



OKIEM POLAKA: JAK DBAMY O WZROK?

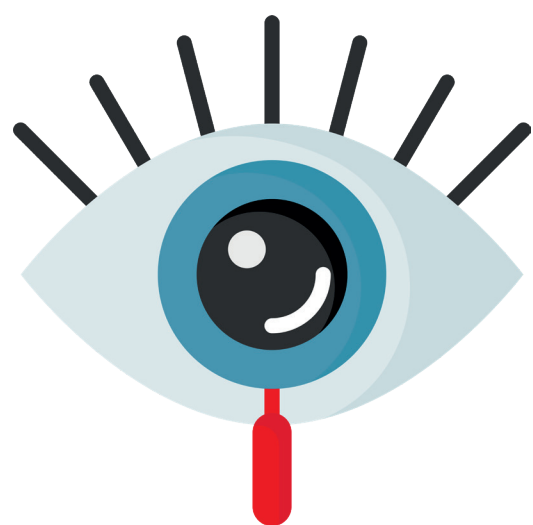
ŚWIADOMOŚĆ ZDROWIA I PROFILAKTYKI
WZROKU WŚRÓD POLAKÓW

RAPORT 2025

Badanie zostało wykonane na zlecenie
Fundacji ZIKO dla Zdrowia
przez CEM Instytut Badań Rynku i Opinii Publicznej Sp. z o.o.
w kwietniu 2025 r.

Główny cel badania to identyfikacja zachowań
i postaw mieszkańców Polski dotyczących
profilaktyki chorób oczu i dbania o wzrok.





4. Informacje o badaniu
7. Problemy zdrowotne Polaków ze wzrokiem
8. Zdiagnozowane wady wzroku
10. Korzystanie z okularów korekcyjnych
 13. Czynniki wyboru okularów korekcyjnych
 14. Miejsce zakupu okularów i/lub soczewek kontaktowych
15. Okulary i soczewki a komfort życia
16. Korzystanie z okularów przeciwsłonecznych
17. Czynniki wyboru okularów przeciwsłonecznych
18. Higiena życia i pracy
19. Czas snu
 20. Czas spędzany w pomieszczeniach
 21. Czas przy ekranach
 22. Ochrona oczu podczas pracy przy ekranie
23. Badania wzroku
 26. Wizyta u okulisty (poza salonem optycznym)
 27. Wizyta w salonie optycznym
 29. Wiedza o badaniu wzroku
 30. Wiedza o bezpłatnych badaniach
32. Znajomość zawodów optycznych
33. Dostęp do badań wzroku
34. Problemy ze wzrokiem
35. Wiedza o badaniu wzroku
36. Problemy ze wzrokiem w rodzinie
38. Odczuwane problemy
40. Wada wzroku a trudności w pracy lub nauce
41. Krople do oczu
42. Wiedza na temat profilaktyki
 43. Ćwiczenia wzroku
 44. Wpływ światła niebieskiego
 45. Praca przy komputerze
 46. Zasady ergonomii
 47. Zasada 20-20-20
48. Dieta
49. Samoocena wiedzy na temat profilaktyki

INFORMACJE O BADANIU

TECHNIKA BADANIA: ankieta internetowa (CAWI) – samodzielnie wypełniana przez respondentów.

PRÓBA ZAŁOŻONA: 1000 ankiet – zrealizowano 1018.

TERMIN REALIZACJI ANKIET: 9-14 kwietnia 2025 r.

BADANA POPULACJA: mieszkańcy Polski w wieku 18-75 lat.

RODZAJ PRÓBY: losowana spośród uczestników panelu internetowego.

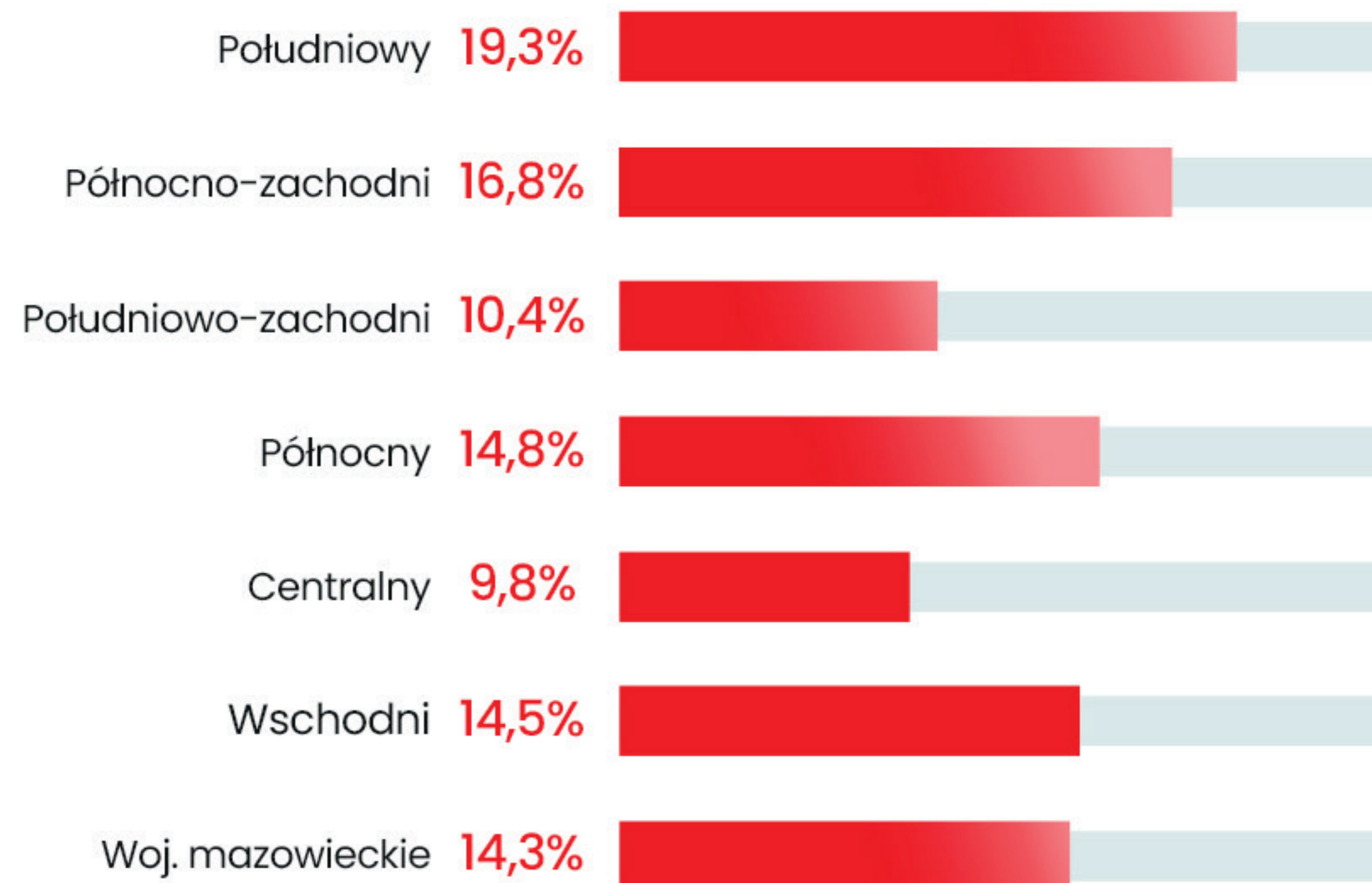
REPREZENTATYWNOŚĆ: próba była kontrolowana ze względu na następujące kryteria:

- wiek,
- płeć,
- region,
- miasto/wieś.

INFORMACJA O BADANYCH – REGION ZAMIESZKANIA

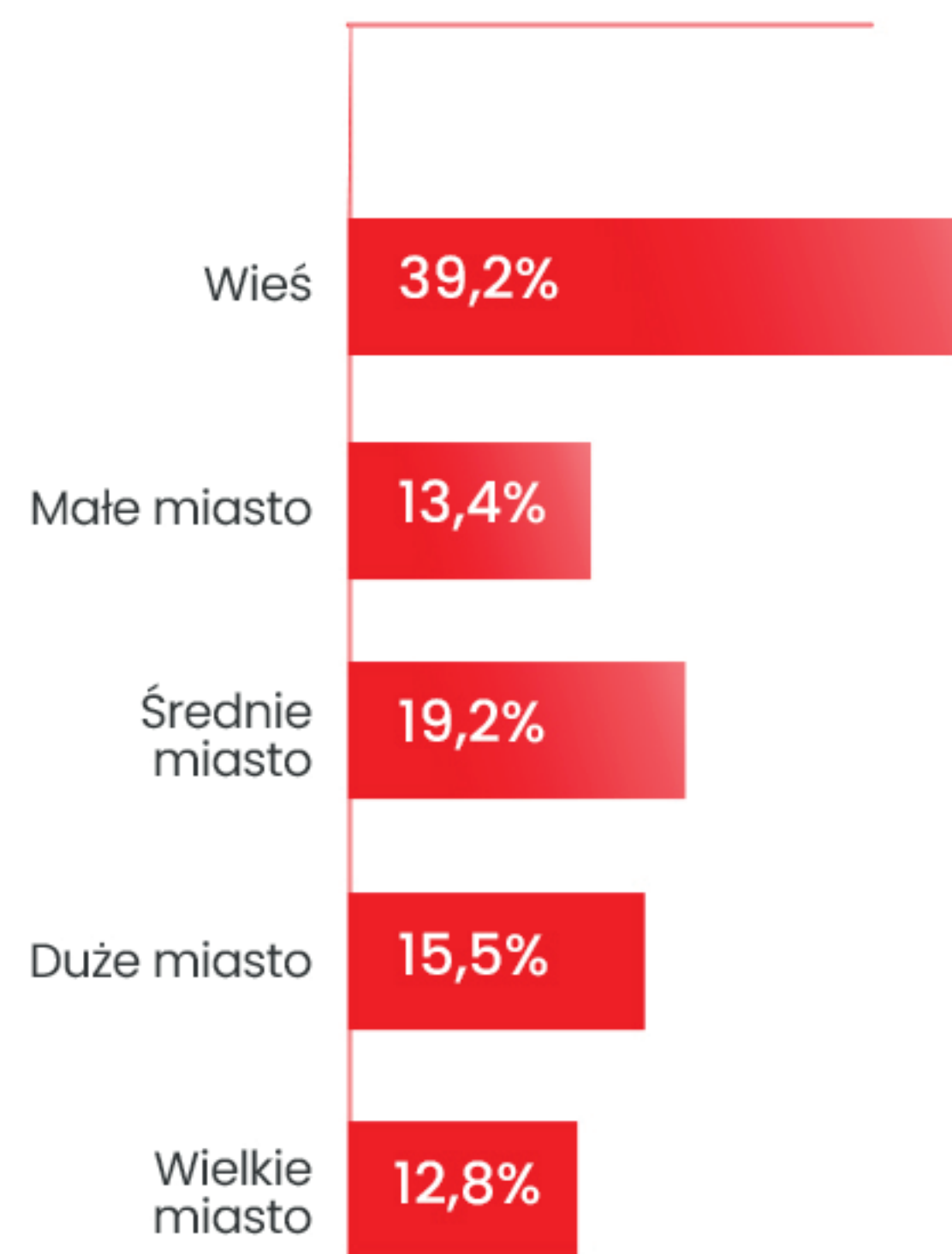


REGION POLSKI

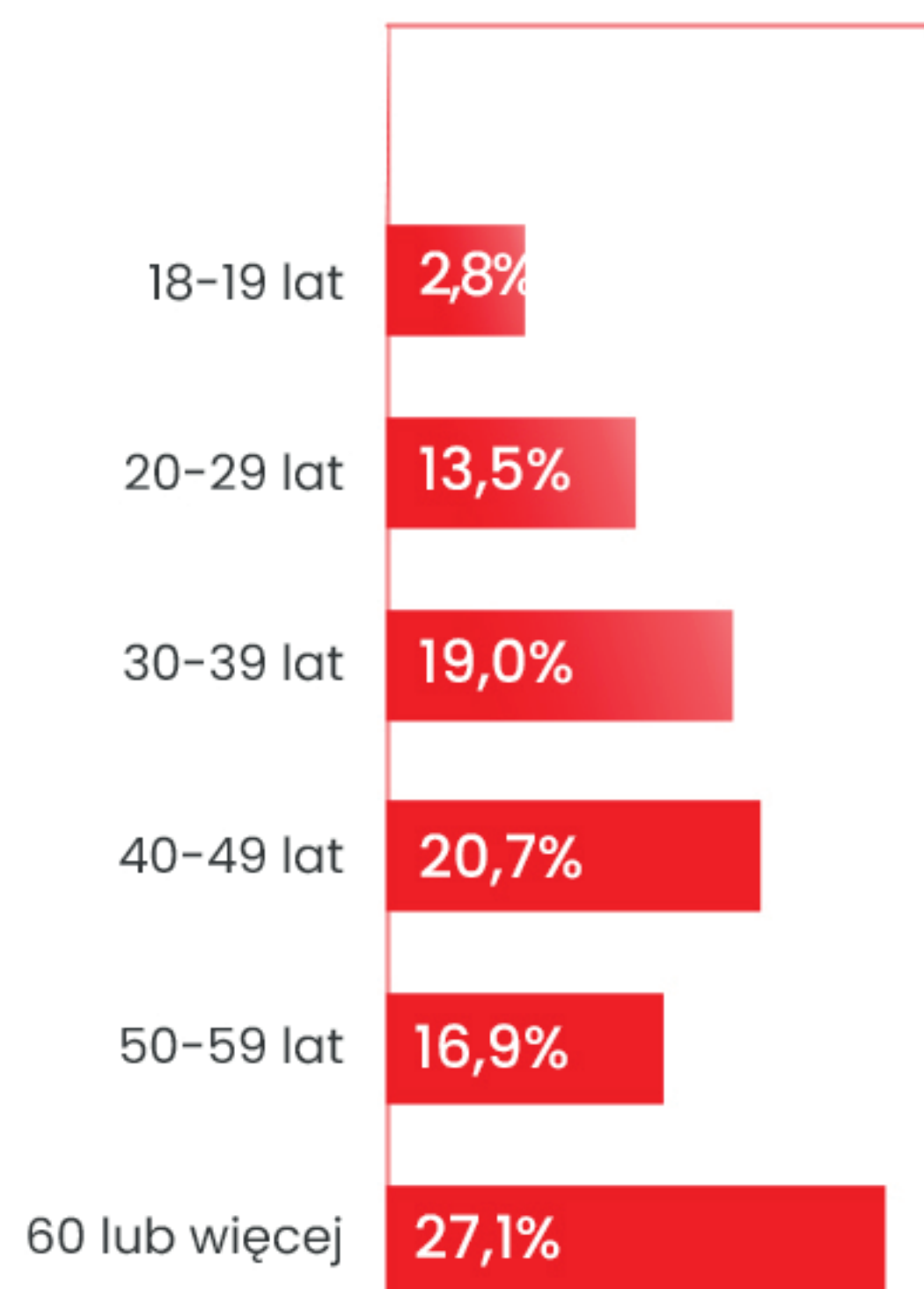


INFORMACJA O BADANYCH – WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI, WIEK I PŁEĆ

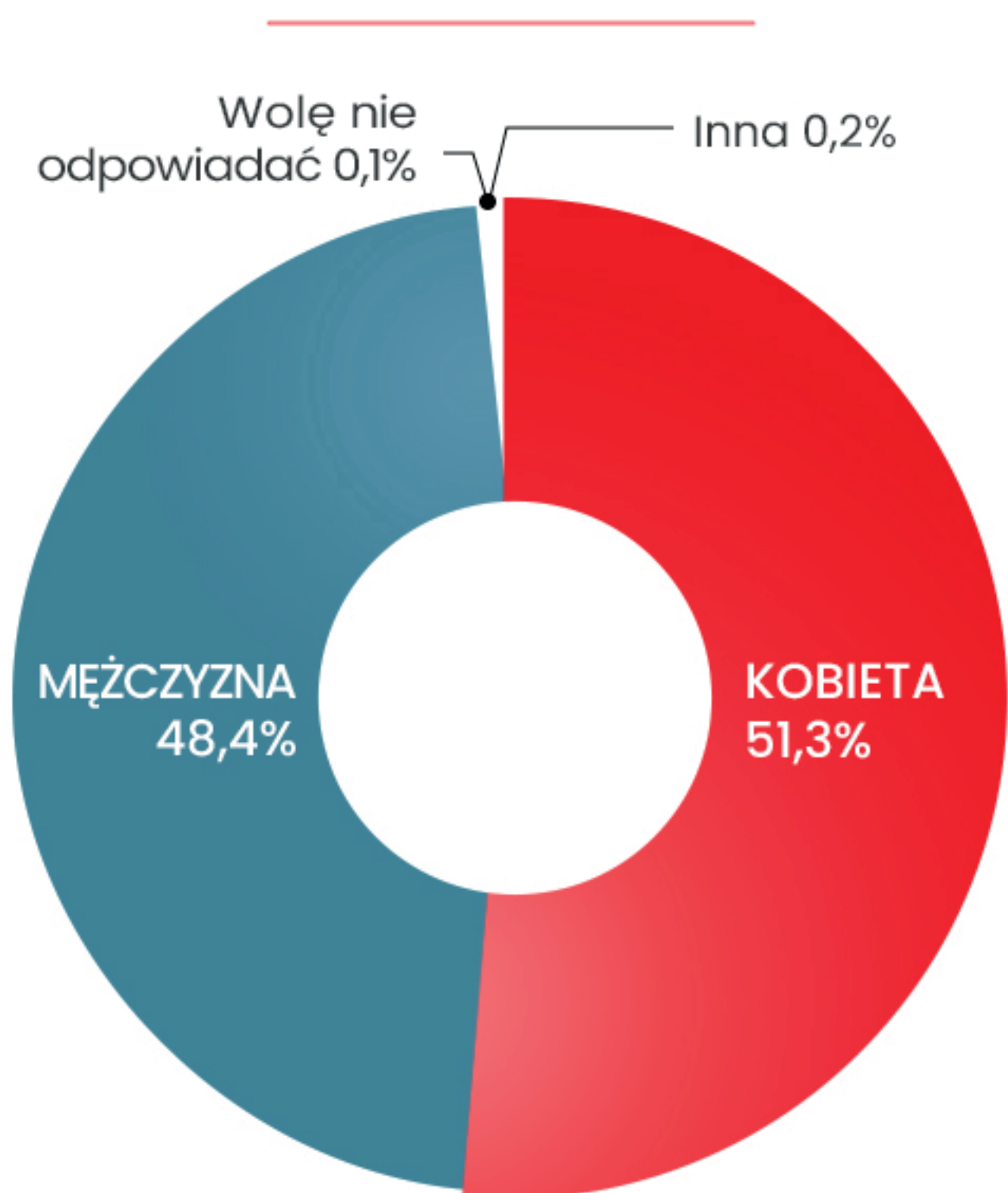
WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI



WIEK



PŁEĆ





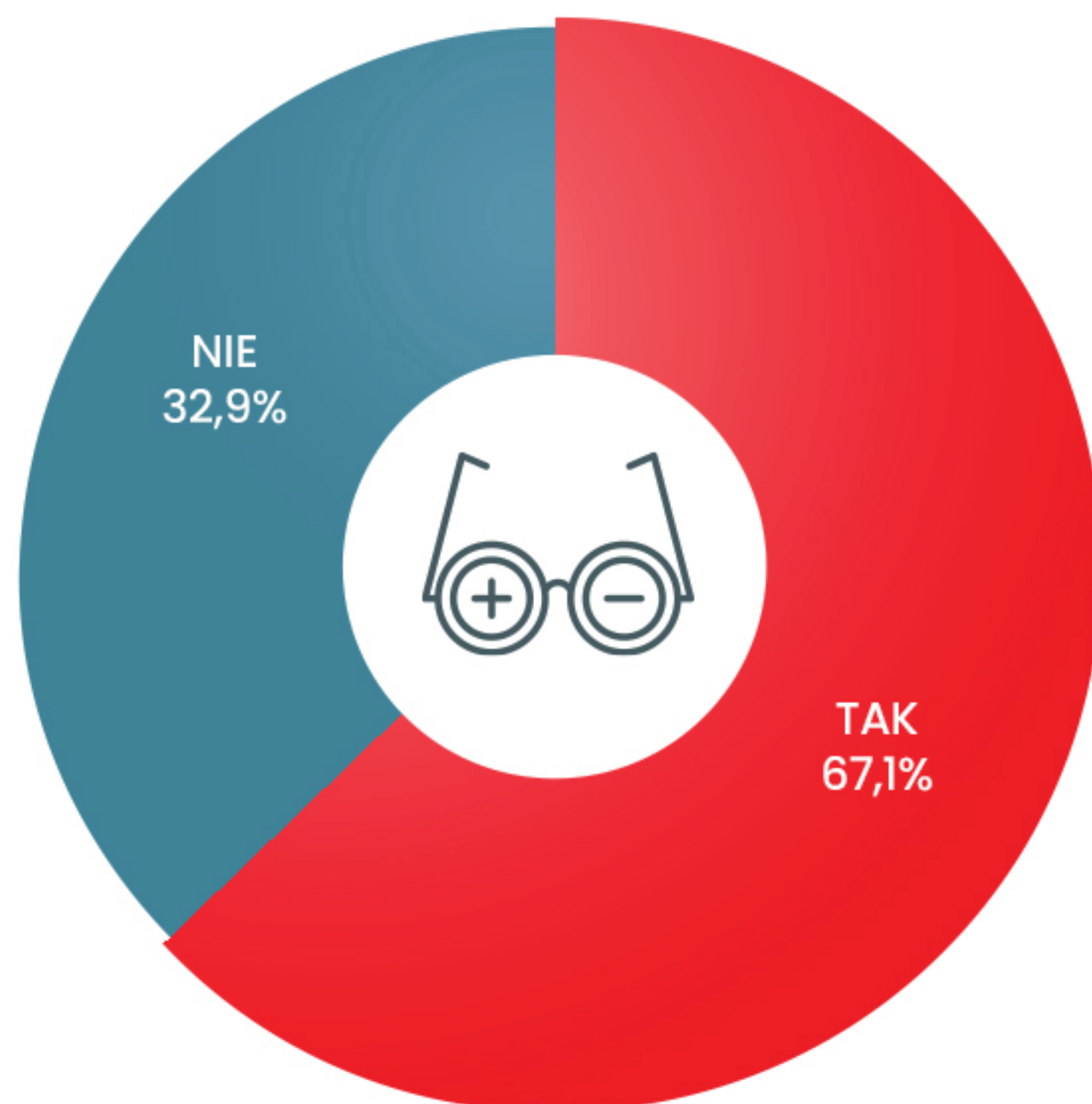
PROBLEMY ZDROWOTNE POLAKÓW ZE WZROKIEM

WADY I CHOROBY WZROKU

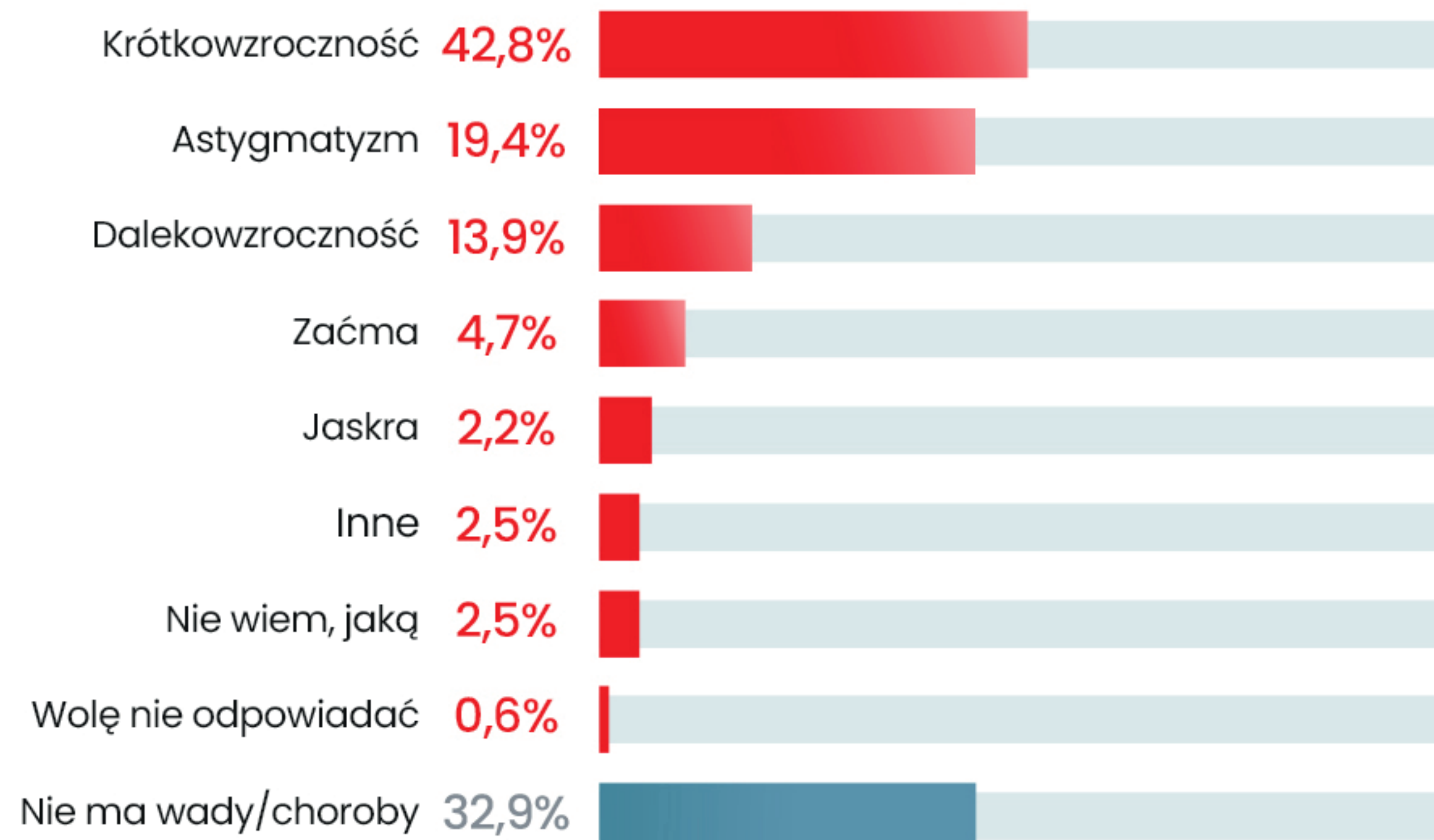
ZDIAGNOZOWANE WADY WZROKU

Dwie trzecie Polaków ma wadę lub chorobę wzroku. Najczęściej występuje krótkowzroczność, do której przyznaje się 42,8% ankietowanych.

CZY MASZ
ZDIAGNOZOWANĄ WADĘ WZROKU?



JAKĄ MASZ
WADĘ LUB CHOROBE WZROKU?



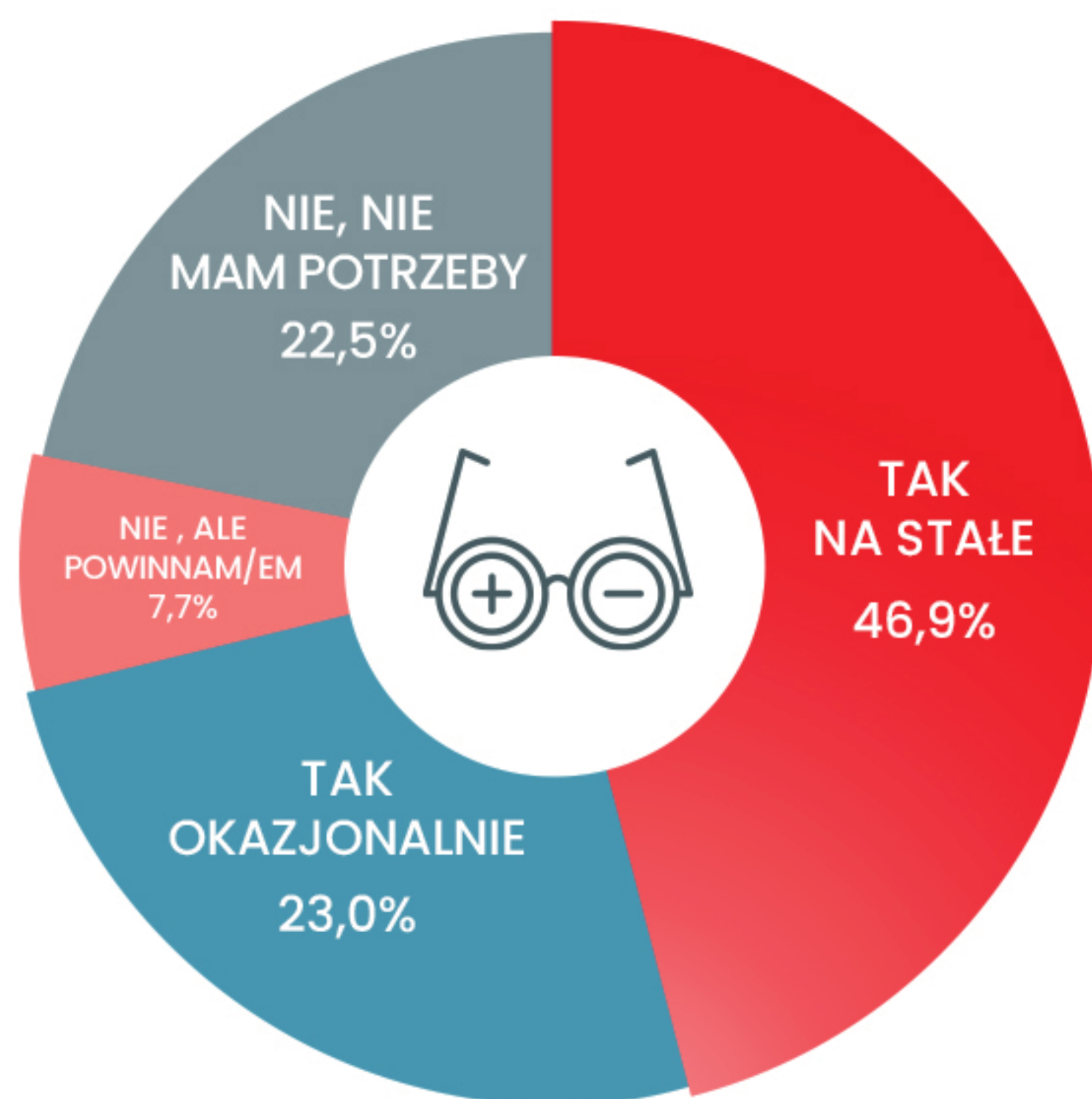
WADA/CHOROBA WZROKU A PŁEĆ I WIEK

WADA/CHOROBA		PŁEĆ				WIEK			
OGÓŁEM		KOBIETA	MĘŻCZYŻNA	INNE	WOŁĘ NIE ODP.	18-34 LATA	35-44 LATA	45-58 LAT	60-75 LAT
Krótkowzroczność	42,8%	42,7%	43,2%	0,0%	0,0%	37,5%	38,6%	50,2%	43,5%
Dalekowzroczność	13,9%	14,9%	13,0%	0,0%	0,0%	8,4%	9,0%	16,0%	20,7%
Astygmatyzm	19,4%	22,2%	16,6%	0,0%	0,0%	23,1%	21,4%	17,1%	17,0%
Jaskra	2,2%	2,1%	2,2%	0,0%	0,0%	0,4%	1,0%	1,4%	5,4%
Zaćma	4,7%	3,4%	6,1%	0,0%	0,0%	0,8%	1,0%	2,5%	13,4%
Inne	2,5%	3,3%	1,4%	0,0%	100,0%	2,0%	1,4%	1,8%	4,3%
Nie wiem, jaka	2,5%	2,5%	2,4%	0,0%	0,0%	2,4%	0,5%	2,8%	3,6%
Wołę nie odpowiadać	0,6%	0,8%	0,4%	0,0%	0,0%	0,8%	1,0%	0,4%	0,4%
Nie ma wady/choroby	32,9%	32,0%	33,7%	0,0%	0,0%	41,0%	44,3%	27,8%	22,1%
OGÓŁEM	1018	522	493	2	1	251	210	281	276

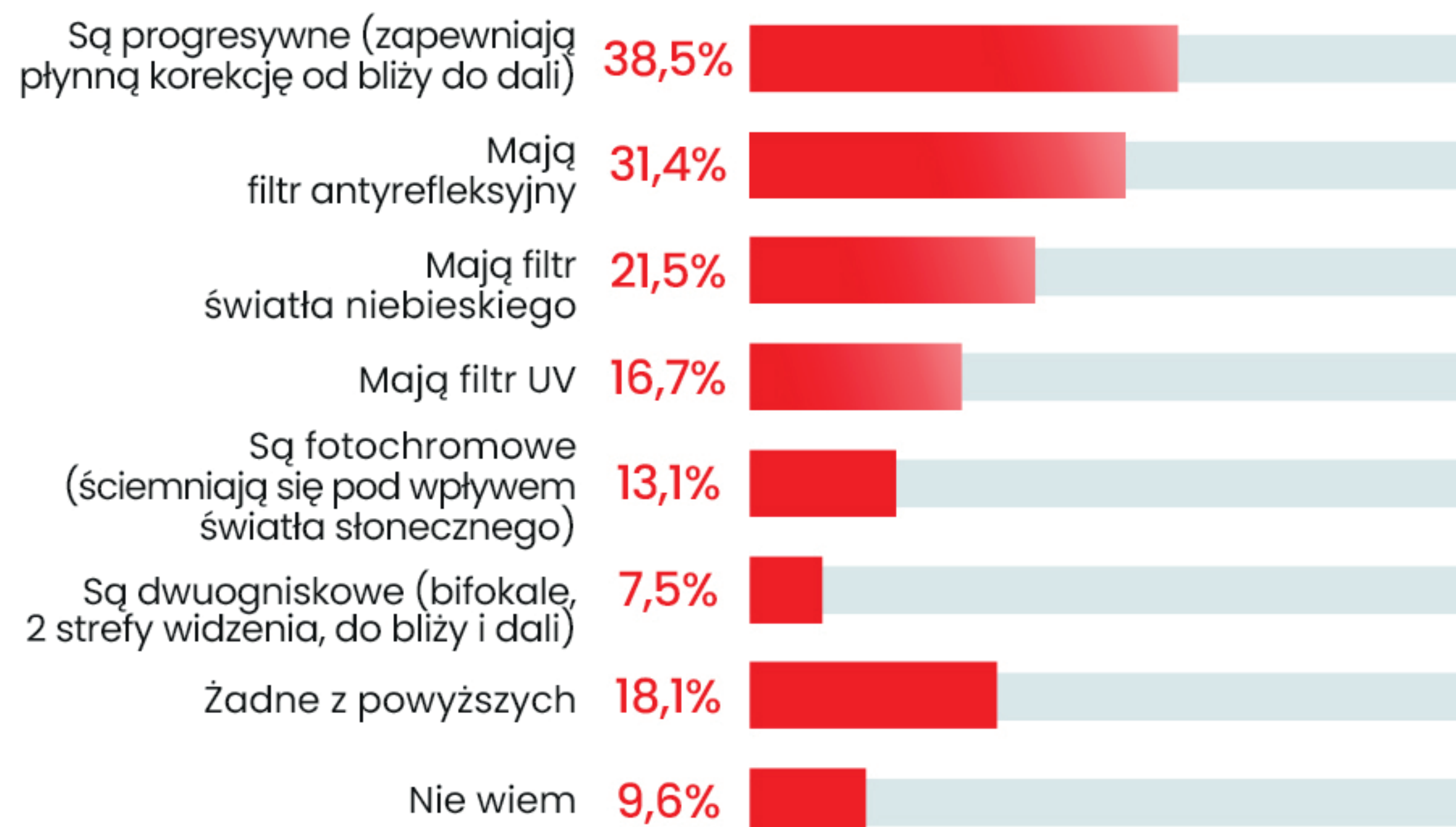
KORZYSTANIE Z OKULARÓW KOREKCYJNYCH

Prawie połowa Polaków (46,9%) na stałe korzysta z okularów korekcyjnych. W sumie 69,9% korzysta z okularów co najmniej okazjonalnie.

CZY KORZYSTASZ Z OKULARÓW KOREKCYJNYCH?

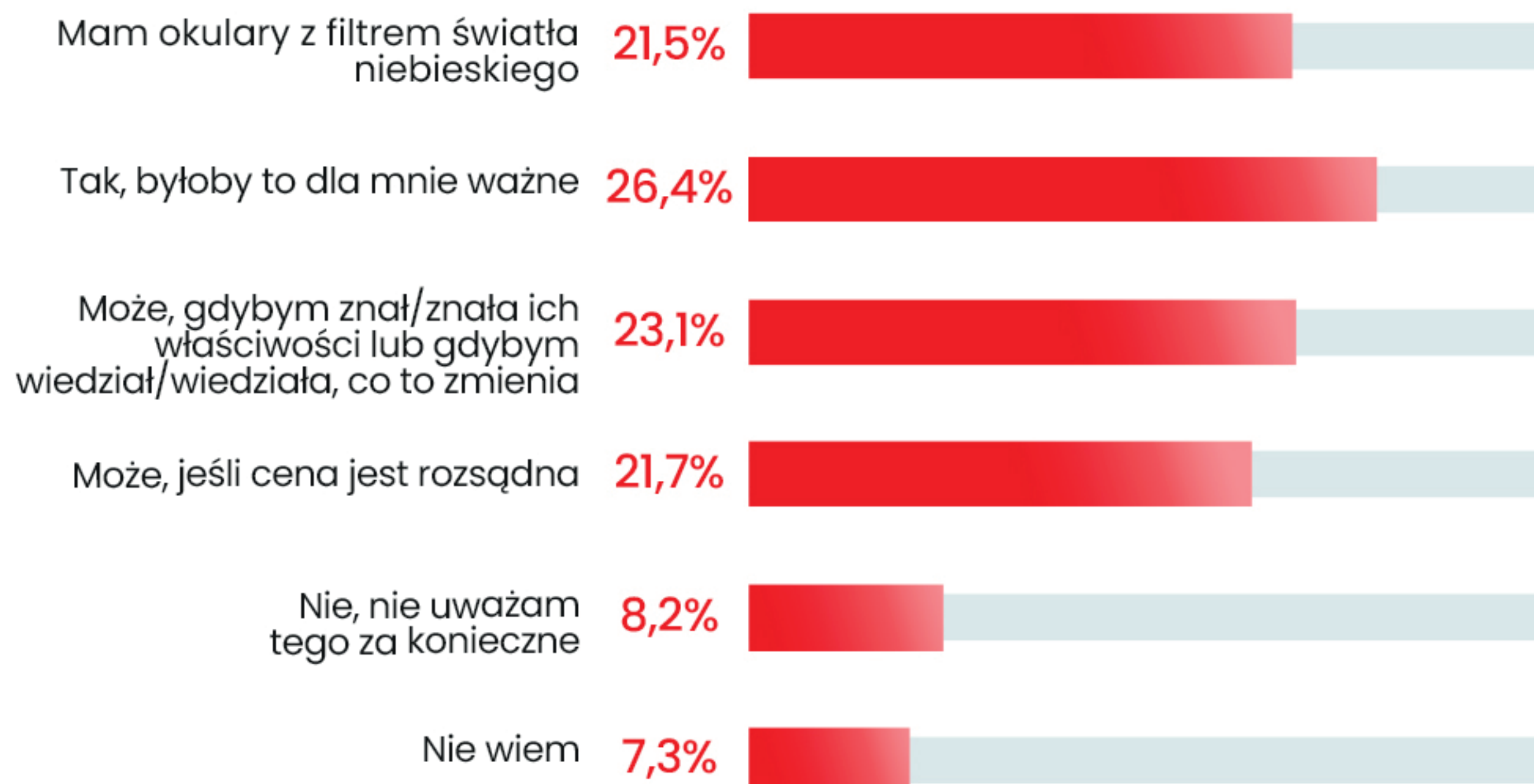


CZY TWOJE OKULARY MAJĄ NASTĘPUJĄCE WŁAŚCIWOŚCI?



ZAINTERESOWANIE FILTREM ŚWIATŁA NIEBIESKIEGO

CZY INTERESOWAŁYBY CIĘ OKULARY KOREKCYJNE, KTÓRE MAJĄ DODATKOWE WŁAŚCIWOŚCI OCHRONY PRZED ŚWIATŁEM NIEBIESKIM?



- Ponad jedna piąta (21,5%) użytkowników okularów twierdzi, że mają okulary z filtrem światła niebieskiego.

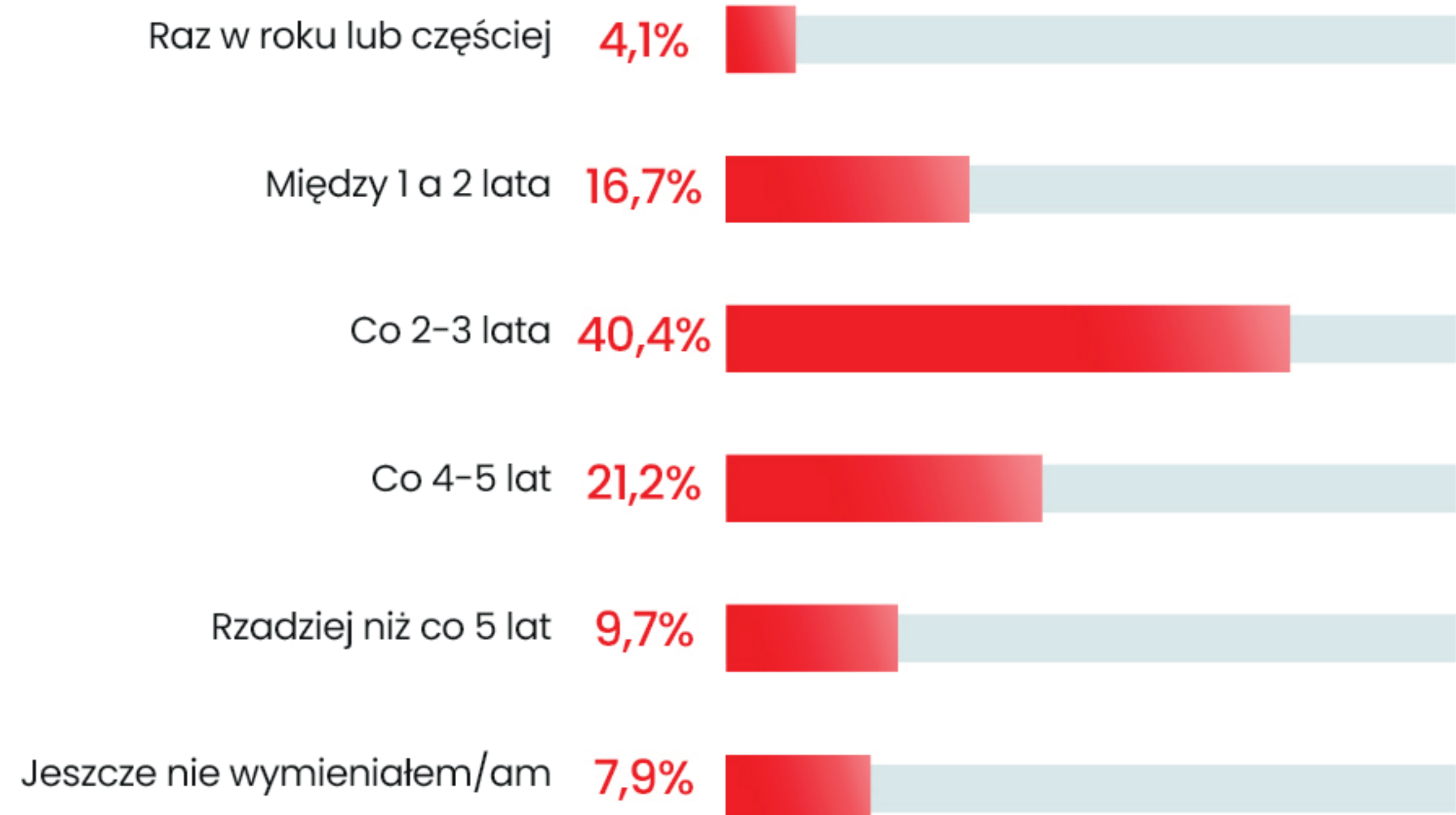
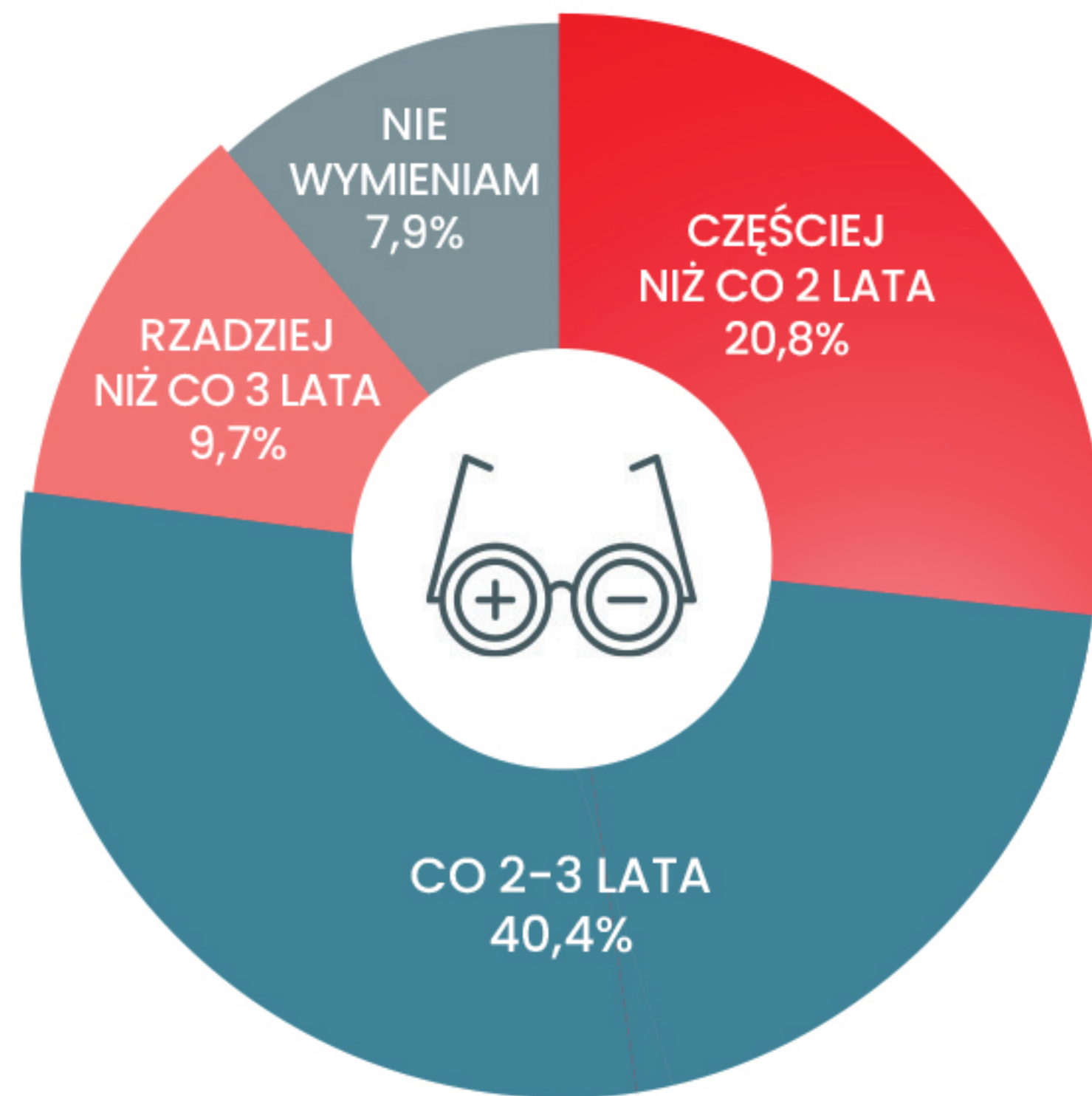
- Większość pozostałych osób korzystających z okularów korekcyjnych wyraża ostrożne zainteresowanie ochroną przed światłem niebieskim.

- Tylko 8,2% użytkowników okularów nie uważa tego typu ochrony za konieczną, a 7,3% nie ma zdania.

REGULARNOŚĆ WYMIANY OKULARÓW

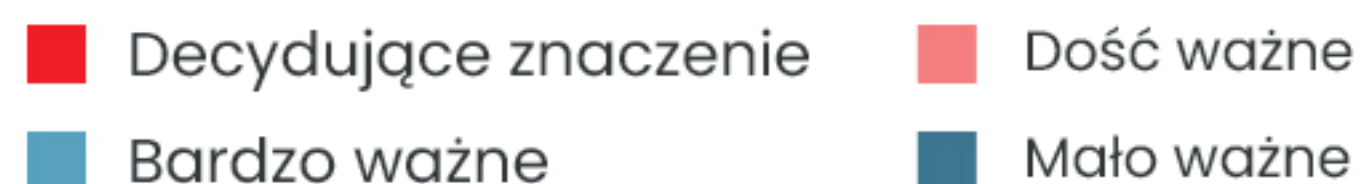
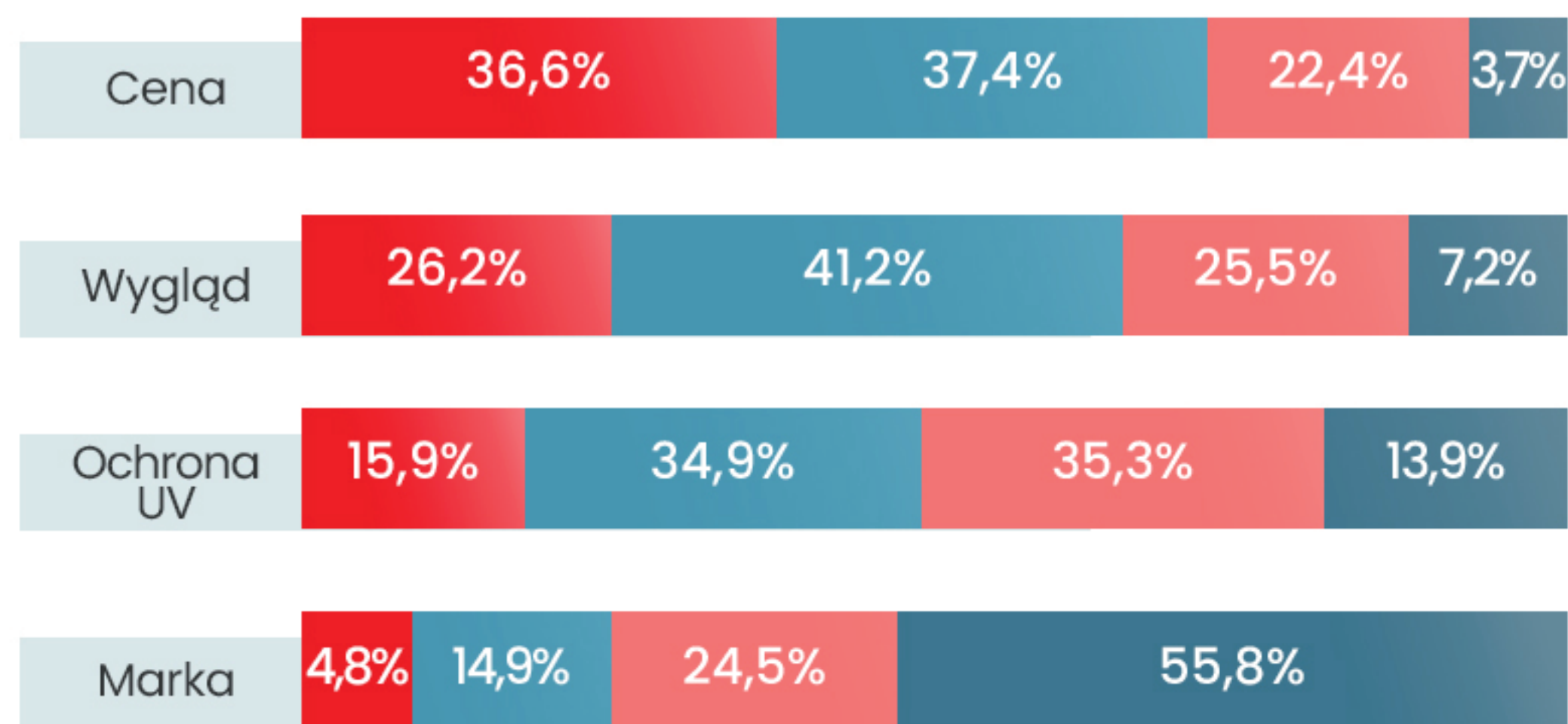
Okulary korekcyjne najczęściej wymienia się co 2-3 lata.

JAK CZĘSTO WYMIENIASZ OKULARY NA NOWE?



CZYNNIKI WYBORU OKULARÓW KOREKCYJNYCH

ZNACZENIE PRZY WYBORZE OKULARÓW KOREKCYJNYCH

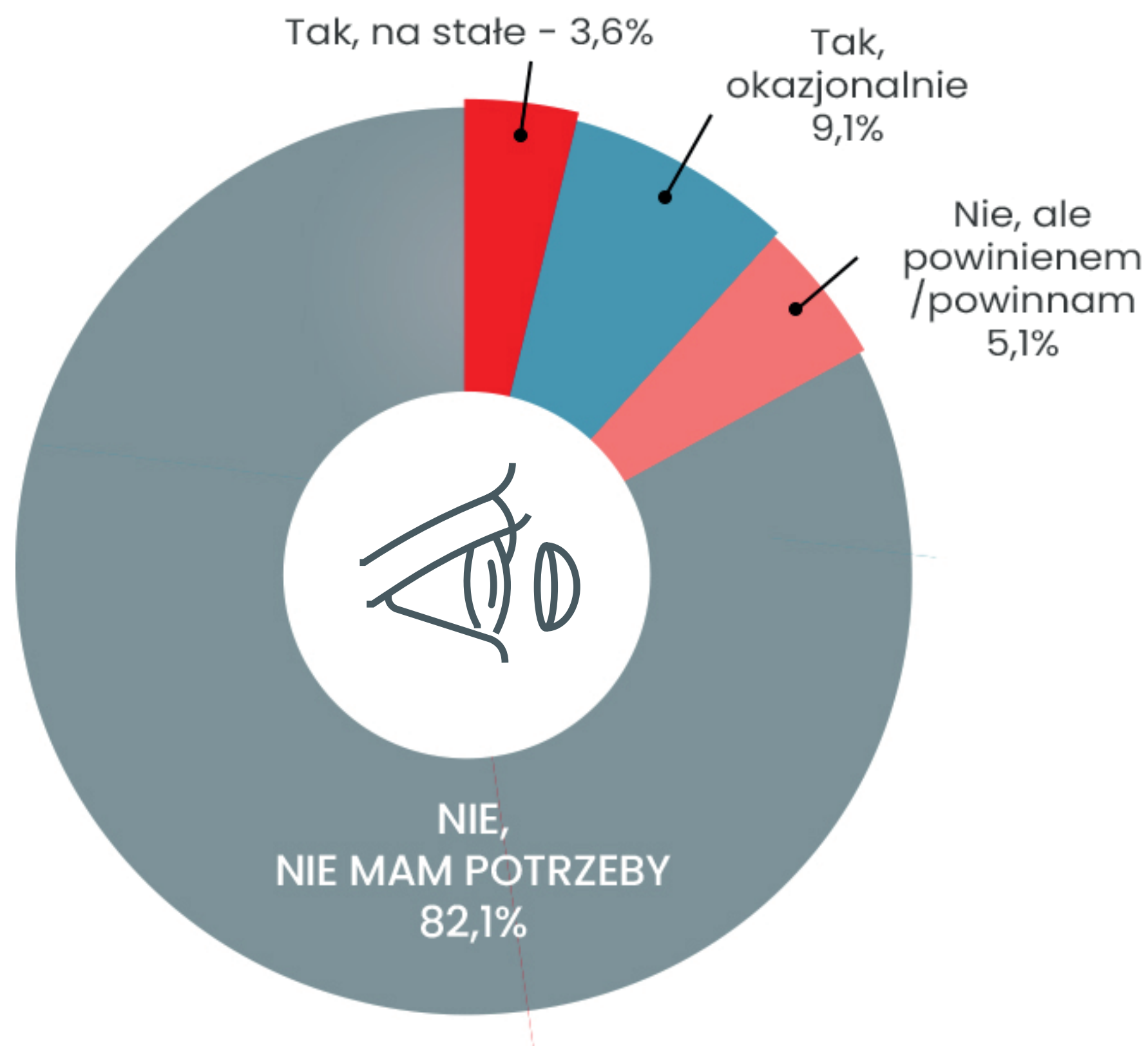


- Największe znaczenie, zdaniem ankietowanych, przy wyborze okularów korekcyjnych ma cena, która co najmniej dość ważna jest dla 96,4% użytkowników okularów.
- Na drugim miejscu jest wygląd, następnie ochrona UV.
- Najmniej ważna dla posiadaczy okularów korekcyjnych jest marka – ponad połowa osób noszących okulary twierdzi, że jest mało ważna.

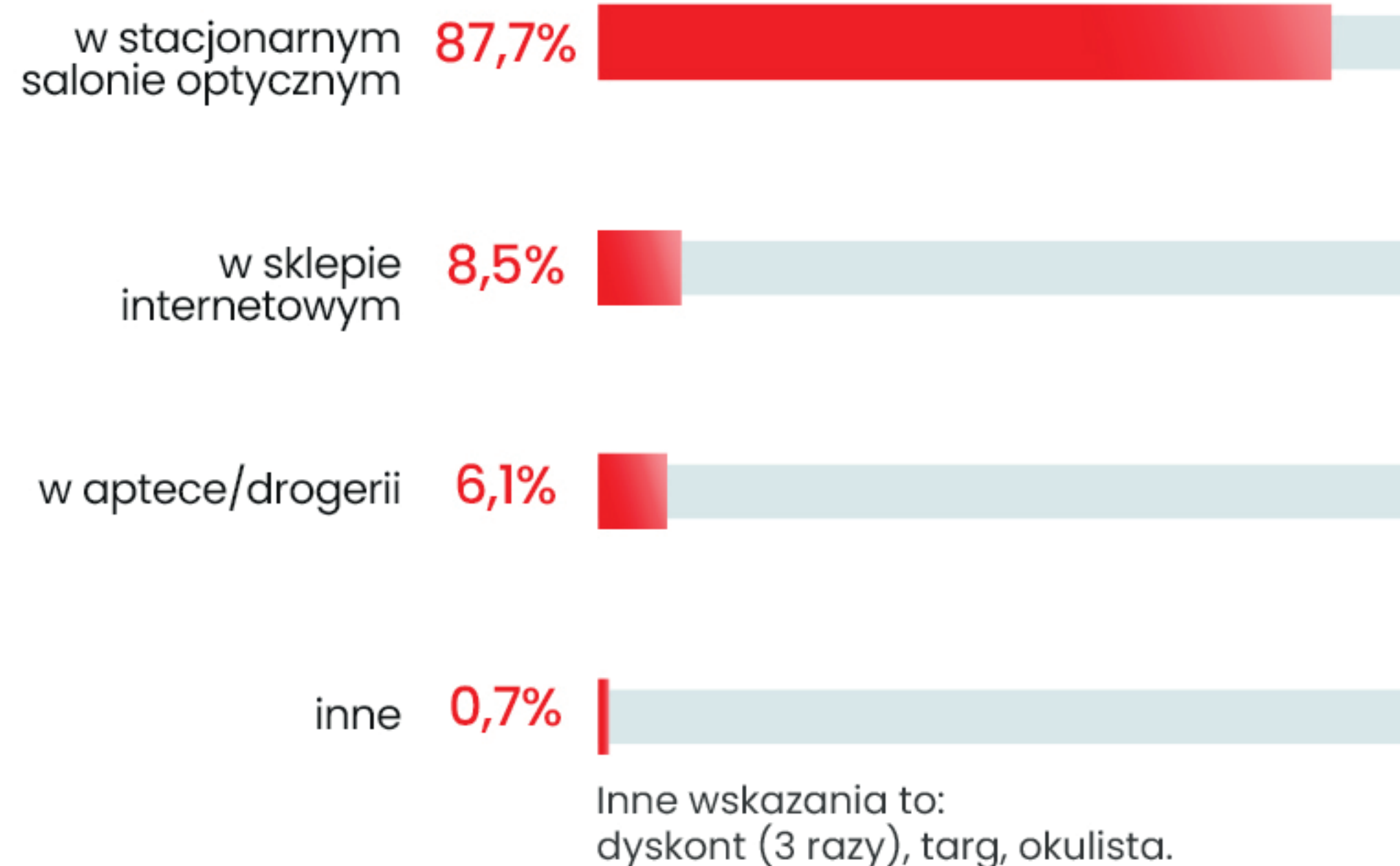
MIEJSCE ZAKUPU OKULARÓW I/LUB SOCZEWEK KONTAKTOWYCH

Okulary korekcyjne (i soczewki kontaktowe) najczęściej kupuje się u optyka.

CZY KORZYSTASZ Z SOCZEWEK KONTAKTOWYCH?



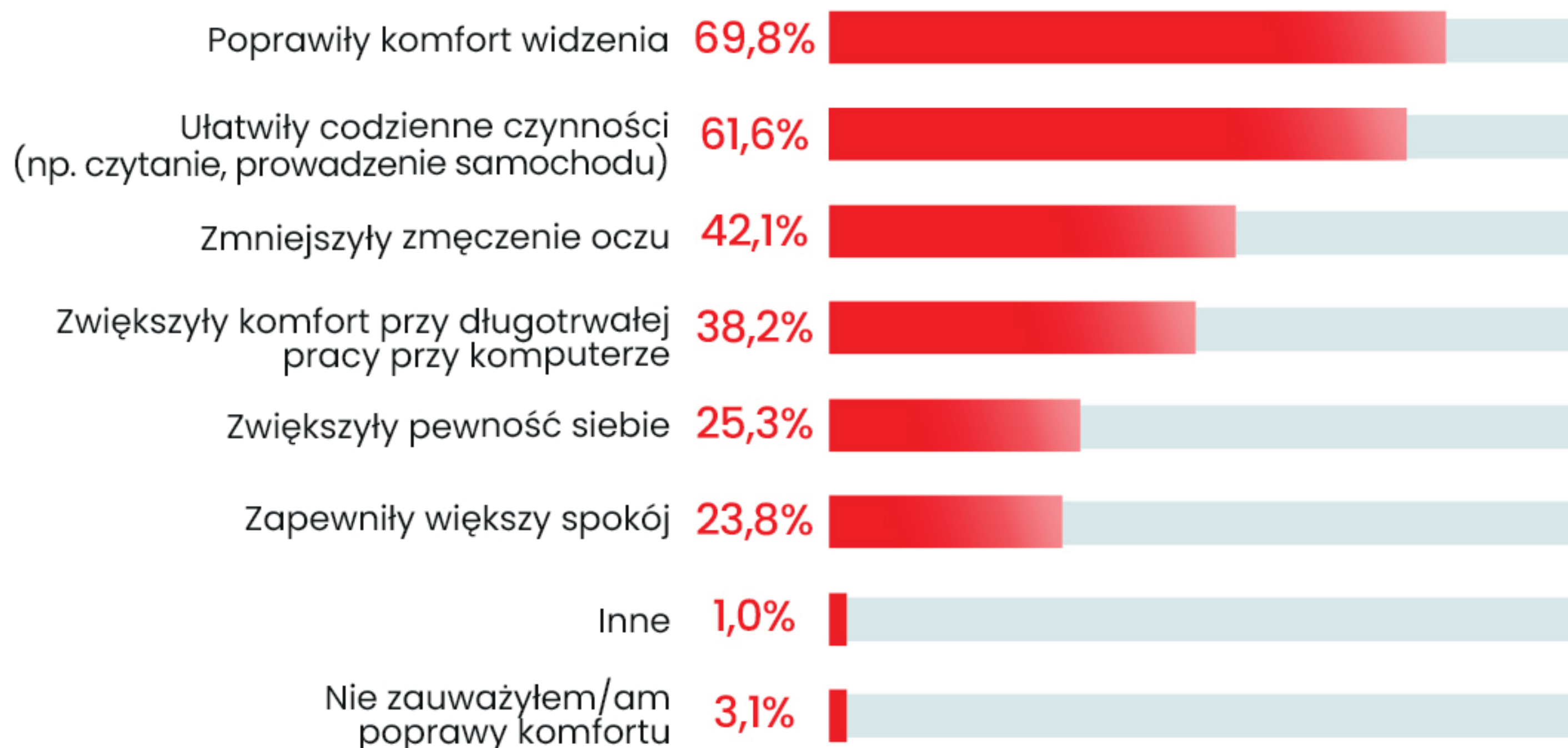
GDZIE NAJCZĘŚCIEJ KUPUJESZ OKULARY KOREKCYJNE I SOCZEWKI KONTAKTOWE?



OKULARY I SOCZEWKI A KOMFORT ŻYCIA

Okulary korekcyjne i soczewki kontaktowe poprawiają komfort życia.

JAK OKULARY/SOCZEWKI KONTAKTOWE WPŁYNĘŁY NA TWÓJ KOMFORT W CODZIENNYM ŻYCIU?

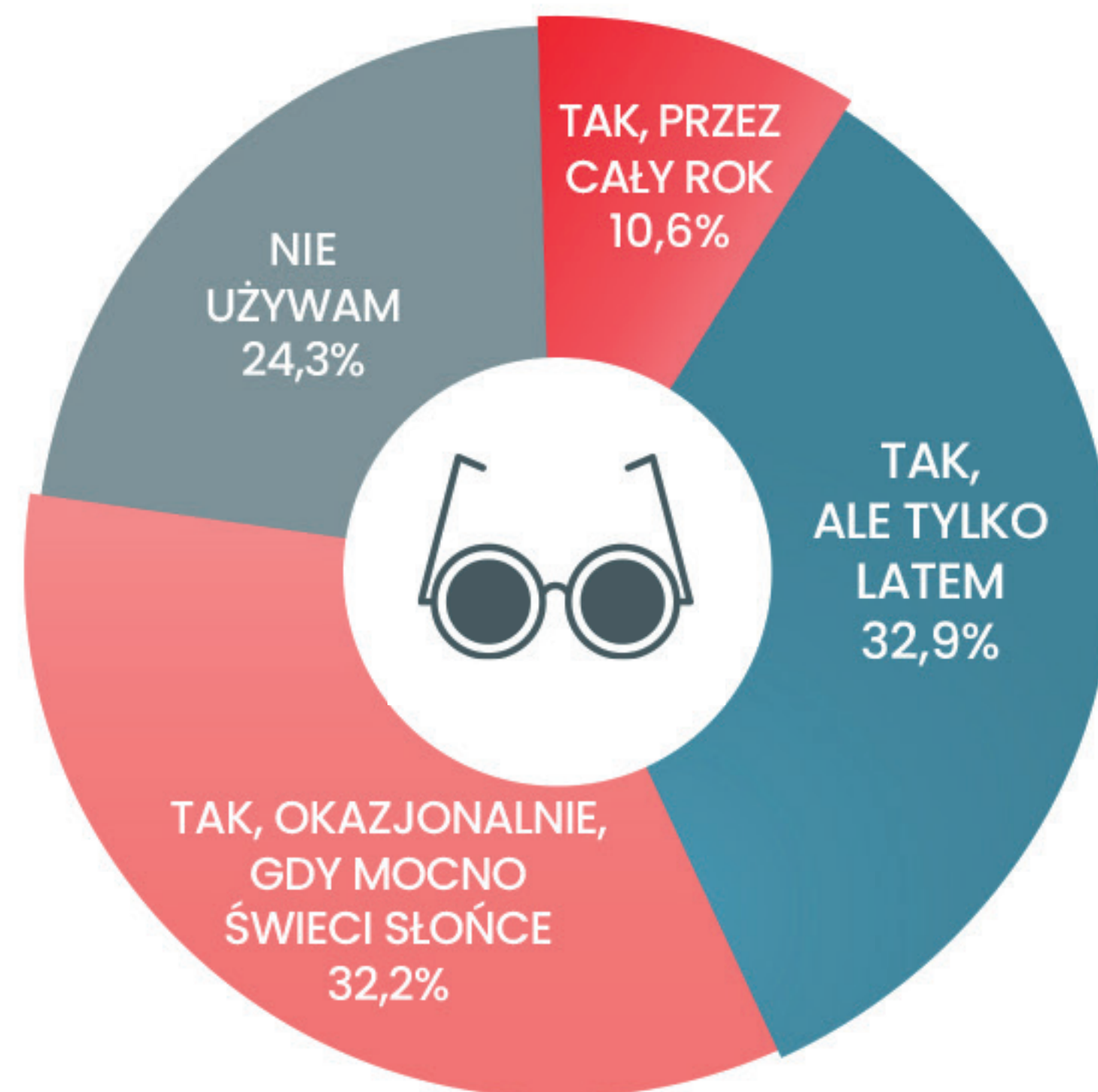


- Zdecydowana większość badanych wskazuje na poprawę komfortu w codziennym życiu.
- Najczęściej wymieniano poprawę komfortu widzenia (69,8% ankietowanych) i ułatwienie codziennych czynności (61,6%).

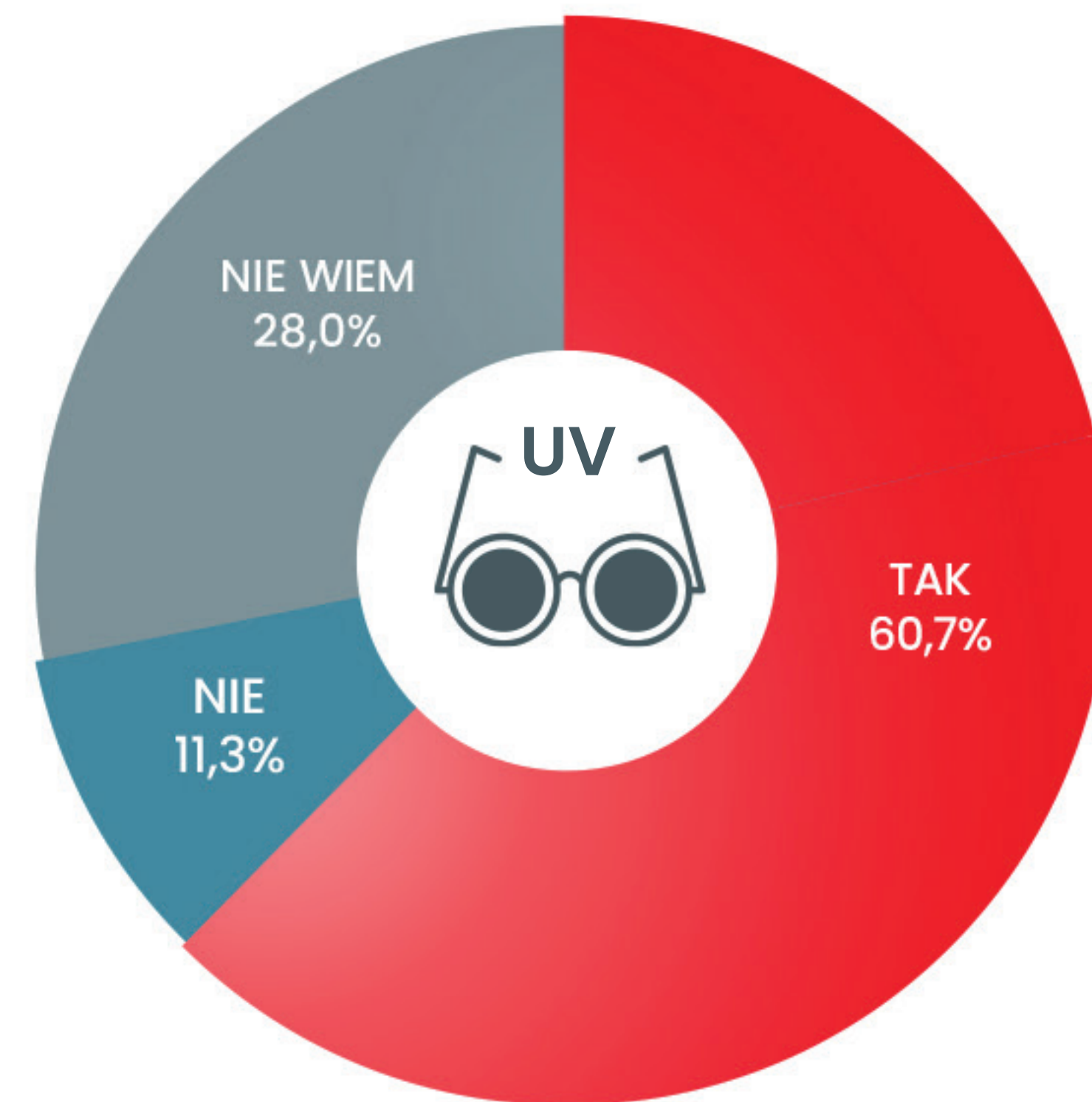
KORZYSTANIE Z OKULARÓW PRZECIWSŁONECZNYCH

Trzy czwarte Polaków korzysta z okularów przeciwsłonecznych co najmniej okazjonalnie.

CZY STOSUJESZ OKULARY PRZECIWSŁONECZNE?

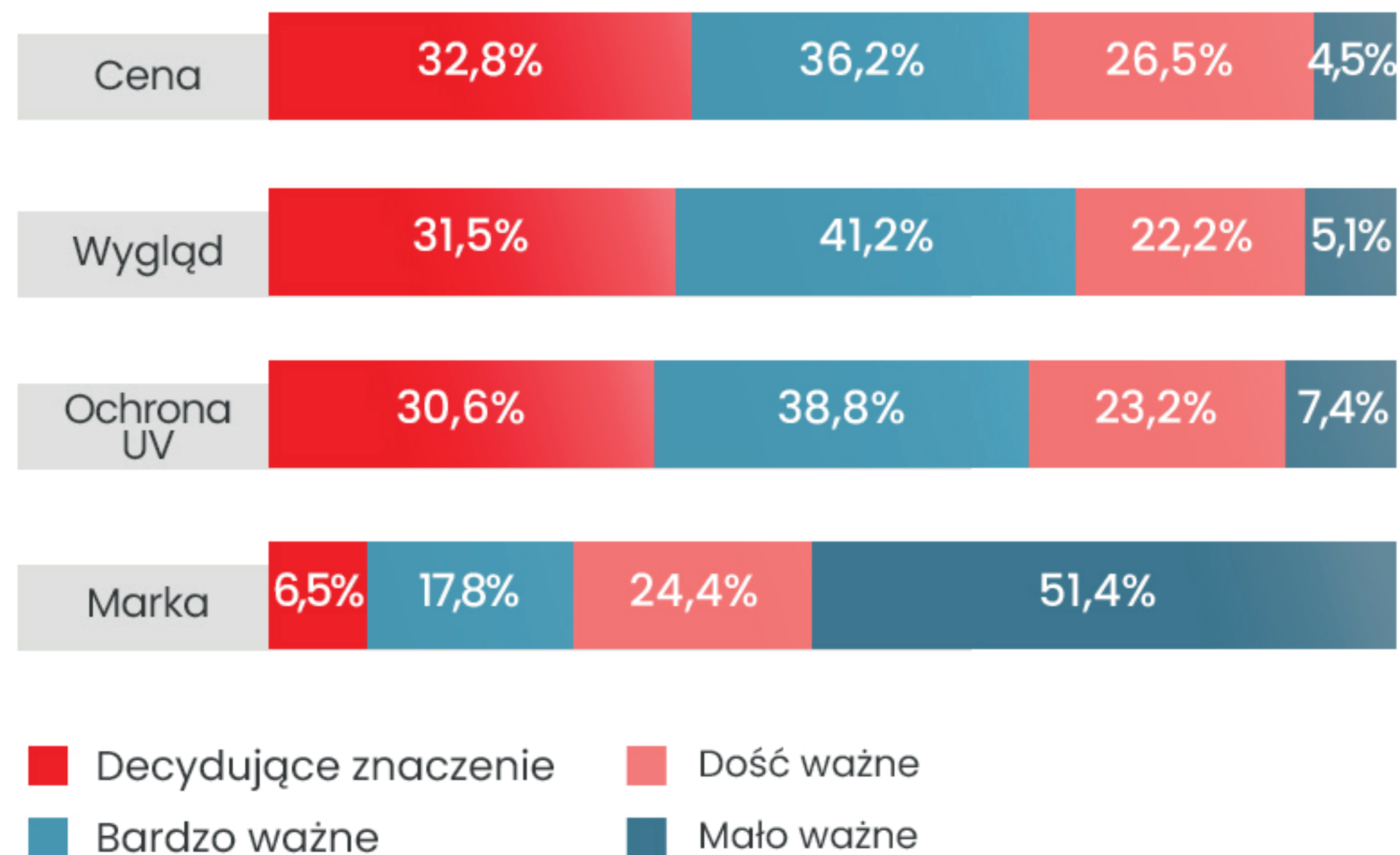


CZY TWOJE OKULARY PRZECIWSŁONECZNE MAJĄ FILTR UV?



CZYNNIKI WYBORU OKULARÓW PRZECIWSŁONECZNYCH

ZNACZENIE PRZY WYBORZE OKULARÓW PRZECIWSŁONECZNYCH



- Największe znaczenie, zdaniem ankietowanych, przy wyborze okularów przeciwsłonecznych ma cena, co najmniej dość ważna jest dla 95,5% użytkowników okularów przeciwsłonecznych.
- Podobnie często wskazywano na wygląd i ochronę UV.
- Najmniej ważna dla posiadaczy okularów przeciwsłonecznych jest marka – ponad połowa osób noszących takie okulary twierdzi, że jest mało ważna.

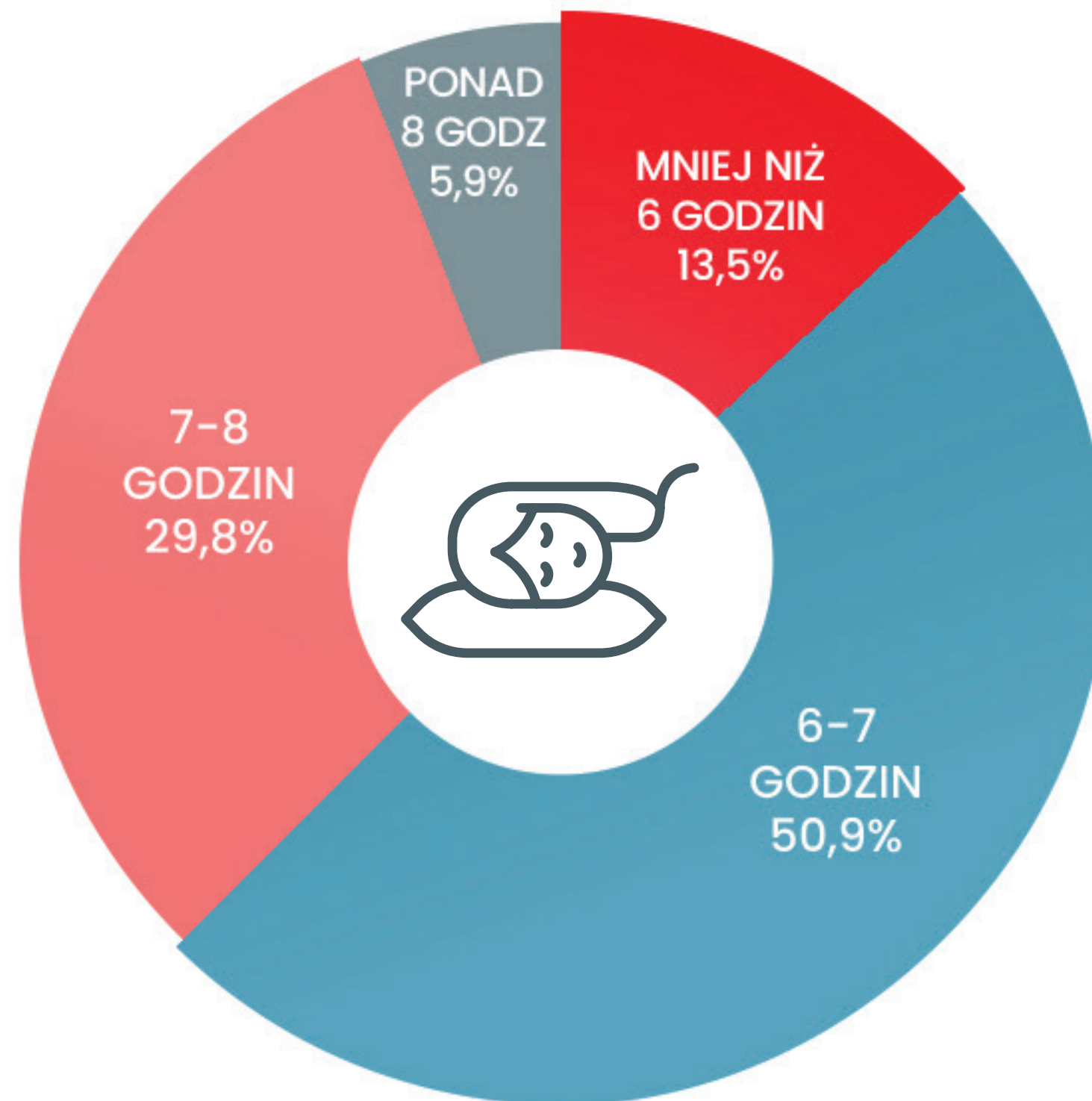


HIGIENA ŻYCIA I PRACY

SEN,
KORZYSTANIE Z EKRAŃÓW

CZAS SNU

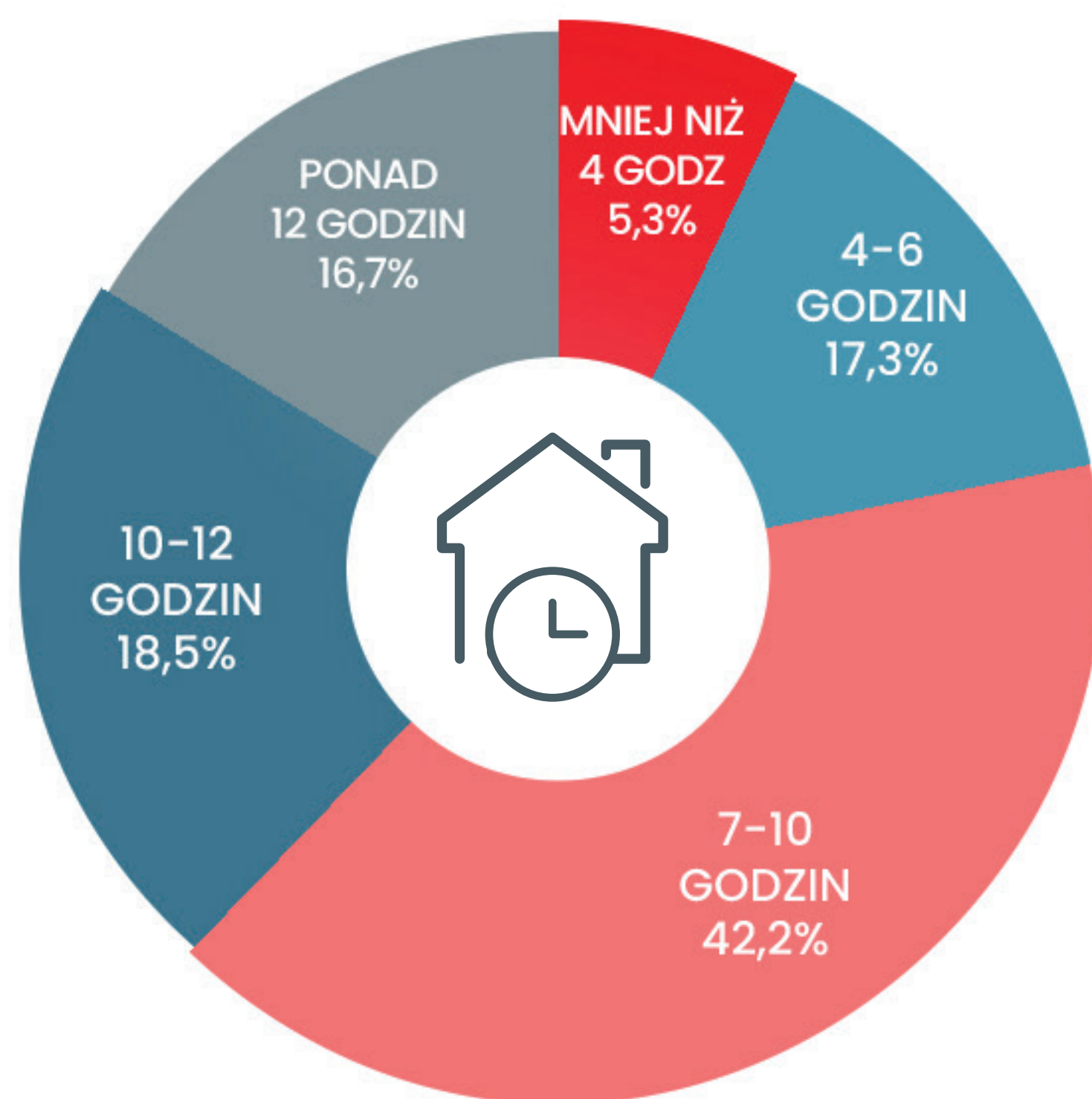
ILE ŚREDNIO ŚPISZ KAŻDEJ NOCY?



- Połowa Polaków sypia 6-7 godzin dziennie, a co trzeci ponad 7 godzin dziennie.
- Do snu poniżej 6 godzin dziennie przyznaje się 13,5% ankietowanych.
- Nie ma istotnych różnic między kobietami i mężczyznami, jeśli chodzi o długość snu.
- Natomiast występują pewne różnice w kategoriach wieku. Najkrócej sypiają osoby w wieku 45-59 lat, najdłużej najmłodsi – w wieku 18-34 lata.

CZAS SPĘDZANY W POMIESZCZENIACH

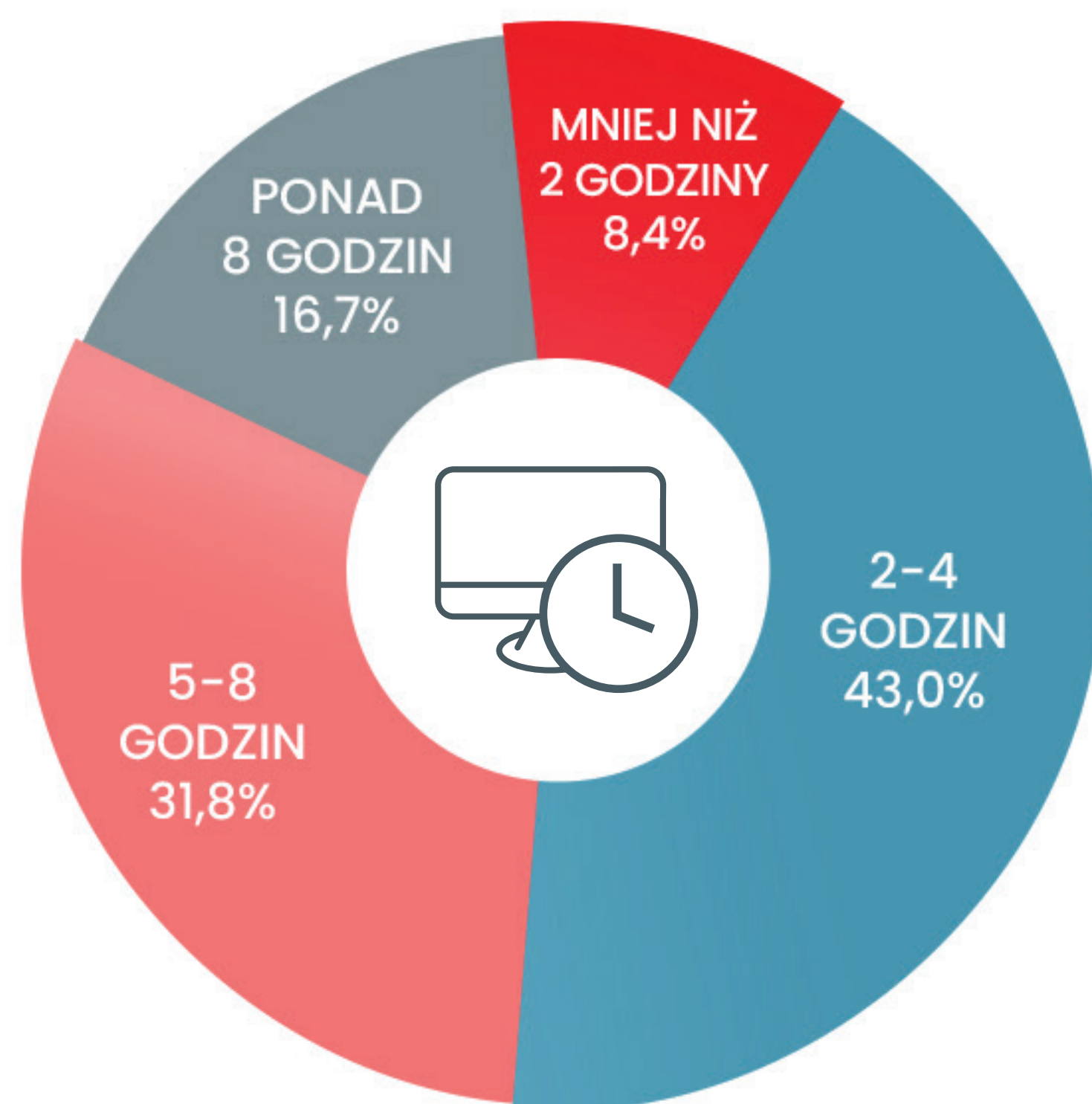
ILE CZASU W CIĄGU DNIA (NIE LICZĄC SNU) SPĘDZASZ W ZAMKNIĘTYCH POMIESZCZENIACH?



- Większość Polaków (77,4%) spędza w pomieszczeniach zamkniętych, np. w pracy, w domu, na uczelni, co najmniej 7 godzin w ciągu dnia (nie licząc snu).
- Co trzeci spędza w takich pomieszczeniach co najmniej 10 godzin dziennie.
- Nieco więcej czasu spędzają w pomieszczeniach kobiety niż mężczyźni.
- Natomiast wiek nie ma tu większego wpływu.

CZAS PRZY EKRANACH

ILE ZAZWYCZAJ GODZIN DZIENNIE
SPĘDZASZ PRZED KOMPUTEREM?

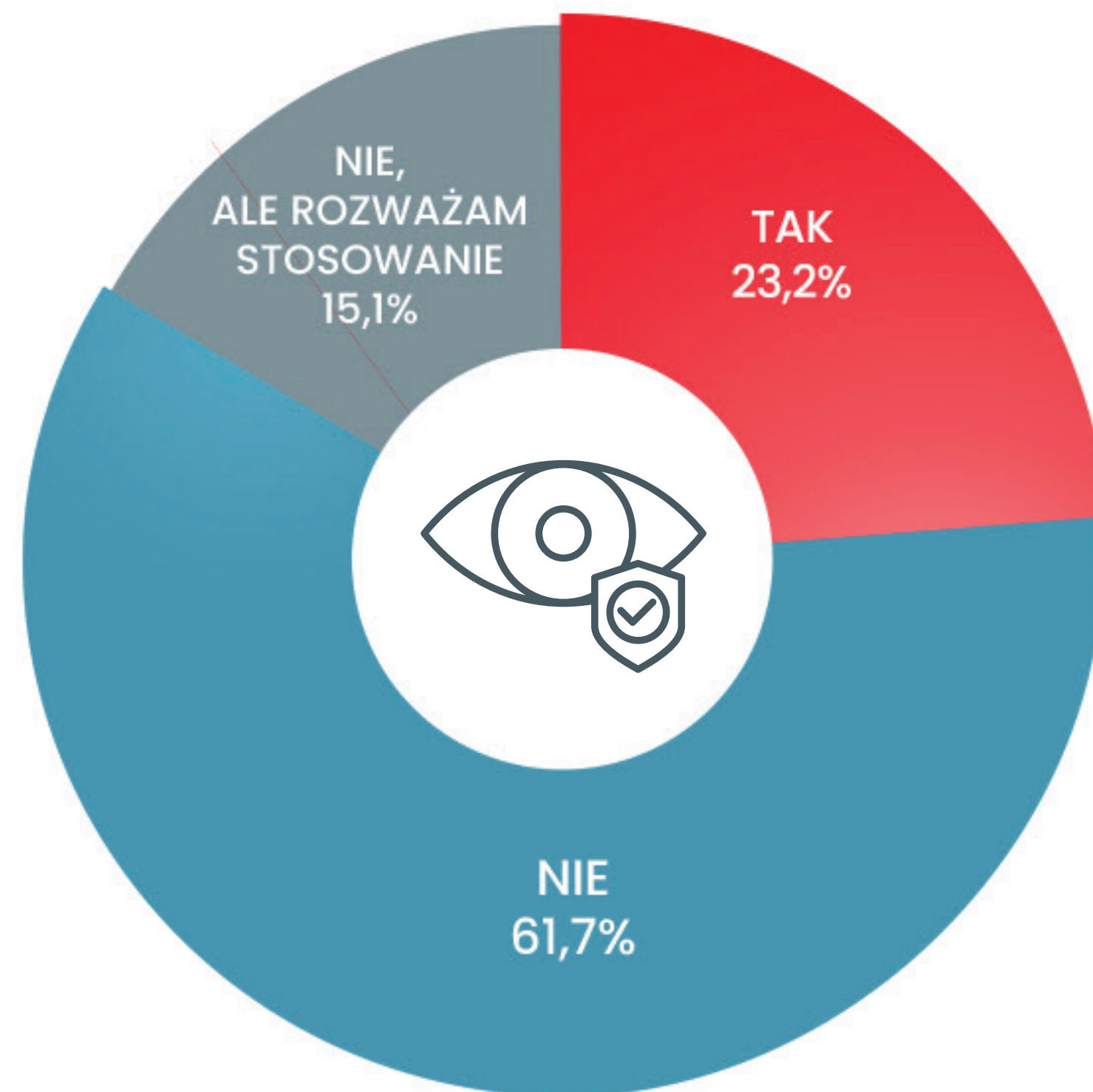


N = 1018

- Załedwie 8,4% badanych spędza przed ekranami (komputer, smartfon, tablet, telewizor) mniej niż dwie godziny dziennie.
- Prawie połowa (48,5%) twierdzi, że spędza przed ekranami co najmniej 5 godzin dziennie.
- Nie ma większych różnic między kobietami i mężczyznami, ale widać pewne różnice zachowań związane z wiekiem: najwięcej czasu przy ekranach spędzają najmłodszy, najmniej najstarsi respondenci.

OCHRONA OCZU PODCZAS PRACY PRZY EKRANIE

CZY STOSUJESZ JAKIEKOLWIEK METODY OCHRONY OCZU
PODCZAS PRACY PRZED KOMPUTEREM?



- Większość Polaków nie stosuje żadnych metod ochrony oczu podczas pracy przy ekranie, a 15,1% co prawda nie stosuje, ale rozważa wprowadzenie.
- Niemal co czwarty respondent przyznaje, że stosuje jakieś metody.
- Ani płeć, ani wiek nie mają tu wpływu na zachowania respondentów.

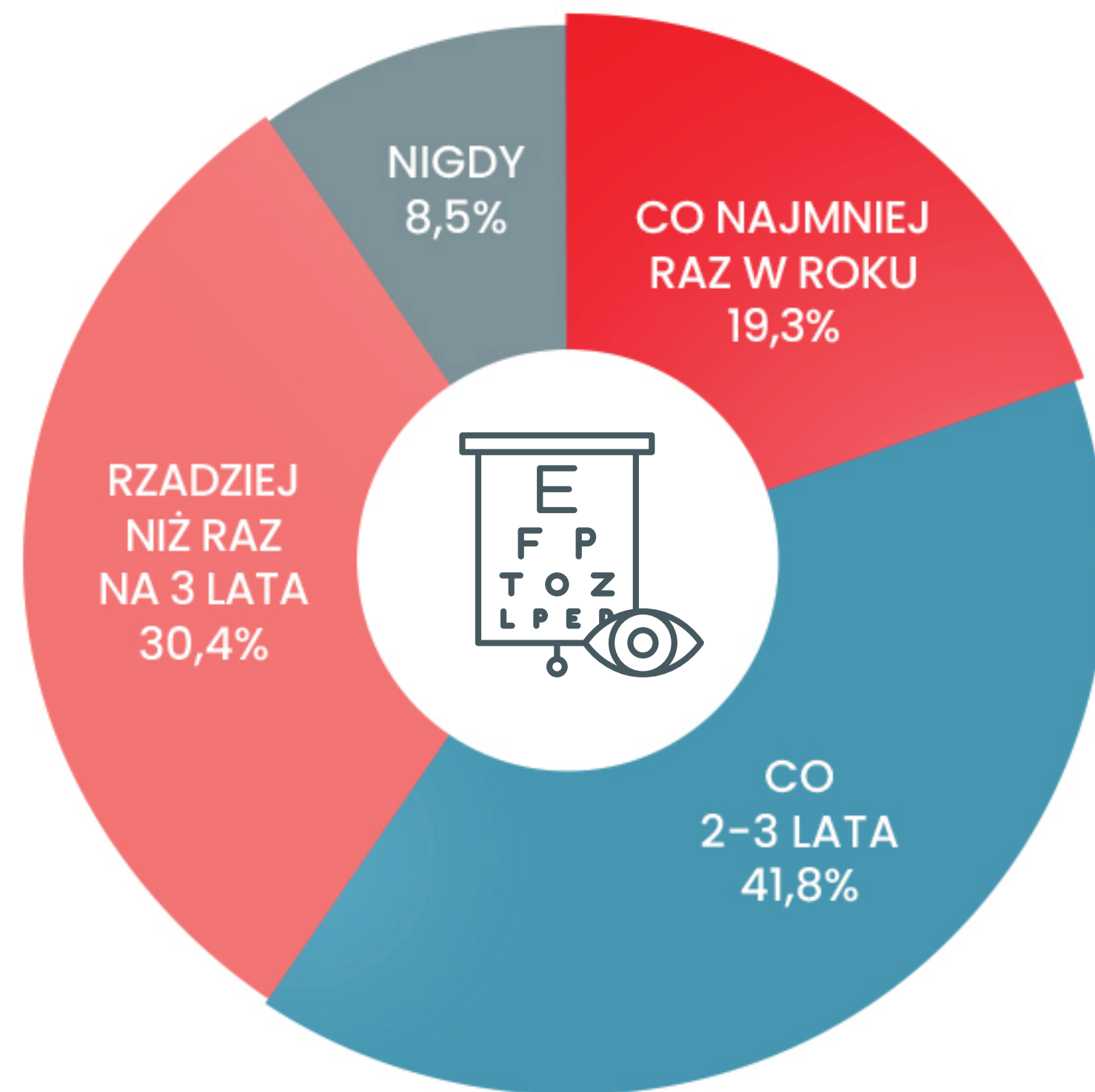


BADANIA WZROKU

REGULARNOŚĆ BADAŃ,
WYBÓR MIEJSCA

REGULARNOŚĆ BADANIA WZROKU

JAK CZĘSTO WYKONUJESZ BADANIE WZROKU
U SPECJALISTY?



- Niemal co piąty Polak wykonuje badanie wzroku co najmniej raz do roku, a 41,8% co 2-3 lata.
- Tylko 8,5% przyznaje, że nigdy nie robili badania wzroku u specjalisty.

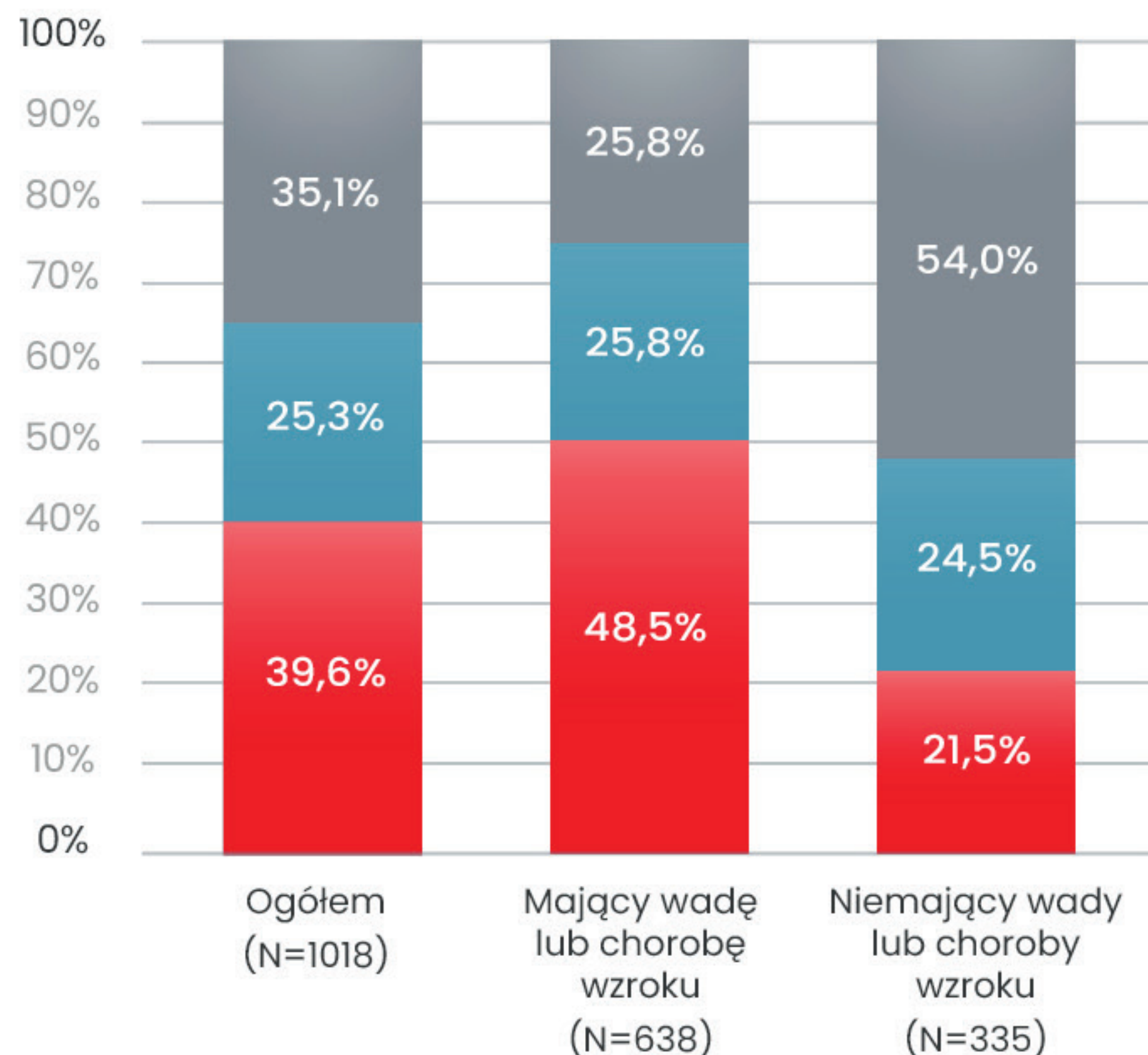
MOTYWY SKŁANIAJĄCE DO BADANIA WZROKU

CO SKŁANIA CIĘ DO WYKONANIA BADANIA WZROKU?

- Do wykonania badania wzroku najczęściej skłania pogorszenie widzenia albo potrzeba zmiany okularów lub soczewek kontaktowych – ten motyw podaje ponad połowa osób, które badają wzrok u specjalisty.
- Częstym motywem jest profilaktyka wymieniana przez 40,4% badających wzrok.



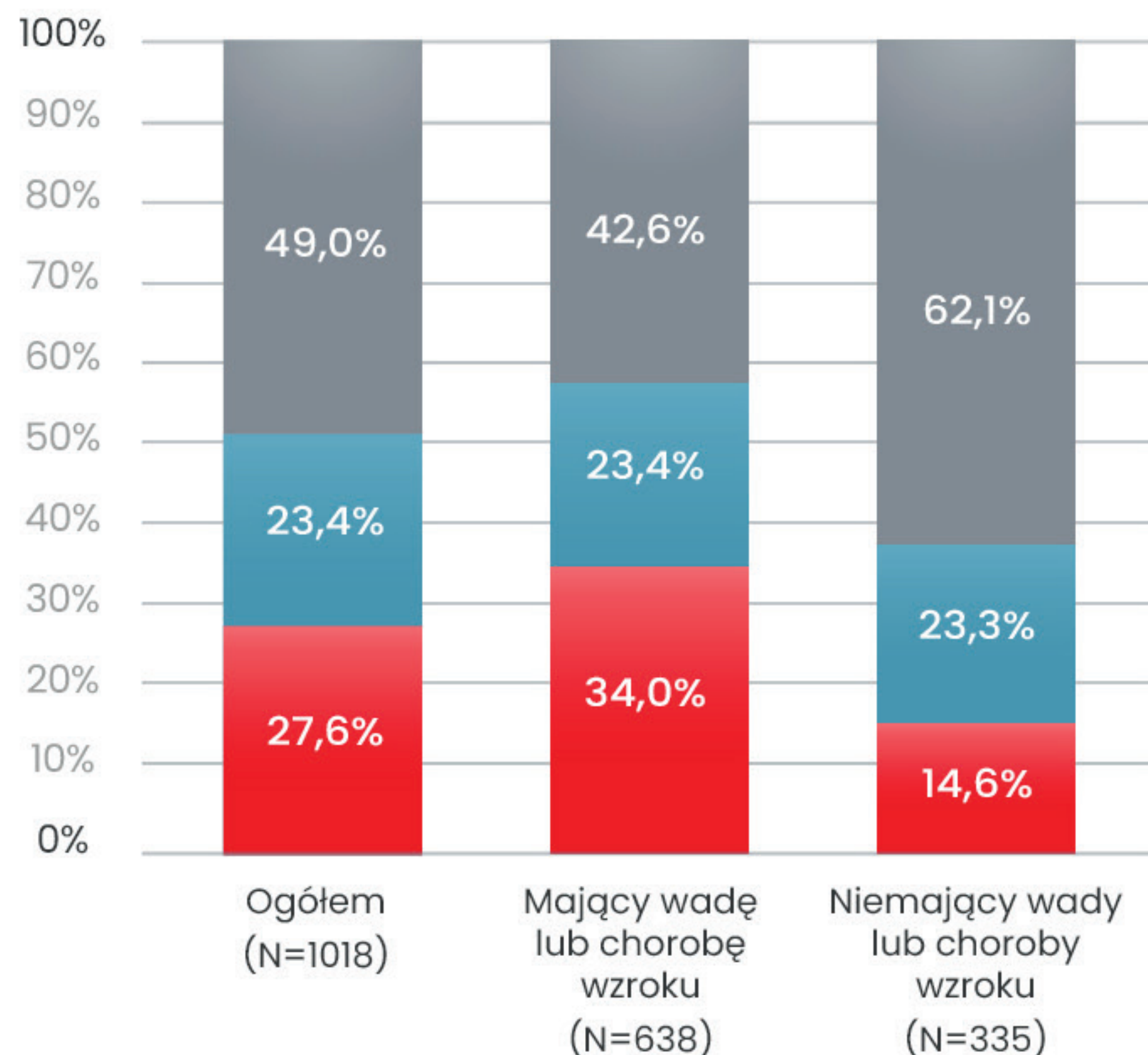
WIZYTA U OKULISTY (POZA SALONEM OPTYCZNYM)



- Na wykresie zestawiono odpowiedzi na dwa pytania:
 1. Czy w ostatnim roku byłeś/byłaś u okulisty poza salonem optycznym (np. w przychodni, gabinecie lekarskim)?
 2. Czy planujesz wizytę u okulisty w ciągu najbliższych 6 miesięcy?
- Niemal 40% ankietowanych twierdzi, że w ostatnim roku byli u okulisty poza salonem optycznym (np. w przychodni, gabinecie lekarskim).
- Wyraźnie częściej okulistę odwiedzały osoby, które mają wadę lub chorobę wzroku.

- Byli w ciągu ostatniego roku
- Nie byli, ale planują w ciągu 6 miesięcy
- Nie byli i nie planują wizyty

WIZYTA W SALONIE OPTYCZNYM



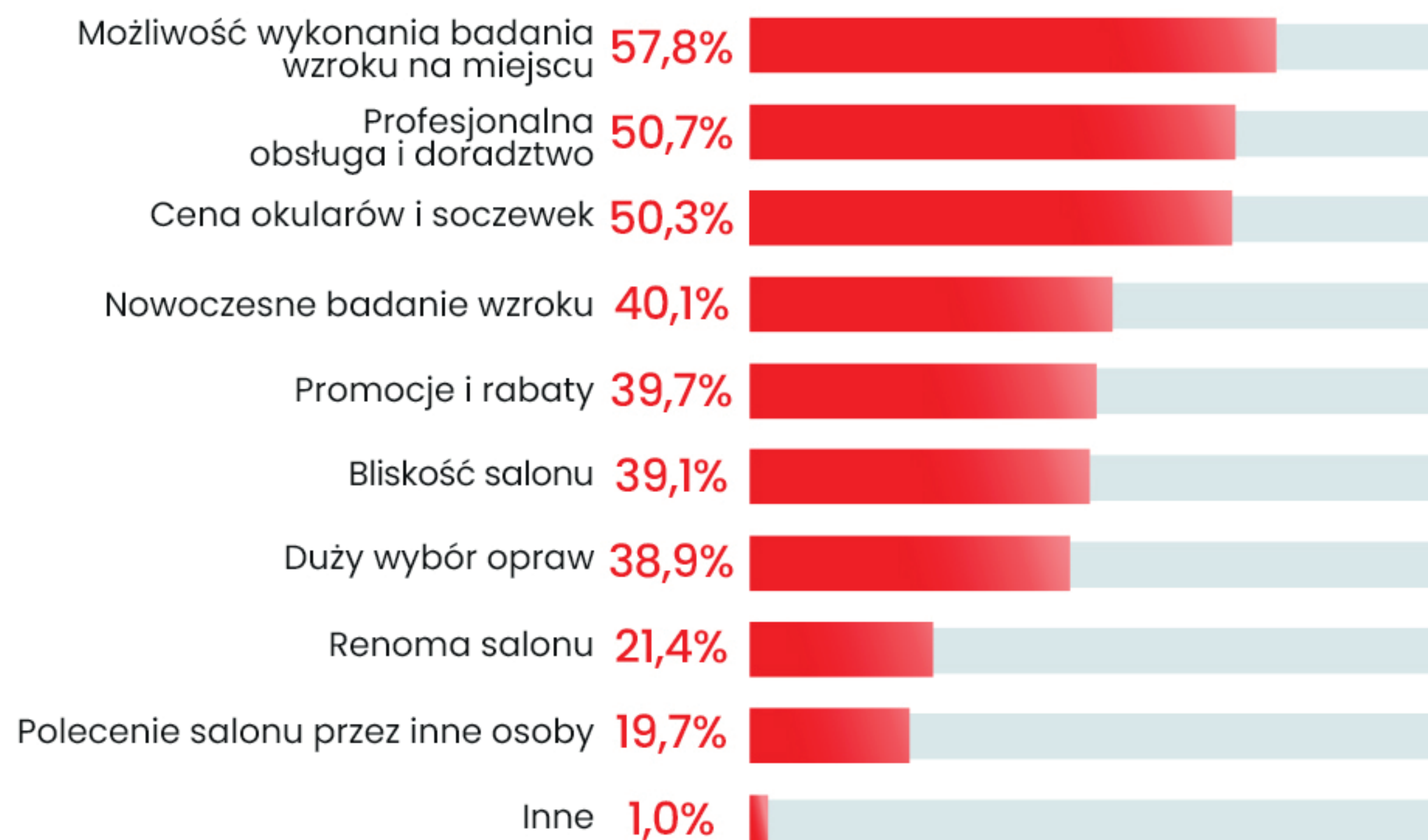
- Na wykresie zestawiono odpowiedzi na dwa pytania:
 1. Czy w ostatnim roku byłeś/byłaś w salonie optycznym na badaniu wzroku?
 2. Czy planujesz wizytę u okulisty w ciągu najbliższych 6 miesięcy?
- W salonie optycznym na badaniu wzroku było 27,6% ankietowanych.
- Niemal połowa nie była i nie planuje wizyty.
- Wyraźnie częściej salon optyczny odwiedzały osoby, które mają wadę lub chorobę wzroku.

- Byli w ciągu ostatniego roku
- Nie byli, ale planują w ciągu 6 miesięcy
- Nie byli i nie planują wizyty

CZYNNIKI WYBORU SALONU OPTYCZNEGO

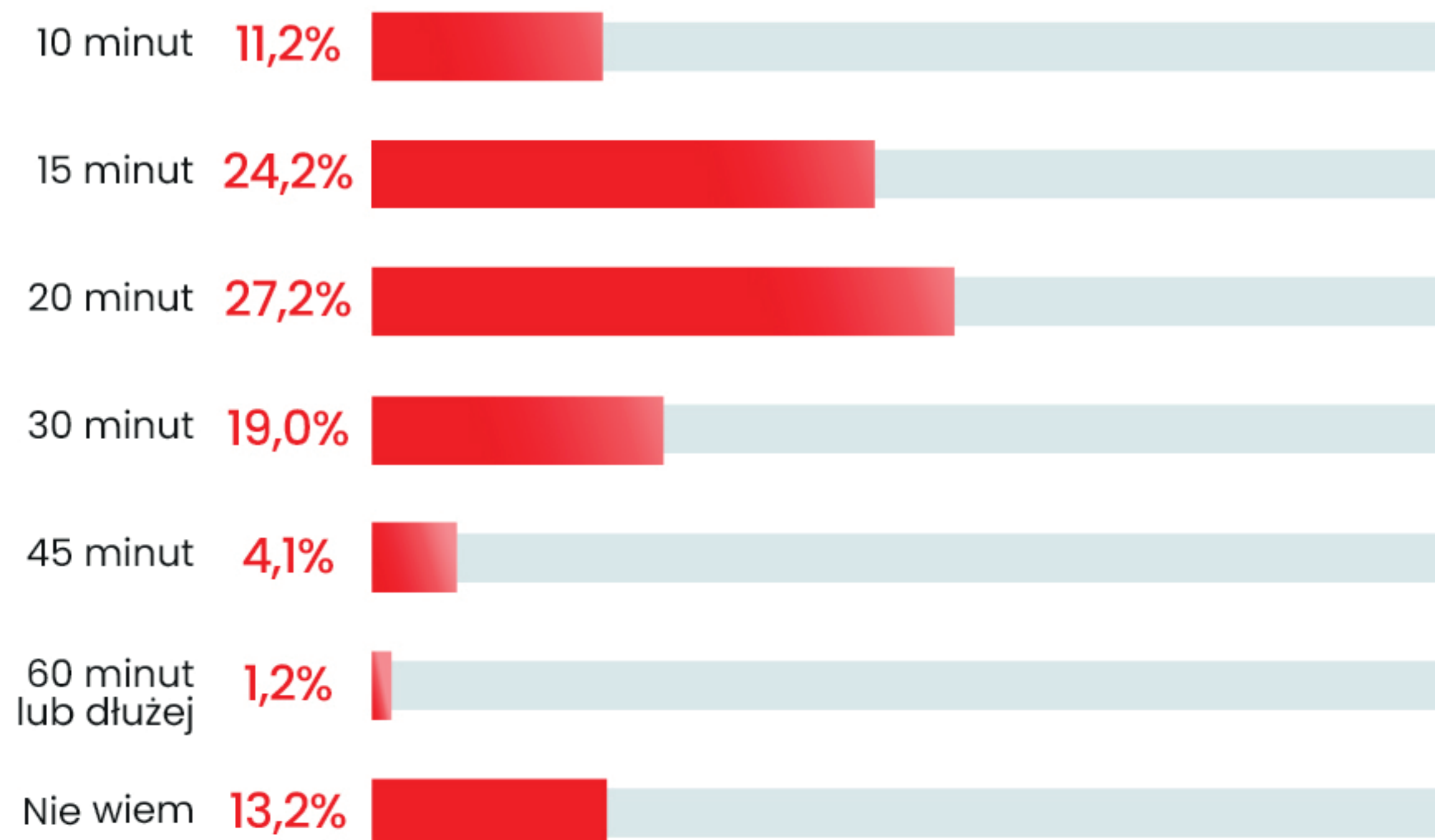
NA CO ZWRACASZ UWAGĘ PRZY WYBORZE SALONU OPTYCZNEGO?

- Największe znaczenie przy wyborze salonu optycznego ma możliwość wykonania badania wzroku na miejscu. Wskazuje ją ponad połowa osób, które odwiedziły lub planują odwiedzić salon optyczny.
- Duże znaczenie ma profesjonalna obsługa i doradztwo.
- Na trzecim miejscu znajduje się cena okularów i soczewek.



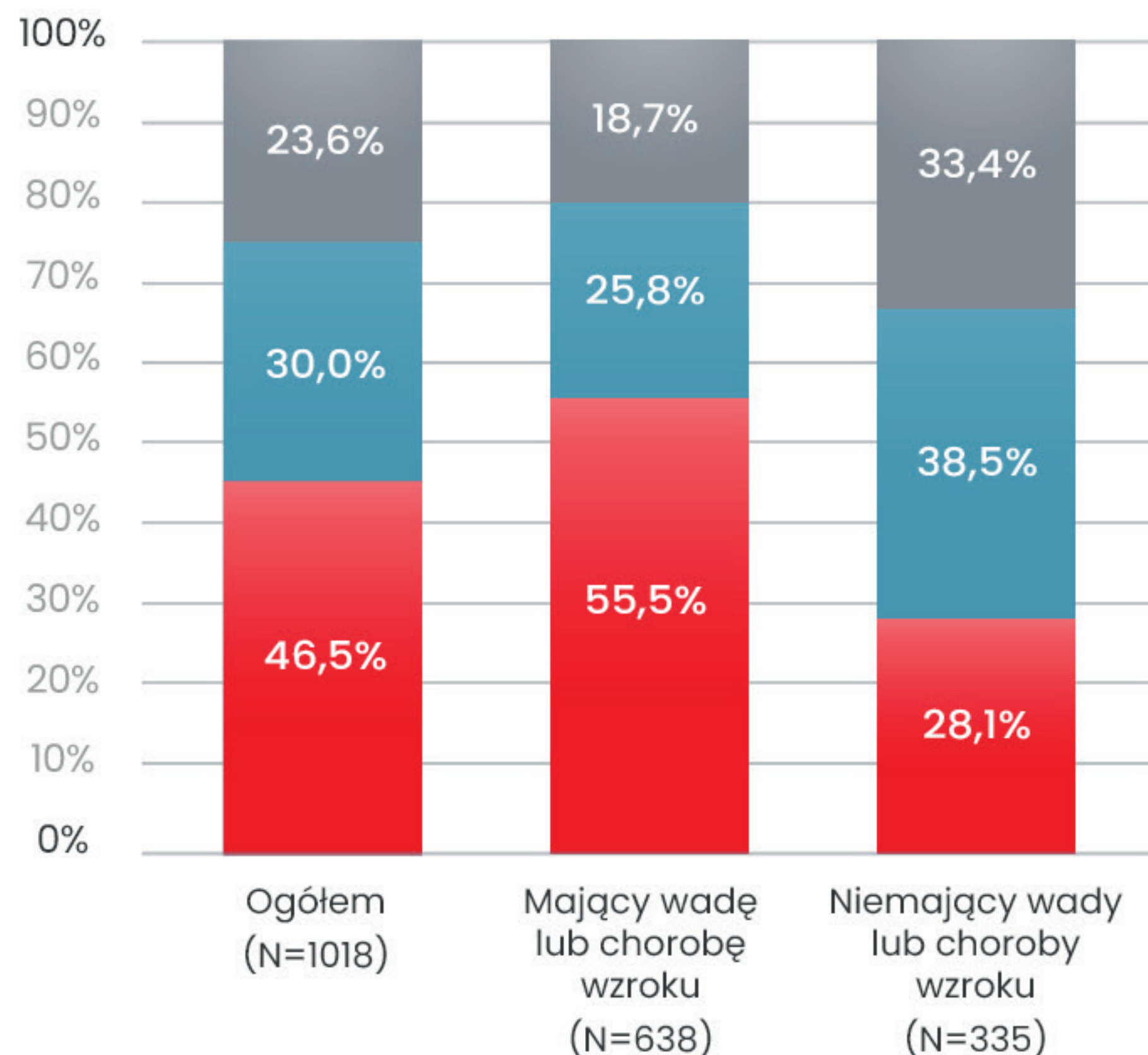
WIEDZA O BADANIU WZROKU

ILE CZASU, TWOIM ZDANIEM, TRWA PODSTAWOWE BADANIE WZROKU U SPECJALISTY, NP. W SALONIE OPTYCZNYM?



- Tylko 13,2% ankietowanych odpowiedziało, że nie wiedzą, ile trwa badanie wzroku.
- Najczęstszą odpowiedzią było 20 minut.

WIEDZA O BEZPŁATNYCH BADANIACH



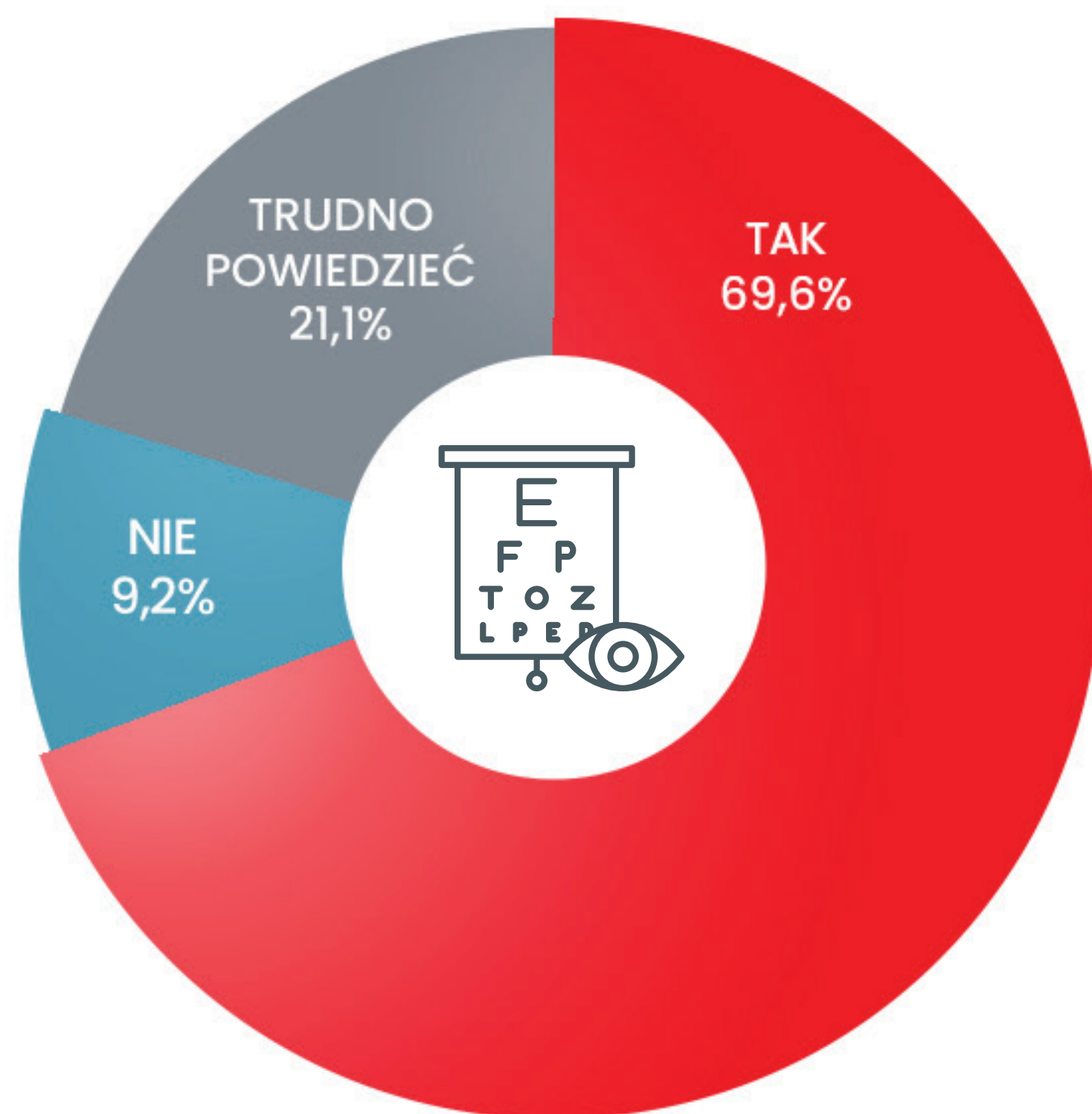
- Odpowiedzi na pytania:
 1. Czy wiesz, że niektóre salony optyczne oferują bezpłatne badanie wzroku?
 2. Czy kiedykolwiek skorzystałeś/łaś z bezpłatnego badania wzroku w salonie optycznym?
- Niemal połowa ankietowanych (46,5%) skorzystała z bezpłatnych badań wzroku w salonie optycznym.
- Sporo osób (23,5%) jednak nie wie o możliwości bezpłatnych badań, zwłaszcza jeśli nie mają problemów ze wzrokiem.

- Korzystał(a) z bezpłatnych badań u optyka
- Nie korzystał(a), ale wie o takiej możliwości
- Nie wie o takiej możliwości

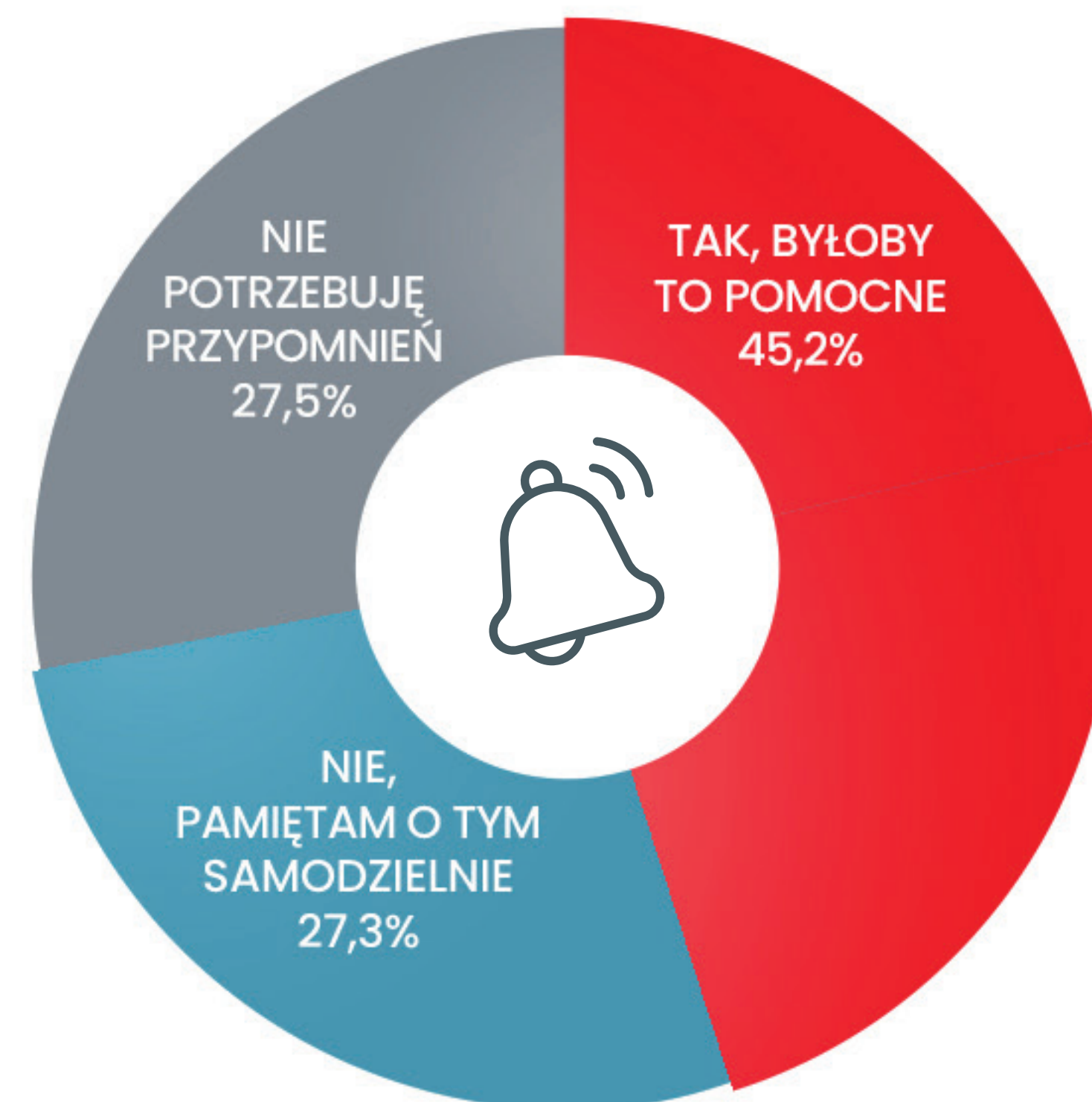
ZAINTERESOWANIE BADANIEM WZROKU W SALONIE OPTYCZNYM

Zainteresowanie bezpłatnym badaniem wzroku jest bardzo duże, tylko mniej niż 10% ankietowanych nie chciałoby z niego skorzystać.

CZY SKORZYSTAŁBYŚ/SKORZYSTAŁABYŚ Z BEZPŁATNEGO
BADANIA WZROKU W SALONIE OPTYCZNYM, GDYBY BYŁO
DOSTĘPNE W TWOJEJ OKOLICY?



CZY CHCIAŁBYŚ/CHCIAŁABYŚ OTRZYMywać
PRZYPOMNIENIE O KONIECZNOŚCI BADANIA WZROKU
RAZ W ROKU (np. sms-em lub e-mailem)?



ZNAJOMOŚĆ ZAWODÓW OPTYCZNYCH

CZY WIESZ, JAKIE SĄ GŁÓWNE RÓŻNICE MIĘDZY OPTOMETRYSTĄ, OPTYKIEM I OKULISTĄ?

Tak, znam różnice między wszystkimi trzema zawodami 19,4%



Znam różnice między niektórymi z tych zawodów 27,9%



Niewiele wiem o tych różnicach 31,7%

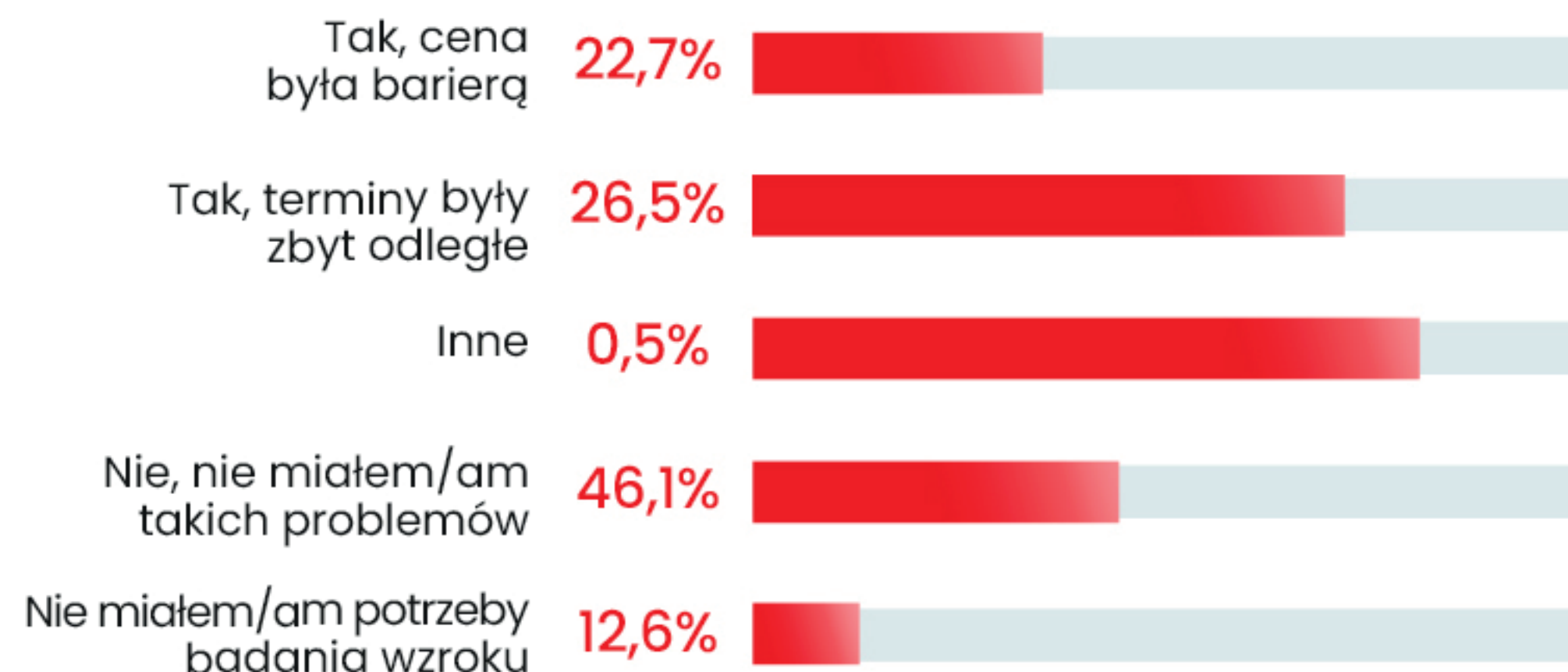


Nie wiem, czym się różnią 20,9%



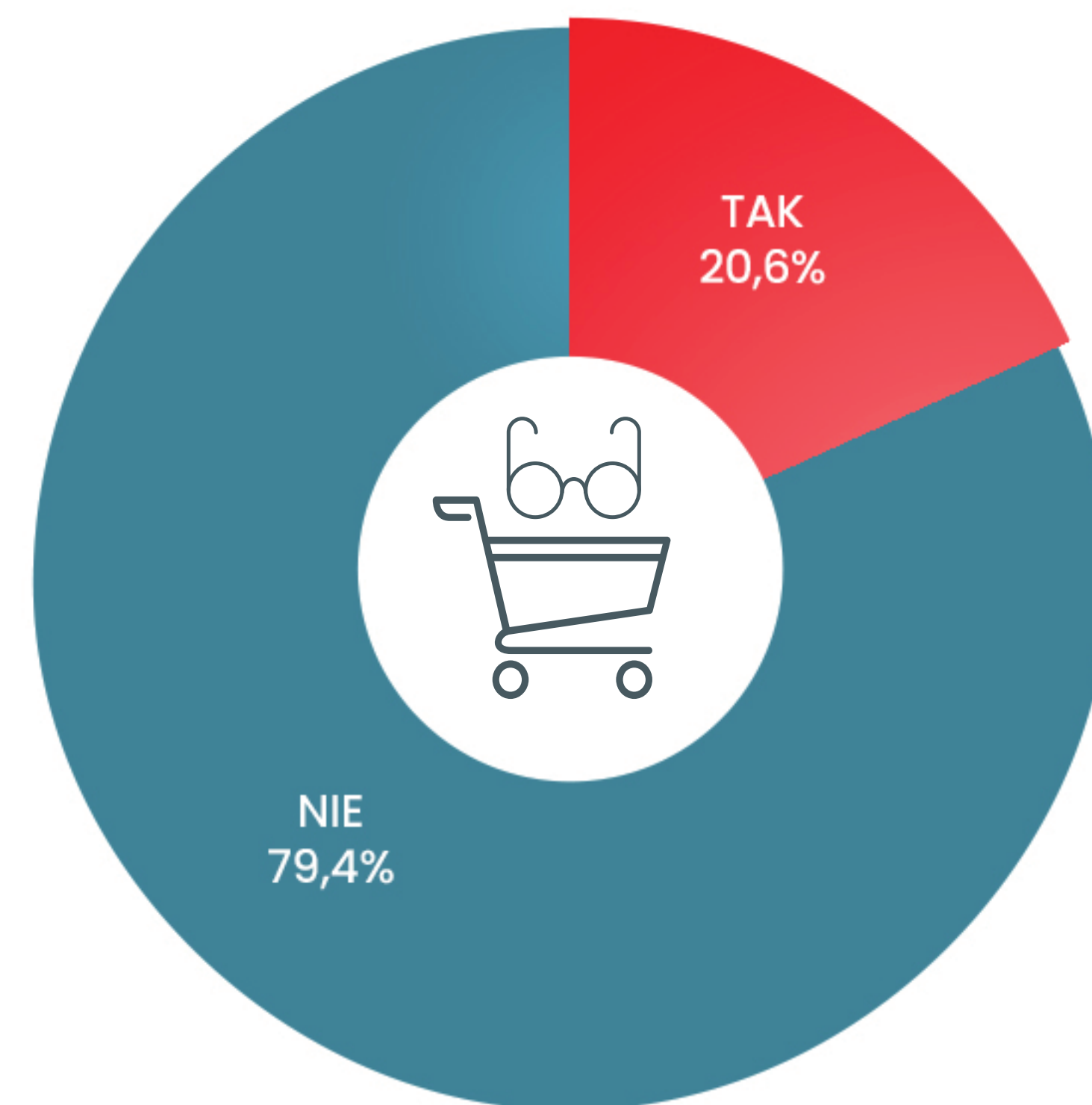
- Wiedza o tym, czym zajmują się optometrysta, optyk i okulista nie jest powszechna.
- Ponad połowa badanych twierdzi, że albo nie zna różnic między tymi zawodami albo niewiele o nich wie.
- Tylko co piąty ankietowany twierdzi, że zna różnice między wszystkimi trzema zawodami.

CZY KIEDYKOLWIEK MIAŁEŚ/AŚ TRUDNOŚĆ
W SKORZYSTANIU Z BADANIA WZROKU Z POWODU
KOSZTÓW LUB DOSTĘPNOŚCI SPECJALISTÓW?



- Większość ankietowanych (58,7%) odpowiada, że albo nie miała potrzeby badania wzroku, albo nie miała problemów ze skorzystaniem z badania.
- Niemniej jednak dla co piątego cena była barierą, a dla co czwartego – terminy.
- Wśród nielicznych innych odpowiedzi pojawiły się:
 - „Niedostosowanie aparatów”;
 - „W salonie, w którym spodobały mi się oprawki nie było w ogóle okulisty, a optometrysta był stary i pracował na mało aktualnym sprzęcie (takim, jakim mi wzrok badano na początku lat 90-tych)”.

CZY KIEDYKOLWIEK KUPIŁEŚ/AŚ OKULARY KOREKCYJNE
BEZ WCZEŚNIEJSZEJ DIAGNOZY I WERYFIKACJI
W SPECJALISTYCZNYM GABINECIE (NP. PRZEZ INTERNET,
W DROGERII, NA BAZARZE)?



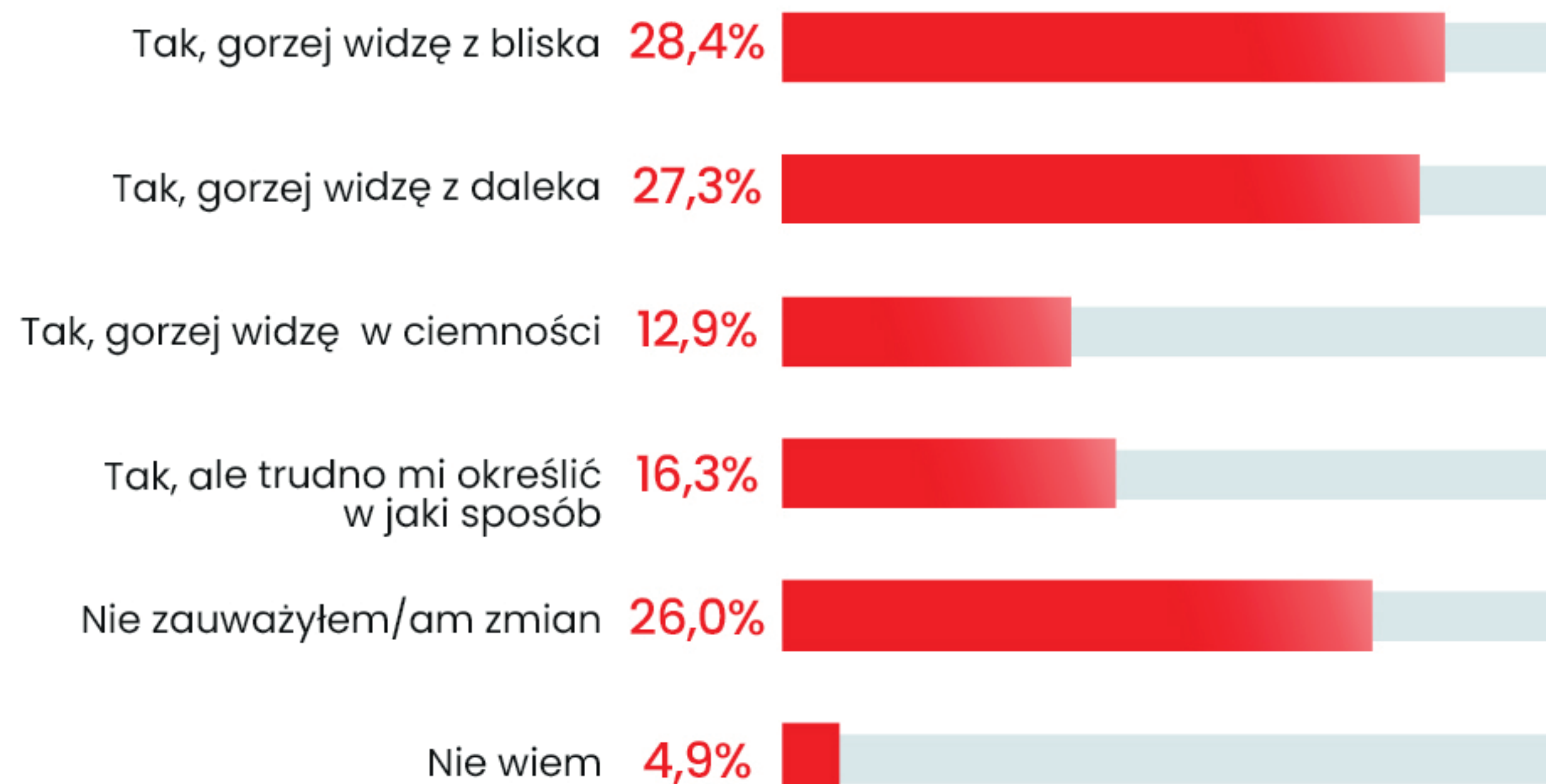


PROBLEMY ZE WZROKIEM

WŁASNE I W RODZINIE

WIEDZA O BADANIU WZROKU

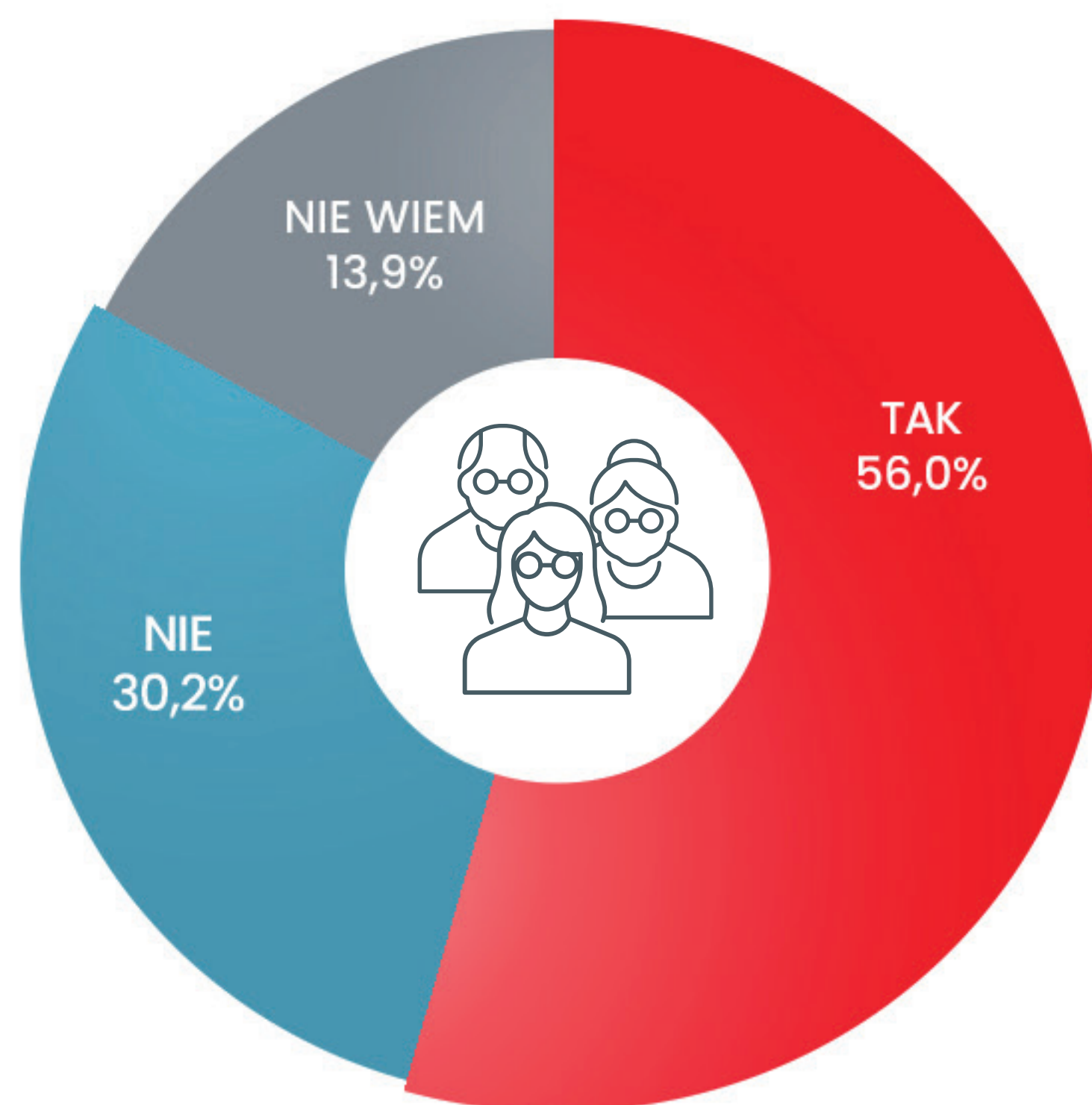
CZY UWAŻASZ, ŻE TWÓJ WZROK POGORSZYŁ SIĘ
W CIĄGU OSTATNICH KILKU LAT?



- Tylko nieco ponad jedna czwarta ankietowanych (26,0%) nie zauważyła u siebie pogorszenia się wzroku w ostatnich latach.
- U osób, które je zauważyły, pogorszenie się wzroku najczęściej dotyczyło albo widzenia z bliska albo z daleka (około 6% ankietowanych zauważa pogorszenie się zarówno widzenia z bliska, jak i z daleka).

PROBLEMY ZE WZROKIEM W RODZINIE

CZY W TWOJEJ RODZINIE WYSTĘPUJĄ PROBLEMY ZE WZROKIEM (NP. KRÓTKOWZROCZNOŚĆ, ASTYGMATYZM, JASKRA)?



- Ponad połowa badanych twierdzi, że w ich rodzinach występują problemy ze wzrokiem.

WZROK DZIECI

CZY SPRAWDZASZ STAN WZROKU DZIECI?



- Dzieci w wieku do 16 lat ma 30,2% ankietowanych.
- Większość sprawdza stan wzroku dzieci co najmniej od czasu do czasu – twierdzi tak 74,2% opiekunów.

ODCZUWANE PROBLEMY

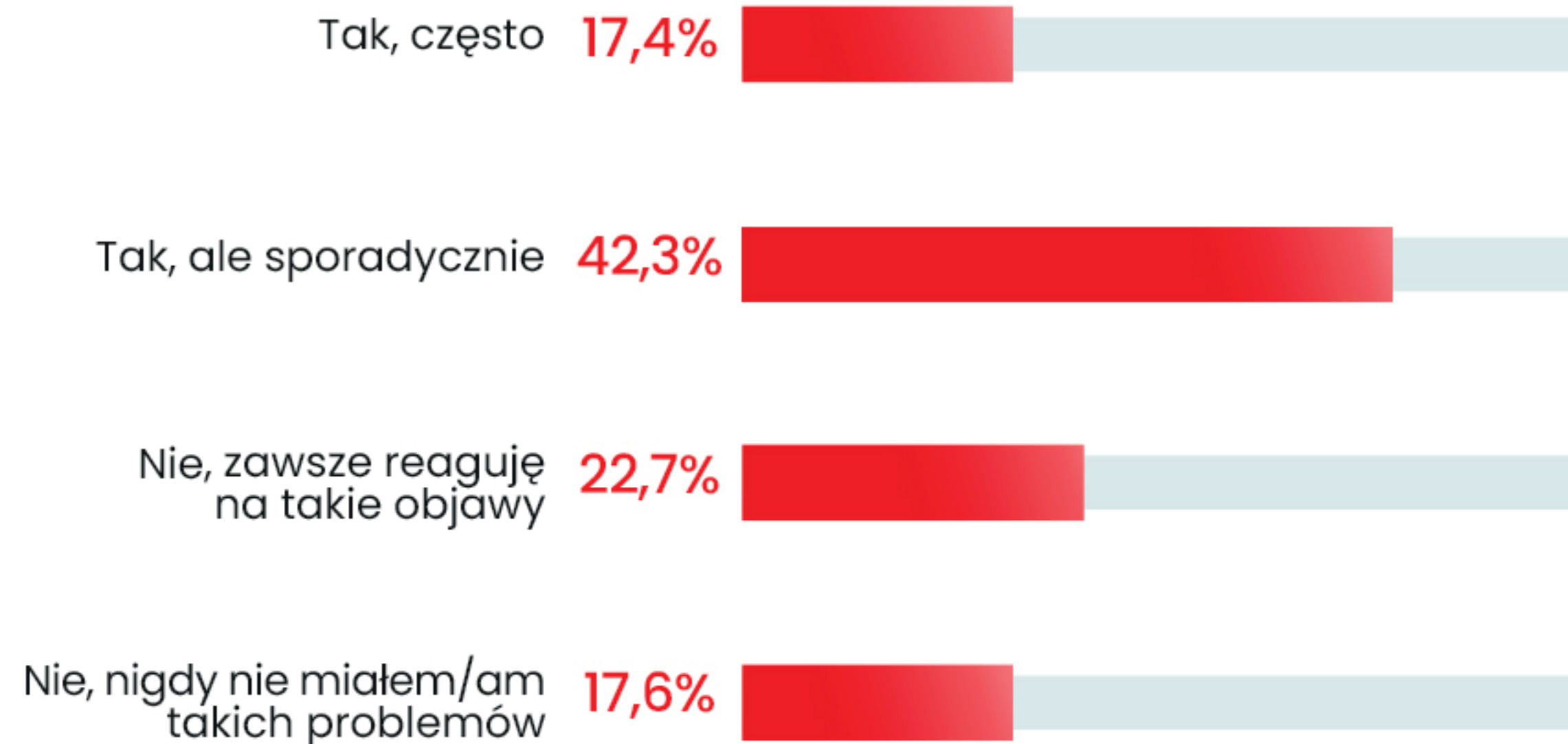
CZY W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU ZDARZYŁO CI SIĘ ODCZUWAĆ KTÓREŚ Z TYCH PROBLEMÓW ZE WZROKIEM?

- Polacy najczęściej skarżą się na zmęczenie wzroku. Ten problem wskazała ponad połowa ankietowanych (53,7%).
- Często wymieniano też niewyraźne widzenie (40,6%), pieczenie (39,9%), czy suchość oczu (34,5%).
- Tylko 17,2% ankietowanych nie zauważyło u siebie problemów ze wzrokiem.
- Wśród innych wskazań pojawiło się łzawienie.



IGNOROWANIE PROBLEMÓW ZE WZROKIEM

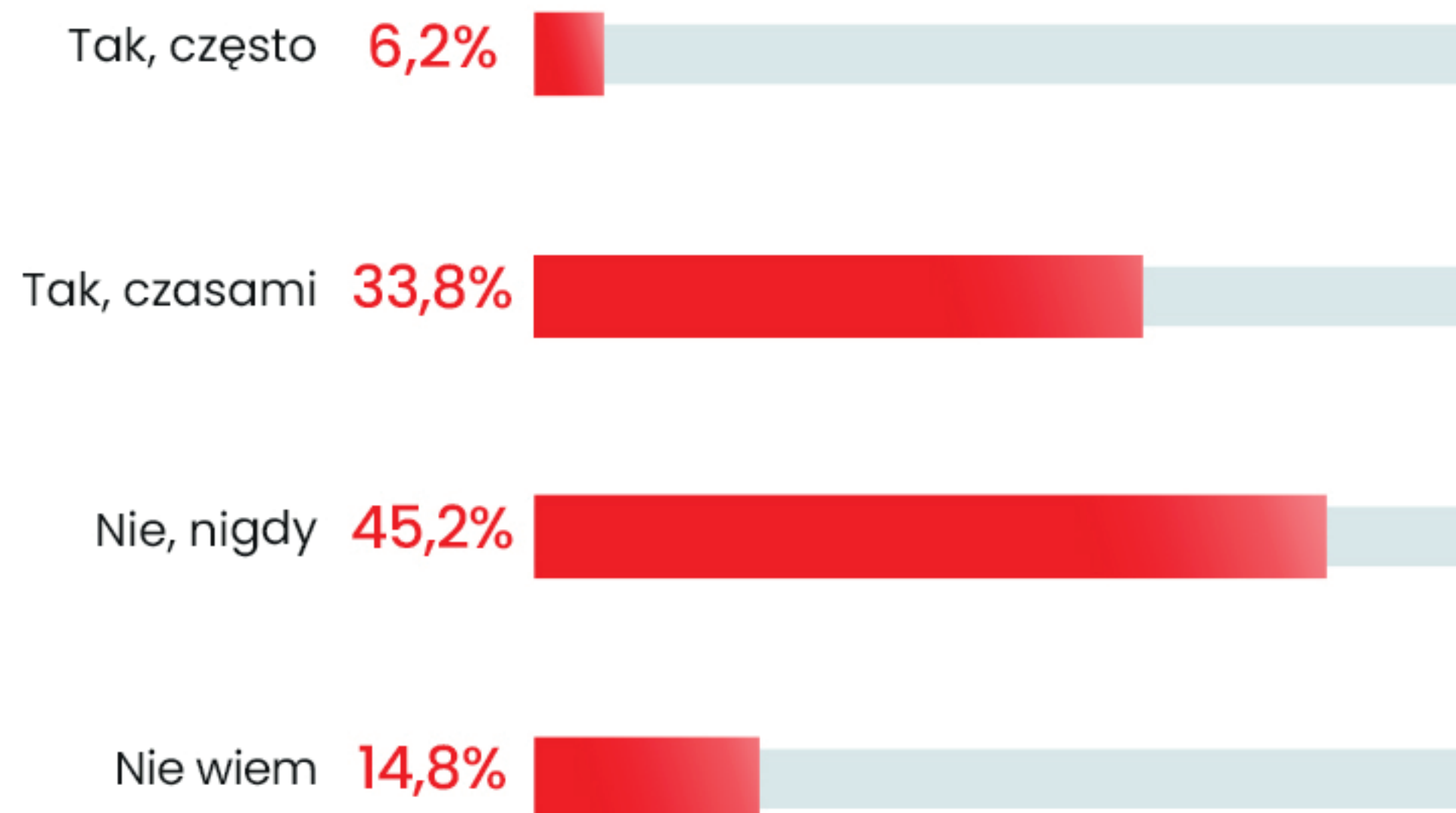
CZY KIEDYKOLWIEK ZDARZYŁO CI SIĘ IGNOROWAĆ OBJAWY PROBLEMÓW ZE WZROKIEM,
TAKIE JAK ZAMGLONE WIDZENIE CZY ZMĘCZENIE OCZU?



- Na problemy ze wzrokiem, takie jak zamglone widzenie czy zmęczenie oczu, zawsze reaguje tylko 22,7% ankietowanych.
- Większość (59,7%) albo często albo sporadycznie ignoruje takie objawy.

WADA WZROKU A TRUDNOŚCI W PRACY LUB NAUCE

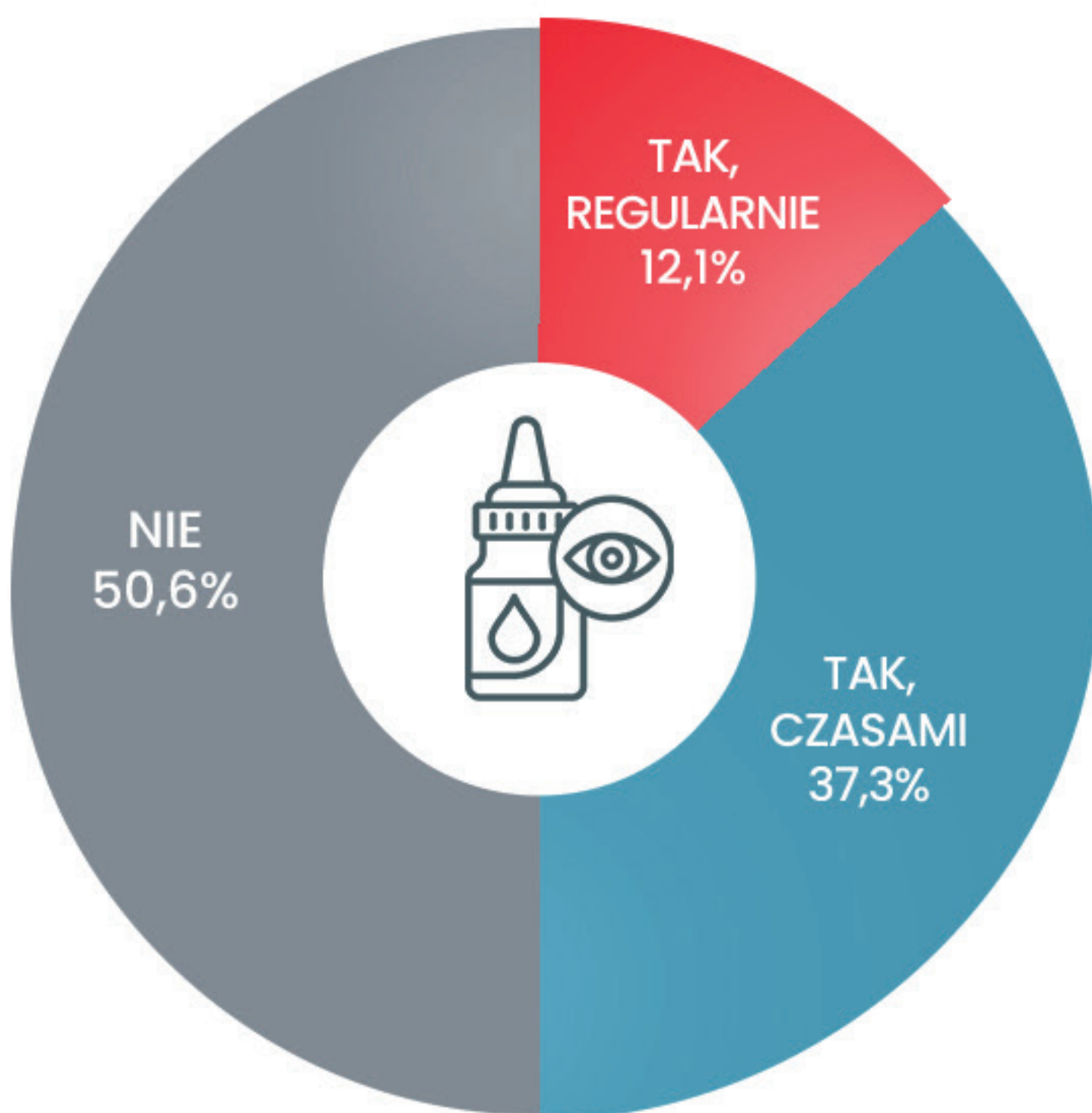
CZY ZDARZYŁO CI SIĘ ODCZUWAĆ TRUDNOŚCI W PRACY LUB NAUCE Z POWODU
NIEWYKRYTEJ LUB NIESKORYGOWANEJ WADY WZROKU?



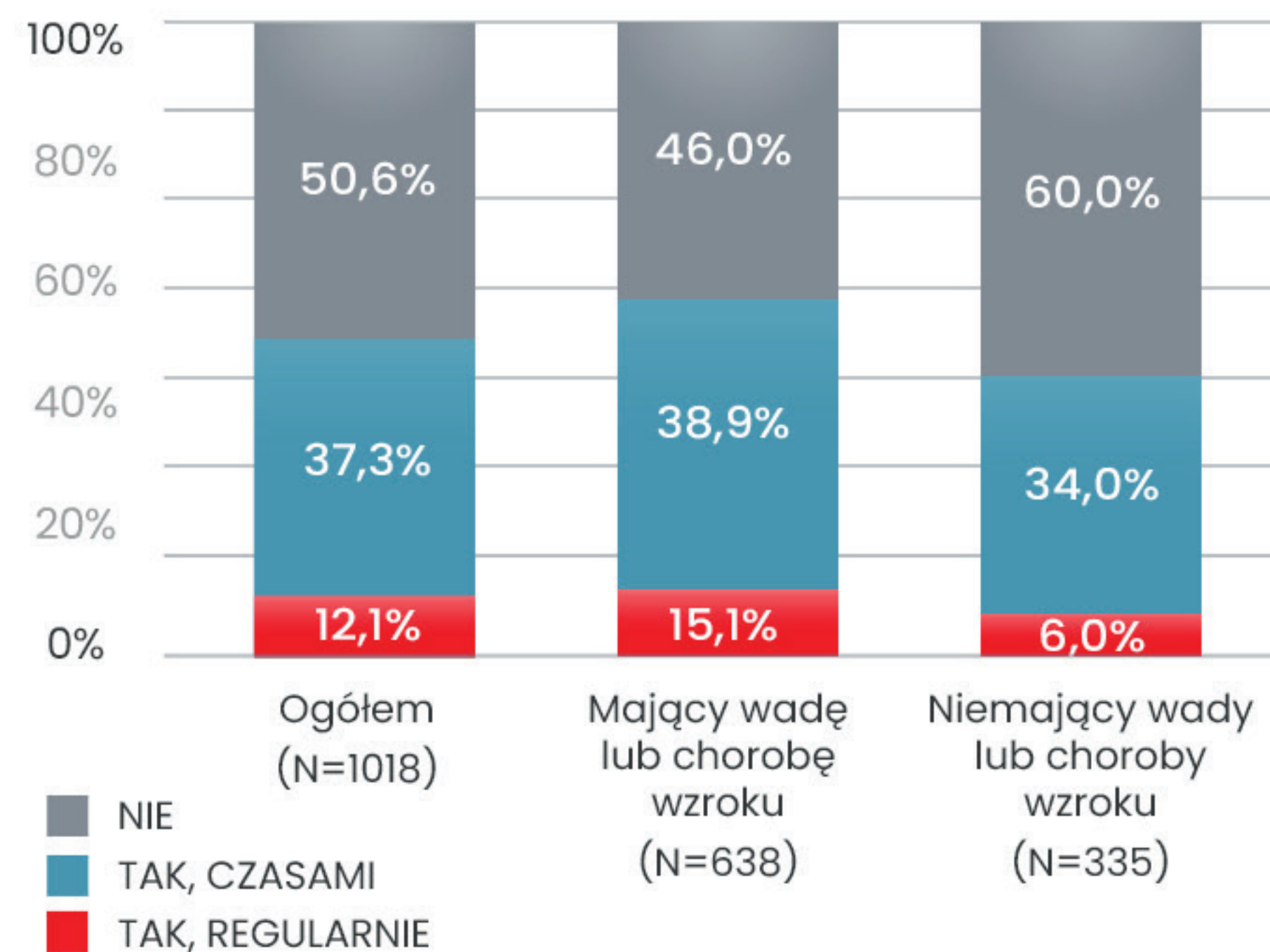
- Niewykryta lub nieskorygowana wada wzroku dała o sobie znać więcej niż co trzeciemu badanemu (40%) – często lub czasami zdarzyło im się odczuwać z tego powodu trudności w pracy lub nauce.
- Trudności nie doświadczyło 45,2% ankietowanych, a 14,8% nie potrafiło ocenić.

KROPLE DO OCZU

CZY STOSUJESZ NAWILŻAJĄCE KROPLE DO OCZU?



- Nawilżające krople do oczu co najmniej czasami stosuje połowa ankietowanych, przy czym regularnie tylko 12,1%.
- Częściej stosują je osoby mające wadę lub chorobę wzroku.



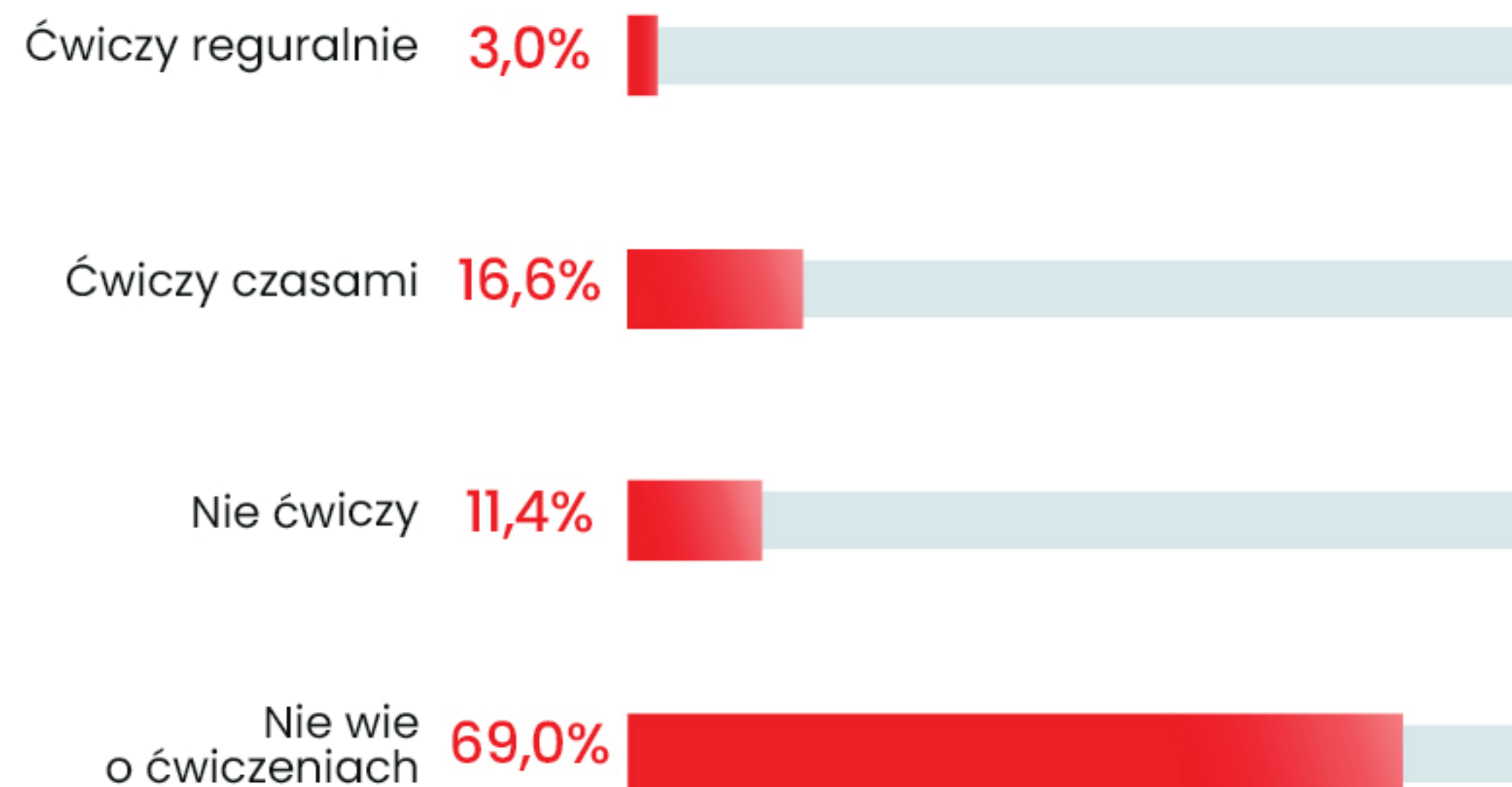


WIEDZA NA TEMAT PROFILAKTYKI

ĆWICZENIA
I OCHRONA WZROKU

ĆWICZENIA WZROKU

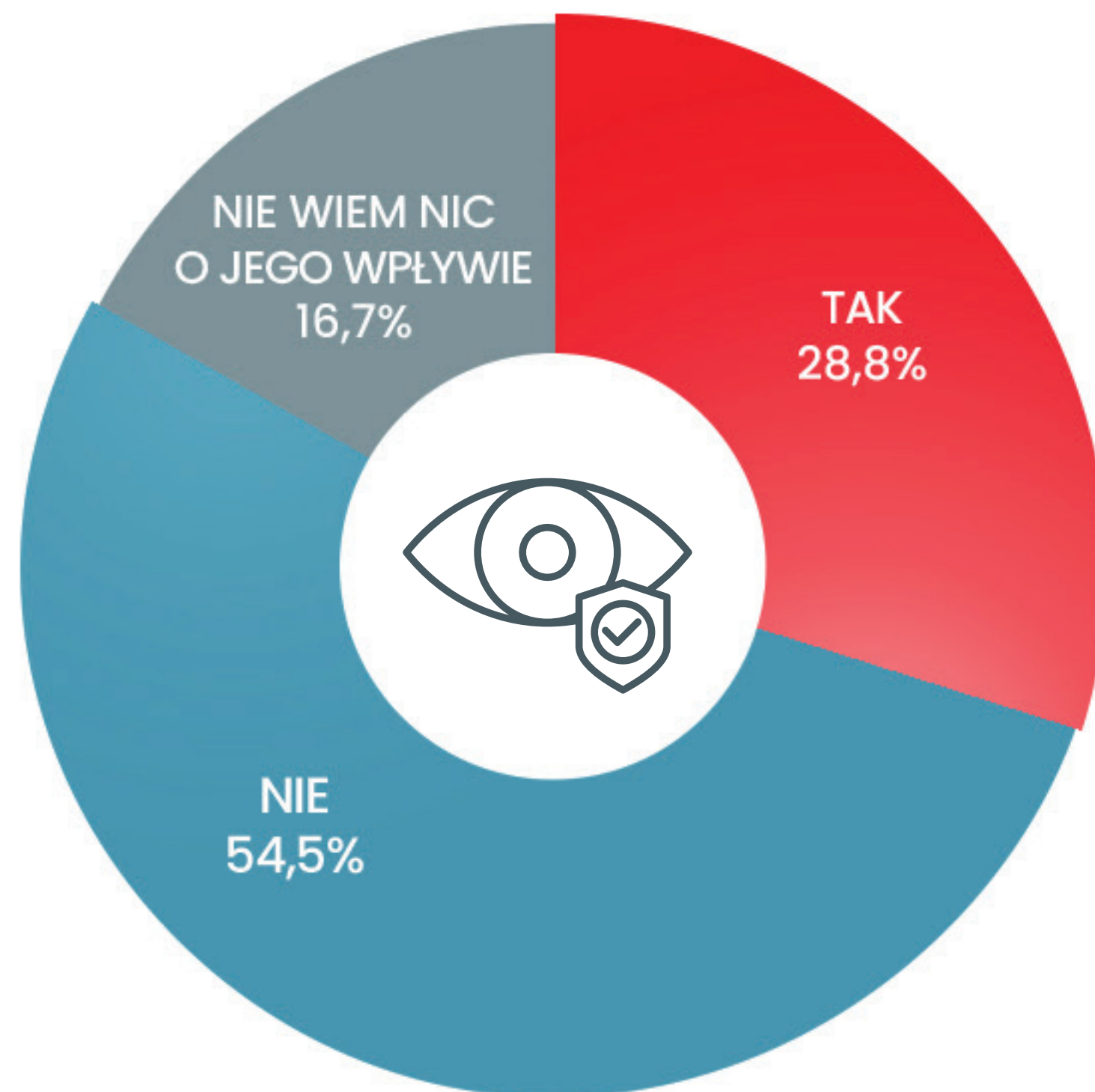
ĆWICZENIA WZROKU



- Na wykresie przedstawiono odpowiedzi na 2 pytania:
 - Czy wiedziałeś/wiedziałaś, że są ćwiczenia oczu, które pozytywnie wpływają na nasz wzrok?
 - Czy wykonujesz takie ćwiczenia?
- Większość osób (69%) nie wie o istnieniu ćwiczeń, które pozytywnie wpływają na wzrok.

WPŁYW ŚWIATŁA NIEBIESKIEGO

CZY STOSUJESZ OCHRONĘ PRZED ŚWIATŁEM NIEBIESKIM?

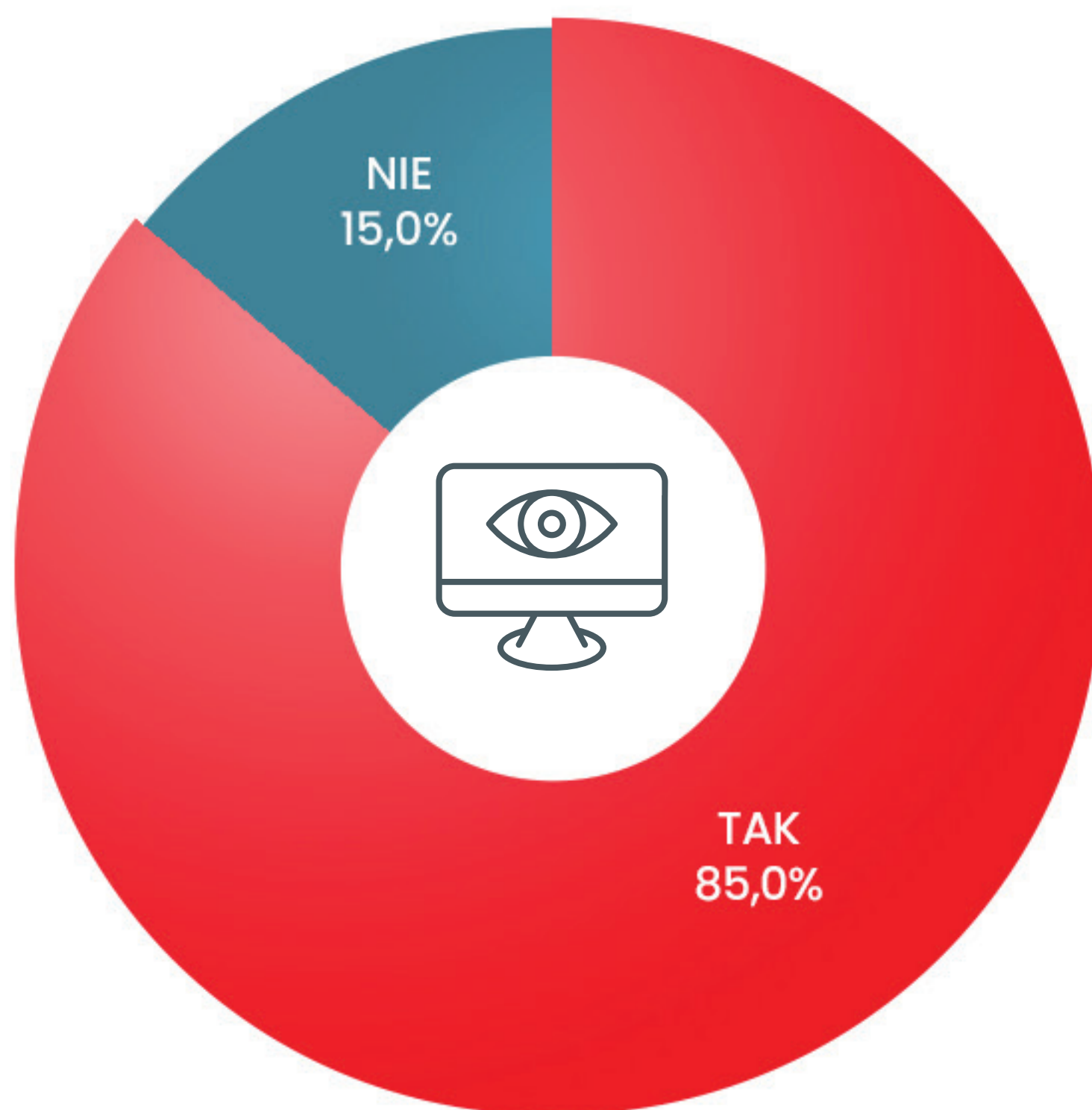


- Wykres przedstawia odpowiedzi na dwa pytania:
 - Czy wiedziałeś/wiedziałaś, że długotrwałe narażenie na światło niebieskie (np. z ekranów) może negatywnie wpływać na wzrok?
 - Czy stosujesz ochronę przed światłem niebieskim?
- O wpływie długotrwałego narażenia na światło niebieskie wie 83,3% ankietowanych.
- Większość jednak nie stosuje przed nim żadnej ochrony.
- Stosowanie ochrony przed światłem niebieskim deklaruje 28,8% ankietowanych.

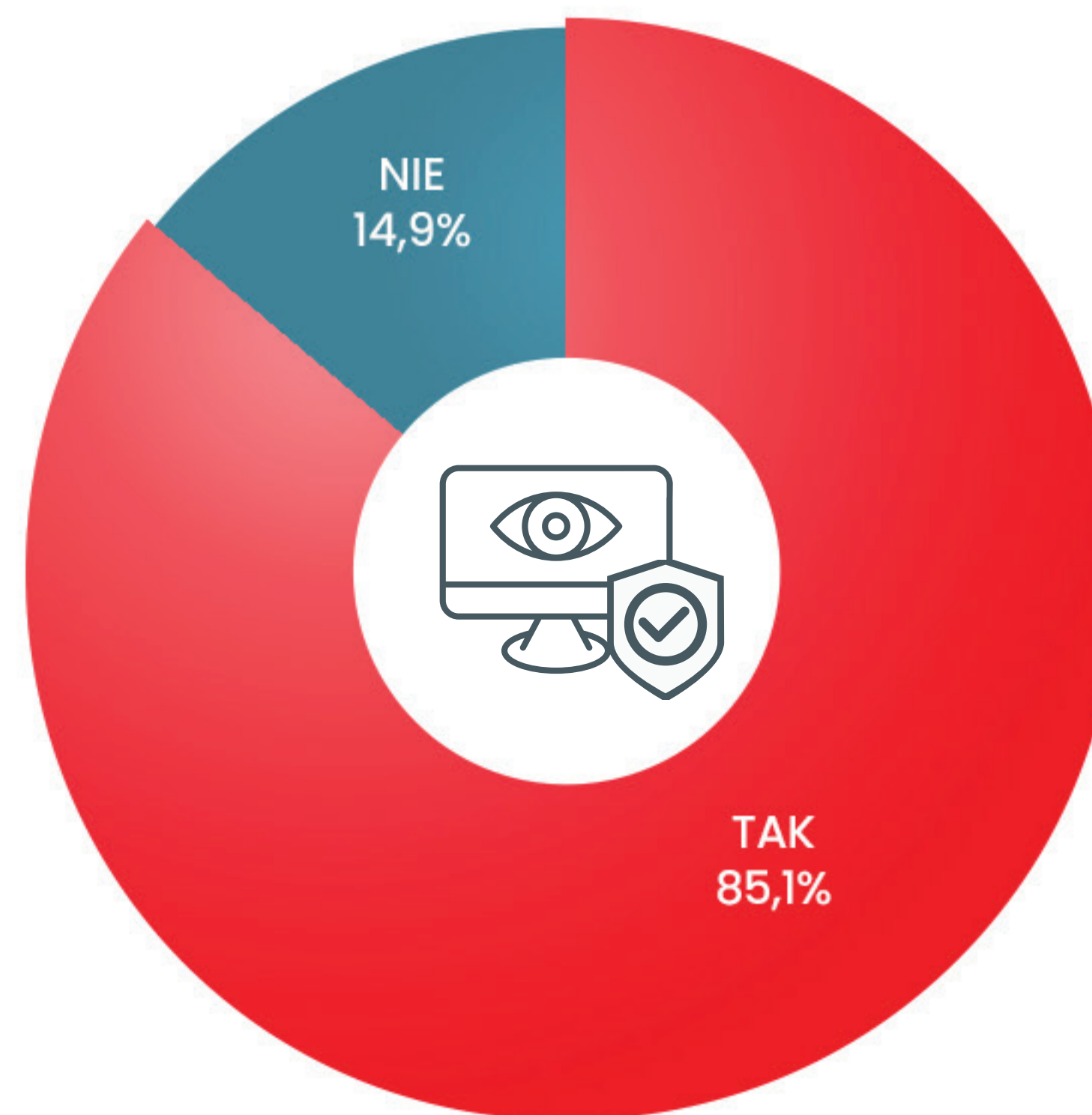
PRACA PRZY KOMPUTERZE

Większość (85%) ankietowanych pracuje przy komputerze i większość z nich wie, że odpowiednia ergonomia pracy pomaga chronić oczy.

CZY ZDARZA CI SIĘ PRACOWAĆ
PRZY KOMPUTERZE?

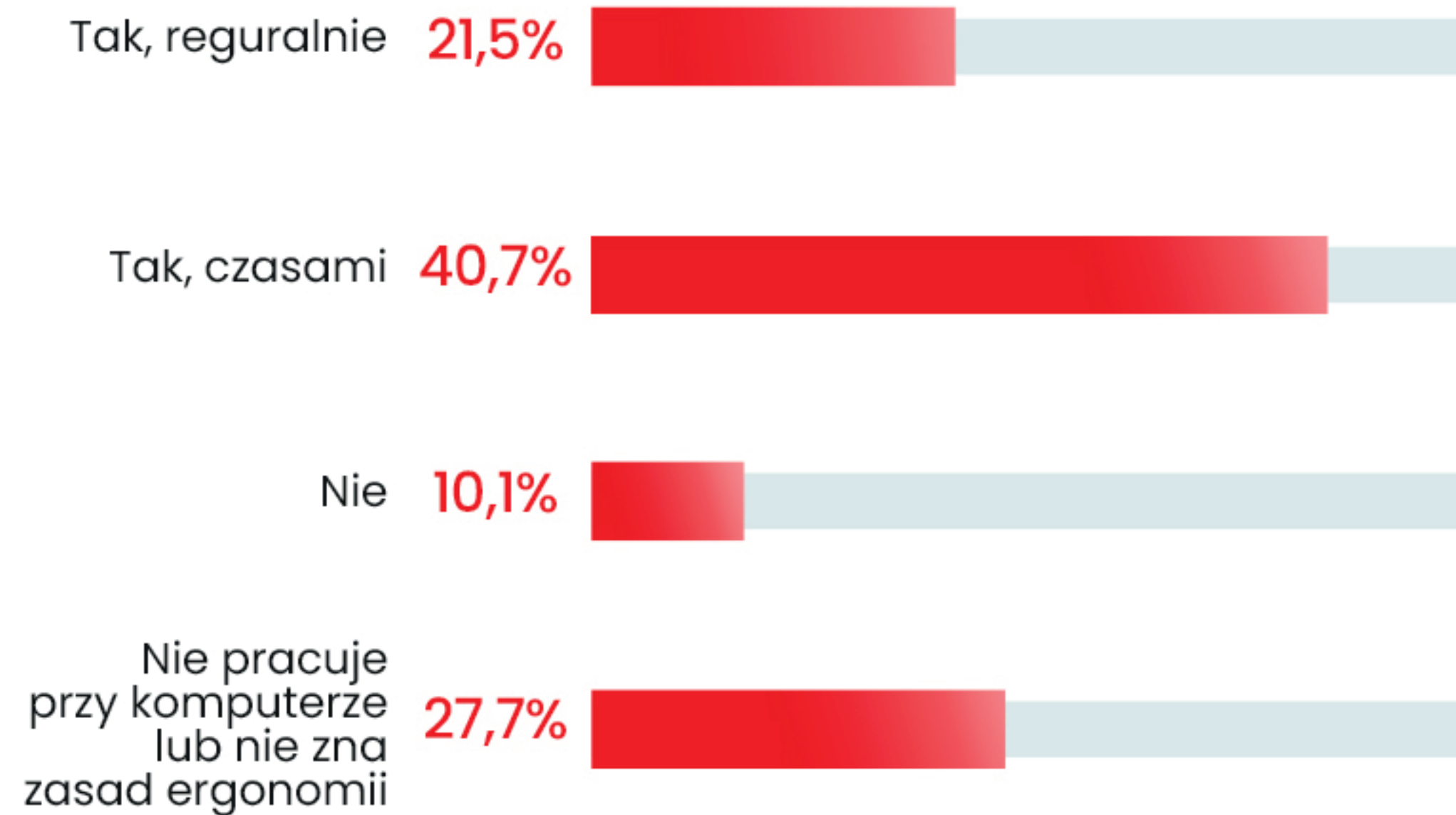


CZY WIESZ, ŻE ODPOWIEDNIA ERGONOMIA PRACY PRZY KOMPUTERZE,
ODPOWIEDNIE OŚWIETLENIE, PRZERWY W PRACY PRZED EKRANEM
I CZĘSTE MRUGANIE POMAGAJĄ CHRONIĆ OCZY?



ZASADY ERGONOMII

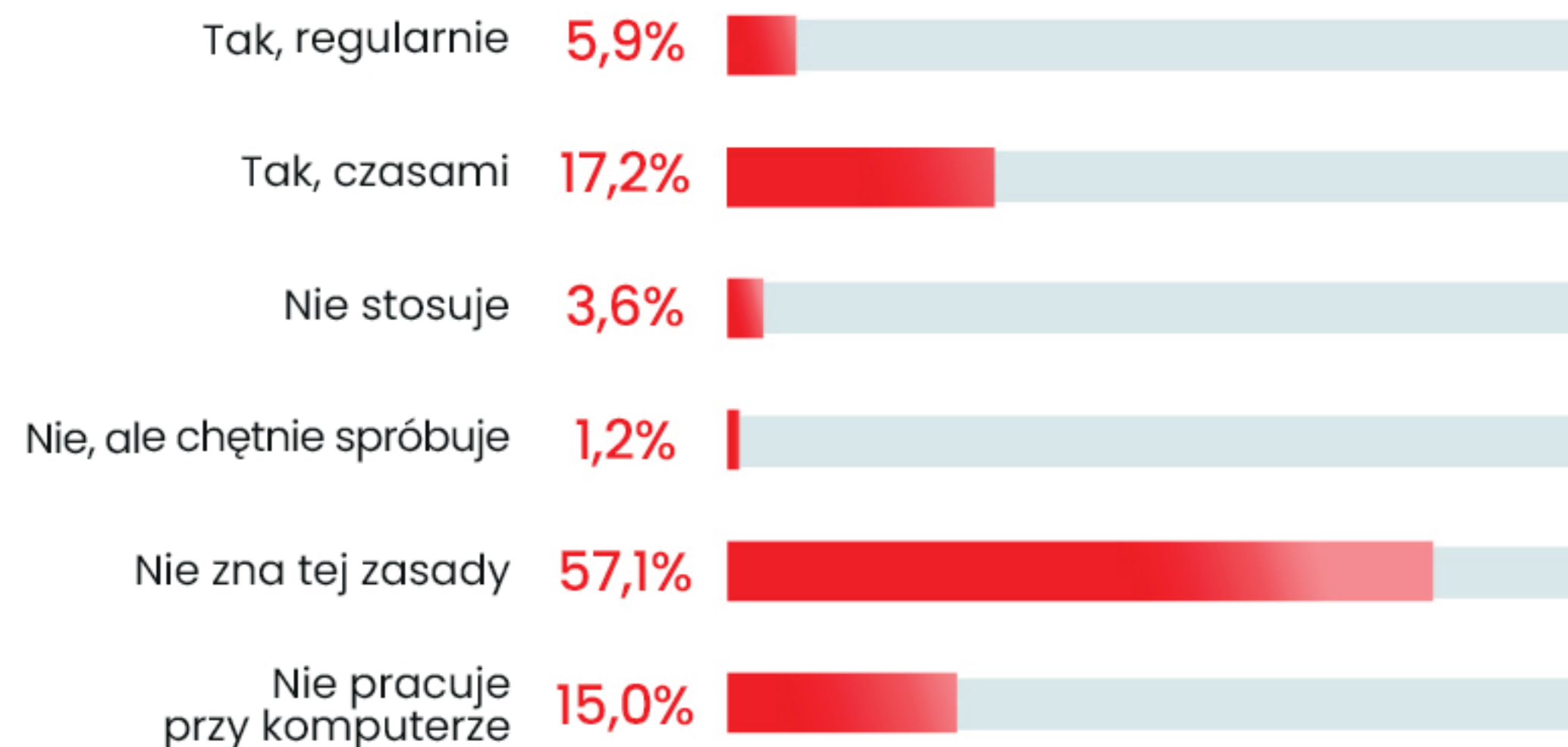
CZY STOSUJESZ ZASADY ERGONOMII PODCZAS PRACY PRZY KOMPUTERZE?



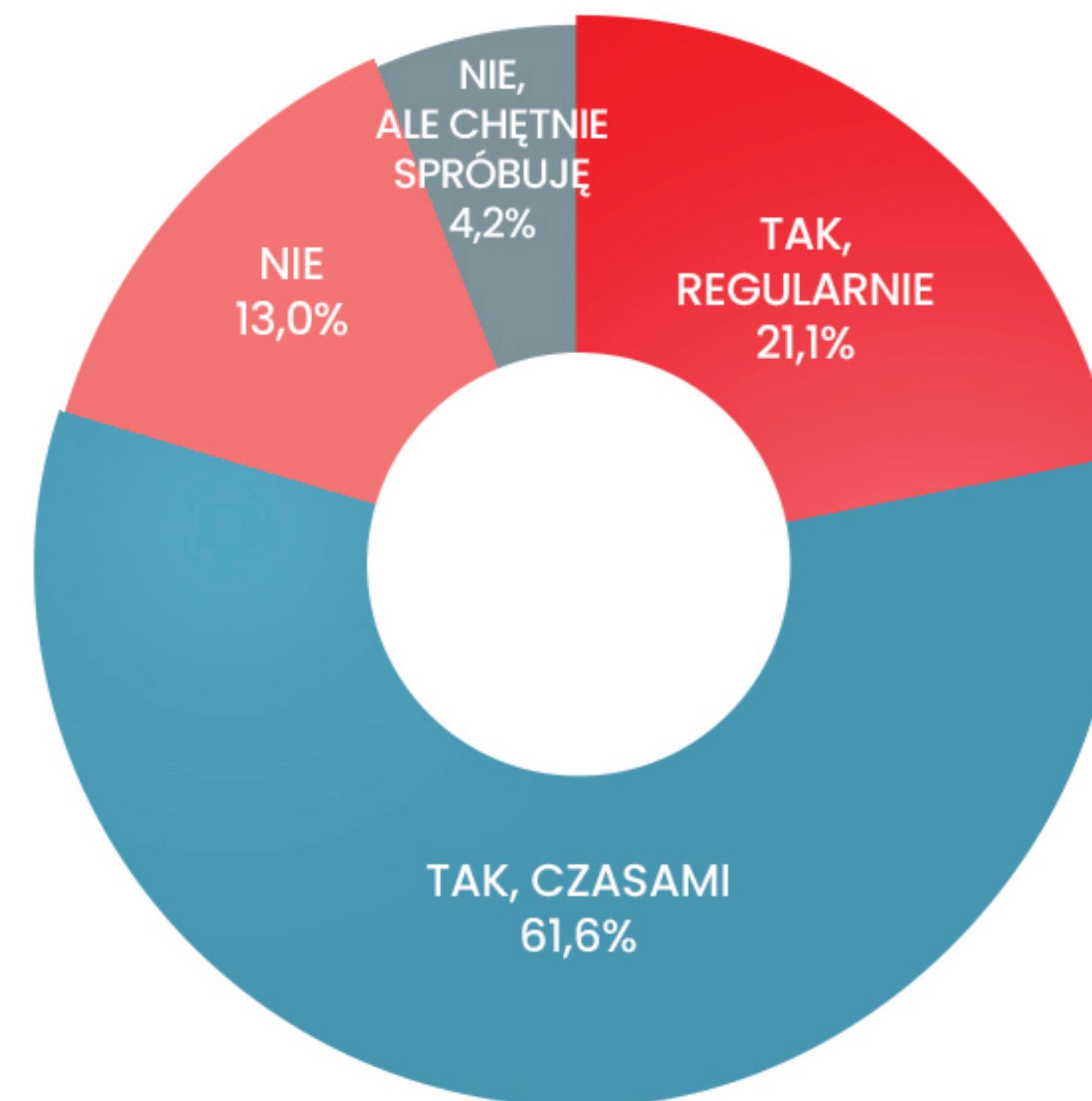
- Zasady ergonomii podczas pracy przy komputerze regularnie lub czasami stosuje 62,2% ankietowanych, 10,1% nie stosuje ich, mimo że są świadomi ich istnienia.

ZASADA 20-20-20

CZY STOSUJESZ ZASADĘ 20-20-20?



- Pytanie „Czy znasz zasadę 20-20-20, która mówi, żeby pracując przy komputerze, co 20 minut patrzeć na coś oddalonego o 6 metrów (20 stóp) przez 20 sekund?” zostało zadane osobom pracującym przy komputerze.
- Zna ją co trzecia osoba, której zdarza się korzystać z komputera.
- Regularnie stosuje ją co piąta osoba, która ją zna – ok. 6% wszystkich badanych.



N = 284, osoby znające zasadę 20-20-20.

DIETA

CZY ZWRACASZ UWAGĘ NA SPOŻYWANIE POKARMÓW WSPIERAJĄCYCH ZDROWIE OCZU,
TAKICH JAK: KWASY OMEGA-3, LUTEINA, ZEAKSANTYNA, CYNK, WITAMINY A, C, E?

Tak, często
dbam o dietę
wspierającą wzrok

20,3%



Tak, czasami
zwracam uwagę na to,
jak dieta wpływa na wzrok

40,7%



Nie, nie zwracam uwagi
na wpływ diety na wzrok

39,0%



- Ponad 60% ankietowanych twierdzi, że zwracają uwagę na spożywanie pokarmów wspierających zdrowie oczu.
- Co piąta osoba dba o taką dietę często.

SAMOOOCENA WIEDZY NA TEMAT PROFILAKTYKI

JAK OCENIASZ SWOJĄ WIEDZĘ NA TEMAT
PROFILAKTYKI ZDROWIA OCZU?

Bardzo dobra – wiem,
jak dbać o wzrok **10,7%**



Przeciętna,
wiem co nieco **71,0%**



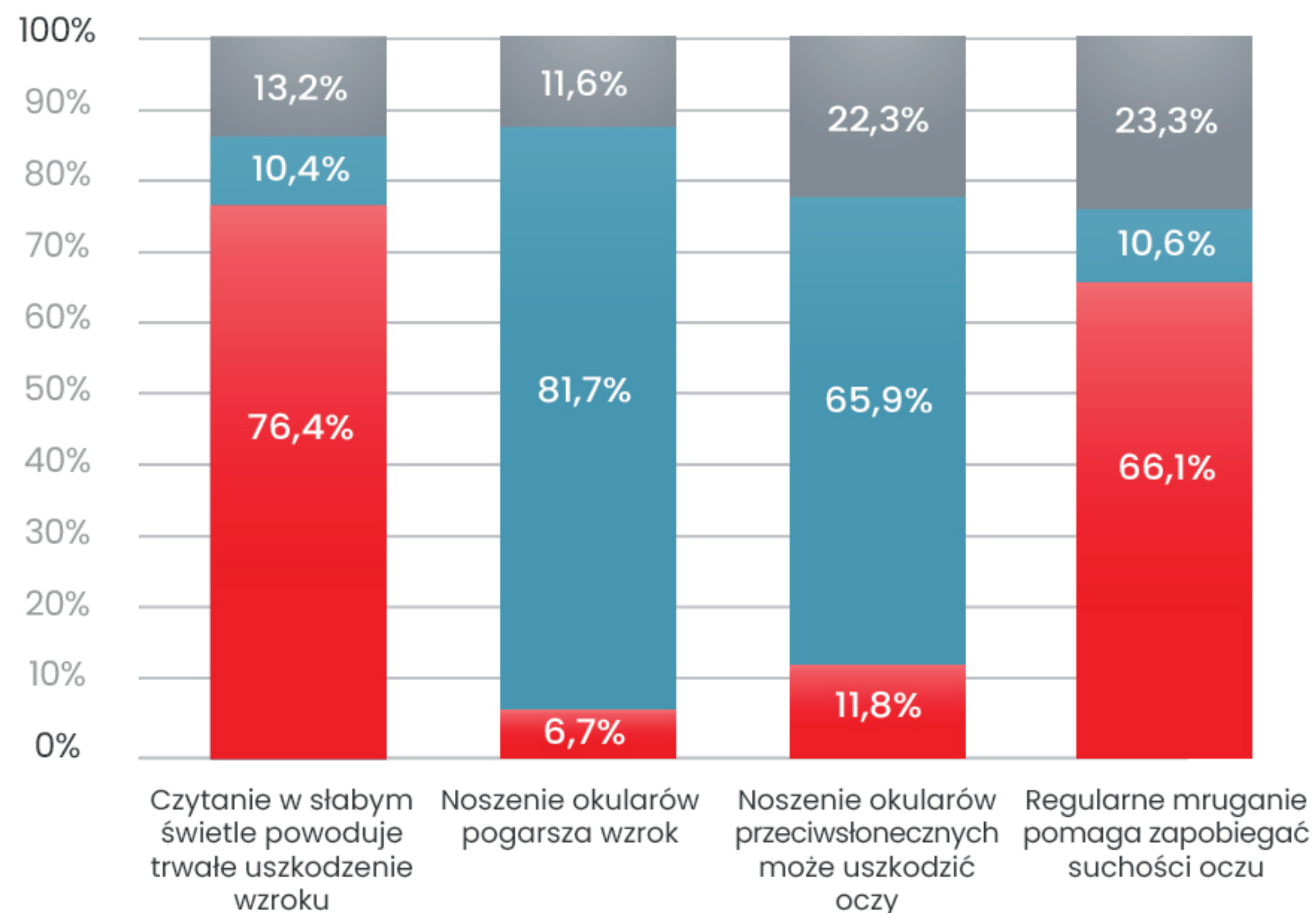
Niska **18,3%**



- Polacy w większości oceniają swoją wiedzę na temat profilaktyki zdrowia oczu jako przeciętną
- Tylko nieco ponad 10% uważa, że ich wiedza jest bardzo dobra.
- Jako niską oceniają ją 18,3% badanych.

STEREOTYPY NA TEMAT WZROKU

OPINIE NA TEMAT WZROKU



- Jak widać, wiedza Polaków na temat wzroku nie jest kompletna.
- Dość dobrze wypadamy, jeśli chodzi o znajomość działania okularów, ale w innych dziedzinach jest pole do edukacji.

■ Nie wiem
■ Fałsz
■ Prawda

Dlaczego zrealizowaliśmy to badanie?

Wzrok to jeden z najważniejszych zmysłów – dzięki niemu poznajemy świat, uczymy się, pracujemy, budujemy relacje i rozwijamy pasje. Mimo jego kluczowej roli, często traktujemy go jako coś oczywistego, a o regularnych badaniach wzroku przypominamy sobie dopiero wtedy, gdy pojawi się wyraźny problem. Niestety, bywa, że wtedy jest już za późno na skuteczną profilaktykę.

Badanie „Okiem Polaka” powstało, by zmierzyć się z tą rzeczywistością. Chcieliśmy jako Fundacja Ziko dla Zdrowia lepiej zrozumieć, jak Polacy postrzegają zdrowie wzroku, w jaki sposób dbają o oczy na co dzień, z jakimi trudnościami się mierzą oraz jakie mają braki informacyjne i w dostępie do profilaktyki. Tylko mając tę wiedzę, możemy realnie wpływać na poprawę jakości życia – poprzez edukację, kampanie informacyjne, wsparcie systemowe i lokalne inicjatywy zdrowotne.

Nasze badanie to nie tylko zbiór danych. To głos setek osób, które podzieliły się swoimi codziennymi wyzwaniami związanymi ze wzrokiem. To także wyraźny sygnał dla organizatorów, ekspertów i instytucji publicznych: troska o zdrowie oczu to kwestia realna i pilna.

Wierzymy, że raport, który oddajemy w Państwa ręce, stanie się inspiracją do działania – dla decydentów, by inwestowali w programy profilaktyczne; dla edukatorów, by z jeszcze większą uwagą mówili o ochronie wzroku; dla każdego z nas, by zatrzymać się na chwilę i zadać sobie pytanie: **czy naprawdę dbam o to, co pozwala mi widzieć świat?**





UDOSTĘPNIANIE I WYKORZYSTANIE RAPORTU

Raport „Okiem Polaka” został przygotowany z myślą o szerokim wykorzystaniu – w działaniach informacyjnych, edukacyjnych i społecznych. W trosce o rzetelność przekazu oraz właściwy kontekst, prosimy o wcześniejszy kontakt z Fundacją Ziko dla Zdrowia w celu uzgodnienia zasad udostępniania lub cytowania materiałów.



Kontakt: fundacja@zikodlazedrowia.org