



# **Mida teha Euroopa tervemate hulka pääsemiseks?**

Maris Jesse  
11.aprill 2013



## Üldine soovitus mida teha

Süüa mõistlikul määral ja tasakaalustatult

Liikuda aktiivselt vähemalt 30 min päevas

Mitte suitsetada ega viibida suitsuses keskkonnas

Mitte liialdada alkoholiga – juua vähe või üldse mitte

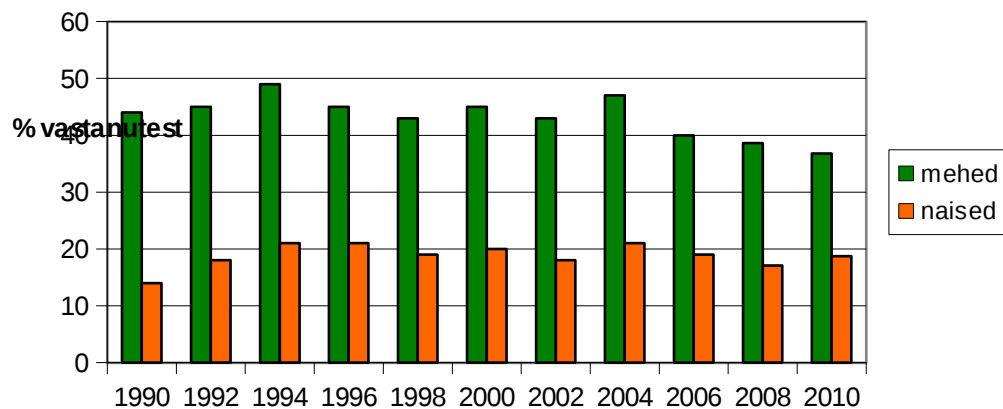
Mitte eksperimenteerida muude uimastitega

Kui tervis muret teeb, pöörduda arstile

# Tervist mõjutavad tegurid

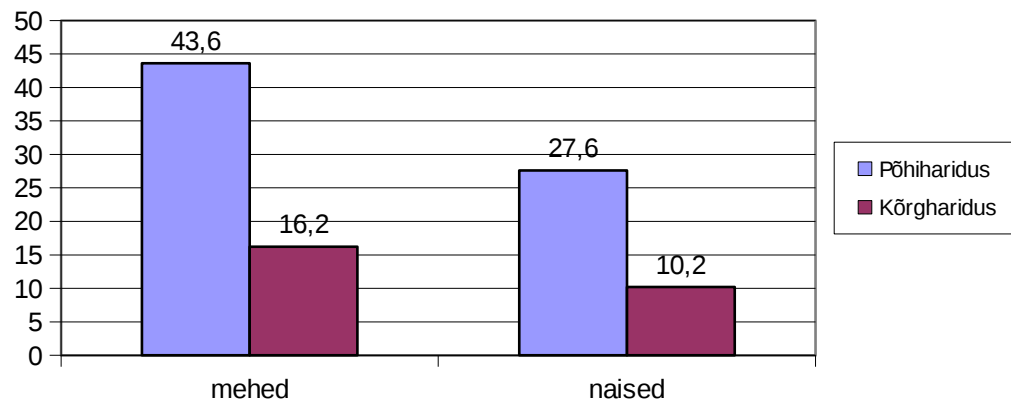


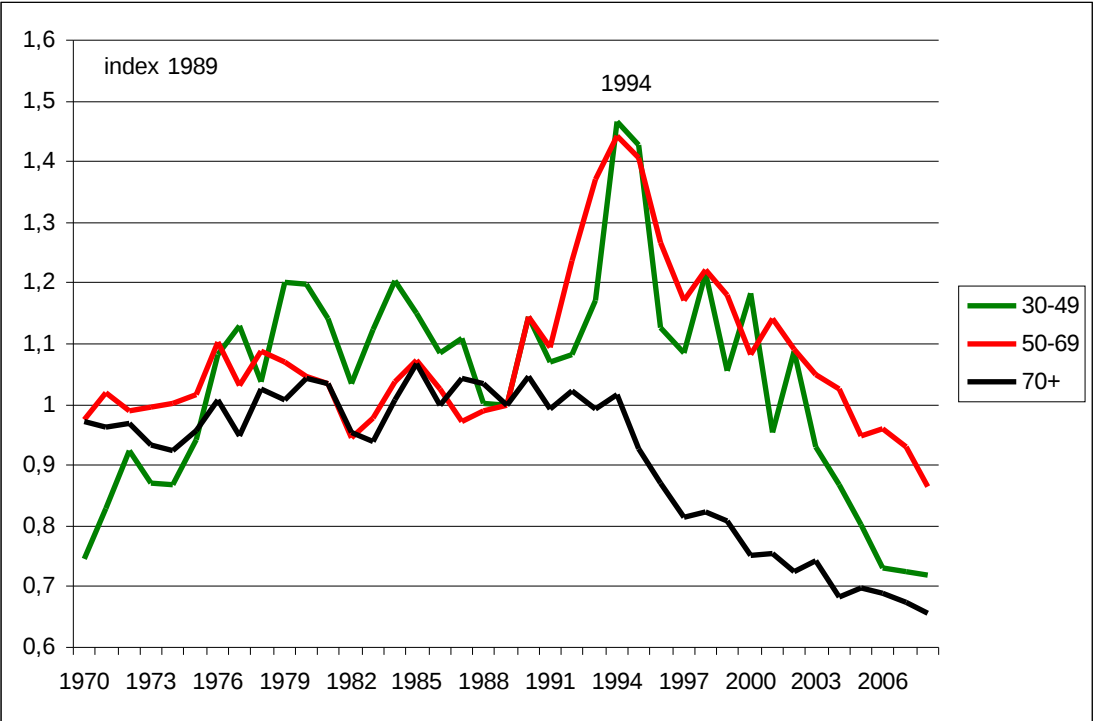
## Igapäevasuitsetajad



**Täiskasvanud elanikkonna  
tervisekäitumise uuring,  
1990-2012**

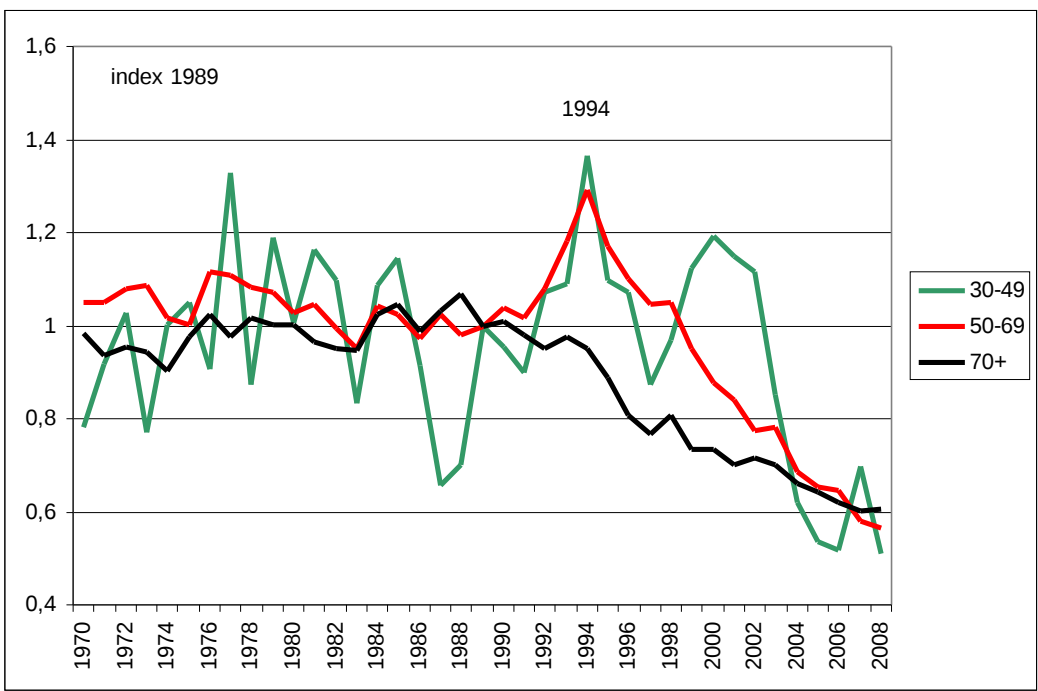
## Igapäevasuitsetajad haridustaseme järgi, 2012





**Meeste  
suremus  
vereringeelundi  
te haigustesse,  
võrdlus 1989  
aastaga (1-  
punkti joon)**

**Naiste suremus  
vereringeelundit  
e haigustesse  
langenud kõigis  
earühmades  
(võrdlus 1989. a)**



Tulemuste saamise eeldused:

erinevate samasuunaliste tegevuste koosmõju  
piisavad ressursid  
järjepidevus  
soodus keskkond aitab kaasa

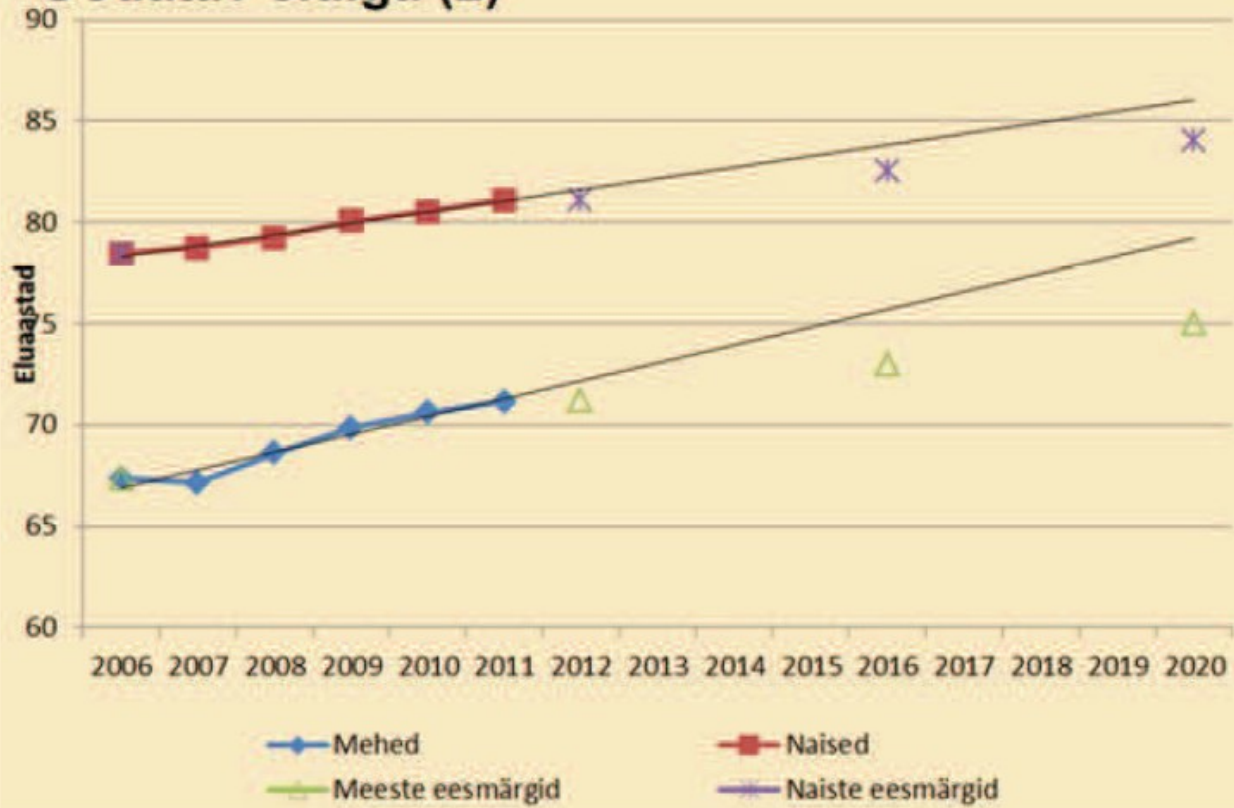
Kas eesmärk on olemas?

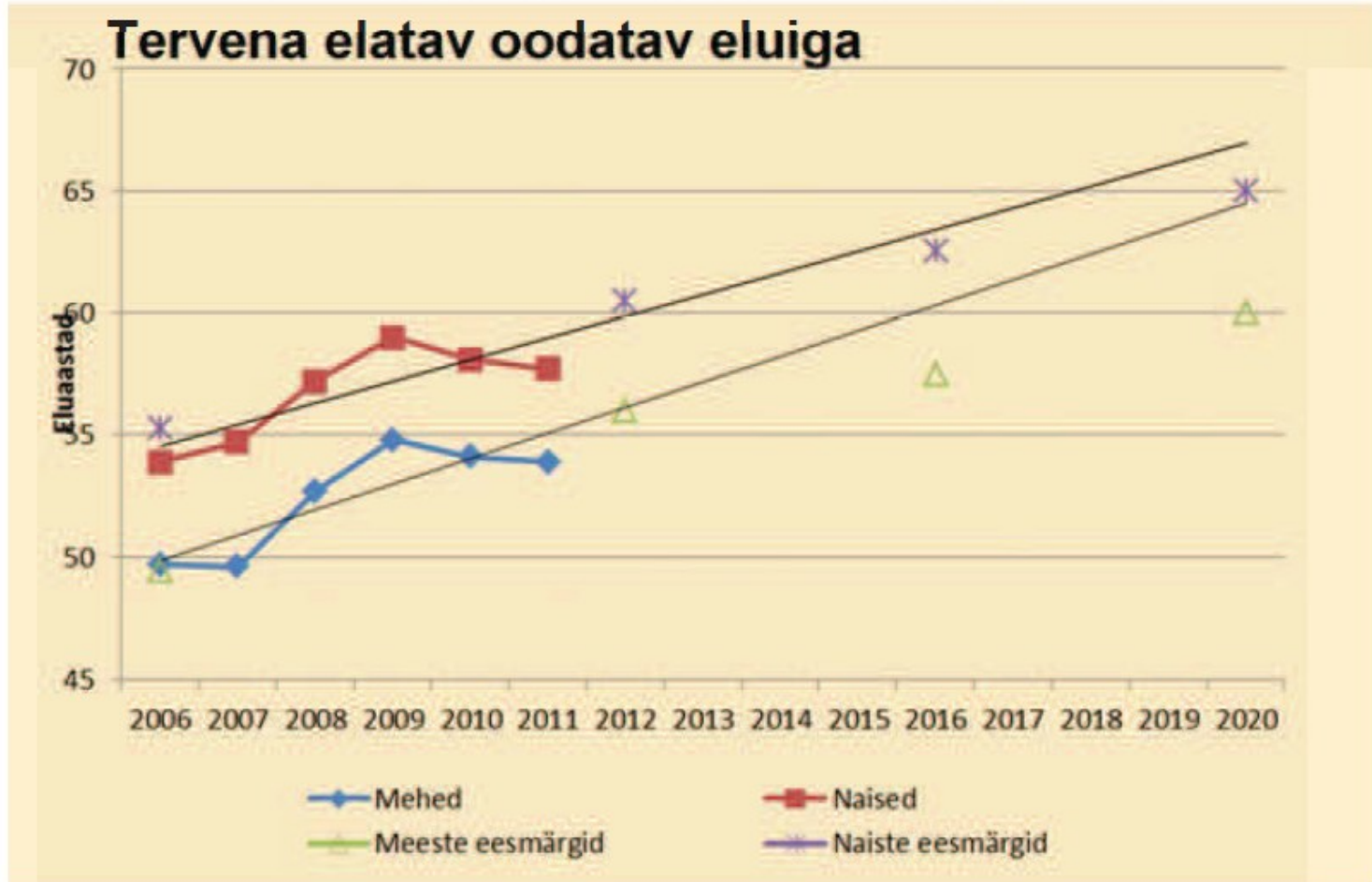
Rahvastiku Tervise Arengukava  
2008





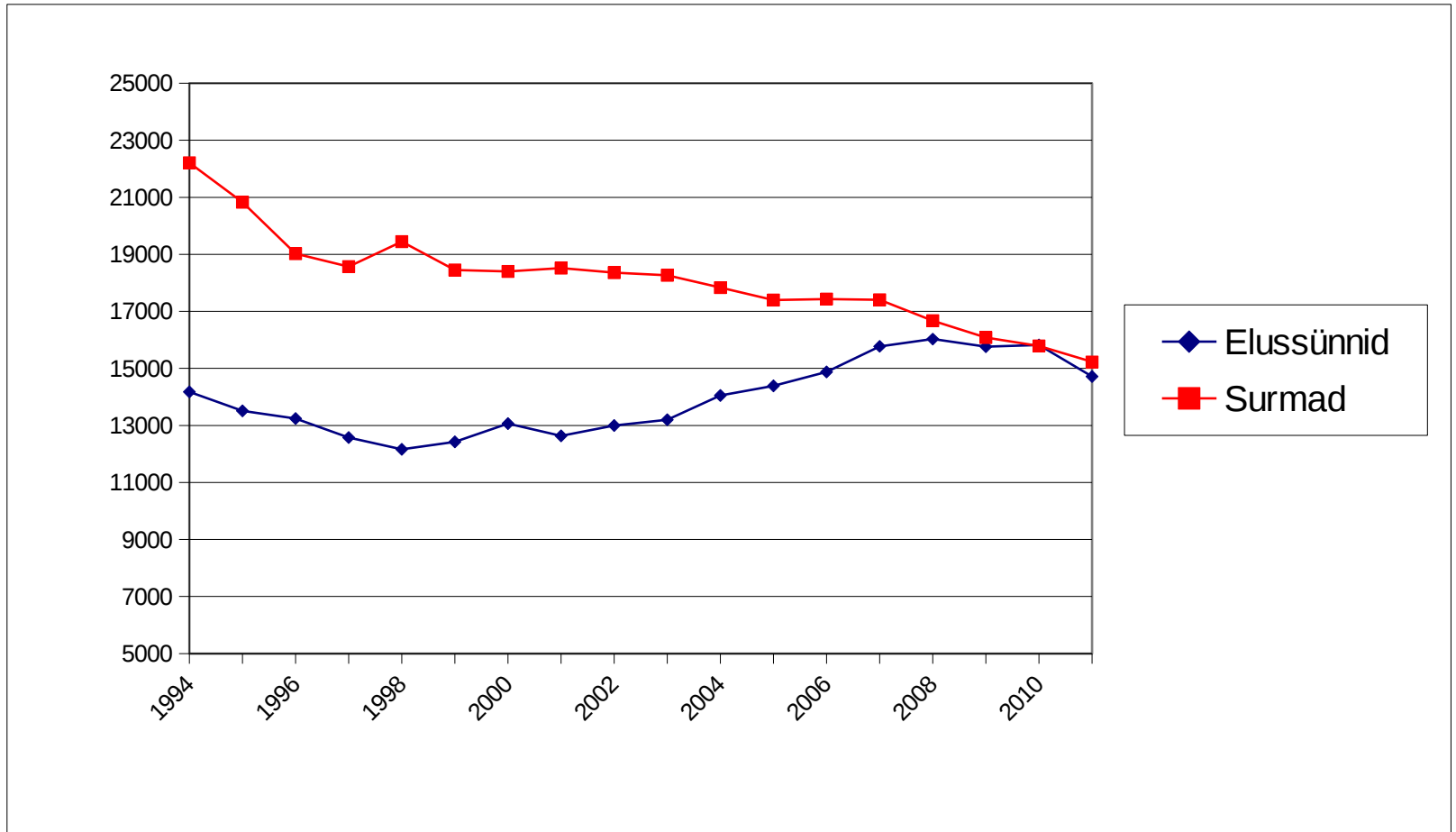
## Oodatav eluiga (2)







# live 2011 esialgsetel andmetel negatiivne








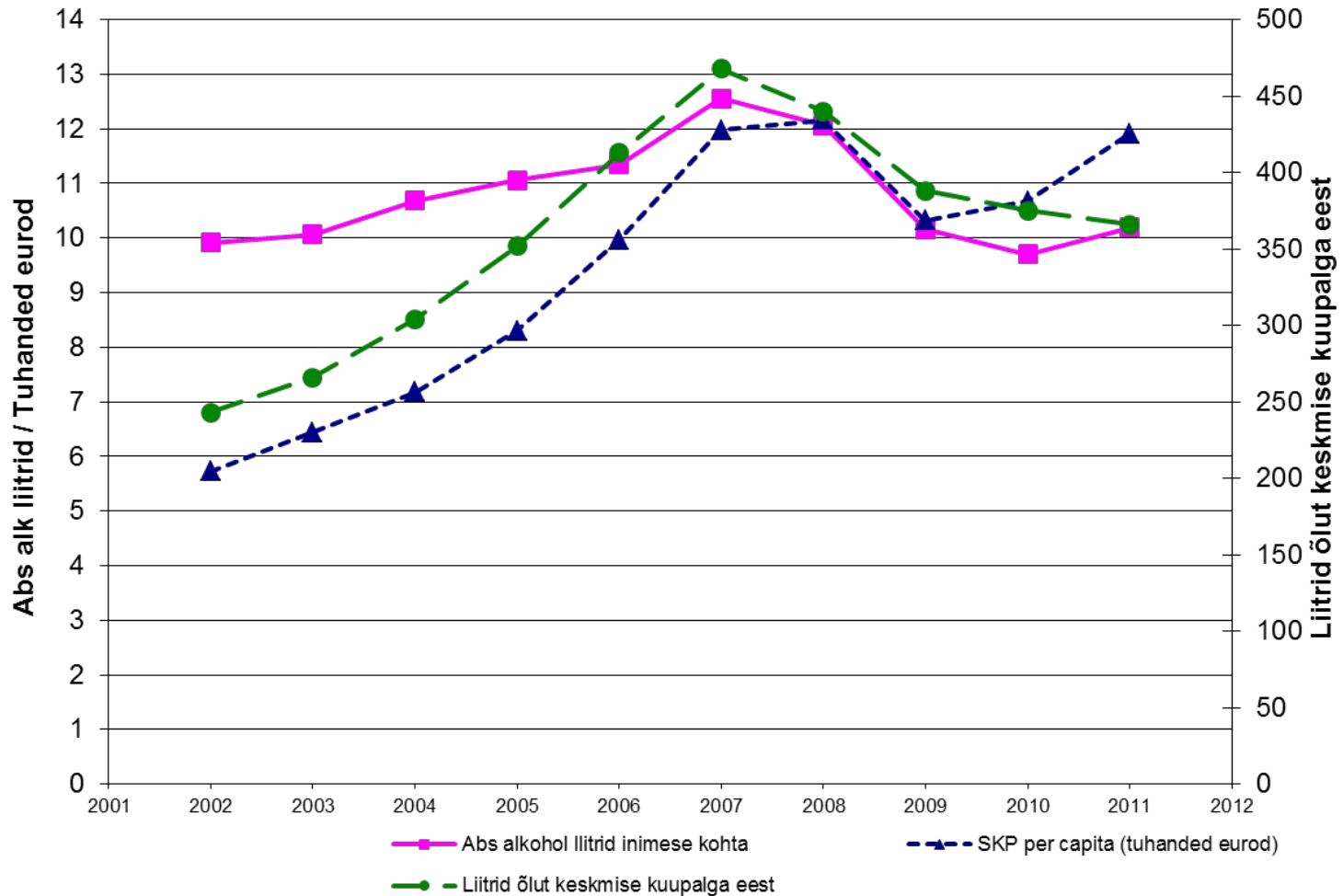
# Miks suri 2011.aastal 2756 meest enne 65.eluaastat

Vereringeelundite haigused (I00-I99)	811
Õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad (V01-Y89)	735
Kasvajad (C00-D48)	589
Seedeelundite haigused (K00-K93)	183
Hingamiselundite haigused (J00-J99)	89
Sümptomid ja ebatäpsed seisundid (R00-R99)	88
Nakkus- ja parasiithaigused (A00-B99)	76
Psüühika- ja käitumishäired (F00-F99)	66
Närvisüsteemi- ja tundeelundite haigused (G00-H95)	62
Sisesekretsiooni-, toitumis- ja ainevahetushaigused (E00-E90)	24
Kaasasündinud väärarendid (Q00-Q99)	13
Perinataalperioodi patoloogia (P00-P96)	10
Lihaskonna ja sidekoehaigused (M00-M99)	6
Kuse-suguelundite haigused (N00-N99)	3
Naha- ja nahaaluskoe haigused (L00-L99)	2
Vere- ja vereloomeelundite haigused (D50-D89)	1

# Mis põhjustel suri 1055 naist enne 65.eluaastat

	Kasvajad (C00-D48)	424
	Vereringeelundite haigused (I00-I99)	228
	Õnnetusjuhtumid, mürgistused ja traumad (V01-Y89)	141
	Seedeelundite haigused (K00-K93)	81
	Hingamiselundite haigused (J00-J99)	39
	Närvisüsteemi- ja tundeelundite haigused (G00-H95)	31
	Sisesekretsiooni-, toitumis- ja ainevahetushaigused (E00-E90)	23
	Nakkus- ja parasiithaigused (A00-B99)	20
	Psüühika- ja käitumishäired (F00-F99)	18
	Kaasasündinud väärarendid (Q00-Q99)	16
	Sümptomid ja ebatäpsed seisundid (R00-R99)	11
	Lihaskonna ja sidekoehaigused (M00-M99)	7
	Kuse-suguelundite haigused (N00-N99)	6
	Perinataalperioodi patoloogia (P00-P96)	6
	Vere- ja vereloomeelundite haigused (D50-D89)	3
	Raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgse perioodi tüsistused (O00-O99)	1

# Alkoholi liigtarbimine Eestis: näiliselt omad otsused soodsas keskkonnas



# Alkoholiprobleemid Eesti rahvastikus:

**Pooled meestest alkoholi liigtarbijad,  
11-13 % alkoholsõltuvus**

*Inimesel ei ole probleeme*

Madala riskiga  
tarvitamine

*Riski suurenemine -  
ohustav tarvitamine*

Kahjustav  
tarvitamine

Sõltuvus

*Manifestsed probleemid*

**Tarbimist mõjutavad: hind, kättesaadavus, alkoholi kuvand, sotsiaalsed normid**

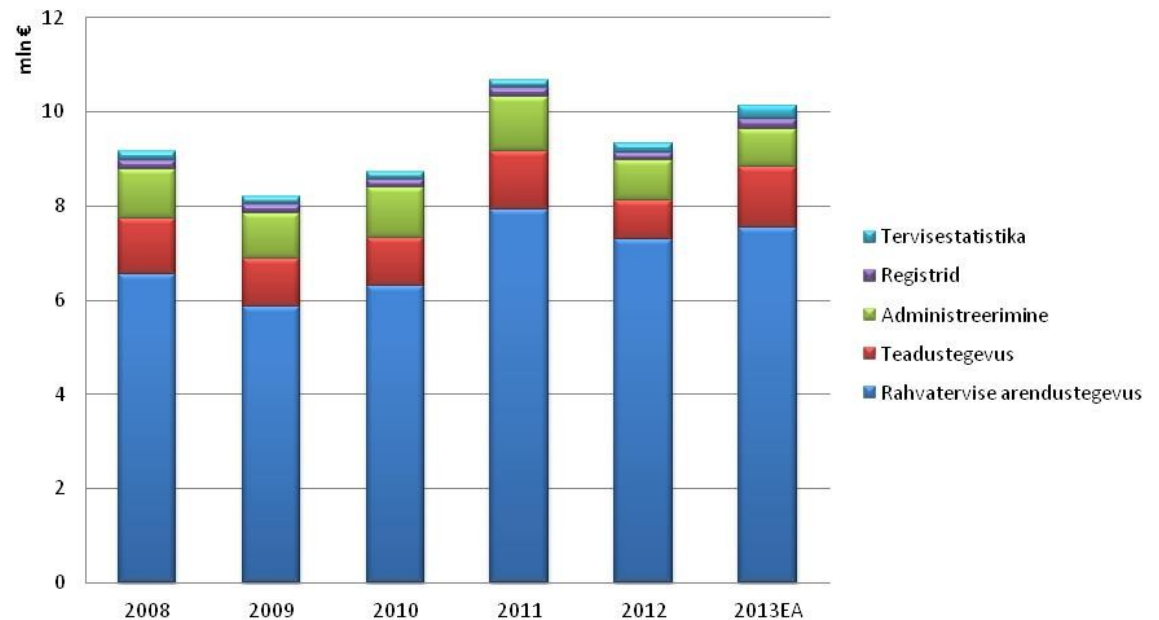
**Ainult somaatilise haiguse ravist ei piisa, vaja ka sõltuvusravi**

**Keskkonna muutmiseks on vaja muuta kahju tegevate**

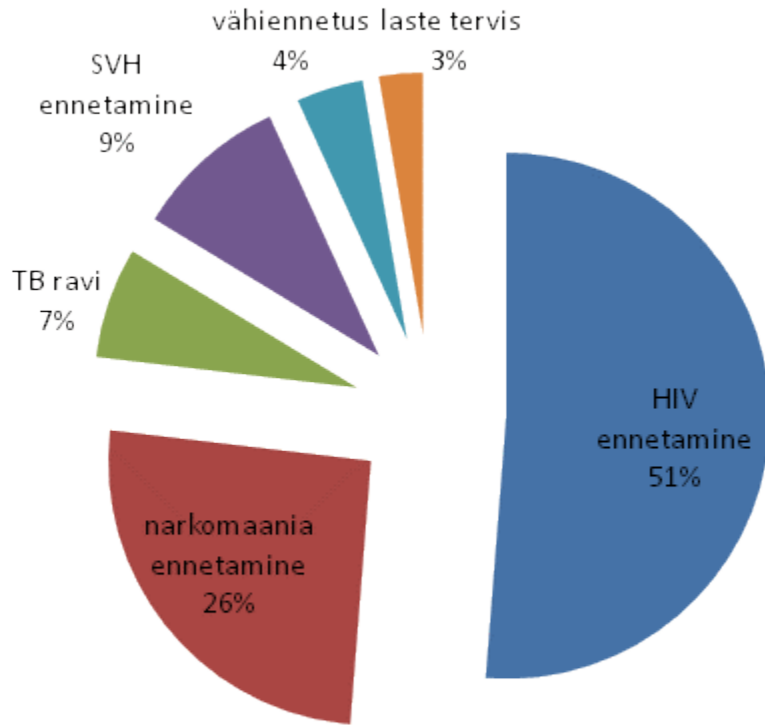
Tervise Arengu Instituut on teadus-arendusasutus, mille tegevuseks:

- Rahvastiku terviseseisundi ja tervisemõjurite uurimine ja hindamine
- Tervisestatistika
- Registrid
- Rahvatervise arendustegevus
- Täiendkoolitused

TAI kulud valdkonniti 2008-2013

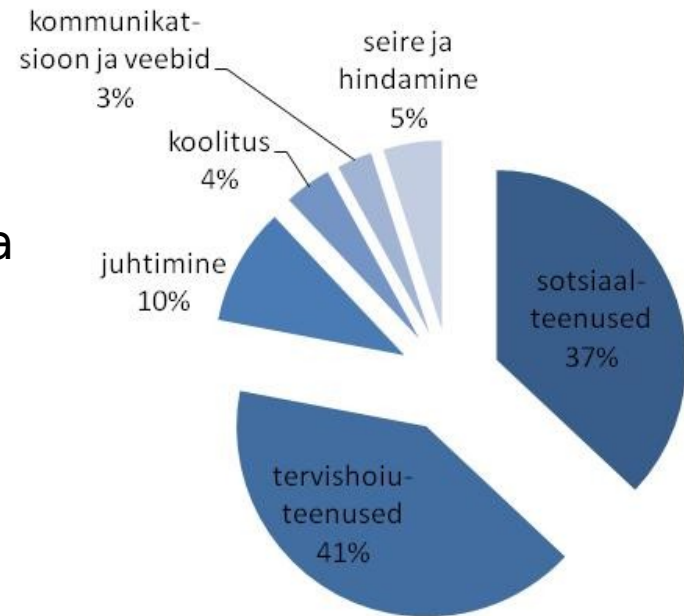


# 2012. aasta rahvatervise programmide eelarve riigieelarve kulude jagunemine valdkondade ja teenuste lõikes

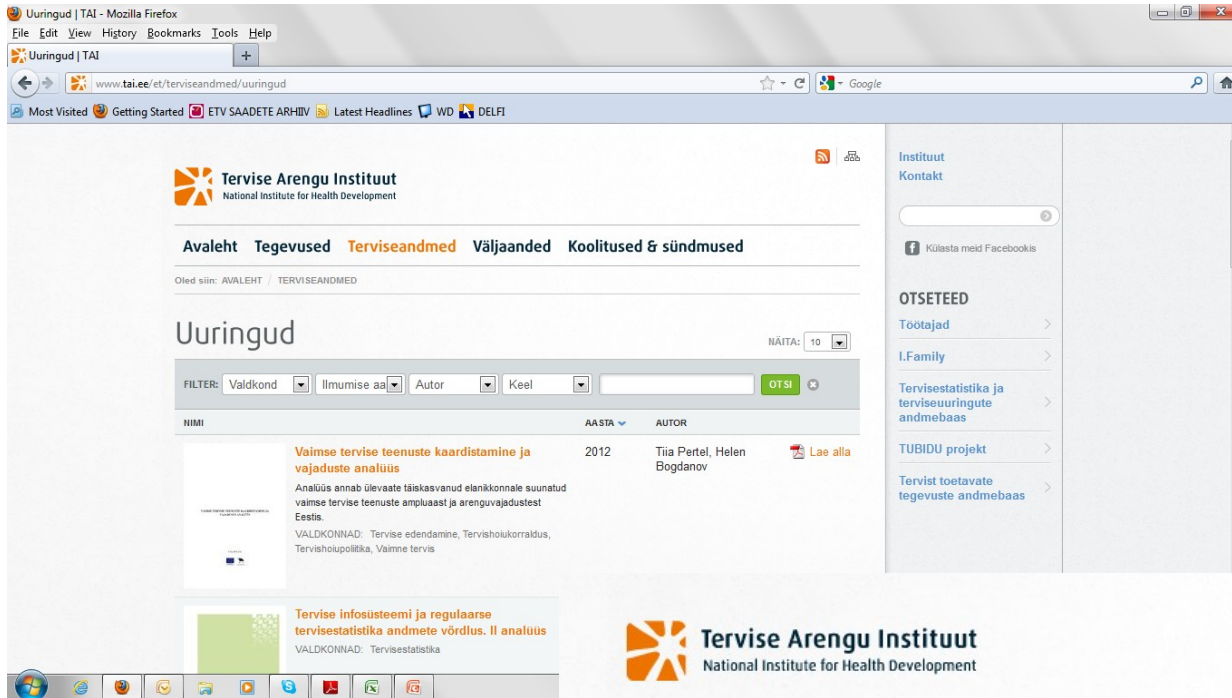


HIV, narkomaania, tuberkuloosi ennetus ja ravi kokku 84% riigieelarvest

- Sotsiaal- ja tervishoiuteenused kokku 78% riigieelarvest








Uuringud | TAI - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

Uuringud | TAI

www.tai.ee/et/terviseandmed/uuringud

Most Visited Getting Started ETV SAADETE ARHIIV Latest Headlines WD DELFI

 **Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

**Avaleht** **Tegevused** **Terviseandmed** **Väljaanded** **Koolitused & sündmused**

Oled siin: AVALEHT / TERVISEANDMED



## Uuringud

NÄITA: 10

FILTER: Valdkond Ilmumise aa Autor Keel  OTSI

NIMI	AASTA	AUTOR
<b>Vaimse tervise teenuste kaardistamine ja vajaduste analüüs</b> Analüüs annab ülevaate täiskasvanud elanikkonnale suunatud vaimse tervise teenuste amplituaast ja arenguvajadustest Eestis. VALDKONNAD: Tervise edendamine, Tervishoiukorraldus, Tervisholopoliitika, Vaimne tervis	2012	Tiia Pertel, Helen Bogdanov <a href="#">Lae alla</a>

**Tervise infosüsteemi ja regulaarse terviseandmete võrdlus. II analüüs**  
VALDKONNAD: Terviseandmed

EST ENG  

### Uuringud

#### Terviseandmed ja -uuringute andmebaas

#### Uuendused

#### Tervist toetavate tegevuste andmebaas

#### Toitumise infosüsteem Nutridata

## Terviseandmed

< Tagasi

21. JAANUAR 2013

### Terviseandmed ja -uuringute andmebaas

Terviseandmed ja terviseuuringute andmebaasis avaldatakse Eesti terviseiga seotud statistikat ja uuringute tulemusi.

Andmeallikateks on Tervise Arengu Instituut, instituudis asuvad meditsiiniregistrid, Terviseamet ja



Vali tervis!  
Naerata.

Vali tervis!  
Ära suitseta.

Vali tervis!  
Käi jala.

Vali tervis!  
Söö rohkem  
puu- ja köögivilju.

Vali tervis!  
Pea alkoholiga  
piiri.

Vali tervis!  
Pese käsi.

Vali tervis!  
Liigu 30 minutit  
päevas.