



JUHEND KÜSIMUSTIKU TÄITMISEKS

Lugege hoolikalt küsimuste sõnastust ja tehke ring ümber sobiva vastusevariandi ees oleva numbri või kirjutage vastus punktiirile.

Osadele küsimustele vastamisel on võimalik valida mitu vastust. Küsimuste juures, mis Teid ei puuduta, suunatakse Teid edasi järgmiste küsimuste juurde.

TAUSTAANDMED

A1. Teie sünniaasta

| 1 | 9 | | |

A2. Teie sugu

- 1 Mees
- 2 Naine

A3. Milline on Teie perekonnaseis?

- 1 Vallaline
- 2 Abielus
- 3 Vabaabielus või elan koos kindla partneriga
- 4 Lahutatud, lahus elav
- 5 Lesk

A4. Mis rahvusest Te olete?

- 1 Eestlane
- 2 Venelane
- 3 Muu (täpsustage)

A5. Milline järgnevatest seisunditest Teid põhiliselt iseloomustab?

- 1 Töötan täiskoormusega
- 2 Töötan osalise koormusega (vähem kui 35 tundi nädalas)
- 3 Õpin ja töötan
- 4 Õpin
- 5 Olen töötu
- 6 Viibin rasedus- või lapsehoolduspuhkusel
- 7 Olen kodune
- 8 Olen pensionär
- 9 Olen invaliidsuspensionil
- 10 Olen töötav pensionär
- 11 Muu (täpsustage)

A6. Kui Te praegu töötate, siis kui suurt kehalist pingutust nõuab Teie igapäeva töö?

Kui Te ei tööta, jätkake küsimusega A7.

- 1 Väga vähest (*peamiselt istun*)
- 2 Kerget (*peamiselt liigun*)
- 3 Keskmist (*tõstmine, kergete raskuste kandmine*)
- 4 Rasket (*suurte raskuste kandmine, ronimine*)
- 5 Töö eeldab muutliku kehalist aktiivsust

A7. Milline on Teie kõrgeim omandatud haridustase?

- 1 Alg- või põhiharidus
- 2 Kutseharidus pärast põhiharidust
- 3 Keskkharidus
- 4 Kutseharidus pärast keskkharidust
- 5 Rakenduskõrgharidus
- 6 Kõrgharidus (*sh magistri- või doktorikraad*)

A8. Kas Te töötate samas linnas või vallas kus Te elate?

- 1 Jah
- 2 Ei, töötan teises linnas või vallas
- 3 Ei, töö eeldab pikemaid ja pidevaid viibimisi teistes Eesti piirkondades
- 4 Ei, töö eeldab pikemaid ja pidevaid viibimise välismaal

A9. Millises Eesti maakonnas Te elate?

1 Harjumaa	6 Läänemaa	11 Saaremaa
2 Hiiumaa	7 Lääne-Virumaa	12 Tartumaa
3 Ida-Virumaa	8 Põlvamaa	13 Valgamaa
4 Jõgevamaa	9 Pärnumaa	14 Viljandimaa
5 Järvamaa	10 Raplamaa	15 Võrumaa

A10. Palun täpsustage, kus Te elate

- 1 Linnas või maakonna keskuses
- 2 Äärelinnas või linna lähistel
- 3 Maapiirkonnas (*alev, küla*)

A11. Mitu last (sh kasulast) Teil on?

Kui Teil ei ole lapsi märkige „0“.

..... alaealist last (*kuni 18. aastane*)
..... täiskasvanud last

A12. Mitu inimest elab Teie leibkonnas? Palun arvestage ka ennast.

Ühte leibkonda kuuluvad inimesed, kes elavad koos ja jagavad mingis ulatuses ühist eelarvet, nt toidu eelarvet. Leibkond saab olla ka üheliikmeline.

..... inimest

A13. Kui suur oli viimasel kuul Teie leibkonna netosissetulek?

Kõigist allikatest saadud sissetulek, kaasa arvatud toetused, peale maksude maha arvutamist.

- 1 vähem kui 275 eurot / 4300 krooni
- 2 276- 447 eurot / 4301–7000 krooni
- 3 448- 641 eurot / 7001–10 000 krooni
- 4 642- 958 eurot / 10 001–15 000 krooni
- 5 959- 1278 eurot / 15 001–20 000 krooni
- 6 1279 eurot ja rohkem / 20 001 ja rohkem
- 7 Ei soovi vastata
- 8 Ei oska öelda

A14. Kas Teil oleks võimalik vajadusel osta...?

Märkige vastus igale reale.

	Jah, saaksin koheselt välja osta	Jah, järelmaksuga	Ei saa seda ostu endale lubada
1 Tolmuimeja hinnaga 95 eurot (1500 krooni)	1	2	3
2 Külmkapp hinnaga 350 eurot (5500 krooni)	1	2	3
3 Televiisor hinnaga 640 eurot (10 000 krooni)	1	2	3

A15. Kas Teie leibkonnas on olemas auto või ametiauto kasutamise võimalus?

- 1 Jah, igapäevaselt
- 2 Vastavalt vajadusele
- 3 Jah, aga kasutamine on piiratud
- 4 Ei

TERVISESEISUND**B1. Kuidas Te hindate oma tervist käesoleval ajal?**

- 1 Väga hea
- 2 Hea
- 3 Keskmine
- 4 Halb
- 5 Väga halb

B2. Kas Teil on mõni pikaajaline (krooniline) haigus või terviseprobleem?

- 1 Jah
- 2 Ei

B3. Millisel määral on viimase 6 kuu jooksul Teie igapäevategevused olnud piiratud seoses pikaajalise haiguse või terviseprobleemiga?

- 1 Oluliselt piiratud
- 2 Piiratud, aga mitte oluliselt
- 3 Ei ole piiratud

B4. Kas Teil on kehtiv ravikindlustus?

- 1 Jah
- 2 Ei

B5. Mitu korda Te olete viimase 12 kuu jooksul käinud arsti juures või olnud haiglas?

Märkige 0, kui ei ole käinud kordagi. Palun märkige vastus igale reale.

- 1 Perearsti või pereõe juures |_|_| korda
- 2 Hambaarsti juures |_|_| korda
- 3 Eriarsti juures |_|_| korda
- 4 Olnud haiglas |_|_| korda
- 5 Vajanud kiirabi |_|_| korda
- 6 Käinud traumapunktis |_|_| korda

B6. Millal Teil viimati...?

Märkige vastus igale reale.

	Viimase 12 kuu jooksul	1–2 aastat tagasi	Rohkem kui 2 aastat tagasi	Mitte kunagi	Ei mäleta
1 Mõõdeti vererõhku	1	2	3	4	5
2 Määrati vere kolesterooli taset	1	2	3	4	5
3 Tehti kopsuröntgenit	1	2	3	4	5
4 Vaktsineeriti gripi vastu	1	2	3	4	5
5 Vaktsineeriti puukentsefaliidi vastu	1	2	3	4	5
6 Vaktsineeriti difteeria ja teetanuse vastu	1	2	3	4	5
7 Uuriti eesnääret (vastavad ainult mehed)	1	2	3	4	5
8 Tehti mammograafiat (vastavad ainult naised)	1	2	3	4	5

B7. Kas Te leiate, et peaksite tegema midagi järgnevatest, oma tervises seisundi ja üldise heaolu parandamiseks?

Märkige vastus igale reale.

	Nõustun täielikult	Pigem nõustun	Pigem ei nõustu	Ei oska öelda	Üldse ei nõustu
1 Liikuma rohkem	1	2	3	4	5
2 Muutma toitumisharjumusi	1	2	3	4	5
3 Tarvitama vähem alkoholi	1	2	3	4	5
4 Loobuma suitsetamisest	1	2	3	4	5

B8. Kui kiiresti saate vajadusel järgmiste spetsialistide abi?

Märkige vastus igale reale.

	Samal päeval	Järgmisel päeval	Samal nädalal	Hiljem	Ei oska öelda
1 Perearst või pereõde	1	2	3	4	5
2 Hambaarst	1	2	3	4	5
3 Psühholoogiline nõustaja (sh perenõustaja, kriisinõustaja)	1	2	3	4	5

B9. Kui palju aega Teil kulub oma kodust tulles, et osta soovi korral?

Märkige vastus igale reale.

	Kuni 10 minutit	11–30 minutit	31 minutit-1 tund	Üle 1 tunni	Ei oska öelda
1 Ravimeid apteegist	1	2	3	4	5
2 Toidukaupu	1	2	3	4	5
3 Alkoholi	1	2	3	4	5
4 Tubakatooteid	1	2	3	4	5

TOITUMINE

C1. Kui sageli Te olete viimase 30 päeva jooksul söönud hommikust?

- 1 Iga päev
- 2 Enamikul päevadel
- 3 Umbes pooltel päevadel
- 4 Harva
- 5 Üldse mitte

C2. Kui sageli Te sõite viimase 7 päeva jooksul järgmisi toiduaineid?*Märkige vastus igale reale.*

	Mitte kordagi	1-2 päeval	3-5 päeval	6-7 päeval
1 Kala (va kalatooted nagu nt kalapulgad, -pihvid, -konservid)	1	2	3	4
2 Köögiviljad (va kartul), kuumtöötlemata kujul (tükina, salatis, jne)	1	2	3	4
3 Köögiviljad (va kartul), kuumtöödeldud (so keedetud, hautatud, praetud, supis jne) kujul	1	2	3	4
4 Puuviljad ja marjad (va mahl), värskelt ja toidu koostises	1	2	3	4
5 Kompotid, keedised	1	2	3	4
6 Mahl	1	2	3	4
7 Rukkileib, teraleib	1	2	3	4

C3. Millist rasvainet Te kasutate põhiliselt kodus toidu valmistamisel?*Märkige ainult üks põhiline.*

- 1 Ei valmista kodus toitu
- 2 Toiduõli
- 3 Margariini
- 4 Võid või peamiselt võid sisaldavat rasvainet
- 5 Searasva või muud loomset rasva
- 6 Ei kasuta ühtegi rasvainet

C4. Millist rasvainet määrите tavaliselt leivale-saiale?*Märkige ainult üks põhiline.*

- 1 Alandatud rasvasisaldusega margariini (rasvasisaldus kuni 60%)
- 2 Tavalist margariini (rasvasisaldus 60–80%)
- 3 Peamiselt võid sisaldavat rasvmääret
- 4 Võid
- 5 Searasva või muud loomset rasvmääret
- 6 Muud (nimetage).....
- 7 Ei kasuta mingit rasvmääret

C5. Kui sageli Te sõite viimase 7 päeva jooksul järgmisi tooteid?

	Mitte kordagi	1-2 päeval	3-5 päeval	6-7 päeval
1 Paki- ja purgisupid või muud paki- või purgitoitud	1	2	3	4
2 Pihvid, kotletid, frikadellid, viinerid	1	2	3	4
3 Kalatooted (nt kalapulgad, kalakonservid)	1	2	3	4
4 Pitsa, pirukad, saiakesed, hamburger	1	2	3	4

	Mitte kordagi	1-2 päeval	3-5 päeval	6-7 päeval
5 Valmissalatid hapukoore- või majoneesikastmega (nt kartulisalat)	1	2	3	4
6 Energiajoogid	1	2	3	4
7 Maiustused (nt kommid või šokolaad)	1	2	3	4
8 Coca-Cola või teised suhkrut sisaldavad magusad joogid	1	2	3	4
9 Toidulisandid (nt vitamiinid, mineraalainete preparaadid)	1	2	3	4

C6. Millist soola Te kasutate tavaliselt toidu valmistamisel või lisate toidule?

- 1 Tavalist keedusoola
- 2 Pansoola või muud vähendatud naatriumisisaldusega soola
- 3 Jodeeritud soola
- 4 Ei kasuta üldse soola

C7. Kas Te lisate söögilauas toidule soola?

- 1 Jah, enamasti enne toidu maitsmist
- 2 Jah, kui toit on mage
- 3 Ei, mitte kunagi

C8. Mitu portsjonit puu- ja köögivilju Te sõite viimase 7 päeva jooksul, niisama ja toidu koostises, sh nt supis?

Palun ärge arvestage kartulit. 1 portsjon on 1 peotäis ehk 100 gramm puu- ja köögivilju või 100 ml mahla või 15 gr kuivatatud puuvilju ja marju.

- 1 Ei söönud üldse
- 2 Mõned portsjonid, kuid mitte iga päev
- 3 1–2 portsjonit päevas
- 4 3–4 portsjonit päevas
- 5 5 või enam portsjonit päevas
- 6 Ei oska öelda

ALKOHOLI TARVITAMINE

D1. Kui sageli Te tarvitate alkohoolseid jooke viimase 30 päeva jooksul?

- 1 Mitte kordagi (JÄTKAKE KÜSIMUSEGA D7)
- 2 1 kord kuus
- 3 2–3 korda kuus
- 4 1 kord nädalas
- 5 2–3 korda nädalas
- 6 Iga päev või peaaegu iga päev

D2. Kui suures koguses Te olete tarvitanud viimase 7 päeva jooksul järgnevaid alkohoolseid jooke?

Kirjutage arv punktiirile. Märkige „0“, kui Te seda liiki alkohoolseid jooke ei tarvitanud.

1 Lahjat õlut või teisi vähese alkoholisisaldusega jooke, nt siidrit, koduõlut, „Long Drinki“, alla 6 %	0,33 l purki, pudelit või klaasi 0,5 l purki, pudelit või klaasi (2 l pudel = 4 x 0,5 l pudelit)
2 Kanget õlut, 6 % või kangemat	0,33 l purki, pudelit või klaasi 0,5 l purki, pudelit või klaasi (2 l pudel = 4 x 0,5 l pudelit)
3 Veini, šampust, kodusveini, jt umbes 8 - 14 % jooke	klaasi (1 klaas = 120 ml)
4 Portveini, likööre, vermutit, šerrit, jt umbes 15 - 22 % jooke	klaasi (1 klaas = 80 ml)
5 Viina, konjakit, brändit, džinni, viskit, jt 40 % jooke	pitsi (1 pits = 40 ml)

D3. Kas viimase 7 päeva jooksul oli mõni sündmus, mis võis mõjutada Teie tarvitatud alkoholi kogust?

- 1 Jah, tarvitasin rohkem alkoholi kui tavaliselt
- 2 Jah, tarvitasin vähem alkoholi kui tavaliselt
- 3 Ei

D4. Kui sageli Te olete viimase 30 päeva jooksul joonud korraga kuus või enam annust alkohoolseid jooke?

Vähemalt 6 pokaali veini, 6 pudelit õlut, 6 pitsi viina või segamini kokku 6 annust.

- 1 Mitte kordagi
- 2 1 kord kuus
- 3 2–3 korda kuus
- 4 1 kord nädalas
- 5 2–3 korda nädalas
- 6 Iga päev või peaaegu iga päev

D5. Kas Te olete viimase 12 kuu jooksul ostnud või joonud salaviina?

Ilma maksumärkideta või ebaseaduslikult valmistatud kange alkohol, viin

- 1 Ei
- 2 Jah, ühe korra
- 3 Jah, mõned korrad
- 4 Jah, sageli

D6. Kuidas Te hindate oma alkoholi tarvitamise harjumusi?

- 1 Tarvitan vähe
- 2 Tarvitan mõõdukalt
- 3 Tarvitan palju

D7. Millisel määral Te nõustute järgmiste väidetega?

Märkige vastus igale reale.

	Üldse ei nõustu	Pigem ei nõustu	Pigem nõustun	Nõustun täielikult	Ei oska öelda
1 Iganädalaselt enda purju joomine võib tekitada tõsiseid tervisehäireid	1	2	3	4	5
2 Alkoholi ja tubakatooteid peaks olema võimalik müüa ainult spetsiaalsetes müügikohtades (<i>alkoholi- ja tubakakauplus</i>)	1	2	3	4	5
3 Enamikel nädalapäevadel klaasi veini või paari pudeli õlle joomine võib tervisele halvasti mõjuda	1	2	3	4	5
4 Minu tutvusringkonnas on tavaline ennast seltskondlikel koosviibimistel purju juua	1	2	3	4	5

TUBAKATOOTED**E1. Mitu tundi päevas Te viibite ruumides, kus suitsetatakse?**

Märkige vastus igale reale.

	Üldse mitte	Alla 1 tunni	1 - 5 tundi	Rohkem kui 5 tundi
1 Tööl	1	2	3	4
2 Kodus	1	2	3	4
3 Pubis, baaris, ööklubis	1	2	3	4
4 Mujal	1	2	3	5

E2. Kas Te olete kunagi elus tubakatooteid tarvitanud? Kaasa arvatud vesipiip, huuletubakas, e-sigaret.

- 1 Ei (*JÄTKAKE KÜSIMUSEGA F1*)
- 2 Jah, olen proovinud mõned korrad (*JÄTKAKE KÜSIMUSEGA F1*)
- 3 Jah, olen kunagi suitsetanud
- 4 Jah, suitsetan praegu

E3. Kui sageli Te praegu suitsetate?

- 1 Iga päev
- 2 Aeg-ajalt (*JÄTKAKE KÜSIMUSEGA E6*)
- 3 Olen suitsetamisest loobunud (*JÄTKAKE KÜSIMUSEGA F1*)

E4. Kui vanalt Te alustasite igapäevast suitsetamist?

.....aastaselt

E5. Kui palju Te viimasel 7 päeva jooksul keskmiselt päevas tarvitasite järgnevaid tubakatooteid?

Märkige 0, kui Te ei tarvitanud üldse.

- 1 Filtriga sigarette |__|__| tükki päevas (*1 pakk = 20 tükki*)
- 2 Käsitsi keeratud sigarette (paberosse) |__|__| tükki päevas
- 3 Piipu |__|__| piibutäit päevas
- 4 Sigarit |__|__| tükki päevas
- 5 Vesipiipu |__|__| piibutäit päevas
- 6 Snusi, ehk huuletubakat |__|__| korda päevas
- 7 E-sigarette |__|__| padrunit päevas

E6. Kas Te soovite suitsetamisest loobuda?

- 1 Jah
- 2 Ei

E7. Millal Te viimati proovisite suitsetamisest loobuda ja olite vähemalt 24 tundi suitsetamata?

- 1 Viimasel kuul
- 2 1 kuu - 6 kuud tagasi
- 3 6 kuud - 1 aasta tagasi
- 4 Üle ühe aasta tagasi
- 5 Mitte kunagi

NARKOOTIKUMID

F1. Kas Teie tutvusringkonnas on inimesi, kes tarvitavad narkootilisi aineid (ka kanepit)?

- 1 Jah
- 2 Ei
- 3 Ei tea

F2. Kas Te olete viimase 12 kuu jooksul tarvitanud...?*Märkige vastus mõlemale reale.*

	Jah, ühe korra	Jah, korduvalt	Ei
1 Kanepitooteid	1	2	3
2 Teisi narkootilisi aineid, (nt ecstasy, amfetamiini, kokaiini, heroini, muud)	1	2	3

F3. Kas Te olete elu jooksul tarvitanud...?*Märkige vastus mõlemale reale.*

	Jah, ühe korra	Jah, korduvalt	Ei
1 Kanepitooteid	1	2	3
2 Teisi narkootilisi aineid, (nt ecstasy, amfetamiini, kokaiini, heroini, muud)	1	2	3

F4. Kui keeruline oleks Teil hankida loetletud narkootilisi aineid, kui Te neid sooviksite?*Märkige vastus mõlemale reale.*

	Võimatu	Keeruline	Lihtne	Ei tea
1 Kanepitooteid	1	2	3	4
2 Teisi narkootilisi aineid, (nt ecstasy, amfetamiini, kokaiini, heroini, muud)	1	2	3	4

SOTSIAALSED SUHTED**G1. Kuivõrd Te olete rahul suhetega oma... ?***Märkige vastus igale reale.*

	Vastavad isikud puuduvad	Rahul	Pigem rahul	Pigem ei ole rahul	Üldse ei ole rahul
1 Vanematega	1	2	3	4	5
2 Lastega	1	2	3	4	5
3 Abikaasa või partneriga	1	2	3	4	5
4 Õdede-vendadega	1	2	3	4	5
5 Kaugemate sugulastega	1	2	3	4	5
6 Sõpradega	1	2	3	4	5

G2. Kas Te olete mõne organisatsiooni, ühingu või grupi liige?*Märkige vastus mõlemale reale.*

	Jah	Ei
1 Olen kohaliku klubi või mõne muu organisatsiooni aktiivne liige (nt tantsutrupp, laulukoor, kogudus, ametiühing, eakaaslaste ühendus jne)	1	2
2 Olen mõne mittetulundusühingu liige (va MTÜ-s töötamine)	1	2
3 Suhtlen aktiivselt internetis teiste inimestega (E- posti teel, Facebookis, MSN'is, Skype's, foorumites)	1	2

G3. Kas Te olete nõus järgnevate väidetega?*Märkige vastus igale reale.*

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Üldse ei ole nõus	Ei oska öelda
1 Enamikke inimesi on võimalik minu kodukandis usaldada	1	2	3	4	5
2 Minu kodukandi inimesed üldiselt aitavad üksteist, kui on vaja	1	2	3	4	5
3 Minu töö- või koolikaaslased on ka minu sõbrad	1	2	3	4	5
4 Minu kodukandis on palju inimesi, kellega ma kohtun regulaarselt	1	2	3	4	5
5 Oma ümbruskonna hüvanguks teen mõnikord mõne töö ära omal algatusel, ilma et keegi oleks palunud	1	2	3	4	5
6 Ma arvan, et minu kodukandi asjad on olulised	1	2	3	4	5
7 Ma usun, et suudan mõjutada ja muuta elu oma kodukandis	1	2	3	4	5
8 Ma osalen kodukandi tegevustes	1	2	3	4	5

G4. Millise infokanali kaudu jõuab Teieni info elukohas pakutavate teenuste, sündmuste jms kohta?*Valida võib minu varianti.*

- | | |
|------------------------------|--|
| 1 Pere, sõbrad või kolleegid | 6 Perearsti või –pereõe kabinet |
| 2 Linna/valla ajaleht | 7 Kohaliku omavalitsuse ametnikud |
| 3 Maakonna ajaleht | 8 Kohaliku omavalitsuse Interneti kodulehekülg |
| 4 Kohalik raadio | 9 Muu (nimetage) |
| 5 Kohalik raamatukogu | |

G5. Kas olete viimase 12 kuu jooksul osalenud mõnel Teie elukohas toimunud terviseteemalisel üritusel?

Info- või perepäevad, koolitused, ühised liikumisüritused jne.

- 1 Jah, mitmel korral
- 2 Jah, ühel korral
- 3 Ei ole osalenud
- 4 Selliseid üritusi pole toimunud
- 5 Ei oska öelda

G6. Kas Te olete rahul oma elukohas pakutavate huvitegevuse ja vaba aja veetmise võimalustega?

- 1 Väga rahul
- 2 Üsna rahul
- 3 Ei ole rahul
- 4 Ei oska öelda

VAIMNE TERV

H1. Kui sageli on Teid viimase 30 päeva jooksul häirinud...

Märkige vastus igale reale.

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
1 Kurvameelsus	0	1	2	3	4
2 Huvi kadumine	0	1	2	3	4
3 Alaväärsustunne	0	1	2	3	4
4 Enesesüüdistused	0	1	2	3	4
5 Korduvad surma- või enesetapumõtted	0	1	2	3	4
6 Üksildustunne	0	1	2	3	4
7 Lootusetus tuleviku suhtes	0	1	2	3	4
8 Võimetus rõõmu tunda	0	1	2	3	4
9 Loidus- või väsimustunne	0	1	2	3	4
10 Vähenenud tähelepanu- või keskendumisvõime	0	1	2	3	4
11 Puhkamine ei taasta jõudu	0	1	2	3	4
12 Kiire väsimine	0	1	2	3	4
13 Uinumisraskused	0	1	2	3	4
14 Rahutu või katkendlik uni	0	1	2	3	4
15 Liigvarajane ärkamine, palju varem kui sooviksin	0	1	2	3	4

H2. Kas Te olete kunagi püüdnud endalt elu võtta?

- 1 Ei
- 2 Jah, viimase 12 kuu jooksul
- 3 Jah, enam kui aasta tagasi

H3. Kuidas Te olete viimase 12 kuu jooksul püüdnud oma emotsionaalsete probleemidega (masendus, depressioon) toime tulla?

Võib valida mitu varianti.

- 1 Emotsionaalseid probleeme ei ole esinenud
- 2 Rääkisin lähedastega
- 3 Vähendasin töökoormust
- 4 Tegelesin rohkem meeldivate harrastustega
- 5 Tegin rohkem sporti
- 6 Tegin näo nagu poleks midagi juhtunud
- 7 Veetsin rohkem aega koos sõpradega
- 8 Püüdsin probleemidele mitte mõelda
- 9 Mõtisklesin korduvalt probleemide üle ja püüdsin aru saada, miks ma niimoodi tunnen
- 10 Pöördusin perearsti, psühholoogi, psühhiaatri või sotsiaaltöötaja poole
- 11 Ei ole midagi teinud

KEHALINE AKTIIVSUS

I1. Kui pikk Te olete?

.....cm

I2. Kui palju Te kaalute?

Ilma jalatsite ja riieteta, raseduse puhul märkige kaal enne rasedust.

.....kg

I3. Mida Te arvate oma kehakaalust?

- 1 Olen alakaaluline
- 2 Olen normaalkaaluline
- 3 Olen ülekaaluline
- 4 Ei oska öelda

I4. Mõelge viimase 30 päeva peale. Kui sageli Te käisite jalgsi või sõitsite jalgrattaga vähemalt 30 minutit korraga?

- 1 Üldse mitte
- 2 1-2 korda kuus
- 3 Üks kord nädalas
- 4 Mitu korda nädalas

15. Mõelge viimase 30 päeva peale. Kui sageli Te tegelesite vabal ajal vähemalt 30 minutit sellise liikumisharrastusega (nt tants, tervisesport), mis ajas Teid kergelt hingeldama ja higistama?

- 1 Üldse mitte
- 2 1-2 korda kuus
- 3 Üks kord nädalas (*JÄTKAKE KÜSIMUSEGA I7*)
- 4 Mitu korda nädalas (*JÄTKAKE KÜSIMUSEGA I7*)

16. Kui Te olete viimase 30 päeva jooksul tegelenud liikumisharrastusega (nt tants, tervisesport) harvem kui üks kord nädalas, siis mis on selle põhjused?

Märkige vastus igale reale.

	See kindlasti	Ka see	See kindlasti mitte
1 Sobiva asukoha (<i>saali, väljaku jms</i>) puudumine	1	2	3
2 Halb tervislik seisund	1	2	3
3 Pole piisavalt huvi ega viitsimist	1	2	3
4 Harrastusega tegelemine on liiga kallid	1	2	3
5 Puudub sobiv transport harjutuspaika jõudmiseks	1	2	3
6 Väsimus	1	2	3
7 Ajapuudus	1	2	3
8 Puuduvad vahendid (<i>sobivad riided-jalanõud, suusad, jalgratas vms</i>)	1	2	3
9 Muu põhjus (<i>nimetage</i>)	1	2	3
.....	1	2	3

17. Millise sportimiskoha järgi on Teie arvates Teie linnas või vallas kõige suurem vajadus?

Valida kuni 3 varianti.

- 1 Ujula
- 2 Tenniseväljak
- 3 Korvpalliväljak
- 4 Võrkpalliväljak
- 5 Kergejõustikustaadion
- 6 Rulluisu- ja jalgrattatee
- 7 Jõusaal
- 8 Aeroobika, võimlemise võimalus
- 9 Kõik vajalik on olemas
- 10 Muu (*nimetage*).....

SEKSUAALTERVIS

J1. Kas Te olete kunagi seksuaalvahekorras olnud?

- 1 Jah
- 2 Ei (*JÄTKAKE KÜSIMUSEGA K1*)

J2. Kas Te olete viimase 12 kuu jooksul olnud seksuaalvahekorras juhupartneriga?

- 1 Jah
- 2 Ei (*JÄTKAKE KÜSIMUSEGA J5*)

J3. Kui sageli viimase 12 kuu jooksul kasutasite kondoomi, kui olite seksuaalvahekorras juhupartneriga?

- 1 Mitte kordagi
- 2 Harva
- 3 Enamasti
- 4 Iga kord

J4. Kui sageli Te olete viimase 12 kuu jooksul kandnud endaga kondoomi kaasas?

1. Alati
2. Enamasti
3. Harva
4. Mitte kordagi

J5. Kas Teid on kunagi elus sunnitud astuma seksuaalvahekorda vastu Teie tahtmist?

- 1 Ei
- 2 Jah, viimase 12 kuu jooksul
- 3 Jah, enam kui aasta tagasi

J6. Kas Teil on viimase 12 kuu jooksul tekkinud kahtlus, et Teil võib olla suguhaigus?

- 1 Jah
- 2 Ei (*JÄTKAKE KÜSIMUSEGA J8*)

J7. Mida olete ette võtnud, kui Teil on viimase 12 kuu jooksul tekkinud kahtlus, et Teil võib olla suguhaigus?

Võib valida mitu varianti.

- 1 Ei võtnud midagi ette
- 2 Küllastasin arsti
- 3 Küsisin ravimeid apteegist
- 4 Küllastasin testimiskabinetti (*AIDSI nõustamiskabinet, noorte nõustamiskeskus*)
- 5 Rääkisin sekspartnerile oma probleemist
- 6 Loobusin seksist haiguse ajaks
- 7 Hakkasin kondoomi kasutama
- 8 Võtsin ette midagi muud (*nimetage*).....

J8. Kas Te olete kunagi teinud HIV testi?

Kaasa arvatud doonorluse, raseduse, haiglas viibimise käigus.

- 1 Ei
- 2 Jah, viimase 12 kuu jooksul
- 3 Jah, enam kui aasta tagasi
- 4 Ei oska öelda

TURVALISUS, OHUTUS**K1. Kui turvaliseks peate oma elukohta (linna või valda) üldiselt?**

- 1 Väga turvaline
- 2 Üsna turvaline
- 3 Ei ole turvaline
- 4 Ei oska öelda

K2. Kui julgelt Te ennast tunnete, käies üksinda väljas oma elukohas (linnas, vallas) pärast pimedade saabumist?

- 1 Täiesti julgelt
- 2 Üsna julgelt
- 3 Veidi ebakindlalt
- 4 Väga ebakindlalt
- 5 Ei oska öelda

K3. Kui ohutu on Teie elukohas (linnas või vallas) teha järgnevaid tegevusi?

Märkige vastus igale reale.

	Täiesti ohutu	Pigem ohutu	Pigem ohtlik	Väga ohtlik	Ei oska öelda	Puudub selline võimalus
1 Minna jala kooli või tööle	1	2	3	4	5	6
2 Ületada sõiduteed	1	2	3	4	5	6
3 Sõita jalgrattaga	1	2	3	4	5	6
4 Jalutada parkides, haljasaladel	1	2	3	4	5	6
5 Kasutada mänguväljakuid	1	2	3	4	5	6
6 Käia veekogudes ujumas	1	2	3	4	5	6

K4. Kas viimase 12 kuu jooksul on kellegi käitumine või teguviis tekitanud Teis tõiist hirmu või kartust?

Märkige vastus igale reale.

	Jah	Ei
1 Kodus	1	2
2 Tööl või koolis	1	2
3 Mujal	1	2

K5. Kui tihti Te kasutate pimedal ajal valgustamata tänavatel, teedel liikudes helkurit?

- 1 Alati
- 2 Enamasti
- 3 Harva
- 4 Mitte kunagi
- 5 Ei liigu kunagi pimedal ajal jala

K6. Kui tihti Te kasutate autos turvavööd...?

Kaasa arvatud taksos. Märkige vastus igale reale.

	Alati	Enamasti	Harva	Mitte kunagi	Ei sõida autoga
1 Juhina	1	2	3	4	5
2 Kaassõitjana esiistmel	1	2	3	4	5
3 Tagaistmel	1	2	3	4	5

Täname Teid küsimustiku täitmise eest!