

LIFESPAN vizsgálat

Lifestyle, prevention and risk of acute pancreatitis

Komplex kérdőív

v3

TARTALOM

- FORM-A1: Személyes adatok, fizikai és szocioökonómia státusz (általános, elmúlt év)
- FORM-A2: Személyes adatok, fizikai és szocioökonómia státusz (változás, múlt hónap)
 - FORM-B1: Kórelőzmény (általános, elmúlt év)
 - FORM-B2: Kórelőzmény (változás, múlt hónap)
- FORM-C2: Táplálkozási kérdőív (változás, múlt hónap)
 - FORM-D1: Fizikai aktivitás (általános, elmúlt év)
 - FORM-D2: Fizikai aktivitás (változás, múlt hónap)
- FORM-E1: Stressz kérdőív (általános, elmúlt év)
- FORM-E2: Stressz kérdőív (változás, múlt hónap)
- FORM-F1: Alvásminőség kérdőív (általános, elmúlt év)
- FORM-F2: Alvásminőség kérdőív (változás, múlt hónap)
- FORM-P: Hasnyálmirigy betegség részletei (csak az eset csoportnak)

FORM-A1: Személyes adatok, fizikai és szocioökonómiai státusz (általános, elmúlt év)

LIFESPAN regiszter KÓD:

.....

CSOPORT:

- **Eset:** biliáris/ alkoholos/ hypertrigliceridemia/ egyéb etiológia
- **Kontroll:** hospitalizált alapú/ hospitalizált etiológia alapú/ populáció alapú

1. Személyes adatok

Név: TAJ:

Születési idő:év.....hónap.....nap

Nem: nő / férfi / nem válaszol

Rasz: Ázsiai-Indiai / Fekete / Fehér / egyéb:

Település:

Település lakossága:

Település típus: vidék / város / nagyváros kertváros / nagyváros belváros

Falu (kevesebb mint 5,000 fő)

Község (kb. 5,000 – 20,000 fő)

Város (több mint 20,000 fő)

Családi állapot:

Házas (és nem élnek külön) / Élettársi viszony / Özvegy / Külön élnek / Elvált / Egyedülálló

Gyermekek száma: (darab)

2. Fizikai állapot

Testsúly: kg

Magasság: cm

BMI (kalkulált):

Csípőbőség: cm

SZOCIOÖKONÓMIAI STÁTUSZ

3. Iskolázottság

Forrás: NHANES 2015-16, Demographic background

3.1. Mi a legmagasabb iskolai végzettsége, amit teljesített, ill. a legmagasabb fokozat, amit megszerzett?

Nem vett részt oktatásban/ Óvoda/ 1 osztály/ 2 osztály/ 3 osztály/ 4 osztály/ 5 osztály/ 6 osztály/ 7 osztály/ 8 osztály/ 9 osztály/ 10 osztály/ 11 osztály/ 12 osztály, érettségi nélkül/ Érettségi/ Megkezdett egyetem vagy főiskola diploma nélkül/ Szakképesítés/ Főiskolai diploma/ Alapszint (Bachelor fokozat) (pl.: Ba, Ab, Bs, Bba)/ Egyetemi diploma/Mesterszint (Master fokozat) (pl.: Ma, Ms, Meng, Med, Mba)/ Doktori címet adó egyetemi végzettség (például: orvos, fogorvos, állatorvos, jogász)/ Doktori fokozat (pl.: Phd)/ Nem kíván válaszolni/ Nem tudja

3.2. Hány évet töltött oktatásban vagy teljes munkaidős tanulással? _____

4. Foglalkozás

4.1. Mi a jelenlegi foglalkoztatottsági státusza?

- Teljes munkaidőben foglalkoztatott munkavállaló fizetésért / Részmunkaidőben foglalkoztatott munkavállaló fizetésért / Egyéni vállalkozó
- Munkanélküli de munkát keres → mióta:(dátum)/
- Munkanélküli, jelenleg nem keres munkát → mióta: (dátum)/
- Háztartásbeli / Diák / Katona / Nyugdíjas → mióta: (dátum)/
- Munkaképtelen → mióta:..... (dátum)/ időtartam: (hónap)

4.2. Kérjük jellemezze a munkáját (hogya jelenleg dolgozik):

Forrás: Federal Health Survey 1998

	Egészségügyi veszélynek érzi ezt?			
	Igen	Nem	Igen	Nem
Nehéz fizikai munka				
Zaj, por, gázok, gőzök, szennyezett levegő				
Munkahelyi stressz (időnyomás, koncentráció), aggodalom a munkahely elvesztése miatt				
Túlóra, hosszú munkaidő				
Váltott műszak/éjszakai műszak				
váltott műszak éjszakai műszak nélkül				
váltott műszak éjszakai műszakkal				
állandó éjszakai műszak				
Mi a jelenlegi foglalkozása?				
Mióta végzi ezt a munkát? (dátum)				

5. Jövedelem

Havi átlagos jövedelem (nettó, Ft):

Kevesebb, mint 50000Ft / 50000-95000 Ft / 95000-310000 Ft / 310000 -1900000 Ft / 1900000 - 2340000 Ft / több mint 2340000 Ft / Nincs adat

6. Szubjektív társadalmi helyzet

Forrás: <http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/usladder.php>

Gondoljon erre a létrára úgy, mint ami az Ön országában élő emberek elhelyezkedését reprezentálja.

A létra **legtetején** a legjobb helyzetben lévő emberek állnak - akiknek a legtöbb pénzük van, akik a legképzettebbek, és akiknek a leginkább megbecsült munkájuk van.

A létra **legalján** a legrosszabb helyzetben lévő emberek állnak - akiknek a legkevesebb pénzük van, akik a legképzetlenebbek, és akiknek a legkevesebbre becsült munkája van.

Minél magasabban van Ön ezen a létrán, annál közelebb van azokhoz az emberekhez, akik nagyon magasban vannak; minél alacsonyabban van, annál közelebb van azokhoz az emberekhez, akik nagyon alacsonyan vannak.

Hová helyezi magát ezen a létrán?

Kérjük, tegyen egy nagy 'X'-et arra a létrafokra, amelyen úgy gondolja, hogy jelen pillanatban áll, összehasonlítva az országában élő emberekkel



FORM-A2: Személyes adatok, fizikai és szocioökonómiai státusz (változás, múlt hónap)

Történt változás a múlt hónapban a személyes adatok, fizikai és szocioökonómiai státuszban?

Igen/ nem/ nincs adat

Ha történt változás:

A kérdések csak ha volt változás töltendőek.

1.1 Változott fizikai állapota a MÚLT HÓNAPBAN a hasnyálmirigy-gyulladást/a bevonást megelőzően? igen/ nem/ nem tudom

Ha igen, **mióta?** (nap) (panaszok kezdetéhez/ bevonáshoz viszonyítva)

1.2. Mit gondol volt ennek hatása az egészségi állapotára/ fájdalom kezdetére? igen/ nem/ nem tudom

2.1. Változott a családi állapota a MÚLT HÓNAPBAN a hasnyálmirigy-gyulladást/a bevonást megelőzően? igen/ nem/ nem tudom

Ha igen, **mióta?** (nap) (panaszok kezdetéhez/bevonáshoz viszonyítva)

2.2. Mit gondol volt ennek hatása az egészségi állapotára/fájdalom kezdetére? igen / nem / nem tudom

2.3. Milyen változás történt a családi állapotába?

Elvált/ Különélés/ Házastárs halála / Egyéb:

3.1. Változott a társadalmi-gazdasági helyzete a MÚLT HÓNAPBAN a hasnyálmirigy-gyulladást/a bevonást megelőzően? igen/ nem/ nem tudom

Ha igen, **mióta?** (nap) (panaszok kezdetéhez/bevonáshoz viszonyítva)

3.2. Mit gondol volt ennek hatása az egészségi állapotára/fájdalom kezdetére? igen / nem / nem tudom

3.3. Milyen változás történt a társadalmi-gazdasági helyzetében?

Munkahely váltás/ Munkahelyi felelősségváltásban bekövetkezett változás / Házastárs elkezdte vagy befejezte a munkavégzést / Pénzügyi helyzet változása / Nagy jelzálog vagy hitelfelvétel / Tartózkodási hely változása / Egyéb:

FORM-B1: Kórelőzmény (általános, elmúlt év)

Forrás: Acute Pancreatitis Kérdőív (Registry for Pancreatic Patients by Hungarian Pancreatic Study Group)

Alkoholfogyasztás: igen / nem / nincs adat
 Ha igen: gyakoriság: nincs adat / alkalmanként / havonta / hetente / naponta
 mennyiség (g/nap):
 Hány éve?
 Az elmúlt két hétben fogyasztott alkohol mennyisége (g):

Ha nem: **Korábban fogyasztott-e alkoholt?** igen / nem / nincs adat
 ha igen: gyakoriság: nincs adat / alkalmanként / havonta / hetente / naponta
 mennyiség (g/nap):
 Hány évet?
 Mennyi ideje hagyott fel az alkoholfogyasztással?

Mennyiséghez útmutató: 1 dl sör (4.5 vol. %) = ~3.5 g alkohol
 1 dl bor (12.5 vol. %) = ~10 g alkohol
 1 dl tömény ital (50 vol. %) = ~40 g alkohol

Dohányzás: igen / nem / nincs adat
 ha igen: mennyiség (cigaretta/nap):.....
 Hány éve?:.....

ha nem: **Korábban dohányzott-e?** igen/nem
 ha igen: mennyiség (szál/nap):.....
 Hány évet?.....
 Mennyi ideje hagyta abba a dohányzást?

Drogfogyasztás: igen / nem / nincs adat
A rendszeresen szedett, felírt gyógyszert nem itt kell feltüntetni.
 ha igen: drog megnevezése:.....
 mennyiség:.....
 Hány éve?.....

Cukorbetegség: igen / nem / nincs adat
 ha igen: I-es típ. / II-es típ. / III. c típus / MODY
 Mióta? (évszám).....

Zsíryanycsere zavar: igen / nem / nincs adat
 ha igen: Mióta? (évszám).....

Hasnyálmirigy betegség: igen / nem / nincs adat
A jelenlegi epizódot nem számítva.
 ha igen: megnevezése: akut pankreatitisz / krónikus pankreatitisz / autoimmun pankreatitisz /
 daganat / egyéb ha egyéb: megnevezés:

Amennyiben a beteg anamnézisében AKUT PANKREATITISZ szerepel:

Hány alkalommal volt a betegnek akut epizódja?

Mikor volt a beteg első akut pankreatitise? (évszám):

Amennyiben a betegnél korábban KRÓNIKUS PANKREATITISZT igazoltak:

Mikor lett diagnosztizálva?

Mikor volt a beteg első akut epizódja (évszám):

Hány alkalommal volt a betegnek akut epizódja?

Amennyiben a betegnél korábban PANKREÁSZ DAGANATOT igazoltak:

Mikor lett diagnosztizálva?

Volt-e a betegnek korábban krónikus pankreatitise? igen/ nem/ nincs adat

Ha igen, mikor lett diagnosztizálva? (évszám)

Hány alkalommal volt a betegnek akut epizódja?

Mikor volt a beteg első akut epizódja? (évszám)

Egyéb információ:

Családban előforduló hasnyálmirigy betegség: igen/ nem/ nincs adat

(több is választható, mint az EASY-nél)

akut pankreatitisz: igen/nem ha igen: rokon kapcsolat:.....

krónikus pankreatitisz: igen/nem ha igen: rokon kapcsolat:.....

autoimmun pankreatitisz: igen/nem ha igen: rokon kapcsolat:.....

pankreász tumor: igen/nem ha igen: rokon kapcsolat:.....

egyéb:..... ha igen: rokon kapcsolat:.....

Fejlődési/Anatómiai pankreász rendellenesség: igen/ nem/ nincs adat

ha igen: megnevezése:.....

Egyéb betegségek: igen/ nem/ nincs adat

ha igen: megnevezésük:

Rendszeresen szedett gyógyszerek: igen/ nem/nincs adat

ha igen:

a gyógyszer neve:hatóanyag:dózis (csak szám):
 mértékegység: gramm / milligram / IU, folyadék esetén koncentráció: (pl. 10%,
 1g/2ml)..... napi hányzor (pl.: 3) a beadás módja: nincs adat / intravénás /
 orális / enteral / subcutan egyéb megjegyzés:

a gyógyszer neve:hatóanyag:dózis (csak szám):
 mértékegység: gramm / milligram / IU, folyadék esetén koncentráció: (pl. 10%,
 1g/2ml)..... napi hányzor (pl.: 3) a beadás módja: nincs adat / intravénás /

orális / enteral / subcutan egyéb megjegyzés:

.....

a gyógyszer neve: hatóanyag: dózis (csak szám):
..... mértékegység: gramm / milligram / IU, folyadék esetén koncentráció: (pl. 10%,
1g/2ml) napi hányszor (pl.: 3) a beadás módja: nincs adat / intravénás /
orális / enteral / subcutan egyéb megjegyzés:

.....

Diéta: igen / nem / nincs adat
ha igen: Diabetikus/ Zsírsegény/ Vegetáriánus/ Vegán/ Gluténmentes/
Laktózmentes/ Tejmentes/ Paleo/ egyéb.....

Anamnézis előzmény:

.....
.....
.....

FORM-B2: Kórelőzmény (változás, múlt hónap)

Történt változás az elmúlt hónapban a kórelőzményben? Igen/ nem/ nincs adat

Ha történt változás:

A kérdések csak ha volt változás töltendőek.

1.1. Változtak **ALKOHOLFOGYASZTÁSI** szokásai a MÚLT HÓNAPBAN a hasnyálmirigy-gyulladást/ bevonást megelőzően? igen/ nem/ nem tudom

Ha igen, **mióta?** (nap) (panaszok kezdetéhez/ bevonáshoz viszonyítva)

1.2. Mit gondol volt ennek hatása az egészségi állapotára/fájdalom kezdetére? igen / nem / nem tudom

gyakoriság: alkalmanként / havonta / hetente / naponta

mennyiség (alkalmanként): g

2.1. Változtak a **DOHÁNYZÁSI** szokásai a MÚLT HÓNAPBAN a hasnyálmirigy-gyulladást/ bevonást megelőzően? igen/ nem/ nem tudom

Ha igen, **mióta?** (nap) (panaszok kezdetéhez/bevonáshoz viszonyítva)

2.2. Mit gondol volt ennek hatása az egészségi állapotára/fájdalom kezdetére? igen / nem / nem tudom

gyakoriság: alkalmanként / havonta / hetente / naponta

mennyiség (cigaretta/nap): g

3.1. Változtak **DROGFOGYASZTÁSI** szokásai a MÚLT HÓNAPBAN a hasnyálmirigy-gyulladást/ bevonást megelőzően? igen/ nem/ nem tudom

Ha igen, **mióta?** (nap) (panaszok kezdetéhez/bevonáshoz viszonyítva)

3.2. Mit gondol volt ennek hatása az egészségi állapotára/fájdalom kezdetére? igen / nem / nem tudom

drog típusa:

gyakoriság: alkalmanként / havonta / hetente / naponta

mennyiség (alkalmanként): g

4.1. Változtak **GYÓGYSZEREI** a MÚLT HÓNAPBAN a hasnyálmirigy-gyulladást/bevonást megelőzően? igen/ nem/ nem tudom

Ha igen, **mióta?** (nap) (panaszok kezdetéhez/bevonáshoz viszonyítva)

4.2. Mit gondol volt ennek hatása az egészségi állapotára/fájdalom kezdetére? igen / nem / nem tudom

Ha történt változás, milyen gyógyszereket szed (kitöltés az adatgyűjtő kolléga által):

a gyógyszer neve:.....hatóanyag:.....dózis (csak szám):
..... mértékegység: gramm / milligram / IU, folyadék esetén koncentráció: (pl. 10%,
1g/2ml)..... napi hányzor (pl.: 3) a beadás módja: nincs adat /
intravénás / orális / enteral / subcutan egyéb megjegyzés:
.....

a gyógyszer neve:.....hatóanyag:.....dózis (csak szám):
..... mértékegység: gramm / milligram / IU, folyadék esetén koncentráció: (pl. 10%,
1g/2ml)..... napi hányzor (pl.: 3) a beadás módja: nincs adat /
intravénás / orális / enteral / subcutan egyéb megjegyzés:
.....

a gyógyszer neve:.....hatóanyag:.....dózis (csak szám):
..... mértékegység: gramm / milligram / IU, folyadék esetén koncentráció: (pl. 10%,
1g/2ml)..... napi hányzor (pl.: 3) a beadás módja: nincs adat /
intravénás / orális / enteral / subcutan egyéb megjegyzés:
.....

FORM-C2: Táplálkozási kérdőív (változás, múlt hónap)

Változtak a táplálkozási szokásai a MÚLT HÓNAPBAN a hasnyálmirigy-gyulladást/ a bevonást megelőzően? igen/ nem/ nincs adat

Ha **igen**, hogyan?

Csökkenett étvágy/ fokozott étvágy

Ha csökkent:

Mi a csökkenés oka:.....

Ha igen, **mióta?** (nap) (panaszok kezdetéhez/bevonáshoz viszonyítva)

Ha igen, mit gondol volt **ennek hatása** az egészségi állapotára/fájdalom kezdetére? igen/ nem/ nem tudom

Ha történt változás:

A C2 Form táblázatokat és további kérdéseket csak ha volt változás kell kitölteni.

Fogyasztott valamilyen ételt vagy italt a normális táplálkozási szokásaitól eltérően? Kérjük válassza ki ezeket az ételeket és italokat! Kérjük válassza ki a típusát és adja meg a körülbelüli mennyiséget!

1. Italok (Változás? igen/nem/nincs adat)

Név	Mennyiség	Egység
Répalé		L
Paradicsomlé vagy más zöldséglé		L
Narancs vagy grapefruitlé		L
Egyéb 100%-os gyümölcslé vagy 100%-os gyümölcslé keverék		L
Egyéb gyümölcslé:		L
Tej (italként)		L
Tej típusa: teljes tej / 2% zsírtartalmú tej / 1 % zsírtartalmú tej / zsírtmentes, vagy ½% zsírtartalmú tej / szójatej / rizstej / egyéb tej:		
Kakaó (beleértve a forró csokoládét is) / csökkentett zsírtartalmú vagy zsírtmentes		L
Étkezést helyettesítő vagy magas fehérjetartalmú italok		L
Szénsavas üdítőital / diétás vagy cukormentes / koffeinmentes		L
Sportitalok		L
Energiaitalok		L
Sör		L
Csapvíz / palackozott ízesített víz / palackozott, ásványvíz		L
Bor vagy boralapú ital		L
Likőr vagy koktél		L
Kávé / Koffeinmentes kávé		L
Koffeines hideg vagy jeges tea / koffeinmentes vagy gyógynövényes hideg vagy jeges tea		L
Ízesített hideg vagy jeges tea: cukorral vagy mézzel / mesterséges édesítőszerrel		
Koffeines meleg tea / koffeinmentes vagy gyógynövényes meleg tea		L
Egyéb italok:		L
Egyéb italok:		L

2. Gyümölcsök (Változás? igen/nem/nincs adat)

Név	Mennyiség	Egység
Alma		darab/g
Körte		darab /g
Banán		darab /g
Szárított gyümölcs		darab /g
Barack, nektarin, vagy szilva		darab /g
Szőlő		darab /g
Sárgadinnye		darab /g
Dinnye, vagy más fajta dinnye		darab /g
Eper		darab /g
Narancs, mandarin, vagy klementin		darab /g
Grapefruit		darab /g
Ananász		darab /g
Egyéb gyümölcs:		darab /g
Egyéb gyümölcs:		darab /g

3. Zöldségek

- Milyen zsiradékot használt általában a zöldségek főzése során?
margarin / vaj / disznózsír, szalonna / olívaolaj / kukoricaolaj / repceolaj / olaj spray (pl. Pam vagy más) / másféle olaj:/ egyik sem a fentiek közül.

Mennyiség: teáskanál.

- Milyen zsiradékot, szószot vagy öntetet használt általában zöldségekhez FŐZÉS után vagy TÁLALÁSkor?:
margarin / vaj / disznózsír, szalonna / salátaöntet / sajtszósz / besamel / egyéb:..... / egyik sem a fentiek közül.

Mennyiség: teáskanál.

Fogyasztott valamilyen ételt vagy italt a normális táplálkozási szokásaitól eltérően? Kérjük válassza ki ezeket az ételeket és italokat! Kérjük válassza ki a típusát és adja meg a körülbelüli mennyiségét!

(Változás? igen/nem/nincs adat)

Név	Mennyiség	Egység
Főtt zöldségek (mint spenót, fehérrépa, káposzta, mustár, mángold vagy kelkáposzta)		darab/g
Nyers zöldségek (mint spenót, fehérrépa, káposzta, mustár, mángold vagy kelkáposzta)		darab/g
Káposztasaláta		darab/g
Savanyú káposzta		darab/g
Répa		darab/g
Zöldbab		darab/g
Zöldborsó		darab/g
Kukorica		darab/g
Brokkoli		darab/g
Karfiol vagy kelbimbó		darab/g
Spárga		darab/g
Téli tök (mint sima tök, süttök vagy makktök)		darab/g
Vegyes zöldség		darab/g
Hagyma		darab/g
Édespaprika (zöld, piros vagy sárga)		darab/g

Friss paradicsom		darab/g
Zöldsaláta / zöldsaláta ami sötétzöld zöldséget is tartalmaz		darab/g
Salátaöntet salátákon		darab/g
Édesburgonya vagy jamgyökér		darab/g
Sültburgonya, steak burgonya, rösztli, burgonyakrokkett		darab/g
Burgonyasaláta		darab/g
Héjában, zsiradék nélkül sült burgonya, főtt burgonya		darab/g
Tejföl / margarin / vaj / sajt vagy sajtszósz hozzáadás a burgonyához		darab/g
Salsa		darab/g
Ketchup		darab/g
Töltelék, öntet vagy nokedli		darab/g
Chili		darab/g
Törött bab, sült bab, zsiradékkal vagy hozzáadásával készült bab		darab/g
Másfajta zöldség:		darab/g
Másfajta zöldség:		darab/g
Másfajta zöldség:		darab/g
Másfajta zöldség:		darab/g
Másfajta zöldség:		darab/g
Másfajta zöldség:		darab/g
Másfajta zöldség:		darab/g

4. Egyéb ételek

- Használt olajat, vajat, margarint vagy egyéb zsiradékot hús, szárnyas vagy hal, hirtelen sütéshez, marináláshoz?

margarin (alacsony zsírtartalmú is)/ vaj (alacsony zsírtartalmú is)/ disznózsír, szalonna/ olívaolaj/ kukoricaolaj/ repceolaj/ olajspary (mint Pam vagy más)/ másféle olaj/ egyik sem a fentiek közül

Fogyasztott valamilyen ételt vagy italt a normális táplálkozási szokásaitól eltérően? Kérjük válassza ki ezeket az ételeket és italokat! Kérjük válassza ki a típusát és adja meg a körülbelüli mennyiséget!

(Változás? igen/nem/nincs adat)

Név	Mennyiség	Egység
Gabona alapú élelmiszerek (Változás? igen/nem/nincs adat)		
Zabkása, búzadara, más főzött gabonapehely		
Vaj vagy margarin hozzáadásával készült: IGEN / NEM		
Hideg gabonapehely:		
Tej típusa: teljes tej / 2% zsírtartalmú tej / 1% zsírtartalmú tej / zsírmentes, vagy ½% zsírtartalmú tej / szójatej / rizstej / egyéb tej:		
Rizs, más főtt gabonaféle (mint bulgur, tört búza, köles)		
Vaj vagy margarin hozzáadásával készült: IGEN / NEM		
Bagel vagy angol muffin / teljeskiőrlésű bagel vagy angol muffin		
Margarin hozzáadásával készült: IGEN / NEM		
Vaj hozzáadásával készült: IGEN / NEM		
Sajtkrémmel megkente: IGEN / NEM		
Kenyér vagy kifli		
Fehér kenyér		
Majonéz vagy majonéz típusú öntetet használt a kenyérhez: IGEN / NEM		
Margarin hozzáadásával készült / megkente margarinnal: IGEN / NEM		
Vaj hozzáadásával készült / megkente vajjal: IGEN / NEM		
Sajtkrémmel megkente: IGEN / NEM		
Kifli, muffin, kenyér, zsemle vagy keksz lekvárral dzsemmel vagy mézzel		

Név	Mennyiség	Egység
Kukoricakenyér vagy kukoricamuffin		
Tejtermékek (Változás? igen/nem/nincs adat)		
Joghurt / alacsony zsírtartalmú, zsírintes joghurt		
Túró		
Sajt / alacsony zsírtartalmú, zsírintes sajt		
Fagyasztott joghurt, sörbet, fagyasztott desszert		
Fagylalt, jégkrém, vagy sörbet / csökkentett energiatartalmú, / alacsony zsírtartalmú, zsírintes fagylalt vagy sörbet		
Hús, hal, máj és készítményeik, valamint készételeik (Változás? igen/nem/nincs adat)		
Sült marhahús vagy steakes szendvics		
Pulyka vagy csirke felvágott (pl. töltött hús, löncshús, pulykasonka, pulykaszalámi, füstölt pulykaszelet)		
Löncshús / csökkentett energiatartalmú, alacsony zsírtartalmú vagy zsírintes löncshús		
Egyéb felvágott vagy vagdalthús (pl. párizsi, zala felvágott, szalámi, sült marhahús, füstölt hús, vagy más alacsony zsírtartalmú)		
Tonhalkonzerv, tonhal saját levében, tonhal majonézes vagy más öntetben		
Darált csirke vagy pulykahús		
Darált marhahúskeverék (pl. húsgombóc, húsgolyó, fasírt)		
Hot dog vagy frankfurti virsli/ csökkentett energiatartalmú, alacsony zsírtartalmú hot dog vagy frankfurti virsli		
Marhahúskeverék (pl. marhapörkölt, marharagu, marhahús tésztával, marhahús zöldséggel)		
Marhasült vagy egyben sült marhahús		
Marha steak / sovány húsból steak		
Sertés vagy marha oldalas		
Sült pulyka, pulykaszeletek, pulykamell nuggets		
Csirkehús (pl. salátában, szendvicsben, serpenyőben sült, pörkölt/raguban)		
Sült, rántott, párolt csirke: sült csirke (bő olajban sült) vagy csirke nuggets / csirkemell / Csirke bőrével		
Sült sonka vagy sonka steak		
Sertéshús (sertésszelet, sült, vegyes sertésszelet)		
Szaft a húson, csirkén, burgonyán, rizsen		
Máj (összes fajta), májkrém		
Bacon / csökkentett energiatartalmú, alacsony zsírtartalmú bacon		
Kolbász / csökkentett energiatartalmú, alacsony zsírtartalmú kolbász		
Tengeri gyümölcsök sütve / nem sütve		
Lazac, tonhal, pisztráng		
Halrudacska, más rántott hal / nem rántott más hal		
Készételek (Változás? igen/nem/nincs adat)		
Mexikói ételek (mint taco, tostados, burritos, tamales, fajitas, enchiladas, quesadillas, és chimichangas)		
Lasagna, töltött kagylótészta, töltött manicotti, ravioli vagy tortellini		
Sajtos tészta		
Tésztasaláta		
Tészta, spagetti, vagy más tészta paradicsom vagy spagettiszósszal: hússal / hús nélkül		
Tészta, spagetti, vagy más tészta margarinnal, vajjal, olajjal, vagy besamellel		
Marhaburger vagy sajtburger gyorsétteremben vagy más étteremben: sajtburger / hamburger és kicsi / közepes / nagy		
Marhaburger vagy sajtburger NEM gyorsétteremben vagy más étteremben (pl. otthon)		
Marhaburger vagy sajtburger sovány darált húsból		
Tofu, szójaburger vagy szója hús helyettesítésére		
Bableves / Krémleves / paradicsom vagy zöldségleves / húlleves (csirkével) tésztával vagy rizzsel vagy anélkül		
Pizza / pizza pepperonival, kolbásszal, vagy más hússal		
Édességek, sütemények, sós nassolni valók (Változás? igen/nem/nincs adat)		
Almaszósz		

Név	Mennyiség	Egység
Palacsinta, gofri vagy bundáskenyér		
Margarin hozzáadásával készült: IGEN / NEM		
Vaj hozzáadásával készült: IGEN / NEM		
Szirup hozzáadásával készült: IGEN / NEM		
Mogyoróvaj		
Kréker		
Keksz		
Burgonyachips / zsírmentes burgonyachips		
Kukorica vagy tortilla chips / zsírmentes kukorica vagy tortilla chips		
Pattogatott kukorica		
Perec		
Mogyoró, dió, magvak, más dióféle		
Energiaszelet, fehérjeszelet, müzliszelet		
Torta		
Csokis süti vagy csokis keksz		
Fánk, édes csiga, lekváros péksütemény, töltött keksz		
Édes muffin vagy gyümölcskenyér		
Gyümölcsös morzsasüti vagy rétes		
Pite / Gyümölcspite / tejszínes, puding, habcsók pite / tök vagy édesburgonya pite / pekándió pite		
Bonbon		
Más cukorka		
Tojás (Változás? igen/nem/nincs adat)		
Tojás / tojást helyettesítő készítmény vagy tojáfehérje		
Tojás olajban, vajban vagy margarinba megsütve: IGEN / NEM		
Tojás, tojássláta részeként: IGEN / NEM		
Egyéb ételek (Változás? igen/nem/nincs adat)		
Egyéb étel		
Egyéb étel		
Egyéb étel		
Egyéb étel		
Egyéb étel		
Egyéb étel		
Egyéb étel		
Egyéb étel		
Egyéb étel		
Egyéb étel		
Egyéb étel		
Egyéb étel		
Egyéb étel		

FORM-D1: Fizikai aktivitás kérdőív (általános, elmúlt év)

Forrás: Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ, hosszú, átlagos hét, önkitöltős formátum)

Megbízhatóság és érvényesség: Craig CL et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity (2003) In: Medicine & Science in Sports & Exercise, Issue: Volume 35(8), August 2003, pp 1381-1395

Vizsgálataink az emberek által a mindennapokban végzett testmozgások formáira irányulnak. Arra vagyunk kíváncsiak, hogy egy átlagos héten mennyi időt töltött fizikai aktivitás különféle formáival. Kérem válaszoljon minden kérdésre akkor is, ha nem tartja magát különösebben aktívnak. Kérem vegye számításba a munkahelyén, utazás közben, a háztartásban vagy a kertben végzett testmozgást, és a szabadidős tevékenységeket, sporttevékenységeket.

Vegye figyelembe egy átlagos héten végzett minden **intenzív** és **mérsékelt intenzitású fizikai aktivitást**. **Intenzív** tevékenységnek minősül minden olyan testmozgás, ami kemény fizikai erőfeszítést igényel és jelentős légzésszám emelkedéssel jár. **Mérsékelt intenzitású fizikai aktivitásnak** minősül minden olyan testmozgás, amely mérsékelt fizikai erőfeszítést igényel és kismértékű légzésszám emelkedéssel jár.

1. RÉSZ: MUNKÁHOZ KAPCSOLÓDÓ FIZIKAI TEVÉKENYSÉGEK

Az első rész az Ön munkájával kapcsolatos. Ide értjük a fizetett munkát, a mezőgazdasági munkát, az önkéntes munkát, a tanulmányokhoz kötődő tevékenységeket és minden más nem fizetett munkát is, amelyet az otthonán kívül végzett. Nem tartoznak ide azon nem fizetett munkák, melyeket a ház körül végzett pl. a házimunka, kerti munka, karbantartási/javítási munkálatok, gondoskodás a családról. Ezekre a 3. részben kérdezzük rá.

1. Van-e jelenleg munkája vagy végez-e valamilyen fizetetlen munkát az otthonán kívül?
- Igen
- Nem → hogyha nem akkor ugorjon a **2. RÉSZ: UTAZÁS** részhez

*A következő kérdések minden olyan fizikai tevékenységre vonatkoznak, amelyek egy **átlagos héten** a fizetett vagy fizetetlen munkája során végez. Nem tartozik ide a munkába járás.*

- 2.1. Egy **átlagos hét** során hány napon végzett **intenzív** fizikai tevékenységet a **munkája** részeként pl. nehéz tárgyak emelése, ásás, nehéz építőipari munka, lépcsőzés? Csak azokra a tevékenységekre gondoljon, melyeket alkalmanként legalább 10 percig végzett.

_____ napon hetente

- Nem végzett intenzív fizikai tevékenységet a munkája részeként → Folytassa a **3.1 kérdéssel**

- 2.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **intenzív** fizikai tevékenységgel a **munkája** részeként?

_____ órát és _____ percet naponta

3.1. Továbbra is azokra a fizikai tevékenységekre gondoljon, melyeket legalább 10 percig végzett. Egy **átlagos hét** során hány napon végzett **mérsékelt intenzitású** fizikai tevékenységet a **munkája** részeként, pl. könnyű tárgyak kézi mozgatása? A gyaloglás nem tartozik ide.

_____ napon hetente

Nem végzett kevésbé intenzív fizikai tevékenységet a munkája részeként → folytassa a **4.1. kérdéssel**

3.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **mérsékelt intenzitású** fizikai tevékenységgel a **munkája** részeként?

_____ órát és _____ percet naponta

4.1. Egy **átlagos hét** során hány napon **gyalogolt** legalább 10 percet a **munkája** részeként? A munkába járást, kérjük, ne számolja bele.

_____ napon hetente

Nem gyalogolt a munkája részeként → folytassa a **2. RÉSZ: UTAZÁS** kérdésekkel

4.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **gyaloglással** a **munkája** részeként?

_____ órát és _____ percet naponta

2. RÉSZ: UTAZÁSHOZ KAPCSOLÓDÓ FIZIKAI TEVÉKENYSÉG

A következő kérdések az egyik helyről a másikra történő utazásaival kapcsolatosak pl. munkába, üzletekbe, moziba stb.

5.1. Egy **átlagos hét** során hány napon **utazott** motoros járművel pl. vonattal, busszal, autóval vagy villamossal?

_____ napon hetente

Nem utazott motoros járművel → folytassa a **6.1. kérdéssel**

5.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **utazással** vonaton, buszon, autóban, villamoson vagy más motoros járművön?

_____ órát és _____ percet naponta

Most csak azokra az utazásokra gondoljon, melyeket kerékpárral vagy gyalog tett meg a munkába vagy haza, bármilyen ügyintézés során vagy egyik helyről a másikra.

6.1 Egy **átlagos hét** során hány napon **kerékpározott** alkalmanként legalább 10 percet **egyik helyről a másikra**?

_____ napon hetente

Nem kerékpározott egyik helyről a másikra → folytassa a **7.1. kérdéssel**

6.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **kerékpározással egyik helyről a másikra**?

_____ órát és _____ percet naponta

7.1. Egy **átlagos hét** során hány napon **gyalogolt** alkalmanként legalább 10 percet **egyik helyről a másikra**?

_____ napon hetente

Nem gyalogolt egyik helyről a másikra → folytass a **3. RÉSZ: HÁZIMUNKA, KARBANTARTÁSI/JAVÍTÁSI MUNKÁLATOK, CSALÁDFELÜGYELET**

7.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **gyaloglással egyik helyről a másikra**?

_____ órát és _____ percet naponta

3. RÉSZ: HÁZIMUNKA, KARBANTARTÁSI/JAVÍTÁSI MUNKÁLATOK, CSALÁDFELÜGYELET

Ez a rész azokra a fizikai tevékenységekre kérdez rá, melyeket egy átlagos héten végzett az otthona körül pl. házimunka, kertészkedés, kerti munka, általános karbantartási munkálatok és a gondoskodás a családról.

8.1. Csak azokra a tevékenységekre gondoljon, melyeket alkalmanként legalább 10 percig végzett. Egy **átlagos hét** során hány napon végzett **intenzív** fizikai tevékenységet a **kertben** vagy az **udvaron** pl. nehéz tárgyak emelése, favágás, hólapátolás vagy ásás?

_____ napon hetente

Nem végzett intenzív fizikai tevékenységet a kertben vagy az udvaron → folytassa a **9.1. kérdéssel**

8.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **intenzív** fizikai tevékenységgel a **kertben** vagy az **udvaron**?

_____ órát és _____ percet naponta

9.1. Továbbra is azokra a fizikai tevékenységekre gondoljon, melyeket alkalmanként legalább 10 percig végzett. Egy **átlagos hét** során hány napon végzett **mérsékelt intenzitású** fizikai aktivitást a **kertben** vagy az **udvaron** pl. könnyű tárgyak mozgatása, söprés, ablakmosás, gereblyézés?

_____ napon hetente

Nem végzett mérsékelt intenzitású fizikai aktivitást a kertben vagy az udvaron → hogyha nem, folytassa a **10.1. kérdéssel**

9.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon mérsékelt **intenzitású** fizikai aktivitással a **kertben** vagy az **udvaron**?

_____ órát és _____ percet naponta

10.1. Még egyszer csak azokra a fizikai tevékenységekre gondoljon, melyeket alkalmanként legalább 10 percig végzett. Egy **átlagos hét** során hány napon végzett **mérsékelt intenzitású** fizikai aktivitást **házon belül** pl. könnyű tárgyak mozgatása, ablakmosás, felmosás vagy söprögetés?

_____ napon hetente

- Nem végzett mérsékelt intenzitású fizikai aktivitást a házon belül → folytassa a **4. RÉSZ: PIHENÉS, SPORT- ÉS SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK**

10.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **mérsékelt intenzitású** fizikai tevékenységgel a **házon belül**?

_____ órát és _____ percet naponta

4. RÉSZ: PIHENÉS, SPORT- ÉS SZABADIDŐS FIZIKAI TEVÉKENYSÉGEK

*Ez a rész azokra a fizikai tevékenységekre vonatkozik egy **átlagos héten**, melyek kizárólag a pihenéssel, sporttal, edzéssel vagy szabadidővel kapcsolatosak. Ne számolja bele azokat a tevékenységeket, amelyekre korábban már rákérdeztünk.*

11.1. Nem számítva azokat a sétákat, melyeket korábban már említett, egy **átlagos hét** során hány napon **gyalogolt** alkalmanként legalább 10 percet a **szabadidejében**?

_____ napon hetente

- Nem gyalogolt a szabadidejében → folytassa a **12.1. kérdéssel**

11.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **gyaloglással** a **szabadidejében**?

_____ órát és _____ percet naponta

12.1. Csak azokra a fizikai tevékenységekre gondoljon, melyeket alkalmanként legalább 10 percig végzett. Egy **átlagos hét** során hány napon végzett **intenzív** fizikai tevékenységet a **szabadidejében** pl. aerobik, futás, gyors biciklizés, gyors úszás?

_____ napon hetente

- Nem végzett intenzív fizikai tevékenységet a szabadidejében → folytassa a **13.1. kérdéssel**

12.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **intenzív** fizikai tevékenységgel a **szabadidejében**?

_____ órát és _____ percet naponta

13.1. Továbbra is azokra a fizikai tevékenységekre gondoljon, melyeket alkalmanként legalább 10 percig végzett. Egy **átlagos hét** során hány napon végzett **mérsékelt** intenzitású fizikai aktivitást a **szabadidejében** pl. kerékpározás normál sebességgel, úszás szokásos tempóban, páros tenisz stb.?

_____ napon hetente

- Nem végzett mérsékelt intenzitású fizikai aktivitást a szabadidejében → folytass a **5. RÉSZ: ÜLÉssel TÖLTÖTT IDŐ**

13.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **mérsékelt intenzitású** fizikai tevékenységgel a **szabadidejében**?

_____ órát és _____ percet naponta

5. RÉSZ: ÜLÉSEL TÖLTÖTT IDŐ

Az utolsó kérdések az ülésel töltött időre vonatkoznak a munkában, otthon, a tanulmányok során vagy szabadidejében. Ide értjük az asztalnál ülve, vagy barátoknál látogatóban töltött időt, az olvasást és a tv-nézést ülve vagy fekvve. Ne számolja bele a motoros járműveken ülve eltöltött időt, melyre korábban már rákérdeztünk.

14. Egy átlagos hétköznapon mennyi időt töltött ülve?

_____ órát és _____ percet naponta

15. Egy átlagos hétvégi napon mennyi időt töltött ülve?

_____ órát _____ percet naponta

FORM-D2: Fizikai aktivitás kérdőív (változás, múlt hónap)

Változott a szokásos fizikai aktivitása **A MÚLT HÓNAPBAN** a hasnyálmirigy-gyulladást megelőzően/ a bevonást követően? igen/ nem/ nincs adat

Ha igen, **mióta?** (nap) (panaszok kezdetéhez/ bevonáshoz viszonyítva)

Ha igen, mit gondol volt **ennek hatása** az egészségi állapotára/ fájdalom kezdetére? igen/ nem/ nem tudom

Ha történt változás:

A kérdések csak ha volt változás töltendőek.

1. RÉSZ: MUNKÁHOZ KAPCSOLÓDÓ FIZIKAI TEVÉKENYSÉGEK

1. Van-e jelenleg munkája vagy végez-e valamilyen fizetetlen munkát az otthonán kívül?

Igen/ nem/ nincs adat

HA igen:

Történt változás munkájához köthető intenzív fizikai tevékenységben? igen/ nem/ nincs adat

Ha igen:

2.1. hány napon végzett **intenzív** fizikai tevékenységet a munkája részeként pl. nehéz tárgyak emelése, ásás, nehéz építőipari munka, lépcsőzés? Csak azokra a tevékenységekre gondoljon, melyeket alkalmanként legalább 10 percig végzett.

_____ napon hetente

Nem végzett intenzív fizikai tevékenységet a munkája részeként → folytassa a **3.1. kérdéssel**

2.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **intenzív** fizikai tevékenységgel a **munkája** részeként?

_____ órát és _____ percet naponta

Történt változás munkája részeként a mérsékelt intenzitású fizikai tevékenységeiben? igen/ nem/ nincs adat

Ha igen:

3.1. Hány napon végzett **mérsékelt intenzitású** fizikai tevékenységet a **munkája** részeként, pl. könnyű tárgyak kézi mozgatása? A gyaloglás nem tartozik ide.

_____ napon hetente

Nem végzett kevésbé intenzív fizikai tevékenységet a munkája részeként → folytassa a **4.1 kérdéssel**

3.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **mérsékelt intenzitású** fizikai tevékenységgel a **munkája** részeként?

_____ órát és _____ percet naponta

Történt változás munkája részeként gyaloglási szokásában? igen / nem

Ha igen:

4.1. Hány napon **gyalogolt** legalább 10 percet a **munkája** részeként? A munkába járást, kérjük, ne számolja bele.

_____ napon hetente

Nem gyalogolt a munkája részeként → folytassa a **2. RÉSZ: UTAZÁSSAL**

4.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **gyaloglással** a **munkája** részeként?

_____ órát és _____ percet naponta

2. RÉSZ: UTAZÁSHOZ KAPCSOLÓDÓ FIZIKAI TEVÉKENYSÉG

Történt változás járművel történő utazásában? igen / nem

Ha igen:

5.1. Hány napon **utazott** motoros járművel pl. vonattal, busszal, autóval vagy villamossal?

_____ napon hetente

Nem utazott motoros járművel → folytassa a **6.1. kérdéssel**

5.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **utazással** vonaton, buszon, autóban, villamoson vagy más motoros járművön?

_____ órát és _____ percet naponta

Történt változás biciklivel történő közlekedésében? igen / nem

Ha igen:

6.1. Hány napon **kerékpározott** alkalmanként legalább 10 percet **egyik helyről a másikra**?

_____ napon hetente

Nem kerékpározott egyik helyről a másikra → folytassa a **7.1 kérdéssel**

6.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **kerékpározással egyik helyről a másikra**?

_____ órát és _____ percet naponta

Történt változás egyik helyről a másikra történő eljutásban gyaloglással? yes / no

Ha igen:

7.1. Hány napon **gyalogolt** alkalmanként legalább 10 percet **egyik helyről a másikra**?

_____ napon hetente

- Nem gyalogolt egyik helyről a másikra → folytassa a **3. RÉSZ: HÁZIMUNKA, KARBANTARTÁSI/JAVÍTÁSI MUNKÁLATOK, CSALÁDFELÜGYELET**

7.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon gyaloglással egyik helyről a másikra?
_____ órát és _____ percet naponta

3. RÉSZ: HÁZIMUNKA, KARBANTARTÁSI/JAVÍTÁSI MUNKÁLATOK, CSALÁDFELÜGYELET

Történt változás az intenzív fizikai tevékenységekben a kertben vagy az udvaron? **igen / nem**

Ha igen:

8.1. hány napon végzett **intenzív** fizikai tevékenységet a **kertben** vagy az **udvaron** pl. nehéz tárgyak emelése, favágás, hólapátolás vagy ásás?

_____ napon hetente

- Nem végzett intenzív fizikai tevékenységet a kertben vagy az udvaron → folytassa a **9.1. kérdéssel**

8.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **intenzív** fizikai tevékenységgel a **kertben** vagy az **udvaron**?

_____ órát és _____ percet naponta

Történt változás a mérsékelt intenzitású fizikai tevékenységekben a kertben vagy az udvaron? **igen / nem**

Ha igen:

9.1. hány napon végzett **mérsékelt intenzitású** fizikai aktivitást a **kertben** vagy az **udvaron** pl. könnyű tárgyak mozgatása, söprés, ablakmosás, gereblyezés?

_____ napon hetente

- Nem végzett mérsékelt intenzitású fizikai aktivitást a kertben vagy az udvaron → folytassa a **10.1. kérdéssel**

9.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon mérsékelt **intenzitású** fizikai aktivitással a **kertben** vagy az **udvaron**?

_____ órát és _____ percet naponta

Történt változás a mérsékelt intenzitású fizikai tevékenységekben házon belül? **igen / nem**

Ha igen:

10.1. Hány napon végzett **mérsékelt intenzitású** fizikai aktivitást **házon belül** pl. könnyű tárgyak mozgatása, ablakmosás, felmosás vagy söprögetés?

_____ napon hetente

- Nem végzett mérsékelt intenzitású fizikai aktivitást a házon belül → folytass a **4. RÉSZ: PIHENÉS, SPORT- ÉS SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK**

10.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **mérsékelt intenzitású** fizikai tevékenységgel a **házon belül?**

_____ órát és _____ percet naponta

4. RÉSZ: PIHENÉS, SPORT- ÉS SZABADIDŐS FIZIKAI TEVÉKENYSÉGEK

Történt változás szabadidős gyaloglásban? igen / nem

Ha igen:

11.1. hány napon **gyalogolt** alkalmanként legalább 10 percet a **szabadidejében?**

_____ napon hetente

Nem gyalogolt a szabadidejében → folytassa a **12.1. kérdéssel**

11.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **gyaloglással** a **szabadidejében**

_____ órát és _____ percet naponta

Történt változás az intenzív fizikai tevékenységekben szabadidejében? igen / nem

Ha igen:

12.1. hány napon végzett **intenzív** fizikai tevékenységet a **szabadidejében** pl. aerobik, futás, gyors biciklizés, gyors úszás?

_____ napon hetente

Nem végzett intenzív fizikai tevékenységet a szabadidejében → folytassa a **13.1. kérdéssel**

12.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **intenzív** fizikai tevékenységgel a **szabadidejében?**

_____ órát és _____ percet naponta

Történt változás a szabadidős mérsékelt intenzitású fizikai tevékenységében? igen / nem

Ha igen:

13.1. hány napon végzett **mérsékelt** intenzitású fizikai aktivitást a **szabadidejében** pl. kerékpározás normál sebességgel, úszás szokásos tempóban, páros tenisz stb.?

_____ napon hetente

Nem végzett mérsékelt intenzitású fizikai aktivitást a szabadidejében → folytassa a **5. RÉSZ: ÜLÉSEK TÖLTÖTT IDŐ**

13.2. Mennyi időt töltött általában egy ilyen napon **mérsékelt intenzitású** fizikai tevékenységgel a **szabadidejében?**

_____ órát és _____ percet naponta

5. RÉSZ: ÜLÉssel TÖLTÖTT IDŐ

Történt változás ülésel eltöltött idejében? igen / nem

Ha igen:

14. Egy átlagos hétköznapon mennyi időt töltött ülve?
_____ órát és _____ percet naponta
15. Egy átlagos hétvégi napon mennyi időt töltött ülve?
_____ órát _____ percet naponta

FORM-E1: Stressz kérdőív (általános, elmúlt év)

Forrás: Perceived Stress Scale (10 item). Cohen S et al. A Global Measure of Percieved Stress (1983)
 In: Journal of Health and Social Behavior Vol. 24, No. 4 (Dec, 1983), 385-396.

Az alábbi kérdések azokra az érzésekre és gondolatokra vonatkoznak, amelyek Önt az elmúlt év során jellemezték. Kérjük, hogy minden egyes kérdésnél írja be, hogy az elmúlt év során milyen gyakran volt jellemző Önre az adott érzés vagy gondolat!

	Soha	Szinte soha	Néha	Elég gyakran	Nagyon gyakran
1. Az elmúlt év során milyen gyakran volt feszült valamilyen váratlan esemény miatt?	0	1	2	3	4
2. Az elmúlt év során milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében?	0	1	2	3	4
3. Az elmúlt év során milyen gyakran érezte magát idegesnek és „stresszesnek”?	0	1	2	3	4
4. Az elmúlt év során milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit?	0	1	2	3	4
5. Az elmúlt év során milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak?	0	1	2	3	4
6. Az elmúlt év során milyen gyakran érezte úgy, hogy nem tud eleget tenni minden kötelezettségének?	0	1	2	3	4
7. Az elmúlt év során milyen gyakran tudta kezelni a bosszúságokat életében?	0	1	2	3	4
8. Az elmúlt év során milyen gyakran érezte úgy, hogy a helyzet magaslatán áll?	0	1	2	3	4
9. Az elmúlt év során milyen gyakran dühítették fel olyan dolgok, amelyeket nem tudott befolyásolni?	0	1	2	3	4
10. Az elmúlt év során milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk?	0	1	2	3	4

FORM-E2: Stressz kérdőív (változás, múlt hónap)

Történt változás az érzékelt stresszben az **ELMÚLT HÓNAPBAN** a hasnyálmirigy-gyulladást/ bevonást megelőzően? igen/ nem/ nincs adat

Ha igen, **mióta?** (nap) (panaszok kezdetéhez/ bevonáshoz viszonyítva)

Ha igen, mit gondol volt **ennek hatása** az egészségi állapotára/fájdalom kezdetére? igen / nem / nem tudom

Ha történt változás:

A kérdések csak ha volt változás töltendőek.

Kérjük válaszoljon a kérdésekre ezen időszakra vonatkoztatva!

	Soha	Szinte soha	Néha	Elég gyakran	Nagyon gyakran
1. Milyen gyakran volt feszült valamilyen váratlan esemény miatt?	0	1	2	3	4
2. Milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében?	0	1	2	3	4
3. Milyen gyakran érezte magát idegesnek és „stresszesnek”?	0	1	2	3	4
4. Milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit?	0	1	2	3	4
5. Milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak?	0	1	2	3	4
6. Milyen gyakran érezte úgy, hogy nem tud eleget tenni minden kötelezettségének?	0	1	2	3	4
7. Milyen gyakran tudta kezelni a bosszúságokat életében?	0	1	2	3	4
8. Milyen gyakran érezte úgy, hogy a helyzet magaslatán áll?	0	1	2	3	4
9. Milyen gyakran dühítették fel olyan dolgok, amelyeket nem tudott befolyásolni?	0	1	2	3	4
10. Milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk?	0	1	2	3	4

Történt traumatikus esemény a múlt hónapban (pl. közeli családtag vagy barát halála, személyes baleset vagy betegség, nyugdíjazás, szexuális életben nehézségek)? igen / nem

Ha igen: Mikor történt? (év, hónap, nap): (dátum)

Kérjük fejtse ki:

FORM-F1: Alvásminőség kérdőív (általános, elmúlt év)

Forrás: Pittsburgh Sleep Quality Index. Buysse DJ et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. (1989) In: Psychiatry Research, 28, 193-213.

Útmutatás:

A következő kérdések az általános alvási szokásaival állnak összefüggésben. A válaszainak a napjai és éjszakái többségére kell vonatkoznia egy szokásos hónapban. Kérjük válaszoljon minden kérdésre!

1. Általában mikor feküdt le este?
Lefekvési idő: _____
2. Általában mennyi időt (percet) vesz igénybe mire elalszik?
Percek száma: _____
3. Általában mikor kelt fel reggel?
Felkelés ideje: _____
4. Általában hány órát alszik? (Ez különbözhet attól, hogy mennyi időt tölt ágyban.)
Alvással töltött idő: _____

További kérdésekre, a leginkább jellemző választ adja meg. Kérjük válaszoljon minden kérdésre!

5. Általában, milyen gyakran akadtak gondjai az elalvással/alvással: **igen/ nem/ nincs adat**

Ha akadtak gondok (igen):

- a) Nem tudott elaludni 30 percen belül
Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten
- b) Éjszaka közepén felébredt vagy túl korán reggel
Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten
- c) Fel kellett kelnie, kimenni a mosdóba
Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten
- d) Nem tudott kényelmesen lélegezni
Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten
- e) Hangos köhögés vagy horkolás
Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

f) Túl hideget érzett

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten
/ Három vagy annál többször egy héten

g) Túl meleget érzett

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten
/ Három vagy annál többször egy héten

h) Rémálmai voltak

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten
/ Három vagy annál többször egy héten

i) Fájdalmat érzett

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten
/ Három vagy annál többször egy héten

j) Más ok(ok), kérjük jellemezze:

.....

.....

k) A múlt hónapban milyen gyakran okozott problémát az elalvás/alvás ezek miatt?

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten
/ Három vagy annál többször egy héten

6. Általában, hogyan értékelné az alvásminőségét?

Nagyon jó / Elég jó / Elég rossz / Nagyon rossz

7. Általában, milyen gyakran vett be gyógyszert (receptre írt vagy vény nélkülit) hogy segítsen az elalulásban?

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

8. Általában, milyen gyakran okoz problémát ébren maradnia vezetés közben, étkezés közben vagy szociális tevékenység közben?

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

9. Általában, mekkora problémát okoz, hogy lelkesedéssel csinálja végig tevékenységeit?

Nem okoz problémát / Egy kis problémát okoz / Elég nagy probléma / Nagyon nagy probléma

FORM-F2: Alvásminőség kérdőív (változás, múlt hónap)

Történt változás az alvásminőségében vagy az alvási szokásaiban a **MÚLT HÓNAPBAN** A hasnyálmirigy-gyulladást/ bevonást megelőzően? igen/ nem/ nincs adat

Ha igen, **mióta?** (nap) (panaszok kezdetéhez/ bevonáshoz viszonyítva)

Ha igen:

Mit gondol volt ennek hatása az egészségi állapotára/fájdalom kezdetére? igen / nem / nem tudom

Ha törént változás:

A kérdések csak ha volt változás töltendők.

(1.) Általában mikor feküdt le este?

Lefekvési idő: _____

(2.) Általában mennyi időt (percet) vesz igénybe mire elalszik?

Percek száma: _____

(3.) Általában mikor kelt fel reggel?

Felkelés ideje: _____

(4.) Általában hány órát alszik? (Ez különbözhet attól, hogy mennyi időt tölt ágyban.)

Alvással töltött idő: _____

További kérdésekre, a leginkább jellemző választ adja meg. Kérjük válaszoljon minden kérdésre!

(5.) Általában, milyen gyakran akadtak gondjai az elalvással/alvással: igen/ nem/ nincs adat

Ha akadtak gondok:

a) Nem tudott elaludni 30 percen belül

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

b) Éjszaka közepén felébredt vagy túl korán reggel

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

c) Fel kellett kelnie, kimenni a mosdóba

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

d) Nem tudott kényelmesen lélegezni

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

e) Hangos köhögés vagy horkolás

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

f) Túl hideget érzett

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

g) Túl meleget érzett

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

h) Rémálmai voltak

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

i) Fájdalmat érzett

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

j) Más ok(ok), kérjük jelezze:

.....
.....

k) A múlt hónapban milyen gyakran okozott problémát az elalvás/alvás ezek miatt?

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

(6.) Általában, hogyan értékelné az alvásminőségét?

Nagyon jó / Elég jó / Elég rossz / Nagyon rossz

(7.) Általában, milyen gyakran vett be gyógyszert (receptre írt vagy vény nélkülit) hogy segítsen az elalvásban?

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

(8.) Általában, milyen gyakran okoz problémát ébren maradnia vezetés közben, étkezés közben vagy szociális tevékenység közben?

Nem jellemző / Kevesebb mint egyszer egy héten / Egyszer vagy kétszer egy héten / Három vagy annál többször egy héten

(9.) Általában, mekkora problémát okoz, hogy lelkesedéssel csinálja végig tevékenységeit?

Nem okoz problémát / Egy kis problémát okoz / Elég nagy probléma / Nagyon nagy probléma

FORM-P: Hasnyálmirigy betegség részletei (csak az eset csoportnak)

Forrás: Acute Pancreatitis Questionnaire (Registry for Pancreatic Patients by Hungarian Pancreatic Study Group)

Zárójelentés alapján töltendő ki.

1. Általános adatok

Hasi fájdalom kezdete (év/ hó/ nap):

Felvétel időpontja (év/ hó/ nap/ óra/ perc):

Befekvés vége (év/ hó/ nap/ óra/ perc):

2. Mortalitás

Mortalitás: igen / nem

Ha igen, pontos ideje:(év/hó/nap)

3. Pancreatitis súlyossága

enyhe/középsúlyos/súlyos

Enyhe akut pankreatitisz

-nincs szervi elégtelenség

-nincs helyi vagy szisztémás komplikáció

Középsúlyos akut pankreatitisz

-átmeneti szervi elégtelenség (kevesebb, mint 48 óra) és/vagy

-helyi vagy szisztémáskomplikáció szervi elégtelenség nélkül

Súlyos akut pankreatitisz

-tartós szervi elégtelenség (több, mint 48 órán át)

-egy szerv elégtelensége

-több szervi elégtelenség

4. Szövődmények

Pancreatogén: igen/ nem/ nincs adat

ha igen: folyadékgyülem/ pseudocysta/ nekrozis/ walled of necrosis

Szervi elégtelenség: igen/ nem/ nincs adat

ha igen: tüdő /szív/ vese

Diabétesz: igen/ nem/ nincs adat

Pancreatitis kiváltotta cukorbetegség.