

SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS TYRIMAS 2018

Vilniaus rajono savivaldybės gyventojų apklausos duomenys

Ataskaitą parengė

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro

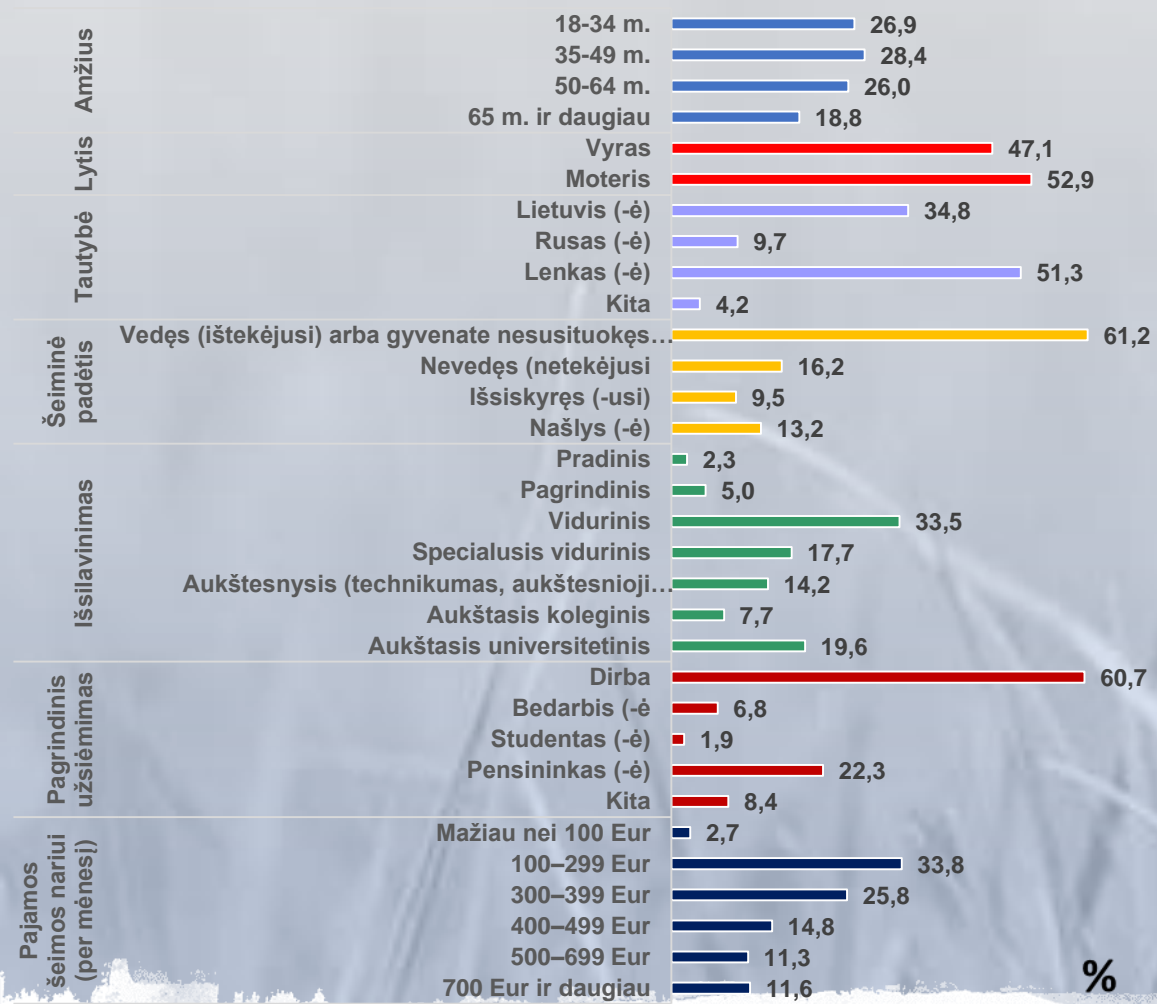
Visuomenės sveikatos stebėsenos skyrius

Vilnius
2019 m.



Apie tyrimą

Apklaustųjų charakteristikos



Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2018 m. atliko Vilniaus rajono savivaldybės suaugusiųjų gyventojų gyvenimo tyrimą. Tyrimas atliktas vykdant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymą Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. gruodžio 13 d. įsakymo Nr. V-1423 redakcija), nurodantį savivaldybėse periodiškai atlikti suaugusiųjų gyvenimo tyrimus. Apklausa atlikta vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika, naudotas klausimynas, suderintas su Sveikatos apsaugos ministerija.

Metodas: atsitiktinė maršrutinė apklausa gyventojų namuose.

Tikslinė grupė: 18 + m. Vilniaus rajono savivaldybės gyventojai.

Imtis: 448 respondentai.

Apklauso laikotarpis: 2018 m. balandžio–gegužės mėn.

Duomenų analizė: duomenys prieš apdorojant sverti taip, kad atitiktų Vilniaus rajono savivaldybės gyventojų struktūrą pagal amžiaus grupes.

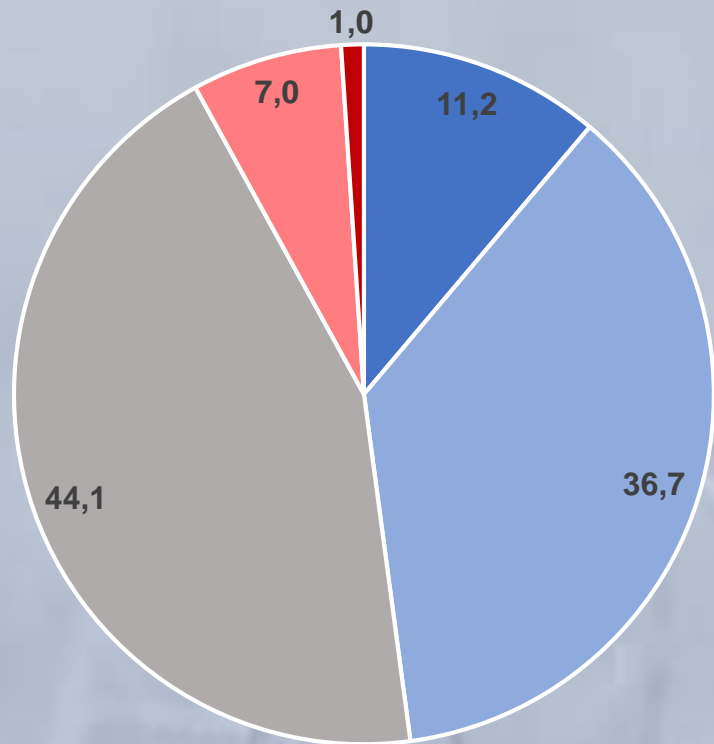
%

Duomenų struktūra



Gyvenimo kokybės vertinimas

Kaip vertinate savo gyvenimo kokybę? (*proc.*)



■ Labai gera ■ Gera ■ Patenkinama ■ Bloga ■ Labai bloga

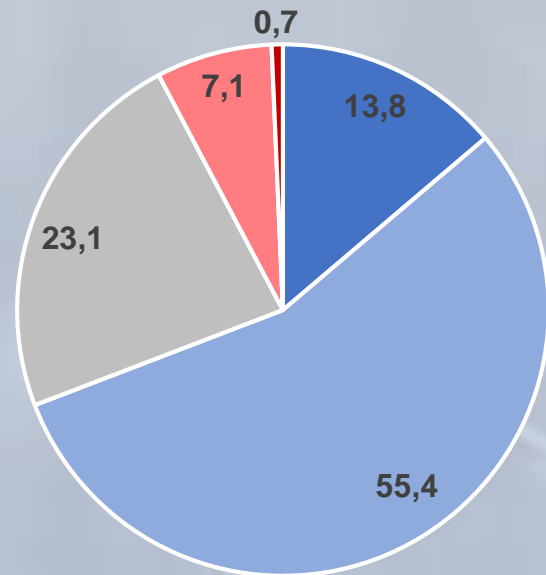
Beveik pusė (47,9 proc.) suaugusių Vilniaus rajono gyventojų savo gyvenimo kokybę vertino teigiamai (labai gerai ir gerai), 44,1 proc. – patenkinamai. Neigiamai savo gyvenimo kokybę vertinusių dalis – 8 proc.

Savo gyvenimo kokybę palankiau vertino:

- turintys aukštąjį išsilavinimą
- dirbantys
- jaunesnio amžiaus
- aukštesnes pajamas vienam šeimos nariui turintys respondentai

Laimingumo vertinimas

Ar jaučiatės laimingas? (*proc.*)



- Labai laimingas (-a)
- Laimingas (-a)
- Nei laimingas (-a) nei nelaimingas (-a)
- Nelaimingas (-a)
- Labai nelaimingas (-a)

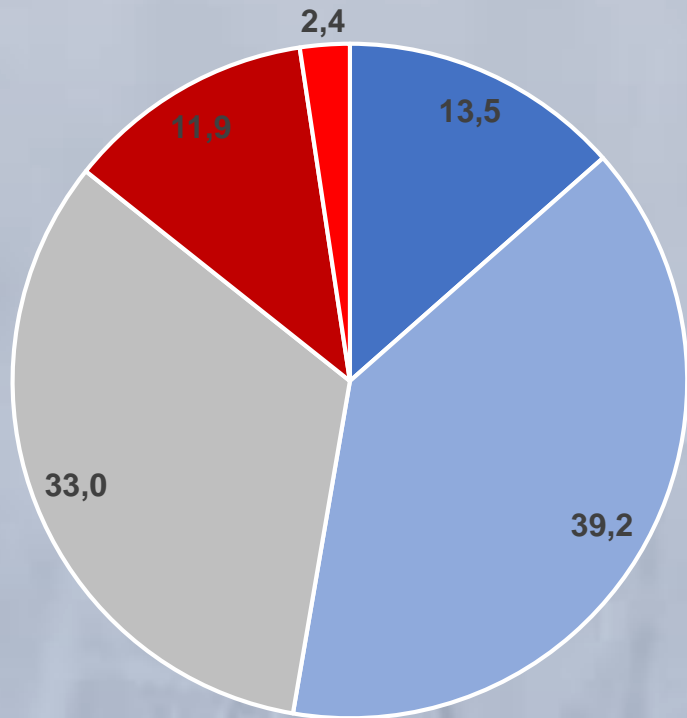
7 iš 10-ies (69,2 proc.) Vilniaus rajono gyventojų jautėsi labai laimingi ir laimingi, kas ketvirtas (23,1 proc.) nurodė esantis „nei laimingas, nei nelaimingas“, o nelaimingais ar labai nelaimingais besijaučiančių dalis – 7,8 proc.

Laimingesniais jautėsi:

- jaunesnio amžiaus
- dirbantys
- tie respondentai, kurių pajamos vienam šeimos nariui buvo 300 ir daugiau eurų

Sveikatos vertinimas

Kaip vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?
(proc.)



■ Labai gera ■ Gera ■ Patenkinama ■ Bloga ■ Labai bloga

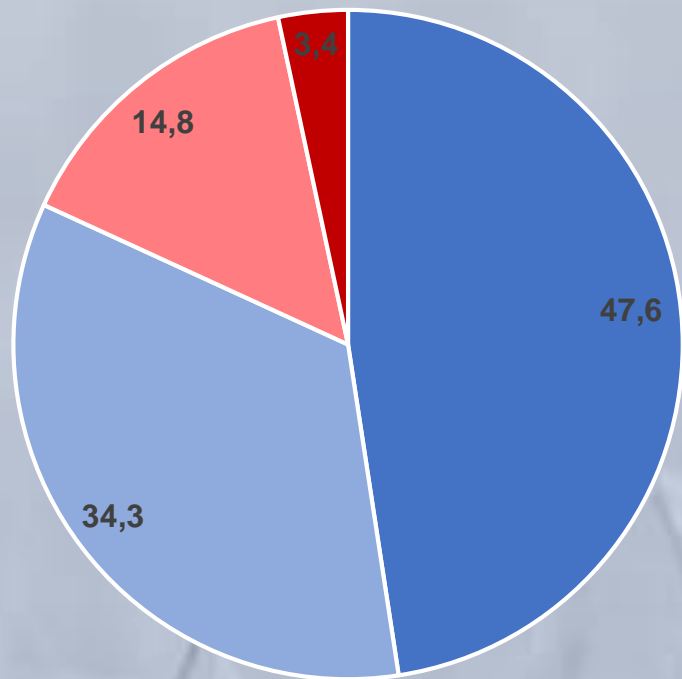
Pusė (52,7 proc.) Vilniaus rajono gyventojų savo sveikatą vertino teigiamai – kaip gerą ir labai gerą, trečdalis – kaip patenkinamą. Neigiamai savo sveikatos būklę vertinančių dalis – 14,3 proc.

Savo sveikatą palankiau vertino:

- jaunesnio amžiaus
- turintys aukštąjį išsilavinimą
- dirbantys
- turintys aukštesnes pajamas vienam šeimos nariui respondentai

Emocinė savijauta

Ar per praėjusį mėnesį Jus buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas? (proc.)



- Ne, nebuvo
- Taip, bet ne labiau nei anksčiau
- Taip, ir šiek tiek labiau nei anksčiau
- Taip, ir daug labiau nei anksčiau

Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kuriuos per pastarąjį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika ir nerimas labiau nei anksčiau, dalis – 18,2 proc. Likę suaugę gyventojai (81,8 proc.) nesiskundė ženkliai prastesne emocine savijauta.

Savo emocinę sveikatą kaip prastą dažniau įvardijo nedirbantys suaugę Vilniaus rajono gyventojai.

Bendravimas

Kaip dažnai Jūs per pastaruosius 12 mėnesių bendravote su ...? (*proc.*)

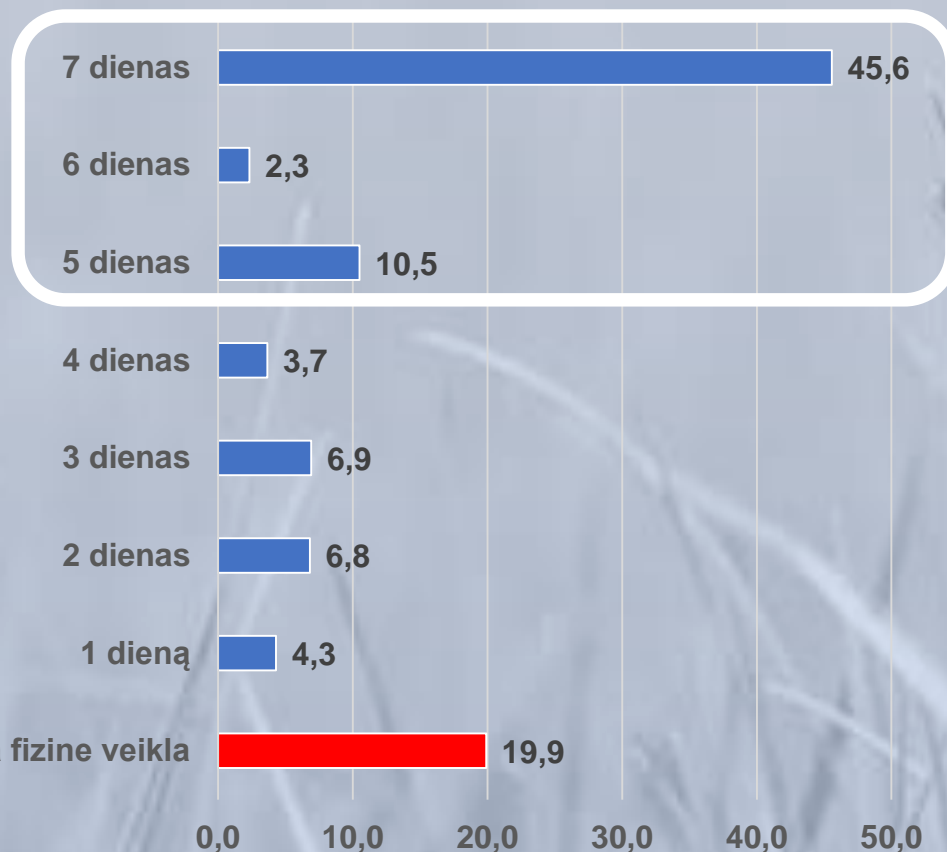
■ Su šeimos nariais ■ Su giminaičiais ■ Su draugais



Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, per paskutinius metus bent kelis kartus per mėnesį bendraujančių su šeimos nariais, dalis – 96,7 proc. Su draugais tokiu dažnumu bendrauja 90,5 proc., su giminaičiais – 87,2 proc. Vilniaus rajono gyventojų.

Fizinis aktyvumas

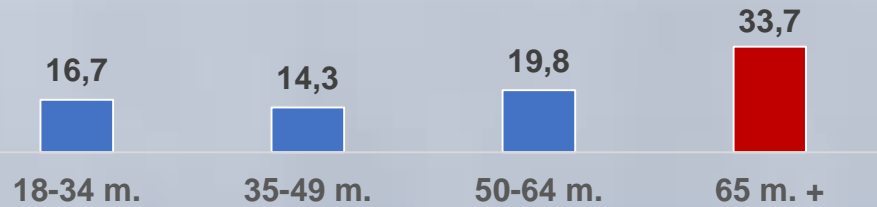
Kiek kartų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiimate energinga fizine veikla taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir pulsas? (proc.)



Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent 30 minučių 5 kartus per savaitę ar dažniau, dalis – 58,4 proc.

Kas penktas suaugęs Vilniaus rajono gyventojas nurodė energinga fizine veikla (mažiausiai 30 minučių taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir pulsas) visai neužsiimantys.

Neužsiimantys aktyvia fizine veikla



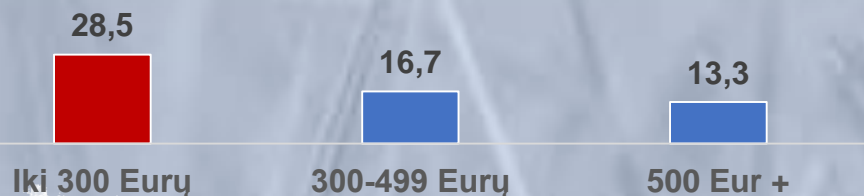
AMŽIUS: iš neužsiimančių fizine veikla suaugusių Vilniaus rajono gyventojų didžiausia dalis – vyriausių (65 m. +) asmenų amžiaus grupėje – 33,7 proc.



IŠSILAVINIMAS: be aukštojo išsilavinimo gyventojų dalis didesnė (21,1 proc.) nei su aukštuoju išsilavinimu (16,4 proc.).



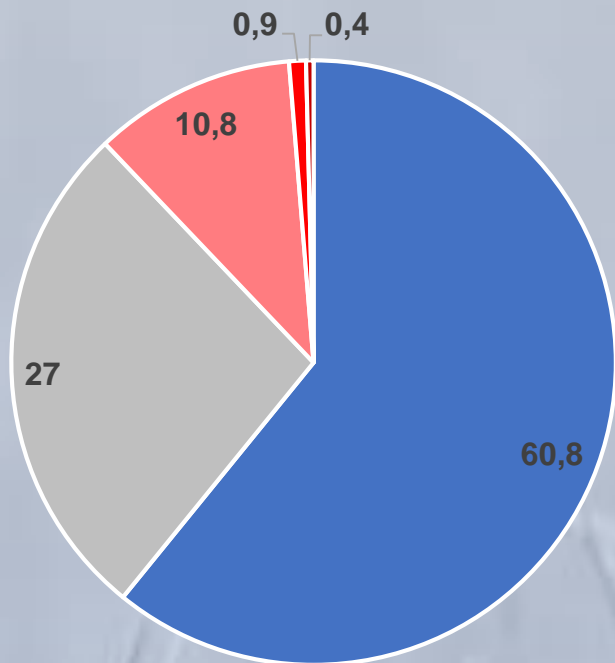
UŽSIĖMIMAS: nedirbančių gyventojų dalis (28,6 proc.) didesnė nei dirbančių (14,4 proc.).



PAJAMOS (vienam šeimos nariui): žemiausias pajamas (iki 300 Eur/šeimos nariui) turinčių gyventojų dalis (28,5 proc.) didesnė nei vidutines ar aukštas pajamas turinčių gyventojų dalys (atitinkamai 16,7 proc. ir 13,3 proc.).

Daržovių vartojimas

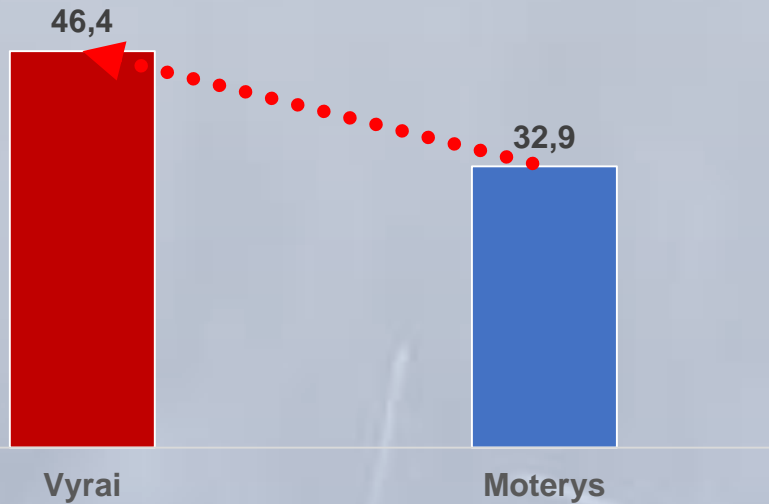
Kaip dažnai valgote daržovių (neskaitant bulvių)? *(proc.)*



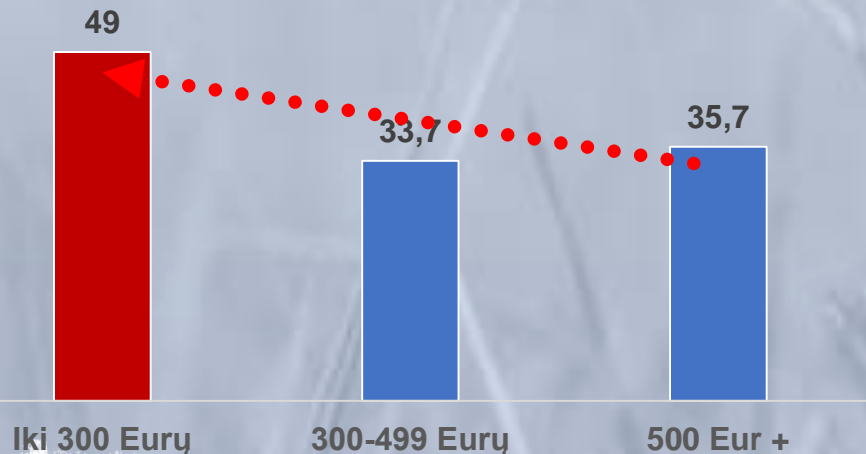
- Vieną ar daugiau kartų per dieną
- 4–6 kartus per savaitę
- 1–3 kartus per savaitę
- Mažiau nei kartą per savaitę
- Niekada

Vieną ar daugiau kartų per dieną valgančių daržoves dalis – 60,8 proc. suaugusių Vilniaus rajono gyventojų. 4 iš 10 (39,2 proc.) suaugusių Vilniaus rajono gyventojų daržoves valgo nepakankamai dažnai.

Nepakankamai dažnai vartojantys daržoves



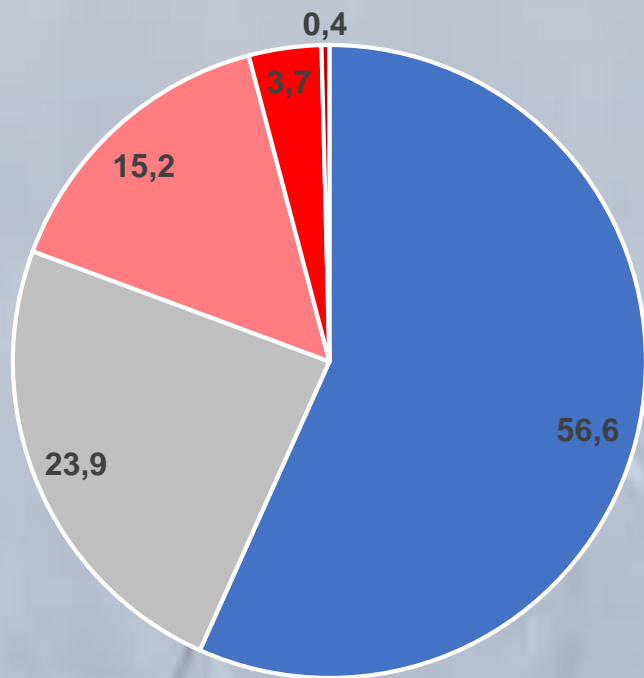
LYTIS: nepakankamai dažnai daržoves valgo didesnė dalis Vilniaus rajono suaugusių vyrų (46,4 proc.) nei moterų (32,9 proc.).



PAJAMOS (vienam šeimos nariui): tarp nepakankamai dažnai valgančių daržoves – daugiau asmenų, patenkančių į žemiausių pajamų, tenkančių vienam šeimos nariui, grupę (49 proc.), nei į aukštesnes pajamas turinčias asmenų grupes (300-499 Eur/šeimos nariui – 33,7 proc., 500 Eur +/- šeimos nariui – 35,7 proc.).

Vaisių vartojimas

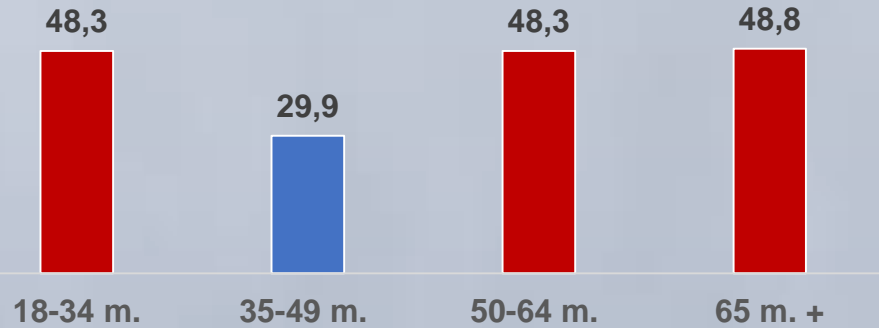
Kaip dažnai valgate vaisių (neskaitant sulčių, pagamintų iš koncentrato)? (proc.)



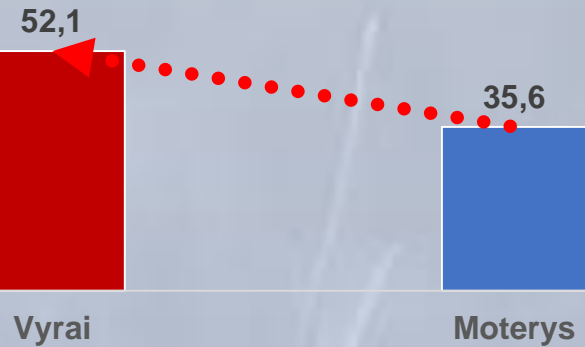
- Vieną ar daugiau kartų per dieną
- 4–6 kartus per savaitę
- 1–3 kartus per savaitę
- Mažiau nei kartą per savaitę
- Niekada

Vieną ar daugiau kartų per dieną valgančių vaisius dalis – 56,6 proc. suaugusių Vilniaus rajono gyventojų. 4 iš 10 (43,4 proc.) suaugusių Vilniaus rajono gyventojų vaisius valgo nepakankamai dažnai.

Nepakankamai dažnai vartojantys vaisius



AMŽIUS: nepakankamai vaisius valgančių dalis mažiausia tarp 35-49 m. amžiaus suaugusių Vilniaus rajono gyventojų (29,9 proc.) kitose amžiaus grupėse – penktadaliu daugiau nepakankamai dažnai valgančių vaisius.



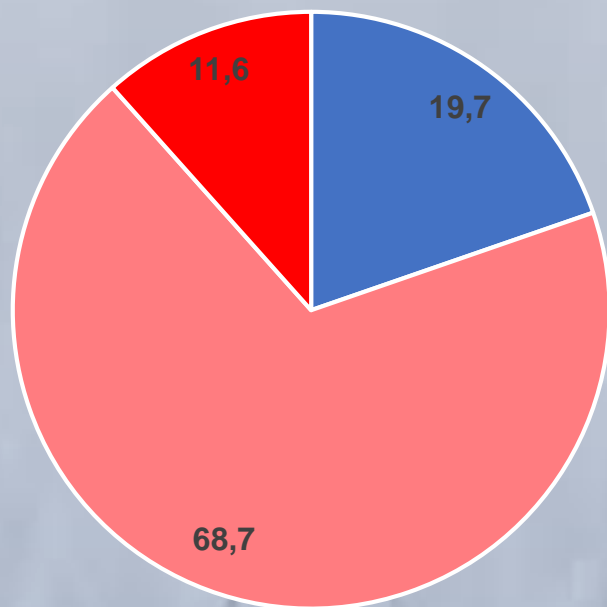
LYTIS: nepakankamai dažnai vaisius valgo didesnę dalis suaugusių vilniaus rajono vyrų (52,1 proc.) nei moterų (35,6 proc.).



PAJAMOS (vienam šeimos nariui): tarp nepakankamai valgančių vaisius – didžiausia dalis asmenų, patenkančių į žemiausių pajamų, tenkančių vienam šeimos nariui, grupę (52,5 proc.), nei į aukštesnes pajamas turinčias asmenų grupes (300-499 Eur/šeimos nariui – 40,6 proc., 500 Eur +/ šeimos nariui – 36,7 proc.).

Papildomos druskos vartojimas

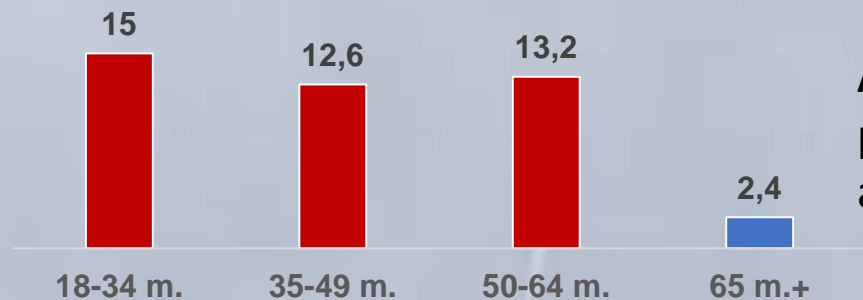
Ar Jūs papildomai dedate druskos į paruoštą maistą?
(proc.)



- Nededu
- Taip, kai mano nuomone, trūksta druskos
- Taip, beveik visada net neragavęs/-usi

Papildomai druskos į maistą dedasi 4 iš 5-ių suaugusių Vilniaus rajono gyventojų (80,3 proc.), kas 10-as druskos į maistą dedasi beveik visada, net neragavęs.

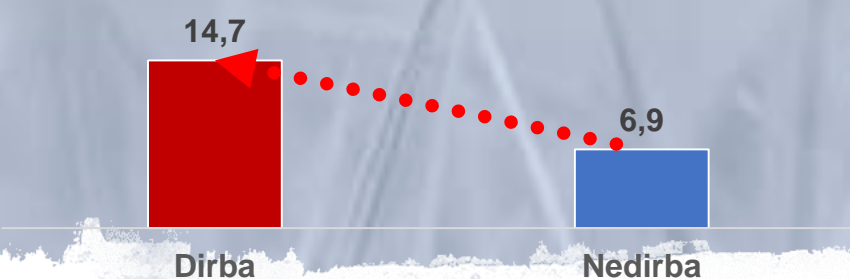
Neragavę dedasi druskos į paruoštą maistą



AMŽIUS: darbingo amžiaus (18-64 m.) gyventojų, kurie neragavę dedasi druskos į paruoštą maistą dalys (atitinkamai 15; 12,6 ir 13,2 proc.) didesnės nei pensinio amžiaus (2,4 proc.) Vilniaus rajono gyventojų.



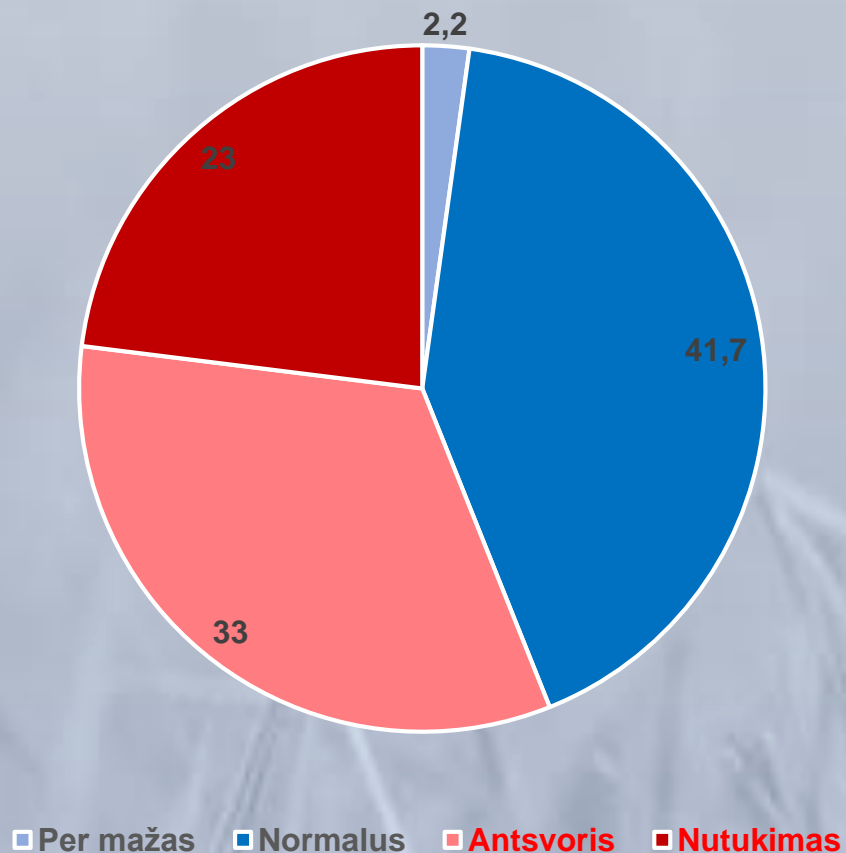
LYTIS: vyrų, kurie neragavę dedasi druskos į paruoštą maistą, dalis (15,4 proc.) didesnė nei tokių moterų dalis (8 proc.).



UŽSIĖMIMAS: dirbančių Vilniaus rajono gyventojų, kurie neragavę dedasi druskos į paruoštą maistą, dalis 14,7 proc. didesnė nei nedirbančių dalis (6,9 proc.).

Kūno masės indeksas – KMI

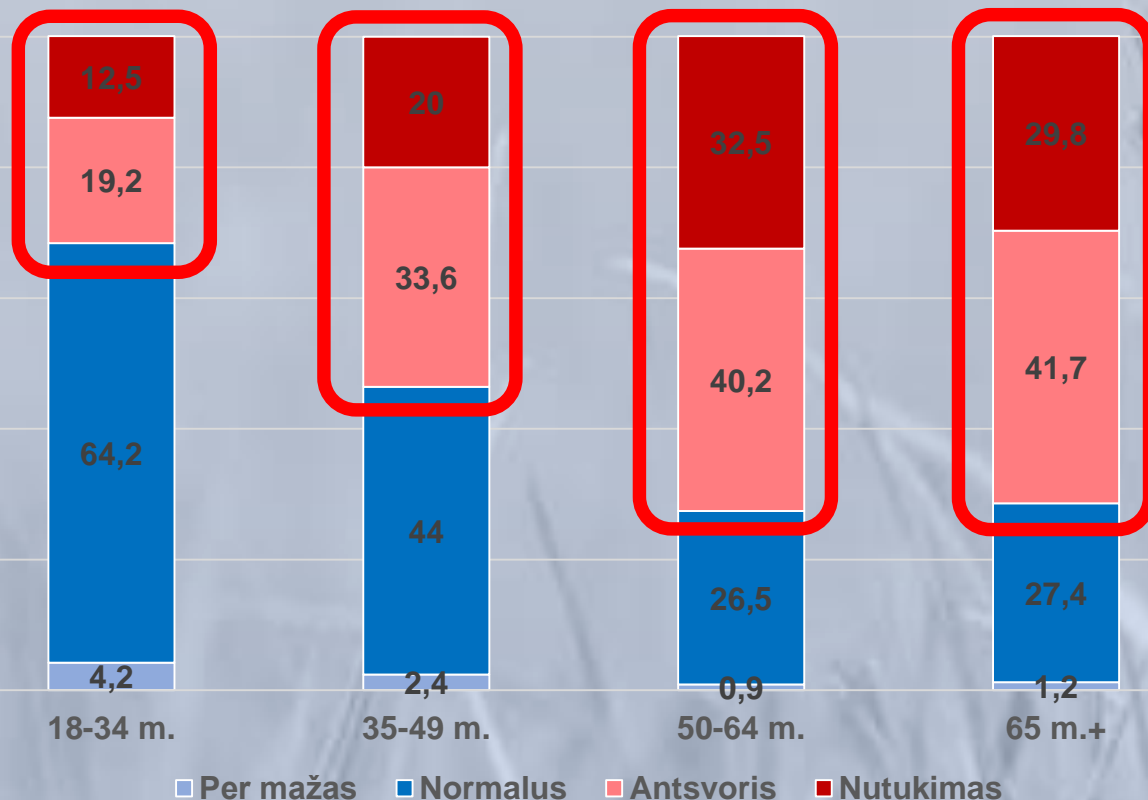
Gyventojų pasiskirstymas pagal KMI (*proc.*)



Normalų KMI turėjo 41,7 proc. Vilniaus rajono gyventojų, kas trečias (33 proc.) turėjo viršsvorio, kas ketvirtas (23 proc.) – nutukęs. Per mažą svorį turinčių Vilniaus rajono gyventojų – mažuma (2,2 proc.).

Kūno masės indeksas – KMI

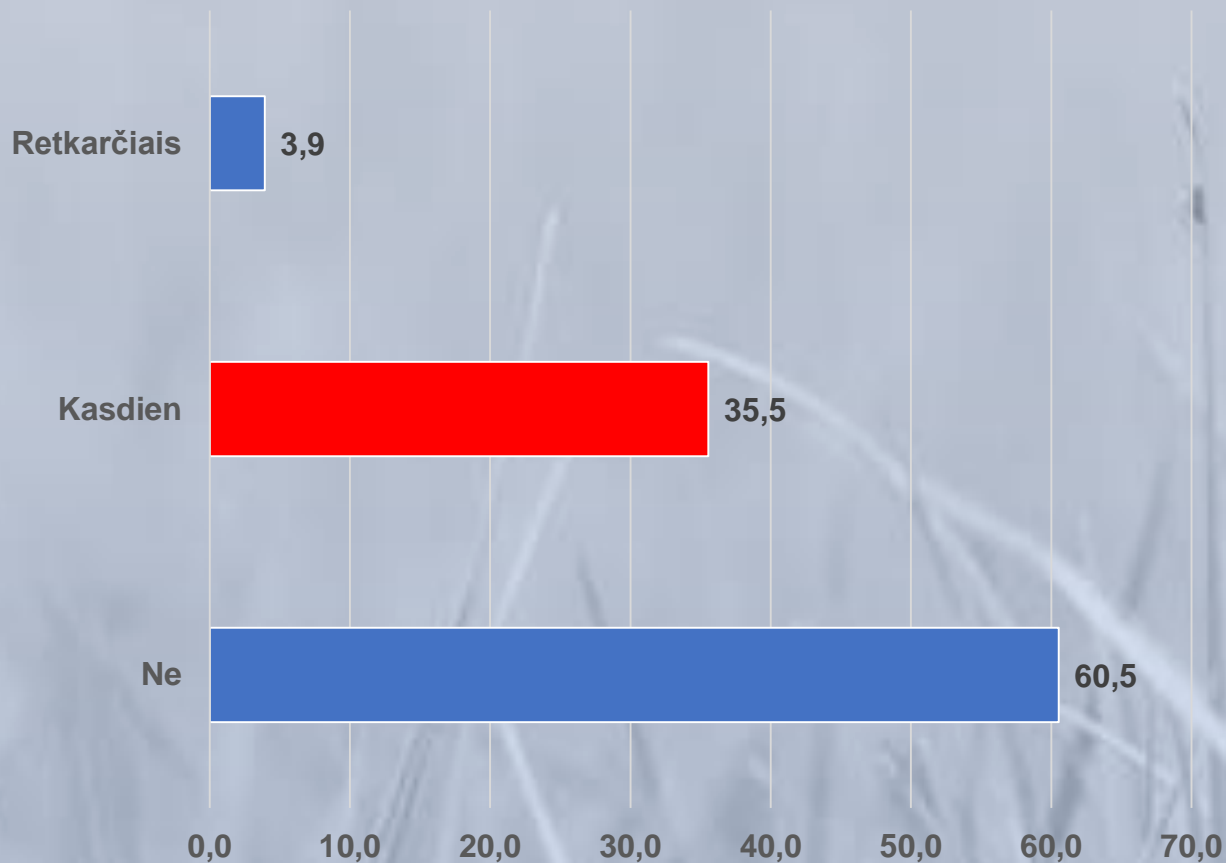
Gyventojų amžiaus grupių pasiskirstymas pagal KMI
(proc.)



Didėjant amžiui, normalų KMI turinčių Vilniaus rajono gyventojų dalis mažėjo, o turinčių viršsvorio ir nutukusių – didėjo. 18-34 m. amžiaus grupėje normalų KMI turinčių dalis – 64,2 proc., o tarp 50 ir vyresnių Vilniaus rajono gyventojų – 2 kartus mažiau. Visose vyresnių nei 18-34 m. amžiaus grupėse daugiau nei pusė gyventojų pasižymi aukštesniu nei normalus KMI.

Rūkymas: tabako gaminiai

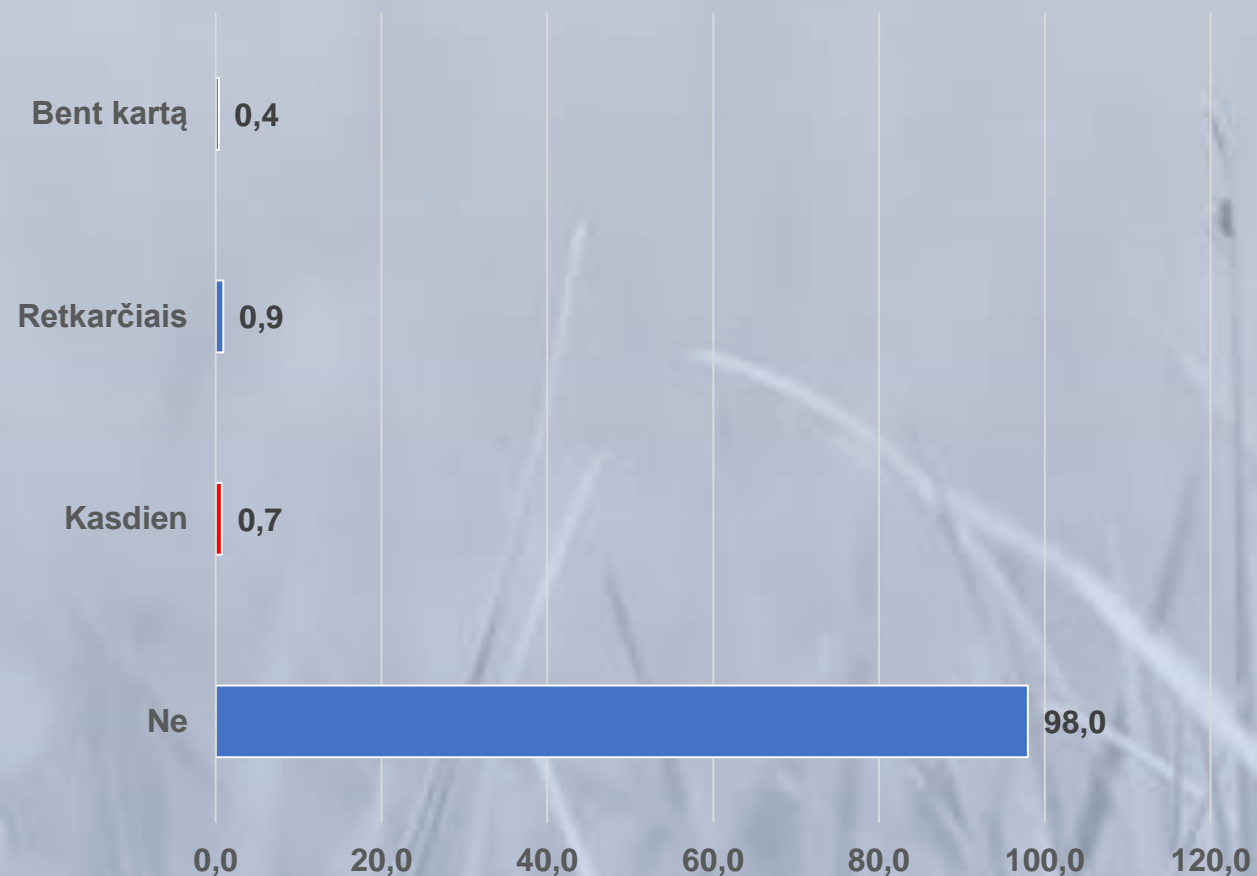
Ar vartojote tabako gaminius per pastarąsias 30 dienų? (*proc.*)



Per pastarąsias 30 dienų kasdien tabako gaminius rūkė kas trečias suaugęs Vilniaus rajono gyventojas.

Rūkymas: elektroninės cigaretės

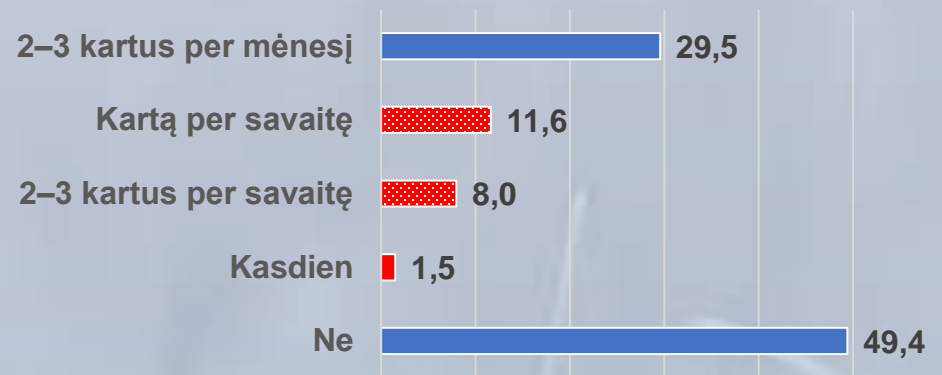
Ar rūkėte elektronines cigaretes per pastarąsias 30 dienų? (proc.)



Per pastarąsias 30 dienų kasdien elektronines cigaretes rūkė 0,7 proc. suaugusių Vilniaus rajono gyventojų.

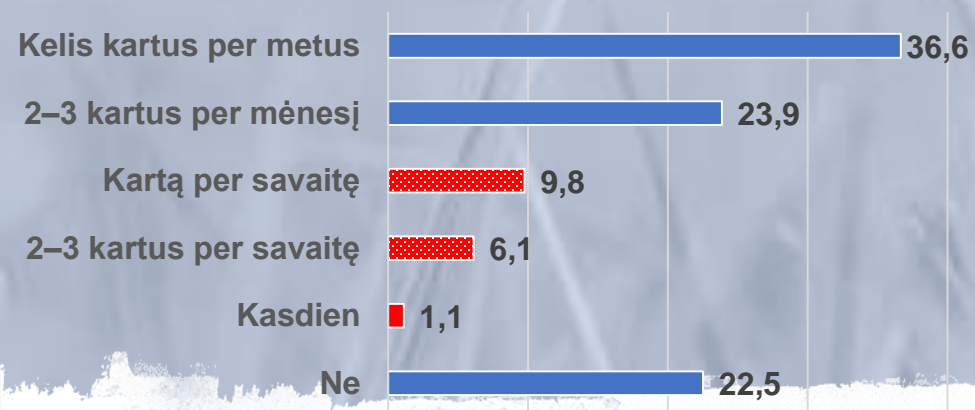
Alkoholio vartojimas

Ar vartojote alkoholinių gėrimų per pastarąsias 30 dienų? (*proc.*)



Per pastarąsias 30 dienų alkoholinių gėrimų kasdien vartojusių suaugusių Vilniaus rajono gyventojų dalis – 1,5 proc., kartą per savaitę ar dažniau – 21,1 proc.

Ar vartojote alkoholinių gėrimų per pastaruosius 12 mėnesių? (*proc.*)



Per pastaruosius 12 mėnesių alkoholinių gėrimų kartą per savaitę ar dažniau suaugusių Vilniaus rajono gyventojų dalis – 17 proc.

Narkotinių ar psichotropinių medžiagų (be gydytojo paskyrimo) vartojimas

Ar bent kartą vartojote narkotinių ar psichotropinių medžiagų per pastarąsias 30 dienų? (proc.)



Per pastarąsias 30 dienų narkotinių ar psichotropinių medžiagų (be gydytojo paskyrimo) bent kartą vartojusių suaugusių Vilniaus rajono gyventojų dalis – 0,5 proc.

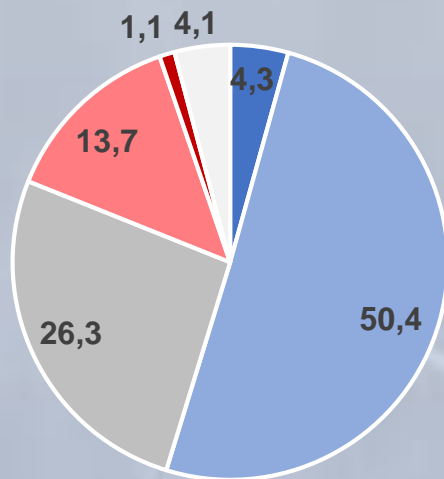
Ar bent kartą vartojote narkotinių ar psichotropinių medžiagų per pastaruosius 12 mėnesių? (proc.)



Per pastaruosius 12 mėnesių narkotinių ar psichotropinių medžiagų (be gydytojo paskyrimo) bent kartą vartojusių suaugusių Vilniaus rajono gyventojų dalis – 0,7 proc.

Visuomenės sveikatos priežiūros įstaigų teikiamų paslaugų vertinimas

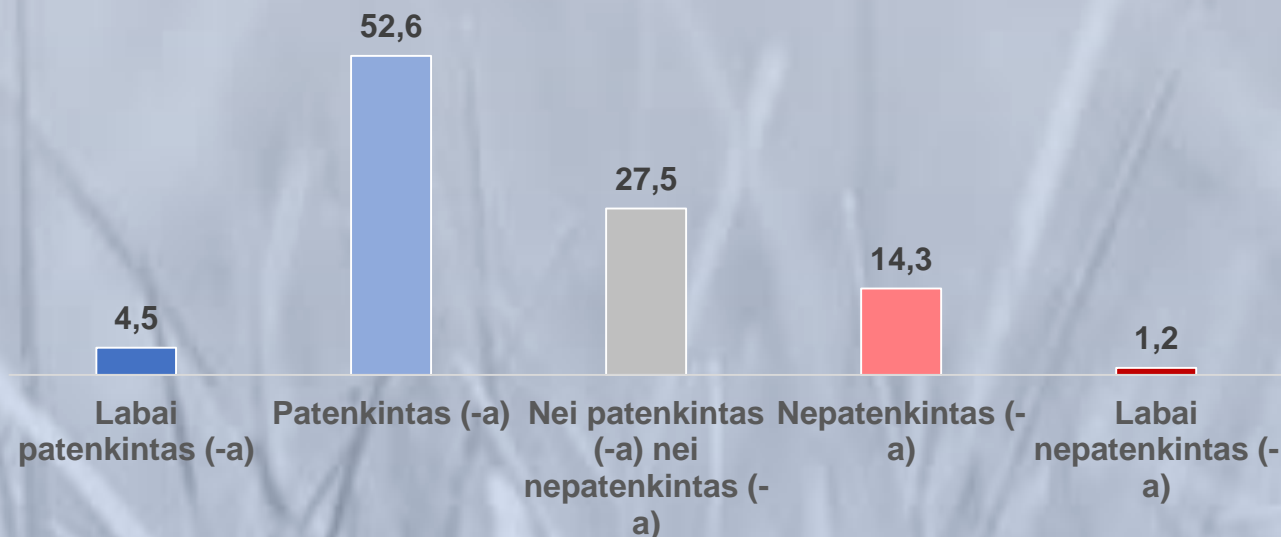
Apibendrinami savo naudojimosi VS priežiūros paslaugomis patirtį, įvertinkite VS priežiūros įstaigų Jums suteiktas paslaugas (proc.)



- Labai patenkintas (-a)
- Patenkintas (-a)
- Nei patenkintas (-a) nei nepatenkintas (-a)
- **Nepatenkintas (-a)**
- **Labai nepatenkintas (-a)**
- Nesinaudojau

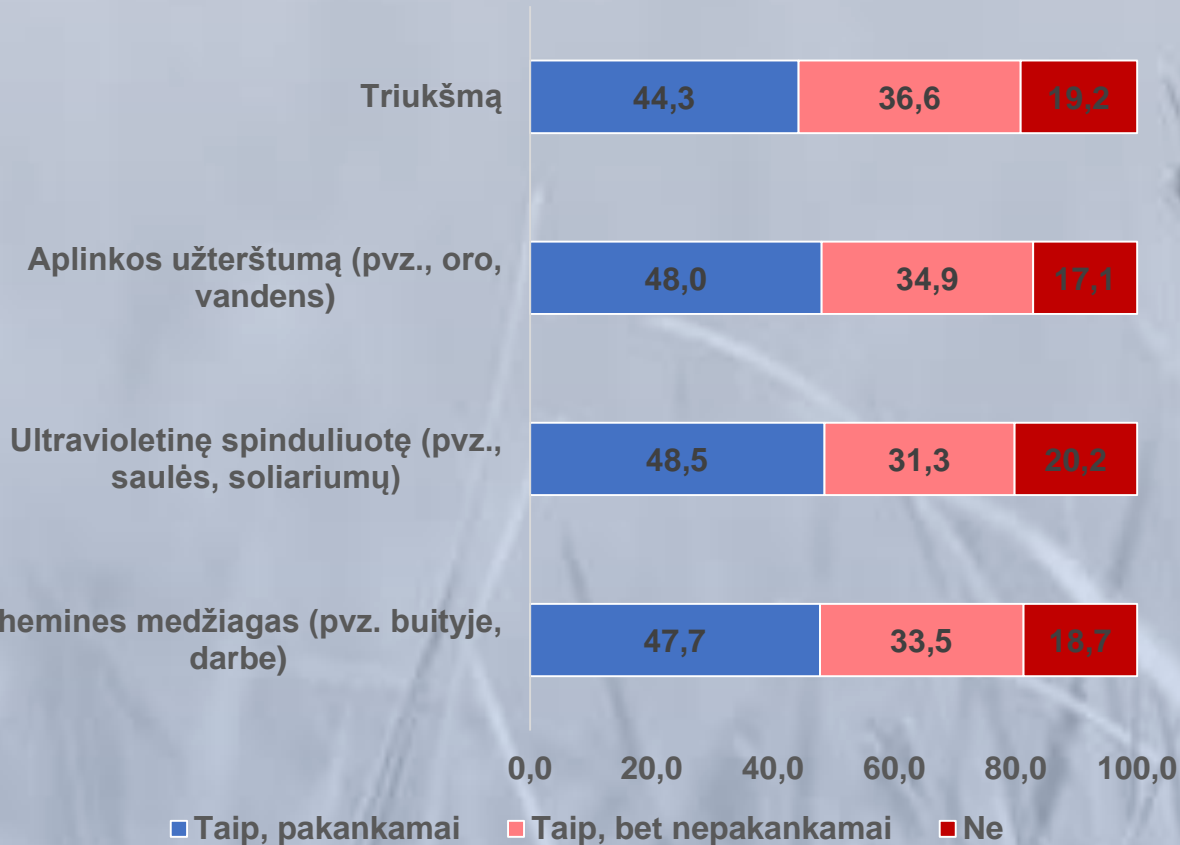
Maža dalis (4,1 proc.) suaugusių Vilniaus rajono gyventojų nesinaudoja visuomenės sveikatos priežiūros įstaigų teikiamomis paslaugomis.

Iš tų suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie naudojami visuomenės sveikatos priežiūros įstaigų teikiamomis paslaugomis (N=425), daugiau nei pusė (57,1 proc.) jiems suteiktas paslaugas vertino teigiamai, o neigiamai vertinusių dalis – 15,5 proc.



Informuotumas apie aplinkos rizikos veiksniai

Ar esate informuotas apie šiuos rizikos veiksniai ir jų galimą neigiamą poveikį sveikatai? (*proc.*)

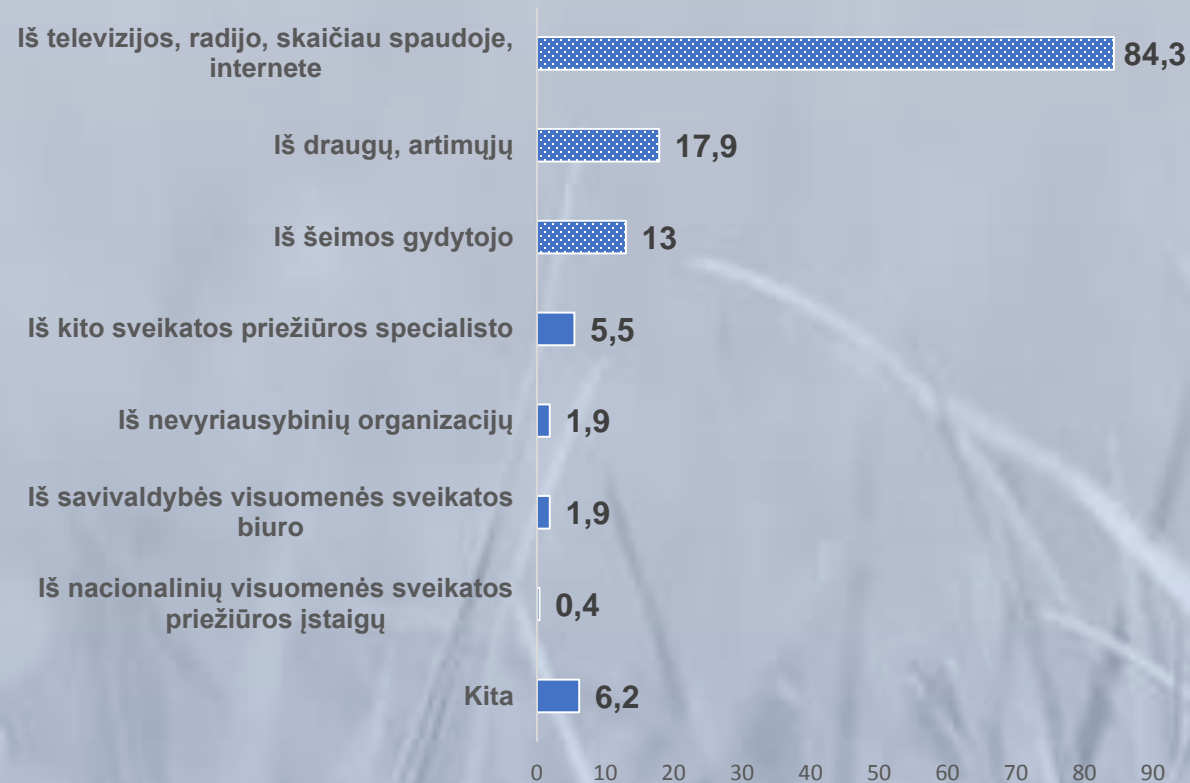


Vidutiniškai daugiau nei pusė suaugusių Vilniaus rajono gyventojų mano esantys nepakankamai informuoti / neinformuoti apie aplinkos rizikos veiksniai.

Apie triukšmą informacijos nepakanka 55,7 proc., aplinkos užterštumą – 52 proc., ultravioletinę spinduliuotę – 51,5 proc., o chemines medžiagas – 52,3 proc. Vilniaus rajono gyventojų.

Informuotumas apie aplinkos rizikos veiksniai

Iš kur gaunate informacijos apie aplinkos rizikos veiksniai? (*proc.*)



Pagrindiniai Vilniaus rajono gyventojų informacijos apie rizikos veiksniai šaltiniai:

- TV, spauda, internetas
- draugai, artimieji
- šeimos gydytojas

Iš kur sužinoma apie visuomenės sveikatos priežiūros įstaigų teikiamas VS paslaugas

Iš kur Jūs dažniausiai sužinote apie Jūsų savivaldybėje VS priežiūros įstaigų teikiamas VS priežiūros paslaugas? (*proc.*)



Pagrindiniai Vilniaus rajono gyventojų informacijos apie savivaldybėje visuomenės įstaigų teikiamas visuomenės sveikatos paslaugas šaltiniai:

- šeimos gydytojas
- TV, radijas, spauda, internetas
- draugai, artimieji

Apibendrinimas

PSO teigimu, žmogaus sveikatą lemia genetika (20 proc.), aplinka (20 proc.) sveikatos priežiūra (10 proc.) ir net 50 procentų sveikata priklauso nuo gyvenosenos. Taigi dalį sveikatos problemų gyventojai gali išspręsti patys, propaguodami sveiką gyveneseną ir laikydamiesi jos principų, šalindami svarbiausius prastą gyveneseną lemiančius veiksnius, nuo kurių didžiaja dalimi priklauso sergamumas ir ankstyva mirtis.

Energinga fizine veikla bent 30 minučių bent 5 kartus per savaitę užsiima 58,4 proc., kadien daržoves vartojančių dalis – 60,8 proc., vaisius – 56,6 proc. Vilniaus rajono gyventojų. Problema – papildomos druskos vartojimas: papildomai druskos į maistą beriasi 4 ir 5 gyventojų, kas dešimtas (11,6 proc.) druskos į maistą dedasi beveik visada, net neragavęs. Apklauso duomenys atskleidė, kad didžiausia suaugusių Vilniaus gyventojų probleminė gyvenosenos pasėkmė – prasti KMI rezultatai. Normalų svorį turi tik 41,7 proc., kas trečias (33 proc.) turi antsvorio, kas penktas (23 proc.) – nutukęs.

Derėtų atkreipti dėmesį ir į kitus svarbius gyvenosenos aspektus – pavyzdžiui, rizikingą sveikatai elgseną. Kasdien rūko kas trečias (35,5 proc.) suaugęs Vilniaus rajono gyventojas; per pastaruosius 12 mėnesių alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ar dažniau vartojo kas šeštas (17 proc.), narkotinių ar psichotropinių medžiagų (be gydytojo paskyrimo) bent kartą vartojo 0,7 proc. suaugusių Vilniaus rajono gyventojų.

Emocinės sveikatos problemų turi 18,2 proc. suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, o emocinė sveikata – tiek fizinės sveikatos priežastis, tiek pasėkmė; neigiamai savo sveikatos būklę vertino 14,3 proc. suaugusių Vilniaus rajono gyventojų.

Raginame visus Vilniaus rajono gyventojus kelti savo gyvenosenos standartus, kad jie sudarytų galimybes stiprinti sveikatą ir gyventi ilgą, sveiką ir kokybišką gyvenimą.

Papildoma informacija

Gyvensenos stebėsenos teisinė informacija:

- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymas Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ SUVESTINĖ REDAKCIJA NUO 2019-01-01. http://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/AR_2019-01-01.pdf
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugo ministro 2018 m. gruodžio 6 d. įsakymas Nr. V-1407 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymo Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo“. http://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Del_Bendruju_savivaldybiu_stebesenos_nuostatu_pakeitimo_2018-12-06_V-1407.pdf

Suaugusiųjų gyvensenos tyrimo metodika:

<http://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Tyrimo%20organizavimas%202018-03-15.pdf>

Suaugusiųjų gyvensenos tyrimo klausimynas:

<http://www.hi.lt/lt/gs-ataskaitos.html>

Suaugusiųjų gyvensenos tyrimas: rodiklių suvestinė-ataskaita (bendra – 60 savivaldybių)

<http://www.hi.lt/lt/gs-ataskaitos.html>

Daugiau informacijos:

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro

Visuomenės sveikatos stebėsenos skyriaus specialistė Žydra Ikamienė (el. paštas zydra.ikamiene@vvsb.lt).