

GALDERA-SORTA ZK.:

PERTSONA ZK.:

2007KO OSASUN-INKESTA

Galdera-sorta 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 galdera-sorta osoa betetzea hurrengo orrialdiko azalpenei 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:

900-50.48.37

ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK.



EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOKO 4/1986 ESTATISTIKA-LEGEA:

- 9tik 16ra bitarteko artikulak: pertsona edo entitateek eskatzen zaien informazio estatistikoa emateko obligazioa dute, beren izaera fisikoa edo juridikoa, publiko edo pribatua aparte utzita.
- 19tik 23ra bitarteko artikulak: emandako informazio oro sekretu estatistikopean geratu da, eta inola ere ez zaio emango inolako pertsona edo entitate pribatu nahiz publikori.

ESTATISTIKA SEKRETUPEKO INFORMAZIOA.

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 beharko diezu galdera guztiei, galderaren bat saltatzeko oharrik ez badago, behintzat. Ez dago erantzun onik ez txarrik.

Galdera-sorta nola bete jakiteko, hona hemen lau adibide, laguntza moduan:

1. adibidea: Egin zirkulutxo bat aukeratutako erantzunaren zenbakian.

1. Galdera

Oro har, zelakoa da zure osasuna?

Bikaina.

Oso ona.

Ona.

Hala-holakoa.

Txarra.

1

2

3

4

5

2. adibidea: Idatzi zenbaki bat

2. Galdera

Idatzi zenbatekoa. Gutxi gorabehera

Zenbat zigarro erretzen dituzu egunean?

Zenbat puru erretzen dituzu egunean?

Zenbat pipa erretzen dituzu egunean?

30

0

0

3. adibidea: Egin zirkulu bat aukeratutako erantzunaren zenbakian.

Azken hamabi hilabeteetan, zenbatetan edan dituzu alkoholdun edariak?

1. Hilean behin baino gutxiagotan.

2. Hilean behin.

Hamabost egunean behin.

4. Astean behin.

5. Astean 2tik 3ra bider.

6. Astean 4tik 6ra bider.

7. Egunero (egunean-egunean)

B ALDEA.

A ALDEA.

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

4. adibidea: Egin zirkulu bat aukeratutako erantzunaren zenbakian.

Joan den urtearekin konparatuz, gaur egun...

	Bai	Ez
a) Gehiago erretzen duzu	1	2
b) Gutxiago erretzen duzu	1	2
c) Marka gogorragoa erretzen duzu	1	2
d) Marka suabeagoa erretzen duzu	1	2

Galdera-sorta Zk.

PERTSONA ZK.

IZENA

1. DEITURAK

2. DEITURAK

SISTEMA SANITARIOA.

Hurrengo galderak, egungo sistema sanitarioari buruz (osasun-zentroak, ospitaleak, etab.) daukazu iritzia ezagutzeko dira. Egin zirkulu bat zure erantzunari, eta erantzun galdera 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 ez zaudela batere pozik? Adierazi horietariko bat.**

Oso pozik 1
Nahiko pozik 2
Ez hain pozik 3
Batere 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 uste dut beste zenbait atentzio sartu beharko liratekeela..... 2
Ez ditu nire osasun-beharrianak betetzen 3

3. **Nola ordaindu beharko litzateke etorkizunean osasun-asistentzia?**

Zergen bidez guztia, eta hiritar guztiak estal dítala 1
Zati bat zergen bidez, eta beste zatia hiritar bakoitzak ordainduta..... 2
Hiritar bakoitzak bere asistentzia medikoa ordaindu beharko luke..... 3

OSASUNA.

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.

4. **Oro har, zure ustez nolako osasuna daukazu?**

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

5. **Orain dela urtebetekoaz konparatuta, nolako dela esango zenuke zure osasuna orain?**

Oraingoa, orain dela urtebetekoa baino askoz hobea..... 1
Oraingoa, orain dela urtebetekoa baino zertxobait hobea..... 2
Oraingoa, orain dela urtebetekoaren berdin antzekoa 3
Oraingoa, orain dela urtebetekoaren berdin antzekoa..... 4
Oraingoa, orain dela urtebetekoa baino askoz txarra..... 5

6. Ondoko galderak, zeuk **edozein egunetan** egin ditzakezun jarduera edo gauzei buruzkoak dira. **Jarduera edo gauza horiek egiteko, zenbateraino mugatzen zaitu orain zure osasunak?**

JARDUERAK	Bai, asko mugatzen nau	Bai, zertxobait mugatzen nau	Ez, ez nau inola ere mugatzen
a) <u>Ahalegin handia eskatzen duten zereginetan</u> , esate baterako, korrika egiteko, gauza astunak altxatzeko edo kirol nekagarrietan parte hartzeko.	1	2	3
b) Nolabaiteko ahalegina eskatzen duten zereginetan, esate baterako, mahai bat tokiz aldatzeko, xurgagailua erabiltzeko, bola-jokoan jarduteko edo ordubete baino gehiago ibiltzeko.	1	2	3
c) <u>Erosketen poltsa hartu edo eramateko</u> .	1	2	3
d) Eskaileratan gora <u>solairu batzuk</u> igotzeko.	1	2	3
e) Eskaileratan gora solairu <u>bakar bat</u> igotzeko.	1	2	3
f) <u>Makurtu edo belauniko jartzeko</u> .	1	2	3
g) <u>Kilometro bat edo gehiago</u> ibiltzeko.	1	2	3
h) <u>Zenbait etxe-uharte</u> ibiltzeko (ehunka metro).	1	2	3
i) <u>Etxe-uharte bakar bat</u> ibiltzeko (100 metro).	1	2	3
j) <u>Zure kabuz bainua hartu edo janzteko</u> .	1	2	3

7. Ondoren arazo batzuk azalduko dizkizugu zeuk izan dituzun ala ez esateko. Azken 4 asteotan, eduki duzu horrelako arazorik zure lanean edo eguneroko zereginetan, osasun fisikoaren ondorioz?

	Bai	Ez
a) Lanean edo ohiko jardueretan pasatzen zenuen <u>denbora laburtu</u> behar izan duzu?	1	2
b) Nahi baino <u>gutxiago egin</u> duzu?	1	2
c) Zure lanean edo ohiko jardueretan <u>zereginen batzuk egiteari utzi</u> behar izan al diezu?	1	2
d) <u>Trabarik</u> izan duzu lanean edo ohiko jardueretan (aparteko ahalegina egin beharra, esate baterako)?	1	2

8. Azken 4 asteotan, izan duzu horrelako arazorik zure lanean edo ohiko jardueretan, emozio-arazoren baten ondorioz (triste, deprimituta edo urduri sentitzeagatik, esate baterako)?

	Bai	Ez
a) Lanean edo ohiko jardueretan pasatzen zenuen <u>denbora laburtu</u> behar izan duzu, <u>emozio-arazoren batengatik</u> ?	1	2
b) Nahi <u>baino gutxiago egin</u> duzu, <u>emozio-arazoren batengatik</u> ?	1	2
c) Normalean baino <u>arreta</u> gutxiagoz egin dituzu lana edo ohiko jarduerak, <u>emozio-arazoren batengatik</u> ?	1	2

9. Azken 4 asteotan, zure osasun fisikoak edo emozio-arazoez, zenbateraino oztopatu dituzte eguneroko zure gizarte-harremanak, familia, lagun auzoko edo beste pertsonekin?

Bat ere ez..... 1
 Zertxobait 2
 Nahikoa 3
 Askotxo 4
 Ikaragarri 5

10. Minik izan al duzu gorputzaren zatiren batean azken 4 asteotan?

- Bat ere ez 1
 Bai, oso txikia..... 2
 Bai, pixka bat..... 3
 Bai, nahiko handia 4
 Bai, handia..... 5
 Bai, oso handia 6

11. Azken 4 asteotan, zenbateraino oztopatu du minak zure eguneroko lana (etxetik kanpo egiten den lana eta etxeko lanak barne)?

- Ez, bat ere ez 1
 Zertxobait 2
 Nahikoa 3
 Askotxo 4
 Ikaragarri 5

12. Ondoko galderekin, jakin nahi dugu azken 4 asteotan nola sentitu zaren eta gauzak nola joan zaizkizun. Galdera bakoitzari, emaitza mesedez zu sentitu zarenetik hurbilen dagoen erantzuna. Azken 4 asteotan zenbat aldiz...

	Beti	Gehienetan	Askotan	Batzuetan	Gutxitan	Inoiz ere ez
a) ..bizitasunez beteta sentitu zara?	1	2	3	4	5	6
b) ..oso urduri egon zara?	1	2	3	4	5	6
c) ..lur jota, inon animurik aurkitu ezinik sentitu zara?	1	2	3	4	5	6
d) ..lasai eta bakean egon zara?	1	2	3	4	5	6
e) ..oso adoretu egon zara?	1	2	3	4	5	6
f) ..gogorik gabe eta triste sentitu zara?	1	2	3	4	5	6
g) ..neke-neke eginda egon zara?	1	2	3	4	5	6
h) ..zoriontsu izan zara?	1	2	3	4	5	6
i) ..nekatuta egon zara?	1	2	3	4	5	6

13. Azken 4 asteotan, osasun fisikoak edo emozio-arazoek zenbat aldiz oztopatu dituzte zure bizitza sozialeko jarduerak (lagunak edo senitartekoak bisitatzea, esate baterako)?

- Beti 1
 Ia beti..... 2
 Batzuetan..... 3
 Gutxitan..... 4
 Inoiz ere ez 5

14. Mesedez, esan ondoko baieztapen bakoitza zenbateraino den egiazkoa edo gezurrezkoa.

	Erabat egiazkoa	Nahiko egiazkoa	Ez dakit	Nahiko gezurrezkoa	Erabat gezurrezkoa
a) Uste dut beste pertsona batzuk baino zertxobait errazago gaixotzen naizela.	1	2	3	4	5
b) Nik ezagutzen ditudan beste guztiak bezain osasuntsu nago.	1	2	3	4	5
c) Nire osasunak okerrera egingo duela uste dut.	1	2	3	4	5
d) Nire osasuna ezin hobea da.	1	2	3	4	5

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

Bai..... 1
Ez 2 —————> 17.a) galderara pasa

16. Halako pentsamendurik izan al duzu azken 12 hilabeteetan?

Bai..... 1
Ez 2

17.a) Zure ustez, nolakoa da zure gizarte-bizitza?

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

17.b) Zure osasuna nolakoa dela esango zenuke, oro har?

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

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

18. Egin zirkulu bat zure ustez ondo datorkizun laukitxoan. Suposatu egoera horietatik onenean zaudela, beraz, “Nahi dudanez beste” hartzen duzula; **orduan**, “Nahi dudanez beste” **1 zenbakian zirkulu bat egingo zenuke**. Egoera horietatik txarrean “Nahi dudanez baino gutxiago” hartzea da. Egoera horretan bazaude, **egin zirkulua 5 zenbakian**. Baina, mutur bi horietan ez bazaude, egin zirkulu bat zure egoera hobeto adierazten duen tartetxoan.

	Nahi dudan beste				Nahi dudan baino gutxiago
a) Inbitazioak izaten ditut, denbora eman eta beste pertsonekin irteteko.	1	2	3	4	5
b) Maitasuna eta afektua ematen dizkirate.	1	2	3	4	5
c) Nire arazoei buruz beste batekin hitz egiteko aukera dut, lanean edota etxean.	1	2	3	4	5
d) Nire arazo pertsonal eta familiarrei buruz beste batekin hitz egiteko aukera dut.	1	2	3	4	5
e) Nire arazo ekonomikoez beste batekin hitz egiteko aukera du.t	1	2	3	4	5
f) Niri gertatzen zaidanaz kezkatzen diren pertsonak ditut.	1	2	3	4	5
g) Aholku onak izaten ditut, nire bizitzan jazoera garrantzitsuren bat gertatzen zaidanean.	1	2	3	4	5
h) Laguntza izaten dut, ohean gaixorik nagoenean.	1	2	3	4	5
i) Nire lagunak eta senideak bisitatzen naute.	1	2	3	4	5
j) Nire etxearekin zerikusia daukaten kontuekin laguntzen didate.	1	2	3	4	5
k) Nire lana ondo egiten dudanean goraipamenak eta esker onak ematen dizkirate.	1	2	3	4	5

19. Zifra bat idatzi

Gutxi gorabehera, zein da zure pisua oinetakorik gabe? kilo

20. Zifra bat idatzi

Gutxi gorabehera, zein da zure altuera oinetakorik gabe? zentimetro

21.a) Zure altueraren arabera, zure ustez, nolakoa da orain duzun pisua?

- Gehiegizkoa 1
- Normala 2
- Eskasa 3

21.b) Pozik al zaude zure pisuarekin ala orain duzuna baino gehiago edo gutxiago edukitzea gustatuko litzaizuke?

- Pozik nago orain dudan pisuarekin 1
- Pisua galtzea gustatuko litzaidake 2
- Pisua irabaztea gustatuko litzaidake 3
- Ed/Ee 4

22. Gutxi gorabehera, normalean zenbat ordu egiten duzu lo?

ordu.

23. Zure etxean bizi al dira 15 urtetik beherako pertsonak, 64 urtetik gorakoak, edo ezgaitasun edo mugaren bat duten pertsonak?

- | | Bai | Ez | |
|--|-----|----|---|
| . 15 urtetik beherako pertsonak. | 1 | 2 | → Erantzuk guztiak “EZ” badira, joan 26gn. galderara. |
| . 64 urtetik gorako pertsonak. | 1 | 2 | |
| . Ezgaitasunedo mugaren bat duten pertsonak. | 1 | 2 | |

24. Nor arduratzen da, nagusiki, zu zaintzeaz? (Erantzun bat zirkulu batez inguratu, hurrengo laukiko behar dituzun zutabeetan)

	15 urtetik beherakoak	64 urtetik gorakoak	Ezgaituak
Zu bakarrik bizi zara (elkarriketatutako pertsona).	1	2	3
Zu zeure bikotearen laguntzarekin.	1	2	3
Zu zeure bikotea ez den beste pertsona baten laguntzarekin.	1	2	3
Zu horretarako kontratatutako pertsonarekin.	1	2	3
Zure bikotea bakarrik.	1	2	3
Zure bikotea ez den etxeko beste pertsona bat.	1	2	3
Horretarako kontratatutako pertsona.	1	2	3
Haiek euren kabuz.	1	2	3
Gizarte-zerbitzuak.	1	2	3
Beste egoera bat.	1	2	3

25. Egunero eta eskusiboki, zenbat ordu jarduten duzu zeure burua zaintzen? (Hurrengo laukiaren dagozkion zutabeak bete, norbait zaintzen jarduten baduzu, bestela 26. galderara pasa)

	15 urtetik beherakoak	64 urtetik gorakoak	Ezgaituak
Astelehenetik ostiralera	Ordu.	 Ordu.	Ordu.
Larunbata eta Igandea	Ordu.	 Ordu.	Ordu.

PREBENTZIOKO PRAKTIKAK.

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

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

Bai..... 1
Ez..... 2

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

Inoiz ere ez 1 → (30. galderara pasa)
Duela 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
Duela lau urte baino gehiago 6

28. Inoiz esan al dizute hipertentsioa duzula?

Bai..... 1
Ez..... 2 → (30. galderara pasa)

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

(Egin ezazu zirkulu bat hautatutako erantzunen honako aukera bakoitzean).

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

30. Noiz egin dizute kolesterolaren azken analisia?

Inoiz ere ez 1 → (33 galderara pasa)
Duela 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
Duela lau urte baino gehiago 6

31. Kolesterola altu duzula esan al dizute?

Bai..... 1
Ez..... 2 → (33 galderara pasa)

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

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

Hurrengo galderak, errepidean edo kalean istripuak saihesteko edo gutxitzeko har daitezkeen neurriei dagozkie.

33. Ipintzen al duzu segurtasun-uhala gidatzeko?

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzuetan	Noizik behin	Inoiz	Ez dut inoiz gidatzen
a) hirian?	1	2	3	4	5	6	7
b) errepidean?	1	2	3	4	5	6	7

34. Ipintzen al duzu segurtasun-uhala automobilean, gidatzen ez zoazenean?

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzuetan	Noizik behin	Inoiz	Inoiz ez naiz joaten gidari moduan ez bada
a) hirian?	1	2	3	4	5	6	7
b) errepidean?	1	2	3	4	5	6	7

35. Motorrean ibiltzen al zara?

Bai..... 1
Ez 2 —————> (37. galderara pasa)

36. Motorrean zabiltzanean, ipintzen al duzu kaskoa?

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzuetan	Noizean behin bakarrik	Inoiz ez
a) hirian?	1	2	3	4	5	6
b) errepidean?	1	2	3	4	5	6

37. Bizikletan ibiltzen al zara?

Bai..... 1
Ez 2 —————> (39. galderara pasa)

38. Bizikletan zabiltzanean, ipintzen al duzu kaskoa?

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzuetan	Noizean behin bakarrik	Inoiz ez
a) hirian?	1	2	3	4	5	6
b) errepidean?	1	2	3	4	5	6

14 URTETIK BEHERAKO SEME-ALABAK DITUZTENENTZAT BAKARRIK; ezezko kasuan, joan 40. galderara.

39. Automobilean dabilenean, 14 urtetik beherako zure semea/alaba bere adinari dagokion segurtasun-sistemaren batekin lotuta ibiltzen al da, hala nola, kukoa, jarlekutxoa, kuxin jasotzailea, segurtasun-uhala?

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzuetan	Noizean behin bakarrik	Inoiz ez
a) hirian?	1	2	3	4	5	6
b) errepidean?	1	2	3	4	5	6

PERTSONA GUZTIENTZAT.

Urtero, sasoi honetan, gripearen kontra txertatzeko kanpaina egiten da, biztanle-talde zehatz batzuei zuzenduta (gaixotasun kronikoak dituztenei, 65 urtetik gorakoei,...).

40. Txertatzen al zara zu urtero gripearen kontra?

Bai..... 1 —————> (42. galderara pasa)
Ez..... 2

41. 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 txertatzeko gomendiorik zegoenik..... 3
Konplikazioak egon daitezke 4
Ez dakit nora jo behar den..... 5
Kalte egiten dit..... 6
Ahaztu egiten zait joatea 7
Ez dakit 8
Kontraindikazio medikoa 9

42. Joan al zara zeure familiako medikuarengana edo zeure osasun-zentrora azken 12 hilabete hauetan?

Bai..... 1
Ez..... 2 —————> (44. galderara pasa)

43. Zeure medikuarekin edo erizainarekin izan dituzun kontsultetan, inoiz...

	Bai	Ez	Ez naiz oroitzen
a) Galdetu al dizute erretzen duzun?	1	2	3
b) Galdetu al dizute zenbat alkohol edaten duzun?	1	2	3
c) Galdetu al dizute zein ariketa fisiko egiten duzun?	1	2	3
d) Galdetu al dizute ezer zeure sexu-ohiturei buruz?	1	2	3
e) Pisatu al zaituzte?	1	2	3
f) Esan al dizute zein litzatekeen zure gorputz-pisu egokiena?	1	2	3
g) Esan al dizute zein ariketa fisiko diren egokiak zuretzat?	1	2	3
h) Hitz egin al dizute HIESari buruz?	1	2	3

EMAKUMEENTZAT BAKARRIK. (GIZONAK 53. GALDERARA PASA)

Mamografia bularren erradiografia bat da, konkorrak detektatuz gero, sasoz tratatzeko.

44. Inoiz entzun al duzu ezer mamografiari buruz?

Bai..... 1
Ez..... 2

45. Inoiz deitu al dizute, gutun bidez, Osakidetza Bularreko Minbiziaren Detekzio Goiztiarreko Programatik, mamografia bat egiteko?

Bai..... 1 —————→
Ez..... 2 —————→ 48. galderara pasa

46. Joan al zinen mamografia egitera deitu zintuztenean?

Bai, zita guztietan 1 —————→
Bai, baina ez zita guztietan 2 —————→ 48. galderara pasa
Inoiz ez 3 —————→

47. Adierazi, mesedez, zergatik ez zinen joan. Aukeratu erantzun bakar bat, garrantzitsuen deritzozuna

- . Gutuna ez nuen garaiz jaso 1
- . Gaizki zetorkidan eguna edo ordua 2
- . Probaren beldur nintzen 3
- . Ez dut uste ezertarako balio duenik 4
- . Kaltegarria dela uste dut 5
- . Laster beste bat egin behar zidaten edo egin berri zidaten Osakidetza 6
- . Laster beste bat egin behar zidaten edo egin berri zidaten zentro pribatu batean 7

48. Noiz egin dizute azken mamografia?

Inoiz ere ez 1 —————→ (50. 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
4 urte baino gehiago eta 5 baino gutxiago 6
5 urte baino gehiago 7

49. Nola iritsi zinen azken mamografia egitera?

Osakidetza Bularreko Minbiziaren Detekzio Goiztiarreko Programaren bitartez 1
Osakidetza nire medikuak aginduta 2
Nire mediku pribatuak aginduta 3

Baginako zitologia esaten zaio baginako zelulen lagin bat hartzeari, eta gaixotasun batzuk prebenitu ahal izateko egiten da.

50. Inoiz entzun al duzu ezer baginako zitologiari buruz?

Bai..... 1
Ez..... 2

51. Noiz egin dizute azken baginako zitologia?

Inoiz ere ez 1 —————→ 53. galderara pasa
Duela 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
Duela 5 urte baino gehiago 7

52. Non egin zizuten azken baginako zitologia?

Osakidetza (Gizarte Segurantzako) asistentzia-zentro batean 1
Konsulta pribatuan 2

JARDUERA FISIKOA EDO ARIKETA FISIKOA.

Hurrengo galderak, lanean edo denbora librean egiten duzun jarduera edo ariketa fisikoari dagozkio.

53. Zein esaldik adierazten du hobeto zure eguneroko lana edo ohituraz egiten duzun jarduera?

- 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
- Zama arinak eramaten ditut, edota, sarritan ibili behar izaten dut eskaileretan edo maldetan gora eta behera. 3
- Lan neketsua dut, pisu handiko zamak eramane edota esfortzu fisiko handiak egin behar baititut. 4

54. Zure denbora librean, egiten al duzu normalean nahi izango zenukeen ariketa fisiko guztia?

- Bai..... 1
- Ez 2

55.a) Zergatik?

- Ez dudalako denborarik 1
- Nire osasun-arazoez galarazten didatelako 2
- Borondate faltagatik 3
- Toki egokirik ez daukadalako 4
- Beste arrazoi batzuk..... 5

55.b) galderara pasa

55.b) Azken bi asteetan, horrelako jarduera fisikoren bat egin al duzu astia izan duzunean: azkar ibili, paseatu, kirola egin, korrika egin, igeri egin, bizikletan ibili, gimnasia egin...?

- Bai..... 1
- Ez 2

55.d) galderara pasa

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

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

Jarduera	Zenbat bider	Aldi bakoitzeko batezbesteko denb. (minutuetan)
Ibiltzea.		
Pauso arinez ibiltzea.		
Footinga.		
Talde-kirolak. (futbola, saski-baloia . . .)		
Gimnasia, Aerobica.		
Bizikleta, Igeriketa.		
Pala- eta erraketa-kirolak. (squasha, frontoia, tenisa . . .)		
Muskulazioa, borroka, judoa, karatea.		
Mendizaletasuna, senderismoa.		
Beste batzuk. (zehaztu):		
.....		
.....		

55.d) Jarduera fisikoaren zatia bukatzeko eta alderdi horrek osasunean duen garrantzia dela-eta, azken 7 egunetan jarduera fisikoari eskaini diozun denborari buruzko hurrengo galderak ere betetzeko eskatzen dizugu. **Pentsatu zein jarduera egiten dituzun lanean, edo toki batetik bestera mugitzen, edo astialdian aisia jolaserako, zein ariketa edo kirol egiten duzun.**

Pentsatu **azken 7 egunetan** egin zenituen **jarduera bizieta**n. Jarduera fisiko biziak esaterakoan, esfortzu fisiko biziak inplikatzeko dutenak eta normalean baino bizikiago arnasaraztea eragiten dituztenak esan nahi da. Pentsatu, gutxienez, 10 minututan jarraian egin dituzunetako bakarrik.

Azken 7 egunetan, zenbat egunetan egin zenituen horrelako jarduera fisiko **biziak**: objektu astunak altxatzea, aitzurtzea, ariketa aerobikoak egitea, bizikletan azkar ibiltzea?

- egun asteko
- Inolako jarduera bizirik ☐ **55.e) galderara joan**

Normalean, guztira zenbat denbora jardun zenuen jarduera fisiko **bizi** bat egiten egun horietako batean?

.....ordu egunekominutu eguneko

55.e) Pentsatu **azken 7 egunetan** egin zenituen **jarduera moderatueta**n. Jarduera fisiko **moderatuak** dira, esfortzu fisiko moderatua eskatzen dutenak eta normalean baino zertxobait bizikiago arnasaraztea eragiten dizutenak. Pentsatu, gutxienez, 10 minututan jarraian egin dituzunetan bakarrik.

Azken 7 egunetan, zenbat egunetan egin zenuen jarduera fisiko **moderatu** bat, esaterako: pisu arinak eramatea, bizikletan abiadura erregularrean ibiltzea, edo teniseari binaka jolastea? Mesedez, ez sartu oinez ibiltzea.

..... egun

Inolako jarduera moderaturik ☐ $\longrightarrow$ **55.f)** galderara joan

Normalean, guztira zenbat denbora jardun duzu jarduera fisiko **moderatu**ren bat egiten egun horietako batean?

.....ordu egunekominutu eguneko

55.f) Pentsatu azken 7 egunetan **oinetz ibiltzen** jardun duzun denboran. Honako hauek barne hartzen ditu: lanean ibiltzea, etxean, toki batetik bestera joatea, edo kirola egiteko, aisialdirako edo ariketa fisikoa egiteagatik egiten dituzun ibilaldiak.

Azken 7 egunetan, zenbat egunetan **oinetz ibili zara** gutxienez **10 minutu** jarraian, ibili zaren bakoitzean?

..... egun

Ibilaldi bat bera ere ez ☐ $\longrightarrow$ **55.g)** galderara joan

Normalean, guztira zenbat denbora jardun duzu oinez ibiltzen egun horietako batean?

.....ordu egunekominutu eguneko

55.g) Azken galdera eserita igaro zenuen denborari buruzkoa da, eta lanean, etxean, ikasgelan eta astialdian eserita egondako denbora barne hartzen du.

Azken 7 egunetan, zenbat denbora egon zara **eserita** egun normal batean? Bulegoan, lagunak bisitatzen, irakurtzen, bidaiatzen, ikasten edo telebista ikusten emandako denbora sartu behar duzu.

.....ordu egunekominutu eguneko

55. h) Normalean, nola egiten duzu zeure etxetik lantokirako edo ikastetxerako joan-etorria?

(erantzun bide hori norbaiti lagunduz egiten baduzu ere, adibidez haurrak eskolara eramateko).

Oinez 1

Bizikletan 2

Ibilgailu partikularrean (automobila, motozikleta) 3

Garraio publikoan 4

Mistoa (garraio publikoa eta beste ibilgailu bat konbinatuz) 5

Ez ditu ibilbide horiek egiten 6 $\longrightarrow$ **56.** galderara pasa

55.i) Oro har, zenbat denborako bidea daukazu zeure etxetik lantokira edo ikastetxera?

15 minutu edo gutxiago 1

16tik 30 minutura 2

31tik 60 minutura 3

Ordu batetik 1:30era 4

1:31tik 2 ordura 5

2 ordu baino gehiago 6

55. j) Egunean zenbat aldiz egiten duzu bide hori, astegunetan?

2 aldiz (joan eta etorri) 1

4 aldiz (2 joan-etorri) 2

4 aldiz baino gehiagotan 3

LANEKO BALDINTZAK. (LAN EGITEN DUTEN EDO LAN EGIN DUTENENTZAT)

Laneko baldintzek zerikusi handia izan dezakete pertsonen osasunarekin. Hurrengo galderak, zure laneko baldintzak zeintzuk diren edo izan diren jakiteko dira.

Jubilatuek eta lanerako ezintasun iraunkorra dutenek galdera hauei erantzun behar diete. **(Ez daude hemen sartuta ez etxeke lanak baino besterik egiten ez dutenak, ez ikasleak, ezta lehen enpleguaren bila dabiltzatenak ere —→ 60. galderara pasa).**

56. Zenbateraino zaude pozik zeure lanean?

- Oso pozik..... 1
Pozik 2
Ez hain pozik..... 3
Batere pozik..... 4

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

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzuetan	Noizean behin bakarrik	Inoiz ere ez
a) Zutik denbora luzcan.	1	2	3	4	5	6
b) Denbora luzean, zaila, deserosoa edo luzaro nekagarria izan daitekeen posturan.	1	2	3	4	5	6
c) Joan-etorri luzeak oinez edo sarritan egiten dituzula.	1	2	3	4	5	6
d) Zama 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

58. Zure lanpostuan, zelako maiztasunarekin izaten dituzu ondoko arriskuak?:

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzuetan	Noizean behin bakarrik	Inoiz ere ez
a) Kea, hautsa edo produktu toxikoak arnatea.	1	2	3	4	5	6
b) Produktu toxiko edo kaltegarriak manipulatzeko edo haiekin kontaktuan egotea.	1	2	3	4	5	6
c) Bakterio, birus edo beste agente biologiko batzuek eraginiko kutsadura.	1	2	3	4	5	6
d) Maila altuko zarata, 3 metrora dagoen lankide batekin hizketan jardutea eragozten duena.	1	2	3	4	5	6
e) Material eta objektuen jaurtiketa edo erorketarik lesioak jasatea.	1	2	3	4	5	6
f) Altueratik jaustea.	1	2	3	4	5	6
g) Deskarga elektriko handia jasatea, erredurak edo makinak zein materialak direla-eta zauriak izatea.	1	2	3	4	5	6
h) Zirkulazioko istripua izatea.	1	2	3	4	5	6
g) Erradiazio ionizatzailerak. (X izpiak, gamma)	1	2	3	4	5	6

59. Zure gaur egungo lanari dagokionez, mesedez adierazi zein neurritan zauden ados esaldi hauetako bakoitzarekin.
Jubilatuak eta lanerako ezintasun iraunkorra dutenek galdera hauei erantzun behar diete, denbora gehienez egindako edo garrantzi handiena izan duen lanari buruz.

	Ez nago batere ados	Ez nago ados	Ados nago	Guztiz ados nago
a) Nire lanean gauza berriak ikasi behar izaten ditut.	1	2	3	4
b) Nire lanean askotan errepikatzen diren egitekoak izaten ditut.	1	2	3	4
c) Nire lana dela-eta sormena landu behar izaten dut.	1	2	3	4
d) Nire lanak aukera ematen dit hainbat erabaki neure kasa hartzeko.	1	2	3	4
e) Nire lanak trebakuntza-maila altua eskatzen du.	1	2	3	4
f) Nire lanean oso askatasun gutxi daukat gauzak nola egin behar ditudan erabakitzeke.	1	2	3	4
g) Nire lanean gauza desberdin asko egin ditzaket.	1	2	3	4
h) Eragin handia dut nire lanean gertatzen diren gauzetan.	1	2	3	4
i) Nire lanak modua ematen dit neure trebetasun bereziak garatzeko.	1	2	3	4
j) Lana oso azkar egin behar izaten dut.	1	2	3	4
k) Lana oso gogor egin behar izaten dut.	1	2	3	4
l) Ez didate lan askorik ematen egiteko.	1	2	3	4
m) Lana ganoraz egiteko behar beste denbora izaten dut.	1	2	3	4
n) Ez dut hartzen inorengandiko agindu kontrajarririk.	1	2	3	4

TABAKOA.

Hurrengo galderak tabako-kontsumoari buruzkoak dira.

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

60. Erantzun, mesedez, galdera guzti hauek, eta adierazi zenbateko maiztasunaz egoten zaren besteek erretzen duten tabakoaren kea arnasten...

	Bai, egun guztietan	Bai, sarri askotan	Bai, noizean behin	Bai, baina gutxitan	Inoiz ere ez
a) Zeure etxean.	1	2	3	4	5
b) Zeure lantoki edo ikaslekuan. (jubilatuek eta langabetuek egunaren zati handiena igarotzen duten lekuan pentsatuz erantzun behar dute)	1	2	3	4	5
c) Beste leku itxi batzuetan, adibidez, kafetegi, jatetxe, klub, automobil, eta abarretan.	1	2	3	4	5

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

Bai..... 1

Ez..... 2

—————> HURRENGO ORRIALDERA PASA, 75. GALDERARA (ALKOHOLARI DAGOKION ATALERA)

62. Egunero erretzen al duzu?

Bai
1

Ez
2

A ALDEA.

B ALDEA.

63. Zenbat urterekin hasi zinen egunero erretzen?
(Idatzi urteak)

_____ urterekin.

64. Idatzi zenbatekoa gutxi gorabehera
(Idatzi zenbatekoa)

Zenbat zigarro erretzen duzu egunean? _____ zigarro.

Zenbat puru erretzen duzu egunean? _____ puru.

Zenbat pipa erretzen duzu egunean? _____ pipa.

65. Irensten al duzu kea?

Bai 1

Ez 2

66. Joan den urtearekin konparatuz, gaur egun...
Seinalatu zirkuluaz 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 suabeagoa erretzen duzu.	1	2

67. Azken 12 hilabeteetan saiatu al zara erretzeari uzten?

Bai 1

Ez 2

68. Erretzeari uztea gustatuko litzaizuke?

Bai 1

Ez 2

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

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

75 galderara pasa.
hurrengo orrialdera

70. Zenbat denbora da erretzeari utzi zeniola?

Urte 1 baino gutxiago 1

1-2 urte 2

2-5 urte 3

5-10 urte 4

10 urte baino gehiago 5

71. Zenbat urterekin hasi zinen egunero erretzen?

_____ urterekin.

72. Gutxi gorabehera:

Zenbat zigarro erretzen zenuen egunero? _____ zigarro.

Zenbat puru erretzen zenuen egunero? _____ puru.

Zenbat pipa erretzen zenuen egunero? _____ pipa.

73. Irensten al zenuen kea?

Bai 1

Ez 2

74. Zeure familiako medikuaren kontsultan, medikuak edo erizainak aholkatu al dizute inoiz erretzeari uzteko?

Bai 1

Ez 2

Ez naiz oroitzen 3

Ez naiz inoiz joan neure familiako medikuarengana 4

ALKOHOLA.

Hurrengo galderak alkoholaren kontsumoari buruzkoak dira.

Egin zirkulu bat zure erantzunaren zenbakian eta jarraitu geziari, honek seinalatuko baitizu bete behar duzun galdera-sortaren atala.

75. Inoiz pentsatu al duzu gutxiago edan beharko zenukeela?

Bai 1

Ez 2

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

Bai..... 1
Ez..... 2

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

Bai..... 1
Ez..... 2

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

Bai..... 1
Ez..... 2

79. Azken hamabi hilabeteetan, sarri kontsumitu dituzu alkohol-dun edariak (ardoa, sagardoa, garagardoa, brandya...)?

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



A ALDEA.

80. GALDERA ETA HURRENGOAK.

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



B ALDEA.

85. GALDERA ETA HURRENGOAK.

A ALDEA.

80. Alkohol-dun edariren bat ustekabean probatzea kontuan hartu barik, zenbat urterekin hasi zinen ohituraz edaten?

Adina idatzi.

_____ urterekin.

EDARI ALKOHOLDUNEN KONTSUMOA ASTEGUN BATEAN.

81. Kontuan hartu jatorduetan edaten dena (gosari, hamaiketako, bazkari eta afarian) eta jatorduetatik kanpo edaten dena (txikiteoa, ardoak, aperitiboak eta kopak). (Inkesta betetzen denean astelehena bada, idatzi azken ostegunean edandakoa).

Atzo ...

- . Zenbat baso sagardo edan zenuen?
- . Zenbat baso ardo edan zenuen (tabernako 2 txikito = baso 1)
- . Zenbat kaina garagardo edan zenuen (2 labur edo zurito = kaina 1)
- . Zenbat kopa (anisa, whiskia, patxarana, brandya. . .) edan zenuen?
- . Zenbat konbinatu (kubak, gin-tonikak, gin-kasak. . .) edan zenuen?
- . Zenbat kalimotxo edan zenuen?
- . Zenbat bermut, bitter, fino, edan zenuen? (2 mariano = berm. 1)
- . Zenbat likore-txupito edan zenuen?

Idatzi zenbatekoa.

_____ baso sagardo.
_____ baso ardo.
_____ kaina garagardo.
_____ kopa.
_____ konbinatu.
_____ kalimotxo.
_____ bermut.
_____ txupito.

EDARI ALKOHOLDUNEN KONTSUMOA ASTEBURUAN.

82. Kontuan hartu jatorduetan edaten dena (gosari, hamaiketako, bazkari eta afarian) eta jatorduetatik kanpo edaten dena (txikiteoa, ardoak, aperitiboak 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?			
. Zenbat baso ardo edan zenuen (tabernako 2 txikito = baso 1)			
. Zenbat kaina garagardo edan zenuen (2 labur edo zurito = kaina 1)			
. Zenbat kopa (anisa, whiskia, patxarana, brandya. . .) edan zenuen?			
. Zenbat konbinatu (kubak, gin-tonikak, gin-kasak. . .) edan zenuen?			
. Zenbat kalimotxo edan zenuen?			
. Zenbat bermut, bitter, fino, edan zenuen? (2 marianito = berm. 1)			
. Zenbat likor-txupito edan zenuen?			

83. Azken 12 hilabeteen 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

84. Zeure familiako medikuaren kontsultan, medikuak edo erizainak jakinarazi al dizute gehiegizko alkohol kontsumoa kaltegarria dela osasunerako?

Bai 1
Ez 2
Ez naiz oroitzen 3
Ez naiz inoiz joan neure familiako medikuarengana 4

92. galderara pasatu
JATEKO OHITURAK.

B ALDEA. (A ALDEA ERANTZUN EZ DUTENENTZAT)

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

Ez dut inoiz edan 1
Noizean behin edaten dut..... 2
Edateko ohitura izan dut, baina orain ez dut edaten, edo noizean behin baino ez..... 3

92.galderara pasatu
JATEKO OHITURAK.

86. Zenbat urterekin hasi zinen ohituraz edaten?

_____ urterekin.

87. Zenbat urterekin utzi zenion ohituraz edateari?

_____ urterekin.

88. Sarritan edaten al zenuen?

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

89. 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

90. ¿ Zein edari-mota edaten zenuen sarrien?

(Aukeratu bat bakarrik, gehien kontsumitzen zenuena)

Ardoa..... 1
Garagardoa 2
Likoreak..... 3
Konbinatuak 4
Beste batzuk 5
Denetarioak 6

91. Zein izan da arrazoirik handiena edateari uzteko?

Ez dut horren beharrianik, eta ez dut garrantzitsutzat jotzen 1
Ez zait gustatzen..... 2
Arrazoi medikoak edo osasun-arrazoiak direla-eta..... 3
Arrazoi moral edo erlijiosoak direla-eta 4
Larregi edaten nuelako 5
Garestia zen niretzat 6
Nire familian norbaitek alkoholarekin problemak zituen 7
Beste batzuk (zehaztu) 8

JATEKO OHITURAK.

92. Zein maiztasunarekin jaten dituzu honako elikagaietako bakoitza? (bete ezazu hurrengo taula errenkadaz)

	Egunero	3 edo gehiagotan astero	1 edo 2 aldiz astero	1 baino gutxiagotan astero	Inoiz ez edo ia inoiz
a) Fruta freskoa.	1	2	3	4	5
b) Okela.	1	2	3	4	5
c) Arraina.	1	2	3	4	5
d) Pasta, arroza, patatak.	1	2	3	4	5
e) Ogia, zerealak.	1	2	3	4	5
f) Berdura.	1	2	3	4	5
g) Lekaleak.	1	2	3	4	5
h) Hestebeteak.	1	2	3	4	5
i) Esnea, gazta, jogurta.	1	2	3	4	5
j) Gozokiak (galletak...).	1	2	3	4	5

93. Azken 12 hilabetetan jan edo edan duzuna aldatu egin dela esango al zenuke?

Bai 1
Ez 2 ➔ 95. galderara pasatu

94. Zein aldaketa egin dituzu? (Erantzun bat baino gehiago aukera dezakezu)

- Kaloria gutxiago 1
- Kaloria gehiago 2
- Fruta eta berdura gehiago 3
- Fruta eta berdura gutxiago 4
- Koipe gutxiago 5
- Koipe gehiago 6
- Okela gutxiago 7
- Okela gehiago 8
- Gatz gutxiago 9
- Gatz gehiago 10
- Gozoki edo azukre gutxiago jatea 11
- Gozoki edo azukre gehiago jatea 12
- Alkohol gutxiago 13
- Alkohol gehiago 14
- Ur gehiago edatea 15
- Ur gutxiago edatea 16
- Beste bat (idatzi) 17

ETXEBIZITZAREN INGURUA

95. Zure etxebizitzak honako arazoetakoren bat al du?

- | | Bai | Ez |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Kanpoko zaratak..... | ☐ | ☐ |
| 2. Kutsadura edo usain txarrak (industria, trafikoa...)..... | ☐ | ☐ |
| 3. Kaleen garbiketa urria | ☐ | ☐ |
| 4. Komunikazio txarrak | ☐ | ☐ |
| 5. Berdegune (parkeak, lorategiak...) gutxi..... | ☐ | ☐ |
| 6. Delinkuentzia, bandalismoa inguruan | ☐ | ☐ |
| 7. Garbitzeko zerbitzurik ez etxebizitzaren barruan | ☐ | ☐ |

Bukatzeko, hurrengo galdera hauei erantzuteko eskatzen dizugu. Galderokin, gure gizartean eragina duen eta pertsona askok isilean gordeta egotea nahi duten arazo baten maiztasuna jakin nahi dugu. Gogorazten dizugu informazioa konfidentzialki tratatuko dela.

96. Azken hamabi hilabetetan, eraso edo tratu txarren bat sufritu al duzu?

Bai..... 1
Ez 2

**INKESTA AMAITU DA
ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK.**

97. Zenbatetan?

Behin..... 1
Noizbehinka 2
Askotan 3

98. Non gertatu zen eraso edo tratu txarra? (azken hilabeteetan zenbait sufritu badituzu **larriena aipatu)**

Aisiako toki batean..... 1
Lanean edo ikasgelan 2
Kalean 3
Etxean 4
Bizi zaren eraikinean..... 5
Kirol-eremu batean 6
Beste leku batzuetan..... 7

99. Hauxe izan da tratu txarra eman edo eraso egin dizun pertsona:

Ezezagun bat (gizonezkoa)..... 1
Ezezagun bat (emakumezkoa)..... 2
Zure bikotea 3
Familiako beste pertsona bat 4
Zure bikote ohia 5
Emakume ezezagun bat (zure bikotea ez dena)..... 6
Gizon ezezagun bat (zure bikotea ez dena)..... 7

**INKESTA AMAITU DA.
ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK.**