

# Dotazník

## socioekonomických a psychosociálnych determinantov zdravotného stavu a faktorov životného štýlu spojených so zdravím

Vážená pani, vážený pán,

dostáva sa Vám do ruky pracovná verzia dotazníka, ktorý bol spracovaný pre projekt HAIE (Health Aging in Industrial Environment) riešený v rokoch 2018-2022 na Lekárskej fakulte Ostravskej univerzity a spolupracujúcich inštitúciách.

Takto pripravený dotazník je nutné pred zahájením hlavnej fázy dotazníkového šetrenia v roku 2019 overiť na malom súbore probandov z hľadiska zrozumiteľnosti pre respondentov v tzv. predvýskume. Nežiadame od Vás poskytnutie osobných údajov, ktoré by Vás mohli nejakým spôsobom identifikovať, teda ani Vami poskytnuté informácie nie je možné spojiť s Vašou osobou. Prosíme vás však o vyplnenie všetkých požadovaných údajov, aby bolo možné odhaliť eventuálne chyby dotazníka pred spustením hlavnej fázy. Vyplnenie dotazníka zaberie približne 30 minút vášho času – za tento čas Vám tím riešiteľov projektu ďakuje.

Pred zahájením vyplňovania dotazníka by sme radi poskytli návod, ktorý Vám uľahčí prácu s dotazníkom, upozornením na rozdielne typy otázok – u niektorých je možné uviesť viac možností:

- 1/ Otázka A1 (A8) – u tohto typu otázok označte krúžkom číselný kód (alebo písmeno) ponúkanej možnosti, napr. ak ste muž, zakrúžkujte 1 (ak ste nezamestnaný, zakrúžkujte f)
- 2/ Otázka A2 - do rámčeka vpište číslicu (rok narodenia)
- 3/ Otázka A12 – otázky, u ktorých číselný kód udáva mieru – nad tabuľkou je uvedená škála – t.j. pokiaľ ste toho názoru, že vaša práca silne ovplyvňuje Váš zdravotný stav zakrúžkujete „5“
- 4/ Otázka B1 – škála sa týka každého riadku tabuľky – vpisujete krížik v políčku príslušného čísla, za ako závažný daný problém považujete
- 5/ Otázka B7 – otázky ponúkajúce možnosť Áno/Nie – zakrúžkujte vybranú možnosť

A teraz už môžete pozorne prečítať otázky a vyplňovať. Za tím riešiteľov ďakujú

Mgr. Hana Šlachtová, PhD. za Lekársku fakultu Ostravskej univerzity v Ostrave

Prof. MUDr. Ľubica Argalášová, PhD., MPH za Lekársku fakultu Univerzity Komenského v Bratislave

## A Všeobecná časť

A1	Pohlavie	1	muž
		2	žena

A2	Váš rok narodenia	
----	-------------------	--

A3	Rodinný stav	1	slobodný/á
		2	ženatý/vydatá
		3	partnerské spolužitie
		4	rozvedený/á
		5	vdovec/vdova

A4	Koľko osôb žije <u>celkom</u> vo Vašej domácnosti? <i>Uved'te počet osôb</i>	
----	--	--

A5	Koľko z toho je nezaopatrených detí? <i>Uved'te počet detí</i>	
----	--	--

A6	Koľko obytných miestností /vrátane kuchyne/ obývajú členovia Vašej domácnosti? <i>Uved'te počet miestností v celých číslach</i>	
----	---	--

A7	Vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie	1	Základné (aj neukončené)
		2	Vyučený, stredné odborné bez maturity
		3	Stredoškolské s maturitou (všeobecné aj odborné)
		4	Vyššie odborné (pomaturitné)
		5	Vysokoškolské a vyššie (Bc., Mgr., Ing., Dr., PhD....)

A8	Vaše sociálne postavenie a súčasná ekonomická aktivita	
	<i>Uved'te všetky zodpovedajúce možnosti</i>	
	a)	V zamestnaneckom pomere
	b)	Súkromný podnikateľ/SZČO/slobodné povolanie
	c)	V domácnosti (vrátane rodičovskej dovolenky)
	d)	Trvalo sa starajúci o blízku osobu
	e)	Dôchodca (starobný/invalidný)
	f)	Nezamestnaný
	g)	Ostatné _____

A9	Koľko <u>hodín</u> sa priemerne týždenne venujete svojej pracovnej činnosti? (otázka pre ekonomicky aktívnych) Uved'te počet hodín	
----	---	--

A10	Pracujete alebo ste niekedy pracoval v riziku: Zakrúžkujte všetky zodpovedajúce možnosti	pokiaľ áno, dopíšte do rámčeka dĺžku v rokoch
	a) hluku	
	b) prachu	
	c) cytostatík	
	d) vibrácií	
	e) chemických látok	
	f) výfukových splodín	
	g) v silne zadymenom prostredí	
	h) žiarenia (izotopy, röntgen)	
	i) infekcie	
	j) v 3-smennej prevádzke alebo na služby	
	k) iné _____	

A11	Charakterizujte Vašu pracovnú fyzickú aktivitu:
	1 prevažne sedavá aktivita alebo státie
	2 prevažne chôdza alebo stredne ťažká fyzická aktivita
	3 prevažne ťažká práca alebo fyzicky náročná aktivita
	4 nevykonávam žiadnu fyzickú pracovnú aktivitu

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1- neovplyvňuje vôbec, 5- silne ovplyvňuje)

A12	Do akej miery Vaša práca ovplyvňuje Váš zdravotný stav?	1	2	3	4	5
-----	---	---	---	---	---	---

A13	Ako by ste hodnotili ekonomickú situáciu svojej rodiny?	1	Podpriemerná
		2	Priemerná
		3	Nadpriemerná

Odpovede na 5-stupňovej škále+: (1 – vždy, 5 – zriedkakedy, 0 – nikdy)

A14	Ako často sa stane, že nemáte dosť peňazí na jedlo či ošatenie, ktoré by ste Vy a členovia Vašej domácnosti potrebovali?	1	2	3	4	5	0
-----	--	---	---	---	---	---	---

Odpovede na 5-stupňovej škále+: (1 – stále, 5 – málokedy, 0 - nikdy)

A15	Mávate finančné problémy s platením účtov?	1	2	3	4	5	0
-----	--	---	---	---	---	---	---

A16	Poberá niektorá z osôb žijúcich vo Vašej domácnosti?
	<i>Označte všetky zodpovedajúce možnosti</i>
	a) podporu v nezamestnanosti
	b) príspevok na dieťa
	c) príspevok na bývanie
	d) podporu v hmotnej núdzi
	e) príspevok na živobytie
	f) doplatok na bývanie

## B Vnímanie rizík

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1- úplne nezávažné, 5- veľmi závažné)

B1	Za ako závažné považujete nasledujúce problémy?					
	<i>Prosíme, označte v každom riadku čísla podľa intenzity s akou sa Vás daný problém dotýka.</i>	1	2	3	4	5
	a) AIDS					
	b) Drogová závislosť (vrátane alkoholu)					
	c) Fajčenie tabakových výrobkov (cigariet, cigár, fajok)					
	d) Zdravie (moje vlastné zdravie, zdravie mojich detí)					
	e) Kvalita školstva v mieste bydliska					
	f) Kvalita môjho bývania					
	g) Ekonomická situácia v SR					
	h) Stav životného prostredia v mieste bydliska					
	i) Nezamestnanosť					
	j) Kvalita zdravotnej starostlivosti v SR					
	k) Kvalita verejnej dopravy v mieste bydliska					
	l) Kriminalita					
	m) Migranti					

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1 – vôbec nie, 5- veľmi)

B2	V každom riadku označte číslo, ktoré vyjadruje, do akej miery Vás v okolí Vášho bydliska obťažujú nasledujúce problémy životného prostredia:					
		1	2	3	4	5
a)	znečistenie verejných priestranstiev					
b)	znečistenie ovzdušia v okolí bydliska					
c)	hlučnosť v okolí bydliska počas dňa					
d)	hlučnosť v okolí bydliska v noci					
e)	prašnosť v okolí bydliska					
f)	zápach v okolí bydliska					
g)	znečistenie pitnej vody v mieste bydliska					
h)	znečistenie vodných tokov v okolí bydliska					
i)	automobilová doprava v okolí bydliska					

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1 –lepšie, 3 – rovnaké, 5 – horšie, 0 – neviem)

B3	Myslíte si, že sa znečistenie ovzdušia z nižšie uvedených zdrojov v mieste Vášho bydliska za posledných 5 rokov zmenilo?						
	<i>Prosíme, označte v každom riadku čísla podľa intenzity, vyjadrujúce stupeň zmeny.</i>	1	2	3	4	5	0
a)	znečistenie ovzdušia lokálnym kúrením						
b)	znečistenie ovzdušia dopravou						
c)	znečistenie ovzdušia priemyslom						

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1 – vôbec neverím, 5 – úplne verím)

B4	Do akej miery veríte tomu, že sa nižšie uvedené inštitúcie zasadajú za zlepšenie kvality ovzdušia?					
	<i>Prosíme, označte v každom riadku odpovede vyjadrujúce mieru dôvery</i>	1	2	3	4	5
a)	Miestne zastupiteľstvá					
b)	Miestne priemyselné podniky					
c)	Krajské úrady/vláda					

B5	Do akej miery sa prikláňate k tvrdeniu, že ekonomický prínos priemyselnej činnosti vyvažuje jej nevýhody v znečistení ovzdušia?
	<i>Prosíme, označte jednu možnosť.</i>
	1 <u>Ekonomický prínos vysoko prevažuje</u> nevýhody znečistenia ovzdušia.
	2 <u>Ekonomický prínos trochu prevažuje</u> nevýhody znečistenia ovzdušia.
	3 <u>Ekonomický prínos a nevýhody</u> znečistenia ovzdušia sú v rovnováhe.
	4 <u>Nevýhody znečistenia ovzdušia trochu prevažujú</u> ekonomický prínos.
	5 <u>Nevýhody znečistenia ovzdušia vysoko prevažujú</u> ekonomický prínos.

B6	Čo považujete za viac škodlivé pre zdravie, ovzdušie vo vnútornom prostredí domu/bytu alebo vonkajšie ovzdušie?
	<i>Prosíme, označte jednu vyhovujúcu odpoveď.</i>
	1 Ovzdušie vo vnútornom prostredí domu/bytu
	2 Vonkajšie ovzdušie
	3 Nevidím rozdiel
	4 Neviem

B7	Sledujete aktuálne informácie o stave znečistenia ovzdušia?		
		Áno	Nie

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1 – úplne nedôležité, 5 – veľmi dôležité)

B8	Ako <u>dôležité</u> sú pre Vás nasledujúce zdroje informácií o znečistení ovzdušia a jeho účinkoch na zdravie?					
	<i>Prosíme, označte číslo vyjadrujúce mieru dôležitosti</i>	1	2	3	4	5
	a) Domáci experti, odborná literatúra					
	b) Internet, noviny, časopisy					
	c) Vláda					
	d) Rodina, priatelia					
	e) Miestne zastupiteľstvo					
	f) Lekári					
	g) Učitelia					
	h) Rozhlas					
	i) Nevládne ekologické organizácie (NGO)					
	j) Televízia					

Odpovede na 5-stupňovej škále:(1 – úplne nedôveryhodné, 5 – veľmi dôveryhodné)

B9	Za ako <u>dôveryhodné</u> považujete nižšie uvedené zdroje informácií o znečistení ovzdušia a zdravia?					
	<i>V každom riadku označte číslo vyjadrujúce mieru dôvery</i>	1	2	3	4	5
	a) Domáci experti, odborná literatúra					
	b) Internet, noviny, časopisy					
	c) Vláda					
	d) Rodina, priatelia					
	e) Miestne zastupiteľstvo					
	f) Lekári					
	g) Učitelia					
	h) Rozhlas					
	i) Nevládne ekologické organizácie (NGO)					
	j) Televízia					

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1 – úplne nevýznamný, 5 – veľmi významný)

B10	Za ako významný považujete vplyv znečistenia ovzdušia na nasledujúce ochorenia?					
	<i>Prosíme, v každom riadku označte číslo vyjadrujúce Váš názor</i>	1	2	3	4	5
	a) Vrodené vady					
	b) Poruchy nervovej sústavy					
	c) Poškodenia imunitného systému					
	d) Alergie, vrátane astmy					
	e) Bronchitídy					
	f) Nádory					
	g) Ochorenia srdca					

B11	Mnoho otázok sa týkalo znečisteného ovzdušia. Za príčinu ochorenia <u>dýchacieho ústrojenstva</u> sú však považované rôzne faktory.
	<i>Prosíme, pozrite sa na nasledujúci zoznam faktorov a <u>označte maximálne tri</u>, o ktorých si myslíte, že sú najdôležitejšie.</i>
	a) Psy a mačky
	b) Priemyselné znečistenie
	c) Skoršie dýchacie problémy v rodine
	d) Splodiny z dopravy
	e) Vysoké množstvo peľu vo vzduchu
	f) Splodiny z kúrenia a varenia
	g) Cigaretový dym
	h) Znečistenie z kúrenia uhlím a drevom
	i) Vlhkosť v dome, plesne
	j) Studené, vlhké počasie
	k) Rôzne alergie
	l) Prach v domácnostiach
	m) Určité jedlá
	n) Stiesnené bytové podmienky



Odpovede na 5-stupňovej škále: (1 – vôbec nie, 5 – veľmi)

B12	V každom riadku označte číslo, ktoré vyjadruje, do akej miery ovplyvňuje podľa Vášho názoru uvedený faktor ľudské zdravie:						
		<i>Označte číslo vyjadrujúce mieru významnosti</i>	1	2	3	4	5
	a)	Stravovacie návyky					
	b)	Nedostatok pohybu					
	c)	Genetické faktory					
	d)	Obezita					
	e)	Úroveň lekárskej starostlivosti					
	f)	Užívanie doplnkov stravy					
	g)	Fajčenie (aj pobyt v zafajčenej miestnosti)					
	h)	Trvalé nervové vypätie					
	i)	Životné prostredie					
	j)	Úroveň informovanosti					
	k)	Životný štýl					
	l)	Pracovné podmienky					
	m)	Nedostatok peňazí					
	n)	Pracovná záťaž					

## C Zdravotný stav

C1	Ako celkovo hodnotíte svoj zdravotný stav?	
	1	veľmi dobrý
	2	dobry
	3	uspokojivý
	4	zly
	5	veľmi zly

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1- určite áno, 2 – väčšinou áno, 3 – nie som si istý, 4 – väčšinou nie, 5 – určite nie)

C2	Zvoľte, prosím, takú odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje, do akej miery pre Vás platí každé z nasledujúcich prehlásení?						
		<i>Označte číslo vyjadrujúce zodpovedajúcu mieru</i>	1	2	3	4	5
	a)	Zdá sa, že ochorím (na akúkoľvek chorobu) trochu ľahšie než iní ľudia					
	b)	Som rovnako zdravý ako ktokoľvek iný					
	c)	Očakávam, že sa moje zdravie zhorší					
	d)	Moje zdravie je perfektné					

C3	Boli ste kvôli zdravotným problémom po dobu predošlých najmenej 6 mesiacov obmedzovaný v činnostiach, ktoré zvyčajne robíte?
	1      áno, vážne obmedzovaný
	2      áno, obmedzovaný, ale nie vážne
	3      nie, neobmedzovaný

C4	Trápi Vás nejaké chronické ochorenie?		
		Áno	Nie

C5	Užívate často (aj niekoľkokrát týždenne) lieky/doplňky stravy?		
	1 predpísané lekárom	Áno	Nie
	2 bez lekárskeho predpisu	Áno	Nie
	<i>Označte všetky možnosti (bez predpisu)</i>		
	a) na bolesť		
	b) na podporu imunity		
	c) na upokojenie		
	d) na kĺby, pohybové ústrojenstvo		
	e) vitamínové doplnky		
	f) iné		

C6	Máte alebo mali ste niekedy niektorú z nasledujúcich chorôb či zdravotných ťažkostí?					
C6.1	<i>Označte v prvom stĺpci („prítomnosť choroby“) v každom riadku nasledujúcej tabuľky, či sa u Vás choroba alebo ťažkosť vyskytla</i>					
C6.2	<i>Označte v druhom stĺpci („diagnóza lekárom“) v každom riadku nasledujúcej tabuľky, či Vám bola choroba (pokiaľ sa u Vás vyskytla) stanovená lekárom</i>					
C6.3	<i>Označte v treťom stĺpci („obmedzenie“) v každom riadku nasledujúcej tabuľky, či Vás choroba alebo zdrav. ťažkosť (pokiaľ sa u Vás vyskytla) obmedzuje v bežnom živote alebo športových aktivitách</i>					
C6.4	<i>Označte číslom v poslednom stĺpci, koľko ste mali rokov v období zistenia ochorenia alebo zdravotných ťažkostí (pokiaľ sa u Vás vyskytli)</i>					
			Prítomnosť choroby	Diagnóza lekárom	Obmedzenia	Koľko ste mali rokov v období zistenia ochorenia
			C6.1	C6.2	C6.3	C6.4
	a)	Astma (vrátane alergickej astmy)				
	b)	Chronická bronchitída, iná chronická obštrukčná pľúcna choroba, rozdutie pľúc				
	c)	Infarkt myokardu (srdečný záchvat) či jeho chronické následky				
	d)	Ischemická choroba srdečná (vrátane angíny pectoris)				
	e)	Vysoký krvný tlak (hypertenzia)				
	f)	Zvýšená hladina cholesterolu				
	g)	Mozgová mŕtvica (mozgové krvácanie, trombóza mozgových tepien) alebo chronické následky mŕtvice				
	h)	Artróza (nezápalové ochorenie kĺbov)				
	i)	Zápalové choroby kĺbov (reumatoidná artritída)				
	j)	Choroby v oblasti bedrovej chrbtice a krížov alebo iné dlhodobé problémy s chrbticou				
	k)	Choroby v oblasti krčnej chrbtice alebo iné dlhodobé				

		problémy v oblasti krčnej chrbtice				
		C6 – pokračovanie	Prítomnosť choroby	Diagnóza lekárom	Obmedzenia	Koľko ste mali rokov v období zistenia ochorenia
	l)	Diabetes (cukrovka)				
	m)	Alergie (senná nádcha, zápaly očí, kožné, potravinové a iné alergie – okrem alergickej astmy)				
	n)	Cirhóza pečene				
	o)	Migréna a iné závažné bolesti hlavy				
	p)	Problémy s udržaním moču, problémy s vedomou kontrolou močového mechúra				
	q)	Problémy s obličkami (závažné, chronické)				
	r)	Depresia				
	s)	Duševné napätie, úzkosť				
	t)	ŕažkosti so štítnou žľazou				
	u)	Osteoporóza				
	v)	Iné.....				

C7	Chodíte na pravidelné kontroly?	
	<i>Označte krížikom v príslušnom riadku</i>	
	a)	k odbornému lekárovi
	b)	k psychológovi
	c)	psychoterapeutovi
	d)	fyzioterapeutovi
	e)	rehabilitačnému pracovníkovi
	f)	liečiteľovi

C8	Žijú vaši rodičia?	Áno	Nie
	<i>Pokiaľ nie, uveďte koľko mali rokov keď zomreli</i>		
	otec		
	matka		

C9	Uveďte do tabuľky choroby Vašich vlastných (biologických) rodičov. U každého ochorenia napíšte, kto ním trpel, alebo trpí.		
	<i>Používajte prosím tieto čísla:</i>		
	Váš otec	1	
	Vaša matka	2	
	Obaja rodičia	3	
		začiatok ochorenia	
		do 60 rokov	po 60 rokoch
	a) srdečné a cievne ochorenia (infarkt myokardu alebo angina pectoris)		
	b) mozgová mŕtvica		
	c) cukrovka		
	d) nádorové ochorenia		
	e) alergie		

C10	Chodíte pravidelne na preventívne prehliadky?		
	<i>Označte všetky vhodné možnosti</i>		
	a)	K praktickému lekárovi	
	b)	K závodnému lekárovi	
	c)	K zubárovi	
	d)	Ku gynekológovi /otázka pre ženy/	

C11	Koľko dní nemocenskej ste približne čerpal/a v minulom roku?	
	<i>Uveďte počet dní.</i>	

C12	Utrpeli ste niekedy úraz, ktorého <i>liečenie si vyžiadalo viac ako 3 týždne</i> , pri niektorej z nasledujúcich činností? Pri...	
		<i>Označte všetky vhodné možnosti</i>
	a)	Dopravnej nehode
	b)	Voľnočasových aktivitách
	c)	Práci v domácnosti, údržbe domu, záhrady
	d)	Páde pri chôdzi
	e)	Pracovnom úraze
	f)	Športe – závodnom i rekreačnom
	g)	Iných činnostiach.....

C13	Ako hodnotíte svoju fyzickú kondíciu?					
	<i>Prosíme, označte číslo vyjadrujúce Váš názor</i>	Veľmi dobrú	Dobrá	Priemernú	Nie príliš dobrú	Zlú
		1	2	3	4	5

C14	Vaša výška /v cm/	
-----	-------------------	--

C15	Vaša súčasná hmotnosť /v kg/	
	<i>Pokiaľ ste tehotná žena či krátko po pôrode, uveďte váhu pred otehotnením.</i>	

C16	Váš obvod pásu /v cm/	
-----	-----------------------	--

C17	Zaoberáte sa udržaním nejakého limitu svojej hmotnosti?	Áno	Nie
-----	---	-----	-----

C18	Sledujete informácie zaoberajúce sa možnosťami zlepšenia zdravotného stavu?	Áno	Nie
-----	---	-----	-----

## D Životný štýl

D1	Koľko hodín voľného času <u>priemerne týždenne</u> máte naozaj iba pre seba a svoje záľuby?	
		<i>Uved'te počet hodín:</i>

D2	Charakterizujte Vašu pracovnú fyzickú aktivitu ( <u>mimo zamestnania</u> ) v činnostiach, ktoré vykonávate, napr. prácu okolo domu, starostlivosť o rodinu, štúdium a pod.
	1 prevažne sedavá aktivita alebo státie
	2 prevažne chôdza alebo stredne ťažká fyzická aktivita
	3 prevažne ťažká práca alebo fyzicky náročná aktivita
	4 nevykonávam žiadnu fyzickú pracovnú aktivitu

D3	Koľko času ste počas minulého mesiaca venovali fyzickej aktivite - v priemere koľkokrát týždenne a ako dlho (v dĺžke aspoň 10 minút) ste priemerne vykonávali nasl. druhy fyzickej aktivity? Uvádzajte iba druhy fyzickej aktivity, ktoré ste vykonávali vo svojom voľnom čase, mimo práce. Neuvádzajte aktivity, ktoré vykonávate v domácnosti alebo v škole. Pokiaľ ste sa nevenoval žiadnej fyzickej aktivite, odpoveď bude "0". Do tretieho stĺpca uved'te, či fyzická aktivita bola vykonávaná vonku (uved'te 1) alebo vo vnútornom prostredí - telocvičňa, bazén apod. (uved'te 2)				
			Koľko krát do týždňa	Priemerná dĺžka trvania jednej aktivity (v minútach)	Vonku alebo vnútri
	a)	Namáhavá fyzická aktivita (rýchly tep, potenie) - napr. beh, hokej, futbal, basketbal, beh na lyžiach, intenzívna jazda na kolieskových korčuliach, bicykli, intenzívne plávanie			
	b)	Stredne ťažká fyzická aktivita (nie je vyčerpávajúca, ľahké potenie) - napr. rýchla chôdza, ľahká jazda na bicykli, tanec, volejbal, bedminton, ľahké plávanie, zjazdové lyžovanie, intenzívna práca v záhradke			
	c)	Miernu fyzickú aktivitu (minimálne úsilie, žiadne potenie) - napr. ľahká chôdza, preťahovanie, bowling, petanque, rybárčenie, ľahká práca v záhradke			
	d)	Čas strávený sedením - napr. sedenie pri stole, návšteva priateľov, čítanie, sledovanie televízie			

D4	Koľko hodín <u>v priemere denne</u> spíte?	
	Uved'te počet hodín:	

D5	Ako by ste všeobecne hodnotili kvalitu svojho spánku za posledný mesiac?	Veľmi dobrá	Skôr dobrá	Skôr zlá	Veľmi zlá
		1	2	3	4

D6	Fajčíte cigarety, cigary, fajky?
	1 áno, pravidelne denne aspoň 1 cigaretu (cigaru, fajku) počas 5 a viac dní v týždni
	2 áno, príležitostne
	3 nie, predtým som fajčil, ale prestal som
	4 nie, nikdy som nefajčil

D7	Koľko cigariet (fajok, cigár) <u>denne zvyčajne vyfajčíte</u> vo vnútri miestností alebo vonku		
	<i>(vyplňujú iba tí, ktorí označili možnosť „1“ a „2“ v predošlej otázke)</i>		
		vo vnútri miestností	vonku
	počet		

D8	Koľko rokov už nefajčíte?	
	<i>(vyplňujú iba tí, ktorí označili možnosť „3“ v otázke D6)</i>	
		rokov

D9	Čo bolo dôvodom k Vášmu rozhodnutiu prestať fajčiť?
	<i>(vyplňujú iba bývalí fajčiari)</i>
	1 Zdravotné dôvody
	2 Nesúhlas okolia
	3 Finančné dôvody
	4 Následok osvety
	5 Estetické dôvody
	6 Iný dôvod /uved'te/ .....



D10	Ako často ste počas posledných 12 mesiacov pili nejaký nápoj obsahujúci alkohol (tzn. pivo, víno, destiláty, likéry, miešané nápoje apod.)?	
	1	každý deň alebo takmer každý deň
	2	5 až 6 dní v týždni
	3	3 až 4 dni v týždni
	4	1 až 2 dni v týždni
	5	2 až 3 dni v mesiaci
	6	raz mesačne
	7	menej často než raz mesačne
	8	vôbec v posledných 12 mesiacoch, prestal som piť alkohol
	9	nikdy v živote som nepil alkohol alebo iba niekoľko málo hltov

D11	Koľko nižšie uvedených alkoholických nápojov ste vypili počas týždňa? <i>Uved'te v každom riadku</i>		
	a)	pohárov piva (0,5 litru)	
	b)	pohárov vína (1 dcl)	
	c)	pohárikov destilátu (0,5 dcl)	

D12	Užil ste niekedy nejakú návykovú látku (marihuana, kokain atď.), ak áno, kedy naposledy?	
	1	áno, v posledných 30 dňoch
	2	áno, pred 1–12 mesiacmi
	3	áno, pred viac než 12 mesiacmi
	4	nikdy

D13	Myslíte si, že zloženie Vašej stravy je v súlade so zásadami zdravej výživy?	
	1	Áno /skôr áno
	2	Skôr nie/nie
	3	Neviem /nezaoberám sa tým

D14	Je aspoň jedno Vaše jedlo denne teplé?	Áno	Nie
-----	--	-----	-----

D15	Pokiaľ sa dozviete informáciu o zdravotnom riziku, ktoré pochádza z nejakého pokrmu/potravin alebo z Vášho životného štýlu (fajčenie, nedostatok pohybu, fyzická aktivita v smogových situáciách) apod., pokúšate sa zmeniť svoje návyky?	Áno	Nie
-----	---	-----	-----

D16	Uved'te, ako často priemerne konzumujete vymenované potraviny						
		nikdy	menej než raz týždenne	1-3x týždenne	4-6x týždenne	jeden či viackrát denne	
		1	2	3	4	5	
	a) ovocie						
	b) čerstvú zeleninu						
	c) ryby						
	d) hovädzie mäso						
	e) mliečne výrobky						
	f) bravčové mäso						
	g) vajcia						
	h) mäso z hydiny						
	i) mliečne výrobky						
	j) sladké jedlá (napr. parené buchty)						
	k) strukoviny (hrach, fazuľa..)						
	l) celozrnné pečivo						
	m) vyprážané alebo fritované potraviny						
	n) torty, sladkosti a iné cukrovinky						
	o) sladené nápoje (limonády, džúsy)						
	p) údeniny a mäsové výrobky						
	q) rýchle občerstvenie						

D17	Obľúbená/častá úprava pokrmov:	
	<i>(označte aj viac možností)</i>	
	a)	Varenie
	b)	Vyprážanie
	c)	Grilovanie
	d)	Dusenie
	e)	Pečenie
	f)	V surovom stave
	g)	Bez preferencií
	h)	Iná (aká) _____

D18	Zaujímate sa pri nákupe potravín o údaje uvedené na obalu?	Áno	Nie
-----	--	-----	-----

D19	Pokiaľ ste v otázke odpovedali „áno“, ktoré údaje sú pre Vás podstatné?	
	<i>Je možno označiť viac možností</i>	
	a)	zloženie potraviny
	b)	výživové údaje (energia, tuky, bielkoviny, sacharidy)
	c)	dátum spotreby
	d)	výrobca, dovozca
	e)	iné _____

## E Spokojnosť so životom/kvalita života

E1	Ako by ste ohodnotil kvalitu svojho života?	
	<i>Posúdenie kvality života predstavuje celkové zhodnotenie spokojnosti so sebou samým a s Vaším životom zo všetkých hľadísk, ako sú napr. životné podmienky a prostredie, v ktorom žijete, práca, voľný čas a vykonávanie každodenných aktivít, zdravotný stav, finančná a ekonomická situácia, rodinné a sociálne zázemie, osobné vzťahy atď.</i>	
	1	veľmi dobrá
	2	dobrá
	3	ani dobrá ani zlá
	4	zlá
	5	veľmi zlá

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1- úplne spokojný, 5 – úplne nespokojný)

E2	Cítite sa v zásade spokojný so svojim životom?					
	<i>Prosíme, označte číslo vyjadrujúce Váš názor</i>	1	2	3	4	5

E3	Čo si myslíte o možnosti ovplyvnenia spokojného života?
	1 Každý má svoj osud vo svojich rukách
	2 Záleží na okolnostiach aj človeku
	3 Záleží iba na vonkajších okolnostiach

E4	Povedal by ste, že Vaše zdravie je všeobecne:
	1 Vynikajúce
	2 Veľmi dobré
	3 Dobré
	4 Obstojné
	5 Zlé

E5	Obmedzuje Vás v súčasnosti Vaše zdravie vo vykonávaní nasledujúcich aktivít, ktoré vykonávate počas dňa? Pokiaľ áno, tak do akej miery?
	a) vo vykonávaní stredne náročných aktivít (napr. posúvanie nábytku, vysávanie, rýchla chôdza)
	1 Nie, vôbec ma to neobmedzuje
	2 Áno, trochu ma to obmedzuje
	3 Áno, veľmi ma to obmedzuje
	b) vyjsť niekoľko poschodí po schodoch
	1 Nie, vôbec ma to neobmedzuje
	2 Áno, trochu ma to obmedzuje
	3 Áno, veľmi ma to obmedzuje

E6	Mali ste počas minulých 4 týždňov niektoré z uvedených problémov so svojou prácou alebo inými pravidelnými každodennými činnosťami, ktoré boli spôsobené Vaším fyzickým zdravím?		
		<i>Uved'te v každom riadku</i>	
	a) Zvládli ste toho menej, než by ste si priali	Áno	Nie
	b) Boli ste obmedzovaný druhom vykonávanej práce alebo činnosti		

E7	Mal ste počas minulých 4 týždňov niektoré z uvedených problémov so svojou prácou alebo inými pravidelnými každodennými činnosťami, ktoré boli spôsobené emočnými problémami? (napríklad pocity úzkosti či depresie)		
		<i>Uved'te v každom riadku</i>	
	a) Zvládli ste toho menej, než by ste si priali	Áno	Nie
	b) Nerobili ste svoju prácu alebo iné činnosti tak starostlivo ako zvyčajne		

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1 – vôbec, 5 – veľmi)

E8	Ako veľmi počas minulých 4 týždňov narúšala bolesť Vašu bežnú prácu (vrátane práce doma i mimo domova).					
		1	2	3	4	5

Odpovede na 5-stupňovej škále+: (1 – stále, 5 – málokedy, 0 - nikdy)

E9	Ako ste sa cítili a ako sa Vám darilo počas minulých 4 týždňov. Ako často počas minulých 4 týždňov:											
		<i>Uved'te v každom riadku</i>					1	2	3	4	5	0
	a)	ste sa cítili pokojný a vyrovnaný?										
	b)	ste mali veľa energie?										
	c)	ste sa cítili skleslo a sklúčene?										

Odpovede na 5-stupňovej škále+: (1 – stále, 5 – málokedy, 0 - nikdy)

E10	Ako často počas minulých 4 týždňov Vaše fyzické zdravie či emočné problémy narúšali Vaše spoločenské aktivity (návštevy priateľov, príbuzných apod.)?											
		<i>Uved'te</i>					1	2	3	4	5	0

E11	Udržujete časté kontakty s priateľmi?	Áno	Nie
-----	---------------------------------------	-----	-----

E12	Sú niektoré Vaše vzťahy k okoliu problémové?	Áno	Nie
-----	--	-----	-----

E13	Ktoré svoje vzťahy považujete za problematické?	
	<i>(odpovedajú iba tí, ktorí uviedli „áno“ v predošlej otázke - viac možných odpovedí)</i>	
	a)	Na pracovisku
	b)	V rodine
	c)	V partnerskom spoložití
	d)	V okruhu priateľov
	e)	V mieste bydliska

E14	O koľkých členoch rodiny by ste povedali, že s nimi máte blízky vzťah?	
	<i>(napíšte počet)</i>	

E15	O koľkých z Vašich priateľov by ste povedali, že s nimi máte blízky vzťah?	
	<i>(napíšte počet)</i>	

E16	Koľko osôb je Vám tak blízkych, že s nimi môžete počítať v prípade vážnych osobných problémov?	
	1	nikto
	2	1 či 2
	3	3 až 5
	4	6 a viac

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1 – značný záujem, 5 – žiadny záujem)

E17	Ako veľmi sa druhí ľudia okolo Vás zaujímajú o to, čo robíte? Aký záujem prejavujú?					
		1	2	3	4	5

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1 – veľmi jednoduché, 5 – veľmi ťažké)

E18	Ako jednoduché je pre Vás získať pomoc od ľudí z okolia, pokiaľ by ste ju potrebovali?					
		1	2	3	4	5

Odpovede na 5-stupňovej škále: (1 – rozhodne nesúhlasím, 5 – rozhodne súhlasím)

E19	Vyjadrite mieru Vášho súhlasu s nasledujúcimi výrokmí						
			1	2	3	4	5
	a)	Takmer úplne sa môj spôsob života zhoduje s mojím ideálom					
	b)	Podmienky môjho života sú vynikajúce					
	c)	Som so svojím životom spokojný					
	d)	Dostal som od života takmer všetko, čo som chcel					
	e)	Keby som mohol žiť svoj život znovu, takmer nič by som nezmenil					

E20	Zvážte <u>posledné štyri týždne</u> a odpovedzte na nasledujúce otázky výberom a označením jednej zo štyroch možných odpovedí					
			Lepšie než zvyčajne	Rovnako ako zvyčajne	Menej než zvyčajne	Oveľa menej než zvyčajne
	a)	Považoval som sa za bezcennú osobu				
	b)	Považoval som svoj život za úplne beznádejný				
	c)	Pocítoval som, že život nemá cenu žiť				
	d)	Niekedy ste nemohli robiť nič, pretože s Vašimi nervami to bolo príliš zlé				

E21	Ako často sa Vás týkali dané pocity a myšlienky počas minulého mesiaca?						
		Nikdy	Takme r nikdy	Občas	Pomerne často	Veľmi často	
a)	Ako často vás rozčúlilo niečo neočakávaného?						
b)	Ako často ste mali pocit, že nemáte kontrolu nad dôležitými vecami v živote?						
c)	Ako často ste bol nervózny alebo v strese?						
d)	Ako často ste si bol istý, že zvládnete svoje osobné problémy?						
e)	Ako často ste mali pocit, že sa vám veci daria?						
f)	Ako často ste mali pocit, že nezvládnete všetko, čo by ste mali?						
g)	Ako často ste bol schopný kontrolovať podráždenie vo vašom živote?						
h)	Ako často ste mali pocit, že všetko stíhate?						
i)	Ako často ste sa rozčúlili nad vecami, ktoré ste nemohli ovplyvniť?						
j)	Ako často ste mali pocit, že sa ťažkosti nahromadili tak , že ich už nedokážete prekonať?						



Odpovede na 5-stupňovej škále: (1 – veľmi nepresné, 5 – veľmi presné)

E22	Popíšte sami seba, ako sa úprimne vidíte vo vzťahu k iným ľuďom ktorých poznáte rovnakého pohlavia a zhruba rovnakého veku ako Vy.. Označte pre každé tvrdenie na škále – od veľmi nepresné po veľmi presné						
			1	2	3	4	5
	a)	Som vždy pripravený					
	b)	Dávam pozor na detaily					
	c)	Zadané úlohy plním okamžite					
	d)	Uskutočňujem svoje plány					
	e)	Vytváram si plány a držím sa ich					
	f)	Márnim svoj čas					
	g)	Považujem za ťažké pristúpiť k práci					
	h)	Robím len toľko práce, koľko je nutné					
	i)	Nevidím do vecí					
	j)	Vyhýbam sa povinnostiam					

E23	Nižšie sú uvedené výroky o Vašich vzťahoch k ostatným. Do akej miery každý výrok zodpovedá pravde alebo je nepravdivý?						
			Úplne pravda	Väčšinou pravda	Neviem	Väčšinou nepravda	Úplne nepravda
			1	2	3	4	5
	a)	Som vždy zdvorilý aj k ľuďom, ktorí sú mi neprijemní					
	b)	Boli situácie, kedy som niekoho využil					
	c)	Niekedy sa snažím získať skôr než odpustiť a zabudnúť.					
	d)	Niekedy sa cítim namrzene, keď nie je po mojom.					
	e)	Bez ohľadu na to, s kým hovorím, som vždy dobrý poslucháč.					

Toto je koniec dotazníka, ešte raz Vám ďakujeme za Váš čas a ochotu zapojiť sa do projektu.