Liikumisretsepti sekkumise väljatöötamine ja katsetamine



Kuigi oodatav eluiga on Eestis kiirelt kasvanud, on samal ajal pidurdunud tervena elatud aastate arvu tõus. Üks olulistest riskiteguritest on vähene kehaline aktiivsus, mis mõjutab negatiivselt igapäevategevusi, aga ka osalemist tööturul. Samuti suurendab vähene kehaline aktiivsus tervishoiukulutusi.

Projekti eesmärk on välja töötada ja katsetada liikumisretsepti, mis suurendaks terviseriski või teatud diagnoosiga patsientide kehalist aktiivsust ja vähendaks istuvat eluviisi.

Pakkudes kehalise aktiivsuse suurendamiseks personaalseid juhiseid, treenerite tuge ja digilahendusi, paraneksid tervisenäitajaid ja leeveneks tervishoiukulude kasv.

Projekti kestus: 2025–2028
Projekti rahastatakse avaliku sektori innovatsioonifondist

Projekti kontakt Riigikantseleis: Elisabeth Luisk, elisabeth.luisk@riigikantselei.ee, 5390 5063

Loe projektist lähemalt: **liigume.ee**

Uuendatud 30.09.2025