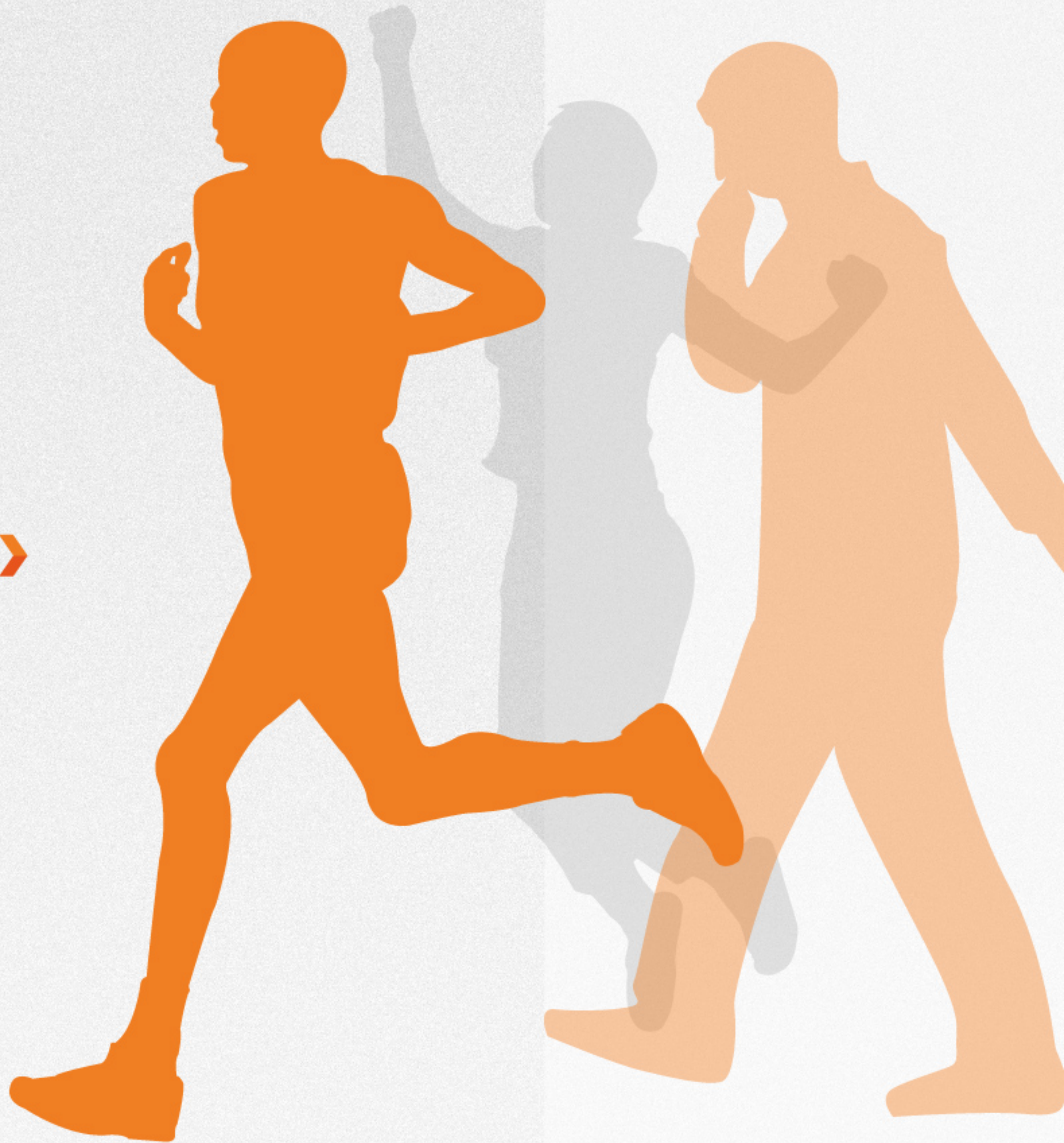


Headlines PORTER
NOVELLI >

Zdrowy styl życia Polaków

Raport przygotowany przez TNS Polska
dla Headlines



Headlines PORTER
NOVELLI >

Metodologia



standaryzowany wywiad kwestionariuszowy
przy użyciu elektronicznego kwestionariusza;
wywiad bezpośredni w domu respondenta
(CAPI)

12.03 – 10.04 2012

liczba wywiadów: 1000

badanie w ramach
syndykatowego projektu OTC
Track, poświęconego tematyce
zdrowotnej

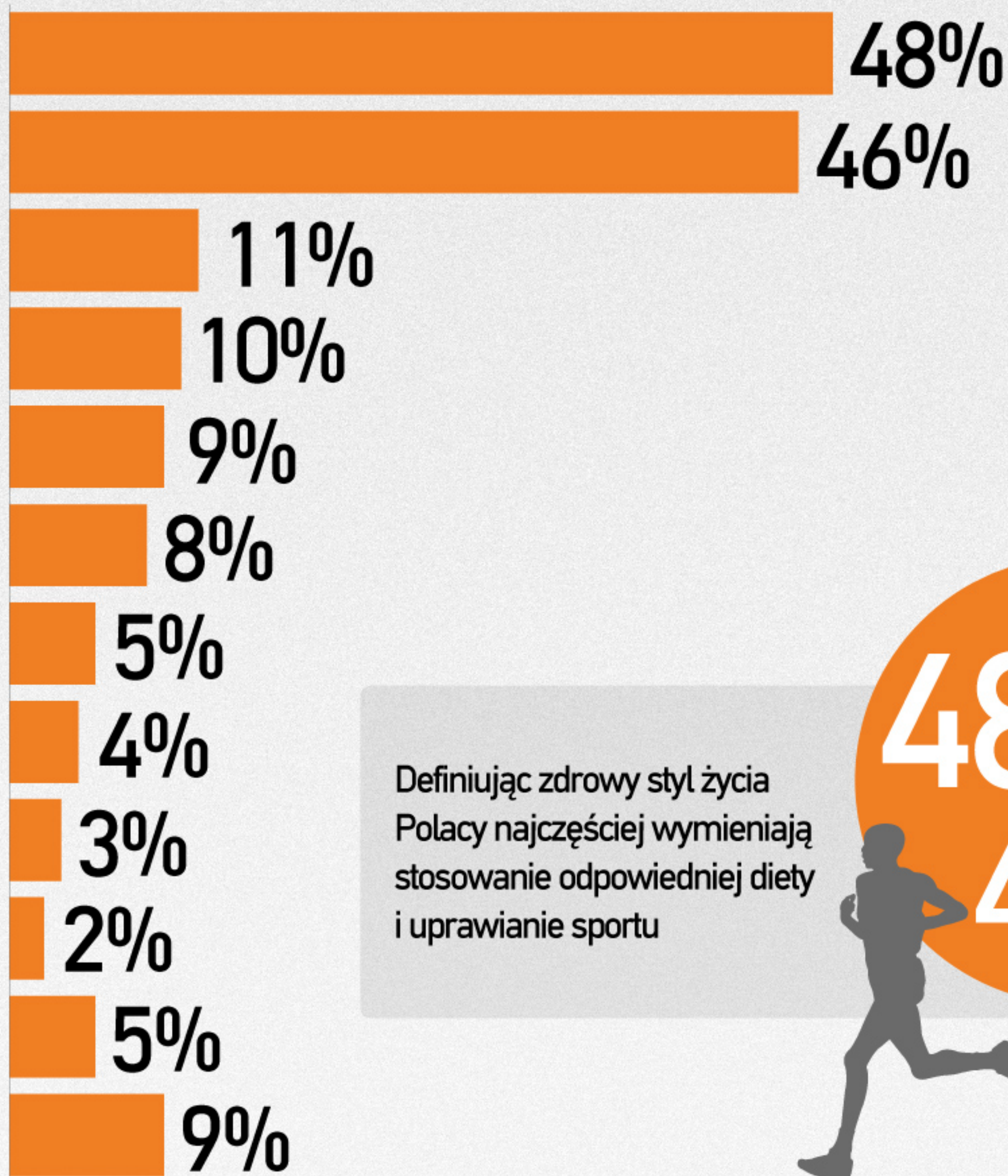
reprezentatywna próba
Polaków w wieku 15 lat
i starszych

dobór próby kwotowy



Aneta Tyborowska

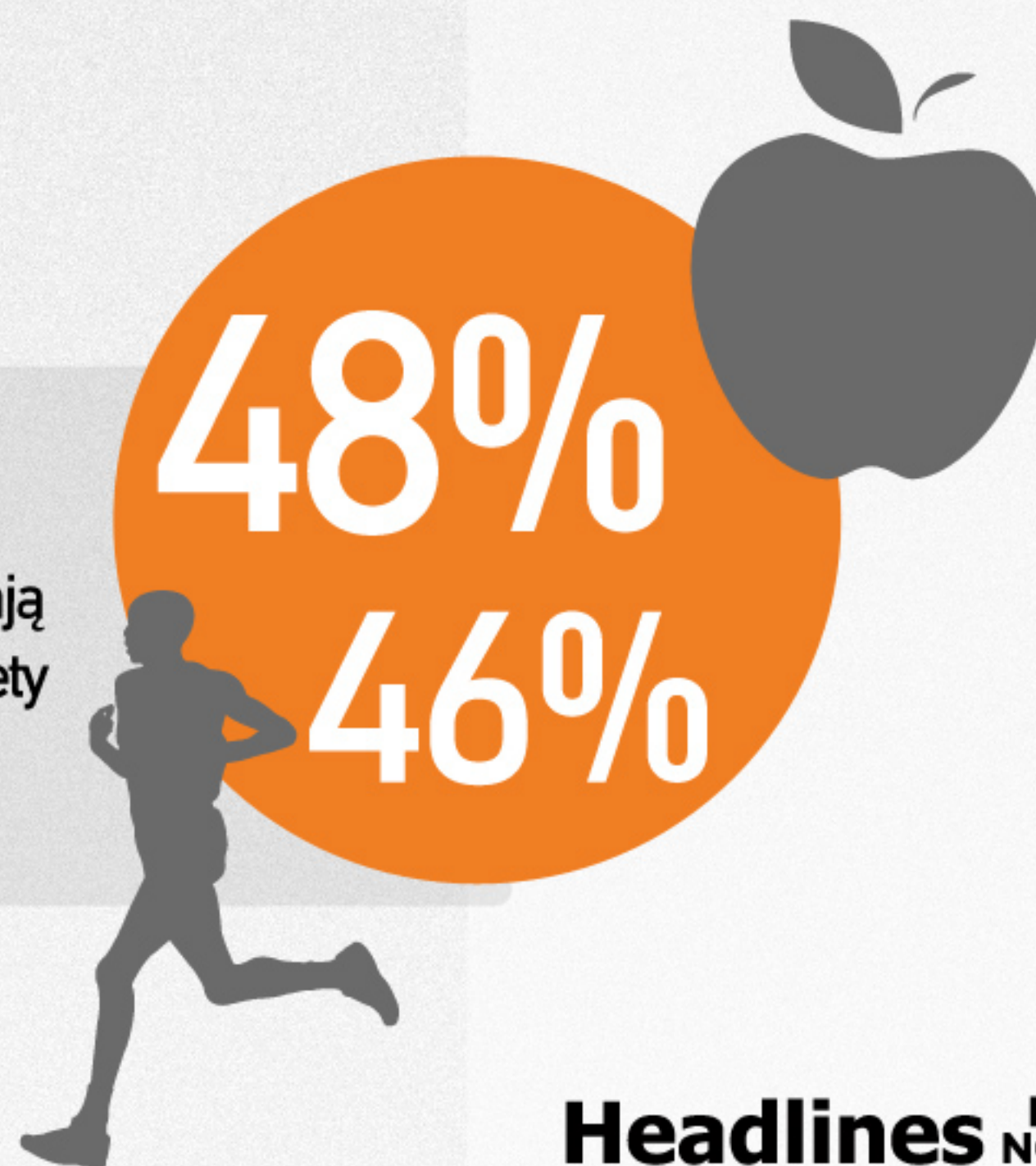
Headlines PORTER
NOVELLI

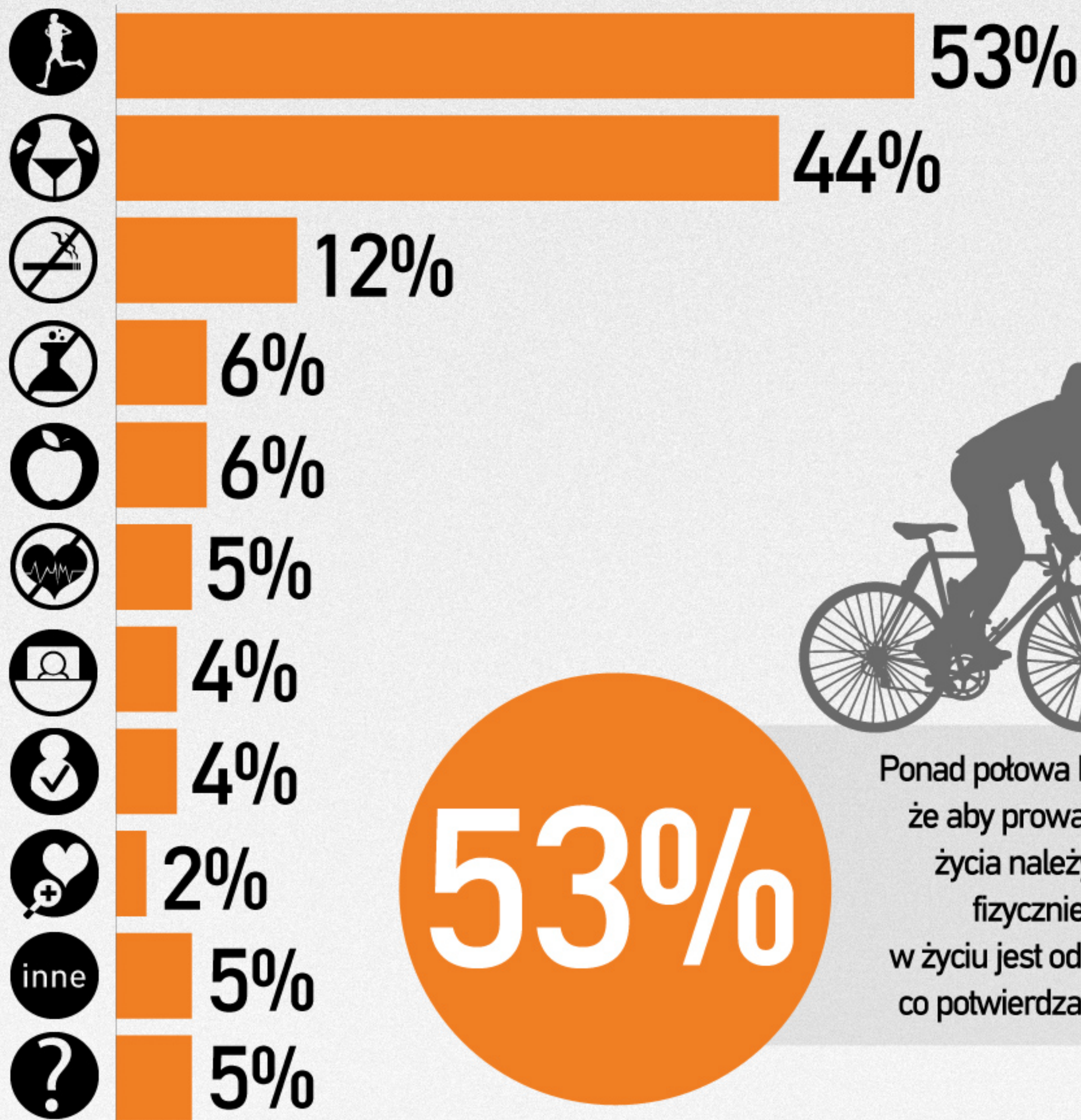


Definiując zdrowy styl życia
Polacy najczęściej wymieniają
stosowanie odpowiedniej diety
i uprawianie sportu

Czym dla
Polaków jest
zdrowy styl
życia?

pytanie spontaniczne





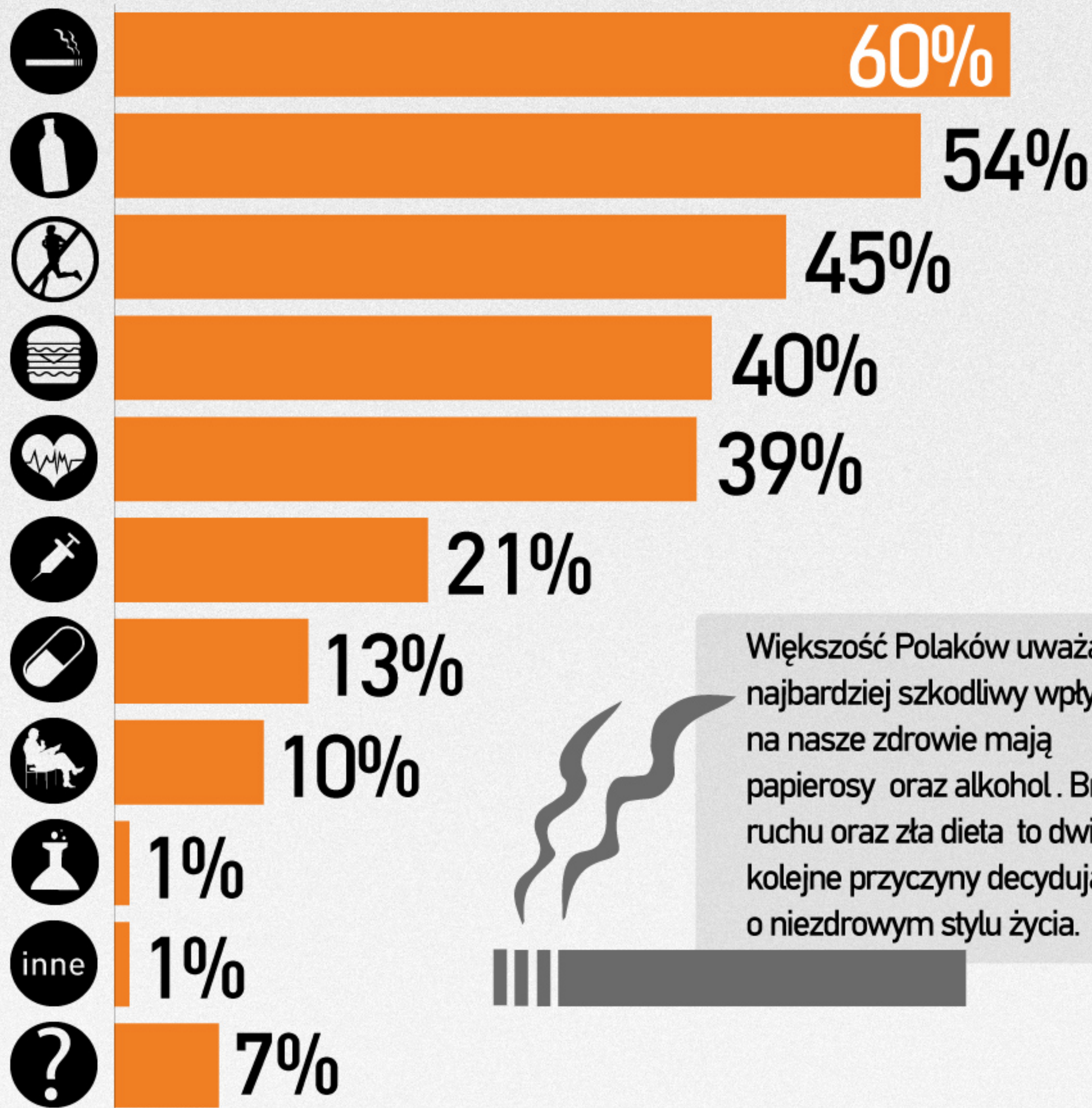
53%



Ponad połowa Polaków uważa, że aby prowadzić zdrowy styl życia należy być aktywnym fizycznie. Równie ważna w życiu jest odpowiednia dieta, co potwierdza 44% badanych.

Co należy robić, aby prowadzić zdrowy styl życia?

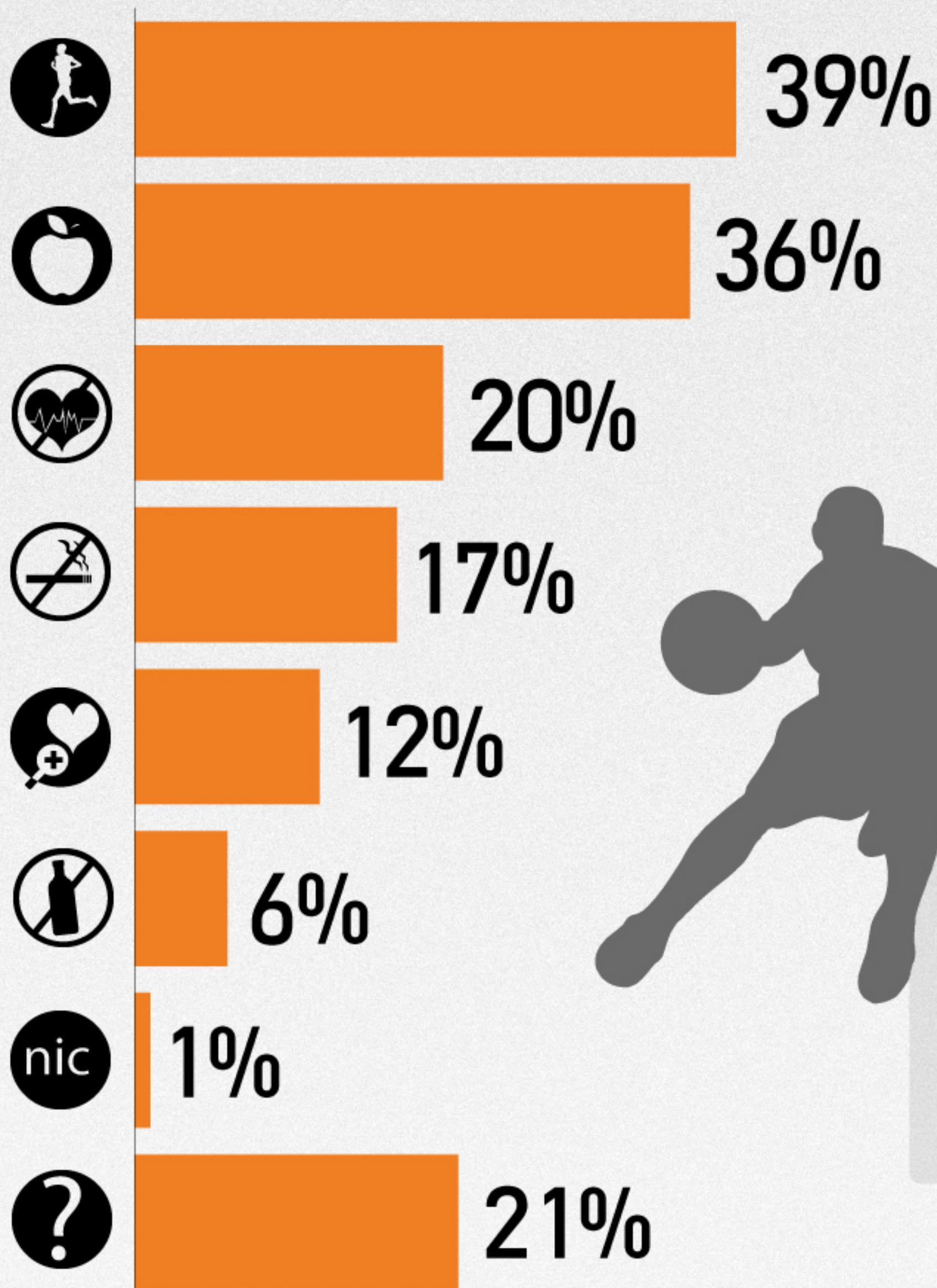
pytanie spontaniczne



Główne
przyczyny
niezdrowego
stylu życia
pytanie spontaniczne

Większość Polaków uważa, że najbardziej szkodliwy wpływ na nasze zdrowie mają papierosy oraz alkohol. Brak ruchu oraz zła dieta to dwie kolejne przyczyny decydujące o niezdrowym stylu życia.

60%



Dwie wartości wyraźnie wyróżniają się wśród najbardziej wymagających poprawy – aktywność fizyczna i sposób odżywiania się.

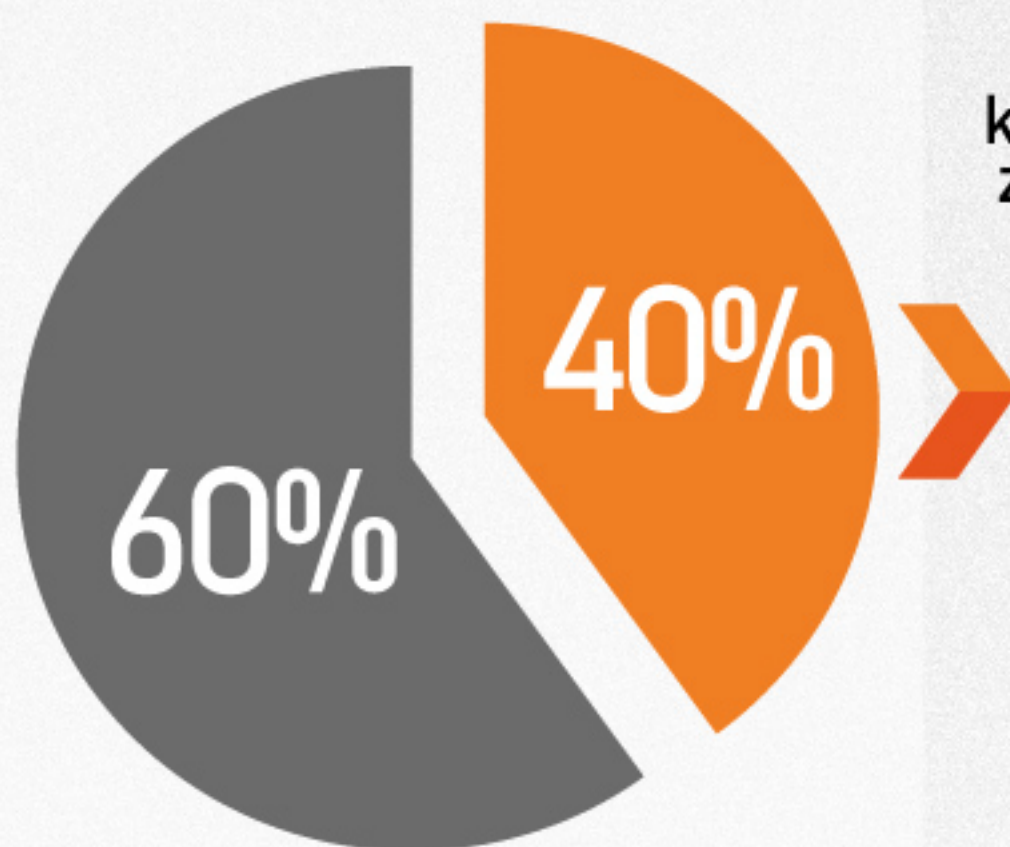
Elementy w stylu życia Polaków wymagające poprawy

pytanie wspomagane

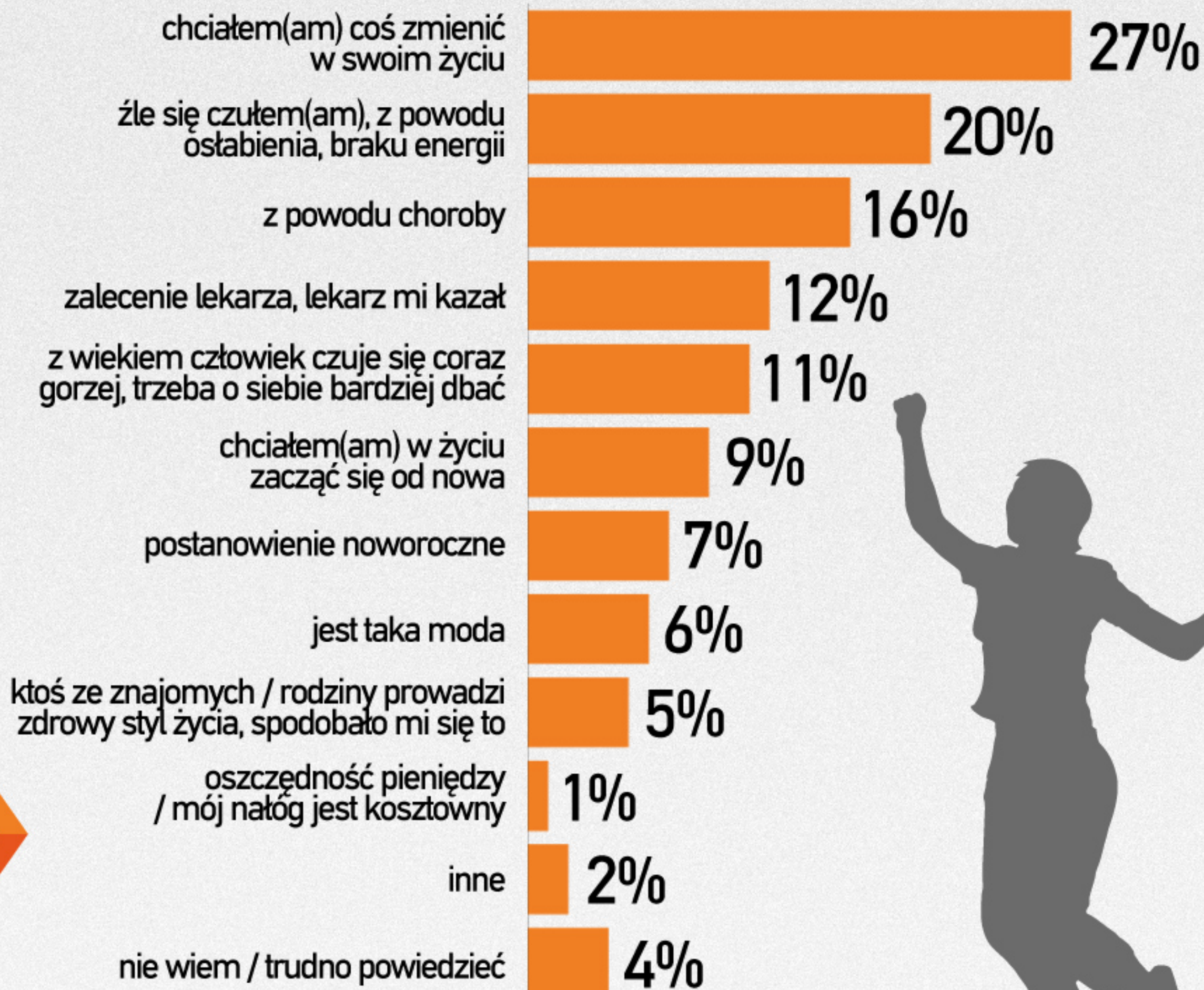
39%
36%

Dlaczego Polacy próbują zmienić styl życia?

pytanie spontaniczne

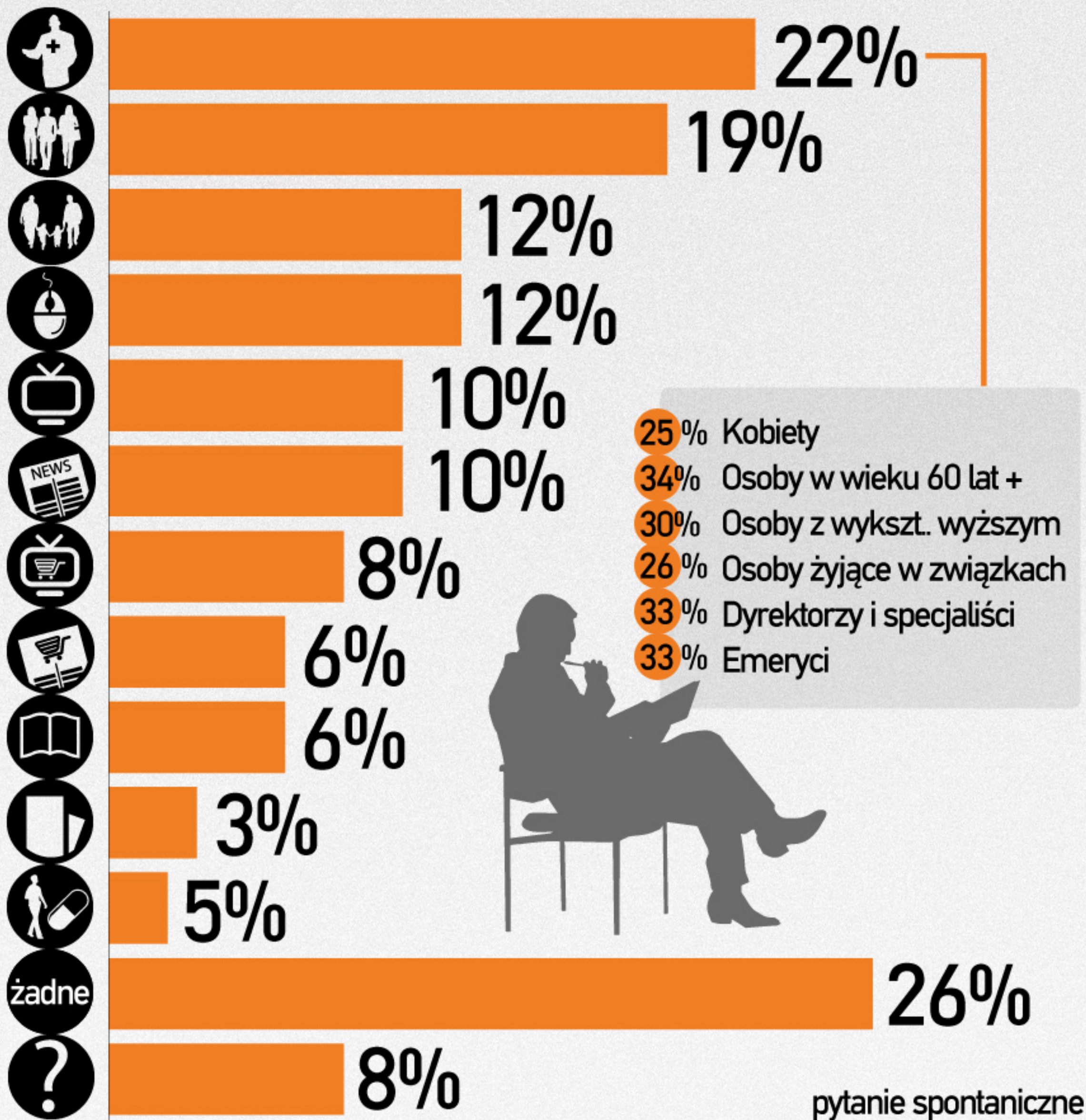


Headlines PORTER NOVELLI



Próby podjęcia zmian w stylu życia deklaruje 40% Polaków. Decyzja o zmianach jest podejmowana z powodu pragnienia samych zmian (27%), ale także z powodu złego samopoczucia czy osłabienia/braku energii (20%).





Źródła wiedzy na temat zdrawego stylu życia

20%

Polaków deklaruje, iż nie szuka informacji na temat zdrowego stylu życia.

Ponad 1/4 Polaków nie potrafi określić swojego autorytetu w dziedzinie zdrowego stylu życia. Podobny odsetek deklaruje, że największy autorytet stanowią dla nich lekarze.

27%

Autorytety w dziedzinie zdrowego stylu życia

pytanie wspomagane

30% Kobiety

41% Osoby w wieku 60 lat i więcej

35% Osoby z wykształceniem wyższym

27%



10%



8%



8%



6%



4%



4%



2%



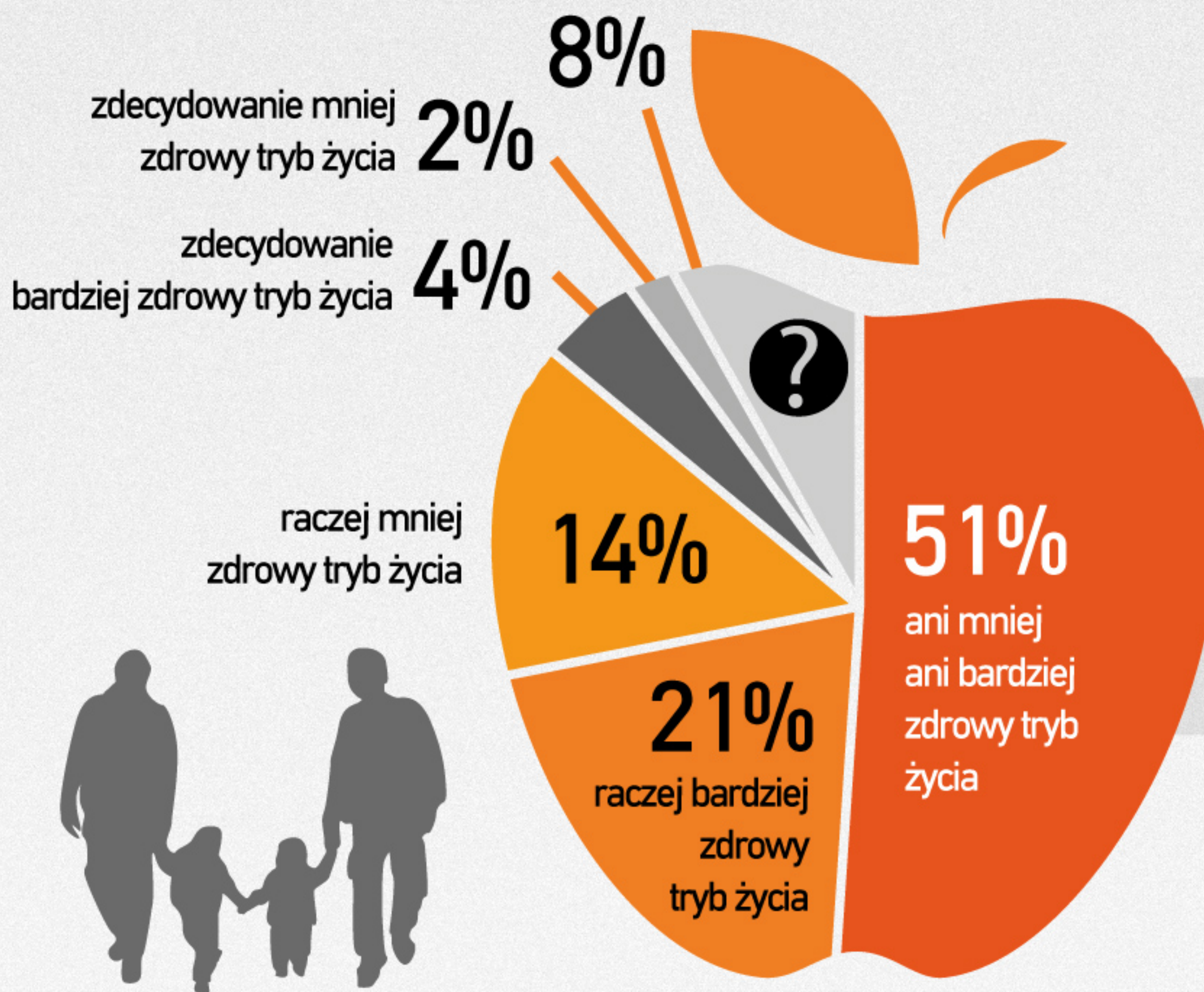
27%



21% Osoby w wieku 15-19 lat

23% Uczniowie i studenci

Jak Pan(i) ocenia, czy w ostatnich latach Pana(i) znajomi / najbliżsi zaczęli prowadzić bardziej zdrowy tryb życia, mniej zdrowy tryb życia, czy nie pojawiły się żadne zmiany?

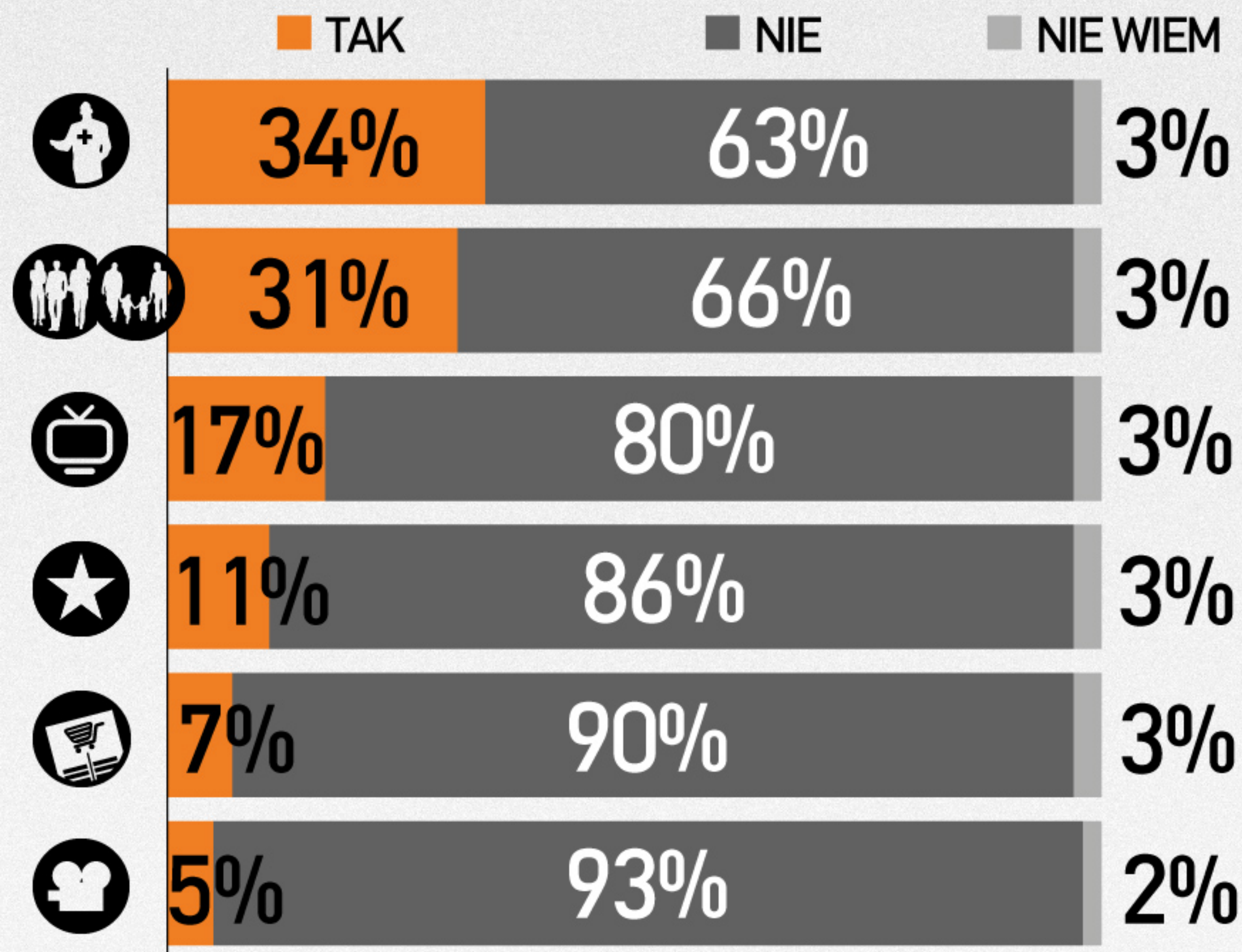


Styl życia rodzin i najbliższych

pytanie wspomagane

Półowa Polaków uważa, że ich rodziny i znajomi w ostatnich latach nie zmienili trybu życia w żadnym kierunku. Co czwarty badany zauważył zmianę trybu na zdrowszy.

Czy kiedykolwiek zdarzyło się, że zmienił(a) Pan(i) coś w swoim stylu życia pod wpływem...



pytanie wspomagane

Czynniki powodujące zmiany w stylu życia

1/3

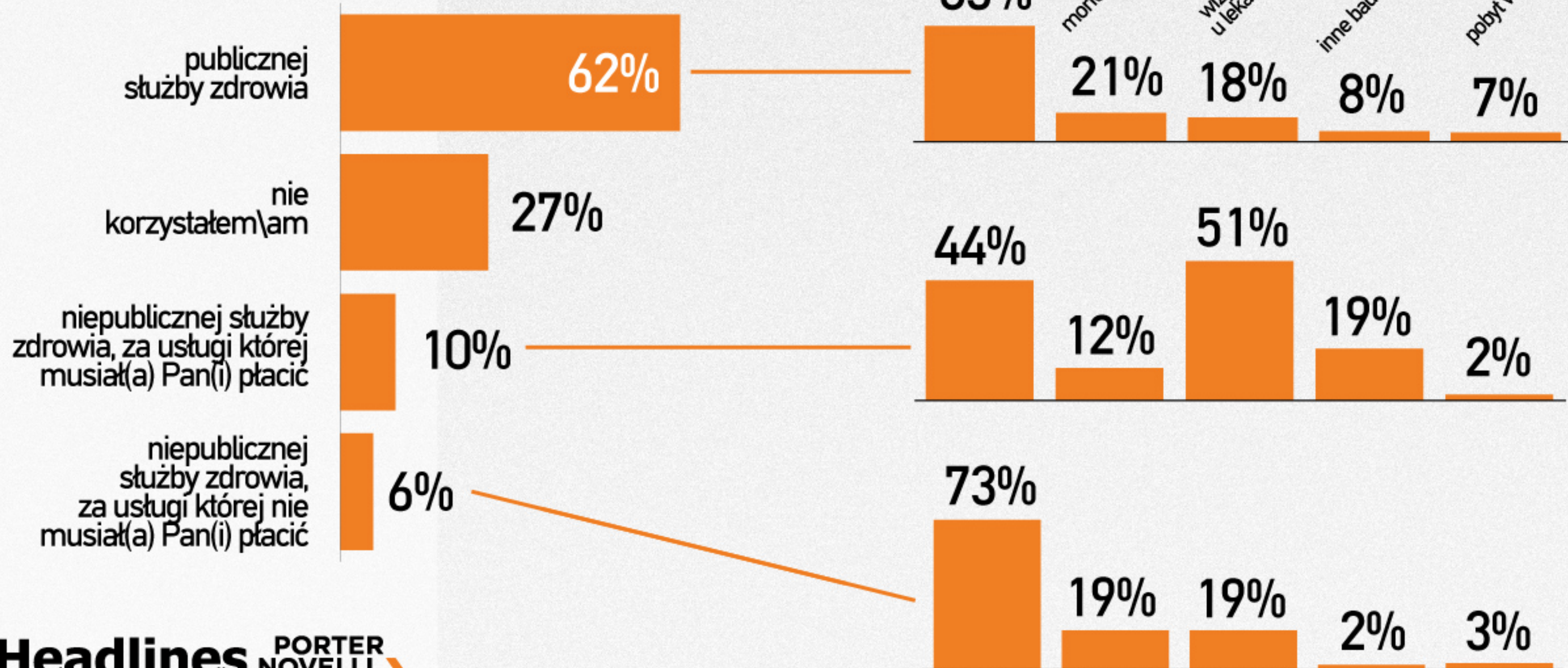
Ponad 1/3 Polaków zmieniła styl życia pod wpływem sugestii lekarza, równie ważna dla badanych jest także opinia kogoś z rodziny lub znajomych

Headlines PORTER NOVELLI

Usługi medyczne

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystał(a) Pan(i) osobiście z usług medycznych świadczonych w ramach:

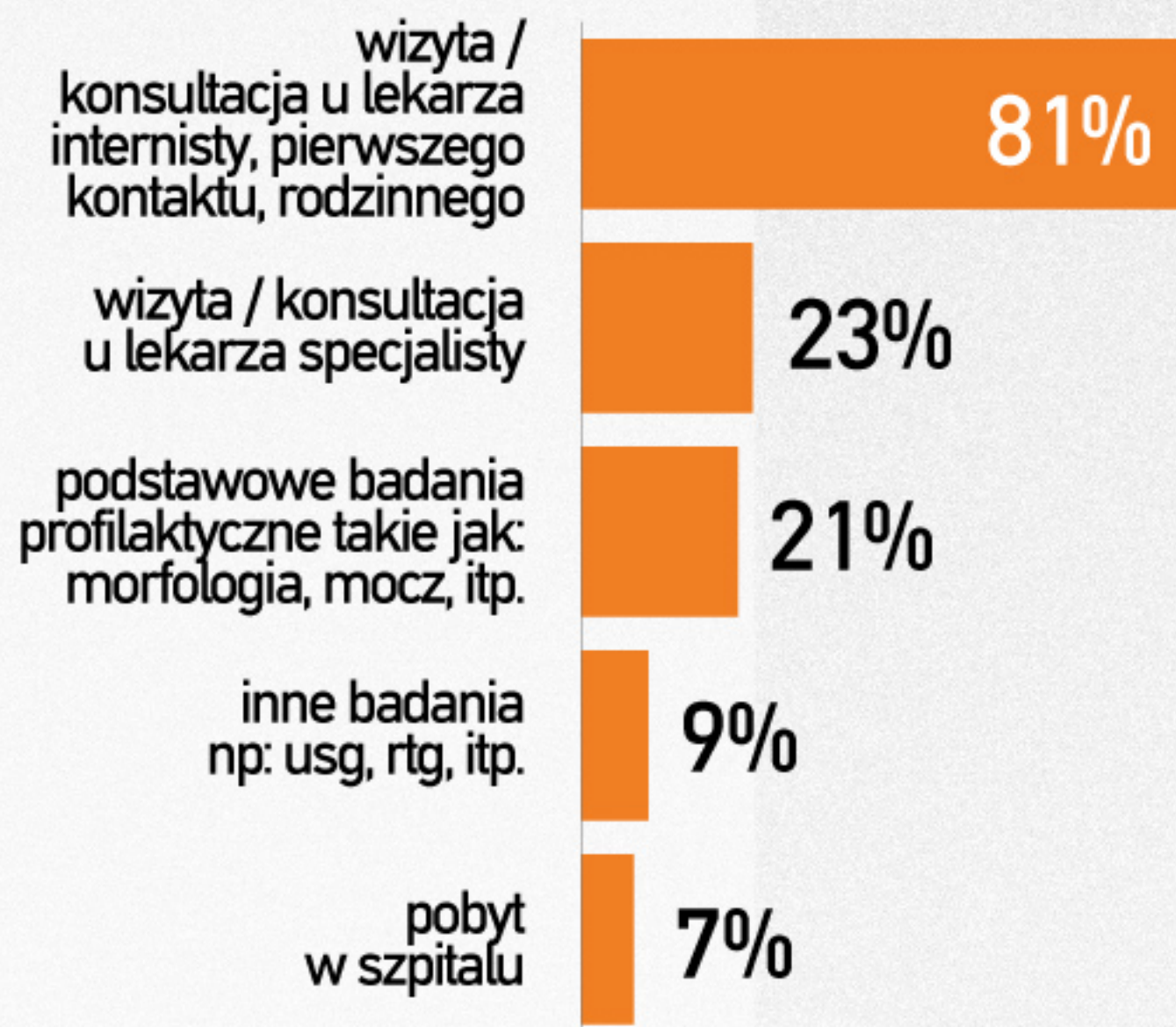
Polacy najczęściej korzystają z usług publicznej służby zdrowia (62%). Decydując się na wizytę w publicznej służbie zdrowia najczęściej wybieraną usługą medyczną jest wizyta / konsultacja u lekarza pierwszego kontaktu (83%). Korzystając z płatnych usług niepublicznej służby zdrowia Polacy o wiele częściej chodzą do lekarzy specjalistów, decyduje się na to aż 51% badanych.



Usługi medyczne (2)

Z jakiego rodzaju usług medycznych korzystał(a) Pan(i)?

Ogólnie korzystając z usług medycznych, Polacy najczęściej wybierają się z wizytą do lekarza pierwszego kontaktu (81%). Wybierając się na wizytę u specjalisty, najczęściej spotykamy ich w gabinetach kardiologów (20%), stomatologów (19%), ginekologów (17%) i ortopedów (15%).



20	kardiolog
19	stomatolog
17	ginekolog
15	ortopeda
12	neurolog
8	okulista
7	chirurg
5	diabetolog
4	laryngolog
4	pulmonolog
4	urolog
3	dermatolog
3	reumatolog
3	endokrynolog
2	onkolog
2	gastrolog
3	inny



Badanie pokazało, że Polacy mają stosunkowo dużą wiedzę na temat zdrowego stylu życia. Kojarzy on się im głównie z prowadzeniem zdrowej zbilansowanej diety, w której nie może zabraknąć zdrowych produktów takich jak warzywa i owoce, ale także z aktywnym trybem życia, czyli uprawianiem sportu. Uważają, że aby zmienić życie na zdrowsze należałoby przed wszystkim zrezygnować z używek i nałogów takich jak papierosy czy alkohol. Unikanie niezdrowego jedzenia, dań typu fast-food również poprawiłoby jakość życia.

Wnioski

Decyzję o zmianie stylu życia na zdrowszy, Polacy podejmują raczej samodzielnie, jeżeli już chcą się kogoś poradzić wybierają lekarza lub członka rodziny / przyjaciela. Zmiany są spowodowane przed wszystkim z powodu pragnienia samych zmian, ale także z powodu złego samopoczucia czy osłabienia / braku energii.



Większość Polaków deklaruje korzystanie z publicznej służby zdrowia. Polacy wybierając płatne usługi niepublicznej służby zdrowia szukając pomocy u specjalisty (najczęściej jest to stomatolog lub ginekolog).

-  Stosowanie odpowiedniej diety
-  Uprawianie sportu / aktywność fizyczna
-  nie stosowanie używek
-  Zdrowa żywność / unikanie chemii
-  Wypianie się / dbanie o odpoczynek
-  Dbanie o zdrowie
-  Unikanie stresu
-  Dbanie o dobre samopoczucie
-  Jedzenie owoców i warzyw
-  Odwiedzanie lekarzy / badania profilaktyczne
-  Inne
-  Trudno powiedzieć

-  Od lekarzy
-  Od przyjaciół / znajomych
-  Od rodziny / członków gospodarstwa domowego
-  Z internetu
-  Z audycji radiowych / telewizyjnych
-  Z artykułów w prasie i czasopismach
-  Z reklam telewizyjnych / radiowych
-  Z reklam w czasopismach / gazetach
-  Z książek / poradników
-  Z ulotek z przychodni, apteki...
-  Od farmaceutów
-  Żadne

-  Papierosy
-  Alkohol
-  Brak ruchu / mała aktywność fizyczna
-  Zła dieta
-  Stres, nerwy
-  Inne używki, narkotyki, dopalacze
-  Zbyt duża ilość lekarstw

-  Znana osoba
-  Audycja radiowa / telewizyjna
-  Chemia w pożywieniu
-  Serial telewizyjny
-  Dbać o siebie
-  Picie alkoholu
-  Brak równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym

Dziękujemy