



POLA

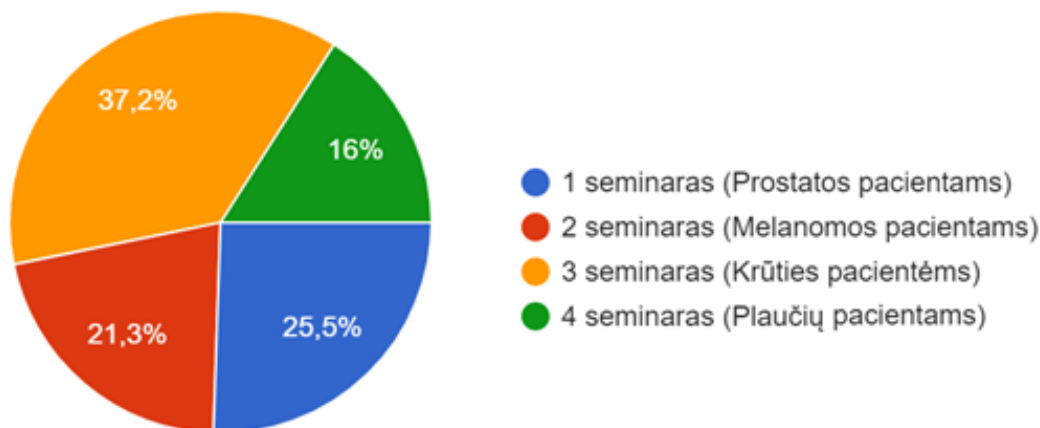
Pagalbos onkologiniams
ligoniams asociacija



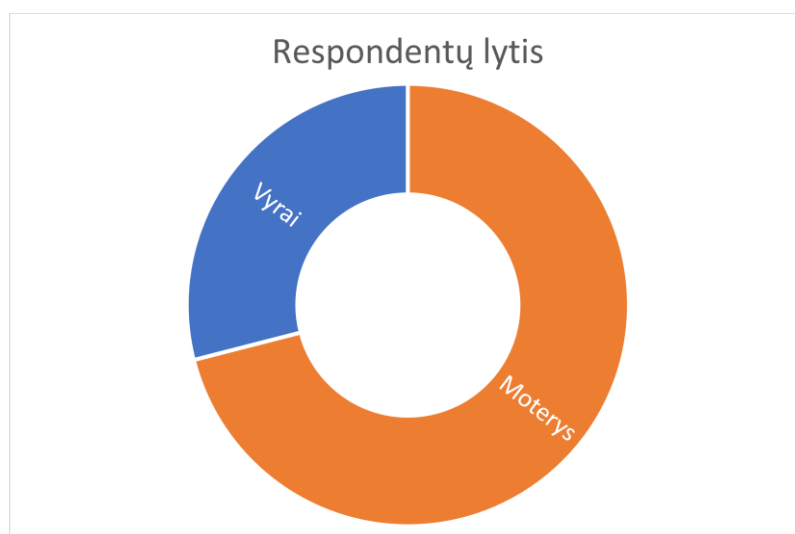
Projekto, vykdyto įgyvendinant priemonę „Kartu prieš vėžį“ dalyvių apklausos rezultatai

Siekiant išsiaiškinti projekto, vykdomo įgyvendinant priemonę „Kartu prieš vėžį“, dalyvių gyvenimo išpročius ir onkologinių ligų rizikos veiksnių pasireišimo tendencijas, projekto mokymuose dalyvavę asmenys buvo prašomi užpildyti apklausos anketas, kurias sudarė 21 klausimas. Anketos buvo platinamos prieš seminarus, vykusius 2019 m. gruodžio mėn. Vilniuje. Keli asmenys atsisakė dalyvauti apklausoje (dėl regėjimo ar pan. aspektų).

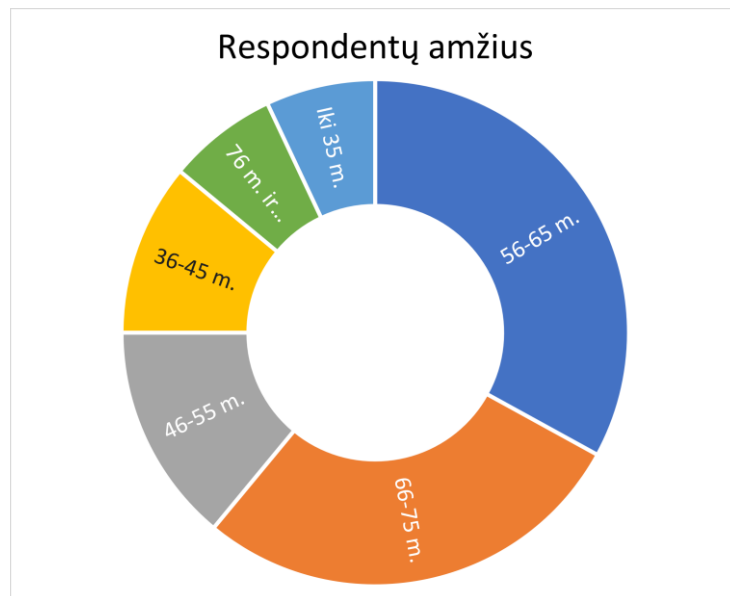
Iš viso klausimynus užpildė 94 asmenys. Pasiskirstymas pagal aktualų onkologinį susirgimą, pavaizduotas žemiau:



Apklausoje dalyvavo 71 proc. moterų ir 29 proc. vyrų.

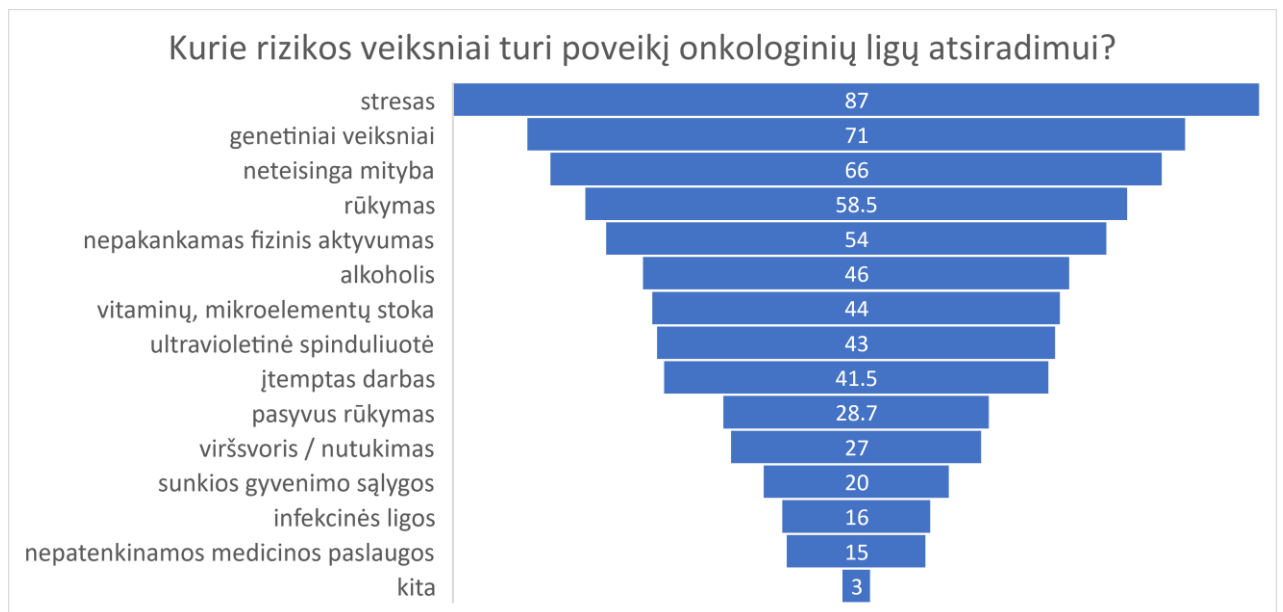


Didžiausia dalis respondentų - 56-65 m. (33 proc.) 66-75 m. (28 proc.) amžiaus, 46-55 m. (14 proc.), 36-45 m. (11 proc.), po 7 proc. sudarė respondentai jaunesni nei 35 m. ir vyresni nei 76 m. amžiaus.

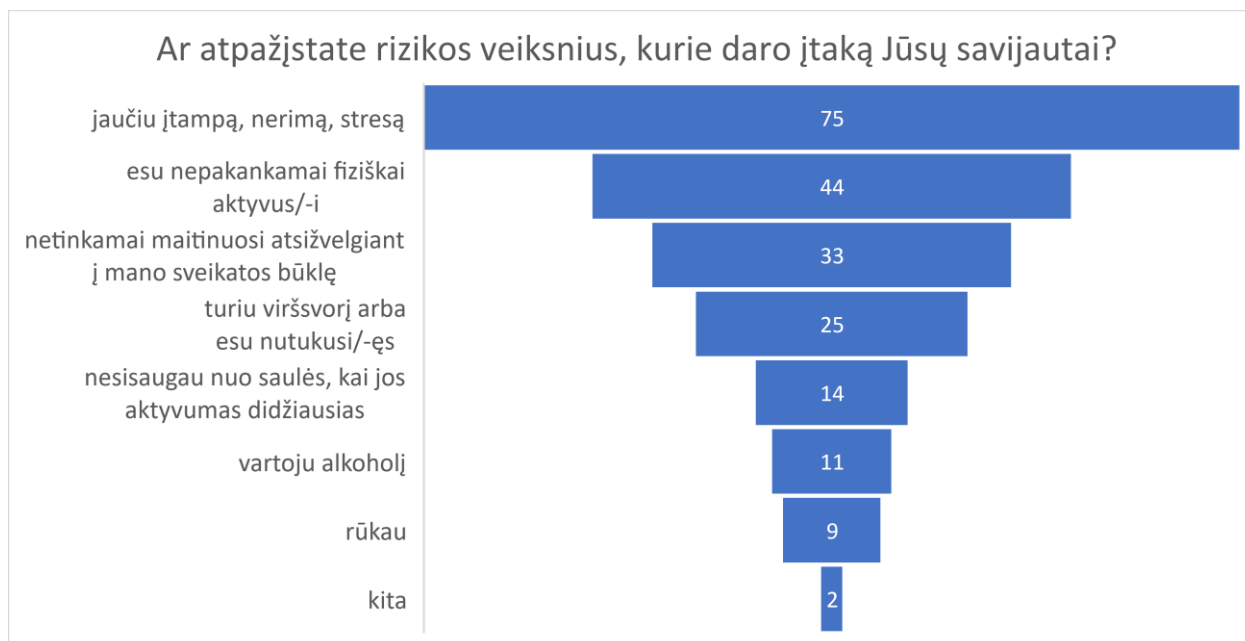


Dalyvių buvo klausiama kaip mano, **kurie rizikos veiksniai turi poveikį onkologinių ligų atsiradimui** (buvo leidžiami keli atsakymų variantai).

Pirmoje vietoje jie nurodė – stresą (87 proc.), antroje vietoje – genetinius veiksnius (71 proc.), trečioje vietoje – neteisingą mitybą (66 proc.). Mažiau nei šeštadalis apklaustųjų nurodė nepatenkinamas medicinos paslaugas (15 proc.).

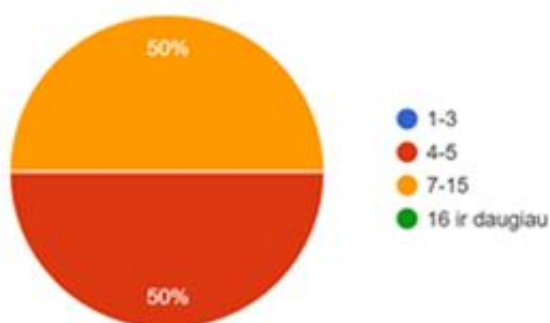


Respondentų taip pat buvo klausiama, ar atpažįsta **rizikos veiksnius, kurie daro įtaką jų savijautai**, pirmoje vietoje dalyviai kaip pagrindinį rizikos veiksnį nurodė – įtampą, nerimą, stresą. Antroje vietoje – fizinio aktyvumo nepakankamumą, o trečioje vietoje – netinkamą mitybą atsižvelgiant į savo sveikatos būklę:

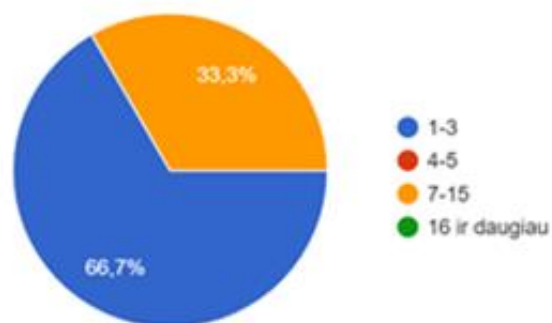


Tų asmenų, kurie atsakydami į klausimą apie rizikos veiksnių pasireiškimą jų asmeniniame gyvenime **pažymėjo, kad rūko** (iš viso 9 proc.) buvo klausama, kiek įprastų ar elektroninių cigarečių per dieną jie surūko. Iš rūkančių įprastines cigaretes pusė pažymėjo, kad surūko tarp 7-15 cigarečių per dieną, likusi pusė, atsakė, kad 4-5 cigaretes per dieną. Tie kurie rūko elektronines cigaretes – rūko mažiau (1-3 cigaretes per dieną).

Asmuo rūko įprastas cigaretes ... kartų per dieną

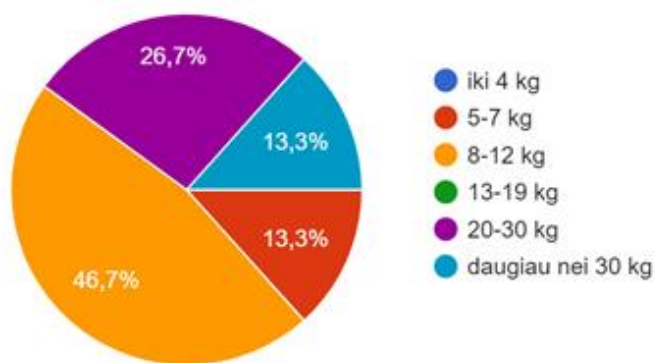


Asmuo rūko elektronines cigaretes ... kartų per dieną



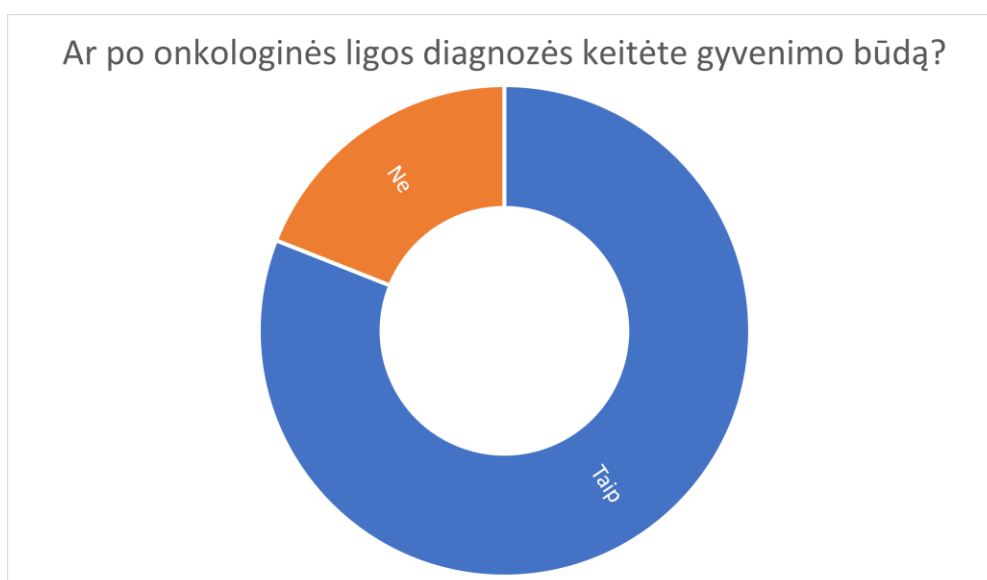
Papildomas klausimas taip pat buvo užduodamas asmenims, kurie atsakydami į klausimą apie rizikos veiksnių pasireiškimą jų asmeniniame gyvenime **pažymėjo, kad turi viršsvorį** (iš viso 25 proc.). Jų buvo klausama, kaip jie mano, kokį viršsvorį jie turi. Didžiausia dalis (46,7 proc.) nurodė, kad svoris yra per didelis 8-12 kg, o 40 proc. pažymėjo, kad sveria daugiau nei 20 kg daugiau nei derėtų.

Kaip manote, koks Jūsų viršsvoris?

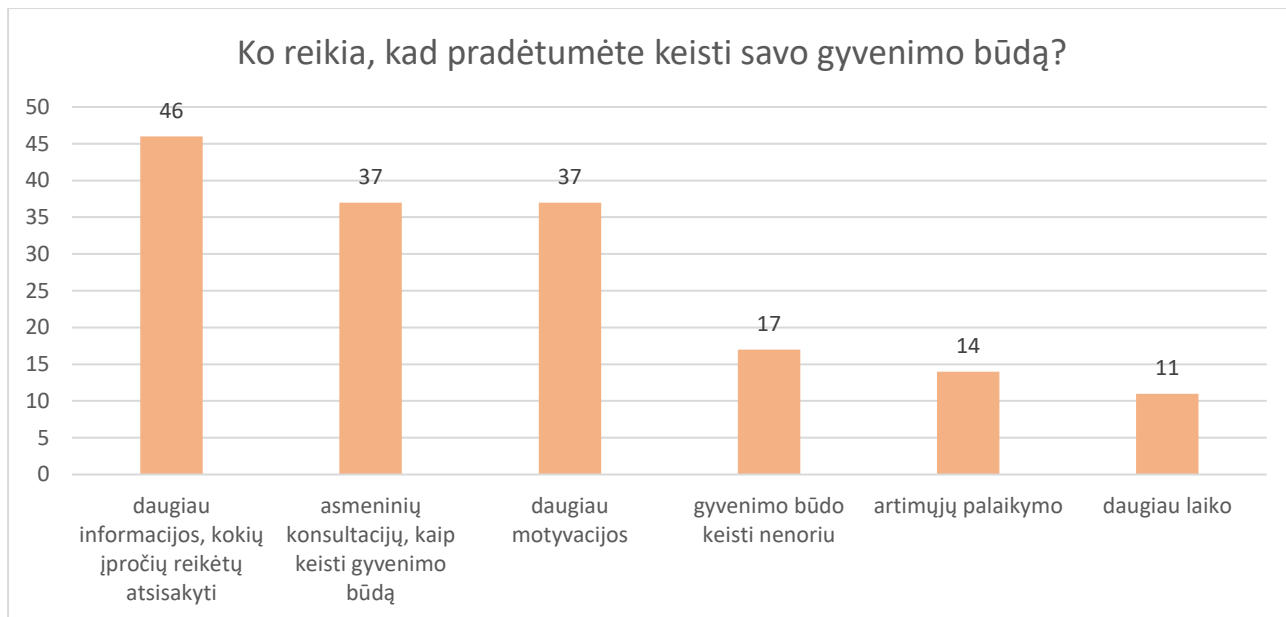


Kitas blokas klausimų buvo apie seminaruose dalyvavusių asmenų gyvenimo pokyčius ir motyvaciją juos keisti.

Visų pirma, respondentai buvo klausiami, **ar po onkologinės ligos diagnozės, keitė savo gyvenimo būdą** (mitybos, fizinio aktyvumo, alkoholio bei tabako vartojimo ir kitus įpročius). 81 proc. respondentų į šį klausimą atsakė teigiamai, neigiamai – 19 proc.

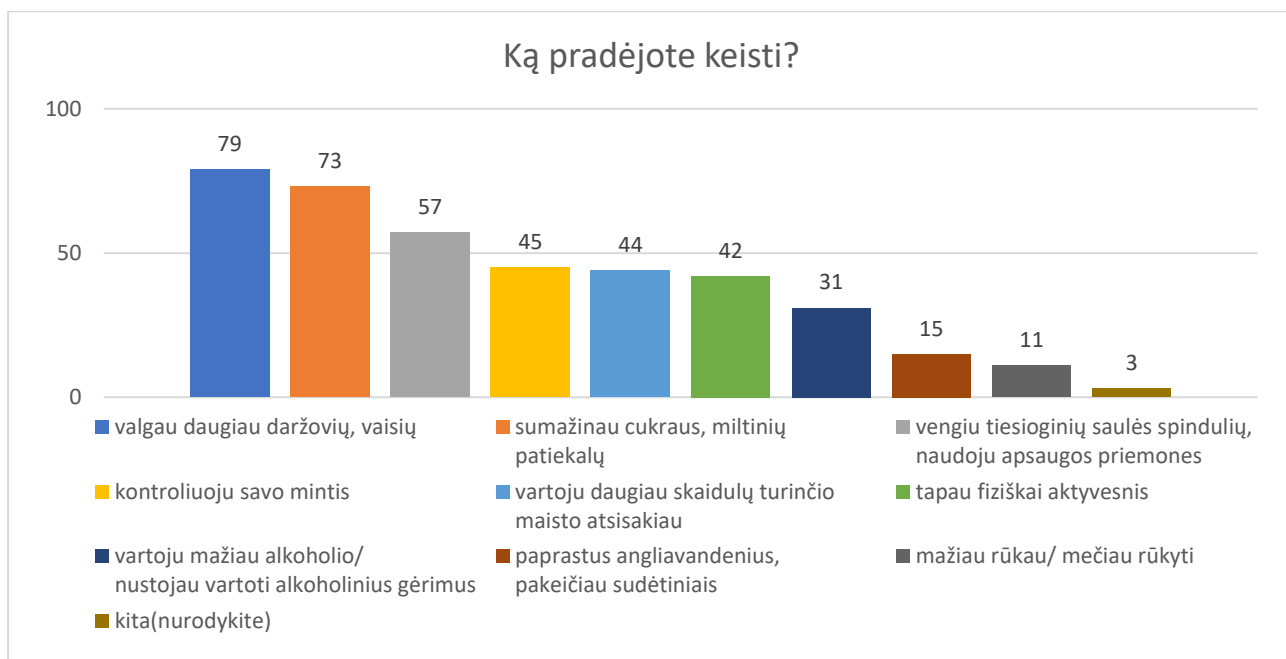


Neigiamai atsakiusių respondentų buvo klausama, **ko reikia, kad pradėtų keisti savo gyvenimo būdą** (buvo galimi keli atsakymo variantai). Didžiausia dalis (beveik pusė) respondentų nurodė, jog reikia daugiau informacijos, kokių įpročių reikia atsisakyti, po vienodą dalį (trečdalis ir trečdalis) nurodė, kad reikia daugiau motyvacijos ir asmeninių konsultacijų. Tik šeštadalis nurodė, kad gyvenimo būdo keisti nenori.



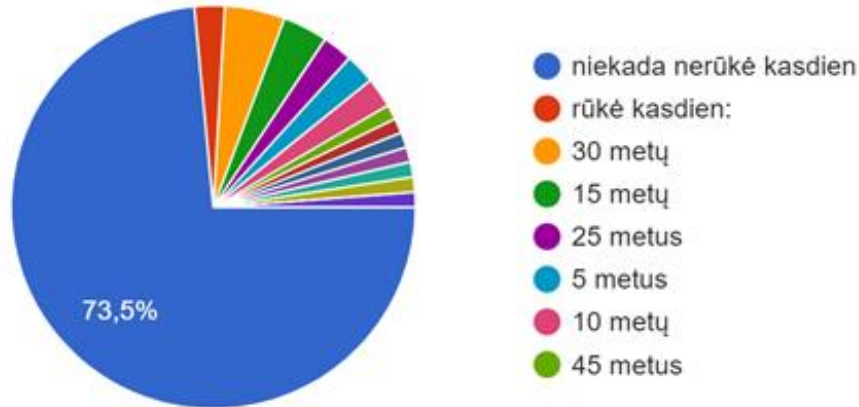
Teigiamai į šį klausimą atsakiusių buvo prašoma identifikuoti, **ką pradėjo keisti savo gyvenimo būde.**

Didžiausia dalis atsakė, kad valgo daugiau daržovių, vaisių (79 proc.), sumažino cukraus, miltinių patiekalų vartojimą (73 proc.), vengia tiesioginių saulės spindulių, naudoja apsaugos nuo saulės priemones (57 proc.). Stengiasi kontroliuoti savo mintis 45 proc., vartoja daugiau skaidulų turinčio maisto 44 proc., tapau fiziškai aktyvesniais 42 proc., vartoja mažiau alkoholio arba visai nustojo vartoti alkoholinius gėrimus 31 proc., paprastus angliavandenius, pakeitė sudėtiniais 15 proc., mažiau rūko arba metė rūkyti 11 proc.



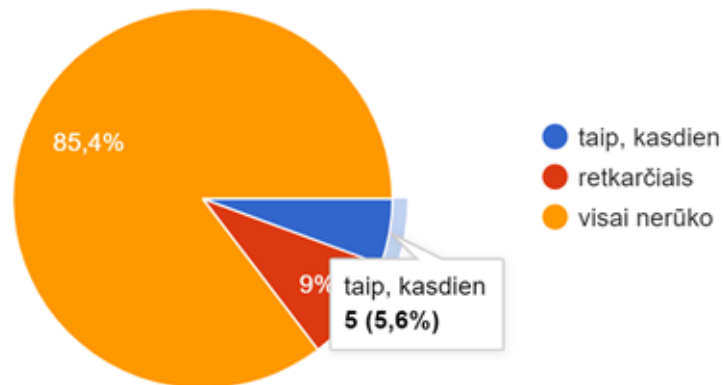
Mokymuose dalyvavusių asmenų buvo klausiama, **ar jie kada nors rūkė kasdien** (beveik kiekvieną dieną mažiausiai 5 metus) ir jei taip, tai kiek metų iš viso. 73 proc. nurodė, kad kasdien niekada nerūkė, 25 proc. pažymėjo, kad rūkė kasdien, daugiau - 5 metus, kad rūkė trumpiau nei 5 metus atsakė 2 proc.

Ar kada nors rūkėte kasdien?



Taip pat buvo klausiama, ar asmuo rūko šiuo metu (cigaretes, cigarus, pypkę, elektronines cigarettes)? Nustebino, kad kasdien rūko 5 proc. respondentų.

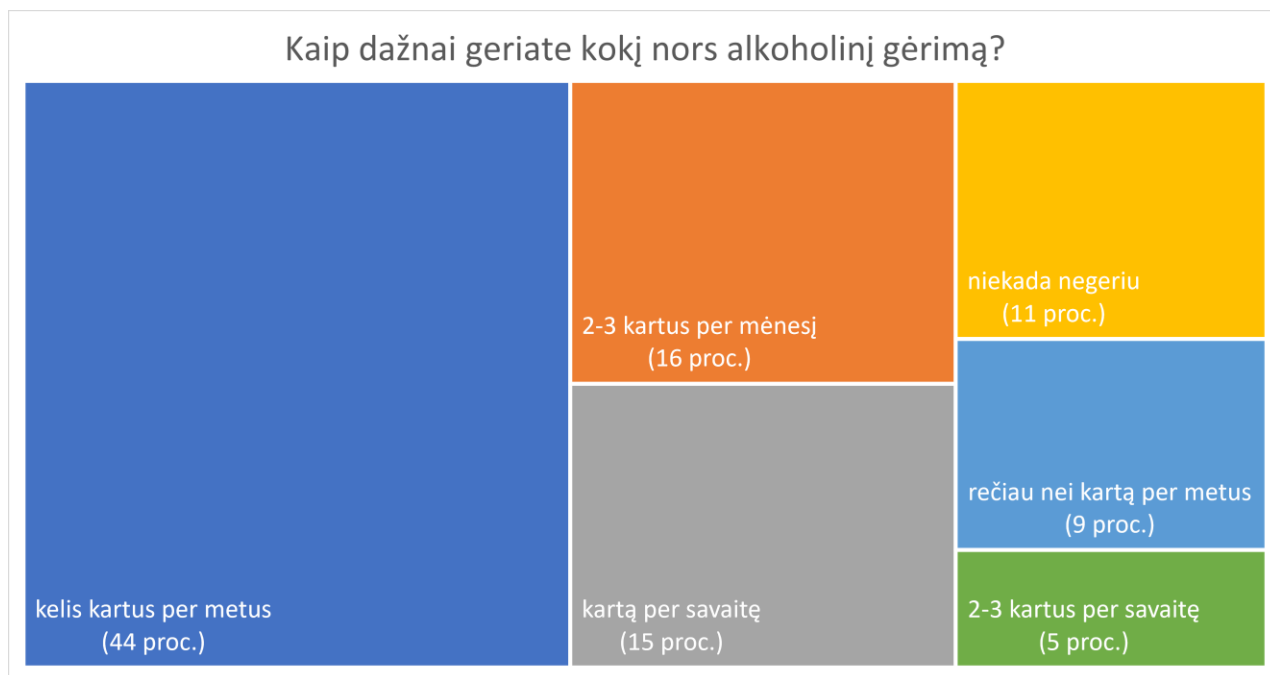
Ar šiuo metu rūkote?



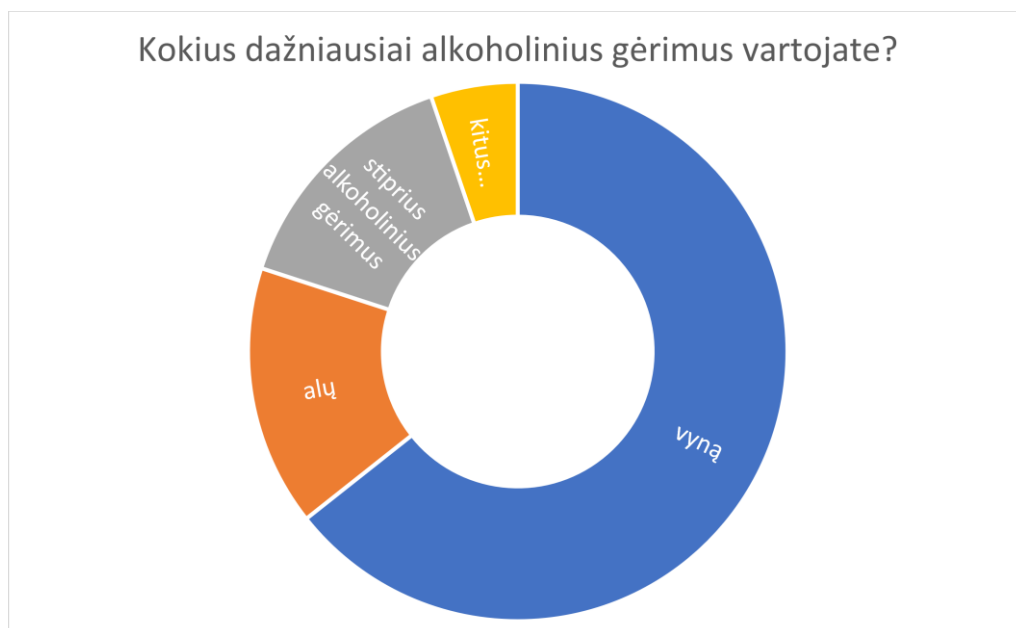
Plaučių vėžio pacientų tarpe (15 respondentų) – trečdalis nurodė, kad niekada nerūkė kasdien, penktadalis rūkė 15 metų, penktadalis daugiau nei 25 metus, kiti neatsakė į klausimą. Kas aštuntas ir dabar retkarčiais parūko.

Taip pat buvo domimasi **apie alkoholio vartojimo įpročius**.

Į klausimą, kaip dažnai geria kokį nors alkoholinį gėrimą, beveik pusė (44 proc.) atsakė, kad tai daro kelis kartus per metus. Kad 2-3 kartus per mėnesį – nurodė 16 proc., o kad kartą per savaitę – 15 proc. respondentų. Kiek daugiau nei dešimtadalis (11 proc.) atsakė, kad niekada nevartoja alkoholinių gėrimų, ir 9 proc. pažymėjo, kad tai daro rečiau nei kartą per metus. Kad alkoholį vartotų kasdien, neatsakė nei vienas asmuo, visgi 5 proc. nurodė, kad kokį nors alkoholinį gėrimą vartoja 2-3 kartus per savaitę.

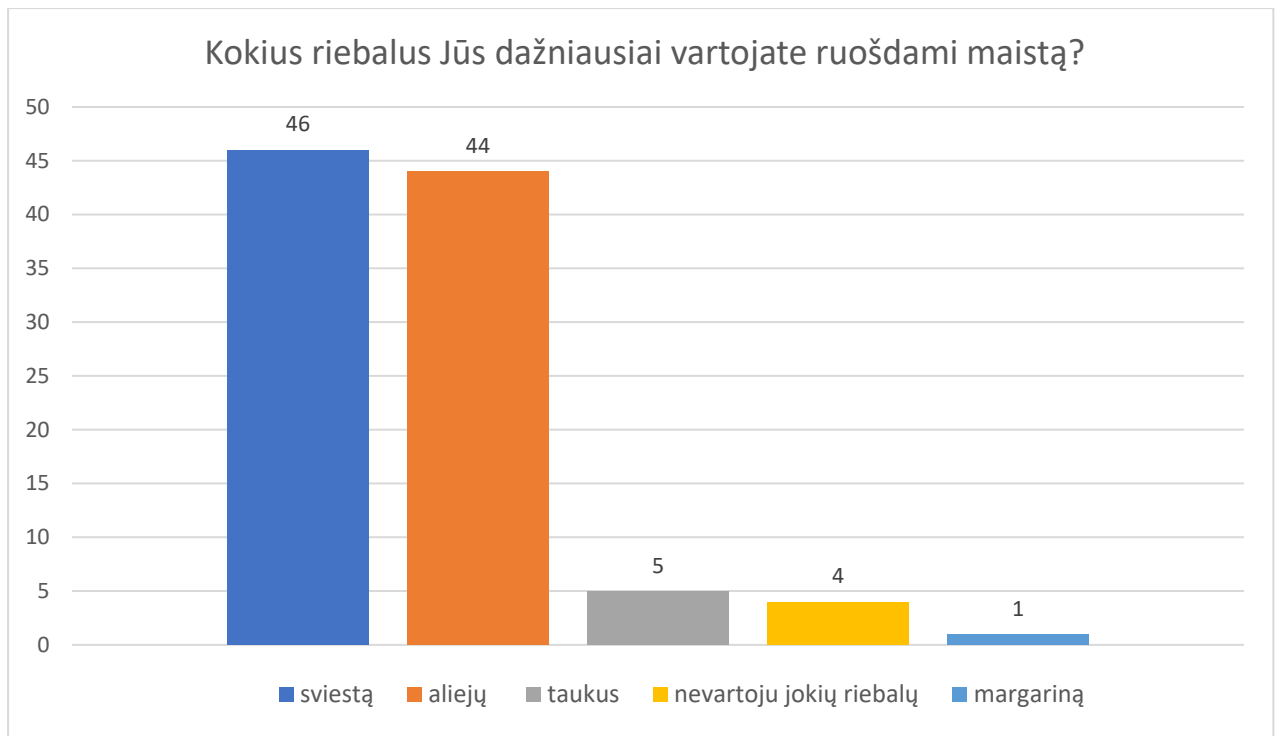


Papildomas klausimas buvo apie alkoholio pasirinkimo įpročius. Į klausimą, kokius alkoholinius gėrimus vartoja dažniausiai, trys penktadaliai (74 proc.) pažymėjo vyną, beveik penktadalis alų (18 proc.), panaši proporcija (17 proc.) – kad renkasi stiprius alkoholinius gėrimus (šis atsakymas daugiau dominavo vyrų tarpe).



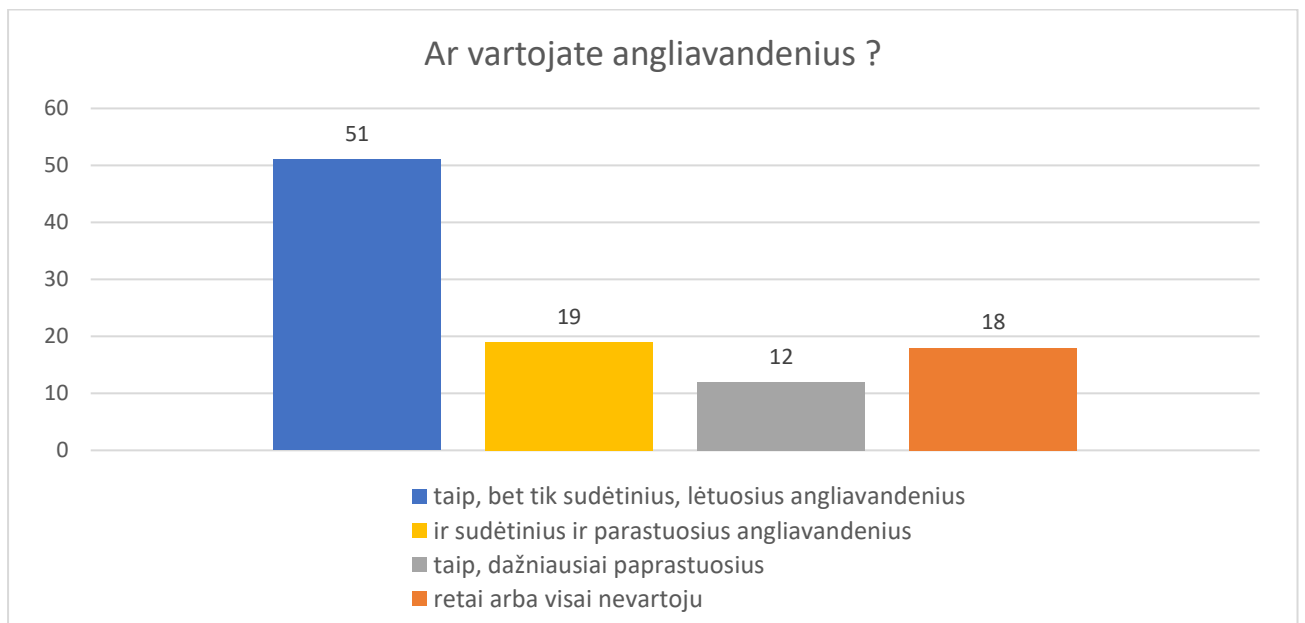
Toliau buvo domimasi tam tikrų maisto produktų pasirinkimo įpročiais.

Vienas iš klausimų buvo apie tai, **kokius riebalus respondantai dažniausiai vartoja ruošdami maistą**. Praktiškai vienoda dalis asmenų renkasi sviestą ir aliejų – atitinkamai 46 ir 44 proc., 5 proc. renkasi taukus, 4 proc. nevirta jokių riebalų, 1 proc. nurodė, kad renkasi margarina.



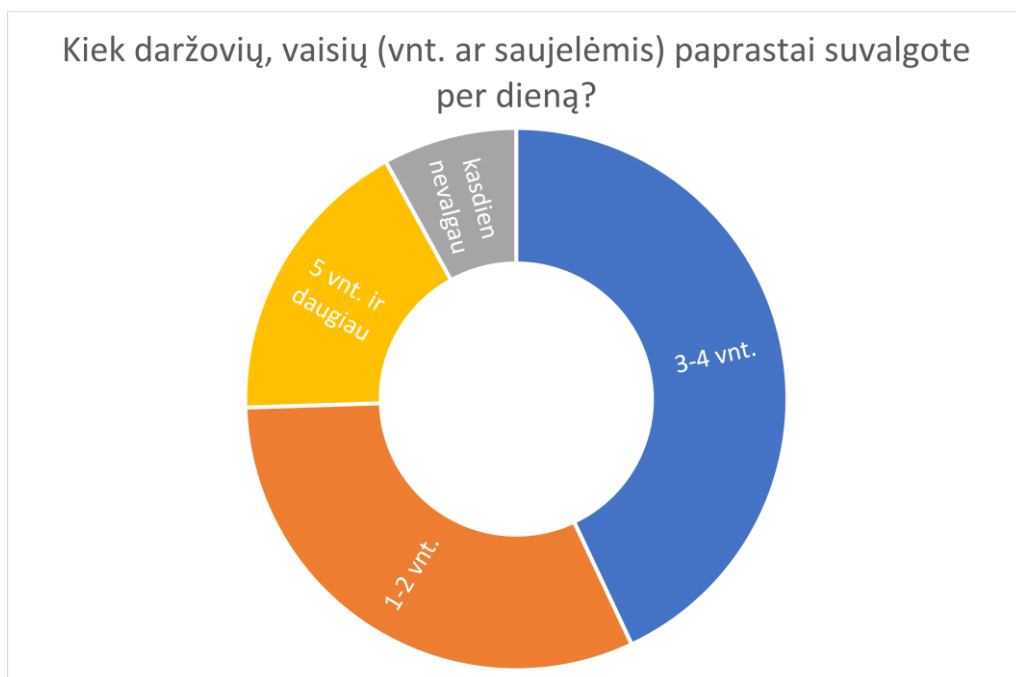
Atsižvelgiant į tai, kad viena iš onkologinių pacientų mitybos savireguliacijos tendencijų yra angliavandenių atsisakymas, mokymų dalyvių buvo klausama, ar jie **vartoja angliavandenius** (duona, kruopas, miltus, etc.)?

Didžioji dalis (82proc.) angliavandenius vartoja, tiesa pusė respondentų renkasi tik sudėtinius, lėtuosius angliavandenius (įvairiausios kruopos, pilnagrūdė, rupaus malimo ar su sėlenomis duona), makaronai iš nevalytų miltų, daržovės ir pan.). Penktadalis respondentų (19 proc.) vartoja tiek sudėtinius, tiek paprastuosius angliavandenius, kiek daugiau nei dešimtadalis – dažniausiai tik paprastuosius. 18 proc. angliavandenių visai nevartoja arba tą daro išties retai.

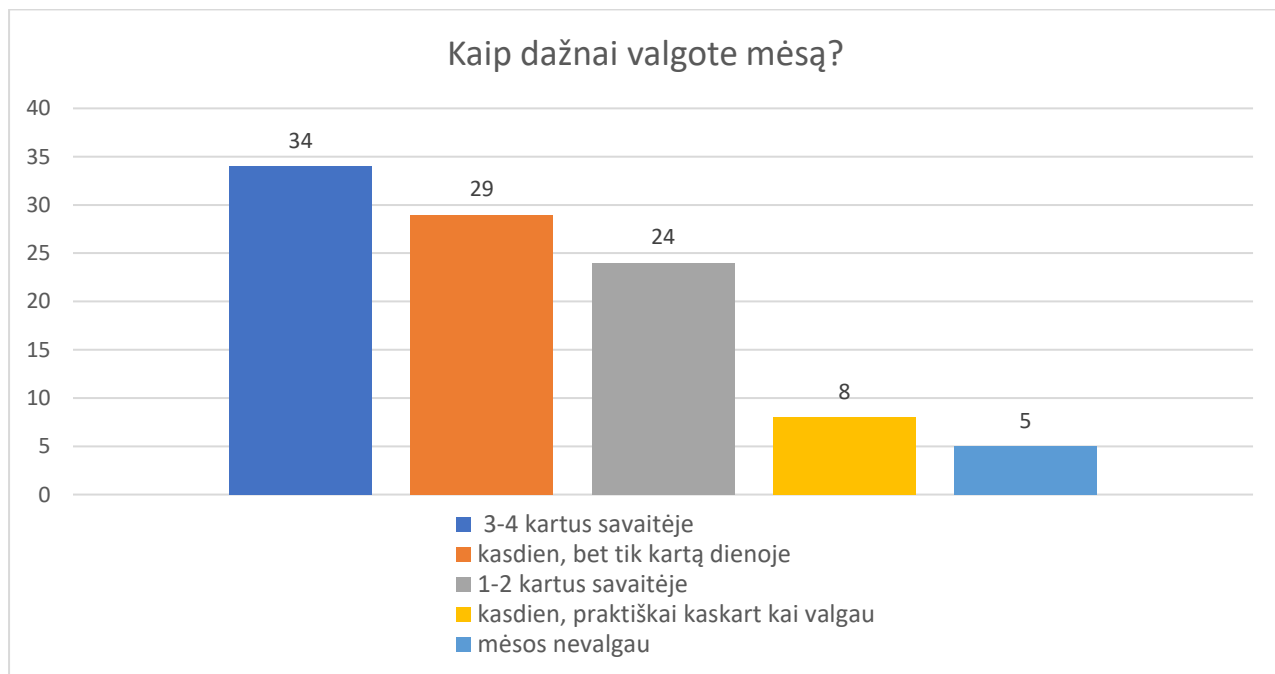


Respondentų taip pat buvo klausama, kiek **daržovių, vaisių (vnt. ar saujelėmis) paprastai suvalgo per dieną?** Rekomenduojamą daržovių ir vaisių porciją per dieną suvartoja tik 17.5 proc. respondentų. Vyrų ir moterų tarpe tendencijos yra panašios. Rekomenduojamą 5 vnt. ir daugiau porciją per dieną

suvalgo 15 proc. vyrų ir 18 proc. moterų. Arti rekomenduojamo kiekio yra 43 proc. respondentų. Jie nurodė, kad kasdien suvalgo 3-4 vnt. vaisių ar daržovių, trečdalis (31.5 proc.) pažymėjo, kad suvalgo 1-2 vnt., 8 proc. atsakė, kad kasdien vaisių ir daržovių nevalgo,

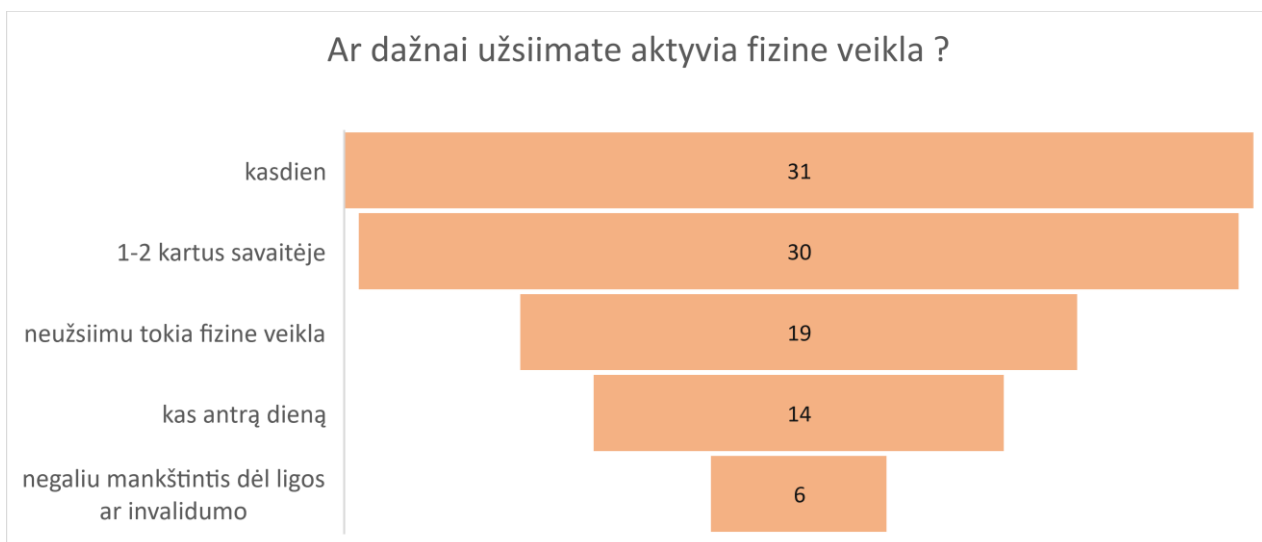


Taip pat buvo analizuojama, kaip dažnai mokymų dalyviai valgo mėsą. Mėsos nevalgo tik 5 proc. apklausoje dalyvavusių. Kasdien – 37 proc., 3-4 kartus savaitėje – 34 proc. ir 1-2 kartus savaitėje – 24 proc. respondentų.

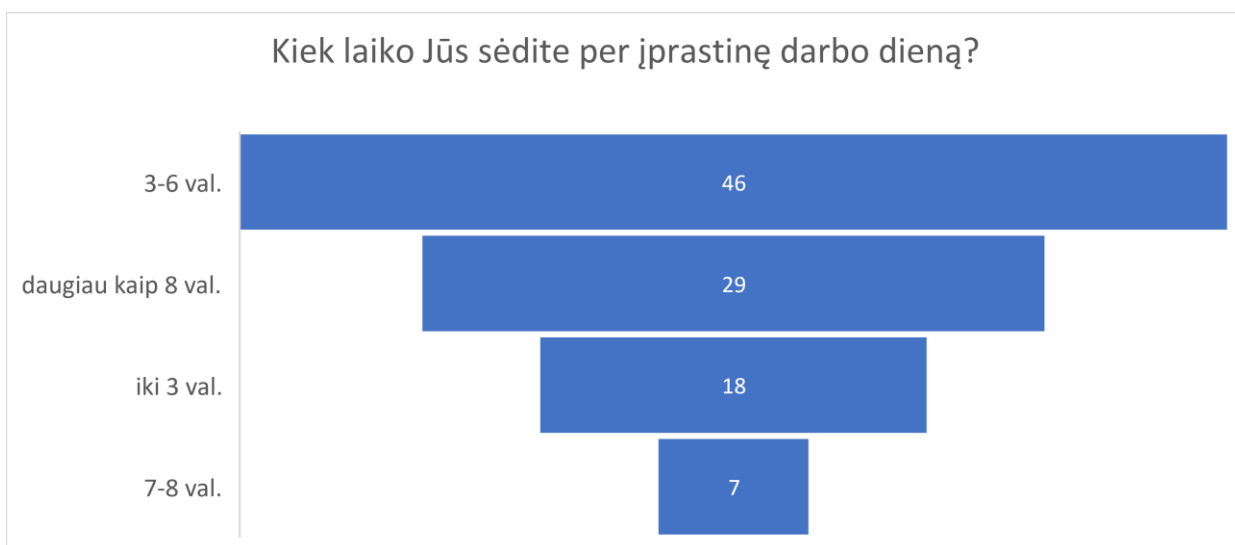


Į apklausą buvo įtraukti klausimai ir apie fizinį aktyvumą/ pasyvumą.

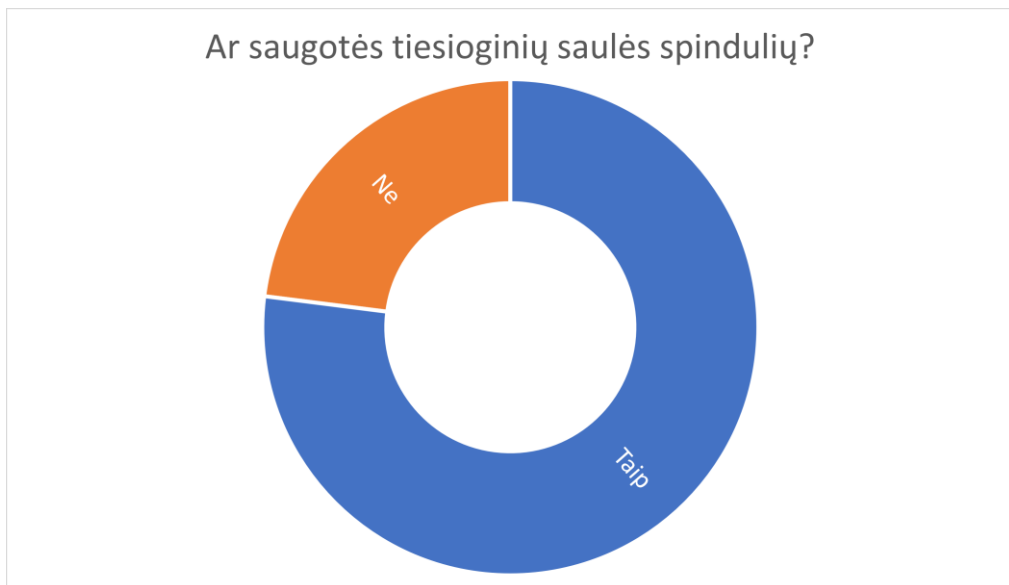
Dalyvių buvo klausama, kiek kartų per savaitę mažiausiai 30 min. jie užsiima energinga fizine veikla (sportuoja, bėgioja, važiuoja dviračiu, dirba sode ir pan.) taip, kad pagreitėtų kvėpavimas, jie suprakaituotų. Trečdalis (31 proc.) respondentų fizine veikla užsiima 7 dienas per savaitę, 1-2 kartus savaitėje – 30 proc. asmenų. Aktyvia fizine veikla neužsiima 25 proc. respondentų, 28 proc. moterų ir



Vienas iš klausimų buvo apie fizinį pasyvumą. Respondentų buvo klausama, **kiek laiko per įprastinę dieną jie praleidžia sėdėdami** (prie darbo stalo, važiuodami transporto priemone, svečiuose, namuose, skaitydami ar žiūrėdami televizorių). Didžioji dalis (46 proc.) sėdėdami praleidžia 3-6 val., beveik trečdalis (29 proc.) – daugiau kaip 8 val. Džiugina, kad beveik penktadalis sėdėdami praleidžia iki 3 val.

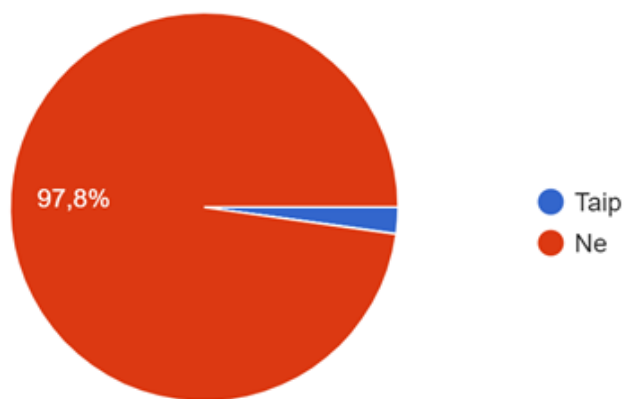


Mokymų dalyvių buvo klausama, **ar jie saugosi tiesioginių saulės spindulių**. 77 proc. apklaustųjų nurodė, jog saugosi. Nustebino, kad 23 proc. respondentų nežino, kaip reikėtų saugotis.



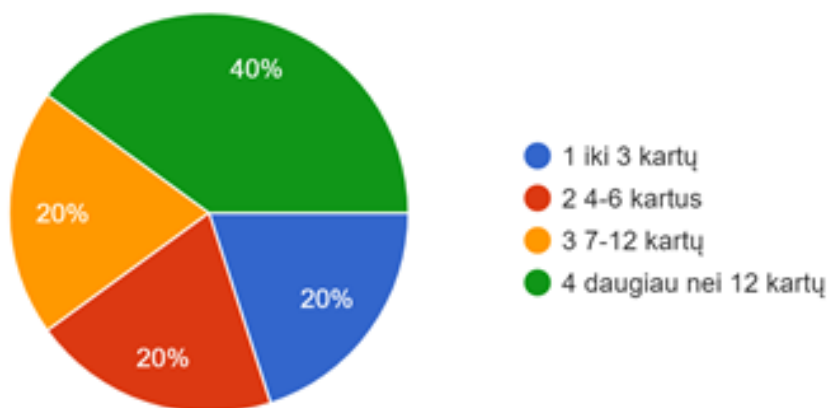
Kaip patikslinantis klausimas į anketą buvo įtrauktas klausimas apie naudojimąsi soliariumų paslaugomis. Kad šia paslauga naudojasi, nurodė tik 2 proc. mokymų dalyvių

Ar naudojotės soliariumų paslaugomis?



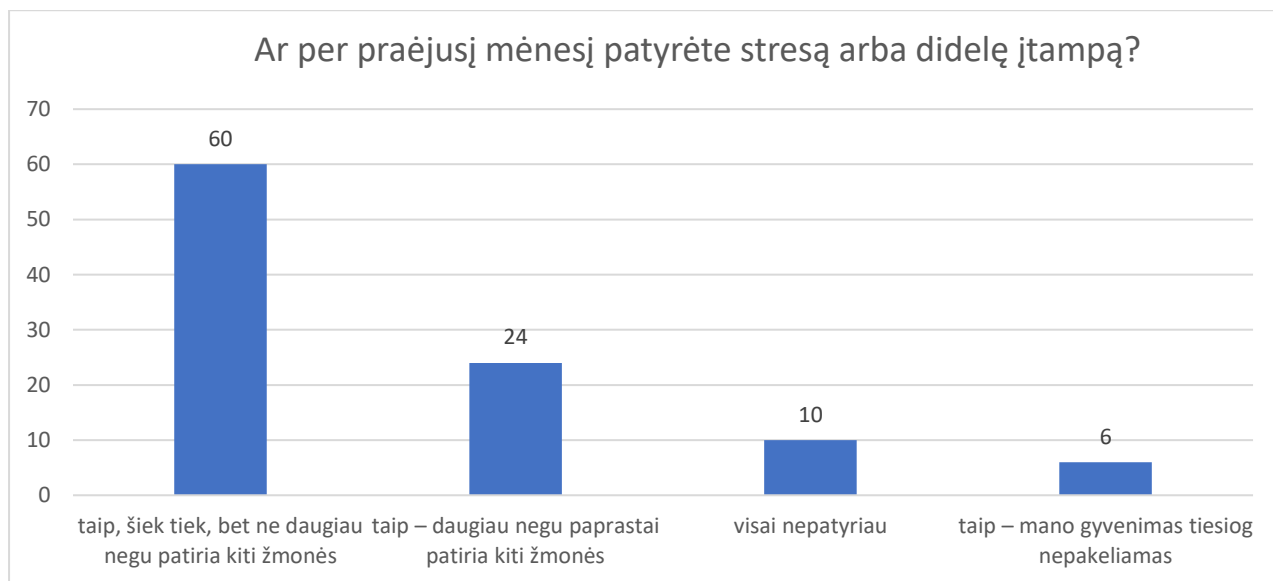
Asmenų, kurie nurodė, kad naudojasi soliariumų paslaugomis buvo klausiama, kaip dažnai per metus jie tą daro. 40 proc. nurodė, kad soliariumuose lankose kiekvieną mėnesį ir dažniai, po penktadalį nurodė, kad soliariumuose lankosi kas antrą mėnesį, kas trečią mėnesį ir kartą per ketvirtį ar rečiau.

Kaip dažnai (per metus) naudojotės soliariumų paslaugomis?

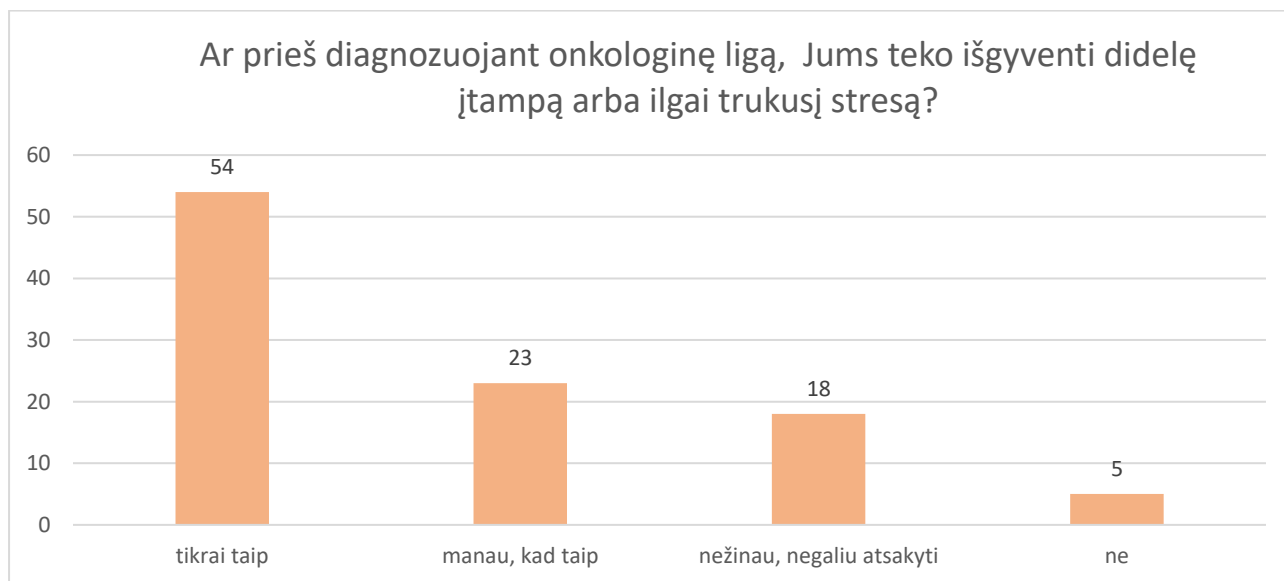


Įdomu pastebėti, kad asmenų, nežinančių, kaip reikėtų saugotis tiesioginių saulės spindulių procentas odos vėžio (melanomos) pacientų tarpe skaičius buvo dar didesnis. Šį atsakymo variantą rinkosi net 32 proc. šios grupės respondentų. Be to, 10 proc. melanomos pacientų nurodė, kad ir toliau naudojami soliariumų paslaugomis.

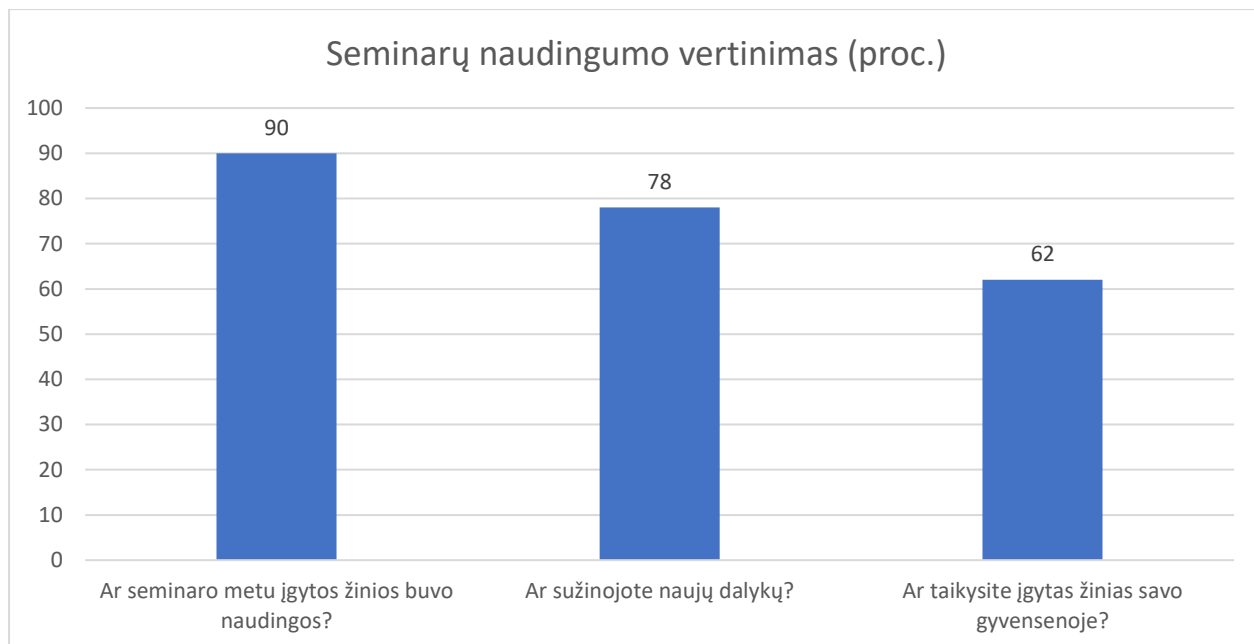
Apklausoje pabaigoje respondentų buvo klausiama, **ar per praėjusį mėnesį jie patyrė stresą arba didelę įtampą**, 60 proc. nurodė, kad patiria šiek tiek, bet ne daugiau negu patiria kiti žmonės. Kas ketvirtas dalyvis (24 proc.) mano, kad stresą arba didelę įtampą patiria daugiau negu paprastai patiria kiti, dešimtadalis nurodė, kad streso nepatyrė.



Siekiant patikrinti prielaidą, kad stresas ir didelė įtampa yra vienas iš onkologinių susirgimų skatinančių veiksnių, respondentų buvo prašoma atsakyti, **ar prieš diagnozuojant onkologinę ligą jiems teko išgyventi didelę įtampą arba ilgai trukusį stresą?** Daugiau nei trys ketvirtadaliai šią prielaidą patvirtino, iš jų 54 proc. nurodė, kad tikrai taip, o 23 proc., kad mano, kad taip. Beveik penktadalis (18 proc.) nurodė, kad į šį klausimą negali atsakyti. Kad taip nemano, nurodė 5 proc. asmenų.



Baigiantis kiekvienam seminarui, renginių dalyvių buvo klausama, ar seminaro metu įgytos žinios buvo naudingos, ar sužinojo naujų dalykų, ar taikys juos savo gyvenimoje.



Išvados

Apklausoje dalyvavusių asmenų atsakymai patvirtino, kad onkologiniams pacientams trūksta žinių vėžinių susirgimų prevencijos klausimais.

81 proc. respondentų po onkologinės ligos diagnozės keitė savo gyvenimo būdą (mitybos, fizinio aktyvumo, alkoholio bei tabako vartojimo ir kitus įpročius: pradėjo valgyti daugiau daržovių, vaisių (79 proc.), sumažino cukraus, miltinių patiekalų vartojimą (73 proc.), vengia tiesioginių saulės spindulių, naudoja apsaugos nuo saulės priemones (57 proc.). 45 proc. stengiasi kontroliuoti savo mintis, 44 proc. vartoja daugiau skaidulų turinčio maisto, 42 proc. tapo fiziškai aktyvesniais, 31 proc. vartoja mažiau alkoholio arba visai nustojo vartoti alkoholinius gėrimus, paprastus angliavandenius, 15 proc. pakeitė sudėtiniais.

Gyvensenos dar nepakeitę asmenys nurodė, jog tam, kad pradėtų ją keisti reikia daugiau informacijos, kokių įpročių reikia atsisakyti (beveik pusė respondentų), po vienodą dalį (trečdalis ir trečdalis) nurodė, kad reikia daugiau motyvacijos ir asmeninių konsultacijų. Tik šeštadalis nurodė, kad gyvenimo būdo keisti nenori.

Nors kai kurie apklausoje dalyvavusių asmenų atsakymai ir ganėtinai pozityviai nuteikia (dėl daržovių ir vaisių vartojimo, fizinio aktyvumo), visgi atsakymai į dalį klausimų (rūkymas, alkoholio vartojimas, apsauga nuo tiesioginių saulės spindulių) – glumina, ir patvirtina antrinės prevencijos mokymų onkologiniams pacientams aktualumą.