



# Faktileht

Riigikogu Kantselei majandus- ja sotsiaalinfoosakond • • •

Nr 1/2008

• sotsiaalnäitajad – tervisekäitumine

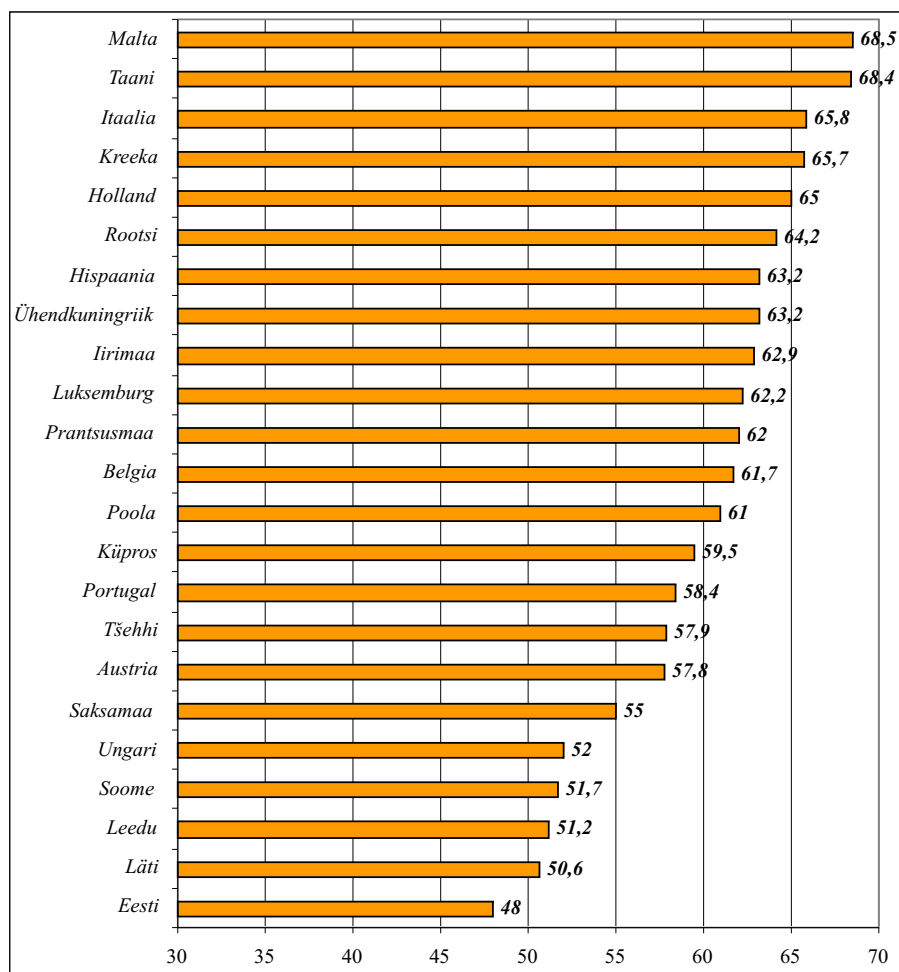
## • Tervisekäitumine

Üks elukvaliteeti iseloomustav indikaator on riigi elanike tervena elatud eluaastate prognoos<sup>1</sup>. Eurostat on koostanud EL-i riikide elanike tervena elatud eluaastate prognoosi 2005. aasta kohta (joonis 1). Selle järgi on Eesti elanike prognoos halvim – tervena elatud aastaid prognoositakse keskmiselt 48 aastat.

Kuigi Eesti elanikkonna tervisenäitajates

esinevad mõned positiivsed suundumused, on tervena elatud eluiga Eestis tunduvalt madalam uute ja vanade EL-i liikmesriikide keskmise tasemega võrreldes. Veelgi enam – keskmine eeldatav eluiga Eestis on madalam isegi uute liikmesriikide keskmisest tasemest. Eesti elanike suhteliselt kehvale tervisele viitavad ka mitu kohalikku uuringut<sup>2</sup>.

Joonis 1. Tervena elatud aastate prognoos (2005)



Allikas: Euroopa Komisjon. – [http://ec.europa.eu/health/ph\\_information/indicators/lifeyears\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/ph_information/indicators/lifeyears_en.htm)

<sup>1</sup> Tervena elatud eluaastate prognoos koostatakse üldtunnustatud Sullivan meetodi järgi, mis võtab arvesse puudega ja püsivate tervisekahjustustega inimeste vanuselist proportsiooni ja rahvastiku suremuse näitajaid.

<sup>2</sup> Eesti rahvastiku tervisekäitumise uuring 2006, Tervise Arengu Instituut. – <http://www2.tai.ee/uuringud/TKU2006.pdf>; Eesti inimarengu aruanne 2007.

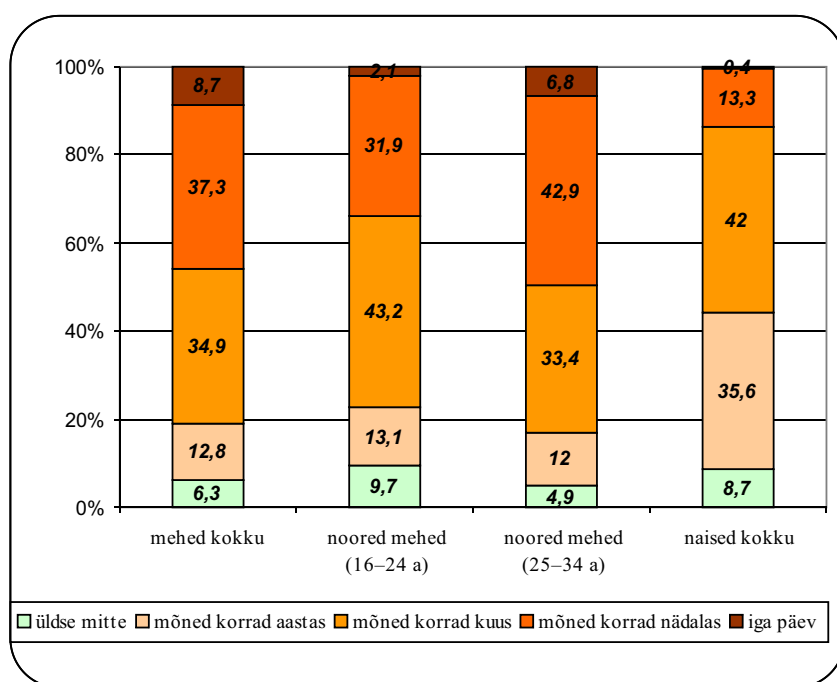
Euroopa Komisjoni 2007. a EL-i riikides korraldatud küsitlusuuring<sup>3</sup> näitas, et ainult pool Eesti elanikest hindas oma üldist tervislikku seisundit heaks (Iirimaal näiteks ligi 90% elanikest). Üksnes Läti ja Leedu elanikud hindasid oma tervist veel halvemaks kui Eesti elanikud.

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) uuringute alusel väidetakse, et 50% inimese tervislikust seisundist oleneb tema eluviisist. Tervisekäitumine avaldub meie igapäevaelu valikuid tehes – inimene võtab iga päev vastu otsuseid ja teeb valikuid, mis võivad olla tervisele soodsad või seda kahjustada.

Sotsiaalministeeriumi koostatud rahvastiku tervisekäitumise kontseptsioonis on seatud eesmärgiks vähendada Eestis suitsetamist ja alkoholi tarbimist ning soodustada tervislike eluviiside levikut. Maailma Terviseorganisatsiooni võrdlusandmetest on selgunud, et Eestis tarbitakse alkoholi EL-i keskmisest tunduvalt rohkem.

Alates 1997. aastast on näiteks Sloveenias, Prantsusmaal, Portugalis jmt riigis alkoholi tarbimine vähenenud. Eesti on väheseid riike, kus alkoholi tarbimise kasv on viimastel aastatel olnud väga suur. Eesti elanike tervisekäitumise uuring viitab ka sellele, et igas vanuses meeste hulgas on sage alkoholi tarbimine üsna tavaline.

Joonis 2. Vastajate jaotus alkoholi tarbimise järgi

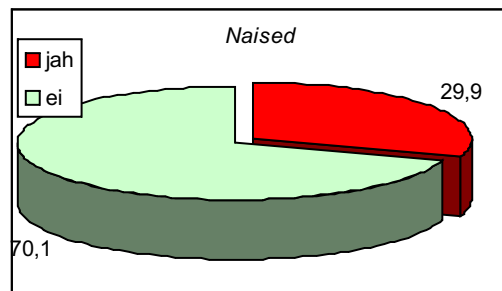
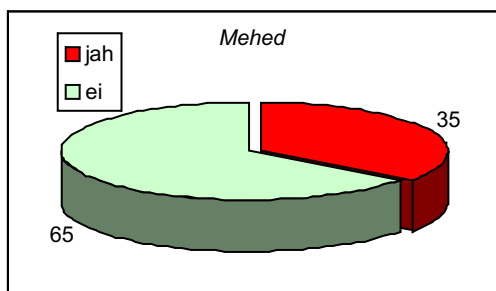


Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2006.

Ka suitsetajaid on Eestis EL-i riikide keskmisest rohkem: umbes üks kolmandik kogu elanikkonnast suitsetab pidevalt (joonis 4). Eestis on

levinud suitsetamine tihti kodus eluruumides, mis mõjutab ka pereliikmeid: eluruumides suitsetab 30% naistest ja 35% meestest (joonis 3).

Joonis 3. Kodus eluruumides suitsetamine (%)



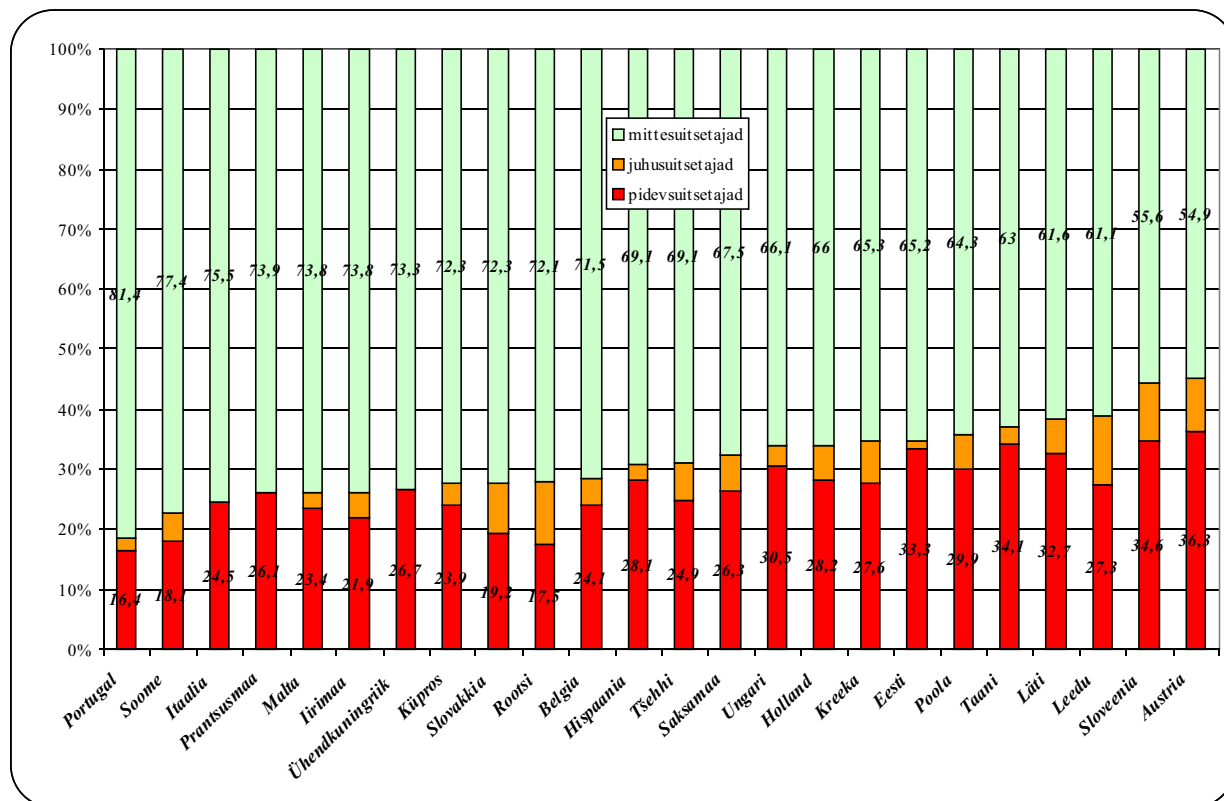
Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2006.

<sup>3</sup>Eurobaromeeter 272: Tervis EL-is. – [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_272e\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_272e_en.pdf)

Soomes on suitsetajaid alla neljandiku (juhu- ja igapäevasuitsetajaid kokku 22,6%) elanikkonnast. Rootsis on pidevsuitsetajate osakaal isegi väiksem kui Soomes, kuid juhusuitsetajate suurema osakaalu tõttu on mittersuitsetajaid kokku

siiski vähem kui Soomes. Teiste EL-i riikide seas paistab Eesti silma just pidevsuitsetajate suure osakaaluga, mis on ka suurem kui näiteks Lätis või Leedus (joonis 4).

Joonis 4. Suitsetajad EL-i riikides. Erinevate aastate andmed (kuni 2003)

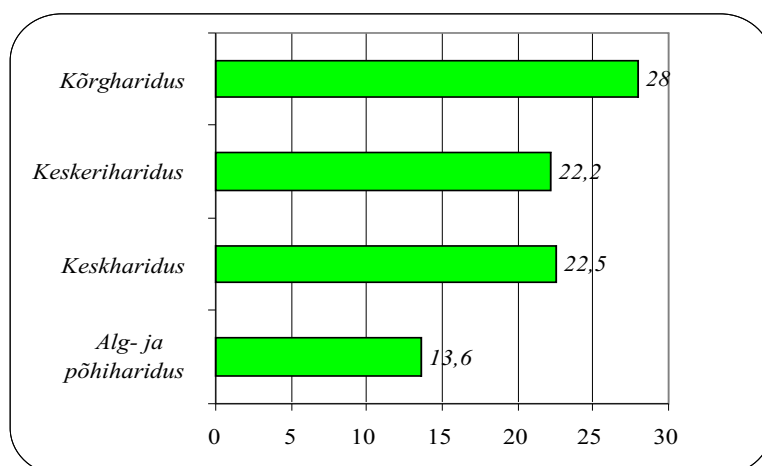


Allikas: Eurostat.

Viimastel aastatel on Eestis tunduvalt muutunud toitumisharjumused. Tervisekäitumise uuring näitas, et inimesi, kes söövad toorest juurvilja pidevalt, on praegu rohkem kui kaks aastat tagasi tehtud sarnase uuringu ajal. Siiski ei puuduta toitumisharjumuste muutused ühtviisi kogu elanikkonda.

Näiteks on kõrgharidusega inimesed teadlikumad terviseriskidest ning ka rohkem valmis tervisesse puutuvaid soovitusi järgima. Kõrgharidusega inimeste hulgas on alg- ja põhiharidusega inimeste grupiga võrreldes üle kahe korra rohkem neid, kes söövad palju värsket juurvilja (joonis 5).

Joonis 5. Vähemalt kuuel päeval nädalas värsket juurvilja söönute jaotus (%) hariduse järgi



Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2006.

Optimaalsel kehalisel aktiivsusel, tasakaalustatud toitumisel ja sõltuvust tekitavate harjumuste puudumisel on positiivne mõju paljude haiguste ennetamisele. Tervisespordi harrastamise seisu Eestis iseloomustab järgmine indikaator – vabal ajal vähemalt poole tunni vältel tervisespordiga tegelemine (joonis 6). Üldiselt on Eestis tervisespordi harrastajaid veidi rohkem kui mitteharrastajaid. On huvitav märkida, et nii naiste kui ka meeste tervisespordiharrastuse intensiivsus on väga sarnane. Umbes 30% elanikest spordib vähemalt 2–3 korda nädalas ja umbes neljandik elanikest tegeleb spordiga regulaarselt, kuid ainult kord nädalas või harvem.

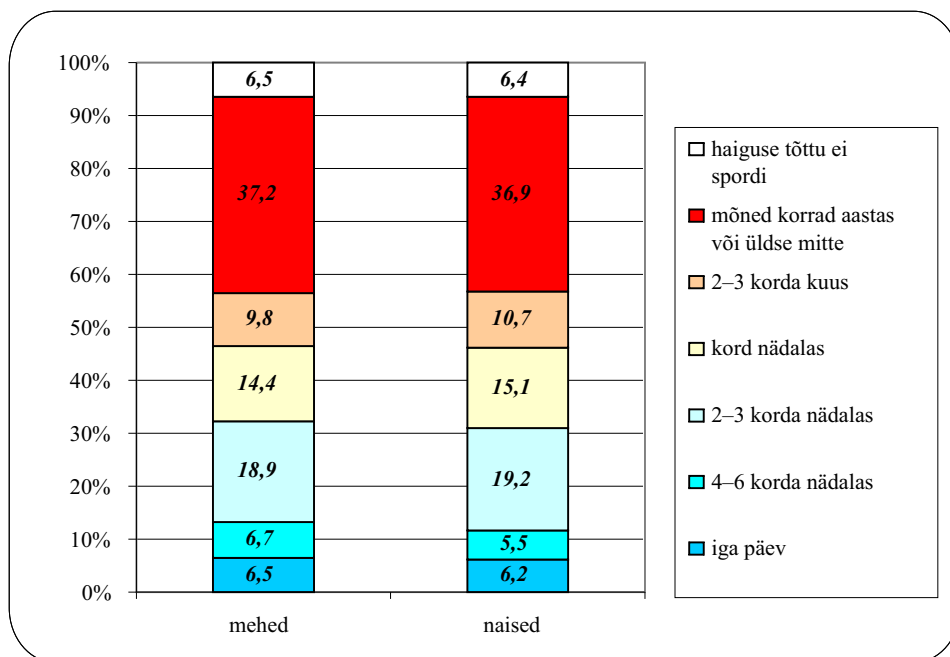
Tervisekäitumise uuring näitas, et kogu täiskasvanud elanikkonna seas on üldine suundumus tervislikumate eluviiside eelistamisele, kuid analüüsitud sotsiaal-majanduslike indikaatorite alusel (haridus, sissetulek, tööhõive) on ebavõrdsus elanike hulgas siiski suurenenud. Ka terviseteenuste kättesaadavus on Eestis ebaühtlaselt jaotunud. Suurema sissetulekuga inimestele on üldjuhul tervishoiuteenused paremini kättesaadavad kui väiksema sissetulekuga isikutele.

Otsuste tegemisel mõjutab inimest ümbritsev elukeskkond oma majanduslike, poliitiliste, kultuuriliste ja sotsiaal-psühholoogiliste mõjudega, mis kujundavad tema väärtushinnanguid, võimalusi ja eluviisi. Ühiskonnas, kus tervishoiupoliitika lähtub rahvastiku tervise huvidest, kus noortel on vaba aja veetmiseks ja tervisespordiks soodsad tingimused ning tervislikku eluviisi soodustatakse ja toetatakse poliitiliste otsustega, on ka rahvastiku tervisekäitumine tasakaalustatud ning juhindub väärtushinnangutest.

Sotsiaalministeeriumi loodud dokumendis „Rahvastiku tervisepoliitika – investering tervisesse” on välja toodud eesmärk luua elanikele võimalused ja tingimused, et tervena elatud eluiga pikeneks. Keskmine eeldatav eluiga peaks seejuures aastaks 2015 tõusma meestel 73 ja naistel 80 eluaastani.

Tervisekäitumist muutes saab muuta elukvaliteeti. Inimesed muudavad oma käitumist aga alles siis, kui seda toetab sotsiaalne keskkond.

Joonis 6. Tervisespordi harrastamine (vähemalt pool tundi vabal ajal)



Allikas: Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2006.