

GALDERA SORTA ZK.: PERTSONA ZK.: 

## 2013KO OSASUN INKESTA

*Galdera-sorta honen helburua gure komunitateko osasun-arazo garrantzitsuenak ezagutzea da. Informazio honi esker, osasun-zerbitzuak hobeto planifikatuko dira, hiritar guztion onerako.*

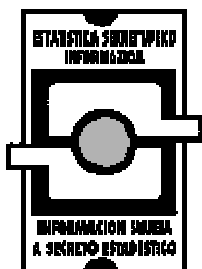
*Zure lankidetzaz ezinbestekoa da; beraz, eskertuko genizuke galdera-sorta osoa betetzea hurrengo orrialdeko azalpenei jarraituz.*

**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  
DOAKO TELEFONOAREN ZENBAKIA:**

**900-50.48.37**

**ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK**



EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOKO 4/1986 ESTADISTIKA-LEGEA:

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

**ESTADISTIKA SEKRETUPEKO INFORMAZIOA.**

# JARRAIBIDEAK.

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.

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

2. adibidea: Idatzi zenbaki bat.

<b>2. galdera</b>	
<b>Idatzi zenbatekoa. Gutxi gorabehera</b>	
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: 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

4. adibidea: Batzuetan, agian, biribil batez adierazi beharko duzu erantzuna, beste batzuetan, kopuru bat idatziz. Gezi batzuk ere agertuko dira, galdesorta nondik nora bete jakiteko.

	a) Ezagutzen al dituzu zerbitzu hauek	b) Erabili duzu?	c) Adierazi gogobetetze-maila 0tik (ez nago batere pozik) 10era (oso pozik).
1. Telefono bidezko aurretiatzko hitzordu automatizatua eskatzea <input type="text"/>	Bai (1) →	Bai (1) →	8
	Ez 2	Ez 2	
2. Familia-medikuarengana edo pediatararengana joateko aurretiatzko hitzordua eskatzea Osakidetzaren webgunearen bitartez	Bai 1 →	Bai 1 →	
	Ez (2)	Ez 2	
3. Erizainarengana/emaginarengana joateko aurretiatzko hitzordua eskatzea Osakidetzaren webgunearen bitartez	Bai (1) →	Bai 1 →	
	Ez 2	Ez (2)	

Galdera-sorta zk.: \_\_\_\_\_

Pertsona zk.: \_\_\_\_\_

IZENA \_\_\_\_\_

1. ABIZENA \_\_\_\_\_

2. ABIZENA \_\_\_\_\_

## OSASUN SISTEMA

Hurrengo galderak, egungo osasun-sistemari buruz (osasun-zentroak, ospitaleak, etab.) daukazun 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 zuek 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  
Ez nago batere pozik ..... 4

2. **Zure osasun-arazoak eta beharrianak bakarrik kontuan hartuta, zure ustez euskal osasun-sistemak zure osasun-beharrianak 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 guztiek izan dezatela asistentzia..... 1  
Zati bat zergen bidez, eta beste bat 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).

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

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

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

	Beti	Gehienetan	Askotan	Batzuetan	Gutxitan	Inoiz ere ez
a) .. egon zara oso urduri?	1	2	3	4	5	6
b) ..sentitu zara lur jota, zerk animatu aurkitu ezinik?	1	2	3	4	5	6
c) ..egon zara lasai eta bakean?	1	2	3	4	5	6
d) ..sentitu zara gogorik gabe eta triste?	1	2	3	4	5	6
e) ..izan zara zoriontsu?	1	2	3	4	5	6

## Zure osasuna, gaur bertan

Egin zirkulu bat, zure osasun egoera **GAUR BERTAN** nolakoa den hobekien deskribatzen duen atal bakoitzeko erantzunean.

### 6. Mugikortasuna

Ez dut arazorik oinez ibiltzeko .....	1
Arazo arinak ditut oinez ibiltzeko .....	2
Arazo moderatuak ditut oinez ibiltzeko .....	3
Arazo larriak ditut oinez ibiltzeko .....	4
Ezin naiz oinez ibili.....	5

---

### 7. Norberaren zainketa

Ez dut arazorik garbitu edo janzteko .....	1
Arazo arinak ditut garbitu edo janzteko .....	2
Arazo moderatuak ditut garbitu edo janzteko .....	3
Arazo larriak ditut garbitu edo janzteko .....	4
Ezin naiz garbitu edo jantzi .....	5

---

### 8. Eguneroko zereginak (*Adibidez: lan egitea, ikastea, etxeko lanak egitea, familia harremanak, aisaldia*)

Ez dut arazorik nire eguneroko zereginak egiteko .....	1
Arazo arinak ditut nire eguneroko zereginak egiteko.....	2
Arazo moderatuak ditut nire eguneroko zereginak egiteko.....	3
Arazo larriak ditut nire eguneroko zereginak egiteko .....	4
Ezin ditut nire eguneroko zereginak egin.....	5

---

### 9. Mina / ondoeza

Ez dut minik, ez ondoezik ere .....	1
Min edo ondoez arina dut.....	2
Min edo ondoez moderatua dut.....	3
Min edo ondoez handia dut .....	4
Min edo ondoez jasanezina dut .....	5

---

### 10. Antsietatea / Depresioa

Ez dut antsietaterik, ez depresiorik ere.....	1
Antsietate edo depresio arina dut .....	2
Antsietate edo depresio moderatua du.....	3
Antsietate edo depresio handia dut.....	4
Antsietate edo depresio jasanezina dut.....	5

---

## Zure osasuna, gaur bertan

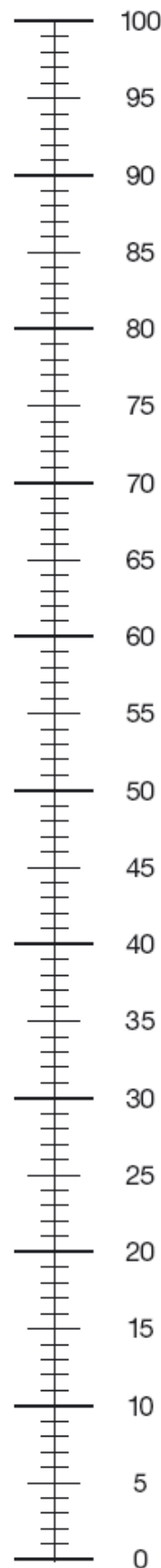
11. Jakin nahi dugu zure osasun egoera **GAUR BERTAN** zein neurritan den ona edo txarra.

- Eskala 0tik 100era zenbakitua dago.  
**100** imajinatzen ahal duzun osasun egoerarik onena da.  
**0** imajinatzen ahal duzun osasun egoerarik txarrena da.
- **Jar ezazu X** bat, eskalan, zure osasun egoera **GAUR BERTAN** zein neurritan den ona edo txarra jakiteko.
- Orain, hemen behean duzun laukian, **idatz ezazu eskalan jarri duzun zenbakia.**

**ZURE OSASUNA GAUR**



Imajinatzen ahal  
duzun osasun  
egoerarik onena



Imajinatzen ahal  
duzun osasun  
egoerarik txarrena

12. Osasun-arazo bat dela-eta, pertsonak normalki egiten dituzten jarduerak egiteko mugatuta ikusi duzu zure burua azken 6 hilabeteetan?

- Bai, oso mugatuta..... 1
- Bai, mugatuta, baina ez larri..... 2
- Ez, bat ere ez..... 3

13. Bizitzako uneraren batean, zure buruaz beste egitea pentsatu duzu seriozki?

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

14. Pentsamendu horiek azken 12 hilabeteetan izan dituzu?

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

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

- Oso atsegina ..... 1
- Nahiko atsegina..... 2
- Atsegin gutxikoa ..... 3
- Batere ez atsegina..... 4

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

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

15. c) Zure aho-hortzen osasuna nolakoa dela esango zenuke, oro har?

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

16.a) Parte hartzen al duzu modu erregularrean borondatezko elkarteren bateko (politika-, erlijio-, ingurumen-, lankidetzarakundeak, kirol-taldeak, etab.) jardueretan?

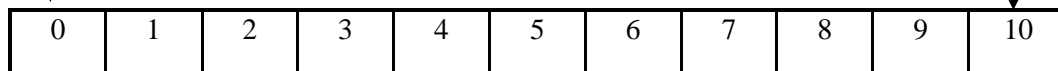
- Bai, modu erregularrean ..... 1
- Batzuetan ..... 2
- Inoiz ez edo ia inoiz ez ..... 3

Hurrengo galderetan, jendearengan zer-nolako konfiantza dugun adieraziko dugu.

16.b) Oro har, zure ustez, jende gehienarekin fida zaitezke, edo inoiz ez zara aski zuhurra gainerakoekin tratatzerakoan?

Kokatu zure burua 0tik 10erako eskalan; 0 «inoiz ez zara aski zuhurra» da eta 10 «jende gehienarekin fida zaitezke» da.

Inoiz ez zara aski zuhurra



Jende gehienarekin fida zaitezke



**16.c) Jende gehiena, ahalko balu, zutaz aprobetxatuko litzatekeela uste duzu, edo zurekin zintzoa izango litzatekeela?**

Erantzunak Otik 10era doaz. 0k esan nahi du “jende gehiena nitaz aprobetxatzen saiatuko litzateke”; eta 10ak esan nahi du “jende gehiena nirekin zintzoa izango litzateke”.

**Jende gehiena  
nitaz aprobetxatzen  
saiatuko litzateke**

↓

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Jende gehiena  
nirekin zintzoa  
izango litzateke**

↓

**16.d). Gehienetan, jendea gainerakoak laguntzen saiatzen da edo bere buruari baino ez dio erreparatzen?**

Erantzunak Otik 10era doaz. 0k esan nahi du “Gehienetan, jendeak bere buruari erreparatzen dio”; eta 10ak esan nahi du “Gehienetan, jendea gainerakoak laguntzen saiatzen da”

**Gehienetan,  
jendeak bere buruari  
erreparatzen dio**

↓

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Gehienetan,  
jendea gainerakoak  
laguntzen saiatzen da**

↓

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

**16.e).** Egin zirkulu bat zure ustez zure egoera adierazten duen laukitxoan. Suposatu egoera horietatik onenean zaudela, beraz, «Nik nahi beste» aukeratuko duzu; orduan, **5 zenbakian zirkulu bat egin**. Egoera horietatik txarrean bazaude “Nik nahi baino askoz ere gutxiago” aukeratuko duzu. Egoera horretan bazaude, **egin zirkulua 1 zenbakian**. Baina, mutur bi horietan ez bazaude, egin zirkulu bat zure egoera hobeto adierazten duen tartetxoan.

	Nik nahi baino askoz ere gutxiago	Nik nahi baino gutxiago	Ez asko ez gutxi	Ia nik nahi beste	Nik nahi beste
1. Nire lagunak eta senideak bisitatzen naute	1	2	3	4	5
2. Nire etxearekin zerikusia daukaten kontuekin laguntzen naute	1	2	3	4	5
3. Nire lana ondo egiten dudanean, goraipamenak eta esker onak ematen dizkirate	1	2	3	4	5
4. Niri gertatzen zaidanaz kezkatzen diren pertsonak ditut	1	2	3	4	5
5. Maitasuna eta afektua ematen dizkirate	1	2	3	4	5
6. Nire arazoei buruz beste batekin hitz egiteko aukera dut, lanean edota etxean	1	2	3	4	5
7. Nire arazo pertsonal eta familiarrei buruz beste batekin hitz egiteko aukera dut	1	2	3	4	5
8. Nire arazo ekonomikoez beste batekin hitz egiteko aukera dut	1	2	3	4	5
9. Gonbidapenak izaten ditut, denbora eman eta beste pertsona batzuekin irteteko	1	2	3	4	5
10. Aholku onak izaten ditut, nire bizitzan jazoera garrantzitsuren bat gertatzen zaidanean	1	2	3	4	5
11. Ohean gaixo nagoenean, laguntza izaten dut	1	2	3	4	5

**17. Idatzi zenbaki bat**

Gutxi gorabehera: **zein da zure pisua oinetakorik gabe?**          kilo

---

**18. Idatzi zenbaki bat**

Gutxi gorabehera: **zein da zure altuera oinetakorik gabe?**          Zentimetro

---

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

- . Gehiegizkoa..... 1
  - . Normala..... 2
  - . Eskasa..... 3
- 

**19.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
- 

**20. Gutxi gorabehera, normalean zenbat ordu egiten duzu lo? Kontuan izan siesta-orduak**

ordu

---



# OSASUN ARAZO KRONIKOAK ETA LAGUNTZA JARRAITUTASUNA

Ondorengo galdera hauek gaixotasun kronikoak izateari eta horien zainketei buruzkoak dira.

21. Ba al duzu gaixotasun edo osasun-arazo kronikorik edo luzerik? (6 hilabete edo gehiagotan)

Bai ..... 1

Ez ..... 2

22. Azken 12 hilabeteetan, mediku orokor edo familia-medikuarengana eta mediku espezialistarengana edo ospitalera joan zara osasun-arrazoi edo gaixotasun bera dela-eta?

Bai ..... 1

Ez ..... 2

Aurreko bi galderetako edozeinetan **BAI** erantzun baldin baduzu (21 eta 22), hurrengo taula bete. Ez baduzu erantzun hori eman, jarraitu 33. galderatik aurrera.

Hurrengo galderen bidez, azken 12 hilabeteetan gaixotasunak direla-eta jaso duzun arretari buruzko iritzia izan nahi dugu.

Baloratu hurrengo baieztapenak; horretarako, erabili kategoria hauek: beti, askotan, gutxitan eta inoiz ere ez.

	Beti	Askotan	Gutxitan	Inoiz ere ez
23. Arreta ematen didaten profesionalek nire aurretiazko historial klinikoa ezagutzen dutela uste dut	1	2	3	4
24. Espezialistarengana joan eta gero, nire familia-medikuak eta biok bisita komentatzen dugu	1	2	3	4
25. Espezialistak niri esandakoaren berri badu nire familia-medikuak, nik azaldu baino lehen.	1	2	3	4
26. Familia-medikuak niri esandakoaren berri badu espezialistak, nik azaldu baino lehen	1	2	3	4
27. Familia-medikua ados dago espezialistak esandakoekin	1	2	3	4
28. Espezialista ados dago familia-medikuak esandakoekin	1	2	3	4
29. Familia-medikuak eta espezialistak ematen didaten arreta koordinatuta dagoela uste dut	1	2	3	4
30. Familia-medikuarekin hitzordua eskatzen dudanean, mediku berak ikusten nau beti	1	2	3	4
31. Arazo bera dela-eta, espezialistarekin hitzordua eskatzen dudanean, mediku berak ikusten nau beti	1	2	3	4
32. Toki berera jotzen dut beti osasun-arazo bat dudanean edo nire gaixotasunari buruzko aholkua behar dudanean	1	2	3	4

## PREBENTZIOKO PRAKTIKAK.

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

33. Hartu al dizu inoiz osasun-profesional batek tentsioa (arteria-presioa), farmazietan egiten dituzun neurketetz gain?

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

34. Noiz hartu zizun azkeneko aldiz tentsioa (arteria-presioa) osasun-profesional batek?

Azken 12 hilabeteetan..... 1  
Orain dela urtebete baino gehiago eta bi urte baino gutxiago..... 2  
Orain dela bi urte baino gehiago eta bost urte baino gutxiago..... 3  
Orain dela bost urte baino gehiago ..... 4

35. Neurtu al dizute inoiz kolesterolaren maila medikuak aginduta, farmazietan egiten dituzun neurketetz gain?

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

36. Noiz egin dizute azkeneko kolesterol-analisisa?

Azken 12 hilabeteetan..... 1  
Orain dela urtebete baino gehiago eta bi urte baino gutxiago..... 2  
Orain dela bi urte baino gehiago eta bost urte baino gutxiago..... 3  
Orain dela bost urte baino gehiago ..... 4

Ondorengo galderak odoleko azukre mailari (gluzemia) egiten diote erreferentzia

37. Neurtu al dizute inoiz odoleko azukre maila?

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

38. Noiz neurtu zizuten azkeneko aldiz odoleko azukre maila?

Azken 12 hilabeteetan..... 1  
Orain dela urtebete baino gehiago eta 5 urte baino gutxiago ..... 2  
Orain dela 5 urte baino gehiago ..... 3

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

39. Motorrez ibiltzen al zara?

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

40. Motorrez zabiltzanean, ipintzen al duzu kaskoa?

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

41. Bizikletaz ibiltzen al zara?

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

42. Bizikletaz zabiltzanean, ipintzen al duzu kaskoa?

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

14 urtetik beherako seme-alabarik ba al duzu?

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

43. Automobilean dabilenean, 14 urtetik beherako zure semea/alaba bere adinari dagokion segurtasun-sistemaren batekin lotuta ibiltzen al da, hala nola, kukoa, jarlekutxo, kuxin jasotzailea, segurtasun-uhala?						
	Beti	Ia beti	Askotan	Batzuetan	Noizean behin bakarrik	Inoiz ere ez
a) hirian?	1	2	3	4	5	6
b) errepidean?	1	2	3	4	5	6

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

44. Jartzen al duzu urtero gripearen txertoa?

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

45. Zergatik ez duzu jartzen gripearen txertoa? Aukeratu arrazoi bat bakarrik, garrantzitsuen.	
Ez nago gomendatzen zaien taldeen artean .....	1
Ez du ezertarako balio .....	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
Medikuak ez jartzeko agindu dit .....	9

46. Joan al zara familia-medikuarengana edo erizain-kontsultara azken 12 hilabete hauetan?

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

47. 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 ariketa fisikorik egiten duzun?	1	2	3
d) Galdetu al dizute 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

Ondoren, galdetgia betetzen jarraitzeko, jar ezazu gurutzea zure adin-taldean, eta joan dagokizun galderara. Zein adin-taldetan zaude?

<del>EMAKUMEA</del> naiz, eta 20 urte baino GUTXIAGO ditut	
<del>GEHI</del> ONA naiz, eta 20 urte baino GUTXIAGO ditut	
20 <del>URTE</del> TIK ETA 75 URTERA bitartekoan (biak barne) nago	
75 urte baino GEHIAGO ditut	

59. galdera (orr. 15)

74. galdera (orr. 18)

48. galdera (orr. 12)

52. galdera (orr. 13)

**GOGORATU: 20 URTETIK 75 URTERA BITARTEKO PERTSONA GUZTIENTZAT (biak barne).**

48. Senitarteko hauetako inori (gurasoei, senideei edo seme-alabei) diagnostikatu al diote, inoiz, bularreko minbizia?

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

49. Adierazi nori diagnostikatu zioten bularreko minbizia eta zenbat urte zituen	
a) Ama:	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2
b) Aita:	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2
c) Arreba / Ahizpa	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2
d) Anaia/ Neba	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2
e) Alaba	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2
f) Semea	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2

50. Senitarteko hauetako inori (gurasoei, senideei edo seme-alabei) diagnostikatu al diote, inoiz, koloneko edo ondesteko minbizia?

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

51. Adierazi nori diagnostikatu zioten eta zenbat urte zituen	
a) Ama:	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2
b) Aita:	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2
c) Arreba / Ahizpa	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2
d) Anaia/ Neba	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2
e) Alaba	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2
f) Semea	Bai ..... 1 → Diagnostosia egin ziotenean zuen adina _____ Ez ..... 2

**Ondoren, berriro jar ezazu gurutzea zure adin-taldean, eta joan dagokizun galderara. Zein adin-taldetan zaude?**

→ <b>ERAKUMEA</b> naiz, eta 50 urte baino GUTXIAGO ditut	
→ <b>GAZONA</b> naiz, eta 50 urte baino GUTXIAGO ditut	
→ 50 urte, edo 50 urte baino GEHIAGO ditut	

**59. galdera (orr. 15)**

**74. galdera (orr. 18)**

**52. galdera (orr. 13)**

## **50 URTEKO EDO GEHIAGOKO PERTSONA GUZTIENTZAT**

Gaur egun, koloneko edo ondesteko minbizia goiz detektatzeko aukera ematen duten probak daude.

**52. Egin al duzu ondorengo probetakoren bat, ea minbizia mota hori duzun jakiteko? (egin dizkizuten proba-mota guztiak aukeratu)**

Gorozkietan (kakatan) odola detektatzeko analisia..	1
Errektoskopia / kolonoskopia.....	2
Beste bat.....	3
Ez dut probarik egin.....	4

**53. Gatozen egin duzun azkeneko probara. Zeinek gomendatu zizun egitea?**

Nik neuk eskatu nuen.....	1
Osakidetzak badu Koloneko Minbizia Goiz Detektatzeko Programa bat, eta handik deitu zidaten.....	2
Osakidetzako familia-medikuak agindu zidan .....	3
Osakidetzako mediku espezialista batek agindu zidan.....	4
Mediku pribatu batek agindu zidan.....	5
Enpresako medikuak agindu zidan .....	6
Beste norbaitek .....	7

**Ondoren, berriro jar ezazu gurutzea zure adin-taldean, eta joan dagokizun galderara.**

**Zein adin-taldetan zaude?**

<del>69 urte baino</del> GUTXIAGO ditut	
<del>EMAKUMEA</del> naiz, eta 69 urte baino GEHIAGO ditut	
<del>GIZONA</del> naiz, eta 69 urte baino GEHIAGO ditut	

**54. galdera (orr. 14)**

**59. galdera (orr. 15)**

**74. en galdera (orr. 18)**

**50 URTETIK ETA 69 URTERA BITARTEKO PERTSONENTZAT BAKARRIK (biak barne)**

Osakidetzaren Koloneko Minbizia Detektatzeko Programak zure adin tarteko pertsoneri eskutitz bat bidaltzen die koloneko minbizia goiz detektatzeko programa batean parte hartzeko gonbitea egiteko

**54. Jaso al duzu halako eskutitzik?**

Bai .....1

Ez .....2

**59. galderara joan (orr. 15)**

**55. Utzi al zenuen gorozkietan (kakatan) odola detektatzeko probaren lagina osasun-zentroan?**

Bai.....1

Ez.....2

**59. galderara joan (orr. 15)**

**56. Zergatik ez zenuen utzi?**

- Ezin izan nuen; oso lanpetuta nengoen ..... 1
- Eskutitza iritsi zenean, ez nengoen ohiko bizitokian ..... 2
- Ez ditut emaitzak ezagutu nahi ..... 3
- Proba honen edo ondorengo proben (kolonoskopia) ezaugarriengatik ..... 4
- Ez dut behar, osasuntsu nago ..... 5
- Ez dut uste ezertarako balio duenik edo ez zait iruditzen nire osasunerako garrantzitsua denik .... 6
- Aurretik egin didate proba ..... 7
- Minbizia diagnostikatu didate ..... 8

**57. Esan, mesedez, zergatik ezin izan zenuen:**

- Familia-kontuengatik edo beste pertsona bat edo batzuk zaintzeagatik .1
- Laneko kontuengatik .....2
- Beste batzuegatik.....3

**58. Gorozkietan (kakatan) odola detektatzeko proba egiteko esan zizutenean, zer dela-eta ez zenuen proba egiteko lagina ekarri?**

- Lotsagarria iruditzen zitzaidan ..... 1
- Ezatsegina iruditzen zitzaidan ..... 2
- Mingarria zela uste nuen ..... 3
- Beste batzuegatik ..... 4

## **EMAKUMEENTZAKO BAKARRIK (GIZONA BAZARA, PASA 74. GALDERARA (orr. 18))**

Mamografia bat bularren erradiografia bat da, eta koskorrak detektatzeko eta garaiz tratatu ahal izateko balio du.

### **59. Noiz egin dizute azkeneko mamografia?**

- Inoiz ere ez..... 1
- Orain dela urtebete baino gutxiago ..... 2
- Orain dela urtebete baino gehiago eta 2 urte baino gutxiago ..... 3
- Orain dela 2 urte baino gehiago eta 3 urte baino gutxiago ..... 4
- Orain dela 3 urte baino gehiago eta 4 urte baino gutxiago ..... 5
- Orain dela 4 urte baino gehiago eta 5 urte baino gutxiago ..... 6
- Orain dela bost urte baino gehiago..... 7

### **60. Zeinek esan zizun egiteko?**

- Nik neuk eskatu nuen..... 1
- Osakidetzaren Bularreko Minbizia Garaiz Detektatzeko Programaren bidez lortu nuen hitzordua ... 2
- Osakidetzako familia-medikuak agindu zidan..... 3
- Osakidetzako mediku espezialista batek agindu zidan ..... 4
- Mediku pribatu batek agindu zidan..... 5
- Enpresako medikuak agindu zidan ..... 6
- Beste norbaitek ..... 7

Ondoren, berriro jar ezazu gurutzea zure adin-taldean, eta joan dagokizun galderara.

<del>EMAKUMEA</del> naiz, eta 40 urte baino GUTXIAGO ditut		<b>72. galdera (orr. 17)</b>
<del>EMAKUMEA</del> naiz, eta 40 urtetik eta 49 urtera bitartekoan nago		<b>61. galdera (orr. 15)</b>
<del>EMAKUMEA</del> naiz, eta 50 urte, edo 50 urte baino GEHIAGO ditut		<b>67. galdera (orr. 16)</b>

## **40 ETA 49 URTE BITARTEKO EMAKUMEENTZAKO BAKARRIK (biak barne)**

### **61. Osakidetzaren Bularreko Minbizia Garaiz Detektatzeko Programak eskutitz bat bidaltzen die adin tarte bateko emakumeei familiako norbaitek bularreko minbizia izan ote duen galdetzeko telefono bidez edo internet bidez harremanetan jarriko dela adierazteko. Jaso duzu halako eskutitzik?**

- Bai .....1  
Ez .....2 → **72. galderara joan (orr. 17)**

### **62. Erantzun al zenion internet bidezko galdera-sortari?**

- Bai .....1 → **72. galderara joan (orr. 17)**  
Ez .....2

### **63. Deitu al zizuten telefonoz?**

- Bai .....1  
Ez .....2 → **72. galderara joan (orr. 17)**

### **64. Erantzun al zenien egindako galderari?**

- Bai .....1 → **72. galderara joan (orr. 17)**  
Ez .....2

**65. Zergatik ez zenien erantzun?**

- Ezin izan zuen; oso lanpetuta nengoen ..... 1
- Ez ditut emaitzak ezagutu nahi ..... 2
- Ez naiz fidatzen emaitzen pribatutasunaz ..... 3
- Ez dut behar, osasunez ondo nago ..... 4
- Ez dut uste ezertarako balio duenik edo ez zait iruditzen nire osasunerako garrantzitsua denik ..... 5
- Aurretik egin nuen mamografia bat ..... 6
- Minbizia diagnostikatu didate ..... 7

**66. Zergatik zeunden lanpetuta?**

- Familia-kontuengatik edo beste pertsona bat edo batzuk zaintzeagatik ..... 1
- Laneko kontuengatik ..... 2
- Beste batzuegatik ..... 3

**50 urte baino gutxiagoko EMAKUMEA**

**72. galdera (orr. 17)**

**50 URTEKO EDO GEHIAGOKO EMAKUMEENTZAKO BAKARRIK**

**67. Osakidetza Bularreko Minbizia Goiz Detektatzeko Programak mamografia bat egiteko gonbidapen eskutitzak bidaltzen ditu. Jaso duzu halako eskutitzik?**

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

**72. galderara joan (orr. 17)**

**68. Hitzordua zenuenean, joan al zinen mamografia egitera?**

- Bai, hitzordu guztietan ..... 1
- Bai, baina ez hitzordu guztietan ..... 2
- Inoiz ere ez ..... 3

**72. galderara joan (orr. 17)**

**69. Zergatik ez zinen joan? Aukeratu arrazoi bat bakarrik, garrantzitsuenak:**

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

→ Adanik diagnostikatuta daukat bularreko minbizia	1	72. galdera (orr.17)
Ez nuen eskutitza garaiz jaso	2	
Ordutegia ez zetorkidan ondo	3	
Ez ditut emaitzak ezagutu nahi	4	
Ez dut uste ezertarako balio duenik edo ez zait iruditzen nire osasunerako garrantzitsua denik	5	
Osakidetza egin behar zidaten edo aurretik egin nuen	6	
Zentro pribatu batean egin behar zidaten edo aurretik egin nuen	7	
→ Ezin izan nuen; oso lanpetuta nengoen	8	70. galdera
→ Probaren ezaugarriengatik	9	71. galdera

**70. Zergatik zeunden lanpetuta?**

- Familia-kontuengatik edo beste pertsona bat edo batzuk zaintzeagatik ..... 1
- Laneko kontuengatik ..... 2
- Beste batzuegatik ..... 3

**72. galderara joan (orr. 17)**

**71. Probaren zer ezaugarri dela-eta ez zinen joan hitzorduetara?**

- Kaltegarria dela uste dut ..... 1
- Mingarria dela uste dut ..... 2
- Beste arrazoi batengatik ..... 3

**72. galderara joan (orr. 17)**



## EMAKUME GUZTIENTZAT

Baginako zitologia baginako zelulen lagin bat biltzean datza, eta zenbait gaixotasun prebenitzeko balio du.

### 72. Noiz egin dizute azkeneko baginako zitologia?

Inoiz ez.....	1
Orain dela hiru urte edo gutxiago.....	2
Orain dela hiru urte baino gehiago eta bost urte baino gutxiago....	3
Orain dela bost urte baino gehiago.....	4



**74. galderara joan (orr. 18)**

---

### 73. Non egin zizuten azkeneko baginako zitologia?

Osakidetzako laguntza-zentro batean .....	1
Kontsulta pribatuan .....	2

---

# JARDUERA FISIKOA EDO ARIKETA FISIKOA.

## PERTSONA GUZTIENTZAT

Hurrengo galderak lanean eta aisialdian egiten duzun jarduera edo ariketa fisikoari buruzkoak dira.

**74. Honakoetatik zeinek deskribatzen du hoberen lantokian, ikastetxean, etxean (etxeko lanak), eta abarretan egiten duzun jarduera nagusia?**

Egun osoan zehar eserita egoten naiz, eta joan-etorri gutxi egiten ditut. ....	1
Zutik egiten dut lan eta/edo maiz egiten ditut joan-etorriak, baina ez dut pisurik altxatu behar. ....	2
Karga arinak eraman ohi ditut eta/edo eskailerak edo aldapak igo edo jaitsi behar izaten ditut maiz.....	3
Oso karga pisutsuak eraman ohi ditut eta/edo ahalegin fisiko handia egin behar izaten dut.....	4

**75. Denbora duzunean, egiten al duzu gorputza lantzeko zer edo zer, adibidez, gutxienez ordu erdiz oinez ibiltzea, korrika egitea, bizikletan ibiltzea, kirola... Maiz?**

Inoiz ere ez .....	1
Gutxitan .....	2
Hilean behin baino gehiagotan.....	3
Astean behin baino gehiagotan.....	4
Egunero .....	5

**76. Aisialdian, egiten al duzu normalean nahi izango zenukeen ariketa fisiko guztia?**

Bai ..... 1

Ez..... 2 →

**77. Zergatik?**

Ez dudalako denborarik, lana, familia-eginbeharrak edo zaintza-betebeharrak direla-eta .....	1
Nire osasun-arazoen galarazten didatelako.....	2
Borondate faltagatik.....	3
Toki egokirik ez dudalako .....	4
Baliabide ekonomiko faltagatik.....	5
Beste arrazoi batzuegatik .....	6

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. *Pentsa ezazu lanean edo etxean egiten dituzun jardueretan, edo toki batetik bestera mugitzean edo zure kirol, ariketa edo aisi aldietan.*

Pentsatu azken 7 egunetan egin dituzun *jarduera bizi*etan. 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 dituzunetan bakarrik.

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

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

 egunetan asteko

79.a) galderara joan (orr. 19)

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

Orduak eguneko

Minutuak eguneko

Pentsatu **azken 7 egunetan** egin dituzun **jarduera moderatu**etan. 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.

79.a) **Azken 7 egunetan, zenbat egunetan egin duzu jarduera fisiko moderatu bat, esaterako: pisu arinak eramatea, bizikletan abiadura erregularrean ibiltzea, edo tenisaren binaka jolastea? Mesedez, ez sartu oinetz ibiltzea.**

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

 egunetan asteko

80.a) galderara joan

79.b) Normalean, guztira zenbat denbora jardun zenuen jarduera fisiko moderatu bat egiten egun horietako batean?

Orduak eguneko

Minutuak eguneko

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.

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

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

 egunetan asteko

81. galderara joan

80.b) Normalean, zenbat denbora eman zenuen ibiltzen egun horietako batean?

Orduak eguneko

Minutuak eguneko

Azken galdera eserita igarotako denborari buruzkoa da, eta lanean, etxean, ikasgelan eta aisialdian eserita egondako denbora barne hartzen du.

81. **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.**

Orduak eguneko

Minutuak eguneko

82.a) 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
- Bizikletaz ..... 2
- Ibilgailu partikularrez (automobila, motozikleta)..... 3
- Garraio publikoz..... 4
- Mistoa (garraio publikoa eta beste ibilgailu bat konbinatuz) ..... 5
- Ez ditut ibilbide horiek egiten ..... 6

83. galderara joan (orr. 20)

82. b) Oro har, zenbat denborako bidea daukazu zeure etxetik lantokira edo ikastetxera?

Orduak

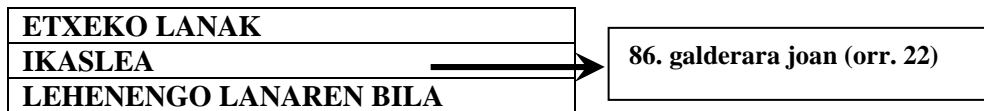
Minutuak

82. c) 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.

Zure jarduera nagusia hauetako bat bada:



## LAN EGITEN DUTENENTZAT EDO LAN EGIN DUTENENTZAT BAKARRIK

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

Jubilatuek, aurrean lan egin duten langabeek eta lanerako ezintasun iraunkorra dutenek galdera hauei erantzun behar diete, lan nagusia edo denbora gehien eman duten lana aintzat hartuta.

### 83.a Zenbateraino zaude pozik zure lanean?

- Oso pozik..... 1
- Pozik..... 2
- Ez hain pozik ..... 3
- Ez nago batere pozik ..... 4

### 83.b- Oro har, lan egiteko baldintzak kontuan hartuta, adierazi zure lanaren estres-maila, 0tik (ez da batere estresagarria) 7rako (oso estresagarria) eskalaren arabera

Ez da batere estresagarria



Oso estresagarria



0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

### 84. Erantzun galdera hauei guztiei, eta adierazi zure lana dela/zela-eta, zenbatetan egon behar zaren/izan zinen....

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzuetan	Noizean behin bakarrik	Inoiz ere ez
a) Zutik denbora luzean.	1	2	3	4	5	6
b) Denbora luzean, zaila, deserosoa edo luzaro nekagarria izan daitekeen posturan.	1	2	3	4	5	6
c) Oinez joan-etorri luzeak 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 ordenagailu-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

## 85. Zure lanpostuan, zer maiztasunarekin izaten dituzu ondoko arriskuak?

	Beti	Ia beti	Askotan	Batzuetan	Noizean behin bakarrik	Inoiz ere ez
a) Kea, hautsa eta produktu toxikoak arnastea.	1	2	3	4	5	6
b) Produktu toxiko edo kaltegarriak manipulatzeko edo horiekin kontaktuan egotea.	1	2	3	4	5	6
c) Bakteria, birus edo beste agente biologiko batzuen eraginiko kutsadura.	1	2	3	4	5	6
d) Maila handiko zarata, 3 metrora dagoen lankide batekin hitz egitea eragozten duena.	1	2	3	4	5	6
e) Material edo objektuen jaurtiketa edo erorketetatik 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 istripuak izatea.	1	2	3	4	5	6
i) Erradiazio ionizatzaileak (X eta gamma izpiak)	1	2	3	4	5	6

## PERTSONA GUZTIENTZAT

86. Azken 12 hilabeteetan, diskriminatu zaituzte, zerbait egitea ukatu dizute, gogaitu egin zara edo gutxiago sentitu zara adina, sexua, etnia, jaioterria, ikasketa-maila, gizarte-klasea, hizkuntza, ideia politikoak, sexu-joera, erlijioa, ezgaitasuna edo gaixotasuna dela-eta?

Bai..... 1

Ez..... 2

88. galderara joan (orr. 24)

Hurrengo hauetako egoeren artean, zergatik diskriminatu zaituzte eta zer arlotan? (Posible da aukera bat baino gehiago hautatzea)

### 87.1 Lan bila

Bai..... 1

Ez..... 2

	BAI	EZ
a) Adinagatik?	1	2
b) Sexuagatik?	1	2
c) Etnia edo jaioterria dela-eta?	1	2
d) Ikasketa mailagatik edo gizarte klaseagatik?	1	2
e) Hizkuntza dela-eta?	1	2
f) Ideia politikoak direla-eta?	1	2
g) Erlijioa dela-eta?	1	2
h) Sexu-joera dela-eta?	1	2
i) Ezgaitasunen bat dela-eta?	1	2
j) Gaixotasuna dela-eta?	1	2

### 87.2 Lantokian / Ikastetxean

Bai..... 1

Ez..... 2

	BAI	EZ
a) Adinagatik?	1	2
b) Sexuagatik?	1	2
c) Etnia edo jaioterria dela-eta?	1	2
d) Ikasketa mailagatik edo gizarte klaseagatik?	1	2
e) Hizkuntza dela-eta?	1	2
f) Ideia politikoak direla-eta?	1	2
g) Erlijioa dela-eta?	1	2
h) Sexu-joera dela-eta?	1	2
i) Ezgaitasunen bat dela-eta?	1	2
j) Gaixotasuna dela-eta?	1	2


### 87.3 Etxean (bikotekidearengandik)

Bai..... 1

Ez..... 2

	BAI	EZ
a) Adinagatik?	1	2
b) Sexuagatik?	1	2
c) Etnia edo jaioterria dela-eta?	1	2
d) Ikasketa mailagatik edo gizarte klaseagatik?	1	2
e) Hizkuntza dela-eta?	1	2
f) Ideia politikoak direla-eta?	1	2
g) Erlijioa dela-eta?	1	2
h) Sexu-joera dela-eta?	1	2
i) Ezgaitasunen bat dela-eta?	1	2
j) Gaixotasuna dela-eta?	1	2


**87.4 Etxean (bikotekidea ez den beste batengandik)**

Bai..... 1 

Ez..... 2

	BAI	EZ
a) Adinagatik?	1	2
b) Sexuagatik?	1	2
c) Etnia edo jaioterria dela-eta?	1	2
d) Ikasketa mailagatik edo gizarte klaseagatik?	1	2
e) Hizkuntza dela-eta?	1	2
f) Ideia politikoak direla-eta?	1	2
g) Erlijioa dela-eta?	1	2
h) Sexu-joera dela-eta?	1	2
i) Ezgaitasunen bat dela-eta?	1	2
j) Gaixotasuna dela-eta?	1	2


**87.5 Osasun-laguntza jasotzerakoan**

Bai..... 1 

Ez..... 2

	BAI	EZ
a) Adinagatik?	1	2
b) Sexuagatik?	1	2
c) Etnia edo jaioterria dela-eta?	1	2
d) Ikasketa mailagatik edo gizarte klaseagatik?	1	2
e) Hizkuntza dela-eta?	1	2
f) Ideia politikoak direla-eta?	1	2
g) Erlijioa dela-eta?	1	2
h) Sexu-joera dela-eta?	1	2
i) Ezgaitasunen bat dela-eta?	1	2
j) Gaixotasuna dela-eta?	1	2

**87.6 Toki publikoren batean (kalea barne)**

Bai..... 1 

Ez..... 2

	BAI	EZ
a) Adinagatik?	1	2
b) Sexuagatik?	1	2
c) Etnia edo jaioterria dela-eta?	1	2
d) Ikasketa mailagatik edo gizarte klaseagatik?	1	2
e) Hizkuntza dela-eta?	1	2
f) Ideia politikoak direla-eta?	1	2
g) Erlijioa dela-eta?	1	2
h) Sexu-joera dela-eta?	1	2
i) Ezgaitasunen bat dela-eta?	1	2
j) Gaixotasuna dela-eta?	1	2

## 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...

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

	Bai, egunero	Bai, sarri askotan	Bai, noizean behin	Bai, baina gutxitan	Inoiz ere ez
a) Zure etxean.	1	2	3	4	5
b) Zure lantoki edo ikastetxean (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 eta abarretan.	1	2	3	4	5
d) Automobilean	1	2	3	4	5

88 b) Egon al zara azken astean aisialdirako toki itxiren batean (kafetegiak, jatetxeak, klubak, eta abar)?

Bai ..... 1

Ez ..... 2

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

Bai ..... 1

Ez ..... 2

→ 103. galderara joan (orr. 26)

90. Egunero erretzen al duzu?

Bai ..... 1

Ez ..... 2

→ 96. galderara joan (orr. 25)

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

\_\_\_\_ urterekin

92. Idatzi zenbatekoa gutxi gorabehera. (Idatzi kopurua)

Biltzeko zenbat zigarro erretzen duzu egunean? \_\_\_\_\_ zigarro.

Paketeko zenbat zigarro erretzen duzu egunean? \_\_\_\_\_ zigarro.

Zenbat puru erretzen duzu egunean? \_\_\_\_\_ puru.

Zenbat pipa erretzen duzu egunean? \_\_\_\_\_ pipa.

93. 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



94. Azken 12 hilabeteetan saiatu al zara erretzeari uzten?

Bai ..... 1

Ez ..... 2

95. Erretzeari uztea gustatuko litzaizuke?

Bai ..... 1

Ez ..... 2

102. galderara joan

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

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

→ Noizean behin baino ez dut erretzen	1	97. galdera
→ Orain ez dut erretzen; lehen, noizean behin erretzen nuen	2	103. galdera (orr. 26)
→ Orain ez dut erretzen; lehen, egunero erretzen nuen	3	99. galdera

97. Idatzi zenbatekoa gutxi gorabehera

Biltzeko zenbat zigarro erretzen duzu astean?  zigarro.

Paketeko zenbat zigarro erretzen duzu astean?  zigarro.

Zenbat puru erretzen duzu astean?  puru.

Zenbat pipa erretzen duzu astean?  pipa.

98. Erre al duzu inoiz egunero?

Bai ..... 1

Ez ..... 2

103. galderara joan (orr. 26)

99. Orain dela zenbat urte utzi zenion egunero erretzeari?

.....  urte  hilabete

100. Zenbat urterekin hasi zinen egunero erretzen?

urterekin

101. Egunero erretzen zenuenean, gutxi gorabehera:

Biltzeko zenbat zigarro erretzen zenuen egunean?  zigarro.

Paketeko zenbat zigarro erretzen zenuen egunean?  zigarro.

Zenbat puru erretzen zenuen egunean?  puru.

Zenbat pipa erretzen zenuen egunean?  pipa.

102. Zure familiako medikuaren kontsultan, medikuak edo erizainak aholkatu al dizu inoiz erretzeari uzteko?

Bai ..... 1

Ez ..... 2

Ez naiz oroitzen ..... 3

Ez naiz familia-medikuarengana edo erizainarengana joan ..... 4

# ALKOHOLA

Hurrengo galderak alkoholaren kontsumoari buruzkoak dira.

**103.** Azken hamabi hilabeteetan, sarri kontsumitu dituzu alkoholdun edariak (ardoak, sagardoak, garagardoak, brandya...)? Egin zirkulu bat zure erantzunaren zenbakian eta jarraitu geziari, honek seinalatuko baitizu bete behar duzun galdera-sortaren atala.

→ Egunero	1	<b>104. galderara joan</b>
4-6 aldiz astean.	2	
2-3 aldiz astean.	3	
Astean behin.	4	
Hamabostean behin.	5	<b>111. galderara joan (orr. 28)</b>
→ Hilean behin.	6	
Hilean behin baino gutxiagotan.	7	
Ez dut edan azken 12 hilabeteetan.	8	

**104.** Alkoholdun edariren bat ustekabean probatzea kontuan hartu gabe, zenbat urterekin hasi zinen ohituraz edaten?

Idatzi adina

□□□ urterekin

## EDARI ALKOHOLDUNEN KONTSUMOA ASTELEHENETIK OSTEGUNERA

**105.** 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....	Idatzi kopurua.	
. Zenbat baso sagardo edan zenuen?	□□□	baso sagardo.
. Zenbat baso ardo edan zenuen? (tabernako 2 txikito = baso bat)	□□□	baso ardo.
. Zenbat kaña garagardo edan zenuen? (2 labur edo zurito = kaña 1)	□□□	kaña garagardo.
. Zenbat kopa (anisa, whiskia, patxarana, brandya. . .) edan zenuen?	□□□	kopa.
. Zenbat konbinatu (kubak, gin-tonikak, gin-kasak. . .) edan zenuen?	□□□	konbinatu
. Zenbat kalimotxo edan zenuen?	□□□	kalimotxo.
. Zenbat bermut, bitter, fino, edan zenuen? (2 marianito = bermut 1)	□□□	bermut.
. Zenbat likore-txupito edan zenuen?	□□□	txupito.

**EDARI ALKOHOLDUNEN KONTSUMOA ASTEBURUAN (OSTIRALETIK IGANDERA).**

106. 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:	Idatzi kopurua.		
	OSTIRALEAN	LARUNBATEAN	IGANDEAN
. Zenbat baso sagardo edan zenuen?	□□□	□□□	□□□
.Zenbat baso ardo edan zenuen? (tabernako 2 txikito = baso bat)	□□□	□□□	□□□
.Zenbat kaña garagardo edan zenuen? (2 labur edo zurito = kaña 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 = bermut 1)	□□□	□□□	□□□
.Zenbat likore-txupito edan zenuen?	□□□	□□□	□□□

107. 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

108. 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 familia-medikuarengana edo erizainarengana joan..... 4

Irudi hauetan edari alkoholaren edari-unitate estandar deitutakoaren baliokidetzak ikus daitezke.

## EDARI ALKOHOLDUNEN BALIOKIDETZA TXARTELA

Hurrengo edariek alkoholaren edari-unitate estandar 1 dute



Hurrengo edariek alkoholaren edari-unitate estandar 2 dute



Baliokidetzak horien arabera, erantzun galdera hauei:

**109. GIZONAK.** Azken 12 hilabeteotan, zenbat bider hartu dituzu, aldi bakar batean, 6 edari estandar edo gehiago, hau da, guztira 6 ardo, kaña edo txupittoa baino gehiago, edo 3 kubata, whisky edo koñak baino gehiago? («Aldi bakar batean» diogunean, 4 ordutik 6 ordura bitarteko tartean esan nahi dugu).

- Inoiz ere ez ..... 1
- Hilean behin baino gutxiagotan..... 2
- Hilero ..... 3
- Astero ..... 4
- Egunero edo ia egunero ..... 5

**110. EMAKUMEAK.** Azken 12 hilabeteotan, zenbat bider hartu dituzu, aldi bakar batean, 5 edari estandar edo gehiago, hau da, guztira 5 ardo, kaña edo txupittoa baino gehiago, edo 3 kubata, whisky edo koñak baino gehiago? («Aldi bakar batean» diogunean, 4 ordutik 6 ordura bitarteko tartean esan nahi dugu).

- Inoiz ere ez ..... 1
- Hilean behin baino gutxiagotan..... 2
- Hilero..... 3
- Astero ..... 4
- Egunero edo ia egunero ..... 5

**115. galderara joan (orr. 29)**

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

Ez dut inoiz edan	1	<b>119. galderara joan (orr. 30)</b>
Noizean behin edaten dut	2	<b>115 galderara joan (orr. 29)</b>
Lehen ohituraz edaten nuen,eta orain ez dut edaten edo noizean behin edaten dut	3	<b>112 galderara joan</b>

**112. Zenbat urterekin hasi zinen ohituraz edaten?**

\_\_\_\_ urterekin.

**113. Zenbat urterekin utzi zenion ohituraz edateari?**

\_\_\_\_\_ urterekin.

---

**114. Sarritan edaten al zenuen?**

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

---

**PERTSONA GUZTIENTZAT “Inoiz ez dut edan” erantzuna eman dutenak izan ezik.**

**115. Inoiz pentsatu al duzu gutxiago edan beharko zenukeela?**

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

---

**116. Molestatu al zaitu zure edateko modua dela-eta jendearen kritikak izateak?**

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

---

**117. Gaizki edo errudun sentitu al zara zure edateko modua dela eta?**

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

---

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

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

---

# JATEKO OHITURAK.

119. Zein maiztasunarekin jaten dituzu honako elikagaietako bakoitza? (bete ezazu hurrengo taula ilaraz)

	Egunero		Astean hirutan edo gehiagotan	Astean behin edo bitan	Astean behin baino gutxiagotan	Inoiz ez edo ia inoiz ez
		Unitate / errazio kopurua				
a) Fruta freskoa.	1 → <input type="text"/>		2	3	4	5
b) Fruitu- edo barazki-zuku naturala.	1 → <input type="text"/>		2	3	4	5
c) Haragia.	1		2	3	4	5
d) Arraina.	1		2	3	4	5
e) Pasta, arroza, patatak.	1		2	3	4	5
f) Arrautzak.	1		2	3	4	5
g) Ogia, zerealak.	1		2	3	4	5
h) Barazkiak.	1 → <input type="text"/>		2	3	4	5
i) Lekaleak.	1		2	3	4	5
j) Hestebeteak.	1		2	3	4	5
k) Esnea, gazta, jogurta.	1		2	3	4	5
l) Gozokiak (gailetak).	1		2	3	4	5
m) Azukredun freskagarriak.	1		2	3	4	5
n) Janari lasterra (pizzak, hanburbesak, ogitartekoak)	1		2	3	4	5
o) Aperitiboak edo pikatzeko janari gaziak, patata frijituak, gantxitoak, eta abar	1		2	3	4	5

120. Lan-egunetan, normalean non gosaltzen duzu?

- Etxean, atera baino lehen ..... 1  
 Etxetik kanpo ..... 2  
 Ez dut gosaltzen ..... 3  
 Ez dut inoiz gosaltzen ..... 4

122. galderara joan (orr. 31)

121. Normalean, zer gosaltzen duzu? (Posible da erantzun bat baino gehiago hautatzea)

- a) Kafea, esnea, tea, txokolatea, kakaoa, jogurta, eta abar ..... 1  
 b) Ogia, ogi txigortua, gailetak, zereala, opilak, eta abar ..... 2  
 c) Fruta eta/edo zukua ..... 3  
 d) Arrautzak, gazta, urdaiazpikoa, eta abar ..... 4  
 e) Beste jaki mota batzuk ..... 5

## ETXEBIZITZAREN INGURUA.

122. Zure etxebizitzak honako arazoetakoren bat al du?

	Asko	Zertxobait	Batere ez
a) Etxebizitzatik kanpoko zarata gogaikarria da	1	2	3
b) Kanpoaldean usain txarra dago	1	2	3
c) Kontsumorako ura txarra da	1	2	3
d) Kaleak ez daude oso garbi	1	2	3
e) Airea oso kutsatuta dago, gertuko industriaren batengatik	1	2	3
f) Airea oso kutsatuta dago, beste arrazoi batzuk direla medio	1	2	3
g) Berdegune gutxi dago	1	2	3
h) Animaliak daude (txakurrak, katuak, usoak...) eta arazoak sortzen dituzte	1	2	3
i) Delinkuentzia, indarkeria edo bandalismoa etxean edo auzoan	1	2	3

123. Adierazi honako baieztapen hauekiko adostasun maila.

	Oso ados	Ados	Ez nago ados	Ez nago batere ados
a) Nire auzoak/herriak fruta eta barazki freskoen eskaintza zabala du	1	2	3	4
b) Nire auzoan/herrian janari lasterra erosteko aukera ugari dago (pizzeriak, hanburgesategiak, kebab-saltokiak, Macdonalds-ak, Burger King-ak...)	1	2	3	4
c) Nire auzoak/herriak ariketa fisikoa egiteko instalazioak ditu (gimnasioa, igerilekua, kiroldegia eta abar)	1	2	3	4
d) Nire auzoa/herria ariketa fisikoa egiteko (paseatu, korrika egin) inguru egokia da	1	2	3	4

124. Zure auzoan/herrian, zer eragozpen duzu, ariketa fisikoa egiteko?

Segurtasun eza ..... 1  
 Zirkulazio handia ..... 2  
 Espazio egokien falta ..... 3  
 Bestelakoak ..... 4 → Zein?.....

125. Gaur egun, Euskal Osasun Zerbitzuak (Osakidetza) informazioaren eta komunikazioaren teknologia berriekin (internet, esaterako) lotutako zerbitzu batzuk jarri ditu abian, herritarrek osasun-laguntza, prebentzioa eta gaixotasunen tratamendua errazago eskura izan dezaten. Adierazi ea zerbitzu hauek ezagutzen dituzun.

	a) Ezagutzen duzu?	b) Erabili duzu?	c) Adierazi gogobetetze maila 0tik (ez nago batere pozik) 10era (oso pozik).
1. Telefono bidezko aurretiazko hitzordu automatizatua eskatzea	Bai 1 →	Bai 1 →	_ _
	Ez 2	Ez 2	
2. Familia-medikuarengana edo pediatrarengana joateko aurretiazko hitzordua eskatzea Osakidetzaren webgunearen bitartez	Bai 1 →	Bai 1 →	_ _
	Ez 2	Ez 2	
3. Erizainarengana/emaginarengana joateko aurretiazko hitzordua eskatzea, Osakidetzaren webgunearen bitartez	Bai 1 →	Bai 1 →	_ _
	Ez 2	Ez 2	
4. Familia-medikuari edo erizainari kontsulta telefono bidez edo posta elektronikoko bidez egiteko aukera.	Bai 1 →	Bai 1 →	_ _
	Ez 2	Ez 2	
5. Telefono bidezko osasun-aholkua: osasuneko profesionalak telefono bidez ematen duten zerbitzua, osasun-arazoei, sintomei, tratamenduei, eta abarrei buruzko galderak erantzuteko	Bai 1 →	Bai 1 →	_ _
	Ez 2	Ez 2	
6. Osasun-karpeta pertsonala: historia klinikoa internet bidez kontsultatzea	Bai 1 →	Bai 1 →	_ _
	Ez 2	Ez 2	
7. Telemedikuntza: informazioaren teknologiak erabiltzea gaixotasun kronikoak tratatzeko eta kontrolatzeko, ospitalera edo osasun-zentrora joan beharrik izan gabe	Bai 1 →	Bai 1 →	_ _
	Ez 2	Ez 2	



Galdesorta hau amaitzeko, datu pertsonal batzuk eskatuko dizkizugu. Ez kezkatu, informazio hori estatistiketarako besterik ez dugu erabiliko, eta izenik gabe aztertuko dugu. Gainera, informazio hori, galdesorta osoa bezalaxe, estatistika-arloko sekretu-arauen babespean eta datuak babesteko legearen babespean egongo da.

**126. Emango zeniguke, NAN zenbakia, Atzerritarraren Identifikazio-zenbakia (AIZ) edo, aurreko biak ez badituzu, pasaportearen zenbakia?**

**Dokumentu-mota: NAN/AIZ edo Pasaportea**

**NAN / AIZ/ PASAPORTEA**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

**127. Nola bete duzu galdesorta hau?**

Nire kabuz bete dut ..... 1  
Galdesorta egin didanak lagunduta bete dut ..... 2

<p><b>ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK GALDERA-SORTAREN AMAIERA</b></p>
---