

CHESTIONAR LEGAT DE STILUL DE VIATĂ – prima parte

Bună ziua, dacă sunteți de acord vă rugăm să răspundeți la aceste întrebări legate de anumitestiluri de viață importante pentru sănătate.

Ziuă _____ Vârstă _____

Fumul de țigară

• *Dumneavoastră fumați?*

• DA ☐ câte țigari fumați pe zi: _____

- NU ☐ 1) sunt un ex-fumător de aproximativ 6 luni ☐
2) sunt un ex-fumător de mai mult de 6 luni ☐
3) nu am fumat niciodată ☐

Consumul de băuturi alcoolice

Conform statisticilor, se consideră că un pahar de alcool conține 12-13gr de etanol pur și corespunde: unui pahar de vin de 125 ml sau unei doze de bere de 330ml sau unui pahar de 40ml de țuică.

• *Dumneavoastră consumați băuturi alcoolice?* DA ☐ NU ☐

- Dacă DA, cât de des? Zilnic ☐ n de pahare: _____
Săptămânal ☐ n de pahare: _____
Lunar ☐ n de pahare: _____

- Consumați băuturi alcoolice si înafara orelor de masă? DA ☐ NU ☐

Obiceiuri alimentare

- *Dacă vă gândiți la consumul zilnic de fructe și legume, câte porții de fructe și legume consumați pe zi?* (se consideră o porție de fructe sau legume crude, acea cantitate care stă în palma unei mâini, iar dacă este fiartă cantitatea se referă la jumătate de farfurie)

niciuna ☐ una/două ☐ trei/patru ☐ cinci/mai multe ☐

- *Cât de des folosiți sarea la masă?*

niciodată sau rar ☐ câteodată ☐ tot timpul ☐

- *Cum considerați că este greutatea dumneavoastră actuală?* Normală ☐ Supraponderală ☐

Activitate Fizică

- *In ultimele 30 de zile ați făcut activitate fizică?* DA ☐ NU ☐

Dacă da, de care? _____

De câte ori per săptămână? _____ Câte minute de fiecare dată? _____

- *Cum considerați activitatea dumneavoastră fizică?*

Suficientă ☐ Insuficientă ☐ Inutilă ☐

CHESTIONAR LEGAT DE STILUL DE VIATĂ – a doua parte

- Dacă ar fi să apreciați cu un număr de la 1 la 7 **cât de mulțumit sunteți de nivelul dumneavoastră de bunăstare fizică și psihică**, unde 1 înseamnă deloc mulțumit și 7 înseamnă complet mulțumit, ce notă v-ați acorda?

1 2 3 4 6 7

deloc mulțumit

complet mulțumit

- Dacă fumați în prezent și dacă ar trebui să evaluați cu un număr de la 1 la 7 **cât de îngrijorat sunteți în privința consumului dumneavoastră de tutun**, unde 1 înseamnă deloc îngrijorat și 7 complet îngrijorat, ce notă v-ați acorda?

1 2 3 4 6 7

deloc îngrijorat

complet îngrijorat

- Dacă consumați băuturi alcoolice și dacă ar fi să evaluați cu un număr de la 1 la 7 **cât de îngrijorat sunteți în privința consumului dumneavoastră de băuturi alcoolice**, unde 1 înseamnă deloc îngrijorat și 7 complet îngrijorat, ce notă v-ați acorda dumneavoastră?

1 2 3 4 6 7

deloc mulțumit

complet mulțumit

- Dacă ar fi să evaluați cu un număr de la 1 la 7 **cât de mulțumit sunteți de comportamentul dumneavoastră alimentar**, unde 1 înseamnă deloc mulțumit și 7 înseamnă complet mulțumit, ce notă v-ați acorda?

1 2 3 4 6 7

deloc mulțumit

complet mulțumit

- Dacă ar fi să evaluați cu un număr de la 1 la 7 **cât de mulțumit sunteți de nivelul dumneavoastră de activitate fizică**, unde 1 înseamnă deloc mulțumit și 7 înseamnă complet mulțumit, ce notă v-ați acorda?

1 2 3 4 6 7

deloc mulțumit

complet mulțumit

ÎN CONCLUZIE

În ceea ce privește aceste stiluri de viață, în ultima lună, ați simțit că doriți să faceți vreoschimbare?

DA ☐ NU ☐

- Dacă da, cu privire la care stil de viață? _____

- Dacă ați vrea să schimbați ceva în acest stil de viață, cu ce v-ar plăcea să începeți?
