

PYETËSOR MBI STILIN E JETESES - pjesa 1

Pershendetje, nëse jeni dakord, ju lutemi t'i përgjigjeni ketyre pyetjeve lidhur me rendesine qe mund te kene stilet e jeteses per shendetin.

Data _____ Mosha _____

Duhanpirja

- A pini duhan aktualisht?
- PO numri i cigareve të pira në ditë: _____
- JO 1) Jo, por e kam pase pire duhanin për më pak se 6 muaj
 2. Jo, por e kam pase pire duhanin për më shumë se 6 muaj
 3. Jo, nuk kam pirë duhan kurrë

Konsumimi i Alkoolit

Për llogaritje, merrni në konsideratë se 1 Njësi Alkoolike përmban 12-13 gr. alkool etanol dhe perkon me: 1 gotë vere 125 ml ose 1 kanaçe birre 330 ml ose 1 gotë te vogel 40 ml me pije te forte alkoolike.

- **Konsumoni pije alkoolike?** PO JO
 - Nëse PO, sa shpesh? Cdo dite Numri i njesive alkoolike (gotave qe pini) ne dite _____
Cdo jave Numri i njesive alkoolike (gotave qe pini) ne jave _____
Cdo muaj Numri i njesive alkoolike ((gotave qe pini) ne muaj _____
- Konsumoni pije alkoolike jashtë vaktit te ngrenies? PO JO

Sielljet qe lidhen me ushqimin

• *Kur mendoni për konsumin tuaj ditore të frutave dhe perimeve, sa porcione frutash dhe perimesh ju duket se konsumoni çdo ditë? (Për llogaritje, themi qe nje porcion frutash ose perimesh të freskëta te pa ziera jane aq sa ze pellemba e dores dhe nëse jane te ziera atehere nje porcion llogaritet sa gjysma e nje pjate).*

asnjë një/dy tre/katër pesë ose më shumë

• *Sa shpesh e perdorni kripën në tryezë?*

asnjëherë ose rrallë mjaft shpesh gjithmonë ose shumë shpesh

• *Si e konsideroni peshën tuaj aktuale?*

e përshtatshme e papershtatshme

Aktiviteti fizik

• **Në 30 ditët e fundit, keni ushtruar aktivitet fizik?** PO JO

• Nëse po, çfarë aktiviteti? _____ • Sa ditë në javë? _____

Mesatarisht sa minuta për secilen herë? _____

• *Si e konsideroni praktikën tuaj të aktivitetit fizik?*

Më shumë se e mjaftueshme e mjaftueshme e papershtatshme

PYETËSOR MBI STILIN E JETESES - pjesa 2

- Nëse do të vlerësonit me një numër nga 1 deri në 7 se **sa te kënaqur jeni me nivelin e mirëqenies fizike dhe mendore**, ku 1 do të thotë fare pak dhe 7 plotësisht te kënaqur, çfarë vote do i vendosni vetes?

1 2 3 4 5 6 7

fare pak i kënaqur

krejtësisht i kënaqur

- Nëse ju tani po pini duhan dhe nëse do të vlerësonit me një numër nga 1 deri në 7 se **sa jeni te shqetësuar ne lidhje me pirjen e duhanit**, ku 1 do të thotë fare pak i shqetësuar dhe 7 teper i shqetësuar, çfarë vote do i vendosni vetes?

1 2 3 4 5 6 7

fare pak i shqetësuar

Teper i shqetësuar

- Nëse ju konsumoni pije alkoolike dhe nëse do të vlerësonit me një numër nga 1 deri në 7 se **sa te shqetësuar jeni ne lidhje me konsumimin e pijeve alkoolike**, ku 1 do të thotë fare pak i shqetësuar dhe 7 teper i shqetësuar, çfarë vote do i vendosni vetes?

1 2 3 4 5 6 7

fare pak i shqetësuar

Teper i shqetësuar

- Nëse do të vlerësonit me një numër nga 1 deri në 7 se **sa te kënaqur jeni me menyrën se si ushqeheni**, ku 1 do të thotë fare pak te kënaqur dhe 7 plotësisht te kënaqur, çfarë vote do i vendosni vetes?

1 2 3 4 5 6 7

fare pak i kënaqur

plotësisht i kënaqur

- Nëse do të vlerësonit me një numër nga 1 deri në 7 se **sa te kënaqur jeni me nivelin e aktivitetit fizik që beni**, ku 1 do të thotë fare pak te kënaqur dhe 7 plotësisht te kënaqur, çfarë vote do i vendosni vetes?

1 2 3 4 5 6 7

fare pak i kënaqur

plotësisht i kënaqur

NE PERFUNDIM

Persa i perket stileve te jetes apo asaj qe quajme menyre te jetuarit, ne muajt e fundit keni menduar te beni ndryshime? PO JO

Nese Po, tek cilat gjerat qe kemi permendur me sipër do te benit ndryshime?

Nga do ia fillonit?
