



**Higienos
institutas**

Visuomenės sveikatos inovacijų centro
Tyrimų ir inovacijų plėtros skyriaus

SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS TYRIMO ORGANIZAVIMO METODINĖS REKOMENDACIJOS

Vilnius, 2025



Rengėjas Higienos instituto Visuomenės sveikatos Inovacijų centras,
Tyrimų ir inovacijų plėtros skyriaus vyr. specialistė Dovilė Šapokaitė

Higienos institutas, Studentų g. 45A, LT-08107 Vilnius

Tel. +370 5 262 4583, faks. +370 5 262 4663, el. paštas institutas@hi.lt

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Youtube](#)

IŽANGA

Lietuvos Respublikos teisės aktuose visuomenės sveikatos stebėseną apibrėžiama kaip tikslingai organizuotas visuomenės sveikatos būklės, ją veikiančių sveikatos rizikos veiksnių stebėjimas, analizė ir vertinimas. Išskiriami visuomenės sveikatos rizikos veiksniai, kurių sąsajos su sveikatos sutrikimais yra įrodytos moksliniais tyrimais. Žalingi gyvenimo sąlygoms įvardijami kaip vienas iš rizikos veiksnių.

Visuomenės sveikatos stebėseną savivaldybėse vykdoma remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“, kuris 2014 m. buvo pakeistas (2014 m. gruodžio 19 d. įsakymas Nr. V-1387) įtvirtinant periodinius gyvenimo tyrimus, kaip visuomenės sveikatos stebėsenos elementus. Iki šio įsakymo pakeitimo kai kurie visuomenės sveikatos biurai (VSB) gyvenimo tyrimus organizuodavo nereguliariai, tokie tyrimai buvo atliekami taikant skirtingus metodus, dažniausiai nereprezentatyvūs, todėl nebuvo galima objektyviai vertinti gyvenimo, jos pokyčių ir skirtumų tarp savivaldybių.

Suaugusiųjų gyvenimo tyrimas Lietuvoje atliekamas jau trečią kartą. Pirmasis tyrimas atliktas 2018 m. ir buvo pirmas reikšmingas bandymas sistemingai ir reprezentatyviai įvertinti suaugusiųjų gyvenimo ypatumus savivaldybių lygmeniu. 2022 m. pakartotas tyrimas sudarė galimybes ne tik atnaujinti duomenis, bet ir palyginti pirmojo bei antrojo tyrimo rezultatus, identifikuoti pagrindines gyvenimo pokyčių tendencijas. 2026 m. planuojamo trečiojo tyrimo rezultatai leis stebėti ilgalaikes gyvenimo pokyčių tendencijas, palyginti skirtingų laikotarpių rezultatus. Tyrimo tęstinumas ypač svarbus, nes tik nuoseklus duomenų rinkimas leidžia nustatyti kryptingas tendencijas ir priimti įrodymais grįstus sprendimus stiprinant gyventojų sveikatą.

Suaugusiųjų gyvenimo tyrimo organizavimo metodinės rekomendacijos skirtos VSB dirbantiems specialistams, taip pat kitiems tyrėjams, planuojantiems ir / ar atliekantiems gyvenimo tyrimus. Rekomendacijose pateikiami bendrieji gyvenimo tyrimų organizavimo principai bei suaugusiųjų gyvenimo tyrimų vykdymo esminiai etapai – tyrimų imčių sudarymas su pavyzdžiais, tyrimų klausimynai.

GYVENIMO TYRIMŲ VYKDYMO PRINCIPAI

Gyvenimo tyrimams metodiškai vadovauja Higienos institutas, o tyrimus savivaldybėse organizuoja ir vykdo savivaldybės teritoriją aptarnaujantis VSB. Siekiant racionaliai paskirstyti išteklius, suaugusiųjų ir vaikų gyvenimo tyrimai atliekami skirtingais metais: vaikų gyvenimo tyrimas pirmą kartą atliktas 2016 m. ir kartojamas kas 4 metus (2020 m., 2024 m., 2028 m. ir t. t.), suaugusiųjų gyvenimo tyrimas pirmą kartą atliktas 2018 m. ir vėliau kartojamas kas 4 metus (2022 m., 2026 m., 2030 m. ir t. t.). Gyvenimo tyrimų duomenų rinkimas (apklausos) vykdomas kovo–gegužės mėnesiais. Kiekvienoje savivaldybėje apklausą vykdo atitinkamos savivaldybės teritoriją aptarnaujančio VSB visuomenės sveikatos specialistai. Standartizuoti gyvenimo klausimynai pateikti šių rekomendacijų priede. Prieš kiekvieną tyrimą Higienos instituto tinklapyje (<http://www.hi.lt/gyvnsena>) paskelbiami peržiūrėti ir su Sveikatos apsaugos ministerija suderinti tų metų tyrimo klausimynai. Šie klausimynai negali būti modifikuojami – negalima keisti klausimų eiliškumo, formuluočių, ištrinti ar įterpti kitų klausimų ar atsakymų variantų. Jei savivaldybei reikia, gyvenimo klausimyną galima papildyti papildomais klausimų blokais, kurie privalo būti suderinti su Higienos institutu ir pateikiami respondentui standartizuoto gyvenimo klausimyno pabaigoje. Suaugusiųjų tyrime dalyvauja 18 metų ir vyresni asmenys. Tyrimo rezultatų patikimumui užtikrinti sudaroma reprezentatyvi imtis, kuri skirtingai formuojama vykdant vaikų ir suaugusiųjų tyrimus Higienos institute kaupiami savivaldybių duomenys ir atliekama gyvenimo tyrimų duomenų analizė, apskaičiuojant kiekvienos savivaldybės rodiklius. Rodiklių ataskaita parengiama iki tų metų gruodžio 31 d. Savivaldybes aptarnaujantys VSB gali smulkiau analizuoti savivaldybės duomenis ir juos viešinti.

IMTIES NUSTATYMAS IR TYRIMO POPULIACIJA

Tyrimo populiacija – 18 metų amžiaus ir vyresni asmenys. Apklaunami kiekvienos savivaldybės atsitiktiniu būdu atrinkti 18 metų amžiaus ir vyresni gyventojai. Planuojant tyrimus svarbu nustatyti reprezentatyvią imtį, kuri leistų daryti statistiškai reikšmingas išvadas. Suaugusiųjų gyvenimo stebėsenos tyrimo imtis kiekvienai savivaldybei yra automatiškai paskaičiuojama Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinėje sistemoje (VISS IS). VISS IS registruotas (registracija vyksta el. paštu stebis@hi.lt) duomenų tiekėjas imtį mato prisijungęs adresu <https://viss.hi.lt/#/auth/login> (suaugusiųjų stebėseną → imčių skaičiavimas). Imtis atskirai apskaičiuojama vyrams ir moterims. Vykdamas apklausas turi būti apklausta proporcingai vyrų ir moterų, atsižvelgiant į savivaldybės populiacijos pasiskirstymą pagal lytį. Apklausa metu reikia atsižvelgti į tai, kiek jau apklausta vyrų ir moterų bei, atitinkamai apklausti pagal poreikį. Taip pat svarbu apklausti kuo įvairesnio amžiaus 18 m. ir vyresnius asmenis. Į

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

TYRIMO APKLAUSŲ VYKDYMAS

Respondentų apklausos vykdomos kovo–gegužės mėnesiais pasitelkiant lizdinį imties formavimo būdą, respondentus apklausiant įvairiose anksto numatytose viešose vietose (tyrimo lizduose). Tyrimo lizdai parenkami taip, kad atspindėtų skirtingas savivaldybės teritorijos dalis (miesto ir kaimiškųjų vietovių gyventojus). Toks apklausų organizavimo būdas užtikrina, kad tyrimo rezultatai būtų reprezentatyvūs ir kuo tiksliau atspindėtų realią gyventojų gyvenimą. Rekomenduojama apklausas atlikti trijuose skirtinguose pagrindinių lizdų sąraše nurodytuose lizduose, nesurinkus respondentų skaičiaus, ar trūkstant skirtingas sociodemografinės grupės reprezentuojančių respondentų siūloma apklausas vykdyti papildomuose lizduose (galimi tyrimo lizdų pavyzdžiai ir apibūdinimai pateikiami žemiau). Lizdai parenkami VSB atsižvelgiant į aktualumą savivaldybėje, vietos gyventojų pasiskirstymą, gyventojų demografinius rodiklius bei prieinamumą. Kiekviename lizde siekiama apklausti tiek vyrų, tiek moterų, įvairaus amžiaus ir socialinių grupių atstovus, kad duomenys būtų reprezentatyvūs. Jei tyrimo imčiai trūksta atskirų respondentų grupių (pagal lytį ar amžių) rekomenduojama į apklausas įtraukti papildomų lizdų, geriau atspindinčių tos grupės demografinius veiksnius. Atsižvelgiant į tyrimo lizdų pobūdį prašoma tyrimo vykdymą iš anksto suderinti su įmonių, įstaigų administracijomis. Apklausas vykdo savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai, iš anksto supažindinti su tyrimo metodika ir klausimynais. Apklausėjai gali paaiškinti anketos klausimus ir priminti, kad respondentai turėtų užpildyti visus klausimus, tačiau tai neturi daryti įtakos respondentų atsakymų pasirinkimui.

Tyrimo apklausa gali būti vykdoma respondentams pildant pasirinktinai elektroninę anketą per VISS IS arba popierinę anketą esančią Higienos instituto tinklapyje ([Gyvensenos stebėseną - Higienos institutas](#)). Tyrimo duomenų rinkimą atliekant popierinėmis anketomis, jas Visuomenės sveikatos biurų specialistai į VISS IS turi suvesti iki liepos 1 d. Visi gauti atsakymai registruojami elektroniniu būdu per VISS IS. Duomenys perduodami centralizuotai, užtikrinant jų tikslumą ir anonimiškumą.

TYRIMO LIZDŲ APIBŪDINIMAS

Pagrindinių tyrimo lizdų sąrašas

Valstybinės ir savivaldybių įstaigos (savivaldybės administracija, seniūnijos, „Sodra“, Užimtumo tarnyba ir kt.) – šiose įstaigose dažnai renkasi įvairaus amžiaus žmonės – nuo jaunų suaugusiųjų iki vyresnio amžiaus gyventojų. Tokie lizdai padeda užtikrinti, kad apklausa pasiektų tiek miesto, tiek kaimiškųjų vietovių gyventojus.

- Privalumai: Pasiekiamos įvairios socialinės grupės (darbuotojai, pensininkai, bedarbiai), stabilus žmonių srautas. Respondentus galima apklausti kol jie laukia eilėje
- Trūkumai: Respondentai gali skubėti, neturėti laiko užpildyti anketos, reikalingas įstaigos administracijos sutikimas.

Sveikatos priežiūros įstaigos (poliklinikos, ambulatorijos, šeimos gydytojų kabinetai) – apklausos vykdomos pacientams laukiant gydytojo vizito arba atliekant profilaktinius sveikatos patikrinimus. Šiose vietose žmonės paprastai turi laiko laukdami, todėl gali ramiai užpildyti anketą.

- Privalumai: Galimybė pasiekti įvairaus amžiaus žmones; laukiamieji užtikrina laiką, kurį respondentai gali skirti anketai.
- Trūkumai: Galimas šališkumas, nes dalis respondentų gali turėti sveikatos problemų, todėl ne visiškai atspindi bendrą populiaciją, apklausą gali įtakoti su sveikatos problemomis susijęs stresas.

Darbo vietos (įmonės, įstaigos, fabrikai, biurai) – apklausos vykdomos darbo aplinkoje, kur susiburia įvairių profesijų ir amžiaus suaugusieji.

- Privalumai: Lengva pasiekti daug respondentų vienoje vietoje, galima apklausti darbingo amžiaus žmones; užtikrinama socialinė įvairovė pagal profesijas.
- Trūkumai: Reikia darbdavio sutikimo; darbuotojai gali neturėti laiko arba bijoti, kad atsakymai nebūs visiškai anonimiški.

Papildomų lizdų sąrašas

Visuomenės sveikatos biuro organizuojami renginiai – VSB yra atsakingas už tyrimo vykdymą savivaldybėje, todėl jų patalpos, konsultacijų kabinetai ar kiti tiesioginiai kontaktai su gyventojais gali būti naudojami apklausoms vykdyti. Be to, VSB dažnai organizuoja įvairius renginius (sveikatos stiprinimo akcijas, prevencines kampanijas, paskaitas, fizinio aktyvumo užsiėmimus, kraujo spaudimo matavimų dienas ir kt.), kurie pritraukia įvairių amžiaus ir socialinių grupių suaugusiuosius.

- **Privalumai:** Patikima tyrimo organizavimo vieta; darbuotojai gerai išmano tyrimo metodiką ir gali užtikrinti apklausų kokybę; galimybė apklausti gyventojus natūralioje aplinkoje, kai jie dalyvauja VSB renginiuose; patogiai pasiekiamos įvairios gyventojų grupės (nuo jaunų tėvų iki senjorų).
- **Trūkumai:** Į VSB renginius dažniau ateina žmonės, kurie jau labiau domisi sveikata, todėl gali atsirasti šališkumas, kai kuriuose renginiuose respondentai gali būti užsiėmę kitomis veiklomis ir neturėti laiko išsamiai atsakyti į klausimus.

Sveikatinimo ar bendruomenės renginiai (mugės, sporto varžybos, šventės) – vieši renginiai suteikia galimybę pasiekti didelius žmonių srautus, dažnai labai įvairaus amžiaus ir iš skirtingų socialinių sluoksnių. Apklausas galima vykdyti, pavyzdžiui, miesto šventės metu, sporto varžybose ar bendruomenių susibūrimuose.

- **Privalumai:** Didelis potencialus respondentų skaičius per trumpą laiką, galimybė pritraukti įvairią auditoriją, patogi proga pristatyti ir kitas sveikatos stiprinimo veiklas.
- **Trūkumai:** Triukšminga aplinka ir šventinė atmosfera gali mažinti respondentų dėmesingumą. Kai kurie žmonės gali nesutikti skirti laiko anketos pildymui, nes atėjo pramogauti, o ne dalyvauti apklausoje.

Prekybos centrai ir parduotuvės – tai viena lankomiausių vietų, kur reguliariai ateina didelė dalis gyventojų. Tokiuose lizduose pasiekiami labai plati auditorija – nuo jaunų šeimų iki vyresnio amžiaus žmonių.

- **Privalumai:** Nuolatiniai dideli gyventojų srautai, apklausti galima įvairias socialines grupes, nereikia atskiros papildomos registracijos ar kvietimo.
- **Trūkumai:** Dalis žmonių gali skubėti, todėl atsakymai gali būti mažiau apgalvoti, reikia iš anksto gauti prekybos centro administracijos leidimą.

Vietos turgūs ir mugės – turgavietės ir sezoninės mugės, kuriose lankosi įvairaus amžiaus suaugusieji.

- **Privalumai:** Didelis žmonių srautas, pasiekiami skirtingų socialinių sluoksnių gyventojai, gera galimybė apklausti vyresnius žmones, kurie dažnai lankosi turguose.
- **Trūkumai:** Apklausą gali trikdyti triukšmas, skubėjimas, ribotas privatumas.

Bibliotekos ir kultūros centrai – viešosios erdvės, kuriose nuolat lankosi vietos gyventojai. Dažnai jose vyksta ir bendruomeniniai renginiai, koncertai, parodos.

- **Privalumai:** Patogi, neutrali aplinka, lankytojai dažnai turi daugiau laiko, didesnis pasitikėjimas dėl pažįstamos vietos.
- **Trūkumai:** Gali būti ribotas jaunimo ar darbingo amžiaus vyrų atstovavimas.

Aukštosios mokyklos (universitetai, kolegijos) – apklausos gali būti vykdomos po paskaitų. Apklausos vykdomos studentams.

- **Privalumai:** Gera galimybė pasiekti jaunus, dar nedirbančius žmones.
- **Trūkumai:** Respondentai gali skubėti, neturėti laiko užpildyti anketos, gali dominuoti viena socialinė grupė, apribotas laikas.

Religinės bendruomenės (bažnyčios, parapijos renginiai) – apklausos vykdomos po pamaldų ar parapijų susitikimų.

- **Privalumai:** Gera galimybė pasiekti bendruomeniškus, sunkiau kitur apklausiamus žmones.
- **Trūkumai:** Gali dominuoti viena socialinė grupė, apribotas laikas.

APIBENDRINIMAS

- Visuomenės sveikatos stebėseną savivaldybėse vykdoma remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“.
- Gyvensenos tyrimams metodiškai vadovauja Higienos institutas, o tyrimus savivaldybėse organizuoja ir kovo–gegužės mėnesiais vykdo savivaldybės teritoriją aptarnaujantis VSB.
- Tyrime dalyvauja 18 metų amžiaus ir vyresni asmenys. Tyrimo imtis kiekvienai savivaldybei yra automatiškai paskaičiuojama VISS IS.
- Gyventojų apklausą vykdyti trijuose pagrindiniuose lizduose (iš pagrindinių lizdų sąrašo). Nesurinkus respondentų paskaičiuotos respondentų imties, ar trūkstant skirtingas sociodemografinės (pagal lytį, amžių) grupes reprezentuojančių respondentų, siūloma apklausas vykdyti papildomuose lizduose.

GYVENSENOS TYRIMO KLAUSIMYNAS

Gerbiamieji,

Šiuo metu Lietuvoje vykdomi suaugusiųjų gyvenenos tyrimai, kuriuos kiekvienoje savivaldybėje atlieka visuomenės sveikatos biuras. Jūsų atsakymai leis atskleisti esamą gyvenenos situaciją atskirose savivaldybėse ir šalyje, taip pat stebėti gyvenenos rodiklių pokyčius savivaldybėse. Apklausa anoniminė, duomenys bus panaudoti tik rengiant apibendrintą statistinę analizę ir tyrimo išvadas.

Kaip pildyti anketą?

Atidžiai perskaitykite kiekvieną klausimą ir pažymėkite priimtina variantą kryželiu „X“, arba įrašykite atsakymą. Iš anksto dėkojame už bendradarbiavimą ir nuoširdžius atsakymus.

1. Kaip dažnai vartojate šiuos maisto produktus? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

Produktai	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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Daržovos (neskaitant bulvių)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saldumynus (saldainius, saldžius kepinius, ledus ir kt.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nealkoholinius saldintus gėrimus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energinius gėrimus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ar papildomai dedate druskos į paruoštą maistą?

- Nededu
- Taip, jei, mano nuomone, trūksta druskos
- Taip, beveik visada, net neragavęs (-usi)

3. Ar vartojote tabako gaminius? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Ne	Taip		
		Kasdien	Retkarčiais	Bent kartą
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Kiek vidutiniškai cigarečių surūkote per dieną? Atsakykite, jei į 3 klausimą atsakėte teigiamai. Jei nerūkote, pereikite prie kito klausimo.

Įrašykite _____

5. Ar rūkėte elektronines cigaretes arba naudojote panašius elektroninius įtaisus rūkymui (pvz., IQOS).

Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Ne	Taip		
		Kasdien	Retkarčiais	Bent kartą
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.1 Kiek metų Jūs rūkote tabako gaminius? Jei nerūkote, pereikite prie kito klausimo.

Įrašykite _____

6.2 Kiek metų Jūs rūkote elektronines cigaretes? Jei nerūkote, pereikite prie kito klausimo.

Įrašykite _____

7. Ar vartojote alkoholinius gėrimus? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Ne	Taip				
		Kasdien	2–3 kartus per savaitę	Kartą per savaitę	2–3 kartus per mėnesį	Kelis kartus per metus
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Ar bent kartą vartojote narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.	Taip	Ne
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Kiek dienų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiimate energinga fizine veikla, kai reikia didesnių nei įprasta pastangų, pagreitėja kvėpavimas ir pulsas, pvz., aktyviai mankštinatės, sportuojate, bėgiate, greitai einate, važiuojate dviračiu, energingai dirbate namų ūkio darbus ir pan. ? (30 min. trukmė vienos paros metu gali susidėti iš kelių dalių, ne trumpesnių nei 10 min., pvz., 10+10+10 min., 15+15 min., 10+20 min.).

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Neužsiimu tokia fizine veikla | <input type="checkbox"/> 3 dienas |
| <input type="checkbox"/> 1 dieną | <input type="checkbox"/> 4 dienas |
| <input type="checkbox"/> 2 dienas | <input type="checkbox"/> 5 dienas ir daugiau |

10. Kiek vidutiniškai laiko per dieną praleidžiate naršydami socialiniuose tinkluose

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Socialiniuose tinkluose nenaršau | <input type="checkbox"/> 5-6 val. |
| <input type="checkbox"/> Mažiau nei 1 val. | <input type="checkbox"/> 7-8 val. |
| <input type="checkbox"/> 1-2 val. | <input type="checkbox"/> Daugiau nei 8 val. |
| <input type="checkbox"/> 3-4 val. | |

11. Ar būdamas (-a) lauke tamsiu paros metu nešiojate atšvaitą (-us)?

- Visada
 Kartais
 Ne

12. Ar segite saugos diržą važiuodamas (-a) automobiliu?

- Visada
 Kartais
 Ne

13. Ar važiuodamas (-a) dviračiu ir (ar) paspirtuku dėvite šalmą?

	Visada	Kartais	Ne	Nevažinėju dviračiu	Nevažinėju paspirtuku
Važiuodamas (-a) dviračiu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Važiuodamas (-a) paspirtuku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Kurį iš keliavimo būdų dažniausiai renkatės vykdam:

	Pėsčiomis	Dviračiu	Asmeniniu automobiliu	Viešuoju transportu	El. paspirtuku/dviračiu	Transporto dalijimosi platformos priemonėmis (pvz. Bolt, CityBee)
Į/iš darbo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Į/iš mokymosi įstaigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apsipirkimui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laisvalaikiui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Kiek turite artimų žmonių, kuriais galėtumėte pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis?
- Nė vieno
 - 1–2
 - 3–5
 - 6 ir daugiau
16. Ar per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas, buvote paniuręs ar prislėgtas?
- Ne, nebuvo
 - Taip, bet ne labiau nei anksčiau
 - Taip, ir šiek tiek labiau nei anksčiau
 - Taip, ir daug labiau nei anksčiau
17. Kaip vertintumėte savo gyvenimo kokybę?
- Labai gera
 - Gera
 - Patenkinama
 - Bloga
 - Labai bloga
18. Kaip vertintumėte dabartinę savo sveikatos būklę?
- Labai gera
 - Gera
 - Patenkinama
 - Bloga
 - Labai bloga
19. Ar jaučiatės laimingas (-a)?
- Labai laimingas (-a)
 - Laimingas (-a)
 - Nei laimingas (-a), nei nelaimingas (-a)
 - Nelaimingas (-a)
 - Labai nelaimingas (-a)
20. Ar turite ilgalaikę sveikatos problemą? (Ilgalaikė vadinama liga ar sveikatos sutrikimas, kuris trunka ar, tikėtina, kad truks mažiausiai 6 mėn.)
- Taip
 - Ne
21. Ar per paskutinius 12 mėnesių esate bandęs (-džiusi) pakeisti gyvenseną dėl sveikatos? (*Gyvensena – tai mitybos, fizinio aktyvumo, alkoholio bei tabako vartojimo ir kiti įpročiai*). Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip, bandžiau ir pakeičiau	Taip, bandžiau, bet nepakeičiau	Nebandžiau keisti
Sveikiau maitintis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Būti fiziškai aktyvesniam (-ei)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mažiau rūkyti arba mesti rūkyti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mažiau vartoti alkoholio arba nustoti jį vartoti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 22. Ar žinote kas yra depresija po gimdymo?**
- Taip žinau, bet nežinočiau kur kreiptis ar nukreipti artimą pagalbai
 - Taip žinau ir žinočiau kur kreiptis ar nukreipti artimą dėl pagalbos pajutus depresijos po gimdymo simptomus
 - Manau, kad tai ne liga
 - Nieko apie tai nežinau
- 23. Lytis**
- Vyras
 - Moteris
 - Nenoriu nurodyti
- 24. Amžius.** Įrašykite _____
- 25. Gyvenamoji vietovė**
- Miestas
 - Kaimas
- 26. Šeimyninė padėtis**
- Vedęs (ištekėjusi) arba gyvenate su partneriu (-e)
 - Nevedęs (netekėjusi)
 - Išsiskyręs (-usi)
 - Našlys (-ė)
- 27. Išsilavinimas**
- Pradinis
 - Pagrindinis
 - Vidurinis
 - Specialusis vidurinis
 - Aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla)
 - Aukštasis koleginiis Aukštasis universitetinis
- 28. Pagrindinis užsiėmimas.** Pažymėkite vieną atsakymą.
- Dirbu
 - Bedarbis (-ė)
 - Studentas (-ė)
 - Moksleivis (-ė)
 - Pensininkas (-ė)
 - Kita (įrašykite) _____
- 29. Kokios vidutinės mėnesio pajamos tenka vienam Jūsų šeimos nariui „į rankas“? (Sudėkite visų su Jumis gyvenančių šeimos narių mėnesio pajamas ir padalinkite iš šeimos narių skaičiaus).**
- Mažiau nei 400 Eur;
 - 401 – 600 Eur;
 - 601 – 800 Eur;
 - 801 – 1000 Eur;
 - 1001 –1500 Eur;
 - 1501 Eur ir Daugiau

Dėkojame už atsakymus!