

## استبيان نمط الحياة – الجزء 1

صباح الخير، إذا وافقت، نطلب منك الإجابة على هذه الأسئلة حول بعض أنماط الحياة الصحية المهمة.

التاريخ ..... العمر .....

### تدخين التبغ

• هل تدخن حالياً؟

• نعم  عدد السجائر التي تدخينها يومياً: .....

• لا

(1) لقد كنت مدخناً سابقاً لمدة تقل عن 6 أشهر

(2) لقد كنت مدخناً سابقاً لأكثر من 6 أشهر

(3) لم أدخن أبداً

### شرب الكحول

يعتبر أن 1 وحدة كحولية يحتوي على 12-13 غرام من الإيثانول النقي ويتوافق مع:  $125 \times 1$  مل من النبيذ أو  $330 \times 1$  مل من البيرة أو  $40 \times 1$  مل من المشروبات الكحولية القوية.

• هل تشرب المشروبات الكحولية؟ نعم  لا

• إذا كانت الإجابة بنعم، فكم مرة؟ يومياً  عدد الوحدات الكحولية في اليوم .....

أسبوعياً  عدد الوحدات الكحولية في الأسبوع .....

شهرياً  عدد الوحدات الكحولية في الشهر .....

• هل تشرب المشروبات الكحولية خارج الوجبة؟ نعم  لا

### عادات الأكل

• إذا تفكر في تناولك اليومي من الفاكهة + الخضروات، فكم عدد حصص الفاكهة + الخضروات التي تتناولها كل يوم؟ (تعتبر حصة واحدة من الفاكهة أو الخضروات النيئة هي التي يمكن وضعه في كف اليد، وإذا تم طهيها، يشار إلى نصف طبق).

ولا واحد  واحد  اثنين  ثلاثة/أربعة  خمسة أو أكثر

• كم مرة تضيف الملح إلى وجبتك؟

أبداً أو نادراً  غالباً ما  دائماً أو في أغلب الأحيان

• كيف ترى وزنك الحالي؟ مناسباً  غير مناسباً

### الرياضة

• هل مارست الأنشطة الرياضية خلال الثلاثين يوماً الماضية؟ نعم  لا

• إذا كان الأمر كذلك، فأين نشاط رياضي؟ .....

• كم عدد الأيام في الأسبوع التي مارست الرياضة فيها؟ ..... كم عدد الدقائق في المتوسط لكل مرة؟ .....

• كيف تفكر في ممارسة نشاطك الرياضي؟ أكثر من كافية  كافية  غير كافية

## استبيان نمط الحياة – الجزء 2

- إذا كنت تقييم برقم من 1 إلى 7 ما مستوى رضاك عن مستواك من الصحة البدنية والعقلية، حيث يعني 1 غير راضٍ على الإطلاق و7 راضٍ تمامًا، فما الدرجة التي ستعطيها لنفسك؟

7 6 5 4 3 2 1

غير راضٍ راضٍ تمامًا

- إذا كنت تدخن حاليًا وإذا كنت تقييم برقم من 1 إلى 7 ما مستوى قلقك بشأن استخدامك التبغ، حيث يعني 1 أنك لست قلقًا على الإطلاق و7 قلقًا تمامًا، فما هو الدرجة التي ستعطيها لنفسك؟

7 6 5 4 3 2 1

غير قلق قلق تمامًا

- إذا كنت تشرب المشروبات الكحولية وإذا كنت تقييم برقم من 1 إلى 7 ما مستوى قلقك بشأن شربك المشروبات الكحولية، حيث يعني 1 أنك لست قلقًا على الإطلاق و7 قلقًا تمامًا، فما هو الدرجة التي ستعطيها لنفسك؟

7 6 5 4 3 2 1

غير قلق قلق تمامًا

- إذا كنت تقييم برقم من 1 إلى 7 ما مستوى رضاك عن سلوكك في الأكل، حيث يعني 1 غير راضٍ على الإطلاق و7 راضٍ تمامًا، فما الدرجة التي ستعطيها لنفسك؟

7 6 5 4 3 2 1

غير راضٍ راضٍ تمامًا

- إذا كنت تقييم برقم من 1 إلى 7 ما مستوى رضاك عن مستواك من النشاط الرياضي، حيث يعني 1 غير راضٍ على الإطلاق و7 راضٍ تمامًا، فما الدرجة التي ستعطيها لنفسك؟

7 6 5 4 3 2 1

غير راضٍ راضٍ تمامًا

### في الختام

بالنظر إلى أنماط الحياة هذه،

في الشهر الماضي، هل فكرت في إجراء أي تغييرات؟ نعم  لا

- إذا كنت تجيب بنعم، فما هو نمط الحياة الذي فكرت في تغييره؟

- إذا كنت ترغب في تغيير شيء ما حول نمط الحياة هذا، فما الذي ستبدأ منه؟