

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

PAGYVENUSIŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ MIEGO KOKYBĖS VERTINIMAS

Darbo autorė. Indrė ŠAPOKAITĖ (IV kursas).

Darbo vadovė. Asist. dr. Agnė JAKAVONYTĖ-AKSTINIENĖ, VU MF Sveikatos mokslų institutas, Slaugos katedra.

Darbo tikslas. Įvertinti pagyvenusių ir vyresnio amžiaus žmonių miego kokybę.

Darbo metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas. Viename trečiojo amžiaus universitete vykdta anketinė apklausa raštu. Miego kokybė vertinta naudojant Pitsburgo miego kokybės indekso klausimyną (angl. Pittsburgh sleep quality Index). Tyrime dalyvavo 217 respondentai, iš kurių buvo 158 pagyvenusio (60–74 m.) bei 59 vyresnio amžiaus žmonės (75–90 m.). Tiriamųjų amžiaus vidurkis – 72,10 metai. Daugumą tiriamųjų sudarė moterys (88,48 proc.).

Rezultatai. Tyrimo metu nustatyta, jog daugiau negu pusė (75,12 proc.) apklaustųjų blogai, o beveik ketvirtadalis (24,88 proc.) gerai miegojo. Mažiau negu trims ketvirtadaliams (73,42 proc.) pagyvensiems bei daugumai (79,66 proc.) vyresnio amžiaus žmonių nustatyta blogas miegas.

Pitsburgo miego kokybės indekso vertinimas ženkliai skyrėsi nuo subjektyvaus tiriamųjų miego vertinimo, nes daugiau negu dvi trečiosios (68,99 proc.) pagyvenusių ir beveik trys ketvirtadaliai (72,88 proc.) vyresnio amžiaus žmonių savo miegą įvertino gerai. Blogai vertinančių savo miego kokybę buvo daugiau pagyvenusio (23,42 proc.) negu vyresnio (18,64 proc. amžiaus žmonių. Beveik pusė (48,85 proc.) respondentų dažniausiai neužmigo dėl emocinių problemų, tokių kaip pyktis, stresas, nerimas ir kt. Daugiau negu trečdalis (35,59 proc.) vyresnio ir beveik toks pat skaičius (34,18 proc.) pagyvenusio amžiaus respondentų negalėjo tiksliai nurodyti, dėl kokių priežasčių neužmigo. Triukšminga aplinka nebuvo didelė problema. Ją, kaip prastos miego kokybės priežastį, nurodė beveik penktadalis (17,72 proc.) pagyvenusių ir šiek tiek mažiau nei pusė trečdaliai (15,25 proc.) vyresnio amžiaus žmonių. Pusė trečdaliai (16,95 proc.) vyresnio ir toks pat skaičius (16,46 proc.) pagyvenusio amžiaus žmonių, nurodė problemas šeimoje, kodėl negalėjo užmigti. Pildant anketas buvo nurodytos ir kitos, miegojimui trukdančios, priežastys – ligos (11,98 proc.), netinkama miegojimo aplinka, pvz., nepatogus čiužinys, pagalvė (7,83 proc.).

Išvados. Daugiau negu pusė pagyvenusių ir vyresnio amžiaus žmonių subjektyviai savo miegą vertino gerai, tačiau apskaičiavus Pitsburgo miego kokybės indeksą, nustatyta, jog mažiau negu trys ketvirtadaliai blogai miegojo. Dažniausiai tiriamieji negalėjo miegoti dėl emocinių problemų, jiems patiems nežinomų priežasčių.

Raktažodžiai. Pagyvenę žmonės; vyresnio amžiaus žmonės; miego kokybė; veiksniai.