

**MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biudžetinė įstaiga, Naftininkų g. 9, 89239 Mažeikiai,  
tel. (8 443) 41 499, el. p. info@mazeikiuvsb.lt  
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 303189089

---

**MAŽEIKIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
2022 METŲ SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS STEBĖSENOS  
TYRIMO ATASKAITA**

Mažeikiai, 2023

## Įvadas

Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2022 metais atlikto antrąjį suaugusiųjų gyventojų gyvenamosios stebėsenos tyrimą. Tyrimas atliktas vykdamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą<sup>1</sup>, nurodantį savivaldybėse periodiškai atlikti gyvenamosios tyrimus.

Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto (toliau – HI) parengta gyvenamosios tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika<sup>2,3</sup>. Suaugusiųjų apklausai naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas<sup>4</sup>.

2022 metų suaugusiųjų gyvenamosios stebėsenos tyrimo ataskaitoje pateikiami bendri duomenys apie respondentų skaičių savivaldybėje, jų sociodemografinės charakteristikos ir 25 gyvenamosios rodikliai.

Suaugusiųjų gyventojų gyvenamosios stebėsenos rodikliai, suskirstyti į tris grupes:

- gyvenimo kokybės, sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, artimi žmonės, ilgalaikės sveikatos problemos ir gyvenamosios keitimas;
- sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai);
- rizikingas elgsenys (tabako, elektroninių cigarečių, alkoholio, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas, saugumas kelyje).

2022 m. Mažeikių rajone suaugusiųjų gyvenamosios stebėsenos tyrimo duomenų bazę sudarė 443 elektroninės anketos. Formuota reprezentatyvi imtis, atsižvelgiant į gyventojų skaičių, jų pasiskirstymą pagal lytį ir gyvenamąją vietovę (miestą, kaimą) savivaldybėje. Apklausos vykdytos 2022 m. balandžio – liepos mėnesiais.

---

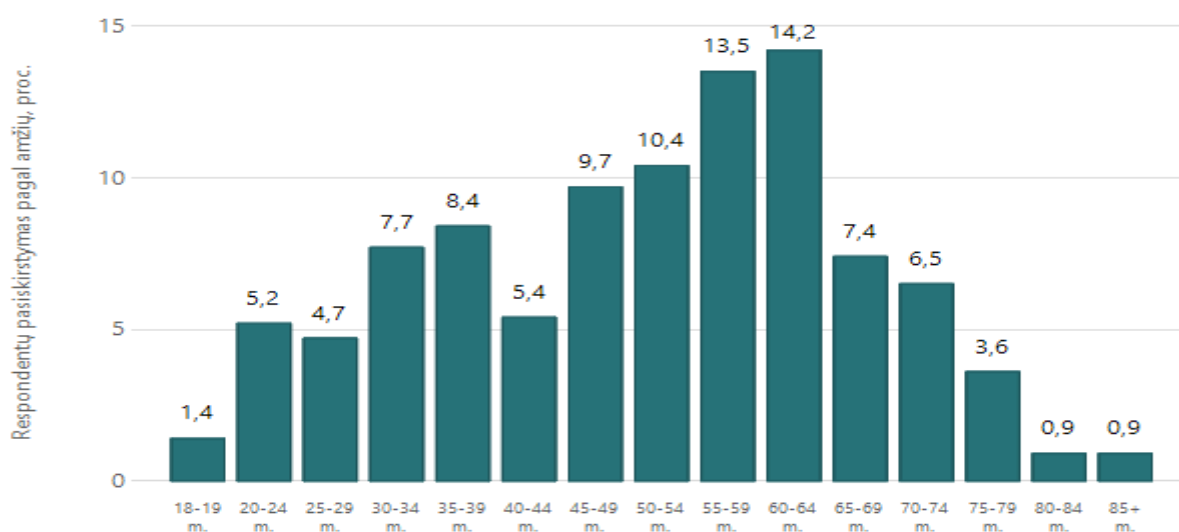
<sup>1</sup> Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymas Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“. Prieiga per internetą: <<https://eseimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.216610/asr>>.

<sup>2</sup> Metodinės rekomendacijos „Gyvenamosios tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse“. Higienos institutas, 2016.

<sup>3</sup> Suaugusių gyventojų gyvenamosios stebėsenos tyrimo metodika. Higienos institutas, 2022. Prieiga per internetą: <[https://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Suaugusiu\\_gyventoju\\_gyvenamosios\\_stebesenos\\_tyrimo\\_metodika.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Suaugusiu_gyventoju_gyvenamosios_stebesenos_tyrimo_metodika.pdf)>.

<sup>4</sup> 2022 m. suaugusiųjų gyvenamosios tyrimo klausimynas. Prieiga per internetą: <[https://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Suaugusiu\\_gyventoju\\_gyvenamosios\\_stebesenos\\_tyrimo\\_klausimynas.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Suaugusiu_gyventoju_gyvenamosios_stebesenos_tyrimo_klausimynas.pdf)>.

## Sociodemografinės respondentų charakteristikos



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių (proc.)

1 lentelė. Mažeikių r. sav. ir Lietuvos suaugusiųjų gyvenamos tyrimo sociodemografinės respondentų charakteristikos, dalis (proc.)

Rodiklis	Savivaldybės rodiklis	Lietuvos rodiklis
<b>Šeiminė padėtis</b>		
Vedęs (ištėkėjusi) arba gyvenate su partneriu (-e)	67,9	62,4
Nevedęs (netekėjusi)	14,9	17,5
Išsiskyęs (-usi)	7,4	12,4
Našlys (-ė)	9,7	7,8
<b>Išsilavinimas</b>		
Pradinis	0,9	0,9
Pagrindinis	4,1	5,5
Vidurinis	15,8	17,2
Specialusis vidurinis	21,9	15,8
Aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla)	19	17,8
Aukštasis koleginis	11,3	14,1
Aukštasis universitetinis	27,1	28,8
<b>Pagrindinis užsiėmimas</b>		
Dirbu	74,7	76
Bedarbis (-ė)	4,7	6,3
Studentas (-ė)	4,1	2,7
Moksleivis (-ė)	0,2	2,5
Pensininkas (-ė)	15,6	11,3
Kita	0,7	1,2
<b>Pajamos</b>		
Mažiau nei 100 Eur	0,7	2,2
100–299 Eur	10,2	7,9
300–399 Eur	12,7	13,5
400–499 Eur	14,5	16,6
500–699 Eur	28,3	24,8
700 Eur ir daugiau	33,7	34,9

## Suaugusiųjų gyvenimos rodikliai

Analizuojant žemiau pateiktą rodiklių profilį (2 lentelė) matyti, kad 2022 m.:

- subjektyviai vertindami savo gyvenimo kokybę, septyni iš dešimties (70,2 proc.) suaugusių Mažeikių rajono gyventojų ją vertino teigiamai – labai gerai ir gerai;
- subjektyviai apibūdindami savo dabartinę būklę pusė (56,7 proc.) suaugusiųjų gyventojų ją vertino teigiamai – kaip gerą ar labai gerą;
- laimingais ir labai laimingais jaučiasi kiek daugiau nei pusė (53,3 proc.) Mažeikių rajono gyventojų;
- keturi iš dešimties (4,7 proc.) suaugusiųjų Mažeikių rajono gyventojų neturi nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis;
- suaugusiųjų rajono gyventojų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau, dalis siekė 20,8 proc.
- suaugusiųjų, kurie turi ilgalaikių sveikatos problemų, dalis (proc.) – 40,6 proc.;
- kas šeštas suaugęs rajono gyventojas (65,1 proc.) per paskutinius 12 mėn. bandė keisti savo gyvenimą, bet nepakeitė;
- tris iš 10-ies (31,6 proc.) suaugusiųjų Mažeikių rajono gyventojų užsiima energinga fizine veikla bent po 30 minučių 5 dienas per savaitę ar dažniau;
- kas trečias rajono gyventojas (31,2 proc.) bent kartą per dieną valgo vaisius;
- bent kartą per dieną valgančių daržoves (neįskaitant bulvių), suaugusiųjų gyventojų dalis – 44,7 proc.;
- suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis sudarė 17,6 proc., bent kartą per dieną geriančių gazuotus saldžiuosius gėrimus dalis – 6,3 proc., o geriančius energetinius gėrimus dalis – 0,9 proc.;
- šiek tiek mažiau nei pusė (40,2 proc.) Mažeikių rajono gyventojų papildomai nededa druskos į paruoštą maistą;
- per paskutines 30 dienų kasdien rūkusių tabako gaminius dalis – 15,3 proc., elektronines cigaretes arba panašius elektroninius įtaisus rūkymui – 5,6 proc., vartojusių alkoholinius gėrimus – 0,9 proc.;
- per paskutines 12 mėn. kasdien rūkusių tabako gaminius dalis – 15,3 proc., elektronines cigaretes arba panašius elektroninius įtaisus rūkymui – 5,4 proc.;
- suaugusiųjų rajono gyventojų, kurie alkoholinius gėrimus per paskutines 30 dienų vartojo bent kartą per savaitę ir dažniau, dalis – 17,8 proc., o per paskutinius 12 mėnesių tokiu pat dažnumu vartojusių alkoholinius gėrimus, dalis – 15,3 proc.;
- suaugusiųjų gyventojų, kurie narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo bent kartą per savo gyvenimą vartojo dalis – 14,2 proc.;
- kas trečias rajono gyventojas (31,6 proc.) visada tamsiu paros metu būdamas lauke nešioja atšvaitus;
- 95 proc. gyventojų visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu ir tik 5 proc. suaugusiųjų dėvi šalną važiuodami dviračiu

2022 m., lyginant su 2018 m., Mažeikių r. savivaldybėje padidėjo suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę ir dabartinę būklę vertina kaip gera ar labai gera. Tačiau sumažėjo gyventojų, kurie jaučiasi laimingi ar labai laimingi ir padidėjo suaugusiųjų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau nei anksčiau.

Analizuojant fizinį aktyvumą ir mitybos įpročius, matyti, kad padaugėjo suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę ir kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių). Šiek tiek sumažėjo suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių) ir kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą.

Analizuojant rizikingą elgesį, matyti, kad 4 kartus padidėjo suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui. Tačiau apie 1,5 karto sumažėjo suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo

alkoholinius gėrimus, 1,2 karto sumažėjo gyventojų kurie per paskutinius 12 mėn. vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau.

Pirmos grupės „gyvenimo kokybės, sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, artimi žmonės, ilgalaikės sveikatos problemos ir gyvensenos keitimas“ rodikliai ryškiai nesiskiria nuo Lietuvos vidurkio.

Antros grupės „sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mityba)“ rodiklis, kuris apibudina energetinių gėrimų vartojimą bent kartą per dieną, 2 kartus mažesnis už Lietuvos vidurkį.

Trečios grupės „rizikingas elgsens“ rodikliai, kurie apibudina tabako gaminių, elektroninių cigarečių arba panašių elektroninių įtaisų rūkymui vartojimą, buvo artimi Lietuvos vidurkiui. Rodikliai, kurie apibudina alkoholio vartojimą buvo mažesni už Lietuvos vidurkį, tačiau rodikliai, kurie apibudina narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo vartojimą bent kartą per savo gyvenimą, viršijo Lietuvos rodiklį. Rodikliai, kurie apibudina saugumą kelyje – nesiskiria nuo Lietuvos vidurkio, išskyrus Mažeikių r. sav. beveik 2 kartus mažiau suaugusiųjų (5 proc.), nei Lietuvoje (10,2 proc.), visada dėvėjo šalną važiuodami dviračiu.

Spalvinis žymėjimas 2 lentelėje: žalia spalva rodo situacijos gerėjimą, raudona spalva – blogėjimą, mėlyna spalva – pokyčio nėra.

Rodiklis	Savivaldybės rodiklis	Lietuvos rodiklis	Santykis: savivaldybė / Lietuva
<b>1. Gyvenimo kokybės, sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, artimi žmonės, ilgalaikės sveikatos problemos ir gyvensenos keitimas</b>			
Suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina kaip gera ar labai gera, dalis (proc.)	70,2 (61,1) ↑	69,5	1,01
Suaugusiųjų, kurie savo dabartinę būklę vertina kaip gera ar labai gera, dalis (proc.)	56,7 (51,1) ↑	62,4	0,91
Suaugusiųjų, kurie jaučiasi laimingi ar labai laimingi, dalis (proc.)	53,3 (57,3) ↓	59,9	0,89
Suaugusiųjų, kurie neturi nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalis (proc.)	4,7	5,8	0,81
Suaugusiųjų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau nei anksčiau, dalis (proc.)	20,8 (14,7) ↑	23,5	0,89
Suaugusiųjų, kurie turi ilgalaikių sveikatos problemų, dalis (proc.)	40,6	36,9	1,10
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėn. bandė keisti savo gyvenseną, bet nepakeitė, dalis (proc.)	65,1	64,8	1
<b>2. Sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai)</b>			
Suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę, dalis (proc.)	31,6 (30,4) ↑	28,3	1,12
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių), dalis (proc.)	31,2 (31,8) ↓	36,6	0,85
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis (proc.)	44,7 (37,1) ↑	46,1	0,97
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis (proc.)	17,6	18,6	0,95
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria gazuotus saldžiuosius gėrimus, dalis (proc.)	6,3	5,4	1,17
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria energetinius gėrimus, dalis (proc.)	0,9	1,8	0,5
Suaugusiųjų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis (proc.)	40,2 (40,9) ↓	39,9	1,01
<b>3. Rizikingas elgsens (tabako, elektroninių cigarečių, alkoholio, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas, saugumas kelyje)</b>			

Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo tabako gaminius, dalis (proc.)	15,3 (15,2) →	16,3	0,94
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėn. kasdien vartojo tabako gaminius, dalis (proc.)	15,3	15,9	0,96
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektroninės cigaretės arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	5,6 (1,4) ↑	5,2	1,08
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėn. kasdien rūkė elektroninės cigaretės arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (proc.)	5,4	4,9	1,10
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)	0,9 (1,4) ↓	1,4	0,64
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis (proc.)	17,8 (21,4) ↓	21,8	0,82
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėn. vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis (proc.)	15,3 (18,1) ↓	18,3	0,84
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, dalis (proc.)	14,2	12	1,18
Suaugusiųjų, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis (proc.)	31,6	32,8	0,96
Suaugusiųjų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis (proc.)	95	91,2	1,04
Suaugusiųjų, kurie dėvi šalną važiuodami dviračiu, dalis (proc.)	5	10,2	0,49

**2 lentelė. Mažeikių r. sav. ir Lietuvos suaugusiųjų gyvenenos tyrimo rodiklių profilis, 2022 m.**

## Išvados

1. 2022 m. Mažeikių raj. savivaldybėje suaugusiųjų gyvenimos tyrimo dalyvavo 433 asmenys.
2. 2022 m., lyginant su 2018 m. padidėjo suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę ir dabartinę būklę vertina kaip gera ar labai gera, padaugėjo suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę ir kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių). Tačiau sumažėjo gyventojų, kurie jaučiasi laimingi ar labai laimingi ir suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių) ir kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą. Analizuojant rizikingą elgesį 4 kartus padidėjo suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektroninės cigaretės arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui. Tačiau apie 1,5 karto sumažėjo suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus, 1,2 karto sumažėjo gyventojų kurie per paskutinius 12 mėn. vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau.
3. Lyginant Mažeikių rajono savivaldybės 2022 m. suaugusiųjų gyvenimos tyrimo rodiklius su Lietuvos vidurkiu, matyti, kad: pirmos grupės „gyvenimo kokybės, sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, artimi žmonės, ilgalaikės sveikatos problemos ir gyvenimos keitimas“ rodikliai ryškiai nesiskiria nuo Lietuvos vidurkio, Antros grupės „sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mityba)“ rodiklis, kuris apibudina energetinių gėrimų vartojimą bent kartą per dieną, 2 kartus mažesnis už Lietuvos vidurkį, trečios grupės „rizikingas elgsens“ rodikliai, kurie apibudina tabako gaminių, elektroninių cigarečių arba panašių elektroninių įtaisų rūkymui vartojimą, buvo artimi Lietuvos vidurkiui. Rodikliai, kurie apibudina alkoholio vartojimą buvo mažesni už Lietuvos vidurkį, tačiau rodikliai, kurie apibudina narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo vartojimą bent kartą per savo gyvenimą, viršijo Lietuvos rodiklį. Rodikliai, kurie apibudina saugumą kelyje – nesiskiria nuo Lietuvos vidurkio, išskyrus Mažeikių r. sav. beveik 2 kartus mažiau suaugusiųjų (5 proc.), nei Lietuvoje (10,2 proc.), visada dėvėjo šalną važiuodami dviračiu.