

PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

1. Profilo

Buongiorno,

questo questionario si compila in 5 MINUTI, è ANONIMO ed ha come obiettivi conoscere la diffusione di alcuni fattori di rischio per la salute, verificare i loro cambiamenti nel tempo e valutare il gradimento del progetto "Rete WHP - aziende che promuovono salute".

Grazie per la Sua collaborazione!

1. Data compilazione

GG MM AAAA
data / /

*2. DATI PER COMPORRE IL CODICE ANONIMO DI CORRELAZIONE:

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

GG MM AAAA
data di nascita del PADRE / /
data di nascita della MADRE / /

*3. Che tipo di attività svolge?

- Operaio
- Dirigente
- Impiegato/tecnico
- Medico
- Professione sanitaria non medica

4. Da quanti anni lavora in questa azienda?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- più di 5

5. Titolo di studio

- Licenza elementare (primaria)
- Licenza media (secondaria di I° grado)
- Diploma superiore (secondaria di II° grado)
- Laurea

PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

2. Provincia

6. Seleziona l'ASL territorialmente competente per la sede produttiva

- Bergamo
- Brescia
- Como
- Cremona
- Lecco
- Lodi
- Mantova
- Milano 1
- Milano 2
- Mlano
- Monza e Brianza
- Pavia
- Sondrio
- Valle Camonica
- Varese

PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

18. dati generali

*22. Sesso

- maschio
- femmina

*23. Età

anni compiuti (inserire numero)

*24. Peso attuale

(arrotondare al
kilogrammo inferiore)

Kg

*25. Altezza

centimetri (es 180)

26. Per cortesia misuri con un metro da sarta la sua circonferenza addominale alla vita (all'altezza dell'ombelico e a contatto con la pelle):

è pari a centimetri:

*27. In generale, direbbe che la Sua salute è:

- Eccellente
- Molto buona
- Buona
- Passabile
- Scadente

PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

19. fumo

*28. Rispetto al fumo (sigaretta, pipa,sigaro) lei è:

- Non sono fumatore
- Ero fumatore ma ho smesso negli ultimi 12 mesi
- Ero fumatore ma ho già smesso da più di un anno
- 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 farò un tentativo
- Sono fumatore ed ho ripreso a fumare negli ultimi 12 mesi dopo un tentativo di smettere

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

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

PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

20. alimentazione

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

(porzione= quantitativo che può essere contenuto sul palmo di una mano)

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

***31. In media quante porzioni di verdura consuma al giorno?**

(porzione= quantitativo che può essere contenuto sul palmo di una mano)

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

***32. Quante volte alla settimana consuma**

	1 o nessuna	2 o 3 volte	4 o 5 volte	tutti i giorni
legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
carni rosse /insaccati (salame prosciutto ecc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pesce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dolci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bevande zuccherate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

***33. Come condimento e nella preparazione dei piatti consuma prevalentemente:**

- grassi di origine animale (burro, margarine...)
- olio extravergine d'oliva
- olio di semi
- altro

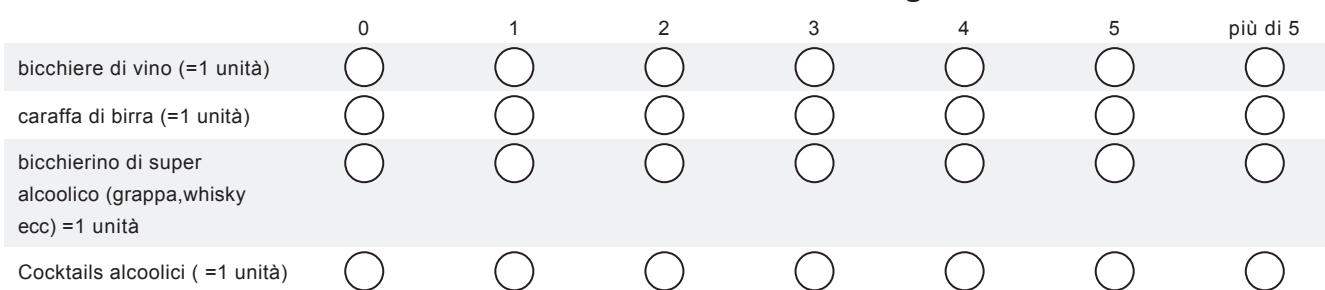
altro (specificare)

PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

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

- pochissimo
- poco
- abbastanza
- molto
- moltissimo

*35. Quante unità alcoliche consuma normalmente in una giornata?



*36. Considerando tutti i tipi di bevande alcoliche quante volte negli ultimi 30 giorni ha superato i 5 bicchieri (unità) in una stessa occasione?

- nessuna
- una
- da due a quattro
- più di quattro

PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

21. attività fisica

*37. 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 raggiungo i 30 minuti al giorno (includendo 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 pratico anche attività fisica intensa almeno una volta alla settimana

*38. 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 raggiungo i 30 minuti al giorno (includendo 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

*39. 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)

PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

22. sicurezza stradale mobilità

*40. A che distanza abita dal luogo di lavoro?

km

*41. Come si reca prevalentemente al lavoro?

a piedi

in bici

mezzi pubblici

in moto

in auto

*42. In generale nell'ultimo anno:

	si	no	la domanda non è adatta per me
è stato coinvolto/a in incidenti stradali?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ha provocato incidenti stradali?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ha subito contravvenzioni?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ha subito decurtazioni dei punti/patente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
le è stata ritirata la patente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
è caduto con la moto o la bicicletta con conseguenze lievi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
è caduto con la moto o la bicicletta con conseguenze serie (es. fratture)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*43. Mette in atto tutti i seguenti comportamenti in tema di sicurezza stradale?

	sempre	spesso	raramente	mai	la domanda non è adatta per me
guido rispettando i limiti di velocità	<input type="radio"/>				
evito di salire su un veicolo se il guidatore ha bevuto alcolici	<input type="radio"/>				
metto il casco quando uso la bici	<input type="radio"/>				
metto il casco quando uso la moto	<input type="radio"/>				
uso le cinture di sicurezza	<input type="radio"/>				

note

PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

23. benessere personale e sociale

*44. Per quanto tempo nelle ultime 4 settimane si è sentito...

	Sempre	Quasi sempre	Molto tempo	Una parte del tempo	Quasi mai	Mai
vivace brillante?	<input type="radio"/>					
molto agitato?	<input type="radio"/>					
così giù di morale che niente avrebbe potuto tirarla su?	<input type="radio"/>					
calmo e sereno?	<input type="radio"/>					
pieno di energia?	<input type="radio"/>					
scoraggiato e triste?	<input type="radio"/>					
sfinito?	<input type="radio"/>					
felice?	<input type="radio"/>					
stanco?	<input type="radio"/>					

*45. Come giudica i suoi rapporti con:

	eccellenti	buoni	accettabili	non proprio buoni	pessimi
i superiori	<input type="radio"/>				
i colleghi	<input type="radio"/>				
il partner	<input type="radio"/>				
i figli	<input type="radio"/>				
gli altri parenti	<input type="radio"/>				
gli amici	<input type="radio"/>				

24. Compilazione

46. 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 e il progetto è al termine del suo terzo anno di attività

PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

25. Valutazione

47. Come valuta l'impegno dell'azienda e gli interventi svolti quest'anno 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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
fumo di tabacco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
attività fisica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sicurezza stradale e mobilità sostenibile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
alcol e sostanze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
benessere personale e sociale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

48. 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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
fumo di tabacco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
attività fisica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sicurezza stradale e mobilità sostenibile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
alcol e sostanze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
benessere personale e sociale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

	no	parzialmente	si
alimentazione	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tabagismo (se non fumatore non risponda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
attività fisica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sicurezza stradale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sicurezza domestica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

26. Suggerimenti

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

alimentazione	<input type="text"/>
fumo	<input type="text"/>
attività fisica	<input type="text"/>
sicurezza stradale	<input type="text"/>
alcool e sostanze	<input type="text"/>
benessere	<input type="text"/>