

LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU VIRS DARBASPĒJAS VECUMA VESELĪBU IETEKMĒJOŠO PARADUMU UN FUNKCIONĀLO SPĒJU PĒTĪJUMS (2019)

PĒTĪJUMS PAR FIZISKO AKTIVITĀTI, UZTURA PARADUMIEM UN ĶERMEŅA MASAS INDEKSU 5-6 GADĪGIEM PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM LATVIJĀ (2022)

„Latvijas iedzīvotāju virs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums” un “Pētījums par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu 5-6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā ” īstenoti ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001)” ietvaros

Pētījuma galveni rezultāti
2022. gada septembris



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU VIRS DARBASPĒJAS VECUMA VESELĪBU IETEKMĒJOŠO PARADUMU UN FUNKCIONĀLO SPĒJU PĒTĪJUMS

„Latvijas iedzīvotāju virs darbaspējas vecuma veselību ietekmējošo paradumu un funkcionālo spēju pētījums" īstenots ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001)” ietvaros

Pētījuma galveni rezultāti
2020. gada marts



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Pētījuma mērķis

Iegūt informāciju par veselību ietekmējošiem paradumiem un funkcionālām spējām Latvijas iedzīvotājiem virs darbaspējas vecuma, noskaidrojot to savstarpējās sakarības, kā arī sadalījumu sociāli-demogrāfiskās grupās Latvijas iedzīvotājiem vecumā no 65 gadu vecuma



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Pētījuma metode un izlase

Metode: Aptauja - tiešās intervijās privāto personu māsaimniecībās.

Sasniegtās izlases apjoms: kopumā aptaujāti **2568** seniori.

Aptaujas veikšanas laiks: 01.04.2019. – 10.06.2019.

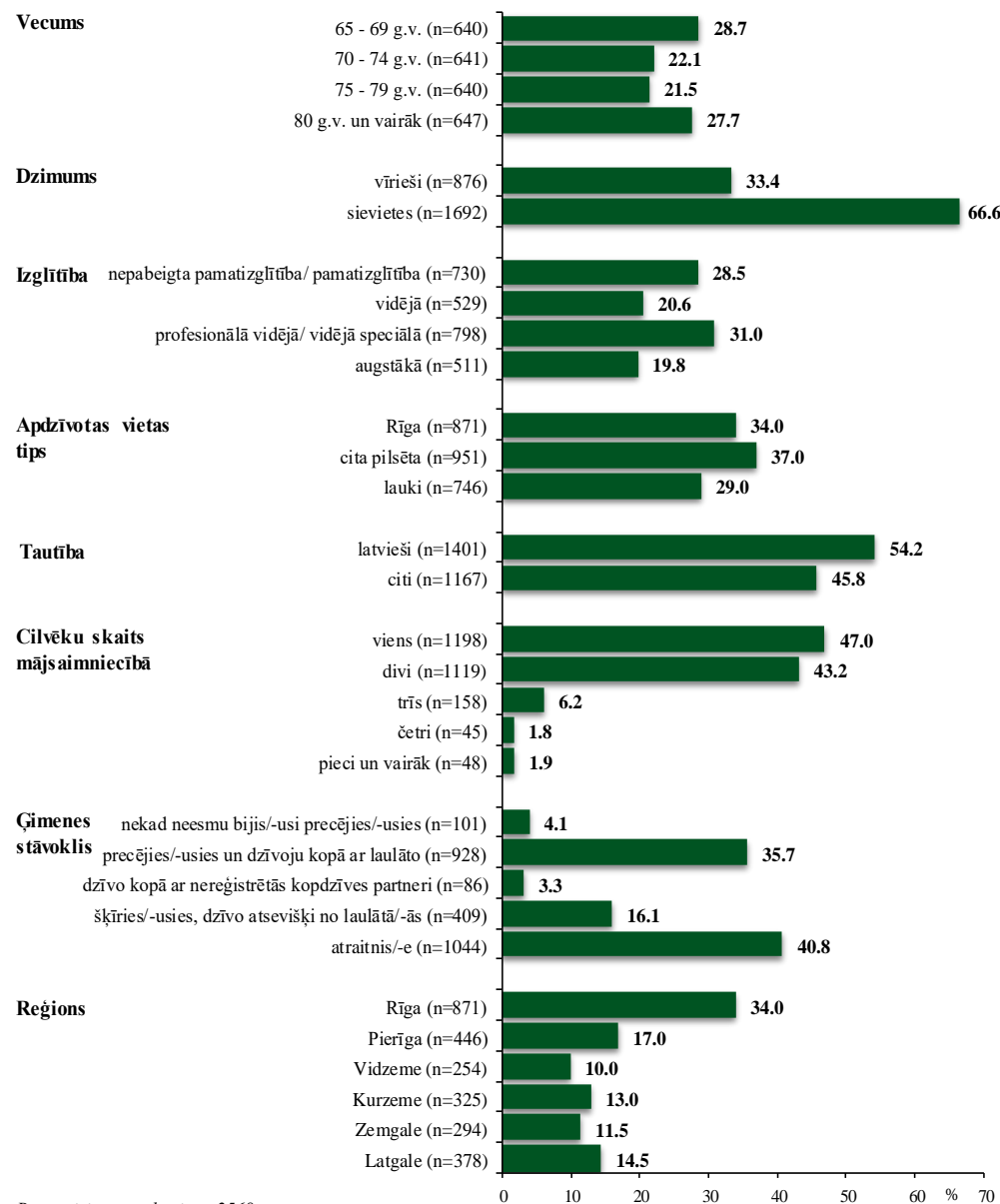


NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Respondentu sociāldemogrāfiskie rādītāji (%)



Bāze: visi respondenti, n=2568

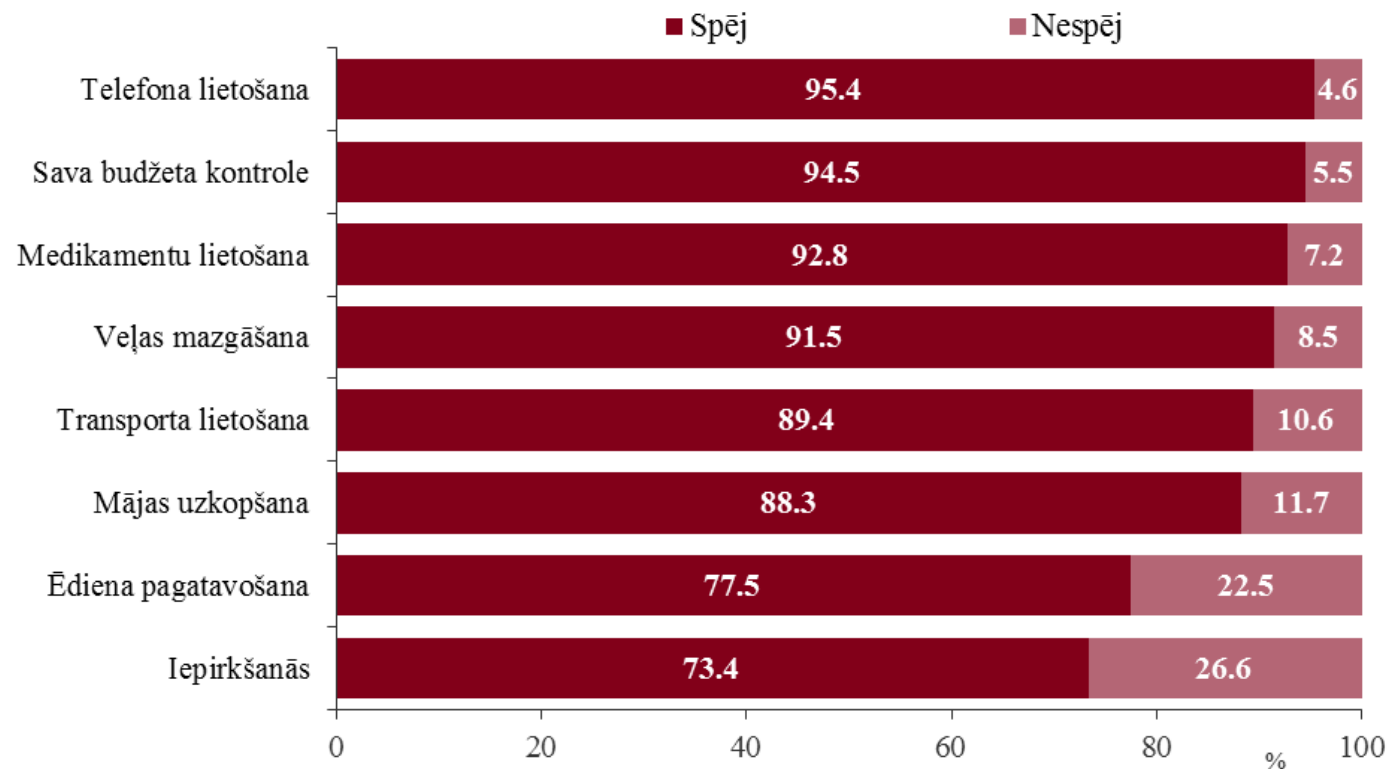


NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



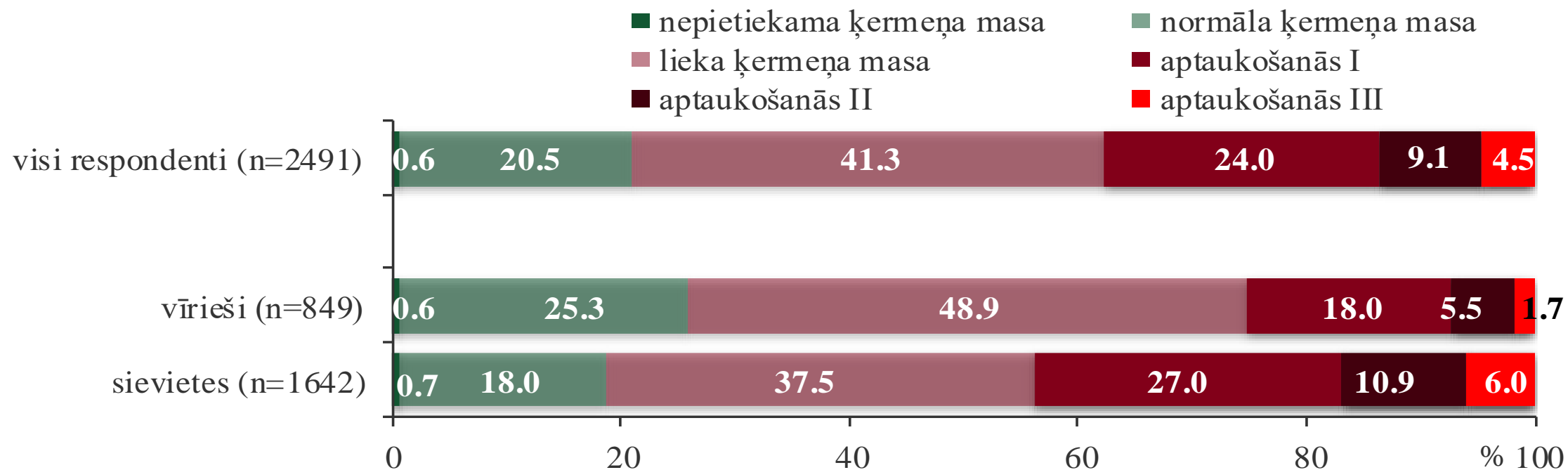
EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Senioru spēja veikt ikdienas aktivitātes (%)



Bāze: visi respondenti, n=2568

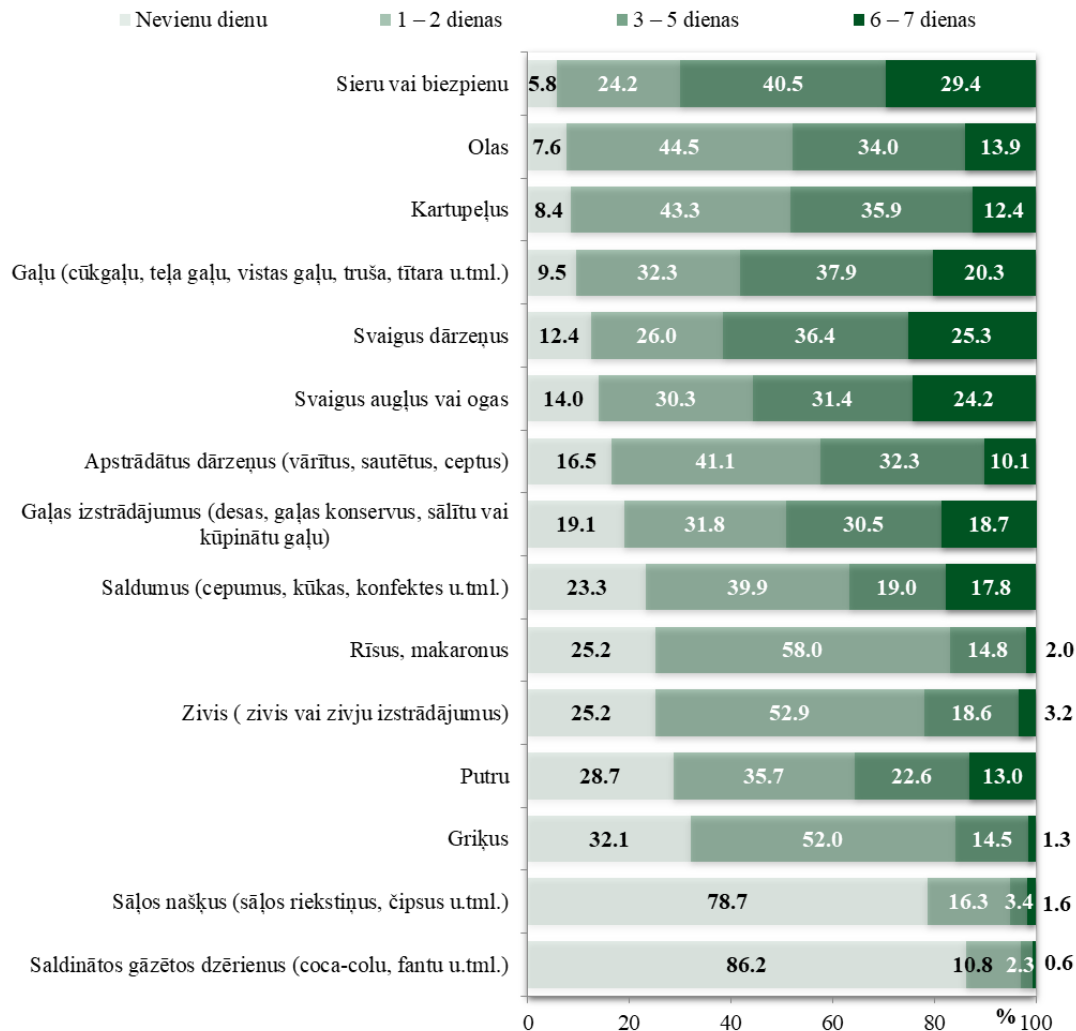
Senioru ķermeņa masas indekss - novērtējums dzimuma grupās



Bāze: respondenti, kuriem veikti ķermeņa masas un auguma garuma mērījumi, n=2491

Pārtikas produktu lietošanas biežums pagājušās nedēļas laikā (%)

Cik dienas pagājušās nedēļas laikā Jūs esat ēdis (-usi) sekojošus produktus?



Bāze: visi respondenti, n=2568



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

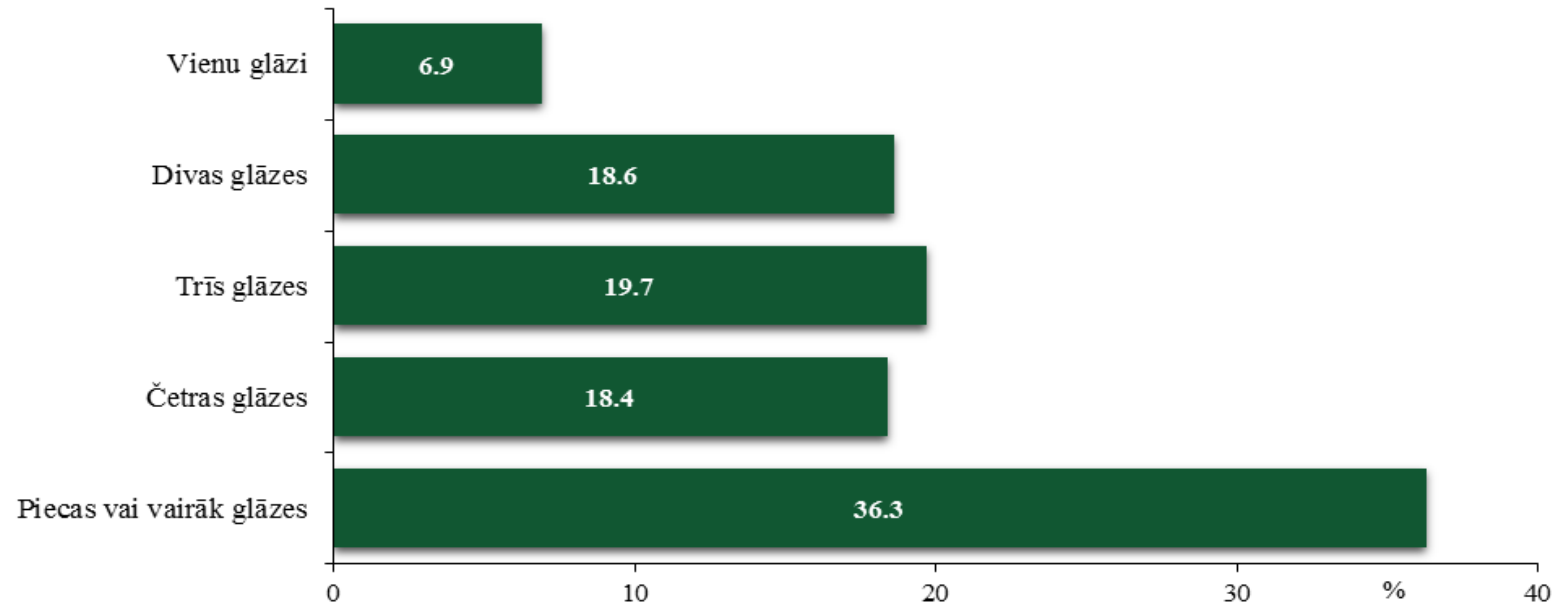


EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Senioru vidēji dienā izdzerto tīra ūdens glāžu/krūžu skaits (%)

Cik daudz kopumā Jūs dienā vidēji izdzemat tīra ūdens glāzes vai krūzes?

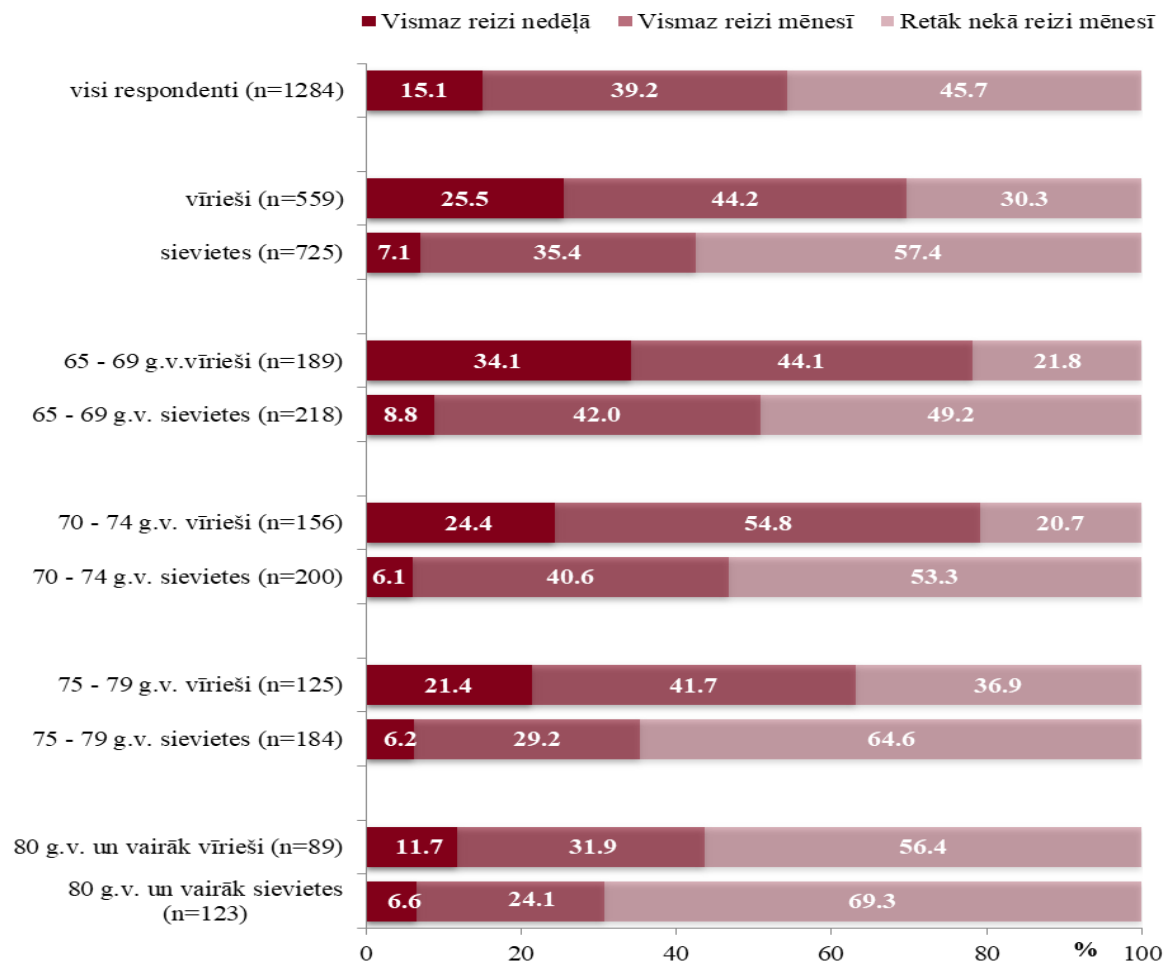
%



Bāze: respondenti, kuri norādīja, ka ikdienā dzeršanai lieto tīru ūdeni, n=2209

Respondentu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri lietojuši alkoholu pēdējo 12 mēnešu laikā (%)

Cik bieži pēdējo 12 mēnešu laikā Jūs esat lietojis (-usi) jebkāda veida alkoholiskos dzērienus (alu, vīnu, stipros alkoholiskos dzērienus, alkoholiskos kokteiļus, pašbrīvētus alkoholiskos dzērienus)?



Bāze: respondenti, kuri ir lietojuši alkoholu pēdējā gada laikā (n=1284)



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVI
Eiropas Sociālais
fonds

Galvenie secinājumi-senioru veselību raksturojošie faktori

- Vairāk nekā puse respondentu (52,9%) novērtēja savu vispārējo veselības stāvokli kā viduvēju, bet 23,1% senioru savu vispārējo veselības stāvokli novērtēja kā sliktu un 6,3% senioru kā ļoti sliktu.
- Lieka ķermeņa masa ir 41,2% un aptaukošanās - 37,6% respondentu. Augstāks īpatsvars ar lieko ķermeņa masu ir vīriešiem, bet sievietēm – ar aptaukošanos.
- 12,5% senioru norāda, ka smēķē katru dienu, no tiem 26,5% vīriešu un 5,4% sievietes. Augstāks ikdienas smēķētāju īpatsvars ir starp vīriešiem vecuma grupā 65- 69 gadi - 41,2%.
- Pēdējo 12 mēnešu vismaz reizi nedēļā lietoja alkoholu 15,1% un vismaz reizi mēnesī – 39,2% un būtisks ir vīriešu alkohola lietotāju īpatsvars. Kopumā 14,3% senioru vismaz reizi mēnesī un biežāk ir pārmērīgi lietojuši alkoholu.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Priekšlikumi veselības politikai

- Veselīga novecošana ir salīdzinoši jauns koncepts, tāpēc jāpievērš uzmanība iespējam veselīgas novecošanas konceptu skaidrot plašāk sabiedrībai, kā arī darbībām, lai konceptu integrētu veselības un citu jomu politikas dokumentos
- Daudzas hroniskas veselības problēmas, kas raksturīgas iedzīvotājiem virs darbaspējas vecuma, ir iespējams aizkavēt, īstenojot efektīvas veselības veicināšanas stratēģijas (fiziskās aktivitātes palielināšana, sabalansēts veselīgs uzturs, smēķēšanas un alkohola lietošanas samazināšana, u.c.) jaunākā vecumā
- Senioriem, kuriem ir saglabājusies salīdzinoši augsta individuālā kapacitāte, veselības veicināšanas pasākumiem jābūt kompleksiem - ietverot tādus aspektus kā fiziskās aktivitātes, sabalansēts uzturs, psihiskā veselība, mutes veselība, u.c.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Priekšlikumi praksei

- Lai veselību pozitīvi ietekmējošu paradumu ieviešana un veidošanās senioru populācijā norisētu veiksmīgāk, programmas veselību pozitīvi ietekmējošu paradumu veicināšanai (piem., sabalansēts uzturs, liekā ķermeņa svara mazināšana, smēķēšanas u.c. negatīvu ieradumu mazināšanai/ atmešanai) būtu mērķtiecīgi organizēt personām jau pusmūžā (pēc iespējas jaunākā vecumā), ņemot vērā dzimuma un vecuma īpatnības

Priekšlikumi pētniecībai

- Pētījumam izvēlētā metodoloģija ļauj iegūt vispārīgu informāciju par senioru uzturu, būtu nepieciešami plašāki pētījumi par senioru ēdienkarti un uztura paradumiem ikdienā, kas ļautu rezultātus salīdzināt ar aktuālajām rekomendācijām par veselīgu un sabalansētu uzturu



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

PĒTĪJUMS PAR FIZISKO AKTIVITĀTI, UZTURA PARADUMIEM UN ĶERMENĀ MASAS INDEKSU 5-6 GADĪGIEM PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM LATVIJĀ

„Pētījums par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu 5-6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā” īstenots ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001)” ietvaros

Pētījuma metodoloģija un galveni rezultāti
2021. gada decembris



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Pētījuma mērķis

Iegūt reprezentatīvu, uz pierādījumiem balstītu informāciju par liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatības rādītājiem pirmsskolas vecuma bērniem, kā arī par bērnu fizisko aktivitāti un uztura paradumiem Latvijā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Pētījuma izlase un instrumentārijs

Izlase

- Sasniegtais PII skaits izlasē – 170
- Sasniegtais PII grupiņu skaits izlasē -294
- 2015.gadā dzimušo bērnu sasniegtā izlase – 3410 bērni

Instrumentārijs

- Bērna antropometrisko datu pieraksta forma
- Vecāku aptauja (anketēšana) par bērna veselības paradumiem ģimenē:
- Pirmsskolas izglītības iestādes darbinieku aptauja (anketēšana)
 - Aptaujas veikšanas laiks: 25.11.2020. – 13.04.2021.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Sasniegtās izlases raksturojums

Mērījumu veikšanas brīdī 5 gadu vecumu bija sasnieguši 3009 bērni:

		Skaitis (n)	Procenti (%)
Dzimums	Zēni	1520	50,5
	Meitenes	1489	49,5
Apdzīvotas vietas tips	Rīga	953	31,7
	Republikas nozīmes pilsētas	717	23,8
	Citas pilsētas	718	23,9
	Lauki	621	20,6



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

ĶMI novērtējums dzimuma grupās (%)

(Antropometrisko mērījumu rezultāti)

	Procentiļu metode		z-vērtību metode	
	zēni	meitenes	zēni	meitenes
Nepietiekama ķermeņa masa	12,1	9,7	12,6	10,9
Normāla ķermeņa masa	68,2	71,6	66,8	69,7
Liekā ķermeņa masa	12,7	11,3	14,3	12,8
Aptaukošanās	7,1	7,3	6,3	6,5

ĶMI novērtējums ar PVO procentiņu metodi bērnu dzīvesvietas grupās (%) (Antropometrisko mērījumu rezultāti)

	Rīga	Republikas nozīmes pilsētas	Citas pilsētas	Lauki
Nepietiekama ķermeņa masa	12,3	9,9	9,8	11,3
Normāla ķermeņa masa	71,2	66,7	69,6	71,7
Liekā ķermeņa masa	11,0	14,8	12,3	10,1
Aptaukošanās	5,5	8,6	8,4	6,9

ĶMI novērtējums vecāku izglītības līmeņa grupās (%) (Antropometrisko mērījumu rezultāti)

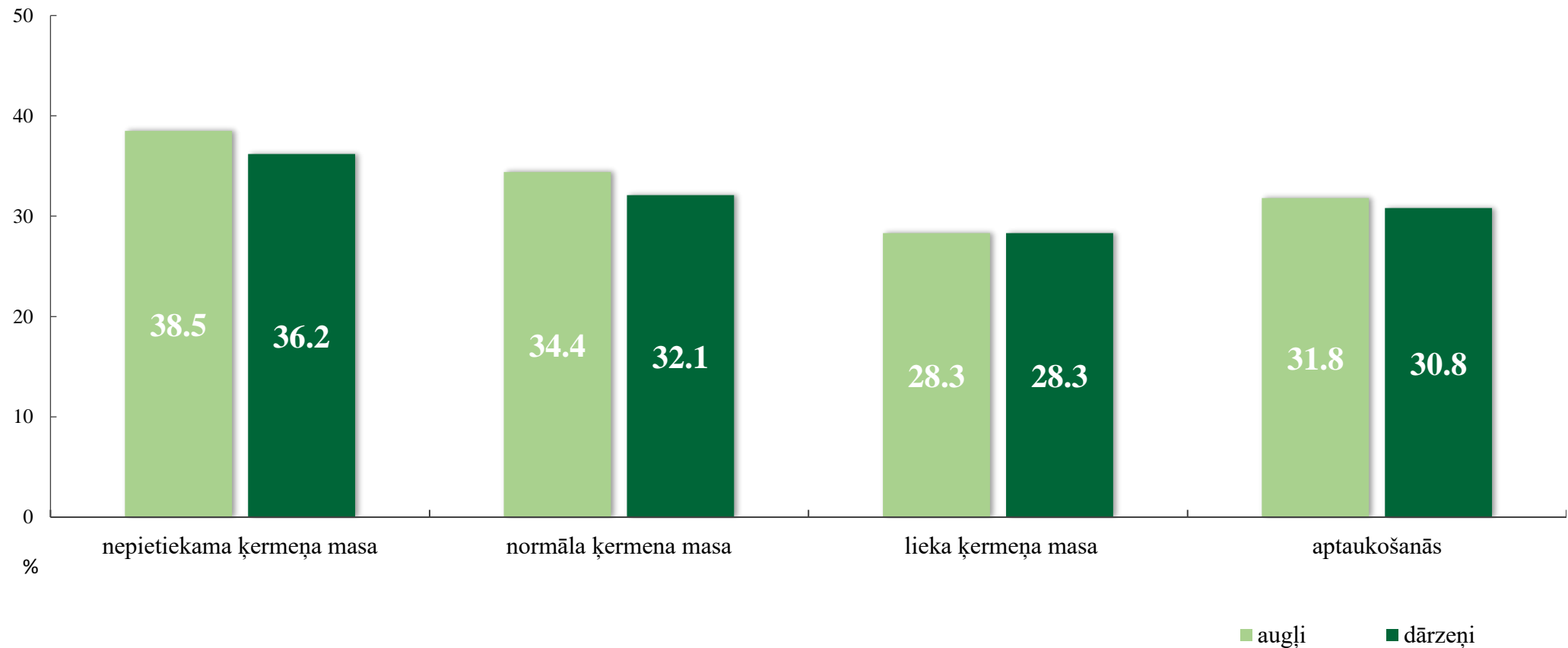
	Procentiņu metode		z-vērtību metode	
	Zems izglītības līmenis	Augsts izglītības līmenis	Zems izglītības līmenis	Augsts izglītības līmenis
Nepietiekama ķermeņa masa	8,5	12,2	9,0	13,1
Normāla ķermeņa masa	68,7	71,1	67,3	69,6
Liekā ķermeņa masa	12,6	11,3	14,7	12,4
Aptaukošanās	10,2	5,4	9,0	4,8

Noteiktu produktu lietošanas biežums 5-gadīgu bērnu uzturā tipiskā nedēļā (Vecāku aptaujas rezultāti)

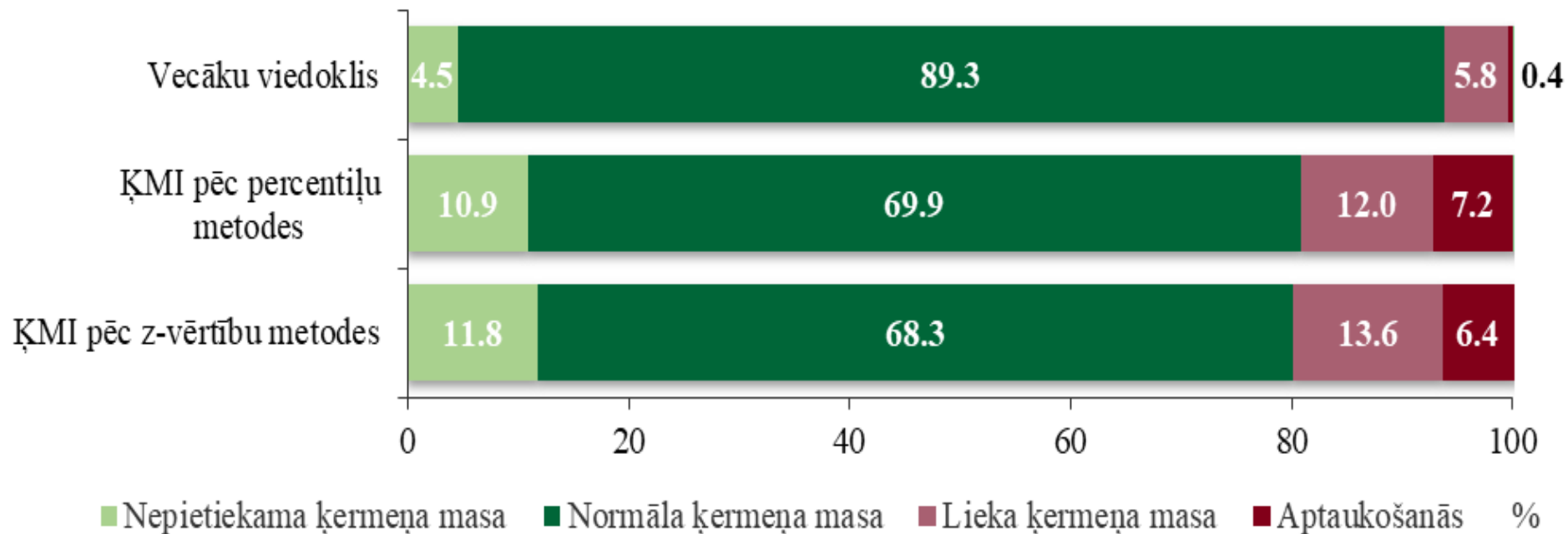
	Augļi		Dārzeņi		Gāzēti dzērieni ar cukuru		Sāļie našņi		Saldie našņi	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nekad	8	0,3	17	0,6	719	25,8	219	7,8	8	0,3
Retāk nekā reizi nedēļā	86	3,1	136	4,9	1426	51,2	1769	63,4	291	10,4
Dažas dienas nedēļā (1-3 dienas)	749	26,8	767	27,7	504	18,1	727	26,0	1338	47,8
Vairums dienu nedēļā (4-6 dienas)	1007	36,0	965	34,8	89	3,2	57	2,0	713	25,5
Katru dienu	148	33,9	887	32,0	45	1,6	19	0,7	447	16,0
Kopā	2798	100	2772	100	2783	100	2791	100	2797	100

Augļu un dārzeņu patēriņš bērniem katru dienu ĶMI grupās pēc PVO procentiņu metodes (%)

(Vecāku aptaujas rezultāti)



5-gadīgo bērnu vecāku viedoklis par bērnu svaru un ĶMI novērtējums pēc procentiņu, z-vērtību metodes (%)



Ēdināšanas pakalpojuma nodrošināšanas veids PII pēc PII atrašanās vietas

(Pirmsskolas izglītības iestāžu audzinātāju aptaujas rezultāti)

	Rīga		Republikas nozīmes pilsētas		Citas pilsētas		Lauki	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Maltītes tiek pagatavotas uz vietas pirmsskolas izglītības iestādes virtuves blokā ar pirmsskolas izglītības iestādes štata personāla palīdzību	95	84,8	41	67,2	30	48,4	34	57,6
Maltītes tiek pagatavotas uz vietas pirmsskolas izglītības iestādes virtuves blokā ar piesaistīta ēdināšanas ārpakalpojuma sniedzēja starpniecību	11	9,8	15	24,6	21	33,9	20	33,9
Maltītes tiek piegādātas jau pagatavotas ar piesaistīta ēdināšanas ārpakalpojuma sniedzēja starpniecību	6	5,4	4	6,6	11	17,7	5	8,5
Cits veids	0	0	1	1,6	0	0	0	0
Kopā	112	100	61	100	62	100	59	100



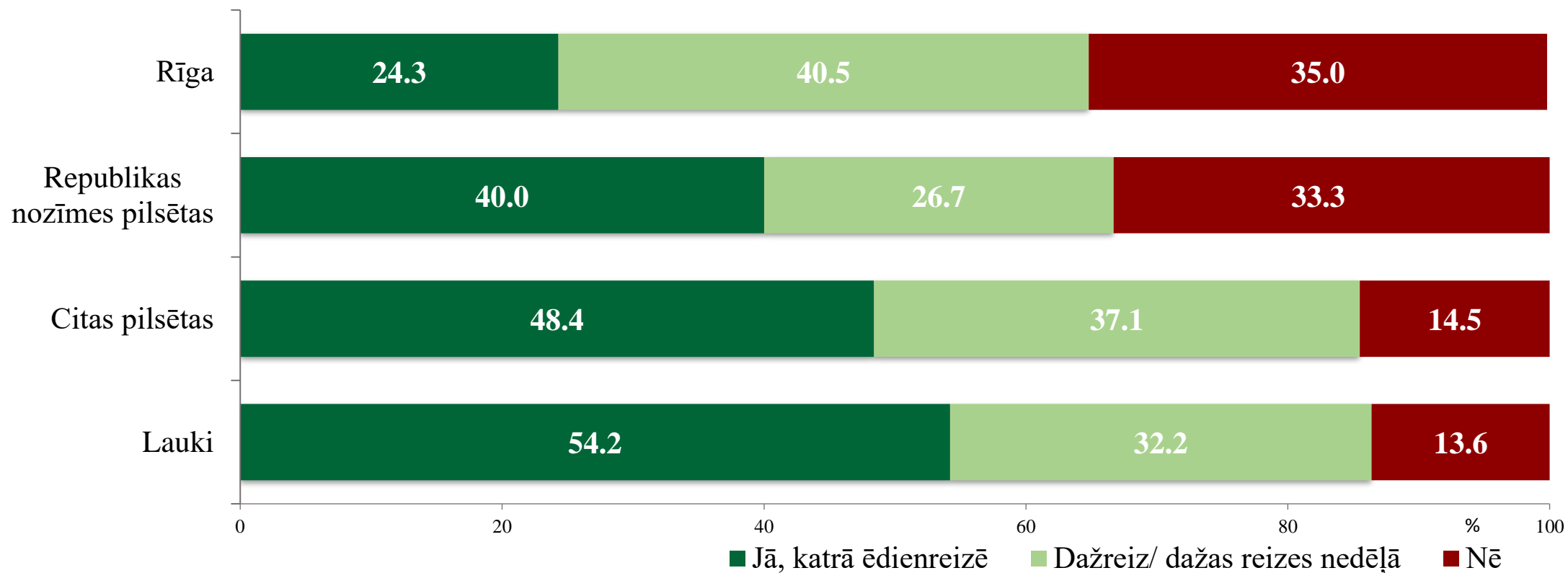
NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



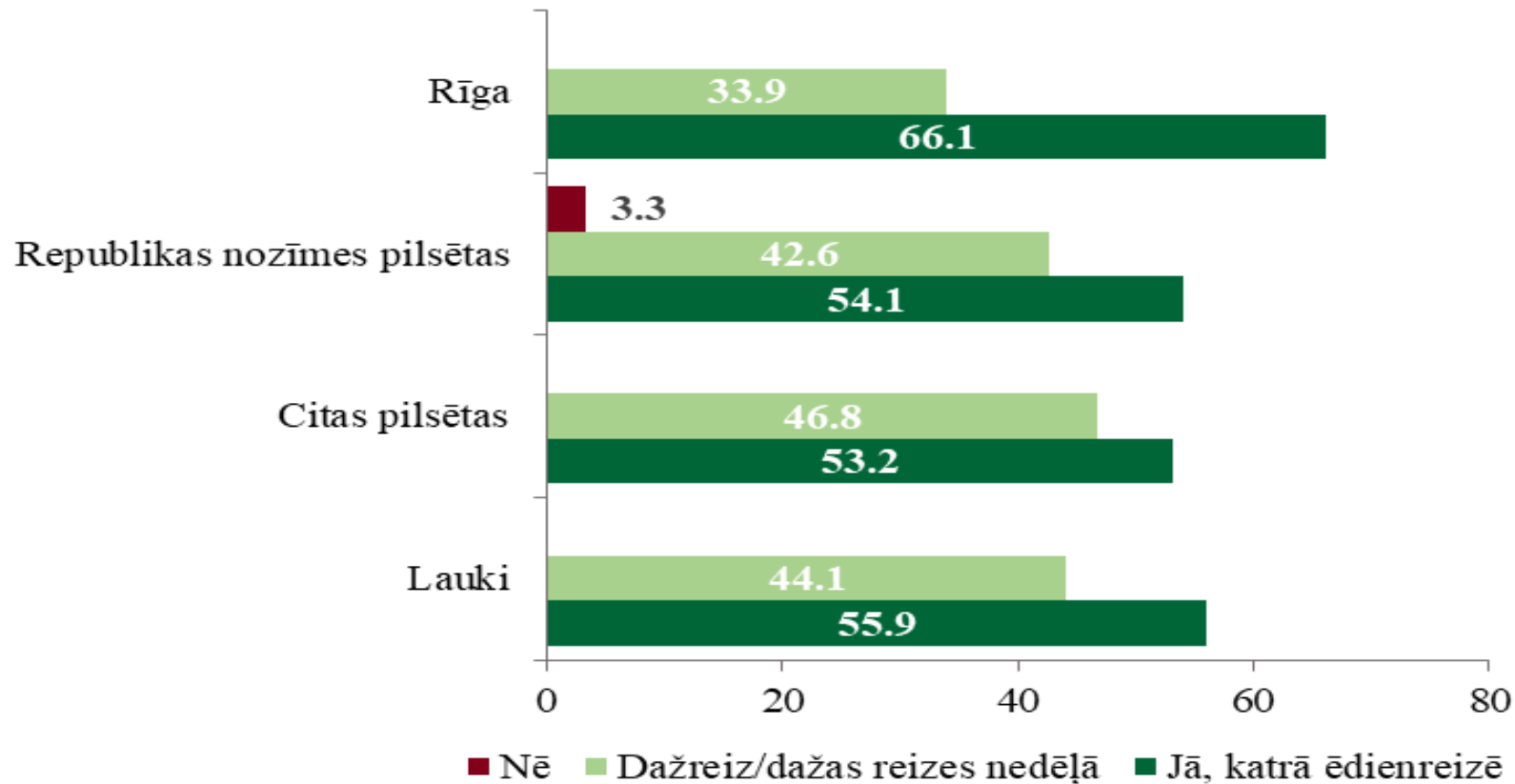
EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Maltītes laikā ar bērniem grupiņu personāls pārrunā servētās maltītes veselīguma aspektus, pagatavošanas veidu u.c. ar ēdienu un ēšanu saistītus aspektus, pēc PII atrašanās vietas (%)

(Pirmsskolas izglītības iestāžu audzinātāju aptaujas rezultāti)



Grupiņas personāls izmanto personīgā piemēra pieeju, lai rosinātu bērnus ēst veselīgi, pēc PII atrašanās vietas (%)



Secinājumi

- Viena desmitā daļa no 5-gadīgiem bērniem ir ar nepietiekamu ķermeņa masu
- Viena piektā daļa 5-gadīgo bērnu ir ar lieku ķermeņa masu vai aptaukošanos, attiecīgi 12,0%, 7,2% (pēc PVO procentiņu met.)
- Augstāks 5-gadīgu bērnu īpatsvars ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos dzīvo ģimenēs, kurās vecākiem ir zems izglītības līmenis (pēc PVO procentiņu metodes – 22,8%)
- Ģimenēs ar augstu izglītības līmeni vecākiem ir augstāks 5-gadīgo bērnu īpatsvars ar nepietiekamu ķermeņa masu (pēc PVO procentiņu met. – 12,2%)



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Secinājumi

- 5-gadīgiem bērniem ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos, piedzimstot ir bijis augsts dzimšanas svars, attiecīgi 41,5% un 41,7% (pēc PVO procentiņu met.)
- Trešā daļa 5-gadīgo bērnu katru dienu ēd augļus un dārzeņus. Zemākais ikdienas augļu un dārzeņu patēriņa īpatsvars ir bērniem ar lieku ķermeņa masu un aptaukošanos
- Vecāki pietiekami neapzinās liekās ķermeņa masas un aptaukošanās problēmu saviem 5-gadīgajiem bērniem



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Secinājumi

- 90,8% PII bērniem ēdiens tiek gatavots iestādes virtuves blokā, kur strādā PII štata personāls vai piesaistīta ārpakalpojuma darbinieki
- 78,0% PII grupiņu audzinātāju vismaz vienu ēdienreizi katru dienu ietur kopā ar audzēkņiem
- PII grupiņu personāls izmanto personīgā piemēra pieeju, lai rosinātu audzēkņus ēst veselīgi: 58,8% katru dienu, 40,5% - dažreiz/dažas reizes nedēļā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Priekšlikumi Veselīga dzīvesveida nostiprināšana populācijā

- Veselības un izglītības nozares starpsektoru sadarbība visos līmeņos
- Jāorganizē intervences un iniciatīvas visu izglītības iestāžu audzēkņiem, kas vērstas uz pārtikas un uztura prasmēm
- Izglītības iestāžu speciālistu, auklīšu apmācība un tālākizglītība, lai stiprinātu viņu zināšanas un mācīšanas prasmes fiziskajā audzināšanā
- Turpināt darbu pie bērnu un viņu vecāku izglītošanas par veselību un to ietekmējošiem faktoriem, par veselīga uztura, fiziskās aktivitātes un veselīgu dzīvesveida paradumu nozīmi, par liekās ķermeņa masas un aptaukošanās veidošanos bērnam, īpaši pievēršoties ģimenēm ar zemu sociālekonomisko stāvokli



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Priekšlikumi

Liekās ķermeņa masas un aptaukošanās uzraudzība. Pētniecība

- Nepieciešams izveidot daudzkomponentu (uztura speciālistu, fizioterapeitu, psihologu, endokrinologu iesaiste) pakalpojumus, kas nodrošinātu zināšanas un prasmes par dzīvesveidu un svara pārvaldību bērniem ar aptaukošanos, iesaistot arī vecākus
- Nākotnē jāturpina uzraudzīt liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatību bērniem, arī pirmsskolas vecumā, regulāri vācot antropometrisko mērījumu datus, lai varētu sekot tendencēm un gūt datus sabiedrības veselības zinātnei un politikas veidošanai



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Izsakām pateicību visiem pētījumu dalībniekiem par atbalstu un dalību šajos pētījumos

Pateicamies LR Veselības ministrijai un Slimību profilakses un kontroles centram par atbalstu pētījuma tapšanā

Pateicamies LR Izglītības ministrijai par ieguldījumu pētījuma tapšanā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

PALDIES PAR UZMANĪBU!

Pētījuma Pasūtītāja kontaktainformācija

LR Veselības ministrija
Brīvības iela 72,
Rīga, Latvija, LV-1010
Tālrunis: +371 67 876 000
Fakss: 67876002
E-pasts: vm@vm.gov.lv
www.vm.gov.lv

Pētījuma Īstenotāja kontaktainformācija

Pētījumu centrs SKDS
Baznīcas iela 32-2,
Rīga, Latvia, LV-1010
Tālrunis: +371 67 312 876
E-mail: skds@skds.lv
www.skds.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds