

EUSKO JAURLARITZA

OSASUN SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE SANIDAD

GALDESORTA ZK: | | | | |

## 1997KO OSASUN-INKESTA

*Galdesorta honen helburua, gure Komunitateko osasun-araso inportanteenak ezagutzea da. Informazio honi esker, osasun-zerbitzuak hobeto planifikatuko dira, guztion onerako.*

*Zure lankidetzaz ezinbestekoa dugu; beraz, eskertuko genizuke galdesorta osoa betetzea hurrengo orrialdiko azalpeni jarraituz.*

**INFORMAZIO HAU ANONIMOA ETA KONFIDENTZIALA IZANGO DA.**

**ZURI DAGOZKIZUN GALDERA GUZTIEI ERANTZUN.**

**GALDERAK ULERTZEKO ARAZO EDO PROBLEMARIK BADUZU, ETA  
INFORMAZIO GEHIAGO NAHI IZANEZ GERO, DEITU GURI. HONA HEMEN  
GURE DOHANIKO TELEFONOAREN ZENBAKIA:**

**900-12.18.50**

**ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK.**

# AZALPENAK

Hurrengo galderek erantzun ezberdinak dituzte, eta gehien komeni zaizuna, ez besterik, aukeratu behar duzu. Kontrakorik esaten ez bada, erantzun bakarra seinalatu galdera bakoitzeko. Ordenari jarraituz erantzun behar diezu galdera guztiei, galderaren bat saltatzeko indikaziorik ez badago, behintzat. Ez dago erantzun onik ez txarrik.

Galdesorta nola bete jakiteko, hona hemen hiru adibide, laguntza moduan:

1. adibidea: Egin zirkulutxo bat aukeratutako erantzunaren zenbakian.

<b>1 Galdera.</b>	
1. Oro har, zelakoa da zure osasuna?	
Bikaina	1
Oso ona	②
Ona	3
Hala-holakoa	4
Txarra	5

2. adibidea: Idatzi zenbaki bat

<b>2. Galdera</b>	
Idatzi zenbatekoa. Gutxi gora behera	
Zenbat zigarro erretzen dituzu egunean?	<input type="text" value="30"/>
Zenbat puru erretzen dituzu egunean?	<input type="text" value="0"/>
Zenbat pipa erretzen dituzu egunean?	<input type="text" value="0"/>

3. adibidea: Nola bete galdesorta?

1. Azken hamabi hilabeteetan, zenbatetan edan dituzu alkoholdun edariak?

1. Hilean behin baino gutxiagotan
2. Hilean behin
③. Hamabost egunetan behin

4. Astean behin
5. Astean 2tik 3ra bider
6. Astean 4tik 6ra bider
7. Egunero (egunean-egunean)

**B ALDEA**

(HURRENGO ORRIALDERA PASA)

**A ALDEA**

Kasu honetan, bete beharreko hurrengo galderak, B aldekoak izango lirateke.

# OSASUN-SISTEMA

PERTSONA ZK. 

--	--	--

Hurrengo galderak, dagoeneko osasun-sistemari buruz daukazun iritzia ezagutzeko dira. Egin zirkulutxo bat zure erantzunari, eta erantzun guztiei ordenari jarraituz, kontrakorik adierazten denean izan ezik.

1. Oro har, pozik al zaude azken urtean zuk eta zure familiak erabili dituzuen osasun-zerbitzuekin? Zer esango zenuke, oso pozik, nahiko pozik, ez hain pozik ala bat ere pozik ez zaudela? Adierazi horietariko bat.

Oso pozik	1
Nahiko pozik	2
Ez hain pozik	3
Bat ere ez pozik	4

2. Zure Osasun-arazoak eta beharrianak bakarrik kontuan hartuta, zure ustez euskal osasun-sistemak zure osasun-beharrian guztiak ondo betetzen ditu?

Pozik nago, nire beharrian guztiak betetzen ditu	1
Nire beharrianak nahiko ondo betetzen ditu, baina beste zenbait atentzio sartu beharko lirateke	2
Ez ditu betetzen nire osasun-beharrianak	3

3.a Zure osasun-arazoak atenditzeko, gaur egun atentzio edo zerbitzuren bat falta duzulako, edo zerbitzu hori hartzeko Euskal Herritik kanpora joan behar delako, Osakidetzak/Gizarte-Segurantzak, zerbitzu hori eman beharko lizukeela pentsatzen al duzu?

Ez, ez dut bestelako osasun-atentziorik erabiltzeko beharrianak	1
Osakidetzak beste zerbitzuren bat sartu beharko luke, gaur egun ematen ez duelako, edo hartzeko Euskal Herritik kanpora joan behar delako	2

3.b Zein da falta den atentzio hori?

- Hortz-asistentzia	1
- Homeopatia	2
- Etxerako Laguntza	3
- Beste batzuk	

4. Zure aukeran balego, hau da, zure lanean galdetuko balizukete zein motatako osasun-asegurua izatea nahi duzun, zein motatako aseguruak aukeratuko zenuke?

Osakidetzak/Gizarte-Segurantzak (Osasun-Aseguru publikoa)	1
Osasun-Aseguru pribatua	2
Beste batzuk (Idatzi zein) -----	3

5. Nola ordaindu beharko litzateke etorkizunean osasun-asistentzia?

Estatuak guztia, hiritarrei kobratzen dizkien zergekin	1
Zati bat Estatuak eta bestea hiritar bakoitzak	2
Hiritar bakoitzak bere asistentzia medikoa ordaindu beharko luke.	3

Hurrengo galderak, erabiltzaileen eskubideak zein gradutan betetzen diren ezagutzeko dira.

	Bai	Ez
6. Gizarte-Segurantzako/Osakidetzako osasun-zerbitzuekin izan duzun harremanean, sentitu al duzu holakorik? ...		
a) Osasun-zerbitzuetako pertsonalak emandako tratua-rekin molesto sentitu al zinen?	1	2
b) zure arazoa konpontzeko egon daitezkeen aukerako tratamenduei buruz, ez al zaituzte behar beste informatu?	1	2
c) egin behar izan dituzun frogei buruz (analisi, erresonantzia eta abarri buruz), ez al zaituzte informatu behar bezala edo modu egokian?	1	2
d) zure arazoari buruz jasotako informazioa eskasa ala ulertezina izan al da?	1	2
e) beste erabiltzaileek baino tratua txarragoa hartu al duzu?	1	2
f) zure intimitatearekiko eskubidea ez al da kontuan izan?	1	2
g) zure arazoari dagokionez, informazioaren konfidentzialtasunaren eskubidea ez al zizuten bete?	1	2

7. Inoiz pentsatu al duzu kexa edo erreklamaziorik idatziz aurkeztea, hartutako osasun-asistentzia dela eta?

Bai 1  
Ez 2

8. Inoiz aurkeztu al duzu kexa edo erreklamaziorik idatziz?

Bai 1 → (10 galderara pasa)  
Ez 2

9. Zergatik ez duzu aurkeztu zure kexa edo erreklamazioa?

Ez nekielako nora jo  
Ez nuelako nahi arazorik izaterik  
Ez zitzaidalako iruditzen falta grabea zenik  
Formalki eta idatziz egin behar zelako  
Bide horretatik arazoa konpontzen ez delako, erreklamazioa astiro doa eta  
Beldurra nuelako  
Arrazoi emango ez didatelako, neutralak ez dira eta  
Motiborik izan ez dudalako

1  
2  
3  
4 → (erantzuna edozein izanik,  
11 galderara pasa)  
5  
6  
7  
8

Erreklamazioak aurkestu dituenentzat bakarrik. Besteak 11 galderara pasa

10. Nolakoa iruditu zitzaizun zure erreklamazioari emandako erantzuna?

Oso egokia 1  
Nahiko egokia 2  
Nahiko desegokia 3  
Oso desegokia 4  
Ez nuen erantzunik jaso 5

Euskal Herrian osasun-sistemak zenbait zerbitzu publikotara (Osakidetza-erakundeak) edota pribatutara jotzeko posibilitatea eskaintzen du. Hurrengo galderak, zerbitzu horiei buruz duzun iritzia ezagutzeko dira.

11. Nolakoa iruditzen zaizu, Euskal Herrian sektore privatuak emandako zerbitzu medikoen kalitatea, Gizarte-Segurantzak/Osakidetzak emandakoen aldean?

Askoz ere hobea 1  
Apur bat hobea 2  
Gutxi gora behera berdina 3  
Apur bat txarragoa 4  
Azkoz ere txarragoa 5

12. Jarraian, osasun-zerbitzuen kalitatea neurtzeko aspektu-zerrenda bat dator. Erantzuteko aukera bi daude: osasun-zerbitzu publikoak eta Osakidetza. Mesedez, erantzun puntu guztiei, eta zirkulutxo bat egin, zure ustez Euskal Herrian aspektu hobe dagoela adierazten duen zutabea.

	Pribatuetan	Osakidetzan
a. Medikuen gaitasun profesionala hobea da	1	2
b. Pazienteari ematen zaion informazioa hobea da	1	2
c. Zitaren egunetik kontsultara arteko itxarote-denbora laburragoa da	1	2
d. Itxarote-denbora (itxaroteko gelan) laburragoa da	1	2
e. Pertsonalaren tratua hobea da	1	2
f. Baliabide teknikoak hobeak dira	1	2
g. Instalazioen erosotasuna hobea da	1	2

13. Aseguru pribaturen bat kontratatzeke interesik al duzu?

Bai 1  
Ez 2

Hurrengo galderak, farmazietan eskaintako zerbitzuei buruz duzun iritzia ezagutzeko dira

14. Euskal Herriko farmaziei dagokienez, nolakoak dira zure ustez hurrengo aspektuak

	Bikaina	Oso ona	Ona	Hala-holakoa	Txarra
a) Jendearentzat eguneko ordutegia	1	2	3	4	5
b) Jendearentzat gaueko ordutegia	1	2	3	4	5
c) Han ematen dizuten atentzioa	1	2	3	4	5

Jarraian, zure osasunari buruzko galdera batzuk egingo dizkizugu.

Egin zirkulutxo bat zure erantzunari dagokion zenbakian (erantzun bat baino ez galdera bakoitzeko)

Hurrengo galderak, zuk zeure osasunari deritzozunari dagozkio. Zure erantzunak, nola zauden eta zure ohiko jarduerak egiteko gai zaren jakiteko dira. Erantzun galdera bakoitzari adierazten den moduan. Galderaren bat erantzuteko seguru ez bazaude, mesedez, erantzun egiagotzat jotzen duzuna.

15. **Oro har, zure osasuna nolakoa dela esango zenuke?**

Bikaina	1
Oso ona	2
Ona	3
Hala-holakoa	4
Txarra	5

16. **Gaur egun duzun osasuna, orain dela urtebe zenuenaren aldean, nolakoa dela esango zenuke?**

Orain dela urtebete baino askoz ere hobea	1
Orain dela urtebete baino apur bat hobea	2
Gutxi gora behera, orain dela urtebete neukan osasuna daukat	3
Orain dela urtebete baino apur bat txarragoa	4
Orain dela urtebete baino askoz ere txarragoa	5

17. Hurrengo galderak, zuk egun **normal** batean egin ditzakezun jarduera edo gauzei dagozkie. **Zure gaur eguneko osasuna dela eta, ba al duzu mugaririk** ondoko jarduera edo gauzak egiteko? Horrela bada, zein neurritan zaude mugatuta?

JARDUERAK	Bai, oso mugatuta	Bai, apur bat mugatuta	Ez nago mugatuta
a) <u>Esfortzu handiak</u> , adibidez: korrikan egitea, gauza astunak jasotzea, nahiz oso kirol gogorretan parte hartzea	1	2	3
b) <u>Esfortzu moderatuak</u> , adibidez: mahai bat mugitzea, aspiradora pasatzea, bola-jokoan aritzea edo ordubete baino gehiago ibiltzea	1	2	3
c) <u>Erosketako boltsa hartu</u> edo eramatea	1	2	3
d) Eskaileratik <u>solairu batzuk</u> igotea	1	2	3
e) Eskaileratik <u>solairu bakar bat</u> igotea	1	2	3
f) <u>Makurtzea</u> edo <u>belauniko jartzea</u>	1	2	3
g) <u>Kilometro bat</u> edo <u>gehiago</u> ibiltzea	1	2	3
h) <u>Etxetalde batzuk</u> ibiltzea (ehundaka metroak)	1	2	3
i) <u>Etxetalde bat bakarrik</u> ibiltzea (100 mtr.)	1	2	3
j) <u>Norberaren kabuz bainatzea</u> edo <u>janzte</u> a	1	2	3

18. **Azken 4 asteetan, izan al duzu zure lanean edo eguneko jardueretan ondoko arazoren bat, zure osasun fisikoa dela eta?**

	Bai	Ez
a) Laneko edo eguneko jardueretako <u>denbora murriztu</u> behar izan al duzu?	1	2
b) Egin nahi izango zenuen baino <u>gutxiago egin</u> al duzu?	1	2
c) Lanean edo eguneko jardueretan zereginen bat <u>egin barik utzi</u> behar izan al duzu?	1	2
d) Zure lana edo eguneko jarduerak egiteko <u>zailtasuna</u> izan al duzu? (esate baterako, normala den baino gehiago kostata egin al duzu?)	1	2

19. **Azken 4 asteetan, izan al duzu lanean edo eguneko jardueretan ondoko arazoren bat, emozio-arazoren batengatik (triste, deprimituta edo urduri egoteagatik)?**

Bai Ez

- |   |   |   |
|---|---|---|
| a) Laneko edo eguneko jardueretako denbora murriztu beharra izan al duzu, <u>emozio-arazoren batengatik</u> ?                             | 1 | 2 |
| b) Egin nahi izan zenuen baino <u>gutxiago egin</u> al duzu, <u>emozio-arazoren batengatik</u> ?  | 1 | 2 |
| c) Ez al duzu egin zure lana edo eguneko jarduerak, beti bezala ipinten duzun <u>arreta handiaz</u> , <u>emozio-arazoren batengatik</u> ? | 1 | 2 |

20. **Azken 4 asteetan, zure osasun fisikoa edo emozio-arazoak direla eta, izan al duzu zailtasunik familia, lagun, auzoko zein beste pertsonekin ohiko jarduerak egiteko?**

- |            |   |
|------------|---|
| Bat ere ez | 1 |
| Apur bat   | 2 |
| Hala-hola  | 3 |
| Nahiko     | 4 |
| Asko       | 5 |

21. **Azken 4 asteetan, izan al duzu minik gorputzeko aldiren batean?**

- |                     |   |
|---------------------|---|
| Ez, bat ere ez      | 1 |
| Bai, oso gutxi      | 2 |
| Bai, apur bat       | 3 |
| Bai, nahiko         | 4 |
| Bai, asko           | 5 |
| Bai, oso min handia | 6 |

22. **Azken 4 asteetan, mina dela eta izan al duzu zailtasunik zure ohiko lana egiteko (etxetik kanpoko eta etxeke lanak barne hartuta)?**

- |            |   |
|------------|---|
| Bat ere ez | 1 |
| Apur bat   | 2 |
| Halahola   | 3 |
| Nahiko     | 4 |
| Asko       | 5 |

23. Hurrengo galderak, azken 4 asteetan nola sentitu zaren eta gauzak nola atera zaizkizun jakiteko dira. Zu nola sentitu zaren ondoen adierazten duen erantzuna markatu. **Azken 4 asteetan, zenbatetan sentitu zara...**

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzutan	Behin bakarrik	Inoiz ere ez
a) Bizi-bizirik?	1	2	3	4	5	6
b) Oso urduri?	1	2	3	4	5	6
c) Guztiz desmoralizatuta, ezerk ere animatu ezinik?	1	2	3	4	5	6
d) Lasai eta trankil?	1	2	3	4	5	6
e) Adoretsu?	1	2	3	4	5	6
f) Gogobarik eta triste?	1	2	3	4	5	6
g) Guztiz nekatuta?	1	2	3	4	5	6
h) Zoriontsu?	1	2	3	4	5	6
y) Nekatuta?	1	2	3	4	5	6

24. Azken 4 asteetan, osasun fisikoa edo emozio-arazoak direla eta, zenbatetan izan dituzu zailtasunak gizarte-jarduerak egiteko (lagunak edo senideak bisitatzeko eta antzekoak egiteko)?

Beti 1  
Ia beti 2  
Batzutan 3  
Noizean behin baino ez 4  
Inoiz ere ez 5

25. Mesedez, esan egia ala faltsua deritzezun hurrengo esaldietariko bakoitzari

	Gutziz egia	Nahiko egia	Ez dakit	Nahiko faltsua	Gutziz faltsua
a) Nire ustez, beste pertsonak baino errazago gaixotzen naiz	1	2	3	4	5
b) Beste edozein bezain sano nago	1	2	3	4	5
c) Nire ustez, nire osasunak atzera egingo du	1	2	3	4	5
d) Nire osasun hobezina da	1	2	3	4	5

26. Zure bizitzako uneren batean, bene-benetan inoiz bururatu al zaizu zeure buruaz beste egitea?

Bai 1  
Ez 2 → 28 galderara pasa

27. Halako pentsamendurik izan al duzu azken 12 hilabeteetan?

Bai 1  
Ez 2

28. Zure osasuna nolakoa dela esango zenuke, oro har?

Oso ona 1  
Ona 2  
Normala 3  
Txarra 4  
Oso txarra 5

29. Zure ustez, nolakoa da zure gizarte-bizitza?

Oso atsegina 1  
Nahiko atsegina 2  
Atsegin gutxikoa 3  
Bat ere ez atsegina 4

Jarraian, bizitzan egunero ematen diren egoera batzuren zerrenda daukazu. Egoera horietan deskribatzen da beste pertsonen guri laguntza emateko egiten dutena edo egin dezaketena.

30. Egin zirkulotxo bat zure ustez ondo datorkizun kasilan. Suposatu egoera horietatik onenean zaudela, beraz, "Nahi dudana beste" hartzen duzula. Horrela izanik, **egin zirkulotxo** "Nahi dudana beste" **1 zenbakian**. Egoera horietatik txarrean "Nahi dudana baino gutxiago" hartzea da. Egoera horretan bazaude, **egin zirkulotxo 5 zenbakian**. Baina, punta bi horietan ez bazaude, egin zirkulotxo bat zure egoera hobeto adierazten duen tartetxoan.

	Nahi dudana beste				Nahi dudana baino gutxiago
Inbitazioak izaten ditut, denbora eman eta beste pertsonekin irtetzeko	1	2	3	4	5
Maitasuna eta afektua ematen dizkidate	1	2	3	4	5
Nire arazoak beste batekin komentatzeko posibilitatea dut, lanean edota etxean	1	2	3	4	5
Nire arazo pertsonalak eta familiakoak beste batekin komentatzeko posibilitatea dut	1	2	3	4	5
Nire arazo ekonomikoak beste batekin komentatzeko posibilitatea dut	1	2	3	4	5
Niri gertatzen zaidanaz kezkatzen diren lagunak ditut	1	2	3	4	5
Aholku onak izaten ditut, nire bizitzan zeozer inportantea gertatzen zaidanean	1	2	3	4	5
Laguntza izaten dut, ohean gaixorik nagoenean	1	2	3	4	5

31. Zenbaki bat idatzi

Gutxi gora behera, zein da zure pisua oinetakorik gabe?  kilo

32. Zenbaki bat idatzi

Gutxi gora behera, zein da zure altura oinetakorik gabe?  zentimetro

33. Zure alturaren arabera, zure ustez, nolakoa da orain duzun pisua?

Gehiegizkoa 1  
Normala 2  
Eskasa 3

34. Gutxi gora behera, egunean zenbat ordu egiten duzu lo?  Ordu



# PREBENTZIOKO PRAKTIKAK

Hurrengo galderak prebentzioari buruz egin ditzakezun zaintza eta jarduera batzuei dagozkie. Egin zirkulotxo bat zure erantzunaren zenbakian.

## 35. Hartzen al duzu (edo hartzen al dizute) tentsio arteriala gutxienez urtean behin?

Bai 1  
Ez 2

---

## 36. Noiz hartu duzu (edo hartu dizute) tentsio arteriala azkenengo aldiz?

Inoiz ere ez 1 → (39 galderara pasa)  
Urtebete baino gutxiago 2  
Urtebete baino gehiago eta bi baino gutxiago 3  
Urte bi baino gehiago eta hiru baino gutxiago 4  
3 urte baino gehiago eta 4 baino gutxiago 5  
Lau urte baino gehiago 6

---

## 37. Inoiz esan al dizute hipertentsioa duzula?

Bai 1  
Ez 2 → (39 galderara pasa)

---

## 38. Gaur egun, egiten al duzu ezer zure tentsio arteriala kontrolatzeko? Adibidez:

	Bai	Ez
. Medikamenduak hartu	1	2
. Pisua kontrolatu	1	2
. Gatza gutxitu	1	2
. Ariketa fisikoa egin	1	2
. Beste batzuk	1	2

---

## 39. Noiz egin dizute kolesterolaren azken analisia?

Inoiz ere ez 1 → (42 galderara pasa)  
Urtebete baino gutxiago 2  
Urtebete baino gehiago eta bi baino gutxiago 3  
Urte bi baino gehiago eta hiru baino gutxiago 4  
3 urte baino gehiago eta 4 baino gutxiago 5  
Lau urte baino gehiago 6

---

## 40. Kolesterola altu duzula esan al dizute?

Bai 1  
Ez 2 → (42 galderara pasa)

---

## 41. Gaur egun, egiten al duzu ezer zure kolesterol-maila kontrolatzeko? Adibidez:

	Bai	Ez
. Medikamenduak hartu	1	2
. Pisua kontrolatu	1	2
. Ariketa fisikoa egin	1	2
. Beste batzuk	1	2

---

Hurrengo galderak, errepideko edo kaleko istripuak ebitatzeko eta gutxitzeko har daitezkeen neurriei dagozkie.

## 42. Ipinten al duzu segurtasun-gerrikoa gidatzen nahiz kotxean zoazenean?

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzutan	Noizik behin	Inoiz
a) hirian?	1	2	3	4	5	6
b) errepidean?	1	2	3	4	5	6

## 5 URTETIK BEHERAKO HAURRAK DITUZTENENTZAT BAKARRIK; osterantzean, 44 galderara pasa

43. Zure haurra automobilean daramazunean, ipinten al duzu haurrentzako segurtasun-silatxoan behar bezala jarrita eta lotuta?
- | Beti | Ia beti | Batzutan | noizean behin | Inoiz |
|------|---------|----------|---------------|-------|
| 1    | 2       | 3        | 4             | 5     |

Urtero, sasoi honetan, gripearen kontra txertatzeko kanpaina egiten da, jende-talde zehaz batzuei zuzenduta (gaixo kronikoei, 65 urtetik gorakoei, . . ).

44. Txertatzen al zara zu urtero gripearen kontra?

Bai	1	→ (46 galderara pasa)
Ez	2	

45. Zergatik ez zara txertatzen gripearen kontra? Aukeratu arrazoi bat bakarrik, garrantzitsuen.

Ez nago gomendatzen zaien taldeen artean	1
Ez dut uste ezertarako balio duenik	2
Ez nekien gripearen kontra bakunatzeko gomendiorik zegoenik	3
Konplikazioak egon daitezke	4
Ez dakit nora jo behar den	5
Kalte eginten dit	6
Ahaztu egiten zait joatea	7
Ez dakit	8
Kontraindikazio medikoa	9

## EMAKUMEENTZAT BAKARRIK (GIZONAK 51 GALDERARA PASA)

Mamografia bularren erradiografia da, konkorrak detektatuz gero, sasoz tratatzeko

46. Inoiz entzun al duzu ezer mamografiari buruz?

Bai	1
Ez	2

47. Noiz egin dizute azken mamografia?

Inoiz ere ez	1
Urtebete baino gutxiago	2
Urtebete baino gehiago eta bi baino gutxiago	3
Urte bi baino gehiago eta hiru baino gutxiago	4
3 urte baino gehiago eta 4 baino gutxiago	5
4 urte baino gehiago eta 5 baino gutxiago	6
5 urte baino gehiago	7

Bajinako zitologia esaten zaio bajinako zelulen muestra bat hartzeari, eta gaixotasun batzuk prebenitu ahal izateko egiten da.

48. Inoiz entzun al duzu ezer bajinako zitologiari buruz?

Bai	1
Ez	2

49. Noiz egin dizute azken bajinako zitologia?

Inoiz ere ez	1
Urtebete baino gutxiago	2
Urtebete baino gehiago eta bi baino gutxiago	3
Urte bi baino gehiago eta hiru baino gutxiago	4
3 urte baino gehiago eta 4 baino gutxiago	5
4 urte baino gehiago eta 5 baino gutxiago	6
5 urte baino gehiago	7

50. Non egin zizuten azken bajinako zitologia?

Osakidetzako (Gizarte Segurantzako) asistentzia-zentro batean	1
Kontsulta pribatuan	2

# AKTIBITATE FISIKOA EDO ARIKETA FISIKOA

Hurrengo galderak, lanean edo denbora librean egiten duzun aktibitate edo ariketa fisikoari dagozkie.

51. Zein esaldik adierazten du hobeto zure eguneroko lana edo ohituraz egiten duzun aktibitatea?

- Eserita egoten naiz egun osoan eta oso joan-etorri gutxi egiten ditut. 1
- Zutik egiten dut lan edota joan-etorri asko egiten ditut, baina ez dut pisurik jaso beharrik. 2
- Sama arinak eramaten ditut, edota, sarritan ibili behar izaten dut eskaileretan edo maldetan gora eta behera. 3
- Lan neketsua dut, pisu handiko samak eramane edota esfortzu fisiko handiak egiten behar baititut. 4

52. Denbora librean, egiten al duzu normalean nahi izango zenukeen ariketa fisiko guztia?

- Bai 1
- Ez 2

53.a) Zergatik?

- Ez dut denborarik 1
  - Ez dut leku aproposik 2
  - Ez dut borondaterik 3
  - Beste batzuk 4
- } → 53.b)

53.b) Azken bi asteetan egin al duzu ariketa fisikorik astia izan duzunean, adibidez: kirola edo gimnasia egin, korrikan, igerian edo bizikletan ibili, e.a...?

- Bai 1
- Ez 2 → (hurrengo orrialdera, 54 galderara pasa)

53.c) Azken bi asteetan zenbat bider eta zenbat denboratan egin dituzu ondoko taulan adierazitako aktibitateak?

Idatzi azken bi asteotan aktibitateak zenbat bider praktikatu dituzun, eta aldi bakoitzean ematen duzun batz besteko denbora (denbora aldakorra izan bada, egin batz besteko bat).

Aktibitatea	Zenbat bider	Aldi bakoitzeko batz besteko denb. (minutuetan)
Ibiltzea		
Pauso arinez ibiltzea		
Footinga		
Talde-kirolak (futbola, saski-baloia . . .)		
Gimnasia, Aerobica		
Bizikleta, Igeriketa		
Pala- eta raketa-kirolak (squasha, frontoia, tenisa . . .)		
Muskulu-ariketak, burruka, judoa, karatea		
Mountainismoa, senderismoa		
Beste batzuk (zehaztu): ..... ..... .....		

53.d) Azken bi asteotan egin al duzu gutxienez hoge minututan izerditan ipini zaituen intentsitate handiko aktibitate fisikorik?

- Bai 1
- Ez 2

53.e) Sarritan egin al dituzu?

- Behin azken 14 egunotan 1
- Astean behin 2
- Astean birritan 3
- Astean hiru edo gehiagotan 4

# LANEKO BALDINTZAK

Laneko baldintzek zerikusi handia izan dezakete pertsonen osasunarekin. Hurrengo galderak, zure laneko baldintzak zeintzuk diren edo izan diren jakiteko dira. Jubilatuek eta lan-eragaitasun iraunkorra dutenek galdera hauei erantzun behar diete. (Ez daude hemen sartuta ez etxeko lanak baino besterik egiten ez dutenak, ez ikasleak eta lehen enpleguaren bila dabilzatenak).

54.- Mesedez, erantzun galdera guzti hauei, eta adierazi zure lana dela/zela-eta, zenbatetan egon behar zaren....

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzutan	Noizean behin	Inoiz ere ez
a) Zutik denbora luzean.	1	2	3	4	5	6
b) Denbora luzean, zaila, deserosoa edo luzaro kantsagarria izan daitekeen posturan	1	2	3	4	5	6
c) Joan-etorri luzeak oinez eta sarritan egiten dituzula	1	2	3	4	5	6
d) Sama astunak aldean daramatzazula	1	2	3	4	5	6
e) Bibrazio edo astindurak jasaten dituzula	1	2	3	4	5	6
f) Lanean ordenadore-pantailari begira	1	2	3	4	5	6
g) Etenik gabeko kontzentrazio edo atentzioa jartzen duzula	1	2	3	4	5	6
h) Mugimendu berberak behin eta berriz egiten dituzula	1	2	3	4	5	6

55.- Zure lanpostuan, zelako sarritasunaz izaten dituzu ondoko arriskuak?:

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzutan	Noizean behin	Inoiz ere ez
a) Kea, hautsa edo produktu toxikoak arnastea	1	2	3	4	5	6
b) Produktu toxiko edo kaltegarriak manipulatzeko edo haiekin kontaktuan egotea	1	2	3	4	5	6
c) Materialak edo gauzak bota nahiz jausten direnean, zu behean harrapatzea	1	2	3	4	5	6
d) Alturatik jaustea	1	2	3	4	5	6
e) Deskarga elektriko handia, erredurak edo makinak zein gauzak direla-eta, zauriak izatea	1	2	3	4	5	6
f) Zirkulazioko istripuak izatea	1	2	3	4	5	6
g) Erradiazioak (X izpiak, Gamma)	1	2	3	4	5	6

56.- Zure lanean sarri al dituzu/zenituen:

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzutan	Noizean behin baino ez	Inoiz ere ez
a) atsedenaldiak?	1	2	3	4	5	6
b) neketsua edota stressantea da/zen?	1	2	3	4	5	6

# TABAKOA

Hurrengo galderak tabako-kontsumoari buruzkoak dira.

Modu pasiboan edo "nahitaez" erretzea esaten zaio da besteek erretzen dituzten zigarroen kea arnasteari. Zuk erre zein ez-erre kontuan hartu gabe...

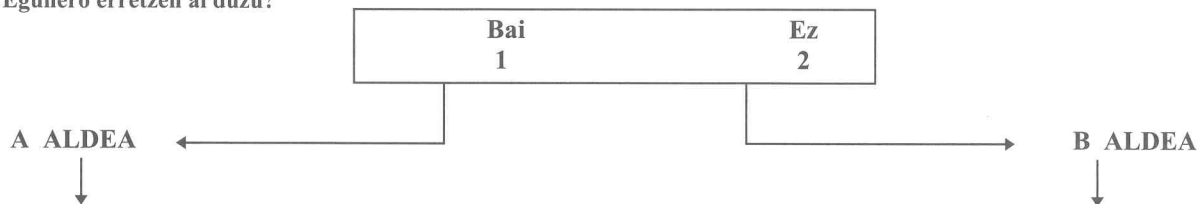
## 57.- Erantzun, mesedez, galdera guztiei, sarritasuna adieraziz....

	Bai, egun guztietan	Bai, sarri askotan	Bai, noizean behin	Bai, baina gutxitan	Inoiz ere ez
a) Besteen tabakoaren kea arnasten al duzu?	1	2	3	4	5
b) Zure etxe-barruan erretzen al du inork (zuk)?	1	2	3	4	5
c) Zure lantoki edo ikastokian ba al dago (zu ere barne) erretzen duenik? Jubilatuak, langabeek... galderei erantzuteko kontuak eduki behar dute egunaren aldirik gehiena ematen duten lekua	1	2	3	4	5

## 58. Zure bizitzan zehar, erre al dituzu gutxienez 100 zigarro (5 pakete)?

Bai 1  
Ez 2 → **HURRENGO ORRIALDERA PASA (ALKOHOLARI DAGOKION ATALERA)**

## 59. Egutero erretzen al duzu?



60. Zenbat urterekin hasi zinen egutero erretzen? (Idatzi urteak)

urterekin

61. Idatzi zenbatekoa gutxi gora behera (Idatzi zenbatekoa)

Zenbat zigarro erretzen duzu eguteroan?  zigarro

Zenbat puru erretzen duzu eguteroan?  puru

Zenbat pipa erretzen duzu eguteroan?  pipa

62. Iresten al duzu kea?

Bai 1  
Ez 2

63. Joan den urtearekin konparatuz, gaur egun...

Seinalatu zirkulutxoaz galdera (a-d) bakoitzaren erantzuna

	Bai	Ez
a. Gehiago erretzen duzu	1	2
b. Gutxiago erretzen duzu	1	2
c. Marka gogorragoa erretzen duzu	1	2
d. Marka leunagoa erretzen duzu	1	2

64. Azken 12 hilabeteetan saiatu al zara erretzeari uzten?

Bai 1  
Ez 2

65. Erretzeari uztea gustatuko litzaizuke?

Bai 1  
Ez 2

66. Ondoko esaldien artean, zeinek deskribatzen du tabakoarekin duzun portaera?

Noizean behin baino ez dut erretzen 1  
Lehen, noizean behin erretzen nuen 2  
Lehen, egutero erretzen nuen 3

71 g-ra pasa, hurrengo orrialdera

67. Zenbat denbora da erretzeari utzi zeniola?

Hiru hilabete baino gutxiago 1  
Hirutik sei hilabetera 2  
Sei hilabetetik urtebetera 3  
Urtebetetik bi urtera 4  
Bi urte baino gehiago 5

68. Zenbat urterekin hasi zinen egutero erretzen?

urterekin

69. Gutxi gora behera

Zenbat zigarro erretzen zenuen eguteroan?  zigarro

Zenbat puru erretzen zenuen eguteroan?  puru

Zenbat pipa erretzen zenuen eguteroan?  pipa

70. Iresten al zenuen kea?

Bai 1  
Ez 2

# ALKOHOLA

Hurrengo galderak alkoholaren kontsumoari buruzkoak dira

Egin zirkulutxo bat zure erantzunaren zenbakian eta jarraitu geziari, honek seinalatuko baitizu bete behar duzun galdesortaren atala.

71. Inoiz pentsatu al duzu gutxiago edan beharko zenukeela?

Bai 1  
Ez 2

72. Molestatu al zaitu, zure edateko modua dela-eta jendearen kritikak izateak?

Bai 1  
Ez 2

73. Txarto edo errudun sentitu al zara zure edateko modua dela eta?

Bai 1  
Ez 2

74. Inoiz edan al duzu goizean goiz, nerbioak lasaitzeko edo biharamunekoa kentzeko?

Bai 1  
Ez 2

75. Azken hamabi hilabeteetan, sarri kontsumitu dituzu alkoholdun edariak (ardoa, sagardoa, garagardoa, brandya...)?

1. Egunero
2. Astean 4-6 aldiz
3. Astean 2-3 aldiz
4. Astean behin

5. Hamabost egunetan behin
6. Hilean behin
7. Hilean behin baino gutxiagotan
8. Ez dut edan azken 12 hilabeteetan

**A ALDEA**  
76 GALDERA ETA HURRENGOAK

**B TALDEA**  
80 GALD. ETA HURRENGOAK

76. Alkoholdun edariren bat ustekabea probatzea kontuan hartu barik, zenbat urterekin hasi zinen ohituraz edaten?

Adina idatzi

urterekin

## LANEGUNEAN

77. Kontuan hartu jatorduetan edaten dena (gozari, hamaiketako, bazkari eta afarian) eta jatorduetatik kanpo edaten dena ( txikiteo, ardo, aperitibo eta kopak). (Inkesta betetzen denean astelehena bada, idatzi azken ostegunean edandakoa)

Atzo ...

Idatzi zenbatekoa

- |  |                      |                |
|--|----------------------|----------------|
| . Zenbat baso sagardo edan zenuen?                                   | <input type="text"/> | baso sagardo   |
| . Zenbat baso ardo edan zenuen (tabernako 2 txikito = baso 1)        | <input type="text"/> | baso ardo      |
| . Zenbat kana garagardo edan zenuen (2 labur edo zurito = kana 1)    | <input type="text"/> | kana garagardo |
| . Zenbat kopa (anisa, whiskya, patxarana, brandya. . .) edan zenuen? | <input type="text"/> | kopa           |
| . Zenbat konbinatu (kubak, gin-tonikak, gin-kasak. . .) edan zenuen? | <input type="text"/> | konbinatu      |
| . Zenbat kalimotxo edan zenuen?                                      | <input type="text"/> | kalimotxo      |
| . Zenbat vermouh, bitter, fino, edan zenuen? (2 marianito = verm. 1) | <input type="text"/> | vermouh        |
| . Zenbat likor-txupito edan zenuen?                                  | <input type="text"/> | txupito        |

## ASTEBURUAN

78. Kontuan hartu jatorduetan edaten dena (gozari, hamaiketako, bazkari eta afarian) eta jatorduetatik kanpo edaten dena (txikiteo, ardo, aperitibo eta kopak). (Idatzi ostiral, larunbat eta igandean edandakoa)

Eta joan den asteburuan

	Zenbatekoa idatzi		
	<u>OSTIRALEAN</u>	<u>LARUNBATEAN</u>	<u>IGANDEAN</u>
. Zenbat baso sagardo edan zenuen?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
. Zenbat baso ardo edan zenuen (tabernako 2 txikito = baso 1)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
. Zenbat kana garagardo edan zenuen (2 labur edo zurito = Kana 1)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
. Zenbat kopa (anisa, Whiskya, patxarana, brandya. . .) edan zenuen?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
. Zenbat konbinatu (cubak, gin-tonikak, gin-kasak. . .) edan zenuen?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
. Zenbat kalimotxo edan zenuen?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
. Zenbat vermouth, bitter, fino, edan zenuen? (2 marianito = verm. 1)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
. Zenbat likor-txupito edan zenuen?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

---

79. Azken 12 hilabeen arabera, zer esango zenuke:

Lehen baino gehiago edaten dut	1
Lehen baino gutxiago edaten dut	2
Azken 12 hilabeteetan nire kontsumoak ez du aldaketarik izan	3

---

**INKESTA AMAITU DA  
ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK**

## B ALDEA (A ALDEA ERANTZUN EZ DUTENENTZAT)

80. Esaldi hauen artean zeinek adierazten du hobeto bizitzan zehar izan duzun alkohol-kontsumoa?

- |  |   |  |
|--|---|--|
| Ez dut inoiz edan  | 1 | <input type="text"/> → INKESTA AMAITU DA |
| Noizean behin edaten dut   | 2 |  |
| Edateko ohitura izan dut, baina orain ez dut edaten, edo noizean behin baino ez. | 3 |  |
- 

81. Zenbat urterekin hasi zinen ohituraz edaten?

urterekin

---

82. Zenbat urterekin utzi zenion edateari?

urterekin

---

83. Sarritan edaten al zenuen?

- |                  |   |
|------------------|---|
| Hilean 1-4 bider | 1 |
| Astean 2-3 bider | 2 |
| Astean 4-6 bider | 3 |
| Egunero          | 4 |
- 

84. Zenbat edaten zenuen une bakoitzean?

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| kontsumizio bat             | 1 |
| 2 edo 3 kontsumizio         | 2 |
| 4 edo 5 kontsumizio         | 3 |
| 6 edo 7 kontsumizio         | 4 |
| 7 kontsumizio baino gehiago | 5 |
- 

85. Zein edari klase edaten zenuen sarrien?

(aukeratu bat bakarrik, gehien kontsumitzen zenuena)

- |               |   |
|---------------|---|
| Ardoa         | 1 |
| Garagardoa    | 2 |
| Likorrak      | 3 |
| Konbinatuak   | 4 |
| Beste batzuk  | 5 |
| Denetariakoak | 6 |
- 

86. Zein izan da arrazoirik handiena edateari uzteko?

- |  |   |
|--|---|
| Ez dut horren beharizanik, ez da inportantea niretzat  | 1 |
| Ez zait gustatzen                                      | 2 |
| Arrazoi medikoak edo osasun-arrazoiak                  | 3 |
| Arrazoi moral edo erlijiosoak                          | 4 |
| Larregi edaten nuen                                    | 5 |
| Garestia zen niretzat                                  | 6 |
| Nire familian norbaitek alkoholarekin problemak zituen | 7 |
| Beste batzuk (zehaztu) _____                           | 8 |
- 

INKESTA AMAITU DA  
ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK