



BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
2022 M. SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS TYRIMO ANALIZĖ

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną
Eglė Budrytė

Biržai, 2023

Įvadas

Suaugusiųjų gyvenimo tyrimas vykdomas remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“.

Tyrimo tikslas – įvertinti Biržų rajono savivaldybės suaugusiųjų gyvenimo, elgsenos ir sveikatos ypatumus.

Metodika

Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Tyrimui naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas, kurį sudarė klausimų grupės:

- Sveikatos elgsena (vaisių vartojimas, daržovių vartojimas, saldumynų vartojimas, gazuotų gėrimų vartojimas, energinių gėrimų vartojimas, druskos vartojimas, fizinis aktyvumas, gyvenimo keitimas);
- Rizikingas elgesys (tabako vartojimas, elektroninių cigarečių rūkymas ar panašių elektroninių prietaisų rūkymui naudojimas, alkoholio vartojimas, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas, atšvaitų nešiojimas, saugos diržų segėjimas, šalmo dėvėjimas);
- Sveikatos, gyvenimo kokybės vertinimas, laimingumas (gyvenimo kokybės vertinimas, sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, artimų žmonių turėjimas, ilgalaikės sveikatos problemos turėjimas);
- Sociodemografiniai duomenys (lytis, amžius, gyvenamoji vietovė, šeiminė padėtis, išsilavinimas, pagrindinis užsiėmimas, vidutinės mėnesio pajamos).

Dalyviai

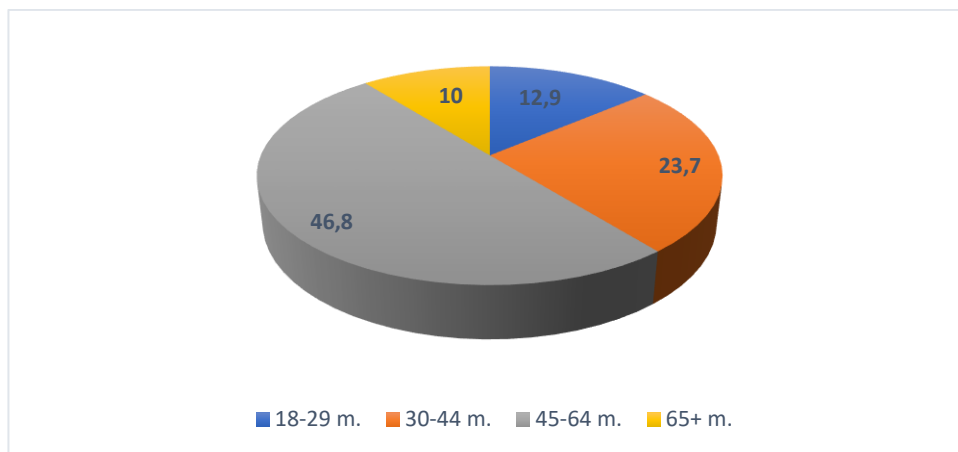
2022 m. suaugusiųjų gyvenimo stebėsenos tyrimo duomenų bazę per visą Lietuvą sudarė 25 449 elektroninės anketos. Biržų r. sav. tyrime dalyvavo 410 suaugusiųjų asmenų (18 metų ir vyresni asmenys).

Biržų rajono savivaldybės suaugusiųjų gyvenimo tyrimas atliktas 2022 m. balandžio – liepos mėn.

Sociodemografiniai duomenys

Sociodemografinės tiriamųjų charakteristikos	Dalis (proc.)
Lytis	
Vyras	44,4
Moteris	55,6
Gyvenamoji vietovė	
Kaimas	48,8
Miestas	51,2
Šeiminė padėtis	
Vedęs (ištekęjusi) arba gyvena su partneriu (-e)	65,6
Nevedęs (netekėjusi)	16,3
Išsiskyręs (-usi)	12,7
Našlys (-ė)	5,4
Išsilavinimas	
Pradinis	1,0
Pagrindinis	5,1
Vidurinis	14,6
Specialusis vidurinis	11,2
Aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla)	18,0
Aukštasis koleginiis	13,9
Aukštasis universitetinis	36,1

Biržų r. sav. suaugusiųjų gyvenamos tyrimo dalyvavo 410 asmenų, iš kurių buvo 44,4 proc. vyrų ir 55,6 proc. moterų. Tyrimo dalyvavusių asmenų amžius svyravo nuo 18 iki 84 metų. Pagal amžių tiriamieji pasiskirstė taip: 18-29 metų amžiaus buvo 53 (12,9 proc.), 30-44 metų – 97 (23,7 proc.), 45-64 metų – 192 (46,8 proc.), 65 metų ir vyresnio amžiaus – 41 (10 proc.) respondentas, 27 (6,6 proc.) asmenys savo amžiaus duomenų neatskleidė (1 pav.).



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

Šaltinis: Higienos instituto visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema

Suaugusiųjų gyvenimo rodikliai

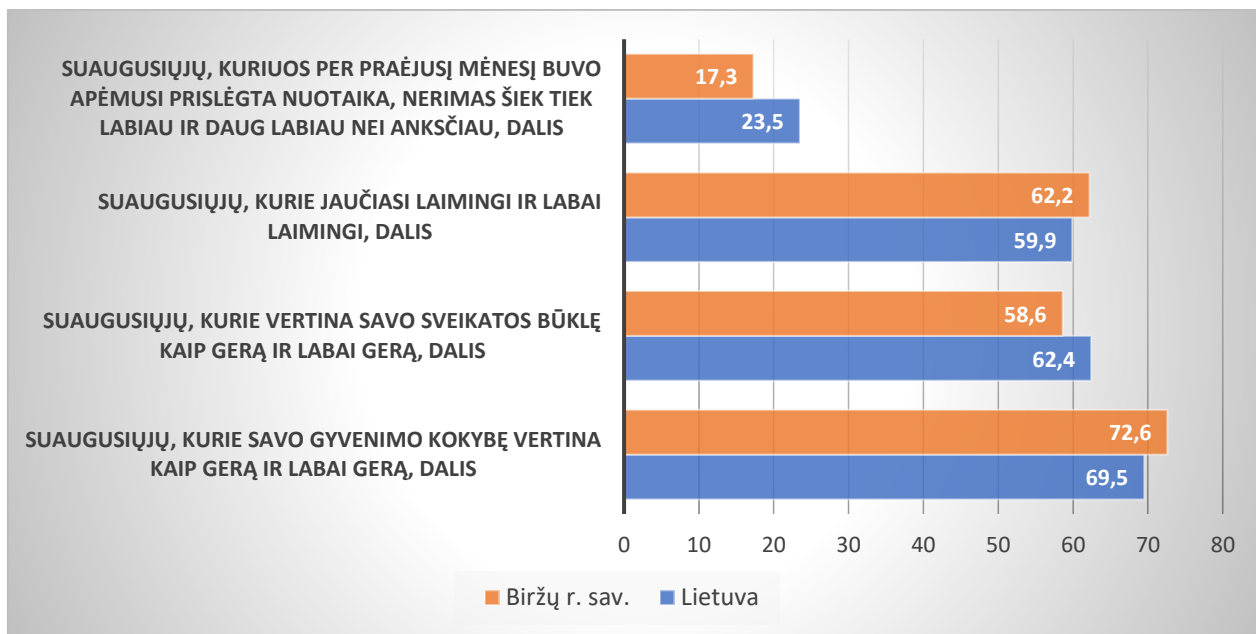
Gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo ir prislėgtos nuotaikos vertinimas

2022 m. gyvenimo kokybę kaip gerą ir labai gerą įvertino 72,6 proc. Biržų r. sav. gyventojų ir tai yra aukščiau Lietuvos vidurkio (Lietuva – 69,5 proc.) (2 pav.). Lyginant Panevėžio apskrities savivaldybių gyvenimo kokybės rodiklį, geriau įvertino Rokiškio, Kupiškio ir Biržų r. sav. gyventojai (Rokiškio r. sav. – 76 proc., Kupiškio r. sav. – 74 proc.), šiek tiek prasčiau įvertino Panevėžio miesto, Pasvalio ir Panevėžio r. gyventojai (Panevėžio m. – 72,3 proc., Pasvalio r. sav. – 68,9 proc., Panevėžio r. – 66,7 proc.).

Sveikatos būklę vertinančių kaip gerą ir labai gerą buvo 58,6 proc., bet ne daugiau nei bendrai vertinančių visos Lietuvos gyventojų (Lietuvos vidurkis – 62,4 proc.) (2 pav.).

Biržų r. sav. gyventojų, kurie jaučiasi laimingi ir labai laimingi buvo 62,2 proc., Lietuvoje – 59,9 proc. (2 pav.).

Prislėgtą nuotaiką bei nerimą šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau jautė 17,3 proc. Biržų r. sav. gyventojų, Lietuvoje – 23,5 proc. gyv. (2 pav.).



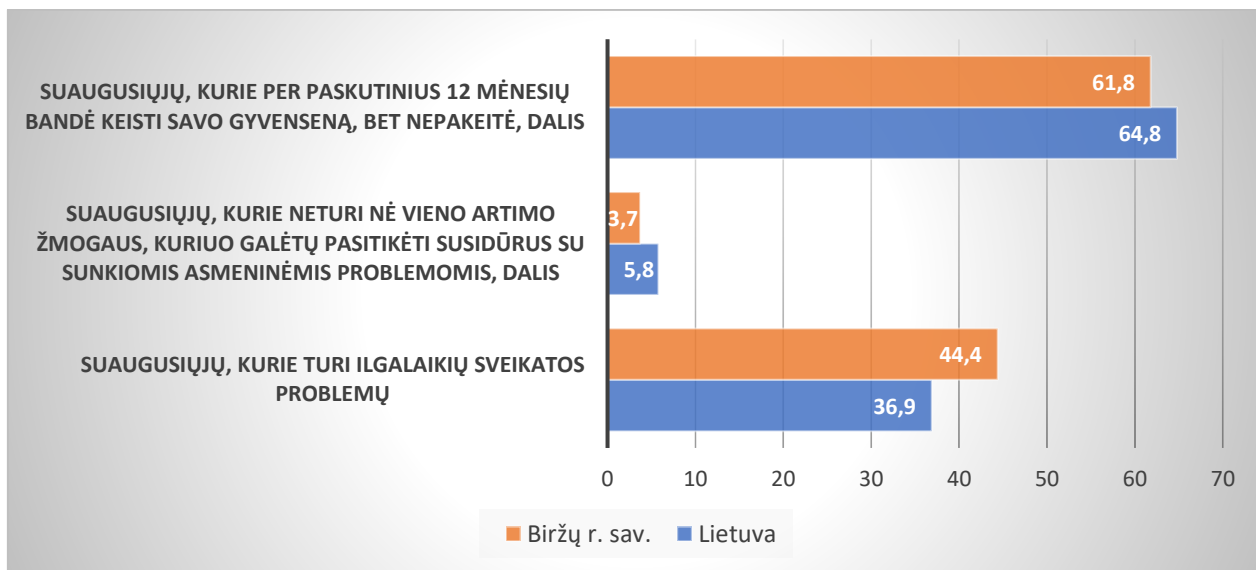
2 pav. Gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo ir prislėgtos nuotaikos vertinimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

2022 m. ilgalaikių sveikatos problemų Biržų r. sav. gyventojai turi beveik 8 proc. daugiau nei visos Lietuvos savivaldybių gyventojai bendrai (3 pav.).

Suaugusiųjų, kurie neturi nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis, Biržų r. savivaldybėje tokių asmenų buvo šiek tiek mažiau nei Lietuvos vidurkis (Biržų r. sav. – 3,7 proc., Lietuvoje – 5,8 proc.) (3 pav.).

Biržų r. sav. 2022 m. 61,8 proc. gyventojų per paskutinius 12 mėn. bandė keisti savo gyvenimą, bet nepakeitė. Lietuvos mastu tokių asmenų buvo daugiau – 64,8 proc. gyv. (3 pav.).



3 pav. Sveikatos problemų, pasitikėjimo artimaisiais ir gyvensenos keitimo vertinimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

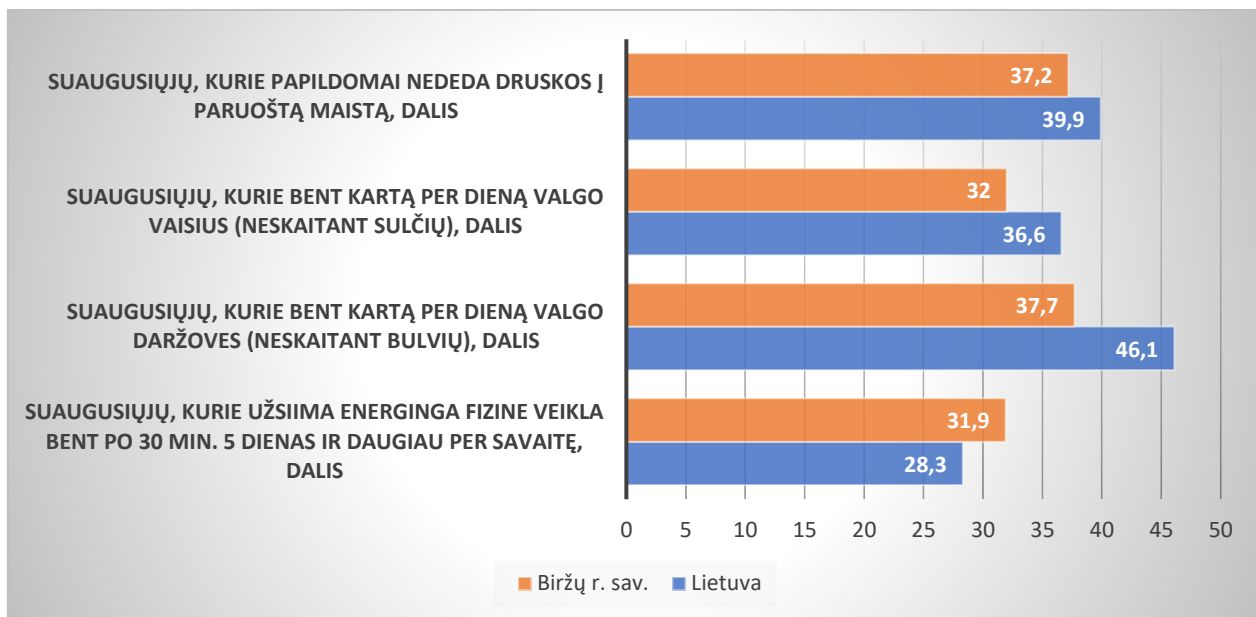
Sveikatos elgsena: fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai

Biržų r. sav. suaugusių gyventojų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, rodiklis 2022 m. buvo didesnis nei Lietuvos vidurkis (Biržų r. sav. – 31,9 proc., Lietuvoje – 28,3 proc.) (4 pav.).

Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis Biržų r. sav. buvo 8 proc. mažesnė, nei Lietuvos rodiklis (Biržų r. sav. – 37,7 proc., Lietuvoje – 46,1 proc.) (4 pav.). Biržų r. sav. moterų, kurios bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis buvo daugiau nei dvigubai didesnė lyginant su vyru dalimi (moterų – 49,6 proc., vyrų – 22,8 proc.).

Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius, dalis beveik 5 proc. mažesnė nei Lietuvos vidurkis (Biržų r. sav. – 32 proc., Lietuvoje – 36,6 proc.) (4 pav.).

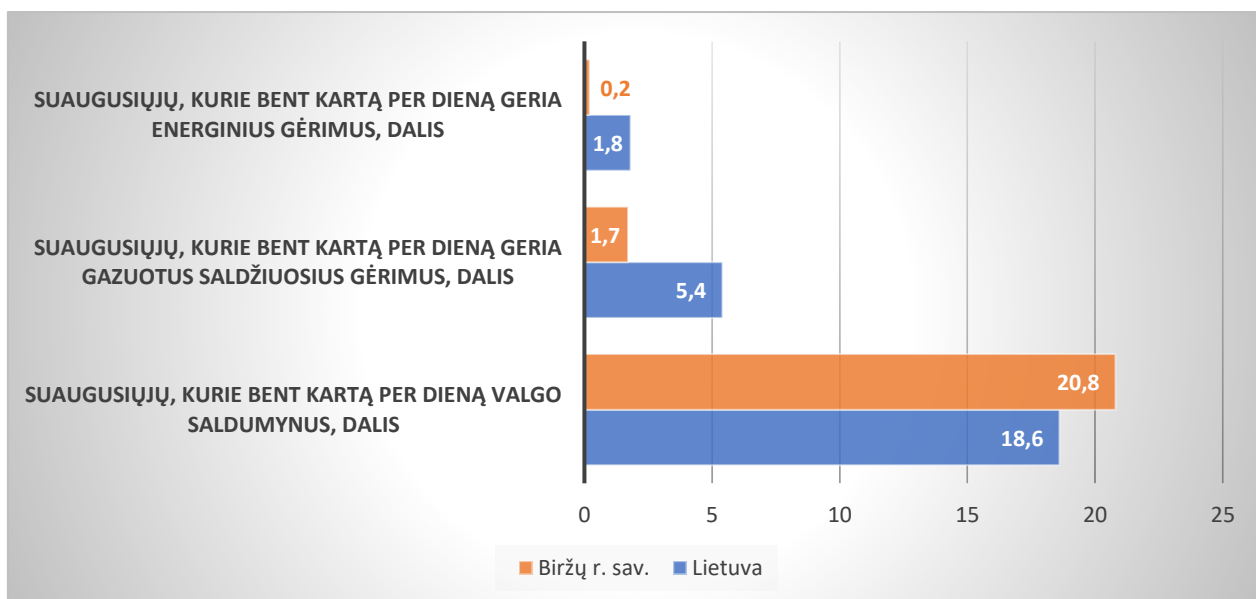
Biržų r. sav. gyventojų dalis, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą yra mažesnė už visos Lietuvos suaugusių gyventojų dalį (Biržų r. sav. – 37,2 proc., Lietuvos vidurkis – 39,9 proc.) (4 pav.).



4 pav. Fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių vertinimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

2022 m. Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, rodiklis yra didesnis, nei Lietuvos vidurkis, bet suaugusiųjų, kurie kasdien geria gazuotus saldžiuosius gėrimus arba suaugusiųjų, kurie kasdien geria energinius gėrimus, dalis yra mažesnė nei Lietuvos vidurkis (5 pav.). Tyrimas parodė, kad šių minėtų gėrimų (gazuotų saldžiųjų gėrimų bei energinių gėrimų) Biržų r. sav. gyventojai geria mažiau nei kitos savivaldybės gyventojai Panevėžio apskrityje (suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria energinius gėrimus, dalis procentais: Kupiškio r. - 3,4, Panevėžio r. – 2,6, Panevėžio m. – 1,2, Rokiškio r. – 1,2, Pasvalio r. – 0,5, Biržų r. – 0,2).



5 pav. Žalingų mitybos įpročių vertinimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

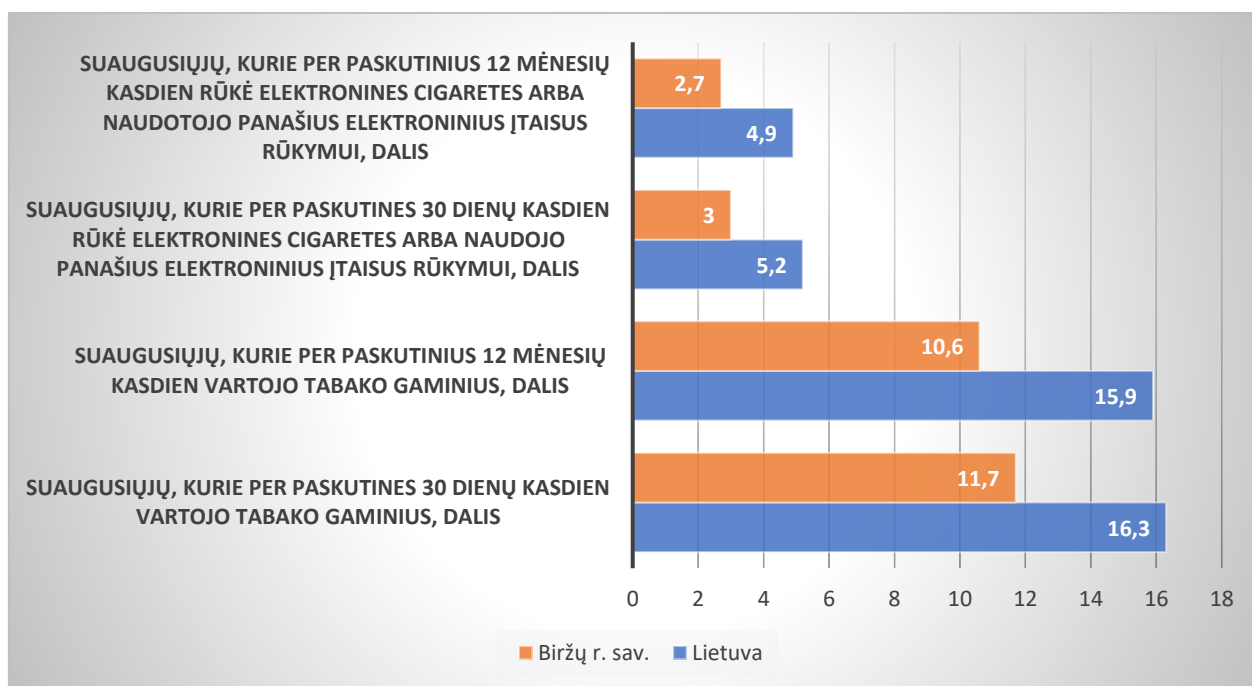
Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

Rizikingas elgesys: tabako gaminių, elektroninių cigarečių, alkoholinių gėrimų, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas

2022 m. Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminius buvo 10,6 proc., o per paskutines 30 dienų kasdien vartojo tabako gaminius – 11,7 proc. tiriamųjų.

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes ar įtaisus buvo 2,7 proc., o per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektroninius įtaisus – 3 proc. tiriamųjų.

Biržų r. sav. rodikliai dėl tabako gaminių ir elektroninių įtaisų rūkymo neviršijo visos Lietuvos vidurkių (6 pav.).



6 pav. Tabako gaminių ir elektroninių cigarečių vartojimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

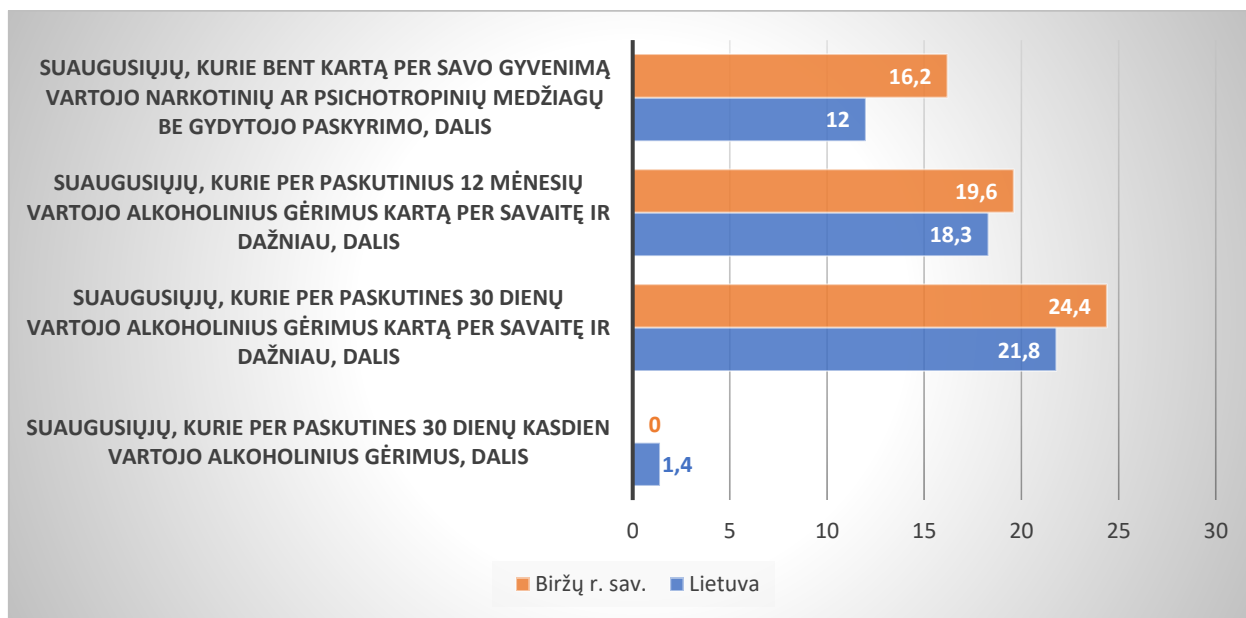
Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

Biržų r. sav. suaugusių gyventojų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis buvo 16,2 proc. ir tai yra 4 proc. daugiau nei visos Lietuvos vidurkis.

Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau Biržų r. sav. buvo 19,6 proc. (Lietuvoje – 18,3 proc.).

Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau Biržų r. sav. buvo 24,4 proc. (Lietuvoje – 21,8 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus nebuvo nei vieno (Lietuvoje – 1,4 proc.) (7 pav.).



7 pav. Alkoholio ir narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas Biržų r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

Saugumas kelyje

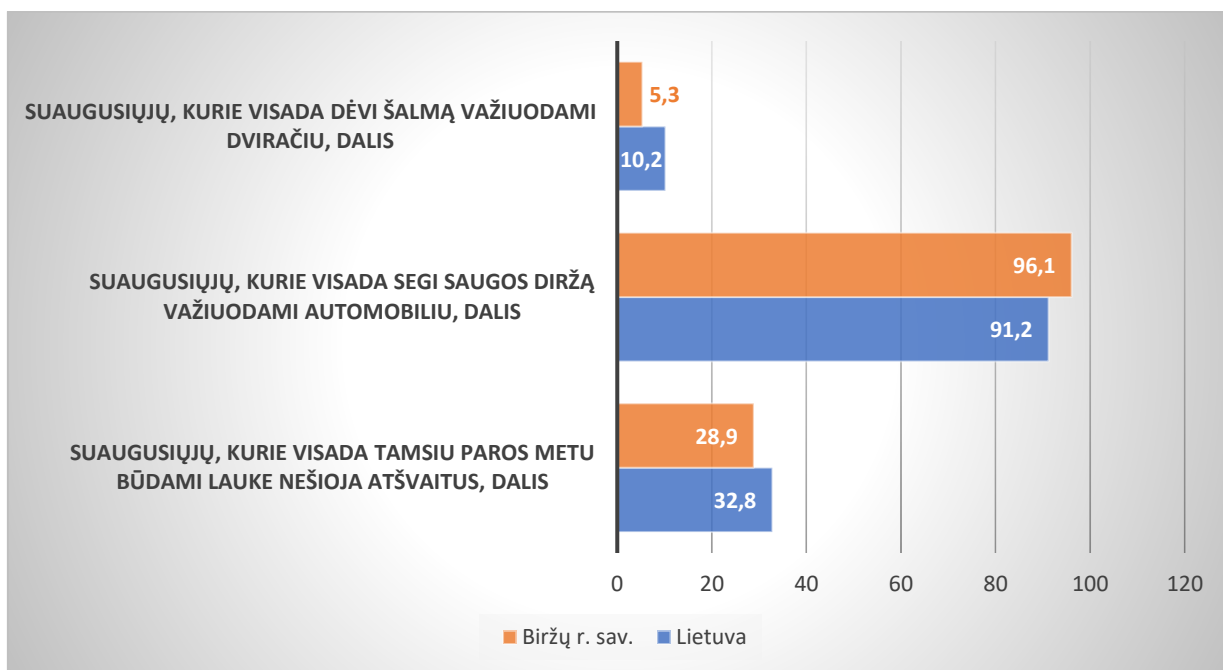
Per metus Lietuvoje turime daugiau tamsių ir ilgų vakarų nei saulės ir vėlyvų saulėlydžių. Todėl net keliaujant iš mokyklos, į svečius ar parduotuvę, tamsiu paros metu neišvengiamai vaikštome per gatvę ir esame aktyvūs eismo dalyviai. Tam, kad užsitikrintume savo saugumą, svarbu dėvėti atšvaitus, padedančius išlikti pastebimiems pėstiesiems. Atšvaitai laikomi vienais geriausių ir paprasčiausių būdų užsitikrinti savo saugumą kelyje tamsiuoju paros metu.

Biržų r. sav. gyventojų, visada nešiojančių atšvaitus tamsiu paros metu buvo mažiau, nei visos Lietuvos vidurkis (Biržų r. sav. – 28,9 proc., Lietuvoje – 32,8 proc.) (8 pav.).

Remiantis kelių eismo taisyklėmis, važiuodami transporto priemone su įrengtais saugos diržais, vairuotojai ir keleiviai privalo juos užsisegti. Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, buvo didžioji dalis – 96,1 proc. ir tai yra daugiau nei visos Lietuvos vidurkis (Lietuvoje- 91,2 proc.) (8 pav.).

Remiantis kelių eismo taisyklėmis, dviračio vairuotojas iki 18 metų, važiuodamas keliu, privalo būti užsidėjęs ir užsisegęs dviratininko šalną. Vyresniam kaip 18 metų asmeniui, dviračiu

važiuojančiam keliu, rekomenduojama būti užsidėjus ir užsisėgus dviratininko šalną. Šios rekomendacijos laikosi 5,3 proc. Birų r. sav. apklaustųjų (Lietuvoje – 10,2 proc.) (8 pav.).



8 pav. Atšvaitų ir šalmų dėvėjimas, saugos dirų segėjimas Birų r. sav. ir Lietuvoje 2022 m. (proc.)

Šaltinis: HI Visuomenės sveikatos technologijų centras Visuomenės sveikatos tyrimų skyrius

Rezultatų apibendrinimas

Sveikatos ir gyvenimo kokybės vertinimas

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę įvertino kaip gerą ar labai gerą buvo 72,6 proc. apklaustųjų (Lietuvos vidurkis – 69,5 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie savo dabartinę sveikatos būklę įvertino kaip gerą ar labai gerą, buvo 58,6 proc. (Lietuvos vidurkis – 62,4 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ar daug labiau nei anksčiau, dalis – 17,3 proc. (Lietuvos vidurkis – 23,5 proc.).

Suaugusiųjų, kurie jaučiasi laimingi ir labai laimingi, dalis Biržų r. sav. buvo 62,2 proc. (Lietuvos vidurkis – 59,9 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bandė keisti savo gyvenimą, bet nepakeitė, dalis – 61,8 proc. (Lietuvos vidurkis – 64,8 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie neturi nei vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susisūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalis – 3,7 proc. (Lietuvos vidurkis – 5,8 proc.).

Suaugusiųjų, kurie turi ilgalaikių sveikatos problemų, dalis buvo 44,4 proc. Biržų r. sav. gyventojų (Lietuvos vidurkis – 36,9 proc.).

Fizinis aktyvumas

Suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla 5 dienas ir daugiau per savaitę, dalis – 31,9 proc. (Lietuvos vidurkis – 28,3 proc.).

Mitybos įpročiai

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius (neskaitant sulčių), dalis – 32 proc. (Lietuvos vidurkis – 36,6 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių), dalis – 37,7 proc. (Lietuvos vidurkis – 46,1 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis – 37,2 proc. (Lietuvos vidurkis – 39,9 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria energinius gėrimus, dalis – 0,2 proc. (Lietuvos vidurkis – 1,8 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną geria gazuotus saldžiuosius gėrimus, dalis – 1,7 proc. (Lietuvos vidurkis – 5,4 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis – 20,8 proc. (Lietuvos vidurkis – 18,6 proc.).

Rizikingas elgesys

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo tabako gaminius, dalis – 11,7 proc. (Lietuvos vidurkis – 16,3 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminius, dalis – 10,6 proc. (Lietuvos vidurkis – 15,9 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis – 3 proc. (Lietuvos vidurkis – 5,2 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis – 2,7 proc. (Lietuvos vidurkis – 4,9 proc.).

Suaugusiųjų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, Biržų r. sav. gyventojų dalis – 16,2 proc. (Lietuvos vidurkis – 12 proc.).

Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis – 19,6 proc. (Lietuvos vidurkis – 18,3 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis – 24,4 proc. (Lietuvos vidurkis – 21,8 proc.).

Saugumas

Biržų r. sav. suaugusiųjų asmenų, kurie visada dėvi šalmą važiuodami dviračiu, dalis – 5,3 proc. (Lietuvos vidurkis – 10,2 proc.).

Biržų r. sav. suaugusiųjų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, dalis – 96,1 proc. (Lietuvos vidurkis – 91,2 proc.).

Suaugusiųjų, kurie visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis – 28,9 proc. (Lietuvos vidurkis – 32,8 proc.).

Žaliai pažymėta spalva parodo, kurios Biržų r. sav. rodiklio reikšmės yra geresnės nei Lietuvos vidurkis