

## 2008. gada aptauja par veselību ietekmējošo paradumu izplatību Latvijas iedzīvotāju vidū

### Godājamais aptaujas dalībniek!

Jūs esat viens no tiem, kuru ar nejaušības metodi no Latvijas iedzīvotāju reģistra ir atlasījis dators, lai piedalītos 2008.gada Somijas un Baltijas valstu FINBALT veselības monitoringa projekta aptaujā. Mūsu valstī aptauju veic Sabiedrības veselības aģentūra. Šis projekts dod iespēju iegūt informāciju par veselību ietekmējošo paradumu izplatību Latvijas, Lietuvas, Igaunijas un Somijas iedzīvotājiem 15 - 64 gadu vecumā dažādās dzimuma, vecuma, nacionālajās un sociālajās grupās. Projekts palīdz izveidot sistēmu valsts veselības politikas un veselību veicinošo pasākumu efektivitātes novērtēšanai. **Jūsu anonimitāti garantējam, jo dati tiks kodēti un rezultāti izmantoti tikai apkopotu skaitļu tabulu veidā.**

Statistiski ticamu rezultātu iegūšanai, ir svarīgi, lai ikviens izraudzītais aptaujas dalībnieks atsūtītu aizpildītu anketu.

Neskaidrību gadījumā varat zvanīt vai rakstīt uz Sabiedrības veselības aģentūru Ivetai Pudulei, Daigai Grīnbergai vai Birutai Velikai pa tālruniem 67081616; 67081617; 67081612, vai uz e-pasta adresi: [daiga.grinberga@sva.gov.lv](mailto:daiga.grinberga@sva.gov.lv). Anketu varat saņemt arī elektroniskā veidā, iepriekš sazinoties ar aptaujas organizētājiem.

Vairāk informācijas par pētījumu, kā arī ar iepriekšējo aptauju rezultātu apkopojumiem variet iepazīties Sabiedrības veselības aģentūras mājas lapā: [www.sva.gov.lv/petijumi/finbalt](http://www.sva.gov.lv/petijumi/finbalt)

Katrs desmitais respondents, kurš atsūtīs aizpildītu anketu saņems veselību veicinošu balvu.

Pareizi aizpildīt anketu Jums palīdzēs instrukcija. Lūdzam aizpildīto anketu ievietot tukšajā aploksnē un nosūtīt uz Sabiedrības veselības aģentūru. Pasta izdevumi ir apmaksāti. Būsim pateicīgi, ja Jūs atbildēsiet uz anketas jautājumiem desmit dienu laikā no tās saņemšanas brīža.

### Kā aizpildīt anketu?

Izlasiet katru jautājumu un iespējamās atbildes, pēc tam:

\* **apvelciet ar aplīti** atbildes varianta ciparu, kurš Jums liekas visatbilstošākais konkrētam jautājumam.

Piemēram: **Kāda ir Jūsu izglītība:**

1. pamatizglītība vai nepabeigta vidējā
2. vispārēja vidējā
3. vidējā speciālā
4. augstākā vai nepabeigta augstākā

\* ja piedāvātās atbildes kādā gadījumā nav piemērojamas, **pierakstiet atbilstošāko** anketā papildus.

\* **ierakstiet vajadzīgo ciparu** jautājumu atbildēs, kur ir šim nolūkam atstāta brīva vieta.

Piemēram: **Dzimšanas gads** 1975

\* apvelciet ar aplīti **atbildes varianta ciparu katram jautājumam.**

Piemēram: **Vai Jūs esat pēdējā gada ( 12 mēnešu) laikā:**

lasījis kādu rakstu vai bukletu par smēķēšanas kaitīgo ietekmi  
piedalījies izglītojošā pasākumā par smēķēšanas ietekmi uz veselību  
piedalījies smēķēšanas atmešanasursos

jā	nē
1	2
1	2
1	2

**PATEICAMIES PAR SADARBĪBU!**

1. **Dzimums**

1. vīrietis

2. sievietē

2. **Dzimšanas gads** 19\_\_

3. **Tautība**

1. latvietis (-e)

2. krievs (-iete)

3. cita (lūdzu norādīt) \_\_\_\_\_

4. **Ģimenes stāvoklis**

Jūs esat:

1. precējies (-usies)

2. dzīvojat civillaulībā

3. neprecējies (-usies)

4. šķīries (-usies) vai dzīvojat šķirti

5. atraitis (-e)

5. **Cik cilvēku ir Jūsu ģimenē, Jūs ieskaitot?**

\_\_\_\_\_ cilvēku

6. **Cik bērnu vecumā līdz 18 gadiem dzīvo mājās kopā ar Jums?**

*Ja bērnu nav, tad atzīmējiet 0.*

\_\_\_\_\_ bērnu

7. **Kāda ir Jūsu izglītība:**

1. pamatizglītība vai nepabeigta vidējā

2. vispārēja vidējā

3. vidējā speciālā

4. augstākā vai nepabeigta augstākā

8. **Cik gadus kopā Jūs savā mūžā esat mācījies (-usies) skolā un studējis (-usi)?**

\_\_\_\_\_ gadus

9. **Kāda ir Jūsu pašreizējā nodarbošanās?**

1. lauksaimniecība, mežsaimniecība, zvejniecība

2. rūpniecība, celtniecība, transports

3. darbs apkalpojošā sfērā, kantorī, tirdzniecībā

4. medicīna, pedagoģija, zinātne, kultūra

5. skolēns, students

6. mājsaimniece (-ks)

7. pensionārs (-e)

8. bezdarbnieks (-niece)

9. militārpersona, policists (-e)

10. **Kādi ir Jūsu ģimenes ienākumi mēnesī uz vienu ģimenes locekli, ņemot vērā visus ienākumus - algas, stipendijas, pabalstus, pensijas u.c. :**

līdz 40 Ls

141 - 160 Ls

261 - 280 Ls

41 - 60 Ls

161 - 180 Ls

281 - 300 Ls

61 - 80 Ls

181 - 200 Ls

301 - 320 Ls

81 - 100 Ls

201 - 220 Ls

321 - 350 Ls

101 - 120 Ls

221 - 240 Ls

351 un vairāk Ls

121 - 140 Ls

241 - 260 Ls

Grūti pateikt

## Veselība un veselības aprūpe

11. **Cik reižu Jūs apmeklējāt ārstu (izņemot zobārstu) slimnīcā vai poliklīnikā/ārstu praksē pēdējā gada (12 mēnešu) laikā?**
- |  |              |
|--|--------------|
| _____ reizes, no tām:                  |              |
| ģimenes ārstu                          | _____ reizes |
| ārstu - speciālistu (izņemot zobārstu) | _____ reizes |
| vizīte slimnīcā, specializētā klīnikā  | _____ reizes |
| izsaucāt ātro palīdzību                | _____ reizes |
12. **Vai Jūs saņemat invaliditātes pensiju?**
1. nē
  2. jā
13. **Cik dienu pēdējā gada (12 mēnešu) laikā Jūs nebijāt darbā vai nepildījāt savus parastos pienākumus slimības dēļ? Normālas grūtniecības dēļ kavētās darba dienas šeit nav jāuzrāda. Ja nevarat atcerēties precīzi, rakstiet aptuvenu dienu skaitu.**
- \_\_\_\_\_ dienas
14. **Vai pēdējā gada (12 mēnešu) laikā ārsts Jums ir diagnosticējis vai ārstējis kādu no zemāk minētajām slimībām?**
1. hipertensiju (paaugstinātu asinsspiedienu)
  2. cukura diabētu
  3. miokarda infarktu
  4. stenokardiju (sāpes krūtīs pie fiziskās slodzes)
  5. sirds mazspēju
  6. reimatoīdo artrītu
  7. mugurkaula slimības (t. sk. osteohondrozi)
  8. plaušu emfizēmu vai hronisko bronhītu
  9. nieru vai urīnceļu slimības
  10. gastrītu, kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas hroniskas slimības vai čūlas
  11. bronhiālo astmu
  12. hiperholesterinēmiju (paaugstināts holesterīna līmenis)
  13. jaundabīgo audzēju
  14. citu hronisku slimību, lūdzu norādīt \_\_\_\_\_
15. **Vai Jums ir bijuši kādi no zemāk minētajiem simptomiem vai sūdzībām pēdējā mēneša (30 dienu) laikā?**
1. sāpes krūtīs paaugstinātas fiziskās slodzes laikā
  2. locītavu sāpes
  3. muguras sāpes
  4. pietūkums pēdu - potīšu rajonā
  5. mugurkaula sāpes kakla - plecu daļā
  6. varikozas vēnas
  7. ekzēma
  8. aizcietējumi
  9. galvassāpes
  10. bezmiegs
  11. depresija
  12. zobu sāpes
  13. sāpes vēderā
16. **Kā Jūs pats (pati) novērtējat savu pašreizējo veselības stāvokli?**
1. labs
  2. diezgan labs
  3. vidējs
  4. diezgan slikts
  5. slikts

17. **Vai Jūs esat lietojis (-usi) kādas tabletes vai citus medikamentus pēdējās nedēļas (7 dienu) laikā? Lūdzu, norādiet, kādēļ Jūs tās lietojat!**

	jā	nē
pret augstu asinsspiedienu	1	2
pret augstu holesterīna līmeni	1	2
insulīnu pret paaugstinātu cukura līmeni	1	2
citi medikamenti pret paaugstinātu cukura līmeni	1	2
pret galvassāpēm	1	2
pret citām sāpēm	1	2
pret klepu	1	2
nomierinošus līdzekļus	1	2
vitamīnus, minerālvielas	1	2
kontraceptīvos (pretapaugļošanās) līdzekļus	1	2
citi iemesli, lūdzu norādīt _____	1	2

18. **Vai Jūs esat izjutis (-usi) sasprindzinājumu, stresu, nomāktību pēdējā mēneša (30 dienu) laikā?**

1. nē
2. jā - dažreiz
3. jā - biežāk nekā vairums cilvēku
4. jā - mana dzīve ir gandrīz neciešama

19. **Vai Jums ir bijusi depresija pēdējā gada (12 mēnešu) laikā?**

1. nē
2. mazāk kā iepriekšējos gados
3. ne vairāk kā iepriekšējos gados
4. nedaudz vairāk kā iepriekšējos gados
5. daudz vairāk kā iepriekšējos gados

20. **Vai Jums kādreiz ir mērīts asinsspiediens? Kad to mērīja pēdējo reizi?**

1. pēdējā gada laikā
2. pirms 1 - 5 gadiem
3. vairāk kā pirms 5 gadiem
4. nekad

21. **Vai Jums kādreiz ir mērīts holesterīna līmenis asinīs? Kad to mērīja pēdējo reizi?**

1. pēdējā gada laikā
2. pirms 1 - 5 gadiem
3. vairāk kā pirms 5 gadiem
4. nekad → turpiniet atbildēt ar 24. jautājumu
5. nezinu

22. **Vai Jūsu holesterīna līmenis bija paaugstināts?**

1. nē
2. jā
3. nezinu

23. **Vai Jūs, sakarā ar paaugstinātu holesterīna līmeni asinīs, saņēmt kādas uztura rekomendācijas?**

1. jā
2. nē

24. **Vai Jums kādreiz ir mērīts cukura līmenis asinīs? Kad to mērīja pēdējo reizi?**

1. pēdējā gada laikā
2. pirms 1 - 5 gadiem
3. vairāk kā pirms 5 gadiem
4. nekad
5. nezinu

**Uz 25; 26, 27, 28 jautājumu atbild tikai sievietes**

25. **Vai Jums kaut reizi dzīvē ir veikta mammogrāfija/ krūšu ultrasonogrāfija?** *(Tās ir izmeklēšanas metodes agrīnai krūts vēža noteikšanai)*
1. jā, pēc mana lūguma
  2. jā, pēc ārsta ieteikuma profilakses nolūkā
  3. jā, pēc ārsta ieteikuma, jo man kaut kas tika atrasts krūtīs
  4. nē → turpiniet atbildēt ar 27. jautājumu
26. **Ja atbilde ir „jā”, kad Jums pēdējo reizi tika veikta mammogrāfija/ krūšu ultrasonogrāfija?**
1. pēdējo 12 mēnešu laikā
  2. pirms 1 - 2 gadiem
  3. vairāk kā pirms 2 gadiem
27. **Vai ginekologs kaut reizi dzīvē Jums ir veicis onkocitoloģisko (OC) izmeklēšanu?** *(Citoloģiska izmeklēšanas metode, lai agrīni atklātu vēža šūnas, tā ir uztriepe no dzemdes kakliņa)*
1. jā, pēc mana lūguma
  2. jā, ārsts to veica profilakses nolūkā
  3. jā, ārsts to veica saistībā ar manām ginekoloģiska rakstura sūdzībām
  4. nē → turpiniet atbildēt ar 29. jautājumu
28. **Ja atbilde ir „jā”, kad Jums pēdējo reizi tika veikta onkocitoloģisko (OC) izmeklēšana?**
1. pēdējo 12 mēnešu laikā
  2. pirms 1-2 gadiem
  3. vairāk kā pirms 2 gadiem
29. **Cik daudz pastāvīgo zobu Jums trūkst (ir izrauti)?**
1. man ir visi zobi
  2. trūkst 1-5 zobi
  3. trūkst 6-10 zobi
  4. trūkst vairāk kā 10 zobi, bet ne visi
  5. nav savu zobu
30. **Cik reizu Jūs esat apmeklējis (-usi) zobārstu pēdējā gada (12 mēnešu) laikā?**
- \_\_\_\_\_ reizu
31. **Cik reizu Jūs esat apmeklējis (-usi) zobu higiēnistu pēdējā gada (12 mēnešu) laikā?**
- \_\_\_\_\_ reizu
32. **Cik bieži Jūs tīrāt zobus?**
1. biežāk kā 1 reizi dienā
  2. vienu reizi dienā
  3. retāk kā 1 reizi dienā
  4. nekad
33. **Vai Jūs esat potēts (-a) pret difteriju?**
1. „jā” un potējos regulāri
  2. uzsāku potēties, bet pārtraucu
  3. neesmu saņēmis(-usi) nevienu poti pēdējo desmit gadu laikā
  4. nezinu
34. **Vai Jūs esat potēts (-a) pret ērcu encefalītu?**
1. „jā” un potējos regulāri
  2. uzsāku potēties, bet pārtraucu
  3. nekad neesmu bijis (-usi) potēts (-a)
  4. nezinu

**35. Kad Jūs pēdējo reizi potējāties pret gripu?**

1. pēdējā gada laikā
2. pirms 1 - 3 gadiem
3. vairāk kā pirms 3 gadiem
4. es nekad neesmu potējies
5. nezinu

**36. Ja Jūs neesat potēts (-a) pret: difteriju, ērcu encefalītu, gripu, un arī neplānojat potēties, tad kādi ir iemesli?**

	jā	nē
uzskatu, ka iespējamība saslimt ir maza	1	2
uzskatu, ka vakcīna ir neefektīva	1	2
uzskatu, ka slimība ir viegla	1	2
uzskatu, ka pēc potēšanās var rasties sarežģījumi	1	2
potēšanās ir pretrunā ar manu reliģisko pārliecību	1	2
uzskatu, ka potēties ir kaitīgi (mākslīga iejaušanās organismā)	1	2
uzskatu, ka ir citi līdzekļi kā aizsargāties no saslimšanas	1	2
cits iemesls ( <i>lūdzu, norādiet</i> ) _____	1	2
nezinu	1	2

**Smēķēšana**

**37. Vai Jūs vai kāds Jūsu ģimenes loceklis smēķē mājās citu cilvēku klātbūtnē?**

	jā	nē
pats/pati smēķēju	1	2
dzīvesbiedrs (-e)	1	2
kāds cits pieaugušais	1	2
bērns līdz 18 gadu vecumam	1	2

**38. Vai Jūsu mājās ir kādi noteikumi, kuri ierobežo smēķēšanu?**

1. mūsu mājās nav smēķētāju
2. nav atļauts smēķēt telpās
3. smēķēt var tikai kādās noteiktās telpās, kurās neuzturas citi cilvēki
4. var smēķēt telpās citu cilvēku klātbūtnē

**39. Vai Jūsu ģimene automašīnā ievēro kādus smēķēšanas ierobežošanas noteikumus?**

1. mūsu ģimenē nav smēķētāju
2. nav atļauts smēķēt automašīnā
3. var smēķēt, ja automašīnā nav citu cilvēku
4. var smēķēt automašīnā arī citu cilvēku klātbūtnē

**40. Cik stundu diennaktī Jūs pavadāt darba telpās, kurās kāds smēķē?**

1. vairāk kā 5 stundas
2. 1-5 stundas
3. mazāk kā vienu stundu dienā
4. gandrīz nemaz
5. es nestrādāju ārpus mājas → turpiniet atbildēt ar 40. jautājumu

**41. Kādi smēķēšanas ierobežošanas noteikumi ir Jūsu darba vietā?**

1. smēķēt aizliegts
2. var smēķēt atsevišķi norādītā telpā
3. var smēķēt savā kabinetā
4. var smēķēt visās telpās

**42. Vai Jūs esat apmierināts (-a) ar smēķēšanas ierobežošanas noteikumiem Jūsu darba vietā?**

1. jā
2. nē

43. **Kā Jūs uzskatāt, vai kafejnīcās, restorānos, kazino un bāros u.c. pilnībā jāaizliedz smēķēšana tur strādājošo pasargāšanai no pasīvās smēķēšanas?**
1. jā
  2. nē
44. **Vai Jūs savā dzīvē kādreiz esat smēķējis (-usi)?**
1. nē → turpiniet atbildēt ar 58. jautājumu
  2. jā
45. **Vai Jūs savas dzīves laikā esat izsmēķējis (-usi) vismaz 100 cigaretes, cigārus vai pīpes?**
1. nē → turpiniet atbildēt ar 58. jautājumu
  2. jā
46. **Vai Jūs kādreiz esat smēķējis (-usi) gandrīz katru dienu vismaz vienu gadu?**  
**Cik gadu pavisam kopā?**
1. es nekad neesmu smēķējis (-usi) katru dienu
  2. es esmu smēķējis (-usi) ik dienas kopā \_\_\_ gadus
47. **Vai pašlaik Jūs smēķējat (cigaretes, cigārus, pīpi vai ūdenspīpi)?**
1. jā, ik dienas
  2. jā, palaikam
  3. nē
48. **Kur Jūs galvenokārt pērkat cigaretes, cigārus, tabaku?**
1. veikalā vai citā tirdzniecības vietā
  2. no gadījuma pārdevējiem (no rokas)
  3. citur, lūdzu norādīt \_\_\_\_\_
49. **Kad Jūs pēdējo reizi smēķējāt? Ja Jūs pašlaik smēķējat, lūdzu, atzīmējiet pirmo atbildi!**
1. vakar vai šodien
  2. pirms 2 dienām līdz 1 mēnesim
  3. pirms 1 mēneša līdz pusgadam
  4. pirms pusgada līdz gadam
  5. pirms gada līdz 5 gadiem
  6. pirms 5 līdz 10 gadiem
  7. vairāk kā pirms 10 gadiem
50. **Cik daudz vidēji vienā dienā Jūs izsmēķējat pašlaik vai izsmēķējāt pirms atmešanas?**  
*Lūdzu, atbildiet uz visiem jautājumiem!*
1. \_\_\_\_\_ rūpnieciski ražotas cigaretes dienā
  2. \_\_\_\_\_ pīpes dienā
  3. \_\_\_\_\_ cigārus dienā
  4. \_\_\_\_\_ paštītas cigaretes dienā (tinamā tabaka)
51. **Vai Jūs esat norūpējies (-usies) par smēķēšanas negatīvo ietekmi uz Jūsu veselību?**
1. ļoti norūpējies
  2. diezgan norūpējies
  3. ne pārāk norūpējies
  4. nemaz neesmu norūpējies
52. **Vai Jūs vēlaties atmest smēķēšanu?**
1. jā
  2. nē
  3. es neesmu pārliecināts (-a)
  4. es pašlaik jau nesmēķēju

53. Vai Jūs kādreiz esat nopietni mēģinājis (-usi) atmest smēķēšanu un atturējies (-usies) no tās vismaz 24 stundas? Ja esat, tad kad to darījāt pēdējo reizi?

1. pēdējā mēneša laikā
2. pēdējā pusgada laikā
3. pēdējā gada laikā
4. vairāk nekā pirms gada
5. nekad

54. Kad Jūs esat nolēmis (-usi) atmest smēķēšanu?

1. tuvāko 12 mēnešu laikā
2. kaut kad vēlāk - pēc 12 mēnešiem
3. neesmu nolēmis
4. es jau pašlaik nesmēķēju

55. Vai kāds pēdējā gada (12 mēnešu) laikā ir Jums ieteicis atmest smēķēšanu?

	jā	nē
ārsts	1	2
medmāsa	1	2
zobārsts	1	2
citi veselības darbinieki	1	2
ģimenes locekļi	1	2
citi cilvēki	1	2
zobu higiēnists	1	2
aptiekārs, farmaceits	1	2

56. Ja Jūs esat atmetis (-usi) vai mēģinājis (-usi) atmest smēķēšanu pēdējā gada (12 mēnešu) laikā, lūdzu, norādiet tā galveno iemeslu!

Lūdzu, atzīmējiet tikai vienu atbildi!

1. slimības ārstēšana vai sūdzības par veselību
2. lai izvairītos no nopietnas slimības
3. grūtniecība
4. ekonomiskie iemesli
5. lai rādītu labu piemēru bērniem
6. netīrības dēļ, ko rada smēķēšana
7. citu cilvēku ietekmes vai spiediena rezultātā
8. aizliegumu dēļ
9. cits iemesls (*lūdzu, norādiet*) \_\_\_\_\_
10. es neesmu atmetis vai mēģinājis atmest smēķēšanu pēdējā gada (12 mēnešu) laikā

57. Vai Jūs esat pēdējā gada (12 mēnešu) laikā:

	jā	nē
lasījis kādu rakstu vai bukletu par smēķēšanas kaitīgo ietekmi	1	2
piedalījies izglītojošā pasākumā par smēķēšanas ietekmi uz veselību	1	2
piedalījies smēķēšanas atmešanasursos	1	2
lietojis nikotīna aizstājējterapiju (plāksteri, košļājamās gumijas)	1	2

58. Vai Jūs pēdējā gada laikā esat smēķējis (-usi) ūdenspīpi?

1. nē
2. jā

59. Vai Jūs esat lietojis (-usi) zelējamo tabaku?

1. nekad neesmu lietojis
2. jā, vienu reizi
3. jā, kopumā 2 – 50 reizes
4. jā, vairāk kā 50 reizes



60. **Vai Jūs šobrīd lietojat zelējamo tabaku?**

1. nelietoju
2. dažreiz
3. jā, ik dienas

61. **Vai Jūs esat lietojis (-usi) šņaucamo tabaku?**

1. nekad neesmu lietojis (-usi)
2. jā, vienu reizi
3. jā, kopumā 2-50 reizes
4. jā, vairāk kā 50 reizes

62. **Vai Jūs šobrīd lietojat šņaucamo tabaku?**

1. nelietoju
2. dažreiz
3. jā, ik dienas

### Uzturs

63. **Vai Jūs parasti ēdat brokastis?**

1. jā
2. nē

64. **Kādas taukvielas Jūs galvenokārt izmantojat mājās ēdienu gatavošanai?**

*Izvēlieties tikai vienu atbildi!*

1. augu eļļu
2. margarīnu
3. sviestu vai sviestu saturošus produktus
4. dzīvnieku taukus
5. neizmantoju taukvielas, gatavojot ēdienu
6. nezinu

65. **Kādas taukvielas Jūs galvenokārt izmantojat sviestmaižu gatavošanai?**

*Izvēlieties tikai vienu atbildi!*

1. nekādas
2. margarīnu ar 40-60% tauku saturu (piem., Voimix, Rama, Aroma)
3. margarīnu ar 80% tauku saturu (piem., Bords, Eve, Delma)
4. sviestu vai galvenokārt sviestu saturošus produktus
5. dzīvnieku taukus

66. **Cik glāžu (viena glāze ir 200ml) piena vai kāda skābpiena produkta (rūgušpiena, kefīra, paniņu, jogurta u.tml.) Jūs izdzerat dienā?**

*Lūdzu, atbildiet uz abiem jautājumiem! Lūdzu, atzīmējiet 0, ja Jūs nelietojat šos produktus!*

1. \_\_\_\_\_ glāzes piena
2. \_\_\_\_\_ glāzes skābpiena produktu

67. **Ja Jūs dzerat pienu, tad Jūs parasti lietojat:**

1. lauku pienu ar 4,0% un lielāku tauku saturu
2. pilnpienu ar 3,2% tauku saturu
3. pienu ar pazeminātu tauku saturu 2%
4. pienu ar zemu tauku saturu 0,5%
5. es nedzeru pienu

68. **Cik krūzītes kafijas un tējas Jūs izdzerat dienā?**

*Lūdzu, atbildiet uz abiem jautājumiem!*

1. \_\_\_\_ krūzītes kafijas dienā
2. \_\_\_\_ krūzītes tējas dienā

69. **Cik graudiņu vai tējkaršu cukura Jūs pievienojat 1 krūzītei tējas vai kafijas?**

*Lūdzu, atzīmējiet 0, ja Jūs nelietojat cukuru!*

1. \_\_\_\_\_ graudiņu vai tējkaršu cukura 1 krūzītei kafijas
2. \_\_\_\_\_ graudiņu vai tējkaršu cukura 1 krūzītei tējas

70. **Cik maizes šķēles Jūs parasti apēdat dienā?**

1. \_\_\_\_\_ šķēles rupjmaizes
2. \_\_\_\_\_ šķēles baltmaizes
3. \_\_\_\_\_ šķēles saldskābmaizes
4. \_\_\_\_\_ šķēles graudu, kliju maizes, karašas

71. **Vai Jūs pie galda ēdot pieliekat gatavam ēdienam sāli?**

1. nekad
2. kad tas nav pietiekami sāļš
3. gandrīz vienmēr pirms garšošanas

72. **Kādu vārāmās sāls veidu Jūs visbiežāk lietojat mājās?**

1. parasto rupjo vārāmo sāli bez piedevām
2. parasto smalko vārāmo sāli bez piedevām
3. jodēto sāli
4. fluorizēto sāli
5. minerālu sāli ar pazeminātu Na saturu
6. nelietoju sāli vispār

73. **Vai pēdējā gada laikā Jūs esat mainījis (-usi) uztura un citus paradumus veselības apsvērumu dēļ?**

	jā	nē
samazinājis tauku daudzumu	1	2
mainījis tauku veidu	1	2
palielinājis dārzeņu lietošanu	1	2
samazinājis cukura lietošanu	1	2
samazinājis vārāmās sāls lietošanu	1	2
samazinājis alkohola patēriņu	1	2
palielinājis fizisko aktivitāti	1	2
ievērojis diētu svāra samazināšanai	1	2

74. **Cik dienas pagājušās nedēļas laikā Jūs esat ēdis (-usi) sekojošus produktus?**

	nevienu	1-2 dienas	3-5 dienas	6-7 dienas
vārītus kartupeļus	1	2	3	4
ceptus kartupeļus	1	2	3	4
rīsus / makaronus	1	2	3	4
putru / sausās brokastis	1	2	3	4
sieru	1	2	3	4
putnu gaļu	1	2	3	4
zivis	1	2	3	4
gaļu	1	2	3	4
gaļas produktus	1	2	3	4
svaigus dārzeņus	1	2	3	4
vārītus, sautētus dārzeņus	1	2	3	4
sēnes	1	2	3	4
augļus / ogas	1	2	3	4
cepumus, kūkas	1	2	3	4
konfektes	1	2	3	4
coca - cola, limonādes	1	2	3	4
olas	1	2	3	4

75. Vai pēdējā gada laikā kāds ir ieteicis mainīt ēšanas paradumus veselības apsvērumu dēļ?

	jā	nē
ārsts	1	2
medmāsa	1	2
zobārsts	1	2
citi veselības darbinieki	1	2
ģimenes locekļi	1	2
citi cilvēki	1	2
zobu higiēnisti	1	2

### Alkohola lietošana

76. Vai Jūs esat lietojis (-usi) kādus alkoholiskos dzērienus (alu, vīnu, stipros alkoholiskos dzērienus) iepriekšējā gada (12 mēnešu) laikā?

1. jā
2. nē

77. Cik glāžu vai pudeļu zemāk minēto alkoholisko dzērienu Jūs esat lietojis (-usi) iepriekšējā nedēļā (7 dienās). Ja neesat lietojis (-usi), tad atzīmējiet 0.

1. alu \_\_\_\_ pudeles (500 ml)
2. vīnu \_\_\_\_ glāzes (100 ml)
3. stipros alkoholiskos dzērienus \_\_\_\_ glāzes (40 ml)
4. mazalkoholiskos kokteiļus \_\_\_\_ pudeles (300 ml)

78. Kāda veida alu Jūs parasti dzerat?

1. es nedzeru alu
2. vidēji stipru 3,5%
3. vidēji stipru un stipru apmēram vienādā daudzumā
4. stipru 7% un vairāk
5. bezalkoholisko

79. Cik bieži Jūs parasti lietojat stipros alkoholiskos dzērienus?

1. nekad
2. dažas reizes gadā
3. 2-3 reizes mēnesī
4. vienu reizi nedēļā
5. 2-3 reizes nedēļā
6. katru dienu

80. Cik bieži Jūs parasti lietojat vīnu (dzirkstošo vīnu)?

1. nekad
2. dažas reizes gadā
3. 2-3 reizes mēnesī
4. vienu reizi nedēļā
5. 2-3 reizes nedēļā
6. katru dienu

81. Cik bieži Jūs parasti lietojat alu?

1. nekad
2. dažas reizes gadā
3. 2-3 reizes mēnesī
4. vienu reizi nedēļā
5. 2-3 reizes nedēļā
6. katru dienu

82. Cik bieži Jūs vispār lietojat alkoholu?

1. nekad
2. dažas reizes gadā
3. 2-3 reizes mēnesī
4. vienu reizi nedēļā
5. 2-3 reizes nedēļā
6. katru dienu

83. Cik bieži Jūs lietojat vismaz 6 alkohola devas vienā iedzeršanas epizodē (1 deva: 40 ml stipro alkoholisko dzērienu vai 100 ml vīna vai 1 pudele (500ml) alus, vai 1 pudele (300 ml) mazalkoholiskā kokteiļa)?

1. nekad
2. retāk kā reizi mēnesī
3. 1 reizi mēnesī
4. 1 reizi nedēļā
5. gandrīz katru dienu

84. Vai kāds ir ieteicis samazināt alkohola patēriņu veselības apsvērumu dēļ?

	jā	nē
ārsts	1	2
medmāsa	1	2
zobārsts	1	2
citi veselības darbinieki	1	2
ģimenes locekļi	1	2
citi cilvēki	1	2

85. Vai Jūs personīgi pazīstat kādu, kurš ir pamēģinājis lietot narkotikas (hašišu, marihuānu, amfetamīnu, heroīnu u.c.) pēdējā gada (12 mēnešu) laikā?

1. es nevienu tādu nepazīstu
2. es pazīstu 1 tādu cilvēku
3. es pazīstu 2-5 tādus cilvēkus
4. es pazīstu vairāk kā 5 cilvēkus

86. Vai Jūs personīgi pazīstat kādu, kurš lieto apreibināšanās nolūkā dažādas sadzīves ķīmijas vielas (līmi, šķīdinātājus, benzīnu u.c.) pēdējā gada (12 mēnešu) laikā?

1. es nevienu tādu nepazīstu
2. es pazīstu 1 tādu cilvēku
3. es pazīstu 2-5 tādus cilvēkus
4. es pazīstu vairāk kā 5 cilvēkus

### **Svars, augums un fiziskā aktivitāte**

87. Kāds ir Jūsu augums?

\_\_\_\_\_ cm

88. Kāds ir Jūsu svars?

\_\_\_\_\_ kg

89. Kāds ir Jūsu vidukļa apkārtmērs?

\_\_\_\_\_ cm

90. Kā Jūs vērtējat savu svaru?

1. nepietiekams svars
2. normāls svars
3. lieks svars
4. nezinu

91. Vai kāds Jums ir ieteicis samazināt svaru?

	jā	nē
ārsts	1	2
medmāsa	1	2
zobārsts	1	2
citi veselības darbinieki	1	2
ģimenes locekļi	1	2
citi cilvēki	1	2

92. Cik minūšu dienā Jūs tērējat iešanai ar kājām vai braukšanai ar divriteni uz darbu un atpakaļ?

1. es nestrādāju vispār vai strādāju mājās
2. es braucu uz darbu ar automašīnu vai citu transporta līdzekli
3. mazāk kā 15 minūtes dienā
4. 15-30 minūtes dienā
5. 30-60 minūtes dienā
6. vairāk kā 1 stundu dienā

93. Kurš no sekojošiem aprakstiem visvairāk atbilst Jūsu brīvā laika nodarbībām?

1. lasīšana, televizora skatīšanās un cita veida sēdoša brīvā laika pavadīšana
2. pastaigas, braukšana ar divriteni vai citas vieglas fiziskās nodarbības vismaz 4 stundas nedēļā
3. lēns skrējieni un citi fizisko aktivitāšu veidi vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā

94. Cik bieži Jūs brīvajā laikā veicat vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrinājumus līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai?

1. katru dienu
2. 4-6 reizes nedēļā
3. 2-3 reizes nedēļā
4. 1 reizi nedēļā
5. 2-3 reizes mēnesī
6. dažas reizes gadā vai retāk vai nekad
7. es nevaru vingrot slimības vai invaliditātes dēļ

95. Kāda ir Jūsu fiziskā aktivitāte darbā?

1. ļoti viegla (galvenokārt sēdošs darbs)
2. viegla (sēdošs un stāvošs darbs, kas ietver arī staigāšanu)
3. vidēja (darbs, kurā ir daudz jāstaigā, jāceļ un jāpārvieta smagumi)
4. smags roku darbs (mežu izstrāde, smagie lauksaimniecības darbi, smagie celtniecības darbi, ceļu būvniecība u.tml.)
5. nestrādāju

96. Kā Jūs vērtēja savu fizisko formu?

1. ļoti laba
2. diezgan laba
3. vidēja
4. diezgan slikta
5. ļoti slikta

97. Vai kāds Jums ir ieteicis palielināt fizisko aktivitāti veselības apsvērumu dēļ?

	jā	nē
ārsts	1	2
medmāsa	1	2
zobārsts	1	2
citi veselības darbinieki	1	2
ģimenes locekļi	1	2
citi cilvēki	1	2

## Satiksmes drošība

98. **Vai Jūs izmantojat gaismas atstarotājus, kad ejat tumsā pa ielu vai ceļu?**
1. gandrīz vienmēr
  2. dažreiz
  3. nekad
  4. es nekad nestaigāju pa ielām tumsā
99. **Vai Jūs lietojat drošības jostas, braucot automašīnas priekšējā sēdekļī?**
1. gandrīz vienmēr
  2. dažreiz
  3. nekad
  4. es nekad nebraucu ar privāto automašīnu
100. **Vai Jūs lietojat drošības jostas, braucot automašīnas aizmugures sēdekļī?**
1. gandrīz vienmēr
  2. dažreiz
  3. nekad
  4. aizmugures sēdekļī nav drošības jostu
  5. es nekad nebraucu sēžot automašīnas aizmugures sēdekļī
101. **Vai Jūsu bērni/ mazzbērni pirmsskolas vai jaunāko klašu vecumā, braucot automašīnā izmanto speciālos sēdekļiņus/ paliktņus?**
1. vienmēr
  2. dažreiz
  3. nekad
  4. man nav šāda vecuma bērnu/mazzbērnu
102. **Vai Jūs uzskatāt, ka bērnu drošībai, pārvaldājot automašīnā, ir svarīgi izmantot speciālos sēdekļiņus/ paliktņus?**
1. jā
  2. nē
  3. grūti pateikt
103. **Vai Jūs kontrolējat vai, bērni braucot automašīnā, ir piesprādzējušies?**
1. vienmēr
  2. dažreiz
  3. nekad
  4. nebraucu automašīnā ar bērniem
104. **Vai Jūs personīgi pazīstat kādu, kurš pagājušā gada laikā ir vadījis automašīnu alkohola reibumā?**
1. nē, es nezinu
  2. jā
  3. grūti pateikt
105. **Vai Jūs personīgi pazīstat kādu, kurš pagājušā gada laikā ir vadījis automašīnu narkotiku reibumā?**
1. nē, es nezinu
  2. jā
  3. grūti pateikt
106. **Kādu pasākumu Jūs uzskatāt par vissvarīgāko satiksmes drošības veicināšanai?**  
*Lūdzu, atzīmējiet tikai vienu atbildi!*
1. drošības jostu lietošanu
  2. ātruma ierobežojumus
  3. riteņbraucēju celiņu izbūvi

4. ātrgaitas šoseju būvi
5. satiksmes drošības izskaidrošanu
6. satiksmes kontroles palielināšanu
7. lielākus sodus par pārkāpumiem
8. atstarotāju lietošanu gājējiem, riteņbraucējiem
9. uzlabot šoferu apmācības kvalitāti autoskolās

107. **Vai Jūs pēdējā gada (12 mēnešu) laikā esat iekļuvis negadījumā, pēc kura bija nepieciešama profesionāla medicīniskā palīdzība?**

	jā	nē
satiksmes negadījumā, kurā iesaistīts motorizēts transports	1	2
citā satiksmes negadījumā (piem., ar riteņiem)	1	2
negadījumā darbā (nevis ceļā uz/no darba)	1	2
negadījumā mājās (arī piemājas dārzā)	1	2
negadījumā sporta nodarbībās	1	2
negadījumā citā brīvā laikā pavadīšanā	1	2
cita veida negadījumā _____	1	2

108. **Vai Jūs kontrolējat, kā Jūsu nepilngadīgie bērni ievēro satiksmes drošības noteikumus?**

1. regulāri
2. laiku pa laikam
3. tas nav nepieciešams
4. man nav bērnu

109. **Vai Jūs ievērojat satiksmes noteikumus?**

1. vienmēr
2. dažreiz
3. es par tiem daudz neuztraucos

### Citi jautājumi

110. **Vai Jūs esat dzirdējis vai redzējis informāciju par *Sirds veselības kabinetiem*?**

1. jā, esmu par tiem dzirdējis/redzējis(-usi)
2. nē
3. nezinu

111. **Vai Jūs esat dzirdējis vai redzējis informāciju par šādām veselību veicinošām aktivitātēm:**

	jā	nē
sirds veselības	1	2
pretsmēķēšanas	1	2
veselīga uztura	1	2
fiziskās aktivitātes	1	2

112. **No kāda informācijas avota Jūs iegūstat informāciju par veselību veicinošiem pasākumiem?**

	jā	nē
no televīzijas	1	2
no radio	1	2
no avīzēm	1	2
no žurnāliem	1	2
no interneta	1	2
no ģimenes locekļiem	1	2
no medicīnas personāla	1	2
no citām personām	1	2
no kāda cita avota _____	1	2
es neko neesmu dzirdējis (-usi) par šādiem pasākumiem	1	2

113. Vai Jūs esat informēts par avīzes „Diena” pielikumu „Veselības rokasgrāmata”?

1.jā, esmu dzirdējis

2.jā, esmu lasījis

3.nē

114. Kurus no zemāk minētajiem veidiem Jūs uzskatāt par efektīviem, lai uzlabotu iedzīvotāju veselību?

	jā	nē
valsts apmaksāta veselības aprūpe	1	2
likumdošanas izmaiņas ( <i>alkohola, tabakas lietošanas ierobežošana utt.</i> )	1	2
informācija masu medijos	1	2
skolu (izglītības iestāžu) veselības mācības programmas	1	2
iedzīvotāju dzīves līmeņa paaugstināšanu	1	2

Lūdzu, norādiet anketas aizpildīšanas datumu! \_\_\_\_\_