

## 2018 M. SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS TYRIMO ATASKAITA

Mažeikių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, įgyvendinant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ patvirtintų Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų 8.3. punktą, pagal Higienos instituto parengtą metodiką ir standartizuotus klausimynus 2018 m. vykdė suaugusiųjų gyvenamos tyrimą.

Suaugusiųjų apklausa Mažeikių rajono savivaldybėje atlikta 2018 m. balandžio – gegužės mėnesiais. Apklausa atlikta naudojant klausimyną, suderintą su Sveikatos apsaugos ministerija. Formuota reprezentatyvi apklausos imtis. Tyrime dalyvavo 421 Mažeikių rajono gyventojas. Apklausta 236 (56,1 proc.) moterys ir 185 (43,9 proc.) vyrus. Daugiau nei pusę (65,8 proc.) respondentų sudarė miesto gyventojai.

Suaugusiųjų gyvenamos rodikliai suskirstyti į tris grupes:

1. gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo vertinimas, prislėgta nuotaika, bendravimas;
2. sveikatos elgesys (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai);
3. rizikingas elgesys (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas).

Analizuojant žemiau pateiktą rodiklių profilį (1 lentelė) matyti, kad:

- subjektyviai vertindami savo gyvenimo kokybę, šeši iš dešimties (61,1 proc.) suaugusiųjų Mažeikių rajono gyventojų ją vertino teigiamai – labai gerai ir gerai;
- subjektyviai apibūdindami savo sveikatą pusė (51,1 proc.) suaugusiųjų gyventojų ją vertino teigiamai – kaip gerą ar labai gerą;
- laimingais ir labai laimingais jaučiasi kiek daugiau nei pusė (57,3 proc.) Mažeikių rajono gyventojų;
- suaugusiųjų rajono gyventojų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau, dalis – 14,7 proc.
- suaugusiųjų rajono gyventojų, kurie bent kelis kartus per mėnesį bendrauja su šeimos nariais dalis – 93,1 proc., giminaičiais – 75,8 proc., draugais – 81,3 proc.;
- Tris iš 10-ies (30,4 proc.) suaugusiųjų Mažeikių rajono gyventojų užsiima energinga fizine veikla bent po 30 minučių 5 dienas per savaitę ar dažniau;
- bent kartą per dieną valgančių daržoves (neįskaitant bulvių), suaugusiųjų gyventojų dalis – 37,1 proc., beveik tokiu pačiu dažnumu valgančių vaisius dalis – 31,8 proc.;
- šiek tiek mažiau nei pusė (40,9 proc.) Mažeikių rajono gyventojų papildomai nededa druskos į paruoštą maistą;
- per paskutines 30 dienų kasdien rūkusių tabako gaminius dalis – 15,2 proc., elektronines cigaretes – 1,4 proc., vartojusių alkoholinius gėrimus – 1,4 proc.;
- suaugusiųjų Mažeikių rajono gyventojų, kurie alkoholinius gėrimus per paskutines 30 dienų vartojo bent kartą per savaitę ir dažniau, dalis – 21,4 proc., o per paskutinius 12 mėnesių tokiu pat dažnumu vartojusių alkoholinius gėrimus, dalis – 18,1 proc.;
- suaugusiųjų gyventojų, kurie narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo dalis – 1,7 proc., o per paskutinius 12 mėnesių šių medžiagų bent kartą vartojo 4,8 proc.

Pirmos grupės „**gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo vertinimas, prislėgta nuotaika, bendravimas**“ rodikliai ryškiai nesiskiria nuo Lietuvos vidurkio. Antros grupės „**sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai)**“ rodikliai buvo prastesni už Lietuvos vidurkį. Trečios grupės „**rizikingas elgesys (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas)**“ trys rodikliai viršijo Lietuvos vidurkį.

**1 lentelė. Mažeikių rajono savivaldybės ir Lietuvos suaugusiųjų gyvenimos rodiklių profilis 2018 m.**

Rodiklis	Savivaldybės rodiklis	Lietuvos rodiklis	Santykis: savivaldybė / Lietuva
1	2	3	6
<b>1. Gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo vertinimas, prislėgta nuotaika, bendravimas</b>			
Suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą, dalis	61,1	61,8	1,0
Suaugusiųjų, kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ir labai gerą, dalis	51,1	58,1	0,9
Suaugusiųjų, kurie jaučiasi laimingi ir labai laimingi, dalis	57,3	58,1	1,0
Suaugusiųjų, kurios per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau, dalis	14,7	16,6	0,9
Suaugusiųjų, kurie bent kelis kartus per mėnesį bendrauja su šeimos nariais, dalis	93,1	94,2	1,0
Suaugusiųjų, kurie bent kelis kartus per mėnesį bendrauja su giminaičiais, dalis	75,8	77,2	1,0
Suaugusiųjų, kurie bent kelis kartus per mėnesį bendrauja su draugais, dalis	81,3	83,5	1,0
<b>2. Sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai)</b>			
Suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 minučių 5 dienas per savaitę ar dažniau, dalis	30,4	40,5	0,8
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neįskaitant bulvių), dalis	37,1	42	0,9
Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius, dalis	31,8	34,7	0,9
Suaugusiųjų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis	40,9	43,8	0,9
<b>3. Rizikingas elgsens (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas)</b>			
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė tabako gaminius, dalis	15,2	17,3	0,9
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes, dalis	1,4	1,1	1,3
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus, dalis	1,4	1,5	0,9
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis	21,4	22	1,0
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis	18,1	15,7	1,2
Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis	1,7	2,1	0,8
Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis	4,8	3,2	1,5

## IŠVADOS

1. Vertinant 2018 m. Mažeikių rajono savivaldybės ir Lietuvos suaugusiųjų gyvenimo rodiklių profilį, matyti, kad gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo vertinimo, prislėgtos nuotaikos, bendravimo rodikliai ryškiai nesiskiria nuo Lietuvos vidurkio. Sveikatos elgsenos (fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių) rodikliai buvo prastesni už Lietuvos vidurkį. Trys rodikliai, apibūdinantys rizikingą elgesį, buvo didesni už Lietuvos vidurkį: suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes, dalis; suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis ir suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis.