

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

2022 metų suaugusiųjų gyvenimo tyrimo duomenų apžvalga

2022 metais visos Lietuvos mastu buvo vykdomas suaugusių gyventojų gyvenimo tyrimas, kurį koordinavo Higienos institutas, o apklausas atliko savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai.

Balandžio – gegužės mėnesiais suaugusių gyventojų gyvenimo tyrimo apklausa vyko Prienų rajone. Apklausa kaimo ir miesto teritorijose buvo vykdoma skirtingai pagal metodologiją. Tyrimas atliktas vykdamas sveikatos apsaugos ministro įsakymą, nurodantį periodiškai savivaldybėse atlikti suaugusiųjų gyvenimo tyrimus.

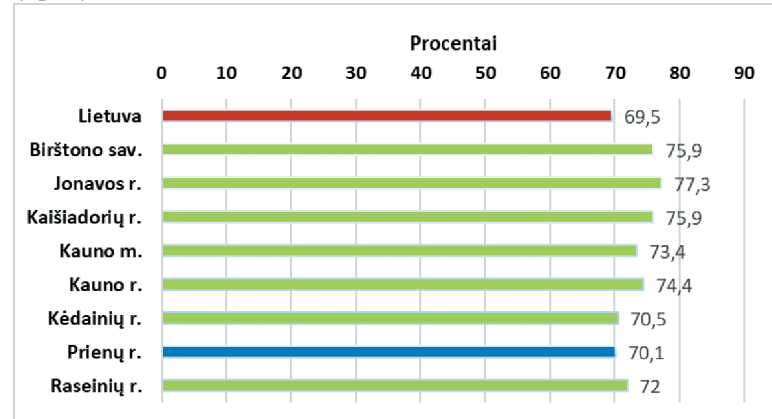
Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Tyrimui naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas klausimynas.

Tyrimo rezultatai pristatomi pagal 16-ka suaugusiųjų gyvenimo 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 elgsenys (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas).

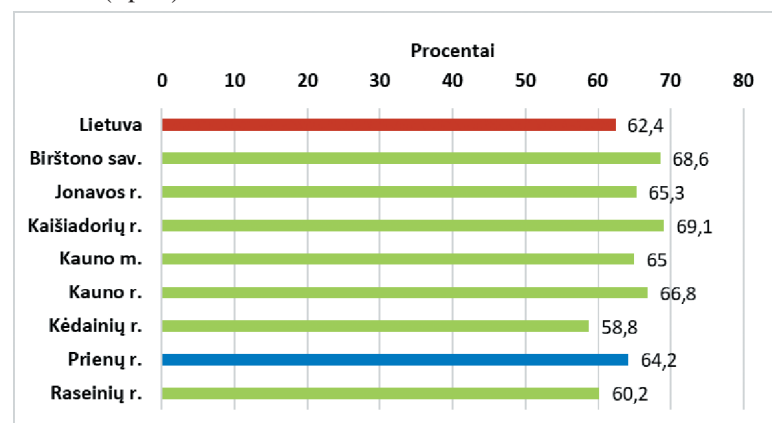
Tyrimo populiacija – 18 metų amžiaus ir vyresni asmenys. Tyrimo imtis buvo apskaičiuota atsižvelgiant į populiacijos dydį, lytį ir gyvenamąją vietovę. 2022 m. Prienų rajone buvo apklaustas 431 asmuo. Didėnė dalis apklaustųjų buvo moterys (233) nei vyrai (198). Respondentai pagal gyvenamąją vietą buvo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

2022 m. Lietuvoje atlikto gyvenimo 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 tai nesiekia Lietuvos vidurkio rodiklio, kurio reikšmė – 59,9 proc.

Nustatyta, kad suaugusiųjų, neturinčių 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 (Lietuvoje – 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, šiek tiek mažiau nei palyginti 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.).

(Nukelta į 4 p.)

Dalyvavome „Futbolas vaikščiojant“ turnyre



Vasario 8 d. pirmą kartą Kaune vyko „Futbolas vaikščiojant“ turnyras, kuris skirtas vyresnio amžiaus žmonėms.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė į turnyrą lydėjo Balbieriškio komandą, kurią sudarė vien moterys. Turnyre dalyvavo 8 komandos iš įvairių Lietuvos miestų – daugiausia iš Žemaitijos.

Visos komandos burtų keliu buvo suskirstytos į 2 pogrupius. Su varžovais žaisti teko 4 kartus. Nors po įnirtingos kovos nepavyko pelnyti prizinės vietos, bet į Balbieriškį dalyviai grįžo su taure.

Džiaugiamės ir dėkojame visiems dalyviams. Dėkojame Lietuvos masinio futbolo asociacijai už galimybę mokytį žmones futbolo vaikščiojant ir kvietimą dalyvauti jų organizuojamuose turnyruose.

Jeigu norite ir Jūs susipažinti su šia veikla, būti fiziškai aktyvūs, susisiekite su Prienų visuomenės sveikatos biuru tel. 8 678 79 995, ir mes atvyksime pas Jus!



Pirmosios pagalbos mokymai AB „Išlaužo žuvis“



Mūsų rajonas garsėja ne tik nuostabaus grožio gamta, šiltais ir svetingais žmonėmis, bet ir skaniu maistu! Esame tikri, kad kiekvienas žuvis patiekalų mėgėjas žino Prienų rajone įsikūrusią AB „Išlaužo žuvis“. Kartais valgydami mėgstamą patiekalą nesusimąstome, kad, siekdami pajavairinti mūsų kasdieninį ar šventinį stalą, gamintojai gali susidurti su įvairiais pavojais. Apie juos ir kalbėjome su AB „Išlaužo žuvis“ kolektyvu. Ačiū AB „Išlaužo žuvis“ kolektyvui už aktyvumą ir svetingumą!

Prienų rajono savivaldybės teritorijoje įsikūrusias bendruomenes ir kolektyvus kviečiame naudotis Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro paslaugomis: visuomenės sveikatos priežiūros paslaugos mūsų rajono gyventojams, jame įsikūrusioms bendruomenėms ir kolektyvams yra nemokamos – tereikia Jūsų noro ir laiko.

TELEFONO ŽALA VAIKUI

mažamečio vaiko smegenims

kalbinės bei bendrosios raidos sulėtėjimas
koncentracijos bei dėmesio sunkumai
hiperaktyvumo broožai
sunkumai suprantant kitus žmones

paauglio smegenims

socializacijos problemos
prastėjanti atmintis
koncentracijos bei dėmesio sunkumai
agresyvumas, depresinės nuotaikos
išsivysto priklausomybė

fizinės sveikatos problemos

antšvoris
nugaros skausmas
regėjimo problemos
klausos problemos
stuburo iškrypimai
galvos skausmas
nemiga

Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!

Nemokamos konsultacijos tallas tiesiogiai derinamas su konsultante

NEMOKAMOS KONSULTACIJOS

KONSULTACIJOS VYKS: J. Basanavičiaus g. 16, Prienai

PRIKLAUSOMYBĖS

nepaiso nei žmogaus amžiaus, nei lyties, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

REIKALINGA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA

8 671 02 737 | 8 640 51386

KREIPTIS

- į priklausomybių konsultantą galima be gydytojo siuntimo,
- konsultantas dirba tik mokslu pagrįstais metodais (nekoduojama, nehipnotizuojama ir pan.),
- laikosi anonimiškumo ir konfidencialumo principu.

2022 metų suaugusiųjų gyvenimo tyrimo duomenų apžvalga

(Atkelta iš 4 p.)

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

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.).

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.).

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

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 alkoholinius gėrimus per paskutines 12 mėnesių vartojo 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.).

Lyginant Prienų rajono ir Lietuvos rodiklius tarpusavyje su Lietuvos rodikliu, suaugusiųjų, kurie per pastarąsias 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kasdien, Prienų rajone buvo daugiau nei šalyje (9 pav.).

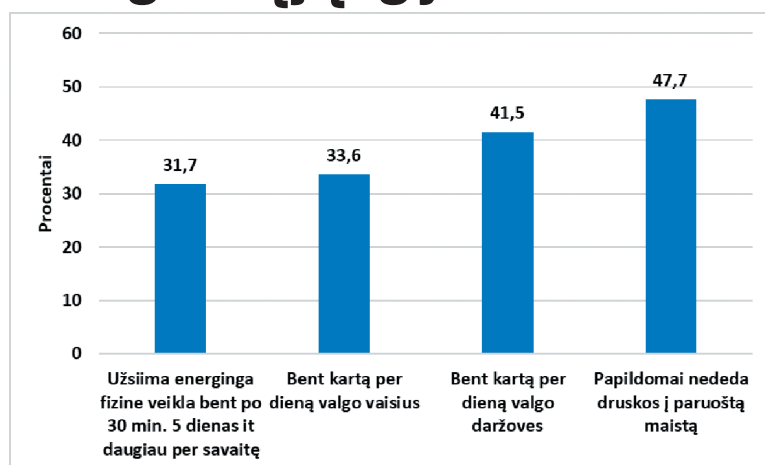
Prienų rajone narkotinių medžiagų vartojimo per paskutines 30 dienų rodiklis yra didesnis lyginant su Lietuva (10 pav.).

Apibendrinant 2022 m. atlikto tyrimo duomenis 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.

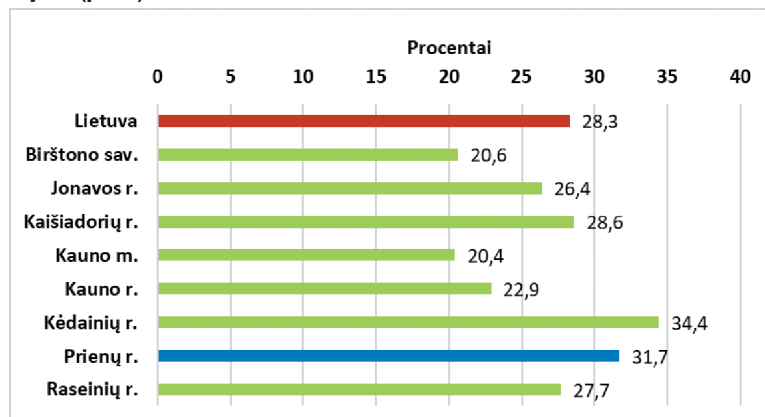
Tyrimo duomenys atskleidė gan prastus Prienų rajono gyventojų mitybos įpročius, rodikliai prastesni nei lyginant su Lietuvos vidurkiu.

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.

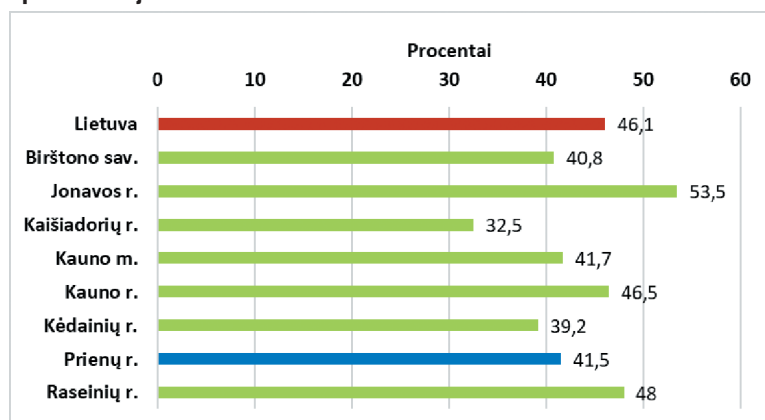
Tyrimo duomenimis, Prienų rajone rūkymas tarp gyventojų paplitęs labiau nei Lietuvoje. Prienų rajone 15,2 proc. gyventojų prisipažino kasdien rūkė tabako gaminius per paskutines 30 dienų. Alkoholio ir



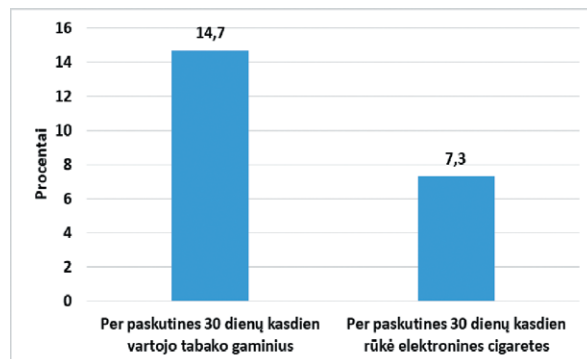
3 pav. Respondentų užsiėmimas fizine veikla ir mitybos įpročiai Prienų rajone (proc.)



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.

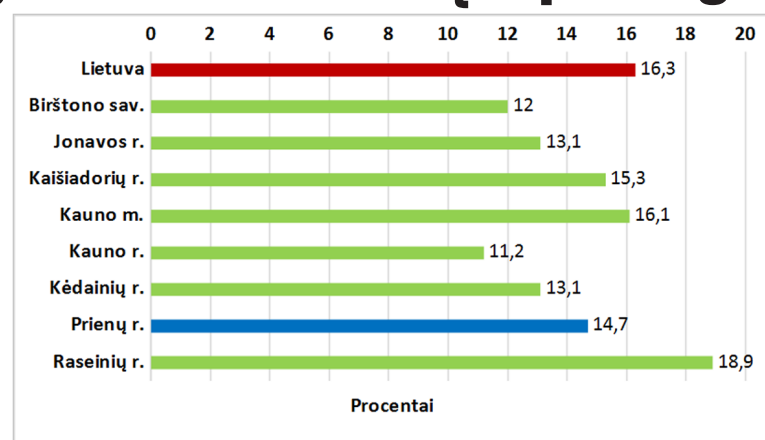


5 pav. Respondentų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva.

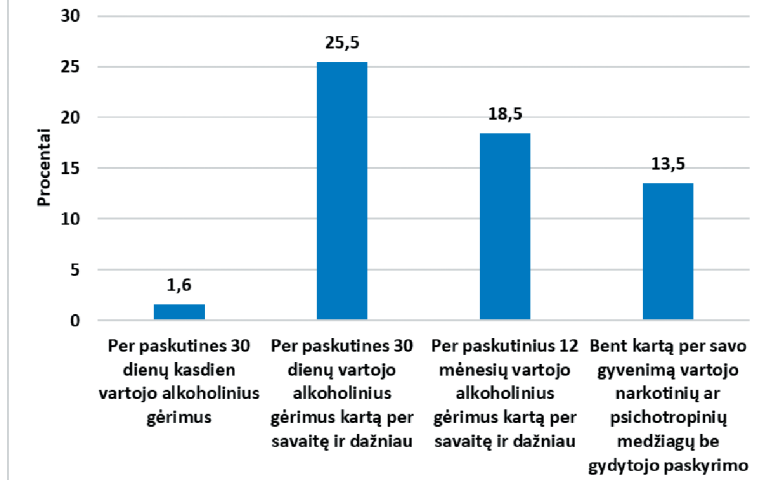


6 pav. Respondentų, kurie per paskutines 30 d. kasdien vartojo tabako gaminius arba rūkė elektronines cigaretes, dalis Prienų rajone (proc.)

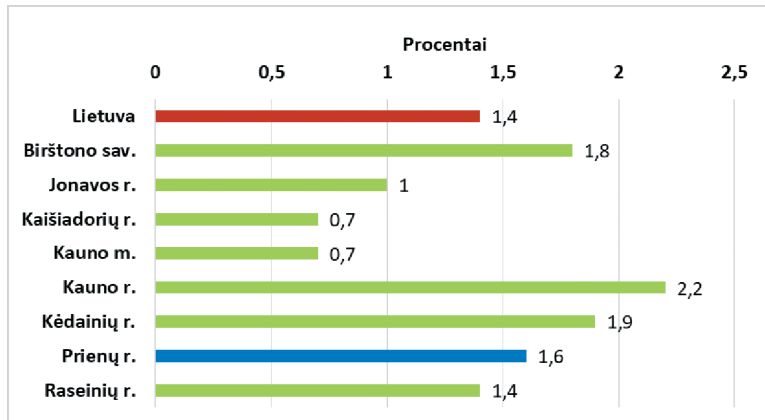
narkotinių medžiagų vartojimas didesnis, lyginant su Lietuvos vidurkiu. Būtina toliau šviesti ir skatinti visuomenę rinktis sveiką gyvenimo būdą.



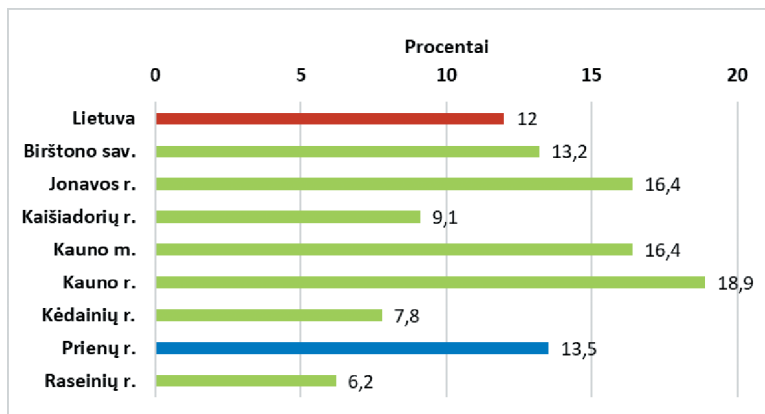
7 pav. Respondentų, kurie per paskutines 30 d. kasdien rūkė tabako gaminius, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva.



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



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



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.

Pamoka-praktinis užsiėmimas

„Sveika mityba“

Vasarį Prienų rajono Balbieriškio pagrindinės mokyklos 1-3 kl. mokiniai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės pamokose-praktiniuose užsiėmimuose „Sveika mityba“. Užsiėmimų metu mokiniai aptarė, kas yra sveika mityba ir kokie jos principai. Praktinėje dalyje mokėsi paskirstyti maistą pagal produktų grupes ir rekomenduojamą suvartoti kiekį.

Gintarė Meškauskė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje



PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Revuonos g. 4, Prienai, Telefonas/faksas (8 319) 544 27, Mobilusis telefonas 8 678 79 995, El. paštas prie-nai.vs.biuras@gmail.com Internetė: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Iona Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Ramunė Gražulė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rima Jaškevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos daugia-

funkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Šilavoto pradinio ugdymo skyriuje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Aurelija Butkevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, **Gir-mantė Mažeikienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, **Dalia Kukėnė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Monika Matu-sevičienė**