

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Turismiosakond

Marek Sauber

**TERVISETURISMI ARENDAMINE
MADALHOOAJAL ROMANTILISE
RANNATEE NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Heli Tooman, PhD

Pärnu 2025

Soovitan suunata kaitsmisele

(juhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud "....." a.

TÜ Pärnu kolledži osakonna juhataja

..... (osakonna juhataja nimi ja allkiri)

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

..... (töö autori allkiri)

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Terviseturismi arendamine maapiirkonnas madalhooajal	7
1.1. Terviseturismi käsitlused ja suundumused	7
1.2. Terviseturismi ressursid ja võimalused maapiirkonnas madalhooajal	14
2. Uuring Romantilise Rannatee terviseturismi arendamisvõimalustest madalhooajal .	19
2.1. Ülevaade Romantilisest Rannateest ja uuringu kirjeldus	19
2.2. Uuringutulemuste analüüs	25
2.3. Järeldused ja ettepanekud terviseturismi arendamiseks madalhooajal.....	32
Kokkuvõte	36
Viidatud allikad	39
Lisad	45
Lisa 1. Romantilise Rannate piirkond	45
Lisa 2. Ankeetküsitluse küsimused	46
Lisa 3. Kvalitatiivse uuringu intervjuukava	52
Lisa 4. Koodipuu	55
Lisa 5. Romantilise Rannatee terviseturismitoodete ja -teenuste ülevaade	57
Lisa 6. Lõputöös viidatud turismitrendide määratlused	58
Summary	59

SISSEJUHATUS

Madalhooajalisus on tõsiseks probleemiks paljudele sihtkohtadele ja teenusepakkujatele. Eriti maapiirkondades tekitab hooajalisus suurt külastatavuse kõikumist, esitab keerukaid majanduslikke väljakutseid ja mõjutab kohalike kogukondade eluolu. Käesolevas lõputöös antakse ülevaade terviseturismi ja hooajalisuse käsitlustest, terviseturismi ressurssidest ning võimalustest nende kasutamiseks madalhooajal. Terviseturism hõlmab inimeste reisimist tervisega seonduvatel eesmärkidel, sealhulgas nii raviturismi kui ka heaoluturismi. Käesolevas töös on fookuses heaoluturismi arendusvõimalused Pärnumaa Romantilise Rannatee turismipiirkonnas, mis sobitub piirkonna profiiliga, toetab hooajalisuse vähendamist, vastab kaasaegsetele vajadustele ning pakub realistlikku ja jätkusuutlikku arendusvõimalust madalhooajal. Töös kasutatakse mõistega terviseturism paralleelselt ka mõistet tervise- ja heaoluturism, et rõhutada heaoluteenuste fookust kontekstides, kus see on autori hinnangul vajalik.

Rahvusvahelised uuringud on näidanud, et madalhooaeg toob turismisektoris kaasa üldise nõudluse vähenemise, mis omakorda vähendab majutusasutuste täitumust ja teenuste kasutamist (Smith *et al.*, 2018). Turistide vähene hulk madalhooajal ei võimalda ettevõtetal piisavalt investeerida taristu ja teenuste arendamisse, mis põhjustab teenuse kvaliteedi languse (Jones *et al.*, 2019). Lisaks on madalhooaeg seotud suurenenud tööpuuduse ja majandusliku ebakindlusega, mis mõjutab kohalike elanike elukvaliteeti (Brown & Williams, 2020). Veel on mitmed uuringud näidanud, et madalhooaeg võib põhjustada muuhulgas ka sotsiaalset isolatsiooni ja vaimse tervise probleeme kohalike elanike seas (Müller & Kaufmann, 2021). Madalhooaeg on seotud ka suurenenud kuritegevuse ja vandalismiga, kuna majanduslik ebakindlus ja töötus toovad kaasa rahulolematust ja sotsiaalset stressi (Lee & Kim, 2020). Turismisihtkohtade hooajalisuse probleemid on laialdaselt dokumenteeritud ja nende lahendamiseks on vaja rakendada strateegilisi meetmeid (Cannas, 2012; Grobelna & Skrzyszewska, 2019; UNWTO, 2021). Ka rahvastiku pidev vananemine toob kaasa uusi väljakutseid, kuna eakad turistid

eelistavad reisida väljaspool kõrghooaega, mis suurendab madalhooaja probleemide keerukust (Global Wellness Institute, 2024). Siiski on üldine teadlikkus madalhooajalise terviseturismi arendamise võimalustest üsna piiratud, seda eriti väiksemates sihtkohtades ja maapiirkondades (Liao *et al.*, 2023).

Hooajalisusest tingitud probleemid esinevad ka Eestis. Statistikaameti (*n.d.*) andmetel külastas 2024. aasta madalhooajal (november–aprill) Eestit kokku 715257 välisturisti, mis moodustab vaid 38,5% kõikidest välisturistidest. Majandus- ja Kommunikatsiooniministeeriumi (2025) poolt avaldatud arengudokumendis „Eesti Turismi pikk vaade 2025–2035“ on hooajalisus välja toodud ühe peamise probleemina. Ka „Pärnu turismisihtkoha strateegia 2025–2029“ toob välja hooajalisuse vähendamise ühe peamise eesmärgina ja rõhutatakse vajadust pikendada madalhooaja kestust (Pärnu Linnavalitsus, 2023).

Tuginedes probleemi kirjeldusele sõnastatakse lõputöö uurimisprobleemina vähese tähelepanu pööramine terviseturismi arendamisele maapiirkonnas madalhooajal. Töös püütakse uurimisprobleemile vastuseid leida Eestis ligi 300 km pikkuse Iklast Virtsuni kulgeva Romantilise Rannatee nimelise turismipiirkonna näitel. Romantiline Rannatee ühendab endas kõiki Pärnu Lahe Partnerluskogu tegevuspiirkonna omavalitsustes tegutsevaid ettevõtjaid, seltse, MTÜ-sid, kohaliku toidu pakkujaid ja kohalikke vaatamisväärsusi, kes soovivad olla külastajatele avatud. Lõputöö eesmärgiks on esitada ettepanekud terviseturismi arendamiseks madalhooajal Romantilise rannatee piirkonnas Pärnu Lahe Partnerluskogule, kohalikele omavalitsustele ja turismiorganisatsioonidele.

Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

- 1) Milliseid kohalikke ressursse ja võimalusi (loodus, kultuur, teenused) on võimalik rakendada madalhooajal terviseturismi edendamiseks Romantilisel Rannateel?
- 2) Millised strateegiad ja tegevused aitavad Romantilisel Rannateel tõhusalt arendada terviseturismi madalhooajal, toetades sealhulgas sihtkoha konkurentsivõimet ja jätkusuutlikkust?

Lõputöö uuringu sisulisel ettevalmistamisel tugineti töö teooriaosas viidatud allikatele. Andmete kogumiseks kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit ankeetküsitlust ning

kvalitatiivset uurimismeetodit intervjuud. Kogutud andmete analüüsimiseks kasutati Microsoft Exceli ja JASP tarkvara.

Lõputööl on sisukord, sissejuhatus, kaks peatükki, kokkuvõte, viidatud allikate loetelu, ingliskeelne resüme ja viis lisa. Lõputöö esimene, teoreetiline peatükk koosneb kolmest alapeatükist. Esimeses alapeatükis antakse ülevaade terviseturismi käsitlustest ja suundumustest. Töö teises alapeatükis kajastatakse hooajalisuse mõjutegureid ning kolmandas antakse ülevaade terviseturismi ressurssidest ja arendusvõimalustest maapiirkonnas madalhooajal. Lõputöö teine, empiiriline peatükk hõlmab kolme alajaotust. Esimeses alapeatükis antakse ülevaade Romantilisest Rannateest ja kirjeldatakse uuringu metoodikat. Teises alapeatükis antakse ülevaate uuringutulemustest ja kolmandas peatükis esitab autor järeldused ja ettepanekud terviseturismi arendamiseks madalhooajal. Töös kasutatud turismitrendide terminoloogia on toodud lisas 6.

Töö autor soovib avaldada tänu kõigile, kes panustasid käesoleva lõputöö valmimisse. Eriline tänu kuulub Romantilise Rannatee piirkonna ettevõtjatele ja arendajatele, kes osalesid uuringus, vastasid küsitlusele ning jagasid intervjuudes oma teadmisi ja kogemusi. Samuti soovib töö autor tänada oma juhendajat Heli Toomanit kõikide asjatundlike suuniste, konstruktiivse tagasiside ja toetuse eest kogu tööprotsessi vältel.

1. TERVISETURISMI ARENDAMINE MAAPIIRKONNAS MADALHOOAJAL

1.1. Terviseturismi käsitlused ja suundumused

Terviseturism on tänapäeval üks kiiremini arenevaid turismivaldkondi, mis keskendub inimese heaolu ja tervise edendamisele läbi erinevate teenuste ja kogemuste. Selle alla kuuluvad näiteks spaad, loodusteraapia, joogalaagrid ja tervislikke eluviise toetavad programmid. Terviseturismi populaarsus peegeldab inimeste üha suurenevat teadlikkust tervise tähtsusest ning selle ühendamisel reisimisega. Selleks, et terviseturismi käsitlusi paremini mõista, on esmalt vajalik lahti mõtestada tervise ja heaolu mõisted.

Maailma Terviseorganisatsioon (edaspidi WHO – *World Health Organization*) määratles 1948. aastal esmakordselt tervist, kui seisundit, mis hõlmab täielikku füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu, mitte ainult haiguste ja nõrkuse puudumis. Hilisem definitsioon täiendab seda, rõhutades vaimse tervise tähtsust, kus tervis ei ole üksnes haiguste ja nõrkuse puudumine, vaid terviklik füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund. Selle definitsiooni järgi ilma vaimse terviseta ei ole ka tervist. (WHO, 2021) Germov (2021) on tervist määratletud kui tasakaalu seisundit, kus inimene suudab säilitada füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu tasakaalu, et olla aktiivne ja produktiivne oma igapäevaelus. Ta jõudis järeldusele, et tervis ei ole staatiline seisund, vaid pigem dünaamiline tasakaal, mis sõltub paljuski indiviidi võimest kohaneda väliskeskkonna ja sisemiste muutustega. Masten (2021) käsitleb tervist kui ressursi, mis võimaldab inimestel edukalt elada ja arendada oma potentsiaali vaatamata elu keerukusele. Selle määratluse järgi hõlmab tervis inimese võimet kohaneda ja toime tulla eluliste raskuste ning väljakutsetega. Yates ja Jaggars (2022) määratlevad tervist kui mitme mõõtme koosmõju, mis hõlmab mitte ainult füüsilist heaolu, vaid ka vaimset ja sotsiaalset heaolu. Selle järgi on tervis täielik elukvaliteedi kogemus, mis sisaldab tugevat vaimset ja emotsionaalset heaolu, tervislikku sotsiaalset keskkonda ja füüsilisi tasemeid, mis võimaldavad igapäevase elu

täisväärtuslikku elamist. Aasland ja Smedsrud (2020) on oma uurimuses leidnud, et elukvaliteedi aspektide, sh sotsiaalsete suhete ja majandusliku heaolu mõju tervisele on üha olulisem. Tervis ei ole vaid füüsiline seisund, vaid eelkõige kogemus, mis kujuneb välja igapäevaste eluolude ja sotsiaalsete ühenduste kaudu. Seega tervise laiem definitsioon hõlmab ka heaolu ja sellega seotud termineid, nagu *wellness*, *well-being* ja *welfare*.

Healukontseptsiooni (*wellness concept*) rajajaks peetakse Ameerika psühholoogi Halbert L. Dunni, kes 1959. aastal avaldatud artiklis kirjeldab heaolu kui dünaamilist protsessi, mis hõlmab inimese tervise füüsilist, vaimset ja emotsionaalset mõõdet. Ta rõhutab, et heaolu ei ole ainult haiguste puudumine, vaid pidev areng ja tasakaalu leidmine inimese erinevate eluvaldkondade vahel. Lisaks on heaolu seotud inimese võimega kohaneda oma keskkonnaga, teha teadlikke valikuid ning suunata oma elu kõrgema tervisliku seisundi poole. Veel selgitab ta, et mõiste *wellness* on tuletatav kombinatsioon ingliskeelsetest sõnadest *well-being* ja *fitness*. (Dunn, 1959, lk 786–792; 1971, lk 135–200) Huppert (2009) on seisukohal, et psühholoogiline heaolu ei tähenda ainult emotsionaalset rahulolu, vaid see sisaldab ka selliseid aspekte nagu elumõte, hea enesetunne, positiivne suhtumine ja võime lahendada elus ette tulevaid väljakutseid. Roscoe (2009) määratleb heaolu (*wellness*) kui protsessi, kus inimene püüab saavutada ja säilitada tasakaalu oma elu erinevates valdkondades, nagu füüsiline tervis, emotsioonid, intellekt ja sotsiaalsed suhted. See on tegevusele suunatud ja ennetav kontseptsioon. Diener (2020) käsitleb mõistet *well-being* kui subjektiivset kogemust, mis hõlmab rahulolu eluga, positiivsete emotsioonide ülekaalu ja eluga üldist tasakaalu. See on seotud pigem inimese tunde ja elukogemusega. Euroopa rändevõrgustiku (edaspidi EMN – *European Migration Network*) raportis (2021) on mõistet *welfare* käsitletud kui mitmekülgset süsteemi, mis hõlmab tervishoiu ja sotsiaalkindlustuse kättesaadavust erinevates Euroopa riikides. Raportis rõhutatakse, et kõigile elanikkonnarühmadele tuleks tagada võrdsed võimalused sotsiaalteenuste kasutamiseks, et vähendada sotsiaalset ebavõrdsust.

Simons ja Baldwin (2021) võrdlevad alljärgnevas tabelis 1 heaolu mõistete erinevusi, millistes sektorites neid rakendatakse ja milline on nende peamine lähenemisviis, aidates luua selgust terminoloogias ja praktikas.

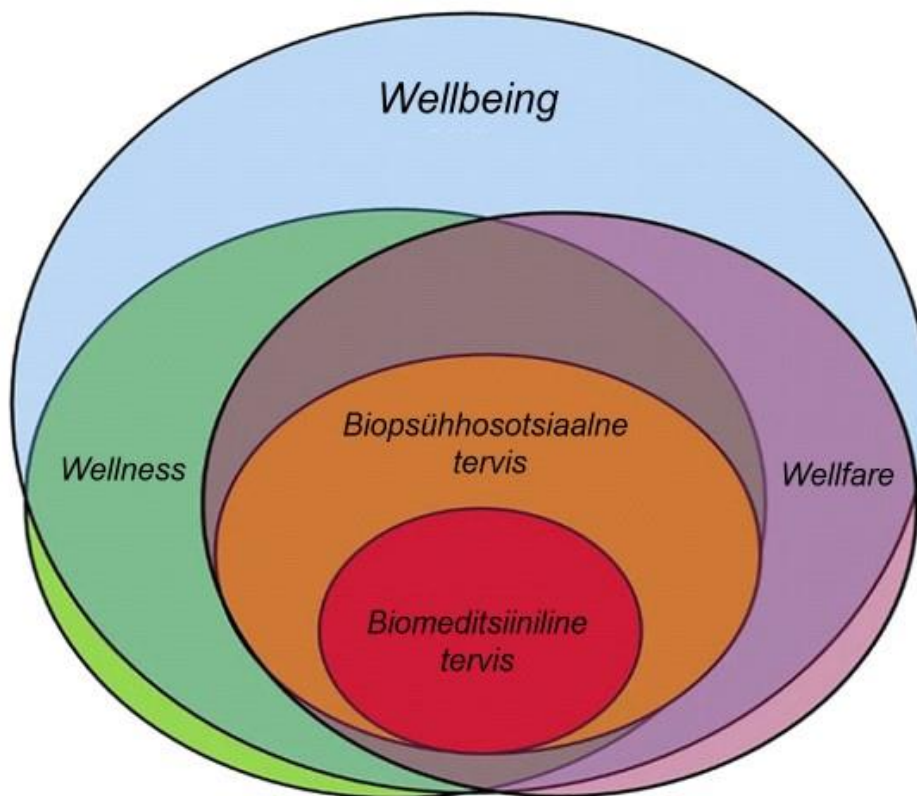
Tabel 1. Heaoluga vaheldumisi kasutatavate terminite erinevad omadused.

Omadused	Heaolu (<i>well-being</i>)	Tervis	Heaolu (<i>welfare</i>)	Heaolu (<i>Wellness</i>)	Elukvaliteet
Kes mõõdab?	Individuaalne või kolmas osapool	Individuaalne või kolmas osapool	Kolmas osapool	Individuaalne	Individuaalne
Kus kasutatakse?	Avalik ja erasektor	Tervishoid	Sotsiaalpoliitika	Vaimne tervis	Tervise-majandus
Lähenemisviis	Salutogeenne	Patogeenne	Passiivne	Aktiivne	Võrdlev

Allikas: Simons & Baldwin, 2021

Nagu tabelist 1 selgub, on *well-being* ja *wellness* rohkem individuaalsed ja aktiivsed kontseptsioonid, mille puhul inimene ise hindab ja kujundab oma heaolu, lähtudes isiklikest vajadustest ja eesmärkidest. Need mõisted rõhutavad eneseteadlikkust, ennetavat käitumist ja sisemist motivatsiooni heaolu parandamiseks. Seevastu *welfare* on pigem kolmanda osapoole poolt mõõdetav ja passiivsem kontseptsioon, mis on tihedalt seotud sotsiaalpoliitikaga. *Welfare* aga keskendub eelkõige ühiskondliku toetuse pakkumisele inimestele, kelle heaolu on ohus, ning selle hindamise ja sekkumiste eest vastutavad enamasti riiklikud või institutsionaalsed struktuurid.

Heaolu ei piirdu üksnes haiguste puudumise või rahulolutundega, vaid hõlmab inimese subjektiivseid ja objektiivseid kogemusi positiivsete tunnete ja eneseteostuse kaudu. Heaolu ilmestab seisundit, kus inimene kogeb positiivseid tundeid ning suudab realiseerida oma täielikku potentsiaali. Selle hindamine on võimalik nii subjektiivsete kogemuste (nt emotsionaalne rahulolu ja enesetunne) kui ka objektiivsete näitajate (nt sotsiaalne toimimine ja töövõime) kaudu, lähtudes salutogeensest lähenemisviisist, mis hõlmab heaolu erinevaid dimensioone (sh vaimset, füüsilist, sotsiaalset, keskkonna- ja vaimset heaolu. Joonis 1 illustreerib tervise ja heaolu erinevaid dimensioone, jagades tervise ja heaolu subjektiivseteks ja objektiivseteks komponentideks ning rõhutades positiivsete tunnete, rahulolu, funktsionaalse tervise ja sotsiaalsete tegurite rolli heaolu saavutamisel. Joonis aitab visuaalselt mõista, kuidas mitmed tegurid koos kujundavad terviklikku heaolu. (Simons & Baldwin, 2021)

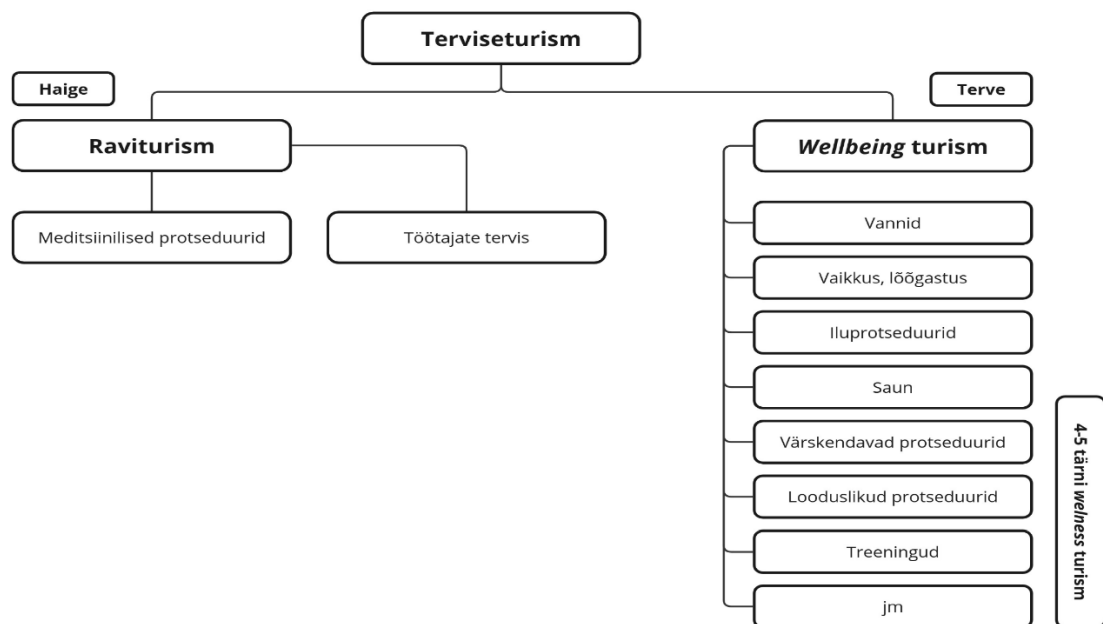


Joonis 1. Heaolu dimensioonide võrdlus. Allikas: Simons & Baldwin, 2021

Terviseturismi mõistet kasutas esmakordselt Maailma Turismiorganisatsiooni (edaspidi UNWTO – *World Tourism Organization*) eelkäija Rahvusvaheliste Turismiorganisatsioonide Ühendus (*International Union of Tourist Organization – IUTO*) 1973. aastal, määratledes selle kui terviserajatiste pakkumise, mis tuginevad riigi looduslikele ressurssidele, nagu mineraalvesi ja kliima (Smith & Puczko, 2015, lk 206). Nii Hall (2011, lk 7) kui ka Smith ja Puczko (2014, lk 3) käsitlevad terviseturismi kui koondavat mõistet, mis hõlmab endas ravi-, spaa- ja heaoluturismi alavorme. Hall rõhutab terviseturismi mitmekülgust ja selle erinevaid eesmärke, mis ulatuvad ravi saamisest kuni lõõgastumise ja ennetava heaolupraktikani. Smith ja Puczko lisavad, et terviseturism ühendab need valdkonnad terviklikuks kontseptsiooniks, mis hõlmab nii füüsilist kui ka vaimset tervist.

Euroopa Turismikomisjoni (*European Travel Commission – ETC*) & UNWTO (2018) aruandes jagatakse terviseturism meditsiiniliseks raviturismiks (*medical tourism*) ja heaoluturismiks (*wellness tourism*). Grénman & Rääkönen (2015) käsitlevad oma

uuringus *well-being* turismi ja *wellness* turismi seoseid ja erinevusi, rõhutades et *wellness* turism keskendub eelkõige füüsilise tervise ja lõõgastuse edendamisele (nt spaateenused, jooga, tervisehooldused), samas kui *well-being* turism on laiem mõiste, mis arvestab ka vaimse, emotsionaalse ja sotsiaalse heaolu osaga. Uuringu autorid rõhutavad, et kuigi turismivaldkonnas kasutatakse sageli neid mõisteid vaheldumisi, on nende eesmärgid ja rakendused siiski erinevad. Konu *et al.* (2011) selgitavad oma uuringus terviseturismi kontseptsiooni vastava skeemiga (vt joonis 2), mille järgi jaotatakse terviseturism kaheks: raviturismiks (*medical tourism*) ja heaoluturismiks (*well-being tourism*). Uuringu järgi hõlmab raviturism reisimist terviseprobleemide ravimise või leevendamise eesmärgil. Heaoluturismi eesmärgiks on tervise säilitamine, haiguste ennetamine ja heaolu parandamine. Uuringus eristatakse mõisteid *well-being tourism* ja *wellness tourism*, kus *wellness* turism viitab kõrgema taseme teenustele, mis on personaalsemad ja kvaliteetsemad, keskendudes rohkem individuaalsele tervisehooldusele. *Well-being* turism seevastu on laiem mõiste, mis hõlmab tervise säilitamist, haiguste ennetamist ja üldise heaolu parandamist.



Joonis 2. Soome turismiameti poolt soovitatud terviseturismi kontseptsioon. Allikas: Konu *et al.*, 2011, lk 8

Global Wellness Institute (2021) defineerib heaoluturismi kui reisimist, mille peamine eesmärk on säilitada või parandada isiklikku heaolu. Raviturismi võib defineerida kui reisimist ravi ja tervishoiu eesmärgil (Tonga *et al.*, 2021, lk 227). Smith ja Diekmann (2017) rõhutavad, et heaoluturism keskendub teadlikult isikliku heaolu parandamisele, pakkudes reisikogemusi, mis toetavad füüsilist, vaimset ja emotsionaalset tasakaalu. Autorite sõnul ei piirdu heaoluturism vaid spaade ja lõõgastusteenustega, vaid hõlmab ka aktiivseid tegevusi looduses, tervislikku toitumist, kohaliku kultuuri kogemist ning teadlikku aja mahavõtmist stressirohkest keskkonnast. Heaoluturismi eesmärk on aidata indiviidil taastuda, ennetada vaimset ja füüsilist kurnatust ning suurendada rahulolu oma eluga, muutes reisi kogemuse terviklikuks heaolutoetajaks.

Eeltoodu põhjal saab terviseturismi käsitleda katuserminina, mis hõlmab peamiselt kahte alavormi – raviturismi (*medical tourism*) ja heaoluturismi (*well-being tourism*), mille alla kuulub ka füüsilise heaoluturismi (*wellness tourism*) mõiste. Tuginedes eeltoodud autoritele saab heaoluturismi (*wellness tourism*) omakorda jaotada järgmiselt:

- spaaturism (Smith & Puczkó, 2014; Global Wellness Institute, 2022);
- fitnessurism (Global Wellness Institute, 2022);
- iluturism (Hall, 2011; Smith & Puczkó, 2014);
- detox- ja dieediturism (Global Wellness Institute, 2022; Konu *et al.*, 2011);
- termaal- ja balneoteraapia turism (Smith & Puczkó, 2014);
- looduspõhine heaoluturism (Konu *et al.*, 2011; Global Wellness Institute, 2022);
- holistiline terviseturism (Smith & Puczkó, 2014).

Terviseturism, mis hõlmab nii meditsiinilist kui ka heaoluturismi on viimastel aastatel muutunud üheks kiiremini kasvavaks turismisektoriks. Selle kasvu toetavad mitmed tegurid, sealhulgas demograafilised muutused, terviseteadlikkuse suurenemine, tehnoloogiline innovatsioon ning riikide poliitikad ja turismistrateegiad. (Global Wellness Institute, 2024)

Ülemaailmne rahvastiku vananemine ja krooniliste haiguste esinemise suurenemine on oluliselt suurendanud nõudlust meditsiiniteenuste järele. Need tegurid on suurendanud inimeste motivatsiooni reisida teistesse riikidesse, kus on kiirem või taskukohasem juurdepääs meditsiiniteenustele, sealhulgas operatsioonidele ja taastusravile. (Connell,

2021) Ka Hanefeld *et al.* (2020) leiab, et arenenud riikides on tervishoiuteenused sageli kallid, samas kui arenevates riikides suudetakse pakkuda sarnase kvaliteediga teenuseid märksa madalamate hindadega. See on aidanud kaasa terviseturismi kasvule, muutes selle paljude jaoks taskukohasemaks alternatiiviks. Ka tehnoloogia on muutnud terviseturismi. Tänu telemeditsiinile ja kaugdiagnostikale saavad patsiendid enne reisimist konsulteerida spetsialistidega ja korraldada järelravi distantsilt, mis muudab terviseturismi mugavamaks ja ligipääsetavamaks (Das & Varshney, 2022). Lisaks on muutunud populaarseks kantavad seadmed, mis jälgivad tervisenäitajaid ja seda nii meditsiinilise kui ka heaoluravimise osana. Need seadmed võimaldavad reaajas tervise seisundi jälgimist, aidates arste ja turiste õigete otsuste tegemisel (Zhou *et al.*, 2023).

Jätkusuutlikkus mängib samuti üha olulisemat rolli terviseturismi arengus. Kasvav huvi holistilise tervise ja ennetava ravi vastu on suunanud turismisektori pakkuma teenuseid, mis keskenduvad kehalisele, vaimsele ja emotsionaalsele heaolule. Näiteks pakutakse rohkem programme, mis hõlmavad joogat, meditatsiooni ja loodusravi (Global Wellness Institute, 2022). Han *et al.* (2021) leiab, et terviseturism liigub suunas, kus teenuseid kohandatakse individuaalsete vajaduste ja eelistuste järgi. Näiteks terviseturismikeskused investeerivad genoomika ja isikustatud meditsiini lahendustesse, et pakkuda klientidele spetsiifilisi lahendusi nende terviseprobleemidele.

Grönroos (2020) leiab oma uurimuses, et terviseturism on laienenud ja sisaldab nüüd laia valikut teenuseid, sealhulgas meditsiinilise ravi saamist (raviturism), vaimse ja füüsilise heaolu edendamist (*wellness tourism*) ning spaa-, fitness- ja ennetusprogrammid. Ta tõdeb, et terviseturismi jaotumine erinevatesse alamkategoriatesse on olnud loomulik reaktsioon globaalsete tervisemuutuste ja nõudluse järgi. See sisaldab näiteks teenuseid, mis on suunatud tervise taastamisele ja haiguste ennetamisele. Smith ja Puczkó (2017) aga leiavad, et terviseturismi valdkonna kasvu on soodustanud inimeste suurenenud mure oma tervise ja heaolu pärast, eriti globaalsete tervisemurede (nt pandeemiad, vananemine) tõttu. Wu (2021) käsitleb terviseturismi arengut, mis tugineb globaalsetele eetilistele ja keskkonnasõbralikele põhimõtetele, et tagada seeläbi jätkusuutlikkus. Lisaks märgib Global Wellness Institute (2021), et uuenduslike digitaalsete lahenduste, nagu tervise jälgimise rakenduste ja kaugdiagnostika süsteemide kasutuselevõtt on märkimisväärselt muutnud terviseturismi dünaamikat.

Global Wellness Institute (2022) on oma COVID-19 pandeemia järgses prognoosis toonud välja järgmised turismikriisist taastumise trendid, mis on ajakohased ka praegu:

- Pärast COVID-19 pandeemiat oodatakse tervise ja heaolu turismi kiiret taastumist, kuna inimesed otsivad viise oma vaimse ja füüsilise heaolu taastamiseks.
- Tehnoloogia arenguga kaasneb digitaalsete terviseteenuste laiem kasutamine, mis võimaldab inimestel jälgida ja hallata oma tervist distantsilt.
- Holistilise heaoluteenuste nõudluse kasv, mis ühendavad endas füüsilise, vaimse ja emotsionaalse heaolu, sealhulgas jooga, meditatsioon ja tervislik toitumine.
- Tõuseb esile looduse ja keskkonna tähtsus, mis pakub inimestele võimalusi looduses viibimiseks ja ökoloogiliste teenuste nautimiseks.
- Kliendid otsivad teenuseid, mis on kohandatud nende individuaalsetele vajadustele ja eelistustele, sh isikupärastatud terviseprogrammid ja dieediplaanid.

Kokkuvõttes võib öelda, et tervise- ja heaoluturism liigub järjest rohkem terviklikkuse, isikupärastatuse ja tehnoloogia suunas, pakkudes inimestele uusi viise oma tervise ja heaolu parandamiseks. Kuna kasvanud on ühiskonna üldine terviseteadlikkus, siis võib öelda, et tervise- ja heaoluturism paneb järjest rohkem rõhku loodusele ning vaimsetele ja füüsilistele enesearengu suundadele, sh jooga, meditatsioon, aktiivne puhkus, tervislik toitumine ja vaimne heaolu. Eeltoodu põhjal saab järeldada, et ühiskonnas üha suurenev stress ja pinged tekitavad justkui ise väljundi looduse, tervise ja isikliku heaolu suunas.

1.2. Terviseturismi ressursid ja võimalused maapiirkonnas madalhooajal

Hooajalisus mõjutab turismi märkimisväärselt, sest see võib põhjustada külastajate arvu kõikumisi, mõjutada sihtkoha teenuste ja infrastruktuuri planeerimise keerukust ning mõjutada sihtkoha mainet ja külastajate rahulolu ning isegi elukeskkonda.

Hooajalisusest tingitud mõjude vähendamine on sihtkohtade jaoks oluline väljakutse. See tähendab, et turismivoogude hulk varieerub sõltuvalt aastaajast, ilmastikuoludest, koolivaheaegadest või muudest ajast sõltuvatest teguritest (Baum & Lundtorp, 2001). Kõrghooajal suureneb turistide arv järsult, mis võib kaasa tuua ülerahvastatust, infrastruktuuri liigset koormust ja kõrgemaid hindu. Samal ajal pakub kõrghooaeg

turismiettevõtetele võimalust teenida märkimisväärset tulu (Koenig-Lewis & Bischoff, 2010). Seevastu madalhooajal väheneb külastajate arv oluliselt, mis võib põhjustada majandusraskusi turismisektorile, eriti väiksematele ettevõtetele. Paljud hotellid, restoranid ja atraktsioonid peavad sel ajal leidma viise, kuidas katta tegevuskulud, pakkudes näiteks soodustusi või sihtides konkreetseid turismirühmi, nagu ärireisijad või kohalike sündmuste külastajad (Butler, 2001). Hooajalisusel on ka märkimisväärne keskkonnamõju. Kõrghooajal tekib suurem surve ressurssidele, näiteks veekasutusele ja jäätmekäitlusele, samas kui madalhooajal jääb turismi infrastruktuur tihti alakasutatuks. Seetõttu on oluline, et sihtkohad otsiksid tasakaalu, näiteks arendades tegevusi ja teenuseid, mis meelitavad külastajaid aastaringelt, või investeerides jätkusuutlikesse lahendustesse (Hall, 2005). Hooajalisust mõjutavad ka majanduslikud tegurid, nagu turistide sissetulekud, reisimise hinnad ja majandustsüklid, on olulised hooajalisuse mõjutajad. Näiteks majandusliku olukorra paranemine suurendab turistide valmisolekut kulutada puhkustele väljaspool tipp-hooaega (Candela & Figini, 2012). Lisaks mõjutavad reisijate reisiotsuseid ka lennupiletite ja majutuse hinnad, mis madalhooajal langevad ja aitavad sellega vähendada hooajalisuse mõju (Wanhill, 2020). Institutsionaalsed tegurid hõlmavad poliitikaid, mis reguleerivad puhkuseperioode, haridussüsteemi kalendreid ja riikide seadusandlust. Näiteks koolivaheaegade ja rahvuslike pühade ajastus mõjutab tugevalt turismihooajalisust (Butler, 2014). Samuti võivad valitsuse strateegiad ja kampaaniad, mis soodustavad reisimist madalhooajal, aidata vähendada hooajaliste kõikumiste mõju (Baum & Lundtorp, 2010).

Kavoura *et al.* (2023) pakuvad hooajalisuse leevendamiseks välja järgmisi strateegiaid:

- Digitaalsete turunduskanalite kasutamine aitab suurendada teadlikkust ja meelitada turiste ka madalhooajal.
- Uute teenuste ja toodete pakkumine madalhooajal aitavad meelitada külastajaid, kui traditsiooniline turism on madalseisus.
- Turundusmaterjalide kohandamine hooaja järgi aitab suunata külastajaid külastama ka madalhooajal.
- Loodus- ja kultuuriturismi mitmekesistamine aitab suurendada turismi aastaringelt.
- Koostöö kohalike ettevõtetega aitab arendada madalhooajal sooduspakkumisi.

Terviseturismi võimalused maapiirkondades pakuvad suurt potentsiaali, millega on võimalik tasakaalustada hooajalisuse mõjusid (nt loodusressursside, kultuuripärandi ja kohalike teenuste pakkumise kaudu). See on maapiirkondade jaoks strateegiline võimalus turistide meelitamiseks ja kohaliku majanduse arendamiseks, kuna see loob juurde töötamisvõimalusi ja suurendab kohalike teenuste nõudlust. Madalhooajal on suurenenud vajadus pakkuda tegevusi, mis ei sõltu ilmastikuoludest ega hooajast, nagu talvised spaa- ja tervisehooldused või aktiivsed tegevused vabas looduses. (Smith & Puczko, 2014) Müller ja Jansson (2007) toovad välja, kuidas perifeersed maapiirkonnad saavad edukalt arendada oma turismivõimalusi, sh terviseturismi. Uuringus selgitatakse, kuidas siseruumides toimuvad tegevused võivad madalhooajal aidata kaasa turismi ja kohaliku majanduse elavdamisele. Kneafsey ja Boschma (2011) rõhutavad aktiivsete tegevuste tähtsust madalhooajal (sh kohaliku toidu ja käsitööturismi tähtsust), et seeläbi suurendada külastajate huvi madalhooajal. Papatheodorou ja Siomkos (2008) selgitavad oma uuringus, et terviseturism ja siseruumides pakutavad teenused võivad olla oluliseks võtmeteguriks madalhooajal külastajate meelitamiseks. Ritchie ja Crouch (2003) pakuvad aga välja, et konkurentsivõime säilitamiseks tuleb pakkuda mitmekesiseid atraktiivseid teenuseid mitte ainult kõrghooajal, vaid ka madalhooajal. Autorid toovad välja, kuidas siseruumides pakutavad tegevused, näiteks spaahooldused ja loodusretked, aitavad hoida külastajate püsivat huvi.

Kizildag ja Koc (2019) pakuvad ühe võimaliku lahendusena välja turundusstrateegiate kohandamist madalhooajaks, näiteks soodustuste ja eripakkumiste pakkumise kujul, mis aitab meelitada külastajaid madalhooajal ja ühtlasi ka stimuleerida kohaliku turismi majandustegevust. Murphy ja O'Neill (2017) lisavad, et tervise- ja heaoluprogrammide rakendamine võib suurendada madalhooajal külastajate rahulolu ja meelitada rohkem turiste. Ka kohalike kogukondade ja ettevõtjate koostöö võib tugevdada terviseturismi arengut madalhooajal, pakkudes külastajatele unikaalseid ja autentseid kogemusi (Jamal & Higham, 2004). Font ja Buckley (2017) aga toovad välja, et külastajate arvu suurendamisele madalhooajal aitab kaasa ka kohalike tervendavate traditsioonide ja kultuuriliste praktikate integreerimine terviseturismis. Robinson ja Picard (2018) leiavad, et maapiirkondades peaks rohkem rõhku panema looduse ressursidele, nagu looduspargid ja rohealad, millel on tervisehüvesid (nt jalutuskäigud, matkamine), mineraalveed, tervendavad allikad, ravimtaimed ja taimeteed, spordivõimalused

talvekuudel (nt suusatamine, kelguga sõitmine, talispordikeskused) ja looduse tervendavad omadused (nt meditatsioon looduses, saunad). Buckley (2012) leiab, et maapiirkonnas peaks rohkem edendama kohalikke tervendavaid traditsioone ja kultuurilisi praktikaid, nagu traditsioonilised tervisehooldused (nt saunad, ravimtaimede kasutamine), kohalikud toidu ja toitumise programmid (nt tervislikud talutoidud, toitumisenõustamine), kodukohas toodetud terviseteenused ja kohalike traditsioonide propageerimine. Murphy ja O'Neill (2017) rõhutavad innovatiivsete teenuste ja *wellness*-teenuste arendamise vajadust, nagu Spaa- ja *wellness* programmid, sh massaažid, jooga ja meditatsioon.

Seevastu McLellan ja Ateljevic (2015) leiavad vastupidiselt, et maapiirkonna turismi arendamisel peaks rõhku panema maapiirkonnale, kui rahulikule keskkonnale, kus on vähem rahvast ja rohkem privaatsust. Jamal ja Higham (2004) peavad oluliseks maapiirkonna ressursiks kohaliku kultuuri- ja ajaloopärandi edendamist, nagu kohalikke traditsioone ja ajalugu tutvustavad turismiprogrammid, kohalike käsitöötoodete ja kultuuripärandi pakkumine turismiteenustes, madalhooaja festivalid ja üritused, mis tutvustavad piirkonna traditsioone ja eluviise. Kizildag ja Koc (2019) leiavad, et madalhooajal peaks olema paindlik turism ja teenuste kohandamine, nagu eripakkumised ja kohandatud terviseturismi teenused madalhooajal, paindlik teenuste pakkumine väiksematele gruppidele ja isikupärane lähenemine. Font ja Buckley (2017) peavad oluliseks koostööd kohalike kogukondadega, sh koostöö kohalike turismiettevõtete ja teenusepakkujatega ning kogukonna kaasamine terviseturismi arendamisse.

Tuginedes eeltoodud autoritele saab madalhooaja ressursside ja võimaluste loetelu esitada järgmiselt:

- loodusvarad ja -mugavused (Robinson & Picard, 2018);
- kohalikud tervendavad traditsioonid ja kultuurilised praktikad (Buckley, 2012);
- innovatiivsed ja *wellness* teenused (Murphy & O'Neill, 2017);
- rahulik keskkond ja privaatsus (McLellan & Ateljevic, 2015);
- kohalikud kultuuri- ja ajaloopärandid (Jamal & Higham, 2004);
- paindlik turism ja teenuste kohandamine (Kizildag & Koc, 2019);
- koostöö kohalike kogukondadega (Font & Buckley, 2017).

Heaoluturism, mis keskendub tervise ja heaolu edendamisele läbi erinevate tegevuste ja teenuste, pakub erinevaid lahendusi madalhooajast tingitud probleemidele. Mitmed rahvusvahelised uuringud on näidanud, et heaoluturism võib aidata suurendada külastajate arvu ja majanduslikku aktiivsust madalhooajal, pakkudes erinevaid tervise- ja heaoluteenuseid, nagu spaad, jooga, meditatsioon ja tervislik toitumine (Müller & Kaufmann, 2021). Külaliste meelitamiseks madalhooajal saavad tervisekeskused ja hotellid pakkuda spetsiaalseid heaoluprogramme (Lee & Kim, 2020). Ka mitmesugused tervise edendamisele suunatud spordisündmused aitavad hooajalisuse probleemi oluliselt leevendada (Gkarane *et al.*, 2025). Heaoluturism võib samuti aidata parandada kohalike elanike elukvaliteeti, pakkudes neile võimalusi osaleda tervise- ja heaolutegevustes ning luues uusi töökohti (García & Gómez, 2019). Uuringud on ka näidanud, et heaoluturismi edendamine võib aidata vähendada sotsiaalset isolatsiooni ja parandada vaimset tervist kohalike elanike seas (Smith *et al.*, 2018). Lisaks võib heaoluturismi arendamine aidata vähendada kuritegevust ja vandalismi, pakkudes kohalikele elanikele majanduslikku stabiilsust ja võimalusi (Jones *et al.*, 2019). Global Wellness Institute (2024) on oma aastaaruandes välja toonud, et rahvastiku vananemine, üha kasvav stress ühiskonnas, suurenenud pandeemiade oht ja inimeste terviseteadlikkuse kasv mõjutavad positiivselt tervise- ja heaoluturismi arengut ning loovad uusi võimalusi selle arendamiseks. Oluline roll tervise- ja heaoluturismi kasvus on ka kliimamuutuste mõjul (sh globaalne kliimasoojenemine), mis ühe uudse trendina on esile toonud jahedamate sihtkohtade populaarsuse kasvu ja kasutusse uue mõiste *coolcation* (Hall & Saarinen, 2023). Tervise- ja heaoluturismi arendamine aitab tasakaalustada turismi sõltuvust hooajast ja parandada piirkonna atraktiivsust, toetades nii kohalikke ettevõtteid kui ka külastajate kogemusi (Global Wellness Institute, 2021; Gössling & Scott, 2018).

Seega võib kokkuvõttes öelda, et maapiirkondade madalhooaja ressursse saab kasutada terviseturismi arendamiseks. Erinevad teenused ja strateegiad, mis keskenduvad rahu, tasakaalu ja kvaliteedi pakkumisele, aitavad ühtlasi tugevdada maapiirkondade turismi majanduslikku tasakaalu ja tagada jätkusuutlikkuse. Mitmesuguste innovaatiliste tervise- ja heaoluturismi trendide rakendamine madalhooajal (nt *coolcation*, *dark sky tourism*, *Nature-based Wellness Tourism*, *Mindfulness Tourism*) toovad juurde uusi külastajaid, mis kokkuvõttes aitab vähendada hooajalisuse mõju, sh eriti maapiirkondades.

2. UURING ROMANTILISE RANNATEE TERVISETURISMI ARENDAMISVÕIMALUSTEST MADALHOOAJAL

2.1. Ülevaade Romantilisest Rannateest ja uuringu kirjeldus

Romantiline Rannatee (vt lisa 1) on turismipiirkond, mis sai alguse 2000. aastate alguses kohalike kogukondade ja arendajate koostöös eesmärgiga elavdada Läänemere idakalda väikelinnade ja külade turismimajandust, seda eriti madalhooajal. Idee põhines piirkonna loodus- ja kultuuriväärtuste sidumisel ühtseks narratiiviks, mis keskendub aeglasele rändamisele, kohalikule eluviisile ning autentsusele (Romantiline Rannatee, *n.d.*; Reisijuht, 2024). Romantilise Rannatee nimi ja kontseptsioon kujunes välja just selleks, et pakkuda alternatiivi kiirustavale massiturismile ning kutsuda inimesi puhkama ja enda jaoks aega leidma ning avastama lisaks kaunile loodusele ka väikeseid sadamakülasid, kohvikuid, käsitöölisi, rannaribasid ja teisi looduskauneid kohti. See kulgeb Pärnumaal Iklast kuni Virtsu-Lihulani, hõlmates haldusreformile eelnenud piirkonna kuute valda (Pärnu linna endise piirkonna Tõstamaa ja Audru, Kihnu, Häädemeeste, Lääneranna valla endise piirkonna Varbla ja Koonga, Tori valla endist Sauga piirkonda ja Saarde valda), kaasates ühistegevustesse ka Virtsu ja Lihula. Romantilise Rannatee peamised turismi- tooted ja -teenused on kirjeldatud lisas 5. (Romantiline Rannatee, *n.d.*)

Marsruut järgib vanu rannateid ja külavaheteid, vältides suuremaid magistraale. See annab külastajale võimaluse liikuda rahulikult, sageli jalgrattal, jalutades või autoga väiksemaid teid pidi. Rannatee kogupikkus on ligikaudu 300 kilomeetrit. (Romantiline Rannatee, *n.d.*; Visit Pärnu, *n.d.*). Tänapäeval on Romantiline Rannatee eelkõige tuntud kui üks Eesti omanäolisemaid turismimarsruute, mis meelitab nii siseturiste kui ka rahvusvahelisi külastajaid. Marsruuti iseloomustavad:

- Kohalik kogukonnapõhisus – paljud majutusasutused, galeriid ja kohvikud on pere- või kogukonnaettevõtted, mis loovad vahetu ja koduse atmosfääri ning tugevdavad kohaliku majanduse kestlikkust (Romantiline Rannatee, *n.d.*; Visit Pärnu, *n.d.*).
- Sündmused ja festivalid, nt Romantilise Rannatee festivalid, avatud talude päevad, käsitöölaadad ja kontserdid toovad kokku nii kohalikke kui ka külalisi, elavdades hooajalist turismi (Reisijuht, 2024).
- Kultuuri- ja loodusturism – marsruudile jäävad mitmed kaitsealad (nt Matsalu rahvuspark), ajaloolised mõisad ja kirikud, samuti kohalikud kunstigaleriid ja kodukohvikud, mis pakuvad autentseid elamusi (Romantiline Rannatee, *n.d.*).

Romantilise Rannatee projekt on osa Pärnumaa turismistrateegiast, kus peamine rõhk on jätkusuutlikkusel, hooajalisuse vähendamisel ning elamuspõhisel turismil. Viimastel aastatel on rõhku pandud ka digiturundusele ja visuaalsele identiteedile, sh sotsiaalmeedia kampaaniatele ja veebiplatvormi täiustamisele (Visit Pärnu, *n.d.*; Romantiline Rannatee, *n.d.*). Romantilise Rannatee arenduskoostööd tehakse erinevate kohalike omavalitsuste, arendusorganisatsioonide ja turismiettevõtjatega. Projekti ainsaks koordineerijaks on Pärnu Lahe Partnerluskogu MTÜ, kellele kuulub ka patenteeritud kaubamärk ning seda rahastatakse Euroopa Ühtekuuluvusfondide kaudu maaelu edendamiseks. (Romantiline Rannatee, *n.d.*).

Käesoleva lõputöö raames läbiviidav uuring on vajalik, kuna Romantilise Rannatee turismipiirkonna (ka teiste maapiirkondade). Suurimaks väljakutseks on piirkonna atraktiivsuse suurendamine talvisel madalhooajal, mil külastatavus ja majanduslik aktiivsus on oluliselt madalam, kui suvisel tipphooajal. Tervise- ja heaoluturismil on potentsiaal leevendada hooajalisuse probleemi, kuid siiani pole põhjalikult uuritud, millised strateegiad ja tegevused seda kõige paremini toetaksid. Uuring aitab välja selgitada, millised ressursid ja võimalused on piirkonnas kasutamata või alakasutatud, kuidas ettevõtjad ja arendajad näevad tervise- ja heaoluturismi rolli madalhooaja elavdamisel, millised arengusuunad ja investeeringud on vajalikud sihtkoha konkurentsivõime suurendamiseks. Tulemused aitavad sihtkoha arendajatel ja ettevõtjatel teha teadlikumaid otsuseid ning kujundada tõhusamaid turismiarendusstrateegiaid piirkonna jätkusuutlikkuse tagamisel. Kohalike arendajate ja ettevõtjate vaatenurgast on oluline mõista nende seisukohti ja vajadusi, et määratleda

tegevusplaanid, mis aitaksid pikendada turismihooaega. Seetõttu on uuringu läbiviimine oluline mitte ainult teoreetiliselt, vaid ka praktiliselt, kuna tulemused võivad aidata kaasa Pärnu piirkonna turismistrateegiate arendamisele ja kohaliku majanduse tugevdamisele.

Tuginedes vestlusele Romantilise Rannatee projektijuhiga E. Ilves (suuline vestlus, 19. märts 2025) selgus, et Romantilisel Rannateel on suur potentsiaal, kuid praegu ei ole piirkond rahvusvaheliselt silmapaistev. Suvekuudel läheb üldiselt hästi, kuid madalhooajal on külastatavus madal. Piirkonna loodusressursse ja traditsioone, nagu saunad ja ravimtaimed, ei ole piisavalt turundatud ega pakendatud atraktiivseteks turismitoodeteks. Samas, aga on piirkonnas hästi hooldatud matkarajad, kergliiklusteed ja avalikud looduspaigad, mida siseturistid aktiivselt kasutavad. Kohalikud kogukonnad on teinud jõupingutusi teenuste kaardistamiseks ja digitaalse nähtavuse parandamiseks. Probleemseks võib pidada ka avalikku transporti, mis raskendab ligipääsetavust. Välisturistide kaasamine on piiratud. Turundus on katkendlik ja madalhooaja võimalusi ei ole piisavalt esile tõstetud. Romantilise Rannatee projektijuhi sõnul on piirkonnas läbi viidud ka mitmeid uuringuid turismialase koostöö ja teenuste kaardistamise kohta. Näiteks on kaardistatud, milliseid teenuseid kohalikud ettevõtted pakuvad ja kuidas neid paremini turundada. Süvitsi madalhooaja teemalisi uuringuid ei ole seni tehtud. Madalhooaja teemal on peamiselt tõstatatud turunduse ja teenuste pakendamise vajadus. On rõhutatud, et madalhooajal tuleks rohkem keskenduda loodusressursside ja heaoluturismi võimaluste arendamisele, kuid sellele ei ole seni piisavalt tähelepanu pööratud. Seega võib lõputöö temaatikat ja uuringut pidada oluliseks ja vajalikuks pidades silmas piirkonna arengupotentsiaali tervise- ja heaoluturismi sihtkohana, sh madalhooajal.

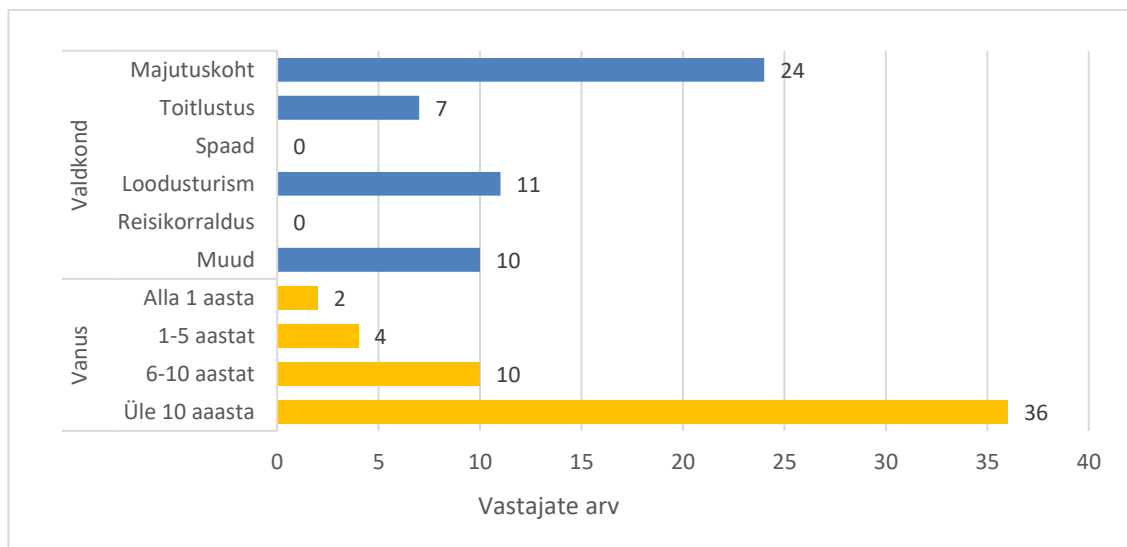
Uuringu eesmärgiks on vastuste leidmine lõputöö uurimisküsimustele ja sellest lähtuvalt esitada ettepanekud Romantilise Rannatee kui tervist ja heaolu toetava turismisihtkoha arendamiseks madalhooajal. Uuringu sisulisel ettevalmistamisel tugineti lõputöö 1. peatükis viidatud teadusallikatele, sh eelkõige – Global Wellness Institute (2024), Hall ja Saarinen (2023) ning Smith ja Puczkó (2014).

Lõputöö andmete kogumiseks kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit (ankeetküsitlus) ja kvalitatiivset uurimismeetodit (intervjuu). Selline kombineeritud meetod võimaldab saada tasakaalustatud ja põhjaliku ülevaate Romantilise Rannatee madalhooaja tervise-

turismi arendamise võimalustest ning käsitleda teemat nii statistiliselt kui ka sisuliselt (Õunapuu, 2014, lk 70–71).

Kvantitatiivse uurimisviisi puhul kasutati andmekogumismeetodina struktureeritud ankeeti, mille kaudu sooviti teada saada, millised on ettevõtjate strateegiad, koostöövormid ja teenusevalikud madalhooajal, ning hinnata terviseturismi kui võimaluse tähtsust nende tegevuses. Kvalitatiivse uurimisviisi raames viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud piirkondlike turismiarendajatega, mis võimaldas säilitada fookuse töö uurimisküsimustel, kuid samal ajal pakkus ruumi ka vabamaks aruteluks ja intervjuusituatsioonis esilekerkivate oluliste teemade käsitlemiseks. Kvantitatiivse uuringu ankeetküsitlus piirkonna ettevõtjatele (vt lisa 2) annab laiema pildi, kaardistades nende nägemuse, kogemused, väljakutsed ja vajadused madalhooajal. Kvalitatiivse uuringu intervjuukava piirkonna arendajatega (vt lisa 3) võimaldavad aga sügavamalt mõista strateegilisi otsuseid, tulevikuplaane ja arendustegevuste põhjendusi. Kuna ettevõtjad ja arendajad tegutsevad eri tasanditel, on oluline kasutada nii kvantitatiivset kui ka kvalitatiivset lähenemist, et saada andmete triangulatsiooni abil usaldusväärsem ja mitmekülgsem tulemus. See meetod aitab mitte ainult tuvastada probleeme, vaid ka leida praktilisi lahendusi ja võimalusi madalhooaja turismi arendamiseks. (Lagerspetz, 2015; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2014)

Kvantitatiivse uuringu üldkogumi moodustasid ca 100 Romantilise Rannatee piirkonna ettevõtet, kelle tegevus on seotud turismitoodete ja -teenuste pakkumisega. Üldkogumisse kuulusid kõik turismiga seotud ettevõtted, kelle kontaktandmed olid kättesaadavad piirkondlikest arenduskeskustest ja avalikest registritest. Vajalik vastajate arv ehk valimi suurus, lähtudes 95% usaldusnivoo ja 5% veapiirist, oli Macorr kalkulaatori (Macorr, s.a.) põhjal 80. Kuna tegelik vastajate arv oli 52, siis valimi veamäär Macorr kalkulaatori järgi oli 9,5%, mistõttu ei saa teha uuringu põhjal üldistusi üldkogumile. Valimi moodustasid Romantilise Rannatee turismipiirkonna 52 ettevõtjat, kes tegutsevad turismi, majutuse, toitlustuse või kogukonnapõhise teeninduse valdkonnas (vt joonis 3). Vastajatest 10 oli määratlenud end muu valdkonna ettevõtteks (sh käsitöö, koduloomade park, kalandus, sündmuskorraldus ja elamusturism).



Joonis 3. Vastajate jaotus valdkonna ja ettevõtte vanuse järgi (n=52)

Küsimustik koosnes 13 küsimusest ning see koostati eesmärgiga saada struktureeritud teavet ettevõtjate kogemuste, väljakutsete ja arusaamade kohta madalhooaja turismist maapiirkonnas. Teemaplokkide küsimused koostati lähtudes teaduskirjandusest ja uurimisküsimustele vastamise loogikast ning varem läbi viidud sarnaste uuringute ülesehitusest (Sepp & Järve, 2017). Küsimuste sõnastamisel peeti oluliseks arusaadavust, ühemõttelisust ja loogilist struktuuri (Õunapuu, 2014, lk 73–74). Tuginedes uuringu sisulisel ettevalmistamisel kasutatud teaduskirjandusele, jaotati küsimustik viieks teemaplokkiks (vt tabel 2).

Valimküsimustes kasutati 4-palli Likerti skaalat, mis võimaldas vastajatel väljendada oma hoiakuid ilma neutraalse vastusevariandita. Selline sundvalik aitab suurendada andmete eristusvõimet, kuna vastajad peavad langetama selge otsuse, kas nad pigem nõustuvad või ei nõustu esitatud väitega. 4-palli skaala sobib eriti hästi väikese valimi korral, kuna see lihtsustab nii vastamisprotsessi kui ka andmete analüüsi – skaala on intuiitiivne, kergesti mõistetav ning ei koorma vastajat liigsete valikuvõimalustega. Selline skaalavalik võib suurendada vastamismäära, vähendada kalduvust valida neutraalne kesktee ning toetada selgemat kvantitatiivset tõlgendust (Allen & Seaman, 2007).

Tabel 2. Ankeetküsitluse küsimuste seos teooriaga (uurimismudel)

Teema	Fookus	Kasutatud allikad
Ettevõtte profiil	Ettevõtte sektor, tegutsemisaeg	Global Wellness Institute, 2021; Gössling & Scott, 2018
Hooajalisus ja madalhooaeg	Hooajalisuse mõju, madalhooaja strateegiad	Baum & Lundtorp, 2001; Kavoura <i>et al.</i> , 2023
Terviseturismi roll ja potentsiaal	Terviseturismi olulisus, teenused küllastajate ligimeelitamiseks	Smith & Puczko, 2014; Global Wellness Institute, 2022
Koostöö ja arendustegevused	Koostöö huvi, vajalikud ressursid	Han <i>et al.</i> , 2021
Tulevikuväljavaated	Terviseturismi arengupotentsiaal	Konu <i>et al.</i> , 2011

Küsitlus viidi läbi 10. märtsist kuni 31. märtsini 2025, kasutades Tartu Ülikooli e-küsitluskeskkonda LimeSurvey (survey.ut.ee). Ankeet saadeti vastajatele piirkonna turismi-arendusorganisatsiooni kaudu uudiskirjana. Kvantitatiivsed andmed töödeldi Microsoft Exceli ja JASP tarkvara abil. Kasutati kirjeldavat statistikat (sagedused, protsendid, keskmised) ning rist- ja korrelatsioonanalüüsi. Enne korrelatsioonanalüüsi läbiviimist kontrolliti andmete normaaljaotust, kasutades Shapiro–Wilki testi. Tulemused näitasid, et vaadeldavad muutujad ei olnud normaaljaotusega ($p < 0.05$), mistõttu otsustati töös kasutada mitteparameetrilist Spearmani astakkorrelatsiooni, mis on sobiv viis järjestus-andmete või mitte-normaaljaotusega andmete puhul. Spearmani korrelatsiooni abil hinnati seoseid näiteks ettevõtte tegutsemisaja ja terviseturismi arendamise olulisuse hindamise vahel.

Kvalitatiivse andmekogumismeetodina kasutati poolstruktureeritud intervjuud. Valim moodustus lumepalli meetodil ehk tuginedes vastajate soovitudele. Autor pöördus kõigepealt Romantilise Rannatee esindaja poole ning sai esimesed soovitud temalt. Lisaks Romantilise Rannatee esindajale viidi intervjuud läbi piirkondlike arendusorganisatsioonide liikmetega ja omavalitsuste turismikoordinaatoritega. Kokku viidi intervjuu läbi viie piirkondliku turismiarendajaga. Intervjuude keskmine kestvus oli 60 minutit ja need viidi läbi individuaalselt Microsoft Teamsi virtuaalse platvormi kaudu. Andmete süstematiseerimiseks ja anonüümsuse tagamiseks tähistati intervjuueeritavad koodidega (vt tabel 3). Intervjuu temaatilises analüüsis kasutati koodipuud (vt lisa 4).

Tabel 3. Uuringusse kaasatud ekspertide valim ja koodid

Kood	Ametinimetus	Intervjuu aeg	Intervjuu kestvus	Intervjuu viis
T1	tootespetsialist	19.03.2025	80min	silmast-silma
T2	projektijuht	19.03.2025	70min	MS Teams
T3	turismiarenduse juht	21.03.2025	60min	MS Teams
T4	tegevjuht	25.03.2025	55min	MS Teams
T5	tegevjuht	23.03.2025	60min	MS Teams

Intervjuude läbiviimisel arvestati kvalitatiivse uurimise põhimõtteid, kus rõhk on asetatud sügavamõtteliste vastuste ja tähenduste kogumisele, mitte üldistatavatel andmetel (Kvale & Brinkmann, 2015). Küsimused olid avatud ja suunatud arutelule, võimaldades vastajatel jagada oma vaateid vabalt.

Intervjuu küsimused grupeeriti seitsmesse teemaplokki:

- üldine ülevaade ja hetkeolukord;
- tervise- ja heaoluturismi ressursid ja võimalused;
- hooajalisuse mõju ja võimalikud lahendused;
- turundus ja sihtgruppide kaasamine;
- rahastus ja toetused;
- tulevikusuunad ja ettepanekud.

Kvalitatiivsed intervjuud salvestati (vastajate nõusolekul), transkribeeriti ja analüüsiti temaatilise sisuanalüüsi meetodil, tuues esile korduvad teemad ja tähenduslikud mustrid (Hirsjärvi *et al.*, 2014). Andmete kategoriseerimise ja kodeerimise protsessis kasutati sisuanalüüsi, et tuvastada tähtsamad teemad ja trendid, mis tõusid intervjuudes esile. Antud meetod tagab, et intervjuude analüüs oleks kooskõlas kvantitatiivsete andmete analüüsiga, andes tervikliku ülevaate uuritavast teemast. (Õunapuu, 2014, lk 160)

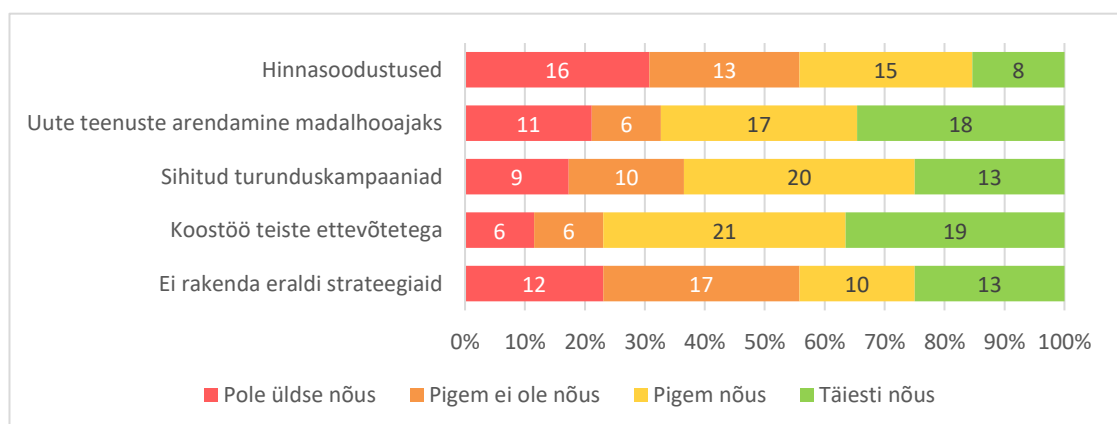
Kokkuvõttes aitab lõputöö uuringu meetodika kaasa uurimisprobleemi lahendamisele, kuna võimaldab mõista terviseturismi arendamise võimalusi Romantilisel Rannateel nii ettevõtjate kui ka piirkondlike arendajate vaatenurgast.

2.2. Uuringutulemuste analüüs

Selles alapeatükis esitatakse ning analüüsitakse empiirilise uuringu tulemusi, keskendudes sellele, kuidas ettevõtjad ja arendajad hindavad terviseturismi rolli ning

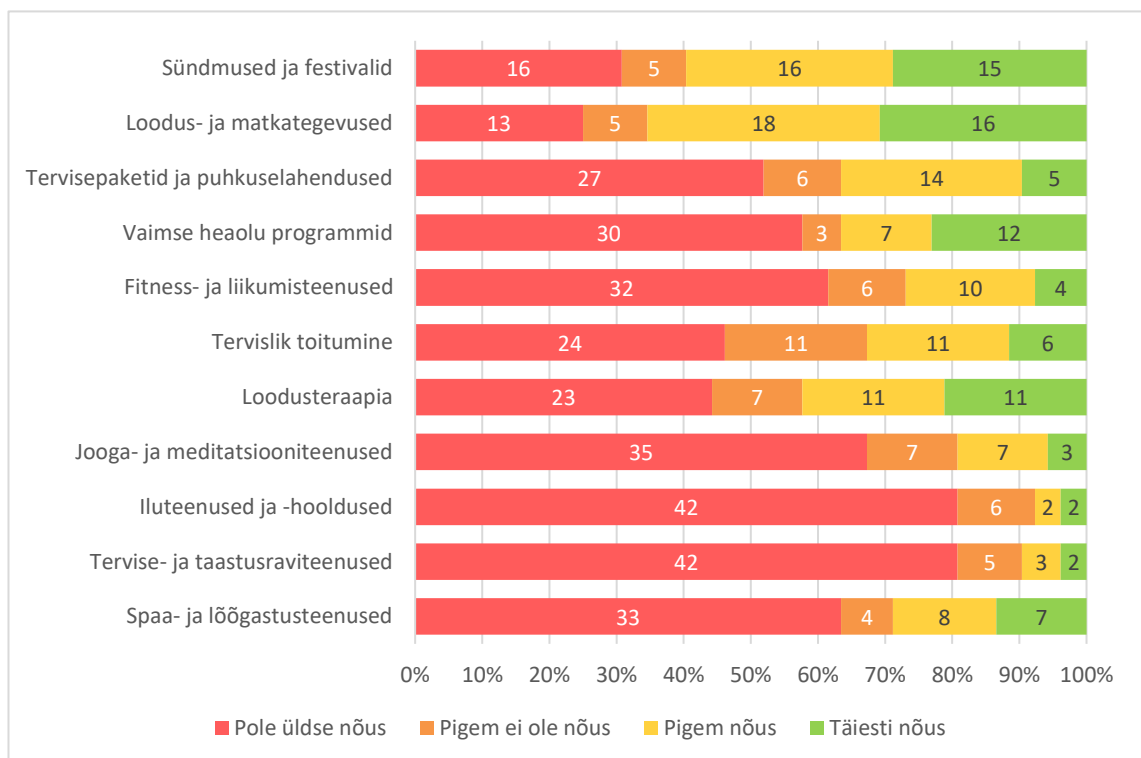
arendusvõimalusi Romantilise Rannatee piirkonnas madalhooajal. Uuringus saadud kvantitatiivsed ja kvalitatiivsed andmed võimaldavad mõista, millised on valdkonna peamised kitsaskohad, võimalused ning koostöövalmidus sihtkoha konkurentsivõime suurendamisel väljaspool kõrghooaega. Uuringu tulemused esitatakse ankeetküsitluse teemarühmade lõikes. Kõigepealt tuakse esile ankeetküsitluse vastavad tulemused, millele lisatakse intervjuude tulemused. Analüüsis tuakse esile vastajate hinnangud hooajalisuse mõjule, tervise- ja heaolurismi potentsiaalile, teenuste pakkumisele, koostööpraktikatele ning arendusvajadustele.

Lõputöö uuringust selgus, et enamus vastajatest (n=49) rõhutas, et hooajalisus mõjutab nende äritegevust väga tugevalt või mõõdukalt ning üle poole vastajatest (n=35) lisas, et tervise- ja heaolurismil on nende äritegevuses väga oluline või pigem oluline roll. Madalhooajal nõustuvad või täiesti nõustuvad enamus (n=40) vastanud ettevõtjatest sellega, et teevad külastajate arvu suurendamiseks koostööd teiste ettevõtetega (vt joonis 4). Suur osa vastanutest (n=35) pidas oluliseks ka uute teenuste arendamise vajadust. Samas selgus, et üle poolte vastanud ettevõtjatest (n=29) ei tee madalhooajal hinnasoodustusi ega rakenda eraldi strateegiaid selle leevendamiseks. Hooajalisusest tingitud probleemidele juhtis tähelepanu ka T1 ja T3, kelle sõnul ilmnevad madalhooajal mitmed väljakutsed, sh piiratud toitlustuskohtade saadavus, teenuste kehv nähtavus digitaalsetes kanalites, koostöö puudumine kohalike ettevõtete ja kogukondade vahel ning hooajalise infrastruktuuri probleemid. T3 tõi eraldi välja, et piirkonnas napib innovatiivseid lahendusi, nagu retriidid ja terviseturismi terviklahendused pakettidena, mis võiksid madalhooajal külastatavust tõsta.



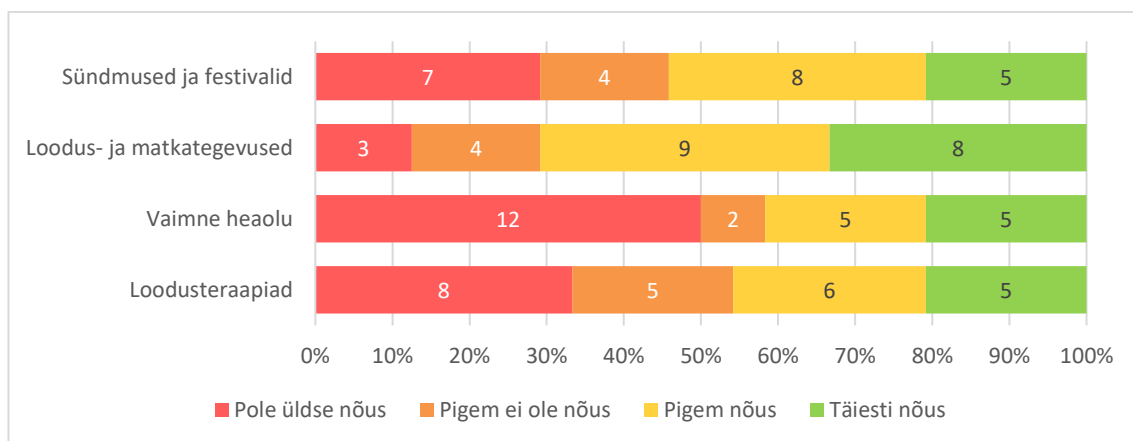
Joonis 4. Madalhooaja külastatavuse suurendamiseks suunatud tegevused (n=52)

Lisaks selgus uuringust, et enamus vastanud ettevõtjatest ei nõustunud või pigem ei nõustunud spaa- ja lõõgastustegevuste (n=37), tervise- ja taastusraviteenuste (n=47) ning iluteenuste (n=48) pakkumise vajadusega piirkonnas (vt joonis 5). Samas rohkem kui pooled kõikidest vastajatest nõustusid täielikult või pigem nõustusid sündmuste ja festivalide (n=31) ning loodus- ja matkategevuste (n=34) pakkumise vajadusega. Peaaegu pooled ettevõtjad (n=22) nõustusid täielikult või pigem nõustusid loodusteraapiate pakkumise vajadusega piirkonnas.



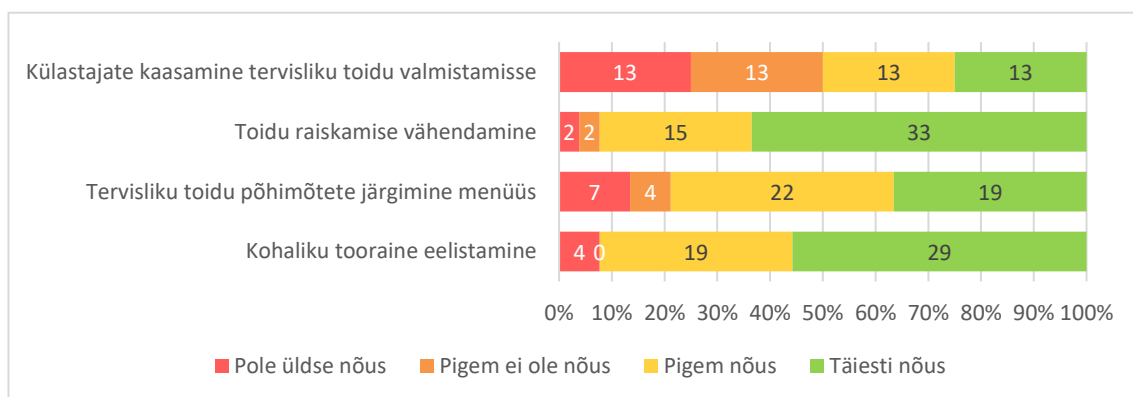
Joonis 5. Ettevõtete tervist ja heaolu toetavad tegevused (n=52)

Ristanalüüsisist (vt joonis 6) selgus, et rohkem kui pooled majutusettevõtetest (n=24) nõustusid täielikult või pigem nõustusid, et pakuvad lisaks oma põhiteenusele ka mitmeid tervist ja heaolu toetavaid lisateenuseid, sh loodus- ja matkategevusi (n=17) ning sündmuskorraldusi (n=13) ja peaaegu pooled pakuvad lisateenustena ka loodusteraapiaid (n=11) ja vaimse heaolu teenuseid (n=10). Sellest nähtub, et põhiteenuse juurde pakutataval lisateenustel on suur roll piirkonna majutusettevõtete majandustegevuses. Samas teiste valdkondade ettevõtted (n=28) lisateenustele nii suurt rõhku ei ole pannud.



Joonis 6. Majutusettevõtete pakutavad lisateenused (n=24)

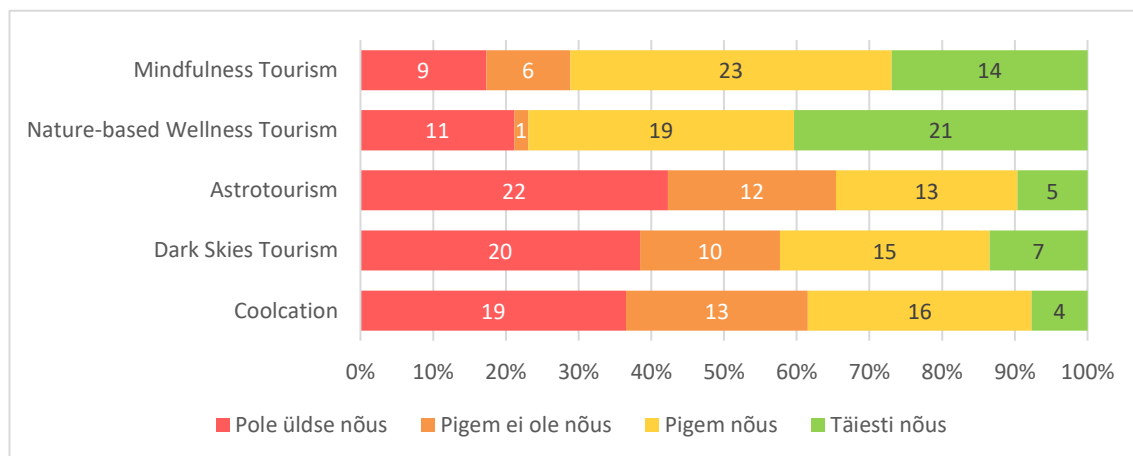
Uuringust selgus (vt joonis 7), et valdav osa turismiettevõtjaid on täiesti nõus või pigem nõus panustama toidu raiskamise vähendamisse (n=48), kohaliku tooraine kasutamisse (n=48) ja tervisliku toidu põhimõtete järgimisse (n=41). Samas pooled (n=26) vastajatest on täiesti nõus või pigem nõus ka küllastajate kaasamisega tervisliku toidu valmistamiseks.



Joonis 7. Jätkusuutlikkuse toetamine toitlustuses (n=52)

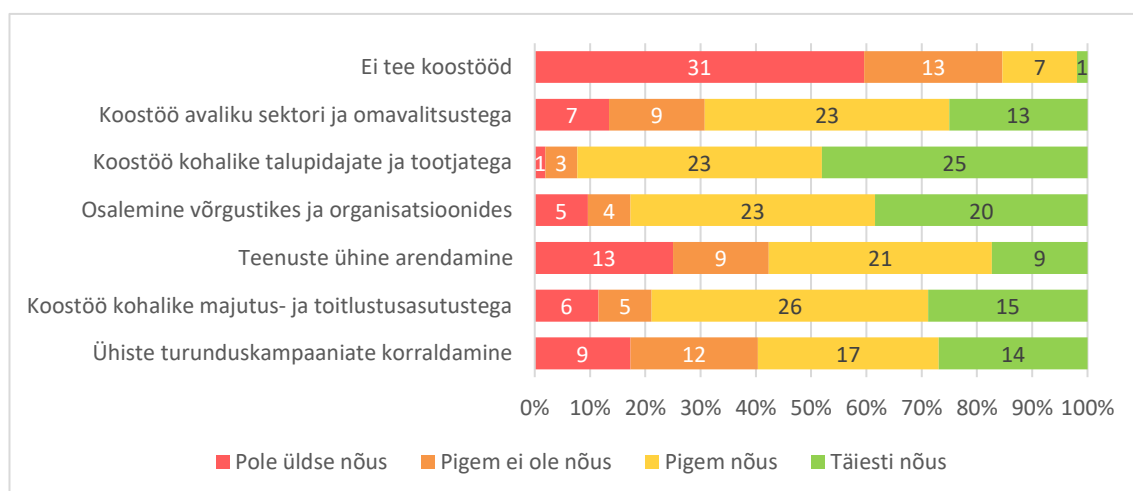
Enamus vastanud ettevõtetest (n=49) pidas looduse rolli tervise- ja heaolurismi arendamisel pigem oluliseks või väga oluliseks. Seda pidasid oluliseks ka piirkonna arendajad (T1 ja T2). T1 tõi välja, et mereäärne asukoht ning vee visuaalne ja heliline mõju on olulised nii füüsilise kui vaimse tervise parandamisel, samuti metsad ja looduslikud maastikud, sh rabad, niidud ja ürdiaiad pakuvad vaikust ja rahu, mis aitavad kaasa vaimsele tervisele, ka piirkonna ravimtaimed ja ürdiaiad võiksid olla rohkem esile tõstetud, pakkudes küllastajatele võimalusi taimeteede valmistamiseks ja looduslike maitsetaimede kogemiseks.

Uuemate turismitrendide arendamisel (vt joonis 8) on valdav osa vastanud ettevõtetest täiesti nõus või pigem nõus eelistama looduspõhist heaoluturismi (*Natuure-based Wellness Tourism*, n=40) ja teadlikku heaoluturismi (*Mindfulness Tourism*, n=37) ning vähem kui pooled astroturismi (*Astrotourism*, n=18).



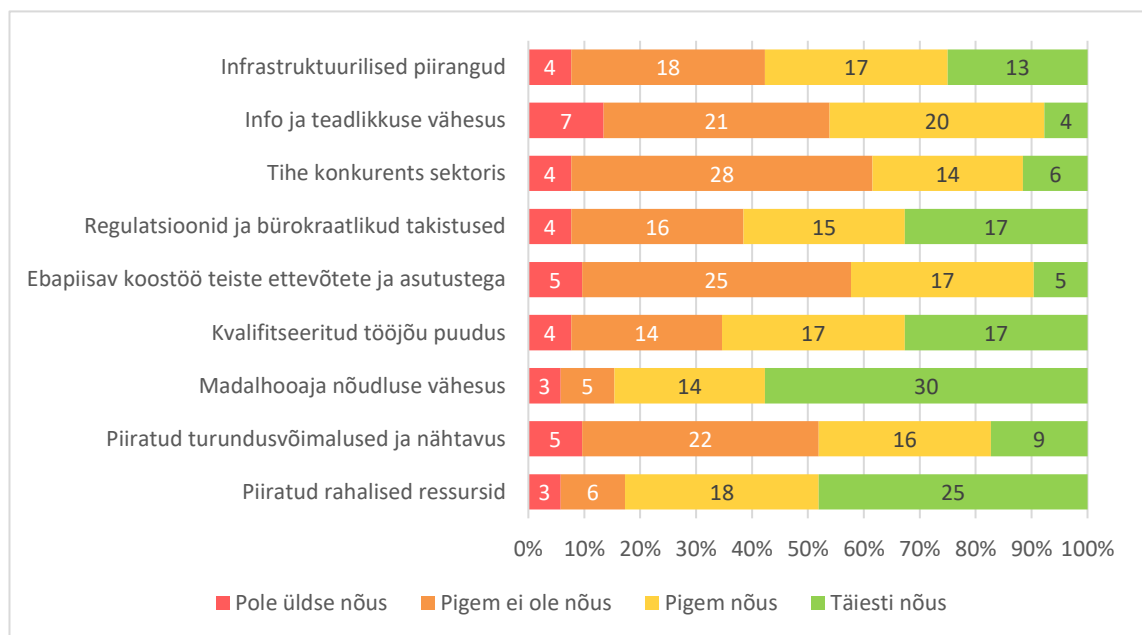
Joonis 8. Uuemate tervise- ja heaoluturismi trendide kasutamine (n=52)

Uuringust selgus (vt joonis 9), et valdav osa ettevõtetest on täiesti nõus või pigem nõus tegema koostööd kohalike talupidajate ja tootjatega (n=48), kohalike majutus- ja toitlustusasutustega (n=41) ning avaliku sektori ja omavalitsustega (n=36) ja osalema erimevates võrgustikes ja organisatsioonides (n=43). Samas selgus, et pea kolmandik vastajates ei olnud üldse nõus või pigem polnud nõus teenuste ühise arendamisega (n=22) ja ühiste turunduskampaaniate korraldamisega (n=21).



Joonis 9. Koostöö teiste ettevõtete ja organisatsioonidega (n=52)

Nagu nähtub jooniselt 10, siis enamus vastajaid nõustus täielikult või pigem nõustus, et tervise- ja heaolurismi arendamist takistavad eelkõige piiratud rahalised ressursid (n=43) ning madalhooaja vähene nõudlus (n=44). Rohkem kui pooled vastanud ettevõtjatest pidasid oluliseks takistuseks ka kvalifitseeritud tööjõu puudust (n=34), regulatsioone ja liigset bürokraatiat (n=32) ning infrastruktuurilisi piiranguid (n=30). Seevastu aga vähem kui pooled ettevõtjatest pidasid oluliseks takistuseks tihedat konkurentsi sektoris (n=20) ja omavahelise koostöö puudumist (n=22).



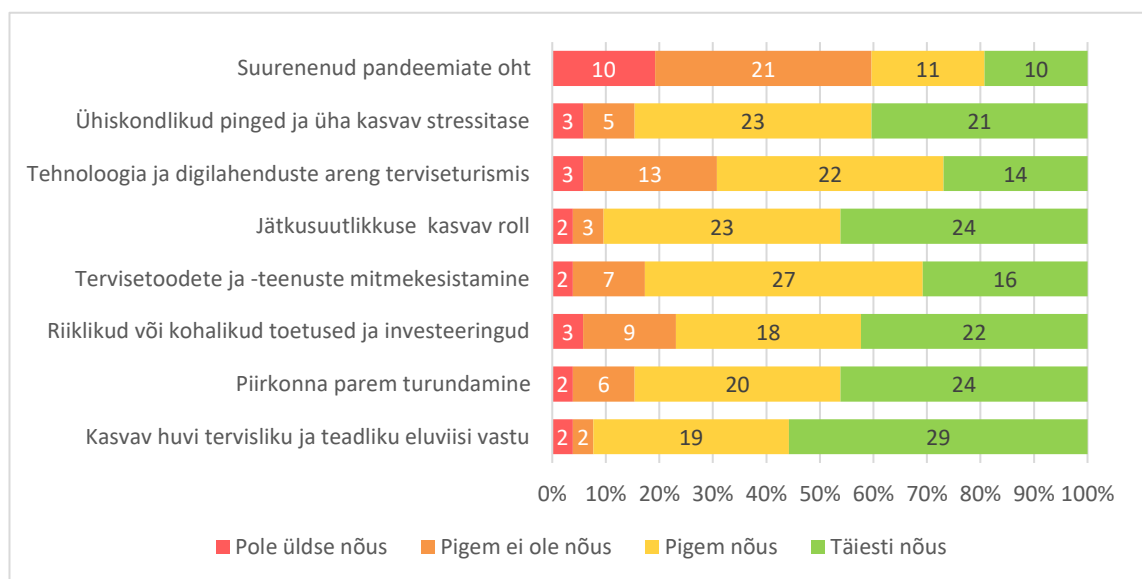
Joonis 10. Peamised takistused tervise- ja heaolurismi arendamisel (n=52)

T1 ja T2 töid samuti välja, et tervise- ja heaolurismi arendamise peamisteks takistusteks Romantilise Rannatee piirkonnas on hooajalisusest tingitud nõudluse vähesus, mis piirab madalhooajal teenuste pakkumist ning koostöö ja koordineerimise puudumine kohalike ettevõtjate vahel, mis takistab tervikliku turismikogemuse loomist. Ühe olulisema takistusena töid T1, T2 ja T5 välja ka piirkonna nõrga turunduse, eriti väliskülastajatele ning infrastruktuuri, sh kergliiklusteede ja ühistranspordi puudused, mis raskendavad külastajate ligipääsu ja liikumist.

Uuringus läbi viidud korrelatsioonanalüüsiga selgitati välja seos ettevõtte tegutsemise kestuse ja terviseturismi arendamise olulisuse hindamise vahel madalhooajal. Spearmani korrelatsioonanalüüsi tulemused näitasid, et ettevõtte tegutsemisaja ja terviseturismi

arendamise olulisuse hinnangu vahel esines statistiliselt oluline mõõdukas positiivne seos ($\rho = 0.42$; $p = 0.018$). See tähendab, et kauem tegutsenud ettevõtted peavad terviseturismi arendamist olulisemaks, mis võib olla seotud suurema kogemuse, teadlikkuse ja vajadusega mitmekesistada teenuseid väljaspool kõrghooaega.

Uuringutulemustest lähtuvalt enamuse ettevõtjatest kas nõustus täielikult või pigem nõustus, et üheks peamiseks tervise- ja heaolurismi kasvu soodustavaks teguriks saab pidada ühiskonna kasvavat huvi tervise ja heaolu vastu ($n=48$), väga oluliseks teguriks peeti ka jätkusuutlikkuse üha kasvavat rolli ühiskonnas ($n=47$) ning samuti üldise stressitaseme kasvu ühiskonnas ($n=44$), nagu on kujutatud joonisel 11. Hooajalisuse mõjude leevendamiseks peeti oluliseks tervisetoodete ja -teenuste mitmekesistamist ($n=43$). Uuringust selgus lisaks, et üle poolte ettevõtjatest ($n=31$) ei nõustu üldse või pigem ei nõustu väitega, et suurenenud pandeemiade oht võiks olla tervise- ja heaolurismi soodustavaks teguriks.



Joonis 11. Tervise- ja heaolurismi kasvu soodustavad tegurid ($n=52$)

Tulevikupotentsiaali pidasid väga suureks ka arendajad T1, T2, T3 ja T5, kelle hinnangul soodustavad piirkonna arengut eelkõige just loodusressursid, nagu meri, metsad, rabad ja ürdiaiad, mis pakuvad rahu ja vaikust ning aitavad kaasa vaimse ja füüsilise heaolu edendamisele. Lisaks kohalike traditsioonide, nagu saun ja ravimtaimed ning kultuuriliste kogemuste sidumine turismitoodetega suurendab samuti piirkonna atraktiivsust.

Turvaline keskkond ja lihtne ligipääsetavus loovad eeldused külastajate huvi äratamiseks, samas kui uuenduslikud tervisekogemused, nagu metsameditatsioonid, taimeteede valmistamine ja paadiretked, pakuvad erilisi elamusi. Need tegurid koos vaikuse ja aeglase liikumise väärtustamisega loovad aluse tervise- ja heaolurismi arendamiseks aastaringelt. T1 sõnastas selle kokkuvõtvalt: „Eestis on meil puhas õhk, vesi ja mets ning just selle turundamisele peaksime kõige enam rõhku panema, seda eriti just madalhooajal, sest puhas loodus pakub ise juba piiramatult ressursse ja võimalusi nii kõrg- kui madalhooajaks, tuleb vaid leida õiged tooted ja õiged sihtrühmad neile toodetele“.

2.3. Järeldused ja ettepanekud terviseturismi arendamiseks madalhooajal

Käesolevas alapeatükis võrreldakse Romantilise Rannatee piirkonnas läbiviidud uuringute tulemusi lõputöö teoreetilises osas käsitletud teadusallikatega. Võrdluse eesmärk on selgitada, kuivõrd uuringutulemused kattuvad varasemate teadusuuringutega, millised on piirkondlikud eripärad ning milliseid uusi teadmisi lõputöö käesolevasse teemakäsitluse lisab. Lähtuvalt tulemustest tehakse järeldused ning tuuakse välja praktilised ettepanekud Pärnu Lahe Partnerluskogule terviseturismi jätkusuutlikuks arendamiseks madalhooajal.

Ettevõtete profiili osast selgus, et Romantilise Rannatee piirkonnas tegutsevad turismiettevõtted on valdavalt väikesed, hooajalised ning tegutsevad peamiselt majutuse, toitlustuse ja elamusteenuste valdkonnas. Paljud ettevõtted on tegutsenud üle 10 aasta, mis viitab pikaajalisele kogemusele ja sidemetele kogukonnaga. Font ja Buckley (2017) rõhutavad, et väiksemad ja paindlikumad ettevõtted mängivad väga olulist rolli piirkondliku turismiarengu toetamisel, mis kinnitab uuringutulemuste asjakohasust.

Hooajalisuse ja madalhooaja osast ilmnes, et hooajalisus on piirkonna suurim väljakutse. Enamik ettevõtjaid märkis, et nõudlus väheneb oluliselt sügisest kevadeni ning madalhooajal tegutsemine ei ole majanduslikult tasuv. Ettevõtted näevad siiski võimalusi hooajalisuse vähendamiseks just terviseturismi kaudu. See on kooskõlas Halli ja Saarineni (2023) ning Jamali ja Highami (2004) väidetega, mille kohaselt sihtkohad peaksid mitmekesistama oma pakkumisi ja kohandama turismistrateegiaid aastaringseks

tegevuseks. Tulemused kinnitavad ka vajadust toetavate tegevuste (nt turundus, koostöövõrgustikud) järele, mida on käsitletud mitmed teadusallikad.

Terviseturismi rolli ja potentsiaali osas pidasid vastajad kõige olulisemaks looduse ressursse ning vaimse heaolu tähtsust. Uuring kinnitab Global Wellness Institute (2022) ning Smith ja Puczkó (2014) väiteid, mille kohaselt tervise- ja heaolurismi keskmes on kasvav terviseteadlikkus, looduselamused ja stressimaandamine. Ettevõtjad hindavad ürgse looduse ja rahu pakkumist olulisemaks kui spaateenuseid, mis kinnitab piirkonna sobivust loodus- ja vaimse heaolu turismisihtkohana. Robinson ja Picard (2018) on rõhutanud loodusressursside kasutamist ja looduselamuste pakkumist kui tõhusat strateegiat madalhooajalise turismi elavdamisel. See on kooskõlas lõputöö tulemustega: rohkem kui pooled ettevõtjad pakkusid loodus- ja matkategevusi, loodusteraapiaid ning vaimse heaolu teenuseid. Intervjuudes rõhutasid ka arendajad, et just loodusressursside (nt metsad, rabad, vee-elementid) kaasamine loob tugeva aluse uute teenuste ja sihtgruppide arendamiseks.

Koostöö ja arendustegevuste osas selgus, et ettevõtted teevad koostööd eelkõige kohalike tootjate ja teenusepakkujatega. Siiski peeti omavahelise koostöö vähesust üheks peamiseks takistuseks piirkonna arendamisel. See tulemus on kooskõlas Font ja Buckley (2017) käsitletusega, kus rõhutatakse koostöövõrgustike toimimise keerukust ja vajadust usaldusel põhinevate suhete arendamiseks. Intervjuudes mainitud vajadus parema infojagamise ja ühiste arendusprojektide järele kinnitab koostöise sihtkohaarenduse tähtsust, nagu kirjeldavad ka Jamal ja Higham (2004).

Tulevikuväljavaadete osas näevad ettevõtjad ja arendajad Romantilist Rannateed kui potentsiaalset aastaringset tervist ja heaolu toetava turismisihtkohta, kus olulisel kohal on loodus, vaikus ja vaimne taastumine. Hall ja Saarinen (2023) näevad kliimamuutuste valguses uute, jahedamate sihtkohtade tõusu, mis võib toetada Romantilise Rannatee positsioneerimist jaheturismi (*coolcation*) sihtkohana. Tulemused on kooskõlas ka Global Wellness Institute (2024) raportiga, kus tuuakse välja vaiguse, vaimse taastumise ja looduselamuste kasvav nõudlus. Murphy ja O'Neill (2017) rõhutavad, et innovatiivsed heaoluteenused (*wellness services*), nagu vaigusekogemused ja vaimsed retriidid, on kasvav trend. Ka käesolevas uuringus tõid arendajad uudse võimalusena esile vaimse heaolu teenuste ja looduspõhiste elamuste arendamise vajaduse madalhooajal – see teema

ei olnud varasemates allikates piisavalt esil, mistõttu võib seda pidada lõputöö uuringu üheks uueks leiuks. Lõputöö tulemused toetavad seisukohta, et Romantilisel Rannateel on potentsiaali positsioneeruda kui aastaringne tervist ja heaolu toetav turismisihtkoht.

Lõputöö uuringutulemused on kooskõlas teooriaosas käsitletud teadusallikatega. Samas ilmnesid ka piirkondlikud eripärad ja arengusuunad, mida teaduskirjanduses on seni käsitletud vähem – eriti just looduselamuste ja vaimse heaolu teenuste olulisus ning nende sidumine madalhooajaga. See näitab, et Romantilisel Rannateel on suur potentsiaal kujuneda madalhooaja tervise- ja heaoluturismi sihtkohaks, tugevdada koostöövõrgustikke, panustada loodusressursside rakendamisse ning arendada innovaatilisi, sh vaimset heaolu toetavaid teenuseid.

Lähtudes lõputöö teoreetilistest käsitlustest ja empiirilise uuringu tulemustest, on võimalik esitada ettepanekud, mis toetavad Romantilise Rannatee turismipiirkonna arendamist madalhooajal. Ettepanekud lähtuvad eelkõige piirkondlikest eripäradest, uuringus osalenud ettevõtjate ja arendajate hinnangutest ning valdkonnas esilekerkivatest trendidest. Alltoodud soovitused on suunatud eelkõige Pärnu Lahe Partnerluskogule, aga on sobivad kasutamiseks ka turismiettevõtjatele ja arendustegevust korraldavatele organisatsioonidele ning omavalitsustele.

Ettepanekud külastatavuse suurendamiseks madalhooajal:

- Luua teenusepakettide süsteem, mis koondab majutuse, kohaliku toidu, loodus- ja matkategevused ühte tervikuks.
- Tugevdada info jagamist ja kohalikke arendusvõrgustikke, mis toetavad hooajalisuse leevendamist.

Ettepanekud tervist ja heaolu toetavate tegevuste ja teenuste arendamiseks:

- Arendada looduselamustel ja vaimsel heaolul põhinevaid turismiteenuseid, nt metsameditatsioonid, vaikusekogemused, retriidid.
- Siduda teenused kohalike traditsioonide ja looduselementidega, nt ravimtaimede kasutus, loodusteraapia.

Ettepanekud koostöö ja arendusvõimekuse suurendamiseks:

- Käivitada piirkondlik koostöövõrgustik, mis koondab teenusepakkujad ühise turunduse ja arenduse alla.
- Toetada koolitusi ja mentorlust, mis aitaksid ettevõtjatel arendada uusi teenuseid ja strateegiaid.

Ettepanekud tulevikuperspektiivide kujundamiseks:

- Positsioneerida piirkond kui „rahulik ja looduslähedane taastumiskoht” ehk alternatiivne aastaringne sihtkoht.
- Arendada tooteid ja sündmusi nagu vaikuseretked, retriidid, pimedusefestivalid, saunarituaalid jms, mis tugevdavad piirkonna identiteeti.
- Tugevdada koostööd kohalike kogukondade ja arendusorganisatsioonidega, et kujundada ühised tegevusplaanid madalhooaja arendamiseks.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et tervist ja heaolu toetavate turismitoodete ja -teenuste arendamine madalhooajal Romantilise Rannatee piirkonnas eeldab sihipärast koostööd, teadlikku teenuste arendust ning piirkondlike tugevuste esiletõstmist. Uuringutulemused näitavad, et potentsiaali on nii kohaliku tooraine kasutamises kui ka looduselamuste ja vaimse heaolu teenuste arendamises. Teenuste pakkumine koostööpõhiste pakettidena, toetatud sihitud turundusega ning innovatiivsete lahendustega, loob eeldused jätkusuutlikuks ja aastaringseks turismiaktiivsuseks. Rakendades esitatud ettepanekuid, saab piirkond tugevdada oma positsiooni terviseturismi sihtkohana ning pakkuda lisandväärtust nii külastajale kui ka kogukonnale.

KOKKUVÕTE

Käeoleva lõputöö eesmärgiks oli anda ülevaade ja analüüsida Romantilise Rannatee terviseturismi ressursse ja esitada ettepanekud Pärnu Lahe Partnerluskogule, kohalikule omavalitsusele ja turismiorganisatsioonidele tervise- ja heaolurismi arendamiseks madalhooajal. Ettepanekud aitavad ajakohastada strateegiaid ja tegevusi, mis toetavad Romantilise Rannatee terviseturismi arengut, sh madalhooajal. Romantiline Rannatee kui turismisihtkoht seisab silmitsi selgelt väljenduva hooajalisusega, mis mõjutab ettevõtete majanduslikku stabiilsust, töökohtade jätkusuutlikkust ning kohaliku kogukonna aktiivsust väljaspool suvehooaega. Tervise ja heaoluga seotud teenused võivad pakkuda lahendust, suurendades huvi piirkonna vastu ka madalhooajal.

Lõputöö teoreetilises osas käsitleti tervise- ja heaolurismi olemust ning arengusuundi ja hooajalisuse mõju turismile, samuti koostöö ja piirkondliku arenduse olulisust. Töös tugineti teaduskirjandusele ja rahvusvaheliste organisatsioonide uuringute, toodi välja valdkonna aktuaalsed trendid, sh kasvava huvi vaimse heaolu, looduspõhiste elamuste ja kohaliku toidukultuuri vastu. Uurimisküsimustele vastuste leidmiseks ja lõputöö eesmärgi saavutamiseks kasutati andmete kogumiseks kaht uurimismeetodit – kvantitatiivset ankeetküsitlust piirkonna turismiettevõtjate seas ning kvalitatiivseid intervjuusid piirkondlike turismiarendajatega. Küsitluse eesmärk oli kaardistada ettevõtete praegune olukord, nende hoiakud ja koostöövalmidus, samas kui intervjuud andsid sügavama ülevaate terviseturismi strateegilistest arengusuundadest, -takistustest ja -võimalustest.

Uuringu tulemused näitasid, et kuigi hooajalisus on tõsine probleem, nähakse terviseturismis suurt arengupotentsiaali. Ettevõtjad peavad väga oluliseks kohaliku tooraine kasutamist ja tervisliku toidu pakkumist, klassikalisi spaateenuseid ja iluteenuseid ei peeta piirkonnas nii vajalikeks. Suurt huvi tuntakse loodus- ja matkategevuste ning vaimse heaolu teenuste arendamise vastu – see peegeldab

globaalseid suundumusi ning näitab, et piirkond soovib panustada teadlikult tervislikule, looduspõhisele ja tasakaalustatud turismile. Koostöö teiste ettevõtete ja organisatsioonidega oli enamiku vastajate jaoks oluline, kuid samas tunnustati, et koostöö, sh terviseturismi arendamisel, ei ole alati süsteemne ega järjepidev. Takistustena nimetati piiratud rahastust, vähest madalhooaja nõudlust ja kvalifitseeritud tööjõu puudust. Intervjuudes rõhutati vajadust arendada innovaatilisi teenuseid ning luua selgeid, koostööpõhiseid turismipakette, mis aitaksid erinevaid teenusepakkujaid omavahel siduda ja suurendada sihtkoha atraktiivsust.

Teoreetiliste allikate ja uuringu tulemuste võrdlus näitas, et lõputöö leiud on mitmes osas kooskõlas varasemate teadusuuringutega, kuid esile tulid ka terviseturismiga seonduvad piirkonnaspetsiifilised aspektid, näiteks vaimse heaolu teenuste eriline tähtsus ja vajadus rakendada loodusressursse läbimõeldult ning jätkusuutlikult. Töö üheks oluliseks panuseks ongi nende uute fookuste esiletoomine ja nende sidumine piirkondliku arendustegevusega.

Uuringu tulemused võimaldasid leida sisulisi vastuseid püstitatud uurimisküsimustele. Esimese uurimisküsimuse puhul selgus, et ettevõtjad ja arendajad peavad oluliseks eelkõige loodusressursse, vaimset heaolu, kohalikke traditsioone ja toitu. Need leiud kattuvad teoorias käsitletud allikatega, mis rõhutavad loodus- ja kogukonnapõhiste teenuste arenevat rolli terviseturismis. Teise uurimisküsimuse puhul toodi uuringutulemustes esile koostöö olulisus, teenuste mitmekesistamise vajadus, innovatsioon ning suunatud turundustegevused. Olulisemate tulemustena saab välja tuua, et enamik ettevõtjaid tunnetavad tugevalt hooajalisuse mõju ja hindavad tervise- ja heaoluturismi potentsiaali, eelistades loodus- ja kogukonnapõhiseid tegevusi. Samuti ilmnes, et koostöövalmidus piirkonnas on olemas, kuid vajab struktuurset tuge. Ettevõtjad väärtustavad kohaliku toidu kasutamist ja looduspõhist heaolu, kuid vajavad lisatuge innovatiivsete teenuste arendamisel.

Uuringu tulemustel ja järeldustel põhinevad ettepanekud lähtuvad nii teoreetilisest raamistikust kui ka praktilistest vajadustest. Seega lõputöö eesmärk täideti. Töö tulemuste põhjal esitatud ettepanekud rõhutavad vajadust koostöövõrgustike arendamise, looduselamuste ja tervisliku elustiili edendamise ning uute sihtgruppide kaasamise järele. Teenuste pakkumine tervikpakettidena, turunduse kohandamine kaasaegsetele trendidele

(nt coolcation, vaikusepaketid) ning kohalike ressursside väärtustamine loob eeldused aastaringseks turismiks ja tugevdab piirkonna identiteeti.

Töös kasutatud uurimismeetodid õigustasid end, kuna võimaldasid teemasse süveneda mitmest vaatenurgast. Kvantitatiivne osa kaardistas üldised hoiakud ja vajadused, samas kui kvalitatiivsed intervjuud andsid sügavama ülevaate strateegilistest ja sisulistest arenguvajadustest. Uuringu peamiseks piiranguks oli suhteliselt väike ankeetküsitlusele vastajate arv, mis ei võimalda teha laiaulatuslikke üldistusi. Samuti oli uuringu läbiviimise periood lühike, mis võis mõjutada vastamismäära. Tulemusi tuleb käsitleda kui suundumusi, mis vajavad täiendavat uurimist. Tulevikus oleks oluline korrata sarnast uuringut laiema valimiga ja pikema ajaperioodi jooksul, et kinnitada trendid ning hinnata tehtud arendusettepanekute rakendatavust ja mõju. Samuti võiks süvendada uuringuid konkreetsete sihtgruppide (nt välituristide või noorte perede) vajaduste ja ootuste osas ning analüüsida terviseturismi mõju kohalikele kogukondadele ja elukvaliteedile pikemas perspektiivis.

Kokkuvõttes annab lõputöö väärtusliku ülevaate sellest, kuidas Romantiline Rannatee piirkond saab arendada tervist ja heaolu toetavat strateegilist suunda madalhooajal. Töö tulemused toetavad Romantilise Rannatee positioneerimist aastaringse sihtkohana. Empiirilised leiud toetavad sihipärast ja jätkusuutlikku lähenemist, mis aitab tugevdada piirkonna majanduslikku elujõulisust, suurendada koostööd kohalike ettevõtjate vahel ja vastata kaasaegse turisti ootustele. Kuigi uuring keskendus Romantilisele Rannatele, on saadud tulemused rakendatavad ka teistes Eesti maapiirkondades ning kasuks kohalikele omavalitsustele, turismi arendusorganisatsioonidele, terviseturismi teenusepakkujatele, samuti piirkondlikele koostöövõrgustikele ja turundusüksustele.

VIIDATUD ALLIKAD

- Aasland, A., & Smedsrud, J. (2020). *Health and quality of life: Interdisciplinary perspectives*. Routledge.
- Allen, I. E., & Seaman, C. A. (2007). Likert scales and data analyses. *Quality Progress*, 40(7), 64–65.
- Baum, T., & Lundtorp, S. (2001). Seasonality in tourism: Understanding challenges and opportunities. *Tourism Management*, 35(6), 123–137.
- Baum, T., & Lundtorp, S. (2010). *Seasonality in tourism*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203852118>
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.
- Buckley, R. (2012). *Health and wellness tourism: Emerging trends and future prospects*. *Journal of Tourism Management*, 33(3), 674-681.
- Brown, R., & Williams, J. (2020). Economic challenges in low season tourism. *Journal of Tourism Studies*, 18(4), 123–135. <https://doi.org/10.36266>
- Butler, R. W. (2001). Seasonality in tourism: Issues and implications. *Seasonality in tourism* (pp. 5–21). Pergamon.
- Butler, R. W. (2014). Addressing seasonality in tourism: The development of a conceptual framework. *Tourism Recreation Research*, 39(2), 101–111.
- Candela, G., & Figini, P. (2012). *The economics of tourism destinations*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-642-20874-4>
- Cannas, R. (2012). An overview of tourism seasonality: Key concepts and policies. *Almatourism - Journal of Tourism, Culture and Territorial Development*, 3(5), 1–15. <https://doi.org/10.6092/issn.2036-5195/3120>
- Connell, J. (2021). Medical tourism: Sea, sun, sand and... surgery. *Tourism Management*, 82, 104181. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2020.104181>

- Das, D., & Varshney, S. (2022). Digital health innovations and their role in reshaping medical tourism. *Journal of Global Health Research*, 14(2), 45–58.
- Diener, E. (2020). *The science of well-being*. Springer.
- Dunn, H. L. (1959). High-Level Wellness for Man and Society. *American Journal of Public Health and the Nations Health*, 49(6), 786–792.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.49.6.786>
- Dunn, H. L. (1971). *High level wellness*. R. W. Beatty Ltd.
- Eesti Keele Instituut. (2025). *Sõnaveeb*. <https://sonaveeb.ee>
- Eesti Statistikaamet. (n.d.). *Majutus*. [andmebaas]. Statistikaamet.
https://andmed.stat.ee/et/stat/majandus__turism-ja-majutus__majutus
- Ettevõtluse ja Innovatsiooni Sihtasutus. (2023). *Terviseturismi arengu analüüs Eestis*. Eesti Infotehnoloogia ja Ettevõtluse Sihtasutus. <https://www.eis.ee>
- European Travel Commission & World Tourism Organization. (2018). *Exploring health tourism: Executive summary*. <https://etc-corporate.org/uploads/reports/2018-ETC-UNWTO-Exploring-Health-Tourism-Executive-Summary.pdf>
- Font, X., & Buckley, R. (2017). *Sustainable tourism and local traditions: Case studies from wellness and health tourism in rural areas*. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 15(3), 273-286.
- García, M., & Gómez, P. (2019). Health and wellness tourism as an economic driver. *Global Tourism Review*, 25(2), 78–95. <https://doi.org/10.1016/j.gtr.2019.02.003>
- Germov, J. (2021). *Sociology of health and illness* (10th ed.). Oxford University Press.
- Gkarane, S. K., Vassiliadis, C. A., Kotzaivazoglou, I., Fragidis, G., & Vrana, V. (2025). Mitigating seasonality in regional tourism: Tourism practitioners' reflections on sport events. *Preprints*. <https://doi.org/10.20944/preprints202502.1037.v1>
- Global Wellness Institute. (2021). *Wellness tourism statistics & facts*.
<https://globalwellnessinstitute.org>
- Global Wellness Institute. (2022). *The Global Wellness Economy: Country and Regional Data*. <https://globalwellnessinstitute.org>
- Global Wellness Institute. (2022). *The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID*. <https://globalwellnessinstitute.org>
- Global Wellness Institute. (2024). *Statistics & facts*. Global Wellness Institute.
<https://globalwellnessinstitute.org>

- Grénman, M., & Rääkkönen, J. (2015). *Well-being and wellness tourism – Same, same but different: Conceptual discussions and empirical evidence*. *Matkailututkimus*.
<https://journal.fi/matkailututkimus/article/view/90914>
- Grobelna, A., & Skrzyszewska, K. (2019). Seasonality: Is it a problem or challenge facing future tourism employment? Implications for management. *Journal of Entrepreneurship, Management and Innovation*, 15(1), 171–187.
<https://doi.org/10.7341/20191516>
- Grönroos, C. (2020). Service logic and value creation: Tensions and opportunities for service research. *Journal of Service Research*, 23(2), 162-175.
- Gössling, S., & Scott, D. (2018). Sustainable tourism and seasonality. *Journal of Sustainable Tourism*, 26(4), 507–525.
- Hall, C. M. (2011). Health and medical tourism: a kill or cure for global public health? *Tourism Review*, 66(1/2), 4–15. <https://doi.org/10.1108/16605371111127198>
- Hall, C. M., & Saarinen, J. (2023). Cool destinations: The rise of coolcation tourism in a warming world. *Tourism Management*, 95, 104567.
- Han, H., Lee, S., & Kiatkawsin, K. (2021). Emerging trends in personalized medical tourism: A review and implications. *International Journal of Tourism Research*, 23(5), 761–773.
- Hanefeld, J., Smith, R., Horsfall, D., & Lunt, N. (2020). What do we know about medical tourism? A review of the literature with discussion of its implications for the UK National Health Service. *Journal of Travel Medicine*, 27(3), 1–7.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2014). *Uuri ja kirjuta: Uurimuse algusest aruandeni* (6. trükk). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Huppert, F. A. (2009). *Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- International Union of Tourism Organizations. (1973). *Definition of health tourism*. IUTO Report.
- Jamal, T., & Higham, J. (2004). *Health and wellness tourism: Exploring the human element*. *Journal of Sustainable Tourism*, 12(4), 298-314
- Jang, S. (2022). Strategies for combating seasonality in tourism: A global review. *Annals of Tourism Research*, 50(3), 1–15.

- Jones, A., & Smith, B. (2019). Seasonality in tourism: A global perspective. *International Journal of Tourism Research*, 21(3), 204–217.
<https://doi.org/10.1002/jtr.2281>
- Kavoura, A., Borges-Tiago, T., & Tiago, F. (2023). Strategic Innovative Marketing and Tourism: Current Trends and Future Outlook—10th ICSIMAT, Ionian Islands, Greece, 2023. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-51038-0_24
- Kizildag, M., & Koc, E. (2019). *Tourism marketing strategies in low-season tourism: A case study of the Mediterranean region*. *International Journal of Tourism Research*, 21(4), 509–520. <https://doi.org/10.1002/jtr.2282>
- Kneafsey, M., & Boschma, R. (2011). Resilience and the role of tourism in rural development. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 9(3), 143–156.
- Koenig-Lewis, N., & Bischoff, E. E. (2010). Developing effective strategies for tackling seasonality in the tourism industry. *Tourism Management*, 31(1), 138–144.
<http://dx.doi.org/10.1080/1479053X.2010.520466>
- Konu, H., Tuohino, A., & Björk, P. (2011). *Wellbeing Tourism in Finland: Finland as a competitive wellbeing tourism destination*. Savolinna: University of Eastern Finland – Centre for Tourism Studies. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/10714>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. Sage Publications.
- Lagerspetz, M. (2015). *Sotsioloogilise uurimistöö alused*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Lee, S., & Kim, H. (2020). Wellness tourism development and its impact on local communities. *Wellness Studies Journal*, 11(1), 45–61.
<https://doi.org/10.1016/j.wsj.2020.01.005>
- Liao, C., Zuo, Y., Xu, S., Law, R., & Zhang, M. (2023, January 9). Dimensions of the health benefits of wellness tourism: A review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1071578. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1071578>
- Macorr. (n.d.). *Sample size methodology*. <https://www.macorr.com/sample-size-calculator.htm>
- Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium. (2025). *Lisa 1. Turismi pikk vaade 2025–2035*. <https://mkm.ee/sites/default/files/documents/2025-02/Lisa%201.%20Turismi%20pikk%20vaade%202025-2035.pdf>

- Masten, A. S. (2021). *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press.
- McLellan, R., & Ateljevic, I. (2015). *Tourism and wellness in rural destinations: The role of quiet and solitude*. *Journal of Rural Studies*, 39, 129-137.
<https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2015.04.004>
- Murphy, P., & O'Neill, M. (2017). *Wellness and health tourism: Trends and future directions*. *Annals of Tourism Research*, 66, 206-218.
<https://doi.org/10.1016/j.annals.2017.04.003>
- Müller, D. K., & Jansson, B. (2007). Tourism in peripheral areas: The development of tourism in rural areas. *Journal of Rural Studies*, 23(4), 450-458.
- Müller, H., & Kaufmann, E. (2021). Health and wellness tourism in Europe. *European Journal of Tourism Research*, 29(1), 92–110.
<https://doi.org/10.54055/ejtr.v29i1.1234>
- Papatheodorou, A., & Siomkos, G. (2008). Tourism and seasonal demand: Trends and issues. *Tourism Economics*, 14(2), 295-311.
- Pärnu Linnavalitsus. (2023). *Pärnu turismisihtkoha strateegia 2025-2029*.
<https://edok.parnu.ee/public/index.aspx?itm=1939962&af=2825222>
- Reisijuht. (2024, 15. mai). *Romantiline Rannatee – aeg romantikaks!*.
<https://reisijuht.delfi.ee/artikkel/120291922/romantiline-rannatee-aeg-romantikaks>
- Ritchie, B. W., & Crouch, G. I. (2003). The competitive destination: A sustainable tourism perspective. *Tourism Management*, 24(3), 431-440.
- Robinson, M., & Picard, D. (2018). *The role of natural resources in wellness tourism development*. *Journal of Sustainable Tourism*, 26(4), 610-627
- Romantiline Rannatee. (n.d.). *Romantiline Rannatee*. <https://rannatee.ee>
- Sepp, L., & Järve, K. (2017). *Külastajauuringute käsiraamat kohalikele turismisihtkohtadele*. EAS Turismiarenduskeskus.
- Simons, G., & Baldwin, D. S. (2021). A critical review of the definition of 'wellbeing' for doctors and their patients in a post Covid-19 era. *Journal of Medical Ethics*, 47(12), e92. <https://doi.org/10.1177/00207640211032259>
- Smith, M. K., & Diekmann, A. (2017). Tourism and Wellbeing. *Annals of Tourism Research*, 66, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2017.05.006>
- Smith, M. K., & Puczko, L. (2014). *Health, Tourism and Hospitality: Spas, Wellness, and medical travel*. London: Routledge.

- Smith, M. K., & Puczko, L. (2015). More than a special interest: defining and determining the demand for health tourism. *Tourism Recreation Research, Vol. 40*(2), 205–219. <https://doi.org/10.1080/02508281.2015.1045364>
- Smith, M. K., & Puczko, L. (2017). *Health and wellness tourism: From spas to resorts*. Routledge.
- Smith, J., Robinson, L., & Taylor, K. (2018). Addressing seasonality in the tourism industry. *Tourism Management Journal, 32*(2), 99–114. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2018.01.002>
- Tonga, F., Çağlar, Y. Ş., & Aktan, E. S. (2021). Possible early examples of medical tourism. *The American Journal of the Medical Sciences, 362*(3), 227–232.
- Visit Pärnu. (n.d.). *Romantiline Rannatee*. <https://visitparnu.com/romantiline-rannatee/>
- Õunapuu, V. (2014). *Uurimismeetodid sotsiaalteadustes*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Wanhill, S. (2020). Economic aspects of tourism seasonality. *Tourism Economics, 26*(5), 923–941.
- World Health Organization. (2021). *Constitution*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Wu, S. (2021). Sustainability challenges in health and wellness tourism. *Tourism Management Perspectives, 37*, 100771.
- World Tourism Organization. (2021). *Tourism seasonality | Tool and resources*. <https://www.unwto.org>
- Yates, T., & Jaggars, S. S. (2022). *Health and social well-being: Integrating theory, research, and practice*. Springer.
- Zhou, Y., Liu, C., & Wang, J. (2023). Wearable health technology and its impact on wellness tourism: A systematic review. *Journal of Tourism Futures, 9*(2), 123–139.

Lisa 1. Romantilise Rannate piirkond



Allikas: Romantiline Rannatee, *n.d.*

Lisa 2. Ankeetküsitluse küsimused

Lp. Romantilise Rannatee ettevõtja!

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži turismi- ja hotelliettevõtluse tudeng Marek Sauber ja minu bakalaureusetöö eesmärgiks on uurida tervise- ja heaoluturismi arendamise võimalusi madalhooajal Romantilise Rannatee näitel. Uuringusse on kaasatud kõik Romantilise Rannatee piirkonnas tegutsevad ettevõtjad.

Palun Teil leida 5 min aega, et vastata käesolevale küsimustikule, mis aitab paremini mõista ettevõtjate hooajalisusega seonduvaid probleeme ning tervise- ja heaoluturismi arendamise võimalusi maapiirkonnas. Vastamine on anonüümne ja kogutud andmeid kasutan oma lõputöös.

Teie panus on väga oluline, sest see aitab välja töötada tõhusad strateegiad, mis toetavad piirkonna turismisektori arengut tervikuna. Suur tänu ette Teie koostöö eest! Küsimuste korral palun minuga ühendust võtta e-posti teel: marek.sauber@ut.ee

Ettevõtte profiil

Millisesse turismisektoris kuulub Teie ettevõte?

- Majutus (hotellid, külalistemajad, puhkemajad)
- Toitlustus (restoranid, kohvikud, catering)
- Tervise- ja heaoluteenused (spaa, massaaž, jooga)
- Kultuuri- ja loodusatraktsioonid (muuseumid, matkarajad, loodusturism)
- Reisikorraldus ja transport (reisibürood, giiditeenused, transporditeenused)
- Muu (palun täpsustage): _____

(Allikas: Global Wellness Institute, 2021)

Kui kaua on Teie ettevõtte tegutsenud?

- Alla 1 aasta
- 1–5 aastat
- 6–10 aastat
- Üle 10 aasta

(Allikas: Gössling & Scott, 2018)

Lisa 2 järg

Hooajalisus ja madalhooaeg

Millisel määral mõjutab hooajalisus Teie ettevõtte tegevust?

- Väga tugevalt (müügitulu langeb üle 50% madalhooajal)
- Mõõdukalt (müügitulu langeb 20–50% madalhooajal)
- Vähesel määral (müügitulu langeb alla 20% madalhooajal)
- Ei mõjuta üldse

(Allikas: Baum & Lundtorp, 2001)

Milliseid tegevusi või meetmeid plaanite rakendada madalhooaja küllastatavuse suurendamiseks?

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Pole üldse nõus
Hinnasoodustused				
Uute teenuste arendamine madalhooajaks				
Sihitud turunduskampaaniad				
Koostöö teiste ettevõtetega				
Ei rakenda eraldi strateegiaid				

(Allikas: Kavoura et al., 2023)

Tervise- ja heaolutorismi roll ja potentsiaal

Kui oluline roll on tervise- ja heaolutorismil Teie ettevõtte äritegevuses?

- Väga oluline
- Pigem oluline
- Pigem ei ole oluline
- Pole üldse oluline

(Allikas: Smith, M. K., & Puczkó, L, 2014)

Lisa 2 järg

Milliseid tervist ja heaolu toetavaid tegevusi pakute tervise- ja heaoluristidele?

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Ei ole nõus
Spaa- ja lõõgastusteenused				
Tervise- ja taastusraviteenused				
Iluteenused ja -hooldused				
Jooga- ja meditatsiooniseansid				
Loodusteraapia				
Tervislik toitumine ja detox-programmid				
Fitness- ja liikumisteenused				
Vaimse heaolu programmid				
Tervisepaketid ja puhkuselahendused				
Loodus- ja matkategevused tervise edendamiseks				
Sündmused ja festivalid				

(Allikas: Global Wellness Institute, 2022)

Milliseid praktikaid rakendate toitlustuses terviseturismi ja jätkusuutlikkuse toetamiseks?

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Pole üldse nõus
Kohaliku tooraine eelistamine				
Menüü koostamisel tervisliku toidu põhimõtete järgimine				
Toidu raiskamise vähendamine				
Külastajate kaasamine tervisliku toidu valmistamisse				

(Allikas: Global Wellness Institute, 2022)

Lisa 2 järg

Kui oluliseks peate looduse rolli tervise- ja heaoluturismi arendamisel?

- Väga oluliseks (põhitegevus)
- Pigem oluliseks
- Pigem ebaoluliseks
- Ebaoluliseks

(Allikas: Smith & Puczkó, 2014)

Milliseid uuemaid tervise- ja heaoluturismi trende plaanite arendada madalhooajal?

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Ei ole nõus
Coolcation ehk jaheturism				
Dark Sky Tourism ehk pimedate taeva turism				
Astrotourism ehk taevaturism				
Nature-based Wellness Tourism ehk looduspõhine heaoluturism				
Mindfulness Tourism ehk teadliku heaoluturism				

(Allikas: Global Wellness Institute, 2022)

Koostöö ja arendustegevused

Millises vormis teeb Teie ettevõtte koostööd teiste ettevõtete või organisatsioonidega terviseturismi arendamisel?

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Ei ole nõus
Ühiste turundus- ja reklaamikampaaniate korraldamine				
Koostöö kohalike majutus- ja toitlustusasutustega				
Teenuste ja pakettide ühine arendamine				
Osalemine võrgustikes ja organisatsioonides				
Koostöö kohalike talupidajate ja tootjatega				
Koostöö avaliku sektori ja omavalitsustega				
Ei tee koostööd teiste ettevõtete ega organisatsioonidega				

(Allikas: Global Wellness Institute, 2024)

Lisa 2 järg

Millised on peamised takistused tervise- ja heaolurismi arendamisel Teie ettevõttes?

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Pole üldse nõus
Piiratud rahalised ressursid				
Piiratud turundusvõimalused ja nähtavus				
Madalhooaja nõudluse vähesus				
Kvalifitseeritud tööjõu puudus				
Ebapiisav koostöö teiste ettevõtete ja asutustega				
Regulatsioonid ja bürookraatlikud takistused				
Tihe konkurents sektoris				
Info ja teadlikkuse vähesus				
Infrastruktuurilised piirangud				

(Allikas: Global Wellness Institute, 2024)

Tulevikuväljavaated

Kui suur on Teie hinnangul tervise- ja heaolurismi tulevikupotentsiaal?

- Väga suur (näeme terviseturismi kui peamist kasvuvaldkonda)
- Pigem suur (võimalik oluline lisavõimalus meie teenustes)
- Neutraalne (ei oma suurt mõju meie tegevusele)
- Pigem väike (ei ole prioriteetne, kuid võib teatud määral täiendada teenuseid)
- Puudub (ei näe terviseturismis meie ettevõtte jaoks perspektiivi)

(Allikas: Konu et al., 2011)

Lisa 2 järg

Millised tegurid soodustavad Teie hinnangul tervise- ja heaoluturismi arengut madalhooajal?

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Pole üldse nõus
Kasvav huvi tervisliku ja teadliku eluviisi vastu				
Piirkonna parem turundamine ja tuntuse suurendamine				
Riiklikud või kohaliku tasandi toetused ja investeeringud				
Tervisetoodete ja -teenuste mitmekesisuse suurendamine				
Jätkusuutlikkuse ja looduspõhiste lahenduste kasvav roll				
Tehnoloogia ja digilahenduste areng terviseturismis				
Suurenenud ühiskondlikud pinged ja üha kasvav stressitase				
Suurenenud pandeemiate oht				

(Allikas: Global Wellness Institute, 2024)

Lisa 3. Kvalitatiivse uuringu intervjuukava

Hea vastaja!

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži turismi- ja hotelliettevõtluse eriala tudeng Marek Sauber ja viin läbi uuringut „Terviseturismi arendamine madalhooajal Romantilise Rannatee näitel“. Töö eesmärgiks on välja selgitada tervise- ja heaolurismi arendamise võimalused madalhooajal Romantilise Rannatee turismipiirkonnas. Teie vastused aitavad paremini mõista piirkonna hooajalisusega seonduvaid probleeme ning tervise- ja heaolurismi arendamise võimalusi. Vastamine on anonüümne ja kogutud andmeid kasutatakse lõputöös. Küsimuste korral palun minuga ühendust võtta e-posti teel: marek.sauber@ut.ee

1. Üldine ülevaade ja hetkeolukord

- Kuidas Te hindate tervise- ja heaolurismi rolli Romantilise Rannatee piirkonna arengus nii majandusliku, sotsiaalse kui ka turismi arengu vaatenurgast? (Smith & Diekmann, 2017; García & Gómez, 2019)
- Kuidas Te iseloomustaksite Romantilist Rannateed tervise- ja heaolurismi sihtkohana, sh madalhooajal? (Smith & Diekmann, 2017; McLellan & Ateljevic, 2015)

2. Tervise- ja heaolurismi ressursid ja võimalused

- Milliseid piirkonna olemasolevaid looduslikke ja kultuurilisi ressursse saaks Teie hinnangul tervise- ja heaolurismi edendamisel paremini ära kasutada? (Robinson & Picard, 2018; Jamal & Higham, 2004)
- Millisel määral toetab Teie hinnangul olemasolev infrastruktuur (nt kergliiklusteed, tervise-rajad, majutusvõimalused) tervise- ja heaolurismi arengut Romantilise Rannatee piirkonnas? (Müller & Jansson, 2007; Ritchie & Crouch, 2003)
- Kuidas Teie hinnangul saaks piirkonna kohalikke tervist toetavaid tegevusi ja traditsioone (nt saun, ravimtaimed) paremini kaasata turismiaredusse? (Buckley, 2012; Font & Buckley, 2017)

Lisa 3 järg

3. Hooajalisuse mõju ja võimalikud lahendused

- Millised on Teie hinnangul peamised väljakutsed tervise- ja heaoluturismi edendamisel seoses madalhooajaga? (Baum & Lundtorp, 2001; Jones *et al.*, 2019; Jamal & Higham, 2004)
- Milliseid innovaatilisi tervist ja heaolu toetavaid tegevusi ja teenuseid (nt jooga, meditatsioon, dieediprogrammid) võiks Teie hinnangul Romantilise Rannatee piirkonnas arendada eelkõige madalhooajal? (Murphy & O'Neill, 2017; Global Wellness Institute; 2022; Kavoura *et al.*, 2023; Butler, 2014)
- Kuidas Teie hinnangul saaks hooajalisuse mõju vähendada tervise- ja heaoluturismi arendamise kaudu? (Gkarane *et al.*, 2025; Global Wellness Institute, 2021)

4. Koostöö ja partnerlus

- Milline on Teie hinnangul kogukonna ja ettevõtluse roll Romantilise Rannatee turismipiirkonna arengus? (Font & Buckley, 2017; Jamal & Higham, 2004)
- Milliseid tegevusi tuleks Teie hinnangul rakendada kogukonna ja ettevõtete tõhusamaks kaasamiseks piirkonna tervise- ja heaoluturismi edendamisel? (Müller & Jansson, 2007)

5. Turundus ja sihtgruppide kaasamine

- Kuidas Teie hinnangul saaks paremini turundada Romantilist Rannateed kui madalhooajale sobivat tervise- ja heaoluturismi sihtkohta? (Kavoura *et al.*, 2023; Kizildag & Koc, 2019)
- Millised sihtrühmad sobiksid Teie hinnangul kõige paremini piirkonna külastajateks madalhooajal? (Global Wellness Institute, 2024)

6. Rahastus ja toetused

- Milliseid rahastusallikaid olete kasutanud tervise- ja heaoluturismi arendamiseks maapiirkonnas, sh Romantilisel Rannateel? (Font & Buckley, 2017)
- Milliseid täiendavaid investeeringuid või arendusi peate vajalikuks, et muuta piirkond atraktiivsemaks tervise- ja heaoluturismi sihtkohaks madalhooajal? (Murphy & O'Neill, 2017; Font & Buckley, 2017)

Lisa 3 järg

7. Tulevikusuunad ja ettepanekud

- Milliseid uusi turismitooteid või -trende oleks Teie hinnangul mõistlik ja perspektiivikas arendada Romantilisel Rannateel tervise- ja heaolurismi arendamiseks ning hooajalisuse leevendamiseks? (Hall & Saarinen, 2023; Murphy & O'Neill, 2017)
- Milline on Teie visioon Romantilise Rannatee kui tervise- ja heaolurismi sihtkoha arengust järgmise 5–10 aasta perspektiivis? (Global Wellness Institute, 2024; Grönroos, 2020)

Lisa 4. Koodipuu

Intervjuu temaatilises analüüsis kasutatud koodipuu:

Peakategooria	Alamkategooria	Koodid
Terviseturismi roll ja hetkeseis	Majanduslik mõju	tööhõive, tulude kasv, hooaja pikendamine
	Sotsiaalne mõju	elukvaliteet, kogukonna heaolu, tervisekäitumise muutus
	Turismi arengu mõju	piirkonna tunnus, mitmekesisustumine, hooajalisuse vähendamine
	Sihtkoha iseloomustus	rahulik, looduslähedane, autentne, vähe rahvastatud
	Madalhooaja omadused	vähene külastajate arv, rahulik keskkond, olemasoleva kasutus
Ressursid ja võimalused	Looduslikud ressursid	metsad, meri, matkarajad, looduspargid
	Kultuurilised ressursid	kohalik kultuur, traditsioonid, käsitöö, pärimus
	Infrastruktuur	terviserajad, kergliiklusteed, spaad, majutuskohtade tase
	Traditsioonid ja praktikad	saun, ravimtaimed, loodusravi, kogukonna teadmised
Hooajalisus ja lahendused	Probleemid madalhooajal	külastajate vähesus, teenuste sulgemine, ilmastik, töötajate leidmine
	Uued teenused ja tegevused	jooga, meditatsioon, hingamisteraapia, talvised elamused, toitumisprogrammid
	Hooajalisuse leevendamine	pakettide loomine, üritused, sihtgrupile suunatud tegevused

Lisa 4 järg

Koostöö ja kogukond	Kogukonna roll	kohalike kaasamine, ühisalgatused, elanike tugi
	Ettevõtluse roll	teenuste arendamine, partnerlus, investeeringud
	Koostöövormid	võrgustikud, arendusprojektid, ühisprojektid
	Kaasamisstrateegiad	info jagamine, kaasavad koosolekud, koostöökoolitused
Turundus ja sihtgrupid	Positsioneerimine	tervise- ja heaolukeskne, aastaringne, taastav puhkus
	Turunduskanalid	sotsiaalmeedia, turismiveebid, koostöö suunamudijatega
	Sihtrühmad	tervisehuvilised, eakad, tööga kurnatud, linnaelanikud, pered
Rahastus ja investeeringud	Rahastusallikad	PRIA, EAS, LEADER, KOV, omavahendid
	Vajalikud investeeringud	taristu arendamine, turundus, teenuste kvaliteet, koolitused
	Arenduse prioriteedid	kvaliteetne teenus, atraktiivsus ka madalhoajal, jätkusuutlikkus
Tulevikusuunad ja visioon	Uued tooted ja teenused	digitaalsed teenused, loodusretked, taastavad elamused
	Trendide järgimine	wellness, looduslähedus, aeglustamine, vaimne tervis
	Piirkonna visioon	rahvusvaheline tervisesihtkoht, aastaringne, kogukonnaga kooskõlas

Lisa 5. Romantilise Rannatee terviseturismitoodete ja -teenuste ülevaade

Looduslik keskkond ja liikumisvõimalused

Romantiline Rannatee kulgeb mööda Liivi lahe rannikut, hõlmates mitmekesiseid maastikke, sealhulgas rannakülasid, lüitemännikuid, rabasid ja rannaniite. Piirkonnas leidub ohtralt matkaradu, mis võimaldavad küllastajatel nautida looduse ilu ja rahu. Matkad inimtühjas soos, lindudest rõkkavatel rannaniitudel ja tervisest pakatavates lüitemännikutes pakuvad võimalusi aktiivseks liikumiseks ja vaimseks taastumiseks.

Vaikuse ja rahu kogemine

Romantilise Rannatee piirkond pakub küllastajatele võimalust kogeda vaikust ja rahu, mis on olulised vaimse heaolu ja stressi vähendamise seisukohalt. Kodulehel rõhutatakse, et piirkond on hubane ja turvaline puhkusepiirkond, kus lapsed saavad joosta vabalt ja kõik küllastajad on hoitud rannarahvale omasel muhedal moel.

Kohalik toit ja toidukultuur

Romantilise Rannatee piirkonnas on esile tõstetud kohalik toidukultuur, mis põhineb merest ja metsast inspireeritud toidul. Sügisgurmeo üritus tutvustab Pärnumaa iseloomulikku toidulugu, jutustades kohaliku looduse omapärasest, inimestest, aastaegade ja põlvte põlve edasi antud teadmistest.

Aastaringne puhkusevõimalus

Romantilise Rannatee koduleht rõhutab, et piirkond pakub aastaringselt erinevaid puhkusevõimalusi. Talvel saab nautida vaheldusrikast loodust, rännakuid ja piknikke rannikul ning rabas, suplusi jääaugus ning mõnulemist päikesepaistes. Samuti on esile toodud köetud ahjud, küünlavalgus, ehe kohalik toit ja küpsetiste lõhnad, villased kampsunid ja sokid ning saunad, mis kõik loovad sooje emotsioone ja turvatunnet

Allikas: Romantiline Rannatee, *n.d.*

Lisa 6. Lõputöös viidatud turismitrendide määratlused

Inglise keeles	Eesti keeles	Definitsioon
<i>mindful tourism</i>	mõtestatud turism	Turismisihtkohtade haldamine viisil, mis seab esikohale kohalike kogukondade heaolu ja kultuuripärandi säilitamise. Kasutatakse ka sünonüümset terminit <i>mindfulness tourism</i> ehk teadlik turism.
<i>coolcation</i>	jahe-on-lahe puhkus	Puhkus jahedamas turismisihtkohas.
<i>nature tourism</i>	loodusturism	Reisimine loodusesse.
<i>wellness tourism</i>	heaoluturism	Reisimine vaimse ja füüsilise heaolu säilitamise või parandamise ning parema elutaseme nautimise või saavutamise eesmärgil.
<i>stargazing</i>	tähevaatlusturism	Reisimine tähtede vaatlemise ja haridusega seotud eesmärgil. Kasutatakse ka sünonüümseid termineid nagu <i>astrotourism</i> ja <i>dark sky tourism</i> .

Allikas: Sõnaveeb, 2025

SUMMARY

The aim of this thesis was to identify strategies and actions that can effectively support the development of health and wellness tourism during the low season along the Romantic Coastline, thereby enhancing the region's competitiveness and sustainability. The Romantic Coastline tourism area faces a clearly expressed seasonality, which affects the economic stability of businesses, the continuity of employment, and the vibrancy of local communities outside the summer months. Health and wellness tourism can offer a solution by attracting visitors during spring, autumn, and winter periods.

The theoretical part of the thesis discussed the impact of seasonality on tourism, the nature and trends of health and wellness tourism, and the importance of cooperation and regional development. The work was based on current academic literature and international sources (such as the Global Wellness Institute), highlighting key trends in the field – including growing interest in mental well-being, nature-based experiences, and local food culture.

The empirical part applied a mixed-methods approach, combining a quantitative survey of tourism entrepreneurs in the Romantic Coastline region and qualitative interviews with regional tourism developers. The survey aimed to map current services, attitudes, and cooperation practices, while the interviews provided a deeper understanding of strategic priorities and development challenges.

The results showed that although seasonality is a clear issue, there is strong potential for developing health and wellness tourism. Entrepreneurs highly valued the use of local ingredients and the offering of healthy food, but considered traditional spa and beauty services less relevant in the region. There was notable interest in developing nature activities and mental wellness services – a trend that reflects global developments and demonstrates a regional shift toward nature-based, balanced tourism.

While most respondents acknowledged the importance of cooperation, it was also noted that collaboration is not always systematic or effective. Barriers such as limited funding, low demand in the off-season, and a lack of qualified workforce were frequently mentioned. Interviewees emphasized the need for innovative services and joint tourism packages that bring together different providers and enhance the region's appeal.

The comparison of empirical results with theoretical sources showed several consistencies with previous research, but also highlighted regional specificities – particularly the importance of mental wellness services and the strategic use of natural resources in low-season offerings. One of the main contributions of this thesis is the identification of these emerging trends and their integration into regional development.

The practical proposals developed based on this study emphasize the need to strengthen cooperation networks, promote nature-based and wellness-oriented tourism services, and attract new target groups. Offering integrated service packages, adapting marketing to new trends (e.g., *coolcation*, *retreat*), and valuing local resources can create the foundation for year-round tourism and strengthen the identity of the region.

In conclusion, the findings provide a valuable overview of how the Romantic Coastline region can strategically develop health and wellness tourism during the low season. The study supports a sustainable and collaborative approach that increases economic resilience, enhances cooperation among local stakeholders, and meets the growing demand for meaningful and restorative travel experiences in free nature.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, _____Marek Sauber_____,

(autori nimi)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

TERVISETURISMI ARENDAMINE MADALHOOAJAL ROMANTILISE
RANNATEE NÄITEL

(lõputöö pealkiri)

mille juhendaja on __Heli Tooman_____,

(juhendaja nimi)

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Marek Sauber

17.05.2025