

# Milline on Eesti inimeste tervis? Ülevaade täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu 2018. aasta tulemustest

Rainer Reile<sup>1</sup>, Mare Tekkel<sup>1</sup>, Tatjana Veideman<sup>1</sup>

**Taust ja eesmärk.** Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring (TKU) on kõige pikemat aega korraldatud tervist käsitlev küsitlusuuring Eestis. Artiklis on kirjeldatud 2018. aasta kevadel toimunud 15. uuringuvoorude meetodikat ja peamisi tulemusi.

**Meetodid.** Läbilõikelise posti- ja veebiküsitlusena toimunud uuring põhineb rahvastikuregistrist saadud kihitatud juhuvalimil (5000 kirjet), mis moodustati Eesti 16–64aastastest inimestest. Küsimustik hõlmas vastajate toitumist, kehalist aktiivsust ning liikluskäitumist, suitsetamist ja alkoholi tarvitamist, terviseseisundit ning arstiabi ja ravimite kasutust. Uuringu kohandatud vastamismäär oli 51,4%.

**Tulemused.** Enamik toitumise, füüsilise vormi ja kehakaalu näitajaid ei ole võrreldes eelmise uuringuga oluliselt muutunud. Samuti ei ole alkoholi tarvitamise sageduses ja tarvitatud koguses võrreldes 2016. aasta tasemega olulist muutust toimunud. Statistiliselt oluliselt on vähenenud suitsetajate ning passiivse suitsetamise osakaal. Oma tervist hindas heaks või üsna heaks 50% vastanutest, teisalt on sama palju vastajaid, kellel esineb pikaajalisi terviseprobleeme või tervisega seotud igapäevategevuste piiranguid. Vähenenud on üleväsimust (43%) või depressiooni (17%) tundnud vastajate osakaal. Arstiabi ja ravimite kasutuses märgatavaid muutusi ei ole toimunud.

**Järeldused.** TKU annab vajaliku tervikpildi Eesti tööealiste inimeste tervisest ja tervisekäitumisest. Uuringute ühetaoline meetodika ja ligi 30 aasta pikkune periood võimaldavad kirjeldada usaldusväärset paljude näitajate muutust ajas.

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring (TKU) on rahvastikupõhine küsitlusuuring, mida on alates 1990. aastast korraldatud igal paarisaastal. TKU on seega kõige pikem järjepidevalt toimunud Eesti inimeste tervist käsitlev uuring ning 2018. aasta küsitlus on andmearas juba viieteistkümmes. Aastate jooksul on uuringu küsimustikus ja korralduses tehtud mõningaid muudatusi, kuid tulemuste võrreldavuse jaoks on teadlikult jätkatud 1990ndatel alguse saanud *Finbalt Health Monitor*'i ühisprojekti (1) meetodikaga.

TKU peamised uurimisvaldkonnad on Eesti tööealiste inimeste terviseseisund, arstiabi ning ravimite kasutamine, toitumine, suitsetamine ja alkoholi tarvitamine, kehaline aktiivsus ning liikluskäitumine.

Samuti on eri aastatel kaasatud lisaküsimusi sõeluuringute, elukvaliteedi, narkootikumide tarvitamise jm tervisekäitumist kirjeldavate aspektide kohta. Uuring on olnud aluseks mitmetele tervise- ja sotsiaalvaldkonna poliitikadokumentidele ning TKU andmeid on kasutatud ligi poolesajast teadusartiklis ja üliõpilastöös.

## UURINGU METOODIKA JA KORRALDUS

TKU 2018 planeeriti eelnevate uuringute eeskujul läbilõikelise posti- ja veebiküsitlusena. Uuringu läbiviimiseks telliti rahvastikuregistrist (Siseministeeriumi 16.01.2018. a luba nr 10-10/2-2) kihitatud juhuvalim (5000 kirjet) Eesti 16–64aastastest elanikest. Valimiinfo sisaldas andmete kogumise korral-

Eesti Arst 2019;  
98(7):377–380

Saabunud toimetusse:  
16.04.2019  
Avaldamiseks vastu võetud:  
08.05.2019  
Avaldatud internetis:  
28.08.2019

<sup>1</sup> Tervise Arengu Instituudi  
epidemioloogia ja biostatistika osakond

Kirjavahetajaautor:  
Rainer Reile  
rainer.reile@tai.ee

Võtmesõnad:  
tervisekäitumine, tervis,  
uuring, Eesti

damiseks ja andmete kvaliteedi kontrolliks vajalikke isiku- ja kontaktandmeid. Uuring kooskõlastati Tallinna meditsiiniuuringute eetikakomitees (TMEK koosoleku protokoll nr 22, taotlus nr 1812, 14.12.2017).

Küsimustiku põhiosa oli väga sarnane varasemate aastatega, sellele lisandusid küsimused UV-kiirguse ekspositsiooni ja esmaabi teadlikkuse kohta. Internetis täidetav küsimustik koostati LimeSurvey (<https://www.limesurvey.org/>) keskkonnas ning see oli paberküsimustikuga sama ülesehituse ja kujundusega. Uuringumaterjalid (küsimustikud, uuringut tutvustavad kaaskirjad ja meeltuletused) koostati eesti, vene ja inglise keeles ning saadeti valimiandmete põhjal kas tavapostiga või uuringukeskonna kaudu e-postiga.

Küsitlusperiood kestis 2018. aasta märtsist maini, lisaks laekus vähesel määral vastuseid kuni 2018. aasta septembrini. Uuringu protseduuri detailsem käsitlus on esitatud metoodikakogumikus (2).

Kokku laekus 2525 vastust ehk vastas 50,5% valimisse kuulunud inimestest. Valimiveale kohandatud vastamismäär oli 51,4%. Võrreldes 2016. aasta uuringuga jäi vastamismäär väiksemaks, kuid mittevastajate profiil on kahe uuringu võrdluses sarnane. Kõigist vastajatest eelistas internetiküsimustikku 60,2%. Võrreldes samaealise rahvastikuga on vastanute hulgas enam naissoost ja vanemaelisi vastanuid ning eestlasi, kuid vastamisnihe on võrreldes 2016. aasta uuringuga mõnevõrra vähenenud.

## PEAMISED TULEMUSED

### Toitumine, kehaline aktiivsus ja kehakaal

Vastajate toitumiskäitumises ei ole võrreldes eelmise uuringuga märgatavat muutust toimunud ja paljude toiduinerühmade kasutus jääb endiselt alla soovitusliku taseme. Näiteks sõi 68% vastajatest värskeid köögivilju ja 46% värskeid puuviljumarju vähem kui toitumissoovitustes (3) ette nähtud. Samas märkis arvestatav osa vastanutest, et on oma toitumisharjumusi viimase 12 kuu jooksul muutnud. Nii oli ligi viiendik vähendanud kas rasva või suhkru tarvitamist või suurendanud köögiviljade söömist. Võrreldes 2008. aastaga on jäänud vähemaks ka selliseid vastajaid, kes pole kunagi oma toitumisharjumusi muutnud (22% vs. 46% 2008. aastal).

Ligi kolmandik vastanutest hindas oma praegust füüsilist vormi heaks, kuid ajas on mõnevõrra suurenenud halva füüsilise vormiga vastajate osakaal (15% vastanutest 2018. a). Muutus on märgatav eelkõige meestel: kui 2008. aastal hindas oma füüsilist vormi halvaks 10%, siis 2018ndal juba 16% meestest. Väga vähest kehalist pingutust nõudis 47% naiste ja 38% meeste töö ning väheaktiivset tööd tegevate vastajate osakaal on võrreldes 2008. aastaga suurenenud ligi 7% võrra. Teisalt ei ole kehaline aktiivsus tervikuna siiski vähenemas: ligi 75% vastanutest teeb tervisesporti vähemalt mõne korra kuus, sh 40% kaks või enam korda nädalas.

Pooled vastanutest – 61% meestest ja 44% naistest – on liigse kehakaaluga ehk siis kas ülekaalus (kehamassi indeks  $KMI = 25,0-29,9 \text{ kg/m}^2$ ) või rasvunud ( $KMI \geq 30,0 \text{ kg/m}^2$ ). Kuigi perioodil 2008–2018 ei ole selliste vastajate osakaal märgatavalt muutunud, on mõnevõrra enam neid liigse kehakaaluga vastanuid, kes on saanud arstilt soovitusel kaalu langetada või kehalist aktiivsust suurendada. Samuti on vähenenud oma toitumisharjumusi või kehalist aktiivsust mitte muutnud liigse kehakaaluga vastajate osakaal.

### Alkohol ja suitsetamine

Veerand vastanutest – 36% meestest ja 15% naistest – tarvitab alkoholi mõnel korral nädalas või sagedamini. Võrreldes 2016. aastaga ei ole siin statistiliselt olulist muutust toimunud, pigem on 10 aasta perspektiivis sagedaste alkoholitartujate osakaal tervikuna vähenemas. Muutus on märgatav eelkõige meestel: kui 2008. aastal oli selliseid vastajaid 44%, siis 2018. aastal 36%. Võrreldes eelmise uuringuga ei ole statistiliselt olulisi erinevusi ka alkoholi kogustes: tervist ohustavat alkoholitartutamist (toitumissoovituste põhjal meestel > 160 g ja naistel > 80 g puhast alkoholi nädalas) esines 2%-l meestest ja 9%-l naistest ning vähemalt kord kuus oli korraga 6 või enam alkoholiühikut tarvitanud 47% meestest ja 15% naistest. Alkoholiga seonduvalt on aga märgatavalt enam neid vastajaid, kes on ostnud alkoholi mitteametlikust müügikohast (11% võrreldes 2016. aasta 6%-ga).

Ehkki 25% vastanutest on kas igapäeva- või juhusuisetajad, on suitsetamise levimus võrreldes eelmise uuringuga (29%) vähenenud statistiliselt olulisel määral. Muutus

tuleneb eelkõige igapäevasuitsetajate vähenemisest (meestel 7% võrra ja naistel 3% võrra), juhusuitsetajate osakaalus muutust kahe uuringu võrdluses ei ole. Praegustest suitsetajatest tahaks suitsetamisest loobuda ligi pooled (48%).

Tubakatoodetest tarvitatakse endiselt kõige sagedamini sigarette. Näiteks  $\frac{3}{4}$  igapäevasuitsetajatest suitsetas päevas 10–20 sigaretti. Teiste tubakatoodete või nende analoogide regulaarne kasutus ei ole võrreldes eelmise uuringuga muutunud. 2018. aastal tarvitas igapäevaselt e-sigaretti 1,5%, vesipiipu 0,1% ja huuletubakat ehk *snus*'i 0,6%. Lisaks suitsetamise levimuse vähenemisele on viimase 10 aasta jooksul vähenenud passiivne suitsetamine ligi 2 korda. Samas puutus 2018. aastal 15% vastajatest endiselt tubakasuitsuga kokku kas tööl, kodus või avalikus ruumis.

### Teised tervisekäitumise aspektid

TKU küsimustik sisaldas küsimusi ka liiklusohutuse ning seksuaalkäitumise kohta. Helkuri mittekasutajaid (7%) on võrreldes 2008. aastaga (15%) jäänud vähemaks. Samuti on 10 aasta perspektiivis vähem neid vastajaid, kes ei kasuta turvavööd või teevad seda harva sõidukit juhtides (2018. a 0,4% vs. 2,9% 2008. a) või tagaistmel (vastavalt 11% ja 44%). Viimase 12 kuu jooksul oli alkoholi tarvitamise järel sõidukit juhtinud vähemalt ühel korral 10% meestest ja 4% naistest, ning 71% meestest ja 56% naistest oli kasutanud juhtimise ajal telefoni (ilma vabakäeseadmeta).

Viimase 12 kuu jooksul oli juhupartnoriga seksuaalvahekordi 19%-l vastanutest, kuid juhuvahekorras kasutas alati kondoomi vaid 34%. Kondoomi mittekasutajaid on seejuures enam vanemates vanuserühmades, naiste, mitte-eestlaste ning madalama sissetulekuga vastajate seas. Juhuvahekordades kondoomi mittekasutanud vastajate osakaal ei ole 10 aasta jooksul vähenenud. Samas on viimastel aastatel suurenenud nende vastajate osakaal, kes on viimase 12 kuu jooksul teinud HIV-testi (2018. a 13% meestest ja 18% naistest). Pooled vastanutest pole aga kunagi HIV-testi teinud.

### Tervis ja arstiabi kasutus

Oma tervist hindas heaks või üsna heaks 50% vastanutest ning ajas on selliseid vastajaid pigem lisandunud. Samas pole muutunud halva tervise enesehinnanguga

vastajate (2018. a 9%) osakaal. Pikaajalisi terviseprobleeme esines 47%-l vastanutest ning ligi pooltel esines ka tervisega seotud igapäevategevuste piiranguid. Mitmed enesehinnangulised vaimse tervise näitajad, eelkõige üleväsimuse (43% vastanutest) või depressiooni tundmine (17% vastanutest), on aga võrreldes 2016. aastaga statistiliselt olulisel määral paranenud. Oma haiguse tõttu oli viimase 12 kuu jooksul töölt või koolist 15 päeva või rohkem puudunud 12% vastanutest ning niisama suur oli ka töövõimetuspensioni või töövõimetoetust saanud vastajate osakaal.

Ravikindlustus on 94%-l vastanutest ning võrreldes viimaste uuringuaastatega on see näitaja pigem suurenenud. Üle poole vastanutest on viimase 12 kuu jooksul pöördunud arsti poole: perearsti juures käis 74%, hambaarsti juures 61% ning muu eriarsti juures 54% vastajatest. Võrreldes 2008. aastaga ei ole perearsti külastuste arv muutunud, samas on kasvanud hambaarsti (54% vs. 61%) ja eriarsti (49% vs. 54%) külastanute osakaal ning telefoni teel arstiga konsulteerimine (18% vs. 22%). Ravimeid on vastajad kasutanud eelkõige peavalu (37% vastanutest) või muude valude (20%) vastu, kuid ravimikasutuses olulisi muudatusi toimunud ei ole.

### JÄRELDUSED

Uuringu tulemused loovad Eesti tööealiste inimeste tervisest kahetise pildi. Kui mitmed toitumise ning füüsilise vormi ja kehakaalu näitajad teevad murelikuks, siis toitumisharjumusi ja liikumisharrastusi iseloomustab pigem positiivne muutus. Seejuures on märgata, et aastate jooksul on üha enam neid vastajaid, kes on saanud toitumis- või liikumisnõu oma lähikondsetelt või arstidelt.

TKU andmete põhjal ei ole alkoholi tarvitamise sageduses ja tarvitatud kogustes võrreldes 2016. aasta tasemega olulist muutust. Ehkki teema väärib edasist põhjalikku käsitlust, ei nähtu andmetest, et palju kõneainet pälvinud aktsiisipoliitika ja piirikaubanduse mõju oleks viinud märgatava muutuseni alkoholi tarvitamises. Teisalt on uuringu andmete põhjal saagenenud alkoholi ostmine mitteametlikest müügikohtadest, mis viitab sellele, et eelmainitud tegurid on mõjutamas vähemasti alkoholiga seotud tarbimiskäitumist. Peamised head uudised neis andmetes seostuvad suitsetamise

langustrendiga. Igapäevasuitsetajaid on tööealiste Eesti inimeste seas vähem kui kunagi varem ning samuti jätkub passiivse suitsetamise vähenemine.

Kuigi pooled vastajatest peavad oma tervist heaks, on pea niisama palju pikaajaliste terviseprobleemide või igapäeva-tegevuste piirangutega vastajaid. Teisalt on varasemast vähem mitmeid vaimse tervise probleeme ning inimesed leiavad oma tervisemuredega ka tee arsti juurde. Seega, vastus küsimusele – kas klaas on pooleldi tühi või pooleldi täis? – sõltub endiselt vaatenurgast, kuid mitmed positiivsed suundumused lubavad olla pigem optimistlikud.

#### VÕIMALIKU HUVIKONFLIKTI DEKLARATSIOON

Autorid on Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise 2018. aasta uuringu korraldajad.

#### SUMMARY

### The health and health behaviour of Estonian adult population. An overview of the 2018 national health survey

Rainer Reile<sup>1</sup>, Mare Tekkel<sup>1</sup>, Tatjana Veideman<sup>1</sup>

**Background.** Health Behaviour among Estonian Adult Population is a nationwide study of population health and health behaviour, which has been conducted regularly since 1990. The biennial survey provides comparable and representative data on long-term trends in health behaviour.

**Aim.** To describe the methodology and main results of the 2018 survey.

**Methods.** A stratified random sample of 5,000 individuals aged 16 to 64 years was drawn from the Population Register. The study was conducted in March–May 2018 using identical postal and online question-

naires. The questionnaires included 88 items on health status and use of health services, dietary habits, smoking and alcohol use, physical activity and traffic behaviour. The study was approved by the Tallinn Medical Research Ethics Committee and was conducted at the National Institute for Health Development.

**Results.** With 2,525 respondents, the crude and adjusted response rates were 50.5% and 51.4%, respectively. Higher response rate was found for the older age-groups, women and Estonians. Although the respondents' dietary behaviour has not significantly changed compared to a previous study, the share of the respondents who have never changed their diet has declined significantly during the past 10 years. However, 61% of the men and 44% of the women are either overweight or obese. No statistically significant changes were observed regarding the frequency or amount of alcohol consumption whereas the share of smokers and exposure to passive smoking has declined considerably compared to the previous study in 2016. Self-rated health was good or rather good for half of the respondents. At the same time, illness-related limitations in everyday activities were also reported by almost half of the respondents. A significant decline was found for several mental health indicators. The health insurance coverage (94%) and the use of health services and medications has remained stable compared to the previous study conducted in 2016.

#### KIRJANDUS/REFERENCES

1. Prättälä R, Sipilä N, Sippola R, Sääksjärvi K. Social determinants of health behaviours: Finbalt Health Monitor 1998–2008. Helsinki: National Institute for Health and Welfare; 2011. [https://www.ndphs.org/?download,5147,Social+determinants+of+health+behaviours\\_Finbalt.pdf](https://www.ndphs.org/?download,5147,Social+determinants+of+health+behaviours_Finbalt.pdf).
2. Reile R, Tekkel M, Veideman T. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2018. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019. <https://www.tai.ee/et/terviseandmed/uuringud/download/484>.
3. Pitsi T, Zilmer M, Vaask S jt. Eesti toitumis- ja liikumissoovitus 2015. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017. [https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869\\_eeesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitus.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eeesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitus.pdf).

<sup>1</sup> Department of Epidemiology and Biostatistics, National Institute for Health Development, Tallinn, Estonia

Correspondence to: Rainer Reile [rainer.reile@tai.ee](mailto:rainer.reile@tai.ee)

Keywords: health behaviour, population health, survey, Estonia