



TALLINNA ÜLIKOOL



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti tuleviku heaks



Tervisehinnang ja tervisekäitumine

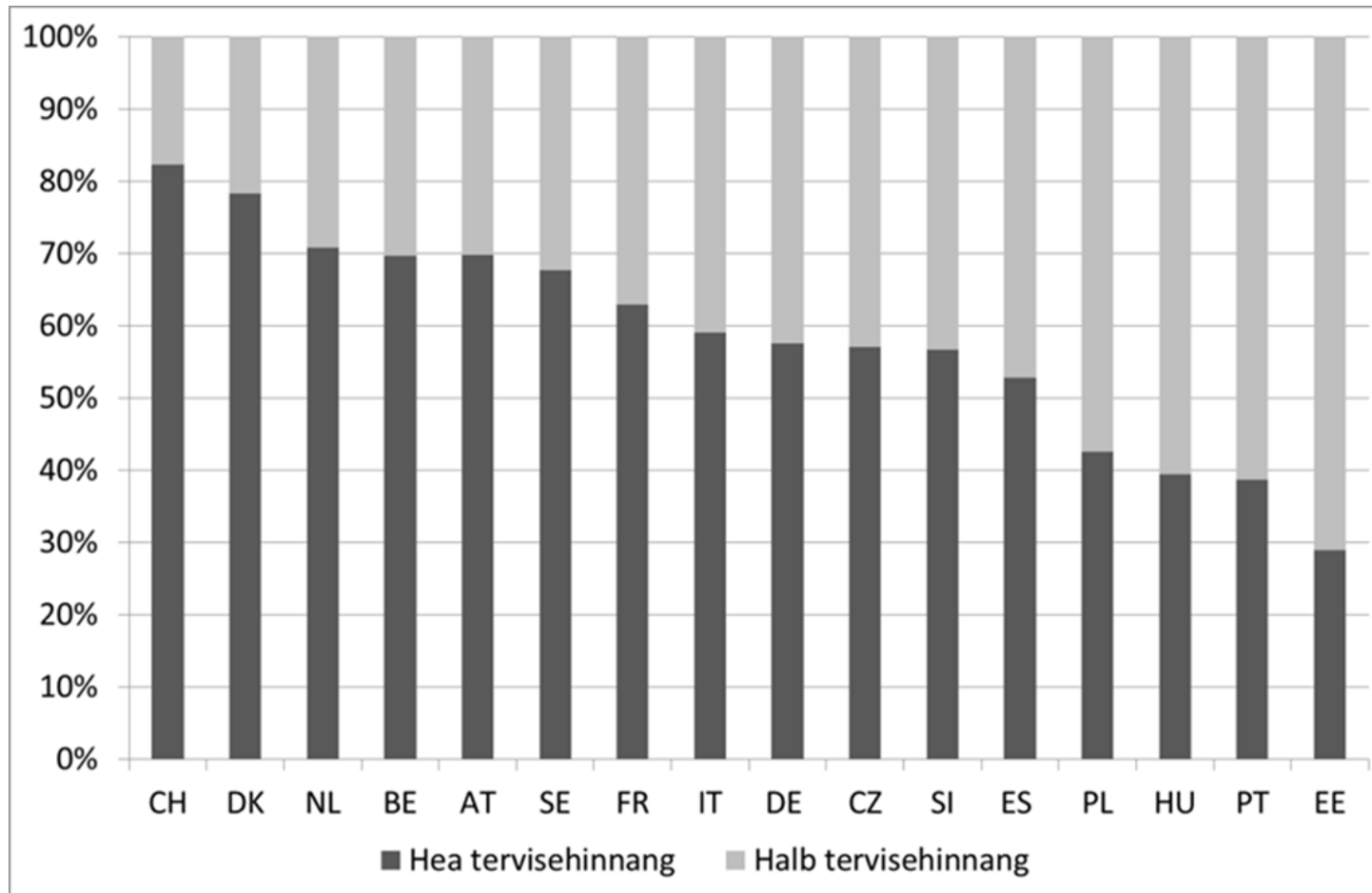
Nele Kunder,
Liili Abuladze, Sirje Vaask, Katrin Lang

Pilk hallile alale. SHARE Eesti uuringu esimene ülevaade ja soovitused eakate poliitika kujundamiseks. 02.02.16 Tallinna Ülikool

Taust

- Pikeneb rahvastiku eluiga ning teisenevad haiguste ja tervisekäitumise mustrid;
- Terviseteadlike valikutega on võimalik ennetada kroonilisi haigusi ja tegevusvõime langust;
- Eesti rahvastiku haiguskoormus ja põhilised surmapõhjused – südame- ja veresoonkonnahaigused, vähkkasvajad, vigastused ja mürgistused;
- Tervise enesehinnang kui lihtsalt tõlgendatav indikaator, mis ennustab haigestumust ja suremust

Taust



Hea ja halva tervise enesehinnangu jaotus Euroopa riikides, osakaal

Tulemused

Halva tervise enesehinnangu
šansisuhted tervisekäitumuslike
tunnuste lõikes

Tunnused	Kohandatud mudel	
	Riskisuhe	95% CI
Suitsetamine		
ei	1	
jah	1,22	1,02–1,46*
Alkoholi tarvitamine		
üldse mitte	1	
2 ja vähem päeva kuus	0,71	0,60–0,83*
1-4 päeva nädalas	0,64	0,52–0,80*
5-7 päeva nädalas	0,78	0,53–1,14
Tugev keheline aktiivsus		
rohkem kui kord nädalas	1	
kord nädalas	1,53	1,24–1,88*
1-3 korda kuus	1,61	1,26–2,07*
väga harva/ üldse mitte	2,29	1,90–2,77*
Mõõdukas keheline aktiivsus		
rohkem kui kord nädalas	1	
kord nädalas	0,98	0,78–1,22
1-3 korda kuus	0,85	0,59–1,22
väga harva/ üldse mitte	1,38	1,02–1,86*
Puu- ja köögiviljade tarvitamine		
igapäevaselt	1	
harvem	1,18	1,00–1,38*
Kaunviljade ja munatoodete tarvitamine		
igapäevaselt või 3-6 korda nädalas	1	
harvem	1,23	1,06-1,42*

Järeldused ja ettepanekud

Demograafilised riskirühmad:

- Naiste hulgas on rohkem välispäritolu ja vanemaid inimesi, kellel esineb sagedamini tegevuspiiranguid; naised on kehaliselt vähemaktiivsed;
- Meeste seas on rohkem põhiharidusega isikuid; meestel on üldiselt kehvemad tervisekäitumise näitajad;
- Välis- ja põlisrahvastikus on tervisekäitumise erinevused, puuduvad erisused haridustasemes;
- Kõrgema hariduse nõ tervist kaitsev toime

Järeldused ja ettepanekud

- **Väljakutsed** – harjumused, majanduslik olukord, tervisealane kirjaoskus, motivatsioon, sotsiaalne kapital ja sidusus;
- **Sekkumised** – kogukonna aktiveerimine, motiveeriv intervjuerimine, lähedaste ja tugivõrgustiku kaasamine, kogemusnõustamine, tunnustatud soovitude laiapõhjaline tutvustamine, riiklik sekkumine

Tänan kuulamast!