

QUESTIONARIO LAVORATORI

Buongiorno,

il seguente questionario intende indagare la diffusione di fattori di rischio per la salute, verificare nel tempo i loro cambiamenti e valutare il gradimento del Programma WHP all'interno delle Aziende che vi hanno aderito.

Per la compilazione è richiesto un impegno di circa 10/15 minuti.

I dati, resi in forma anonima, verranno elaborati da operatori sanitari regionali.

Grazie per la Sua collaborazione!

1. Data compilazione: __/__/____

2. CODICE ANONIMO DI CORRELAZIONE: I numeri delle due date di nascita verranno utilizzati dal sistema per creare un codice che permetterà di mantenere i suoi dati completamente ANONIMI e al tempo stesso collegare i questionari da lei compilati in tempi diversi per individuare eventuali modifiche dei fattori di rischio nel tempo.

• Data nascita del PADRE: __/__/____

• Data nascita della MADRE: __/__/____

1. Che tipo di attività svolge?

- Operaio
- Dirigente
- Impiegato/tecnico
- Altro (indicare la professione) _____

3. Da quanti anni lavora in questa azienda?

- 1
- 2
- 3
- 4
- Più di 5

4. Titolo di studio:

- Licenza elementare (primaria)
- Licenza media (secondaria di I grado)

- Diploma superiore (secondaria di II grado)
- Laurea

6. Sesso:

- Maschio
- Femmina

7. Et : _____ (anni compiuti)

8. Peso attuale (in kg): _____ (arrotondare al kilogrammo inferiore)

9. Altezza (in cm): _____

10. In generale, direbbe che la Sua salute  :

- Eccellente
- Molto buona
- Buona
- Passabile
- Scadente

11. Rispetto al fumo, (sigaretta, pipa, sigaro) lei  :

- Non sono fumatore (pu  passare alla domanda 14)
- Ero fumatore ma ho smesso negli ultimi 12 mesi (pu  passare alla domanda 14)
- Ero fumatore ma ho gi  smesso da pi  di un anno (pu  passare alla domanda 14)
- Sono fumatore ma non ci penso proprio a smettere
- Sono fumatore e potrei anche provare ma ho paura di non riuscirci
- Sono fumatore e dovrei smettere e credo che entro breve far  un tentativo
- Sono fumatore ed ho ripreso a fumare negli ultimi 12 mesi dopo un tentativo di smettere

12. Dopo il risveglio quanto tempo passa prima che lei accenda la sua prima sigaretta?

- meno di 5 minuti
- da 6 a 30 minuti
- da 31 a 60 minuti
- oltre 60 minuti

13. Rispetto l'uso di sigarette elettroniche (e-cig) e di dispositivi a tabacco riscaldato (es. IQOS), lei:

- non ne ho mai fatto uso
- sono fumatore e le ho provate almeno una volta
- sono fumatore e da quando le ho provate le uso spesso
- sono fumatore e da quando le ho provate non fumo pi  tabacco

14. In media quanti frutti (porzioni) consuma al giorno?

(porzione =1 frutto medio: es. 1 mela, oppure 2 frutti piccoli: es. 2 albicocche)

- 0
- 1
- 2

- 3
- 4
- 5 o più porzioni

15. In media quante porzioni di verdura consuma al giorno? (porzione = mezzo piatto di spinaci o broccoli o 1 ciotola grande di insalata da 500 ml di insalata o 2-3 pomodori o 1 finocchio)

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 o più porzioni

16. Quante volte alla settimana consuma

	1 o nessuna	2 o 3 volte	4 o 5 volte	Tutti i giorni
Legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie)				
Carni rosse (manzo, maiale..)				
Carni bianche (pollo, coniglio...)				
Pesce				
Dolci (biscotti, torte, paste, merendine ecc.)				
Bevande zuccherate (the, succhi di frutta, caffè zuccherato ecc.) o gassate				

17. Come condimento e nella preparazione dei piatti consuma prevalentemente:

- Grassi di origine animale (burro, strutto)
- Olio extravergine di oliva
- Olio di semi
- Altro: _____

18. Ha l'abitudine di salare i cibi o di consumare cibi molto salati (olive, acciughe, focacce, cibi sotto sale):

- Pochissimo
- Poco
- Abbastanza
- Molto
- Moltissimo

19. Quante unità alcoliche consuma normalmente in una giornata?

	0	1	2	3	4	5	Più di 5
Bicchiere di vino (=1 unità)							
Lattina di birra 33 cc (= 1 unità)							
Bicchierino di super alcolico – grappa, whisky ecc- (=1 unità)							
Cocktail alcolico (=1 unità)							

20. Considerando tutti i tipi di bevande alcoliche quante volte negli ultimi 30 giorni ha superato le 5 unità alcoliche in una stessa occasione?

- Nessuna
- Una
- Da due a quattro
- Più di quattro

21. Pratica attività fisica DURANTE il lavoro? (per attività fisica si intende l'attività che faccia sudare o almeno respirare più velocemente, non il semplice stare in piedi)

- Non pratico quasi mai attività fisica
- Pratico attività fisica ma non raggio i 30 minuti al giorno (incluso anche percorsi a piedi, in bici, le scale)
- Pratico almeno 30 minuti di attività fisica quasi tutti i giorni
- Pratico almeno 30 minuti di attività fisica quasi tutti i giorni e pratico anche attività fisica intensa almeno una volta alla settimana

22. Pratica attività fisica FUORI dal lavoro? (per attività fisica si intende l'attività che faccia sudare o almeno respirare più velocemente, non il semplice stare in piedi)

- Non pratico quasi mai attività fisica
- Pratico attività fisica ma non raggio i 30 minuti al giorno (incluso anche i percorsi a piedi, in bici, le scale)
- Pratico almeno 30 minuti di attività fisica quasi tutti i giorni
- Pratico almeno 30 minuti di attività fisica quasi tutti i giorni e anche attività fisica intensa almeno una volta alla settimana

23. Sommando l'attività fisica che pratica DURANTE il lavoro e FUORI dal lavoro, quante ore di attività fisica raggiunge in media alla settimana?

ORE INTERE: (alla settimana) _____

24. A che distanza abita dal luogo di lavoro (km)? _____

25. Come si reca prevalentemente al lavoro?

- A piedi
- In bici
- Mezzi pubblici
- In moto
- In auto

26. Per quanto tempo nelle ultime 4 settimane si è sentito

	sempre	quasi sempre	molto tempo	una parte del tempo	quasi mai	mai
Vivace brillante						
Molto agitato						
Così giù di morale che niente avrebbe potuto tirarmi su						
Calmo e sereno						
Pieno di energia						
Scoraggiato e triste						
Sfinito						
Felice						
Stanco						

27. Come giudica i Suoi rapporti con:

	eccellenti	buoni	accettabili	non proprio buoni	pessimi
I superiori					
I colleghi					
Il partner					
I parenti					
Gli amici					

28. Scelga il suo caso:

- Compilo questo questionario per la prima volta
- Compilo questo questionario per la seconda volta
- Compilo questo questionario per la terza volta
- Ho già compilato il questionario più di tre volte

Se alla domanda 28 hai scelto “compilo questo questionario per la prima volta” NON procedere con le domande 29-30-31-32.

29. Come valuta l'impegno della sua azienda e gli interventi svolti nell'anno trascorso sui seguenti temi di promozione della salute?

	Si è fatto molto	Si è fatto abbastanza	Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare	Non si è fatto niente
Alimentazione				
Fumo di tabacco				
Attività fisica				
Sicurezza stradale e mobilità sostenibile				
Alcol e sostanze				
Benessere personale e sociale				

30. Come valuta l'utilità degli interventi promossi dell'azienda nell'ultimo anno sui seguenti temi di promozione della salute?

	Molto utili	Abbastanza utili	Poco utili	inutili
Alimentazione				
Fumo di tabacco				
Attività fisica				
Sicurezza stradale e mobilità sostenibile				
Alcol e sostanze				
Benessere personale e sociale				

31. Dallo scorso anno pensa di aver migliorato le sue abitudini in ambito di:

	No	Parzialmente	si
Alimentazione			
Fumo di tabacco			

Attività fisica			
Alcol e sostanze			
Benessere personale e sociale			

32. Ha suggerimenti, consigli o valutazioni da proporre per le attività di promozione della salute in azienda?

Alimentazione	
Fumo di tabacco	
Attività fisica	
Alcol e sostanze	
Benessere personale e sociale	

GRAZIE PER IL SUO CONTRIBUTO!