



Euroopa tervise, vananemise ja tööjätu uuring (SHARE)

TULEMUSED



TRÜKIANDMED

Väljaandja

SHARE-ERIC
Leopoldstraße 139
80804 München

Kontaktandmed

SHARE Eesti teaduskoordinaator Tallinna Ülikooli ühiskonnateaduste instituudi
Eesti demograafia keskus
Luule Sakkeus
Telefon: 645 4125
E-post: ekdk@tlu.ee

Toimetaja

Martina Niin

Tõlkija

Mari Ollino

Kujundus

Valentum Kommunikation GmbH

Fotod

aerogondo, aFotostock, digitalskillet1, JackF, Monkey Business, pikselstock, Sergii Mostovyi, Seventyfour, top images, VadimGuzhva, verbaska, WavebreakmediaMicro – stock.adobe.com

Autoriõigus @SHARE-ERIC 2024

TERE TULEMAST TAGASI!

Millisena kujutate Teie ette edukat vananemist? Iga inimene võib seda kujutleda omamoodi. Ühele tuleb esimesena mõttesse pikk tervena elatud elu, teised aga võivad oluliseks pidada hoopis majanduslikku stabiilsust või lähedasi peresuhteid. Olgu Teie kujutluspilt milline tahes, tegureid, millest oleneb, kas elame õnnelikult, tervena, turvatundega ja lähedastest ümbritsetuna, on palju. Säärased tegurid on näiteks kodune kasvatus, tervishoiuteenuste kvaliteet, perekondlikud sidemed ning piirkondlikud ja riiklikud seadused.

Euroopa tervise, vananemise ja tööjātu uuring (SHARE) on juba üle kahekümne aasta andnud teadlastele väärtuslikke andmeid, mille abil uurida vananemise alusmehhanisme. Need teadusuuringud võivad aidata meil edukamalt vananeda. Selles brošüüris tutvustamegi mõnda SHARE uuringul põhinevat uurimust.

Kognitiivne võimekus – mõtlemisvõime ja mälu – on vananedes ääretult oluline, kui soovime iseseisvat elu jätkata. Lehekülgedel 4–5 räägime kognitiivse tervisega seotud positiivsetest suundumustest, mida teadlased on SHARE uuringus osalejate seas täheldanud. Lehekülgedel 6–9 uurime kolme valdkonda, kus aktiivsus aitab meil teadlaste sõnul terve

püsida. COVID-19 pandeemia tagasi vaadates näeme, mil moel pereliikmed kriisi ajal üksteist toetasid (lk 10–11). Uuringud selle kohta, kuidas iseloomujooned mõjutavad pensionile jäämisega seotud otsuseid, on esitatud lehekülgedel 12–13. Lõpetuseks tutvustame teadlasi, kes uurivad, mil moel on eurooplaste toitumisharjumused viimasel kümnendil muutunud (lk 14–15).

Teieta, kes Te olete lubanud meil heita pilku oma ellu, poleks need ja paljud muud teadusuuringud võimalikud. Loodame, et loete brošüüri rõõmuga ning täname Teid Euroopa 50-aastaste ja vanemate inimeste uuringus osalemise eest.

Kõike head soovides



PIKEM ELU JA TERAVAL MÕISTUS

Tervisest rääkides peame sageli silmas rohkem keha kui vaimu, ent mõtlemisvõime ja mälu on õnnelikuks eluks sama tähtsad kui süda või põlved. Euroopa tervise, vananemise ja tööjätu uuringu andmed võimaldavad vaadelda inimese vaimu vananemist. Teadlastel õnnestus näidata, et SHARE uuringus osalejate mõistus püsib kauem terav.

Euroopa rahvastik vananeb ja ühiskonna probleemide lahendamiseks on tingimata tarvis mõista eakate kognitiivset tervist. Lõuna-Taani Ülikoolis tegutseva Camilla Riis Nielsen ja tema tööühma hiljutised uuringud heidavad sellele olulisele teemale valgust. Ajavahemikule 2004–2015 keskendunud ja SHARE uuringu andmeid kasutanud teadlased leidsid, et 70-aastased ja vanemad eurooplased elavad varasemast kauem ning ühtlasi säilib pikemalt nende kognitiivne võimekus.

Pikem elu, parem kognitiivne tervis

Uuring toob päevavalgele lootustandva trendi: Euroopa eakate kognitiivne võimekus langeb järjest kõrgemas eas. See tähendab, et neil säilivad tugevad vaimsed võimed, näiteks mälu ning probleemide lahendamise ja otsuste

langetamise võime, mida on iseseisvaks eluks ja üldiseks heaoluks hädasti vaja. Vaadeldud 11 aasta jooksul suurenes tugeva kognitiivse võimekusega elatava elu keskmine pikkus 1,6 aasta võrra.

Piirkondlikud erinevused

Huvitaval kombel leiame Euroopa eri osadest kognitiivse võimekusega seotud erinevusi. Põhjaeurooplaste oodatav eluiga on küll lühem, ent nende kognitiivne tervis halveneb hiljem kui Lõuna-Euroopa elanikel. Samas on märgatavalt kasvanud just lõunaeurooplaste hea mälu ja mõtlemisvõimega elatud aastate arv.

Sooline lõhe väheneb

Aastail 2004–2005 elasid naised langenud kognitiivse võimekusega pikemat aega kui mehed. Ent 2015. aastaks oli vahe vähenenud – positiivne muutus naiste kasuks. See on paljulubav edusamm teel soolise võrdsuse poole eakate kognitiivses tervises.



“

”

*Põhjaeurooplaste oodatav
eluiga on lühem, ent
lõunaeurooplaste kognitiivne
tervis halveneb varem.*

HEA FÜÜSILINE, VAIMNE JA SOTSIAALNE VORM

Üldtunnustatud seisukoht on, et aktiivne eluviis on tervisele kasulik. Ent kas sel väitel on ka teaduslik põhi all? Kui jah, siis millist kasu aktiivsus täpselt toob? Sageli Euroopa tervise, vananemise ja töøjätku uuringus osalejate vastustele toetudes uurivad teadlased vaimset, sotsiaalset ja kehalist aktiivsust, selgitamaks välja, millised harjumused aitavad meil tervena elada.

Kehaline aktiivsus ja kognitiivne võimekus on seotud

Israelis tehtud uuringus vaadeldi vanemaealiste kehalise aktiivsuse, sotsiaalse suhtluse, depressiooni ja kognitiivse tervise vahelisi seoseid. Seejuures kasutati kiirendusmõõturit, seadeldist, mida mõned osalenud nõustused kandma kaheksa päeva järjest. Eesmärk oli objektiivselt mõõta nende kehalist aktiivsust.

Kehaline aktiivsus aitab ilmselgelt keha heas vormis hoida, kuid Israeli uuringu käigus selgus, et aktiivsem füüsiline tegevus on seotud ka parema kognitiivse tervisega. Peale kehalise tegevuse otsese positiivse mõju kognitiivsetele protsessidele tuvastasid teadlased ka kaudse mõju: heas füüsilises vormis inimene on

liikuvam ning liikuvus omakorda soodustab suhtlust ja leevendab depressiooni sümptomeid.

Samasugusele järeldusele jõuti teises uuringus, analüüsides ligi 65 000 Euroopa 50-aastaste ja vanemate inimeste uuringus osaleja andmeid. Teadlased näitasid, et füüsilisest aktiivsusest kasu saamiseks pole tarvis sportlane olla. Regulaarselt intensiivselt liikuvad vastajad polnud ainsad, kellel depressioon leevenes – sama teatasid ka need, kes olid mõõdukalt aktiivsed vaid kord nädalas, näiteks kiirelt kõndides või majapidamistöid tehes. Võtmesõna tundub olevat järjepidevus: kehalise tegevuse regulaarsus on selle intensiivsusest tähtsam.

Sotsiaalne aktiivsus suurendab eluga rahulolu

Portugali teadlased uurisid samuti üht aktiivse eluviisi aspekti. Keskendudes 65-aastastele ja vanematele, leidsid nad, et abikaasat hooldavad inimesed pole oma hinnangul eluga nii rahul kui teised. Abikaasa hooldajad ei ela enda sõnul nii aktiivset seltsielu kui inimesed, kellel hoolduskohustust pole. Andmeid põhjalikumalt





analüüsidest aga leiti, et kui abikaasat hooldav inimene on ühtlasi ühiskondlikult tegus, siis eluga rahulolu suureneb. Kuna lähedast hooldades võib olla väga raske leida aega seltsieluks, õhutavad teadlased oma uuringu tulemustele rõhudes omastehooldajaid tõhusamalt toetama.

Vaimne tegevus suurendab kognitiivset võimekust

Rühm Hispaania teadlasi uuris ühiskonnaelus kaasalöömise mõju kognitiivsele võimekusele

ning leidis samuti nendevahelise positiivse seose: suurem sotsiaalne aktiivsus parandab kognitiivseid võimeid. Peale sotsiaalse aktiivsuse uurisid nad lähemalt ka vaimset tegevust, nimelt seda, kui palju osalejad raamatuid, ajalehti või ajakirju loevad, sõna- või numbrimõistatusi lahendavad ning laua- või kaardimänge mängivad. Teadlastel õnnestus näidata, et vaimne aktiivsus on üks olulisemaid hea kognitiivse võimekuse säilimise soodustajaid.



ÜKSTEISE ABISTAMINE COVID-19 PANDEEMIA AJAL

Põlvkondadevaheline hoolitsus ja tugi on demograafiliste muutuste ajal oluline. See tõsiasi leidis taas kinnitust COVID-19 pandeemia ajal. Ent kuidas mõjutas ülemaailmne epideemia põlvkondade-vahelist sotsiaalset toetust? Rühm teadlasi otsis sellele küsimusele vastust Euroopa tervise, vananemise ja tööjätu uuringu COVID-19 küsitlusele toetudes.

COVID-19 pandeemia oli ühiskonnale määratusuur proovikivi. Viirus ohustas eelkõige eakaid ja teisi haavatavaid rühmi ning enamik inimesi polnud kunagi varem pidanud nii ootamatult seltsielust loobuma ja näost näkku suhtlust ootele panema. Pandeemia alguses käsitleti eakaid kui ühtset rühma, kellega noorematel vanusegruppidel paluti solidaarsust üles näidata. Aga millised olid toetusmuutused?

Rühm Saksa teadlasi analüüsis sellele küsimusele vastust otsides Euroopa tervise, vananemise ja tööjätu uuringu käigus pandeemia ajal kogutud andmeid. Selgus, et 2020. aastal abistasid 50–64-aastased oma vanemaid märksa

rohkem kui pandeemia eelnenud aastatel. Vanemad aga aitasid oma täiskasvanud lapsi sel ajal varasemast vähem.

2021. aastal vähenes niisugune abi mõnevõrra Lõuna-, Lääne- ja Põhja-Euroopas. Põhjus võis olla selles, et 50–64-aastased pidid hoolitsema nii oma laste kui ka vanemate eest – topeltkoormus. Pealegi hakkasid inimesed end aktiivsemalt vaksineerima ega vajanudki seetõttu enam nii palju abi. Ida-Euroopa riikides ja Baltikumis aga abistati eakaid pandeemia jätkudes üha rohkem. Tõenäoliselt vajasis inimesed rohkem abi, kuna nendes riikides vaksineeriti vähem ja seetõttu oli nakatumismäär kõrgem.

Tänu Euroopa tervise, vananemise ja tööjätu uuringus osalejatelt kogutud andmetele said teadlased abistamismehhanisme üksikasjalikult uurida. Nende andmete abil saab ühtlasi muuta ühiskonna katsumustele vastupidavamaks, luues seadusi ja kujundades tööpõhimõtteid, mis aitavad meil tulevikus samasugustele kriisidele võimalikult tõhusalt reageerida.



“

”

*Selgus, et 2020. aastal
abistasid 50–64-aastased
oma vanemaid märksa
rohkem kui pandeemiaele
eelnenud aastatel.*

PENSIONILEMINEK: KAS OLENEB KA ISELOOMUST?

Pensionile jäämise otsuse tagamaid uurivates teadustöodes keskendutakse sageli kahele mõjurile: raha ja tervis. Ent kas on veel mingeid isiklikumaid tegureid, mille tõttu mõned inimesed lähevad pensionile varem ja teised hiljem? Sellele küsimusele vastust otsinud teadlased uurisid Euroopa 50-aastaste ja vanemate inimeste uuringule toetudes iseloomujoonte ja pensionile jäämise seoseid.

Iseloom on üldtuntud sõna, ent pole sugugi lihtne seletada, mida see täpselt tähendab. Teame, et inimesed on iseloomult erinevad, kuid raske on öelda, mil moel iseloom meie elu mõjutab.

Seepärast on psühholoogias võetud kasutusele suure viisiku mudel ehk isiksuseomaduste liigutus, mille järgi saab inimese iseloomu kirjeldada viie põhilise omaduse abil: avatus kogemusele, meelekindlus, ekstravertsus, koostöövalmidus ja neurootilisus.

Nendest iseloomujoontest oleneb, kuidas inimesed käituvad, mida tunnevad ja mismoodi mõtlevad. Need võivad mõjutada ka seda, millal me pensionile jääme. Just seda üritasid teadlased Claudio Lucifora ja Martina Repetto SHARE andmeid kasutades uurida.





*Ekstravertsus ja neurootilisus
kalduvad varase pensionile
jäämise ja ametliku
vanaduspensioniea vahelist lõhet
suurendama, avatus kogemusele
aga vähendama.*

Pensionileminek ja suur viisik

Uurimistöö ajendiks oli mure arenenud riikide sotsiaalkindlustussüsteemide rahalise jätkusuutlikkuse vähenemise pärast, mis on muu hulgas tingitud eakate tööjõus osalemise määra langusest. Eesmärk oli SHARE 6. ja 7. küsitluslaine käigus neljateistkümnest Euroopa riigist kogutud andmeid kasutades uurida, mil moel mõjutavad viis peamist isiksuseomadust pensionileminekuga seotud otsuseid.

Leiti, et avatus kogemusele ja meelekindlus, millega kaasneb muu hulgas hea enesekontroll, vähendavad varakult pensionile jäämise

tõenäosust. Neurootilisust aga seostatakse suurema pensionilemineku tõenäosusega. Suure viisiku iseloomujooned mõjutavad naiste otsuseid rohkem kui meeste omi. Lisaks analüüsiti, mil moel mõjutab viisik inimeste tegeliku pensionilemineku ja eri riikides kehtestatud üldise vanaduspensioniea vahelist lõhet. Ekstravertsus ja neurootilisus kalduvad varase pensionile jäämise ja ametliku vanaduspensioniea vahelist lõhet suurendama, avatus kogemusele aga vähendama.

Uuringu tulemused viitavad, et poliitika-kujundajad peaksid reforme kavandades võtma arvesse psühholoogiliste tegurite mõju tööturuga seotud otsustele.

ROHKEM RAHA, TERVISLIKUM TOIT?

Toitumisharjumused ja tervis on tugevalt seotud. Seepärast tunnevad teadlased, ka need, kes toetuvad Euroopa tervise, vananemise ja tööjätu uuringule, meie söömisharjumuste vastu suurt huvi. Eurooplaste toitumisharjumuste uurijad on avastanud, et tervisliku toitumise soovitusi järgitakse üha rohkem.

Tomat, kurk, oliiviõli ja feta – klassikaline Kreeka salat on lihtne, ent väga maitsev ja tervislik Vahemere köögi roog. Lõuna-Euroopa Vahemere-äärsete piirkondade toidukultuuris on au sees värsked köögi- ja puuviljad. Kuna Vahemere kööki seostatakse parema südame- ja üldise tervisega, soovitavad seda paljud organisatsioonid, näiteks Ameerika Südameliit. Vahemere köögis kasutatakse loomsete rasvade asemel taimseid rasvu, nt oliiviõli, ohtralt puu- ja köögivilju ja täisteratooteid, mõõdukalt piimatooteid, kala ja muna ning väheke punast liha.

Hoolimata tervislikkusest kaotas Vahemere köök mõnekümne aastaga populaarsust, eriti 2000. aastate lõpu majanduslanguse ajal, mil teatud toiduainete hinnad tõusid ja kehvemas

majanduslikus seisus inimesed neid endale enam lubada ei saanud. Teadlased Ricardo Alves ja Julian Perelman (*Universidade NOVA de Lisboa*) tulid seepeale mõttele, et ehk tõi majanduse elavnemine 2010. aastate lõpus inimesed tagasi Vahemere köögi juurde.

Perelman ja Alves analüüsisid SHARE uuringu käigus kolmeteistkümnes Euroopa riigis kogutud toitumisharjumuste andmeid. Nad leidsid, et kõigis neis riikides oli varasemast rohkem inimesi tööpoolest Vahemere köögi omaks võtnud: 2019. ja 2020. aastal oli selle toiduvalmistamisviisi ja roogade austajaid 14,3%, aastal 2013 aga vaid 10,9%. Üllatav oli see, et kasvanud polnud iga päev puu- või köögivilju söövate inimeste hulk, vaid pigem lihast loobunud inimeste arv. Niisugune muutus oli toimunud kõigis sissetulekugruppides, ent kõige rohkem lihast loobujaid leiti jõukamate uuringus osalejate hulgast. Teadlased järeldasid, et liha osakaalu menüüs vähendatakse peale liha kõrge hinna muudelgi põhjustel. Ent nende uurimistöö näitab siiski ka seda, et tervise ja toitumisega seotud ebavõrdsus suureneb ning tervisliku toidu kättesaadavus oleneb sissetulekust.



“

”

*Kasvanud polnud iga päev
puu- või köögivilju söövate
inimeste hulk, vaid pigem lihast
loobunud inimeste arv.*

EUROOPA TERVISE, VANANEMISE JA TÖÖJÄTU UURINGU VIKTORIIN

Kui palju teate Teie SHARE uuringust ja Euroopast? Pange oma teadmised proovile meie viktoriinis!

1. Milline Euroopa Liidu riik praegu SHARE uuringus ei osale?

a Portugal

b Iirimaa

c Horvaatia

3. Mis on Läti pealinn?

a Valletta

b Riia

c Nikosia

2. Ligikaudu mitu küsitlejat töötab SHARE projektis?

a 150

b 1500

c 2000

4. Millised kaks riiki, mis ei kuulu Euroopa Liitu, osalevad SHARE uuringus?

a Šveits ja Iisrael

b Norra ja Šveits

c Montenegro ja Serbia

5. Mis riik on pildil?



a Leedu

b Austria

c Sloveenia

6. Mitu küsitlust tehti
SHARE esimeses
ühendas laines kokku?

- a 6160
- b 61 600
- c 616 000

7. Mis linnas asub SHARE
rahvusvaheline
koordinatsioonikeskus?

- a Pariisis
- b Berliinis
- c Varssavis

8. Mis on SHARE
uuringus osalejate
keskmine vanus?

- a 55
- b 62
- c 68

9. Mis riigi vapp
on pildil?



- a Rumeenia
- b Austria
- c Poola

10. Millise SHARE uuringus
osaleva riigi rahvaarv on
kõige väiksem?

- a Eesti
- b Luksemburgi
- c Malta

*Õiged vastused leiате
23. leheküljelt.*

OPTIMAALSET VANANEMIST SOODUSTAVA POLIITIKA KUJUNDAMISE VAHEND

Rahvastiku vananemine on teadupärast üks suuremaid probleeme, millega Euroopa ühiskond 21. sajandil silmitsi seisab. Kuidas seda probleemi lahendada? Ühiskonnad on keerukad ja üks lahendus ei pruugi kõigile sobida. Näiteks kõik 70-aastased ei vanane ühtmoodi. Mõned vajavad hooldust, teised aga käivad endiselt rõõmuga tööl. Kui poliitikakujundajad soovivad välja selgitada, mida rahvastik vajab, peavad nad teadma, milline on vanemaealiste eurooplaste tervis ning sotsiaalne ja majanduslik olukord. Siin tulevad mängu SHARE andmed, millele toetudes saab tõhusalt kujundada poliitikat vanemaealiste (vähemalt 50-aastaste) heaolu silmas pidades.

SHARE andmed aitavad riike poliitikakujundusel

Belgias toetusid riigiasutused oma töös Belgia tervishoiualaste teadmiste keskuse (Belgian Health Care Knowledge Centre – KCE) nõuannetele. Keskuse ülesanne on anda teaduslikku nõu tervishoiupoliitika kujundajatele. Kui tekkis tarvidus muuta tervishoid vajaduspõhisemaks, eelkõige seoses ravimitega, kasutas Belgia poliitikakujundajaid toetav KCE Euroopa tervise, vananemise ja tööjätu uuringu andmeid. Need aitasid tuvastada tervisehäireid, mille korral patsientide vajadused olid tavapärasest suuremad.

Andmeanalüüsidele toetudes hindasid Tervishoiupoliitika kujundajad seda, kas uued ravivõtted kõrvaldasid patsientide tervisehäired või mil määral neid õnnestus leevendada, osutades niiviisi ühtlasi rahuldumata jäänud vajadustele, millele poliitikakujundajad peaksid tähelepanu pöörama.

Israelis kasutab valitsus SHARE andmeid optimaalse vananemise riiklike indeksite raporti koostamisel. See tähendab, et Euroopa tervise, vananemise ja tööjätu uuring on üks andmeallikatest, mille abil luuakse indikaatorite kogumit israeli elanike optimaalse vananemise taseme hindamiseks ja mõõtmiseks. Indikaatoritele toetudes kujundatakse poliitikat, jaotatakse eelarvet ja koostatakse tegevuskavu. Nendest näitajatest juhindudes lükati käima laiaulatuslikud projektid, millega püütakse minimeerida vanemaealiste tervise-, sotsiaalseid ja finantsriske.

Mõistes vananemist:

vaade Euroopale ja kogu maailmale

SHARE andmeid kasutab mitmes valdkonnas regulaarselt ka Euroopa Komisjon. Näiteks koostatakse neile toetudes pensionide piisavuse aruannet (Pension Adequacy Report), milles antakse põhjalik ülevaade sellest, kui edukalt

Euroopa Liidu liikmesriikide pensionisüsteemid võimaldavad eakatel praegu ja edaspidi piisava sissetulekuga pensionile jääda. Ühtlasi käsitletakse pensionireforme ning ühiskonnas toimuvaid muutusi ja praegusi või prognoositavaid probleeme.

Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsioon (OECD) ja selle 38 liikmesriiki kehtestavad tõenduspõhiseid rahvusvahelisi standardeid ning otsivad lahendusi maailma sotsiaalsetele, majanduslikele ja keskkonnaprobleemidele, tuginedes seejuures SHARE andmetele. Näiteks

OECD aruandes „Health at a Glance: Europe“, mida koostatakse iga kahe aasta tagant, esitatakse ja võrreldakse elanikkonna tervise, tervishoiuressursside ja -tegevuste, tervishoiukulutuste ja rahastamisega seotud peamisi indikaatoreid Euroopa Liidu liikmesriikides. Kuna viimane aruanne keskendus tervishoiusüsteemide tugevusele ja kriisivalmisolekule Covid-19 pandeemia kontekstis, kasutati Euroopa 50-aastaste ja vanemate inimeste uuringu andmeid selgitamaks välja, kuidas mõjutas kroonilisi haiged pandeemiaaegne tervishoiuteenuste häirumine.



SHARE UURINGU FAKTID JA ARVUD



Üle

18 700

teaduri on registreerunud
SHARE andmete kasutajaks

Uuringuandmete
kasutajaid on

81

riigist

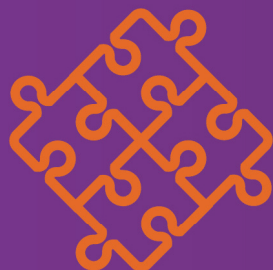


289

SHARE uuringul põhinevat
teadusteksti aastas viimase
kümneni jooksul

18

ülemaailmset sõsaruumingut



28

osalevat riiki

Küsitlusi tehakse

39

keeles



616 000

küsitlust esimese üheksa uuringulainega



KASUTATUD KIRJANDUS

Väljaande andmed põhinevad allpool nimetatud teadusartiklitel.

- Alves, R., & Perelman, J. (2022). European mature adults and elderly are moving closer to the Mediterranean diet—a longitudinal study, 2013–19. *European Journal of Public Health*, 32(4), 600-605.
- Barbosa, F. C. S., Delerue Matos, A. M., Voss, G. D. S., & Eiras, A. F. S. (2022). The importance of social participation for life satisfaction among spouse caregivers aged 65 and over. *Health & Social Care in the Community*, 30(5), 3096-3105.
- Bergmann, M., Hecher, M. V., & Sommer, E. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the provision of instrumental help by older people across Europe. *Frontiers in Sociology*, 7, 1007107.
- Cohn-Schwartz, E., & Khalaila, R. (2022). Accelerometer-assessed physical activity and cognitive performance among European adults aged 50+: The mediating effects of social contacts and depressive symptoms. *Healthcare*, 10(11), 2279.
- Fernández, I., García-Mollá, A., Oliver, A., Sansó, N., & Tomás, J. M. (2023). The role of social and intellectual activity participation in older adults' cognitive function. *Archives of gerontology and geriatrics*, 107, 104891.
- Lucifora, C., & Repetto, M. (2022). Big five personality traits and retirement decisions. *LABOUR*, 36(1), 1-28.
- Marques, A., Gaspar de Matos, M., Bordado, J., Gouveia, É. R., Peralta, M., & Gomez-Baya, D. (2021). Different levels of physical activity and depression symptoms among older adults from 18 countries: A population-based study from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *European journal of sport science*, 21(6), 887-894.
- Nielsen, C. R., Ahrenfeldt, L. J., Jeune, B., Christensen, K., & Lindahl-Jacobsen, R. (2022). Development in life expectancy with good and poor cognitive function in the elderly European Population from 2004-05 to 2015. *European Journal of Epidemiology*, 37(5), 495-502.

*17. leheküljel oleva
viktoriini vastused:*

- 1 b)*
- 2 c)*
- 3 b)*
- 4 a)*
- 5 c)*
- 6 c)*
- 7 b)*
- 8 c)*
- 9 c)*
- 10 c)*

Uuringus osalemist puudutavate küsimuste korral võtke ühendust

Statistikaameti klienditugi

Telefon: 625 9300 (E–N 8.30–16.30, R 8.30–15.30)

E-post: klienditugi@stat.ee

Küsimuste korral SHARE projekti kohta võtke ühendust

Tiina Tambaum, SHARE Eesti projektijuht

Eesti Demograafia Keskus

Uus-Sadama 5, Tallinn 10120

Telefon: 5342 4504

E-post: tiina.tambaum@tlu.ee

Külastage ka meie Eesti kodulehekülge

www.share-estonia.ee



TALLINNA ÜLIKOOL

Ühiskonnateaduste
instituut

Eesti demograafia
keskus

• • •

• • • **EESTI
STATISTIKA**