

Profil Polki i Polaka



Współczesna Polka - zdrowa i aktywna

Jedno z polskich porzekadeł głosi, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Kobiety na świecie różnią się nie tylko wyglądem, ale również zwyczajami – także pod względem dbania o siebie.

Szczupłą i wysportowaną sylwetkę Holenderki mają ponoć zawdzięczać swojemu ulubionemu środkowi lokomocji, jakim jest rower. Z kolei zapobiegliwe mieszkanki Skandynawii bardzo poważnie traktują temat profilaktyki raka szyjki macicy - prawie 90% z nich regularnie wykonuje cytologię, brawo!

Z Francuzek można zaś brać przykład w kwestii zdrowego odżywiania, dzięki czemu problemy z nadwagą nie spędzają im snu z powiek.

Typowa Polka chce być zdrowa, świetnie wyglądać i mieć dobrą kondycję. Jest aktywna fizycznie. Regularnie się bada i na ogół wierzy w skuteczność profilaktyki. Oto jej portret.



Preferencje kobiet dotyczące dbania o zdrowie i stosowania się do zasad profilaktyki

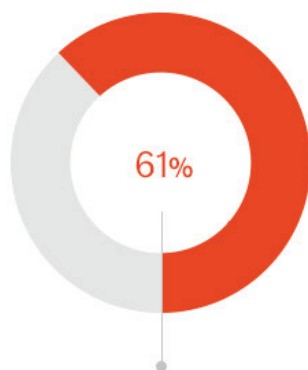
Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.



Ponad 3/4

Polek deklaruje, że prowadzi zdrowy tryb życia. Tak trzymać!

Co motywuje Polki do zdrowego stylu życia? Przede wszystkim chęć bycia zdrową, utrzymania linii i dobrego wyglądu.



kobiet uprawia sport przynajmniej od czasu do czasu.

Tylko co czwarta

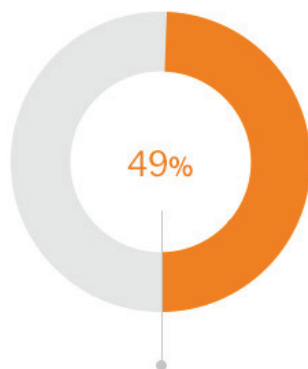
badana ćwiczy regularnie.



7 na 10

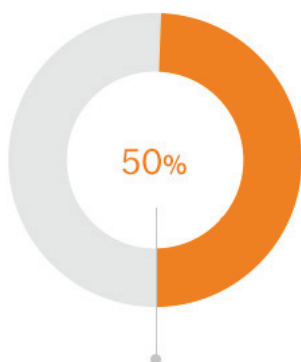
kobiet sięga po zdrową żywność częściej niż mężczyźni.

Regularnie badają się zwłaszcza młode kobiety, do 30. roku życia.



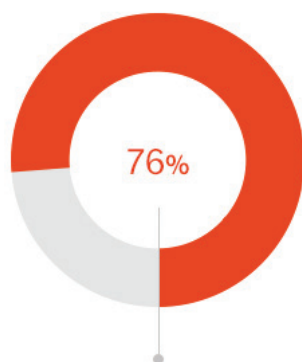
Kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni wierzą, że regularne badania stanowią ważny element profilaktyki – takiego zdania jest prawie połowa badanych pań.

Jakie jest podejście Polek do chorób cywilizacyjnych?

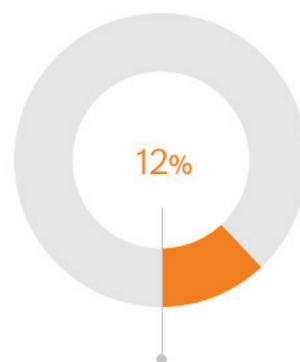


Połowa kobiet najbardziej obawia się zachorowania na raka.

Co czwartą niepokoją także choroby serca i układu krążenia.

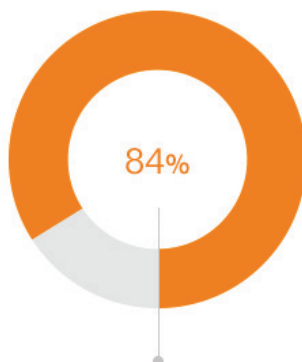


Najczęstszą przyczyną śmierci kobiet w Polsce jest rak piersi.



Zawał serca, jako najczęstszą przyczynę śmierci kobiet, wskazuje zaledwie 12% Polaków.

Zdaniem Polaków mężczyźni najczęściej umierają na zawał serca (53%) oraz raka (32%). Bardziej jednak obawiają się raka (dotyczy to 41% respondentów, podczas gdy 16% z nich jako główną obawę wymienia choroby serca). Wśród negatywnych konsekwencji poważnych chorób wskazują przede wszystkim bycie zależnym od innych (60%), długotrwałą niezdolność do pracy (52%) oraz ograniczenie sprawności i aktywności (52%).



kobiet jest przekonanych o skuteczności działań profilaktycznych

Zwłaszcza osoby w średnim wieku (44-50 lat) stawiają na profilaktykę zdrowotną

Według kobiet, najbardziej niepożądane konsekwencje choroby to długotrwała niezdolność do pracy oraz zmiany w wyglądzie.

Wśród czynników ryzyka panie wskazują uwarunkowania genetyczne.

**Drogie Panie - badajcie się regularnie i dbajcie o zdrowie.
Na kolejnych stronach dowiedziecie się, jak to robić.**

Współczesny Polak – pewny siebie

Jaki jest współczesny mężczyzna? Jeśli mielibyśmy wierzyć opiniom w internecie, powinien być jednocześnie silnym i męskim, a także ciepłym i czułym. Być zdobywcą i opiekunem. Jak jest naprawdę?

Niezależnie od szerokości geograficznej, panowie od stuleci pełnią rolę „głowy rodziny”, stojąc na jej czele i dbając o jej dobrostan. W zależności od kultury, pozycja ta ma większe lub mniejsze znaczenie, jednak rola i obowiązki mężczyzny w społeczeństwie pozostają niezachwiane.

Chcąc stworzyć rzetelny portret współczesnego Polaka, zapytaliśmy Panów, jacy są naprawdę. Z odpowiedzi wyłonił się obraz pewnego siebie, nowoczesnego mężczyzny, który stara się o siebie dbać, jednak z różnych powodów nie zawsze mu to wychodzi.

Współczesny Polak nie zawsze ma motywację do uprawiania sportu i zdrowego odżywiania się, mimo to uważa, że prowadzi umiarkowanie zdrowy tryb życia. Nie obawia się chorób, a na wykonanie badań godzi się dopiero wtedy, gdy zaczyna mu coś dolegać.



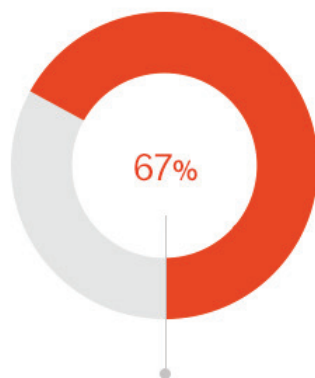
Preferencje mężczyzn dotyczące zdrowego stylu życia. Jaki portret mężczyźni wyłania się z badania?

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.



1/3

panów deklaruje,
że regularnie uprawia sport



mężczyzn deklaruje, że
prowadzi zdrowy tryb życia

To mniej niż w przypadku kobiet (77%)

Blisko 1/2

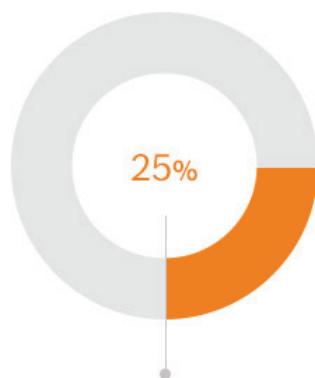
ćwiczy przynajmniej
od czasu do czasu



4 na 10

panów sięga
po zdrową żywność

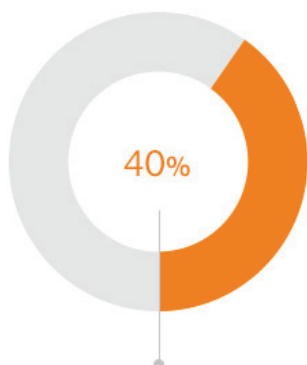
Co motywuje mężczyzn do zdrowego stylu życia? Rzadziej niż panie myślą oni o dobrym wyglądzie i zdrowiu. Częściej są motywowani przez rodzinę i znajomych.



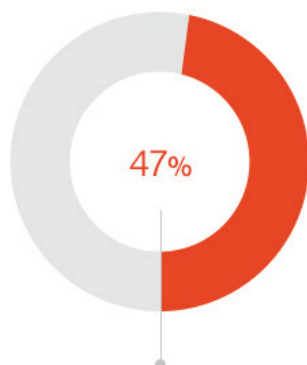
Tylko co czwarty mężczyzna wierzy, że regularne badania to skuteczna zasada profilaktyki. Na ogół nie czują potrzeby ich przeprowadzania

Niezależnie od wieku idą na badania dopiero wtedy, gdy zmusza ich do tego zły stan zdrowia.

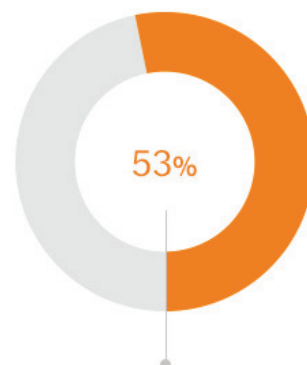
Jakie jest podejście mężczyzn do chorób cywilizacyjnych?



2 na 5 Polaków nie obawia się żadnych chorób

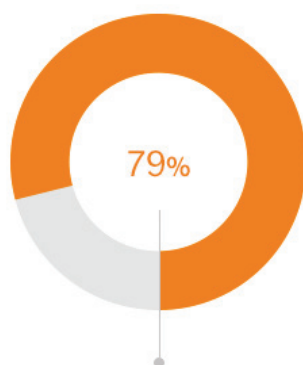


Prawie połowa Polaków wskazuje nowotwory jako najczęstszą przyczynę śmierci mężczyzn



Zdaniem ponad połowy Polaków mężczyźni najczęściej umierają na zawał serca

Zdaniem Polaków, mężczyźni najczęściej umierają na zawał serca (53%) oraz raka (32%). Bardziej jednak obawiają się raka (dotyczy to 41% respondentów, podczas gdy 16% z nich wskazuje jako główną obawę choroby serca). Wśród negatywnych konsekwencji poważnych chorób wymieniają przede wszystkim bycie zależnym od innych (60%), długotrwałą niezdolność do pracy (52%) oraz ograniczenie sprawności i aktywności (52%).



mężczyzn jest przekonanych o skuteczności ogólnych działań profilaktycznych

Dotyczy to zwłaszcza osób w średnim wieku 44-50 lat.

Wśród niepożądanych konsekwencji choroby mężczyźni wymieniają na pierwszym miejscu ograniczenie sprawności i aktywności. Wśród czynników ryzyka panowie wskazują przede wszystkim na palenie papierosów.

Z wiekiem mężczyźni wydają się jednak zmieniać podejście. Po 30. roku życia częściej zaczynają obawiać się nowotworów, a po 41. roku życia – chorób serca i układu krążenia.



Współczesny Polak jest bardziej aktywny fizycznie niż współczesna Polka. To powód do dumy – aktywność fizyczna niewątpliwie sprzyja zdrowiu! Jednak ruch to nie wszystko. Nawet zdrowa dieta i regularne odwiedzanie siłowni nie wystarczą, by cieszyć się dłuższym zdrowiem, jeśli zapomnimy o kontrolowaniu stanu własnego organizmu.

**Drodzy Panowie – nie bójcie się badań profilaktycznych.
Na kolejnych stronach dowiedziecie się, jakie badania należy wykonywać.**