



TALLINN UNIVERSITY  
Estonian Institute for Population Studie



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti tuleviku heaks



Vastaja ID (PIDCOM)

Eesnimi

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### A. SÖNADE LOETELU

Palun märgi sõnad, mida vastaja välja ütleb

- Ära sega vastajat
- Ära arvesta sõnadega, mida ei ole toodud loetelus

Tabelisse märkimisel vali õige nimekiri!

Esimesse lahtrisse märgi esimene ja teise lahtrisse teine tulemus ristiga!

Nimekiri nr 1	I	II	Nimekiri nr 2	I	II	Nimekiri nr 3	I	II	Nimekiri nr 4	I	II
Hotell			Taevas			Naine			Vesi		
Jõgi			Laht			Kalju			Kirik		
Puu			Lipp			Veri			Arst		
Nahk			Dollar			Nurk			Loss		
Kuld			Ēma			Kingad			Tuli		
Turg			Masin			Kiri			Aed		
Paber			Kodu			Tüdruk			Meri		
Laps			Kera			Maja			Küla		
Keiser			Kool			Org			Poiss		
Raamat			Või			Mootor			Laud		

### B. LOOMADE NIMED

Palun kirjuta ülesse kõik loomade nimed, mida vastaja suudab nimetada

- Ära sega vastajat
- Kui vastaja nimetab looma nimesid liiga kiiresti, et jõuda kõike ülesse kirjutada, siis kasutada arve pidamiseks lühendeid või kriipse
- AINULT siis kui vastaja küsib selgitust, siis selgita, et loomade nimede alla võib nimetada ka linnud, putukad, kalad jne.
- Kui vastaja peaks peatuma, siis küsi "Kas tuleb veel midagi meelde?"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Millega tuleks arvestada?

- Ära arvesta eraldi kordusi!
- Ära arvesta eraldi erinevaid liike (nt valge lehm, pruun lehm jne)
- Ära arvesta eraldi nimega loomi (nt Bambi jne)
- Arvesta lugemisel eraldi erinevaid tõuge (nt terjer, kolli jne)
- Arvesta lugemisel eraldi sugu või generatsioonile vastavaid nimesid (nt pull, lehm, mullikas, vasikas jne)
- Kui vastaja nimetab looma nimesid, mis ei ole sulle teada, siis palu vastajal korra järgi mõelda ja seejärel arvesta nendega



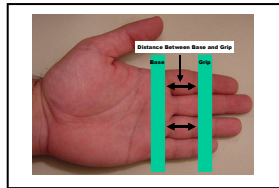
### C. KÄE HAARDE TUGEVUS

Lugeda ette: **Nüüd sooviksime järgmise ülesandega mõõta Teie käe haarde tugevust. Palun teil pigistada käepidet kogu jõust paari sekundi vältel ja siis lõpetage pigistamine. Ma võtan 2 erinevat mõõtmistulemust teie paremast kui ka vasakust käest.**

- Näita test korra ette
- Vastaja peaks soovituslikult testi ajal püsti seisma, kui see pole võimalik, siis võib ka istuda. Palun lisage sel juhul see info märkusesse.
- Palu vastajal eemaldada sõrmused (ära sunni, soovita!). Sõrmused võivad käele haiget teha kui käepidet pigistada. Sõrmused paigaldada laua peale, mitte taskusse!
- **VÄGA TÄHTIS!** Redigeeri käepideme hooba selliselt, et see oleks sobiv käele. Alumine osa sõrmede alguspunkti ja ülemine osa 2 ja 4 sõrme keskmisesse sektorisse. Täpsemalt joonisel.

- Lukusta hoob pärast redigeerimist.
- Hoiu käsi tugevasti vastu külge, vt joonis
- Veendu, et seadme mõõdik on 0-asendis
- Palu vastajal pigistada nii tugevasti kui võimalik
- Loe tulemus (kg) lähima täisarvuni
- Pane seadme mõõdik 0-asendisse
- Mõõda mõlema käega 2 tulemust (kokku 4 tulemust)
- Lisa kõik mõõtmisel ilmnunud eripärad märkusesse (sülearvutisse sisestamisel kasuta CTRL-M). (Nt. Kui käsi on liiga suur, et dünamomeetrisele ära mahtuda jne)

- **Mõõda täpselt! Ära ümarda tulemust lihtsalt lähima 5-ga jaguneva tulemuse juurde.**



	Vasak käsi	
Katse nr 1		kg
Katse nr 2		kg

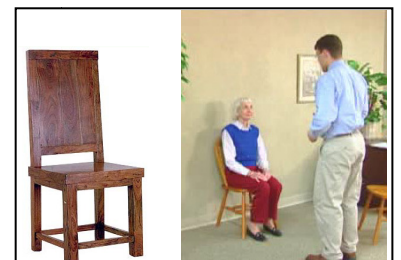
Parem käsi		Märkused
	kg	
	kg	

### D. TOOLILT PÜSTI TÕUSMINE

Lugeda ette: **Järgmine test mõõdab teie jalgade tugevust ja vastupidavust. Ma palun teil toolilt üles tõusta, ilma, et te kasutaksite selle jaoks oma käsi.**

#### A. Esimene toolilt tõusmine

1. Aseta sirge seljatoega tool seina äärde. Kui sellelaadset tooli ei ole võimalik leida, siis võib kasutada ka pehme istmega või käetugedega tooli. Ära kasuta kokkupandavat tooli või pehmet, sügavat või ratastega tooli.
2. Aseta tooli seljatoele ka kaasavõetud rätik, et ei kriimustaks ära testi käigus seina.
3. Näita ette ja seleta testi. Lugeda ette: **Alustuseks, palun teil asetada oma käed risti oma õlgadele ja istuge, et teie jalad toetuvad vastu maad. Seejärel palun tõuske püsti, hoides samal ajal käsi risti oma õlgadel.**
4. Kui vastaja ei saa antud asendist püsti tõusta, siis ütle: **Palun proovige püsti tõusmiseks kasutada abiks oma käsi.**
5. Salvesta järgmised tulemused.
  - Vastaja tõusis ilma, et kasutades abiks oma käsi → Mine testiga edasi
  - Vastaja kasutas abiks oma käsi → Testi lõpp
  - Vastaja ei tõusnud püsti → Testi lõpp



#### B. Toolilt tõusmise testimine

1. Lugeda ette: **Kas tunnete, et on turvaline teil järjest tõusta toolilt ülesse 5 korda, ilma et kasutate abiks oma käsi?**
2. Näita ette ja seleta testi. Lugeda ette: **Palun tõuske püsti 5 korda nii SIRGELT ja KIIRESTI kui suudate, vahepeal mitte peatudes. Testi ajal hoidke oma käed risti õlgadel. Mina võtan aega. Kui ma ütlen „Valmis, läks“, siis ma alustan ajavõttuga. Kas teil on küsimusi tekkinud?**
3. Kui vastaja on korralikult istet võtnud, siis ütle: „**Valmis, läks**“ ja alusta ajavõttu.
4. Lugeda kõvasti kordade arvu.
5. Kui vastaja peatub ja võib tunduda, et enam ei jätkata, siis küsige „Kas suudate jätkata?“. Kui vastuseks tuleb „Jah“, siis jätkake testi, kui „Ei“, siis peatake testimine.
6. Ajavõtt lõppeb kui vastaja on viiendat korda ennast püsti asendisse ajanud.
7. Katkesta test kui:
  - Kui vastaja kasutab oma käsi
  - Kui 1-minuti jooksul ei ole vastaja toolilt tõusnud
  - Kui tunnetad, et vastajal ei ole turvaline testimist jätkata.
8. Salvesta aeg sekundites/sajandikes (nt.. 16.52):   .

