

Vilniaus universitetas
Medicinos fakultetas

▲

▼

**STUDENTŲ
MOKSLINĖS VEIKLOS
LXXV
KONFERENCIJA**

▲

▲

Vilnius, 2023 m. gegužės 15–19 d.
PRANEŠIMŲ TEZĖS

*Leidinį sudarė VU MF Mokslo specialistė
dr. Simona KILDIENĖ*

Mokslo komitetas:

Prof. dr. (HP) Janina Tutkuvienė
Doc. dr. Agnė Kirkliauskienė
Prof. dr. Vaiva Hendrixson
Doc. dr. Jurgita Stasiūnienė
Prof. dr. Nomedas Rima Valevičienė
Prof. dr. Eglė Preikšaitienė
Dr. Diana Bužinskienė
Prof. dr. (HP) Saulius Vosylius
Doc. dr. Saulius Galgauskas
Prof. dr. Eugenijus Lesinskas
Doc. dr. Valdemaras Jotautas
Prof. habil. dr. (HP) Gintautas Brimas

Dr. Ieva Stundienė
Prof. dr. Marius Miglinas
Doc. dr. Birutė Zablockienė
Inga Kisielienė
Prof. dr. Violeta Kvedarienė
Dr. Žymantas Jagelavičius
Prof. dr. (HP) Edvardas Danila
Doc. dr. Kristina Ryliškienė
Dr. Gunaras Terbetas
Prof. dr. Alvydas Navickas
Doc. dr. Rima Viliūnienė
Prof. dr. Sigita Lesinskienė

Doc. dr. Sigitas Ryliškis
Doc. dr. Vytautas Tutkus
Dr. Danutė Povilėnaitė
Doc. dr. Sigita Burokienė
Dr. Agnė Abraitienė
Prof. dr. Pranas Šerpytis
Prof. dr. Robertas Stasys Samalavičius
Prof. dr. Vilma Brukienė
Dr. Agnė Jakavonytė-Akstinienė
Doc. dr. Marija Jakubauskienė

Organizacinis komitetas:

Martyna Sveikataitė
Rafal Sinkevič
Gintarė Zarembaitė
Alicija Krasavceva
Karina Mickevičiūtė
Jogailė Gudaitė
Emilis Gegeckas
Auksė Ramaškevičiūtė
Tautvydas Petkus
Kristina Marcinkevičiūtė
Melita Virpšaitė

Gabrielė Lissauskaitė
Rosita Reivytytė
Kamilė Čeponytė
Šarūnas Raudonis
Monika Rimdeikaitė
Inga Česnavičiūtė
Tadas Abartis
Rūta Bleifertaitė
Kristijonas Puteikis
Saulius Ročka
Paulius Montvila

Agnė Timofejevaitė
Augustė Lapinskaitė
Emilis Šostak
Gratas Šepetyš
Gediminas Gumbis
Erika Ališauskienė
Indrė Urbaitė
Miglė Vilniškytė
Urtė Smailytė
Gabriela Šimkonytė
Julija Bitautaitė

ISSN 2783-7831 (skaitmeninis PDF)

© Tezių autoriai, 2023

© Vilniaus universitetas, 2023

VIDUTINIO AMŽIAUS IR PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ MIEGO KOKYBĖ IR JOS RYŠYS SU GYVENIMO KOKYBE

Darbo autorė. Eliana ALIJOŠIŪTĖ (Išplėstinės praktikos slaugos magistrantūros programa, II kursas).

Darbo vadovė. Doc. dr. Aldona MIKALIŪKŠTIENĖ, VU MF Sveikatos mokslų institutas, Slaugos katedra.

Darbo tikslas. Įvertinti vidutinio amžiaus ir pagyvenusių žmonių miego kokybę ir jos ryšį su gyvenimo kokybe.

Darbo metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant internetinį anoniminį apklausos metodą. Miego kokybei vertinti naudotas Pitsburgo miego kokybės indekso (PMKI) klausimynas (angl. *Pittsburgh Sleep Quality Index*), gyvenimo kokybei SF–36 (angl. *Physical Functioning Scale of the Short-Form*). Duomenų matematinė analizė atlikta naudojant Microsoft Office Excel 2016 ir SPSS Statistic 24.0 programas. Tyrime dalyvavo 197 vidutinio amžiaus (45-59 m.) ir pagyvenę (60-74 m.) respondentai.

Rezultatai. Įvertinus visų tiriamųjų PMKI skalės balus, didžiajai daugumai (90,4 proc.) tiriamųjų nustatyta bloga miego kokybė. Visų tiriamųjų PMKI vidurkis – 7,73 balo. Lyginant vidutinio ir pagyvenusio amžiaus tyrime dalyvavusių moterų miego kokybės balus, nustatyta, kad pagyvenusių moterų miego kokybė yra žymiai blogesnė negu vidutinio amžiaus moterų ($p=0,002$). Vidutinio amžiaus ir pagyvenusio amžiaus vyrų miego kokybė statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p>0,05$). Vertinant vidutinio ir pagyvenusio amžiaus tiriamųjų gyvenimo kokybės balus nustatyta, kad pagyvenusių moterų tiek fizinė, tiek psichinė sveikata yra žymiai blogesnė negu vidutinio amžiaus moterų: žemesniais balais jos vertino fizinį aktyvumą ($p<0,001$), veiklos apribojimą dėl fizinį negalavimų ($p<0,001$), veiklos apribojimą dėl skausmų ($p<0,05$), prastesnis subjektyvus savo sveikatos vertinimas ($p<0,001$), jų emocinė būklė labiau riboja socialines funkcijas ($p<0,05$). Vidutinio amžiaus ir pagyvenusio amžiaus vyrų gyvenimo kokybė statistiškai reikšmingai skyrėsi tik vienu aspektu: pagyvenę vyrai savo fizinę sveikatą vertino žymiai prasčiau ($p=0,01$). Tiriant miego kokybės ir gyvenimo kokybės sąsajas, nustatyta, kad kuo vidutinio arba pagyvenusio amžiaus žmonių blogesnė miego kokybė, tuo žemesnis jo fizinis aktyvumas ($r=-0,262$, $p<0,001$), daugiau jo veiklą riboja fiziniai negalavimai ($r=-0,191$, $p<0,01$), skausmas ($r=-0,276$, $p<0,001$), prastesnis jo subjektyvus savo sveikatos vertinimas ($r=-0,353$, $p<0,001$), mažesnis energingumas/gyvybingumas ($r=-0,248$, $p=0,001$), prastesnė socialinė funkcija ($r=-0,344$, $p=0,001$), tuo jis turi daugiau veiklos apribojimų dėl emocinių sunkumų ($r=-0,265$, $p<0,001$), prastesnė jo emocinė būklė ($r=-0,298$, $p<0,001$).

Išvados. Didžiajai daugumai tiriamųjų nustatyta bloga miego kokybė. Moterų miego kokybė ir gyvenimo kokybė su amžiumi blogėjo, daugelį gyvenimo kokybės sričių jos vertino žemesniais balais. Tiriamųjų gyvenimo kokybė priklauso nuo jų miego kokybės.

Raktažodžiai. Miegas; miego kokybė; gyvenimo kokybė; vidutinis amžius; pagyvenusio amžiaus žmonės.