

# Ajateenijate tervis

Martin Herem

Kas ajateenijate väljalangemise  
põhjuseks on peamiselt nõrk  
tervis või veel (hoopis) midagi  
muud?

# Hüpotees ja selle toetajad

- Põhjus on **hoiakutes**, mis põhinevad valedel ootustel ja teadmisel ning mis võimenduvad **ebameeldivas keskkonnas**

## Toetajad:

### 1. Väljalangevuse ebakorrapärasus:

- Kirde KRK aastatel 2008-12 18%-lt 9%-le
- 1.JvBr 2016 18% ja 2017 11%
- 2.JvBr 2016 ja 2017 stabiilne 12-13%

### 2. Uuringud: **ajateenistus** = drastiline **keskkonna muutus**

### 3. Uuring Kuperjanovis 2014-15 – Veri, põlv, õppetöö, keskkonna mõju

# Uuring Kupis 2014-2015

- V.Ööpik – koormuste mõju organismile ja töövõimele vereuringute põhjal
  - **D vitamiin ja Ferritiin** – defitsiit
  - **kohanemisvõime** on hea ja paraneb
  - **taastumisvõime** hea
  - **koormustaluvus** hea ja võrdsustub
  - **töövõime** paraneb
- L.Rips – põlveliigese valu + D vitamiin ja seosed kehalise ettevalmistusega
  - D vitamiini taseme seos ÜFT tulemustega
  - Põlvevalud on seotud varasema tegevusega (vigastused)
- K.Kattai – keskkonna mõju kohanemisele
  - F diagnoos osakaal 24 – 42 %
  - Kohanemist soodustab: vaba aeg, olme- ja sportimistingimus, toit, suhtlemine lähedastega
  - Kohanemist ei ole toetanud: tegevväelased, sport, toit, VÕ aga ka tiheliolek ja privaatsus

# Kokkuvõtteks

1. Väljalangevus ei ole seotud ainult tervisega
2. Tõenäoliselt on suur kaal hoiakutel ja ootustel
3. Kahtlemata terviseprobleemid eksisteerivad
4. KV saab toetada kohanemist ja vähendada väljalangemist
5. Ühiskonnal on suur roll ...
  
6. **Eesti mees ei ole nii haige, kui statistika esmapilgul näitab**