

ANKIETA ZDROWIA

Ankieta Zdrowia oraz Badanie Satysfakcji Pracownika to dwie całkowicie anonimowe ankiety, których wyniki zostaną użyte do sporządzenia statystycznych danych odnoszących się do kwestii szeroko pojętej jakości życia osób zawodowo zajmujących się sztuką. Uzupełnieniem ankiet jest morfologia, którą uczestnik projektu powinien wykonać z uwzględnieniem następujących badań: cukier, cholesterol, Ob. Badania zostaną zinterpretowane przez lekarza medycyny, który na ich podstawie i przy pomocy Ankiety Zdrowia wyda ekspertyzę na temat stanu zdrowia uczestników projektu. Prosimy zaznaczyć odpowiedź kółkiem.

1. Wiek lat
2. Wzrostcm
3. Wagakg
4. Intensywność zawodowa w skali od 1 do 5:
5. Jak oceniasz stan swojego zdrowia?
 - a. bardzo dobry
 - b. dobry
 - c. normalny
 - d. mierny
 - e. zły
6. Co jest przyczyną Pana/Pani ewentualnych problemów zdrowotnych?
 - a. stres
 - b. odżywianie
 - c. praca
 - d. wypadki losowe
 - e. nie wiem
 - f. inne, jakie?.....
7. Czy w czasie pracy nastąpiła zmiana w stanie Twojego zdrowia?
 - a. znaczna poprawa
 - b. niewielka poprawa
 - c. nie zmieniło się
 - d. nieznaczne pogorszenia
 - e. znaczne pogorszenie
8. Czy czujesz się zmęczony/na, znużony/na?
 - a. nie
 - b. rzadko
 - c. czasami
 - d. raczej często
 - e. bardzo często
9. Czy cierpisz na zaburzenia snu np. bezsenność, masz problemy z zasypianiem?
 - a. nie
 - b. rzadko
 - c. czasami
 - d. raczej często
 - e. bardzo często

10. Czy zdarza Ci się tracić wiarę w siebie?

- a. nie
- b. rzadko
- c. czasami
- d. raczej często
- e. bardzo często

11. Czy chciałby Pan/Pani mieć więcej energii?

- a. tak
- b. nie

12. Czy chciałby Pan/Pani poprawić koncentrację?

- a. tak
- b. nie

13. Czy chciałby Pan/Pani wyeliminować zmęczenie?

- a. tak
- b. nie

14. Czy chciałby Pan/Pani zwiększyć odporność na choroby?

- a. tak
- b. nie

15. Zaznacz rodzaj Twojej aktywności fizycznej?

- a. uprawiam sport wyczynowo
- b. uprawiam sport lub rekreację fizyczną systematycznie
- c. uprawiam rekreację sport lub fizyczną sezonowo/nierregularnie
- d. rzadko uprawiam sport lub rekreację fizyczną
- e. nie uprawiam sportu lub rekreacji fizycznej

16. Czy Pan/Pani jada różnorodną, zdrową żywność z podstawowych grup żywności codziennie?

- a. tak
- b. nie
- c. nie wiem

17. Jeśli tak to dlaczego? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- a. mało czasu na zakupy lub przygotowanie takich posiłków
- b. przygotowanie takich posiłków jest zbyt skomplikowane
- c. przygotowanie/kupowanie takich posiłków jest za drogie
- d. inne, jakie?.....

18. Jak często spożywa Pan/Pani alkohol?

- a. wcale
- b. rzadziej niż raz w tygodniu
- c. raz w tygodniu
- d. do trzech razy w tygodniu
- e. powyżej trzech razy w tygodniu

19. Jak często pali Pan/Pani tytoń?

- a. wcale
- b. rzadko
- c. czasami
- d. raczej często
- e. bardzo często

20. Czy wykona Pan/Pani badanie krwi i dostarczy jego wyniki?

- a. tak
- b. nie

20. Jeśli nie wykona Pan/Pani badania krwi, to dlaczego?

.....
.....
.....
.....

21. Inne uwagi i sugestie:

.....
.....
.....
.....
.....