

KOD:

İŞGÜCÜ PROJESİNE KATILMANIN ETKİLERİ

1. Yapılan ilgili toplantılardan sonra, kendi sağlığını ve refahınızı olumlu yönde etkileyebileceğiniz yollar hakkında daha fazla bilgi edindiğinizi düşünürmüsünüz?

- Evet
 Hayır

2. Günde kaç litre su tüketiyorsunuz?

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

3. Ne sıklıkla alkol tüketirsiniz?

- Her gün
 Haftada 3 ile 5 kez
 Sadece hafta sonlarında
 Özel günlerde

4. Alkolün sağlığını üzerindeki olumsuz etkilerinin farkındamısınız?

- Evet
 Hayır

5. Günde ortalama kaç sigara içiyorsunuz?

- 0 ile 1
 1 ile 5
 5 ile 8
 8 ile 10
 10+

6. Sigaranın sağlığını üzerindeki olumsuz etkilerinin farkındamısınız?

- Evet
 Hayır

7. Ortalama olarak, kalori alımınız nedir?

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

8. Son ziyaretimizden beri, sağlıklı bir kilo alıp almadığınızı öğrenmek için NHS web sitesindeki 'Sağlıklı Kilo Hesaplayıcı' ya erişebildiniz mi?

- Evet
 Hayır

KOD:

İŞGÜCÜ PROJESİNE KATILMANIN ETKİLERİ

9. Son ziyaretimizden bu yana daha fazla güçlendirme etkinliği yaptınız mı? Örneğin, ağırlıklar, oturma yerleri, yoga, alışveriş poşetleri taşıyan, bahçeyi kazan.

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

10. Genel olarak, fiziksel sağlığınızı nasıl değerlendirirsiniz?

- Yeterli
 Tatmin edici
 İyi
 Çok iyi
 Mükemmel

11. Genel olarak akıl sağlığınıza şimdi ne puan verdiniz?

- Yeterli
 Tatmin edici
 İyi
 Çok iyi
 Mükemmel

12. Yapılan bilgilendirici toplantılara katılarak bölgenizde mevcut olan sağlık hizmetlerinden daha çok haberdar olduğunuzu düşünüyor musunuz?

- Evet
 Hayır

13. Ne kadar sıklıkla sağlık taraması yaptırmanız gerektiğini düşünüyorsunuz?

- Her 6 ayda bir
 Her yıl
 Her 2-3 yılda bir
 Her 3-5 yılda bir

14. Son ziyaretimizden buyana sağlık ve refah ilgili konular hakkında ne kadar bilgilisiniz?

- Yeterli
 Tatmin edici
 İyi
 Çok iyi
 Mükemmel

15. Tavsiye edildiği gibi, daha önce NHS web sitesinde "Nasılınız?" Dersini alabildiniz mi?

- Evet
 Hayır

KOD:

İŞGÜCÜ PROJESİNE KATILMANIN ETKİLERİ

16. Kalp hastalığı veya inme riskini öğrenmek içinde haönce NHS web sitesinde Çevrim içi Kalp YaşıTesti'ni uyguladınız mı?

- Evet
 Hayır

17. En son ne zaman ruh sağlığı muayenesi yaptınız?

- 3 ile 5 yıl önce
 3 ile 3 yıl önce
 Geçen yıl
 Son 6 ay içinde

18. Şimdi ruhsağlığı ile ilgili konular hakkında ne kadar bilginizdir?

- Yeterli
 Tatmin edici
 İyi
 Çok iyi
 Mükemmel

19. Son anket yapıldıktan sonra sağlığını ve refahınızı olumlu yönde etkilemek için ihtiyaç duyduğunuz bilgileri ne kadar aldınız?

- Bilgilerin hiçbiri
 Çok az
 Yeteri kadar
 Çok
 Gerekli tüm bilgileri

20. Projenin size şu ana kadar nasıl fayda sağladığı hakkında paylaşmak istediğiniz başka birşey var mı?

- Evet
 Hayır

(Evet ise, lütfen bize kısa bir açıklama yapabilir misiniz?)