

KAARTIDE KOMPLEKT

SHARE 6. Iaine 2015

1

1. Abikaasa
2. Elukaaslane
3. (Kasu) laps
4. Minia või väimees
5. (Kasu-)isa või -ema
6. Äi või ämm
7. Õde või vend
8. Lapselaps
9. Muu sugulane, kes?
10. Muu mittesugulane, kes?
11. Endine abikaasa/endine elukaaslane

2

1. Ei oma üldse algharidust (kirjaoskamatu)
2. Alghariduseta, kuid käinud koolis (lõpetamata)
3. Algharidus üldhariduskoolist (eri aegadel 2, 3, 4, 6 kl)
4. Põhiharidus üldhariduskoolist (sh lõpetamata keskkool) (aastail 1920-40 kutsekeskkool; 1940.aastani tegutsenud reaalkool või progümnaasium; mittetäielik keskkool või 7 klassi aastani 1961; vähemalt 8 klassi üldhariduskoolis aastail 1962-1989; vähemalt 9 klassi üldhariduskoolis alates aastast 1990)
5. Põhiharidus kutsekoolist
6. Keskkool üldhariduskoolist (keskkool või gümnaasium) (kümne-, üheteistkümne- või kaheteistkümneklassiline keskkool, gümnaasium, reaalkool, üldhariduslik kolledž)
7. Keskkool kutsekeskkoolist, tehnikumist, keskeriõppeasutusest
95. Pole veel tunnistust/diplomit hariduse kohta/õpib
97. Muu

3

1. Ei oma kutse-, ameti- ega erialaharidust
2. Omandanud kutsehariduse, sisseastumisel ei olnud haridustaseme nõuet
3. Omandanud kutsehariduse, sisseastumisel oli nõutav põhiharidus
4. Omandanud kutsekeskhariduse, sisseastumisel oli nõutav põhiharidus
5. Omandanud keskerihariduse, sisseastumisel oli nõutav põhiharidus
6. Omandanud kutsehariduse või kutsekeskhariduse, sisseastumisel oli nõutav keskharidus
7. Omandanud keskerihariduse, sisseastumisel oli nõutav keskharidus
8. Omandanud kutsekõrghariduse, rakenduskõrghariduse või läbinud diplomiõppe (kuni 2 aastat õpinguid) (lõpetamine oli võimalik alates 1992)
9. Omandanud kutsekõrghariduse, rakenduskõrghariduse või läbinud diplomiõppe (3-4 aastat õpinguid, lõpetamine oli võimalik alates 1992)
10. Omandanud kõrghariduse enne 1992. aastat
11. Omandanud bakalaureusekraadi (3-4 aastat õpinguid)
12. Omandanud magistrikraadi rakenduskõrgkoolist, kutsekõrgkoolist; kutsemagister ülikoolist
13. Magistrikraad (3+2, 4+2, 5+4 süsteemi järgi, sh integreeritud bakalaureuse- ja magistriõpe), arstikutse (internatuur enne 1992 aastat või üldarsti kutse)
14. Doktorikraad (sh kandidaadikraad, ordinatuuri, residentuuri lõpetanud)
95. Praegu omandab kutse-, ameti- või erialaharidust
97. Muu

4

1. Abielus, elab koos abikaasaga
2. Registreeritud kooselu (või kooselu notariaalse varalepinguga)
3. Abielus, elab abikaasast lahus
4. Vallaline, ei ole kunagi abielus olnud
5. Lahutatud
6. Lesk

5

1. Samas leibkonnas
2. Samas majas
3. Alla 1 km kaugusel
4. 1-4 km kaugusel
5. 5-24km kaugusel
6. 25-99 km kaugusel
7. 100-499 km kaugusel
8. 500 km kaugusel või kaugemal

6

1. Töötab täistööajaga
2. Töötab osalise tööajaga
3. Füüsilisest isikust ettevõtja või töötab pereettevõttes või iseendale tööandja
4. Töötu
5. Õpib: kõrgkoolis, kutseõppes, ümberõppes, üldõppes
6. Lapsehoolduspuhkusel
7. Pensionil või ennetähtaegsel pensionil ja töötamise lõpetanud
8. Püsivalt haige, puudega või töövõimetu
9. Kodune (hoolitseb kodu või perekonna eest)
97. Muu

7

1. Pensionil ja töötamise lõpetanud (sh tähtaegselt kui ennetähtaegselt pensionile jäämise tõttu)
2. Töötav või iseendale tööandja (näiteks FIE, töötaja perefirmas või talus)
3. Töötu
4. Töötamise täielikult lõpetanud püsiva haiguse, puude või töövõimetuse tõttu
5. Kodune
97. Muu

8.

1. Südameinfarkt või pärgarteri tromboos või muu südamehaigus (kaasa arvatud südamepuudulikkus)
2. Kõrge vererõhk või hüpertooniatõbi
3. Vere kõrge kolesteroolitase
4. Insult või ajuinfarkt või ajuvereringe haigus
5. Diabeet või kõrge veresuhkru tase
6. Krooniline kopsuhaigus, nt krooniline bronhiit või emfüseem
10. Vähk või halvaloomuline kasvaja, k.a. leukeemia või lümfoom, kuid v.a. pindmised nahavähid
11. Maohaavandid või kaksteistsõrmiksoole haavandid, muud peptilised haavandid
12. Parkinsoni tõbi
13. Silmakae ehk katarrakt
14. Puusaluumurd või reieluukaelamurd
15. Muud luumurrud
16. Alzheimeri haigus, dementsus, orgaaniline ajukahjustus või muu tõsine mäluhäire
18. Muud meeleoluhäired, kaasa arvatud ärevus, neuroloogilised ja psühhiaatrilised probleemid
19. Reumatoidartriit
20. Osteoartroos või muu reumatism
21. Krooniline neeruhaigus
96. Mitte ükski neist
97. Muu, mida pole nimetatud

9

1. Kukkumine

2. Hirm kukkumise ees
3. Peapööritus, minestamine või teadvusekaotused
4. Kehaline või vaimne kurnatus, väsimus
96. Mitte ükski neist

10

1. Seljas
2. Puusas
3. Põlves
4. Muudes liigestes
5. Suus/hammastes
6. Muudes kehaosades, kuid mitte liigestes
7. Üle keha

11

1. Kõrge kolesteroolitase
2. Kõrge vererõhk
3. Südame isheemiatõbi või ajuveresoonkonna haigus
4. Muud südamehaigused
6. Diabeet
7. Liigesevalu või liigesepõletik
8. Muud valud (nt peavalu, seljavalu)
9. Unehäired
10. Depressioon või ärevushäired
11. Osteoporoos
13. Kõrvetised, gastriit
14. Krooniline bronhiit
15. Põletikuravimid (ainult glükokortikoidid või steroidid)
96. Mitte ühtegi neist
97. Muid ravimeid teiste terviseprobleemidega seoses

12

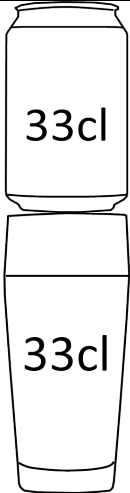

1. 100 m kõndimine
2. Istumine umbes kaks tundi
3. Toolilt tõusmine pärast pikka istumist
4. Mitmest trepikäigust puhkamata üles astumine
5. Ühest trepikäigust (mademest mademeni) puhkamata üles astumine
6. Kumardumine, põlvitamine või kükitamine
7. Käte tõstmine õlast kõrgemale
8. Suuremate esemete, nagu tugitool, tõmbamine või lükkamine
9. Üle 5 kg kaaluvate esemete, nagu raske toidukott, tõstmine või kandmine
10. Väikese mündi noppimine laualt
96. Ei ole raskusi ühegagi nendest

13

1. Riietumine, ka kingade ja sokkide jalgapanemine
2. Üle toa kõndimine
3. Vannis või duši all käimine
4. Söömine, ka toidu lõikamine
5. Voodisse heitmine või voodist tõusmine
6. Tualeti kasutamine, potile istumine ja potilt tõusmine
7. Kaardi kasutamine võõras kohas orienteerumiseks
8. Sooja toidu valmistamine
9. Toidukaupade ostmine
10. Telefonikõnede tegemine
11. Ravimite võtmine
12. Tubaste või aiatööde tegemine
13. Rahaasjade ajamine, arvete maksmine ja kulutuste jälgimine
14. Iseseisvalt kodust lahkumine ja transporditeenuste kasutamine
15. Oma pesu pesemine
96. Ei ole ühtegi sellist probleemi

14

1. Jalutuskepp
2. Käimisraam
3. Mehhaaniline ratastool
4. Elektriline ratastool
5. Rulaator (kolme- või neljarattaline)
6. Spetsiaalsed söögiriistad
7. Häirenupp
8. Käsi puud, käetoed (liikumise hõlbustamiseks ja tasakaalu hoidmiseks)
9. WC-poti kõrgendus käetugedega/käetugedeta
10. Mähkmed ja sidemed (inkontinentsi vahendid)
96. Mitte ühtegi neist
97. Muud vahendid (täpsustage)

Alkohoolsed joogid	Näited		Ühikute arv							
Õlu 33 cl * alkoholisisaldus 4-6%			<input type="text"/> ühikut							
Kui küsitletav joob tavaliselt 50 sentiliitrilise klaasi õlut, siis arvutage ühikud järgmise tabeli abil:.										
50cl õlut joodud x korda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	14
Ühikute arv	1,5	3	4,5	6	7,5	9	10,5	12	13,5	15
Vein 12 cl alkoholisisaldus 10-13%			<input type="text"/> ühikut							

Kangestatud vein 8 cl

**alkoholisisaldus
17-22%**



[] ühikut

**Kange alkohol
4 cl**

**Alkoholisisaldus
38-42%**



[] ühikut

Liitke ühikud kokku ja märkige kogusumma CAPIs

kokku:

[] ühikut

16

1. Iga päev või peaaegu iga päev
2. Viis-kuus päeva nädalas
3. Kolm-neli päeva nädalas
4. Kord või paar nädalas
5. Kord või paar kuu jooksul
6. Vähem kui üks kord kuus
7. Viimase kolme kuu jooksul mitte kordagi

17

1. iga päev
2. 3-6 korda nädalas
3. kaks korda nädalas
4. üks kord nädalas
5. vähem kui kord nädalas

18

1. Abivahendid ja-seadmed (ratastoolid, rulaatorid, tugiraam, kepid ja kargud, ortopeedilised vahendid, proteesid)
2. Teraapilised vastuvõttud (psühhoteraapia, kutseteraapia, osteopaatia (manuaalteraapia), homöopaatia, psühholoogiline nõustamine, kiropraktika)
96. Mitte midagi neist

19

1. Abi **isikuhooldusel** (nt. voodist tõusmisel või sinna heitmisel, riietumisel, üle keha pesemisel)
 2. Abi **majapidamistöodes** (nt. koristamisel, triikimisel, söögitegemisel)
 3. **Toidu kojutoomine** (st valmistoidud, mida korraldab kohalik omavalitsus või eraettevõtte)
 4. Abi muudes tegevustes (nt. ravimite doosidesse jagamine)
96. Mitte ühtegi neist

20

1. Tekkis õigus riiklikule pensionile (sh rahvapension, vanaduspension, aga ka soodustingimustel ja väljateenitud aastate pension, töövõimetuspension, toitjakaotuspension, riiklik eripension)
2. Tekkis õigus tööandja pensionile (sh firmapension või tööandja poolt makstav kahju hüvis tööõnnetuse või kutsehaiguse tõttu)
3. Tekkis õigus erapensionile (sh III samba vabatahtlik kogumispension)
4. Pakuti võimalust jääda eelpensionile (nt ettevõtte poolt pakutav firmapension enne üldist pensioniiga, mis oli alternatiividest rahaliselt soodsam), ennetähtaegne vanaduspension
5. Mind koondati
6. Enda halb tervis
7. abikaasa/elukaaslase (ka sugulase või sõbra) halb tervis
8. Soovisin jääda töölt pensionile samal ajal abikaasa või elukaaslasega
9. Soovisin veeta rohkem aega perekonnaga
10. Soovisin nautida elu

21

1. Muutus tööhõive liik (näiteks palgatöötajast füüsilisest isikust ettevõtjaks või iseendale tööandjaks)
2. Muutus tööandja
3. Mind edutati uuele ametikohale
4. Muutus töökoha asukoht
5. Muutus lepingu pikkus (alalisest ajutiseks või vastupidi)
96. Midagi ei muutunud

22

1. Põllumajandus, jahindus, metsamajandus ja kalapüük
2. Mäetööstus
3. Töötlev tööstus
4. Elektrienergia, gaasi- ja veevarustus
5. Ehitus
6. Hulgi- ja jaekaubandus; mootorsõidukite ja mootorrataste remont
7. Hotellid ja restoranid
8. Veondus, laondus ja side
9. Finantsvahendus
10. Kinnisvara, üüri- ja äritegevus (sh teadus)
11. Avalik haldus ja riigikaitse; kohustuslik sotsiaalkindlustus
12. Haridus
13. Tervishoid ja sotsiaalhoolekanne
14. Muud kogukondlike, sotsiaal- ja isikuteenustega seotud tegevused

23

1. täiesti nõus
2. pigem nõus
3. pigem ei ole nõus
4. ei ole üldse nõus

24

1. Riiklik vanaduspension (s.h rahvapension, väljateenitud aastate pension, soodustingimustel vanaduspension, eripension) vanaduspensionieas
2. Kohustusliku kogumispensioni (2. samba) väljamaksed vanaduspensionieas
3. Pension enne pensioniiga (s.h ennetähtaegne pension, väljateenitud aastate pension, soodustingimustel vanaduspension, eripension) enne pensioniiga
4. Haigushüvitis
5. Töövõimetuspension, puudega inimese sotsiaaltoetus
8. Riiklik töötuskindlustushüvitis või töötutoetus
9. Toitjakaotuspension (sh toitja rahvapension toitja kaotuse korral, Vabadussõja lese pension)
10. Päritud (abikaasalt, elukaaslaselt) 2. samba kogumispensioni osakud
11. Represseeritud isikute pension, muud sõjas osalemisega seotud hüvitised
12. Riiklik hoolduskindlustus (Eestis puudub)
13. Toimetulekutoetus
96. Mitte ükski

25

1. regulaarset elukindlustust
2. vabatahtlikku täiendavat kogumispensioni 3. sammast või regulaarset era-annuiteeti
3. elatisraha
4. regulaarseid makseid heategevusorganisatsioonilt
5. hoolduskindlustust erakindlustuselt
96. Mitte ükski

26

1. Vanaduspension (k.a. rahvapension, ennetähtaegne pension, väljateenitud aastate pension, soodustingimustel vanaduspension, eripension) pensionieas
2. Riiklik ennetähtaegne vanaduspension (sh väljateenitud aastate pension, soodustingimustel vanaduspension, eripension enne pensioniiga)
3. Puudega inimeste toetus, töövõimetuspension (sh rahvapension töövõimetuse korral)
4. Tööandja pensioni, kogumispensioni 3. samba või tööandja pensioni töövõimetuse tekitamise eest väljamaksed vanaduspensionieas
5. Tööandja pensioni, kogumispensioni 3. samba või tööandja pensioni töövõimetuse tekitamise eest väljamaksed enne vanaduspensioniga

27

1. söömisel, riietumisel, vannis või duši all käimisel, tualeti kasutamisel, voodist tõusmisel või voodisse heitmisel
2. näiteks remondi, kodu- või aiatööde tegemisel, transpordi,

sisseostude või asjaajamisega, näiteks dokumentide täitmise, rahaliste või juriidiliste probleemide lahendamisega

28

1. isikuabi, nt riietumisel, vannis või duši all käimisel, söömisel, voodisse minemisel või tõusmisel, tualeti kasutamisel
2. abi praktilistes majapidamistöodes, nt remonditöödel, aiatöödel, transpordiabi, poeskäimisel, majapidamises
3. abi paberimajanduses, nt dokumentide täitmisel, rahaliste või õiguslike küsimuste lahendamisel

29

1. Majutus
2. Söök
3. Õendus- ja hooldusteenused
4. Rehabilitatsioon ja muud terviseteeused
5. Pesupesemine
6. Tasud ja teenused nagu vesi, elekter, gaas ja kütte
7. Muud kulud
96. Ei ükski neist

30

1. Pension (teie või abikaasa oma)
2. Muud sissetulekuallikad, näiteks kinnisvara väljaüürimine, annuiteedid jne.
3. Raha või säästud (teie või teie abikaasa omad), kaasa arvatud elukindlustuspoliisid
4. Laste või lapselaste panus
5. Eluasemetoetus või muud riiklikud hüvitised

6. Riikliku pikaajalise hoolduskindlustuse väljamaksed
7. Pikaajalise erahoolduskindlustuse väljamaksed
97. Muud sissetulekuallikad (täpsustage)

31

1. omanikuna
2. elamuühistu liikmena
3. üürnikuna
4. allüürnikuna
5. üürimaksest vabastatud üürnikuna

32

1. Ostsin või ehitasin oma raha eest
2. Ostsin või ehitasin laenu või hüpoteeklaenu abil
3. Ostsin või ehitasin perekonna abiga
4. Sain päranduseks
5. Sain kingiks
6. Omandasin muude vahendite abil

33

1. Laiemad ukсед või koridorid
2. Kaldpinnad või künniseta sissepääsud
3. Käsipuud
4. Automaatselt avanevad või kergesti avatavad ukсед või väravad
5. Vannitoa- ja WC kohandused
6. Köögikohandused
7. Isteliftid või elektrimehhaanilised tõstukid (trepil)

8. Häirenupud, andurid
96. Ei ühtegi neist
97. Muu (täpsustage)

34

1. talumajas
2. ühepereelamus või korteris, mis on osadeks jaotatud eramus
3. paarismajaboksis või ridaelamuboksis
4. 3-8 korteriga majas
5. rohkem kui 9 korteriga, kuid mitte üle 8 korrusega majas
6. 9-korruselises või suuremas majas
7. sotsiaalmajas (mis pakub eakatele teenuseid)
8. hooldekodus

35

1. Suurlinn (Tallinn)
2. Tallinna eeslinn või äärelinn (Viimsi, Peetri küla, Ääsmäe jmt)
3. Suurem linn (Narva, Pärnu, Tartu, Kohtla-Järve)
4. Muu linn või alev
5. Maapiirkond või küla

36

1. Autode ja muude sõidukite (veoautod/mootorrattad/paadid jne) laenud või liisingud
2. Krediitkaardilt/kaupluste krediitkaardilt kasutatud summa
3. Laenud pangalt või muult finantsasutuselt (tarbimislaenud)

4. Laenud sugulastelt või sõpradelt
5. Õppelaenud
6. Maksmata arved (telefon, elekter, küte, üür)
96. Mitte ühtegi neist
97. Muud kohustused

37

1. sageli
2. mõnikord
3. harva
4. mitte kunagi

38

1. Tegutsenud vabatahtlikuna või tegelenud heategevusega
4. Osalenud õppe- või koolituskursusel
5. Osalenud spordi- või muus klubis, seltsis või huvialaringis
7. Osalenud poliitilise või kohaliku kogukonna organisatsiooni tegevuses
8. Lugenud raamatuid, ajakirju või ajalehti
9. Lahendanud ristsõnu, sõna- või numbrimänge nagu Sudoku
10. Mänginud kaarte, malet või sarnaseid mänge
96. Ei ühtegi nendest

39

40

1. Olen valmis võtma olulisi rahalisi riske, lootes teenida olulist kasumit
2. Olen valmis võtma keskmisest kõrgemaid rahalisi riske, lootes teenida keskmisest kõrgemat kasumit
3. Olen valmis võtma keskmist rahalist riski, lootes teenida keskmist kasumit
4. Ei ole valmis võtma rahalisi riske

Sünniaastale vastav vanus

Va-nus	Sünni-aasta	Va-nus	Sünni-aasta	Va-nus	Sünni-aasta	Va-nus	Sünni-aasta
0	2014	30	1984	60	1954	90	1924
1	2013	31	1983	61	1953	91	1923
2	2012	32	1982	62	1952	92	1922
3	2011	33	1981	63	1951	93	1921
4	2010	34	1980	64	1950	94	1920
5	2009	35	1979	65	1949	95	1919
6	2008	36	1978	66	1948	96	1918
7	2007	37	1977	67	1947	97	1917
8	2006	38	1976	68	1946	98	1916
9	2005	39	1975	69	1945	99	1915
10	2004	40	1974	70	1944	100	1914
11	2003	41	1973	71	1943	101	1913
12	2002	42	1972	72	1942	102	1912
13	2001	43	1971	73	1941	103	1911
14	2000	44	1970	74	1940	104	1910
15	1999	45	1969	75	1939	105	1909
16	1998	46	1968	76	1938	106	1908
17	1997	47	1967	77	1937	107	1907
18	1996	48	1966	78	1936	108	1906
19	1995	49	1965	79	1935	109	1905
20	1994	50	1964	80	1934	110	1904
21	1993	51	1963	81	1933	111	1903
22	1992	52	1962	82	1932	112	1902
23	1991	53	1961	83	1931	113	1901
24	1990	54	1960	84	1930	114	1900
25	1989	55	1959	85	1929	115	1899
26	1988	56	1958	86	1928	116	1898
27	1987	57	1957	87	1927	117	1897
28	1986	58	1956	88	1926	118	1896
29	1985	59	1955	89	1925	119	1895

INSTRUKTSIOON - KÄE HAARDE TUGEVUS

Nüüd sooviksime järgmise ülesandega mõõta Teie käe haarde tugevust. Palun teil pigistada käepidet kogu jõust paari sekundi vältel ja siis lõpetage pigistamine. Ma võtan 2 erinevat mõõtmistulemust teie paremast kui ka vasakust käest.

- Näita test korra ette
- Vastaja peaks soovituslikult testi ajal püsti seisma, kui see pole võimalik, siis võib ka istuda. Palun lisage sel juhul see info märkusesse.
- Palu vastajal eemaldada sõrmused (ära sunni, soovita!). Sõrmused võivad käele haiget teha kui käepidet pigistada. Sõrmused paigaldada laua peale, mitte taskusse!
- **VÄGA TÄHTIS!** Redigeeri käepideme hooba selliselt, et see oleks sobiv käele. Alumine osa sõrmede alguspunkti ja ülemine osa 2 ja 4 sõrme keskmisesse sektorisse. Täpsemalt joonisel.

- Lukusta hoob pärast redigeerimist.
 - Hoia käsi tugevasti vastu külge, vt joonis
 - Veendu, et seadme mõõdik on 0-asendis
 - Palu vastajal pigistada nii tugevasti kui võimalik
 - Loe tulemus (kg) lähima täisarvuni
 - Pane seadme mõõdik 0-asendisse
 - Mõõda mõlema käega 2 tulemust (kokku 4 tulemust)
 - Lisa kõik mõõtmisel ilmnenud eripärad märkusesse (sülearvutisse sisestamisel kasuta CTRL-M).
- (Nt. Kui käsi on liiga suur, et dünamomeetrisse ära mahtuda jne)

Mõõda täpselt! Ära ümarda tulemust lihtsalt lähima 5-ga jaguneva tulemuse juurde.

	Vasak käsi			Parem käsi		Märkused
Katse nr 1			kg			kg
Katse nr 2			kg			kg

INSTRUKTSIOON - KOPSUMAHT

Järgmine test mõõdab kui kiiresti Te suudate oma kopsudest õhku välja puhuda. On tähtis, et te puhuksite nii tugevasti kui võimalik. Ma sooviksin koostada 2 katset kahel korral. Kui me oleme valmis alustamiseks, ma palun teil püsti tõusta. Võtke kopsud nii palju õhku täis kui suudate. Avage oma suu ja sulgege huultega kindlalt ümber huuliku, ja seejärel puhuge nii tugevasti ja kiiresti kui suudate.

- Näita test ette
- Ulata vastajale instrument ja palu tal ise valida huulik ja paigaldada see instrumendile
- Vastaja peab hoidma instrumenti selliselt, et tema näpud ei tõkesta ava.

Palun tõuske püsti. Koguge endasse nii palju õhku kui suudate. Avage oma suu ja sulgege see kindlalt ümber huuliku. Nüüd puhuke huulikusse nii kiiresti ja tugevasti kui suudate.

- Kirjuta üles instrumendi näidik
- Nulli näidik. Oodake minimaalselt 30 sekundit ja korrake katset.

Mööda täpselt! Ära ümarda tulemust lihtsalt lähima 50-ga jaguneva tulemuse juurde.

MÄRKUS: kirjuta tulemus tabelisse. Kirjuta 30, kui tulemus on alla 60; kirjutage 890 kui näidik möödub viimasest tulemusest; kirjutage 993 kui vastaja proovis kuid ei suutnud või kirjutage 999, kui vastaja keeldus katsest

Katse nr	Katse tulemus
1	
2	

