



GYVENSENOS TYRIMŲ ORGANIZAVIMAS IR VYKDYMAS SAVIVALDYBĖSE



Metodinės rekomendacijos



HIGIENOS INSTITUTAS

GYVENSENOS TYRIMŲ
ORGANIZAVIMAS IR VYKDYMAS
SAVIVALDYBĖSE

Metodinės rekomendacijos

Vilnius, 2016

UDK 614(474.5)
Gi396

Gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo savivaldybėse metodinės rekomendacijos parengtos vykdant Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų, patvirtintų Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“, 10.4 papunktį.

Parengė:

*Vincetas Liuima, Higienos institutas;
dr. Laura Nedzinskienė, Higienos institutas;
Jolanta Valentienė, Higienos institutas;
dr. Rolanda Valintėlienė, Higienos institutas;
prof. Skirmantė Sauliūnė, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas;
dr. Snieguolė Kaselienė, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.*

Recenzavo:

*dr. Aušra Želvienė, Higienos institutas;
dr. Roma Bartkevičiūtė, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras;
Neringa Tarvydienė, Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.*

Pritarta Higienos instituto Metodinės komisijos posėdyje 2015 m. gruodžio 17 d., protokolo Nr. MTD-8.

Suderinta su Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija 2016 m. balandžio 13 d. raštu Nr. (10.2.1.1-411)10-3400.

Išleido Higienos institutas

Didžioji g. 22, LT-01128 Vilnius
Tel. +370 5 262 4583
Faks. +370 5 262 4663
El. p. institutas@hi.lt
www.hi.lt

Parengė spaudai UAB „Verslo linija“

Kauno g. 36, LT-03202 Vilnius
Tel. +370 5 275 3210
Tel. / faks. +370 5 275 0751
El. p. info@verslolinija.lt

Kalbos redaktorė Angelė Pletkuvienė
Dizaineris Simonas Barščiauskas
Tiražas 100 vnt.

ISBN 978-609-95839-0-7
ISSN 2424-3825

© Higienos institutas, 2016

TURINYS

PAGRINDIMAS	4
REKOMENDACIJŲ PASKIRTIS	5
BENDRIEJI GYVENSENOS TYRIMŲ ORGANIZAVIMO PRINCIPAI	6
SUAUGUSIŲ GYVENTOJŲ GYVENSENOS TYRIMAS	7
Tyrimo klausimynas	7
Imties nustatymas ir tyrimo populiacija	7
Apklauso vykdymas	8
VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMAS	11
Tyrimo klausimynas	11
Imties nustatymas ir tyrimo populiacija	11
Apklauso vykdymas	12
LITERATŪRA	13
PRIEDAI	14
1 PRIEDAS. SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS KLAUSIMYNAS	14
2 PRIEDAS. SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ PRIEINAMUMO KLAUSIMYNAS	21
3 PRIEDAS. VAIKŲ GYVENSENOS KLAUSIMYNAS	23
4 PRIEDAS. SAVIVALDYBIŲ GYVENSENOS STEBĖSENOS RODIKLIŲ SĄRAŠAS	30

PAGRINDIMAS

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 įpročiai įvardijami kaip vienas iš rizikos veiksnių.

Visuomenės sveikatos ir gyvenimo stebėseną yra svarbi vertinant sveikatos politiką, sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos programų efektyvumą. Populiacijos gyvenimą atspindintys rodikliai yra reikšminga sveikatos informacinės sistemos sudedamoji dalis [4].

Didžiausią įtaką iš visų rizikos veiksnių asmenų sveikatai daro gyvenimo ir sveikatos elgsena [1]. Manoma, kad rizikinga gyvenimo lemia apie 60 proc. lėtinų susirgimų Europoje. Pasaulyje atliekami gyvenimo tyrimai, dažniausiai vertinamas fizinis aktyvumas, mityba, tabako, alkoholio bei psichotropinių medžiagų vartojimas, taip pat sveikata [3]. Tokie tyrimai padeda atskleisti esmines problemas, į kurias reikia gilintis, ir į jas atsižvelgus kryptingai keisti sveikatos politiką.

Lietuvoje periodiškai atliekami tarptautiniai mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir sveikatos (angl. *Health Behaviour in School-aged Children*, HBSC) bei suaugusiųjų „Finbalt“ sveikatos stebėsenos tyrimai (angl. *Finbalt Health Monitor*). Šiuos tyrimus vykdo Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, apklausos atliekamos tik valstybės mastu, todėl negalima stebėti gyvenimo rodiklių ir jų pokyčių atskirose savivaldybėse, nėra matomi gyvenimo rodiklių skirtumai tarp savivaldybių.

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 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.

Įgyvendindama projektą „Sveikatos netolygumų nustatymo ir mažinimo gebėjimų stiprinimo modelio sukūrimas“ NOR-LT11-SAM-01-TF-02-001, darbo grupė sudarė gyvenimo rodiklių sąrašą ir parengė specialius klausimynus, kurie padėtų įvertinti suaugusiųjų ir vaikų gyvenimo rodiklius.

Gyvensenos tyrimo klausimynai sudaryti remiantis Lietuvoje kelerius metus vykdomų tyrimų anketomis: „Finbalt“, ESPAD (angl. *The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*), „CINDI Health Monitor“, EHIS (angl. *European Health Interview Survey*), HBSC, o papildomas klausimų blokas apie sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą sudarytas remiantis 2013–2014 m. Higienos instituto vykdytame tyrime „65 metų amžiaus ir vyresnių asmenų sveikatos netolygumai Lietuvoje“ naudotu klausimynu. Abu gyvensenos klausimynai išbandyti bandomųjų tyrimų metu, koreguoti atsižvelgiant į šių tyrimų rezultatus ir ekspertų nuomonę. Psichometrinės klausimynų savybės nevertintos.

Pagrindinis šių rekomendacijų tikslas – pateikti išsamų aprašymą, kaip savivaldybėse naudojant bendrą metodiką atlikti periodinius vaikų ir suaugusiųjų gyvensenos tyrimus, kurių rezultatai atskleistų esamą gyvensenos situaciją Lietuvoje ir atskirose savivaldybėse, taip pat leistų stebėti rodiklių pokyčius savivaldybėse.

REKOMENDACIJŲ PASKIRTIS

Gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo savivaldybėse metodinės rekomendacijos skirtos savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose bei mokyklose dirbantiems specialistams, taip pat kitiems tyrėjams, planuojantiems gyvensenos tyrimus.

Rekomendacijose pateikiami bendrieji gyvensenos tyrimų organizavimo principai bei atskirai suaugusiųjų ir vaikų gyvensenos tyrimų vykdymo esminiai etapai – tyrimų imčių sudarymas su pavyzdžiais, apklausos vykdymas mokyklose, kaimiškose ir miesto gyvenvietėse, apibūdinami tyrimų klausimynai. Rekomendacijose pateikiamos internetinių tinklalapių nuorodos, kurių reikia imties dydžiams ir pradiniam atrankos taškams nustatyti, apklausoms vykdyti ir duomenims kaupti.

BENDRIEJI GYVENSENOS TYRIMŲ ORGANIZAVIMO PRINCIPAI

Gyvensenos tyrimams metodiškai vadovauja Higienos institutas, o tyrimus savivaldybėse organizuoja ir vykdo savivaldybės teritoriją aptarnaujantis visuomenės sveikatos biuras.

Siekiant racionaliai paskirstyti išteklius, suaugusiųjų ir vaikų gyvensenos tyrimai atliekami skirtingais metais: vaikų gyvensenos tyrimas atliekamas 2016 m. ir vėliau bus kartojamas kas 4 metus (t. y. 2020 m., 2024 m. ir t. t.), suaugusiųjų gyvensenos tyrimas bus atliekamas 2018 m. ir vėliau kartojamas kas 4 metus (t. y. 2022 m., 2026 m. ir t. t.).

Suaugusiųjų ir vaikų gyvensenos tyrimų duomenų rinkimas (apklausos) vykdomas kovo–gegužės mėnesiais. Kiekvienoje savivaldybėje apklausą vykdo atitinkamos savivaldybės teritoriją aptarnaujančio visuomenės sveikatos biuro specialistai.

Standartizuoti gyvensenos klausimynai pateikti šių rekomendacijų prieduose. Prieš kiekvieną tyrimą Higienos instituto interneto svetainėje <http://www.hi.lt/gyvensena> 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, gyvensenos klausimyną galima papildyti papildomais klausimų blokais, kurie privalo būti suderinti su Higienos institutu ir pateikiami respondentui standartizuoto gyvensenos klausimyno pabaigoje.

Esant poreikiui, klausimynai gali būti verčiami į kitas kalbas (pavyzdžiui, rusų, lenkų), vertimas turi būti atliekamas taikant dvigubo vertimo metodą (išverčiama iš lietuvių į kitą kalbą, o po to kitas vertėjas verčia į lietuvių kalbą). Klausimynai, išversti į kitas kalbas, turi būti suderinti su Higienos institutu.

Suaugusiųjų tyrime dalyvauja 18 metų ir vyresni asmenys. Vaikų tyrime dalyvauja 5-ų, 7-ų ir 9-ų (pirmųjų gimnazijos) klasių mokiniai. Tyrimo rezultatų patikimumui užtikrinti sudaroma reprezentatyvi imtis, kuri skirtingai formuojama vaikų ir suaugusiųjų tyrimuose.

Siekiant užtikrinti bendrą duomenų analizę, duomenys iš užpildytų klausimynų suvedami į „EpiData Entry“ programine įranga (prieinama <http://www.who.int/chp/steps/resources/EpiData/en/>) sukurtą duomenų suvedimo formą. Parengta elektroninė duomenų suvedimo forma sudaroma taip, kad būtų kuo mažiau suvedimo klaidų. Duomenų suvedimo formos pateikiamos Higienos instituto interneto svetainėje <http://www.hi.lt/gyvensena>.

Užpildytos duomenų suvedimo formos persiunčiamos Higienos institutui iki birželio 30 d. Higienos institute kaupiami savivaldybių duomenys ir atliekama gyvensenos tyrimų duomenų analizė, apskaičiuojant kiekvienos savivaldybės rodiklius. Rodiklių ataskaita parengiama iki gruodžio 31 d.

Savivaldybes aptarnaujantys visuomenės sveikatos biurai gali smulkiau analizuoti savivaldybės duomenis ir juos viešinti.

SUAUGUSIŲ GYVENTOJŲ GYVENSENOS TYRIMAS

Tyrimo klausimynas

Tyrimo klausimynas sudarytas iš dviejų dalių (1 priedas):

- 1) klausimų apie gyvenimą, kurie apima fizinę aktyvumą, mitybos ypatumus, alkoholio, tabako gaminių ir narkotikų vartojimą bei nuomonę apie savo sveikatą, gyvenimo kokybę, laimingumą, ryšio palaikymą su giminėmis, šeimos nariais ir draugais, supančią aplinką;
- 2) bendrųjų klausimų, kuriais gaunama informacijos apie pagrindinius demografinius veiksnius (lytį, amžių, gyvenamąją vietą), socialines charakteristikas (šeiminę padėtį, išsilavinimą, užimtumą) ir pajamas.

Rekomendacijų prieduose taip pat pateikiamas papildomas klausimų blokas apie sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą, kuris esant poreikiui gali būti naudojamas (2 priedas). Šis ar kiti papildomų klausimų blokai gali būti pateikiami tik gyvenamosios klausimyno pabaigoje.

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. Tyrimo imtį reikia apskaičiuoti atsižvelgiant į populiacijos dydį, pasirinkus 5 proc. paklaidą ir 95 proc. tikimybę. Apskaičiuojant galima naudoti internetines imties skaičiuokles (pvz., <http://www.surveysystem.com/sscalc.htm>) (1 pav.).

The image shows a screenshot of a web-based calculator titled "Determine Sample Size". It features several input fields and buttons. On the right side, there are four lines of text with arrows pointing to specific parts of the calculator: "Pasikliautinis intervalas (įrašome skaičių 5)" points to the "Confidence Interval" field; "Populiacijos dydis" points to the "Population" field; "Spausti „Calculate“ (suskaiciuoti)" points to the "Calculate" button; and "Apskaiciuotas imties dydis" points to the "Sample size needed" output field.

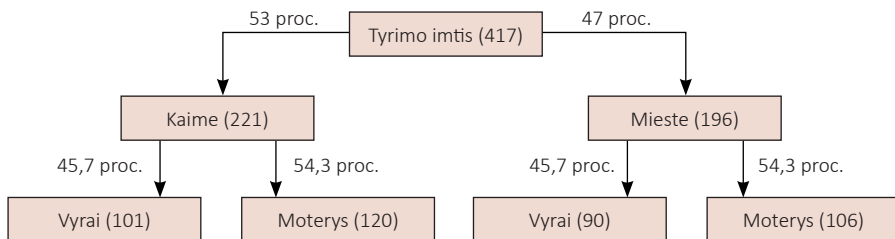
Field/Label	Description
Confidence Level: <input checked="" type="radio"/> 95% <input type="radio"/> 99%	Confidence Level
Confidence Interval: <input type="text"/>	Pasikliautinis intervalas (įrašome skaičių 5)
Population: <input type="text"/>	Populiacijos dydis
<input type="button" value="Calculate"/> <input type="button" value="Clear"/>	Spausti „Calculate“ (suskaiciuoti)
Sample size needed: <input type="text"/>	Apskaiciuotas imties dydis

1 pav. Imties dydžio skaičiavimas

Planuojant suaugusiųjų gyvenamosios tyrimą ir norint apskaičiuoti bei sudaryti savivaldybę reprezentuojančią tyrimo imtį, reikia atsižvelgti į Lietuvos Respublikos

statistikos departamento pateiktus paskutiniojo šalyje atlikto visuotinio gyventojų surašymo duomenis apie bendrą gyventojų skaičių ir jų procentinį pasiskirstymą pagal demografinius požymius: lytį (vyrai, moterys), gyvenamąją vietą (miestas, kaimas).

Pavyzdys. Planuojamas gyvensenos tyrimas X savivaldybėje, kurioje, Lietuvos Respublikos statistikos departamento duomenimis, 18 metų ir vyresnių gyventojų yra 28 997 (N). Imties skaičiavimo skaičiuoklėje pasirinkę 5 proc. paklaidą ir 95 proc. tikimybę apskaičiuojame 379 asmenų tyrimo imtį. Šios tyrimo imties užpildytos anketos turi būti tinkamos analizei, todėl, siekiant išvengti kokybiškai užpildytų anketų trūkumo dėl jų atmetimo, rekomenduojama apklausti 10 proc. daugiau respondentų nei apskaičiuotas imties dydis. Šiuo atveju galutinis imties dydis yra $379 * 1,1 = 417$. Lietuvos Respublikos statistikos departamento duomenimis, X savivaldybėje 53 proc. gyventojų gyvena kaime, o 47 proc. – mieste, vadinasi, reikia apklausti 221 asmenį kaime ir 196 asmenis mieste (2 pav.). Atitinkamai apskaičiuojame, kiek vyrų ir moterų reikia apklausti mieste ir kiek kaime, žinodami, kad X savivaldybėje vyrų yra 45,7 proc., o moterų – 54,3 proc. Taigi nustatome, jog kaime iš 221 asmens turi būti apklausta 101 vyras ir 120 moterų, mieste – 90 vyrų ir 106 moterys.



2 pav. Tyrimo imties skaičiavimo ir sudarymo pavyzdys X savivaldybėje

Apklauso vykdymas

Apklausa kaimiškose vietovėse. Visuomenės sveikatos biuras kiekvienoje aptarnaujamoje savivaldybėje sudaro abėcėlinį kaimų sąrašą. Iš sąrašo pasirenkamas kas 10 kaimas, kuriuose bus vykdoma kaimo gyventojų apklausa:

- viensėdžiuose pasirenkami visi namai;
- gatviniuose kaimuose pasirenkama kas antra gatvė, kuriose, pradedant nuo pirmo namo (pažymėtas nr. 1) – pradinio atrankos punkto, applanomas kas 5-as namas, kol surenkamas reikiamas respondentų skaičius.

Name neradęs respondento, apklausą vykdančias asmuo eina į kitą atrinktą namą ir negrįžta apklausti respondento (-ų) į namą, kuriame jo (-ų) nerado. Jeigu

nesurenkamas pakankamas respondentų skaičius, tuomet reikia pradėti nuo an- tro namo (pasirenkant jį kaip pradinį punktą) ir vėl apklausti kas 5 namą, kol ap- klausiamas reikiamas respondentų kiekis.

Kiekviename pasirinktame name respondentas atrenkamas atsitiktinai, vado- vaujantis „paskutinio gimtadienio“ taisykle, t. y. jei name gyvena daugiau nei vienas 18 metų ir vyresnis žmogus, atrenkamas tas, kuris gimtadienį šventė paskutinis.

Jei kaime yra mažiau nei 10 gyventojų, reikia apklausti visus asmenis, kurie atitinka respondentų atrankos kriterijus (tinkamo amžiaus ir lyties).

Apklausa savivaldybei priklausančiuose didmiesčiuose, miestuose ir mies- teliuose. Apklausa atliekama pasirinktose gatvėse. Iš valstybės įstaigos Registrų centro Adresų registro (<http://www.registrucentras.lt/adr/p/>) viešosios priei- gos sudaromas miesto savivaldybės abėcėlinis gatvių sąrašas. Naudojant at- sitiktinių skaičių generatorių (<https://www.random.org/sequences/>), atsitikti- nai atrenkami pirminiai atrankos punktai, t. y. gatvės, nuo kurių pradedamas atrankos maršrutas. Pasirenkame 10 pradinių atrankos punktų (10 pradinių gatvių) (3 pav.).

Toliau atranka atliekama naudojant maršrutinės atrankos metodą. Atrinktose gatvėse pasirenkami namai su nelyginiais numeriais. Jei pasirinktas namas yra daugiabutis, tuomet jame pasirenkamas kas antras nelyginis butas. Name ar bute apklausiamas asmuo, vadovaujantis „paskutinio gimtadienio“ taisykle, t. y. jei name ar bute gyvena daugiau nei vienas 18 metų ir vyresnis žmogus, atrenkamas tas, kuris gimtadienį šventė paskutinis iš tuo metu esančių name / bute ir ten gy- venančių asmenų. Name / bute neradęs respondento, apklausą vykdantis asmuo eina į kitą atrinktą namą ir negrįžta apklausti respondento (-ų) į namą / butą, kuriame jo (-ų) nerado. Jei pasirinktose gatvėse apklausus visus namus nesuren- kama reikiama respondentų imtis, tuomet reikia tęsti apklausą pasirenkant tose pačiose gatvėse esančius namus su lyginiais numeriais, o pasirinktuose daugiabu- čiuose pasirinkti kas antrą nelyginį butą. Jeigu vis dar nesurenkama tyrimui reika- linga imtis, tuomet naudojantis atsitiktinių skaičių generatoriumi reikia pasirinkti dar 5 gatves ir taikyti analogišką metodiką, kol bus surinkta visa reikalinga imtis.

Įsidėmėkite. Vykdant apklausas turi būti apklausta proporcingai vyrų ir mo- terų, atsižvelgiant į savivaldybės populiacijos pasiskirstymą pagal lytį. Apklausų metu reikia atsižvelgti į tai, kiek jau apklausta vyrų ir moterų bei, vadovaujantis „paskutinio gimtadienio“ taisykle, atitinkamai apklausti pagal poreikį. Į tyrimą 18 metų amžiaus ir vyresni asmenys įtraukiami tik gavus jų sutikimą, pabrė- žiant, kad jų dalyvavimas tyrime yra savanoriškas ir jie turi teisę apklausoje nedalyvauti.

Apklausa (klausimynų pildymas). Klausimynus pildo patys respondentai. Prireikus pagalbos, apklausėjas gali tik padėti perskaityti klausimyno tekstą, nedarydamas įtakos respondento pasirinkimui. Respondentus reikia informuoti, kad apklausa yra anoniminė (savo vardo, pavardės, kitos informacijos, leidžiančios identifikuoti respondentą, anketoje žymėti nereikia) ir duomenys bus analizuojami tik apibendrintai. Taip pat svarbu paprašyti respondentų atsakyti į visus anketoje pateiktus klausimus.

Part 1: Sequence Boundaries

Smallest value (limit -1,000,000,000) ← 1. Mažiausia reikšmė. Įrašome skaičių 1, tai pirmoji gatvė abėcėliniame sąraše.

Largest value (limit +1,000,000,000) ← 2. Didžiausia reikšmė. Įrašome tokį skaičių, kiek gatvių iš viso yra abėcėliniame sąraše. Tarkime, kad mieste yra 100 gatvių.

Format in column(s)

The length of the sequence (the largest minus the smallest value plus 1) can be no greater than 10,000.

Part 2: Go!

Be patient! It may take a little while to generate your sequence...

3. Spaudžiame „Get sequence“, kad gautume atsitiktinę skaičių seką nuo 1 iki 100.

4. Gauname atsitiktinę skaičių seką nuo 1 iki 100. Pasirenkame pirmus 10 skaičių iš šios sekos, t. y. 64-a, 58-a, 32-a, 16-a, 87-a, 23-a, 54-a, 10-a, 79-a ir 38-a gatvės iš abėcėlinio gatvių sąrašo. Šios gatvės yra pradiniai atrankos punktai.

3 pav. Atsitiktinis pradinių atrankos punktų atrinkimas

VAIKŲ GYVENSENOS TYRIMAS

Tyrimo klausimynas

Tyrimo klausimynas sudarytas iš dviejų dalių (3 priedas):

- 1) klausimų apie gyvenimą, kurie apima fizinį aktyvumą, mitybos ypatumus, televizoriaus žiūrėjimą bei naudojimąsi kompiuteriu, alkoholio ir tabako gaminių, elektroninių cigarečių, narkotikų vartojimą, prevencijos programas mokyklose, patyčias, smurtą šeimoje ir traumas, saugumą kelyje, asmens higieną, savo sveikatos vertinimą;
- 2) bendrųjų klausimų, kuriais gaunama informacijos apie pagrindinius demografinius veiksnius (lytį, amžių, klasę, gyvenamąją vietą), ir klausimų apie šeimą, namų aplinką, kalbą, tautybę.

Imties nustatymas ir tyrimo populiacija

Apklausiami kiekvienos savivaldybės atsitiktiniu būdu atrinkti 5-ų, 7-ų ir 9-ų (pirmųjų gimnazijos) klasių mokiniai. Planuojant tyrimus svarbu nustatyti reprezentatyvios imties dydį, kuri leistų daryti statistiškai reikšmingas išvadas. Savivaldybėse, kuriose yra 250 arba mažiau vienos klasės mokinių, imties dydis neskaičiuojamas – apklausiami visi apklausos metu mokykloje buvę tos klasės mokiniai. Savivaldybėse, kuriose mokinių skaičius atitinkamose klasėse bendrai viršija 250, skaičiuojamas imties dydis. Kiekvienoje savivaldybėje, atliekant mokinių apklausą, skaičiuojamos trys imtys – penktokų, septintokų ir devintokų.

Imtis apskaičiuojama atsižvelgiant į populiacijos dydį, atitinkantį vaikų skaičių savivaldybėje, kurie mokosi vienoje klasėje, pasirinkus 5 proc. paklaidą ir 95 proc. tikimybę. Skaičiuojant galima naudoti internetines imties skaičiuokles (pvz., <http://www.surveysystem.com/sscalc.htm>) (1 pav.).

Apskaičiuotą imties dydį reikia proporcingai paskirstyti pagal savivaldybėje skirtingose (visose) mokyklose besimokančių mokinių skaičių, kad apklausos rezultatai geriau atspindėtų tyrimo populiaciją savivaldybėje.

Pavyzdys. X savivaldybėje yra 2 010 penktokų, imties skaičiavimo skaičiuoklėje pasirinkę 5 proc. paklaidą ir 95 proc. tikimybę gauname 323 penktokų imtį. Žinome, kad X savivaldybėje yra trys mokyklos, kuriose mokosi penktokai: I mokosi 1 000 penktokų, II – 600 penktokų, III – 410 penktokų. Proporcingai gauname, kad I mokykloje mokosi 49,8 proc. visų savivaldybės penktokų, II – 29,9 proc., o III – 20,3 proc. Atitinkamai visoms mokykloms paskirstome gautą imties dydį ir sužinojome, kad I mokykloje reikia apklausti 162 penktokus, II – 97, o III – 64 penktokus.

Taikant tokią pačią imties dydžio skaičiavimo ir paskirstymo procedūrą nustatoma reikiama septintokų ir devintokų imtis.

1 lentelė. Penktokų imties dydžio paskirstymo pavyzdys

Populiacija	Populiacijos dydis	Respondentų dalis mokyklose (proc.)	Respondentų skaičius mokyklose
Iš viso	2 010	100	323
<i>I mokykla</i>	<i>1 000</i>	<i>49,8</i>	<i>162</i>
<i>II mokykla</i>	<i>600</i>	<i>29,9</i>	<i>97</i>
<i>III mokykla</i>	<i>410</i>	<i>20,3</i>	<i>64</i>

Apklauso vykdomas

Vienos mokyklos mokiniai apklausiami tą pačią dieną. Į apklausą klasės įtraukiamos paprastosios tikimybinės atrankos metodu („urnos“ būdu). Pavyzdžiui, III mokykloje yra 5a, 5b, 5c, 5d ir 5e klasės. Užrašius kiekvienos klasės pavadinimą ant lapelio ir jį sulenkus, visi lapeliai sudedami į vieną krūvą. Iš jos ištraukiamos trys klasės, nes pagal imties skaičiuoklę reikia apklausti 72 mokinius. Jeigu reikalingų apklausti mokinių skaičius apklausos dieną atrinktoje klasėje yra nepakankamas, tai turi būti apklausta ir dar viena atsitiktinai atrinkta klasė (principas – mokinių turi būti ne mažiau nei reikalauja imties skaičiavimas, o apklausiami visi apklausos metu buvę parinktos klasės mokiniai).

Apklausa vyksta išdalijus klausimynus ir surinkus iškart, kai jie užpildomi. Apklauso metu mokytojo (-s) neturėtų būti klasėje, nes tai gali daryti įtaką mokinių atsakymams.

LITERATŪRA

1. Fielding JE, Teutsch S, Breslow L. A Framework for Public Health in the United States. *Public Health Reviews*. 2010; 32: 176-182.
2. WHO. Good health starts with healthy behaviour. Prieiga per internetą: <http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/140666/Corp-Brochure_Good_health.pdf>.
3. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Veriga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, 2012. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/lithuania_annex1_national_prevalence_study_2012.pdf>.
4. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. gruodžio 19 d. įsakymas Nr. V-1387 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymo Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo“. TAR, 2014, Nr. 20627.
5. Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos stebėsenos (monitoringo) įstatymas. Valstybės žinios, 2002; 72-3022.
6. Health Behaviour in School-Aged Children. World Health Organization Collaborative Cross-National Survey. Prieiga per internetą: <<http://www.hbsc.org>>.

PRIEDAI

1 PRIEDAS. SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS KLAUSIMYNAS

Gerbiamieji,

Šiuo metu Lietuvoje vykdomi gyvensenos stebėsenos tyrimai. Jūsų savivaldybėje tyrimą atlieka visuomenės sveikatos biuras. Jūsų nuomonė labai svarbi teikiant pasiūlymus situacijai gerinti, todėl prašome užpildyti šį klausimyną. Apklausa anoniminė, konfidencialumas garantuojamas, duomenys bus panaudoti tik apibendrintai statistinei analizei ir tyrimo išvadoms.

Kaip pildyti anketą?

Atidžiai perskaitykite kiekvieną klausimą ir pažymėkite Jums priimtina variantą kryželiu „X“, kur reikia, įrašykite savo atsakymą. Iš anksto dėkojame už sąžiningumą ir nuoširdumą.

1 dalis. GYVENSENA

1. Kaip dažnai valgote vaisių (neskaitant sulčių, pagamintų iš koncentrato)?

- Vieną ar daugiau kartų per dieną
- 4–6 kartus per savaitę
- 1–3 kartus per savaitę
- Mažiau nei kartą per savaitę
- Niekada

2. Kiek kartų per dieną valgote vaisių?

- Nė karto
- 1 kartą
- 2 kartus
- 3 kartus
- 4 kartus
- 5 kartus

3. Kaip dažnai valgote daržovių (neskaitant bulvių ir sulčių, pagamintų iš koncentrato)?

- Vieną ar daugiau kartų per dieną
- 4–6 kartus per savaitę
- 1–3 kartus per savaitę
- Mažiau nei kartą per savaitę
- Niekada

4. Kiek kartų per dieną valgote daržovių?

- Nė karto
- 1 kartą
- 2 kartus
- 3 kartus
- 4 kartus
- 5 kartus

5. Ar Jūs per paskutinę savaitę papildomai dėjote druskos į paruoštą maistą?

- Nedėjau
- Taip, kai trūko druskos
- Beveik visada net neragavęs (-usi)

6. Ar rūkėte tabako gaminius? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

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

7. Ar rūkėte elektronines cigaretes? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

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

8. Ar vartojote kokio nors alkoholinio gėrimo? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

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

9. Ar buvo atvejų, kai buvote apsinuodijęs (-usi) / stipriai apsvaigęs (-usi) nuo alkoholinio gėrimo, pvz., svirduliuote, nerišliai kalbėjote, vėmėte ar negalėjote prisiminti, kas nutiko? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Ar bent kartą vartojo te mariohanos ar hašišo (kanapių / „žolės“)? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Ar bent kartą vartojo te nors vieno iš žemiau išvardytų narkotikų? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Per savo gyvenimą		Per paskutinius 12 mėnesių		Per paskutines 30 dienų	
	Taip	Ne	Taip	Ne	Taip	Ne
Ekstazio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amfetaminų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LSD ar kokių nors kitų haliucinogenų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kreko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kokaino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relevino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heroino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haliucinogeninių grybų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GHB („gomkos“, skystojo ekstazio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Švirkščiamųjų narkotikų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkoholio kartu su raminamaisiais, siekdamas (-a) apsvaigti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Kiek kartų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiimate energinga fizine veikla (mankštinatės, sportuojate, bėgiojate, greitai einate, važiuojate dviračiu, energingai dirbate namų ūkio darbus ir pan.) taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir pulsas? (30 min. trukmė vienos paros metu gali susidėti iš kelių dalių, pvz., 15+15 min.).

- Neužiimu tokia fizine veikla
- 1 dieną
- 2 dienas
- 3 dienas
- 4 dienas
- 5 dienas
- 6 dienas
- 7 dienas

13. Kiek laiko per dieną trunka energinga fizinė veikla, kai ja užsiimate?

- Neužiimu tokia fizine veikla
- Mažiau nei 30 min.
- 30 min.
- 1 val.
- 2 val.
- Daugiau kaip 2 val.

14. Ar dažnai Jūs vidutiniškai per praėjusius 12 mėnesių bendravote („gyvai“, elektroniniu paštu, telefonu, socialiniuose tinkluose ir pan.) su...? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Kasdien	Kiekvieną savaitę (ne kasdien)	Kelis kartus per mėnesį	Kartą per mėnesį	Bent kartą per metus	Niekada
... šeimos nariais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... giminaičiais (ne šeimos nariais)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... draugais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Ar per praėjusius 12 mėnesių Jus buvo apėmusi prislėgta nuotaika?

- Ne, nebuvo
- Taip, bet ne labiau nei anksčiau
- Taip, ir šiek tiek labiau nei anksčiau
- Taip, ir daug labiau nei anksčiau

16. Kaip vertinate savo gyvenimo kokybę?

- Labai gera
- Gera
- Patenkinama
- Bloga
- Labai bloga

17. Kaip bendrai įvertintumėte triukšmą iš lauko (keliamą automobilių, traukinių, lėktuvų, gamyklų, kaimynų, gyvūnų, restoranų / barų / klubų ir t. t.), kurį Jūs girdėjote būdamas namie per praėjusius 12 mėnesių?

- Triukšmo negirdėjau
- Girdėjau vidutinį triukšmą
- Girdėjau stiprų triukšmą

18. Įvertinkite žemiau pateiktus teiginius apie žaliuosius plotus. Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Sutinku	Nesutinku
Žalieji plotai mano kaimynystėje yra prieinami ir jais galiu naudotis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Žalieji plotai mano kaimynystėje saugūs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aš galiu pailsėti / atsipalaiduoti žaliuosiuose plotuose, esančiuose mano kaimynystėje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aš galiu užsiimti aktyvia veikla (vaikščioti, vedžioti šunį, sportuoti, žaisti ir t. t.) žaliuosiuose plotuose, esančiuose mano kaimynystėje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mano kaimynystėje yra pakankamai žaliųjų plotų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Kaip Jūs vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?

- Gera
- Gana gera
- Vidutiniška
- Gana bloga
- Bloga

20. Ar jaučiatės laimingas (-a)?

- Labai laimingas (-a)
- Laimingas (-a)
- Neturiu nuomonės
- Nelaimingas (-a)
- Labai nelaimingas (-a)

2 dalis. BENDROJI INFORMACIJA

21. Koks Jūsų ūgis? *Jrašykite _____ cm*

22. Koks Jūsų svoris? *Jrašykite _____ kg*

23. Jūsų lytis?

- Vyras
- Moteris

24. Jūsų amžius (pilni metai) *Jrašykite _____*

25. Jūsų tautybė

- Lietuvis / lietuvė
- Rusas / rusė
- Lenkas / lenkė
- Kita

26. Gyvenamoji vietovė

- Viensėdis (vienkiemis)
- Kaimas
- Miestelis
- Miestas
- Didmiestis

27. Kokia Jūsų šeiminė padėtis?

- Vedęs (ištekėjusi) arba gyvenate nesusituokęs (-usi)
- Nevedęs (netekėjusi)
- Išsiskyręs (-usi)
- Našlys (-ė)

28. Koks Jūsų išsilavinimas?

- Pradinis
- Pagrindinis
- Vidurinis
- Specialusis vidurinis
- Aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla)
- Aukštasis koleginis
- Aukštasis universitetinis
- Aukštasis

29. Koks Jūsų pagrindinis užsiėmimas?

- Dirbu
- Bedarbis (-ė)
- Studentas (-ė)
- Pensininkas (-ė)
- Kita (*įrašykite*) _____

30. Kokios vidutinės mėnesio pajamos tenka vienam Jūsų šeimos nariui „į rankas“? (Sudėkite visų su Jumis gyvenančių šeimos narių mėnesio pajamas ir padalykite iš šeimos narių skaičiaus.)

- Mažiau nei 100 Eur
- 100–299 Eur
- 300–399 Eur
- 400–499 Eur
- 500–699 Eur
- 700 Eur ir daugiau

Ačiū už skirtą laiką!

2 PRIEDAS. SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ PRIEINAMUMO KLAUSIMYNAS

Gerbiamieji,

Šiuo metu Lietuvoje vykdomi gyvenamosios stebėsenos tyrimai. Jūsų savivaldybėje tyrimą atlieka visuomenės sveikatos biuras. Jūsų nuomonė labai svarbi teikiant pasiūlymus situacijai gerinti, todėl prašome užpildyti šį klausimyną. Apklausa anoniminė, konfidencialumas garantuojamas, duomenys bus panaudoti tik apibendrintai statistinei analizei ir tyrimo išvadoms.

Kaip pildyti anketą?

Atidžiai perskaitykite kiekvieną klausimą ir pažymėkite Jums priimtina variantą kryželiu „X“, kur reikia, įrašykite savo atsakymą. Iš anksto dėkojame už sąžiningumą ir nuoširdumą.

1. Ar Jums patogiu nuvykti pas savo šeimos gydytoją / terapeutą?

- Visiškai patogiu
- Patogiu
- Neturiu nuomonės
- Nepatogiu
- Visiškai nepatogiu

2. Kiek dažniausiai laiko trunka Jūsų kelionė pas šeimos gydytoją / terapeutą?

- Mažiau nei 1 val.
- Daugiau nei 1 val.

3. Kiek dažniausiai Jums reikia laukti atvykus pas šeimos gydytoją / terapeutą už durų?

- Nereikia visai laukti
- Mažiau nei 30 min.
- Daugiau nei 30 min.

4. Atsakykite į žemiau pateiktus klausimus. Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Visai nereikia laukti	Iki 1 savaitės	1–2 savaitės	3–4 savaitės	Mėnesį ir ilgiau
Kiek dažniausiai ūmaus susirgimo (staiga pablogėjęs sveikatos būklei: pakilus aukštai temperatūrai, pakilus aukštam kraujospūdžiui, stiprus skausmas širdies plote ir kt.) atveju reikia laukti nuo registracijos iki patekimo pas šeimos gydytoją / terapeutą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiek dažniausiai neūmaus susirgimo atveju (kai sergama ilgesnį laiką arba lėtine liga) reikia laukti nuo registracijos iki patekimo pas šeimos gydytoją / terapeutą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiek dažniausiai Jums tenka laukti nuo registracijos iki patekimo pas gydytoją specialistą (endokrinologą, pulmonologą ir pan., bet ne odontologą)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Atsakykite į žemiau pateiktus klausimus. Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Ar Jums teko mokėti sveikatos priežiūros įstaigos nustatytą priemoną už suteiktas šeimos gydytojo / terapeuto paslaugas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar Jums teko mokėti sveikatos priežiūros įstaigos nustatytą priemoną už suteiktas gydytojų specialistų (ne odontologo) paslaugas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar Jums teko atsisakyti odontologinių paslaugų dėl per didelės paslaugos kainos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar buvo atvejų, kai teko atsisakyti gydytojo paskirto gydymo ar vaistų dėl per didelės kainos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Ar duodate gydytojui ar kitam sveikatos priežiūros darbuotojui pinigų norėdamas (-a) atsidėkoti arba tikėdamasis (-si) gauti geresnę paslaugą?

- Visada
- Dažnai
- Kartais
- Niekada

3 PRIEDAS. VAIKŲ GYVENSENOS KLAUSIMYNAS

Moksleivi,

visame pasaulyje suprantama, kad sveikata yra labai svarbi. Atsakydamas į šios anketos klausimus, padėsi mums daugiau sužinoti apie jaunų žmonių gyvenimo būdą. Šiuo metu tokia pati apklausa vykdoma visose Lietuvos savivaldybėse. Tavo savivaldybėje ją atlieka visuomenės sveikatos biuras.

Anketoje nereikia rašyti savo **vardo ir pavardės**, tavo atsakymus analizuos tik tyrėjai, jų nematys nei tėvai, nei mokytojai.

Kaip pildyti anketą?

Atidžiai perskaityk kiekvieną klausimą ir pasistenk kiek įmanoma tiksliau atsakyti. Mus domina tavo nuomonė. Priimtina variantą žymėk kryželiu „X“, kur reikia, įrašyk atsakymą. Tikimės, kad su malonumu užpildysi anketą!

1. Ar dažnai **ne pamokų metu, laisvalaikiu**, mankštini ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?
 - Kasdien
 - 4–6 kartus per savaitę
 - 2–3 kartus per savaitę
 - Kartą per savaitę
 - Kartą per mėnesį
 - Rečiau nei kartą per mėnesį
 - Niekada
2. Kiek valandų per savaitę **ne pamokų metu** mankštini ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?
 - Nė vienos valandos per savaitę
 - Apie pusę valandos per savaitę
 - Apie 1 valandą per savaitę
 - Apie 2–3 valandas per savaitę
 - Apie 4–6 valandas per savaitę
 - 7 ir daugiau valandų per savaitę

3. Kiek vidutiniškai dienų per savaitę tu pusryčiauji (ne tik išgeri arbatos, sulčių ar kita)?

Atskirai pažymėk atsakymus apie savaitės darbo dienas, kai eini į mokyklą, ir savaitgalius.

Darbo dienomis

- Niekada nepusryčiauju prieš mokyklą
- Vieną dieną
- Dvi dienas
- Tris dienas
- Keturias dienas
- Penkias dienas

Savaitgaliais

- Niekada nepusryčiauju savaitgaliais
- Paprastai pusryčiauju vieną savaitgalio dieną (šeštadienį ARBA sekmadienį)
- Paprastai pusryčiauju abi savaitgalio dienas (šeštadienį IR sekmadienį)

4. Kaip dažnai tu valgai šių maisto produktų? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	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
Vaisių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Daržovių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Ar esi bent kartą rūkęs (-iusi) tabako gaminius? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Ar esi bent kartą rūkęs (-iusi) elektronines cigaretes? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ar bent kartą vartojai kokio nors alkoholinio gėrimo? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Ar bent kartą buvai išgėręs (-usi) tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs (-usi)? Pažymėk vieną tau tinkantį atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Ar bent kartą vartojai marihuanos ar hašišo (kanapių / „žolės“)? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Ar bent kartą vartojai kitų narkotikų nei „žolė“, marihuana ar hašišas? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Kiek vidutiniškai laiko per dieną laisvalaikiu žiūri televizorių, filmus, vaizdo įrašus („Youtube“ ir DVD), naudojiesi asmeniniu kompiuteriu, žaidimų automatais, planšetiniais kompiuteriais ar išmaniaisiais telefonais?

Darbo dienomis

- Visai to nedarau
- Apie pusę valandos per dieną
- Apie 1 valandą per dieną
- Apie 2 valandas per dieną
- Apie 3 valandas per dieną
- Apie 4 ir daugiau valandų per dieną

Savaitgaliais

- Visai to nedarau
- Apie pusę valandos per dieną
- Apie 1 valandą per dieną
- Apie 2 valandas per dieną
- Apie 3 valandas per dieną
- Apie 4 ir daugiau valandų per dieną

12. Ar tavo mokykloje skiriama pakankamai dėmesio sveikos gyvensenos pagrindams? Pažymėk vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Per daug	Pakankamai	Per mažai	Nežinau
Sveikai gyvensenai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiziniam aktyvumui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitybos įpročiams	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rūkymo prevencijai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkoholio prevencijai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Narkotikų prevencijai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Ar dažnai tu pats (-i) tyčiojaisi iš kitų mokinių mokykloje per paskutinius du mėnesius?

- Aš nesityčiojau iš kitų mokinių per paskutinius du mėnesius
- Kartą arba du kartus
- 2 ar 3 kartus per mėnesį
- Maždaug kartą per savaitę
- Keletą kartų per savaitę

14. Ar dažnai iš tavęs tyčiojosi kiti mokiniai mokykloje per paskutinius du mėnesius?

- Aš nepatyrčiau patyčių per paskutinius du mėnesius
- Kartą arba du kartus
- 2 ar 3 kartus per mėnesį
- Maždaug kartą per savaitę
- Keletą kartų per savaitę

15. Ar tave per paskutinius du mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai?

- Ne, nė vieno karto
- Kartą arba du kartus
- 2 ar 3 kartus per mėnesį
- Maždaug kartą per savaitę
- Keletą kartų per savaitę

16. Ar dažnai valaisi dantis šepetėliu ir pasta?

- Dažniau nei kartą per dieną
- Vieną kartą per dieną
- Nors kartą per savaitę, bet ne kasdien
- Rečiau nei kartą per savaitę
- Niekada

17. Kiek kartų per paskutinius 12 mėnesių tu buvai susižeidęs (-usi) arba patyręs (-usi) kitų nelaimingų atsitikimų, kai teko kreiptis pagalbos į medikus (gydymo įstaigoje ar mokykloje)?

- Per pastaruosius 12 mėnesių nebuvo susižeidęs (-usi)
- 1 kartą
- 2 kartus
- 3 kartus
- 4 ir daugiau kartų

18. Ar visada būdamas (-a) lauke tamsiu paros metu nešioji atšvaitą (-us)?

- Taip
- Ne
- Kartais

19. Ar visada segi saugos diržą važiuodamas (-a) automobilyje?

- Taip
- Ne
- Kartais

20. Apskritai, kaip tu jautiesi galvodamas (-a) apie savo dabartinį gyvenimą?

- Jaučiuosi labai laimingas (-a)
- Jaučiuosi pakankamai laimingas (-a)
- Nesijaučiu laimingas (-a)
- Esu visiškai nelaimingas (-a)

21. Kaip apibūdintum savo sveikatą?

- Puiki
- Gera
- Patenkinama
- Bloga

22. Koks tavo ūgis (be batų)? *Jei neprisimeni, praleisk šį klausimą.*

Mano ūgis centimetrų

23. Kiek tu sveri (be drabužių)? *Jei neprisimeni, praleisk šį klausimą.*

Aš sveriu kilogramų

24. Kas tu esi: berniukas ar mergaitė?

- Berniukas
- Mergaitė

25. Kiek tau metų? *Jrašyk* _____

26. Kelintoje klasėje mokaisi? *Jrašyk* _____

27. Kur gyveni?

- Viensėdis (vienkiemis)
- Kaimas
- Miestelis
- Miestas
- Didmiestis

28. Kokia tavo tautybė?

- Lietuvis / lietuvė
- Rusas / rusė
- Lenkas / lenkė
- Kita

29. Kokiomis kalbomis dažniausiai kalbate savo namuose? Jei reikia, gali pažymėti ir kelis atsakymus.

- Lietuvių
- Rusų
- Lenkų
- Kita (*jei nori, gali įrašyti*) _____

30. Kuris iš žemiau pateiktų apibūdinimų geriausiai nusako dabartinę tavo šeimos padėtį?

- Šiuo metu gyvenu su abiem savo tėvais
- Šiuo metu gyvenu su vienu iš tėvų
- Kita (*gali įrašyti*) _____

31. Kaip dažnai tu turi kišenpinigių?

- Kasdien
- 4–6 kartus per savaitę
- 2–3 kartus per savaitę
- Kartą per savaitę
- Kartą per mėnesį
- Rečiau nei kartą per mėnesį
- Niekada

32. Ar tu turi savo atskirą kambarį?

- Taip
- Ne

33. Ar tavo namuose yra indaplovė?

- Taip
- Ne

34. Kiek vonios ar dušo kambarių yra tavo namuose?

- Nė vieno
- Vienas
- Du arba daugiau

35. Ar tavo šeima turi automobilį?

- Ne
- Taip, vieną
- Taip, du arba daugiau

36. Kiek kompiuterių turi tavo šeima (įskaitant nešiojamuosius ir planšetinius; neįskaitant žaidimų kompiuterių)?

- Nė vieno
- Vieną
- Du
- Tris arba daugiau

37. Ar tavo tėvai turi darbą? Atskirai pažymėk atsakymus apie mamą ir tėvą.

Mama

- Taip
- Ne
- Nežinau
- Mamos neturiu

Tėvas

- Taip
- Ne
- Nežinau
- Tėvo neturiu

Ačiū už Tavo laiką!

4 PRIEDAS. SAVIVALDYBIŲ GYVENSENOS STEBĖSENOS RODIKLIŲ SĄRAŠAS

Eil. Nr.	Rodiklis
Suaugusiųjų gyvenamosios stebėsenos rodikliai vertinami kas 4 metai nuo 2018 m.	
1.	Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisių (neįskaitant sulčių, pagamintų iš koncentrato), dalis
2.	Suaugusiųjų, kurie per dieną penkis kartus valgo vaisių, dalis
3.	Suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržovių (neįskaitant bulvių ir sulčių, pagamintų iš koncentrato), dalis
4.	Suaugusiųjų, kurie per dieną penkis kartus valgo daržovių, dalis
5.	Suaugusiųjų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis
6.	Suaugusiųjų, kurie kasdien rūko tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis
7.	Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis
8.	Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis
9.	Suaugusiųjų, kurie kasdien vartoja alkoholinius gėrimus, dalis
10.	Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis
11.	Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis
12.	Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo marihuanos ar hašišo (kanapių / „žolės“), dalis
13.	Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo marihuanos ar hašišo (kanapių / „žolės“), dalis
14.	Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo narkotikų, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis
15.	Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotikų, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis
16.	Suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, dalis
17.	Suaugusiųjų, kurie bendrauja su šeimos nariais bent kelis kartus per mėnesį, dalis
18.	Suaugusiųjų, kurie bendrauja su giminaičiais (ne šeimos nariais) bent kelis kartus per mėnesį, dalis
19.	Suaugusiųjų, kurie bendrauja su draugais bent kelis kartus per mėnesį, dalis
20.	Suaugusiųjų, kuriuos per praėjusius metus (12 mėn.) buvo apėmusi prislėgta nuotaika šiek tiek labiau nei anksčiau ar kur kas smarkiau nei anksčiau, dalis
21.	Suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą, dalis
22.	Suaugusiųjų, kurie vertina savo sveikatą kaip gerą ar gana gerą, dalis
23.	Suaugusiųjų, kurie jaučiasi laimingi ir labai laimingi, dalis

Vaikų gyvenenos stebėsenos rodikliai vertinami kas 4 metai nuo 2016 m.

24.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie kasdien, ne pamokų metu, sportuoja apie 60 min. ir ilgiau, dalis
25.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kasdien valgančių pusryčius, dalis
26.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisių, dalis
27.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo daržovių, dalis
28.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis
29.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis
30.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis
31.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis
32.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo marihuanos ar hašišo (kanapių / „žolės“), dalis
33.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo marihuanos ar hašišo (kanapių / „žolės“), dalis
34.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo psichoaktyviųjų medžiagų, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis
35.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo psichoaktyviųjų medžiagų, išskyrus marihuaną ar hašišą (kanapes / „žolę“), dalis
36.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną žiūri televizorių, žaidžia kompiuteriu, dalis
37.	Mokyklinio amžiaus vaikų, iš kurių tyčiojosi per paskutinius du mėnesius, dalis
38.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie patys tyčiojosi iš kitų vaikų per paskutinius du mėnesius, dalis
39.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis
40.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada tamsiuoju paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis
41.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje, dalis
42.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie jaučiasi labai laimingi arba pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, dalis
43.	Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie savo sveikatą vertina puikiai arba gerai, dalis

Higienos institutas

Didžioji g. 22, 01128 Vilnius

Tel. +370 5 262 4583

Faks. +370 5 262 4663

El. p. institutas@hi.lt

www.hi.lt

