

QUESTIONARIO PER I LAVORATORI¹

Vi ringraziamo anticipatamente per la compilazione del presente questionario che rimarrà anonimo. Il suo scopo è quello di conoscere alcuni fattori di rischio per la salute, verificare i loro cambiamenti nel tempo e valutare il gradimento del progetto WHP (Promozione della salute negli ambienti di lavoro). Questo questionario dovrà essere compilato a 12 mesi dall'inizio del programma e, salvo diverse disposizioni, dopo 36 mesi. Grazie per la Sua collaborazione!

1. Data compilazione

GG ____/MM/____/AAAA_____

2. Che tipo di attività svolge

- Operaio
 Dirigente
 Impiegato/Tecnico
 Medico
 Professione sanitaria non medica
 Altro

3. Da quanti anni lavora in questa impresa/ente?

- Specificare il numero degli anni

4. Precedentemente ha lavorato presso altre imprese/enti?

- Sì
 No

5. Se sì indicare la tipologia di lavoro precedente:

- Operaio
 Dirigente
 Impiegato/tecnico

¹Per lavoratori si intende quanto definito dal decreto legislativo 81/08.

- Medico
 Professione sanitaria non medica
 Altro

6. Titolo di studio

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

7. Seleziona l'Azienda USL territorialmente competente

- Azienda UsI Toscana Centro (zona _____)
 Azienda UsI Toscana Nord Ovest (zona _____)
 Azienda UsI Toscana Sud Est (zona _____)

8. Dati personali generali

Sesso: M F

Età: inserire gli anni compiuti

Peso: Kg

Altezza: Cm

9. Come definirebbe il suo stato di salute attuale

- Eccellente
 Molto buona
 Buona

- Passabile
- Scadente
- Non saprei

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

- Non 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 a smettere 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

11. 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

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

- 0
- 1
- 2

- 3
- 4
- 5 o più porzioni

13. In media quante porzioni di verdura consuma al giorno?

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

14. Quante volte alla settimana consuma

- Pasta/riso
- Legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie)
- Carni rosse /insaccati/salame prosciutto ecc
- Pesce
- Dolci
- Bevande zuccherate

15. 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:

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

- pochissimo
- poco
- abbastanza
- molto
- moltissimo

17. Quante unità alcoliche consuma normalmente in una giornata?

- bicchiere di vino (=1 unità)
- lattina di birra (=1 unità)
- bicchierino di super alcoolico (grappa,whisky ecc) =1 unità
- Cocktails alcoolici (=1 unità)

18. 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

19. 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 pratico anche attività fisica intensa almeno una volta alla settimana

20. 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

21. A che distanza abita dal luogo di lavoro?

Km

22. Come si reca prevalentemente al lavoro?

A piedi

In bici

Mezzi pubblici

In moto

In auto

23. In generale nell'ultimo anno:

E' stato coinvolto/a in incidenti stradali?

Si

No

La domanda non è adatta per me

Ha provocato incidenti stradali?

Si

No

La domanda non è adatta per me

Ha avuto contravvenzioni?

Si

No

La domanda non è adatta per me

Ha subito decurtazioni dei punti/patente?

Si

No

La domanda non è adatta per me

Le è stata ritirata la patente?

Si

No

La domanda non è adatta per me

E' caduto con la moto o la bicicletta con conseguenze lievi?

Si

No

La domanda non è adatta per me

E' caduto con la moto o la bicicletta con conseguenze serie (es. fratture)?

Si

No

La domanda non è adatta per me

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

- Guido rispettando i limiti di velocità

Sempre

Spesso

Raramente

Mai

La domanda non è adatta a me

- Evito di salire su un veicolo se il guidatore ha bevuto alcolici

Sempre

Spesso

Raramente

Mai

La domanda non è adatta a me

- Metto il casco quando uso la bici

Sempre

Spesso

Raramente

Mai

La domanda non è adatta a me

- Metto il casco quando uso la moto

Sempre

- Spesso
- Raramente
- Mai
- La domanda non è adatta a me

- Uso le cinture di sicurezza

- Sempre
- Spesso
- Raramente
- Mai
- La domanda non è adatta a me

25. Per quanto tempo nelle ultime 4 settimane si è sentito:

- Vivace e brillante?

- Sempre
- Spesso
- Talvolta
- Quasi mai
- Mai

- Molto agitato?

- Sempre
- Spesso
- Talvolta
- Quasi mai
- Mai

- Veramente giù di morale?

- Sempre

Spesso

Talvolta

Quasi mai

Mai

• Calmo e tranquillo?

Sempre

Spesso

Talvolta

Quasi mai

Mai

• Pieno di energia?

Sempre

Spesso

Talvolta

Quasi mai

Mai

• Demotivato e triste?

Sempre

Spesso

Talvolta

Quasi mai

Mai

• Stanco?

Sempre

- Spesso
- Talvolta
- Quasi mai
- Mai

- Contento?

- Sempre
- Spesso
- Talvolta
- Quasi mai
- Mai

26. Come giudica i suoi rapporti con:

- I superiori?

- Ottimi
- Buoni
- Accettabili
- Non buoni
- Pessimi

- I colleghi?

- Ottimi
- Buoni
- Accettabili
- Non buoni
- Pessimi

- Il partner?

- Ottimi

- Buoni
- Accettabili
- Non buoni
- Pessimi

- I figli?

- Ottimi
- Buoni
- Accettabili
- Non buoni
- Pessimi

- Gli altri parenti?

- Ottimi
- Buoni
- Accettabili
- Non buoni
- Pessimi

- Gli amici?

- Ottimi
- Buoni
- Accettabili
- Non buoni
- Pessimi

27. 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 ed il progetto è al termine del suo terzo anno di attività

28. Come valuta l'impegno dell'impresa/ente e gli interventi svolti quest'anno sui seguenti temi di promozione della salute?

• Alimentazione

- Si è fatto molto
 Si è fatto abbastanza
 Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare
 Non si è fatto niente

• Fumo di tabacco

- Si è fatto molto
 Si è fatto abbastanza
 Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare
 Non si è fatto niente

• Attività fisica

- Si è fatto molto
 Si è fatto abbastanza
 Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare
 Non si è fatto niente

• Sicurezza stradale e mobilità sostenibile

- Si è fatto molto
 Si è fatto abbastanza
 Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare
 Non si è fatto niente

• Alcool e altre dipendenze

- Si è fatto molto
 Si è fatto abbastanza

Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare

Non si è fatto niente

- Benessere lavorativo e conciliazione vita-lavoro

Si è fatto molto

Si è fatto abbastanza

Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare

Non si è fatto niente

29. Come valuta l'utilità degli interventi promossi dall'impresa/ente nell'ultimo anno sui seguenti temi di promozione della salute?

- Alimentazione

Molto utili

Abbastanza utili

Poco utili

Inutili

- Fumo di tabacco

Si è fatto molto

Si è fatto abbastanza

Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare

Non si è fatto niente

- Attività fisica

Si è fatto molto

Si è fatto abbastanza

Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare

Non si è fatto niente

- Sicurezza stradale e mobilità sostenibile

Si è fatto molto

Si è fatto abbastanza

Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare

Non si è fatto niente

- Alcool e altre dipendenze

Si è fatto molto

Si è fatto abbastanza

Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare

Non si è fatto niente

- Benessere lavorativo e conciliazione vita-lavoro

Si è fatto molto

Si è fatto abbastanza

Si è fatto qualcosa ma c'è ancora da fare

Non si è fatto niente

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

- Alimentazione

No

Parzialmente

Sì

- Tabagismo (se non fumatore non risponda)

No

Parzialmente

Sì

- Attività fisica

No

Parzialmente

Si

- Sicurezza stradale e mobilità sostenibile

No

Parzialmente

Si

- Alcool e altre dipendenze

No

Parzialmente

Si

- Benessere lavorativo e conciliazione vita-lavoro

No

Parzialmente

Si

31. Ha suggerimenti, consigli o valutazioni da proporre per le attività di promozione della salute in impresa/ente?

Alimentazione

Fumo

Attività fisica

Sicurezza stradale e mobilità sostenibile

Alcool e altre dipendenze

Benessere lavorativo e conciliazione vita-lavoro