

# 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

- |                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Bergamo  | <input type="radio"/> Milano 2        |
| <input type="radio"/> Brescia  | <input type="radio"/> Mlano           |
| <input type="radio"/> Como     | <input type="radio"/> Monza e Brianza |
| <input type="radio"/> Cremona  | <input type="radio"/> Pavia           |
| <input type="radio"/> Lecco    | <input type="radio"/> Sondrio         |
| <input type="radio"/> Lodi     | <input type="radio"/> Valle Camonica  |
| <input type="radio"/> Mantova  | <input type="radio"/> Varese          |
| <input type="radio"/> Milano 1 |                                       |

# 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?**

|  | 0                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | più di 5              |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| bicchiere di vino (=1 unità)                                       | <input type="radio"/> |
| caraffa di birra (=1 unità)  | <input type="radio"/> |
| bicchierino di super<br>alcoolico (grappa, whisky<br>ecc) =1 unità | <input type="radio"/> |
| Cocktails alcolici ( =1 unità)                                     | <input type="radio"/> |

**\*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 alcoolici | <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"/> |

# PROGRAMMA WHP - QUESTIONARIO PER I LAVORATORI

## 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

## 26. Suggerimenti

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

|                    |  |
|--------------------|--|
| alimentazione      |  |
| fumo               |  |
| attività fisica    |  |
| sicurezza stradale |  |
| alcool e sostanze  |  |
| benessere          |  |