

Анкета.

С целью оценки поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний, а также изучения отношения населения к запуску проекта «Здоровые города и поселки» специалистами УЗ «МОЦГЭ и ОЗ» проводится социологическое исследование. Приглашаем Вас принять участие в анкетном опросе. Пожалуйста, внимательно читайте вопросы. Ответ, совпадающий с Вашим мнением, обводите в кружок. Если ни один из предложенных вариантов Вам не подходит, то в графе «другое» Вы можете дописать свое мнение.

Опрос анонимный.

1. Отметьте, пожалуйста, что для Вас является самым главным в жизни? (выберите, не более 5 вариантов)

- 1) Вера
- 2) Власть
- 3) Возможность получать удовольствия, развлекаться
- 4) Дети
- 5) Дружба
- 6) Душевный покой, комфорт
- 7) Здоровье
- 8) Знание, познание мира, людей, образование
- 9) Интересная работа, профессия
- 10) Карьера, высокое положение в обществе
- 11) Любовь
- 12) Материально обеспеченная жизнь
- 13) Общественное признание, известность, репутация
- 14) Помощь людям
- 15) Самореализация
- 16) Самоуважение
- 17) Секс
- 18) Семья
- 19) Творчество
- 20) Другое (укажите) _____

2. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

- 1) Хорошее
- 2) Удовлетворительное
- 3) Плохое
- 4) Затрудняюсь ответить

3. Что, на Ваш взгляд, больше всего ухудшает состояние Вашего здоровья в настоящее время? (выберите не более 3-х вариантов ответов)

- 1) Экологические условия (состояние воды, воздуха и т.д.)
- 2) Материальное положение
- 3) Условия работы /учебы
- 4) Качество медицинской помощи
- 5) Жилищные условия
- 6) Чрезмерное нервное напряжение, постоянный стресс
- 7) Наследственность
- 8) Собственное поведение
- 9) Качество питания
- 10) Взаимоотношения в семье
- 11) Отношения в кругу сверстников, друзей
- 12) Условия отдыха
- 13) Поведение окружающих
- 14) Ничего не ухудшает
- 15) Другое (укажите) _____

4. Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья? (выберите все подходящие варианты ответов)

- 1)Посещаю баню, сауну
- 2)Занимаюсь закаливанием организма
- 3)Позитивно отношусь ко всему, помогаю людям
- 4)Стараюсь чаще бывать на свежем воздухе
- 5) Стараюсь высыпаться, не переутомляться
- 6) Соблюдаю правила личной гигиены
- 7)Регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации
- 8)Принимаю лекарства только по рекомендации врача
- 9)Слежу за своим весом
- 10) Читаю литературу о здоровье (журналы, газеты, справочники и т.д.)
- 11) Смотрю телепрограммы о здоровье
- 12) Принимаю участие в мероприятиях (акциях здоровья, выставках)
- 13) Занимаюсь любимым делом, хобби
- 14) Не злоупотребляю спиртными напитками
- 15) Ничего не делаю
- 16) Другое _____

5. Курите ли Вы?

- 1) Никогда не пробовал
- 2) Пробовал(а) однажды, но больше не курил(а)
- 3) Курил(а), но бросил(а)
- 4) Курю от случая к случаю
- 5) Курю постоянно (выкуриваю менее 1 пачки в сутки)
- 6) Курю постоянно (выкуриваю примерно 1 пачку в сутки)
- 7) Курю постоянно (выкуриваю более 1 пачки в сутки)
- 8) Курю электронные сигареты

6. Есть ли среди ваших близких родственников курильщики?

- 1)Да
- 2)Нет

7. Как Вы относитесь к курению окружающих в общественных местах?

- 1) Одобряю
- 2) Не одобряю
- 3) Безразлично

8. Как Вы считаете, необходимо ли ужесточать в стране меры по борьбе с курением?

- 1) Да
- 2) Нет
- 3) Затрудняюсь ответить

9. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

- 1) Никогда не употребляю
- 2) Несколько раз в год (только по праздникам)
- 3) Несколько раз в месяц
- 4) Несколько раз в неделю
- 5) Ежедневно

10. Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?

- 1) Стараюсь всегда завтракать
- 2) Использую йодированную соль
- 3) Стараюсь меньше употреблять поваренной соли
- 4) Использую приборы для очистки воды и\или покупаю бутилированную воду
- 5) Соблюдаю режим питания (ем в одно и то же время)
- 6) Принимаю пищу не менее 3-х раз в день
- 7) Стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом
- 8) Слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов
- 9) Стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок)
- 10) Соблюдаю рекомендации врачей относительно питания
- 11) Употребляю не менее 500 г. свежих овощей и фруктов ежедневно
- 12) Старюсь меньше употреблять жирной пищи
- 13) Питаюсь, как придется
- 14) Никакими
- 15) Другое _____

11. Как часто вы употребляете сильносоленые продукты (соленую рыбу, копчености, консервированные продукты и т.д.)?

- 1) Ежедневно
- 2) Несколько раз в неделю
- 3) Несколько раз в месяц
- 4) Очень редко

12. Досаливаете ли Вы приготовленные блюда и\или добавляете соленый соус к пище?

- 1) Часто
- 2) Иногда
- 3) Редко
- 4) Никогда

13. Оцените частоту употребления Вами сладких продуктов питания (очень сладкий чай, кофе, сладкие газированные напитки, конфеты, кондитерские изделия и т.д.)?

- 1) Употребляю сладкие продукты часто и в большом количестве
- 2) Употребляю сладкие продукты часто, но маленькими порциями
- 3) Употребляю сладкие продукты иногда
- 4) Употребляю сладкие продукты редко
- 5) Вообще не употребляю сладкое

14. Можете ли Вы назвать свое питание в целом здоровым и рациональным?

- 1) Да
- 2) Нет
- 3) Затрудняюсь ответить

15. Оцените массу вашего тела?

- 1) Мой вес ниже нормы
- 2) Мой вес в норме
- 3) Мой вес немного выше нормы
- 4) Имею избыточную массу тела

16. Уделяете ли Вы физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?

- 1) Да
- 2) Нет

17. Как Вы считаете, где Вы наиболее физически активны в течение дня?

- 1) На работе (работа требует физического труда)
- 2) Дома (работа по дому, на приусадебном участке и т.д.)
- 3) Во время передвижения (много двигаетесь пешком, на велосипеде)
- 4) Во время досуга (предпочитаете активно проводить свободное время)
- 5) Во время спортивных тренировок (при ежедневном занятии спортом)

18. Как Вы обычно проводите выходные дни?

- 1) Выходные провожу активно (прогулки, спорт, физический труд по дому и / или на приусадебном участке и т.д.)
- 2) Большую часть выходных дней спокойно отдыхаю (чтение, просмотр ТВ, сон и т.д.)?
- 3) Другое (укажите) _____

19. Как часто Вы испытываете чувство нервного напряжения?

- 1) Часто
- 2) Иногда
- 3) Редко
- 4) Никогда

20. Какие жизненные обстоятельства/ситуации вызывали у Вас долговременный стресс в течение последних 12 месяцев? (выберите все подходящие варианты ответов)

- 1) Большие нагрузки на работе/учебе
- 2) Сложные взаимоотношения с коллегами/однокурсниками
- 3) Материальные трудности
- 4) Взаимоотношения в семье (непонимание в семье, частые ссоры)
- 5) Переживания за близких людей
- 6) Недостаток отдыха
- 7) Насилие в семье (драки, агрессия со стороны членов семьи)
- 8) Проблемы со своим здоровьем
- 9) Проблемы со здоровьем близких
- 10) Неуверенность в будущем
- 11) Личные проблемы
- 12) Другое (*напишите*) _____
- 13) Затрудняюсь ответить

21. В течение последних 12 месяцев пытались ли Вы всерьез: (дайте ответ по каждой строке)

	Да, пытался и мне это удалось	Да, пытался, но мне это не удалось	Нет, не пытался
Снизить массу тела (похудеть)	1	2	3
Увеличить массу тела (пополнить)	1	2	3
Меньше употреблять в пищу жиров	1	2	3
Меньше употреблять в пищу соли, сахара	1	2	3
Увеличить физическую активность	1	2	3
Повысить работоспособность	1	2	3
Уменьшить употребление алкоголя	1	2	3
Бросить курить (отвечают только курящие)	1	2	3

22. В течение последних 12 месяцев проводилось ли у Вас: (дайте ответ по каждой строке)

	Да	Нет
Флюорографическое обследование органов грудной клетки	1	2
Измерение артериального давления	1	2
Определение уровня холестерина в крови	1	2
Определение уровня глюкозы в крови	1	2
ЭКГ	1	2
УЗИ (сердца, брюшной полости, щитовидной железы и т.д.)	1	2
Осмотр врача гинеколога (отвечают только женщины)	1	2
Осмотр врача уролога (отвечают только мужчины)	1	2

23. Отмечаете ли Вы у себя повышение артериального давления свыше 140/90 мм рт. ст.?

- 1) Нет, мое давление всегда очень низкое
- 2) Нет, мое давление обычно в норме
- 3) Да, я иногда отмечаю у себя повышение артериального давления
- 4) Да, мне выставлен диагноз артериальная гипертензия
- 5) Не знаю, не контролирую артериальное давление

24. Если у вас отмечается регулярное повышение артериального давления и/или выставлен диагноз артериальная гипертензия, то какие меры по нормализации артериального давления Вы предпринимаете? Если Ваше давление в норме или ниже нормы – пропустите ответ на этот вопрос.

- 1) Постоянно принимаю лекарственные препараты, понижающие давление
- 2) Принимаю лекарственные препараты только в случае высокого артериального давления
- 3) Лечусь народными средствами
- 4) Ничего не предпринимаю

25. Отмечали ли Вы у себя повышение уровня глюкозы (сахара) в крови?

- 1) Нет, уровень глюкозы в крови в норме
- 2) Да, уровень глюкозы в крови выше нормы
- 3) Не знаю, не контролирую уровень глюкозы в крови

26. Знаете ли Вы свой уровень холестерина в крови?

- 1) Да, уровень холестерина в норме
- 2) Да, уровень холестерина выше нормы

3) Не знаю

27. Имеете ли Вы возможность по месту жительства: *(дайте ответ по каждой строке)*

	Да, всегда	Да, но не всегда	Нет, никогда	Затрудняюсь ответить
Вызвать врача на дом	1	2	3	4
Вызвать скорую помощь	1	2	3	4
Обратиться за помощью к врачам-специалистам	1	2	3	4
Обратиться за помощью к врачу общей практики, участковому терапевту	1	2	3	4
Получить направление на госпитализацию	1	2	3	4
Приобрести необходимые лекарственные средства	1	2	3	4
Пройти необходимое диагностическое обследование	1	2	3	4

28. Если Вы заболеваете, то, как предпочитаете лечиться?

- 1) Самостоятельно с помощью народных средств
- 2) Самостоятельно назначаю себе лечение с помощью известных мне лекарств
- 3) Обращаюсь за советом к людям со схожими заболеваниями
- 4) Обращаюсь к народным целителям
- 5) Обращаюсь к врачу в медицинское учреждение
- 6) Не лечусь, мой организм сам справляется с болезнью
- 7) Другое _____

29. Выполняете ли Вы рекомендации лечащего врача?

- 1) Да, всегда
- 2) Да, но только те, которые считаю нужными
- 3) Редко
- 4) Не обращаюсь к врачам

30. Имеются ли по Вашему месту жительства? *(дайте ответ по каждой строке)*

	Да, посещаю (пользуюсь услугами)	Да, но не посещаю (не пользуюсь услугами)	Нет	Не знаю
Благоустроенные дворовые площадки для детей	1	2	3	4
Стадион, беговые дорожки	1	2	3	4
Физкультурно-оздоровительные учреждения (бассейн, тренажерный зал и т.д.)	1	2	3	4
Спортивные секции для детей	1	2	3	4
Центры, кружки детского творчества и развития (танцевальные, творческие и т.д.)	1	2	3	4

Зоны отдыха для детей, семей с детьми (в парках, скверах)	1	2	3	4
---	---	---	---	---

31. Насколько Вы удовлетворены (довольны) условиями жизни в Вашей местности, в частности? Дайте ответ в каждой строчке

	Полностью удовлетворен	Скорее удовлетворен	Скорее не удовлетворен	Не удовлетворен	Затрудняюсь ответить
Качеством медицинской помощи	1	2	3	4	5
Доступностью медицинской помощи	1	2	3	4	5
Экологическими условиями (состоянием воды, воздуха)	1	2	3	4	5
Санитарным состоянием улиц	1	2	3	4	5
Освещением улиц, дворов, подъездов	1	2	3	4	5
Качеством продуктов питания	1	2	3	4	5
Условиями для проведения досуга	1	2	3	4	5
Условиями для занятий физкультурой и спортом	1	2	3	4	5
Условиями для безопасного дорожного движения	1	2	3	4	5
Безопасностью на улицах города (поселка)	1	2	3	4	5

32. Есть ли какие-нибудь серьезные препятствия для того, чтобы образ жизни членов Вашей семьи и Ваш лично был здоровым? (выберите все подходящие варианты ответов)

- 1) Нет, ничего не мешает вести здоровый образ жизни
- 2) Недостаток свободного времени (из-за учебы/работы/домашних дел)
- 3) Отсутствие подходящих условий для занятий физкультурой и спортом (отсутствие спортивных залов, бассейнов, спортивных площадок и т.д.)
- 4) Финансовая недоступность спортивных учреждений (дорого)
- 5) Недостаток знаний о здоровом образе жизни, о возможностях улучшения здоровья
- 6) Наличие других более интересных дел, занятий
- 7) Лень
- 8) Отсутствие компании единомышленников
- 9) Состояние здоровья (плохое самочувствие, болезни)
- 10) Затрудняюсь ответить
- 11) Другое (напишите) _____

33. Как Вы считаете, что, в первую очередь, необходимо изменить (какие условия создать) в вашем населенном пункте для того, чтобы люди начали вести здоровый образ жизни?

34. Знаете ли Вы, что Ваш город (городской поселок, агрогородок) стал участником проекта «Здоровые города и поселки»?

- 1) Да, о проекте знаю
- 2) Нет, мне ничего об этом не известно

35. Как Вы считаете, способен ли проект «Здоровые города и поселки» укрепить здоровье людей, увеличить продолжительность и повысить качество жизни, улучшить демографическую ситуацию?

- 1) Да, думаю этот проект – активный шаг в решении этих проблем;
- 2) Да, но частично и только по некоторым направлениям;
- 3) Нет, эти задачи невозможно решить в рамках этого проекта;
- 4) Ничего об этом проекте не знаю, поэтому не могу дать оценку
- 5) Другое (укажите) _____

36. Ваш пол?

- 1) мужской
- 2) женский

37. Ваш возраст?

- 1) 18- 20 лет
- 2) 21-30 лет
- 3) 31-40 лет
- 4) 41-50 лет
- 5) 51-60 лет
- 6) Старше 60 лет

38. Ваше образование:

- 1) Начальное
- 2) Среднее общее
- 3) Профессионально-техническое
- 4) Среднее специальное
- 5) Высшее