# АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ (2021г.):

# Исследование посвящено вопросам формирования здорового образа жизни, в рамках проводимого в г.Кобрине и Кобринском районе проекта «Здоровых город».

# В анкетировании приняло участие 395 человек (0,5%) населения, в т.ч. трудоспособное население, учащиеся города, посетители участковых врачей.

# В ходе анализа выявлено следующее:

# В 14,7% случаев респонденты постоянно курят, 39,7% - курили, но бросили, 45,6% – никогда не пробовали.

# Пиво употребляют 2,8% ежедневно, несколько раз в неделю 9,1%, несколько раз в месяц 12,9%, несколько раз в год 13,7%, не употребляют 61,5%.

# Легкие вина ежедневно употребляют 4,5%, несколько раз в неделю 8,9%, несколько раз в месяц 35,2%, несколько раз в год 26%, не употребляют 25,3%.

# Крепкие алкогольные напитки ежедневно употребляют 1%, несколько раз в неделю 3,8%, несколько раз в месяц 27,8%, несколько раз в год 26,6%, не употребляют 33,2%.

# Самооценка своего состояния здоровья показала: хорошо себя чувствуют 17,2 %, скорее хорошо 14,9%, удовлетворительно 60,7%, скорее плохо 4,3%, плохо 2,5%, затруднилось ответить 1,8%.

# На вопрос, что в настоящее время больше всего ухудшает состояние здоровья, последовали ответы: экологические условия – 69,6%, качество питания – 56,2%, материальное положение - 37%, качество медицинской помощи – 16,2%, наследственность – 45,6%, условия труда/учебы – 21%, личное поведение – 15,4%, отношения в семье -10,6%, жилищные условия – 6,3%, отношения на работе – 6,6%.

# «Что Вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления своего здоровья?»

# Соблюдаю правила личной гигиены 70,1%, смотрю телепередачи, читаю литературу о здоровье 36,7%, слежу за своим весом 34,7%, сплю не менее 8 часов в сутки 38,2%, контролирую свое психическое состояние 39,7%, ограничиваю прием алкоголя 18,2%, посещаю баню, сауну 11,9%, соблюдаю режим труда и отдыха 14,4%, ограничиваю себя от табачного дыма 20%, ежедневно делаю физическую зарядку 13,9%, занимаюсь активными видами спорта 4,3%, посещаю бассейн, тренажерный зал 9,1%, занимаюсь закаливанием организма 1,3%.

# На вопрос: «Что по Вашему мнению, может помочь курящему отказаться от вредной привычки?» - 22,3% ответили что это медицинская/психологическая помощь, 38,2% за поддержку близких, друзей, 70,9% верят в сильную волю, 53,2% за знание и понимание того, что курение наносит вред здоровью, 44,5% опрошенных бросят курить при ухудшении самочувствия, 9,1% откажутся от сигарет в пользу положительного примера для детей и внуков, 10,1% ради экономии денег, специальные препараты (никотиновый пластырь и т.п.) помогут в борьбе с вредной привычкой 7,1 % опрошенных, занятия спортом, физкультурой 23,3%.

# «Каких правил Вы придерживаетесь при организации своего питания?»

# Соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания 55,4%, использую йодированную соль 19%, выпиваю достаточное количество питьевой воды 31,1%, принимаю пищу не менее 3 раз в день 35,9%, стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом 8,3%, слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов 17,7%, стараюсь употреблять натуральные продукты ( без добавок, консервантов) 8,3%, стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным 18,5%, не пользуюсь никакими правилами 16,2%.

# «Из каких источников Вы получаете наиболее важную информацию о здоровье и здоровом образе жизни?»

# Из книг, газет, журналов о здоровье 23,8%,

# от медицинских работников 33,4%,

# от родственников, коллег, знакомых, друзей 45,3%,

# из интернета 36,4%,

# из специальных телевизионных передач 17,7%,

# из информационных буклетов, плакатов 25,8%,

# не интерисуюсь 16,2%.

# О реализации проекта «Здоровый город» в городе Кобрин, направленного на улучшение здоровья местных жителей знают 60,7% опрошенных, 9,1% не знают, знают, но недостаточно 30,1%.

# На вопрос «Откуда Вы узнаете о реализации проекта «Здоровый город» в г.Кобрин?

# 43,8% ответили, что из СМИ,

# 7,6% от работников здравоохранения, приняли личное участие в реализации проекта 7,8%, из интернета 41,5%.

# 26,3% респондентов считают, что присутствие в лекционной аудитории является самой приемлемой для участия в мероприятиях проекта «Здоровый город»,

# 9,4% участие в смотре-конкурсе,

# 35,9% за ознакомление с мероприятиями в рамках проекта через СМИ, участие в широкомасштабных мероприятиях (акциях, флэшмобах и др.) 28,3%.

# 68,1% прислушиваются к советам выступающих, задумываются о проблемах, которые поднимаются на таких мероприятиях, но ведут себя как прежде 6,6%, проведение мероприятия никак не влияет на поведение и мысли 14,2%, не слышали о подобных акциях 8,1%.

# Таким образом, учитывая данные опроса, можно сказать, что на сегодняшний день пропаганда ЗОЖ очень актуальна и востребована во всех направлениях для стимулирования у населения г.Кобрин и Кобринского района, вести активный образ жизни, желания полного отказа от алкоголя, наркотических веществ и табакокурения, разрушающие как психическое, так и физическое здоровье человека.

# Психолог отделения

# общественного здоровья

# Кобринского зонального ЦГиЭ Н.В. Тетерук