



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

**Vývoj zdravotného uvedomenia
a správania sa obyvateľov
Slovenskej republiky
za obdobie rokov
2013 - 2016 - 2019**

Na zbere dát sa podieľalo 36 odborov podpory zdravia a výchovy ku zdraviu na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva

Autori: Mgr. Veronika Danihelová
Mgr. Lucia Chromíková
Mgr. Lucia Miličková
doc. Mgr. PhDr. Róbert Ochaba, PhD., MPH
RNDr. Ladislava Wsólóvá

Recenzenti: doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH
MUDr. Hana Janechová

Vydal: Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky v roku 2020

Text neprešiel jazykovou úpravou.

ISBN 978-80-7159-244-0

EAN 9788071592440

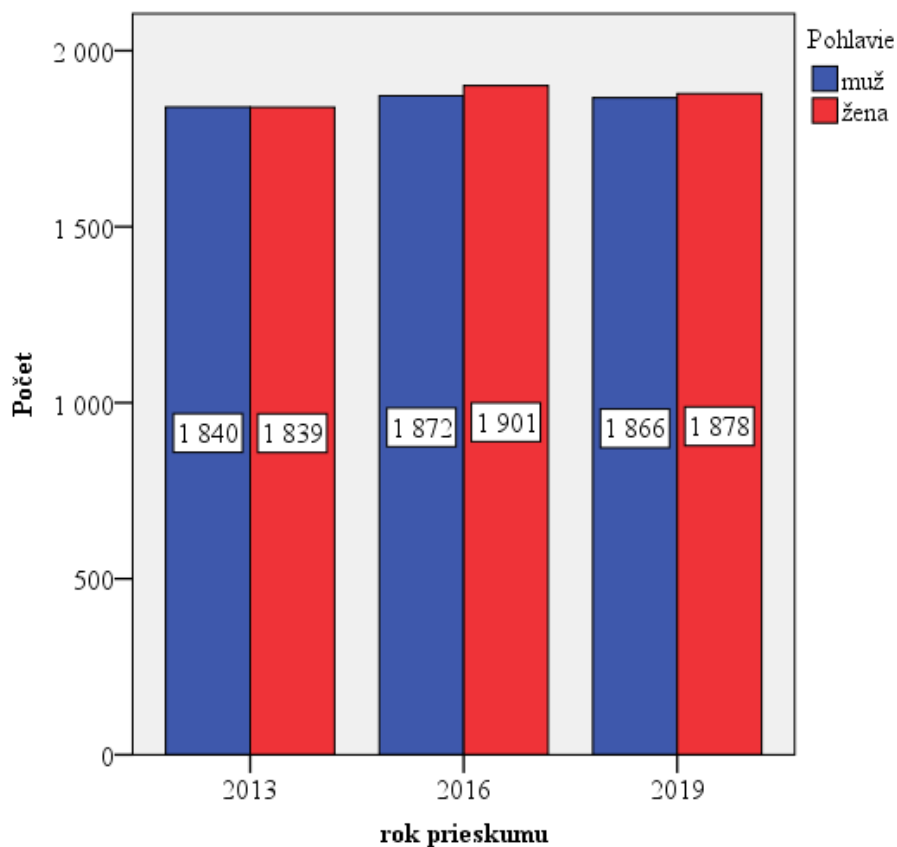
OBSAH

1. CHARAKTERISTIKA SÚBORU	5
2. VÝSKYT VYBRANÝCH OCHORENÍ.....	9
3. FYZICKÉ A DUŠEVNÉ ZDRAVIE	13
4. ŽIVOTNÝ ŠTÝL A STAROSTLIVOSŤ O ZDRAVIE	41
5. UŽÍVANIE NELEGÁLNYCH A LEGÁLNYCH DROG	53
6. STRAVOVANIE A KONZUMÁCIA POTRAVÍN.....	67
7. ODPORÚČANIA PRE PRAX.....	97
ZOZNAM GRAFOV	99
ZOZNAM TABULIEK.....	101
LITERATÚRA	103

1. CHARAKTERISTIKA SÚBORU

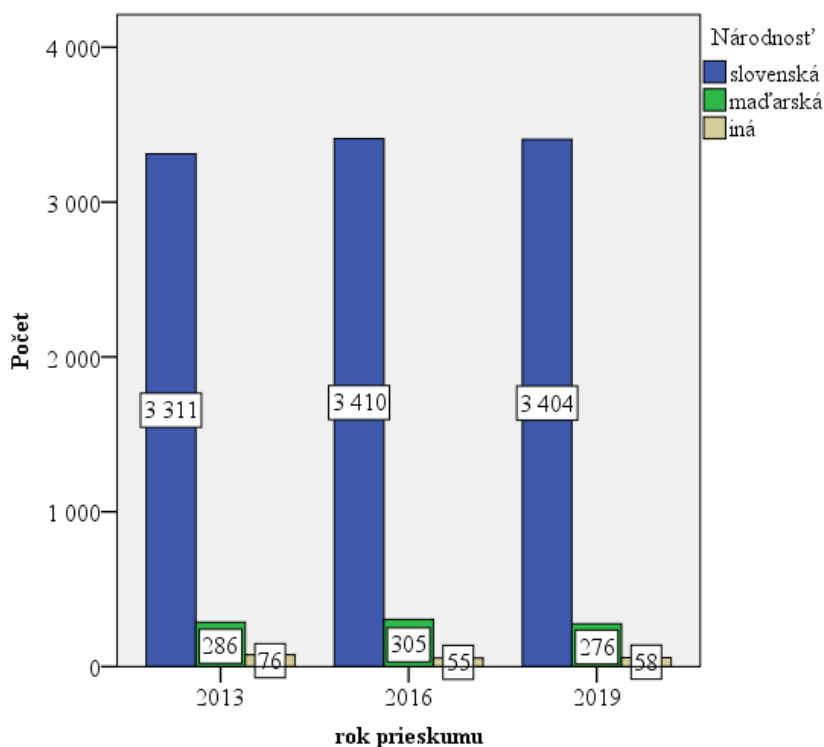
V rokoch 2013, 2016 a 2019 tvorilo výskumnú vzorku spolu 11 196 respondentov. V roku 2013 tvorilo súbor 3 679 respondentov (32,9%). Z toho 1 840 mužov (50%) a 1 839 žien (50%). V roku 2016 bolo respondentov 3 773 (33,7%), mužov bolo 1 872 (49,6%) a žien 1 901 (50,4%). 3 744 respondentov (33,4%) bolo v roku 2019, pričom mužov bolo 1 866 (49,8%) a 1 878 žien (50,2%). Celý súbor tvorilo 5 578 mužov (49,8%) a 5 618 žien (50,2%).

Graf 1: Charakteristika súboru (počet respondentov)



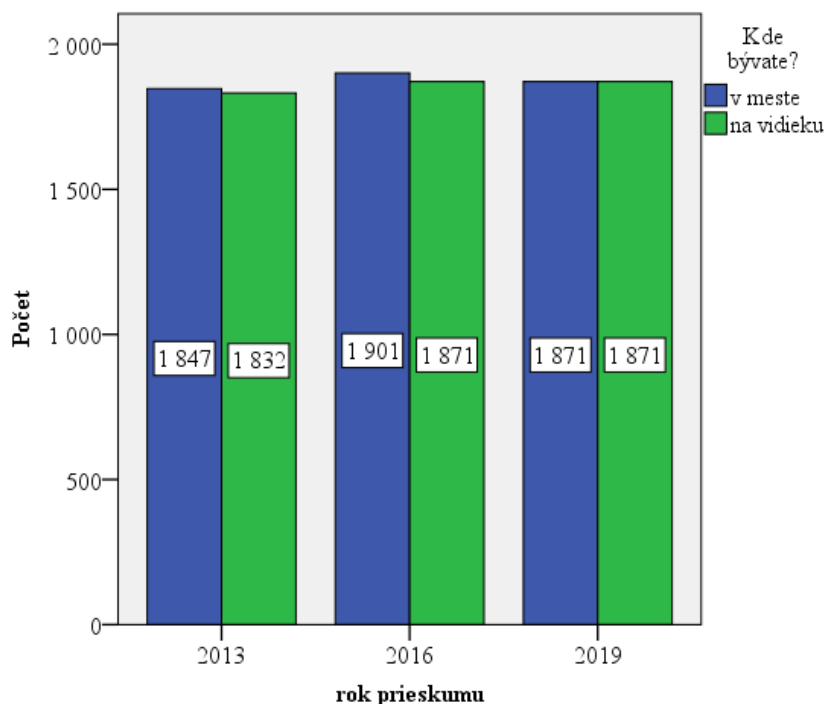
Zo súboru 3 673 respondentov, ktorí boli v roku 2013 zapojení do prieskumu, bolo 3 311 respondentov slovenskej národnosti (90,1%), 286 respondentov národnosti maďarskej (7,8%) a 76 respondentov bolo inej národnosti (2,1%). V roku 2016 bolo z celkového počtu 3 770 respondentov 90,5% slovenskej národnosti, čo je 3 410 respondentov. Maďarskej národnosti bolo 305 respondentov (8,1%) a 55 respondentov bolo inej národnosti (1,5%). V roku 2019 bolo 91,1% (3 404) respondentov slovenskej národnosti, 7,4% (276) národnosti maďarskej a 1,6% (58) respondentov bolo inej národnosti. Z celého súboru za roky 2013, 2016 a 2019 bolo spolu 10 125 (90,6%) respondentov slovenskej národnosti, 867 (7,8%) maďarskej a 189 inej národnosti (1,7%).

Graf 2: Charakteristika súboru (národnosť)



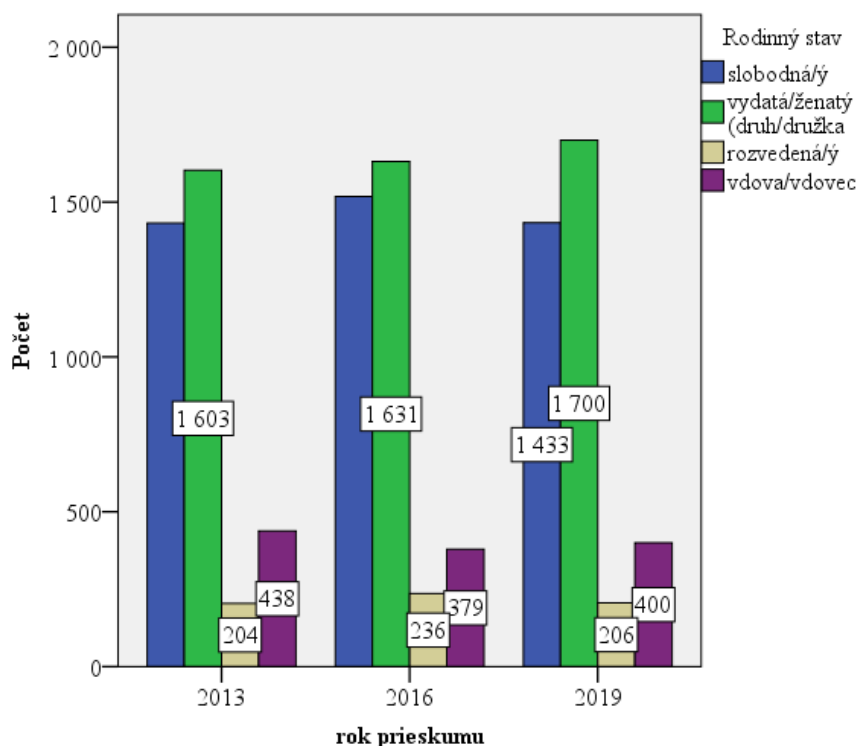
V roku 2013 tvorilo súbor respondentov 50,2% respondentov z miest a 49,8% z vidieka. V roku 2016 bolo z mesta 50,4% respondentov a 49,6% z vidieka. Polovica respondentov bola v roku 2019 z mesta a polovica z vidieka. Z celého súboru bolo 5 619 respondentov (50,2%) z mesta a 5 574 z vidieka (49,8%).

Graf 3: Charakteristika súboru (bývanie v meste a na vidieku)



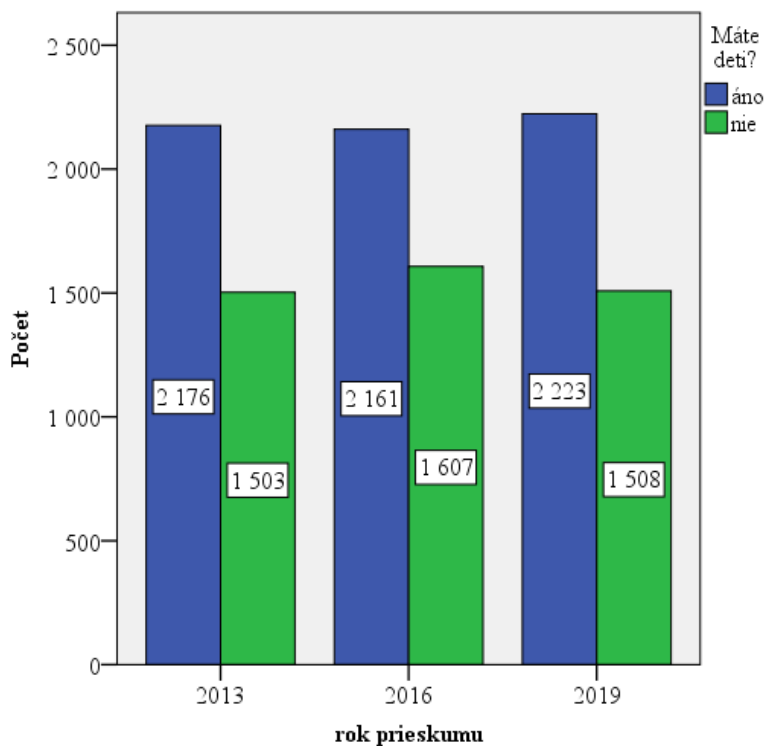
V celom súbore prevládajú respondenti ženatí alebo vydaté, alebo žijúci ako druh a družka (44,1%). Slobodných bolo v celom súbore 39,2%, rozvedených 5,8% a vdovcov a vdov bolo 10,9%. Respondenti v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líšili štatisticky významne v rozdelení podľa rodinného stavu ($p = 0,049$).

Graf 4: Charakteristika súboru (rodinný stav)



V celom súbore bolo 58,7% respondentov, ktorí majú deti. Zvyšných 41,3% respondentov deti nemá. V roku 2013 malo 2 176 respondentov deti (59,1%) a 1 503 respondentov deti nemalo (40,9%). V roku 2016 mierne poklesol počet respondentov, ktorí majú deti (57,4%) a stúpol počet respondentov, ktorí deti nemajú (42,6%). Najviac, až 2 223 respondentov má deti v roku 2019 (59,6%), naopak v tomto roku je najmenej respondentov, ktorí nemajú deti 1 508 (40,4%).

Graf 5. Charakteristika súboru (dieťa)



2. VÝSKYT VYBRANÝCH OCHORENÍ



Celkový pocit zdravia je významným indikátorom životnej pohody. Zdravotný stav populácie ovplyvňuje veľmi široké spektrum faktorov, ktoré rôznymi spôsobmi a mierou ovplyvňujú úroveň morbidity a mortality obyvateľstva na ochorenia. Medzi faktory, ktoré ovplyvňujú zdravotný stav populácie patrí hlavne správanie, návyky, životný štýl a zvýšený výskyt určitých chorôb.

Čím dlhšie ľudia žijú v nevhodných podmienkach, tým je väčšie percento pravdepodobnosti, že trpia radom zdravotných problémov a to najmä kardiovaskulárnymi ochoreniami. Sociálne a psychologické okolnosti môžu zapríčiniť dlhotrvajúci stres. Stres aktivuje stresové hormóny, ktoré ovplyvňujú kardiovaskulárny a imunitný systém. Stres môže pôsobiť pozitívne, ale ak je príliš častý a trvá príliš dlho, pôsobí negatívne.

V dôsledku stúpajúceho výskytu sa taktiež cukrovka stáva najsilnejším rizikovým faktorom pre vznik a progresiu kardiovaskulárneho poškodenia. Diabetes zvyšuje približne 2-násobne výskyt kardiovaskulárnych ochorení.

Životný štýl môže taktiež ovplyvniť rôzne typy nádorových ochorení a to rôznym spôsobom. Doposiaľ je zaznamenaných približne 80 typov nádorových ochorení. Každý typ rakoviny sa spája s inou socioekonomickou vrstvou. Napríklad ako rakovina prsníka sa vyskytuje častejšie vo vyšších socioekonomických vrstvách u žien, tak rakovina pľúc sa vyskytuje v nižších vrstvách a najmä u mužov fajčiarov.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) alergické ochorenia sú štvrté najčastejšie sa vyskytujúce vo svete a predstavujú spoločenskú, ako aj ekonomickú záťaž, zhoršujú kvalitu života, zvyšujú počty vymeškaných dní v práci alebo v škole, rastú tak výdavky na lieky a alergie sa dokonca podieľajú sa aj na úmrtnosti. Na alergickú nádchu trpí celosvetovo až štvrtina populácie a počet nových prípadov stále rastie. Alergiami rôznych druhov trpí na Slovensku celkove dva milióny ľudí.

Cievna mozgová príhoda je závažné ochorenie, pri ktorom dochádza k poškodeniu mozgového tkaniva nedostatočným prekrvením alebo krvácaním do mozgu. Hoci postihuje väčšinou starších ľudí, ktorí už majú iné chronické ochorenie, v dnešnej dobe sa týka aj mladých.

Výskyt vybraných ochorení

Trpíte na:	1	2
ischemickú chorobu srdca	áno	nie
nádorové ochorenie	áno	nie
vysoký krvný tlak	áno	nie
diabetes mellitus (cukrovka)	áno	nie
alergiu	áno	nie
mozgovú porážku	áno	nie
následky úrazu	áno	nie

So stúpajúcim vekom sa zvyšuje štatistický významne podiel respondentov, ktorí trpia dlhodobou chorobou ($p < 0,001$). Prieskum zdravotné uvedomenie zistil, že najčastejšie ochorenia ktoré uvádzali respondenti ako choroby, ktorými trpia, sú vysoký krvný tlak, alergie a ischemické choroby srdca. Ďalej nasledovali diabetes mellitus, následky úrazu, nádorové ochorenia a mozgová porážka.

Pri výskyte Ischemickej choroby srdca sme zaznamenali pokles oproti roku 2013. V roku 2019 sme zaznamenali 313 respondentov (8,4 %) s ischemickou chorobou srdca a v roku 2013 sme zaznamenali 361 respondentov (9,8 %).

Respondenti v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líšili štatisticky významne v podiele osôb s nádorovým ochorením ($p = 0,019$). Najnižší podiel nádorových ochorení bol v roku 2013, 95 respondentov (2,6 %) a najvyšší v roku 2019 s počtom 139 respondentov (3,7 %).

Pri výskyte diabetes mellitus sme zaznamenali pokles oproti roku 2016 a to o 0,7%. Najmenej prípadov sme zaznamenali v roku 2013 a to 7,5 % (276 respondentov) .

Respondenti v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líšili štatisticky významne v podiele osôb s alergiou ($p = 0,002$). Najnižší bol v roku 2013 18,3 % (674 respondentov) a najvyšší v roku 2019 s počtom 21,6 %, 818 respondentov.

Mozgovou porážkou trpelo pomerne rovnaký počet respondentov za všetky tri sledované obdobia, od 2,3% (87 prípadov) do 2,5% (92 prípadov).

Rovnako aj následkami úrazu za posledných 12 mesiacov trpelo v roku 2013 152 respondentov (4,1 %), v roku 2016 172 respondentov (4,6%) a v roku 2019 trpelo následkami úrazu 183 respondentov (4,9 %).

Výskyt vysokého krvného tlaku bol za roky 2013 a 2019 rovnaký s podielom 29,3%.

Tabulka 1: Výskyt niektorých najčastejších uvádzaných ochorení v rokoch 2013, 2016 a 2019

Druh ochorenia	Rok	%
Ischemická choroba srdca	2013	9,8%
	2016	9,0%
	2019	8,4%
Nádorové ochorenie	2013	2,6%
	2016	3,4%
	2019	3,7%
Vysoký krvný tlak	2013	29,3%
	2016	27,4%
	2019	28,8%
Diabetes mellitus	2013	7,5%
	2016	8,5%
	2019	7,8%
Alergia	2013	18,3%
	2016	19,9%
	2019	21,6%
Mozgová porážka	2013	2,5%
	2016	2,3%
	2019	2,5%
Následky úrazu	2013	4,1%
	2016	4,6%
	2019	4,9%

Zhrnutie

Prieskum zdravotné uvedomenie zistil, že najčastejšie ochorenia ktorými respondenti trpia bol vysoký krvný tlak, alergie a ischemické choroby srdca. Ďalej menej časté diabetes mellitus, následky úrazu, nádorové ochorenia a mozgová porážka. V roku 2019 sme zaznamenali 8,4 % respondentov s ischemickou chorobou srdca a v roku 2013 sme zaznamenali 9,8 % respondentov. Najnižší podiel nádorových ochorení bol v roku 2013 s počtom 2,6 % a najvyšší v roku 2019 s počtom 3,7 %. Pri výskyte diabetes mellitus sme zaznamenali pokles oproti roku 2016 a to o 0,7%.



3. FYZICKÉ A DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Fyzické zdravie

Fyzická aktivita je jeden z najvýznamnejších determinantov zdravia. Má pozitívny vplyv na zdravie za predpokladu, že je vykonávaná pravidelne, s dostatočnou intenzitou a dlhodobo. Pravidelná pohybová aktivita s primeranou intenzitou by mala byť súčasťou každodenného života. Pozostávať by mala z aeróbných aktivít, silových aktivít a činností zameraných na zvyšovanie a rozvoj obratnosti a pohyblivosti. Pri výbere vhodnej pohybovej aktivity je nutné zohľadniť zdravotný stav a schopnosti každého človeka.

U dospeljej populácie spočíva jej význam v prevencii mnohých rozšírených civilizačných ochorení, ako sú najmä kardiovaskulárne ochorenia a diabetes mellitus. Veľký význam má u detí. Deti je vhodné viesť k primeranej pohybovej aktivite už od útleho veku, čím sa vytvárajú správne návyky aj v dospelosti. U detí spočíva jej prínos najmä v prevencii nadváhy a obezity. Fyzicky neaktívni ľudia majú niekoľkokrát vyššie riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení ako aktívni a športujúci ľudia. Popri súčasnom životnom ale aj pracovnom štýle je dôležitý tiež pozitívny vplyv pravidelnej pohybovej aktivity na celý pohybový aparát, na čo nadväzuje aj správne držanie tela ako prevencia porúch chrbtice a oporného systému. S budovaním návykov pravidelnej pohybovej aktivity väčšinou súvisí aj zvýšený záujem o zdravé stravovanie, celkový zdravý životný štýl a vyhýbanie sa rizikovým faktorom vzniku chronických ochorení.

Duševné zdravie

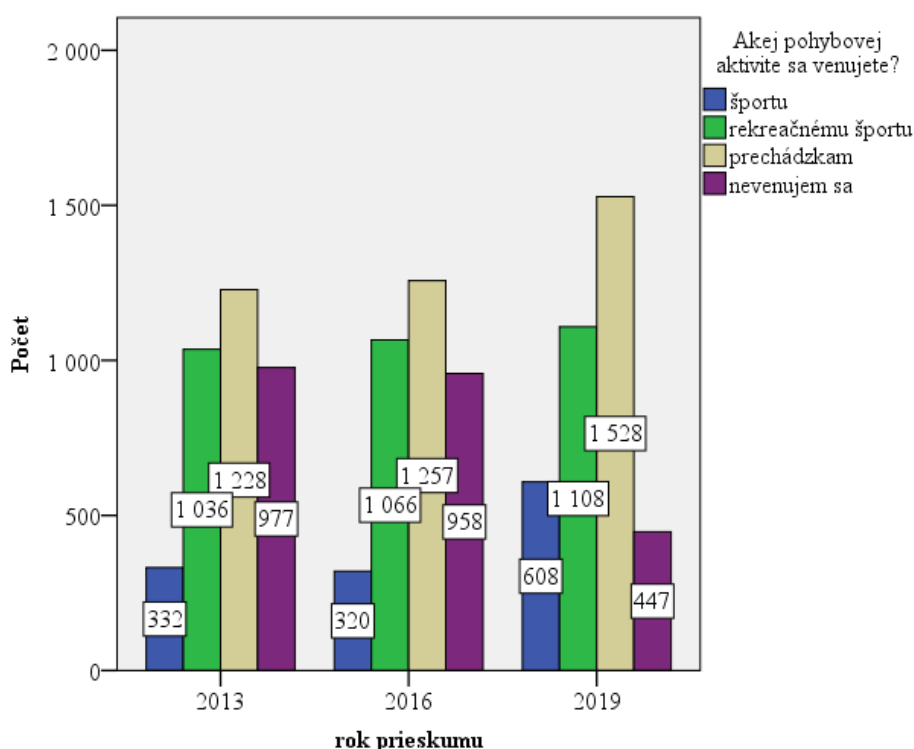
Podpora duševného zdravia má veľký význam v prevencii rôznych ochorení. Duševné zdravie podmieňuje aj telesné zdravie. Za mnohými telesnými ťažkosťami stoja psychické problémy. Medzi takéto ochorenia patria najmä srdcovocievne ochorenia, ochorenia tráviaceho traktu, diabetes mellitus, alergické ochorenia, ale aj nádorové ochorenia. Tento vzťah je vzájomný, telesné zdravie taktiež ovplyvňuje psychiku a duševné zdravie. Priamy súvis s telesnými poruchami majú najčastejšie depresia a úzkostné stavy.

Akej pohybovej aktivite sa venujete?

- 1 = športu
 2 = rekreačnému športu
 3 = prechádzkam
 4 = nevenujem sa

Rozdelenie respondentov podľa ich pohybovej aktivity sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí sa nevenujú žiadnej pohybovej aktivite. Najvyššie percento respondentov sa v sledovaných rokoch venovalo prechádzkam a rekreačnému športu. Od roku 2013 stúpala podiel žien, ktoré chodia na prechádzky.

Graf 6: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity



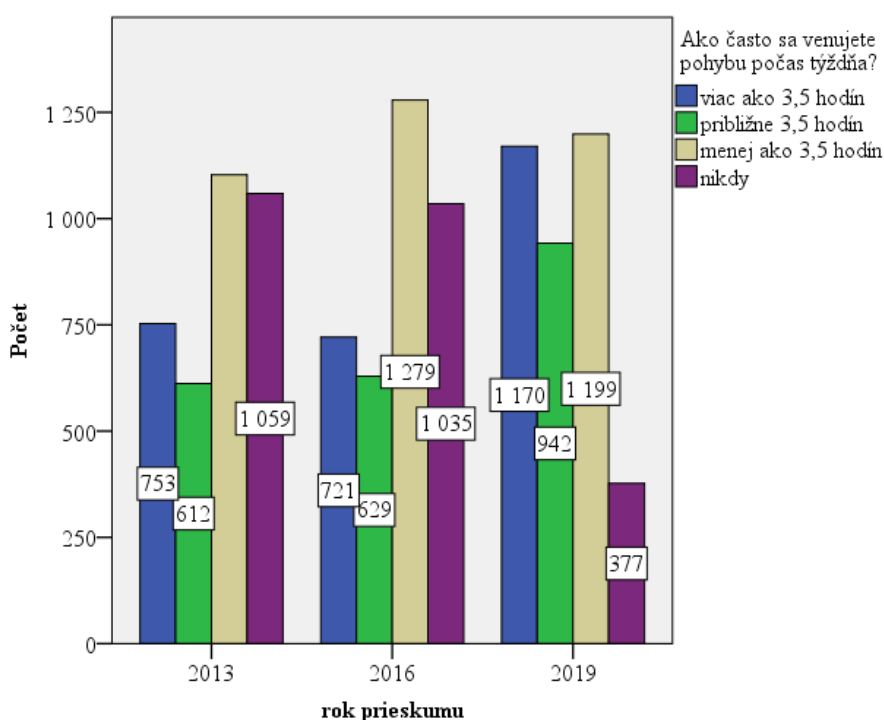
Tabuľka 2: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity

		Akej pohybovej aktivite sa venujete?				Spolu	
		športu	rekreačnému športu	prechádzkam	nevenujem sa		
Rok prieskumu	2013	n	332	1 036	1 228	977	3 573
		%	9,3%	29,0%	34,4%	27,3%	100,0%
	2016	n	320	1 066	1 257	958	3 601
		%	8,9%	29,6%	34,9%	26,6%	100,0%
	2019	n	608	1 108	1 528	447	3 691
		%	16,5%	30,0%	41,4%	12,1%	100,0%
Spolu		n	1 260	3 210	4 013	2 382	10 865
		%	11,6%	29,5%	36,9%	21,9%	100,0%

Ako často sa venujete pohybu počas týždňa?

- 1 = viac ako 3,5 hodín
 2 = približne 3,5 hodín
 3 = menej ako 3,5 hodín
 4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie ich pohybovej aktivity sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí sa nevenujú nikdy pohybovej aktivite. Od roku 2013 klesal podiel mužov, ktorí sa nikdy nevenujú pohybovej aktivite a stúpil podiel tých, ktorí sa jej venujú 3-5 hodín týždenne. Od roku 2013 klesal podiel žien, ktoré sa nikdy nevenujú pohybovej aktivite.

Graf 7: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybovej aktivity**Tabuľka 3: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybu počas týždňa**

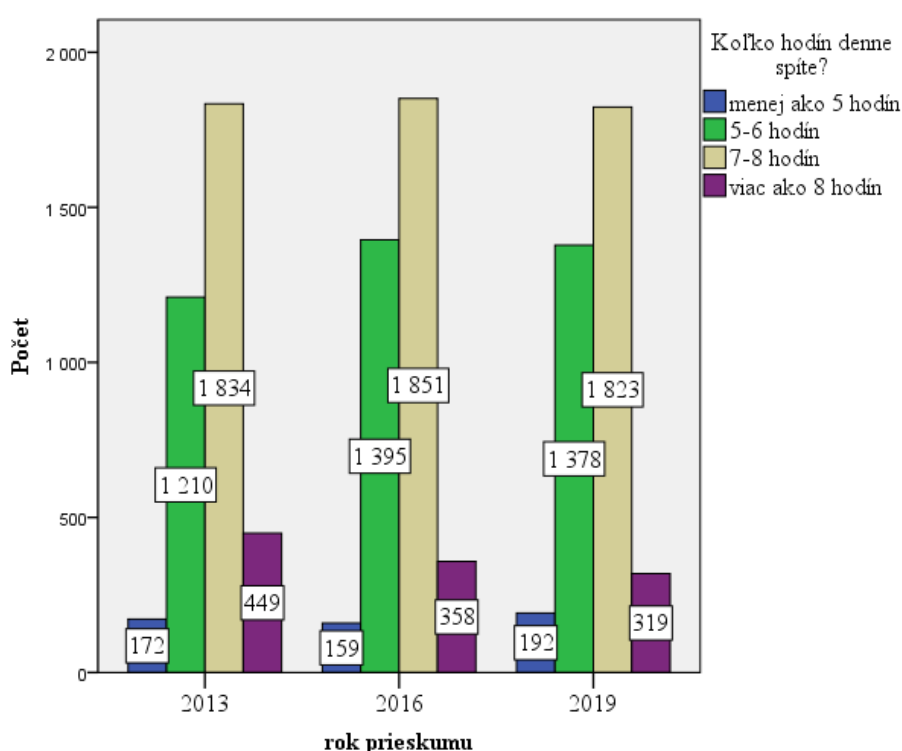
		Ako často sa venujete pohybu počas týždňa?				Spolu	
		viac ako 3,5 hodín	približne 3,5 hodín	menej ako 3,5 hodín	nikdy		
Rok prieskumu	2013	n	753	612	1103	1059	3527
		%	21,3%	17,4%	31,3%	30,0%	100,0%
	2016	n	721	629	1279	1035	3664
		%	19,7%	17,2%	34,9%	28,2%	100,0%
	2019	n	1170	942	1199	377	3688
		%	31,7%	25,5%	32,5%	10,2%	100,0%
Spolu		n	2644	2183	3581	2471	10879
		%	24,3%	20,1%	32,9%	22,7%	100,0%

Kolko hodín denne spíte?

- 1 = menej ako 5 hodín
- 2 = 5-6 hodín
- 3 = 7-8 hodín
- 4 = viac ako 8 hodín

Rozdelenie respondentov podľa dĺžky ich spánku sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí spia viac ako 8 hodín. Od roku 2013 klesal podiel mužov, ktorí spia 7-8 hodín a stúpal podiel tých, ktorí spia menej ako 5 hodín. U žien od roku 2013 klesal podiel tých, ktoré spia viac ako 8 hodín a stúpal podiel tých, ktoré spia 5-6 hodín.

Graf 8: Rozdelenie respondentov podľa počtu hodín denne stráveného spánkom



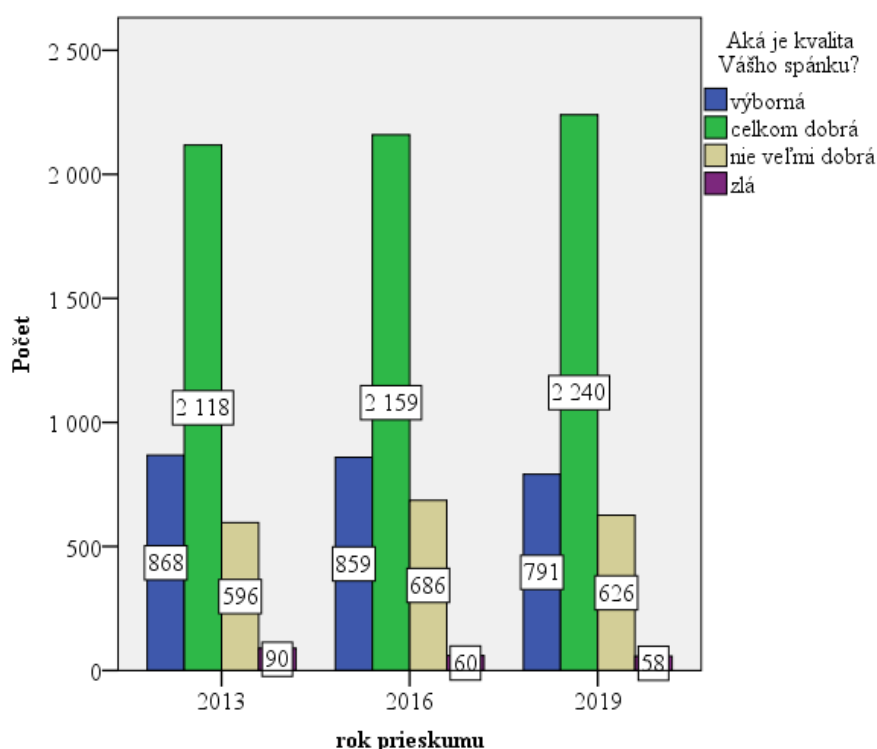
Tabuľka 4: Rozdelenie respondentov podľa počtu hodín denne stráveného spánkom

		Kolko hodín denne spíte?				Spolu	
		menej ako 5 hodín	5-6 hodín	7-8 hodín	viac ako 8 hodín		
Rok prieskumu	2013	n	172	1210	1834	449	3665
		%	4,7%	33,0%	50,0%	12,3%	100,0%
	2016	n	159	1395	1851	358	3763
		%	4,2%	37,1%	49,2%	9,5%	100,0%
	2019	n	192	1378	1823	319	3712
		%	5,2%	37,1%	49,1%	8,6%	100,0%
Spolu		n	523	3983	5508	1126	11140
		%	4,7%	35,8%	49,4%	10,1%	100,0%

Aká je kvalita Vášho spánku?

- 1 = výborná
 2 = celkom dobrá
 3 = nie veľmi dobrá
 4 = zlá

Rozdelenie respondentov podľa kvality ich spánku sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p = 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov s výbornou kvalitou spánku. Ženy sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 líšili štatisticky významne. Od roku 2013 klesal podiel tých, ktoré udávali výbornú kvalitu, ale aj tých, ktoré udávali zlú kvalitu.

Graf 9: Rozdelenie respondentov podľa kvality spánku**Tabuľka 5: Rozdelenie respondentov podľa kvality spánku**

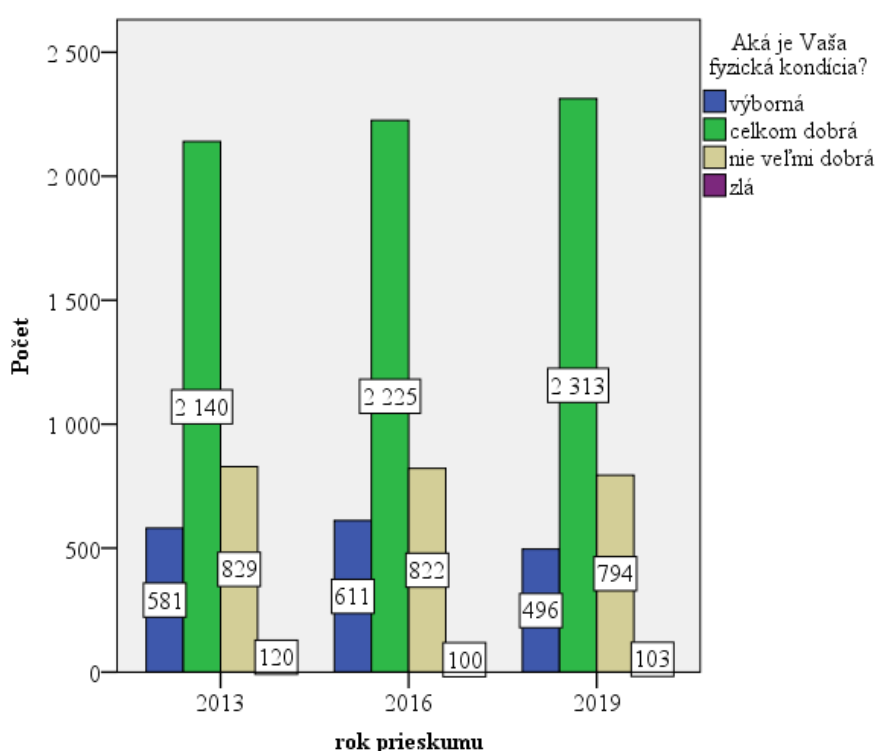
			Aká je kvalita Vášho spánku?				Spolu
			výborná	celkom dobrá	nie veľmi dobrá	zlá	
Rok prieskumu	2013	n	868	2118	596	90	3672
		%	23,6%	57,7%	16,2%	2,5%	100,0%
	2016	n	859	2159	686	60	3764
		%	22,8%	57,4%	18,2%	1,6%	100,0%
	2019	n	791	2240	626	58	3715
		%	21,3%	60,3%	16,9%	1,6%	100,0%
Spolu		n	2518	6517	1908	208	11151
		%	22,6%	58,4%	17,1%	1,9%	100,0%

Aká je Vaša fyzická kondícia?

- 1 = výborná
 2 = celkom dobrá
 3 = nie veľmi dobrá
 4 = zlá

Rozdelenie respondentov podľa ich fyzickej kondície sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú celkom dobrú fyzickú kondíciu. Muži sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 líšili štatisticky významne. Od roku 2013 stúpala podiel tých, ktorí udávali celkom dobrú.

Graf 10: Rozdelenie respondentov podľa fyzickej kondície



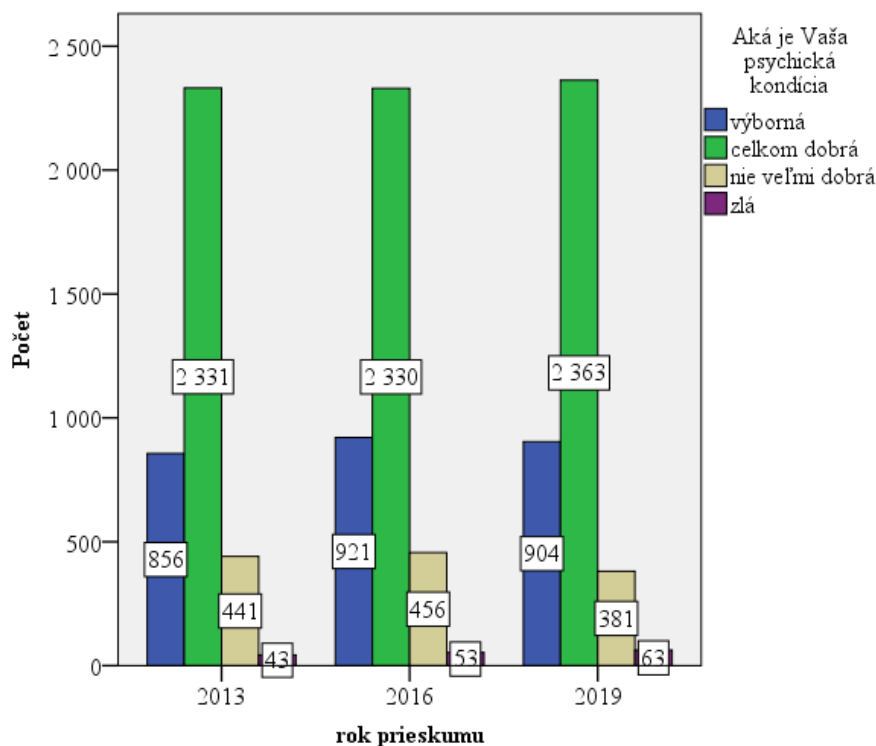
Tabuľka 6: Rozdelenie respondentov podľa fyzickej kondície

		Aká je Vaša fyzická kondícia?				Spolu	
		výborná	celkom dobrá	nie veľmi dobrá	zlá		
Rok prieskumu	2013	n	581	2140	829	120	3670
		%	15,8%	58,3%	22,6%	3,3%	100,0%
	2016	n	611	2225	822	100	3758
		%	16,3%	59,2%	21,9%	2,7%	100,0%
	2019	n	496	2313	794	103	3706
		%	13,4%	62,4%	21,4%	2,8%	100,0%
Spolu		n	1688	6678	2445	323	11134
		%	15,2%	60,0%	22,0%	2,9%	100,0%

Aká je Vaša psychická kondícia?

- 1 = výborná
 2 = celkom dobrá
 3 = nie veľmi dobrá
 4 = zlá

Rozdelenie respondentov podľa ich psychickej kondície sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p = 0,044$). Väčšina respondentov uvádzala psychickú kondíciu ako celkom dobrú. Muži sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 líšili štatisticky významne v rozdelení podľa psychickej kondície ($p = 0,030$).

Graf 11: Rozdelenie respondentov podľa psychickej kondície**Tabuľka 7: Rozdelenie respondentov podľa psychickej kondície**

			Aká je Vaša psychická kondícia				Spolu
			výborná	celkom dobrá	nie veľmi dobrá	zlá	
Rok prieskumu	2013	n	856	2331	441	43	3671
		%	23,3%	63,5%	12,0%	1,2%	100,0%
	2016	n	921	2330	456	53	3760
		%	24,5%	62,0%	12,1%	1,4%	100,0%
	2019	n	904	2363	381	63	3711
		%	24,4%	63,7%	10,3%	1,7%	100,0%
Spolu		n	2681	7024	1278	159	11142
		%	24,1%	63,0%	11,5%	1,4%	100,0%

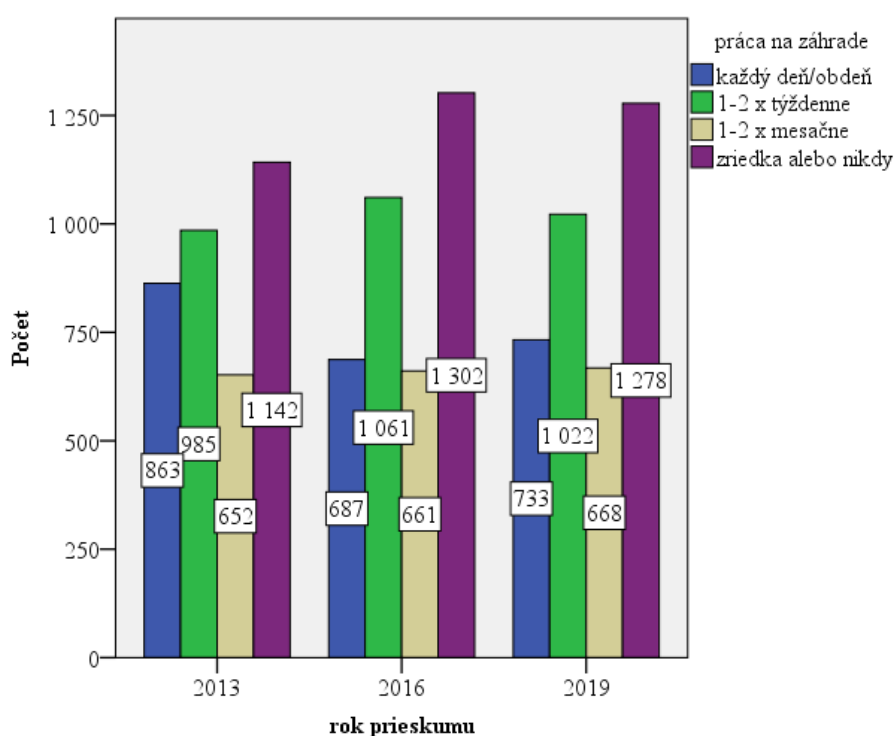
Ako často sa venujete nasledovnej činnosti?

Práca na záhrade

- 1 = každý deň/obdeň
 2 = 1-2 x týždenne
 3 = 1-2 x mesačne
 4 = zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie ich práce na záhrade sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Muži aj ženy sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 líšili štatisticky významne ($p = 0,002$). Od roku 2013 stúpil podiel tých, ktorí sa práci na záhrade nevenujú alebo venujú zriedka.

Graf 12: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie práce na záhrade



Tabuľka 8: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie práce na záhrade

			práca na záhrade				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2 x týždenne	1-2 x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	863	985	652	1142	3642
		%	23,7%	27,0%	17,9%	31,4%	100,0%
	2016	n	687	1061	661	1302	3711
		%	18,5%	28,6%	17,8%	35,1%	100,0%
	2019	n	733	1022	668	1278	3701
		%	19,8%	27,6%	18,0%	34,5%	100,0%
Spolu		n	2283	3068	1981	3722	11054
		%	20,7%	27,8%	17,9%	33,7%	100,0%

Sledovanie rozhlasu a televízie

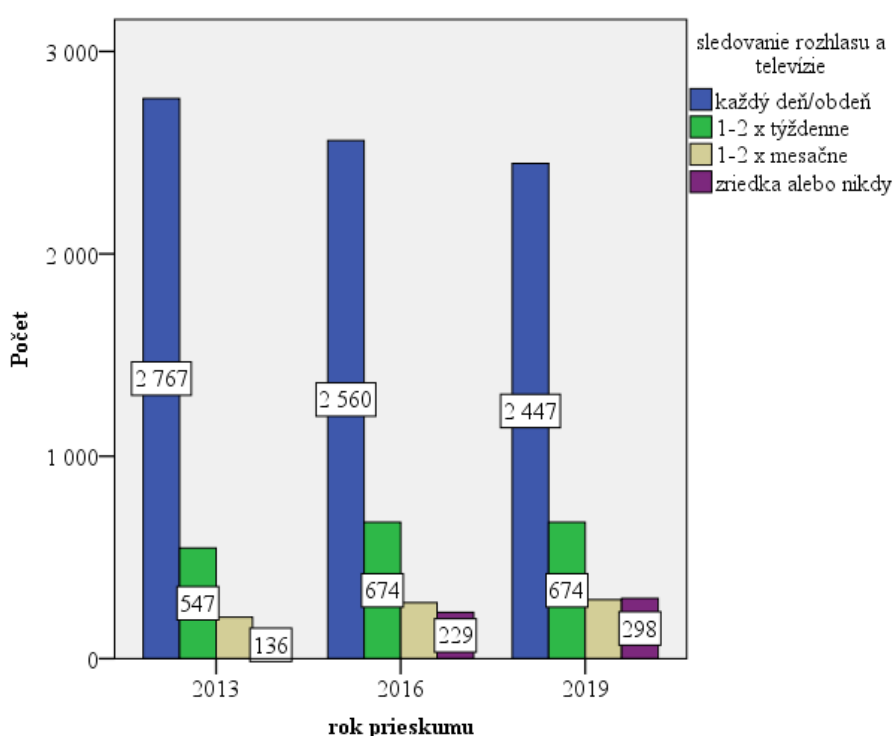
1 = každý deň/obdeň

2 = 1-2-x týždenne

3 = 1-2-x mesačne

4 = zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa ich sledovania rozhlasu a televízie sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí sledujú rozhlas a televíziu denne/obdeň. U mužov od roku 2013 klesal podiel tých, ktorí sledujú denne a stúpil podiel tých, ktorí sledujú zriedka alebo nikdy. U žien klesal podiel tých, ktoré sledujú denne a stúpil podiel ostatných frekvencií.

Graf 13: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie sledovania rozhlasu a televízie**Tabuľka 9: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie sledovania rozhlasu a televízie**

			sledovanie rozhlasu a televízie				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2 x týždenne	1-2 x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	2767	547	205	136	3655
		%	75,7%	15,0%	5,6%	3,7%	100,0%
	2016	n	2560	674	277	229	3740
		%	68,4%	18,0%	7,4%	6,1%	100,0%
	2019	n	2447	674	291	298	3710
		%	66,0%	18,2%	7,8%	8,0%	100,0%
Spolu		n	7774	1895	773	663	11105
		%	70,0%	17,1%	7,0%	6,0%	100,0%

Čítanie novín, časopisov, kníh

1 = každý deň/obdeň

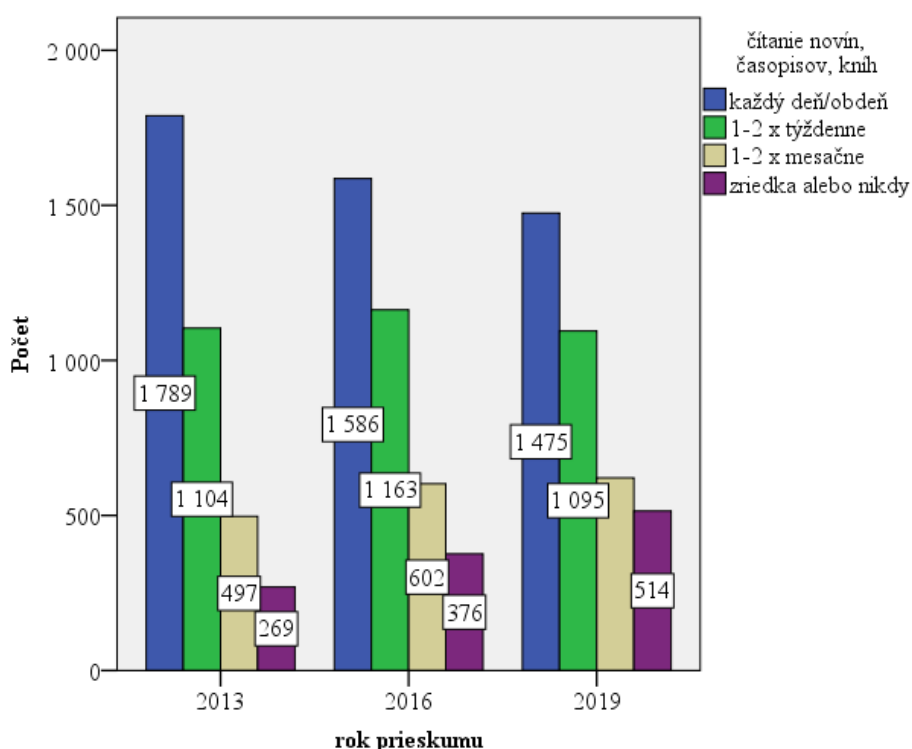
2 = 1-2-x týždenne

3 = 1-2-x mesačne

4 = zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa ich frekvencie čítania novín, časopisov, kníh sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí čítajú každý deň/obdeň a stúpa podiel respondentov, ktorí čítajú zriedka alebo nikdy. U mužov aj žien klesal podiel tých, ktorí čítajú denne a stúpala podiel tých, ktorí čítajú 1-2x mesačne alebo zriedka alebo nikdy.

Graf 14: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie čítania novín, časopisov, kníh



Tabuľka 10: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie čítania novín, časopisov, kníh

			čítanie novín, časopisov, kníh				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2 x týždenne	1-2 x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	1789	1104	497	269	3659
		%	48,9%	30,2%	13,6%	7,4%	100,0%
	2016	n	1586	1163	602	376	3727
		%	42,6%	31,2%	16,2%	10,1%	100,0%
	2019	n	1475	1095	621	514	3705
		%	39,8%	29,6%	16,8%	13,9%	100,0%
Spolu		n	4850	3362	1720	1159	11091
		%	43,7%	30,3%	15,5%	10,4%	100,0%

Hry na počítači, tablete

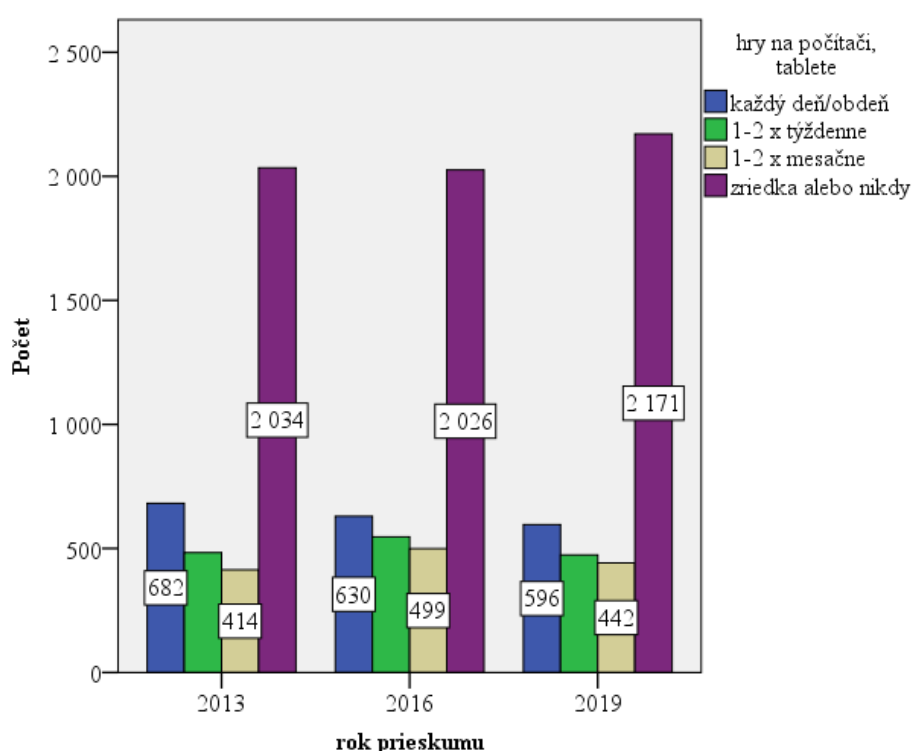
1 = každý deň/obdeň

2 = 1-2-x týždenne

3 = 1-2-x mesačne

4 = zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie ich hry na počítači, tablete sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí hrajú každý deň/obdeň. Ženy sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 líšili štatisticky významne v rozdelení podľa frekvencie hier na počítači. Od roku 2013 klesal podiel tých, ktoré sa hrajú denne.

Graf 15: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie hrania hier na počítači, tablete**Tabuľka 11: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie hrania hier na počítači, tablete**

		hry na počítači, tablete				Spolu	
		každý deň/ obdeň	1-2 x týždenne	1-2 x mesačne	zriedka alebo nikdy		
Rok prieskumu	2013	n	682	483	414	2034	3613
		%	18,9%	13,4%	11,5%	56,3%	100,0%
	2016	n	630	547	499	2026	3702
		%	17,0%	14,8%	13,5%	54,7%	100,0%
	2019	n	596	474	442	2171	3683
		%	16,2%	12,9%	12,0%	58,9%	100,0%
Spolu		n	1908	1504	1355	6231	10998
		%	17,3%	13,7%	12,3%	56,7%	100,0%

Sociálna sieť

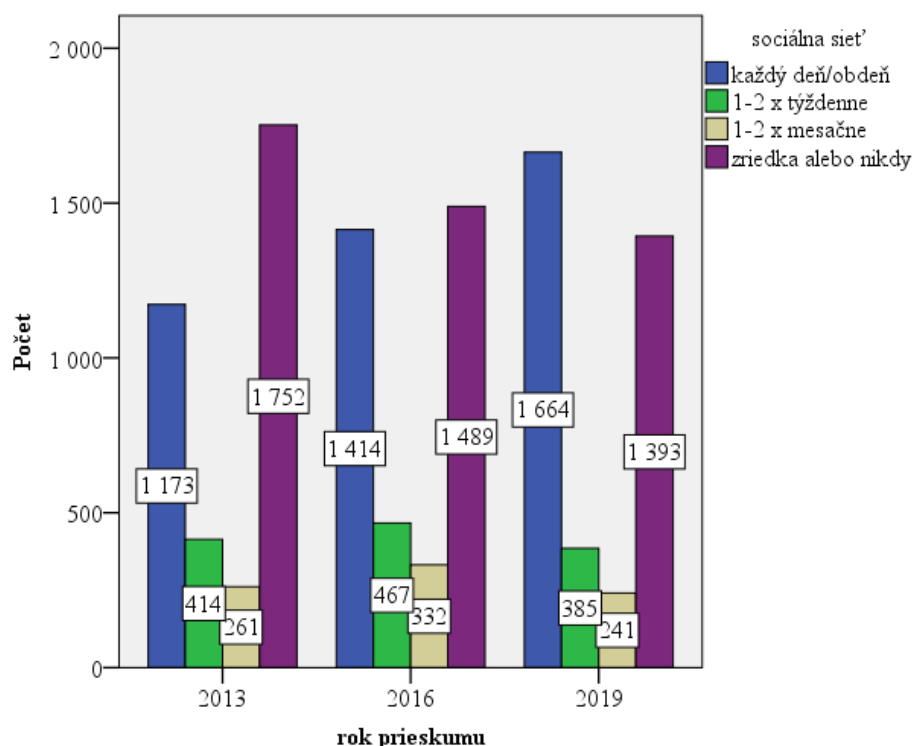
1 = každý deň/obdeň

2 = 1-2-x týždenne

3 = 1-2-x mesačne

4 = zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa ich frekvencie na sociálnej sieti sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpa podiel mužov aj žien, ktorí sú na sociálnej sieti každý deň/obdeň a klesá podiel respondentov, ktorí sú na nej zriedka alebo nikdy.

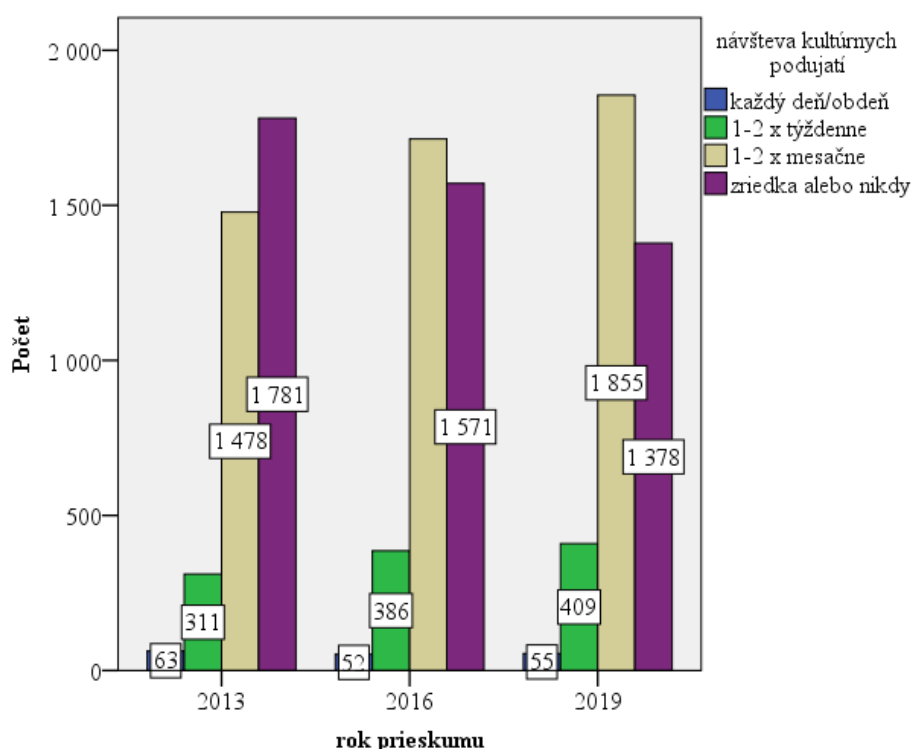
Graf 16: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie na sociálnej sieti

Tabuľka 12: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie na sociálnej sieti

			sociálna sieť				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2 x týždenne	1-2 x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	1173	414	261	1752	3600
		%	32,6%	11,5%	7,3%	48,7%	100,0%
	2016	n	1414	467	332	1489	3702
		%	38,2%	12,6%	9,0%	40,2%	100,0%
	2019	n	1664	385	241	1393	3683
		%	45,2%	10,5%	6,5%	37,8%	100,0%
Spolu		n	4251	1266	834	4634	10985
		%	38,7%	11,5%	7,6%	42,2%	100,0%

Návšteva kultúrnych podujatí

- 1 = každý deň/obdeň
 2 = 1-2-x týždenne
 3 = 1-2-x mesačne
 4 = zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie návštevy kultúrnych podujatí sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí navštevujú kult. podujatia zriedka alebo nikdy a stúpa podiel respondentov, ktorí navštevujú kult. podujatia 1-2 krát týždenne a tých, ktorí navštevujú kult. podujatia 1-2 krát mesačne.

Graf 17: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie návštevy kultúrnych podujatí**Tabuľka 13: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie návštevy kultúrnych podujatí**

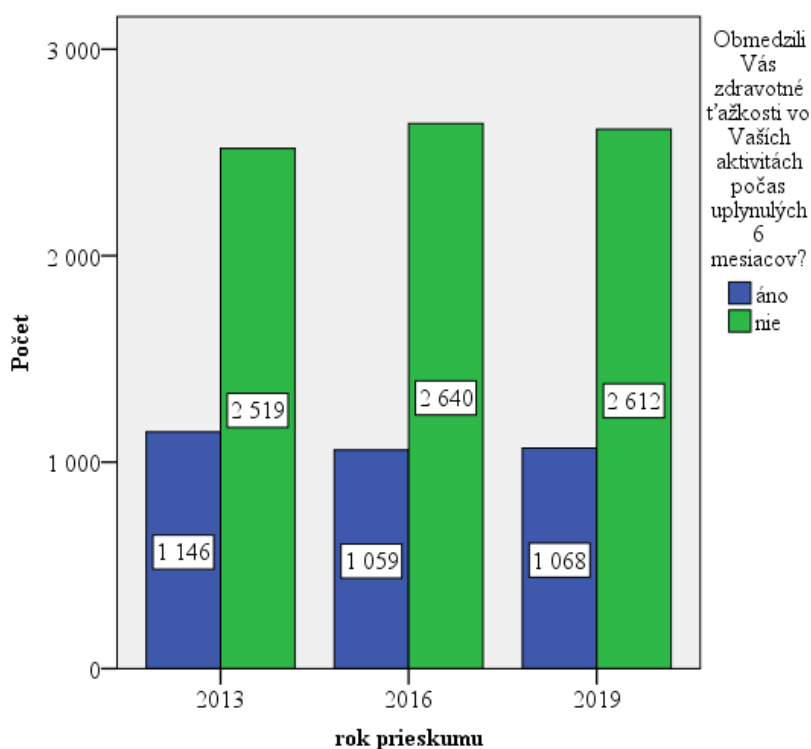
		návšteva kultúrnych podujatí				Spolu	
		každý deň/ obdeň	1-2 x týždenne	1-2 x mesačne	zriedka alebo nikdy		
Rok prieskumu	2013	n	63	311	1478	1781	3633
		%	1,7%	8,6%	40,7%	49,0%	100,0%
	2016	n	52	386	1714	1571	3723
		%	1,4%	10,4%	46,0%	42,2%	100,0%
	2019	n	55	409	1855	1378	3697
		%	1,5%	11,1%	50,2%	37,3%	100,0%
Spolu		n	170	1106	5047	4730	11053
		%	1,5%	10,0%	45,7%	42,8%	100,0%

Obmedzili Vás zdravotné ťažkosti vo Vašich aktivitách počas uplynulých 6 mesiacov?

1 = áno

2 = nie

Podiel respondentov, ktorých obmedzili zdravotné ťažkosti v ich aktivitách sa líšil štatisticky významne v rokoch 2013, 2016, 2019 ($p = 0,028$). Najviac respondentov uvádzalo obmedzenie v aktivitách zapríčinené zdravotnými ťažkosťami v roku 2016. Podiel žien, ktoré obmedzili ich zdravotné ťažkosti, sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 líšil štatisticky významne ($p = 0,004$).

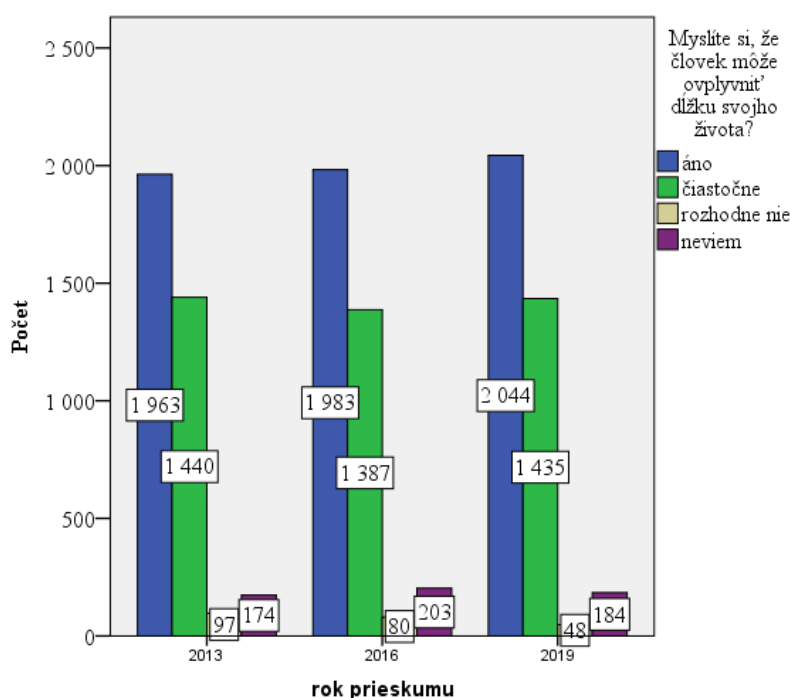
Graf 18: Rozdelenie respondentov podľa obmedzenia zdravotnými ťažkosťami v ich aktivitách

Tabuľka 14: Rozdelenie respondentov podľa obmedzenia zdravotnými ťažkosťami v ich aktivitách

		Obmedzili Vás zdravotné ťažkosti vo Vašich aktivitách počas uplynulých 6 mesiacov?			Spolu
			áno	nie	
Rok prieskumu	2013	n	1146	2519	3665
		%	31,3%	68,7%	100,0%
	2016	n	1059	2640	3699
		%	28,6%	71,4%	100,0%
	2019	n	1068	2612	3680
		%	29,0%	71,0%	100,0%
Spolu		n	3273	7771	11044
		%	29,6%	70,4%	100,0%

Myslíte si, že človek môže ovplyvniť dĺžku svojho života?

- 1 = áno
 2 = čiastočne
 3 = rozhodne nie
 4 = neviem

Rozdelenie respondentov podľa ich názoru na možnosť ovplyvnenia dĺžky života sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p = 0,002$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí hovoria rozhodne nie a stúpa podiel respondentov, ktorí hovoria áno. Muži v rokoch 2013, 2016, 2019 sa líšili štatisticky významne. Od roku 2013 stúpala podiel tých, ktorí odpovedali áno a klesal podiel tých, ktorí odpovedali rozhodne nie.

Graf 19: Rozdelenie respondentov podľa názoru na možnosť ovplyvnenia dĺžky života**Tabuľka 15: Rozdelenie respondentov podľa názoru na možnosť ovplyvnenia dĺžky života**

		Myslíte si, že človek môže ovplyvniť dĺžku svojho života?				Spolu	
		áno	čiastočne	rozhodne nie	neviem		
Rok prieskumu	2013	n	1963	1440	97	174	3674
		%	53,4%	39,2%	2,6%	4,7%	100,0%
	2016	n	1983	1387	80	203	3653
		%	54,3%	38,0%	2,2%	5,6%	100,0%
	2019	n	2044	1435	48	184	3711
		%	55,1%	38,7%	1,3%	5,0%	100,0%
Spolu		n	5990	4262	225	561	11038
		%	54,3%	38,6%	2,0%	5,1%	100,0%

Ako hodnotíte svoj život?

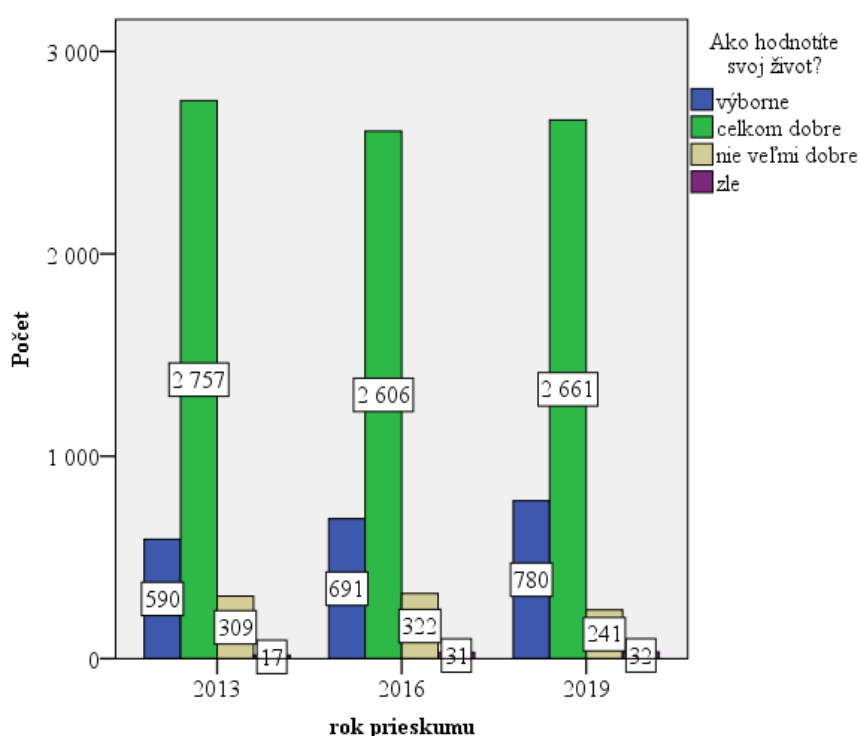
1 = výborne

2 = celkom dobre

3 = nie veľmi dobre

4 = zle

Rozdelenie respondentov podľa hodnotenia svojho života sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí ho hodnotia na výbornú, aj podiel respondentov, ktorí ho hodnotia ako zlý. U mužov v rokoch 2013, 2016, 2019 stúpal podiel odpovedí výborne a klesal podiel odpovedí celkom dobre. U žien stúpal podiel odpovedí výborne a klesal podiel odpovedí nie veľmi dobre.

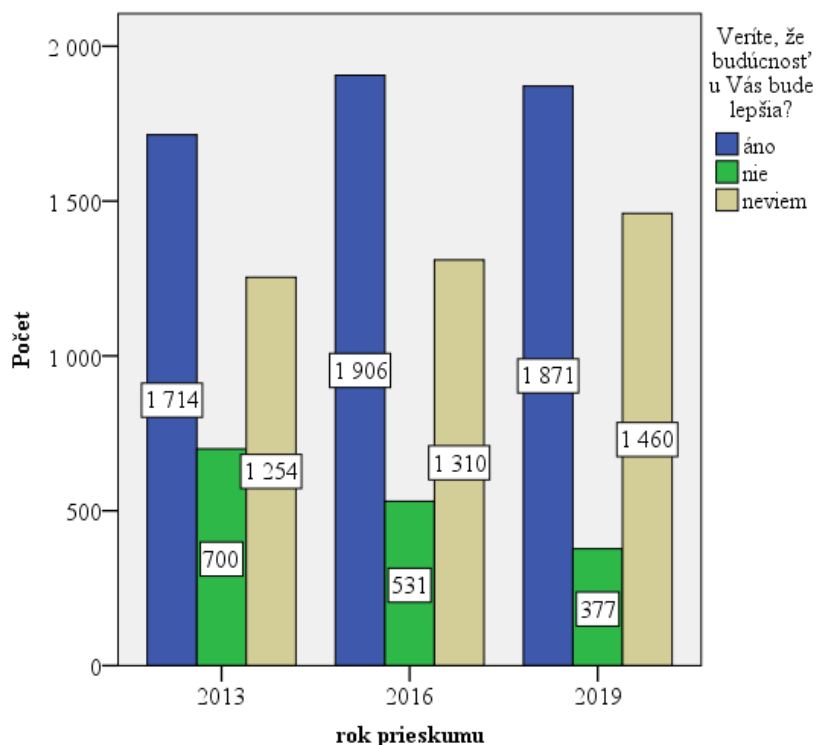
Graf 20: Rozdelenie respondentov podľa hodnotenia svojho života

Tabuľka 16: Rozdelenie respondentov podľa hodnotenia svojho života

			Ako hodnotíte svoj život?				Spolu
			výborne	celkom dobre	nie veľmi dobre	zle	
Rok prieskumu	2013	n	590	2757	309	17	3673
		%	16,1%	75,1%	8,4%	,5%	100,0%
	2016	n	691	2606	322	31	3650
		%	18,9%	71,4%	8,8%	,8%	100,0%
	2019	n	780	2661	241	32	3714
		%	21,0%	71,6%	6,5%	,9%	100,0%
Spolu		n	2061	8024	872	80	11037
		%	18,7%	72,7%	7,9%	,7%	100,0%

Veríte, že budúcnosť u Vás bude lepšia?

- 1 = áno
2 = nie
3 = neviem

Rozdelenie respondentov podľa viery v lepšiu budúcnosť sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí neveria, že bude lepšia a stúpa podiel respondentov, ktorí nevedia. U mužov aj žien od roku 2013 stúpil podiel odpovedí neviem a klesal podiel odpovedí nie.

Graf 21: Rozdelenie respondentov podľa viery v lepšiu budúcnosť**Tabuľka 17: Rozdelenie respondentov podľa viery v lepšiu budúcnosť**

			Veríte, že budúcnosť u Vás bude lepšia?			Spolu
			áno	nie	neviem	
Rok prieskumu	2013	n	1714	700	1254	3668
		%	46,7%	19,1%	34,2%	100,0%
	2016	n	1906	531	1310	3747
		%	50,9%	14,2%	35,0%	100,0%
	2019	n	1871	377	1460	3708
		%	50,5%	10,2%	39,4%	100,0%
Spolu		n	5491	1608	4024	11123
		%	49,4%	14,5%	36,2%	100,0%

Ako často mávate nasledovné pocity?

Nič ma nebaví

1 = veľmi často

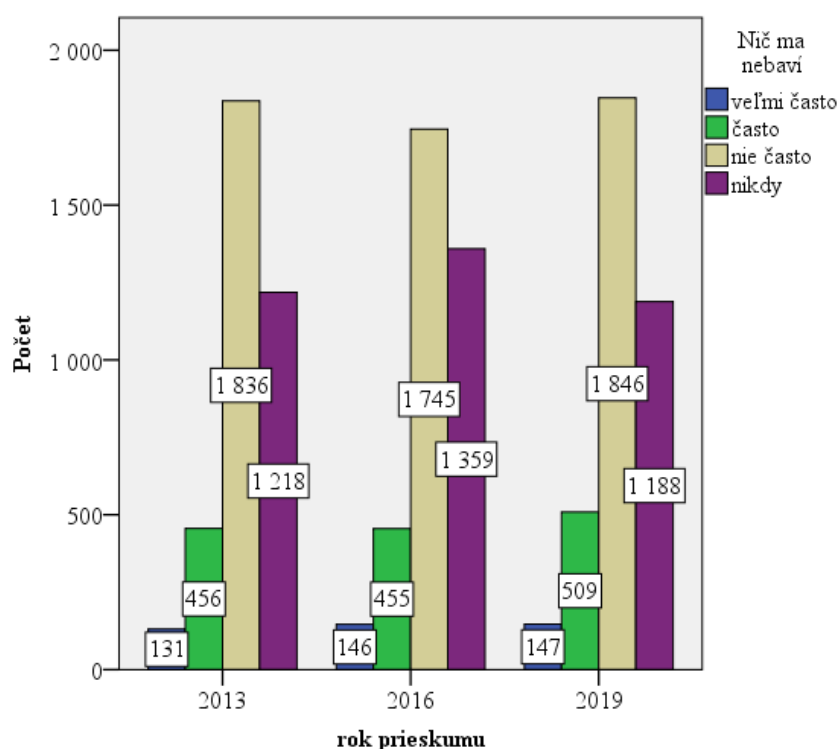
2 = často

3 = nie často

4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu, že ich nič nebaví sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p = 0,002$). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí majú tento pocit veľmi často.

Graf 22: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu, že ich nič nebaví



Tabuľka 18: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu, že ich nič nebaví

			Nič ma nebaví				Spolu
			veľmi často	často	nie často	nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	131	456	1836	1218	3641
		%	3,6%	12,5%	50,4%	33,5%	100,0%
	2016	n	146	455	1745	1359	3705
		%	3,9%	12,3%	47,1%	36,7%	100,0%
	2019	n	147	509	1846	1188	3690
		%	4,0%	13,8%	50,0%	32,2%	100,0%
Spolu		n	424	1420	5427	3765	11036
		%	3,8%	12,9%	49,2%	34,1%	100,0%

Cítim sa osamelá/ý

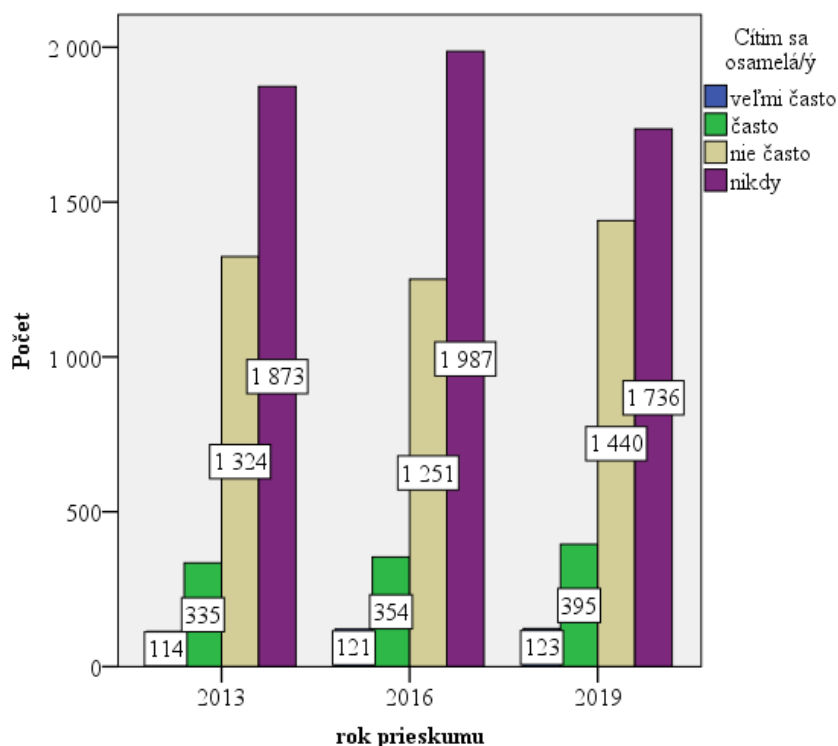
1 = veľmi často

2 = často

3 = nie často

4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu osamelosti sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí majú tento pocit často.

Graf 23: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu osamelosti**Tabuľka 19: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu osamelosti**

			Cítim sa osamelá/ý				Spolu
			veľmi často	často	nie často	nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	114	335	1324	1873	3646
		%	3,1%	9,2%	36,3%	51,4%	100,0%
	2016	n	121	354	1251	1987	3713
		%	3,3%	9,5%	33,7%	53,5%	100,0%
	2019	n	123	395	1440	1736	3694
		%	3,3%	10,7%	39,0%	47,0%	100,0%
Spolu		n	358	1084	4015	5596	11053
		%	3,2%	9,8%	36,3%	50,6%	100,0%

Mávam pocity smútku

1 = veľmi často

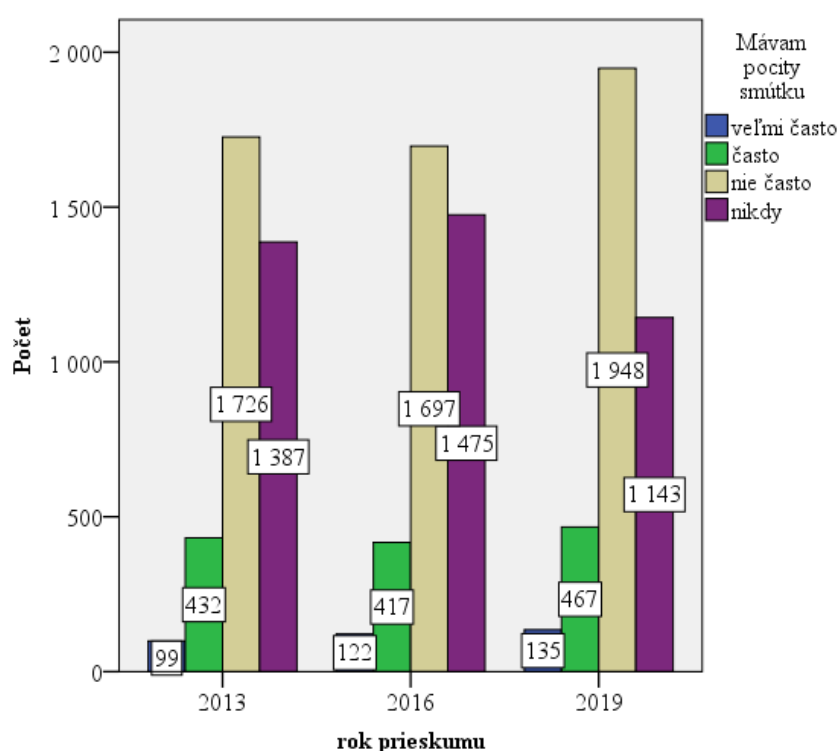
2 = často

3 = nie často

4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu smútku sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpa. Muži v rokoch 2013, 2016, 2019 sa líšili štatisticky významne v pocite smútku ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpala podiel odpovedí veľmi často. Ženy v rokoch 2013, 2016, 2019 sa líšili štatisticky významne. Od roku 2013 stúpala podiel odpovedí veľmi často a nie často a klesal podiel odpovedí nikdy.

Graf 24: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu smútku



Tabuľka 20: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu smútku

			Mávam pocity smútku				Spolu
			veľmi často	často	nie často	nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	99	432	1726	1387	3644
		%	2,7%	11,9%	47,4%	38,1%	100,0%
	2016	n	122	417	1697	1475	3711
		%	3,3%	11,2%	45,7%	39,7%	100,0%
	2019	n	135	467	1948	1143	3693
		%	3,7%	12,6%	52,7%	31,0%	100,0%
Spolu		n	356	1316	5371	4005	11048
		%	3,2%	11,9%	48,6%	36,3%	100,0%

Mávam pocity menejcennosti

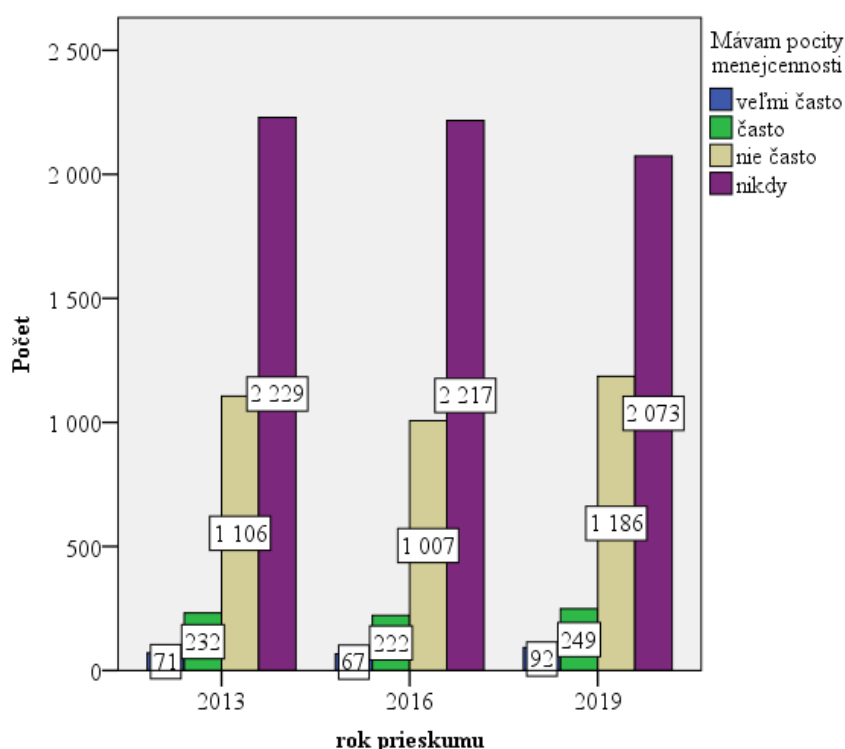
1 = veľmi často

2 = často

3 = nie často

4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu menejcennosti sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). V roku 2019 stúpol počet odpovedí veľmi často, často a nie často a klesol počet odpovedí nikdy. Ženy v rokoch 2013, 2016, 2019 sa líšili štatisticky významne v pocite menejcennosti ($p = 0,011$).

Graf 25: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu menejcennosti**Tabuľka 21: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu menejcennosti**

		Mávam pocity menejcennosti				Spolu	
		veľmi často	často	nie často	nikdy		
Rok prieskumu	2013	n	71	232	1 106	2 229	3 638
		%	2,0%	6,4%	30,4%	61,3%	100,0%
	2016	n	67	222	1 007	2 217	3 513
		%	1,9%	6,3%	28,7%	63,1%	100,0%
	2019	n	92	249	1 186	2 073	3 600
		%	2,6%	6,9%	32,9%	57,6%	100,0%
Spolu		n	230	703	3 299	6 519	10 751
		%	2,1%	6,5%	30,7%	60,6%	100,0%

Všetko ma vyčerpáva

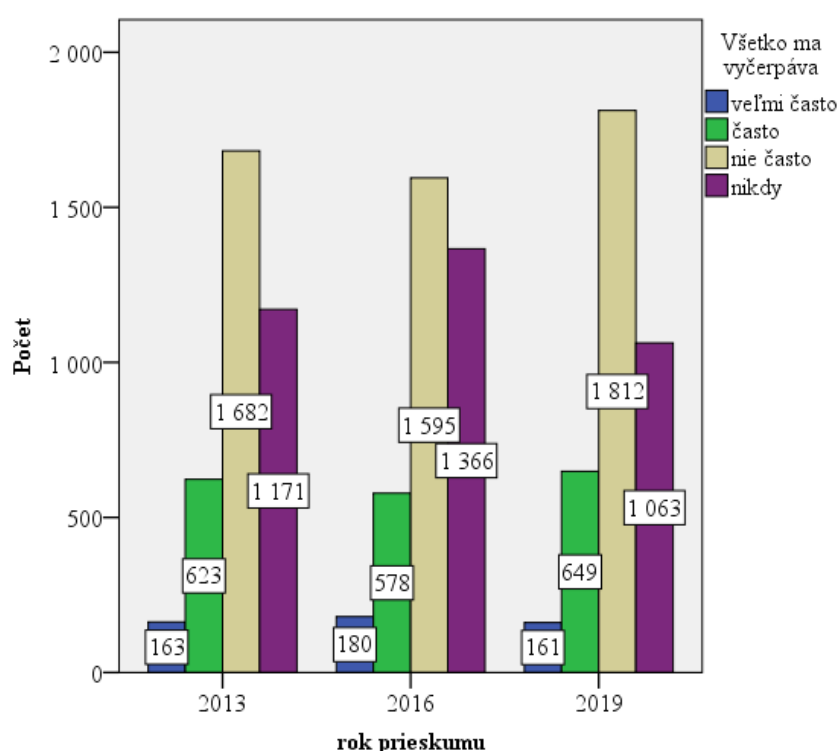
1 = veľmi často

2 = často

3 = nie často

4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu vyčerpania sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). V roku 2019 stúpol počet odpovedí často a nie často a klesol počet odpovedí veľmi často a nikdy. Muži aj ženy v rokoch 2013, 2016, 2019 sa líšili štatisticky významne ($p < 0,001$).

Graf 26: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu vyčerpania

Tabuľka 22: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu vyčerpania

			Všetko ma vyčerpáva				Spolu
			veľmi často	často	nie často	nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	163	623	1682	1171	3639
		%	4,5%	17,1%	46,2%	32,2%	100,0%
	2016	n	180	578	1595	1366	3719
		%	4,8%	15,5%	42,9%	36,7%	100,0%
	2019	n	161	649	1812	1063	3685
		%	4,4%	17,6%	49,2%	28,8%	100,0%
Spolu		n	504	1850	5089	3600	11043
		%	4,6%	16,8%	46,1%	32,6%	100,0%

Niekedy pomýšľam na samovraždu

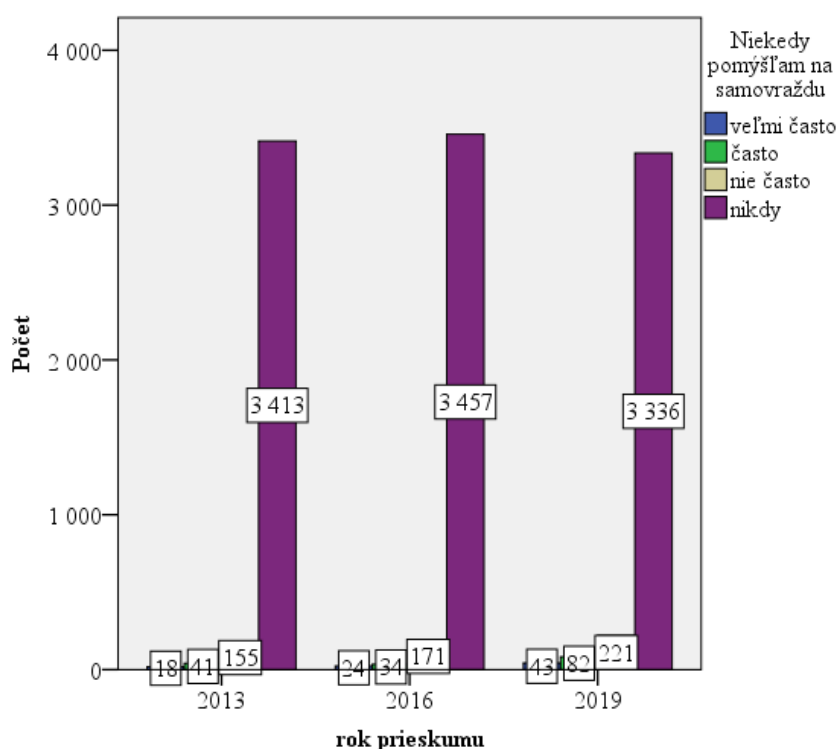
1 = veľmi často

2 = často

3 = nie často

4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pomýšľania na samovraždu sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí veľmi často pomýšľajú na samovraždu a klesá podiel respondentov, ktorí na ňu nepomýšľajú nikdy. Muži v rokoch 2013, 2016, 2019 sa líšili štatisticky významne. Od roku 2013 stúpala podiel odpovedí často a nie často a klesal podiel odpovedí nikdy. U žien stúpala podiel odpovedí nie často.

Graf 27: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pomýšľania na samovraždu**Tabuľka 23: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pomýšľania na samovraždu**

			Niekedy pomýšľam na samovraždu				Spolu
			veľmi často	často	nie často	nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	18	41	155	3413	3627
		%	0,5%	1,1%	4,3%	94,1%	100,0%
	2016	n	24	34	171	3457	3686
		%	0,7%	0,9%	4,6%	93,8%	100,0%
	2019	n	43	82	221	3336	3682
		%	1,2%	2,2%	6,0%	90,6%	100,0%
Spolu		n	85	157	547	10206	10995
		%	0,8%	1,4%	5,0%	92,8%	100,0%

Niekedy som nervózna/y

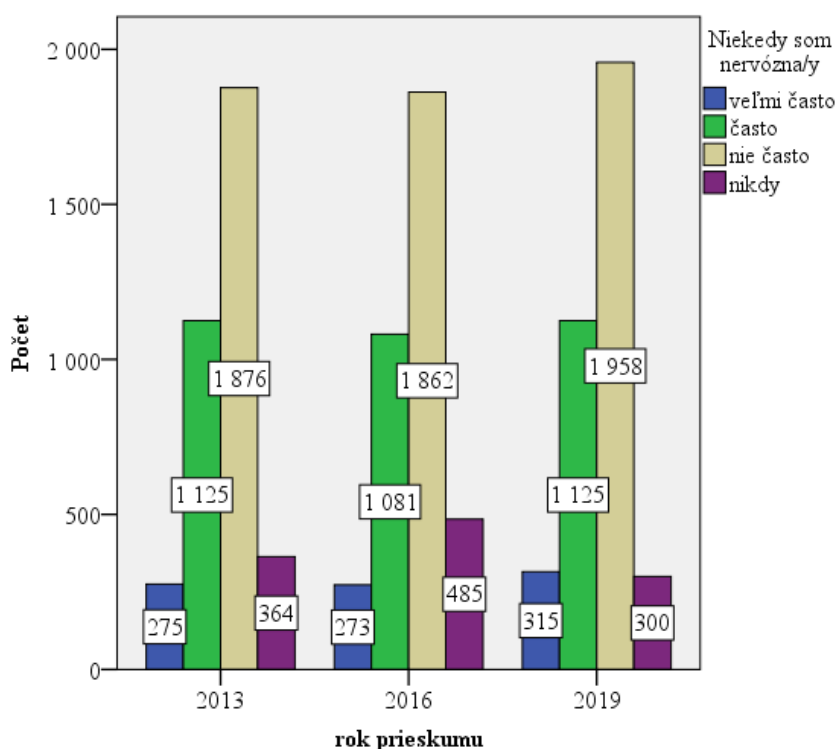
1 = veľmi často

2 = často

3 = nie často

4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu nervozity sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). U mužov od roku 2013 stúpal podiel odpovedí nie často. U žien od roku 2013 stúpal podiel odpovedí veľmi často.

Graf 28: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu nervozity

Tabuľka 24: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu nervozity

			Niekedy som nervózna/y				Spolu
			veľmi často	často	nie často	nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	275	1 125	1 876	364	3 640
		%	7,6%	30,9%	51,5%	10,0%	100,0%
	2016	n	273	1 081	1 862	485	3 701
		%	7,4%	29,2%	50,3%	13,1%	100,0%
	2019	n	315	1 125	1 958	300	3 698
		%	8,5%	30,4%	52,9%	8,1%	100,0%
Spolu		n	863	3 331	5 696	1 149	11 039
		%	7,8%	30,2%	51,6%	10,4%	100,0%

Dokážem mať radosť z vecí

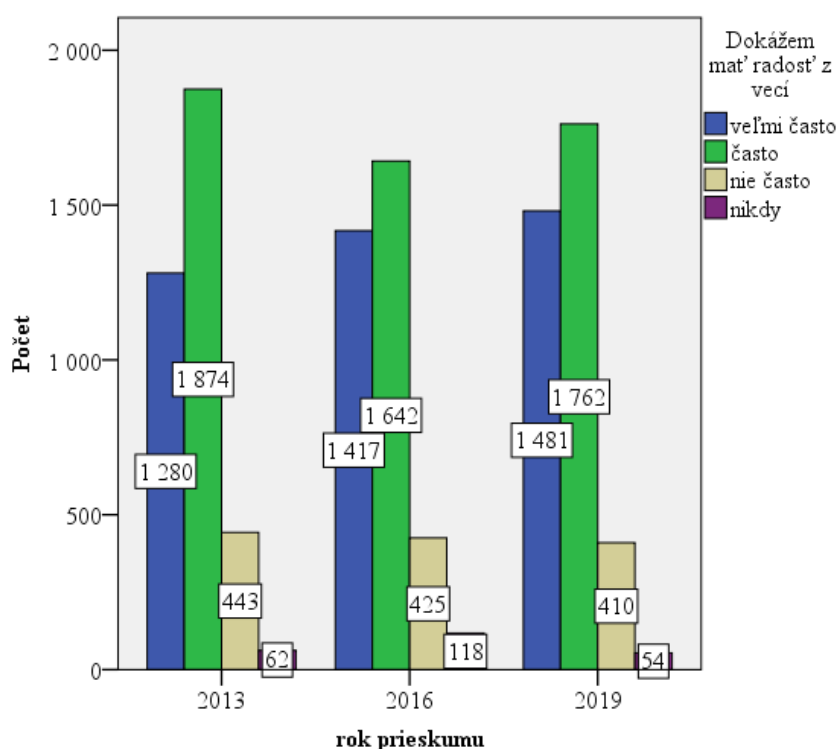
1 = veľmi často

2 = často

3 = nie často

4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu radosti z vecí sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí dokážu mať radosť z vecí veľmi často a klesá podiel respondentov, ktorí ju nemajú často. U mužov od roku 2013 stúpal podiel odpovedí veľmi často a klesal podiel odpovedí nie často. Ženy v rokoch 2013, 2016, 2019 sa líšili štatisticky významne v radošti z vecí ($p = 0,006$).

Graf 29: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu radosti**Tabuľka 25: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu radosti**

			Dokážem mať radosť z vecí				Spolu
			veľmi často	často	nie často	nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	1280	1874	443	62	3659
		%	35,0%	51,2%	12,1%	1,7%	100,0%
	2016	n	1417	1642	425	118	3602
		%	39,3%	45,6%	11,8%	3,3%	100,0%
	2019	n	1481	1762	410	54	3707
		%	40,0%	47,5%	11,1%	1,5%	100,0%
Spolu		n	4178	5278	1278	234	10968
		%	38,1%	48,1%	11,7%	2,1%	100,0%

Som spokojná/ý sama/sám so sebou

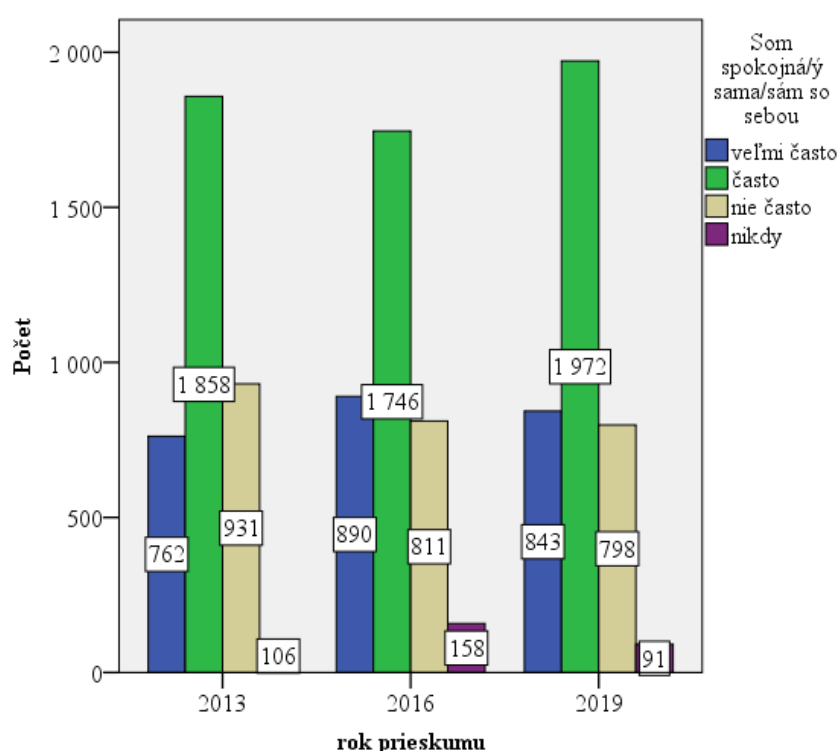
1 = veľmi často

2 = často

3 = nie často

4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu spokojnosti so sebou sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí nie sú často spokojní sami so sebou. U mužov klesal podiel odpovedí nie často. U žien v rokoch 2013, 2016, 2019 sa líšili štatisticky významne. Od roku 2013 klesal podiel odpovedí nie často.

Graf 30: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu spokojnosti so sebou

Tabuľka 26: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu spokojnosti so sebou

			Som spokojná/ý sama/sám so sebou				Spolu
			veľmi často	často	nie často	nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	762	1858	931	106	3657
		%	20,8%	50,8%	25,5%	2,9%	100,0%
	2016	n	890	1746	811	158	3605
		%	24,7%	48,4%	22,5%	4,4%	100,0%
	2019	n	843	1972	798	91	3704
		%	22,8%	53,2%	21,5%	2,5%	100,0%
Spolu		n	2495	5576	2540	355	10966
		%	22,8%	50,8%	23,2%	3,2%	100,0%

Zhrnutie

Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí sa nevenujú žiadnej pohybovej aktivite. Najvyššie percento respondentov sa v sledovaných rokoch venovalo prechádzkam. Od roku 2013 klesal podiel mužov, ktorí sa nikdy nevenujú pohybovej aktivite a stúpala podiel tých, ktorí sa jej venujú 3-5 hodín týždenne. U žien od roku 2013 klesal podiel tých, ktoré sa nikdy nevenujú pohybovej aktivite.

Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí spia viac ako 8 hodín. Stúpa podiel mužov, ktorí spia menej ako 5 hodín a u žien stúpala podiel tých, ktorí spia 5-6 hodín.

Rozdelenie respondentov podľa kvality ich spánku sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne. Od roku 2013 klesá podiel respondentov s výbornou kvalitou.

Podľa prieskumu od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú celkom dobrú fyzickú kondíciu a klesá podiel respondentov s nie veľmi dobrou fyzickou kondíciou.

Práci na záhrade sa od roku 2013 respondenti v stúpajúcom podiele venujú zriedka lebo nevenujú vôbec. Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí sledujú rozhlas a televíziu denne/obdeň. Tak isto klesá podiel respondentov, ktorí čítajú každý deň/obdeň. Hry na počítači alebo tablete hrá väčšina respondentov zriedka alebo nikdy. Od roku 2013 stúpala podiel mužov aj žien, ktorí sú denne na sociálnej sieti. Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí navštevujú kult. podujatia zriedka alebo nikdy.

Na otázku, či človek môže ovplyvniť dĺžku svojho života, klesá podiel respondentov, ktorí hovoria rozhodne nie. Podiel respondentov, ktorí hodnotia svoj život na výbornú stúpa, ale taktiež stúpa podiel respondentov, ktorí ho hodnotia ako zlý.

Z frekvencie pocitov stúpa podiel respondentov, ktorí majú pocit že ich nič nebaví veľmi často ako aj odpoveď často pri pocite osamelosti. Pocity smútku má stúpajúci podiel respondentov veľmi často. Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí veľmi často pomýšľajú na samovraždu a klesá podiel respondentov, ktorí na ňu nepomýšľajú nikdy. U mužov stúpala podiel odpovedí nie často pri pocite nervozity, u žien to bola odpoveď veľmi často. Taktiež však stúpa podiel respondentov, ktorí dokážu mať z vecí radosť a klesá podiel respondentov, ktorí nie sú často spokojní sami so sebou.



4. ŽIVOTNÝ ŠTÝL A STAROSTLIVOSŤ O ZDRAVIE

Životný štýl je jedným zo základných determinantov zdravia. Oproti ostatným determinantom zdravia má najväčší podiel na zdraví človeka, až 50 – 70% (prostredie 20 – 30%, úroveň zdravotníctva 10 – 20%, genetické faktory 10 – 15%). Zahŕňa správanie človeka za vzájomného pôsobenia životných podmienok, sociálno – ekonomických faktorov a osobných vlastností človeka. Životný štýl je zároveň dobre ovplyvniteľný determinant zdravia a je individuálnou voľbou každého človeka akým spôsobom sa stará a prístupuje k svojmu zdraviu.

Na vzniku ochorení sa podieľajú rôzne rizikové faktory. Prítomnosť rizikového faktora neznamena, že sa choroba určite prejaví. Avšak súčasný výskyt viacerých rizikových faktorov zvyšuje možnosť prepuknutia choroby. Na viac ako polovici úmrtí na svete, prostredníctvom vzniku ochorení, sa podieľajú tri ovplyvniteľné rizikové faktory: tabak, nedostatok pohybu a nesprávna výživa. Tieto rizikové faktory sú dobre ovplyvniteľné úpravou životného štýlu.

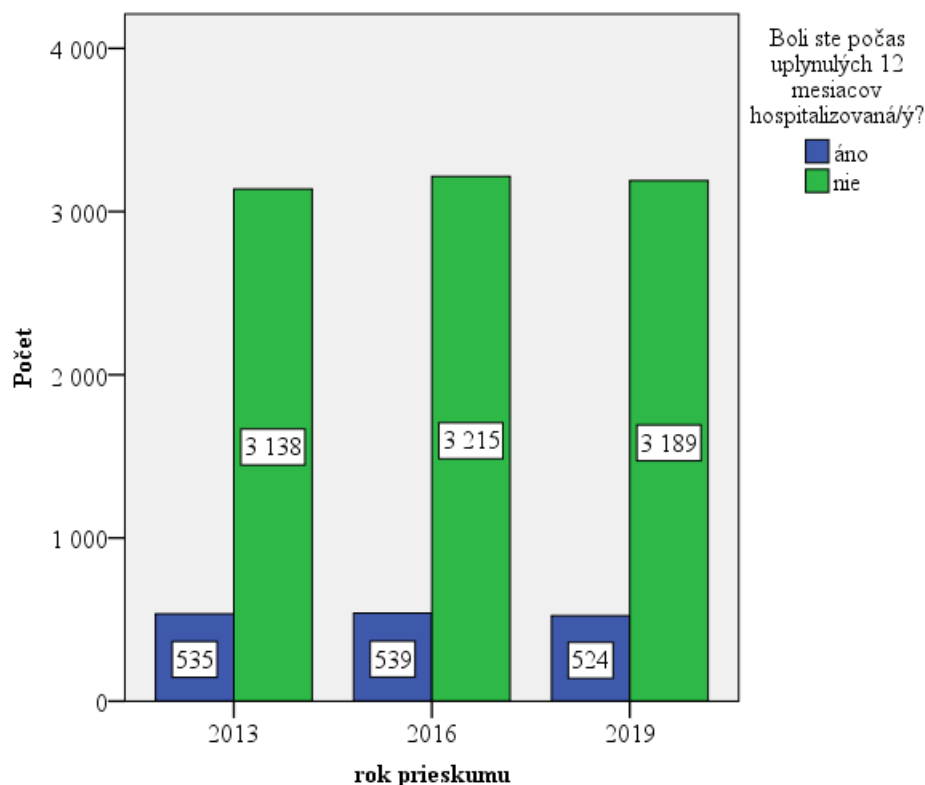
V Slovenskej republike sú preventívne prehliadky plne hraené na základe verejného zdravotného poistenia. Poistenci majú možnosť v súčasnosti absolvovať bezplatné preventívne prehliadky u všeobecného lekára pre deti a dorast, všeobecného lekára pre dospelých, zubného lekára, gynekológa a pôrodníka, urológa či gastroenterológa. Podľa údajov Všeobecnej zdravotnej poisťovne preventívnu prehliadku u všeobecného lekára absolvuje však len necelých 40% dospeléj populácie. Toto číslo nie je dostatočné na to, aby sa na Slovensku znížil výskyt tzv. odvrátiteľných úmrtí. Pravidelné vyšetrenia sú pritom účinnou prevenciou rizikových faktorov viacerých chorôb ako je zvýšený krvný tlak či cholesterol ale aj onkologických ochorení a ďalších civilizačných chorôb.

Boli ste počas uplynulých 12 mesiacov hospitalizovaná/ý?

1 = áno

2 = nie

Podiel respondentov, ktorí boli počas uplynulých 12 mesiacov hospitalizovaní sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 nelíšil štatisticky významne. Najvyšší počet hospitalizovaných respondentov bol v roku 2016. Nižší bol zaznamenaný v roku 2019.

Graf 31: Rozdelenie respondentov podľa hospitalizácie počas uplynulých 12 mesiacov

Tabuľka 27: Rozdelenie respondentov podľa hospitalizácie počas uplynulých 12 mesiacov

		Boli ste počas uplynulých 12 mesiacov hospitalizovaná/ý?			Spolu
			áno	nie	
Rok prieskumu	2013	n	535	3 138	3 673
		%	14,6%	85,4%	100,0%
	2016	n	539	3 215	3 754
		%	14,4%	85,6%	100,0%
	2019	n	524	3 189	3 713
		%	14,1%	85,9%	100,0%
Spolu		n	1 598	9 542	11 140
		%	14,3%	85,7%	100,0%

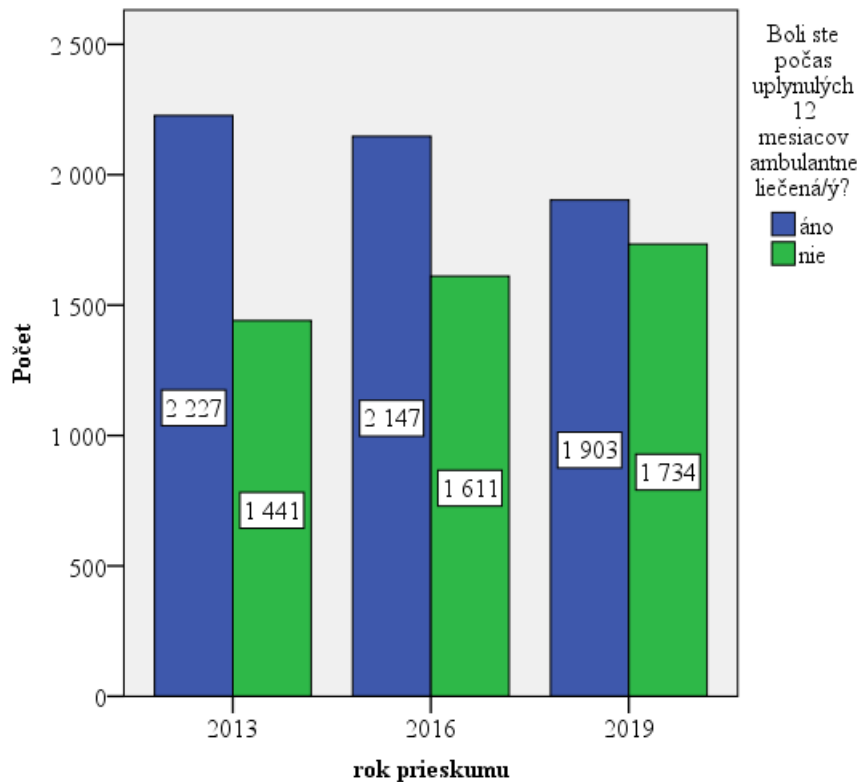
Boli ste počas uplynulých 12 mesiacov ambulantne liečená/ý?

1 = *áno*

2 = *nie*

Podiel ambulantne liečených respondentov sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel ambulantne liečených u mužov aj žien.

Graf 32: Rozdelenie respondentov podľa liečenia ambulantne počas uplynulých 12 mesiacov



Tabuľka 28: Rozdelenie respondentov podľa liečenia ambulantne počas uplynulých 12 mesiacov

		Boli ste počas uplynulých 12 mesiacov ambulantne liečená/ý?		Spolu	
		áno	nie		
Rok prieskumu	2013	n	2227	1441	3668
		%	60,7%	39,3%	100,0%
	2016	n	2147	1611	3758
		%	57,1%	42,9%	100,0%
	2019	n	1903	1734	3637
		%	52,3%	47,7%	100,0%
Spolu		n	6277	4786	11063
		%	56,7%	43,3%	100,0%

Boli ste očkovaná/ý proti chrípke?

1 = pred menej ako jedným rokom

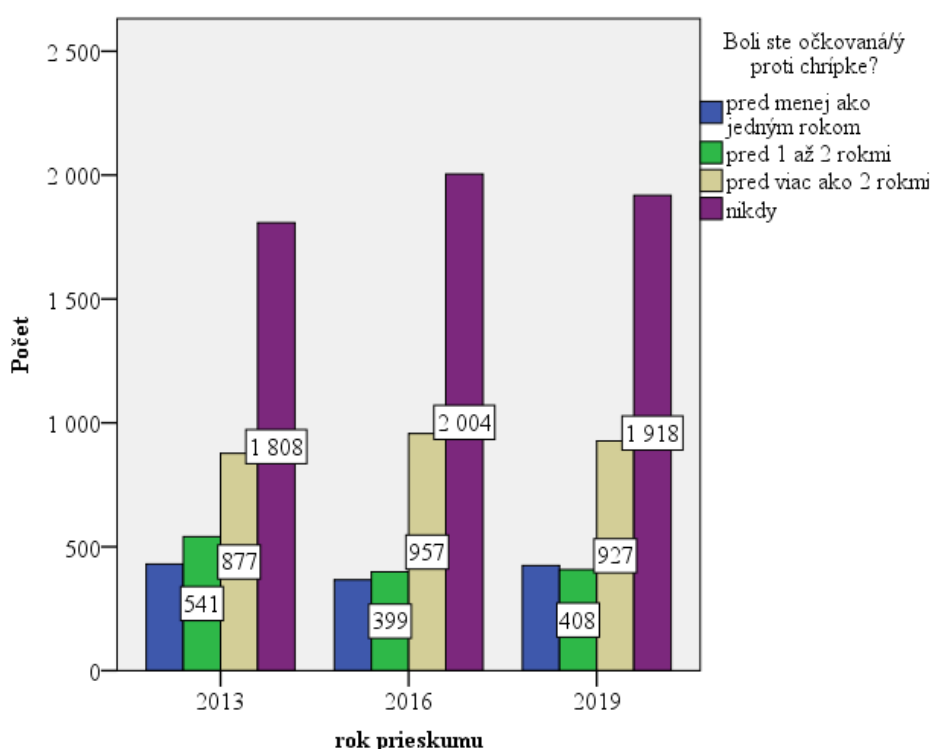
2 = pred 1 až 2 rokmi

3 = pred viac ako 2 rokmi

4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie očkovania proti chrípke sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpala podiel mužov očkovaných pred viac ako 2 rokmi. Od roku 2013 klesal podiel žien očkovaných pred 1 až 2 rokmi.

Graf 33: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie očkovania proti chrípke



Tabuľka 29: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie očkovania proti chrípke

			Boli ste očkovaná/ý proti chrípke?				Spolu
			pred menej ako jedným rokom	pred 1 až 2 rokmi	pred viac ako 2 rokmi	nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	430	541	877	1 808	3 656
		%	11,8%	14,8%	24,0%	49,5%	100,0%
	2016	n	366	399	957	2 004	3 726
		%	9,8%	10,7%	25,7%	53,8%	100,0%
	2019	n	424	408	927	1 918	3 677
		%	11,5%	11,1%	25,2%	52,2%	100,0%
Spolu		n	1 220	1 348	2 761	5 730	11 059
		%	11,0%	12,2%	25,0%	51,8%	100,0%

Zúčastnili ste sa preventívnej prehliadky?

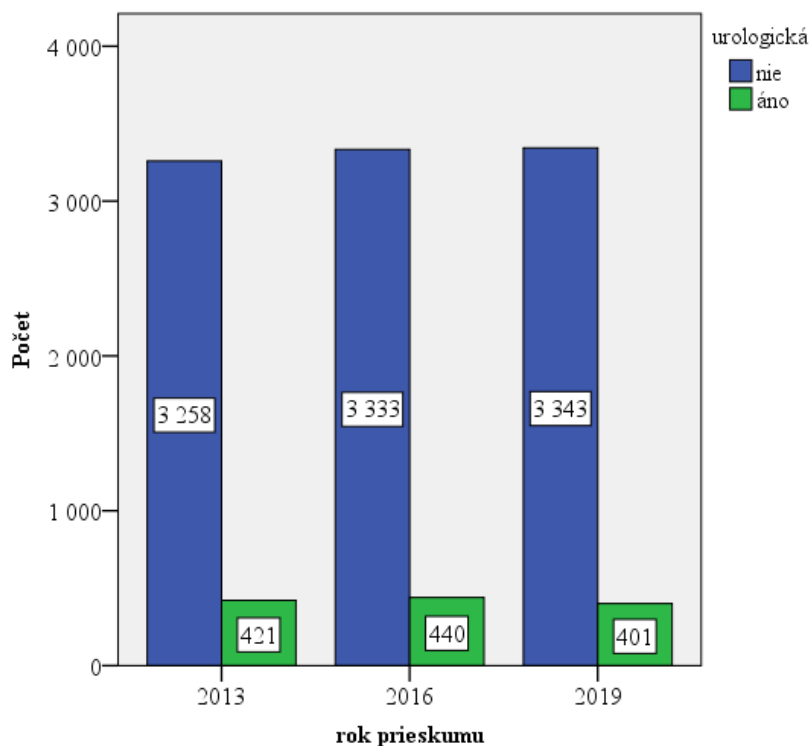
Urologická

1 = nie

2 = áno

Podiel respondentov, ktorí sa zúčastnili urologickej preventívnej prehliadky sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 nelíši štatisticky významne. Najvyšší počet respondentov sa zúčastnil tejto preventívnej prehliadky v roku 2016. Nižší počet respondentov sa zúčastnil tejto preventívnej prehliadky v roku 2019.

Graf 34: Rozdelenie respondentov podľa účasti na urologickej preventívnej prehliadke



Tabuľka 30: Rozdelenie respondentov podľa účasti na urologickej preventívnej prehliadke

			urologická		Spolu
			nie	áno	
Rok prieskumu	2013	n	3258	421	3679
		%	88,6%	11,4%	100,0%
	2016	n	3333	440	3773
		%	88,3%	11,7%	100,0%
	2019	n	3343	401	3744
		%	89,3%	10,7%	100,0%
Spolu		n	9934	126	11196
		%	88,7%	11,3%	100,0%

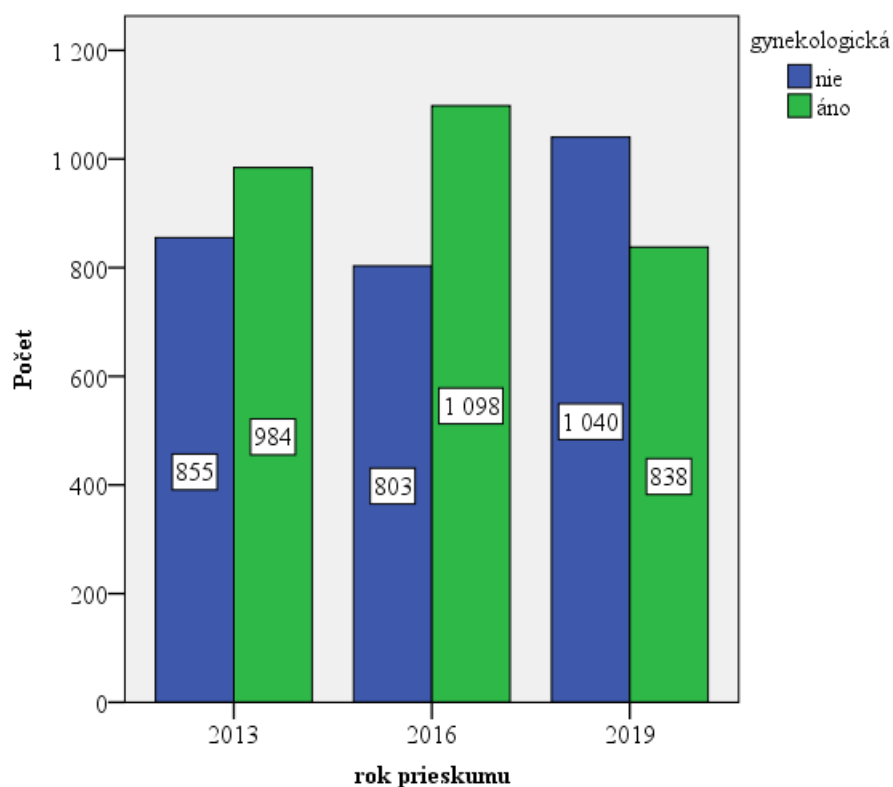
Gynekologická

1 = nie

2 = áno

Podiel respondentiek, ktoré sa zúčastnili preventívnej prehliadky sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 líšil štatisticky významne ($p < 0,001$). Najvyšší počet respondentiek sa zúčastnil tejto preventívnej prehliadky v roku 2016. Najnižší počet respondentiek sa zúčastnil tejto preventívnej prehliadky v roku 2019.

Graf 35: Rozdelenie respondentiek podľa účasti na gynekologickej preventívnej prehliadke



Tabuľka 31: Rozdelenie respondentiek podľa účasti na gynekologickej preventívnej prehliadke

		gynekologická		Spolu	
		nie	áno		
Rok prieskumu	2013	n	855	984	1839
		%	46,5%	53,5%	100,0%
	2016	n	803	1098	1901
		%	42,2%	57,8%	100,0%
	2019	n	1040	838	1878
		%	55,4%	44,6%	100,0%
Spolu		n	2698	2920	5618
		%	48,0%	52,0%	100,0%

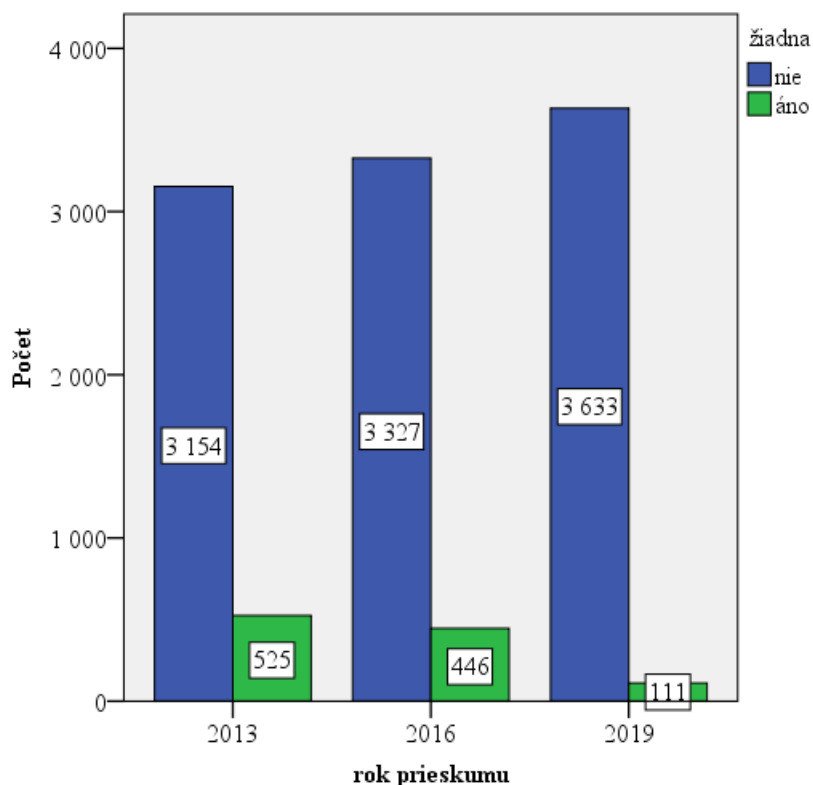
Žiadna

1 = *nie*

2 = *áno*

Podiel respondentov, ktorí sa nezúčastnili žiadnej preventívnej prehliadky sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšil štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel mužov aj žien ktorí sa nezúčastnili žiadnej preventívnej prehliadky.

Graf 36: Rozdelenie respondentov podľa neúčasti na žiadnej preventívnej prehliadke



Tabuľka 32: Rozdelenie respondentov podľa neúčasti na žiadnej preventívnej prehliadke

		žiadna		Spolu	
		nie	áno		
Rok prieskumu	2013	n	3154	525	3679
		%	85,7%	14,3%	100,0%
	2016	n	3327	446	3773
		%	88,2%	11,8%	100,0%
	2019	n	3633	111	3744
		%	97,0%	3,0%	100,0%
Spolu		n	10114	1082	11196
		%	90,3%	9,7%	100,0%

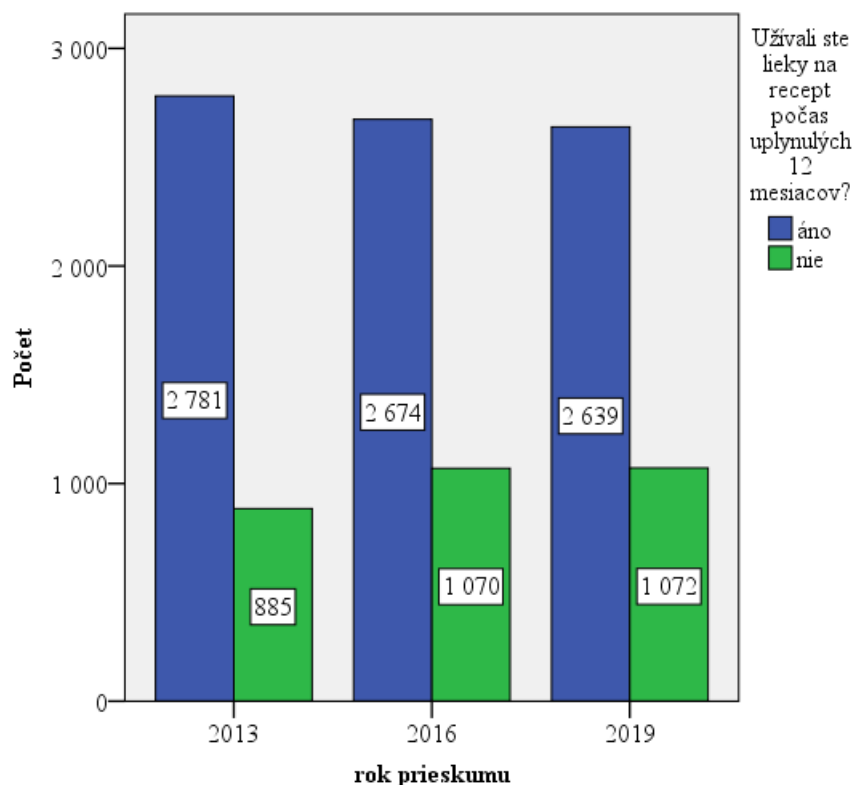
Užívali ste lieky na recept počas uplynulých 12 mesiacov?

1 = áno

2 = nie

Podiel respondentov, ktorí užívali lieky na recept sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšil štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 ich podiel klesá. Ženy v rokoch 2013, 2016, 2019 sa líšili štatisticky významne v podiele tých, ktoré užívali lieky na recept ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesal ich podiel.

Graf 37: Rozdelenie respondentov podľa užívanie liekov na recept



Tabuľka 33: Rozdelenie respondentov podľa užívanie liekov na recept

			Užívali ste lieky na recept počas uplynulých 12 mesiacov?		Spolu
			áno	nie	
Rok prieskumu	2013	n	2781	885	3666
		%	75,9%	24,1%	100,0%
	2016	n	2674	1070	3744
		%	71,4%	28,6%	100,0%
	2019	n	2639	1072	3711
		%	71,1%	28,9%	100,0%
Spolu		n	8094	3027	11121
		%	72,8%	27,2%	100,0%

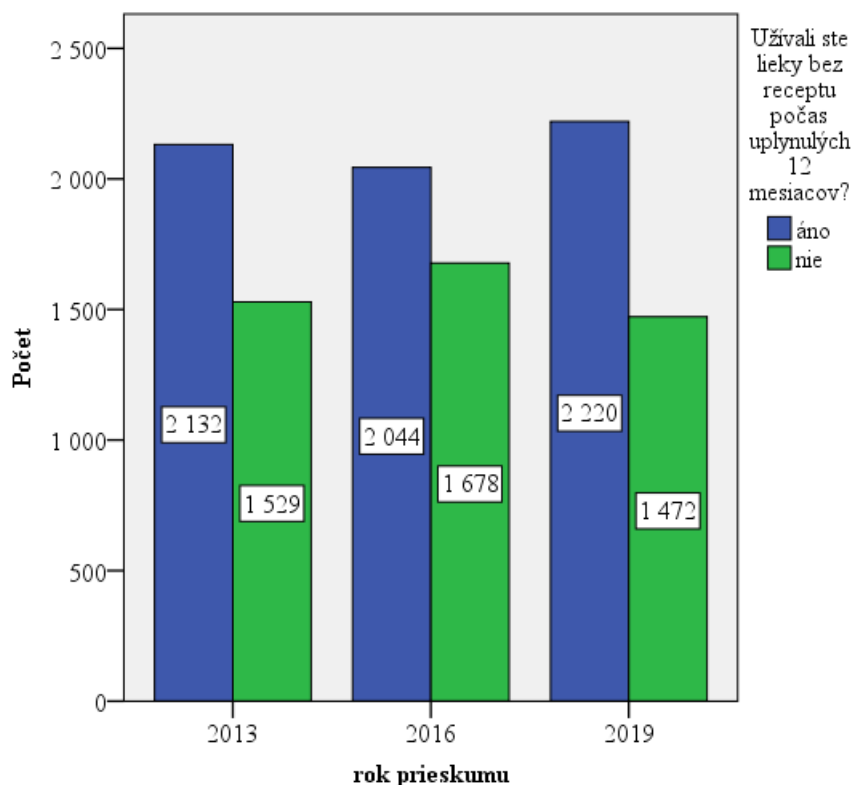
Užívali ste lieky bez receptu počas uplynulých 12 mesiacov?

1 = áno

2 = nie

Podiel respondentov, ktorí užívali lieky bez receptu sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšil štatisticky významne ($p < 0,001$). Najvyšší počet respondentov užíval lieky bez receptu v roku 2019 a najnižší počet bol zaznamenaný v roku 2016.

Graf 38: Rozdelenie respondentov podľa užívania liekov bez receptu



Tabuľka 34: Rozdelenie respondentov podľa užívania liekov bez receptu

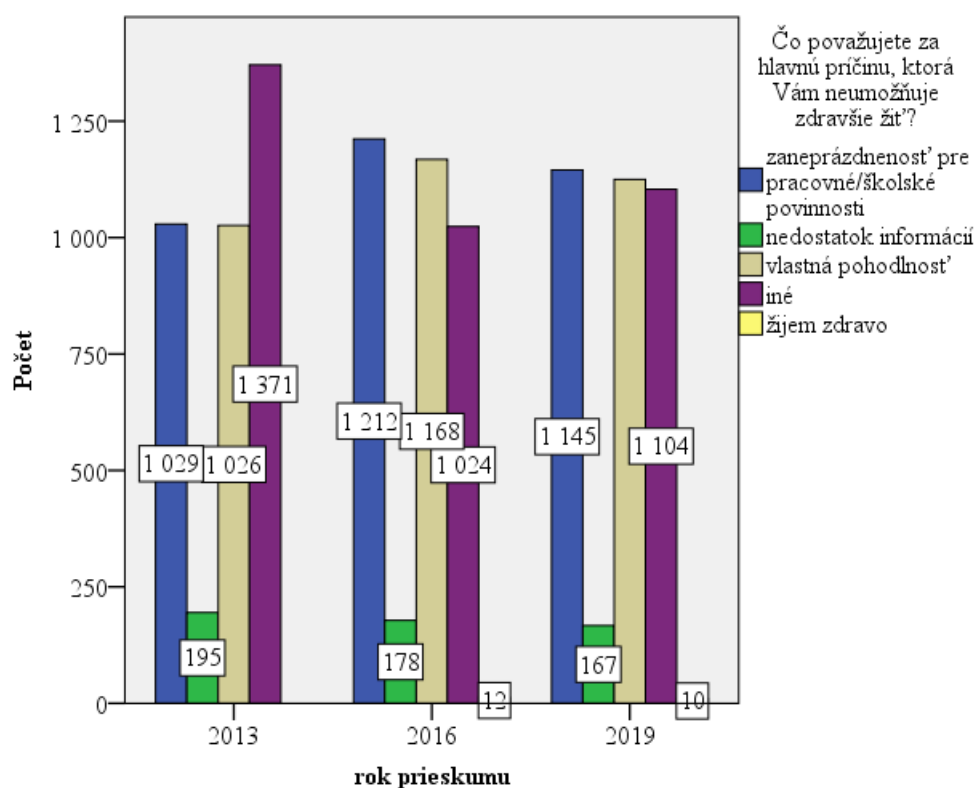
		Užívali ste lieky bez receptu počas uplynulých 12 mesiacov?		Spolu	
		áno	nie		
Rok prieskumu	2013	n	2132	1529	3661
		%	58,2%	41,8%	100,0%
	2016	n	2044	1678	3722
		%	54,9%	45,1%	100,0%
	2019	n	2220	1472	3692
		%	60,1%	39,9%	100,0%
Spolu		n	6396	4679	11075
		%	57,8%	42,2%	100,0%

Čo považujete za hlavnú príčinu, ktorá Vám neumožňuje zdravšie žiť?

- 1 = zaneprázdnenosť pre pracovné/školské povinnosti
 2 = nedostatok informácií
 3 = vlastná pohodlnosť
 4 = iné
 5 = žijem zdravo

Rozdelenie respondentov podľa príčiny, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú nedostatok informácií ako hlavnú príčinu, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť.

Graf 39: Rozdelenie respondentov podľa príčiny, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť



Tabuľka 35: Rozdelenie respondentov podľa príčiny, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť

			Čo považujete za hlavnú príčinu, ktorá Vám neumožňuje zdravšie žiť?					Spolu
			zaneprázdnenosť pre pracovné/školské povinnosti	nedostatok informácií	vlastná pohodlnosť	iné	žijem zdravo	
Rok prieskumu	2013	n	1029	195	1026	1371	0	3621
		%	28,4%	5,4%	28,3%	37,9%	0,0%	100,0%
	2016	n	1212	178	1168	1024	12	3594
		%	33,7%	5,0%	32,5%	28,5%	,3%	100,0%
	2019	n	1145	167	1125	1104	10	3551
		%	32,2%	4,7%	31,7%	31,1%	,3%	100,0%
Spolu		n	3386	540	3319	3499	22	10766
		%	31,5%	5,0%	30,8%	32,5%	,2%	100,0%

Zhrnutie

Podiel respondentov, ktorí boli počas uplynulých 12 mesiacov hospitalizovaní sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 nelíšil štatisticky významne.

Od roku 2013 klesal podiel ambulantne liečených mužov aj žien.

Od roku 2013 stúpal podiel mužov očkovaných pred viac ako 2 rokmi a klesal podiel žien očkovaných pred 1 až 2 rokmi. Najvyšší počet respondentov sa zúčastnil urologickej preventívnej prehliadky v roku 2016.

Najviac respondentiek sa zúčastnilo gynekologickej preventívnej prehliadky v roku 2016, najnižší počet respondentiek v roku 2019.

Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí sa nezúčastnili žiadnej preventívnej prehliadky. Taktiež klesá podiel respondentov, ktorí užívali lieky na recept.

Podiel respondentov, ktorí užívali lieky bez receptu sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšil štatisticky významne. Najvyšší počet respondentov, ktorí užívali lieky bez receptu, bol v roku 2019, najnižší v roku 2016.

Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú nedostatok informácií ako príčinu, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť.



5. UŽÍVANIE NELEGÁLNYCH A LEGÁLNYCH DROG

Približne 275 miliónov ľudí svetovej populácie vo veku 15 - 64 rokov užívalo počas roka 2016 drogy najmenej raz a približne 31 miliónov ľudí trpí poruchami zapríčinenými užívaním drog. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie zomrelo v roku 2015 v dôsledku užívania drog približne 450 000 ľudí pričom 167 750 úmrtí bolo priamo spojených s poruchami užívania drog a najmä s predávkovaním (UNODC, 2018).

Užívanie psychoaktívnych látok môže viesť k syndrómu závislosti. Je to správanie, ktoré zvyčajne zahŕňa silnú túžbu užívať drogu a vyššou prioritou sa stáva užívanie drog ako iné činnosti či povinnosti.

V oblasti užívania legálnych a nelegálnych drog je implementovaná široká škála účinných globálnych, regionálnych a národných politík (SZO, 2020a). V oblasti drogovej problematiky je v Slovenskej republike v platnosti Akčný plán realizácie Národnej protidrogovej stratégie Slovenskej republiky na obdobie rokov 2017–2020 v rezorte zdravotníctva. Témou alkoholu sa zaoberá Národný akčný plán pre problémy s alkoholom na roky 2013–2020.

Konzumácia alkoholu každoročne prispieva k 3 miliónom úmrtí vo svete, ako aj k zdravotným problémom a zlému zdravotnému stavu miliónov ľudí. Konzumácia alkoholu je hlavným rizikovým faktorom predčasnej úmrtnosti a invalidity u osôb vo veku od 15 do 49 rokov. Znevýhodnené a obzvlášť zraniteľné skupiny obyvateľstva majú vyššiu mieru úmrtnosti a hospitalizácie v dôsledku konzumácie alkoholu. Škodlivé požívanie alkoholu je príčinou viac ako 200 ochorení a zranení ako sú napr. cirhóza pečene a nádorové ochorenia (SZO, 2020b).

Tabaková epidémia je jednou z najvýznamnejších verejno-zdravotníckych hrozieb. Viac ako 7 miliónov úmrtí je dôsledkom priameho užívania tabaku, zatiaľ čo približne 1,2 milióna úmrtí je výsledkom pasívneho fajčenia. Približne 80% z 1,1 miliardy fajčiarov žije v krajinách s nízkymi a strednými príjmami, kde je zaťaženie chorobami a úmrtím súvisiacim s tabakom najzávažnejšie. Užívanie tabaku prispieva k chudobe, a to spotrebou finančných prostriedkov na tabak a nie na zabezpečenie základných potrieb ako je napr. jedlo (SZO, 2019).

Konzumácia alkoholických nápojov

Ako často konzumujete pivo?

1 = každý deň

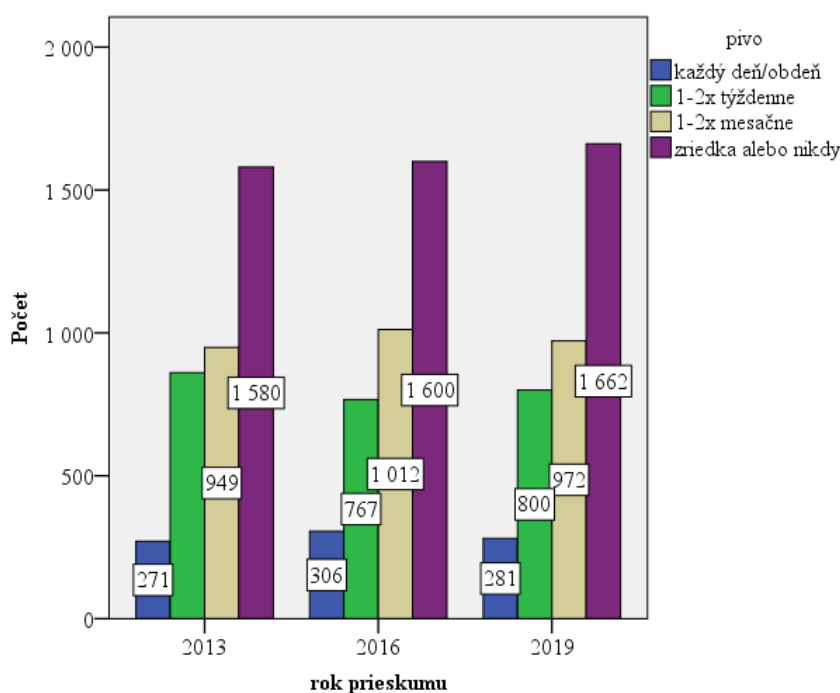
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = zriedka alebo nikdy

Graf a tabuľka zobrazujú porovnanie konzumácie piva v rokoch 2013, 2016 a 2019. Môžeme konštatovať, že stúpol počet konzumentov, ktorí pijú pivo zriedka alebo nikdy zo 43,2% v roku 2013 na 44,7% v roku 2019. Pokles nastal u respondentov konzumujúcich pivo 1-2x týždenne, a to z 23,5% v roku 2013 na 21,5% v roku 2019 pričom v roku 2013 dosiahol spomínaný spôsob konzumácie úroveň 20,8%.

Graf 40: Frekvencia konzumácie piva



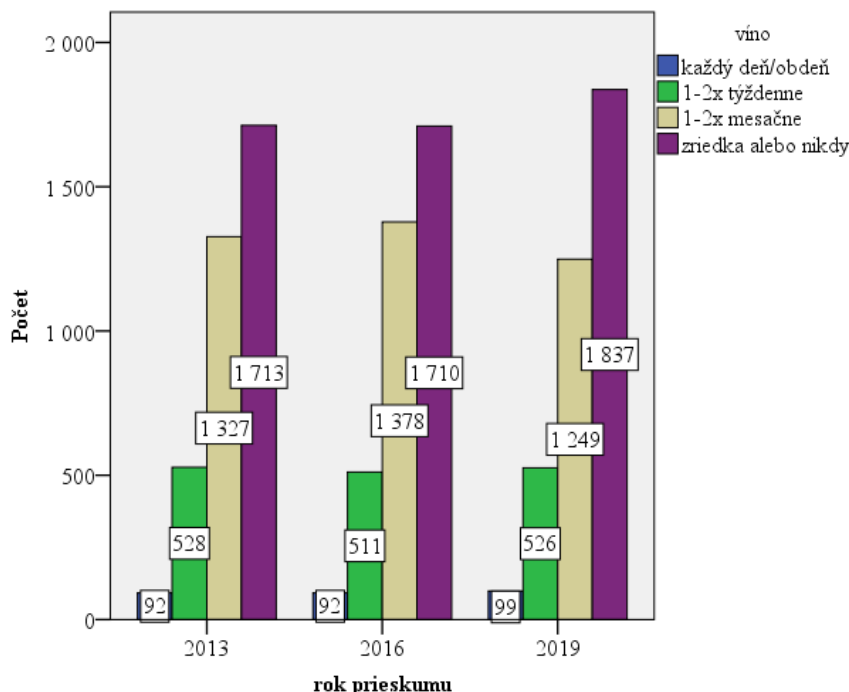
Tabuľka 36: Konzumácia piva vo vybraných rokoch

			pivo				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	271	861	949	1580	3661
		%	7,4	23,5	25,9	43,2	100
	2016	n	306	767	1012	1600	3685
		%	8,3	20,8	27,5	43,4	100
	2019	n	281	800	972	1662	3715
		%	7,6	21,5	26,2	44,7	100
Spolu		n	858	2428	2933	4842	11061
		%	7,8	22,0	26,5	43,8	100

Ako často konzumujete víno?

- 1 = každý deň
 2 = 1-2x týždenne
 3 = 1-2x mesačne
 4 = zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vína v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa štatisticky významne líši ($p = 0,049$). Najvyššie percento respondentov konzumovalo víno v sledovaných rokoch zriedka alebo nikdy, a to napr. 46,8% v roku 2013 a 49,5% v roku 2019. Najnižší podiel respondentov konzumoval víno každý deň alebo obdeň čomu zodpovedá 2,5% v roku 2013 a rovnako v roku 2016 a 2,7% v roku 2019. Konzumácia vína 1-2x mesačne klesla z 36,3% v roku 2013 na 33,7% v roku 2019 pričom v roku 2016 stúpla konzumácia na 37,3%.

Graf 41: Frekvencia konzumácie vína**Tabuľka 37: Konzumácia vína vo vybraných rokoch**

			víno				Spolu
			každý deň/obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	92	528	1327	1713	3660
		%	2,5	14,4	36,3	46,8	100
	2016	n	92	511	1378	1710	3691
		%	2,5	13,8	37,3	46,3	100
	2019	n	99	526	1249	1837	3711
		%	2,7	14,2	33,7	49,5	100
Spolu		n	283	1565	3954	5260	11062
		%	2,6	14,1	35,7	47,6	100

Ako často konzumujete destiláty?

1 = každý deň

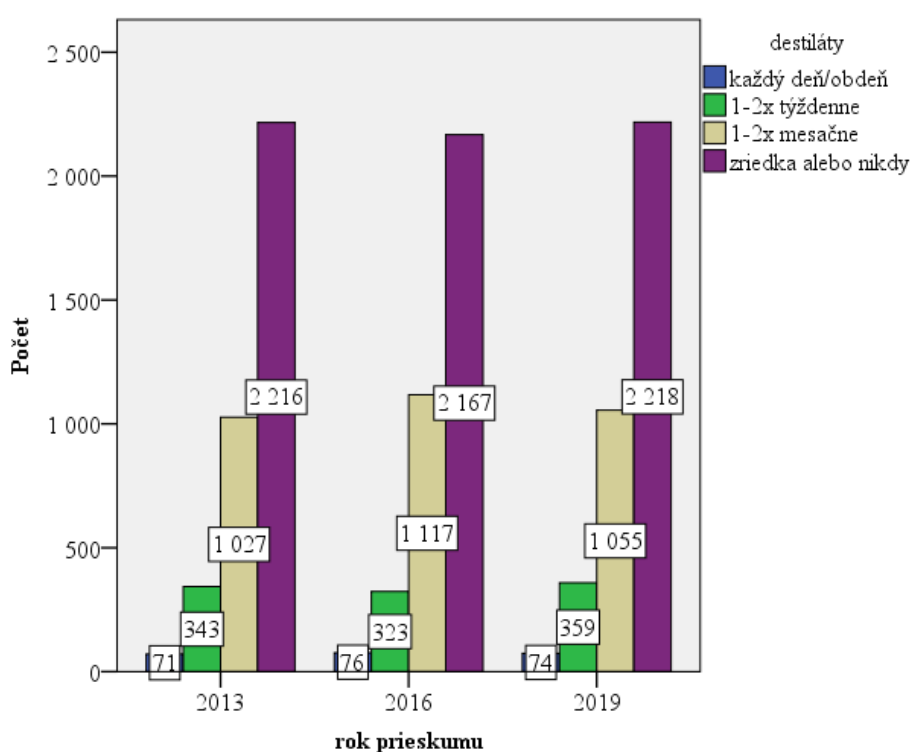
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = zriedka alebo nikdy

Konzumácia destilátov zriedka alebo nikdy sa u respondentov znížila zo 60,6% v roku 2013 na 59,8% v roku 2019. Konzumácia destilátov 1-2x týždenne stúpla z 9,4% v roku 2013 na 9,7% v roku 2019. Konzumácia 1-2x mesačne stúpla z 28,1% v roku 2013 na 28,5% v roku 2019 pričom v roku 2016 dosiahla úroveň 30,3%.

Graf 42: Frekvencia konzumácie destilátov



Tabuľka 38: Konzumácia destilátov vo vybraných rokoch

			destiláty				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	71	343	1027	2216	3657
		%	1,9	9,4	28,1	60,6	100
	2016	n	76	323	1117	2167	3683
		%	2,1	8,8	30,3	58,8	100
	2019	n	74	359	1055	2218	3706
		%	2	9,7	28,5	59,8	100
Spolu		n	221	1025	3199	6601	11046
		%	2	9,3	29	59,8	100

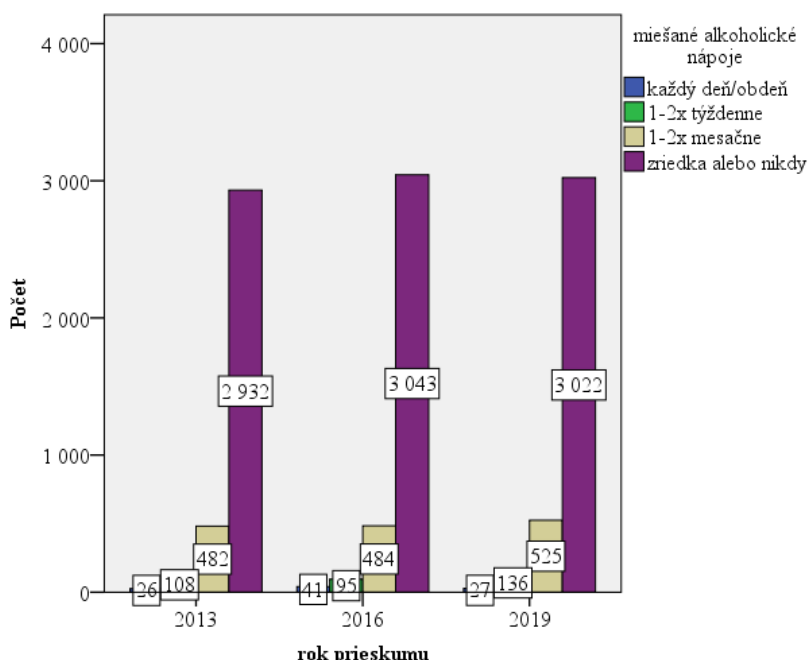
Ako často konzumujete miešané alkoholické nápoje?

- 1 = každý deň
- 2 = 1-2x týždenne
- 3 = 1-2x mesačne
- 4 = zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie miešaných alkoholických nápojov v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p = 0,043$).

Konzumácia miešaných alkoholických nápojov zriedka alebo nikdy dosahuje v porovnaní s konzumáciou piva, vína a destilátov najvyššie percentá. Zriedka alebo nikdy konzumovalo v roku 2013 miešané alkoholické nápoje 82,6% respondentov, v roku 2016 stúpla konzumácia na 83,1 % a v roku 2019 nastal pokles na 81,5%. Každý deň alebo obdeň konzumovalo miešané alkoholické nápoje 0,7% respondentov. Rovnakú úroveň dosiahla konzumácia každý deň/obdeň aj v roku 2019.

Graf 43: Frekvencia konzumácie miešaných alkoholických nápojov



Tabuľka 39: Konzumácia miešaných alkoholických nápojov vo vybraných rokoch

			miešané alkoholické nápoje				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	26	108	482	2932	3548
		%	0,7	3	13,6	82,6	100
	2016	n	41	95	484	3043	3663
		%	1,1	2,6	13,2	83,1	100
	2019	n	27	136	525	3022	3710
		%	0,7	3,7	14,2	81,5	100
Spolu		n	94	339	1491	8997	10921
		%	0,9	3,1	13,7	82,4	100

Fajčenie

Fajčíte (cigarety, fajky, cigary)?

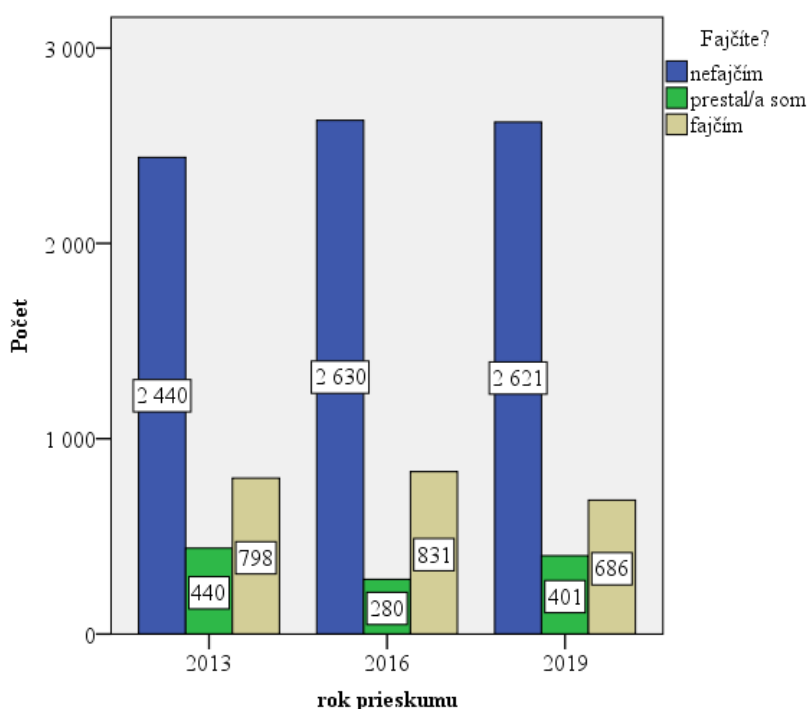
1 = nefajčím

2 = prestal/a som

3 = fajčím

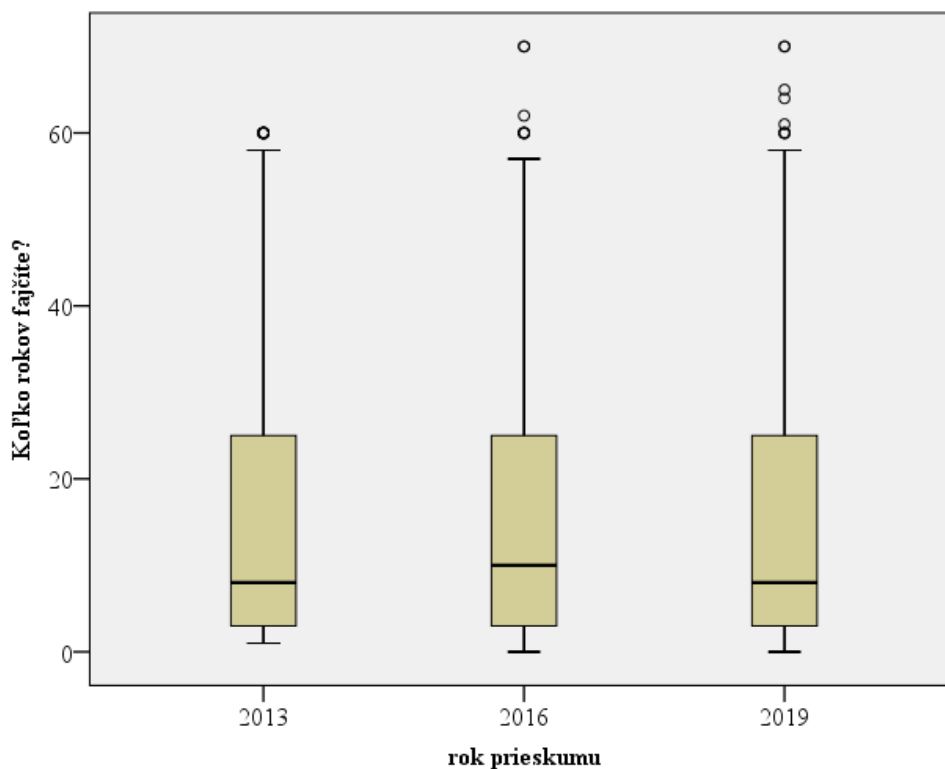
Rozdelenie respondentov podľa fajčenia sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpa podiel nefajčiarov. Podiel respondentov, ktorí fajčili sa znížil z 21,7% v roku 2013 na 18,5% v roku 2019 pričom v roku 2016 nastal nárast na 22,2% v porovnaní s rokom 2013. Podiel respondentov, ktorí prestali s fajčením klesol z 12% v roku 2013 na 10,8% v roku 2019. V roku 2019 dosiahol podiel respondentov, ktorí nefajčili úroveň 70,7% čo v porovnaní s rokom 2013 znamená nárast zo 66,3%.

Graf 44: Odpovede respondentov na otázku Fajčíte?



Tabuľka 40: Rozloženie odpovedí respondentov na otázku Fajčíte? vo vybraných rokoch

		Fajčíte?			Spolu	
		nefajčím	prestal/a som	fajčím		
Rok prieskumu	2013	n	2440	440	798	3678
		%	66,3	12,0	21,7	100
	2016	n	2630	280	831	3741
		%	70,3	7,5	22,2	100
	2019	n	2621	401	686	3708
		%	70,7	10,8	18,5	100
Spolu		n	7691	1121	2315	11127
		%	69,1	10,1	20,8	100

Kolko rokov fajčíte?**Graf 45: Vyjadrenie rokov fajčenia**

Priemerný počet rokov fajčenia respondentov bol v roku 2013 14,92 rokov. Minimálny počet rokov bol 1 a maximálny počet 60. Hodnota mediánu bola 8. V roku 2016 bol priemerný počet rokov fajčenia respondentov 15,54 rokov. Minimálny počet rokov bol 0 a maximálny počet 70. Hodnota mediánu bola 10. Priemerný počet rokov fajčenia respondentov bol v roku 2019 15,07 rokov. Minimálny počet rokov bol 0 a maximálny počet 70. Hodnota mediánu bola 8.

Kolko výrobkov denne fajčíte/používate?

1 = menej ako 10 ks

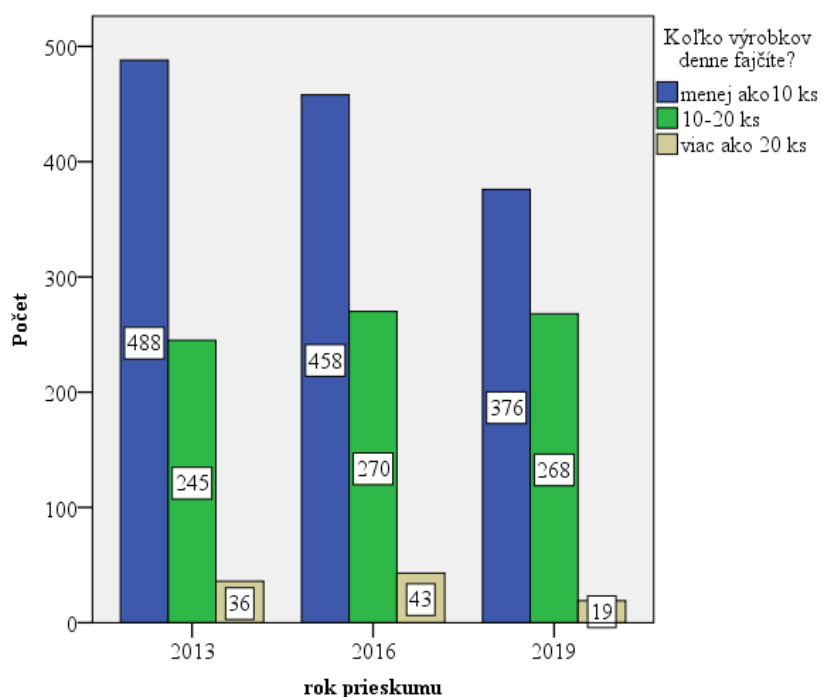
2 = 10-20 ks

3 = viac ako 20 ks

Rozdelenie respondentov podľa počtu výrobkov sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 ($p = 0,003$).

Od roku 2013 klesol podiel tých respondentov, ktorí fajčili menej ako 10 ks denne. Podiel respondentov klesol zo 63,5% v roku 2013 na 56,7% v roku 2019. Od roku 2013 stúpol podiel respondentov, ktorí fajčili 10-20 ks denne z 31,9% na 40,4% v roku 2019. Viac ako 20 ks fajčilo v roku 2013 4,7% respondentov, v roku 2016 stúpol podiel respondentov na 5,6% a v roku 2019 nastal pokles na 2,9%.

Graf 46: Odpovede respondentov ohľadom množstva denne fajčených výrobkov



Tabuľka 41: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom množstva denne fajčených výrobkov vo vybraných rokoch

		Kolko výrobkov denne fajčíte?			Spolu	
		menej ako 10 ks	10-20 ks	viac ako 20 ks		
Rok prieskumu	2013	n	488	245	36	769
		%	63,5	31,9	4,7	100
	2016	n	458	270	43	771
		%	59,4	35	5,6	100
	2019	n	376	268	19	663
		%	56,7	40,4	2,9	100
Spolu		n	1322	783	98	2203
		%	60	35,5	4,4	100

V súčasnosti nefajčíte, ale v minulosti ste:

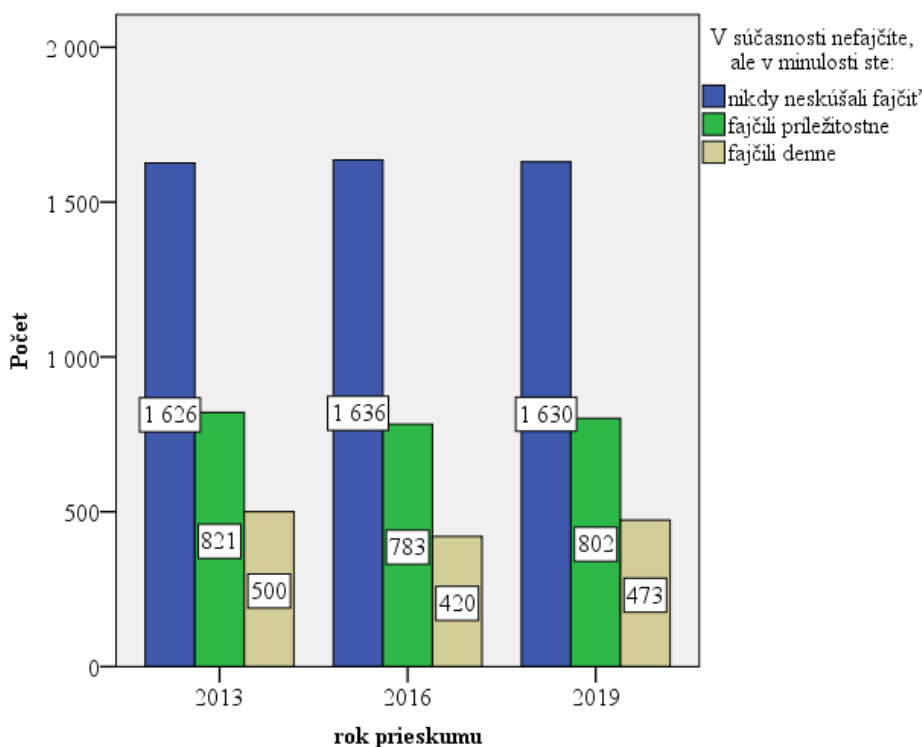
1 = nikdy neskúšali fajčiť

2 = fajčili príležitostne

3 = fajčili denne

Všeobecne môžeme hodnotiť, že podiel respondentov, ktorí denne fajčili klesol od roku 2013. V roku 2013 bol ich podiel 17% a v roku 2019 26,3% pričom v roku 2016 bol tento podiel ešte nižší, a to 14,8%. Najvyšší podiel respondentov vo všetkých rokoch tvorili tí, ktorí neskúšali nikdy fajčiť. Od roku 2016 sme pozorovali pokles z 57,6% na 56,1% v roku 2019.

Graf 47: Odpovede respondentov ohľadom návykov v súvislosti s fajčením v minulosti



Tabuľka 42: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom návykov v súvislosti s fajčením v minulosti vo vybraných rokoch

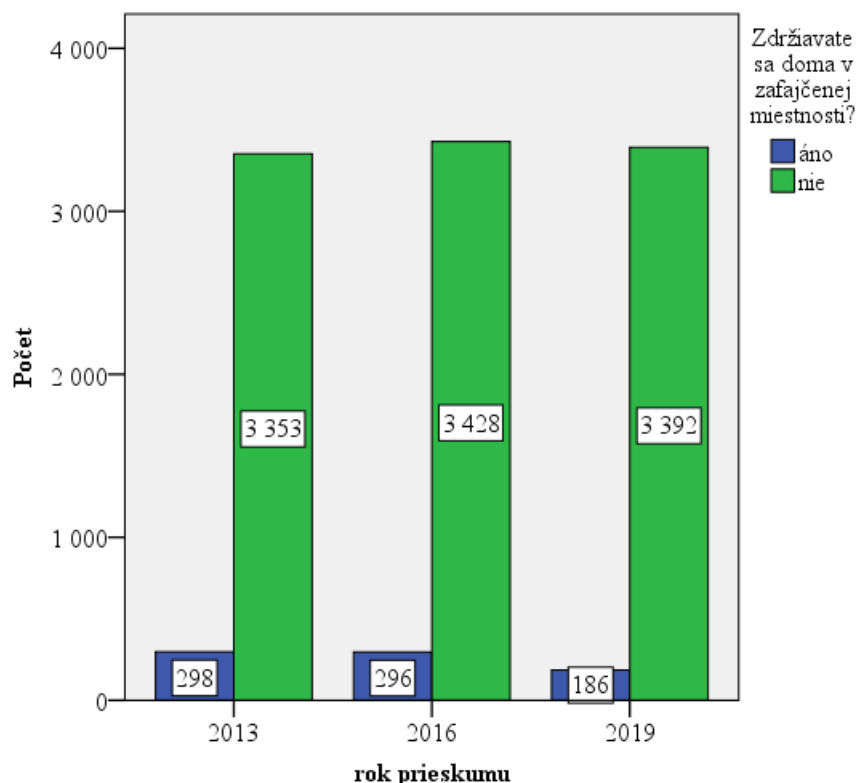
		V súčasnosti nefajčíte, ale v minulosti ste:			Spolu	
		nikdy neskúšali fajčiť	fajčili príležitostne	fajčili denne		
Rok prieskumu	2013	n	1626	821	500	2947
		%	55,2	27,9	17,0	100
	2016	n	1636	783	420	2839
		%	57,6	27,6	14,8	100
	2019	n	1630	802	473	2905
		%	56,1	27,6	16,3	100
Spolu		n	4892	2406	1393	8691
		%	56,3	27,7	16,0	100

Zdržiavate sa doma v zafajčenej miestnosti?

1 = áno

2 = nie

Podiel respondentov, ktorí sa zdržujú doma v zafajčenej miestnosti sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesol podiel osôb, ktoré sa zdržujú doma v zafajčenej miestnosti z 8,2% na 5,2% v roku 2019.

Graf 48: Odpovede respondentov ohľadom zdržiavania sa doma v zafajčenej miestnosti

Tabuľka 43: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom zdržiavania sa doma v zafajčenej miestnosti vo vybraných rokoch

			Zdržiavate sa doma v zafajčenej miestnosti?		Spolu
			áno	nie	
Rok prieskumu	2013	n	298	3353	3651
		%	8,2	91,8	100
	2016	n	296	3428	3724
		%	7,9	92,1	100
	2019	n	186	3392	3578
		%	5,2	94,8	100
Spolu		n	780	10173	10953
		%	7,1	92,9	100

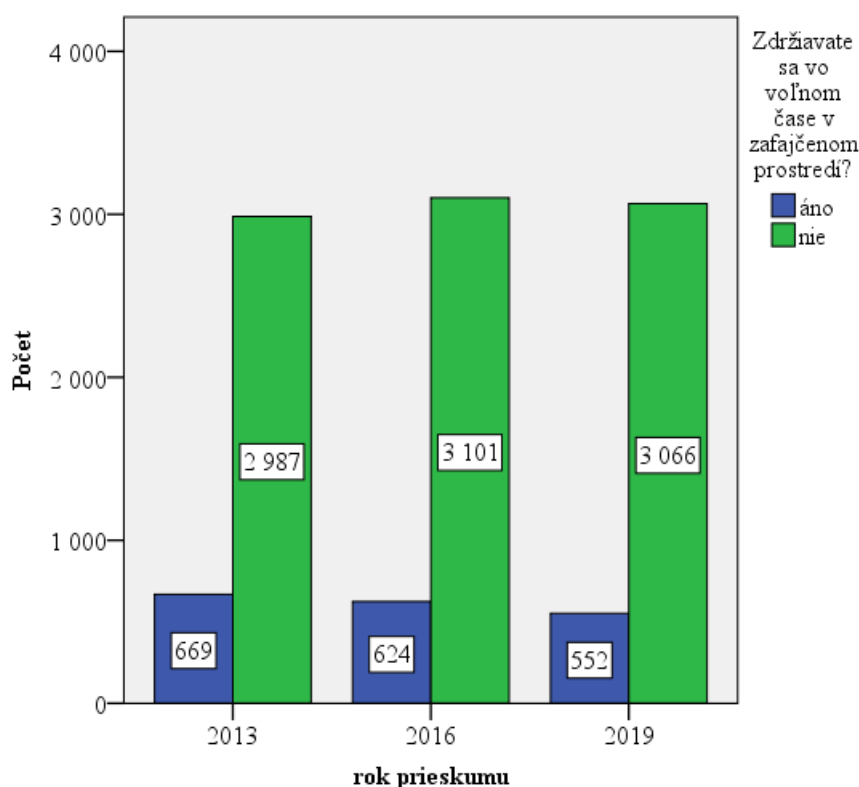
Zdržiavate sa vo voľnom čase v zafajčenom prostredí?

1 = áno

2 = nie

Podiel respondentov, ktorí sa zdržujú vo voľnom čase v zafajčenom prostredí sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 ($p = 0,002$). Od roku 2013 klesol podiel osôb, ktoré sa zdržujú v zafajčenom prostredí z 18,3% na 15,3% v roku 2019.

Graf 49: Odpovede respondentov ohľadom zdržiavania sa vo voľnom čase v zafajčenom prostredí



Tabuľka 44: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom zdržiavania sa vo voľnom čase v zafajčenom prostredí vo vybraných rokoch

			Zdržiavate sa vo voľnom čase v zafajčenom prostredí?		Spolu
			áno	nie	
Rok prieskumu	2013	n	669	2987	3656
		%	18,3	81,7	100
	2016	n	624	3101	3725
		%	16,8	83,2	100
	2019	n	552	3066	3618
		%	15,3	84,7	100
Spolu		n	1845	9154	10999
		%	16,8	83,2	100

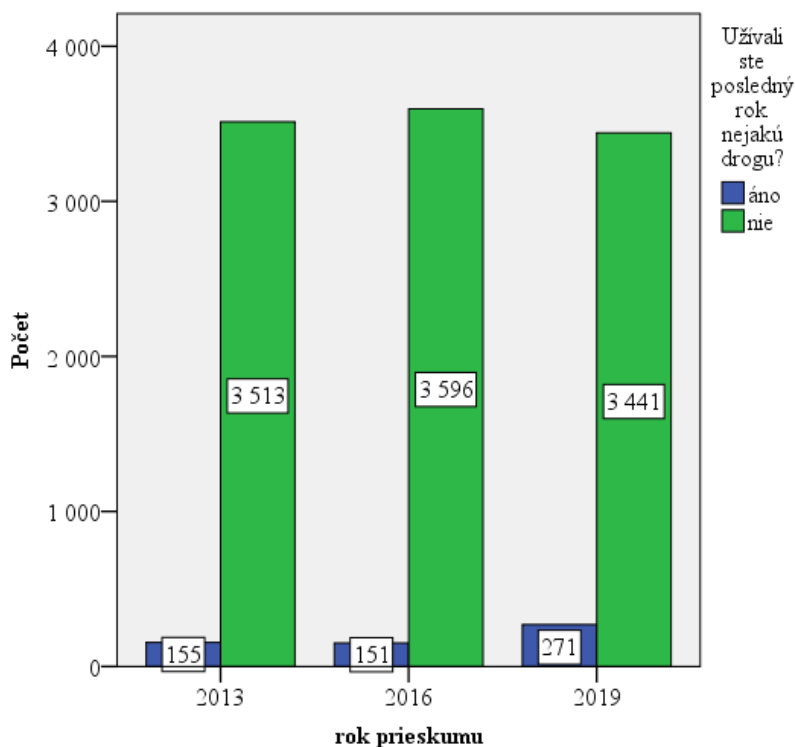
Užívali ste posledný rok nejakú drogu?

1 = áno

2 = nie

Podiel respondentov, ktorí užívali posledný rok nejakú drogu, sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 ($p < 0,001$). Podiel respondentov, ktorí užívali posledný rok nejakú drogu stúpol zo 4,2% v roku 2013 na 7,3% v roku 2019.

Graf 50: Odpovede respondentov ohľadom užívania drog



Tabuľka 45: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom užívania drog vo vybraných rokoch

		Užívali ste posledný rok nejakú drogu?			Spolu
			áno	nie	
Rok prieskumu	2013	n	155	3513	3668
		%	4,2	95,8	100
	2016	n	151	3596	3747
		%	4,0	96,0	100
	2019	n	271	3441	3712
		%	7,3	92,7	100
Spolu		n	577	10550	11127
		%	5,2	94,8	100

Zhrnutie

V problematike drog bolo najviac otázok zameraných na konzumáciu alkoholu a návyky súvisiace s fajčením.

V prípade konzumácie alkoholických nápojov sa rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vína v rokoch 2013, 2016 a 2019 líšilo štatisticky významne ($p = 0,049$). Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie miešaných alkoholických nápojov sa líšilo v rokoch 2013, 2016 a 2019 tiež štatisticky významne ($p = 0,043$).

V prípade fajčenia sa rozdelenie respondentov líšilo štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 ($p < 0,001$). Podiel respondentov, ktorí fajčili sa znížil z 21,7% v roku 2013 na 18,5% v roku 2019 pričom v roku 2016 nastal nárast na 22,2% v porovnaní s rokom 2013. Pokiaľ ide o konzumáciu tabakových výrobkov tak rozdelenie respondentov podľa počtu výrobkov sa líšilo štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 ($p = 0,003$). Napr. od roku 2013 klesol podiel tých respondentov, ktorí fajčili menej ako 10ks denne. Podiel respondentov, ktorí sa zdržujú doma v zafajčenej miestnosti sa líšil štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 ($p < 0,001$). Napr. od roku 2013 klesol podiel osôb, ktoré sa zdržujú doma v zafajčenej miestnosti z 8,2% na 5,2% v roku 2019.



6. STRAVOVANIE A KONZUMÁCIA POTRAVÍN

Výživa je faktorom vonkajšieho prostredia, ktorý významnou mierou ovplyvňuje kvalitu života človeka. Správna výživa je základom zdravého vývoja človeka, hlavnou súčasťou prevencie a liečby závažných ochorení, ktoré postihujú skupiny obyvateľstva, jeho chorobnosť a úmrtnosť a majú tiež nezanedbateľné sociálne a ekonomické dopady. Pritom vznik a rozvoj ochorení ako sú kardiovaskulárne a onkologické ochorenia diabetes mellitus, osteoporóza, anémia z nedostatku železa sa dá účinne ovplyvniť úpravou životosprávy, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je výživa.

Spôsob výživy a jej trendy sa v minulosti menili pod vplyvom spoločenských a sociálnych zmien. Podobne ako aj v iných štátoch došlo aj u nás k vzostupu spotreby živočíšnych produktov, najmä mäsa. Stúpila spotreba cukru, zatiaľ čo spotreba zeleniny a ovocia sa zmenila len málo. Tento trend prevažuje dodnes, hoci už dochádza pod vplyvom intervencie k zmenám. Taktiež sme svedkami na jednej strane extrémov v podobe vegetarianizmu, veganizmu alebo makrobiotiky a na druhej strane nekritického obdivu „západného životného štýlu“ vrátane hamburgerov, hranolčekov a koly.

Mnohé zdravotné problémy, ktoré dnes musí zdravotníctvo riešiť, majú základ práve v nevyváženej výžive a spotrebných trendoch z minulosti.

Výživovú situáciu na Slovensku už viac rokov charakterizuje nadmerný energetický príjem a nevyváženosť zastúpenia základných živín. V popredí je vysoký podiel tukov (presahuje priemerné odporúčané dávky až o cca 40%) a súčasne deficitný príjem niektorých ochranných faktorov – vitamínov (vitamínov B2 a vitamínov C), minerálnych látok (vápnika) a stopových prvkov. Na druhej strane je to zasa nedostatočná spotreba významných potravín, v popredí s nízkou spotrebou mlieka a mliečnych výrobkov, ovocie a zeleniny a tým podmieneného nízkeho prívodu viacerých ochranných výživových faktorov do organizmu.

Konzumácia vareného jedla

Kolko krát mate denne varené jedlo?

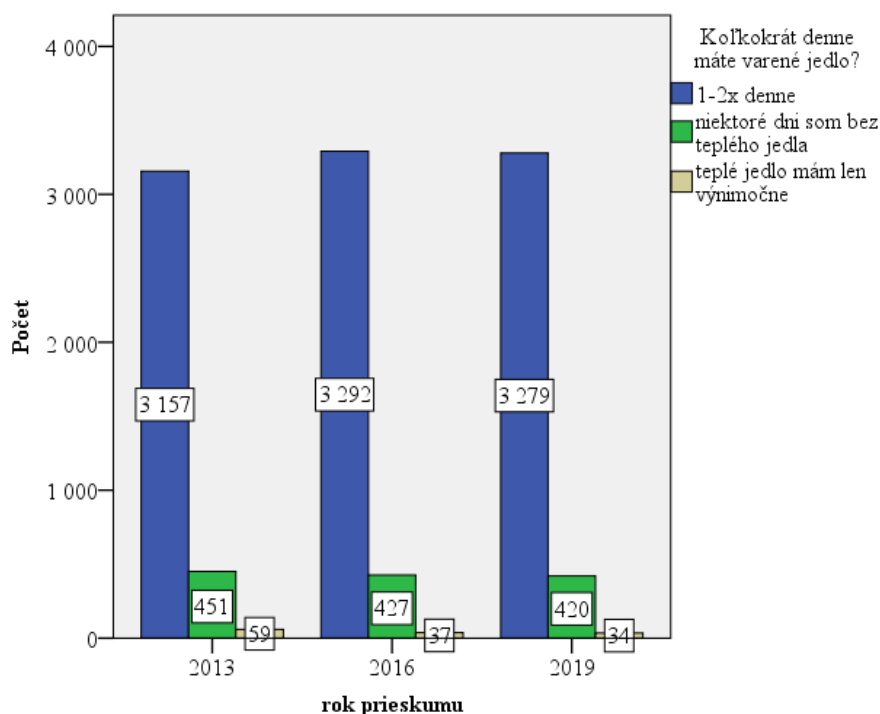
1 = 1-2x

2 = Niektoré dni som bez teplého jedla

3 = Teplé jedlo mám len výnimočne

Prieskum zdravotné uvedomenie zistil, že v porovnaní s rokom 2013 bol najmenší podiel osôb konzumujúcich vareného jedla 1-2 krát denne a v roku 2016 najvyšší. V ďalších dvoch kategóriách, niektoré dni som bez teplého jedla a teplé jedlo mám len výnimočne, bol najvyšší podiel v roku 2013 a najnižší v roku 2019. Muži sa v jednotlivých rokoch líšili štatisticky významne najmä v konzumácii vareného jedla 1-2x za deň

Graf 51: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vareného jedla



Tabuľka 46: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vareného jedla

		Kolkokrát denne máte varené jedlo?			Spolu	
		1-2x denne	niektoré dni som bez teplého jedla	teplé jedlo mám len výnimočne		
Rok prieskumu	2013	n	3157	451	59	3667
		%	86,1%	12,3%	1,6%	100,0%
	2016	n	3292	427	37	3756
		%	87,6%	11,4%	1,0%	100,0%
	2019	n	3279	420	34	3733
		%	87,8%	11,3%	,9%	100,0%
Spolu		n	9728	1298	130	11156
		%	87,2%	11,6%	1,2%	100,0%

Konzumácia mäsa a masových výrobkov

Ako často konzumujete bravčové mäso?

1 = Každý deň/obedeň

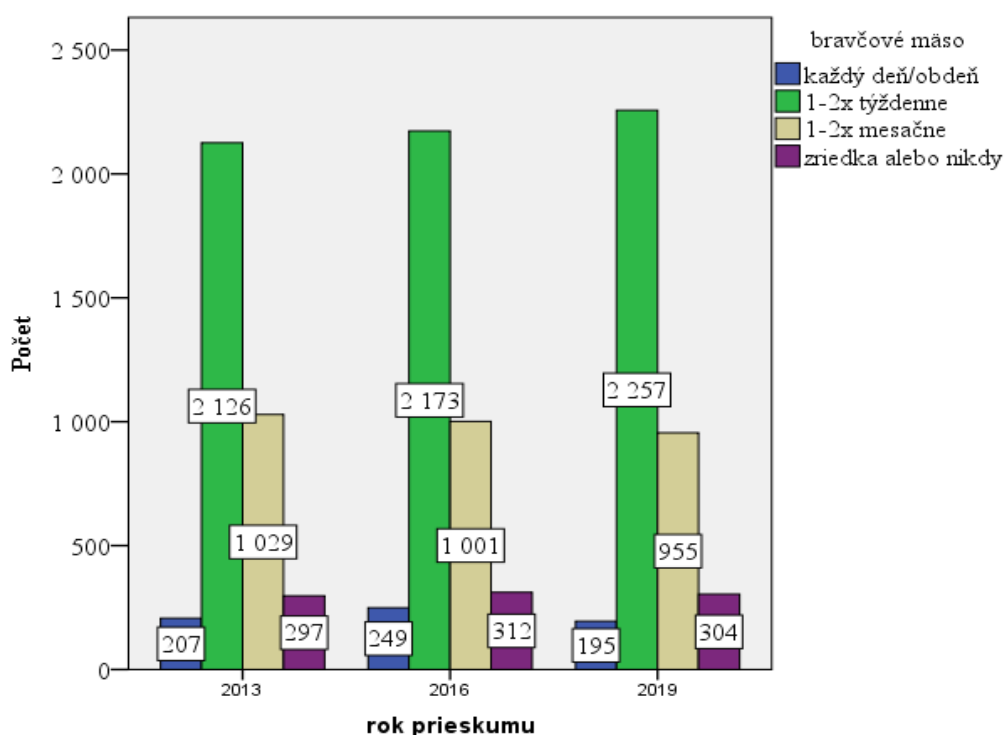
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Podľa frekvencie konzumácie bravčového mäsa v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p = 0,032$). Stúpa konzumácia bravčového mäsa vo frekvencií 1 – 2 krát týždenne, no klesá konzumácia každý deň/obedeň. Bravčové mäso viac preferujú v konzumácii muži ako ženy.

Graf 52: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčového mäsa



Tabuľka 47: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčového mäsa

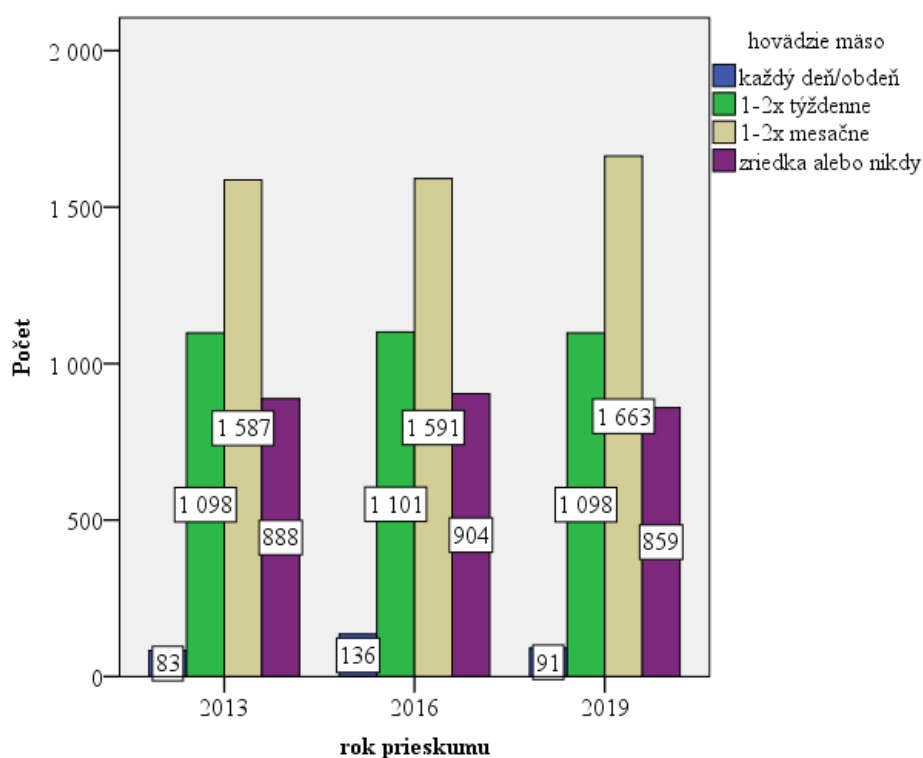
			bravčové mäso				Spolu
			každý deň/ obedeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	207	2126	1029	297	3659
		%	5,7%	58,1%	28,1%	8,1%	100,0%
	2016	n	249	2173	1001	312	3735
		%	6,7%	58,2%	26,8%	8,4%	100,0%
	2019	n	195	2257	955	304	3711
		%	5,3%	60,8%	25,7%	8,2%	100,0%
Spolu		n	651	6556	2985	913	11105
		%	5,9%	59,0%	26,9%	8,2%	100,0%

Ako často konzumujete hovädzie mäso?

- 1 = Každý deň/obdeň
 2 = 1-2x týždenne
 3 = 1-2x mesačne
 4 = Zriedka alebo nikdy

Taktiež stúpa konzumácia hovädzieho mäsa konzumovaného 1- 2 krát mesačne, no v porovnaní s rokom 2016 klesá každodenná konzumácia.

Graf 53: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hovädzieho mäsa



Tabuľka 48: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hovädzieho mäsa

			hovädzie mäso				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	83	1 098	1 587	888	3 656
		%	2,3%	30,0%	43,4%	24,3%	100,0%
	2016	n	136	1 101	1 591	904	3 732
		%	3,6%	29,5%	42,6%	24,2%	100,0%
	2019	n	91	1 098	1 663	859	3 711
		%	2,5%	29,6%	44,8%	23,1%	100,0%
Spolu		n	310	3 297	4 841	2 651	11 099
		%	2,8%	29,7%	43,6%	23,9%	100,0%

Ako často konzumujete hydinové mäso?

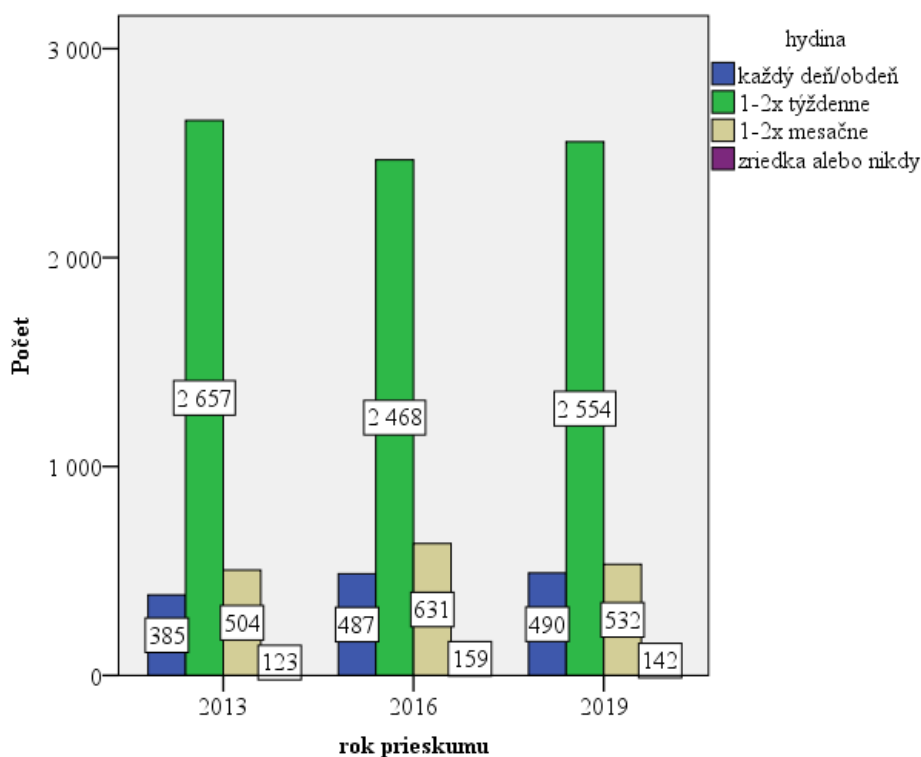
1 = Každý deň/obdeň

2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hydiny v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p < 0,001$). Stúpa konzumácia hydiny každý deň/obdeň a to aj podľa pohlavia. Hlavne u žien stúpa frekvencia konzumácie hydinového mäsa každý deň/obdeň.

Graf 54: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hydiny**Tabuľka 49: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hydiny**

		hydina				Spolu	
		každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy		
Rok prieskumu	2013	n	385	2657	504	123	3669
		%	10,5%	72,4%	13,7%	3,4%	100,0%
	2016	n	487	2468	631	159	3745
		%	13,0%	65,9%	16,8%	4,2%	100,0%
	2019	n	490	2554	532	142	3718
		%	13,2%	68,7%	14,3%	3,8%	100,0%
Spolu		n	1362	7679	1667	424	11132
		%	12,2%	69,0%	15,0%	3,8%	100,0%

Ako často konzumujete údeniny?

1 = Každý deň/obdeň

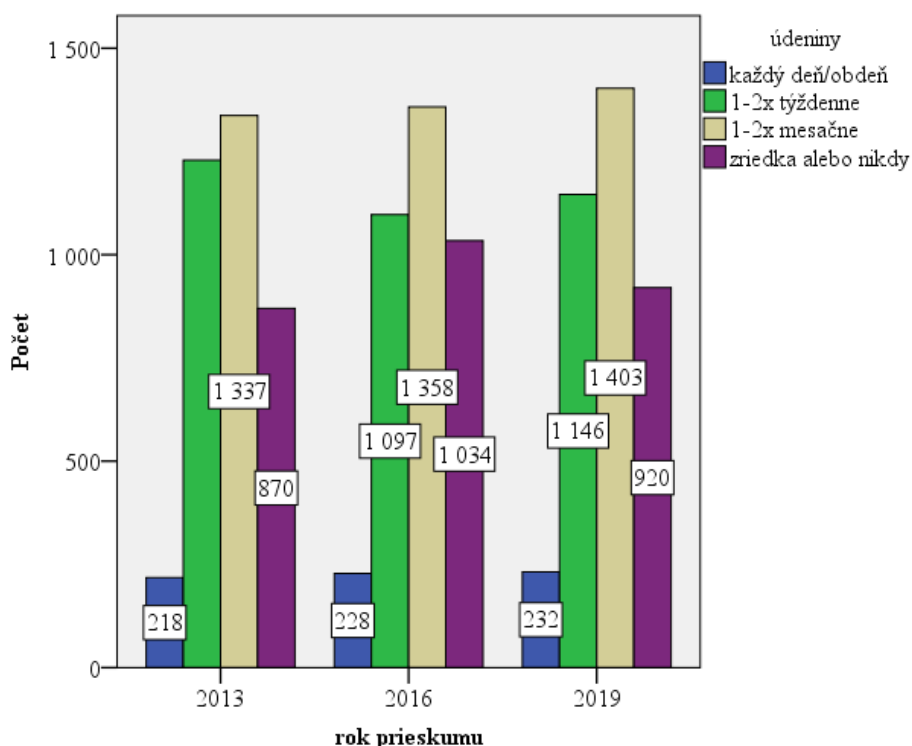
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie údenín v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p < 0,001$). Zvyšuje sa konzumácia údenín každý deň/obdeň a to každým rokom. Tiež stúpa konzumácia údenín 1 – 2 krát mesačne a to vo väčšine u mužov.

Graf 55: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie údenín



Tabuľka 50: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie údenín

			údeniny				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	218	1229	1337	870	3654
		%	6,0%	33,6%	36,6%	23,8%	100,0%
	2016	n	228	1097	1358	1034	3717
		%	6,1%	29,5%	36,5%	27,8%	100,0%
	2019	n	232	1146	1403	920	3701
		%	6,3%	31,0%	37,9%	24,9%	100,0%
Spolu		n	678	3472	4098	2824	11072
		%	6,1%	31,4%	37,0%	25,5%	100,0%

Konzumácia rýb

Ako často konzumujete ryby- konzervy, rybie šaláty?

1 = Každý deň/obdeň

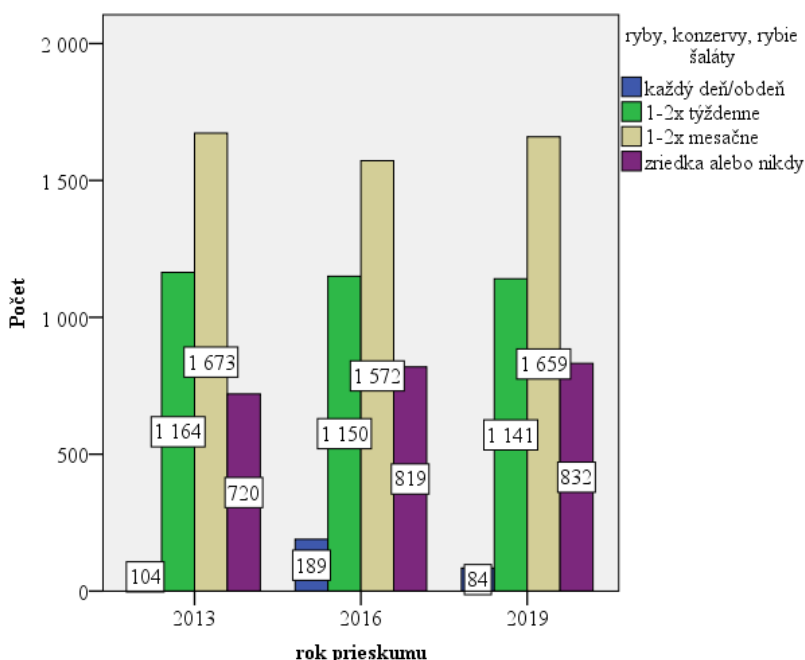
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Väčšina respondentov konzumovala ryby a výrobky z rýb každý deň/obdeň a to v roku 2016 (5,1 %). Klesá podiel respondentov v konzumácii rýb 1-2x týždenne a taktiež konzumácia rýb a výrobkov z nich zriedka alebo nikdy. Muži v jednotlivých rokoch sa líšili štatisticky významne. Od roku 2013 stúpala frekvencia konzumácie zriedka alebo nikdy. U žien klesla od roku 2013 konzumácia rýb vo frekvencii 1-2x týždenne.

Graf 56: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie rýb, konzervy a rybích šalátov



Tabuľka 51: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie rýb, konzervy a rybích šalátov

			ryby, konzervy, rybie šaláty				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	104	1164	1673	720	3661
		%	2,8%	31,8%	45,7%	19,7%	100,0%
	2016	n	189	1150	1572	819	3730
		%	5,1%	30,8%	42,1%	22,0%	100,0%
	2019	n	84	1141	1659	832	3716
		%	2,3%	30,7%	44,6%	22,4%	100,0%
Total		n	377	3455	4904	2371	11107
		%	3,4%	31,1%	44,2%	21,3%	100,0%

Ako často konzumujete ryby čerstvé, mrazené?

1 = Každý deň/obdeň

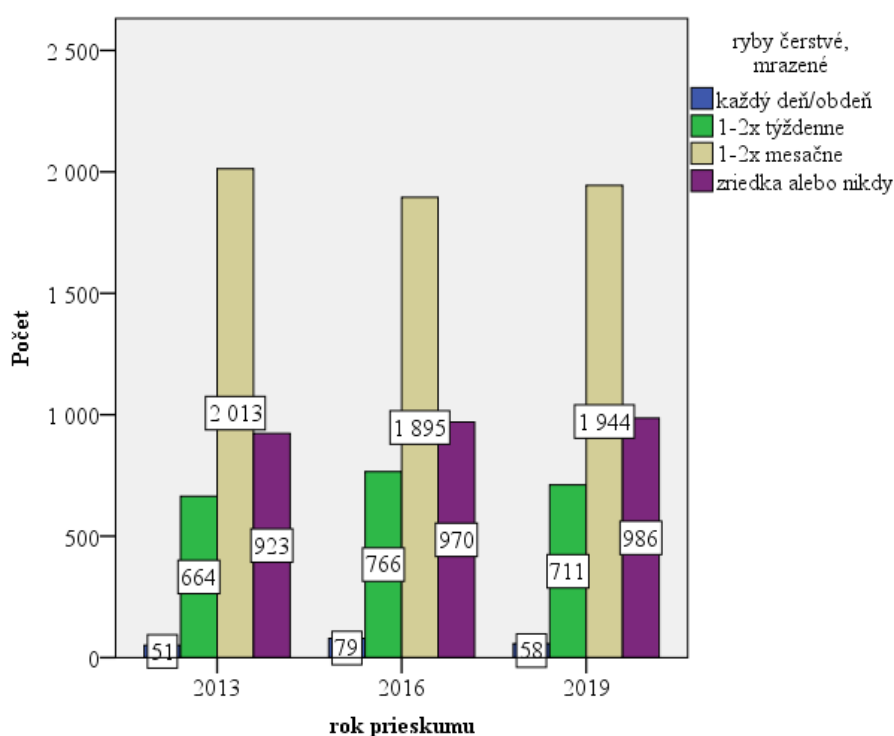
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Na základe prieskumu sme zistili, že respondenti skôr preferujú konzumáciu výrobkov z rýb ako konzumáciu rýb čerstvých respektíve mrazených a to najčastejšou konzumáciou 1-2x mesačne. Oproti roku 2013 tiež klesá konzumácia čerstvých rýb konzumovaných 1 – 2x mesačne

Graf 57: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie čerstvých a mrazených rýb



Tabuľka 52: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie čerstvých a mrazených rýb

			ryby čerstvé, mrazené				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	51	664	2013	923	3651
		%	1,4%	18,2%	55,1%	25,3%	100,0%
	2016	n	79	766	1895	970	3710
		%	2,1%	20,6%	51,1%	26,1%	100,0%
	2019	n	58	711	1944	986	3699
		%	1,6%	19,2%	52,6%	26,7%	100,0%
Spolu		n	188	2141	5852	2879	11060
		%	1,7%	19,4%	52,9%	26,0%	100,0%

Konzumácia masla, margarínov a bravčovej masti

Ako často konzumujete maslo?

1 = Každý deň/obdeň

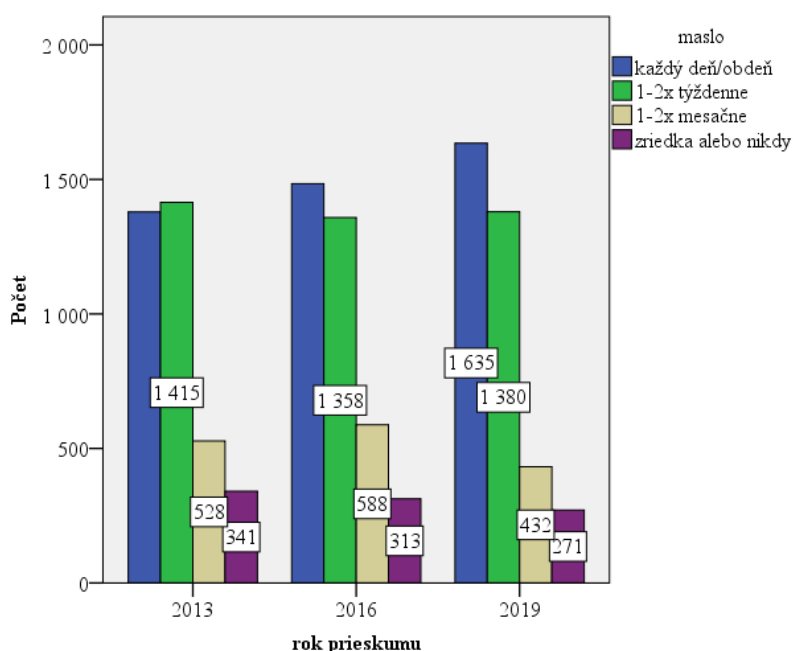
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie masla v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu denne/obdeň a klesá podiel respondentov udávajúcich zriedka alebo nikdy a tiež konzumácia masla 1 – 2 krát mesačne sa znižuje. Od roku 2013 stúpala frekvencia konzumácie masla denne a klesala frekvencia konzumácie zriedka alebo nikdy a 1-2x týždenne a to najmä u žien. U mužov klesla frekvencia konzumácie zriedka alebo nikdy

Graf 58: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie masla



Tabuľka 53: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie masla

			maslo				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	1379	1415	528	341	3663
		%	37,6%	38,6%	14,4%	9,3%	100,0%
	2016	n	1484	1358	588	313	3743
		%	39,6%	36,3%	15,7%	8,4%	100,0%
	2019	n	1635	1380	432	271	3718
		%	44,0%	37,1%	11,6%	7,3%	100,0%
Spolu		n	4498	4153	1548	925	11124
		%	40,4%	37,3%	13,9%	8,3%	100,0%

Ako často konzumujete margaríny?

1 = Každý deň/obdeň

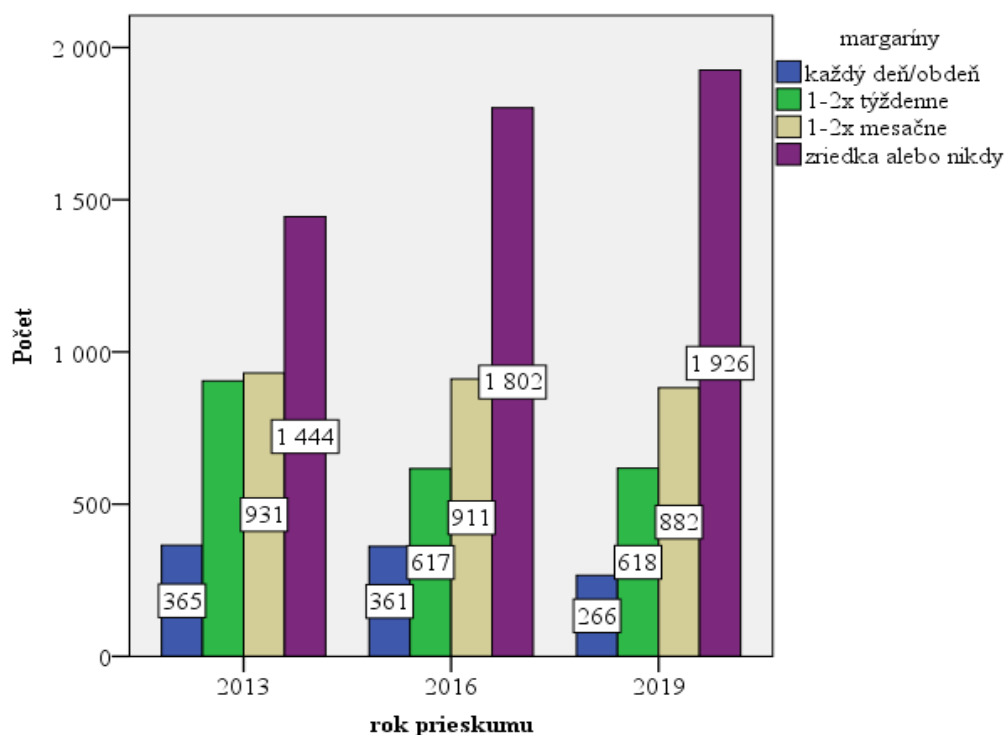
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie margarínov sa líši štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu margarínov denne/obdeň a stúpa podiel respondentov udávajúcich konzumáciu margarínu zriedka alebo nikdy

Graf 59: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie margarínov



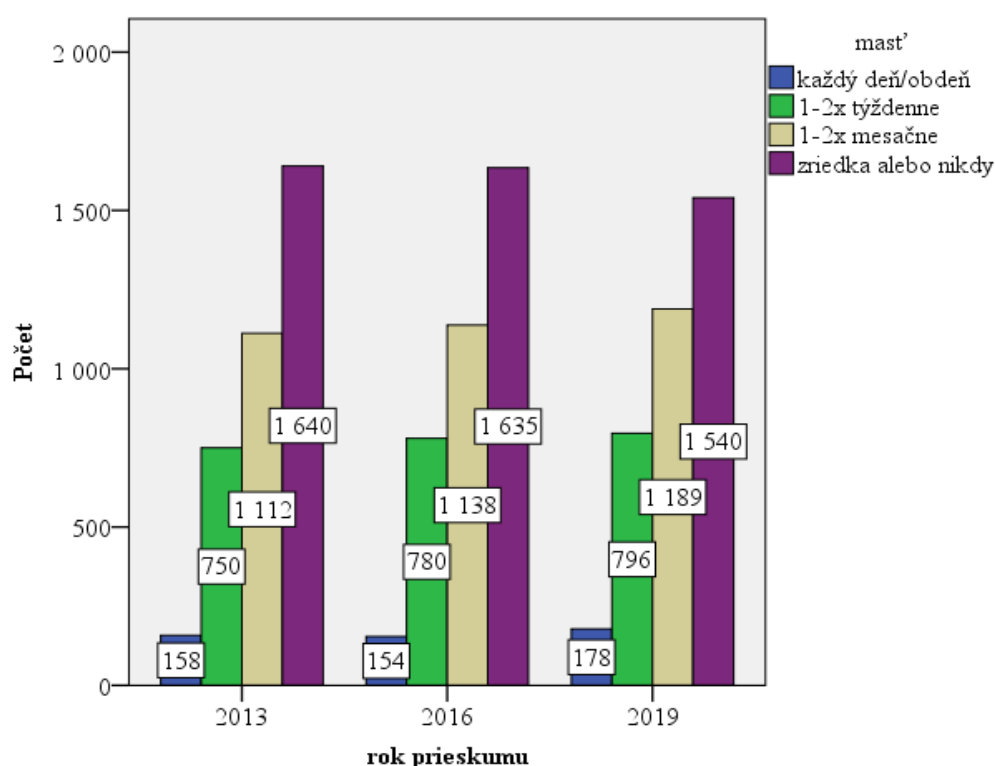
Tabuľka 54: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie margarínov

			margaríny				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	365	905	931	1444	3645
		%	10,0%	24,8%	25,5%	39,6%	100,0%
	2016	n	361	617	911	1802	3691
		%	9,8%	16,7%	24,7%	48,8%	100,0%
	2019	n	266	618	882	1926	3692
		%	7,2%	16,7%	23,9%	52,2%	100,0%
Spolu		n	992	2140	2724	5172	11028
		%	9,0%	19,4%	24,7%	46,9%	100,0%

Ako často konzumujete bravčovú masť?

- 1 = Každý deň/obdeň
 2 = 1-2x týždenne
 3 = 1-2x mesačne
 4 = Zriedka alebo nikdy

Čo sa týka konzumácie bravčovej masti, od roku 2013 stúpa konzumácia vo frekvenciách každý deň/obdeň a 1 - 2 krát mesačne. Ženy v jednotlivých rokoch sa líšili štatisticky významne v rozdelení podľa frekvencie konzumácie masti. Od roku 2013 stúpala frekvencia konzumácie 1-2x mesačne a klesala frekvencia konzumácie zriedka alebo nikdy

Graf 60: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčovej masti**Tabuľka 55: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčovej masti**

			masť				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	158	750	1112	1640	3660
		%	4,3%	20,5%	30,4%	44,8%	100,0%
	2016	n	154	780	1138	1635	3707
		%	4,2%	21,0%	30,7%	44,1%	100,0%
	2019	n	178	796	1189	1540	3703
		%	4,8%	21,5%	32,1%	41,6%	100,0%
Spolu		n	490	2326	3439	4815	11070
		%	4,4%	21,0%	31,1%	43,5%	100,0%

Konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov

Ako často konzumujete mlieko?

1 = Každý deň/obdeň

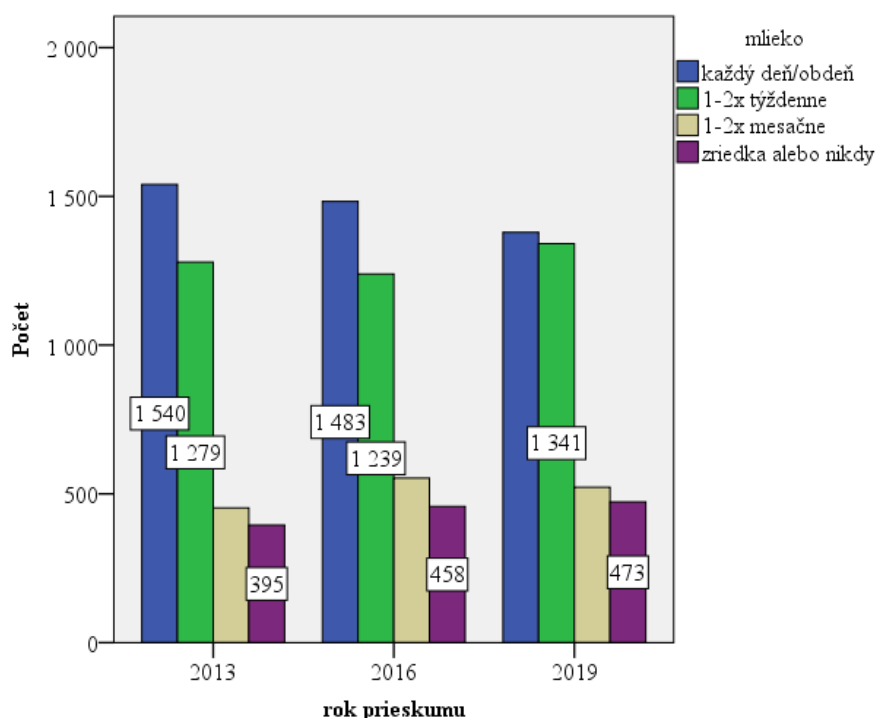
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Pomocou prieskum zdravotné uvedomenie sme zistili že podľa frekvencie konzumácie mlieka v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu mlieka denne/obdeň a stúpa podiel respondentov udávajúcich zriedka alebo nikdy.

Graf 61: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie mlieka



Tabuľka 56: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie mlieka

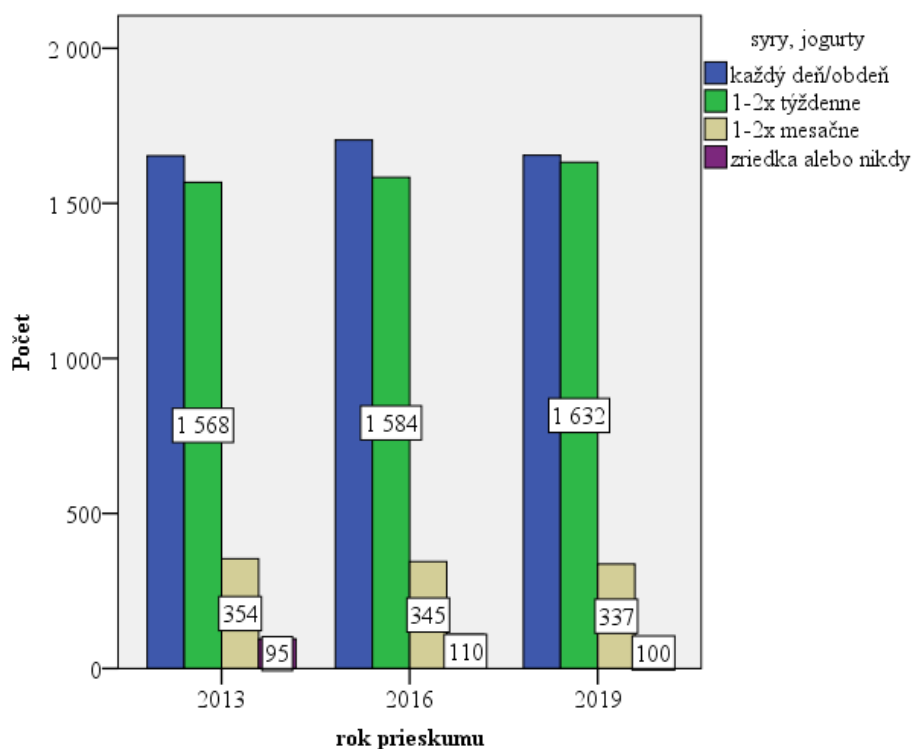
			mlieko				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	1540	1279	453	395	3667
		%	42,0%	34,9%	12,4%	10,8%	100,0%
	2016	n	1483	1239	553	458	3733
		%	39,7%	33,2%	14,8%	12,3%	100,0%
	2019	n	1379	1341	522	473	3715
		%	37,1%	36,1%	14,1%	12,7%	100,0%
Spolu		n	4402	3859	1528	1326	11115
		%	39,6%	34,7%	13,7%	11,9%	100,0%

Ako často konzumujete syry a jogurty?

- 1 = Každý deň/obdeň
- 2 = 1-2x týždenne
- 3 = 1-2x mesačne
- 4 = Zriedka alebo nikdy

Podiel respondentov od roku 2013 mierne stúpa v konzumácii syrov a jogurtov pri konzumácií 1- 2krát týždenne.

Graf 62: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie syrov a jogurtov



Tabuľka 57: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie syrov a jogurtov

			syry, jogurty				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	1653	1568	354	95	3670
		%	45,0%	42,7%	9,6%	2,6%	100,0%
	2016	n	1704	1584	345	110	3743
		%	45,5%	42,3%	9,2%	2,9%	100,0%
	2019	n	1655	1632	337	100	3724
		%	44,4%	43,8%	9,0%	2,7%	100,0%
Spolu		n	5012	4784	1036	305	11137
		%	45,0%	43,0%	9,3%	2,7%	100,0%

Ako často konzumujete vajcia?

1 = Každý deň/obdeň

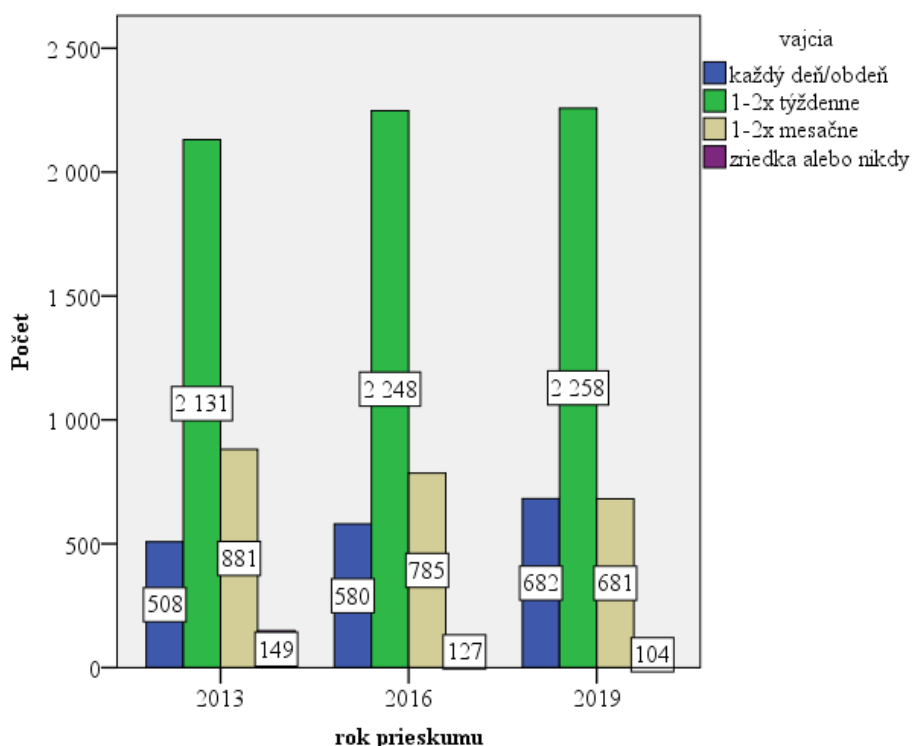
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vajec v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu vajec denne/obdeň a klesá podiel respondentov udávajúcich zriedka alebo nikdy.

Graf 63: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vajec



Tabuľka 58: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vajec

			vajcia				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	508	2131	881	149	3669
		%	13,8%	58,1%	24,0%	4,1%	100,0%
	2016	n	580	2248	785	127	3740
		%	15,5%	60,1%	21,0%	3,4%	100,0%
	2019	n	682	2258	681	104	3725
		%	18,3%	60,6%	18,3%	2,8%	100,0%
Spolu		n	1770	6637	2347	380	11134
		%	15,9%	59,6%	21,1%	3,4%	100,0%

Konzumácia zeleniny

Ako často konzumujete zeleninu surovú?

1 = Každý deň/obdeň

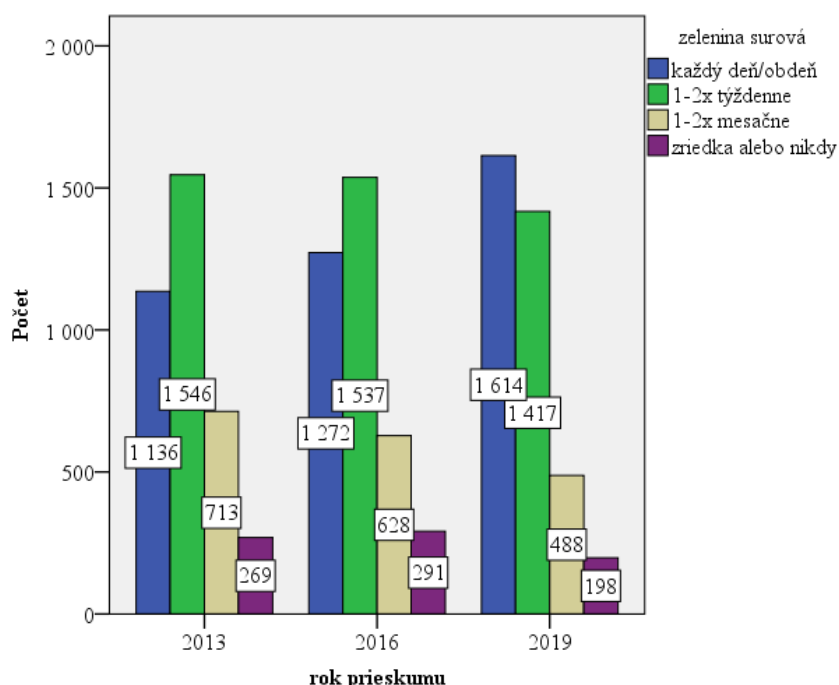
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie surovej zeleniny v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu denne/obdeň a klesá podiel respondentov udávajúcich konzumáciu 1-2 krát týždenne a 1-2 krát mesačne. Od roku 2013 stúpala u žien frekvencia konzumácie surovej zeleniny každý deň/obdeň a klesali všetky zvyšné frekvencie konzumácie

Graf 64: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie surovej zeleniny



Tabuľka 59: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie surovej zeleniny

			zelenina surová				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	1136	1546	713	269	3664
		%	31,0%	42,2%	19,5%	7,3%	100,0%
	2016	n	1272	1537	628	291	3728
		%	34,1%	41,2%	16,8%	7,8%	100,0%
	2019	n	1614	1417	488	198	3717
		%	43,4%	38,1%	13,1%	5,3%	100,0%
Spolu		n	4022	4500	1829	758	11109
		%	36,2%	40,5%	16,5%	6,8%	100,0%

Ako často konzumujete zeleninu varenú, dusenú, konzervovanú?

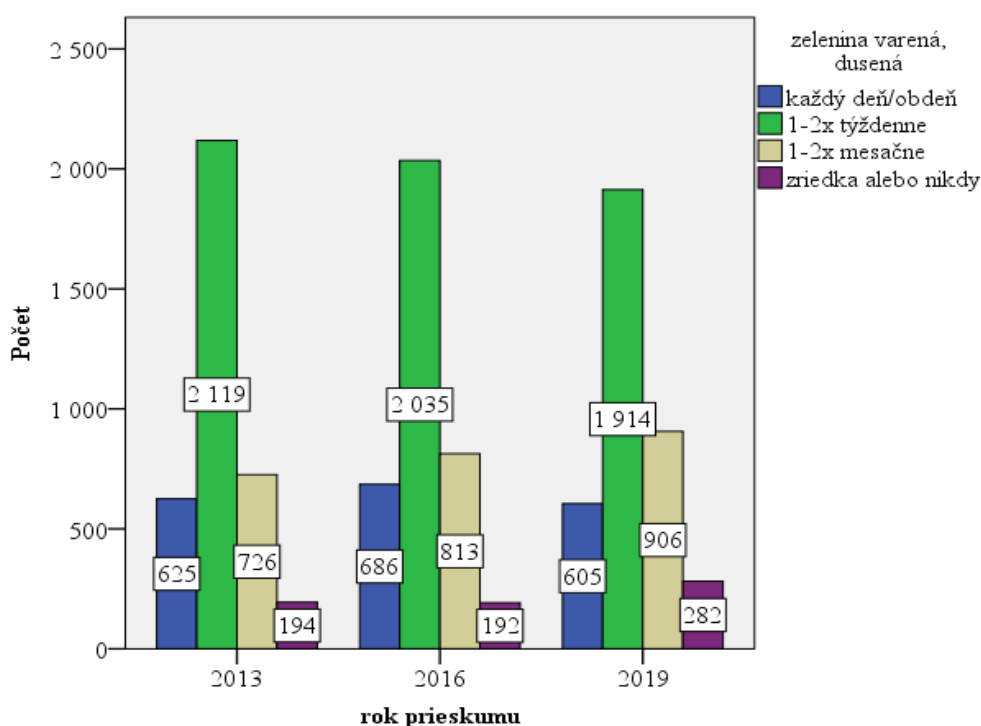
1 = Každý deň/obdeň

2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Od roku 2013 tiež stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu zeleninu varenú, dusenú 1-2 krát mesačne a klesá podiel respondentov ktorí udávajú konzumáciu zeleninu varenú, dusenú udávajúcich 1-2 krát týždenne

Graf 65: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie varenej a dusenej zeleniny

Tabuľka 60: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie varenej a dusenej zeleniny

		zelenina varená, dusená				Spolu	
		každý deň/ obdeň	1-2x týžde- nne	1-2x mesa- čne	zriedka ale- bo nikdy		
Rok prieskumu	2013	n	625	2119	726	194	3664
		%	17,1%	57,8%	19,8%	5,3%	100,0%
	2016	n	686	2035	813	192	3726
		%	18,4%	54,6%	21,8%	5,2%	100,0%
2019	n	605	1914	906	282	3707	
	%	16,3%	51,6%	24,4%	7,6%	100,0%	
Spolu		n	1916	6068	2445	668	11097
		%	17,3%	54,7%	22,0%	6,0%	100,0%

Konzumácia pekárenských výrobkov a sladkostí**Ako často konzumujete chlieb a pečivo (svetlé)?**

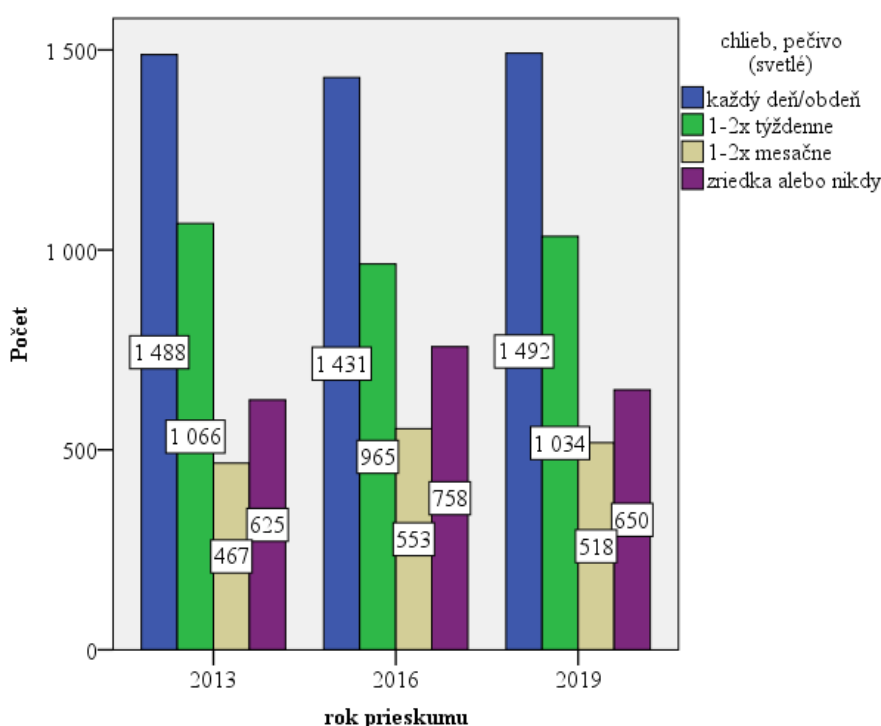
1 = Každý deň/obdeň

2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie svetlého chleba a pečiva v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p < 0,001$). Od roku 2013 klesala najmä u mužov frekvencia konzumácie 1-2x týždenne a stúpala frekvencia konzumácie 1-2x mesačne

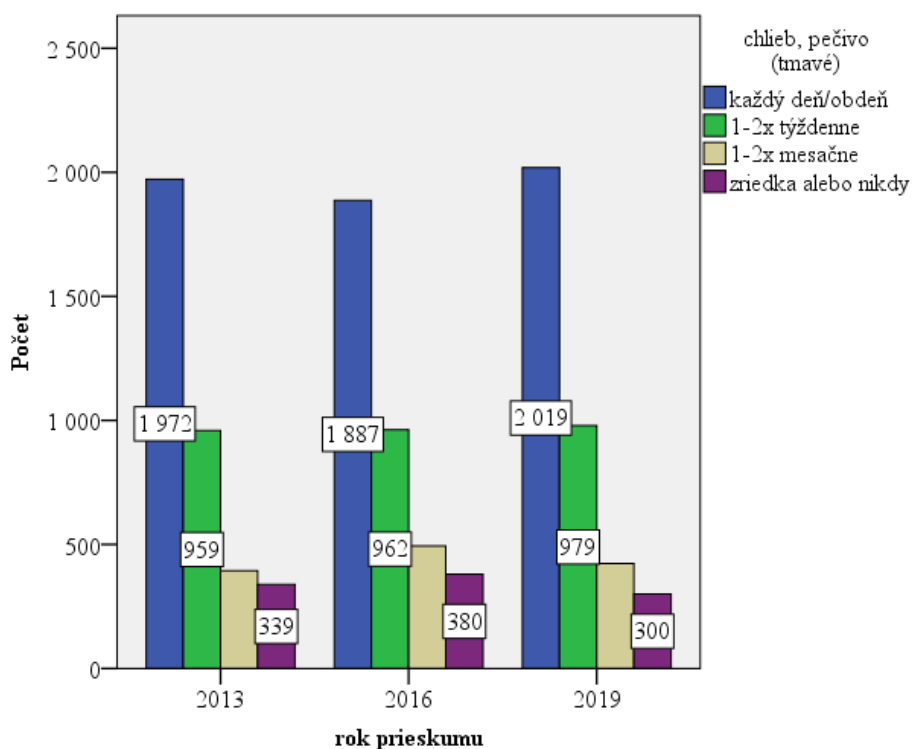
Graf 66: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie svetlého chleba a pečiva**Tabuľka 61: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie svetlého chleba a pečiva**

			chlieb, pečivo (svetlé)				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	1488	1066	467	625	3646
		%	40,8%	29,2%	12,8%	17,1%	100,0%
	2016	n	1431	965	553	758	3707
		%	38,6%	26,0%	14,9%	20,4%	100,0%
	2019	n	1492	1034	518	650	3694
		%	40,4%	28,0%	14,0%	17,6%	100,0%
Spolu		n	4411	3065	1538	2033	11047
		%	39,9%	27,7%	13,9%	18,4%	100,0%

Ako často konzumujete chlieb a pečivo (tmavé)?

- 1 = Každý deň/obedeň
 2 = 1-2x týždenne
 3 = 1-2x mesačne
 4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie tmavého chleba a pečiva v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p < 0,001$).

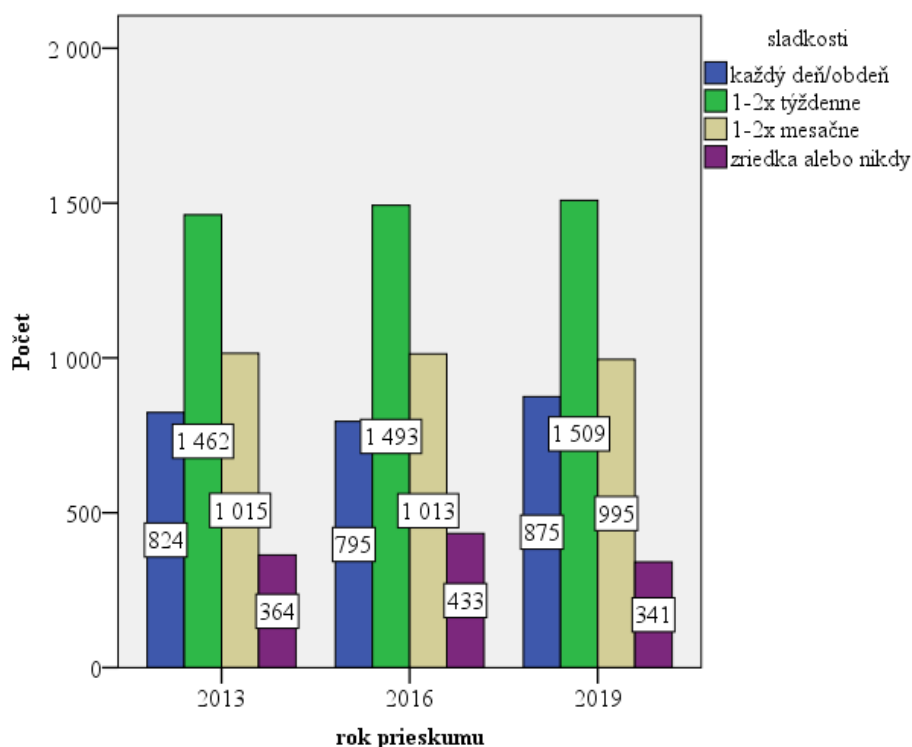
Graf 67: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie tmavého chleba a pečiva

Tabuľka 62: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie tmavého chleba a pečiva

			chlieb, pečivo (tmavé)				Spolu
			každý deň/ obedeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	1972	959	394	339	3664
		%	53,8%	26,2%	10,8%	9,3%	100,0%
	2016	n	1887	962	494	380	3723
		%	50,7%	25,8%	13,3%	10,2%	100,0%
	2019	n	2019	979	423	300	3721
		%	54,3%	26,3%	11,4%	8,1%	100,0%
Spolu		n	5878	2900	1311	1019	11108
		%	52,9%	26,1%	11,8%	9,2%	100,0%

Ako často konzumujete sladkosti?

- 1 = Každý deň/obdeň
 2 = 1-2x týždenne
 3 = 1-2x mesačne
 4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladkostí v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p = 0,013$). Stúpa konzumácia sladkostí a to každý deň/obdeň a 1 – 2 krát mesačne.

Graf 68: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladkostí**Tabuľka 63: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladkostí**

			sladkosti				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	824	1462	1015	364	3665
		%	22,5%	39,9%	27,7%	9,9%	100,0%
	2016	n	795	1493	1013	433	3734
		%	21,3%	40,0%	27,1%	11,6%	100,0%
	2019	n	875	1509	995	341	3720
		%	23,5%	40,6%	26,7%	9,2%	100,0%
Spolu		n	2494	4464	3023	1138	11119
		%	22,4%	40,1%	27,2%	10,2%	100,0%

Konzumácia ryže, zemiakov, strukovín

Ako často konzumujete zemiaky?

1 = Každý deň/obdeň

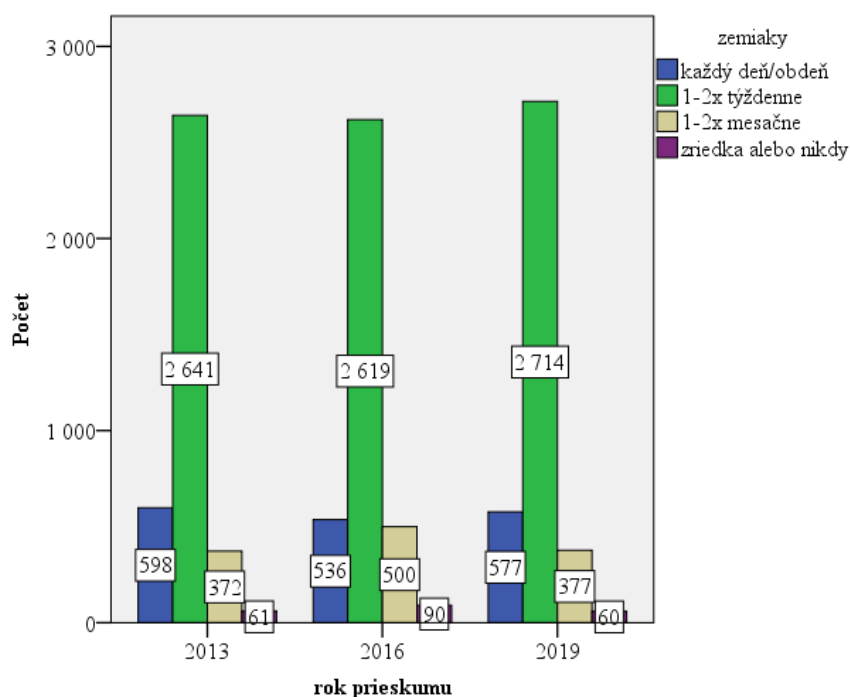
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie zemiakov v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p < 0,001$). Klesá konzumácia zemiakov vo frekvenciách 1 – 2 krát mesačne.

Graf 69: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie zemiakov



Tabuľka 64: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie zemiakov

			zemiaky				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	598	2641	372	61	3672
		%	16,3%	71,9%	10,1%	1,7%	100,0%
	2016	n	536	2619	500	90	3745
		%	14,3%	69,9%	13,4%	2,4%	100,0%
	2019	n	577	2714	377	60	3728
		%	15,5%	72,8%	10,1%	1,6%	100,0%
Spolu		n	1711	7974	1249	211	11145
		%	15,4%	71,5%	11,2%	1,9%	100,0%

Ako často konzumujete ryžu?

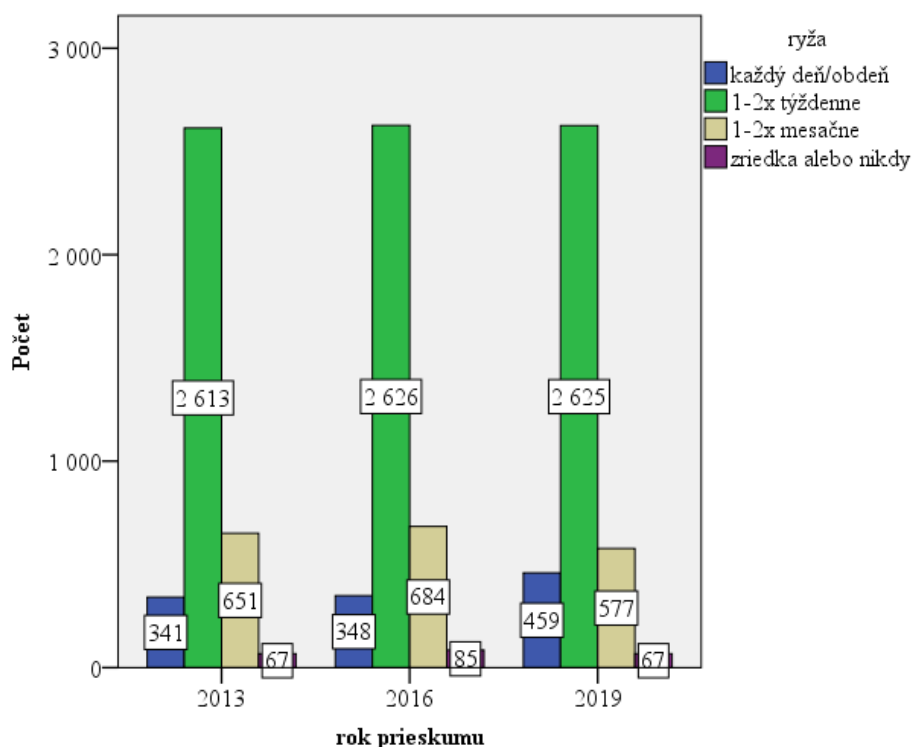
1 = Každý deň/obdeň

2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Klesá konzumácia ryže 1- 2 krát mesačne, no stúpa každodenná konzumácia ryže. Od roku 2013 stúpala u mužov frekvencia konzumácie každý deň/obdeň a klesala frekvencia konzumácie 1-2x mesačne.

Graf 70: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ryže**Tabuľka 65: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ryže**

			ryža				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	341	2613	651	67	3672
		%	9,3%	71,2%	17,7%	1,8%	100,0%
	2016	n	348	2626	684	85	3743
		%	9,3%	70,2%	18,3%	2,3%	100,0%
	2019	n	459	2625	577	67	3728
		%	12,3%	70,4%	15,5%	1,8%	100,0%
Spolu		n	1148	7864	1912	219	11143
		%	10,3%	70,6%	17,2%	2,0%	100,0%

Ako často konzumujete cestoviny?

1 = Každý deň/obdeň

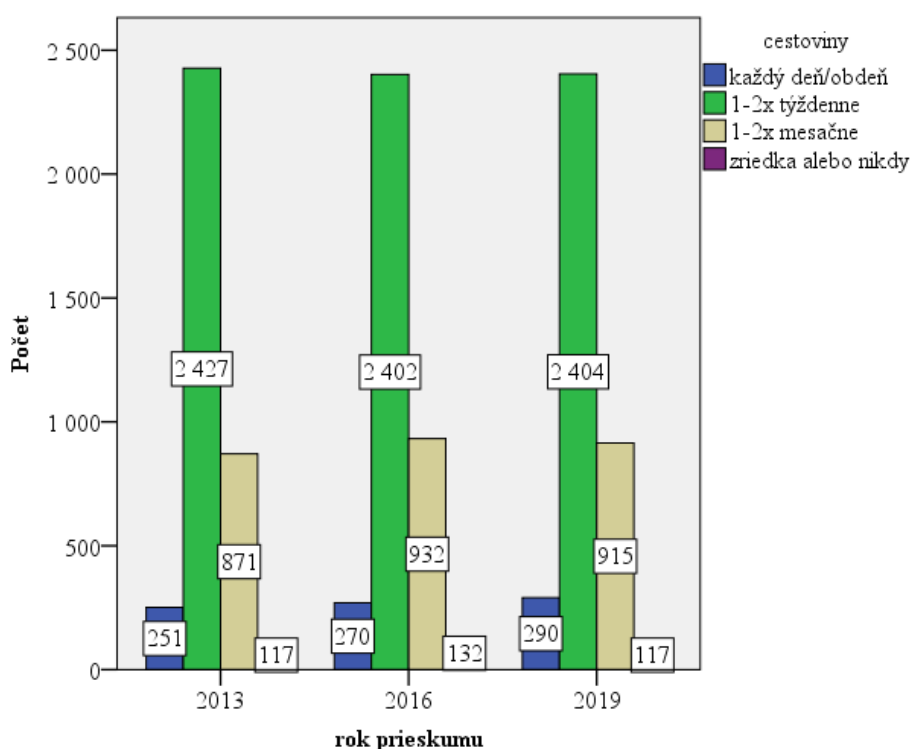
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Na základe výsledkov prieskumu môžeme zhodnotiť že stúpa každodenná konzumácia cestovín respondentov. Od roku 2013 stúpala najmä u žien frekvencia konzumácie každý deň/ obdeň.

Graf 71: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie cestovín



Tabuľka 66: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie cestovín

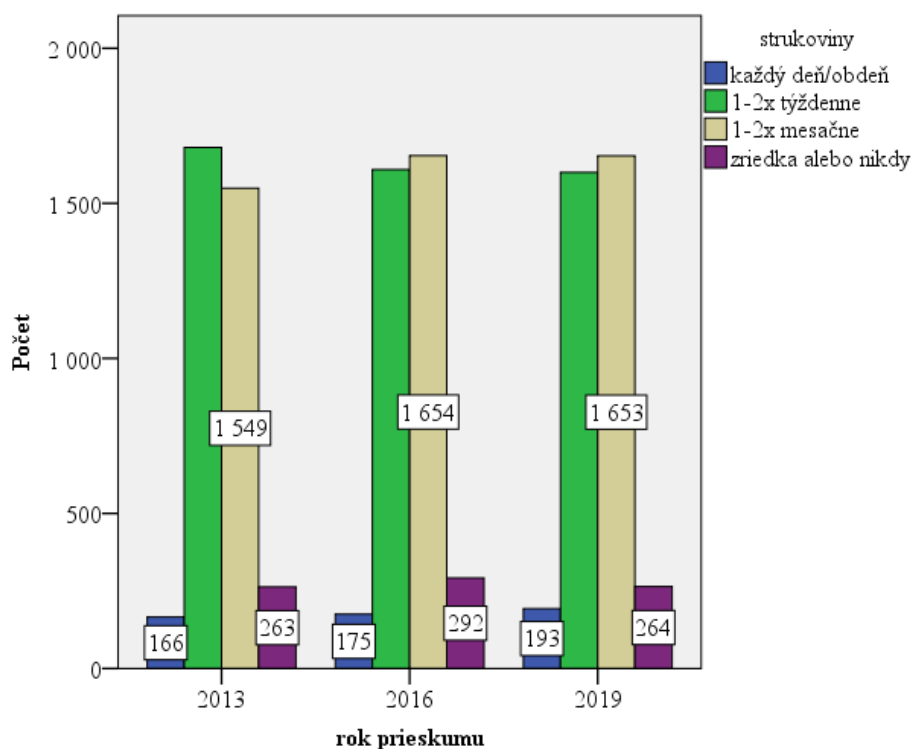
			cestoviny				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	251	2427	871	117	3666
		%	6,8%	66,2%	23,8%	3,2%	100,0%
	2016	n	270	2402	932	132	3736
		%	7,2%	64,3%	24,9%	3,5%	100,0%
	2019	n	290	2404	915	117	3726
		%	7,8%	64,5%	24,6%	3,1%	100,0%
Spolu		n	811	7233	2718	366	11128
		%	7,3%	65,0%	24,4%	3,3%	100,0%

Ako často konzumujete strukoviny?

- 1 = Každý deň/obedeň
- 2 = 1-2x týždenne
- 3 = 1-2x mesačne
- 4 = Zriedka alebo nikdy

Zaznamenali sme stúpajúci trend pri konzumácii strukovín v populácii a to pri každodennej frekvencii a pri 1 – 2 krát mesačnej konzumácii.

Graf 72: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie strukovín



Tabuľka 67: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie strukovín

			strukoviny				Spolu
			každý deň/ obedeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	166	1680	1549	263	3658
		%	4,5%	45,9%	42,3%	7,2%	100,0%
	2016	n	175	1609	1654	292	3730
		%	4,7%	43,1%	44,3%	7,8%	100,0%
	2019	n	193	1600	1653	264	3710
		%	5,2%	43,1%	44,6%	7,1%	100,0%
Spolu		n	534	4889	4856	819	11098
		%	4,8%	44,1%	43,8%	7,4%	100,0%

Konzumácia nápojov

Ako často konzumujete nesladene nápoje?

1 = Každý deň/obdeň

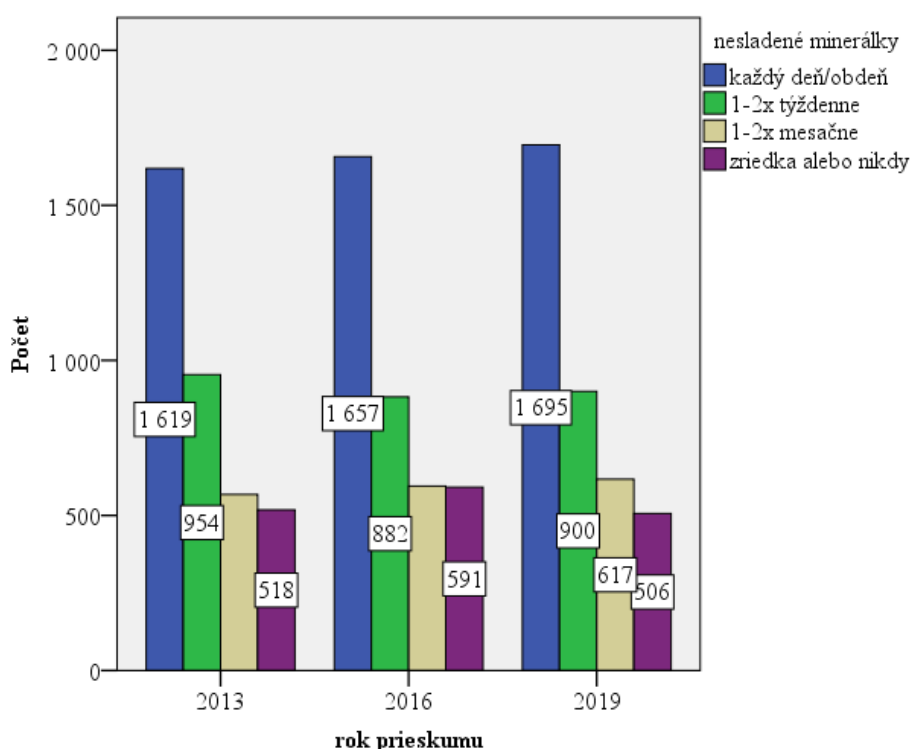
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Od roku 2013 stúpa každodenná konzumácia respondentov, ktorí udávajú konzumáciu nesladených nápojov. Najmä muži sa v jednotlivých rokoch sa líšili štatisticky významne vo frekvencii konzumácie nesladenej minerálky. Od r. 2013 stúpal podiel konzumácia denne a 1-2x mesačne.

Graf 73: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie nesladených nápojov



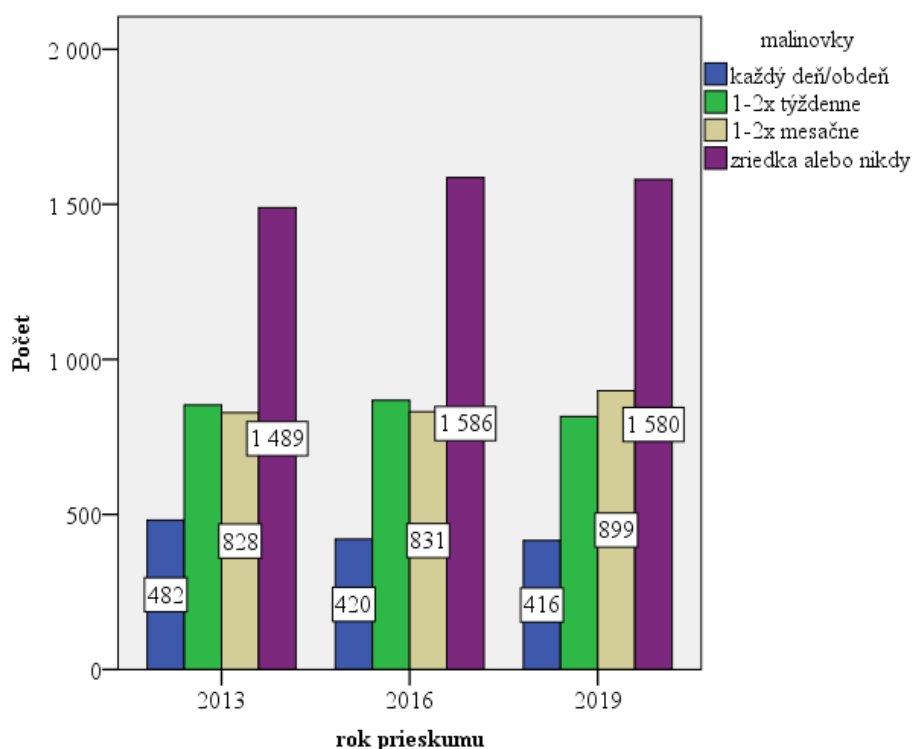
Tabuľka 68: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie nesladených nápojov

			nesladené minerálky				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	1619	954	568	518	3659
		%	44,2%	26,1%	15,5%	14,2%	100,0%
	2016	n	1657	882	595	591	3725
		%	44,5%	23,7%	16,0%	15,9%	100,0%
	2019	n	1695	900	617	506	3718
		%	45,6%	24,2%	16,6%	13,6%	100,0%
Spolu		n	4971	2736	1780	1615	11102
		%	44,8%	24,6%	16,0%	14,5%	100,0%

Ako často konzumujete malinovky?

- 1 = Každý deň/obdeň
 2 = 1-2x týždenne
 3 = 1-2x mesačne
 4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladených nápojov v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p = 0,020$). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu denne/obdeň, no zvyšuje sa počet konzumentov sladených nápojov 1 – 2 krát mesačne

Graf 74: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie malinoviek**Tabuľka 69: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie malinoviek**

			malinovky				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	482	853	828	1489	3652
		%	13,2%	23,4%	22,7%	40,8%	100,0%
	2016	n	420	868	831	1586	3705
		%	11,3%	23,4%	22,4%	42,8%	100,0%
	2019	n	416	816	899	1580	3711
		%	11,2%	22,0%	24,2%	42,6%	100,0%
Spolu		n	1318	2537	2558	4655	11068
		%	11,9%	22,9%	23,1%	42,1%	100,0%

Ako často konzumujete ovocné džúsy?

1 = Každý deň/obdeň

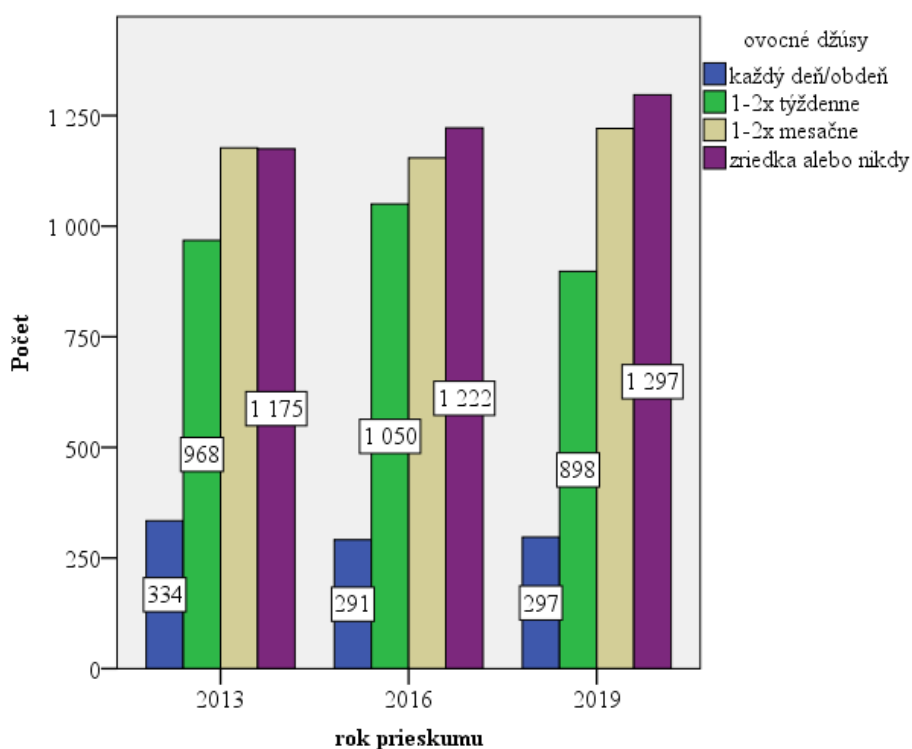
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Pri rozdelení respondentov podľa frekvencie konzumácie ovocných džúsov v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p = 0,001$). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu ovocných džúsov zriedka alebo nikdy. Klesá podiel každodennej konzumácie ovocných džúsov a konzumácie 1-2 krát do týždňa a to u oboch pohlaví.

Graf 75: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ovocných džúsov



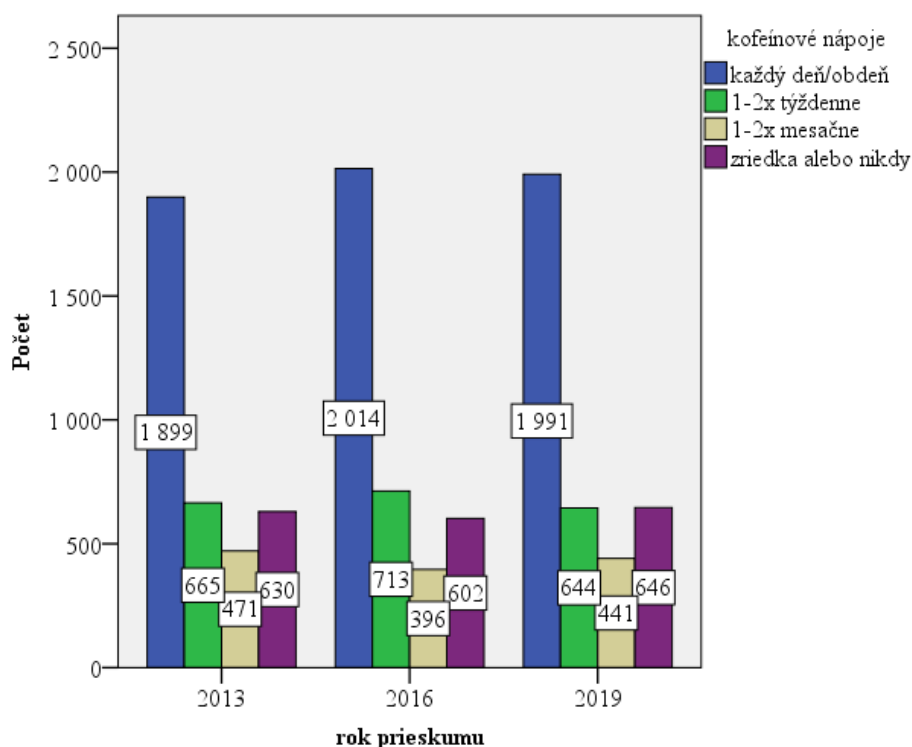
Tabuľka 70: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ovocných džúsov

			ovocné džúsy				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	334	968	1177	1175	3654
		%	9,1%	26,5%	32,2%	32,2%	100,0%
	2016	n	291	1050	1154	1222	3717
		%	7,8%	28,2%	31,0%	32,9%	100,0%
	2019	n	297	898	1221	1297	3713
		%	8,0%	24,2%	32,9%	34,9%	100,0%
Spolu		n	922	2916	3552	3694	11084
		%	8,3%	26,3%	32,0%	33,3%	100,0%

Ako často konzumujete kofeínové výrobky?

- 1 = Každý deň/obdeň
 2 = 1-2x týždenne
 3 = 1-2x mesačne
 4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie kofeínových nápojov v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne ($p = 0,020$). Klesá konzumácia kofeínových nápojov.

Graf 76: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie kofeínových nápojov**Tabuľka 71: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie kofeínových nápojov**

			kofeínové nápoje				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	1899	665	471	630	3665
		%	51,8%	18,1%	12,9%	17,2%	100,0%
	2016	n	2014	713	396	602	3725
		%	54,1%	19,1%	10,6%	16,2%	100,0%
	2019	n	1991	644	441	646	3722
		%	53,5%	17,3%	11,8%	17,4%	100,0%
Spolu		n	5904	2022	1308	1878	11112
		%	53,1%	18,2%	11,8%	16,9%	100,0%

Ako často konzumujete energetické nápoje?

1 = Každý deň/obdeň

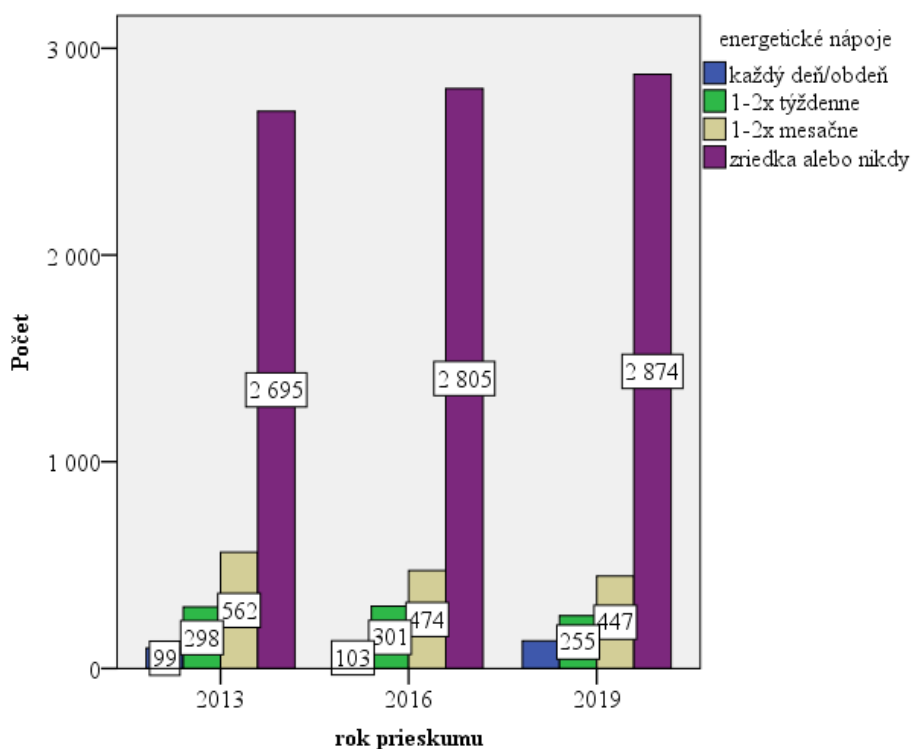
2 = 1-2x týždenne

3 = 1-2x mesačne

4 = Zriedka alebo nikdy

Stúpa podiel respondentov ktorí denne konzumujú energetické nápoje, aj podiel respondentov, ktorí konzumujú energetické nápoje len zriedka alebo nikdy a to u oboch pohlaví.

Graf 77: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie energetických nápojov



Tabuľka 72: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie energetických nápojov

			energetické nápoje				Spolu
			každý deň/ obdeň	1-2x týždenne	1-2x mesačne	zriedka alebo nikdy	
Rok prieskumu	2013	n	99	298	562	2 695	3 654
		%	2,7%	8,2%	15,4%	73,8%	100,0%
	2016	n	103	301	474	2 805	3 683
		%	2,8%	8,2%	12,9%	76,2%	100,0%
	2019	n	134	255	447	2 874	3 710
		%	3,6%	6,9%	12,0%	77,5%	100,0%
Spolu		n	336	854	1 483	8 374	11 047
		%	3,0%	7,7%	13,4%	75,8%	100,0%

Znižovanie hmotnosti diétou

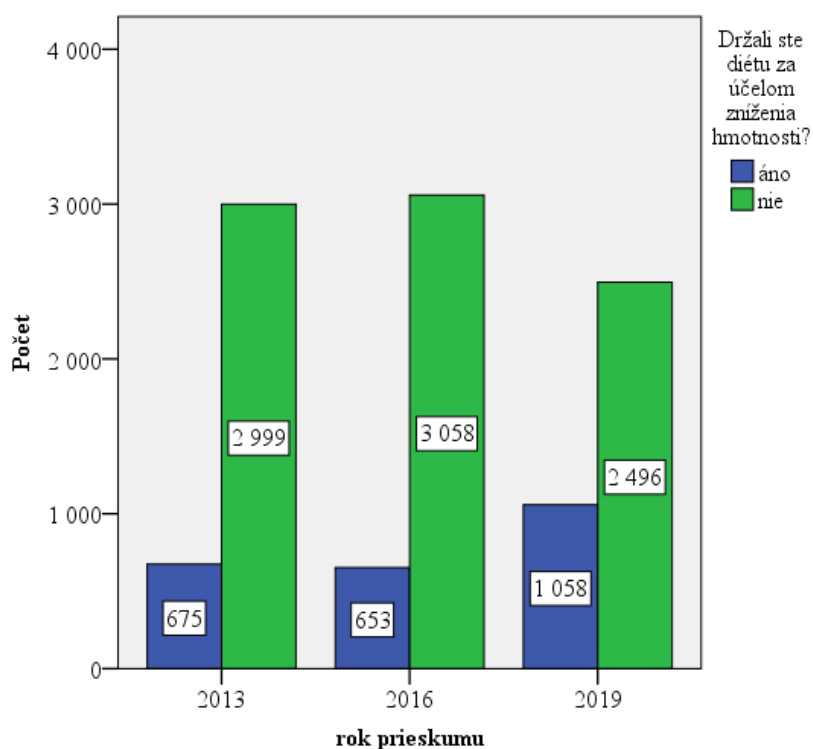
Držali ste niekedy diétu za účelom zníženia hmotnosti?

1 = *Áno*

2 = *Nie*

Podiel respondentov, ktorí držali diétu za účelom zníženia hmotnosti sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 líši štatisticky významne ($p < 0,001$). Držanie diét za účelom zníženia hmotnosti je každým rokom populárnejšie, preto sa aj zvyšuje tento trend redukcie hmotnosti.

Graf 78: Podiel respondentov, ktorí držali diétu za účelom zníženia hmotnosti



Tabuľka 73: Podiel respondentov, ktorí držali diétu za účelom zníženia hmotnosti

			Držali ste diétu za účelom zníženia hmotnosti?		Spolu
			áno	nie	
Rok prieskumu	2013	n	675	2999	3674
		%	18,4%	81,6%	100,0%
	2016	n	653	3058	3711
		%	17,6%	82,4%	100,0%
	2019	n	1058	2496	3554
		%	29,8%	70,2%	100,0%
Spolu		n	2386	8553	10939
		%	21,8%	78,2%	100,0%

Zhrnutie

V porovnaní s rokom 2013 bol najmenší podiel osôb konzumujúcich vareného jedla 1-2 krát denne a v roku 2016 najvyšší. Viac mužov ako žien konzumuje varené jedlo.

Podľa frekvencie konzumácie bravčového mäsa stúpa vo frekvencií 1 – 2 krát týždenne, no bravčové mäso viac preferujú v konzumácii muži. U žien stúpa frekvencia konzumácie hydinového mäsa každý deň/obdeň. Taktiež stúpa konzumácia hovädzieho mäsa konzumovaného 1- 2 krát mesačne u populácie.

Na základe prieskumu sme zistili, že respondenti skôr preferujú konzumáciu výrobkov z rýb ako konzumáciu rýb čerstvých respektíve mrazených. Oproti roku 2013 tiež klesá konzumácia čerstvých rýb konzumovaných 1 – 2x mesačne. Z pohľadu trendu v konzumácii rýb sa vo všeobecnosti nič významné nezmenilo.

Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu margarínov denne/obdeň. Čo sa týka konzumácie bravčovej masti, od roku 2013 stúpa konzumácia vo frekvencií každý deň/obdeň a 1 - 2 krát mesačne.

Stúpa konzumácia surovej a varenej zeleniny u žien.

Od roku 2013 klesá konzumácie svetlého chleba a pečiva najmä u mužov frekvencia konzumácie 1-2x týždenne a stúpa frekvencia konzumácie 1-2x mesačne. Stúpa každodenná konzumácia sladkostí. V porovnaní s rokmi 2013, 2016, 2019 stúpa konzumácia cestovín, ryže, strukovín a však klesá konzumácia zemiakov vo frekvencií 1 – 2 krát mesačne.

Od roku 2013 stúpa každodenná konzumácia nesladených nápojov. Najmä muži sa v jednotlivých rokoch líšili štatisticky významne vo frekvencii konzumácie nesladenej minerálky. Klesá každodenná konzumácia sladených nápojov, na druhej strane sa zvyšuje sa počet konzumentov 1 – 2 krát mesačne, čo je ďalší pozitívny záver. Taktiež klesá podiel každodennej konzumácie ovocných džúsov a konzumácie 1- 2 krát do týždňa a to u oboch pohlaví.

Vo vzťahu ku konzumácii alkoholických nápojov neboli zaznamenané významné trendy z pohľadu zvyšovania alebo znižovania ich konzumácie.

Pozitívnym trendom znižujúca sa prevalencia užívateľov tabakových výrobkov. V tejto súvislosti signifikantne od roku 2013 klesá aj počet ľudí, ktorí sú vystavení účinkom pasívneho fajčenia v domácnosti a na pracovisku.

Klesá konzumácia kofeínových nápojov, ale stúpa konzumácia energetických nápojov.

Držanie diét za účelom zníženia hmotnosti je každým rokom populárnejšie, preto sa aj zvyšuje tento trend redukcie hmotnosti.



7. Odporúčania pre prax

Najvyššie percento respondentov sa v sledovaných rokoch venovalo prechádzkam a rekreačnému športu. Vzhľadom na klesajúci podiel respondentov, ktorí sa nevenujú žiadnej pohybovej aktivite je dôležité pokračovať v zdravotnej výchove obyvateľstva Slovenskej republiky s cieľom poskytnúť informácie o význame pohybovej aktivity pre zdravie vo všetkých vekových kategóriách, s dôrazom na motiváciu k zmene rizikového správania, čiže fyzickej inaktivite. Podpora pohybovej aktivity by mala byť cielená na všetky vekové kategórie, aby sa stala prirodzenou súčasťou zdravého životného štýlu každého človeka. Pre výber správnej a primeranej pohybovej aktivity je nutné zohľadniť viacero aspektov v živote človeka, najmä podľa zdravotného stavu človeka a úrovne zdravia. Dôležité je pravidelné zverejňovanie informácií prostredníctvom masových komunikačných prostriedkov, ako sú informácie na webových stránkach, v televízii či na sociálnych sieťach. Dôležitou súčasťou práce je aj poradenstvo v oblasti podpory pohybovej aktivity pre dospelú populáciu a takisto príprava projektov v oblasti podpory zdravia detí a mládeže najmä v súčasnom období pandémie COVID-19.

Prostriedkom na zvyšovanie záujmu verejnosti o zdravý pohyb sú najmä regionálne organizované kampane orientované na zapojenie verejnosti do určitej pohybovej aktivity alebo cvičenia so súčasným poskytnutím informácii a edukácie o význame tejto aktivity.

V prieskume väčšina respondentov uvádzala psychickú kondíciu ako celkom dobrú. Dôležité je pokračovať v aktivitách cielených na udržanie a zvyšovanie povedomia o dôležitosti psychickej kondície a duševného zdravia na celkový zdravotný stav človeka. Na druhej strane sú tieto údaje trochu prekvapujúce vzhľadom ku skutočnosti, že celkový počet pacientov liečených na niektorú z psychiatrických diagnóz významne neklesá. Avšak incidencia počtu nových pacientov s psychiatrickou diagnózou klesá za obdobie posledných piatich rokov.

Medzi ovplyvniteľné rizikové faktory a teda aj medzi preventabilné faktory patrí stres. Nadmerný stres a psychická záťaž sa podieľa na vzniku mnohých súčasných chorôb, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, choroby tráviacej sústavy a psychické ochorenia – neurózy. Na zdravotný stav jedinca majú vplyv aj socio – ekonomické faktory, chudoba, stabilný príjem alebo sociálne znevýhodnenie. Dôležitú úlohu má podpora sociálneho prostredia, teda rodiny, priateľov a ďalších sociálnych kontaktov. Ľudia s pozitívnymi vzťahmi v okolí sa vo vzťahu ku zdraviu správajú oveľa viac zodpovednejšie.

Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí sa nezúčastnili žiadnej preventívnej prehliadky. Je potrebné pokračovať v zdôrazňovaní významu preventívnych prehliadok a dostupnými prostriedkami motivovať populáciu k väčšej účasti na preventívnych lekárskech prehliadkach a skríningu, kvôli

zachyteniu včasných príznakov ochorení. Následne týchto ľudí motivovať k ambulantnému riešeniu menších zdravotných problémov, skôr ako sa tieto problémy stanú závažnými. Dôležitá je cieľená propagácia významu preventívneho očkovania formou informačných kampaní prostredníctvom médií dostupných širokej verejnosti aj prostredníctvom individuálnej edukácie so zameraním na vekovú skupinu 25 – 64 rokov a u žien vo veku do 25 rokov.

Výživa je rozhodujúcou súčasťou zdravia a rozvoja. Výživa súvisí so zdravím obyvateľov, silnejším imunitným systémom, nižším rizikom neprenosných chorôb a dlhovekosťou. Ľudia s primeranou výživou sú produktívnejší a môžu vytvárať príležitosti na postupné prerušenie chudoby a hladu. Podvýživa predstavuje vo všetkých formách významné ohrozenie zdravia ľudí. Svet dnes čelí podvýžive aj nadváhe, najmä v krajinách s nízkymi a strednými príjmami.

Zdravá výživa je nevyhnutnou súčasťou zdravého životného štýlu. Základnou podmienkou v oblasti zdravej výživy je striedmosť v jedení, čo znamená odporúčenie kontroly požívanej potravy z hľadiska jej množstva. Zodpovedajúca energetická hodnota denne konzumovanej potravy má byť rozdelená na 4 až 6 jedál denne, porcie majú obsahovať porovnateľné množstvá potravy. Odporúčané zloženie stravy predstavuje pyramída zdravej výživy. Základ pyramídy tvoria prílohy, ako celozrnné pečivo, zemiaky, ryža, cestoviny, strukoviny a orechy. Majú byť potravinové výrobky a polotovary s vyšším obsahom vlákniny. Na druhom stupni pyramídy je ovocie a zelenina, prednosť má tepelne neupravovaná zelenina, avšak tradičné zeleninové prívarky sa nevylučujú. Na treťom stupni sú živočíšne potraviny, ako mlieko, tak aj mäso. Tu platí požiadavka racionálneho tepelného spracovania prednostne varením a dusením, nie smažením, grilovaním a údením alebo pečením. Vrchol pyramídy tvoria tuky a sladkosti, ktorým by sme sa mali skôr vyhýbať. Biologické hodnoty potravín sú dané ich pomerným obsahom jednotlivých živín. Z hľadiska ich optimálneho zastúpenia odporúčaného v dennej dávke sú cukry – 55% , tuky – 25%, bielkoviny - 20%. Esenciálnymi zložkami potravy z hľadiska jej biologickej hodnoty sú aj vitamíny, voda, minerály. Energiu telu dodávajú iba cukry, tuky a bielkoviny.

Zoznam grafov

- Graf 1: Charakteristika súboru (počet respondentov)
- Graf 2: Charakteristika súboru (národnosť)
- Graf 3: Charakteristika súboru (bývanie v meste a na vidieku)
- Graf 4: Charakteristika súboru (rodinný stav)
- Graf 5: Charakteristika súboru (dieťa)
- Graf 6: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity
- Graf 7: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybovej aktivity
- Graf 8: Rozdelenie respondentov podľa počtu hodín denne stráveného spánkom
- Graf 9: Rozdelenie respondentov podľa kvality spánku
- Graf 10: Rozdelenie respondentov podľa fyzickej kondície
- Graf 11: Rozdelenie respondentov podľa psychickej kondície
- Graf 12: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie práce na záhrade
- Graf 13: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie sledovania rozhlasu a televízie
- Graf 14: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie čítania novín, časopisov, kníh
- Graf 15: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie hrania hier na počítači, tablete
- Graf 16: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie na sociálnej sieti
- Graf 17: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie návštevy kultúrnych podujatí
- Graf 18: Rozdelenie respondentov podľa obmedzenia zdravotnými ťažkosťami v ich aktivitách
- Graf 19: Rozdelenie respondentov podľa názoru na možnosť ovplyvnenia dĺžky života
- Graf 20: Rozdelenie respondentov podľa hodnotenia svojho života
- Graf 21: Rozdelenie respondentov podľa viery v lepšiu budúcnosť
- Graf 22: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu, že ich nič nebaví
- Graf 23: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu osamelosti
- Graf 24: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu smútku
- Graf 25: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu menejcennosti
- Graf 26: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu vyčerpania
- Graf 27: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pomýšľania na samovraždu
- Graf 28: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu nervozity
- Graf 29: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu radosti
- Graf 30: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu spokojnosti so sebou
- Graf 31: Rozdelenie respondentov podľa hospitalizácie počas uplynulých 12 mesiacov
- Graf 32: Rozdelenie respondentov podľa liečenia ambulantne počas uplynulých 12 mesiacov
- Graf 33: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie očkovania proti chrípke
- Graf 34: Rozdelenie respondentov podľa účasti na urologickej preventívnej prehliadke
- Graf 35: Rozdelenie respondentiek podľa účasti na gynekologickej preventívnej prehliadke
- Graf 36: Rozdelenie respondentov podľa neúčasti na žiadnej preventívnej prehliadke
- Graf 37: Rozdelenie respondentov podľa užívania liekov na recept
- Graf 38: Rozdelenie respondentov podľa užívania liekov bez receptu
- Graf 39: Rozdelenie respondentov podľa príčiny, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť
- Graf 40: Frekvencia konzumácie piva
- Graf 41: Frekvencia konzumácie vína

Graf 42: Frekvencia konzumácie destilátov
Graf 43: Frekvencia konzumácie miešaných alkoholických nápojov
Graf 44: Odpovede respondentov na otázku *Fajčíte?*
Graf 45: Vyjadrenie rokov fajčenia
Graf 46: Odpovede respondentov ohľadom množstva denne fajčených výrobkov
Graf 47: Odpovede respondentov ohľadom návykov v súvislosti s fajčením v minulosti
Graf 48: Odpovede respondentov ohľadom zdržiavania sa doma v zafajčenej miestnosti
Graf 49: Odpovede respondentov ohľadom zdržiavania sa vo voľnom čase v zafajčenom prostredí
Graf 50: Odpovede respondentov ohľadom užívania drog
Graf 51: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vareného jedla
Graf 52: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčového mäsa
Graf 53: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hovädzieho mäsa
Graf 54: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hydiny
Graf 55: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie údenín
Graf 56: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie rýb, konzervy a rybích šalátov
Graf 57: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie čerstvých a mrazených rýb
Graf 58: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie masla
Graf 59: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie margarínov
Graf 60: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčovej masti
Graf 61: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie mlieka
Graf 62: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie syrov a jogurtov
Graf 63: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vajec
Graf 64: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie surovej zeleniny
Graf 65: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie varenej a dusenej zeleniny
Graf 66: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie svetlého chleba a pečiva
Graf 67: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie tmavého chleba a pečiva
Graf 68: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladkostí
Graf 69: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie zemiakov
Graf 70: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ryže
Graf 71: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie cestovín
Graf 72: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie strukovín
Graf 73: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie nesladených nápojov
Graf 74: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie malinoviek
Graf 75: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ovocných džúsov
Graf 76: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie kofeínových nápojov
Graf 77: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie energetických nápojov
Graf 78: Podiel respondentov, ktorí držali diétu za účelom zníženia hmotnosti

Zoznam tabuliek

- Tabuľka 1: Výskyt niektorých najčastejších uvádzaných ochorení v rokoch 2013, 2016 a 2019
- Tabuľka 2: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity
- Tabuľka 3: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybu počas týždňa
- Tabuľka 4: Rozdelenie respondentov podľa počtu hodín denne stráveného spánkom
- Tabuľka 5: Rozdelenie respondentov podľa kvality spánku
- Tabuľka 6: Rozdelenie respondentov podľa fyzickej kondície
- Tabuľka 7: Rozdelenie respondentov podľa psychickej kondície
- Tabuľka 8: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie práce na záhrade
- Tabuľka 9: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie sledovania rozhlasu a televízie
- Tabuľka 10: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie čítania novín, časopisov, kníh
- Tabuľka 11: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie hrania hier na počítači, tablete
- Tabuľka 12: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie na sociálnej sieti
- Tabuľka 13: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie návštevy kultúrnych podujatí
- Tabuľka 14: Rozdelenie respondentov podľa obmedzenia zdravotnými ťažkosťami v ich aktivitách
- Tabuľka 15: Rozdelenie respondentov podľa názoru na možnosť ovplyvnenia dĺžky života
- Tabuľka 16: Rozdelenie respondentov podľa hodnotenia svojho života
- Tabuľka 17: Rozdelenie respondentov podľa viery v lepšiu budúcnosť
- Tabuľka 18: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu, že ich nič nebaví
- Tabuľka 19: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu osamelosti
- Tabuľka 20: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu smútku
- Tabuľka 21: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu menejcennosti
- Tabuľka 22: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu vyčerpania
- Tabuľka 23: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pomýšľania na samovraždu
- Tabuľka 24: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu nervozity
- Tabuľka 25: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu radosti
- Tabuľka 26: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu spokojnosti so sebou
- Tabuľka 27: Rozdelenie respondentov podľa hospitalizácie počas uplynulých 12 mesiacov
- Tabuľka 28: Rozdelenie respondentov podľa liečenia ambulantne počas uplynulých 12 m.
- Tabuľka 29: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie očkovania proti chrípke
- Tabuľka 30: Rozdelenie respondentov podľa účasti na urologickej preventívnej prehliadke
- Tabuľka 31: Rozdelenie respondentiek podľa účasti na gynekologickej preventívnej prehliadke
- Tabuľka 32: Rozdelenie respondentov podľa neúčasti na žiadnej preventívnej prehliadke
- Tabuľka 33: Rozdelenie respondentov podľa užívania liekov na recept
- Tabuľka 34: Rozdelenie respondentov podľa užívania liekov bez receptu
- Tabuľka 35: Rozdelenie respondentov podľa príčiny, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť
- Tabuľka 36: Konzumácia piva vo vybraných rokoch
- Tabuľka 37: Konzumácia vína vo vybraných rokoch
- Tabuľka 38: Konzumácia destilátov vo vybraných rokoch
- Tabuľka 39: Konzumácia miešaných alkoholických nápojov vo vybraných rokoch
- Tabuľka 40: Rozloženie odpovedí respondentov na otázku Fajčíte? vo vybraných rokoch
- Tabuľka 41: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom množstva denne fajčených výrobkov vo vybraných rokoch

Tabuľka 42: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom návykov v súvislosti s fajčením v minulosti vo vybraných rokoch

Tabuľka 43: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom zdržiavania sa doma v zafajčenej miestnosti vo vybraných rokoch

Tabuľka 44: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom zdržiavania sa vo voľnom čase v zafajčenom prostredí vo vybraných rokoch

Tabuľka 45: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom užívania drog vo vybraných rokoch

Tabuľka 46: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vareného jedla

Tabuľka 47: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčového mäsa

Tabuľka 48: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hovädzieho mäsa

Tabuľka 49: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hydiny

Tabuľka 50: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie údenín

Tabuľka 51: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie rýb, konzervy a šalátov

Tabuľka 52: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie čerstvých a mrazených rýb

Tabuľka 53: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie masla

Tabuľka 54: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie margarínov

Tabuľka 55: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčovej masti

Tabuľka 56: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie mlieka

Tabuľka 57: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie syrov a jogurtov

Tabuľka 58: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vajec

Tabuľka 59: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie surovej zeleniny

Tabuľka 60: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie varenej a dusenej zeleniny

Tabuľka 61: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie svetlého chleba a pečiva

Tabuľka 62: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie tmavého chleba a pečiva

Tabuľka 63: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladkostí

Tabuľka 64: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie zemiakov

Tabuľka 65: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ryže

Tabuľka 66: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie cestovín

Tabuľka 67: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie strukovín

Tabuľka 68: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie nesladených nápojov

Tabuľka 69: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie malinoviek

Tabuľka 70: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ovocných džúsov

Tabuľka 71: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie kofeínových nápojov

Tabuľka 72: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie energetických nápojov

Tabuľka 73: Podiel respondentov, ktorí držali diétu za účelom zníženia hmotnosti

Literatúra

UNITED NATIONS OFFICE ON DRUGS AND CRIME, 2018. Executive summary. Dostupné na internete: <https://www.unodc.org/wdr2018/en/exsum.html>

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017. Best buys' and other recommended interventions for the prevention and control of noncommunicable diseases. Tackling NCDs. Dostupné na: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259232/WHO-NMH-NVI-17.9-eng.pdf?sequence=1>

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2018. Alcohol. Dostupné na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2019. Tobacco. Dostupné na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020a. Substance abuse. Dostupné na: https://www.who.int/topics/substance_abuse/en/

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020b. Alcohol. Dostupné na: https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_1

VÝVOJ ZDRAVOTNÉHO UVEDOMENIA A SPRÁVANIA SA
OBYVATEĽOV SLOVENSKEJ REPUBLIKY ZA OBDOBIE
ROKOV 2013 - 2016 – 2019

Autori: Mgr. Veronika Danihelová
Mgr. Lucia Chromíková
Mgr. Lucia Miličková
doc. Mgr. PhDr. Róbert Ochaba, PhD., MPH
RNDr. Ladislava Wsólová

Recenzenti: doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH
MUDr. Hana Janechová

Vydal Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky v roku 2020

Text neprešiel jazykovou úpravou.

Prvé vydanie. Počet výtlačkov: 100 ks. Rozsah: 104 strán

ISBN 978-80-7159-244-0

EAN 9788071592440