

# CHESTIONAR LEGAT DE STILUL DE VIATĂ – prima parte

Bună ziua, dacă sunteți de acord vă rugăm să răspundeți la aceste întrebări legate de anumite stiluri de viață importante pentru sănătate.

Ziuă \_\_\_\_\_ Vârstă \_\_\_\_\_

## Fumul de țigară

### • *Dumneavoastră fumați?*

- DA  câte țigari fumați pe zi: \_\_\_\_\_
- NU  1) sunt un ex-fumător de aproximativ 6 luni   
2) sunt un ex-fumător de mai mult de 6 luni   
3) nu am fumat niciodată

## Consumul de băuturi alcoolice

Conform statisticilor, se consideră că un pahar de alcool conține 12-13gr de etanol pur și corespunde: *unui pahar de vin de 125 ml sau unei doze de bere de 330ml sau unui pahar de 40ml de țuică.*

- *Dumneavoastră consumați băuturi alcoolice?* DA  NU 
  - Dacă DA, cât de des? Zilnic  n de pahare: \_\_\_\_\_  
Săptămânal  n de pahare: \_\_\_\_\_  
Lunar  n de pahare: \_\_\_\_\_
  - Consumați băuturi alcoolice și înafara orelor de masă? DA  NU

## Obiceiuri alimentare

- *Dacă vă gândiți la consumul zilnic de fructe și legume, câte porții de fructe și legume consumați pe zi? (se consideră o porție de fructe sau legume crude, acea cantitate care stă în palma unei mâini, iar dacă este fiartă cantitatea se referă la jumătate de farfurie)*  
niciuna  una/două  trei/patru  cinci/mai multe
- *Cât de des folosiți sarea la masă?*  
niciodată sau rar  câteodată  tot timpul
- *Cum considerați că este greutatea dumneavoastră actuală?* Normală  Supraponderală

## Activitate Fizică

- *In ultimele 30 de zile ați făcut activitate fizică?* DA  NU   
Dacă da, de care? \_\_\_\_\_  
De câte ori per săptămână? \_\_\_\_\_ Câte minute de fiecare dată? \_\_\_\_\_
- *Cum considerați activitatea dumneavoastră fizică?*  
Suficientă  Insuficientă  Inutilă

## CHESTIONAR LEGAT DE STILUL DE VIATĂ – a doua parte

- Dacă ar fi să apreciați cu un număr de la 1 la 7 cât de mulțumit sunteți de nivelul dumneavoastră de bunăstare fizică și psihică, unde 1 înseamnă deloc mulțumit și 7 înseamnă complet mulțumit, ce notă v-ați acorda?

1            2            3            4            6            7

---

deloc mulțumit

complet mulțumit

- Dacă fumați în prezent și dacă ar trebui să evaluați cu un număr de la 1 la 7 cât de îngrijorat sunteți în privința consumului dumneavoastră de tutun, unde 1 înseamnă deloc îngrijorat și 7 complet îngrijorat, ce notă v-ați acorda?

1            2            3            4            6            7

---

deloc îngrijorat

complet îngrijorat

- Dacă consumați băuturi alcoolice și dacă ar fi să evaluați cu un număr de la 1 la 7 cât de îngrijorat sunteți în privința consumului dumneavoastră de băuturi alcoolice, unde 1 înseamnă deloc îngrijorat și 7 complet îngrijorat, ce notă v-ați acorda dumneavoastră?

1            2            3            4            6            7

---

deloc mulțumit

complet mulțumit

- Dacă ar fi să evaluați cu un număr de la 1 la 7 cât de mulțumit sunteți de comportamentul dumneavoastră alimentar, unde 1 înseamnă deloc mulțumit și 7 înseamnă complet mulțumit, ce notă v-ați acorda?

1            2            3            4            6            7

---

deloc mulțumit

complet mulțumit

- Dacă ar fi să evaluați cu un număr de la 1 la 7 cât de mulțumit sunteți de nivelul dumneavoastră de activitate fizică, unde 1 înseamnă deloc mulțumit și 7 înseamnă complet mulțumit, ce notă v-ați acorda?

1            2            3            4            6            7

---

deloc mulțumit

complet mulțumit

### ÎN CONCLUZIE

În ceea ce privește aceste stiluri de viață, în ultima lună, ați simțit că doriți să faceți vreoschimbare?

DA     NU

- Dacă da, cu privire la care stil de viață? \_\_\_\_\_
- Dacă ați vrea să schimbați ceva în acest stil de viață, cu ce v-ar plăcea să începeți?  
\_\_\_\_\_