

Vážená pani, vážený pán,

Predkladáme Vám **dotazník vybraných aspektov životného štýlu**, ktorý je súčasťou zdravotnej dokumentácie. Prosíme Vás o jeho starostlivé prečítanie a pravdivé vyplnenie. Vyberte a označte jednu možnosť, ktorá najlepšie vystihuje Váš osobný názor na daný problém (v prípade potreby dopíšete bližšie podrobnosti).

Nedostatok pohybu/sedavý spôsob života

Fyzickú aktivitu definujeme ako „telesný pohyb vykonávaný svalovou silou a je spojený s výdajom energie“. Každá telesná aktivita by mala mať tri fázy – zahriatie, záťažová fáza, vydýchanie.

1. Cvičíte 4–5 krát za týždeň po dobu 20–30 minút.

Áno Nie

2. Vykonávate denne 8 – 10 tisíc krokov za jednu hodinu?

Áno Nie

3. Vykonávate voľno časovú fyzickú aktivitu aspoň 30 minút denne (ako rýchla chôdza, tanec, práca v záhrade a pod.)?

Áno Nie

4. Zvládnete časovo naraz chodiť do práce, starať sa o domácnosť a cvičiť?

Áno Nie

Nedostatočná konzumácia ovocia a zeleniny:

Jedna porcia čerstvej zeleniny a ovocia je 80 – 100 g. Pestrosťou a rozmanitosťou sa myslí plnohodnotná kombinácia vlákniny, vitamínov, minerálnych látok a iných prospešných látok.

5. Konzumujete ovocie alebo zeleninu ku každému hlavnému jedlu (1/2 taniera)?

Áno Nie

6. Konzumujete ovocie a zeleninu menej ako 3 krát denne?

Áno Nie Vôbec nekonzumujem ovocie a zeleninu.

Status fajčenie tabaku

Pod pojmom fajčenie sa myslia výrobky, ktoré sú určené na fajčenie, aj keď neobsahujú tabak.

7. Ste nefajčiar? (osoba, ktorá vo svojom živote nevyfajčila 100 a viac cigariet)

Áno Nie

8. Ste fajčiar? Áno/Nie Ak ste uviedli áno, koľko rokov a koľko denne?

.....

9. Ste pravidelný (denný) fajčiar? (fajčí najmenej 1 cigaretu za deň)

Áno Nie

10. Ste príležitostný fajčiar? (fajčí menej ako 1 cigaretu za deň)

Áno Nie

11. Ste bývalý fajčiar - ex-fajčiar? (vyfajčil behom svojho života viac ako 100 cigariet, ale v čase vyplnenia dotazníka nefajčí)

Áno Nie

Ak ste uviedli áno, koľko rokov ste fajčili a koľko cigariet denne?

.....

12. Ste bývalý príležitostný fajčiar? (nefajčil nikdy denne, ale vyfajčil viac ako 100 cigariet vo svojom živote)

Áno Nie

Riziková konzumácia alkoholu:

Pod pojmom alkoholický nápoj je myslené pivo, víno, tvrdý alkohol, likéry a iné nápoje obsahujúce alkohol.

13. Ako často pijete alkoholické nápoje?

- Nikdy
- Jedenkrát mesačne, alebo menej
- Dva až trikrát mesačne
- Dva až trikrát týždenne
- Štyrikrát alebo viackrát týždenne

14. Ako často vypijete šesť alebo viac pohárikov alkoholického nápoja pri jednej príležitosti?

- Nikdy
- Menej ako jedenkrát mesačne
- Každý mesiac
- Každý týždeň
- Denne alebo takmer denne

Psychosociálne rizikové faktory:

Súvisia s negatívnymi psychickými, fyzickými a sociálnymi vplyvmi, ktoré vyplývajú z nevhodnej organizácie osobného času a pracovnej činnosti. Myslí sa tým osobný, pracovný život, ale aj zlé, nepriaznivé sociálne vzťahy.

15. Máte dostatok času na splnenie pracovných úloh?

Áno Nie

16. Mate pocit, že nároky na vykonávanú prácu preyšujú schopnosť to zvládnuť?

Áno Nie

17. Sú úlohy pre vás dostatočne zrozumiteľné?

Áno Nie

18. Ste spoločensky izolovaný pri výkone svojej práce?

Áno Nie

19. Viete o tom, že počas spánku sa regeneruje organizmu a nedostatok spánku môže spôsobiť zdravotné problémy?

Áno Nie

20. Máte problémy so spánkom?

Áno Nie

21. Máte čas venovať sa svojim záľubám?

Áno Nie

22. Máte priateľov a udržiavate s nimi sociálny kontakt?

Áno Nie