eestis kasvab, aga tervena elatud aastate arv ei kasva samas tempos.

💡 Vähene kehaline aktiivsus – üks peamisi krooniliste haiguste riskitegureid.

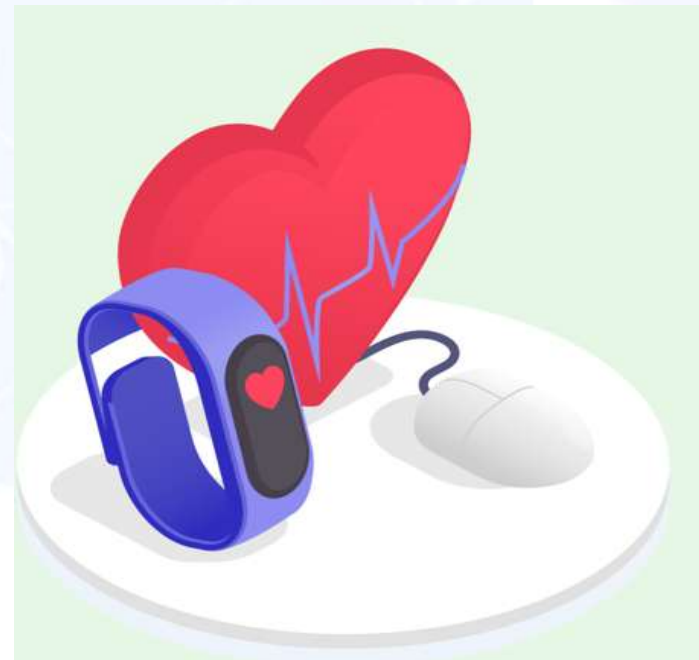
Mõju:

- Igapäevategevuste piiratus
- Tööturul osalemise raskused
- Suurenevad tervishoiukulud

🩺 Perearstid ja -õed ei jõua piisavalt ennetada, kuigi potentsiaal on olemas

Katsetuse eesmärk

- Tõsta terviseriskiga täiskasvanute kehalist aktiivsust
- Vähendada istuvat eluviisi
- Parandada tervisenäitajaid
- Luua eeldused lahenduse lõimimiseks Eesti tervishoiusüsteemi



Sihtrühm

- Vanus: 40–65 aastat
- Terviseriskid: krooniliste haiguste risk (nt kõrge vererõhk)
- Kehaline aktiivsus: ebapiisav



Katsetuse ülesehitus

- Minimaalne sekkumine (üldised juhised)

- Digilahendus (tugi nutirakendusega)

- Liikumisjuhendaja tugi (nõustamine + grupitreening)

= võrdlus kontrollgrupiga



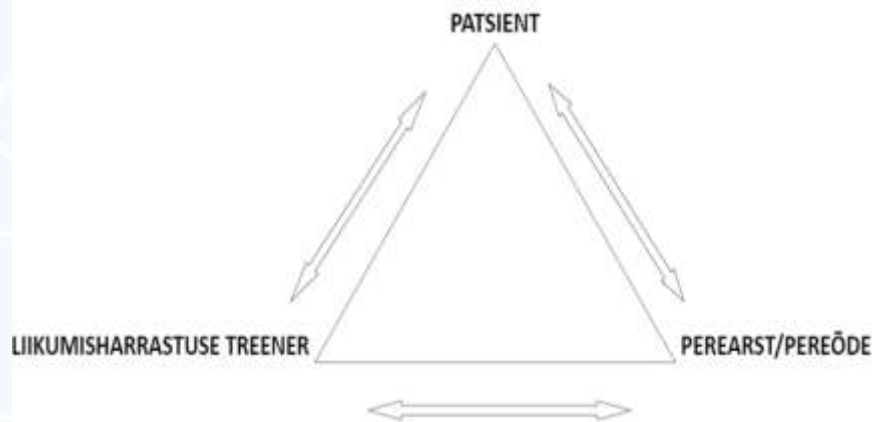
Sekkumise käik



- Patsiendi tuvastamine esmatasandi tervishoius
- Liikumisretsepti väljakirjutamine
- Sekkumise kestus: 8–16 nädalat
- Järelkontroll: 8 ja/või 16 nädalat peale sekkumise lõppu

Olulised komponendid

- Teaduspõhisus ja mõõdetav mõju
(tervisenäitajad, liikumisharjumused, rahulolu)
- Kasutajasõbralikkus ja ajasääst
(võimalikult vähene koormus arstile ja patsiendile)
- Digitaalsus ja personaalsus
(sammud, tagasiside, 1:1 vestlused, treeningud)



Tulevikuperspektiiv

- Süsteemne rakendamine tervishoius
- Krooniliste haiguste vähenemine
- Kulu-efektiivsem tervishoid
- Tugevam inimeste iseseisev toimetulek



Küsimused

- Mitmes osas konkurss/hange oleks kõige otstarbekam?
- Kui hange korraldada mitmes osas, siis missugused tööloigud oleks mõistlik hankida ühe hankega?
- Pakkumuste esitamise ajaraam: suvel puhkuste periood?
- Kui palju peab olema lahenduse mõõdetavus ja hindamine tellija poolt ette öeldud?
- Kui palju peaks tellija konsortsiumi kompetentse (nt meditsiini-, käitumis-, arvutiteadused jne) ette ütlema?
- Digilahenduse pakujatele: milline on valmisolek infoturbe ja andmekaitse nõuetele vastavuse ja edaspidise skaleeritavuse tagamise osas?
- Milline on sekkumise väljatöötamise ligikaudne aja-, raha- ja muu ressursi kulu?

Etapp 0

Vajaduste
sõnastamise
faas



8 kuud
Hankija
vajaduste
sõnastamine,
probleemi
kirjeldus

Ettevalmistus
-faas



Turu-uuring,
PCP
dokumendi
koostamine

PCP
avaldamine



4 kuud
Pakkumuste
hindamine ja
valik

Etapp 1

Lahenduse
arendamine

- Pakkuja A
- Pakkuja B
- Pakkuja C
- Pakkuja D
- Pakkuja E
- Pakkuja F

6 pakkujat

4 kuud
Lahenduse
disain,
ülesehitus,
tehnilised
spetsifikat-

Etapp 2

Prototüübi
loomine

- Pakkuja A
- Pakkuja C
- Pakkuja D
- Pakkuja F

4 pakkujat

8 kuud
Prototüüpide
arendamine
ja välja
töötamine

Etapp 3

Katsetamine

- Pakkuja A
- Pakkuja D

2 pakkujat

7 kuud
Prototüüpide
katsetamine
ja testimine

Lahenduse mõõdetavus ja hindamine

- Milliseid tervisenäitajaid või käitumise muutuseid on teie kogemuse põhjal usaldusväärset ja kuluefektiivselt võimalik mõõta (nt vererõhk, kehakaal, kehakoostis, kehaline aktiivsus, elukvaliteet)?
- Kui pikk peaks olema sekkumise jälgimisperiood, et hinnata mõju usaldusväärset? Kas piisab 8 või 16 nädalast, või on vajalik pikem jälgimine?
- Millised on realistlikud andmekogumise meetodid liikumise jälgimiseks (nt sammulugejad, küsimustikud, sensorid, äpid), sh mida saaks avalik sektor kulutõhusalt edaspidigi kasutada? Milliseid soovitaksite?

Täiendav tagasiside

Ootame täiendavat tagasisidet 2. maini aadressile maiu@liigume.ee

**TERVE
EESTI
EEST!**