

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Άγνωστη έννοια η πρόληψη υγείας για το 51% των κατοίκων της Κεντρικής Μακεδονίας

23/3/2023

Άγνωστη... λέξη για πάνω από **πέντε στους δέκα** κατοίκους της Κεντρικής Μακεδονίας είναι η **πρόληψη υγείας**, η οποία φαίνεται πως έχει πολύ δρόμο να διανύσει για να γίνει στάση ζωής. Μάλιστα, η μη εξοικείωση με την πρόληψη είναι κυρίως ανδρική υπόθεση, ενώ η έλλειψη χρόνου προβάλλεται ως η βασική αιτία για τη μη διενέργεια προληπτικών εξετάσεων.

Μεγάλη εξειδικευμένη **έρευνα κοινής γνώμης\*** σχετικά με την πρόληψη ΥΓΕΙΑΣ, που διενήργησε η **Health Marketing** σε συνεργασία με την **Palmos Analysis** στο πλαίσιο του προγράμματος **«2023 ΕΤΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΠΡΟΛΑΒΕ & ΚΕΡΔΙΣΕ ΤΗ ΖΩΗ»** κατά την περίοδο 1 έως 9 Φεβρουαρίου σε δείγμα 1.005 ατόμων στην Κεντρική Μακεδονία έδειξε πως **51% των ερωτηθέντων δεν κάνουν συστηματικά προληπτικές εξετάσεις**. Μάλιστα, το ποσοστό αυτό αυξάνεται στο **63%** μεταξύ των **ανδρών**, ενώ υποχωρεί στην περίπτωση των **γυναικών** στο **41%**. Η αδιαφορία προς την πρόληψη φαίνεται να εστιάζεται στις ηλικίες μεταξύ 35-44 ετών (66%).

Εντυπωσιακό είναι πως τα ποσοστά αποχής από την πρόληψη είναι υψηλά ακόμα και σε άτομα που έχουν κάποια αναπηρία ή κάποιο χρόνιο νόσημα. Ειδικότερα, **38%** όσων έχουν κάποια αναπηρία δεν κάνουν συστηματικά προληπτικές εξετάσεις, ενώ στα άτομα με χρόνια νοσήματα το ποσοστό αυτό είναι **36%**.

#### Οι ειδικές προληπτικές εξετάσεις

Μόλις **14%** των ερωτηθέντων ανδρών έκαναν **τεστ PSA** το 2022, με το μεγαλύτερο ποσοστό (47%) να εντοπίζεται στις ηλικίες 65-75 ετών. Την ίδια στιγμή πάνω από το ήμισυ των γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα (**52%**) έκαναν **τεστ ΠΑΠ** το 2022, με το υψηλότερο ποσοστό (65%) να εντοπίζεται στις ηλικίες μεταξύ 25 και 54.

Μόλις **34%** των ερωτηθέντων **ανδρών** έκαναν **καρδιογράφημα** το 2022, με το μεγαλύτερο ποσοστό (51%) να εντοπίζεται στην ηλικιακή ομάδα των 65-75 ετών, ενώ στις **γυναίκες** το ποσοστό αυτό ανεβαίνει στο **36%**, με πιο ευαίσθητοποιημένες τις ηλικίες μεταξύ 65-75 ετών (48%).

Ακόμα πιο φτωχές είναι οι επιδόσεις όσον αφορά στο **τεστ κοπώσεως**. Είναι ενδεικτικό πως μόλις το **14% των ανδρών** έκανε την εν λόγω εξέταση το 2022, με τους ερωτηθέντες των ηλικιών 55-75 να είναι πιο υποψιασμένοι (31%).

Την ίδια ώρα **43% των γυναικών** που συμμετείχαν στην έρευνα έκαναν **μαστογραφία** το 2022, με το υψηλότερο ποσοστό (63%) να απαντάται στις ηλικίες 45-54.

### **Τα κίνητρα για τις προληπτικές εξετάσεις**

Από τι παρακινούνται όμως όσοι κάνουν προληπτικές εξετάσεις για να σπεύσουν σε έναν πάροχο υγείας προτού εμφανιστεί το πρόβλημα;

**Έξι στους δέκα** (57%) ωθούνται από την **προσωπική τους πρωτοβουλία**, ενώ **τέσσερις στους δέκα** (40%) από την οδηγία ενός **γιατρού ή ενός φαρμακοποιού**. Μόλις 3% θα επηρεαστεί όσον αφορά στις προληπτικές εξετάσεις από τη συμβουλή ενός φίλου ή συγγενή. Στις ηλικίες 17-54 ετών η προσωπική πρωτοβουλία έχει σημαντικό προβάδισμα (63%), ενώ στις ηλικίες 55-75 ετών η οδηγία του γιατρού ή του φαρμακοποιού είναι αυτή που μετρά περισσότερο (53%).

Το **70%** των ερωτηθέντων του δείγματος καλύπτει το **κόστος** των προληπτικών εξετάσεων μέσω του **ασφαλιστικού του ταμείου**, ενώ μόλις στο 19% η κάλυψη προέρχεται από ιδιωτική δαπάνη και στο 7% από ιδιωτική ασφάλεια.

### **Γιατί δεν κάνουν προληπτικές εξετάσεις**

Η **έλλειψη χρόνου εξαιτίας εργασιακών και οικογενειακών υποχρεώσεων** προβάλλεται ως ο νούμερο «ένα» λόγος αμέλειας για τις προληπτικές εξετάσεις. Ακολουθείται δε από την έλλειψη ασφάλισης/οικονομική δυσχέρεια και την έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με την αναγκαιότητα των προληπτικών εξετάσεων.

Η **βασικότερη πηγή ενημέρωσης** για θέματα υγείας/πρόληψης είναι οι **επαγγελματίες υγείας (65%)**, με το διαδίκτυο να βρίσκεται επίσης ψηλά στο 42% (ενημερωτικές ιστοσελίδες 21%, ιστοσελίδες υγείας 15%, social media 15%). Στο 24% βρίσκονται τα μέσα ενημέρωσης (τηλεόραση 19%, εφημερίδες-περιοδικά 3%, ραδιόφωνο 2%), ενώ στο 16% οι φίλοι και συγγενείς.

## Η στάση απέναντι στον εμβολιασμό

Πιο ενθαρρυντικά είναι τα στοιχεία όσον αφορά τον εμβολιασμό. Το **86%** των ερωτηθέντων της έρευνας έχει κάνει **έστω κι ένα εμβόλιο** από αυτά για Covid-19, γρίπη, λοιμώδη νοσήματα και HPV (78% Covid-19, 42% γρίπη, 23% λοιμώδη νοσήματα, 9% HPV). Το 12% όμως δεν έχει κάνει κανένα από αυτά.

Τα επιμέρους στοιχεία είναι ιδιαίτερα ενδιαφέροντα:

- ✓ **20%** στις ηλικίες 35-44 δεν έχουν κάνει κανένα από αυτά τα εμβόλια.
- ✓ Στις ηλικίες **35-44** εμφανίζονται τα χαμηλότερα ποσοστά εμβολιασμού για Covid-19 (67%), γρίπη (29%) και λοιμώδη νοσήματα (12%).
- ✓ Το **21%** στις αγροτικές περιοχές (με ως 2.000 κατοίκους) δεν έχει κάνει **κανένα** από αυτά τα εμβόλια.
- ✓ Στις ηλικίες **άνω των 65 ετών** τα ποσοστά εμβολιασμού είναι για την Covid-19 90%, για τη γρίπη 75% και για λοιμώδη νοσήματα 31%.

Το ποσοστό εμβολιασμού για Covid-19 είναι **82% στην Περιφερειακή Ενότητα Θεσσαλονίκης** και **73% στην υπόλοιπη Περιφέρεια** Κεντρικής Μακεδονίας. Όσο για τον εμβολιασμό των παιδιών με βασικά εμβόλια, **95%** όσων έχουν **παιδιά** είναι συνεπείς με τον εμβολιασμό τους.

## Οι συνήθειες υγείας: Κάπνισμα, άθληση, διατροφή

Ποιες είναι όμως οι συνήθειες υγείας στην Κεντρική Μακεδονία; Σύμφωνα με την έρευνα, **ένα 45% δεν κάπνιζε ποτέ συστηματικά**, ενώ ένα 32% καπνίζει συστηματικά. Ένα **18%**

κάπνιζε συστηματικά στο παρελθόν, αλλά το **έκοψε για λόγους πρόληψης** και μόλις ένα 4% κάπνιζε συστηματικά στο παρελθόν, αλλά το έκοψε λόγω προβλημάτων υγείας.

Το **36%** των συμμετεχόντων στην έρευνα **δεν αθλείται** σχεδόν καθόλου. Μεταξύ αυτών που δεν αθλούνται το μεγαλύτερο ποσοστό (48%) εντοπίζεται στις ηλικίες 65-75 ετών. Την ίδια στιγμή ένα 36% αθλείται περιστασιακά/κάποιες φορές, ενώ ένα 28% αθλείται συστηματικά/σε σταθερή βάση.

Το **66%** των ερωτηθέντων **προσέχει τη διατροφή του σε μέτριο βαθμό/όχι αυστηρά**, ένα 18% σε μεγάλο βαθμό/αυστηρά και ένα 16% καθόλου. Στις ηλικίες των 35-44 ετών το ποσοστό όσων δεν προσέχουν τη διατροφή τους φτάνει στο 21%, ενώ στις ηλικίες των 65-75 ετών το ποσοστό όσων προσέχουν σε μεγάλο βαθμό/αυστηρά ανέρχεται στο 27%.

Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες το **65% καταναλώνει συστηματικά φρούτα και λαχανικά**, το 47% αγοράζει τρόφιμα με χαμηλά λιπαρά, το 20% αγοράζει βιολογικά προϊόντα, το 15% καταναλώνει συχνά (πάνω από μία φορά την εβδομάδα) έτοιμο φαγητό, το 14% αγοράζει τρόφιμα με αντικαρκινικές ιδιότητες, το 12% αγοράζει τρόφιμα χωρίς γλουτένη ή τρόφιμα για διαβητικούς και 12% τίποτα από τα παραπάνω.

Το **48%** του δείγματος χαρακτηρίζει **κανονικό το σωματικό του βάρος**, ένα 44% μεγαλύτερο έως πολύ μεγαλύτερο από το κανονικό και το 8% μικρότερο έως πολύ μικρότερο από το κανονικό.

## **Το πρόγραμμα**

Το πρόγραμμα «**2023 ΕΤΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΠΡΟΛΑΒΕ & ΚΕΡΔΙΣΕ ΤΗ ΖΩΗ**» υλοποιείται υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας και του Δήμου Θεσσαλονίκης, με τη συνεργασία του Δικτύου Κοινωνικής Αλληλεγγύης & Αρωγής, την επιστημονική συνεργασία του Εργαστηρίου Υγιεινής, Κοινωνικής-Προληπτικής Ιατρικής και Ιατρικής Στατιστικής της Ιατρικής Σχολής του ΑΠΘ, της Β' Καρδιολογικής Κλινικής ΑΠΘ-ΓΝΘ Ιπποκρατείου και του Αιματολογικού Τμήματος του Γ.Ν.Θ. Γ. Παπανικολάου.

**Φορείς υλοποίησης** του προγράμματος είναι η εταιρεία **Health Marketing** και το περιοδικό **Health More**, μέλη του Innovation G Marketing & Communication Group ΑΕ.

Το πρόγραμμα αποβλέπει στην **ευαισθητοποίηση και την κινητοποίηση** του κοινού σε **θέματα πρόληψης της υγείας** και συγκεκριμένα έχει ως στόχους την αλλαγή των συνηθειών του κοινού σε σχέση με την πρόληψη, την έγκυρη ενημέρωση και την ενεργοποίησή του. Δυστυχώς η **Ελλάδα** είναι **μεταξύ των ουραγών** στο θέμα της πρόληψης. Μόλις **17 ευρώ** αναλογούν σε κάθε Έλληνα για **δαπάνες προληπτικής φροντίδας υγείας** ετησίως, όταν στην Ευρωπαϊκή Ένωση ο μέσος όρος είναι 82 ευρώ και σε κάποιες χώρες ξεπερνά τα 150 ευρώ.

Η **σημασία της πρόληψης** είναι προφανής: **αυξάνει τον προσδόκιμο χρόνο ζωής** και αναβαθμίζει την ποιότητά της σε κάθε ηλικιακή ομάδα, **μειώνει το κόστος και τον χρόνο νοσηλείας**, αποσυμφορεί το σύστημα Υγείας και ενισχύει την αποτελεσματικότητά του, ενώ βελτιώνει την αποδοτικότητα της εργασίας ποιοτικά και ποσοτικά.

*\*Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 1.005 ατόμων στην Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας, κατά 60% με τηλεφωνικές συνεντεύξεις με τη βοήθεια συστήματος CATI (Computer Assisted Telephone Interviewing) και κατά 40% με online ερωτηματολόγια μέσω πιστοποιημένων online panels. Εξασφαλίστηκε αντιπροσωπευτική κατανομή του δείγματος στις Περιφερειακές Ενότητες της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας. Οι ηλικίες των ανδρών και γυναικών του δείγματος είναι άνω των 17 και έως 75 ετών.*