

PREBIVALCI GORENJSKE O SVOJEM ZDRAVJU IN SKRBI ZANJ

ZDRAVJE IN POČUTJE NA SPLOŠNO

73 % jih ocenjuje svoje zdravje kot dobro

- varne se v domačem kraju počuti 98 %
- sproščene in umirjene se počuti večino časa 62 %, srečne 58 %



SKRB ZA ZDRAVJE

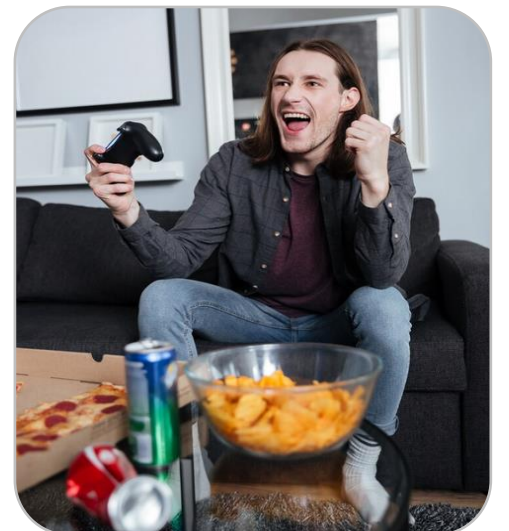
75 % jih meni, da zelo oz. kar dobro skrbijo za svoje zdravje,

dejansko pa:

- telesno dejavnih je 85 %
- zobe si vsaj 2-krat dnevno umiva 70 %
- bolj zdravo se v zadnjem letu prehranjuje 32 %
- dojk si je v zadnjem mesecu samopregledalo 39 % žensk, moda 26 % moških
- alkoholnih pijač v zadnjem letu ni pilo 23 %
- proti gripi se je cepila manj kot desetina
- strokovno pomoč zaradi duševnih stisk je v zadnjem letu iskalo 5 %

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA ZDRAVJE

- skladno s smernicami zdravega prehranjevanja se prehranjuje 45 %
- tobak kadi 18 %
- alkoholne pijače pije čez dnevno mejo manj tveganega pitja 11 % moških in 2 % žensk, najmanj 1-krat v letu popiva 73 % moških in 49 % žensk
- občutek napetosti, stresa ali velikega pritiska ima pogosto ali vsak dan 14 %
- premalo spi (manj kot 7 ur) med tednom 68 %
- povišano telesno maso ima 37 %, dobrih 16 % je debelih
- zvišano koncentracijo krvnega sladkorja ima skoraj 22 %



ZDRAVSTVENE TEŽAVE

- v zadnjem mesecu je imelo bolečine v križu 43 %, vratu oz. ramenih 38 %, glavobol 32 %, težave s spanjem 32 %
- zvišane maščobe v krvi so zdravniki odkrili pri 25 %, zvišan krvni tlak pri 22 %, bolezni in okvare hrbtenice pri 15 %, boleznih sklepov pri 11 %, motnje spanja pri 11 %
- 6 ali več zob manjka 14 %

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

- s pravico do preventivnega pregleda po 30. letu starosti je seznanjenih 64 %
- delovanje zdravstveno vzgojnih centrov (ZVC)/centrov za krepitev zdravja (CKZ) v zdravstvenih domovih pozna 40 %
- delavnic oz. individualnih svetovanj v ZVC/CKZ se je udeležilo slabih 24 % prebivalcev

