

АНКЕТА

Уважаемые коллеги! Просим Вас ответить на вопросы с целью анализа медико-социальных аспектов образа жизни медицинских работников и дальнейшей помощи в формировании здорового образа жизни, т. к. сегодня «формирование здорового образа жизни» одно из приоритетных направлений развития нашего здравоохранения.

Все данные будут предоставлены в обобщённом виде после обработки, поэтому просим Вас отвечать искренне и добросовестно на все вопросы анкеты. Благодарим за сотрудничество.

Перед Вами анонимная анкета, состоящая из пяти блоков

Часть А включает 2 пункта.

В пункте 1 представлен список основных жизненных ценностей, которые Вам предлагается расставить по порядку важности для Вас. Той ценности, которая является самой главной, присвойте №1; менее важной - №2 и в дальнейшем до 10 по степени уменьшения важности:

1. материальное благосостояние
2. здоровье
3. семейное благополучие
4. красота
5. любовь
6. познание
7. уверенность в себе
8. творчество
9. работа
10. хобби

В пункте 2 Вам предлагается выбрать, по степени важности для Вас в настоящее время, наиболее значимые социальные проблемы:

1. повышение зарплаты и размера пособий
2. оздоровление окружающей среды
3. формирование здорового образа жизни
4. повышение культурного уровня
5. улучшение медицинского обслуживания
6. снижение преступности
7. снижение безработицы
8. улучшение образования и воспитания
9. развитие физкультуры и спорта

Выберите один вариант ответа и подчеркните его.

(В открытых вопросах впишите соответствующий Вашему мнению ответ).

Часть Б.

1. Сколько раз в день Вы питаетесь
 - два
 - три
 - более четырех
2. Ваше питание
 - бессистемно
 - в определенные часы
3. Какие из указанных ниже продуктов преобладают в Вашем ежедневном рационе
 - мясо
 - рыба
 - хлебобулочные, макаронные изделия
 - сладости
 - молочная продукция
4. Включаете ли Вы в свой ежедневный рацион
 - фрукты, плоды
 - овощи (кроме картофеля), зелень
5. Сколько грамм фруктов и овощей (кроме картофеля) Вы съедаете за неделю _____
6. употребляете ли Вы ежедневно
 - соленую пищу
 - копчености и жареную пищу
7. каким образом проявляется Ваша физическая активность вне работы
 - регулярным выполнением утренней гимнастики
 - пешими прогулками общей продолжительностью не менее одного часа
 - занятиями в спортзале
 - посещениями бассейна
 - Ваш вариант
8. Вы считаете, что Ваша профессиональная физическая активность преобладает над бытовой?
 - Да
 - Нет
9. считаете ли Вы, что перегружены в быту?
 - Да
 - Нет
10. Ваш обычный ночной сон
 - Менее 4 часов
 - 4-5 часов
 - 5-6 часов
 - 7 часов и более

- 11 . Всегда ли Вы высыпаетесь
- да
 - не всегда
 - страдаю бессонницей
12. Укажите причины недосыпания
- неудобный график работы
 - нервно-эмоциональные стрессы
 - беспокойство, которое причиняют Вам члены семьи
 - увлечение телепередачами
 - Ваш вариант
13. Имеете ли Вы вредные привычки
- да
 - нет
14. Вы
- никогда не курили
 - курите
 - курили, но бросили
15. Сколько сигарет Вы выкуриваете за день
- 5 штук в день
 - 10 штук в день
 - до 20 штук в день
16. Если курите, то:
- что побудило Вас приобщиться к курению: снятие напряжения, помогает «скоротать свободное время», увеличивает работоспособность.
Ваш вариант
 - укажите стаж курения.....
 - курите ли Вы в присутствии детей
17. Вы осведомлены о вреде курения?
- Да
 - Нет
 - очень мало
18. Хотите ли вы бросить курить?
- Да
 - Нет
19. Кто или что может Вам помочь бросить курить?
20. Как часто Вы употребляете алкоголь
- не употребляю совсем
 - два раза в неделю и чаще
 - не чаще 1-2 раз в месяц
21. Какие спиртные напитки Вы предпочитаете
- водку
 - коньяк
 - крепленые вина
 - сухие вина
 - пиво

22. Укажите максимальное количество
алкогольного напитка, которое Вы можете употребить за один
вечер.....

23. Укажите причины, по которым вы употребляете алкоголь:

- из любопытства
- за компанию
- по собственной глупости
- проблемы в семье
- проблемы с учебой
- под влиянием взрослых
- для поднятия настроения
- по желанию

24. Ваше самочувствие после приема алкоголя:

- головная боль
- нарушение трудоспособности
- снижение аппетита
- тошнота, рвота
- плохое настроение
- приподнятое настроение
- без изменений

25. Как Вы оцениваете поведение пьяных:

- осуждаю
- считаю нормальным
- мне это безразлично
- не знаю

26. Считаете ли Вы взаимоотношения в Вашей семье в целом:

- спокойными
- конфликтными
- доброжелательными

27. Ваши жилищные условия

- благоустроенная квартира
- общежитие
- коммунальная квартира
- Ваш вариант

28. вместе с Вами проживают родители:

- да
- нет

29. Удовлетворяют ли Вас Ваши жилищные условия:

- Да
- Нет

30. Как Вы предпочитаете проводить свой отпуск

- В туристическом походе
- В приятной веселой компании
- Предпочитаю пассивные виды отдыха в спокойной обстановке
- На даче
- Выезжаю на юг, в среднюю полосу
- Ваш вариант

31. Вы отдыхаете:
- С семьей
 - В одиночестве
32. В выходные дни Вы:
- Предпочитаете заниматься домашними делами
 - Выезжаете на природу
 - Отдыхаете лежа на диване
 - Идете в спортзал
 - Посещаете культурные мероприятия
 - Ваш вариант
33. Как вы оцениваете свои условия труда:
- Нормальные
 - Вредные
 - Особо вредные
34. Отметьте производственные факторы, оказывающие, по Вашему мнению, наибольший ущерб здоровью
- повышенное нервно-психическое напряжение
 - неудобный график работы
 - профессиональные вредности
 - большая физическая нагрузка
 - неудовлетворительные санитарные и бытовые условия
 - Ваш вариант
35. Считаете ли Вы условия и организацию труда медицинских работников
- удовлетворительными
 - хорошими
 - неудовлетворительными
36. Считаете ли Вы, что условия труда оказывают на здоровье отрицательное влияние
- Да
 - нет
37. Каков обычный режим Вашей работы
- 1 ставка
 - 2 ставки
 - Предложите свой вариант.....
38. Что побуждает Вас работать более чем на 1 ставку.....
-
39. Вам доставляет удовольствие Ваша работа
- да, Вы идете на работу обычно с удовольствием
 - работа Вас в общем-то устраивает
 - Вы работаете без особой охоты
40. Считаете ли Вы, согласно Вашим ощущениям, уровень своей нервно-эмоциональной нагрузки за обычный день
- высоким
 - низким
 - выше среднего

41. Ваша оценка отношения с руководством
 - хорошее
 - удовлетворительное
 - неудовлетворительное
42. Ваша оценка отношения с сослуживцами:
 - хорошее
 - удовлетворительное
 - неудовлетворительное
43. Считаете ли Вы, что сможете после стрессовой ситуации расслабиться и быстро успокоиться
 - да, всегда
 - нет
 - иногда
44. Ваш способ выхода из стрессовой ситуации
 - разговор с близкими
 - работа по дому
 - любимое домашнее занятие
 - посещение психолога
 - Ваш вариант
45. Вы считаете себя материально обеспеченным человеком
 - да
 - нет
46. Ваш доход на 1 члена семьи в месяц.....рублей
47. Считаете ли Вы свое здоровье
 - хорошим
 - удовлетворительным
 - неудовлетворительным
48. Страдаете ли Вы от какого-либо хронического заболевания
 - да
 - нет
49. Часто ли Вы болеете острыми заболеваниями?
 - Да
 - Нет
50. Всегда ли при недомогании Вы обращаетесь к врачу
 - да
 - нет
 - не всегда
51. Следуете ли Вы всем рекомендациям врача при обращении поликлинику
 - да
 - нет
 - не всегда
52. Назовите причину Вашего нежелания своевременно обратиться к врачу
 - низкий уровень обслуживания
 - недоверие квалификации врача
 - нежелание брать больничный лист

- занятость
 - Ваш вариант
53. Обращаетесь ли Вы в поликлинику с профилактической целью
- профилактические осмотры
 - по вопросам укрепления здоровья
 - диспансерное наблюдение
54. Занимаетесь ли Вы самолечением
- да, постоянно
 - нет
55. Какие лечебно-профилактические мероприятия Вы проводите по укреплению собственного здоровья (отметьте не более 3 наиболее значимых для Вас)
- двигательная активность (занятия физкультурой не реже 3 раз в неделю)
 - соблюдаете диету
 - занимаетесь по индивидуальным программам
 - проводите закаливающие процедуры
 - принимаете витамины
 - делаете профилактические прививки
 - соблюдаете режим труда и отдыха
 - совершаете прогулки на свежем воздухе
 - Ваш вариант.....
56. Считаете ли Вы, что в связи с отклонениями в состоянии здоровья испытываете те или иные ограничения
- в быту
 - в личной жизни
 - при выборе физкультурных занятий
57. Бывают ли у Вас подъемы АД
- да
 - нет
 - Если да, укажите до каких цифр.....

Часть Г.

58. По Вашему мнению, главенствующая роль в сохранении здоровья принадлежит
- самому человеку
 - членам семьи
 - медицинским работникам
 - государству
 - Ваш вариант.....
59. Считаете ли Вы изменение образа жизни наиболее оптимальным путем улучшения здоровья
- Да
 - Нет

60. Вы ведете здоровый образ жизни?
- Да
 - Нет
61. Источниками знаний по укреплению здоровья для Вас являются:
- медицинские работники
 - средства массовой информации
 - специальная литература
 - родственники, знакомые
 - лекции и беседы в образовательных учреждениях
 - Ваш вариант.....
62. Считаете ли Вы, что уровень Ваших знаний по здоровому образу жизни
- достаточный
 - недостаточный
63. Для Вас здоровый образ жизни - это (выберите один ответ)
- функционирование прочной семьи
 - обеспечение долгожительства
 - достижение профессиональных успехов
 - экономическая независимость
 - всестороннее развитие личности
64. Назовите ведущую причину, препятствующую ведению здорового образа жизни
- недостаток свободного времени
 - отсутствие самоорганизации
 - неблагоприятные бытовые условия
 - неудобный график работы
 - недостаточное материальное обеспечение
 - занятость
 - Ваш вариант.....
65. Вы хотели бы вести
- более здоровый образ жизни
 - такой же образ жизни, как в настоящее время

Часть Д. Заполните, пожалуйста, следующие анкетные данные:

Название ЛПУ

Должность.....

Стаж работы.....

Квалификационная категория

Возраст

Семейное положение

Дети (количество и возраст).....

Спасибо!