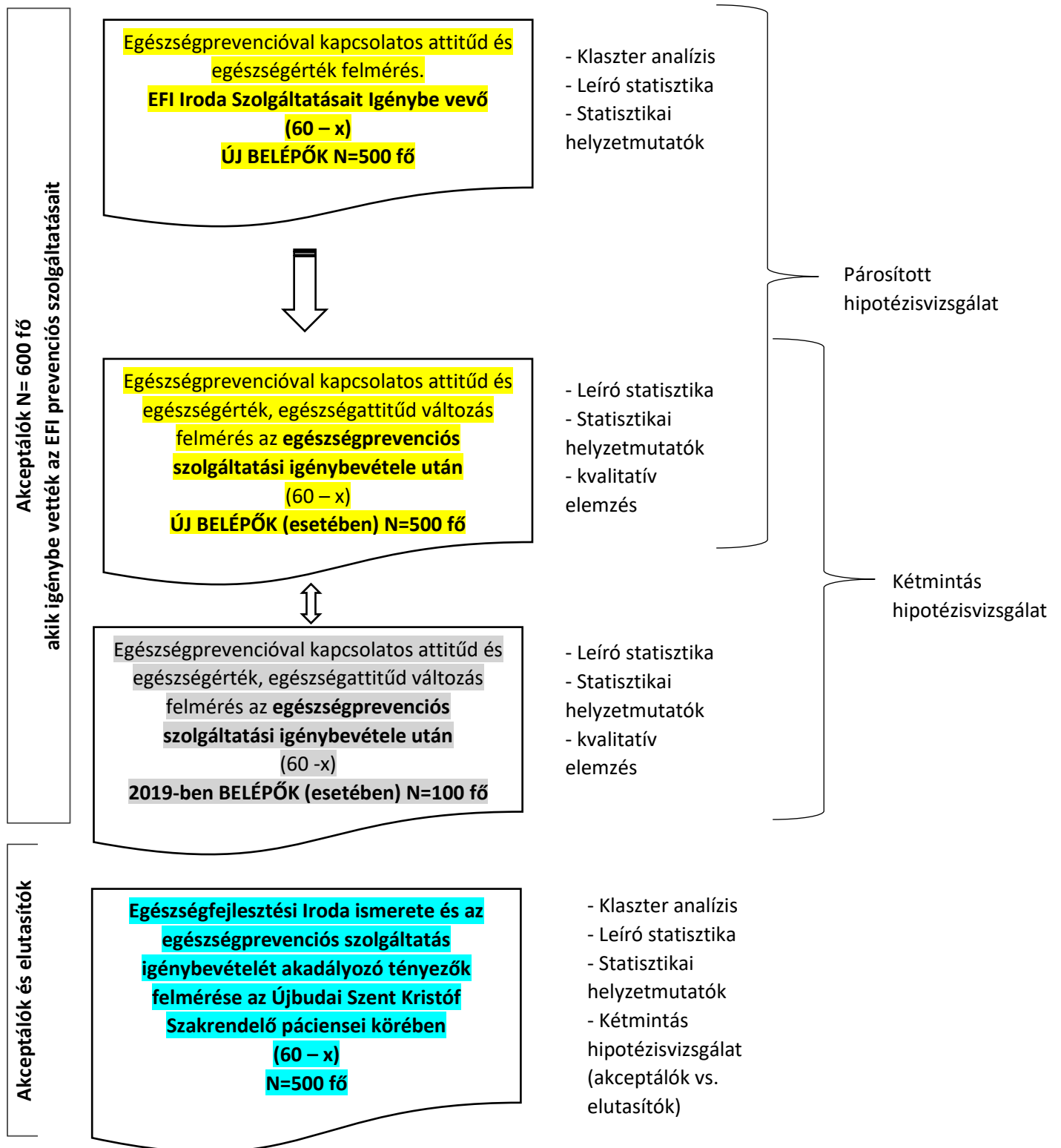


Kérdőíves felmérés adatgyűjtés és statisztikai módszertan terve



II. sz. melléklet

Egészségprevencióval kapcsolatos attitűd és egészségérték felmérés

Egészségfejlesztési tevékenység megkezdése előtt (N=500 fő)

Domján Péter a Semmelweis Egyetem PhD. hallgatója vagyok Egészségtudományi tagozaton. Kutatásommal a 60 év felettiek egészséggel kapcsolatos gondolkodásmódját kívánom vizsgálni, kérem, hogy a kérdőív kitöltésével segítse tudományos kutatásomat.

A kérdőív kitöltése önkéntes és névtelen!

A kérdőíves felmérés célja, hogy betekintést adjon az egészségprevenciós szolgáltatást igénybe vevő 60 év feletti személyek egészséggel kapcsolatos gondolkodásmódjára, amely során szociodemográfiai kérdések képezik a felmérés alapján. **A kutatás során az adatokat anonimizálva vizsgáljuk, így a kérdésekre adott válaszok alapján a felmérésben részt vevő személyek nevét nem rögzítjük, személyes adatok összekapcsolására beazonosítására pedig a későbbiekben sem kerül sor.**

Köszönjük, hogy segíti kutatásunkat és részt vesz a felmérésben!

Kérdőív sorszáma:

A. Szociodemográfiai kérdések

1. Első alkalommal keresi fel az Újbudai Egészségfejlesztési Irodát? ☐ Igen ☐ Nem

Amennyiben a válasz Igen, akkor ugrás a 2. kérdésre, ellenkező esetben a felmérés véget ér.

2. Életkora:

3. Neme: ☐ Nő ☐ Férfi

4. Lakóhelye (kérjük azt jelölje meg, ahol életvitelszerűen él):

☐ Budapest XI. kerület ☐ Budapest egyéb kerület ☐ Budapesten kívül

5. Jelenlegi családi állapota:

☐ Házaspárkapcsolatban él ☐ Özvegy ☐ Nőtlen/Hajadon ☐ Elvált és egyedül él

6. Családjában élő személyek száma (lakhelyén):

7. Legmagasabb iskolai végzettsége: ☐ Általános iskola ☐ Középiskola/Szakiskola ☐ Főiskola ☐ Egyetem

8. Nyugdíjas: ☐ Igen ☐ Nem

9. Jelenleg végez aktív munkát: ☐ Igen ☐ Nem

9.1. Ha igen, akkor átlagosan napi mennyi órát dolgozik:

10. Gyermekeinek a száma:

11. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, hogy milyen gyakran jár étterembe?

1	2	3	4	5	6	7	8
Soha nem járok étterembe							Szinte mindennap étteremben ebédelek

12. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, hogy milyen gyakran jár színházba/koncertre?

1	2	3	4	5	6	7	8
Soha nem járok színházba/koncertre				Szinte minden héten járok színházba/koncertre			

13. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, hogy milyen gyakran vesz igénybe fizető egészségügyi ellátást?

1	2	3	4	5	6	7	8
Soha nem veszek igénybe fizető egészségügyi ellátást				Csak fizető egészségügyi ellátást veszek igénybe			

14. Egy hónapban átlagosan mennyi költ egészségügyi kiadásokra: Ft

15. Egy hónapban átlagosan mennyit költ élelmiszerre: Ft

16. Milyen típusú lakásban él?

☐ Saját tulajdon ☐ Bérlemény ☐ Önkormányzati lakás ☐ Nyugdíjas otthonban élek

Lakásában található fürdőszobák száma: db

17. Saját autóval rendelkezik: ☐ Igen ☐ Nem

18. Vallásosnak tartja magát: ☐ Igen ☐ Nem

B. Egészségprevencióval, egészségértéssel, egészség attitűddel kapcsolatos kérdések

Karikázza be megfelelő választ!

1. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, hogy mennyire fontos Ön számára az egészsége?

1	2	3	4	5	6	7	8
Nem fontos számomra az egészség				Nagyon fontos számomra az egészség			

2. Fontos Ön számára az egészségmegőrzés (táplálkozás, életmód, aktív mozgás, lelki egészség)?

1	2	3	4	5	6	7	8
Nem fontos számomra az egészségmegőrzés				Nagyon fontos számomra az egészségmegőrzés			

3. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, hogy Ön szerint milyen mértékben tudja befolyásolni egészségét?

1	2	3	4	5	6	7	8
Az egészség adottság nem befolyásolható				Az egészségem, csak rajtam múlik			

4. Véleménye szerint milyen mértékben tesz egészsége megőrzése érdekében?

1	2	3	4	5	6	7	8
Semmit nem teszek egészségem megőrzése érdekében				Ami rajtam múlik minden megteszek			

5. Mennyire fontos Ön szerint egészsége megőrzése érdekében a következő 3 tényező?

5.1. Rendszeres, mozgás (pl. gyaloglás, esetleg egyéb fizikai terheléssel járó aktivitás)

1	2	3	4	5	6	7	8
Nem fontos						Maximálisan fontos	

5.2. Egészséges táplálkozás (pl. gyümölcsök fogyasztása, alacsonyabb zsírtartalmú ételek preferálása)

1	2	3	4	5	6	7	8
Nem fontos						Maximálisan fontos	

5.3. Kiegyensúlyozott lelki egészség és jó közérzet (pl. depresszió és stressz csökkentése)

1	2	3	4	5	6	7	8
Nem fontos						Maximálisan fontos	

6. Milyen az egészségügyi szűrővizsgálatokkal kapcsolatos viszonya?

- ☐ Nem járok szűrővizsgálatra, nem kívánok szűrővizsgálatra menni (soha nem volt fontos)
- ☐ Egészségpanasz esetén járok szűrővizsgálatra, célirányosan
- ☐ Egészségpanasz nélkül is 2-3 évben egyszer felkeresek egy szűrővizsgálatot
- ☐ 1 évben egy szűrővizsgálatra legalább elmegyek
- ☐ Rendszeresen járok szűrővizsgálatokra
- ☐ Lehetőség szerint minden szűrővizsgálaton részt veszek

7. Rendszeresen jár háziorvoshoz egészsége megőrzése érdekében?

- ☐ Soha nem keresem fel orvosomat, kivéve, ha már erősek az egészségi panaszaim
- ☐ Ha nem javul egészségi állapotom, akkor felkeresem orvosomat
- ☐ Egészségpanasz esetén felkeresem háziorvosomat
- ☐ Enyhe egészségpanasz esetén is felkeresem háziorvosomat
- ☐ Néha panaszmentesen is felkeresem háziorvosomat egészségügyi kontroll miatt
- ☐ Rendszeresen felkeresem háziorvosomat egészségügyi kontroll miatt

8. Értékelje egy nyolcfokozatú skálán, hogy milyen mértékben figyel étkezésére?

1 2 3 4 5 6 7 8

Nem figyelek étkezésemre, mindegy mit eszek Gondosan megválogatom, hogy egészséges táplálékot fogyasszak

9. Rendszeresen szed gyógyszert? ☐ Igen ☐ Nem

9.1. Gyakran előfordul, hogy rendszertelenül szedi az orvosságát: ☐ Igen ☐ Nem

10. A következő eszközök melyikével rendelkezik? Csak akkor töltse ki, ha rendelkezik az adott eszközzel.

Jelölje X-el, hogy a következő eszközök melyikével rendelkezik és milyen gyakorisággal alkalmazza?									Átlagosan egy alkalommal mennyi időt (percet) fordít az eszköz használatára?
Gyakoriság	1: Naponta	2: Hetente többször	3: Heti három alkalommal	4: Heti kettő alkalommal	5: Heti egy alkalommal	6: Havonta egyszer	7: Félévben egyszer	8: Szinte soha	
Eszköz megnevezése									
Vérnyomásmérő									
Vércukormérő									
TENS készülék									
Infralámpa									
Koleszterinszint mérő									
Bioptron lámpa									
Masszírozó gép									
Testzsír összetétel mérő									
Pulzoximéter									
Egyéb eszköz:									
.....									

11. Végez aktív testmozgást? ☐ Igen ☐ Nem

12. Milyen aktív testmozgást végez?

Jelölje X-el, hogy milyen aktív testmozgást végez és milyen gyakorisággal?									Átlagosan egy alkalommal mennyi időt (percet) fordít aktív testmozgásra?
Gyakoriság	1: Naponta	2: Hetente többször	3: Heti három alkalommal	4: Heti kettő alkalommal	5: Heti egy alkalommal	6: Havonta egyszer	7: Félévben egyszer	8: Szinte soha	
Testmozgás megnevezése									
Gyaloglás									
Nordic-walking									
Szobabiciklizés									
Biciklizés									
Úszás									
Kocogás									
Egyéb kardio edzőgép									
Lépcsőzés									
Súlyzós feladatok									
Időseknek szervezett torna									
Házimunka/kerti munka									
Egyéb mozgás:									

13. Figyel lelki egészségére? (több válaszlehetőség is megengedett)

- ☐ Tartós rossz lelkiközlés esetén felkeresek egy egészségügyi rendelőt
- ☐ Tudatosan és gyakran relaxálok
- ☐ Igyekszem a pozitív élményekre és gondolatokra fókuszálni
- ☐ Tudatosan építem közösségi kapcsolataimat (társalgás, barátok)
- ☐ Zenét hallgatok
- ☐ Keresem a jó közérzettel járó egészségtudatos programokat

14. Általában tájékozódik egészségmegőrzéssel kapcsolatban? ☐ Igen ☐ Nem

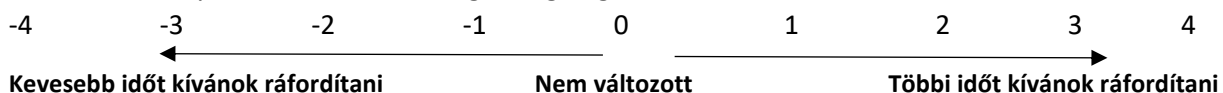
14.1 Ha igen, akkor milyen forrásból (több válasz is megengedett):

- ☐ Internet
- ☐ Könyv
- ☐ Folyóirat
- ☐ Egészségügyi szakembertől
- ☐ Egyéb:

14.2. Milyen gyakorisággal olvas egészségmegőrzéssel kapcsolatos tájékoztatókat:

- ☐ Naponta ☐ Heti egy-két alkalommal ☐ Heti kettő alkalommal ☐ Heti egy alkalommal ☐ Havonta egyszer ☐ Negyedévben egyszer ☐ Fél évben egyszer ☐ Szinte soha

15. Jövőben milyen mértékben kíván egészségmegőrzésére időt fordítani?



16. Általában elolvassa a gyógyszerek tájékoztatóját? ☐ Igen ☐ Nem

17. Dohányzik? ☐ Igen ☐ Nem

18. Fogaszt alkoholt? ☐ Igen ☐ Nem

19. Mennyi a súlya (kg): és a magassága (cm):

20. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, milyenek tartja egészségi állapotát?

1	2	3	4	5	6	7	8
Nagyon rossz az egészségi állapotom					Kiváló egészségi állapotnak örvendek		

Köszönjük, hogy válaszolt a kérdésekre!

Egészségprevencióval kapcsolatos attitűd és egészségérték felmérés

6 alkalmas egészségfejlesztési tevékenység után (N=500; paired test)

Domján Péter a Semmelweis Egyetem PhD. hallgatója vagyok Egészségtudományi tagozaton. Kutatásommal a 60 év felettiek egészséggel kapcsolatos gondolkodásmódját kívánom vizsgálni, kérem, hogy a kérdőív kitöltésével segítse tudományos kutatásomat.

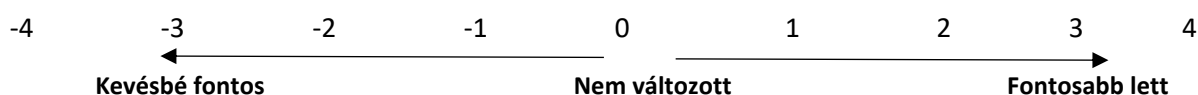
A kérdőív kitöltése önkéntes és névtelen!

A kérdőíves felmérés célja, hogy betekintést adjon az egészségprevenciós szolgáltatást igénybe vevő 60 év feletti személyek egészséggel kapcsolatos gondolkodásmódjára, amely során szociodemográfiai kérdések képezik a felmérés alapján. **A kutatás során az adatokat anonimizálva vizsgáljuk, így a kérdésekre adott válaszok alapján a felmérésben részt vevő személyek nevét nem rögzítjük, személyes adatok összekapcsolására beazonosítására pedig a későbbiekben sem kerül sor.**

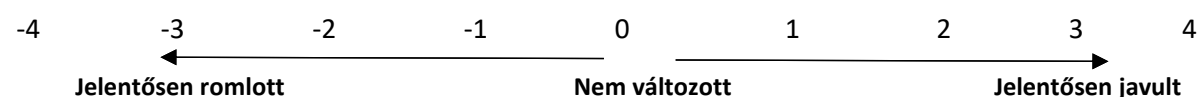
Köszönjük, hogy segíti kutatásunkat és részt vesz a felmérésben!

Kérdőív sorszáma:

1. Kérjük, hogy az ábrán értékelje, hogy mennyire lett fontosabb vagy kevésbé fontosabb egészsége?



2. Változott az egészségmegőrzéssel (egészségprevencióval) kapcsolatos hozzáállása?



3. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, hogy Ön szerint milyen mértékben tudja befolyásolni egészségét?



4. Mennyire fontos Ön szerint egészsége megőrzése érdekében a következő 3 tényező?

4.1. Rendszeres, mozgás (pl. gyaloglás, esetleg egyéb fizikai terheléssel járó aktivitás)



4.2. Egészséges táplálkozás (pl. gyümölcsök fogyasztása, alacsonyabb zsírtartalmú ételek preferálása)



1	2	3	4	5	6	7	8
	Nem fontos					Maximálisan fontos	

-4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4

← Jelentősen romlott Nem változott Jelentősen javult →

- ☐ Nem kívánom felkeresni, kivéve, ha már erősek az egészségi panaszaim
- ☐ Ha nem javul egészségi állapotom, akkor felkeresem orvosomat
- ☐ Egészségpanasz esetén felkeresem háziorvosomat
- ☐ Enyhe egészségpanasz esetén is felkeresem háziorvosomat
- ☐ Néha panaszmentesen is felkeresem háziorvosomat egészségügyi kontroll miatt
- ☐ Rendszeresen felkeresem háziorvosomat az egészségügyi kontroll miatt

-4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4

←-----→ ←-----→

Jelentősen romlott Nem változott Jelentősen javult

1	2	3	4	5	6	7	8
Minimális mértékben						Maximális mértékben	

-4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4

← Jelentősen romlott Nem változott Jelentősen javult →

- ☐ Tartós rossz lelkiközhérzet esetében felkeresek egy egészségügyi szakrendelést
- ☐ Tudatosan és gyakran relaxálok
- ☐ Igyeeksem a pozitív élményekre és gondolatokra fókuszálni
- ☐ Tudatosan építem közösségi kapcsolataimat (társalgás, barátok)
- ☐ Zenét hallgatok
- ☐ Keresem a jó közérzettel járó egészségtudatos programokat

11. Jövőben milyen mértékben kíván egészségmegőrzésére időt fordítani?

- ☐ Jelentősen kevesebb időt kívánok egészségmegőrzésre fordítani
- ☐ Kevesebb időt kívánok egészségmegőrzésre fordítani
- ☐ Nem kívánok több időt fordítani egészségmegőrzésre
- ☐ Több időt kívánok a egészségmegőrzésre fordítani
- ☐ Jelentősen többet kívánok egészségmegőrzéssel foglalkozni
- ☐ Lehetőség szerint minden időmet az egészségmegőrzésnek kívánom szentelni

12. Bármilyen az egészségével kapcsolatos változást, élményt tapasztalt, amely a jövőben hatást fog gyakorolni egészségmegőrzésével kapcsolatos döntéseire, cselekedeteire.

.....

.....

.....

.....

.....

Köszönjük, hogy válaszolt a kérdésekre!

Egészségfejlesztési Irodával kapcsolatos ismeretek és az igénybevétel befolyásoló tényezők vizsgálata

Egészségfejlesztési Irodán kívül az Újbudai Szent Kristóf Szakrendelőben (N=500 fő)

Domján Péter a Semmelweis Egyetem PhD. hallgatója vagyok Egészségtudományi tagozaton. Kutatásommal a 60 év felettiiek egészséggel kapcsolatos gondolkodásmódját kívánom vizsgálni, kérem, hogy a kérdőív kitöltésével segítse tudományos kutatásomat.

A kérdőív kitöltése önkéntes és névtelen!

A kérdőíves felmérés célja, hogy betekintést adjon az egészségprevenciók szolgáltatást igénybe vevő 60 év feletti személyek egészséggel kapcsolatos gondolkodásmódjára, amely során szociodemográfiai kérdések képezik a felmérés alapján. **A kutatás során az adatokat anonimizálva vizsgáljuk, így a kérdésekre adott válaszok alapján a felmérésben részt vevő személyek nevét nem rögzítjük, személyes adatok összekapcsolására beazonosítására pedig a későbbiekben sem kerül sor.**

Köszönjük, hogy segíti kutatásunkat és részt vesz a felmérésben!

Kérdőív sorszáma:

A. Szociodemográfiai kérdések

1. Életkora:

2. Neme: ☐ Nő ☐ Férfi

3. Lakóhelye (kérjük azt jelölje meg, ahol életvitelszerűen él):

☐ Budapest XI. kerület

☐ Budapest egyéb kerület

☐ Budapesten kívül

4. Jelenlegi családi állapota:

☐ Házas/párkapcsolatban él ☐ Özvegy ☐ Nőtlen/Hajadon ☐ Elvált és egyedül él

5. Családjában élő személyek száma (lakhelyén):

6. Legmagasabb iskolai végzettsége: ☐ Általános iskola ☐ Középiskola/Szakiskola ☐ Főiskola ☐ Egyetem

7. Nyugdíjas: ☐ Igen ☐ Nem

8. Jelenleg végez aktív munkát: ☐ Igen ☐ Nem

9.1. Ha igen, akkor átlagosan napi mennyi órát dolgozik:

9. Gyermekeinek a száma:

10. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, hogy milyen gyakran jár étterembe?

1	2	3	4	5	6	7	8
Soha nem járok étterembe				Szinte mindennap étteremben ebédelek			

11. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, hogy milyen gyakran jár színházba/koncertre?

1	2	3	4	5	6	7	8
Soha nem járok színházba/koncertre				Szinte minden héten járok színházba/koncertre			

12. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, hogy milyen gyakran vesz igénybe fizető egészségügyi ellátást?

1	2	3	4	5	6	7	8
Soha nem veszek igénybe fizető egészségügyi ellátást				Csak fizető egészségügyi ellátást veszek igénybe			

13. Egy hónapban átlagosan mennyi költ egészségügyi kiadásokra: Ft

14. Egy hónapban átlagosan mennyit költ élelmiszerre: Ft

15. Milyen típusú lakásban él?

☐ Saját tulajdon ☐ Bérlemény ☐ Önkormányzati lakás ☐ Nyugdíjas otthonban élek

Lakásában található fürdőszobák száma: db

16. Saját autóval rendelkezik: ☐ Igen ☐ Nem

17. Vallásosnak tartja magát: ☐ Igen ☐ Nem

B. Egészségfejlesztést, egészségprevenciót korlátozó tényezők, valamint az Egészségfejlesztési Iroda ismeretére, igénybevételére vonatkozó kérdések az egészségprevenció mellett (N=500)

1. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, milyennek tartja egészségi állapotát?

1	2	3	4	5	6	7	8
Nagyon rossz az egészségi állapotom				Kiváló egészségi állapotnak örvendek			

2. Van tartósan nem (gyógyítható), rehabilitálható betegsége? ☐ Igen ☐ Nem

3. Milyen tartós egészségügyi problémával rendelkezik? (több válasz is megengedett)

- ☐ Mozgásszervi betegség ☐ Anyagcsere zavar (pl: cukorbetegség) ☐ Kardiológiai betegség
☐ Ideggyógyászati betegség ☐ Lelki eredetű betegség ☐ Tüdőbetegség ☐ Egyéb betegség
☐ Szemészeti betegség

4. Mozgásában korlátozott?

- ☐ Mozgásomban nem vagyok korlátozott
☐ Mozgásomban minimálisan korlátozott vagyok
☐ Gyógyászati segédeszközzel még mobilis vagyok, otthonomat eltudom hagyni
☐ Gyógyászati segédeszközzel még mobilis vagyok, de otthonomat nem tudom segítség nélkül elhagyni
☐ Sajnos nem vagyok mobilis otthonomban is állandó segítségre szorulok

5. Milyen tényezők korlátozzák egészségmegőrzését? (több válasz is megengedett)

- ☐ Tömegközlekedés hiánya
☐ Társaskapcsolatok hiánya
☐ Nem kapok külső segítséget
☐ Egyedüllét
☐ Családi támogatás hiánya
☐ Motiváció hiánya
☐ Nincs kellő akarat
☐ Egészségi állapotom
☐ Anyagi pénzügyi okok

6. Milyen mértékben befolyásolja környezete az egészségmegőrzését (lakhelye, infrastruktúra)?

1	2	3	4	5	6	7	8
Nem befolyásolja				Maximális mértékben befolyásolja			

7. Milyen a közösségi közlekedés elérhetősége egy idős embernek véleménye szerint?

1	2	3	4	5	6	7	8
Hiányos és nem idősbarát				Maximálisan megfelelő egy idős ember számára			

8. Internet elérhetőséggel rendelkezik? ☐ Igen ☐ Nem

9. Hallott az Újbudai Egészségfejlesztési Irodáról? ☐ Igen ☐ Nem

9.1. Ismeri, hogy milyen szolgáltatásokat nyújt az Újbudai Egészségfejlesztési Iroda?

☐ Igen ☐ Nem

10. Részt venne egészségprevenciós programon, amelyet az Újbudai Egészségfejlesztési Iroda biztosít?

☐ Igen ☐ Nem

10.1 Ha igen, akkor milyen típusú egészségprevenció érdekli? (több válasz is megengedett)

☐ Mozgásterápia ☐ Táplálkozási ismeretek, tanácsadás ☐ Mentális és lelki támogatás

11. Mennyire tartja fontosnak egészsége megőrzését?

1	2	3	4	5	6	7	8
Számomra nem fontos					Maximálisan fontos		

12. Milyen mértékben tesz egészsége megőrzése érdekében?

1	2	3	4	5	6	7	8
Semmit nem teszek					Minden tőlem telhetőt megteszek		

13. Mennyi a súlya (kg): és a magassága (cm):

Köszönjük, hogy válaszolt a kérdésekre!

Egészségprevencióval kapcsolatos attitűd és egészségérték felmérés

A 2019-ben a 6 alkalmas egészségfejlesztési tevékenység után napjainkban

(N=100)

Domján Péter a Semmelweis Egyetem PhD. hallgatója vagyok Egészségtudományi tagozaton. Kutatásommal a 60 év felettiek egészséggel kapcsolatos gondolkodásmódját kívánom vizsgálni, kérem, hogy a kérdőív kitöltésével segítse tudományos kutatásomat.

A kérdőív kitöltése önkéntes és névtelen!

A kérdőíves felmérés célja, hogy betekintést adjon az egészségprevenciós szolgáltatást igénybe vevő 60 év feletti személyek egészséggel kapcsolatos gondolkodásmódjára, amely során szociodemográfiai kérdések képezik a felmérés alapján. **A kutatás során az adatokat anonimizálva vizsgáljuk, így a kérdésekre adott válaszok alapján a felmérésben részt vevő személyek nevét nem rögzítjük, személyes adatok összekapcsolására beazonosítására pedig a későbbiekben sem kerül sor.**

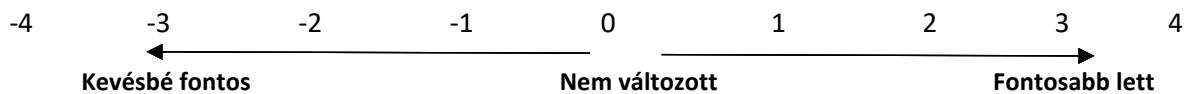
Köszönjük, hogy segíti kutatásunkat és részt vesz a felmérésben!

Kérdőív sorszáma:

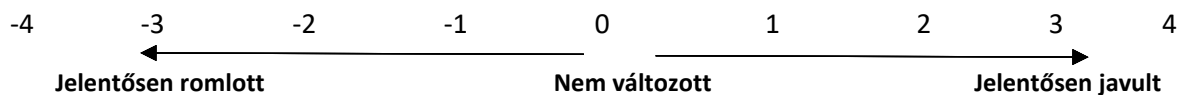
1. 2019-ben milyen egészségprevenciós foglalkozáson vett részt az Újbudai Egészségfejlesztési Irodában:

Program	Részt vett a programon? Igen/Nem	elvégzett 6 alkalmas programsorozatok száma
Mozgásterápia		
Táplálkozás tanácsadás		
Lelki egészség		

2. Kérjük, hogy az ábrán értékelje, hogy mennyire lett fontosabb vagy kevésbé fontosabb egészsége 2019 óta?



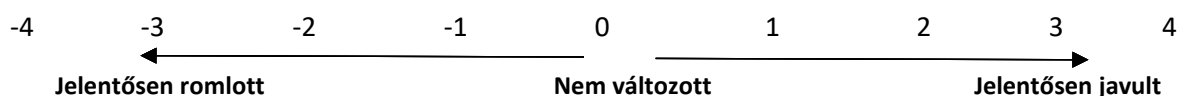
3. Változott az egészségmegőrzéssel (egészségprevencióval) kapcsolatos hozzáállása 2019 óta?



4. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, hogy Ön szerint milyen mértékben tudja befolyásolni egészségét?



10. Változott a testmozgással kapcsolatos hozzáállása 2019-óta?



11. Milyen eszközzel figyelt az elmúlt években a lelki egészségre? (több válaszlehetőség is megengedett)

- ☐ Tartós rossz lelki közérzet esetén felkeresek egy szakrendelést
- ☐ Tudatosan és gyakran relaxálok
- ☐ Igyekszem a pozitív élményekre és gondolatokra fókuszálni
- ☐ Tudatosan építem közösségi kapcsolataimat (társalgás, barátok)
- ☐ Zenét hallgatok
- ☐ Keresem a jó közérzettel járó egészségtudatos programokat

12. Jövőben milyen mértékben kíván egészségmegőrzésére időt fordítani?

- ☐ Jelentősen kevesebb időt kívánok egészségmegőrzésre fordítani
- ☐ Kevesebb időt kívánok egészségmegőrzésre fordítani
- ☐ Nem kívánok több időt fordítani egészségmegőrzésre
- ☐ Több időt kívánok az egészségmegőrzésre fordítani
- ☐ Jelentősen többet kívánok egészségmegőrzéssel foglalkozni
- ☐ Lehetőség szerint minden időmet az egészségmegőrzésnek kívánom szentelni

13. Kérjük, hogy egy nyolcfokozatú skálán értékelje, milyennek tartja egészségi állapotát?



14. Az elmúlt egy évben milyen egészségprevenciós foglalkozáson vett részt az Újbudai Egészségfejlesztési Irodában:

Program	Részt vett a programon?	6 alkalmas elvégzett programsorozat száma
Mozgásterápia		
Táplálkozás tanácsadás		
Lelki egészség		

15. Az Egészségfejlesztési Iroda szolgáltatásának igénybevételét követően bármilyen az egészségével kapcsolatos változást, élményt tapasztalt, amely hatást gyakorolt az egészségmegőrzésével kapcsolatos döntéseire, cselekedeteire 2019-óta.

[illegible]

Köszönjük, hogy válaszolt a kérdésekre!