

**Gerbiamieji,**

Šiuo metu Lietuvoje vykdomi suaugusiųjų gyvensenos tyrimai. Jūsų savivaldybėje tyrimą atlieka visuomenės sveikatos biuras. Jūsų atsakymai leis atskleisti esamą gyvensenos situaciją Lietuvoje ir atskirose savivaldybėse, taip pat stebėti gyvensenos rodiklių pokyčius savivaldybėse. Apklausa anoniminė, konfidencialumas garantuojamas, duomenys bus panaudoti tik apibendrintai statistinei analizei ir tyrimo išvadoms.

**Kaip pildyti anketą?**

Atidžiai įsiskaitykite kiekvieną klausimą ir pažymėkite Jums priimtina variantą kryželiu „X“, taip pat kur reikia įrašykite savo atsakymą. Iš anksto dėkojame už bendradarbiavimą ir nuoširdžius atsakymus.

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

Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Vieną ar daugiau kartų per dieną	4–6 kartus per savaitę	1–3 kartus per savaitę	Mažiau nei kartą per savaitę	Niekada
a Daržovių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Vaisių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5

**2. Ar Jūs papildomai dedate druskos į paruoštą maistą?**

- 1  Nededu  
 2  Taip, kai mano nuomone trūksta druskos  
 3  Taip, beveik visada net neragavęs/-usi

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

	Ne	Taip		
		Kasdien	Retkarčiais	Bent kartą
a Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

**4. Ar rūkėte elektronines cigaretes? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.**

	Ne	Taip		
		Kasdien	Retkarčiais	Bent kartą
a Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4

**5. Ar vartojote alkoholinių gėrimų? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.**

	Ne	Taip				
		Kasdien	2–3 kartus per savaitę	Kartą per savaitę	2–3 kartus per mėnesį	Kelis kartus per metus
a Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	–
b Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6

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

	Taip	Ne
a Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2

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

		Taip	Ne
a	Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2

8. Ar per pastaruosius 2 metus esate lošęs (-usi) azartinius lošimus / dalyvavęs (-usi) loterijose? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

		Taip	Ne
a	Loterijose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Lošimo namuose (kazino)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Lažybų punkte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Lošimo automatų salone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Internetu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Kitur Įrašykite _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2

9. Kaip dažnai Jūs ...? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Kasdien arba beveik kasdien	Kelis kartus per savaitę	Kartą per savaitę	Kartą per mėnesį	Kartą per 6 mėnesius	Kartą per metus	Rečiau nei kartą per metus	Niekada
a	... lošiate azartinius lošimus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	... dalyvaujate loterijose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2	3	4	5	6	7
								8

10. Kiek kartų per savaitę mažiausiai **30 min.** užsiimate energinga fizine veikla (mankštinatės, sportuojate, bėgiate, 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.).

- 1  Neužsiimu tokia fizine veikla  
 2  1 dieną  
 3  2 dienas  
 4  3 dienas  
 5  4 dienas  
 6  5 dienas  
 7  6 dienas  
 8  7 dienas

11. Kaip dažnai Jūs per paskutinius 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 12 mėnesių	Niekada
a	... šeimos nariais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	... giminaičiais (ne šeimos nariais)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	... draugais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1	2	3	4	5
						6

**12. Ar per praėjusi mėnesį Jus buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas?**

- 1  Ne, nebuvo
- 2  Taip, bet ne labiau nei anksčiau
- 3  Taip, ir šiek tiek labiau nei anksčiau
- 4  Taip, ir daug labiau nei anksčiau

**13. Kaip vertinate savo gyvenimo kokybę?**

- 1  Labai gera
- 2  Gera
- 3  Patenkinama
- 4  Bloga
- 5  Labai bloga

**14. Kaip vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?**

- 1  Labai gera
- 2  Gera
- 3  Patenkinama
- 4  Bloga
- 5  Labai bloga

**15. Ar jaučiatės laimingas (-a)?**

- 1  Labai laimingas (-a)
- 2  Laimingas (-a)
- 3  Nei laimingas (-a) nei nelaimingas (-a)
- 4  Nelaimingas (-a)
- 5  Labai nelaimingas (-a)

**16. Ar per paskutinius 12 mėnesių esate pakeitęs savo gyvenimą dėl sveikatos? (Gyvensena - mitybos, fizinio aktyvumo, alkoholio bei tabako vartojimo ir kiti įpročiai).**

- 1  Taip
- 2  Ne (pereikite prie 18 klausimo)

**17. Jei į 16 klausimą atsakėte TAIP, ar Jūs pradėjote sveikiau gyventi? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.**

	Taip	Taip, bandžiau, bet nesėkmingai	Ne
a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3

**18. Kokias žinote savivaldybės teritorijoje teikiamas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas (veiklas), kokiomis pasinaudojote per paskutinius 12 mėnesių ir kaip jas vertinate? Kiekvienoje eilutėje pažymėkite atsakymus Taip arba Ne**

Paslauga (veikla)		18.1		18.2		18.3	
		Žinau		Naudojau / dalyvavau		Esu patenkintas (pildoma, jei paslauga naudojotės)	
		Taip	Ne	Taip	Ne	Taip	Ne
a	Informacijos gyventojams teikimas (straipsniai, lankstinukai ir pan.) apie:						
b	- profilaktines programas (pvz., širdies ir kraujagyslių ligų, gimdos kaklelio, krūties, prostatos ir storosios žarnos vėžio prevencijos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	- sveikatą ir jos stiprinimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	- sveikatai žalingus aplinkos veiksnius	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	- užkrečiamas ligas ir jų profilaktiką	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Individualios konsultacijos sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo klausimais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Mokymai, paskaitos sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo klausimais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Sveiką gyvenimą skatinantys renginiai (pvz., sporto renginiai, viktorinos, konkursai ir pan.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Kita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jei pažymėjote „Kita“, įrašykite \_\_\_\_\_

**19. Iš kur Jūs dažniausiai sužinote apie Jūsų savivaldybėje visuomenės sveikatos priežiūros įstaigų teikiamas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas? Galimi keli atsakymo variantai.**

- 1  Iš televizijos, radijo, skaičiau spaudoje, internete
- 2  Iš draugų, artimųjų
- 3  Iš šeimos gydytojo
- 4  Iš kito sveikatos priežiūros specialisto
- 5  Iš savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
- 6  Iš nacionalinių visuomenės sveikatos priežiūros įstaigų
- 7  Iš nevyriausybinių organizacijų
- 8  Kitą *Irašykite* \_\_\_\_\_

**20. Apibendrinami savo naudojimosi visuomenės sveikatos priežiūros paslaugomis patirtį, įvertinkite visuomenės sveikatos priežiūros įstaigų Jums suteiktas paslaugas.**

- 1  Labai patenkintas (-a)
- 2  Patenkintas (-a)
- 3  Nei patenkintas (-a) nei nepatenkintas (-a)
- 4  Nepatenkintas (-a)
- 5  Labai nepatenkintas (-a)
- 6  Nesinaudojau

**21. Ar esate informuotas (-a) (žinote) apie šiuos aplinkos rizikos veiksnius ir jų galimą neigiamą poveikį sveikatai? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.**

	Taip, pakankamai	Taip, bet nepakankamai	Ne
a Triukšmą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b Aplinkos užterštumą (pvz., oro, vandens)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c Ultravioletinę spinduliuotę (pvz. saulės, soliarumų)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d Chemines medžiagas (pvz., buityje, darbe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3

**22. Iš kur gaunate informacijos apie aplinkos rizikos veiksnius? Galimi keli atsakymo variantai.**

- 1  Iš televizijos, radijo, skaičiau spaudoje, internete
- 2  Iš draugų, artimųjų
- 3  Iš šeimos gydytojo
- 4  Iš kito sveikatos priežiūros specialisto
- 5  Iš savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
- 6  Iš nacionalinių visuomenės sveikatos priežiūros įstaigų
- 7  Iš nevyriausybinų organizacijų
- 8  Kita *Irašykite* \_\_\_\_\_

**23. Ar Jums lengva... ? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.**

	Labai sunku	Sunku	Lengva	Labai lengva	Nežinau
a ... rasti informacijos apie Jus dominančios ligos gydymą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b ...rasti informacijos, kur gauti profesionalią pagalbą susirgus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c ...suprasti, ką Jums sako Jūsų gydytojas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d ...suprasti gydytojo ar vaistininko nurodymus, kaip vartoti paskirtus vaistus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e ...įvertinti, kada Jums reikalinga kito gydytojo nuomonė?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f ...pasinaudoti gydytojo suteikta informacija priimant sprendimus, susijusius su Jūsų liga?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g ...laikytis Jūsų gydytojo ar vaistininko nurodymų?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h ...rasti informacijos kaip valdyti psichikos sveikatos problemas, tokias kaip stresas ar depresija?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i ...suprasti įspėjimus apie rūkymo, mažo fizinio aktyvumo, alkoholio vartojimo žalą sveikatai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j ...suprasti, kodėl reikia atlikti profilaktinius sveikatos tyrimus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k ...įvertinti ar žiniasklaidoje pateikiama informacija apie pavojų sveikatai yra patikima?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l ...nuspręsti, kaip apsisaugoti nuo ligų, remiantis žiniasklaidoje pateikiama informacija?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m ...rasti informacijos apie veiksmus, kurie sustiprintų psichikos sveikatą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n ...suprasti šeimos narių ar draugų teikiamus sveikatos patarimus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o ...suprasti žiniasklaidoje pateikiamą informaciją apie tai, kaip tapti sveikesniu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p ...įvertinti, kurie kasdieniai įpročiai turi įtakos Jūsų sveikatai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5

24. Jūsų ūgis            *Irašykite* \_\_\_\_\_ *cm*
25. Jūsų svoris        *Irašykite* \_\_\_\_\_ *kg*
26. Jūsų lytis
- 1  Vyras
- 2  Moteris
27. Jūsų amžius (pilni metai) *Irašykite* \_\_\_\_\_
28. Jūsų tautybė
- 1  Lietuvis (-ė)
- 2  Rusas (-ė)
- 3  Lenkas (-ė)
- 4  Kita
29. Gyvenamoji vietovė
- 1  Kaimas
- 2  Miestelis
- 3  Miestas
30. Jūsų šeiminei padėtis
- 1  Vedęs (ištekėjusi) arba gyvenate nesusituokę (-usi)
- 2  Nevedęs (netekėjusi)
- 3  Išsiskyręs (-usi)
- 4  Našlys (-ė)
31. Jūsų išsilavinimas
- 1  Pradinis
- 2  Pagrindinis
- 3  Vidurinis
- 4  Specialusis vidurinis
- 5  Aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla)
- 6  Aukštasis kolegini
- 7  Aukštasis universitetinis
32. **Koks Jūsų pagrindinis užsiėmimas?** *Pažymėkite vieną atsakymą.*
- 1  Dirbu
- 2  Bedarbis (-ė)
- 3  Studentas (-ė)
- 4  Moksleivis (-ė)
- 5  Pensininkas (-ė)
- 6  Kita (*įrašykite*) \_\_\_\_\_
33. **Kokios vidutinės mėnesio pajamos tenka vienam Jūsų šeimos nariui „į rankas“?** (*Sudėkite visų su Jumis gyvenančių šeimos narių mėnesio pajamas ir padalinkite iš šeimos narių skaičiaus*).
- 1  Mažiau nei 100 Eur
- 2  100–299 Eur
- 3  300–399 Eur
- 4  400–499 Eur
- 5  500–699 Eur
- 6  700 Eur ir daugiau

Dėkojame už atsakymus!