



Projekat "Aktivni mladi za zdraviji život: Zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih", finansiran od strane Ministarstva omladine i sporta Republike Srbije, sprovodi Udruženje za sport i medicinu sporta u saradnji sa Zavodom za sport i medicinu sporta Republike Srbije, Zavodom za vrednovanje kvaliteta obrazovanja i vaspitanja i Centrom za zdravlje, vežbanje i sportske nauke



**UDRUŽENJE ZA
SPORT I
MEDICINU
SPORTA**



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



**ЗАВОД ЗА ВРЕДНОВАЊЕ КВАЛИТЕТА
ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА**

CHESS

Science | Education | Health

UPITNIK O FAKTORIMA RIZIKA

Ovaj upitnik je namenjen prikupljanju informacija o Vašem zdravlju.
Molimo Vas da odgovorite na postavljena pitanja – nema pogrešnih i tačnih odgovora !!!

Zaokružite broj pored odgovora koji najbolje odgovara Vašem stanju!

1. Kako biste ocenili vaše opšte zdravstveno stanje:

- Odlično1
- Vrlo dobro2
- Dobro3
- Korektno4
- Loše5
- Ne znam6

2. Kada pomislite na vaše fizičko zdravlje (povrede i bolesti) tokom prethodnog meseca, koliko dana vaše zdravlje nije bilo dobro?

Broj dana _____

- Ni jedan dan0
- Ne znam1

3. Kada pomislite na vaše mentalno zdravlje (stres, depresija) tokom prethodnog meseca, koliko dana vaše zdravlje nije bilo dobro?

Broj dana _____

- Ni jedan dan0
- Ne znam1

4. Tokom prethodnih mesec dana, koliko dana je Vaše loše fizičko i mentalno zdravlje uticalo na svakodnevne aktivnosti?

Broj dana _____

- Ni jedan dan0
- Ne znam1

5. Da li ste zdravstveno osigurani?

- Da1
- Ne2
- Ne znam ...3

6. Da li ste tokom prethodne godine trebali da posetite doktora a niste to učinili zbog nedostupnosti usluge?

- Da1
- Ne2
- Ne znam ...3

7. Kada ste poslednji put posetili doktora zbog rutinskog (sistematskog) pregleda?

- Jednom tokom poslednje godine1
- Jednom tokom poslednje dve godine2
- Jednom tokom poslednjih 5 godina3
- Pre više od 5 godina4
- Ne znam / Nisam siguran5
- Nikad6

8. Tokom poslednjeg meseca, osim u školi, da li ste učestvovali u fizičkim aktivnostima (trčanje, hodanje, igre, jutarnja gimnastika)?

- Da1
- Ne2
- Ne znam3

9. Koliko sati u proseku spavate tokom 24-h perioda?

Broj sati _____
Ne znam 1

10. Da li vam je doktor ili drugi zdravstveni radnik ikad rekao da imate jedno od sledećih stanja?

Srčani udar ili infarkt srca	Da 1	Srčanu anginu ili koronarnu bolest	Da1
	Ne2		Ne2
	Ne znam ...3		Ne znam3

Moždani udar	Da1	Astmu	Da 1
	Ne 2		Ne 2
	Ne znam ... 3		Ne znam ... 3

Da li trenutno imate astmu	Da 1	Rak kože	Da 1
	Ne 2		Ne 2
	Ne znam ... 3		Ne znam ...3

Drugu vrstu kancera (raka)	Da 1	Hroničnu opstrukciju pluća ili bronhitis	Da1
	Ne 2		Ne 2
	Ne znam ... 3		Ne znam ... 3

Artritis (hroničnu upalu zglobova), lupus ili fibromialgiju	Da 1	Depresiju	Da 1
	Ne2		Ne 2
	Ne znam ... 3		Ne znam ... 3

Bubrežno oboljenje (ne kamen u bubregu ili upalu mokraćnih puteva)	Da 1
	Ne 2
	Ne znam ... 3

Dijabetes (šećernu bolest) ili predijabetes	Da 1
	Ne 2
	Ne znam ... 3

Ako imate dijabetes ili predijabetes, koliko godina ste imali kad ste saznali da imate dijabetes?

Godine starosti _____
Ne znam / Nisam siguran 1

11. Koliko imate godina?

Starost u godinama _____

12. Da li ste rođeni u Srbiji?

Da ... 1
Ne ... 2

13. Da li imate mobilni telefon?

Da ... 1
Ne ... 2

14. Da li ste koristili Internet u prethodnih 30 dana?

Da ... 1
Ne ... 2

15. Da li ste ograničeni u svojim aktivnostima zbog fizičkih, mentalnih ili emotivnih problema?

Da 1
Ne 2
Ne znam ... 3

16. Da li trenutno imate zdravstveni problem zbog kojeg koristite posebnu opremu (invalidska kolica, štap, štake, posebni krevet)?

Da1
Ne 2
Ne znam ... 3

17. Da li imate slepilo ili drugi problem sa vidom iako nosite naočare?

Da 1
Ne 2
Ne znam ... 3

18. Da li usled fizičkog, mentalnog ili emotivnog problema imate poteškoće sa koncentracijom, pamćenjem ili donošenjem odluka?

Da 1
Ne 2
Ne znam ... 3

19. Da li imate teškoća da hodate ili se popnete uz stepenice?

Da 1
Ne 2
Ne znam ... 3

20. Da li imate fizičkih teškoća da se obučete ili održavate higijenu?

Da1
Ne 2
Ne znam ... 3

21. Da li zbog fizičkih, mentalnih ili emotivnih problema imate teškoća da samo posetite doktora ili izvršite svakodnevne obaveze?

Da 1
Ne 2
Ne znam ... 3

22. Da li ste popušili 100 cigareta i više tokom čitavog života?

Da 1
Ne 2
Ne znam ... 3

23. Da li sada pušite cigarete svakog dana, nekim danima ili uopšte ne pušite?

Svakog dana1
Pojedinih dana ... 2
Uopšte ne pušim ...3
Ne znam 4

24. Tokom prethodne godine, da li ste pokušali da prestanete da pušite jedan dan ili duže?

Da 1
Ne 2
Ne znam 3

25. Koliko je prošlo od prethodno popušene ili pozajmljene cigarete (da ste povukli bar dim ili dva)?

Manje od mesec dana 1
Između 1 meseca i 3 meseca 2
Između 3 meseca i 6 meseci 3
Između 6 meseci i godinu dana . 4
Između 1 i 5 godina5
Između 5 i 10 godina6
Više od 10 godina 7
Ne znam / Nisam siguran 8

26. Tokom prethodnih mesec dana, navedite broj dana u nedelji i mesecu u kojima ste popili alkoholno piće (pivo, vino, žestoko piće):

Broj dana nedeljno _____
Broj dana mesečno _____
Nisam pio alkohol prethodnih 30 dana 1
Ne znam / Nisam siguran 2

27. Tokom prethodnih mesec dana, u danima kada ste pili, koliko ste prosečno popili pića?

Broj pića _____
Ne znam 1

28. Koliko puta ste tokom prethodnih mesec dana popili 5 pića (mladići) ili 4 pića (devojke) ili više u jednoj prilici?

Broj puta _____
Nijednom 1
Ne znam / Nisam siguran ... 2

29. Tokom prethodnih mesec dana, koji je najveći broj pića koji ste popili u jednoj prilici?

Broj pića _____
Ne znam / Nisam siguran ... 1

30. Koliko često koristite pojas za vezivanje kada se vozite kolima?

Uvek 1
Skoro uvek ... 2
Ponekad 3
Retko 4
Nikad 5

31. Ukoliko posedujete vozačku dozvolu, koliko puta ste vozili kada ste popili previše, tokom prethodnih mesec dana?

Broj puta _____
Nijednom 1
Ne znam / Nisam siguran 2
Ne posedujem vozačku dozvolu.....3

32. Da li ste ikad bili testirani na HIV, osim tokom dobrovoljnog davanja krvi?

Da 1
Ne 2
Ne znam ... 3

33. Kada je bio vaš poslednji test na HIV, ne računajući testiranje prilikom dobrovoljnog davanja krvi?

Datum _____

Ne znam ... 1

34. Da li ste testirani zbog visokog šećera u krvi ili dijabetesa tokom prethodne 3 godine?

Da 1

Ne 2

Ne znam ... 3

35. Ako ste dijabetičar, da li uzimate insulin?

Da 1

Ne 2

Ne znam ... 3

36. Ako ste dijabetičar, koliko često proveravate nivo šećera u krvi?

Dnevno _____

Nedeljno _____

Mesečno _____

Godišnje _____

Nikad 1

Ne znam / Nisam siguran ... 2

37. Ako ste dijabetičar, koliko puta proveravate iritacije na koži ili žuljeve?

Dnevno _____

Nedeljno _____

Mesečno _____

Godišnje _____

Nikad 1

Ne znam ... 2

38. Ako ste dijabetičar, koliko ste puta posetili doktora tokom prethodnih 12 meseci?

Broj puta _____

Nijednom 1

Ne znam / Nisam siguran ... 2

39. Koliko često dobijate društvenu ili emotivnu podršku koja vam je potrebna?

Uvek 1

Uglavnom ... 2

Ponekad 3

Retko 4

Nikad 5

Ne znam 6

40. Uopšteno, koliko ste zadovoljni svojim životom?

Veoma zadovoljan/a 1

Zadovoljan/a 2

Nezadovoljan/a 3

Veoma nezadovoljan/a 4

Ne znam / Nisam siguran/a ...5