

Lisa 1. Riskitegurite kontrollnimekiri

modifitseeritavaid riskitegureid	kehakaal	☐
	kehamassiindeks	☐
	vööümbermõõt	☐
	puusaümbermõõt	☐
	glükoos	☐
	verelipiidid	☐
	vererõhk	☐
	Tubakatoodete jt nikotiini sisaldavate toodete tarvitamine ³	☐
	alkoholi tarvitamine (AUDIT test) ⁴	☐
psühhoemotsionaalne seisund	emotsionaalse enesetunde küsimustik-2 ⁵	☐
füüsiline aktiivsus ⁶	istumisaeg	☐
	madala intensiivsusega kehalised tegevused	☐
	mõõduka intensiivsusega kehalised tegevused	☐
	tugeva intensiivsusega kehalised tegevused	☐
sotsiaalseid tegureid	sotsiaalne tugi	☐
motivatsioon	motiveeriv intervjukeerimine ⁷	☐

³ Vt ravijuhend Tubaka-või nikotiinitoodetest loobumise nõustamine. RJ-Z/56.1-2021. Eesti Haigekassa. 2021.

⁴ Vt ravijuhend Alkoholaritavitamise häirega patsiendi käsitus. RJ-F/7.2-2020. Eesti Haigekassa. 2021.

⁵ Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., & Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. Nordic Journal of Psychiatry, 53(6), 443–449.

⁶ World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization; 2020.

⁷ Motiveeriv intervjukeerimine on nõustamismeetod, mis on suunatud inimeste käitumises positiivsete muutuste esilekutsumisele. Vt lisaks Rollnick S, Miller WR, Butler CC. Motiveeriv Intervjukeerimine tervishoius. Ajakirjade Kirjastus; 2011.

Sotsiaalse toe olemasolu hindamiseks võite kasutada järgnevaid küsimusi⁸:

1. Kui palju on Teil selliseid lähedasi inimesi, kelle toetusele saate loota tõsiste isiklike probleemide korral?
2. Kuivõrd näitavad teised üles huvi ja osavõtlikkust Teie tegevuste suhtes? Arvestage nii lähedasi inimesi kui ka sõpru, kolleege, tuttavaid.
3. Kui lihtne on Teil vajaduse korral saada praktilist abi naabritelt? Näiteks nõuanded, rahaline abi, abistamine majapidamistöödega.

⁸ Statistikaamet ja Tervise Arengu Instituut. Eesti Terviseuuring 2019: ankeet [N01-N03]. Tallinn; 2019.