

## Sevgili Katılımcı,

Kıbrıs TürkToplum Merkezi (TCCA) Hackney Belediyesi İşbirliği ile bir İşgücü Sağlığı Projesi sunuyor. Türkçe konuşan mikro-işletme (küçük işletme) içerisinde çalışanların genel sağlık ve refah durumlarını inceleyecek bir anket düzenliyoruz. Bu çalışmanın sonuçları, bu mikro işletmelerde çalışan emekçilerin sağlığını ve refahını geliştirmemize yardımcı olacaktır.

Ekte, bir dizi soruyu yanıtlamanızı ve birkaç ifade hakkında yorum yapmanızı isteyen bir anket bulunuyor. Anket ve kişisel bilgilerinizin tamamı tamamen gizli kalacaktır. Anketteki maddeler genel sağlığınıza (hem fiziksel hem de zihinsel) ve mevcut hükümler konusundaki farkındalığınıza odaklanmaktadır. Bu, çalışanların fiziksel ve zihinsel sağlığınıza yardımcı olabilecek yaşam tarzı seçimlerinin farkında olmasını sağlamak olacaktır. Proje boyunca, kimliğinizin saklanacak ve tamamen korunacaktır. Ayrıca, bu Projeye katılımınızın gönüllü olduğunu vurgulamak istiyoruz.

### Anketin Amacı:

Anketin temel amacı, analiz amacıyla kolay olacak nicel veriler elde etmek için cevaplar üzerine istatistiksel veri tabanlarını toplamaktır. Ayrıca, mikro (küçük) işletmelerdeki çalışanların sağlığı ve refahı toplumumuzda, özellikle Türkçe Konuşan Topluluk'ta gözardı edilmektedir. Anket, çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığı konusundaki anlayışımızı artıracak, böylece çalışanların sağlıklarını ve refahlarını geliştirmelerine yardımcı olacak gerekli hizmetleri sağlayabileceğiz.

### Potansiyel faydalar:

Bu ankete ve Proje'ye bir bütün olarak katılarak, bir mikro-işletmede çalışan bireyler olarak nasıl hissettiğinize ilişkin bilgi sağlama fırsatınız olacaktır. Bu hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınıza içerecektir. Katılımcılara; genel olarak sağlığınıza ve refahınızı nasıl iyileştireceğiniz konusunda tavsiyeler verilecek ve Hackney bölgesindeki ilgili hizmetlere nasıl erişebileceğiniz konusunda size yardımcı olunacaktır. Ek olarak, daha iyi yaşam tarzı seçimleri yapma konusunda size bilgi verecektir. Bu Proje tamamen sizin yararınızdır.

### Gönüllülük ve Projeden Çekilme:

Bu çalışmaya katılmanız kesinlikle isteğe bağlıdır ve mevcut yasal durumunuzu etkilemeyecek veya Hackney Belediyesi'nden herhangi bir olumsuz tepkiyle sonuçlanmayacaktır. Elde edilen hiçbir bilgi başka hiçbir kurumla paylaşılmayacaktır, çünkü bu bilgileri yalnızca istatistiksel amaçlarla kullanmayı amaçlıyoruz. Belediye veya herhangi bir personel doğrudan Projeye kimlerin katıldığını veya katılmayacağını bilmeyecektir. Bu projeye katılmayı seçerseniz, sağlığınıza ve refahınızı nasıl geliştireceğiniz konusunda size tavsiyelerde bulunacak ilgili alanlarda uzmanlar tarafından yapılacak olan araştırmalar ve seminerlere davet edileceksiniz. Projeye katılımınızı istediğiniz zaman sona erdirebilirsiniz.

Katılımcının İmzası:

Tarih:



Daha fazla bilgi için  
lütfen arayın;  
0208 826 1080

 Hackney

hackneyhealthproject@tcca.org  
www.tcca.org

KOD:

## BÖLÜM 1: DEMOGRAFİ VE KİŞİSEL BİLGİLER

1. İş posta kodunuz nedir?  
Lütfen Aşağıda Belirtiniz.

2. Ev posta kodunuz nedir?  
Lütfen Aşağıda Belirtiniz.

3. İşe giderken hangi ulaşım aracını kullanıyorsunuz?

- Yürüyerek
- Bisikletle
- Otobüsle
- Trenle
- Arabayla

4. Birleşik Krallıkta (UK) mı doğdunuz?

- Evet
- Hayır

Hayır ise, Birleşik Krallığa (UK) ne zaman göçettiniz?

- 0 ila 5 yıl
- 5 ila 10 yıl
- 10 yıl +

5. Sizi en iyi tanımlayan kategori aşağıdakilerden hangisidir?

- Türk
- KıbrıslıTürk
- Kürt
- Diğer Türkçe Konuşan Topluluklar
- Diğer

Lütfen başka bir seçim yapıp yapmadığınızı belirtin.

6. Cinsiyetiniz nedir?

- Erkek
- Kadın
- Belirtmek istemiyorum

7. Hangi yaş grubuna mensupsun?

- 18 - 24
- 25 - 34
- 35 - 44
- 45 - 54
- 55 - 64
- 65'ten fazla

KOD:

## BÖLÜM 1: DEMOGRAFİ VE KİŞİSEL BİLGİLER

8. Boyunuz nedir?

Tam olarak bilmiyorsanız, lütfen kabaca (ortalama) bir tahmin belirtin.

9. Kilonuz nedir?

Tam olarak bilmiyorsanız, lütfen kabaca bir tahmin belirtin.

## BÖLÜM 2: SAĞLIK TEMELLİ GERÇEK BİLGİLER

10. Günde kaç litre su tüketiyorsunuz?

- 0.5 litre
- 1 litre
- 1.5 litre
- 2 litre
- 2+ litre

11. Haftada kaç birim alkol tüketiyorsunuz?

- 1 veya 2 ünite
- 3 veya 4 unite
- 5 veya 6 unite
- 7 veya 9 unite
- 10 veya daha fazla ünite

12. Yüksek düzeyde bir alkol tüketiminin sağlığını ve refahınızı üzerindeki olumsuz etkilerinin farkındamısınız?

- Evet
- Hayır

13. Sigara kullanıyorsunuzuz?

- Evet
- Hayır

14. Evet ise, günde ortalama olarak kaçtane sigara içiyorsunuz?

- 0 ile 1
- 1 ile 5
- 5 ile 10
- 10 ile 15
- 15 ile 20
- 20+

15. Sigaranın sağlığını ve sıhhatinizi üzerindeki olumsuz etkilerinin farkındamısınız?

- Evet
- Hayır

## BÖLÜM 2: SAĞLIK TEMELLİ GERÇEK BİLGİLER

16. Ortalama olarak, günlük kalori alımınız nedir?

- Ortalamanın altında (1.500 kalori)  
 Ortalama (2.000-2500 kalori)  
 Ortalamanın üstünde (2500+ kalori)

17. Ne kadar güçlendirici aktivite yapıyorsunuz?Örneğin, ağırlık çalışmaları, Spor salonu, yoga, alışveriş poşetleri taşıyan, bahçe işleri.

- 0 ile 15 dakika  
 15 ile 20 dakika  
 25 ile 30 dakika  
 30 dakika +

## BÖLÜM 3: DUYGUYA DAYALI SORULAR

18. Genel olarak, fiziksel sağlığınızı 1 ile 5 arasında bir ölçekte değerlendirir misiniz?

- Kötü  
 Tatmin edici  
 İyi  
 Çok iyi  
 Mükemmel

19. Genel olarak zihinsel sağlığınızı nasıl değerlendirirsiniz?

- Kötü  
 Tatmin edici  
 İyi  
 Çok iyi  
 Mükemmel

20. Şuanda işyerinizde mutlu musunuz?

- Evet  
 Hayır

21. Bölgenizde mevcut olan sağlık hizmetlerinden haberdar olduğunuzu düşünüyor musunuz?

- Evet  
 Hayır

22. Sağlık ve refahla ilgili konular hakkında ne kadar bilgilisiniz?

- Yeterli  
 Tatmin edici  
 İyi  
 Çok iyi  
 Mükemmel

## BÖLÜM 3: DUYGUYA DAYALI SORULAR

23. a. Aşağıdaki öğünleri haftada ne sıklıkla alıyorsunuz?

Gün boyunca ana yemekler

Kahvaltı:

Öğle yemeği:

Akşam yemeği:

Aperatif, atıştırmalıklar

b. Haftada kaç kere aşağıdakileri uygularsınız?

Bir restoranda yemek yeme:

Paket servis:

## BÖLÜM 4: SAĞLIKLA İLGİLİ DİĞER SORULAR

24. Sağlıklı bir kilo alıp almadığınızı öğrenmek için daha önce NHS web sitesinde bulunan Sağlıklı Kilo Hesaplayıcı'yı kullandınız mı?

Evet

Hayır

25. Daha önce NHS web sitesinde 'Nasılsınız?' Sınavını yaptınız mı?

Evet

Hayır

26. Kalp hastalığı veya inme riskini öğrenmek için daha önce NHS web sitesinde Çevrim içi Kalp Yaşı Testini yaptınız mı?

Evet

Hayır

27. Ne sıklıkta sağlık taraması yaptırıyorsunuz?

Her 6 ayda bir

Her yıl

Her 2-4 yılda bir

Her 4+ yılda bir

28. En son ne zaman ruh sağlığı muayenesi yaptınız?

3 ila 5 yıl önce

3 ila 3 yıl önce

Geçen yıl

Son 6 ay içinde

KOD:

## BÖLÜM 4: SAĞLIKLA İLGİLİ DİĞER SORULAR

29. Akıl sağlığı ile ilgili konular hakkında ne kadar bilgilisiniz?

- Yeterli
- Tatmin edici
- İyi
- Çok iyi
- Mükemmel

30. Gelecekte sağlığınızı iyileştirmeyi düşünüyor musunuz?

- Evet
- Hayır

31. Son Yorumlar

Anket ile ilgili başka yorumunuz var mı?

- Evet
- Hayır