

NÉV:

## Prevenációs kérdőív

### Dohányzás

Jelölje be, melyik érvényes az ön esetében! (X-elni)

- |  |  |
|--|--|
|  | o Nem dohányzom                        |
|  | o 10 száznál kevesebb/nap              |
|  | o 10-30 szál/nap,                      |
|  | o Több, mint 30 szál/nap               |
|  | o Leszoktam a dohányzásról (..... éve) |

### Testmozgás, sport

Jelölje be, melyik érvényes az ön esetében! (X-elni)

- |  |   |
|--|---|
|  | o Nem végzek testmozgást, nem sportolok |
|  | o Ritkábban, mint hetente               |
|  | o Hetente egyszer                       |
|  | o Hetente többször                      |
|  | o Minden nap                            |

Milyen típusú sportot?/Mit sportol? (szabad szöveges válasz) .

### Diéta, étkezés:

Jelölje be, milyen diétát folytat! Melyik érvényes az ön esetében? (X-elni)

- |  |   |                                  |
|--|---|----------------------------------|
|  | o Nem diétázom                                      |                                  |
|  | o Korszerűtlen diéta (pl. egyoldalú)                | Milyen típusú? (szabad szöveges) |
|  | o Korszerű diéta (reformtáplálkozás)                | Milyen típusú? (szabad szöveges) |
|  | o Speciális diéta (pl. gluténmentes, 180g CH, stb.) | Milyen típusú? (szabad szöveges) |

Milyen gyakran fogyasztja a következő ételeket? (X-elni)

<i>Minden sorban egy választ adjon!</i>	Soha	Ritkábban, mint hetente	Hetente	Naponta	Naponta többször
Gyümölcsfélék					
Zöldség- és főzelékfélék					
Tej, tejtermék					
Sertés-, marha-, vadhús és húskészítmény					
Szárnycsőrű hús és húskészítmény, halak					
Édesség, desszert (sütemény, csokoládé, cukorka)					
Fehér lisztből készült pékáru, tészta					
Teljes kiőrlésű lisztből készült pékáru, tészta					

**Milyen gyakran fogyasztja a következő italokat? (X-elni)**

<i>Minden sorban egy választ adjon!</i>	Soha	Alkalmanként	Naponta	Naponta többször (Hányszor?)
Kávé				
Energia ital				

**Milyen gyakran fogyaszt alkoholt? (X-elni)**

<i>Minden sorban egy választ adjon!</i>	Soha	Alkalmanként	Naponta	Hetente	Havonta
tömény (pálinka, rum, konyak.. stb.)					
bor					
sör					
egyéb (szabad szöveges):					

**Milyen gyakran fogyaszt étrendkiegészítőt? (X-elni)**

Soha	Alkalmanként	Naponta	Hetente	Havonta
<b>Milyen étrendkiegészítőt fogyaszt? (Szabad szöveges)</b>				

**Családi kórelőzmény****Előfordult-e a családban?****Igen****Nem**

- cukorbetegség:
- magasvérnyomás:
- elhízás:
- allergia, asthma:
- emésztőszervi betegség:
- daganatos betegség:
- pszichiátriai betegség:



**Egyéni kórelőzmény****Előfordult-e Önnél?****Igen****Nem**

- cukorbetegség (csökkent glukóztolerancia):
- magasvérnyomás:
- elhízás, túlsúly:
- magas vérzsírszint (koleszterin, triglicerid) akár öröklött, akár szerzett:
- daganatos betegség:



**Álvas:**

Általában hány órát alszik? (számszerű válasz) .....

Hány órától hány óráig? (számszerű válasz) .....

Milyen az alvás minősége?  Jó  Rossz  Változó  
 Hogy szokott reggel ébredni?  Frissen, kipihenten  Fáradtan  
 Szenved-e alvászavarban?  Nem  Igen, ..... éve

Ha igen, milyen jellegű a probléma?

- o Nehezen alszom el  
 o Túl korán ébredek  
 o Több részletben alszom

**Munka, szabadidő**Monitoros munkakörben dolgozik?  Igen  Nem

Mennyi időt tölt naponta az alábbi tevékenységekkel?

		Munkanapon	Pihenőnapon (hétvégén)
	háztartás vezetése, gondoskodás a családról	(óra).....	(óra).....
	beszélgetés, játék a családdal,	(óra).....	(óra).....
	társas összejövetel barátokkal, rokonokkal (buli, kirándulás stb.)	(óra).....	(óra).....
	tanulás (iskola, tanfolyam, egyéb önfejlesztési tevékenység)	(óra).....	(óra).....
	tévézés, internet	(óra).....	(óra).....
	közösségi média (facebook, instagram, twitter...stb)	(óra).....	(óra).....
	internetes, telefonos, elektronikus játék	(óra).....	(óra).....
	egyéb szabadidős tevékenység	(óra).....	(óra).....

A fentiekén túl a szabadidejében mivel foglalkozik még szívesen? (szabad szöveges)

.....

- o kirándulás  
 o horgászat  
 o tévézés  
 o olvasás  
 o mozi  
 o szerencsejáték

**Egészségi állapot megítélése****Hogyan ítéli meg egészségi állapotát?**

<b><i>Minden sorban egy választ adjon meg!</i></b>	<b>Nagyon rossz</b>	<b>Rossz</b>	<b>Kielégítő</b>	<b>Jó</b>	<b>Kiváló</b>
Egészségi állapotom általában					
Egészségi állapotom kortársaimhoz képest					
Egészségi állapotom munkatársaimhoz képest					

Dátum: