

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 alcolici (=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 (inclusendo 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 (inclusendo 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

☐

Sì

- Sicurezza stradale e mobilità sostenibile

☐

No

☐

Parzialmente

☐

Sì

- Alcool e altre dipendenze

☐

No

☐

Parzialmente

☐

Sì

- Benessere lavorativo e conciliazione vita-lavoro

☐

No

☐

Parzialmente

☐

Sì

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

--