



DEHYDRATACE ORGANISMU

zpráva z průzkumu

Mgr. Markéta Linková
vedoucí týmu výzkumné agentury Médea Research

METODIKA

● **Východisko:**

- Společnost Médea Research realizovala pro AquaLife Institute kvantitativní výzkum, jehož cílem bylo zjistit a zmapovat znalosti, zkušenosti a postoje široké veřejnosti týkající se dehydratace organismu.
- Konkrétně se výzkum zabýval tím, jaké jsou podle lidí příznaky dehydratace, jestli jí někdy trpěli a podle čeho to poznali, jestli se věnují prevenci a jak vnímají riziko dehydratace v létě a v zimě.

● **Sběr dat:**

- 15. - 24. 10. 2019
- Sběr dat probíhal formou online dotazování za pomoci respondenty samostatně vyplněného online dotazníku (metoda CAWI – Computer Assisted Web Interviewing).
- Dotazování bylo provedeno prostřednictvím online panelu respondentů společnosti MÉDEA RESEARCH.

● **Vzorek respondentů:**

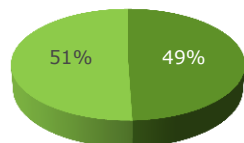
- Cílová skupina: Online populace 18+
- 509 respondentů
- Vzorek byl vybrán kombinací náhodného a kvótního výběru a byl převážen tak, aby byl reprezentativní na online populaci ČR z hlediska pohlaví, věkových skupin (18 +), vzdělání, regionu a velikosti místa bydliště.

ZÁKLADNÍ CS VÝZKUMU + DEMOGRAFIE



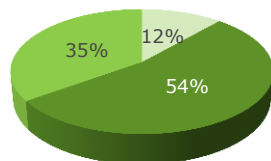
- Základní cílová skupina: **Online populace 18+**
- N = 509

Pohlaví



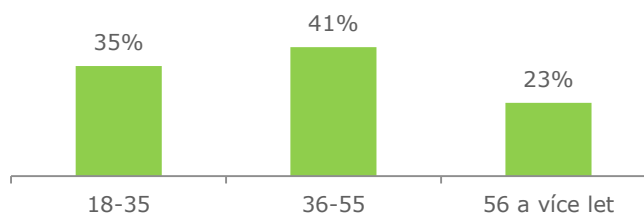
■ Muži ■ Ženy

Region bydliště

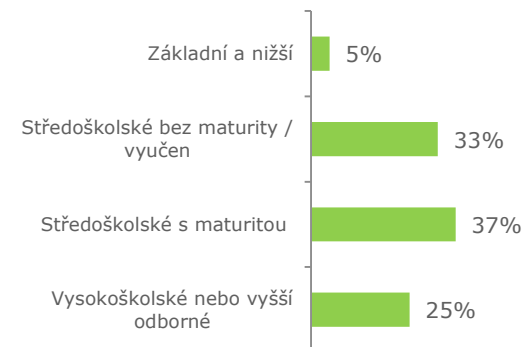


■ Praha ■ Čechy (bez Prahy) ■ Morava

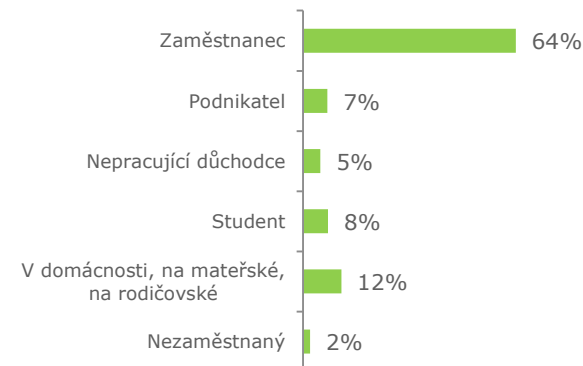
Věk



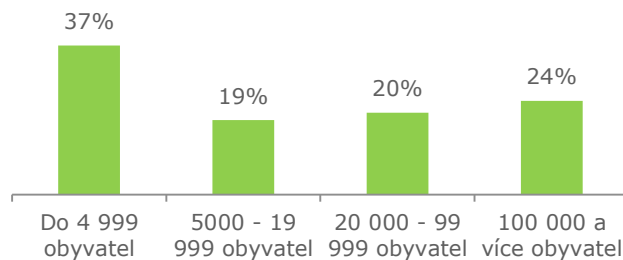
Vzdělání



Zaměstnání



Velikost místa bydliště

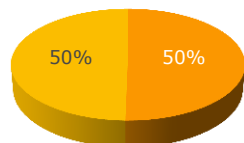


VEDLEJŠÍ CS VÝZKUMU + DEMOGRAFIE



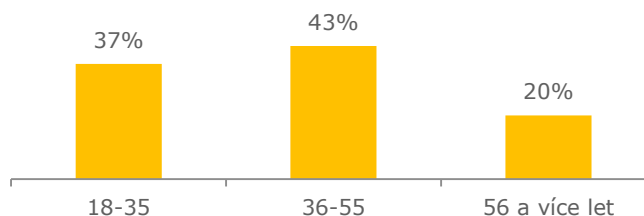
- Vedlejší cílová skupina: **Lidé, kteří někdy v minulosti trpěli dehydratací**
- N = 215
- V populaci je 3,5 mil. osob 18+, které někdy v minulosti trpěly dehydratací

Pohlaví

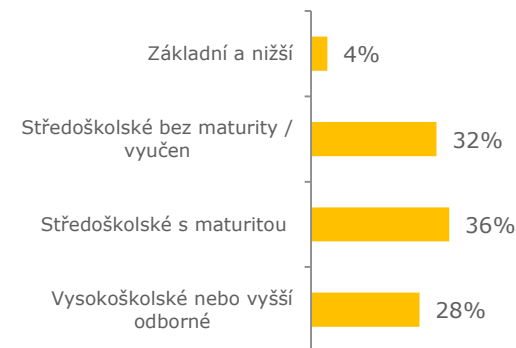


■ Muži ■ Ženy

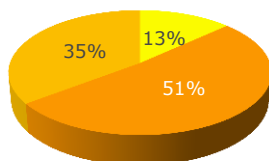
Věk



Vzdělání

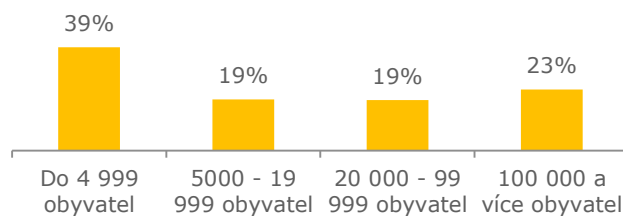


Region bydliště

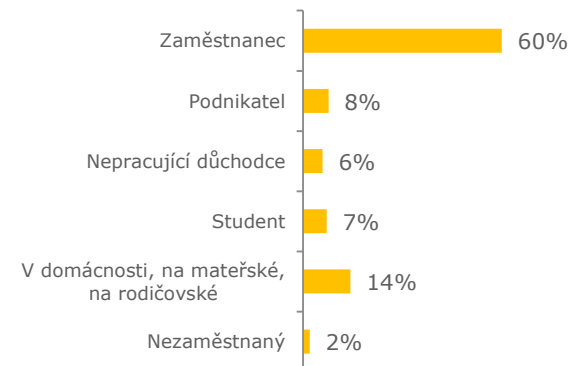


■ Praha ■ Čechy (bez Prahy) ■ Morava

Velikost místa bydliště



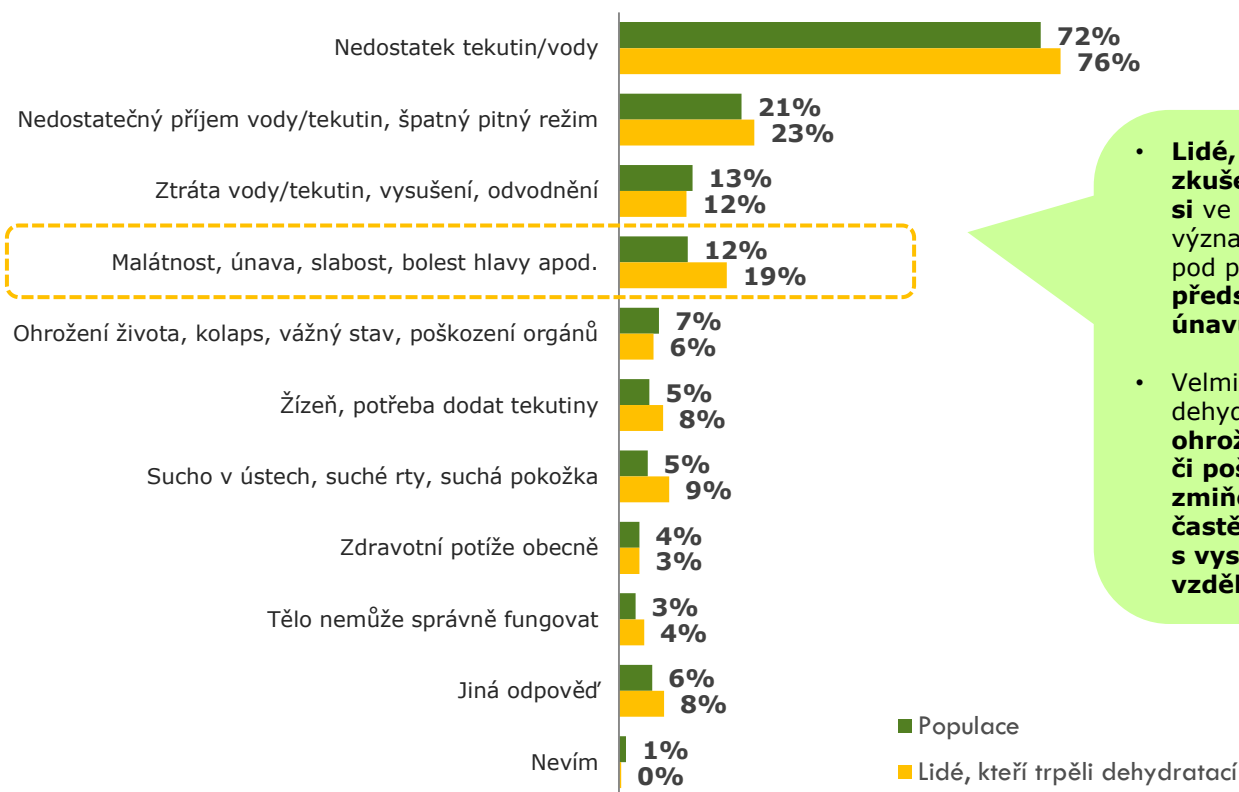
Zaměstnání



CO JE DEHYDRATACE

POD POJMEM DEHYDRATACE SI OBYVATELÉ ČR I LIDÉ, KTEŘÍ MAJÍ S DEHYDRATACÍ OSOBNÍ ZKUŠENOST, NEJČASTĚJI PŘEDSTAVÍ NEDOSTATEK TEKUTIN.

Co je dehydratace



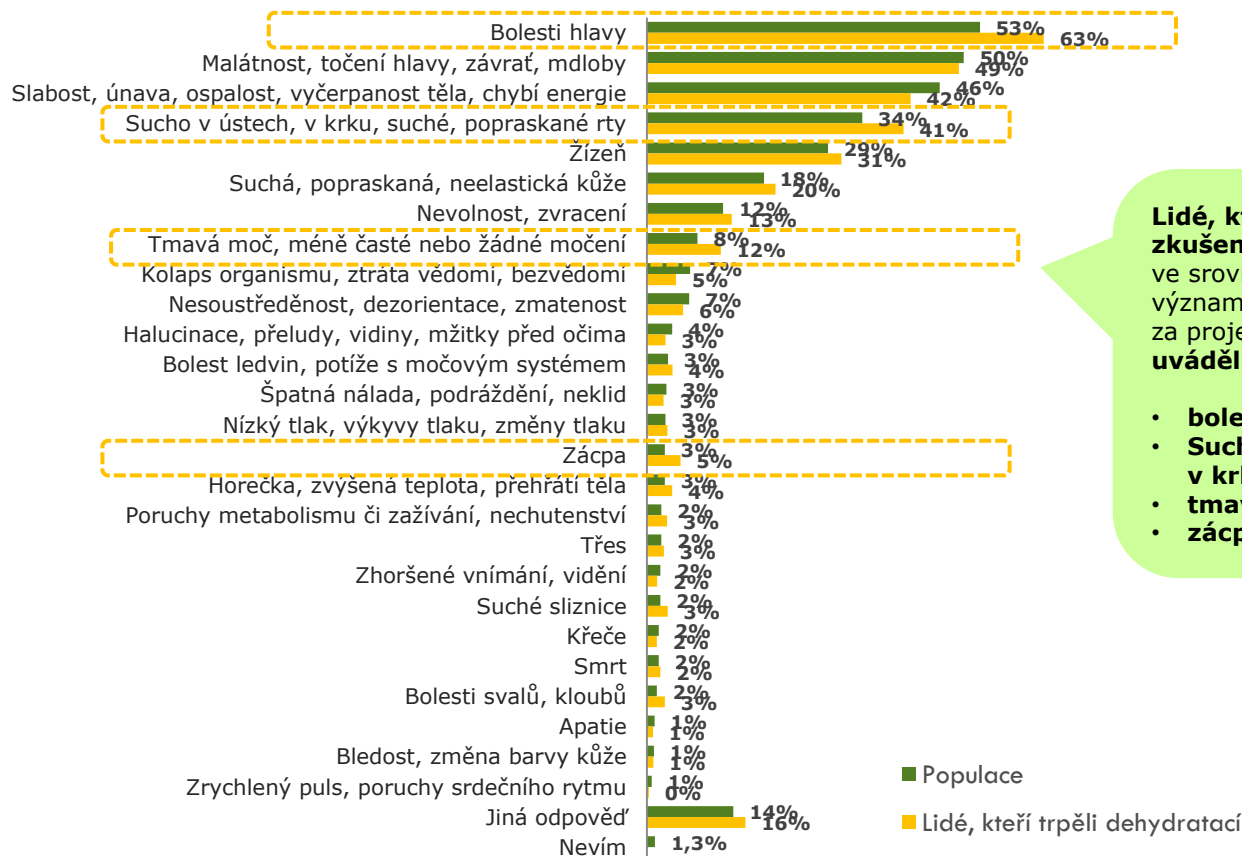
- Lidé, kteří mají osobní zkušenost s dehydratací, si ve srovnání s populací významně častěji pod pojmem dehydratace představí malátnost, únavu.
- Velmi závažné příznaky dehydratace jako je ohrožení života, kolaps či poškození orgánů zmiňovali významně častěji lidé s vysokoškolským vzděláním (13 %).

N = 509 / 215

PROJEVY DEHYDRATACE

OBYVATELÉ ČR NEJČASTĚJI UVÁDĚLI, ŽE DEHYDRATACE SE PROJEVUJE BOLESTÍ HLAVY. DÁLE ČASTO ZMIŇOVALI MALÁTNOST, TOČENÍ HLAVY A SLABOST, CELKOVOU ÚNAVU.

Jak se projevuje dehydratace



Lidé, kteří mají osobní zkušenost s dehydratací, ve srovnání s populací významně častěji za projev dehydratace uváděli:

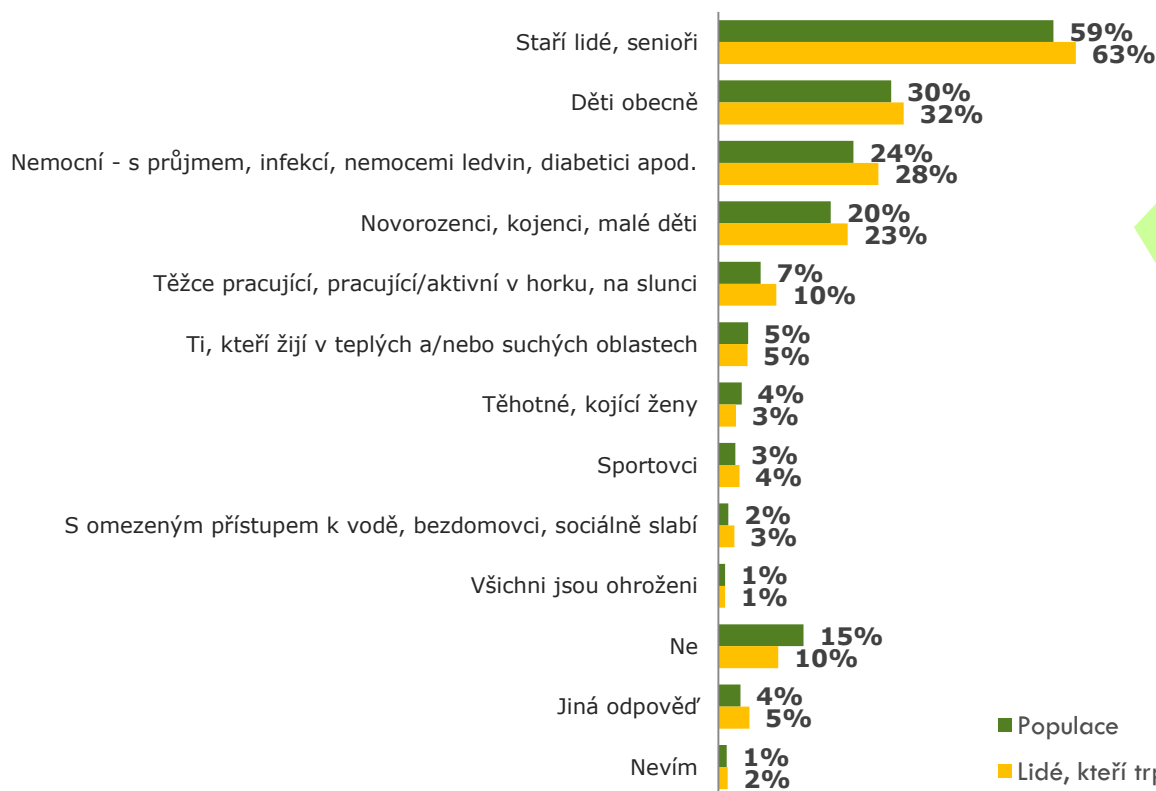
- bolesti hlavy;
- Sucho v ústech, v krku, suché rty;
- tmavou moč;
- zácpu.

N = 509 / 215

PRO KOHO JE DEHYDRATACE NEBEZPEČNĚJŠÍ NEŽ PRO POPULACI

DEHYDRATACE ORGANISMU JE PODLE POPULACE NEBEZPEČNĚJŠÍ ZEJMÉNA PRO STARŠÍ LIDI A DĚTI.

Je pro někoho dehydratace nebezpečnější?



- **Ženy** ve srovnání s muži statisticky významně **častěji zmiňovaly**, že **dehydratace je nebezpečnější zejména pro starší lidi** (64 %), **novorozence a malé děti** (28 %) a **lidi, kteří žijí v teplých oblastech** (7 %).
- **Muži** naopak významně **častěji zmiňovali těžce pracující a pracující v horku či na slunci** (11 %).

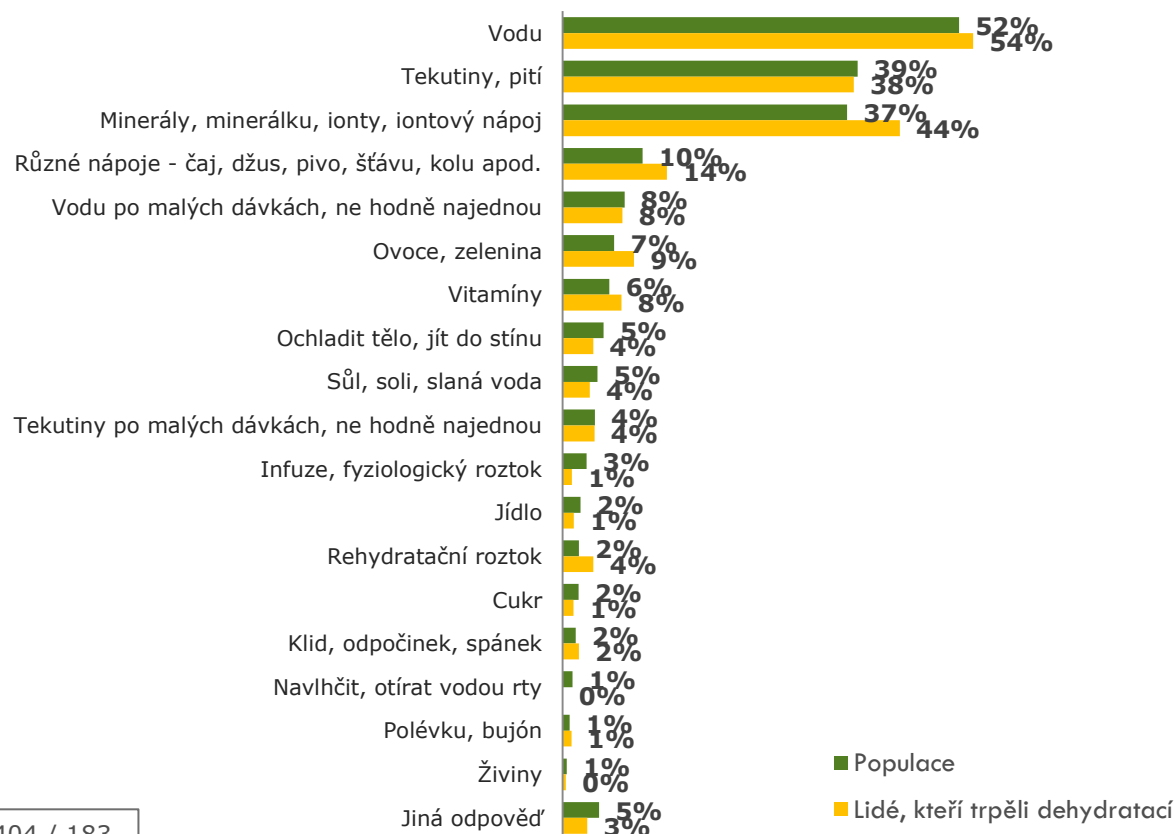
N = 509 / 215

ZNALOST TOHO, CO MAJÍ ORGANISMU DODAT V PŘÍPADĚ DEHYDRATACE

LIDÉ, KTEŘÍ ŘEKLI, ŽE VÍ, CO BY MĚLI ORGANISMU V PŘÍPADĚ DEHYDRATACE DODAT, NEJČASTĚJI UVÁDĚLI, ŽE JE POTŘEBA DODAT VODU ČI OBEZNĚ TEKUTINY, PITÍ.

Co konkrétně by měli dodat v případě dehydratace

Jen ti, kteří si myslí, že ví, co mají dodat

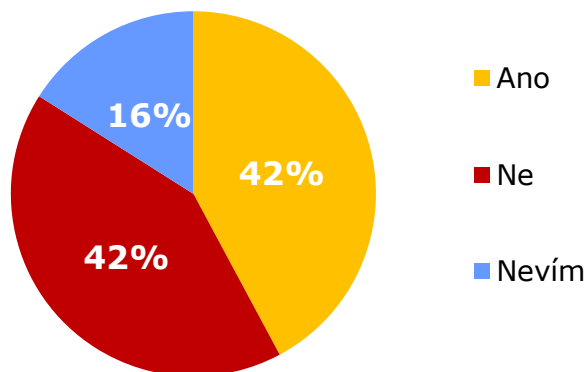


N = 404 / 183

ZDA A JAK ČASTO LIDÉ TRPÍ DEHYDRATACÍ

ALESPŇ NĚKDY TRPĚLO DEHYDRATACÍ 42 % POPULACE. TŘETINA Z NICH TRPÍ TÍMTO PROBLÉMEM MINIMÁLNĚ NĚKOLIKRÁT ROČNĚ.

Zda někdy trpěli dehydratací

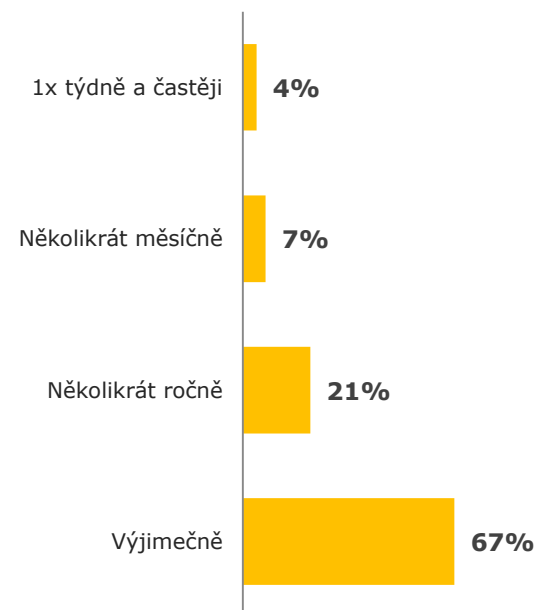


■ Ano
■ Ne
■ Nevím



Jak často trpí dehydratací

Jen ti, kteří někdy v minulosti trpěli dehydratací



N = 509

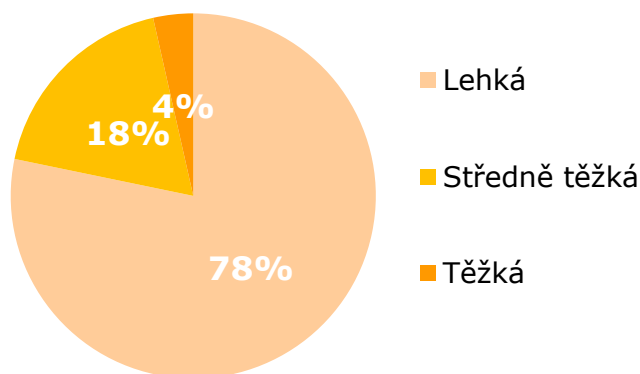
N = 215

ZÁVAŽNOST POSLEDNÍHO PŘÍPADU DEHYDRATACE

78 % LIDÍ, KTEŘÍ NĚKDY TRPĚLI DEHYDRATACÍ, OZNAČILO JEJICH POSLEDNÍ PŘÍPAD DEHYDRATACE ZA LEHKÝ, ZA TĚŽKÝ HO OZNAČILA POUZE 4 %.

Závažnost posledního případu dehydratace

Jen ti, kteří někdy v minulosti trpěli dehydratací



- Lidé, kteří uvedli, že neví, co by měli organismu v případě dehydratace dodat, významně častěji označovali míru svojí poslední dehydratace za těžkou (17 %) ve srovnání s lidmi, kteří uvedli, že ví, co organismu dodat.

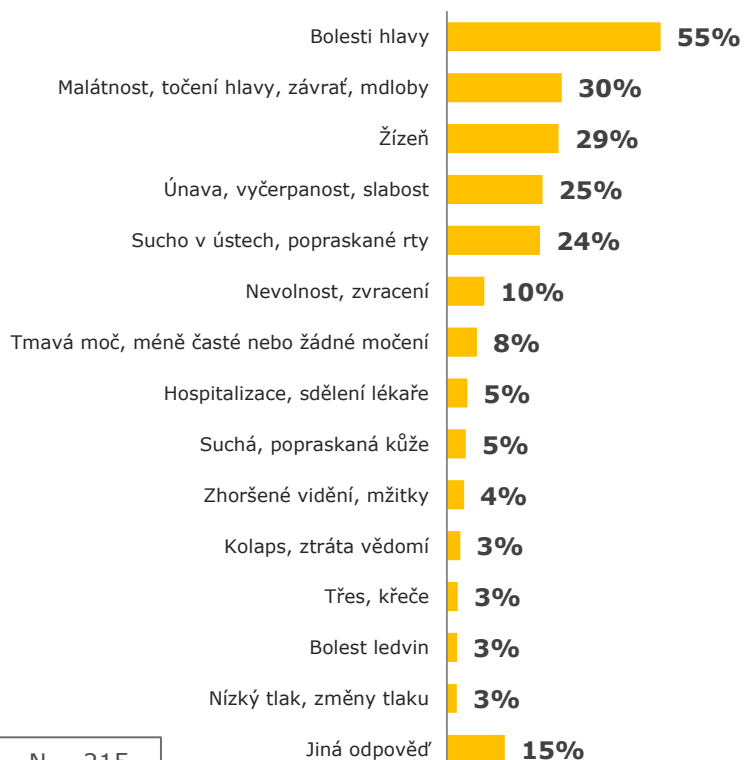
N = 215

PŘÍZNAKY A PŘÍČINY POSLEDNÍHO PŘÍPADU DEHYDRATACE

55 % LIDÍ, KTEŘÍ TRPĚLI DEHYDRATACÍ, IDENTIFIKOVALO TENTO PROBLÉM PODLE BOLESTÍ HLAVY. DALŠÍM ČASTO ZMIŇOVANÝM INDIKÁTOREM BYLA MALÁTNOST, TOČENÍ HLAVY ČI ŽÍZEŇ. ZA JEDNOZNAČNĚ NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINU DEHYDRATACE BYL OZNAČOVÁN NEDOSTATEK TEKUTIN.

Příznaky podle kterých poznali, že jde o dehydrataci

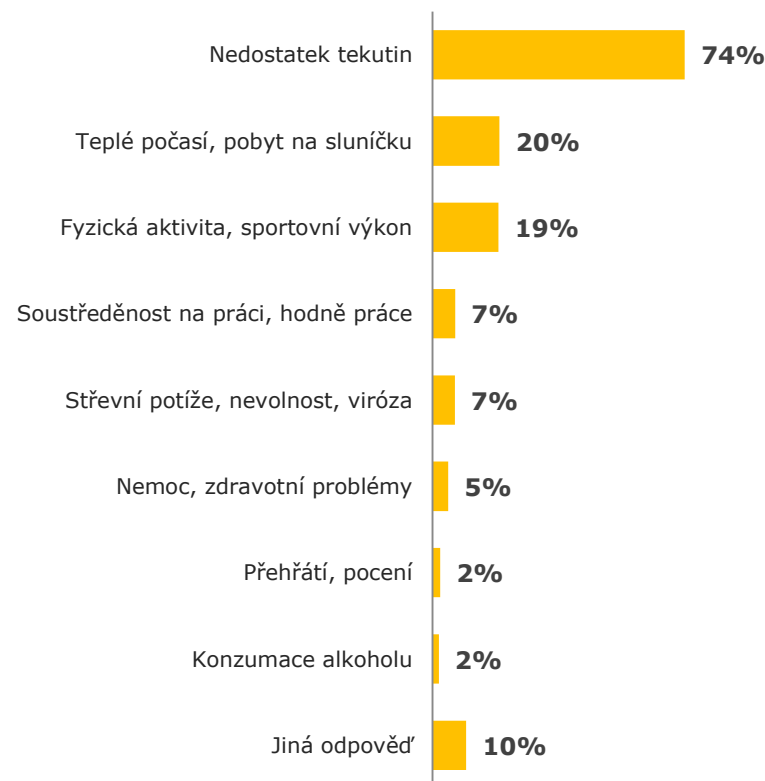
Jen ti, kteří někdy v minulosti trpěli dehydratací



N = 215

Příčina dehydratace

Jen ti, kteří někdy v minulosti trpěli dehydratací

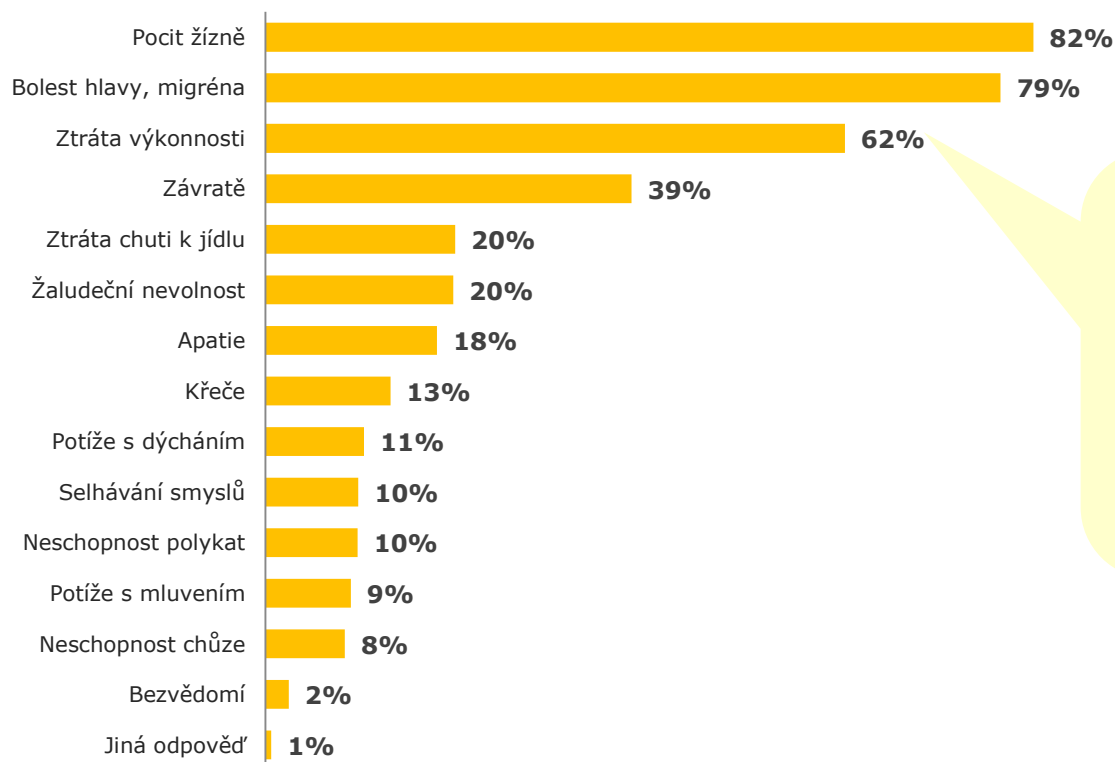


TĚLESNÉ PROBLÉMY PŘI POSLEDNÍM PŘÍPADU DEHYDRATACE

PŘI POSLEDNÍM PŘÍPADU DEHYDRATACE LIDÉ NEJČASTĚJI POCIŤOVALI ŽÍZEŇ ČI BOLEST HLAVY, MIGRÉNU.

Jaké tělesné problémy pociťovali při dehydrataci

Jen ti, kteří někdy v minulosti trpěli dehydratací



- **Bolestí hlavy či migrénou** významně častěji trpěly ženy (87 %) a lidé do 55 let (83 %).
- **Mladí lidé do 35 let** častěji zmiňovali, že nebyli schopni polykat (17 %) a že měli potíže s mluvením (18 %) ve srovnání se staršími lidmi.

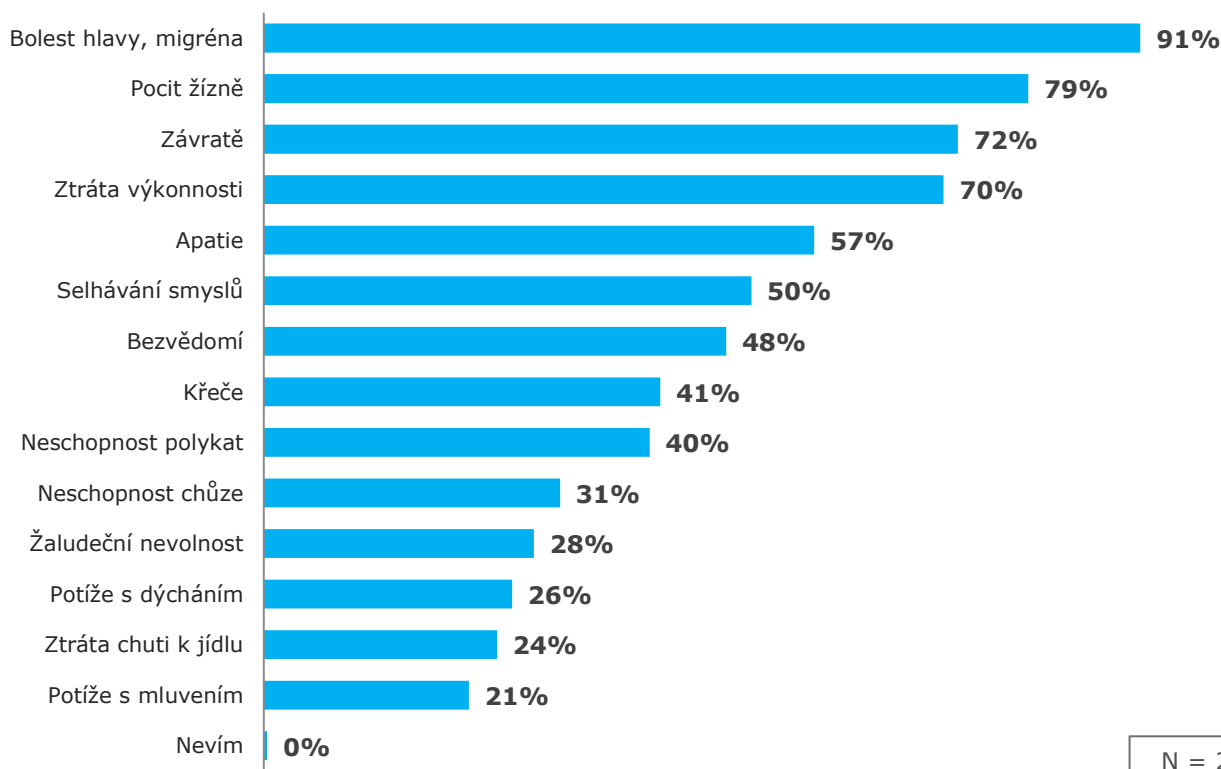
N = 215

TĚLESNÉ PROBLÉMY SPOJENÉ S DEHYDRATACÍ

LIDÉ, KTEŘÍ NEMAJÍ OSOBNÍ ZKUŠENOST S DEHYDRATACÍ ORGANISMU, SE NEJČASTĚJI DOMNÍVAJÍ, ŽE MŮŽE ZPŮSOBOVAT BOLEST HLAVY, MIGRÉNU ČI POCIT ŽÍZNĚ. SE ZÁVAŽNÝM STAVEM BEZVĚDOMÍ SI DEHYDRATACI SPOJUJE BEZMÁLA POLOVINA LIDÍ, KTEŘÍ NEMAJÍ S DEHYDRATACÍ OSOBNÍ ZKUŠENOST.

Jaké tělesné problémy mohou být spojené s dehydratací

Jen ti, kteří nikdy netrpěli dehydratací nebo neví, zda někdy trpěli

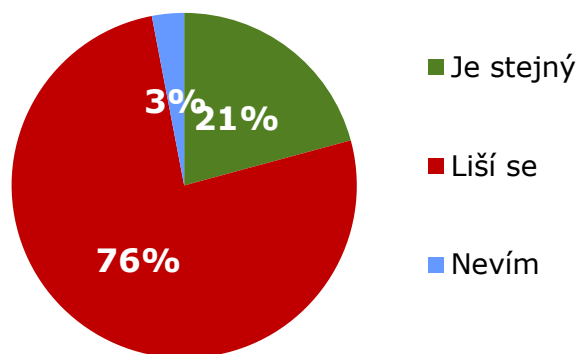


N = 294

PITNÝ REŽIM V LÉTĚ A V ZIMĚ

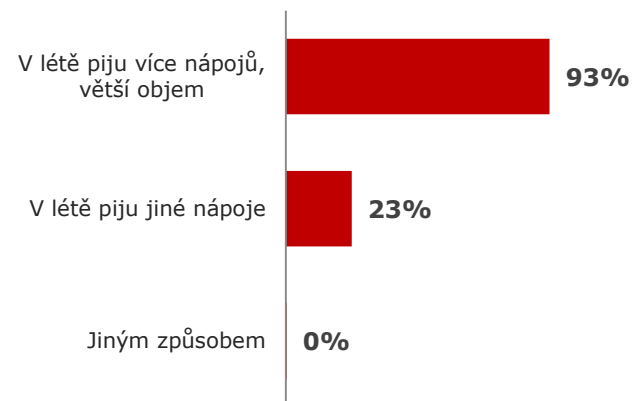
TŘI ČTVRTINY POPULACE UVEDLY, ŽE SE JEJICH PITNÝ REŽIM V LÉTĚ LIŠÍ OD ZIMNÍHO. NEJČASTĚJI SE LIŠÍ V TOM, ŽE LIDÉ PIJÍ VÍCE NÁPOJŮ.

Zda je jejich pitný režim stejný v létě i zimě nebo se liší



Jakým způsobem se liší jejich letní pitný režim od zimního

Jen ti, kteří řekli, že se liší



N = 509

N = 388

NÁPOJE KONZUMOVANÉ POUZE V LÉTĚ

POUZE V LÉTĚ LIDÉ NEJČASTĚJI PIJÍ STUDENÉ, CHLAZENÉ NÁPOJE A PIVO, A TO KLASICKÉ I NEALKOHOLICKÉ

Jaké nápoje pijí v létě, ale v zimě ne

Jen ti, kteří řekli, že pijí v létě jiné nápoje než v zimě



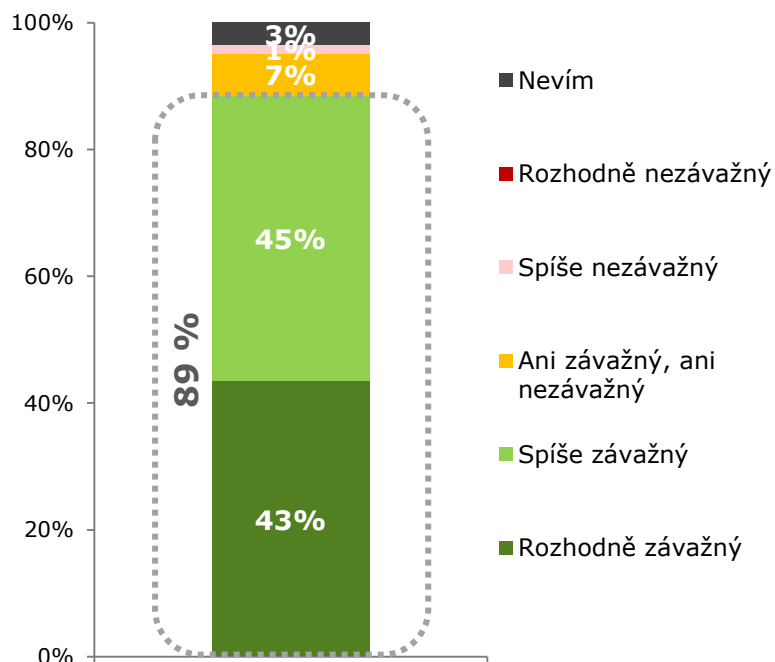
- Starší lidé nad 55 let významně častěji pijí pouze v létě **pivo, minerální vody a obecně vodu** ve srovnání s mladšími lidmi.

N = 90

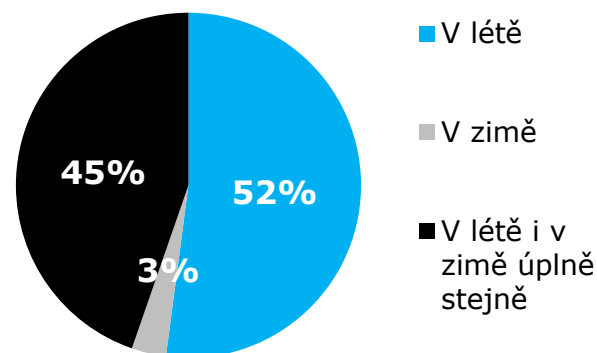
ZÁVAŽNOST DEHYDRATACE OBECNĚ A PODLE ROČNÍHO OBDOBÍ

NAPROSTÁ VĚTŠINA POPULACE POVAŽUJE DEHYDRATACI ZA ZÁVAŽNÝ PROBLÉM PRO LIDI.
52 % POPULACE SE DOMNÍVÁ, ŽE DEHYDRATACE JE VĚTŠÍ PROBLÉM V LÉTĚ NEŽ V ZIMĚ.

**Do jaké míry je dehydratace organismu
závažný problém pro lidi**



Kdy je dehydratace větší problém



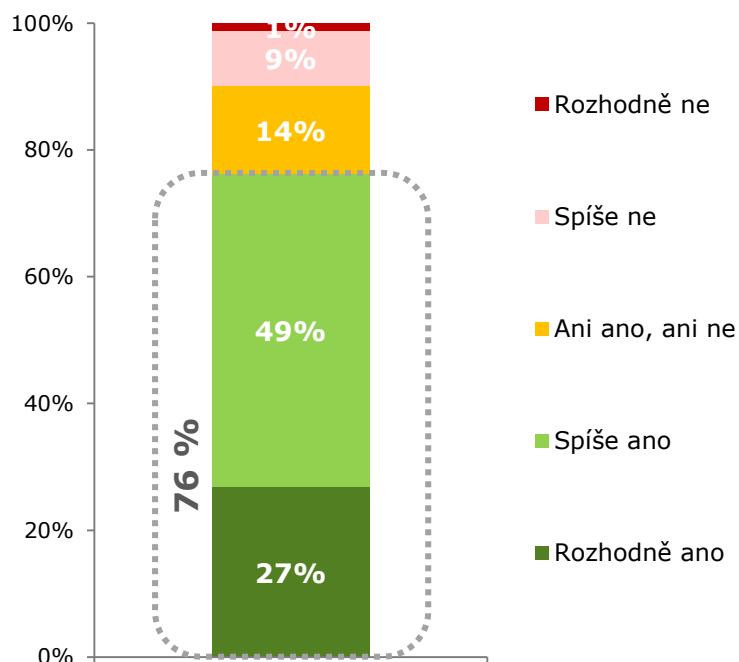
- **Mladí lidé do 35 let** se významně častěji domnívají, že dehydratace je větší problém v létě (62 %). Lidé nad 35 let naopak častěji uváděli, že dehydratace je stejně závažný problém v létě i v zimě.

N = 509

PREVENCE DEHYDRATACE

TŘI ČTVRTINY POPULACE SE VĚNUJÍ PREVENCI DEHYDRATACE, NEJČASTĚJI TÍM, ŽE PIJÍ PRAVIDELNĚ V PRŮBĚHU CELÉHO DNE. TŘETINA LIDÍ, KTEŘÍ SE VĚNUJÍ PREVENCI, ZMÍNILA, ŽE S TEKUTINAMI DOPLŇUJE I MINERÁLNÍ LÁTKY.

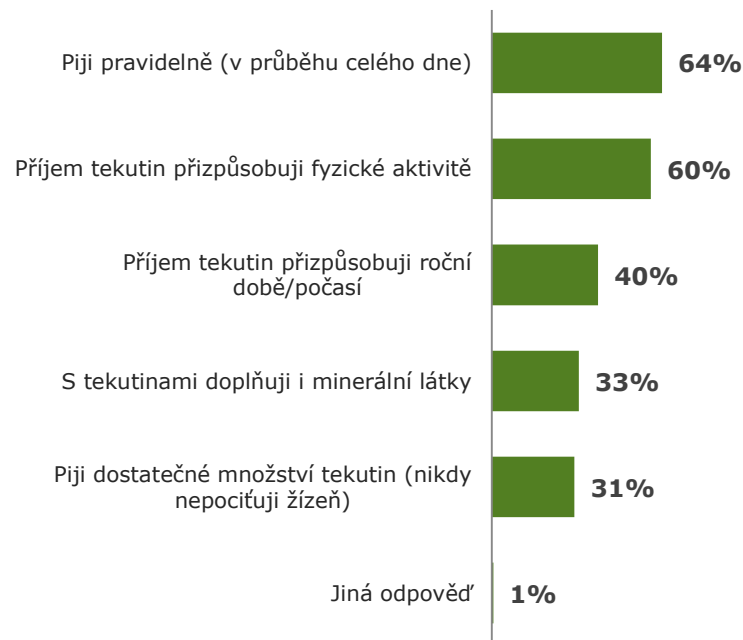
Zda dělají něco pro prevenci dehydratace



N = 509

Co dělají pro prevenci dehydratace

Jen ti, kteří pro prevenci něco dělají



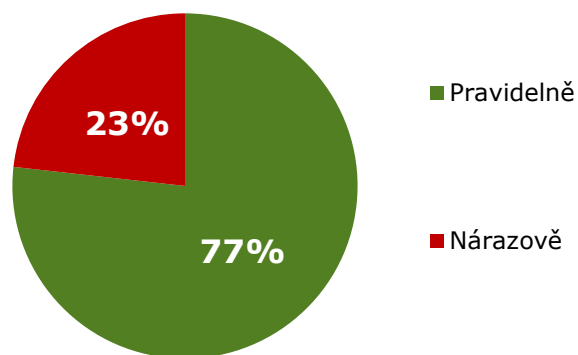
N = 388

CHARAKTER PREVENCE DEHYDRATACE

BEZMÁLA ČTVRTINA POPULACE, KTERÁ SE VĚNUJE DEHYDRATACI, SE JÍ VĚNUJE POUZE NÁRAZOVĚ. PREVENCI SE NEJČASTĚJI VĚNUJÍ, AŽ KDYŽ NA SOBĚ CÍTÍ PROJEVY DEHYDRATACE.

Zda se věnují prevenci pravidelně nebo nárazově

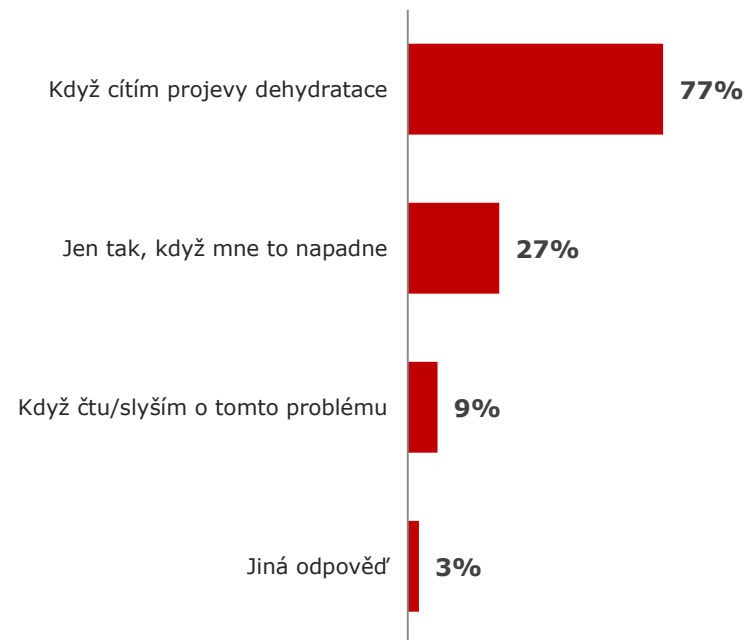
Jen ti, kteří pro prevenci něco dělají



N = 388

Co je přiměje udělat něco pro prevenci dehydratace

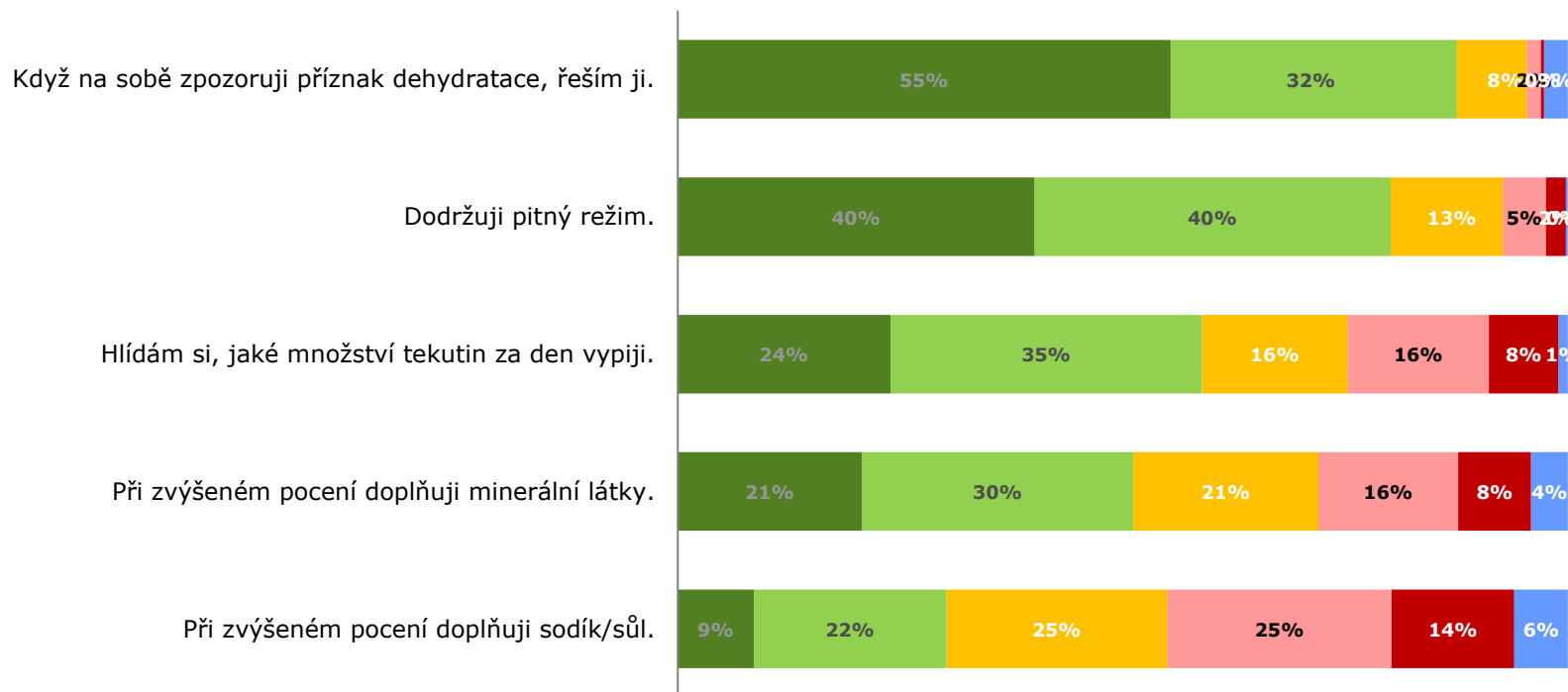
Jen ti, kteří pro prevenci něco dělají nárazově



N = 90

POSTOJE K DEHYDRATACI

87 % POPULACE UVEDLO, ŽE KDYŽ NA SOBĚ ZPOZORUJÍ PŘÍZNAK DEHYDRATACE, TAK JI ŘEŠÍ. PŘI ZVÝŠENÉM POCENÍ DOPLŇUJE MINERÁLNÍ LÁTKY POLOVINA POPULACE A SODÍK DOPLŇUJE 30 % OBYVATEL ČR.



■ Určitě souhlasím ■ Spíše souhlasím ■ Ani souhlasím, ani nesouhlasím ■ Spíše nesouhlasím ■ Rozhodně nesouhlasím ■ Nevím, nedokážu posoudit

N = 509



DĚKUJEME ZA POZORNOST!