

# SEMMELWEIS STUDY

## A SEMMELWEIS EGYETEM MUNKAVÁLLALÓINAK PROSPEKTÍV KOHORSZ VIZSGÁLATA



TKP2021-NKTA-47

KÉRDŐÍVES VIZSGÁLAT

## Tartalomjegyzék

<b>Szociodemográfiai adatok és egészséggel kapcsolatos kérdések.....</b>	<b>3</b>
<b>Szubjektív egészség .....</b>	<b>11</b>
<b>Táplálkozási kérdőív .....</b>	<b>16</b>
<b>Orális egészségről szóló kérdőív .....</b>	<b>22</b>
<b>Dohányzás, e-cigaretta, hevített dohánytermékek használata.....</b>	<b>24</b>
<b>Alkoholfogyasztás.....</b>	<b>26</b>
<b>Kábítószer és túlzott gyógyszerhasználat .....</b>	<b>28</b>
<b>Stressz-szel kapcsolatos kérdőívek .....</b>	<b>29</b>
<b>Kapcsolat minőségének felmérése .....</b>	<b>35</b>
<b>Fizikai aktivitás felmérése .....</b>	<b>37</b>
<b>Alvással kapcsolatos kérdőívek .....</b>	<b>40</b>
<b>Kognitív képességek felmérése.....</b>	<b>43</b>
<b>Vérnyomásmérés (Vizsgálatot végző személy tölti ki).....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>Lézer SPECKLE mikrocirkulációs vizsgálat (Vizsgálatot végző személy tölti ki).....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>Marok szorítóerejének vizsgálata (Vizsgálatot végző személy tölti ki).....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>Vérvétel előtti kérdőív (Vizsgálatot végző személy tölti ki) ....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>OGTT előtti vérvétel (Vizsgálatot végző személy tölti ki).....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>Járásvizsgálat (Vizsgálatot végző személy tölti ki) .....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>Antropometria (Vizsgálatot végző személy tölti ki).....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>Pulzushullám sebességének mérése (Vizsgálatot végző személy tölti ki) ...</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>Szívfrekvencia variabilitása (Vizsgálatot végző személy tölti ki).....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>Statikus szemfenék vizsgálata (Vizsgálatot végző személy tölti ki)....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>Vérminta kezelésével kapcsolatos kérdőív (Vizsgálatot végző személy tölti ki).....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>Vizeletminta begyűjtése előtti kérdőív (Vizsgálatot végző személy tölti ki) .....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>
<b>Megjegyzések, javaslatok .....</b>	<b>Hiba! A könyvjelző nem létezik.</b>

## Üdvözlőüzenet

Kedves Résztevő!

Köszönjük, hogy úgy döntött, hogy részt vesz a Semmelweis Studyban. A következő kérdések nagyrésze az ön egészségi állapotára és életmódjára vonatkoznak. Az eredményeket összesítve, a név feltüntetése nélkül elemezzük majd, és kutatási célkora fogjuk felhasználni. Azokba a munkáltatója nem nyerhet betekintést. Amennyiben úgy érzi, hogy valamelyik kérdés érzékenyen érintené, azt a kérdést átugorhatja.

Amennyiben bármilyen kérdése merülne fel, elakadna, vagy rövid szünetet szeretne tartani, forduljon bizalommal a munkatársainkhoz.

Sok sikert kívánunk!

A Semmelweis Study csapata

## Szociodemográfiai adatok és egészséggel kapcsolatos kérdések

### SZOCIO-DEMOGRÁFIAI ADATOK

PROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: SZD\_XXX

1. Ön a Semmelweis Egyetem munkavállalója? FOLYTASD, HA JELENLEG VAGY KORÁBBAN AZ EGYETEMEN DOLGOZIK/OTT. EGY VÁLASZ.
  - a. Igen, jelenleg is az Egyetemen dolgozom
  - b. Régebben az Egyetemen dolgoztam, de jelenleg már nem
  - c. Nem, és korábban sem dolgoztam az Egyetemen
2. Mi az Ön születési neme? EGY VÁLASZ.
  - a. férfi
  - b. nő
  - c. egyéb, mégpedig:.....
- 2a Milyen neműnek vallja magát? EGY VÁLASZ.
  - d. férfi
  - e. nő
  - f. transz férfi (születési neme nő, de férfinek érzi magát)
  - g. transz nő (születési neme férfi, de nőnek érzi magát)
  - h. egyéb, mégpedig:.....
3. CSAK NŐKTŐL KÉRDEZD: Tudomása szerint Ön terhes jelenleg?  
*Ezt a kérdést csak azért tesszük fel, mert a kutatásba nem vonhatunk be várandósokat, a választ nem osztjuk meg harmadik féllel és anonim módon kezeljük.*
  - a. Igen
  - b. Nem
4. Melyik évben született Ön? AKUTÁLIS ÉLETKOR AUTOMATIKUS KISZÁMOLÁSA A KÉRDEZÉS ÉVÉNEK SEGÍTSÉGÉVEL. CSAK 25 ÉVES VAGY IDŐSEBB VÁLASZADÓK VEHETNEK RÉSZT A KUTATÁSBAN. MAXIMUM ELFOGADHATÓ ÉLETKOR: 100 ÉV. NYITOTT KÉRDÉS
  - a. ....
5. Mi az Ön testsúlya kilogrammban mérve? MIN: 40, MAX: 250 kg
  - a. ....
6. Mi az Ön testmagassága centiméterben mérve? MIN 130, MAX 250 cm
  - a. ....
7. Mi az Ön lábmérete? MAX 50-es

a. ....

8. Milyenek írná le szemszínét? EGY VÁLASZ

- a. albínó
- b. világoskék
- c. sötétkék
- d. világosbarna
- e. sötétbarna
- f. zöld
- g. barnászöld
- h. barnáskék
- i. zöldeskék
- j. egyéb, mégpedig:

9. Mely nemzetiséghez tartozónak érzi magát? TÖBB VÁLASZ

- a. magyar
- b. roma/cigány
- c. bolgár
- d. görög
- e. horvát
- f. lengyel
- g. német
- h. örmény
- i. román
- j. ruszin
- k. szerb
- l. szlovák
- m. szlovén
- n. ukrán
- o. arab
- p. kínai
- q. orosz
- r. vietnámi
- s. egyéb
- t. mégpedig: .....

10. Ön vallásosnak érzi magát? EGY VÁLASZ

- a. Igen
- b. Igen, de a magam módján
- c. Nem

11. CSAK, HA AZ ELŐZŐ KÉRDÉSRE „a VAGY b” VÁLASZT ADOTT: Amennyiben Ön vallásos, jár vallási közösségbe? EGY VÁLASZ

- a. Igen, rendszeresen
- b. Igen, alkalmanként
- c. Nem

12. Mi a jelenlegi lakhelye, ahol a legtöbbet tartózkodik?

*Kérem, írd be a település nevét. Amennyiben Budapesten tartózkodik, akkor írd be a kerületet.*

NYÍLT KÉRDÉS

- a. \_\_\_\_\_
- b. Nem szerepel a listában, mégpedig: \_\_\_\_\_

13. Mi a legmagasabb iskolai/szakmai végzettsége? EGY VÁLASZ

- a. nem járt iskolába
- b. általános iskola 8. évfolyamnál kevesebb
- c. általános iskola 8. évfolyama
- d. szakképzettség érettségi bizonyítvány nélkül (pl. szakmunkásképző, szakiskolai bizonyítvány)
- e. érettségi bizonyítvány szakképesítés nélkül (pl. gimnáziumi érettségi)
- f. érettségi bizonyítvány szakképesítéssel, képesítő bizonyítvány (az érettségivel együtt szerzett szakma)
- g. érettségire épülő iskolarendszerben szerzett szakképzettség
- h. felsőoktatási szakképzésben szerzett bizonyítvány
- i. főiskolai vagy felsőfokú alapképzésben (BA/BsC) szerzett oklevél (vagy azzal egyenértékű oklevél)
- j. egyetemi vagy felsőfokú mester- képzésben (MA/MsC) vagy osztatlan képzésben szerzett diploma (pl. orvos) vagy azzal egyenértékű oklevél
- k. tudományos fokozatot igazoló oklevél (PhD, DLA)

14. Összes iskolai tanulmányait figyelembe véve hány évig tanult eddig?

*Mind a befejezett, mind a befejezetlen tanulmányainak az éveit vegye számításba az általános iskola első osztályától kezdve. Ebbe az időszakba beletartozik a graduális és PhD képzés időszaka is, de nem tartozik bele a rezidensi képzés időszaka:*

*Példa:*

- a. 8 év általános iskola+4 év gimnázium+6 év orvosi egyetem = összesen 18 év

- b. **8 év általános iskola+4 év gimnázium+8 év orvosi egyetem (az egyébként 6 év helyett) = 20 év, amiből ki kell vonni 2 évet (az évisméltések miatt) = összesen 18 év**

NYITOTT KÉRDÉS

- a. .... év MIN: 1 MAX: 50 ÉV  
b. Nem tudom

AMNITA

## MUNKAHELY

*A vagyoni helyzet és az egészségi állapot, valamint a várható élettartam között szoros összefüggéseket mutattak ki mind a hazai, mind a nemzetközi kutatások. A következő részben néhány olyan kérdést teszünk fel, amelyek segíthetnek ezt a kérdést alaposabban megvizsgálni.*

15. Mi a munkahelyi beosztása a Semmelweis Egyetem hivatalos besorolása szerint? HÁROM VÁLASZ BEÍRHATÓRA PREDIKTÍV

- |   |                                 |                                   |
|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. adatrögzítő                              | 22. asztalos                    | 44. egészségügyi dokumentátor     |
| 2. adminisztrátor                           | 23. belső ellenőr               | 45. egészségügyi gyakorlatvezető  |
| 3. állatgondozó                             | 24. betanított munkás           | 46. egészségügyi menedzser        |
| 4. állatorvos                               | 25. betegfelvételi ügyintéző    | 47. egészségügyi operátor         |
| 5. általános ápoló                          | 26. beteghordó                  | 48. egészségügyi statisztikus     |
| 6. általános ápoló és asszisztens           | 27. betegkísérő                 | 49. egészségügyi szakoktató       |
| 7. általános asszisztens                    | 28. betegszállító               | 50. egészségügyi ügyvitelszervező |
| 8. általános egészségügyi asszisztens       | 29. biokémikus                  | 51. egyetemi adjunktus            |
| 9. általános iskolai tanár                  | 30. biológus                    | 52. egyetemi docens               |
| 10. aneszteziológiai szakasszisztens        | 31. biomérnök                   | 53. egyetemi okleveles ápoló      |
| 11. analitikus                              | 32. boncmester                  | 54. egyetemi tanár                |
| 12. analitikus könyvelő                     | 33. boncsegéd                   | 55. egyetemi tanársegéd           |
| 13. aneszteziológiai szakasszisztens, ápoló | 34. csecsemő- és gyermekgondozó | 56. élelmezésvezető-dietetikus    |
| 14. aneszteziológus szakorvos               | 35. csecsemő- és gyermekápoló   | 57. élelmiszer raktáros           |
| 15. anyagbeszerző                           | 36. csoportvezető               | 58. előadó                        |
| 16. anyaggazdálkodó                         | 37. cukrász                     | 59. epidemiológus                 |
| 17. ápolási asszisztens                     | 38. dajka                       | 60. épületgondnok                 |
| 18. ápolási koordinátor                     | 39. dentálhigiénikus            | 61. ergoterapeuta                 |
| 19. ápoló                                   | 40. dietetikus                  | 62. esetmenedzser                 |
| 20. ápolónő                                 | 41. diplomás ápoló              | 63. eü.gázmester                  |
| 21. asszisztens                             | 42. diszpécser                  | 64. fejlesztő pedagógus           |
|   | 43. egészségügyi asszisztens    |                                   |



65. felnőtt szakápoló	96. gyermekápolónő	125. kardiotechnikus
66. fényképész	97. gyógymasszőr	126. kazánfűtő
67. fertőtlenítő steriliző	98. gyógypedagógus	127. kémikus
68. fizikus	99. gyógyszerellenőr	128. képi diagnosztikai asszisztens
69. fizioterápiás asszisztens	szakasszisztens	
70. fizioterápiás asszisztens, masszőr	100. gyógyszerész	129. képi diagnosztikai szakasszisztens
71. fizioterápiás szakasszisztens	101. gyógyszerkiadó szakasszisztens	130. kertész
72. főelőadó	102. gyógyszerértári asszisztens	131. kézbesítő
73. fogászati asszisztens	103. gyógyszerértári asszisztens tanuló	132. kézi mosó, vasaló
74. fogorvos	104. gyógyszerértári szakasszisztens	133. kisegítő
75. fogszakorvos	105. gyógyszervizsgálati referens	134. klinikai biokémikus
76. fogtechnikus	106. gyógytornász	135. klinikai fogászati higiénikus
77. főigazgatói tanácsadó	107. hivatalsegéd	136. klinikai fogszakorvos
78. főiskolai adjunktus	108. idegnyelvtanár	137. klinikai főorvos
79. főiskolai docens	109. igazgatási szakreferens	138. klinikai laboratóriumi szakasszisztens
80. főiskolai tanár	110. igazgatási ügyintéző	139. klinikai mikrobiológus
81. főiskolai tanársegéd	111. informatika tanár	140. klinikai orvos
82. főműtős	112. informatikus	141. klinikai szakorvos
83. főnővér	113. informatikus könyvtáros	142. klinikai szakpszichológus
84. főorvos	114. intenzív terápiás szakápoló	143. kódoló
85. fotós	115. iratkezelő	144. konduktor
86. fűtő-karbantartó	116. irattáros	145. konyhai kisegítő
87. gazdálkodási referens	117. iskolapszichológus	146. könyvelő
88. gazdasági ügyintéző	118. iskolatitkár	147. könyvtári munkatárs
89. gépkocsivezető	119. IT rendszergazda	148. könyvtáros
90. gipszmester	120. izotóp laborasszisztens	149. könyvtáros asszisztens
91. gondnok	121. játékházi foglalkoztató	150. könyvtárostanárr
92. gyakorlati oktatásvezető	122. jogász	151. koordinátor
93. gyakorlati oktató	123. karbantartó	152. kórszövettani-szövettani asszisztens
94. gyermek- és ifjúságvédelmi felelős	124. karbantartó szakmunkás	153. közegészségügyi felügyelő
95. gyermek- és ifjúságvédelmi felügyelő		

154. közegészségügyi- járványügyifelügyelő	184. munkaügyi ügyintéző	213. orvosírnok
155. közgazdász	185. műszaki referens	214. osztályos főnővér
156. közism. tant. oktató középfiskolai tanár	186. műszaki szolgáltató	215. osztályvezető ápoló
157. közismereti tantárgyat oktató tanár	187. műszaki ügyintéző	216. osztályvezető ápolónő
158. központi gyakornok	188. műszerész	217. óvodapedagógus
159. kutatóprofesszor	189. műtős asszisztens	218. óvodatitkár
160. laboráns	190. műtős kisegítő	219. pedagógiai asszisztens
161. laborasszisztens	191. műtős szakasszisztens	220. pedagógiai szakértő
162. laboratóriumi analitikus	192. műtősnő	221. pedagógus
163. laboratóriumi asszisztens	193. műtőssegéd	222. pénzügyi ügyintéző
164. laboratóriumi szakasszisztens	194. művészetterapeuta	223. portás
165. laboratóriumi vegyész	195. népegészségügyi ellenőr	224. programfejlesztő
166. lakatos	196. népegészségügyi szakmai szakértő	225. programozó
167. leltár ellenőr	197. nyelvtanár	226. pszichiáter
168. leltározó	198. okleveles, diplomás ápoló	227. pszichiátriai ápoló
169. levéltár vezető	199. oktatás technikus	228. pszichiátriai szakápoló
170. levéltáros	200. oktatási koordinátor	229. pszichiátriai szakápoló és gyógyfoglalkoztató
171. liftkezelő	201. oktatási referens	230. pszichológus
172. logopédus	202. oktatásszervező	231. radiográfus
173. masszőr	203. oktató	232. radiofarmakológiai szakasszisztens
174. matematika oktató	204. operatőr-vágó	233. raktárkezelő
175. menedzserasszisztens	205. optometrista	234. raktáros
176. mentálhigiénés ápoló	206. Országos Záróvizsgabizottsági titkár	235. rehabilitációs tevékenység terapeuta
177. mentálhigiénés szakember	207. orvos labor és képkötő diagnosztikai analitikus	236. rendész
178. mentőápoló	208. orvos	237. rendszergazda
179. mentőtiszt	209. orvosdiagnosztikai laboratóriumi asszisztens	238. rendszerszervező
180. mérnök	210. orvosdiagnosztikai laboranalitikai asszisztens	239. revizor
181. mesteroktató	211. orvosdiagnosztikai laboratóriumi analitikus	240. rezidens
182. mestertanár	212. orvosi asszisztens	241. röntgen asszisztens
183. molekuláris biológiai diagnosztikus		242. ruhatáros
		243. sajtófőnök
		244. segédápoló

245. segédasszisztens	277. takarító-kisegítő	308. vegyésztechnikus
246. segédkönyvtáros	278. tanársegéd (tanársegédi cím haszn.nélk.)	309. vezeték- és csőhálózat-szerelő
247. segédmunkás	279. tankonyhavezető	310. vezető asszisztens
248. sterilizáló asszisztens	280. tanszéki mérnök	311. vezető szakmunkás
249. stúdiós	281. tantermi technikus	312. vezető takarító
250. szabadidő és sporttevékenység szervező	282. tanulmányi ügyintéző	313. villanszerelő
251. szabó, varró	283. tanuló ápoló	314. vízvezeték és csőszerelő
252. szakács	284. tanuló asszisztens	
253. szakács (fizikai dolgozó)	285. tanuló fogászati asszisztens	
254. szakápoló	286. tanuló mentőápoló	
255. szakasszisztens	287. tanuló rehabilitációs terapeuta	
256. szakgyógyszerész	288. technikus	
257. szakmai elméleti tantárgyat oktató tanár	289. telefonkezelő	
258. szakmai irányító	290. telefonközpont-kezelő	
259. szakmai szakértő	291. testnevelő tanár	
260. szakmai szolgáltató	292. titkár	
261. szakmai tanár	293. titkárnő	
262. szakmunkás	294. titkárságvezető	
263. szakoktató	295. tudományos főmunkatárs	
264. szakpszichológus	296. tudományos munkatárs	
265. szakreferens	297. tudományos segédmunkatárs	
266. szakszolgálati titkár	298. tudományos tanácsadó	
267. szaktanácsadó	299. udvari munkás	
268. számítógép üzemeltető	300. ügyintéző	
269. számviteli ügyintéző	301. ügyintéző-titkárnő	
270. szobafestő-mázoló	302. ügyviteli alkalmazott	
271. szociális gondozó és ápoló	303. ügyvivő szakértő	
272. szociális munkás	304. varrónő	
273. szociális szervező	305. védőnő	
274. szoftverfejlesztő	306. vegyész	
275. szülésznő	307. vegyész mérnök	
276. takarító		

16. Munkaideje hány százalékát tölti asztalnál ülve? CSUSZKA PROGRAMOZÁSA MAX 100
- .....
17. Milyen a munkaszerződése? EGY VÁLASZ
- Határozott idejű
  - Határozatlan idejű
  - Eseti megbízás
  - Egyéb, mégpedig: .....
18. Az alábbiak közül melyik írja le legjobban az Ön jelenlegi napi fő tevékenységét? EGY VÁLASZ
- fő munkahelyén legalább heti 36 órát dolgozik
  - főállás mellett mellékállása is van
  - részmunkaidőben dolgozik (<36 óra)
  - nyugdíjasként dolgozik
  - rezidens
  - hallgató
  - egyéb: .....
19. Főállásában pontosan hány óra az Ön hivatalos heti munkaideje? NYITOTT KÉRDÉS
- ..... óra MIN: 1 MAX: 100
  - változó
20. Ha 4 teljes hétben gondol egy hónapra, Ön hány napot dolgozik általában? NYITOTT KÉRDÉS
- ..... nap MIN: 1 MAX 28
21. Egy átlagos munkanapon Ön hány órát dolgozik? NYITOTT KÉRDÉS
- ..... órát MIN: 1 MAX: 24
22. Ha 4 teljes hétben gondol egy hónapra, hány munkanapja esik hétvégére? Ha a válasza nem, akkor írjon be 0-t. NYITOTT KÉRDÉS
- ..... nap MIN: 0 MAX: 8
23. Ha 4 teljes hétben gondol egy hónapra, hány éjszakai műszakot/ügyeletet vállal? Ha a válasza nem, akkor írjon be 0-t. NYITOTT KÉRDÉS
- ..... db-ot MIN: 0 MAX 28
24. Ön rugalmasan (a saját igényeihez igazodva) osztja be munkaidejét? EGY VÁLASZ
- Igen
  - Részben
  - Törzsidőn kívül rugalmasan
  - Nem
25. Egy 0-tól 10-ig terjedő skálán milyen társadalmi osztályba sorolná magát? EGY VÁLASZ.
- 0 (legalacsonyabb társadalmi osztály)

- b. 1
- c. 2
- d. 3
- e. 4 (középosztály)
- f. 5
- g. 6
- h. 7 (felsőosztály)
- i. 8
- j. 9
- k. 10 (legmagasabb társadalmi osztály)

26. Mennyi a **havi átlagos** nettó jövedelme? EGY VÁLASZ

- a. <200 000Ft
- b. 200 000–349 999Ft
- c. 350 000–599 999Ft
- d. 600 000–799 999Ft
- e. 800 000–999 999
- f. 1 millió Ft vagy annál több
- g. nem tudom
- h. nem szeretnék válaszolni

27. Anyagi helyzete alapján egy 1-től 10-ig terjedő skálán hova helyezné jelenleg önmagát a magyar társadalomban?

*(1 = legrosszabb anyagi helyzet, 10 = legjobb anyagi helyzet) CSÚSZKA PROGRAMOZÁSA*

- a. 1.....10

28. Aggódik amiatt, hogy munkanélkülivé válik? EGY VÁLASZ

- a. igen
- b. nem

29. Aggódik amiatt, hogy áthelyezik egy másik munkakörbe az Ön akarata ellenére? EGY VÁLASZ

- a. igen
- b. nem

30. Aggódik amiatt, hogy az új technológiáknak köszönhetően az Ön munkaköre feleslegessé válik? EGY VÁLASZ

- a. igen
- b. nem

31. Aggódik amiatt, hogy jelenlegi képzettségi szintjével nehezen találna új állást? EGY VÁLASZ

- a. igen
- b. nem

32. CSAK AKKOR KÉRDEZD, HA NYUGDÍJAS (LÁSD 18-AS KÉRDÉS): Miért döntött úgy, hogy folytatja a munkát a nyugdíj mellett / nyugdíjkorhatár elérése után is? SORONKÉNT EGY VÁLASZ.  
Több válaszlehetőség is elfogadható. HA CSAK 1 VÁLASZT JELÖLT MEG, AUTOMATIKUSAN JELÖLD FŐ OKNAK. HA TÖBB OKOT IS MEGJELÖLT, AKKOR CSAK EZEKRE KÉRDEZD: És az Ön által kiválasztott okok közül melyik volt a fő ok? EGY VÁLASZ.

	Nem	Igen	Fő ok
Szeretem végezni a munkámat	0	1	1
Keresetkiegészítést jelent	0	1	2
Nem engedhetem meg magamnak, hogy visszavonuljak	0	1	3
Azt akartam, hogy megmaradjon a szociális/társadalmi érintkezés	0	1	4
Aktív akartam maradni	0	1	5
Úgy éreztem, hogy folytatnom kell a munkát	0	1	6
A párom is dolgozik	0	1	7

#### HÁZTARTÁS

A most következő néhány kérdés Önre és az Önnel egy háztartásában élőkre vonatkozik. Ha több lakhelye is van, azt vegye figyelembe, ahol a legtöbb időt tölti.

- 32a Hány gyermeke van? NYITOTT KÉRDÉS, MAX 15
- 33b Ebből hány vérszerinti gyermek? NYITOTT KÉRDÉS, MAX 15
33. Hány ember él jelenleg a háztartásában, Önt is beleszámítva? NYITOTT MAX 10
- a. ....
34. Mennyi közülük a 18 év alatti gyermekek száma? NYITOTT MAX 10
- a. ....
35. A felnőttek közül rendszeresen hányan járulnak hozzá a háztartás közös költségeihez? NYITOTT MAX 10
- a. ....

A vagyoni helyzet és egészségi állapot, sőt a várható élettartam között szignifikáns összefüggéseket mutattak ki mind hazai, mind nemzetközi kutatások, ezért most néhány olyan kérdést teszünk fel, amelyek segíthetnek majd modellezni ezt kutatásunkban is.

36. Az alábbi kategóriák közül melyik jellemzi legjobban az összesített nettó havi családi jövedelmét az elmúlt 12 hónap átlagát tekintve? EGY VÁLASZ

Az összes forrásból származó jövedelmet ide kell érteni: béreket, ingatlanokból származó bevételt, a táppénzt, nyugdíjat, öregségi járadékot, gyermekek neveléséhez adott támogatásokat, a rokkantsági és/vagy veterán ellátásokat, a munkanélküli-segélyeket, a rokonok segítségét, gyermektartási díjat stb.

- a. <200 000Ft
- b. 200 000–349 999Ft
- c. 350 000–599 999Ft
- d. 600 000–799 999Ft
- e. 800 000–999 999Ft
- f. 1–1 999 millió Ft
- g. 2 millió Ft vagy annál több
- h. nem tudom
- i. nem szeretnék válaszolni

37. Jelenlegi jövedelme(i) elvesztése esetén az eddigi családi össz megtakarításaiból mennyi ideig élhetne jelenlegi lakcímén és életszínvonalán? EGY VÁLASZ

- a. Kevesebb, mint 1 hónap
- b. 1–2 hónap
- c. 3–6 hónap
- d. 7–12 hónap
- e. Több, mint egy év

38. Milyen mértékű megtakarításai vannak? EGY VÁLASZ

- a. jelentős megtakarításom van
- b. kevés megtakarításom van
- c. nincs megtakarításom
- d. nem szeretnék válaszolni

39. Milyen mértékű hiteltörlesztése van? EGY VÁLASZ

- a. jelentős törlesztésem van
- b. kisebb mértékű törlesztésem van
- c. nincs törlesztésem
- d. nem szeretnék válaszolni

40. Az ingatlan, melyben él: EGY VÁLASZ

- a. saját tulajdon
- b. bérlakás
- c. bérleti díj nélkül lakik benne, szívességi lakás
- d. egyéb: .....

41. Van-e Önnek, házastársának vagy élettársának a lakásukon kívül föld- vagy épített ingatlana? EGY VÁLASZ

- a. igen, egy
- b. igen, kettő
- c. igen, kettőnél több
- d. nincs

42. Az Ön háztartásában hány személygépkocsi van? EGY VÁLASZ

- a. nincs
- b. 1
- c. 2
- d. 2-nél több

### SAJÁT BETEGSÉGEKRE VONATKOZÓ KÉRDÉSEK

PROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: SB\_XXX

#### BETEGSÉGEK ÉS GYÓGYSZEREK

*Most néhány kérdést szeretnék kérdezni jelenlegi és múltbeli betegségeiről.*

*Mondta-e Önnek orvos **valaha**, hogy az alábbi betegségek valamelyikében szenved? Ha igen, ez melyik évben történt? SORONKÉNT EGY VÁLASZ. A BETEGSÉG DIAGNÓZISÁNAK ÉVE NEM LEHET KORÁBBAN, MINT A SZÜLETÉSI ÉV ÉS NEM LEHET KÉSŐBB, MINT A KÉRDEZÉS ÉVE.*

	Nem	Igen	Ha igen, melyik évben?
43. Agyvérzés / stroke / szélütés	0	1	
44. Agyi keringés átmeneti zavara / átmeneti ischémias roham / TIA	0	1	
45. Egyéb agyi érbetegség, mégpedig: .....	0	1	
46. Angina (szorító jellegű mellkasi fájdalom)	0	1	
47. Szívinfarktus	0	1	
48. Szívelégtelenség	0	1	
49. Magasvérnyomás/hipertónia	0	1	
50. Szívritmuszavar	0	1	
51. Mélyvénás trombózis	0	1	
52. Egyéb szív- és érrendszeri megbetegedés, mégpedig: .....	0	1	
53. Cukorbetegség, HA IGEN: És milyen típusú cukorbetegséget állapítottak meg Önnél?	0	1	
i. 1-es típusú cukorbetegség			
ii. 2-es típusú cukorbetegség			
54. Daganatos megbetegedés, mégpedig: .....	0	1	
55. Krónikus obstruktív tüdőbetegség/COPD			
56. Egyéb légúti betegség, mégpedig: .....	0	1	
57. Irritábilis bélszindróma (IBS)	0	1	



58. Egyéb emésztő- és bélrendszeri betegség, mégpedig: .....	0	1	
59. Központi idegrendszeri betegség, mégpedig: .....	0	1	
60. Mozgásszervi betegség, mégpedig: .....	0	1	
61. Mentális betegség, mégpedig: .....	0	1	
62. Autoimmun betegség, mégpedig: .....	0	1	
63. Pajzsmirigy betegség, mégpedig: .....	0	1	
64. Egyéb betegség, mégpedig: .....	0	1	
65. COVID-19	0	1	
66. Post-COVID, Long-COVID	0	1	

Részt vett-e valaha az alábbi vizsgálatok vagy beavatkozások valamelyikén? Amennyiben a válasza igen, akkor kérem, adja meg, hogy melyik évben történt. KÉRDÉSEK 68-74 TÁBLÁZATOS PROGRAMOZÁSA, SORONKÉNT EGY VÁLASZ

67. Részt vett-e terhelés EKG-n? Az EKG felvétele ilyenkor egy futópadon történő sétálás és/vagy futás során történik.

0. nem

1. igen év: .....

68. Részt vett-e koronária érfestésen vagy végeztek-e röntgenvizsgálatot a szíverein?

0. nem

1. igen év: .....

69. Végeztek-e Önön angioplasztikát/ballonos tágítást/sztentbeültetést?

0. nem

1. igen év: .....

70. Végeztek-e Önön koronária bypass/áthidaló műtétet?

0. nem

1. igen év: .....

71. Felvették-e Önt valaha kórházba mellkasi fájdalom/angina/szívinfarktus miatt?

0. nem

1. igen év: .....

72. Végeztek-e Önön valamilyen egyéb szívvel és/vagy keringéssel kapcsolatos beavatkozást, illetve került-e kórházba valamilyen egyéb szív- és éreredetű megbetegedés miatt?

0. nem

1. igen év: .....

Ha igen, mégpedig: .....

73. Fájt-e a valamelyik/mindkét lábizma (jellemzően vádli) sétálás közben?

*Csak akkor válaszoljon igennel, ha ez megszűnik megálláskor.*

0. nem

1. igen

Ha igen, akkor ez hány méter után jelentkezik: .....

74. Kérem, válassza ki, hogy melyik állítás jellemzi legjobban az Ön testmozgásra vonatkozó képességét: EGY VÁLASZ

0. Mindenfajta hétköznapi testmozgást el tudok végezni anélkül, hogy elfogyna a levegőm, elfáradnék, vagy szívdoboságérzése fogna el.

1. Megerőltetéskor elfáradok, elfogy a levegőm és szívdobogás érzésem van. Megerőltető testmozgásnak minősül a meredek lejtőn történő séta vagy több lépcsőforduló megtétele lépcsőzészkor.

2. A mindennapi tevékenységeim során elfáradok, elfogy a levegőm és szívdobogás érzésem van. Ezen tevékenységek közé tartozik a vízszintes síkon történő séta.

3. Nyugalomban is nehezen veszek levegőt, és alig mozdulok ki otthonról. Semmilyen testmozgást sem tudok végezni anélkül, hogy elfogyna a levegőm, elfáradnék vagy szívdoboságérzés fogna el.

*HA FÉRFI, UGORJON SZEDETT GYÓGYSZEREKRE VONATKOZÓ KÉRDÉSBLOKKRA.*

75. Az első menstruációjakor hány éves volt? NYITOTT

kor: .....

Az esetben nem alkalmazható

76. Az utolsó menstruációjakor hány éves volt? NYITOTT

kor: .....

Az esetben nem alkalmazható

77. Volt várandós valaha?

a. Igen

b. Nem

78. Hányszor volt várandós eddig összesen? NYITOTT

szám:.....

Az esetben nem alkalmazható

79. CSAK HA VOLT MÁR VÁRANDÓS: Hány terhessége végződött élve születéssel? NYITOTT

szám:.....

Az esetben nem alkalmazható

80. Orvos mondta már valaha Önnek, hogy endometriózisban szenved?

0. nem

1. igen

HA IGEN: Melyik évben kapta ezt a diagnózist? NYITOTT: .....

81. Orvos mondta már valaha Önnek, hogy policisztás ováriumban/petefészekben/PCOS-ben szenved?

0. nem

1. igen

HA IGEN: Melyik évben kapta ezt a diagnózist? NYITOTT:.....

*HA NEM VOLT VÁRANDÓS, UGORJON A SZEDETT GYÓGYSZEREKRE VONATKOZÓ KÉRDÉSBLOKKRA.*

82. Ön vett már igénybe mesterséges megtermékenyítési eljárást, hogy teherbe essen?

0. nem

1. igen, inszeminációt (intrauterin megtermékenyítés) ..... alkalommal, ebből sikeres, vagyis élveszüléssel végződött .... esetben

2. igen, lombik programot (in vitro fertilizáció, IVF) ..... alkalommal, ebből sikeres, vagyis élveszüléssel végződött.....esetben

HA IGEN: Melyik évben volt a legutóbbi beavatkozás? : .....

83. Volt-e művi abortusza?

0.nem

1. igen

HA IGEN: Hány alkalommal került erre sor?

84. Volt-e spontán vetélése?

0.nem

1.igen

HA IGEN: Hány alkalommal került erre sor?

85. Orvos mondta már **valaha** Önnek, hogy valamelyik várandóssága alatt terhességi magasvérnyomásban/gesztációs hipertóniában szenvedett/szenved?

0. nem

1. igen

HA IGEN: Melyik évben?: .....

86. Orvos mondta már **valaha** Önnek, hogy valamelyik várandóssága alatt terhességi cukorbetegségben/diabetesben szenvedett/szenved?

0. nem

1. igen

HA IGEN: Melyik évben?: .....

87. Orvos mondta már **valaha** Önnek, hogy valamelyik várandóssága alatt preeclampsziában/terhességi toxémiában szenvedett/szenved?

0. nem

1. igen

HA IGEN: Melyik évben?: .....

#### SZEDETT GYÓGYSZEREKRE VONATKOZÓ KÉRDÉSEK

88. Milyen receptköteles gyógyszereket szedett rendszeresen **az elmúlt egy hónapban**? NYITOTT KÉRDÉS

*Kérem, sorolja fel a gyógyszer nevét és a szedett mennyiséget, illetve gyakoriságát.*

*Kérem, sorolja fel a gyógyszer nevét és hatóanyagtartalmát (Megjegyzés: a munkavállalókat meg fogjuk kérni, hogy előzőleg ezt nézzék meg).*

<u>Név</u>	<u>Adagok száma</u>	<u>Gyakoriság</u>	<u>Napi/heti/havi/évi</u>

--	--	--	--

Egyéb: \_\_\_\_\_

## CSALÁDBAN ELŐFORDULÓ BETEGSÉGEK

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: CSB\_XXX

CSALÁD ÉS CSALÁDI BETEGSÉGEK

*Most néhány kérdést szeretnénk feltenni a családjáról, családban előforduló betegségekről.*

89. Vérszerinti anyja él-e?
- Igen
  - Nem (UGORJON A 91. KÉRDÉSRE)
  - nem értelmezhető/nem ismertem (UGORJON A 93. KÉRDÉSRE)
90. HA VÉRSZERINTI ANYJA ÉL: Vérszerinti anyja most hány éves? MIN: 30 MAX: 100
- ..... (HA 76 VAGY A FELETTI, UGORJON A 92. KÉRDÉSRE; HA 76 ALATT, AKKOR UGROJON A 93. KÉRDÉSRE)
91. HA VÉRSZERINTI ANYJA MÁR ELHUNYT: Vérszerinti anyja hány évesen hunyt el?
- ..... (HA 76 VAGY A FELETTI, UGORJON A 92. KÉRDÉSRE; HA 76 ALATT, AKKOR UGROJON A 93. KÉRDÉSRE)
92. Az Ön vérszerinti anyja 75 év felett is aktív, önellátó (volt)-e?
- igen
  - nem
93. Vérszerinti apja él-e?
- igen
  - nem (UGORJON A 95. KÉRDÉSRE)
  - nem értelmezhető/nem ismertem (UGORJON A 97. KÉRDÉSRE)
94. HA VÉRSZERINTI APJA ÉL: Vérszerinti apja most hány éves?
- ..... (HA 76 ÉVES VAGY AFELETTI, UGORJON A 96. KÉRDÉSRE; HA 76 ÉV ALATTI, UGORJON A 97 KÉRDÉSRE)
95. HA VÉRSZERINTI APJA MÁR ELHUNYT: Vérszerinti apja hány évesen hunyt el?
- ..... (HA 76 ÉVES VAGY AFELETTI, UGORJON A 96. KÉRDÉSRE; HA 76 ÉV ALATTI, UGORJON A 97 KÉRDÉSRE)
96. Az Ön vérszerinti apja 75 év felett aktív, önellátó (volt)-e?
- igen
  - nem
97. Hány vérszerinti testvére van?
- .....
  - Nincsen/nem értelmezhető/nem ismertem

HA MIND VÉRSZERINTI ANYJA, APJA ÉS TESTVRE KAPCSÁN „Nincsen/nem értelmezhető/nem ismertem” VÁLASZOKAT ADOTT, UGORJON A 98. A KÖVETKEZŐ SZEKCIÓRA. CSAK ARRRA A ROKONRA MUTASD, AMELYIKRE NEM „Nincsen/nem értelmezhető/nem ismertem” VÁLASZT ADOTT.

*Milyen krónikus betegségei voltak / vannak szüleinek, testvéreinek? Amennyiben több testvére is van, akkor a náluk előforduló állapotokat ugyanazon „Testvér” oszlopban tüntesse fel. Több választ is megjelölhet. Ha nem ismerte vérszerinti anyját, vérszerinti apját, illetve nincsenek vérszerinti testvérei sem, akkor ugorjon a következő blokkra.*

	Apa		Anya		Testvér	
	Nem	Igen	Nem	Igen	Nem	Igen
98. Szívinfarktus / koronária beavatkozás	0	1	0	1	0	1
99. Stroke / agyvérzés / szélütés	0	1	0	1	0	1
100. Mélyvénás trombózis	0	1	0	1	0	1
101. Tüdőembólia	0	1	0	1	0	1
102. Magas vérnyomás	0	1	0	1	0	1
103. Daganatos betegség (bármilyen)	0	1	0	1	0	1
104. Cukorbetegség	0	1	0	1	0	1
105. Pajzsmiriggyel kapcsolatos betegség	0	1	0	1	0	1
106. Krónikus légúti betegség	0	1	0	1	0	1
107. Autoimmun betegség	0	1	0	1	0	1
108. Mentális betegség (pl. depresszió, szorongás, pánik, skizofrénia)	0	1	0	1	0	1
109. Valamilyen típusú demencia (pl. Alzheimer-kór, vaszkuláris / éreredetű demencia)	0	1	0	1	0	1

## Szubjektív egészség

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: SF\_XXX

SF-36

Kérdőív az Ön egészségi állapotáról

### ÖNÉRTÉKELT EGÉSZSÉG

*Ez a kérdőív azt vizsgálja, hogy mi az Ön véleménye a saját egészségi állapotáról. Segítségével nyomon követhetők, hogyan érzi magát és mennyire képes elvégezni megszokott tevékenységeit.*

1. Hogyan jellemezné egészségét? EGY VÁLASZ  
(csak egy számot jelöljön meg)

Kitűnő.....	1
Nagyon jó... ..	2
Jó .....	3
Tűrhető... ..	4
Rossz .....	5

2. Az **egy évvel ezelőttihez képest** milyennek tartja egészségi állapotát most? EGY VÁLASZ

Most sokkal jobb, mint egy évvel ezelőtt.....	1
Most valamivel jobb, mint egy évvel ezelőtt.....	2
Nagyjából olyan, mint egy évvel ezelőtt.....	3
Most valamivel rosszabb, mint egy évvel ezelőtt.....	4
Most sokkal rosszabb, mint egy évvel ezelőtt .....	5

3. A következő felsorolás olyan **fizikai tevékenységeket** tartalmaz, amelyek egy **átlagos napon** előfordulhatnak. Korlátozza-e egészségi állapota ezek elvégzésében most? Ha igen mennyire?  
SORONKÉNT EGY VÁLASZ

TEVÉKENYSÉG	Igen, nagyon korlátoz	Igen kicsit korlátoz	Nem, egyáltalán nem korlátoz
a. Megerőltető fizikai tevékenység, pl.: futás, nehéz tárgyak emelése, megterhelő sportok	1	2	3
b. Közepesen megterhelő tevékenység, pl.: porszívózás, kertészkedés, kirándulás	1	2	3
c. Bevásárló szatyor felemelése vagy cipelés	1	2	3
d. Több emeletnyi lépcsőn felmenni	1	2	3
e. Az első emeletre gyalog felmenni	1	2	3
f. Előrehajlás, lehajolás vagy letérdelés	1	2	3
g. 1 kilométernél hosszabb séta	1	2	3
h. Több száz méter séta	1	2	3
i. Száz méter séta	1	2	3
j. Önálló fürdés vagy öltözködés	1	2	3

4. Az **elmúlt négy hét** során **testi egészsége miatt** előfordultak-e az alábbiak, munkája vagy más rendszeres tevékenysége során? EGY VÁLASZ

	IGEN	NEM
a. Csökkentenie kellett a munkával vagy más elfoglaltsággal töltött időt	1	2
b. Kevesebbet végzett, mint amennyit szeretet volna	1	2
c. Bizonyos típusú munkát vagy tevékenységet nem tudott elvégezni	1	2
d. Csak nehézségek árán tudta elvégezni munkáját vagy más tevékenységeit (például az külön erőfeszítésébe került)	1	2

5. Az **elmúlt négy héten lelki gondok** (például lehangoltság vagy idegeskedés) miatt előfordultak-e az alábbiak munkája vagy más rendszeres tevékenysége során? EGY VÁLASZ

	IGEN	NEM
a. Csökkentenie kellett a munkával vagy más elfoglaltsággal töltött időt	1	2
b. Kevesebbet végzett, mint amennyit szeretett volna	1	2
c. Nem olyan gondosan végezte munkáját vagy más tevékenységét, ahogyan szokta	1	2

6. Az **elmúlt négy hét** során mennyire zavarta **testi egészsége vagy lelki gondjai** szokásos kapcsolatát családjával, barátaival, szomszédaival azaz másokkal? EGY VÁLASZ

- Egyáltalán nem ..... 1  
 Alig ..... 2  
 Közepesen ..... 3  
 Meglehetősen ..... 4  
 Nagyon is ..... 5

7. Milyen erős **testi fájdalmai** voltak az **elmúlt négy hét során**? EGY VÁLASZ

- Nem voltak ..... 1  
 Nagyon enyhe ..... 2  
 Enyhe ..... 3  
 Közepes ..... 4  
 Erős ..... 5  
 Nagyon erős ..... 6

8. CSAK AKKOR KÉRDEZD, HA SF\_7>1: Az **elmúlt négy hét során** a fájdalom mennyire zavarta megszokott munkájában (beleértve a munkahelyi és a házimunkát)? EGY VÁLASZ

- Semennyire ..... 1  
 Egy kicsit ..... 2  
 Közepesen ..... 3  
 Meglehetősen ..... 4  
 Nagyon ..... 5

9. A következő kérdések arról érdeklődnek, hogy az **elmúlt négy héten** hogyan érezte magát. Minden kérdésnél kérjük, azt az egy választ jelölje meg, amely a legközelebb áll Önhöz. **SORONKÉNT EGY VÁLASZ**

	Mindvégig	Az idő legnagyobb részében	Meglehetősen sokat	Az idő kis részében	Az idő nagyon kis részében	Egyáltalán nem
a. Tele volt életkedvvel?	1	2	3	4	5	6
b. Nagyon ideges volt?	1	2	3	4	5	6
c. Annnyira maga alatt volt, hogy semmi sem tudta felvidítani?	1	2	3	4	5	6
d. Nyugodtnak és békésnek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
e. Tele volt energiával?	1	2	3	4	5	6
f. Szomorúnak és kedvetlennek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
g. Kimerült volt?	1	2	3	4	5	6
h. Boldog embernek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
i. Fáradt volt?	1	2	3	4	5	6

10. Az **elmúlt négy hét során** befolyásolták-e **testi vagy lelki gondjai** személyes kapcsolatait (például barátok, rokonok meglátogatása stb.) **EGY VÁLASZ**

Mindvégig.....	1
Az idő legnagyobb részében.....	2
Az idő kis részében.....	3
Az idő nagyon kis részében.....	4
Egyáltalán nem.....	5

11. Mennyire igazak a következő állítások az Ön esetében? **SORONKÉNT EGY VÁLASZ**

	Teljesen igaz	Többnyire igaz	Nem tudom	Inkább nem igaz	Egyáltalán nem igaz
a. Könnyebben betegszem meg, mint mások	1	2	3	4	5
b. Olyan egészséges vagyok, mint bárki más	1	2	3	4	5
c. Romlik az egészségem	1	2	3	4	5
d. Makkegészséges vagyok	1	2	3	4	5



Kérjük, érintse meg azt az egy négyzetet, amely a legjobban jellemzi az Ön **mai** egészségi állapotát!

**1. MOZGÉKONYSÁG**

- a. Nincs problémám a járással
- b. Némi problémám van a járással
- c. Ágyhoz vagyok kötve

Kérjük, érintse meg azt az egy négyzetet, amely a legjobban jellemzi az Ön **mai** egészségi állapotát!

**2. ÖNELLÁTÁS**

- a. Nincs problémám önmagam ellátásával
- b. Némi problémám van a tisztálkodással vagy az öltözködéssel
- c. Képtelen vagyok önállóan tisztálkodni vagy öltözködni

Kérjük, érintse meg azt az egy négyzetet, amely a legjobban jellemzi az Ön **mai** egészségi állapotát!

**3. SZOKÁSOS TEVÉKENYSÉGEK** *(pl. munka, tanulás, házimunka, családi vagy szabadidős tevékenységek)*

- a. Nincs problémám a szokásos tevékenységeim elvégzésével
- b. Némi problémám van szokásos tevékenységeim elvégzésével
- c. Képtelen vagyok elvégezni szokásos tevékenységeimet

Kérjük, érintse meg azt az egy négyzetet, amely a legjobban jellemzi az Ön **mai** egészségi állapotát!

**4. FÁJDALOM / ROSSZ KÖZÉRZET**

- a. Nincs fájdalmam vagy rossz közérzetem
- b. Mérsékelt fájdalmam vagy kissé rossz közérzetem van
- c. Nagyon erős fájdalmam vagy nagyon rossz közérzetem van

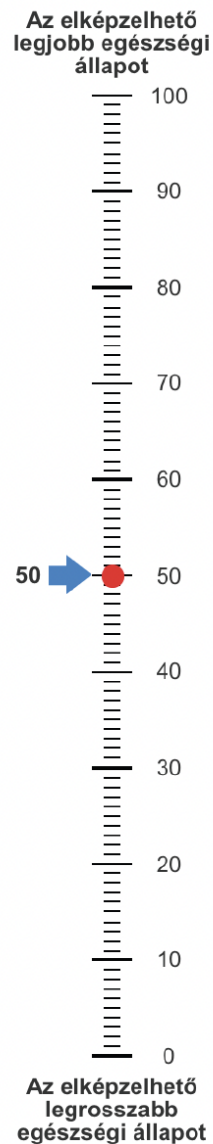
Kérjük, érintse meg azt az egy négyzetet, amely a legjobban jellemzi az Ön **mai** egészségi állapotát!

**5. SZORONGÁS / LEHANGOLTSÁG**

- a. Nem szorongok vagy nem vagyok lehangolt
- b. Mérsékeltlen szorongok vagy kissé lehangolt vagyok
- c. Nagyon szorongok vagy nagyon lehangolt vagyok

Szeretnénk megtudni, hogy **ma** milyen jó vagy rossz az Ön egészségi állapota.

- Ez a skála 0-tól 100-ig számozott.
- Az elképzelhető **legjobb** egészségi állapotot „100”,
- míg az elképzelhető **legrosszabb** egészségi állapotot „0” jelöli.
- Kérjük, érintse meg a skálán azt a pontot, amely megmutatja, hogy milyen az Ön **ma** egészségi állapota!



AZ ÖN MAI EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTA:

1. Változott-e általános egészségi állapota a **COVID-19 előtti időszakhoz** képest? EGY VÁLASZ
  - 0) javult
  - 1) nem változott
  - 2) romlott
  - 3) nem tudom megítélni

## Táplálkozási kérdőív

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: TAP\_XXX

### TÁPLÁLKOZÁS

A következő kérdések az *elmúlt év* táplálkozási szokásaira vonatkoznak.

Sor-szám	Kérdés	Válaszlehetőségek
1.	Milyen gyakran fogyaszt Ön <b>friss, fagyasztott, szárított vagy konzerv gyümölcsöt</b> ? <i>Kérjük, a gyümölcslevek fogyasztását ne vegye figyelembe! EGY VÁLASZ</i>	1) naponta többször 2) naponta egyszer 3) hetente 4-6 alkalommal 4) hetente 1-3 alkalommal 5) ritkábban, mint hetente egyszer 6) soha (UGORJON A 3. KÉRDÉSRE)
2.	Azokon a napokon, amikor <b>fagyasztott, szárított vagy konzerv gyümölcsöt</b> fogyaszt, hány adagot fogyaszt általában? <i>Kérjük, a gyümölcslevek fogyasztását ne vegye figyelembe!</i> <i>1 adag = 10 dkg gyümölcs (pl. 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér vagy 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs stb. NYITOTT, MIN 0 MAX 30</i>	..... adagot
3.	Milyen gyakran fogyaszt Ön <b>friss vagy nyers gyümölcsöt</b> ? <i>Kizárólag a friss vagy nyers gyümölcs fogyasztását vegye figyelembe. EGY VÁLASZ</i>	1) naponta többször 2) naponta egyszer 3) hetente 4-6 alkalommal 4) hetente 1-3 alkalommal 5) ritkábban, mint hetente egyszer 6) soha (UGORJON AZ 5. KÉRDÉSRE)
4.	Azokon a napokon, amikor <b>friss vagy nyers gyümölcsöt</b> fogyaszt, hány adagot fogyaszt általában? <i>1 adag = 10 dkg gyümölcs (pl. 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér vagy 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs stb. NYITOTT, MIN 1 MAX 30</i>	..... adagot
5.	Milyen gyakran fogyaszt Ön <b>friss, fagyasztott, szárított vagy konzerv zöldséget, salátát</b> (burgonyát nem számítva)? <i>Kérjük, a zöldséglevek, hideg vagy meleg levesek fogyasztását ne vegye figyelembe! EGY VÁLASZ</i>	1) naponta többször 2) naponta egyszer 3) hetente 4-6 alkalommal 4) hetente 1-3 alkalommal 5) ritkábban, mint hetente egyszer 6) soha (UGORJON A 7. KÉRDÉSRE)
6.	Azokon a napokon, amikor <b>friss, fagyasztott, szárított vagy konzerv zöldséget, salátát</b> (burgonyát nem számítva) fogyaszt, hány adagot fogyaszt általában? <i>1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség (pl. 1 közepes paprika, paradicsom) vagy 1 kis tányér saláta stb. NYITOTT, MIN 0 MAX 30</i>	..... adagot
7.	Milyen gyakran fogyaszt Ön <b>friss vagy nyers zöldséget</b> ? <i>Kizárólag a friss vagy nyers zöldség fogyasztását vegye figyelembe. EGY VÁLASZ</i>	1) naponta többször 2) naponta egyszer 3) hetente 4-6 alkalommal 4) hetente 1-3 alkalommal 5) ritkábban, mint hetente egyszer 6) soha (UGORJON A 9. KÉRDÉSRE)

8.	Azokon a napokon, amikor <b>friss vagy nyers zöldséget</b> fogyaszt, hány adagot fogyaszt általában? <i>1 adag = 10 dkg friss idényjellegű zöldség (pl. 1 közepes paprika, paradicsom) vagy 1 kis tányér saláta stb.</i> NYITOTT, MIN 0 MAX 30	.... adagot
9.	Milyen gyakran fogyaszt Ön <b>hüvelyes zöldségeket</b> ? <i>Hüvelyes zöldségnek számít például a borsó, bab, lencse, csicseriborsó.</i> EGY VÁLASZ	1) naponta többször 2) naponta egyszer 3) hetente 4-6 alkalommal 4) hetente 1-3 alkalommal 5) ritkábban, mint hetente egyszer 6) soha (UGORJON A 11. KÉRDÉSRE)
10.	Azokon a napokon, amikor <b>hüvelyes zöldségeket</b> fogyaszt, hány adagot fogyaszt általában? <i>1 adag = 150 g</i> NYITOTT, MIN 0 MAX 30	..... adagot
11.	Milyen gyakran fogyaszt Ön <b>olajos magvakat</b> ? <i>Olajos magnak számít például a dió, mandula, mogyoró, tókmag, napraforgómag.</i> EGY VÁLASZ	1) naponta többször 2) naponta egyszer 3) hetente 4-6 alkalommal 4) hetente 1-3 alkalommal 5) ritkábban, mint hetente egyszer 6) soha (UGORJON A 13. KÉRDÉSRE)
12.	Azokon a napokon, amikor <b>olajos magvakat</b> fogyaszt, hány adagot fogyaszt általában? <i>1 adag = 30g, körülbelül egy kis maréknyi, pl. dió, mandula, mogyoró, tókmag, napraforgómag</i> NYITOTT, MIN 0 MAX 30?	..... adagot

Sor-szám	Kérdés	Válaszlehetőségek
13.	Mennyi <b>vizet</b> fogyaszt Ön általában naponta? <i>Az ízesített ásványvíz kivételével mindenfajta víz – csapvíz, tisztított víz, forrásvíz, ásványvíz, szódavíz – fogyasztását vegye figyelembe!</i> EGY VÁLASZ	1) legalább 2 litert 2) másfél litert vagy annál többet, de 2 liternél kevesebbet 3) 1 litert vagy annál többet, de másfél liternél kevesebbet 4) fél litert vagy annál többet, de 1 liternél kevesebbet 5) fél liternél kevesebbet 6) nem iszom napi rendszerességgel vizet/egyáltalán nem iszom vizet

		Naponta többször	Naponta egyszer	Hetente 4-6 alkalommal	Hetente 1-3 alkalommal	Ritkábban, mint hetente egyszer	Soha
14.	Milyen gyakran fogyasztja Ön a következő <b>italokat</b> ? <i>Egy alkalomnak egyszerre legalább 150 ml (másfél deciliter) ital elfogyasztása tekinthető.</i> SORONKÉNT EGY VÁLASZ						
14/A	100%-os gyümölcsle vagy zöldséglé, amely nem tartalmaz hozzáadott édesítőszert, vitamint, ásványi anyagokat (levesek nem tartoznak ide)						
14/B	Cukros üdítőital (pl. limonádé, kóla, Sprite, Fanta, jeges tea,						

	energiaitalok, szörpök, nem 100%-os gyümölcslevek, stb.)						
14/C	Diétás vagy cukormentes üdítőital, szénsavas vagy szénsavmentes (pl. édesítőszerrel készült italok, diétás szörpök, "light" kóla: Pepsi Max, Cola Zero, stb.)						
14/D	Energiaital (pl. Red Bull, Hell, Monster, Burn, Red Horse stb.)						
Sor-szám	Kérdés	Válaszlehetőségek					
15.	CSAK HA 14/A NEM SOHA: Azokon a napokon, amikor <b>100%-os gyümölcs- vagy zöldséglevet</b> fogyaszt, mennyi 100%-os gyümölcs- vagy zöldséglevet fogyaszt Ön általában? EGY VÁLASZ	1) 500 ml-nél többet 2) 331 és 500 ml között 3) 251 és 330 ml között 4) 151 és 250 ml között 5) 150 ml-t vagy annál kevesebbet 6) nem iszom ilyet					
16.	CSAK HA 14/B NEM SOHA: Azokon a napokon, amikor <b>cukros üdítőitalt</b> fogyaszt, mennyi cukros üdítőitalt fogyaszt Ön általában? EGY VÁLASZ	1) 500 ml-nél többet 2) 331 és 500 ml között 3) 251 és 330 ml között 4) 151 és 250 ml között 5) 150 ml-t vagy annál kevesebbet 6) nem iszom ilyet					
Sor-szám	Kérdés	Válaszlehetőségek					
17.	CSAK HA 14/C NEM SOHA: Azokon a napokon, amikor <b>diétás vagy cukormentes üdítőitalt</b> fogyaszt, mennyi diétás vagy cukormentes üdítőitalt fogyaszt Ön általában? EGY VÁLASZ	1) 500 ml-nél többet 2) 331 és 500 ml között 3) 251 és 330 ml között 4) 151 és 250 ml között 5) 150 ml-t vagy annál kevesebbet 6) nem iszom ilyet					
18.	CSAK HA 14/D NEM SOHA: Azokon a napokon, amikor <b>energiaitalt</b> fogyaszt, mennyi energiaitalt fogyaszt Ön általában? EGY VÁLASZ	1) 500 ml-nél többet 2) 331 és 500 ml között 3) 251 és 330 ml között 4) 151 és 250 ml között 5) 150 ml-t vagy annál kevesebbet 6) nem iszom ilyet					
19.	Milyen gyakran fogyaszt Ön <b>teát, kávét vagy kakaót</b> ? <i>Egy átlagos napjára gondoljon!</i> OSZLOPONKÉNT EGY VÁLASZ	19/A Tea	19/B Kávé	19/C Kakaó			
	naponta legalább háromszor						
	naponta 1-2 alkalommal						
	hetente 4-6 alkalommal						
	hetente 1-3 alkalommal						
	ritkábban, mint hetente						
	soha (AMENNYIBEN SOHA NEM FOGYASZT, UGORJON A 21. KÉRDÉSRE)						
20.	A FOGYASZTOTT MELEG ITALOKRA KÉRDEZD: Amikor <b>teát, kávét vagy kakaót</b> fogyaszt, tesz Ön az italába természetes vagy mesterséges édesítőszeret? <i>Egy átlagos napjára gondoljon!</i> <i>Természetes édesítőszer például a cukor, méz, sztevia vagy nyírfacukor</i> <i>Mesterséges édesítőszer például az aszpartám és szacharin.</i> <i>Ha az ital már eleve tartalmaz édesítőszeret (pl. 3 az 1-ben kávék, Nesquik kakaópor, cappuccino por stb.), ne számítsa ide!</i>	20/A Tea	20/B Kávé	20/C Kakaó			

	igen, főleg természetes édesítőszer			
	igen, főleg mesterséges édesítőszer			
	általában nem teszek bele semmilyen édesítőszer			
Sor-szám	Kérdés	Válaszlehetőségek		
21.	Milyen gyakran fogyaszt Ön <b>édességet, desszertet</b> ? <i>Édességnek minősül például a csokoládé, keksz, jégkrém, fagylalt, sütemény, édes snack.</i> EGY VÁLASZ	1) naponta többször 2) naponta egyszer 3) hetente 4-6 alkalommal 4) hetente 1-3 alkalommal 5) ritkábban, mint hetente egyszer 6) soha (UGORJON A 23. KÉRDÉSRE)		
22.	Azokon a napokon, amikor <b>édességet, desszertet</b> fogyaszt, hány adagot fogyaszt általában? <i>Ha eltérő mennyiségben fogyaszt édességet hétköznap és hétvégén, átlagos fogyasztást próbáljon megbecsülni!</i> <i>1 adag = pl. egy fél tábla csoki (≈5 dkg), vagy 3 darab keksz, vagy egy gombóc fagyi, vagy egy kis darab sütemény, vagy egy darab édes péksütemény, vagy egy édesített, kanalazható desszert (puding, túrókrém). NYITOTT, MIN 0 MAX 30</i>	..... adagot		

Sor-szám	Kérdés	Válaszlehetőségek SORONKÉNT EGY VÁLASZ					
		Naponta egy vagy több alkalommal	Hetente 4-6 alkalommal	Hetente 2-3 alkalommal	Hetente egyszer	Ritkábban, mint hetente	Soha
23.	Milyen gyakran fogyasztja Ön a következő <b>húsfajtákat</b> ?						
23/A	Vörös hús (pl. sertés, marha, borjú, bárány, vadhús)						
23/B	Fehér hús (pl. csirke, pulyka, kacs, liba, nyúl)						
23/C	Feldolgozott húskészítmények (pl. szalámi, felvágott, szalonna, sonka, kolbász, virsli, májkrém)						
23/D	Hal vagy tenger gyümölcsei (pl. kagyló, polip, rák stb.)						
Sor-szám	Kérdés	Válaszlehetőségek					
23.	Milyen gyakran fogyaszt Ön <b>tejet és tejterméket</b> ? <i>Kérjük, csak a természetes, hozzáadott cukrot vagy édesítőszer nem tartalmazó tej és tejtermék fogyasztását vegye figyelembe!</i> <i>Tejterméknek minősülnek például a tejes italok, kefir, joghurt, tejföl, túró, vaj, sajt.</i> EGY VÁLASZ	1) naponta többször 2) naponta egyszer 3) hetente 4-6 alkalommal 4) hetente 1-3 alkalommal 5) ritkábban, mint hetente egyszer 6) soha (ugorjon a 25. kérdésre)					
24.	Azokon a napokon, amikor <b>tejet és tejterméket</b> fogyaszt, hány adag tejet vagy azzal egyenértékű tejterméket fogyaszt?	..... adagot					

	<i>1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt NYITOTT, MIN 0 MAX 30</i>	
25.	Milyen gyakran fogyaszt Ön <b>gabonafélét</b> ? <i>Gabonafélének számít a péksütemény, kifli, zsemle, kenyér, kalács, tészta, rizs, gabonapehely vagy müzli</i> EGY VÁLASZ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) naponta többször</li> <li>2) naponta egyszer</li> <li>3) hetente 4-6 alkalommal</li> <li>4) hetente 1-3 alkalommal</li> <li>5) ritkábban, mint hetente egyszer</li> <li>6) soha (ugorjon a 28. kérdésre)</li> </ol>
26.	Azokon a napokon, amikor <b>gabonafélét</b> fogyaszt, hány adag gabonafélét fogyaszt Ön általában? <i>1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér vagy kalács; vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta vagy rizs; vagy 3 evőkanál gabonapehely vagy müzli) NYITOTT, MIN 0 MAX 30</i>	..... adagot

MINTA

Sor-szám	Kérdés	Válaszlehetőségek				
27.	Ebből hány adag a teljes kiőrlésű gabonából készített termék?	..... adag				
28.	Milyen gyakran fogyaszt az alábbi módon készített hústeleket? SORONKÉNT EGY VÁLASZ	Naponta egyszer vagy többször	Hetente 4-6 alkalommal	Hetente 1-3 alkalommal	Ritkábban, mint hetente egyszer	Soha
28/A	A. párolás					
28/B	B. sütés bő zsiradékban					
28/C	C. sütés (párolás) minimális zsiradékban (pl. pörkölt készítés)					
28/D	D. grillezés					
29.	Ön elsősorban olívaolajat használ az ételkészítéshez? EGY VÁLASZ	1) egyáltalán nem használok olívaolajat 2) nagyon ritkán használok olívaolajat 3) ritkán használok olívaolajat 4) a legtöbb ételhez olívaolajat használok 5) mindenhez olívaolajat használok				
30.	Hány adag vaját, margarint vagy tejszínt fogyaszt? 1 adag=12 g vaj vagy margarin; vagy 1 dl tejszín EGY VÁLASZ	1) naponta 1 vagy több adagot 2) naponta kevesebb, mint 1 adagot 3) hetente 4-6 adagot 4) hetente 2-3 adagot 5) hetente 1 adagot vagy kevesebbet 6) nem eszem ilyet				
31.	Általában megsózva-e étkezéskor az ételt akkor is, ha azt már készítésekor is megsózták? EGY VÁLASZ	1) Soha 2) általában nem 3) gyakran, miután megkóstoltam az ételt 4) igen, mindig megsózom, az étel megkóstolása nélkül				
32.	Követ-e tudatosan valamilyen étrendet? Akár többet is megjelölhet! TÖBB VÁLASZ	1) diabetikus (cukorbeteg) étrend 2) gluténmentes étrend 3) laktózmentes étrend 4) tejfehérjementes étrend 5) energiaszegény étrend 6) sószegény étrend 7) vegetáriánus (vegán, lakto-, ovo-, szemi-vegán stb.) étrend 8) egyéb étrend: ..... 9) semmilyen étrendet nem követek				
33.	Milyen táplálékkiegészítőt szedett az utóbbi két hétben? (több is bejelölhető) EGY VÁLASZ	1) D-vitamin 2) C-vitamin 3) Omega-3 4) Multivitamin 5) Fehérjapor 6) Rost 7) Kollagén 8) Egyéb, éspedig: .....				



## Orális egészségről szóló kérdőív

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: OE\_XXX

### SZÁJAK ÉS FOGAK ÁLLAPOTA

*Az elkövetkező kérdések a szája és fogai állapotára vonatkoznak.*

#### 1. Hány természetes foggal rendelkezik? EGY VÁLASZ

*Egy átlagos felnőttnek 32 foga van – beleértve a bölcsességfogakat is.*

Nincs természetes fogam	..... (0)
1-9 természetes fogam van	..... (1)
10-19 természetes fogam van	..... (2)
20, vagy annál több természetes fogam van	..... (3)

#### 2. Rendelkezik kivehető fogpótlással? SORONKÉNT EGY VÁLASZ

	Igen (1)	Nem (2)
Részleges kivehető pótlás	.....	.....
Felső teljes lemezes kivehető pótlás	.....	.....
Alsó teljes lemezes kivehető pótlás	.....	.....

#### 3. Mikor járt utoljára fogorvosnál? EGY VÁLASZ

Kevesebb, mint 6 hónapja	..... (1)
6-12 hónapja	..... (2)
Több, mint 1 éve, de kevesebb, mint 2 éve	..... (3)
Több, mint 2 éve, de kevesebb, mint 5 éve	..... (4)
5 éve, vagy régebben	..... (5)
Még soha nem kaptam fogászati ellátást	..... (6)

#### 4. Hogyan értékelné fogazata és ínye állapotát? OSZLOPONKÉNT EGY VÁLASZ

	fogazat	íny
Kiváló	..... (1)	..... (1)
Nagyon jó	..... (2)	..... (2)
Jó	..... (3)	..... (3)
Átlagos	..... (4)	..... (4)
Rossz	..... (5)	..... (5)
Nagyon rossz	..... (6)	..... (6)
Nem tudom	..... (9)	..... (9)

MONETA

## Dohányzás, e-cigaretta, hevített dohánytermékek használata

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: D\_XXX

### DOHÁNYZÁS

*A következő kérdések a dohányzással, az elektronikus cigaretta (e-cigaretta) és hasonló elektronikus eszközök (pl. e-vízpipa), valamint a hevített dohánytermékek (pl. IQOS) használatával kapcsolatosak. Kérjük, hogy dohányzás alatt a gyári cigaretta vagy a kézzel sodort cigaretta fogyasztását értse!*

### DOHÁNYZÁS

D2. **Jelenleg** milyen gyakran dohányzik Ön? EGY VÁLASZ

1. Naponta.
2. Hetente.
3. Havonta.
4. Ritkábban, mint havonta. → UGRÁS A D6 KÉRDÉSRE.
5. Már leszoktam a dohányzásról. → UGRÁS A D6 KÉRDÉSRE.
6. Sohasem dohányoztam. → UGRÁS A D9 KÉRDÉSRE.
98. Nem tudom.
99. Nem válaszolok.

D3. Azokon a napokon, amikor cigarettát használ, általában hány szál cigarettát szív el egy nap? Ha változó, akkor adja meg a legjellemzőbb értéket! Kérjük, hogy csak egy, pontos értéket adjon meg (például 15 szál cigaretta/nap). Hag „től-ig” értéket (például 13-15 szál cigaretta/nap) tudna megadni, vegye az átlagot! NYITOTT, MIN 1 MAX 100?

szál cigaretta/nap

D4. Azokon a napokon, amikor cigarettát használ, ébredés után általában mennyi idővel gyújt rá az első cigarettára? EGY VÁLASZ

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 0. $\geq 121$ perc | 3. 16-30 perc |
| 1. 61-120 perc     | 4. 6-15 perc  |
| 2. 31-60 perc      | 5. 0-5 perc   |

D6. Összesen hány éve/évig dohányzik/dohányzott **naponta vagy majdnem naponta**? Az egymással össze nem függő időszakokat is vegye figyelembe! NYITOTT, MIN 1 MAX ÉLETKOR?

1. .... éve/évig
2. Nem dohányzom/dohányoztam naponta vagy majdnem naponta. → Ugrás a D9 kérdésre.
98. Nem tudom.
99. Nem válaszolok.

**AMENNYIBEN MÁR LESZOKOTT A DOHÁNYZÁSRÓL, FOLYTASSA A D7 KÉRDÉSSEL!**  
**AMENNYIBEN JELENLEG DOHÁNYZIK, UGORJON A D9 KÉRDÉSRE!**

D7. Mióta nem dohányzik Ön? NYITOTT, MIN 1 HÓNAP MAX ÉLETKOR?

1. Nem dohányzom ..... éve és ..... hónapja. (Ha kevesebb, mint 1 hónapja, akkor kérjük, hogy 1 hónapnak írja!)

D8. Most gondoljon arra az időszakra, amikor dohányzott. Azokon a napokon, amikor cigarettát használt, általában hány szál cigarettát szívott el egy nap? Ha változó volt, akkor adja meg a legjellemzőbb értéket! Kérjük, hogy csak egy, pontos értéket adjon meg (például 15 szál cigarettát/nap)! NYITOTT, MIN 1 MAX 100?

szál cigarettát/nap

D9. Ki van téve mások cigarettá füstjének? Több válasz is megjelölhető. TÖBB VÁLASZ

1. Nem
2. Igen, a háztartásomban
3. Igen, a munkahelyemen
4. Igen, autóban
5. Igen, a szabadidőstevékenységeim során

#### E-CIGARETTA HASZNÁLATA

D10. **Jelenleg** milyen gyakran használ Ön e-cigarettát? EGY VÁLASZ

1. Naponta.
2. Hetente.
3. Havonta.
4. Ritkábban, mint havonta.
5. Már leszoktam a használatáról.
6. Sohasem használtam.
98. Nem tudom.
99. Nem válaszolok.

#### HEVÍTETT DOHÁNYTERMÉK HASZNÁLATA

D11. **Jelenleg** használ hevített dohányterméket, pl. IQOS-t? EGY VÁLASZ

1. Naponta.
2. Hetente.
3. Havonta.
4. Ritkábban, mint havonta.
5. Már leszoktam a használatáról.
6. Sohasem használtam.
98. Nem tudom.
99. Nem válaszolok.

## Alkoholfogyasztás

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: A\_XXX

### ALKHOLFOGYASZTÁS

Most az *elmúlt 12 hónapra* vonatkozó átlagos alkoholfogyasztási szokásairól szeretnénk kérdezni.

1. Milyen gyakran iszik alkoholtartalmú italt? EGY VÁLASZ

0. Soha (UGORJON A KÖVETKEZŐ SZEKCIÓRA)

1. Havonta vagy kevesebbszer
2. Kétszer–négyszer egy hónapban
3. Kétszer–háromszor egy héten
4. Négyyszer vagy többször egy héten

2. Mennyi standard italt fogyaszt egy olyan napon, amikor iszik? Egy standard italnak minősül 2,5 dl sör, 1 dl bor vagy 3cl égetett szesz. Amennyiben Ön 2 dl bort fogyaszt, úgy hozzávetőlegesen 2 standard italt fogyaszt. EGY VÁLASZ

0. 1–2
1. 3–4
2. 5–6
3. 7–9
4. 10 vagy több

3. Milyen gyakran iszik hat vagy annál több standard italt egy alkalommal? EGY VÁLASZ

0. Soha
1. Kevesebbszer, mint havonta
2. Havonta
3. Hetente
4. Naponta vagy csaknem naponta

4. Az *elmúlt évben* milyen gyakran érezte, hogy nem bírja abbahagyni az ivást, ha már elkezdte? EGY VÁLASZ

0. Soha
1. Kevesebbszer, mint havonta
2. Havonta
3. Hetente
4. Naponta vagy csaknem naponta

5. Az *elmúlt évben* milyen gyakran érezte, hogy nem bírta teljesíteni azt, amit Öntől elvártak, mert ivott? EGY VÁLASZ

0. Soha
1. Kevesebbszer, mint havonta

2. Havonta
3. Hetente
4. Naponta vagy csaknem naponta

6. Az **elmúlt évben** milyen gyakran volt szüksége egy első italra reggel, hogy elkezdje a napot egy erős italozás után? EGY VÁLASZ

0. Soha
1. Kevesebb, mint havonta
2. Havonta
3. Hetente
4. Naponta vagy csaknem naponta

7. Az **elmúlt évben** milyen gyakran volt büntudata ivás után? EGY VÁLASZ

0. Soha
1. Kevesebb, mint havonta
2. Havonta
3. Hetente
4. Naponta vagy csaknem naponta

8. Az **elmúlt évben** milyen gyakran fordult elő, hogy nem emlékezett arra, mi történt az előző este az italozás miatt? EGY VÁLASZ

0. Soha
1. Kevesebb, mint havonta
2. Havonta
3. Hetente
4. Naponta vagy csaknem naponta

9. Megsérült-e Ön vagy valaki más **valaha** az italozása miatt? EGY VÁLASZ

0. Nem
2. Igen, de nem az elmúlt évben
4. Igen, az elmúlt évben

10. Aggódott-e már **valaha** rokon, barát, orvos vagy egy egészségügyi dolgozó az ivása miatt, vagy javasolták-e Önnek, hogy csökkentse az ivást? EGY VÁLASZ

0. Nem
2. Igen, de nem az elmúlt évben
4. Igen, az elmúlt évben

## Kábítószer és túlzott gyógyszerhasználat

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: K\_XXX

### KÁBÍTÓSZER ÉS TÚLZOTT GYÓGYSZERFOGYASZTÁS

Az alábbi kérdések a kábítószer- és túlzott gyógyszerhasználatra vonatkoznak. **Fontos, hogy az adatokat anonim és összesített módon kezeljük. Azokba a munkáltató NEM láthat bele.**

A kábítószerhasználatba az olyan szerek használata tartozik bele, mint a kannabisz és azok származéka (pl. marihuána, hasis), oldószerek, kokain, stimulánsok (pl. speed), hallucinogének (pl. LSD, ecstasy, „varázsgomba”), a heroin, a crack, illetve az olyan designer drogok, mint a GHB („dzsina”), mefedron, szintetikus kannabinoidok és szintetikus stimulánsok. Az alkohol és dohánytermékek nem tartoznak bele ebbe a csoportba.

Túlzott gyógyszerhasználatnak minősül minden olyan vényköteles gyógyszerhasználat (pl. opiátok, nyugtatók, stimulánsok), ami nem orvosi utasításra vagy túlzott mennyiségben történik.

1. Használt-e **valaha** valamilyen kábítószer, illetve előfordult-e már, hogy bizonyos vényköteles gyógyszereket túlzott mennyiségben és/vagy nem orvosi utasításra szedett?

Az alábbi két kérdés esetében több, mint egy választ is megjelölhet soronként!

	Nem	Igen, az életem során legalább egyszer	Igen, az utóbbi egy évben	Igen, az utóbbi egy hónapban	
a. Kábítószerhasználat	0	1	2	3	DRUUSE
b. Túlzott gyógyszerhasználat	0	1	2	3	MEDUSE

## Stressz-szel kapcsolatos kérdőívek

### ÉRZELMI ÉS LELKI JÓLÉT

*Az alábbi kérdések az érzelmi és lelki állapotának különböző sajátságaira vonatkoznak.*

#### Az Észlelt Stressz Kérdőív magyar változata

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: ES\_XXX

Az alábbi kérdések azokra az érzésekre és gondolatokra vonatkoznak, amelyek Önt az **elmúlt hónap** során jellemezték. Kérjük, hogy minden egyes kérdésnél írja be, hogy az elmúlt hónap során **milyen gyakran** volt jellemző Önre az adott érzés vagy gondolat!

Az elmúlt hónap során	Soha	Szinte soha	Néha	Elég gyakran	Nagyon gyakran
1. ....milyen gyakran volt feszült valamilyen váratlan esemény miatt?	0	1	2	3	4
2. .... milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében?	0	1	2	3	4
3. .... milyen gyakran érezte magát idegesnek és „stresszesnek”?	0	1	2	3	4
4. .... milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit?	0	1	2	3	4
5. .... milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak?	0	1	2	3	4
6. .... milyen gyakran érezte úgy, hogy nem tud eleget tenni minden kötelezettségének?	0	1	2	3	4
7. .... milyen gyakran tudta kezelni a bosszúságokat életében?	0	1	2	3	4
8. .... milyen gyakran érezte úgy, hogy a helyzet magaslatán áll?	0	1	2	3	4
9. .... milyen gyakran dühítették fel olyan dolgok, amelyeket nem tudott befolyásolni?	0	1	2	3	4
10. .... milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk?	0	1	2	3	4



## Reziliencia

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: R\_XXX

Kérjük, jelölje meg minden állításnál, hogy milyen mértékben volt jellemző Önre az adott kijelentés az elmúlt hónapban. SORONKÉNT EGY VÁLASZ						
Válaszlehetőségek:		Egyáltalán nem igaz	Ritkán igaz	Néha igaz	Gyakran igaz	Szinte mindig igaz.
1	Képes vagyok arra, hogy alkalmazkodjak a változásokhoz.	0	1	2	3	4
2	A stresszel való megküzdés megerősít.	0	1	2	3	4
3	Mindig a legnagyobb erőbedobással cselekszem, mindegy, hogy miről van szó.	0	1	2	3	4
4	Amikor a dolgok reménytelennek tűnnek, akkor sem adom fel.	0	1	2	3	4
5	Tisztán gondolkodom és koncentrálok, amikor nyomás alatt vagyok.	0	1	2	3	4
6	Erős emberként gondolok magamra.	0	1	2	3	4
7	A megérzéseim alapján kell cselekednem.	0	1	2	3	4
8	Nagyon céltudatos vagyok.	0	1	2	3	4
9	Úgy érzem, én irányítom az életemet.	0	1	2	3	4
10	Dolgozom azért, hogy elérjem a céljaimat.	0	1	2	3	4

## Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Skála

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: M\_XXX

*Kérjük, az alábbi számok bekarikázásával jelölje be, hogy mennyire igazak Önre az alábbi állítások!*

### SORONKÉNT EGY VÁLASZ

	egyáltalán nem	Inkább nem	Is-is	Inkább igen	Teljes mértékben
1. Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akire számíthatok, ha szükségem van rá.	1	2	3	4	5
2. Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akivel meg tudom osztani az örömeimet és a bánatomat.	1	2	3	4	5
3. A családomra mindig számíthatok.	1	2	3	4	5
4. Megkapom a családomtól azt az érzelmi segítséget és támogatást, amelyre szükségem van.	1	2	3	4	5
5. Barátaimra mindig számíthatok.	1	2	3	4	5
6. Tudok a problémáimról beszélni a családommal.	1	2	3	4	5
7. Vannak barátaim, akikkel megoszthatom az örömeimet és a bánatomat.	1	2	3	4	5
8. Van legalább egy olyan fontos személy az életemben, aki törődik az érzéseimmel.	1	2	3	4	5
9. A családom szívesen segít a döntéseim meghozatalában.	1	2	3	4	5
10. Meg tudom beszélni a problémáimat a barátaimmal.	1	2	3	4	5

## Erőfeszítés-jutalom egyensúlytalansága

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: E\_XXX

1, Az alábbi állítások jelenlegi vagy (ha jelenleg nem dolgozik) legutóbbi munkakörére vonatkoznak. Kérjük, jelölje be mindegyiknél, hogy mennyire fejezi ki az Ön munkahelyi helyzetét! SORONKÉNT EGY VÁLASZ

		Nem jellemző	Jellemző, de ez egyáltalán nem zavar	Jellemző, és ez kissé zavar	Jellemző, és ez zavar	Jellemző, és ez nagyon zavar
a	Állandó időzavarral küzdök a nagy munkahelyi terhelés miatt.	0	1	2	3	4
b	Munkám közben gyakran félbeszakítanak, és sok a zavaró tényező.	0	1	2	3	4
c	Az elmúlt években a munkám egyre több erőfeszítést követel.	0	1	2	3	4
e	Kevés az esélyem arra, hogy munkahelyemen előléptessenek.	0	1	2	3	4
f	Kedvezőtlen változás történt a munkahelyi helyzetemben, vagy számíthatok erre.	0	1	2	3	4
g	Állásom bizonytalan.	0	1	2	3	4

2, Az alábbi állítások jelenlegi vagy (ha jelenleg nem dolgozik) legutóbbi munkakörére vonatkoznak. Kérjük, jelölje be mindegyiknél, hogy mennyire fejezi ki az Ön munkahelyi helyzetét. SORONKÉNT EGY VÁLASZ

		Jellemző	Nem jellemző, de ez egyáltalán nem zavar	Nem jellemző, és ez kissé zavar	Nem jellemző, és ez zavar	Nem jellemző, és ez nagyon zavar
d	Főnökeimtől megkapom a megérdemelt megbecsülést.	0	1	2	3	4
a	Erőfeszítéseimért és teljesítményemért megkapom a megérdemelt megbecsülést és elismerést.	0	1	2	3	4
b	Erőfeszítéseim és teljesítményem alapján jó kilátásaim vannak az előlépésre.	0	1	2	3	4
c	Erőfeszítéseimért és teljesítményemért megfelelő fizetést/jövedelmet kapok.	0	1	2	3	4

3, Kérjük, jelölje be, hogy mennyire ért vagy nem ért egyet az alábbi állításokkal! Köszönjük, hogy mindegyik állításra válaszol! SORONKÉNT EGY VÁLASZ

		Egyáltalán nem jellemző	Nem jellemző	Jellemző	Nagyon is jellemző
a	Az idő szorítása miatt gyakran érzem magam túlterheltnek.	0	1	2	3
b	Amint felébredek, azonnal a munkahelyi problémáimra gondolok.	0	1	2	3
c	Amint hazaérek, könnyen ellazulok, és félreteszem a munkahelyi gondokat.	0	1	2	3
d	A hozzám közel álló emberek szerint túl sok áldozatot hozok a munkámért.	0	1	2	3
e	Nehezen hagy nyugodni a munkám, még lefekvéskor is az jár a fejemben.	0	1	2	3
f	Ha a munkámat másnapra halasztom, nyugtalanul alszom.	0	1	2	3

## Maslach Burnout Inventory

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: MB\_XXX

A kérdésenként válassza ki az alábbi **válaszok** egyikét, amely legjobban tükrözi az Ön helyzetét!

**SORONKÉNT EGY VÁLASZ**

		soha	évente többször	havonta egyszer	havonta többször	hetente egyszer	hetente többször	minden nap
1	Érzelmileg kimerültnek érzem magam a munkám miatt	0	1	2	3	4	5	6
2	A nap végére teljesen felőrlődöm	0	1	2	3	4	5	6
3	Fáradtnak érzem magam, amikor reggel felkelek és egy újabb munkanappal kell szembenéznem	0	1	2	3	4	5	6
4	Könnyen meg tudom érteni, hogyan éreznek bizonyos dolgokról a munkatársaim, betegeim és/vagy klienseim	0	1	2	3	4	5	6
5	Érzésem szerint néhány embert személytelen tárgyként kezelek	0	1	2	3	4	5	6
6	Megterhelő számomra, hogy egész nap emberekkel dolgozom	0	1	2	3	4	5	6
7	Nagyon hatékonyan megbirkózom munkatársaim/betegeim/klienseim problémáival	0	1	2	3	4	5	6
8	Belefásultam a munkámba	0	1	2	3	4	5	6
9	Úgy érzem, munkám által pozitívan befolyásolom más emberek életét	0	1	2	3	4	5	6
10	Mióta itt dolgozom, sokkal érzéketlenebbé váltam	0	1	2	3	4	5	6
11	Aggódok, hogy munkám rideggé tesz	0	1	2	3	4	5	6
12	Nagyon energikusnak érzem magam	0	1	2	3	4	5	6
13	Idegesít a munkám	0	1	2	3	4	5	6
14	Úgy érzem, túl keményen dolgozom	0	1	2	3	4	5	6
15	Nem érdekel túlságosan, hogy mi történik néhány munkatársammal, betegemmel és/vagy kliensemvel	0	1	2	3	4	5	6
16	Az emberekkel való közvetlen munka túl sok feszültséget jelent számomra	0	1	2	3	4	5	6
17	Könnyen teremtek nyugodt légkört munkatársaim, betegeim és/vagy klienseim számára	0	1	2	3	4	5	6
18	Felvillanyoz az emberekkel való munka	0	1	2	3	4	5	6

19	Sok érdelemleges dolgot értem el munkám során	0	1	2	3	4	5	6
20	Erőm fogytán van	0	1	2	3	4	5	6
21	Munkám során nagyon nyugodtan kezelem az érzelmi problémákat	0	1	2	3	4	5	6
22	Úgy érzem, hogy munkatársaim, betegeim és/vagy klienseim engem hibáztatnak bizonyos problémáik miatt	0	1	2	3	4	5	6

## Kapcsolat minőségének felmérésére

### KAPCSOLATOK

*Az alábbi kérdések személyes kapcsolataira vonatkoznak.*

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: KM\_XXX

1. Mi az Ön szexuális irányultsága? EGY VÁLASZ
  - a. Heteroszexuális (ellenkező nemű partner iránt vonzódik)
  - b. Homoszexuális (azonos nemű partner iránt vonzódik)
  - c. Biszexuális (mindkét nemhez vonzódik)
  - d. egyéb, mégpedig: .....
  - e. Nem kívánok válaszolni
  
2. Mi az ön családi állapota (jogilag)?
  - a. nőtlen, hajadon
  - b. házas
  - c. bejegyzett élettársi kapcsolat
  - d. elvált
  - e. özvegy
  
3. **Jelenleg** van-e állandó párkapcsolata?
  - a. nem, jelenleg nincs partnerem (UGORJON A KÖVETKEZŐ KÉRDÉSBLOKKRA)
  - b. rövid kapcsolataim vannak, nem tekinthető állandónak
  - c. igen, van állandó partnerem, de nem élünk együtt
  - d. igen, együtt élünk az állandó partneremmel
  - e. igen, házastársam van

KM\_4-9 AKKOR JELENIK MEG HA KM\_3=2,3,4,5

HA A 4-ES KÉRDÉSRE a. VÁLASZT ADOTT, UGORD ÁT.

SORONKÉNT EGY VÁLASZ	Igen	Nem	Nem kíván válaszolni
4. Házastársa/élettársa az Önhöz legközelebb álló személy, bizalmasa?	1	0	9
5. Vannak dolgok, amikről nem tudnak nyíltan beszélni egymással?	1	0	9
6. Voltak korábban komoly problémák a kapcsolatukban?	1	0	9
7. Problémáikat közösen szokták megoldani?	1	0	9
8. Házastársával/élettársával közösen töltik szabadidejüket?	1	0	9

HA A 4-ES KÉRDÉSRE a. VÁLASZT ADOTT, UGORD ÁT. 9. Kérem, karikázza be 1-től 7-ig terjedő skálán, mennyire ért egyet az adott állítással **jelenlegi** párjával kapcsolatban!

Az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem ért egyet az állítással, nem jellemző az állítás; a 7-es pedig azt jelenti, hogy teljes mértékben egyetért, teljesen jellemző. **SORONKÉNT EGY VÁLASZ**

		egyáltalán nem értek egyet az állítással, nem jellemző						teljes mértékben egyetértek, teljesen jellemző
a	Segít, ha a bajban hozzá fordulhatok.	1	2	3	4	5	6	7
b	Általában megbeszélem a gondjaimat, problémáimat vele.	1	2	3	4	5	6	7
c	Átbeszéljük a dolgokat vele.	1	2	3	4	5	6	7
d	Nem okoz nehézséget, hogy rá támaszkodjak.	1	2	3	4	5	6	7
e	Nem szívesen nyílok meg neki.	1	2	3	4	5	6	7
f	Inkább nem mutatom ki neki, hogy mit érzek mélyen a szívemben.	1	2	3	4	5	6	7
g	Gyakran aggódom, hogy nem törődik velem igazán	1	2	3	4	5	6	7
h	Félek, hogy esetleg elfordul tőlem.	1	2	3	4	5	6	7
i	Aggódom, hogy nem törődik annyira velem, mint én vele.	1	2	3	4	5	6	7
j	Nem bízom benne teljesen.	1	2	3	4	5	6	7

## Fizikai aktivitás felmérése

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: FA\_XXX

DESC\_12A

### TESTMOZGÁS

*Most szeretnénk megismerni az Ön mindennapos, jellemző fizikai aktivitását/testmozgást. A kérdések az elmúlt 7 napra vonatkoznak. Kérjük, hogy válaszoljon akkor is, ha nem tartja magát fizikailag aktívnak. Kérjük, olyan aktivitásokra gondoljon, melyeket a munka, a házi- vagy kerti munka, a közlekedés, a (rekreációra és sportra fordított) szabadidő során végez.*

*Az első kérdés az intenzív fizikai aktivitásra, míg a következő kérdés a mérsékelt fizikai aktivitásra vonatkozik. Intenzív fizikai aktivitásnak minősül minden olyan testmozgás, amely jelentős fizikai erőfeszítést igényel, erőteljesen fokozza a lihegést. Mérsékelt fizikai aktivitásnak minősül minden olyan testmozgás, amely mérsékelt fizikai erőfeszítést igényel vagy valamelyest fokozza a lihegést.*

DESC\_12B

Kérem, gondoljon az intenzív fizikai aktivitásra, melyet az elmúlt 7 nap során végzett. Ezek olyan testmozgások, melyek jelentős fizikai erőfeszítést igényelnek, erőteljesen fokozzák a lihegést. Csak azokra a tevékenységekre gondoljon, melyeket egyhuzamban 10 percnél tovább végzett.

1. Az elmúlt 7 nap során hány napon végzett intenzív testmozgást, mint például nehéz dolgok emelése, ásás, aerobic, futás vagy gyors biciklizés? Ha egy ilyen nap sem volt, írjon 0-t! NYITOTT, MIN: 0 MAX: 7

\_\_\_\_\_ napon az elmúlt hét napban [HA A VÁLASZ 0, KÉRJÜK, UGORJON A 3. KÉRDÉS ELŐTTI MAGYARÁZÓ SZÖVEGHEZ!]

2. Általában mennyi időt töltött ezeken a napokon intenzív testmozgással? NYITOTT: MIN 0 MAX 24 óra

\_\_\_\_\_ órát \_\_\_\_\_ percet naponta

Kérem, gondoljon a mérsékelt fizikai aktivitásra, melyet az elmúlt 7 nap során végzett. Ezek olyan testmozgások, melyek mérsékelt fizikai erőfeszítést igényelnek, valamelyest fokozzák a lihegést. Csak azokra a tevékenységekre gondoljon, melyeket egyhuzamban 10 percnél tovább végzett.

3. Az elmúlt 7 nap során hány napon végzett mérsékelt erejű testmozgást, mint például könnyű dolgok emelése, megszokott tempójú biciklizés, vagy páros tenisz/tollasozás? A gyaloglást ne vegye figyelembe!

\_\_\_\_\_ napon az elmúlt hét napban [HA A VÁLASZ 0, KÉRJÜK, UGORJON AZ 5. KÉRDÉSELŐTTI MAGYARÁZÓ SZÖVEGHEZ!]

4. Általában mennyi időt töltött ezeken a napokon mérsékelt erejű testmozgással? NYITOTT: MIN 0 MAX 24 óra

\_\_\_\_\_ órát \_\_\_\_\_ percet naponta



Kérem, gondoljon arra az időre, amelyet az **elmúlt 7 nap** során **gyaloglással** töltött. Ez tartalmazza a munkahelyi, az otthoni, az egyik helyről a másikra történő közlekedéssel kapcsolatos és minden egyéb kizárólag rekreációs, sport vagy szabadidős célú gyaloglást is.

5. Az **elmúlt 7 nap** során hány napon **gyalogolt** egyszerre legalább **10 percen** át? Ha egy ilyen nap sem volt, írjon 0-t! NYITOTT, MIN: 0 MAX: 7

\_\_\_\_\_ napon az elmúlt hét napban

6. Általában mennyi időt töltött ezeken a napokon gyaloglással? NYITOTT: MIN 0 MAX 24 óra

\_\_\_\_\_ órát \_\_\_\_\_ percet naponta

Az utolsó kérdések az elmúlt 7 napban során a hétköznapiakon **üléssel** töltött időre vonatkoznak. Ide tartozik a munkában, otthon, iskolában és szabadidőben eltöltött idő, úgy, mint íróasztal előtt töltött idő, olvasás, televíziózás, beszélgetés a barátokkal stb., de **nem tartozik ide a közlekedési eszközön, autóban töltött idő.**

7. Az **elmúlt 7 nap** során mennyi időt töltött **üléssel hétköznapiakon**? NYITOTT: MIN 0 MAX 24 óra

\_\_\_\_\_ órát \_\_\_\_\_ percet naponta

A következő kérdések arra vonatkoznak, hogyan közlekedik, például munkába, boltba, moziba, stb.

8. Az **elmúlt 7 nap** során hány napon utazott **vonattal, busszal, kocsival, vagy villamossal**? Ha egy ilyen nap sem volt, írjon 0-t! NYITOTT, MIN: 0 MAX: 7

\_\_\_\_\_ napon az elmúlt hét napban [HA A VÁLASZ 0, KÉRJÜK, UGORJON A 10. KÉRDÉS ELŐTTI MAGYARÁZÓ SZÖVEGHEZ!]

9. Ezeken a napokon átlagosan mennyi időt töltött **vonattal, busszal, kocsival, vagy villamossal** történő utazással? NYITOTT: MIN 0 MAX 24 óra

\_\_\_\_\_ órát \_\_\_\_\_ percet naponta

Kérem, gondoljon a **biciklizésre**, melyet munkába menet, illetve egyéb ügyeinek intézése során végzett. A több mint **10 percig** tartó mozgást vegye figyelembe.

10. Az **elmúlt 7 nap** során hány napon **biciklizett**? Ha egy ilyen nap sem volt, írjon 0-t! NYITOTT, MIN: 0 MAX: 7

\_\_\_\_\_ napon az elmúlt hét napban [HA A VÁLASZ 0, KÉRJÜK, UGORJON A KÖVETKEZŐ SZAKASZHOZ!]

11. Egy ilyen napon átlagosan mennyi időt töltött **biciklizéssel**? NYITOTT: MIN 0 MAX 24 óra

\_\_\_\_\_ óráat \_\_\_\_\_ percet naponta

MONTEA

## Alvással kapcsolatos kérdőívek

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: PSQI\_XXX

### PSQI

Instrukciók:

#### ALVÁS

A következő kérdések az elmúlt hónap alatt Önre jellemző alvási szokásokra vonatkoznak. Törekedjen arra, hogy válaszai a lehető legjobban jellemezzék az elmúlt hónap napjainak és éjszakáinak többségét. Kérem, válaszoljon minden kérdésre!

	Munkanapokon	Szabadnapokon (nem munkával töltött nap)
1. Az elmúlt hónapban általában hány órákor feküdt le aludni? 24 ÓRÁS FORMÁTUM, ÓRA PERC MEGADÁSA	_____	_____
2. Az elmúlt hónapban általában mennyi időre volt szüksége, hogy elaludjon?	_____ perc	_____ perc
3. Az elmúlt hónap alatt általában hány órákor kelt fel reggel? 24 ÓRÁS FORMÁTUM, ÓRA PERC MEGADÁSA	_____	_____
4. Az elmúlt hónapban éjszakánként hány órát töltött ténylegesen alvással? (Ez különbözhet azon órák számától, amit ágyban töltött) TÖRT ÓRA IS MEGADHATÓ	_____ óra	_____ óra

Kérem minden kérdésre válassza ki az Önre leginkább jellemző választ:

5. Az elmúlt egy hónap alatt milyen gyakran volt problémája az alvással, mert Ön...  
KÉRDÉSENKÉNT EGY VÁLASZ

- |   |   |
|---|---|
| a. Nem tudott elaludni 30 percen belül                        | b. Felébredt az éjszaka közepén vagy kora reggel              |
| <input type="checkbox"/> Nem fordult elő az elmúlt hónapban   | <input type="checkbox"/> Nem fordult elő az elmúlt hónapban   |
| <input type="checkbox"/> Kevesebbszer, mint egyszer egy héten | <input type="checkbox"/> Kevesebbszer, mint egyszer egy héten |
| <input type="checkbox"/> Egyszer vagy kétszer egy héten       | <input type="checkbox"/> Egyszer vagy kétszer egy héten       |
| <input type="checkbox"/> Három vagy több alkalommal egy héten | <input type="checkbox"/> Három vagy több alkalommal egy héten |
| c. Ki kellett mennie a mosdóba                                | d. Nem tudott könnyedén lélegezni                             |
| <input type="checkbox"/> Nem fordult elő az elmúlt hónapban   | <input type="checkbox"/> Nem fordult elő az elmúlt hónapban   |
| <input type="checkbox"/> Kevesebbszer, mint egyszer egy héten | <input type="checkbox"/> Kevesebbszer, mint egyszer egy héten |
| <input type="checkbox"/> Egyszer vagy kétszer egy héten       | <input type="checkbox"/> Egyszer vagy kétszer egy héten       |
| <input type="checkbox"/> Három vagy több alkalommal egy héten | <input type="checkbox"/> Három vagy több alkalommal egy héten |
| e. Köhögött vagy hangosan horkolt                             | f. Úgy érezte, túl hideg van                                  |
| <input type="checkbox"/> Nem fordult elő az elmúlt hónapban   | <input type="checkbox"/> Nem fordult elő az elmúlt hónapban   |

- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

g. Úgy érezte, túl melege van

- Nem fordult elő az elmúlt hónapban
- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

i. Fájdalmai voltak

- Nem fordult elő az elmúlt hónapban
- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

k. Ha egyéb indokból volt problémája az alvással, kérem írja le, mi az az ok!:

- 
- Nem fordult elő az elmúlt hónapban
  - Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
  - Egyszer vagy kétszer egy héten
  - Három vagy több alkalommal egy héten

6. Az **elmúlt hónapra** vonatkozólag hogy jellemezné az alvását általában? EGY VÁLASZ

- Nagyon jó
- Kevésbé jó
- Rossz
- Nagyon rossz

7. Az **elmúlt hónapban** mennyi gyógyszert szedett (receptre felírva vagy recept nélkül), hogy segítse az alvását? EGY VÁLASZ

- Nem fordult elő az elmúlt hónapban
- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

8. Az **elmúlt hónap** alatt milyen gyakran volt Önnek problémája az ébren maradással vezetés, étkezés vagy szociális elfoglaltság közben? EGY VÁLASZ

- Nem fordult elő az elmúlt hónapban
- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

h. Kellemetlen álmiai voltak

- Nem fordult elő az elmúlt hónapban
- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

j. Viszketést érzett

- Nem fordult elő az elmúlt hónapban
- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

9. Az **elmúlt hónapban** mennyire okozott problémát, hogy fenntartsa az érdeklődését az iránt, hogy elvégezze a dolgait? EGY VÁLASZ

- Egyáltalán nem okozott problémát
- Kismértékben okozott problémát
- Időnként problémát okozott
- Nagymértékben okozott problémát

10. Van Önnek partnere vagy szobatársa? EGY VÁLASZ

- Nincs szobatársam vagy hálótársam
- Partner / szobatárs egy másik szobában
- Partner / szobatárs ugyanabban a szobában, de nem ugyanabban az ágyban
- Partner / szobatárs ugyanabban az ágyban

11.CSAK AKKOR JELENIK MEG, HA VAN PARTNERE, SZOBATÁRSA PSQI\_10 SZERINT:  
Jelezte-e a partnere / szobatársa az alábbiakat Önről... KÉRDÉSENKÉNT EGY VÁLASZ  
*Amennyiben Önnek nincs hálótársa vagy szobatársa, próbálja meg megbecsülni a megfelelő választ.*

a. Hangosan horkolt

- Nem fordult elő az elmúlt hónapban
- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

b. Hosszú szünet volt a két lélegzetvétele között, amíg aludt

- Nem fordult elő az elmúlt hónapban
- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

c. Lábmozgás vagy rángatózás, mialatt aludt

- Nem fordult elő az elmúlt hónapban
- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

d. Eltévedési epizód vagy zavartság alvás közben

- Nem fordult elő az elmúlt hónapban
- Kevesebbszer, mint egyszer egy héten
- Egyszer vagy kétszer egy héten
- Három vagy több alkalommal egy héten

e. Egyéb nyugtalanság, mialatt aludt, kérem írja le: \_\_\_\_\_

# Kognitív képességek felmérése

ROGRAMOZÓ: A KÉRDÉSEK SZÁMOZÁSA EBBEN A SZEKCIÓBAN: ICAR\_XXX

## ICAR-5

### SZELLEMI FRISSESSÉG

A következő kérdések megválaszolásakor kérem, egy választ jelöljön meg. A kutatás szempontjából fontos, hogy ne vegyen igénybe segítséget a válaszok megadásához, ne használjon számológépet vagy internetes vagy baráti segítséget sem. Előre is köszönjük!

1. kérdés:

Melyik szám 900 egy kilencedének az egy negyedének az egy ötöde? EGY VÁLASZ

2	3	4	5	6	7	egyik sem	nem tudom
---	---	---	---	---	---	-----------	-----------

2. kérdés:

Ha holnapután két nappal a csütörtök előtti nap lesz, milyen nap van ma? EGY VÁLASZ

Péntek	Hétfő	Szerda	Szombat	Kedd	Vasárnap
--------	-------	--------	---------	------	----------

3. kérdés:

Folytassa a következő betűkből álló sorozatot! A feladatban csak a nemzetközi ABC betűi szerepelnek:

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

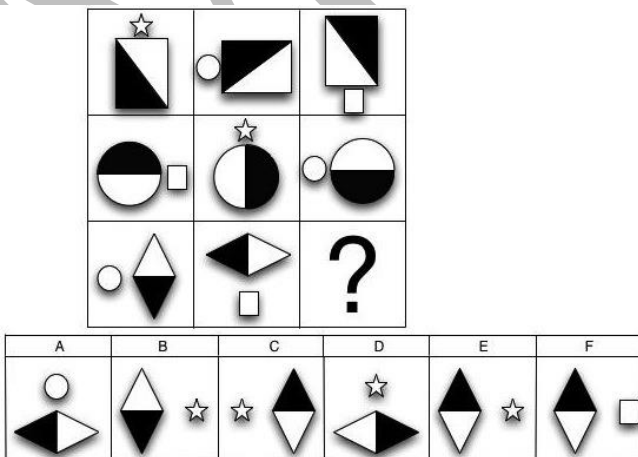
(nincsenek benne ékezetes betűk, két betűvel jelölt hangok, mint a „sz” vagy „gy”)

A sorozat: Q S N P L ...

Lehetséges válaszok:

J	H	I	N	M	L
---	---	---	---	---	---

4. kérdés: Melyik alakzat illik az utolsó négyzetbe? EGY VÁLASZ



Jelölje, melyik ábra illik a fenti sorozatba.

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

5. kérdés:

X

A B C D

E F G H

Egyik sem jó válasz.

Nem tudom a választ

Az alábbi kockák mindegyikének különböző kép van minden oldalán. Válassza ki, melyik lehet az X jelzésű kocka elforgatva. EGY VÁLASZ

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

## Búcsúüzenet

Kedves Résztevő!

Ezennel a vizsgálat kérdőíves része lezárult. Köszönjük kitartását, és hogy megtisztelnt minket a bizalmával.

Reméljük, hogy öt év múlva ismét találkozunk!

A Semmelweis Study csapata

MINIFIA