



# Teismeliste tervisekäitumise uuringust

Uuringu „Noored Euroopas“ küsitluste tulemustest  
Ene Tomberg  
Lastekaitse Liit

## *MTO tervise definitsioon*

Tervis on täieliku füüsilise, vaimse ja

sotsiaalse heaolu seisund, mitte ainult haiguse

või põduruse puudumine.

# Milline on terve laps?

Laps on isik vanuses 0–18 aastat.

Terve laps on võimeline täielikult osalema tema vanusele ja arengule vastavates füüsilist, psühholoogilist ja sotsiaalset energiat nõudvates tegevustes

*Connolly Ma et al. Measuring quality of life in pediatric patients. Pharmacoeconomic 1999, 16(6):605-625*

Tervist mõjutavad tegurid on:

- eluviis, 50%
- pärilikkus, 20%
- keskkond, 20%
- tervishoiusüsteem 10% .

Tervislik eluviis on niisugune eluviis, mis aitab hoida ja tugevdada tervist.

Tervisliku eluviisi komponendid on näiteks :

- puhtuse pidamine,
- enese karastamine,
- töö ja puhkuse vaheldumine,
- tervislik toitumine,
- mõõdukas kehaline koormus,
- enda austamine,
- hoidumine tervist kahjustavatest harjumustest

## Ohud lapse arengu perioodidel

| 0-1a  | 2-6 a                                      | 7-10 a                                     | 11-15 a  | 15-19 a  |
|---|--|--|--|--|
| <b>Kaasasündinud põhjused</b>               | <b>Hooletusse jätmine</b>                  | <b>Väärkohtlemine (sh füüsiline)</b>       | <b>Negatiivne tervisekäitumine (alkohol, suits, uimastid, koolikiusamine, riskid spordis...)</b> | <b>Negatiivne tervisekäitumine</b>                                       |
| <b>Hooletusse jätmine</b>                   | <b>Väärkohtlemine (sh füüsiline)</b>       | <b>Tahtmatud vigastused</b>                | <b>Omandatud haigused (äge, krooniline)</b>  | <b>Omandatud haigused (äge,krooniline)</b>                               |
| <b>Väärkohtlemine (sh füüsiline)</b>        | <b>Omandatud haigused (äge,krooniline)</b> | <b>Omandatud haigused (äge,krooniline)</b> | <b>Tahtmatud vigastused</b>  | <b>Tahtmatud vigastused (alkohol , mootorsõidukid, spordivigastused)</b> |
| <b>Tahtmatud vigastused</b>                 | <b>Tahtmatud vigastused</b>                | <b>Vaimse tervise häired</b>               | <b>Tahtlikud vigastused (enesekahjustus, teiste kahjustamine)</b>                                | <b>Vaimse tervise häired (depressioon)</b>                               |
| <b>Omandatud haigused (äge, krooniline)</b> | <b>Vaimse tervise häired</b>               |  | <b>Vaimse tervise häired (depressioon)</b>   | <b>Tahtlikud vigastused (enesekahjustus, teiste</b>                      |

Laste tervises seisundite hindamiseks on olemas kokkulepitud jaotus

I Terved lapsed

II Terved lapsed tervisekäitumise häiretega (suitsetamine, tasakaalustamata toitumine, istuv eluviis ja liigne ekraaniaja kasutamine, alkoholi ja illegaalsete uimastite kasutamine)

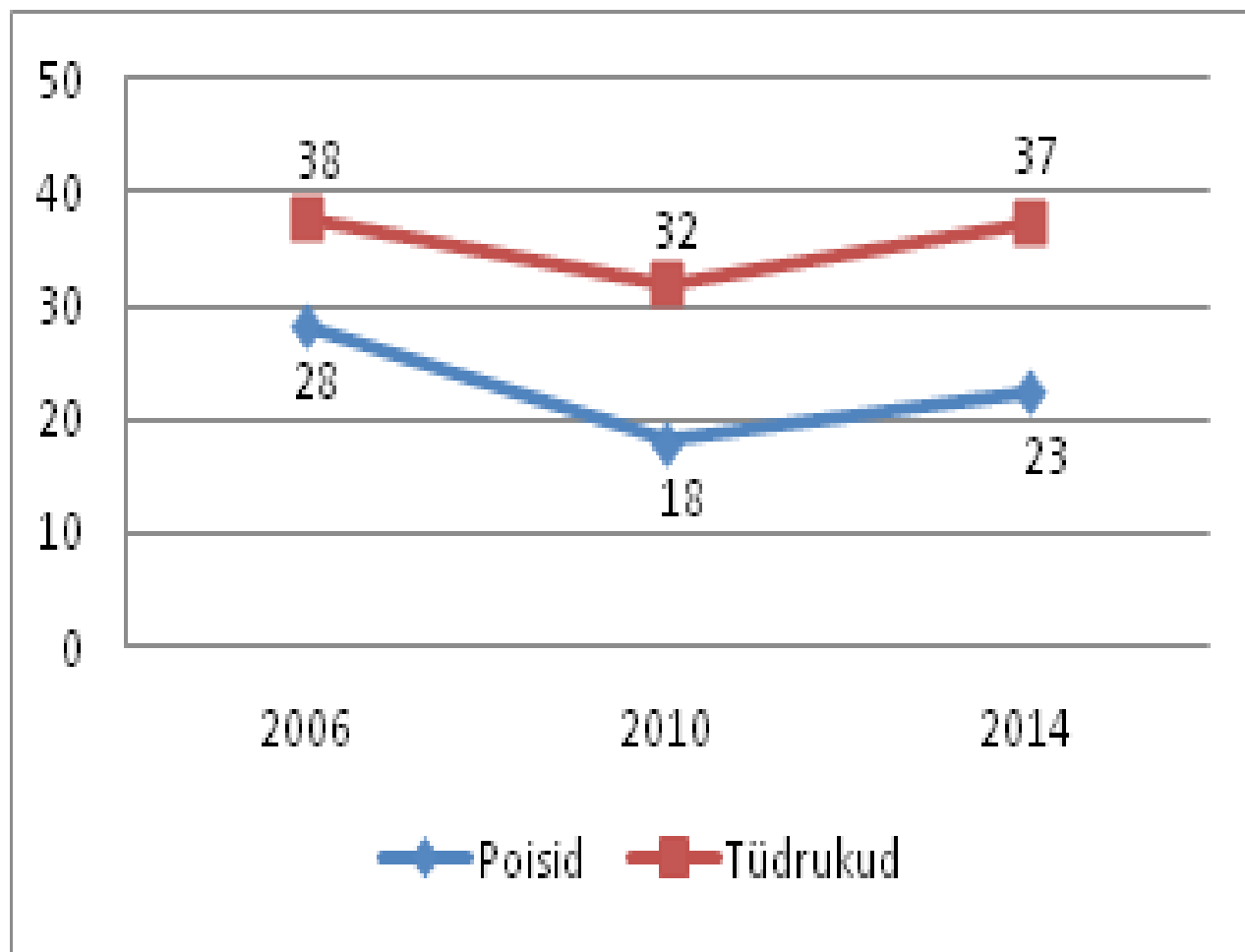
III Praktiliselt terved lapsed haiguseelsete sümptomidega (kõrgenenud vererõhk, ülekaalulisus, suhkru- ja rasva ainevahetuse häired) ehk krooniliste haiguste riskifaktoritega (südame-, kopsu- ja seedetrakti haigused, vähktõbi)

IV Krooniliste haigustega lapsed: lapsel esineb ka üks krooniline haigus või mitmed haigused koos

Täpseid arve ei ole teada, sõltub ajast, millal hinnatakse

## Mis näitab kriisi laste tervises ja heaoluseisundis?

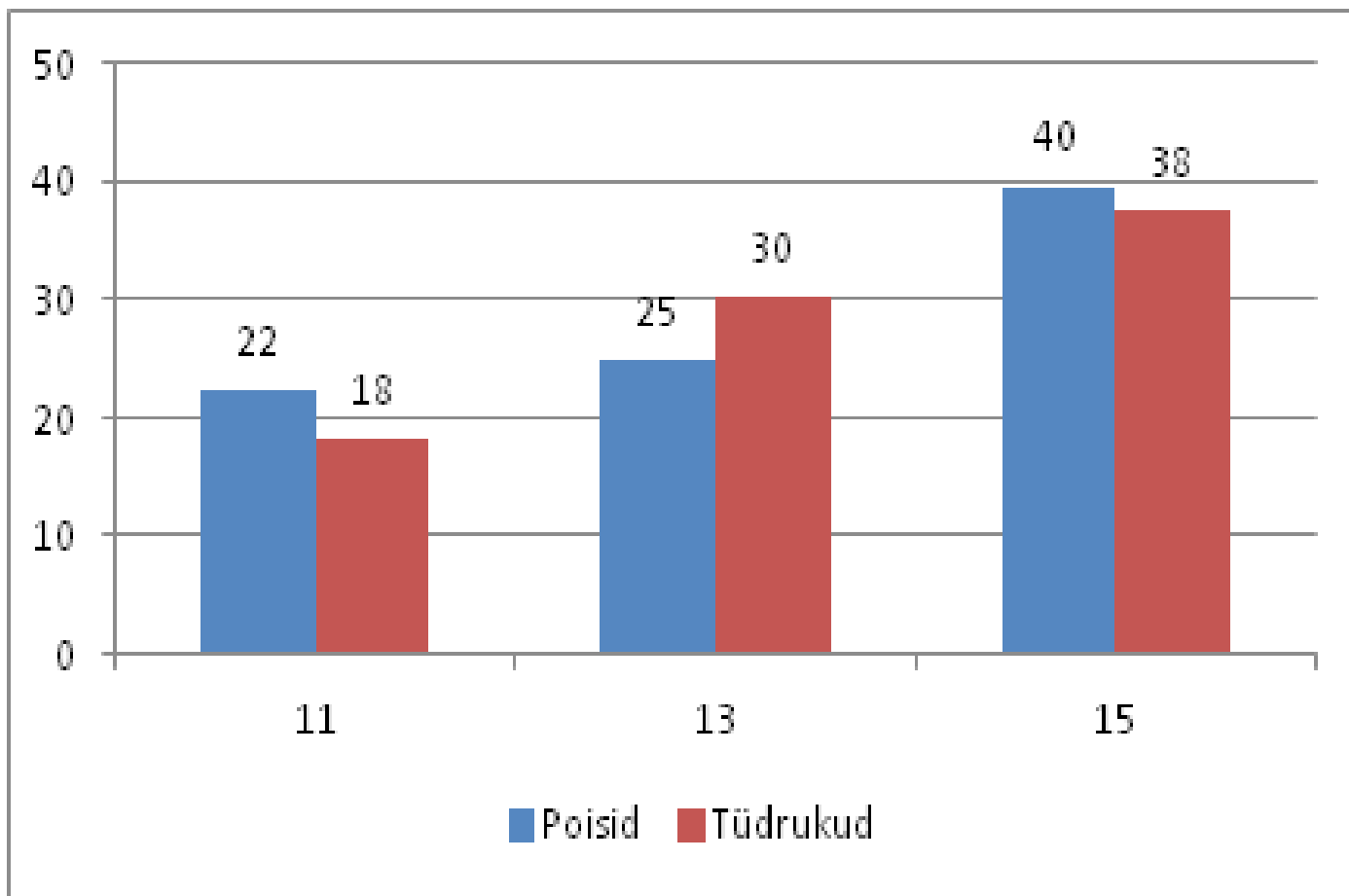
- ☹ **Vaesuses** elavate laste arv on suur. 2015.a elas Eestis suhtelises vaesuses või sotsiaalses tõrjutuses **iga viies** 0–17-aastane laps ning see oli Balti riikide võrdluses madalaim näitaja.
- ☹ **Toidupuu** – seondub vaesusega ja pere probleemidega
- ☹ **Suitsidaalus** on sagenenud noorukite seas: 2010. aastal tundsid **2%** Tallinna koolide 14–15-aastastest õpilastest väga suurt soovi elust lahkuda või on juba üritanud end tappa; Vähemalt korra elus on end tahtlikult vigastanud **1/3** Eesti noortest, peamiselt tüdrukud. Üle **10%** kõigist 13–15-aastastest Eesti õpilastest on enesetapumõtetega. Neid esineb sagedamini noortel, kes joovad alkoholi, suitsetavad, osalevad kaklustes või on seotud koolivägivallaga, olgu siis ohvri või kiusajana. (Allikad: A-Värnik SEYLE uuring (2010) jt uuringud)
- ☹ **Kodutud, tänavalapsed** (probleemi hakati tähtsustama 1993 aastast)
- ☹ **Vägivald** kodus /laste kallal, laste hooletussejätmine
- ☹ **Sotsiaalsete haiguste** lisandumine (seostatakse enamikul juhtudest vaimse tervise häiretetega, kuid ka sotsiaalse toimetuleku probleemidega mitmete krooniliste haiguste korral- epilepsia, laste tserebraalparalüüs, kaasasündinud närvisüsteemi haigused jpm)



*Joonis 2. Viimasel aastal depressiivseid episoode kogenud 11–15-aastaste õpilaste osakaal (%) soo järgi, 2006–2014*

**Milline on Eesti noorte tervis? Karin Streimann, Tervise Arengu Instituudi vanemspetsialist, 2015**





*Joonis 3. Koolipäevadel soovitatavast uneajast vähem maganute jaotus soo ja vanuse järgi (%)*

**Milline on Eesti noorte tervis? Karin Streimann, Tervise Arengu Instituudi vanemspetsialist, 2015**

## ☹ **Depressioon e. melanhoolia e. kurvameelsus**

- 1–6av lastel esineb depressiooni sagedusega 1%,
- 9–12av – 12% (Euroopa uuring)
- Eesti lastel oli tunnetatud depressiooni tase oluliselt kõrgemvaidetavalt **üle pooltel küsitletud lastest** (TAI, HBSCS, 2009/2010) – **> 60%**)

2011.a pidasid täiskasvanud sagedasemaks laste tervise probleemideks:

- \* rasvumist (**33%**) ja
- \* uimastite kasutamist (**33%**)
- \* **stress oli selles uuringus 7. kohal – 22%-ga** (Michigani Ülikool, august 2011)

🔔 WHO hinnangul kannatab ligikaudu 20% kogu maailma lastest vaimse tervise probleemide all.

🔔 Laste probleemide lahendamist ei saa käsitleda eraldiseisvalt, vaid tuleb arvesse võtta ka lapsi ümbritsevat keskkonda – nii perekonda kui ühiskonda tervikuna.

🔔 Lapse vaimse tervise probleemide põhjused võivad peituda perekonna sotsiaalses toimetulekus, lapsevanemate oskustes, lapse erivajaduses, aga ka ühiskonna hoiakutes.

🔔 Erilist tähelepanu vajab just laste vaimse tervisega seotud ennetustöö, kuna ligi 50% täiskasvanud inimestel esinevatest terviseprobleemidest on ilmnenud enne 14. eluaastat.

# Riigi tegevus laste tervise hoidmisel ja ravimisel

- Uuringud näitavad, et :
  - Lapsed on ülekaalulised
  - Haigestumine kroonilistesse haigustesse on kasvuteel
  - Vaimse tervise probleeme täheldatakse järjest enam
  - Lapsed suitsetavad ja tarvitavad alkoholi varem kui teistes riikides
  - Lapsed liiguvad vähem

**Praegune tervishoiukorraldus ei suuda tagada:**

- laste tervise probleemide ennetamist,
- õigeaegset avastamist
- süsteemset jälgimist
- järjepidevat ravi.

↳ Ülevaate puudumine laste tervislikust seisundist raskendab probleemide lahendamist. Riigil on küll teada surmade ja sündide statistika ning esmahaigestumisjuhud, kuid puudub ülevaade laste tervisest erinevate siht- ja vanuserühmade kaupa. Tuleb parandada kõigi osapoolte poolt andmete saatmist riiklikku andmekogusse.

- ↳ Enim on laste seas kasvanud haigestumised healoomulistesse **kasvajatesse** (63,4 protsenti),
- ↳ **bronhiaalastmasse** (61 protsenti),
- ↳ ning **toitumis- ja ainevahetushäiretesse** (57,3 protsenti).

↳ Enamlevinud põhjusteks on **ebatervislik toitumine, vähene liikumine ning kasvukeskkonna riskid.**

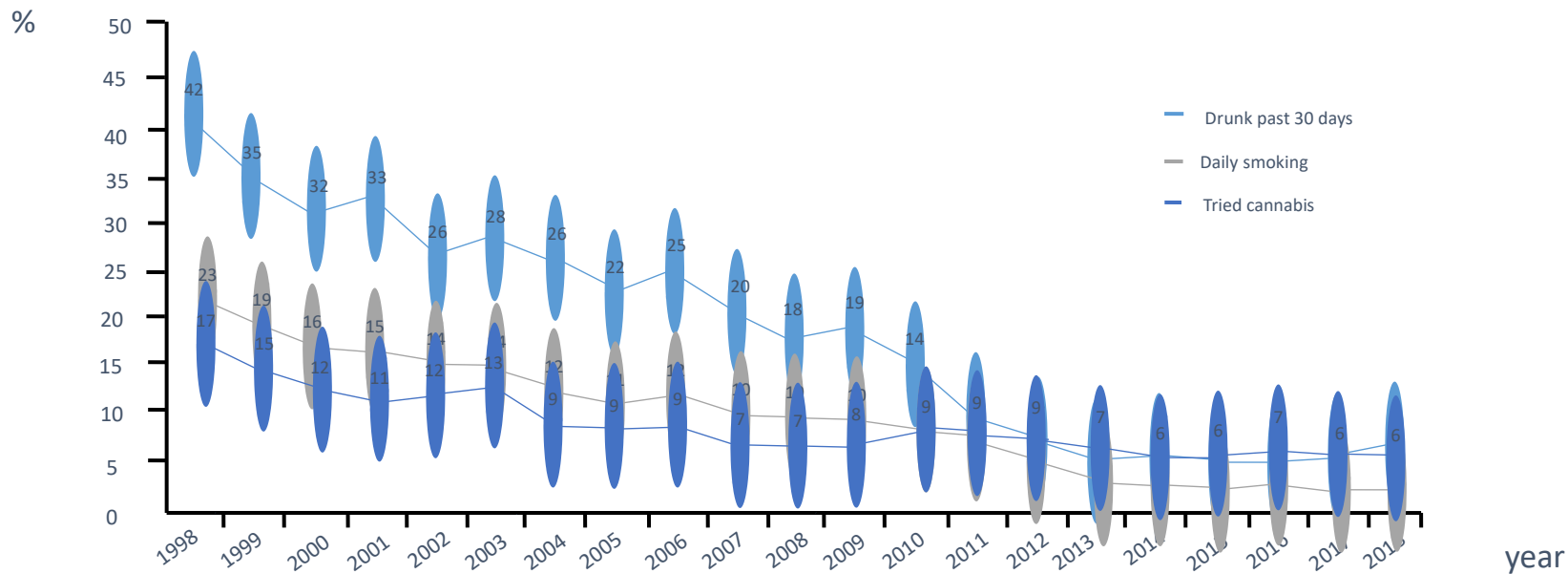
<https://patsiendid.ee/uudised/paljude-laste-haigused-jaavad-oigel-ajal-markamata>

# Youth in Europe

- Programm tugineb esmasele ennetavale tööle nimetatud valdkonnas , mis Islandil käivitus 1998. aastal.
- Programmi tulemused on tõenduspõhised, tulemustest lähtuvad tegevused keskenduvad varase uimastite tarbimise vähendamisele noorte seas.
- Põhielemendid: kogukonnapõhine andmete kogumine, teadurite, poliitikute ja praktikute koostöö ja tõenduspõhised tegevused/teenused.
- Programmi patroon oli Islandi president Olafur Ragnar Grimsson.

From highest to lowest in substance use – 15/16 year old students

# Based on the Icelandic Prevention Model



„Noored Euroopas“

„Noored Euroopas“ –15-16 aastaste noorte riskikäitumist ja elutingimusi kaardistav rahvusvaheline uuring

Suunatud riskikäitumise vähendamise meetmete väljatöötamisele kohaliku omavalitsuse tasandil

Juhtorganisatsioon ISCRA/Reykjaviki Ülikool

Tallinnas toimunud 3 uuringuvoor, uuritud on üldhariduskoolide 9. ja 10. klassi õpilasi ning 15-16 aastaseid kutsekoolide õppureid

Osalejate arvud Tallinnas üldhariduskoolide osas:

2012: 2931 õpilast

2014: 2971 õpilast

2016: 2462 õpilast

2018/19: 2338 õpilast

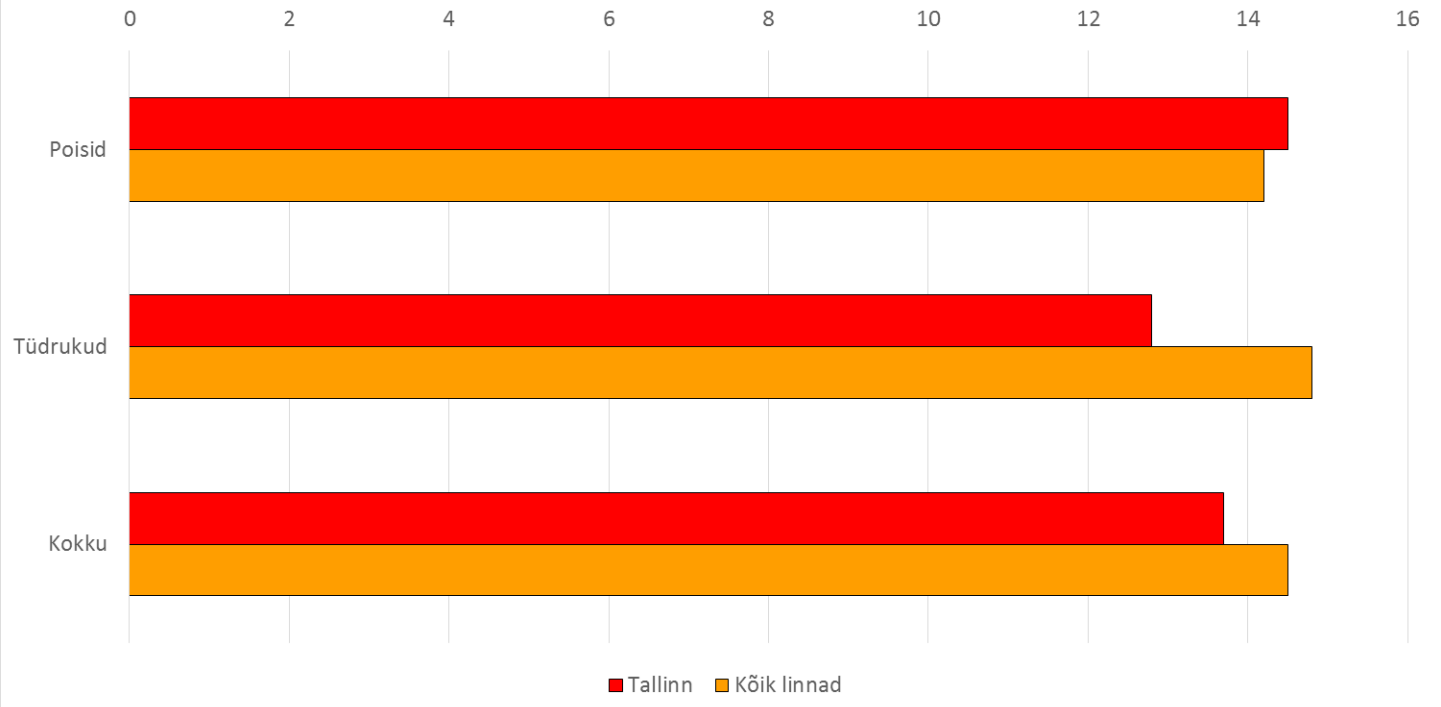


# Teised osalenud linnad

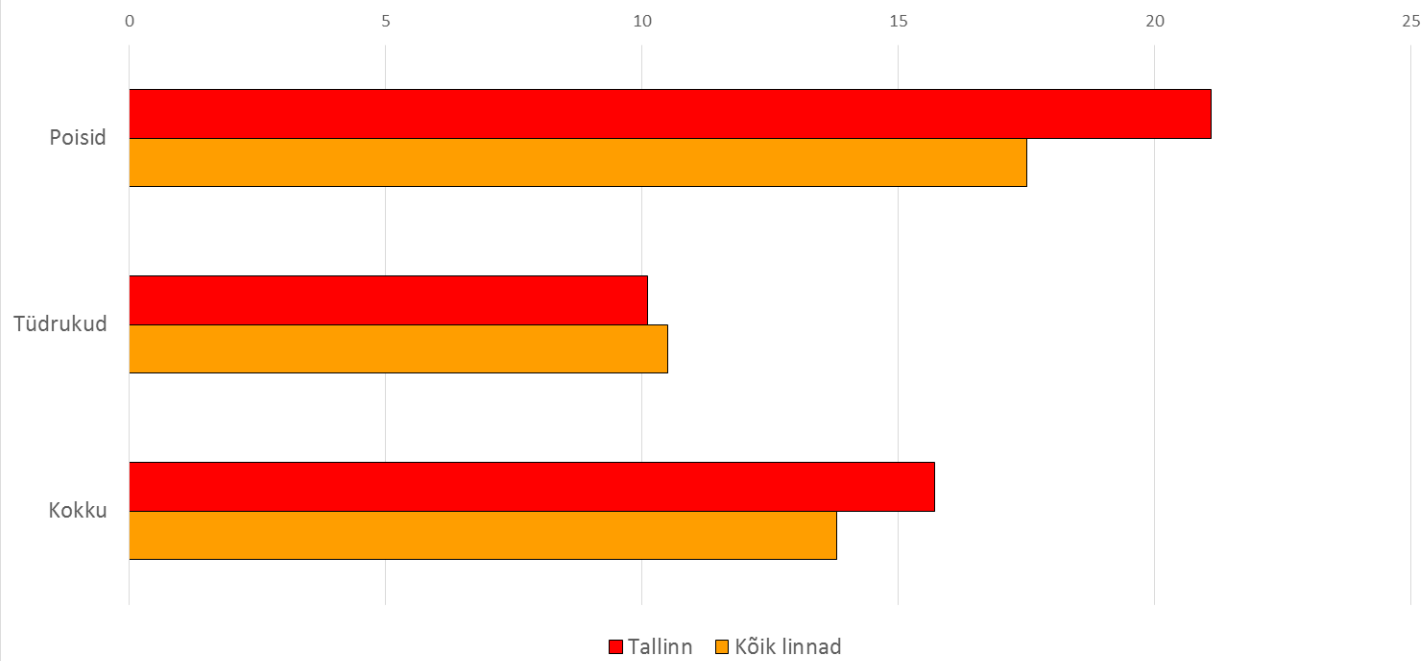
- Kaunas
- Klaipeda
- Klaksvik/Faroe Islands
- Tallinn
- Bukarest

Tänaseks on programmi kaasatud 35 linna, kes analüüsi tulemusel kavandavad oma piirkonnale sobivaid meetmeid.

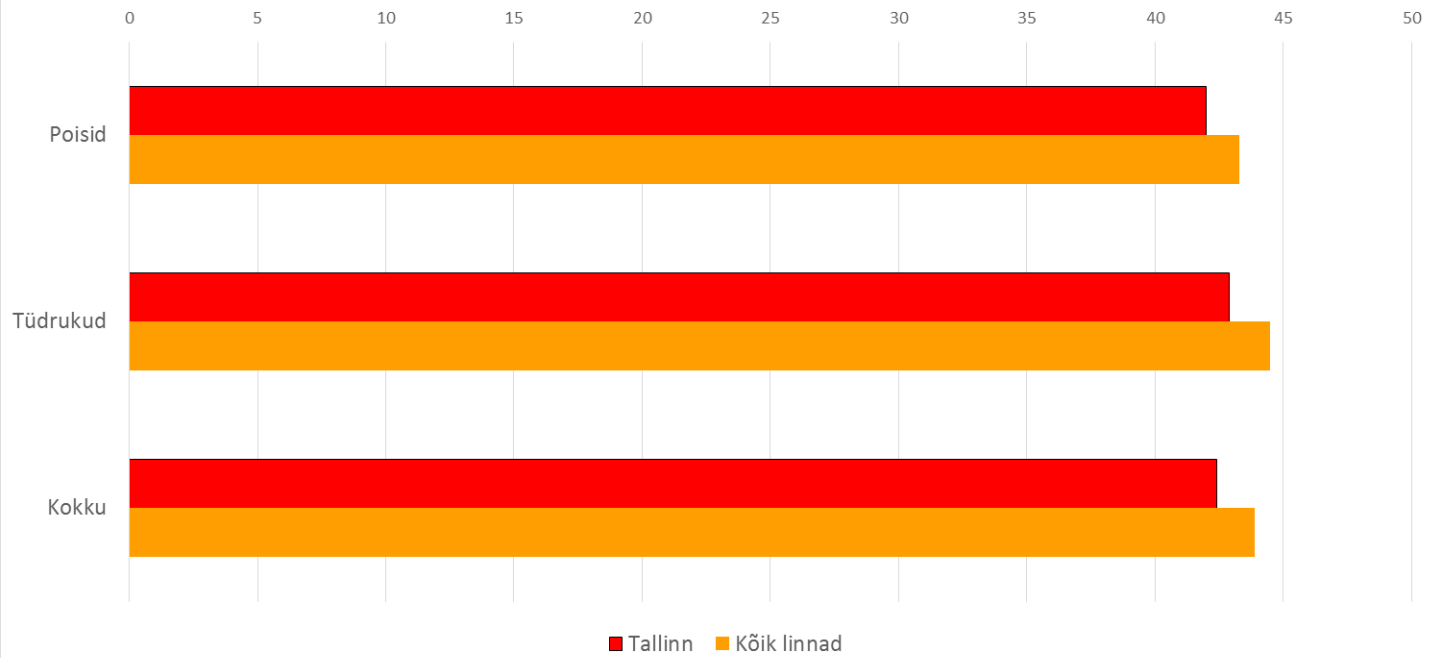
### Igapäevane suitsetamine (%)



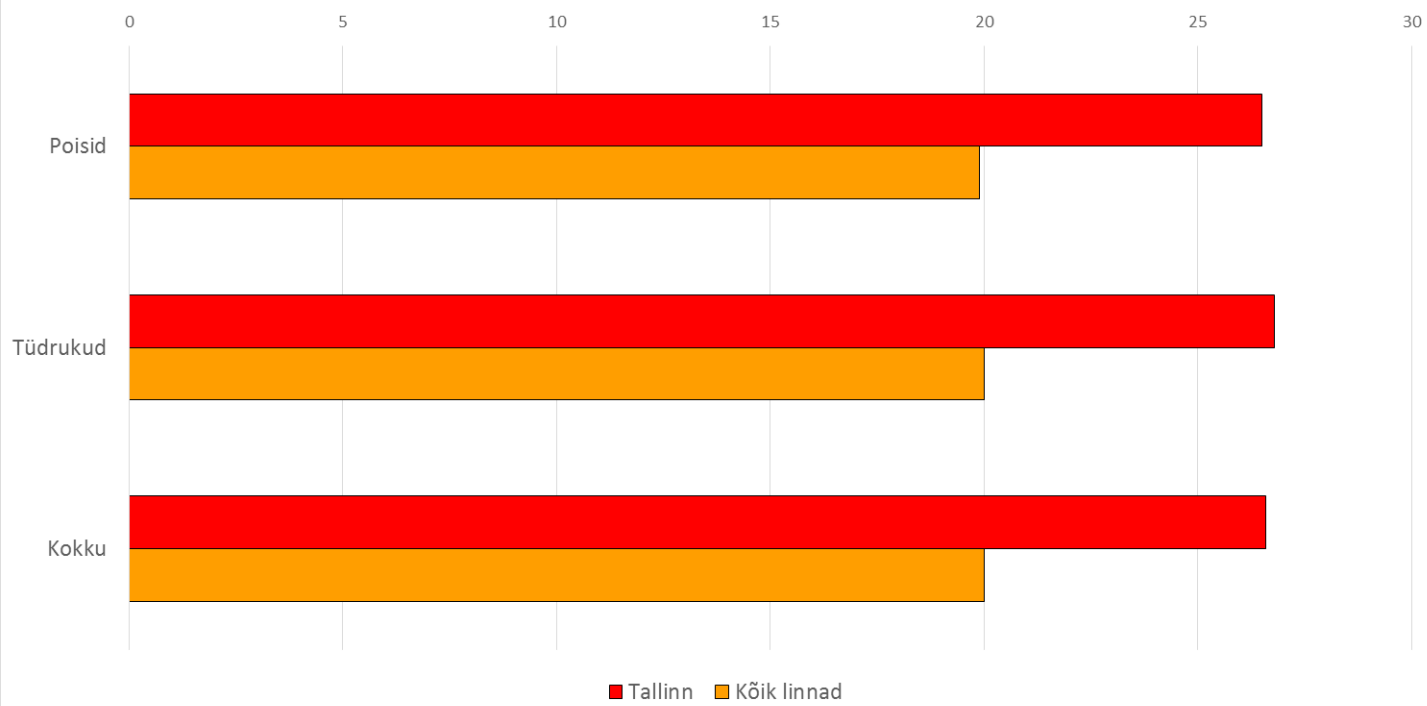
J2. Kasutanud nuusktubakat, närimistubakat või mõnd muud suhu pandavat tubakat vähemalt ühel korral elu jooksul (%)



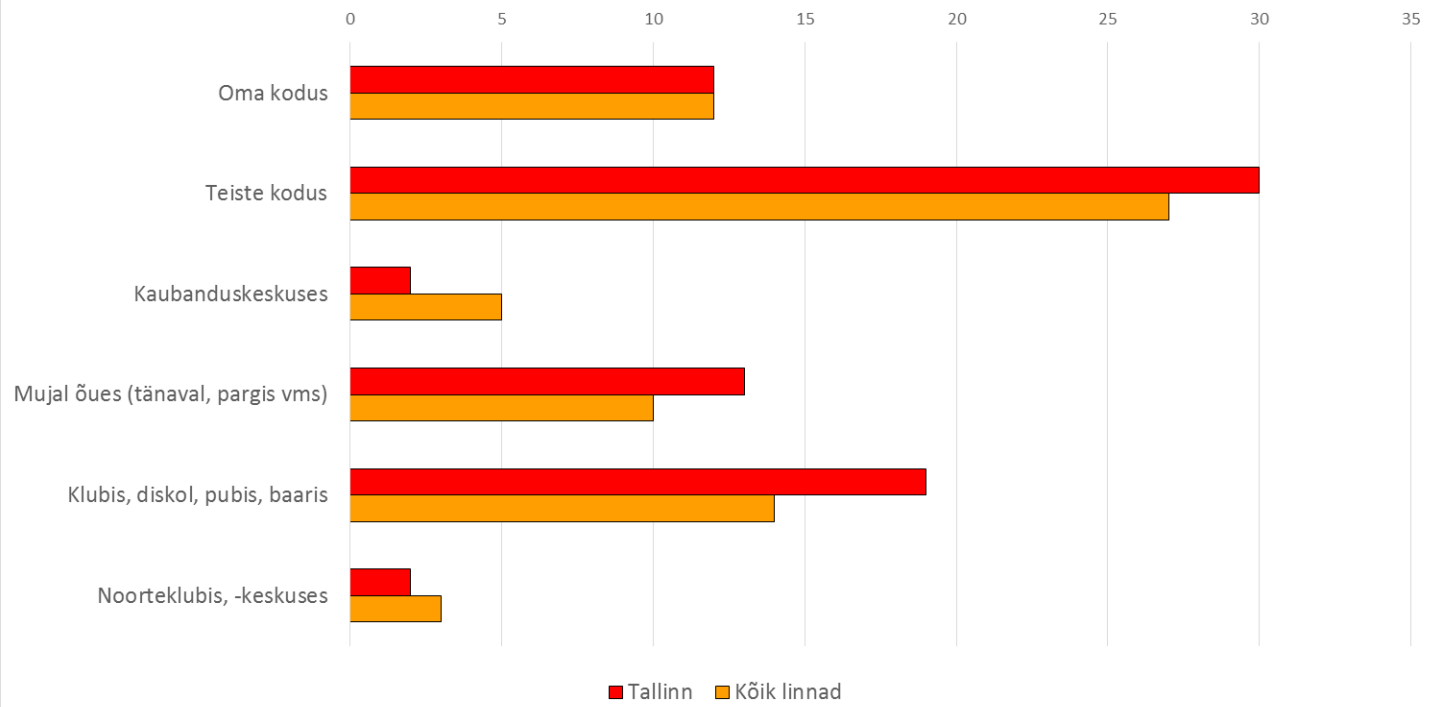
#### J4. Kasutanud vesipiipu vähemalt ühel korral elu jooksul (%)



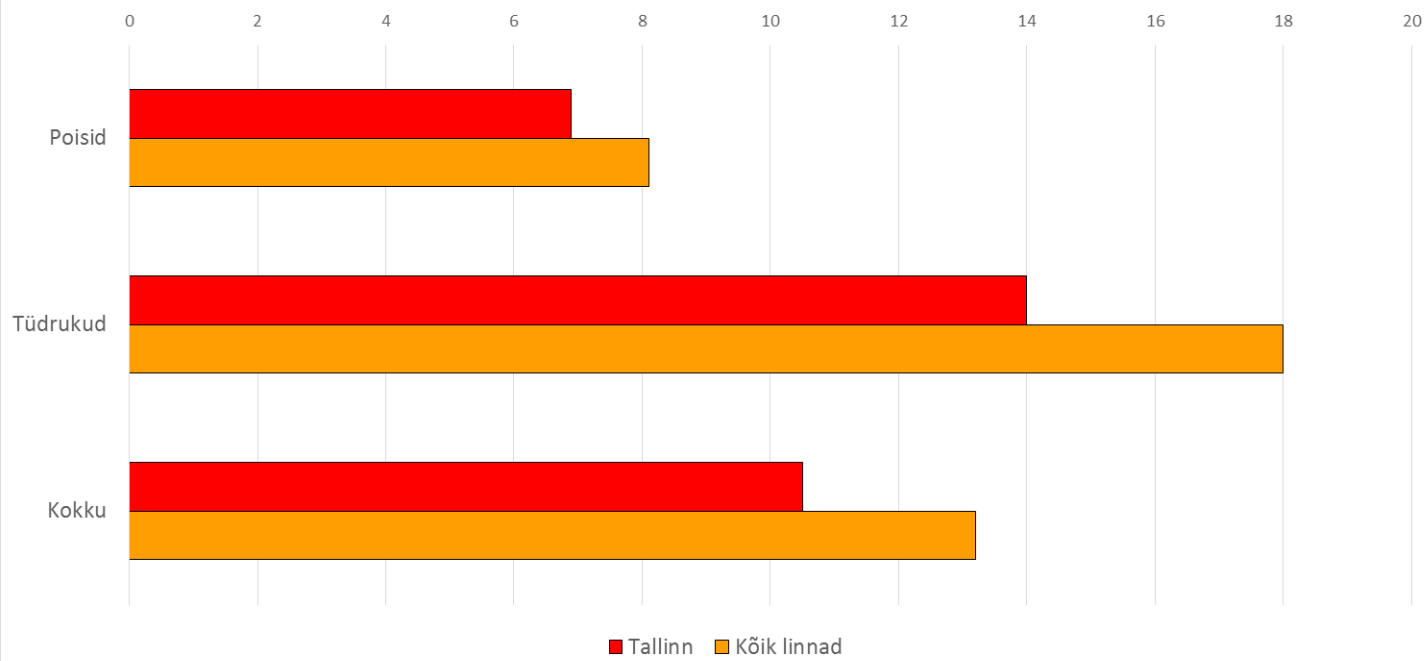
### J8. Olnud viimase 30 päeva jooksul vähemalt ühel korral purjus (%)



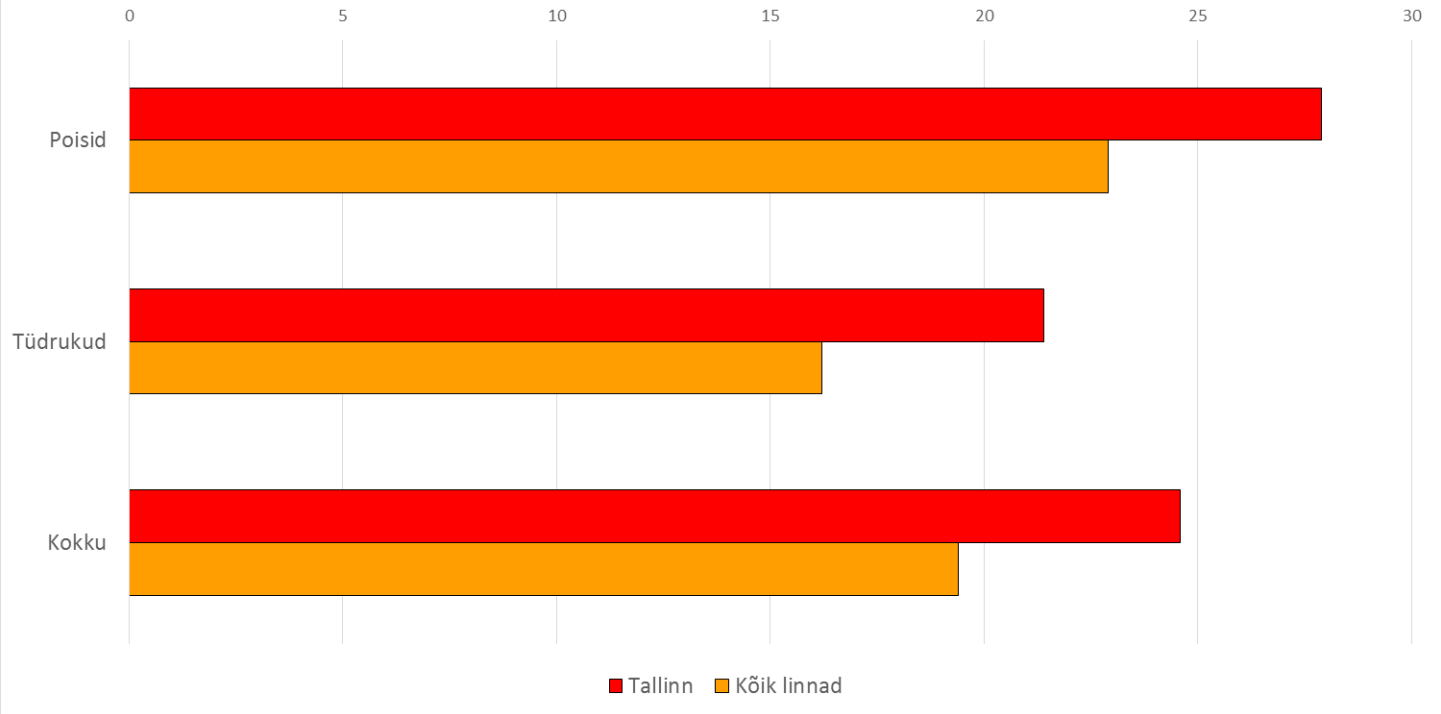
J9. Joonud vähemalt ühel korral alkoholi ... (%)



J10. (Käsimüügis olevate) uinutite või rahustite tabimine vähemalt korra elu jooksul (%)

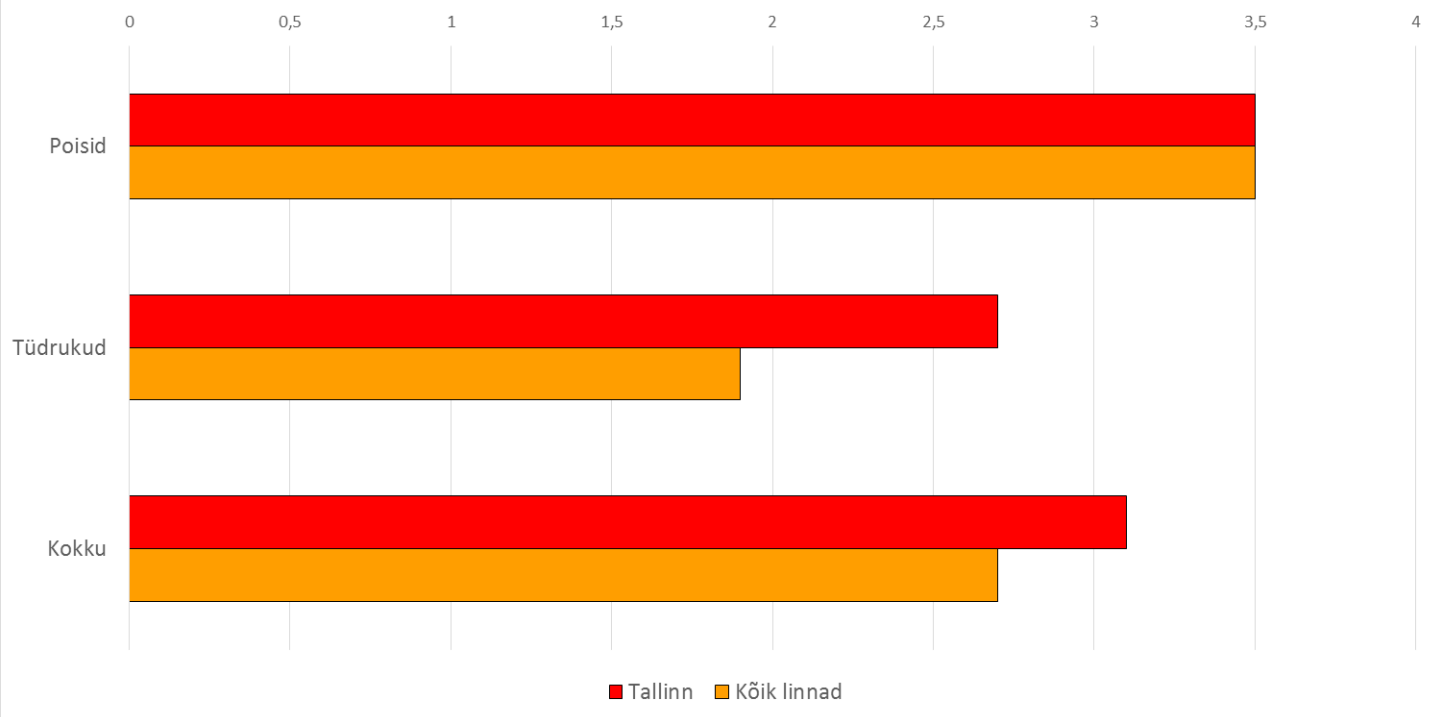


J11. Proovinud elu jooksul vähemalt ühel korral kanepit (%)

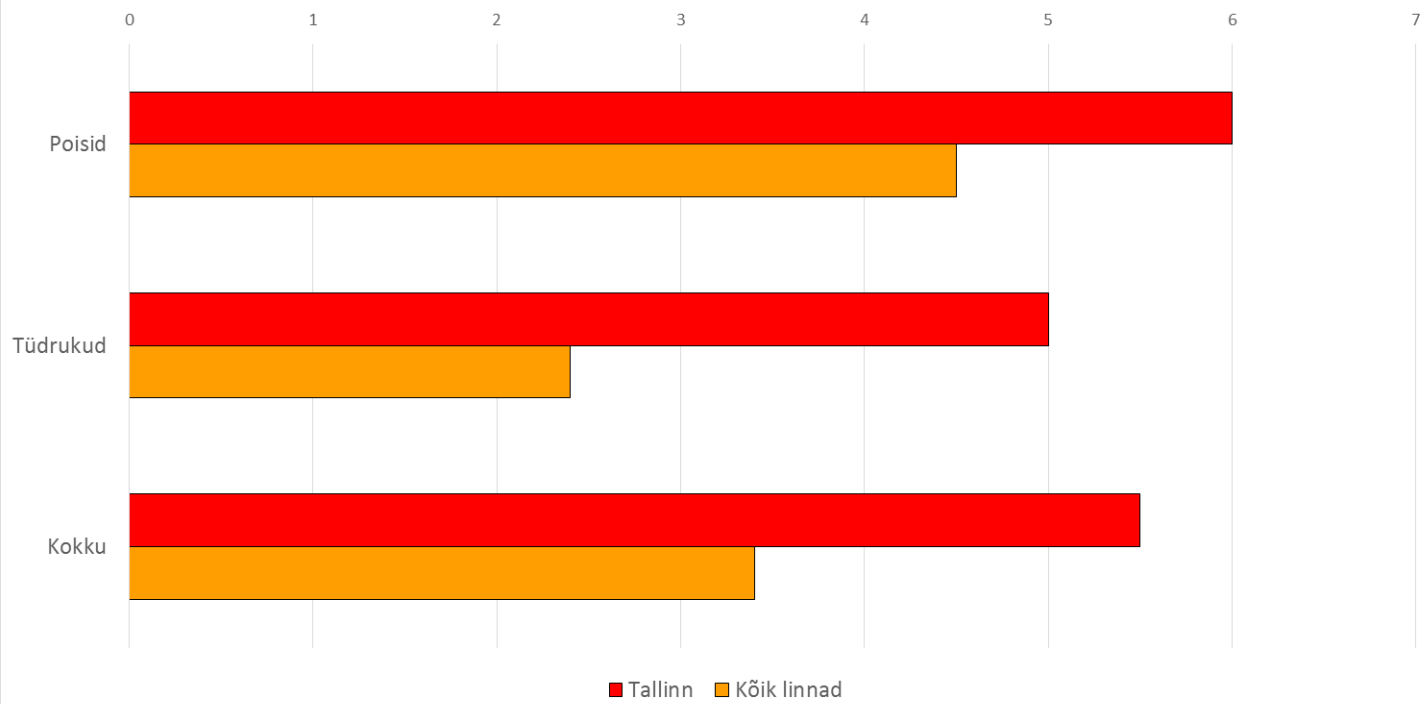




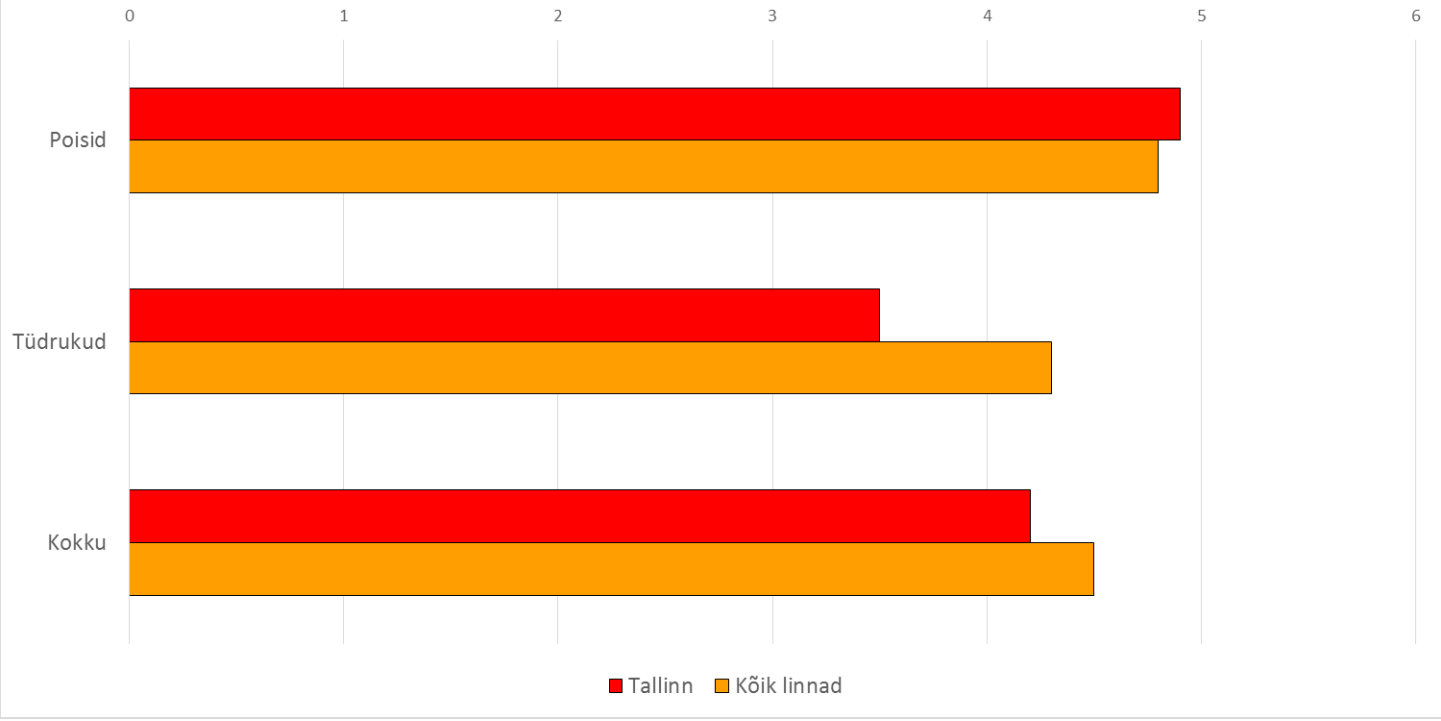
J10. Amfetamiinide tarvitamine vähemalt ühel korral elu jooksul (%)



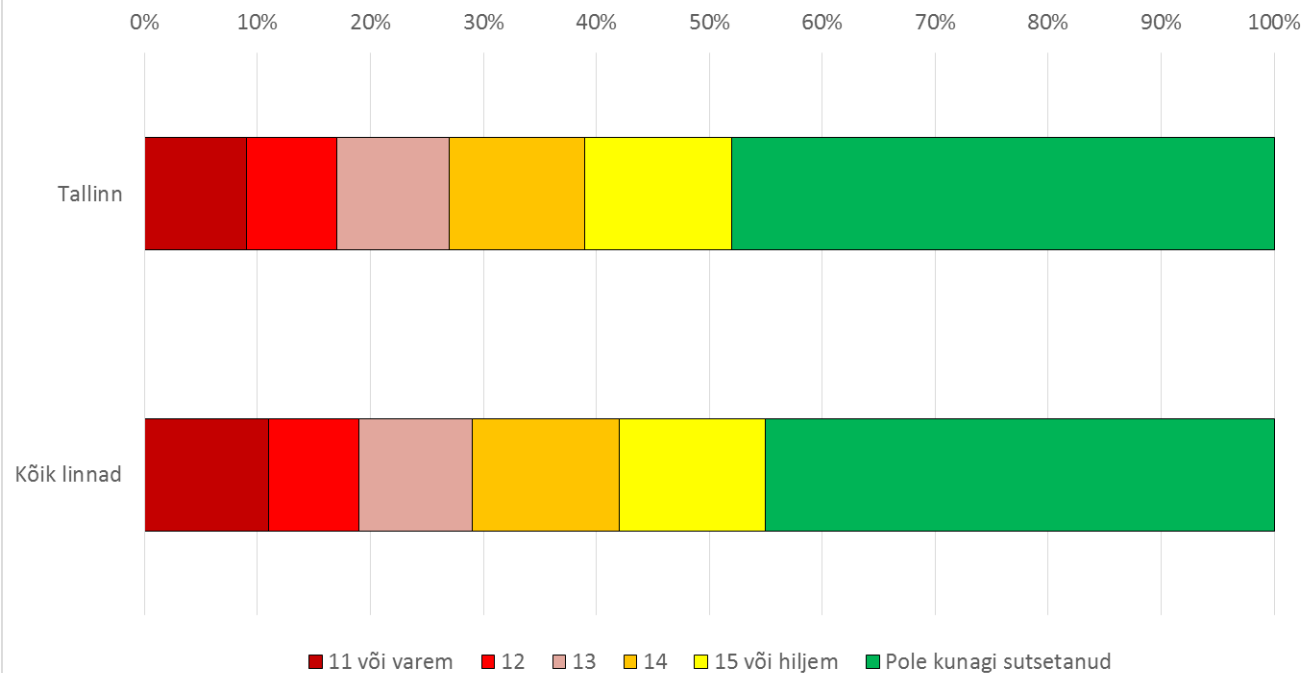
J13. Ecstasy tabimine vähemalt ühel korral elu jooksul (%)



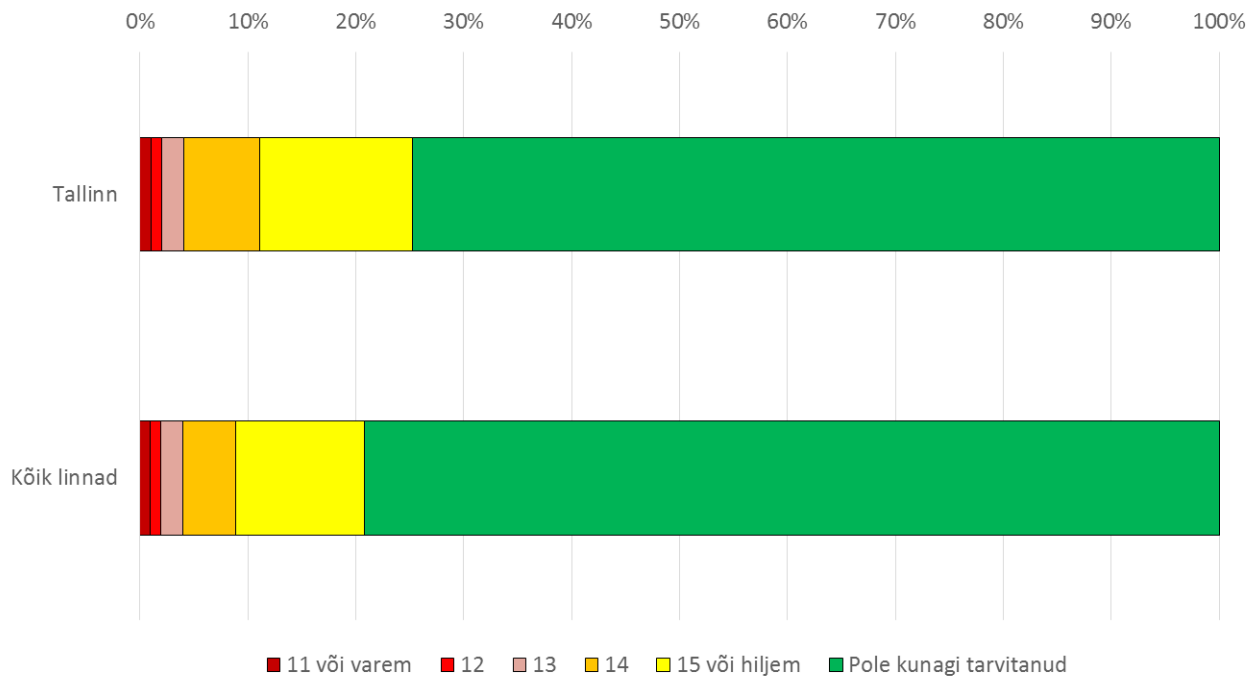
J14. Liimi vms nuusutamine vähemalt ühel korral elu jooksul (%)



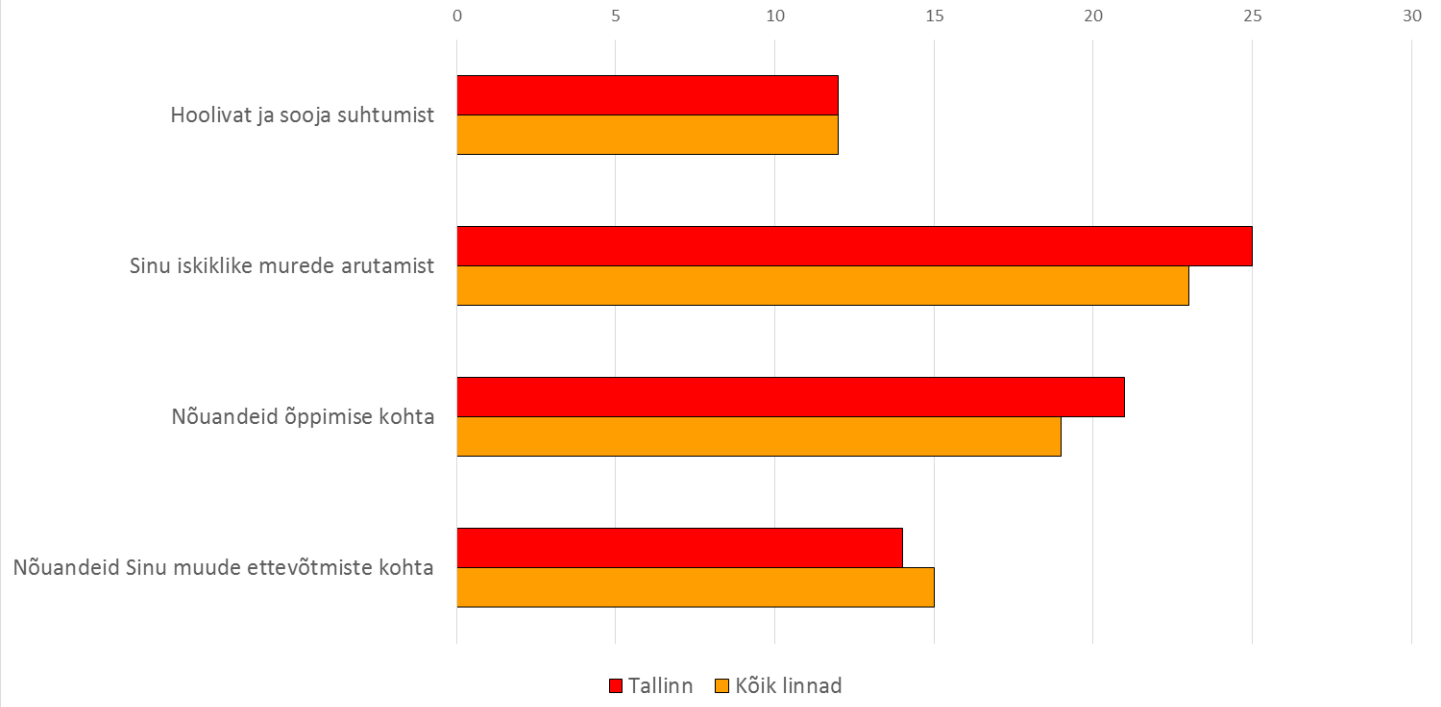
J15. Esimest korda suitsetamise vanus (%)



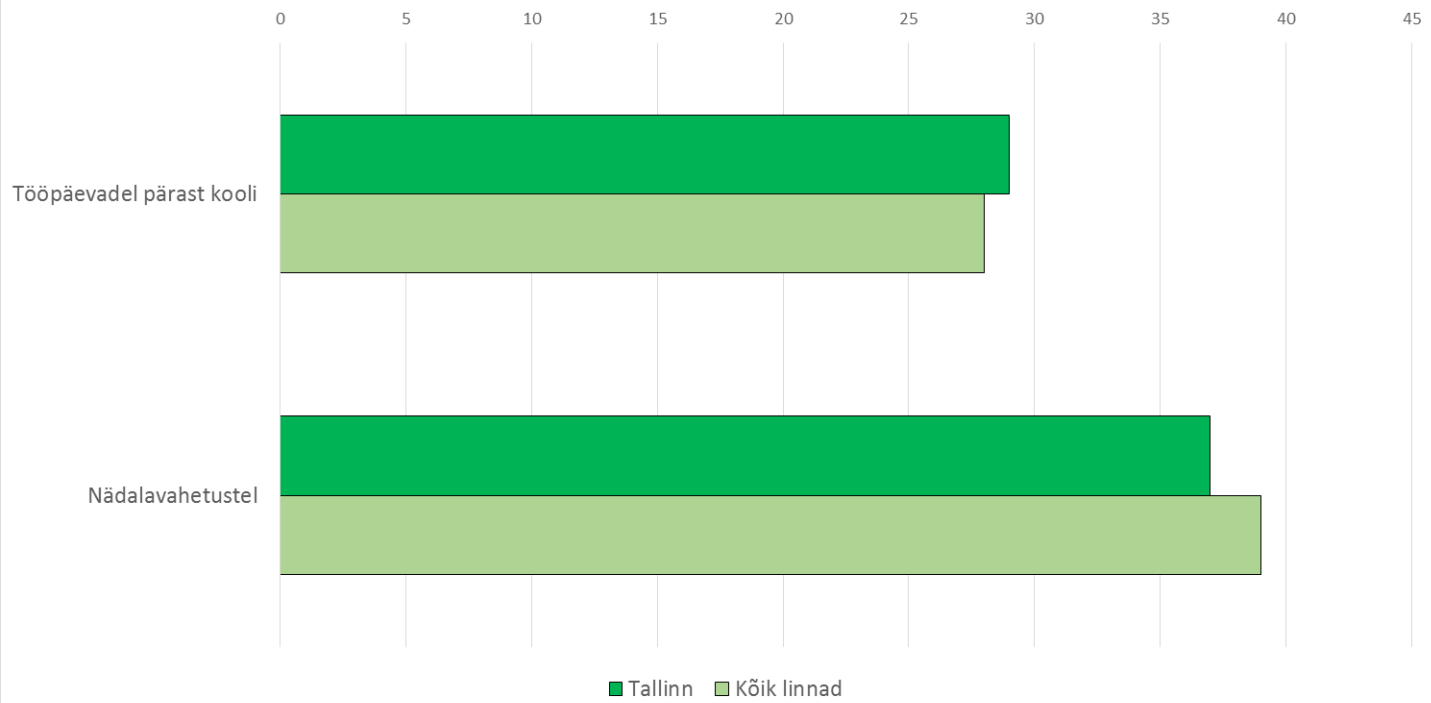
J19. Esimest korda kanepi tarvitamise vanus (%)



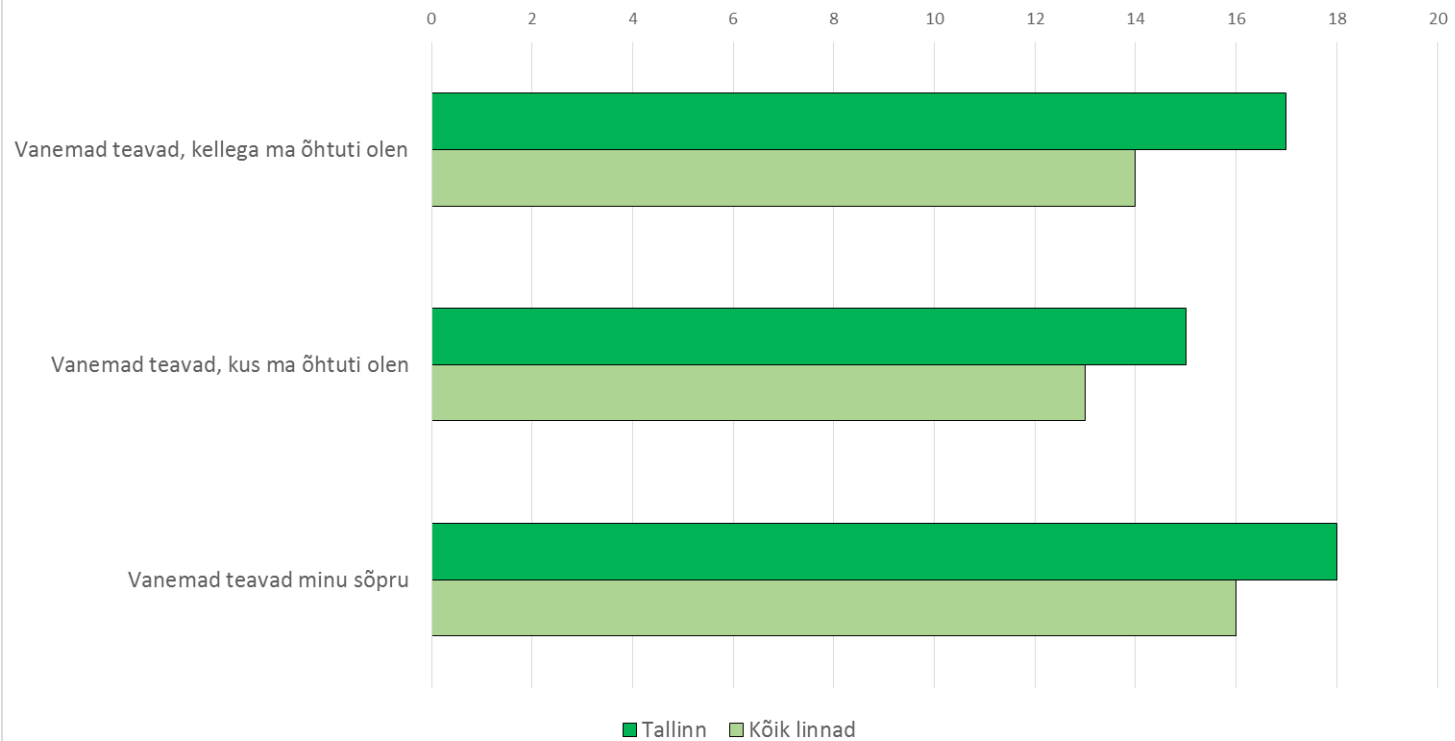
### J20. Vanematelt on (väga või pigem) raske saada ... (%)



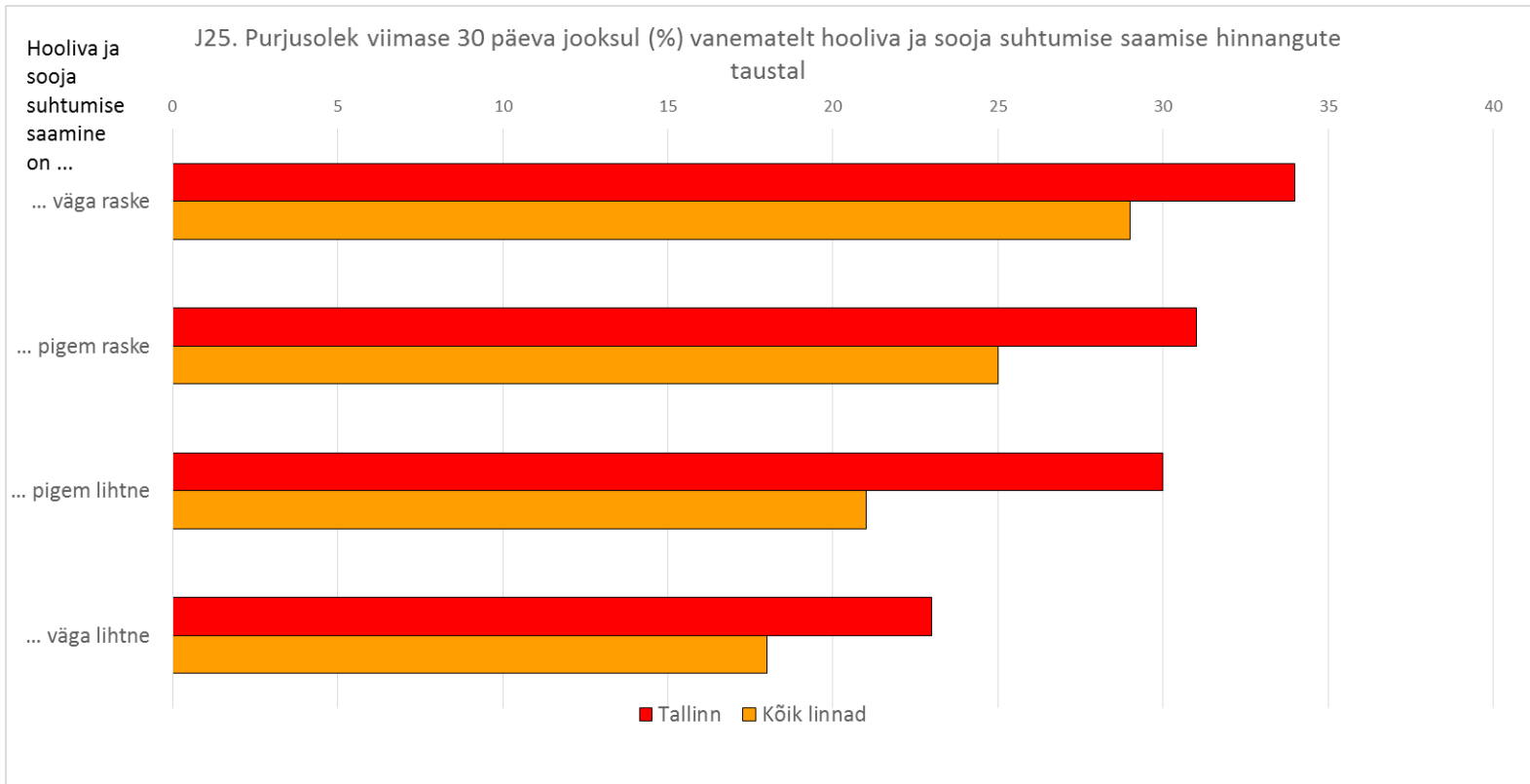
J21. (Sageli või peaaegu alati) vanematega koos aja veetmine (%)



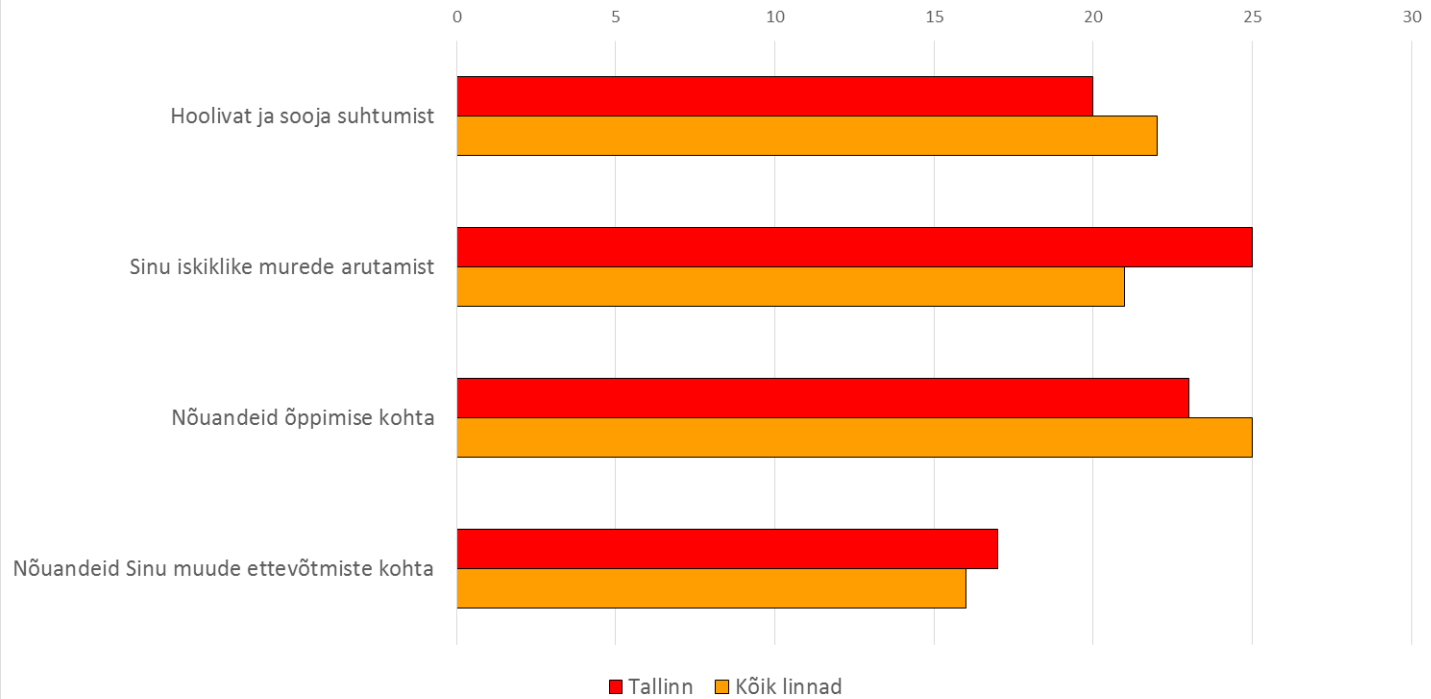
J22. Vanemate-poolne järelvalve (%)



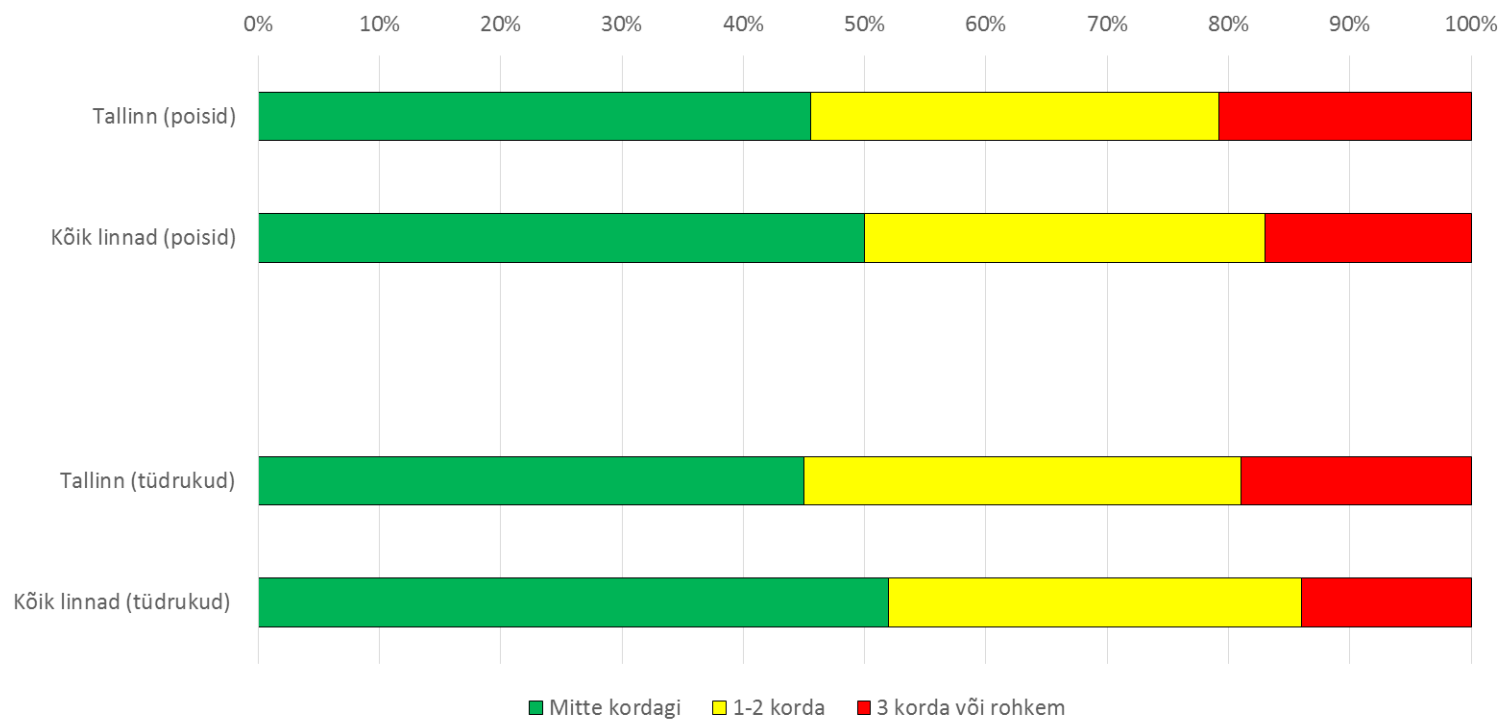




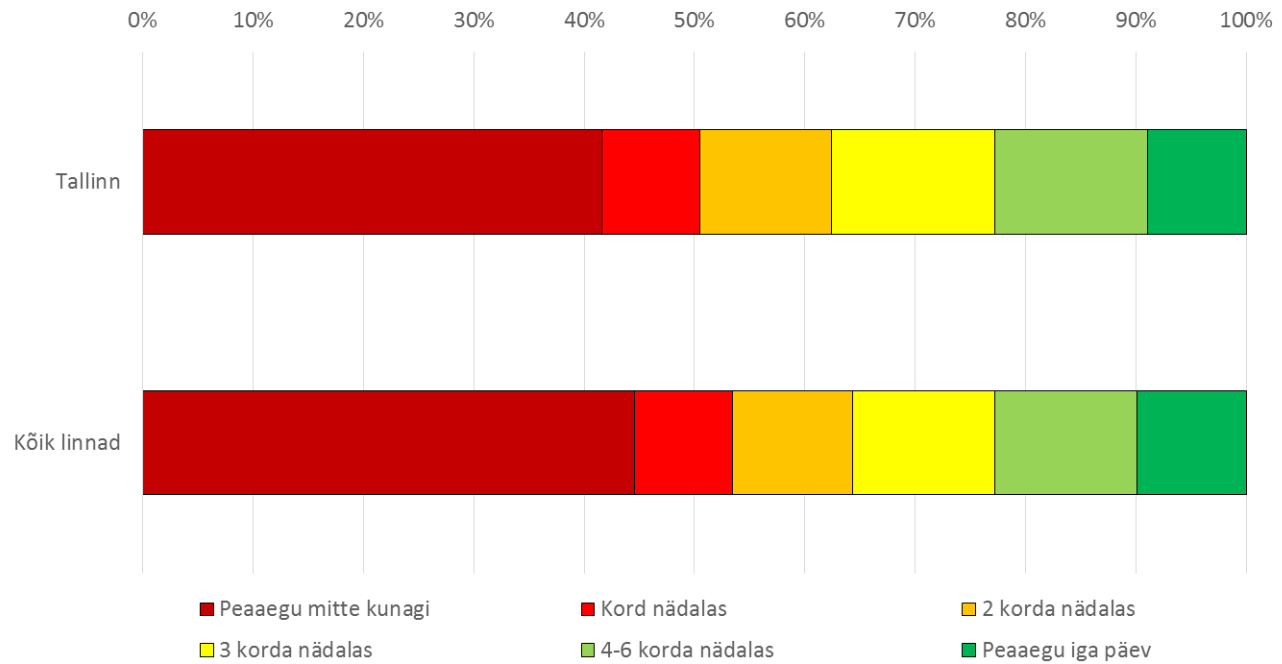
### J28. Sõpradelt on (väga või pigem) raske saada ... (%)



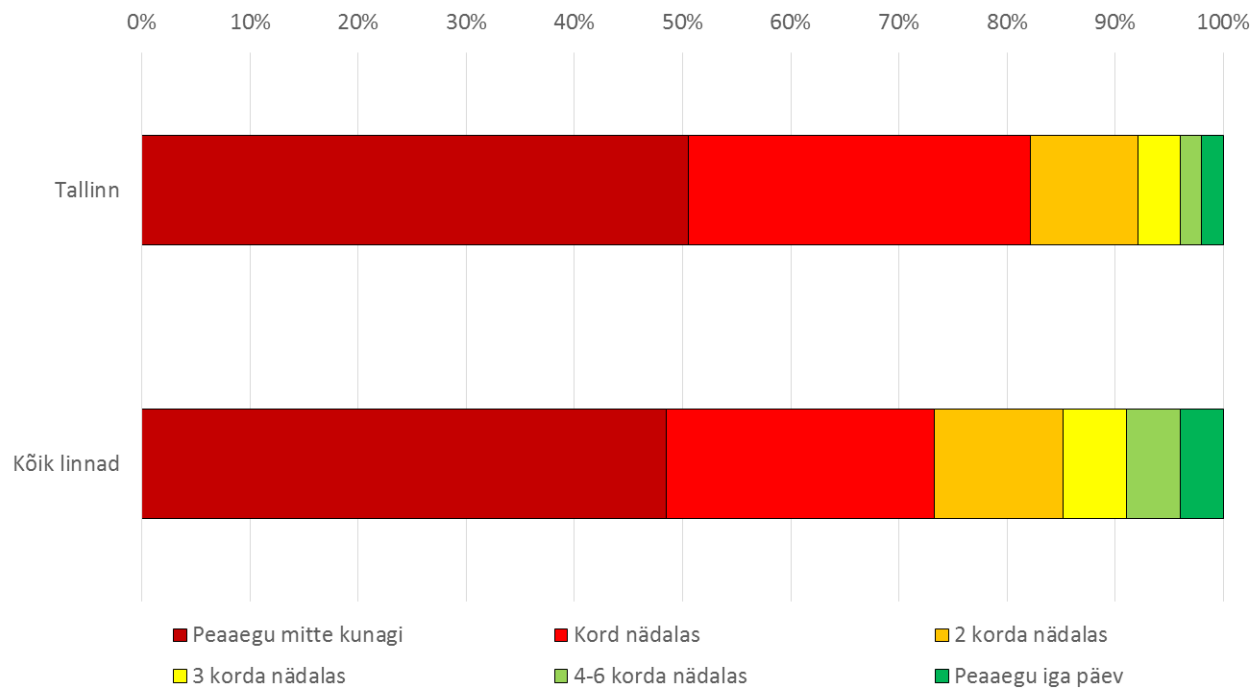
J34. Nädala jooksul pärast kella kümnet õhtul väljas olek (%)



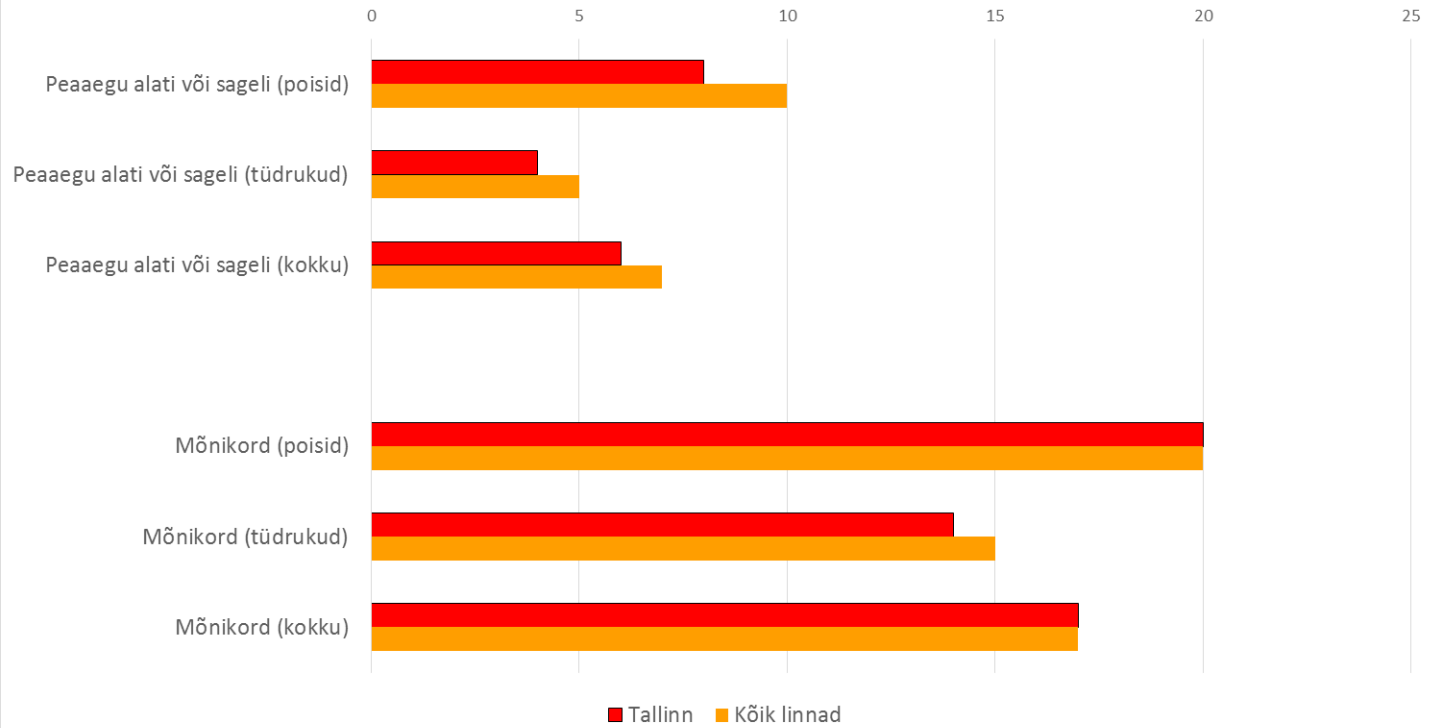
J36. Kui sageli Sa tegeled spordiga spordiklubis või võistkonnas  
(treening või võistlused, %)



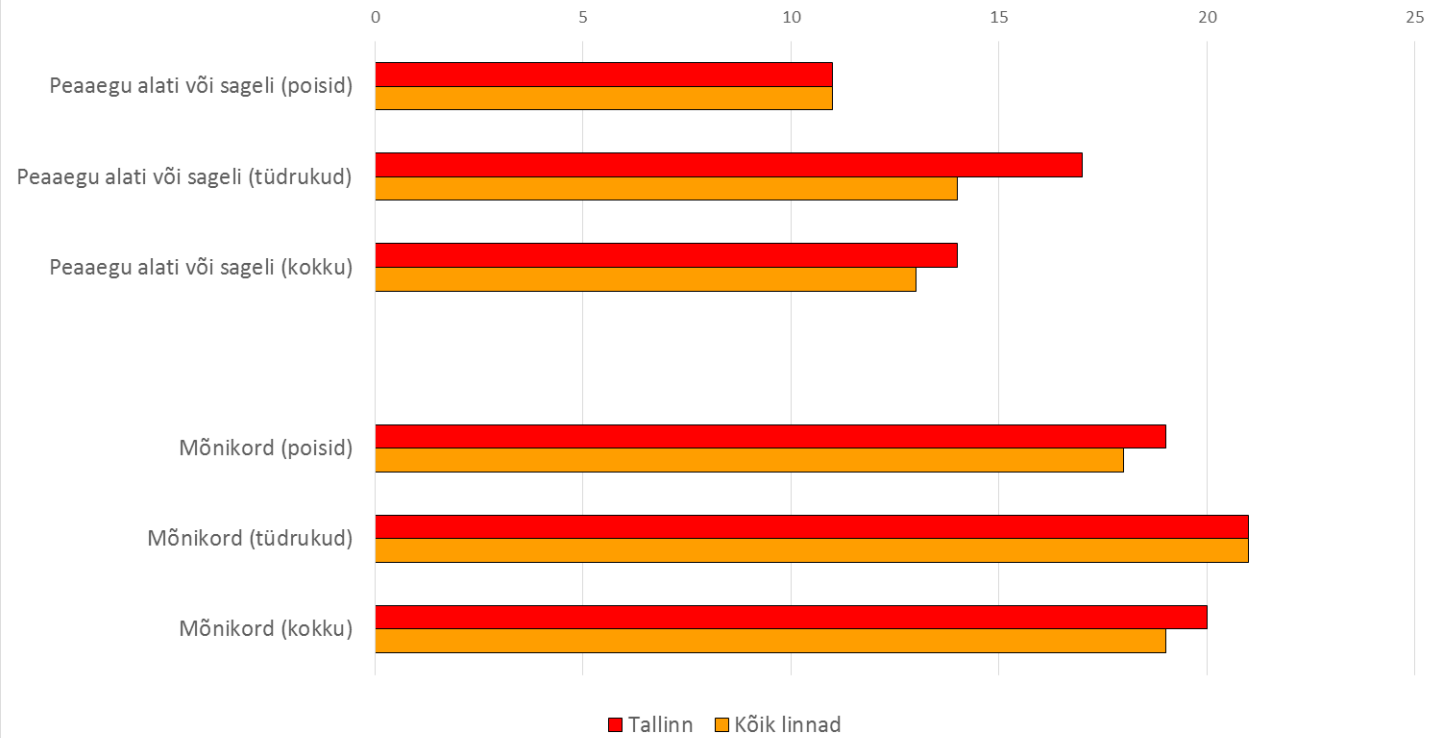
### J38. Kui sageli võtad osa organiseeritud meelelahutusüritustest või koolivälisest tegevusest (%)?



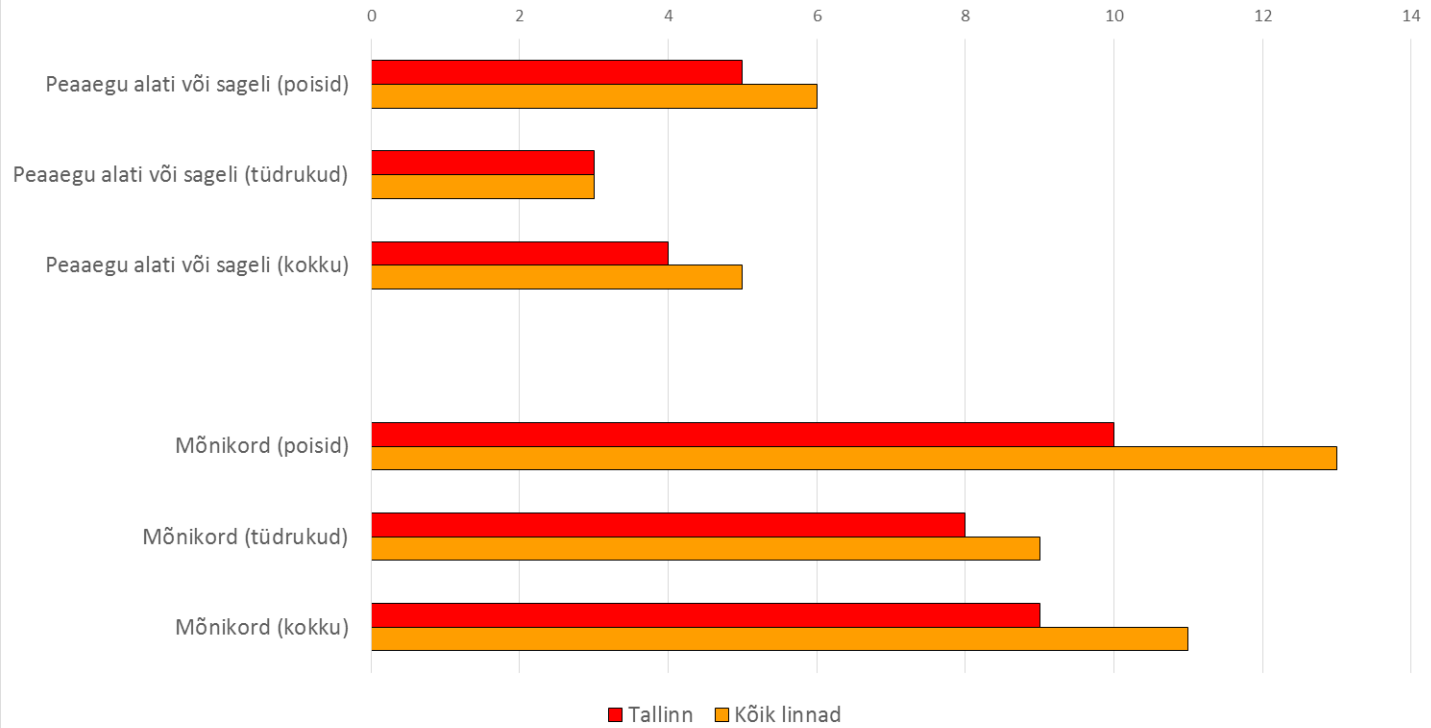
### J45. Leian, et koolis õppimine on mõttetu (%)



### J45. Ma tunnen ennast koolis halvasti (%)



### J45. Ma saan õpetajatega halvasti läbi (%)





# Suitsiidides hukkunuid: kokku 64

| aasta | 10-14 | 15-19 |
|-------|-------|-------|
| 2010  | -     | 10    |
| 2011  | -     | 8     |
| 2012  | 2     | 3     |
| 2013  | 1     | 5     |
| 2014  | 2     | 10    |
| 2015  | 2     | 10    |
| 2016  | -     | 5     |
| 2017  | 1     | 5     |

# Ettevõtmisi:

- **Kaunas: vanemate koolitustsükkel (8-9 korda), alates 2015 tasuta sportlik tegevus õpilastele esmaspäev, kolmapäev, reede**
- **Reikjavik – tasuta sportlik või muu vaba aja tegevus ; tihe koostöö läbi kooli ja sotsiaalvõrgustiku vanematega; seadusepiirangud tubaka ja alkoholi müügile; range järelvalve laste väljasviibimisele õhtuti; tihe koostöö politseiga; igale lapsele aastas vaba aja tegevuseks 450 eurot.**
- **Denver – 1,2 mln riigi toetus vaba aja tegevuse organiseerimiseks, eeskätt sotsiaalsete probleemidega noortele**

# Peamised riski- ja kaitsefaktorid

