

# Z zdravjem povezan vedenjski slog 2012

## VPRAŠALNIK

Prosimo vas, da pri vprašanjih, kjer ni posebej navedenega načina izpolnjevanja, **obkrožite ustrezen odgovor**. Vprašalnik lahko izpolnjuje **samo oseba, izbrana v vzorec**. Če slabše vidite ali ga težje razumete, naj vam pri izpolnjevanju kdo pomaga. Vsekakor pa naj bodo odgovori vaši. Prosimo vas, da izpolnjen anketni vprašalnik **najkasneje do 18. 6. 2012** vrnete po pošti v priloženi pisemski ovojnici.

### OSNOVNI PODATKI

1. **Spol:**

- 1 moški  
 2 ženski

2. **Leto rojstva:**

19

3. **Ali ste trenutno:**

- 1 samski  
 2 poročeni  
 3 živite v zunajzakonski zvezi  
 4 ovdoveli  
 5 ločeni

4. **Koliko članov šteje vaše gospodinjstvo?**

\_\_\_\_\_

5. **Koliko oseb, mlajših od 18 let, živi v istem gospodinjstvu kot vi?**

\_\_\_\_\_

6. **Kakšen je vaš zaposlitveni status?**

*(Prosimo, označite samo en odgovor.)*

- 1 zaposlen  
 2 samozaposlen  
 3 študent  
 4 gospodinja, gospodinjec  
 5 upokojenec  
 6 brezposeln

7. **Kakšno delo večinoma opravljate?**

*(Prosimo, označite samo en odgovor.)*

- 1 težko fizično delo v kmetijstvu, živinoreji, gozdarstvu ipd.  
 2 težko fizično delo v industriji, rudarstvu, gradbeništvu ipd.  
 3 lažje fizično delo (npr. prevoznništvo, montaža, priprava hrane, tiskarstvo, skladiščenje, popravila, vzdrževanje ...)  
 4 kombinacija lažjega fizičnega in storitvenega dela (npr. strežba, turizem, trgovina, pospeševanje prodaje, medicinska oskrba ...)  
 5 enostavnejše pisarniško delo (npr. tajništvo, nižji menedžment)  
 6 intelektualno, raziskovalno delo, vodstveni kadri (npr. poučevanje, zdravljenje, višji menedžment)  
 7 drugo

8. **Katera je vaša najvišja dosežena stopnja izobrazbe?**

- 1 nepopolna osnovnošolska izobrazba  
 2 osnovnošolska izobrazba  
 3 nižja ali srednja poklicna izobrazba  
 4 srednja strokovna, splošna izobrazba  
 5 višja strokovna izobrazba, višješolska izobrazba  
 6 visokošolska strokovna izobrazba  
 7 visokošolska univerzitetna izobrazba  
 8 specializacija, magisterij, doktorat

9. **Kateri družbeni skupini (sloju ali razredu) pripadate po svojem mnenju?**

- 1 čisto spodnji  
 2 delavski  
 3 srednji  
 4 višji srednji  
 5 zgornji  
 6 ne vem

### UPORABA ZDRAVSTVENIH STORITEV IN ZDRAVSTVENO STANJE

10. **Kolikokrat ste bili v zadnjih 12 mesecih pri splošnem zdravniku ali specialistu?**

*(Ne upoštevajte obiskov zaradi bolezni otrok ali drugih družinskih članov.)*

\_\_\_\_\_ (Prosimo, vpišite število obiskov.)

11. **Kolikokrat ste bili v zadnjih 12 mesecih pri zobozdravniku?**

*(Prosimo, ne upoštevajte obiskov zaradi spremstva otrok ali drugih družinskih članov.)*

\_\_\_\_\_ (Prosimo, vpišite število obiskov.)

12. **Kolikokrat ste bili v zadnjih 12 mesecih sprejeti v bolnišnico?**

*(Prosimo, ne upoštevajte poroda ali spremstva otroka.)*

\_\_\_\_\_ (Prosimo, vpišite število sprejemov.)

13. **Koliko dni ste bili v zadnjih 12 mesecih zaradi bolezni ali poškodbe odsotni z dela ali nezmožni opravljati običajne delovne obveznosti?**

*(Če se ne spomnite točno, prosimo, napišite približno število dni. Ne upoštevajte odsotnosti z dela zaradi nosečnosti, porodniškega dopusta, nege ali spremstva otroka ali drugega družinskega člana.)*

\_\_\_\_\_ dni (Prosimo, vpišite število dni.)

**14. Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli katero od naštetih težav?**

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
a bolečine v prsih med telesno dejavnostjo	1	2
b bolečine v križu	1	2
c bolečine v vratu/ramenih	1	2
d bolečine v drugih sklepih	1	2
e vztrajne napade kašlja z izkašljevanjem sluzi	1	2
f otekanje nog	1	2
g alergijo	1	2
h zaprtje	1	2
i glavobol	1	2
j nespečnost	1	2
k depresivno stanje (potrtost, žalost)	1	2
l zobobol	1	2
m težave pri uriniranju	1	2

**15. Ali imate katero od navedenih bolezni ali stanj, ki jih je ugotovil zdravnik?**

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da, ugotovljena je bila v zadnjem letu	da, ugotovljena je bila pred več kot enim letom	ne
a zvišan krvni tlak več kot 140/90 mmHg (hipertenzijo)	1	2	3
b zvišan holesterol več kot 5 mmol/l (hiperholestolemijo)	1	2	3
c sladkorno bolezen ali diabetes	1	2	3
d prebolelo srčno kap ali miokardni infarkt	1	2	3
e bolečino v prsih pri mirovanju ali med telesno dejavnostjo (npr. angino pektoris)	1	2	3
f srčno popuščanje	1	2	3
g možgansko kap	1	2	3
h boleznimi in okvare hrbtenice	1	2	3
i boleznimi sklepov (artritis ali artroze)	1	2	3
j kronični bronhitis, emfizem (KOPB)	1	2	3
k bronhialno astmo	1	2	3
l razjedo (ulkus) na želodcu ali dvanajstniku	1	2	3
m jetno cirozo	1	2	3
n depresijo	1	2	3
o bolezen ščitnice	1	2	3

**16. Ali ste v zadnjih 7 dneh jemali naslednja zdravila ali zdravilna sredstva?**

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
a za znižanje krvnega tlaka	1	2
b za znižanje holesterola v krvi	1	2
c za zdravljenje sladkorne bolezni	1	2
d proti glavobolu	1	2
e proti drugim bolečinam	1	2
f proti kašlju	1	2
g pomirjevala in uspavala	1	2
h prehranska dopolnila v obliki vitaminov in minerale	1	2
i kontracepcijska sredstva	1	2
j antidepresive	1	2
k zeliščne pripravke	1	2

**17. Ste kdaj redno jemali zdravila za nihanje krvnega tlaka?**

- 1 da  
 2 ne

**18. So vam kdaj izmerili zvišano koncentracijo krvnega sladkorja (kadarkoli)?**

- 1 da  
 2 ne

**19. Je imel kdo od bližnjih ali širših sorodnikov sladkorno bolezen (diabetes tipa 1 ali 2)?**

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
a stari starši, teta, stric, bratranec, sestrična	1	2
b starši, brat, sestra, otrok	1	2

**20. Kdaj ste nazadnje opravili naslednje meritve/preglede?**

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	v zadnjih 12 mesecih	pred 1 do 3 leti	pred 3 do 5 leti	pred več kot 5 leti	nikoli	ne vem
a krvni tlak	1	2	3	4	5	6
b holesterol v krvi	1	2	3	4	5	6
c sladkor v krvi	1	2	3	4	5	6
d pregled blata na prikrito krvavitev	1	2	3	4	5	6
e kolonoskopijo	1	2	3	4	5	6
f mamografijo (slikanje) dojke (samo za ženske)	1	2	3	4	5	6
g bris materničnega vratu (samo za ženske)	1	2	3	4	5	6
h pregled prostate (samo za moške)	1	2	3	4	5	6

**21. Če je ta meritev/pregled bil/a opravljen/a, ali je bil/a opravljen/a zaradi vaših zdravstvenih težav ali na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu?**

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	zaradi mojih zdravstvenih težav	na rednem preventivnem zdravstvenem pregledu	nisem opravljen/a takšnega pregleda
a krvni tlak	1	2	3
b holesterol v krvi	1	2	3
c sladkor v krvi	1	2	3
d pregled blata na prikrito krvavitev	1	2	3
e kolonoskopija	1	2	3
f mamografija (slikanje) dojke (samo za ženske)	1	2	3
g bris materničnega vratu (samo za ženske)	1	2	3
h pregled prostate (samo za moške)	1	2	3

**22. Kdaj ste si sami nazadnje:**

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	pred 1 mesecem	pred 1 do 6 meseci	pred več kot pol leta	nikoli
a izmerili krvni tlak	1	2	3	4
b samopregledovali dojke (samo za ženske)	1	2	3	4
c samopregledovali moda (samo za moške)	1	2	3	4

23. Ali imate priznano katero od stopenj invalidnosti?

- 1 ne
- 2 I. stopnjo
- 3 II. stopnjo
- 4 III. stopnjo

24. Kako ocenjujete svoje trenutno zdravstveno stanje?

- 1 zelo dobro
- 2 dobro
- 3 srednje
- 4 slabo
- 5 zelo slabo

25. Kako skrbite za svoje zdravje?

- 1 zelo dobro
- 2 kar dobro
- 3 bolj malo, premalo
- 4 skoraj nič
- 5 ne vem, kaj bi rekel

26. Koliko zob vam manjka?

- 1 nič
- 2 1–5
- 3 6–10
- 4 več kot 10, toda ne vsi
- 5 manjkajo mi vsi zobje oziroma nosim totalno protezo

27. Kako pogosto si umivate zobe?

- 1 nikoli
- 2 ne vsak dan
- 3 enkrat dnevno
- 4 dvakrat dnevno
- 5 večkrat dnevno

28. Kako pogosto se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom?

- 1 nikoli
- 2 zelo redko
- 3 občasno
- 4 pogosto
- 5 vsak dan

29. Če se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom, kaj menite, da je vzrok temu?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
a obremenitve na delovnem mestu	1	2
b slabi odnosi med sodelavci	1	2
c problemi v družini	1	2
d slabi materialni pogoji za življenje	1	2
e osamljenost	1	2
f hrupno okolje	1	2

30. Kako obvladujete napetosti, stres in pritiske, ki jih doživljate v življenju?

- 1 zlahka jih obvladujem
- 2 z nekaj truda jih obvladujem
- 3 z večjim naporom jih obvladujem
- 4 s hudimi težavami jih še obvladujem
- 5 ne obvladujem jih, moje življenje je skoraj neznosno

31. Koliko ljudi vam je tako blizu, da lahko nanje računate, če imate resen osebni problem?

- 1 nobenega
- 2 1 ali 2
- 3 3 do 5
- 4 več kot 5

32. Koliko ur na dan običajno spite med delovnim tednom?

- 1 več kot 8 ur
- 2 8 ur
- 3 6–7 ur
- 4 manj kot 6 ur

33. Kako hrupno se vam zdi okolje, v katerem bivate?

- 1 zelo hrupno
- 2 srednje hrupno
- 3 malo hrupno
- 4 sploh se mi ne zdi hrupno

34. Kateri od spodaj navedenih dejavnikov po vašem mnenju najbolj prispevajo k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
a nepravilna prehrana	1	2
b stres	1	2
c slabi življenjski pogoji (pomanjkanje denarja, slabo stanovanje)	1	2
d naporno telesno delo	1	2
e kajenje	1	2
f premalo gibanja	1	2
g debelost	1	2
h dedni (genetski) dejavniki	1	2
i alkohol	1	2
j slaba dostopnost do zdravstvenih storitev	1	2
k tvegano vedenje na cesti	1	2

## KAJENJE

35. Ali vi ali katerikoli drug član vaše družine kadi v stanovanju ali v bivalnih prostorih?

- 1 ne, nihče ne kadi
- 2 da

36. Koliko ur na dan preživite v okolju, kjer nekdo kadi?

- 1 skoraj nikoli nisem izpostavljen/a tobačnemu dimu
- 2 manj kot 1 uro na dan
- 3 1–5 ur na dan
- 4 več kot 5 ur na dan

37. Ali sedaj kadite, ste kdajkoli kadili (cigarete, cigare ali pipe tobaka)?

- 1 ne kadim in nisem nikoli kadil ⇒ **POJDITE NA VPRAŠANJE ŠT. 50!**  
 2 sedaj ne kadim, a prej sem kadil ⇒ **NADALJUJTE Z VPRAŠANJEM ŠT. 38!**  
 3 sedaj kadim ⇒ **NADALJUJTE Z VPRAŠANJEM ŠT. 38!**

38. Ali ste pokadili vsaj 100 cigaret v svojem življenju?

- 1 da  
 2 ne

39. Kakšen kadilec ste (ali ste bili)?

- 1 reden, kadim (kadil sem) vsak dan  
 2 občasen

40. Katere tobačne izdelke in/ali izdelke z nikotinom uporabljate oziroma ste uporabljali (možnih je več odgovorov)?

- 1 tovarniške cigarete  
 2 ročno zvite cigarete  
 3 cigare  
 4 pipe tobaka  
 5 vodno pipo  
 6 tobak za njuhanje, žvečenje ali sesanje  
 7 elektronske cigarete  
 8 drugo, prosimo navedite: \_\_\_\_\_

41. Koliko cigaret običajno pokadite (ali ste pokadili) na dan?

\_\_\_\_\_ cigaret na dan

42. Če ste, ali ste bili kadilec, koliko ste bili stari, ko ste prvič kadili?

\_\_\_\_\_ let (Prosimo, vpišite starost.)

43. Če ste bili kadilec, pa niste več, koliko ste bili stari, ko ste začeli redno (vsak dan) kaditi?

\_\_\_\_\_ let (Prosimo, vpišite starost.)

44. Če ste bili kadilec, pa niste več, koliko ste bili stari, ko ste prenehali kaditi?

\_\_\_\_\_ let (Prosimo, vpišite starost.)

45. Če ste še vedno kadilec, ali bi radi opustili kajenje?

- 1 ne, kajenja ne nameravam opustiti  
 2 da, kajenje nameravam opustiti v naslednjih 30 dneh  
 3 da, kajenje nameravam opustiti v naslednjih 6 mesecih  
 4 da, kajenje nameravam opustiti nekoč v prihodnosti  
 5 nisem še razmišljal/a o tem

46. Kolikokrat ste resno poskusili prenehali kaditi in ste zdržali brez kajenja vsaj 24 ur (če ne kadite več, prosimo, navedite, kolikokrat ste poskusili prenehati kaditi pred dokončno opustitvijo kajenja)?

- a \_\_\_\_\_-krat  
 b nikoli

47. Če še vedno kadite, prosimo navedite, kdaj ste nazadnje resno poskusili prenehati kaditi in ste zdržali brez kajenja vsaj 24 ur?

- 1 v zadnjem mesecu  
 2 pred več kot 1, a manj kot 6 meseci  
 3 pred več kot 6, a manj kot 12 meseci  
 4 pred več kot 1 letom

48. Ali vas skrbijo škodljive posledice kajenja za vaše zdravje?

- 1 zelo sem zaskrbljen/a  
 2 nekoliko sem zaskrbljen/a  
 3 nisem pretirano zaskrbljen/a  
 4 sploh nisem zaskrbljen/a

49. Ali vam je v zadnjem letu (v zadnjih 12 mesecih) katera od naštetih oseb svetovala, da opustite kajenje?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabelo izpolnjujte po vrsticah!)

		da	ne
a	zdravnik	1	2
b	zobozdravnik	1	2
c	medicinska sestra	1	2
d	drug zdravstveni delavec	1	2
e	družinski član	1	2
f	prijatelj	1	2
g	drugi	1	2

## PREHRANJEVALNE NAVADE

50. Kako pogosto uživate naštete dnevne obroke?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabelo izpolnjujte po vrsticah!)

	vsak dan	4–6x na teden	1–3x na teden	1–3x na mesec	nikoli	
a	zajtrk	1	2	3	4	5
b	dopoldanska malica	1	2	3	4	5
c	kosilo	1	2	3	4	5
d	popoldanska malica	1	2	3	4	5
e	večerja	1	2	3	4	5
f	priložnostni obrok (npr. pred televizijo)	1	2	3	4	5

51. Kje uživate naslednje obroke?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabelo izpolnjujte po vrsticah!)

	doma	izven doma	obroka ne jem	
a	zajtrk	1	2	3
b	dopoldanska malica	1	2	3
c	kosilo	1	2	3
d	popoldanska malica	1	2	3
e	večerja	1	2	3

52. Kako pogosto uporabljate navedene maščobe pri pripravi hrane?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabelo izpolnjujte po vrsticah!)

	vsak dan	tedensko	mesečno	redkeje	nikoli	ne vem	
a	oljčno (olivno) olje	1	2	3	4	5	6
b	druga rastlinska olja	1	2	3	4	5	6
c	smetano (kislo ali sladko)	1	2	3	4	5	6
d	margarino	1	2	3	4	5	6
e	maslo	1	2	3	4	5	6
f	svinjsko mast	1	2	3	4	5	6
g	drugo, katero: _____	1	2	3	4	5	6

**53. Kako pogosto uporabljate navedene namaze na kruhu?**  
(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	vsak dan	tedensko	mesečno	redkeje	nikoli	ne vem
a margarino	1	2	3	4	5	6
b maslo	1	2	3	4	5	6
c svinjsko mast ali zaseko	1	2	3	4	5	6
d namaz z veliko maščob (ribji, zelenjavni, sirni, zeliščni)	1	2	3	4	5	6
e čokoladni namaz	1	2	3	4	5	6
f arašidovo maslo	1	2	3	4	5	6
g paštete	1	2	3	4	5	6
h smetano	1	2	3	4	5	6
i majonezo	1	2	3	4	5	6

**54. Kakšno mleko najpogosteje pijete?**

- 1 ne pijem mleka
- 2 domače mleko (s kmetije, mlekomata)
- 3 mleko s 3,5 % maščobe
- 4 mleko z manj maščobe (1,6 % maščobe ali manj)
- 5 posneto mleko (0,5 % maščobe)

**55. Katere mlečne izdelke najpogosteje uživate?**

- 1 polnomastne mlečne izdelke
- 2 mlečne izdelke z manj maščob
- 3 ne uživam mlečnih izdelkov

**56. Ali jeste naslednje vrste kruha (tudi žemlje, bombice in podobne pekavske izdelke)?**  
(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
a bel	1	2
b polbel	1	2
c črn	1	2
d polnozmat	1	2
e druge vrste (ajdov, koruzni, pirin ipd.)	1	2

**57. Koliko kruha običajno pojedete na dan?**

- 1 do četrt kg
- 2 četrt do pol kg
- 3 več kot pol kg
- 4 ne jem kruha

**58. Koliko vode običajno popijete na dan?**

- 1 do 2 dl
- 2 2 dl–0,5 l
- 3 0,5–1 l
- 4 1–2 l
- 5 2 l in več
- 6 vode sploh ne pijem

**59. Koliko skodelic prave kave ali čaja običajno spijete na dan?**

- skodelic kave  
 skodelic pravega čaja (zeleni, črni čaj)  
 skodelic zeliščnega ali sadnega čaja

**60. S koliko polnimi čajnimi žličkami ali kockami sladkorja si sladkate skodelico kave ali čaja?**

- (skodelica kave)  
 (skodelica pravega čaja)  
 (skodelica zeliščnega ali sadnega čaja)

**61. Kako pogosto običajno uživate naslednja živila?**

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	nikoli	1–3x na mesec	1–3x na teden	4–6x na teden	1x na dan	več kot 1x na dan
a mleko in mlečne izdelke (mleko, sire, jogurt, skuto ...)	1	2	3	4	5	6
b sveže sadje	1	2	3	4	5	6
c 100% sadne sokove	1	2	3	4	5	6
d surovo zelenjavo	1	2	3	4	5	6
e predelano zelenjavo (kuhano, dušeno ipd.)	1	2	3	4	5	6
f perutnino (piščancje ali puranje meso)	1	2	3	4	5	6
g rdeče meso (govedino, svinjino, konjsko meso)	1	2	3	4	5	6
h ribe in morske sadeže	1	2	3	4	5	6
i krompir, riž, testenine	1	2	3	4	5	6
j jajce kot samostojno jed	1	2	3	4	5	6
k žita (kosmiče, muslije, kaše)	1	2	3	4	5	6
l kruh	1	2	3	4	5	6
m ocvrte jedi (pomfrit, ocvrto meso, ocvrtke ...)	1	2	3	4	5	6
n sendviče, hot dog, pico, burek, kebab	1	2	3	4	5	6
o gotove jedi iz pločevink, juhe iz koncentratov ipd.	1	2	3	4	5	6
p suhomesnate izdelke (šunke, pršut, vratovino ipd.)	1	2	3	4	5	6
r druge mesne izdelke (klobase, salame, paštete, hrenovke ipd.)	1	2	3	4	5	6
s pecivo, sladice, slaščice	1	2	3	4	5	6
t bonbone, čokolado	1	2	3	4	5	6
u aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaj, sadne napitke, vode z okusom ipd.)	1	2	3	4	5	6

**62. Koliko zelenjave (sveže in kuhane) v povprečju zaužijete na dan?**

(Ena enota predstavlja približno 100 g zelenjave:  
 - lonček brokolija, brstičnega ohrovt, kisle repe ali kislega zelja  
 - skleda solate, regrata, radiča ali motovilca  
 - 2 paradižnika ali 2 papriki  
 - 1 manjša rdeča pesa ali čebula  
 - 1,5 dl soka iz sveže stisnjene zelenjave)

- 1 ne uživam zelenjave
- 2 1 enoto ali manj
- 3 več kot 1 enoto in manj kot 2 enoti
- 4 2 enoti ali več

**63. Koliko sadja v povprečju zaužijete na dan?**

(Ena enota predstavlja približno 100 g sadja:

- 1 srednje veliko jabolko, hruška, breskev ali pomaranča
- 1 manjša banana
- 3 mandarine, kiviji ali marelice
- 1 skodelica grozdja, češenj, malin, jagod ali borovnic
- 1,5 dl soka iz sveže stisnjene sadja brez dodanega sladkorja)

- 1 ne uživam sadja
- 2 manj kot 1 enoto
- 3 eno enoto
- 4 2 enoti ali več

**64. Ali že pripravljeno hrano pri mizi dodatno solite?**

- 1 nikoli ne dosolim pripravljene hrane
- 2 hrano naprej poskusim in po potrebi dosolim
- 3 hrano brez poskušanja vedno dosolim

**65. Ali vam je katera od spodaj navedenih oseb svetovala, da iz zdravstvenih razlogov spremenite način prehranjevanja?**

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
a zdravnik	1	2
b medicinska sestra	1	2
c drug zdravstveni delavec	1	2
d družinski član	1	2
e prijatelj	1	2
f drugi	1	2

**66. Ali ste se v zadnjem letu (v zadnjih 12 mesecih) začeli bolj zdravo prehranjevati?**

- 1 ne
- 2 da

**67. Ali ste spremenili svoje prehranjevalne navade?**

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
a jem manj mastno hrano	1	2
b uporabljam drugo vrsto maščobe	1	2
c jem več zelenjave	1	2
d jem več sadja	1	2
e jem manj slano hrano	1	2
f jem manj sladko hrano	1	2
g jem več manjših obrokov	1	2
h ne jem mesa	1	2

**ALKOHOL****68. Ali ste v zadnjih 12 mesecih kdaj pili pijače, ki vsebujejo alkohol (npr. pivo, vino, žgane pijače, liker mošt, radler ...)?**

- 1 ne ⇒ **PRESKOČITE NA VPRAŠANJE ŠT. 77!**
- 2 da ⇒ **NADALJUJTE Z VPRAŠANJEM ŠT. 69!**

**69. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače, ki vsebujejo alkohol (npr. pivo, vino, žgane pijače, liker mošt, radler ...)?**

- 1 1-krat na mesec ali redkeje
- 2 2 do 4-krat na mesec
- 3 2 do 3-krat na teden
- 4 4-krat na teden ali bolj pogosto

**70. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili:**

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

	nikoli	nekajkrat na leto	1x na mesec	2-3x na mesec	1-2x na teden	3-6x na teden	vsak dan
a vino	1	2	3	4	5	6	7
b pivo	1	2	3	4	5	6	7
c žgane pijače	1	2	3	4	5	6	7
d radler	1	2	3	4	5	6	7
e mešane gazirane alkoholne pijače (Bacardi Breezer, Smirnoff Ice, Bandidos ...)	1	2	3	4	5	6	7

**71. Koliko pijač, ki vsebujejo alkohol, ste v zadnjih 12 mesecih običajno popili na tisti dan, ko ste pili?**

Kot pijača šteje: kozarec (1 dl) vina ALI pol steklenice oziroma pločevinke (2,5 dl) piva ALI steklenica oziroma pločevinka (0,5 l) radlerja ALI šilce (0,3 dl) žgane pijače oziroma likerja ALI ena steklenica ali pločevinka (3,3 dl) mešane gazirane alkoholne pijače (npr. Bacardi Breezer, Smirnoff Ice). Tabela izpolnjujete po vrsticah!

	popita količina
a vino	_____ kozarcev po 1 dl
b pivo	_____ dl piva
c žgane pijače	_____ kozarčkov (šilc) po 0,3 dl
d radler	_____ steklenic ali pločevink po 0,5 l
e mešane gazirane alkoholne pijače (Bacardi Breezer, Smirnoff Ice, Bandidos ...)	_____ steklenic ali pločevink po 3,3 dl

**PROSIMO, DA NA VPRAŠANJE ŠT. 72 ODGOVORIJO SAMO MOŠKI!****72. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti (npr. na zabavi, za rojstni dan, za novo leto ipd.) popili 6 ali več meric alkoholnih pijač?**

Ena merica alkoholne pijače je: kozarec (1 dl) vina ALI pol steklenice oziroma pločevinke (2,5 dl) piva ALI steklenica oziroma pločevinka (0,5 l) radlerja ALI šilce (0,3 dl) žgane pijače oziroma likerja ALI ena steklenica ali pločevinka (3,3 dl) mešane gazirane alkoholne pijače (npr. Bacardi Breezer, Smirnoff Ice).

- 1 nikoli
- 2 manj kot 1-krat na mesec
- 3 1 do 3-krat na mesec
- 4 1 do 3-krat na teden
- 5 dnevno ali skoraj vsak dan

**PROSIMO, DA NA VPRAŠANJE ŠT. 73 ODGOVORIJO SAMO ŽENSKE!****73. Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih ob eni priložnosti (npr. na zabavi, za rojstni dan, za novo leto ipd.) popili 4 ali več meric alkoholnih pijač?**

Ena merica alkoholne pijače je: kozarec (1 dl) vina ALI pol steklenice oziroma pločevinke (2,5 dl) piva ALI steklenica oziroma pločevinka (0,5 l) radlerja ALI šilce (0,3 dl) žgane pijače oziroma likerja ALI ena steklenica ali pločevinka (3,3 dl) mešane gazirane alkoholne pijače (npr. Bacardi Breezer, Smirnoff Ice).

- 1 nikoli
- 2 manj kot 1-krat na mesec
- 3 1 do 3-krat na mesec
- 4 1 do 3-krat na teden
- 5 dnevno ali skoraj vsak dan

74. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala, da spremenite navade pitja alkoholnih pijač?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabelo izpolnjujete po vrsticah!)

	da	ne
a zdravnik	1	2
b medicinska sestra	1	2
c drug strokovnjak	1	2
d družinski član	1	2
e prijatelj	1	2
f drugi	1	2

75. Ali ste v zadnjih 12 mesecih spremenili navade pitja alkohola?

- 1 ne  
 2 da

76. Če ste jih spremenili, kako ste jih spremenili?

- 1 alkoholnih pijač sploh ne pijem več  
 2 pijem manj alkoholnih pijač  
 3 pijem več alkoholnih pijač

## TELESNA VIŠINA, TELESNA TEŽA IN OBSEG TREBUHA

Prosimo, da odgovorite na spodnja vprašanja, ker so pomembna za oceno tveganja za sladkorno bolezen.

77. Napišite vašo telesno višino:

\_\_\_\_\_ cm

78. Koliko tehtate?

\_\_\_\_\_ kg

79. Kakšen je vaš obseg pasu v višini popka?

\_\_\_\_\_ cm

80. Kakšen je vaš odnos do vaše telesne teže?

- 1 vseeno mi je  
 2 zadovoljen/a sem s svojo telesno težo  
 3 rad/a bi bil/a bolj suh/a  
 4 rad/a bi bil/a bolj debel/a

## GIBANJE

Naslednja vprašanja se nanašajo na telesno dejavnost. Prosimo vas, da najprej preberete opise telesne dejavnosti različnih intenzivnosti in nato odgovorite na vprašanja.

**Intenzivna telesna dejavnost** pomeni večji telesni napor, pri katerem se precej zadihate in oznojite. Med intenzivne telesne dejavnosti spadajo na primer: tek, squash, hitro plavanje, hoja po stopnicah, aerobika, tenis, nogomet, hitro kolesarjenje, kolesarjenje po hribovitem terenu, dvigovanje/prenašanje težkih bremen, lopatanje in druga težka fizična dela (npr. gozdarska, cestna, gradbena, kmečka).

**Zmerna telesna dejavnost** pomeni zmerni telesni napor, pri katerem se nekoliko zadihate in ogrejete. Med zmerno telesne dejavnosti spadajo na primer: hitra hoja, kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, golf, lahkoten tenis, badminton, dvigovanje/prenašanje srednje težkih bremen, težja industrijska ali gospodinjstva opravila (npr. ribanje tal, intenzivno sesanje tal, pomivanje oken).

Prosimo vas, da odgovorite na naslednja vprašanja tudi, če se vam zdi, da sploh niste telesno dejavni.

81. Ali ste lahko telesno dejavni (kjerkoli)?

- 1 telesno dejaven ne morem biti zaradi bolezni  
 2 telesno dejaven ne morem biti zaradi invalidnosti  
 3 kljub omejitvam sem telesno dejaven  
 4 nisem telesno dejaven, kljub temu da nimam omejitev  
 5 sem telesno dejaven in nimam omejitev

82. Koliko dni ste v običajnem tednu (med delovnim časom, na poti v službo ali po opravkih in nazaj, doma, v prostem času ter za rekreacijo skupaj) intenzivno telesno dejavni?

Število dni: \_\_\_\_\_

Ta dejavnost v enem dnevu običajno traja:

- 1 povprečno manj kot 30 min naenkrat  
 2 povprečno 30 min ali več naenkrat

83. Koliko dni ste v običajnem tednu (med delovnim časom, na poti v službo ali po opravkih in nazaj, doma, v prostem času ter za rekreacijo skupaj) zmerno telesno dejavni? Upoštevajte vse zmerno intenzivne telesne dejavnosti, ki trajajo vsaj 10 minut skupaj in jih seštejte, če jih je več.

Število dni: \_\_\_\_\_

Ta dejavnost v enem dnevu običajno traja:

- 1 povprečno manj kot 30 min  
 2 povprečno 30 min ali več

84. Koliko dni v običajnem tednu hodite vsaj 10 min skupaj? Pri tem upoštevajte hojo za različne namene: pot v službo ali po opravkih, domača opravila, hojo med delovnim časom in hojo kot rekreacijo in jih seštejte, če jih je več.

Število dni: \_\_\_\_\_

Ta dejavnost v enem dnevu običajno traja:

- 1 povprečno manj kot 30 min  
 2 povprečno 30 min ali več

85. Koliko ur običajno sedite? Pri tem upoštevajte sedenje na delovnem mestu, doma, pri branju, pred TV ali računalnikom, na poti, pri počitku ipd.

\_\_\_\_\_ (Prosimo, vpišite število ur sedenja na delovni dan.)

\_\_\_\_\_ (Prosimo, vpišite število ur sedenja na dan ob koncu tedna.)

86. Kako pogosto se v običajnem tednu v svojem prostem času ukvarjate z naslednjimi športnimi dejavnostmi:

Vztrajnostna vadba, pri kateri se poviša vaš srčni utrip in se nekoliko zadihate (npr. tek, kolesarjenje, plavanje, igre z žogo, aerobika ipd.)

Število dni na teden: \_\_\_\_\_

Trajanje v enem dnevu: \_\_\_\_\_ min

Vadba za mišično moč, s katero krepite ali ohranjate moč mišic (npr. vaje z utežmi, intervalni trening, mišične vaje doma ipd.)

Število dni na teden: \_\_\_\_\_

Trajanje v enem dnevu: \_\_\_\_\_ min

87. Če ste zaposleni, kakšno je vaše delovno mesto?

- 1 telesno zelo naporno  
 2 telesno srednje naporno  
 3 telesno zelo malo naporno  
 4 sedeče

88. Ali vam je v zadnjih 12 mesecih katera od spodaj naštetih oseb svetovala, da se v prostem času gibajte več?  
(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

		da	ne
a	zdravnik	1	2
b	medicinska sestra	1	2
c	drug zdravstveni delavec	1	2
d	družinski član	1	2
e	prijatelj	1	2
f	drugi	1	2

89. Ali ste v zadnjih 12 mesecih spremenili količino rekreativnega gibanja v prostem času?

- 1 ne  
 2 da, v prostem času se gibljem več  
 3 da, v prostem času se gibljem manj

90. Če ste zaposleni ali študent, koliko oddaljeno je mesto zaposlitve/študija od vašega trenutnega mesta bivanja?

- 1 nič, delam doma  
 2 do pol kilometra  
 3 pol kilometra do 2 km  
 4 2 km do 10 km  
 5 11 do 30 km  
 6 31 km ali več

91. Če ste zaposleni ali študent, kako običajno pridete od mesta bivanja do mesta zaposlitve/študija?

- 1 mi ni potrebno, ker delam doma  
 2 peš  
 3 s kolesom, skirojem, rolerji  
 4 z javnim motornim prevoznim sredstvom (avtobus, vlak)  
 5 z osebnim avtomobilom ali drugim osebnim motornim prevoznim sredstvom (motor ipd.)

## PREŽIVLJANJE DOPUSTA/POČITNIC

92. Kako pretežno preživljate dopust/počitnice?

(Prosimo, obkrožite en odgovor v vsaki vrsti. Tabela izpolnjujete po vrsticah!)

		da	ne
a	daljši dopust v enem kosu (najmanj 10 delovnih dni)	1	2
b	večkrat letno po nekaj dni	1	2
c	sploh ne hodim na dopust	1	2

93. Na kakšen način preživljate dopust/počitnice?

- 1 večinoma počivam  
 2 poleg počivanja sem tudi občasno telesno dejaven  
 3 poleg počivanja sem tudi redno (vsak dan) telesno dejaven

## PROMETNA VARNOST

94. Ali uporabljate kresničko ali baterijsko svetilko, ko ponoči hodite po nerazsvetljenih poteh?

- 1 nikoli  
 2 včasih  
 3 skoraj vedno  
 4 vedno  
 5 nikoli ne hodim ponoči po nerazsvetljenih poteh

95. Ali se v avtu pripnete z varnostnim pasom, kadar vozite ali ste sopotnik na prednjem sedežu?

- 1 nikoli  
 2 včasih  
 3 skoraj vedno  
 4 vedno

96. Ali se v avtu na zadnjem sedežu pripnete z varnostnim pasom?

- 1 nikoli  
 2 včasih  
 3 skoraj vedno  
 4 vedno  
 5 na zadnjem sedežu ni varnostnega pasu  
 6 nikoli se ne vozim na zadnjem sedežu

**Najlepša hvala za sodelovanje!**

Vaša zaporedna številka: