

# Suaugusiųjų gyvensenos tyrimo analizė 2022



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną  
Raminta Kiškėnienė

2022 metais (balandžio - birželio mėnesiais visose Lietuvos savivaldybėse buvo vykdomas antrasis suaugusiųjų gyvenimo stebėsenos tyrimas.

Suaugusiųjų gyvenimo ataskaitoje pateikiami apibendrinti 2022 metais atlikto antrojo suaugusiųjų gyvenimo tyrimo rezultatai. Tyrimas atliktas vykdant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą, nurodantį periodiškai savivaldybėse atlikti suaugusiųjų gyvenimo tyrimus.

Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika.

Tyrimui naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas klausimynas.

Ataskaitoje pateikiami duomenys apie planuotų apklausti ir apklaustų asmenų skaičių bei pasiskirstymą pagal lytį ir gyvenamąją vietovę, taip pat respondentų pasiskirstymas pagal sociodemografines charakteristikas (amžių, šeiminių padėčių, išsilavinimą, pagrindinį užsiėmimą ir pajamas).

Tyrimo rezultatai pristatomi pagal 25 suaugusiųjų gyvenimo stebėsenos rodiklius, patvirtintus Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu.

Rodikliai suskirstyti į tris grupes:

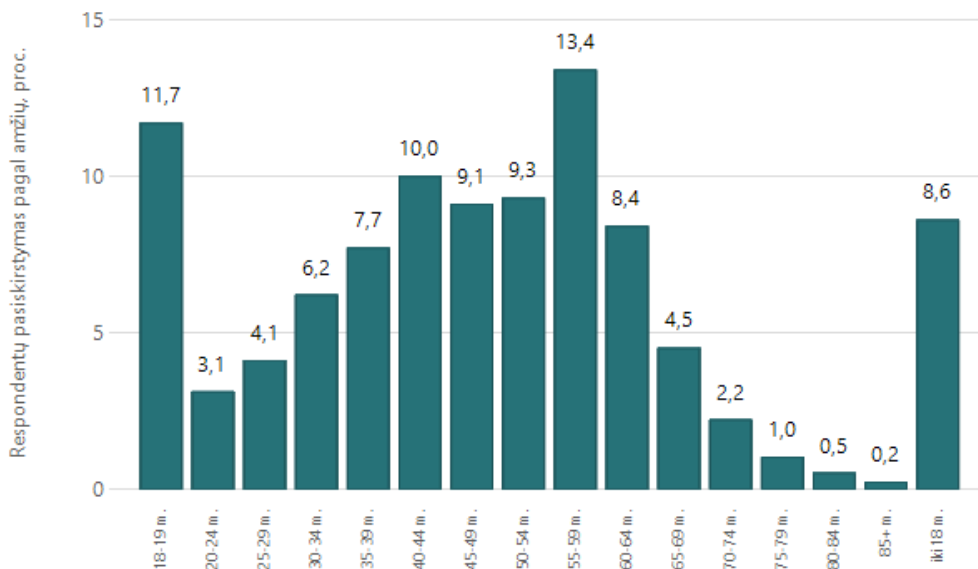
- gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo vertinimas, prislėgta nuotaika, bendravimas;
- sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai);
- rizikingas elgsenys (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas, saugos diržų dėvėjimas ir kt.).

2022 m. suaugusiųjų gyvenimo tyrimo imtį sudarė 418 respondentų užpildytos anketos. Imtis apskaičiuota atsižvelgiant į gyventojų skaičių savivaldybėje, lytį ir gyvenamąją vietovę.

# TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS

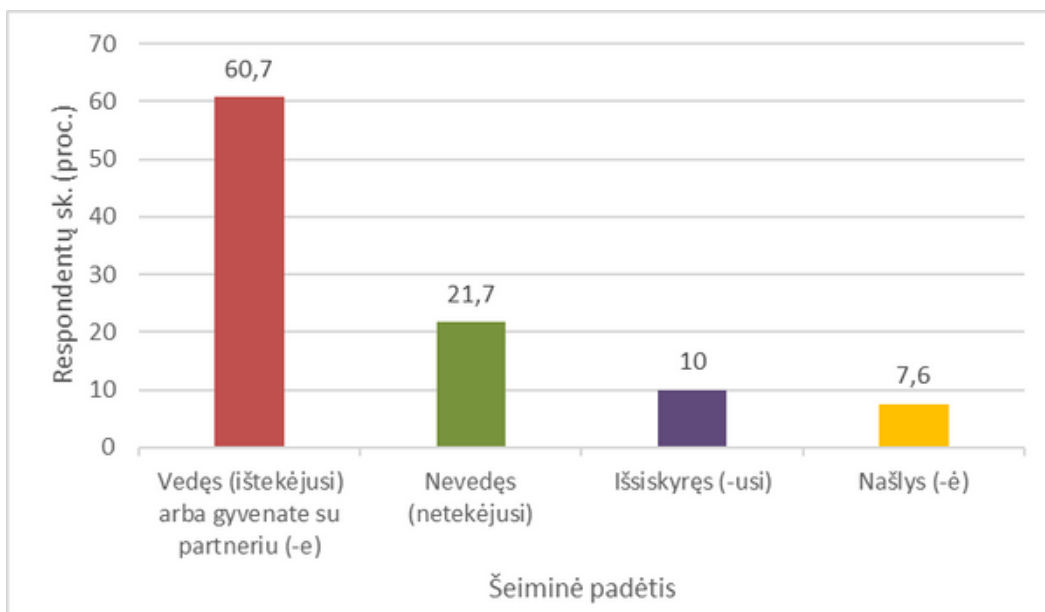
## TYRIMO APIMTYS IR SOCIODEMOGRAFINĖS RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKOS

Švenčionių rajono savivaldybėje, suaugusiųjų gyvensenos tyrime, dalyvavo 418 respondentų: vyrai 198 (47,4 proc.), 220 moterų (52,6 proc.). Kaimo vietovėse buvo apklausta 161 (38,5 proc.), o miesto vietovėse 257 (61,5 proc.) respondentai. Amžiaus diapozonas buvo gana įvairus, tačiau daugiausiai vyravo 55-99 m. ir 18-19 m. amžiaus gyventojai. (1 pav.)



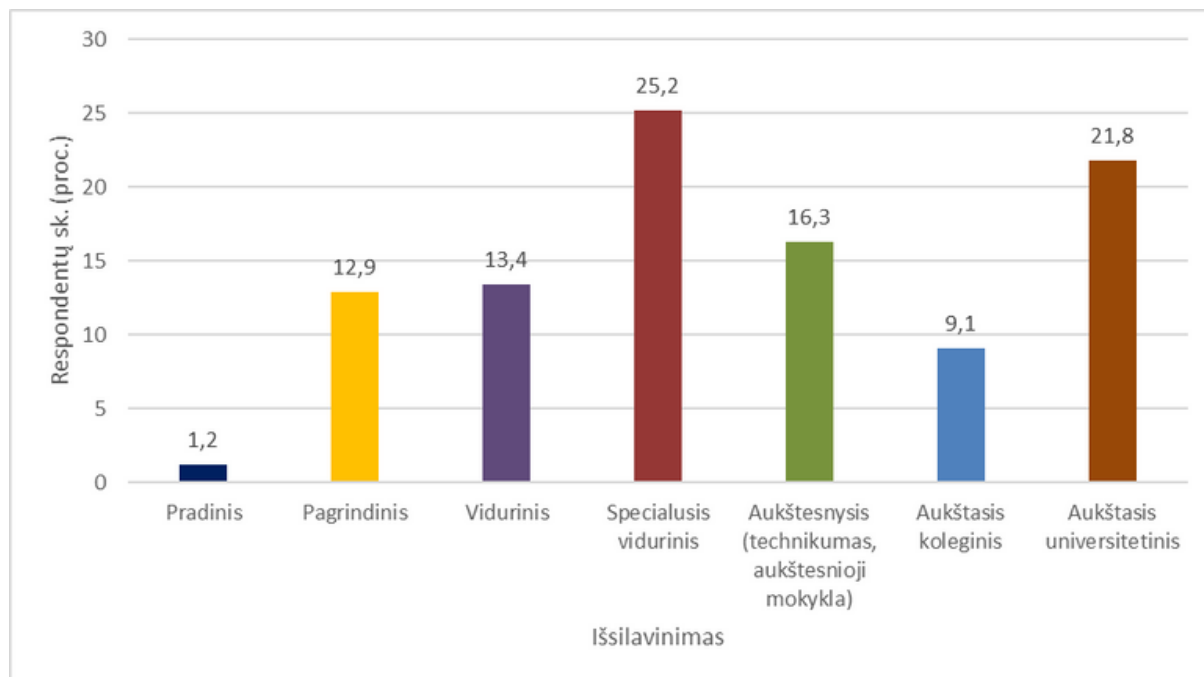
1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių.

Pagal šeimines padėtis didžioji dalis apklaustųjų (60,7 proc.) nurodė, kad yra vedę (ištekėjusios). (2 pav.)



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal šeimines padėtis.

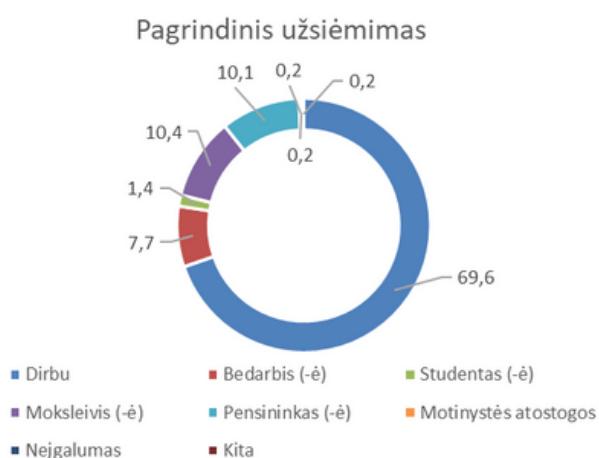
Atlikus analizę paaiškėjo, kad didžioji dalis respondentų - 25,2 proc. buvo turintys specialų vidurinį ir 21,8 proc. aukštąjį universitetinį išsilavinimą. (3 pav.)



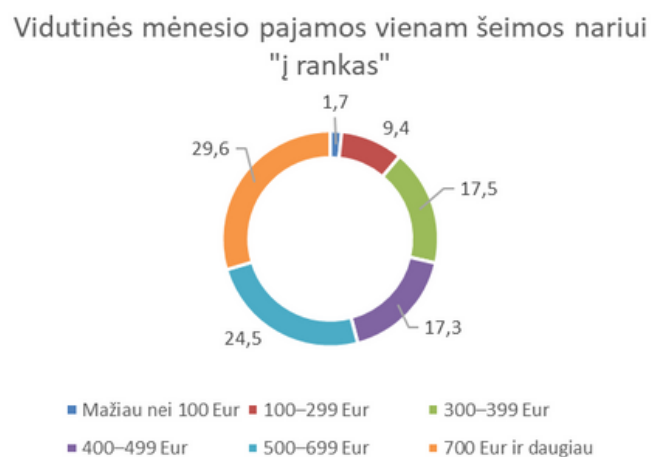
3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą.

Vertinant pagrindinį respondentų užsiėmimą paaiškėjo, jog didžioji jų dalis (69,6 proc.) buvo dirbantys asmenys. (4 pav.) 29,6 proc. apklaustųjų nurodė 700 Eur ir didesnes pajamas tenkančias vienam šeimos nariui "į rankas", 24,5 proc. apklaustųjų nurodė 500-699 Eur vidutines mėnesio pajamas tenkančias šeimos nariui. Tuo tarpu kita likusi dalis respondentų pažymėjo gaunantys 499 Eur ir mažesnes pajamas.

(5 pav.)



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal pagrindinį užsiėmimą.

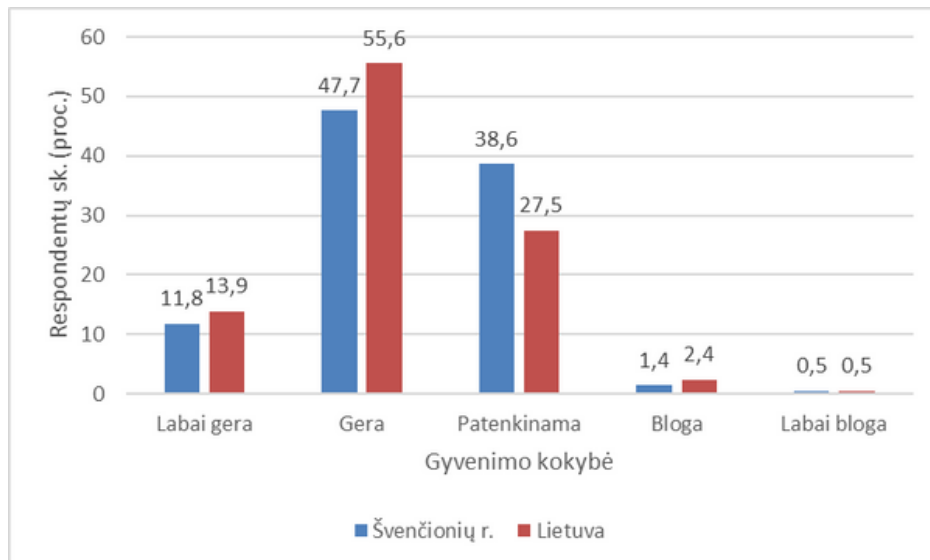


5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal vidutines mėnesio pajamas tenkančias vienam šeimos nariui „į rankas“.

# SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS RODIKLIAI

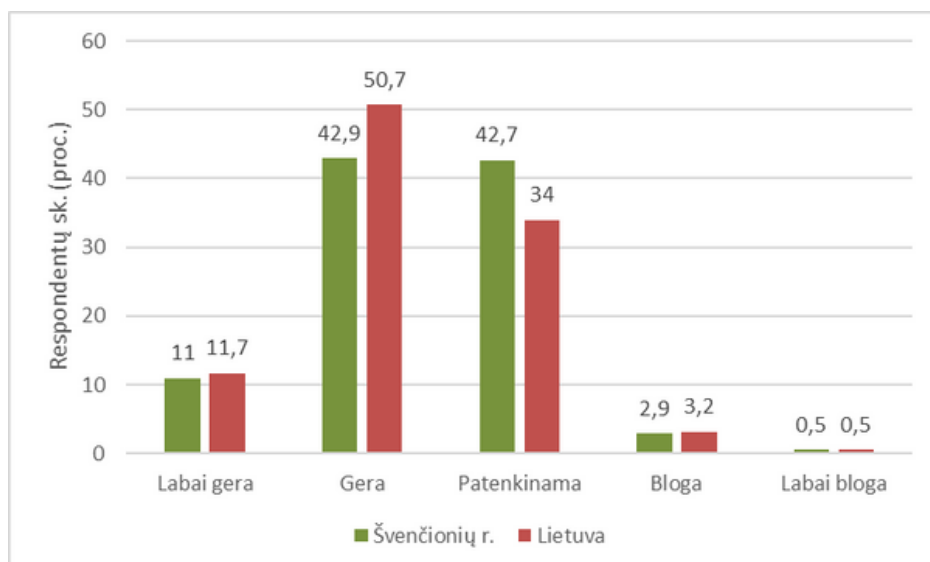
## GYVENIMO KOKYBĖS, SVEIKATOS, LAIMINGUMO IR BENDRAVIMO VERTINIMAS

Tyrimo metu gyventojai buvo klausiami apie gyvenimo kokybę, nuotaiką, sveikatą. Daugiausiai tiek Švenčionių r. (47,7 proc.) tiek Lietuvos (55,6 proc.) respondentų atsakė, kad vertina savo gyvenimo kokybę gerai, 38,6 proc. Švenčionių r. ir 27,5 proc. Lietuvo gyventojų nurodė, kad vertina savo gyvenimo kokybę patenkinamai. (6 pav.).

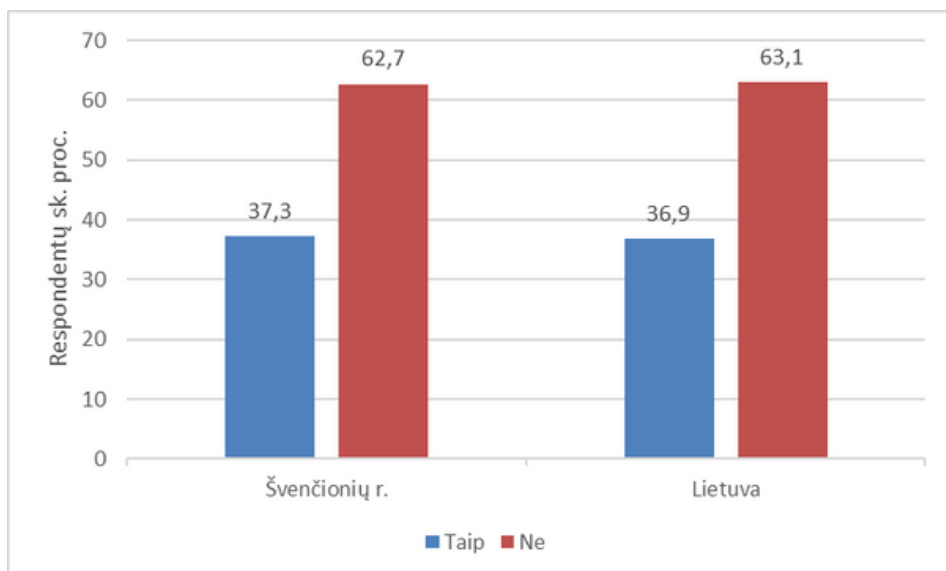


6 pav. Švenčionių r. ir Lietuvos gyventojų gyvenimo kokybės vertinimas ir palyginimas.

Lygindami Švenčionių r. ir Lietuvos respondentų sveikatos vertinimą, matome, kad Švenčionių r. apklaustieji daugiausiai savo sveikatos būklę vertina kaip gerą 179 (42,9 proc.) ir patenkinamą 178 (42,7 proc.). Tuo tarpu bendrai Lietuvoje gyventojai daugiausiai savo sveikatą vertina kaip gerą 50,7 proc. (7 pav.). Paklausus, ar gyventojai turi ilgalaikių sveikatos problemų, didžioji dalis respondentų, tiek Švenčionių r. (62,7 proc.) tiek bendrai Lietuvoje (63,1 proc.) įvardijo kaip neturintys įsisenėjusių sveikatos problemų. (8 pav.).

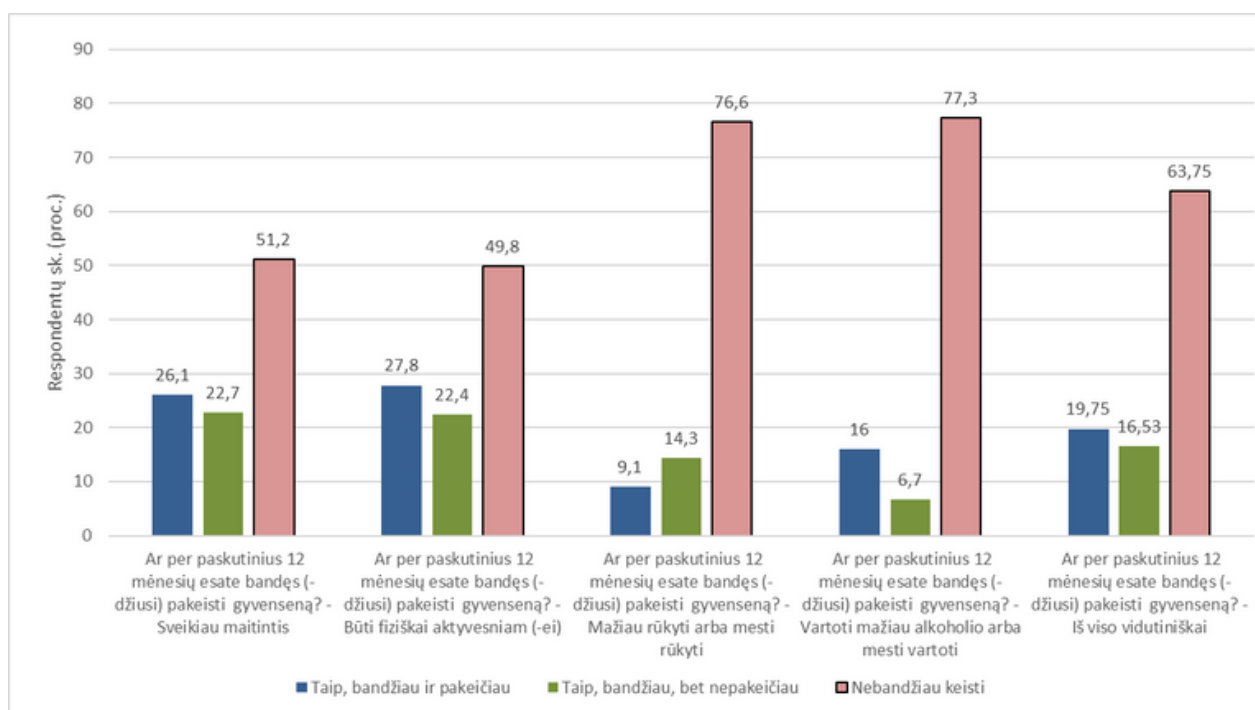


7 pav. Švenčionių r. ir Lietuvos gyventojų pasiskirstymas pagal sveikatos būklę (proc.)



8 pav. Švenčionių r. ir Lietuvos gyventojų pasiskirstymas pagal ilgalaikių sveikatos problemų turėjimą/neturėjimą (proc.)

Švenčionių r. gyventojų buvo klausama, ar per paskutinius 12 mėn. jie bandė pakeisti savo gyvenimą: sveikiau maitintis, būti fiziškai aktyvesni, mažiau rūkyti ar mesti rūkymą, mažiau vartoti alkoholio ar visai jo atsisakyti. Net 63,75 respondentų visai nebandė keisti savo gyvenimo. 16,53 proc. apklaustųjų bandė pakeisti savo gyvenimą, bet deja nepavyko. 19,75 proc., iš apklausoje dalyvavusių rajono gyventojų, bandė pakeisti gyvenimą ir jiems pavyko. Fiziškai aktyvesni tapo 27,8 proc., o 26,1 proc. respondentų pradėjo sveikiau maitintis. (9 pav.)

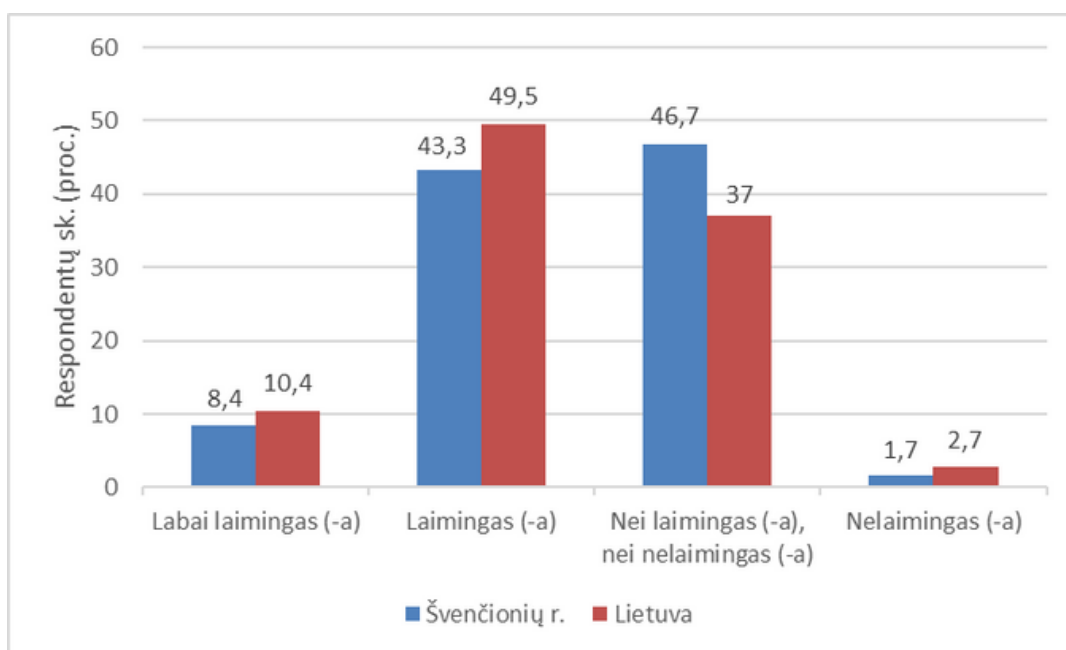


9 pav. Švenčionių r. gyventojų pasiskirstymas pagal bandymą pakeisti gyvenimą.

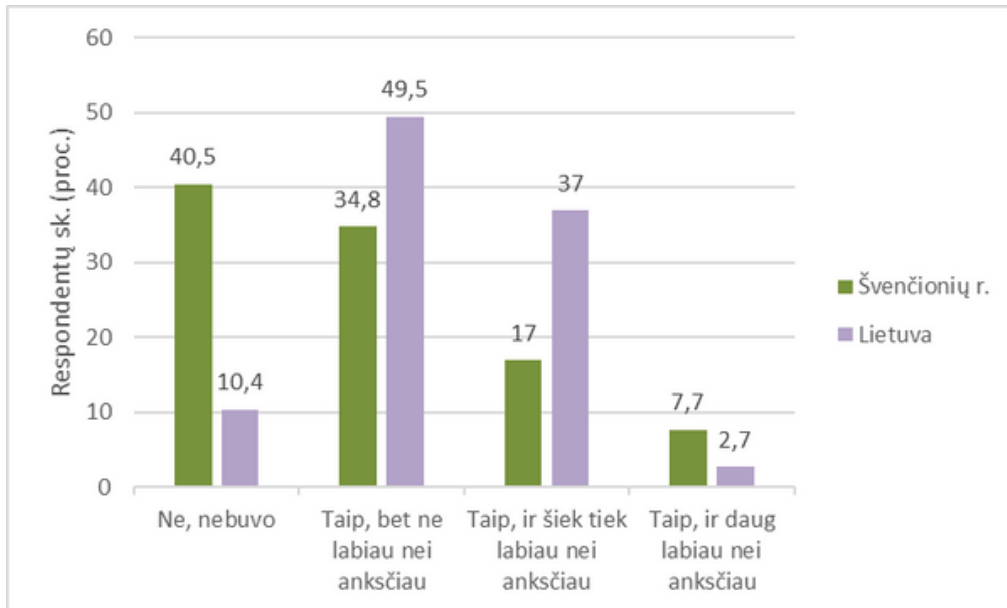
Tyrimo metu buvo analizuojama ir gyventojų nuotaika bei klausiami apie artimų žmonių, kuriais galėtų pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis, turėjimą. Išanalizavus respondentų atsakymus paaiškėjo, kad 46,7 proc. Švenčionių r. gyventojų jaučiasi nei laimingi, nei nelaimingi, kai tuo tarpu bendrai Lietuvos gyventojai (49,5 proc.) daugiausiai jaučiasi laimingi. (10 pav.)

Apklaustųjų taip pat buvo teirujamasi, ar paskutinį mėnesį (tyrimo atlikimo metu) buvo apėmusi prislėgta nuotaika. 40,5 proc. Švenčionių r. gyventojų teigė neturėję tokios būsenos ir tik 7,7 proc. respondentų turėjo daug stipresnę prislėgtą nuotaiką. Tuo tarpu Lietuvoje beveik pusę (49,5 proc.) apklaustųjų buvo apėmusi prislėgta nuotaika. (11 pav.)

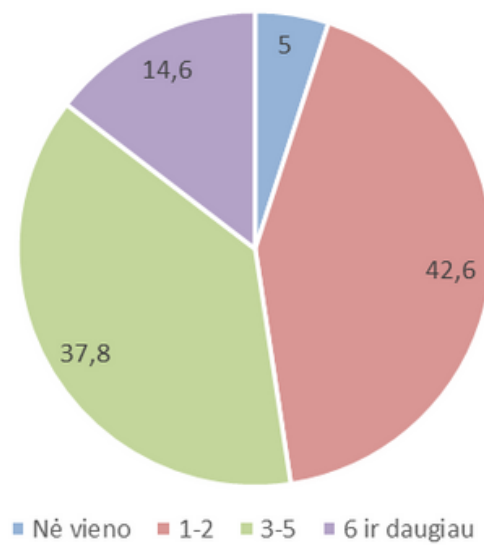
Respondentų buvo klausiami ir apie tai kiek jie turi gana artimų žmonių į kuriuos galėtų kreiptis iškilus problemoms. Iš apklaustųjų Švenčionių r. gyventojų 42,6 proc. nurodė turintys 1-2, 37,8 proc. 3-5 artimus žmones ir 5 proc. nurodė neturintys nė vieno artimo žmogaus į kurį galėtų kreiptis asmeninės pagalbos. (12 pav.)



10 pav. Švenčionių r. ir Lietuvos gyventojų laimingumo vertinimas ir palyginimas (proc.)



11 pav. Švenčionių r. ir Lietuvos gyventojų prislėgtos nuotaikos analizė ir palyginimas (proc.)



12 pav. Švenčionių r. gyventojų pasiskirstymas (proc.) pagal artimų žmonių turėjimą esant probleminėms situacijoms )

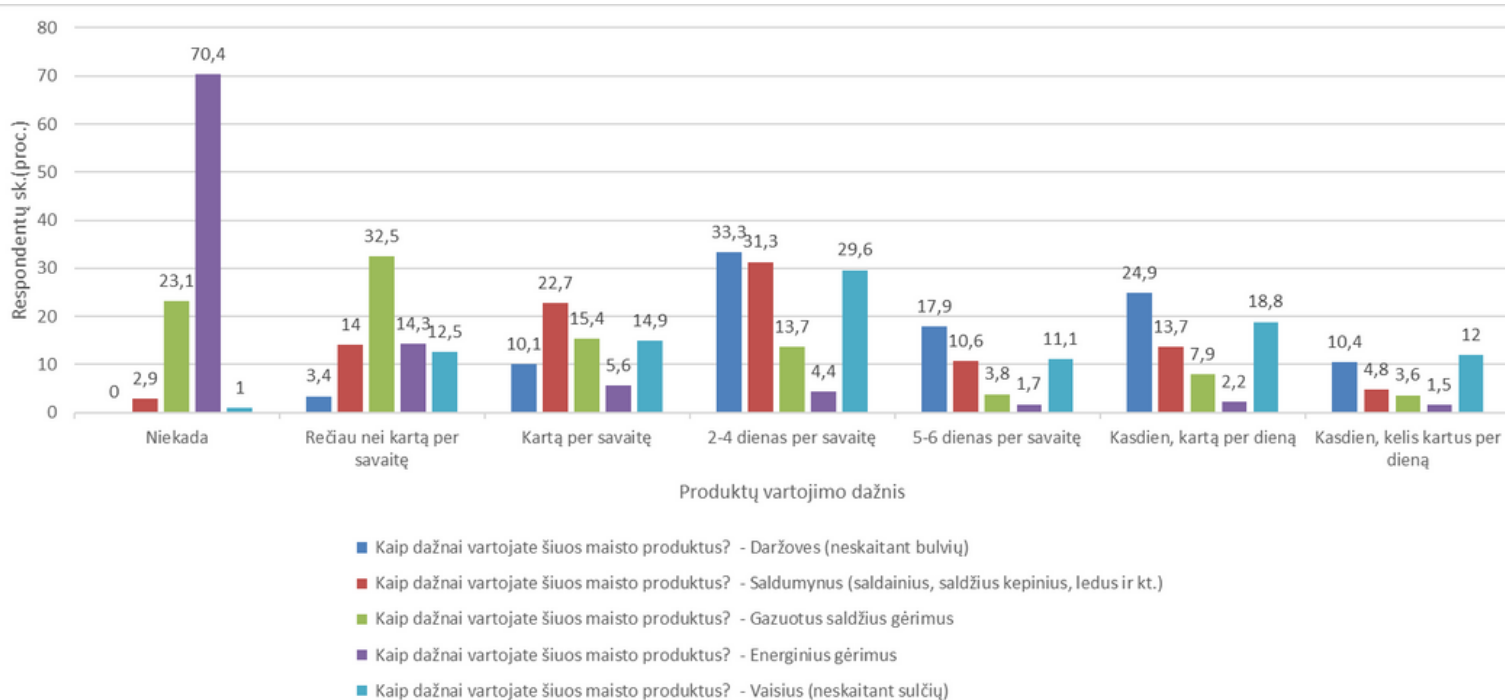


# SVEIKATOS ELGSENA (FIZINIS AKTYVUMAS IR MITYBOS ĮPROČIAI)

Sveika mityba – vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, tai įvairus ir tinkamai parinktas maistas, aprūpinantis organizmą būtinu angliavandenių, riebalų, baltymų, vitaminų ir mineralų kiekiu.

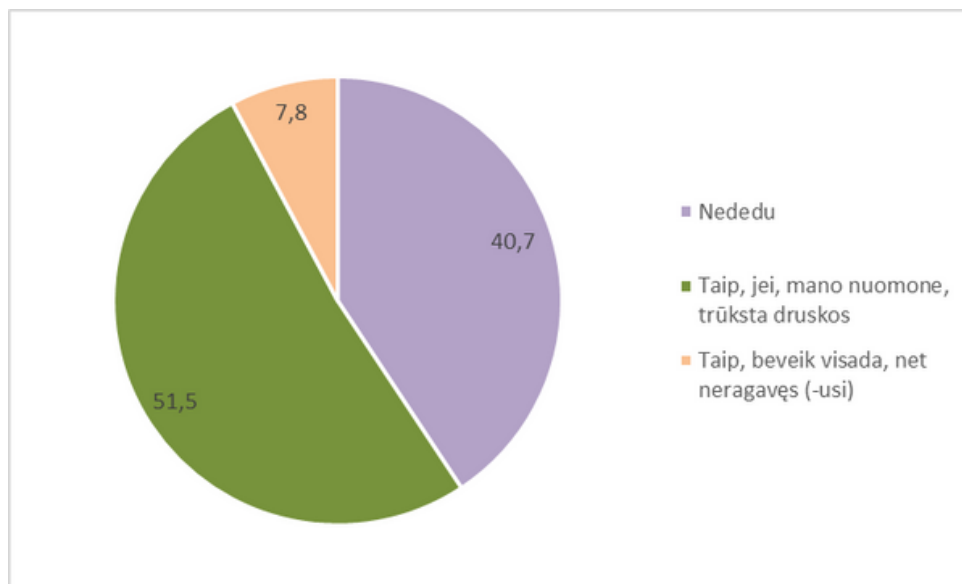
Apklauskos metu buvo siekiama išsiaiškinti ir gyventojų mitybos įpročius, tam tikrų maisto produktų vartojimo dažnį. Iš analizės matyti, kad:

- Dažniausiai daržovių (neskaitant bulvių) Švenčionių r. gyventojai (33,3 proc.) vartoja 2-4 dienas per savaitę; 24,9 proc. daržoves valgo kasdien. Džiugu, kad visai nevalganti daržovių neatsirado.
- Saldumynus rajono gyventojai vartoja pakankamai dažnai, dažniausiai 2-4 dienas per savaitę (31,3 proc.), 13,7 proc. valgo kasdien ir tik 2,9 proc. respondentų visai nevartoja saldumynų.
- Gazuotus saldžius gėrimus (32,5 proc.) vartoja rečiau nei kartą per savaitę, kasdien vartoja 7,9 proc. apklaustųjų, niekada nevartoja 23,1 proc.
- Energinių gėrimų visiškai nevartoja 70,4 proc. Švenčionių rajono gyventojų, kartą per savaitę – 5,6 proc. ir 1,5 proc. respondentų vartoja kasdien.
- Dažniausiai vaisių (neskaitant sulčių) 29,6 proc. rajono gyventojų vartoja 2-4 kartus per savaitę, kasdien vartoja 18,8 proc., o visiškai vaisių nevalgo 1 proc. respondentų. (13 pav.)



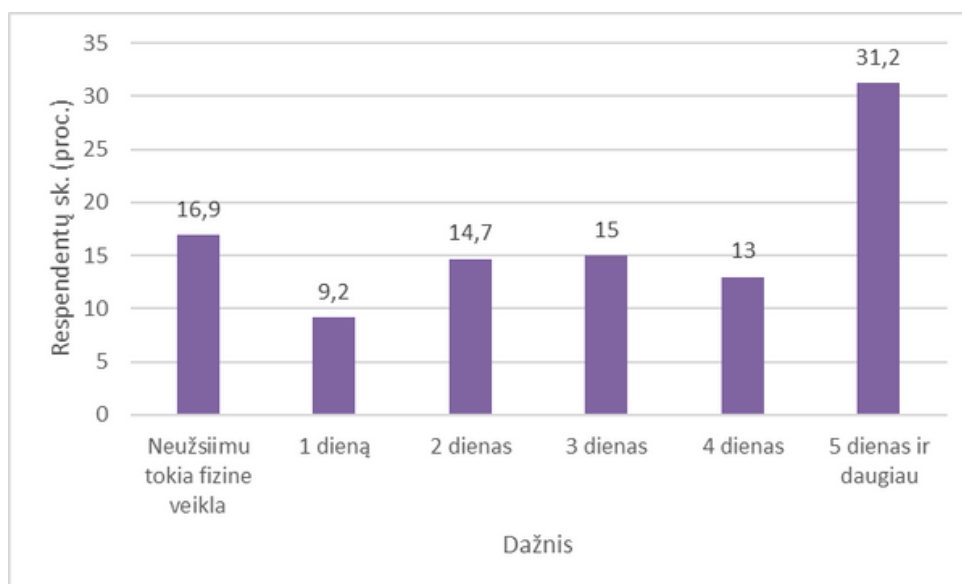
13 pav. Tam tikrų maisto produktų vartojimo dažnis.

Tyrimo metu respondentų buvo klausiama, ar jie deda papildomai druskos į jau paruoštą maistą. Išanalizavus duomenis paaiškėjo, kad šiek tiek daugiau nei pusė (51,5 proc.) deda papildomai druskos jei jaučia trūkumą, niekada nededa 40,7 proc. apklaustųjų ir 7,8 proc. deda į patiekalą papildomai druskos net prieš tai neragavę. (14 pav.)



14 pav. Papildomas druskos vartojimas

Suaugusiųjų gyvenimo tyrimas neapsiėjo ir be fizinio aktyvumo analizės. Rajono gyventojų buvo klausiama, kiek dienų per savaitę mažiausiai 30 min. jie užsiima energinga fizine veikla, kai reikia didesnių nei įprasta pastangų, pagreitėja kvėpavimas ir pulsas, pvz., aktyviai mankština, sportuoja, bėgioja, greitai eina, važiuoja dviračiu, energingai dirba namų ūkio darbus ir pan. Išanalizavus duomenis paaiškėjo, kad 31,2 proc. (daugiausiai) respondentų aktyvia fizine veikla užsiima 5 ir daugiau dienų per savaitę. Neužsiima tokia aktyvia fizine veikla net 16,9 proc. apklaustųjų Švenčionių rajono gyventojų. (15 pav.)



15 pav. Energingos fizinės veiklos dažnis dienomis.

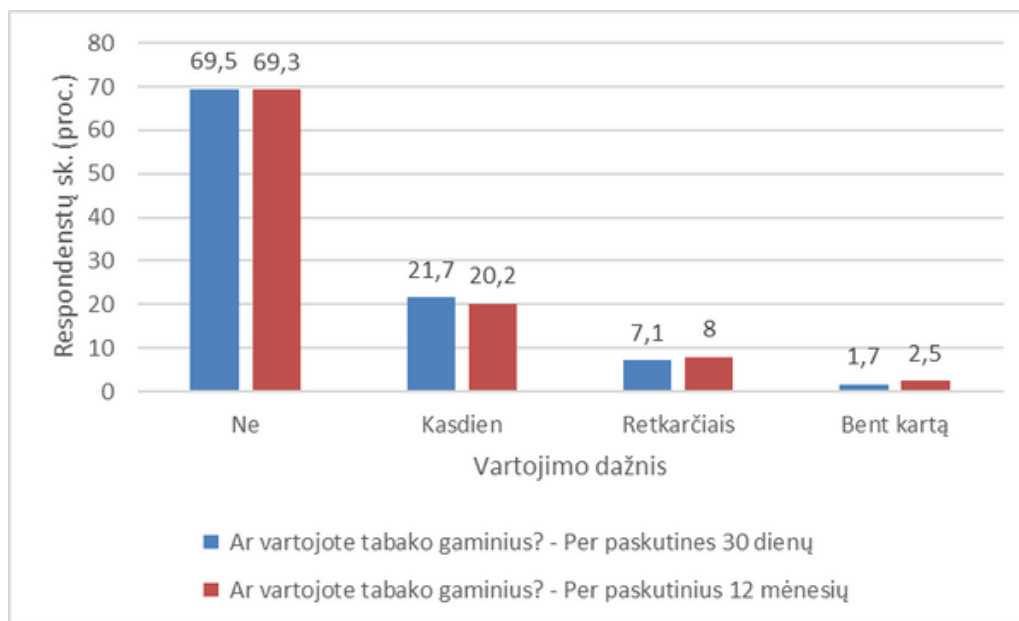
## RIZIKINGAS ELGESYS

### (TABAKO, ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ RŪKYMAS, ALKOHOLIO VARTOJIMAS, NARKOTINIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMAS).

Beveik visi tiesiogiai ar netiesiogiai susiduriame su rizikingu elgesiu ar jo pasekmėmis. Rizikingai elgdamasis, žmogus kelia grėsmę ne tik savo, bet ir kitų žmonių sveikatai ir gerovei.

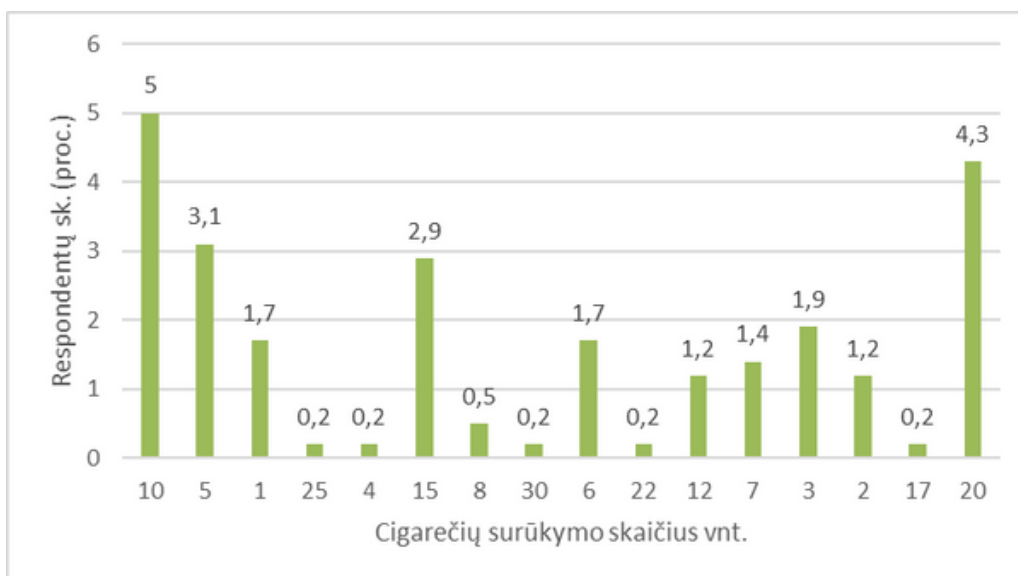
Statistika rodo, kad tarp dešimt pagrindinių ankstyvos mirties priežasčių yra toks elgesys kaip rūkymas, piktnaudžiavimas alkoholiu, nesaugūs lytiniai santykiai, gydytojų rekomendacijų nesilaikymas. Kiti rizikingo elgesio tipai – psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, vairavimas apsvaigus nuo alkoholio, saugos diržų nesegėjimas automobilyje ir pan.

Tyrimo metu buvo teirujamais, ar yra rūkoma ir kaip dažnai per paskutines 30 d. ir paskutinius 12 mėnesių. Išanalizavus duomenis paaiškėjo, jog 69,3-69,5 proc. nerūko. Kasdien per 30 d. rūkė 21,7 proc., o per paskutinius 12 mėn. 20,2 proc., bent kartą rūkė 1,7-2,5 proc. respondentų. (16 pav.)



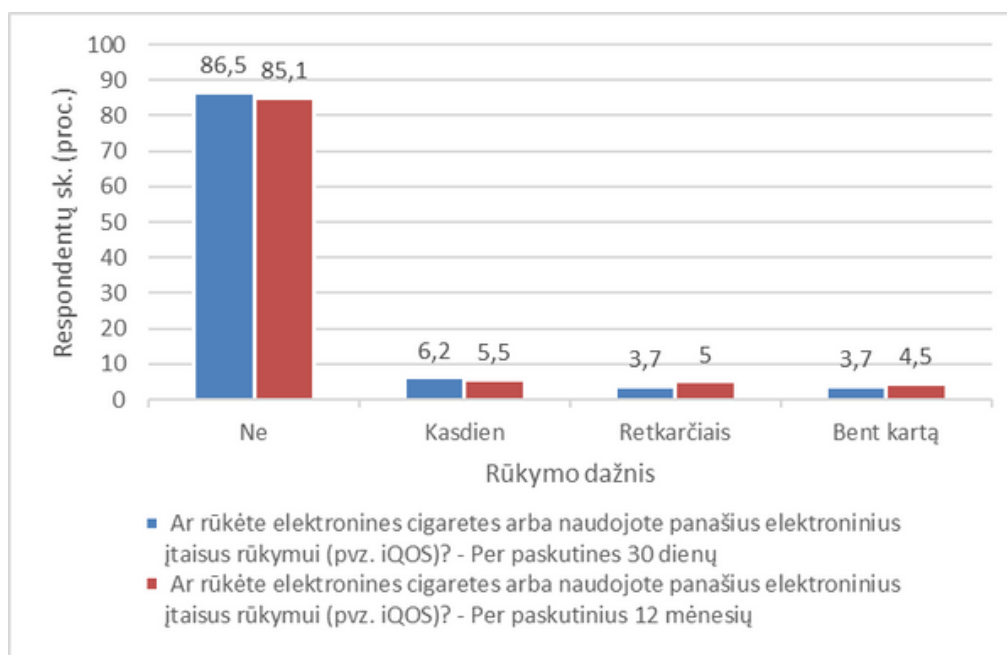
16 pav. Tabako vartojimas ir jo vartojimo dažnis

Rūkančių buvo klausama kiek vidutiniškai cigarečių jie surūko per dieną. Atsakymai buvo gana skirtingi, 5 proc. nurodė surūkantys 10 vnt., 4,3 proc - 20 vnt. ir mažiau. Vidutinis surūkytų cigarečių skaičius siekia ~12 vnt. (17pav.)



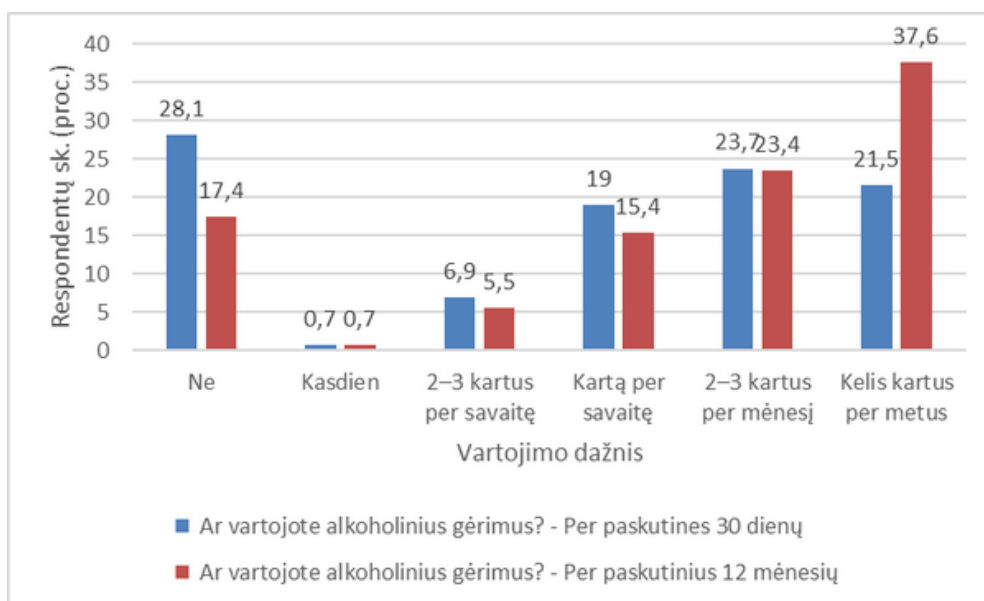
17 pav. Cigarečių surūkymo skaičius vnt.

Bent kartą elektroninių cigarečių yra bandę 3,7-4,5 proc. Visai nėra bandę 85,1-86,5 proc. ir kasdien rūko elektronines cigaretes 5,5-6,2 proc. respondentų. (18 pav.)



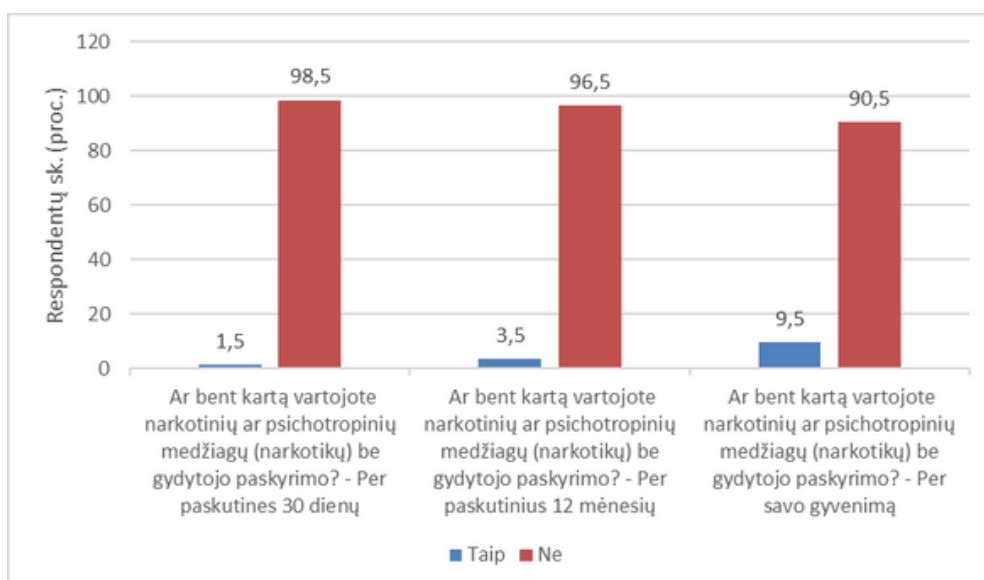
18 pav. Elektroninių cigarečių rūkymo dažnis.

Alkoholinių gėrimų vartojimo pasiskirstymo dažnis gana įvairus. Iš apklaustųjų per paskutines 30 d. alkoholio nevartojo 28,1 proc., o per paskutinius 12 mėn. 17,4 proc. Kelis kartus per metus alkoholį vartoja nuo 21,5 - 37,6 proc. Kasdien alkoholį vartoja ~0,7 proc. rajono respondentų. Gana populiarus alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis yra 2-3 kartai per mėn. (19 pav.)



19 pav. Alkoholinių gėrimų vartojimas ir vartojimo dažnis

Respondentų buvo klausiama ar jie bent kartą vartojo narkotinių/psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo. 90,5 proc. apklaustųjų nurodė nė karto nevartoję, 9,5 proc. vartojo nurodytas medžiagas, o 1,5 proc. iš jų per paskutines 30 d. (tyrimo laikotarpį). (20 pav.)



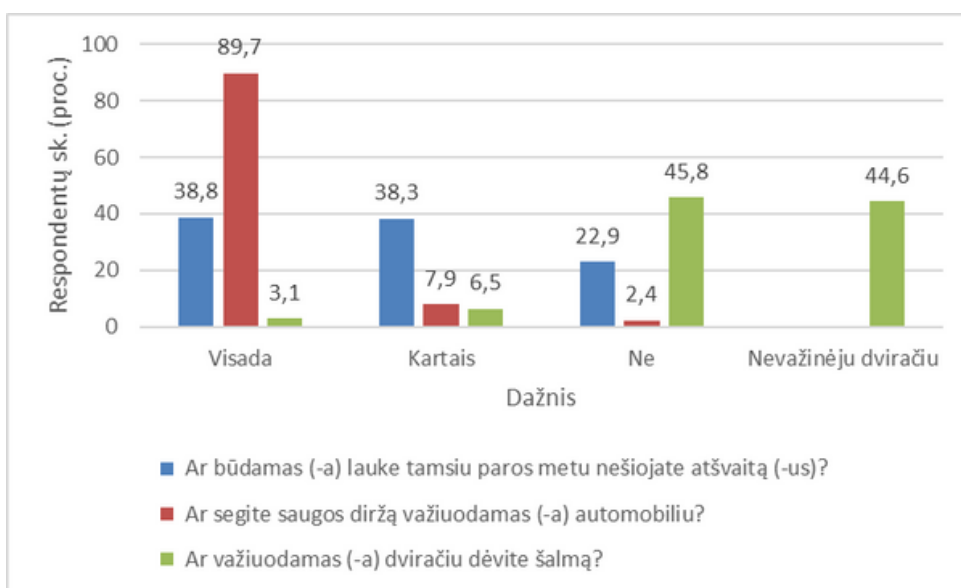
20 pav. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas ir jo dažnis.

Prie rizikingo elgesio yra priskiriami ir: atšvaitų nenešiojimas tamsiu paros metu, saugos diržų nesegėjimas ar dviračio šalmo nedėvėjimas. Tyrimo metu to buvo klausiami ir Švenčionių rajono gyventojai.

Duomenų analizė parodė, kad 38,8 proc. apklaustųjų visuomet nešioja atšvaitus ir visiškai nenešioja 22,9 proc.

Važiuodami automobiliu saugos diržą segi 89,7 proc. rajono gyventojų ir 2,4 proc. visai jo nesisega.

Važiuodami dviračiu apklaustieji šalmo dažniausiai nedėvi - 45,8 proc., 44,6 proc. visai nevažinėja dviračiu. Visuomet dėvi šalmą tik 3,1 proc. respondentų



21 pav. Atšvaitų nešiojimo, saugos diržų segėjimo ir dviračio šalmo dėvėjimo dažnis.

# APIBENDRINIMAS

1. Švenčionių rajono savivaldybėje, suaugusiųjų gyvensenos tyrime, dalyvavo 418 respondentų: vyrai 198 (47,4 proc.), 220 moterų (52,6 proc.). Kaimo vietovėse buvo apklausta 161 (38,5 proc.), o miesto vietovėse 257 (61,5 proc.) respondentai.
2. Tarp atsitiktinių apklaustųjų daugiausiai vyravo 55-99 m. ir 18-19 m. amžiaus gyventojai.
3. Pagal šeiminę padėtį didžioji dalis apklaustųjų (60,7 proc.) buvo vedę (ištekėjusios).
4. Didžioji dalis respondentų - 25,2 proc. buvo turintys specialų vidurinį ir 21,8 proc. aukštąjį universitetinį išsilavinimą.
5. Vertinant pagrindinį respondentų užsiėmimą paaiškėjo, jog didžioji jų dalis (69,6 proc.) buvo dirbantys asmenys. Nuo 24,5 proc. iki 29,6 proc. gaunantys tarp 500 ir 700 Eur pajamas tenkančias vienam šeimos nariui "į rankas".

## GYVENIMO KOKYBĖ, SVEIKATA, LAIMINGUMAS IR BENDRAVIMAS

1. Beveik pusė Švenčionių r. (47,7 proc.) ir daugiau nei pusė (55,6 proc.) bendrai Lietuvos respondentų savo gyvenimo kokybę vertina gerai.
2. Švenčionių r. apklaustieji savo sveikatos būklę vertina kaip gerą 179 (42,9 proc.) ir patenkinamą 178 (42,7 proc.). Tuo tarpu bendrai Lietuvoje gyventojai daugiausiai savo sveikatą vertina kaip gerą 50,7 proc.
3. Tiek Švenčionių r. (62,7 proc.), tiek bendrai Lietuvos (63,1 proc.) apklaustieji įvardijo kaip neturintys įsisenėjusių sveikatos problemų.
4. Švenčionių r. gyventojų buvo klausiama, ar per paskutinius 12 mėn. jie bandė pakeisti savo gyvenseną. Sveikiau maitintis, būti fiziškai aktyvesni, mažiau rūkyti ar mesti rūkymą, mažiau vartoti alkoholio ar visai jo atsisakyti bandė 36,28 proc. Fiziškai aktyvesni tapo 27,8 proc., o 26,1 proc. respondentų pradėjo sveikiau maitintis.
5. Tyrimo metu buvo analizuojama ir gyventojų nuotaika bei kiti psichologiniai aspektai. Analizė parodė jog: 46,7 proc. Švenčionių r. gyventojų jaučiasi nei laimingi, nei nelaimingi, kai tuo tarpu bendrai Lietuvos gyventojai (49,5 proc.) daugiausiai jaučiasi laimingi; 40,5 proc. Švenčionių r. gyventojų teigė, jog per pastarąjį laikotarpį nebuvo apėmusi prislėgta nuotaiką (Lietuvoje tokią nuotaiką jautė beveik pusė apklaustųjų - 49,5 proc.); 42,6 proc. rajono gyventojų nurodė turintys 1-2, 37,8 proc. 3-5 artimus žmones į kuriuos galėtų kreiptis iškilus sunkioms asmeninėms problemoms.

## FIZINIS AKTYVUMAS IR MITYBOS ĮPROČIAI

1. Dažniausiai daržovių (neskaitant bulvių) Švenčionių r. gyventojai (33,3 proc.) vartoja 2-4 dienas per savaitę; 24,9 proc. daržoves valgo kasdien. Džiugu, kad visai nevalgantių daržovių neatsirado.
2. Saldumynus rajono gyventojai vartoja pakankamai dažnai, dažniausiai 2-4 dienas per savaitę (31,3 proc.), 13,7 proc. valgo kasdien ir tik 2,9 proc. respondentų visai nevartoja saldumynų.
3. Gazuotus saldžius gėrimus (32,5 proc.) vartoja rečiau nei kartą per savaitę, kasdien vartoja 7,9 proc. apklaustųjų, niekada nevartoja 23,1 proc.
4. Energinių gėrimų visiškai nevartoja 70,4 proc. Švenčionių rajono gyventojų, kartą per savaitę - 5,6 proc. ir 1,5 proc. respondentų vartoja kasdien.
5. Dažniausiai vaisių (neskaitant sulčių) 29,6 proc. rajono gyventojų vartoja 2-4 kartus per savaitę, kasdien vartoja 18,8 proc., o visiškai vaisių nevalgo 1 proc. respondentų.
6. Šiek tiek daugiau nei pusė apklaustųjų (51,5 proc.) į jau paruoštą maistą deda papildomai druskos - jei jaučia trūkumą, niekada nededa 40,7 proc. apklaustųjų ir 7,8 proc. deda į patiekalą papildomai druskos net prieš tai neragavę.
7. Aktyviai mankština, sportuoja, bėgioja, greitai eina, važiuoja dviračiu, energingai dirba namų ūkio darbus ir panašia fizine veikla, 5 ir daugiau dienų per savaitę, užsiima 31,2 proc. (daugiausiai) respondentų. Neužsiima tokia aktyvia fizine veikla net 16,9 proc. apklaustųjų Švenčionių rajono gyventojų.

## TABAKO, ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ RŪKYMAS, ALKOHOLIO VARTOJIMAS, NARKOTINIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMAS

1. Tabako gaminių nevartoja 69,3-69,5 proc. Švenčionių r. gyventojų. Bent kartą bandė 1,7-2,5 proc. Vidutinis surukytų cigarečių skaičius siekia ~12 vnt/dieną.
2. Bent kartą elektroninių cigarečių yra bandę 3,7-4,5 proc. Visai nėra bandę 85,1-86,5 proc. ir kasdien rūko elektronines cigaretes 5,5-6,2 proc. respondentų.
3. Alkoholinių gėrimų vartojimo pasiskirstymo dažnis gana įvairus. Iš apklaustųjų per paskutines 30 d. alkoholio nevartojo 28,1 proc., o per paskutinius 12 mėn. 17,4 proc. Kelis kartus per metus alkoholį vartoja nuo 21,5 - 37,6 proc. Kasdien alkoholį vartoja ~0,7 proc. rajono respondentų. Gana populiarius alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis yra 2-3 kartai per mėn.
4. 90,5 proc. apklaustųjų nė karto nevartojo narkotinių/psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, 9,5 proc. vartojo nurodytas medžiagas, o 1,5 proc. iš jų per paskutines 30 d. (tyrimo laikotarpį).



5. Prie rizikingo elgesio yra priskiriami ir: atšvaitų nenešiojimas tamsiu paros metu, saugos diržų nesegėjimas ar dviračio šalmo nedėvėjimas. 8,8 proc. apklaustųjų visuomet nešioja atšvaitus ir visiškai nenešioja 22,9 proc. Važiuodami automobiliu saugos diržą segi 89,7 proc. rajono gyventojų ir 2,4 proc. visai jo nesisega. Važiuodami dviračiu apklaustieji šalmo dažniausiai nedėvi - 45,8 proc., 44,6 proc. visai nevažinėja dviračiu. Visuomet dėvi šalną tik 3,1 proc. respondentų.