



KLAIPĖDOS MIESTO  
**VISUOMENĖS**  
**SVEIKATOS BIURAS**

# NERINGOS SAVIVALDYBĖS SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS TYRIMO ANALIZĖ

Parengė:

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro  
Visuomenės sveikatos specialistė Laura Kubiliūtė

Klaipėda, 2023

## TURINYS

TYRIMO APRAŠYMAS IR METODIKA.....	3
TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS.....	4
1. Sociodemografiniai respondentų duomenys.....	4
2. Suaugusiųjų gyvenimo rodikliai.....	6
2.1. Sveikatos ir gyvenimo kokybės vertinimas ir laimingumas.....	6
2.2. Sveikatos elgsena.....	9
2.2.1. Suaugusiųjų fizinis aktyvumas.....	9
2.2.2. Suaugusiųjų mitybos įpročiai.....	9
2.3. Rizikingas elgesys.....	11
IŠVADOS.....	14

## TYRIMO APRAŠYMAS IR METODIKA

Neringos savivaldybėje suaugusiųjų gyvenimo tyrimas buvo atliktas 2022 m. balandžio – birželio mėn. Dalyvavo 381 asmuo. Tyrimo imtį sudarė atsitiktiniu būdu atrinkti 18 metų amžiaus ir vyresni gyventojai, atsižvelgiant į savivaldybės gyventojų pasiskirstymą pagal lytį. Respondentai buvo apklausiami jų namuose. Tyrimą organizavo ir vykdė Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.

Tyrimas atliktas vykdant 2003 m. rugpjūčio 11 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“. Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Tyrimui naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas klausimynas, kurį sudarė klausimai apie mitybos įpročius, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, fizinį aktyvumą ir sociodemografiniai klausimai.

**Tyrimo tikslas** – įvertinti Neringos savivaldybės suaugusiųjų gyvenimo, elgsenos ir sveikatos ypatumus.

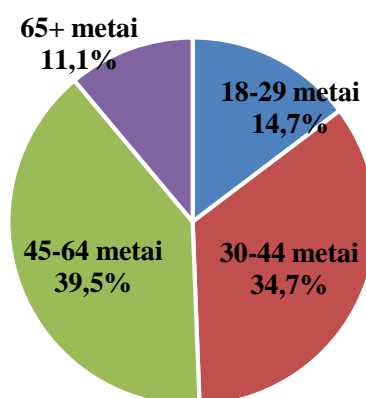
Tyrimo rezultatai pristatomi pagal 16 suaugusiųjų gyvenimo stebėsenos rodiklių, patvirtintų Sveikatos apsaugos ministro įsakymu. Rodikliai suskirstyti į tris grupes:

- Gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo vertinimas, prislėgta nuotaika, bendravimas;
- Sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai);
- Rizikingas elgsenos (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas).

## TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

### 1. Sociodemografiniai respondentų duomenys

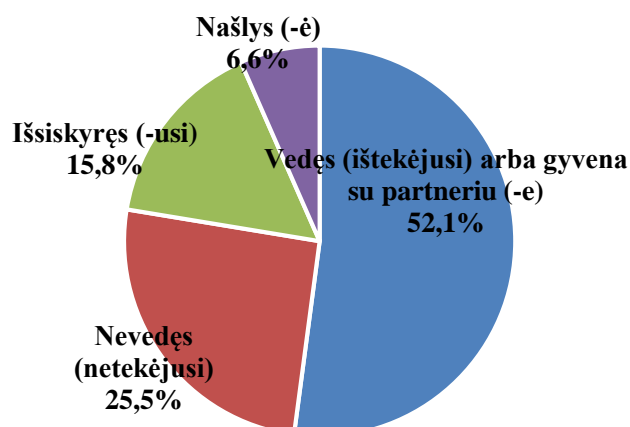
Neringos savivaldybėje suaugusiųjų gyvenamosios tyrimo dalyvavo 381 asmuo: 193 vyrai (50,7 proc.) ir 188 moterys (49,3 proc.). Tyrimo dalyvavusių asmenų amžius svyravo nuo 18 iki 82 metų. Pagal amžių tiriamieji pasiskirstė taip: 18-29 metų amžiaus buvo 56 (14,7 proc.), 30-44 metų – 132 (34,7 proc.), 45-64 metų – 150 (39,5 proc.) ir 65 metų ir vyresnio amžiaus – 42 (11,1proc.) respondentai (1 pav.).



Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

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

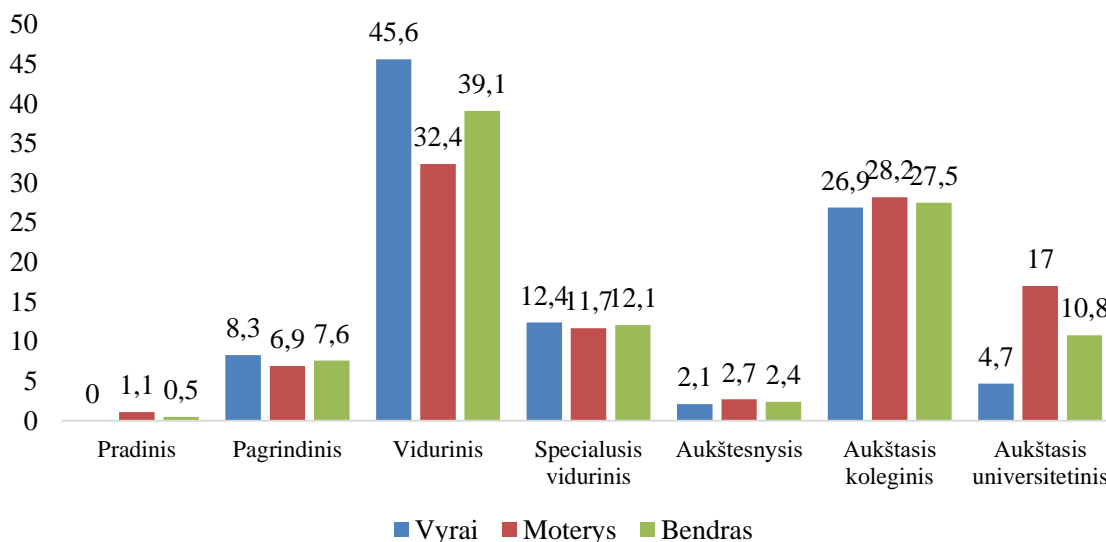
Respondentai buvo klausiami apie šeimines padėtis. Didžioji dalis asmenų (52,1 proc.) nurodė, kad yra vedę arba gyvena su partneriu, 25,5 proc. – nevedę, 15,8 proc. – išsiskyrę, 6,6proc.– našliai (2 pav.).



Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**2 pav.** Tiriamųjų pasiskirstymas pagal šeimines padėtis (proc.)

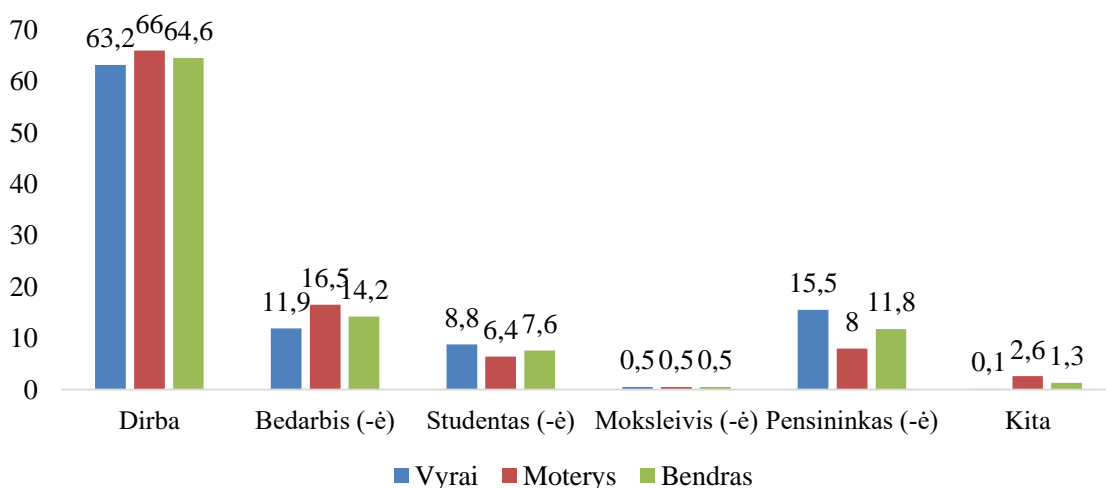
Suskirsčius respondentus pagal išsilavinimą paaiškėjo, kad didžioji jų dalis (39,1 proc.) yra įgiję vidurinį išsilavinimą, daugiau vyrų nei moterų (atitinkamai 45,6 proc. ir 32,4 proc.) (3pav.).



Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**3 pav.** Tiriamųjų pasiskirstymas pagal išsilavinimą (proc.)

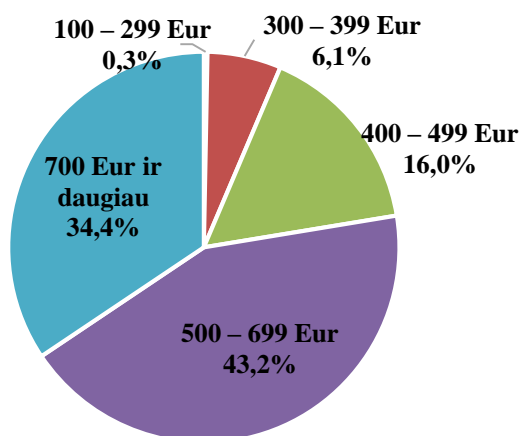
Respondentai turėjo nurodyti pagrindinį savo užsiėmimą. Didžioji dalis apklaustųjų nurodė, kad dirba (64,6 proc.), iš jų 63,2 proc. vyrų ir 66 proc. moterų (4 pav.).



Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**4 pav.** Tiriamųjų pasiskirstymas pagal užsiėmimą (proc.)

Tyrimo dalyviai turėjo nurodyti vidutines mėnesio pajamas, tenkančias vienam šeimos nariui. Mažiausias pajamas (100-299 Eur vienam asmeniui) gavo 0,3 proc. respondentų. Didžiausiai respondentų daliai (43,2 proc.) teko 500-699 Eur vienam šeimos nariui (5 pav.).



Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**5 pav.** Vidutinės mėnesio pajamos, tenkančios vienam šeimos nariui į rankas (proc.)

## 2. Suaugusiųjų gyvenimo rodikliai

### 2.1. Sveikatos ir gyvenimo kokybės vertinimas ir laimingumas

Suaugusiųjų buvo klausama apie savo sveikatos vertinimą. Neringoje 77,7 proc. suaugusiųjų (daugiau moterų nei vyrų) nurodė, kad savo sveikatos būklę vertina kaip labai gerą ir gerą, o Lietuvoje – 62,4 proc. Neringoje labai laimingi ir laimingi jautėsi 75,9 proc. tiriamųjų (daugiau vyrų nei moterų), o Lietuvoje – 59,9 proc. Teigiančių, kad gyvenimo kokybė yra labai gera ir gera, Neringoje buvo 79,3 proc. (daugiau vyrų nei moterų), o Lietuvoje – 69,5 proc. respondentų. Per praėjusį mėnesį prislėgta nuotaika, nerimas buvo apėmę šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau 23,2 proc. Neringos (daugiau moterų nei vyrų) ir 23,5 proc. visos Lietuvos tiriamųjų (1 lentelė).

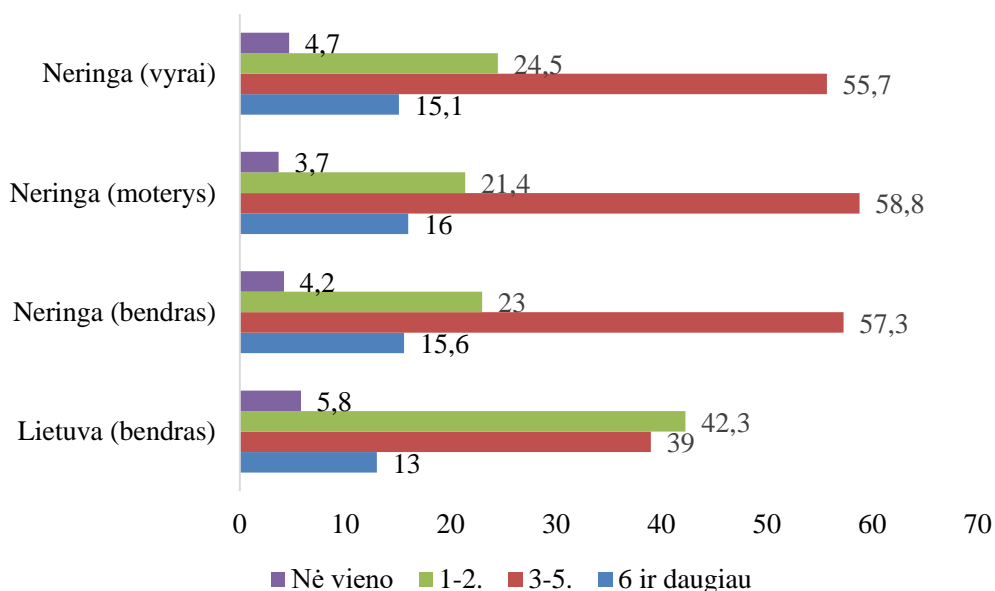
**1 lentelė.** Tiriamųjų dalis, kurie savo sveikatą, gyvenimo kokybę ir laimingumą vertina labai gerai ir gerai ir kuriuos buvo apėmusi prislėgta nuotaika (proc.)

	Respondentai, kurių labai gera ir gera sveikata (proc.)	Labai laimingi ir laimingi respondentai (proc.)	Respondentai, kurių labai gera ir gera gyvenimo kokybė (proc.)	Respondentai, kuriuos buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas (proc.)
Neringa (bendras)	77,7	75,9	79,3	23,2
Neringa (vyrai)	73,5	78,3	80,8	22,8
Neringa (moterys)	82	73,4	77,6	23,6
Lietuva (bendras)	62,4	59,9	69,5	23,5

Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

Lyginant su 2018 m. tyrimu, suaugusiųjų, kurie vertina savo sveikatą kaip gerą ir labai gerą, dalis padidėjo (2018 m. – 74,6 proc., 2022 m. – 77,6 proc.), suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą, dalis padidėjo (2018 m. – 75,6 proc., 2022 m. – 79,2 proc.), suaugusiųjų, kurie jaučiasi laimingi ir labai laimingi, dalis padidėjo (2018 m. – 73,2 proc., 2022 m. – 75,9 proc.), o suaugusiųjų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau, dalis padidėjo (2018 m. – 13,3 proc., 2022 m. – 23,2 proc.).

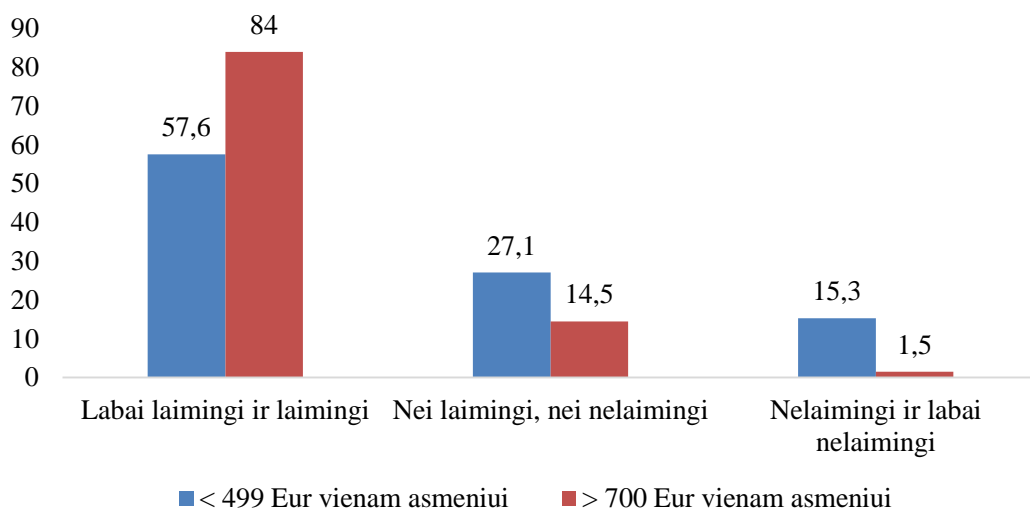
Tiriamieji nurodė, kiek turi artimų žmonių, kuriais gali pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis. Daugiau nei pusė (57,3 proc.) Neringos tiriamųjų turi 3-5 artimus asmenis. 4,2 proc. Neringos (daugiau vyrų nei moterų) ir 5,8 proc. Lietuvos tiriamųjų atsakė, kad neturi nė vieno artimo žmogaus (6 pav.).



Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**6 pav.** Tiramųjų, turinčių tam tikrą artimų žmonių skaičių, dalis Neringoje ir Lietuvoje (proc.)

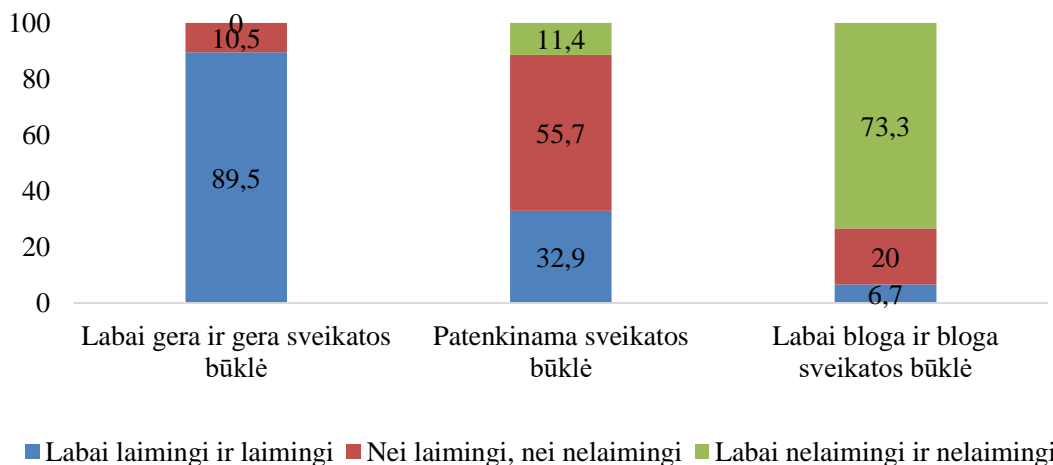
Analizuotos pajamų dydžio ir laimingumo sąsajos. Lietuvos statistikos departamento apskaičiuota skurdo rizikos riba 2021 m. buvo 483 Eur per mėnesį vienam gyvenančiam asmeniui (skurdo rizikos riba – sąlyginis pajamų dydis, už kurį mažesnes disponuojamąsias pajamas gaunantys namų ūkiai priskiriami prie skurstančiųjų). Neringoje mažiausias pajamas vienam gyventojui (iki 499 Eur) per mėnesį gaunantys respondentai sudarė 22,4 proc., o didžiausias (700 Eur ir daugiau) – 34,4 proc. Nustatyta, kad labai laimingų ir laimingų asmenų dalis tarp aukštesnes pajamas gaunančiųjų buvo 1,5 karto didesnė už mažas pajamas gaunančius respondentus, o nelaimingų ir labai nelaimingų asmenų daugiau buvo tarp mažas pajamas gaunančiųjų – 10,2 karto daugiau nei gaunančių aukštesnes pajamas (7 pav.).



Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**7 pav.** Tiriamųjų laimingumo vertinimas pagal gaunamas pajamas vienam asmeniui per mėnesį (proc.)

Buvo vertinama, kaip sveikata siejasi su laimingumu. Nustatyta, kad didžioji dalis Neringos tiriamųjų (89,5 proc.), kurie savo sveikatą vertina kaip labai gerą ir gerą, teigia, kad yra laimingi. Tarp respondentų, kurių sveikatos būklė yra patenkinama, laimingų yra 2,7 karto mažiau (32,9 proc.), o tarp labai blogai ir blogai savo sveikatą vertinančių – 13,4 karto mažiau (6,7 proc.) (8 pav.).



Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

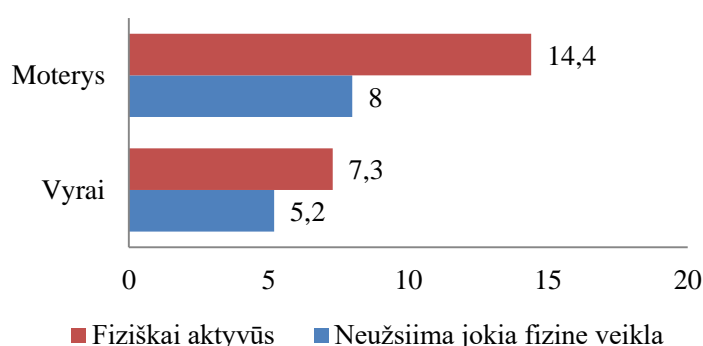
**8 pav.** Tiriamųjų savo sveikatos būklės vertinimo ir laimingumo sąsajos (proc.)



## 2.2. Sveikatos elgsena

### 2.2.1. Suaugusiųjų fizinis aktyvumas

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas, suaugusieji turi užsiimti energinga fizine veikla bent 30 min 5 dienas per savaitę ar dažniau. Gyvensenos tyrimas atskleidė, kad fiziškai aktyvių suaugusiųjų Neringoje buvo 10,8 proc., o Lietuvoje – daugiau (28,3 proc.). Nustatyta, kad pagal lytį fiziškai aktyvūs asmenys Neringoje pasiskirstė taip: 14,4 proc. moterų ir 7,3 proc. vyrų. Neringoje jokia fizine veikla neužsiima daugiau moterų nei vyrų (atitinkamai 8proc. ir 5,2 proc.) (9 pav.).



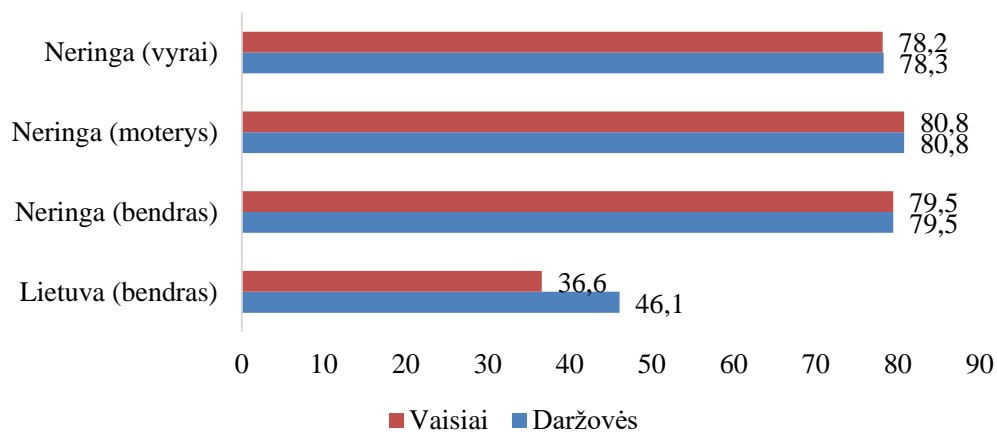
Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**9 pav.** Fiziškai aktyvūs ir neužsiimantys jokia fizine veikla tiriamieji Neringoje (proc.)

Lyginant su 2018 m. tyrimu, fiziškai aktyvių suaugusiųjų dalis sumažėjo (2018 m. – 35,8 proc., 2022 m. – 10,8 proc.).

### 2.2.2. Suaugusiųjų mitybos įpročiai

Pagal PSO rekomendacijas, per dieną reikia suvartoti ne mažiau kaip 400 g šviežių daržovių, žalumynų, vaisių, uogų arba 5 porcijas vaisių ir daržovių (neįskaičiuojant bulvių ir kitų krakmolingų augalų). Gyvensenos tyrimas atskleidė, kad Neringoje bent kartą per dieną vaisių ir daržovių vartoja didesnė suaugusiųjų dalis nei visoje Lietuvoje, daugiau moterų nei vyrų (10 pav.).

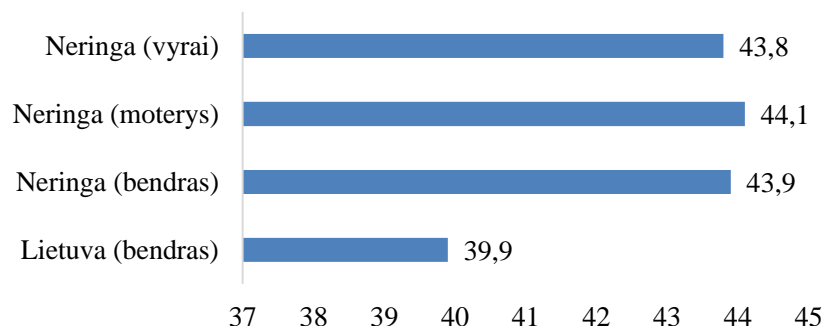


Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**10 pav.** Tiriamieji bent kartą per dieną vartojantys vaisius ir daržoves Neringoje ir Lietuvoje (proc.)

Lyginant su 2018 m. tyrimu, suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves ir vaisius, dalis padidėjo (2018 m. daržoves valgė 31,3 proc., 2022 m. – 79,5 proc., 2018 m. vaisius valgė 30,9 proc., 2022 m. – 79,5 proc.).

Tiriamųjų buvo klausiama, ar jie papildomai deda druskos į paruoštą maistą. Druskos papildomai nededančių asmenų dalis Neringoje didesnė už Lietuvos vidurkį. Neringoje panaši dalis vyrų ir moterų papildomai nededa druskos į paruoštą maistą (11 pav.).

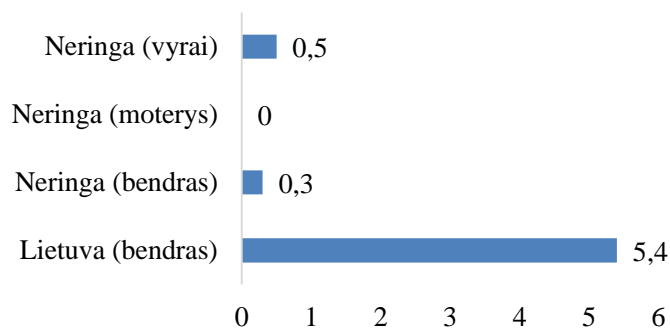


Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**11 pav.** Tiramųjų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis Neringos ir Lietuvoje (proc.)

Lyginant su 2018 m. tyrimu, suaugusiųjų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis padidėjo (2018 m. – 33 proc., 2022 m. – 43,9 proc.).

Tiriamųjų buvo klausiama apie gazuotų saldžiujų gėrimų vartojimą. Bent kartą per dieną gazuotus saldžiuosius gėrimus geria 0,3 proc. Neringos ir 5,4 proc. Lietuvos tiriamųjų (12 pav.).



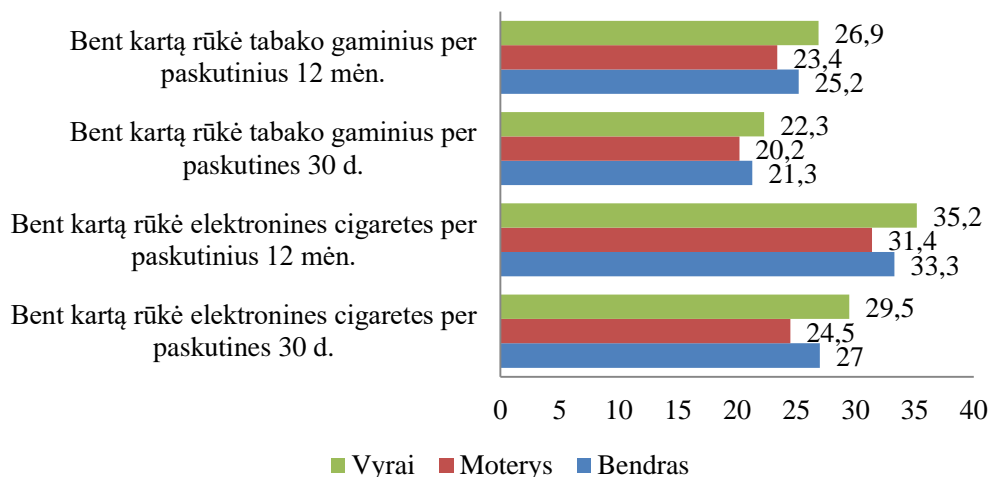
Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**12 pav.** Tiriamųjų, kurie bent kartą per dieną geria gazuotus saldžiuosius gėrimus, dalis Neringos ir Lietuvoje (proc.)

### 2.3. Rizikingas elgesys

Tyrimo metu nustatyta, kad per paskutines 30 dienų kasdien tabako gaminius rūkė 5,2proc. Neringos ir 16,3 proc. Lietuvos, o elektronines cigaretes kasdien rūkė 3,4 proc. Neringos ir 5,2 proc. Lietuvos tiriamųjų.

Neringoje bent kartą per paskutinius 12 mėnesių tabako gaminius rūkė 25,2 proc. respondentų (26,9 proc. vyrų ir 23,4 proc. moterų), bent kartą elektronines cigaretes – 33,3 proc. respondentų (35,2 proc. vyrų ir 31,4 proc. moterų). Bent kartą per paskutines 30 dienų tabako gaminius rūkė 21,3 proc. tiriamųjų (22,3 proc. vyrų ir 20,2 proc. moterų), bent kartą elektronines cigaretes – 27 proc. tiriamųjų (29,5 proc. vyrų ir 24,5 proc. moterų) (13 pav.).



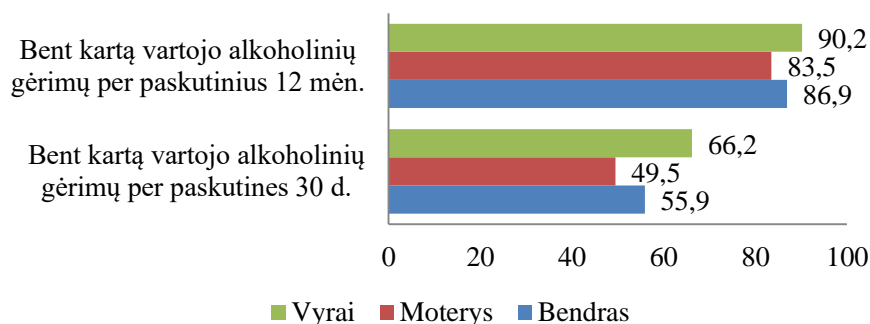
Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**13 pav.** Neringos tiriamųjų, rūkusių tabako gaminius, elektronines cigaretes, dalis (proc.)

Lyginant su 2018 m. tyrimu, suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė tabako gaminius, dalis sumažėjo (2018 m. – 11 proc., 2022 m. – 5,2 proc.), o kasdien elektronines cigaretes rūkančių dalis padidėjo (2018 m. – 2 proc., 2022 m. – 3,4 proc.).

Paklausus suaugusiųjų apie alkoholio vartojimą, per paskutines 30 dienų kartą per savaitę ir dažniau alkoholinius gėrimus vartojo kas šeštas apklausos dalyvis Neringoje (18,1 proc.) ir Lietuvoje (21,8 proc.), o per paskutinius 12 mėnesių kartą per savaitę ir dažniau – 15,5 proc. Neringos ir 18,3 proc. Lietuvos respondentų.

Neringoje bent kartą alkoholinių gėrimų per paskutinius 12 mėnesių vartojo didžioji dalis apklaustųjų (86,9 proc.), daugiau vyrų nei moterų. Bent kartą alkoholinių gėrimų per paskutines 30 dienų vartojo pusė tiriamųjų (55,9 proc.), daugiau vyrų nei moterų (14 pav.).

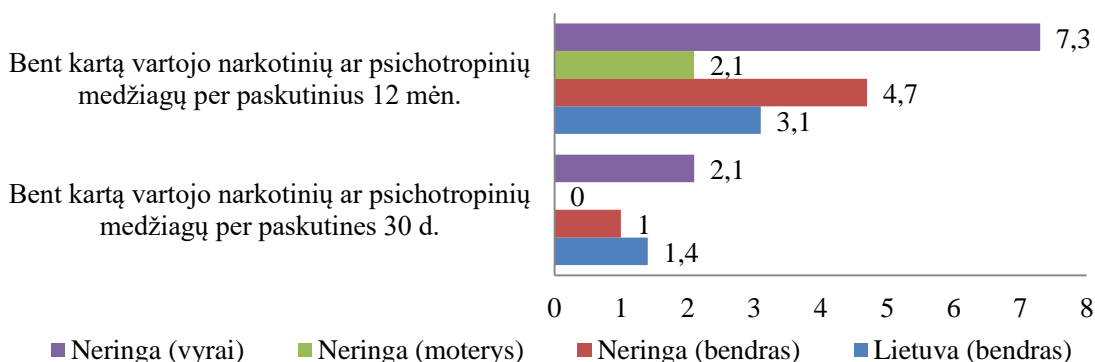


Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**14 pav.** Neringos tiriamųjų, kurie bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.)

Lyginant su 2018 m. tyrimu, per paskutines 30 dienų kasdien vartojusių alkoholinius gėrimus suaugusiųjų dalis padidėjo (2018 m. – 0 proc., 2022 m. – 1 proc.), per paskutines 30 dienų alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau vartojusiųjų dalis padidėjo (2018 m. – 13,7 proc., 2022 m. – 18,1 proc.), per paskutinius 12 mėnesių alkoholinius gėrimus vartojusiųjų kartą per savaitę ir dažniau dalis padidėjo (2018 m. – 11,7 proc., 2022 m. – 15,5 proc.).

Per paskutines 30 dienų bent kartą narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo vartojo 1 proc. respondentų Neringoje (vartojo tik vyrai) ir 1,4 proc. Lietuvoje, per paskutinius 12 mėnesių – 4,7 proc. respondentų Neringoje (daugiau vyrų nei moterų) ir 3,1 proc. Lietuvoje (15 pav.).



Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema (VISS IS)

**15 pav.** Neringos tiriamųjų, kurie bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis (proc.)

Lyginant su 2018 m. tyrimu, suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis nežymiai sumažėjo (2018 m. – 1,2 proc., 2022 m. – 1 proc.), o jas vartojusiųjų per paskutinius 12 mėnesių dalis padidėjo (2018 m. – 2,5 proc., 2022 m. – 4,7 proc.).

## IŠVADOS

### **Sveikatos ir gyvenimo kokybės vertinimas ir laimingumas**

Savo sveikatos būklę kaip gerą ir labai gerą įvertino 77,7 proc. Neringos savivaldybės (73,5 proc. vyrų ir 82 proc. moterų), o Lietuvoje – 62,4 proc. suaugusių gyventojų. Gyvenimo kokybę kaip gerą ir labai gerą įvertino 79,3 proc. Neringos (80,8 proc. vyrų ir 77,6 proc. moterų) ir 69,5 proc. Lietuvos respondentų. Labai laimingi ir laimingi besijaunčiantys Neringoje sudarė 75,9 proc. (78,3proc. vyrų ir 73,4 proc. moterų), o Lietuvoje – 59,9 proc. Neringoje daugiau laimingai besijaučiančių buvo tarp aukštesnes pajamas gaunančių respondentų. Didžioji dalis Neringos tiriamųjų, kurie savo sveikatą vertino kaip labai gerą ir gerą, teigė, kad yra laimingi. Per praėjusį mėnesį prislėgta nuotaika, nerimas buvo apėmęs 23,2 proc. Neringos (22,8 proc. vyrų ir 23,6 proc. moterų) ir 23,5 proc. visos Lietuvos tiriamųjų.

Lyginant su 2018 m. tyrimu, Neringoje suaugusiųjų, kurie vertina savo sveikatą kaip gerą ir labai gerą, kurie savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą bei tie, kurie jaučiasi laimingi ir labai laimingi, dalis padidėjo. Taip pat padaugėjo suaugusiųjų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau.

### **Fizinis aktyvumas**

Fiziškai aktyvūs buvo 10,8 proc. Neringos (7,3 proc. vyrų ir 14,4 proc. moterų), o Lietuvoje – 28,3proc. tiriamųjų.

Lyginant su 2018 m. tyrimu, Neringoje sumažėjo fiziškai aktyvių suaugusiųjų.

### **Mityba**

Bent kartą per dieną vaisių vartojo 79,5 proc. Neringos (78,2 proc. vyrų ir 80,8 proc. moterų), o Lietuvoje – 36,6 proc. respondentų. Bent kartą per dieną daržoves vartojo 79,5 proc. Neringos (78,3 proc. vyrų ir 80,8 proc. moterų), o Lietuvoje – 46,1 proc. respondentų. Papildomai druskos į paruoštą maistą nedėjo 43,9 proc. Neringos ir 39,9 proc. Lietuvos suaugusių gyventojų.

Lyginant su 2018 m. tyrimu, Neringoje padidėjo suaugusiųjų dalis, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves ir vaisius. Taip pat padaugėjo gyventojų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą.

### **Rizikingas elgesys**

Per paskutines 30 dienų kasdien tabako gaminius Neringoje rūkė 5,2 proc., o Lietuvoje – 16,3proc. respondentų. Per paskutines 30 dienų kasdien elektronines cigaretes rūkė 3,4 proc. Neringos ir 5,2proc. Lietuvos tiriamųjų. Per paskutines 30 dienų bent kartą per savaitę alkoholinius gėrimus Neringoje vartojo 18,1 proc., o Lietuvoje – 21,8 proc. respondentų. Per paskutinius 12 mėnesių bent kartą per savaitę alkoholinius gėrimus Neringoje vartojo 15,5 proc., o Lietuvoje – 18,3 proc. tiriamųjų. Per paskutines 30 dienų bent kartą narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo vartojo 1 proc. Neringos (2,1 proc. vyrų ir 0 proc. moterų) ir 1,4 proc. Lietuvos, o per paskutinius 12 mėnesių – 4,7 proc. Neringos (7,3 proc. vyrų ir 2,1 proc. moterų) ir 3,1 proc. Lietuvos respondentų.

Lyginant su 2018 m. tyrimu, Neringoje suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų kasdien rūkė tabako gaminius, dalis sumažėjo, o kasdien elektronines cigaretes rūkančių dalis padidėjo. Alkoholinius gėrimus per paskutines 30 dienų kasdien, kartą per savaitę ir dažniau bei per paskutinius 12 mėnesių kartą per savaitę ir dažniau vartojusiųjų dalis padidėjo. Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis nežymiai sumažėjo, o jas vartojusiųjų per paskutinius 12 mėnesių dalis padidėjo.