

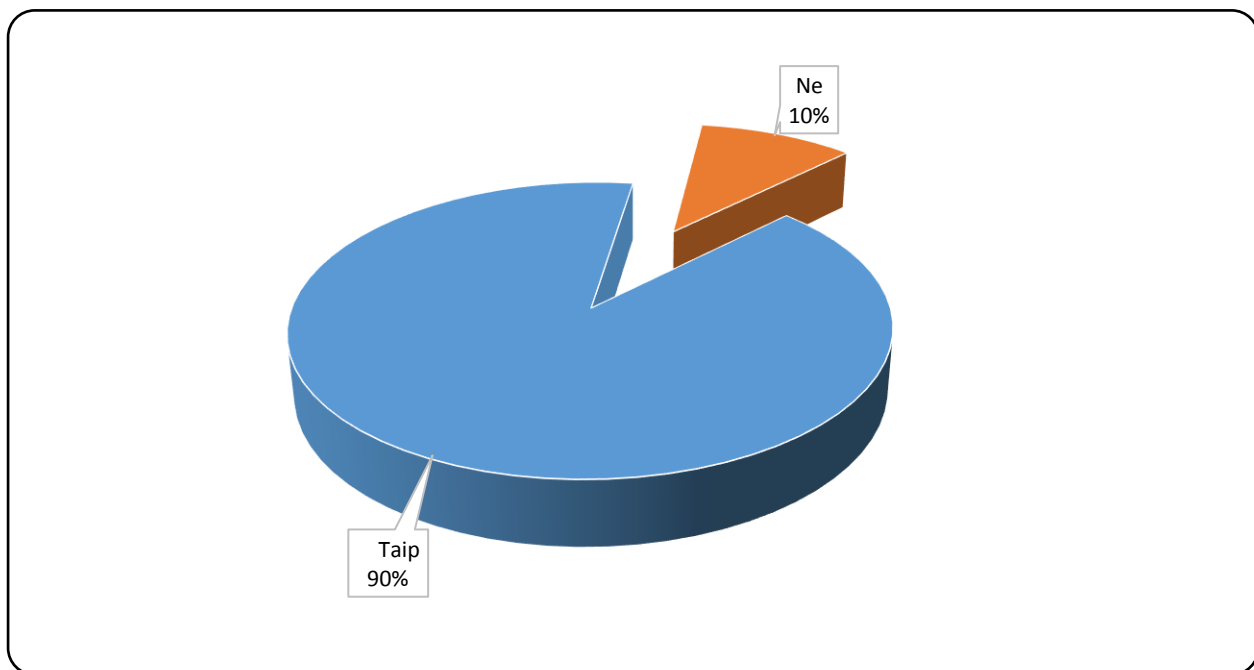
## Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojų apklausa apie informuotumą sveikatos, sveikos gyvensenos klausimais

Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveiktos biuras 2017 m. rugsėjo mėn. vykdė anketinę apklausą, kurios tikslas išsiaiškinti Vilkaviškio rajono savivaldybės gyventojų (toliau Vilkaviškio r. sav.) informuotumą sveikatos ir sveikos gyvensenos klausimais. Iš viso buvo išdalinta 500 vnt. anketų, iš kurių sugrįžo 467 vnt.

Sveikata – gyvojo organizmo būseną, kai jis pats ir visi jo organai pilnai atlieka savo funkcijas, nesant negalių, ligų ar organizmo funkcijų sutrikimų. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacija „Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.“ Pagal LR Sveikatos sistemos įstatymą „Sveikata – asmens ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė“.

Sveika gyvensena – tai įpročių visuma, kuri susidaro veikiant socializacijos procesui visą žmogaus gyvenimą. Tai yra daugiamatė sąvoka, apimanti mitybą, fizinį aktyvumą, tabako vartojimą/nevartojimą, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą/nevartojimą, farmacijos preparatų vartojimą, darbo ir poilsio (miego) režimą, seksualinę elgseną, patiriamą stresą ir gebėjimą jį įveikti, kitą elgseną, galinčią turėti įtakos sveikatai (pvz., ilgas deginimasis saulėje, soliariume).

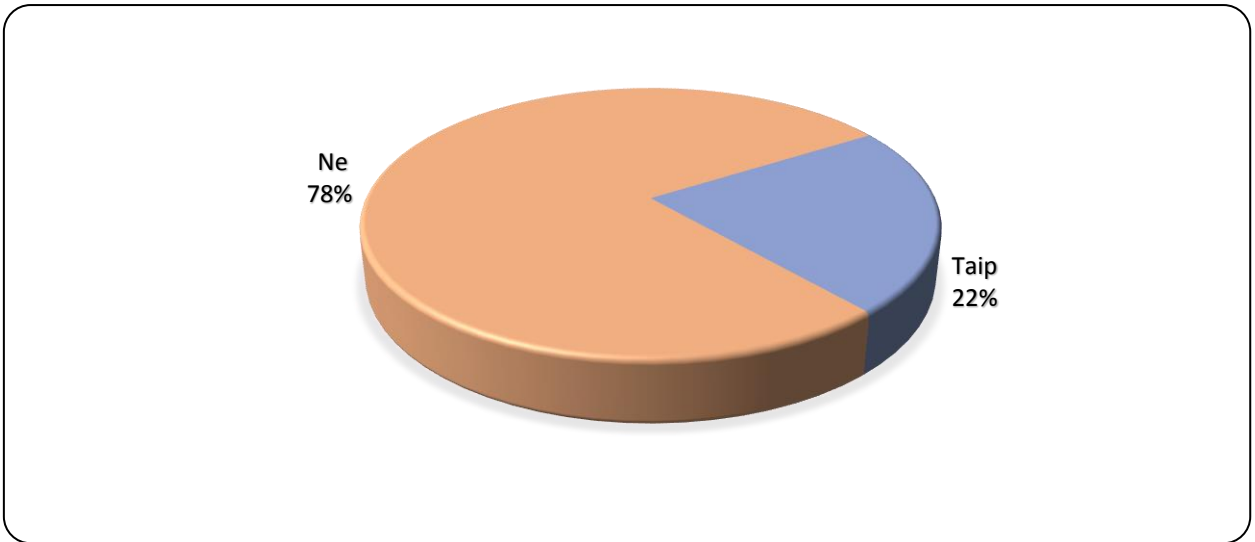
Atlikus apklausą paaiškėjo, kad dauguma Vilkaviškio r. sav. gyventojų domisi sveikatos ir sveikos gyvensenos klausimais. Iš 467 apklaustųjų respondentų 419 atsakė, kad domisi, o 48, kad nesidomi nei sveikata, nei sveika gyvensena (1 pav.).



1 pav. Vilkaviškio r. sav. gyventojų domėjimasis sveikatos ir sveikos gyvensenos klausimais.

10 proc. dalyvavusių apklausoje gyventojų atsakė nesidomintys sveikata ir sveika gyvensena, todėl šie žmonės į tolimesnius klausimus neatsakinėjo. Likusieji 90 proc. Vilkaviškio r. sav. gyventojai, dalyvavę apklausoje, domisi sveikata ir sveikos gyvensenos klausimais.

Dauguma Vilkaviškio r. sav. gyventojų, dalyvavusių apklausoje, nesusiduria su sunkumais, ieškant informacijos apie sveikatą (2 pav.).

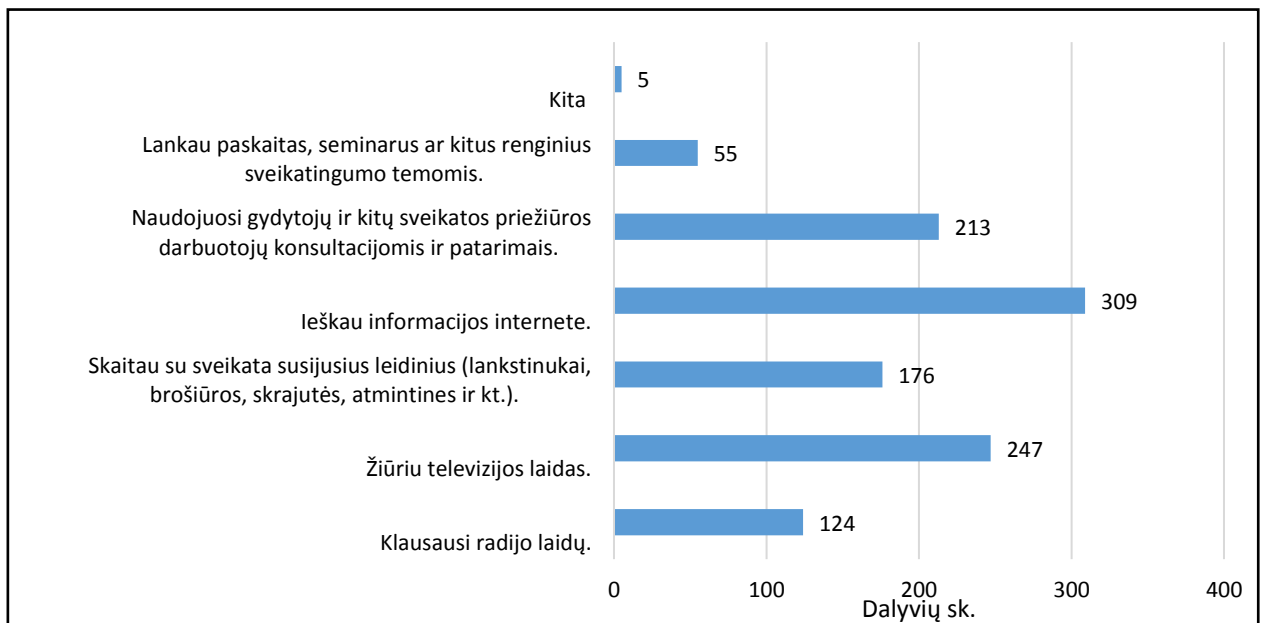


2 pav. **Vilkaviškio r. sav. gyventojų sunkumai, ieškant informacijos apie sveikatą.**

Iš pateiktos diagramos matyti, kad 78 proc. apklaustųjų gyventojų nesusiduria su sunkumais, ieškant informacijos sveikatos klausimais. Tik 22 proc. gyventojų yra sunku surasti reikalingą informaciją sveikatos ir sveikos gyvensenos tema.

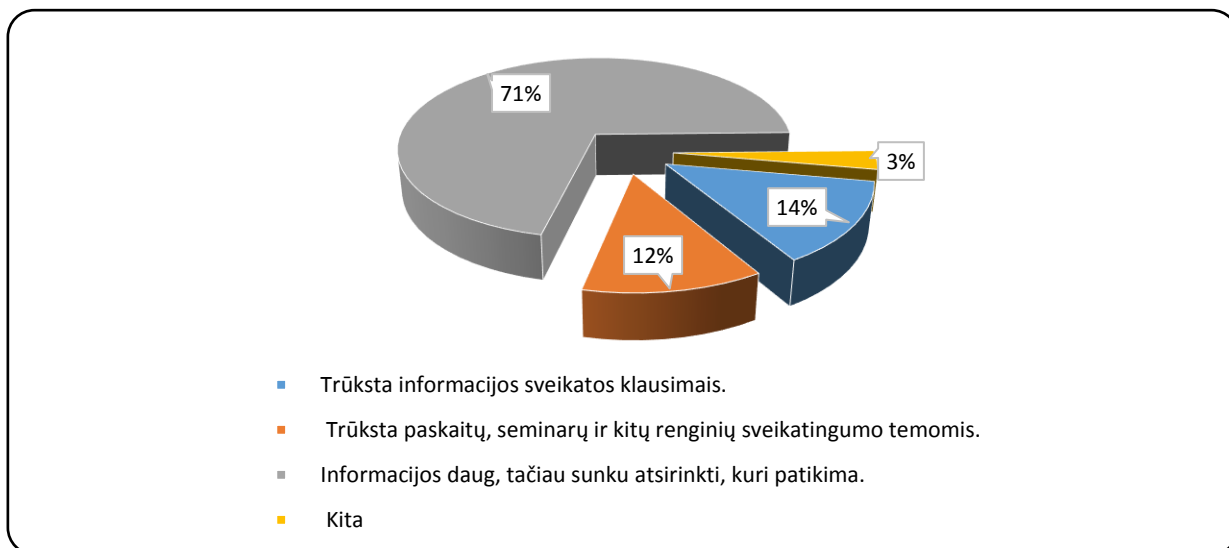
Sveikatos informacijos šaltiniai gali būti: sveikatos priežiūros specialistai ir gydytojai, internetas, laikraščiai ar žurnalai, knygos, televizija, draugai ar šeima, bukletai ar lankstinukai, radijas, paskaitos ir kursai. Dauguma Vilkaviškio r. sav. gyventojų nurodė internetą ir televiziją kaip pagrindinius informacijos apie sveikatą bei sveiką gyvenseną šaltinius, o mažiausiai apklaustųjų lanko paskaitas, seminarus ar renginius sveikatingumo temomis.

Iš apklaustųjų respondentų klausosi radijo laidų – 26,55 proc., žiūri televizijos laidas – 52,89 proc., skaito su sveikata susijusius laikraščius, knygas, lankstinukus ir kitus leidinius – 37,69 proc., kiti apklaustieji informacijos ieško interneto svetainėse – 66,16 proc., naudojami gydytojų ir sveikatos priežiūros specialistų konsultacijomis - 45,61 proc., lanko paskaitas, seminarus ar kitus renginius sveikatos temomis – 11,78 proc., dar keletas informacija dalinasi su kolegomis ar draugais (3 pav.).



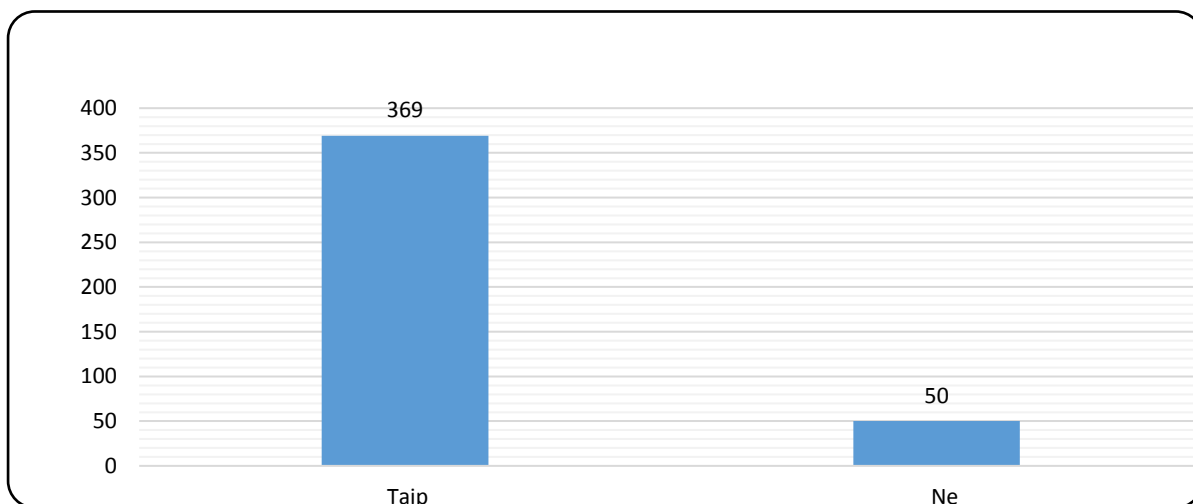
3 pav. **Informacijos šaltiniai (apie sveikatą ir sveiką gyvenseną), kuriais naudojami apklausoje dalyvavę Vilkaviškio r. sav. gyventojai.**

Dauguma apklaustųjų Vilkaviškio r. sav. gyventojų į šį klausimą pasirinko keletą atsakymo variantų, pavyzdžiui klausosi radijo ir žiūri televizijos laidas sveikatos ar sveikos gyvensenos temomis. Nors informacijos yra daug, Vilkaviškio r. sav. gyventojai pažymėjo, jog yra sunkumų ieškant reikiamos informacijos. Pagrindiniai sunkumai yra tai, jog sunku atsirinkti, kuri informacija yra patikima, o kuri ne. 12 proc. respondentų trūksta paskaitų, seminarų ir kitų renginių sveikatingumo temomis. Dar žmonės paminėjo, jog informacijos šaltiniuose trūksta konkretumo, neretai informacija internete yra mokama arba neprieinama (4 pav.).



4 pav. Sunkumai, su kuriais susiduria respondentai, ieškodami informacijos apie sveikatą ir sveiką gyvenseną.

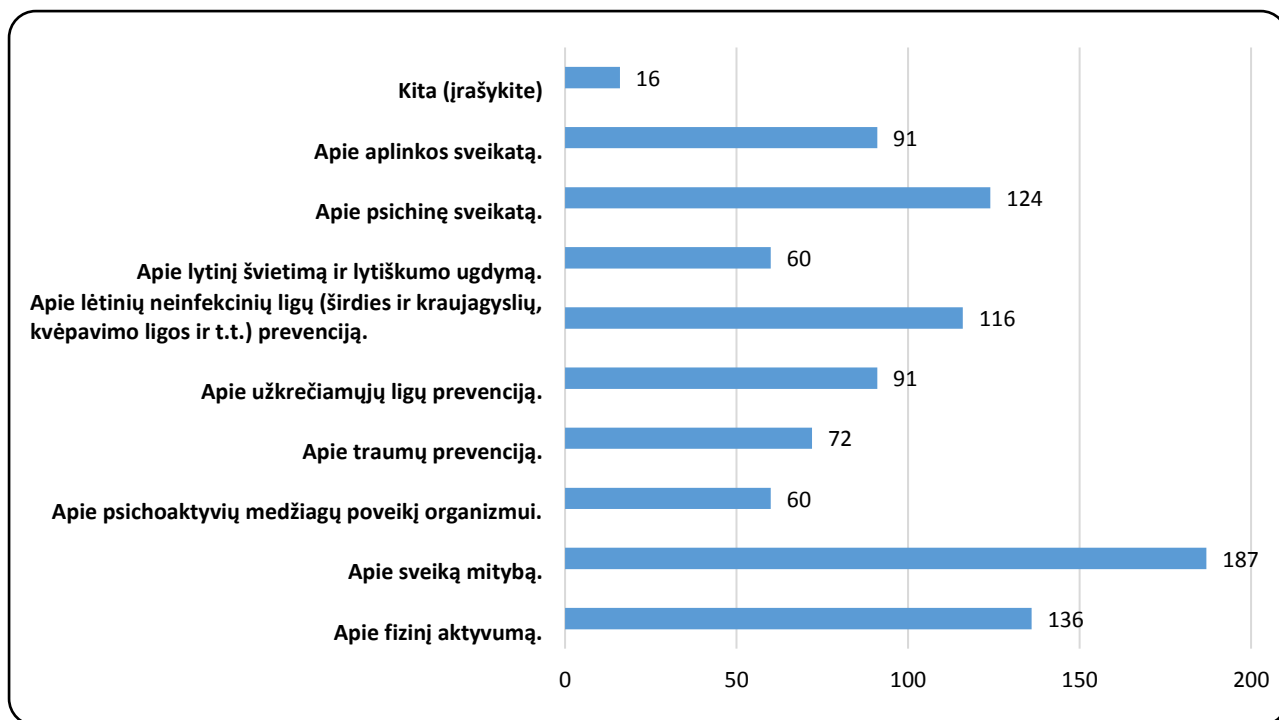
Į klausimą - ar informacijos sveikatos klausimais yra pakankamai, Vilkaviškio r. sav. gyventojai atsakė gana vienareikšmiškai. Iš dalyvavusių apklausoje gyventojų 369 mano, kad informacijos sveikatos klausimais yra pakankamai, o 50 respondentų mano, jog informacijos sveikatos ir sveikos gyvensenos klausimais trūksta (5 pav).



5 pav. Informacijos pakankamumas Vilkaviškio r. sav. gyventojams sveikatos klausimais.

Žmogus pats yra atsakingas už savo sveikatą ir turi ja rūpintis, stiprinti ir tausoti. Norint išsaugoti sveikatą ir nepabloginti gyvenimo kokybės, būtina laikytis tam tikrų sveikos gyvensenos principų: racionaliai maitintis, būti fiziškai aktyviems, stengtis patirti kuo mažiau įtampos, atsisakyti žalingų įpročių.

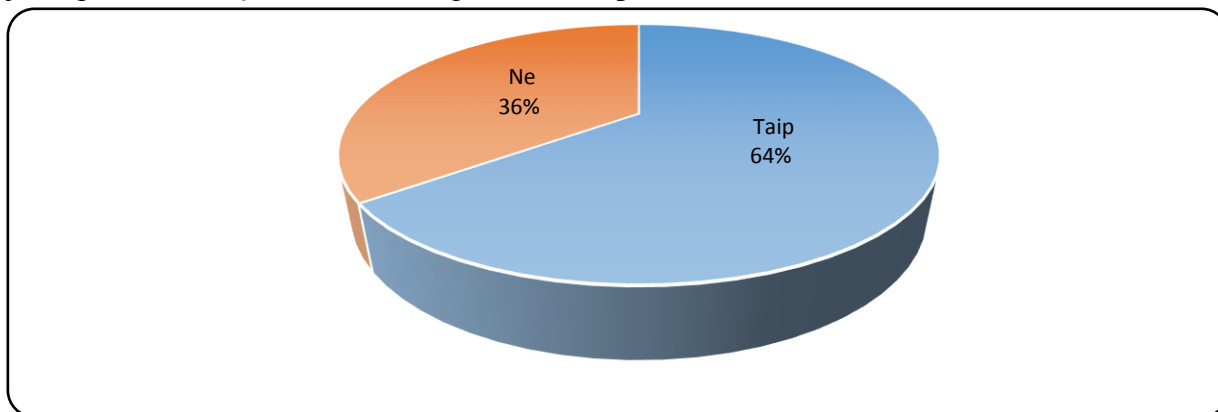
Vilkaviškio r. sav. gyventojai, dalyvavę apklausoje, pažymėjo, kokios informacijos sveikatos klausimais trūksta daugiausiai (6 pav.).



6 pav. Informacijos sveikatos ugdymo klausimais trūkumas.

Dalyvavusių apklausoje Vilkaviškio r. sav., gyventojų nuomone labiausiai informacijos trūksta apie sveiką mitybą – 40,04 proc., apie fizinį aktyvumą – 29,12 proc., apie psichinę sveikatą – 26,55 proc. Informacijos trūkumas apie aplinkos sveikatą ir užkrečiamųjų ligų prevenciją surinko vienodą respondentų balsų skaičių ir sudarė po 19,47 proc. Informacija apie traumų prevenciją – 15,42 proc. Vienodu balsų skaičiumi taip pat pasidalino žinios apie lytinį švietimą ir lytiškumo ugdymą bei informacija apie psichoaktyvių medžiagų poveikį organizmui – sudarė po 12,85 proc. Apklausoje dalyvavę Vilkaviškio r. sav. gyventojai daugiau informacijos norėtų sužinoti apie dvasinę sveikatą.

Daugelis Vilkaviškio r. sav. gyventojų teigia (64 proc. respondentų), kad gauta informacija apie sveikatą ir sveiką gyvenseną paveikė jų elgesį savo sveikatos atžvilgiu. Likusieji 36 proc. respondentų pažymi, kad informacija apie sveikatą ir sveiką gyvenseną jų nepaveikė ir jie nepritaikė žinių savo sveikatos gerinimui (7 pav.).

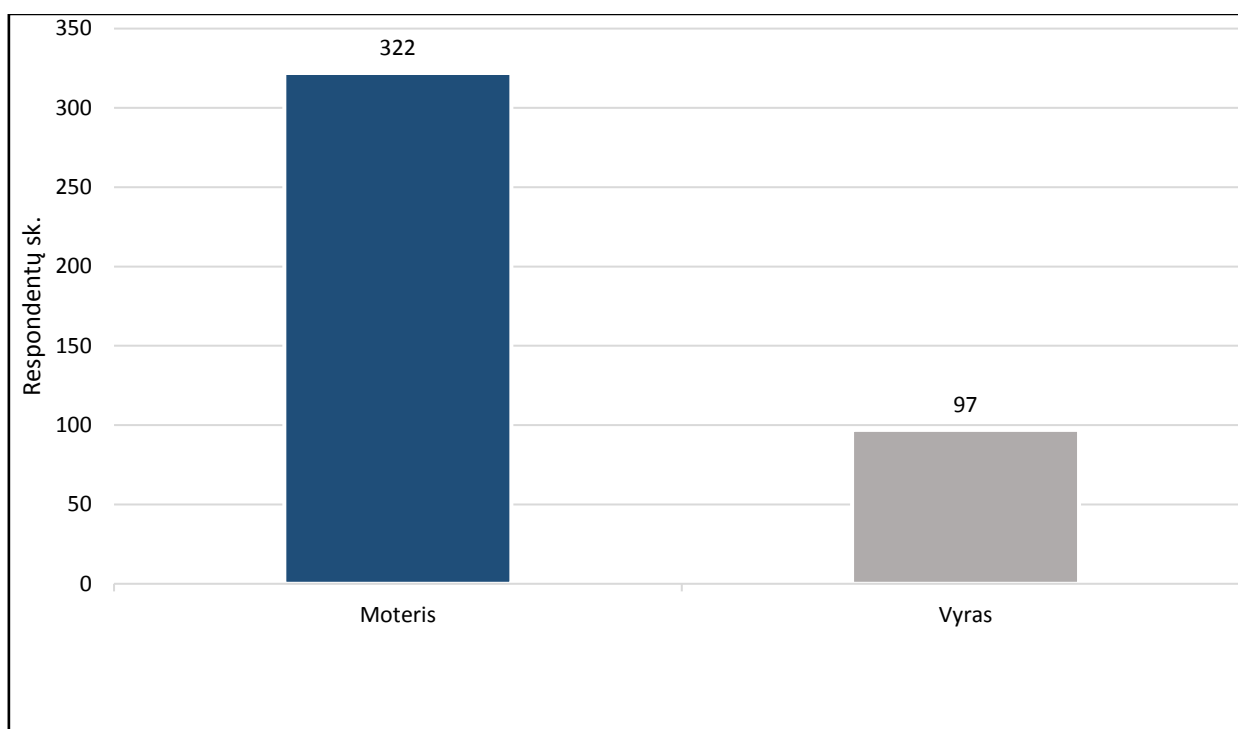


7 pav. Ar gauta informacija, susijusi su sveikata, paveikė respondentų elgesį savo sveikatos atžvilgiu?

Apklaustieji Vilkaviškio r. sav. gyventojai įvardino, kaip gauta informacija apie sveikatą ir sveiką gyvenimą paveikė jų elgesį:

- tapo labiau fiziškai aktyvesniais;
- pradėjo skiepytis;
- pradėjo daugiau domėtis liaudies medicina;
- pradėjo sveikiau maitintis;
- propaguoja sveiką gyvenimo būdą;
- pakeitė mitybos įpročius;
- įgavo pozityvumo;
- metė rūkyti;
- pagerėjo psichinė sveikata;
- pakeitė dienos režimą;
- atsisakė alkoholio;
- pradėjo dažniau tikrintis sveikatą;
- pradėjo gerti daugiau vandens.

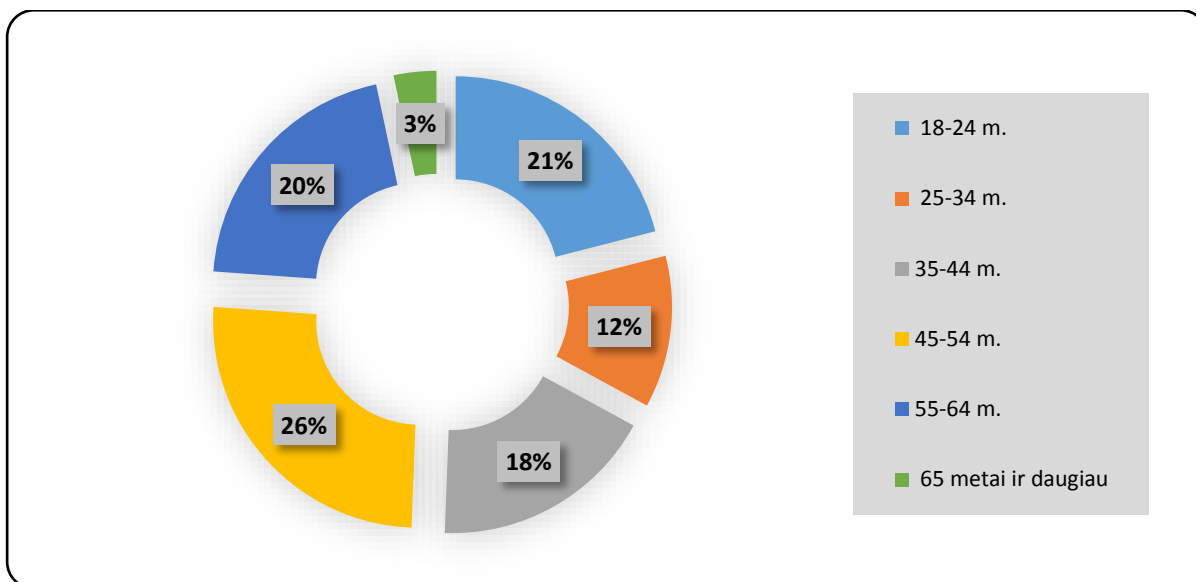
Iš visų apklausoje dalyvavusių Vilkaviškio r. sav. gyventojų, kurie atsakinėjo į anketos klausimus, daugiausia buvo moterų – 322. Vyriškos lyties atstovų buvo kur kas mažiau – 97. Galima teigti, kad moterys savo sveikata rūpinasi labiau, lyginant su vyrais (8 pav.).



8 pav. Dalyvavusių apklausoje Vilkaviškio r. sav. gyventojų lytis.

Pagal lytį apklaustųjų pasiskirstymas buvo atitinkamai: 76,85 proc. moterys, 23,15 proc. vyrai.

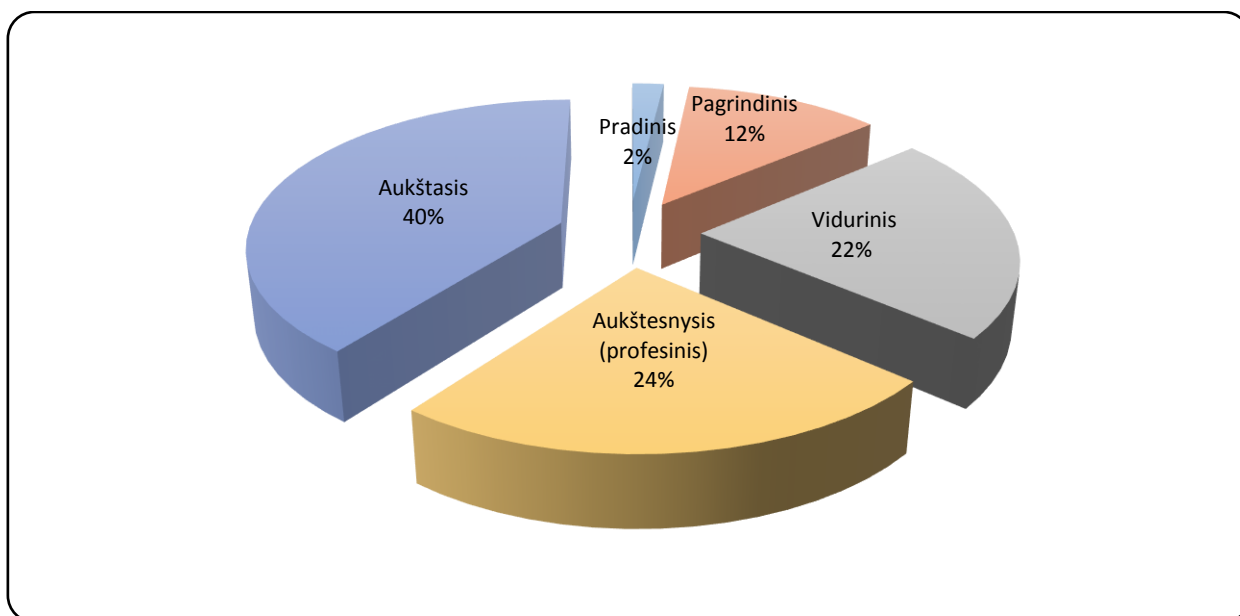
Apklausoje dalyvavo įvairaus amžiaus respondentai. Daugiausiai apklaustųjų buvo 45 - 54 metų amžiaus – 107 asmenys.; 18 – 24 metų buvo 88 žmonės; 55 – 64 metų apklausoje dalyvavo 86 asmenys. Iš šių duomenų galime teigti, kad savo sveikata ir sveika gyvenimu rūpinasi įvairaus amžiaus žmonės (9 pav.).



9 pav. **Vilkaviškio r. sav. respondentų, dalyvavusiųjų apklausoje, amžius.**

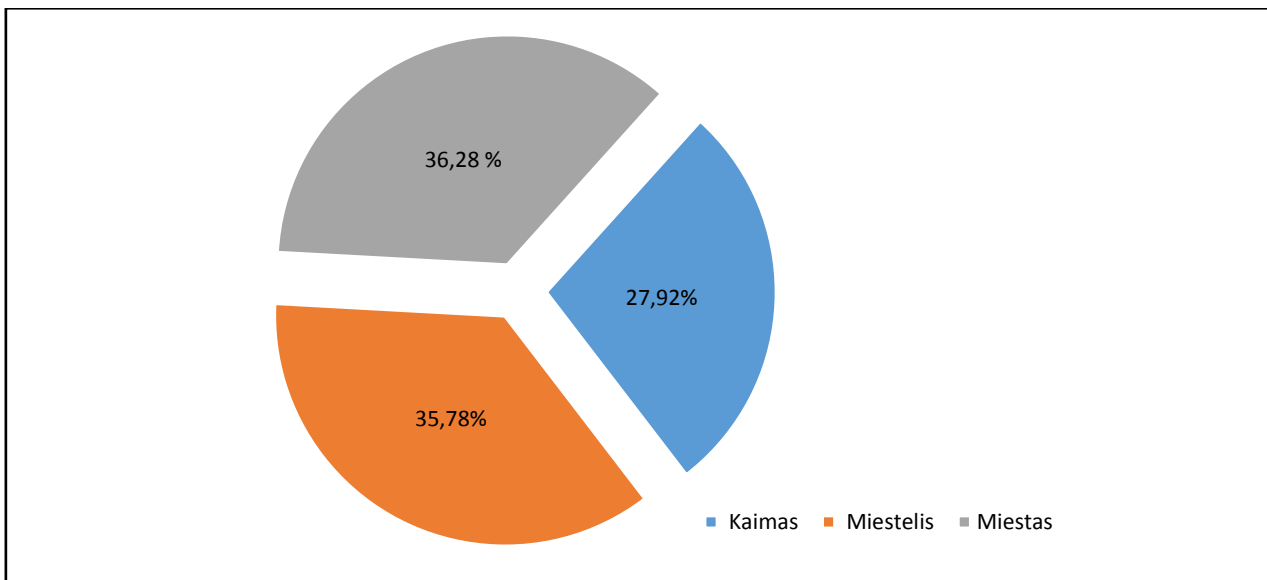
Mažiausiai apklausoje dalyvavo 65 metų amžiaus Vilkaviškio r. sav. gyventojų. Kaip matome 9 pav., jie sudaro tik 3 proc. visų apklaustųjų. Respondentai 18 – 24 metų ir 55 – 64 metų pasiskirstė panašiai. Jie atitinkamai sudarė 21 proc. ir 20 proc.

Lyginant apklausoje dalyvavusius respondentus pagal išsilavinimą, didžiausią dalį sudarė aukštąjį išsilavinimą įgiję asmenys – 166 (40 proc.). Turinčių aukštesnįjį išsilavinimą buvo 101 (24 proc.), vidurinį išsilavinimą – 94 asmenys (22 proc.), o įgijusių pagrindinį – 50 (12 proc.) žmonių. Iš apklausoje dalyvavusių žmonių 8 asmenys turėjo pradinį išsilavinimą tai sudaro 2 proc. (10 pav.).



10 pav. **Apklausoje dalyvavusių Vilkaviškio r. sav. gyventojų išsilavinimas.**

Vilkaviškio r. sav. gyventojai, dalyvavę apklausoje, pasiskirstė nevienodai. 152 asmenys buvo iš miestelio, 150 – iš miesto, o iš kaimo dalyvavo 117 žmonių (11 pav.).



11 pav. Apklausoje dalyvavusių gyventojų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą.

Iš apklausoje dalyvavusių Vilkaviškio r. sav. gyventojų, dauguma gyvena miestelyje 36,28 proc., mieste – 35,78 proc., o kaime gyvena 27,92 proc. respondentų.

Ar žinojote, kad 20 proc. sveikatą lemia genai, 20 proc. – aplinka, 10 proc. – medicinos/sveikatos apsaugos kokybė? O net 50 proc. sveikatos priklauso nuo mūsų gyvenimo būdo! Todėl akivaizdu, kad protingai organizuodami savo gyvenimą, mes galėtume išvengti daugybės rūpesčių ir gyventi ilgiau. Juk ne veltui sakoma, jog žmogų sendina ne metai, o neatsakingas požiūris į savo sveikatą.

Apibendrinę apklausos rezultatus, galime teigti, kad Vilkaviškio r. sav. gyventojai domisi sveikata ir sveika gyvensena. Dauguma apklaustųjų žmonių nesusiduria su sunkumais ieškodami informacijos šiomis temomis. Didelė dalis respondentų informacijos apie sveikatą ir sveiką gyvenseną ieško internete, žiūri televizijos laidas, klausosi radijo. Vilkaviškio r. sav. gyventojai, dalyvavę apklausoje, teigė, jog informacijos sveikatos klausimais yra pakankamai, bet daugiau norėtų sužinoti apie sveiką mitybą, psichinę sveikatą ir fizinį aktyvumą. Respondentai, daugiau pasidomėję apie sveikatą ir sveiką gyvenseną, tapo labiau fiziškai aktyvesniais, pradėjo sveikiau maitintis, susidomėjo liaudies medicina, pakeitė mitybos įpročius, įgavo pozityvumo. Apklausoje daugiau dalyvavo moterų, kurių amžius 45-54 metai, kurios įgijusios auštąjį išsilavinimą. Mažiausiai apklaustų respondentų buvo su pradiniu išsilavinimu.

Jei mokėsime pasirūpinti savo sveikata, ne tik džiaugsimės gera savijauta, energija, ilgaamžiškumu, bet ir dalinsimės gyvenimo džiaugsmu. Turėsime galimybę pasirūpinti žmonėmis, kuriuos mylime, padėti savo artimiesiems, užtikrinti ilgą, sveiką ir laimingą gyvenimą.

Visuomenės sveikatos specialistė Edita Jenkienė