

2022 metų suaugusiųjų gyvenamos tyrimo duomenų apžvalga

2022 metais visos Lietuvos mastu buvo vykdomas suaugusiųjų gyventojų gyvenamos tyrimas, kurį koordinavo Higienos institutas, o apklausas atliko savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai. Balandžio – gegužės mėnesiais suaugusiųjų gyventojų gyvenamos tyrimo apklausa vyko Prienų rajone. Apklausa kaimo ir miesto teritorijose buvo vykdoma skirtingai pagal metodologiją. Tyrimas atliktas vykdant Sveikatos apsaugos ministro įsakymą, nurodantį periodiškai savivaldybėse atlikti suaugusiųjų gyvenamos tyrimus.

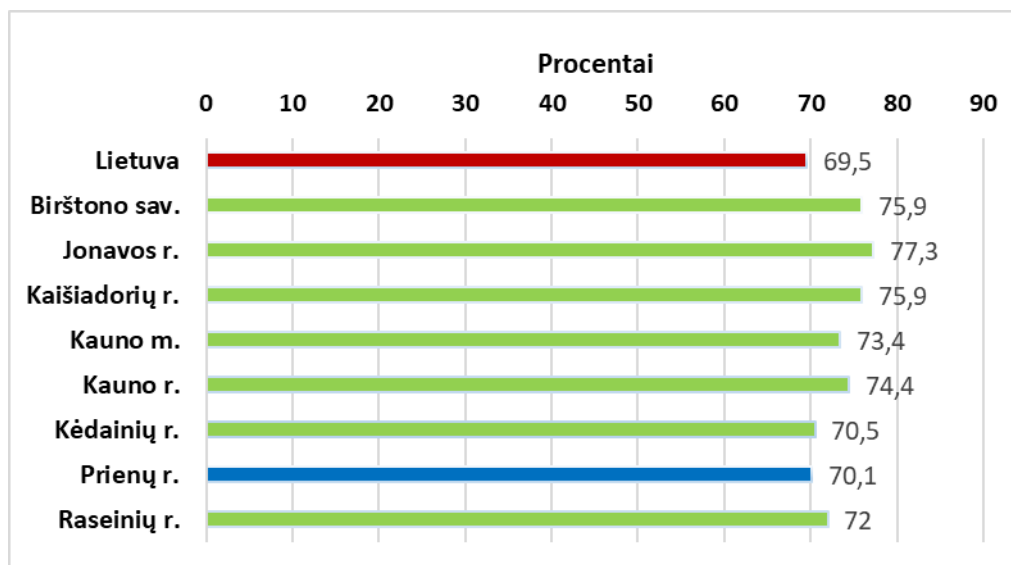
Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenamos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Tyrimui naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas klausimynas.

Tyrimo rezultatai pristatomi pagal 16 suaugusiųjų gyvenamos stebėsenos rodiklių, patvirtintų 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 elgsens (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas).

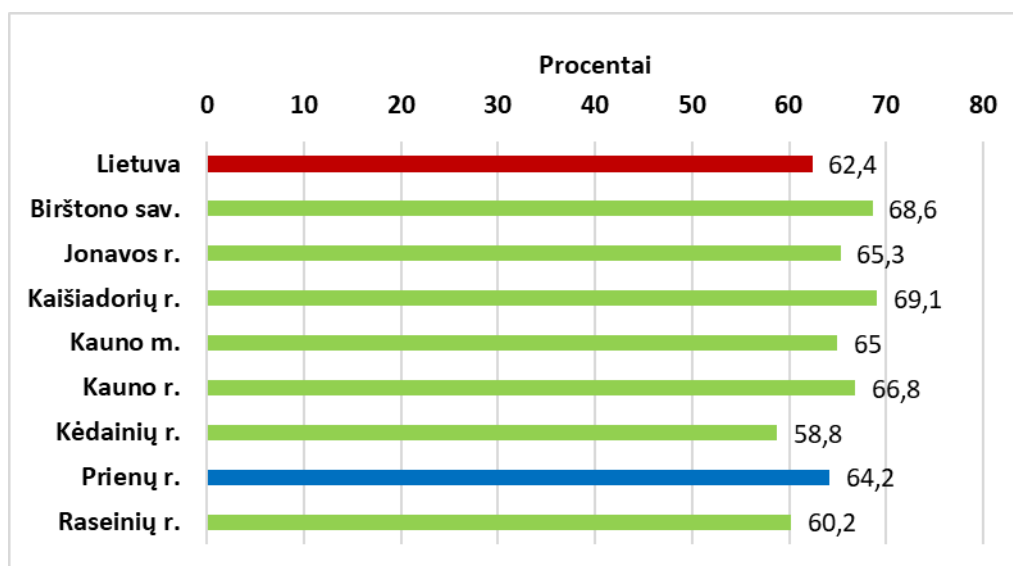
Tyrimo populiacija – 18 metų amžiaus ir vyresni asmenys. Tyrimo imtis buvo apskaičiuota atsižvelgiant į populiacijos dydį, lytį ir gyvenamąją vietovę. 2022 m. Prienų rajone buvo apklausta 431 asmuo. Didesnė dalis apklaustųjų buvo moterys (233) nei vyrai (198). Respondentai pagal gyvenamąją vietą buvo pasiskirstę taip: kaimo – 64,04 proc., miesto – 35,96 proc. gyventojų.

2022 m. Lietuvoje atlikto gyvenamos tyrimo duomenimis, labai gerai ir gerai savo gyvenimo kokybę vertino 70,1 proc. Prienų rajono gyventojų. Lyginant su Lietuvos vidurkiu (69,5 proc.) Prienų rajono rodiklis didesnis (1 pav.).



1 pav. Respondentų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

64,2 proc. Prienų rajono gyventojų savo sveikatą vertino kaip gerą ir labai gerą. Lyginant su Lietuvos vidurkiu, Prienų rajono rodiklis neženkliai didesnis (2 pav.).



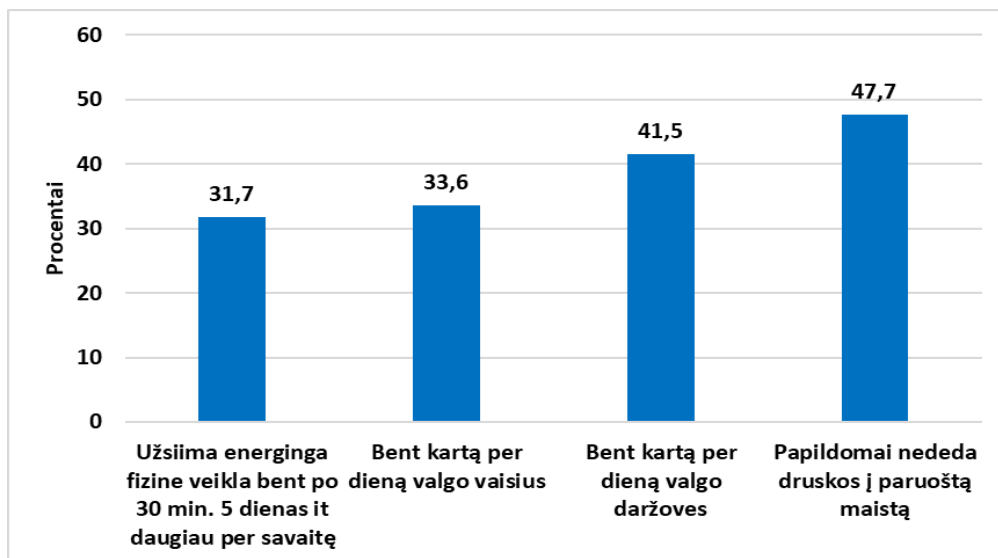
2 pav. Respondentų, kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ir labai gerą, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

Prienų rajone, daugiau kaip pusė – 58,8 proc. apklaustųjų pasisakė, kad jaučiasi laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, tačiau nesiekia Lietuvos vidurkio rodiklio, kurio reikšmė – 59,9 proc.

Nustatyta, kad suaugusiųjų, kurie neturi nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis Prienų rajone sudaro 7,2 proc., o Lietuvoje 5,8 proc.

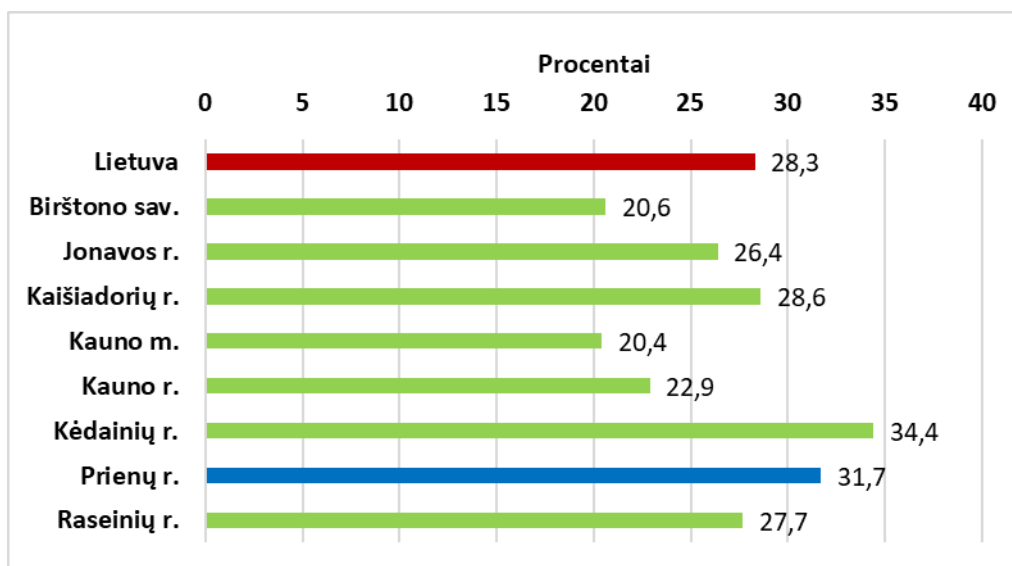
Per praėjusį mėnesį 24,8 proc. Prienų rajono gyventojų buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau. Pastebima, kad rajono rodiklis yra nežymiai didesnis nei Lietuvos vidurkio rodiklis (23,5 proc.). 40,7 proc. apklaustųjų pasisakė, kad turi ilgalaikių sveikatos problemų, kai Lietuvoje tuo tarpu mažiau – 36,9 proc.

Tyrimo rezultatai rodo, kad 31,7 proc. gyventojų užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau. Tyrimo duomenys parodė, kad Prienų rajono gyventojai mažiau valgo daržovių nei visos Lietuvos gyventojai. Tik trečdalis Prienų rajono gyventojų (33,6 proc.) bent kartą per dieną valgo vaisius, truputį mažiau nei lyginant su Lietuvos vidurkiu (36,6 proc.). Pastebime, kad beveik pusė Prienų rajono apklaustųjų (47,7 proc.) papildomai nesideda į paruoštą maistą druskos, o Lietuvos vidurkio rodiklis nežymiai mažesnis – 39,9 proc. (3 pav.).



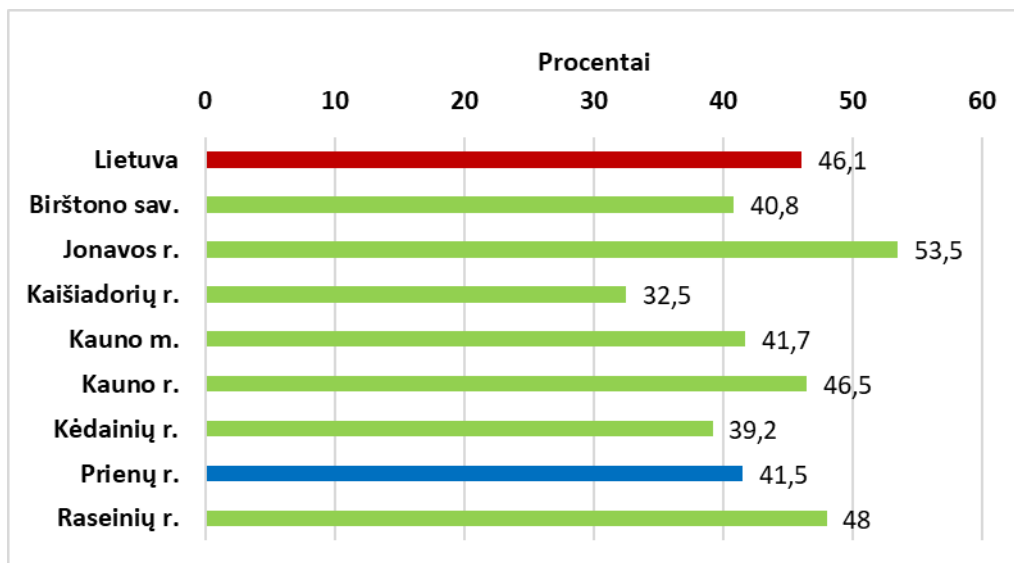
3 pav. Respondentų užsiėmimas fizine veikla ir mitybos įpročiai Prienų rajone (proc.)

Lyginant su Lietuvos vidurkiu, Prienų rajono gyventojai 3,4 proc. daugiau užsiima energinga fizine veikla (4 pav.).



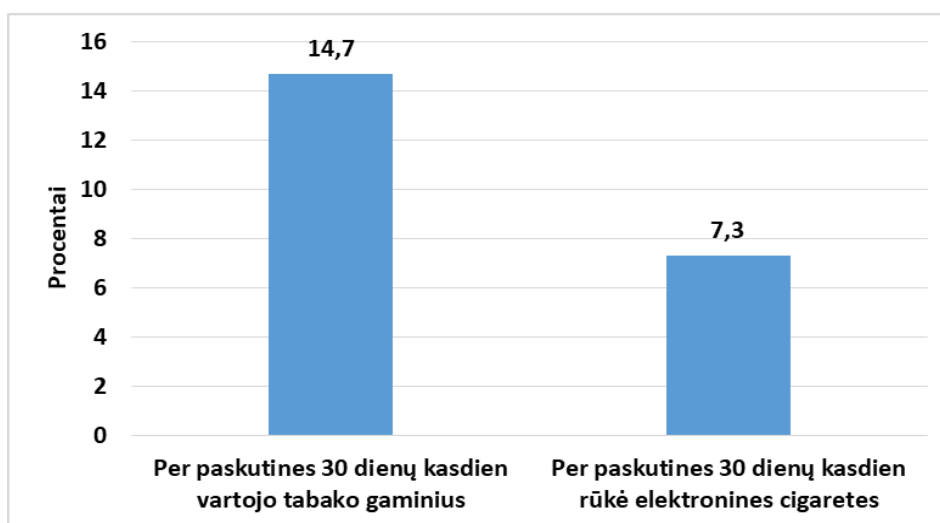
4 pav. Respondentų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

41,5 proc. Prienų rajono respondentų pasisakė, kad bent kartą per dieną valgo daržoves. Pastebime, kad Prienų rajono rodiklis mažesnis nei Lietuvos vidurkis (46,1 proc.) (5 pav.).



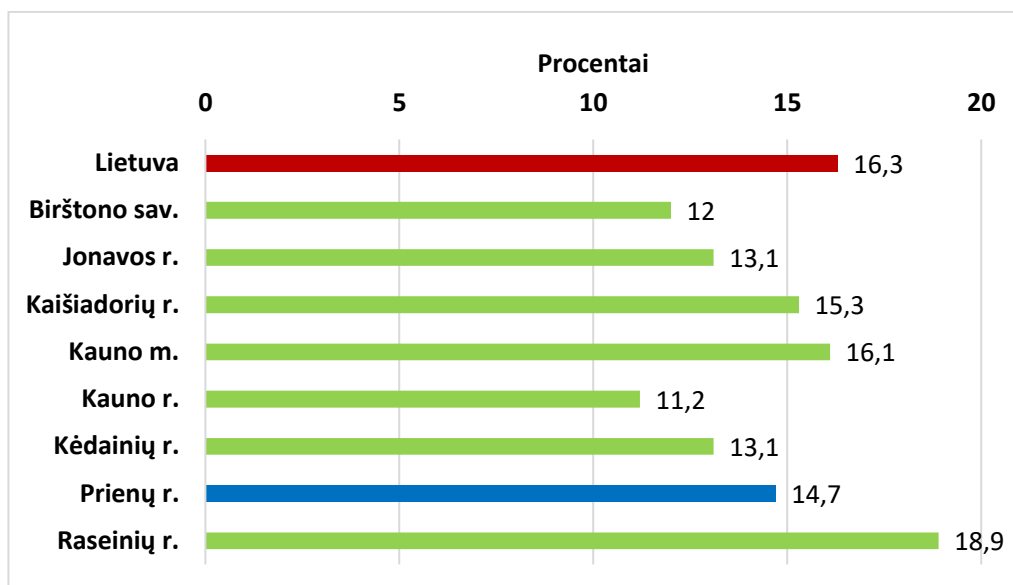
5 pav. Respondentų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

Tyrimo rezultatai rodo, kad gyventojai daugiau rūko tabako gaminius, nei elektronines cigaretes. Per paskutines 30 dienų kasdien vartojo tabako gaminius 14,7 proc. Prienų rajono gyventojų. 7,3 proc. gyventojų pasisakė, kad naudojo elektronines cigaretes kasdien per paskutines 30 dienų (6 pav.).



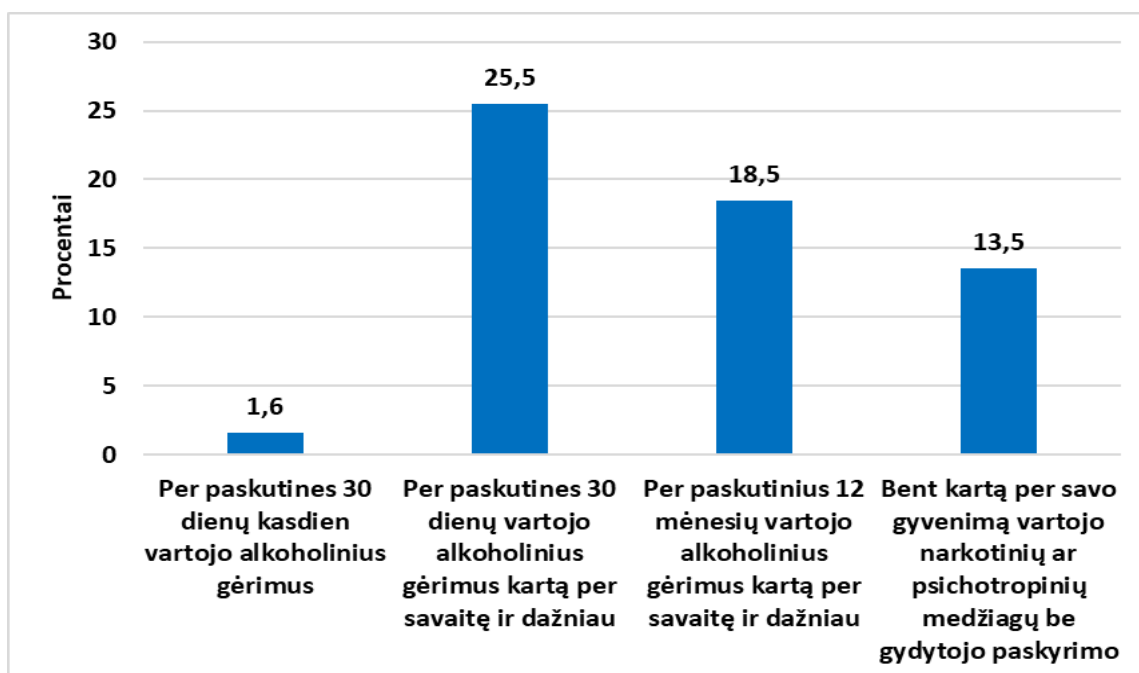
6 pav. Respondentų, kurie per paskutines 30 d. kasdien vartojo tabako gaminius arba rūkė elektronines cigaretes, dalis Prienų rajone (proc.)

Prienų rajono gyventojų, kurie per paskutines 30 d. kasdien vartojo tabako gaminius, rodiklis yra mažesnis nei Lietuvos vidurkis (7 pav.).



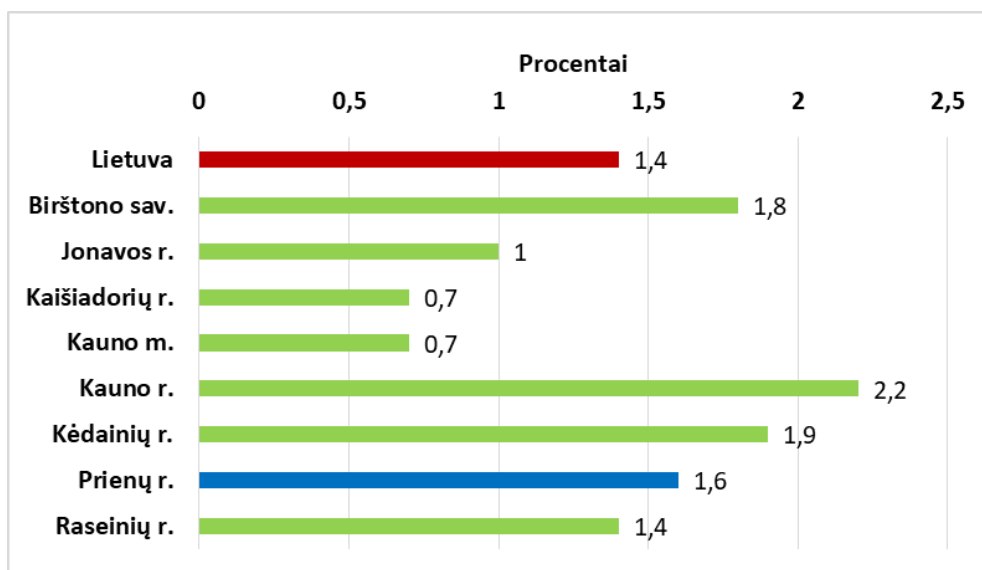
7 pav. Respondentų, kurie per paskutines 30 d. kasdien rūkė tabako gaminius, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

Alkoholio vartojimo tyrimo rezultatai rodo, kad 1,6 proc. respondentų per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus. 25,5 proc. apklaustųjų pasisakė, kad vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau per paskutines 30 dienų. Kartą per savaitę ir dažniau vartojo alkoholinius gėrimus, per paskutinius 12 mėnesių 18,5 proc. respondentų. Tyrimo duomenimis, bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo 13,5 proc. respondentų (8 pav.).



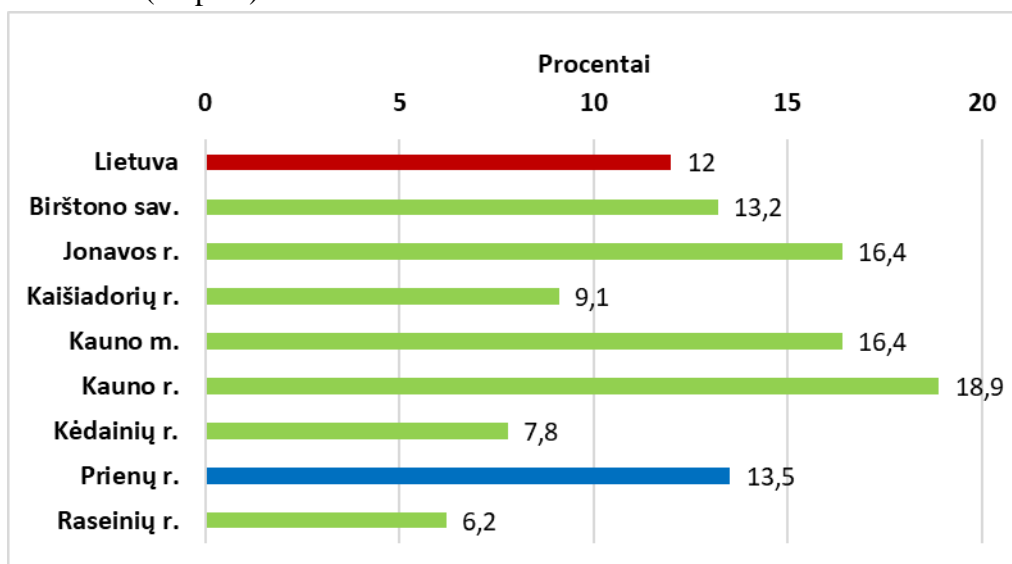
8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal bet kokio alkoholinio gėrimo ir narkotinių medžiagų vartojimą Prienų rajone (proc.)

Lyginant Prienų rajono rodiklį, suaugusiųjų kurie per pastarąsias 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kasdien, su Lietuvos rodikliu, Prienų rajono rodiklis buvo didesnis nei Lietuvos (9 pav.).



9 pav. Respondentų, kurie per paskutines 30 d. kasdien vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.) lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

Prienų rajone narkotinių medžiagų vartojimo, per paskutines 30 dienų, rodiklis yra didesnis lyginant su Lietuvos (10 pav.).



10 pav. Respondentų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis (proc.) lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

Apibendrinant 2022 m. atlikto tyrimo duomenimis nustatyta, kad Prienų rajono gyventojai savo sveikatą vertina geriau, nei Lietuvos vidurkis. Daugiau kaip pusė Prienų rajono gyventojų savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą (70,1 proc.). 58,8 proc. gyventojų jaučiasi laimingi.

Tyrimo duomenys atkleidė gan prastus Prienų rajono gyventojų mitybos įpročius, rodikliai prastesni nei lyginant su Lietuvos vidurkiu.

Remiantis fizinio aktyvumo rekomendacijomis suaugusiems asmenims (nuo 18 iki 65 metų) per savaitę būtina skirti ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ne mažiau kaip 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai. 2022 m. tyrimo duomenimis, 31,7 proc. Prienų rajono gyventojų užsiima energinga fizine veikla, bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ir dažniau, tai yra daugiau lyginant su Lietuvos vidurkiu.

Tyrimo duomenimis Prienų rajone rūkymo paplitimas tarp gyventojų yra didesnis, nei Lietuvoje. Prienų rajone, kurie kasdien rūkė tabako gaminius, per paskutines 30 dienų, prisipažino 15,2 proc. gyventojų, tačiau alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimas didesnis lyginant su Lietuvos vidurkiu. Būtina toliau šviesti ir skatinti visuomenę rinktis sveiką gyvenimo būdą.