



# SI-PANDA 2024/2025

## Vedenjska perspektiva in zdravje

Izsledki spletne raziskave

2. izvedba (september 2024)

Objava: december 2024

Ljubljana, 2024

## **Poročilo pripravili**

Nacionalni inštitut za javno zdravje:

[Ada Hočevar Grom](#), Center za proučevanje in razvoj zdravja

[Marina Šinko](#), Center za proučevanje in razvoj zdravja

[Andreja Belščak Čolaković](#), Center za proučevanje in razvoj zdravja

[Maruša Rehberger](#), Zdravstveno podatkovni center

[doc. dr. Helena Jeriček Klanšček](#), Center za proučevanje in razvoj zdravja

[Darja Lavtar](#), Zdravstveno podatkovni center

[Aleš Korošec](#), Zdravstveno podatkovni center

Za vsebino publikacije so odgovorni avtorji publikacije.

Tekst ni lektoriran.

Spletni naslov Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

Spletni naslov raziskave SI-PANDA:

<https://nijz.si/nalezljive-bolezni/raziskava-si-panda-2024-2025-vedenjska-perspektiva-in-zdravje/>

Kontaktne naslova:

[ada.hocevar@nijz.si](mailto:ada.hocevar@nijz.si)

[raziskave@nijz.si](mailto:raziskave@nijz.si)

## KAZALO

<b>UVOD.....</b>	<b>4</b>
<b>METODOLOŠKA POJASNILA.....</b>	<b>5</b>
<b>KLJUČNE UGOTOVITVE .....</b>	<b>6</b>
Pripravljenost na morebitno novo pandemijo .....	8
Izvajanje higienskih ukrepov .....	11
Vedenjske determinante .....	17
Zaznavanje pripravljenosti na nesreče in druge izredne dogodke.....	22
Fizično zdravje .....	28
Duševno zdravje .....	29
Doživljanje stresnih dogodkov in anksioznosti.....	31
Doživljanje anksioznosti .....	36
Cepljenje.....	37
Podnebne spremembe.....	38

## UVOD

*Pandemija covid-19 je pokazala, da je za učinkovito uvajanje ukrepov za preprečevanje ali zmanjševanje prenosa virusa ključno razumevanje stališč in vedenja ljudi. Kljub temu, da so vedenjske teorije in raziskave prisotne že dolgo časa, so bili vedenjski vpogledi v procesu obvladovanja pandemije covid-19 vključeni relativno pozno in so ostajali bolj na obrobju namesto v središču odziva na krizo (De Vries, Stok, De Valk, & De Bruin, 2023).*

*Z namenom boljšega razumevanja vedenja ljudi v povezavi s krizno pandemsko situacijo smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) med decembrom 2020 in marcem 2023 izvajali raziskavo SI-PANDA. Ta je proučevala doživljanje in vplive pandemije covid-19 na življenje Slovencev. Izvedenih je bilo 26 ponovitev raziskave, ki so se osredotočale na upoštevanje priporočenih ukrepov za obvladovanje širjenja virusa SARS-CoV-2, kot so cepljenje proti covidu-19, uporaba mask in upoštevanje varnostne razdalje. Hkrati je raziskava dajala vpogled tudi v spremembe v življenjskem slogu ter fizičnem in duševnem zdravju prebivalcev Slovenije v času pandemije. Prav tako smo preučevali stališča ljudi do cepljenja in razloge za njihovo oklevanje. Pozneje smo spremljali tudi posledice prebolele okužbe z virusom SARS-CoV-2 (postcovidni sindrom oz. dolgi covid).*

*Ali smo se iz pandemije covid-19 kaj naučili? Ali smo pripravljeni na morebitno novo pandemijo nalezljive bolezni ali druge vrste krizno situacijo? Ali bomo v naslednji krizni situaciji bolj vključevali potencial znanja in spoznanja s strani vedenjskih ved? Ali se v Sloveniji po pripravljenosti na morebitno novo pandemijo in stališčih razlikujemo od drugih držav? To so le nekatera vprašanja, na katera bomo skušali odgovoriti z novim sklopom raziskave SI-PANDA, ki smo jo tokrat poimenovali Vedenjska perspektiva in zdravje.*

*Raziskava »SI-PANDA: Vedenjska perspektiva in zdravje« bo potekala v letih 2024 in 2025, s skupno štirimi izvedbami, ki se bodo izvajale vsakih šest mesecev (marec in september 2024 ter marec in september 2025). Gre za mednarodno raziskavo, ki poteka v sodelovanju z Nizozemskim nacionalnim inštitutom za javno zdravje in okolje (RIVM), Španskim nacionalnim inštitutom za javno zdravje Carlos III Španija (ISCIII) in Oddelkom za zdravje irske vlade, kar omogoča mednarodno primerjavo rezultatov.*

*Raziskava obravnava fizično in duševno zdravje posameznikov v povezavi z morebitno krizno situacijo, upoštevanje zdravih navad (kot sta higiena rok in kašlja), življenjski slog, ravnanje ob znakih prehladnega obolenja in pripravljenost posameznikov ob morebitnem izbruhu nove pandemije ali nastopu kriznih razmer.*

*Gre za spletno raziskavo med člani spletnega panela. V vsaki izvedbi sodeluje približno 1500 odraslih oseb, starih od 18 do vključno 74 let. Raziskavo v imenu Nacionalnega inštituta za javno zdravje izvaja podjetje Valicon. Podatki bodo analizirani na NIJZ, mednarodno primerjavo med sodelujočimi državami pa bo v prvi izvedbi raziskave naredilo podjetje Ipsos v sodelovanju z nizozemskim RIVM.*

*Z raziskavo bomo pridobili dragocene vpoglede v vedenjske vzorce in navade ljudi v povezavi z zdravjem, kar bo koristno pri oblikovanju strategij za izboljšanje javnega zdravja in preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni ter ukrepanje v primeru kriznih razmer v prihodnosti.*

*Vodja raziskave: Ada Hočevar Grom, dr. med. spec.*

## METODOLOŠKA POJASNILA

Raziskava v obliki spletne raziskave poteka v štirih izvedbah s pričetkom marca 2024. Izvedbe raziskav si bodo sledile na šest mesecev. Podatki za Slovenijo so analizirani na NIJZ.

V spletno raziskavo, ki poteka prek spletnega panela, so vabljeni izbrani člani panela. V vsaki izvedbi spletne raziskave sodeluje reprezentativni vzorec približno 1500 odraslih oseb, starih od 18 do vključno 74 let.

Vprašalnik raziskave »Vedenjska perspektiva in zdravje« je bil oblikovan v sodelovanju z nizozemskim RIVM, vključili pa smo tudi nekatera vprašanja, ki so bila uporabljena v preteklih raziskavah, ki jih je izvajal Nacionalni inštitut za javno zdravje in vprašanja, ki smo jih oblikovali člani raziskovalne skupine s sodelavci v skladu z aktualnimi potrebami.

Podatki, predstavljeni v poročilu, so uteženi po spolu, starostnih skupinah in statistični regiji.

V poročilu so prikazani podatki **2. izvedbe** spletne raziskave **SI-PANDA 24/25**, ki je potekala **septembra 2024** na vzorcu 1522 odraslih prebivalcev Slovenije, starih od 18 do 74 let. Pri izbranih vprašanjih smo prikazali primerjavo med 1. in 2. izvedbo raziskave SI-PANDA »Vedenjska perspektiva in zdravje«. V poglavju o duševnem zdravju so prikazani tudi rezultati preteklih raziskav SI-PANDA, ki so potekale med leti 2020-2023.

Do sedaj izvedene raziskave:

1. [izvedba - marec 2024](#)
2. [izvedba - september 2024](#)

## KLJUČNE UGOTOVITVE

### ➤ **Pripravljenost na morebitno novo pandemijo**

Nekaj manj kot polovica anketiranih oseb (46,9 %) meni, da je pripravljena na morebitno ponovno zaprtje države zaradi novega virusa, odstotek pa je nižji kot v prvi izvedbi raziskave, ko je ocenilo, da so pripravljene, 51,9 % anketiranih oseb. Da so delodajalci anketiranih oseb pripravljene na ponovno zaprtje države, meni 44,7 % anketiranih zaposlenih oseb, da je pripravljena vlada, pa 16,5 % anketiranih oseb. Pripravljenost delodajalca, kot tudi pripravljenost vlade je bila, v drugi izvedbi raziskave, po oceni anketirancev, nižja kot v prvi izvedbi raziskave SI-PANDA.

### ➤ **Izvajanje higienskih ukrepov**

Več kot polovica anketirancev, starih od 18 do 74 let, je navedla, da si vedno umiva roke z milom in vodo po uporabi stranišča (90,4 %), čiščenju doma (78,5 %), pred jedjo (73,8 %) in po prihodu domov (56,1 %). Po kašljanju, kihanju ali izpihovanju nosu pa si roke vedno umije 34,5 % anketirancev. Kašljanje in kihanje v komolec je prakticirala več kot polovica, pri čemer so bile mlajše generacije in ženske bolj dosledne. Razkužila za roke je največ oseb uporabljalo v zdravstveni ustanovi (47,8 %), manj pri obisku lekarne (29,8 %), slaba petina v trgovini, na javnem prevozu pa 17,2 % anketiranih oseb. Skoraj polovica anketirancev ob znakih prehlada ostane doma. Večina jih ob znakih prehlada (83,4 %) ne bi obiskala oseb, ki sodijo v ranljive skupine in bi zaradi okužbe lahko resno zbolele, 11,3 % pa bi jih obiskalo, vendar bi pri tem nosili zaščitno masko.

### ➤ **Vedenjske determinante**

Večina anketirancev navaja, da so izvajanje preventivnih ukrepov za preprečevanje širjenja okužb, kot so umivanje rok v različnih situacijah (78,4 % - 95,4 %), uporaba razkužil (73,2 %), kašljanje in kihanje v komolec (81,0 %), izogibanje fizičnemu stiku z ljudmi (85,4 %), ohranjanje razdalje od drugih, ko imajo znake bolezni (80,7 %), ostajanje doma ob znakih bolezni (72,3 %), delo od doma (60,4 %) in nošenje zaščitne maske (53,4 %), zanje lahka opravila. Večina anketirancev se tudi strinja, da ljudje, ki so jim blizu, upoštevajo večino preventivnih ukrepov za preprečevanje širjenja okužb. Večina anketirancev (68,5 %), je mnenja, da izogibanje fizičnemu stiku z ljudmi, ki bi lahko zboleli, takrat ko so sami bolni zelo pomaga pri preprečevanju širjenja okužb prav tako so mnenja, da ob znakih bolezni zelo pomaga ostajanje doma (65,9 %) in delo od doma (60,6 %). Pri preprečevanju širjenja okužb pa večina meni, da zelo pomaga tudi umivanje rok po uporabi stranišča (56,4 %) in umivanje rok po prihodu domov (53,6 %).

### ➤ **Zaznavanje pripravljenosti na nesreče in druge izredne dogodke**

Večina anketirancev (82,8 %) meni, da je verjetno, da se v naslednjih petih letih v naši neposredni bližini zgodi naravna nesreča in več kot polovica meni, da je verjeten izbruh zelo nalezljive bolezni (55,7 %). Več kot polovici se zdi malo verjetno, da bi se zgodili oboroženi spopadi, teroristični napadi in nesreče, ki jih povzroči človek. Oboroženi spopadi bi hudo čustveno in praktično prizadeli 80,0 % anketirancev, teroristični napadi 68,1 % in naravne nesreče 60,0 % anketiranih oseb. Nekaj več kot polovica anketiranih oseb občuti anksioznost, ko pomislijo, da bi v prihodnosti ponovno lahko doživeli pandemijo, od tega je zelo anksioznih 4,3 % oseb. 91,5 % anketiranih oseb je navedlo, da imajo doma komplet prve pomoči, 79,6 % da imajo tridnevno zalogo pijače in hrane in 74,7 % da imajo zalogo zaščitnih mask ter dezinfekcijskih sredstev. Dobra tretjina jih ima doma vsa navedena

sredstva, po katerih smo spraševali (zaloge hrane, pijače, zdravil, komplet prve pomoči, vodo za kuhanje in zaščitne maske ter dezinfekcijska sredstva).

#### ➤ **Fizično zdravje**

Na lestvici od 0 do 100, kjer 0 predstavlja najslabše zdravje, kot si ga lahko zamislijo, 100 pa najboljše zdravje, kot si ga lahko zamislijo, so anketirane osebe v povprečju svoje zdravje ocenile s 74. Večina (59,7 %) anketiranih oseb nima nobene kronične bolezni.

#### ➤ **Duševno zdravje**

Pogosto ali vsak dan v zadnjih 14 dneh je bilo pod stresom ali velikim pritiskom 16,9 % anketirancev, stres so pogosteje doživljale ženske in mlajše osebe. Kot vzrok za stres je 46,8 % anketiranih oseb navedlo obremenitve na delovnem mestu, 26,4 % probleme v družini, 25,7 % zaskrbljenost zaradi lastnega zdravja, 25,5 % zaskrbljenost zaradi zdravja domačih in prijateljev, 23,0 % pa zaskrbljenost zaradi negotove finančne prihodnosti. Več kot polovica oseb obvladuje stres in pritiske v življenju z nekaj truda (60,2 %), 17,8 % pa zlahka. Nekaj več kot polovica jih pogosto ali vedno najde način, kako se sprostiti, kadar to potrebujejo (55,1 %). Po rezultatih raziskave se 11,2 % anketiranih oseb sooča s tveganjem za anksiozno motnjo, ki je bolj prisotno pri ženskah in pri osebah v mlajših starostnih skupinah. Verjetnost za depresivno motnjo ima 9,0 % anketiranih oseb, verjetne težave v dušnem zdravju 17,7 % anketiranih oseb, 73,3 % pa je brez težav v duševnem zdravju oz. ima odlično duševno zdravje oz. blagostanje. Težave v duševnem zdravju so bile pogosteje prisotne pri ženskah in pri osebah v mlajših starostnih skupinah, dobro duševno zdravje pa je pogostejše pri moških in starejših.

#### ➤ **Cepljenje**

Rezultati kažejo nizko zanimanje za cepljenje proti gripi in proti covidu-19 v sezoni 2024/2025 (14,1 % se jih namerava cepiti proti gripi in le 6,5 % proti covidu-19). Za obe cepljenji, proti sezonski gripi kot tudi covidu-19, se bolj zanimajo moški kot ženske in starejši v primerjavi z mlajšimi.

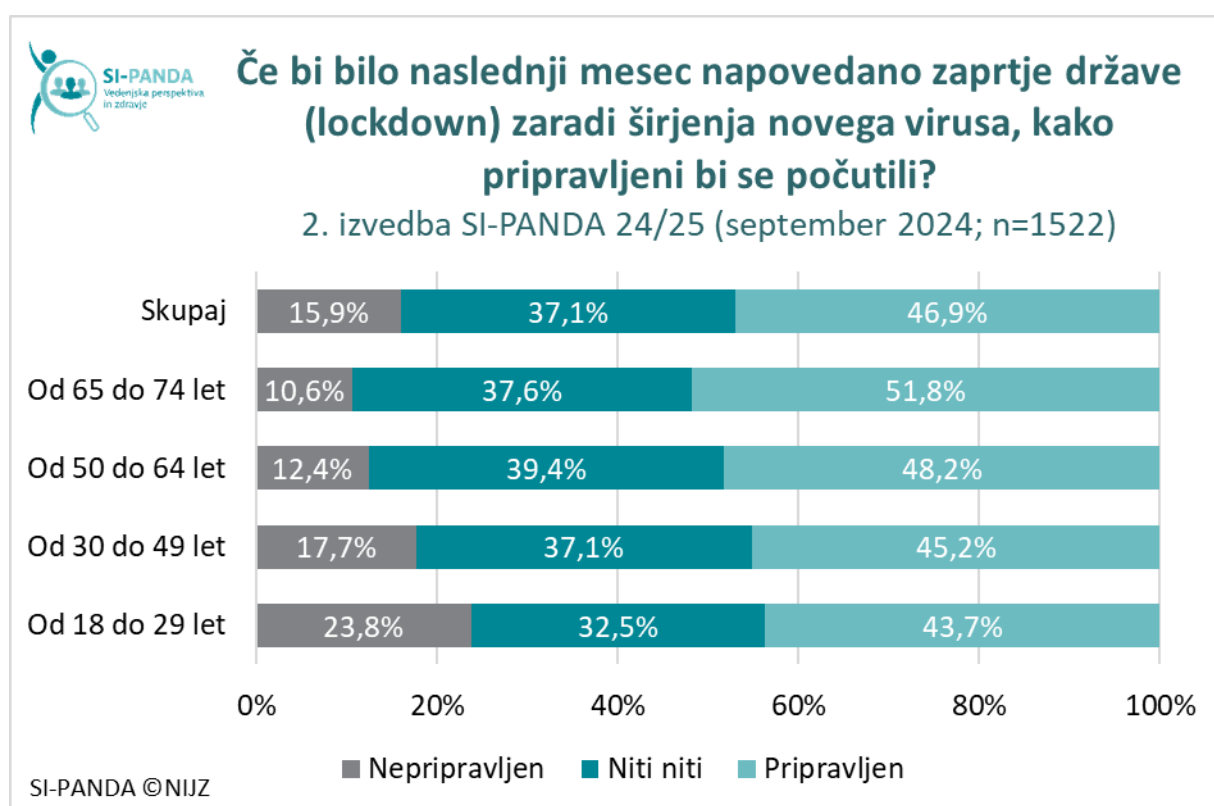
#### ➤ **Podnebne spremembe**

Anketiranci so glede podnebnih sprememb pokazali nizko stopnjo zaskrbljenosti (povprečje 2,2, na lestvici od 1 do 5). Izrazitejšo zaskrbljenost zaradi podnebnih sprememb so pokazale manj izobražene osebe, osebe s težavami v duševnem zdravju in osebe s tveganim stresnim vedenjem.

## Pripravljenost na morebitno novo pandemijo

V 2. izvedbi raziskave SI-PANDA je nekaj manj kot polovica anketiranih oseb (46,9 %) ocenila, da se počutijo pripravljeni (odgovora »pripravljen« in »popolnoma pripravljen«) na morebitno ponovno zaprtje države (lockdown) zaradi širjenja novega virusa. Da so nepripravljeni, pa so v največjem deležu ocenili anketiranci stari 18 do 49 let (17,7 % - 23,8 %) (Slika 1).

Največje razlike v oceni pripravljenosti smo zaznali glede na samoporočano finančno situacijo - anketiranci z zelo dobro finančno situacijo so se počutili pripravljeni v 70,3 % v primerjavi z anketiranci, ki se težko preživljajo (32,4 %). Tudi moški so se počutili bolj pripravljeni (50,8 %), kot ženske (42,8 %). Precejšnja razlika v zaznani pripravljenosti je opazna tudi glede na duševno zdravje anketiranih - tisti brez težav v duševnem zdravju so se počutili pripravljeni v 49,7 % v primerjavi s tistimi z verjetnostjo depresivne motnje (39,0 %) ali tistimi, ki imajo verjetne težave v duševnem zdravju (39,5 %).



Slika 1: Zaznavanje pripravljenosti na zaprtje države (lockdown) zaradi širjenja novega virusa, skupaj in po starostnih skupinah

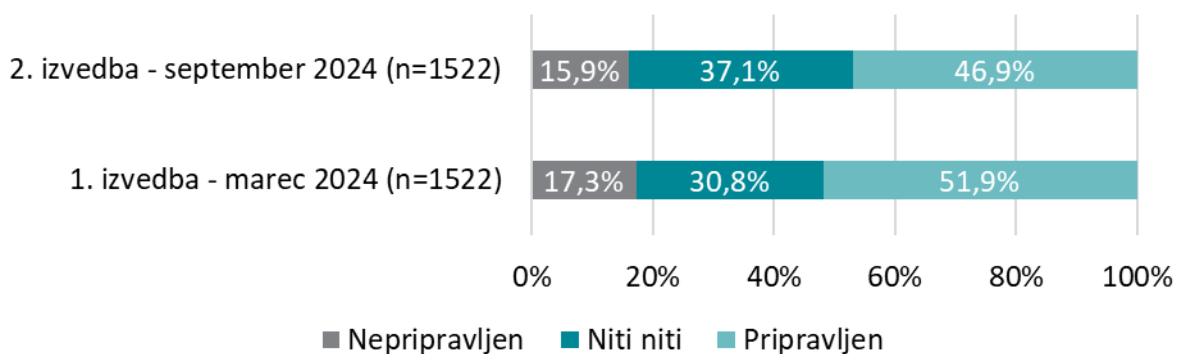
Primerjava med prvo in drugo izvedbo raziskave SI-PANDA 2024/2025 kaže, da je bil višji delež oseb (51,9 %) v prvi izvedbi raziskave, ki je potekala marca 2024, pripravljen na morebitno ponovno zaprtje države zaradi širjenja novega virusa, v primerjavi z rezultati druge izvedbe raziskave v septembru 2024 (46,9 %). Niti nepripravljenih, niti pripravljenih je bilo več v drugi izvedbi raziskave (37,1 %), v primerjavi s prvo (30,8 %) (Slika 2). Ženske so bile v prvi izvedbi raziskave SI-PANDA bolj pripravljene na morebitno ponovno zaprtje države (51,8 %) kot v drugi izvedbi raziskave (42,8 %), pri moških pa razlik ni. Osebe stare 50 do 74 let so bile v prvi izvedbi raziskave bolj pripravljene (55,7 % - 59,9 %), kot v drugi izvedbi raziskave (48,2 % - 51,8 %).





## Če bi bilo naslednji mesec napovedano zaprtje države (lockdown) zaradi širjenja novega virusa, kako pripravljeni bi se počutili?

1. in 2. izvedba SI-PANDA 24/25 (marec in september 2024)



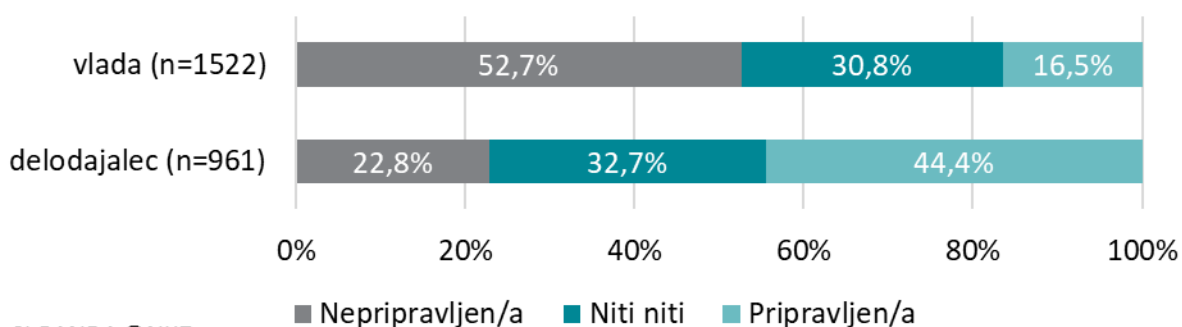
Slika 2: Zaznavanje pripravljenosti na zaprtje države (lockdown) zaradi širjenja novega virusa, skupaj, primerjava med 1. in 2. izvedbo raziskave SI-PANDA

Anketirance smo spraševali tudi, kako zaznavajo pripravljenost njihovega delodajalca<sup>1</sup> in vlade na morebitno zaprtje države zaradi širjenja novega virusa. Manj kot polovica (44,4 %) zaposlenih in samozaposlenih anketirancev je ocenila, da je na morebitno ponovno zaprtje njihov delodajalec pripravljen oz. da so kot samostojni podjetnik na to pripravljeni, medtem ko se vlada zdi pripravljena le 16,5 % udeležencem 2. izvedbe raziskave SI-PANDA (Slika 3).



## Če bi bilo naslednji mesec napovedano zaprtje države (lockdown) zaradi širjenja novega virusa, v kolikšnem meri se vam zdi, da je na to pripraven/a:

2. izvedba SI-PANDA 24/25 (september 2024)

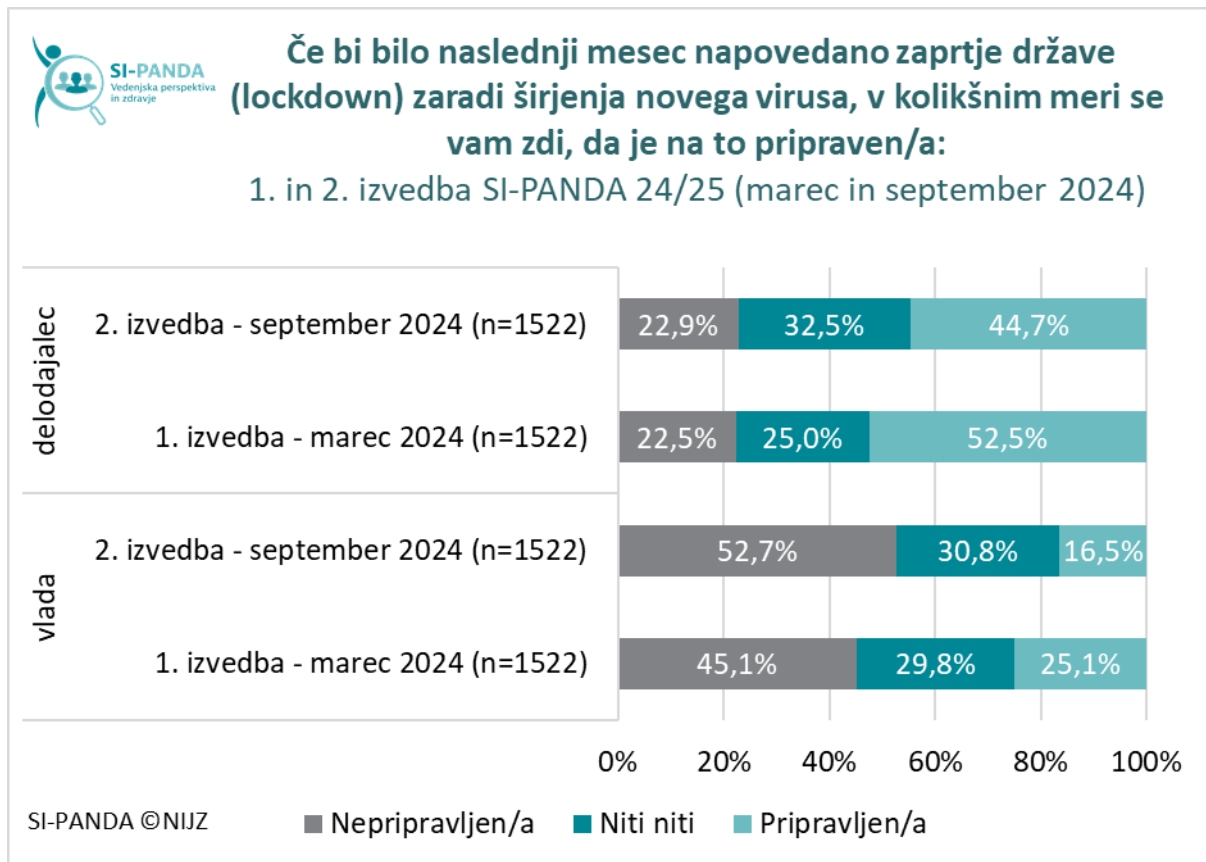


SI-PANDA ©NIJZ

Slika 3: Zaznavanje pripravljenosti vlade in delodajalca na zaprtje države (lockdown) zaradi širjenja novega virusa, skupaj

<sup>1</sup> Odgovarjale so zaposlene in samozaposlene osebe

V prvi izvedbi raziskave SI-PANDA je bilo več anketiranih oseb mnenja, da sta delodajalec<sup>2</sup> (prva izvedba 52,5%, druga izvedba 44,7 %) in vlada pripravljena (prva izvedba 25,1%, druga izvedba 16,5 %) na ponovno zaprtje države kot v drugi izvedbi raziskave (Slika 4).

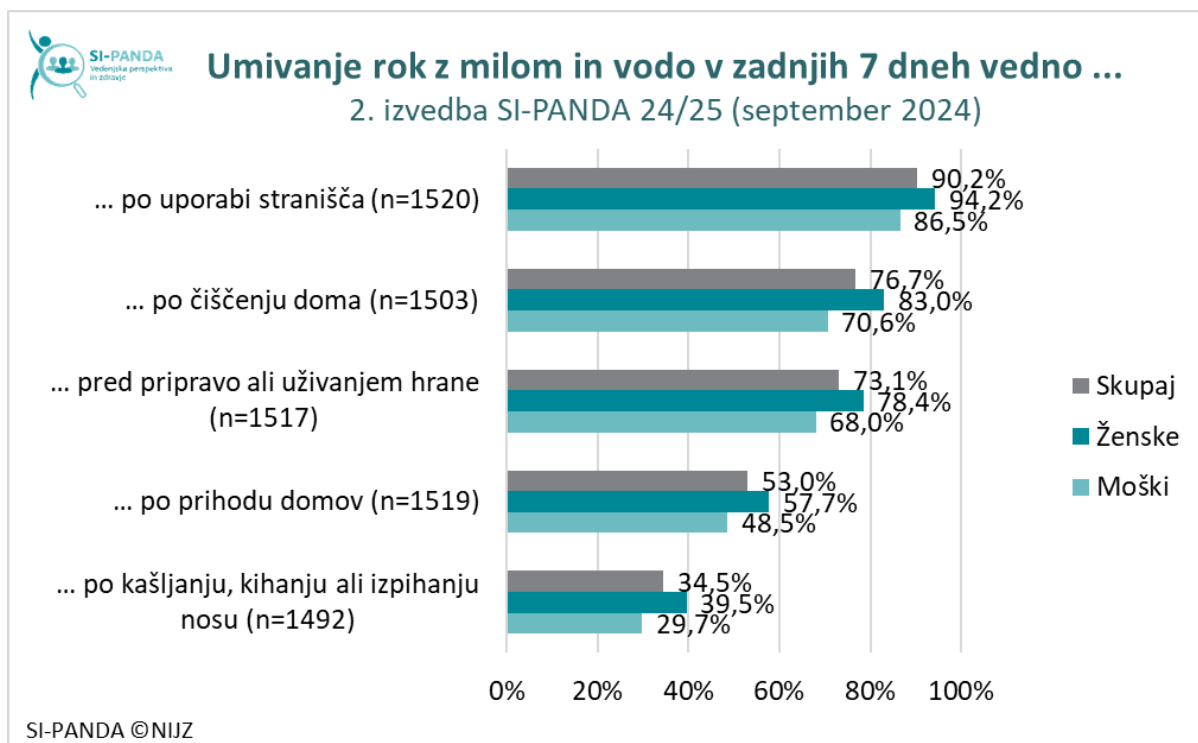


Slika 4: Zaznavanje pripravljenosti vlade in delodajalca na zaprtje države (lockdown) zaradi širjenja novega virusa, skupaj, primerjava med 1. in 2. izvedbo raziskave SI-PANDA

<sup>2</sup> Odgovarjali so samo zaposleni, brez samozaposlenih.

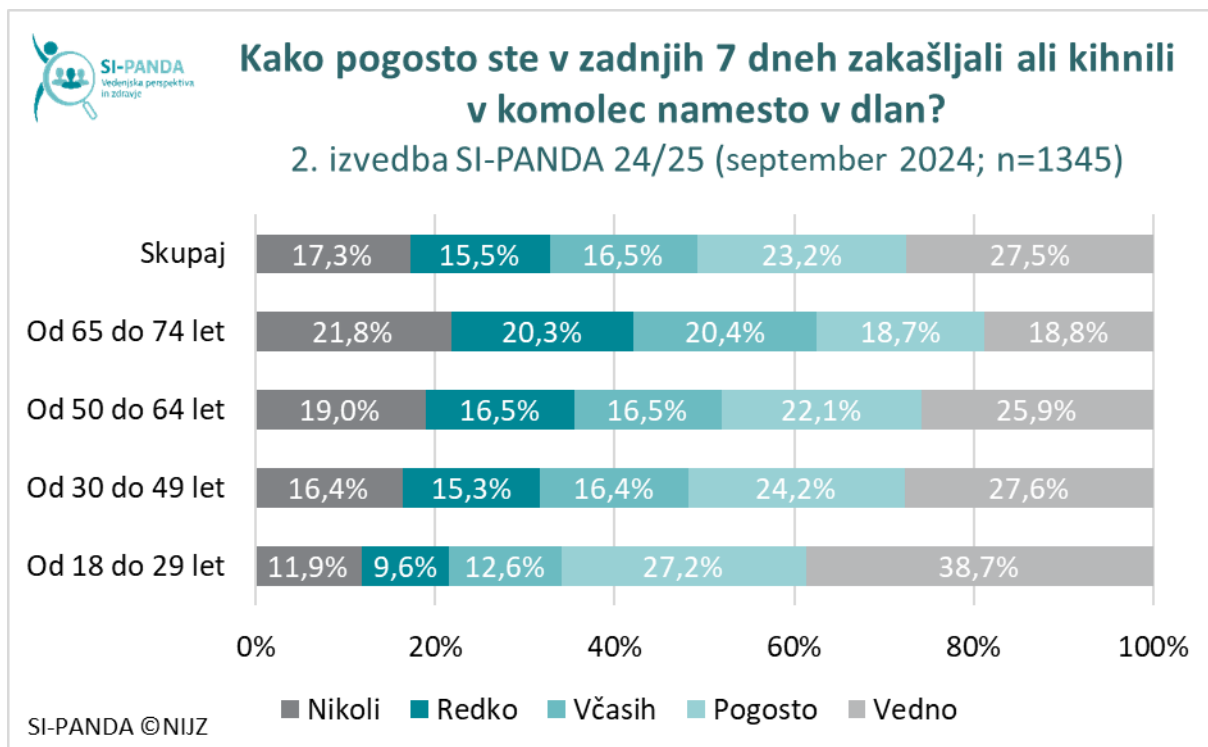
## Izvajanje higienskih ukrepov

Večina anketirancev je poročala, da si je v zadnjih 7 dneh vedno umila roke z milom in vodo po uporabi stranišča (90,2 %), čiščenju doma (76,7 %), pred pripravo ali uživanjem hrane (73,1 %) in po prihodu domov (53,0 %). Po kašljanju, kihanju ali izpihovanju nosu si je roke vedno umilo 34,5 % anketirancev. V vseh primerih si ženske umivajo roke v višjem odstotku kot moški (Slika 5).



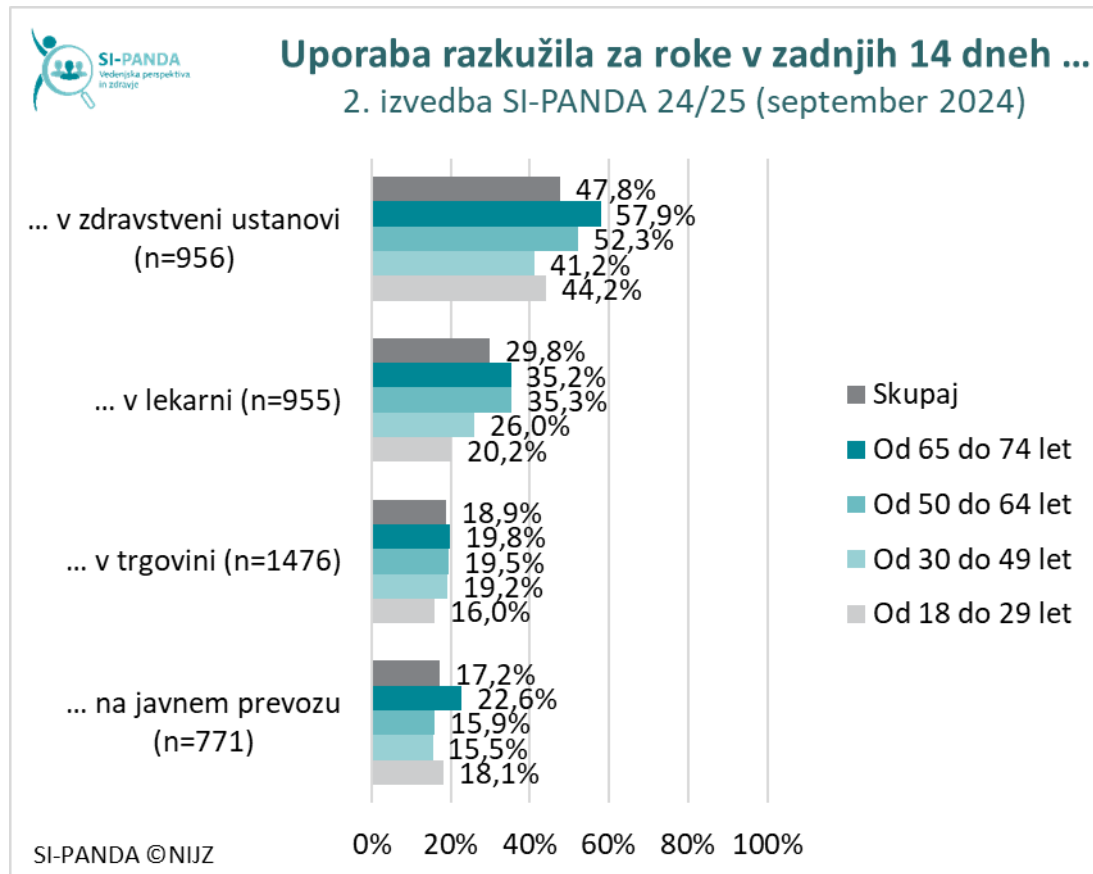
Slika 5: Umivanje rok z vodo in milom vedno, v zadnjih sedmih dneh, skupaj in po spolu

Več kot polovica anketirancev je v zadnjih sedmih dneh vedno ali pogosto zakašljala ali kihnila v komolec namesto v dlan (50,7 %), v največji meri so se tega preventivnega ukrepa držali anketiranci najmlajše starostne skupine (65,9 %) (Slika 6). Ženske so v primerjavi z moškimi (23,6 %) vedno v komolec namesto v dlan zakašljale ali kihnile v 31,9 %. Primerjava med prvo in drugo izvedbo raziskave kaže, da je v prvi izvedbi, ki je potekala marca 2024, višji delež oseb v zadnjih sedmih dneh vedno zakašljal ali kihnil v komolec namesto v dlan (34,1 %) kot v drugi izvedbi raziskave, ki je potekala septembra istega leta (27,5 %).



Slika 6: Pogostost kašljanja in kihanja v komolec namesto v dlan, skupaj in po starostnih skupinah

Udeležence raziskave smo spraševali tudi o uporabi razkužil za roke ob določenih vsakdanjih situacijah v zadnjih 14 dneh. Izkazalo se je, da je največji delež oseb (med tistimi, ki so obiskali zdravstveno ustanovo, lekarno, trgovino, javni prevoz) uporabljal razkužila za roke v zdravstveni ustanovi (47,8 %), manj v lekarni (29,8 %) manj kot petina pa v trgovini (18,9 %) ali na javnem prevozu (17,2 %) (Slika 7). Pogosteje so razkužila v zdravstveni ustanovi in lekarni uporabljali starejši in kronični bolniki.

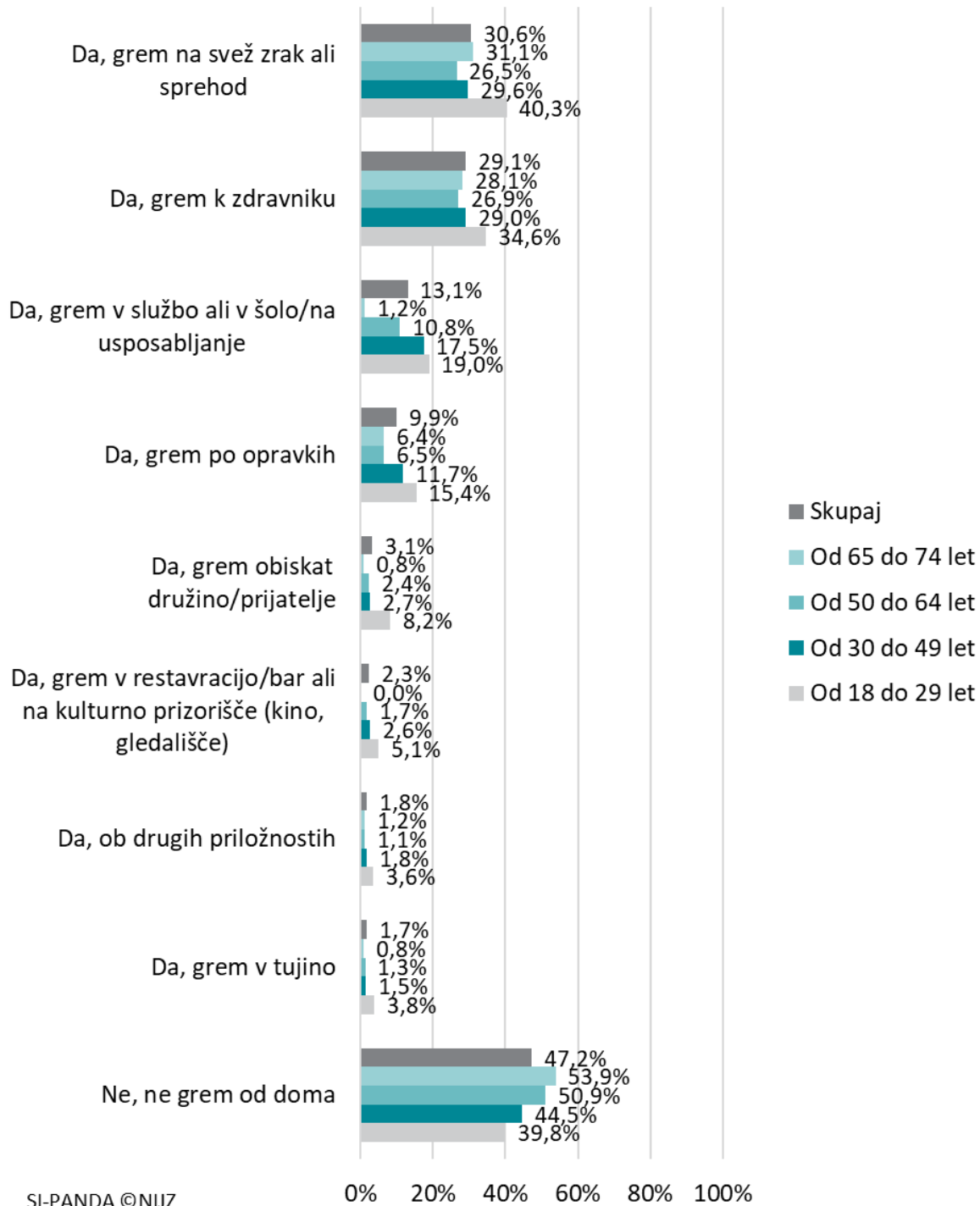


Slika 7: Uporaba razkužil za roke v zadnjih štirinajstih dneh, skupaj in po starostnih skupinah

Na vprašanje o tem, ali gredo, ko imajo znake hujšega prehlada ali gripe, po različnih opravkih oz. v službo, je 47,2 % anketirancev odgovorilo, da ne gredo od doma. Slaba tretjina oseb gre v takšnih primerih na sprehod (30,6 %) ali na morebiten pregled k zdravniku (29,1 %). Glede na starostne skupine v največji meri v takšnih primerih ostanejo doma najstarejši anketiranci, k zdravniku ali na sprehod pa gredo v največjem deležu anketiranci starostne skupine od 18 do 29 let (Slika 8).

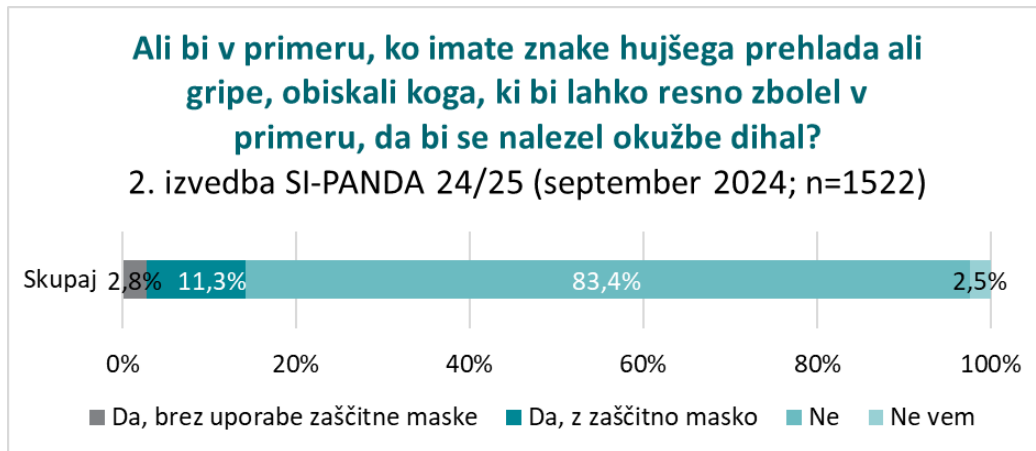
## Ali greste, ko imate znake hujšega prehlada ali gripe in se ob tem počutite slabo ali bolno, v službo, po opravkih, na sprehod, na obisk ...?

2. izvedba SI-PANDA 24/25 (september 2024; n=1522)



Slika 8: Ravnanje v primeru znakov hujšega prehlada ali gripe, ko se ob tem počutijo slabo ali bolno, skupaj in po starostnih skupinah

Ob znakih slabega počutja ali boleznih večina vseh anketirancev ne bi obiskala osebe, ki bi lahko resno zbolela v primeru, če bi se nalezla okužbe dihal (83,4 %), 11,3 % bi to storilo, vendar z uporabo zaščitne maske, 2,8 % pa brez uporabe zaščitne maske (Slika 9).

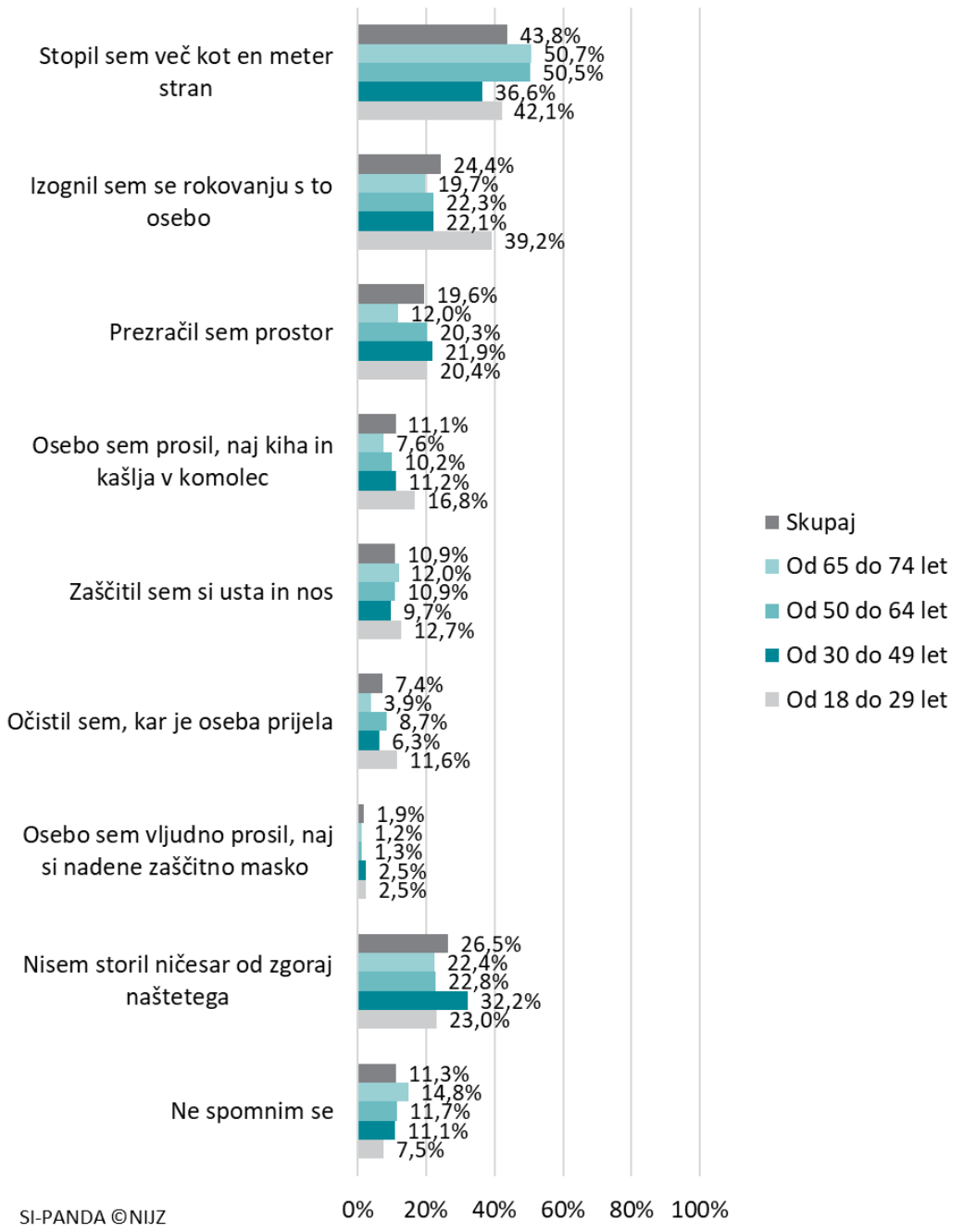


Slika 9: Ravnanje ob znakih hujšega prehlada ali gripe, skupaj

Največ oseb navaja, da so nazadnje, ko je nekdo poleg njih kihnil ali zakašljal, stopili več kot en meter stran (43,8 %), četrtnina se je izognila rokovanju s to osebo (24,4 %). Rokovanju se je izognilo največ najmlajših oseb starih od 18 do 29 let (39,2 %). Ob takšni situaciji pa ni ničesar storilo 26,5 % anketirancev (Slika 10).

## Pomislite na zadnjič, ko je nekdo poleg vas kihal ali kašljal. Kaj ste storili, da bi se zaščitili pred okužbo?

2. izvedba SI-PANDA 24/25 (september 2024; n=1522)

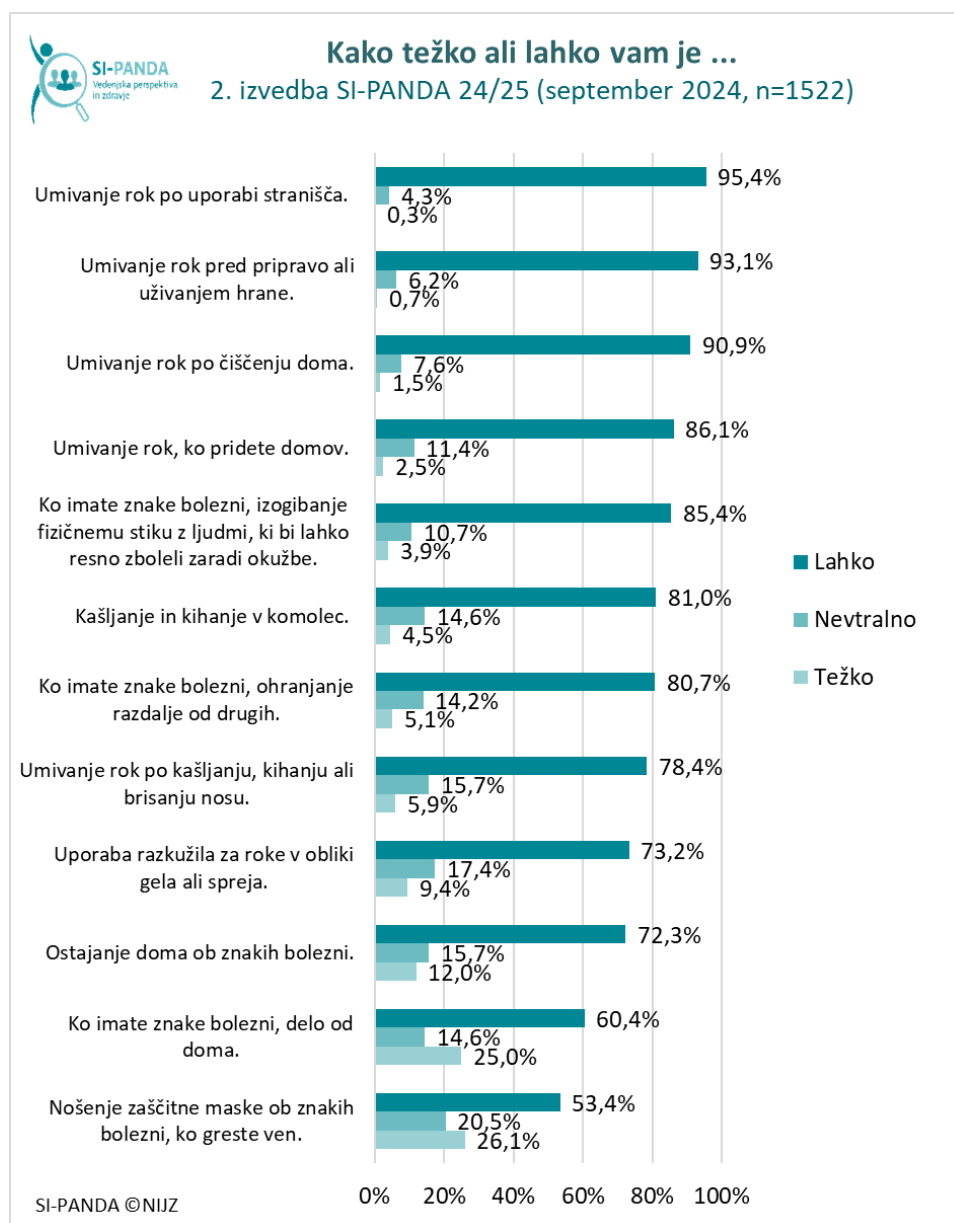


Slika 10: Ravnanje v primeru, ko nekdo v bližini kiha ali kašlja, skupaj in po starostnih skupinah



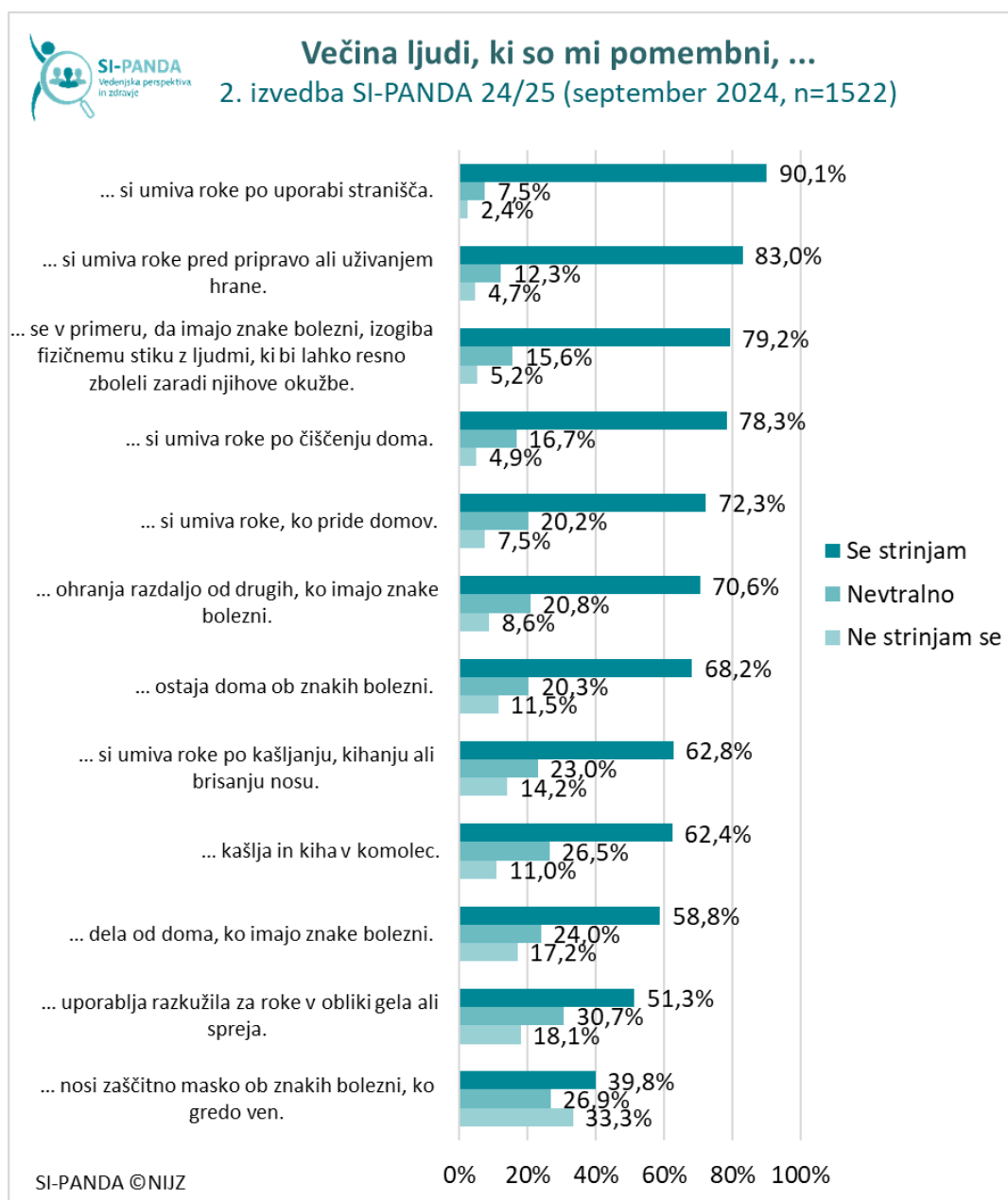
## Vedenjske determinante

Anketirane osebe smo vprašali kako lahko ali težko se jim zdi izvajanje posameznih preventivnih ukrepov. Velika večina anketiranih oseb navaja, da se jim zdi izvajanje naslednjih ukrepov lahko: umivanje rok po uporabi stranišča (95,4 %), umivanje rok pred pripravo ali uživanjem hrane (93,1 %), umivanje rok po čiščenju (90,9 %), umivanje rok, ko pridejo domov (86,1 %), izogibanje fizičnemu stiku z ljudmi, ki bi lahko resno zboleli zaradi njihove okužbe (85,4 %), kašljanje in kihanje v komolec (81,0 %), ohranjanje razdalje od drugih, ko imajo znake bolezni (80,7 %), umivanje rok po kašljanju, kihanju ali brisanju nosu (78,4 %), uporaba razkužila za roke v obliki gela ali spreja (73,2 %) in ostajanje doma ob znakih bolezni (72,3 %), delo od doma ko imajo znake bolezni, lahko (60,4 %). Nekaj več kot polovica jih navaja, da jim je lahko nositi zaščitno masko ob znakih bolezni, ko grede ven (53,4 %). Anketirancem je (v najvišjih deležih) težko nositi zaščitno masko ob znakih bolezni, ko grede ven in delo od doma, ko imajo znake bolezni (Slika 11).



Slika 11: Ocena težavnosti izvajanja priporočil za preprečevanje širjenja okužb, skupaj

Velika večina anketirancev se strinja, da si večina ljudi, ki so jim pomembni, umiva roke po uporabi stranišča (90,1 %) ali pred pripravo ali uživanjem hrane (83,0 %). Večina anketirancev se strinja tudi, da se večina ljudi, ki so jim blizu, izogiba fizičnemu stiku z ljudmi, ki bi lahko resno zboleli zaradi njihove okužbe (79,2 %), si umiva roke po čiščenju doma (78,3 %) in ko pridejo domov (72,3 %), da ohranjajo varnostno razdaljo od drugih, ko imajo znake bolezni (70,6 %), da ostajajo doma ob znakih bolezni (68,2 %), da si umivajo roke po kašljanju, kihanju ali brisanju nosu (62,8 %), da kihajo in kašljajo v komolec (62,4 %), delajo od doma, ko imajo znake bolezni (58,8 %). Nekaj več kot polovica pa se jih strinja, da večina ljudi, ki so jim pomembni, uporablja razkužila za roke v obliki gela ali spreja (51,3 %). 39,8 % anketirancev se strinja, da večina ljudi, ki so jim pomembni, nosi zaščitno masko ob znakih bolezni, ko gredo ven (Slika 12).

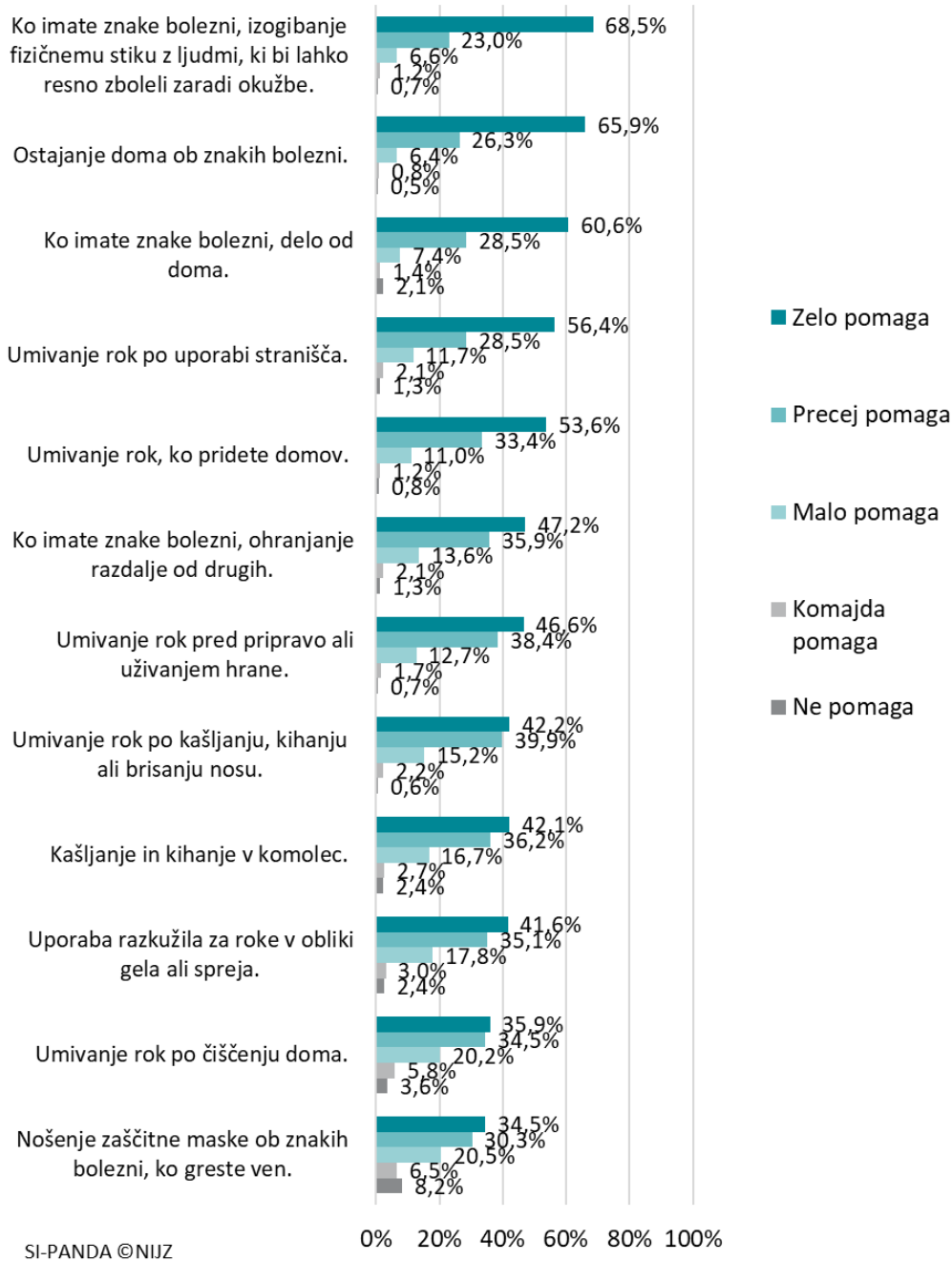


Slika 12: Strinjanje s trditvami glede upoštevanja posameznih preventivnih ukrepov pri osebah, ki so jim blizu, skupaj

Večina anketirancev je mnenja, da izogibanje fizičnemu stiku z ljudmi, ki bi lahko resno zboleli zaradi njihove okužbe, zelo pomaga pri preprečevanju širjenja okužbe (68,5 %). Po mnenju anketirancev pa pri preprečevanju širjenja okužbe, ob znakih bolezni, zelo pomaga tudi ostajanje doma (65,9 %), delo od doma (60,6 %), umivanje rok po uporabi stranišča (56,4 %) in umivanje rok po prihodu domov (53,6 %). Nekaj manj kot polovica anketirancev meni, da pri preprečevanju širjenja okužbe, ob znakih bolezni zelo pomaga ohranjanje razdalje od drugih (47,2 %) in umivanje rok pred pripravo ali uživanjem hrane (46,6 %). Približno 40 % anketirancev meni, da zelo pomaga umivanje rok po kašljanju, kihanju in brisanju nosu, kašljanje in kihanje v komolec ter uporaba razkužila za roke v obliki gela ali spreja. Nošenje maske, ko gredo ven ter umivanje rok po čiščenju doma pa zelo pomaga po mnenju dobre tretjine anketirancev (Slika 13). Nošenje maske ob znakih bolezni, ko gremo ven, je ukrep za katerega največji delež anketiranih meni, da ni učinkovit (8,2%). Ženske v večji meri kot moški menijo, da vsa navedena priporočila zelo pomagajo.

## V kakšni meri menite, da spodnja priporočila pomagajo pri preprečevanju širjenja okužb.

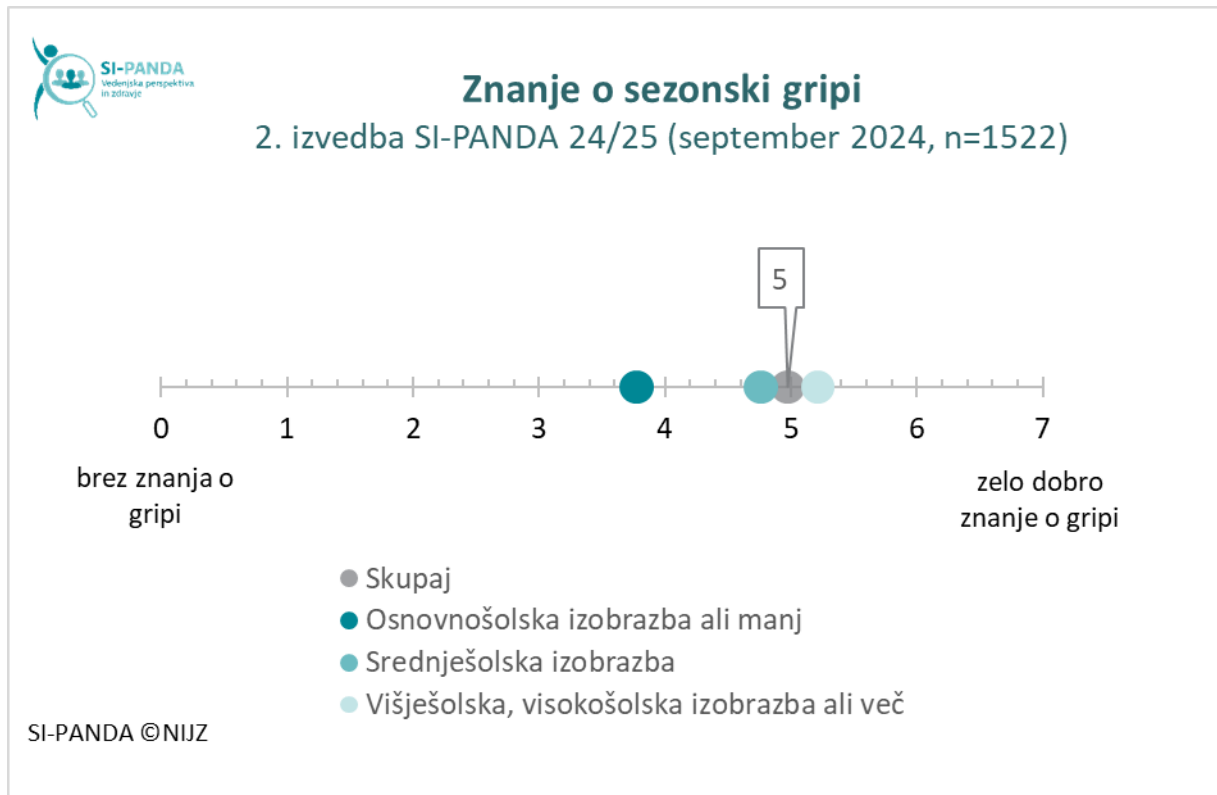
2. izvedba SI-PANDA 24/25 (september 2024, n=1522)



Slika 13: Ocena učinkovitosti priporočil za preprečevanje širjenja okužb, skupaj

Anketirane osebe so ocenjevale pravilnost sedmih trditev o sezonski gripi. Na podlagi odgovorov smo oblikovali seštevek pravilnih odgovorov in tako ocenili, kakšno je njihovo znanje o sezonski gripi. Znanje o sezonski gripi med anketiranimi osebami je dobro (povprečje na lestvici od 0, kjer = pomeni, da nimajo znanja o gripi, do 7, ki pomeni, da imajo zelo dobro znanje o gripi, je 5,0). Glede na izobrazbo, pa imajo največ znanja o sezonski gripi osebe z višješolsko izobrazbo ali več (povprečje 5,2), osebe z

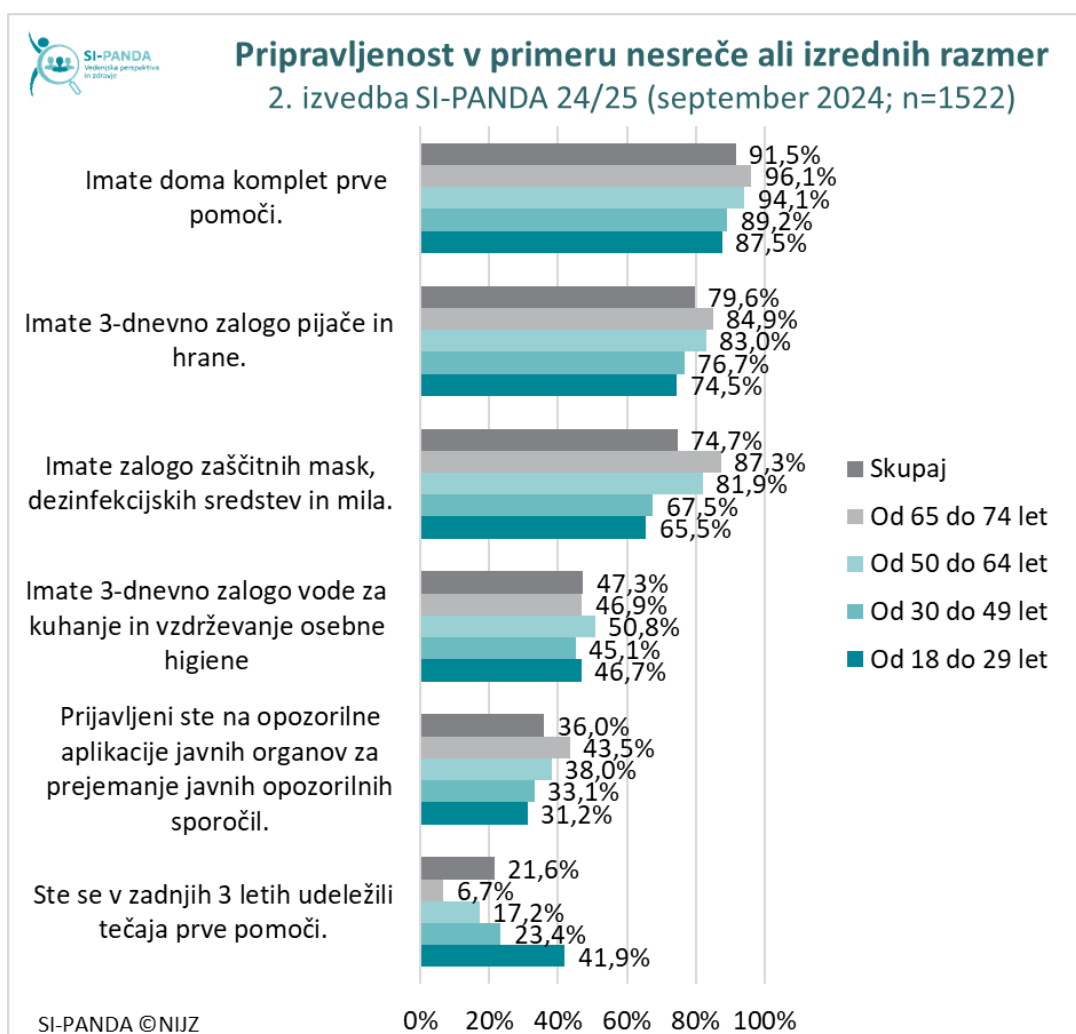
osnovnošolsko izobrazbo ali manj pa najmanj (povprečje 3,7) (Slika 14). Glede na spol in izobrazbo obstajajo razlike v znanju, in sicer imajo ženske več znanja o sezonski gripi (povprečje 5,1) kot moški (povprečje 4,8).



Slika 14: Znanje o sezonski gripi, skupaj in po izobrazbenih skupinah

## Zaznavanje pripravljenosti na nesreče in druge izredne dogodke

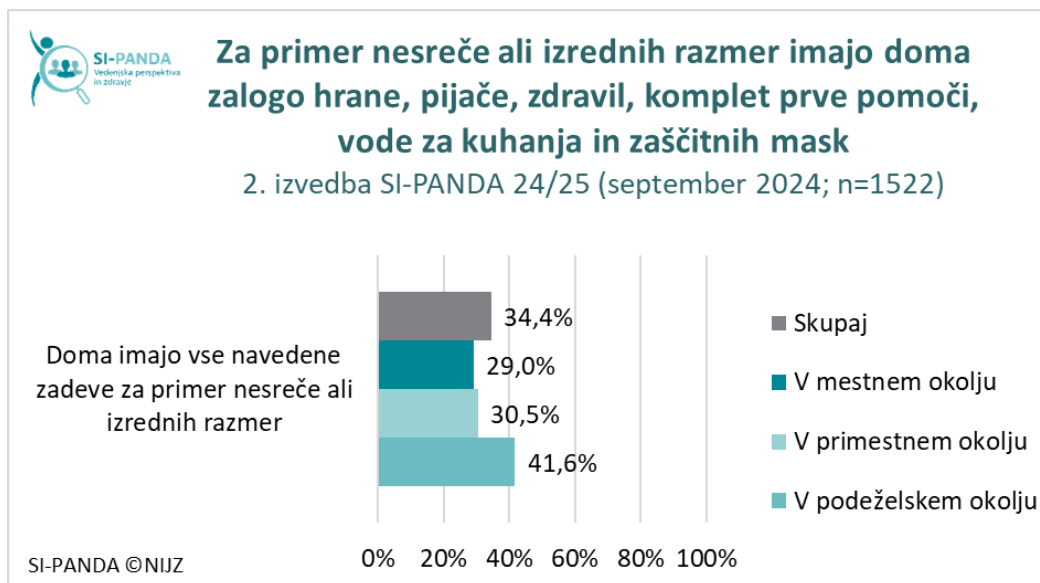
Večina anketiranih oseb navaja, da imajo doma komplet prve pomoči (91,5 %), tridnevno zalogo pijače in hrane (79,6 %) in zalogo zaščitnih mask ter dezinfekcijskih sredstev (74,7 %). Tridnevno zalogo vode za kuhanje in vzdrževanje osebne higiene ima doma 47,3 % anketiranih oseb, 36,0 % jih je prijavljenih na opozorilne aplikacije javnih organov za prejemanje javnih opozorilnih sporočil, dobra petina (21,6 %) pa se je v zadnjih treh letih udeležila tečaja prve pomoči. Komplet prve pomoči ima doma več oseb starih od 50 do 74 let (94,1 % - 96,1 %) v primerjavi z osebami mlajšimi od 50 let (87,5 % - 89,2 %). Zalogo zaščitnih mask ima doma največ oseb starih od 50 do 74 let (81,9 % - 87,3 %), v primerjavi z osebami starimi od 18 do 49 let (65,5 % - 67,5 %). Na opozorilne aplikacije javnih organov za prejemanje javnih opozorilnih obvestil je prijavljenih več oseb starih 65 do 74 let (43,5 %) v primerjavi z mlajšimi, starimi od 18 do 49 let (31,2 % - 33,1 %). Tečaja prve pomoči se je v zadnjih treh letih udeležilo največ oseb starih od 18 do 29 let (41,9 %), kar je verjetno povezano z opravljanjem šoferskega izpita, med osebami starimi od 65 do 74 let pa le 6,7 % (Slika 15). Več oseb, ki živijo same, ima doma zalogo zaščitnih mask, dezinfekcijskih sredstev in mila (78,7 %) v primerjavi s tistimi, ki ne živijo sami (74,1 %). Več oseb, ki ne živijo same, ima doma tridnevno zalogo pijače in hrane ter zalogo zdravil (79,9 %) ter komplet prve pomoči (92,9 %).



Slika 15: Izvajanje ukrepov za pripravljenost na nesreče ali izredne razmere, skupaj in po starostnih skupinah

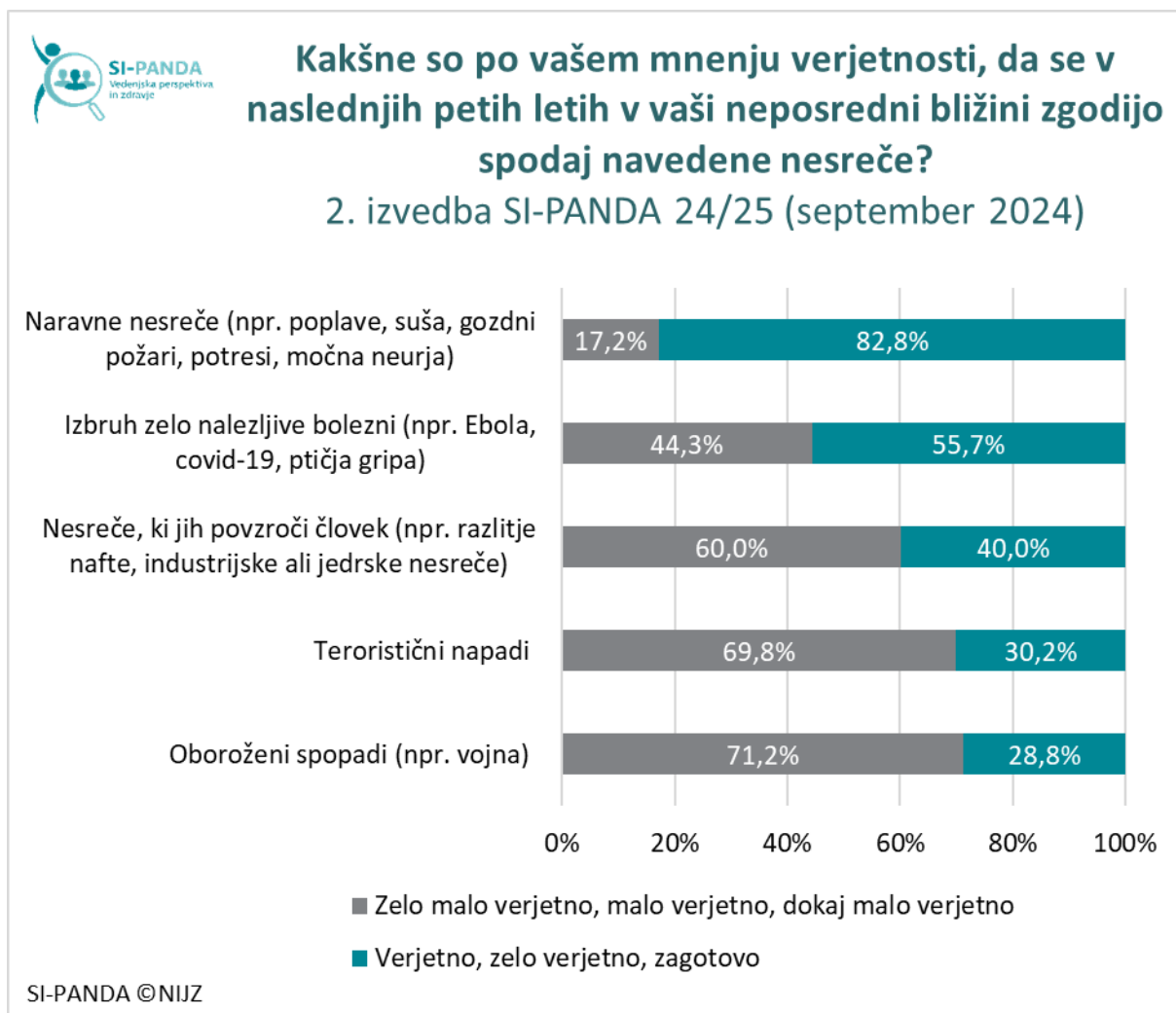
Dobra tretjina (34,4 %) vseh anketirancev ima doma zalogo vsega, po čemer smo spraševali (hrana, pijača, zdravila, komplet prve pomoči, voda za kuhanje in zaščitne maske), od tega več oseb, ki živijo v podeželskem okolju (41,6 %) v primerjavi s tistimi, ki živijo v primestnem (30,5 %) ali mestnem okolju (29,0 %) (Slika 16). Zalogo vsega naštetega ima doma več oseb starih od 50 do 74 let (40,1 % - 41,7 %), kot oseb starih od 18 do 49 let (28,1 % - 28,9 %).

Več kot tretjina oseb ima doma na zalogi tri izmed naštetih zadev za primer nesreče ali izrednih razmer (36,9 %), 18,1 % ima doma na zalogi dve izmed naštetih zadev za primer nesreče ali izrednih razmer, 8,6 % anketiranih oseb pa ima doma samo eno od naštetih zadev. Le 2,0 % anketiranih oseb nima doma nobene zaloge ali navedenih stvari za primer nesreče ali izrednih razmer.



Slika 16: Založenost s stvarmi, ki jih imajo doma za primer nesreč ali izrednih razmer, skupaj in glede na okolje, v katerem živijo

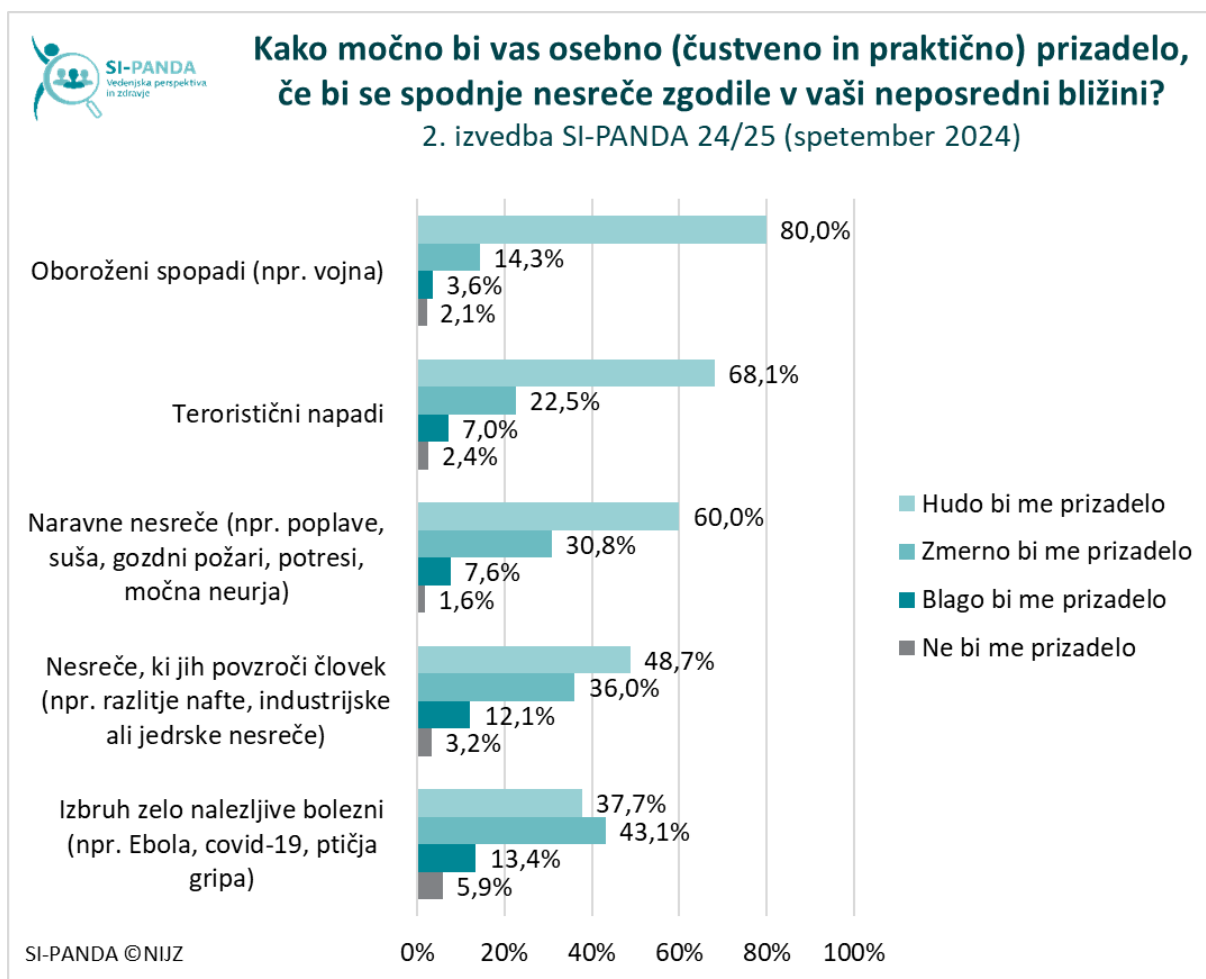
Večina anketiranih oseb ocenjuje, da je verjetno (združeni odgovori »verjetno«, »zelo verjetno« in »zagotovo«), da se v naslednjih petih letih v njihovi neposredni bližini zgodi naravna nesreča (82,8 %), nekaj več kot polovica jih meni, da je verjetno, da se zgodi izbruh zelo nalezljive bolezni (55,7 %). Več kot polovici se zdi malo verjetno (odgovori »zelo malo verjetno«, »malo verjetno« in »dokaj malo verjetno«), da se zgodijo nesreče, ki jih povzroči človek (60,0 %), teroristični napadi (69,8 %) in oboroženi spopadi (71,2 %) (Slika 17).



Slika 17: Zaznavanje verjetnost dogodka nesreč v neposredni bližini v naslednjih petih letih, skupaj

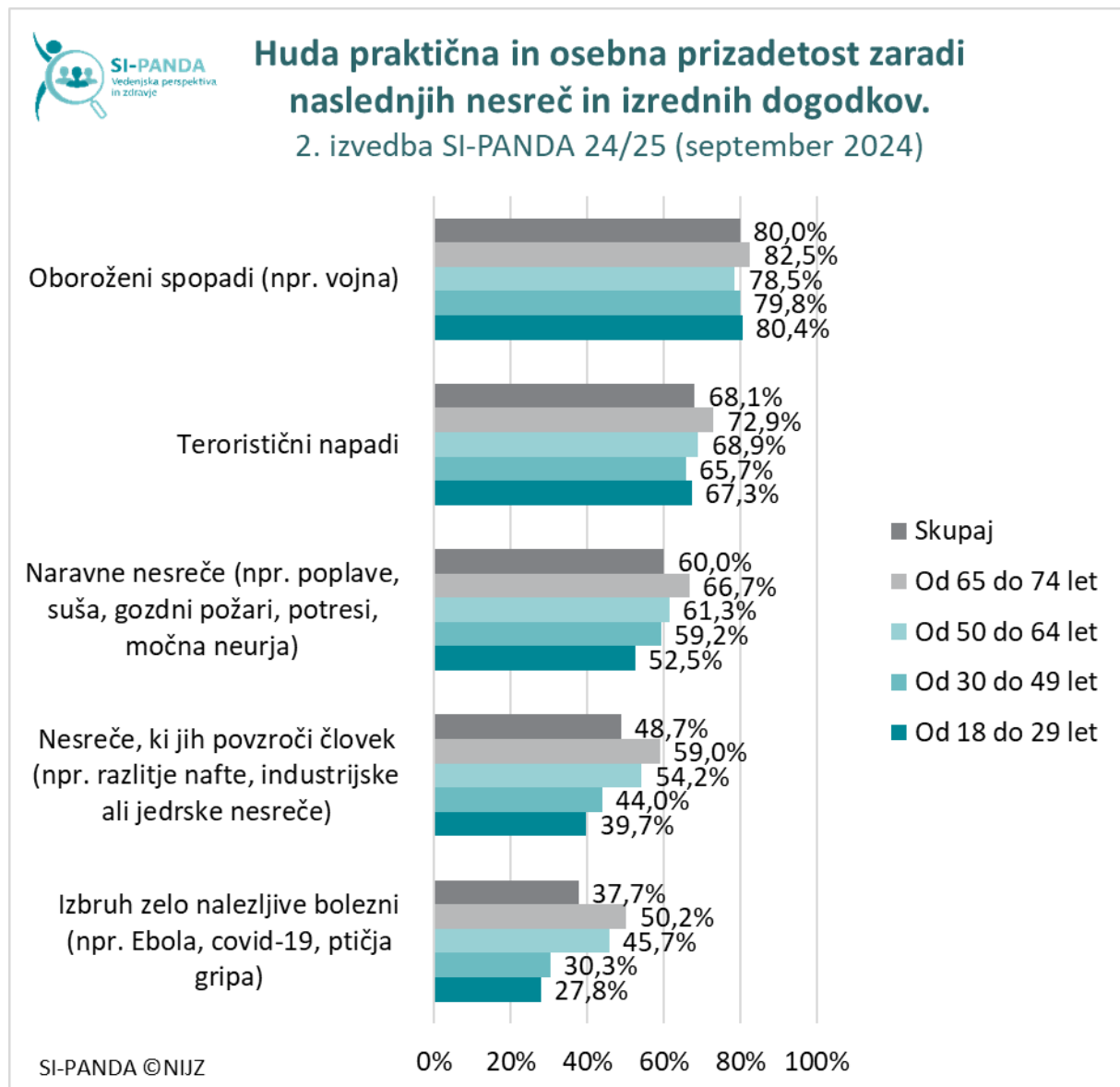


Večina oseb je navedla, da bi jih hudo (čustveno in praktično) prizadele vojne in oboroženi spopadi (80,0 %), teroristični napad (68,1 %) in naravne nesreče (60,0 %). Nesreče, ki jih povzroči človek, bi hudo prizadele 48,7 % anketiranih oseb, izbruh nalezljive bolezni pa 37,7 % (Slika 18).



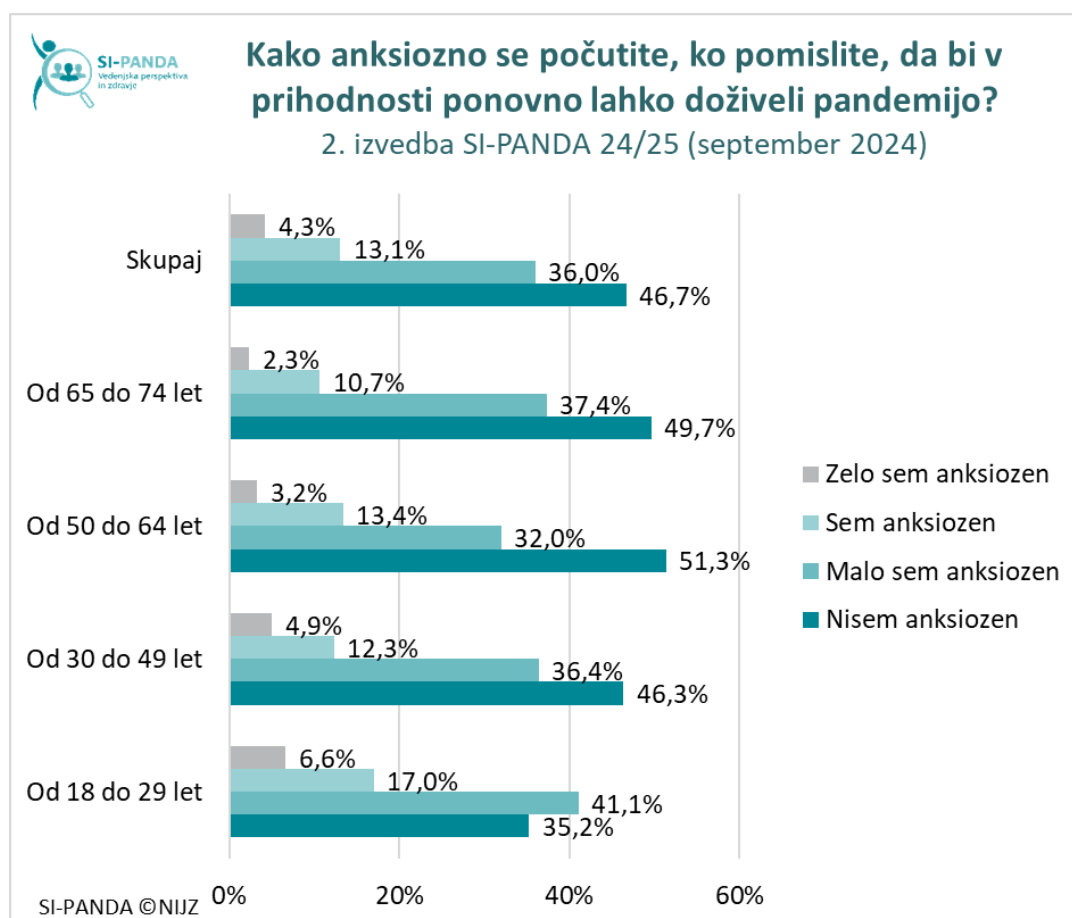
Slika 18: Osebna prizadetost ob kriznem dogodku v neposredni bližini, skupaj

Nesreče, ki jih povzroči človek (npr. razlitje nafte, industrijske ali jedrske nesreče), bi hudo čustveno in osebno prizadele več oseb starih od 50 do 74 let (54,2 % - 59,0 %), kot tistih starih od 18 do 49 let (39,7 % - 44,0 %). Izbruh zelo nalezljive bolezni (npr. Ebola, covid-19, ptičja gripa) bi hudo prizadel več oseb starih od 50 do 74 let (45,7 % - 50,2 %), kot tistih v starostni skupini od 18 do 49 let (27,8 % - 30,3 %). Naravne nesreče (npr. poplave, suša, gozdni požari, potresi, močna neurja) bi huje prizadele več oseb v starostni skupini od 65 do 74 let (66,7 %) kot tistih v starostni skupini od 18 do 49 let (52,5 % - 59,2 %). Teroristični napadi bi huje prizadeli več oseb v starostni skupini 65 do 74 let (72,9 %), v primerjavi z osebami starih od 30 do 49 let (65,7 %). (Slika 19). Vse navedene nesreče in izredni dogodki pa bi huje prizadeli več žensk kot moških.



Slika 19: Huda osebna in čustvena prizadetost ob dogodku nesreč in izrednih dogodkov v neposredni bližini, skupaj in po starostnih skupinah

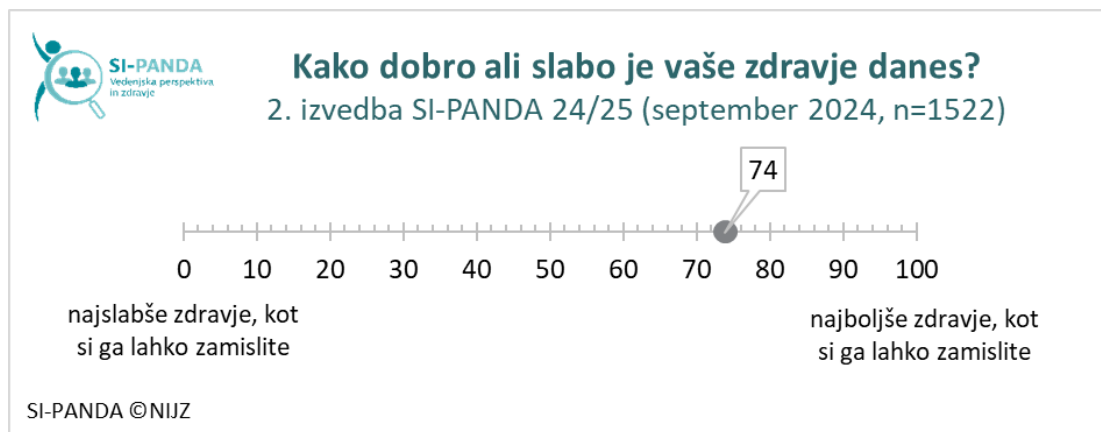
Anketirane osebe smo vprašali, kako anksiozne se počutijo, ko pomislijo, da bi v prihodnosti ponovno lahko doživeli pandemijo. Nekaj manj kot polovica anketirancev (46,7 %) ne občuti anksioznosti, 36,0 % je malo anksioznih, 13,1 % je anksioznih, 4,3 % pa je zelo anksioznih ob misli na novo pandemijo. Med osebami starimi 30 – 74 let jih večina ni anksioznih ob misli na novo pandemijo (med 46,3 % in 51,3 %), v primerjavi z najmlajšo starostno skupino, kjer ni anksiozna dobra tretjina anketirancev (35,2 %) (Slika 20). Zelo anksioznih je tudi več žensk (5,2 %) v primerjavi z moškimi (3,4 %), več oseb z depresivno motnjo ali težavami v duševnem zdravju (9,1 % - 12,8 %) v primerjavi s tistimi brez težav v duševnem zdravju (2,0 %), več oseb ki se težko preživljajo (17,0 %) v primerjavi s tistimi, ki jim uspeva, vendar morajo biti pazljivi, imajo dobro ali zelo dobro finančno situacijo (2,3 % – 3,8 %) ter več oseb, ki imajo vsaj eno kronično bolezen (7,0 %) v primerjavi s tistimi, ki je nimajo (2,4 %).



Slika 20: Občutenje anksioznosti ob misli na ponovno doživljanje pandemije, skupaj in po starostnih skupinah

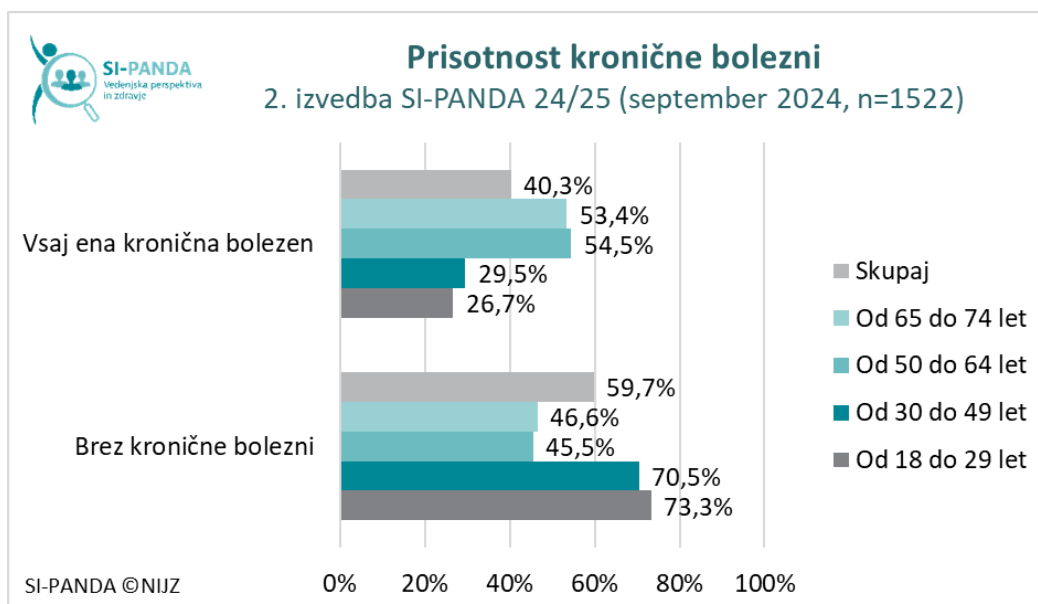
## Fizično zdravje

Anketiranci so na lestvici od 0 do 100 svoje trenutno zdravje v povprečju ocenili s 74 (Slika 21). Svoje zdravje so bolje ocenili moški (povprečna ocena 75) kot ženske (povprečna ocena 73), ocena pa se je zniževala s starostjo anketirancev. Glede na izobrazbo so svoje zdravje najbolje ocenili anketiranci z višješolsko izobrazbo ali več (povprečna ocena 77), glede na zaposlitveni status pa delovno aktivni (povprečna ocena 76) v primerjavi z brezposelnimi (povprečna ocena 67) ali neaktivnimi (povprečna ocena 71). Precejšnje razlike v samooceni zdravja so bile opazne glede na duševno zdravje anketirancev, saj so tisti brez težav v duševnem zdravju v povprečju podali oceno 81 v primerjavi z anketiranci z verjetnostjo za depresivno motnjo (povprečna ocena 60) oz. tistimi, ki imajo verjetne težave v duševnem zdravju (povprečna ocena 73).



Slika 21: Samoocena lastnega zdravja na lestvici 0-100, skupaj

Več kot polovica anketiranih oseb nima nobene kronične bolezni (59,7 %), 40,3 % pa ima vsaj eno kronično bolezen (Slika 22). Vsaj eno kronično bolezen ima pričakovano več oseb starih 50 do 74 let (53,4 % - 54,5 %) v primerjavi z osebami starih 18 do 49 let (26,7 % - 29,5 %).

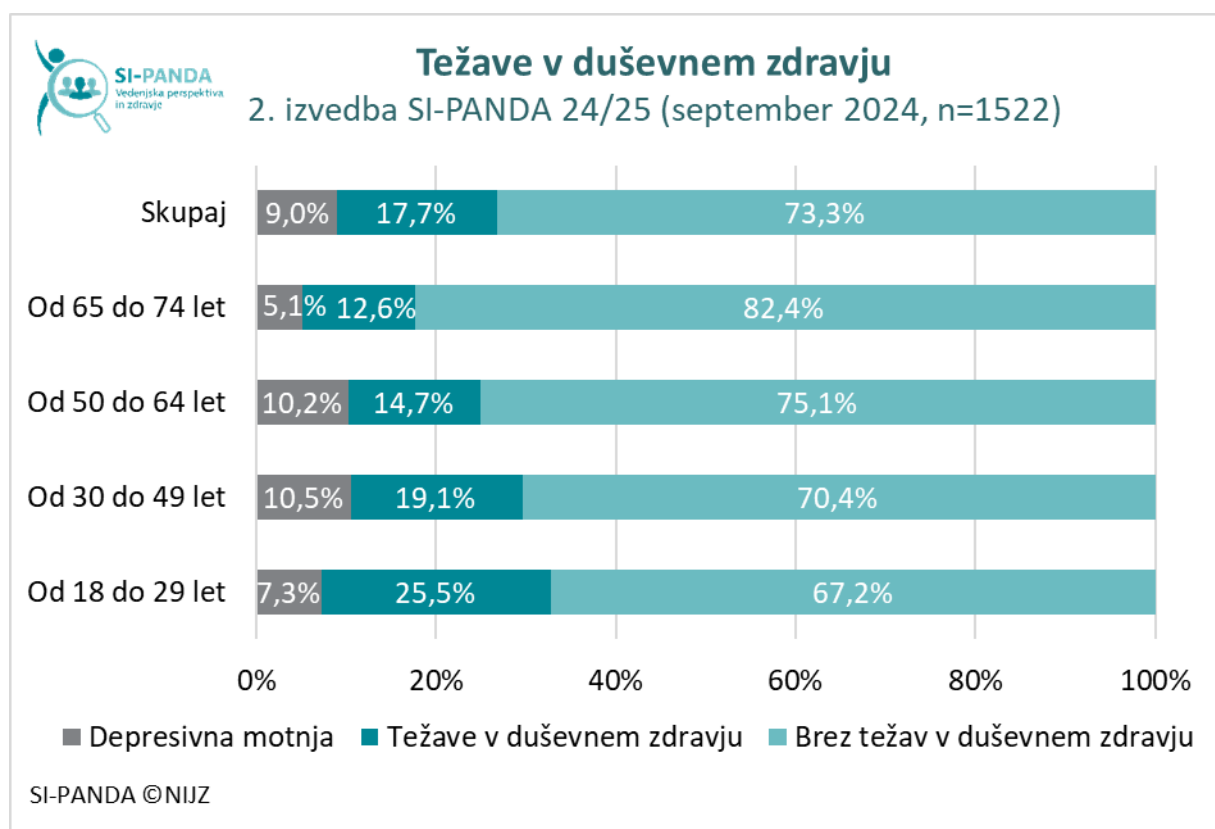


Slika 22: Prisotnost kronične bolezni, skupaj in po starostnih skupinah

## Duševno zdravje

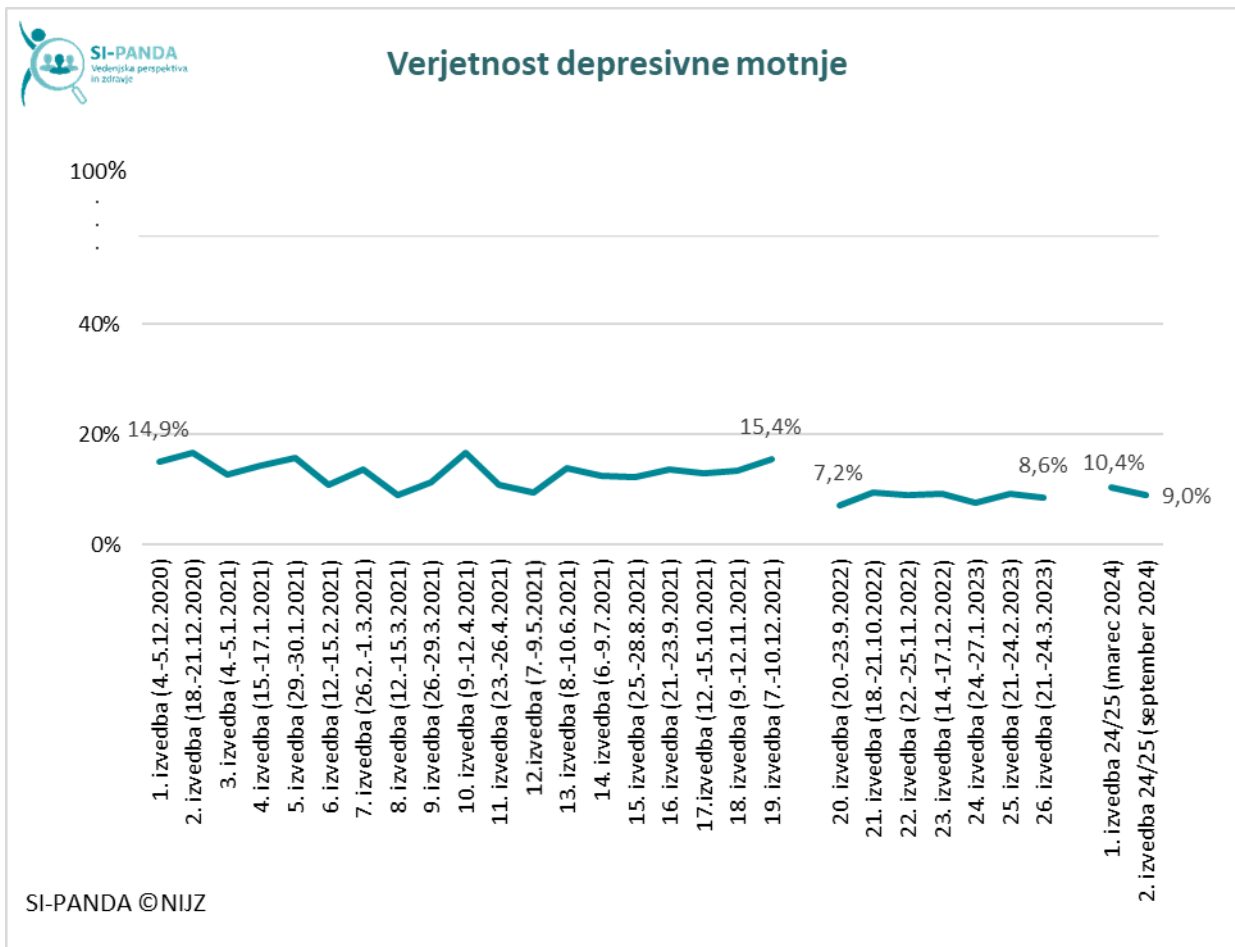
Na podlagi vprašalnika za merjenje duševnega blagostanja SZO-5 (ang. WHO-5) smo anketirane razdelili v tri skupine glede na predvideno tveganje za duševne težave: v skupino s povečanim tveganjem za pojav depresivne motnje (risk of depression), v skupino s povečanim tveganjem za težave v duševnem zdravju (poor wellbeing) in na tiste brez težav v duševnem zdravju (excellent wellbeing).

Glede na rezultate raziskave ima 26,7 % anketiranih oseb starih od 18 do 74 let verjetnost težav v duševnem zdravju, od tega ima 9,0 % verjetnost za depresivno motnjo. Možnost težav oz. slabše duševno zdravje se v višjem deležu pojavlja pri mlajših odraslih starih od 18 do 49 let (19,1 % - 25,5 %), kot pri starejših v starostni skupini 50 do 74 let (12,6 % - 14,7 %). Brez težav v duševnem zdravju oz. odličnega duševnega zdravja so v največjem deležu najstarejši, v starostni skupini 65 do 74 let (82,4 %) (Slika 23).



Slika 23: Težave v duševnem zdravju, skupaj in po starostnih skupinah

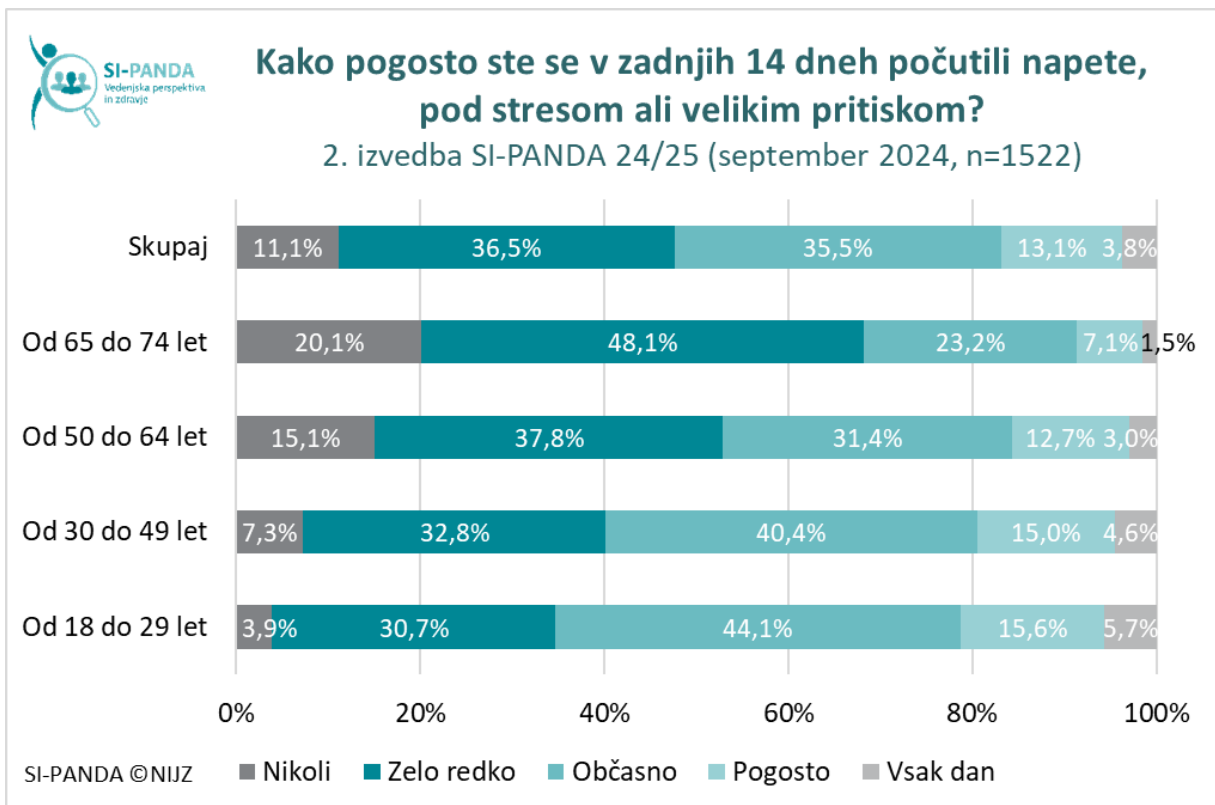
Odstotek oseb, ki imajo verjetnost za depresivno motnjo, je bil decembra 2020 14,9 %, v zadnji raziskavi izvedeni septembra 2024 pa 9,0 %. Najnižji delež oseb, ki imajo verjetnost za depresivno motnjo smo beležili septembra 2022 (7,2 %), najvišjega pa aprila 2021 (16,7 %) (slika 24).



Slika 24: Verjetnost depresivne motnje od 1. do 26. izvedbe SI-PANDA in ob 1. in 2. izvedbi SI-PANDA 24/25, skupaj

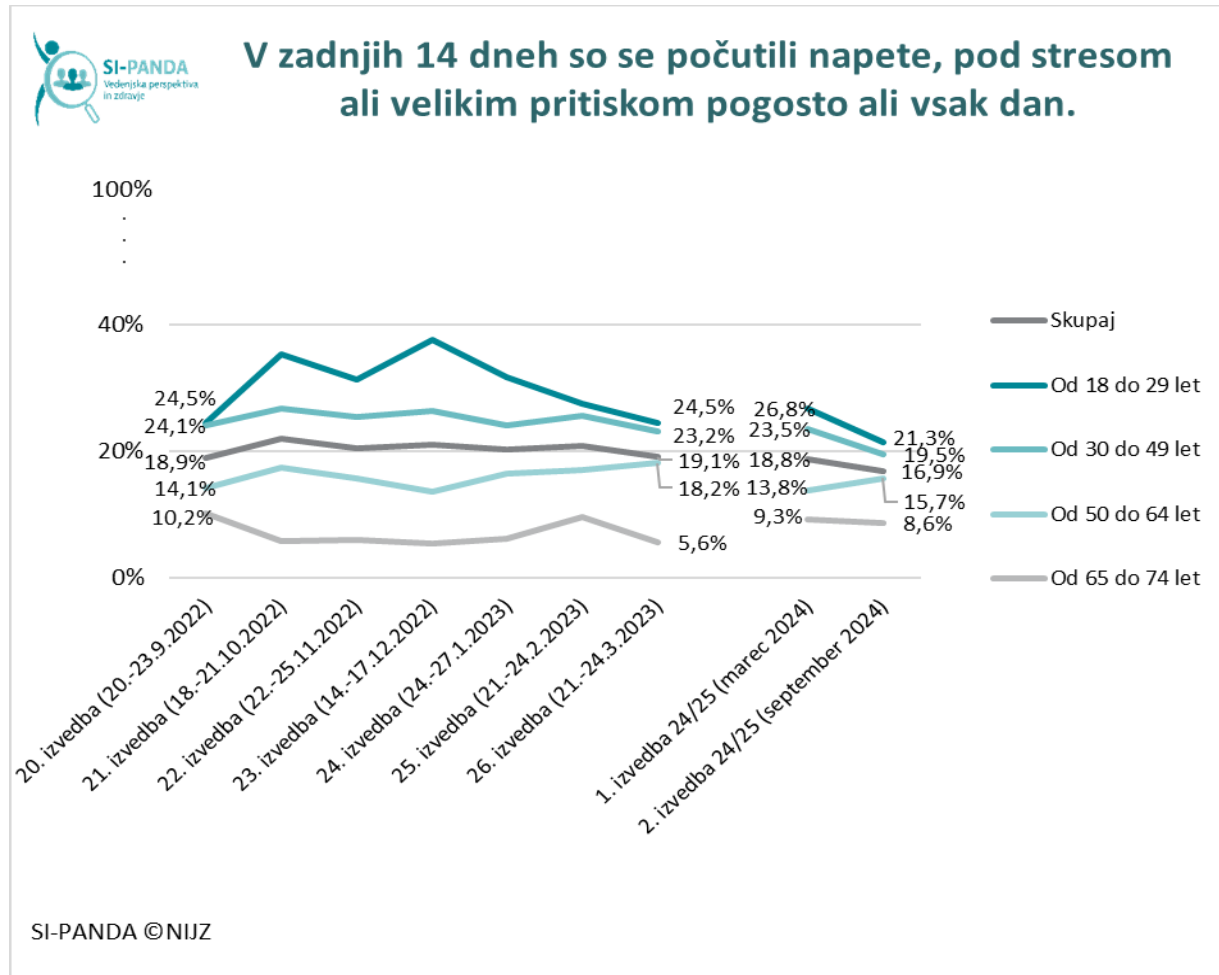
### Doživljanje stresnih dogodkov in anksioznosti

Slaba petina odraslih (16,9 %) se je v zadnjih 14 dneh pogosto ali vsak dan počutila pod stresom ali velikim pritiskom. S takimi občutki se občasno sooča 35,5 % anketiranih oseb, 36,5 % pa zelo redko. Le 11,1 % oseb se v zadnjih 14 dneh nikoli ni počutilo napetih, pod stresom ali velikim pritiskom. Stres bolj pogosto doživljajo mlajši, stari od 18 do 29 let (15,6 %), v primerjavi s starejšimi - od 65 do 74 let (7,1 %) (Slika 25). Stres pogosto doživlja več oseb z verjetnostjo za depresivno motnjo (52,9 %), v primerjavi z osebami z verjetnostjo za težave v duševnem zdravju (30,7 %) in brez težav v duševnem zdravju (3,9 %). Prav tako stres pogosto doživlja več oseb, ki imajo vsaj eno kronično bolezen (17,5 %), v primerjavi s tistimi, ki nimajo kroničnih bolezni (10,2 %) več tistih, ki živijo sami (16,2 %), v primerjavi s tistimi, ki ne živijo sami (12,6 %).



Slika 25: Pogostost doživljanja stresa v zadnjih 14 dneh, skupaj in po starostnih skupinah

Pogosto ali vsak dan je bilo pod stresom ali velikim pritiskom 16,9 % anketiranih oseb starih od 18 do 74 let, ta delež je bil podoben tudi v preteklih izvedbah raziskave. Delež odraslih, ki se pogosto ali vsak dan počutijo pod stresom ali velikim pritiskom je najnižji med starejšimi, starimi od 65 do 74 let (Slika 26).



Slika 26: Pogostost doživljanja stresa v zadnjih 14 dneh, od 20. do 26. izvedbe raziskave SI-PANDA in ob 1. in 2. izvedbi SI-PANDA 24/25, skupaj in po starostnih skupinah

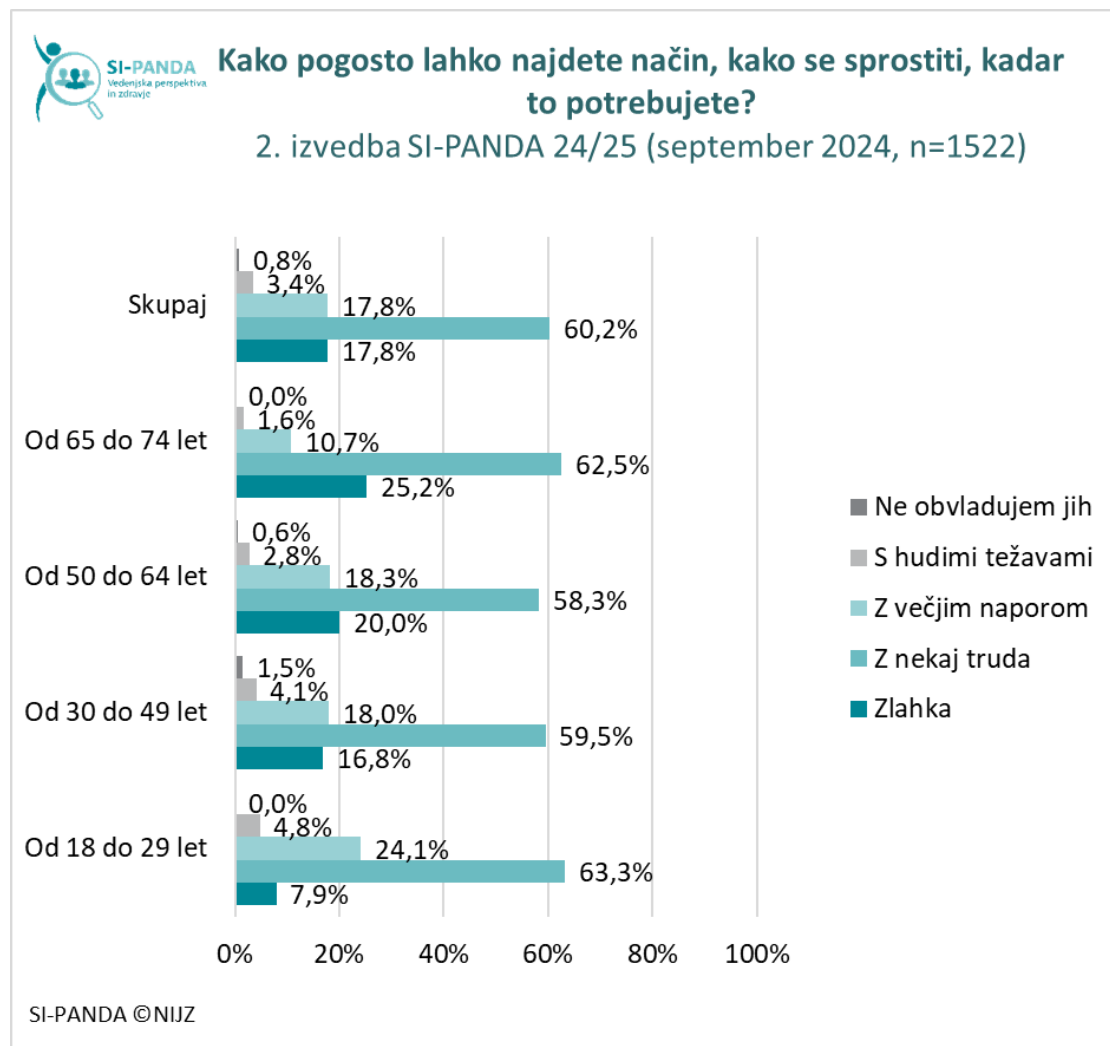


Največ anketiranih oseb (46,8 %) navaja, da se počutijo napete, pod stresom ali velikim pritiskom zaradi obremenitev na delovnem mestu. Približno četrtina jih navaja, da je to zaradi problemov v družini (26,4 %), zaskrbljenosti zaradi svojega zdravja (25,7 %), zaskrbljenosti zaradi zdravja domačih ali prijateljev (25,5 %), in zaskrbljenosti zaradi negotove finančne prihodnosti (23,0 %). Najmanj osebam pa stres povzroča zaskrbljenost zaradi morebitne nove pandemije (5,1 %) in zaskrbljenost zaradi jedrske katastrofe (3,3 %) (Slika 27).



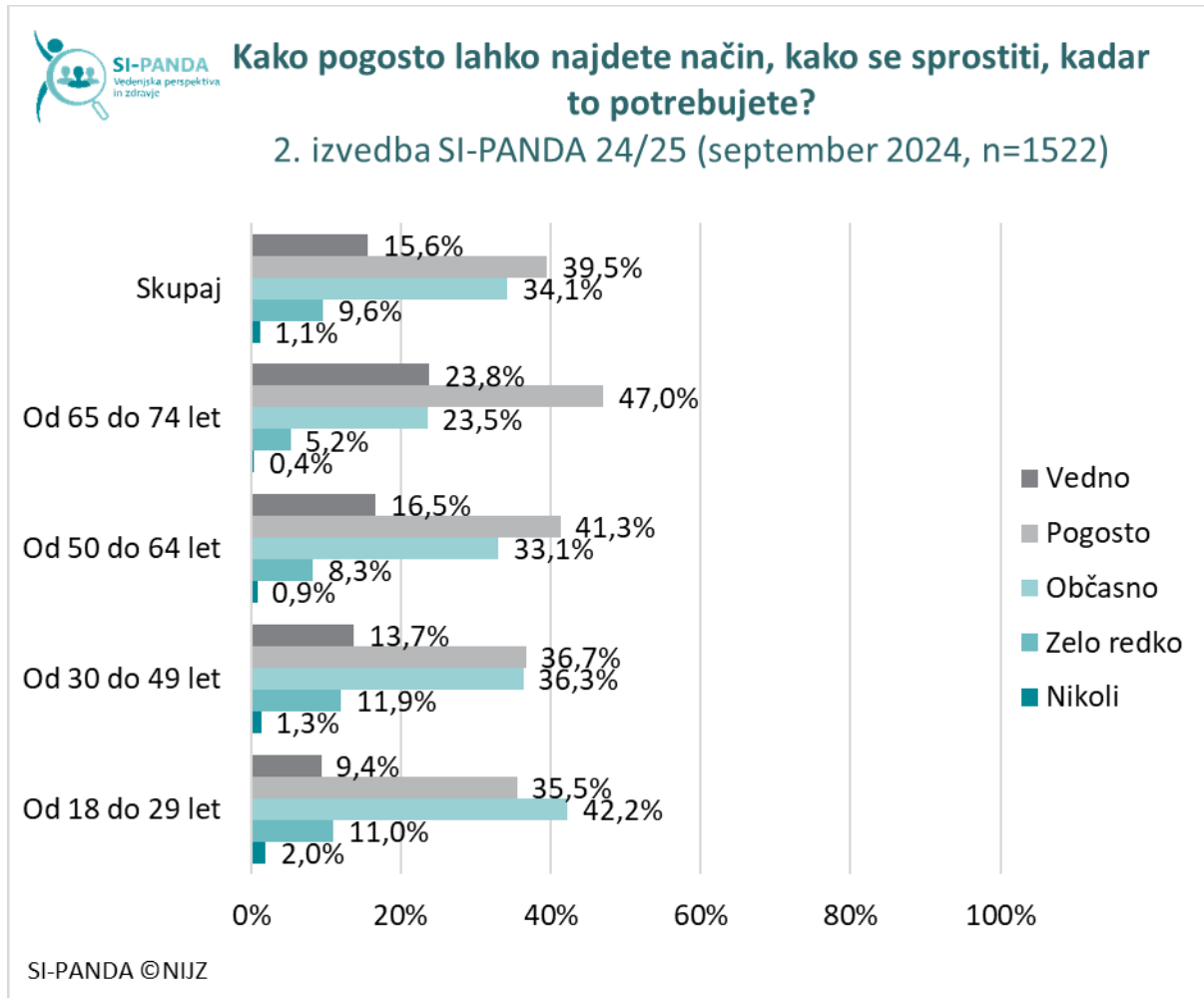
Slika 27: Razlogi za doživljanje stresa, skupaj

Večina udeležencev raziskave obvladuje napetosti, stres in pritiske, ki jih doživljajo v življenju, z nekaj truda (60,2 %). Stres zlahka obvladuje le slaba desetina mlajših odraslih, starih od 18 in 29 let (7,9 %), v primerjavi z osebami starimi od 30 do 74 let, kjer so ti odstotki višji (16,8 % - 25,2 %) (Slika 28).



Slika 28: Obvladovanje napetosti, stresa in pritiskov, skupaj in po starostnih skupinah

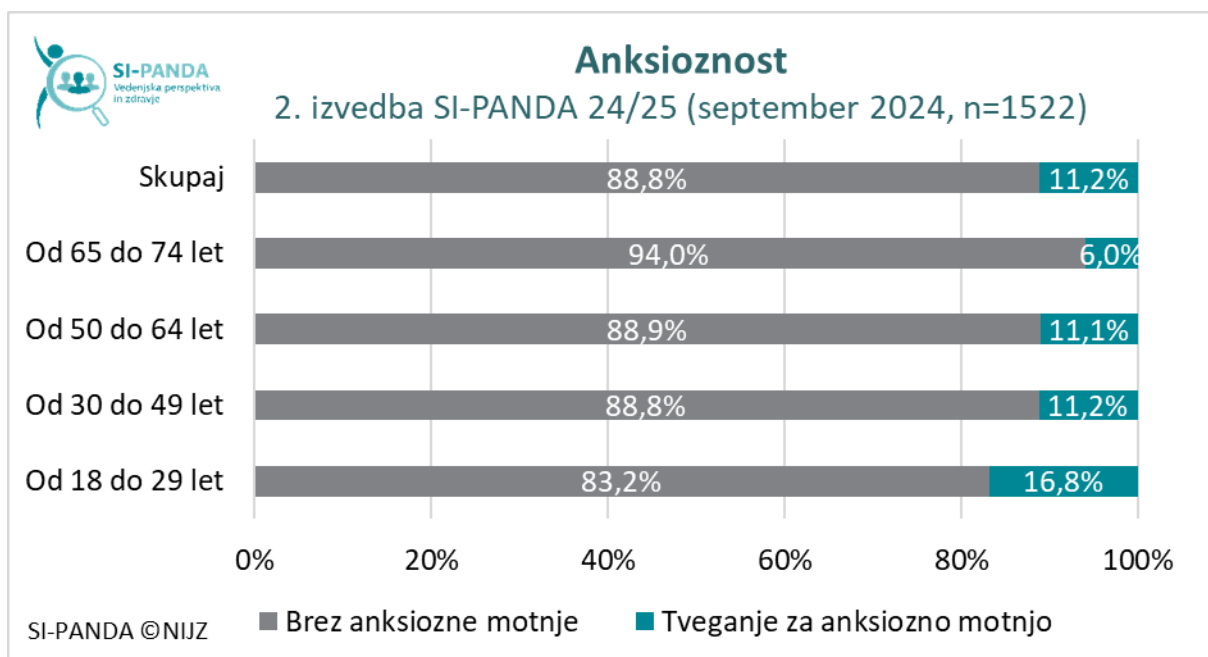
Več kot polovica anketiranih oseb (55,1 %) lahko pogosto ali vedno najde način, kako se sprostiti, kadar to potrebujejo. Dobra tretjina (34,1 %) to najde občasno, 9,6 % zelo redko, le 1,1 % pa nikoli. Statistično značilno več oseb starih od 65 do 74 let (23,8 %), kot tistih starih od 18 do 64 let (9,4 % - 16,5 %) vedno najde način, kako se sprostiti, kadar to potrebujejo (Slika 29).



Slika 29: Pogostost iskanja načinov za sprostitve, ko jo potrebujejo, skupaj in po starostnih skupinah

## Doživljanje anksioznosti

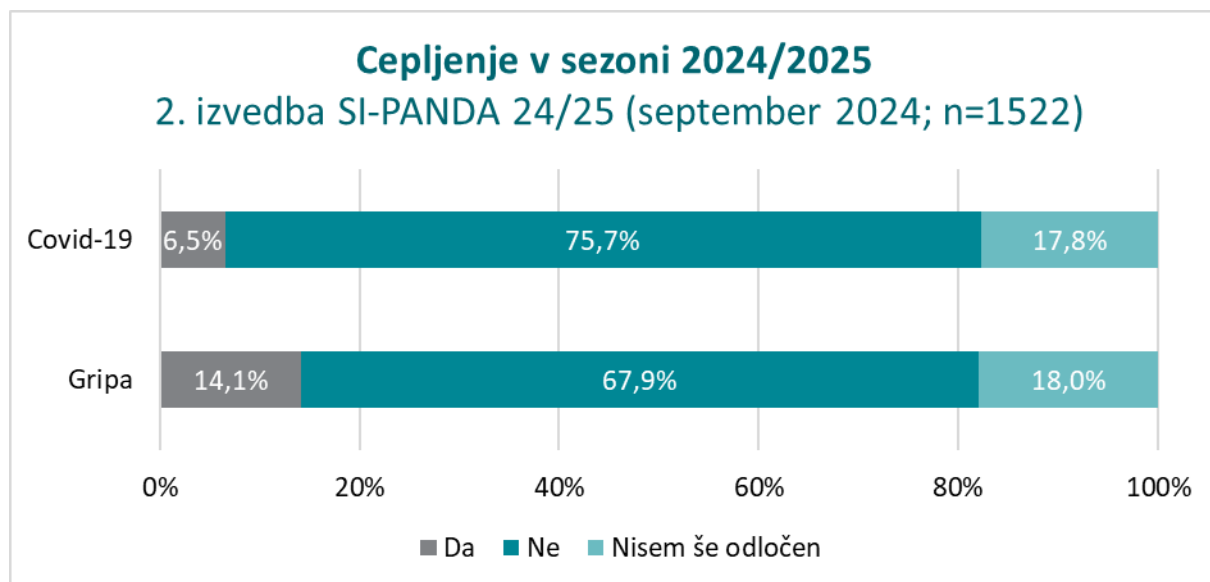
Uporabili smo tudi vprašalnik General Anxiety Disorder - 7 (GAD-7) za merjenje anksioznosti. Ugotavljamo, da večina anketiranih oseb ni anksioznih (88,8 %), dobra desetina (11,2 %) pa se sooča s tveganjem za anksiozno motnjo. Glede na starost ugotavljamo, da ima tveganje za anksiozno motnjo največ najmlajših, starih od 18 do 29 let (16,8 %), v primerjavi z osebami starimi od 30 do 74 let (6,0 % - 11,2 %) (Slika 30). Tveganje za anksiozno motnjo je prisotno pri več ženskah (13,3 %) v primerjavi z moškimi (9,2 %). Tveganje za anksiozno motnjo ima tudi več oseb s slabo finančno situacijo, ki se težko preživljajo (44,3 %), v primerjavi s tistimi, ki jim finančno uspeva, a morajo biti previdni oz. imajo v redu ali dobro finančno situacijo (2,6 % – 12,6 %). Razlika v deležu anketirancev, ki imajo tveganje za anksiozno motnjo, pa je statistično značilna tudi pri osebah, ki imajo vsaj eno kronično bolezen (17,0 %) v primerjavi s tistimi, ki je nimajo (7,2 %).



Slika 30: Prisotnost znakov anksioznosti, skupaj in po starostnih skupinah

## Cepljenje

Glede na to, da se je raziskava izvajala septembra, torej tik pred sezono cepljenja proti gripi, nas je zanimala tudi pripravljenost anketiranih oseb glede cepljenja proti gripi in covidu-19. Večina anketiranih oseb se v sezoni 2024/2025 ne bo cepila niti proti gripi (67,9 %) niti proti covidu-19 (75,7 %) (Slika 31). Tako proti gripi kot tudi proti covidu-19 se bo cepilo več moških kot žensk in statistično značilno več oseb v starostni skupini od 65 do 74 let, v primerjavi z mlajšimi.



Slika 31: Cepljenje proti gripi in covidu-19 v sezoni 2024/2025, skupaj

## Podnebne spremembe

Lestvica zaskrbljenosti zaradi podnebnih sprememb (CCWS) vključuje 10 trditev s katerimi smo merili psihološke odzive anketirancev, povezanih s podnebnimi spremembami. Anketiranci so odgovarjali s pomočjo 5 stopenjske lestvice od 1 do 5, kjer 1 pomeni »nikoli«, 5 pa »vedno«. Kazalnik smo izračunali tako, da smo vse odgovore sešteli in rezultat delili s številom trditev<sup>3</sup>.

Na lestvici od 1 do 5, kjer 1 predstavlja najnižjo zaskrbljenost, 5 pa najvišjo zaskrbljenost so anketirani v povprečju glede podnebnih sprememb malo zaskrbljeni (povprečje je 2,2) (Slika 32). V povprečju so bolj zaskrbljene osebe z osnovnošolsko izobrazbo ali manj (povprečje 2,6), kot osebe s srednješolsko izobrazbo ali več (povprečje 2,2). Tudi osebe s tveganjem za depresivno motnjo in težavami v duševnem zdravju so bolj zaskrbljene (povprečje 2,5) kot osebe brez težav v duševnem zdravju (povprečje 2,2). Osebe, ki imajo tvegano stresno vedenje (povprečje 2,7), so bolj zaskrbljene glede podnebnih sprememb kot osebe, ki nimajo tvegane stresnega vedenja (povprečje 2,2).



Slika 32: Zaskrbljenost zaradi podnebnih sprememb, povprečje, skupaj

<sup>3</sup> [https://emerge.ucsd.edu/r\\_3ir9snjzmp0b0ez/](https://emerge.ucsd.edu/r_3ir9snjzmp0b0ez/)



Nacionalni inštitut za javno zdravje  
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana  
Telefon: + 386 1 2441 400  
E-pošta: [info@nijz.si](mailto:info@nijz.si)  
Gradivo je dostopno na: <http://www.nijz.si>

