

HBSC Eesti 2010 tulemuste infoleht

Rahvusvaheline kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC, Health Behaviour of School-aged Children) toimub igal 4. aastal enamikus Euroopa riikides ja Põhja-Ameerikas, andes kõige laiahaardelisema ülevaate noorukite tervise ja heaolu kohta.

Viimase, 2009/2010. õppeaastal toimunud uuringu rahvusvahelises raportis kajastuvad 39 riigi, sh Eesti, kooliõpilaste tervise ja tervisekäitumise andmed.

2009/2010. aasta uuring toimus majandussurutise ajal, millele olid eelnenud sotsialistliku süsteemi kokkuvarisemine ning seejärel ka majandusliku stabiliseerumise ja tõusu periood. Majandussurutisega võivad kaasneda nii negatiivsed kui positiivsed tendentsid õpilaste tervises ja tervisekäitumises.

Järgnevalt Eesti 2010. aasta HBSC uuringu tähtsamad tulemused, millele antakse hinnang kahe varasema uuringu taustal.

Õpilaste enesehinnanguline tervis ja eluga rahulolu

- **Oma tervist hindas väga heaks** 32% 11-15-aastastest poistest ja 27% samaealistest tüdrukutest.
2010. a tulemus oli paari protsendi võrra madalam kui 2006. aastal, ent ligi 10% võrra kõrgem kui 2001. aastal.
- Õpilaste **eluga rahulolu** jätkas tõusutrendi 2010. aastal: üle keskmise oli eluga rahul 89% poistest ja 86% tüdrukutest.
Eestis on eluga rahulolu suurem kui teistes Balti riikides, aga madalam kui Soomes (15-aastased soomlased olid edetabelis 3., Eesti 8. kohal).
- Vaimse tervise hindamiseks on kahes viimases HBSC uuringus esitatud küsimus vähemalt kahe nädala pikkuste **depressiivsete episoodide esinemisest** viimasel 12 kuul. Selle indikaatori alusel on õpilaste vaimne tervis 2010. aastal paranenud – depressiivset seisundit oli tajunud 38% tüdrukutest ja 18% poistest. 2006. aastal olid need näitajad vastavalt 47% ja 33%.

Õpilaste tervisekäitumises on täheldatavad mõned tagasilöögid

- Tervisliku toitumise tähtsaks indikaatoriks on **igapäevane puuviljade söömine**. Võrreldes 2006. aastaga, oli 2010. aastaks vähenenud õpilaste osakaal, kes sõid puuvilju iga päev – näitaja langes 5% võrra tüdrukutel ja 2% poistel.
Puuvilju süüakse Balti riikides ja Soomes üldse vähe. Ent kui 2006. aastal oli Eesti riikide järjestuses nendest riikidest parim, siis 2010. enam mitte, paigutudes kõikides vanusrühmades viie viimase maa hulka.
- **Suhkrut sisaldavate karastusjookide** sage joomine viitab ebatervislikele toitumisharjumustele. Neid tarvitatakse Põhjamaades ja Balti riikides vähem kui lõunapoolsetes riikides. Eestis oli iga päev magusaid jooke joovate õpilaste osakaal madal ka eelmistes uuringutes ja vähenes veelgi 2010. aastal. Eesti 15-aastased õpilased olid selle näitaja poolest riikide edetabelis kõige viimased.

- **Kehalise aktiivsuse indikaatoriks** on mõõdukas või tugev koormus iga päev, kokkuarvestatuna vähemalt üks tund. 2010. aastal oli õpilaste osakaal, kes olid iga päev vähemalt tunni kehaliselt aktiivsed vaid 14%, samas 2006. aastal oli see näitaja 18%. Riikide edetabelis on Eesti, nagu ka teised Baltimaad, selle näitaja poolest tahapoole langenud. Balti riikidest on kõige liikuvamad Läti õpilased (2010. a 15-aastaste seas 11. koht), seejärel leedulased (19. koht) ja viimased eestlased (29. koht).
- **Televiisori vaatamine koolipäevadel kaks või rohkem tunde** on näitaja, mis viitab vähenenud energiakulule. Balti riikides vaadatakse suhteliselt palju televiisorit: kõikides eagruppides on Eesti, Läti ja Leedu õpilased edetabeli esimese kümne maa seas. Erandiks on Eesti 15-aastased, kes asuvad televiisorivaatamise sageduselt 19. kohal. Samas ei viita koha muutus edetabelis alati televiisorivaatamise suurenemisele või vähenemisele. Televiisorivaatamise sagedus on vähenenud kõikides riikides, Balti riikides aga suhteliselt vähem.
- **Ülekaalulisus on tõusutrendis** nii Balti riikides kui ka mujal. Eestis oli 2010. aastal ülekaalulised või rasvunud 17% 11-15-aastastest poistest ja 11% samas vanuses tüdrukutest. 2006. a uuringus olid need tulemused vastavalt 12% ja 7%. Eesti 15-aastased õpilased on edetabelis teinud kõige suurema tõusu (2010. aastal 24. koht), seejärel Läti (34. koht) ja siis Leedu (37. koht). Samas on 15-aastaste soomlaste seas ülekaalulisus vähenenud ja nad on langenud tabelis 18. kohale.

Positiivseid nihkeid on riskikäitumise trendides

- **Mittesuitsetavate õpilaste osakaal** on 2010. aastal poiste hulgas kõrgem kui 2006. aastal, tüdrukute tõusutrend on statistiliselt tõepärane vaid võrdluses 2001. aasta uuringuga. Positiivne nihe on toimunud 15-aastaste poiste regulaarses (st iganädalases) suitsetamises, mis on alates 2001. aastast tõepäraselt langustrendis. Kahjuks ei saa seda öelda 15-aastaste tütarlaste suitsetamise kohta, kellel tõusutrend pidurdus 2001. aastal ja on seejärel enam-vähem samal tasemel püsinud ka 2006. ja 2010. aastal. Ka **poiste igapäevasuitsetamine** on statistiliselt tõepäraselt langenud (2010. aastal on 11-15-aastastest poistest igapäevasuitsetajaid 7,2%, tüdrukuid 5,2%).
- **Vähemalt korra kanepit tarbinuid** oli 2010. aastal nii 15-aastaste poiste kui ka tüdrukute hulgas vähem kui 2006. aastal, kuid langus ei olnud tõepärane. Kui 2006. aastal oli Eestis Balti riikidest kõige rohkem kanepit proovinuid, siis 2010. aastaks on see kõige levinum Lätis. Eestis on tunduvalt **vähenenud viimase 30 päeva jooksul kanepit** kasutanute osakaal 15-aastaste poiste ja tüdrukute seas. Riikide edetabelis oli Eesti näitaja langenud 2006. aasta 16. kohalt 31. kohale. Balti riikidest oli kõige suurema tõusu teinud Läti, kes tõusis 21. kohalt 13.-ks.
- **Alkoholi joob vähemalt korra nädalas** 1,5% 11-aastastest, 8% 13-aastastest ja 18% 15-aastastest õpilastest. Alkoholi iganädalane joomine on alates 2001. aastast tõepäraselt langustrendis 11- ja 15-aastaste poiste ja tüdrukute seas. 13-aastaste vanuserühmas avaldub langustrend vaid poistel, tüdrukute iganädalane alkoholi tarbimine on püsinud kolmes viimases uuringus samal tasemel (8%).

Regulaarse alkoholi tarbimise tabelis on Eesti 11- ja 15-aastased õpilased tabeli lõpuosas (38 riigi seas vastavalt 31. ja 27.), 13-aastased on 15. kohal.

- **Purju joomine** on indikaator, mis võib ennustada sõltuvushäire teket tulevikus. Võrreldes 2001. ja 2006.a. uuringutega, on **2 ja rohkem kordi purju joonud** õpilaste osakaal Eestis vähenenud. Erandiks on 13-aastased tüdrukud, kellel purju joomine on tõusutrendis. Kaks või enam korda on purju joonud 1% Eesti 11-aastastest, 18% 13-aastastest ja 45% 15-aastastest õpilastest. Balti riikides on purju joomine tõsiseks probleemiks – kõik kolm riiki on 13- ja 15-aastaste purju joomise sageduselt riikide edetabelis kuue esimese hulgas. Eestis tehakse varakult tutvust alkoholiga ja juuakse end purju – **13-aastaselt või varem oli esmakordselt purju joonud** 27% poistest ja 21% tüdrukutest. Selle tulemusega oleme riikide edetabelis langenud 2006. aasta 1. kohalt 5.-le, aga see on toimunud vaid poiste näitaja vähenemise tõttu.
- **Seksuaalkäitumine.** Võrreldes 2006. a uuringuga on poiste seksuaalne aktiivsus 2010. aastal vähenenud, tüdrukutel jäänud aga endisele tasemele. Seksuaalvahekorra kogemus oli 2006. aastal 26% 15-aastastest poistest, 2010. aastal 21%-l. Tüdrukutest oli mõlemal uuringuaastal olnud vahekorras 23%. Viimase vahekorra ajal oli kasutanud kondoomi 92% poistest ja 90% tüdrukutest. Eesti 15-aastased õpilased olid 2010. aastal kondoomikasutuselt uuringus osalenud riikide edetabelis 1. kohal, Läti ja Leedu paigutusid tabeli keskele, Soome ja Rootsi aga tabeli lõppu.