

Sociālās atstumtības riskam pakļauto iedzīvotāju veselības paradumi

2012.gada oktobris



Iedzīvotāju veselības paradumu
pētījums

© TNS 2012. gads



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

Contents

1

Pētījuma apraksts 6

2

Vispārēja informācija 9

3

Apkārtējā vide 12

4

Veselība un veselības aprūpe 15

5

Zobārsta apmeklējums un zobu veselība 32

6

Attieksme un uzskati 38

7

Ēšanas paradumi 43

8

Citi veselību ietekmējošie faktori 48

9

Alkohola lietošana 51

10

Smēķēšana 54



Contents

11

Veselības stāvoklis

61

12

Kopsavilkums

61



Iedzīvotāju veselības paradumu
pētījums

© TNS 2012. gads



1

Pētījuma apraksts



Iedzīvotāju veselības paradumu
pētījums

© TNS 2012. gads



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

Pētījuma apraksts

Mērķa grupa: Rīgas pilsētas sociālās atstumtības riskam pakļauto iedzīvotāju grupas – Rīgas sociālo dienestu klienti – ģimenes ar bērniem un/vai aprūpējamajiem.

Mērķa respondenti: pilngadīgie šo ģimeņu locekļi, kuri veic aprūpi.

Pētījuma metode: specializēta iedzīvotāju aptauja (Ad hoc) Rīgā.

Aptaujas metodes: anketēšana, tiešās intervijas (*Paper Assisted Personal Interviews (PAPI)*) deviņos Rīgas Sociālā dienesta teritoriālajos centros pēc izvēles - latviešu vai krievu valodā.

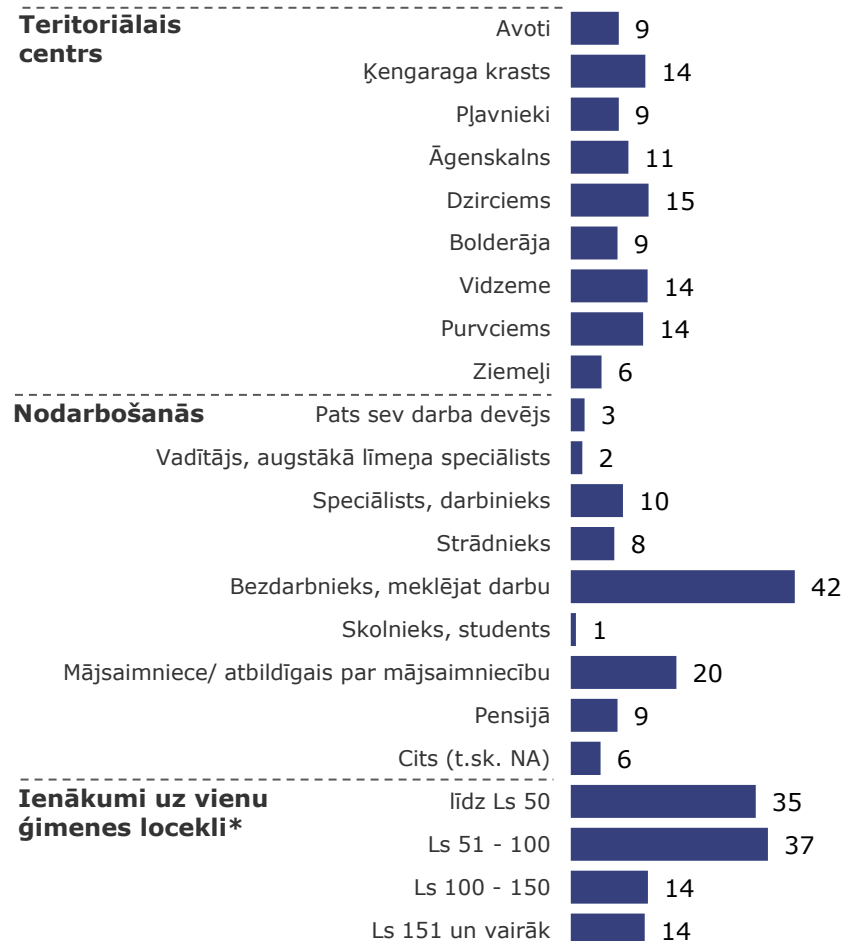
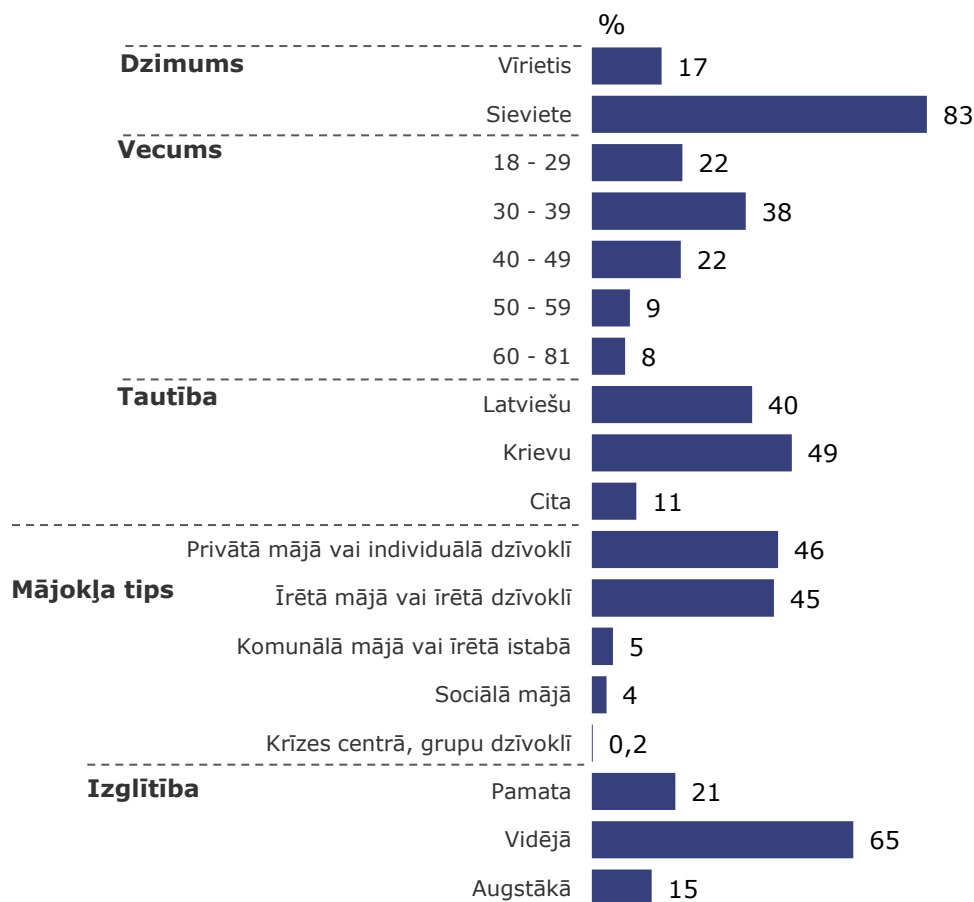
Pētījuma vieta: Lauka darbs tika organizēts deviņos Rīgas Sociālā dienesta teritoriālajos centros, sadarbībā ar Sociālā dienesta darbiniekiem.

- Pārdaugavas rajona nodaļā: teritoriālie centri „Āgenskalns”, „Dzirciems”, „Bolderāja”.
- Latgales rajona nodaļā: Teritoriālie centri „Avoti”, „Ķengaraga Krasts”, „Pļavnieki”.
- Ziemeļu rajona nodaļā: Teritoriālie centri „Vidzeme”, „Purvciems”, „Ziemeļi”.

Izlases lielums: 500 mērķa grupai atbilstoši respondenti.

Lauka darba veikšanas laiks: no 2012. gada 24. septembra līdz 15. oktobrim.

Izlases struktūra



Bāze: Visi respondenti, n=500.

*Respondenti, kas snieguši atbildi uz ienākumu jautājumu.

2

Vispārēja informācija



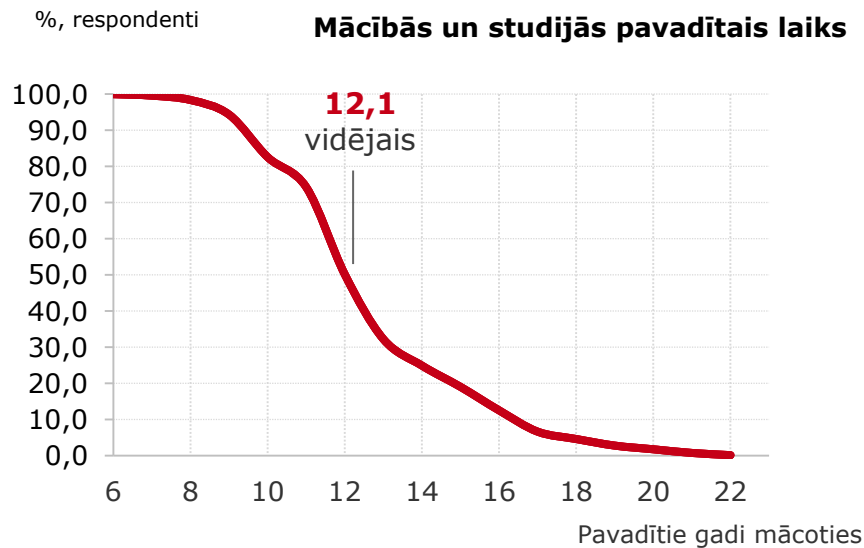
Iedzīvotāju veselības paradumu
pētījums

© TNS 2012. gads



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

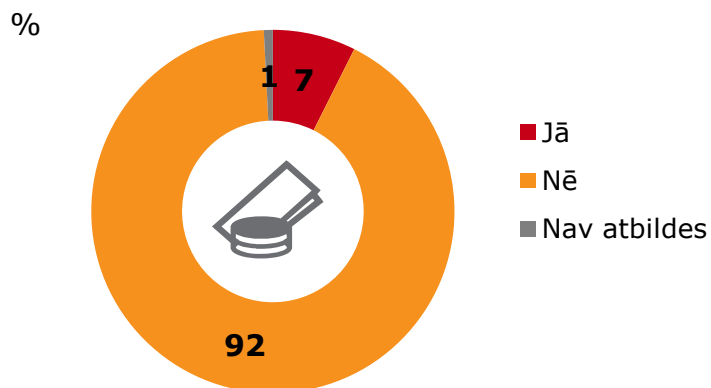
Respondentu raksturojums



Bāze: Visi respondenti, n=500

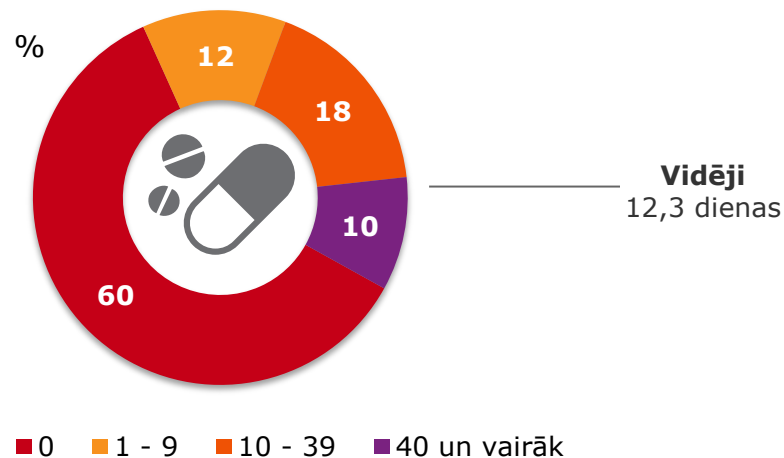
Respondentu raksturojums

Q14: Vai Jūs saņemat invaliditātes pensiju?



Bāze: Visi respondenti, n=500

Q15: Cik dienu pēdējā gada (12 mēnešu) laikā Jūs nebijāt darbā vai nepildījāt savus ikdienas pienākumus slimības dēļ?



Bāze: Visi respondenti, n=500

3

Apkārtējā vide



Iedzīvotāju veselības paradumu
pētījums

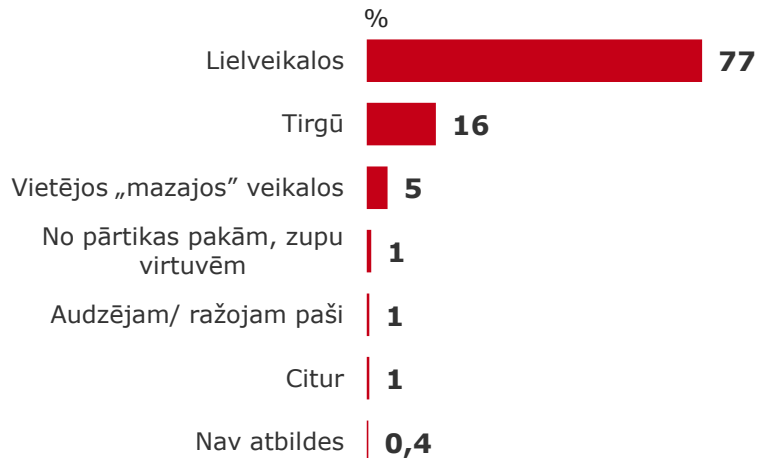
© TNS 2012. gads



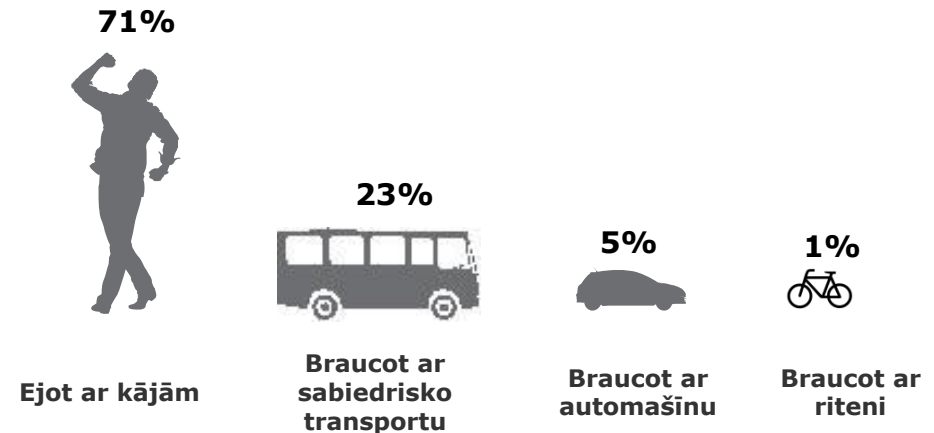
RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

Iepirkšanās paradumi

Q16: Kur Jūsu ģimene visbiežāk pērk/ iegūst pārtiku uzturam?



Q17: Kādā veidā Jūs vai persona, kas iepērk/ sagādā pārtikas produktus Jūsu ģimenei, visbiežāk atgādā tos mājās?



Lielākā daļa respondentu norāda, ka viņu ģimene visbiežāk pērk pārtiku lielveikalos (77%), vēl 16% visbiežāk to dara tīrgū, savukārt vietējos “mazajos” veikalos pārtiku iegādājas 5% aptaujāto.

1% no iedzīvotājiem atzīmēja, ka viņu ģimene visbiežāk iegūst pārtiku uzturam no pārtikas pakām, zupu virtuvēm.

Lielākā daļa aptaujāto iet kājām, dodoties iepirkties (71%), 23% norāda, ka tiek izmantots sabiedriskais transports, vēl 5% izmanto automašīnu, lai sagādātu pārtikas produktus ģimenei un 1% visbiežāk pēc pārtikas dodas ar velosipēdu. Komunālo māju iedzīvotāji biežāk mēdz doties pēc iepirkumiem, ejot ar kājām, savukārt pensionāri biežāk nekā caurmērā uz veikalu vai tirgu brauc ar sabiedrisko transportu.

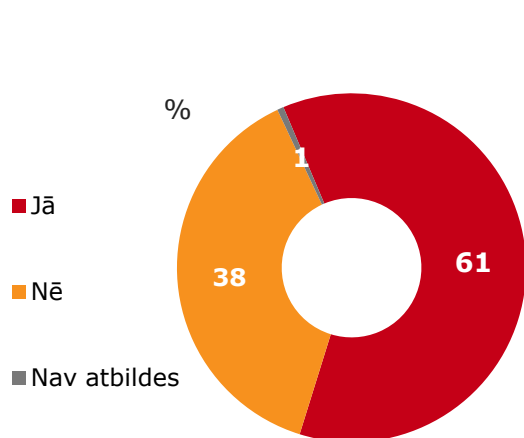
Bāze: Visi respondenti, n=500

Rotaļu, sporta laukumi un parki dzīvesvietas mikrorajonā

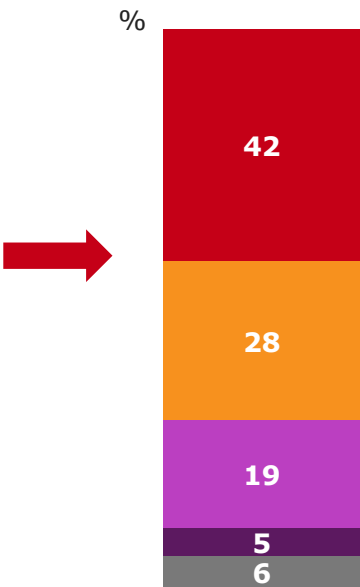
Q18: Vai Jūsu dzīvesvietas mikrorajonā ir rotaļu, sporta laukumi un parki, kuros var pastaigāties vai veikt jebkādas citas aktivitātes dienas gaišajā laikā?

Q19: Kā Jūs vērtējat jūsu dzīvesvietas mikrorajonā esošo rotaļu, sporta laukumu un parku drošību dienas gaišajā laikā?

Q20: Lūdzu, paskaidrojiet, kādi ir galvenie iemesli, kādēļ Jūs uzskatāt, ka šie laukumi ir nedroši?



Bāze: Visi respondenti, n=500



■ Pilnībā droši ■ Drīzāk droši ■ Drīzāk nedroši ■ Pilnībā nedroši ■ Grūti pateikt

Bāze: Respondenti, kuru mikrorajonā ir laukumi, parki u.c., n=306



Bāze: Respondenti, kuri laukumus un parkus uzskata par nedrošiem, n=74



Lielākajā daļā aptaujāto (61%) norāda, ka viņu dzīvesvietas mikrorajonā ir rotaļu, sporta laukumi un parki, kuros var pastaigāties vai veikt jebkādas citas aktivitātes. 38% aptaujāto atbild, ka viņu dzīvesvietas tuvumā šādu vietu nav. Jāatzīmē, ka to, ka viņu dzīvesvietas mikrorajonā nav rotaļu, sporta laukumu un parku, biežāk nekā caurmērā norādīja Dzirciema un Bolderājas teritoriālajā centrā aptaujātie. 70% no tiem respondentiem, kuru dzīvesvietas mikrorajonā ir šādas vietas, atzīst, ka tās ir pilnībā drošas vai drīzāk drošas dienas gaišajā laikā. Taču 24% aptaujāto uzskata, ka tie ir pilnībā vai drīzāk nedroši un šiem respondentiem tika lūgts pamatot savu viedokli. Galvenie nedrošības iemesli: bērnu rotaļu laukumi un smilšu kastes neatbilst higiēnas prasībām (47%), spēļu, sporta laukumu un parku aprīkojums ir nedrošs (42%), respondenti jūtas iebiedēti, nedroši no apkārtējiem iedzīvotājiem (alkoholiķiem, narkomāniem), kuri uzturas parkos un laukumos.

4

Veselība un veselības aprūpe



Iedzīvotāju veselības paradumu
pētījums

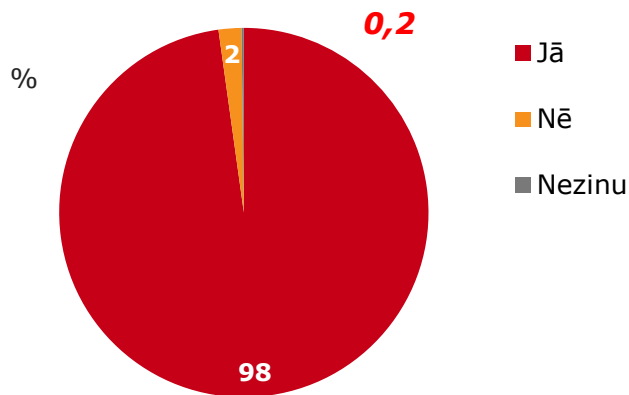
© TNS 2012. gads



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

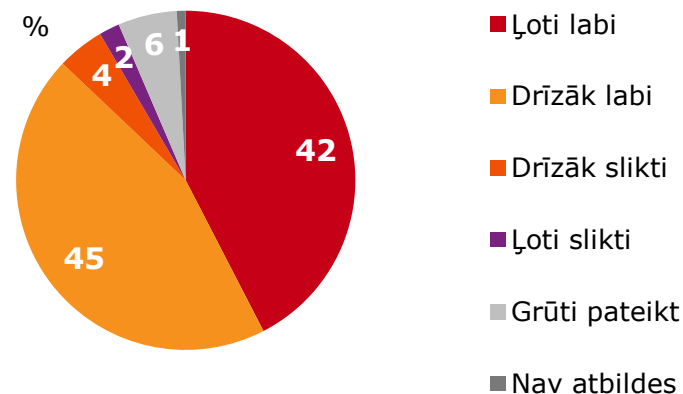
Ģimenes ārsts un tā darba vērtējums

Q21: Vai Jums ir savs ģimenes ārsts?



Bāze: Visi respondenti, n=500

Q23: Kā Jūs vērtējat sava ģimenes ārsta darbu?



Bāze: Respondenti, kas pēdējo 12 mēnešu laikā ir apmeklējuši ģimenes ārstu, n=356

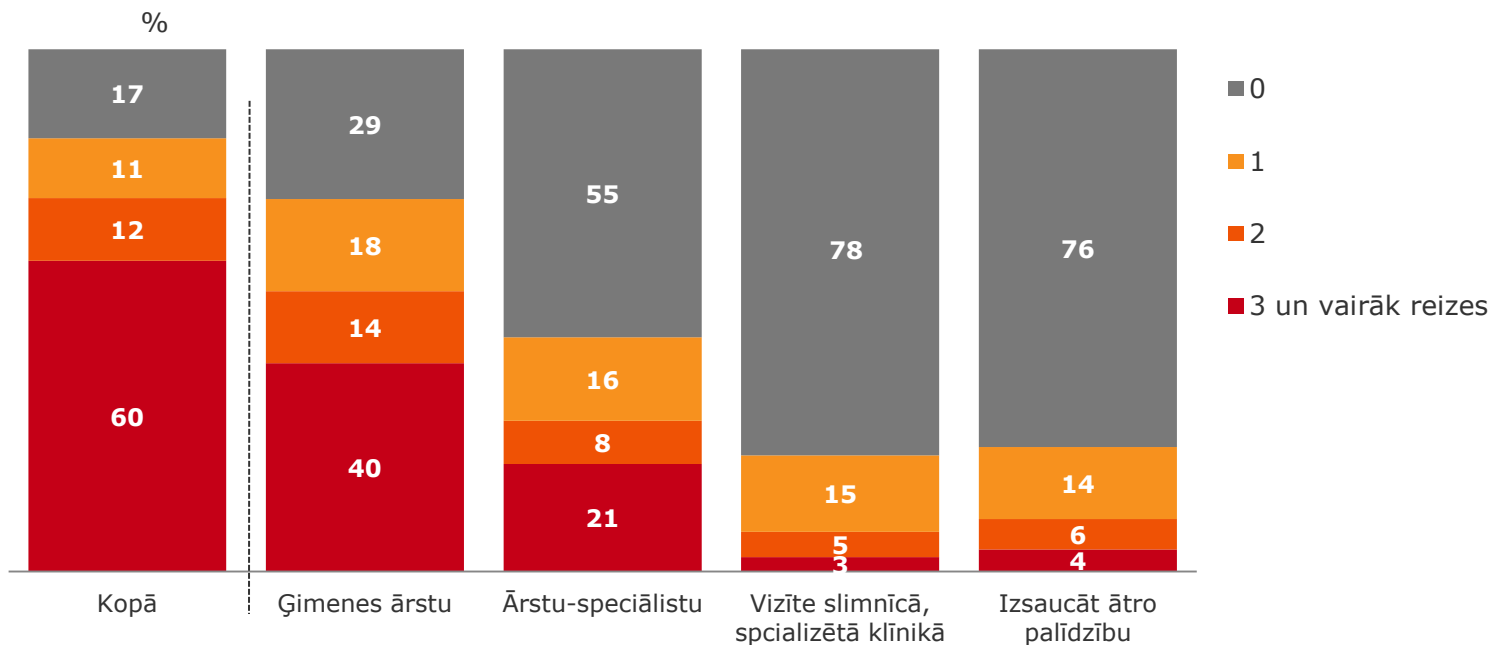


Absolūts vairākums aptaujāto Rīgas iedzīvotāju (98%) norāda, ka viņiem ir ģimenes ārsts. Ģimenes ārsts ir absolūti visiem aptaujātajiem vecumā no 18 līdz 29 gadiem.

Tos respondentus, kuri ģimenes ārstu ir apmeklējuši vismaz vienu reizi pēdējā gada (12 mēnešu) laikā, lūdza novērtēt tā darbu. Kopumā 87% to novērtēja pozitīvi (42% ļoti labi un 45% drīzāk labi). Pretējais viedoklis ir 6% respondentu.

Ārstu un medicīnas pakalpojumu izmantošanas biežums

Q22: Cik reizu Jūs apmeklējāt ārstus (izņemot zobārstu) slimnīcā vai poliklīnikā/ārstu praksē pēdējā gada (12 mēnešu) laikā?



Bāze: Visi respondenti, n=500

Diagnosticētās un ārstētās slimības pēdējā gada laikā

Q24: Vai pēdējā gada laikā (12 mēnešu) ārsts Jums ir diagnosticējis vai ārstējis kādu no zemāk minētajām slimībām?



Aptuveni puse no aptaujātajiem teritoriālo centru apmeklētājiem (53%) atbild, ka pēdējo 12 mēnešu laikā ārsts tiem nav diagnosticējis vai ārstējis nevienu hronisko slimību. No slimībām, mugurkaula slimības tika pieminētas visbiežāk (16%), tad seko kaulu locītavu slimības (10%), gastrīts, kuņģa vai divpadsmit pirkstu zarnas slimības (10%). Pārējās slimības ir minētas retāk. Citu slimību vidū ir minēta epilepsija, anēmija, ginekoloģiskās saslimšanas, vairogdziedzera problēmas u.c. Respondenti vecumā no 30 līdz 39 gadiem biežāk nekā caurmērā norādījuši, ka pēdējā gada laikā viņiem nav diagnosticēta vai ārstēta neviena no sarakstā minētām slimībām. Mugurkaula slimības biežāk nekā caurmērā ir diagnosticētas un ārstētas 40 – 49 g.v. respondentiem, savukārt kaulu locītavu slimības un hipertensija ir biežāk diagnosticēta un ārstēta 50-81 g.v. respondentiem.

Bāze: Visi respondenti, n=500

Slimības un sūdzības pēdējā mēneša laikā

Q25: Vai Jums ir bijuši kādi no zemāk minētajiem simptomiem vai sūdzībām pēdējā mēneša (30 dienu) laikā?

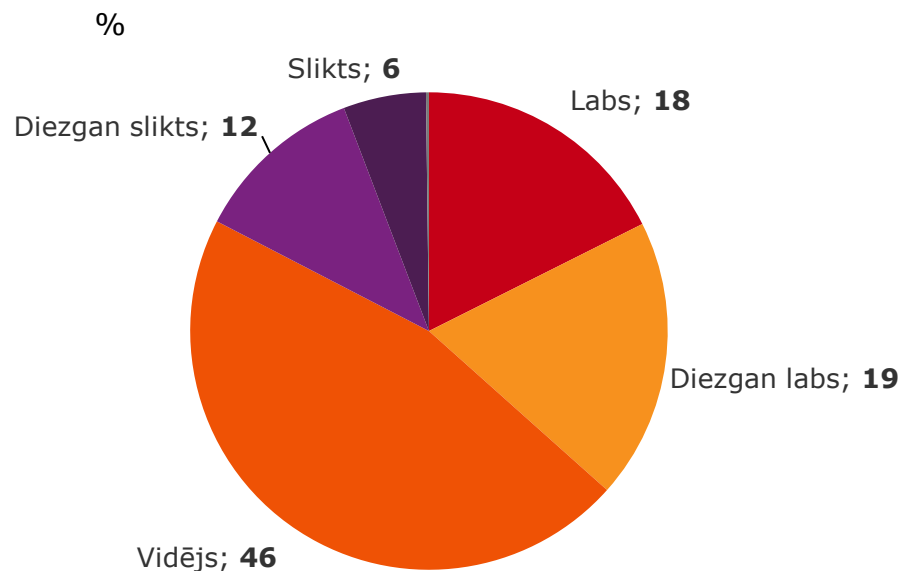


Ceturtajai daļai aptaujāto iedzīvotāju (25%) pēdējā mēneša (30 dienu) laikā nav bijušas sūdzības vai kādi slimību simptomi. Uz galvassāpēm (38%) un muguras sāpēm (34%) respondenti ir sūdzējušies visbiežāk. Aptuveni piektā daļa aptaujāto atzīmē, ka pēdējā mēneša laikā ir saskārušies ar bezmiegu (20%), depresiju (20%), mugurkaula sāpēm kakla-plecu daļā (19%) un locītavu sāpēm (18%).

Bāze: Visi respondenti, n=500

Veselības stāvokļa pašvērtējums

Q26: Kā Jūs pats (pati) novērtējat savu pašreizējo veselības stāvokli?



Kopumā 37% respondentu atzīmē, ka viņu pašreizējais veselības stāvoklis ir labs vai diezgan labs. Biežāk nekā caurmērā atbildi "labs" norāda aptaujātie vecumā no 18 līdz 29 gadiem.

Aptuveni puse aptaujāto (46%) novērtē savu veselības stāvokli kā vidēju.

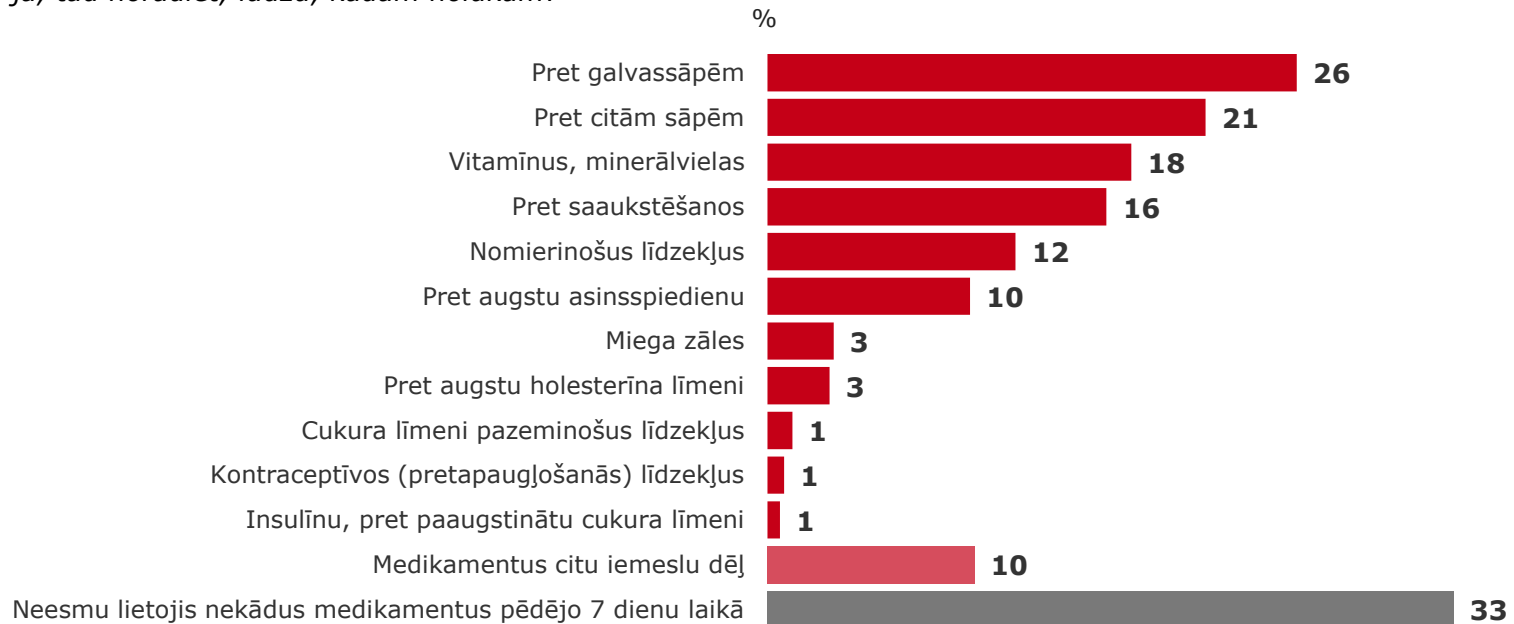
Savukārt 18% kopumā savu pašreizējo veselības stāvokli uzskata par sliktu (atbildes "slikts" un "diezgan slikts"). 50-59.g.v. respondenti biežāk ir atzīmējuši atbildi "diezgan slikts".

Jāatzīmē, ka veselības stāvokļa novērtējumā ir vērojamas sakarības ar fiziskās formas vērtējumu.

Bāze: Visi respondenti, n=500

Medikamentu lietošana pēdējās nedēļas laikā

Q27: Vai Jūs esat lietojis (-usi) kādus medikamentus pēdējās nedēļas (7 dienu) laikā? Ja jā, tad norādiet, lūdzu, kādam nolūkam?

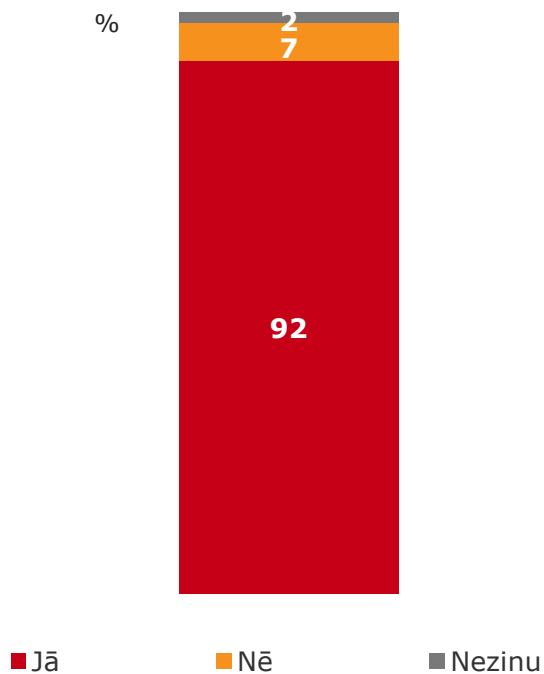


Bāze: Visi respondenti, n=500

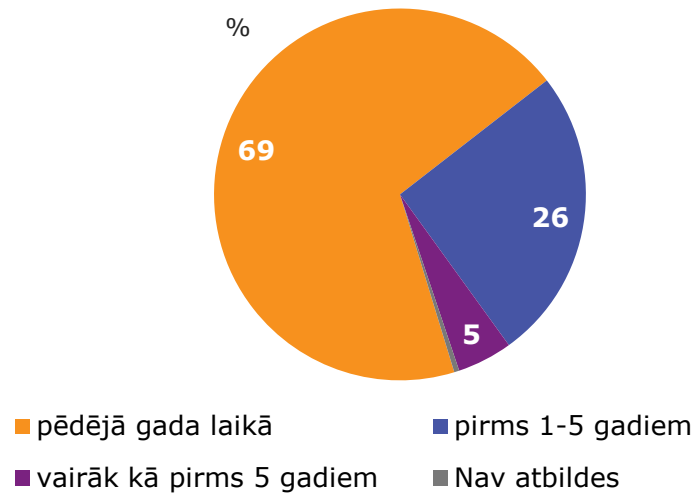
Pretsāpju līdzekļi, kā arī vitamīni un minerālvielas ir medikamenti, kurus aptaujātie iedzīvotāji pēdējās nedēļas laikā ir lietojuši visbiežāk. 16% pēdējo 7 dienu laikā ir dzēruši arī kādas zāles pret saaukstēšanos. Gados veci cilvēki biežāk ir norādījuši, ka lietoja medikamentus pret augstu asinsspiedienu un augstu holesterīna līmeni. Savukārt vīrieši biežāk nekā caurmērā ir atzīmējuši, ka pēdējo 7 dienu laikā nav lietojuši nekādus medikamentus. Citu medikamentu vidū tiek nosauktas "sirdszāles", kā arī zāles pret alerģiju.

Asinsspiediena mērīšana

Q28: Vai Jums kādreiz ir mērīts asinsspiediens?



Q29: Kad to mērīja pēdējo reizi?

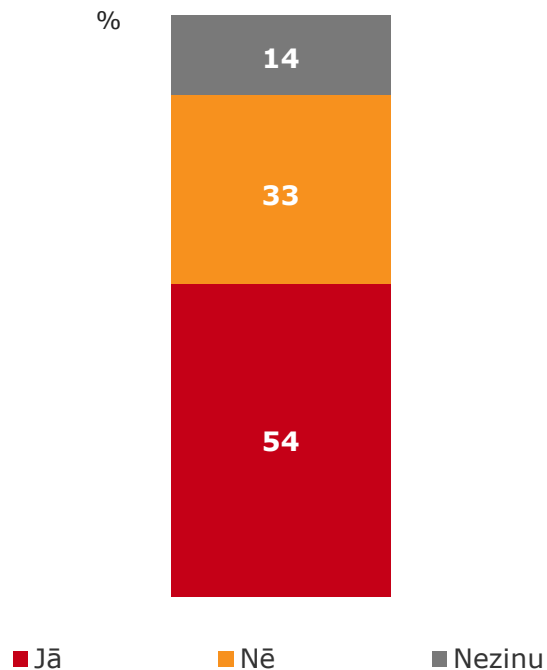


Bāze: Visi respondenti, n=500

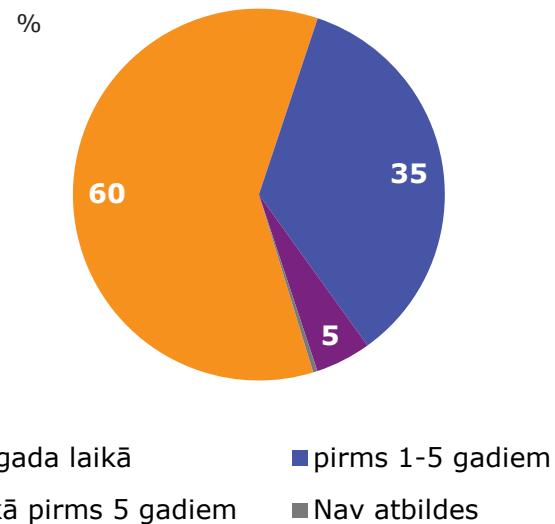
Bāze: Respondenti, kuriem kādreiz ir mērīts asinsspiediens, n=458

Holesterīna līmeņa asinīs mērīšana

Q30: Vai Jums kādreiz ir mērīts holesterīna līmenis asinīs?



Q31: Kad to mērīja pēdējo reizi?

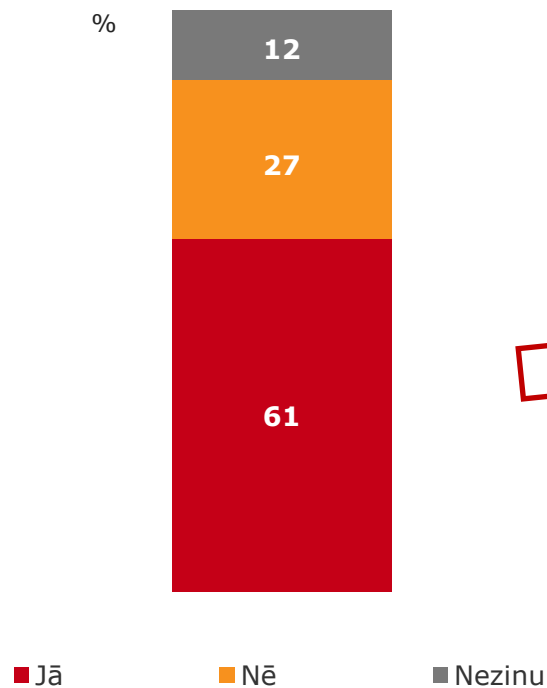


Bāze: Visi respondenti, n=500

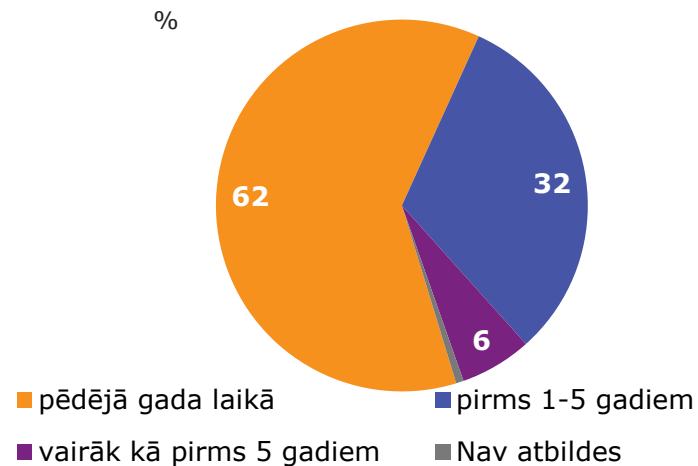
Bāze: Respondenti, kuriem kādreiz ir mērīts holesterīna līmenis asinīs, n=269

Cukura līmeņa asinīs mērīšana

Q32: Vai Jums kādreiz ir mērīts cukura līmenis asinīs?



Q33: Kad to mērīja pēdējo reizi?

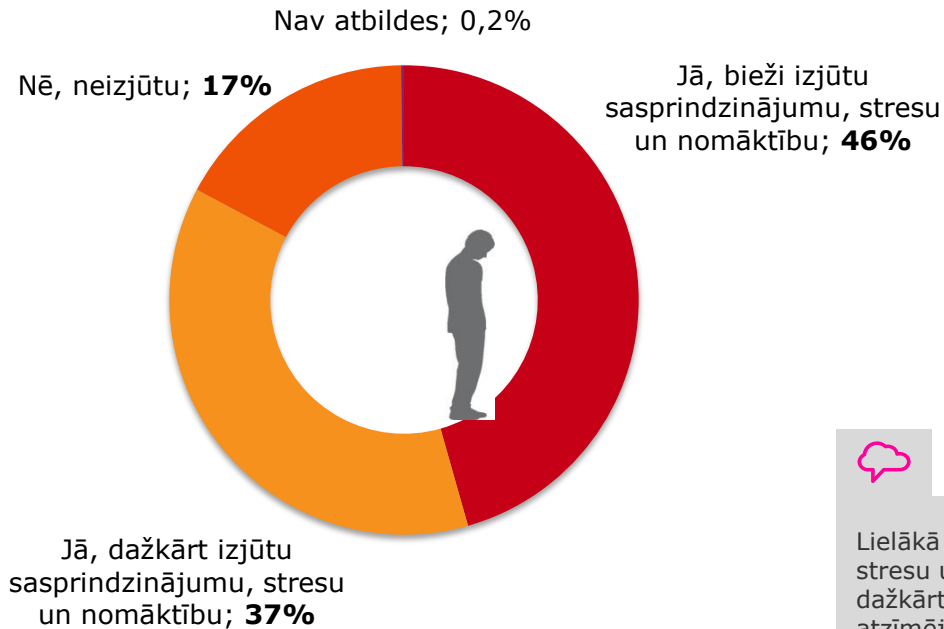


Bāze: Visi respondenti, n=500

Bāze: Respondenti, kuriem kādreiz ir mērīts cukura līmenis asinīs, n=304

Emocionāla pašsajūta

Q34: Vai Jūs esat izjutis (-usi) sasprindzinājumu, stresu un nomāktību pēdējā mēneša (30 dienu) laikā?



Bāze: Visi respondenti, n=500

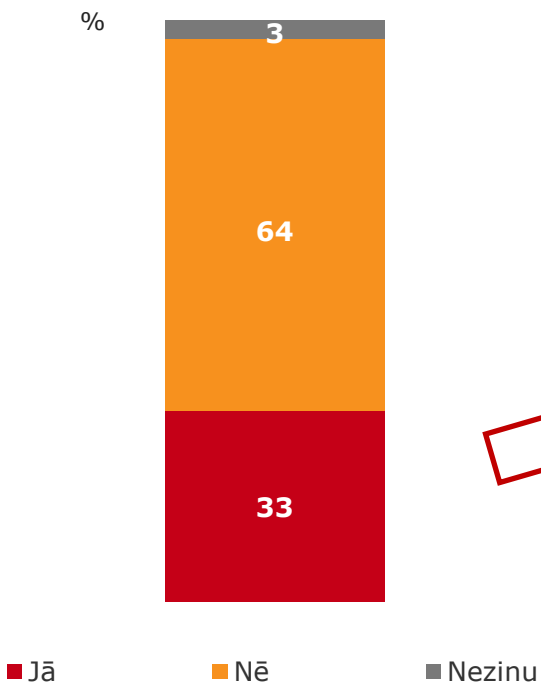


Lielākā daļa aptaujāto (46%) atzīst, ka bieži izjūt sasprindzinājumu, stresu un nomāktību. Vēl 37% norāda, ka saskaras ar šādām sajūtām dažkārt. To, ka pēdējā mēneša laikā stresu un nomāktību neizjuta, atzīmēja 17% respondentu.

Analizējot iedzīvotāju atbildes, jāatzīmē ka 50-59 gadus veci respondenti, kā arī tie, kuri saņem invaliditātes pensiju, biežāk nekā caurmērā ir pateikuši, ka bieži izjūt sasprindzinājumu u.c. Respondenti, kuri savu pašreizējo veselības stāvokli ir novērtējuši kā labu, biežāk nekā caurmērā atbildējuši, ka neizjūt stresu un nomāktību, savukārt tie, kuri savu veselības stāvokli uzskata par drīzāk sliktu vai sliktu, biežāk nekā caurmērā atzīmē, ka bieži izjūt sasprindzinājumu, stresu un nomāktību.

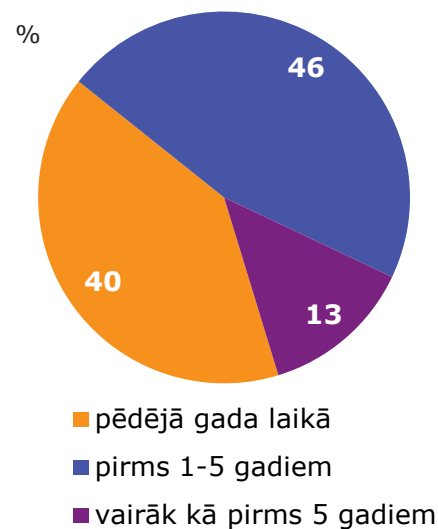
Mammogrāfijas izmeklējumi

Q35: Vai Jums kaut reizi dzīvē ir veikta mammogrāfija?



Bāze: Sievietes, n=414

Q36: Kad Jums pēdējo reizi tika veikta mammogrāfija?



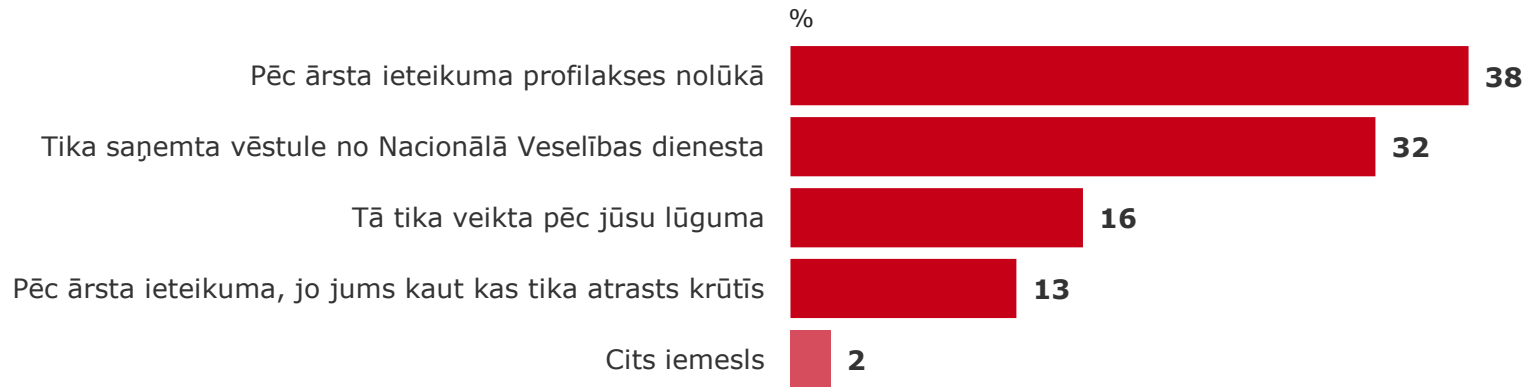
Bāze: Sievietes, kurām ir veikta mammogrāfija, n=136



To, ka viņām kaut reizi dzīvē ir veikta mammogrāfija, apstiprinoši atbildēja trešdaļa no aptaujātajām sievietēm. Biežāk nekā caurmērā pozitīvu atbildi sniedza sievietes vecumā virs 50 gadiem, savukārt retāk – sievietes vecumā no 18 līdz 29 gadiem. Absolūtam vairākumam to sieviešu, kurām tika veikta mammogrāfija, tā tika veikta pēdējo 5 gadu laikā, t.sk. 40% - pēdējā gada laikā.

Mammogrāfijas izmeklējumu veikšanas iemesli

Q37: Kas Jūs pamudināja veikt mamogrāfiju?



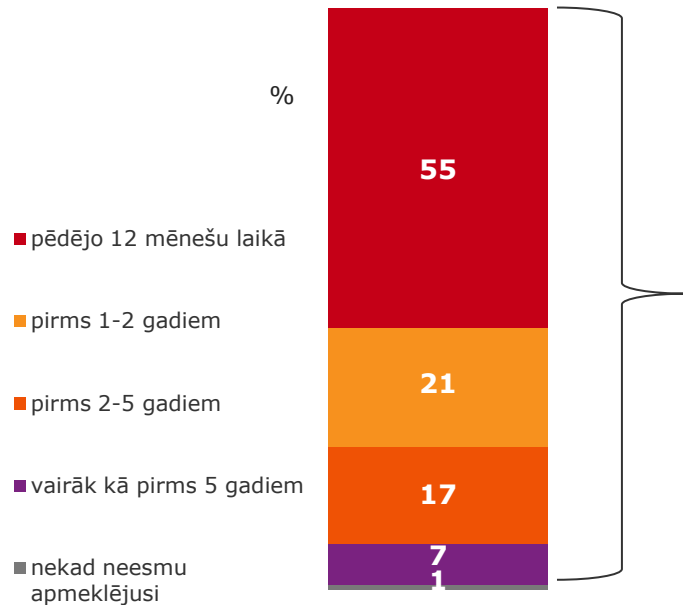
Bāze: Sievietes, kurām ir veikta mammogrāfija, n=136



Kā mammogrāfijas izmeklējumu veikšanas iemesls visbiežāk tiek nosaukts "ārsta ieteikums profilakses nolūkā" – 38%. Šo atbildi biežāk nekā caurmērā atzīmē sievietes vecumā no 40 līdz 49 gadiem. Vēl aptuveni trešdaļa (32%) aptaujāto sieviešu norāda, ka mammogrāfijas izmeklējums tika veikts, jo viņas saņēma vēstuli no Nacionālā Veselības dienesta. Šo atbildi biežāk ir norādījušas sievietes vecumā pēc 50 gadiem.

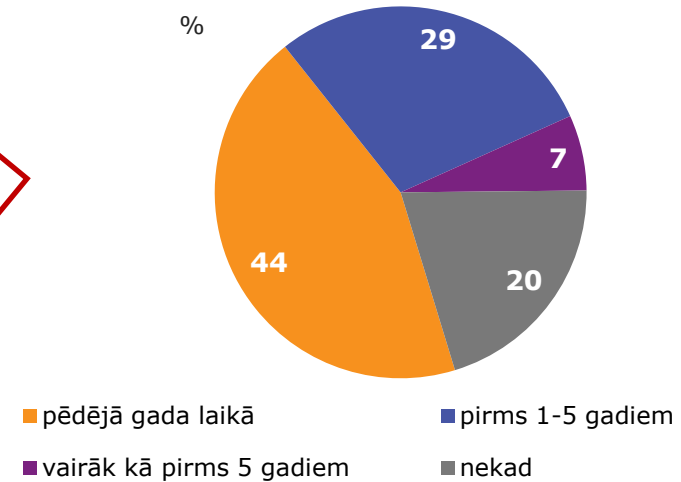
Ginekologa apmeklēšana

Q38: Kad Jūs pēdējo reizi apmeklējāt ginekologu?



Bāze: Sievietes, n=414

Q39: Kad pēdējo reizi Jums tika veikta onkocitoloģiskā (OC) izmeklēšana?



Bāze: Sievietes, kuras kādreiz ir apmeklējušas ginekologu, n=411

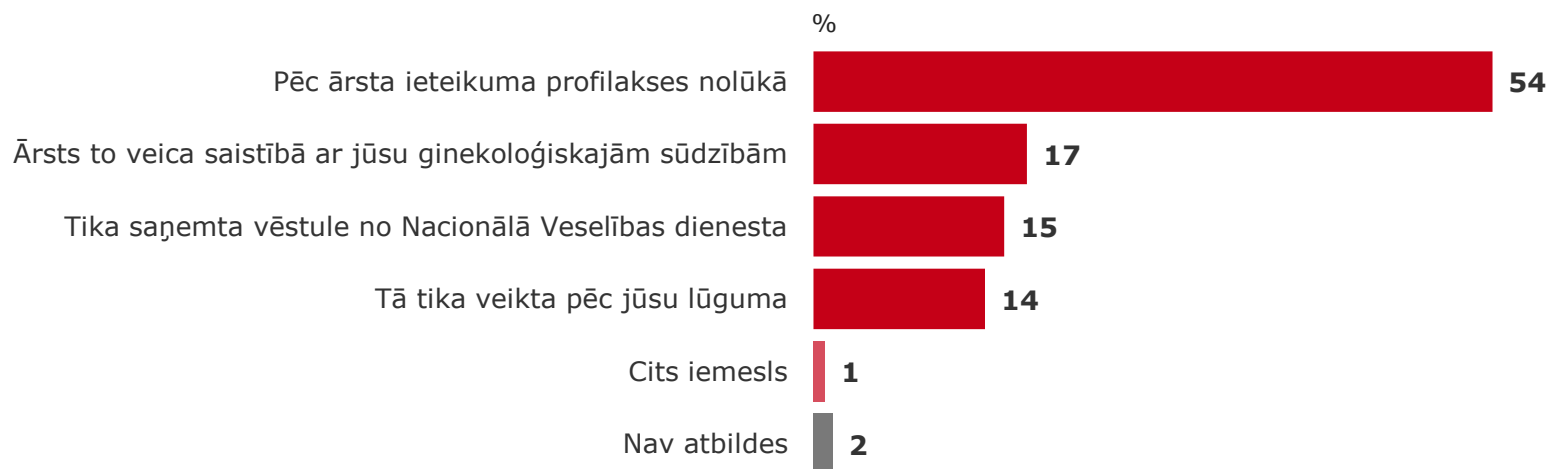


Absolūtais vairākums sieviešu norāda, ka pēdējo 5 gadu laikā ir apmeklējušas ginekologu (92%). Aptuveni puse aptaujāto sieviešu pēdējo 12 mēnešu laikā ir apmeklējušas ginekologu (55%). Biežāk nekā caurmērā tās ir sievietes vecumā no 18 līdz 29 gadiem.

No tām sievietēm, kuras norādīja, ka ir apmeklējušas ginekologu, 80% atzīmē, ka viņām tika veikta onkocitoloģiskā (OC) izmeklēšana, t.sk. 44% tā tika veikta pēdējā gada laikā.

Onkocitoloģiskās izmeklēšanas veikšanas iemesli

Q40: Kas Jūs pamudināja veikt onkocitoloģisko (OC) izmeklēšanu?

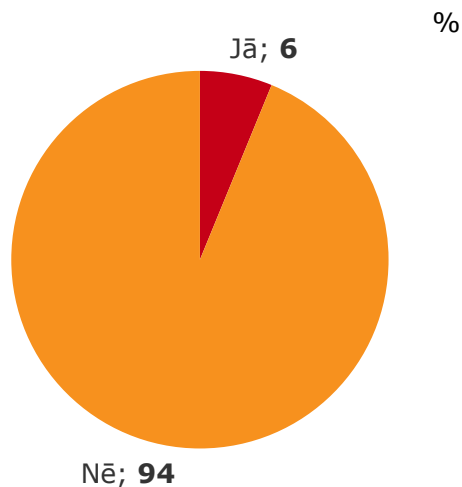


Kā onkocitoloģiskās izmeklēšanas veikšanas iemesls visbiežāk tiek minēts ārsta ieteikums to veikt profilakses nolūkā (54%). Aptuveni vienlīdz bieži tiek nosaukti citi iemesli – ārsta ieteikums to veikt pēc respondentes sūdzības, vēstule no Nacionālā Veselības dienesta, kā arī izmeklēšana pēc pašas sievietes lūguma.

Bāze: Sievietes, kurām ir veikta onkocitoloģiskā izmeklēšana, n=327

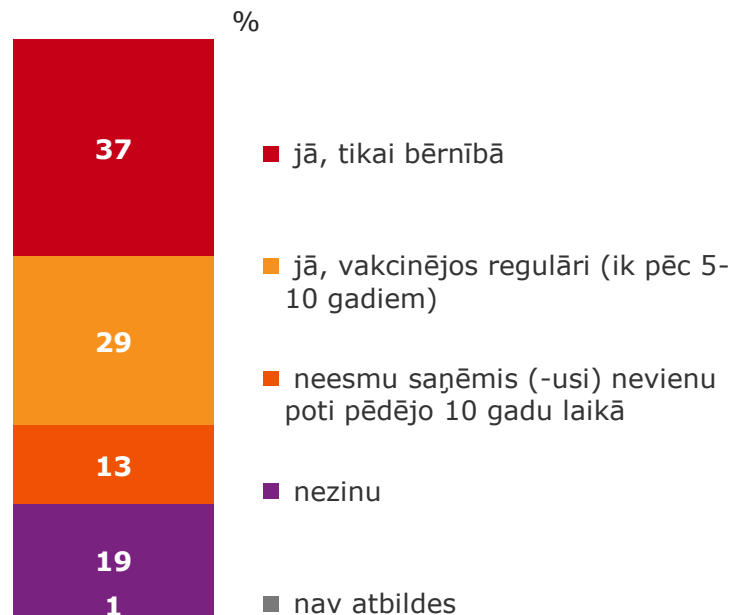
Citi izmeklējumi/ vakcinācija

Q41: Vai Jums ir veikta kolorektālā jeb zarnu vēža profilaktiskā pārbaude?



Bāze: Visi respondenti, n=500

Q42: Vai Jūs esat vakcinēts (-a) pret difteriju?



6% no aptaujātajiem norādīja, ka viņiem ir veikta kolorektālā jeb zarnu vēža profilaktiskā pārbaude. Biežāk nekā caurmērā pozitīvo atbildi sniedza respondenti vecumā no 60 līdz 81 gadam.

Jautāti par vakcinēšanos pret difteriju 37% respondentu atbildēja, ka šāda vakcīna tika saņemta bērnībā, savukārt 29% atzīmēja, ka vakcinējas regulāri (ik pēc 5-10 gadiem). Vēl aptuveni piektā daļa respondentu (19%) nezina, vai ir vakcināti pret difteriju. Analizējot respondentu atbildes atkarībā no ģimenes ienākumu apjoma, jāatzīmē, ka atbildi "jā, bērnībā" biežāk nekā caurmērā atzīmēja tie respondenti, kuru ģimenes ienākumi uz vienu ģimenes locekli ir līdz Ls 50.

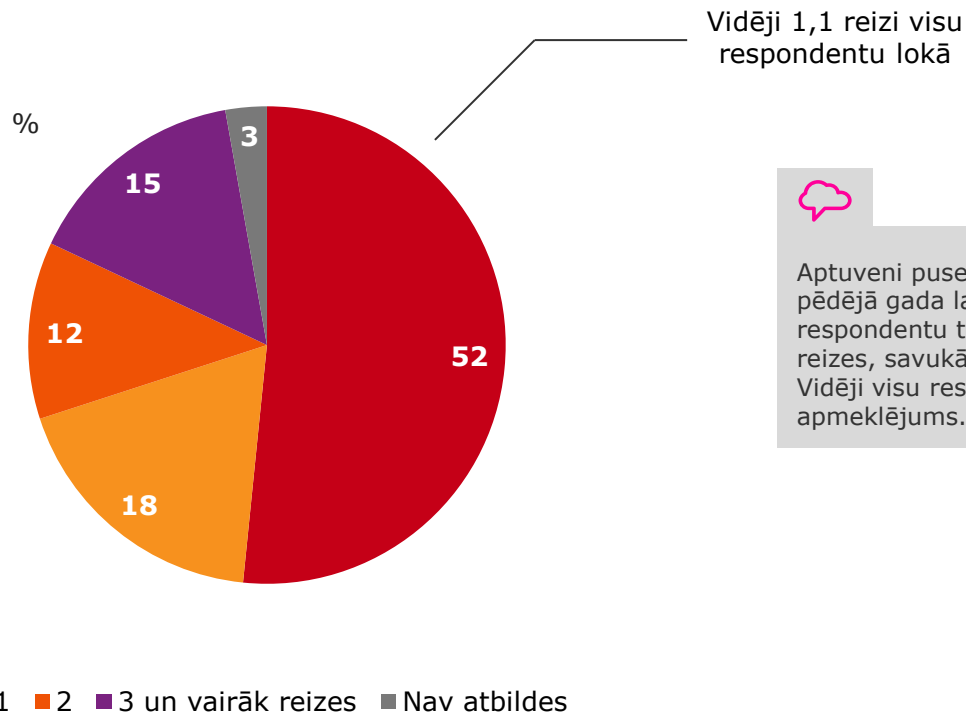
5

Zobārsta apmeklējums un zobu veselība



Zobārsta apmeklējums pēdējā gada laikā

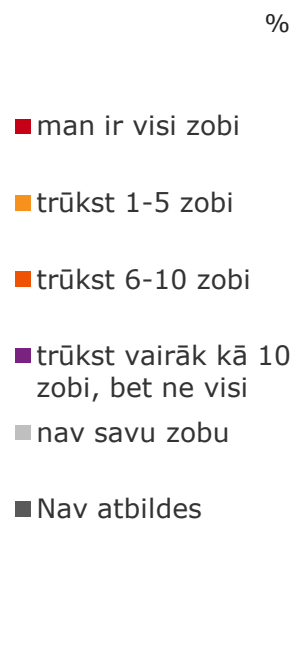
Q44: Cik reizu Jūs esat apmeklējis (-usi) zobārstu pēdējā gada (12 mēnešu) laikā?



Bāze: Visi respondenti, n=500

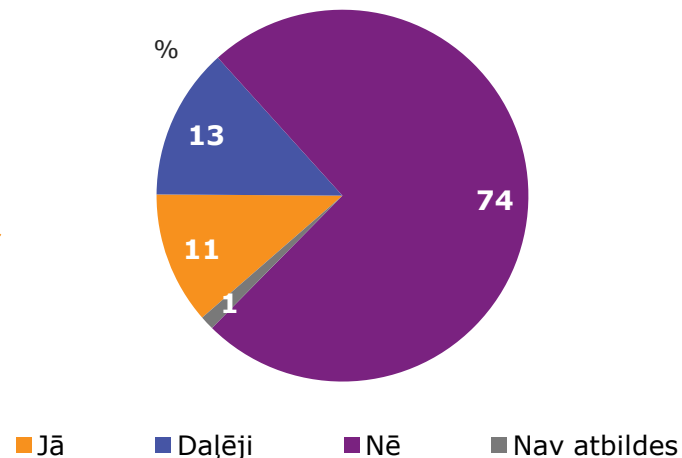
Zobu trūkums un zobu implanti

Q45: Cik daudz pastāvīgo zobu Jums trūkst ?



Bāze: Visi respondenti, n=500

Q46: Vai trūkstošie zobi ir aizstāti ar implantiem, protēzēm?



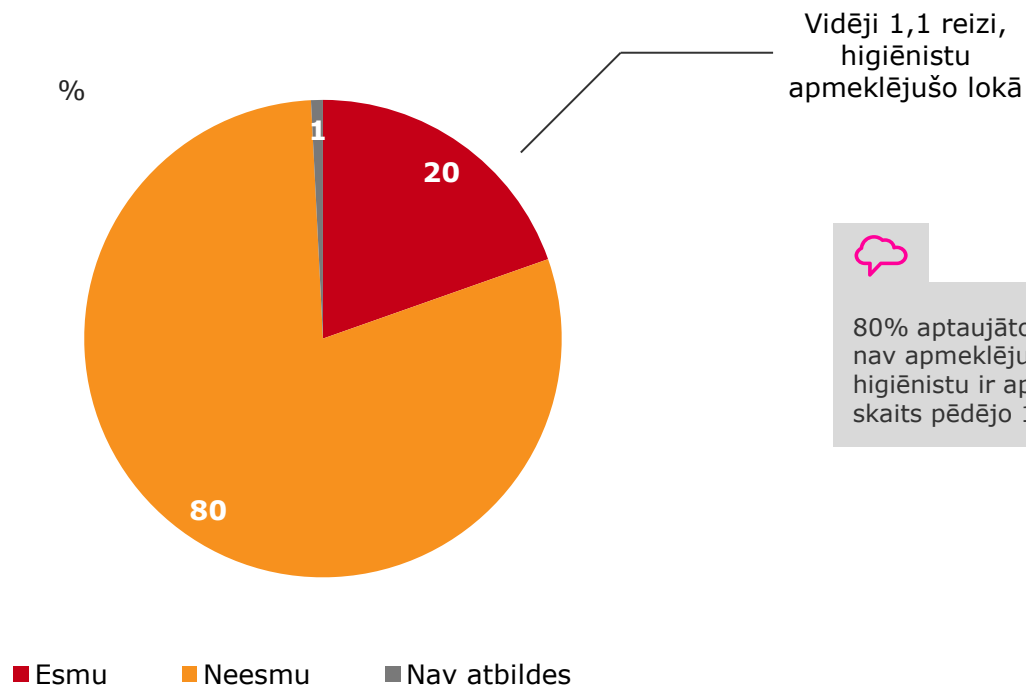
Bāze: Respondenti kuriem trūkst kāds no pastāvīgajiem zobiem, n=409



Aptuveni piektdaļa no aptaujātajiem iedzīvotājiem (18%) norādīja, ka viņiem ir visi zobi. Biežāk nekā caurmērā to pateica 18-29 gadus veci respondenti. Puse aptaujāto sniedza atbildi, ka viņiem trūkst 1-5 zobi, 30% trūkst 6 zobi un vairāk, savukārt 2% aptaujāto iedzīvotāju nav savu zobu.

Zobu higiēnista apmeklēšana

Q47: Vai Jūs esat apmeklējis (-usi) zobu higiēnistu pēdējā gada (12 mēnešu) laikā?

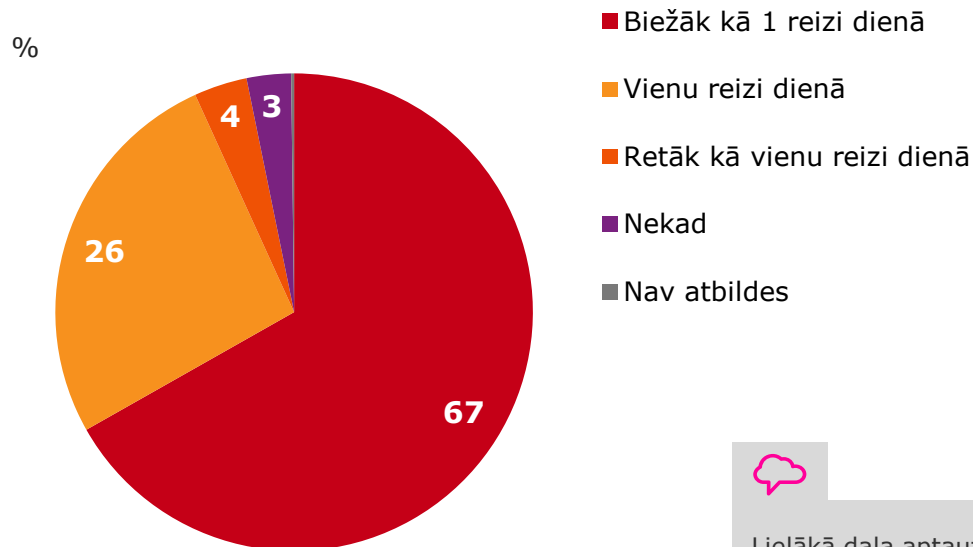


80% aptaujāto iedzīvotāju norādīja, ka pēdējā gada laikā nav apmeklējuši zobu higiēnistu. To iedzīvotāju vidū, kuri higiēnistu ir apmeklējusi (20%), vidējais apmeklējumu skaits pēdējo 12 mēnešu laikā ir 1.

Bāze: Visi respondenti, n=500

Zobu tīrīšana

Q48: Cik bieži Jūs tīrāt zobus?

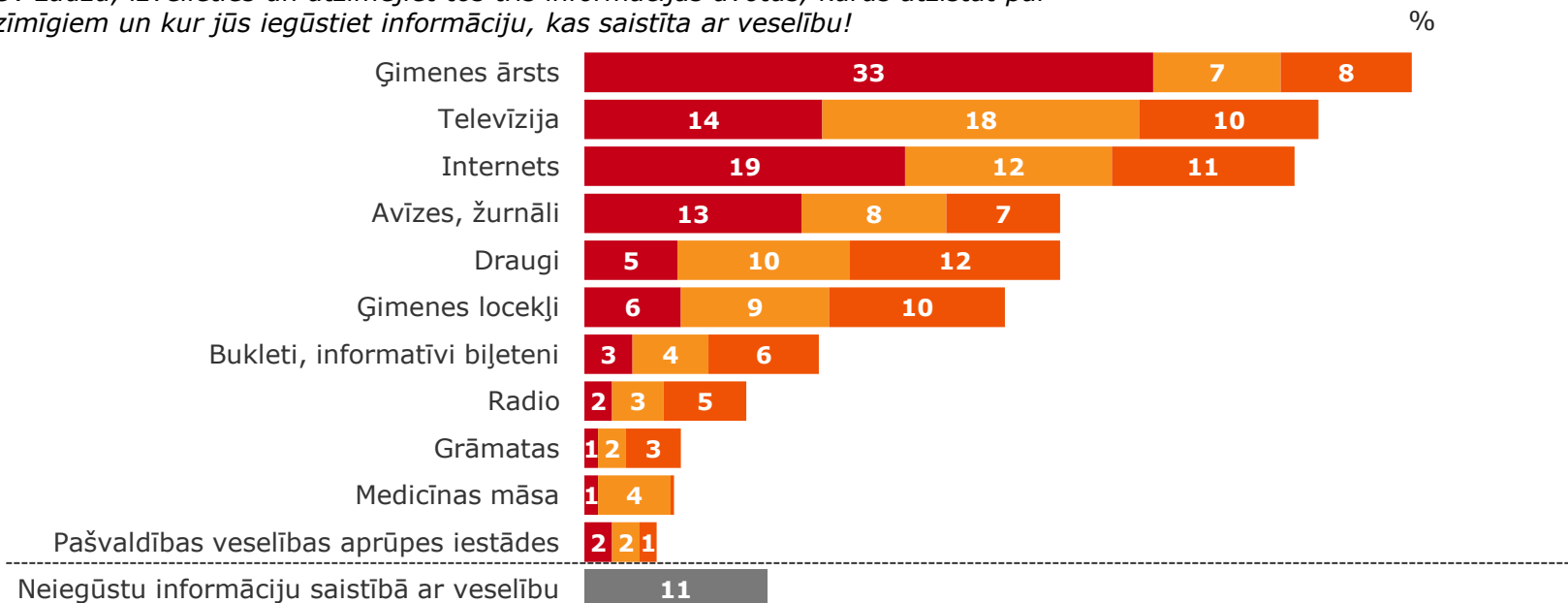


Lielākā daļa aptaujāto iedzīvotāju norādīja, ka tīra zobus vismaz vienu reizi dienā vai biežāk (93%). Vīriešu vidū retāk nekā caurmērā ir atzīmēta atbilde "biežāk kā 1 reizi dienā", bet biežāk nekā caurmērā - "vienu reizi dienā". Respondenti, kuri sniedza atbildi, ka tīra zobus biežāk kā 1 reizi dienā, biežāk nekā caurmērā arī atbildējuši, ka pēdējā gada laikā ir apmeklējuši zobārstu 2 reizes.

Bāze: Visi respondenti, n=500

Informācijas avoti ar veselību saistītās informācijas iegūšanai

Q49: Lūdzu, izvēlieties un atzīmējiet tos trīs informācijas avotus, kurus atzīstat par nozīmīgiem un kur jūs iegūstiet informāciju, kas saistīta ar veselību!



Lūdzu, ierindojet tos pēc svarīguma pakāpes no 1 līdz 3, kur 1 ir pats nozīmīgākais.?

Bāze: Visi respondenti, n=500

■ 1. nozīmīgākais ■ 2. nozīmīgākais ■ 3. nozīmīgākais



Ģimenes ārsts 33% aptaujāto ir nozīmīgākais informācijas avots, no kura iegūst informāciju par veselības jautājumiem. Internetu 19% aptaujāto min kā pirmo nozīmīgāko, televīziju un presi par pirmo nozīmīgāko nosauc vienlīdz bieži – 13-14%. Bukletus, informatīvos materiālus kā nozīmīgāko informācijas avotu min 3%, kā vienu no 3 nozīmīgākajiem – kopumā 13%, savukārt pašvaldības veselības aprūpes iestādes par vienu no trīs nozīmīgākajiem informācijas avotiem (par veselības jautājumiem) kopumā uzskata 5% aptaujāto iedzīvotāju. Vīrieši biežāk nekā caurmērā pateikuši, ka neiegūst informāciju saistībā ar veselību.

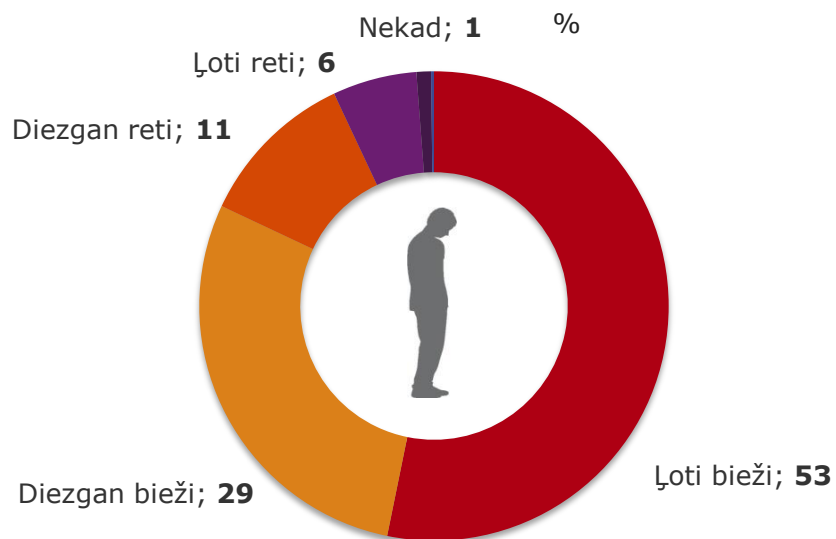
6

Attieksme un uzskati



Attieksme pret dzīvi

Q50: Cik bieži Jūs domājat par to, kas notiek Jūsu dzīvē kopumā?

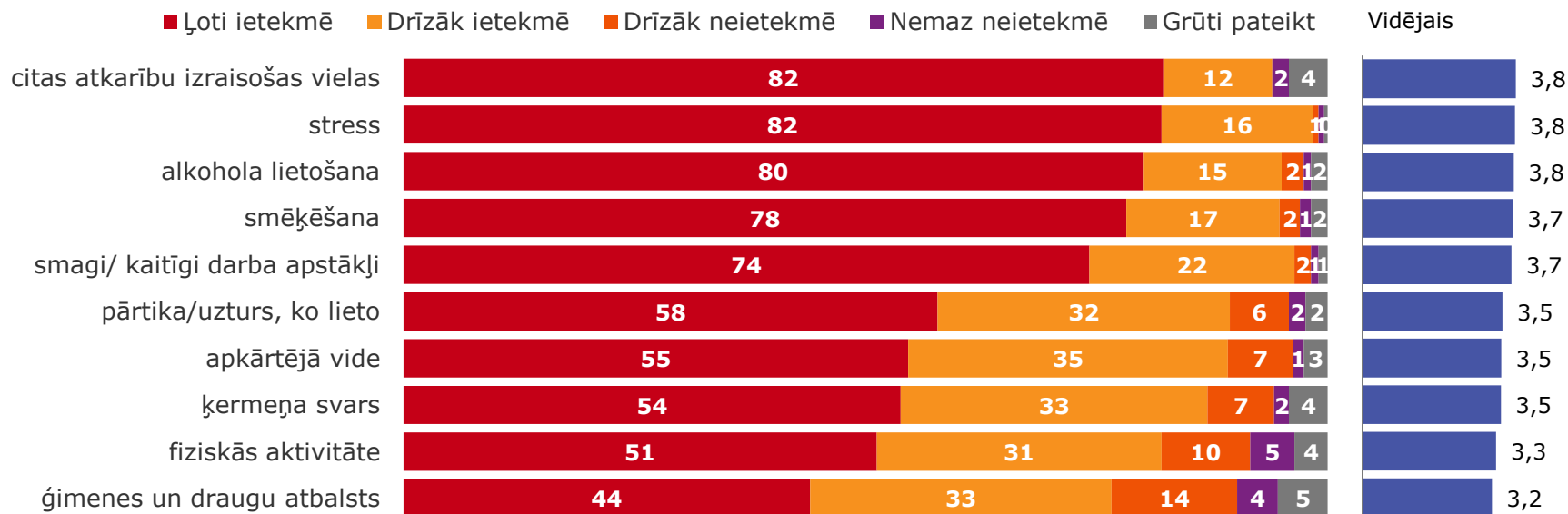


Absolūtais vairākums aptaujāto iedzīvotāju (82%) apgalvo, ka kopumā bieži domā par to, kas notiek viņu dzīvē. 17% norāda, ka reti aizdomājas, kas notiek viņu dzīvē (atbildes "diezgan reti" un "ļoti reti"), savukārt 1% aptaujāto atbildēja, ka nekad nedomā par to, kas notiek viņu dzīvē kopumā.

Bāze: Visi respondenti, n=500

Veselību ietekmējošie faktori

Q51: Lūdzu, atzīmējiet, cik lielā mērā katrs no minētajiem iemesliem, pēc Jūsu domām, ietekmē cilvēku veselību?



Bāze: Visi respondenti, n=500

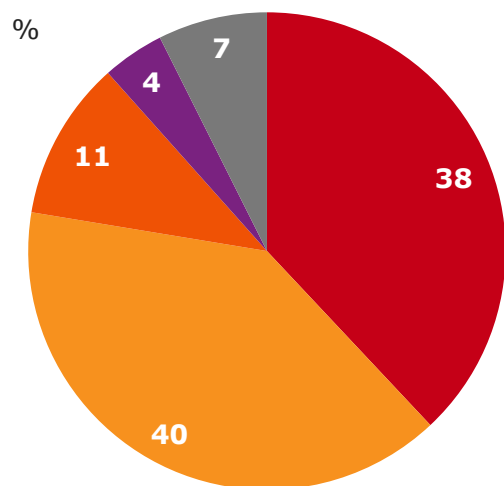
Piezīme: Vidējais skalā no 1 (nemaz neietekmē) līdz 4 (ļoti ietekmē)



Vērtējot dažādu faktoru ietekmi uz cilvēku veselību, aptaujātie iedzīvotāji visus sarakstā minētos atzina par svarīgiem – visu faktoru vidējais novērtējums ir lielāks par skalas viduspunktu. Par salīdzinoši mazāk svarīgajiem faktoriem aptaujātie atzina fiziskās aktivitātes (vidējais vērtējums 3,3) un ģimenes un draugu atbalstu (3,2).

Iespējas ietekmēt savu veselības stāvokli

Q52: Cik lielā mērā Jūs piekrītat apgalvojumam, ka pats/ pati varat ietekmēt savu veselības stāvokli?



■ pilnībā piekrītu ■ daļēji piekrītu ■ daļēji nepiekrītu ■ pilnībā nepiekrītu ■ nezinu

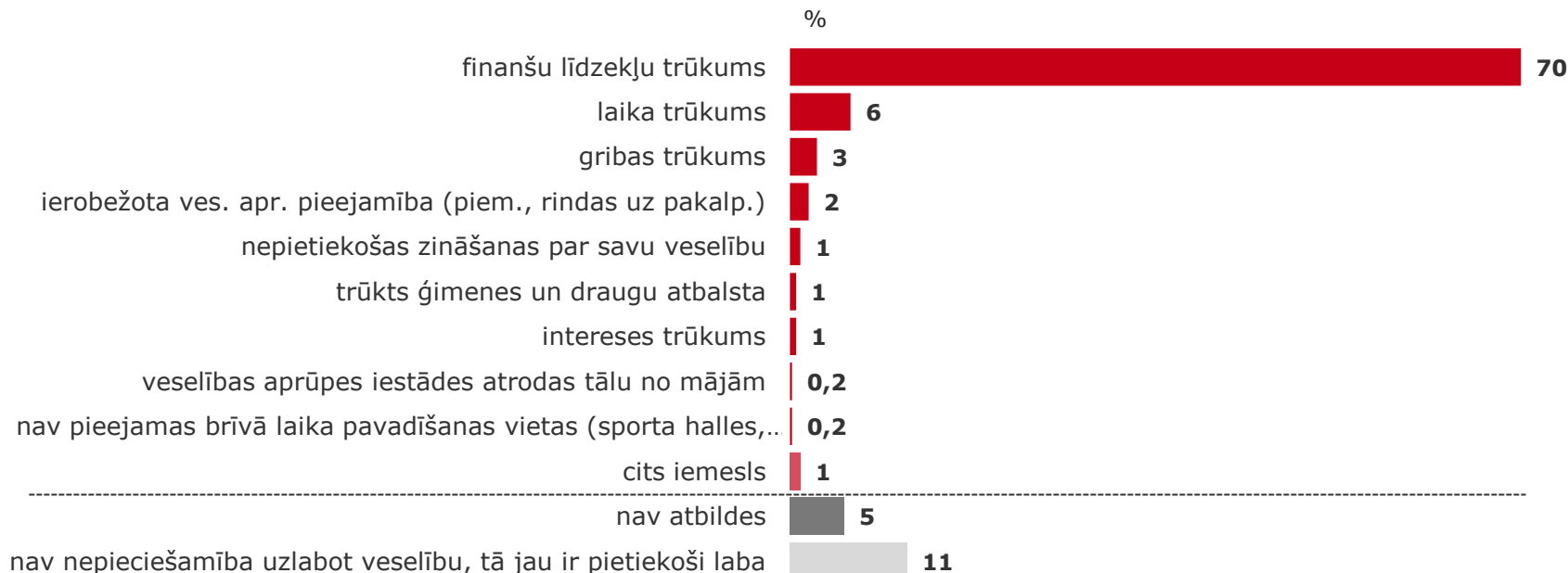


Lielākā daļa iedzīvotāju piekrīt, ka paši var ietekmēt savu veselības stāvokli (78%). 15% respondentu atzīst, ka nepiekrīt, ka var paši ietekmēt savu veselības stāvokli, t.sk. 4% atzīmē, ka pilnībā nepiekrīt šim apgalvojumam. Iedzīvotāji, kuri savu veselības stāvokli novērtēja kā sliktu, kā arī aptaujātie, kuri norādīja, ka saņem invaliditātes pensiju, biežāk nekā caurmērā atzīmēja, ka pilnībā nepiekrīt šim apgalvojumam.

Bāze: Visi respondenti, n=500

Veselības uzlabošanai traucējošie iemesli

Q53: Kas galvenokārt neļauj Jums uzlabot savu veselību?



Absolūtais vairākums aptaujāto iedzīvotāju (70%) atzīst, ka finanšu līdzekļu trūkums galvenokārt neļauj viņiem uzlabot savu veselību. Ievērojami mazāks skaits min laika trūkumu (6%), gribas trūkumu (3%) u.c. Atbildi "finanšu līdzekļu trūkums" biežāk nekā caurmērā atzīmēja respondenti, kuru ģimenes ienākumi uz vienu ģimenes locekli ir līdz Ls 50.

11% respondentu atzīst, ka viņu veselība jau ir pietiekoši laba un to nav nepieciešams uzlabot. Retāk nekā caurmērā šo atbildi atzīmēja iedzīvotāji vecumā no 60 līdz 81 gadiem.

Bāze: Visi respondenti, n=500

7

Ēšanas paradumi



Iedzīvotāju veselības paradumu
pētījums

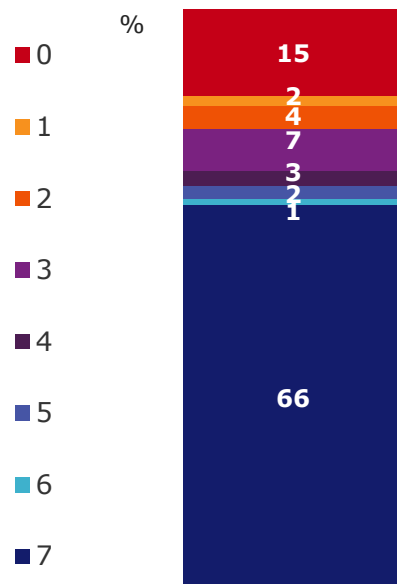
© TNS 2012. gads



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

Brokastošana

Q54: Cik reizes nedēļā Jūs brokastojat?



Vidēji 5,2 reizes visu respondentu lokā

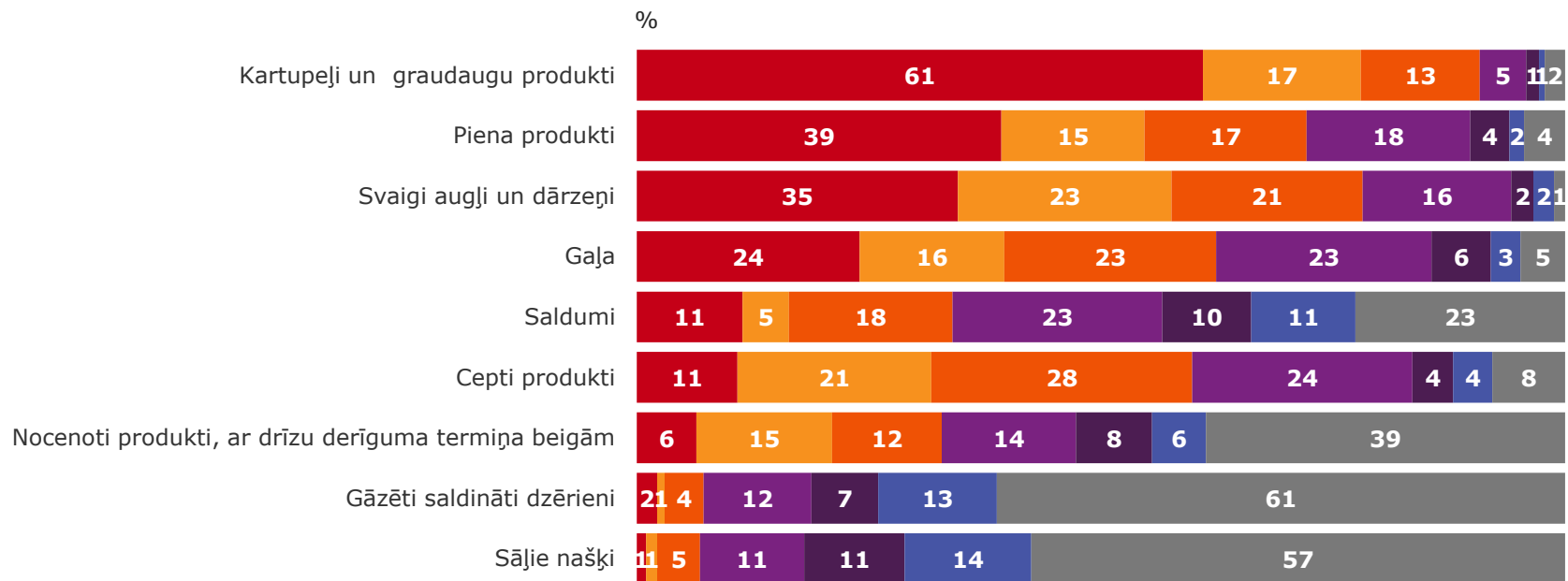


2/3 aptaujāto iedzīvotāju norāda, ka brokasto regulāri – 66% brokasting ēd septiņas reizes nedēļā. 18-24 gadus veci respondenti biežāk nekā caurmērā brokasto neregulāri (2-3 reizes nedēļā), savukārt gados vecākie iedzīvotāji biežāk nekā caurmērā norāda, ka brokasting ēd septiņas reizes nedēļā. Iedzīvotāji, kuru ģimenes ienākumi uz vienu ģimenes locekli ir zem Ls 50, biežāk nekā caurmērā norādījuši, ka ikdienā nebrokasting (atbilde "0 reizi"). Kopumā 11% respondentu ikdienā nebrokasting.

Bāze: Visi respondenti, n=500

Pārtikas produktu un dzērienu lietošanas biežums

Q55: Atzīmējiet, lūdzu, cik bieži Jūs uzturā lietojat sekojošus produktus/ dzērienus!



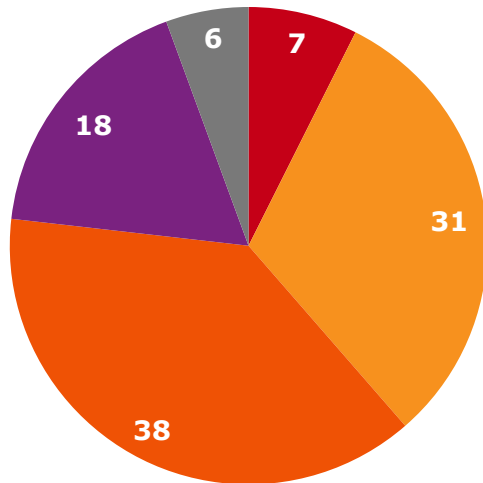
■ Katru dienu ■ 5-6 reizes nedēļā ■ 3-4 reizes nedēļā ■ 1-2 reizes nedēļā ■ vienreiz divās nedēļās ■ vienreiz mēnesī ■ retāk

Bāze: Visi respondenti, n=500

Uztura novērtējums

Q56: Vai, Jūsaprāt, Jūsu uzturs ir pilnvērtīgs un sabalansēts?

%



■ Noteikti jā ■ Drīzāk jā ■ Drīzāk nē ■ Noteikti nē ■ Grūti pateikt



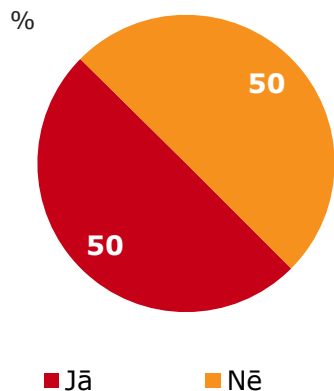
38% respondentu novērtē savu uzturu kā kopumā pilnvērtīgu un sabalansētu, t.sk. 7% norāda ka viņu uzturs noteikti ir pilnvērtīgs un sabalansēts. Nedaudz vairāk nekā puse respondentu (56%) atzīst, ka viņu uzturs kopumā nav pilnvērtīgs un sabalansēts. Interesanti atzīmēt, ka tie respondenti, kuri savu veselības stāvokli novērtē kā labu, biežāk nekā caurmērā atzīmē, ka viņu uzturs ir pilnvērtīgs un sabalansēts.

Bāze: Visi respondenti, n=500

Pārtikas paku un zupas virtuvju lietojums

Puse no aptaujātajiem iedzīvotājiem (50%) atzina, ka pārtikas pakas viņiem ir nozīmīgs iztikas avots. Biežāk nekā caurmērā to norādīja respondenti, kuru ģimenes ienākumi uz vienu ģimenes locekli ir līdz Ls 50, savukārt retāk nekā caurmērā – vīrieši. Kopumā 14% no visiem aptaujātajiem mēdz ieturēt maltīti zupas virtuvēs. 18% no tiem, kuriem pārtikas pakas ir svarīgs iztikas avots, regulāri ēd arī zupas virtuvēs (1 reizi mēnesī vai biežāk).

Q57: Vai pārtikas pakas ir nozīmīgs Jūsu iztikas avots?



Pārtikas pakas ir nozīmīgs iztikas avots

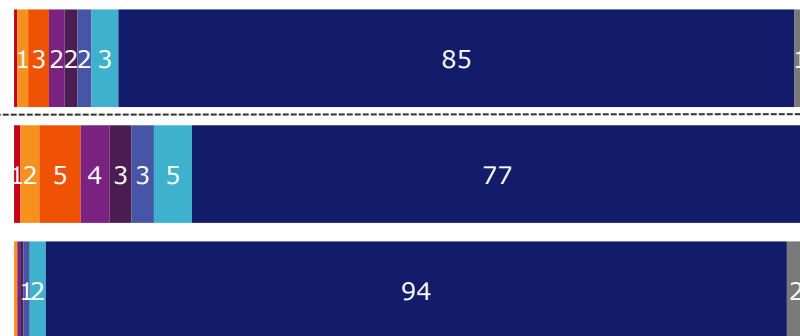
Pārtikas pakas nav nozīmīgs iztikas avots

■ vairākas reizes dienā ■ 1 dienā
■ 1 reizi mēnesī ■ retāk



Q58: Cik bieži Jūs ieturat maltīti zupas virtuvē?

Visi respondenti



■ 5-6 reizes nedēļā ■ 3-4 reizes nedēļā ■ 1-2 reizes nedēļā
■ nekad ■ Grūti pateikt/NA

Bāze: Visi respondenti, n=500

8

Citi veselību ietekmējošie faktori



Lietas, no kurām nācies atteikties finansiālu iemeslu dēļ

Q59: Lūdzu, atzīmējiet 3 Jums visnozīmīgākās lietas, no kurām Jums ir nācies atteikties naudas trūkuma dēļ pēdējā gada (12 mēnešu) laikā?



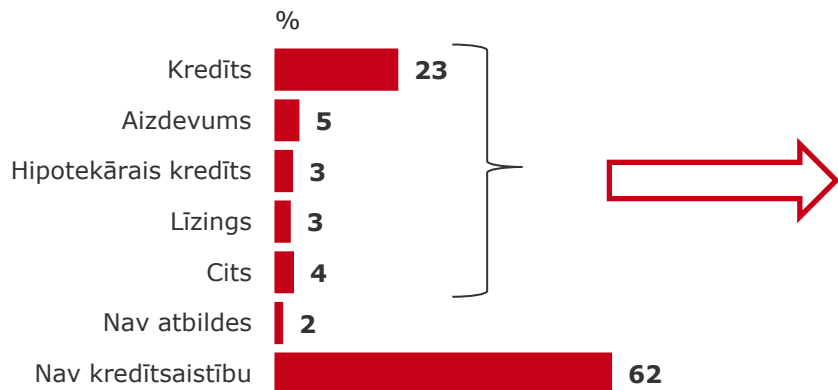
Bāze: Visi respondenti, n=500



Visbiežāk to, ka pēdējā gada laikā ir nācies atteikties no kaut kā naudas trūkuma dēļ, respondenti ir norādījuši par zobārsta apmeklējumu (43%) un jauno drēbju iegādi (41%). Aptuveni piektdaļai aptaujāto iedzīvotāju bija jāatsakās no rēķinu nomaksas (23%), no ēdiena ar gaļu, vistas gaļu vai zivi (katru otro dienu) (20%), no medikamentiem (19%). Iedzīvotāji, kuru ģimenes ienākumi uz vienu ģimenes locekli ir līdz Ls 50, biežāk nekā caurmērā norādīja, ka naudas trūkuma dēļ viņi bija spiesti atteikties no jauno drēbju iegādes, savukārt tie, kuru ģimenes ienākumi uz vienu ģimenes locekli ir virs Ls 151, biežāk nekā caurmērā atzīmēja atbildi "nav nācies atteikties ne no vienas sarakstā minētās lietas".

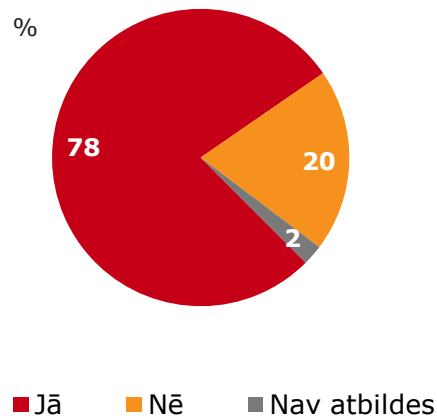
Kredītsaistības un to pildīšana

Q60: Vai Jums ir kādas kredītsaistības?



Bāze: Visi respondenti, n=500

Q61: Vai pēdējo 3 mēnešu laikā Jums ir bijusi situācija, kad neesat varējis/-usi laicīgi norēķināties par savām parādsaistībām?



Bāze: Respondenti, kuriem ir kredītsaistības, n=181



Kopumā 36% aptaujāto norāda, ka viņiem ir kāda veida kredītsaistības. No šiem respondentiem piektā daļa (20%) pēdējo 3 mēnešu varēja laicīgi norēķināties par savām parādsaistībām, savukārt 78% aptaujāto ar to ir bijušas grūtības. Biežāk nekā caurmērā kredītsaistību nav gados veciem cilvēkiem, savukārt hipotekārais kredīts biežāk nekā caurmērā ir tiem, kuri dzīvo individuālajā mājā vai individuālajā dzīvoklī.

9

Alkohola lietošana



Iedzīvotāju veselības paradumu
pētījums

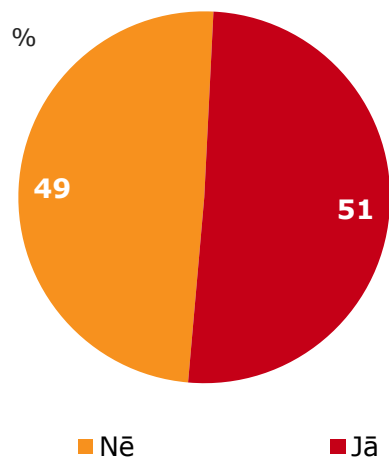
© TNS 2012. gads



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

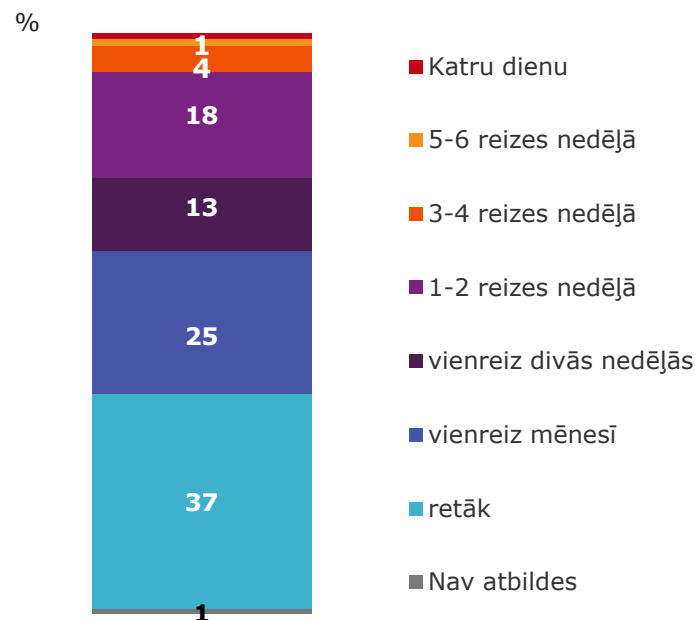
Alkoholisko dzērienu lietošanas biežums

Q62: Vai Jūs lietojat alkoholu saturošus dzērienus?



Bāze: Visi respondenti, n=500

Q63: Cik bieži Jūs parasti lietojat alkoholiskos dzērienus?



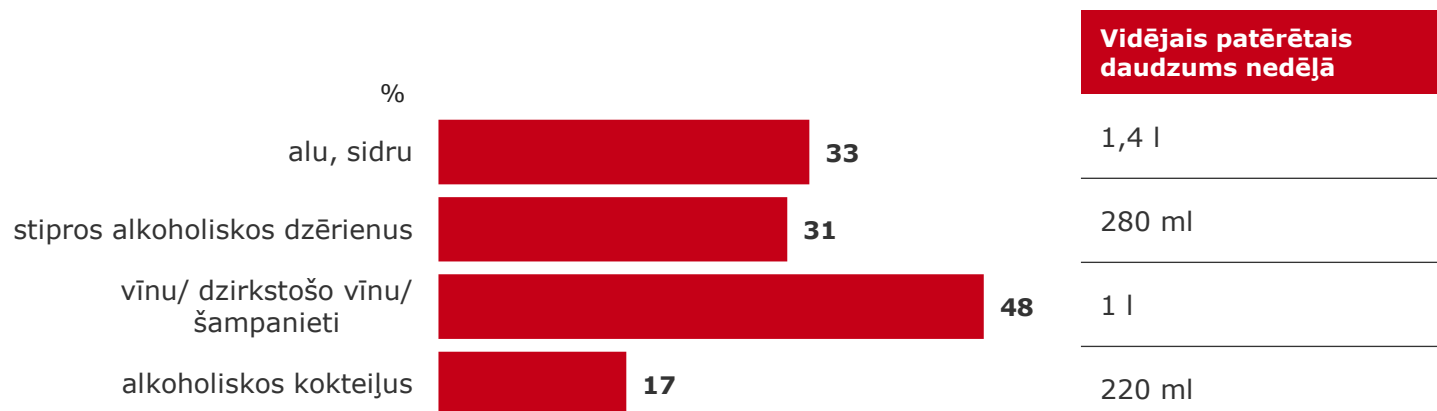
Bāze: Respondenti, kuri lieto alkoholu saturošus dzērienus, n=253



Puse aptaujāto iedzīvotāju (51%) ir snieguši atbildi, ka viņi lieto alkoholu saturošus dzērienus. Biežāk nekā caurmērā pozitīvu atbildi ir snieguši vīrieši – 72% no aptaujātajiem vīriešiem lieto alkoholiskos dzērienus. Biežāk nekā caurmērā to, ka nelieto alkoholiskos dzērienus, min iedzīvotāji vecumā virs 60 gadiem un tie, kuru ģimenes ienākumi uz vienu ģimenes locekli ir Ls 100-150. Vīrieši biežāk nekā caurmērā arī norāda, ka lieto alkoholiskos dzērienus 1-2 reizes nedēļā un 3-4 reizes nedēļā. Lielākā daļa to aptaujāto iedzīvotāju, kuri norādīja, ka lieto alkoholu, atzīmē, ka to dara vienreiz mēnesī un biežāk (62%).

Alkoholisko dzērienu lietošana

Q64: Kāda veida alkoholu saturošos dzērienus Jūs visbiežāk lietojat?



Bāze: Respondenti, kuri lieto alkoholu saturošus dzērienus, n=253



Tiem respondentiem, kuri mēdz lietot alkoholiskos dzērienus, lūdza norādīt, kāda veida dzērienus viņi lieto visbiežāk un kāds ir lietoto dzērienu daudzums iepriekšējo 7 dienu laikā. Vīrieši biežāk nekā caurmērā ir dzēruši alu/ sidru un stipros alkoholiskos dzērienus, respondenti vecumā no 18 līdz 29 gadiem un iedzīvotāji ar ģimenes ienākumiem uz vienu ģimenes locekli virs Ls 151 – alkoholiskos kokteiļus.

10

Smēķēšana



Iedzīvotāju veselības paradumu
pētījums

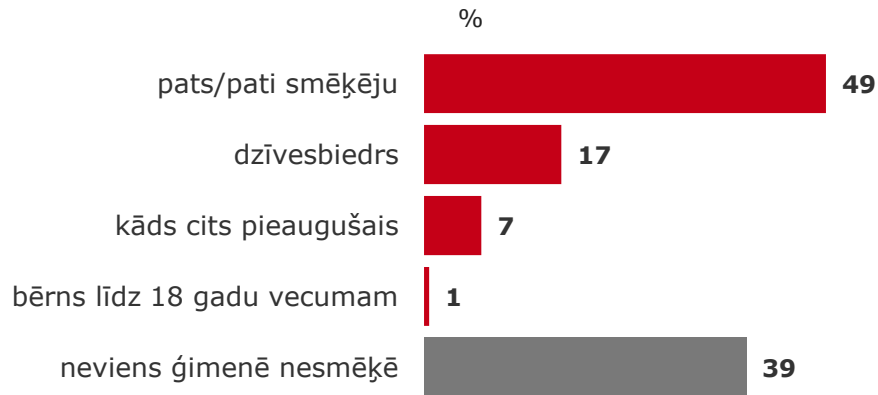
© TNS 2012. gads



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

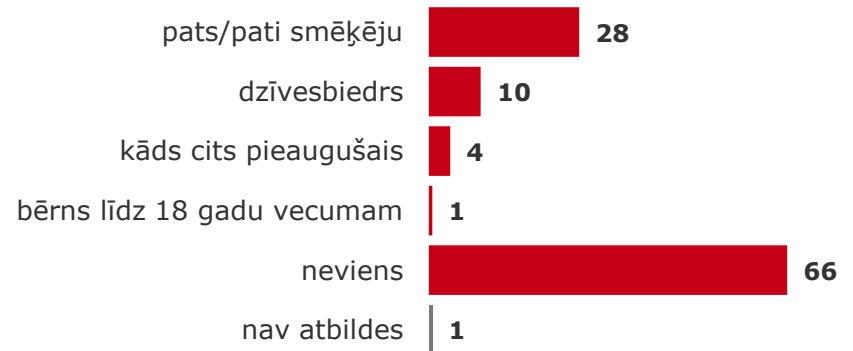
Smēķēšana ģimenes locekļu vidū

Q66: Vai Jūsu ģimenē kāds regulāri izsmēķē vismaz vienu cigareti dienā?



Bāze: Visi respondenti, n=500

Q68: Vai Jūs vai kāds Jūsu ģimenes loceklis smēķējat mājās citu cilvēku klātbūtnē?



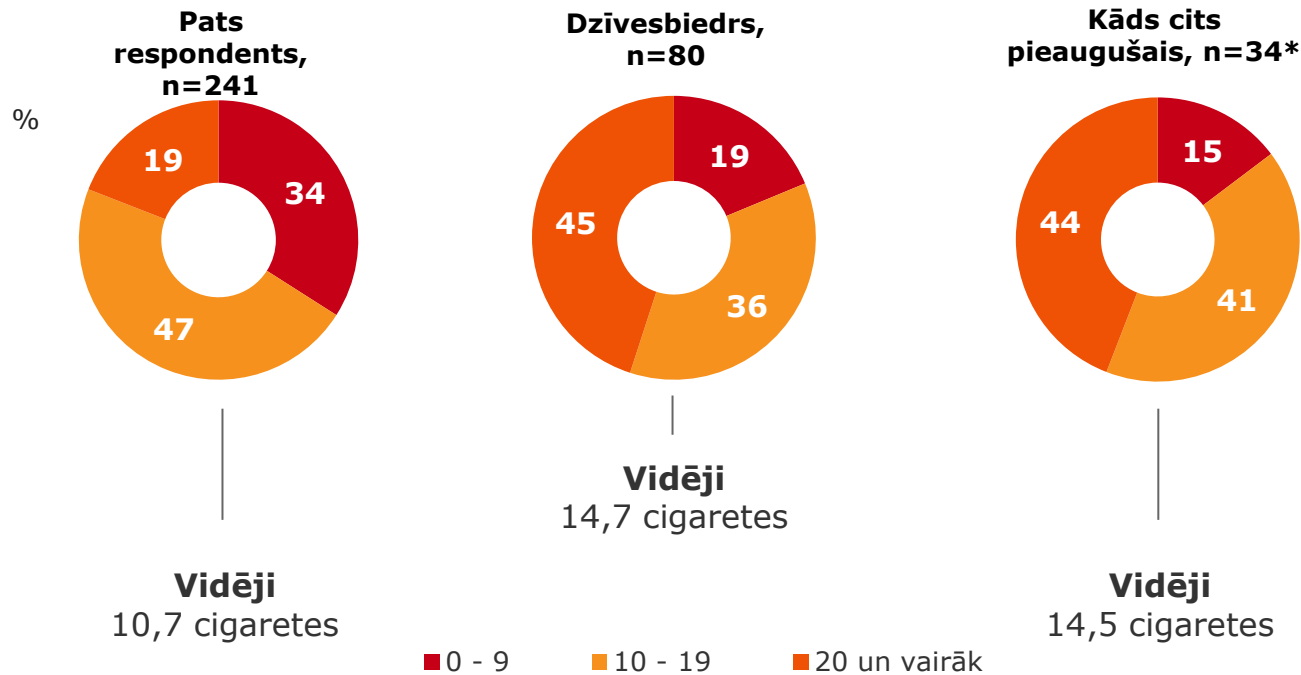
Bāze: Respondenti, kuriem kāds ģimenē regulāri smēķē, n=301



Aptuveni puse no aptaujātajiem respondentiem (49%) ir smēķētāji. 17% respondentu smēķē dzīvesbiedrs, savukārt 39% ģimenē nesmēķē neviens. Biežāk nekā caurmērā to, ka smēķē, norādīja vīrieši. Tiem respondentiem, kuriem ģimenē kāds regulāri smēķē, tika jautāts, vai viņu ģimenē kāds smēķē mājās citu cilvēku klātbūtnē. 66% aptaujāto ģimenēs neviens nesmēķē mājās citu cilvēku klātbūtnē, 28% mājās smēķē paši, 10% mājās smēķē dzīvesbiedrs, 4% - kāds cits pieaugušais.

Smēķēšana paradumi

Q67: Lūdzu, norādiet, cik vidēji cigaretes dienā Jūs/ šie cilvēki izsmēķē?

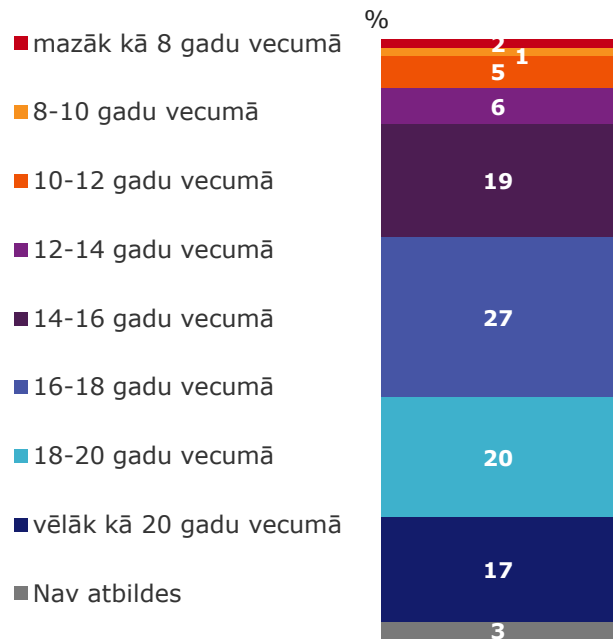


Tie respondenti, kuri regulāri smēķē, vidēji dienā izsmēķē 11 cigaretes. 19% dienā izsmēķē 20 un vairāk cigaretes.

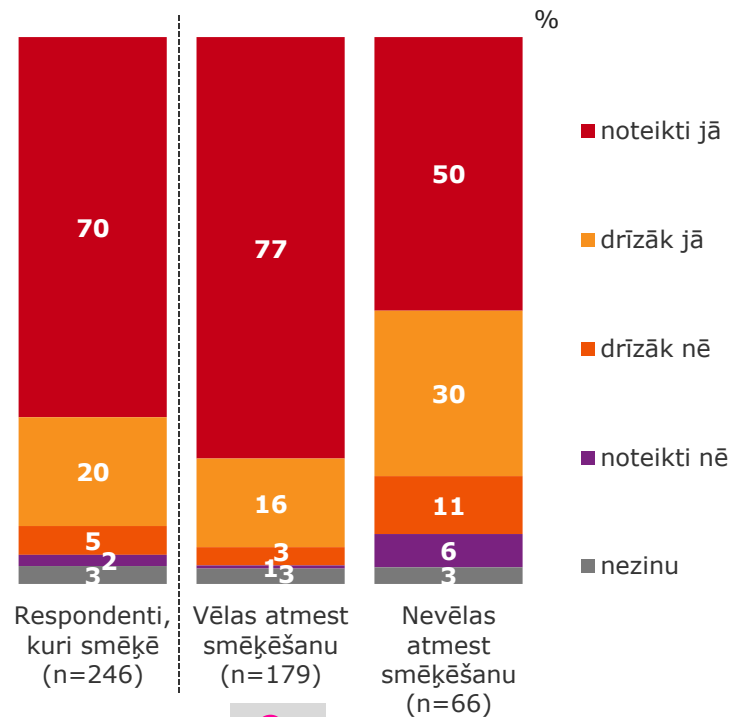
Bāze: Respondenti, kuri paši smēķē vai kāds viņu ģimenē smēķē, skatīt "n" grafikā.
*Respondentu skaits ir pārāk mazs, lai veiktu statistiski nozīmīgus secinājumus.

Smēķēšanas paradumi un to maiņa

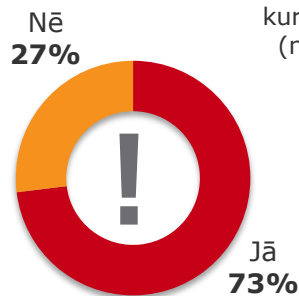
Q69: Cik gadu vecumā Jūs sākat smēķēt?



Q70: Vai Jūs uzskatāt, ka smēķēšana negatīvi ietekmē Jūsu veselību?



Q71: Vai Jūs vēlaties atmest smēķēšanu?



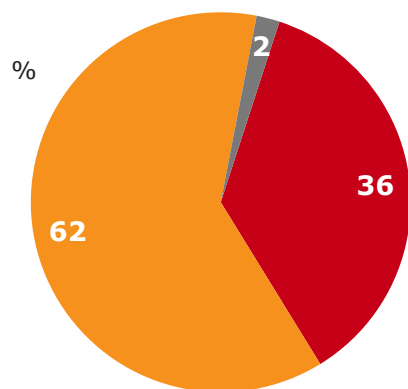
Bāze: Respondenti, kas paši smēķē, n=246



To, ka smēķēšana kopumā negatīvi ietekmē viņu veselību, ir atzinuši 93% to respondentu, kuri vēlas atmest smēķēšanu un 80% to, kuri nevēlas atmest smēķēšanu.

Iepriekšējā smēķēšanas pieredze

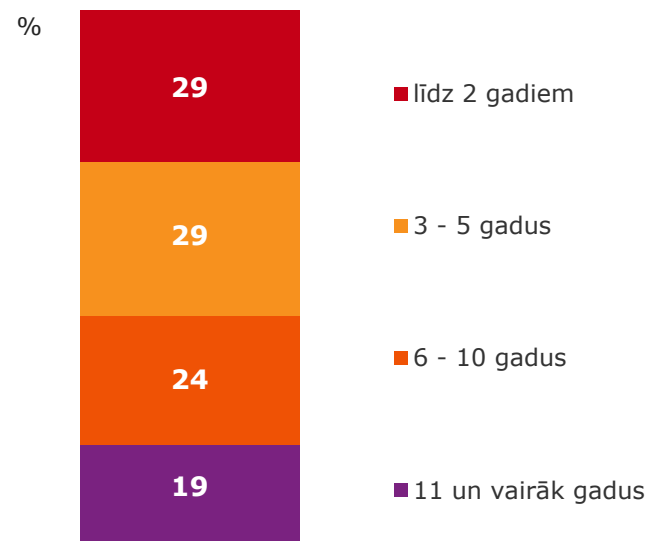
Q72: Vai Jūs kādreiz esat smēķējis regulāri?



■ Jā ■ Nē ■ Nav atbildes

Bāze: Respondenti, kuri nesmēķē, n=254

Q73: Lūdzu, atzīmējiet, cik gadus kopumā Jūs esat smēķējis/-usi regulāri!



Bāze: Respondenti, kuri kādreiz ir smēķējuši, n=92

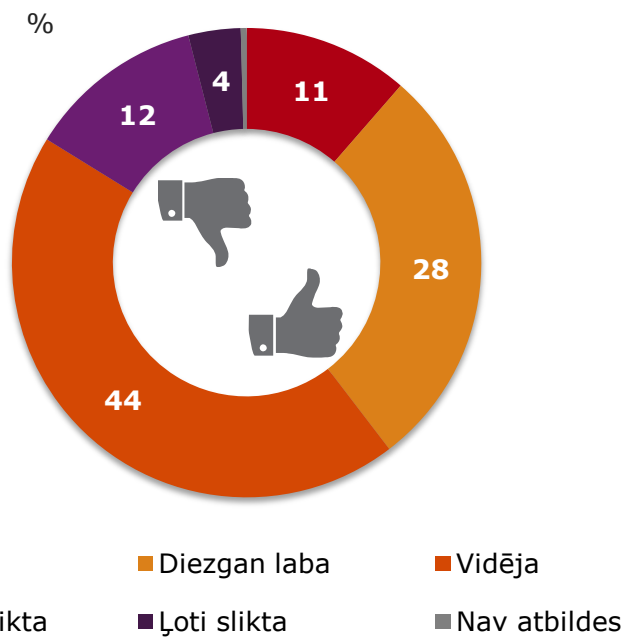
11

Veselības stāvoklis



Fiziskās formas pašnovērtējums

Q74: Kā Jūs vērtējat savu fizisko formu?



Bāze: Visi respondenti, n=500



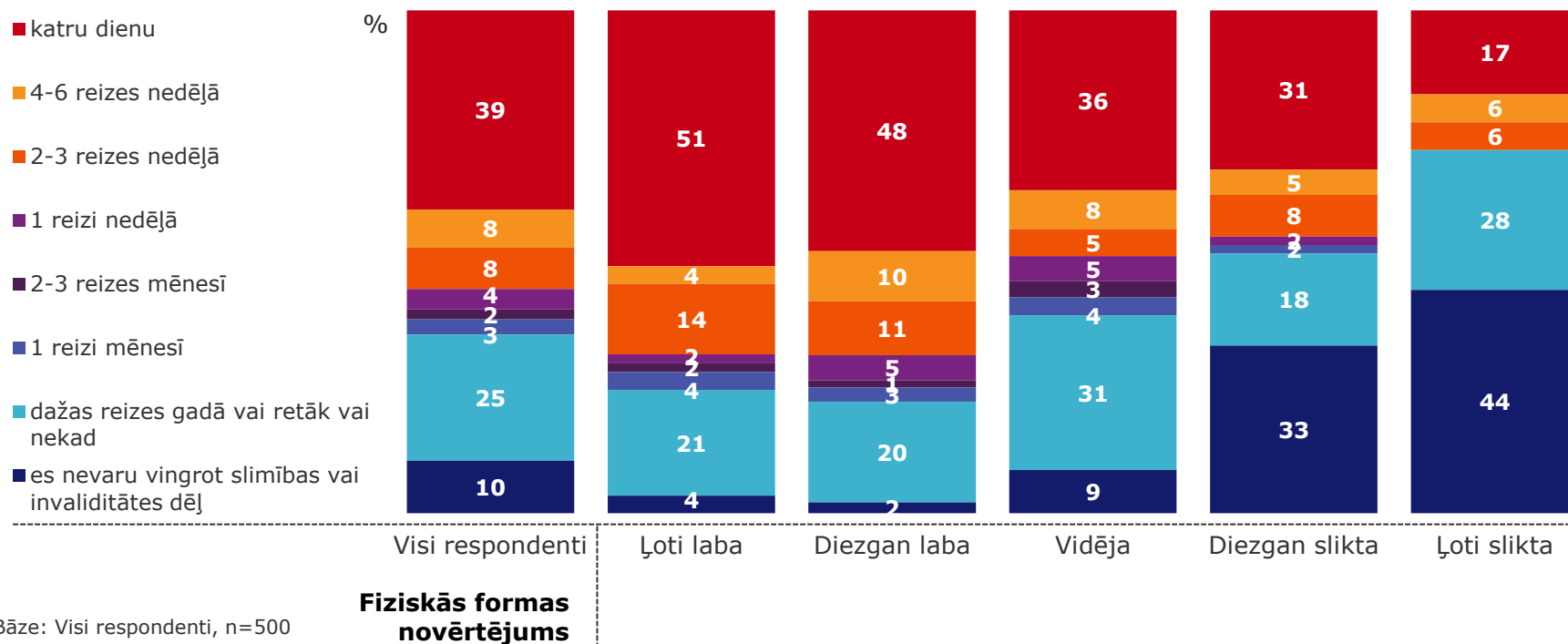
Lielākā daļa aptaujāto savu fizisko formu vērtē kā vidēju (44%). Kopumā 39% to vērtē kā labu, bet 16% - kā sliktu. Iedzīvotāji vecumā no 18 līdz 29 gadiem biežāk nekā caurmērā atzīst, ka viņu fiziskā forma ir ļoti laba.



Fizisko aktivitāšu biežums



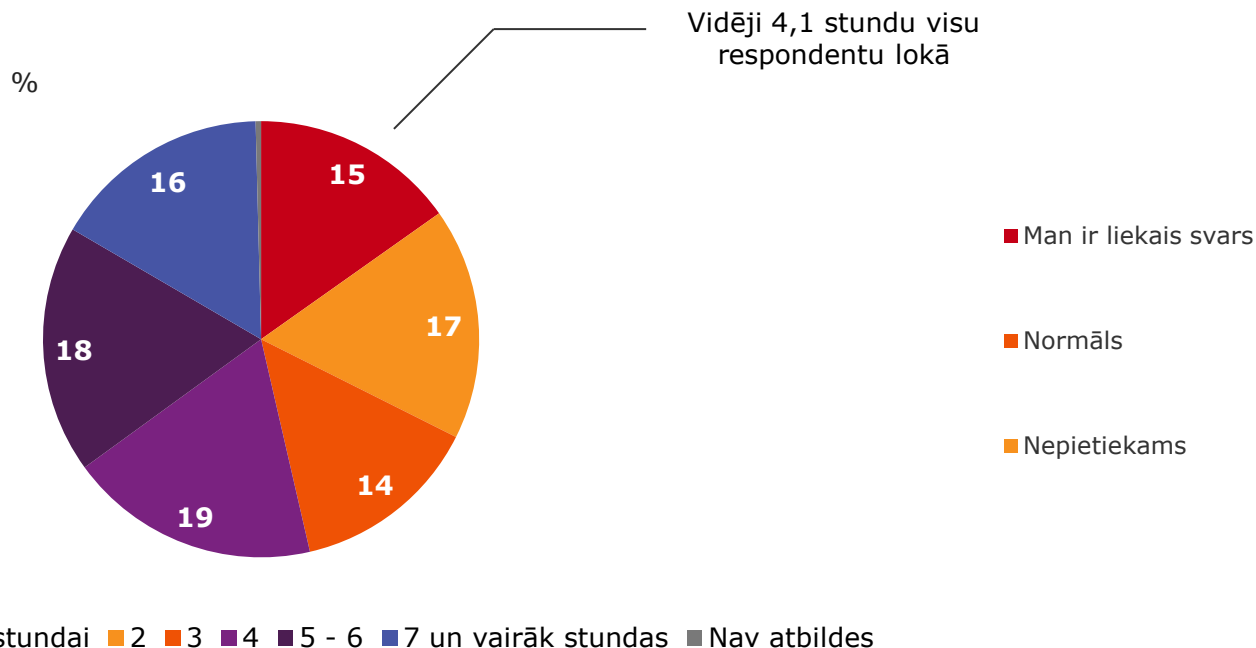
Q75: Vai Jūs regulāri nodarbojaties ar fiziskajām aktivitātēm vai sportu?



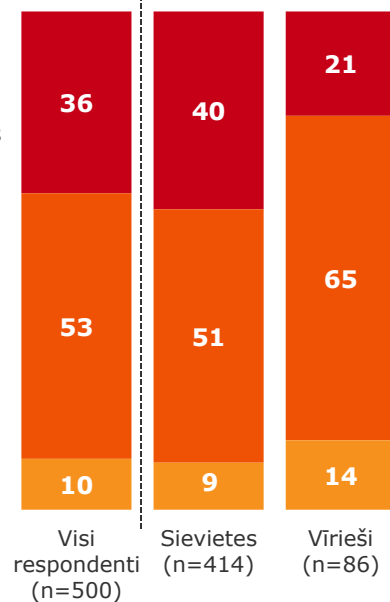
Bāze: Visi respondenti, n=500

Sēdus pavadītais laiks un svara pašnovērtējums

Q76: Lūdzu, atzīmējiet, cik daudz laika Jūs dienā pavadiet sēdus?



Q79: Jūsu svars ir:



Bāze: Visi respondenti, n=500



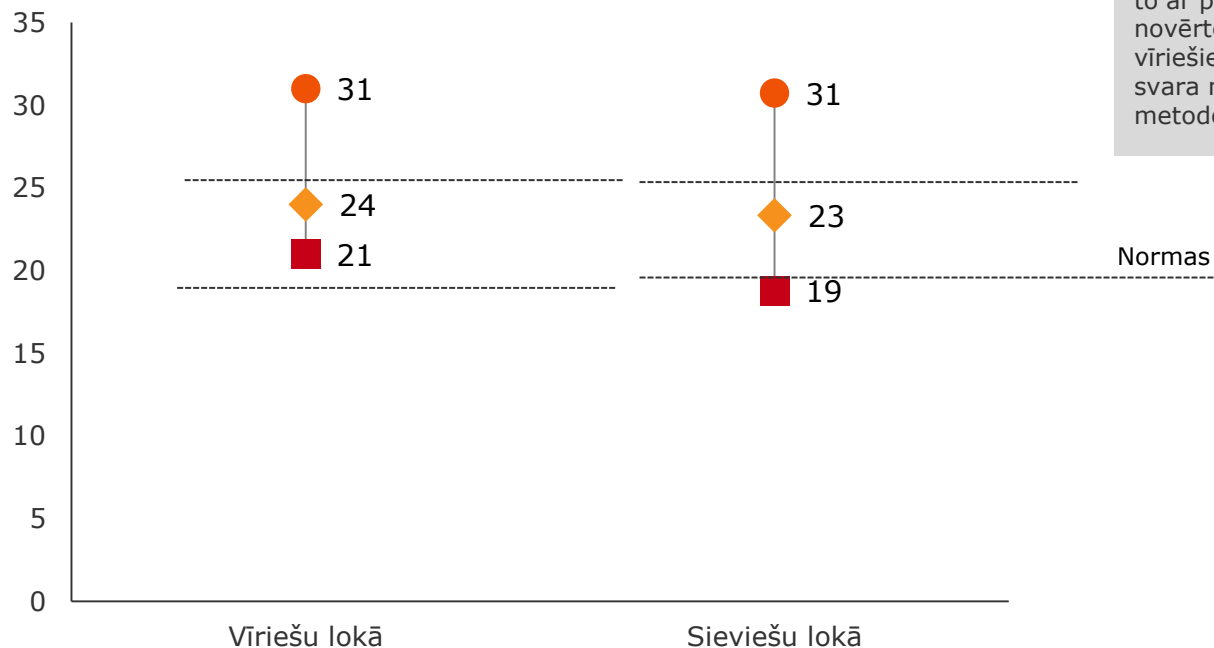
Jāatzīmē, ka aptaujātie iedzīvotāji mēdz pavadīt sēdus vidēji 4 stundas dienā. 7 un vairāk stundas dienā sēdus pavada 16%, pārējie iedzīvotāji sēdus dienā pavada 6 un mazāk stundas. No aptaujātajiem 51% sieviešu un 65% vīriešu savu svaru vērtē kā normālu. Savukārt 40% sieviešu un 21% vīriešu norāda, ka viņiem ir liekais svars.

Ķermeņa masas indekss un ķermeņa svara pašnovērtējums



Pēc respondentu sniegtajiem datiem par viņu svaru un augumu, tika izrēķināts Ķermeņa masas indekss (ĶMI). Salīdzinot to ar pašu respondentu sava svara novērtējumu, var secināt, ka gan vīriešiem, gan sievietēm normāla un liekā svara novērtējums atbilst ĶMI metodoloģijai.

Vidējais ĶMI attiecīgajā mērķa grupā



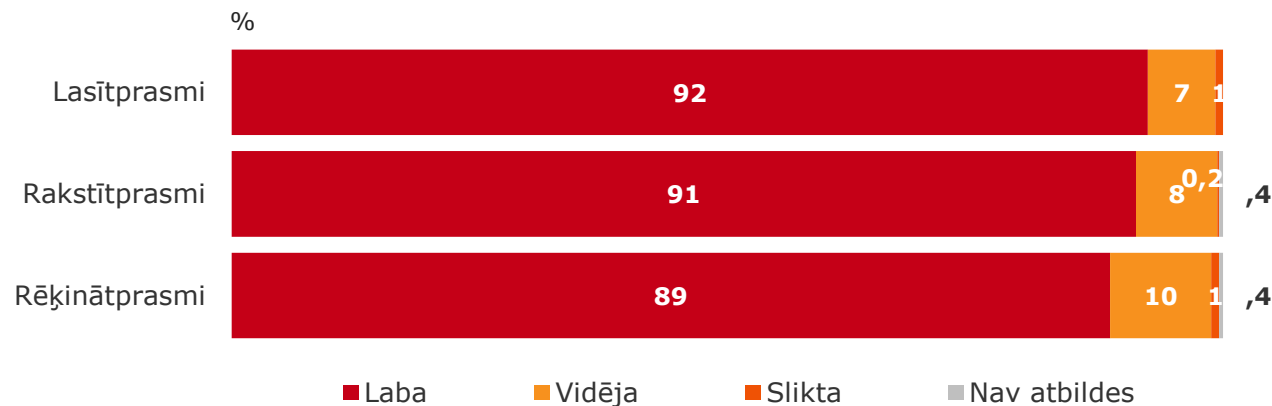
■ Man ir nepietiekams svars ◆ Man ir normāls svars ● Man ir liekais svars

Bāze: Visi respondenti, n=500

*ĶMI aprēķināšanas formula - ķermeņa masu (kilogramos) dala ar ķermeņa garumu (metros), kas kāpināts kvadrātā. Norma vīriešiem ~19 - 26; norma sievietēm ~20-26.

Prasmju pašnovērtējums

Q80: Kā jūs novērtētu savu:



Absolūtais vairākums savu lasītprasmi, rakstītprasmi un rēķinātprasmi atzīst par labu. Jāatzīmē, ka respondenti vērtēja tās valodas prasmes, kurās notika intervija – latviešu vai krievu.



Bāze: Visi respondenti, n=500

12

Kopsavilkums



Iedzīvotāju veselības paradumu
pētījums

© TNS 2012. gads



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

Kopsavilkums (I)

Lielākā daļa aptaujāto ikdienā **visbiežāk iepērkas lielveikalos** (77%) un tirgū (16%). Pārtika mājās visbiežāk tiek atgādāta, ejot ar kājām (71%), braucot ar sabiedrisko transportu (23%) vai mašīnu (5%).

61% respondentu apgalvo, ka viņu dzīvesvietas mikrorajonā **ir rotaļu, sporta laukumi un parki**, kuros var pastaigāties vai veikt jebkādas citas aktivitātes, taču 24% norāda, ka šie laukumi un parki ir nedroši, jo tie neatbilst higiēnas prasībām, tur ir nedrošs aprīkojums, kā arī respondenti jūtas iebiedēti un nedroši no apkārtējiem iedzīvotājiem (t.sk., alkoholiķiem, narkomāniem).

Ģimenes ārsts ir 98% aptaujāto iedzīvotāju un no tiem respondentiem, kuri to ir apmeklējuši pēdējā gada laikā, 87% tā darbu vērtē kopumā labi. Pēdējā gada laikā aptaujātajiem ir diagnosticētas vai ārstētas mugurkaula slimības (16%), kaulu locītavu slimības (10%), gastrīts, kuņģa vai divpadsmit pirkstu zarnas slimības (10%), hipertensija (9%) u.c. Pēdējā mēneša laikā 38% respondentu ir sūdzējušies par galvassāpēm, 34% - par muguras sāpēm, 20% - par bezmiegu, 20% - par depresiju, savukārt 25% respondentu nav bijuši simptomi vai sūdzības. 37% respondentu savu veselības stāvokli vērtē kā kopumā labu, 46% kā vidēju, bet 18% - kā kopumā sliktu. Runājot par emocionālo pašsajūtu, **aptuveni puse (46%) respondentu pēdējā mēneša laikā ir bieži izjutuši sasprindzinājumu, stresu un nomāktību.**

No visām aptaujātajām sievietēm 33% atzīmēja, ka viņām ir veikta mammogrāfija, turklāt 40% no tām izmeklēšana tika veikta pēdējā gada laikā. Galvenie iemesli veikt šo izmeklējumu bija ārsta ieteikums profilakses nolūkā, kā arī vēstule no Nacionālā veselības centra ar uzaicinājumu. **Puse aptaujāto sieviešu (55%) ginekologu pēdējoreiz ir apmeklējušas pēdējā gada laikā.**

Puse no visiem respondentiem **(52%) norāda, ka zobārstu pēdējā gada laikā nav apmeklējuši.** Atbildot uz jautājumu, no kā pēdējā gada laikā ir nācies atteikties naudas trūkuma dēļ, 43% norāda zobārsta apmeklējumu. 30% aptaujāto iedzīvotāju atzīmē, ka viņiem trūkst vairāk kā 6 zobi (bet ne visi). Zobu higiēnistu pēdējā gada laikā ir apmeklējuši 20% respondentu.

Ģimenes ārsts visbiežāk tiek nosaukts kā **nozīmīgākais informācijas iegūšanas avots saistībā ar veselību.** Tālāk seko televīzija, internets un prese. Bukletus un informatīvos biļetenus par vienu no trīs nozīmīgākajiem atzīst kopumā 13% aptaujāto.

Kopsavilkums (II)

Atkarību izraisošie paradumi (alkohola lietošana, smēķēšana un citu atkarību izraisošo vielu lietošana) kā arī **stress**, pēc respondentu domām, **visstiprāk ietekmē cilvēku veselību**. 78% respondentu uzskata, ka kopumā paši var ietekmēt savu veselības stāvokli. Finanšu līdzekļu trūkums lielākoties traucē uzlabot savu veselību – tā domā 70% respondentu.

66% aptaujāto norādīja, ka brokasto septiņas reizes nedēļā. Nedaudz vairāk nekā puse respondentu (56%) atzīst, ka viņu uzturs kopumā nav pilnvērtīgs un sabalansēts. **50% aptaujāto atzīst, ka pārtikas pakas ir nozīmīgs iztikas avots**, biežāk nekā caurmērā tas ir nozīmīgs respondentiem, kuru ģimenes ienākumi uz vienu ģimenes locekli ir līdz Ls 50. **Nedēļā 1-2 reizes vai biežāk zupas virtuvi apmeklē 8% aptaujāto.**

Naudas trūkuma dēļ pēdējā gada laikā iedzīvotājiem ir nācies atteikties no **zobārsta apmeklējuma** (43%), no **jaunajām drēbēm** (41%), no **rēķinu nomaksas** (23%), no **ēdiena ar gaļu**, vistas gaļu vai zivi (katru otro dienu) (20%), no **medikamentiem** (19%), no **ārsta apmeklējuma** (16%), no **apaviem** (16%), u.c.

Kopumā 36% aptaujāto norādīja, ka viņiem ir kāda veida kredītsaistības, no šiem piektā daļa respondentu (20%) atbildēja, ka pēdējo 3 mēnešu varēja laicīgi **norēķināties par savām parādsaistībām**, savukārt **78%** aptaujāto ar to **ir bijušas grūtības**.

51% aptaujāto mēdz dzert alkoholiskos dzērienus. Lielākā daļa to aptaujāto iedzīvotāju, kuri norādīja, ka lieto alkoholu, atzīmē, ka to dara vienreiz mēnesī un biežāk (62%), t.sk. 24% alkoholu lieto vienreiz nedēļā vai biežāk.

Aptuveni puse aptaujāto sniedza atbildi, ka regulāri smēķē (49%), t.sk. **47% no smēķētājiem dienā izsmēķē 10-19 cigaretes**. No regulārajiem smēķētājiem 73% vēlētos atmest šo ieradumu. To, ka smēķēšana kopumā negatīvi ietekmē viņu veselību, ir atzinuši 93% to respondentu, kuri vēlas atmest smēķēšanu un 80% to, kuri nevēlas atmest smēķēšanu.

Kopumā **39% savu fizisko formu vērtē kā kopumā labu**, 44% - kā vidēju, **16% - kā sliktu**. 39% no aptaujātajiem vingro katru dienu, savukārt 10% nevar to darīt slimības vai invaliditātes dēļ. Septiņas un vairāk stundas dienā sēdus pavada 16%, pārējie iedzīvotāji sēdus dienā pavada sešas un mazāk stundas. To, ka viņiem ir liekais svars, norādīja 40% sievietes un 21% vīrieši.

Kontaktinformācija:

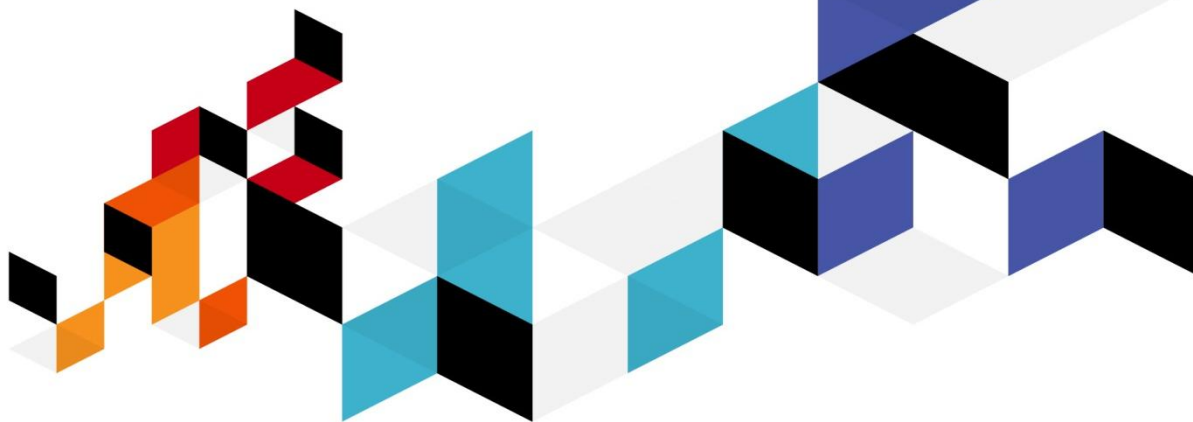
Natalja Kovaļova

Klientu atbalsta vadītāja

TNS Latvia

e natalja.kovalova@tns.lv

t +371 67096300



Iedzīvotāju veselības paradumu
pētījums

© TNS 2012. gads



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS