

Elukeskkond ja tervis

2026

Tartu Ülikool

TAUSTA ANDMED

1. Teie sugu

- ☐ Mees
- ☐ Naine
- ☐ Ei soovi vastata

2. Kui vana Te olete? aastat (*märkige täisaastad*)

3. Mis rahvusest Te olete? *Palun märkige ainult üks vastus*

- ☐ Eestlane
- ☐ Venelane
- ☐ Muu rahvus, palun täpsustage _____

4. Milline on Teie perekonnaseis? *Palun märkige ainult üks vastus.*

- ☐ Abielus
- ☐ Kooselus, vabaabielus
- ☐ Lahutatud või lahus elav
- ☐ Lesk
- ☐ Vallaline
- ☐ Eelistan mitte vastata

5. Kuidas tunnetate oma leibkonna sissetulekut täna sel päeval?

- ☐ Elame mugavalt praeguse sissetulekuga
- ☐ Tuleme toime praeguse sissetulekuga
- ☐ Praeguse sissetulekuga on keeruline toime tulla
- ☐ Praeguse sissetulekuga on väga keeruline toime tulla
- ☐ Eelistan mitte vastata

6. Kas mõni alljärgnevatest staatustest kehtib Teie kohta? Kas Te olete....

- ☐ Palgatöötaja
- ☐ Ettevõtja (s.h FIE, vabakutseline)
- ☐ Õpilane, üliõpilane
- ☐ Kodune (hoolitsete laste/pereliikmete eest)
- ☐ Töötu, tööotsija
- ☐ Pensionil
- ☐ Püsivalt töövõimetu (haigus, puue)
- ☐ Minu kohta ei kehti ükski ülaltoodud staatus

7. Milline on teie kõrgeim lõpetatud haridustase?

- ☐ Alg/põhiharidus
- ☐ Keskkharidus
- ☐ Kõrgharidus

8. Kas Te olete kunagi elu jooksul suitsetanud?

- ☐ Ei
- ☐ Jah, käesoleval ajal iga päev
- ☐ Jah, käesoleval ajal juhuslikult
- ☐ Varem suitsetasin, aga enam mitte

9. Kui sageli Te olete tarvitanud alkohoolseid jooke viimase 12 kuu jooksul?

- ☐ Mitte kordagi
- ☐ Harvem kui kord kuus
- ☐ 2–3 korda kuus
- ☐ 1 kord nädalas
- ☐ Mitu korda nädalas

10. Kui tihti olete kehaliselt aktiivne (füüsiline töö, sport, aktiivne liikumine)?

- ☐ Vähem kui kord nädalas
- ☐ Kord nädalas
- ☐ 2-3 korda nädalas
- ☐ Peaaegu iga päev

11. Kui pikk Te olete? cm

12. Kui palju Te kaalute? kg

13. Kas Teie peres on alaealisi lapsi?

- ☐ Ei
- ☐ Jah, märkige kui vanad täisaastates.....

13. Millistest kanalitest saate usaldusväärset infot ühiskonnas (sh maailmas, Eestis, oma vallas/linnas) toimuva kohta? Palun märkige igas reas üks vastusevariant.

	Peamiselt sealt	Mingil määral	Ei jälgi seda
Kohalik meedia, nt kohalikud ajalehed	☐	☐	☐
Rahvusringhääling: ETV, Aktuaalne Kaamera, Vikerraadio, ERR uudiste portaal	☐	☐	☐
Eraomandis olevad suuremad uudisteportaalid ja telekanalid: Delfi, Postimees, Õhtuleht, TV3, Kanal 2 jt	☐	☐	☐
Venekeelsed uudisteportaalid Eestis: Rus.Delfi, Rus.Postimees jt	☐	☐	☐
Venemaa riiklik meedia (Pervõi Kanal, Rossiya 24 jne)	☐	☐	☐
Välismeedia: Euronews, BBC, CNN jt	☐	☐	☐
Alternatiivsed uudiste kanalid: Objektiiv, Telegram, Uued Uudised jt	☐	☐	☐
Sotsiaalmeedia	☐	☐	☐
Tuttavad, sõbrad	☐	☐	☐
Muu, täpsustage	☐	☐	☐

14. Kui kaua olete elanud oma praeguses kodus?

.....aastat

15. Kui palju aega veedate oma kodus?

- ☐ Enamasti kogu ööpäeva iga päev (nt töötan kodus, olen pensionär, lastega kodus vms)
- ☐ Enamasti kogu töövälise aja iga päev (töö-ajal viibin mujal)
- ☐ Ma ei viibi kodus igapäevaselt. Viibin kodus nädalavahetustel, puhkuse ajal vms

TERVIS

16. Kuidas Te hindate oma tervist käesoleval ajal?

Väga hea

☐

Hea

☐

Keskmine

☐

Halb

☐

Väga halb

☐

17. Kas Teil on viimase aasta jooksul esinenud järgmisi sümptomeid.

Juhul kui teil esineb mõni sümptom, siis märkige, kas seostate neid sümptomeid mõne keskkonnateguriga (nt õhusaastus, joogivee saastus, müra või mõni muu tegur). Juhul kui arvate, et sümptom ei ole seotud keskkonnateguritega, ei pea viimasesse lahtrisse midagi märkima.

	Peaaegu üldse mitte	Mitu korda aastas	1-4 korda kuus	Mitu korda nädalas	Iga päev	Kui seostate seda mõne keskkonnateguriga, siis millise keskkonnateguriga seda seostate
Silmade ärritus	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Survetunne kõrvades	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Tinnitus (vilin või kohin kõrvades)	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Peapööritus (pea käib ringi)	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Südame pekslemine	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Seljavalu	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Peavalu	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Väsimus, mis ei ole tekkinud tugeva pingutuse tõttu	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Ärrituvus, ärevus	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Iiveldus	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Kõrvetised	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Nahalööve	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:
Mõni muu sümptom, kui 'Jah', siis palun täpsustage	☐	☐	☐	☐	☐	Seostan seda:

18. Kas Teid on viimasel kolme kuul häirinud järgmised kaebused?

	Peaaegu mitte kunagi	Mitu korda kuus	1–2 korda nädalas	3–4 korda nädalas	5 või enam korda nädalas
Uinumisraskused	☐	☐	☐	☐	☐
Korduvad ärkamised koos raskusega uuesti uinuda	☐	☐	☐	☐	☐
Enneaegsed ärkamised	☐	☐	☐	☐	☐
Häiritud/rahutu uni	☐	☐	☐	☐	☐

19. Kas Teil on arsti poolt diagnoositud järgmiseid haiguseid? Palun märgistage igas reas üks vastusevariant. Kõigi nende kohta, mis esinevad, vastake ka kahele täpsustavale küsimusele.

	Ei	Jah	Kui jah, siis mitu aastat tagasi see diagnoositi?	Kui jah, siis kas kasutate praegu seetõttu ravimeid
Kõrge vererõhk	☐	☐	_____ aastat tagasi	☐
Mõni südamehaigus	☐	☐	_____ aastat tagasi	☐
Depressioon	☐	☐	_____ aastat tagasi	☐
Ärevushäire	☐	☐	_____ aastat tagasi	☐
Migreen	☐	☐	_____ aastat tagasi	☐
Diabeet	☐	☐	_____ aastat tagasi	☐
Rasvumine	☐	☐	_____ aastat tagasi	☐
Astma	☐	☐	_____ aastat tagasi	☐
Krooniline obstruktiivne kopsuhaigus (KOK)	☐	☐	_____ aastat tagasi	☐
Atoopiline dermatiit	☐	☐	_____ aastat tagasi	☐
Mõni muu krooniline haigus, kui 'Jah', siis palun täpsustage	☐	☐	_____ aastat tagasi	☐

20. Rääkides viimasest 2 nädalast, kui sageli olete kogenud või Teid on häirinud alljärgnevad probleemid?

	Üldse mitte	Ühel või mitmel päeval	Üle poolte päevadest	Peaaegu iga päev
Närvilisus, ärevus või pinges olek	☐	☐	☐	☐
Suutmatust lõpetada või kontrollida muretsemist	☐	☐	☐	☐
Liigne muretsemine erinevate asjade pärast	☐	☐	☐	☐
Raskused lõõgastumisel	☐	☐	☐	☐
Rahutus – on raske paigal püsida	☐	☐	☐	☐
Kergesti ärritumine või häiritus	☐	☐	☐	☐

	Üldse mitte	Mitmel päeval	Üle poolte päevadest	Peaaegu iga päev
Hirm, et juhtub midagi kohutavat	☐	☐	☐	☐
Tunne, et miski ei huvita Teid ega paku Teile rõõmu	☐	☐	☐	☐
Rusutus, masenduse või lootusetus	☐	☐	☐	☐
Uinumisraskused, katkendlik uni või liigne unevajadus	☐	☐	☐	☐
Väsimus või energiapuudus	☐	☐	☐	☐
Vähene söögiisu või kalduvus liigsöömisele	☐	☐	☐	☐
Tunne, et olete väärtusetu, läbikukkunud või iseennast või perekonda petnud	☐	☐	☐	☐
Keskendumisraskused, näiteks ajalehe lugemisel või televiisori vaatamisel	☐	☐	☐	☐
Liikusite või rääkisite nii aeglaselt, et teised seda märkasid. Või vastupidi – olite nii püsima või rahutu, et liikusite tunduvalt rohkem kui tavaliselt	☐	☐	☐	☐
Mõtlesite, et oleks parem, kui oleksite surnud või soov vigastada end mingil viisil	☐	☐	☐	☐

21. Kuivõrd nõustute, et järgnevad väited iseloomustavad Teid? Palun märkige igas reas üks vastusevariant

	Pole tõsi	Vähemalt osaliselt tõsi	Suures osas tõsi	Täielikult tõsi
Ma olen suuteline keerulisi olukordi edukalt lahendada	☐	☐	☐	☐
Mul puudub igasugune kontroll oma elu kõige olulisemate küsimuste üle	☐	☐	☐	☐
Ma sooviksin oma elu muuta, aga see ei ole võimalik	☐	☐	☐	☐
Kõik mu katsed oma elu muuta on mõttetud	☐	☐	☐	☐
On parem, kui ma ei ürita oma probleeme ise lahendada, et mitte luua lisaprobleeme endale ja teistele	☐	☐	☐	☐
Parem on, kui teised proovivad minu probleeme lahendada, sest mina ise teeksin need ainult hullemaks	☐	☐	☐	☐
Mul oleks läinud paremini, kui ma poleks probleemide lahendamiseks nii palju rabelenud	☐	☐	☐	☐
Iga kord, kui ma püüan midagi paremaks teha, muutub olukord hoopis halvemaks	☐	☐	☐	☐

KESKKOND

22. Kui tervislikuks Te elukeskkonda oma kodukohas (külas, vallas, linnas) üldiselt peate?
Palun ringitage üks vastusevariant.

1	2	3	4	5
Üldse mitte tervislikuks				Väga tervislikuks

23. Kas olete viimase aasta jooksul oma kodukohas (kas toas või õues maja lähedal) puutunud kokku järgmiste keskkonnateguritega?

	Ei puutu kokku	Mõned korrad aastas	Mõned korrad kuus	Mõned korrad nädalas	Iga päev
Liikluse heitgaasid ja teetolm	☐	☐	☐	☐	☐
Ahikütte suits	☐	☐	☐	☐	☐
Tööstuslik õhusaaste ja ebameeldiv lõhn	☐	☐	☐	☐	☐
Liiklusmüra	☐	☐	☐	☐	☐
Tööstusmüra	☐	☐	☐	☐	☐
Tuuleparkide müra	☐	☐	☐	☐	☐
Müra naabrite tegevusest	☐	☐	☐	☐	☐
Halb joogivee kvaliteet	☐	☐	☐	☐	☐
Halb suplusvee kvaliteet suvel	☐	☐	☐	☐	☐
Vibratsioon	☐	☐	☐	☐	☐
Valgusreostus					
Mõni muu siin nimetamata tegur (palun täpsustage):	☐	☐	☐	☐	☐

24. Kuivõrd häiritud olete nendest teguritest? (küsimus ainult nende tegurite kohta, millega uuritav kokku puutub)

	Üldse mitte	Mingil määral	Pigem häiritud	Üsna häiritud	Väga häiritud
Liikluse heitgaasid ja teetolm	☐	☐	☐	☐	☐
Ahikütte suits	☐	☐	☐	☐	☐
Tööstuslik õhusaaste ja ebameeldiv lõhn	☐	☐	☐	☐	☐
Liiklusmüra	☐	☐	☐	☐	☐
Tööstusmüra	☐	☐	☐	☐	☐
Tuuleparkide müra	☐	☐	☐	☐	☐
Müra naabrite tegevusest	☐	☐	☐	☐	☐
Halb joogivee kvaliteet	☐	☐	☐	☐	☐
Halb suplusvee kvaliteet suvel	☐	☐	☐	☐	☐
Vibratsioon	☐	☐	☐	☐	☐

Valgusreostus					
Mõni muu siin nimetamata tegur (palun täpsustage):	☐	☐	☐	☐	☐

25. Kui suureks hindate riski tervisele seoses nende teguritega? (küsimus ainult nende tegurite kohta, millega uuritav kokku puutub)

	Risk puudub	Väga väike risk	Vähene risk	Küllaltki suur risk	Väga suur risk
Liikluse heitgaasid ja teetolm	☐	☐	☐	☐	☐
Ahikütte suits	☐	☐	☐	☐	☐
Tööstuslik õhusaaste ja ebameeldiv lõhn	☐	☐	☐	☐	☐
Liiklusmüra	☐	☐	☐	☐	☐
Tööstusmüra	☐	☐	☐	☐	☐
Tuuleparkide müra	☐	☐	☐	☐	☐
Müra naabrite tegevusest	☐	☐	☐	☐	☐
Halb joogivee kvaliteet	☐	☐	☐	☐	☐
Suvel halb suplusvee kvaliteet	☐	☐	☐	☐	☐
Vibratsioon	☐	☐	☐	☐	☐
Valgusreostus					
Mõni muu siin nimetamata tegur (palun täpsustage):	☐	☐	☐	☐	☐

26. Kas olete nimetatud tegurite tõttu pidanud viimase aasta jooksul oma igapäevast käitumist muutma? (näiteks vältinud õues viibimist, sulgenud aknaid, ostnud vee filtri vms)
(küsimus ainult nende tegurite kohta, millega uuritav kokku puutub)

	Ei	Jah	Kui jah, siis kirjeldage mida olete muutnud
Liikluse heitgaasid ja teetolm	☐	☐	
Ahikütte suits	☐	☐	
Tööstuslik õhusaaste ja ebameeldiv lõhn	☐	☐	
Liiklusmüra	☐	☐	
Tööstusmüra	☐	☐	
Tuuleparkide müra	☐	☐	
Müra naabrite tegevusest	☐	☐	
Halb joogivee kvaliteet	☐	☐	
Suvel halb suplusvee kvaliteet	☐	☐	
Vibratsioon	☐	☐	
Valgusreostus	☐	☐	
Mõni muu siin nimetamata tegur (palun täpsustage):	☐	☐	

27. Eesti riigi arengute kohta on erinevaid arvamusi ja väiteid. Mil määral Te nõustute järgmiste väidetega?

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Pigem ei ole nõus	Ei ole üldse nõus	Ei oska öelda
Riigi juhtimine on õiglane ja läbipaistev	☐	☐	☐	☐	☐
Kohalik omavalitsus on elujõuline ja seisab kohalike elanike huvide eest	☐	☐	☐	☐	☐
Saan kohaliku omavalituse otsustes kaasa rääkida	☐	☐	☐	☐	☐
Majandus Teie kodukohas areneb ning ettevõtted on konkurentsivõimelised	☐	☐	☐	☐	☐
Taastuvenergia (<i>päikese, tuule jms energia</i>) arendamine alandab elektri hindu ja on majanduslikult kasulik	☐	☐	☐	☐	☐
Kohalik ja hajutatud elektritootmine parandab energiajulgeolekut (sõltumise vähem imporditud elektrist ja -kütusest)	☐	☐	☐	☐	☐
Rohepöörde toob puhtama elukeskkonna ja parema tervise	☐	☐	☐	☐	☐

28. Allpool on kirjas mõned hüpoteetilised tulevikuarengud. Hinnake palun, kas see võiks olla kasulik või kahjulik Teie kogukonna (valla/linna) arengule.

Teie kodukoha lähedusse (näiteks 5 km raadiusesse) rajatakse:	Kasulik	Pigem kasulik	Pigem kahjulik	Kahjulik	Ei oska öelda
Looduskaitseala	☐	☐	☐	☐	☐
Suur tööstusettevõte	☐	☐	☐	☐	☐
Põllumajandusettevõte (kanala, sigala vms)	☐	☐	☐	☐	☐
Kaevandus või karjäär	☐	☐	☐	☐	☐
Biomassi (nt puitu) põletav katlamaja või elektrijaam	☐	☐	☐	☐	☐
Päikesepark	☐	☐	☐	☐	☐
Akupark elektri salvestamiseks	☐	☐	☐	☐	☐
Gaasielektri jaam	☐	☐	☐	☐	☐
Tuulepark	☐	☐	☐	☐	☐
Tuumajaam	☐	☐	☐	☐	☐
Ei rajata ühtegi ülalpool nimetatutest	☐	☐	☐	☐	☐

29. Nimetage peamised Teie kodukohas elamise plussid:

.....
.....
.....

30. Nimetage peamised Teie kodukohas elamise miinused:

.....
.....
.....

31. Kõike kokku võttes kui rahul olete eluga oma kodukohas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Üldse mitte

Väga rahul

32. Et siduda Teie vastused keskkonnanäitajatega nagu õhukvaliteet

ja müra, tahaksime teada, millises piirkonnas Te elate. Linnades soovime teada, millisel tänaval Te elate (maja numbrit pole vaja märkida). Maakohas tahaksime teada valla ja küla nime (talu nimetust pole vaja märkida). Vastamisel pidage silmas elukohta, mille kohta vastasite eelnevad küsimused)

Linn

Vald

Tänav

Küla

Kui küsimustik tekitas Teis muret oma tervise pärast või te kogete püsivaid või häirivaid sümptomeid, soovime pöörduda perearsti või muu tervishoiutöötaja poole. Vajadusel võib abi otsida ka perearsti nõuandeliinilt (tel. 1220) või vaimse tervise portaalist <https://enesetunne.ee/leia-abi/vaimse-tervise-abi/>