

## **MEDITSIINIUUDISED**

**22.12.2015**

**TIINA TAMBAUM**

### **SHARE uuring**

Vananemine mõjutab inimese kogu eluteed ning ühiskonnas puudutavad vananemise küsimused pea kõiki eluvaldkondi. Infot vananemise uurimiseks ning tulevikuotsuste langetamiseks oleme aga seni saanud väheseotud kildude kaupa. Olukord on võrreldav majaehitusega, kus krundil tegutseb hulk ehitusbrigaade ja igaühel on kasutada vaid oma nurga joonised.

Enam kui kümme aastat tagasi käivitas Saksamaa Vananemisökonoomika Keskus (MEA) Euroopa 50+ elanike seas individuaalse vananemise, tööjätu ja tervise paneeluuringu SHARE. Selle rahvusvahelise uuringu andmed kirjeldavad inimeste vananemise individuaalset kogemust vähemalt 20 aasta vältel, mistõttu on võimalik otseselt seostada põhjuseid ja tagajärgi ning hinnata käitumismudelite ning riiklike meetmete mõju vananeva rahvastiku heaolule.

Uuringulaine viiakse läbi igal teisel aastal ning küsitletakse ühtesid ja samu inimesi. Valimisse lisatakse pidevalt ka nooremaid vanusrühmi, kes on saanud 50aastaseks, ning valim väheneb selle võrra, kuidas inimesed meie seast lahkuvad. SHARE teeb unikaalseks muuhulgas see, et infot kogutakse ka inimese surmale eelnenud 12 kuu kohta, kui leidub lähikondlasi, kes sellest rääkida oskavad. Põhiankeet, mis kordub lainest lainesse, sisaldab küsimusi füüsilise ja vaimse tervise ning tervisekäitumise kohta, töötamise ja töölt lahkumise, abi saamise ja andmise kohta, inimese varade, tulude ja kulude ning sotsiaalse läbikäimise ja kaasatuse kohta.

Kui SHARE 2004. aastal algas, osales selles 11 riiki. Täna on uuringumaid 20 ning lähiajal kaetakse loodetavasti kogu Euroopa Liit. Endise Nõukogude Liidu territooriumil asunud liiduvabariike esindab Eesti praegu üksi, kuid kohe on liitumas Leedu, mis loob meile ülihuvitava võrdlusmaterjali. Kuigi küsitlusele saab vastata oma emakeeles, on ankeedi sõnastus ja tõlked riikide vahel täielikult harmoniseeritud, tänu millele on kõikide osalevate maade andmed omavahel otseselt võrreldavad.

Eesti liitus SHARE uuringu 4. lainega 2010. aastal. Praegu on uurijate käsutuses Euroopa viie laine andmed, nende seas Eesti kaks lainet. Novembris lõppesid kuuenda (meie jaoks kolmanda) laine andmekogumistööd, mille puhastatud versioon jõuab uurijateni umbes pooleteise aasta pärast.

SHARE tulemustesse tuleb suhtuda väga tõsiselt, iseäranis Eestis, kus 50+ vanuses rahvastikku esindab enam kui 6500 vastajat. Kõikides osalevates maades on vastajaid kokku üle 55 tuhande.

Kui sotsiaaluuringutes terviseseisundi hindamisel lähtutakse tavaliselt enesehinnagust, siis SHARE küsitlused teevad ka mitmeid objektiivseid mõõtmisi. SHARE talletab andmed käetugevuse kohta, igas teises laines viiakse läbi kopsumahu mõõtmine ning toolilt tõusmise test. Äsjalõppenud laines tehti aga ajalugu sellega, et küsitlused kogusid biomarkereid. Küsitlusmeeskond sai väljaõppe vere võtmiseks kuiva veretilga meetodil (DBS). Vastajatele oli vere andmine loomulikult vabatahtlik, samas Eesti intervjueritavatest kaks kolmandikku oli selleks innovatsiooniks valmis. Nüüd on võimalik siduda eluolu puudutav info objektiivsete biomarkeritega, mis osutavad üldkolesterooli, D-vitamiini, glükosüleeritud hemoglobiini ja põletiku tasemele ja mis annavad võimaluse välja selgitada krooniliste haiguste, põletikuliste protsesside ja südameprobleemide riski. Kui vastaja andis kirjaliku lisanõusoleku, saab vereproovi kasutada edaspidi mistahes analüüsideks, mida on vaja teaduslike hüpoteeside tõestamisel.

Füüsilise seisundi kõrval annavad sõnavara- ja mälu testid pildi inimese kognitiivsetest võimetest. Ankeeti on peidetud küsimused, millega hinnata objektiivselt depressioonisümptomeid (EURO-D),

samas annavad vastajad depressiooni kohta ka subjektiivse hinnangu. Kahte moodi, objektiivselt (ADL, iADL) ja subjektiivselt, määratakse ka näiteks tegevuspiiranguid.

Mida me oleme uuringust teada saanud? Kuigi seni on teadlaste aeg ja energia kulunud peamiselt uuringu käigushoidmise peale, on esitada ka esimesi tulemusi Eesti vanema rahvastiku kohta Euroopa võrdlusandmete taustal. Üks kriipivamatest tõsiasiadest tervise valdkonnas on fakt, et Eesti 55+ vanuses elanikkonnast kannatab depressiooni all kaks inimest viiest. Selle masendava tulemusega lööme kõiki teisi SHARE riike. Näeme ka, et mida vanem on inimene, seda vähem ta endale teadvustab, et tujutus ja jõuetus on kujunenud haiguslikuks.

Eesti vanemaealiste seas on teiste eurooplastega võrreldes suurim osakaal neid, kes ise hindavad oma tervist rahuldavaks või halvaks (70% SHARE 4. laine andmetel). Šveitsis, Taanis ja Hollandis on olukord vastupidine – üle 70% vanemaealistest loevad oma tervise olevat vähemalt hea. Tervise enesehinnang on teaduskirjanduse andmetel üks paremini „töötavaid“ tunnuseid, mis lubab ennustada haigestumist ja suremust ning on seotud tervisekäitumisega.

Paljude tervisega seotud näitajate põhilisteks eristavateks tunnusteks on tegevuspiirang ja inimese haridustase. Mõlema näitajaga oleme SHARE teiste riikide seas väljapaistval kohal, mis tähendab, et meie vanema rahvastiku tervist mõjutab tugevalt negatiivses suunas tegevuspiiranguga inimeste suur osakaal ja veelgi hullemast päästab meid rahvastiku suhteliselt kõrge haridustase.

Meie inimeste suhteliselt kõrge haridustase ei ole aga aidanud kaasa sellele, et eestimaalased toetaksid oma vaimset ja füüsilist tervist läbi sotsiaalse aktiivsuse ja enesearengu. Eesti 55-64aastastest inimestest kasutab internetti regulaarselt vaid 57% ning vanemas vanusrühmas on kasutajaid 22%. Kursustel osalejaid pensioneeruliste seas on 4%. Mittetöötavate inimeste klubilises tegevuses osalemise määr on eesti meestel 5 ja naistel 2,5 korda väiksem kui Euroopa eakaaslastel.

SHARE andmeid vaadates tekib meditsiinikaugel uurijal tahtmatult mõte, et elu teise poolde jõudnud eestlaste tervist parandaks mitte niivõrd innovaatiline virtuaalsuund kui just vanamoodne kogukonna-teraapia.

Tiina Tambaum  
Tallinna Ülikool, Eesti demograafia keskus  
SHARE Eesti projektijuht

Artiklis on kasutatud Luule Sakkeuse, Kaia Laidra ning Liili Abuladze, Nele Kunderi, Sirje Vaaski ja Katrin Langi analüüse SHARE andmetel.

SHARE Eesti teaduskoordinaator on Tallinna Ülikooli Eesti demograafia keskus, kes tänab südamest kõiki uuringus osalevaid eestimaalasi.