



**PREBIVALCI GORENJSKE
O SVOJEM ZDRAVJU
IN SKRBI ZANJ**

PREBIVALCI GORENJSKE O SVOJEM ZDRAVJU IN SKRBI ZANJ

RAZISKAVA Z ZDRAVJEM POVEZAN VEDENJSKI SLOG 2020

Urednici: *Marjetka Hovnik Keršmanc in Alenka Hafner*

Avtorji besedil (po abecednem vrstnem redu priimkov): *Alenka Hafner, Marjetka Hovnik Keršmanc, Aleš Korošec, Kristina Zadravec, Tina Zupanič*

Oblikovanje: *Darja Zupan*

Izdajatelj: *Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Kranj, Gosposvetska ulica 12, Kranj*

Elektronska izdaja

Spletni naslov: www.nijz.si

Kraj in leto izdaje: *Kranj, 2023*

Besedilo ni lektorirano.

Zaščita dokumenta © 2023 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju je dovoljena le z navedbo vira.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 179235587

ISBN 978-961-7211-22-1 (PDF)

KAZALO

POVZETEK	4
PUBLIKACIJI NA POT	6
OSNOVNI PODATKI O RAZISKAVI	7
ZDRAVSTVENO STANJE	10
Samooocena zdravja.....	11
Zdravstvene težave v zadnjih 30-ih dneh	11
Bolezni in stanja, za katere je diagnozo postavil zdravnik v zadnjem letu ali pred več kot 12 meseci	12
Zvišana koncentracija krvnega sladkorja kadarkoli v življenju	12
Indeks telesne mase (ITM)	12
Število manjkajočih zob.....	13
Zdravila/zdravilna sredstva v zadnjih 7-ih dneh.....	13
Zdravila za znižanje krvnega tlaka redno kadarkoli v življenju	14
Duševno zdravje	14
SKRB ZA ZDRAVJE	16
Samooocena lastne skrbi za zdravje.....	17
Opravljene meritve v zdravstveni ustanovi v zadnjih 12 mesecih	17
Cepljenje proti gripi.....	17
Samomeritve/samopregledi v zadnjih 30 dneh	17
Pogostost umivanja zob	18
Seznanjenost s pravico do preventivnega pregleda po 30. letu starosti	18
Seznanjenost z delovanjem zdravstveno vzgojnih centrov/centrov za krepitev zdravja.....	18
Udeležba na delavnicah, individualnih svetovanjih ali drugih aktivnosti za krepitev zdravja.....	18
Strinjanje s trditvami, povezanimi s cepljenjem.....	20
DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA ZDRAVJE	21
Okolje	22
Kajenje	23
Prehranjevalne navade.....	25
Pitje alkohola.....	30
Telesna dejavnost.....	33
Spanje	36
ZAKLJUČEK	38
SEZNAM SLIK	40
PRILOGA	42

POVZETEK

Raziskava *Z zdravjem povezan vedenjski slog odraslih prebivalcev Slovenije 2020*, v katero je bilo iz gorenjske regije v vzorec izbranih 1706 prebivalcev, starih od 18 do 74 let, daje vpogled v to, kako prebivalci sami ocenjujejo svoje telesno in duševno zdravje, kako skrbijo zanj ter tudi v razširjenost dejavnikov, povezanih z vedenjskim slogom in nekaterih okoljskih dejavnikov, ki vplivajo na zdravje.

Kot je pokazala raziskava, skoraj tri četrtine prebivalcev Gorenjske, starih od 18 do 74 let, ocenjujejo svoje zdravje vsaj kot dobro, podobno kot v povprečju velja za Slovenijo. Štiri najpogostejše zdravstvene težave, ki so jih pestile v zadnjem mesecu, so bolečine v križu in vratu oz. ramenih, glavobol ter težave s spanjem. Potrjeno s strani zdravnika pa ima največ prebivalcev zvišane maščobe v krvi, nato zvišan krvni tlak, sledijo bolezni in okvare hrbtenice, boleznih sklepov in motnje spanja. Pri dobri petini prebivalcev je bila tudi že izmerjena zvišana koncentracija krvnega sladkorja. Več kot tretjina prebivalcev ima povišano telesno maso, debelost je prisotna pri dobrih 16 % prebivalcev. Vse zobe še ima samo slaba tretjina prebivalcev, skoraj 14 % prebivalcev pa manjka kar 6 ali več zob. Od zdravil/zdravilnih sredstev, ki so jih jemali v zadnjih 7-ih dneh, največ, skoraj četrtina, prebivalcev jemlje prehranska dopolnila in zeliščne pripravke, sledijo sredstva proti glavobolu, zdravila za znižanje krvnega tlaka, sredstva proti drugim bolečinam kot glavobolu, zdravila za znižanje maščob v krvi. V zadnjem mesecu sta se skoraj dve tretjini prebivalcev večino časa počutili sproščene in umirjene ter dobra polovica srečne. Skoraj 14 % prebivalcev pa poroča o občutku napetosti, stresa ali velikega pritiska v zadnjih 14 dneh, ki je bil prisoten pogosto ali vsak dan. Najpogostejši vzrok za ta občutek naj bi bile obremenitve na delovnem mestu, nato problemi v družini, slabi materialni pogoji za življenje in slabi odnosi med sodelavci, drugo redkeje. Strokovno pomoč pa je zaradi duševnih stisk v zadnjem letu iskalo le dobrih pet odstotkov prebivalcev.

Da za svoje zdravje zelo oz. kar dobro skrbijo, menijo dobre tri četrtine prebivalcev, petina pa, da bolj malo oz. skoraj nič. S pravico do preventivnega pregleda po 30. letu starosti sta seznanjeni dobri dve tretjini prebivalcev, skoraj polovica manj pa z delovanjem zdravstveno vzgojnih centrov (ZVC)/centrov za krepitev zdravja (CKZ) v zdravstvenih domovih. Kako prebivalci dejansko skrbijo za svoje zdravje, kažejo naslednji podatki:

- v zadnjem mesecu si je sama izmerila krvni tlak dobra tretjina prebivalcev, enak delež žensk si je pregledal dojke, moda četrtina moških;
- v zdravstveni ustanovi je v zadnjem letu opravilo meritve krvnega tlaka 60 % prebivalcev, maščob in sladkorja v krvi dobrih 40 % prebivalcev, proti gripi pa se je cepila manj kot desetina prebivalcev;
- 2-krat dnevno ali pogosteje si umivata zobe več kot dve tretjini prebivalcev;
- delavnic oz. individualnih svetovanj v ZVC/CKZ se še nikoli niso udeležile najmanj dobre tri četrtine prebivalcev, najbolj obiskana je delavnica *Zdrava prehrana/Zdravo jem*, le malo več kot desetina prebivalcev pa se udeleži katere od aktivnosti za krepitev zdravja v lokalnem okolju;
- trenutnih kadilcev je dobrih 18 % prebivalcev, še dobra četrtina je bivših kadilcev; dobri dve tretjini kadilcev kadita ali sta kadili redno; več kot polovica kadilcev ni zaskrbljena glede škodljivih posledic kajenja za zdravje; o opustitvi kajenja ne razmišlja skoraj petina trenutnih kadilcev; tako elektronske cigarete kot vodno pipo so v zadnjih 30 dneh uporabili skoraj 3 % prebivalcev;

- alkoholnih pijač v zadnjih 12 mesecih ni pilo samo 22,5 % prebivalcev, kar 7 % prebivalcev je običajno presegalo dnevno mejo manj tvegane pitja¹; zelo visok je delež moški (72,5 %) in žensk (dobrih 49 %), ki najmanj 1-krat v letu popijejo več pijač ob eni priložnosti²; v zadnjih 12 mesecih je svoje navade pitja alkohola spremenila slaba petina prebivalcev, večina v smeri zmanjšanja pitja;
- skladno s smernicami zdravega prehranjevanja se prehranjuje manj kot polovica prebivalcev; se je pa v zadnjih 12 mesecih skoraj tretjina prebivalcev pričela bolj zdravo prehranjevati in v svoje jedilnike vključujejo več sadja in zelenjave, uživajo manj mastno, sladko in slano hrano, dajejo prednost rastlinskim oljem in imajo več manjših obrokov;
- telesno dejavnih je večina (skoraj 85 %) prebivalcev;
- čelade pri vožnji s kolesom več kot polovica prebivalcev na poti na delo ali po opravkih ne uporabi nikoli in dobra desetina v manj kot polovici primerov, pri rekreaciji in športu pa je takih samo nekaj odstotkov manj;
- dobra polovica prebivalcev med tednom običajno spi od 6 do 7 ur, četrtnina 8 ur, manj kot 6 ur jih spi 13 %.

V kraju, kjer bivajo, skoraj vsi prebivalci ocenjujejo, da so možnosti za varno sprehajanje ali kolesarjenje ter, da se tam počutijo varne. Slaba četrtnina prebivalcev svoje okolje občuti kot srednje oz. zelo hrupno. Večina (skoraj 90 %) prebivalcev v stanovanju ali bivalnih prostorih ni izpostavljena tobačnemu dimu, skoraj 94 % prebivalcev tudi ne v prevoznem sredstvu.

V oceni lastnega zdravja in lastne skrbi za zdravje med moškimi in ženskami ni statistično značilnih razlik, vendar pa nekateri kazalniki vseeno opozarjajo na razlike med njimi. Ženske več poročajo o telesnih in duševnih težavah ter jemanju nekaterih zdravil in zdravilnih sredstev, po drugi strani pa so bolj seznanjene glede preventivnih pregledov in delovanja ZVC/CKZ ter posvečajo nekaj več pozornosti skrbi za zdravje (več se jih prehranjuje skladno s smernicami, manj jih pije alkoholne pijače in se z njimi opija, bolj skrbijo tudi za ustno zdravje).

V primerjavi s slovenskim povprečjem prebivalci Gorenjske sicer ocenjujejo svoje zdravje podobno, so pa med njimi vseeno prisotne nekatere (pozitivne in negativne) razlike, tako glede telesnega kot duševnega zdravja in vedenjskega sloga, kar lahko vodi v neenakosti v zdravju. Več pozornosti na Gorenjskem je glede na področja, na katerih regija dosega slabše rezultate, potrebno usmeriti v spodbujanje prebivalcev, da sami redno spremljajo svoj krvni tlak, se udeležujejo aktivnosti ZVC/CKZ in v prehrani dajo prednost mlečnim izdelkom z manj maščobe ter žensk k rednemu samopregledovanju dojk in moških k rednemu samopregledovanju mod.

¹ Meja manj tvegane pitja alkohola – 10 gramov ali manj čistega alkohola na dan (velja za ženske) oz. 20 gramov ali manj čistega alkohola na dan (velja za moške). 10 gramov čistega alkohola (1 standardna pijača) je v 1 dl vina ali v 2,5 dl piva ali v 0,3 dl žgane pijače ali v 5 dl radlerja ali v 3,3 dl mešane gazirane alkoholne pijače.

² Visoko tvegano opijanje je pitje več alkoholnih pijač (moški 6 in več, ženske 4 in več) ob eni priložnosti najmanj 1-krat v 12 mesecih. 1 pijača (10 gramov čistega alkohola) je 1 dl vina ali 2,5 dl piva ali 0,3 dl žgane pijače ali 5 dl radlerja ali 3,3 dl mešane gazirane alkoholne pijače.

PUBLIKACIJI NA POT

Publikacija, ki je pred vami, je nastala na osnovi podatkov raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog odraslih prebivalcev Slovenije 2020, ki stopa že v svoje tretje desetletje. Tokratna je bila namreč šesta po vrsti, saj je bila prva izvedena že leta 2001. Raziskava predstavlja pomemben vir podatkov o zdravju, odnosu do zdravja in skrbi zanj pri odraslih, zbranih na osnovi anketnih vprašanj na način, kot to razumejo in interpretirajo prebivalci sami. Poleg podatkov za Slovenijo so vedno na voljo tudi podatki po regijah.

Na Gorenjskem se že vse od začetka trudimo, da so bili pridobljeni podatki vedno obdelani, prikazani in dostopni tudi na regijski ravni, saj prav to omogoča boljše načrtovanje ukrepov varovanja, ohranjanja in krepitev zdravja na lokalni in posledično tudi na regionalni ravni. Poznavanje teh podatkov je namreč ključnega pomena za prepoznavo težav, povezanih z zdravjem, tveganih vedenj ter njihovo obvladovanje. Tvegana vedenja, povezana z zdravjem, vodijo v razvoj bolezni, med katerimi so v sodobnem svetu vsekakor najpomembnejše kronične nenalezljive bolezni, nikakor pa ne smemo prezreti tudi novih groženj (pandemija covid 19, klimatske spremembe itd). Z ustreznimi ukrepi lahko pojav kroničnih nenalezljivih bolezni odložimo ali celo preprečimo. Aktivnosti, ki jih v Sloveniji na tem področju izvajamo, so že pomembno vplivale na podaljševanje pričakovanega trajanja življenja ob rojstvu v našem prostoru.

V sodobnem času, ko se zlasti zahodni razviti svet sooča s pomembnimi demografskimi spremembami, ki so na eni strani posledica nizke rodnosti, na drugi strani pa staranja prebivalstva, je dobra analiza podatkov o zdravju in dejavnikih, ki nanj vplivajo, lahko pomemben vir za načrtovanje promocije zdravja in preventive v naslednjih letih, pa tudi nek način evalvacije že izvedenih aktivnosti. Precej je področij, ki smo jih v Sloveniji v zadnjih letih pomembno izboljšali (npr. delež kadilcev v populaciji), številna pa še ostajajo izziv, čeprav bi bilo z relativno enostavnimi ukrepi možno doseči precejšnje premike (uporaba kolesarske čelade, samopregledovanje mod in dojk, cepljenje proti gripi, itd).

V tokratni raziskavi sta bili uvedeni dve pomembni spremembi. Prvič je bila v vanjo vključena populacija mladih odraslih, starih od 18 do 24 let. Tako je tokratna preučevana populacija stara od 18 do 74 let. Druga pomembna značilnost te raziskave pa je, da je potekala takoj po zaključku prvega vala pandemije covid-19, v maju 2020. Prav zaradi tega je bil raziskavi dodan še vprašalnik » Novi koronavirus, zdravje in življenjski slog«. Rezultatov tega vprašalnika v tej publikaciji ne prikazujemo. Zaradi spremenjene raziskovane starostne skupine se tokrat nismo odločili za prikaz trendov, opozarjamo pa na razlike med moškimi in ženskami, med upravnimi enotami na Gorenjskem ter rezultate primerjamo s slovenskim povprečjem (Vir: Zupanič T, Korošec A. Z Zdravjem povezan vedenjski slog 2020 Prva objava. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021.

https://nijz.si/wp-content/uploads/2021/06/cindi2020_prva_objava.pdf).

Upamo, da bo predstavljena vsebina zanimiva tako za zdravstvene delavce kot različne načrtovalce politik na lokalni in regijski ravni. Za splošno populacijo jo bomo v prihodnje nadgradili še s preprostimi kratkimi sporočili za ključne ciljne skupine.

Prijetno branje.

Alenka Hafner

OSNOVNI PODATKI O RAZISKAVI

Tina Zupanič, Aleš Korošec, Marjetka Hovnik Keršmanc, Alenka Hafner



Raziskava *Z zdravjem povezan vedenjski slog odraslih prebivalcev Slovenije 2020* (v nadaljevanju *CINDI 2020*), ki je bila že šesta po vrsti, daje vpogled v oceno lastnega zdravja in z zdravjem povezan vedenjski slog odraslih prebivalcev Slovenije. Vir za pripravo vzorca raziskave je predstavljal Centralni register prebivalstva. Vzorec je pripravil Statistični urad Republike Slovenije (SURS) na podlagi stratificiranega enostavnega slučajnega vzorčnega načrta. V vzorec je bilo vključenih 17.500 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja stari od 18 do vključno 74 let, od tega je bilo 1706 prebivalcev iz gorenjske regije. Terenska faza raziskave je potekala od 11. maja do konca julija 2020. Raziskava je bila izvedena s kombinacijo poštne in spletne ankete. Končna skupna stopnja odgovora je bila 49,7 %, za Gorenjsko 54,4 %. Spletno anketiranje in vnos odgovorov, pridobljenih na papirnatih vprašalnikih, prejetih po pošti, sta potekala s pomočjo spletnega orodja EnKlikAnketa (1ka). Prečiščeni podatki so bili uteženi po spolu, 5-letnih starostnih skupinah, regiji ter vseh dvojnih kombinacijah. Podatki o sestavi prebivalstva na dan 30.6.2020 so bili pridobljeni na spletnih straneh SURS-a. Analiza podatkov je upoštevala anketno naravo podatkov ter njihovo uteževanje (Vir: *Zupanič T, Korošec A. Z zdravjem povezan vedenjski slog 2020, Prva objava. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021. https://nijz.si/wp-content/uploads/2021/06/cindi2020_prva_objava.pdf*).

V analizo podatkov za gorenjsko regijo je bilo vključenih 919 anketirancev (oz. 830,2 enot po uteževanju). Podatki (socio-demografski) o anketirancih so prikazani v *Preglednici 1*: največji delež anketirancev so predstavljali poročeni, zaposleni, tisti, ki so opravljali intelektualno, raziskovalno delo ali so bili vodstveni kader, s srednjo strokovno, splošno izobrazbo, iz srednje družbene skupine.

Anketiranci so na osnovi vprašalnika, poleg osnovnih demografskih vprašanj, odgovarjali na vprašanja o zdravstvenem stanju in skrbi za zdravje, duševnem zdravju, okolju, kajenju, prehranjevalnih navadah, alkoholu, telesni dejavnosti, sedenju in spanju, telesni višini, telesni teži in obsegu trebuha (*Priloga*). Odgovorov na vprašanja o presejalnih programih (Program Svit, Program DORA in Program ZORA) v tej publikaciji ne prikazujemo. Razlike v odgovorih med moškimi in ženskami, med upravnimi enotami Gorenjske, med Gorenjsko in povprečjem Slovenije smo ocenili na osnovi 95% intervalov zaupanja (95 % I.Z.). Kot statistično značilne razlike smo upoštevali tiste, pri katerih se 95 % I.Z. niso prekrivali.

Prikazani podatki prikazujejo odgovore anketirancev iz gorenjske regije, ki so bili v času ankete stari med 18 in 74 let (v *nadaljevanju* prebivalci Gorenjske). Pri odgovorih, pri katerih ni bilo statistično značilnih razlik med moškimi in ženskami, podatkov po spolu posebej ne prikazujemo. Za upravne enote Gorenjske posebej izpostavljamo samo podatke, pri katerih so se te med seboj statistično značilno razlikovale oz. je posamezna upravna enota (v *nadaljevanju* UE) statistično značilno odstopala od regijskega povprečja. Prav tako pri primerjavi regije s Slovenijo posebej izpostavljamo samo tiste podatke, po katerih se je gorenjska regija statistično značilno razlikovala od slovenskega povprečja.

*V nadaljevanju publikacije, kjer v besedilu
omenjamo razlike, to pomeni,
da so le-te statistično značilne, čeprav tega v
besedilu posebej več ne navajamo.*

Preglednica 1: Demografske značilnosti respondentov, vključenih v analizo, skupaj in po spolu, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Demografske značilnosti	Skupaj	Moški	Ženske
	%*		
Skupaj	100,0	51,3	48,7
Starost (let)			
18-24	9,4	10,1	8,7
25-34	16,7	17,4	15,9
35-44	20,5	21,1	19,8
45-54	19,7	19,6	19,7
55-64	18,8	18,0	19,6
65-74	15,0	13,7	16,2
Zakonski stan			
samski/a	18,3	19,8	16,6
poročen/a	50,5	50,5	50,4
živi v zunajzakonski zvezi	23,8	25,0	22,5
ovdovel/a	3,4	1,5	5,4
ločen/a	4,1	3,1	5,1
Zaposlitveni status			
zaposlen/a	56,2	57,4	54,9
samozaposlen/a	5,4	8,3	2,3
študent/ka, dijak/inja	7,7	8,3	7,0
gospodinja, gospodinjec	0,8	0,0	1,7
upokojenec, upokojenka	22,7	21,0	24,5
brezposeln/a	4,9	3,1	6,8
drugo	2,4	1,8	2,9
Delo, ki ga opravlja			
težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu ipd.	4,2	5,7	2,6
težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu ipd.	5,1	7,8	2,1
lažje fizično delo (npr. prevozništvu, montaža, priprava hrane, tiskarstvo, skladiščenje, popravila,..)	14,0	21,8	5,6
kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela (npr. strežba, turizem, trgovina, medicinska oskrba...)	15,4	9,0	22,4
enostavnejše pisarniško delo (npr. tajništvo, nižji menedžment)	12,0	8,4	15,9
intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri (npr. poučevanje, zdravljenje, višji menedžment)	21,8	23,6	19,9
drugo	27,4	23,7	31,4
Najvišja dosežena stopnja izobrazbe			
nedokončana osnovnošolska izobrazba	1,6	1,6	1,5
osnovnošolska izobrazba	7,8	5,6	10,1
nižja ali srednja poklicna izobrazba	15,5	18,3	12,6
srednja strokovna, splošna izobrazba	36,4	38,5	34,1
višja strokovna izobrazba, višješolska izobrazba	10,7	11,2	10,3
visokošolska strokovna izobrazba (vključuje tudi 1. bolonjsko stopnjo)	8,1	5,9	10,4
visokošolska univerzitetna izobrazba (vključuje tudi 2. bolonjsko stopnjo)	16,7	15,0	18,5
specializacija, magisterij, doktorat	3,2	3,9	2,5
Družbena skupina, ki ji pripada (sloj)			
nižji	8,9	8,2	9,7
srednji	68,9	68,0	69,8
višji srednji	15,7	17,4	14,1
zgornji	0,6	0,8	0,4
ne ve	5,8	5,6	6,0

*prikazani % so utežene vrednosti

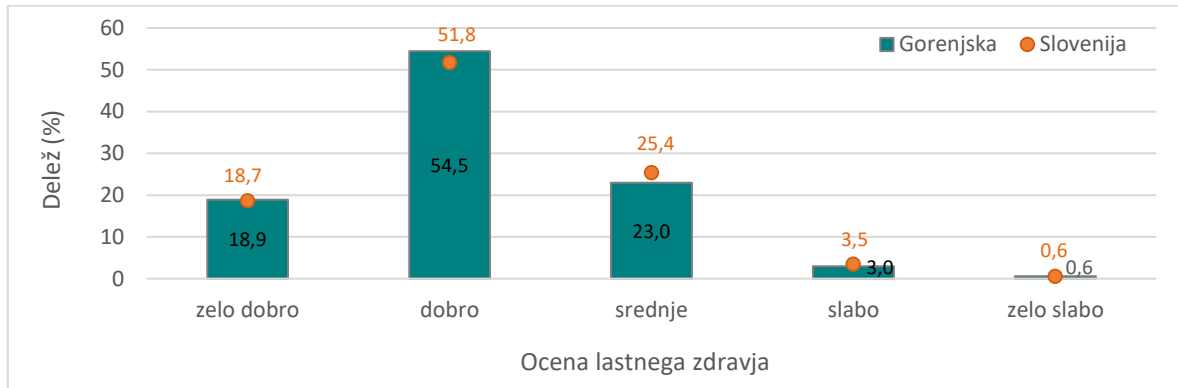
ZDRAVSTVENO STANJE

Marjetka Hovnik Keršmanc



Samocena zdravja

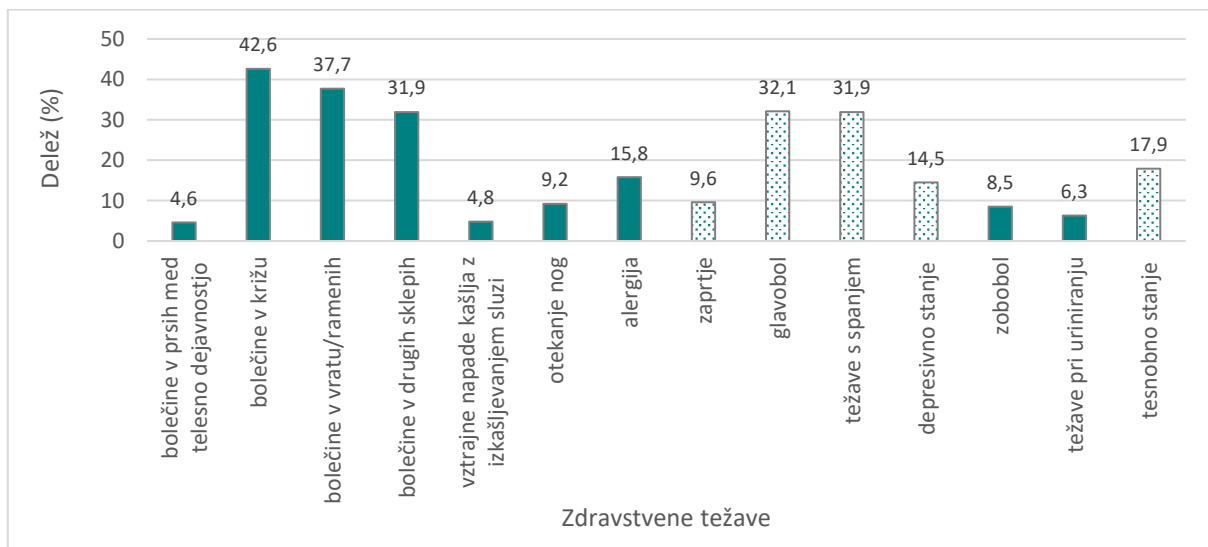
Skoraj tri četrtine prebivalcev Gorenjske ocenjujejo svoje splošno zdravstveno stanje kot dobro oz. zelo dobro, le slabi štirje odstotki pa kot slabo oz. zelo slabo. V tem ne odstopajo od slovenskega povprečja (Slika 1).



Slika 1: Ocena lastnega splošnega zdravstvenega stanja, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska in Slovenija, raziskava CINDI 2020

Zdravstvene težave v zadnjih 30-ih dneh

Med zdravstvenimi težavami, ki so jih imeli v zadnjih 30-ih dneh, so prebivalci največ poročali o bolečinah v križu, nato o bolečinah v vratu oz. ramenih, o glavobolu (več ženske, 36,8 %, kot moški, 27,6 %), o težavah s spanjem (več ženske – 36,8 % : 27,3%), o tesnobi (več ženske – 23,2 % : 12,7 %), o alergiji, o depresivnem stanju (več ženske – 18,5 % : 10,8 %) (Slika 2). Več žensk (14,0 %) kot moških (5,5 %) je poročalo tudi o zaprtju.

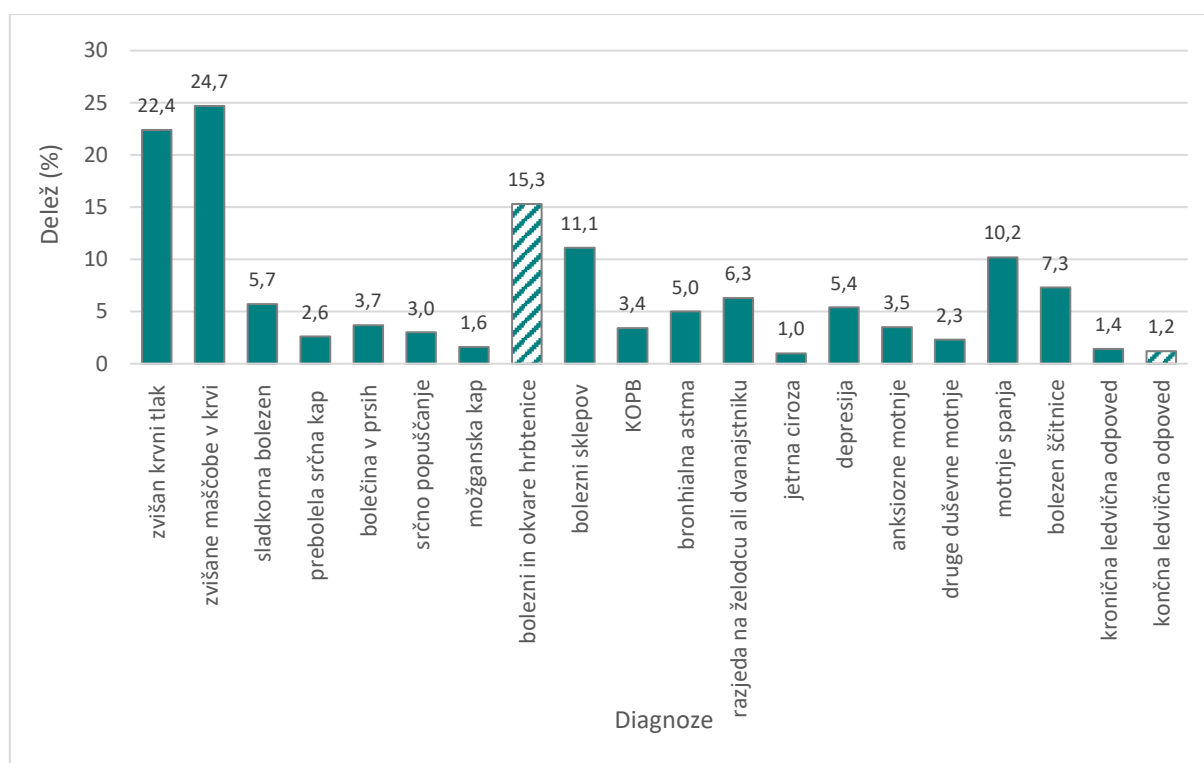


Stolpci s pikčasto strukturo kažejo statistično značilno razliko med moškimi in ženskami.

Slika 2: Prisotnost zdravstvenih težav v zadnjih 30-ih dneh, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Bolezni in stanja, za katere je diagnozo postavil zdravnik v zadnjem letu ali pred več kot 12 meseci

Med boleznimi in stanji, za katere je diagnozo postavil zdravnik v zadnjem letu ali pred več kot 12 meseci, ima največ prebivalcev zvišane maščobe v krvi, nato zvišan krvni tlak, sledijo bolezni in okvare hrbtenice (manj od slovenskega povprečja - 18,6 %), boleznih sklepov, motnje spanja (Slika 3). Glede na regijsko povprečje so prebivalci v UE Jesenice bolj obremenjeni z bolečino v prsih pri mirovanju ali med telesno dejavnostjo, možgansko kapjo, motnjami spanja, v UE Tržič pa so manj obremenjeni s srčnim popuščanjem, možgansko kapjo, jetrno cirozo in drugimi duševnimi motnjami.



Stolpca s črtasto strukturo kažeta statistično značilno razliko med Gorenjsko in Slovenijo.

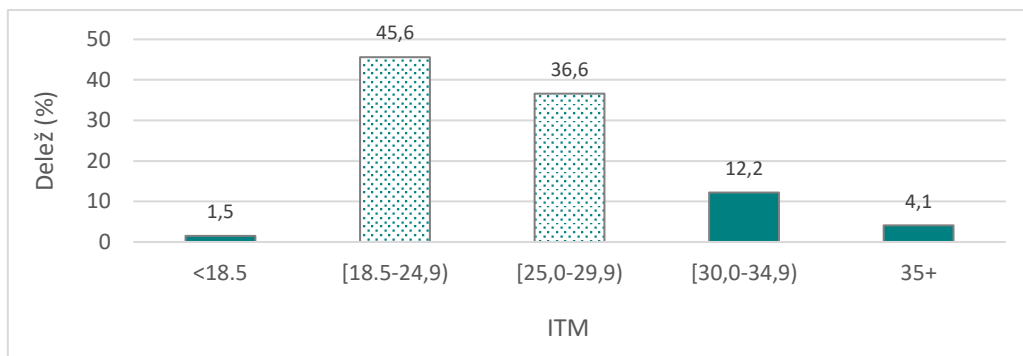
Slika 3: Prisotnost bolezni ali stanj, za katere je diagnozo postavil zdravnik, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Zvišana koncentracija krvnega sladkorja kadarkoli v življenju

Zvišana koncentracija krvnega sladkorja je bila kadarkoli v življenju že izmerjena 21,6 % prebivalcem.

Indeks telesne mase (ITM)

Slaba polovica prebivalcev je glede na vrednost ITM (18,5-24,9) primerno prehranjena, več kot tretjina ima povišano telesno maso (ITM 25-29), debelost je prisotna pri dobrih 16 % (ITM 30+), podhranjenih (ITM<18,5) pa je 1,5 % (Slika 4). Primerno prehranjenih je več žensk (55,4 %) kot moških (36,6 %), več moških (46,1 %) kot žensk (26,5 %) pa ima povišano telesno maso.



Stolpca s pikčasto strukturo kažeta statistično značilno razliko med moškimi in ženskami.

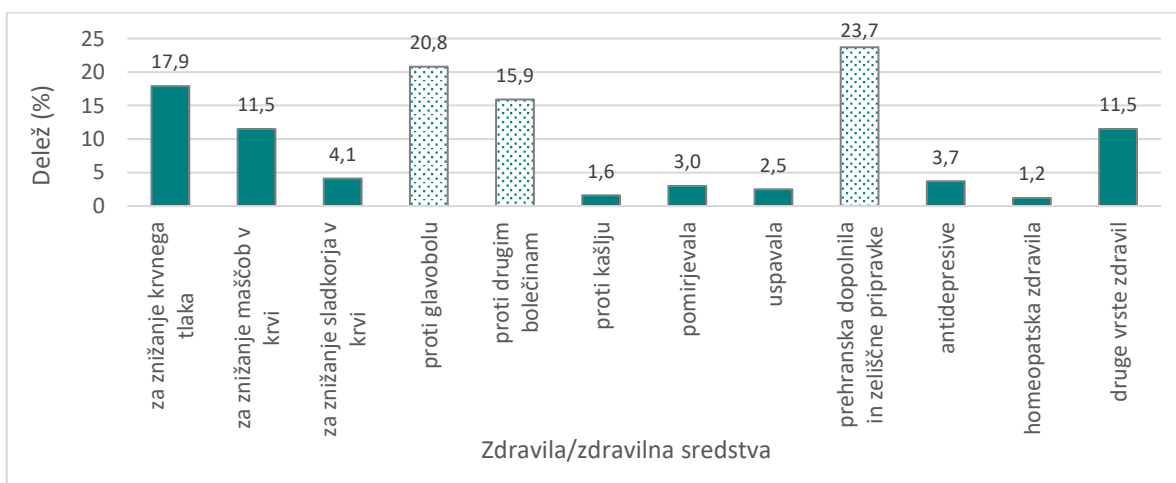
Slika 4: Indeks telesne mase, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Število manjkajočih zob

Vse zobe še ima 32,9 % prebivalcev, 45,8 % prebivalcem manjka od en do pet zob, 9,3 % manjka od šest do 10 zob, 4,5 % manjkajo vsi zobje. Glede na regijsko povprečje je ustno zdravje v UE Jesenice slabše.

Zdravila/zdravilna sredstva v zadnjih 7-ih dneh

Od zdravil/zdravilnih sredstev, ki so jih jemali v zadnjih 7-ih dneh, največ, skoraj četrtina, prebivalcev jemlje prehranska dopolnila in zeliščne pripravke (več ženske – 33,0 %:14,7 %), nato sredstva proti glavobolu (več ženske – 26,0 %:15,9 %), sledijo zdravila za znižanje krvnega tlaka, sredstva proti drugim bolečinam kot glavobolu (več ženske – 19,8 %:12,2 %), zdravila za znižanje maščob v krvi (Slika 5).



Stolpci s pikčasto strukturo kažejo statistično značilno razliko med moškimi in ženskami.

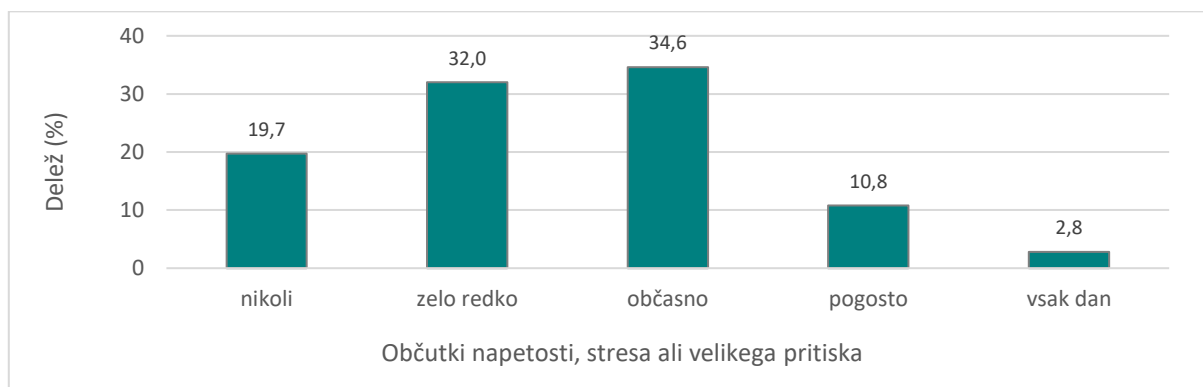
Slika 5: Jemanje zdravil /zdravilnih sredstev v zadnjih 7-ih dneh, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Zdravila za znižanje krvnega tlaka redno kadarkoli v življenju

Zdravila za znižanje krvnega tlaka je redno kadarkoli v življenju jemala slaba petina (19,3 %) prebivalcev, kar je več od slovenskega povprečja (12,7 %).

Duševno zdravje³

- a. **O občutkih napetosti, stresa ali velikega pritiska v zadnjih 14 dneh** ni poročala samo slaba petina prebivalcev, največ jih je sicer imelo takšne občutke občasno in zelo redko, 13,6 % pa pogosto ali vsak dan (Slika 6).



Slika 6: Občutki napetosti, stresa ali velikega pritiska v zadnjih 14-ih dneh, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

- b. Med **vzroki za občutke napetosti, stresa ali velikega pritiska** prebivalci največ navajajo obremenitve na delovnem mestu (48,6 %), nato probleme v družini (27,1 %: več žensk, 33,6 %, kot moških, 21,0 %), slabe materialne pogoje za življenje (17,7 %), slabe odnose med sodelavci (15,6 %), drugo redkeje.
- c. **Napetosti, stres in pritiske obvladuje** z lahkoto slaba četrtnina (23,6 %) prebivalcev, z nekaj truda skoraj dve tretjini (64,1 %), z večjim naporom desetina (10,1 %), medtem, ko 2,1 % prebivalcev ta stanja s hudimi težavami še obvladujeta, pa jih 0,1 % več ne obvladuje.
- d. **Način, kako se sprostiti, kadar je to potrebno, najde** 23,3 % prebivalcev vedno, 38,2 % pogosto, 29,0 % občasno in 1,9 % nikoli.
- e. **Glede zanimanja drugih za stvari, ki jih počnejo**, skoraj polovica (46,9 %) prebivalcev ocenjuje, da ga je »nekaj« in nadaljnja petina (20,2 %) »veliko«, 18,4 % »niti veliko niti malo«, 11,0 % »malo« in 0,9 % »nič«.

³ Ker je bila raziskava bila izvedena v času večjega sproščanja ukrepov po prvem valu epidemije, je to lahko vplivalo na zaznano nižjo raven stresa na večini vključenih področij. Vir: Jeriček Klanjšček, Klančič M. H, Vinko M. Stres - doživljanje in obvladovanje. V: Pustivšek s et al, ur. Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2020. Elektronska izdaja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2023: 37-40.

f. **Ob resnem osebnem problemu lahko** 42,0 % prebivalcev **računa na pomoč** ene do dveh **bližnjih oseb**, 37,9 % prebivalcev na pomoč od 3 do 5 oseb, 16,9 % prebivalcev več kot 5 oseb, 3,2 % prebivalcev pa take osebe nima.

g. **Pomoč sosedov, če jo potrebuje, dobi** zelo lahko in lahko 46,9 % prebivalcev, srednje 23,4 % ter težko in zelo težko 9,7 %.

h. **Občutki v zadnjih 4-ih tednih:**

- *večino časa in ves čas* je imelo občutek sproščenosti in umirjenosti 62,2 % prebivalcev, sreče 58,1 %, velike nervoze 3,3 %, malodušja in potrtosti 2,8 %, biti na tleh 2,0 % prebivalcev;
- *zelo malo časa in nikoli* pa je imelo občutek sproščenosti in umirjenosti 11,4 % prebivalcev, sreče 9,7 % prebivalcev, velike nervoze 75,5 %, malodušja in potrtosti 78,7 % (več moških, 83,1 %, kot žensk, 74,0 %), biti na tleh 91,2 % prebivalcev.

Moški in ženske se v večini odgovorov niso razlikovali. Med anketiranci iz UE Tržič pa je bil delež takih, ki nikoli niso bili srečni in tistih, ki so bili večino časa ali ves čas na tleh, nižji od regijskega povprečja. V primerjavi s slovenskim povprečjem je bil med gorenjskimi ženskami delež tistih, ki v zadnjih 4-ih tednih nikoli niso imele občutka velike nervoze, višji, delež tistih, ki so imele tak občutek večino časa, pa je bil nižji; med prebivalci Gorenjske je bil tudi nižji delež tistih, pri katerih je bil prisoten občutek malodušja in potrtosti ves čas.

i. **Iskanje strokovne pomoči zaradi duševnih stisk v zadnjih 12 mesecih⁴:**

Pomoč je iskalo samo 5,3 % prebivalcev. Pomoči najpogosteje niso iskali, ker je niso potrebovali (81,1 %), dobra desetina (11,7 %) je mislila, da si lahko pomagajo sami, 3,8 % pomoči niso želeli, še redkejši pa so bili drugi razlogi. Največ jih je pomoč poiskalo pri zdravniku (73,1 %), nato pri prijatelju 62,8 %, pri družinskem članu 61,0 %, pri drugem strokovnjaku 59,6 %, najmanj pri medicinski sestri 20,5 %.

V UE Jesenice, UE Radovljica in UE Tržič je več anketirancev vedelo, kje iskati pomoč, v UE Jesenice in UE Tržič pa je bil nižji tudi delež tistih, ki pomoči niso iskali zato, da ne bi za to izvedeli drugi, kot je bilo regijsko povprečje. Prebivalci Gorenjske se v odgovorih niso razlikovali od slovenskega povprečja, le med moškimi je bil nižji delež tistih, ki jim pomoč ni bila na voljo.

⁴ Vse ocene so za Gorenjsko manj zanesljive.

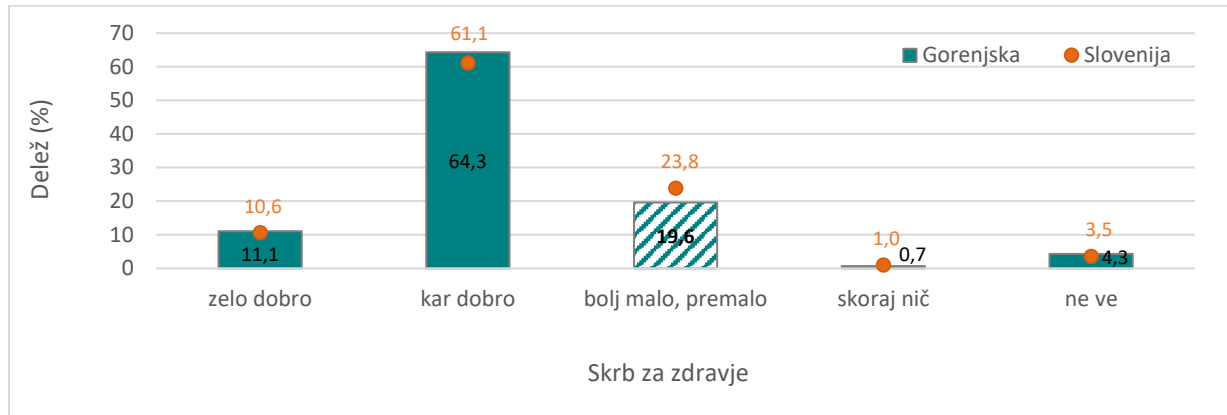
SKRB ZA ZDRAVJE

Marjetka Hovnik Keršmanc



Samocena lastne skrbi za zdravje

Dobre tri četrtine (75,4 %) prebivalcev za svoje zdravje zelo oz. kar dobro skrbijo, petina (20,3 %) pa bolj malo oz. skoraj nič, kar je sicer manj kot v povprečju v Sloveniji (24,8 %) (Slika 7).



Stolpec s črtasto strukturo kaže statistično značilno razliko med Gorenjsko in Slovenijo.

Slika 7: Skrb za lastno zdravje, odgovori anketirancev, starih od 18 do 74 let, Gorenjska in Slovenija, raziskava CINDI 2020

Opravljenе meritve v zdravstveni ustanovi v zadnjih 12 mesecih

V zdravstveni ustanovi je v zadnjih 12 mesecih opravilo meritve krvnega tlaka 60,1 % prebivalcev, maščob v krvi 41,7 % in sladkorja v krvi 43,5 %, **nikoli** pa krvni tlak še ni bil izmerjen 1,2 % prebivalcem, maščobe v krvi 8,4 % in sladkor v krvi 7,5 %.

Cepjenje proti gripi

Proti gripi se je v zadnjem letu cepilo 9,6 % prebivalcev, nikoli pa se jih še ni cepilo 64,3 %.

Samomeritve/samopregledi v zadnjih 30 dneh

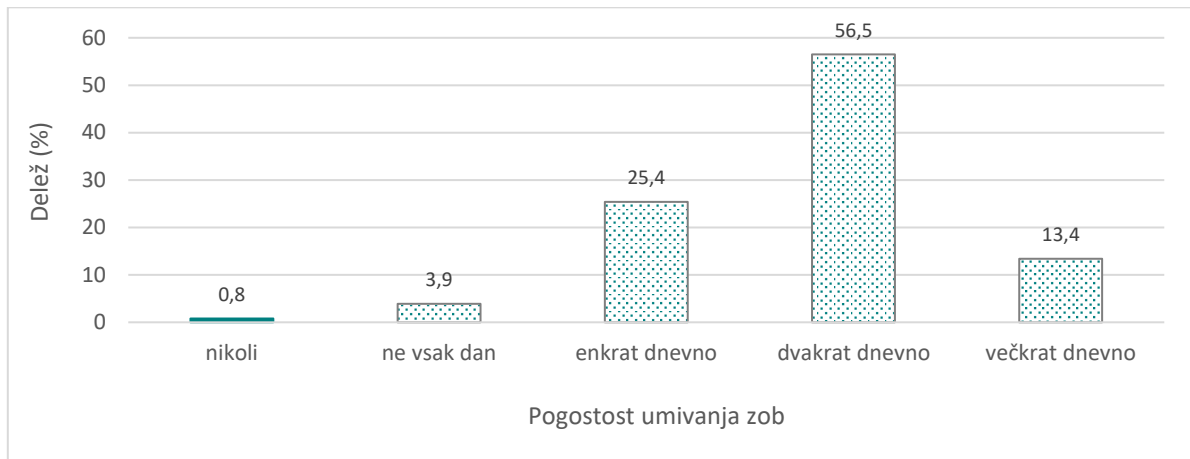
Samih si je:

- izmerilo krvni tlak v zadnjem mesecu 38,8 % prebivalcev, nikoli pa jih tega še ni storilo 21,1 % (delež je med gorenjskimi ženskami, 23,3 %, višji od slovenskega povprečja, 17,0 %);
- pregledalo dojke v zadnjem mesecu 38,9 % žensk (kar je manj od slovenskega povprečja, 47,0 %), 15 % pa jih tega še nikoli ni naredilo;
- pregledalo moda v zadnjem mesecu 25,5 % moških (kar je manj od slovenskega povprečja, 36,2 %), 44,4 % pa jih tega še nikoli ni naredilo (kar je več od slovenskega povprečja, 34,3 %).

Ti podatki objektivno kažejo, da kljub temu, da prebivalci Gorenjske lastno skrb za zdravje ocenjujejo boljše kot je povprečna ocena za Slovenijo, pa zanje aktivna skrb za lastno zdravje vseeno predstavlja izziv.

Pogostost umivanja zob

Več kot dve tretjini prebivalcev si umivata zobe 2-krat ali pogosteje na dan, dobra četrtina 1-krat dnevno, skoraj 5 % pa si zob ne umiva vsak dan ali tega sploh ne počne (Slika 8). Dvakrat dnevno ali pogosteje si zobe umiva več žensk (79,5 %) kot moških (60,8 %). V UE Tržič je nižji delež tistih, ki si zob nikoli ne umijejo, od regijskega povprečja.



Stolpci s pikčasto strukturo kažejo statistično značilno razliko med moškimi in ženskami.

Slika 8: Pogostost umivanja zob, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Seznanjenost s pravico do preventivnega pregleda po 30. letu starosti

S pravico do preventivnega pregleda po 30. letu starosti pri osebnem izbranem zdravniku in diplomirani medicinski sestri v ambulanti družinske medicine je seznanjenih 64,3 % prebivalcev, kar je več od slovenskega povprečja (59,8 %). S to pravico je seznanjenih več žensk (69,3 %) kot moških (59,6 %). Takega pregleda pa se je že udeležilo 55,7 % prebivalcev.

Seznanjenost z delovanjem zdravstveno vzgojnih centrov/centrov za krepitev zdravja

Precej manj prebivalcev, 39,5 %, pa je seznanjenih z delovanjem ZVC/CKZ v zdravstvenih domovih, kar je celo manj od slovenskega povprečja (45,1 %). Tudi s tem je seznanjenih več žensk (48,7 %) kot moških (30,9 %).

Udeležba na delavnicah, individualnih svetovanjih ali drugih aktivnostih za krepitev zdravja

Udeležba na:

a. delavnicah oz. individualnih svetovanjih v ZVC/CKZ v zdravstvenih domovih (Slika 9):

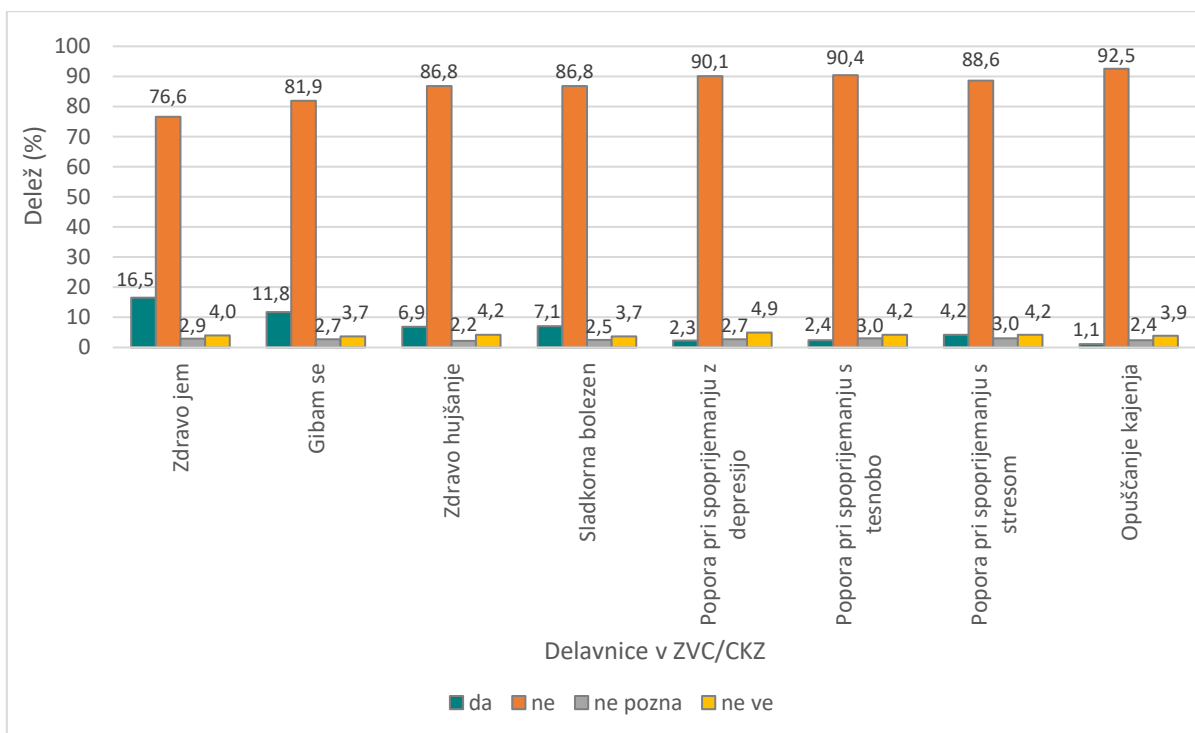
- največji delež prebivalcev se teh delavnic ni nikoli udeležil (od 76,6 % - Zdrava prehrana/Zdravo jem do 92,5 % - opuščanje kajenja), med gorenjskimi ženskami je takih več kot v povprečju v

Sloveniji (velja za delavnice *Zdrava prehrana/Zdravo jem*, *Telesna dejavnost - gibanje /Gibam se*, *Zdravo hujšanje*, *Podpora pri spoprijemanju z depresijo*, *Opuščanje kajenja*);

- enkrat ali večkrat se je delavnic udeležil od 1,1 % (*Opuščanje kajenja*) do 16,5 % (*Zdrava prehrana/Zdravo jem*), več žensk kot moških se je udeležilo delavnice *Podpora pri spoprijemanju s tesnobo*, gorenjski moški pa so tudi redkeje obiskali delavnici *Podpora pri spoprijemanju s tesnobo* in *Podpora pri spoprijemanju s stresom* od slovenskega povprečja;
- delavnic ne pozna od 2,2 % (*Zdravo hujšanje*) do 3,0 % (*Podpora pri spoprijemanju s tesnobo* in *Podpora pri spoprijemanju s stresom*) prebivalcev;
- glede udeležbe na delavnicah ne ve od 3,7 % (*Telesna dejavnost - gibanje /Gibam se*) do 4,9 % (*Podpora pri spoprijemanju z depresijo*) prebivalcev, več moških kot žensk.

V primerjavi z regijskim povprečjem:

- o prebivalci iz UE Jesenice in UE Radovljica bolje poznajo delavnice ali se spomnijo udeležbe na njih (*Zdrava prehrana/Zdravo jem*, *Telesna dejavnost - gibanje /Gibam se*, *Zdravo hujšanje*, poleg naštetih UE Radovljica še *S sladkorno boleznijo skozi življenje*, *Podpora pri spoprijemanju z depresijo*, *tesnobo in stresom*, *Opuščanje kajenja*);
- o se manj prebivalcev iz UE Škofja Loka in UE Tržič udeleži delavnice *Zdravo hujšanje* in manj prebivalcev iz UE Jesenice svetovanja za *opuščanje kajenja*.

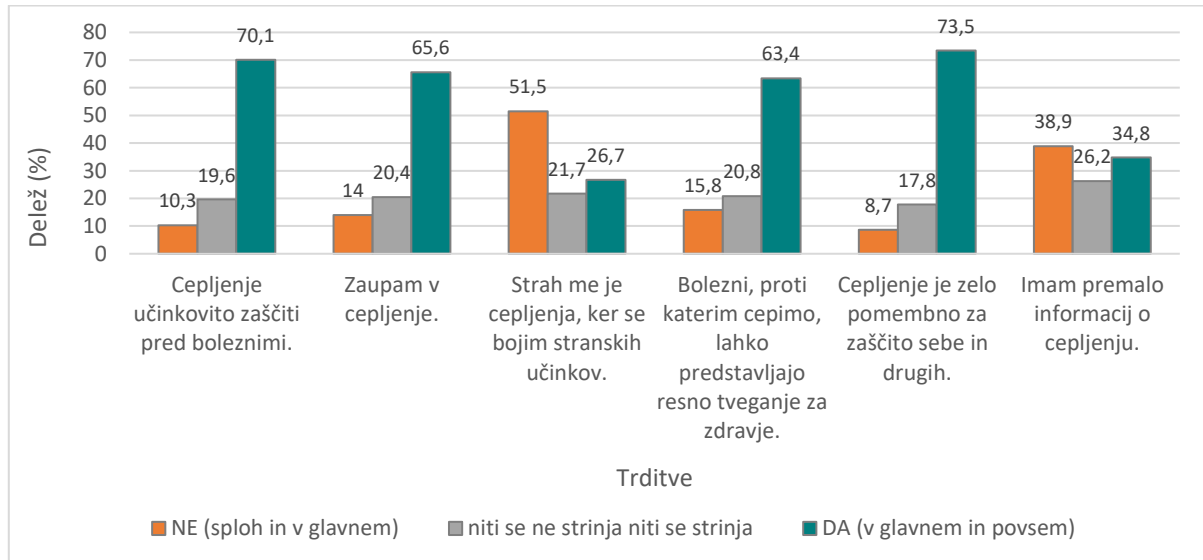


Slika 9: Udeležba na delavnicah v VZC/CKZ, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

- b. kateri od aktivnosti za krepitev zdravja, ki jih v lokalnem okolju izvajajo strokovnjaki iz VZC/CKZ: teh se udeleži 13,6 % prebivalcev, kar je manj od slovenskega povprečja (17,2 %).**

Strinjanje s trditvami, povezanimi s cepljenjem

Največ prebivalcev se strinja (povsem ali v glavnem) s trditvijo, da je cepljenje zelo pomembno za zaščito sebe in drugih, najmanj pa se jih strinja s trditvijo, da jih je cepljenja strah, ker se bojijo stranskih učinkov (Slika 10).



Slika 10: Strinjanje s trditvami, povezanimi s cepljenjem, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA ZDRAVJE

Avtorji so navedeni pri posameznih podpoglavjih

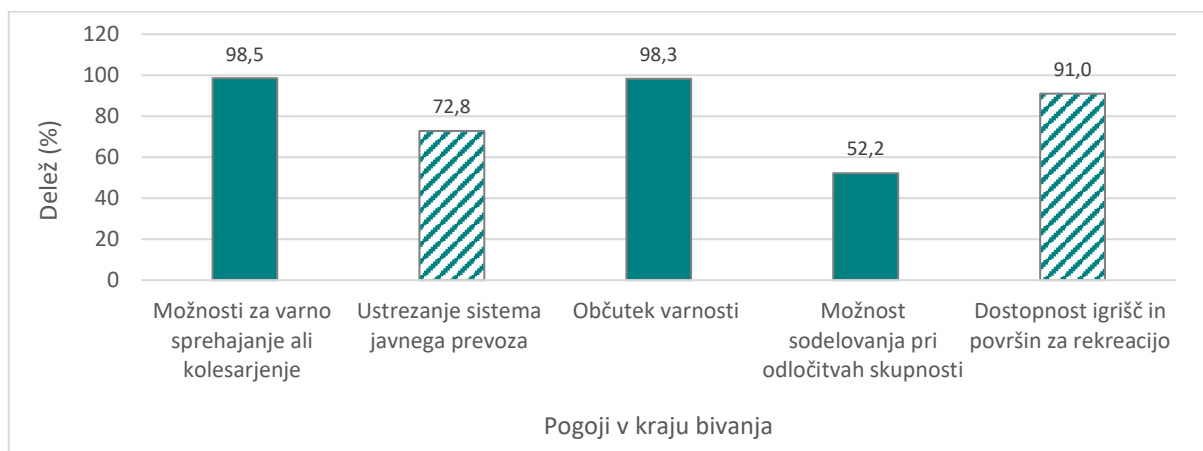


Okolje

Marjetka Hovnik Keršmanc

Pogoji v kraju bivanja

Skoraj vsi prebivalci imajo v kraju, kjer bivajo, možnosti za varno sprehajanje ali kolesarjenje, v UE Jesenice to velja celo za vse prebivalce. Skoraj trem četrtinam prebivalcev ustreza sistem javnega prevoza, kar je bolje od slovenskega povprečja (67,1 %). Skoraj vsi prebivalci se v kraju bivanja počutijo varne. Dobra polovica prebivalcev ima možnost sodelovanja pri odločitvah skupnosti in pri spreminjanju stvari na bolje v svojem kraju. Večini prebivalcev so v kraju bivanja dostopna igrišča in površine za rekreacijo, kar je več od slovenskega povprečja (88,2 %) (Slika 11).



Stolpca s črtasto strukturo kažeta statistično značilno razliko med Gorenjsko in Slovenijo.

Slika 11: Zadovoljstvo s pogoji v kraju bivanja, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Hrupnost bivalnega okolja

Največ prebivalcem (41,5 %) se njihovo bivalno okolje ne zdi hrupno (v UE Jesenice je ta delež nižji v primerjavi z regijskim povprečjem), dobra tretjina (35,6 %) ga ocenjuje kot malo hrupnega, skoraj četrtina (22,9 %) pa kot srednje oz. zelo hrupno (v UE Tržič je ta delež najnižji).

Kajenje

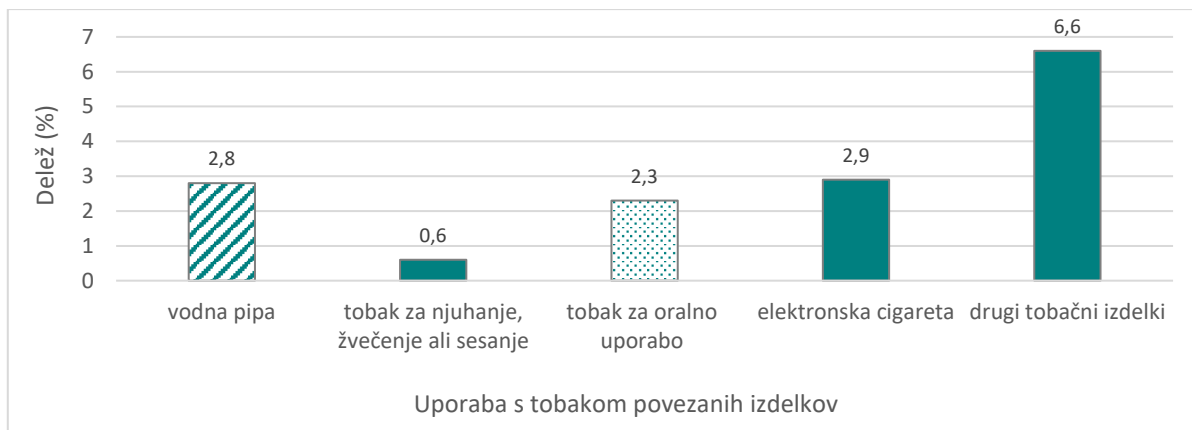
Kristina Zadavec in Marjetka Hovnik Keršmanc

Izpostavljenost

- kajenju v stanovanju ali v bivalnih prostorih (lastnemu ali s strani drugega družinskega člana)**
Pri večini (89,4 %) prebivalcev v stanovanju ali v bivalnih prostorih ne kadi nihče, je pa ta delež v UE Jesenice nižji od regijskega povprečja.
- kajenju v družinskem prevoznem sredstvu**
Pri večini (93,6 %) prebivalcev tudi nihče iz družine ne kadi v prevoznem sredstvu. Med upravnimi enotami izstopa UE Tržič, kjer so tako odgovorili vsi.
- promociji tobačnih izdelkov na prodajnih mestih v zadnjih 30 dneh**
Razstavljene tobačne izdelke je v zadnjih 30 dneh videla slaba četrtnina prebivalcev (23,8 %), 59,1 % jih ni videlo, 17,0% pa tega ne ve.

Uporaba s tobakom povezanih izdelkov v zadnjih 30 dneh

V zadnjih 30-ih dneh so vodno pipo uporabili slabi 3 % prebivalcev (kar je manj od slovenskega povprečja, 5,8 %), tak delež tudi elektronske cigarete (v UE Tržič nižji delež od regijskega povprečja), dobra 2 % tobak za oralno uporabo (snus, fuge) (več moških, 4,1 %, kot žensk, 0,4 %), manj kot 1 % tobak za njuhanje, žvečenje ali sesanje, skoraj 7 % druge tobačne izdelke (Slika 12).



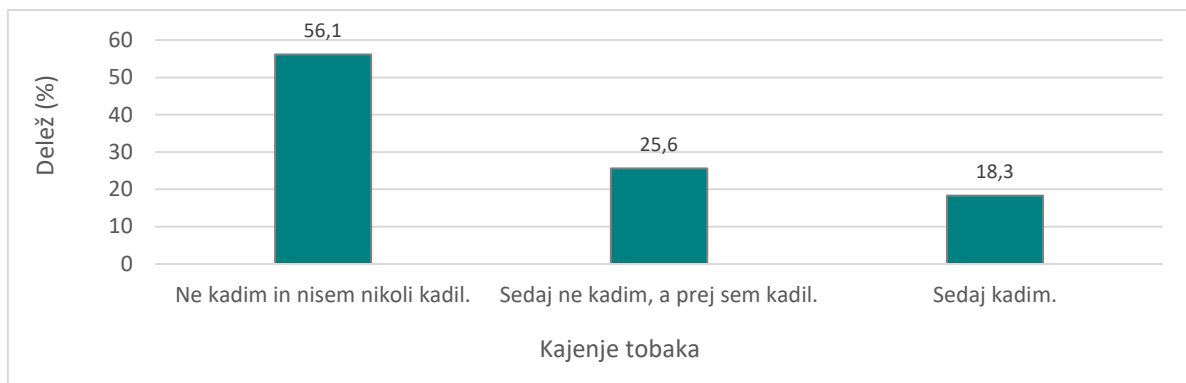
Stolpec s pikčasto strukturo kaže statistično značilno razliko med moškimi in ženskami na Gorenjskem.

Stolpec s črtasto strukturo kaže statistično značilno razliko med Gorenjsko in Slovenijo.

Slika 12: Uporaba s tobakom povezanih izdelkov v zadnjih 30-ih dneh, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Kajenje tobaka

- Kajenje sedaj ali v preteklosti**
Dobrih 18 % prebivalcev je trenutnih kadilcev, dobra četrtnina je bivših kadilcev, več kot polovica pa jih tobaka ni nikoli kadila (Slika 13).



Slika 13: Kajenje tobaka, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

b. Pogostost kajenja

Tobak redno, vsak dan, kadi ali je kadilo 67,9 % kadilcev (trenutnih in bivših), ostali so občasni kadilci. Redno sicer kadi več moških (72,9 %) kot žensk (62,5 %), vendar razlika med njimi ni statistično značilna.

c. Namera za opustitev kajenja

Kajenja ne namerava opustiti 15,2 % trenutnih kadilcev, v naslednjih 30 dneh ga ima namen opustiti 5,8 % kadilcev, v naslednjih 6 mesecih 11,1 % kadilcev, nekoč v prihodnosti skoraj polovica (48 %) kadilcev, skoraj petina (19,8 %) kadilcev pa o tem še ni razmišljala.

d. Poizkus prenehanja kajenja

Dobri dve tretjini (68,2 %) kadilcev (trenutnih in bivših) sta vsaj enkrat resno poizkusili prenehati kaditi in brez kajenja zdržali vsaj 24 ur.

e. Zaskrbljenost zaradi škodljivih posledic kajenja za zdravje

Zaradi teh posledic je zelo zaskrbljena skoraj desetina (9,3 %) kadilcev (trenutnih in bivših), tretjina (33,0 %) jih je nekoliko zaskrbljena, nadaljnja dobra tretjina (37,2 %) ne pretirano, petina (20,5 %) pa sploh ne.

f. Nasvet za opuščanje kajenja v zadnjih 12 mesecih

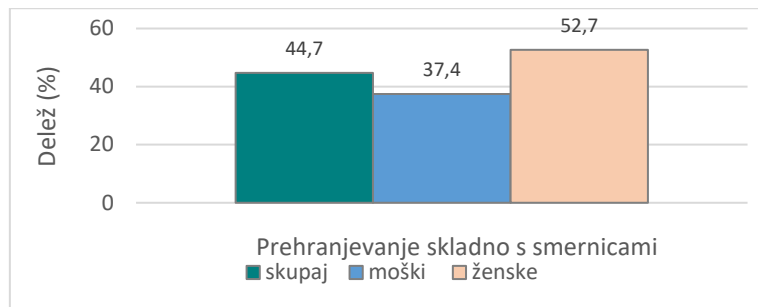
Največ, dobra četrtina (27,3 %), kadilcev (trenutnih in bivših) je ta nasvet prejela od družinskega člana, 17,8 % od prijatelja, 16,9 % od zdravnika, 8,8 % od medicinske sestre, 1,8 % pa od drugega strokovnjaka.

Upravne enote se v odgovorih glede kajenja tobaka ne razlikujejo, z izjemo deleža vsakodnevnih kadilcev, ki je v UE Škofja Loka nižji od regijskega povprečja.

Prehranjevalne navade

Marjetka Hovnik Keršmanc

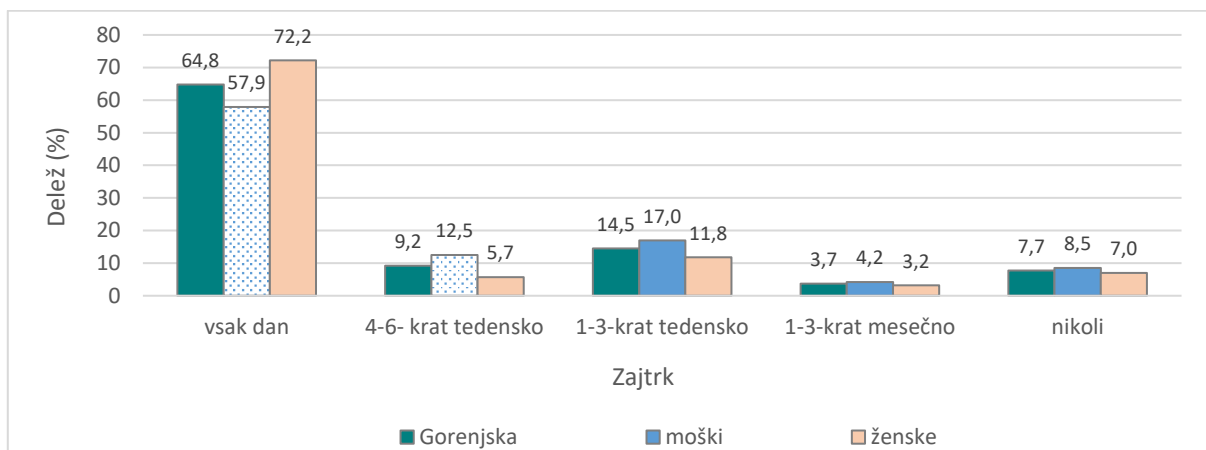
Skladno s smernicami⁵ se zdravo prehranjuje manj kot polovica prebivalcev, 1,4-krat večji delež žensk kot moških (Slika 14).



Slika 14: Prehranjevanje v skladu s smernicami v zadnjih 12 mesecih, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska skupaj in po spolu, raziskava CINDI 2020

Dnevni obroki

a. **Zajtrk:** Skoraj vsi (92,3 %) prebivalci vsaj občasno zajtrkujejo, največ jih to počne vsak dan, sledijo tisti, ki zajtrkujejo 1-3-krat tedensko, le 7,7 % prebivalcev ne zajtrkuje nikoli (Slika 15). Med ženskami je višji delež tistih, ki zajtrkujejo vsak dan, med moškimi pa je višji delež tistih, ki zajtrkujejo 4-6-krat tedensko.



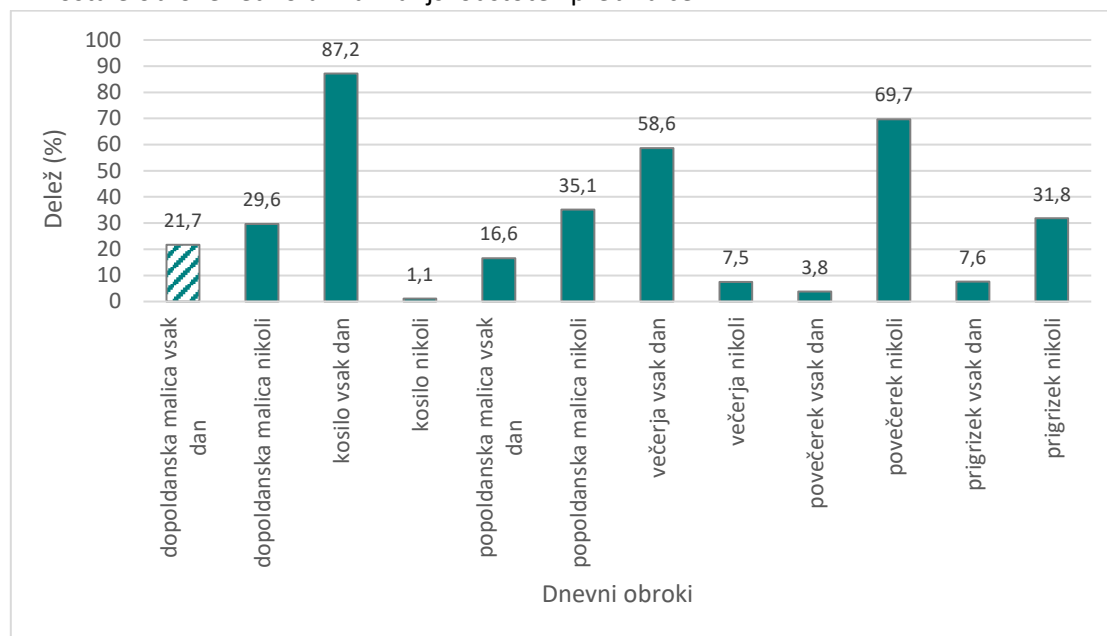
Stolpca s pikčasto strukturo kažeta statistično značilno razliko med moškimi in ženskami.

Slika 15: Pogostost uživanja zajtrka, anketiranci, stari od 18 do 74 let, skupaj in po spolu, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

⁵ Med komponentami, upoštevanimi pri merilih za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanja, so bili vključeni: dnevno število obrokov, pogostost zajtrkovanja, uživanja surove zelenjave, surovega sadja, belega, polbelega kruha in peciva, rib in morskih sadežev, mesnih izdelkov, ocvrtih jedi, sladkih jedi, sladkih pijač, najpogosteje zaužiti mlečni izdelki glede na vsebnost maščob, dosoljevanje že pripravljene hrane pri mizi, pogostost uporabe določenih maščob (kokosova ali palmolina in/ali maslo in/ali smetana in /ali svinjska mast) pri pripravi hrane. Vir: Preglednica: Merila za opredelitev splošnega nezdravega načina prehranjevanja so dostopna na <https://nijz.si/publikacije/kako-skrbimo-za-zdravje-z-zdravjem-povezan-vedenjski-slog-prebivalcev-slovenije-2020/>.

b. *Drugi obroki (Slika 16):*

- *dopoldansko malico* ima vsak dan dobra petina prebivalcev (več žensk, 27,1 %, kot moških, 16,7 %), kar je manj od slovenskega povprečja (27,2 %), nikoli slaba tretjina;
- *kosilo* ima vsak dan skoraj 9 od 10-ih prebivalcev, nikoli pa eden od 10-ih;
- *večerjo* ima vsak dan več kot polovica prebivalcev, nikoli manj kot desetina;
- ostale obroke redno uživa manjši odstotek prebivalcev.

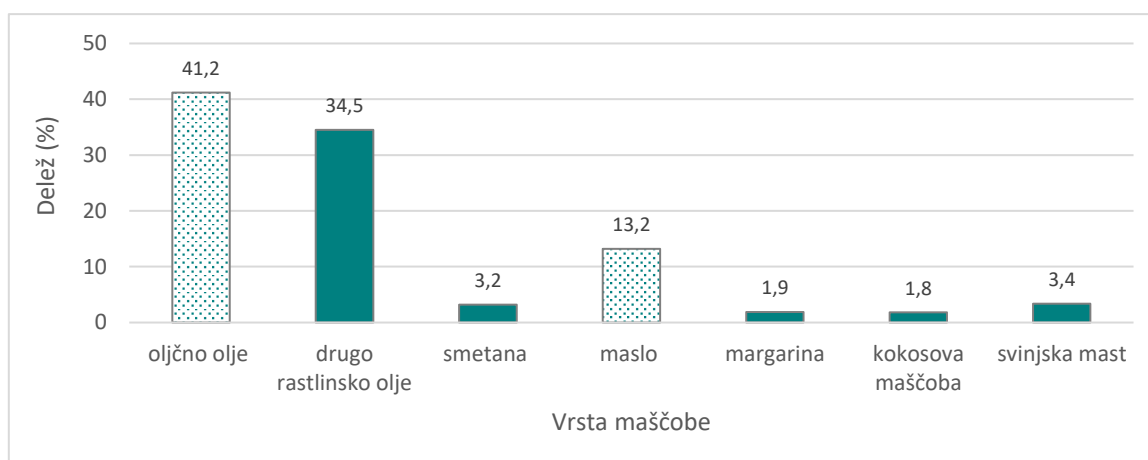


Stolpec s črtasto strukturo kaže statistično značilno razliko med Gorenjsko in Slovenijo.

Slika 16: Uživanje posameznih dnevnih obrokov, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Uporaba maščob za pripravo hrane

Največ prebivalcev za pripravo hrane vsakodnevno uporablja oljčno olje (več žensk, 47,0 %, kot moških, 35,8 %), sledijo druga rastlinska olja in maslo (več žensk, 16,9 %, kot moških, 9,8 %) (Slika 17).



Stolpci s pikčasto strukturo kažejo statistično značilno razliko med moškimi in ženskami.

Slika 17: Uporaba maščob v gospodinjstvu vsak dan po vrsti maščobe, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

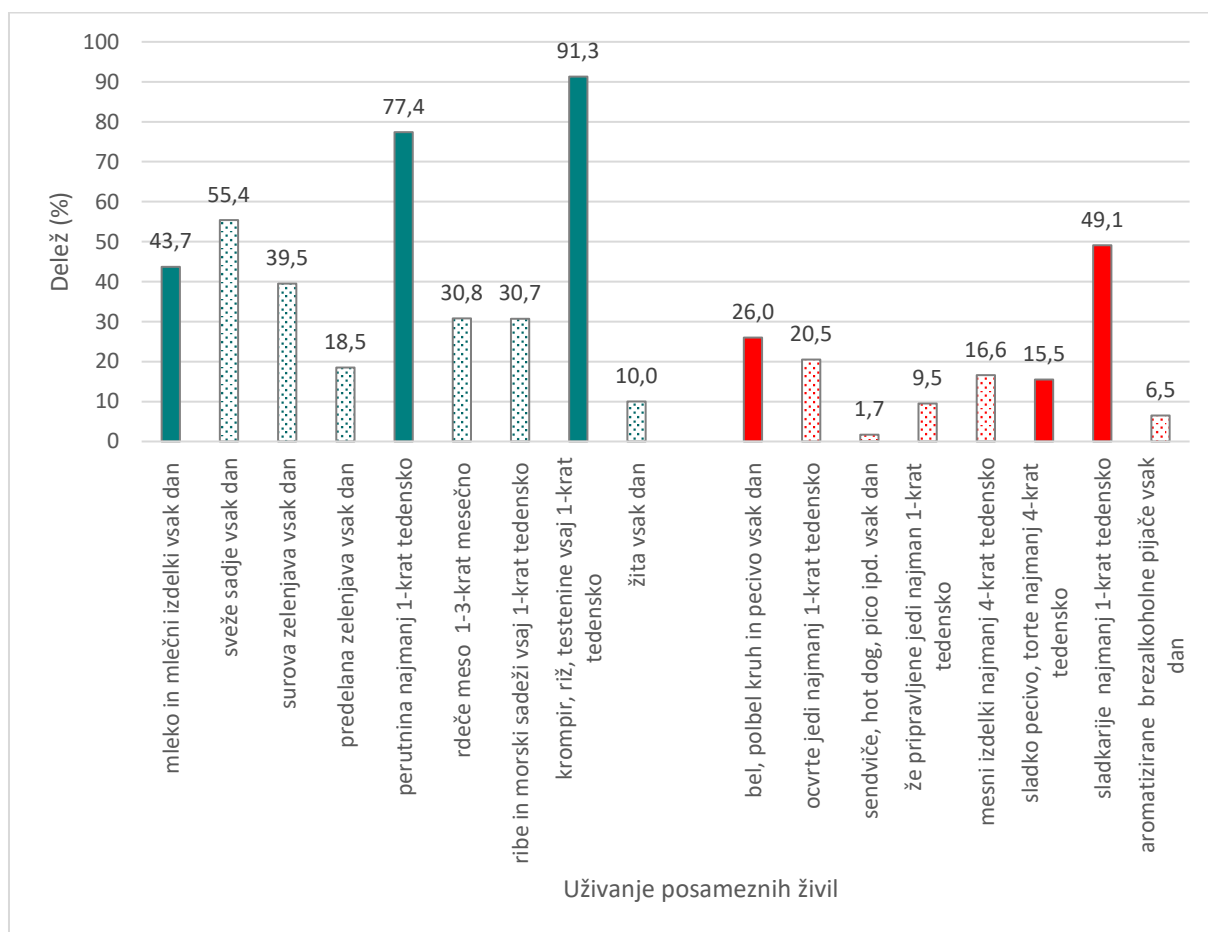
Dosoljevanje hrane

Že pripravljene hrane nikoli ne dosoli 52,3 % prebivalcev, med tistimi, ki jo, skoraj vsi hrano najprej poskusijo in jo dosolijo po potrebi.

Uživanje posameznih živil (Slika 18)

- a. **Mleko in mlečne izdelke** (sir, jogurt, skuto ipd.) najmanj 1-krat dnevno uživa manj kot polovica (43,7 %) prebivalcev. Med mlečnimi izdelki več kot polovica (58,9 %) prebivalcev izbere polnomastne (kar je več kot v Sloveniji, 53,6 %), tretjina (33,7 %) izdelke z manj maščob, 7,4 % pa jih mlečnih izdelkov sploh ne uživa.
- b. **Sveže sadje** najmanj 1-krat dnevno uživa dobra polovica (55,4 %) prebivalcev, nikoli ga ne uživa 0,6 %. Več žensk (25,0 %) kot moških (16,1 %) sveže sadje uživa večkrat dnevno.
- c. **Predelano sadje** (kompote, sadje v pločevinki, 100 % sadni sok, smuti ipd.) največ (44,9 %) prebivalcev uživa 1-3-krat mesečno, skoraj četrtina (24,1 %) ga ne uživa nikoli (kar je več od slovenskega povprečja, 19,4 %).
- d. **Surovo zelenjavo** najmanj 1-krat dnevno uživa več kot tretjina (39,5 %) prebivalcev, 4,1 % nikoli. Več žensk (35,7 %) kot moških (25,6 %) jo uživa 1-krat dnevno.
- e. **Predelano zelenjavo** (kuhano, dušeno, konzervirano ipd.) najmanj 1-krat dnevno uživa 18,5 % prebivalcev, 3,4 % nikoli. Več žensk (20,6 %) kot moških (10,0 %) jo uživa 1-krat dnevno.
- f. **Perutnino** (piščančje ali puranje meso) najmanj 1-krat tedensko uživa 77,4 % prebivalcev (58,6 % 1-3-krat tedensko, 18,7 % pogosteje), 18,4 % 1-3-krat mesečno, 4,2 % nikoli.
- g. **Rdeče meso** (govedino, svinjino, konjsko meso) uživa 1-3-krat mesečno manj kot tretjina (30,8 %) prebivalcev, 62,5 % pogosteje, 6,7 % nikoli. Moški uživajo rdeče meso pogosteje kot ženske.
- h. **Ribe in morske sadeže** najmanj 1-krat tedensko uživa 30,7 % prebivalcev, nikoli 9,4 % (manj moških 6,4 %, kot žensk, 12,5 %, vendar v pogostosti poseganja po teh živilih med njimi ni razlike).
- i. **Krompir, riž in testenine** najmanj 1-krat tedensko uživa večina (91,3 %) prebivalcev, le 0,5 % nikoli.
- j. **Jajca kot samostojno jed** najmanj 1-krat tedensko uživa dobra polovica (51,8 %) prebivalcev, 6,9 % nikoli.
- k. **Bel, polbel kruh in pecivo** najmanj 1-krat dnevno uživa dobra četrtina (26,0 %) prebivalcev, največ (28,8 %) jih posega po teh živilih 1-3-krat tedensko, 7,0 % nikoli.
- l. **Žita** (kosmiče, mislije, kaše) 1-krat ali večkrat dnevno uživa le desetina (10,0 %) prebivalcev, največ (27,0 %) jih poseže po njih 1-3-krat mesečno, skoraj četrtina (24,4 %) nikoli. Žita uživa več žensk (79,9 %) kot moških (71,6 %, kar je sicer več od slovenskega povprečja) in tudi pogosteje.
- m. **Ocvrte jedi** (pomfri, ocvrto meso, ocvrtke ipd.) 1-krat tedensko ali pogosteje uživa petina (20,5 %) prebivalcev, le nekaj več kot desetina (12,9 %) nikoli. Te jedi uživa več moških (90,3 %) kot žensk (83,7 %) in tudi pogosteje.
- n. **Sendviče, hot dog, pico, burek, kebab** najmanj 1-krat dnevno uživa 1,7 % prebivalcev, največ (62,8 %) jih po njih poseže 1-3-krat mesečno, nikoli 13,5 %. Sendviče in podobne jedi uživa več moških (89,9 %) kot žensk (82,8 %) in tudi pogosteje.

- o. **Že pripravljene jedi** (gotove jedi iz pločevink, juhe iz koncentratov, omake za testenine) 1-krat tedensko ali pogosteje uživa slaba desetina (9,5 %) prebivalcev, nikoli skoraj polovica (49,5 %). Te jedi uživa več moških (57,7 %) kot žensk (42,6 %) in tudi pogosteje.
- p. **Mesne izdelke** (klobase, šunke, salame, paštete, hrenovke ipd.) 4-krat tedensko in pogosteje uživa 16,6 % prebivalcev, le 7,7 % nikoli. Te izdelke uživa več moških (95 %) kot žensk (89,4 %) in tudi pogosteje.
- q. **Sladko pecivo, piškote, torte** 4-krat tedensko in pogosteje uživa 15,5 % prebivalcev ter 34,2 % 1-3-krat tedensko, nikoli le 5,2 %. V UE Škofja Loka jedo te izdelke pogosteje od regijskega povprečja.
- r. **Sladkarije** (bonbone, čokolade) vsaj občasno uživa večina prebivalcev (49,1 % najmanj 1-krat tedensko), le dobra desetina (11,6 %) je takih, ki jih nikoli.
- s. **Aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače** (kole, ledeni čaj, sadne napitke, vodo z okusom ipd.) vsaj občasno pijeta skoraj dve tretjini prebivalcev (6,5 % vsak dan, še 4,3 % 4-6-krat tedensko), nikoli 39,1 %. Te pijače pije več moških (69,1 %) kot žensk (52,0 %) in tudi pogosteje.



Stolpci s pikčasto strukturo kažejo statistično značilno razliko v razširjenosti in ali pogostosti uživanja živila/jedi/izdelka med moškimi in ženskami.

Slika 18: Uživanje posameznih živil, jedi, izdelkov, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Sprememba načina prehranjevanja

- a. Nasvet za spremembo načina prehranjevanja iz zdravstvenih razlogov je prejelo od družinskega člana 24,7 % prebivalcev (več moških, 29,7 %, kot žensk, 19,5 %), 22,5 % od zdravnika, 13,8 % od medicinske sestre, 12,3 % od prijatelja, 2,8 % od drugega strokovnjaka.
- b. Med spremembami prehranjevalnih navad, ki so jih naredili v zadnjih 12 mesecih, se je največ prebivalcev, skoraj tretjina (32,3 %), pričelo bolj zdravo prehranjevati, dobra četrtnina (28,5 %) pa se je tako prehranjevala že prej. Med moškimi je nižji delež tistih, ki so se zdravo prehranjevali že prej in taka sprememba ne bi bila potrebna (23,7 %), kot med ženskami (33,5 %).
- c. Načini, kako so prebivalci spremenili svoje prehranjevalne navade v zadnjih 12 mesecih: največ jih je pričelo jesti več zelenjave (42,9 %), nato več sadja (39,9 %), manj mastno hrano (39,3 %), manj sladko hrano (36,6 %), od maščob večkrat uporabijo rastlinska olja (33,4 %) ter jedo manj slano hrano (32,8 %) in več manjših obrokov (27,5 %). V primerjavi z regijskim povprečjem je v UE Jesenice višji delež prebivalcev pričel jesti manj mastno hrano, daje prednost rastlinskim oljem ter je manj slano hrano, manj mesa in mesnih izdelkov.

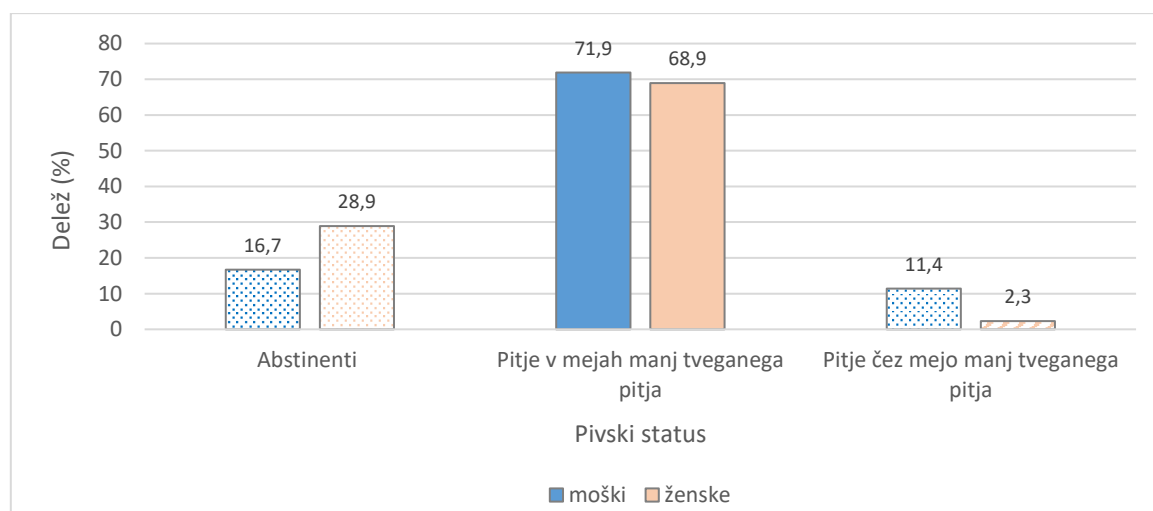
Pitje alkohola

Marjetka Hovnik Keršmanc

Pivski status v zadnjih 12 mesecih

a. Abstinenci, pitje alkohola znotraj in čez mejo manj tveganega pitja

22,5 % prebivalcev v zadnjih 12 mesecih pred anketo ni pilo pijač, ki vsebujejo alkohol (npr. piva, vina, žganih pijač, likerja, mošta, radlerja, koktajlov) (abstinenci), 70,4 % jih je pilo znotraj meje manj tveganega pitja⁶, 7,0 % je to mejo presegalo. Med ženskami je delež abstinentov skoraj 2-krat višji, delež tistih, ki presegajo mejo manj tveganega pitja, pa 5-krat nižji kot med moškimi (Slika 19). Pitje čez mejo manj tveganega pitja je glede na slovensko povprečje med gorenjskimi ženskami manj razširjeno.



Stolpca s pikčasto strukturo kažeta statistično značilno razliko med moškimi in ženskami na Gorenjskem.

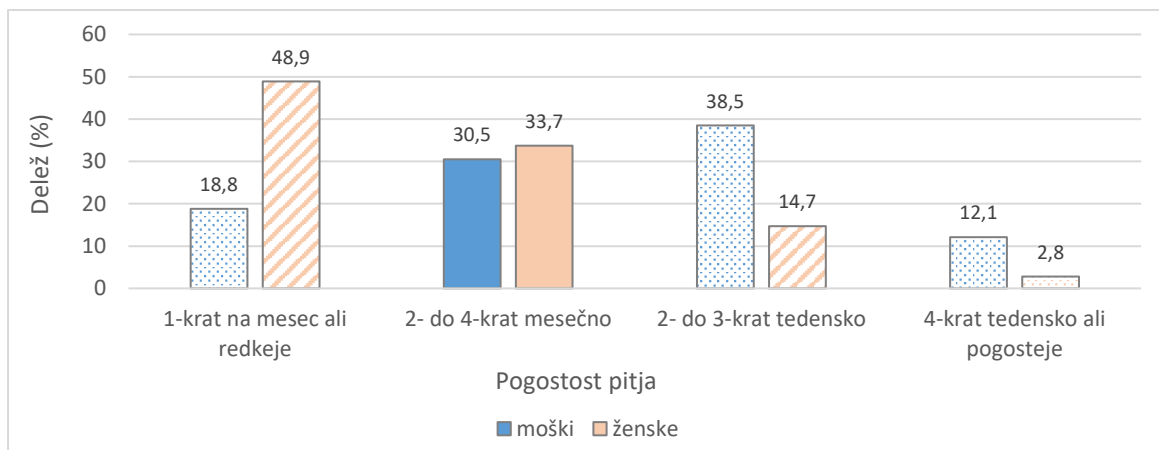
Stolpec s črtasto strukturo kaže statistično značilno razliko pri ženskah med Gorenjsko in Slovenijo.

Slika 19: Abstinenci, pitje alkohola znotraj in čez mejo manj tveganega pitja, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska po spolu, raziskava CINDI 2020

b. Pogostost pitja alkoholnih pijač

Največ prebivalcev (32,1 %) pije alkoholne pijače 1-krat mesečno ali redkeje (kar je več kot je povprečje za Slovenijo), 31,9 % jih pije te pijače 2- do 4-krat mesečno, 28,0 % 2- do 3-krat tedensko in 8,0 % pogosteje. Moški pijejo alkoholne pijače pogosteje kot ženske (Slika 20).

⁶ Meja manj tveganega pitja alkohola – 10 gramov ali manj čistega alkohola na dan (velja za ženske) oz. 20 gramov ali manj čistega alkohola na dan (velja za moške). 10 gramov čistega alkohola (1 standardna pijača) je v 1 dl vina ali v 2,5 dl piva ali v 0,3 dl žgane pijače ali v 5 dl radlerja ali v 3,3 dl mešane gazirane alkoholne pijače.



Stolpci s pikčasto strukturo kažejo statistično značilno razliko med moškimi in ženskami na Gorenjskem.

Stolpca s črtasto strukturo kažeta statistično značilno razliko pri ženskah med Gorenjsko in Slovenijo.

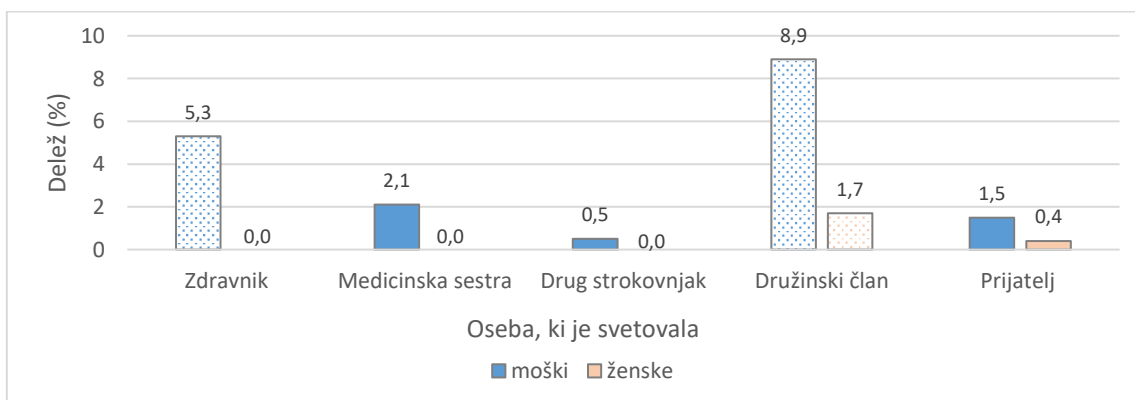
Slika 20: Pogostost pitja pijač, ki vsebujejo alkohol, v zadnjih 12 mesecih, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska po spolu, raziskava CINDI 2020

c. Visoko tvegano opijanje⁷:

72,5 % moških in 49,3 % žensk je najmanj 1-krat v zadnjem letu popilo več pijač ob eni priložnosti (npr. na zabavi, ob rojstnem dnevu, novem letu, obroku, z družbo ali sami ipd.). Moški se v tem ne razlikujejo od slovenskega povprečja, med ženskami pa je, v primerjavi s povprečjem za Slovenijo (59,9 %), opijanje manj razširjeno.

Svetovanje glede pitja alkohola

V zadnjih 12 mesecih so prebivalci nasvet za zmanjšanje pitja alkoholnih pijač najpogosteje prejeli od družinskega člana (5,7 %), nato od zdravnika (3,0 %), od obeh več moških kot žensk (Slika 21). Od medicinske sestre je tak nasvet prejel samo 1,2 %, od prijatelja 1,1 %, od drugih pa le 0,3 % prebivalcev.



Stolpca s pikčasto strukturo kažeta statistično značilno razliko med moškimi in ženskami.

Slika 21: Svetovanje v zadnjih 12 mesecih za zmanjšanje pitja pijač, ki vsebujejo alkohol, s strani drugih oseb, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska po spolu, raziskava CINDI 2020

⁷ Visoko tvegano opijanje je pitje več alkoholnih pijač (moški 6 in več, ženske 4 in več) ob eni priložnosti najmanj 1-krat v 12 mesecih. 1 pijača (10 gramov čistega alkohola) je 1 dl vina ali 2,5 dl piva ali 0,3 dl žgane pijače ali 5 dl radlerja ali 3,3 dl mešane gazirane alkoholne pijače.

Sprememba navad, povezanih s pitjem alkohola

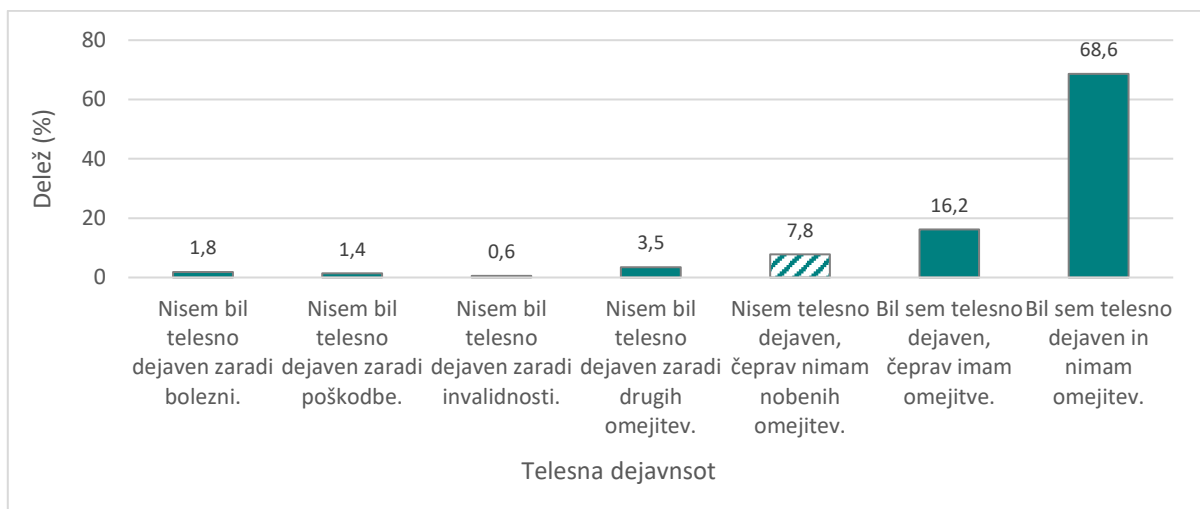
V zadnjih 12 mesecih je spremenila navade pitja alkohola manj kot petina (18,6 %) prebivalcev, več moških (23,8 %) kot žensk (12,0 %). Večina sprememb je bila v smeri zmanjšanja pitja, precej manj v smeri opustitve pitja, najmanj pa v smeri povečanja pitja alkoholnih pijač.

Telesna dejavnost

Marjetka Hovnik Keršmanc

Telesna dejavnost v zadnjih 12 mesecih

Večina (84,8 %) prebivalcev je telesno dejavnih (skoraj četrtina med njimi kljub omejitvam), med telesno nedejavnimi jih je dobra polovica brez kakršnihkoli omejitev, sicer manj od slovenskega povprečja (Slika 22).

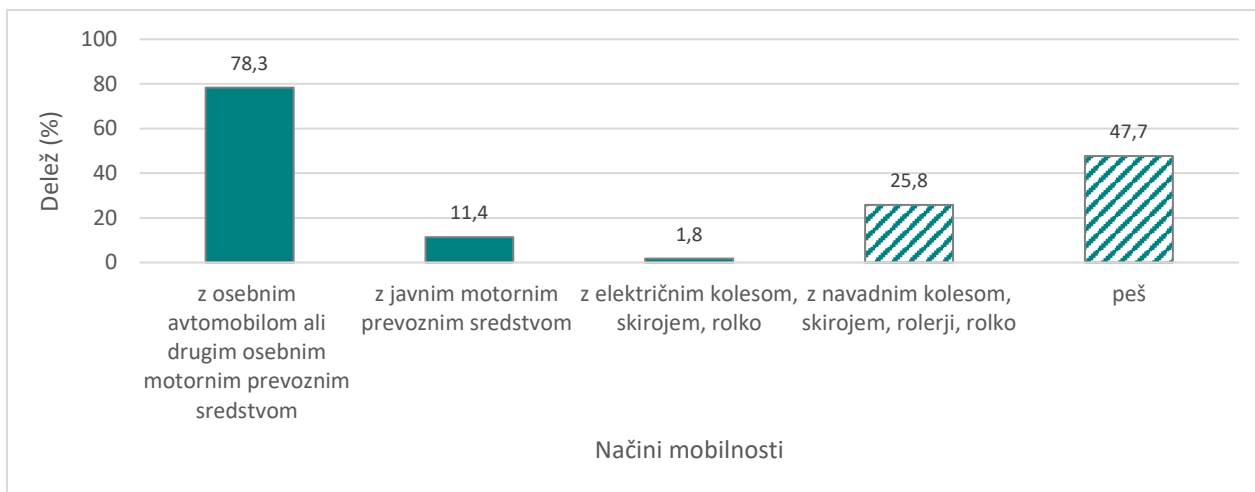


Stolpec s črtasto strukturo kaže statistično značilno razliko med Gorenjsko in Slovenijo.

Slika 22: Telesna dejavnost v zadnjih 12 mesecih, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Običajen način odhoda v službo ali po opravkih

Največ (78,3 %) prebivalcev se od mesta bivanja do mesta zaposlitve ali po opravkih in nazaj odpravi z osebnim avtom ali drugim motornim prevoznim sredstvom, skoraj polovica peš, dobra četrtina z navadnim kolesom, skirojem, rolerji ali rolko, dobra desetina z javnim prevoznim sredstvom, le slaba 2 % z električnim kolesom, skirojem ali rolko (Slika 23). V primerjavi s slovenskim povprečjem več gorenjskih anketirancev uporablja navadno kolo, skiro, rolerje ali rolko ali se odpravi peš.



Stolpca s črtasto teksturo kažeta statistično značilno razliko med Gorenjsko in Slovenijo.

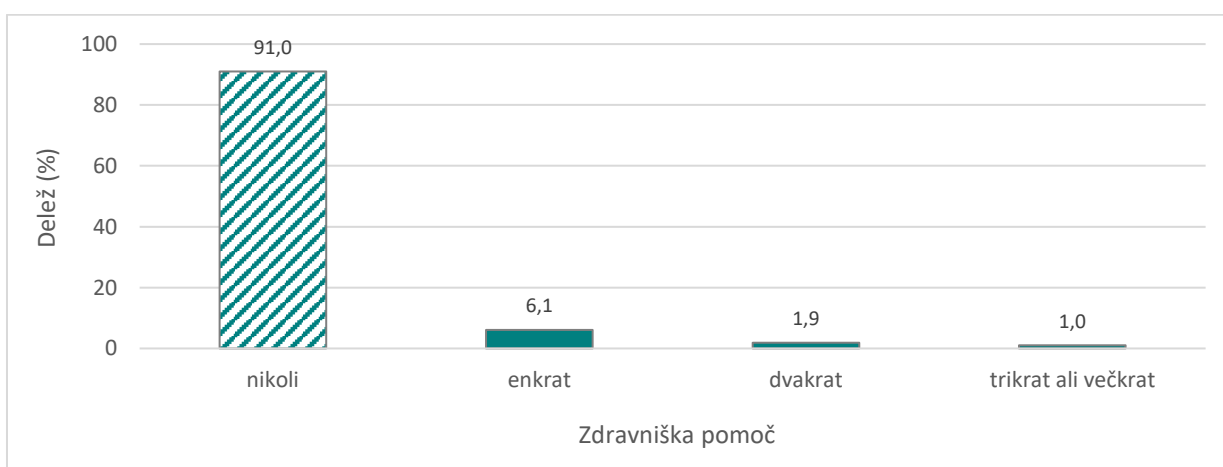
Slika 23: Običajen način prihoda od mesta bivanja do mesta zaposlitve ali po opravkih, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Svetovanje za povečanje gibalnih dejavnosti

20,0 % prebivalcev je v zadnjih 12 mesecih tak nasvet prejelo od družinskega člana, 12,4 % od zdravnika (več moških, 15,5 %, kot žensk, 9,1 %), 10,5 % od prijatelja, 6,7 % od medicinske sestre, 1,7 % od drugega strokovnjaka.

Poškodbe v času športnih dejavnosti, za katere je bila potrebna zdravniška pomoč

Večina (91,0 %) prebivalcev zaradi športnih dejavnosti (npr. tek, kolesarjenje, plavanje, igre z žogo, aerobika ipd.) take poškodbe še ni utrpela, kar je manj od slovenskega povprečja (93,5 %), med tistimi, ki so jo, jih je največ zdravniško pomoč potrebovalo enkrat (Slika 24).



Stolpec s črtasto strukturo kaže statistično značilno razliko med Gorenjsko in Slovenijo.

Slika 24: Poškodbe v času športnih dejavnosti v zadnjih 12 mesecih, za katere je bila potrebna zdravniška pomoč, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Uporaba kolesarske čelade pri vožnji s kolesom

Na poti v službo in nazaj, med delovnim časom, v prostem času po opravkih in nazaj:

več kot polovica (52,6 %) prebivalcev čelade nikoli ne uporabi, dobra desetina (11,5 %) jo uporabi v manj kot polovici primerov, slaba desetina v več kot polovici primerov (9,3 %) in dobra četrtnina (26,5 %) vedno; v primerjavi s slovenskim povprečjem (kjer je 63,5 % nikoli ne uporabi in 19,7 % vedno), je uporaba čelade na Gorenjskem bolj razširjena.

V prostem času za rekreacijo in šport:

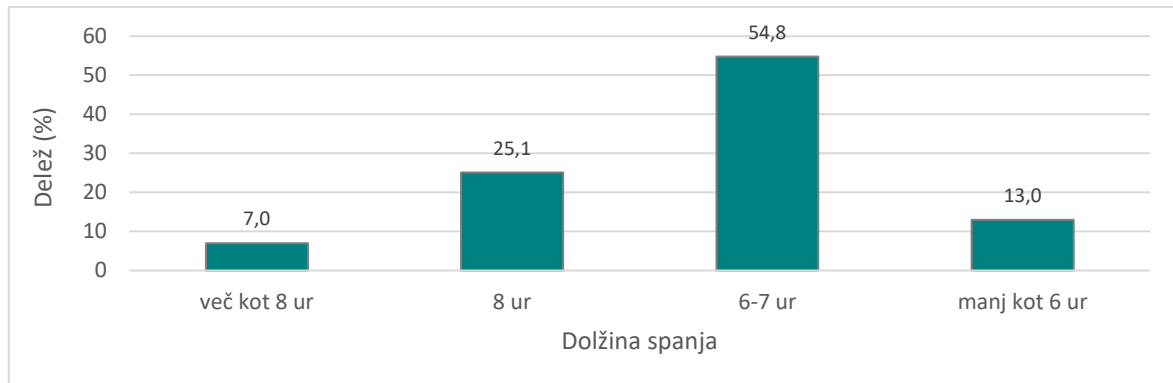
42,8 % prebivalcev čelade ne uporablja, 8,2 % jo uporablja v manj kot polovici primerov, 6,3 % v več kot polovici primerov in 42,7 % jo uporabi vedno; v primerjavi s slovenskim povprečjem (kjer je 55,7 % nikoli ne uporabi in 30,8 % vedno), je uporaba čelade tudi pri rekreaciji in športu bolj razširjena na Gorenjskem.

Spanje

Marjetka Hovnik Keršmanc

Običajna dolžina spanja med delovnim tednom v zadnjih 12 mesecih

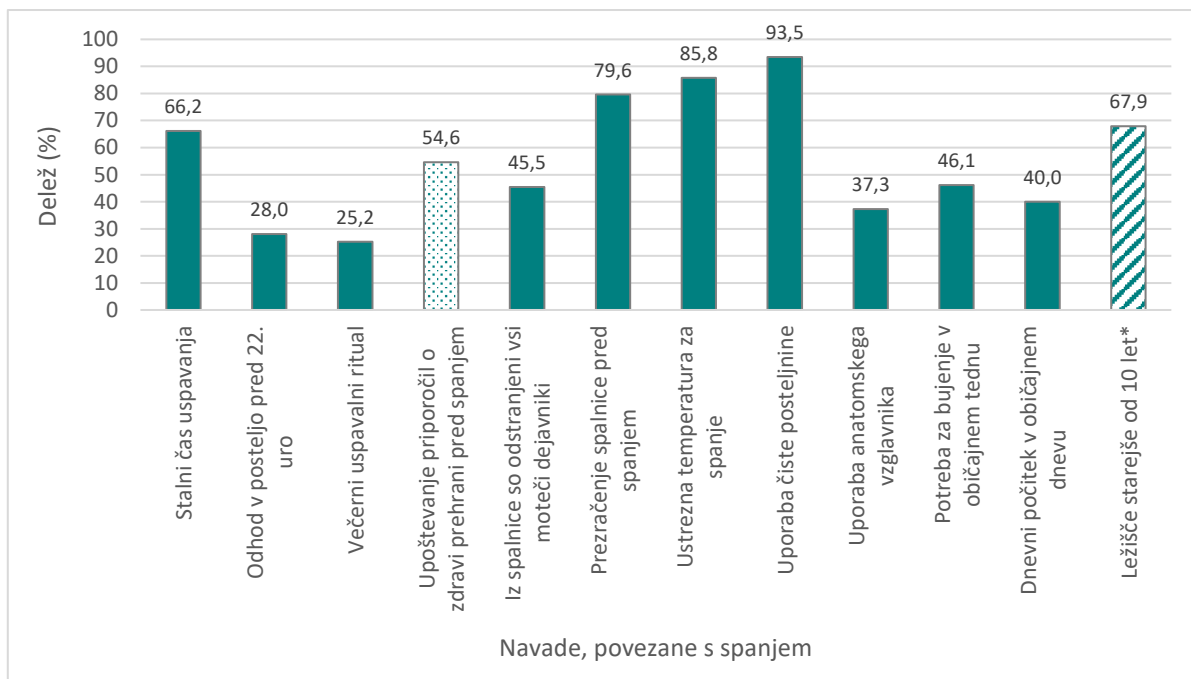
Dobra polovica prebivalcev med tednom običajno spi od 6 do 7 ur, četrtnina 8 ur, manj kot 6 ur jih spi 13 %, 7 % pa jih spi več kot 8 ur (Slika 25).



Slika 25: Običajna dolžina spanja med delovnim tednom, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020

Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka

Več kot polovica prebivalcev ima stalen čas uspavanja, v posteljo pa jih samo dobra četrtnina odhaja pred 22. uro. Priporočila o zdravi prehrani pred spanjem (izogibanje mastni, pekoči in/ali sladki hrani ter alkoholu, kofeinu in nikotinu vsaj štiri ure pred spanjem) upošteva dobra polovica (več žensk, 60,7 %, kot moških, 48,8 %), nekaj manj jih iz spalnice odstrani vse moteče dejavnike (kot so svetila, zvoki, elektronske naprave). Večina pred spanjem spalnico prezrači, ima v njej ustrezno temperaturo za spanje ter uporablja čisto posteljnino. V primerjavi s slovenskim povprečjem imajo prebivalci Gorenjske starejša ležišča, t.j. stara več kot 10 let (27,5 % : 32,1 %) (Slika 26).



Stolpec s pikčasto strukturo kaže statistično značilno razliko med moškimi in ženskami na Gorenjskem.

Stolpec s črtasto strukturo kaže statistično značilno razliko med Gorenjsko in Slovenijo.

Slika 26: Navade anketirancev, starih od 18 do 74 let, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka (prikazani odgovori DA, z izjemo *, kjer je prikazan odgovor NE), Gorenjska, raziskava CINDI 2020

ZAKLJUČEK

Marjetka Hovnik Keršmanc in Alenka Hafner

Za varovanje, ohranjanje in krepitev zdravja ter zmanjševanje neenakosti v zdravju prebivalcev je pomembna tudi aktivna skrb za lastno zdravje, ki vključuje zdrav vedenjski slog, vključevanje v preventivne in presejane programe ter programe krepitev zdravja, kot tudi okoljski dejavniki, ki vplivajo na kvaliteto življenja in bivanja v skupnosti.

Razlike v zdravju oziroma skrbi zanj se med moškimi in ženskami na Gorenjskem kažejo:

- na področju duševnega zdravja, ki je slabše med ženskami,
- v vedenjskem slogu, kjer pri moških izstopa slabše upoštevanje smernic zdravega prehranjevanja, slabša skrb za primerno telesno težo, večja razširjenost uporabe tobaka za oralno uporabo, večja razširjenost in pogostost pitja alkoholnih pijač ter slabša skrb za ustno zdravje;
- v seznanjenosti s pravico do preventivnega pregleda po 30. letu starosti pri osebnem izbranem zdravniku in diplomirani medicinski sestri v ambulanti družinske medicine, glede delovanja ZVC/CKZ v zdravstvenih domovih, kar je slabše med moškimi, manj pa jih tudi ve ali so se že udeležili delavnic, ki jih izvajajo ZVC/CKZ.

V primerjavi s Slovenijo pa dosega Gorenjska slabše rezultate glede:

- rednega samopregledovanja dojk oziroma mod, samostojnega merjenja krvnega tlaka,
- udeležbe na aktivnostih, ki jih izvajajo ZVC/CKZ,
- upoštevanja priporočila, da imajo v vsakodnevni prehrani mlečni izdelki z manj maščobe prednost pred polnomastnimi izdelki.

Poleg splošnih ukrepov za varovanje, ohranjanje ter krepitev telesnega in duševnega zdravja vseh prebivalcev je na Gorenjskem dodatno pozornost potrebno usmeriti še v zmanjševanje razlik v izpostavljenih kazalnikih med moškimi in ženskami ter med Gorenjsko in Slovenijo, ki povečujejo neenakosti v zdravju.

SEZNAM SLIK

Slika 1: Ocena lastnega splošnega zdravstvenega stanja, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska in Slovenija, raziskava CINDI 2020.....	11
Slika 2: Prisotnost zdravstvenih težav v zadnjih 30-ih dneh, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	11
Slika 3: Prisotnost bolezni ali stanj, za katere je diagnozo postavil zdravnik, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	12
Slika 4: Indeks telesne mase, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	13
Slika 5: Jemanje zdravil /zdravilnih sredstev v zadnjih 7-ih dneh, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	13
Slika 6: Občutki napetosti, stresa ali velikega pritiska v zadnjih 14-ih dneh, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	14
Slika 7: Skrb za lastno zdravje, odgovori anketirancev, starih od 18 do 74 let, Gorenjska in Slovenija, raziskava CINDI 2020.....	17
Slika 8: Pogostost umivanja zob, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	18
Slika 9: Udeležba na delavnicah v ZVC/CKZ, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	19
Slika 10: Strinjanje s trditvami, povezanimi s cepljenjem, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	20
Slika 11: Zadovoljstvo s pogoji v kraju bivanja, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	22
Slika 12: Uporaba s tobakom povezanih izdelkov v zadnjih 30-ih dneh, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	23
Slika 13: Kajenja tobaka, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	24
Slika 14: Prehranjevanje v skladu s smernicami v zadnjih 12 mesecih, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska skupaj in po spolu, raziskava CINDI 2020.....	25
Slika 15: Pogostost uživanja zajtrka, anketiranci, stari od 18 do 74 let, skupaj in po spolu, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	25
Slika 16: Uživanje posameznih dnevnih obrokov, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	26
Slika 17: Uporaba maščob v gospodinjstvu vsak dan po vrsti maščobe, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020.....	26

Slika 18: Uživanje posameznih živil, jedi, izdelkov, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020	28
Slika 19: Abstinenci, pitje alkohola znotraj in čez mejo manj tvegane pitja, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska po spolu, raziskava CINDI 2020	30
Slika 20: Pogostost pitja pijač, ki vsebujejo alkohol, v zadnjih 12 mesecih, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska po spolu, raziskava CINDI 2020	31
Slika 21: Svetovanje v zadnjih 12 mesecih za zmanjšanje pitja pijač, ki vsebujejo alkohol, s strani drugih oseb, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska po spolu, raziskava CINDI 2020	31
Slika 22: Telesna dejavnost v zadnjih 12 mesecih, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020	33
Slika 23: Običajen način prihoda od mesta bivanja do mesta zaposlitve ali po opravkih, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020	34
Slika 24: Poškodbe v času športnih dejavnosti v zadnjih 12 mesecih, za katere je bila potrebna zdravniška pomoč, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020	34
Slika 25: Običajna dolžina spanja med delovnim tednom, anketiranci, stari od 18 do 74 let, Gorenjska, raziskava CINDI 2020	36
Slika 26: Navade anketirancev, starih od 18 do 74 let, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka (prikazani odgovori DA, z izjemo *, kjer je prikazan odgovor NE), Gorenjska, raziskava CINDI 2020...	37

PRILOGA

Vprašalnik Z zdravjem povezan vedenjski slog 2020





Z zdravjem povezan vedenjski slog 2020

Prosimo vas, da pri vprašanjih, kjer ni posebnih navodil za izpolnjevanje, **obkrožite ustrezen odgovor**. Vprašalnik lahko izpolnjuje **samo oseba, izbrana v vzorec**. Če slabše vidite ali ga težje razumete, naj vam kdo pomaga. Vsekakor pa naj bodo odgovori vaši. Prosimo vas, da izpolnjeni anketni vprašalnik **čim prej** vrnete po pošti v priloženi pisemski ovojnici.

OSNOVNI PODATKI

1. Spol:

- 1 moški
- 2 ženski

2. Leto rojstva:

3. Ali ste trenutno:

- 1 samski
- 2 poročeni
- 3 živite v zunajzakonski zvezi
- 4 ovdoveli
- 5 ločeni

4. Koliko članov šteje vaše gospodinjstvo?

5. Koliko oseb, mlajših od 18 let, živi v istem gospodinjstvu kot vi?

6. Kakšen je vaš zaposlitveni status?

(Prosimo, označite samo en odgovor.)

- 1 zaposlen
- 2 samozaposlen
- 3 študent
- 4 gospodinja, gospodinjec
- 5 upokojenec
- 6 brezposeln
- 7 drugo. Navedite, kaj?

7. Kakšno delo večinoma opravljate?

(Prosimo, označite samo en odgovor.)

- 1 težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu ipd.
- 2 težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu ipd.
- 3 lažje fizično delo (npr. prevozništvu, montaža, priprava hrane, tiskarstvo, skladiščenje, popravila, vzdrževanje ...)
- 4 kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela (npr. strežba, turizem, trgovina, pospeševanje prodaje, medicinska oskrba ...)
- 5 enostavnejše pisarniško delo (npr. tajništvo, nižji menedžment)
- 6 intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri (npr. poučevanje, zdravljenje, višji menedžment)
- 7 drugo

8. Katera je vaša najvišja dosežena stopnja izobrazbe?

- 1 nedokončana osnovnošolska izobrazba
- 2 osnovnošolska izobrazba
- 3 nižja ali srednja poklicna izobrazba
- 4 srednja strokovna, splošna izobrazba
- 5 višja strokovna izobrazba, višješolska izobrazba
- 6 visokošolska strokovna izobrazba (vključuje tudi 1. bolonjsko stopnjo)
- 7 visokošolska univerzitetna izobrazba (vključuje tudi 2. bolonjsko stopnjo)
- 8 specializacija, magisterij, doktorat

9. Kateri družbeni skupini (sloju ali razredu) pripadate po svojem mnenju?

- 1 nižji
- 2 srednji
- 3 višji srednji
- 4 zgornji
- 5 ne vem

10. Kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje?

- 1 zelo dobro
- 2 dobro
- 3 srednje
- 4 slabo
- 5 zelo slabo

11. Kako skrbite za svoje zdravje?

- 1 zelo dobro
- 2 kar dobro
- 3 bolj malo, premalo
- 4 skoraj nič
- 5 ne vem, kaj bi rekel

ZDRAVSTVENO STANJE

12. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli katero od naštetih težav?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
A bolečine v prsih med telesno dejavnostjo	1	2
B bolečine v križu	1	2
C bolečine v vratu/ramenih	1	2
D bolečine v drugih sklepih	1	2
E vztrajne napade kašlja z izkašljevanjem sluzi	1	2
F otekanje nog	1	2
G alergija	1	2
H zaprtje	1	2
I glavobol	1	2
J težave s spanjem	1	2
K depresivno stanje (potrtost, žalost)	1	2
L zobobol	1	2
M težave pri uriniranju	1	2
N tesnobno stanje (izrazita zaskrbljenost, strah)	1	2

13. Ali imate katero od navedenih bolezni ali stanj, za katere je diagnozo postavil zdravnik?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da, ugotovljena je bila v zadnjih 12 mesecih	da, ugotovljena je bila pred več kot 12 meseci	ne	
A	zvišan krvni tlak več kot 140/90 mmHg (hipertenzijo)	1	2	3
B	zvišane maščobe v krvi (holesterol in/ ali trigliceridi)	1	2	3
C	sladkorno bolezen (nosečnostna (gestacijska) sladkorna bolezen ni vključena)	1	2	3
D	prebolelo srčno kap ali miokardni infarkt	1	2	3
E	bolečino v prsih pri mirovanju ali med telesno dejavnostjo (angino pectoris)	1	2	3
F	srčno popuščanje	1	2	3
G	možgansko kap	1	2	3
H	bolezni in okvare hrbtenice	1	2	3
I	bolezni sklepov (artritis ali artroze)	1	2	3
J	kronični bronhitis, emfizem (KOPB)	1	2	3
K	bronhialno astmo	1	2	3
L	razjedo (ulkus) na želodcu ali dvanajstniku	1	2	3
M	jetrno cirozo	1	2	3
N	depresijo	1	2	3
O	anksiozne motnje	1	2	3
P	druge duševne bolezni	1	2	3
Q	motnje spanja	1	2	3
R	bolezen ščitnice	1	2	3
T	kronično ledvično odpoved	1	2	3
U	končno ledvično odpoved	1	2	3

14. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali/uporabljali naslednja zdravila ali zdravilna sredstva?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
A	za znižanje krvnega tlaka	1 2
B	za znižanje maščob v krvi (holesterola in/ ali trigliceridov)	1 2
C	za znižanje sladkorja v krvi	1 2
D	proti glavobolu	1 2
E	proti drugim bolečinam	1 2
F	proti kašlju	1 2
G	pomirjevala	1 2
H	uspevala	1 2
I	prehranska dopolnila in zeliščne pripravke	1 2
J	kontracepcijska sredstva	1 2
K	antidepresive	1 2
L	homeopatska zdravila	1 2
M	druge vrste zdravil, katere?	1 2

15. Ali ste kdaj redno jemali zdravila za nižanje krvnega tlaka?

- 1 da
2 ne

2

16. Ali so vam kdaj izmerili zvišano koncentracijo krvnega sladkorja (kadarkoli)?

- 1 da
2 da, vendar samo v nosečnosti
3 ne

17. Ali je imel kdo od bližnjih ali širših sorodnikov sladkorno bolezen (diabetes tipa 1 ali 2)?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
A	stari starši, teta, stric, bratranec, sestrična	1 2
B	starši, brat, sestra, otrok	1 2

18. Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede v zdravstveni ustanovi (npr. pri osebnem izbranem zdravniku, v zdravstvenem domu, bolnišnici)?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	v zadnjih 12 mesecih	pred 1 do manj kot 3 leti	pred 3 do manj kot 5 leti	pred več kot 5 leti	nikoli	ne vem
A	krvni tlak	1	2	3	4	5 6
B	maščobe v krvi (holesterol in/ali trigliceridi)	1	2	3	4	5 6
C	sladkor v krvi	1	2	3	4	5 6
D	pregled blata na prikrito krvavitev v programu Svit	1	2	3	4	5 6
E	mamografijo (slikanje) dojke v programu Dora (samo za ženske)	1	2	3	4	5 6
F	bris materničnega vratu (samo za ženske)	1	2	3	4	5 6
G	cepljenje proti gripi	1	2	3	4	5 6

19. Kdaj ste si sami nazadnje:

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	pred manj kot 1 mesečem	pred 1 do 6 meseci	pred več kot 6 meseci	nikoli
A	izmerili krvni tlak	1	2	3 4
B	samopregledovali dojke (samo za ženske)	1	2	3 4
C	samopregledovali moda (samo za moške)	1	2	3 4

20. Ali ste seznanjeni s tem, da vam po 30. letu starosti pripada preventivni pregled pri vašem osebnem izbranem zdravniku in diplomirani medicinski sestri v ambulanti družinske medicine?

- 1 da, sem seznanjen
2 ne, nisem seznanjen

21. Ali ste se kdaj udeležili preventivnega pregleda pri svojem osebnem zdravniku in/ali diplomirani medicinski sestri v ambulanti družinske medicine?

- 1 da
2 ne
3 ne vem

22. Ali ste seznanjeni s tem, da v vsakem zdravstvenem domu v Sloveniji deluje zdravstvenovzgojni center/center za krepitev zdravja?

- 1 ne, nisem seznanjen → POJDITE NA VPRAŠANJE ŠT. 24
- 2 da, sem seznanjen → NADALJUJTE Z VPRAŠANJEM ŠT. 23

23. Ali ste se kdaj udeležili katere izmed spodaj navedenih delavnic oz. individualnih svetovanj, ki potekajo v zdravstvenovzgojnem centru/centru za krepitev zdravja v zdravstvenem domu?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da, večkrat	da, enkrat	ne, nikoli	ne poznam	ne vem
A delavnica Zdrava prehrana/Zdravo jem	1	2	3	4	5
B delavnica Telesna dejavnost – gibanje/Gibam se	1	2	3	4	5
C delavnica Zdravo hujšanje	1	2	3	4	5
D delavnica S sladkorno boleznijo skozi življenje	1	2	3	4	5
E delavnica Podpora pri spoprijemanju z depresijo	1	2	3	4	5
F delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	1	2	3	4	5
G delavnica Spoprijemanje s stresom	1	2	3	4	5
H delavnica oz. individualno svetovanje za opuščanje kajenja	1	2	3	4	5

24. Ali ste se kdaj udeležili katere od aktivnosti za krepitev zdravja (npr. dan zdravja, dan odprtih vrat zdravstvenega doma, svetovanje za krepitev zdravja na stojnicah, predstavitev Programa Svit ipd.), ki jih v vašem lokalnem okolju izvajajo strokovnjaki iz zdravstvenovzgojnih centrov/centrov za krepitev zdravja?

- 1 da
- 2 ne

25. V kolikšni meri se strinjate s spodaj navedenimi trditvami v zvezi s cepljenjem?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	se sploh ne strinjam	v glavnem se ne strinjam	ni se ne strinjam niti se strinjam	v glavnem se strinjam	povsem se strinjam
A Cepljenje učinkovito zaščiti pred boleznijo.	1	2	3	4	5
B Zaupam v cepljenje.	1	2	3	4	5
C Strah me je cepljenja, ker se bojim stranskih učinkov.	1	2	3	4	5
D Bolezni, proti katerim cepimo, lahko predstavljajo resno tveganje za zdravje.	1	2	3	4	5
E Cepljenje je zelo pomembno za zaščito sebe in drugih.	1	2	3	4	5
F Imam premalo informacij o cepljenju.	1	2	3	4	5

26. Koliko zob vam manjka?

- 1 nič
- 2 1–5
- 3 6–10
- 4 več kot 10, toda ne vsi
- 5 manjkajo mi vsi zobje oziroma nosim totalno protezo

27. Kako pogosto si umivate zobe?

- 1 nikoli
- 2 ne vsak dan
- 3 enkrat dnevno
- 4 dvakrat dnevno
- 5 večkrat dnevno

DUŠEVNO ZDRAVJE

28. Kako pogosto ste se v zadnjih 14 dneh počutili napete, pod stresom ali velikim pritiskom?

- 1 nikoli
- 2 zelo redko
- 3 občasno
- 4 pogosto
- 5 vsak dan

29. Ko se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom, kaj menite, da je vzrok za to?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
A obremenitve na delovnem mestu	1	2
B slabi odnosi med sodelavci	1	2
C problemi v družini	1	2
D slabi materialni pogoji za življenje	1	2
E osamljenost	1	2
F hrupno okolje	1	2
G drugo, kaj?	1	2

30. Kako obvladujete napetosti, stres in pritiske, ki jih doživljate v življenju?

- 1 Zlahka jih obvladujem.
- 2 Z nekaj truda jih obvladujem.
- 3 Z večjim naporom jih obvladujem.
- 4 S hudimi težavami jih še obvladujem.
- 5 Ne obvladujem jih, moje življenje je skoraj neznosno.

31. Kako pogosto lahko najdete način, kako se sprostiti, kadar to potrebujete?

- 1 nikoli
- 2 zelo redko
- 3 občasno
- 4 pogosto
- 5 vedno

32. Koliko ljudi vam je tako blizu, da lahko nanje računate, če imate resen osebni problem?

- 1 nihče
- 2 1 ali 2
- 3 3 do 5
- 4 več kot 5

33. Koliko zanimanja ljudje pokažejo za stvari, ki jih počnete?

- 1 veliko
- 2 nekaj
- 3 niti veliko niti malo
- 4 malo
- 5 nič

34. Kako lahko pridobite praktično pomoč od svojih sosedov, če jo potrebujete?

- 1 zelo lahko
- 2 lahko
- 3 niti lahko, niti težko
- 4 težko
- 5 zelo težko

35. Koliko časa v preteklih 4 tednih ste se počutili ...

	ves čas	večino časa	nekaj časa	zelo malo časa	nikoli
A zelo nervozne	1	2	3	4	5
B malodušne, potrte	1	2	3	4	5
C sproščene, umirjene	1	2	3	4	5
D na tleh, nič me ni moglo razveseliti	1	2	3	4	5
E srečne	1	2	3	4	5

36. Ali ste v zadnjih 12 mesecih kdaj poiskali strokovno pomoč zaradi duševnih stisk?

- 1 da → POJDITE NA VPRAŠANJE ŠT. 38
- 2 ne → NADALJUJTE Z VPRAŠANJEM ŠT. 37

37. Če strokovne pomoči niste iskali, kaj je bil glavni razlog za to?

- 1 Nisem potreboval pomoči.
- 2 Nisem vedel, kje naj poiščem pomoč.
- 3 Nisem želel, da bi kdorkoli izvedel.
- 4 Pomoč ni bila na voljo.
- 5 Mislim sem, da si lahko pomagam sam.
- 6 Nisem želel nobene pomoči.
- 7 Drugo. Kaj?

38. Če ste v zadnjih 12 mesecih poiskali pomoč zaradi duševnih stisk, označite strokovnjaka, pri katerem ste jo iskali.

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujte po vrsticah!)

	da	ne
A zdravnik	1	2
B medicinska sestra	1	2
C drug strokovnjak. Kateri?	1	2
D družinski član	1	2
E prijatelj	1	2

OKOLJE

39. Ali se lahko v kraju, kjer bivate, varno sprehajate ali kolesarite?

- 1 da
- 2 ne

40. Ali sistem javnega prevoza v kraju, kjer bivate, ustreza vašim potrebam?

- 1 da
- 2 ne

41. Ali se v kraju, kjer bivate, počutite vamo?

- 1 da
- 2 ne

42. Ali se vam zdi, da lahko sodelujete pri odločitvah skupnosti in pomagata spreminjati stvari na bolje v svojem kraju?

- 1 da
- 2 ne

43. Ali lahko v kraju, kjer bivate, dostopate do (otroških) igrišč in površin za rekreacijo?

- 1 da
- 2 ne

44. Kako hrupno se vam zdi okolje, v katerem bivate?

- 1 zelo hrupno
- 2 srednje hrupno
- 3 malo hrupno
- 4 sploh se mi ne zdi hrupno

KAJENJE

45. Ali vi ali katerikoli drug član vaše družine kadite v stanovanju ali v bivalnih prostorih?

- 1 Ne, nihče ne kadite.
- 2 Da.

46. Ali vi ali katerikoli drug član vaše družine kadite v družinskem prevoznem sredstvu?

- 1 Ne.
- 2 Da, a le takrat, kadar v avtomobilu ni otrok/-a.
- 3 Da, ne glede na to, kdo se vozi v avtomobilu, tudi če je v njem otrok.

47. Ali ste v zadnjih 30 dneh na prodajnih mestih videli razstavljene tobačne izdelke, npr. škatlice cigaret, zavojčke tobaka?

- 1 ne
- 2 da
- 3 ne vem

48. Katere od spodaj navedenih izdelkov ste uporabljali v zadnjih 30 dneh in kako pogosto?

	vsak dan	redkeje kot vsak dan	ne uporabljam
A vodna pipa (šiša, nargila)	1	2	3
B tobak za njuhanje, žvečenje ali sesanje	1	2	3
C tobak za oralno uporabo (snus, fuge)	1	2	3
D elektronska cigareta	1	2	3
E drugo, prosimo navedite:	1	2	3

49. Ali sedaj kadite, ste kdajkoli kadili tobak (cigarete, cigare, cigarilose ali pipe tobaka)?

- 1 Ne kadim in nisem nikoli kadil. → **POJDITE NA VPRAŠANJE ŠT. 59!**
- 2 Sedaj ne kadim, a prej sem kadil. → **NADALJUJTE Z VPRAŠANJEM ŠT. 50!**
- 3 Sedaj kadim. → **NADALJUJTE Z VPRAŠANJEM ŠT. 50!**

50. Kakšen kadilec ste (ali ste bili)?

- 1 reden, kadim (kadil sem) vsak dan
- 2 občasen

51. Koliko tovarniških in/ali ročno zvitih cigaret običajno pokadite (ali ste pokadili) na dan?

_____ cigaret na dan

52. Če ste ali ste bili kadilec, koliko ste bili stari, ko ste prvič kadili?

_____ let (Prosimo, vpišite starost.)

53. Če ste ali ste bili kadilec, koliko ste bili stari, ko ste začeli redno (vsak dan) kaditi?

_____ let (Prosimo, vpišite starost.)

54. Če ste bili kadilec, pa niste več, koliko ste bili stari, ko ste prenehali kaditi?

_____ let (Prosimo, vpišite starost.)

55. Če ste še vedno kadilec, ali bi radi opustili kajenje?

- 1 Ne, kajenja ne nameravam opustiti.
- 2 Da, kajenje nameravam opustiti v naslednjih 30 dneh.
- 3 Da, kajenje nameravam opustiti v naslednjih 6 mesecih.
- 4 Da, kajenje nameravam opustiti nekoč v prihodnosti.
- 5 Nisem še razmišljal/-a o tem.

56. Kolikokrat ste resno poskusili prenehali kaditi in ste zdržali brez kajenja vsaj 24 ur (če ne kadite več, prosimo, navedite, kolikokrat ste poskusili prenehati kaditi pred dokončno opustitvijo kajenja)?

- A _____-krat
- B nikoli

57. Ali vas skrbijo škodljive posledice kajenja za vaše zdravje?

- 1 Zelo sem zaskrbljen/-a.
- 2 Nekoliko sem zaskrbljen/-a.
- 3 Nisem pretirano zaskrbljen/-a.
- 4 Sploh nisem zaskrbljen/-a.

58. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od naštetih oseb svetovala, da opustite kajenje?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
A zdravnik	1	2
B medicinska sestra	1	2
C drug strokovnjak. Kateri?	1	2
D družinski član	1	2
E prijatelj	1	2

PREHRANJEVALNE NAVADE

59. Koliko obrokov (na primer zajtrk, dopoldanska, popoldanska malica, kosilo in večerja) običajno pojedete na dan?

_____ (Prosimo, vpišite število obrokov)

60. Kako pogosto uživete naštete dnevne obroke?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	vsak dan	4-6-krat tedensko	1-3-krat tedensko	1-3-krat mesečno	nikoli
A zajtrk	1	2	3	4	5
B dopoldanska malica	1	2	3	4	5
C kosilo	1	2	3	4	5
D popoldanska malica	1	2	3	4	5
E večerja	1	2	3	4	5
F povečerek	1	2	3	4	5
G prigrizek (npr. pred televizijo)	1	2	3	4	5

61. Kakšne mlečne izdelke najpogosteje uživete?

- 1 polnomastne mlečne izdelke
- 2 mlečne izdelke z manj maščob
- 3 ne uživam mlečnih izdelkov

62. Ali že pripravljeno hrano pri mizi dodatno solite?

- 1 Nikoli ne dosolim pripravljene hrane.
- 2 Hrano naprej poskusim in po potrebi dosolim.
- 3 Hrano brez poskušanja vedno dosolim.

63. Kako pogosto v vašem gospodinjstvu uporabljate navedene maščobe pri pripravi hrane?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	vsak dan	tedensko	mesečno	redkeje	nikoli	ne vem
A oljčno (olivno) olje	1	2	3	4	5	6
B druga rastlinska olja (bučno, sončnično ...)	1	2	3	4	5	6
C smetano (kislo ali sladko)	1	2	3	4	5	6
D maslo	1	2	3	4	5	6
E margarino (za mazanje ali peko)	1	2	3	4	5	6
F kokosovo ali palmino maščobo	1	2	3	4	5	6
G svinjsko mast	1	2	3	4	5	6
H drugo, katero:	1	2	3	4	5	6

64. Kako pogosto običajno uživate naslednja živila?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	nikoli	1-3-krat mesečno	1-3-krat tedensko	4-6-krat tedensko	1-krat dnevno	več kot 1-krat na dan
A mleko in mlečne izdelke (mleko, sire, jogurt, skuto ipd.)	1	2	3	4	5	6
B sveže sadje	1	2	3	4	5	6
C predelano sadje (kompoti, sadje v pločevinki, 100 % sadni sok, smuti ipd.)	1	2	3	4	5	6
D surovo zelenjavo	1	2	3	4	5	6
E predelano zelenjavo (kuhano, dušeno, konzervirano ipd.)	1	2	3	4	5	6
F perutnino (piščančje ali puranje meso)	1	2	3	4	5	6
G rdeče meso (govedino, svinjino, konjsko meso)	1	2	3	4	5	6
H ribe in morske sadeže	1	2	3	4	5	6
I krompir, riž, testenine	1	2	3	4	5	6
J jajce kot samostojno jed	1	2	3	4	5	6
K beli, polbeli kruh in pecivo	1	2	3	4	5	6
L polnozrnat kruh in pecivo	1	2	3	4	5	6
M žita (kosmiče, mislije, kaše)	1	2	3	4	5	6
N ocvrte jedi (pomfri, ocvrto meso, ocvrtke ipd.)	1	2	3	4	5	6
O sendviče, hot dog, pico, burek, kebab	1	2	3	4	5	6
P gotove jedi iz pločevink, juhe iz koncentratov, omake za testenine ipd.	1	2	3	4	5	6
R mesne izdelke (klobase, šunke, salame, paštete, hrenovke ipd.)	1	2	3	4	5	6
S sladko pecivo, piškote, torte	1	2	3	4	5	6
T sladkarije (bombone, čokolado)	1	2	3	4	5	6
U aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaj, sadne napitke, vode z okusom ipd.)	1	2	3	4	5	6

65. Ali vam je katera od spodaj navedenih oseb svetovala, da iz zdravstvenih razlogov spremenite način prehranjevanja?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
A zdravnik	1	2
B medicinska sestra	1	2
C drug strokovnjak. Kateri?	1	2
D družinski član	1	2
E prijatelj	1	2

6

66. Ali ste se v zadnjih 12 mesecih začeli bolj zdravo prehranjevati?

- 1 ne
- 2 da
- 3 ne, nisem, ker se prehranjujem zdravo

67. Kako ste v zadnjih 12 mesecih spremenili svoje prehranjevalne navade?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
A Jem manj mastno hrano.	1	2
B Od maščob večkrat uporabim rastlinska olja.	1	2
C Jem več zelenjave.	1	2
D Jem več sadja.	1	2
E Jem manj slano hrano.	1	2
F Jem manj sladko hrano.	1	2
G Jem več manjših obrokov.	1	2
H Jem manj mesa in mesnih izdelkov oz. jih ne jem več.	1	2
I Jem manjše obroke hrane.	1	2
J Drugo. Kaj ste spremenili?	1	2
K Nisem, ker se prehranjujem zdravo.	1	2

ALKOHOL

68. Ali ste v zadnjih 12 mesecih kdaj pili pijače, ki vsebujejo alkohol (npr. pivo, vino, žgane pijače, liker, mošt, radler, koktajle)?

- 1 ne → PRESKOČITE NA VPRAŠANJE ŠT. 75!
- 2 da → NADALJUJTE Z VPRAŠANJEM ŠT. 69!

69. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače, ki vsebujejo alkohol (npr. pivo, vino, žgane pijače, liker, mošt, radler, koktajle)?

- 1 1-krat na mesec ali redkeje
- 2 2- do 4-krat mesečno
- 3 2- do 3-krat tedensko
- 4 4-krat tedensko ali pogosteje

70. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili:

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	nikoli	nekaj-krat letno	1-krat mesečno	2-3-krat mesečno	1-2-krat tedensko	3-6-krat tedensko	vsak dan
A vino	1	2	3	4	5	6	7
B pivo	1	2	3	4	5	6	7
C žgane pijače	1	2	3	4	5	6	7
D radler	1	2	3	4	5	6	7
E mešane gazirane alkoholne pijače (npr. Bandidos ipd.)	1	2	3	4	5	6	7

71. Koliko posamezne pijače ste v zadnjih 12 mesecih običajno popili na tisti dan, ko ste pili pijače, ki vsebujejo alkohol?

Tabela izpolnjujete po vrsticah!

	popita količina
A vino	_____ kozarcev po 1 dl
B pivo	_____ dl piva
C žgane pijače	_____ kozarčkov (šilc) po 0,3 dl
D radler	_____ steklenic ali pločevink po 0,5 l
E mešane gazirane alkoholne pijače (npr. Bandidos ipd.)	_____ steklenic ali pločevink po 3,3 dl

72. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti (npr. na zabavi, ob rojstnem dnevu, novem letu, obroku, z družbo ali sami ipd.) popili ...



če ste moški, 6 meric ali več alkoholnih pijač?



če ste ženska, 4 merice ali več alkoholnih pijač?

Pri seštevanju meric si pomagajte s spodnjo tabelo.

- 1 nikoli
- 2 manj kot 1-krat mesečno
- 3 1- do 3-krat mesečno
- 4 1- do 3-krat tedensko
- 5 dnevno ali skoraj vsak dan

Alkoholna pijača	Slika	Količina	Št. meric
VELIKO PIVO		5 dl	2 merici
MALO PIVO		3 dl	1 merica
Kozarec VINA		1 dl	1 merica
Steklenica oz. pločevinka RADLERJA (mešanice piva in limonade/oranžade)		5 dl	1 merica
ŽGANA PIJAČA (npr. vodka, viski, gin, liker, sadno žganje)		0,3 dl	1 merica
MEŠANA GAZIRANA ALKOHOLONA PIJAČA		3,3 dl	1 merica

73. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala, da pijete manj pijač, ki vsebujejo alkohol?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
A zdravnik	1	2
B medicinska sestra	1	2
C drug strokovnjak. Kateri?	1	2
D družinski član	1	2
E prijatelj	1	2

74. Ali ste v zadnjih 12 mesecih spremenili navade, povezane s pitjem alkohola?

- 1 ne
- 2 da, pijač, ki vsebujejo alkohol, sploh ne pijem več
- 3 da, pijem manj pijač, ki vsebujejo alkohol
- 4 da, pijem več pijač, ki vsebujejo alkohol

TELESNA DEJAVNOST, SEDENJE IN SPANJE

Prosimo vas, da odgovorite na naslednja vprašanja, tudi če se vam zdi, da sploh niste telesno dejavni.

75. Označite odgovor, ki najbolje opisuje vašo telesno dejavnost v zadnjih 12 mesecih?

- 1 Nisem bil telesno dejaven zaradi bolezni.
- 2 Nisem bil telesno dejaven zaradi poškodbe.
- 3 Nisem bil telesno dejaven zaradi invalidnosti.
- 4 Nisem bil telesno dejaven zaradi drugih omejitev.
- 5 Nisem telesno dejaven, čeprav nimam nobenih omejitev.
- 6 Bil sem telesno dejaven, čeprav imam omejitve.
- 7 Bil sem telesno dejaven in nimam omejitev.

76. Pomislite na svoj običajni teden. Koliko dni ste bili visoko intenzivno telesno dejavni neprekinjeno vsaj 10 minut, tako da ste se zadihali in oznojili (npr. pri teku, plavanju, kolesarjenju, dvigovanju/prenašanju težkih bremen in drugih težjih fizičnih delih)? Pri tem upoštevajte vse visoko intenzivne telesne dejavnosti, ki ste jih opravili med delovnim časom, na poti v službo ali po opravkih, doma, v prostem času oz. za rekreacijo.

- 1 Število dni: _____
- 2 Koliko minut ste v celoti običajno izvajali visoko intenzivno telesno dejavnost v enem od teh dni?
_____ minute

77. Pomislite na svoj običajni teden. Koliko dni ste bili zmerno telesno dejavni neprekinjeno vsaj 10 minut, tako da ste nekoliko pospešeno dihali in se ogreli (npr. pri hitri hoji, kolesarjenju po ravnem terenu, plesu, počasnem plavanju, golfu, lahkotnem tenisu, dvigovanju/prenašanju srednje težkih bremen, lažjem fizičnem delu)? Pri tem upoštevajte vse zmerno intenzivne telesne dejavnosti, ki ste jih opravili med delovnim časom, na poti v službo ali po opravkih, doma, v prostem času oz. za rekreacijo.

- 1 Število dni: _____
- 2 Koliko minut ste v celoti običajno izvajali zmerno intenzivno telesno dejavnost v enem od teh dni?
_____ minute

78. Pomislite na svoj običajni teden. Koliko dni ste hodili neprekinjeno vsaj 10 minut? Pri tem upoštevajte hojo za različne namene, in sicer hojo na poti v službo ali po opravkih, hojo med izvajanjem domačih opravil, hojo med delovnim časom in hojo v prostem času oz. kot obliko rekreacije.

- 1 Število dni: _____
- 2 Koliko minut ste v celoti porabili za hojo v enem od teh dni?
_____ minute

79. Pomislite na svoj običajni teden. Koliko dni ste izvajali vaje za krepitev večjih mišičnih skupin (počepi, sklece, »trebušnjaki«, vadba z utežmi, elastikami ipd.)?

- 1 Število dni: _____
- 2 Koliko minut ste v celoti izvajali vaje za krepitev večjih mišičnih skupin v enem od teh dni?
_____ minute

80. Pomislite na svoj običajni teden. Koliko dni ste izvajali vaje za izboljšanje gibljivosti (raztezanje, pilates, joga)?

- 1 Število dni: _____
- 2 Koliko minut ste v celoti izvajali vaje za izboljšanje gibljivosti v enem od teh dni?
_____ minute

81. Pomislite na svoj običajni teden. Koliko dni ste izvajali vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev (stoja na eni nogi, vaje z zaprtimi očmi, vaje na ravnotežnih deskah in blazinah, ples ipd.)?

- 1 Število dni: _____
- 2 Koliko minut ste v celoti izvajali vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev v enem od teh dni?
_____ minute

7

82. Kolikokrat ste se v zadnjih 12 mesecih v času športnih dejavnosti (npr. tek, kolesarjenje, plavanje, igre z žogo, aerobika ipd.) poškodovali, tako da ste potrebovali zdravniško pomoč?

- 1 nistem se poškodoval/-a
- 2 enkrat
- 3 dvakrat
- 4 trikrat ali večkrat

83. Kako običajno pridete od mesta bivanja do mesta zaposlitve ali po opravkih?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
A z osebnim avtomobilom ali drugim osebnim motornim prevoznim sredstvom (motor ipd.)	1	2
B z javnim motornim prevoznim sredstvom (avtobus, vlak)	1	2
C z električnim kolesom, električnim skirojem, električno rolko	1	2
D z navadnim kolesom, skirojem, rolerji, rolko	1	2
E peš	1	2

84. Pomislite na svoj običajni teden. Koliko časa ste v povprečju sedeli?

Pri tem upoštevajte sedenje tako na delovnem mestu, doma ali na poti, ne glede na to, ali ste pri tem brali, gledali TV, se družili s prijatelji, ali ste bili za računalnikom. Pri tem ne upoštevajte časa, namenjenega spanju.

- 1 Količina sedenja na delovni dan: _____ ure _____ minute
- 2 Količina sedenja na dan med vikendom oz. dopustom: _____ ure _____ minute

85. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala povečanje gibalnih navad?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
A zdravnik	1	2
B medicinska sestra	1	2
C drug strokovnjak. Kateri?	1	2
D družinski član	1	2
E prijatelj	1	2

86a. Koliko dni v običajnem tednu se vozite s kolesom (na poti v službo in nazaj, med delovnim časom, v prostem času po opravkih in nazaj)?

Število dni: _____

86b. Kako pogosto pri tem uporabljate kolesarsko čelado?

- 1 nikoli
- 2 v manj kot polovici primerov
- 3 v več kot polovici primerov
- 4 vedno

87a. Koliko dni v običajnem tednu se vozite s kolesom (v prostem času za rekreacijo in šport)?

Število dni: _____

87b. Kako pogosto pri tem uporabljate kolesarsko čelado?

- 1 nikoli
- 2 v manj kot polovici primerov
- 3 v več kot polovici primerov
- 4 vedno

88. Koliko ur na dan običajno spite med delovnim tednom?

- 1 več kot 8 ur
- 2 8 ur
- 3 6–7 ur
- 4 manj kot 6 ur

89. Kakšne so vaše navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka? Ali ... (Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
A imate stalni čas uspanja (navadno hodite spat ob isti uri)?	1	2
B zvečer hodite spat pred 22. uro?	1	2
C imate večerni uspavalni ritual, ki vas umiri in pripravi na spanje?	1	2
D upoštevate priporočila o zdravi prehrani in se izogibate mastni, pekoči in/ali sladki hrani ter alkoholu, kofeinu in nikotinu vsaj štiri ure pred spanjem?	1	2
E iz spalnice odstranite vse moteče dejavnike (kot so svetila, zvoki, elektronske naprave)?	1	2
F pred spanjem prezračite spalnico?	1	2
G v spalnici poskrbite za temperaturo okolja, ki vam med spanjem najbolj ustreza?	1	2
H uporabljate čisto posteljnino?	1	2
I uporabljate anatomski vzglavnik?	1	2
J v običajnem tednu za to, da se prebudite, potrebujete bujenje?	1	2
K si v običajnem dnevu privoščite dnevni počitek?	1	2
L je vaše ležišče starejše od 10 let?	1	2

TELESNA VIŠINA, TELESNA TEŽA IN OBSEG TREBUHA

90. Napišite svojo telesno višino:

_____ cm

91. Koliko tehtate?

_____ kg

92. Kolikšen je obseg vašega pasu v višini popka?

_____ cm

Hvala, da ste izpolnili vprašalnik, zdaj pa vas prosimo, da izpolnite še kratek vprašalnik novi koronavirus, zdravje in življenjski slog, ki je na dodatnem listu!



Vaša zaporedna številka: