****

RASEINIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS

**VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga. Muziejaus g. 5, Raseiniai, LT-60122 Tel. (8 428)70 723

E. p. sveikatosbiuras@raseiniai.lt.

**2018 METŲ SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS TYRIMO DUOMENŲ APŽVALGA**

 Apžvalgą parengė:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną

Asta Kavaliauskienė

Raseiniai

2019

# TURINYS

[TURINYS 2](#_Toc172469)

[ĮVADAS 3](#_Toc172470)

[1. SOCIODEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS 4](#_Toc172471)

[2. GYVENIMO KOKYBĖS, SVEIKATOS, LAIMINGUMO VERTINIMAS, PRISLĖGTA NUOTAIKA, BENDRAVIMAS 6](#_Toc172472)

[2.1. Gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo vertinimas, prislėgta nuotaika 6](#_Toc172473)

[2.2. Bendravimas su šeimos nariais, giminaičiais, draugais 7](#_Toc172474)

[3. SVEIKATOS ELGSENA 8](#_Toc172475)

[3.3. Fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai 8](#_Toc172476)

[4. RIZIKINGAS ELGESYS 10](#_Toc172477)

[4.1. Tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas 10](#_Toc172478)

[4.2. Alkoholinių gėrimų vartojimas 11](#_Toc172479)

[4.3. Narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas 12](#_Toc172480)

[APIBENDRINIMAS 14](#_Toc172481)

# ĮVADAS

 2018 metais visos Lietuvos mastu buvo vykdomas suaugusiųjų gyventojų gyvensenos tyrimas, kurį koordinavo Higienos institutas, o apklausas atliko savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai. Balandžio mėnesį suaugusiųjų gyventojų gyvensenos tyrimo apklausa vyko Raseinių rajono savivaldybėje. Apklausa kaimo ir miesto teritorijose buvo vykdoma skirtingai pagal metodologiją. Tyrimas atliktas vykdant Sveikatos apsaugos ministro įsakymą, nurodantį periodiškai savivaldybėse atlikti suaugusiųjų gyvensenos tyrimus.

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

 Analizėje pateikiami duomenys apie apklaustų asmenų skaičių bei jų pasiskirstymą pagal lytį ir gyvenamąją vietovę savivaldybėje, respondentų pasiskirstymas pagal sociodemografines charakteristikas (amžius, tautybė, šeiminė padėtis, išsilavinimas, pagrindinis užsiėmimas ir pajamos).

 Tyrimo rezultatai pristatomi pagal 16 suaugusiųjų gyvensenos 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 elgesys (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. 2018 m. Raseinių rajone buvo apklausta 417 asmenų. Didesnė dalis apklaustųjų buvo moterų (226) nei vyrų (191). Beveik pusė respondentų sudarė miesto gyventojai. 51,3 proc. apklaustųjų buvo 45–64 metų amžiaus. Didžiąją daugumą respondentų sudarė lietuviai, kitų tautybių atstovų buvo 0,2 proc. 69,6 proc. apklaustųjų buvo vedę (ištekėjusios) arba gyveno nesusituokę. Daugiau negu pusė respondentų turėjo aukštesnį nei vidurinį išsilavinimą. 71,3 proc. respondentų nurodė darbą kaip pagrindinį savo užsiėmimą. Pasiskirstymas pagal gaunamas pajamas buvo įvairus, tačiau didžiausią dalį (56,1 proc.) sudarė respondentai, kurių vienam šeimos nariui per mėnesį „į rankas“ tenka nuo 100 iki 399 Eur.

# SOCIODEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS

 Tyrimo metu apklausta 54,2 proc. moterų ir 45,8 proc. vyrų. Pagal gyvenamąją vietovę, 61,2 proc. sudarė kaimo gyventojai, 38,8 proc. – miesto gyventojai. Apklaustųjų amžius nuo 18 iki 85 m. Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis – 52 metai. Daugiausia apklausta 45-64 metų amžiaus gyventojų (1 pav.).

1 pav. **Respondentų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)**

 69,6 proc. apklaustųjų buvo susituokę (-ios) arba gyveno poroje, 12,3 proc. – nevedę ar netekėjusios, 13 proc. – išsiskyrę (-ios) ir 5,1 proc. – našliai (-ės) (2 pav.).

2 pav. **Respondentų šeiminė padėtis (proc.)**

 Skirstant respondentus pagal išsilavinimą paaiškėjo, kad 25,9 proc. respondentų turi spec. vidurinį išsilavinimą, šiek tiek mažiau (23,7 proc.) – aukštąjį universitetinį išsilavinimą. Vidurinį išsilavinimą nurodė turintys 17,7 proc. apklaustųjų. 15,9 proc. respondentų turi aukštesnįjį išsilavinimą. Aukštąjį koleginį išsilavinimą nurodė turintys 7,3 proc. apklaustųjų. 9,5 proc. respondentų turi pradinį ir pagrindinį išsilavinimą (3 pav.).

3 pav. **Respondentų išsilavinimas (proc.)**

 71,3 proc. respondentų nurodė darbą kaip pagrindinį savo užsiėmimą. 13,5 proc. apklaustųjų buvo bedarbiai (4 pav.).

4 pav. **Respondentų užsiėmimas (proc.)**

 Pasiskirstymas pagal gaunamas pajamas buvo įvairus, tačiau didžiausią dalį (56,1 proc.) sudarė respondentai, kurių vienam šeimos nariui per mėnesį „į rankas“ tenka nuo 100 iki 399 Eur (5 pav.).

5 pav. **Respondentų pajamos (proc.)**

# GYVENIMO KOKYBĖS, SVEIKATOS, LAIMINGUMO VERTINIMAS, PRISLĖGTA NUOTAIKA, BENDRAVIMAS

## 2.1. Gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo vertinimas, prislėgta nuotaika

2018 m. Lietuvoje atlikto gyvensenos tyrimo duomenimis, labai gerai ir gerai savo gyvenimo kokybę vertino 57,2 proc. Raseinių rajono gyventojų. Lyginant su Lietuvos vidurkiu Raseinių rajono rodiklis mažesnis (6 pav.).

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

57,6 proc. Raseinių rajono gyventojų savo sveikatą vertino kaip gerą ir labai gerą. Lyginant su Lietuvos vidurkiu, Raseinių rajono rodiklis neženkliai, bet mažesnis (7 pav.).

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

Raseinių rajone, daugiau kaip pusė apklaustųjų pasisakė, kad jaučiasi laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, tačiau Lietuvos vidurkio rodiklis didesnis (8 pav.).

8 pav. **Respondentų, kurie jaučiasi laimingi ir labai laimingi, dalis (proc.), lyginant su kitais rajonais ir Lietuva**

 Per praėjusį mėnesį 17,1 proc. Raseinių rajono gyventojų buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau. Pastebima, kad rajono rodiklis didesnis nei Lietuvos vidurkis (9 pav.).

9 pav. **Respondentų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau, dalis (proc.), lyginant su kitais rajonais ir Lietuva**

## 2.2. Bendravimas su šeimos nariais, giminaičiais, draugais

 94,4 proc. apklaustųjų pasisakė, kad bendrauja su šeimos nariais bent kelis kartus per mėnesį. Pastebima, kad daugiau gyventojų bendrauja su draugais nei su giminaičiais (10 pav.)

10 pav. **Respondentų, kurie bent kelis kartus per mėnesį bendrauja su šeimos nariais, giminaičiais, draugais, dalis (proc.)**

# SVEIKATOS ELGSENA

## 3.3. Fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai

Apklausos rezultatai rodo, kad 40,8 proc. gyventojų užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau. Tyrimo duomenys parodė, kad tik 41,6 proc. Raseinių rajono gyventojų bent kartą per dieną valgo daržoves. Tik trečdalis gyventojų bent kartą per dieną valgo vaisius. Pastebime, kad daugiau kaip pusė apklaustųjų papildomai dedasi į paruoštą maistą druskos (11 pav.).

11 pav. **Respondentų užsiėmimas fizine veikla ir mitybos įpročiai (proc.)**

Lyginant su Lietuvos vidurkiu, Raseinių rajono gyventojai daugiau užsiima energinga fizine veikla (12 pav.).

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

41,6 proc. Raseinių rajono respondentų pasisakė, kad bent kartą per dieną valgo daržoves. Pastebime, kad Raseinių rodiklis neženkliai mažesnis nei Lietuvos vidurkis (42 proc.) (13 pav.).

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

 Remiantis tyrimo duomenimis, tik trečdalis Raseinių rajono apklaustų gyventojų pasisakė, kad bent kartą per dieną valgo vaisius. Kaip pastebime rajono rodiklis 4 procentais mažesnis nei Lietuvos vidurkis (14 pav.).

14 pav. **Respondentų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius, dalis (proc.), lyginant su kitais rajonais ir Lietuva**

 Daugiau kaip pusė apklaustų Raseinių rajono gyventojų pasisakė, kad deda druskos į paruoštą maistą. 47,1 proc. suaugusiųjų pasisakė, kad nededa druskos į paruoštą maistą. Pastebime, kad rajono gyventojai, mažiau vartoja druskos, lyginant su Lietuvos vidurkiu ir kitais lyginamais rajonais (15 pav.).

15 pav. **Respondentų, kurie nededa druskos į paruoštą maistą, dalis (proc.), lyginant su kitais rajonais ir Lietuva**

# RIZIKINGAS ELGESYS

## 4.1. Tabako gaminių bei elektroninių cigarečių vartojimas

 Tyrimo rezultatai rodo, kad gyventojai daugiau rūko tabako gaminius, nei elektronines cigaretes. (16 pav.). Per paskutines 30 dienų kasdien rūkė tabako gaminius 18,6 proc. Raseinių gyventojų. 0,7 proc. gyventojų pasisakė, kad rūkė elektronines cigaretes kasdien per paskutines 30 dienų.

16 pav. **Respondentų, kurie per paskutines 30 d. kasdien rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis (proc.)**

 Raseinių rajono gyventojų, kurie per paskutines 30 d. kasdien rūkė tabako gaminius, rodiklis yra didesnis nei Lietuvos vidurkis (17 pav.).

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

 Pastebime, kad Raseinių rajono gyventojai mažiau rūko elektronines cigaretes, lyginant su Lietuvos vidurkiu (18 pav.).

18 pav. **Respondentų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes, dalis (proc.) lyginant su kitais rajonais ir Lietuva**

## 4.2. Alkoholinių gėrimų vartojimas

 Alkoholio vartojimo tyrimo rezultatai rodo, kad 1,6 proc. respondentų per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus. 22,6 proc. apklaustųjų pasisakė, kad vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau per paskutines 30 dienų (19 pav.). Kartą per savaitę ir dažniau vartojo alkoholinius gėrimus, per paskutinius 12 mėnesių 13,4 proc. respondentų.

19 pav. **Respondentų pasiskirstymas pagal bet kokio alkoholinio gėrimo vartojimą (proc.)**

 Lyginant Raseinių rajono savivaldybės rodiklį, kurie per pastarąsias 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kasdien, su Lietuvos rodikliu, tai Raseinių rajono rodiklis buvo didesnis nei Lietuvos (20 pav.).

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

 Kartą per savaitę ir dažniau vartojo alkoholinius gėrimus, per paskutines 30 dienų 22,6 proc. Raseinių rajono gyventojų. Alkoholio vartojimo kartą per savaitę ir dažniau per paskutines 30 dienų, paplitimas Raseinių rajono gyventojų tarpe yra didesnis negu šalies vidurkis (21 pav.).

21 pav. **Respondentų, kurie per paskutines 30 d. kartą per savaitę ir dažniau vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.) lyginant su kitais rajonais ir Lietuva**

 Alkoholio vartojimo kartą per savaitę ir dažniau per paskutinius 12 mėn., paplitimas Raseinių rajono gyventojų tarpe yra mažesnis negu šalies vidurkis (22 pav.).

22 pav. **Respondentų, kurie per paskutinius 12 mėn. kartą per savaitę ir dažniau vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.) lyginant su kitais rajonais ir Lietuva**

## 4.3. Narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas

 Tyrimo duomenimis, per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo 1,1 proc. respondentų. Per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų 2,7 proc. apklaustųjų (23 pav.)

23 pav. **Narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo vartojimas Raseinių rajone (proc.)**

 Raseinių rajono narkotinių medžiagų vartojimo, per paskutines 30 dienų, rodiklis yra mažesnis lyginant su Lietuvos (24 pav.).

24 pav. **Respondentų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis (proc.) lyginant su kitais rajonais ir Lietuva**

 Tyrimo duomenimis, per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo narkotines ar psichotropines medžiagas 2,7 proc. Raseinių rajono respondentų. Raseinių rajono rodiklis yra mažesnis lyginant su Lietuvos (25 pav.).

25 pav. **Respondentų, kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis (proc.) lyginant su kitais rajonais ir Lietuva**

# APIBENDRINIMAS

*Sveikata*

 2018 m. atlikto tyrimo duomenimis nustatyta, kad Raseinių rajono gyventojai savo sveikatą vertino blogiau, nei Lietuvos vidurkis. Daugiau kaip pusė Raseinių rajono gyventojų dalis savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą (57,2 proc.). 52,5 proc. gyventojų jaučiasi laimingi.

*Mityba*

 Tyrimo duomenys atkleidė gan prastus Raseinių rajono gyventojų mitybos įpročius: bent kartą per dieną valgo daržoves tik 41,6 proc. gyventojų; vaisius kasdien vartoja šiek tiek daugiau nei trečdalis respondentų; papildomai nededa druskos į paruoštą maistą 47,1 proc. gyventojų. Raseinių rajono savivaldybės gyventojų mitybos įpročiai yra blogesni nei Lietuvos vidurkis.

*Fizinis aktyvumas*

 Remiantis šiuolaikinėmis 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 arba ekvivalentiškai šių abiejų veiklų kombinacijai. 2018 m. tyrimo duomenimis, Raseinių rajono gyventojai daugiau užsiima energinga fizine veikla, bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ir dažniau, lyginant su Lietuvos vidurkiu.

*Žalingi įpročiai*

 Tyrimo duomenimis Raseinių rajone rūkymo paplitimas tarp gyventojų yra didesnis, nei Lietuvoje. Raseinių rajone, kurie kasdien rūkė tabako gaminius, per paskutines 30 dienų, prisipažino 18,6 proc. gyventojų. Tačiau alkoholio vartojimas mažesnis lyginant su Lietuvos vidurkiu. Raseinių rajone mažiau gyventojų pasisakė, kad vartojo alkoholinius gėrimus per paskutinius 12 mėnesių kartą per savaitę ir dažniau, nei Lietuvoje. Narkotikų vartojimas rajone tarp gyventojų yra mažesnis, nei Lietuvos vidurkis.