

Veselības aptauja

Latvijas Septītās dienas Adventistu (SDA) draudzes Veselības kalpošanas nodaļa sadarbībā ar Biedrību «Latvijas Veselības Misija» veic aptauju ar mērķi izzināt draudzes locekļu un apmeklētāju dzīvesveida paradumus un vajadzības, lai, apkopojot aptaujas datus, turpmāk varētu sekmīgi veicināt SDA draudzes locekļu un apmeklētāju vēlmi dzīvot veselīgu dzīvesveidu.

Šī anketa ir anonīma. Aizpildot to, apvelciet/atzīmējiet Jums atbilstošo variantu vai dažos jautājumos - ierakstiet savu atbildi.

1. Kāds ir Jūsu dzimums?
 - Vīrietis
 - Sieviete
2. Kādai vecuma grupai Jūs piederat?
 - 18 - 29 gadi
 - 30 - 39 gadi
 - 40 - 49 gadi
 - 50 - 59 gadi
 - 60 un vairāk gadi
3. Kāds ir Jūsu pašreizējais ģimenes stāvoklis?
 - Esmu precējies/-usies
 - Dzīvoju kopā ar partneri, civillaulībā
 - Šķīries/-usies,
 - Atraitne/ -is
 - Nekad neesmu bijis precējies/-usies
 - Cits variants _____
4. Kādi ir Jūsu ģimenes mēneša ienākumi (mēnešalga, gabaldarba alga, pabalsti, pensijas u.c.) uz vienu ģimenes locekli pēc nodokļu nomaksas?
 - Mazāk par 100 eiro
 - 100-250 eiro
 - 250-500 eiro
 - 500-1000 eiro
 - Vairāk nekā 1000 eiro
 - Grūti pateikt, nezinu
5. Vai Jūs esat Adventistu draudzes loceklis?
 - Jā
 - Nē
6. Vai kopumā jūs esat apmierināts ar savu veselības stāvokli?
 - Ļoti apmierināts (-a)
 - Diezgan apmierināts (-a)
 - Ne pārāk apmierināts (-a)
 - Nemaz neesmu apmierināts (-a)
 - Grūti pateikt, nezinu
 - Cits variants _____

7. Vai Jūs sekojat līdzī savam ķermeņa svaram?
- Jā
 - Nē
 - Reti
 - Grūti pateikt, nezinu
8. Cik bieži Jūs baudāt mājās gatavotu ēdienu?
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - Neēdu mājās gatavotu ēdienu
 - Grūti pateikt, nezinu
9. Cik bieži Jūsu brokastis ir veselīgas, sātīgas un pilnvērtīgas?
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - Brokastis parasti neēdu
 - Grūti pateikt, nezinu
10. Cik pamatēdienreizes Jums ir vienas diennakts laikā?
- 2
 - 3
 - 4
 - Cits variants, lūdzu, norādiet skaitu _____
11. Cik bieži Jūs ēdat maltītes vienā un tajā pašā laikā?
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - Maltītes ik dienu ēdu atšķirīgos laikos
 - Grūti pateikt, nezinu
12. Kāda ir Jūsu uztura programma?
- Ēdu visu, neievēroju nekādu diētu
 - Uzturā lietoju šķīstu ēdienu (tai skaitā dzīvnieku gaļu, kura ir šķīsta)
 - Esmu polo veģetārietis (no visiem gaļas veidiem, uzturā tiek lietota tikai vista)
 - Esmu pesko veģetārietis (papildus veģetāram uzturam tiek lietotas zivis)
 - Esmu lakto-ovo veģetārietis (papildus augu valsts produktiem tiek lietoti piena produkti un olas)
 - Esmu vegāns (lietoju tikai augu valsts izcelsmes produktus)
 - Esmu svaigēdājs
 - Grūti pateikt, nezinu
 - Cits variants _____
13. Cik bieži Jūs ik dienu apēdat vismaz 400g svaigus augļus vai dārzeņus, tas ir vidēji 4 gabalus?
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - Svaigus augļus un dārzeņus neēdu
 - Grūti pateikt, nezinu

14. Cik daudz Jūs ēdienam pievienojat sāli?
- Ļoti daudz
 - Samērā daudz
 - Samērā maz
 - Ļoti maz
 - Sāli uzturā nelietoju
 - Grūti pateikt, nezinu
15. Cik bieži Jūs uzturā lietojat saldinātus un gāzētus dzērienus?
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - Saldinātus un gāzētus dzērienus nelietoju
 - Grūti pateikt, nezinu
16. Cik bieži Jūs izdzerat 30ml ūdens uz katru jūsu svara kilogramu dienā? Piemēram, 70kg svaram jāizdzer 2,1 litri.
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - Ikdienā izdzeru mazāk par 30ml uz katru sava svara kilogramu
 - Grūti pateikt, nezinu
17. Cik bieži Jūs kāda notikuma atzīmēšanai vai īpašas noskaņas radīšanai mēdzat lietot alkoholiskos dzērienus?
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - Lietoju, bet vēlos atmest
 - Šobrīd alkoholiskos dzērienus nelietoju, bet agrāk esmu lietojis
 - Nekad neesmu lietojis alkoholiskos dzērienus
 - Grūti pateikt, nezinu
18. Cik bieži Jūs smēķējat?
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - Smēķēju, bet vēlos atmest
 - Šobrīd nesmēķēju, bet agrāk esmu smēķējis
 - Nekad neesmu smēķējis
 - Grūti pateikt, nezinu
19. Cik bieži Jūs ikdienā dodaties gulēt vienā un tajā pašā laikā?
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - Nav viena gulētiešanas laika
 - Grūti pateikt, nezinu
 - Cits variants _____

20. Cik stundas diennaktī Jūs gulāt?
- 6 stundas un mazāk
 - 7- 8 stundas
 - 9 stundas un vairāk
 - Katru diennakti man ir atšķirīgs miega stundu skaits
 - Grūti pateikt, nezinu
 - Cits variants _____
21. Kurā laika posmā Jūs parasti dodaties gulēt?
- Līdz plkst. 22:00
 - No plkst. 22:00 līdz 24:00
 - Pēc pusnakts
 - Katru dienu dodos gulēt atšķirīgā laikā
 - Grūti pateikt, nezinu
 - Cits variants _____
22. Cik bieži Jūs no rīta jūtaties izgulējies?
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - No rītiem nejūtos izgulējies
 - Grūti pateikt, nezinu
23. Kā Jūs kopumā vērtējat sava miega kvalitāti? Vērtējumam izmantojiet 5 punktu skalu, kur 1 nozīmē slikta miega kvalitāte, bet 5 – lieliska miega kvalitāte.
- 1 2 3 4 5
24. Cik bieži jūs lietojat nomierinošus līdzekļus vai miega zāles?
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - Nelietoju nomierinošus līdzekļus vai miega zāles
 - Grūti pateikt, nezinu
25. Kādos gadījumos Jūs lietojat zāles?
- Hronisko saslimšanu gadījumos
 - Akūto saslimšanu gadījumos
 - Profilaktiski
 - Nelietoju zāles
 - Grūti pateikt, nezinu
26. Kādu zāļu lietošanu Jūs atbalstāt?
- Homeopātiskās zāles
 - Augu izcelsmes zāles
 - Medikamentus
 - Grūti pateikt, nezinu
 - Cits variants _____
27. Cik bieži Jūs lietojat uztura bagātinātājus (vitamīni, minerālv., augu ekstrakti u.c.)?
- Katru dienu
 - Vairākas reizes nedēļā
 - Vairākas reizes mēnesī vai retāk
 - Nelietoju uztura bagātinātājus
 - Grūti pateikt / nezinu

28. Kādos gadījumos Jūs apmeklējat ģimenes ārstu?
- Apmeklēju vismaz vienreiz gadā, pat ja nav sūdzību
 - Apmeklēju tikai tad, kad ir sūdzības
 - Neapmeklēju ģimenes ārstu
 - Man nav ģimenes ārsta
29. Kāda ir Jūsu attieksme pret profilaktisko vakcināciju?
- Pozitīva
 - Drīzāk pozitīva
 - Drīzāk negatīva
 - Negatīva
 - Grūti pateikt, nezinu
 - Cits variants _____
30. Vai piekrītat, ka sejas aizsargmasku nēsāšana ierobežo vīrusu izplatīšanos un samazina inficēšanās risku?
- Noteikti jā
 - Drīzāk jā
 - Drīzāk nē
 - Noteikti nē
 - Grūti pateikt, nezinu
31. Vai Jūs mazgājat rokas, pārnākot mājās, pirms ēšanas, kā arī pēc sabiedrisku vietu un tualetes apmeklējuma?
- Jā, vienmēr
 - Jā, dažreiz
 - Nē
 - Grūti pateikt, nezinu
32. Vai Jūs tīrāt zobus vismaz 2 reizes dienā?
- Jā, tīru vismaz 2 reizes dienā
 - Nē, tīru 1 reizi dienā
 - Nē, zobus tīru retāk kā reizi dienā
 - Zobus netīru
 - Grūti pateikt, nezinu
33. Cik bieži Jūs apmeklējat zobārstu un/ vai zobu higiēnistu?
- Vairākas reizes gadā
 - Vienu reizi gadā
 - Vismaz reizi 2 gados
 - Reizi 3 gados vai retāk
 - Zobuārstu vai zobu higiēnistu neapmeklēju
 - Grūti pateikt, nezinu
34. Kādam atpūtas veidam Jūs dodat priekšroku?
- Pastaigai svaigā gaisā
 - Grāmatu lasīšanai
 - Aktīvai atpūtai (nūjošana, riteņbraukšana, slidošana un tam līdzīgas nodarbes)
 - Laika pavadīšanai kopā ar draugiem
 - Gulēšanai
 - Laika pavadīšanai TV vai interneta vietnēs
 - Grūti pateikt, nezinu
 - Cits variants _____

35. Cik bieži Jūs vingrojat un nodarbojaties ar sportu vismaz 30 minūtes?

- Katru dienu
- Vairākas reizes nedēļā
- Vairākas reizes mēnesī vai retāk
- Nesportoju
- Grūti pateikt, nezinu

36. Vai Jūs plānojat savas ikdienas gaitas?

- Jā, ir plāns katrai dienai
- Jā, bet ir tikai lieli mērķi, bez detalizēta plānojuma
- Neplānoju ikdienas gaitas
- Grūti pateikt, nezinu
- Cits variants _____

37. Vai Jūs atbalstāt seksuālas attiecības ārpus laulības?

- Noteikti jā
- Drīzāk jā
- Drīzāk nē
- Noteikti nē
- Grūti pateikt, nezinu

38. Vai Jūs piekopjat masturbāciju un/vai skatāties erotiska/pornogrāfiska satura video un attēlus?

- Regulāri
- Reti
- Jā, bet vēlos atbrīvoties no tā
- Šobrīd nē, bet agrāk esmu to darījis
- Nekad
- Grūti pateikt, nezinu

39. Vai Jūs esat informēts par Dieva dotajiem 8 veselīga dzīvesveida principiem?

- Jā, esmu informēts, bet neesmu iedziļinājies
- Jā, esmu informēts un zinu, kas tajos ietverts
- Nē, neesmu informēts
- Grūti pateikt, nezinu

40. Vai Jūs savā dzīvē īstenojat katru no 8 veselīga dzīvesveida principiem?

	Noteikti jā	Drīzāk jā	Drīzāk nē	Noteikti nē	Grūti pateikt
Svaigs gaiss					
Saules gaisma					
Mērenība					
Atpūta					
Fiziskās nodarbības					
Pareizs uzturs					
Ūdens procedūras					
Uzticēšanās Dievam					

41. Vai Jūsu draudzē ir Veselības kalpošanas nodaļa?

- Jā
- Nē
- Grūti pateikt, nezinu

42. Novērtējiet skalā no 1 – 5, cik aktīva ir jūsu draudze, veselības kalpošanas īstenošanā? (1- pilnīgi neaktīva, 5 – ļoti aktīva)

1 2 3 4 5

43. Kas, Jūsaprāt, ir Veselības kalpošana?

44. Kas būtu nepieciešams, lai Jūsu draudze varētu būt vieta, kur cilvēki tiktu atjaunoti garīgi, fiziski, sociāli un emocionāli?

45. Par kādu veselības kalpošanas jomu/ jautājumu Jūs labprāt uzzinātu ko vairāk?

46. Kādu palīdzību un atbalstu Jūs un Jūsu draudze vēlētos saņemt no Latvijas SDA Veselības kalpošanas nodaļas?

47. Kā Jūs personīgi varētu palīdzēt attīstīt Veselības kalpošanas darbu Latvijas SDA draudzēs?

Paldies par Jūsu atsaucību!