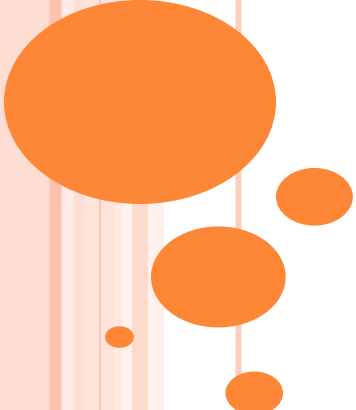


# **TERVISE ENESEHINNANG JA TOITUMINE ÜLE 50-AASTASTEL EESTI ELANIKEL SHARE UURINGU ANDMETEL**



Nele Kunder  
3. juuni 2016

# SHARE

- Üle-euroopaline vanemaealist rahvastikku (50+) hõlmav esindusliku juhuvalimiga uuring;
- Eesmärgiks analüüsida individuaalset ja rahvastiku vananemist;
- Toimub iga kahe aasta tagant (alates 2004), Eesti liitus 2010. aastal;
- Lisaväärtuseks riikidevahelise võrdluse ja longituudse analüüsi võimalus.



# OLULISUS

- Rahvastiku eluiga pikeneb ning haiguste ja tervisekäitumise mustrid teisenevad;
- Terviseteadlike valikutega on võimalik ennetada kroonilisi haigusi ja tegevusvõime langust;
- Eesti rahvastiku haiguskoormus ja põhilised surmapõhjused on vähem või rohkem seotud tervisekäitumisega.

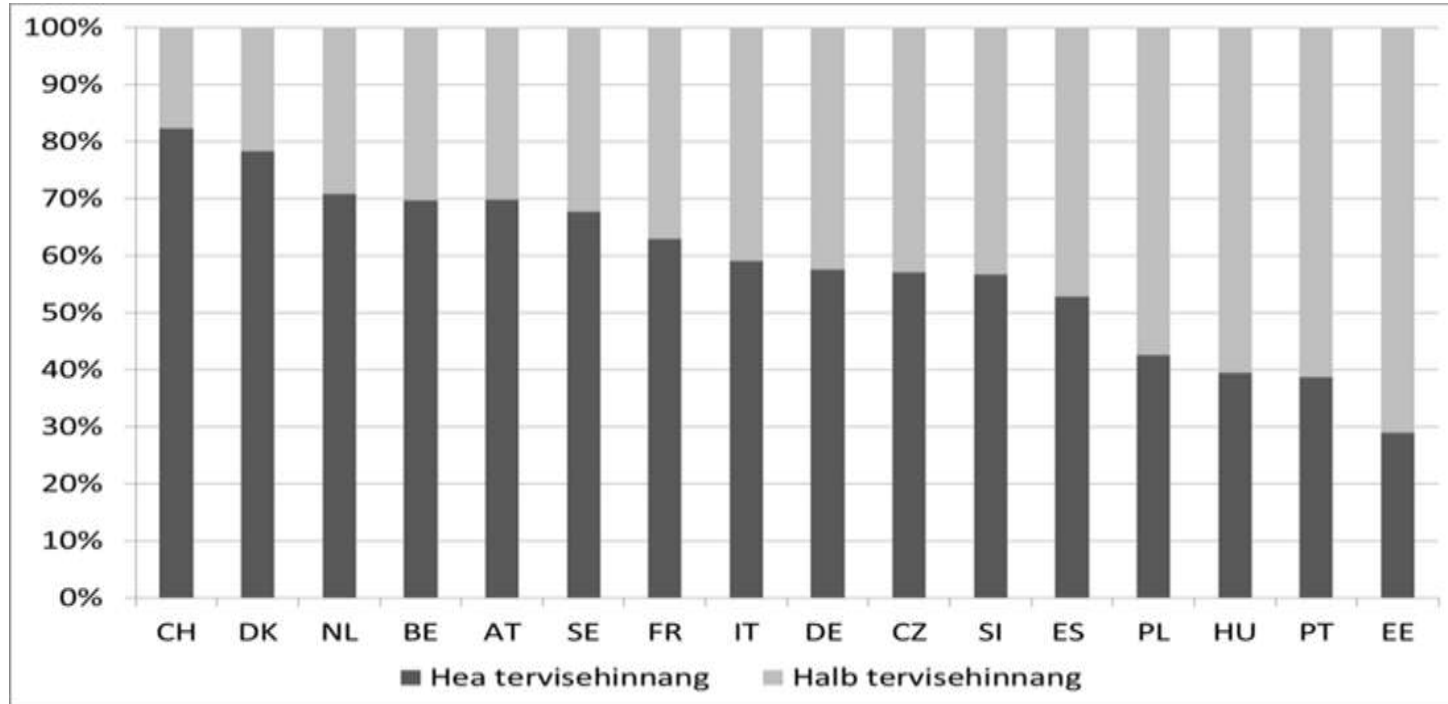


# TERVISE ENESEHINNANG

- Tervise enesehinnang on lihtsalt tõlgendatav indikaator, mis ennustab haigestumust ja suremust;
- Tervise enesehinnangut määratletakse ühe küsimusega, mis on tavaliselt sõnastatud järgmiselt: „Kas te ütleksite, et Teie tervis on..“;
- SHARE uuringus kasutatud versiooni puhul on vastusevariantideks „suurepärane“, „väga hea“, „hea“, „rahuldav“ või „halb“.



# TERVISE ENESEHINNANG



Hea ja halva tervise enesehinnangu jaotus Euroopa riikides, osakaal



# TERVISE ENESEHINNANG

## ○ Haridus:

- kõrgharidusega inimestest hindab oma tervist heaks 46,3% (põhiharidusega vastavalt 18,3%),
- põhiharidusega inimestel on 2,68 korda suurem šanss hinnata oma tervist halvaks;

## ○ Tööseisund:

- töötavatest inimestest hindab oma tervist heaks 50,5% (pensionäridest vastavalt 17%),
- pensionäridel on 2,09 korda suurem šanss hinnata oma tervist halvaks.



# TERVISE ENESEHINNANG

## ○ Tegevuspiirangud:

- tegevuspiirangutega inimestest hindab oma tervist heaks 10,7% (piiranguteta vastavalt 54,1%),
- tegevuspiirangutega inimestel on 3,23 korda suurem šans hinnata oma tervist halvaks.



# TOITUMINE

## Puu- ja köögiviljad:

- igapäevaselt tarvitab 67,6%. Nendest 30,9%-l hea tervise enesehinnang (23,7%-l harvem tarvitajatest);
- harvem tarvitajatel on 1,18 korda suurem šanss hinnata oma tervist halvaks;

## Piimatooted:

- igapäevaselt tarvitab 68,5%. Nendest 29,5%-l hea tervise enesehinnang (26%-l harvem tarvitajatest);





# TOITUMINE

## **Liha-, kana- ja kalatooted:**

- igapäevaselt tarvitab 55,4%. Nendest 30,8%-l hea tervise enesehinnang (25,5%-l harvem tarvitajatest);

## **Kaunviljad ja munatooted:**

- igapäevaselt või 3-6 korda nädalas tarvitab 28,3%. Nendest 38,7%-l hea tervise enesehinnang (33%-l harvem tarvitajatest);
- harvem tarvitajatel on 1,23 korda suurem šanss hinnata oma tervist halvaks.



# TOITUMINE

12% uuringus osalejatest võib olla valgu  
tarbimisega seoses riskirühm (n=840) – ei tarbi iga  
päev või sageli piimatootteid, liha-, kana- ja  
kalatootteid, kaunvilju ja muna.



# LIIKUMINE

## Tugev kehaline aktiivsus:

- 36,6% rohkem kui kord nädalas (43,3% hindas tervist heaks),
- 40,8% väga harva või üldse mitte (13,1%),
- väga harva või üldse mitte liikuvatel on 2,29 korda suurem šans hinnata oma tervist halvaks.



# LIIKUMINE

## Mõõdukas kehaline aktiivsus:

- 68,1% rohkem kui kord nädalas (33,9% hindas tervist heaks),
- 14,5% väga harva või üldse mitte (8,8%).



# DEMOGRAAFILISED RISKIRÜHMAD

- Naiste hulgas on rohkem välispäritolu ja vanemaid inimesi, kellel esineb sagedamini tegevuspiiranguid;
- Meeste seas on rohkem põhiharidusega isikuid, meestel on üldiselt kehvemad tervisekäitumise näitajad;
- Välis- ja põlisrahvastikus on tervisekäitumise erinevused, puuduvad erisused haridustasemes.



# VÄLJAKUTSED JA SEKKUMISED

- Harjumused, majanduslik olukord, tervisealane kirjaoskus, motivatsioon, sotsiaalne kapital ja sidusus;
- Kogukonna aktiveerimine, motiveeriv intervjuueerimine, lähedaste ja tugivõrgustiku kaasamine, kogemusnõustamine, tunnustatud soovitude laiapõhjaline tutvustamine, riiklikud sekkumised.



# Täna kuulamast!

Kunder, N. (2015). Tervise enesehinnangu seosed tervisekäitumisega 50-aastastel ja vanematel Eesti elanikel. Tartu Ülikool.

<http://www.rahvatervis.ut.ee/handle/1/6094>

Sakkeus, L. & Leppik, L. (2016). Pilk hallile alale. SHARE Eesti uuringu esimene ülevaade ja soovitused eakate poliitika kujundamiseks. Tallinna Ülikool.

<http://www.tlu.ee/public/SHARE/>

