

KLAIPĖDOS RAJONO SUAUGUSIŲ GYVENTOJŲ GYVENSENOS POKYČIAI

2023



**KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

TURINYS

TYRIMO APRAŠYMAS 1

Tyrimo eiga.....	1
Tyrimo metodika.....	1
Tyrimo populiacija ir imtis.....	2
Tyrimo instrumentas.....	2
Duomenų analizės metodai.....	2

SOCIODEMOGRAFINIAI DUOMENYS.....3

TYRIMŲ REZULTATŲ POKYČIAI IR JŲ APTARIMAS.....5

Mitybos įpročiai.....	5
Žalingi įpročiai.....	6
Fizinis aktyvumas.....	8
Sveikata.....	9
Eismo saugumas.....	12

APIBENDRINIMAS.....13

TYRIMO APRAŠYMAS

Tyrimo eiga

Nuo 2007 m. iki 2018 m. Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras sistemingai vykdė savo savivaldybės suaugusių gyventojų gyvenimo tyrimus (2011 m. ir 2014 m.). Klausimynas apklausai atlikti buvo sudarytas remiantis „Suaugusių Lietuvos gyventojų gyvenimo tyrimo“ klausimynu.

Nuo 2018 m. visos Lietuvos mastu pradėti vykdyti suaugusių savivaldybės gyventojų gyvenimo stebėsenos tyrimai kas 4 metus, įgyvendinant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. gegužės 16 d. įsakymo Nr. V-637 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymo Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo“ pakeitimo 8.3. punktą. 2022 m. visos Lietuvos mastu buvo vykdomas pakartotinis suaugusių gyventojų gyvenimo stebėsenos tyrimas. Tyrimus koordinavo Higienos institutas, o apklausas atliko savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai. 2022 m. balandžio–gegužės mėnesiais suaugusių gyventojų gyvenimo tyrimo apklausą Klaipėdos rajono savivaldybėje vykdė Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

Tyrimo metodika

Tyrimas vykdytas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika¹. Buvo apklausiami kiekvienos savivaldybės atsitiktiniu būdu atrinkti 18 metų ir vyresni gyventojai. Planuojant tyrimus, svarbu nustatyti reprezentatyvią imtį, kuri leistų daryti statistiškai reikšmingas išvadas. Bendra suaugusiųjų gyvenimo stebėsenos tyrimo imtis kiekvienai savivaldybei yra automatiškai apskaičiuojama Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinėje sistemoje. Visose savivaldybėse formuotos reprezentatyvios imtys, atsižvelgiant į gyventojų skaičių, jų pasiskirstymą pagal lytį ir gyvenamąją vietovę (miestą, kaimą) savivaldybėje. Buvo apklausiami kuo įvairesnio amžiaus asmenys. Apklausai vykdyti naudoti gatvių sąrašai iš Registrų centro Adresų registro.

Apklausa seniūnijų centruose ir miestuose, kurie nėra savivaldybės centras, buvo atliekama pasirenkant gatvę, pradedant nuo pirmo namo ir aplankant kiekvieną namą, kol surenkamas reikiamas respondentų skaičius. Daugiabučiuose buvo pasirenkami nelyginiai butai. Jei respondentų skaičius nesurenkamas, pasirenkama kita gatvė, pradedant nuo pirmo namo ir aplankant kiekvieną namą, kol surenkamas reikiamas respondentų skaičius.

Apklausai savivaldybei priklausančiuose miestuose, kurie yra savivaldybės centras, atlikti, naudojantis valstybės įstaigos Registrų centro Adresų registro duomenimis, buvo sudaromas savivaldybės miesto abėcėlinis gatvių sąrašas. Kiekvienai miesto gatvei šiame sąrašė priskiriamas atitinkamas numeris. Naudojant atsitiktinių skaičių generatorių, atsitiktinai atrenkami pirminiai ir rezerviniai atrankos punktai. Pasirenkama 10 pradinių atrankos punktų (10 pradinių gatvių, kuriose bus vykdoma apklausa) ir 5 rezerviniai atrankos punktai (5 gatvės, kuriose bus vykdoma apklausa, jei 10 pradinių atrankos punktų nepavyktų apklausti reikiamo skaičiaus respondentų) – t. y., pasirenkami pirmi 15 skaičių iš atsitiktinės skaičių sekos. Toliau atranka atliekama naudojant maršrutinės atrankos metodą. Atrinktose gatvėse pasirenkami namai su nelyginiais numeriais. Jei pasirinktas namas yra daugiabutis, tuomet jame pasirenkamas kas antras nelyginis butas. Jei visose pasirinktose gatvėse apklaustus visus namus

nesurenkama reikiama respondentų imtis, reikia tęsti apklausą pasirenkant tose pačiose gatvėse esančius namus su lyginiais numeriais, o pasirinktuose daugiabučiuose pasirinkti kas antrą nelyginį butą.

Name (bute) asmuo apklausiamas vadovaujantis „paskutinio gimtadienio“ taisykle, t. y., jei name ar bute gyvena daugiau nei vienas 18 metų ir vyresnis žmogus, atrenkamas tas, kuris gimtadienį šventė paskutinis iš tuo metu name (bute) esančių ir gyvenančių asmenų. Name (bute) neradęs respondento, apklausą vykdomas asmuo eina į kitą atrinktą namą ir negrįžta apklausti respondento (-ų) į namą (butą), kuriame jo (jų) nerado.

Į tyrimą 18 m. ir vyresni asmenys buvo įtraukiami tik gavus jų sutikimą, pabrėžiant, kad jų dalyvavimas tyrime yra savanoriškas ir kad jie turi teisę apklausoje nedalyvauti.

Surinktus duomenis kiekvienos savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2022 m. turėjo suvesti į Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinę sistemą.

Tyrimo populiacija ir imtis

Tyrimo populiacija – 18 metų ir vyresni asmenys. Tyrimo imtis buvo apskaičiuota atsižvelgiant į populiacijos dydį, pasirinkus 5 proc. paklaidą ir 95 proc. tikimybę. 2007 m. tyrime dalyvavo 387 asmenys, 2011 m. – 386, 2014 m. – 394, 2018 m. – 419, 2022 m. – 422 suaugę gyventojai.

Tyrimo instrumentas

Iki 2018 m. apklausai atlikti buvo naudojamas klausimynas, sudarytas remiantis „Suaugusių Lietuvos gyventojų gyvenamosios tyrimo“ klausimynu. Nuo 2018 m. suaugusiųjų apklausai naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas². 2018 m. klausimynas buvo koreguojamas 2022 m. apklausai atlikti. 2022 m. klausimyną sudaro klausimai apie sociodemografinius duomenis ir klausimai apie gyvenimą (sveikatos elgsena, rizikingas elgesys), sveikatos, gyvenimo kokybės, laimingumo vertinimą.

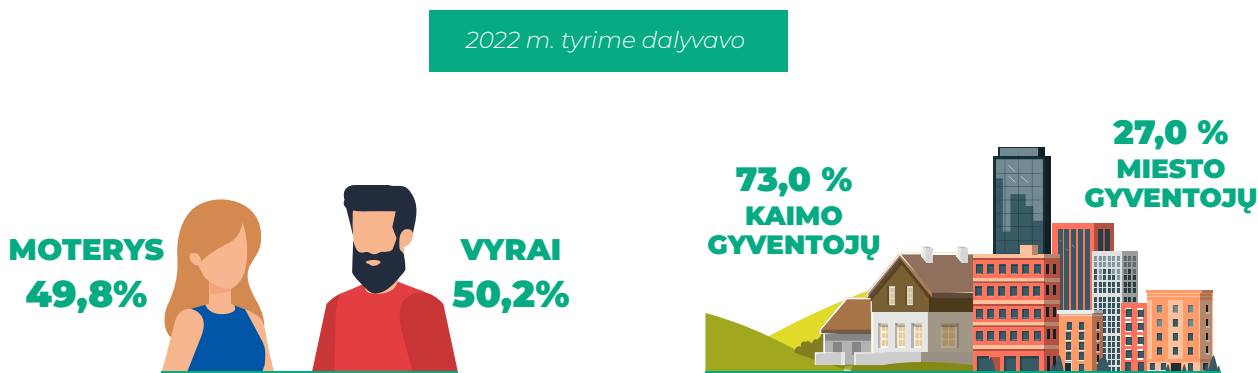
Duomenų analizės metodai

Surinkti anketinės apklausos duomenys buvo analizuojami SPSS 17.0 statistinių programų paketu ir „Ms Excel“ programa. Kintamųjų pasiskirstymui apskaičiuoti buvo naudojamos dažnio lentelės. Pokyčių skirtumui apskaičiuoti taikytas Tikimybių lygybės kriterijus ir z testas. Požymių skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$, $p = 0,001$ ir $p < 0,0001$. Gauti duomenys pateikiami grafiškai arba lentelėse.

² 2022 m. suaugusiųjų gyvenamosios tyrimo klausimynas. Prieiga per internetą: https://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/CYVENSENA/Suaugusiu_gyventoju_gyvenamosios_stebesenos_tyrimo_klausimynas.pdf

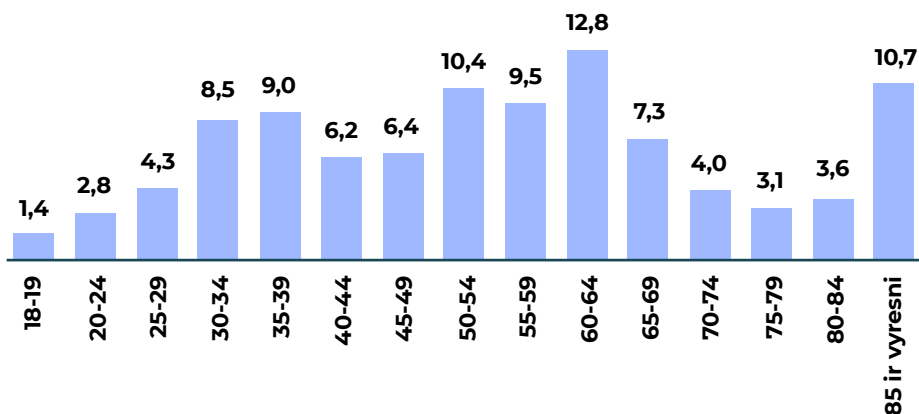
SOCIODEMOGRAFINIAI DUOMENYS

Tyrimo metu apklausta 49,8 proc. moterų ir 50,2 proc. vyrų. Pagal gyvenamąją vietą 73,0 proc. respondentų sudarė miesto gyventojai, o 27,0 proc. – kaimo.



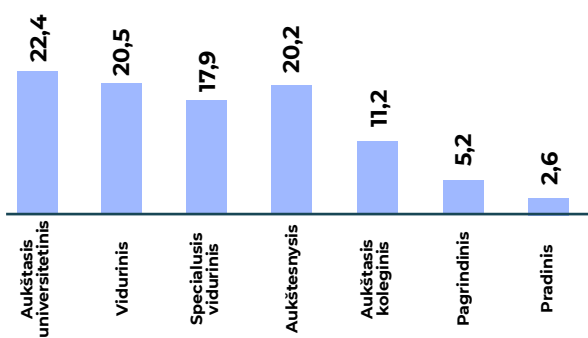
Apklaustųjų respondentų amžius vidurkis siekia 51 metus. Jauniausių respondentų amžius – 18 metų, vyriausio respondento amžius – 89 metai. Daugiausia apklausta 60–64 metų amžiaus gyventojų.

Gyventojai pagal amžiaus grupes 2022 m. (proc.)

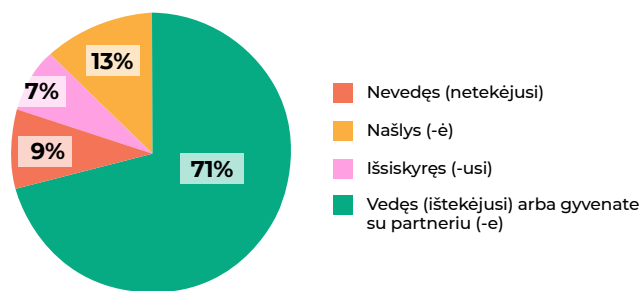


22,4 proc. respondentų nurodė, kad turi aukštąjį universitetinį išsilavinimą, 20,5 proc. – vidurinį išsilavinimą, 20,2 proc. apklaustųjų – aukštesnįjį išsilavinimą. 71 proc. apklaustųjų – susituokę arba gyvenantys poroje nesusituokę, 13 proc. – našliai (-ės), 9 proc. – nevedę ar netekėjusios, 7 proc. – išsiskyrę (-usios).

Gyventojų išsilavinimas 2022 m. (proc.)

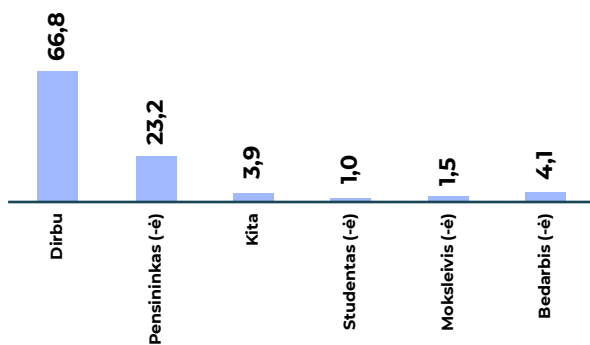


Gyventojų šeimtinė padėtis 2022 m. (proc.)

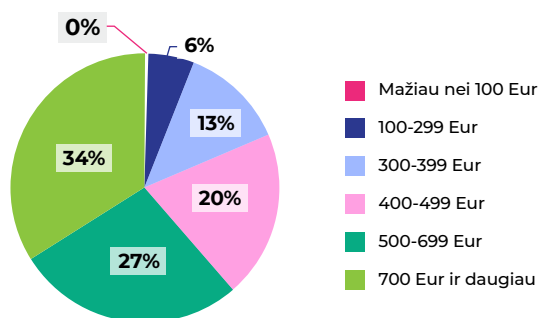


66,8 proc. respondentų – dirbantys asmenys, 23,2 proc. apklaustųjų – pensininkai (-ės), 4,1 proc. – bedarbiai (-ės). Respondentų buvo klausiama, kokios vidutinės mėnesio pajamos tenka vienam šeimos nariui „į rankas“. 34 proc. jų nurodė 700 EUR ir daugiau, 27 proc. – nuo 500 EUR iki 699 EUR.

Gyventojų pagrindinis užsiėmimas 2022 m. (proc.)



Kokios vidutinės mėnesio pajamos tenka vienam Jūsų šeimos nariui „į rankas“? 2022 m. (proc.)



TYRIMŲ REZULTATŲ POKYČIAI IR JŲ APTARIMAS

Mitybos įpročiai

Pagal sveikos mitybos rekomendacijas, kelis kartus per dieną reikėtų vartoti daržovių, vaisių ar uogų, viso grūdo grūdinių produktų. Kasdien rekomenduojama suvartoti bent 400–500 g arba 5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių – apie 300 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–200 g vaisių bei uogų. Bendras druskos kiekis per parą, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g arba vienas arbatinis šaukštelis³.

Kas penktas respondentas vaisius vartojo kasdien kartą per dieną (21,8 proc.), kelis kartus per dieną – kas dešimtas (10,2 proc.). Daugiausia vaisiai buvo vartojami 2–4 dienas per savaitę (30,6 proc.). Daržovės daugiausia buvo vartojamos kasdien kartą per dieną (32 proc.), kelis kartus per dieną jas vartojo kas septintas respondentas (14,5 proc.). Kas ketvirtas respondentas saldumynus vartojo 2–4 dienas per savaitę (25,8 proc.), saldumynų nevartojo 3,6 proc. respondentų. Gazuotų saldžių gėrimų negėrė 37,8 proc. apklaustųjų, o energinių gėrimų – 79,6 proc. respondentų.

Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai vartojo šiuos maisto produktus 2022 m. (proc.)							
	Niekada	Rečiau nei kartą per savaitę	Kartą per savaitę	2–4 dienas per savaitę	5-6 dienas per savaitę	Kasdien, kartą per dieną	Kasdien, kelis kartus per dieną
Vaisius (neskaitant sulčių)	0,7	8,0	16,7	30,6	11,9	21,8	10,2
Daržoves (neskaitant bulvių)	0,0	1,4	6,3	26,7	19,0	32,0	14,5
Saldumynus (saldainius, saldžius kepinius, ledus ir kt.)	3,6	19,1	21,5	25,8	11,4	15,0	3,6
Gazuotus saldžius gėrimus	37,8	31,1	14,5	9,4	1,9	3,4	1,9
Energinius gėrimus	79,6	13,9	3,4	1,2	0,2	1,4	0,2

2022 m., palyginti su 2007 m., buvo daugiau respondentų, kurie nedėjo druskos į jau paruoštą maistą ($p < 0,0001$).

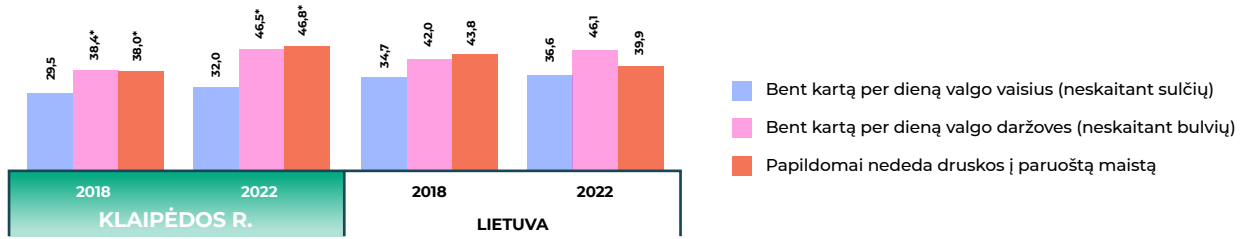
Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar papildomai deda druskos į paruoštą maistą, pokytis pagal metus (proc.)					
	2007	2011	2014	2018	2022
Nedėdė	29,0**	6,3**	69,6**	38,0*	46,8
Taip, jei, mano nuomone, trūksta druskos	66,3**	92,7**	20,2**	53,4	48,8
Taip, beveik visada, net neragavęs (-usi)	4,7	1,0*	10,2*	8,6*	4,5

* $p < 0,05$ ** $p < 0,0001$ (2022 m., palyginti su ankstesniais metais)

2022 m. 32 proc. respondentų bent kartą per dieną valgė vaisius, 2018 m. procentas žymiai nesiskyrė – 29,5 proc. (2022 m. Lietuvoje – 36,6 proc.). 2022 m., palyginti su 2018 m., bent kartą per dieną daržovių vartojimas statistiškai reikšmingai padidėjo nuo 38,4 proc. iki 46,5 proc. ($p < 0,05$). Tiek Lietuvos gyventojų, tiek Klaipėdos rajono gyventojų daržovių vartojimas bent kartą per dieną nesiskiria. 2022 m., palyginti su 2018 m., papildomai nededančių druskos į paruoštą maistą statistiškai reikšmingai padidėjo nuo 38,0 proc. iki 46,8 proc. ($p < 0,05$) (2022 m. Lietuvoje – 39,9 proc.).

³ Bartkevičiūtė R., Barzda A., Bulotaitė G. ir kt. 2020. Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos. 2-a redakcija. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Prieiga per internetą: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritis/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Sveikos_ir_tvartos_mitybos_rekomedacijos3.pdf
Healthy diet. 2020. WHO. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

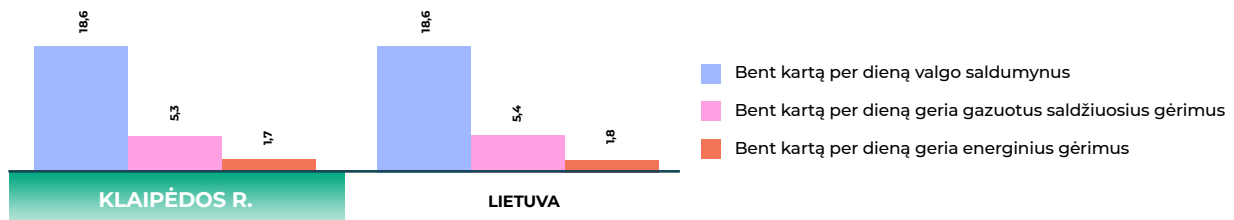
Gyventojų mitybos įpročiai (proc.)



* $p < 0,05$

2022 m. kas penktas respondentas bent kartą per dieną valgė saldumynus. 2022 m. 5,3 proc. respondentų bent kartą dieną gėrė saldžiuosius gėrimus, 1,7 proc. – energinius gėrimus. Lietuvos procentinė išraiška nesiskiria nuo Klaipėdos rajono.

Gyventojų mitybos įpročiai 2022 m. (proc.)

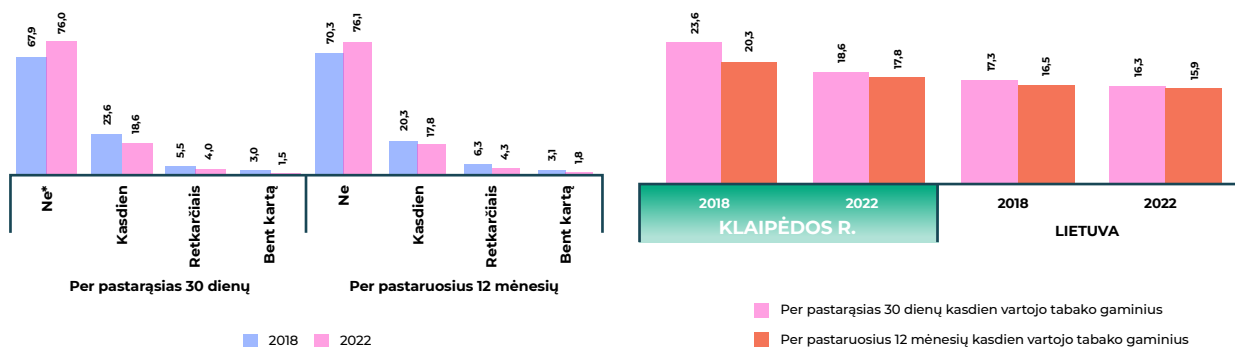


Žalingi įpročiai

2022 m., palyginti su 2018 m., nevartojančių tabako gaminių per pastarąsias 30 dienų statistiškai reikšmingai padaugėjo – nuo 67,9 proc. iki 76,0 proc. ($p < 0,05$). 2022 m., palyginti su 2018 m., tabako gaminių vartojimo kasdien per pastarąsias 30 dienų, per pastaruosius 12 mėnesių, statistiškai reikšmingo pokyčio nebuvo. 2022 m. per pastarąsias 30 dienų kasdien tabako gaminius vartojo 18,6 proc. respondentų (2022 m. Lietuvoje – 16,3 proc.), per pastaruosius 12 mėnesių – 17,8 proc. (2022 m. Lietuvoje – 15,9 proc.).

2022 m. respondentų buvo klausama, kiek vidutiniškai cigarečių jie surūko per dieną. Rūkančiųjų surūkomų cigarečių kiekis per dieną buvo vidutiniškai 12 cigarečių. 2022 m. respondentų buvo klausama, kiek metų jie rūko. Paaikškėjo, kad vidutiniškai rūkoma 19 metų.

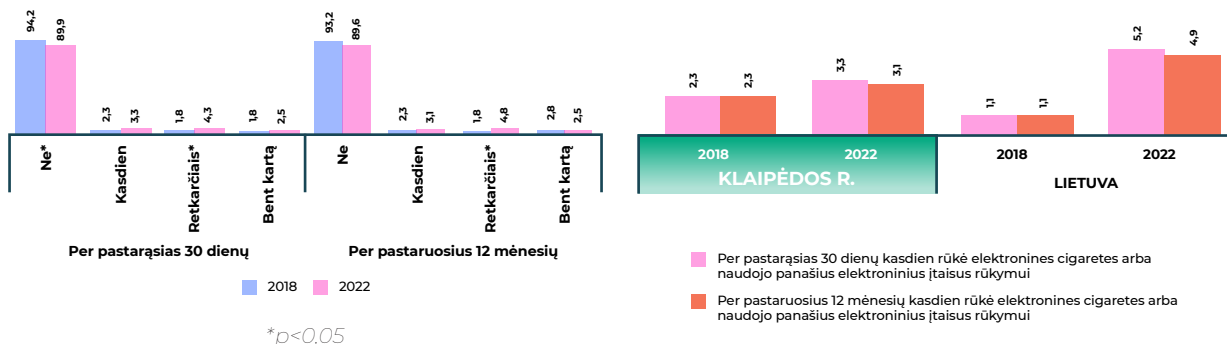
Tabako gaminių vartojimas (proc.)



* $p < 0,05$

2022 m., palyginti su 2018 m., nerūkančiųjų elektroninių cigarečių arba nenaudojančiųjų panašių elektroninių įtaisų rūkymui per pastarąsias 30 dienų statistiškai reikšmingai sumažėjo – nuo 94,2 proc. iki 89,9 proc. ($p < 0,05$). 2022 m., palyginti su 2018 m., rūkančiųjų elektronines cigaretes arba naudojančiųjų panašius elektroninius įtaisus rūkymui kasdien per pastarąsias 30 dienų, per pastaruosius 12 mėnesių, statistiškai reikšmingo pokyčio nebuvo. 2022 m. per pastarąsias 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui 3,3 proc. respondentų (2022 m. Lietuvoje – 5,2 proc.), per pastaruosius 12 mėnesių – 3,1 proc. (2022 m. Lietuvoje – 4,9 proc.).

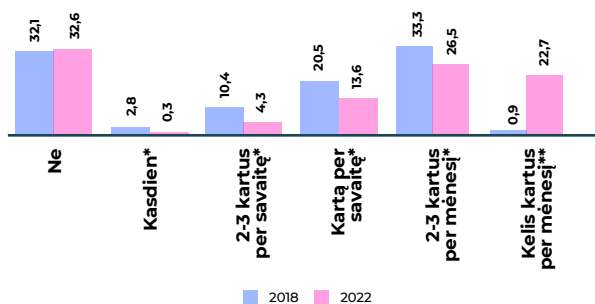
Rūkymas elektroninių cigarečių arba naudojimas panašių elektroninių įtaisų rūkymui (proc.)



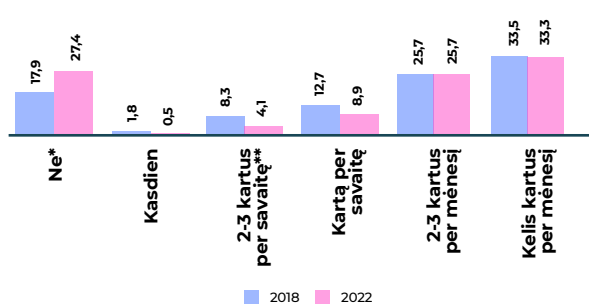
Pastaba. 2022 m. keitėsi klausimynas, todėl į 2018 m. klausimyną nebuvo įtraukta informacija – naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui.

2022 m., palyginti su 2018 m., per pastarąsias 30 dienų nevartojančiųjų alkoholinių gėrimų statistiškai reikšmingo pokyčio nėra, tačiau per pastaruosius 12 mėnesių statistiškai reikšmingai padaugėjo nevartojančiųjų alkoholio – nuo 17,9 proc. iki 27,4 proc. ($p < 0,05$).

Alkoholinių gėrimų vartojimas per pastarąsias 30 dienų (proc.)



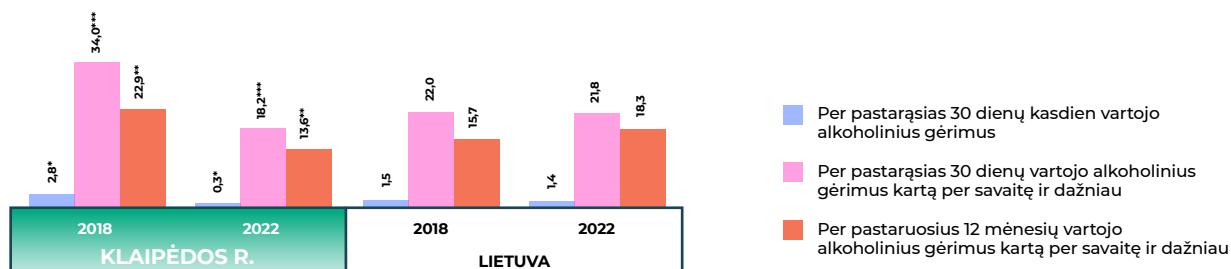
Alkoholinių gėrimų vartojimas per pastaruosius 12 mėnesių (proc.)



* $p < 0,05$

2022 m., palyginti su 2018 m., per pastarąsias 30 dienų kasdien vartojančiųjų alkoholinius gėrimus statistiškai reikšmingai sumažėjo – nuo 2,8 proc. iki 0,3 proc. ($p < 0,05$) (2022 m. Lietuvoje – 1,4 proc.). 2022 m., palyginti su 2018 m., per pastarąsias 30 dienų kartą per savaitę ir dažniau vartojančiųjų alkoholinius gėrimus statistiškai reikšmingai sumažėjo – nuo 34,0 proc. iki 18,2 proc. ($p < 0,0001$) (2022 m. Lietuvoje – 21,8 proc.). 2022 m., palyginti su 2018 m., per pastaruosius 12 mėnesių kartą per savaitę ir dažniau vartojančiųjų alkoholinius gėrimus statistiškai reikšmingai sumažėjo – nuo 22,9 proc. iki 13,6 proc. ($p = 0,001$) (2022 m. Lietuvoje – 18,3 proc.).

Alkoholinių gėrimų vartojimas (proc.)

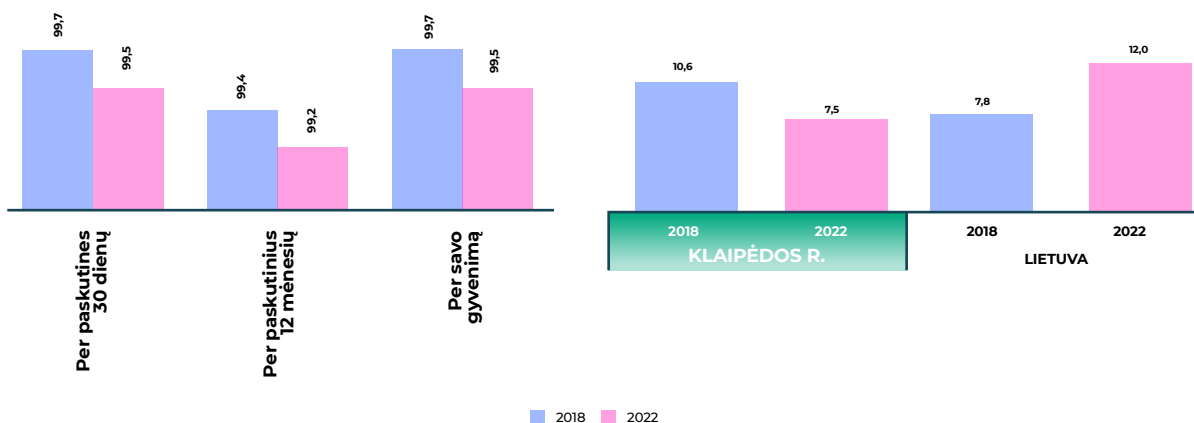


* $p < 0,05$ ** $p = 0,001$ *** $p < 0,0001$

2022 m., palyginti su 2018 m., vartojančiųjų narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo statistiškai reikšmingai pokyčio nėra. 2018 m. bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo kas devintas respondentas, 2022 m. – kas tryliktas respondentas (2022 m. Lietuvoje – 12,0 proc.).

Nė karto nevartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo (proc.)

Bent kartą per savo gyvenimą vartoję narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo (proc.)



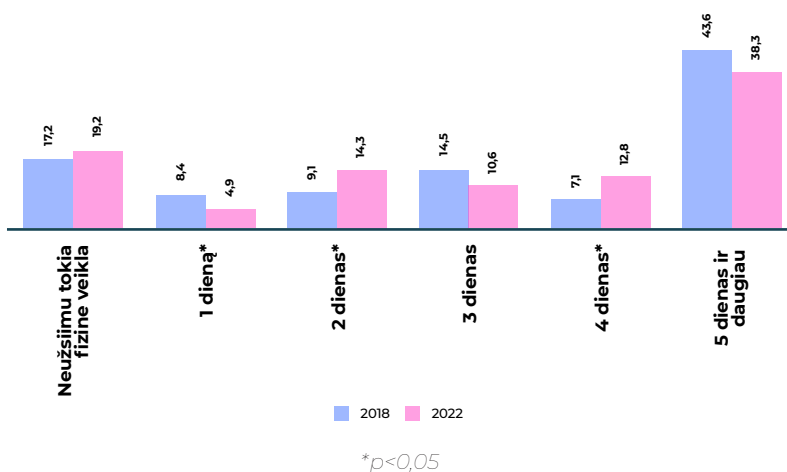
Fizinis aktyvumas

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas, suaugusieji nuo 18 metų per savaitę turėtų užsiimti vidutinio intensyvumo aerobine fizine veikla bent 150–300 min. ar bent 75–150 min. didelio intensyvumo aerobine veikla, arba rekomenduojamas šių dviejų aktyvumo veiklų (vidutinio ir didelio intensyvumo) lygiavertis derinys. Taigi, bent 5 dienas per savaitę rekomenduojama mažiausiai 30 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla⁴.

2018 m. neužsiėmė fizine veikla 17,2 proc. respondentų, o 2022 m. – 19,2 proc. respondentų. 2022 m., palyginti su 2018 m., sumažėjo respondentų, kurie energinga fizine veikla užsiima 1 dieną per savaitę mažiausiai 30 min., tačiau daugiau fizine veikla užsiima 2 dienas arba 4 dienas ($p < 0,05$).

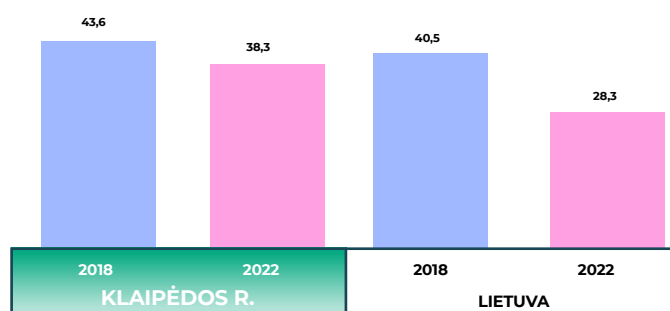
⁴ Physical activity, 2022. WHO. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Kiek dienų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiimate energinga fizine veikla, kai reikia didesnių nei įprasta pastangų, pagreitėja kvėpavimas ir pulsas?



2018 m. mažiausiai 30 min. užsiėmė energinga fizine veikla kas antras respondentas, o 2022 m. – kas trečias respondentas. Klaipėdos rajono gyventojai yra fiziškai aktyvesni negu Lietuvos gyventojai.

Užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę (proc.)

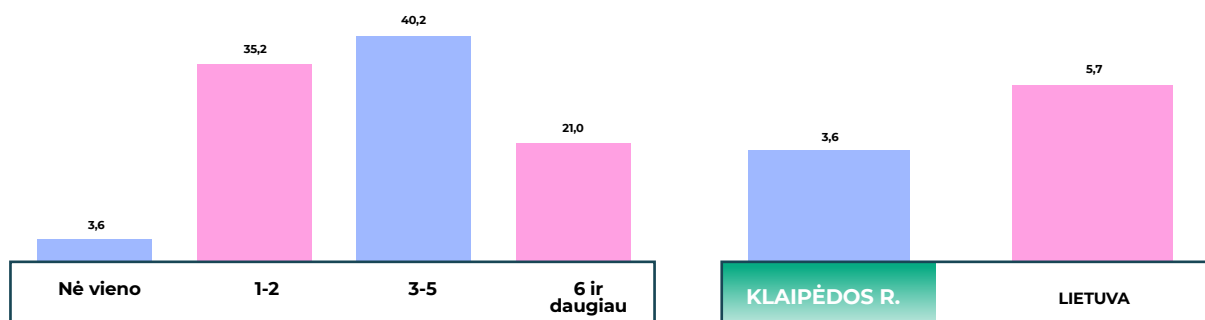


Sveikata

2022 m. kas trečias respondentas nurodė, jog turi 3–5 artimus žmones, kuriais galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis. 3,6 proc. respondentų neturi nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis, o Lietuvoje – 5,7 proc. respondentų.

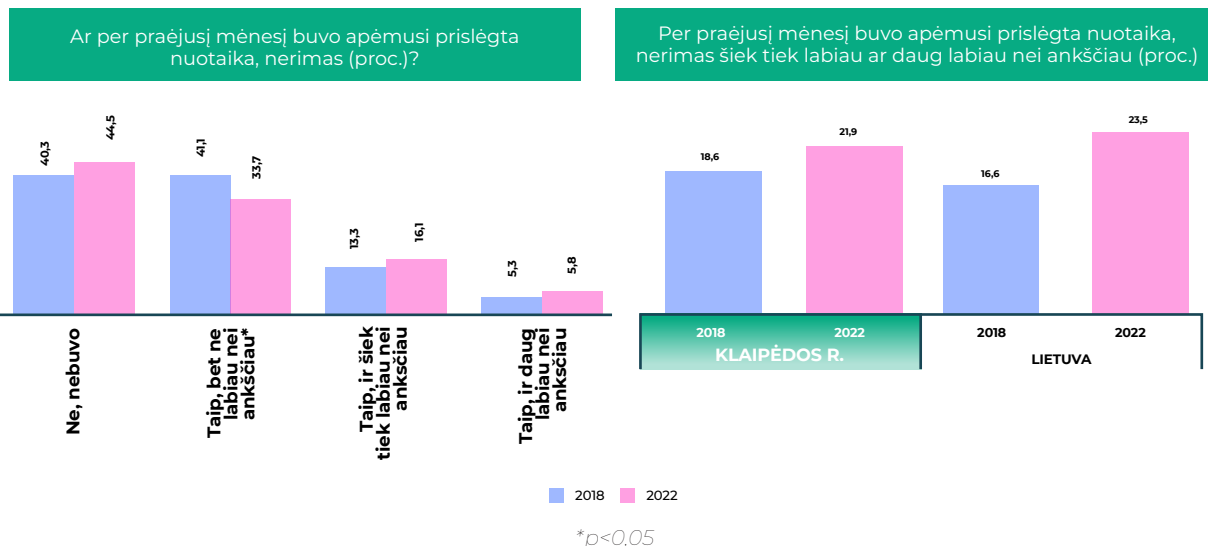
Artimų žmonių skaičius, kuriais gali pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis 2022 m. (proc.)

Neturi nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis, 2022 (proc.)

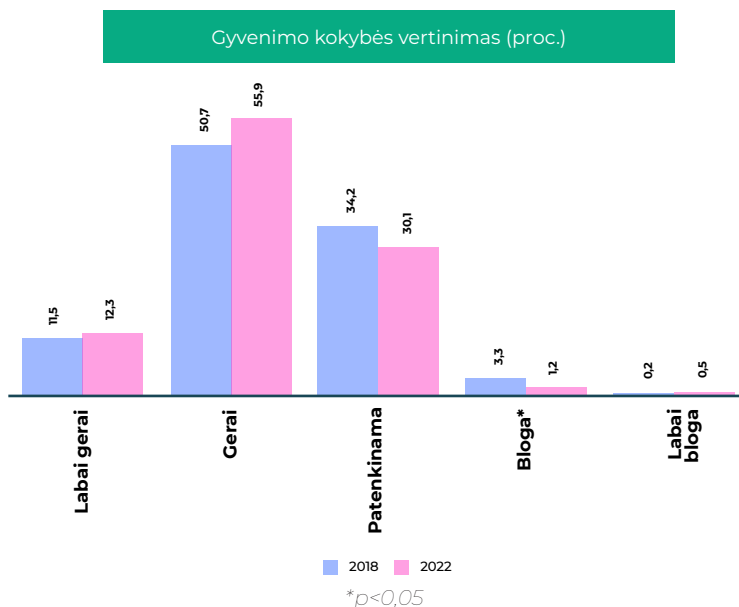


2022 m. 21,9 proc. respondentų nurodė, jog per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ar daug labiau nei anksčiau, 2018 m. – panašus procentas (18,6 proc.). Lietuvoje 2022 m. 23,5 proc. respondentų teigė, jog per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas

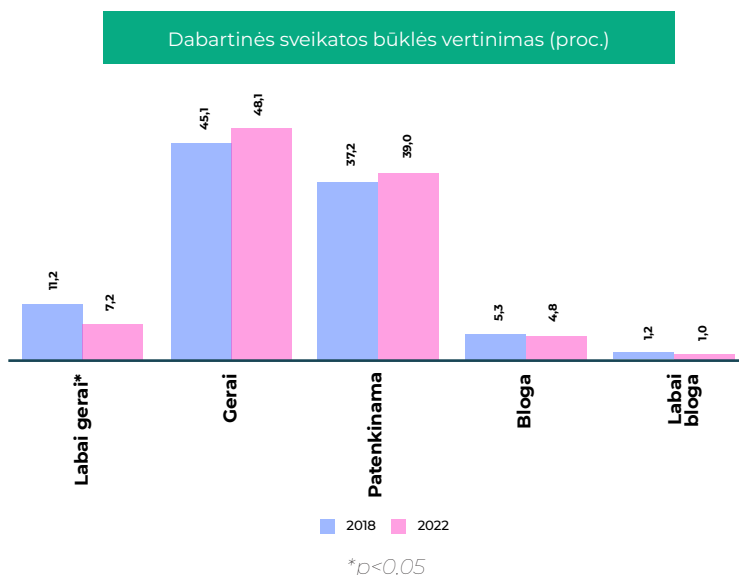
šiek tiek labiau ar daug labiau nei anksčiau. 2022 m., palyginti su 2018 m., statistiškai reikšmingai sumažėjo respondentų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas, bet ne labiau nei anksčiau – nuo 41,1 proc. iki 33,7 proc. ($p < 0,05$).



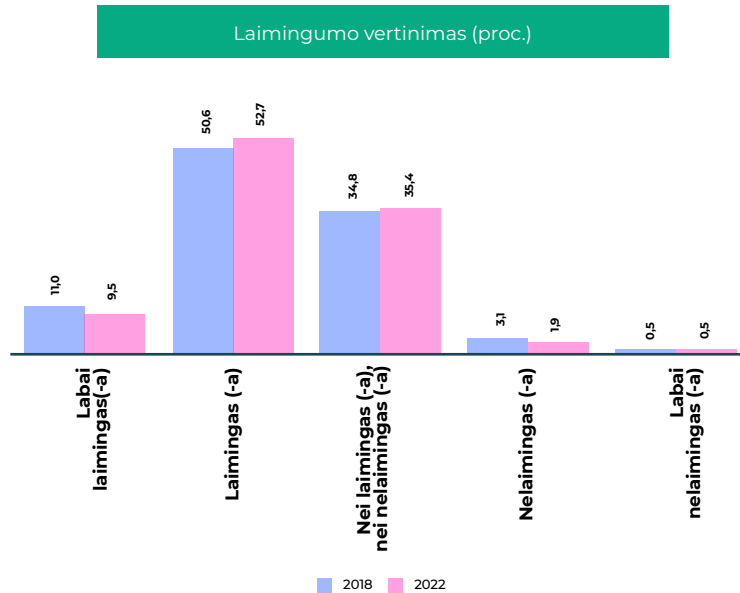
Kas antras respondentas savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą (2018 m. – 50,7 proc., 2022 m. – 55,9 proc.). 2022 m., palyginti su 2018 m., vertinančiųjų savo gyvenimo kokybę kaip blogą statistiškai reikšmingai sumažėjo – nuo 3,3 proc. iki 1,2 proc. ($p < 0,05$).



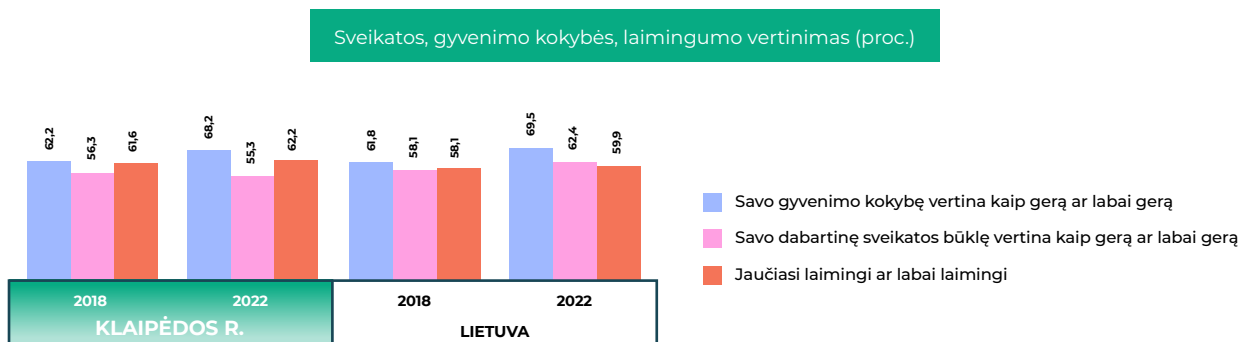
Kas antras respondentas savo dabartinę sveikatos būklę vertino kaip gerą (2018 m. – 45,1 proc., 2022 m. – 48,1 proc.). 2022 m., palyginti su 2018 m., vertinančiųjų savo dabartinę sveikatos būklę kaip labai gerą statistiškai reikšmingai sumažėjo – nuo 11,2 proc. iki 7,2 proc. ($p < 0,05$).



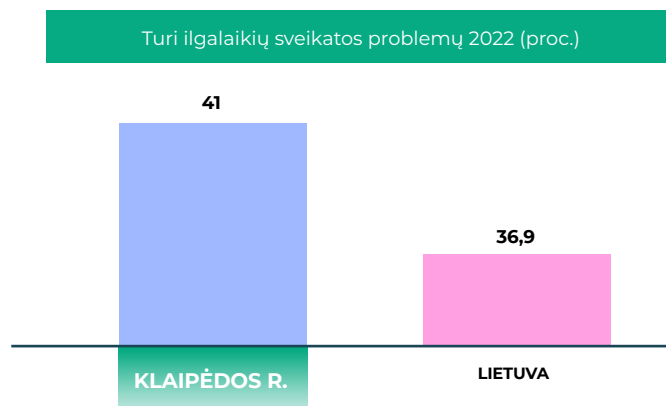
Kas antras respondentas jaučiasi laimingas (2018 m. – 50,6 proc., 2022 m. – 52,7 proc.).



2022 m., palyginti su 2018 m., vertinančiųjų savo gyvenimo kokybę ir dabartinę sveikatos būklę kaip gerą ar labai gerą, besijaučiančiųjų laimingais arba labai laimingais statistiškai reikšmingo pokyčio nėra. 2022 m. 68,2 proc. respondentų savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ar labai gerą (Lietuvoje – 69,5 proc.), 55,3 proc. savo dabartinę sveikatos būklę vertina kaip gerą ar labai gerą (Lietuvoje – 62,4 proc.), 62,2 proc. jų teigia, kad jaučiasi laimingi arba labai laimingi (Lietuvoje – 59,9 proc.).

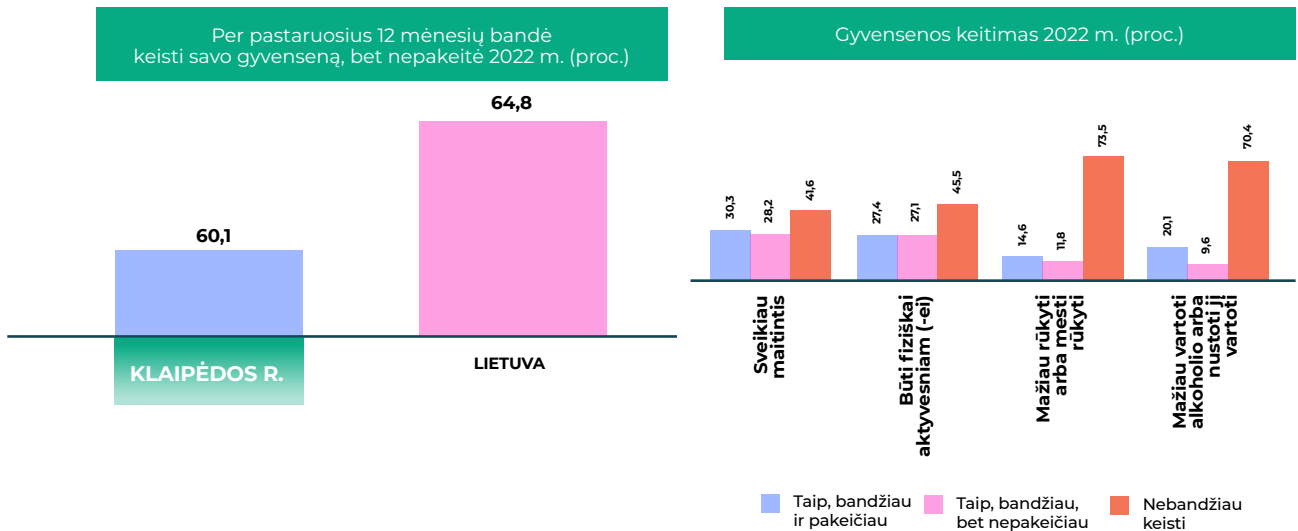


Ilgalaikė vadinama liga ar sveikatos sutrikimas, kuris trunka arba, tikėtina, truks mažiausiai 6 mėnesius. 2022 m. respondentų buvo klausama, ar jie turi ilgalaikę sveikatos problemą. Kas antras nurodė, jog turi ilgalaikę ligą ar sveikatos sutrikimą (Klaipėdos r. – 41,0 proc.).



60,1 proc. respondentų per pastaruosius 12 mėnesių bandė keisti savo gyvenimą, bet nepakeitė, o Lietuvoje – 64,8 proc. 2022 m. 30,3 proc. respondentų pradėjo sveikiau maitintis, 27,4 proc. tapo fiziškai

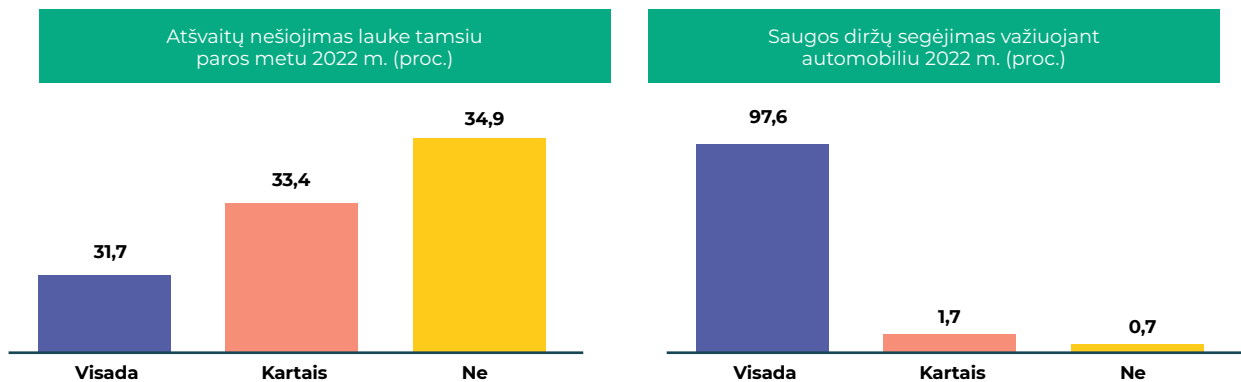
aktyvesni, 14,6 proc. mažiau rūkė arba metė rūkyti, 20,1 proc. mažiau vartojo alkoholio arba nustojo jį vartoti.



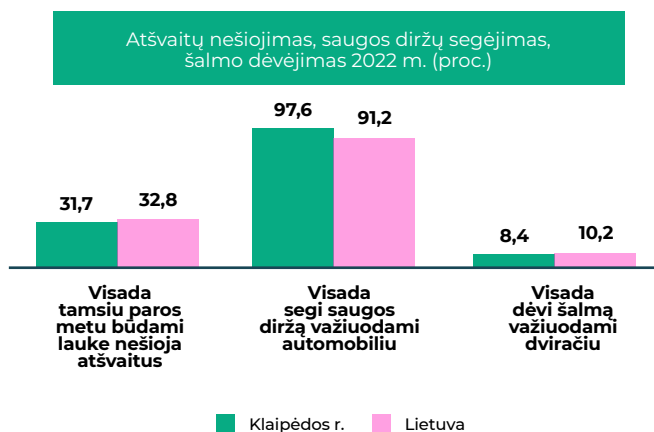
Eismo saugumas

Remiantis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinės sistemos duomenimis, Klaipėdos rajono savivaldybės rodiklio mirtingumo transporto įvykiuose 100 000 gyventojų rodiklio tendencija yra mažėjanti. 2021 m. užregistruotos 3 Klaipėdos rajono gyventojų mirtys transporto įvykiuose. Klaipėdos rajono savivaldybės rodiklio pėsčiųjų mirtingumo nuo transporto įvykių 100 000 gyventojų rodiklio tendencija yra mažėjanti. 2021 m. užregistruota 1 Klaipėdos rajono pėsčiojo mirtis nuo transporto įvykių.

2022 m. kas trečias respondentas nenešiojo atšvaito būdamas lauke tamsiu paros metu. 0,7 proc. respondentų nesegėjo saugos diržo važiuodami automobiliu.



2022 m. 31,7 proc. respondentų visada nešiojo atšvaitus būdami lauke tamsiu paros metu, Lietuvoje – 32,8 proc. 97,6 proc. respondentų visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu, Lietuvoje – 91,2 proc. 8,4 proc. respondentų visada dėvėjo šalną važiuodami dviračiu, Lietuvoje – 10,2 proc.



APIBENDRINIMAS

Mitybos įpročiai

2022 m., palyginti su 2018 m., bent kartą per dieną daržovių vartojimas padidėjo nuo 38,4 proc. iki 46,5 proc. 2022 m., palyginti su 2018 m., papildomai nededančių druskos į paruoštą maistą padaugėjo nuo 38,0 proc. iki 46,8 proc. 2022 m. bent kartą per dieną valgė vaisius 32 proc. respondentų, o 2018 m. nežymiai mažiau – 29,5 proc. respondentų.

Žalingi įpročiai

2022 m., palyginti su 2018 m., per pastarąsias 30 dienų kartą per savaitę ir dažniau vartojančių alkoholinius gėrimus sumažėjo nuo 34,0 proc. iki 18,2 proc. 2022 m., palyginti su 2018 m., per pastaruosius 12 mėnesių kartą per savaitę ir dažniau vartojančiųjų alkoholinius gėrimus sumažėjo nuo 22,9 proc. iki 13,6 proc. 2022 m. per pastarąsias 30 dienų kasdien tabako gaminius vartojo 18,6 proc. respondentų, o per pastaruosius 12 mėnesių – 17,8 proc. respondentų. 2022 m. per pastarąsias 30 dienų kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui 3,3 proc. respondentų, o per pastaruosius 12 mėnesių – 3,1 proc. respondentų. 2018 m. prisipažino bent kartą per savo gyvenimą vartojęs narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo kas devintas respondentas, o 2022 m. – kas tryliktas respondentas.

Fizinis aktyvumas

2018 metais energinga fizine veikla ne mažiau kaip 30 min. užsiėmė kas antras respondentas, o 2022 m. – kas trečias. 2018 m. fizine veikla neužsiėmė 17,2 proc. respondentų, o 2022 m. – 19,2 proc. respondentų.

Sveikata

2022 m. 30,3 proc. respondentų pradėjo sveikiau maitintis, 27,4 proc. tapo fiziškai aktyvesni, 14,6 proc. mažiau rūkė arba metė rūkyti, 20,1 proc. mažiau vartojo alkoholio arba nustojo jį vartoti. 2022 m., palyginti su 2018 m., vertinančių savo gyvenimo kokybę ir dabartinę sveikatos būklę kaip gerą ar labai gerą, besijaučiančių laimingais arba labai laimingais, pokyčio nėra. 2022 m. 68,2 proc. respondentų savo gyvenimo kokybę vertino kaip gerą ar labai gerą, 55,3 proc. savo dabartinę sveikatos būklę vertino kaip gerą ar labai gerą, 62,2 proc. jų teigia, kad jaučiasi laimingi arba labai laimingi. 3,6 proc. neturi nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis. 2022 m., palyginti su 2018 m., sumažėjo respondentų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas (2018 m. – 41,1 proc., o 2022 m. – 33,7 proc.).

Sveikata

2022 m. 31,7 proc. respondentų visada nešiojo atšvaitus būdami lauke tamsiu paros metu. 97,6 proc. respondentų visada segėjo saugos diržą važiuodami automobiliu. 8,4 proc. respondentų visada dėvėjo šalimą važiuodami dviračiu.

KONTAKTAI

Savivaldybės biudžetinė įstaiga, Klaipėdos g. 11,

LT-96135 Gargždai,

tel. (8 46) 45 37 54, faks. (8 46) 47 00 64,

el. p. gargzdai.biuras@visuomenessveikata.lt,

interneto svetainė www.visuomenessveikata.lt

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų

registre, kodas 300624344

Leidinyi išleistas Klaipėdos rajono savivaldybės 2023 m. lėšomis.
Tyrimą atliko ir informaciją parengė Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės
sveikatos biuras