

NÉV:

PREVENCIÓS KÉRDŐÍV

DOHÁNYZÁS

Jelöld be, melyik érvényes a te esetében! (X-elni)

- ☐ Nem dohányzom
☐ 10 szálnál kevesebb/nap
☐ 10-30 szál/nap
☐ Több, mint 30 szál/nap
☐ Leszoktam a dohányzásról (..... éve)

TESTMOZGÁS, SPORT

Jelöld be, melyik érvényes a te esetében! (X-elni)

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

Milyen sporttevékenységet végzel?/Mit sportolsz? (szabad szöveges válasz)

DIÉTA, ÉTKEZÉS

Jelöld be, milyen diétát folytatsz! Melyik érvényes a te esetedben? (X-elni)

- ☐ Nem diétázom
☐ Korszerűtlen diéta (pl. egyoldalú)
☐ Korszerű diéta (reformtáplálkozás)
☐ Speciális diéta (pl. gluténmentes, 180g CH, stb.)

Milyen típusú? (szabad szöveges)

Milyen típusú? (szabad szöveges)

Milyen típusú? (szabad szöveges)

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

Minden sorban egy választ adj!	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 fogyasztod a következő italokat? (X-elni)

Minden sorban egy választ adj!	Soha	Alkalmanként	Naponta	Naponta többször (Hányszor?)
Kávé				
Energia ital				

Milyen gyakran fogyasztasz alkoholt? (X-elni)

Minden sorban egy választ adj!	Soha	Alkalmanként	Naponta	Hetente	Havonta
Tömény (pálinka, rum, konyak.. stb.)					
Bor					
Sör					
Egyéb (szabad szöveges):					

Milyen gyakran fogyasztasz étrendkiegészítőt? (X-elni)

Soha	Alkalmanként	Naponta	Hetente	Havonta
Milyen étrendkiegészítőt fogyasztol? (Szabad szöveges)				

CSALÁDI KÖRELŐZMÉNY

Előfordult-e a családban? (X-elni)

Cukorbetegség:

Magasvérnyomás:

Elhízás:

Allergia, asthma:

Emésztőszervi betegség:

Daganatos betegség:

Pszichiátriai betegség:

Igen

Nem

EGYÉNI KÖRELŐZMÉNY

Előfordult-e nálad? (X-elni)

Cukorbetegség: (csökkent glukóztolerancia)

Magasvérnyomás:

Elhízás, túlsúly:

Magas vérzsírszint (koleszterin, triglicerid) akár öröklött,

Daganatos betegség:

Igen

Nem

ALVÁS

Általában hány órát alszol? (számszerű válasz)

Hány órától hány óráig? (számszerű válasz)

Milyen az alvás minősége?

☐ Jó ☐ Rossz ☐ Változó

Hogy szoktál reggel ébredni?

☐ Frissen, kipihenten ☐ Fáradtan

Szenvedsz-e alvászavarban?

☐ Nem ☐ Igen,éve

Ha igen, milyen jellegű a probléma? (X-elni)

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

MUNKA, SZABADIDŐ

Monitoros munkakörben dolgozol?

☐ Igen ☐ Nem

Mennyi időt töltesz naponta az alábbi tevékenységgel?

<i>Minden sorban egy választ adj!</i>	<i>Munkanapokon</i>	<i>Pihenőnapokon (hétvégén)</i>
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 önfelkészítési 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 szabadidőben mivel foglalkozol még szívesen? (szabad szöveges válasz)

- ☐ Kirándulás
☐ Horgászat
☐ Tévézés
☐ Olvasás
☐ Mozi
☐ Szerencsejáték

EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT MEGÍTÉLÉSE

Hogyan ítéled meg egészségi állapotod?

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

Dátum: