

Gerbiamieji,

šiuo metu Lietuvoje vykdomi suaugusiųjų gyvenimo tyrimai, kuriuos kiekvienoje savivaldybėje atlieka visuomenės sveikatos biuras. Jūsų atsakymai leis atskleisti esamą gyvenimo situaciją atskirose savivaldybėse ir šalyje, taip pat stebėti gyvenimo rodiklių pokyčius savivaldybėse. Apklausa anoniminė, duomenys bus panaudoti tik rengiant apibendrintą statistinę analizę ir tyrimo išvadas.

Kaip pildyti anketą?

Atidžiai perskaitykite kiekvieną klausimą ir pažymėkite priimtina variantą kryželiu „X“, arba įrašykite atsakymą. Iš anksto dėkojame už bendradarbiavimą ir nuoširdžius atsakymus.

1. Kaip dažnai vartojate šiuos maisto produktus? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

Produktai	Niekada	Rečiau nei kartą per savaitę	Kartą per savaitę	2–4 dienas per savaitę	5–6 dienas per savaitę	Kasdien, kartą per dieną	Kasdien, kelis kartus per dieną
Vaisius (neskaitant sulčių)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Daržovės (neskaitant bulvių)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saldumynus (saldainius, saldžius kepinius, ledus ir kt.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gazuotus saldžius gėrimus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energinius gėrimus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ar papildomai dedate druskos į paruoštą maistą?

- Nededu
 Taip, jei, mano nuomone, trūksta druskos
 Taip, beveik visada, net neragavęs (-usi)

3. Ar vartojote tabako gaminius? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Ne	Taip		
		Kasdien	Retkarčiais	Bent kartą
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Kiek vidutiniškai cigarečių surūkote per dieną? Atsakykite, jei į 3 klausimą atsakėte teigiamai. Jei nerūkote, pereikite prie kito klausimo.

Įrašykite _____

5. Ar rūkėte elektronines cigaretes arba naudojote panašius elektroninius įtaisus rūkymui (pvz., IQOS). Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Ne	Taip		
		Kasdien	Retkarčiais	Bent kartą
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Kiek metų rūkote? Jei nerūkote, pereikite prie kito klausimo.

Įrašykite _____

7. Ar vartojote alkoholinius gėrimus? Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Ne	Taip				
		Kasdien	2–3 kartus per savaitę	Kartą per savaitę	2–3 kartus per mėnesį	Kelis kartus per metus
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Ar bent kartą vartojote narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo?

Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip	Ne
Per paskutines 30 dienų	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per paskutinius 12 mėnesių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per savo gyvenimą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Kiek dienų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiimate energinga fizine veikla, kai reikia didesnių nei įprasta pastangų, pagreitėja kvėpavimas ir pulsas, pvz., aktyviai mankštinatės, sportuojate, bėgiate, greitai einate, važiuojate dviračiu, energingai dirbate namų ūkio darbus ir pan. ? (30 min. trukmė vienos paros metu gali susidėti iš kelių dalių, ne trumpesnių nei 10 min., pvz., 10+10+10 min., 15+15 min., 10+20 min.).

- Neužsiimu tokia fizine veikla
 1 dieną
 2 dienas
 3 dienas
 4 dienas
 5 dienas ir daugiau

10. Ar būdamas (-a) lauke tamsiu paros metu nešiojate atšvaitą (-us)?

- Visada
 Kartais
 Ne

11. Ar segite saugos diržą važiuodamas (-a) automobiliu?

- Visada
 Kartais
 Ne

12. Ar važiuodamas (-a) dviračiu dėvite šalną?

- Visada
 Kartais
 Ne
 Nevažinėju dviračiu

13. Kiek turite artimų žmonių, kuriais galėtumėte pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis?

- Nė vieno
 1–2
 3–5
 6 ir daugiau

14. Ar per praėjusi mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas?

- Ne, nebuvo
 Taip, bet ne labiau nei anksčiau
 Taip, ir šiek tiek labiau nei anksčiau
 Taip, ir daug labiau nei anksčiau

15. Kaip vertintumėte savo gyvenimo kokybę?

- Labai gera
 Gera
 Patenkinama
 Bloga
 Labai bloga

16. Kaip vertintumėte dabartinę savo sveikatos būklę?

- Labai gera
 Gera
 Patenkinama
 Bloga
 Labai bloga

17. Ar jaučiatės laimingas (-a)?

- Labai laimingas (-a)
 Laimingas (-a)
 Nei laimingas (-a), nei nelaimingas (-a)
 Nelaimingas (-a)
 Labai nelaimingas (-a)

18. Ar turite ilgalaikę sveikatos problemą? (Ilgalaikė vadinama liga ar sveikatos sutrikimas, kuris trunka ar, tikėtina, kad truks mažiausiai 6 mėn.)

- Taip
 Ne

19. Ar per paskutinius 12 mėnesių esate bandęs (-džiusi) pakeisti gyvenimą? (Gyvensena – tai mitybos, fizinio aktyvumo, alkoholio bei tabako vartojimo ir kiti įpročiai). Pažymėkite vieną atsakymą kiekvienoje eilutėje.

	Taip, bandžiau ir pakeičiau	Taip, bandžiau, bet nepakeičiau	Nebandžiau keisti
Sveikiau maitintis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Būti fiziškai aktyvesniam (-ei)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mažiau rūkyti arba mesti rūkyti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mažiau vartoti alkoholio arba nustoti jį vartoti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Lytis

Vyras

Moteris

21. Amžius. Įrašykite _____

22. Gyvenamoji vietovė

Miestas

Kaimas

23. Šeiminė padėtis

Vedęs (ištekėjusi) arba gyvenate su partneriu (-e)

Išsiskyręs (-usi)

Nevedęs (netekėjusi)

Našlys (-ė)

24. Išsilavinimas

Pradinis

Aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla)

Pagrindinis

Aukštasis koleginis

Vidurinis

Aukštasis universitetinis

Specialusis vidurinis

25. Pagrindinis užsiėmimas. Pažymėkite vieną atsakymą.

Dirbu

Moksleivis (-ė)

Bedarbis (-ė)

Pensininkas (-ė)

Studentas (-ė)

Kita (įrašykite) _____

26. Kokios vidutinės mėnesio pajamos tenka vienam Jūsų šeimos nariui „į rankas“? (Sudėkite visų su Jumis gyvenančių šeimos narių mėnesio pajamas ir padalinkite iš šeimos narių skaičiaus).

Mažiau nei 100 Eur

400–499 Eur

100–299 Eur

500–699 Eur

300–399 Eur

700 Eur ir daugiau

Dėkojame už atsakymus!