

# PÕLVA LINNA ELANIKE ÜLDINE RAHULOLU ELU-OLUGA NING HUVI TERVISELIIKUMISE JA AKTIIVSE ELUVIISI VASTU

Linnaelanike uuring

# Sisukord

|                                                                                                                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>SISSEJUHATUS .....</b>                                                                                                                                    | <b>3</b>  |
| <b>KOONDARUANNE.....</b>                                                                                                                                     | <b>4</b>  |
| <b>LINNA KOKKUVÕTE .....</b>                                                                                                                                 | <b>24</b> |
| <b>I METOODIKA KIRJELDUS.....</b>                                                                                                                            | <b>32</b> |
| Valim, valimi moodustamine .....                                                                                                                             | 32        |
| Küsitlus.....                                                                                                                                                | 35        |
| Andmetöötlus ja valimivea hinnang.....                                                                                                                       | 35        |
| Teostajad .....                                                                                                                                              | 36        |
| <b>II UURINGU TULEMUSED .....</b>                                                                                                                            | <b>37</b> |
| 1. Kuivõrd on linnaelanik huvitatud linnas toimuvast .....                                                                                                   | 37        |
| 2. Millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta. ....                                                                                  | 38        |
| 3. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega linnas.....                                                                                                           | 46        |
| 4. Milliste küsimustega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema .....                                                                                          | 59        |
| 5. Mis on tervisliku eluviisi tunnuseks. Kuivõrd harrastavad linnaelanikud ise tervislikku eluviisi .....                                                    | 62        |
| 6. Tervise liikumise teema aktuaalsus võrreldes teiste eluvaldkondadega. Kes peaks tervise liikumist propageerima .....                                      | 66        |
| 7. Milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid ja üritusi eelistatakse. Mida vaja teha, et tervise edendamiseks seotud keskkonda linnas parandada ..... | 68        |
| 8. Kuivõrd linnaelanikud tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga. Põhilised takistused tervisliku eluviisi harrastamisel.....                               | 71        |
| 9. Kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit. Millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada .....                                      | 75        |
| LISA .....                                                                                                                                                   | 80        |

## SISSEJUHATUS

Uuringukeskus Faktum&Ariko viis 2006 a. veebruaris läbi arvamusküsitluse Elvas, Kuressaares, Keilas, Paldiskis, Põlvas, Rakveres ja Viljandis. Uuringu eesmärgiks oli kaardistada nende linnade elanike erinevate sotsiaalsete gruppide üldine elu-oluga rahulolu ning selgitada välja inimeste teadlikkus ja huvi terviselikumise ja aktiivse eluviisi vastu. Uuringus käsitleti:

### **üldise rahulolu selgitamine eluvaldkonniti**

- kuidas ollakse rahul töövõimalustega, laste koolitamisvõimalustega, linnaruumi kommunikatsioonide (teed-tänavad, vesi-kanalisatsioon, sideteenused) kvaliteediga; turvalisuse ja vaba aja veetmise võimalustega; millisele valdkonnale tuleks eritähelepanu pöörata;
- üldine huvi linnas toimuva vastu; millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta;

### **terviselikumise plokk**

- mis on inimeste arvates tervislik eluviis; kuivõrd selline tervislik eluviis/terviselikumine vastajale sobib;
- kuidas hinnatakse terviselikumise teema aktuaalsust võrreldes ülejäänud eluvaldkondadega; kelle ülesandena terviselikumise propageerimist nähakse, mida oodatakse omavalitsuselt, mis on inimese enda panus;
- milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid, üritusi eelistatakse; mida on linnas piisavalt, millest puudus, mida oleks veel vaja, et praegust tervise edendamiseks seotud keskkonda linnas parandada;
- kas ja kui tihti tegelevad elanikud mingi aktiivse eluviisi vormiga; mis on olnud suurim takistus terviselikumise harrastamisel; millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada;

### **hinnangud oma tervislikule seisundile**

- kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit; kuivõrd võetakse ravimeid; kui tihti käiakse arsti juures;

### **vastajate taustaandmed**

- sugu, vanus, haridus, perekonnaseis, praegune tegevusvaldkond, sissetulek, kui kaua on elanud selles linnas.

Aruande esimeses osas on toodud metoodika kirjeldus ja uuringutulemuste kokkuvõte; teises osas detailsemad uuringutulemused koos joonistega. Lisas on küsimustik.

## KOONDARUANNE

Koondaruanne on tehtud kõigi seitsme linna 1673 vastaja arvamuste põhjal.

### 1. Linnaelanike huvitatus linnas toimuvast

43% vastajatest väitis, et tunneb linnas toimuva vastu suurt huvi, kas väga suurt (7%) või küllaltki suurt (36%) huvi; 48% hindas oma huvi keskmiseks; 7% väheseks. Aktiivses tööeas olijad tunnevad mõnevõrra suuremat huvi (47%) kui noored (35%) või vanemad (40%) inimesed. Mida kõrgem haridustase, seda suurem huvi. Kui kõrgharidusega inimestest tundis linnas toimuva vastu suurt huvi 59%, siis põhiharidusega vastajatest vaid 31%.

### 2. Millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta. Peamine infoallikas

49% vastajatest väitis maakonnalehe kohta, et sealt saadakse infot linnas toimuva kohta peamiselt; 28% saab maakonnalehest infot mõnikord, 18% ei saa maakonnalehest infot. Linna lehest saab peamiselt infot 40%; mõnikord saab sealt infot 26% vastajatest; 21% väitis, et sellist kanalit ei ole nende linnas olemas. Kohalikust raadiost saab infot peamiselt 23%, mõnikord saab sealt 26% vastajatest; 28% ei saa kohalikust raadiost infot. 19% väitis, et nende linnas sellist kanalit ei ole. Linna koduleheküljelt Internetis saab peamiselt infot 13%, mõnikord sealt 28%, sealt üldse mitte 43% vastajatest. 9% väidab, et nende linna kohta pole sellist kanalit olemas. Perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt saab peamiselt infot 19%, mõnikord 66% vastajatest. Kui paluti teha üks valik, milline on kõige olulisem kanal, kust saadakse põhiline info linnas toimuva kohta, nimetas 43% vastajatest maakonnalehte, 24% linna lehte, 14% pereliikmeid ja tuttavaid, 10% kohalikku raadiot, 8% linna kodulehekülge Internetis. Võrreldes alamgrupe, maakonnaleht oli kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks vanematele, aga ka keskealistele, kesk- või kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naistele; kõige harvem põhiliseks infoallikaks noortele meestele. Linna lehte pidasid teistest mõnevõrra olulisemaks üle keskmise sissetulekuga inimesed. Perekonnaliikmeid, naabreid pidasid põhilisteks infoallikateks kõige sagedamini noored (15-24) põhiharidusega mehed (koolipoisid). Kohalik raadio oli olulisemaks kanaliks noortele kõrgharidusega meestele võrreldes teiste alamgruppidega. Linna kodulehekülge Internetis oli põhiliseks infoallikaks kõige sagedamini noortele põhiharidusega meestele (koolipoistele).

### 3. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega linnades

Üheteistkümnest kõne all olnud linnaelu erinevast valdkonnast on üle poole vastajatest täiesti rahul või pigem rahul kaheksa valdkonnaga. Kõige enam ollakse rahul linna sideteenustega, 91% vastajatest oli selle valdkonnaga täiesti rahul või pigem rahul. Sportimisvõimalustega on rahul 80%, kultuurieluga 71%, vee- ja kanalisatsioonisüsteemidaga samuti 71%; arstiabi saamise võimalustega 67%, avaliku korra olukorraga 66%, laste koolitamise võimalustega 65%, vaba aja veetmise võimalustega 58%. 36% oli rahul töö leidmise võimalustega linnas; 43% ei olnud. Lapse koolieelsesse lasteasutusse panemisest ei olnud 49% huvitatud; 31% oli võimalustega rahul, 19% ei olnud. 26% vastajatest ei huvitunud laste koolitamise võimalustest, 21% töö leidmise võimalustest. Kõige tõsisemaks probleemiks on linnades teede ja tänavate olukord. Teedega oli rahul 27% vastajatest, 71% ei olnud. 30% ei olnud rahul vaba aja veetmise võimalustega, 29% arstiabi saamise võimalustega, 27% avaliku korra olukorraga, 23% vee- ja kanalisatsiooni-süsteemidega.

#### **4. Milliste küsimustega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema**

Pingerea kolm esimest valdkonda olid teedehitus ja -remont (toetas 62% vastajatest); kõnni- ja jalgrattateede ehitamine (54%); turvalisuse tagamine (39%). Kolmandik toetas tervishoiuteenuste parema kättesaadavuse võimaldamist ning linna heakorra (puhtus, haljastus) parandamist. Neljandik toetas ettevõtluse arengu soodustamist, spordi- ja mänguväljakute rajamist, laste huvitegevuse võimaluste mitmekesistamist, puhta (saastamata) keskkonna hoidmist. Viiendik toetas kultuuri- ja spordielu ning muude vaba aja veetmise võimaluste arendamist, sotsiaal- ja hoolekandeteenuste arendamist, parkide ja rohealade kaasajastamist, kontrolli tõhustamist linnaametnike tegevuse üle. 11-16% toetas ühisveevärgi ja kanalisatsiooni võimaldamist, haridusasutuste töö paremat korraldamist, lasteaedade tingimuste kaasajastamist, paremat informeerimist linna elust, ühistranspordi arendamist. Munitsipaalehituse algatamist toetas 8%, elukondlike teenuste paremat kättesaadavust samuti 8%, kodanikeühenduste tegevuse toetamist 3%.

#### **5. Mida peetakse tervisliku eluviisi tunnuseks. Kuivõrd harrastavad linnaelanikud ise tervislikku eluviisi**

Kindlasti on tervisliku eluviisi tunnuseks narkootikumide mittetarvitamine (93%), mitesuitsetamine (87%), võimalikult palju värskes õhus viibimine (85%), alkoholiga mitte liialdamine (83%), eelistatuim liikumisviis jalgsi või jalgrattaga (76%), unerohu ja antidepressantide mittetarvitamine (75%), vähemalt pool tundi aktiivset liikumist päevas (73%), regulaarne ja teadlik toitumine (67%), regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega (49%). Täielik karskus on kindlasti (40%) või pigem (30%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Regulaarsed treeningud vähemalt ühel spordialal on kindlasti (40%) või pigem (40%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Regulaarne tervisekontroll on kindlasti (37%) või pigem (38%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas on kindlasti (37%) või pigem (45%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega on kindlasti (33%) või pigem

(47%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas on kindlasti (24%) või pigem (39%) tervisliku eluviisi tunnuseks. 29% ei pidanud osavõttu üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 27% täielikku karskust, 21% regulaarset tervisekontrolli tervisliku eluviisi tunnusteks.

Viieteistkümnest tervisliku eluviisi olulisest tunnusest kehtib neli üle poolte vastajate kohta täielikult: ei tarvita narkootikume (95%), ei võta unerohu ega antidepressante (76%), ei liialda alkoholiga (73%), ei suitseta (66%). Viis tunnust kehtib üle poolte vastajate kohta täielikult või pigem: viibib palju värskes õhus (82%) liigub aktiivselt vähemalt pool tundi päevas (79%), liigub sageli jalgsi või jalgrattaga (75%), on kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega (68%); toitub regulaarselt ja teadlikult (50%). Täielikult või pigem kehtib: täielik karskus (45%); regulaarne tervisekontroll (36%); osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas (35%); regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega (34%); regulaarne treening vähemalt ühel spordialal (23%); osavõtt üle-eestilistest tervisespordiüritustest (13%). 86% vastajatest ei võta osa üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 76% ei treeni regulaarselt ühelgi spordialal, 65% ei tegele regulaarselt ühegi spordiharrastusega, 63% ei käi regulaarselt tervisekontrollis ega võta osa tervisespordiüritustest oma kodukohas, 53% tarbib alkoholiseid jooke, 50% ei toitu regulaarselt ning teadlikult, 31% pole kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega, 28% vastajatest suitsetab, 24% ei liigu sageli jalgsi, 18% ei viibi isegi piisavalt värskes õhus.

## **6. Terviseliikumise teema aktuaalsus võrreldes teiste eluvaldkondadega. Kes peaks terviseliikumist propageerima**

72% vastajatest on täiesti kindel, et terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast. 58% on veendunud, et terviseliikumise propageerimine on lastevanemate ülesanne. 55% on täiesti nõus, et terviseliikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne; 54% on täiesti kindel, et terviseliikumise harrastamine on igaühe eraasi. 85% on täiesti või pigem nõus, et tema kodulinn on terviseliikumise harrastamise jaoks väga sobiv keskkond. 79% on täiesti või pigem nõus, et terviseliikumise propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda. 77% on täiesti või pigem nõus, et terviseliikumise propageerimine on õpetajate ülesanne. 58% peab terviseliikumise propageerimist kohaliku omavalitsuse ülesandeks, 31% poliitikute ülesandeks. 37% on seisukohal, et ühiskonnas on palju olulisemaid probleeme kui terviseliikumise temaatika, seda ei peaks nii palju tähtsustama; 55% on vastupidisel arvamusel, ei nõustu selle väitega.

## **7. Mida vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda linnas parandada. Milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid ja üritusi eelistatakse.**

43% vastajatest on rahul praeguse siseujulate olukorraga linnas; 37% arvas, et spordisaale, jooksuradu, spordiväljakuid on piisavalt. Turvalisuse, terviseliikumist

tutvustava kirjanduse kättesaadavuse, jalgrattaparanduste arvu ning terviseradade arvuga on rahul neljandik vastajatest. Viiendik on rahul kõnniteede olukorraga linnas. Üldiselt aga on vajadus kõigi uuringus käsitletud meetmete järele väga suur, ei saa öelda, et väikelinnad terviselikumist edendavate meetmete praeguse mahu ning olukorraga rahul oleksid. Kõige enam tuntakse vajadust jalgrattateede (87%) kõnniteede (77%), spordivahendite laenutuse (77%), ühisürituste (74%), valgustatud metsaradade (71%) järele. Aga ka kõige muu järele tunneb vajadust üle 50% vastajatest.

Rääkides erinevatest aktiivse eluviisi propageerimisvõtetest ja üritustest, 71% vastajatest eelistab kogupere meelelahutuslikke üritusi; 59% kõiki linnakodanikke haaravaid temaatilisi meelelahutuslikke üritusi; 40% väikseid, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritusi, 30% suuremat piirkonda haaravaid avalikke üritusi. Keskmise populaarsusega on eakatele mõeldud meelelahutuslik üritus (27%), sariüritused (26%) ja kursus-koolitused (21%). Teistest märgatavalt vähem populaarseks vormiks on seminar (4%).

## **8. Kuivõrd linnaelanikud tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga. Põhilised takistused tervisliku eluviisi harrastamisel**

52% vastajatest väitis, et nad tegelevad praegu mõne liikumisharrastusega; 6% väitis, et praegu ajutiselt ei tegele; 5% ei tegele, aga on tõsiselt kaalunud tegelema hakata. 37% ei tegele ühegi liikumisharrastusega. 47% vastajatest pidas takistuseks tervisliku eluviisi harrastamisel igapäevatööga hõivatust; 44% tunnistas, et on liiga laisad ja mugavad; 32% kurtis rahanappust, 28% vähest huvipakkuvat ühistegevust, 22% kehva tervist või väheseid valgustatud radasid, 19%-l oli motivatsiooni- või üldine huvipuudus, 14%-l puudus teave või konsultant. 12% väitis, et terviselikumine pole populaarne, puuduvad mõttekaaslased, häbenetakse. Väga suurele enamusele aga ei olnud tegelikult ükski võimalik põhjus tõsiseks takistuseks terviselikumise harrastamisel.

## **9. Kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit. Millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada**

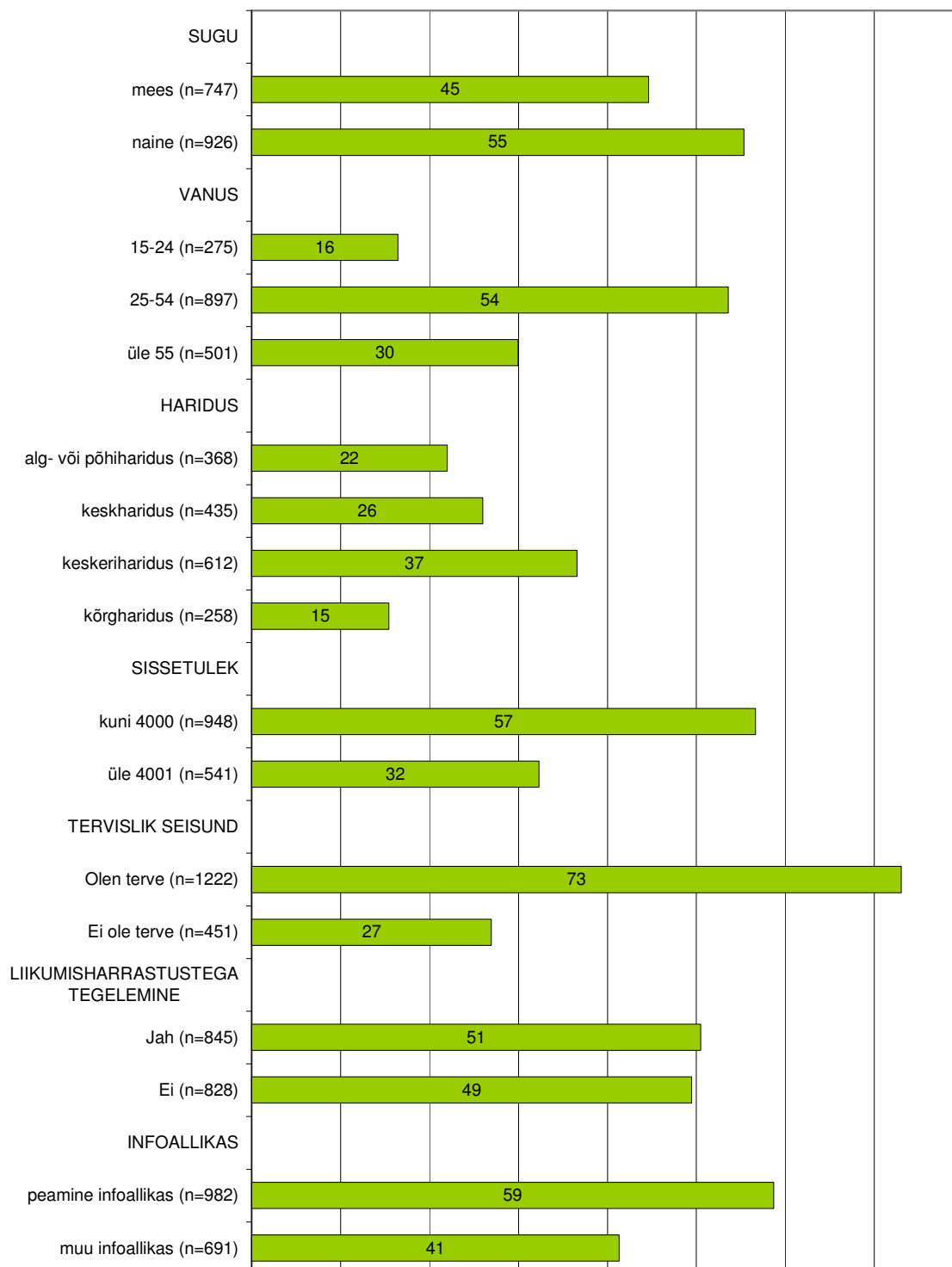
16% vastajatest pidas end täiesti terveks, 57% üldiselt terveks; 7% põeb tihti kergemaid viirushaigusi; 17% on kroonilisi haigeid, 3% väga haigeid inimesi. Noored (90%) peavad end tervemaks kui vanemad (48%) või keskealised (82%) inimesed, terviselikumise harrastajad (79%) tervemaks kui mitteharrastajad (67%), mehed (78%) tervemaks kui naised (69%). 22% vastajatest on viimase aasta jooksul regulaarselt, 15% vahetevahel ravimeid tarvitanud. 35% on ravimeid tarvitanud ainult haigusperioodil; 29% ei ole viimase aasta jooksul praktiliselt üldse ravimeid tarvitanud. Regulaarseid ravimitarvitajaid on üle 55-aastaste (50%) hulgas tunduvalt rohkem kui 15-24-aastaste (4%) või ka keskealiste (12%) hulgas. Põhiharidusega inimesed (26%) on suuremad regulaarsed ravimitarvitajad kui teiste haridusgruppide esindajad (keskeriharidus 22%, keskeriharidus 21%, kõrgharidus 16%). Mittetervete hulgas on

regulaarseid ravimitarvitajaid 62%; tervete hulgas 7%. Liikumisharrastusega tegelejate hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 18%, mittetegelejate hulgas 25%. Naised (26%) on sagedasemad ravimitarbijad kui mehed (16%). Kord kuus või tihedamini on viimase aasta jooksul arsti juures käinud 11%; 24% on arsti juures käinud 4-5 korda aastas; 46% 1-2 korda aastas; 20% pole viimase aasta jooksul arsti juures käinud. 52% vastajatest on oma tervisliku seisundi parandamiseks ostnud vitamiine, toonikuid, toidulisandeid; 42% on kulutanud raha ujula/spordisaali peale; 18% on käinud massaažis või Spa protseduuridel; 5% sanatooriumis. Meetmeid on üldiselt teistest enam kasutanud kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga liikumisharrastusega tegelevad naised. Naised kulutavad raha rohkem vitamiinide, massaaži ja Spa teenuste peale, mehed ujula/spordisaali peale.

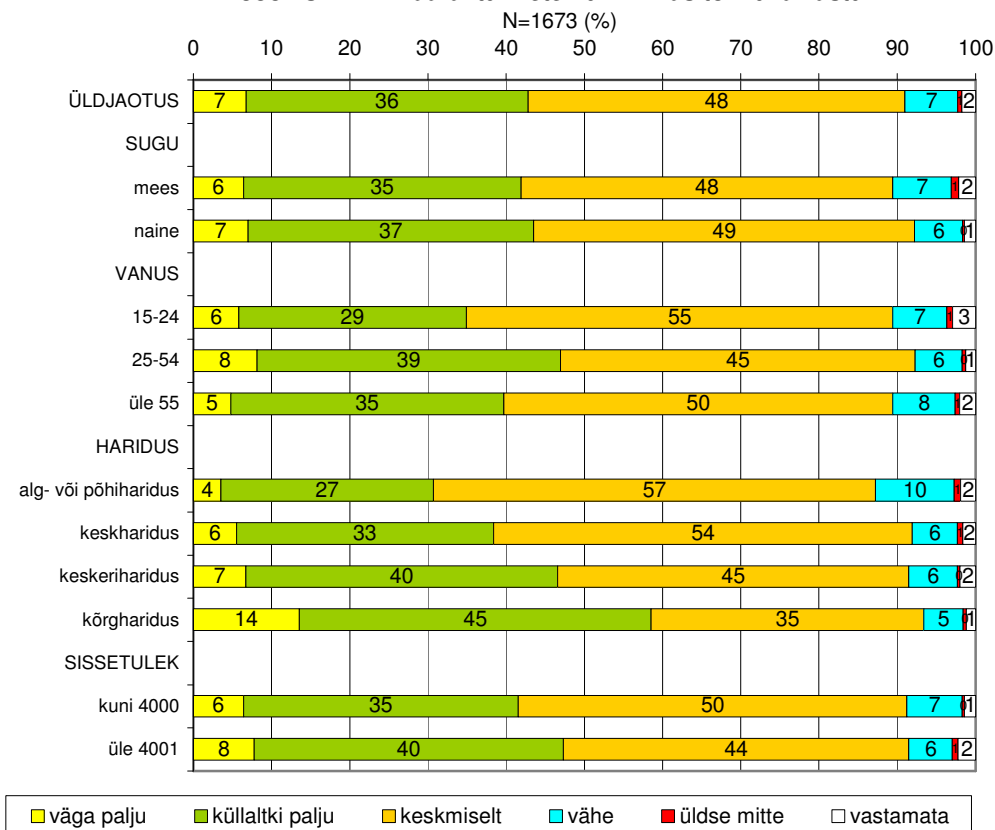


**Kõigi vastajate sotsiaaldemograafiline profiil**

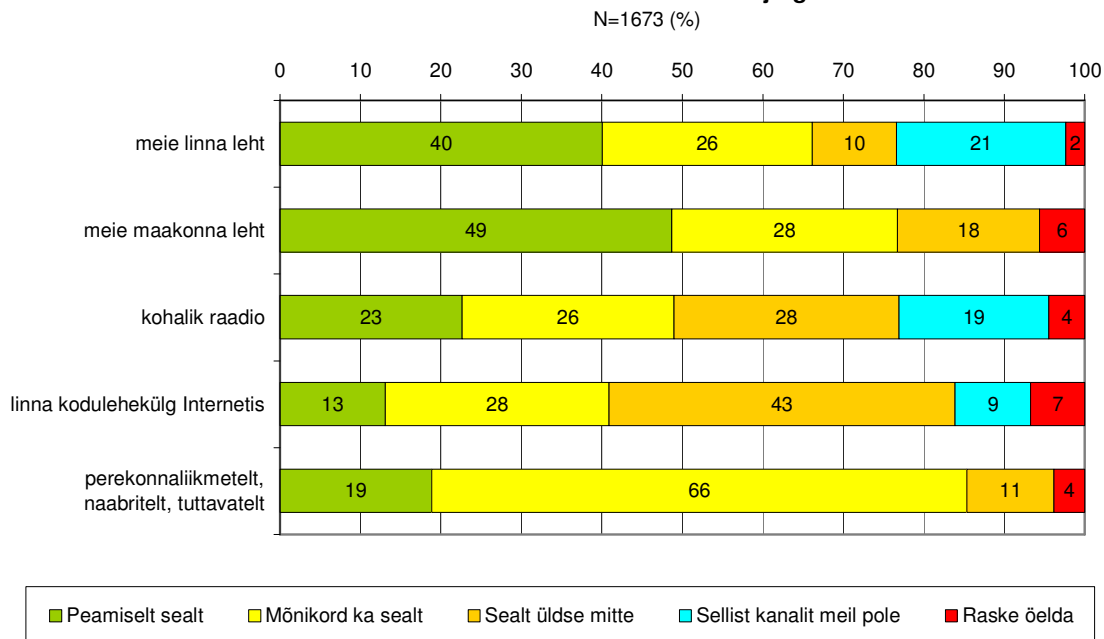
N=1673 (%)



Joonis 1. Mil määral tunnete huvi linnas toimuva vastu?

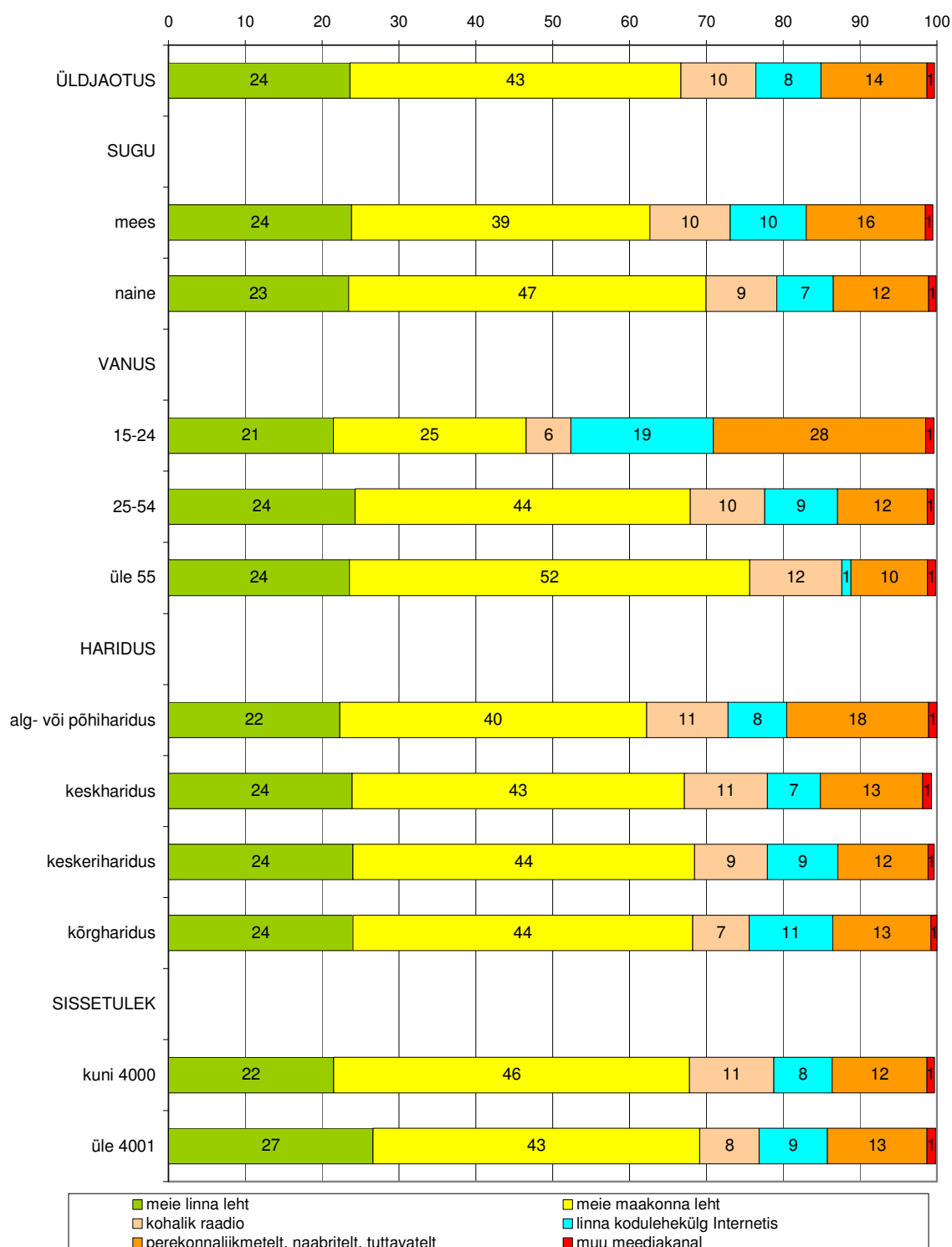


Joonis 2.1. Mil määral saate informatsiooni järgmistest kanalitest?



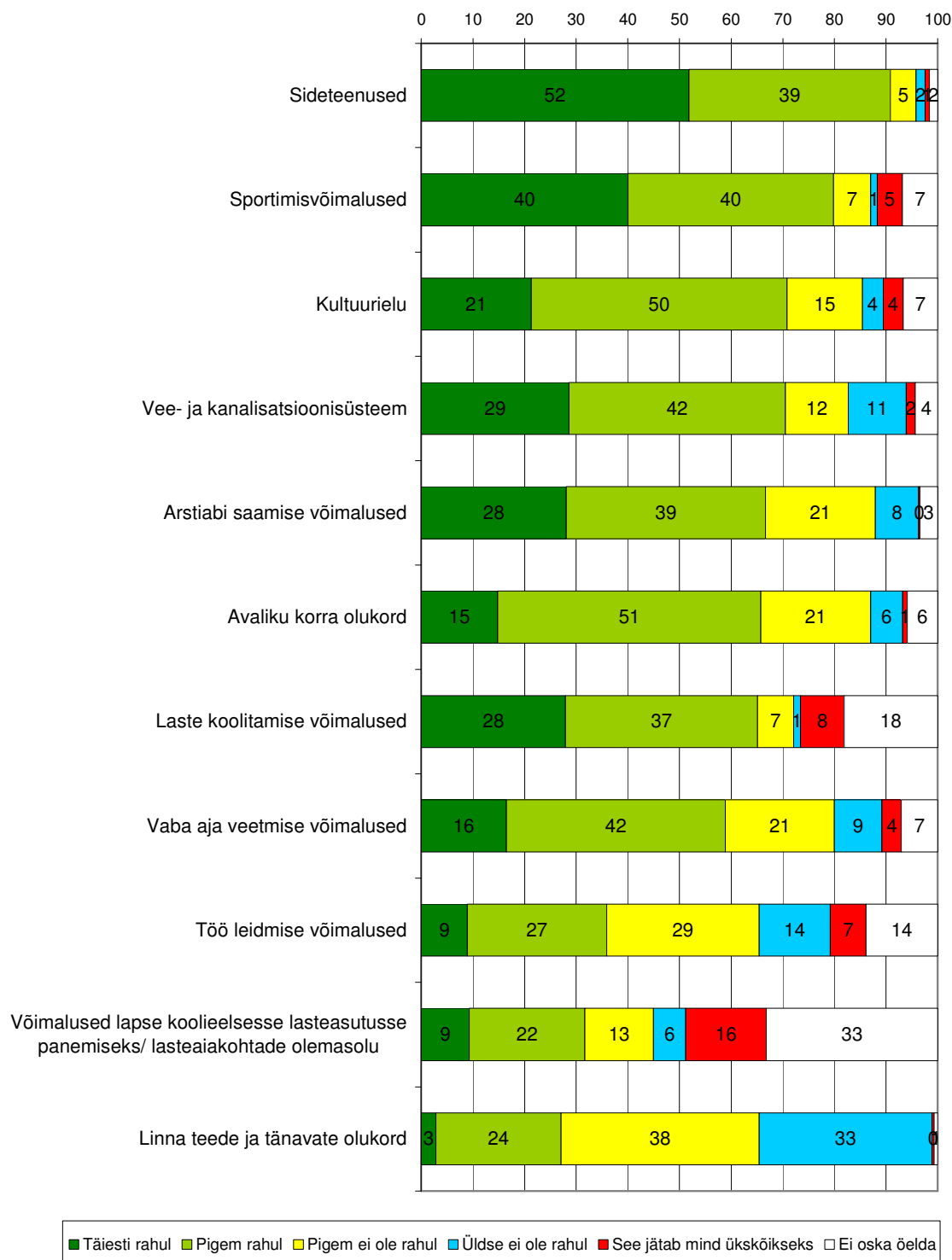
Joonis 2.2. Millisest kanalist saate põhilise info linnas toimuva kohta?

N=1673 (%)



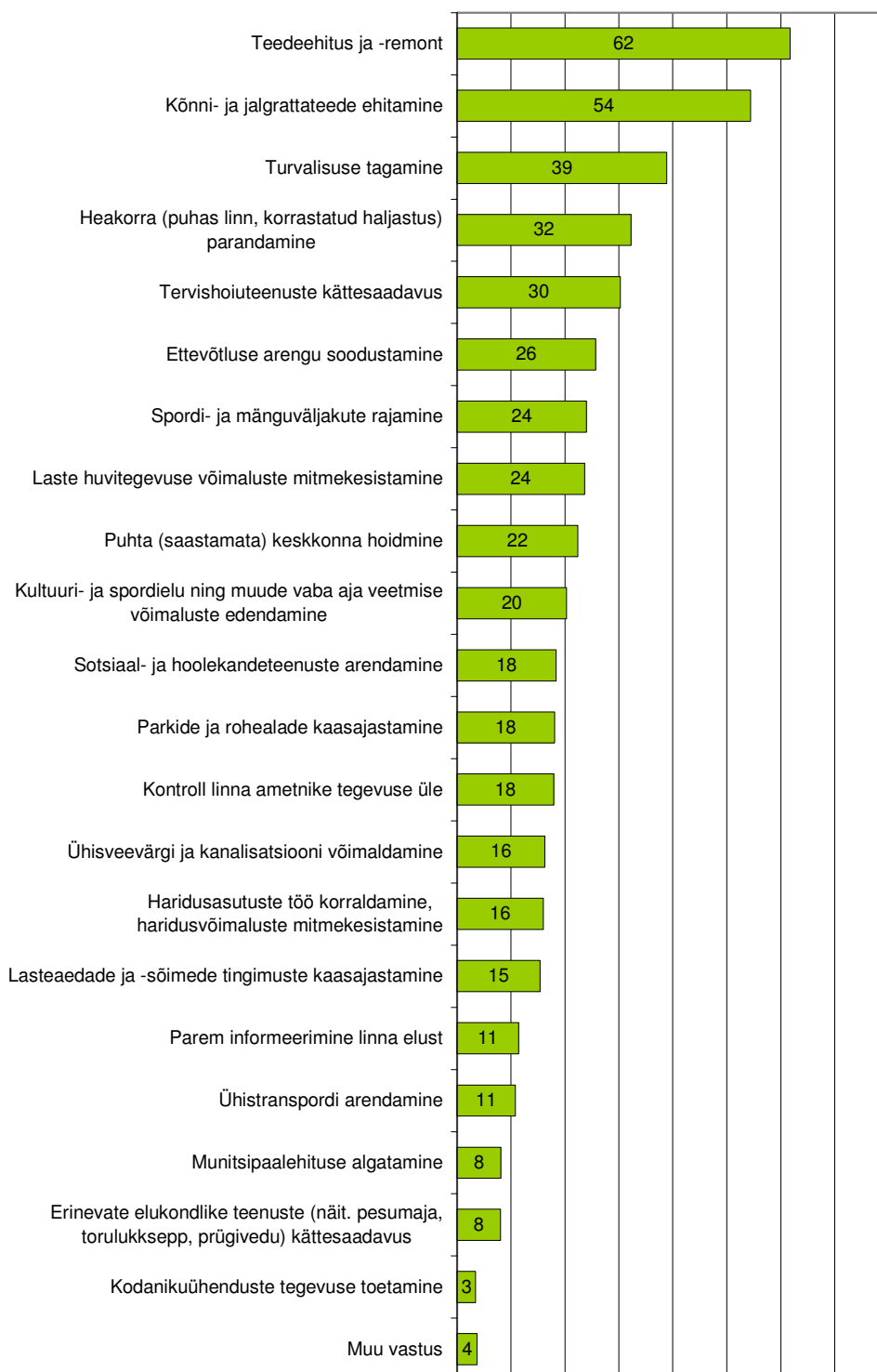
Joonis 3. Kui rahul te olete oma linna elu erinevate külgedega?

N=1673 (%)



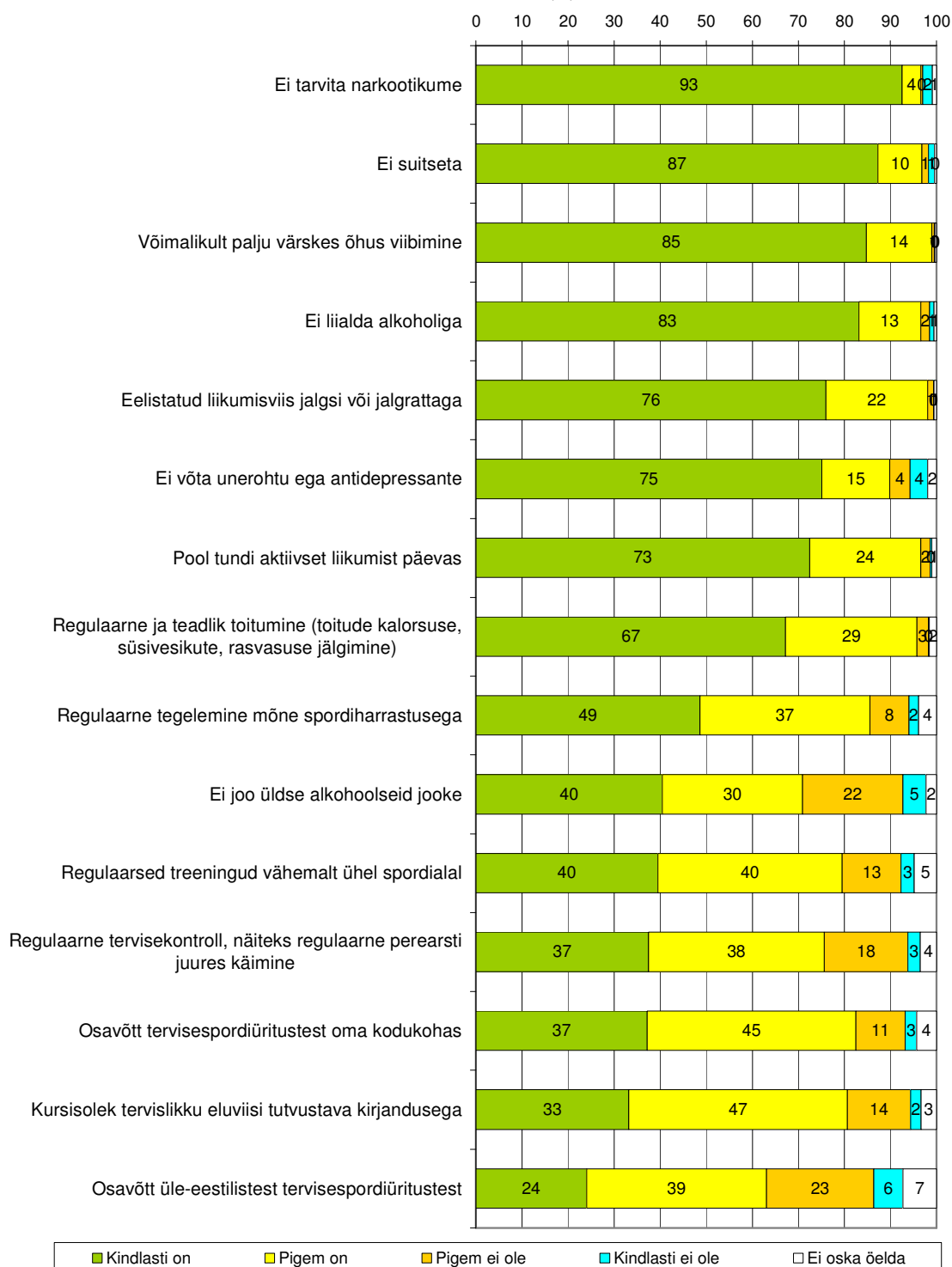
**Joonis 4. Milliste küsimuste lahendamiseks peaksid linnavõimud eelkõige tegelema?**

N=1673 (%)



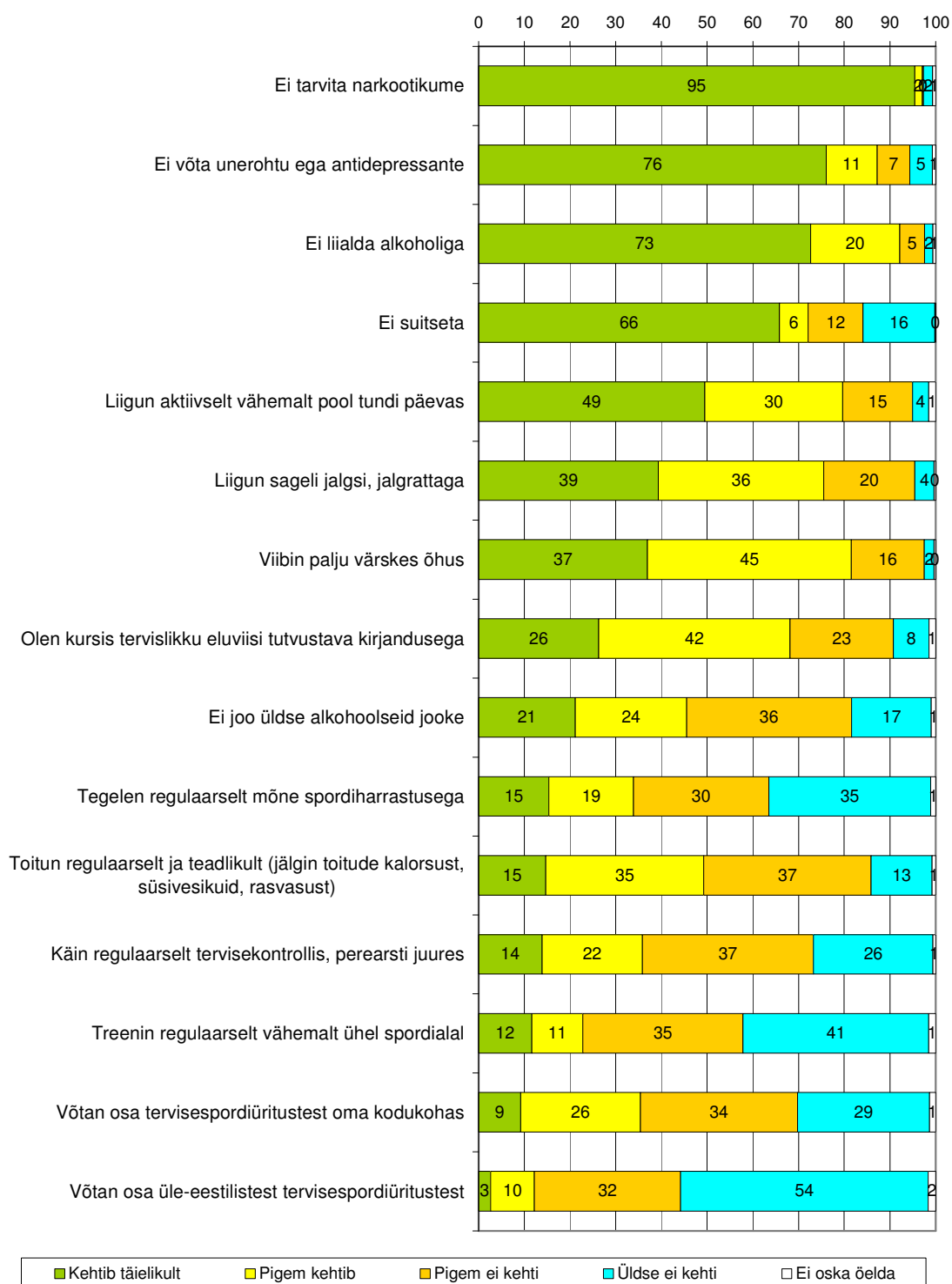
**Joonis 5.1. Kuivõrd on järgmised tegevused elanike arvates tervisliku eluviisi tunnuseks**

N=1673 (%)



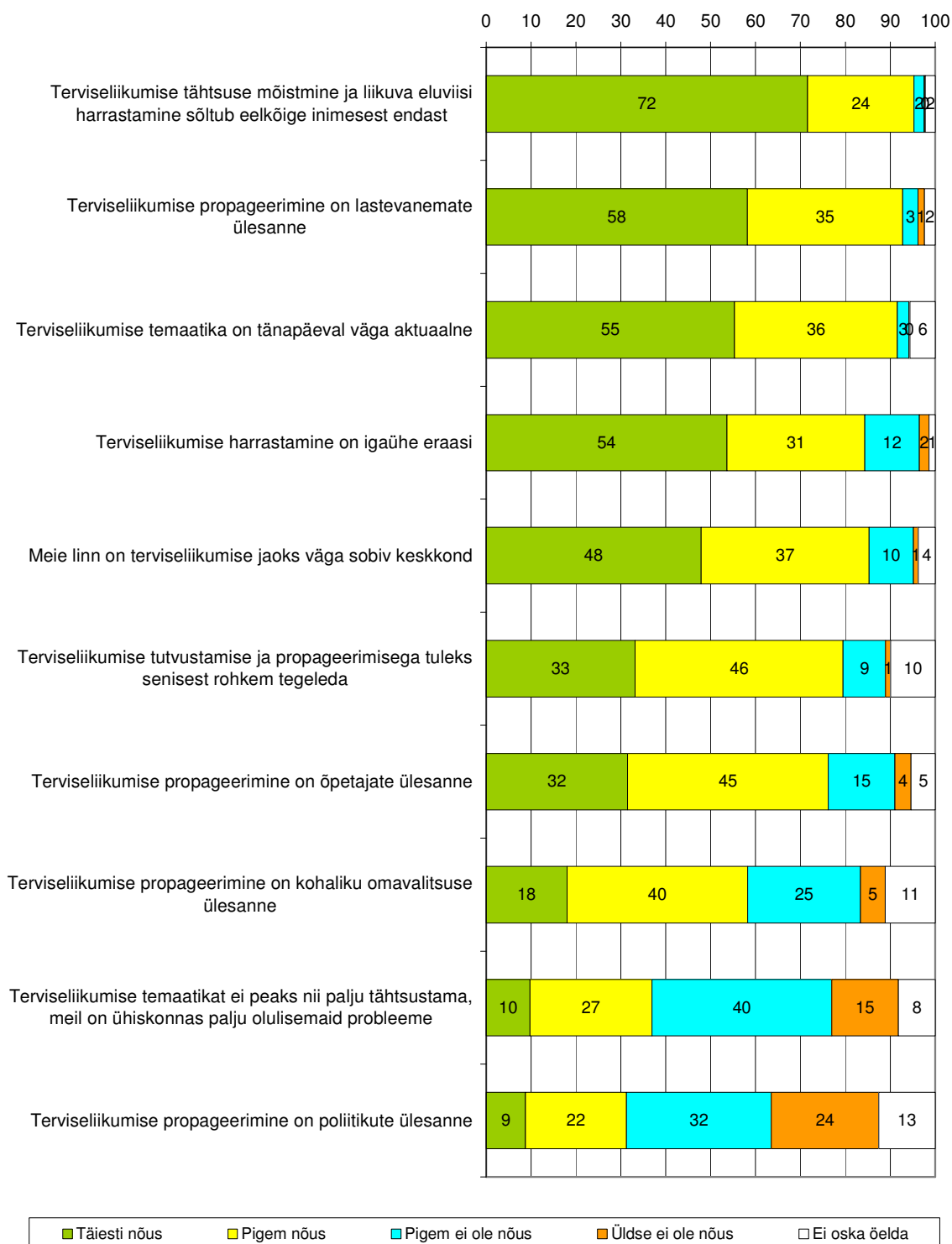
Joonis 5.2. Kuivõrd järgmised väited kehtivad linnaelanike kohta

N=1673 (%)



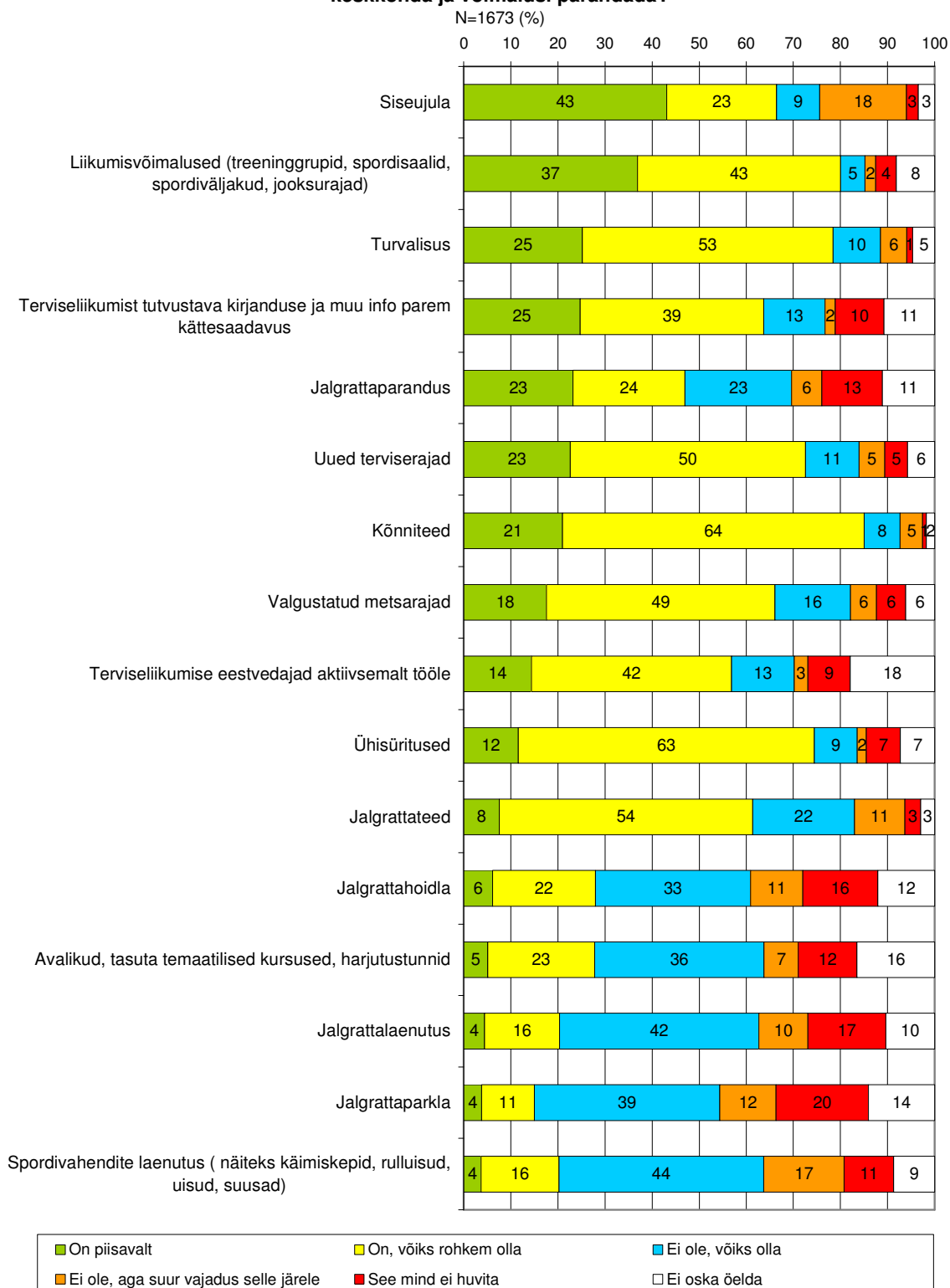
Joonis 6. Terviseliikumise aktuaalsus. Kes peaks terviseliikumist propageerima

N=1673 (%)



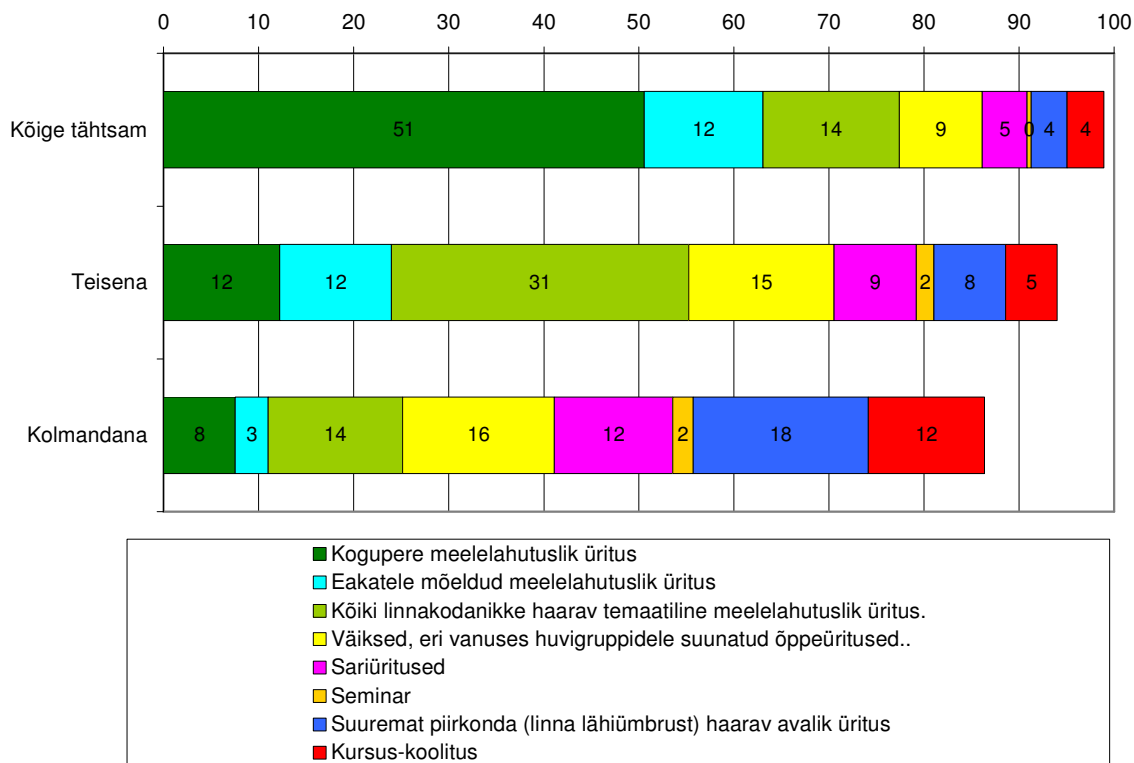


**Joonis 7.1. Mida on linnas vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda ja võimalusi parandada?**



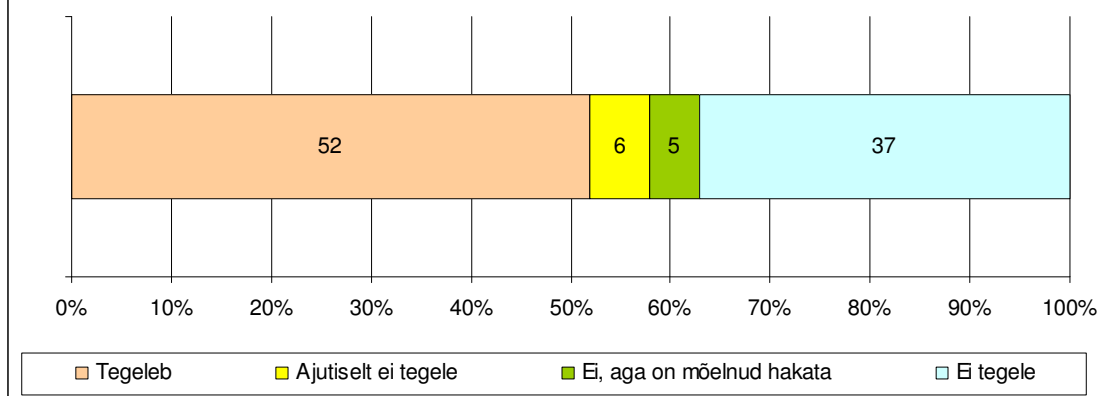
**Joonis 7.2. Milliseid liikuvat elustiili ja terviselikumist propageerivaid üritusi elanikud eelistaksid?**

N=1673 (%)

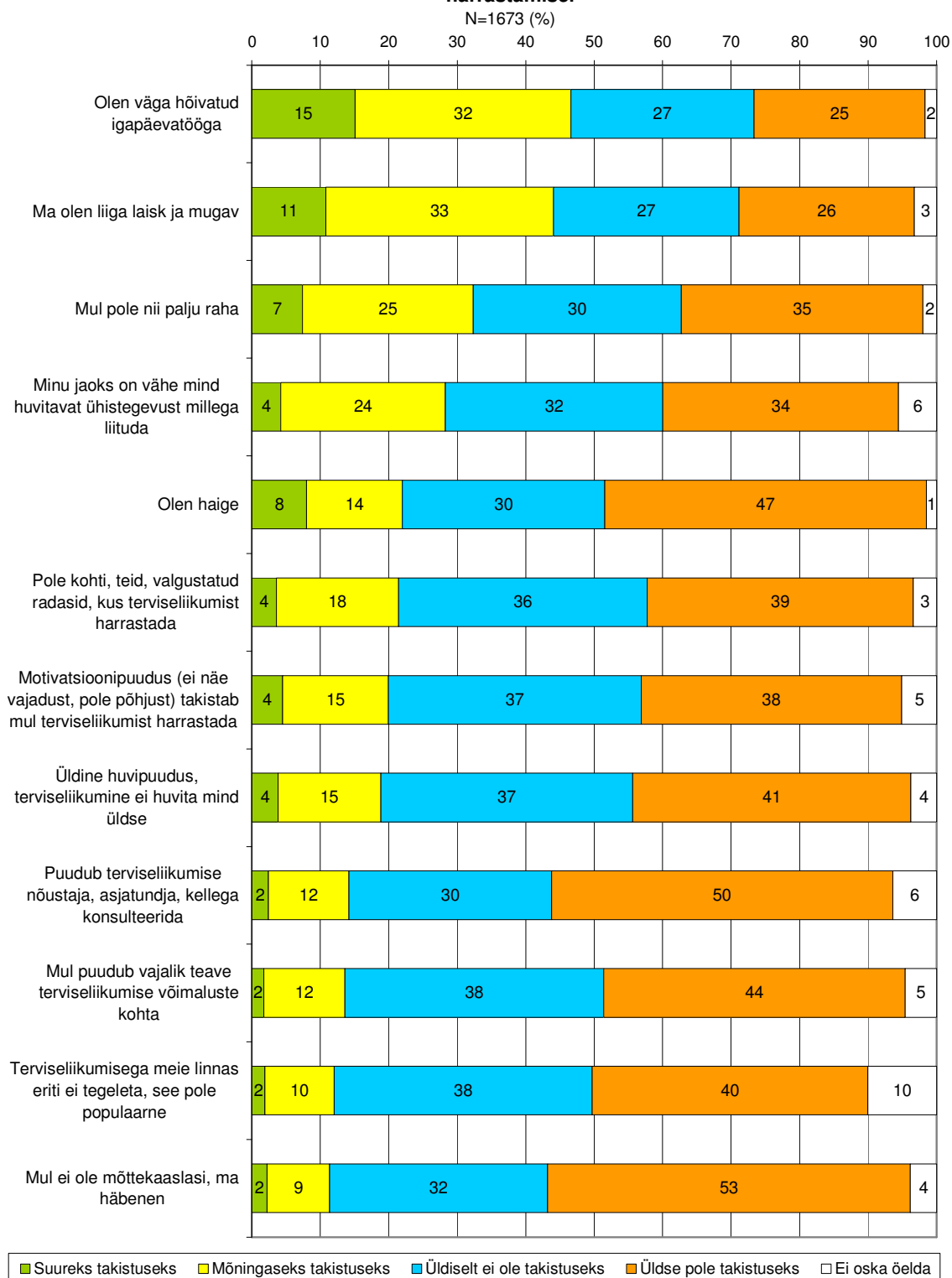


**Joonis 8.1. Kuivõrd inimesed tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga**

(N= 1673)

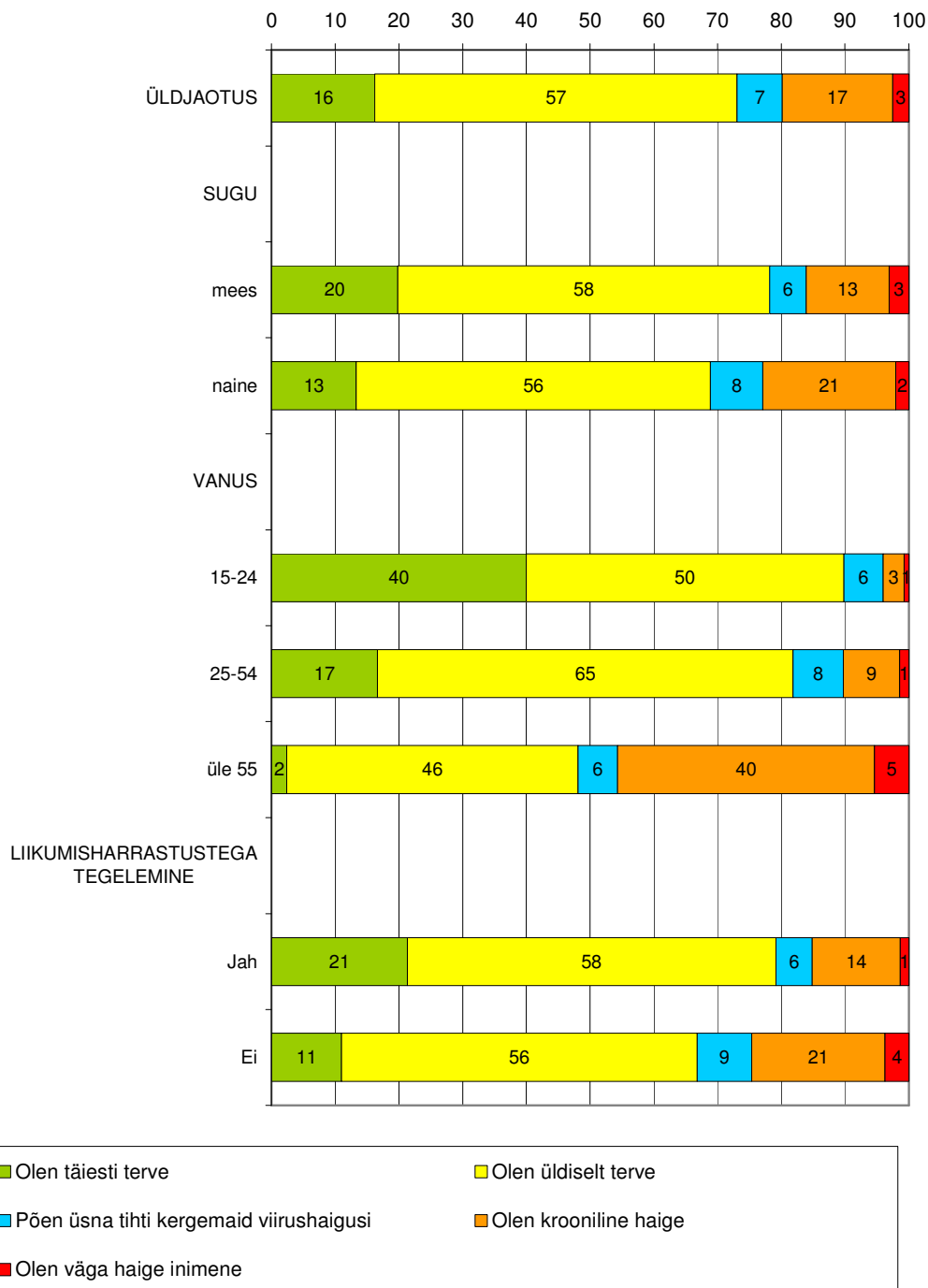


**Joonis 8.2. Kuivõrd on järgmised põhjused takistuseks elanikel terviselikumise harrastamisel**



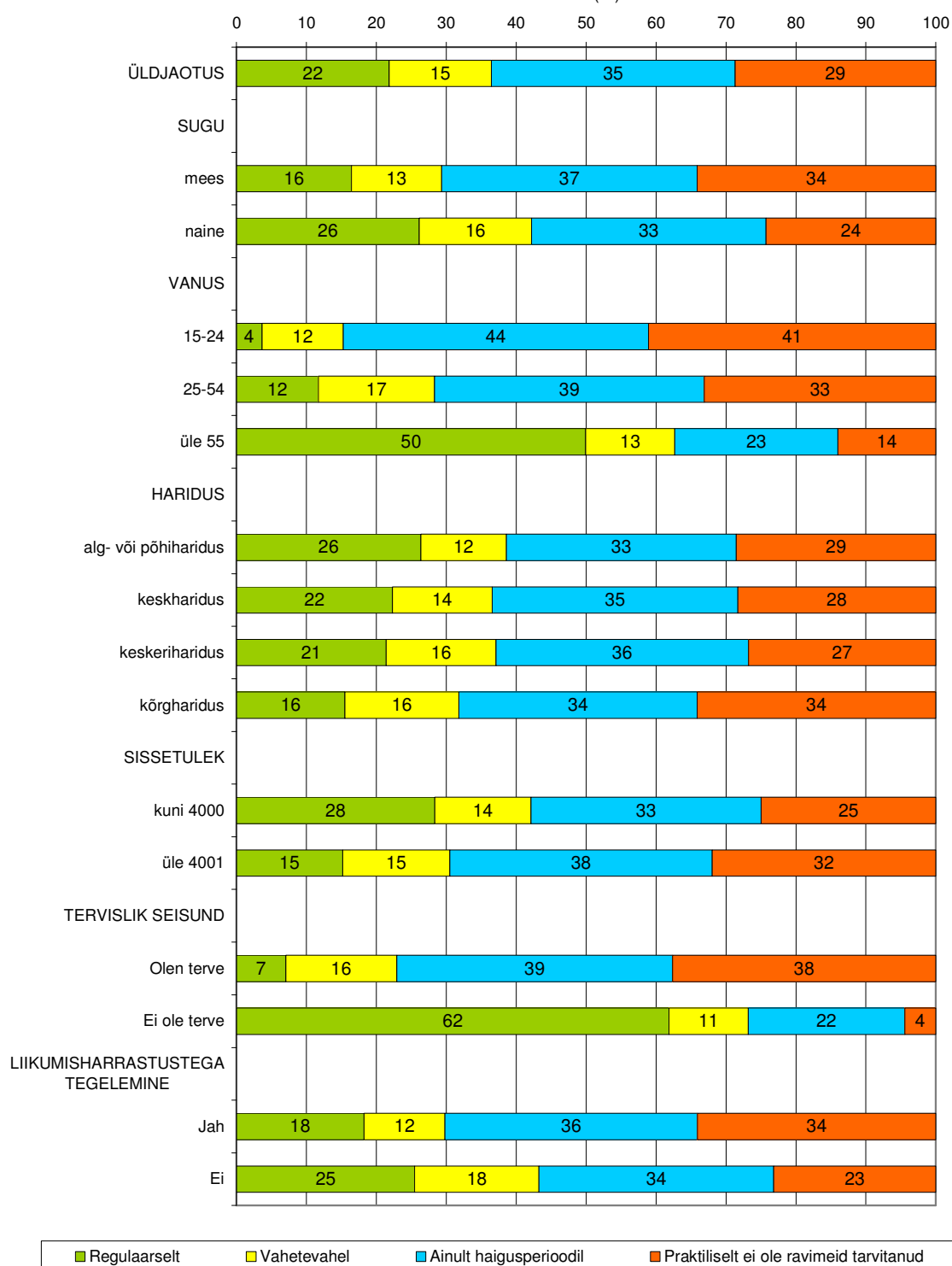
**Joonis 9.1. Kuidas hindavad inimesed oma tervislikku seisundit?**

N=1673 (%)

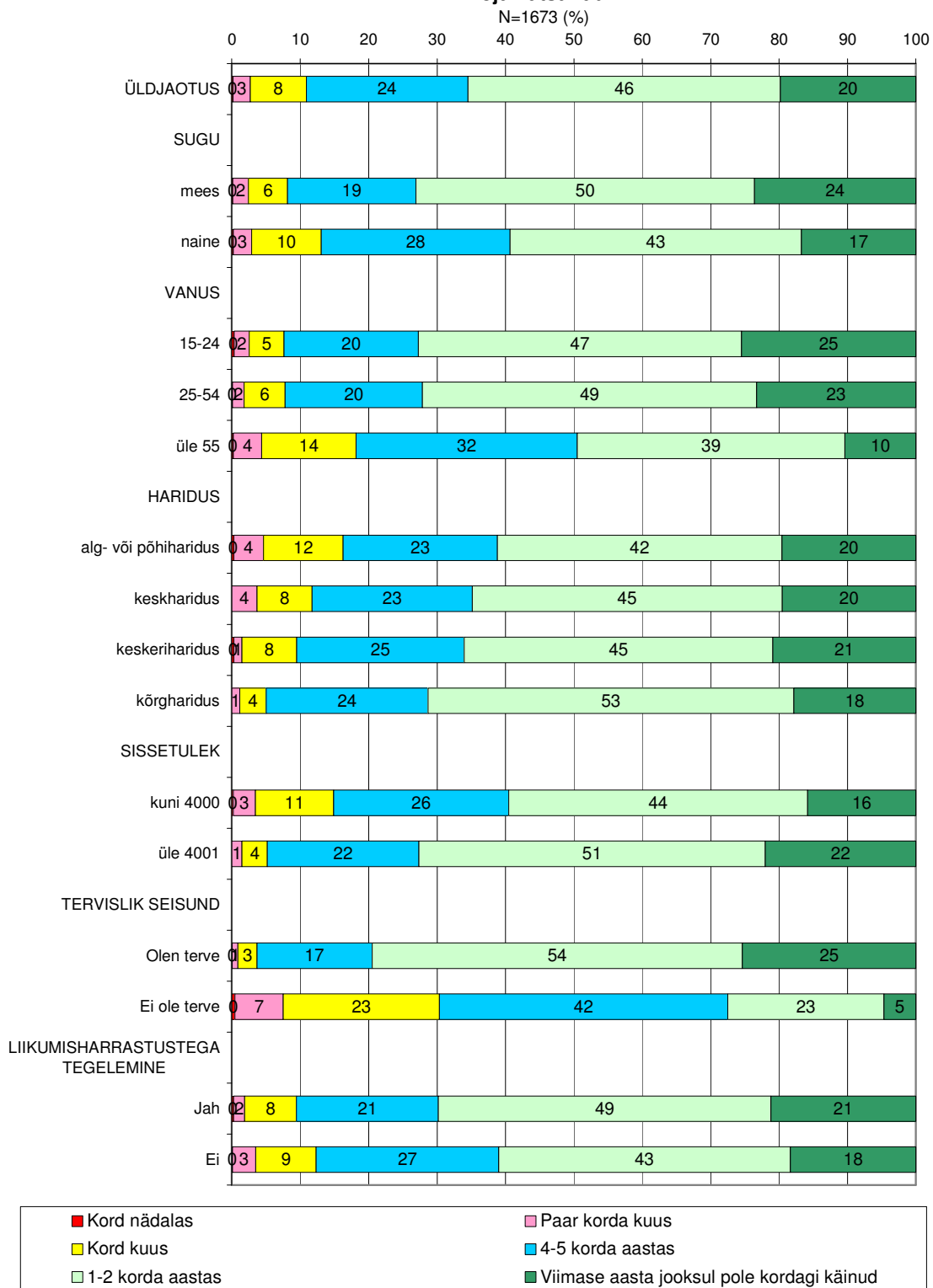


Joonis 9.2. Kui tihti on elanikud viimase aasta jooksul ravimeid tarvitanud?

N=1673 (%)

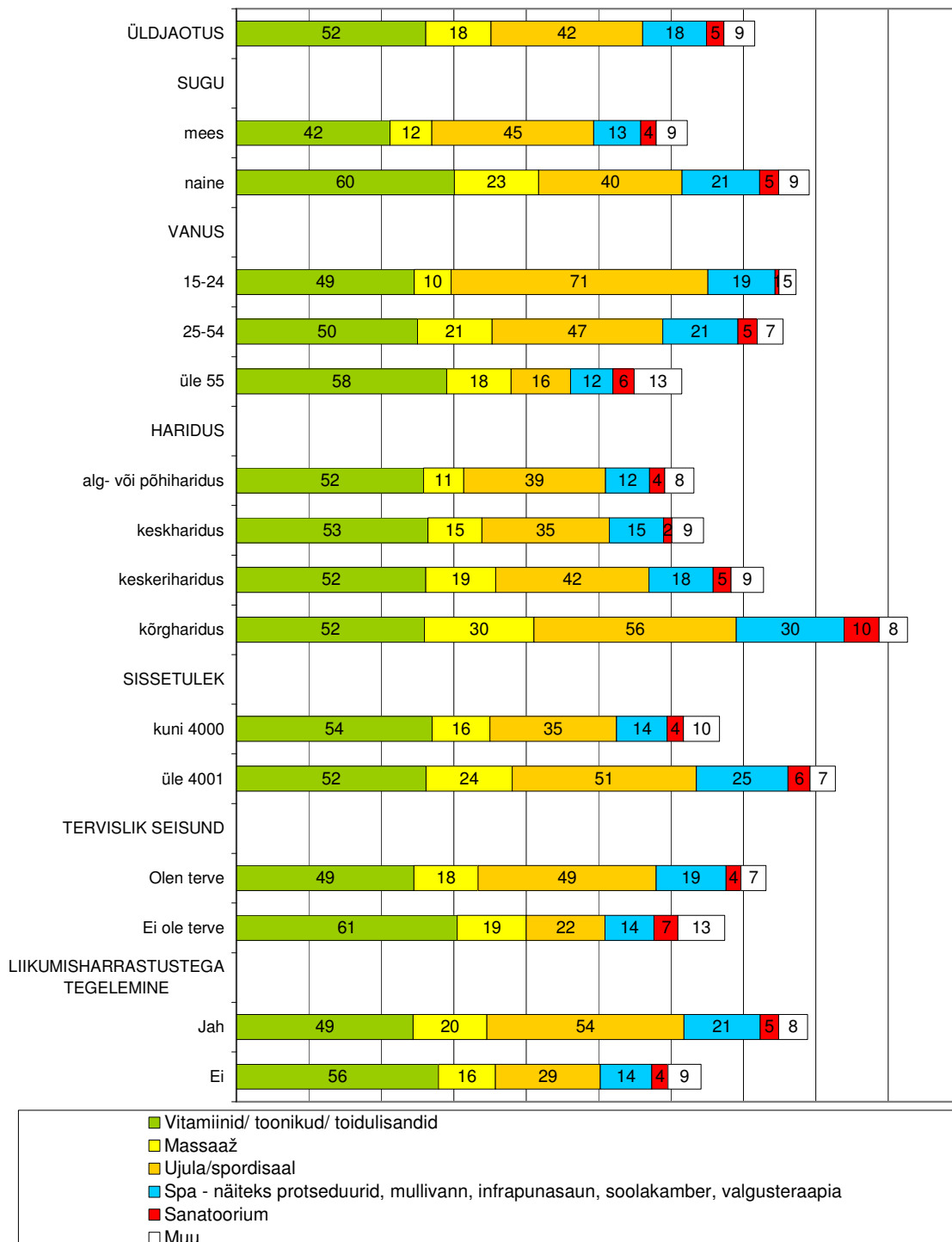


**Joonis 9.3. Kui tihti on elanikud viimase aasta jooksul arsti juures käinud/ arsti koju kutsunud?**



**Joonis 9.4. Millele on elanikud raha kulutanud, et oma tervislikku seisundit parandada?**

N=1673 (%)



## LINNA KOKKUVÕTE

### 1. Linnaelanike huvitatus linnas toimuvast

49% vastajatest väitis, et tunneb linnas toimuva vastu huvi, kas väga suurt (7%) või küllaltki suurt (42%) huvi; 46% hindas oma huvi keskmiseks; 5% väheseks. Aktiivses tööeas olijad tunnevad suuremat huvi kui noored või vanemad inimesed; mida kõrgem haridustase, seda suurem huvi. Kui kõrgharidusega inimestest tundis linnas toimuva vastu huvi 59%, siis põhiharidusega vastajatest vaid 36%.

### 2. Millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta. Milline on peamine infoallikas

56% vastajatest väitis maakonnalehe kohta, et sealt saadakse peamiselt infot linnas toimuva kohta; 32% saab maakonnalehest infot mõnikord. Perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt saab peamiselt infot 29%, mõnikord 62% vastajatest. Kohalikust raadiost saab infot peamiselt 24%, mõnikord 47% vastajatest. Linna koduleheküljelt Internetis saab peamiselt infot 17%, mõnikord sealt 22%, sealt üldse mitte 35% vastajatest. 24% väidab, et sellist kanalit pole olemas, 3% ei oska öelda, kas nad saavad kodulehelt infot või mitte. 68% vastajatest väitis, et Põlvas pole linna lehte olemas; 2% sai siiski just linna lehest peamiselt infot; mõnikord sai sealt infot 7% vastajatest; 7% ei osanud öelda, kas nad saavad linnalehest infot või mitte. Võrreldes alamgrupe, maakonnalehest saavad peamiselt infot kõige sagedamini vanemad (55+) kõrgharidusega alla keskmise sissetulekuga naised; pereliikmetelt, naabritelt saavad peamise info linnas toimuva kohta kõige sagedamini noored (15-24) üle keskmise sissetulekuga mehed; kohalikust raadiost saavad kõige sagedamini peamise info vanemad, põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed; linna koduleheküljelt Internetis saavad peamiselt infot kõige sagedamini noored kesk- või kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga mehed. Kui paluti teha üks valik, milline on kõige olulisem kanal, kust saadakse põhiline info linnas toimuva kohta, nimetas 55% vastajatest maakonnalehte, 16% pereliikmeid, tuttavaid, 15% kohalikku raadiot, 13% linna kodulehekülge Internetis. Võrreldes alamgrupe, maakonnaleht oli kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks vanematele, keskeriharidusega naistele. Maakonnaleht oli kõige harvem põhiliseks infoallikaks noortele põhiharidusega meestele. Perekonnaliikmeid, naabreid pidasid põhilisteks infoallikateks kõige sagedamini noored (15-24), põhiharidusega üle keskmise sissetulekuga naised. Kohalik raadio olid kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks vanematele alla keskmise



sissetulekuga põhiharidusega meestele. Linna koduleheküljel Internetis noortele kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga inimestele.

### 3. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega linnas

Üheteistkümnest kõne all olnud linnaelu erinevast valdkonnast on üle poole vastajatest täiesti rahul või pigem rahul üheksa valdkonnaga. **Kõige enam ollakse rahul linna sideteenustega, 95% vastajatest oli selle valdkonnaga täiesti rahul või pigem rahul. Avaliku korra olukorraga oli rahul 86%, sportimisvõimalustega 82%. Üle 70% vastajatest oli rahul vee- ja kanalisatsioonisüsteemidaga, kultuurieluga, laste koolitamise võimalusega, arstiabi saamise võimalustega, vaba aja veetmise võimalustega.** Linna teede ja tänavate olukorraga oli rahul 50% vastajatest, 49% ei olnud rahul. Laste lasteaedapaneku võimalustega oli rahul 40%, 12% ei olnud rahul; 48% ei huvitu sellest probleemist. **Kõige tõsisemaks probleemiks on Põlva linnas töö leidmise võimalused. Nende võimalustega on rahul 24% vastajatest; 62% ei ole rahul; 14% jääb selles suhtes ükskõikseks. Linna teede ja tänavate olukorraga ei ole rahul 49%, arstiabi saamise võimalustega 26%, vaba aja veetmise võimalustega 25%, kultuurieluga 20%, vee- ja kanalisatsioonisüsteemide kättesaadavusega samuti 20%.**

Analüüsid rahulolu erinevate eluvaldkondadega alamgrupiti: sideteenustega jäävad teistest rohkem rahule keskeriharidusega mehed. Avaliku korra olukorraga jäävad teistest rohkem rahule tööealised keskmisest kõrgema sisetulekuga mehed; kõige vähem vanemad alla keskmise sissetulekuga end mitte terveks pidavad naised. Sportimisvõimalustega jäävad kõige rohkem rahule noored ja keskealised kõrgharidusega (aga ka põhiharidusega) üle keskmise sissetulekuga terved liikumisharrastusega tegelevad mehed. Kõige vähem on sportimisvõimalustega rahul vanemad (55+) keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga haigust kurtvad, liikumisharrastusega mittetegelevad naised, aga nende hulgas ka kõige rohkem neid, kes sporditegemisest ei huvitu. Vee- ja kanalisatsioonisüsteemidega jäävad teistest vähem rahule põhiharidusega inimesed. Kultuurieluga jäävad teistest rohkem rahule üle keskmise sissetulekuga, põhiharidusega inimesed. Kõige vähem on kultuurieluga rahul kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. Laste koolitamise võimalustega jäävad kõige rohkem rahule tööealised, kesk- ja keskeriharidusega keskmisest kõrgema sisetulekuga naised; teistest vähem rahule põhiharidusega, keskmisest madalama sissetulekuga noored. Arstiabi kättesaadavusega on teistest rohkem rahul põhiharidusega, end terveks pidavad noored (kes ilmselt eriti palju arstiabi ei vajagi). Teistest vähem rahul tööealised keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed. Vaba aja veetmise võimalustega linnas on vanemad inimesed rohkem rahul kui noored; kõrgema sissetulekuga terved inimesed rohkem rahul kui madalama sissetulekuga haiged inimesed. Linna teede ja tänavate olukorraga on vanemad kõrgharidusega end mitte terveks pidavad naised rohkem

rahul kui noored terved keskharidusega mehed. Lasteaiavõimaluste osas on pooled vastajatest ükskõiksed; keda see probleem huvitab, need jäävad enamasti võimalustega rahule. Kõige enam näivad rahul olevat parimas tööeas keskeriharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. Töö leidmise võimalustega on kõige enam rahul põhilises tööeas (25-54) olevad keskeri- või kõrgharidusega, keskmisest kõrgema sissetulekuga, terved, liikumisharrastusega mittetegelevad naised. Õige vähem rahul noored põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga, end mitte terveks pidavad kuid liikumisharrastusega tegelevad mehed.

#### 4. Milliste küsimustega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema

Pingerea kaks esimest valdkonda olid **ettevõtluse arengu soodustamine ning teedeehitus ja –remont (kumbagi toetas 47% vastajatest). Järgnes kõnni- ja jalgrattateede ehitamine (44%). Turvalisuse tagamine ja tervishoiuteenuste kättesaadavuse parandamine olid võrdselt olulised 31%-le vastajatest.** Linna heakorra parandamine, laste huvitegevuse võimaluste mitmekesistamine, sotsiaal- ja hoolekandeteenuste arendamine olid olulised 25-27%-le vastajatest. 20-24% toetas puhta keskkonna hoidmist, parkide ja rohealade kaasajastamist, kultuuri- ja spordielu võimaluste edendamist, paremat informeerimist linna elust. 15-19% vastajatest toetas kontrolli tõhustamist linna ametnike tegevuse üle, ühistranspordi arendamist, haridusasutuste töö korraldamist, haridusvõimaluste mitmekesistamist, spordi- ja mänguväljakute rajamist. Lasteaedade tingimuste kaasajastamist toetas 13%, munitsipaalehituse algatamist ja elukondlike teenuste paremat kättesaadavust 11%, ühisveevärgi ja kanalisatsiooni võimaldamist 9%, kodanikeühenduste tegevuse toetamist 5% vastajatest. Ettevõtluse arengu soodustamist näeksid kõige parem meelega tööelised, kesk- või kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga naised. Teedeehitust ja remonti ootavad teistest enam noored keskharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. Kõnni- ja jalgrattateede ehitamist kesk- ja vanemaealised keskharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. Turvalisuse tagamist näeksid eelkõige vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. Tervishoiuteenuste paremat kättesaadavust vanemad keskmisest madalama sissetulekuga inimesed.

#### 5. Mis on tervisliku eluviisi tunnuseks

Kindlasti on tervisliku eluviisi tunnuseks **narkootikumide mittetarvitamine (97%), mitesuitsetamine (92%), alkoholiga mitte liialdamine (90%), võimalikult palju värskes õhus viibimine (89%), vähemalt pool tundi aktiivset liikumist päevas (84%), unerohu ja antidepressantide mittetarvitamine (83%), eelistatuim liikumisviis jalgsi või jalgrattaga (78%), regulaarne ja tervislik toitumine (66%).** Regulaarne tervisekontroll on kindlasti (32%) või pigem (43%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega on kindlasti tervisliku eluviisi tunnuseks 32% arvates, pigem on 49% arvates. Kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega on kindlasti (30%) või pigem (60%)

tervisliku eluviisi tunnuseks. Regulaarsed treeningud vähemalt ühel spordialal kindlasti (26%) või pigem (53%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas on ¼ arvates kindlasti, 59% arvates pigem tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt üle-eestilistest spordiüritustest on kindlasti (9%) või pigem (36%) tervisliku eluviisi tunnuseks. 48% ei pidanud osavõttu üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 41% täielikku karskust, 18% regulaarseid treeninguid vähemalt ühel spordialal, 13% osavõttu tervisespordiüritustest oma kodukohas, 11% regulaarset tervisekontrolli tervisliku eluviisi tunnuseks. Faktoranalüüsi tulemusel eristus 5 erinevat hoiakut tervisliku eluviisi põhitunnuste osas. **1) Ei liialda alkoholiga, ei suitseta, ei tarvita narkootikume.** Selline hoiak on omane eelkõige noortele kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga naistele. **2) Osavõtt tervisespordiüritustest, kursisolek terviselikumist kajastava kirjandusega.** Nii saavad tervislikust eluviisist kõige sagedamini aru keskealised keskeri- ja kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga naised. **3) Tervislik eluviis on rohke värskes õhus liikumine jalgsi või rattaga.** Vanemad keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. **4) Tervislik eluviis on regulaarsed treeningud, antidepressantide mittekasutamine.** Noored kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga inimesed. **5) Täielik karskus, tervislik toitumine, regulaarne tervisekontroll.** Vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised.

## 6. Kuivõrd harrastavad linnaelanikud ise tervislikku eluviisi

Viis tervisliku eluviisi olulist tunnust kehtib üle poolte Põlva linna elanike kohta täielikult: **ei tarvita narkootikume (98%), ei võta unerohtu ega antidepressante (76%), ei liialda alkoholiga (76%), ei suitseta (64%), liigub aktiivselt vähemalt pool tundi päevas (53%).** Värskes õhus viibib sageli 45% vastajatest. Sagedane jalgrattaga või jalgsi liikumine ja kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega on väga omane 1/3-le vastajatest. Täielikult või pigem kehtib see umbes 40% Põlva vastaja kohta. Umbes poolte vastajate kohta kas kehtib täielikult või pigem kehtib regulaarne tervisekontroll, täielik karskus, regulaarne tervislik toitumine. Täielikult või pigem kehtib umbes kolmandiku kohta osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas ning regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega. 1/5 treenib vähemalt ühel spordialal. Üle-eestilistest tervisespordiüritustest võtab osa 6% vastajatest. **93% vastajatest ei võta osa üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 78% ei treeni regulaarselt ühelgi spordialal; 68% ei tegele regulaarselt ühegi spordiharrastusega; 65% ei võta osa tervisespordiüritustest oma kodukohas, 53% tarbib alkohoolseid jooke, 52% ei toitu teadlikult, 49% ei käi regulaarselt tervisekontrollis, 26% ei liigu sageli jalgsi, 26% vastajatest suitsetab, 23% pole kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega.** Faktoranalüüsi tulemusel eristus vastajate hulgas 5 erinevat gruppi. **1) Treenin regulaarselt, võtan spordiüritustest osa.** Siia gruppi kuuluvad eelkõige noored (aga ka keskealised) kõrgharidusega keskmisest kõrgema

sissetulekuga mehed. **2) Liigun sageli värskes õhus jalgsi või rattaga.** Vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. **3) Toitun tervislikult, olen kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega, käin regulaarselt tervisekontrollis.** Vanemad kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. **4) Ei tarvita alkohoolseid jooke, ei suitseta.** Noored põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised (koolitüdrukud). **5) Ei tarvita narkootikume ega antidepressante.** Noored keskeriharidusega, keskhariidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga naised.

## **7.Terviseliikumise teema aktuaalsus võrreldes teiste eluvaldkondadega. Kes peaks terviseliikumist propageerima**

83% vastajatest oli täiesti kindel, et terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast ning 67% olid kindlal seisukohal, et terviseliikumise harrastamine on igaühe eraasi. Kui lisada veel need vastajad, kes nende väidetega pigem nõus olid, siis 99% arvas, et kõik sõltub inimesest endast; 90% oli seisukohal, et terviseliikumine on iga inimese eraasi. Täiesti nõus või pigem nõus oli 96%, et terviseliikumise propageerimine on lastevanemate ülesanne; 82% arvas, et terviseliikumise propageerimine on õpetajate ülesanne; 68% pidas terviseliikumise propageerimist kohaliku omavalitsuse ülesandeks, 44% poliitikute ülesandeks. Üle 90% vastajatest nõustus, et terviseliikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne (95%) ning et Põlva linn on terviseliikumise jaoks väga sobiv keskkond (97%). 78% arvas, et terviseliikumise propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda. 33% oli seisukohal, et ühiskonnas on palju olulisemaid probleeme kui terviseliikumise temaatika, seda ei peaks nii palju tähtsustama; 61% oli vastupidisel arvamusel, ei nõustunud selle väitega. Faktoranalüüsi tulemusel saime 4 selgesti eristuvat hoiakut terviseliikumise teema probleemistikus: **1)Terviseliikumise propageerimine on õpetajate ja lastevanemate ülesanne.** Sellise mõtteviisi esindajaks olid eelkõige vanemad kesk-või kõrgharidusega, keskmisest madalama sissetulekuga naised. **2) Terviseliikumise tutvustamise ja propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda. Propageerimine on eelkõige kohaliku omavalitsuse ja poliitikute ülesanne.** Tööealised keskhariidusega või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga naised. **3) Terviseliikumise temaatika ei peaks olema nii aktuaalne, meil on ühiskonnas palju tähtsamaid probleeme lahendada, terviseliikumise harrastamine olgu ikka igaühe eraasi.** Noored ja ka vanemad (55+) põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed. **4) Meie linn on terviseliikumise harrastamiseks väga sobiv keskkond, aga terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast.** Vanemad põhi- või keskhariidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed.

## **8. Milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid ja üritusi eelistatakse.**

51% vastajatest pani esikohale kogupere meelelahutusliku ürituse; 16% pani esikohale eakatele mõeldud meelelahutusliku ürituse; 13% kõiki linnakodanikke haarava temaatilise meelelahutusliku ürituse; 7% väikese, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeürituse; 5% suuremat piirkonda haarava avaliku ürituse. Kursus-koolitust ja sariüritust pakkus välja 3%. Seminarivormi ei pannud esikohale mitte keegi. Teisele kohale oli ülekaalukalt pandud kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus (34%); järgnesid kogupere meelelahutuslik üritus (20%), väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritus (16%). Ülejäänud üritusevorme oli teisele kohale pakutud vähem kui 10% vastajate poolt. Kolmandale kohale pani 24% suuremat piirkonda haarava meelelahutusliku ürituse, 18% vastajatest väikese, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeürituse, 12% sariürituse või kursus-koolituse, 11% kõiki linnakodanikke haarava temaatilise meelelahutusliku ürituse, 9% kogupereürituse. Seega **populaarseimad aktiivse eluviisi propageerimisvõtted ja üritused on kogupere meelelahutuslik üritus, kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus ning väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud üritus. Keskmise populaarsusega on suuremat piirkonda haarav avalik üritus ning eakatele mõeldud meelelahutuslik üritus. Sariüritused ja kursus-koolitused huvitavad 1/5 vastajatest. Teistest märgatavalt vähem populaarseks vormiks osutus seminar.**

## **9. Mida vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda linnas parandada**

Siseujula on olemas, sellega oli enamus rahul, kuigi 1/5 leidis, et mõni siseujula võiks veel olla. Ligi poolte vastajate arvates on piisavalt spordisaale, jooksuradu, spordiväljakuid; 45% leiab, et neid võiks siiski rohkem olla. 38% arvab, et terviselikumist tutvustavat kirjandust on piisavalt saada, 54% arvab, et vastav kirjandus võiks paremini kättesaadav olla. Umbes 1/3 vastajate arvates on Põlva linnas turvaline, ka kõnniteid on piisavalt. Üle 50% vajaks siiski turvalisemat keskkonda; 69% vastajatest sooviks rohkem kõnniteid. ¼ arvates on terviseradu piisavalt, ¾ sooviks neid juurde. 1/5 vastajate arvates on terviselikumise eestvedajad töötanud piisavalt aktiivselt; 72% näeks neid aktiivsemalt töötamas. **Kõige rohkem vajadust tunti spordivahendite laenutuse järele (85%, kusjuures 24% tundis suurt vajadust); jalgrattalaenutuse, avalike tasuta harjutustundide, jalgrattaparklate, jalgrattahoidlate, aga ka jalgrattaparanduse järele tundis vajadust umbes ¾ vastajatest. 87% tundis vajadust jalgrattateede järele, 80% valgustatud metsaradade järele. 83% leidis, et võiks olla rohkem ühisüritusi.**

## **10. Kuivõrd linnaelanikud tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga**

50% vastajatest väitis, et nad tegelevad praegu mõne liikumisharrastusega; 7% väitis, et praegu ajutiselt ei tegele; 6% ei tegele, aga on tõsiselt kaalunud tegelema hakata. 37% ei tegele ühegi liikumisharrastusega. Kõige enam nimetatud

liikumisharrastus oli kõndimine/jalutamine (39% nendest, kes tegelevad mõne liikumisharrastusega, tegeleb kõndimisega). 20% tegeleb suusatamisega, 19% ujumisega; 13% sõidab jalgrattaga; 13% tegeleb pallimänguga. 7-8% tegeleb kiirkõnni, jooksmise või jõuarendusega; 3% kepikõnniga või kergejõustikuga; 2% tegeleb ravivõimlemisega või käib kalal. Nimetati veel jahilkäimist, matkamist, trenažööri kasutamist, vesivõimlemist, liikumist ratastoolis. 38% kõikidest liikumisharrastustega tegelejatest tegeleb oma harrastusega praktiliselt iga päev; 34% 2-3 korda nädalas; 22% kord nädalas; 6% harvem. Kõndijatest/jalutajatest 85% kõnnib praktiliselt iga päev; 13% 2-3 korda nädalas, 2% harvem. Suusatajatest 5% tegeleb oma harrastusega praktiliselt iga päev, 50% 2-3 korda nädalas, 15% kord nädalas, 15% mõned korrad kuus, 15% harvem.

### 11. Põhilised takistused tervisliku eluviisi harrastamisel

47% vastajatest pidas takistuseks igapäevatööga hõivatust; 36% tunnistas, et on liiga laisad ja mugavad. 30-35% kurtis rahanappust, halba tervist, vähest huvipakkuvat ühistegevust, valgustatud radade nappust. 20-27% kurtis, et neil puudub terviselikumise nõustaja, motivatsioon, mõttekaaslased või huvi terviselikumise vastu. 14%-l polnud teavet terviselikumise võimaluste kohta; 8% väitis, et Põlva linnas pole terviselikumine populaarne. Väga suurele enamusele ei olnud tegelikult ükski võimalik põhjus tõeliseks takistuseks terviselikumise harrastamisel. Faktoranalüüsi tulemusel saime 4 erinevat hoiakut põhjuste kohta, mis takistavad terviselikumise harrastamist. **1) Suhtlemisprobleemidega, vähe initsiatiivikad inimesed – pole terviselikumise nõustajaid, pole teavet, pole mõttekaaslast, raha ka vähe.** Sellise hoiaku esindajad on eelkõige noored, põhiharidusega, keskmisest madalama sissetulekuga naised (koolitüdrukud?). **2) Põhjus on minus endas, olen mugav, mul puudub motivatsioon, huvi terviselikumisega tegeleda.** Sellise mõtteviisi kandjaks eelkõige keskealised põhi- või keskharidusega üle keskmise sissetulekuga mehed. **3) Veidi viriseja tüüp – minu jaoks vähe huvitavat ühistegevust, pole valgustatud radasid, meil pole terviselikumine popp ka.** Suhteliselt laiapõhjaline seltskond, aga pigem noored kui vanemad; igasuguse haridustaseme ja sissetulekutasemega mehed ja naised. **4) Aega oleks küll aga tervis pole kiita.** Vanemad põhiharidusega, keskmisest madalama sissetulekuga naised.

### 12. Kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit

8% vastajatest pidas end täiesti terveks, 53% üldiselt terveks; 10% põeb tihti kergemaid viirushaigusi; 27% on kroonilisi haiged, 2% väga haiged inimesi. Mehed peavad end üldiselt tervemaks kui naised; noored tervemaks kui vanemad inimesed.

26% vastajatest on viimase aasta jooksul regulaarselt, 15% vahetevahel ravimeid tarvitanud. 33% on ravimeid tarvitanud ainult haigusperioodil; 26% ei ole viimase aasta jooksul ravimeid tarvitanud. Regulaarseid ravimitarvitajaid on naiste hulgas (29%) rohkem kui meeste (21%) hulgas; üle 55-aastaste (56%) hulgas tunduvalt

rohkem kui 15-24-aastaste (3%) või ka keskealiste (14%) hulgas. Põhiharidusega inimesed (36%) on Põlvas suuremad regulaarsed ravimitarvitajad kui teiste haridusgruppide esindajad (keskharidus 23%, kõrgharidus 26%). Mittetervete hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 63%; tervete hulgas 2%. Kord kuus või tihedamini on Põlva elanikest viimase aasta jooksul arsti juures käinud 18%. 22% on arsti juures käinud 4-5 korda; 39% 1-2 korda aastas. 20% pole viimase aasta jooksul arsti juures käinud. Naised on sagedasemad arsti juures käijad kui mehed; vanemad inimesed tunduvalt sagedasemad käijad kui noored või parimas tööeas olevad inimesed; põhiharidusega inimesed sagedasemad kui kesk- või kõrgema haridusega inimesed; haiged inimesed sagedasemad kui üldiselt terved inimesed.

### **13. Millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada**

Et oma tervislikku seisundit parandada on 55% vastajatest ostnud vitamiine; 31% on kulutanud raha ujula/spordisaali peale; 20% on käinud Spa protseduuridel; 18% on käinud massaažis; 7% sanatooriumis. Meetmeid on üldiselt teistest enam kasutanud kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga liikumisharrastusega tegelevad naised. Vitamiinid, toonikud on kõige enam kasutuses vanemate, ennast mitte terveks pidavate naiste juures. Ujula, spordisaal on populaarseim noorte kesk- või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga tervete, liikumisharrastusega tegelevate meeste hulgas. Massaaži kasutavad teistest enam vanemad kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga, ennast mitte terveks pidavad kuid liikumisharrastusega tegelevad naised. Spa teenuseid kasutavad teistest enam kõrgharidusega liikumisharrastusega tegelevad naised. Seega, **mehed kulutavad raha pigem ujula, spordisaali peale, naised vitamiinidele, massaažile, Spa teenustele.**



## I METOODIKA KIRJELDUS

### Valim, valimi moodustamine

Valimi suuruseks planeeriti Elvas 200, Põlvas 200, Kuressaares 250, Keilas 250, Paides 250, Rakveres 250, Viljandis 250 linnaelanikku, kes valitakse juhuvaliku põhimõttel. Valimi moodustamise lähtealuseks oli AS Andmevarast tellitud stardiaadresside andmebaas.

Leibkonna valikuks igas valimipunktis rakendati lähteadressi meetodit, mis on reeglite kogum stardiaadressist edasiliikumise marsruudi, majade ja korterite valikuks.

Vastaja valikuks leibkonnast kasutati nn noore mehe reeglit- küsitleti hetkel kodus olevatest 15-74-aastaste vanusegruppi kuuluvatest pereliikmetest noorimat meesterahvast. Kui sobivas vanuses mehi antud aadressil ei ela või ei ole kodus, küsitleti hetkel kodus olevatest nõutavasse vanusegruppi kuuluvatest naistest noorimat.

Kodude külastamine vastajate valikuks ja intervjuude läbiviimiseks toimus tööpäevadel õhtusel ajal (alates 18.00-st) ja nädalavahetusel sobival ajal päeva jooksul. Vastaja soovil võis intervjuu läbiviimiseks leppida kokku vastajale sobivama aja. Leibkonnas intervjuueeriti ainult ühte inimest. Kui reeglijärgselt valitud vastaja keeldus, siis samas leibkonnas uut valikut ei tehtud vaid jätkati marsruuti.

Kirjeldatud meetodil saadud valimit võib üldjoontes nimetada üldkogumit (linna) proportsionaalselt esindavaks valimiks, kus iga vastaja esindab võrdset arvu üldkogumi elemente.

Vastajate jagunemine sotsiaal-demograafilistes lõigetes on toodud Tabelis 1.



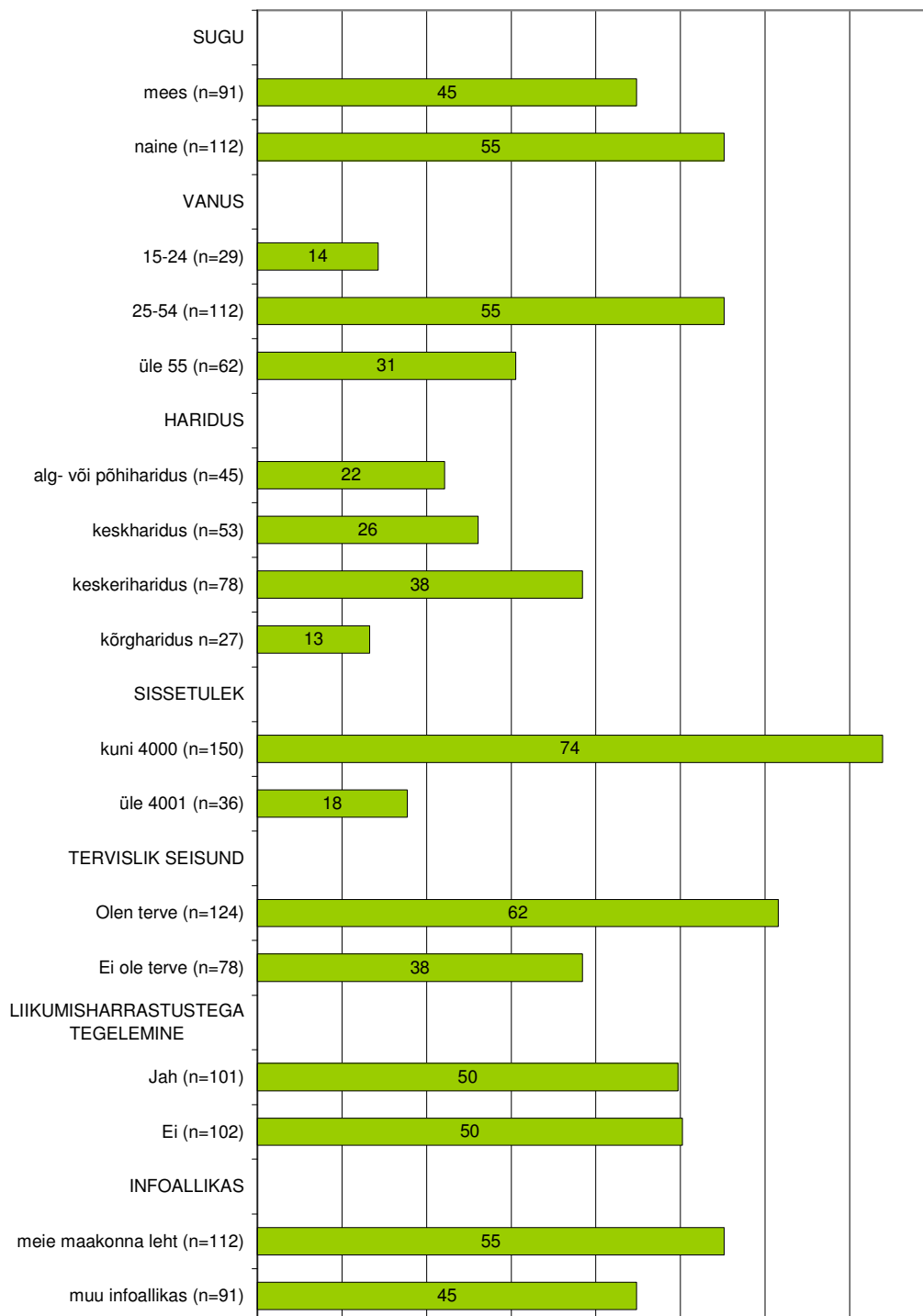
Tabel 1. Valimi struktuur - vastanute jaotumine Põlva linnas taustatunnuste alusel

| SUGU                                          | Arv | %    | TEGEVUSALA                                         | Arv | %    |
|-----------------------------------------------|-----|------|----------------------------------------------------|-----|------|
| mees                                          | 91  | 44.8 | Vabakutseline                                      | 6   | 3.0  |
| naine                                         | 112 | 55.2 | Eraettevõtja                                       | 9   | 4.4  |
| <b>VANUS</b>                                  |     |      | Talunik                                            |     |      |
| 15-19                                         | 9   | 4.4  | Juhtivtöötaja (tippjuht)                           | 3   | 1.5  |
| 20-24                                         | 20  | 9.9  | Keskastme juht                                     | 4   | 2.0  |
| 25-34                                         | 36  | 17.7 | Spetsialist (kõrgharidusega)                       | 8   | 3.9  |
| 35-44                                         | 38  | 18.7 | Ametnik, teenindaja, spetsialist<br>kõrgharidusega | 39  | 19.2 |
| 45-54                                         | 38  | 18.7 | Tööline                                            | 46  | 22.7 |
| 55-64                                         | 46  | 22.7 | Õpilane, üliõpilane                                | 14  | 6.9  |
| 65+                                           | 16  | 7.9  | Pensionär, invaliid                                | 53  | 26.1 |
| <b>HARIDUS</b>                                |     |      | Kodune                                             | 11  | 5,4  |
| Alg-või põhiharidus                           | 45  | 22.2 | Töötu                                              | 10  | 4.9  |
| Keskharidus                                   | 53  | 26.1 | <b>NETOSISSETULEK PERELIIKME<br/>KOHTA KUUS</b>    |     |      |
| Kesk-eri                                      | 78  | 38.4 | kuni 2000 kr                                       | 68  | 33.5 |
| Kõrgem                                        | 27  | 13.3 | 2001 - 4000 kr                                     | 82  | 40.4 |
| <b>PEREKONNASEIS</b>                          |     |      | 4001 - 6000 kr                                     | 53  | 24   |
| Vallaline                                     | 36  | 17.7 | 6001 - 8000 kr                                     | 10  | 4.9  |
| Abielus/vabaabielus                           | 122 | 60.1 | 8001 - 10 000 kr                                   | 1   | .5   |
| Lahutatud                                     | 24  | 11.8 | üle 10 000 kr                                      | 1   | .5   |
| Lesk                                          | 20  | 9.9  | Vastamata                                          | 17  | 8.4  |
| <b>ÜLALPEETAVATE LASTE ARV<br/>PEREKONNAS</b> |     |      | <b>KUI KAUA ELANUD LINNAS</b>                      |     |      |
| Mitte ühtegi                                  | 103 | 50.7 | alla 3 aasta                                       | 18  | 8.9  |
| 1                                             | 47  | 23.2 | 3-10 aastat                                        | 36  | 17.7 |
| 2                                             | 37  | 18.2 | üle 10 aasta                                       | 96  | 47.3 |
| 3                                             | 12  | 5.9  | kogu elu                                           | 52  | 25.6 |
| 4 ja rohkem                                   | 4   | 2.0  |                                                    |     |      |

Uuringutulemusi võrreldi läbi alljärgneval graafikul olevate sotsiaaldemograafiliste tunnuste.

**Põlva vastajate sotsiaaldemograafiline profiil**

N=203 (%)



## Küsitlus

Uuringu läbiviimiseks kasutati silmast silma intervjuud vastajate kodudes. Küsitluse viisid läbi uuringukeskuse Faktum&Ariko intervjuerijad, kes olid eelnevalt läbinud koolituse ja saanud juhised antud uuringu läbiviimiseks.

Pärast küsitluse lõppu, kontrollimaks küsitlustöö kvaliteeti, saadeti 10%-le vastajatest välja tagasisidekirjad.

## Andmetöötlus ja valimivea hinnang

Uuringutulemuste töötlemisel kasutati andmetöötluspakette QPS ja SPSS.

Tabel 2. Valimivea piirid proportsioonihinnangul 95% usaldusnivool.

**Tabel 2. Valimivea piirid**

| Valimi suurus | 50%   | 52%   | 60%   | 65%   | 70%   | 75%   | 80%   | 85%   | 90%   | 95%   | 97%   | 98%  |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|               | 50%   | 48%   | 40%   | 35%   | 30%   | 25%   | 20%   | 15%   | 10%   | 5%    | 3%    | 2%   |
| 10            | 30,99 | 30,97 | 30,36 | 29,56 | 28,40 | 26,84 | 24,79 | 22,13 | 18,59 | 13,51 | 10,57 | 8,68 |
| 20            | 21,91 | 21,90 | 21,47 | 20,90 | 20,08 | 18,98 | 17,53 | 15,65 | 13,15 | 9,55  | 7,48  | 6,14 |
| 30            | 17,89 | 17,88 | 17,53 | 17,07 | 16,40 | 15,49 | 14,31 | 12,78 | 10,74 | 7,80  | 6,10  | 5,01 |
| 40            | 15,49 | 15,49 | 15,18 | 14,78 | 14,20 | 13,42 | 12,40 | 11,07 | 9,30  | 6,75  | 5,29  | 4,34 |
| 50            | 13,86 | 13,85 | 13,58 | 13,22 | 12,70 | 12,00 | 11,09 | 9,90  | 8,32  | 6,04  | 4,73  | 3,88 |
| 60            | 12,65 | 12,65 | 12,40 | 12,07 | 11,60 | 10,96 | 10,12 | 9,03  | 7,59  | 5,51  | 4,32  | 3,54 |
| 70            | 11,71 | 11,71 | 11,48 | 11,17 | 10,74 | 10,14 | 9,37  | 8,36  | 7,03  | 5,11  | 4,00  | 3,28 |
| 80            | 10,96 | 10,95 | 10,73 | 10,45 | 10,04 | 9,49  | 8,77  | 7,82  | 6,57  | 4,78  | 3,74  | 3,07 |
| 90            | 10,33 | 10,32 | 10,12 | 9,85  | 9,47  | 8,95  | 8,26  | 7,38  | 6,20  | 4,50  | 3,52  | 2,89 |
| 100           | 9,80  | 9,79  | 9,60  | 9,35  | 8,98  | 8,49  | 7,84  | 7,00  | 5,88  | 4,27  | 3,34  | 2,74 |
| 110           | 9,34  | 9,34  | 9,15  | 8,91  | 8,56  | 8,09  | 7,47  | 6,67  | 5,61  | 4,07  | 3,19  | 2,62 |
| 120           | 8,95  | 8,94  | 8,78  | 8,53  | 8,20  | 7,75  | 7,16  | 6,39  | 5,37  | 3,90  | 3,05  | 2,50 |
| 130           | 8,59  | 8,59  | 8,42  | 8,20  | 7,88  | 7,44  | 6,88  | 6,14  | 5,16  | 3,75  | 2,93  | 2,41 |
| 150           | 8,00  | 8,00  | 7,84  | 7,63  | 7,33  | 6,93  | 6,40  | 5,71  | 4,80  | 3,49  | 2,73  | 2,24 |
| 200           | 6,93  | 6,93  | 6,79  | 6,61  | 6,35  | 6,00  | 5,54  | 4,95  | 4,16  | 3,02  | 2,36  | 1,94 |
| 300           | 5,66  | 5,65  | 5,54  | 5,40  | 5,18  | 4,90  | 4,53  | 4,04  | 3,39  | 2,47  | 1,93  | 1,58 |
| 500           | 4,38  | 4,38  | 4,29  | 4,18  | 4,02  | 3,79  | 3,51  | 3,13  | 2,63  | 1,91  | 1,49  | 1,23 |
| 800           | 3,46  | 3,46  | 3,39  | 3,30  | 3,17  | 3,00  | 2,77  | 2,47  | 2,08  | 1,51  | 1,18  | 0,97 |
| 1 000         | 3,10  | 3,10  | 3,03  | 2,95  | 2,84  | 2,68  | 2,48  | 2,21  | 1,86  | 1,35  | 1,06  | 0,87 |

Näiteks:

Põlvas vastas 203 inimest küsimusele, kas tegelete mõne liikumisharrastusega. 50% neist vastas jaatavalt. Maksimumviga 95% usaldusnivool on  $\pm 6,9\%$ .

## Teostajad

Uuringu eri etappides osalesid:

Tellijapoolne kontaktisik -

Uuringu metoodika -

Valimi koostamine ja küsitlustöö juhtimine -

Programmeerimine -

Andmetöötlus -

Aruanne -

Kontaktandmed -

Eeva Kumberg

Juhan Kivirähk

Marje Sepp

Piret Kello

Marii Paškov, Suive Pahrt

Kaja Södor

OÜ Uuringukeskus Faktum&Ariko

Pärnu mnt 19, Tallinn 10141

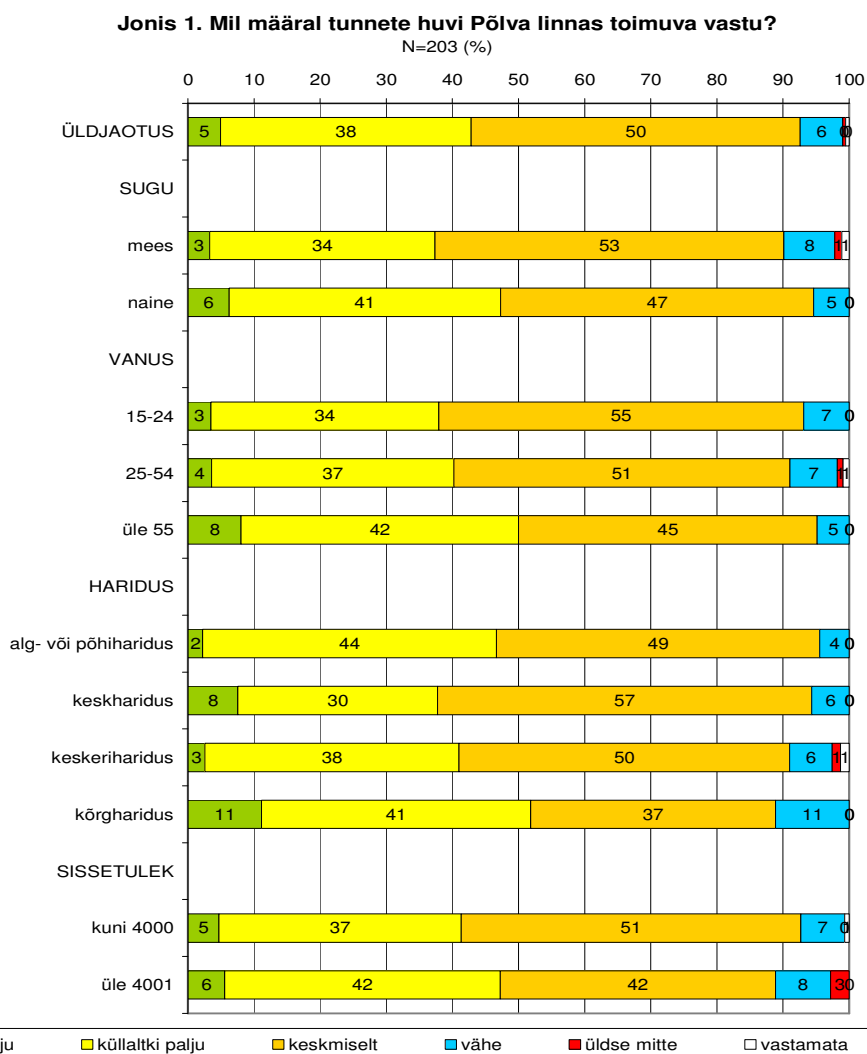
**info@faktum-ariko.ee**

tel. 6684530

## II UURINGU TULEMUSED

### 1. Kuivõrd on linnaelanik huvitatud linnas toimuvast

49% vastajatest väitis, et tunneb linnas toimuva vastu huvi, kas väga suurt (7%) või küllaltki suurt (42%) huvi; 46% hindas oma huvi keskmiseks; 5% väheseks. Aktiivses tööeas olijad tunnevad suuremat huvi kui noored või vanemad inimesed; mida kõrgem haridustase, seda suurem huvi. Kui kõrgharidusega inimestest tundis linnas toimuva vastu huvi 59%, siis põhiharidusega vastajatest vaid 36% (Joonis 1).



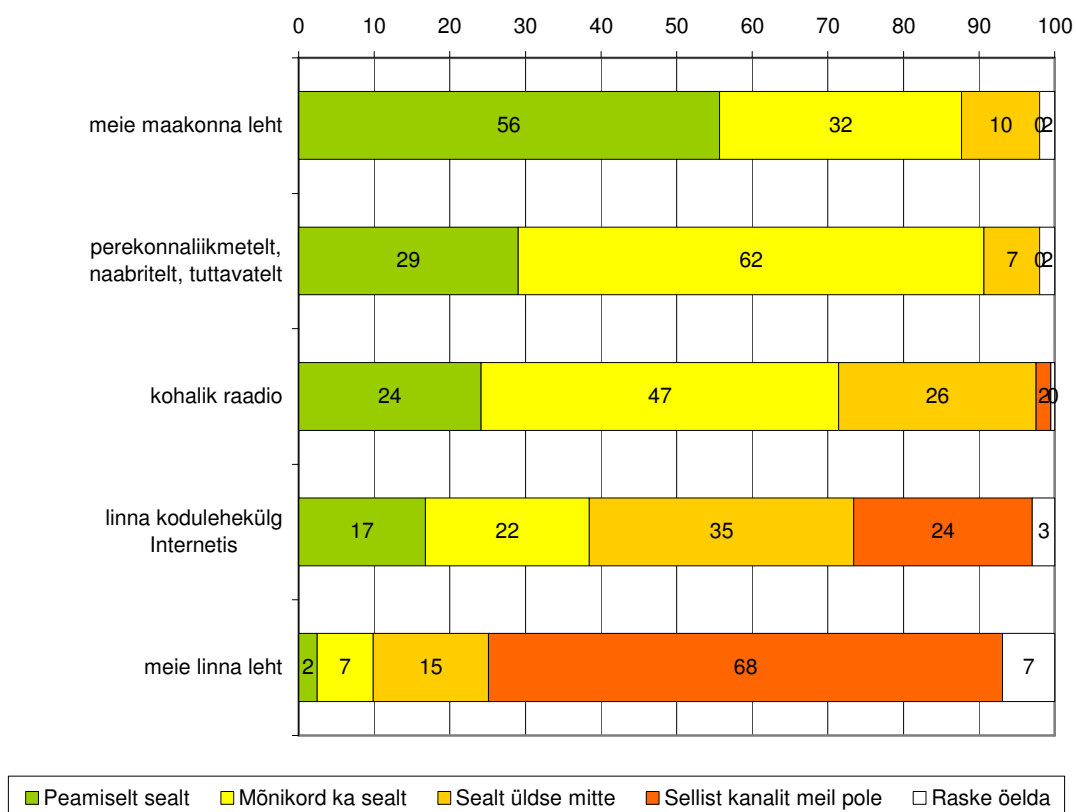
## 2. Millistest allikatest saadakse informatsiooni linnas toimuva kohta.

56% vastajatest väitis maakonnalehe kohta, et sealt saadakse infot linnas toimuva kohta peamiselt; 32% saab maakonnalehest infot mõnikord. Perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt saab peamiselt infot 29%, mõnikord 62% vastajatest. Kohalikust raadiost saab infot peamiselt 24%, mõnikord 47% vastajatest. Linna koduleheküljelt Internetis saab peamiselt infot 17%, mõnikord sealt 22%, sealt üldse mitte 35% vastajatest. 24% väidab, et sellist kanalit pole olemas, 3% ei oska öelda, kas nad saavad kodulehelt infot või mitte. 68% vastajatest väitis, et Põlvas pole linna lehte olemas; 2% sai siiski just linna lehest peamiselt infot; mõnikord sai sealt infot 7% vastajatest; 7% ei osanud öelda, kas nad saavad linnalehest infot või mitte. Võrreldes alamgrupe, maakonnalehest saavad peamiselt infot kõige sagedamini vanemad (55+) kõrgharidusega alla keskmise sissetulekuga naised; pereliikmetelt, naabritelt saavad peamise info linnas toimuva kohta kõige sagedamini noored (15-24) üle keskmise sissetulekuga mehed; kohalikust raadiost saavad kõige sagedamini peamise info vanemad, põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga mehed; linna koduleheküljelt Internetis saavad peamiselt infot kõige sagedamini noored kesk- või kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga mehed (Joonised 2.1.; 2.1.1.-2.1.5.).

Kui paluti teha üks valik, milline on kõige olulisem kanal, kust saadakse põhiline info linnas toimuva kohta, nimetas 55% vastajatest maakonnalehte, 16% pereliikmeid, tuttavaid, 15% kohalikku raadiot, 13% linna kodulehekülge Internetis. Võrreldes alamgrupe, maakonnaleht oli kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks vanematele, keskeriharidusega naistele. Maakonnaleht oli kõige harvem põhiliseks infoallikaks noortele põhiharidusega meestele. Perekonnaliikmeid, naabreid pidasid põhilisteks infoallikateks kõige sagedamini noored (15-24), põhiharidusega üle keskmise sissetulekuga naised. Kohalik raadio olid kõige sagedamini põhiliseks infoallikaks vanematele alla keskmise sissetulekuga põhiharidusega meestele. Linna kodulehekülg Internetis noortele kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga inimestele (Joonis 2.2.).

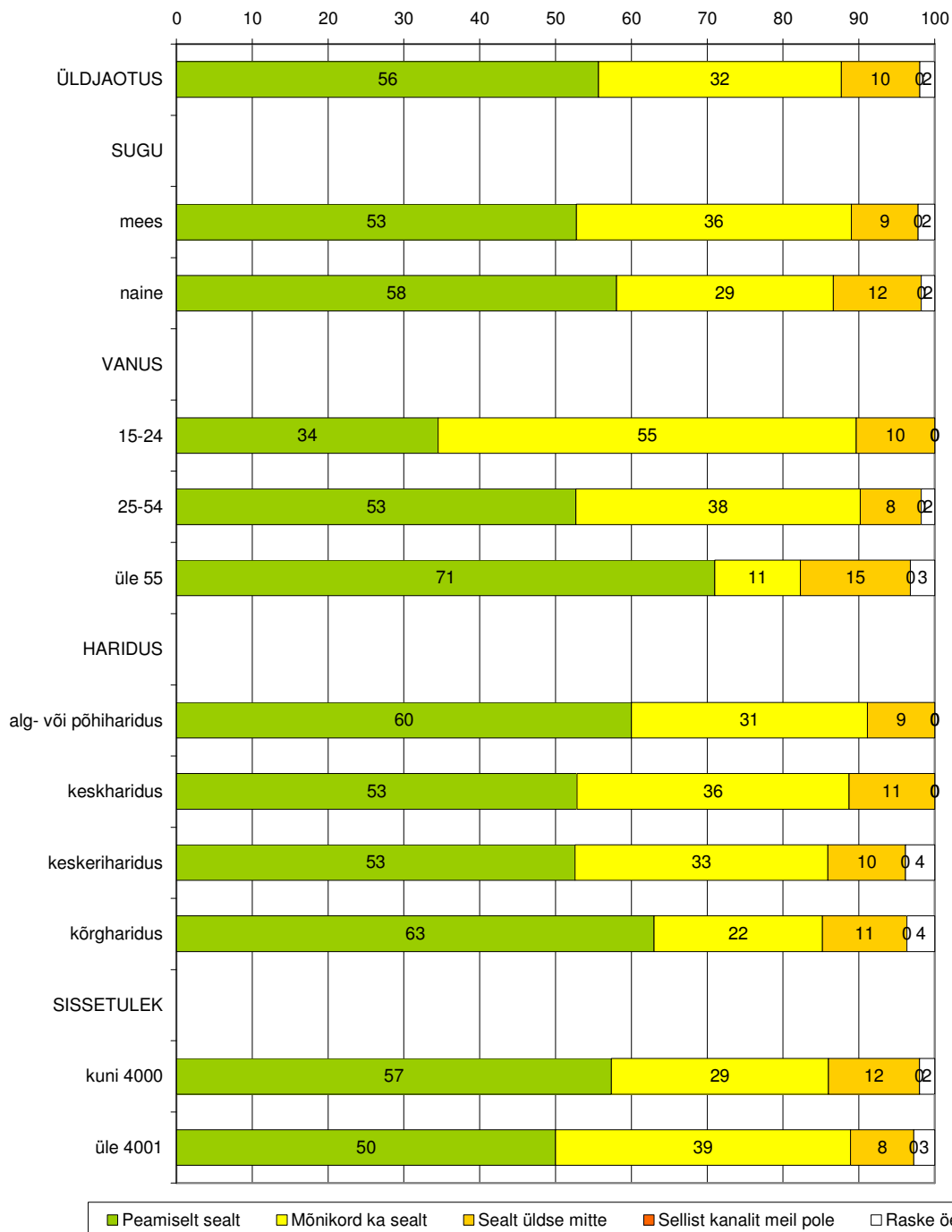
**Joonis 2.1. Mil määral saate informatsiooni Põlva linnas, vallas toimuva kohta järgnevatest allikatest?**

N=203 (%)



**Joonis 2.1.1. Mil määral saate informatsiooni Põlva linnas toimuva kohta maakonna lehest?**

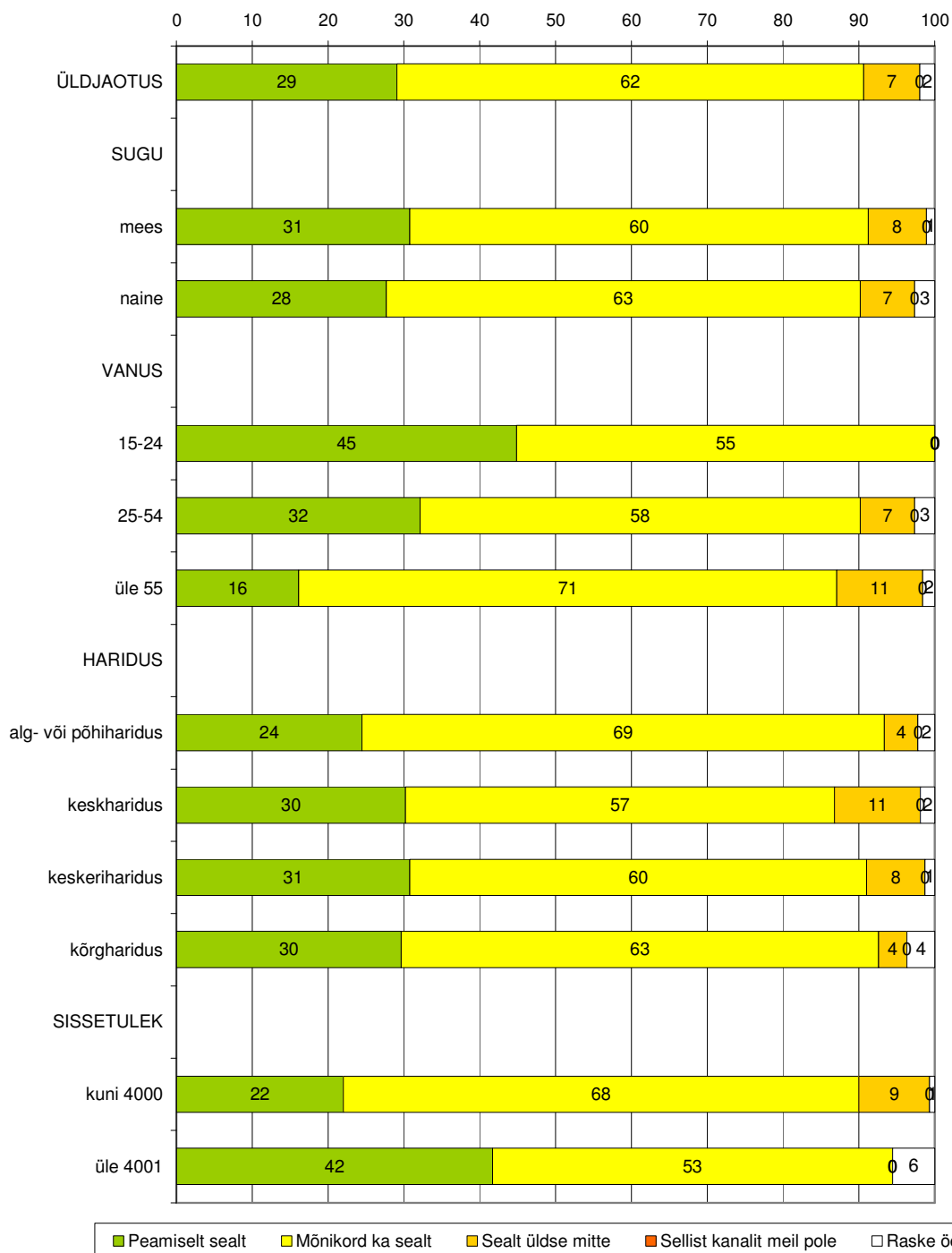
N=203 (%)





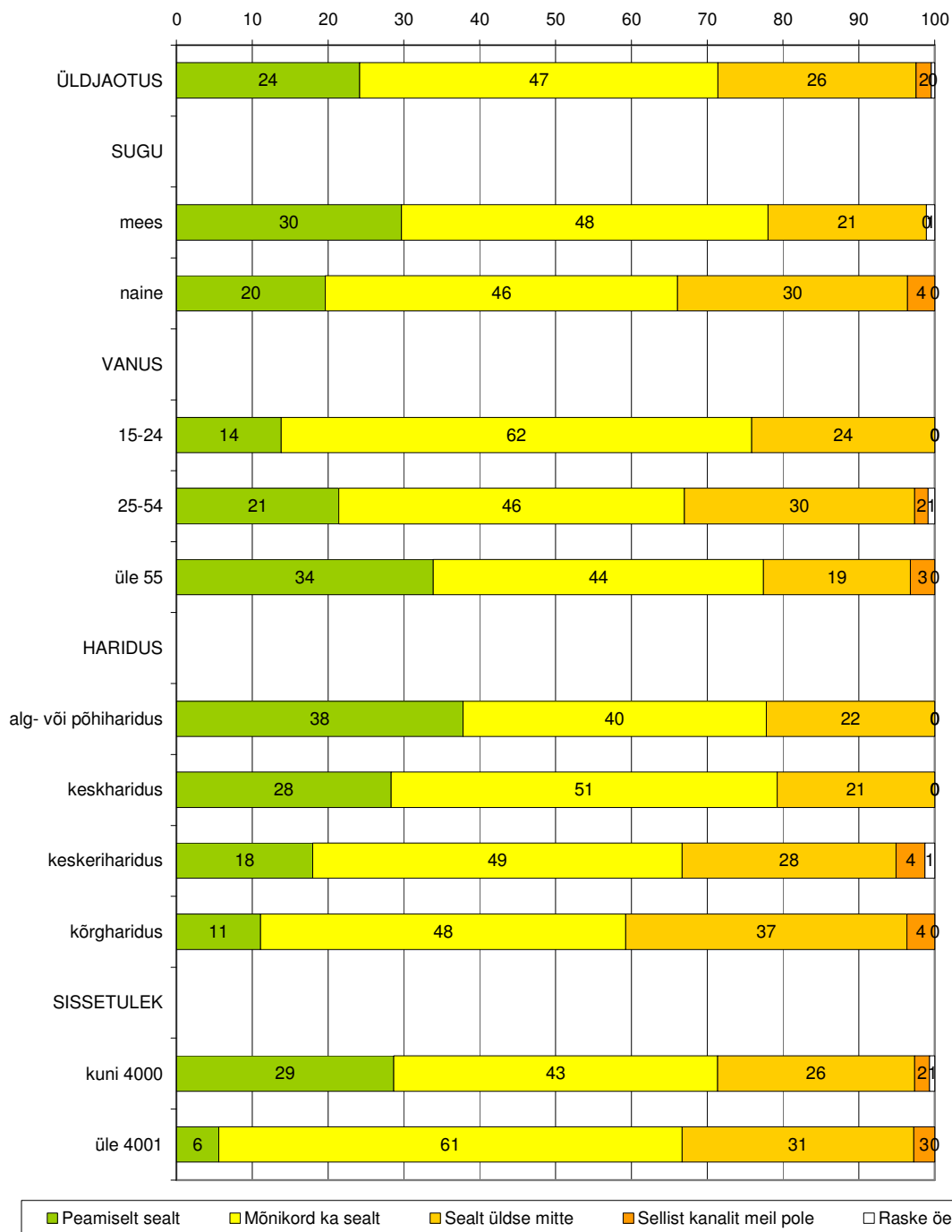
**Joonis 2.1.2. Mil määral saate informatsiooni Põlva linnas toimuva kohta perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt?**

N=203 (%)



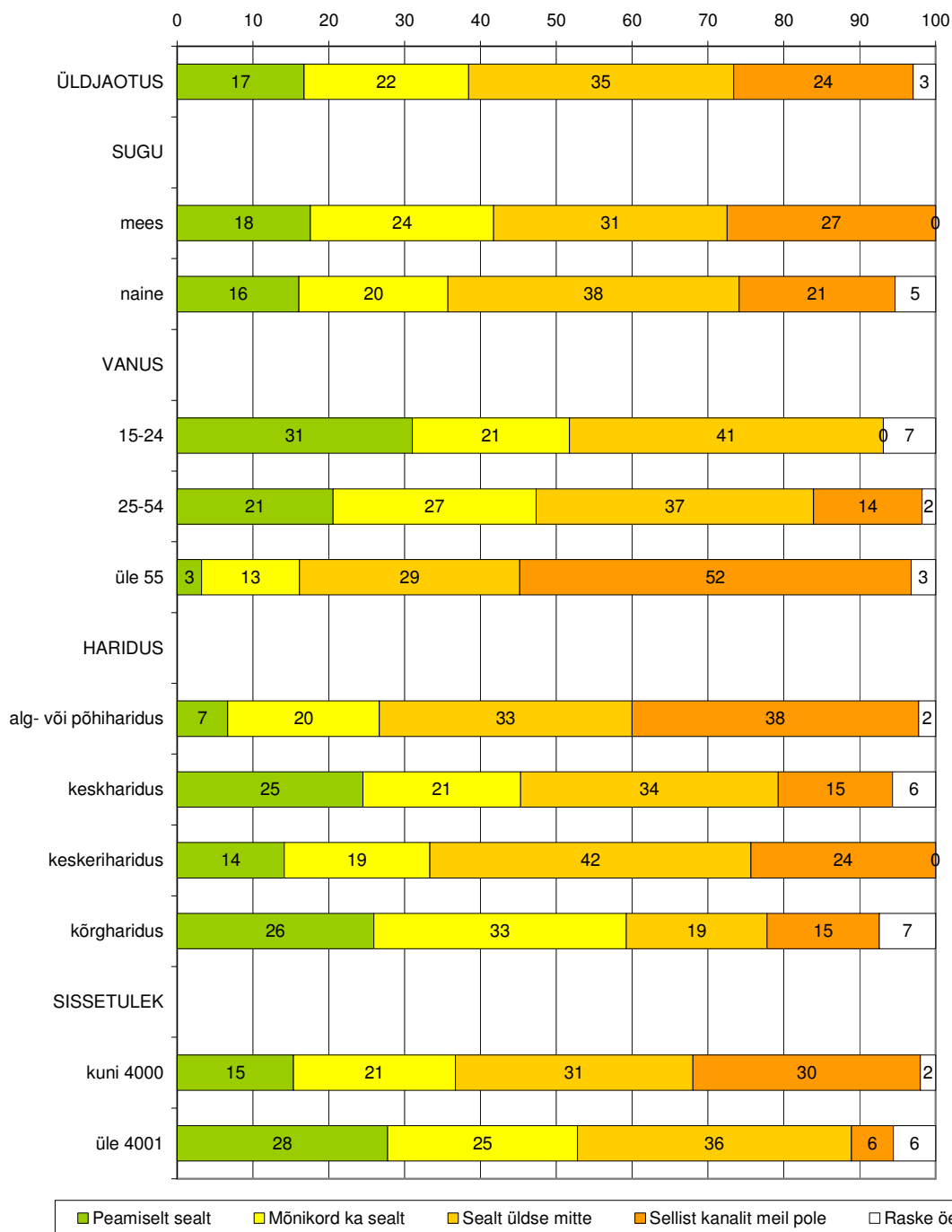
**Joonis 2.1.3. Mil määral saate informatsiooni Põlva linnas toimuva kohta kohalikust raadiost?**

N=203 (%)



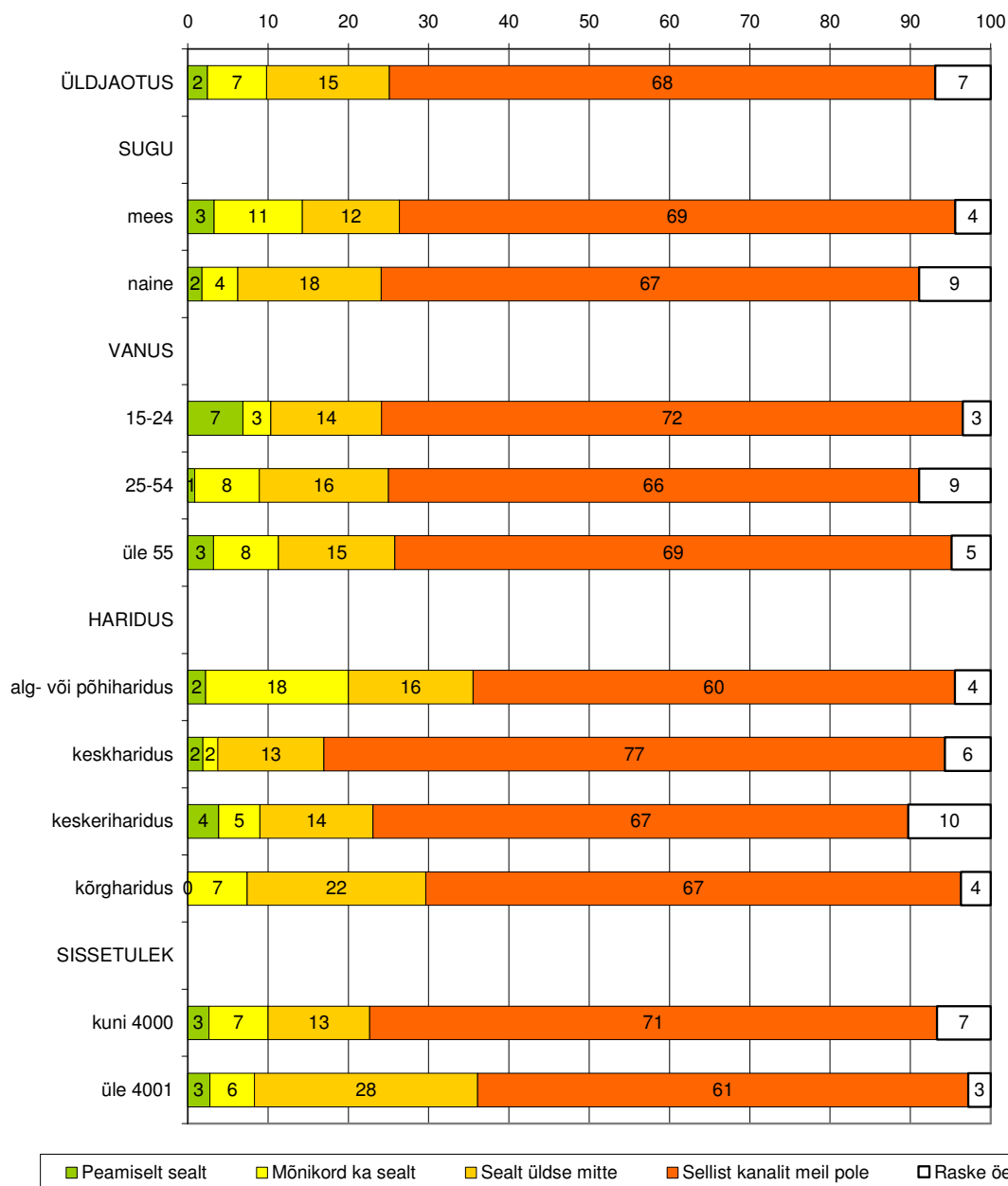
**Joonis 2.1.4. Mil määral saate informatsiooni Põlva linnas toimuva kohta linna koduleheküljelt Internetis?**

N=203 (%)



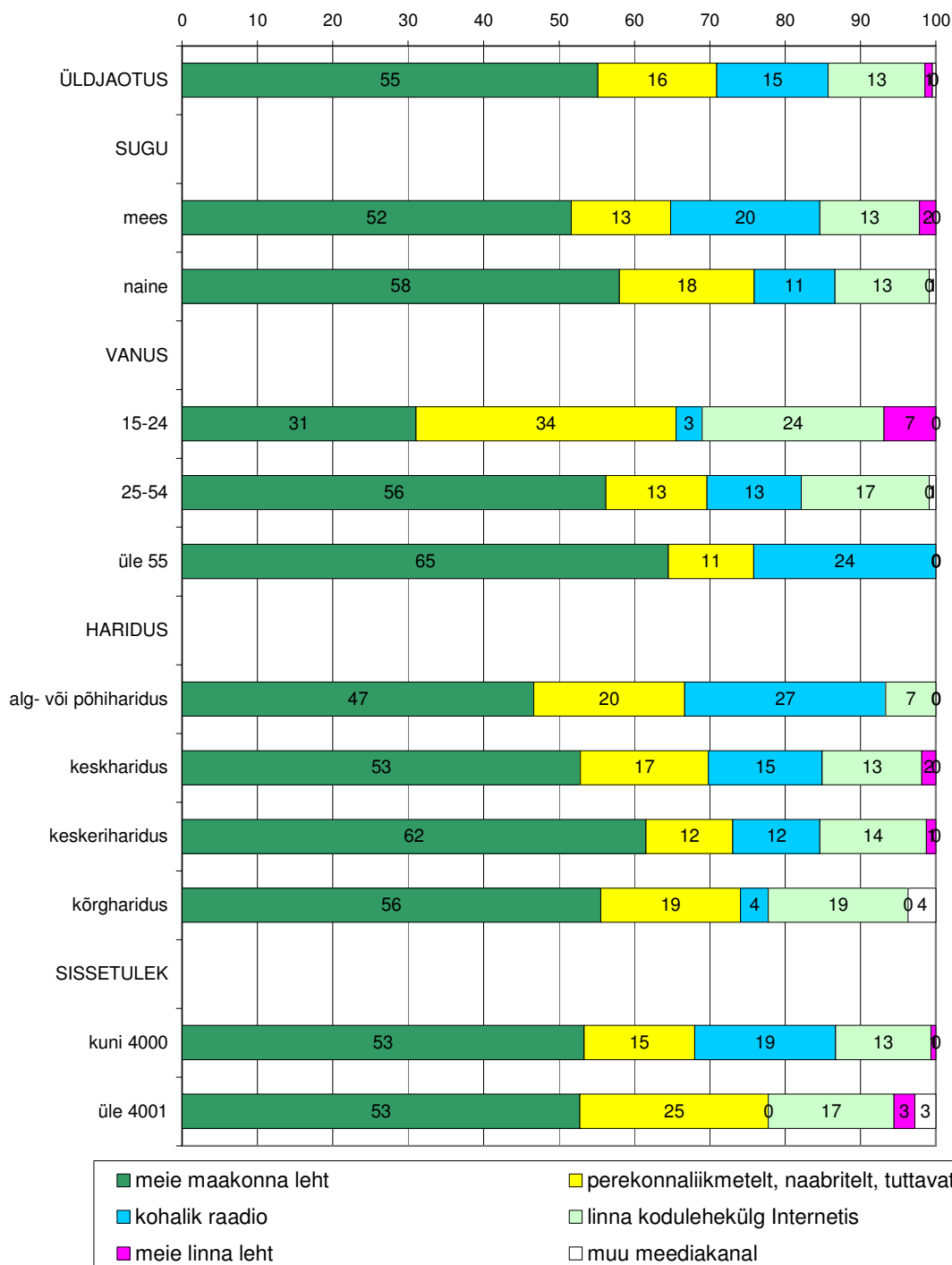
**Joonis 2.1.5. Mil määral saate informatsiooni linnas, vallas toimuva kohta Põlva linna lehest?**

N=203 (%)



Joonis 2.2. Millisest kanalist saate põhilise info Põlva linnas toimuva kohta?

N=203 (%)



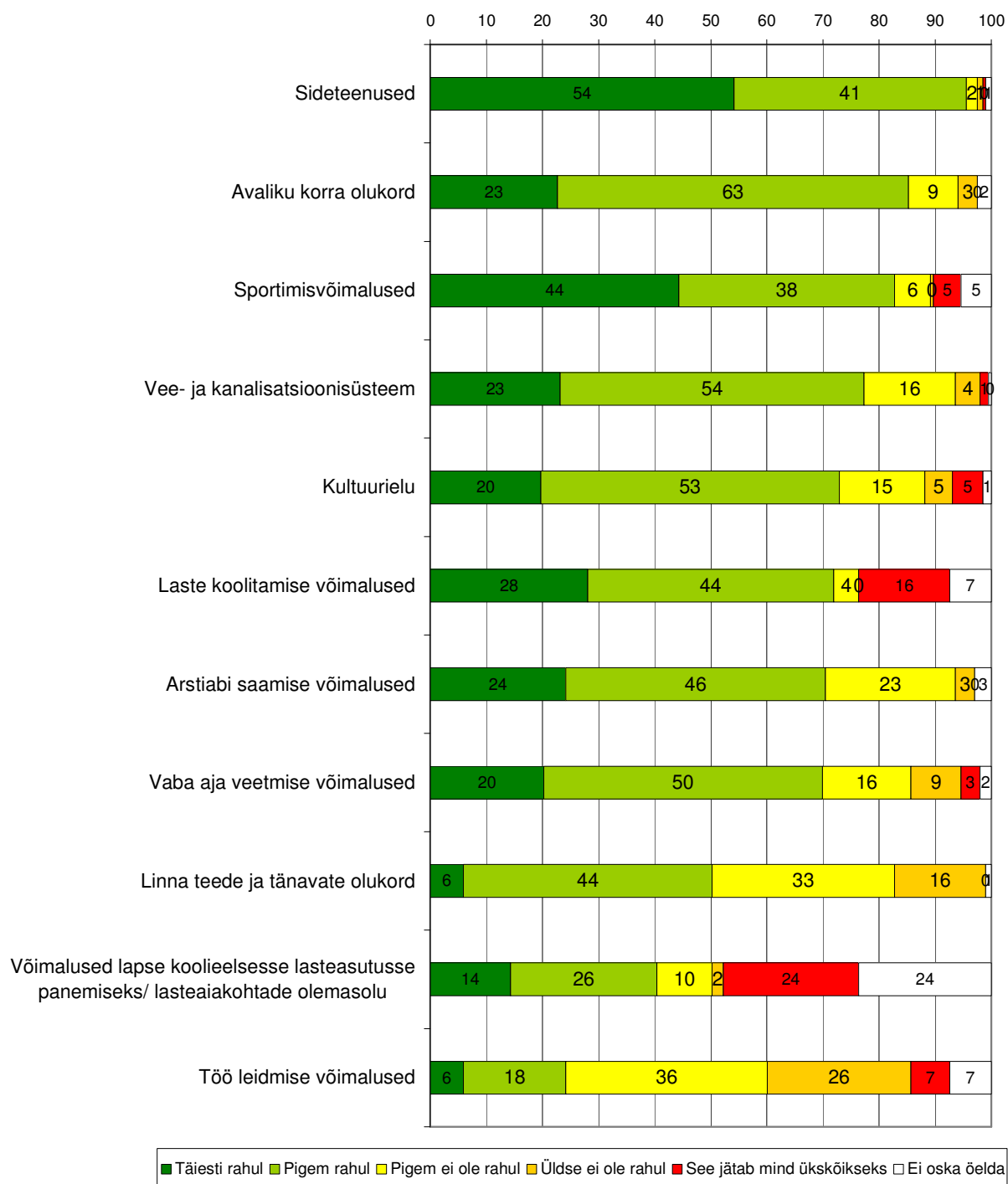
### 3. Rahulolu erinevate eluvaldkondadega linnas

Üheteistkümnest kõne all olnud linnaelu erinevast valdkonnast on üle poole vastajatest täiesti rahul või pigem rahul üheksa valdkonnaga. Kõige enam ollakse rahul linna sideteenustega, 95% vastajatest oli selle valdkonnaga täiesti rahul või pigem rahul. Avaliku korra olukorraga oli rahul 86%, sportimisvõimalustega 82%. Üle 70% vastajatest oli rahul vee- ja kanalisatsioonisüsteemidaga, kultuurieluga, laste koolitamise võimalusega, arstiabi saamise võimalustega, vaba aja veetmise võimalustega. Linna teede ja tänavate olukorraga oli rahul 50% vastajatest, 49% ei olnud rahul. Laste lasteaedapaneku võimalustega oli rahul 40%, 12% ei olnud rahul; 48% ei huvitu sellest probleemist. Kõige tõsisemaks probleemiks on Põlva linnas töö leidmise võimalused. Nende võimalustega on rahul 24% vastajatest; 62% ei ole rahul; 14% jääb selles suhtes ükskõikseks. Linna teede ja tänavate olukorraga ei ole rahul 49%, arstiabi saamise võimalustega 26%, vaba aja veetmise võimalustega 25%, kultuurieluga 20%, vee- ja kanalisatsioonisüsteemide kättesaadavusega samuti 20% (Joonis 3).

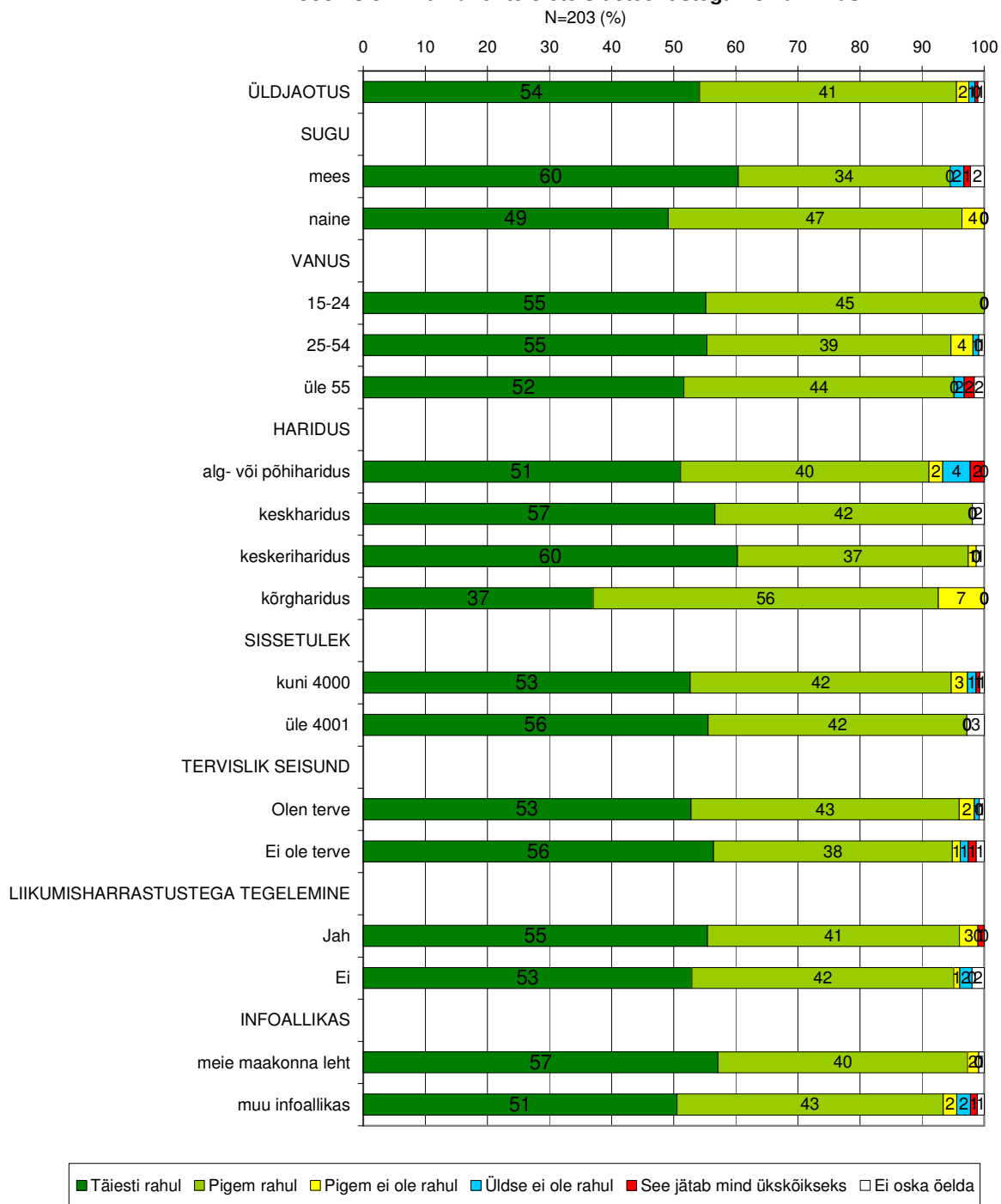
Analüüsid rahulolu erinevate eluvaldkondadega alamgrupiti: sideteenustega jäävad teistest rohkem rahule keskerihaaridusega mehed. Avaliku korra olukorraga jäävad teistest rohkem rahule tööealised keskmisest kõrgema sisetulekuga mehed; kõige vähem vanemad alla keskmise sisetulekuga end mitte terveks pidavad naised. Sportimisvõimalustega jäävad kõige rohkem rahule noored ja keskealised kõrgharidusega (aga ka põhiharidusega) üle keskmise sisetulekuga terved liikumisharrastusega tegelevad mehed. Kõige vähem on sportimisvõimalustega rahul vanemad (55+) keskharidusega keskmisest madalama sisetulekuga haigust kurtvad, liikumisharrastusega mittetegelevad naised, aga nende hulgas ka kõige rohkem neid, kes sporditegemisest ei huvitu. Vee- ja kanalisatsioonisüsteemidega jäävad teistest vähem rahule põhiharidusega inimesed. Kultuurieluga jäävad teistest rohkem rahule üle keskmise sisetulekuga, põhiharidusega inimesed. Kõige vähem on kultuurieluga rahul kõrgharidusega keskmisest madalama sisetulekuga naised. Laste koolitamise võimalustega jäävad kõige rohkem rahule tööealised, kesk- ja keskerihaaridusega keskmisest kõrgema sisetulekuga naised; teistest vähem rahule põhiharidusega, keskmisest madalama sisetulekuga noored. Arstiabi kättesaadavusega on teistest rohkem rahul põhiharidusega, end terveks pidavad noored (kes ilmselt eriti palju arstiabi ei vajagi). Teistest vähem rahul tööealised keskharidusega keskmisest madalama sisetulekuga mehed. Vaba aja veetmise võimalustega linnas on vanemad inimesed rohkem rahul kui noored; kõrgema sisetulekuga terved inimesed rohkem rahul kui madalama sisetulekuga haiged inimesed. Linna teede ja tänavate olukorraga on vanemad kõrgharidusega end mitte terveks pidavad naised rohkem rahul kui noored terved keskharidusega mehed. Lasteaedavõimaluste osas on pooled vastajatest ükskõiksed. Keda see probleem huvitab, need jäävad enamasti võimalustega rahule. Kõige enam näivad rahul olevat parimas tööeas keskerihaaridusega keskmisest kõrgema sisetulekuga mehed. Töö leidmise võimalustega on kõige enam rahul põhilises tööeas (25-54) olevad keskeri- või kõrgharidusega, keskmisest kõrgema sisetulekuga, terved, liikumisharrastusega mittetegelevad naised. Kõige vähem rahul noored põhiharidusega keskmisest madalama sisetulekuga, end mitte terveks pidavad kuid liikumisharrastusega tegelevad mehed (Joonised 3.1 – 3.11).

Joonis 3. Kui rahul te olete Põlva linna elu järgmiste külgedega?

N=203 (%)



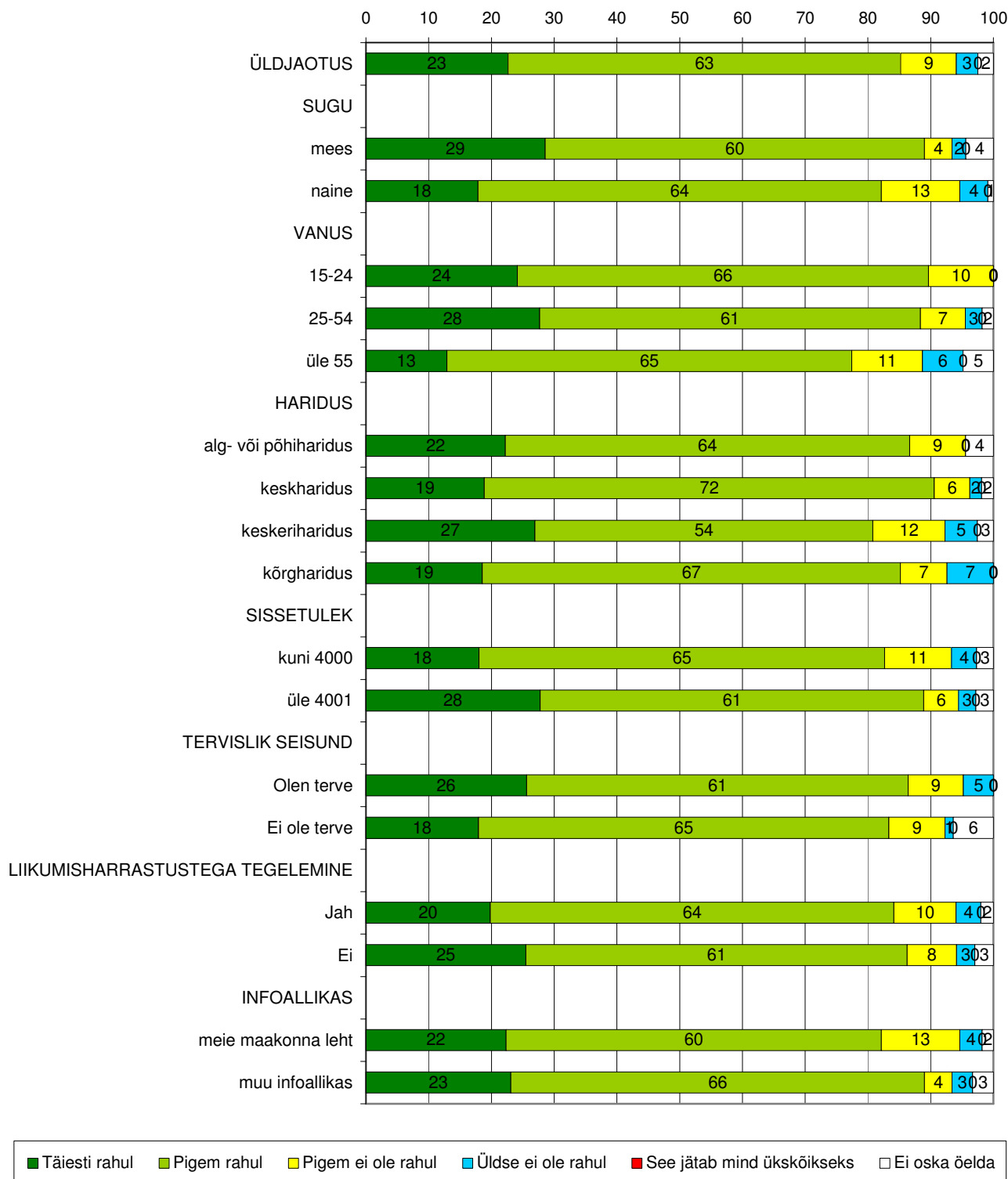
Joonis 3.1. Kui rahul te olete sideteenustega Põlva linnas?





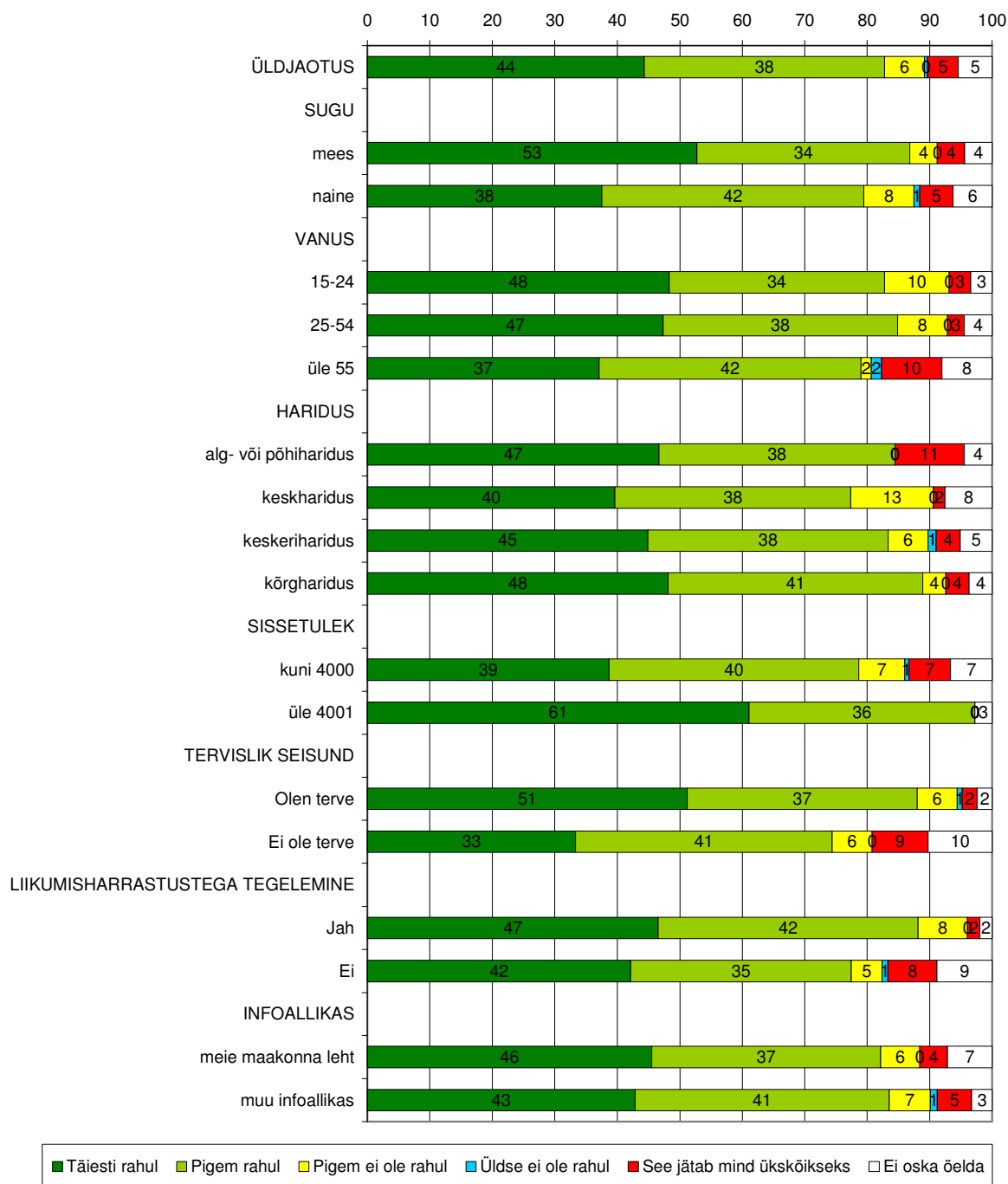
Joonis 3.2. Kui rahul te olete avaliku korra olukorraga Põlva linnas?

N=203 (%)

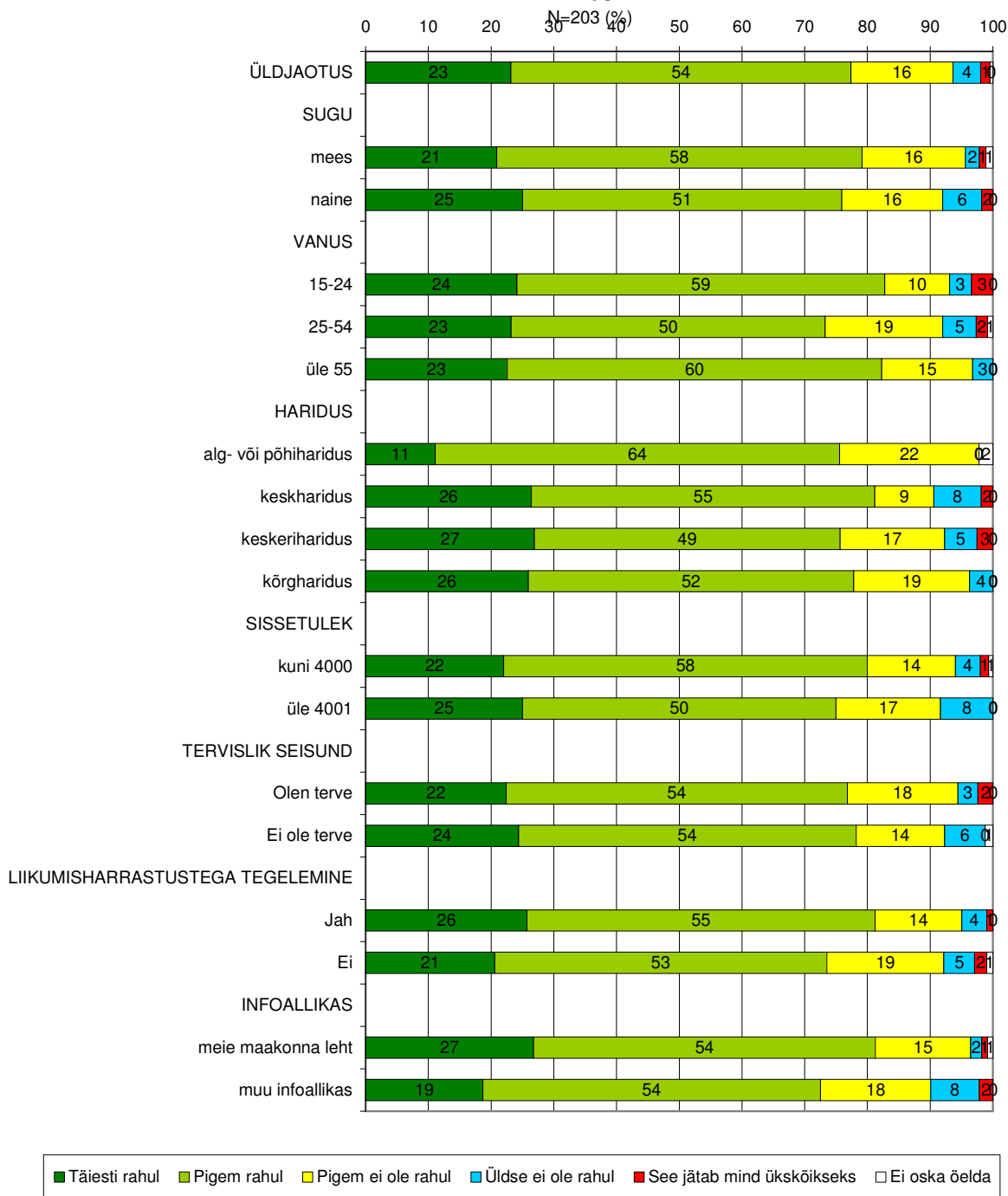


Joonis 3.3. Kui rahul te olete sportimisvõimalustega Põlva linnas?

N=203 (%)

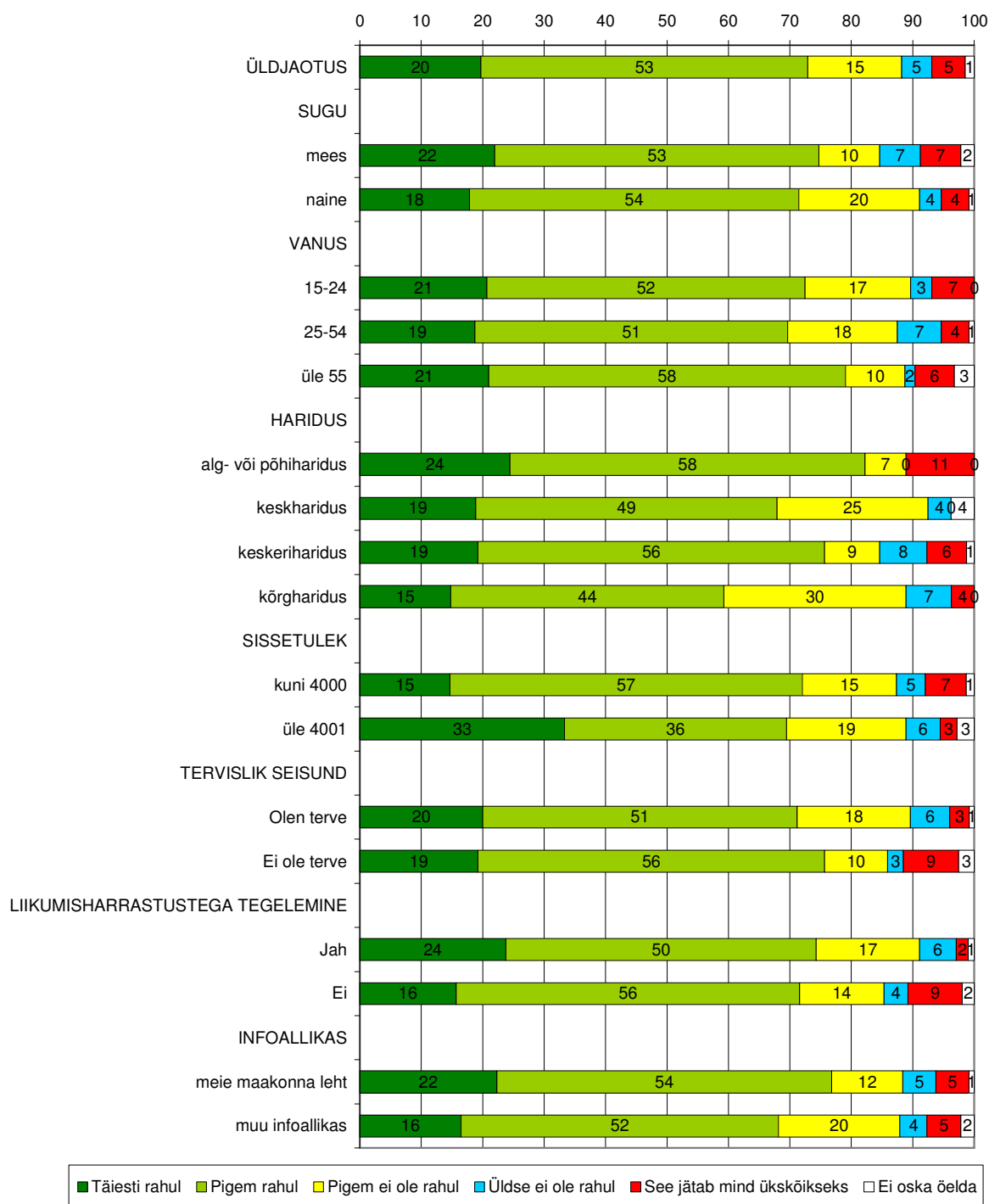


Joonis 3.4. Kui rahul te olete vee- ja kanalisatsioonisüsteem olukorraga Põlva linnas?



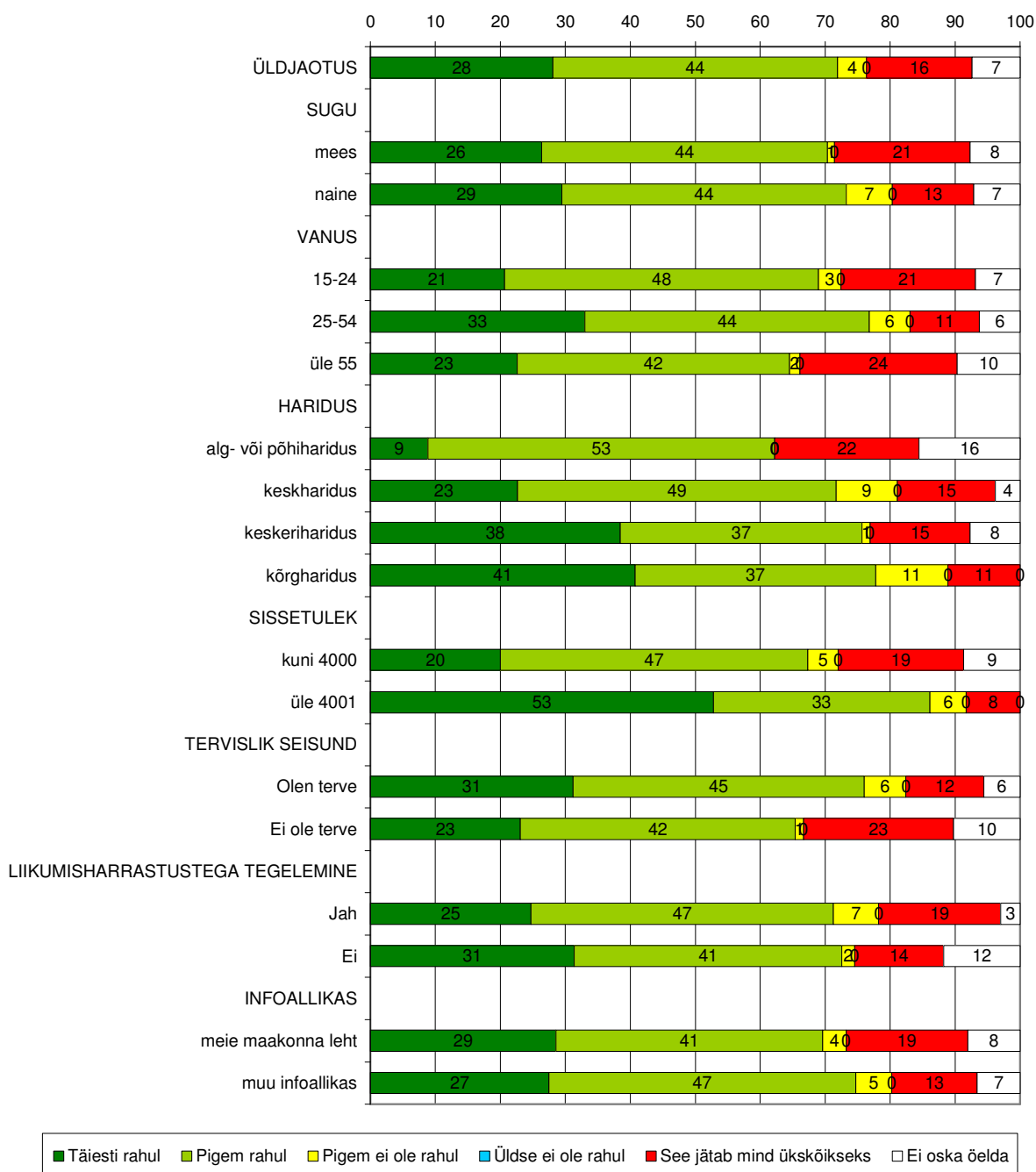
Joonis 3.5. Kui rahul te olete kultuurieluga Põlva linnas?

N=203 (%)



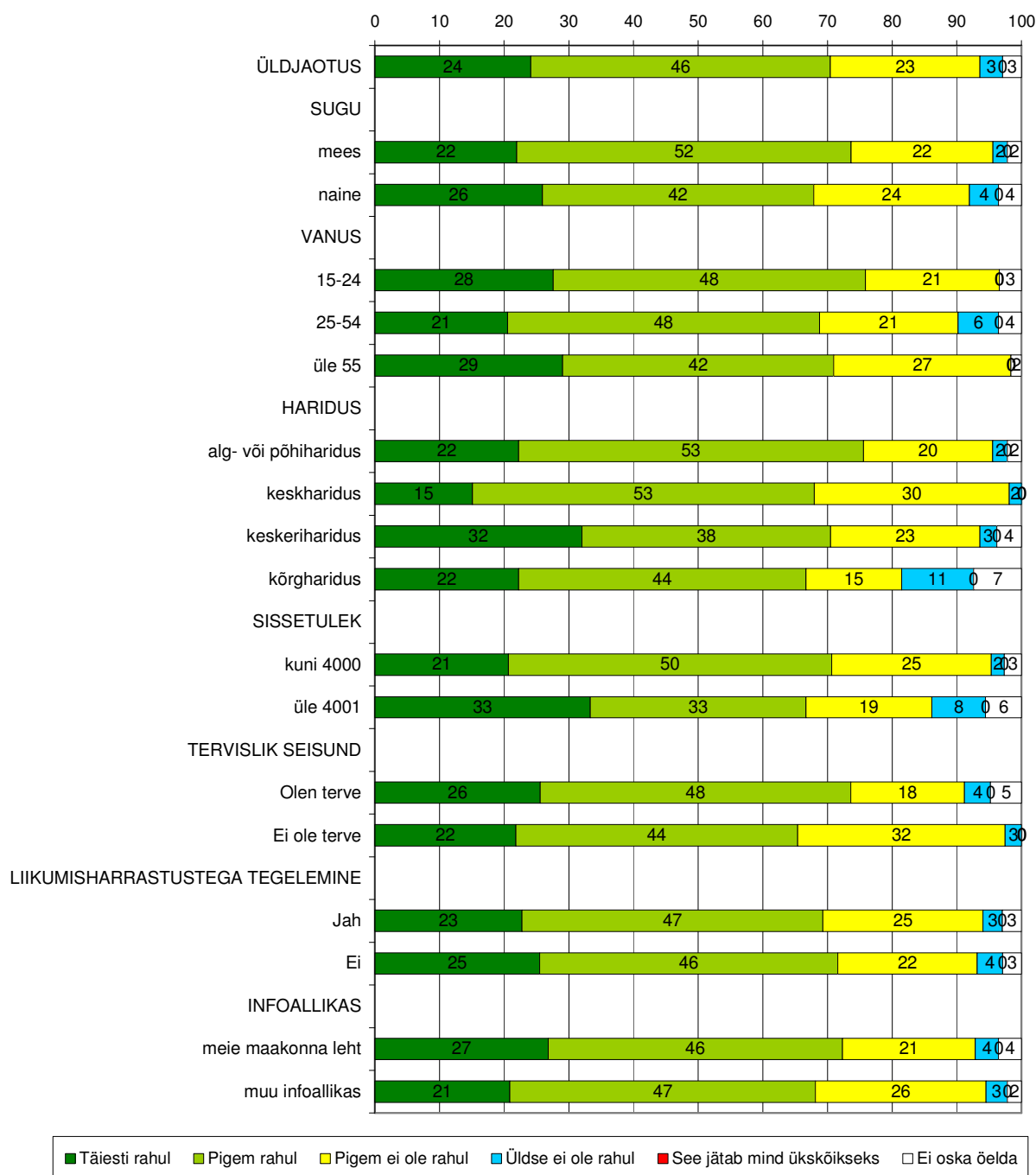
Joonis 3.6. Kui rahul te olete laste koolitamise võimalustega Põlva linnas?

N=203 (%)



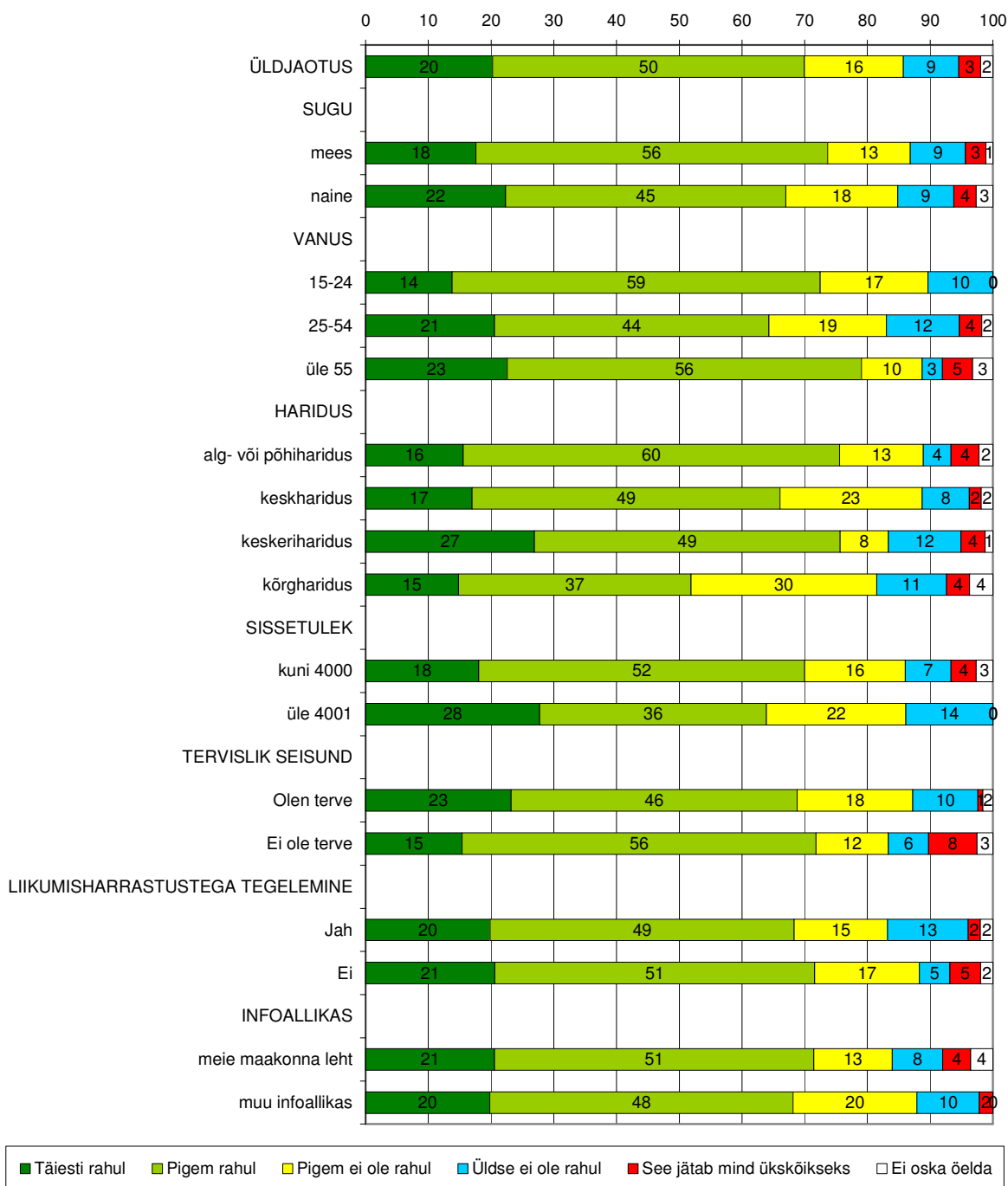
Joonis 3.7. Kui rahul te olete arstiabi saamise võimalustega Põlva linnas?

N=203 (%)



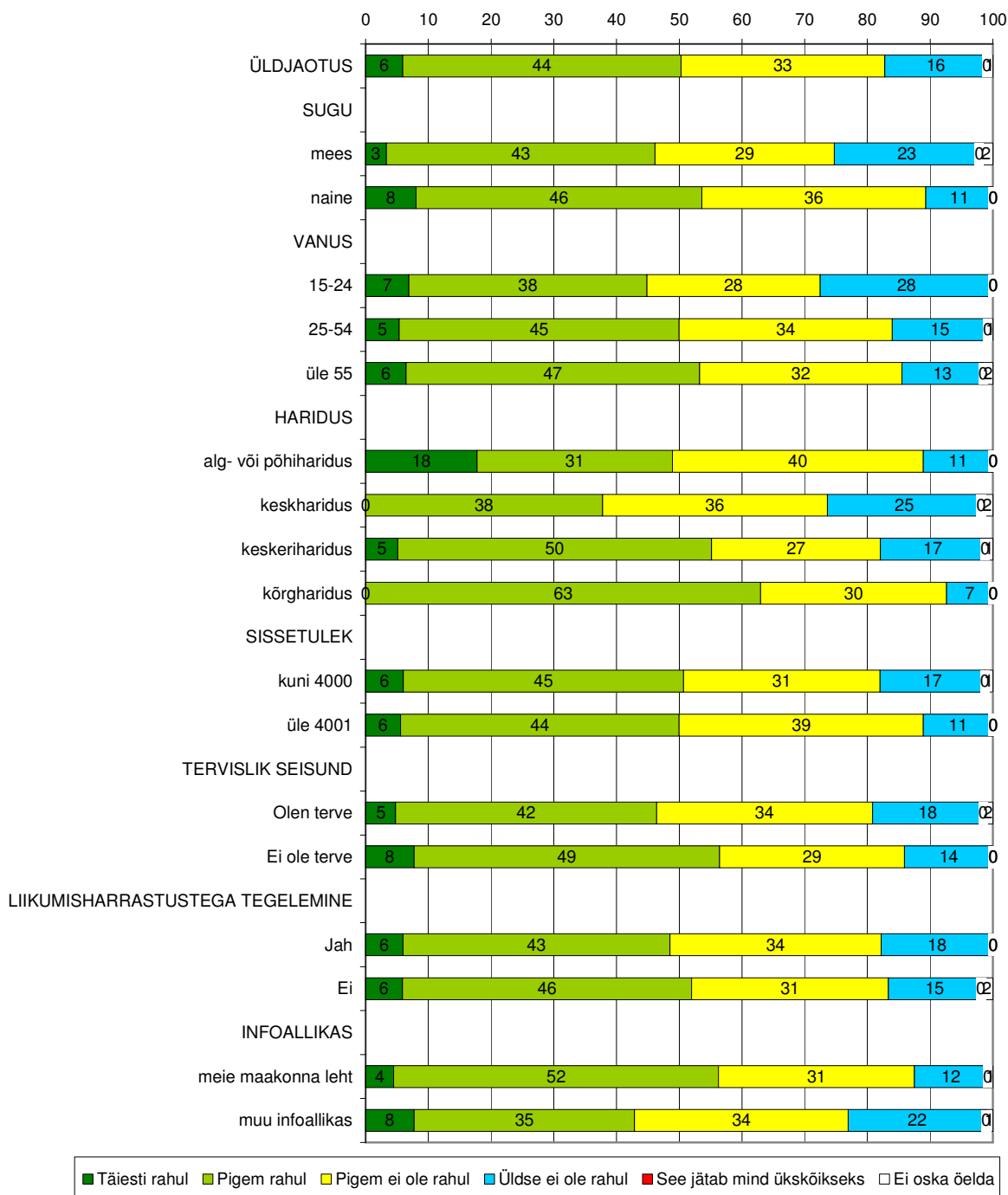
Joonis 3.8. Rahulolu vaba aja veetmise võimalustega Põlva linnas

N=203 (%)



Joonis 3.9. Kui rahul te olete teede ja tänavate olukorraga Põlva linnas?

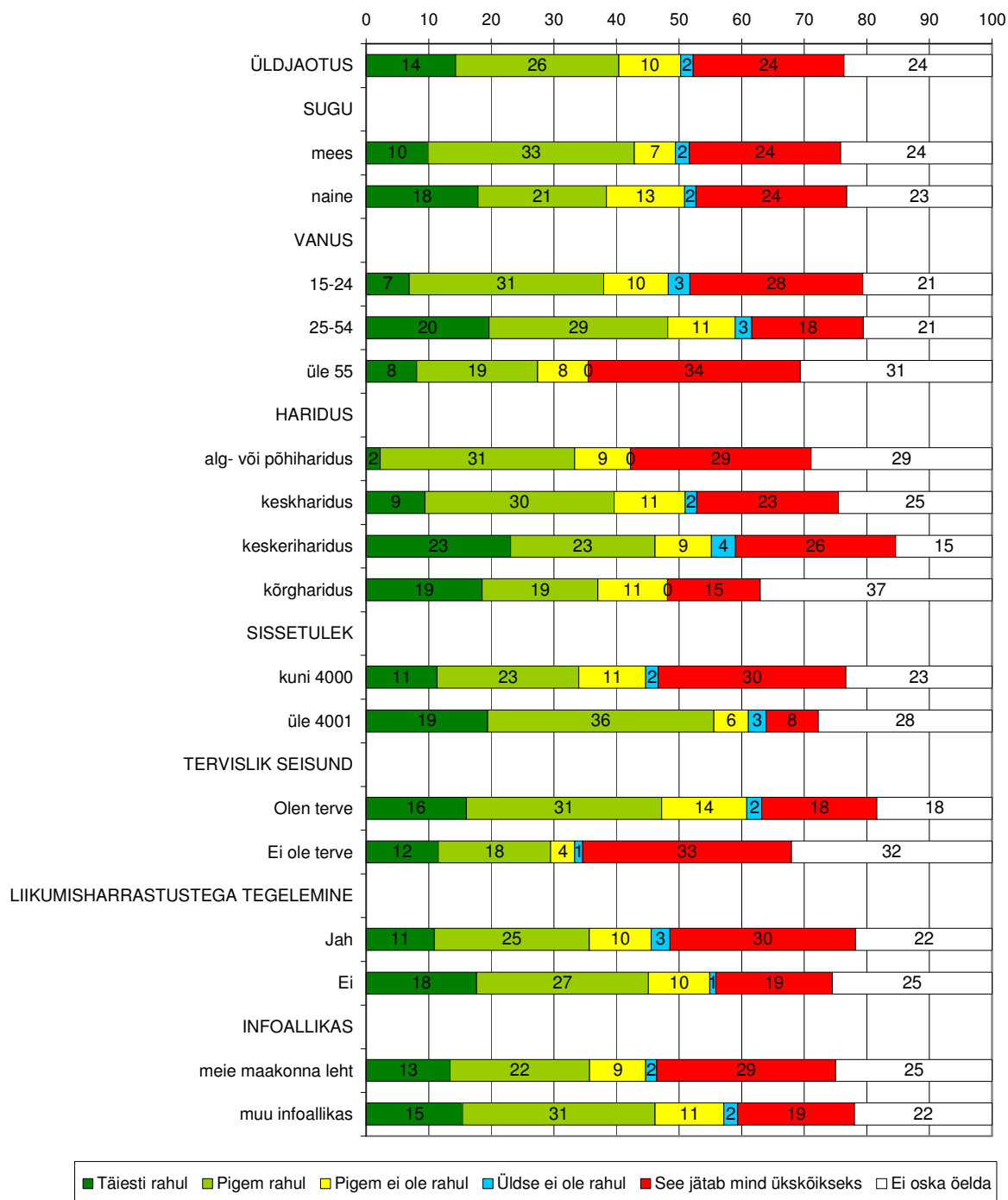
N=203 (%)



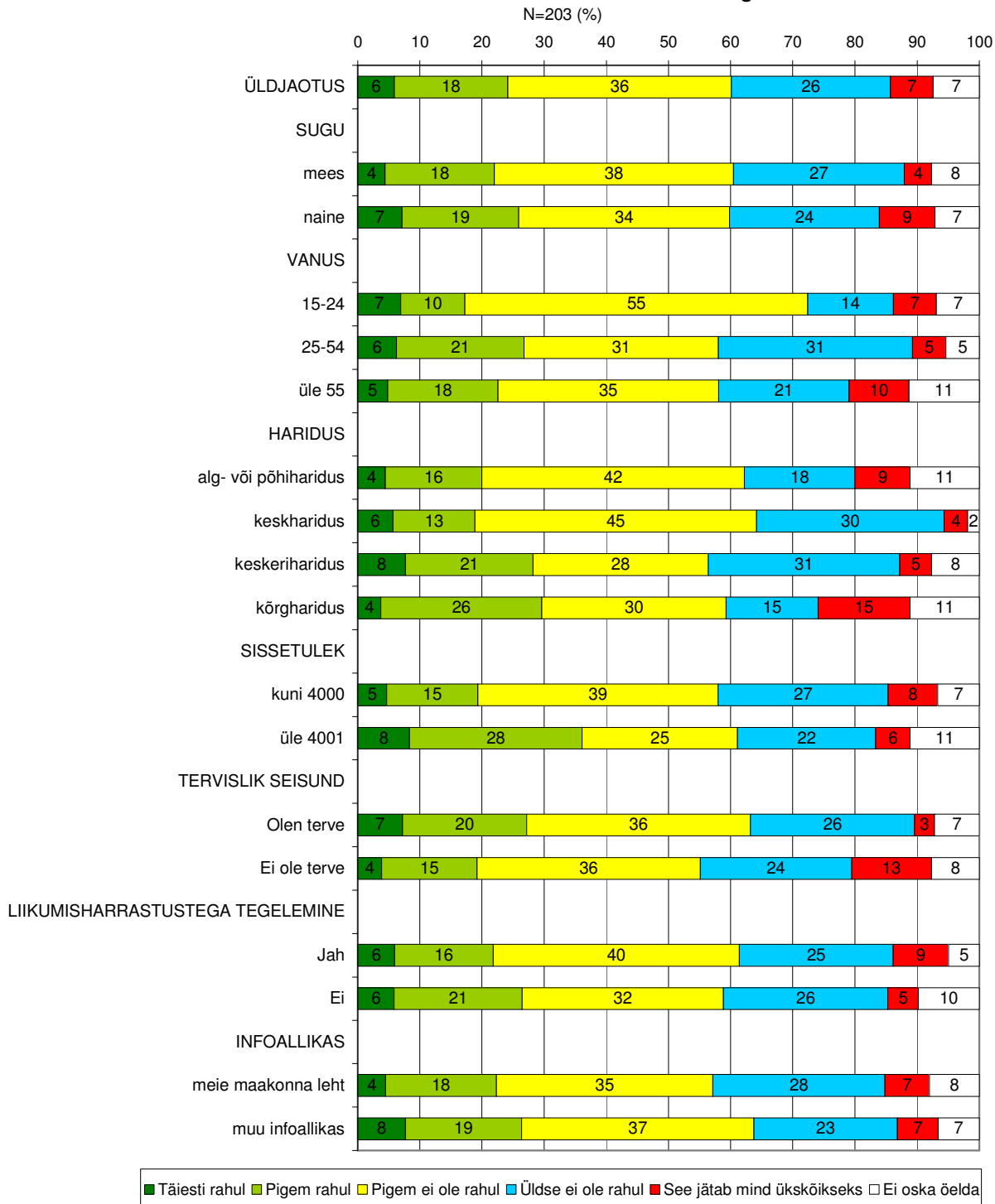


**Joonis 3.10. Kui rahul te olete võimalustega lapse koolieelsesse lasteasutusse panemiseks/ lasteaiakohtade olemasoluga Põlva linnas?**

N=203 (%)



Joonis 3.11. Kui rahul te olete töö leidmise võimalustega Põlva linnas?

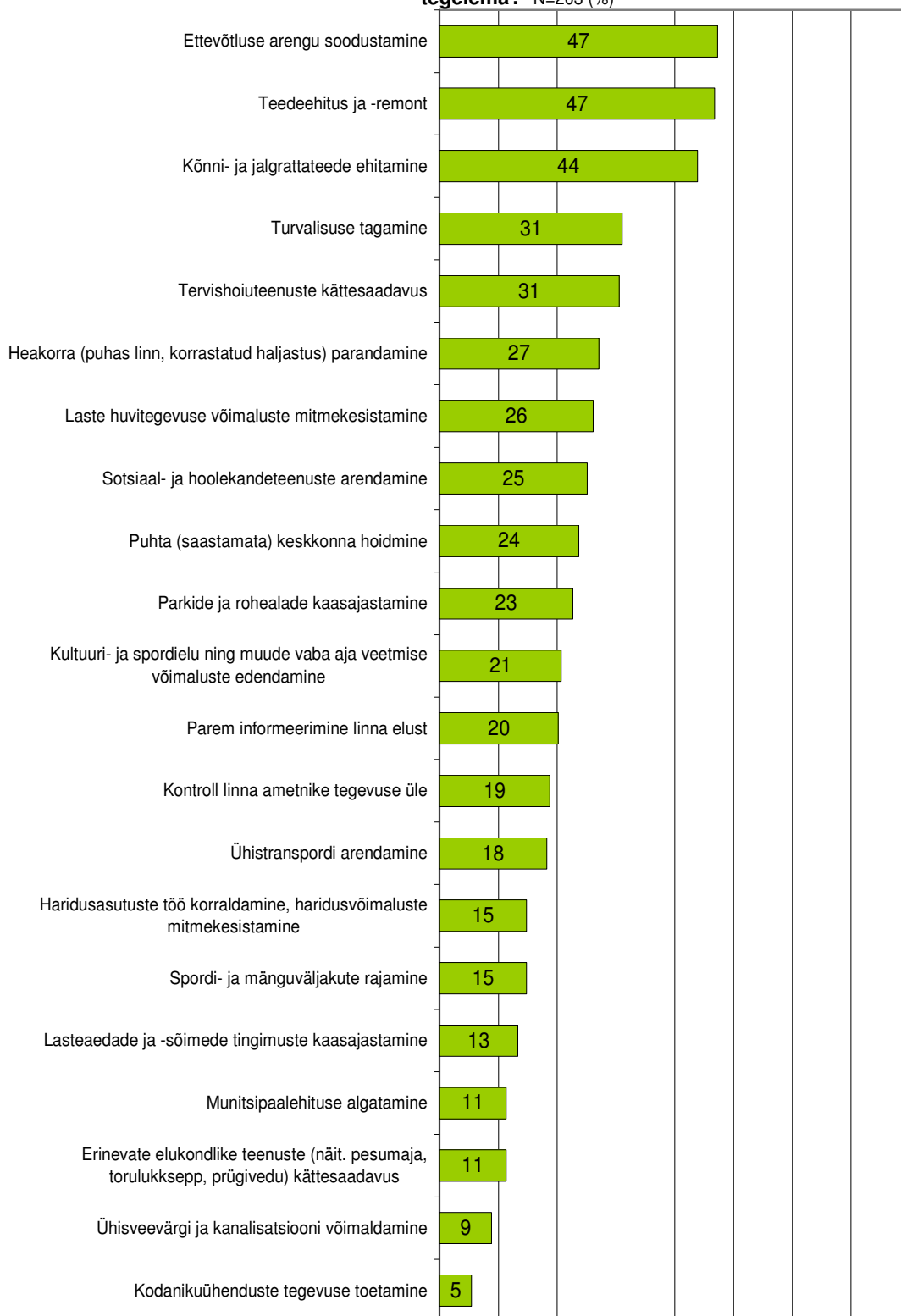


## 4. Milliste küsimustega peaksid linnavõimud eelkõige tegelema

Vastajatele anti võimalus nimetada kuni viis valdkonda. Pingerea kaks esimest valdkonda olid ettevõtluse arengu soodustamine ning teedehitus ja –remont (kumbagi toetas 47% vastajatest). Järgnes kõnni- ja jalgrattateede ehitamine (44%). Turvalisuse tagamine ja tervishoiuteenuste kättesaadavuse parandamine olid võrdselt olulised 31%-le vastajatest. Linna heakorra parandamine, laste huvitegevuse võimaluste mitmekesistamine, sotsiaal- ja hoolekandeteenuste arendamine olid olulised 25-27%-le vastajatest. 20-24% toetas puhta keskkonna hoidmist, parkide ja rohealade kaasajastamist, kultuuri- ja spordielu võimaluste edendamist, paremat informeerimist linna elust. 15-19% vastajatest toetas kontrolli tõhustamist linna ametnike tegevuse üle, ühistranspordi arendamist, haridusasutuste töö korraldamist, haridusvõimaluste mitmekesistamist, spordi- ja mänguväljakute rajamist. Lasteaedade tingimuste kaasajastamist toetas 13%, munitsipaalhituse algatamist ja elukondlike teenuste paremat kättesaadavust toetas 11%, ühisveevärgi ja kanalisatsiooni võimaldamist 9%, kodanikeühenduste tegevuse toetamist 5% (Joonis 4).

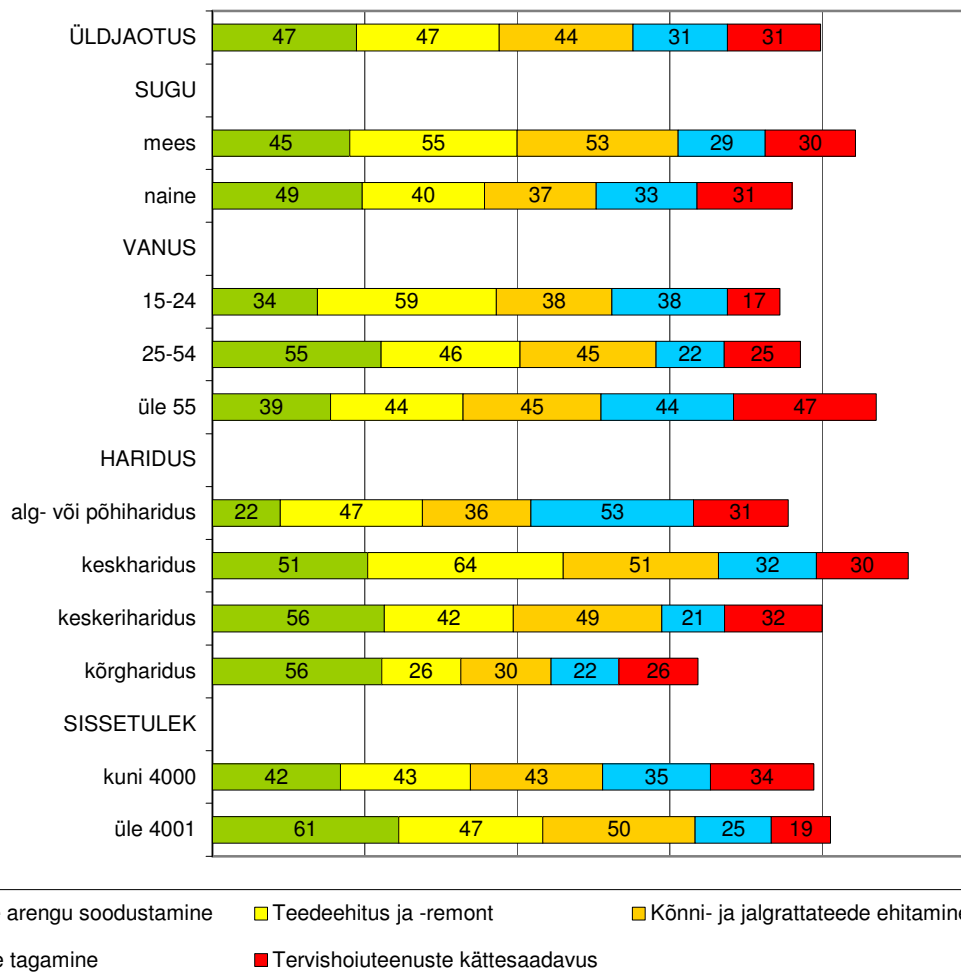
Ettevõtluse arengu soodustamist näeksid kõige parem meelega tööelised, kesk- või kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga naised. Teedehitust ja remonti ootavad teistest enam noored keskharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. Kõnni- ja jalgrattateede ehitamist kesk- ja vanemaealised keskharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. Turvalisuse tagamist näeksid eelkõige vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. Tervishoiuteenuste paremat kättesaadavust vanemad keskmisest madalama sissetulekuga inimesed (Joonis 4.1).

**Joonis 4. Milliste küsimuste lahendamiseks peaksid linnavõimud Põlvas eelkõige tegelema?** N=203 (%)



**Joonis 4.1. Viis peamist küsimust, mille lahendamiseks peaksid linnavõimud Põlvas eelkõige tegelema**

N=203 (%)



## 5. Mis on tervisliku eluviisi tunnuseks. Kuivõrd harrastavad linnaelanikud ise tervislikku eluviisi

Kindlasti on tervisliku eluviisi tunnuseks narkootikumide mittetarvitamine (97%), mitesuitsetamine (92%), alkoholiga mitte liialdamine (90%), võimalikult palju värskes õhus viibimine (89%), vähemalt pool tundi aktiivset liikumist päevas (84%), unerohu ja antidepressantide mittetarvitamine (83%), eelistatuim liikumisviis jalgsi või jalgrattaga (78%), regulaarne ja tervislik toitumine (66%). Regulaarne tervisekontroll on kindlasti (32%) või pigem (43%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega on kindlasti tervisliku eluviisi tunnuseks 32% arvates, pigem on 49% arvates. Kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega on kindlasti (30%) või pigem (60%) tervisliku eluviisi tunnuseks. Regulaarsed treeningud vähemalt ühel spordialal kindlasti (26%) või pigem (53%) on tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas on ¼ arvates kindlasti, 59% arvates pigem tervisliku eluviisi tunnuseks. Osavõtt üle-eestilistest spordiüritustest on kindlasti (9%) või pigem (36%) tervisliku eluviisi tunnuseks. 48% ei pidanud osavõttu üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 41% täielikku karskust, 18% regulaarseid treeninguid vähemalt ühel spordialal, 13% osavõttu tervisespordiüritustest oma kodukohas, 11% regulaarset tervisekontrolli tervisliku eluviisi tunnuseks (Joonis 5.1).

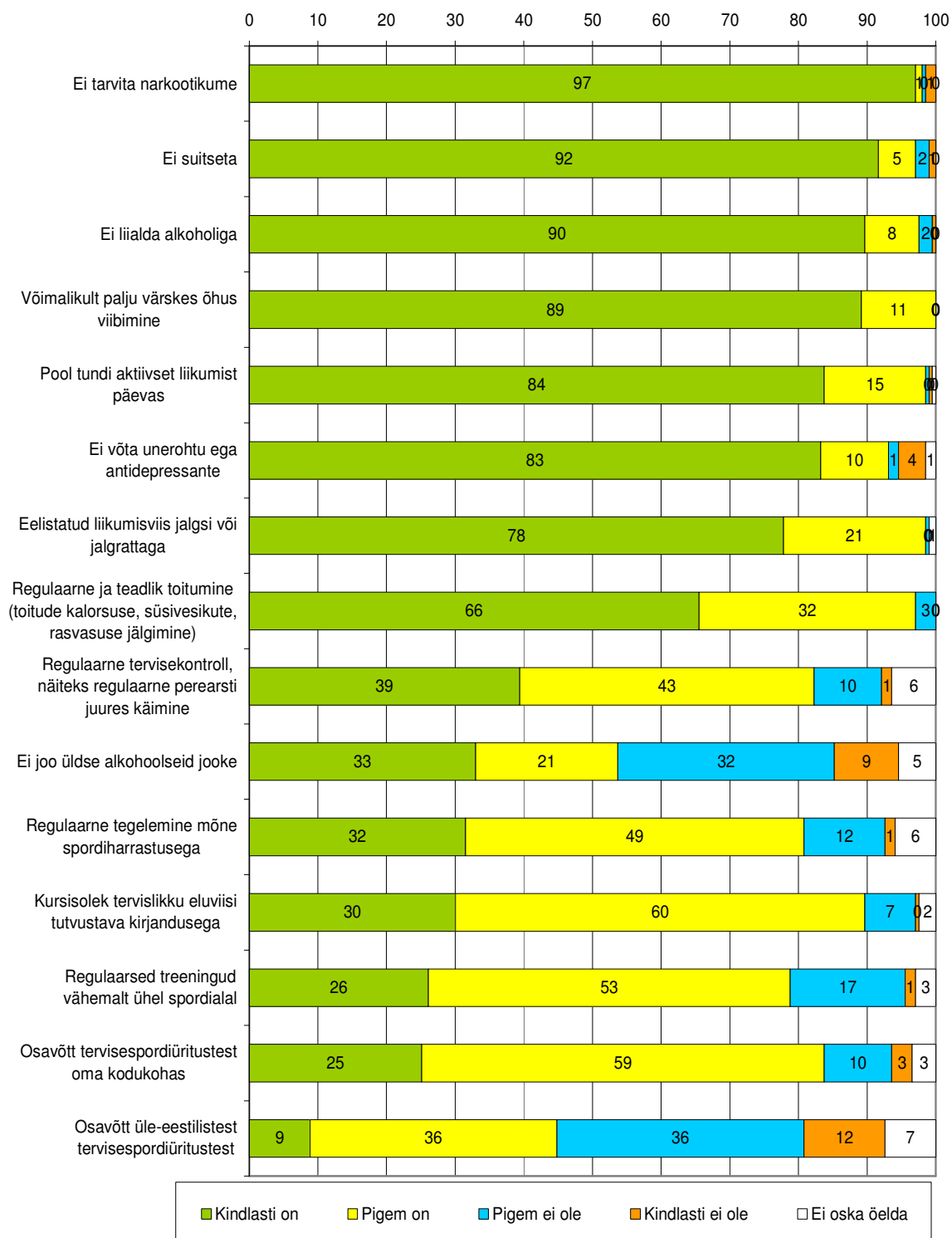
Et saada kompaktsemat ülevaadet, mida peetakse tervisliku eluviisi tunnusteks, teostasime eelpoolnimetatud 15 tervislikku eluviisi kirjeldava tunnuse osas faktoranalüüsi. Analüüsi tulemusel eristus 5 erinevat hoiakut tervisliku eluviisi põhitunnuste osas. 1) Ei liialda alkoholiga, ei suitseta, ei tarvita narkootikume. Selline hoiak on omane eelkõige noortele kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga naistele. 2) Osavõtt tervisespordiüritustest, kursisolek terviseliikumist kajastava kirjandusega. Nii saavad tervislikust eluviisist kõige sagedamini aru keskealised keskeri- ja kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga naised. 3) Tervislik eluviis on rohke värskes õhus liikumine jalgsi või rattaga. Nii arvavad kõige sagedamini vanemad keskharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. 4) Tervislik eluviis on regulaarsed treeningud, antidepressantide mittekasutamine. Sellise mõtteviisi kandjateks on eelkõige noored kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga inimesed. 5) Täielik karskus, tervislik toitumine, regulaarne tervisekontroll. Vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised.

Kuivõrd kehtivad tervisliku eluviisi tunnused Põlva elanike endi kohta? Viis tervisliku eluviisi olulist tunnust kehtib üle poolte Põlva linna elanike kohta täielikult: ei tarvita narkootikume (98%), ei võta unerohu ega antidepressante (76%), ei liialda alkoholiga (76%), ei suitseta (64%), liigub aktiivselt vähemalt pool tundi päevas (53%). Värskes õhus viibib sageli 45% vastajatest. Sagedane jalgrattaga või jalgsi liikumine ja kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega on väga omane 1/3-le vastajatest. Täielikult või pigem kehtib see umbes 40% Põlva vastajate kohta. Umbes poolte vastajate kohta kas kehtib täielikult või pigem kehtib regulaarne tervisekontroll, täielik karskus, regulaarne tervislik toitumine. Täielikult või pigem kehtib umbes kolmandiku kohta osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas ning regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega. 1/5 treenib vähemalt ühel spordialal. Üle-eestilistest tervisespordiüritustest

võtab osa 6% vastajatest. 93% vastajatest ei võta osa üle-eestilistest tervisespordiüritustest, 78% ei treeni regulaarselt ühelgi spordialal; 68% ei tegele regulaarselt ühegi spordiharrastusega; 65% ei võta osa tervisespordiüritustest oma kodukohas, 53% tarbib alkohoolseid jooke, 52% ei toitu teadlikult, 49% ei käi regulaarselt terviskontrollis, 26% ei liigu sageli jalgsi, 26% vastajatest suitsetab, 23% pole kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega (Joonis 5.2). Faktoranalüüsi tulemusel eristus vastajate hulgas 5 erinevat gruppi. 1) Treenin regulaarselt, võtan spordiüritustest osa. Siia gruppi kuuluvad eelkõige noored (aga ka keskealised) kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga mehed. 2) Liigun sageli värskes õhus jalgsi või rattaga. Vanemad põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. 3) Toitun tervislikult, olen kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega, käin regulaarselt tervisekontrollis. Vanemad kõrgharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised. 4) Ei tarvita alkohoolseid jooke, ei suitseta. Noored põhiharidusega keskmisest madalama sissetulekuga naised (koolitüdrukud). 5) Ei tarvita narkootikume ega antidepressante. Noored keskeriharidusega, keskharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga naised.

Joonis 5.1. Kuivõrd peetakse erinevaid tegevusi tervisliku eluviisi tunnuseks Põlva linnas

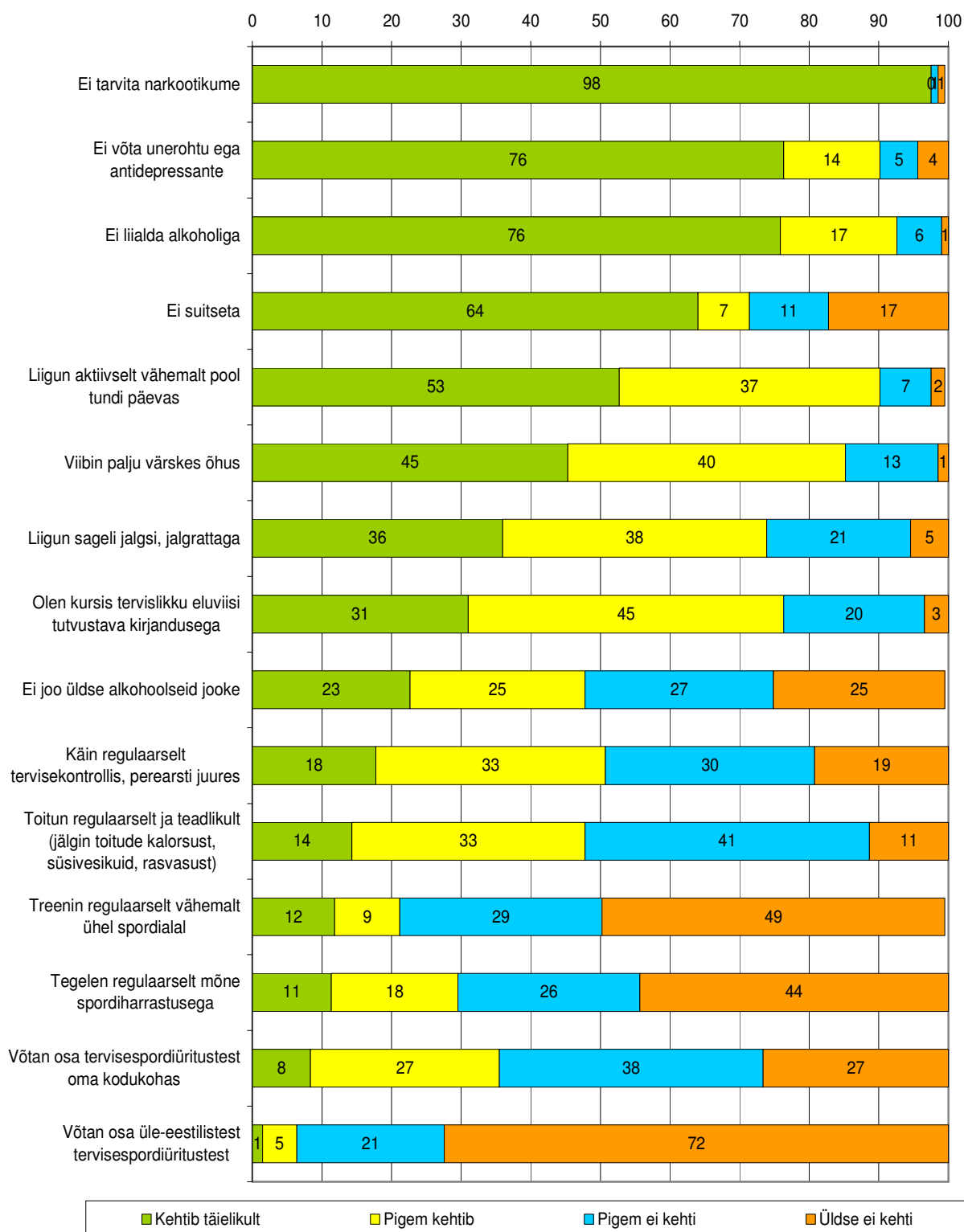
N=203 (%)





Joonis 5.2. Kuivõrd järgmised väited kehtivad Põlva linnaelanike kohta

N=203 (%)

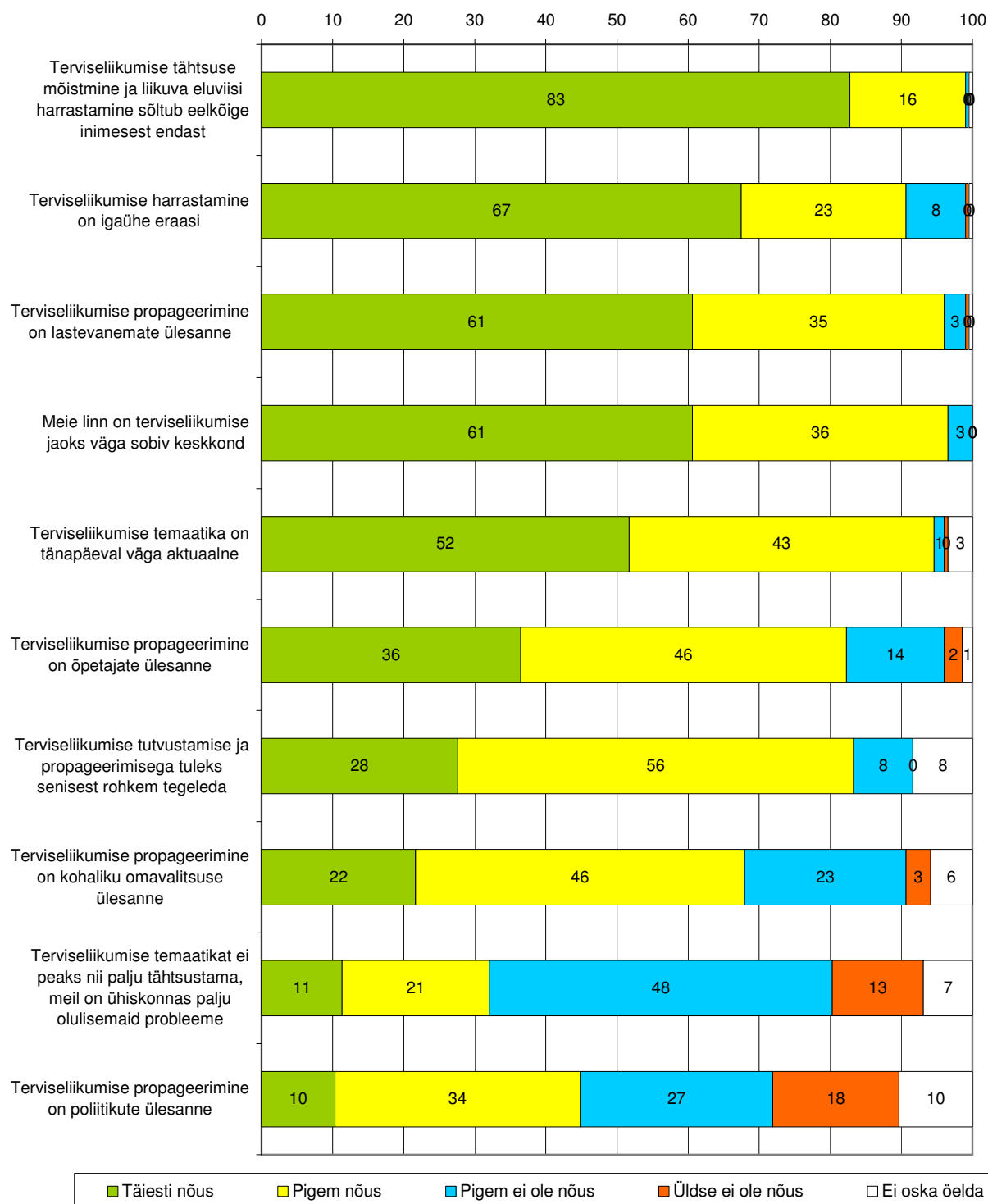


## 6. Terviseliikumise teema aktuaalsus võrreldes teiste eluvaldkondadega. Kes peaks terviseliikumist propageerima

83% vastajatest oli täiesti kindel, et terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast ning 67% oli kindlal seisukohal, et terviseliikumise harrastamine on igaühe eraasi. Kui lisada veel need vastajad, kes nende väidetega pigem nõus olid, siis 99% arvas, et kõik sõltub inimesest endast; 90% oli seisukohal, et terviseliikumine on iga inimese eraasi. Täiesti nõus või pigem nõus oli 96%, et terviseliikumise propageerimine on lastevanemate ülesanne; 82% arvas, et terviseliikumise propageerimine on õpetajate ülesanne; 68% pidas terviseliikumise propageerimist kohaliku omavalitsuse ülesandeks, 44% poliitikute ülesandeks. Üle 90% vastajatest nõustus, et terviseliikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne (95%) ning et Põlva linn on terviseliikumise jaoks väga sobiv keskkond (97%). 78% vastajatest arvas, et terviseliikumise propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda. 33% oli seisukohal, et ühiskonnas on palju olulisemaid probleeme kui terviseliikumise temaatika, seda ei peaks nii palju tähtsustama; 61% oli vastupidisel arvamusel, ei nõustunud selle väitega. (Joonis 6).

Faktoranalüüsi tulemusel saime 4 selgesti eristuvat hoiakut terviseliikumise teema probleemistikus: 1) Terviseliikumise propageerimine on õpetajate ja lastevanemate ülesanne. Sellise mõtteviisi esindajaks olid eelkõige vanemad kesk- või kõrgharidusega, keskmisest madalama sissetulekuga naised. 2) Terviseliikumise tutvustamise ja propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda. Propageerimine on eelkõige kohaliku omavalitsuse ja poliitikute ülesanne. Tööealised keskharidusega või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga naised. 3) Terviseliikumise temaatika ei peaks olema nii aktuaalne, meil on ühiskonnas palju tähtsamaid probleeme lahendada, terviseliikumise harrastamine olgu ikka igaühe eraasi. Noored ja ka vanemad (55+) põhiharidusega allapoole keskmist sissetulekuga mehed. 4) Meie linn on terviseliikumise harrastamiseks väga sobiv keskkond, aga terviseliikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast. Vanemad põhi- või keskharidusega allapoole keskmist sissetulekuga mehed.

Joonis 6. Mil määral nõustutakse terviselikumise kohta esitatud väidetega Põlva linnas N=203 (%)



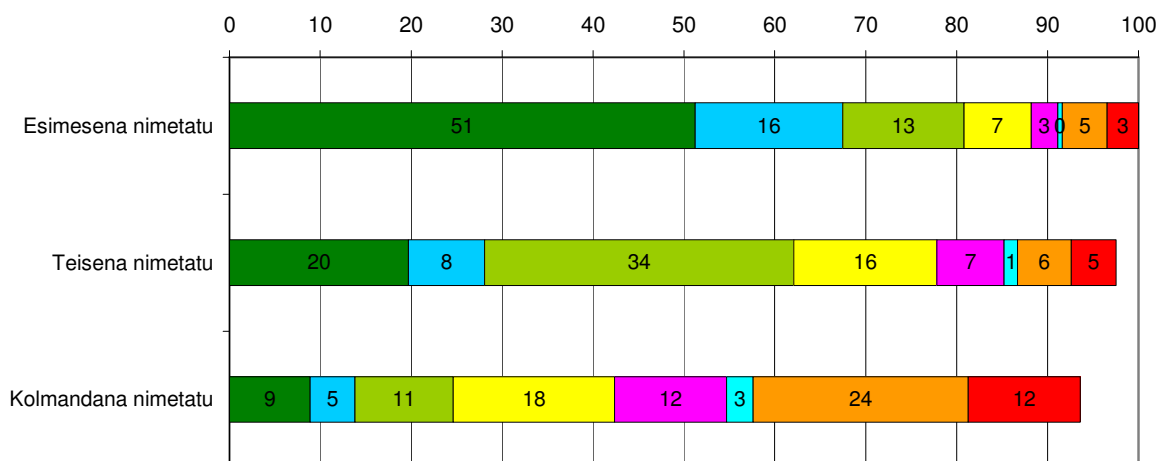
## 7. Milliseid aktiivse eluviisi propageerimisvõtteid ja üritusi eelistatakse. Mida vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda linnas parandada

Vastajatele pakuti välja kaheksa erinevat aktiivse eluviisi propageerimise ürituse tüüpi, millest pidi välja valima kolm neile sobivaimat, meeldivuse järjekorras. 51% vastajatest pani esikohale kogupere meelelahutusliku ürituse; 16% pani esikohale eakatele mõeldud meelelahutusliku ürituse; 13% kõiki linnakodanikke haarava temaatilise meelelahutusliku ürituse; 7% väikese, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeürituse. 5% suuremat piirkonda haarava avaliku ürituse. Kursus-koolitust ja sariüritust pakkus välja 3%. Seminarivormi ei pannud esikohale mitte keegi. Teisele kohale oli ülekaalukalt pandud kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus (34%); järgnesid kogupere meelelahutuslik üritus (20%), väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritus (16%). Ülejäänud üritusevorme oli pakutud vähem kui 10% vastajate poolt. Kolmandale kohale pani 24% suuremat piirkonda haarava meelelahutusliku ürituse, 18% vastajatest väikese, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeürituse, 12% sariürituse või kursus-koolituse, 11% kõiki linnakodanikke haaravat temaatilise meelelahutusliku ürituse, 9% kogupereürituse. Seega populaarseimad aktiivse eluviisi propageerimisvõtted ja üritused on kogupere meelelahutuslik üritus, kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus ning väike, eri vanuses huvigruppidele suunatud üritus. Keskmise populaarsusega on suuremat piirkonda haarav avalik üritus ning eakatele mõeldud meelelahutuslik üritus. Sariüritused ja kursus-koolitused huvitavad 1/5 vastajatest. Teistest märgatavalt vähem populaarseks vormiks osutus seminar (Joonis 7.1).

Mida teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda meie linnas parandada? Siseujula on olemas, sellega oli enamus rahul, kuigi 1/5 leidis, et mõni siseujula võiks veel olla. Ligi poolte vastajate arvates on piisavalt spordisaale, jooksuradu, spordiväljakuid; 45% leiab, et neid võiks siiski rohkem olla. 38% arvab, et terviseliikumist tutvustavat kirjandust on piisavalt saada, 54% arvab, et vastav kirjandus võiks paremini kättesaadav olla. Umbes 1/3 vastajate arvates on Põlva linnas turvaline ja kõnniteid on piisavalt. Üle 50% vajaks siiski turvalisemat keskkonda; 69% vastajatest sooviks rohkem kõnniteid. ¼ arvates on terviseradu piisavalt, ¾ sooviks neid juurde. 1/5 vastajate arvates on terviseliikumise eestvedajad töötanud piisavalt aktiivselt; 72% näeks neid aktiivsemalt töötamas. Kõige rohkem vajadust tundi spordivahendite laenutuse järele (85%, kusjuures 24% tundis suurt vajadust); jalgrattalaenutuse, avalike tasuta harjutustundide, jalgrattaparklate, jalgrattahoidlate, aga ka jalgrattaparanduse järele tundis vajadust

umbes  $\frac{3}{4}$  vastajatest. 87% tundis vajadust jalgrattateede järele, 80% valgustatud metsaradade järele. 83% leidis, et võiks olla rohkem ühisüritusi (Joonis 7.2).

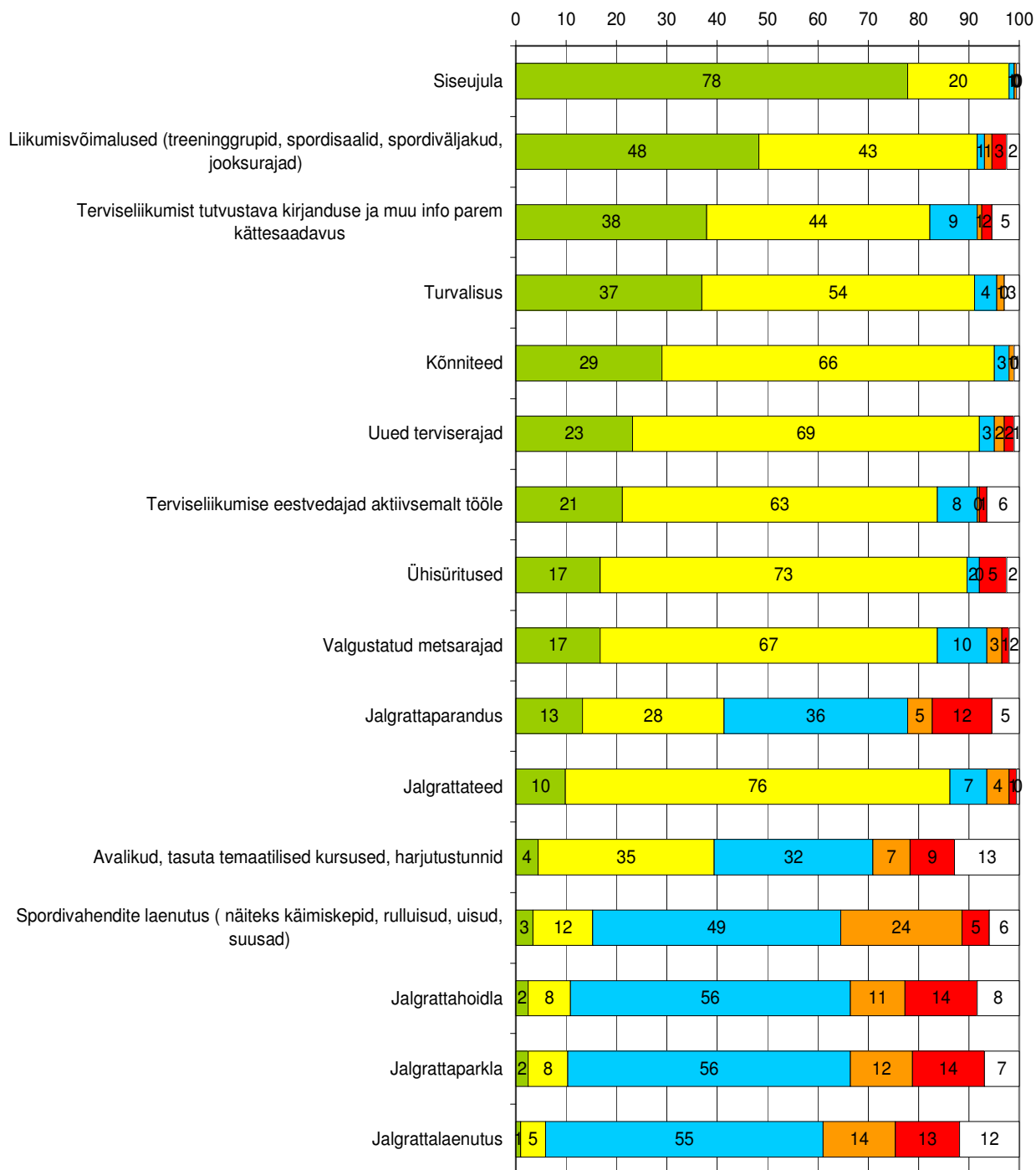
**Joonis 7.1. Milliseid liikuvat elustiili ja terviselikumist propageerivaid üritusi Põlva elanikud eelistaksid?**  
N=203 (%)



- Kogupere meelelahutuslik üritus
- Eakatele mõeldud meelelahutuslik üritus
- Kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus.
- Väiksed, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritused..
- Sariüritused
- Seminar
- Suuremat piirkonda (linna lähiümbrust) haarav avalik üritus
- Kursus-koolitus

**Joonis 7.2. Mida on Põlva linnas vaja teha, et tervise edendamiseks seotud keskkonda ja võimalusi parandada?**

N=203 (%)



■ On piisavalt ■ On, võiks rohkem olla ■ Ei ole, võiks olla ■ Ei ole, aga suur vajadus selle järele ■ See mind ei huvita □ Ei oska öelda

## 8. Kuivõrd linnaelanikud tegelevad mõne aktiivse eluviisi vormiga. Põhilised takistused tervisliku eluviisi harrastamisel

50% vastajatest väitis, et nad tegelevad praegu mõne liikumisharrastusega; 7% väitis, et praegu ajutiselt ei tegele; 6% väitis, et ei tegele, aga on tõsiselt kaalunud tegelema hakata. 37% ei tegele ühegi liikumisharrastusega. Liikumisharrastusega tegelejad pidid täpsustama, millega nad tegelevad ja kui sageli. Spontaanselt võis nimetada kuni kaks harrastust.

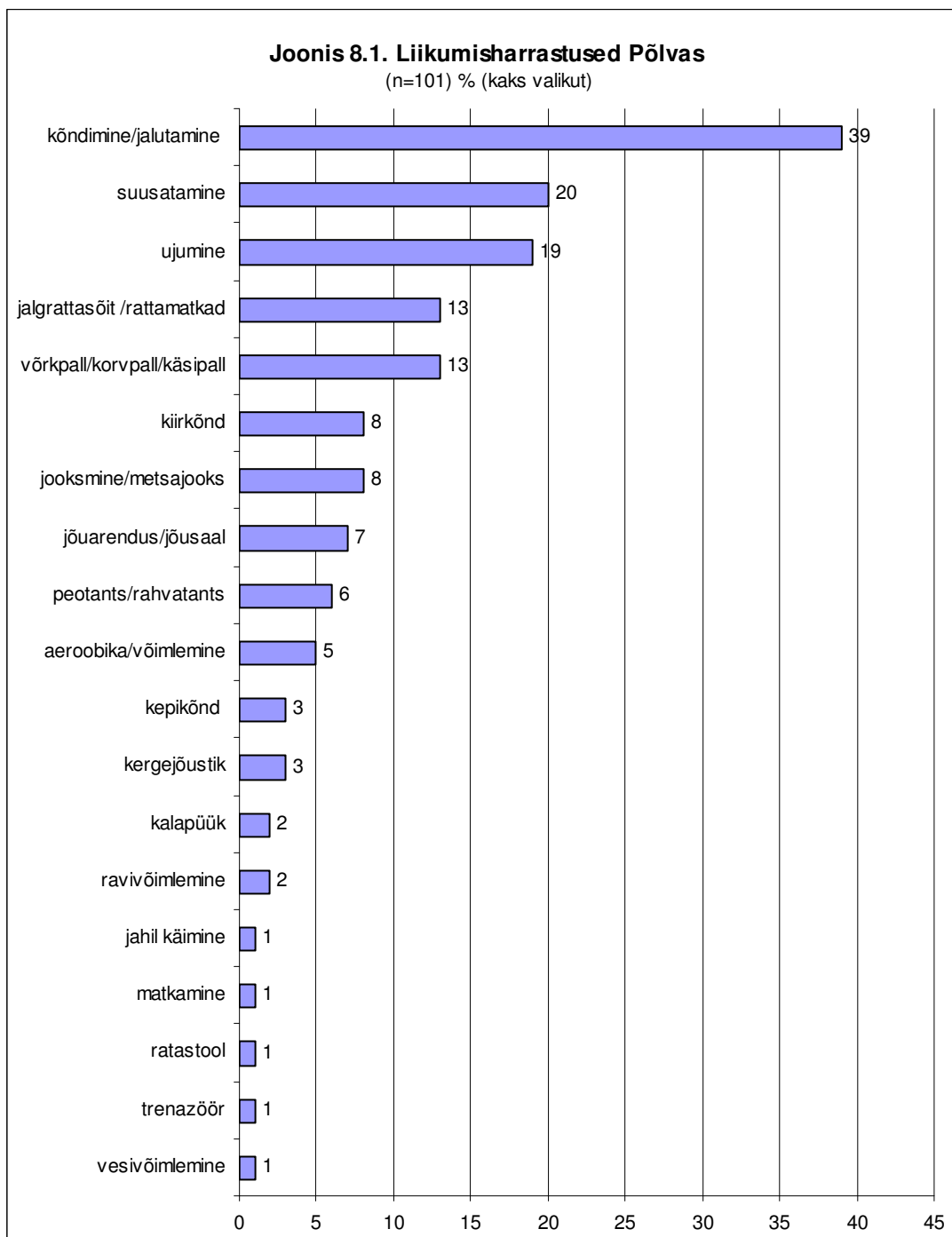
Kõige enam nimetatud liikumisharrastus oli kõndimine/jalutamine (39% nendest, kes tegelevad mõne liikumisharrastusega, tegeleb kõndimisega). 20% tegeleb suusatamisega, 19% ujumisega; 13% sõidab jalgrattaga; 13% tegeleb pallimänguga. 7-8% tegeleb kiirkõnni, jooksmisega või jõuarendusega; 3% tegeleb kepikõnniga või teeb kergejõustikku; 2% tegeleb ravivõimlemisega või käib kalal. Nimetati veel jahilkäimist, matkamist, trenažööri, vesivõimlemist, liikumist ratastoolis. (Joonis 8.1).

38% kõikidest liikumisharrastustega tegelejatest tegeleb oma harrastusega praktiliselt iga päev; 34% 2-3 korda nädalas; 22% kord nädalas; 6% harvem. Kõndijatest/jalutajatest 85% kõnnib praktiliselt iga päev; 13% 2-3 korda nädalas, 2% harvem. Suusatajatest 5% tegeleb oma harrastusega praktiliselt iga päev, 50% 2-3 korda nädalas, 15% kord nädalas, 15% mõned korrad kuus, 15% harvem (Joonis 8.2).

47% vastajatest pidas takistuseks tervisliku eluviisi harrastamisel igapäevatööga hõivatust; 36% tunnistas, et on liiga laisad ja mugavad. 30-35% kurtis rahanappust, halba tervist, vähest huvipakkuvat ühistegevust, valgustatud radade nappust. 20-27% kurtis, et neil puudub terviselikumise nõustaja, motivatsioon, mõttekaaslased või huvi terviselikumise vastu. 14%-l polnud teavet terviselikumise võimaluste kohta; 8% väitis, et meie linnas pole terviselikumine populaarne. Väga suurele enamusele ei olnud tegelikult ükski võimalik põhjus tõeliseks takistuseks terviselikumise harrastamisel (Joonis 8.3).

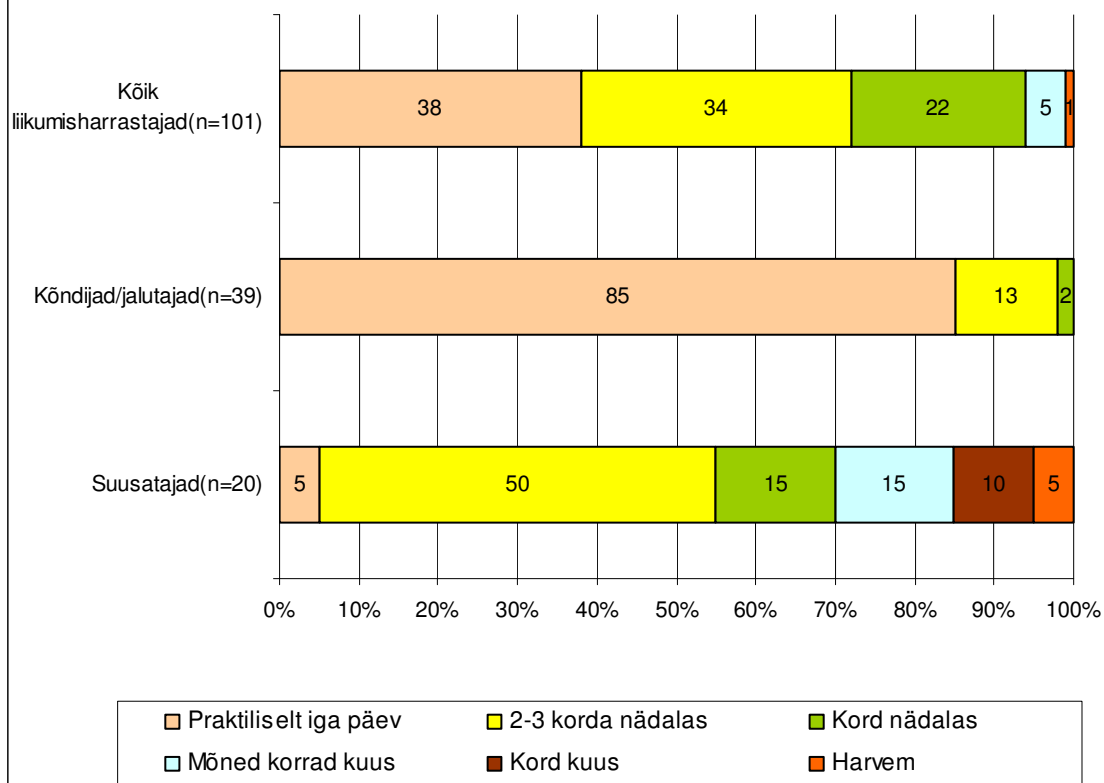
Faktoranalüüsi tulemusel saime 4 erinevat hoiakut põhjuste kohta, mis takistavad terviselikumise harrastamist. 1) Suhtlemisprobleemidega, vähe initsiatiivikad inimesed – pole terviselikumise nõustajaid, pole teavet, pole mõttekaaslasi, raha ka vähe. Sellise hoiaku esindajad on eelkõige noored, põhiharidusega, keskmisest madalama sissetulekuga naised (koolitüdrukud?). 2) Põhjus on minus endas, olen mugav, mul puudub motivatsioon, huvi terviselikumisega tegeleda. Sellise mõtteviisi kandjaks eelkõige keskealised põhi- või keskharidusega üle keskmise sissetulekuga mehed. 3) Veidi viriseja tüüp – minu jaoks vähe huvitavat ühistegevust, pole valgustatud radasid, meil pole terviselikumine popp ka.

Suhteliselt laiapõhjaline seltskond, aga pigem noored kui vanemad; igasuguse haridustaseme ja sissetulekutasemega mehed ja naised. 4) Aega oleks küll aga tervis pole kiita. Vanemad põhiharidusega, keskmisest madalama sissetulekuga naised.

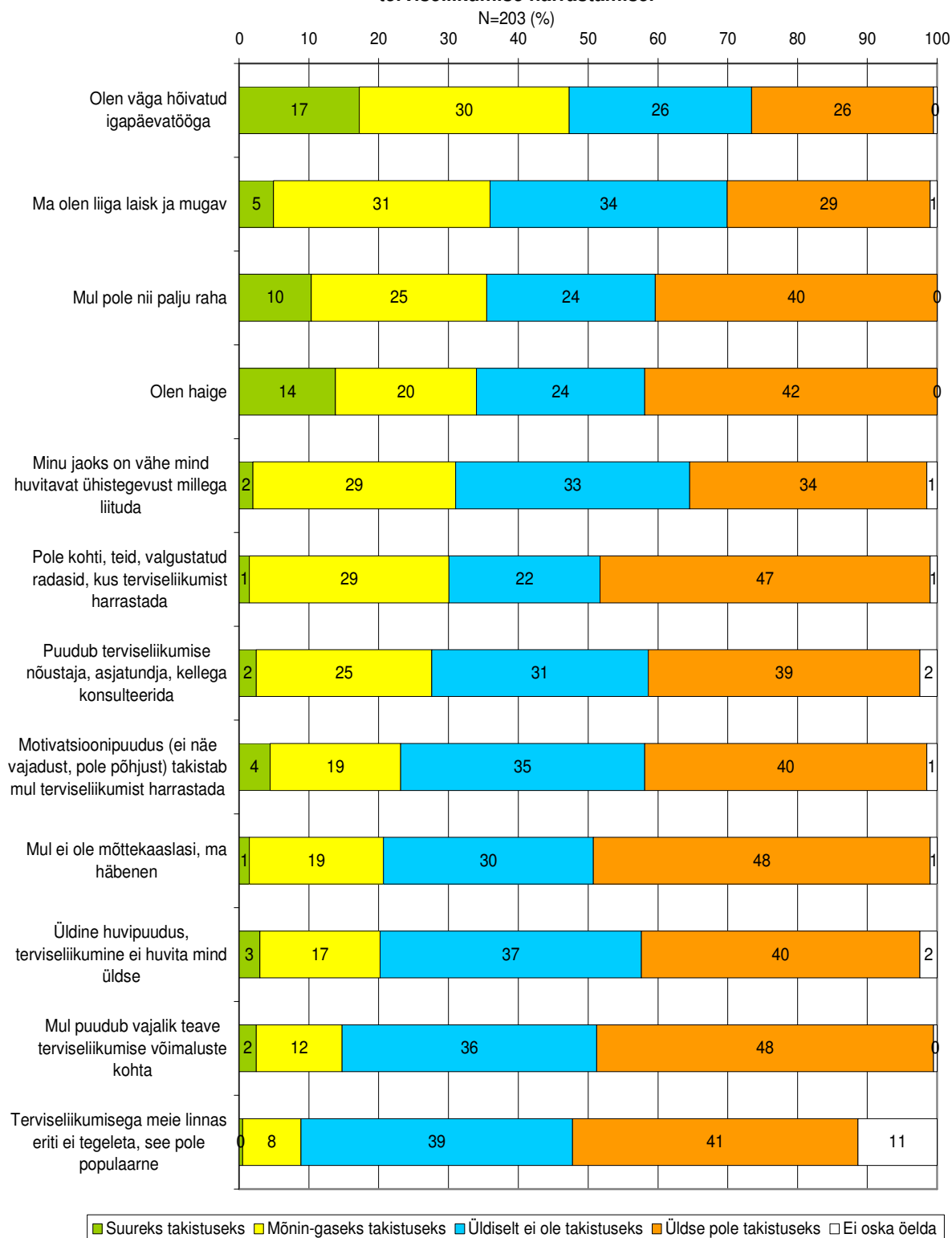




**Joonis 8.2. Liikumisharrastustega tegelemise sagedus Põlvas**



**Joonis 8.3. Kuivõrd on järgmised põhjused takistuseks Põlva elanikel tervise liikumise harrastamisel**



## 9. Kuidas hinnatakse oma tervislikku seisundit. Millele on raha kulutatud, et oma tervislikku seisundit parandada

8% vastajatest pidas end täiesti terveks, 53% üldiselt terveks; 10% põeb tihti kergemaid viirushaigusi; 27% on kroonilisi haigeid, 2% väga haigeid inimesi. Mehed peavad end üldiselt tervemaks kui naised; noored tervemaks kui vanemad inimesed (Joonis 9.1).

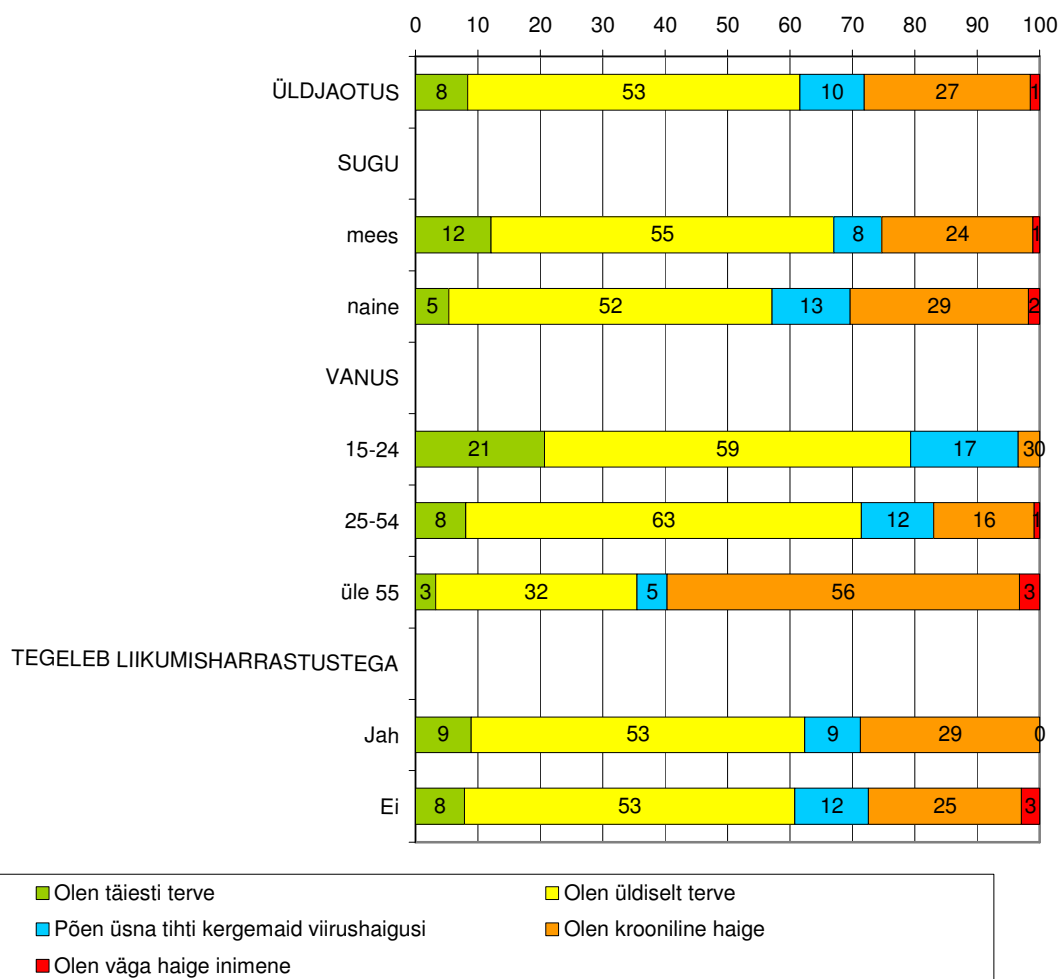
26% vastajatest on viimase aasta jooksul regulaarselt, 15% vahetevahel ravimeid tarvitanud. 33% on ravimeid tarvitanud ainult haigusperioodil; 26% vastajatest ei ole viimase aasta jooksul praktiliselt üldse ravimeid tarvitanud. Regulaarseid ravimitarvitajaid on naiste hulgas (29%) rohkem kui meeste (21%) hulgas; üle 55-aastaste (56%) hulgas tunduvalt rohkem kui 15-24-aastaste (3%) või ka keskealiste (14%) hulgas. Põhiharidusega inimesed (36%) on Põlvas suuremad regulaarsed ravimitarvitajad kui teiste haridusgruppide esindajad (keskharidus 23%, kõrgharidus 26%). Mittetervete hulgas on regulaarseid ravimitarvitajaid 63%; tervete hulgas 2% (Joonis 9.2).

Kord kuus või tihedamini on Põlva elanikest viimase aasta jooksul arsti juures käinud 18%. 22% on arsti juures käinud 4-5 korda aastas; 39% 1-2 korda aastas. 20% pole viimase aasta jooksul arsti juures käinud. Naised on sagedasemad arsti juures käijad kui mehed; vanemad inimesed tunduvalt sagedasemad käijad kui noored või parimas tööeas olevad inimesed; põhiharidusega inimesed sagedasemad kui kesk- või kõrgema haridusega inimesed; haiged inimesed loomulikult sagedasemad kui üldiselt terved inimesed (Joonis 9.3).

Et oma tervislikku seisundit parandada on 55% vastajatest ostnud vitamiine; 31% on kulutanud raha ujula/spordisaali peale; 20% on käinud Spa protseduuridel; 18% on käinud massaažis; 7% sanatooriumis. Meetmeid on üldiselt teistest enam kasutanud kõrgharidusega, üle keskmise sissetulekuga liikumisharrastusega tegelevad naised. Vitamiinid, toonikud on kõige enam kasutuses vanemate, ennast mitte terveks pidavate naiste juures. Ujula, spordisaal on populaarseim noorte kesk- või kõrgharidusega keskmisest kõrgema sissetulekuga tervete, liikumisharrastusega tegelevate meeste hulgas. Massaaži kasutavad teistest enam vanemad kõrgharidusega üle keskmise sissetulekuga, ennast mitte terveks pidavad kuid liikumisharrastusega tegelevad naised. Spa teenuseid kasutavad teistest enam kõrgharidusega liikumisharrastusega tegelevad naised. Seega, mehed kulutavad raha pigem ujula, spordisaali peale, naised vitamiinidele, massaažile, Spa teenustele (Joonis 9.4).

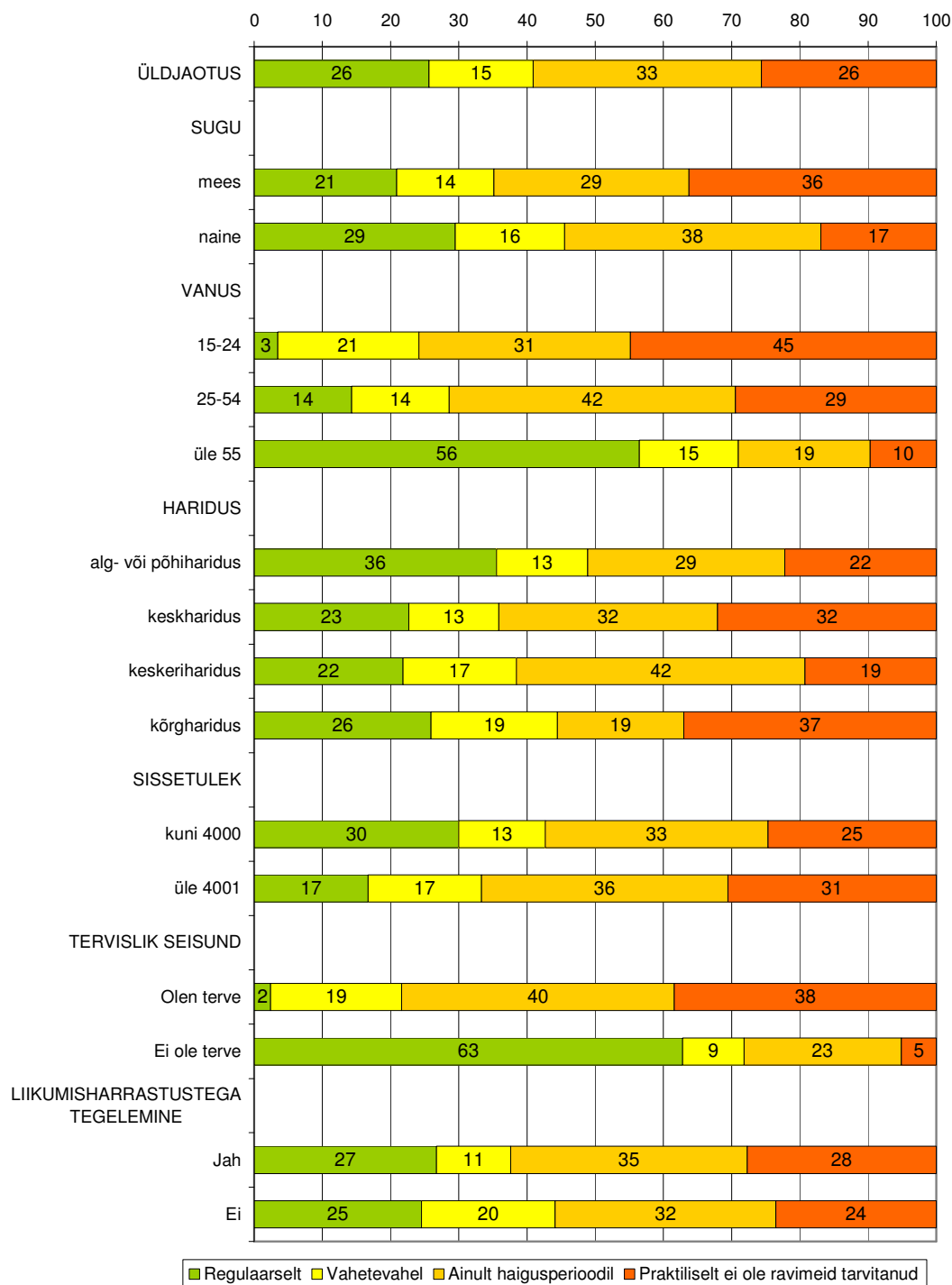
Joonis 9.1. Põlva linna elanike hinnang oma tervislikule seisundile

N=203 (%)

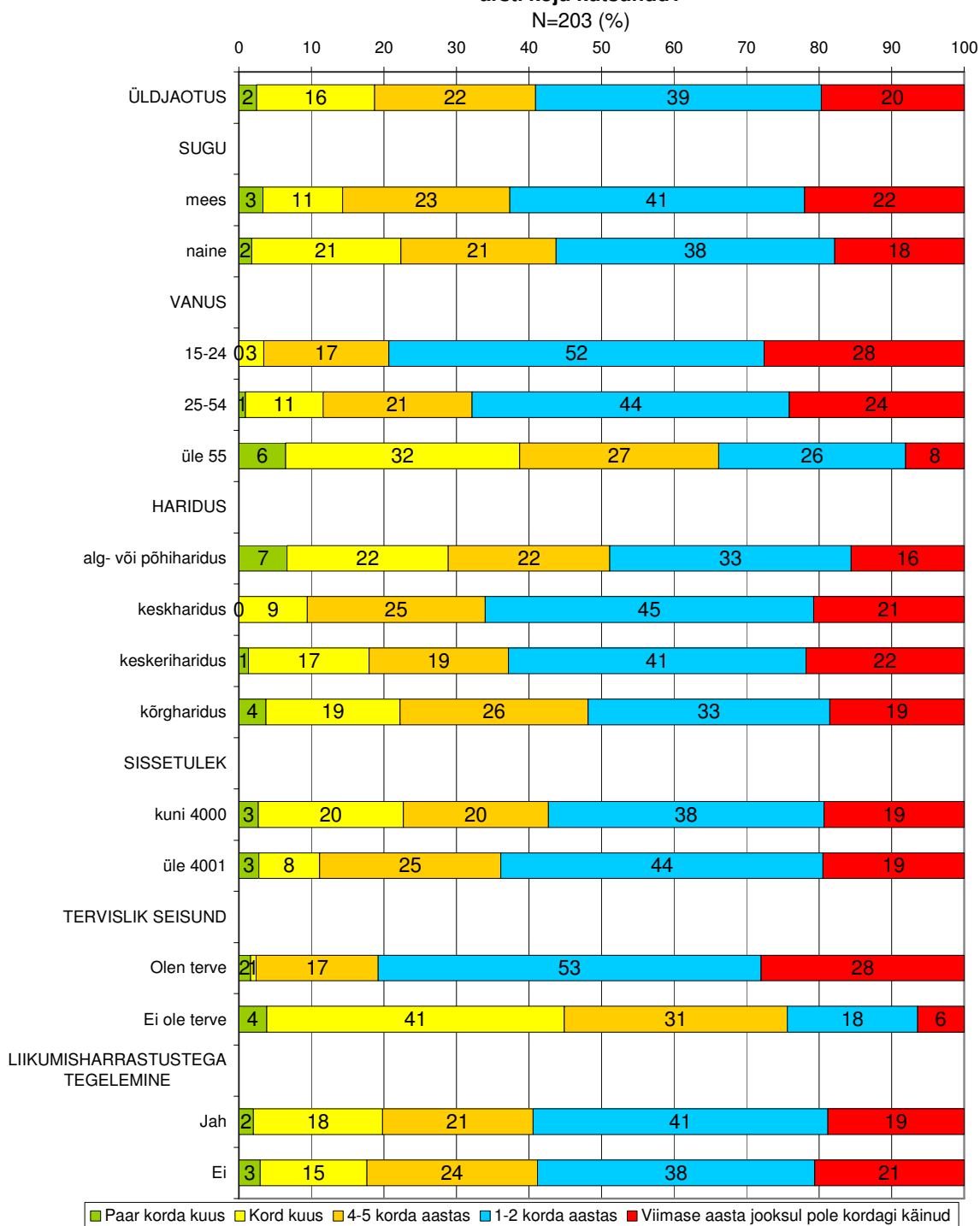


Joonis 9.2. Kui tihti on Põlva elanikud viimase aasta jooksul ravimeid tarvitanud?

N=203 (%)

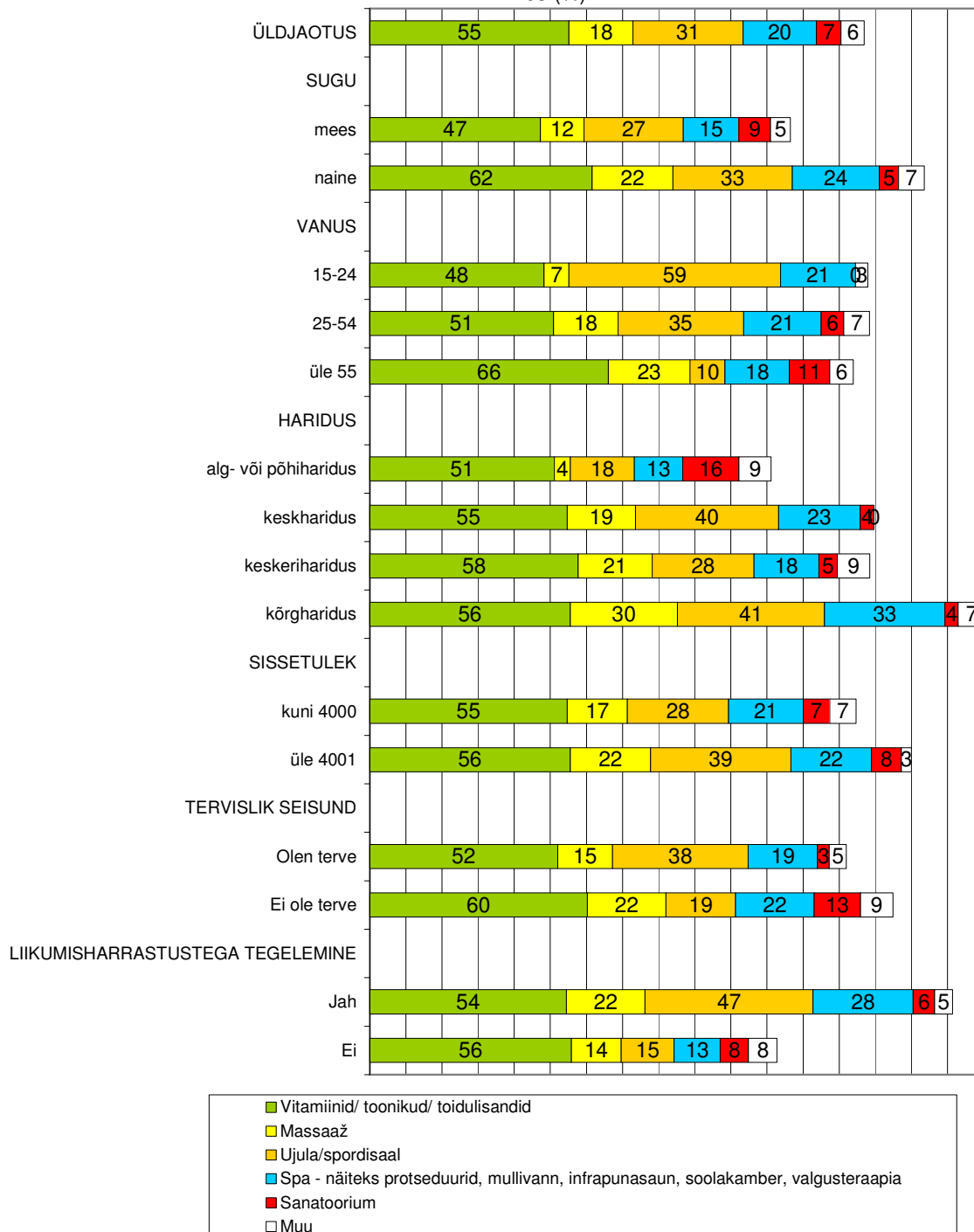


**Joonis 9.3. Kui tihti on Põlva elanikud viimase aasta jooksul arsti juures käinud/  
arsti koju kutsunud?**



**Joonis 9.4. Millele järgnevalt on Põlva elanikud raha kulutanud, et oma tervislikku seisundit parandada?**

N=2203 (%)



LISA

## Küsimustik

1. Ankeedi number

**ELUST MEIE LINNAS**

**VEEBRUAR 2006**

2. Küsitluse läbiviimise koht

- |               |          |            |             |
|---------------|----------|------------|-------------|
| 1. Elva       | 3. Keila | 5. Põlva   | 7. Viljandi |
| 2. Kuressaare | 4. Paide | 6. Rakvere |             |

|                         |                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------|
| Küsitaja nimi _____     | 4. VALIMIPUNKTI NR <input type="text"/> |
| 3. Tunnistuse nr: _____ | 5. VASTAJA NR <input type="text"/>      |

6. INTERVJUU LÄBIVIIMISE KUUPÄEV: \_\_\_\_\_

7. INTERVJUU ALGUSE KELLAEG: \_\_\_\_\_

8. Intervjuu läbiviimise keel:  
eesti keel.....1  
vene keel .....2

### 1. ÜLDINE LINNAELUGA RAHULOLU

Kui rahul te olete meie linna elu järgmiste külgedega? **KAART 1.**

#### LOE ASPEKTID ÜKSHAVAL ETTE

|                                                                                     | Täiesti rahul | Pigem rahul | Pigem ei ole rahul | Üldse ei ole rahul | See jätab mind ükskõikseks | EI OSKA ÖELDA |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|--------------------|--------------------|----------------------------|---------------|
| 9. Töö leidmise võimalused                                                          | 1             | 2           | 3                  | 4                  | 5                          | 6             |
| 10. Võimalused lapse koolieelses lasteasutusse panemiseks/lasteaiakohtade olemasolu | 1             | 2           | 3                  | 4                  | 5                          | 6             |
| 11. Laste koolitamise võimalused                                                    | 1             | 2           | 3                  | 4                  | 5                          | 6             |
| 12. Linna teede ja tänavate olukord                                                 | 1             | 2           | 3                  | 4                  | 5                          | 6             |
| 13. Vee- ja kanalisatsioonisüsteem                                                  | 1             | 2           | 3                  | 4                  | 5                          | 6             |
| 14. Sideteenused                                                                    | 1             | 2           | 3                  | 4                  | 5                          | 6             |
| 15. Arstiabi saamise võimalused                                                     | 1             | 2           | 3                  | 4                  | 5                          | 6             |
| 16. Avaliku korra olukord                                                           | 1             | 2           | 3                  | 4                  | 5                          | 6             |
| 17. Vaba aja veetmise võimalused                                                    | 1             | 2           | 3                  | 4                  | 5                          | 6             |
| 18. Kultuurielu                                                                     | 1             | 2           | 3                  | 4                  | 5                          | 6             |
| 19. Sportimisvõimalused                                                             | 1             | 2           | 3                  | 4                  | 5                          | 6             |



20. Milliste küsimuste lahendamiseks peaksid linnavõimud eelkõige tegelema? Nimetage kaardilt kuni VIIS olulisemat ülesannet! **KAART 2.**

|                                                                          |                                                   |                              |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|
| Teedeehitus                                                              | ja                                                | -remont                      |
| 1,                                                                       |                                                   |                              |
| Kõnni-                                                                   | ja                                                | jalgrattateede ehitamine     |
| 2,                                                                       |                                                   |                              |
| Munitsipaalehituse                                                       |                                                   | algatamine                   |
| 3,                                                                       |                                                   |                              |
| Ühisveevärgi                                                             | ja                                                | kanalisatsiooni võimaldamine |
| 4,                                                                       |                                                   |                              |
| Ühistranspordi                                                           |                                                   | arendamine                   |
| 5,                                                                       |                                                   |                              |
| Heakorra                                                                 | (puhas linn, korrastatud haljastus)               | parandamine                  |
| 6,                                                                       |                                                   |                              |
| Puhta                                                                    | (saastamata)                                      | keskkonna hoidmine           |
| 7,                                                                       |                                                   |                              |
| Parkide                                                                  | ja                                                | rohealade kaasajastamine     |
| 8,                                                                       |                                                   |                              |
| Turvalisuse                                                              |                                                   | tagamine                     |
| 9,                                                                       |                                                   |                              |
| Ettevõtluse                                                              | arengu                                            | soodustamine                 |
| 10,                                                                      |                                                   |                              |
| Lasteaedade                                                              | ja -sõimede tingimuste                            | kaasajastamine               |
| 11,                                                                      |                                                   |                              |
| Haridusasutuste                                                          | töö korraldamine, haridusvõimaluste               | mitmekesistamine             |
| 12,                                                                      |                                                   |                              |
| Laste                                                                    | huvitegevuse võimaluste                           | mitmekesistamine             |
| 13,                                                                      |                                                   |                              |
| Kultuuri- ja                                                             | spordielu ning muude vaba aja veetmise võimaluste | edendamine                   |
| 14,                                                                      |                                                   |                              |
| Spordi-                                                                  | ja                                                | mänguväljakute rajamine      |
| 15,                                                                      |                                                   |                              |
| Tervishoiuteenuste                                                       |                                                   | kättesaadavus                |
| 16,                                                                      |                                                   |                              |
| Sotsiaal- ja hoolekandeteenuste arendamine                               |                                                   |                              |
| 17,                                                                      |                                                   |                              |
| Erinevate elukondlike teenuste (näit. pesumaja, torulukksepp, prügivedu) |                                                   | kättesaadavus.....18,        |
| Parem                                                                    | informeerimine linna                              | elust                        |
| 19,                                                                      |                                                   |                              |
| Kontroll linna ametnike tegevuse üle.....20,                             |                                                   |                              |
| Kodanikuühenduste                                                        | tegevuse                                          | toetamine                    |
| 21,                                                                      |                                                   |                              |
| Muu vastus, KIRJUTAGE                                                    |                                                   | 22,                          |

21. Mil määral tunnete huvi meie linnas toimuva vastu, kas...

- väga palju ..... 1  
küllaltki palju ..... 2  
keskmiselt ..... 3  
vähem ..... 4  
üldse mitte ..... 5

Mil määral saate informatsiooni linnas, vallas toimuva kohta järgmistest allikatest? Kas peamiselt sealt, mõnikord sealt, või sealt üldse mitte?

|                                                  | Peamiselt sealt | Mõnikord ka sealt | Sealt üldse mitte | Sellist kanalit meil pole |
|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|---------------------------|
| 22. meie linna leht                              | 1               | 2                 | 3                 | 4                         |
| 23. meie maakonna leht                           | 1               | 2                 | 3                 | X                         |
| 24. kohalik raadio                               | 1               | 2                 | 3                 | 4                         |
| 25. linna kodulehekülg Internetis                | 1               | 2                 | 3                 | 4                         |
| 26. perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt | 1               | 2                 | 3                 | X                         |
| 27. muu meediakanal (KUI ON, KIRJUTA)            | 1               | 2                 | X                 | X                         |

28. Mõeldes veelkord infokanalite peale, millisest kanalist saate põhilise info meie linnas toimuva kohta? ÜKS VASTUS!

- meie linna leht..... 1  
meie maakonna leht..... 2  
kohalik raadio..... 3  
linna kodulehekülg Internetis..... 4  
perekonnaliikmetelt, naabritelt, tuttavatelt..... 5  
muu meediakanal (KIRJUTA)..... 6

## II. TERVISELIIKUMISE KÜSIMUSED

INTERVJUEERIJAL, LOE JÄRGNEV TEKST VASTAJALE ETTE

Järgnevalt räägime terviselikumisest. Terviselikumise all peame silmas liikuvat eluviisi. Terviselikumine - see on vältimatu liikumiskogus, mis hoiab meie organismi rahuldavas korras: elundid on töökorras, hästiõhutatud veri ringleb soonestikus, kõik keharakud pealaest jalatallani saavad hapnikurikast tuulutust. Ja nüüd edasi konkreetsete küsimuste juurde: Mil määral nõustute järgmiste väidetega? KAART 3. LOE VÄITED ÜKSHAVAL ETTE

|                                                            | Täiesti nõus | Pigem nõus | Pigem ei ole nõus | Üldse ei ole nõus | EI OSKA ÖELDA |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------|-------------------|---------------|
| 29. Terviselikumise temaatika on tänapäeval väga aktuaalne | 1            | 2          | 3                 | 4                 | 5             |

|                                                                                                               | Täiesti nõus | Pigem nõus | Pigem ei ole nõus | Üldse ei ole nõus | EI OSKA ÖELDA |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|-------------------|-------------------|---------------|
| 30. Terviselikumise tutvustamise ja propageerimisega tuleks senisest rohkem tegeleda                          | 1            | 2          | 3                 | 4                 | 5             |
| 31. Terviselikumise harrastamine on igaühe eraasi                                                             | 1            | 2          | 3                 | 4                 | 5             |
| 32. Terviselikumise propageerimine on kohaliku omavalitsuse ülesanne                                          | 1            | 2          | 3                 | 4                 | 5             |
| 33. Terviselikumise propageerimine on õpetajate ülesanne                                                      | 1            | 2          | 3                 | 4                 | 5             |
| 34. Terviselikumise propageerimine on lastevanemate ülesanne                                                  | 1            | 2          | 3                 | 4                 | 5             |
| 35. Terviselikumise propageerimine on poliitikute ülesanne                                                    | 1            | 2          | 3                 | 4                 | 5             |
| 36. Terviselikumise tähtsuse mõistmine ja liikuva eluviisi harrastamine sõltub eelkõige inimesest endast      | 1            | 2          | 3                 | 4                 | 5             |
| 37. Meie linn on terviselikumise jaoks väga sobiv keskkond                                                    | 1            | 2          | 3                 | 4                 | 5             |
| 38. Terviselikumise teematikat ei peaks nii palju tähtsustama, meil on ühiskonnas palju olulisemaid probleeme | 1            | 2          | 3                 | 4                 | 5             |

Loen teile ette rea tegevusi. Öelge palun, kui võrd on need tegevused teie arvates tervisliku eluviisi tunnuseks? KAART 4. LOE VÄITED ÜKSHAVAL ETTE

|                                                                                           | Kindlasti jah | Pigem jah | Pigem ei ole | Kindlasti ei ole | EI OSKA ÖELDA |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|--------------|------------------|---------------|
| 39. Regulaarne ja teadlik toitumine (toitude kalorsuse süsivesikute, rasvasuse jälgimine) | 1             | 2         | 3            | 4                | 5             |
| 40. Eelistatud liikumisviis jalgsi või jalgrattaga                                        | 1             | 2         | 3            | 4                | 5             |
| 41. Võimalikult palju värskes õhus viibimine                                              | 1             | 2         | 3            | 4                | 5             |
| 42. Pool tundi aktiivset liikumist päevas                                                 | 1             | 2         | 3            | 4                | 5             |
| 43. Regulaarsed treeningud vähemalt ühel spordialal                                       | 1             | 2         | 3            | 4                | 5             |
| 44. Regulaarne tervisekontroll, näiteks regulaarne perearsti juures käimine               | 1             | 2         | 3            | 4                | 5             |
| 45. Regulaarne tegelemine mõne spordiharrastusega                                         | 1             | 2         | 3            | 4                | 5             |
| 46. Ei suitseta                                                                           | 1             | 2         | 3            | 4                | 5             |
| 47. Ei liialda alkoholiga                                                                 | 1             | 2         | 3            | 4                | 5             |
| 48. Ei joo üldse alkohoolseid jooke                                                       | 1             | 2         | 3            | 4                | 5             |

|                                                             | Kindlasti<br>on | igem<br>on | igem e<br>le | Kindlasti<br>ei ole | Ei oska<br>jelda |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------------|---------------------|------------------|
| 49. Ei tarvita narkootikume                                 | 1               | 2          | 3            | 4                   | 5                |
| 50. Kursisolek tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega | 1               | 2          | 3            | 4                   | 5                |
| 51. Osavõtt tervisespordiüritustest oma kodukohas           | 1               | 2          | 3            | 4                   | 5                |
| 52. Osavõtt üle-eestilistest tervisespordiüritustest        | 1               | 2          | 3            | 4                   | 5                |
| 53. Ei võta unerohu ega antidepressante                     | 1               | 2          | 3            | 4                   | 5                |

Loen need tegevused veelkord ette; kuivõrd need teie enda kohta kehtivad? KAART 5

|                                                                                             | Kehtib<br>äielikult | igem<br>kehtib | igem e<br>kehti | Jäldse e<br>kehti | Ei oska<br>jelda |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|-----------------|-------------------|------------------|
| 54. Toitun regulaarselt ja teadlikult (jälgin toitumise kalorsust, süsivesikuid, rasvasust) | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 55. Liigun sageli jalgsi, jalgrattaga                                                       | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 56. Viibin palju värskes õhus                                                               | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 57. Liigun aktiivselt vähemalt pool tundi päevas                                            | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 58. Treenin regulaarselt vähemalt ühel spordialal                                           | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 59. Käin regulaarselt tervisekontrollis, perearsti juures                                   | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 60. Tegelen regulaarselt mõne spordiharrastusega                                            | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 61. Ei suitseta                                                                             | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 62. Ei liialda alkoholiga                                                                   | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 63. Ei joo üldse alkohoolseid jooke                                                         | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 64. Ei tarvita narkootikume                                                                 | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 65. Olen kursis tervislikku eluviisi tutvustava kirjandusega                                | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 66. Võtan osa tervisespordiüritustest oma kodukohas                                         | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 67. Võtan osa üle-eestilistest tervisespordiüritustest                                      | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |
| 68. Ei võta unerohu ega antidepressante                                                     | 1                   | 2              | 3               | 4                 | 5                |

Järgnevalt loen ette põhjused, mida inimesed on nimetanud takistuseks terviselikumise harrastamisel. Kuivõrd on need põhjused teile takistuseks terviselikumise harrastamisel? KAART 6. LOE VÄITED ÜKSHAVAL ETTE

|                                                               | Suureks<br>takistu-<br>seks | Mõnin-<br>jaseks<br>takistu-<br>seks | Jäldiselt e<br>le<br>takistu-<br>seks | Jäldse pole<br>takistu-<br>seks | Ei oska<br>jelda |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| 69. Mul puudub vajalik teave terviselikumise võimaluste kohta | 1                           | 2                                    | 3                                     | 4                               | 5                |

|                                                                                                   | suureks<br>akistu-<br>ieks | Mõnin-<br>jaseks<br>akis-<br>useks | Üldiselt e<br>le<br>akistu-<br>ieks | Üldse pole<br>akistu-<br>ieks | Ei oska<br>jelda |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------|
| 70. Olen väga hõivatud igapäevatooga                                                              | 1                          | 2                                  | 3                                   | 4                             | 5                |
| 71. Olen haige                                                                                    | 1                          | 2                                  | 3                                   | 4                             | 5                |
| 72. Mul pole nii palju raha                                                                       | 1                          | 2                                  | 3                                   | 4                             | 5                |
| 73. Mul ei ole mõttekaaslast, ma häbenen                                                          | 1                          | 2                                  | 3                                   | 4                             | 5                |
| 74. Puudub tervise liikumise nõustaja, asjatundja, kellega konsulteerida                          | 1                          | 2                                  | 3                                   | 4                             | 5                |
| 75. Pole kohti, teid, valgustatud radasid, kus tervise liikumist harrastada                       | 1                          | 2                                  | 3                                   | 4                             | 5                |
| 76. Minu jaoks on vähe mind huvitavat ühistegevust millega liituda                                | 1                          | 2                                  | 3                                   | 4                             | 5                |
| 77. Üldine huvipuudus, tervise liikumine ei huvita mind üldse                                     | 1                          | 2                                  | 3                                   | 4                             | 5                |
| 78. Motivatsioonipuudus (ei näe vajadust, pole põhjust) takistab mul tervise liikumist harrastada | 1                          | 2                                  | 3                                   | 4                             | 5                |
| 79. Ma olen liiga laisk ja mugav                                                                  | 1                          | 2                                  | 3                                   | 4                             | 5                |
| 80. Tervise liikumisega meie linnas eriti ei tegeleta, see pole populaarne                        | 1                          | 2                                  | 3                                   | 4                             | 5                |

81. Milliseid liikuvat elustiili ja tervise liikumist propageerivaid üritusi teie eelistaksite? Nimetage tähtsuse järjekorras kuni kolm teile sobivaimat varianti **KAART 7. KIRJUTA VASTUSEVARIANTIDE NUMBRID**

**TÄHTSUSE JÄRJEKORRAS PAREMPOOLSESSE TULPA**

|                                                                 |   |                               |
|-----------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|
| Kogupere meelelahutuslik üritus.....                            | 1 | <b>Kõige tähtsam NR</b> _____ |
| Eakatele mõeldud meelelahutuslik üritus.....                    | 2 | <b>Teisena NR</b> _____       |
| Kõiki linnakodanikke haarav temaatiline meelelahutuslik üritus. | 3 | <b>Kolmandana NR</b> _____    |
| Väiksed, eri vanuses huvigruppidele suunatud õppeüritused....   | 4 |                               |
| Sariüritused.....                                               | 5 |                               |
| Seminar.....                                                    | 6 |                               |
| Suuremat piirkonda (linna lähiümbrust) haarav avalik üritus.... | 7 |                               |
| Kursus-koolitus.....                                            | 8 |                               |

**Mida on teie arvates meie linnas vaja teha, et tervise edendamisega seotud keskkonda ja võimalusi parandada? KAART 8. LOE KATEGOORIAD ÜKSHAVAL ETTE**

|                                                                             | On<br>riisa-<br>ralt | On,<br>rõiks<br>ohkem<br>olla | Ei ole<br>rõiks<br>olla | Ei ole, aga suu-<br>rajadus<br>selle<br>ärele | See<br>nind<br>ei<br>huvita | Ei oska<br>jelda |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------|------------------|
| 82. Tervise liikumist tutvustava kirjanduse ja muu info parem kättesaadavus | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                             | 5                           | 6                |

|                                                                                    | On<br>piisa-<br>valt | On,<br>rõiks<br>ohkem<br>olla | Ei ole<br>rõiks<br>olla | Ei ole, aga suu-<br>rajadus<br>ärele | See<br>nind<br>ei<br>uvita | Ei OS-K/<br>ELDA |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|------------------|
| 83. Terviselikumise eestvedajad aktiivsemalt tööle                                 | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 84. Avalikud, tasuta temaatilised kursused, harjutustunnid                         | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 85. Uued terviserajad                                                              | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 86. Jalgrattateed                                                                  | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 87. Kõnniteed                                                                      | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 88. Liikumisvõimalused (treeninggrupid, spordisaalid, spordiväljakud, jooksurajad) | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 89. Siseujula                                                                      | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 90. Jalgrattahoidla                                                                | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 91. Jalgrattaparkla                                                                | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 92. Jalgrattaparandus                                                              | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 93. Spordivahendite laenutus (näiteks käimiskepid, rulluisud, uisud, suusad)       | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 94. Jalgrattalaenutus                                                              | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 95. Ühisüritused                                                                   | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 96. Valgustatud metsarajad                                                         | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |
| 97. Turvalisus                                                                     | 1                    | 2                             | 3                       | 4                                    | 5                          | 6                |

### III. HINNANGUD OMA TERVISLIKULE SEISUNDILE

#### 98. Kuidas te hindate oma tervislikku seisundit? VASTAJA VALIGU AINULT ÜKS, SOBIVAIM VASTUS

- Olen täiesti terve.....1  
Olen üldiselt terve.....2  
Põen üsna tihti kergemaid viirushaigusi ...3  
Olen krooniline haige.....4  
Olen väga haige inimene.....5

#### 99. Mõeldes viimase aasta peale, kui tihti olete ravimeid tarvitanud?

- Regulaarselt.....1  
Vahetevahel .....2  
Ainult haigusperioodil.....3  
Praktiliselt ei ole ravimeid tarvitanud.....4

#### 100. Kui tihti olete viimase aasta jooksul arsti juures käinud/ arsti koju kutsunud? ARVESTA ÜHE KORRANA ÜKS RAVIKUUR HAMBAARSTI JUURES/ ÜHE HAIGUSPERIOODIGA SEONDUVAD ARSTILKÄIGUD

- Kord nädalas.....1  
Paar korda kuus.....2

Kord kuus.....3  
4-5 korda aastas.....4  
1-2 korda aastas.....5  
Viimase aasta jooksul pole kordagi käinud.....6

**101. Kas tegelete mõne liikumisharrastusega?**

Jah.....1  
Ei.....2 ⇒ JÄTKA KÜSIMUSEGA 104  
Ajutiselt ei tegele.....3 ⇒ JÄTKA KÜSIMUSEGA 104  
Ei tegele, aga olen tõsiselt kaalunud tegelema hakata....4 ⇒ JÄTKA KÜSIMUSEGA 104

**102. Millega te tegelete? KIRJUTA.**

KUI VASTAJA TEGELEB MITME TE LIKUMISHARRASTUSTEGA, LAS VALIB KUNI KAKS KÕIGE ENAM HARRASTATAVAT TEGEVUST

**Harrastus 1**

**Harrastus 2**

**103. Kui tihti te tegelete...**

**... harrastusega 1**

Praktiliselt iga päev ..... 1  
2-3 korda nädalas ..... 2  
Kord nädalas ..... 3  
Mõned korrad kuus ..... 4  
Kord kuus..... 5  
Harvem..... 6

**...harrastusega 2**

Praktiliselt iga päev ..... 1  
2-3 korda nädalas ..... 2  
Kord nädalas ..... 3  
Mõned korrad kuus ..... 4  
Kord kuus..... 5  
Harvem..... 6

**104. Mõeldes viimase aasta peale, millele järgnevalt olete raha kulutanud, et oma tervislikku seisundit parandada? INTERVJUEERIJAL, LOE VARIANDID ETTE, MÄRGI KÕIK VASTAJA POOLT NIMETATUD VASTUSED ÄRA**

Vitamiinid/ toonikud/ toidulisandid ..... 1,  
Massaaž..... 2,  
Ujula/spordisaal ..... 3,  
Spa – näiteks protseduurid, mullivann, infrapunasaun, soolakamber, valgusteraapia .. 4,  
Sanatoorium..... 5,  
Muu (KIRJUTA) ..... 6,

**SOTSIAAL-DEMOGRAAFILISED TAUSTANDMED**

|                                                   |   |                                                |    |
|---------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|----|
| 105. Vastaja sugu:                                |   | tööline .....                                  | 8  |
| mees.....                                         | 1 | muu.....                                       | 9  |
| naine .....                                       | 2 | õpilane, üliõpilane.....                       | 10 |
|                                                   |   | pensionär, invaliid .....                      | 11 |
|                                                   |   | kodune.....                                    | 12 |
| 106. Kui vana Te olete ?                          |   | töötu.....                                     | 13 |
| (TÄISAASTATES) _____ JA KODEERI:                  |   | 109. Teie perekonnaseis?                       |    |
| 15-19.....                                        | 1 | Vallaline .....                                | 1  |
| 20-24.....                                        | 2 | abielus, vabaabielus.....                      | 2  |
| 25-34.....                                        | 3 | lahutatud.....                                 | 3  |
| 35-44.....                                        | 4 | lesk .....                                     | 4  |
| 45-54.....                                        | 5 |                                                |    |
| 55-64.....                                        | 6 | 110. Ülalpeetavate laste arv perekonnas:       |    |
| 65+.....                                          | 7 | 1 laps.....                                    | 1  |
| 107. Milline on Teie haridustase?                 |   | 2 last .....                                   | 2  |
| alg- või põhiharidus .....                        | 1 | 3 last .....                                   | 3  |
| keskharidus .....                                 | 2 | 4 ja rohkem last .....                         | 4  |
| kutse-kesk- või keskeriharidus .....              | 3 |                                                |    |
| kõrgharidus .....                                 | 4 | 111. Keskmine sissetulek kuus Teie pere ühe    |    |
| 108. Mis on Teie peamine tegevusala? <b>KAART</b> |   | liikme kohta (tulumaks maha arvatud e. neto) – |    |
| <b>9. ÜKS VASTUS</b>                              |   | <b>KAART10.</b>                                |    |
| Vabakutseline.....                                | 1 | kuni 2000 kr.....                              | 1  |
| Eraettevõtja.....                                 | 2 | 2001 - 4000 kr.....                            | 2  |
| Talunik .....                                     | 3 | 4001 - 6000 kr.....                            | 3  |
| juhtivtöötaja (tippjuht).....                     | 4 | 6001 - 8000 kr.....                            | 4  |
| keskastme juht.....                               | 5 | 8001 - 10 000 kr.....                          | 5  |
| spetsialist (kõrgharidusega) .....                | 6 | üle 10 000 kr .....                            | 6  |
| ametnik, teenindaja, spetsialist                  |   | KEELDUS.....                                   | 7  |
| ilma kõrghariduseta .....                         | 7 |                                                |    |
| 112. Kui kaua Te olete elanud siin linnas?        |   |                                                |    |
| alla 3 aasta.....                                 | 1 |                                                |    |
| 3-10 aastat.....                                  | 2 |                                                |    |
| üle 10 aasta.....                                 | 3 |                                                |    |
| kogu elu.....                                     | 4 |                                                |    |