

## ENQUESTA INSTAGRAM – SALUT (25 GENER 2021)

**OBJECTIU:** Conèixer estat dels usuaris i de les usuàries en quant a salut.

1. Què entens per salut?

N= 168	A) Absència afeccions/malalties	B) Benestar físic, social i psicològic	C) Capacitat d'afrontament	D) A,B i C són correctes
	9	74	8	77

2. Valora el teu grau de salut:

N=85      X= 7,5

3. Què és el que et fa sentir més saludable?

N= 82	X
Fer exercici físic o esport	6,5

N= 76	X
Tenir cura de les meves relacions	7,5

N= 86	X
Temps per a mi, meditació o tècniques de relaxació	6

N= 79	X
-------	---

Una alimentació equilibrada	7
-----------------------------	---

4. Tens alguna preocupació ara mateix?

N= 93	sí	no
	75	18

5. Quin àmbit creus que necessita millorar per sentir-te més feliç?

N= 106	A) Físic	B) Social	C) Psicològic	D) Competencial
	15	20	56	15

6. Demanaries orientació o ajuda a professionals per millorar la teva salut?

N= 82	sí	no
	64	18

7. Acceptaries orientació o ajuda per millorar la teva salut?

N= 92	sí	no
	77	15

8. Propostes:

Salut mental = 4

Salut sexual i relacions personals = 1

Dolor crònic en professionals de la salut (?)