



## Załącznik 1. Kwestionariusz badania *Profilaktyka prozdrowotna a nierówności w zdrowiu*

### Wprowadzenie

.....

### Ogólna ocena stanu zdrowia

1. Moje zdrowie w stosunku do osób w moim wieku jest?
  - a) Zdecydowanie lepsze
  - b) Trochę lepsze
  - c) Takie samo
  - d) Trochę gorsze
  - e) Zdecydowanie gorsze
  
2. Masa ciała (kg) ..... [mierzona rano w okresie ostatnich 7 dni]
  
3. Wzrost (cm).....
  
4. Obwód pasa (cm)..... [Obwód należy mierzyć w połowie odległości między najwyższym punktem grzebienia kości biodrowej a najniższym punktem łuku żebrowego]
  
5. Czy chorujesz na którąkolwiek z poniższych chorób? [WIELOKROTNY WYBÓR]
  - a) Alergie (min. skórne, katar sienny)
  - b) Nietolerancję pokarmową, alergię pokarmową
  - c) Choroby układu moczowego (kamica, niewydolność nerek, kłębuszkowe zapalenie nerek, inne choroby nerek lub dróg moczowych)
  - d) Choroby układu krążenia (nadciśnienie, przebyty udar mózgu, przebyty zawał mięśnia sercowego, choroba wieńcowa, niewydolność serca, miażdżycza tętnic kończyn dolnych, zaburzenia lipidowe (podwyższony: cholesterol ogółem, LDL, triglicerydy), inne choroby serca)
  - e) Choroby narządu ruchu (choroba stawów, osteoporoza, inne)
  - f) Cukrzyca typu 1
  - g) Cukrzyca typu 2
  - h) Choroby układu pokarmowego (choroba wrzodowa, choroba jelit, choroba wątroby, choroba trzustki, kamica pęcherzyka żółciowego, inne)
  - i) Choroby układu oddechowego (POChP, gruźlica, astma, inne)
  - j) Choroby endokrynologiczne (niedoczynność tarczycy, nadczynność tarczycy, inne)

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”



- k) Choroby neurologiczne (choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, inne)
- l) Choroby nowotworowe
- m) Choroby skórne (m.in. łuszczyca)
- n) Żadna z powyższych

**DO KAŻDEGO WSKAZANEGO FILTR: CZY ROZPOZNANIE ZOSTAŁO POTWIERDZONE PRZEZ LEKARZA: tak / nie]**

6. Czy jesteś pod **stałą** opieką poradni specjalistycznej: [możliwość wielokrotnego wyboru]
- a) Nie
  - b) Alergologicznej
  - c) Diabetologicznej
  - d) Kardiologicznej
  - e) Onkologicznej
  - f) Psychiatrycznej
  - g) Innej, jakiej? \_\_\_\_\_ [możliwość wpisania odpowiedzi]
7. Czy na co dzień przyjmujesz jakiegokolwiek leki przepisane przez lekarza (leki na receptę)
- a) Tak
  - b) Nie

**FILTR: tylko kobiety**

8. Czy jesteś aktualnie w ciąży?
- a) tak
  - b) nie
9. Jak oceniasz swój aktualny stan kondycji fizycznej w oparciu o poziom zmęczenia podczas wchodzenia po schodach?
- a) **Bardzo dobra kondycja:** Mogę wejść po kilku piętrach schodów bez odczuwania zmęczenia lub zadyszki.
  - b) **Dobra kondycja:** Mogę wejść po kilku piętrach schodów, ale odczuwam lekkie zmęczenie.
  - c) **Średnia kondycja:** Po wejściu na kilka pięter schodów czuję umiarkowane zmęczenie i zadyszkę.
  - d) **Słaba kondycja:** Po wejściu na jedno lub dwa piętra schodów odczuwam znaczne zmęczenie i zadyszkę.
  - e) **Bardzo słaba kondycja:** Mam trudności z wejściem po schodach i szybko się męczę, preferuję korzystanie z windy.
  - f) Nie wchodzę po schodach ze względu na problemy zdrowotne lub inne ograniczenia fizyczne.
10. Przeciętnie, jak często w ciągu roku jesteś chory/a lub przeziębiony/a, nie licząc sytuacji wynikających z choroby przewlekłej?
- a) nigdy nie choruję
  - b) 1-2 razy w roku
  - c) 3-4 razy w roku
  - d) 5-6 razy w roku
  - e) 7-12 razy w roku

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”



f) Powyżej 12 razy w roku

### Zdrowie rodziny oraz najbliższych osób

11. Czy wśród Twojej rodziny lub najbliższych znajomych są osoby, które mają bardzo poważne problemy zdrowotne (np. nowotwór, przebyli udar, zawał, ...)?
- Nie, nie ma takich osób
  - Tak, jest jedna taka osoba
  - Tak, jest wiele takich osób
12. Czy wśród Twojej rodziny lub najbliższych znajomych ktoś zmarł przedwcześnie z powodu choroby?
- Nie
  - Tak

### FILTR:[JEŻELI TAK]

13. Było to:
- W ciągu ostatniego roku
  - W ciągu ostatnich trzech lat
  - Dawniej niż trzy lata temu
14. Czy wśród Twojej rodziny lub najbliższych znajomych są osoby, które **nie zaszczepiły się** przeciw COVID-19
- Nie, nie ma takich osób
  - Jest jedynie parę takich osób
  - Jest wiele takich osób
  - Większość lub prawie wszyscy

### Profilaktyka realizowana w placówkach ochrony zdrowia

15. Czy w okresie ostatnich 12 miesięcy korzystałeś/aś z porady [WIELOKROTNY WYBÓR]:
- Pielęgniarki/położnej
  - Dietetyka
  - Fizjoterapeuty
  - Psychologa/psychoterapeuty
  - Innego terapeuty
  - Żadnego z powyższych
16. W okresie ostatnich 12 miesięcy, ile razy byłeś u stomatologa (nie uwzględniając ortodonta)
- wcale
  - 1 raz

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”



- c) 2-3 razy
- d) 4 i więcej

17. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej opisuje regularność Twoich wizyt u stomatologa?
- a) Chodzę do stomatologa przynajmniej raz na rok na kontrolę
  - b) Chodzę do stomatologa przynajmniej raz na dwa lata na kontrolę
  - c) Chodzę do stomatologa regularnie, ale w odstępach dłuższych niż dwa lata na kontrolę
  - d) Chodzę do stomatologa tylko wtedy, kiedy boli mnie ząb lub mam inne podobne problemy
  - e) Nie chodzę do stomatologa

18. Nie wliczając wizyt u stomatologa, w okresie ostatnich 12 miesięcy, ile razy byłeś u lekarza jakiegokolwiek specjalności w związku ze swoim stanem zdrowia lub kwestią dotyczącą własnego zdrowia?
- a) wcale
  - b) 1 raz
  - c) 2-3 razy
  - d) 4 i więcej

**FILTR: WCALE**

19. Dlaczego nie byłeś/taś w ciągu ostatnich 12 miesięcy u żadnego lekarza?
- a) Nie miałem/am żadnych powodów, by iść do lekarza
  - b) Czas oczekiwania na wizytę był zbyt długi
  - c) Nie stać mnie/Nie jestem ubezpieczony
  - d) Niechęć lub obawa przed lekarzem
  - e) Trudności z wzięciem wolnego w pracy
  - f) Brak transportu lub zbyt duża odległość do przychodni
  - g) Nie mogłem/am zorganizować opieki nad dzieckiem lub zależną/ niepełnosprawną osobą dorosłą
  - h) Inny powód

20. Jaki były GŁÓWNE powody tych wizyt [WIELOKROTNY WYBÓR]
- a) Nagła choroba, infekcja
  - b) Choroba przewlekła
  - c) Recepta
  - d) Ciąża
  - e) Pytania/wątpliwości dotyczące własnego zdrowia
  - f) Szczepienie
  - g) Chęć odejścia od nałogu (np. palenia tytoniu)
  - h) Rutynowe badania/okresowe badania (np. morfologia krwi)
  - i) Profilaktyka
  - j) Inny powód



21. W sytuacji, gdy zdarza Ci się nagła infekcja lub przeziębienie trwające parę dni, co zazwyczaj robisz [WIELOKROTNY WYBÓR]
- Używam leków przepisanych przez lekarza wcześniej w podobnych sytuacjach
  - Stosuję leki kupione samodzielnie bez recepty
  - Stosuję domowe sposoby (napary, okłady, czosnek, miód, ćwiczenia itd.)
  - Korzystam z porady lekarza
  - Odpoczywam, zostaję w domu
  - Nie robię nic szczególnego, czekam aż samo przejdzie
22. Proszę wskaż, które z następujących badań wykonywałeś/aś w ciągu ostatnich 12 miesięcy? [WIELOKROTNY WYBÓR]
- Badania stomatologiczne
  - Badanie ciśnienia krwi
  - Badanie krwi (morfologia)
  - Poziom cukru we krwi
  - Analiza moczu
  - Badanie okulistyczne
  - Kolonoskopia
  - Badanie ginekologiczne (filtr=kobiety)
  - Cytologia (filtr=kobiety)
  - Badanie mammograficzne (filtr=kobiety)
  - Samodzielna kontrola piersi (filtr=kobiety)
  - Badanie prostaty (filtr=mężczyźni)
  - Inne? Jakie? .....
23. Czy w ciągu ostatnich 3 lat zaszczepiłeś/łaś się przeciw grypie?
- Tak, parokrotnie
  - Tak, jednokrotnie
  - Nie [PRZEJŚCIE]
24. Dlaczego nie szczepiłeś/aś się przeciwko grypie? Z poniższej listy proszę wybierz nie więcej niż 3 najważniejsze powody. [WIELKOROTNY WYBÓR]
- Jest mało prawdopodobne, abym zachorował/a na grypę
  - Grypa nie jest groźną chorobą
  - Szczepionki przeciw grypie są niezbyt skuteczne
  - Ze względu na możliwe powikłania po szczepionce
  - Ze względu na przeciwwskazania wynikające z mojego stanu zdrowia
  - Nie mam czasu na szczepienia
  - Nie lubię zastrzyków i igieł
  - Ze względu na konieczność zapłacenia za szczepionkę
  - Ze względu na problem z dostępnością szczepionki (braki na rynku)
  - Preferuję naturalne środki/preparaty, które budują moją odporność
  - Lekarz odradził mi szczepienie

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”



- l) Nie zastanawiałem/am się nad tym
- m) Inny powód

25. Proszę określić, czy zgadzasz się, czy nie zgadzasz z poniższymi stwierdzeniami:

	zdecydowanie się zgadzam	raczej się zgadzam	raczej się nie zgadzam	zdecydowanie się nie zgadzam	trudno powiedzieć
Częste chodzenie do lekarza świadczy o hipochondrii					
Suplementy diety są bezpieczne i skuteczne dla zdrowia					
Szczepienia są niepotrzebne, jeśli ktoś prowadzi zdrowy tryb życia i dobrze się odżywia					
Za wszelką cenę należy unikać stosowania antybiotyków					
Jestem w stanie samodzielnie się zdiagnozować używając informacji znalezionych w Internecie					
Regularne badania profilaktyczne są kluczowe dla utrzymania dobrego stanu zdrowia.					
Naturalne terapie, takie jak ziołolecznictwo, są skuteczniejsze niż syntetyczne leki					
Przyjmowanie witaminy C w dużych ilościach chroni przed wszelkimi infekcjami wirusowymi					

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie”



Szczepienie MMR (odra, świnka, różyczka) może powodować u dzieci autyzm					
---	--	--	--	--	--

26. Czy przyjmowałeś/łaś w ciągu ostatnich 12 miesięcy jakiegokolwiek witaminy, składniki mineralne, preparaty zawierające składniki roślinne lub inne suplementy diety?

- a) Nie
- b) Tak, regularnie
- c) Tak, okazjonalnie

**FILTR: TAK**

27. Czy suplementy, które przejmujesz przepisał Ci lekarz?

- a) Tak, wszystkie, które biorę
- b) Tak, ale tylko część
- c) Nie

**Styl życia związany ze zdrowiem**

28. Jak często sprawdzasz swoją masę ciała (ważysz się)

- a) Parę razy w tygodniu
- b) Parę razy w miesiącu
- c) Parę razy w roku
- d) Raz na rok
- e) Rzadziej
- f) Wcale

29. Czy stosujesz jedną z poniższych metod: [WIELOKROTNY WYBÓR]

- a) Liczę kalorie spożywane każdego dnia
- b) Liczę kalorie spalane każdego dnia w związku z moją aktywnością fizyczną
- c) Monitoruję liczbę minut aktywności fizycznej w ciągu dnia
- d) Zwracam uwagę na zawartość składników odżywczych w spożywanym pożywieniu i napojach
- e) Liczę objętość przyjmowanych płynów każdego dnia
- f) Śledzę postępy w odchudzaniu lub budowaniu masy mięśniowej za pomocą aplikacji lub dziennika
- g) Korzystam z inteligentnych zegarków lub opasek fitness do śledzenia mojej aktywności fizycznej
- h) Regularnie mierzę obwody ciała, aby monitorować zmiany w kompozycji ciała

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”





30. Ile posiłków spożywasz zazwyczaj w ciągu dnia?

Posiłek – produkty żywnościowe lub ich zestawy spożywane zwyczajowo w określonych porach dnia, np. rano, w południe, wieczorem, np. I i II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja.

- a) 1 posiłek
- b) 2 posiłki
- c) 3 posiłki
- d) 4 posiłki
- e) 5 posiłków lub więcej

31. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej charakteryzuje Twoją codzienne zwyczaje żywieniowe [WIELOKROTNY WYBÓR]

- a) Stosuję tzw. dietę pudełkową
- b) Redukuję zawartość cukru w spożywanym pożywieniu i napojach
- c) Redukuję zawartość soli w spożywanym pożywieniu
- d) Unikam spożywania mięsa (nie wliczając ryb)
- e) Redukuję zawartość tłuszczu zwierzęcego w spożywanym pożywieniu i napojach
- f) Dbam o obecność produktów pełnoziarnistych w diecie
- g) Celowo wybieram tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany)
- h) Dbam o obecność warzyw w codziennej diecie
- i) Dbam o obecność błonnika pokarmowego w codziennej diecie
- j) Eliminuję produkty, które w składzie mają konserwanty / sztuczne barwniki

32. Czy stosujesz aplikację mobilną [WIELOKROTNY WYBÓR]:

- a) Dotyczącą diety
- b) Aktywności fizycznej
- c) Przyjmowania leków
- d) Śledzenia jakości powietrza
- e) Monitorowania zdrowia
- f) Objawów choroby (np. Chorób alergicznych)
- g) Inną:.....(jaką? Możliwość wpisania)
- h) Żadne z powyższych

### **Aktywność fizyczna**

33. Jak oceniasz swoją aktywność fizyczną w czasie pracy lub w szkole/uczelni?

- a) Mała: ponad 70% czasu w pozycji siedzącej
- b) Umiarkowana: około 50% czasu w pozycji siedzącej i około 50% czasu w ruchu
- c) Duża: około 70% czasu w ruchu lub praca fizyczna związana z dużym wysiłkiem

*Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”*





34. Jak oceniasz swoją aktywność fizyczną w czasie wolnym?

- a) Mała: przewaga siedzenia, oglądanie TV, czytanie prasy, książek, lekkie prace domowe, spacer 1-2 godziny w tygodniu
- b) Umiarkowana: spacer, jazda na rowerze, gimnastyka, praca w ogrodzie lub inna lekka aktywność fizyczna wykonywana 2-3 godziny w tygodniu
- c) Duża: jazda na rowerze, bieganie, praca na działce lub w ogrodzie i inne sportowe zajęcia rekreacyjne wymagające wysiłku fizycznego wykonywane ponad 3 godziny tygodniowo

35. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej charakteryzuje Twoją aktywność fizyczną: (WIELOKROTNY WYBÓR)

- a) Regularnie uprawiam sport co najmniej 3 razy w tygodniu
- b) Ćwiczę sporadycznie, raz lub dwa razy w miesiącu
- c) Regularnie spaceruję lub jeżdżę na rowerze
- d) Wykonuję ćwiczenia domowe, takie jak joga lub pilates
- e) Aktywność fizyczna jest częścią mojej pracy zawodowej
- f) Uczestniczę w zorganizowanych zajęciach fitness lub sportowych
- g) Preferuję aktywność na świeżym powietrzu, taką jak wędrówki lub bieganie
- h) Chodzę na siłownię lub wykonuję ćwiczenia siłowe w innym miejscu
- i) Chodzę na basen
- j) Ćwiczę taniec lub inne formy ruchu artystycznego
- k) Nie uprawiam żadnej aktywności fizycznej

*Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”*



36. W trakcie tygodnia, zazwyczaj, ile czasu poświęcasz na spokojną aktywność fizyczną w rodzaju spaceru lub spokojną jazdę na rowerze?
- a) Wcale
  - b) Do 30 minut
  - c) Do 60 minut
  - d) Do 90 minut
  - e) Do 120 minut
  - f) Do 150 minut
  - g) 180 więcej lub więcej
37. W trakcie tygodnia, zazwyczaj, ile czasu poświęcasz na intensywną aktywność fizyczną jak np. bieganie?
- a) Wcale
  - b) Do 30 minut
  - c) Do 60 minut
  - d) Do 90 minut
  - e) Do 120 minut
  - f) Do 150 minut
  - g) 180 więcej lub więcej

## Użytki

38. Czy obecnie używasz/stosujesz któryś z poniższych produktów?

	Codziennie	Okazjonalnie	Wcale
Klasyczne/tradycyjne papierosy			
Papierosy samodzielnie wytwarzane			
E-papierosy (w tym tzw. jednorazówki)			
Tytoń podgrzewany (np. IQOS, GLO)			
Worki nikotynowe (np. VELO, Lyft)			
Produkty z CBD (olejki, susz, liquidy)			
Produkty z konopi (z THC, susz, liquidy)			

39. W przeszłości, które z poniższych używałeś/aś / stosowałeś/aś codziennie przez okres minimum 1 roku:
- a) Klasyczne/tradycyjne papierosy
  - b) Papierosy samodzielnie wytwarzane
  - c) E-papierosy (w tym tzw. jednorazówki)
  - d) Tytoń podgrzewany (np. IQOS, GLO)
  - e) Worki nikotynowe (np. VELO, Lyft)

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”



- f) Produkty z CBD (olejki, susz, liquidy)
- g) Produkty z konopi (z THC, susz, liquidy)
- h) Żadne

40. Jak często spożywasz alkohol?

- a) Wcale
- b) Raz w miesiącu lub rzadziej
- c) Raz w tygodniu
- d) Do 3 razy w tygodniu
- e) Codziennie

### Sen

41. Ile godzin w ciągu doby poświęcasz przeciętnie na sen w dni powszednie?

- a) 6 lub mniej godz./dobę
- b) więcej niż 6, ale mniej niż 8 godz./dobę
- c) 8 lub więcej godz./dobę

42. Ile godzin w ciągu doby poświęcasz przeciętnie na sen w dni weekendowe?

- a) 6 lub mniej godz./dobę
- b) więcej niż 6, ale mniej niż 8 godz./dobę
- c) 8 lub więcej godz./dobę

### zanieczyszczenia powietrza i inne

43. Jakość powietrza. Które z poniższych działań wykonujesz (WIELOKROTNY WYBÓR)

- a) Używam filtrów powietrza w domu przez cały rok
- b) Używam filtrów powietrza w domu w okresie grzewczym
- c) Zamykam okna, aby ograniczyć przedostawanie zanieczyszczeń powietrza (np. w związku z ruchem samochodowym lub smogiem)
- d) Unikam spacerów na zewnątrz w czasie dużego zanieczyszczenia powietrza
- e) Monitoruję alerty dotyczące jakości powietrza
- f) Żadne z powyższych

44. Światło. Które z poniższych działań wykonujesz (WIELOKROTNY WYBÓR)

- a. Używam zasłon zaciemniających w sypialni

*Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”*



- b. Wygaszam lampki kontrolne w urządzeniach elektronicznych
- c. Ograniczam czas spędzany wieczorem przed ekranem telefonu i komputera
- d. Wymieniam żarówki na te o cieplejszej barwie światła
- e. Żadne z powyższych

45. Hałas. Które z poniższych działań wykonujesz (WIELOKROTNY WYBÓR)

- a) Zamykam w dzień okna, aby zmniejszyć hałas z zewnątrz
- b) Zamykam w nocy okna, aby zmniejszyć hałas z zewnątrz
- c) W domu mam specjalne szyby redukujące poziom hałasu z zewnątrz
- d) Żadne z powyższych

46. Promienie UV (Słońce). Które z poniższych działań wykonujesz (WIELOKROTNY WYBÓR)

- a) Stosuję kremy z filtrem UV w lecie każdego dnia
- b) Stosuję kremy z filtrem UV w lecie gdy jestem na wakacjach lub jestem narażony na bardzo silne słońce
- c) Noszę okulary przeciwsłoneczne, ale tylko takie które mają odpowiedni filtr anty UV
- d) Konsultuję się z dermatologiem w sprawie oceny zmian skórnych
- e) Żadne z powyższych

#### MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

47. Szacunkowo, ile godzin na dobę spędzasz zazwyczaj w Internecie/ online?

- a) Do 2 godzin
- b) Od 3 do 5 godzin
- c) Od 6 do 8 godzin
- d) Od 9 do 12 godzin
- e) Od 13 do 15 godzin
- f) Powyżej 15 godzin
- g) Trudno powiedzieć

48. Jak często w ciągu dnia korzystasz z Internetu na różnych urządzeniach (smartfon, komputer, tablet)?

- a) Sporadycznie, tylko wtedy gdy jest to konieczne
- b) Kilka razy dziennie, głównie do sprawdzania wiadomości i mediów społecznościowych
- c) Regularnie, w przerwach między innymi zajęciami
- d) Większość dnia, w tym podczas pracy, nauki lub rozrywki
- e) Prawie cały czas, z krótkimi przerwami

49. Proszę wskaż, z których **serwisów społecznościowych** korzystasz **regularnie** [możliwość wielokrotnego wyboru]

- a) Facebook
- b) Instagram

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”



- c) LinkedIn
- d) Messenger
- e) Pinterest
- f) Snapchat
- g) TikTok
- h) Twitter
- i) WhatsApp Messenger
- j) Wykop
- k) YouTube
- l) Inne, jakie? \_\_\_\_\_ [możliwość wpisania odpowiedzi]

50. Gdzie poszukujesz informacji na tematy związane ze zdrowiem [możliwość wielokrotnego wyboru]

- a) Nie poszukuję informacji na temat zdrowia
- b) Na stronach instytucji publicznych (np. WHO, GIS, MZ)
- c) Na stronach serwisów o zdrowiu (np. medonet, abczdrowie, poradnikzdrowie)
- d) Na pozostałych stronach lub forach internetowych
- e) W mediach społecznościowych (np., Facebook, Instagram, TikTok)
- f) Na YouTube lub podobnych serwisach internetowych
- g) Wśród znajomych (ale nie personelu medycznego)
- h) Wśród członków rodziny (ale nie personelu medycznego)
- i) Wśród personelu medycznego
- j) W mediach tradycyjnych (prasa, radio, telewizja)
- k) W czasopiśmie naukowych

**Metryczka [uzależniona częściowo od danych standardowo zbieranych przez firmę]**

P1. Szczegółowa geolokalizacja respondenta na potrzeby integracji z danymi środowiskowymi.

P2. Płeć respondenta:

- a) Mężczyzna
- b) Kobieta
- c) ....

P3. W którym roku się urodziłeś/aś?

|\_|\_|\_|\_|

P4. W jakim miesiącu się urodziłeś/aś?

- 1. Styczeń
- 2. Luty
- 3. Marzec
- 4. Kwiecień

*Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”*



5. Maj
6. Czerwiec
7. Lipiec
8. Sierpień
9. Wrzesień
10. Październik
11. Listopad
12. Grudzień

P5. Jakie masz wykształcenie? Proszę, podaj najwyższy osiągnięty przez Ciebie poziom wykształcenia.

- a) Nieukończone podstawowe lub bez wykształcenia szkolnego
- b) Podstawowe
- c) Gimnazjalne
- d) Zasadnicze zawodowe (także SPR)
- e) Średnie ogólnokształcące bez matury
- f) Średnie ogólnokształcące z maturą
- g) Średnie zawodowe bez matury
- h) Średnie zawodowe z maturą (technikum, liceum zawodowe lub techniczne)
- i) Pomaturalne lub policealne
- j) Wyższe z tytułem inżyniera, licencjata, dyplomowanego ekonomisty
- k) Wyższe z tytułem magistra, lekarza lub równorzędnym
- l) Wyższe ze stopniem naukowym doktora lub wyższym

P6. Czy obecnie pracujesz zarobkowo (na etacie, we własnym zakładzie lub gospodarstwie albo wykonujesz prace zlecane)?

- a) Tak, w pełnym wymiarze czasu
- b) Tak, w niepełnym wymiarze czasu
- c) Tak, dorywczo
- d) Nie

P7. Gdzie obecnie pracujesz? Proszę, weź pod uwagę Twoje główne miejsce pracy.

- a) W instytucji, urzędzie lub zakładzie całkowicie państwowym, samorządowym lub publicznym (także w jednoosobowej spółce Skarbu Państwa)
- b) W spółce z udziałem właścicieli prywatnych (polskich lub zagranicznych) i państwa
- c) W zakładzie (spółce) całkowicie prywatnym poza rolnictwem lub w spółdzielni (dotyczy także właścicieli lub współwłaścicieli oraz pracujących indywidualnie na własny rachunek)
- d) W prywatnym gospodarstwie rolnym

P8. Rodzaj pracy

- a) Praca fizyczna
- b) Praca umysłowa

*Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na podstawie Umowy nr MEiN/2023/DPI/2717 z dnia 13.10.2023 r.:  
„Narodowe Centrum Polityki Zdrowotnej i Badań nad Nierównościami w Zdrowiu Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Warszawie”*



- c) Praca biurowa
- d) Praca zdalna lub hybrydowa
- e) Uczeń/student
- f) Freelancer lub prowadzący własną działalność gospodarczą
- g) Emeryt/rencista
- h) Obecnie niepracujący

P9. Jaki jest Twój stan cywilny?

- a) Kawaler/panna
- b) Żonaty/mężatka
- c) Rozwiedziony(a), w separacji
- d) Wdowiec/wdowa
- e) Wolny
- f) W związku nieformalnym
- g) W związku nieformalnym posiadający dzieci

P10. Z ilu osób składa się rodzina zamieszkująca razem z Tobą?

a. liczba domowników:

|\_|\_|

w tym:

- 1. dzieci: liczba dzieci do lat 4 |\_|\_|
- 2. dzieci: liczba dzieci do lat 5-8 |\_|\_|
- 3. dzieci: liczba dzieci do lat 9-12 |\_|\_|
- 4. liczba dzieci do lat 13-17 |\_|\_|
- 5. liczba dzieci 18 lat lub więcej |\_|\_|

P11. Które z podanych określeń najlepiej oddaje sytuację materialną Twojego gospodarstwa domowego?

- a) Starcza na wszystko i jeszcze oszczędzamy na przyszłość
- b) Starcza na wszystko bez specjalnych wyrzeczeń lecz nie oszczędzamy na przyszłość
- c) Żyjemy oszczędnie i dzięki temu starcza na wszystko
- d) Żyjemy bardzo oszczędnie, aby odłożyć na poważniejsze zakupy
- e) Pieniądzy starcza tylko na podstawowe potrzeby
- f) Pieniądzy nie starcza nawet na najtańsze jedzenie