

RAZISKAVA »Z ZDRAVJEM POVEZAN VEDENJSKI SLOG GORENJSKA 2012«

(poročilo)



Junij, 2016

RAZISKAVA »Z ZDRAVJEM POVEZAN VEDENJSKI SLOG GORENJSKA 2012«
(poročilo)

Avtorice: Alenka Hafner, Marjetka Hovnik Keršmanc, Katra Lesjak

Oblikovanje: Darja Zupan

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Kranj, Gosposvetska ulica 12, 4000 Kranj

Elektronski vir.

Objavljeno na spletni strani: <http://www.nijz.si/>

Kranj in leto izdaje: Kranj, 2016

Besedilo ni lektorirano.

Uporaba in objava podatkov, v celoti ali deloma, dovoljena le z navedbo vira.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613(497.452)(0.034.2)

HAFNER, Alenka, 1964-

Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog Gorenjska 2012 [Elektronski vir] : (poročilo) / [avtorji Alenka Hafner, Marjetka Hovnik Keršmanc, Katra Lesjak]. - El. knjiga. - Kranj : Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota, 2016

ISBN 978-961-7002-01-0 (pdf)

1. Gl. stv. nasl. 2. Hovnik-Keršmanc, Marjetka 3. Lesjak, Katra, med. sestra
285392128

Vsebina

1.	UVOD	4
2.	OPIS RAZISKAVE IN METODOLOGIJE.....	5
3.	REZULTATI RAZISKAVE »Z ZDRAVJEM POVEZAN VEDENJSKI SLOG 2012«	5
3.1	UPORABA ZDRAVSTVENIH STORITEV IN ZDRAVSTVENO STANJE	5
3.1.1	KORIŠČENJE ZDRAVSTVENIH STORITEV	5
3.1.2	ZDRAVSTVENO STANJE	9
3.2	KAJENJE	29
3.3	PREHRANJEVALNE NAVADE	35
3.4	ALKOHOL	54
3.5	TELESNA VIŠINA, TELESNA TEŽA IN OBSEG TREBUHA	61
3.6	GIBANJE.....	63
3.7	PREŽIVLJANJE DOPUSTA/POČITNIC.....	63
3.8	PROMETNA VARNOST	64
	Priloga: Vprašalnik raziskave »Z zdravjem povezan vedenjski slog 2012«.....	67

RAZISKAVA »Z ZDRAVJEM POVEZAN VEDENJSKI SLOG GORENJSKA 2012« (poročilo)

KLJUČNI POVZETKI: Podatki kažejo, da dve tretjini prebivalcev Gorenjske, starih od 25 do 74 let, ocenjujeta tako svoje zdravje kot skrb zanj kot dobro ali zelo dobro (višji delež kot v Sloveniji). Gorenjci, stari od 25 do 74 let, so bili v zadnjem letu redkeje pri splošnem zdravniku ali specialistu in zobozdravniku ter tudi redkeje sprejeti v bolnišnico. Imeli so tudi manj zdravstvenih težav. Najpogostejše težave, ki jih je navajala več kot tretjina anketirancev, so bile bolečine v križu (46 %), bolečine v vratu/ramenih (35 %), glavobol (35 %) in bolečine v drugih sklepih (33 %). Zdravniki so jim v nižjem deležu odkrili vse dejavnike tveganja in bolezni z izjemo kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB) in bolezni ščitnice. Med boleznimi in stanji, ki jih je ugotovil zdravnik, so anketiranci najpogostejše navajali povišan holesterol v krvi (24 %), povišan krvni tlak (23 %), bolezni in okvare hrbtenice (18 %), bolezni sklepov (11 %) in depresijo (7 %). Slabih 23% jih pogosto ali vsak dan občuti napetost, stres ali velik pritisk (manj od slovenskega povprečja). Na Gorenjskem je nižji delež oseb, ki med delovnim tednom spijo manj kot 6 ur. Glavni dejavnik, ki najbolj prispeva k slabemu zdravju in visoki umrljivosti, enako kot slovenski anketiranci vidijo v stresu, najmanj pomembna se jim enako kot slovenskim anketirancem zdi dostopnost do zdravstvenih storitev. Neustrezno se prehranjuje 22 % odraslih, manj kot v Sloveniji. Prekomerno prehranjenih oziroma debelih je skoraj 59% anketirancev, kar je več kot v Sloveniji. Skoraj 38% jih ni telesno dovolj dejavnih (v Sloveniji 45%). Trenutnih kadilcev je skoraj 22%, kar je malo več kot v Sloveniji, skoraj 28% pa je bivših kadilcev. Alkoholne pijače v čezmernih količinah pije nekaj manj kot 9% Gorenjcev, manj kot v Sloveniji.

1. UVOD

Zdravje je osnovni element kakovosti življenja in blaginje ter je predpogoj za človekovo udejstvovanje v vsej svoji celovitosti. To je razlog, da ga ljudje uvrščamo na sam vrh lestvice vrednot posameznikov in družbe, prav zato je zdravje tudi odraz stanja posamezne družbe (Hafner et al., 2012; Tomšič & Kofol Bric, 2014).

Kronične nenalezljive bolezni, predvsem srčno-žilne bolezni, rak, kronične bolezni dihal in sladkorna bolezen, predstavljajo največje izzive za zdravje in razvoj sodobne družbe. Te bolezni so vodilni vzrok obolevnosti in umrljivosti v večini evropskih držav. V Sloveniji so vzrok za 70 % do 80 % vseh smrti, med vzroki smrti so na prvih dveh mestih bolezni srca in ožilja ter rak (Resolucija, 2005; Strokovna, 2012). Za vse te bolezni poznamo glavne dejavnike tveganja, na katere lahko vplivamo in tako preprečimo nastanek bolezni ali pa odložimo začetek bolezni v kasnejše življenjsko obdobje (Tomšič & Orožen, 2012).

Vedenjski slog posameznika je dejavnik, ki lahko ohranja, varuje in krepi zdravje, če pa je nezdrav, pa pomembno prispeva k razvoju kroničnih nenalezljivih bolezni. Najpomembnejši dejavniki tveganja vedenjskega sloga so: nezdrava prehrana, nezadostna telesna dejavnost, izpostavljenost tobaku, škodljiva raba alkohola in stres (Tomšič & Orožen, 2012). Na vedenjski slog posameznika, njegovo zdravje in na pojav kroničnih nenalezljivih bolezni imajo najmočnejši vpliv socialne determinante, kot so: izobrazba, zaposlenost in družbeno-ekonomski položaj (Maučec Zakotnik, 2012).

Nezdrav vedenjski slog in breme kroničnih nenalezljivih bolezni ter neenakosti v zdravju, ki se pojavljajo v povezavi z obojim, vzročno in posledično, močno omejuje kakovost življenja prebivalcev in razvojne možnosti države. S spremljanjem vedenjskega sloga, povezanega z zdravjem, ustvarjamo možnosti za načrtovanje ukrepov in spremljanje učinkovitosti njihove implementacije (Maučec Zakotnik, 2014), kar

je pomembno tako na nacionalni kot tudi na regionalni ravni. Nezdrav vedenjski slog ogroža tako posameznika, kot tudi celotno prebivalstvo Slovenije, ob tem pa moramo posebno skrb nameniti ranljivim skupinam prebivalstva.

Cilj raziskave »Z zdravjem povezan vedenjski slog 2012« je raziskati in ovrednotiti vedenjski slog, povezan z zdravjem.

2. OPIS RAZISKAVE IN METODOLOGIJE

Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je obdobjna in poteka od leta 2001, tako, da je bila v letu 2012 izvedena že četrta. Začetni vprašalnik iz raziskave v letu 2001 je bil povzet po navodilih *CINDI Health Monitor Survey* (Prättälä, 2001), vendar razširjen in prilagojen za Slovenijo. V naslednjih ponovitvah raziskave se je deloma spreminjal in dopolnjeval z novimi vprašanji. Zadnja raziskava je potekala junija in julija 2012, vanjo je bilo vključenih 16.000 naključno izbranih prebivalcev Slovenije, starih od 25 do 74 let, od tega 1571 Gorenjcev. Vsi anketiranci so prejeli vprašalnik po pošti, odgovarjali pa so na tiskano ali spletno obliko vprašalnika. Odzivnost je bila v Sloveniji 59,6%, na Gorenjskem pa 64,1 %. Po pošti prejeti vprašalniki so bili v podatkovno bazo vnešeni na regijah, spletno verzijo pa so vnašali anketiranci sami. V obdelavo podatkov je bilo, po izločitvi neustreznih, vključenih 9498 slovenskih in 1005 gorenjskih vprašalnikov. Obdelava podatkov je potekala samo centralizirano, tako za Slovenijo kot za posamezne regije, vsaka regija pa je prejela že obdelane podatke. Interpretacija rezultatov temelji na deležih kategorij znotraj posameznih spremenljivk, ločeno po demografskih ali drugih spremenljivkah. Za sklepanje o povezanosti smo uporabili hi-kvadrat test, za raven značilnosti pa smo vzeli stopnjo značilnosti oziroma $p < 0,05$.

Za pripravo podatkov in analize je bil uporabljen računalniški statistični program SPSS 21.0.

3. REZULTATI RAZISKAVE »Z ZDRAVJEM POVEZAN VEDENJSKI SLOG 2012«

3.1 UPORABA ZDRAVSTVENIH STORITEV IN ZDRAVSTVENO STANJE

Z vprašanji o uporabi zdravstvenih storitev in o boleznih in stanjih, ki jih je pri anketirancih ugotovil zdravnik, smo želeli na eni strani dobiti vpogled v koriščenje zdravstvenih storitev kot tudi v razširjenost posameznih boleznih med odraslo populacijo.

3.1.1 KORIŠČENJE ZDRAVSTVENIH STORITEV

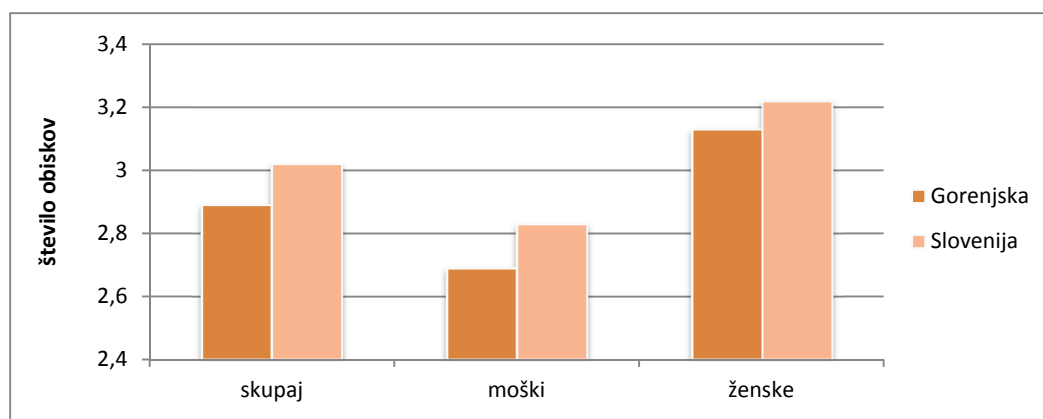
Na vprašanje **kolikokrat ste bili v zadnjih 12-ih mesecih pri splošnem zdravniku ali specialistu** je na Gorenjskem 22,2 % anketiranih odgovorilo, da niso bili pri zdravniku, 40,8 % je splošnega zdravnika ali specialista obiskalo enkrat ali dvakrat, 24,9 % od 3 do 5 krat, 12,1 % pa 6 ali večkrat (tabela 1). V povprečju je imel Gorenjski anketiranec, star od 25 do 74 let, v zadnjem letu 2,89 obiska pri zdravniku. Statistično značilno razliko v pogostosti obiskov pri splošnem zdravniku ali specialistu smo našli med spoloma ($p < 0,001$), po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p < 0,001$), med kategorijami družbenega sloja ($p = 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) in po vrsti dela ($p < 0,001$) (tabela 1). Zdravnika so

pogostejše obiskale ženske (3,13), osebe v starostni skupini od 65 do 74 let (4,11), osebe z osnovnošolsko izobrazbo (3,97), iz čisto spodnjega in delavskega razreda (3,13), upokojenci (4,05 - M) ter osebe, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu in gradbeništvu (3,04-M). Razlika v pogostosti obiskovanja zdravnika med upravnimi enotami ni bila statistično značilna. V primerjavi s Slovenijo (3,02) so imeli gorenjski anketiranci nižje povprečje obiskov pri zdravniku v zadnjem letu (tabela 1, slika 1).

Tabela 1. Pogostost obiskov pri splošnem zdravniku ali specialistu med gorenjskimi anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Kolikokrat ste v zadnjih 12-ih mesecih obiskali splošnega zdravnika ali specialista?				
		(% anketirancev)				
		0 krat	1 do 2 krat	3 do 5 krat	6 ali večkrat	p
skupaj		22,2	40,8	24,9	12,1	
spol	moški	27,0	41,9	20,3	10,8	
	ženske	16,5	39,6	30,3	13,6	<0.001
starostne skupine	25-34 let	29,3	48,1	13,2	9,5	
	35-44 let	25,9	39,7	25,6	8,8	
	45-54 let	20,8	45,2	19,8	14,3	
	55-64 let	17,9	36,8	33,2	12,1	
	65-74 let	13,0	29,2	39,7	18,1	<0.001
izobrazba	osnovna šola	20,2	35,2	32,2	12,4	
	poklicna šola	23,0	35,1	28,9	13,0	
	srednja šola	23,0	37,1	27,8	12,2	
	višja ali več	21,6	51,7	15,3	11,4	0,001
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	22,3	34,8	27,8	15,1	
	srednji	20,8	45,2	24,7	9,3	
	višji in zgornji	33,5 - M	43,1 - M	12,3	11,1	0,001
zaposlitveni status	zaposlen	25,4	43,9	20,0	10,8	
	samozaposlen	28,8 - M	47,8 - M	16,3 - M	7,2	
	študent	12,3 - M	87,7 - M	0,0 - M	0,0 - M	
	gospodinja/gospodinjec	21,9 - M	28,4 - M	45,4 - M	4,3 - M	
	upokojenec	14,6	32,7	37,1	15,6	
	brezposeln	22,2 - M	33,2 - M	25,3 - M	19,2 - M	<0.001
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	22,7 - M	43,5 - M	33,7 - M	0,0	
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	26,4 - M	38,7 - M	17,5 - M	17,3 - M	
	lažje fizično delo	29,4	33,5	30,6	6,5	
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	22,8	39,0	25,3	12,9	
	enostavnejše pisarniško delo	17,5	48,3	22,2	11,9	
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	26,7	49,7	11,6	11,9	
	drugo	16,6	35,8	32,8	14,8	<0.001
	Jesenice	21,7	35,5	27,0	15,8	
upravne enote	Kranj	23,9	40,5	23,2	12,4	
	Radovljica	18,0	46,6	24,4	11,1	
	Škofja Loka	20,9	44,7	24,7	9,8	
	Trzin	25,3 - M	31,7 - M	31,9 - M	11,0	0,511
Slovenija		22,4	38,5	25,4	13,7	

Ocena, označena z M, je manj natančna.



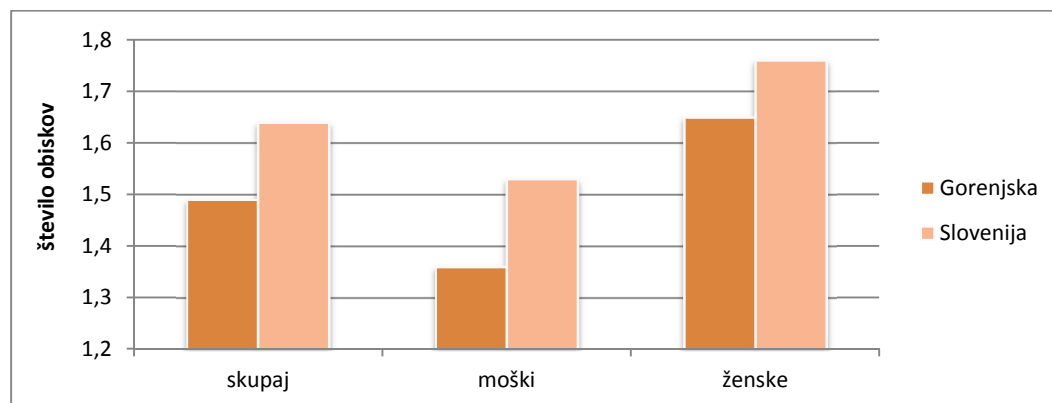
Slika 1. Povprečno število obiskov pri splošnem zdravniku ali specialistu pri anketiranih, starih od 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

36,9 % anketiranih na Gorenjskem je povedalo, da v **zadnjih 12-ih mesecih** niso bili **pri zobozdravniku**, 63,1% anketiranih pa je v zadnjem letu zobozdravnika obiskalo enkrat ali pogosteje (tabela 2). Povprečno število obiskov na anketiranca na Gorenjskem je bilo 1,49 (ženske 1,65, moški 1,36). Statistično značilno razliko v obiskovanju zobozdravnika v zadnjem letu smo našli med spoloma ($p < 0,001$), po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p < 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) in po vrsti dela ($p = 0,009$). Delež oseb, ki v zadnjem letu niso bile pri zobozdravniku, je bil višji med moškimi (42,6 %) in najvišji med osebami v starostni skupini od 65 do 74 let (56.6%), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (50,0 %) in med upokojenci (48,1 %) ter med osebami, ki opravljajo lažje fizično delo (45,0 %). Razlika v obiskovanju zobozdravnika v zadnjem letu med upravnimi enotami ni bila statistično značilna. V primerjavi s Slovenijo (1,64) so imeli gorenjski anketiranci v zadnjem letu nižje povprečje obiskov pri zobozdravniku in se je Gorenjska po tem podatku med vsemi slovenskimi regijami uvrstila na zadnje mesto (tabela 2, slika 2).

Tabela 2. Pogostost obiska pri zobozdravniku med gorenjskimi anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju, zaposlitvenem statusom in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Kolikokrat ste bili v zadnjih 12-ih mesecih pri zobozdravniku?		
		(% anketirancev)		
		0 krat	1 krat ali več	p
skupaj		36,9	63,1	
spol	moški	42,6	57,4	
	ženske	30,2	69,8	<0.001
starostne skupine	25-34 let	27,9	72,1	
	35-44 let	28,2	71,8	
	45-54 let	38,0	62,0	
	55-64 let	41,7	58,3	
	65-74 let	56,6	43,4	<0.001
izobrazba	osnovna šola	50,0	50,0	
	poklicna šola	44,4	55,6	
	srednja šola	36,0	64,0	
	višja ali več	28,0	72,0	<0.001
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	40,6	59,4	
	srednji	36,0	64,0	
	višji in zgornji	28,9 - M	71,1 - M	0,098
zaposlitveni status	zaposlen	33,2	66,8	
	samozaposlen	33,1 - M	66,9 - M	
	študent	0,0 - M	100,0 - M	
	gospodinja	29,7 - M	70,3 - M	
	upokojenec	48,1	51,9	
	brezposeln	36,6 - M	63,4 - M	<0.001
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	40,8 - M	59,2 - M	
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	39,3 - M	60,7 - M	
	lažje fizično delo	45,0	55,0	
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	29,4	70,6	
	enostavnejše pisarniško delo	25,7	74,3	
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	30,8	69,2	
	drugo	41,6	58,4	0,009
upravne enote	Jesenice	39,1	60,9	
	Kranj	39,3	60,7	
	Radovljica	38,4	61,6	
	Škofja Loka	29,5	70,5	
	Tržič	37,5 - M	62,5 - M	0,190
Slovenija		35	65	

Ocena, označena z M, je manj natančna.



Slika 2. Povprečno število obiskov pri zobozdravniku pri anketirancih, starih od 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

Na vprašanje **kolikokrat ste bili v zadnjih 12-ih mesecih sprejeti v bolnišnico**, je na Gorenjskem 85,7 % anketiranih odgovorilo, da se v zadnjem letu niso zdravili v bolnišnici, 11,3 % je bilo sprejetih enkrat in 3% dvakrat ali večkrat (tabela 3). V povprečju je imel anketiranec na Gorenjskem 0,18 sprejemov v bolnišnico na leto (v Sloveniji 0,19). Statistično značilno razliko smo našli le za zaposlitveni status ($p < 0,001$). Največ sprejemov v bolnišnico je bilo med brezposelnimi (29,6 % vsaj enkrat ali več - M). Gorenjski anketiranci so imeli nižje povprečje sprejemov v bolnišnico kot slovenski (0,19) (tabela 3).

Tabela 3. Pogostost sprejemov v bolnišnico med gorenjskimi anketiranci, starimi 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju, zaposlitvenem statusom in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Kolikokrat ste bili v zadnjih 12-ih mesecih sprejeti v bolnišnico?			
		(% anketirancev)			
		0 krat	1 krat	2 ali večkrat	p
skupaj		85,7	11,3	3,0	
spol	moški	85,1	11,3	3,6	0,437
	ženske	86,4	11,4	2,2	
starostne skupine	25-34 let	86,5	11,7	1,8	0,193
	35-44 let	89,8	8,7	1,6	
	45-54 let	85,9	11,1	3,0	
	55-64 let	84,5	10,7	4,8	
	65-74 let	78,9	16,4	4,7	
izobrazba	osnovna šola	82,6	13,2	4,1	0,186
	poklicna šola	81,8	13,0	5,2	
	srednja šola	86,6	11,7	1,6	
	višja ali več	88,1	9,1	2,8	
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	83,2	14,2	2,7	0,221
	srednji	87,8	9,2	3,0	
	višji in zgornji	89,7	8,6	1,7	
zaposlitveni status	zaposlen	89,7	9,1	1,2	<0,001
	samozaposlen	84,3 - M	15,7 - M	0,0	
	študent	87,7 - M	12,3 - M	0,0 - M	
	gospodinja	80,5 - M	19,5 - M	0,0 - M	
	upokojenec	82,2	12,8	5,0	
	brezposeln	70,4 - M	17,4 - M	12,2 - M	
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	88,7 - M	8,7 - M	2,6 - M	0,987
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	87,4 - M	9,4	3,2	
	lažje fizično delo	87,0	10,8	2,2	
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	85,7	12,5	1,8	
	enostavnejše pisarniško delo	85,8	11,0	3,2	
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	88,3	8,8	2,9	
	drugo	83,4	13,2	3,4	
upravne enote	Jesenice	87,7	9,5	2,8	0,842
	Kranj	85,8	10,6	3,7	
	Radovljica	83,6	14,2	2,2	
	Škofja Loka	85,3	12,7	2,0	
	Tržič	85,7 - M	10,3	4,0	
Slovenija		86,6	10,2	3,2	

Ocena, označena z M, je manj natančna.

3.1.2 ZDRAVSTVENO STANJE

V nadaljevanju nas je zanimalo **število dni**, ko so bili anketirani **v zadnjih 12-ih mesecih zaradi bolezni ali poškodbe odsotni z dela ali nezmožni opravljati svoje običajne delovne obveznosti** (*ni upoštevana odsotnost z dela zaradi nosečnosti, porodniškega dopusta, nege ali spremstva otroka ali drugega*

družinskega člana). Med zaposlenimi in samozaposlenimi je bilo v zadnjem letu zaradi bolezni ali poškodbe odsotnih z dela 40,0 % anketiranih (19,7% od 1 do 7 dni, 7,6 % 8 do 14 dni, 8,3 % 15 do 30 dni in 4,3 % več kot 30 dni). Po tem kazalniku gorenjski anketiranci niso odstopali od slovenskega povprečja (40,3 %).

Na vprašanje **ali so imeli v zadnjih 30-ih dneh katero od navedenih zdravstvenih težav**, je 6,5 % anketiranih odgovorilo, da so imeli bolečine v prsih med telesno dejavnostjo, 46,3 % bolečine v križu, 34,8 % bolečine v vratu/ramenih, 33,2 % bolečine v drugih sklepih, 10,8 % vztrajne napade kašlja z izkašljevanjem sluzi, 12,5 % otekanje nog, 12,5 % alergijo, 9,3 % zaprtje, 34,8 % glavobol, 24,0 % nespečnost, 17,6 % depresivno stanje (potrtost, žalost), 11,1 % zobobol, 7,6 % težave pri uriniranju (slika 3).

Pri *bolečinah v prsih med telesno dejavnostjo* smo statistično značilno razliko našli med starostnimi skupinami ($p=0,047$), po izobrazbi ($p=0,008$), po družbenem sloju ($p=0,031$) in po vrsti dela ($p=0,033$). Največji delež anketirancev, ki so jo navajali, je bil med osebami iz najstarejše starostne skupine (10,2 %), osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (13,5 %), iz čisto spodnjega delavskega razreda (8,8 %) in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu (14,2 % - M). V primerjavi s Slovenijo (9,7%) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci manj prisoten (slika 3).

Pri *bolečinah v križu* smo statistično značilno razliko našli med starostnimi skupinami ($p=0,034$), po družbenem sloju ($p=0,024$) in po vrsti dela ($p=0,041$). Največji delež anketirancev, ki so navajali bolečine v križu je bil med osebami, starimi od 55 do 64 let (52,7 %), iz čisto spodnjega in delavskega razreda (51,2 %) in osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu (58,8 % - M). V primerjavi s Slovenijo (50,6 %) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci manj prisoten (tabela 4, slika 3).

Pri *bolečinah v vratu/ramenih* smo statistično značilno razliko našli med spoloma ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p=0,002$). Bolečine v vratu/ramenih so imele v večjem deležu ženske (40,7 %) in osebe, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu (49,3 % - M). V primerjavi s Slovenijo (40,0 %) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci manj prisoten (tabela 4, slika 3).

Pri *bolečinah v drugih sklepih* smo statistično značilno razliko našli med spoloma ($p=0,032$), po starosti ($p<0,001$) in po izobrazbi ($p=0,016$). Delež oseb s temi bolečinami je bil večji med ženskami (36,7 %), med anketiranci v najvišji starostni skupini (43,8 %) in med osebami z največ dokončano osnovno šolo (44,4 %). V primerjavi s Slovenijo (36,0 %) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci manj prisoten (tabela 4, slika 3).

Pri *vztrajnih napadih kašlja* smo statistično značilno razliko našli le po družbenem sloju ($p=0,031$). Pojav je bil v največjem deležu prisoten med anketiranci v čisto spodnjem in delavskem sloju (14,2 %). V primerjavi s Slovenijo (10,7%) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci enako pogosto prisoten (slika 3).

Pri *otekanju nog* smo statistično značilno razliko našli med spoloma ($p<0,001$), med starostnimi skupinami ($p<0,001$) in po izobrazbi ($p=0,022$). V največjem deležu so pojav navajale ženske (17,9 %), anketiranci iz starostne skupine od 45 do 54 let (16,8 %) in osebe z najnižjo stopnjo izobrazbe (20,2 %). V primerjavi s Slovenijo (15,5 %) je pojav med gorenjskimi anketiranci manj prisoten (slika 3).

Pri *alergiji* smo statistično značilno razliko našli po zaposlitvenem statusu ($p=0,021$). Največji delež anketirancev, ki so navajali alergije, je bil med študenti (43,8 % - M). V primerjavi s Slovenijo (13,0 %) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci manj prisoten (slika 3).

Pri *zaprtju* smo statistično značilno razliko našli med spoloma ($p<0,001$) in po družbenem sloju ($p=0,019$). Največji delež oseb, ki so navajale zaprtje, je bil med ženskami (13,6 %) in med osebami iz čisto spodnjega in delavskega sloja (10,3 %). V primerjavi s Slovenijo (10,9 %) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci manj prisoten (slika 3).

Pri *glavobolu* smo statistično značilno razliko našli med spoloma ($p<0,001$), med starostnimi skupinami ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p<0,000$). Največji delež oseb, ki so navajale ta pojav, je bil med ženskami (42,3 %), med anketiranci v najmlajši starostni skupini (45,2 %), v srednjem družbenem sloju (41,3 %), med študenti (65,8 % - M) in med osebami, ki opravljajo enostavnejše pisarniško delo (49,1 %). Glede poročanja o prisotnosti

glavobola je bila med upravnimi enotami Gorenjske statistično značilna razlika ($p=0,010$): v največjem deležu so glavobol navajali anketiranci v UE Jesenice (45,5 %), najmanj pa v UE Tržič (25,6 % - M). V primerjavi s Slovenijo (39,6 %) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci manj prisoten (tabela 4, slika 3).

Pri *nespečnosti* smo statistično značilno razliko našli med spoloma ($p=0,002$) in po vrsti dela ($p=0,002$). Največji delež oseb, ki so poročale o nespečnosti, je bil med ženskami (28,6 %) in osebami, ki opravljajo kombinacijo lažjega fizičnega in storitvenega dela (29,1 %). V primerjavi s Slovenijo (26,0 %) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci manj prisoten (tabela 4, slika 3).

Pri *depresivnem stanju (potrtosti, žalosti)* smo statistično značilno razliko našli po stopnji izobrazbe ($p=0,001$), po družbenem sloju ($p=0,003$) ter po zaposlitvenem statusu ($p=0,005$). Največji delež oseb, ki so poročale o depresiji, je bil med anketiranci z najnižjo stopnjo izobrazbe (27,5 %), iz čisto spodnjega in delavskega sloja (21,7 %), med brezposelnimi (33,4 % - M). V primerjavi s Slovenijo (22,3 %) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci manj prisoten (tabela 4, slika 3).

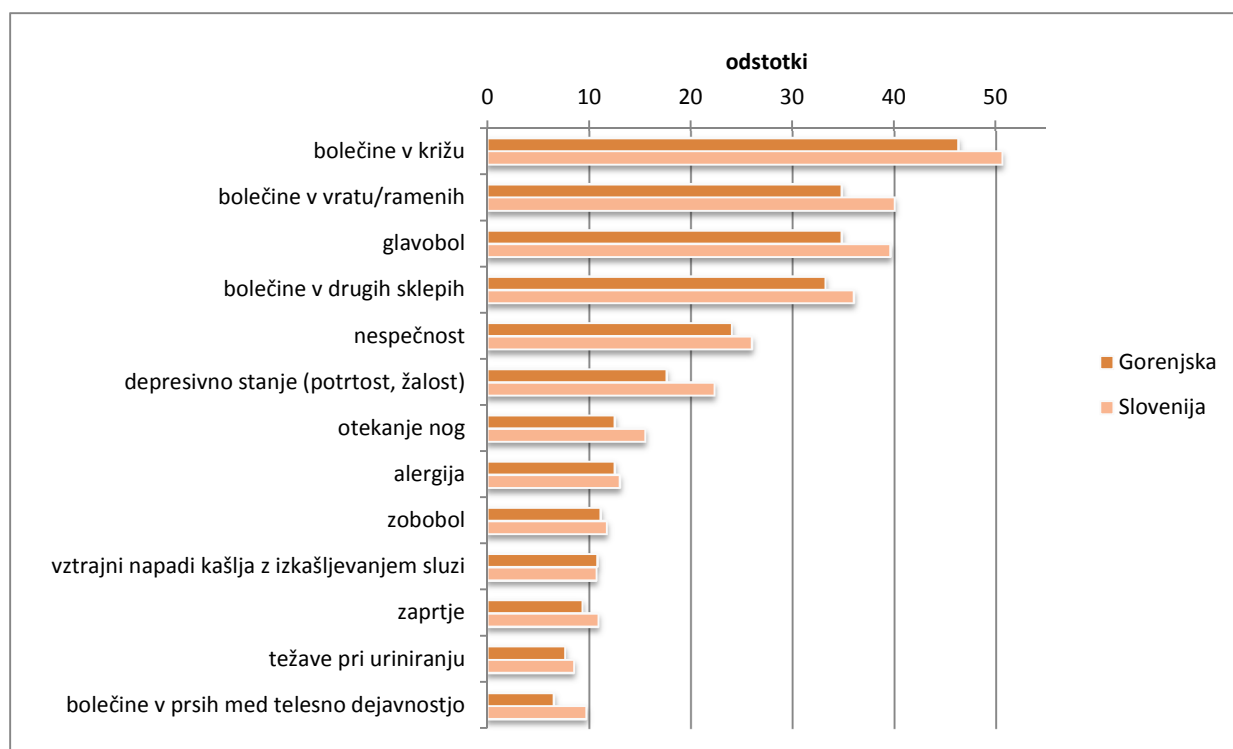
Pri *zobobolu* smo statistično značilno razliko našli po starosti ($p=0,001$) in po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$). Največji delež oseb, ki so navajale ta pojav, je bil med anketiranci v najmlajši starostni skupini, od 25 do 34 let (17,3 %), in med študenti (31,5 % - M). V primerjavi s Slovenijo (11,7 %) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci malo manj prisoten (slika 3).

Pri *težavah pri uriniranju* smo statistično značilno razliko našli po starosti ($p=0,001$), po izobrazbi ($p=0,038$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p=0,005$). Največji delež oseb, ki so navajale ta pojav, je bil med anketiranci v najstarejši starostni skupini (14,4 %), pri osebah z najnižjo stopnjo izobrazbe (13,7 %), med študenti (19,2 % - M) in med osebami, ki opravljajo kombinacijo lažjega fizičnega in storitvenega dela (12,3 %). V primerjavi s Slovenijo (8,5 %) je bil pojav med gorenjskimi anketiranci manj prisoten (slika 3).

Tabela 4. Najpogostejše zdravstvene težave v zadnjih 30-ih dneh po navedbi gorenjskih anketirancev, starih od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju, zaposlitvenem statusom in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Prisotnost zdravstvene težave					
		(% anketirancev)					
		bolečine v križu	bolečine v vratu/ ramenih	glavobol	bolečine v drugih sklepih	nespečnost	depresivno stanje
skupaj		46,3	34,8	34,8	33,2	24,0	17,6
spol	moški	44,5	29,7	28,5	30,2	20,0	16,1
	ženske	48,4	40,7	42,3	36,7	28,6	19,3
starostne skupine	25-34 let	40,6	31,5	45,2	23,1	21,1	17,7
	35-44 let	40,5	40,0	41,2	29,3	20,9	15,1
	45-54 let	49,8	39,9	35,2	38,5	24,5	18,7
	55-64 let	52,7	30,9	26,6	35,9	25,1	19,1
	65-74 let	49,8	29,0	19,2	43,8	30,9	17,0
izobrazba	osnovna šola	46,4	39,8	33,6	44,4	28,7	27,5
	poklicna šola	48,0	34,2	29,8	31,4	19,8	13,6
	srednja šola	47,2	35,7	36,3	34,3	25,3	20,3
	višja ali več	43,7	31,6	36,9	28,6	23,0	13,2
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	51,2	38,0	29,1	36,3	23,3	21,7
	srednji	44,6	33,5	41,3	31,6	25,1	15,5
	višji in zgornji	36,3 - M	29,1 - M	25,4 - M	32,7 - M	22,0 - M	13,0
zaposlitveni status	zaposlen	44,0	38,1	41,2	31,6	21,9	16,8
	samozaposlen	55,5 - M	32,0 - M	36,2 - M	32,5 - M	15,1 - M	12,1 - M
	študent	43,8 - M	46,6 - M	65,8 - M	21,9 - M	28,8 - M	9,6 - M
	gospodinja	39,8 - M	22,7 - M	25,4 - M	22,2 - M	13,1 - M	3,6 - M
	upokojenec	50,3	29,6	22,1	39,6	29,2	17,7
	brezposeln	41,3 - M	33,3 - M	30,8 - M	28,5 - M	30,2 - M	33,4 - M
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	55,1 - M	20,6 - M	13,4 - M	36,5 - M	7,9 - M	7,6 - M
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	58,8 - M	49,3 - M	32,7 - M	33,7 - M	22,8 - M	17,9 - M
	lažje fizično delo	41,7	30,1	29,1	26,9	16,3	19,7
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	50,7	41,2	44,4	39,0	29,1	19,2
	enostavnejše pisarniško delo	43,2	45,2	49,1	30,7	23,7	16,8
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	37,8	27,5	42,0	27,2	20,3	13,8
	drugo	49,4	35,3	27,9	37,9	32,3	20,3
upravne enote	Jesenice	47,4	39,4	45,5	34,6	24,7	17,6
	Kranj	46,8	35,4	32,4	32,0	25,1	18,1
	Radovljica	48,1	32,1	40,1	35,9	24,6	16,3
	Škofja Loka	46,8	34,5	31,4	34,0	22,3	19,0
	Trzin	35,8 - M	27,1 - M	25,6 - M	30,1 - M	19,8 - M	13,0 - M
Slovenija		50,6	40,0	39,6	36,0	26,0	22,3

Ocena, označena z M, je manj natančna.



Slika 3. Zdravstvene težave v zadnjih 30-ih dneh (po navedbi anketirancev, starih od 25 do 74 let), Gorenjska in Slovenija, 2012

V nadaljevanju so anketirane osebe odgovarjale na vprašanje »**Ali imate katero od navedenih bolezni in stanj, ki jih je ugotovil zdravnik?**«. Na osnovi njihovih odgovorov ima:

- **zvišan krvni tlak (hipertenzijo) 22,9 %** anketiranih (pri 6,9 % je bila ta ugotovljena v zadnjem letu, pri 16,1% pa že pred več kot letom). Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p < 0,001$), po družbenem sloju ($p = 0,010$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) ter po vrsti dela ($p < 0,001$). S strani zdravnika ugotovljena hipertenzija je bila v največjem deležu navedena med osebami, stariimi od 65 do 74 let (47,7 %), z najnižjo stopnjo izobrazbe (42,5 %), iz čisto spodnjega družbenega sloja (26,4 %), med upokojenci (43,7 %) in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu (39,2 %-M). V primerjavi s Slovenijo (25,7 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o tem dejavniku tveganja (tabela 5, slika 4) in je bila gorenjska regija po tem dejavniku tveganja najmanj obremenjena med vsemi slovenskimi regijami;
- **zvišan holesterol (hiperholesterolemijo) (holesterol > od 5 mmol/l) 24,1%** (v zadnjem letu je bila odkrita pri 8,4% anketiranih, pred več kot enim letom pa še pri 15,7%). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p = 0,004$), po starosti ($p < 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) ter po vrsti dela ($p = 0,001$). Delež oseb, ki so navedle s strani zdravnika ugotovljeno hiperholesterolemijo, je bil največji med moškimi (26,6 %), osebami, stariimi od 55 do 64 let (40,5 %), upokojenci (37,8 %) in osebami, ki opravljajo lažje fizično delo (24,2%). V primerjavi s Slovenijo (24,6%) so gorenjski anketiranci nekaj redkeje poročali o tem dejavniku tveganja (tabela 5, slika 4);
- **sladkorno bolezen 5,6 %** (pri 1,9 % je bila ta ugotovljena v zadnjem letu, pri 3,7 % pa že pred več kot letom). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p < 0,001$), po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p = 0,014$) in po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$). S strani zdravnika ugotovljena sladkorna bolezen je bila v največjem deležu navedena med moškimi (7,7 %), osebami, stariimi od 55 do 64 let (11,1 %), z najnižjo stopnjo izobrazbe (10,3 %) in upokojenci (11,1 %). V primerjavi s Slovenijo (6,6 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o tej bolezni (slika 4) in je bila Gorenjska za zdravstveno regijo Maribor najmanj obremenjena regija;

- **prebolelo srčno kap (miokardni infarkt) 1,4 %** (v zadnjem letu 0,5 % anketiranih, pred več kot enim letom pa še 0,9 %). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p=0,001$), po starosti ($p<0,001$) in po zaposlitvenem statusu ($p=0,006$). S strani zdravnika ugotovljena srčna kap je bila v največjem deležu navedena med moškimi (2,3 %), med osebami, starimi od 65 do 74 let (4,3 %), med upokojenci (4,0 %). V primerjavi s Slovenijo (2,1 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o tej bolezni (slika 4) in je bila Gorenjska za zdravstveno regijo Ravne najmanj obremenjena regija.
- **bolečino v prsih pri mirovanju ali med telesno dejavnostjo (angino pectoris) 3,3 %** (pri 1,2 % je bila ta ugotovljena v zadnjem letu, pri 2,1 % pa že pred več kot letom). Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p=0,001$), po izobrazbi ($p=0,005$), po zaposlitvenem statusu ($p=0,026$) ter po vrsti dela ($p=0,009$). S strani zdravnika ugotovljena angina pectoris je bila v največjem deležu navedena med osebami, starimi od 55 do 64 let (7,7 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (8,1 %), med upokojenci (6,6%) ter med osebami, ki opravljajo lažje fizično delo (6,1 %). V primerjavi s Slovenijo (5,0 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o tej bolezni (slika 4) in je bila Gorenjska za zdravstveno regijo Koper najmanj obremenjena regija;
- **srčno popuščanje 2,5 %** (pri 0,9 % je bilo to ugotovljeno v zadnjem letu, pri 1,6 % pa že pred več kot letom). Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p<0,001$), po izobrazbi ($p=0,029$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p=0,005$). S strani zdravnika ugotovljeno srčno popuščanje je bilo v največjem deležu navedeno med osebami, starimi od 65 do 74 let (7,3 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (5,6 %), med upokojenci (6,4 %) in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu (4,4 %- M). V primerjavi s Slovenijo (3,5 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o tej bolezni (slika 4) in je bila Gorenjska najmanj obremenjena slovenska regija;
- **možgansko kap 1,5 %** (v zadnjem letu prebolelo 0,5 % anketiranih, pred več kot enim letom pa še 1,0 %). Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p=0,005$) in po zaposlitvenem statusu ($p=0,007$). S strani zdravnika ugotovljena možganska kap je bila v največjem deležu navedena med osebami, starimi od 65 do 74 let (4,0 %) in brezposelnimi (5,1 %). V primerjavi s Slovenijo (1,8 %) so gorenjski anketiranci nekaj redkeje poročali o tej bolezni (slika 4);
- **bolezni in okvare hrbtenice 17,8 %** (pri 4,4 % so bile ugotovljene v zadnjem letu, pri 13,4 % pa že pred več kot letom). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p=0,017$), po starosti ($p<0,001$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p=0,001$). S strani zdravnika ugotovljene bolezni in okvare hrbtenice so bile v največjem deležu navedene med ženskami (20,9 %), med osebami, starimi od 65 do 74 let (28,8 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (24,4 %), med osebami iz čisto spodnjega družbenega sloja (23,7 %), med upokojenci (27,5 %) in med osebami, ki so opravljale enostavnejše pisarniško delo (19,3 %). Upravne enote so se glede razširjenosti bolezni in okvar hrbtenice statistično značilno razlikovale ($p=0,002$): največji delež oseb z boleznimi in okvarami hrbtenice je bil med anketiranci iz UE Jesenice (23,4 %), najnižji pa med anketiranci iz UE Škofja Loka (11,7 %), V primerjavi s Slovenijo (21,7 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o teh boleznih in okvarah (tabela 5, slika 4);
- **bolezni sklepov (artritis in artroze) 11,4 %** (pri 4,1 % so bile te ugotovljene v zadnjem letu, pri 7,3 % pa že pred več kot letom). Statistično značilno razliko smo našli po spolu ($p<0,001$), po starosti ($p<0,001$), po izobrazbi ($p=0,019$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p<0,001$). S strani zdravnika ugotovljene bolezni sklepov so bile v največjem deležu navedene med ženskami (16,1 %), med osebami, starimi od 65 do 74 let (30,9 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (18,8 %), med upokojenci (23,0 %) ter med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu (12,4 %- M). V primerjavi s Slovenijo (12,8 %) so gorenjski anketiranci o teh boleznih poročali malo redkeje (tabela 5, slika 4) in je bila Gorenjska za zdravstveno regijo Nova Gorica najmanj obremenjena regija;
- **kronični bronhitis, emfizem (KOPB) 4,1 %** (pri 1,1 % je bil ta ugotovljen v zadnjem letu, pri 3,0 % pa že pred več kot letom). Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p=0,025$) in po vrsti dela ($p=0,024$). S strani zdravnika ugotovljen KOPB je bil v največjem deležu naveden med osebami,

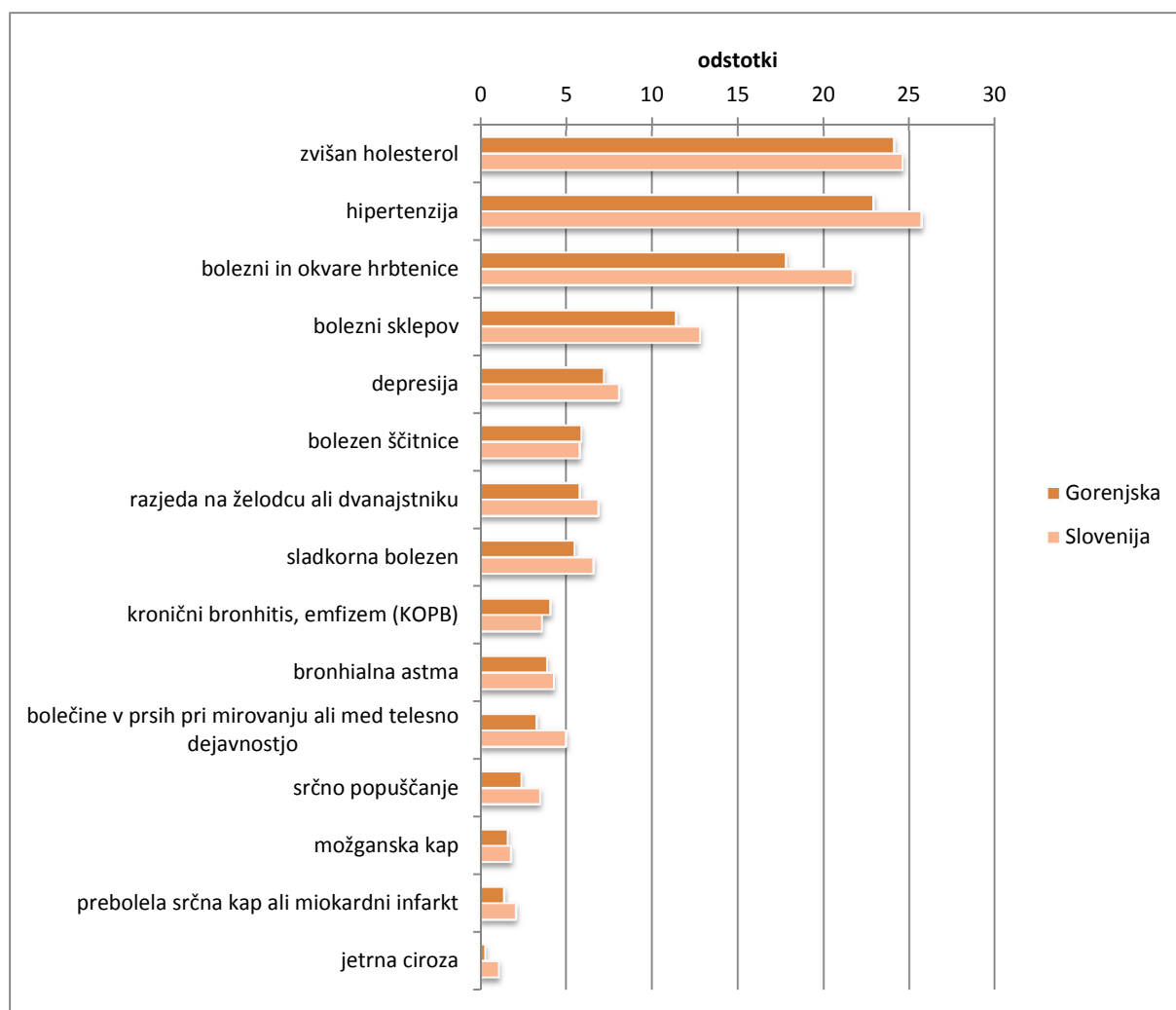
starimi od 65 do 74 let (7,6 %) in med osebami, ki so opravljale lažje fizično delo (5,5 %). Upravne enote so se glede razširjenosti KOPB statistično značilno razlikovale ($p=0,047$): največji delež oseb s KOPB je bil med anketiranci iz UE Tržič (7,8 %), najnižji pa med anketiranci iz UE Škofja Loka (2,4 %). V primerjavi s Slovenijo (3,6 %) so gorenjski anketiranci pogosteje poročali o tej bolezni (slika 4);

- **bronhialno astmo 3,9 %** (pri 0,9 % je bila ta ugotovljena v zadnjem letu, pri 3,0 % pa že pred več kot letom). Statistično značilne razlike po kategorijah spremljanih demografskih spremenljivk nismo našli. V primerjavi s Slovenijo (4,3 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o tej bolezni (slika 4);
- **razjedo na želodcu ali dvanajstniku 5,8 %** (pri 1,4 % je bila ta ugotovljena v zadnjem letu, pri 4,4 % pa že pred več kot letom). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p=0,015$), po starosti ($p=0,003$) in po izobrazbi ($p=0,001$). S strani zdravnika ugotovljena razjeda na želodcu ali dvanajstniku je bila najpogosteje navedena med ženskami (7,7 %), med osebami, starimi od 45 do 54 let (9,3 %) in med osebami s poklicno izobrazbo (11,0 %). V primerjavi s Slovenijo (6,9 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o tej bolezni (slika 4);
- **jetrno cirozo 0,3 %** (pri 0,1 % je bila ta ugotovljena v zadnjem letu, pri 0,2 % pa že pred več kot letom). Statistično značilne razlike po kategorijah spremljanih demografskih spremenljivk nismo našli. V primerjavi s Slovenijo (1,1 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o tej bolezni po spremljanih demografskih spremenljivkah in je bila Gorenjska z jetrno cirozo najmanj obremenjena slovenska regija;
- **depresijo 7,2 %** (pri 2,0 % je bila ta ugotovljena v zadnjem letu, pri 5,2 % pa že pred več kot letom). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p=0,005$), po starosti ($p=0,001$) in po izobrazbi ($p=0,041$). S strani zdravnika ugotovljena depresija je bila v največjem deležu navedena med ženskami (9,7 %), med osebami, starimi od 55 do 64 let (13,0 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (10,9 %). V primerjavi s Slovenijo (8,1 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o tej bolezni (tabela 5, slika 4) in je bila Gorenjska z njo najmanj obremenjena slovenska regija;
- **bolezen ščitnice 5,9 %** (pri 1,0 % je bila ta ugotovljena v zadnjem letu, pri 4,9 % pa že pred več kot letom). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p<0,001$) in po starosti ($p<0,001$). S strani zdravnika ugotovljena bolezen ščitnice je bila v najvišjem deležu navedena med ženskami (10,5 %) in med osebami, starimi od 65 do 74 let (10,7 %). V primerjavi s Slovenijo (5,8 %) so bili gorenjski anketiranci enako obremenjeni z boleznimi ščitnice (tabela 5, slika 4).

Tabela 5. Najpogostejše bolezni in stanja, ki jih je ugotovil zdravnik, med gorenjskimi anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju, zaposlitvenem statusom in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Prisotnost bolezni ali stanj, ki jih je ugotovil zdravnik (% anketirancev)					
		povišan holesterol	povišan krvni tlak	bolezni in okvare hrbtenice	bolezni sklepov (artritis in artroze)	depresije	bolezni ščitnice
skupaj		24,1	22,9	17,8	11,4	7,2	5,9
spol	moški	26,6	25,1	15,2	7,4	5,1	1,9
	ženske	21,2	20,5	20,9	16,1	9,7	10,5
starostne skupine	25-34 let	2,6	7,1	4,7	2,8	2,3	1,6
	35-44 let	20,5	13,7	12,1	5,9	5,5	3,8
	45-54 let	27,9	19,2	20,9	8,9	8,5	5,8
	55-64 let	40,5	37,9	27,8	16,5	13,0	10,0
	65-74 let	34,8	47,7	28,8	30,9	7,6	10,7
izobrazba	osnovna šola	28,4	42,5	24,4	18,8	10,9	9,5
	poklicna šola	26,8	28,6	19,3	11,0	6,7	5,1
	srednja šola	23,9	18,6	20,9	11,1	8,8	5,9
	višja ali več	21,0	16,2	10,5	8,9	4,3	5,0
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	25,2	26,4	23,7	12,7	7,5	5,1
	srednji	23,3	21,5	14,9	10,2	6,8	6,6
	višji in zgornji	22,7 - M	12,5	10,8	9,8	5,7	6,1
zaposlitveni status	zaposlen	20,5	14,7	14,5	5,4	5,8	4,8
	samozaposlen	9,3	12,2 - M	14,1 - M	13,0 - M	2,7	2,8
	študent	0,0 - M	9,6 - M	0,0 - M	0,0 - M	9,6 - M	0,0 - M
	gospodinja	11,7 - M	29,0 - M	15,7 - M	12,7 - M	3,6 - M	3,7 - M
	upokojenec	37,8	43,7	27,5	23,0	10,1	9,5
	brezposeln	20,5 - M	21,3 - M	13,2 - M	13,1 - M	12,6 - M	5,1
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	13,1 - M	39,2 - M	13,6 - M	12,4 - M	3,2 - M	1,6 - M
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	19,0 - M	17,6 - M	17,2 - M	10,5 - M	7,5	2,2
	lažje fizično delo	24,2	26,2	14,3	9,3	2,9	6,6
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	18,8	13,7	18,3	9,8	8,1	4,7
	enostavnejše pisarniško delo	16,1	14,8	19,3	5,6	7,1	7,2
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	22,2	10,2	8,4	5,2	5,6	3,8
	drugo	33,8	37,9	25,5	20,8	11,1	8,2
upravne enote	Jesenice	26,5	27,0	23,4	13,8	10,8	7,1
	Kranj	25,1	21,8	18,5	9,7	6,5	5,2
	Radovljica	25,1	28,0	20,7	14,6	9,1	7,2
	Škofja Loka	19,4	20,2	11,7	10,9	5,5	6,3
	Tržič	25,2 - M	19,3	14,7 - M	11,6	5,3	4,4
Slovenija		24,6	25,7	21,7	12,8	8,1	5,8

Ocena, označena z M, je manj natančna.



Slika 4. Bolezni in stanja ki jih je ugotovil zdravnik (po navedbi anketirancev, starih od 25 do 74 let), Gorenjska in Slovenija, 2012

Na vprašanje »**Ali ste v zadnjih 7-ih dneh jemali naslednja zdravila ali zdravilna sredstva?**«, je 18,8 % anketiranih odgovorilo, da so jemali zdravila za znižanje krvnega tlaka, 9,7 % za znižanje holesterola v krvi, 4,0 % zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, zdravila proti glavobolu 22,9 %, zdravila proti drugim bolečinam 18,3 %, zdravila proti kašlju 4,6 %, pomirjevala in uspavala 5,0 %, prehranska dopolnila v obliki vitaminov in mineralov 18,0 %, kontracepcijska sredstva 9,4 %, antidepresive 4,1 % in zeliščne pripravke 19,2 %.

Pri jemanju zdravil za znižanje krvnega tlaka smo našli statistično značilno razliko po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p < 0,001$), po družbenem sloju ($p = 0,006$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) ter po vrsti dela ($p < 0,0001$). Največji delež anketirancev, ki so poročali o jemanju teh zdravil, je bil med osebami, starimi od 65 do 74 let (49,9 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (39,5 %), med osebami iz čisto spodnjega družbenega sloja (22,8 %), med upokojenci (45,2%) ter med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu (25,5%- M). V primerjavi s Slovenijo (21,0 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o jemanju zdravil za znižanje krvnega tlaka (tabela 6, slika 5) in Gorenjska je bila regija z najnižjim deležem anketirancev, ki so jemali omenjena zdravila.

Pri jemanju zdravil za znižanje holesterola v krvi smo našli statistično značilno razliko po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p < 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) ter po vrsti dela ($p < 0,001$). Največji delež anketirancev, ki so poročali o jemanju teh zdravil, je bil med osebami, starimi od 65 do 74 let (29,2 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (20,6 %), med upokojenci (25,6 %) ter med

osebami, ki opravljajo lažje fizično delo (8,6 %). V primerjavi s Slovenijo (10,6 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o jemanju zdravil za znižanje krvnega tlaka (tabela 6, slika 5) in je bila Gorenjska za zdravstveno regijo Novo mesto druga regija z najnižjim deležem anketirancev, ki so jemali omenjena zdravila.

Pri jemanju *zdravil za zdravljenje sladkorne bolezni* smo našli statistično značilno razliko med spoloma ($p=0,033$), po starosti ($p=0,002$), po izobrazbi ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p=0,003$) ter po vrsti dela ($p=0,026$). Največji delež anketirancev, ki so poročali o jemanju teh zdravil, je bil med moškimi (5,2 %), med osebami, starimi od 55 do 64 let (7,6 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (11,0 %), med upokojenci (8,6 %) in med osebami, ki opravljajo lažje fizično delo (4,9 %). V primerjavi s Slovenijo (4,8 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o jemanju zdravil za sladkorno bolezen (slika 5) in Gorenjska je bila regija z najnižjim deležem anketirancev, ki so jemali omenjena zdravila.

Pri jemanju *zdravil proti glavobolu* smo našli statistično značilno razliko med spoloma ($p<0,001$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p=0,033$) in po vrsti dela ($p=0,008$). Največji delež anketirancev, ki so poročali o jemanju teh zdravil, je bil med ženskami (31,3 %), med osebami, z najnižjo stopnjo izobrazbe (35,7 %), med osebami iz čisto spodnjega družbenega sloja (25,2 %) ter med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu (32,3 %-M). V primerjavi s Slovenijo (27,4 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o jemanju zdravil proti glavobolu (tabela 6, slika 5) in Gorenjska je bila regija z najnižjim deležem anketirancev, ki so jemali omenjena zdravila.

Statistično značilno razliko smo pri jemanju *zdravil proti drugim bolečinam* našli med spoloma ($p<0,001$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p=0,005$) in po vrsti dela ($p=0,001$). Največji delež anketirancev, ki so poročali o jemanju teh zdravil, je bil med ženskami (24,7 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (28,7 %), med osebami iz čisto spodnjega in delavskega sloja (23,2 %) in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu (24,5 %-M). V primerjavi s Slovenijo (23,6 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o jemanju zdravil proti drugim bolečinam (tabela 6, slika 5) in Gorenjska je bila regija z najnižjim deležem anketirancev, ki so jemali omenjena zdravila.

Za jemanje *zdravil proti kašlju* statistično značilne razlike med kategorijami spremljanih demografskih spremenljivk nismo našli. V primerjavi s Slovenijo (5,6 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o jemanju zdravil proti kašlju (slika 5).

Pri jemanju *pomirjeval in uspaval* smo našli statistično značilno razliko med spoloma ($p=0,011$), po starosti ($p=0,001$), po izobrazbi ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$), po vrsti dela ($p=0,026$) ter po upravnih enotah ($p=0,001$). Največji delež anketirancev, ki so poročali o jemanju teh zdravil, je bil med ženskami (6,9 %), med osebami, starimi od 65 do 74 let (9,6 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (12,7 %), med upokojenci (10,5 %), med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu (5,3 %) ter med osebami iz UE Jesenice (10,6 %). V primerjavi s Slovenijo (6,8 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o jemanju teh zdravil (slika 5) in je bila Gorenjska tudi regija z najnižjim deležem anketirancev, ki so jemali omenjena zdravila.

Za jemanje *prehranskih dopolnil v obliki vitaminov in mineralov* smo našli statistično značilno razliko med spoloma ($p=0,001$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p=0,026$). Največji delež anketirancev, ki so poročali o jemanju teh zdravil, je bil med ženskami (22,7 %), med osebami z najvišjo stopnjo izobrazbe (22,6 %) in iz višjega in zgornjega sloja (32,1 %-M). V primerjavi s Slovenijo (19,1 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o jemanju teh preparatov (tabela 6, slika 5).

Statistično značilno razliko smo pri ženskah našli pri jemanju *kontracepcijskih sredstev* po starosti ($p<0,001$). V primerjavi s Slovenijo (11,3 %) so gorenjske anketiranke redkeje poročale o jemanju kontracepcijskih sredstev (slika 5).

Pri jemanju *antidepresivov* smo našli statistično značilno razliko med spoloma ($p=0,001$) in po zaposlitvenem statusu ($p=0,001$). Največji delež anketirancev, ki so poročali o jemanju teh zdravil, je bil med ženskami (6,5 %) in med brezposelnimi (11,9 %). V primerjavi s Slovenijo (4,9 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o jemanju antidepresivov (slika 5) in je bila Gorenjska poleg Ljubljane in Novega mesta regija z najnižjim deležem anketirancev, ki so jemali omenjena zdravila.

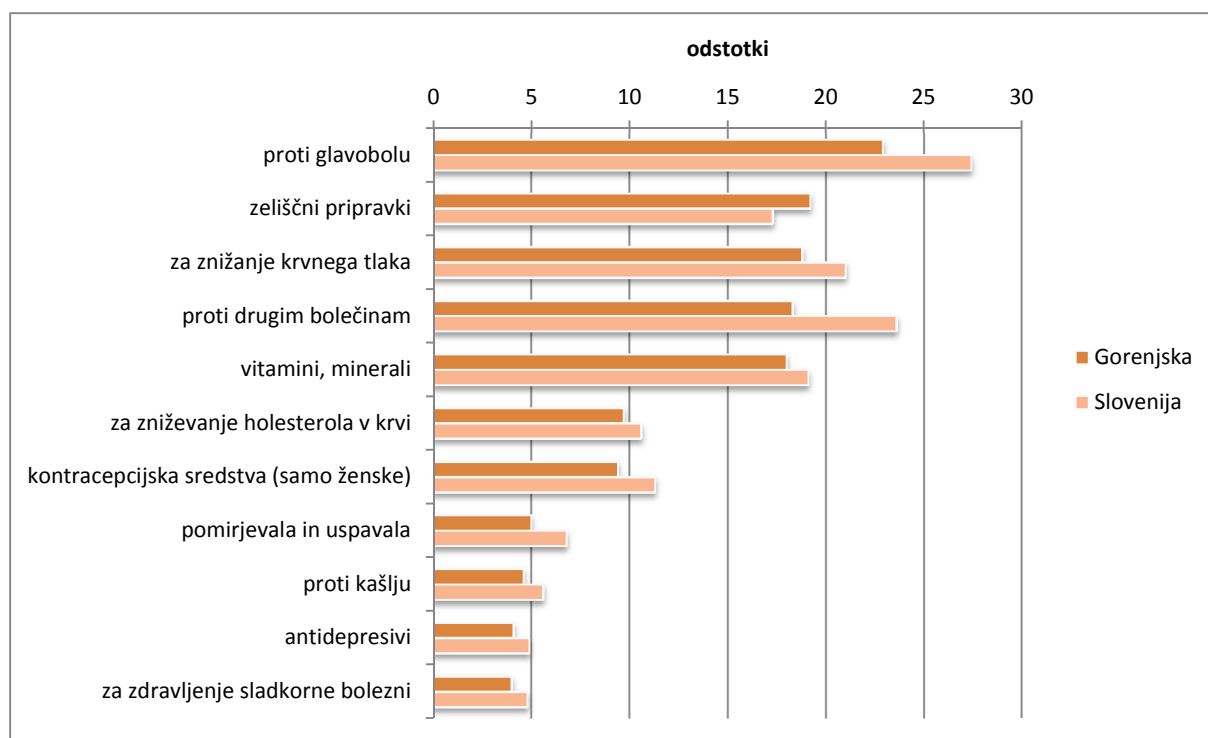
Pri jemanju *zeliščnih pripravkov* smo našli statistično značilno razliko med spoloma ($p<0,001$) in po izobrazbi ($p=0,008$). Največji delež anketirancev, ki so poročali o jemanju teh zdravil, je bil med

ženskami (25,9 %) in med osebami, z najvišjo stopnjo izobrazbe (25,0 %). V primerjavi s Slovenijo (17,3 %) so gorenjski anketiranci pogosteje poročali o jemanju zeliščnih pripravkov (tabela 6, slika 5).

Tabela 6. Najpogostejša zdravila ali zdravilna sredstva, ki so jih v zadnjih 7-ih dneh jemali gorenjski anketiranci, stari od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju, zaposlitvenem statusom, vrsti dela in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Zdravila ali zdravilna sredstva, ki so jih jemali anketiranci v zadnjih 7-ih dneh (% anketirancev)					
		zdravila za znižanje krvnega tlaka	zdravila za znižanje holesterola	zdravila proti glavobolu	zdravila proti drugim bolečinam	prehranska dopolnila (vitamini , minerali)	zeliščni pripravki
skupaj		18,8	9,7	22,9	18,3	18,0	19,2
spol	moški	18,7	11,1	15,7	12,8	14,1	13,4
	ženske	18,9	8,0	31,3	24,7	22,7	25,9
starostne skupine	25-34 let	2,5	0,0	22,6	13,7	24,1	16,5
	35-44 let	3,8	1,2	22,9	18,0	16,7	22,2
	45-54 let	14,0	5,0	25,5	21,3	17,5	20,7
	55-64 let	37,0	21,3	21,7	19,4	14,8	16,4
	65-74 let	49,9	29,2	20,7	19,8	15,8	20,4
izobrazba	osnovna šola	39,5	20,6	35,7	28,7	9,4	17,9
	poklicna šola	25,4	10,9	20,6	16,6	9,2	13,5
	srednja šola	15,0	8,8	24,5	22,2	21,7	17,6
	višja ali več	10,2	5,5	17,1	10,7	22,6	25,0
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	22,8	11,4	25,2	23,2	13,9	16,5
	srednji	16,2	8,6	22,8	15,4	20,3	20,8
	višji in zgornji	11,3	7,3	12,5	13,5	32,1 - M	20,9
zaposlitveni status	zaposlen	8,2	3,3	24,4	16,5	18,7	19,3
	samozaposlen	6,4	0,0	16,9 - M	20,9 - M	21,2 - M	22,1 - M
	študent	0,0 - M	0,0 - M	19,2 - M	9,6 - M	41,1 - M	19,2 - M
	gospodinja	29,0 - M	7,7 - M	25,5 - M	20,0 - M	21,6 - M	19,3 - M
	upokojenec	45,2	25,6	20,8	22,5	15,6	20,7
	brezposeln	15,7 - M	10,3	25,0 - M	15,6 - M	13,0 - M	10,5
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	25,5 - M	5,7 - M	13,5 - M	11,1 - M	6,7 - M	17,2 - M
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	13,4 - M	6,6	32,3 - M	24,5 - M	11,2 - M	11,5 - M
	lažje fizično delo	19,5	8,6	17,4	12,8	18,8	15,3
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	10,7	5,6	30,6	25,3	22,4	17,0
	enostavnejše pisarniško delo	8,0	1,5	28,8	16,5	23,6	27,8
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	4,9	4,6	17,0	9,9	19,8	22,5
	drugo	36,9	20,2	22,5	22,8	13,9	20,8
upravne enote	Jesenice	25,5	10,4	29,8	23,9	18,2	16,6
	Kranj	16,8	9,7	22,1	16,0	17,8	18,0
	Radovljica	22,7	11,9	24,8	20,3	21,6	22,3
	Škofja Loka	16,0	7,4	19,4	17,1	17,7	21,2
	Tržič	16,8 - M	10,3	19,3 - M	19,3 - M	13,2 - M	19,0 - M
Slovenija		21,0	10,6	27,4	23,6	19,1	17,3

Ocena, označena z M, je manj natančna.



Slika 5. Jemanje različnih zdravil ali zdravilnih sredstev v zadnjih 7-ih dneh med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, Gorenjska in Slovenija, 2012

Na vprašanje, **če so kdaj redno jemali sredstva za nižanje krvnega tlaka**, je 18,4 % anketiranih odgovorilo, da so. Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p < 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) ter po vrsti dela ($p < 0,001$). Največji delež anketirancev, ki so poročali o jemanju teh zdravil, je bil med osebami, starimi od 65 do 74 let (51,1 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (40,9 %-M), med upokojenci (45,2 %) in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu (21,0 %-M). V primerjavi s Slovenijo (21,3 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o jemanju antihipertenzivov in Gorenjska je bila regija z najnižjim deležem anketirancev, ki so jemali omenjena zdravila.

Na vprašanje **“So vam kadarkoli izmerili zvišano koncentracijo krvnega sladkorja?”** je 22,8 % anketirancev odgovorilo, da so. Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p < 0,001$), po družbenem sloju ($p < 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) ter po vrsti dela ($p < 0,001$). Največji delež anketirancev, ki so o tem poročali, je bil med osebami, starimi od 65 do 74 let (41,1 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (42,4 %), med osebami iz čisto spodnjega in delavskega razreda (29,9 %), med upokojenci (42,1 %) in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu (28,5 %). V primerjavi s Slovenijo (25,7 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o izmerjeni povišani koncentraciji krvnega sladkorja in je bila Gorenjska za Mursko Soboto regija z najnižjim deležem anketirancev s povišanim krvnim sladkorjem.

Na vprašanje, **če je imel kdo od sorodnikov sladkorno bolezen tipa 1 ali 2**, je:

- 28,8 % anketirancev odgovorilo, da so jo imeli stari starši, teta, stric, bratranec ali sestrčna. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p = 0,010$) in po starosti ($p < 0,005$). Največji delež oseb, ki so o tem poročale, je bil med ženskami (33,4 %) in osebami, starimi od 35 do 44 let (35,4 %). V primerjavi s Slovenijo (29,2 %) so gorenjski anketiranci redkeje poročali o prisotnosti bolezni med temi sorodniki;
- 24,0 % anketirancev odgovorilo, da so jo imeli starši, brat, sestra ali otrok. Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p = 0,001$), po stopnji izobrazbe ($p = 0,036$). Največji delež oseb, ki so o

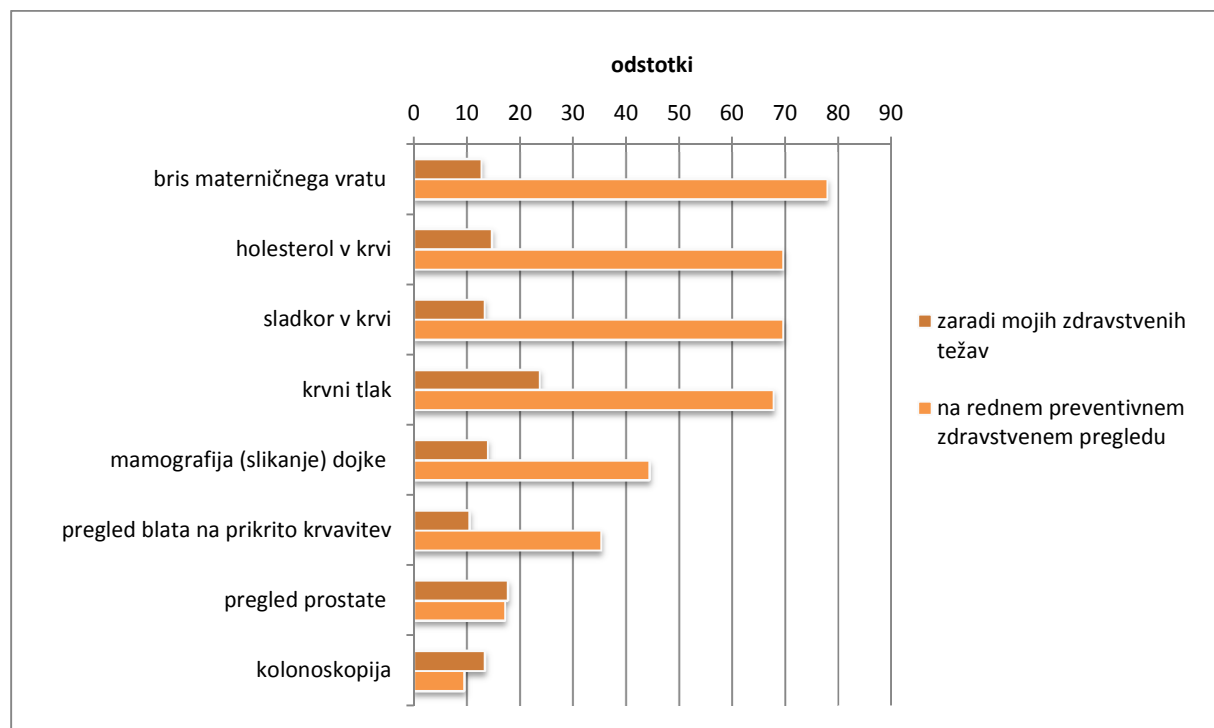
tem poročale, je bil med osebami, starimi od 55 do 64 let (31,7 %) in med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (33,5 %-M). V primerjavi s Slovenijo (23,8 %) so gorenjski anketiranci podobno pogosto poročali o prisotnosti bolezni med temi sorodniki.

Na vprašanje **“Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede?”** jih je za zadnjih 12 mesecev poročalo za:

- meritev krvnega tlaka 71,5 % anketirancev (70,2 % moških in 73,1 % žensk), kar je manj kot v Sloveniji (73,0 %);
- meritev holesterola v krvi 46,8 % anketirancev (45,9 % moških in 47,7 % žensk), kar je podobno kot v Sloveniji (46,3 %);
- meritev sladkorja v krvi 48,0 % anketirancev (46,4 % moških in 50,0 % žensk), kar je enako kot v Sloveniji (48,0 %);
- pregled blata na prikrito krvavitev 19,0 % anketirancev (17,2 % moških in 21,1 % žensk), kar je malo manj kot v Sloveniji (20,5 %);
- kolonoskopijo 5,1 % anketirancev (4,8 % moških in 5,4 % žensk), kar je enako kot v Sloveniji (5,1 %);
- mamografijo 20,7 % anketirank, kar je podobno kot v Sloveniji (20,0 %);
- bris materničnega vratu 44,1 % anketirank, kar je več kot v Sloveniji (38,7 %);
- pregled prostate 11,1 % moških anketirancev, kar je manj kot v Sloveniji (13,0 %);

V nadaljevanju so anketiranci odgovarjali na vprašanje, **kaj je bil vzrok za opravljanje meritev oz. pregledov:**

- meritev krvnega tlaka, holesterola v krvi, sladkorja v krvi, pregled blata na prikrito krvavitev, mamografijo, bris materničnega vratu so anketiranci pogosteje opravili v sklopu rednega preventivnega zdravstvenega pregleda;
- kolonoskopijo so anketiranci pogosteje opravili zaradi zdravstvenih težav (velja za ženske, ne za moške) (slika 6).

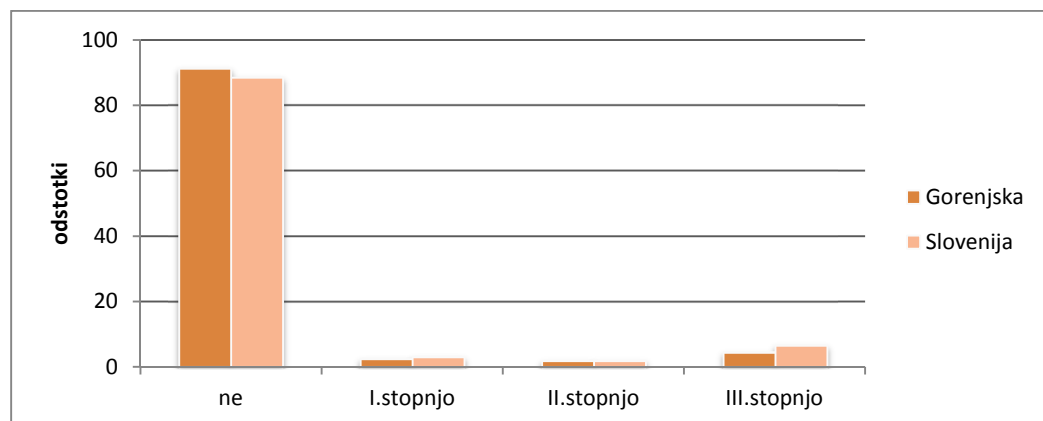


Slika 6. Razlog za meritev/pregled pri anketirancih, starih od 25 do 74 let, Gorenjska, 2012

Anketiranci so odgovarjali tudi na vprašanje, ***kdaj so si sami nazadnje*** (pred manj kot 1 mesecem, pred 1-6 meseci in pred več kot pol leta, nikoli):

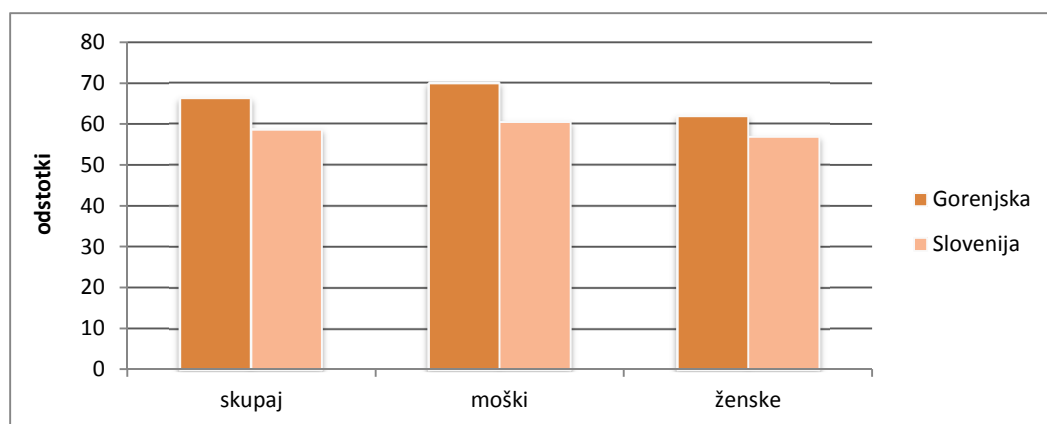
- izmerili krvni tlak - nikoli si ga ni merilo 25,0 % anketirancev (26,5 % moških 23,2 % žensk), v zadnjega pol leta si ga je merilo 59,7 % anketirancev (58,7 % moških, 61,0 % žensk);
- samopregledovali dojke - dojk si ni nikoli pregledovalo 16,3 % žensk, v zadnjega pol leta je samopregled opravilo 69,4% anketirank;
- samopregledovali moda - mod si ni nikoli pregledovalo 51,3 % moških, v zadnjega pol leta je samopregled opravilo 41,0 % moških anketirancev.

Na vprašanje ***“Ali imate priznano katero od stopenj invalidnosti?”*** je 91,2 % anketirancev odgovorilo, da nima priznane invalidnosti, 2,5 % da ima priznano 1. stopnjo invalidnosti, 1,9 % 2. stopnjo in 4,5 % 3. stopnjo invalidnosti. Med moškimi ima priznano katerokoli stopnjo invalidnosti 8,0 %, med ženskami pa 9,3 % anketirank, razlika med spoloma ni statistično značilna. Statistično značilno razliko pa smo našli po starosti ($p<0,001$), po izobrazbi ($p<0,01$), po družbenem sloju ($p=0,005$) in po vrsti dela ($p<0,001$). Najmanj (2,0 %) priznane invalidnosti je med najmlajšimi anketiranci, starimi od 25 do 34 let, največ (16,6 %) pa v najstarejši starostni skupini. Najmanj (2,6 %) je priznane invalidnosti med najbolj izobraženimi, največ (20,0 %) pa med najmanj izobraženimi. Najmanj (2,6 %) priznane invalidnosti je v najvišjem družbenem sloju, največ (12,7 %) pa v delavskem sloju. Nič priznane invalidnosti ni pri osebah, ki opravljajo intelektualno, raziskovalno delo oziroma so vodstveni kadri, največ (11,0 %) pa med osebami, ki opravljajo lažje fizično delo. V primerjavi s Slovenijo (88,4 %) so gorenjski anketiranci manj pogosto poročali o invalidnosti, predvsem na račun invalidnosti 1. (3,0 %) in 3. stopnje (6,6 %) (slika 7). Gorenjska je imela med vsemi regijami najmanj oseb s priznano invalidnostjo.



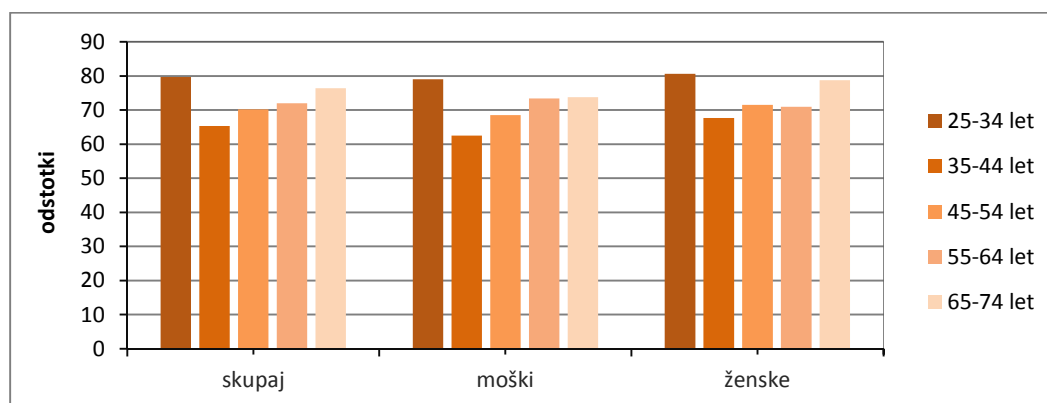
Slika 7. Priznana stopnja invalidnosti pri osebah, starih od 25 do 74 let, Gorenjska in Slovenija, 2012

Na vprašanje ***»Kako ocenjujete svoje trenutno zdravstveno stanje?«*** je 15,1 % anketirancev odgovorilo, da je njihovo trenutno zdravstveno stanje zelo dobro, 51,2 % dobro, 29,4 % srednje, 3,5 % slabo in 0,9 % zelo slabo. Statistično značilno razliko o oceni zdravstvenega stanja smo našli med spoloma ($p=0,012$), po starosti ($p<0,001$), po stopnji izobrazbe ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p<0,001$). Moški so na splošno ocenili svoje zdravstveno stanje nekaj boljše kot ženske, je pa bil med moškimi višji odstotek tistih, ki so ga ocenili kot zelo slabo. Svoje trenutno zdravstveno stanje so slabše ocenjevali starejši, manj izobraženi, osebe iz nižjega družbenega sloja (najslabše iz čisto spodnjega in delavskega) in osebe, ki opravljajo fizično delo. V primerjavi s Slovenijo (58,6 %) so gorenjski anketiranci svoje trenutno zdravstveno stanje v višjem deležu ocenili kot dobro in zelo dobro (slika 8). Gorenjski anketiranci so med vsemi regijami najbolje ocenili svoje trenutno zdravstveno stanje.



Slika 8. Delež anketirancev, ki so svoje trenutno zdravstveno stanje ocenili kot dobro in zelo dobro, po spolu za osebe, stare od 25 do 74 let, Gorenjska in Slovenija, 2012

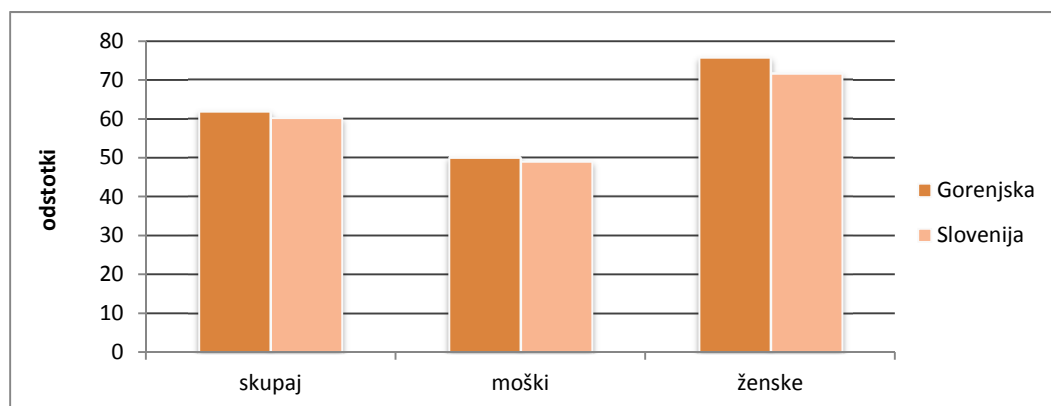
Zanimalo nas je tudi, **kako anketiranci skrbijo za svoje zdravje**. 6,9 % jih je menilo, da zelo dobro, 60,5 % kar dobro, 27,3 % bolj malo, premalo, 0,7 % skoraj nič, 4,6 % pa ni vedelo, kako bi se opredelili. Nekaj več žensk (68,7 %) kot moških (66,2 %), je navedlo, da kar dobro oziroma zelo dobro skrbijo za svoje zdravje, vendar razlika med spoloma ni bila statistično značilna. Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p=0,009$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p=0,013$) in po vrsti dela ($p=0,030$). Največji delež anketirancev, ki kar dobro oziroma zelo dobro skrbijo za svoje zdravje je med osebami, starimi od 25 do 34 let in od 65 do 74 let, med najbolj izobraženimi, v najvišjem družbenem sloju, med študenti in med osebami, ki opravljajo, intelektualno, raziskovalno delo oziroma so vodstveni kadri. V primerjavi s Slovenijo (64,5 %) je večji delež gorenjskih anketirancev ocenil, da za svoje zdravje skrbijo kar dobro oziroma zelo dobro (slika 9). Gorenjski anketiranci so med vsemi regijami v največjem deležu skrb za svoje zdravje ocenili kot kar dobro in zelo dobro.



Slika 9. Delež anketirancev, ki skrbijo za zdravje kar dobro in zelo dobro, po starostnih skupinah za osebe, stare od 25 do 74 let, Gorenjska, 2012

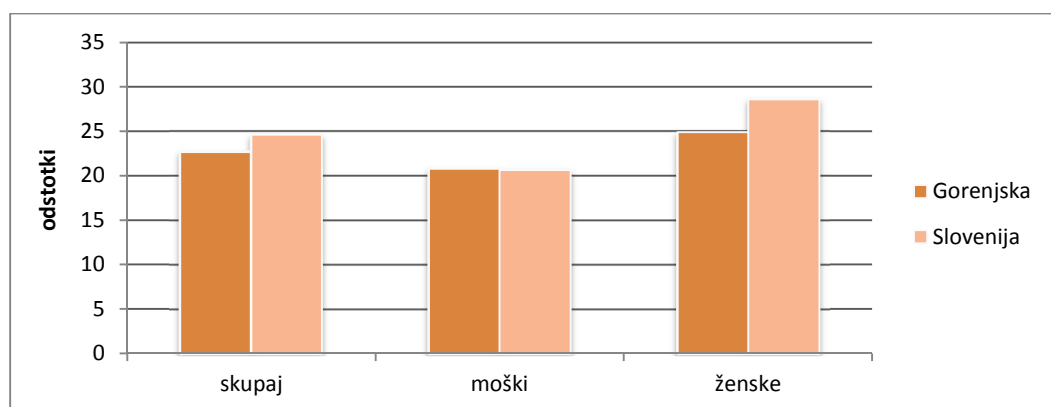
Anketiranci so odgovarjali tudi na vprašanje, **koliko zob jim manjka**. 23,3 % jih je odgovorilo, da imajo vse zobe, od 1 do 5 zob manjka 48,2 %, 6 do 10 zob 11,2 %, več kot 10 zob 9,7 % in 7,6 % oseb nosi protezo oziroma jim manjkajo vsi zobje. Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p<0,001$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p<0,001$) ter po upravnih enotah ($p=0,037$). Največji delež anketirancev, ki jim manjka 6 ali več zob, je med osebami, starimi od 65 do 74 let, med najmanj izobraženimi, v čisto spodnjem družbenem sloju, med upokojenci in med osebami, ki živijo v UE Radovljica. V primerjavi s Slovenijo (28,0 %) je bil delež oseb, ki jim je manjkalo 6 ali več zob, na Gorenjskem (28,5 %) skoraj enak.

Na vprašanje »**Kako pogosto si umivate zobe?**«, je 1,1 % anketirancev odgovoril, da nikoli, 5,3 % ne vsak dan, 1-krat dnevno 31,9 %, dvakrat dnevno 47,7 % in večkrat dnevno 14,1 %. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p<0,001$), po starosti ($p=0,024$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p<0,001$). Največji delež anketirancev, ki si vsaj dvakrat dnevno umiva zobe, je med ženskami, v starostni skupini od 35 do 44 let, med najbolj izobraženimi, v srednjem družbenem sloju. V primerjavi s Slovenijo (60,1 %) je bil delež oseb, ki to počnejo vsaj dvakrat dnevno, na Gorenjskem (61,8 %) nekaj večji (slika 10).



Slika 10. Delež anketirancev, starih od 25 do 74 let, ki si vsaj dvakrat dnevno umivajo zobe po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

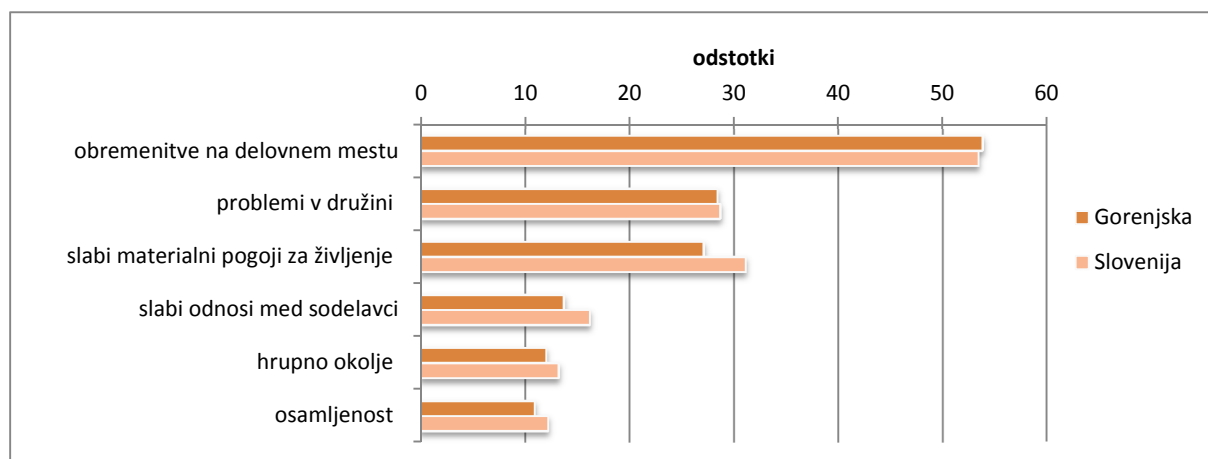
V nadaljevanju so anketiranci odgovarjali na vprašanje »**Kako pogosto se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom?**«. 4,4 % je navedlo, da nikoli, zelo redko 26,2 %, občasno 46,8 %, pogosto 19,0 % in vsak dan 3,7 %. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p<0,001$), po starosti ($p=0,024$), po izobrazbi ($p=0,004$) in po vrsti dela ($p=0,002$). Največji delež anketirancev, ki je pogosto ali vsak dan pod stresom, je med ženskami, v starostni skupini od 35 do 44 let, med najbolj izobraženimi in med osebami, ki opravljajo intelektualno, raziskovalno delo oziroma so vodstveni kadri. V primerjavi s Slovenijo (24,6 %) je bil delež oseb, ki so pod stresom pogosto ali vsak dan, na Gorenjskem (22,7 %) nekaj nižji (slika 11).



Slika 11. Delež anketirancev, starih od 25 do 74 let, ki so pogosto ali vsak dan pod stresom po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

Vzrok za to, da se počutijo napete, pod stresom ali velikim pritiskom, so anketiranci najpogosteje prepoznali v obremenitvah na delovnem mestu 53,8 %, v problemih v družini 28,4 %, v slabih

materialnih pogojev za življenje 27,1 %, v slabih odnosih med sodelavci 13,7 %, v hrupu v okolju 12,0 % in v osamljenosti 10,9 %. Kot vzrok za napetost oziroma stres so moški statistično značilno pogosteje navajali obremenitve na delovnem mestu, ženske pa probleme v družini in osamljenost. V primerjavi s Slovenijo je bil na Gorenjskem delež oseb, ki so pod stresom, približno enak zaradi obremenitev na delovnem mestu in problemov v družini, a nižji zaradi slabih odnosov med sodelavci, slabih materialnih pogojev, osamljenosti in hrupa v okolju (slika 12).



Slika 12. Vzroki za napetost, stres ali veliki pritisk med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, Gorenjska in Slovenija, 2012

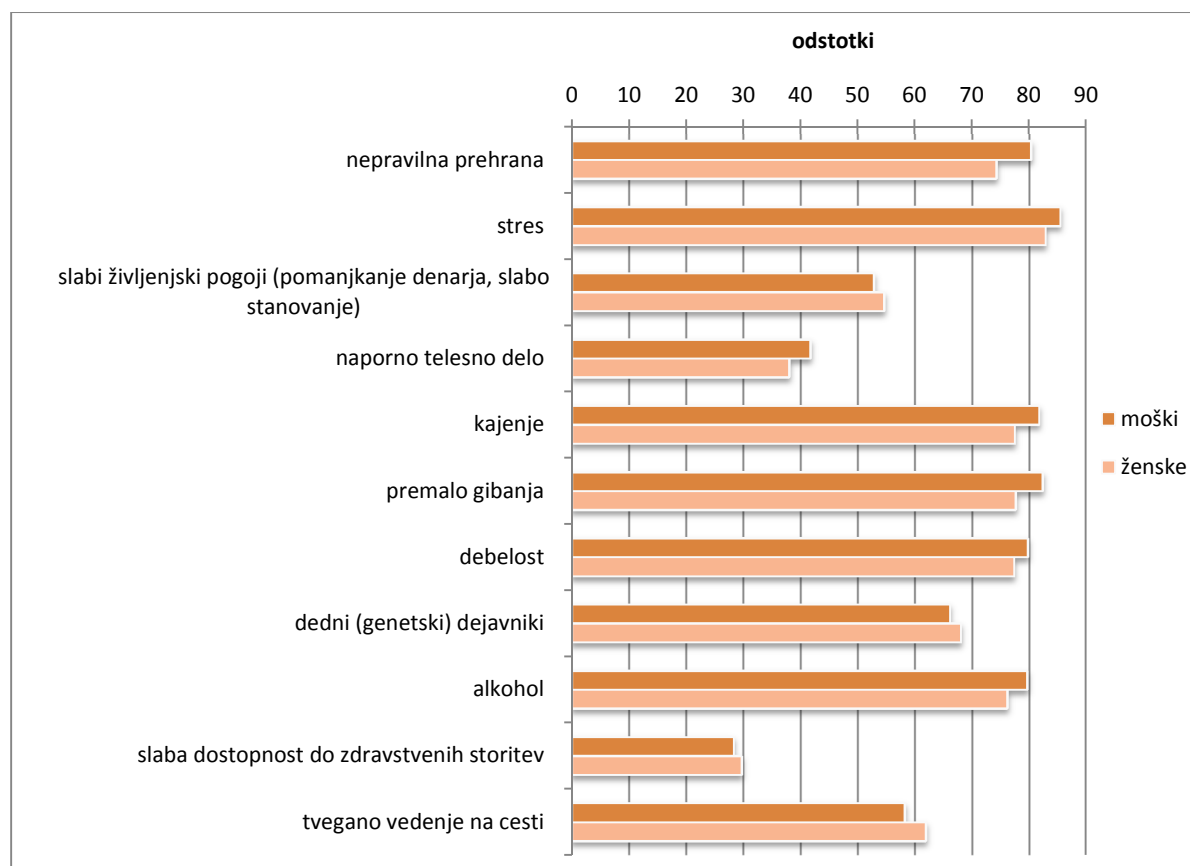
Na vprašanje »**Kako obvladujete napetosti, stres in pritiske?**«, je 18,5 % anketirancev odgovorilo, da jih zlahka obvladuje, 68,9 % z nekaj truda, 10,1 % z večjim trudom, 2,0 % jih s hudimi težavami še obvladuje, 0,4 % pa jih napetosti, stresa in pritiska ne obvladuje oziroma se jim zdi življenje skoraj neznosno. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p=0,015$), po starosti ($p=0,025$) in po izobrazbi ($p=0,006$). Največji delež anketirancev, ki težave obvladujejo z večjim trudom, hudimi težavami ali pa jih sploh ne obvladujejo, je med ženskami, v starostni skupini od 65 do 74 let, med najmanj izobraženimi. V primerjavi s Slovenijo (18,2 %) je bil delež oseb, ki težave obvladujejo z večjim trudom, hudimi težavami ali pa jih sploh ne, na Gorenjskem (12,5 %) nižji in je bil najnižji med vsemi regijami.

V nadaljevanju so anketiranci odgovarjali na vprašanje »**Koliko ljudi vam je tako blizu, da lahko nanje računate, če imate resen osebni problem?**« 3,1 % anketirancev je odgovorilo, da nihče, 48,3 % ena do dve osebi, 36,1 % 3 do 5 oseb in 12,4 % več kot 5 oseb. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p=0,041$), po starosti ($p=0,019$), po izobrazbi ($p=0,008$) ter po družbenem sloju ($p=0,004$). Največji delež anketirancev, ki nima nikogar, ki bi mu lahko pomagal, je bil med moškimi, med osebami v starostni skupini od 45 do 54 let, med najmanj izobraženimi in med osebami iz čisto spodnjega in delavskega razreda. V primerjavi s Slovenijo (3,7 %) je bil delež oseb, ki nimajo nikogar, ki bi jim lahko pomagal, nekaj nižji.

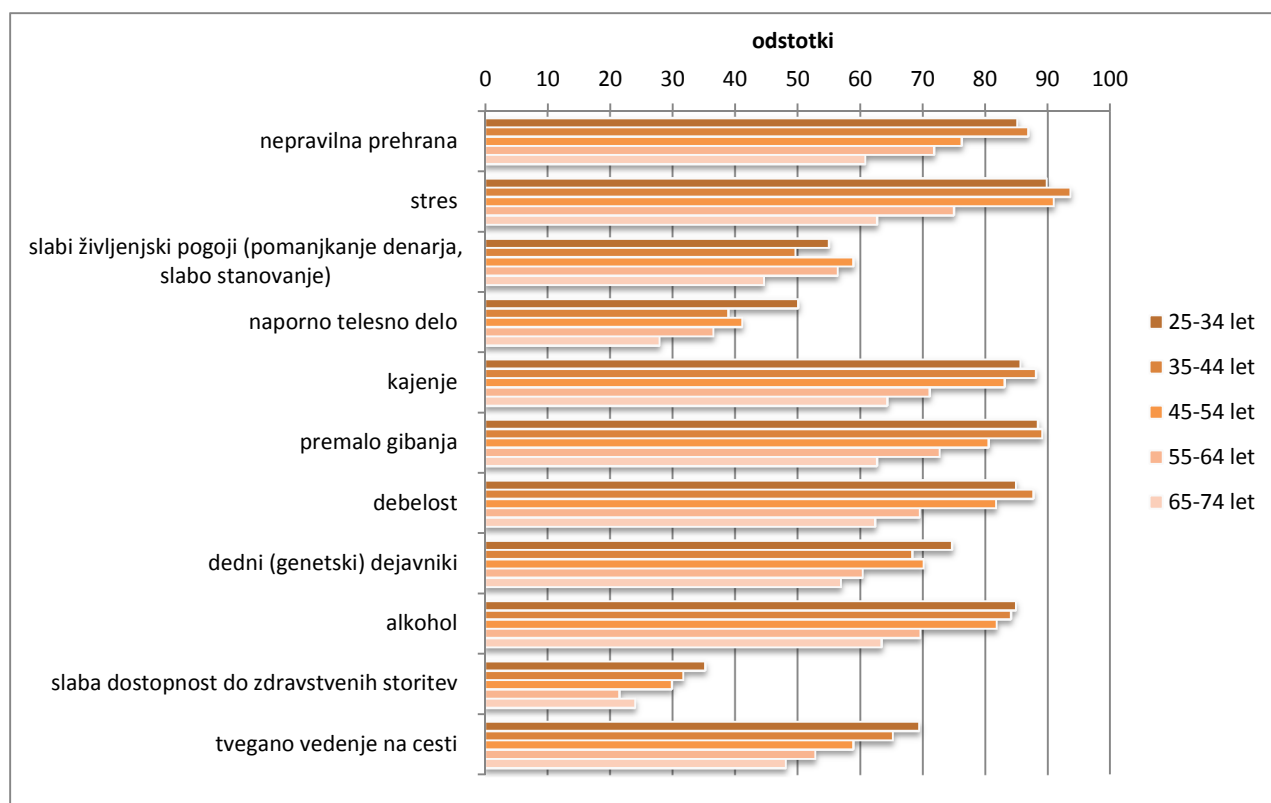
Na vprašanje »**Koliko ur na dan običajno spite med delovnim tednom?**«, je 6,5 % anketirancev odgovorilo, da več kot 8 ur, 27,7 % 8 ur, 54,4 % 6 do 7 ur in 11,4 % manj kot 6 ur. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p=0,007$), po starosti ($p=0,004$), po izobrazbi ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p<0,001$). Največji delež anketirancev v skupini, ki spi manj kot 6 ur dnevno, je bil med moškimi, v starostni skupini od 45 do 54 let, med najmanj izobraženimi, med samozaposlenimi in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu. V primerjavi s Slovenijo (12,1 %) je bil na Gorenjskem nižji delež oseb, ki med delovnim tednom spijo manj kot 6 ur dnevno.

O **hrupnosti okolja, v katerem bivajo**, so anketiranci povedali, da je njihovo bivalno okolje zelo hrupno v 2,5 %, v 24,0 % srednje, v 31,1 % malo hrupno in v 42,5 % se jim bivalno okolje ne zdi hrupno. Statistično značilno razliko smo našli po izobrazbi ($p=0,005$) in po vrsti dela ($p=0,010$). Največji delež anketirancev v skupini, ki biva v srednje ali zelo hrupnem okolju, je bil med najmanj izobraženimi in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu. V primerjavi s Slovenijo (29,0 %) je bil na Gorenjskem nižji delež oseb, ki so svoje bivalno okolje ocenile kot srednje ali zelo hrupno.

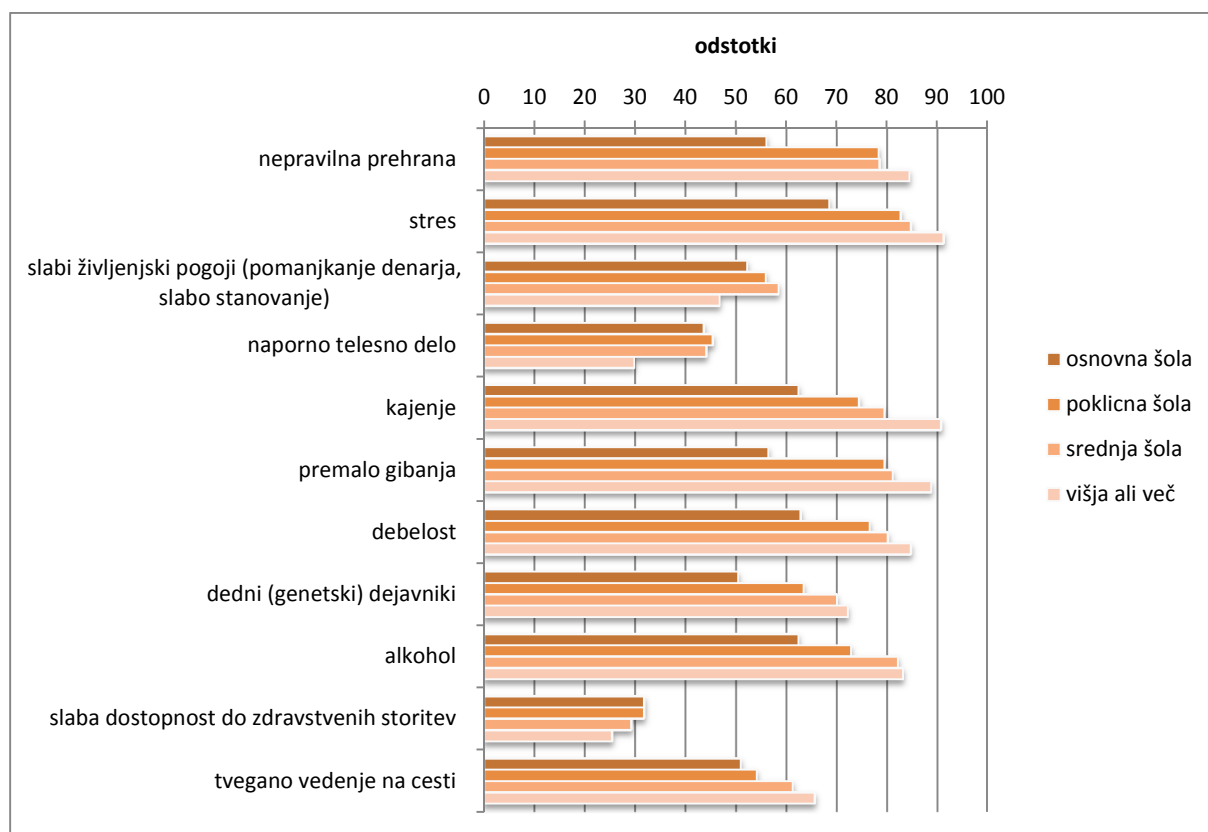
Na vprašanje o tem, **kateri dejavniki po mnenju anketirancev najbolj prispevajo k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev**, so anketiranci med dejavniki najpogosteje navedli stres 84,2 %, sledili so premalo gibanja 80,1%, kajenje 79,8 %, debelost 78,6 %, alkohol 78,0 %, nepravilna prehrana 77,5 %, dedni dejavniki 67,0 %, tvegano vedenje na cesti 59,9 %, slabi življenjski pogoji (pomanjkanje denarja, slabo stanovanje) 53,6 %, naporno telesno delo 40,0 % in slaba dostopnost do zdravstvenih storitev 29,0 %. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p=0,024$), po starosti ($p<0,001$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p=0,006$) (slike 13-16), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p=0,005$). Gorenjski anketiranci so enako kot slovenski stres prepoznali kot dejavnik, ki najbolj prispeva k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev, in kot najmanj pomembnega slabo dostopnost do zdravstvenih storitev (slika 17). Stres so kot najpomembnejši dejavnik tveganja za slabo zdravje in visoko umrljivost odraslih prepoznali tako moški kot ženske (slika 13), anketiranci od 25. do 64. leta starosti (slika 14), anketiranci v vseh izobrazbenih skupinah (slika 15) in v vseh družbenih slojih (slika 16), najstarejši anketiranci pa so največjo težo med dejavniki tveganja za slabo zdravje in visoko umrljivost odraslih pripisali kajenju tobaka in nato alkoholu (slika 14).



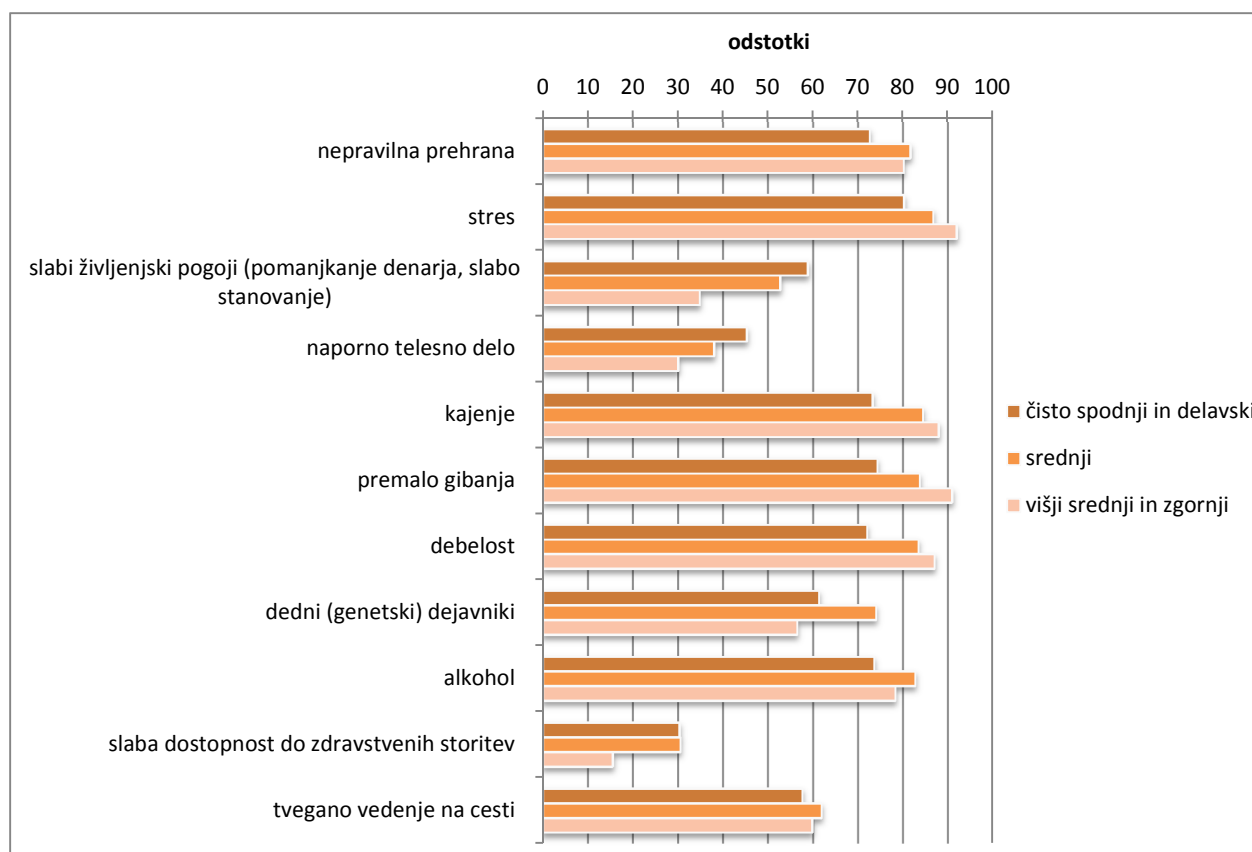
Slika 13. Dejavniki, ki po mnenju anketirancev prispevajo k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev po spolu, Gorenjska, 2012



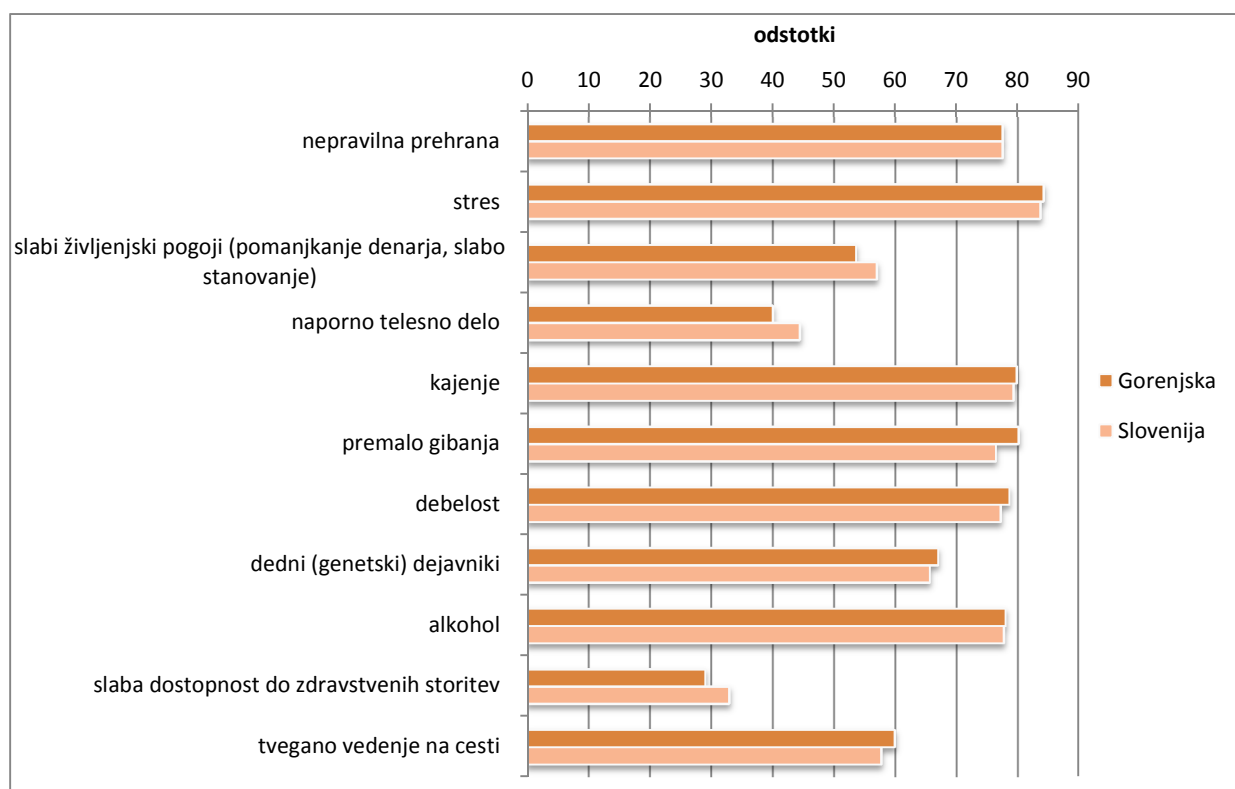
Slika 14. Dejavniki, ki po mnenju anketirancev prispevajo k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev po starosti, Gorenjska, 2012



Slika 15. Dejavniki, ki po mnenju anketirancev prispevajo k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev po izobrazbi, Gorenjska, 2012



Slika 16. Dejavniki, ki po mnenju anketirancev prispevajo k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev po družbenem sloju, Gorenjska, 2012



Slika 17. Dejavniki, ki prispevajo k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev po mnenju anketirancev, Gorenjska in Slovenija, 2012

3.2 KAJENJE

Z vprašanji o kajenju smo želeli dobiti vpogled v izpostavljenost tobačnemu dimu doma in v bivalnih prostorih ter o razširjenosti kajenja med odraslo populacijo.

Na vprašanje **»Ali vi ali katerikoli drug član vaše družine kadi v stanovanju ali bivalnih prostorih?«** je na Gorenjskem 84,8 % anketiranih odgovorilo, da nihče ne kadi, 15,2 % pa da. Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p=0,012$), po izobrazbi ($p=0,001$), po družbenem sloju ($p=0,020$), po zaposlitvenem statusu ($p=0,002$) in po vrsti dela ($p=0,010$). Največ poročanja o kajenju v bivalnih prostorih je bilo med osebami, starimi od 55 do 64 let (19,4 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (osnovnošolska izobrazba ali manj) (24,7 %), med osebami iz čisto spodnjega in delavskega razreda (19,4 %), med študenti (34,2% - M) in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu ali gradbeništvu (25,4% - M). V primerjavi s Slovenijo (16,9 %) je bilo na Gorenjskem manj izpostavljenosti kajenju v stanovanjih ali bivalnih prostorih (tabela 7) in je bila Gorenjska s pasivnim kajenjem najmanj obremenjena slovenska regija.

Tabela 7. Izpostavljenost gorenjskih anketirancev, starih od 25 do 74 let, kajenju (lastnemu ali s strani drugega družinskega člana) v stanovanju ali v bivalnih prostorih po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Ali vi ali katerikoli drug član vaše družine kadi v stanovanju ali v bivalnih prostorih?		
		(% anketirancev)		
		nihče ne kadi	da	p
skupaj		84,8	15,2	
spol	moški	83,4	16,6	
	ženske	86,3	13,7	0,213
starostne skupine	25-34 let	81,1	18,9	
	35-44 let	88,6	11,4	
	45-54 let	84,2	15,8	
	55-64 let	80,6	19,4	
	65-74 let	92,4	7,6	0,012
izobrazba	osnovna šola	75,3	24,7	
	poklicna šola	83,0	17,0	
	srednja šola	83,7	16,3	
	višja ali več	90,9	9,1	0,001
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	80,6	19,4	
	srednji	86,9	13,1	
	višji in zgornji	89,6	10,4	0,020
zaposlitveni status	zaposlen	84,9	15,1	
	samozaposlen	89,9 - M	10,1 - M	
	študent	65,8 - M	34,2 - M	
	gospodinja	84,0 - M	16,0 - M	
	upokojenec	88,9	11,1	
	brezposeln	68,9 - M	31,1 - M	0,002
upravne enote	Jesenice	79,9	20,1	
	Kranj	84,8	15,2	
	Radovljica	88,7	11,3	
	Škofja Loka	86,8	13,2	
	Tržič	81,2 - M	18,8 - M	0,236
Slovenija		83,1	16,9	

Ocena, označena z M, je manj natančna.

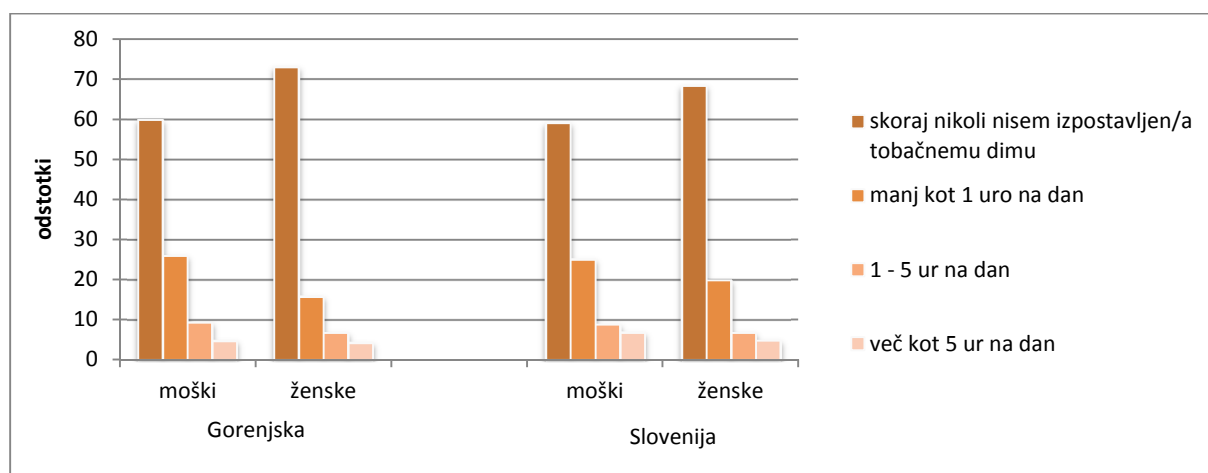
Na vprašanje **»Koliko ur na dan preživite v okolju, kjer nekdo kadi?«** je na Gorenjskem 66,0 % anketiranih odgovorilo, da skoraj nikoli niso izpostavljeni tobačnemu dimu, 21,3 % manj kot 1 uro na

dan, 8,2 % med 1 in 5 urami, 4,5 % pa je izpostavljenih več kot 5 ur na dan (tabela 8). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p < 0,001$), po starosti ($p = 0,01$), po izobrazbi ($p < 0,001$), po družbenem sloju ($p < 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$), po vrsti dela ($p < 0,001$) in po upravnih enotah ($p = 0,038$). Največ ur so bili tobačnemu dimu izpostavljeni moški (26,0 % manj kot 1 uro na dan, 9,4 % med 1 in 5 ur, 4,8 % več kot 5 ur na dan), anketiranci, stari od 25 do 34 let (26,6 % manj kot 1 uro na dan, 11,2 % med 1 in 5 ur, 3,6 % več kot 5 ur na dan), osebe z najnižjo izobrazbo (osnovnošolska izobrazba ali manj) (18,9 % manj kot 1 uro na dan, 13,7 % med 1 in 5 ur, 9,6 % več kot 5 ur na dan), osebe iz čisto spodnjega in delavskega razreda (25,9 % manj kot 1 uro na dan, 11,2 % med 1 in 5 ur, 6,7 % več kot 5 ur na dan), brezposelni ter osebe, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu ali gradbeništvu (46,2 % -M manj kot 1 uro na dan, 17,2 % - M med 1 in 5 ur, 15,1 % -M več kot 5 ur na dan). Med upravnimi enotami na Gorenjskem so bili tobačnemu dimu največ ur izpostavljeni anketiranci v UE Jesenice (25,1 % manj kot 1 uro na dan, 11,4 % med 1 in 5 ur, 9,5 % več kot 5 ur na dan). V primerjavi s Slovenijo (22,5 % manj kot 1 uro na dan, 7,9 % med 1 in 5 ur, 5,9 % več kot 5 ur na dan) so bili gorenjski anketiranci skupaj manj izpostavljeni tobačnemu dimu, kar velja predvsem za ženske, za moške pa le, ko gre za izpostavljenost tobačnemu dimu več kot 5 ur dnevno (tabela 8, slika 18).

Tabela 8. Število ur na dan, preživetih v okolju, kjer nekdo kadi, med gorenjskimi anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Število ur na dan, preživetih v okolju, kjer nekdo kadi (% anketirancev)				
		skoraj nikoli ni izpostavljen tobačnemu dimu	manj kot 1 uro	1 do 5 ur	več kot 5 ur	p
skupaj		66,0	21,3	8,2	4,5	
spol	moški	59,9	26,0	9,4	4,8	
	ženske	73,1	15,8	6,8	4,3	<0,001
starostne skupine	25-34 let	58,7	26,6	11,2	3,6	
	35-44 let	65,7	20,0	10,0	4,4	
	45-54 let	62,1	25,8	7,3	4,8	
	55-64 let	66,6	19,9	7,0	6,5	
	65-74 let	84,7	8,6	3,7	3,0	0,001
izobrazba	osnovna šola	57,8	18,9	13,7	9,6	
	poklicna šola	56,5	26,7	10,6	6,2	
	srednja šola	63,1	25,0	7,9	4,0	
	višja ali več	79,1	14,1	4,8	2,0	<0,001
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	56,2	25,9	11,2	6,7	
	srednji	70,9	19,7	6,5	2,9	
	višji in zgornji	81,9	10,3	3,4	4,4	<0,001
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	80,0 - M	20,0 - M	0,0	0,0	
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	21,5 - M	46,2 - M	17,2 - M	15,1 - M	
	lažje fizično delo	53,5	32,1	10,4	4,0	
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	60,7	22,0	10,9	6,4	
	enostavnejše pisarniško delo	73,9	17,3	6,2	2,5	
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	81,4	14,1	3,6	0,9	
	drugo	71,2	16,5	7,4	5,0	p<0,001
upravne enote	Jesenice	54,0	25,1	11,4	9,5	
	Kranj	66,4	20,8	9,2	3,6	
	Radovljica	67,2	21,5	7,7	3,5	
	Škofja Loka	71,2	21,2	4,8	2,8	
	Tržič	70,9 - M	15,8 - M	6,7	6,6	0,038
Slovenija		63,7	22,5	7,9	5,9	

Ocena, označena z M, je manj natančna.



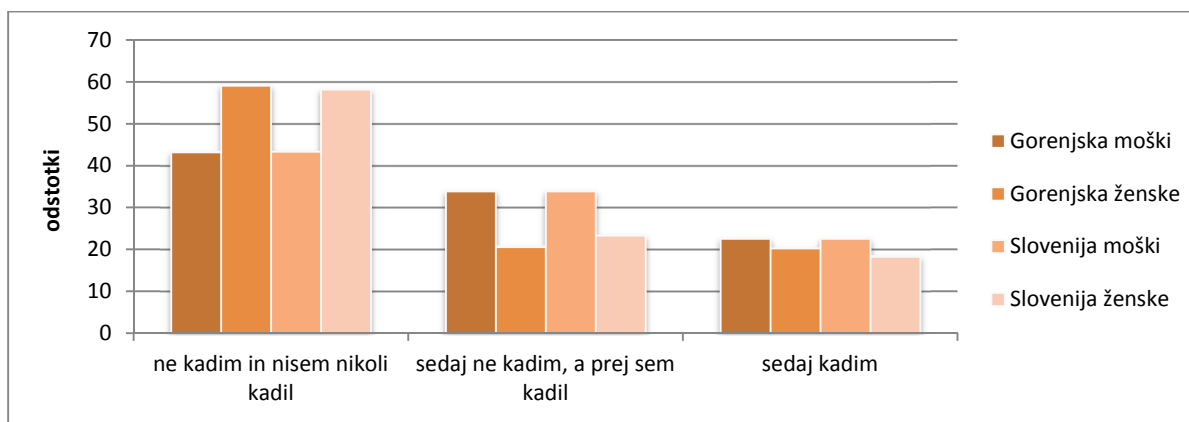
Slika 18. Izpostavljenost tobačnemu dimu med anketiranci, starimi do 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

Na vprašanje »**Ali sedaj kadite, ste kdajkoli kadili (cigarete, cigare ali pipe tobaka)?**« je na Gorenjskem 50,5 % anketiranih odgovorilo, da ne kadi in ni nikoli kadilo, 27,9 %, da sedaj ne kadi, a so prej kadili (bivši kadilci) in 21,6 %, da kadijo sedaj (trenutni kadilci) (tabela 9). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p < 0,001$), po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p < 0,001$), po družbenem sloju ($p = 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) in po vrsti dela ($p < 0,001$). Več trenutnih (22,7 %) in bivših kadilcev (34,0 %) je bilo med moškimi. Največji delež oseb, ki ne kadijo in niso nikoli kadile, je bil med anketiranci v starostni skupini od 65 do 74 let (58,8%). Največji delež bivših kadilcev je bil med osebami, starimi od 55 do 64 let (40,6 %), sedanjih kadilcev pa med osebami, starimi od 35 do 44 let (30,3 %). Po stopnji izobrazbe je bil največji delež oseb, ki ne kadijo in niso nikoli kadile, med visoko izobraženimi (67,2 %), največji delež bivših kadilcev med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (35,6 %), največji delež sedanjih kadilcev pa med osebami s srednjo stopnjo izobrazbe (27,2 %). Po družbenem sloju je bil največji delež oseb, ki ne kadijo in niso nikoli kadile, med osebami iz višjega srednjega in zgornjega sloja (64,4 %-M), največji delež bivših (32,5 %) in trenutnih kadilcev (25,5 %) pa med osebami iz čisto spodnjega in delavskega razreda. Po zaposlitvenem statusu je bil največji delež oseb, ki ne kadijo in niso nikoli kadile, med gospodinjami (60,9 %-M), največji delež bivših kadilcev (36,1 %) med upokojenci, trenutnih kadilcev (43,8 %-M) pa med študenti. Po vrsti dela je bil največji delež oseb, ki ne kadijo in niso nikoli kadile, med osebami, ki opravljajo intelektualno, raziskovalno delo ali so vodstveni kadri (70,4 %), največji delež bivših kadilcev (35,4 %) med osebami, ki opravljajo lažje fizično delo in največji delež trenutnih kadilcev (37,5 %) med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu ali gradbeništvu. V primerjavi s Slovenijo je bil med gorenjskimi anketiranci podoben odstotek oseb, ki ne kadijo in niso nikoli kadile (to velja za moške, pri ženskah pa je delež takih oseb za odstotek višji), nižji odstotek bivših kadilcev (na račun nižjega odstotka pri ženskah) in za dober odstotek več trenutnih kadilcev (tabela 9, slika 19a). Višji delež trenutnih kadilcev na Gorenjskem v primerjavi s Slovenijo gre predvsem na račun višjega deleža trenutnih kadilk ter razširjenosti kajenja v starostni skupini od 35 do 44 let na Gorenjskem (sliki 19a, 19b).

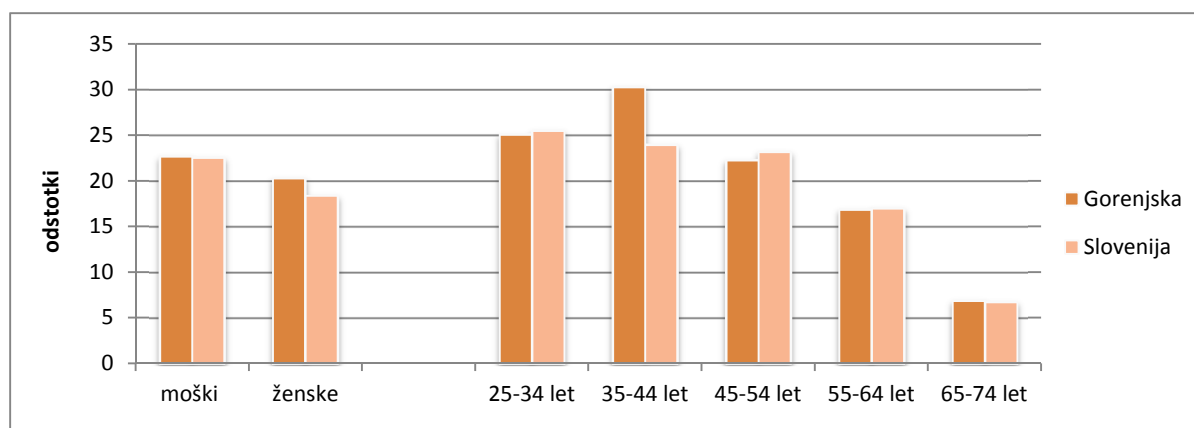
Tabela 9. Stanje kajenja med gorenjskimi anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Ali sedaj kadite, ste kdajkoli kadili?			
		(% anketirancev)			
		Ne kadim in nisem nikoli kadil	Sedaj ne kadim, a prej sem kadil	Sedaj kadim	p
skupaj		50,5	27,9	21,6	
spol	moški	43,3	34,0	22,7	
	ženske	59,1	20,7	20,3	<0,001
starostne skupine	25-34 let	49,9	25,0	25,1	
	35-44 let	55,5	14,1	30,3	
	45-54 let	48,5	29,1	22,3	
	55-64 let	42,4	40,6	16,9	
	65-74 let	58,8	34,3	6,9	<0,001
izobrazba	osnovna šola	46,8	35,6	17,6	
	poklicna šola	43,7	30,6	25,8	
	srednja šola	41,2	31,6	27,2	
	višja ali več	67,2	18,8	14,0	<0,001
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	41,9	32,5	25,5	
	srednji	54,5	26,0	19,6	
	višji in zgornji	64,4 - M	19,1 - M	16,4	0,001
zaposlitveni status	zaposlen	49,4	25,9	24,8	
	samozaposlen	47,0 - M	29,1 - M	23,9 - M	
	študent	56,2 - M	0,0 - M	43,8 - M	
	gospodinja	60,9 - M	16,7 - M	22,4 - M	
	upokojenec	54,1	36,1	9,8	
	brezposeln	45,1 - M	20,0 - M	34,9 - M	p<0,001
	vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	62,5 - M	30,1 - M	7,4 - M
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	27,4 - M	35,2 - M	37,5 - M	
	lažje fizično delo	37,7	35,4	26,9	
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	44,1	27,3	28,5	
	enostavnejše pisarniško delo	56,4	22,0	21,6	
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	70,4	16,2	13,4	
	drugo	50,2	31,8	18,0	p<0,001
upravne enote	Jesenice	38,9	34,5	26,5	
	Kranj	52,7	27,2	20,0	
	Radovljica	49,1	30,3	20,6	
	Škofja Loka	54,2	25,5	20,3	
	Tržič	53,5 - M	20,6 - M	25,9 - M	0,178
Slovenija		50,7	28,8	20,5	

Ocena, označena z M, je manj natančna.



Slika 19a. Stanje kajenja med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012



Slika 19b. Trenutni kadilci med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu in starosti, Gorenjska in Slovenija, 2012

Na naslednja vprašanja so odgovarjali samo trenutni in bivši kadilci.

Na vprašanje **»Ali ste pokadili vsaj 100 cigaret v svojem življenju?«** je med kadilci (trenutnimi ali bivšimi) na Gorenjskem 96,9 % oseb odgovorilo, da so. Tako je odgovorilo 97,3 % moških in 96,2 % žensk (razlika ni bila statistično značilna). Tudi po drugih spremljanih demografskih značilnostih anketirancev ni bilo statistično značilnih razlik. V Sloveniji je bilo takih oseb nekaj manj (95,2 %).

Na osnovi vprašanja **»Kakšen kadilec ste (ali ste bili)?«** smo med gorenjskimi anketiranci, starimi od 25 do 74 let, ki so kadarkoli v življenju kadili, prepoznali 44,5 % trenutnih kadilcev (34,7 % rednih in 9,8 % občasnih kadilcev) ter 55,6 % bivših kadilcev (35,9 % rednih in 19,7 % občasnih). Statistično značilno razliko glede aktualnosti in rednosti kajenja smo našli med spoloma ($p=0,003$), po starosti ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in med upravnimi enotami ($p=0,009$). Več trenutnih kadilcev je bilo med ženskami kot med moškimi: med ženskami je bilo 49,9 % trenutnih kadilk (36,3 % rednih in 13,6 % občasnih) ter 50,1 % bivših kadilk (26,0 % rednih in 24,1 % občasnih), med moškimi pa 41,1 % trenutnih kadilcev (33,7 % rednih in 7,4 % občasnih) in 58,9 % bivših kadilcev (41,9 % rednih in 17,0 % občasnih). Po starosti je bil največji delež trenutnih kadilcev med osebami, starimi od 35 do 44 let (68,2 %-M), najmanjši pa med osebami, starimi od 65 do 74 let (16,5 %-M). Po zaposlitvenem statusu je bil delež trenutnih kadilcev najnižji med upokojenci (21,5 %) (za študente in gospodinje zaradi majhnega števila natančna ocena odstotkov ni možna). Med upravnimi enotami je bil najvišji delež trenutnih kadilcev med kadilci v UE Tržič (57,1 %-M, vsi so redni kadilci), najnižji pa med kadilci v UE Radovljica (41,5 %-M). V Sloveniji je bilo v primerjavi z Gorenjsko med kadilci manj trenutnih (42,0 %: 34,6 % rednih in 7,4 % občasnih) in več bivših kadilcev (58,0 %: 36,4 % rednih in 21,6 % občasnih). Tako pri trenutnih kot pri bivših kadilcih so prevladovali redni kadilci (kadijo vsak dan): rednih kadilcev (bivših in trenutnih) je bilo 70,6 % (75,1 % moških in 63,4 % žensk), občasnih kadilcev pa 29,4 % (24,9 % moških, 36,6 % žensk). Statistično značilno razliko glede rednosti kajenja pri kadilcih smo našli med spoloma ($p=0,008$), po družbenem sloju ($p=0,032$) in po upravnih enotah ($p=0,007$). Največji delež rednih kadilcev je bil med moškimi (75,1 %), med osebami iz čisto spodnjega družbenega sloja (76,2 %) ter med anketiranci iz UE Tržič (86,6 %-M). Delež rednih kadilcev je bil na Gorenjskem enak kot v Sloveniji (70,6 %).

Največ kadilcev na Gorenjskem je pri kajenju uporabljalo tovarniške cigarete (92,7 %). Ročno zvite cigarete je uporabljalo 9,3 % kadilcev, značilno več moških (11,9 %) kot žensk (5,4 %) ($p=0,023$) ter največji delež med osebami iz najmlajše starostne skupine (23,3 % v starostni skupini 25-34 let) ($p<0,001$). 3,9 % kadilcev pa je uporabljalo cigare, značilno več moških (6,4 %) ($p=0,001$). V Sloveniji je v primerjavi z Gorenjsko malo več kadilcev kadilo tovarniške cigarete (93,3 %) in cigare (4,5 %), a manj ročno zvite cigarete (7,7 %).

Na vprašanje o običajnem številu cigaret, ki jih dnevno pokadijo oz. so jih dnevno pokadili, je na Gorenjskem največ (trenutnih in bivših) kadilcev (46,6 %) odgovorilo, da pokadijo oz. so pokadili od 1 do 10 cigaret na dan, 40,0 % od 11 do 20 cigaret na dan in 13,4 % več kot 20 cigaret na dan. V povprečju so kadilci dnevno pokadili 15,07 cigaret, več moški (17,44) kot ženske (11,26) ($p < 0,001$). Statistično značilno razliko smo našli še po starosti ($p < 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) in po vrsti dela ($p = 0,039$). Največ cigaret so dnevno pokadili najstarejši (starostna skupina od 65 do 74 let – 20,81 cigaret), upokojenci (19,63) in osebe, ki opravljajo lažje fizično delo (16,81). V povprečju pa so v Sloveniji (trenutni in bivši) kadilci pokadili malo več (15,41 cigaret na dan: moški 18,26, ženske 11,42). Med **trenutnimi rednimi kadilci** pa jih je na Gorenjskem največ, 53,1%, pokadilo od 11 do 20 cigaret na dan, 32,4% od 1 do 10 cigaret na dan in 14,5% več kot 20 cigaret na dan. V povprečju so trenutni redni kadilci pokadili 17,08 cigaret dnevno (moški 18,71, ženske 14,46). Razlika med spoloma je bila statistično značilna ($p = 0,012$). V povprečju so v Sloveniji trenutni redni kadilci pokadili manj (16,37) cigaret na dan kot na Gorenjskem: moški 18,49, ženske (13,57).

Povprečna starost ob prvem kajenju, o kateri so poročali (trenutni in bivši) kadilci na Gorenjskem, je znašala 17,66 let (17,25 let za moške in 18,33 let za ženske), in je bila enaka kot v Sloveniji.

Z rednim (vsakodnevnim) kajenjem so bivši kadilci na Gorenjskem v povprečju pričeli pri 19,76 letih (moški pri 19,40 letih, ženske pri 20,40 letih). Najprej so z rednim kajenjem pričele osebe s poklicno izobrazbo (pri 19,16 letih), iz čisto spodnjega in delavskega razreda (pri 19,35 letih), anketiranci iz UE Jesenice (pri 19,53 letih). Povprečna starost ob pričetku rednega kajenja med bivšimi kadilci je bila na Gorenjskem skoraj enaka kot v Sloveniji (19,85 let). **S kajenjem pa so bivši kadilci v povprečju prenehali** v starosti 35,66 let (moški 35,72 let, ženske 35,56 let). Prej so prenehali kaditi bolj izobraženi (33,72 let - osebe z višjo izobrazbo ali več), osebe iz višjega srednjega in zgornjega razreda (32,83 let), osebe iz UE Radovljica (34,15 let). Povprečna starost ob prenehanju kajenja je bila med bivšimi kadilci na Gorenjskem enaka kot v Sloveniji (35,53 let).

Na vprašanje **»Če ste še vedno kadilec, ali bi radi opustili kajenje?«** je na Gorenjskem 9,2 % trenutnih kadilcev odgovorilo, da kajenja ne nameravajo opustiti, 7,8 % jih kajenje namerava opustiti v naslednjih 30 dneh, 10,5 % v naslednjih 6 mesecih, 54,6 % nekoč v prihodnosti, 17,8 % pa jih o tem še ni razmišljalo. Statistično značilno razliko smo našli le po stopnji izobrazbe ($p = 0,023$) in po družbenem sloju ($p = 0,005$). Največji delež oseb, ki kajenja ne nameravajo opustiti, je bil med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (14,3 % - M) in iz srednjega družbenega sloja (8,2 %). Na Gorenjskem je bil delež trenutnih kadilcev, ki razmišljajo o opustitvi kajenja, večji kot v povprečju v Sloveniji (tam 10,3 % ne namerava opustiti kajenja, 5,8 % namerava kajenje opustiti v naslednjih 30 dneh, 13,7 % namerava kajenje opustiti v naslednjih 6 mesecih, 50,9 % namerava kajenje opustiti nekoč v prihodnosti, 19,2 % pa jih o tem še ni razmišljalo).

Na vprašanje **»Če še vedno kadite, prosimo navedite, kdaj ste nazadnje resno poskusili prenehati kaditi in ste zdržali brez kajenja vsaj 24 ur?«** je na Gorenjskem 48,3 % trenutnih kadilcev odgovorilo, da so to poskusili pred več kot enim letom, 23,3 % v zadnjem mesecu, 19,5 % pred več kot enim, a manj kot šestimi meseci, 8,9 % pa pred več kot šestimi, a manj kot pred 12 meseci. V odgovoru ni bilo statistično značilne razlike med spoloma in tudi ne po drugih opazovanih kategorijah demografskih značilnosti anketirancev. Zaradi majhnih številk razlik med upravnimi enotami ne komentiramo. Tudi v Sloveniji je največ trenutnih kadilcev resno poskusilo prenehati s kajenjem pred več kot 1 letom (57,6 %).

Na vprašanje **»Ali vas skrbijo škodljive posledice kajenja za vaše zdravje?«** je na Gorenjskem 47,8 % trenutnih kadilcev navedlo, da so nekoliko zaskrbljeni, 34,9 % ni bilo pretirano zaskrbljenih, 9,0 % jih sploh ni bilo zaskrbljenih, le 8,3 % pa jih je bilo zelo zaskrbljenih. V odgovoru ni bilo statistično značilne razlike med spoloma in tudi ne po drugih opazovanih kategorijah demografskih značilnosti

anketirancev. So pa bili kadilci na Gorenjskem manj zaskrbljeni zaradi posledic kajenja na zdravju kot v povprečju v Sloveniji (12,2 % je zelo zaskrbljenih).

Na vprašanje »**Ali vam je v zadnjem letu katera od naštetih oseb svetovala, da opustite kajenje?**« so na Gorenjskem trenutni kadilci kot to osebo največkrat navedli družinskega člana (56,9 %), ki so mu sledili prijatelj (38,7 %), zdravnik (36,0 %), zobozdravnik (8,5 %), medicinska sestra (7,0 %), drug zdravstveni delavec (5,2 %) in drugi (30,3 %). Moškim je bila opustitev kajenja statistično značilno pogostejše svetovana s strani medicinske sestre ($p=0,003$), prijatelja ($p=0,014$) in druge osebe ($p=0,022$) kot ženskam. Tudi v Sloveniji so trenutni kadilci omenjene osebe navedli v istem vrstnem redu, s tem, da so dali družinskemu članu (62,9 %) in prijatelju (43,1 %) še večjo težo.

3.3 PREHRANJEVALNE NAVADE

Z vprašanji o prehranjevalnih navadah smo želeli dobiti vpogled v to, kako zdravo/nezdravo se prehranjuje odrasla populacija, v starosti od 25 do 74 let.

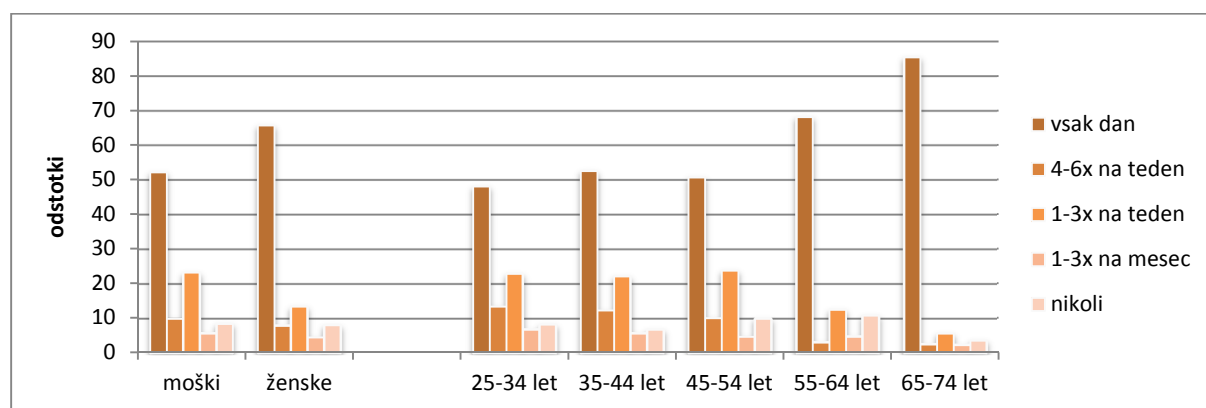
Na vprašanje o **pogosti uživanju posameznih dnevnih obrokov** je na Gorenjskem 58,6 % anketiranih odgovorilo, da zajtrkujejo vsak dan, tako pogosto jih uživa dopoldansko malico 32,0 %, kosilo 83,1 %, popoldansko malico 18,9 %, večerjo 54,7 % in 9,6 % priložnostni obrok (npr. pred televizijo).

Statistično značilno razliko v **pogostosti uživanja zajtrka** (vsak dan, štiri do šestkrat na teden, ena do trikrat na teden, ena do trikrat na mesec, nikoli) smo našli med spoloma ($p<0,001$), po starosti ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$), po vrsti dela ($p=0,045$) ter po upravnih enotah ($p=0,034$) (tabela 10). Vsak dan je zajtrkovalo več žensk (65,8 %), največji delež anketirancev, ki zajtrkujejo vsak dan, je bil med osebami iz starostne skupine od 64 do 74 let (85,5 %) (slika 20), med upokojenci (82,1 %) in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji in gozdarstvu (78,5 % - M) in osebami iz UE Tržič in Radovljica (60,3 % - M). Najmanjši delež pa jih je vsak dan zajtrkoval med osebami iz najmlajše starostne skupine (25 do 34 let – 48,2 %), med študenti (43,8 % - M), med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu in gradbeništvu (50,4 % - M). Med upravnimi enotami je najmanjši delež anketirancev vsakodnevno zajtrkoval v UE Jesenice. Delež oseb, ki vsakodnevno zajtrkujejo, je bil na Gorenjskem in v Sloveniji (58,4 %) enak. Nikoli pa na Gorenjskem ni zajtrkovalo 8,3 % anketirancev, malo več moških (8,6 %) kot žensk (8,1 %). Največji delež oseb, ki niso nikoli zajtrkoval, je bil med anketiranci iz starostnih skupin, od 55 do 64 let (10,9 %) in od 45 do 54 let (10,1 %), med brezposelnimi 12,9 % - M) in med osebami, ki opravljajo enostavno pisarniško delo (13,4 %). Med upravnimi enotami pa je bil največji delež anketirancev, ki nikoli niso zajtrkovali v UE Jesenice (11,7 %). Delež oseb, ki nikoli ne zajtrkujejo, je bil v Sloveniji višji (9,1 %) (tabela 10).

Tabela 10. Pogostost uživanja zajtrka med gorenjskimi anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Pogostost uživanja zajtrka (% anketirancev)					
		vsak dan	4 do 6-krat na teden	1 do 3-krat na teden	1 do 3-krat na mesec	nikoli	p
skupaj		58,6	9,1	18,8	5,2	8,3	
spol	moški	52,3	10,0	23,3	5,8	8,6	
	ženske	65,8	8,0	13,5	4,6	8,1	<0,001
starostne skupine	25-34 let	48,2	13,5	23,0	6,9	8,3	
	35-44 let	52,6	12,4	22,2	5,8	6,9	
	45-54 let	50,9	10,2	23,9	4,8	10,1	
	55-64 let	68,3	3,2	12,7	4,9	10,9	
	65-74 let	85,5	2,6	5,7	2,5	3,8	<0,001
izobrazba	osnovna šola	67,2	6,8	12,9	4,6	8,4	
	poklicna šola	54,9	9,8	16,7	6,3	12,4	
	srednja šola	56,5	9,5	19,8	6,3	8,0	
	višja ali več	60,1	9,0	21,3	3,7	6,0	0,311
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	54,7	8,0	19,5	5,6	12,2	
	srednji	60,5	9,5	19,3	4,7	5,9	
	višji in zgornji	62,0 - M	10,1	15,3	5,6	7,1	0,172
zaposlitveni status	zaposlen	48,7	10,2	26,0	6,2	8,8	
	samozaposlen	57,7 - M	16,3 - M	11,9 - M	1,8	12,4 - M	
	študent	43,8 - M	9,6 - M	21,9 - M	24,6 - M	0,0 - M	
	gospodinja	72,2 - M	0,0 - M	13,3 - M	4,6 - M	9,9 - M	
	upokojenec	82,1	3,6	6,1	2,7	5,5	
	brezposeln	50,2 - M	14,3 - M	15,2 - M	7,4	12,9 - M	p<0,001
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	78,5 - M	7,1 - M	7,0	0,0	7,3 - M	
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	50,4 - M	3,5	27,3	7,4	11,3 - M	
	lažje fizično delo	52,1	11,9	22,2	5,1	8,7	
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	52,3	12,0	20,1	4,7	11,0	
	enostavnejše pisarniško delo	46,8	9,1	22,9	7,8	13,4	
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	55,3	11,9	22,6	5,4	4,8	
	drugo	67,7	7,4	12,7	4,3	8,0	0,045
upravne enote	Jesenice	55,7	6,2	17,9	8,5	11,7	
	Kranj	59,9	9,3	16,3	4,9	9,6	
	Radovljica	60,3	8,9	17,0	6,5	7,3	
	Škofja Loka	56,3	8,0	27,5	3,1	5,2	
	Tržič	60,3 - M	17,4 - M	12,0 - M	4,1	6,2	0,034
Slovenija		58,4	8,3	17,1	7,1	9,1	

Ocena, označena z M, je manj natančna.



Slika 20. Pogostost uživanja zajtrka po spolu in starosti med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, Gorenjska 2012

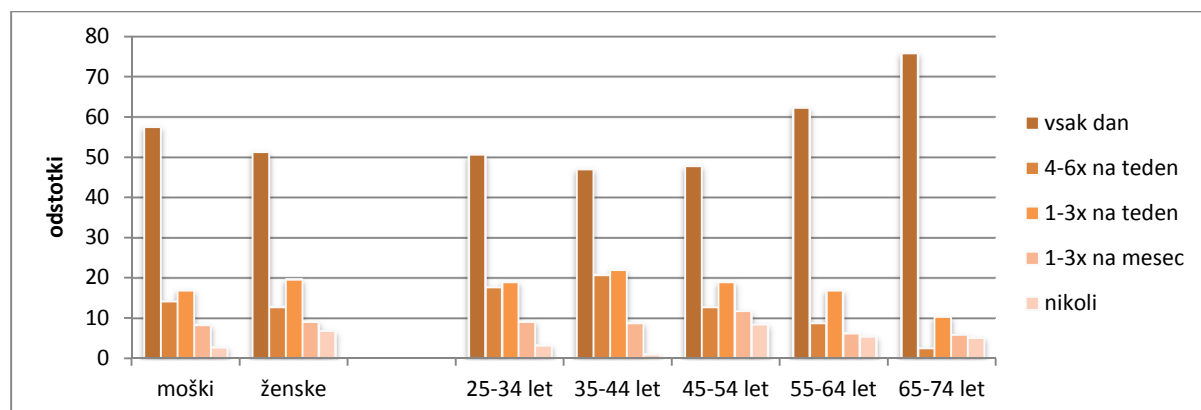
Statistično značilno razliko v **pogostosti uživanja kosila** (vsak dan, štiri do šestkrat na teden, ena do trikrat na teden, ena do trikrat na mesec, nikoli) smo našli le po starosti ($p < 0,001$). Največji delež oseb, ki vsak dan kosijo, je bil med anketiranci iz starostne skupine od 65 do 74 let (95,9 %), najmanj pa med anketiranci iz starostne skupine od 25 do 34 let (79,0 %). Delež oseb, ki vsakodnevno kosi, je bil na Gorenjskem in v Sloveniji (81,6%) enak.

Statistično značilno razliko v **pogostosti uživanja večerje** (vsak dan, štiri do šestkrat na teden, ena do trikrat na teden, ena do trikrat na mesec, nikoli) smo našli med spoloma ($p = 0,032$), po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p = 0,005$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$), po vrsti dela ($p < 0,001$) in med upravnimi enotami ($p = 0,014$) (tabela 11). Vsak dan je večerjalo več moških (57,6 %) kot žensk (51,4 %), največji delež med osebami iz starostne skupine od 65 do 74 let (75,9 %) (slika 21), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (68,2 %), med gospodinjami (72,6% - M) in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živiloreji in gozdarstvu (79,0 % - M). Med upravnimi enotami je največji delež anketirancev vsakodnevno večerjal med osebami iz UE Tržič (64,3% - M). Najmanjši delež anketirancev pa je vsak dan večerjal med osebami v starostni skupini od 35 do 44 let (47,1 %), med najbolj izobraženimi (47,5 %), med študenti (46,6 % - M), osebami, ki opravljajo enostavno pisarniško delo (36,0 %). Med upravnimi enotami je najmanjši delež anketirancev vsakodnevno večerjal med osebami iz UE Škofja Loka (47,0 %). Delež oseb, ki vsakodnevno večerjajo, je bil na Gorenjskem in v Sloveniji (55,0 %) podoben. Na Gorenjskem pa nikoli ni večerjalo 4,7 % anketirancev, 2,8 % moških in 6,9 % žensk. Največji delež oseb, ki nikoli ne večerjajo, je med anketiranci v starostni skupini od 45 do 54 let (8,5 %), med anketiranci iz čisto spodnjega in delavskega sloja (5,6 %), med študenti (9,6 % - M) in med osebami, ki opravljajo enostavno pisarniško delo (11,0 %). Med upravnimi enotami je bil največ anketirancev, ki nikoli ne večerjajo, med osebami iz UE Tržič (6,5 %). Delež oseb, ki nikoli ne večerjajo, je bil v Sloveniji malo višji (5,1 %) (tabela 11).

Tabela 11. Pogostost uživanja večerje med gorenjskimi anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Pogostost uživanja večerje (% anketirancev)					
		vsak dan	4 do 6-krat na teden	1 do 3-krat na teden	1 do 3-krat na mesec	nikoli	p
skupaj		54,7	13,6	18,2	8,7	4,7	
spol	moški	57,6	14,2	17,0	8,4	2,8	
	ženske	51,4	12,9	19,7	9,2	6,9	0,032
starostne skupine	25-34 let	50,7	17,7	19,1	9,2	3,3	
	35-44 let	47,1	20,8	22,1	8,9	1,1	
	45-54 let	47,8	12,8	19,1	11,8	8,5	
	55-64 let	62,4	8,8	17,0	6,3	5,5	
	65-74 let	75,9	2,6	10,4	5,9	5,2	<0,001
izobrazba	osnovna šola	68,2	12,2	8,5	4,4	6,7	
	poklicna šola	62,0	10,4	16,4	5,2	5,9	
	srednja šola	52,6	14,7	18,6	10,3	3,8	
	višja ali več	47,5	14,8	22,8	10,8	4,1	0,005
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	59,1	11,0	18,0	6,3	5,6	
	srednji	51,5	14,8	18,6	10,3	4,7	
	višji in zgornji	47,2 - M	18,1	22,1 - M	11,7	0,9	0,066
zaposlitveni status	zaposlen	48,0	15,9	21,4	10,8	3,9	
	samozaposlen	47,5 - M	23,8 - M	16,0 - M	11,1 - M	1,6	
	študent	46,6 - M	34,2 - M	9,6 - M	0,0 - M	9,6 - M	
	gospodinja	72,6 - M	6,9 - M	10,3 - M	4,8 - M	5,3 - M	
	upokojenec	70,7	5,5	12,0	5,5	6,4	
	brezposeln	56,1 - M	12,6 - M	19,2 - M	5,5	6,6	p<0,001
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	79,0 - M	11,7 - M	6,0 - M	1,7 - M	1,7 - M	
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	67,6 - M	12,4 - M	13,3 - M	4,0	2,7	
	lažje fizično delo	51,9	17,3	19,8	9,1	1,9	
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	52,5	13,9	20,5	9,4	3,6	
	enostavnejše pisarniško delo	36,0	15,5	25,7	11,8	11,0	
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	47,3	19,3	19,1	13,2	1,1	
	drugo	59,9	8,6	17,2	7,0	7,2	p<0,001
upravne enote	Jesenice	64,0	16,1	10,9	5,7	3,3	
	Kranj	53,2	14,5	17,7	9,7	5,0	
	Radovljica	56,0	12,2	17,4	8,6	5,8	
	Škofja Loka	47,0	10,9	26,6	11,8	3,6	
	Tržič	64,3 - M	14,8 - M	13,3 - M	1,0	6,5	0,014
Slovenija		55,0	14,1	17,2	8,5	5,1	

Ocena, označena z M, je manj natančna.



Slika 21. Pogostost uživanja večerje po spolu in starosti, Gorenjska 2012

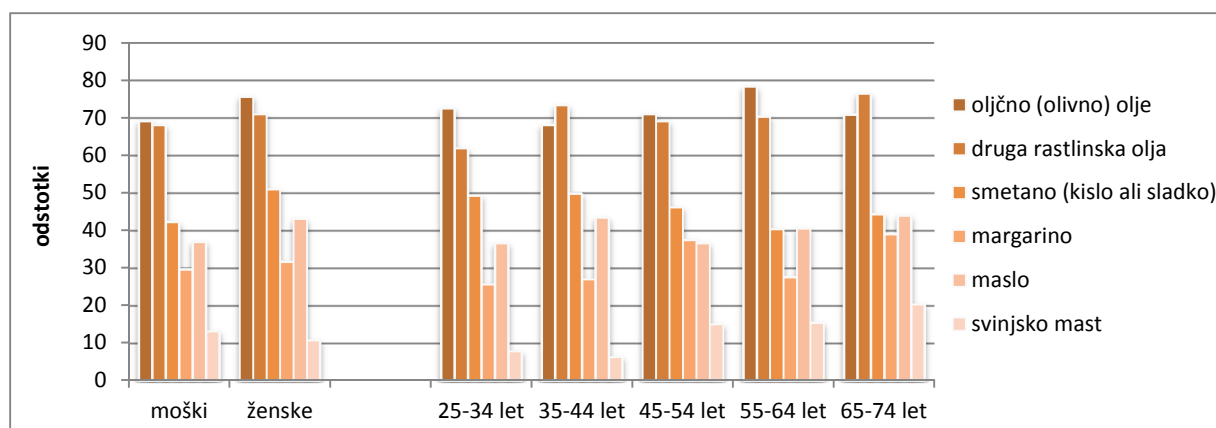
Na vprašanje, **kje uživajo posamezne obroke**, je največ anketirancev na Gorenjskem odgovorilo, da doma uživajo zajtrk (81,9 %), kosilo (87,5 %), popoldansko malico (50,1 %) in večerjo (90,8 %), izven doma pa dopoldansko malico (53,2 %). Mlajše starostne skupine so navajale, da v večjem deležu uživajo obroke izven doma kot starejše. V primerjavi s Slovenijo je manj gorenjskih anketirancev zaužilo kosilo doma (83,3 %).

Na vprašanje, o pogostosti **uporabe posameznih vrst maščobe pri pripravi hrane**, so anketiranci navajali sledeče. Oljčno olje je najmanj tedensko uporabljalo 72,1 % anketirancev, druga rastlinska olja 69,4 %, smetano (kislo ali sladko) 46,4 %, margarino 30,7 %, maslo 39,9 %, svinjsko mast 12,1 %. Nikoli oljčnega olja za pripravo hrane ni uporabljalo 7,1 % anketirancev, drugih rastlinskih olj 5,4 %, smetane (kisle ali sladke) 7,0 %, margarine 24,4 %, masla 11,9 %, svinjske masti 50,2 %. Statistično značilno razliko glede **pogostosti uporabe oljčnega olja** (slika 22) smo našli med spoloma ($p < 0,001$), po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p < 0,001$), po družbenem sloju ($p < 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) ter po vrsti dela ($p < 0,001$). Največji delež anketirancev, ki so uporabljali oljčno olje vsaj tedensko, je bil med ženskami (75,2 %), med osebami v starostni skupini od 55 do 64 let (78,3 %), med osebami z najvišjo stopnjo izobrazbe (78,2 %), med osebami iz višjega srednjega in zgornjega družbenega sloja (87,4 % - M), med študenti (100,0 % - M) ter osebami, ki opravljajo intelektualno, raziskovalno delo oziroma so vodstveni kader (80,8 %).

Glede **pogostosti uporabe drugih rastlinskih olj** (slika 22) smo statistično značilno razliko našli med spoloma ($p = 0,003$), po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p = 0,001$) in po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$). Največji delež oseb, ki uporabljajo druga rastlinska olja tedensko ali pogosteje, je bil med ženskami (71,1 %), med anketiranci v starostni skupini od 65 do 74 let (76,5 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (74,9 %) in med brezposelnimi (72,4 % - M).

Glede **pogostosti uporabe masla** (slika 22) smo statistično značilno razliko našli med spoloma ($p = 0,001$), po starosti ($p = 0,020$), po izobrazbi ($p = 0,009$), po družbenem sloju ($p = 0,090$) in po zaposlitvenem statusu ($p = 0,019$). Največji delež anketirancev, ki uporabljajo maslo pri pripravi hrane tedensko ali pogosteje, je bil med ženskami (43,1 %), med osebami v starostni skupini od 65 do 74 let (44,0 %), med osebami z najvišjo stopnjo izobrazbe (44,6 %), med osebami iz višjega srednjega in zgornjega družbenega sloja (51,7 %) in med brezposelnimi (47,1% - M).

Glede **pogostosti uporabe svinjske masti** (slika 22) smo statistično značilno razliko našli med spoloma ($p = 0,001$), po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p = 0,008$), po družbenem sloju ($p = 0,002$), po vrsti dela ($p < 0,001$) ter med upravnimi enotami ($p = 0,002$). Največji delež anketirancev, ki so uporabljali svinjsko mast pri pripravi hrane tedensko ali pogosteje je bil med moškimi (13,2 %), med osebami v starostni skupini od 65 do 74 let (20,3 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (22,2 %), med osebami iz čisto spodnjega družbenega sloja (17,3 %) in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji in gozdarstvu (38,7 % -M). Med upravnimi enotami je bil največji delež anketirancev, ki so tedensko ali pogosteje pri pripravi hrane uporabljali svinjsko mast, med osebami iz UE Tržič (17,1 %). V primerjavi s Slovenijo je večji delež gorenjskih anketirancev tedensko ali pogosteje pri pripravi hrane uporabljal oljčno olje (Slovenija 65,3 %), smetano (Slovenija 40,5 %) in maslo (Slovenija 34,9 %), manj pa druga rastlinska olja (Slovenija 72,2 %), margarino (Slovenija 31,4 %) in svinjsko mast (20,2 %).



Slika 22. Delež anketirancev po vrsti maščob, ki jih vsaj tedensko uporabljajo pri pripravi hrane po spolu in starosti, Gorenjska 2012

Glede pogostosti **uporabe posameznih namazov na kruhu**, so anketiranci poročali naslednje:

Vsaj občasno uporablja margarino za namaz na kruhu 59,5 % anketirancev, za maslo je tako uporabo navedlo 75,6 %, za svinjsko mast ali zaseko 45,4 %, za namaz z veliko maščobami (ribji, zelenjavni, sirni, zeliščni) 73,7 %, za čokoladni namaz 52,2 %, za arašidovo maslo 9,9 %, za paštete 86,4 %, za smetano 65,0 %, za majonezo 61,6 %.

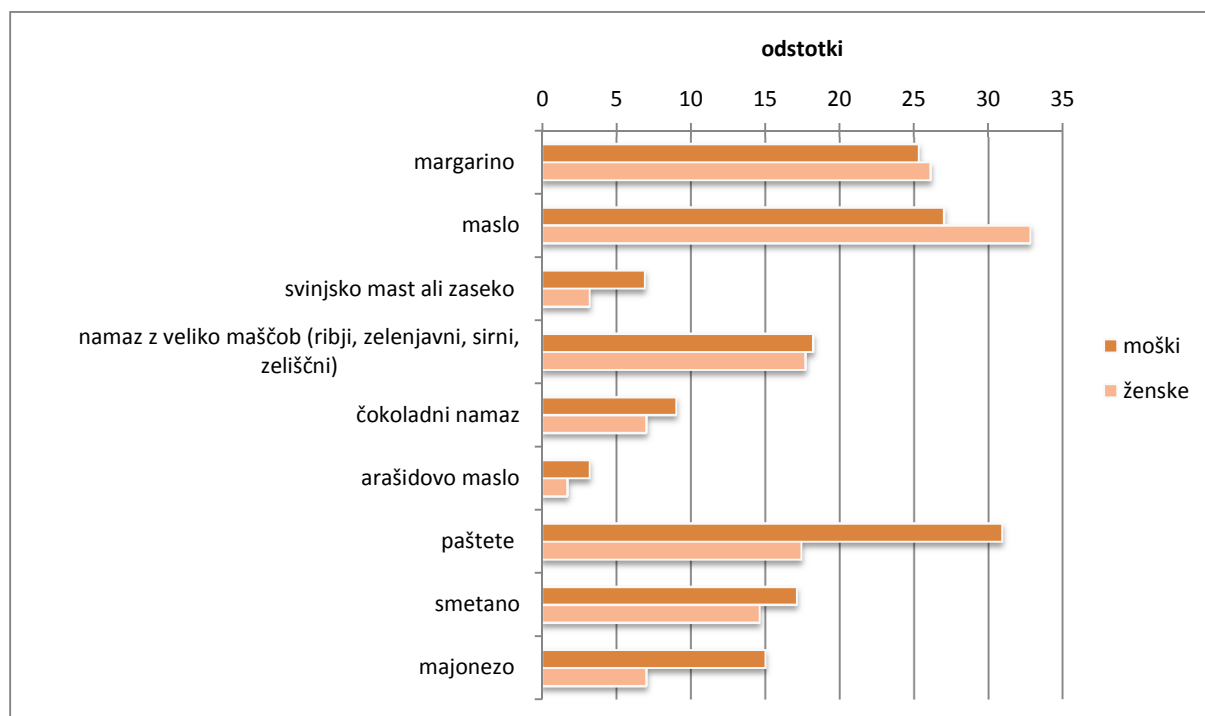
Vsaj tedensko uporablja margarino za namaz na kruhu 25,7 % anketirancev (v Sloveniji 28,1 %), za maslo je tako uporabo navedlo 29,6 % (v Sloveniji 26,8 %), za svinjsko mast ali zaseko 5,2 % (v Sloveniji 6,4 %), za namaz z veliko maščobami (ribji, zelenjavni, sirni, zeliščni) 18,0 % (v Sloveniji 16,1 %), za čokoladni namaz 8,1 % (v Sloveniji 8,3 %), za arašidovo maslo 1,1 % (v Sloveniji 1,0 %), za paštete 24,7 % (v Sloveniji 27,2 %), za smetano 16,0 % (v Sloveniji 15,0 %), za majonezo 11,3 % (v Sloveniji 11,0 %). Kot kažejo rezultati, so gorenjski anketiranci redkeje posegali po margarini, svinjski masti ali zaseki, paštetah, več pa po maslu, namazih z veliko maščobami in smetani.

Pri uporabi posameznih namazov na kruhu so se glede na opazovane demografske značilnosti anketirancev pokazale nekatere statistično značilne razlike:

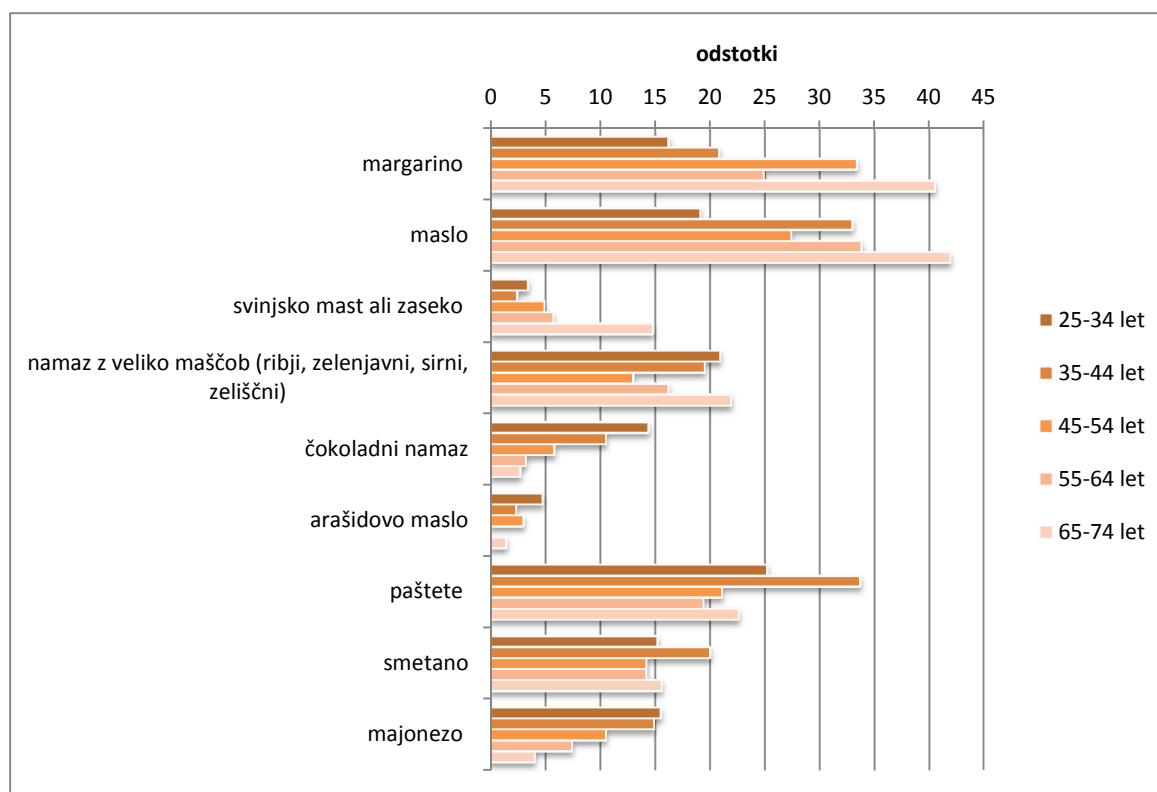
- **Margarina:** starost ($p < 0,001$) - največji delež med najstarejšimi (40,5 %), izobrazba ($p < 0,001$) - največji delež med najmanj izobraženimi (35,0 %), družbeni sloj ($p = 0,001$) - največji delež med višjim srednjim in zgornjim slojem (28,2 %), zaposlitveni status ($p = 0,017$) - največji delež med upokojenci (33,6 %), vrsta dela ($p < 0,001$) - največji delež med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu (32,8 %);
- **Maslo:** spol ($p = 0,023$) - večji delež med ženskami (32,7 %), starost ($p = 0,029$) - največji delež med najstarejšimi (41,9 %), izobrazba ($p = 0,005$) - največji delež med najbolj izobraženimi (36,9 %), družbeni sloj ($p = 0,002$) - največji delež med višjim srednjim in zgornjim slojem (46,0 %), vrsta dela ($p < 0,001$) - največji delež med osebami, ki opravljajo intelektualno, raziskovalno delo oziroma so vodstveni kader (37,9 %);
- **Svinjska mast ali zaseka:** spol ($p < 0,001$) - večji delež med moškimi (6,9 %), starost ($p = 0,009$) - največji delež med najstarejšimi (14,9 %), izobrazba ($p = 0,030$) - največji delež med najmanj izobraženimi (10,2 %);
- **Namazi z veliko maščobami (ribji, zelenjavni, sirni, zeliščni):** starost ($p = 0,002$) - največji delež med najstarejšimi (21,9 %), izobrazba ($p < 0,001$) - največji delež med najbolj izobraženimi (22,9 %), vrsta dela ($p = 0,018$) - največji delež med osebami, ki opravljajo enostavnejše pisarniško delo (23,0 %);
- **Čokoladni namaz:** starost ($p < 0,001$) - največji delež med najmlajšimi (14,4 %), izobrazba ($p = 0,004$) - največji delež med osebami s srednjo šolo (8,7 %), vrsta dela ($p < 0,001$) - največji delež med osebami, ki opravljajo enostavnejše pisarniško delo (11,3 %);
- **Arašidovo maslo:** spol ($p = 0,030$) - večji delež med moškimi (1,3 %), starost ($p = 0,012$) - največji delež med najmlajšimi (2,1 %), izobrazba ($p = 0,085$) - največji delež med najbolj izobraženimi (2,3 %);

- Paštete: spol ($p<0,001$) - večji delež med moškimi (30,9 %), starost ($p<0,001$) - največji delež med starimi od 35 do 44 let (33,7 %), izobrazba ($p=0,029$) - največji delež med najmanj izobraženimi (35,0 %), družbeni sloj ($p=0,017$) - največji delež med najnižjim slojem (27,3 %);
- Smetana: starost ($p=0,016$) - največji delež med starimi od 35 do 44 let (20,1 %), izobrazba ($p=0,049$) - največji delež med osebami z najnižjo izobrazbo (20,6 %);
- Majoneza: spol ($p<0,001$) - večji delež med moškimi (15,0 %), starost ($p<0,001$) - največji delež med najmlajšimi (15,5 %), izobrazba ($p=0,005$) - največji delež med najmanj izobraženimi (13,9 %), vrsta dela ($p<0,001$) - največji delež med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu (37,9 %).

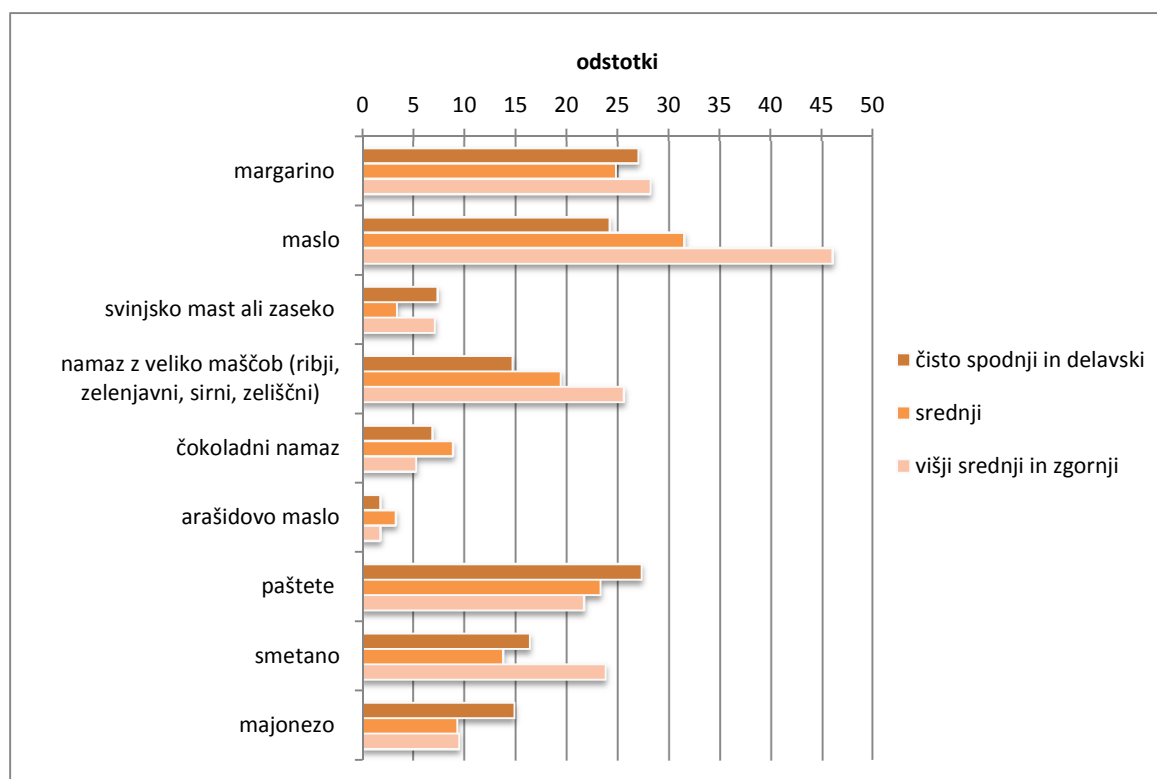
Namaze so torej pogosteje uporabljali moški (svinjsko mast, arašidovo maslo, paštete, majonezo), maslo pa ženske (slika 23a). Statistično značilna razlika v uporabi namazov je bila tudi po starosti. Medtem, ko so najmlajši, stari od 25 do 34 let najpogosteje uporabljajo čokoladni namaz, arašidovo maslo in majonezo, pa so najstarejši več posegali po margarini, maslu, svinjski masti in namazih z veliko maščobami. Uporaba paštete in smetane kot namaza na kruhu pa je bila najbolj popularna v starostni skupini, od 35 do 44 let (slika 23b). Glede na izobrazbo so anketiranci z najnižjo stopnjo pogosteje posegali po margarini, svinjski masti, paštetah, smetani in majonezi. Najbolj izobraženi so pogosteje uporabljali maslo, namaze z veliko maščobami in arašidovo maslo, tisti s srednjo izobrazbo pa so pogosteje kot ostali uporabljali čokoladni namaz (slika 23c). Za posamezne namaze se je razlika pokazala tudi po družbenem sloju. Anketiranci iz spodnjega sloja so pogosteje kot ostali posegali po paštetah, anketiranci iz višjega, srednjega in zgornjega sloja pa po margarini in maslu. Glede na vrsto dela so anketiranci, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu, pogosteje kot ostali kot namaz na kruhu uporabljali margarino, osebe, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu, pa so pogosteje kot ostali uporabljali majonezo. Osebe, ki opravljajo enostavnejše pisarniško delo, so pogosteje kot ostali uporabljali namaze z veliko maščobami in čokoladni namaz, osebe, ki opravljajo intelektualno, raziskovalno delo ali so vodstveni kader, pa so pogosteje kot ostali uporabljali maslo.



Slika 23a. Uporaba posameznih namazov za kruh najmanj enkrat tedensko med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska 2012

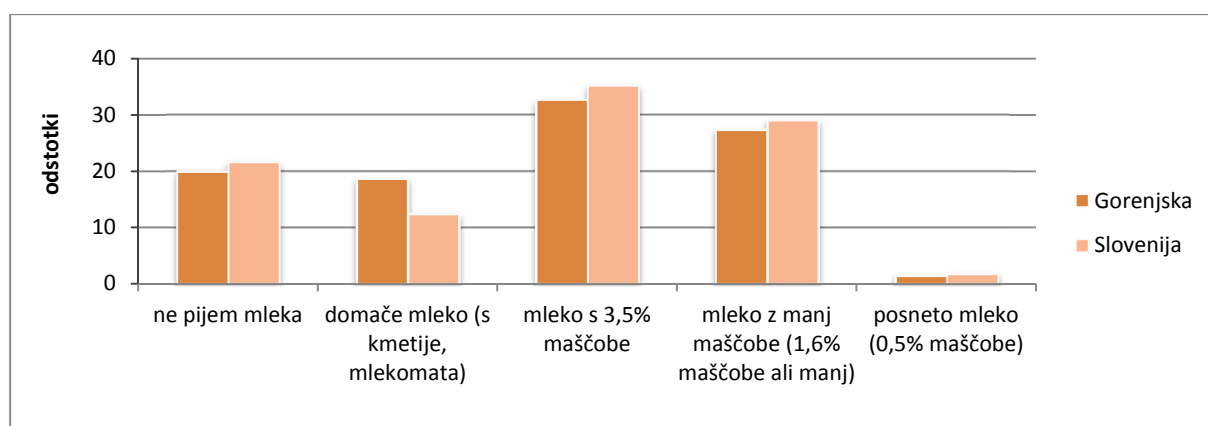


Slika 23b. Uporaba posameznih namazov za kruh najmanj enkrat tedensko med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po starosti, Gorenjska 2012



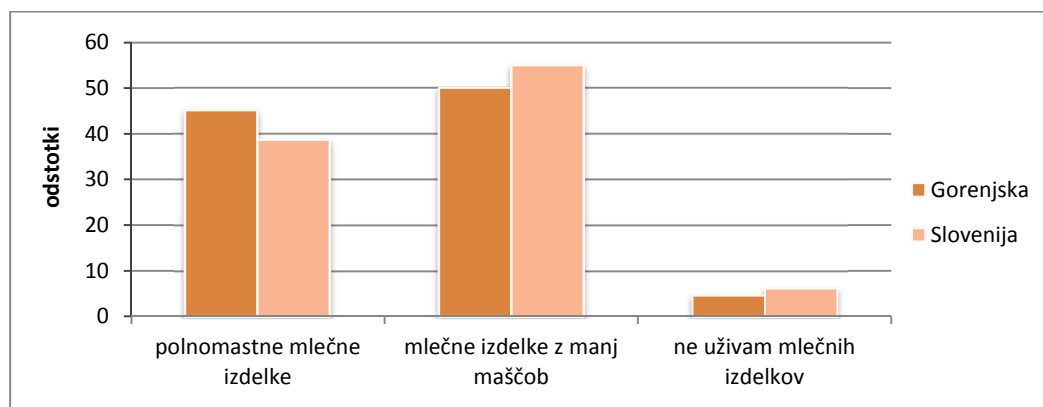
Slika 23c. Uporaba posameznih namazov za kruh najmanj enkrat tedensko med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po izobrazbi, Gorenjska 2012

Na vprašanje »**Kakšno mleko najpogosteje pijete?**«, je največ anketirancev na Gorenjskem odgovorilo, da pijejo mleko s 3,5 % maščobe (32,6 %), 27,3 % jih je pilo mleko z 1,6 % ali manj maščobe, sledi domače mleko, ki ga je pilo 18,7 % anketirancev, 1,5 % jih je pilo mleko z 0,5 % maščobe, 19,9 % pa jih mleka ni pilo (slika 24). Glede vrste mleka, ki so ga najpogosteje pili, smo našli statistično značilno razliko po starosti ($p=0,002$), po vrsti dela ($p<0,001$) in med upravnimi enotami ($p<0,001$). Največji delež anketirancev, ki uživajo domače mleko ali mleko s 3,5 % maščobe, je bil med osebami iz najmlajše starostne skupine (57,9 %), med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu (65,3 % - M) in med osebami iz UE Tržič (56,4 %). V primerjavi s Slovenijo je na Gorenjskem manj anketirancev pilo mleko s 3,5 % maščobe (v Sloveniji 35,1 %) in več domače mleko (v Sloveniji 12,4 %), manj jih je pilo mleko z 1,6 % ali manj maščobe (v Sloveniji 29,0 %), malo nižji pa je bil tudi delež tistih, ki mleka sploh ne pijejo (v Sloveniji 21,6 %) (slika 26).



Slika 24. Vrsta mleka, ki ga anketiranci, stari od 25 do 74 let, najpogosteje pijejo, Gorenjska in Slovenija 2012

Anketiranci so odgovarjali tudi na vprašanje »**Katere mlečne izdelke najpogosteje uživajte?**«. Največ anketirancev na Gorenjskem je odgovorilo, da uživajo mlečne izdelke z manj maščobami (50,0 %), 4,7 % jih mlečnih izdelkov ni uživalo, ostali 45,2 % pa so najpogosteje uživali polnomastne mlečne izdelke (slika 27). Glede vrste mlečnih izdelkov, ki so jih najpogosteje uživali, smo našli statistično značilno razliko po starosti ($p<0,001$) in po zaposlitvenem statusu ($p=0,002$). Največji delež anketirancev, ki so posegali po polnomastnih mlečnih izdelkih, je bil med osebami, starimi od 25 do 34 let (57,8 %) in med študenti (68,5% - M). V primerjavi s Slovenijo je manj gorenjskih anketirancev posegalo po izdelkih z manj maščobami (v Sloveniji 55,0 %), manj je bilo tudi takih, ki ne uživajo mlečnih izdelkov (v Sloveniji 6,3 %), več pa tistih, ki so izbirali polnomastne mlečne izdelke (v Sloveniji 38,7 %) (slika 25).



Slika 25. Vrsta mlečnih izdelkov, ki jo anketiranci, stari do 25 do 74 let, najpogosteje uživajo, Gorenjska in Slovenija 2012

Zanimalo nas je, po **katerih vrstah kruha** posegajo anketiranci. Da uživajo bel kruh, je poročalo 56,1 % anketirancev (v Sloveniji 61,1 %), polbel 76,1 % (v Sloveniji 68,8 %), črn kruh 72,1 % (v Sloveniji 75,2 %), polnozrnat 72,9 % (v Sloveniji 69,7 %) in druge vrste kruhov 55,1 % (v Sloveniji 58,1 %).

Pri poseganju po posameznih vrstah kruhov so se glede na opazovane demografske značilnosti anketirancev pokazale nekatere statistično značilne razlike:

Bel kruh: spol ($p<0,001$) - večji delež med moškimi (61,2 %), starost ($p<0,001$) - največji delež med osebami, starimi od 25 do 34 let (71,7 %), izobrazba ($p<0,001$) - največji delež med osebami z dokončano srednjo šolo (61,7 %), zaposlitveni status ($p<0,001$) - največji delež med samozaposlenimi (69,9 % - M), vrsta dela ($p<0,001$) - največji delež med osebami, ki opravljajo enostavnejše pisarniško delo (71,5 %);

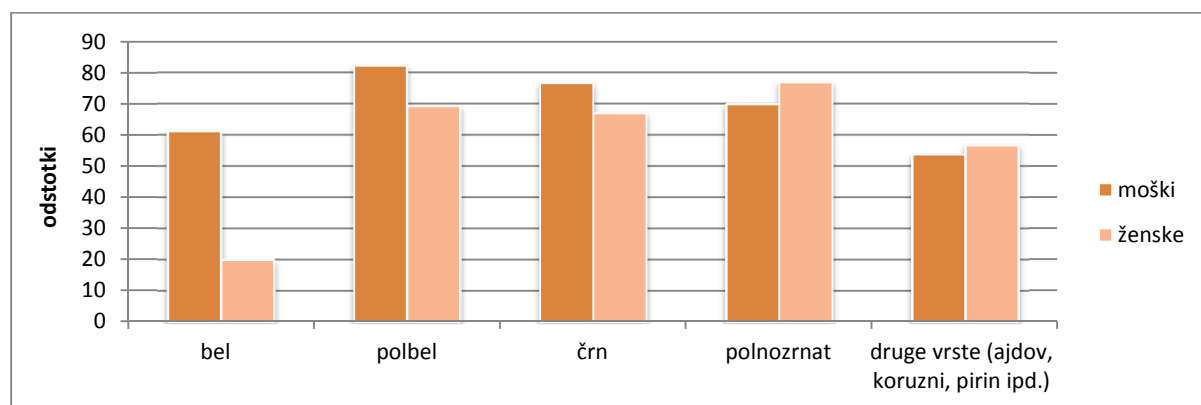
Polbel kruh: spol ($p<0,001$) - večji delež med moškimi (82,1 %), starost ($p<0,001$) - največji delež med osebami, starimi od 25 do 34 let (84,4 %), izobrazba ($p<0,001$) - največji delež med osebami z dokončano srednjo šolo (80,0 %), zaposlitveni status ($p<0,001$) - največji delež med brezposelnimi (81,7 % - M), upravne enote ($p=0,040$) največji delež med anketiranci iz UE Škofja Loka (81,3 %);

Črn kruh: spol ($p=0,001$) - večji delež med moškimi (76,7 %), starost ($p<0,001$) - največji delež med osebami, starimi od 35 do 44 let (77,9 %), izobrazba ($p=0,001$) - največji delež med osebami z najvišjo stopnjo izobrazbe (77,9 %), družbeni sloj ($p=0,043$) - največji delež med osebami iz srednjega sloja (76,0 %), zaposlitveni status ($p<0,001$) - največji delež med študenti (90,4 % - M), vrsta dela ($p=0,006$) - največji delež med osebami, ki opravljajo enostavnejše pisarniško delo (82,3 %);

Polnozrnat kruh: spol ($p=0,010$) - večji delež med ženskami (76,8 %), starost ($p<0,001$) - največji delež med osebami, starimi od 25 do 34 let in od 35 do 44 let (82,7 %), izobrazba ($p=0,001$) - največji delež med osebami z najvišjo stopnjo izobrazbe (77,9 %), družbeni sloj ($p<0,001$) - največji delež med osebami iz višjega srednjega in zgornjega sloja (79,5 %), zaposlitveni status ($p<0,001$) - največji delež med samozaposlenimi (88,9 % - M), vrsta dela ($p<0,001$) - največji delež med osebami, ki opravljajo enostavnejše pisarniško delo (89,0 %);

Druge vrste kruha (ajdov, koruzni, pirin in drugi): starost ($p<0,001$) - največji delež med osebami, starimi od 25 do 34 let (69,0 %), izobrazba ($p<0,001$) - največji delež med osebami z najvišjo stopnjo izobrazbe (66,7 %), družbeni sloj ($p=0,007$) - največji delež med osebami iz višjega srednjega in zgornjega sloja (60,8 % - M), zaposlitveni status ($p<0,001$) - največji delež med samozaposlenimi (68,9 % - M), vrsta dela ($p<0,001$) - največji delež med osebami, ki opravljajo enostavnejše pisarniško delo (73,2 %).

Značilno več moških je uživalo bel, polbel in črn kruh, več žensk pa polnozrnat (slika 26). Anketiranci, stari od 25 do 34 let, so več kot ostali posegali po belem, polbelem, polnozrnatem in drugih vrstah kruha, anketiranci iz starostne skupine 35-44 let pa več kot ostali po črnem kruhu. Več kot ostali anketiranci so osebe z najvišjo stopnjo izobrazbe uživale črn, polnozrnat in druge vrste kruha, osebe z dokončano srednjo šolo pa bel in polbel. Osebe iz višjega srednjega in zgornjega sloja so več kot ostali uživali polnozrnat in druge vrste kruha, iz srednjega pa črn. V primerjavi s Slovenijo je manj gorenjskih anketirancev uživalo bel, črn in druge vrste kruhov, več pa polbel in polnozrnat kruh.



Slika 26. Vrste kruha, ki jih uživajo anketiranci, stari od 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska 2012

Na vprašanje »**Koliko kruha običajno pojedete na dan?**« je 80,3 % anketirancev poročalo, da ga pojedó četrt kg ali manj, 15,6 % anketirancev od četrt do pol kg, 1,2 % več kot pol kg in 2,9 % anketirancev kruha ne je. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p<0,001$), po izobrazbi ($p=0,009$) in po vrsti dela ($p<0,001$). Količinsko več kruha so pojedli moški, največ najmanj izobraženi in osebe, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu in gradbeništvu. V primerjavi s Slovenijo so gorenjski anketiranci dnevno pojedli malo več kruha.

7,2 % anketirancev je na vprašanje »**Koliko vode popijete na dan?**« odgovorilo, da do 2 dl, 12,1 % od 2 do 5 dl, 30,0 % od 5 dl do 1 litra, od 1 do 2 litra 32,6 % in 2l in več 16,9 %. Vode sploh ni pilo 1,1 % anketirancev. Statistično značilno razliko v količini popite vode smo našli po starosti ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p=0,002$) in po vrsti dela ($p=0,027$). Največji delež oseb, ki popijejo vsaj 1 liter vode dnevno, je bil med osebami, starimi od 25 do 34 let, med samozaposlenimi in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu. V primerjavi s Slovenijo je bil delež anketirancev, ki dnevno popijejo vsaj 1 liter vode, enak.

Zanimalo nas je, **koliko skodelic prave kave ali čaja anketiranci običajno spijejo na dan**. V povprečju je gorenjski anketiranec dnevno popil 1,69 skodelice prave kave in/ali 0,34 skodelic pravega čaja in/ali 0,88 skodelic zeliščnega ali sadnega čaja, podobno kot v Sloveniji. Kavo so si običajno sladkali z 0,77 čajne žličke sladkorja, pravi čaj z 0,46 žličke, zeliščni ali sadni čaj pa z 0,70 žličke.

Pravo kavo in zeliščni ali sadni čaj si torej v povprečju sladkajo s $\frac{3}{4}$ žličke sladkorja, pravi čaj pa z manj kot polovico žličke (ali kocke) sladkorja.

Na vprašanje, kako pogosto uživajo posamezna živila, je za mleko in mlečne izdelke 45,1% anketirancev odgovorilo, da vsaj dnevno, enako pogosto sveže sadje uživa 56,0% anketirancev, surovo zelenjavo 36,6%, predelano zelenjavo 17,0%, kruh 70,2%, žita 8,9%, krompir, riž in testenine 14,0% (tabela 12, slika 27). Prepogosto pa gorenjski anketiranci posegajo po naslednjih živilih: perutnino uživa vsak dan 2,5% anketirancev, rdeče meso tedensko uživa 56,3 %, suhomesnate izdelke tako pogosto uživa 29,8 %, ter druge mesne izdelke 41,7 %, dnevno uživa ocvrte jedi 0,8%, sendviče, hot dog, pico in podobno 1,6%, gotove jedi iz pločevink, juhe iz koncentratov in podobno 0,6%, pecivo, sladice 5,4%, bonbone, čokolado 6,4% ter aromatizirane brezalkoholne pijače 10,3% (tabela 13, slika 28). V skladu s priporočili vsaj enkrat tedensko posega po ribah in morskih sadežih le 28,5 % gorenjskih anketirancev (tabela 13, slika 28). V primerjavi s Slovenijo manj gorenjskih anketirancev vsak dan uživa surovo in predelano zelenjavo ter krompir, riž in testenine.

Tabela 12. Pogostost uživanja posameznih živil vsaj enkrat na dan med gorenjskimi anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju, zaposlitvenem statusu, vrsti dela in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Pogostost uživanja posameznih živil vsaj enkrat na dan						
		(% anketirancev)						
		krompir, riž, testenine	žita (kosmiče, muslije, kaše)	kruh	mleko in mlečne izdelke	sveže sadje	surovo zelenjavo	predelano zelenjavo
skupaj		14,0	8,9	70,2	45,1	56,0	36,6	17,0
spol	moški	13,9	7,1	72,0	39,3	45,0	28,0	13,3
	ženske	14,0	11,0	68,2	52,0	68,8	46,6	21,3
starostne skupine	25-34 let	12,3	11,6	62,6	49,4	44,8	26,5	17,5
	35-44 let	11,2	8,4	69,9	41,7	50,8	35,0	13,2
	45-54 let	11,3	9,3	65,5	39,9	60,4	37,5	14,3
	55-64 let	16,0	8,2	77,0	47,7	64,3	45,2	21,5
	65-74 let	22,5	4,9	82,3	48,1	64,0	42,9	20,1
izobrazba	osnovna šola	12,1	6,8	79,8	34,3	53,8	35,5	12,0
	poklicna šola	11,8	3,7	73,5	39,9	54,4	35,5	13,8
	srednja šola	14,0	9,4	68,9	45,5	55,8	33,5	18,0
	višja ali več	16,1	12,4	66,4	51,9	58,2	41,6	19,9
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	13,3	6,7	73,2	39,1	54,7	34,4	13,7
	srednji	15,2	9,9	68,0	48,5	55,4	37,5	18,9
	višji in zgornji	12,7	10,8	63,0 - M	54,9 - M	65,1 - M	35,3 - M	18,6
zaposlitveni status	zaposlen	12,6	9,7	67,1	42,8	53,8	32,4	14,2
	samozaposlen	13,6 - M	3,2	68,5 - M	42,1 - M	37,8 - M	26,7 - M	17,4 - M
	študent	9,6 - M	34,2 - M	43,8 - M	56,2 - M	50,7 - M	41,1 - M	19,2 - M
	gospodinja	23,4 - M	9,7 - M	81,4 - M	77,0 - M	61,3 - M	64,1 - M	50,0 - M
	upokojenec	18,9	6,0	78,6	47,1	67,5	47,2	20,5
	brezposeln	4,8	12,4 - M	69,1 - M	48,8 - M	50,3 - M	31,7 - M	16,6 - M
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	20,6 - M	0,0	82,0 - M	46,4 - M	50,7 - M	38,5 - M	18,0 - M
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	8,5	6,1	83,8 - M	28,1 - M	42,9 - M	21,8 - M	6,5
	lažje fizično delo	14,4	7,5	73,9	42,3	54,6	31,8	13,6
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	12,5	10,1	66,4	43,4	51,8	34,7	19,3
	enostavnejše pisarniško delo	12,4	13,9	67,1	49,7	55,6	33,5	9,4
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	14,6	11,7	59,8	50,9	55,0	38,8	19,5
	drugo	15,3	6,8	73,4	47,2	62,6	42,0	20,3
upravne enote	Jesenice	16,8	8,7	69,8	43,8	52,8	29,3	16,3
	Kranj	11,7	10,2	70,0	45,8	56,4	39,1	18,2
	Radovljica	17,2	6,8	65,3	45,9	59,2	39,8	17,8
	Škofja Loka	15,3	7,4	72,8	44,9	56,3	34,7	14,3
	Tržič	10,5	10,3	74,5 - M	43,7 - M	54,0 - M	36,7 - M	18,2 - M
Slovenija		14,9	7,7	68,3	41,8	55,0	40,9	18,1

Ocena, označena z M, je manj natančna.

Tabela 13. Pogostost uživanja posameznih živil enkrat na teden ali pogosteje med gorenjskimi anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju, zaposlitvenem statusu, vrsti dela in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

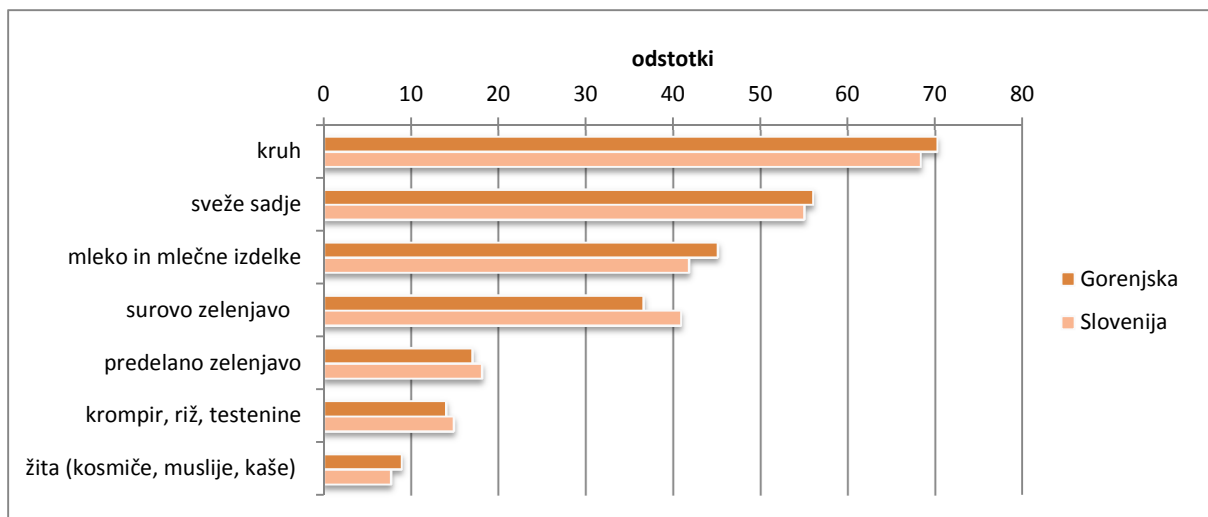
		Pogostost uživanja posameznih živil enkrat na teden ali pogosteje (% anketirancev)					
		ocvrte jedi	perutnino	rdeče meso	ribe in morske sadeže	Suhomesnate izdelke	druge mesne izdelke
skupaj		23,2	65,8	56,3	28,5	29,8	41,7
spol	moški	29,4	65,8	64,1	31,6	38,8	51,8
	ženske	16,0	65,9	47,1	24,8	19,2	29,8
starostne skupine	25-34 let	32,8	76,3	61,2	35,7	37,9	54,8
	35-44 let	23,4	71,2	54,9	27,6	28,6	42,9
	45-54 let	23,4	64,0	59,2	25,2	30,0	38,8
	55-64 let	19,2	59,3	50,4	30,1	25,5	34,0
	65-74 let	11,5	52,3	53,9	20,2	23,7	33,4
izobrazba	osnovna šola	30,8	60,1	55,3	29,4	23,8	44,5
	poklicna šola	18,9	64,5	58,2	23,1	25,9	46,1
	srednja šola	27,5	65,5	56,4	27,1	31,0	40,7
	višja ali več	17,8	69,1	55,1	33,0	32,9	38,7
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	26,2	63,9	59,4	26,6	27,4	44,6
	srednji	22,5	67,1	53,8	28,7	30,8	40,8
	višji in zgornji	14,7	69,2 - M	6,4 - M	32,8 - M	32,5 - M	35,6 - M
zaposlitveni status	zaposlen	24,9	69,2	59,2	28,8	30,7	42,8
	samozaposlen	15,8 - M	68,8 - M	51,8 - M	31,0 - M	41,6 - M	45,1 - M
	študent	49,3 - M	56,2 - M	24,6 - M	34,2 - M	49,3 - M	49,3 - M
	gospodinja	17,0 - M	75,1 - M	50,8 - M	27,2 - M	18,7 - M	41,6 - M
	upokojenec	13,6	55,2	53,6	24,6	22,8	33,9
	brezposeln	46,9 - M	71,7 - M	56,5 - M	34,1 - M	34,5 - M	56,1 - M
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	19,9 - M	53,1 - M	72,7 - M	29,7 - M	40,1 - M	63,5 - M
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	31,8 - M	61,9 - M	55,0 - M	24,7 - M	26,8 - M	52,3 - M
	lažje fizično delo	29,1	71,8	67,7	28,7	30,9	48,1
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	23,3	65,3	54,1	30,3	30,5	36,1
	enostavnejše pisarniško delo	28,4	75,7	56,4	26,5	30,4	41,5
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	20,5	68,6	55,9	33,2	39,7	41,1
	drugo	17,4	59,4	50,4	25,6	21,7	36,1
	Jesenice	25,8	66,3	60,4	26,8	31,6	44,1
upravne enote	Kranj	23,6	68,0	53,3	29,9	29,1	40,4
	Radovljica	19,4	64,6	54,4	28,0	32,7	39,5
	Škofja Loka	23,5	64,2	60,8	28,1	28,5	42,8
	Tržič	22,3 - M	60,0 - M	54,3 - M	25,7 - M	28,4 - M	44,3 - M
Slovenija		28,2%	69,3	59,3	29,2	33,5	45,4

Ocena, označena z M, je manj natančna.

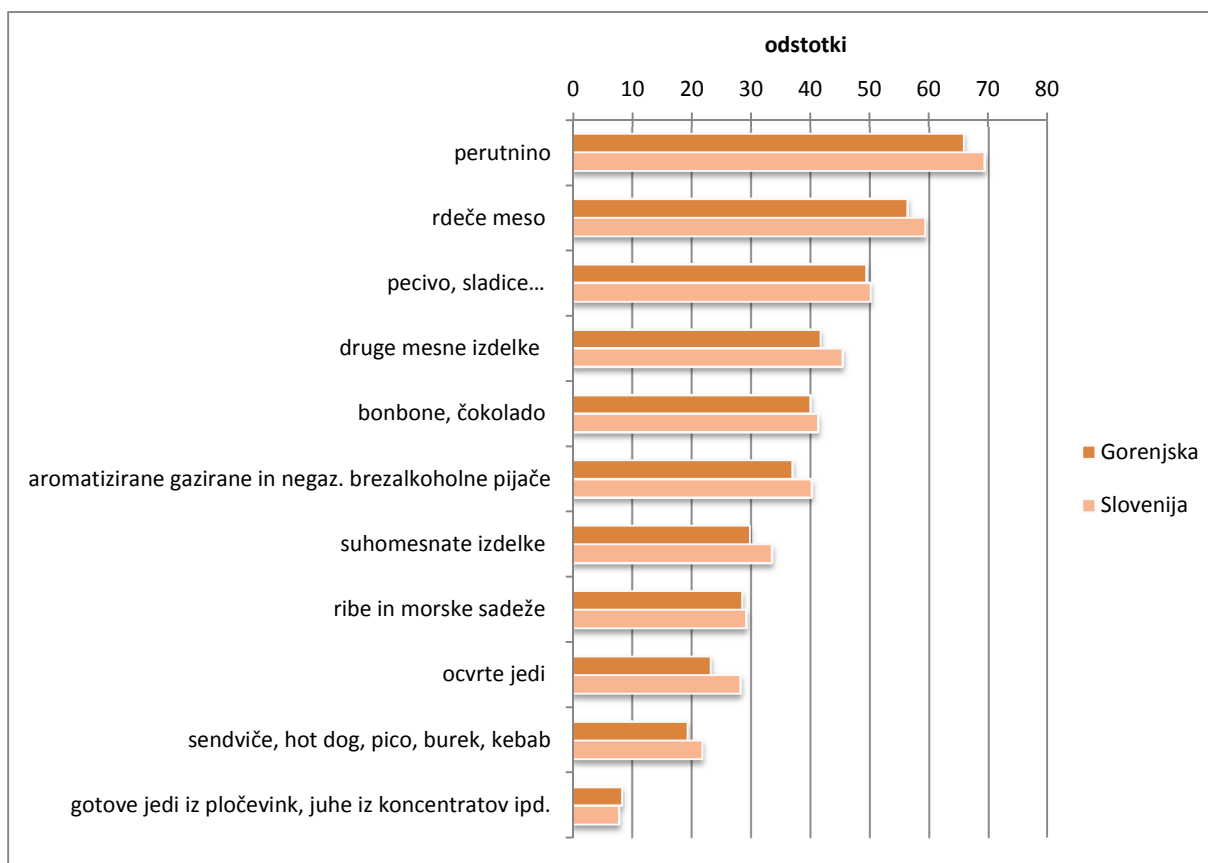
Tabela 13. Nadaljevanje tabele

		Pogostost uživanja posameznih živil enkrat na teden ali pogosteje (% anketirancev)				
		sendviče, hot dog, pico, burek, kebab	gotove jedi iz pločevink, juhe iz koncentratov	pecivo, sladice...	bonbone, čokolado	aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače
skupaj		19,3	8,3	49,4	40,0	37,0
spol	moški	25,3	12,3	48,9	39,9	47,5
	ženske	12,2	3,7	50,1	40,1	24,6
starostne skupine	25-34 let	30,3	13,2	57,8	52,7	49,0
	35-44 let	21,8	7,5	56,9	46,2	43,7
	45-54 let	23,4	7,1	49,7	41,3	35,3
	55-64 let	7,2	7,2	37,8	25,1	27,0
	65-74 let	5,0	4,8	39,7	26,5	22,5
izobrazba	osnovna šola	17,3	9,1	38,1	30,6	40,3
	poklicna šola	16,6	8,2	39,7	24,4	43,1
	srednja šola	22,6	9,7	50,9	41,0	35,5
	višja ali več	17,4	6,1	58,7	52,1	33,9
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	18,3	8,1	44,0	33,6	39,1
	srednji	20,5	9,3	53,8	43,8	36,5
	višji in zgornji	14,9	5,8	49,2 - M	46,3 - M	27,8
zaposlitveni status	zaposlen	24,4	9,0	53,4	46,1	41,8
	samozaposlen	26,2 - M	14,2 - M	49,9 - M	37,6 - M	48,0 - M
	študent	37,0 - M	37,0 - M	78,1 - M	68,5 - M	36,9 - M
	gospodinja	7,2 - M	0,0 - M	47,8 - M	38,9 - M	33,0 - M
	upokojenec	4,3	4,0	36,4	24,7	23,0
	brezposeln	23,2 - M	10,1	58,2 - M	42,6 - M	39,7 - M
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	3,0 - M	3,2 - M	60,4 - M	29,7 - M	27,5 - M
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	25,4 - M	13,6 - M	47,9 - M	35,4 - M	62,6 - M
	lažje fizično delo	25,9	9,9	38,1	34,4	39,9
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	27,6	11,9	50,7	38,6	40,2
	enostavnejše pisarniško delo	19,0	5,1	60,2	52,6	31,7
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	21,7	8,4	59,8	55,8	38,6
	drugo	11,5	6,2	41,7	32,4	27,1
upravne enote	Jesenice	19,9	12,9	51,4	37,7	36,2
	Kranj	18,1	7,3	47,5	39,9	34,7
	Radovljica	16,0	7,6	49,1	38,5	39,2
	Škofja Loka	24,5	6,0	53,2	45,1	39,3
	Tržič	15,1	12,8	46,2 - M	33,5 - M	40,5 - M
Slovenija		21,8	7,8	50,1	41,3	40,2

Ocena, označena z M, je manj natančna.



Slika 27. Uživanje posameznih živil vsaj enkrat dnevno pri anketirancih, starih od 25 do 74 let, , Gorenjska in Slovenija 2012

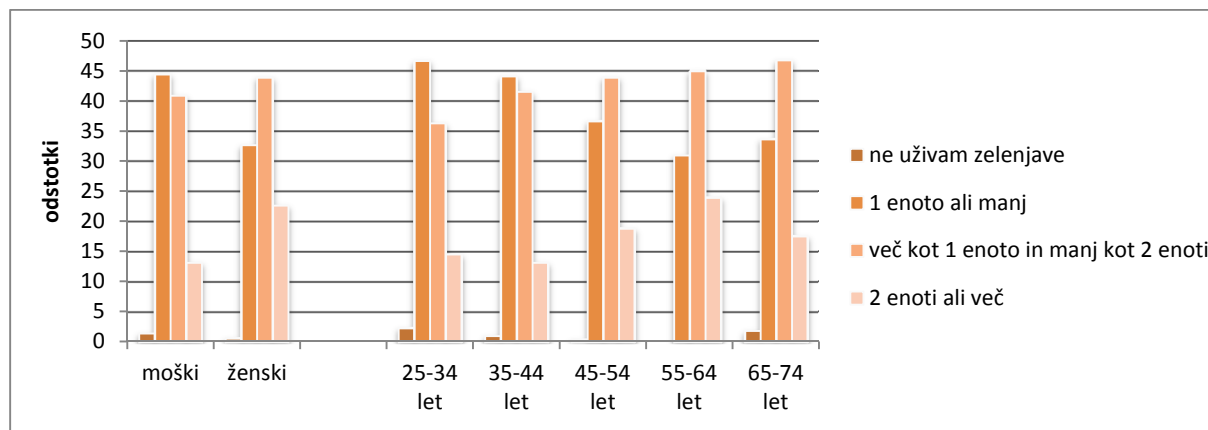


Slika 28. Uživanje posameznih živil enkrat tedensko ali pogosteje pri anketirancih, stari od 25 do 74 let, Gorenjska in Slovenija 2012

Na vprašanje »**Koliko zelenjave (sveže ali kuhane) v povprečju zaužijete na dan?**« je 17,6 % (v Sloveniji 18,2 %) anketirancev odgovorilo, da 2 ali več enot¹, 42,3 % (v Sloveniji 44,1 %) več kot eno in manj kot

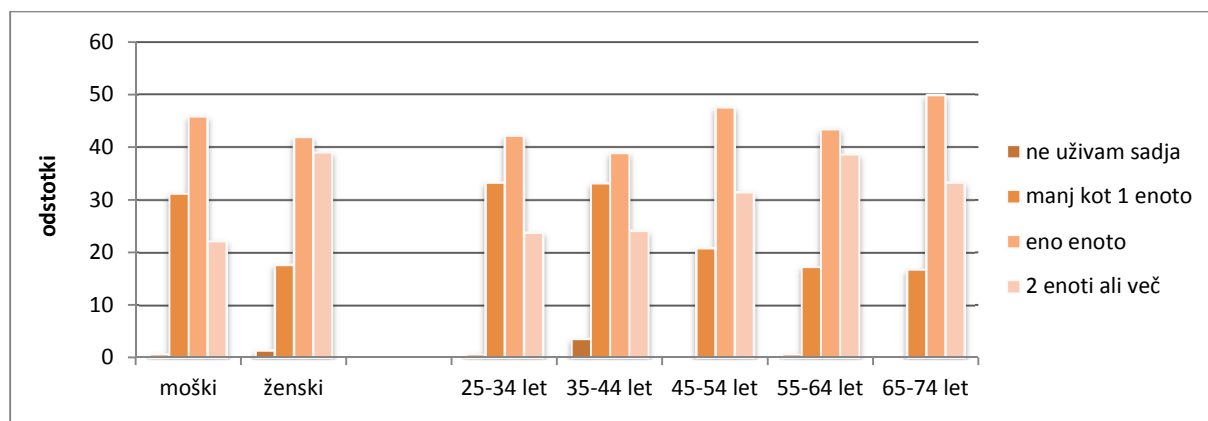
¹ Ena enota predstavlja približno 100 g zelenjave: lonček brokolija, brstičnega ohrovtja, kisle repe ali kislega zelja; skledo solate, regrata, radiča ali motovilca; dva paradižnika ali dve papriki; ena manjša rdeča pesa ali čebula; 1,5 dcl soka iz sveže stisnjene zelenjave

2 enoti, 39,0 % (v Sloveniji 36,5 %) 1 enoto ali manj, 1,1 % (v Sloveniji 1,2%) pa zelenjave ni uživalo. Statistično značilno razliko smo našli po spolu ($p<0,001$), po starosti ($p=0,011$) in po zaposlitvenem statusu ($p=0,009$). Zelenjavo je uživalo več žensk, ki so jo uživale tudi v večjih količinah (slika 29). Zelenjave ne uživa največ anketirancev v starostni skupini od 25 do 34 let, največ enot zelenjave pa pojedjo anketiranci, stari od 55 do 64 let (slika 29). V primerjavi s Slovenijo so gorenjski anketiranci dnevno zaužili manj enot zelenjave.



Slika 29. Količina povprečno zaužite zelenjave na dan med anketiranci, starimi do 25 do 74 let, po spolu in starosti, Gorenjska 2012

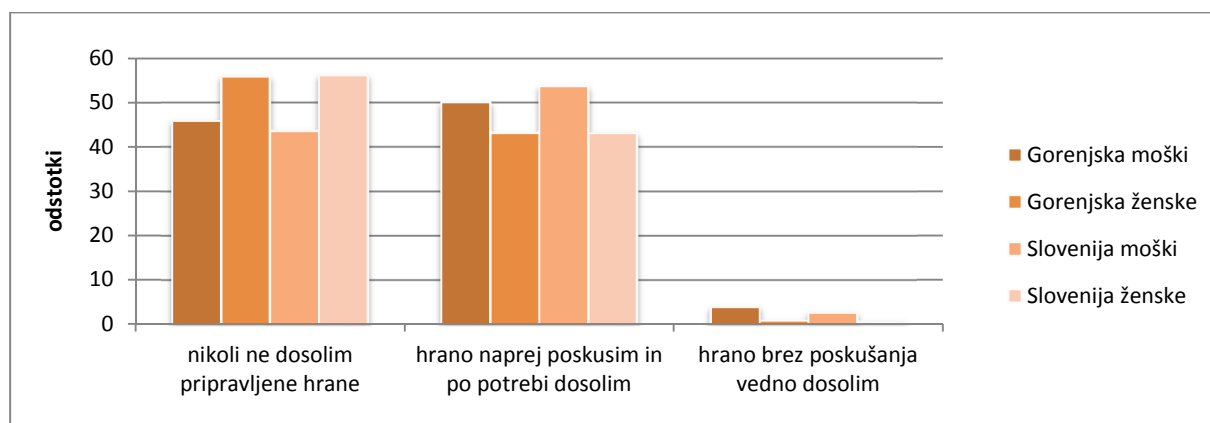
Na vprašanje »**Koliko sadja v povprečju zaužijete na dan?**« je 29,9 % (v Sloveniji 29,5 %) anketirancev odgovorilo, da 2 ali več enot², 44,0 % (v Sloveniji 45,1 %) eno enoto, 25,1 % (v Sloveniji 23,9 %) 1 enoto ali manj, 1,1 % (v Sloveniji 1,5 %) pa sadja ni uživalo. Statistično značilno razliko smo našli po spolu ($p<0,001$), po starosti ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p=0,024$). Sadje je uživalo več moških, vendar je več žensk kot moških dnevno zaužilo 2 ali več enot (slika 30). Največ tistih, ki sadja ne uživajo, je bilo med anketiranci v starostni skupini od 35 do 44 let, največ anketirancev, ki so zaužili vsaj 2 enoti sadja, pa je bilo med osebami, starimi od 55 do 64 let (slika 30). V primerjavi s Slovenijo so gorenjski anketiranci dnevno zaužili podobne količine sadja.



Slika 30. Količina povprečno zaužitega sadja na dan med anketiranci, starimi do 25 do 74 let, po spolu in starosti, Gorenjska 2012

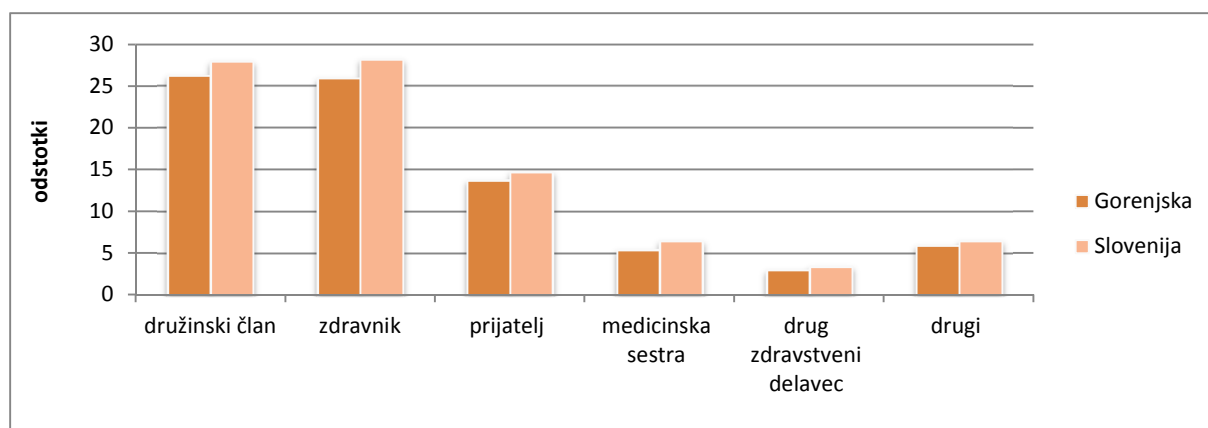
² Ena enota predstavlja približno 100 g sadja: eno srednje veliko jabolko, hruško, breskev ali pomarančo; eno manjšo banano; tri mandarine, kivije ali marelice; eno skodelico grozdja, češenj, malin, jagod ali borovnic; 1,5 dcl soka iz sveže stisnjenega sadja

Zanimalo nas je tudi, če anketiranci **že pripravljeno hrano pri mizi dodatno solijo**. 50,5 % (v Sloveniji 49,8 %) anketirancev je odgovorilo, da pripravljene hrane nikoli ne dosolijo, 46,9 % (v Sloveniji 48,5%) jih hrano najprej poskusi in po potrebi dosoli ter 2,6 % jih hrano vedno dosoli brez poskušanja (v Sloveniji 1,7 %) (slika 31). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p < 0,001$), po starosti ($p = 0,010$), po zaposlitvenem statusu ($p = 0,009$) in po vrsti dela ($p = 0,010$). Največji delež anketirancev, ki hrane pri mizi nikoli ne dosoljuje, je bil med ženskami (55,9 %), v starostni skupini od 65 do 74 let (66,1 %), med gospodinjami (65,0 % - M) in med osebami, ki opravljajo lažje fizično delo (57,3 % - M).



Slika 31. Dodatno soljenje že pripravljene hrane pri mizi med anketiranci, starimi do 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

Na vprašanje **»Ali vam je katera od naštetih oseb svetovala, da iz zdravstvenih razlogov spremenite način prehranjevanja?«** so na Gorenjskem anketiranci največkrat navedli družinskega člana (26,2 %), ki so mu sledili zdravnik (25,9 %), prijatelj (13,7 %), drugi (5,9 %), medicinska sestra (5,4 %) in drug zdravstveni delavec (3,0 %) (slika 32). Statistično značilne razlike pri svetovanju za spremembo načina prehranjevanja zaradi zdravstvenih razlogov smo našli pri zdravniku (med spoloma, po starosti, izobrazbi, družbenem sloju in vrsti dela), medicinski sestri (med spoloma in po izobrazbi) ter pri prijatelju (po starosti, izobrazbi in upravnih enotah). Zdravnik je statistično značilno pogostejše svetoval spremembo načina prehranjevanja iz zdravstvenih razlogov moškim ($p = 0,038$), v največjem deležu je bil tak nasvet naveden med osebami iz starostne skupine od 55 do 64 let ($p > 0,001$), med osebami z osnovnošolsko izobrazbo ($p = 0,003$), med osebami iz spodnjega družbenega sloja ($p = 0,047$) in med upokojenci ($p = 0,001$). S strani medicinske sestre je bila sprememba načina prehranjevanja iz zdravstvenih razlogov statistično značilno pogostejše svetovana moškim ($p = 0,022$), v največjem deležu je bil tak nasvet naveden med osebami z osnovnošolsko izobrazbo ($p = 0,020$). Nasvet za spremembo načina prehranjevanja s strani prijatelja pa je bil v največjem deležu naveden med osebami iz najmlajše starostne skupine, od 25 do 34 let ($p = 0,017$), med osebami s srednjo stopnjo izobrazbe ($p = 0,036$) in med anketiranci iz UE Radovljica ($p = 0,036$). Tudi v Sloveniji so anketiranci (sicer v nekaj višjem deležu) navedli omenjene osebe v podobnem vrstnem redu, z izjemo zdravnika in družinskega člana, katerih vrstni red je bil zamenjan (slika 32).



Slika 32. Svetovanje glede spremembe načina prehranjevanja iz zdravstvenih razlogov anketirancem, starim od 25 do 74 let, Gorenjska in Slovenija, 2012

Zanimalo nas je tudi, če so se anketiranci **v zadnjem letu začeli bolj zdravo prehranjevati**. 45,5 % anketirancev je odgovorilo, da so to storili, 54,5 % pa prehranjevanja v zadnjem letu ni spremenilo. Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p=0,040$), po stopnji izobrazbe ($p=0,043$) in po vrsti dela ($p=0,026$). Največji delež oseb, ki so se začele bolj zdravo prehranjevati v zadnjem letu, je bil med anketiranci, starimi od 35 do 44 let, med osebami z najmanj višjo stopnjo izobrazbe in med osebami, ki opravljajo intelektualno, raziskovalno delo ali so vodstveni kadri. V Sloveniji (47,0 %) je bil odstotek oseb, ki so se v zadnjem letu začele bolj zdravo prehranjevati, nekaj višji kot na Gorenjskem.

Na vprašanje glede **načina spremembe svojih prehranjevalnih navad** je pozitivno na vsaj eno od podvprašanj odgovorilo od 7,9 % do 61,8 % anketirancev. 61,8 % anketirancev je odgovorilo, da jedo manj mastno hrano, 59,0 %, da jedo več zelenjave, 56,3 %, da jedo več sadja, 50,6 %, da jedo manj sladko hrano, 48,6 % jih je manj slano hrano, 41,9 % uporablja drugo vrsto maščobe, 40,9 % jih ima več manjših obrokov in 7,9 % ne je mesa (tabela 12). Statistično značilno razliko smo našli:

- za uživanje manj mastne hrane po izobrazbi ($p=0,014$) - največji delež med osebami z dokončano srednjo šolo in po vrsti dela ($p<0,001$) - največji delež med osebami iz kategorije »drugo«;
- za uporabo druge maščobe po izobrazbi ($p=0,030$) - največji delež med osebami z višjo šolo ali več;
- za uživanje več sadja po vrsti dela ($p=0,013$) - največji delež med osebami, ki opravljajo lažje fizično delo;
- za uživanje manj slane hrane po vrsti dela ($p=0,001$) - največji delež med osebami, ki opravljajo lažje fizično delo;
- za uživanje manj sladke hrane po vrsti izobrazbi ($p=0,020$) - največji delež med osebami z dokončano srednjo šolo;
- za uživanje več manjših obrokov med spoloma ($p<0,001$) - večji delež med ženskami; po izobrazbi ($p=0,034$) - največji delež med osebami z dokončano srednjo šolo; po vrsti dela ($p=0,022$) - največji delež med osebami, ki opravljajo kombinacijo lažjega fizičnega in storitvenega dela;
- za neuživanje mesa po vrsti dela ($p=0,001$) - največji delež med osebami iz kategorije »drugo« in po upravnih enotah ($p=0,035$) - največji delež med osebami iz UE Jesenice.

V Sloveniji je bil delež oseb, ki so spremenile svoje prehranjevalne navade, nižji pri le anketirancih, ki jedo manj slano hrano, pri vseh ostalih kategorijah pa je bil višji (tabela 14).

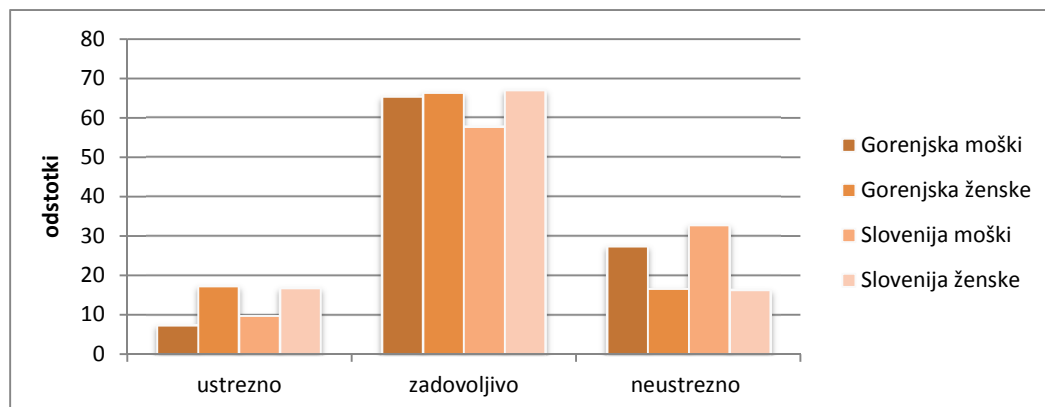
Tabela 14. Delež oseb, ki so spremenili prehranske navade, med gorenjskimi anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Spremembe prehranjevalnih navad (% anketirancev)					
		Jem manj mastno hrano	Jem več zelenjave	Jem več sadja	Jem manj sladko hrano	Jem manj slano hrano	Jem več manjših obrokov
skupaj		61,8	59,0	56,3	50,6	48,6	40,9
spol	moški	60,5	57,3	55,0	50,5	48,9	35,0
	ženske	63,4	60,9	57,8	50,7	48,4	47,7
starostne skupine	25-34	56,1	56,1	52,3	45,9	44,3	42,9
	35-44	57,3	55,4	53,9	50,8	48,1	38,2
	45-54	67,5	65,6	63,0	53,4	49,8	42,4
	55-64	64,8	61,4	57,8	55,7	54,0	41,4
	65-74	64,5	54,5	52,9	45,3	46,6	38,4
izobrazba družbeni sloj	osnovna šola	64,7	53,2	52,3	44,2	47,3	34,4
	poklicna šola	65,3	61,2	57,6	50,6	49,1	42,9
	srednja šola	65,6	62,2	60,2	56,6	53,1	45,8
	višja ali več	54,4	55,7	52,2	45,7	43,3	36,2
	čisto spodnji in delavski	65,9	59,0	59,1	49,3	49,5	39,7
	srednji	59,4	59,7	55,2	52,2	48,4	40,9
	višji in zgornji	55,1 - M	55,9 - M	52,0 - M	46,7 - M	42,6 - M	47,3 - M
	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	48,5 - M	56,7 - M	52,0 - M	39,2 - M	51,8 - M	29,4 - M
vrsta dela	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	66,1 - M	66,1 - M	61,2 - M	52,8 - M	51,0 - M	42,1 - M
	lažje fizično delo	68,3	58,0	63,1	60,3	58,1	47,1
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	67,8	63,7	60,7	49,3	52,8	49,7
	enostavnejše pisarniško delo	59,2	59,1	58,9	48,7	40,3	41,2
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	46,6	51,3	43,2	43,7	34,5	31,3
	drugo	70,0	61,0	57,3	54,0	53,6	41,4
upravne enote	Jesenice	62,0	52,5	51,4	51,0	44,1	33,8
	Kranj	62,5	60,9	56,5	50,6	50,7	41,0
	Radovljica	59,6	59,6	53,5	49,3	46,8	45,1
	Škofja Loka	63,3	58,4	61,3	54,4	51,9	43,1
	Tržič	57,7 - M	62,7 - M	55,5 - M	41,0 - M	40,9 - M	40,5 - M
Slovenija		64,8	60,1	56,9	52,9	48,8	41,6

Ocena, označena z M, je manj natančna.

Na osnovi predstavljenih podatkov lahko zaključimo, da se na Gorenjskem ustrezno prehranjuje 12,0 % anketirancev (v Sloveniji 13,2 %), zadovoljivo 65,7 % (v Sloveniji 62,2 %) in **neustrezno prehranjuje**³ 22,3 % anketiranih (v Sloveniji 24,6 %). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p < 0,001$), po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p = 0,060$), po družbenem sloju ($p = 0,044$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) in po vrsti dela ($p < 0,001$). Več neustreznega prehranjevanja je med moškimi (27,4 %), v največjem deležu med osebami, starimi od 35 do 44 let (32,4 %), med osebami, z dokončano srednjo šolo (26,2 %), med osebami iz čisto spodnjega in delavskega razreda (25,8 %), med brezposelnimi (27,8% - M), med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu (39,5% - M). V primerjavi s Slovenijo se je na Gorenjskem neustrezno prehranjevalo manj anketirancev. Gorenjska se je za zdravstvenima regijama Koper in Ljubljana uvrstila na 3. mesto med regijami z najmanjšim deležem oseb z neustreznim prehranjevanjem (slika 33).

³ Komponente za nezdravo prehranjevanje so naslednje: dva ali manj dnevnih obrokov, nikoli ne zajtrkuje, manj kot enkrat na dan uživanje zelenjave, manj kot enkrat na dan uživanje sadja, dosoljevanje hrane brez poskušanja, uporaba margarine, masla, smetane ali svinjske masti pri pripravi hrane, uživanje sladice in peciva vsaj enkrat na teden, uživanje aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač vsaj enkrat na teden.



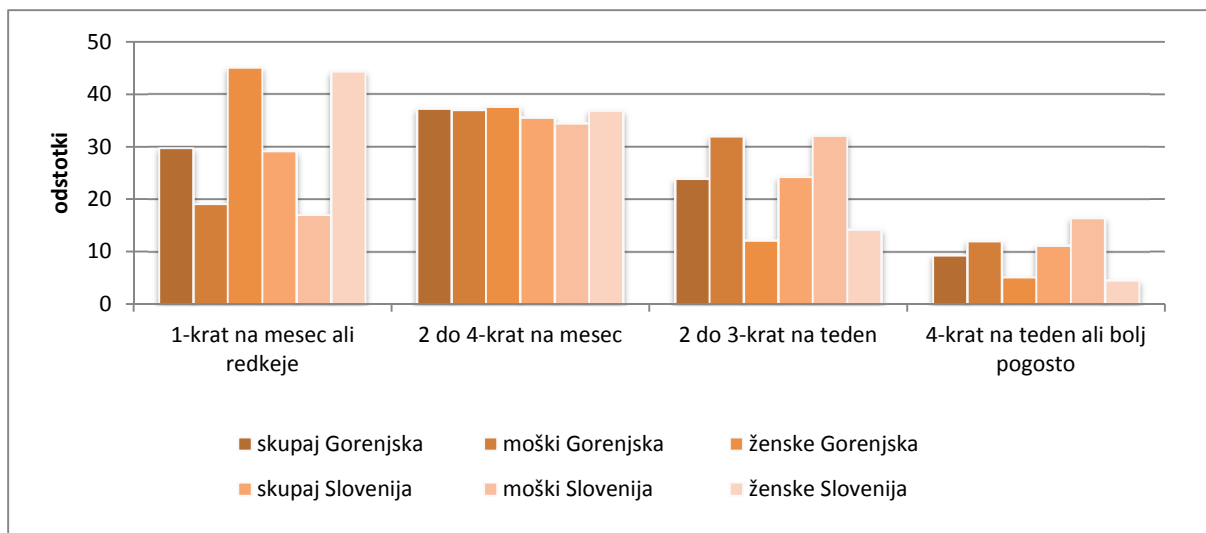
Slika 33. Ustreznost prehranjevanja med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

3.4 ALKOHOL

Z vprašanji o alkoholu smo želeli dobiti vpogled v pivsko vedenje odrasle populacije, v starosti od 25 do 74 let.

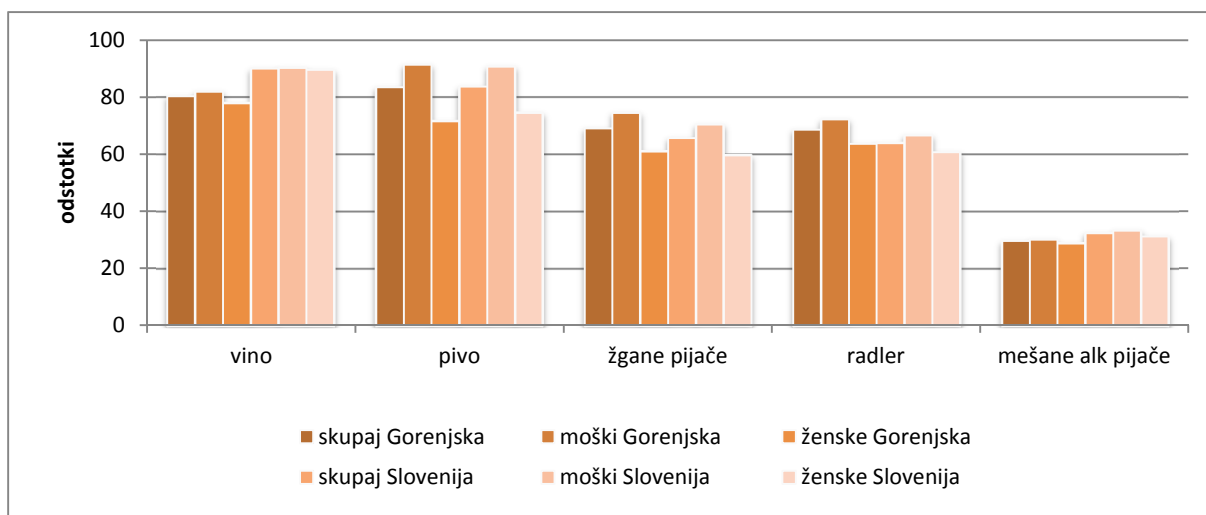
Na vprašanje o pitju pijač, ki vsebujejo alkohol (pivo, vino, žgane pijače, liker, mošt, radler,...), v zadnjem letu je 79,3 % anketirancev odgovorilo, da so pili le-te. 20,7 % gorenjskih anketirancev, starih od 25 do 74 let, pa v zadnjem letu ni pilo alkoholnih pijač. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p = 0,023$) in po vrsti dela ($p = 0,045$). Največji delež anketirancev, ki so v zadnjem letu posegli po alkoholnih pijačah, je bil med moškimi (84,9 %), med osebami s srednjo stopnjo izobrazbe (82,0 %), med osebami, ki opravljajo lažje fizično delo (83,4 %) oz. kombinacijo lažjega fizičnega in storitvenega dela (83,2 %). V primerjavi s Slovenijo (79,3 %) je bilo pitje alkoholnih pijač med gorenjskimi anketiranci enako razširjeno.

Na vprašanje **“Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače, ki vsebujejo alkohol?”** je največ anketirancev, ki pijejo alkoholne pijače, odgovorilo, da jih pijejo 2 do 4-krat na mesec (37,2 %), 29,7 % jih pije največ 1-krat mesečno, 23,9 % 2 do 3-krat na teden in 9,3 % 4-krat na teden ali pogosteje. Statistično značilno razliko v pogostosti pitja smo našli med spoloma ($p < 0,001$) in po starosti ($p < 0,012$). Pijače, ki vsebujejo alkohol, so pogosteje pili moški (slika 34). Po starosti je bilo največ anketirancev, ki so posegli po alkoholnih pijačah 1-krat na mesec ali redkeje, med anketiranci, starimi od 25 do 34 let (31,9 %), največ anketirancev, ki pa so pili vsaj 4-krat tedensko, pa med osebami, starimi 65 do 74 let (14,7 %). Razlika med upravnimi enotami ni bila statistično značilna. V primerjavi s Slovenijo so gorenjski anketiranci pili alkoholne pijače malo redkeje, izjema je pitje alkoholnih pijač 4-krat ali pogosteje na teden pri ženskah (slika 34).



Slika 34. Pogostost pitja pijač, ki vsebujejo alkohol, v zadnjem letu, med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, skupaj in po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

Odgovori na vprašanje o **pogostosti pitja posameznih vrst alkoholnih pijač v zadnjih 12 mesecih**, so pokazali, da je pivo pijača, po kateri so pivci najpogosteje posegli (v zadnjem letu ga je pilo 83,5 %), sledi vino (pilo ga je 80,4 %), žgane pijače (pilo jih je 69,1 %), radler (pilo ga je 68,7 %), najmanj pa so bile med odraslimi, starimi od 25 do 74 let, popularne mešane gazirane alkoholne pijače (pilo jih je 29,8 %). Enak vrstni red je ostal pri moških, ženske pa so najpogosteje posegale po vinu (slika 35). Po vseh vrstah alkoholnih pijač je poseglo manj žensk kot moških. V Sloveniji pa je bila najbolj razširjena alkoholna pijača vino (v zadnjem letu ga je pilo 90,0 %), sledijo pivo (pilo ga je 83,7 %), žgane pijače (pilo jih je 65,8 %), radler (pilo ga je 64,1 %), tudi tu pa so bile med odraslimi, starimi od 25 do 74 let, najmanj popularne mešane gazirane alkoholne pijače (pilo jih je 32,6 %).



Slika 35. Vrste alkoholnih pijač, ki so jih pili anketiranci, stari od 25 do 74 let, v zadnjem letu, skupaj in po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

Na vprašanje »**Koliko pijač, ki vsebujejo alkohol, ste v zadnjih 12 mesecih običajno popili na tisti dan, ko ste pili?**« so anketiranci v povprečju za vino odgovorili, 2,51 dl, za pivo 5,52 dl, za žgane pijače 1,54 kozarčkov po 0,3 dcl, za radler 1,74 steklenic/pločevink po 0,5l, za mešane gazirane alkoholne pijače (Bacardi Breezer, Smirnoff Ice, Bandidos...) 1,28 steklenic/pločevink po 3,3 dl. Anketiranci v Sloveniji

pa so običajno na dan popili nekaj več vina (2,64 dl), podobno žganih pijač (1,55 kozarčkov po 0,3 dcl) in mešanih gaziranih alkoholnih pijač (1,23 steklenic/pločevink po 3,3 dl), manj pa piva (5,10 dl) in radlerja (1,57 steklenic/pločevink po 0,5l).

Na osnovi povezave odgovorov na vprašanja o pogostosti in količini pitja alkoholnih pijač, smo anketirance razdelili v abstinente,⁴ zmernih pivcev⁵ in čezmernih pivcev⁶. Rezultati so pokazali, da je bilo na Gorenjskem med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, 20,7 % abstinentov, 68,8 % manj tveganih pivcev in 10,5 % čezmernih pivcev (vključeni so bili odgovori za pitje piva, vina, žganih pijač, Radler, alkopopse) (tabela 15, slika 36). Statistično značilno razliko glede pivskega vedenja v zadnjem letu smo našli med spoloma ($p < 0,001$) in po izobrazbi ($p = 0,004$). Med ženskami je bilo več abstinentov (27,6 %) in manj čezmernih pivcev (6,0 %) kot med moškimi (15,1 %, 14,2 %). Po stopnji izobrazbe je bil največji delež abstinentov med najmanj izobraženimi (31,4 %), največji delež čezmernih pivcev pa med osebami z dokončano poklicno šolo (14,0 %). Med upravnimi enotami na Gorenjskem razlika ni bila statistično značilna. V primerjavi s Slovenijo (12,0%) je bilo med gorenjskimi anketiranci manj čezmernih pivcev in enak delež abstinentov (tabela 15, slika 36).

⁴ Abstinenti: anketiranci, ki v zadnjem letu niso pili pijač, ki vsebujejo alkohol

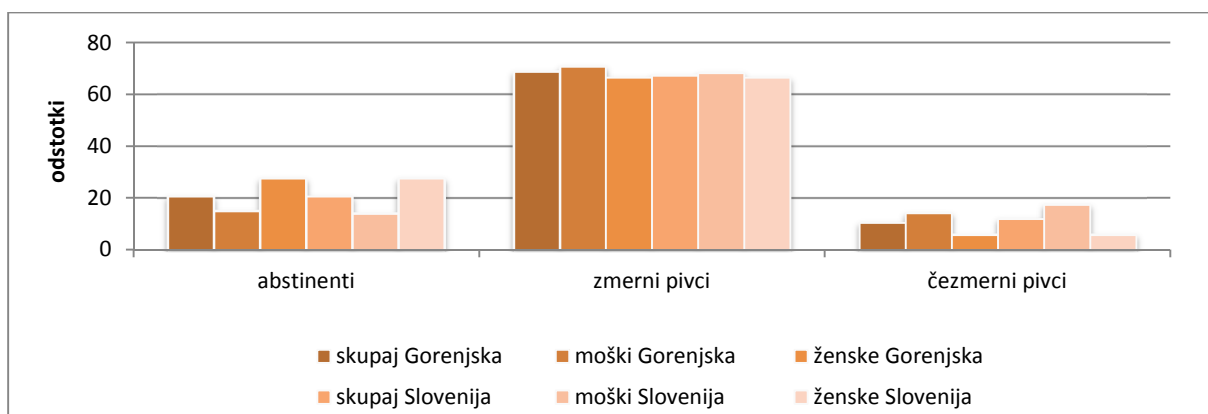
⁵ Zmerni pivci: anketiranci, ki so v zadnjem letu pili pijače, ki vsebujejo alkohol, znotraj meje manj tvegane pitja (moški največ 2 merici alkoholne pijače na dan oz. 140 g alkohola tedensko, ženske največ 1 merico alkoholne pijače na dan oz. 70 g alkohola tedensko; 1 merica/enota alkoholne pijače vsebuje 10 g čistega alkohola, ki je v 1 dl vina ali 2,5 dl piva ali 0,3 dl žganja)

⁶ Čezmerni pivci: anketiranci, ki so v zadnjem letu pili pijače, ki vsebujejo alkohol, v količinah, ki presegajo mejo manj tvegane pitja (moški več kot 2 merici alkoholne pijače na dan oz. več kot 140 g alkohola tedensko, ženske več kot 1 merico alkoholne pijače na dan oz. več kot 70 g alkohola tedensko)

Tabela 15. Pivsko vedenje pri gorenjskih anketirancih, starih od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju, zaposlitvenem statusu, vrsti dela in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Pivsko vedenje (% anketirancev)			p
		abstinenci	manj tvegani pivci	čezmerni pivci	
skupaj		20,7	68,8	10,5	
spol	moški	15,1	70,7	14,2	<0,001
	ženske	27,6	66,4	6,0	
starostne skupine	25-34	18,5	72,7	8,8	0,188
	35-44	17,8	71,7	10,5	
	45-54	18,7	72,0	9,2	
	55-64	27,3	60,0	12,7	
	65-74	22,7	64,9	12,4	
izobrazba	osnovna šola	31,4	58,1	10,5	0,004
	poklicna šola	20,7	65,3	14,0	
	srednja šola	18,0	69,9	12,1	
	višja ali več	19,9	74,0	6,1	
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	21,4	67,0	11,5	0,738
	srednji	19,6	71,0	9,4	
	višji in zgornji	18,9	68,7 - M	12,3	
zaposlitveni status	zaposlen	17,9	72,8	9,3	0,07
	samozaposlen	19,3 - M	61,5 - M	19,2 - M	
	študent	21,9 - M	65,8 - M	12,3 - M	
	gospodinja/gospodinjec	45,1 - M	51,5 - M	3,4 - M	
	upokojenec	24,7	64,0	11,3	
	brezposeln	21,0 - M	68,1 - M	10,8 - M	
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živiloreji, gozdarstvu	37,6 - M	48,6 - M	13,8 - M	0,075
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	18,6 - M	64,7 - M	16,7 - M	
	lažje fizično delo	16,6	72,7	10,6	
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	16,8	70,2	13,0	
	enostavnejše pisarniško delo	18,7	70,6	10,7	
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	19,6	73,7	6,7	
	drugo	26,0	63,4	10,6	
upravne enote	Jesenice	20,9	68,5	10,6	0,652
	Kranj	23,2	67,6	9,2	
	Radovljica	20,5	66,9	12,6	
	Škofja Loka	17,2	72,9	9,9	
	Tržič	17,1 - M	67,7 - M	15,2 - M	
Slovenija		20,7	67,3	12,0	

Ocena, označena z M, je manj natančna.



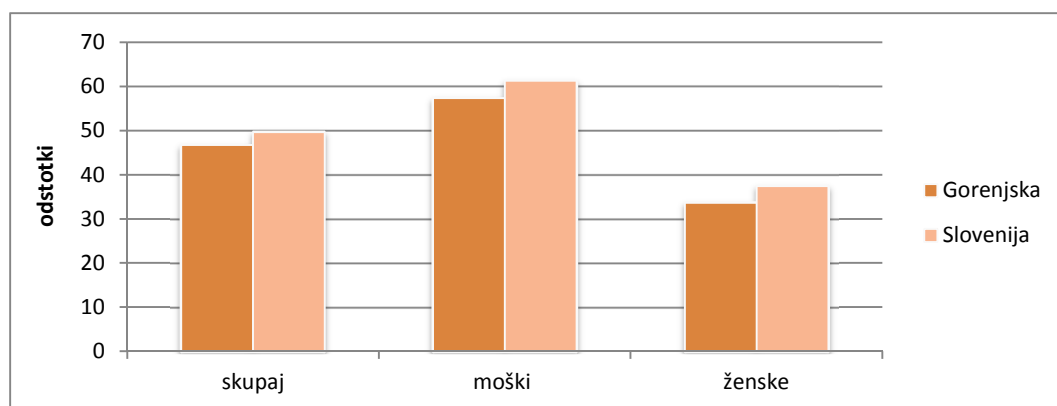
Slika 36: Pivsko vedenje v zadnjem letu pri anketirancih, starih od 25 do 74 let, skupaj in po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

Na vprašanje o visoko tveganem opijanju v zadnjem letu (**“Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti (npr. na zabavi, za rojstni dan, za novo leto ipd.) popili več meric alkoholnih pijač: moški 6 ali več, ženske 4 ali več?”**), je 46,8 % anketirancev, starih od 25 do 74 let, odgovorilo, da so to storili vsaj enkrat (tabela 16). Statistično značilno razliko glede popivanja v zadnjem letu smo našli med spoloma ($p < 0,001$) in po vrsti dela ($p = 0,009$). Značilno več popivanja je bilo med moškimi (57,4 %) kot med ženskami (33,8 %). Po vrsti dela, ki ga opravljajo, je bil največji delež anketirancev, ki so popivali, med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu in gradbeništvu (56,5 %-M). Med upravnimi enotami na Gorenjskem razlika ni bila statistično značilna. V primerjavi s Slovenijo (49,8 %) je bilo med gorenjskimi anketiranci manj popivanja (tabela 16, slika 37a) in sicer najmanj med vsemi slovenskimi regijami.

Tabela 16. Visoko tvegano opijanje v zadnjem letu med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, starosti, izobrazbi, družbenem sloju, zaposlitvenem statusu, vrsti dela in upravni enoti bivanja ter primerjava s Slovenijo, 2012

		Pitje več meric alkoholnih pijač ob eni priložnosti (moški 6 ali več, ženske 4 ali več)		
		(% anketirancev)		
		ne	da	p
skupaj		53,2	46,8	
spol	moški	42,6	57,4	
	ženske	66,2	33,8	<0,001
starostne skupine	25-34	46,7	53,3	
	35-44	52,1	47,9	
	45-54	55,0	45,0	
	55-64	58,8	41,2	
	65-74	54,4	45,6	0,167
izobrazba	osnovna šola	59,8	40,2	
	poklicna šola	46,3	53,7	
	srednja šola	53,7	46,3	
	višja ali več	54,6	45,4	0,127
družbeni sloj	čisto spodnji in delavski	52,1	47,9	
	srednji	51,1	48,9	
	višji in zgornji	63,6 - M	36,4 - M	0,103
zaposlitveni status	zaposlen	51,4	48,6	
	samozaposlen	46,5 - M	53,5 - M	
	študent	53,4 - M	46,6 - M	
	gospodinja/gospodinjec	55,0 - M	45,0 - M	
	upokojenec	57,4	42,6	
	brezposeln	58,8 - M	41,2 - M	0,532
vrsta dela	težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu	53,2 - M	46,8 - M	
	težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu	43,5 - M	56,5 - M	
	lažje fizično delo	43,8	56,2	
	kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela	47,5	52,5	
	enostavnejše pisarniško delo	66,9	33,1	
	intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri	54,5	45,5	
	drugo	57,3	42,7	0,009
upravne enote	Jesenice	49,6	50,4	
	Kranj	56,9	43,1	
	Radovljica	56,8	43,2	
	Škofja Loka	47,8	52,2	
	Tržič	49,3 - M	50,7 - M	0,193
Slovenija		50,2	49,8	

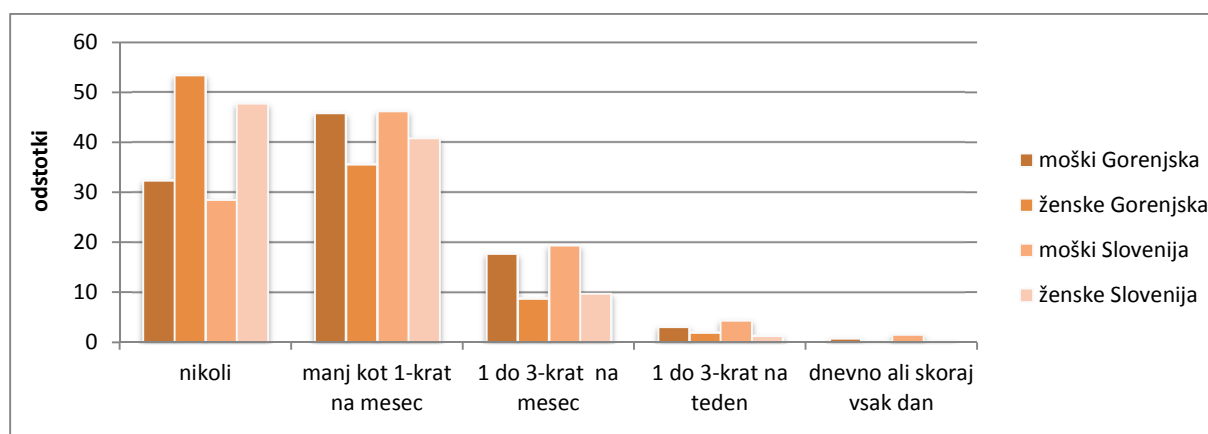
Ocena, označena z M, je manj natančna.



Slika 37a. Visoko tvegano opijanje⁷ v zadnjem letu med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, skupaj in po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

Razširjenost visoko tveganega opijanja med osebami, ki pijejo alkoholne pijače

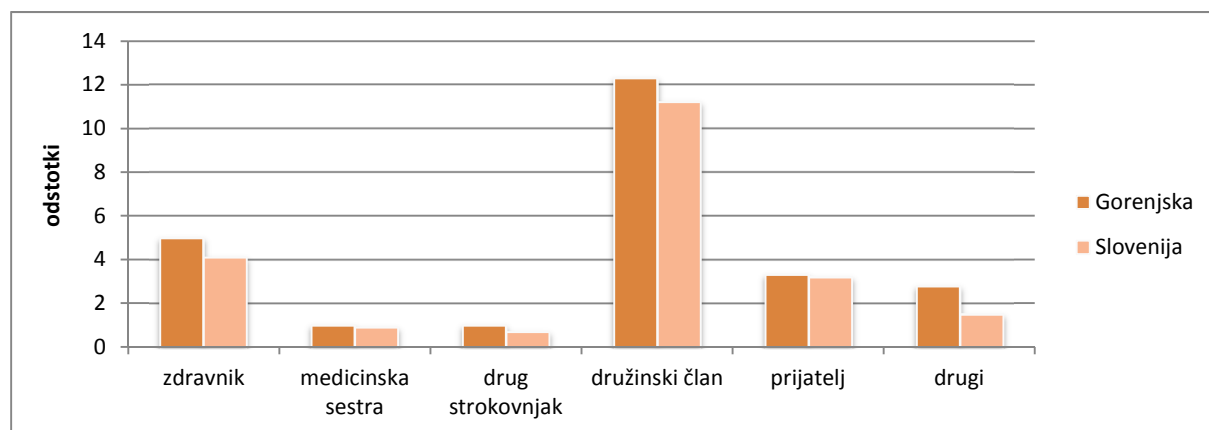
Na vprašanje "Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti (npr. na zabavi, za rojstni dan, za novo leto ipd.) popili 6 ali več meric alkoholnih pijač?" je 32,4 % **moških, ki pijejo alkoholne pijače**, odgovorilo, da nikoli, 67,6 % pa, da so popili tolikšno količino alkoholnih pijač (45,8 % manj kot 1-krat na mesec, 17,7 % 1 do 3-krat na mesec, 3,2 % 1 do 3-krat na teden in 0,9 % dnevno ali skoraj vsak dan) (slika 37b). Na vprašanje "Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti (npr. na zabavi, za rojstni dan, za novo leto ipd.) popili 4 ali več meric alkoholnih pijač?" je 53,4 % **žensk, ki pijejo alkoholne pijače**, odgovorilo, da nikoli, 46,6 % pa, da so popile tolikšno količino alkoholnih pijač (35,6 % manj kot 1-krat na mesec, 8,8 % 1 do 3-krat na mesec, 2,0 % 1 do 3-krat na teden in 0,2 % dnevno) (slika 37b). Tako pri moških kot ženskah ni bilo statistično značilnih razlik glede popivanja po izobrazbi anketirancev/anketirank, po družbenem sloju, po zaposlitvenem statusu, po vrsti dela, ki ga opravljajo, in tudi ne med upravnimi enotami. V primerjavi s Slovenijo (71,5 % moških in 52,3 % žensk) je bilo med gorenjskimi pivci in pivkami alkoholnih pijač popivanje manj razširjeno (slika 37b) in sicer najmanj med vsemi slovenskimi regijami.



Slika 37b. Pogostost visoko tveganega opijanja v zadnjem letu med pivci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

⁷ Visoko tvegano opijanje: pri moških to predstavlja pitje 6 ali več meric alkoholnih pijač ob eni pivski priložnosti, pri ženskah pa pitje 4 ali več meric alkoholnih pijač ob eni pivski priložnosti; 1 merica/enota alkoholne pijače vsebuje 10 g čistega alkohola, ki je v 1 dl vina ali 2,5 dl piva ali 0,3 dl žganja

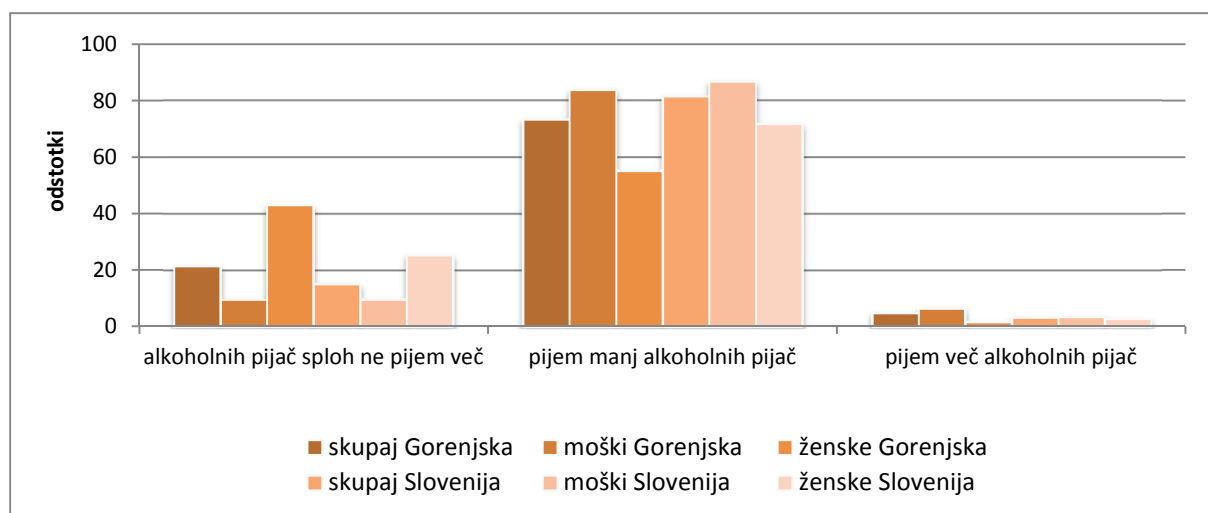
Na vprašanje **“Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od naštetih oseb svetovala, da spremenite navade pitja alkoholnih pijač?”** je največ, 12,3 % anketirancev, ki so v zadnjem letu pili alkoholne pijače, kot to osebo navedlo družinskega člana, 5,0 % zdravnika, 3,3 % prijatelja, po 1,0 % medicinsko sestro in drugega strokovnjaka, 2,8 % pa drugo osebo (slika 38). Tega nasveta so bili značilno pogostejše deležni moški kot ženske (zdravnik $p<0,01$, medicinska sestra $p=0,034$, drug strokovnjak $p=0,044$, družinski član $p<0,01$, prijatelj $p<0,017$, drugi $p=0,003$). V primerjavi s Slovenijo so gorenjski pivci nasvet za spremembo navade pitja alkoholnih pijač prejeli malo pogostejše (slika 38).



Slika 38. Svetovanje v zadnjem letu za spremembo navad pitja alkoholnih pijač anketirancem, starim od 25 do 74 let, ki pijejo alkoholne pijače, Gorenjska in Slovenija, 2012

Na vprašanje **ali so v zadnjih 12 mesecih spremenili navade pitja alkohola**, je tako spremembo potrdilo 25,9 % pivcev. O tem so statistično značilno pogostejše poročali moški (31,2 %) kot ženske (18,1 %) ($p<0,001$). Statistično značilno razliko glede spremembe navade pitja alkohola v zadnjem letu smo našli še po starosti ($p=0,001$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p=0,002$) in po vrsti dela, ki ga opravljajo ($p<0,001$). Največji delež pivcev, ki so spremenili navade pitja, je bil med osebami, starimi od 55 do 64 let (37,4 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (51,7 % - M), med osebami iz čisto spodnjega in delavskega sloja (34,1 %) ter med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji in gozdarstvu (47,6 % - M). Med upravnimi enotami na Gorenjskem razlika ni bila statistično značilna. V primerjavi s Slovenijo (28,8 %) je v zadnjem letu na Gorenjskem navade pitja alkoholnih pijač spremenilo manj pivcev.

Na vprašanje **kako so spremenili svoje navade pitja alkohola**, pa je 73,7 % tistih, ki so naredili tako spremembo v zadnjem letu, odgovorilo, da pijejo manj alkoholnih pijač, 21,4 % jih alkoholnih pijač sploh več ne pije, 4,9 % pa sedaj pije več alkoholnih pijač. Statistično značilno razliko glede načina spremembe navade pitja alkohola v zadnjem letu smo našli med spoloma ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p<0,025$). Značilno več žensk (43,0 % - M) kot moških (9,7 %) je to spremembo naredilo kot opustitev pitja alkoholnih pijač. Zaradi manj natančnih ocen razlike po vrsti dela ne prikazujemo. Med upravnimi enotami na Gorenjskem razlika ni bila statistično značilna. V primerjavi s Slovenijo je več gorenjskih pivcev spremembo naredilo v smeri opustitve pitja alkohola, vendar pa tudi v smeri več pitja alkohola (slika 39).

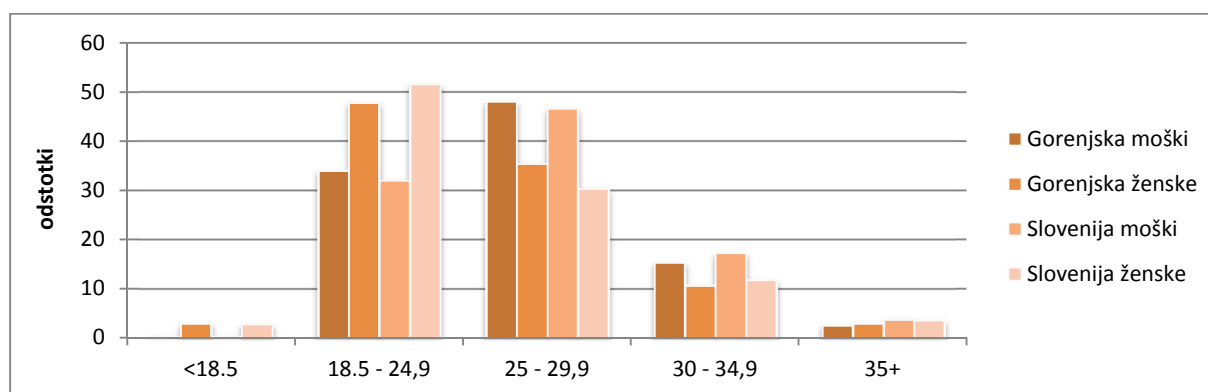


Slika 39. Način spremembe navade pitja alkohola v zadnjem letu, med pivci alkoholnih pijač, starimi od 25 do 74 let, skupaj in po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

3.5 TELESNA VIŠINA, TELESNA TEŽA IN OBSEG TREBUHA

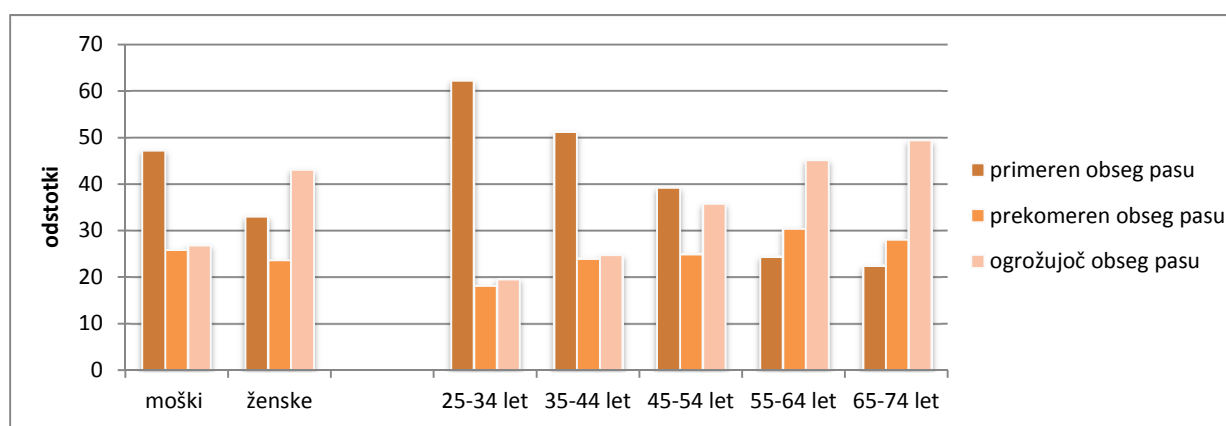
Z vprašanji o telesni višini, telesni teži in obsegu trebuha smo želeli dobiti vpogled v to, kakšen je indeks telesne mase in odnos do lastne telesne teže odrasle populacije, v starosti od 25 do 74 let.

Na osnovi podatkov o telesni višini in telesni teži smo izračunali **indeks telesne mase (ITM)**. 40,2 % anketiranih je imelo normalen indeks telesne mase (od 18,5 do 24,9) 42,3 % je imelo ITM v območju prekomerne telesne teže (od 25 do 29,9), 13,2 % v območju debelosti 1. stopnje (ITM od 30 do 34,9), 2,8 % je imelo ITM višji od 35 (debelost vsaj 2. stopnje) in 1,5 % anketiranih je imelo ITM nižji od 18,5 (v Sloveniji 1,5 %). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p < 0,001$), po starosti ($p = 0,002$), po izobrazbi ($p < 0,001$), po družbenem sloju ($p > 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p = 0,047$) in po vrsti dela ($p < 0,001$). Povprečen ITM vseh gorenjskih anketirancev je znašal 26,14 (v Sloveniji 26,22). Najvišji povprečni ITM je bil pri moških (26,76), v dveh najstarejših starostnih skupinah (od 55 do 64 let 26,98 in od 65 do 74 let 26,93), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (26,76), med osebami v čisto spodnjem in delavskem razredu (26,97), med gospodinjami/ci (27,48) in med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v industriji, rudarstvu in gradbeništvu (27,42). Na Gorenjskem je v primerjavi s Slovenijo nekaj manj anketirancev z normalnim ITM (v Sloveniji 41,6 %) in ITM v območju katerekoli stopnje debelosti (v Sloveniji 1. stopnje 14,6 %, vsaj 2. stopnje 3,7 %), nekaj več pa je anketirancev z ITM v območju prekomerne telesne teže (v Sloveniji 38,6 %) (slika 40).



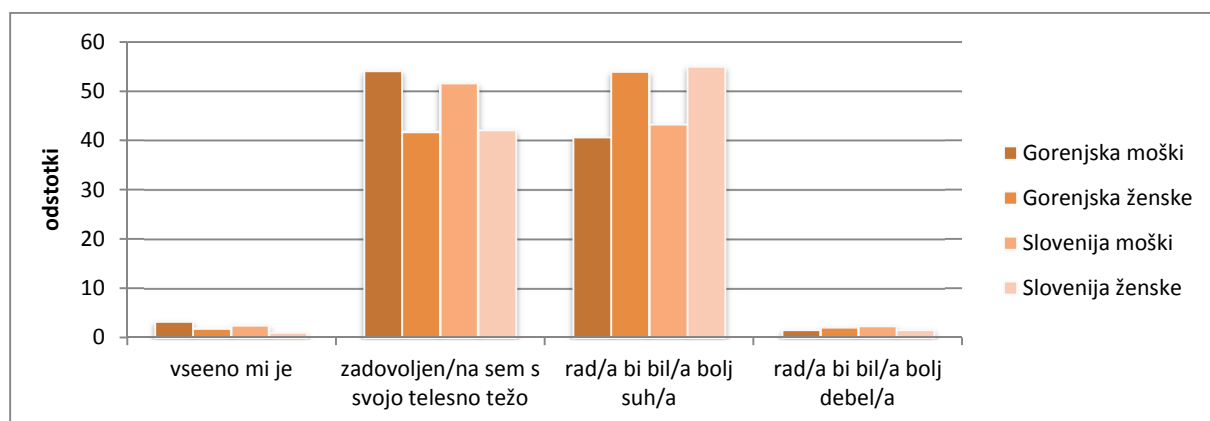
Slika 40. Indeks telesne mase med anketiranci, starimi do 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

Na vprašanje **o obsegu pasu** je 41,0 % anketirancev navedlo primeren obseg pasu (moški < 94 cm, ženske < 80 cm), 25,0 % (v Sloveniji 26,7 %) prekomeren (moški od 94 cm do 102cm, ženske od 80 cm do 88 cm) in 34 % (v Sloveniji 36,3 %) ogrožujoč obseg pasu (moški ≥102cm, ženske ≥ 88 cm) (slika 41). Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p<0,001$), po starosti ($p<0,001$), po izobrazbi ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p<0,001$). Rezultati po spolu in starostnih skupinah so prikazani na sliki 41. Povprečen obseg pasu je pri gorenjskih moških anketirancih znašal 94,5 cm (v Sloveniji 95,8 cm) in je bil že v območju prekomernega obsega, pri anketirankah pa 85,3 cm (v Sloveniji 85,9 cm) in je bil še bolj v območju prekomernega obsega. Manj primernega obsega pasu je bilo tako pri ženskah. Najnižji delež oseb s primernim obsegom pasu je bil med anketiranci v najstarejši starostni skupini (od 65 do 74 let), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (22,0 % - M), med osebami v višjem srednjem in zgornjem družbenem sloju (52,1 % - M), med osebami, ki opravljajo intelektualno, raziskovalno delo oziroma so vodstveni kadri. V primerjavi s Slovenijo je imelo na Gorenjskem več anketirancev primeren obseg pasu (37 %) in se je Gorenjska med vsemi regijami po tem kazalniku uvrstila na najugodnejše mesto.



Slika 41. Obseg pasu med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu in starostnih skupinah, Gorenjska 2012

Zanimalo nas je tudi, kakšen je **odnos anketirancev do lastne telesne teže**. 48,5 % (v Sloveniji 46,9 %) anketiranih je bilo zadovoljnih s svojo telesno težo, 46,8 % (v Sloveniji 49,1 %) si je želelo, da bi bili bolj suhi, 2,0 % (v Sloveniji 2,1 %), da bi bili bolj debeli in 2,7 % (v Sloveniji 1,9 %) je bilo vseeno. Statistično značilno razliko smo našli le med spoloma ($p<0,001$). Več žensk si želi, da bi bile bolj suhe. V primerjavi s Slovenijo je bilo na Gorenjskem več moških anketirancev, ne pa anketirank, zadovoljnih s svojo telesno težo (slika 42) in je bila po zadovoljstvu s telesno težo Gorenjska med vsemi regijami na prvem mestu.



Slika 42. Odnos do lastne teže med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska in Slovenija, 2012

3.6 GIBANJE

Na Gorenjskem je po smernicah zadosti telesno dejavnih⁸ 62,2 % anketiranih, v Sloveniji pa 55,5 %. Več zadosti telesno dejavnih na Gorenjskem je med moškimi anketiranci (65,9 %) kot med anketirankami (58,0 %) ($p=0,013$). Statistično značilno razliko smo našli še po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p=0,048$) in po vrsti dela ($p=0,029$). Največji delež anketirancev, ki so zadosti telesno dejavni, je med osebami, ki imajo najmanj višjo stopnjo izobrazbe (68,2 %), med osebami iz srednjega družbenega sloja (66,3 %), med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji in gozdarstvu (69,3 % - M).

3.7 PREŽIVLJANJE DOPUSTA/POČITNIC

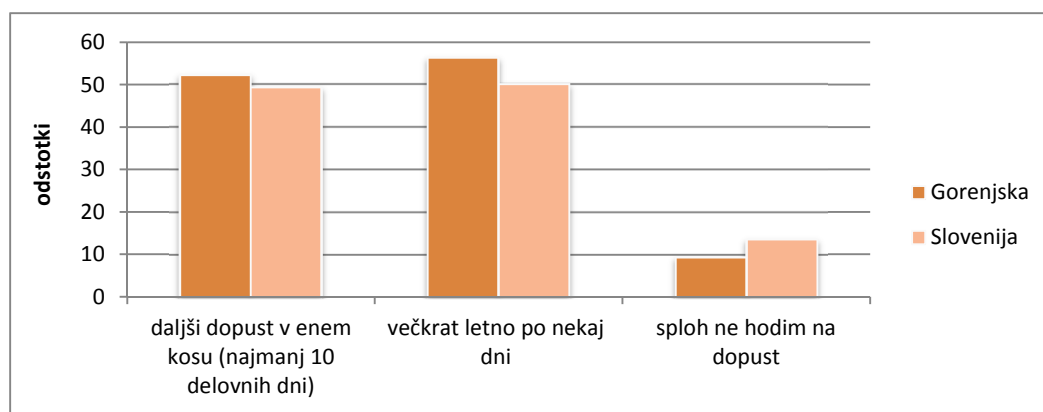
V nadaljevanju so anketiranci odgovarjali na vprašanja o dopustu/počitnicah, s katerimi smo želeli dobiti vpogled v to, kako ga preživljajo.

Na vprašanje »Kako pretežno preživljate dopust/počitnice?« je 56,2 % anketirancev v (Sloveniji 50,0 %) navedlo, da dopust preživljajo večkrat letno po nekaj dni, 52,2 % ga preživlja kot daljši dopust v enem kosu (najmanj 10 delovnih dni) (SLO 49,3 %) in 9,4 % jih na dopust sploh ne hodi (13,6 %). Statistično značilno razliko smo našli:

- pri anketirancih, ki hodijo na dopust večkrat letno po nekaj dni, med spoloma ($p=0,020$), po starosti ($p<0,001$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p<0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p<0,001$). Največji delež anketirancev, ki hodijo na dopust večkrat letno po nekaj dni, je bil med moškimi (59,7 %), med osebami iz najmlajše starostne skupine (od 25 do 34 let) (64,9 %), med osebami z najvišjo stopnjo izobrazbe (69,1 %), med osebami iz višjega srednjega in zgornjega družbenega sloja (68,8 % - M), med samozaposlenimi (69,6 % - M);
- pri anketirancih, ki dopust koristijo v enem kosu, po starosti ($p<0,001$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p=0,015$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p<0,001$). Največji delež anketirancev, ki koristi dopust v enem kosu, je bil med osebami, starimi od 35 do 44 let (69,4 %), med osebami z najvišjo stopnjo izobrazbe (62,5 %), med osebami iz višjega srednjega in zgornjega družbenega sloja (65,1 % - M), med zaposlenimi (68,2 %) in med osebami, ki opravljajo enostavnejše pisarniško delo (75,2 %);
- pri anketirancih, ki na dopust ne hodijo, po starosti ($p=0,005$), po izobrazbi ($p=0,001$), po družbenem sloju ($p=0,003$), po zaposlitvenem statusu ($p<0,001$) in po vrsti dela ($p<0,001$). Največji delež anketirancev, ki na dopust ne hodijo, je bil med osebami iz najstarejše starostne skupine (od 65 do 74 let) (15,9 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (16,5 %), med osebami iz čisto spodnjega in delavskega sloja (13,0 %), med študenti (21,9 % - M), med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji in gozdarstvu (19,7 % - M).

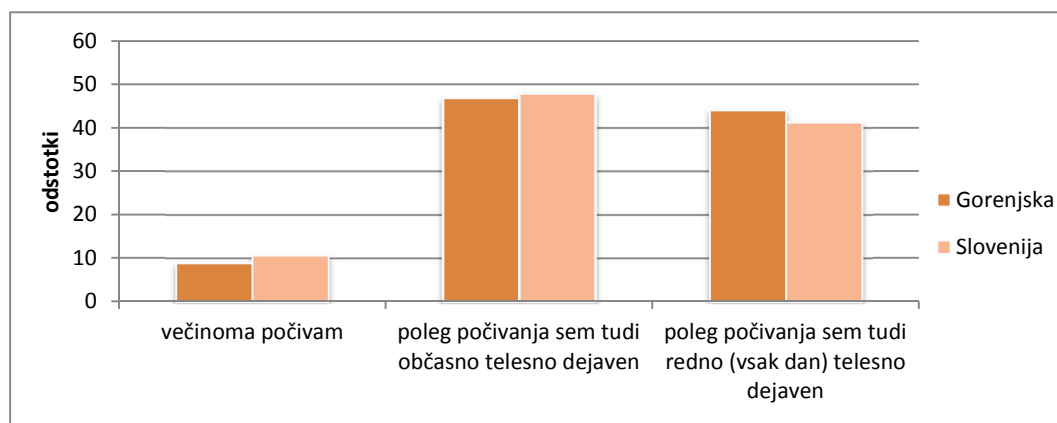
Na Gorenjskem je bil manjši delež oseb, ki ne hodijo na dopust in večji delež oseb, ki dopust koristijo v enem kosu ali večkrat letno po nekaj dni, kot v Sloveniji (slika 43). Gorenjska je imela med vsemi slovenskimi regijami najmanjši delež oseb, ki na dopust ne hodijo.

⁸ Zadosti telesno dejavni: intenzivna telesna dejavnost vsaj 3 dni na teden po 30 minut ali zmerna telesna dejavnost vsaj 5 dni na teden po 30 minut



Slika 43. Način koriščenja dopusta med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, Gorenjska in Slovenija, 2012

Zanimalo nas je tudi, **na kakšen način anketiranci preživljajo dopust/počitnice**. 46,9 % anketirancev (v Sloveniji 47,9 %) je poleg počivanja tudi občasno telesno dejavnih, 44,1 % (v Sloveniji 41,3 %) jih je poleg počivanja redno (vsak dan) telesno dejavnih in 9,0 % (v Sloveniji 10,7 %) jih večinoma počiva. Statistično značilno razliko smo našli po starosti ($p=0,002$), po izobrazbi ($p<0,001$), po družbenem sloju ($p=0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p=0,001$) in po vrsti dela ($p<0,001$) ter med upravnimi enotami. Največji delež anketirancev, ki na dopustu le počiva, je bil med osebami iz najstarejše starostne skupine (od 65 do 74 let) (14,4 %), med osebami z najnižjo stopnjo izobrazbe (končana osnovna šola ali manj) (22,0 %), med osebami iz čisto spodnjega in delavskega sloja (12,5 %), med brezposelnimi (12,6 % - M), med osebami, ki opravljajo težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji in gozdarstvu (18,6 % - M) in med osebami iz UE Jesenice (16,9 %). Na Gorenjskem je bilo v primerjavi s Slovenijo več anketirancev redno dnevno telesno dejavnih tudi med dopustom (slika 44). Gorenjska je imela med vsemi slovenskimi regijami najmanj oseb, ki neaktivno preživljajo dopust (le počivajo).



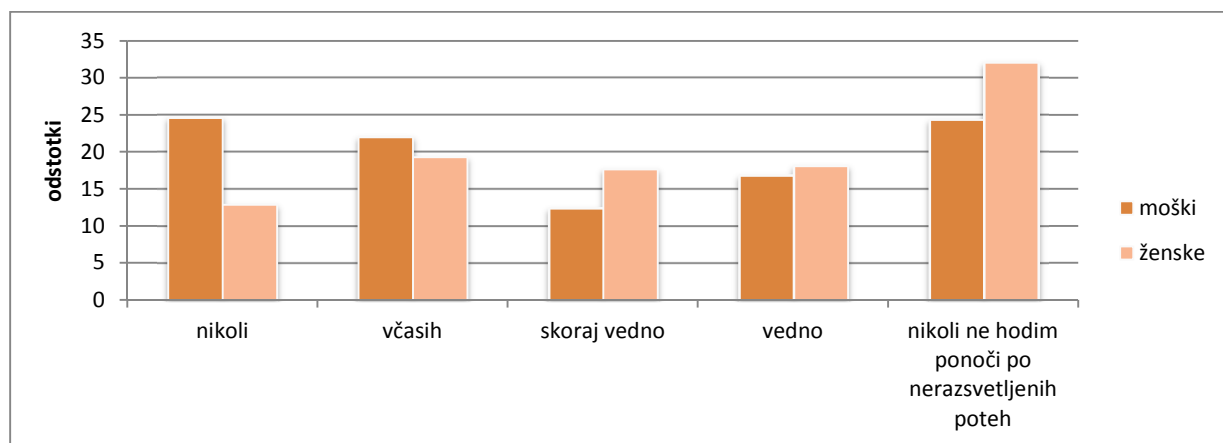
Slika 44. Telesna dejavnost v času dopusta med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, Gorenjska in Slovenija, 2012

3.8 PROMETNA VARNOST

Z vprašanji o uporabi kresničke in varnostnega pasu smo želeli dobiti vpogled v odnos anketirancev do prometne varnosti.

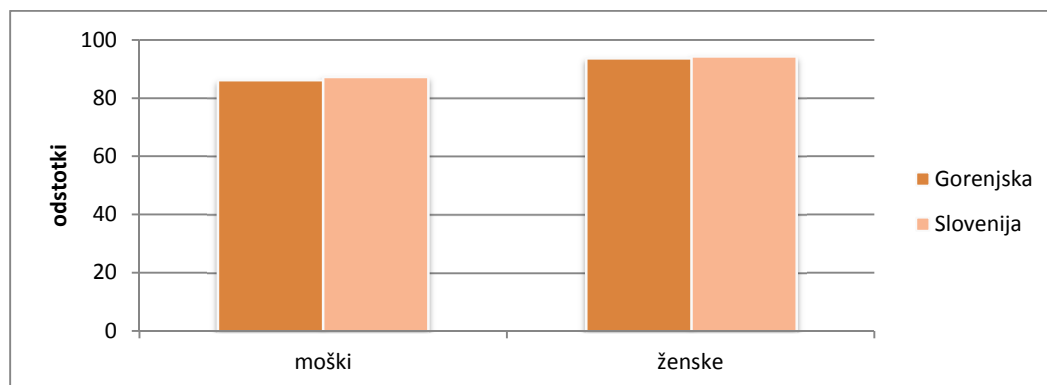
Zanimalo nas je **ali anketiranci uporabljajo kresničko ali baterijsko svetilko pri nočni hoji po nerazsvetljenih poteh**. 27,8 % anketirancev (v Sloveniji 33,4 %) ni nikoli hodilo ponoči po nerazsvetljenih poteh, 20,7 % (v Sloveniji 17,9 %) jih je pri taki hoji včasih uporabljajo kresničko ali

baterijsko svetilko, 19,2 % (v Sloveniji 20,0 %) jih kresničke ali svetilke nikoli ni uporabilo nikoli, 17,4 % (v Sloveniji 15,7 %) jih je kresničko uporabljalo vedno in 14,9 % (v Sloveniji 13,0 %) skoraj vedno. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p<0,001$), po starosti ($p=0,001$), po izobrazbi ($p=0,007$) in po zaposlitvenem statusu ($p=0,012$). Kresničke nikoli ne uporabljajo predvsem moški (slika 45). Največji delež oseb, ki kresničke nikoli ne uporabljajo, je med osebami iz najmlajše starostne skupine (od 25 do 34 let) (25,9 %), med osebami z najvišjo stopnjo izobrazbe (višja šola ali več) (22,7 %), med osebami iz višjega srednjega in najvišjega sloja (30,8 % - M) in med brezposelnimi (36,6 % - M). Na Gorenjskem je v primerjavi s Slovenijo pri hoji ponoči po nerazsvetljenih poteh več anketirancev občasno, skoraj vedno in vedno uporabljalo kresničko ali baterijo .



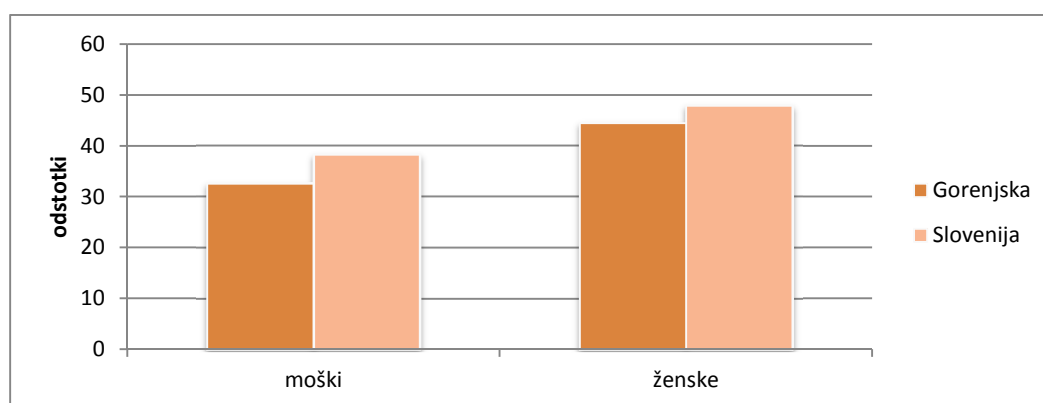
Slika 45. Uporaba kresničke ali baterijske svetilke pri nočni hoji po nerazsvetljenih poteh med anketiranci, starimi od 25 do 74 let, po spolu, Gorenjska, 2012

Na vprašanje »Ali se v avtu pripnete z varnostnim pasom, kadar vozite ali ste sopotnik na prednjem sedežu«, je 89,6 % (v Sloveniji 90,8 %) anketiranih odgovorilo, da se vedno pripnejo, 8,3 % (v Sloveniji 7,5 %) skoraj vedno, 1,8 % (v Sloveniji 1,4 %) včasih in 0,2 % (v Sloveniji 0,3 %) nikoli. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p=0,003$) in po starosti ($p=0,013$). Nikoli se kot voznik ali sopotnik na prednjem sedežu ni pripelo več moških. Po starosti pa je bil največji delež anketirancev, ki se v avtu kot voznik ali sopotnik na prednjem sedežu nikoli ne pripenjajo, med osebami iz najmlajše starostne skupine (od 25 do 34 let) (0,7 %). Na Gorenjskem je bilo v primerjavi s Slovenijo približno enako anketirancev, ki se vedno ali skoraj vedno kot vozniki ali sopotniki na prednjem sedežu pripnejo z varnostnim pasom (slika 46).



Slika 46. Anketiranci, stari do 25 do 74 let, ki vedno uporabljajo varnostni pas v avtomobilu, ko so vozniki ali sopotniki na prednjem sedežu, Gorenjska in Slovenija, 2012

Na vprašanje »Ali se v avtu na zadnjem sedežu pripnete z varnostnim pasom?« je 38,1 % (v Sloveniji 43,0 %) anketiranih odgovorilo, da se vedno pripenje, 17,7 % (v Sloveniji 16,7 %) skoraj vedno, 21,8 % (v Sloveniji 18,8 %) včasih, 8,8 % (v Sloveniji 8,5 %) nikoli, 1 % (v Sloveniji 0,6 %) jih na zadnjem sedežu nima varnostnega pasu in 12,5 % (v Sloveniji 12,4%) se jih ne vozi na zadnjem sedežu. Statistično značilno razliko smo našli med spoloma ($p < 0,001$), po starosti ($p < 0,001$), po izobrazbi ($p = 0,001$), po zaposlitvenem statusu ($p < 0,001$) in po vrsti dela ($p = 0,044$). Nikoli se na zadnjem sedežu ni pripelo več moških, največ anketirancev med osebami iz najmlajše starostne skupine (od 25 do 34 let) (14,6 %), med osebami s srednješolsko izobrazbo (11,8 %), med študenti (21,9 % - M) in med osebami, ki opravljajo lažje fizično delo (14,3 %). Na Gorenjskem je bilo v primerjavi s Slovenijo manj anketirancev, ki se vedno ali skoraj vedno na zadnjem sedežu pripenjejo z varnostnim pasom (slika 47).



Slika 47. Anketiranci, stari do 25 do 74 let, ki vedno uporabljajo varnostni pas, ko se vozijo na zadnjem sedežu, Gorenjska in Slovenija, 2012

Priloga: Vprašalnik raziskave »Z zdravjem povezan vedenjski slog 2012«



Z zdravjem povezan vedenjski slog 2012

VPRAŠALNIK

Prosimo vas, da pri vprašanjih, kjer ni posebej navedenega načina izpolnjevanja, **obkrožite ustrezen odgovor**. Vprašalnik lahko izpolnjuje **samo oseba, izbrana v vzorec**. Če slabše vidite ali ga težje razumete, naj vam pri izpolnjevanju kdo pomaga. Vsekakor pa naj bodo odgovori vaši. Prosimo vas, da izpolnjen anketni vprašalnik **najkasneje do 18. 6. 2012** vrnete po pošti v priloženi pisemski ovojnici.

OSNOVNI PODATKI

1. **Spol:**

- ☐ 1 moški
☐ 2 ženski

2. **Leto rojstva:**

19

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. **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. prevoznništvo, 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 nepopolna 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
☐ 7 visokošolska univerzitetna izobrazba
☐ 8 specializacija, magisterij, doktorat

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

- ☐ 1 čisto spodnji
☐ 2 delavski
☐ 3 srednji
☐ 4 višji srednji
☐ 5 zgornji
☐ 6 ne vem

UPORABA ZDRAVSTVENIH STORITEV IN ZDRAVSTVENO STANJE

10. **Kolikokrat ste bili v zadnjih 12 mesecih pri splošnem zdravniku ali specialistu?**

(Ne upoštevajte obiskov zaradi bolezni otrok ali drugih družinskih članov.)

_____ (Prosimo, vpišite število obiskov.)

11. **Kolikokrat ste bili v zadnjih 12 mesecih pri zobozdravniku?**

(Prosimo, ne upoštevajte obiskov zaradi spremstva otrok ali drugih družinskih članov.)

_____ (Prosimo, vpišite število obiskov.)

12. **Kolikokrat ste bili v zadnjih 12 mesecih sprejeti v bolnišnico?**

(Prosimo, ne upoštevajte poroda ali spremstva otroka.)

_____ (Prosimo, vpišite število sprejemov.)

13. **Koliko dni ste bili v zadnjih 12 mesecih zaradi bolezni ali poškodbe odsotni z dela ali nezmožni opravljati običajne delovne obveznosti?**

(Če se ne spomnite točno, prosimo, napišite približno število dni. Ne upoštevajte odsotnosti z dela zaradi nosečnosti, porodniškega dopusta, nege ali spremstva otroka ali drugega družinskega člana.)

_____ dni (Prosimo, vpišite število dni.)

14. 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 alergijo	1	2
h zaprtje	1	2
i glavobol	1	2
j nespečnost	1	2
k depresivno stanje (potrtost, žalost)	1	2
l zobobol	1	2
m težave pri uriniranju	1	2

15. Ali imate katero od navedenih bolezni ali stanj, ki jih je ugotovil zdravnik?

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

	da, ugotovljena je bila v zadnjem letu	da, ugotovljena je bila pred več kot enim letom	ne
a zvišan krvni tlak več kot 140/90 mmHg (hipertenzijo)	1	2	3
b zvišan holesterol več kot 5 mmol/l (hiperholestolemijo)	1	2	3
c sladkorno bolezen ali diabetes	1	2	3
d prebolelo srčno kap ali miokardni infarkt	1	2	3
e bolečino v prsih pri mirovanju ali med telesno dejavnostjo (npr. angino pectoris)	1	2	3
f srčno popuščanje	1	2	3
g možgansko kap	1	2	3
h bolezn in okvare hrbtenice	1	2	3
i bolezn sklepi (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 jetno cirozo	1	2	3
n depresijo	1	2	3
o bolezen ščitnice	1	2	3

16. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali 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 holesterola v krvi	1	2
c za zdravljenje sladkorne bolezni	1	2
d proti glavobolu	1	2
e proti drugim bolečinam	1	2
f proti kašlju	1	2
g pomirjevala in uspavala	1	2
h prehranska dopolnila v obliki vitaminov in minerale	1	2
i kontracepcijska sredstva	1	2
j antidepresive	1	2
k zeliščne pripravke	1	2

17. Ste kdaj redno jemali zdravila za nižanje krvnega tlaka?

- ☐ 1 da
☐ 2 ne

18. So vam kdaj izmerili zvišano koncentracijo krvnega sladkorja (kadarkoli)?

- ☐ 1 da
☐ 2 ne

19. 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

20. Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede?

(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 holesterol v krvi	1	2	3	4	5	6
c sladkor v krvi	1	2	3	4	5	6
d pregled blata na prikrito krvavitev	1	2	3	4	5	6
e kolonoskopijo	1	2	3	4	5	6
f mamografijo (slikanje) dojke (samo za ženske)	1	2	3	4	5	6
g bris materničnega vratu (samo za ženske)	1	2	3	4	5	6
h pregled prostate (samo za moške)	1	2	3	4	5	6

21. Če je ta meritev/pregled bil/a opravljen/a, ali je bil/a opravljen/a zaradi vaših zdravstvenih težav ali na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu?

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

	zaradi mojih zdravstvenih težav	na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu	nisem opravil/a takšnega pregleda
a krvni tlak	1	2	3
b holesterol v krvi	1	2	3
c sladkor v krvi	1	2	3
d pregled blata na prikrito krvavitev	1	2	3
e kolonoskopija	1	2	3
f mamografija (slikanje) dojke (samo za ženske)	1	2	3
g bris materničnega vratu (samo za ženske)	1	2	3
h pregled prostate (samo za moške)	1	2	3

22. Kdaj ste si sami nazadnje:

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

	pred manj kot 1 mesecem	pred 1 do 6 meseci	pred več kot pol leta	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

23. Ali imate priznano katero od stopenj invalidnosti?

- ☐ 1 ne
☐ 2 I. stopnjo
☐ 3 II. stopnjo
☐ 4 III. stopnjo

24. Kako ocenjujete svoje trenutno zdravstveno stanje?

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

25. Kako skrbite za svoje zdravje?

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

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

28. Kako pogosto se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom?

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

29. Če se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom, kaj menite, da je vzrok temu?

(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

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

- ☐ 1 nobenega
☐ 2 1 ali 2
☐ 3 3 do 5
☐ 4 več kot 5

32. 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

33. 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

34. Kateri od spodaj navedenih dejavnikov po vašem mnenju naibolj prispevajo k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev?

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

	da	ne
a nepravilna prehrana	1	2
b stres	1	2
c slabi življenjski pogoji (pomanjkanje denarja, slabo stanovanje)	1	2
d naporno telesno delo	1	2
e kajenje	1	2
f premalo gibanja	1	2
g debelost	1	2
h dedni (genetski) dejavniki	1	2
i alkohol	1	2
j slaba dostopnost do zdravstvenih storitev	1	2
k tvegano vedenje na cesti	1	2

KAJENJE

35. Ali vi ali katerikoli drug član vaše družine kadi v stanovanju ali v bivalnih prostorih?

- ☐ 1 ne, nihče ne kadi
☐ 2 da

36. Koliko ur na dan preživite v okolju, kjer nekdo kadi?

- ☐ 1 skoraj nikoli nisem izpostavljen/a tobačnemu dimu
☐ 2 manj kot 1 uro na dan
☐ 3 1–5 ur na dan
☐ 4 več kot 5 ur na dan

37. Ali sedaj kadite, ste kdajkoli kadili (cigarete, cigare ali pipe tobaka)?
- ☐ 1 ne kadim in nisem nikoli kadil ⇒ **POJDI TE NA VPRAŠANJE ŠT. 50!**
- ☐ 2 sedaj ne kadim, a prej sem kadil ⇒ **NADALJUJTE Z VPRAŠANJEM ŠT. 38!**
- ☐ 3 sedaj kadim ⇒ **NADALJUJTE Z VPRAŠANJEM ŠT. 38!**

38. Ali ste pokadili vsaj 100 cigaret v svojem življenju?
- ☐ 1 da
- ☐ 2 ne

39. Kakšen kadilec ste (ali ste bili)?
- ☐ 1 reden, kadim (kadil sem) vsak dan
- ☐ 2 občasen

40. Katere tobačne izdelke in/ali izdelke z nikotinom uporabljate oziroma ste uporabljali (možnih je več odgovorov)?
- ☐ 1 tovarniške cigarete
- ☐ 2 ročno zvite cigarete
- ☐ 3 cigare
- ☐ 4 pipe tobaka
- ☐ 5 vodno pipo
- ☐ 6 tobak za njuhanje, žvečenje ali sesanje
- ☐ 7 elektronske cigarete
- ☐ 8 drugo, prosimo navedite: _____

41. Koliko cigaret običajno pokadite (ali ste pokadili) na dan?
- _____ cigaret na dan

42. Če ste, ali ste bili kadilec, koliko ste bili stari, ko ste prvič kadili?
- _____ let (Prosimo, vpišite starost.)

43. Če ste bili kadilec, pa niste več, koliko ste bili stari, ko ste začeli redno (vsak dan) kaditi?
- _____ let (Prosimo, vpišite starost.)

44. Če ste bili kadilec, pa niste več, koliko ste bili stari, ko ste prenehali kaditi?
- _____ let (Prosimo, vpišite starost.)

45. 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

46. Kolikokrat ste resno poskusili prenehati 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

47. Če še vedno kadite, prosimo navedite, kdaj ste nazadnje resno poskusili prenehati kaditi in ste zdržali brez kajenja vsaj 24 ur?
- ☐ 1 v zadnjem mesecu
- ☐ 2 pred več kot 1, a manj kot 6 meseci
- ☐ 3 pred več kot 6, a manj kot 12 meseci
- ☐ 4 pred več kot 1 letom

48. 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

49. Ali vam je v zadnjem letu (v zadnjih 12 mesecih) katera od naštetih oseb svetovala, da opustite kajenje?
- (Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujte po vrsticah!)

		da	ne
a	zdravnik	1	2
b	zobozdravnik	1	2
c	medicinska sestra	1	2
d	drug zdravstveni delavec	1	2
e	družinski član	1	2
f	prijatelj	1	2
g	drugi	1	2

PREHRANJEVALNE NAVADE

50. Kako pogosto uživate naštetih dnevne obroke?
- (Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujte po vrsticah!)

		vsak dan	4–6x na teden	1–3x na teden	1–3x na mesec	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	priložnostni obrok (npr. pred televizijo)	1	2	3	4	5

51. Kje uživate naslednje obroke?
- (Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujte po vrsticah!)

		doma	izven doma	obroka ne jem
a	zajtrk	1	2	3
b	dopoldanska malica	1	2	3
c	kosilo	1	2	3
d	popoldanska malica	1	2	3
e	večerja	1	2	3

52. Kako pogosto uporabljate navedene maščobe pri pripravi hrane?
- (Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujte po vrsticah!)

		vsak dan	tedensko	mesečno	redkeje	nikoli	ne vem
a	oljčno (olivno) olje	1	2	3	4	5	6
b	druga rastlinska olja	1	2	3	4	5	6
c	smetano (kislo ali sladko)	1	2	3	4	5	6
d	margarino	1	2	3	4	5	6
e	maslo	1	2	3	4	5	6
f	svinjsko mast	1	2	3	4	5	6
g	drugo, katero:	1	2	3	4	5	6

53. Kako pogosto uporabljate navedene namaze na kruhu?

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

		vsak dan	tedensko	mesečno	redkeje	nikoli	ne vem
a	margarino	1	2	3	4	5	6
b	maslo	1	2	3	4	5	6
c	svinjsko mast ali zaseko	1	2	3	4	5	6
d	namaz z veliko maščob (ribji, zelenjavni, simi, zeliščni)	1	2	3	4	5	6
e	čokoladni namaz	1	2	3	4	5	6
f	arašidovo maslo	1	2	3	4	5	6
g	paštete	1	2	3	4	5	6
h	smetano	1	2	3	4	5	6
i	majonezo	1	2	3	4	5	6

54. Kakšno mleko najpogosteje pijete?

- ☐ 1 ne pijem mleka
☐ 2 domače mleko (s kmetije, mlekomata)
☐ 3 mleko s 3,5 % maščobe
☐ 4 mleko z manj maščobe (1,6 % maščobe ali manj)
☐ 5 posneto mleko (0,5 % maščobe)

55. Katere mlečne izdelke najpogosteje uživate?

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

56. Ali jeste naslednje vrste kruha (tudi žemlje, bombice in podobne pekovske izdelke)?

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

		da	ne
a	bel	1	2
b	polbel	1	2
c	črn	1	2
d	polnozmat	1	2
e	druge vrste (ajdov, koruzni, pirin ipd.)	1	2

57. Koliko kruha običajno pojedete na dan?

- ☐ 1 do četrt kg
☐ 2 četrt do pol kg
☐ 3 več kot pol kg
☐ 4 ne jem kruha

58. Koliko vode običajno popijete na dan?

- ☐ 1 do 2 dl
☐ 2 2 dl–0,5 l
☐ 3 0,5–1 l
☐ 4 1–2 l
☐ 5 2 l in več
☐ 6 vode sploh ne pijem

59. Koliko skodelic prave kave ali čaja običajno spijete na dan?

- ☐ skodelic kave
☐ skodelic pravega čaja (zeleni, črni čaj)
☐ skodelic zeliščnega ali sadnega čaja

60. S koliko polnimi čajnimi žličkami ali kockami sladkorja si sladkate skodelico kave ali čaja?

- ☐ (skodelica kave)
☐ (skodelica pravega čaja)
☐ (skodelica zeliščnega ali sadnega čaja)

61. Kako pogosto običajno uživate naslednja živila?

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

		nikoli	1–3x na mesec	1–3x na teden	4–6x na teden	1x na dan	več kot 1x na dan
a	mleko in mlečne izdelke (mleko, sire, jogurt, skuto ...)	1	2	3	4	5	6
b	sveže sadje	1	2	3	4	5	6
c	100% sadne sokove	1	2	3	4	5	6
d	surovo zelenjavo	1	2	3	4	5	6
e	predelano zelenjavo (kuhano, dušeno 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	žita (kosmiče, muslije, kaše)	1	2	3	4	5	6
l	kruh	1	2	3	4	5	6
m	ocvrte jedi (pomfrit, ocvrto meso, ocvrte ...)	1	2	3	4	5	6
n	sendviče, hot dog, pico, burek, kebab	1	2	3	4	5	6
o	gotove jedi iz pločevink, juhe iz koncentratov ipd.	1	2	3	4	5	6
p	suhomesnate izdelke (šunke, pršut, vratovino ipd.)	1	2	3	4	5	6
r	druge mesne izdelke (klobase, salame, paštete, hrenovke ipd.)	1	2	3	4	5	6
s	pecivo, sladice, slaščice	1	2	3	4	5	6
t	bonbone, 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

62. Koliko zelenjave (sveže in kuhane) v povprečju zaužijete na dan?

- (Ena enota predstavlja približno 100 g zelenjave:
 - lonček brokolija, brstičnega ohrovt, kisle repe ali kislega zelja
 - skleda solate, regrata, radiča ali motovilca
 - 2 paradižnika ali 2 papriki
 - 1 manjša rdeča pesa ali čebula
 - 1,5 dl soka iz sveže stisnjene zelenjave)

- ☐ 1 ne uživam zelenjave
☐ 2 1 enoto ali manj
☐ 3 več kot 1 enoto in manj kot 2 enoti
☐ 4 2 enoti ali več

63. Koliko sadja v povprečju zaužijete na dan?

(Ena enota predstavlja približno 100 g sadja:

- 1 srednje veliko jabolko, hruška, breskev ali pomaranča
- 1 manjša banana
- 3 mandarine, kiviji ali marelice
- 1 skodelica grozdja, češenj, malin, jagod ali borovnic
- 1,5 dl soka iz sveže stisnjenega sadja brez dodanega sladkorja)

- ☐ 1 ne uživam sadja
- ☐ 2 manj kot 1 enoto
- ☐ 3 eno enoto
- ☐ 4 2 enoti ali več

64. 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

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 zdravstveni delavec	1	2
d družinski član	1	2
e prijatelj	1	2
f drugi	1	2

66. Ali ste se v zadnjem letu (v zadnjih 12 mesecih) začeli bolj zdravo prehranjevati?

- ☐ 1 ne
- ☐ 2 da

67. Ali ste 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 uporabljam drugo vrsto maščobe	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 ne jem mesa	1	2

ALKOHOL

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

- ☐ 1 ne ⇒ **PRESKOČITE NA VPRAŠANJE ŠT. 77!**
- ☐ 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)?

- ☐ 1 1-krat na mesec ali redkeje
- ☐ 2 2 do 4-krat na mesec
- ☐ 3 2 do 3-krat na teden
- ☐ 4 4-krat na teden ali bolj pogosto

70. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili:

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

	nikoli	nekajkrat na leto	1x na mesec	2-3x na mesec	1-2x na teden	3-6x na teden	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 (Bacardi Breezer, Smirnoff Ice, Bandidos ...)	1	2	3	4	5	6	7

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

Kot pijača šteje: kozarec (1 dl) vina ALI pol steklenice oziroma pločevinke (2,5 dl) piva ALI steklenica oziroma pločevinka (0,5 l) radlerja ALI šilce (0,3 dl) žgane pijače oziroma likerja ALI ena steklenica ali pločevinka (3,3 dl) mešane gazirane alkoholne pijače (npr. Bacardi Breezer, Smirnoff Ice). 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 (Bacardi Breezer, Smirnoff Ice, Bandidos ...)	_____ steklenic ali pločevink po 3,3 dl

PROSIMO, DA NA VPRAŠANJE ŠT. 72 ODGOVORIJO SAMO MOŠKI!

72. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti (npr. na zabavi, za rojstni dan, za novo leto ipd.) popili 6 ali več meric alkoholnih pijač?

Ena merica alkoholne pijače je: kozarec (1 dl) vina ALI pol steklenice oziroma pločevinke (2,5 dl) piva ALI steklenica oziroma pločevinka (0,5 l) radlerja ALI šilce (0,3 dl) žgane pijače oziroma likerja ALI ena steklenica ali pločevinka (3,3 dl) mešane gazirane alkoholne pijače (npr. Bacardi Breezer, Smirnoff Ice).

- ☐ 1 nikoli
- ☐ 2 manj kot 1-krat na mesec
- ☐ 3 1 do 3-krat na mesec
- ☐ 4 1 do 3-krat na teden
- ☐ 5 dnevno ali skoraj vsak dan

PROSIMO, DA NA VPRAŠANJE ŠT. 73 ODGOVORIJO SAMO ŽENSKE!

73. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti (npr. na zabavi, za rojstni dan, za novo leto ipd.) popili 4 ali več meric alkoholnih pijač?

Ena merica alkoholne pijače je: kozarec (1 dl) vina ALI pol steklenice oziroma pločevinke (2,5 dl) piva ALI steklenica oziroma pločevinka (0,5 l) radlerja ALI šilce (0,3 dl) žgane pijače oziroma likerja ALI ena steklenica ali pločevinka (3,3 dl) mešane gazirane alkoholne pijače (npr. Bacardi Breezer, Smirnoff Ice).

- ☐ 1 nikoli
- ☐ 2 manj kot 1-krat na mesec
- ☐ 3 1 do 3-krat na mesec
- ☐ 4 1 do 3-krat na teden
- ☐ 5 dnevno ali skoraj vsak dan

74. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala, da spremenite navade pitja alkoholnih pijač?
(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	1	2
d	družinski član	1	2
e	prijatelj	1	2
f	drugi	1	2

75. Ali ste v zadnjih 12 mesecih spremenili navade pitja alkohola?

- ☐ 1 ne
☐ 2 da

76. Če ste jih spremenili, kako ste jih spremenili?

- ☐ 1 alkoholnih pijač sploh ne pijem več
☐ 2 pijem manj alkoholnih pijač
☐ 3 pijem več alkoholnih pijač

TELESNA VIŠINA, TELESNA TEŽA IN OBSEG TREBUHA

Prosimo, da odgovorite na spodnja vprašanja, ker so pomembna za oceno tveganja za sladkorno bolezen.

77. Napišite vašo telesno višino:

_____ cm

78. Koliko tehtate?

_____ kg

79. Kakšen je vaš obseg pasu v višini popka?

_____ cm

80. Kakšen je vaš odnos do vaše telesne teže?

- ☐ 1 vseeno mi je
☐ 2 zadovoljen/a sem s svojo telesno težo
☐ 3 rad/a bi bil/a bolj suh/a
☐ 4 rad/a bi bil/a bolj debel/a

GIBANJE

Naslednja vprašanja se nanašajo na telesno dejavnost. Prosimo vas, da najprej preberete opise telesne dejavnosti različnih intenzivnosti in nato odgovorite na vprašanja.

Intenzivna telesna dejavnost pomeni večji telesni napor, pri katerem se precej zadihate in oznojite. Med intenzivne telesne dejavnosti spadajo na primer: tek, squash, hitro plavanje, hoja po stopnicah, aerobika, tenis, nogomet, hitro kolesarjenje, kolesarjenje po hribovitem terenu, dvigovanje/prenašanje težkih bremen, lopatanje in druga težka fizična dela (npr. gozdarska, cestna, gradbena, kmečka).

Zmerna telesna dejavnost pomeni zmerni telesni napor, pri katerem se nekoliko zadihate in ogrežete. Med zmerno telesne dejavnosti spadajo na primer: hitra hoja, kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, golf, lahkoten tenis, badminton, dvigovanje/prenašanje srednje težkih bremen, težja industrijska ali gospodinjstva opravila (npr. ribanje tal, intenzivno sesanje tal, pomivanje oken).

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

81. Ali ste lahko telesno dejavni (kjerkoli)?

- ☐ 1 telesno dejaven ne morem biti zaradi bolezni
☐ 2 telesno dejaven ne morem biti zaradi invalidnosti
☐ 3 kljub omejitvam sem telesno dejaven
☐ 4 nisem telesno dejaven, kljub temu da nimam omejitev
☐ 5 sem telesno dejaven in nimam omejitev

82. Koliko dni ste v običajnem tednu (med delovnim časom, na poti v službo ali po opravkih in nazaj, doma, v prostem času ter za rekreacijo skupaj) intenzivno telesno dejavni?

Število dni: _____

Ta dejavnost v enem dnevu običajno traja:

- ☐ 1 povprečno manj kot 30 min naenkrat
☐ 2 povprečno 30 min ali več naenkrat

83. Koliko dni ste v običajnem tednu (med delovnim časom, na poti v službo ali po opravkih in nazaj, doma, v prostem času ter za rekreacijo skupaj) zmerno telesno dejavni? Upoštevajte vse zmerno intenzivne telesne dejavnosti, ki trajajo vsaj 10 minut skupaj in jih seštejte, če jih je več.

Število dni: _____

Ta dejavnost v enem dnevu običajno traja:

- ☐ 1 povprečno manj kot 30 min
☐ 2 povprečno 30 min ali več

84. Koliko dni v običajnem tednu hodite vsaj 10 min skupaj? Pri tem upoštevajte hojo za različne namene: pot v službo ali po opravkih, domača opravila, hojo med delovnim časom in hojo kot rekreacijo in jih seštejte, če jih je več.

Število dni: _____

Ta dejavnost v enem dnevu običajno traja:

- ☐ 1 povprečno manj kot 30 min
☐ 2 povprečno 30 min ali več

85. Koliko ur običajno sedite? Pri tem upoštevajte sedenje na delovnem mestu, doma, pri branju, pred TV ali računalnikom, na poti, pri počitku ipd.

_____ (Prosimo, vpišite število ur sedenja na delovni dan.)

_____ (Prosimo, vpišite število ur sedenja na dan ob koncu tedna.)

86. Kako pogosto se v običajnem tednu v svojem prostem času ukvarjate z naslednjimi športnimi dejavnostmi:

Vztrajnostna vadba, pri kateri se poviša vaš srčni utrip in se nekoliko zadihate (npr. tek, kolesarjenje, plavanje, igre z žogo, aerobika ipd.)

Število dni na teden: _____

Trajanje v enem dnevu: _____ min

Vadba za mišično moč, s katero krepite ali ohranjate moč mišic (npr. vaje z utežmi, intervalni trening, mišične vaje doma ipd.)

Število dni na teden: _____

Trajanje v enem dnevu: _____ min

87. Če ste zaposleni, kakšno je vaše delovno mesto?

- ☐ 1 telesno zelo naporno
☐ 2 telesno srednje naporno
☐ 3 telesno zelo malo naporno
☐ 4 sedeče

88. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala, da se v prostem času gibajte več?
(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

		da	ne
a	zdravnik	1	2
b	medicinska sestra	1	2
c	drug zdravstveni delavec	1	2
d	družinski član	1	2
e	prijatelj	1	2
f	drugi	1	2

89. Ali ste v zadnjih 12 mesecih spremenili količino rekreativnega gibanja v prostem času?

- ☐ 1 ne
☐ 2 da, v prostem času se gibljem več
☐ 3 da, v prostem času se gibljem manj

90. Če ste zaposleni ali študent, koliko oddaljeno je mesto zaposlitve/študija od vašega trenutnega mesta bivanja?

- ☐ 1 nič, delam doma
☐ 2 do pol kilometra
☐ 3 pol kilometra do 2 km
☐ 4 2 km do 10 km
☐ 5 11 do 30 km
☐ 6 31 km ali več

91. Če ste zaposleni ali študent, kako običajno pridete od mesta bivanja do mesta zaposlitve/študija?

- ☐ 1 mi ni potrebno, ker delam doma
☐ 2 peš
☐ 3 s kolesom, skirojem, rolerji
☐ 4 z javnim motornim prevoznim sredstvom (avtobus, vlak)
☐ 5 z osebnim avtomobilom ali drugim osebnim motornim prevoznim sredstvom (motor ipd.)

PREŽIVLJANJE DOPUSTA/POČITNIC

92. Kako pretežno preživljate dopust/počitnice?

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

		da	ne
a	daljši dopust v enem kosu (najmanj 10 delovnih dni)	1	2
b	večkrat letno po nekaj dni	1	2
c	sploh ne hodim na dopust	1	2

93. Na kakšen način preživljate dopust/počitnice?

- ☐ 1 večinoma počivam
☐ 2 poleg počivanja sem tudi občasno telesno dejaven
☐ 3 poleg počivanja sem tudi redno (vsak dan) telesno dejaven

PROMETNA VARNOST

94. Ali uporabljate kresničko ali baterijsko svetilko, ko ponoči hodite po nerazsvetljenih poteh?

- ☐ 1 nikoli
☐ 2 včasih
☐ 3 skoraj vedno
☐ 4 vedno
☐ 5 nikoli ne hodim ponoči po nerazsvetljenih poteh

95. Ali se v avtu pripenete z varnostnim pasom, kadar vozite ali ste sopotnik na prednjem sedežu?

- ☐ 1 nikoli
☐ 2 včasih
☐ 3 skoraj vedno
☐ 4 vedno

96. Ali se v avtu na zadnjem sedežu pripenete z varnostnim pasom?

- ☐ 1 nikoli
☐ 2 včasih
☐ 3 skoraj vedno
☐ 4 vedno
☐ 5 na zadnjem sedežu ni varnostnega pasu
☐ 6 nikoli se ne vozim na zadnjem sedežu

Najlepša hvala za sodelovanje!

Vaša zaporedna številka: