



Болезнь – своего рода преждевременная старость.

А. Поп

Здоровье – мудрых гоним...

П.Ж. Беранже

Уважаемый респондент!

просим ответить на вопросы анкеты, посвященной изучению отношения жителей Воронежской области к своему здоровью. Исследование проводится от имени департамента здравоохранения Воронежской области в рамках проекта «Живи долго!».

Опрос: «Какие у меня шансы на долголетие?»

1. Сколько лет я хочу прожить?

- 60-70;
- 70-80;
- 80-90;
- 90-100;
- более 100 лет.

2. Что я для этого готов сделать?

- правильно питаться;
- бывать на свежем воздухе не менее двух часов ежедневно;
- спать не менее 7 часов в день;
- употреблять не более 50 граммов крепких спиртных напитков в день;
- не употреблять крепкие спиртные напитки совсем;
- выкуривать не более 5 сигарет в день;
- совсем отказаться от курения;
- принимать витамины;
- своевременно проходить профилактический осмотр;
- при возникновении симптомов заболевания немедленно обращаться к врачу;

(поставьте знак «+» рядом с принципом, которому Вы готовы следовать).

3. Знаю ли я, куда необходимо обращаться за помощью в случае плохого самочувствия?

Да / Нет

4. Знаю ли я, где можно пройти профилактический осмотр?

Да / Нет

5. Всегда ли я обращаюсь за помощью к врачу, когда чувствую себя плохо?

- всегда;
- скорее да, чем нет;
- иногда;
- почти никогда;

6. Какая причина (причины) влияет на мое решение посетить врача?

- высокая занятость на работе;
- высокая занятость домашними делами;
- боюсь, что это займет много времени;
- недоверие к профессионализму и качеству медицинской помощи;
- другое.

7. Как я оцениваю уровень заботы о своем здоровье?

- забочусь регулярно;
- иногда
- время от времени;
- не задумывался об этом.

8. Смогу ли я при таком отношении к себе прожить так долго, как планирую?

- да;
- может быть;
- нет.

9. Намерен ли я изменить свое отношение к своему здоровью?

- да;
- может быть;
- нет.

10. Что я сделаю уже сегодня?

- запишусь на прием к врачу;
- буду больше ходить пешком;
- изменю режим труда и отдыха;
- буду больше есть фруктов и овощей;
- запишусь в спортзал (бассейн, фитнес-клуб и т.п.);
- другое.

11. Кто может стать моим помощником (единомышленником)?

12. О ком из близких людей я готов позаботиться, чтобы продлить годы их счастливой жизни?

Данные о респонденте (нужное подчеркнуть):

Пол: мужской/женский

Возраст: 16–24, 25–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60 лет и старше

Семейное положение:

- Несемейный;
- Семейный;
- Разведенный;
- Вдова (вдовец);

Образование:

- Неполное среднее;
- Среднее;
- Незаконченное высшее;
- Высшее;

Род занятий:

- Рабочий;
- Инженерно-техническая интеллигенция;
- Интеллигенция, не занятая на производстве;
- Служащий;
- Учащийся;
- Пенсионер;
- Домохозяйка

***Благодарим за сотрудничество
и желаем здоровья!***