Projekto „Rizikos veiksniai sergant onkologinėmis ligomis – ką būtina žinoti onkologiniams pacientams ir jų artimiesiems“ dalyvių gyvensenos tyrimo

APŽVALGA

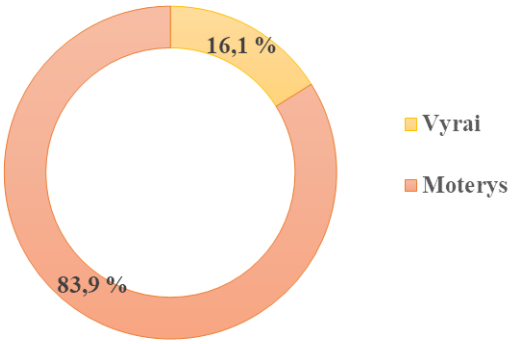
2019 m.

TURINYS

1. Mokymuose dalyvavusių dalyvių duomenys 1
2. Sveikatos rizikos veiksniai 3
   2.1. Rūkymas 7
   2.2. Alkoholinių gėrimų vartojimas 9
   2.3. Mitybos įpročiai 9
   2.4. Fizinis aktyvumas 15
   2.5. Psichinė ir fizinė sveikata 17
3. Telefoninės apklausos apie respondentų gyvenimo būdo pokyčius praėjus vienam mėnesiui po mokymų rezultatai 18
Apibendrinimas 21

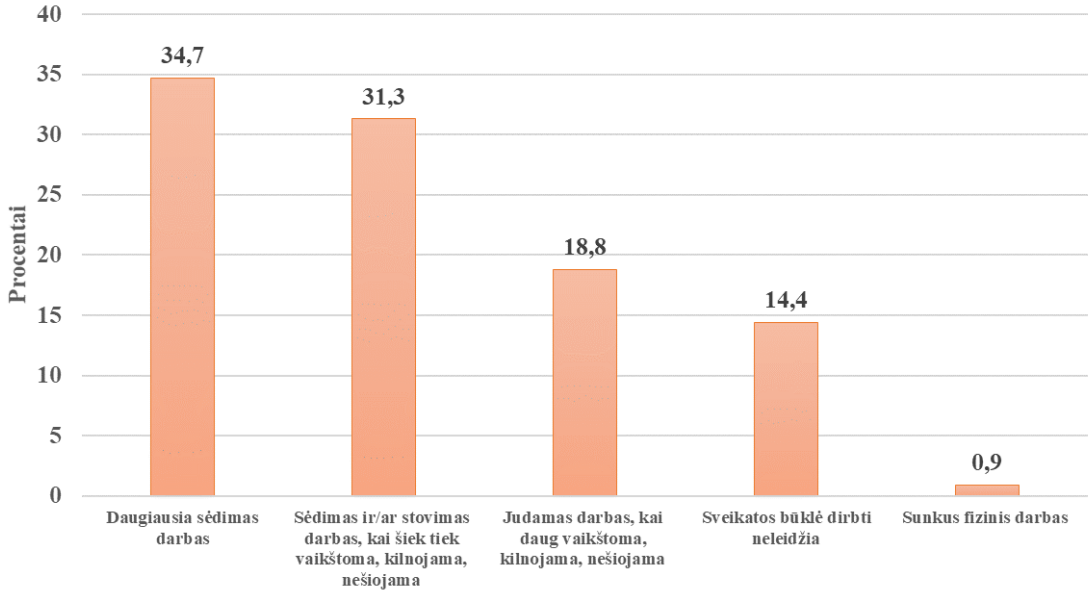
1. Mokymuose dalyvavusių dalyvių duomenys

Projekto „Rizikos veiksniai sergant onkologinėmis ligomis – ką būtina žinoti onkologiniams pacientams ir jų artimiesiems“ mokymuose klausimynus užpildė 406 dalyviai. Mokymų apklausoje dalyvavo 83,9 proc. moterų ir 16,1 proc. vyrų (1 pav.).



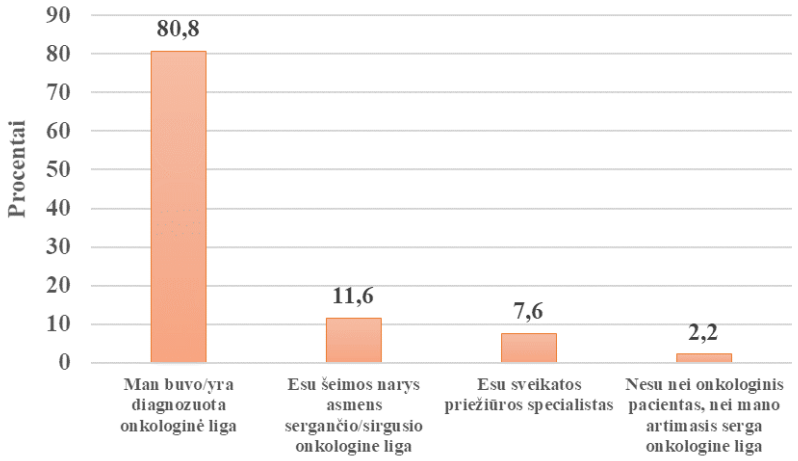
1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį, proc.

Mokymų dalyviai daugiausiai dirba sėdimą darbą arba sėdimą ir/ar stovimą darbą, kai šiek tiek vaikštoma, kilnojama, nešiojama – tai sudaro trečdalį respondentų (34,7 proc. ir 31,3 proc.). Kas septintas apklaustasis negali dirbti dėl sveikatos būklės (14,4 proc.) (2 pav.).



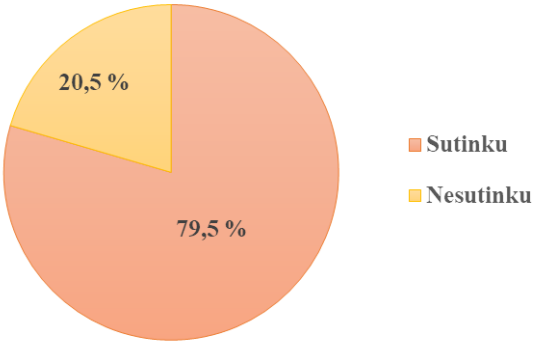
2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kuris teiginys geriausiai apibūdina jų darbą (veiklą), proc.

Respondentų buvo klausiama, kodėl jie dalyvauja mokymuose, 81 proc. jų nurodė, kad sirgo arba serga šiuo metu onkologine liga (3 pav.).



3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kodėl dalyvavo mokymuose, proc.

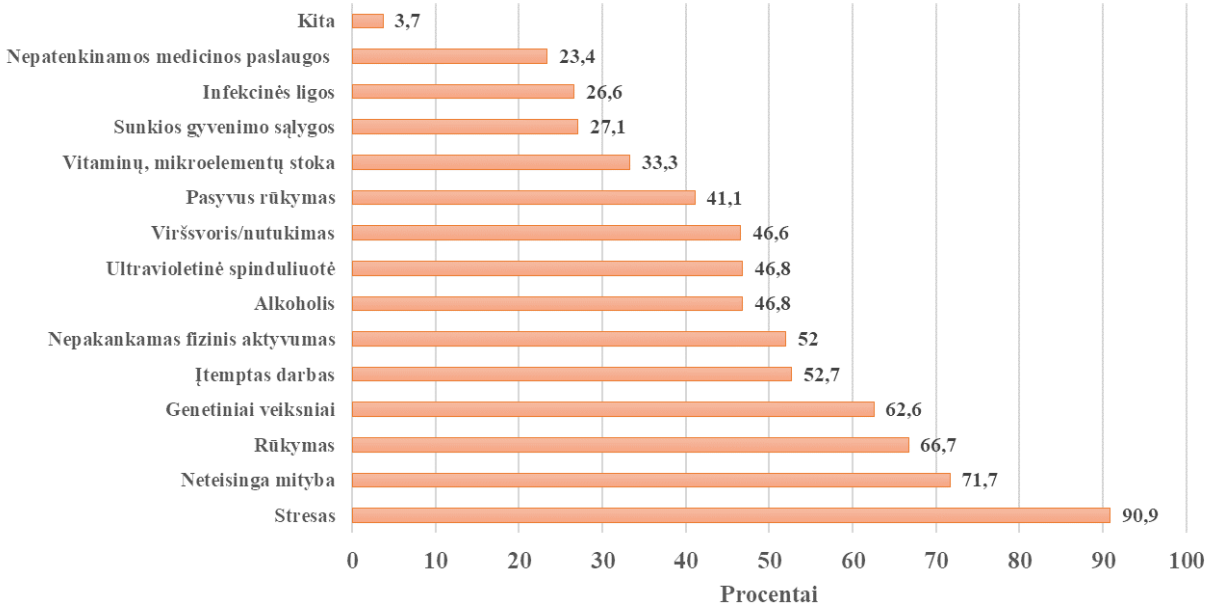
80 proc. mokymuose dalyvavusių respondentų (298 dalyviai) sutiko dalyvauti telefoninėje apklausoje po mokymų praėjus vienam ir dviem mėnesiams (4 pav.). Po mokymų praėjus vienam mėnesiui buvo apklausti 259 dalyviai. Po mokymų praėjus dviem mėnesiams apklausti 6 dalyviai, nes respondentams, kurie buvo mokymuose rugsėjo ir spalio mėnesį, nepraėjo du mėnesiai.



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar sutinka, kad būtų susisiekta telefonu po 1 ir 2 mėnesių, proc.

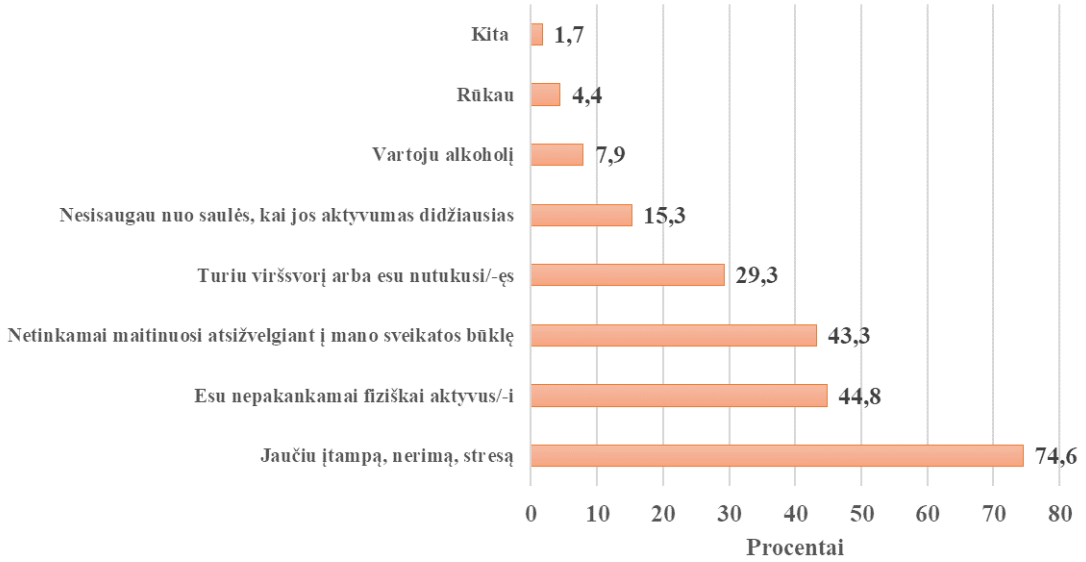
2. Sveikatos rizikos veiksniai

Dalyvių buvo klausiama kaip mano, kurie rizikos veiksniai turi poveikį onkologinių ligų atsiradimui, pirmoje vietoje jie nurodė – stresą (90,9 proc.), antroje vietoje – neteisingą mitybą (71,7 proc.), trečioje vietoje – rūkymą (66,7 proc.) (5 pav.). Mažiau nei penktadalis apklaustųjų nurodė nepatenkinamas medicinos paslaugas (23,4 proc.).



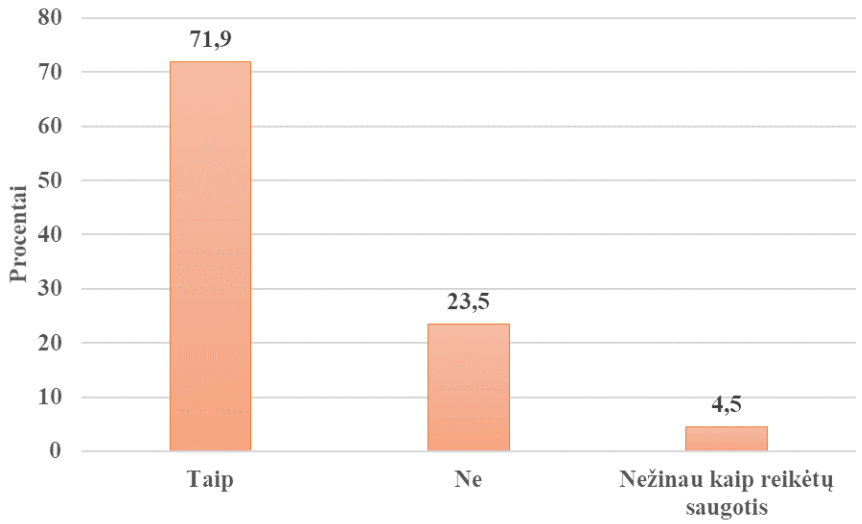
5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip mano, kurie rizikos veiksniai turi poveikį onkologinių ligų atsiradimui, proc.

Respondentų 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 (6 pav.).



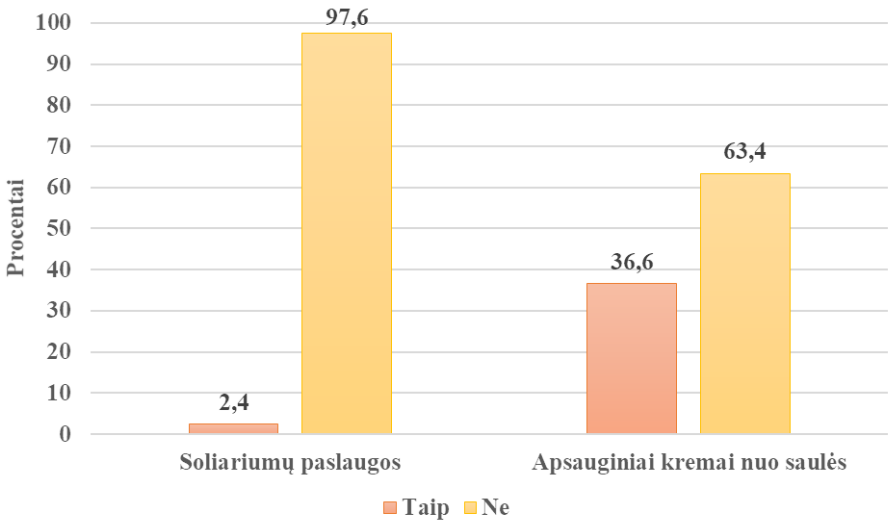
6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar atpažįsta rizikos veiksnius, kurie daro įtaką jų savijautai, proc.

Dalyvių buvo klausiama, ar saugosi tiesioginių saulės spindulių, 72 proc. jų nurodė, jog saugosi ir trečdalis apklaustųjų naudoja apsauginius kremus nuo saulės (36,6 proc.) (7,8 pav).



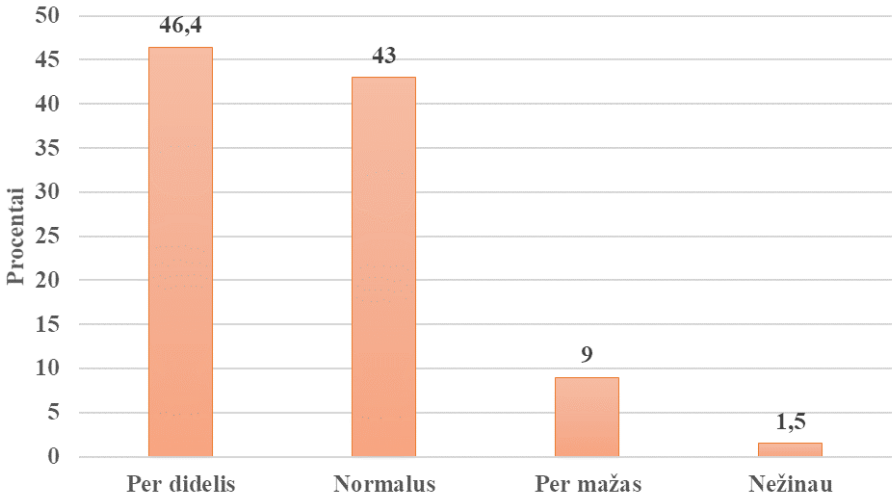
7 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar saugosi tiesioginių saulės spindulių, proc.

Respondentų buvo klausiama, ar naudojasi soliariumų paslaugomis, tik 2,4 proc. dalyvių nurodė, jog naudojasi soliariumų paslaugomis (8 pav.)



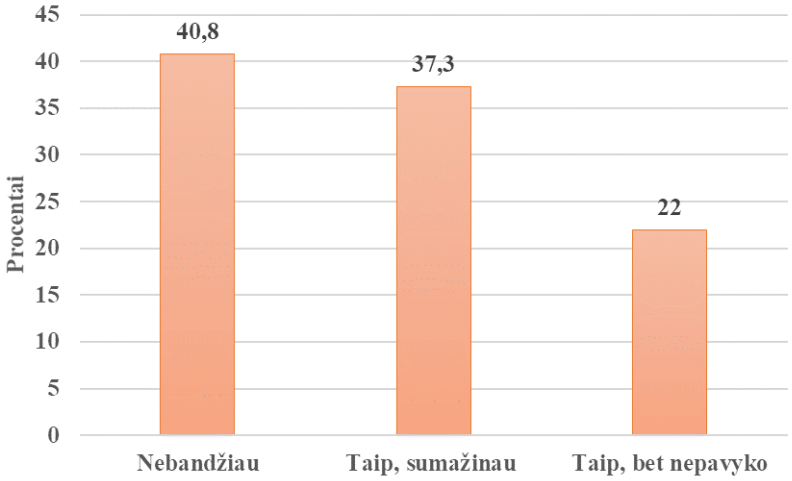
8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar naudojasi soliariumų paslaugomis, ar naudoja apsauginius kremus nuo saulės, proc.

Dalyvių buvo klausiama kaip vertina savo svorį, 46,4 proc. jų nurodė, kad svoris yra per didelis, 43 proc. respondentų teigia, kad svoris yra normalus (9 pav.).



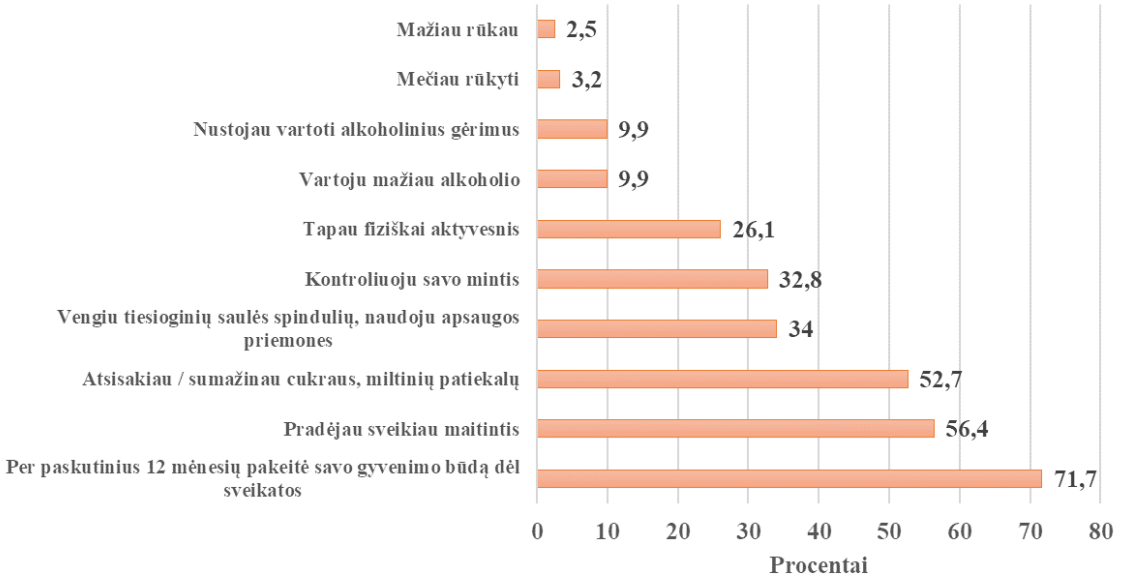
9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip vertina savo svorį, proc.

Respondentų buvo klausiama, jei manė, kad jų svoris per didelis, ar bandė jį sumažinti, kas antras dalyvis nėra bandęs sumažinti svorio (40,8 proc.). Kas trečias respondentas savo svorį sumažino (37,3 proc.), nukritusių kilogramų vidurkis – 8,5 kg (10 pav.).



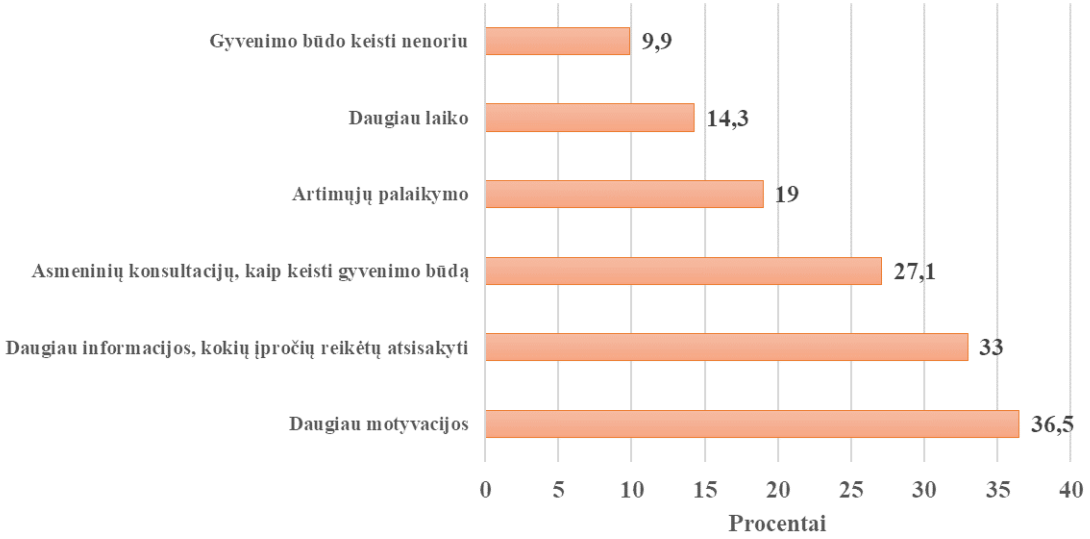
10 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, jei manė, kad svoris yra per didelis, ar bandė jį sumažinti, proc.

72 proc. dalyvių per paskutinius 12 mėnesių pakeitė savo gyvenimo būdą dėl sveikatos, iš jų 56,4 proc. pradėjo sveikiau maitintis, 52,7 proc. atsisakė arba sumažino cukraus, miltinių patiekalų vartojimą, 34 proc. vengia saulės spindulių ir naudoja apsaugos priemones nuo saulės (11 pav.).



11 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kurie per paskutinius 12 mėnesių pakeitė savo gyvenimo būdą dėl sveikatos, proc.

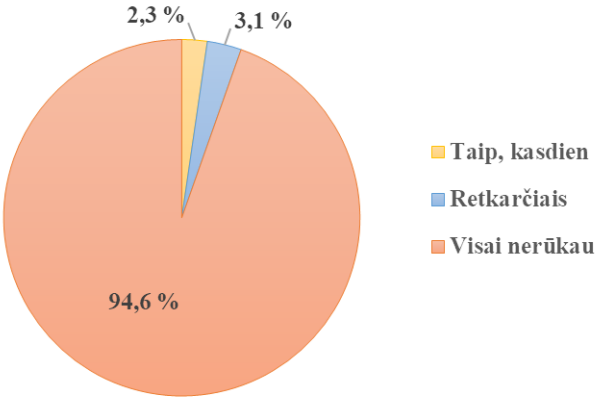
Respondentų buvo klausiama, ko reikia, kad pradėtų keisti savo gyvenimo būdą, 36,5 proc. jų nurodė, kad reikia daugiau motyvacijos ir 33 proc. teigia, jog reikia daugiau informacijos, kokių įpročių reikia atsisakyti. Apie 10 proc. dalyvių savo gyvenimo būdo keisti nenori (12 pav.).



12 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ko reikia, kad pradėtų keisti savo gyvenimo būdą, proc.

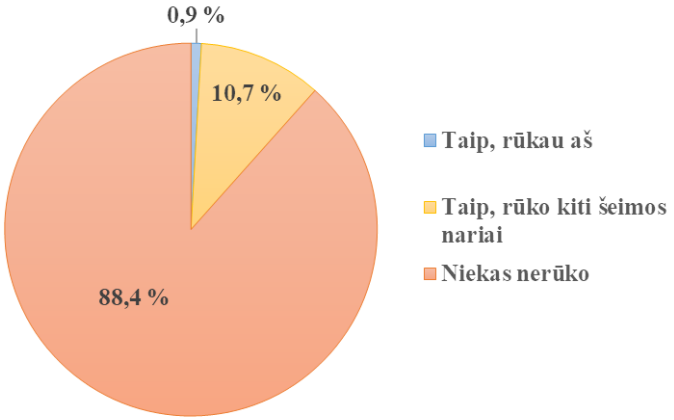
2.1. Rūkymas

Mokymų dalyvių buvo klausiama, ar jie kada nors rūkė kasdien, kas ketvirtas respondentas yra kada nors rūkęs kasdien (26,3 proc.). Kada nors rūkiusių dalyvių kasdien vidurkis – 15,9 metai. Šiuo metu kasdien rūko 2,3 proc., retkarčiais – 3,1 proc. Didžioji dalis apklaustųjų šiuo metu iš viso nerūko (94,6 proc.) (13 pav.).



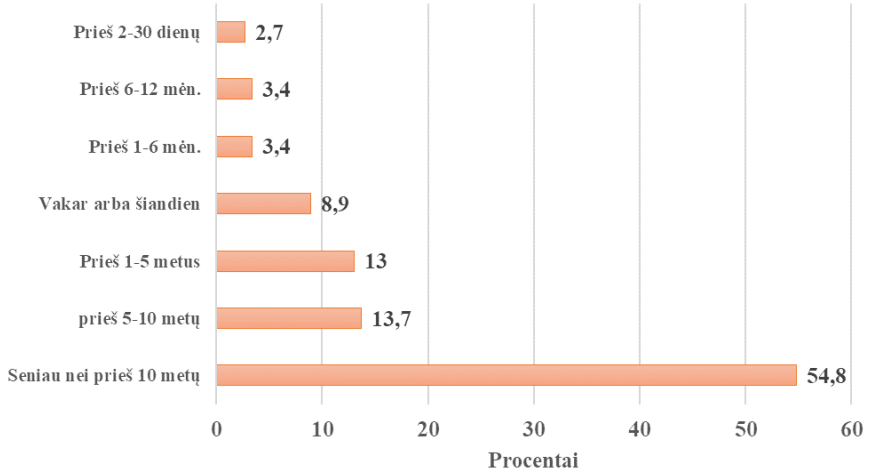
13 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar šiuo metu rūko (cigaretes, cigarus, pypkę, elektronines cigaretes), proc.

Respondentų buvo klausiama, ar rūko bute (namie) patys arba šeimos nariai, 88,4 proc. apklaustųjų nurodė, kad namuose pas jų niekas nerūko. 10,7 proc. atsakė, kad namuose rūko kiti šeimos nariai (14 pav.).



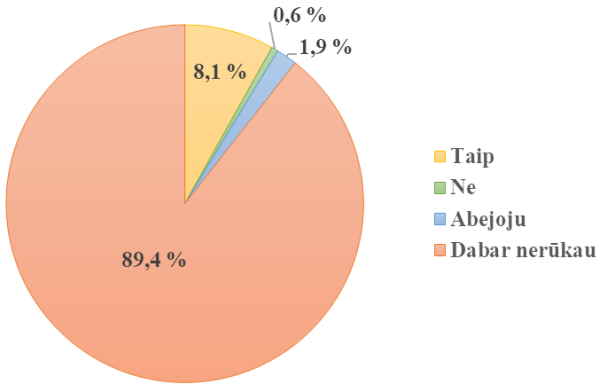
14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar rūko bute (namie) pats (-i) arba šeimos nariai, proc.

Dalyvių buvo klausiama, kada rūkė paskutinį kartą, daugiau nei pusė apklaustųjų nurodė, kad seniau nei prieš dešimt metų (54,8 proc.) (15 pav.).



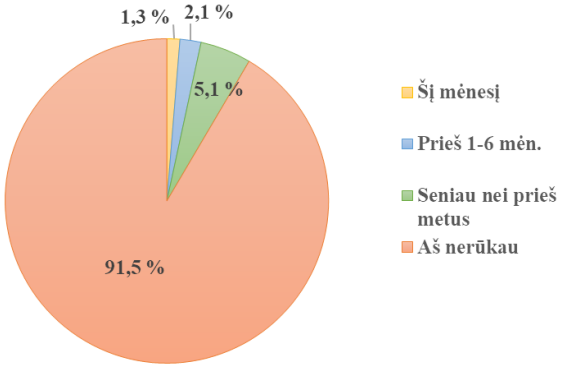
15 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kada rūkė paskutinį kartą, proc.

Respondentų buvo klausiama, ar norėtų mesti rūkyti, 8,1 proc. nurodė teigiamą atsakymą (taip) (16 pav.).



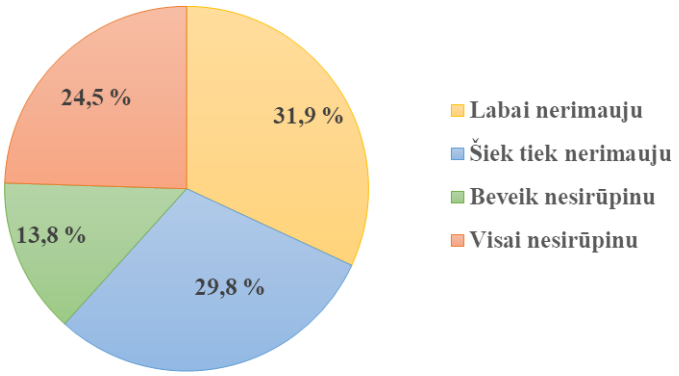
16 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar norėtų mesti rūkyti, proc.

Dalyvių buvo klausiama, kada paskutinį kartą bandė mesti rūkyti ir išbuvo nerūkęs (-iusi) bent 24 val., 5,1 proc. nurodė, jog tai buvo seniau nei prieš metus (17 pav.).



17 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kada paskutinį kartą bandė mesti rūkyti ir išbuvo nerūkęs (-iusi) bent 24 val., proc.

Respondentų buvo klausiama, ar jie nerimauja dėl žalingų rūkymo padarinių sveikatai, kas trečias respondentas labai nerimauja arba šiek tiek nerimauja (31,9 proc. ir 29,8 proc.) (18 pav.).



18 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar nerimauja dėl žalingų rūkymo padarinių jų sveikatai, proc.

2.2. Alkoholinių gėrimų vartojimas

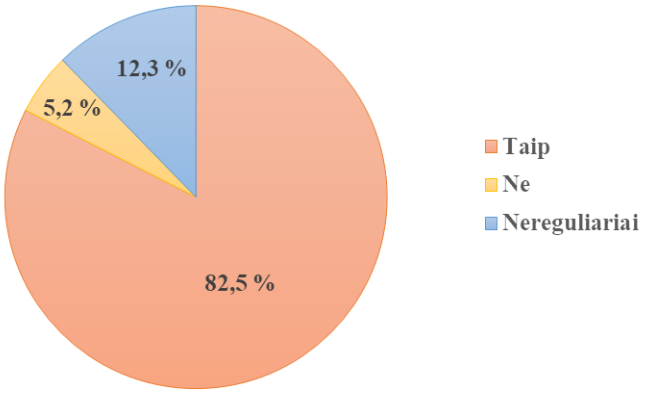
Dalyvių buvo klausiama, kaip dažnai vartoja alkoholinius gėrimus, daugiausia kas antras respondentas bet kokį alkoholinį gėrimą, vyną, kas trečias – stiprius alkoholinius gėrimus, alų vartoja kelis kartus per metus. Bet kokio alkoholinio gėrimo niekada negeria 19 proc. dalyvių, stiprių alkoholinių gėrimų – trečdalis (29,5 proc.), alaus – 54,4 proc. respondentų, vyno – 31,3 proc. dalyvių (1 lent.).

1 lentelė. Alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumas, proc.

	Bet koks alkoholinis gėrimas	**Stiprus alkoholinis gėrimas**	**Alus**	**Vynas**
Kasdien	0	0	0,3	0,8
2-3 kartus per savaitę	1,1	0,5	0,8	1,6
Kartą per savaitę	6,9	2,2	1,9	3,4
2-3 kartus per mėnesį	13,5	6,8	8,3	12,4
Kelis kartus per metus	45,4	39,6	34,4	50,5
Rečiau nei kartą per metus	14,2	21,3	0	0
Niekada negeriu	19	29,5	54,4	31,3

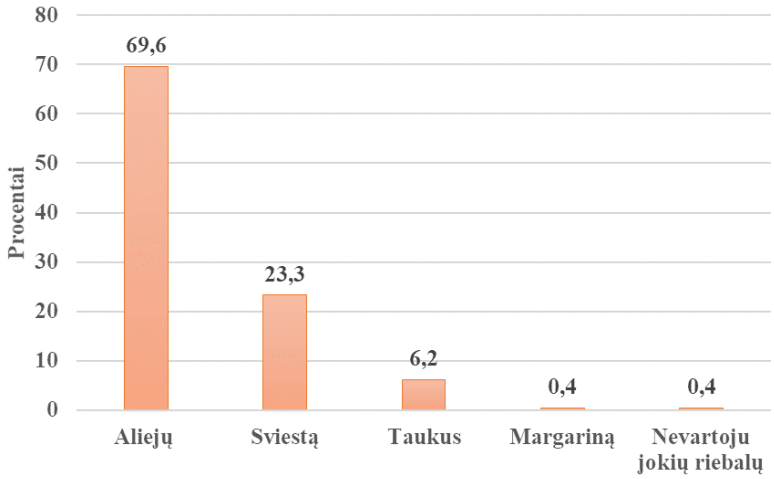
2.3. Mitybos įpročiai

Respondentų buvo klausiama, ar įprastai pusryčiauja, 82,5 proc. dalyvių pusryčiauja, 12,3 proc. jų pusryčiauja nereguliariai (19 pav.).



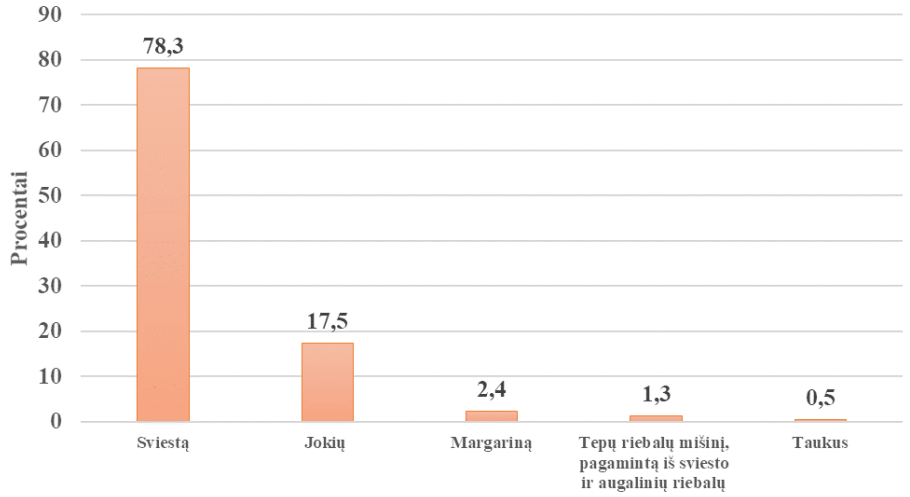
19 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar įprastai pusryčiauja, proc.

Dalyvių buvo klausiama, kokius riebalus dažniausiai vartoja ruošdami maistą, 69,6 proc. apklaustųjų nurodė, kad naudoja aliejų, 23,3 proc. – sviestą (20 pav.).



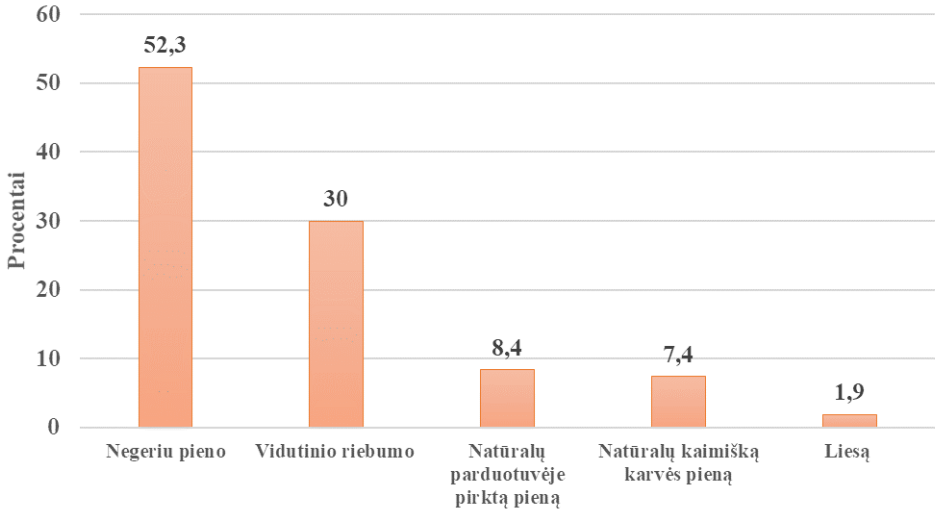
20 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokius riebalus dažniausiai vartoja ruošdami maistą, proc.

Respondentų buvo klausiama, kokius riebalus dažniausiai tepa ant duonos, 78,3 proc. dalyvių teigia, kad sviestą, 17,5 proc. nevartoja jokių riebalų (21 pav.).



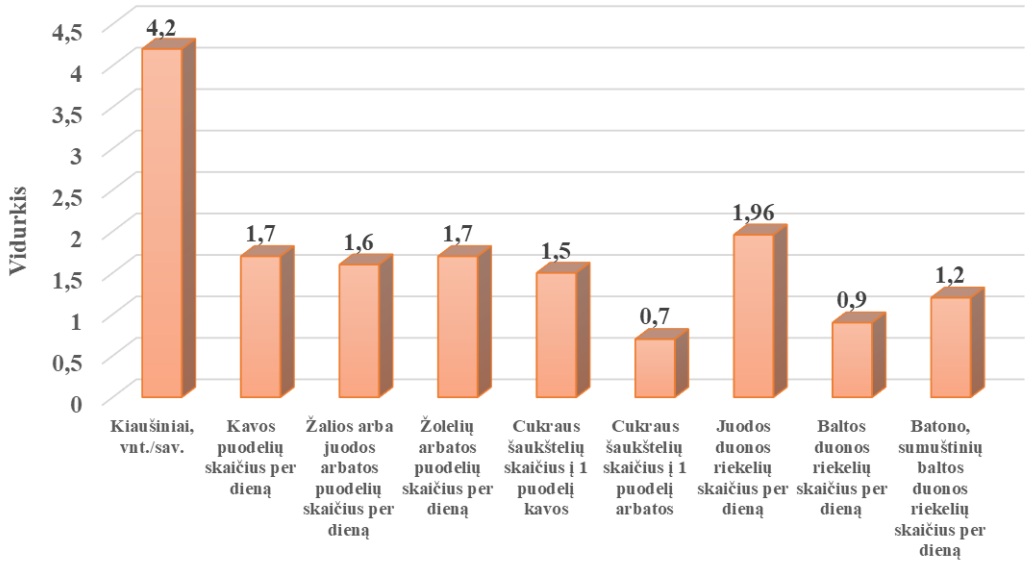
21 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokius riebalus dažniausiai tepa ant duonos, proc.

Dalyvių buvo klausiama, kokį pieną dažniausiai geria, kas antras respondentas pieno negeria (52,3 proc.), trečdalis jų geria vidutinio riebumo pieną (30 proc.) (22 pav.).



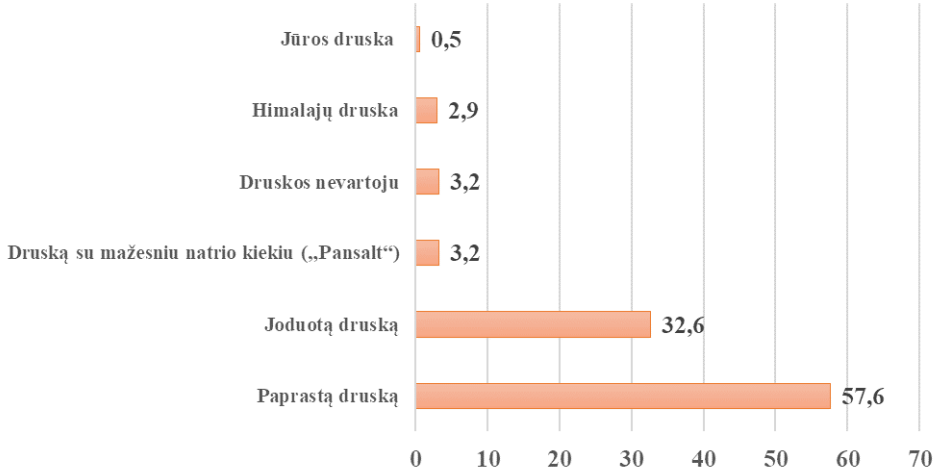
22 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokį pieną dažniausiai geria, proc.

Dalyviai tiek kavos, tiek arbatos per dieną vidutiniškai išgeria apie 2 puodelius. Į kavą cukraus deda 1,5 šaukštelio o į arbatą – nepilną šaukštelį (23 pav.).



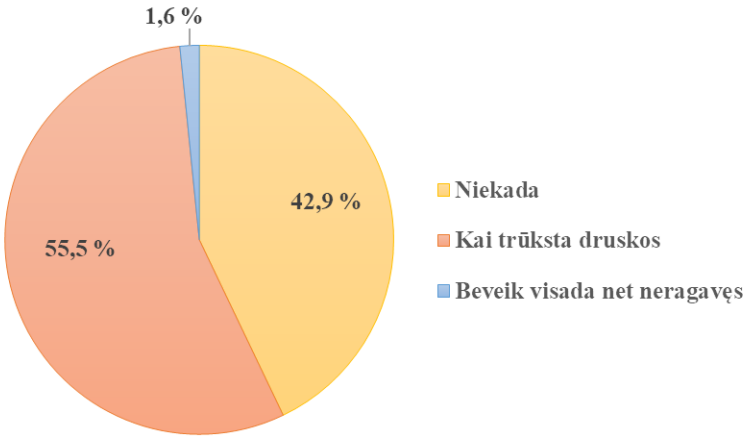
23 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kiek tam tikrų maisto produktų kiekių suvartoja, vidurkis

Respondentų buvo klausiama, kokią druską dažniausiai vartoja, daugiau nei pusė apklaustųjų vartoja paprastą druską (57,6 proc.), kas trečias – joduotą druską (32,6 proc.) (24 pav.).



24 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokią druską dažniausiai vartoja, proc.

Dalyvių buvo klausiama ar papildomai deda druskos į paruoštą maistą, 55,5 proc. respondentų papildomai deda druskos, kai jos trūksta (42,9 proc.) (25 pav.).



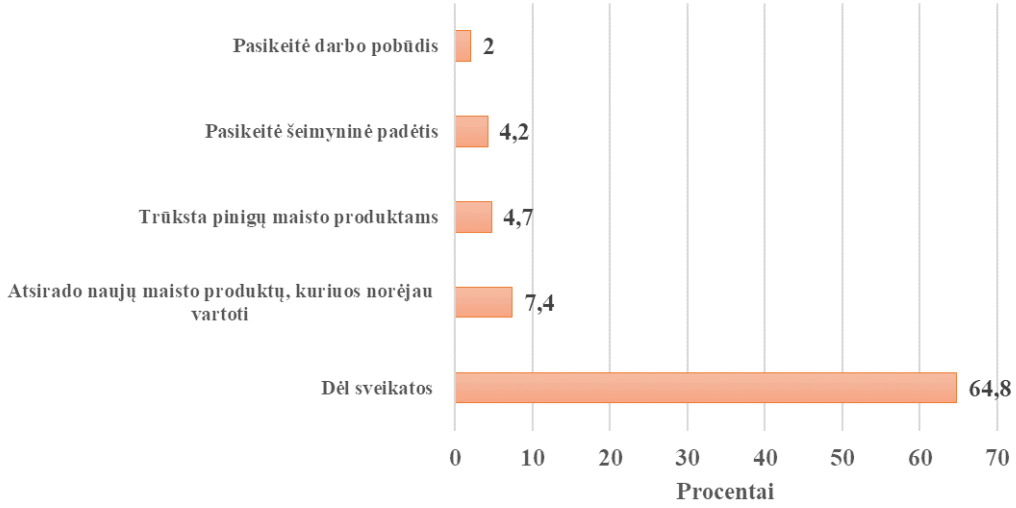
25 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar papildomai deda druskos į paruoštą maistą, proc.

Respondentų buvo klausiama, kiek kartų per praėjusią savaitę valgė tam tikrus maisto produktus, kas antras dalyvis šviežias daržoves ir kas trečias šviežius vaisius, uogas valgo 6-7 dienas per savaitę. Košes arba dribsnius daugiausia valgo 1-2 dienas per savaitę (42,4 proc.), 10,9 proc. jų valgo 6-7 dienas per savaitę. Vištieną, žuvį, mėsą daugiausia valgo 1-2 kartus per savaitę (61,4 proc., 70,3 proc., 48,8 proc.). Daugiau nei pusė apklaustųjų saldumynus valgo 1-2 kartus per savaitę (54 proc.) (2 lent.).

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kiek kartų per praėjusią savaitę valgė šiuos maisto produktus, proc.

	Nė karto	1-2 d.	3-5 d.	6-7 d.
Virtas bulves	19,8	60,9	15,8	3,5
Keptas bulves (ne traškučius)	80,1	16,7	1,8	1,4
Ryžius ar makaronus	35,5	56,4	6,8	1,3
Košes arba dribsnius	21,2	42,4	25,5	10,9
Fermentinį sūrį (geltoną)	25,1	54	16,1	4,8
Varškės sūrį (baltą)	25,8	48,7	20,7	4,8
Vištieną	7,7	61,4	27,6	3,3
Žuvį	8,8	70,3	18,1	2,8
Mėsą	16	48,8	30,4	4,8
Mėsos produktus (dešrą, kumpį ir kt.)	45,2	36,7	13,3	4,8
Šviežias daržoves	2,4	18,4	29,4	49,9
Konservuotas daržoves	50,2	33,1	12,3	4,4
Virtas, troškintas, garintas daržoves	15,3	41,6	30,3	12,8
Šviežius vaisius ar uogas	3,8	28,9	31	36,3
Kitokius vaisius ar uogas	22,4	40,6	22,4	14,6
Saldumynus	26,2	54	14,7	5,1
Kiaušinius	7,8	56,2	28,1	7,8
Limonadus, Coca-cola ir pan.	89,7	8,2	1,8	0,4
Sultis	59,3	31,6	7	2,1
Sojos produktus	90,9	8,3	0	0,7

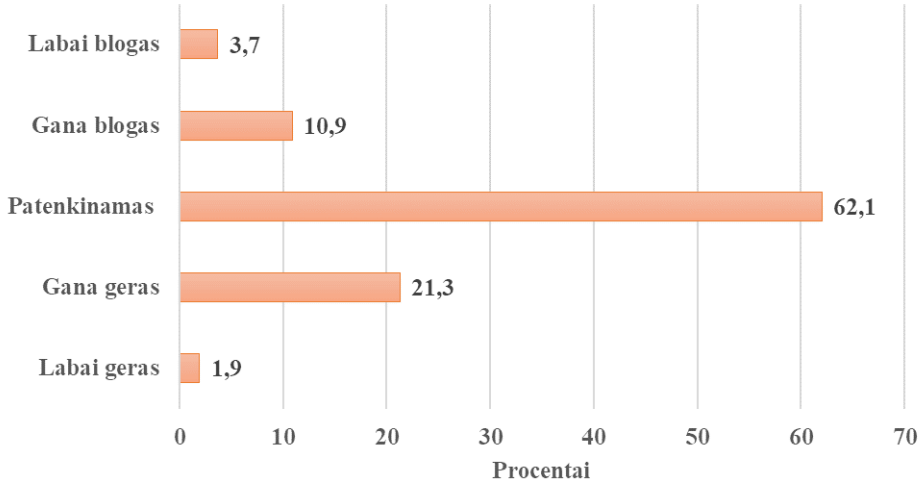
Dalyvių buvo prašoma nurodyti priežastis, jei per paskutinius 12 mėnesių pakeitė mitybą, daugiausia respondentų mitybą pakeitė dėl sveikatos (64,8 proc.). 7,4 proc. dalyvių mitybą pakeitė dėl naujų produktų atsiradimo, kuriuos jie norėjo vartoti (26 pav.).



26 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, jei per paskutinius 12 mėn. pakeitė mitybą, nurodyti priežastis, proc.

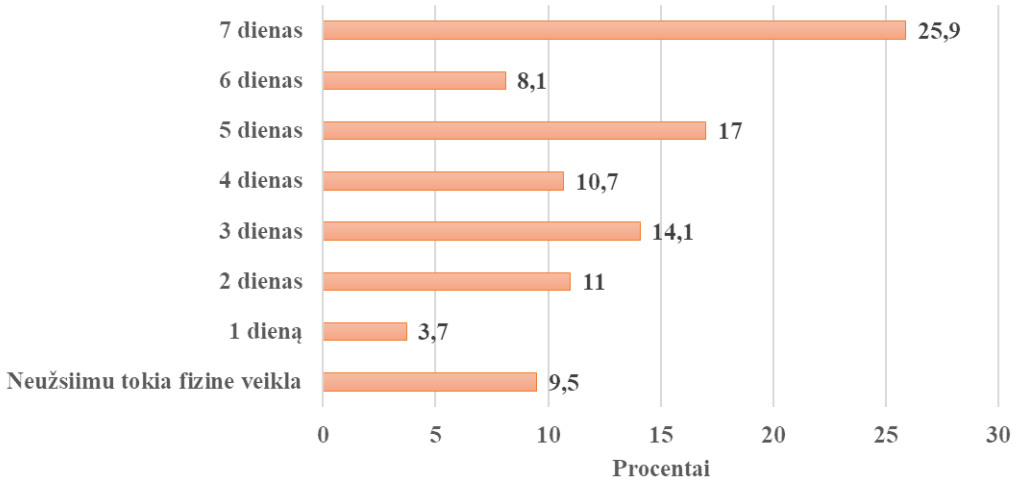
2.4. Fizinis aktyvumas

Respondentų buvo klausiama, kaip vertina savo fizinį pajėgumą, 62,1 proc. jų nurodė, kad patenkinamai. Kas penktas dalyvis savo fizinį pajėgumą vertina gana gerai (21,3 proc.) (27 pav.).



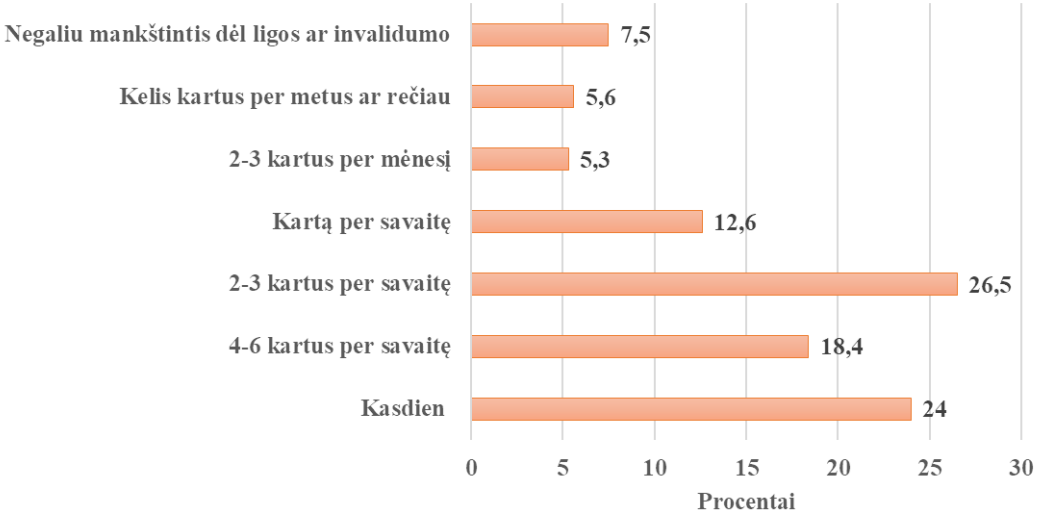
27 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip vertina savo fizinį pajėgumą, proc.

Dalyvių buvo klausiama, kiek kartų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiima energinga fizine veikla taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir pulsas, ketvirtadalis respondentų fizine veikla užsiima 7 dienas per savaitę (25,9 proc.). 9,5 proc. dalyvių tokia fizine veikla neužsiima (28 pav.).



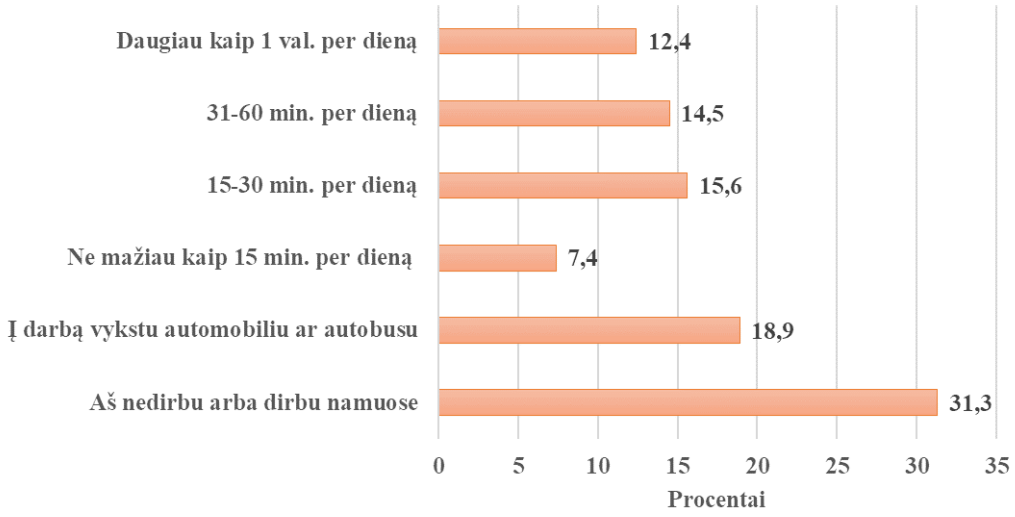
28 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kiek kartų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiima energinga fizine veikla taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir pulsas, proc.

Respondentų buvo klausiama, ar dažnai laisvalaikiu mankštinasi mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų, kas ketvirtas dalyvis laisvalaikiu mankštinasi 2-3 kartus per savaitę (26,5 proc.). 24 proc. respondentų laisvalaikiu mankštinasi kasdien (29 pav.).



29 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar dažnai laisvalaikiu mankštinasi mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų, proc.

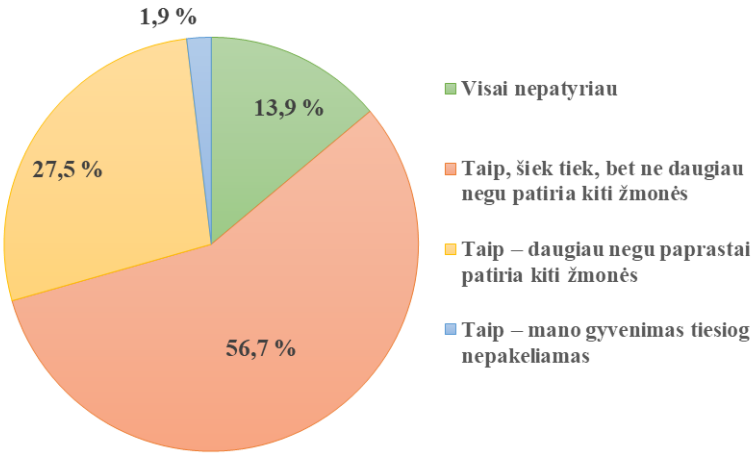
Dalyvių buvo klausiama, kiek minučių per dieną eina arba važiuoja dviračiu į darbą ir atgal, trečdalis respondentų nedirba arba dirba namų sąlygomis (31,3 proc.). 18,9 proc. dalyvių į darbą ir atgal vyksta automobiliu ar autobusu (30 pav.).



30 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kiek minučių per dieną eina arba važiuoja dviračiu į darbą ir atgal (į abi puses), proc.

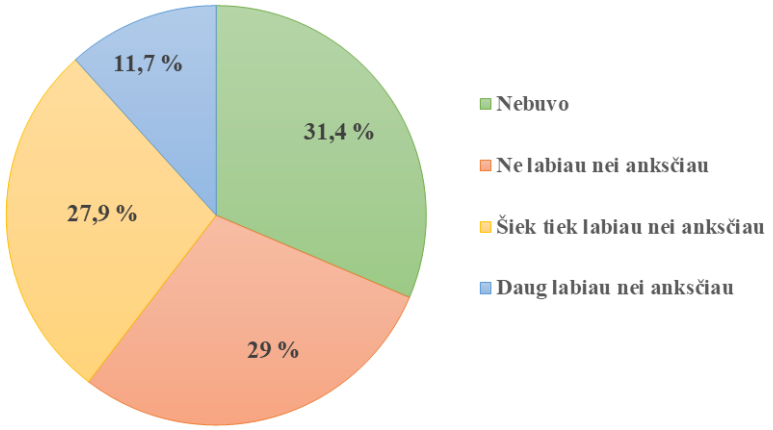
2.5. Psichinė ir fizinė sveikata

Respondentų buvo klausiama, ar per praėjusį mėnesį patyrė stresą arba didelę įtampą, 56,7 proc. jų nurodė, kad patiria šiek tiek, bet ne daugiau negu patiria kiti žmonės. Kas ketvirtas dalyvis stresą arba didelę įtampą patiria daugiau negu paprastai patiria kiti (27,5 proc.) (31 pav.).



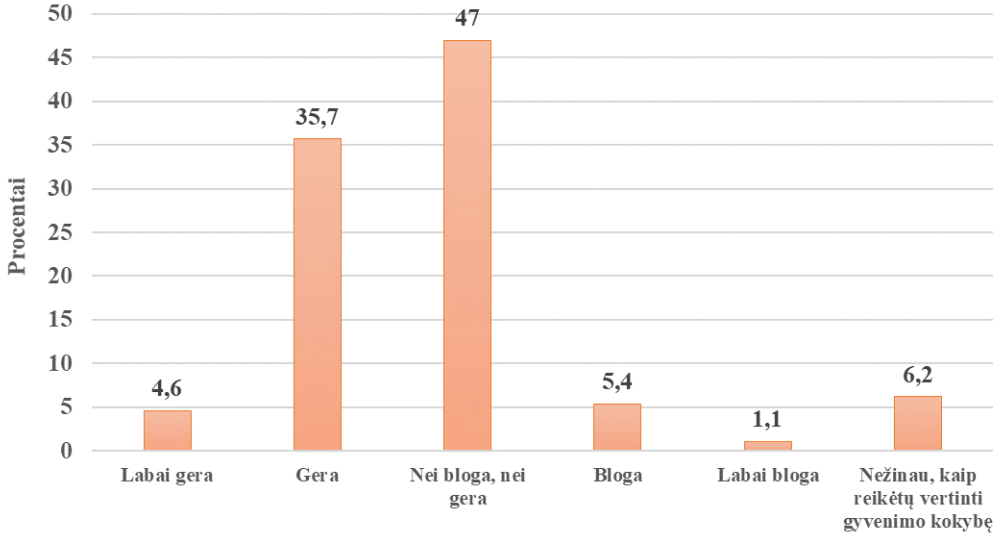
31 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar per praėjusį mėnesį patyrė stresą arba didelę įtampą, proc.

Dalyvių buvo klausiama, ar per praėjusius metus buvo apėmusi depresija (prislėgta nuotaika), 31,4 proc. respondentų nepatyrė depresijos (prislėgtos nuotaikos). 29 proc. dalyvių teigia, kad depresija (prislėgta nuotaika) buvo apėmusi ne labiau nei anksčiau (32 pav.).



32 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar per praėjusius metus (12 mėn.) buvo apėmusi depresija (prislėgta nuotaika), proc.

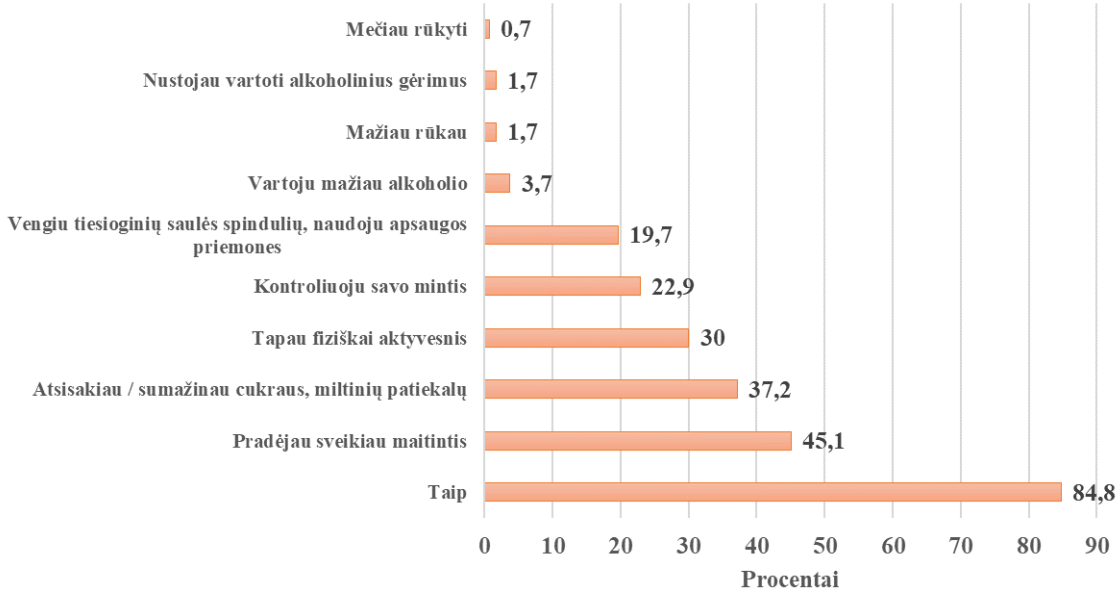
Respondentų buvo klausiama, kaip vertina savo gyvenimo kokybę, kas antras dalyvis savo gyvenimo kokybę vertina vidutiniškai (47 proc.). Trečdalis respondentų savo gyvenimo kokybę įvertino kaip gerą (34,7 proc.) (33 pav.).



33 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip vertina savo gyvenimo kokybę, proc.

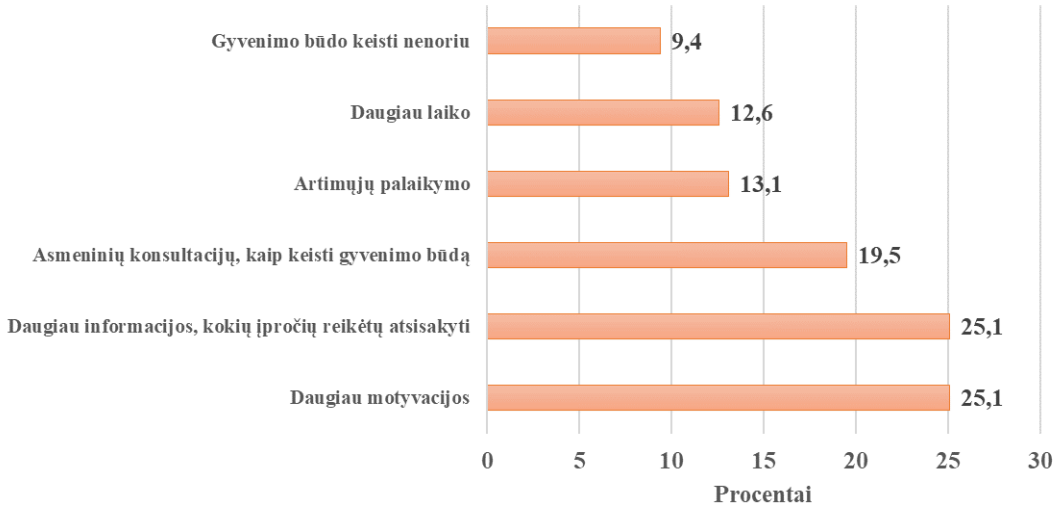
3. Telefoninės apklausos apie respondentų gyvenimo būdo pokyčius praėjus vienam mėnesiui po mokymų rezultatai

84,8 proc. dalyvių po mokymų praėjus vienam mėnesiui pakeitė savo gyvenimo būdą. Kas antras (-a) jų pradėjo sveikiau maitintis (45,1 proc.), kas trečias respondentas atsisakė arba sumažino cukraus, miltinių patiekalų vartojimą (37,2 proc.), 30 proc. tapo fiziškai aktyvesni (34 pav.).



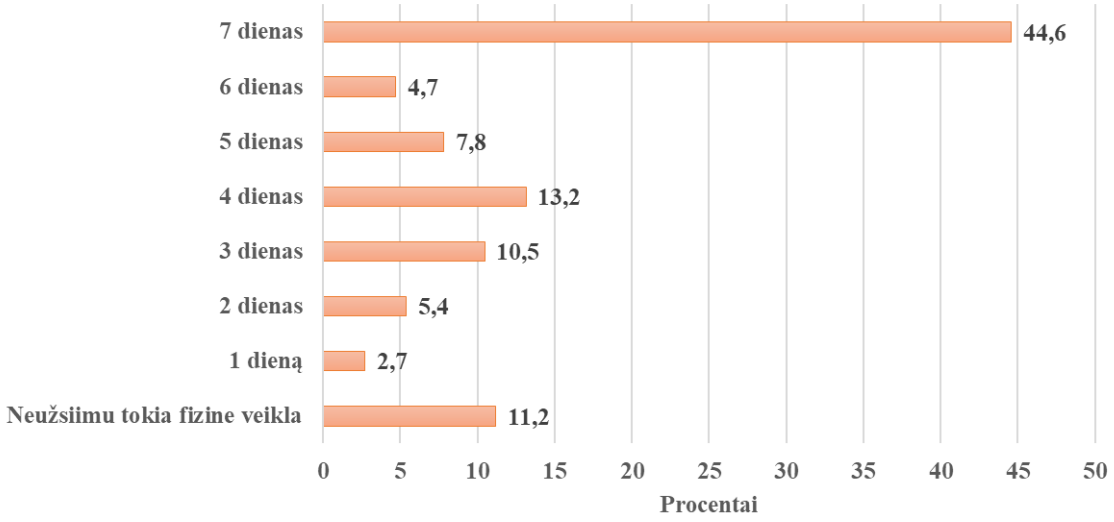
34 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip pakeitė savo gyvenimo būdą po mokymų, proc.

Respondentų po mokymų praėjus vienam mėnesiui buvo klausiama, kas labiausiai skatina keisti gyvenimo būdą arba ko reikia, kad pradėtų keisti savo gyvenimo būdą. 25,1 proc. jų nurodė, kad reikia daugiau motyvacijos, tiek pat jų atsakė, kad reikia daugiau informacijos, kokių įpročių atsisakyti. 9,4 proc. dalyvių savo gyvenimo būdo keisti nenori (35 pav.).



35 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kas labiausiai skatina keisti gyvenimo būdą arba ko reikia, kad pradėtų keisti savo gyvenimo būdą, proc.

Praėjus vienam mėnesiui po mokymų, dalyvių buvo klausiama apie jų fizinės veiklos pokyčius. Kas antras dalyvis mažiausiai 30 min. užsiima energinga fizine veikla taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir pulsas, 7 dienas per savaitę (44,6 proc.). 11,2 proc. dalyvių tokia fizine veikla neužsiima (36 pav.).



36 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kiek kartų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiima energinga fizine veikla taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir pulsas, proc.

Apibendrinimas

1. Stresas – tai pagrindinis rizikos veiksnys onkologinių ligų atsiradimui (teigė 90,9 proc. respondentų).
2. 72 proc. dalyvių iki mokymų per paskutinius 12 mėnesių pakeitė savo gyvenimo būdą dėl sveikatos, o po mokymų praėjus vienam mėnesiui – 84,8 proc. respondentų.
3. Tiek iki mokymų per paskutinius 12 mėnesių, tiek po mokymų, daugiausia dalyviai pakeitė savo mitybos įpročius – pradėjo sveikiau maitintis, atsisakė arba sumažino cukraus, miltinių patiekalų vartojimą.
4. Po mokymų praėjus vienam mėnesiui kas antras dalyvis pradėjo sveikiau maitintis ir kas trečias atsisakė arba sumažino cukraus, miltinių patiekalų vartojimą (45,1 proc. ir 37,2 proc.).
5. Per mokymus ir po mokymų praėjus vienam mėnesiui, dalyviai daugiausia nurodė, jog motyvacija ir informacijos gausa, kokių įpročių reikia atsisakyti, yra pagrindinės priežastys, kurios skatina keisti gyvenimo būdą.
6. Po mokymų praėjus vienam mėnesiui ketvirtadalis dalyvių pakeitė savo gyvenimo būdą dėl atsiradusios didesnės motyvacijos ir dėl žinių praplėtimo, kokių įpročių reikėtų atsisakyti (25,1 proc.).
7. Per mokymus kas ketvirtas dalyvis (25,9 proc.), po mokymų praėjus vienam mėnesiui – kas antras respondentas (44,6 proc.) nurodė, kad mažiausiai 30 min. užsiima energinga fizine veikla taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir pulsas, 7 dienas per savaitę.