

ANKIETA

Ankieta oceniająca stan wiedzy żołnierza/pracownika wojska na temat chorób sercowo-naczyniowych oraz czynników ryzyka ich występowania

Szanowni Państwo, zwracamy się z prośbą o udzielenie odpowiedzi na pytania zawarte w poniższej ankiecie. Badanie ankietowe przeprowadzane jest przez Wojskowy Instytut Higieny i Epidemiologii im. gen. Karola Kaczkowskiego w Warszawie w ramach realizacji projektu NPZ 2021-2025 MON „Narażenie na czynniki środowiskowe (chemiczne, biologiczne i fizyczne) w służbie żołnierzy Wojsk Lądowych, Wojsk Specjalnych i Marynarki Wojennej oraz w powiązanych środowiskach pracy pracowników wojska”.

Ankieta ma na celu pozyskanie informacji dotyczących Państwa wiedzy na temat chorób sercowo-naczyniowych oraz czynników ryzyka tych chorób. Dane te posłużą zdefiniowaniu ewentualnych potrzeb edukacyjnych dedykowanych dla żołnierzy i pracowników wojska w zakresie w/w tematyki. Celem projektu jest podniesienie świadomości żołnierzy i pracowników wojska na temat chorób sercowo-naczyniowych.

Uwaga! Ankieta jest anonimowa (prosimy nie podawać danych osobowych oraz danych dotyczących miejsca zatrudnienia). Udział w badaniu ankietowym jest dobrowolny.

Dziękujemy za poświęcony czas

I. PYTANIA DOTYCZĄCE OGÓLNYCH DANYCH DOTYCZĄCYCH OSOBY ANKIETOWANEJ

Płeć

- a) męska
- b) żeńska

Wiek

Rok urodzenia:

Miejsce zamieszkania

- a) wieś
- b) miasto poniżej 50 tyś. mieszkańców
- c) miasto od 50 tyś. do 200 tyś. mieszkańców
- d) miasto powyżej 200 tyś. mieszkańców

Wykształcenie

- a) podstawowe
- b) zawodowe
- c) średnie
- d) wyższe

Stan cywilny

- a) panna/kawaler
- b) zamężna/żonaty
- c) wdowa/wdowiec
- d) rozwiedziona/rozwiedziony

Czy jest Pani/Pan zatrudniona/y jako:

- a) żołnierz zawodowy
- b) inny pracownik wojska

Ile lat wynosi Pani/Pana staż pracy/służby w jednostce podległej MON:

.....

Proszę wskazać Pani/Pana korpus zawodowy służby wojskowej:

- a) szeregowy zawodowy
- b) podoficer
- c) oficer młodszy
- d) oficer starszy
- e) generał/admirał
- f) nie mam stopnia wojskowego

II. PYTANIA DOTYCZĄCE OCENY WIEDZY NA TEMAT CHOROÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH

1. Czy uważa Pan/Pan, że choroby sercowo-naczyniowe są istotne z punktu widzenia zdrowia publicznego?

- a) tak
- b) nie
- c) nie wiem

2. Spośród poniższego wykazu chorób – proszę wskazać te, które należą do schorzeń sercowo-naczyniowych: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) choroba niedokrwienna serca
- b) nadciśnienie tętnicze
- c) miażdżyca
- d) zawał mięśnia sercowego
- e) arytmie serca
- f) choroby naczyń mózgowych
- g) choroby naczyń obwodowych

3. Najbardziej charakterystycznym objawem choroby niedokrwiennej serca jest:

- a) ból w klatce piersiowej
- b) duszność
- c) zaburzenia widzenia
- d) uczucie kołatania serca
- e) wzrost ciśnienia tętniczego krwi
- f) omdlenia
- g) ból brzucha
- h) bóle i zawroty głowy

4. Prawidłowa wartość ciśnienia u zdrowej osoby powinna wynosić:

- a) poniżej 120/80 mmHg
- b) poniżej 140/90 mmHg
- c) poniżej 160/100 mmHg

5. Nadciśnienie tętnicze to choroba, w której obserwuje się:

- a) spadek ciśnienia tętniczego krwi
- b) wzrost ciśnienia tętniczego krwi
- c) prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi

6. Miażdżyca to choroba związana z: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) nieprawidłowym poziomem lipidów (tłuszczów) we krwi
- b) prawidłowym poziomem lipidów (tłuszczów) we krwi
- c) związana jest z odkładaniem blaszek miażdżycowych w ścianach naczyń krwionośnych
- d) związana jest z nieprawidłową gospodarką węglowodanową

7. Zawał mięśnia sercowego to inaczej:

- a) martwica mięśnia sercowego
- b) miażdżyca
- c) nadciśnienie tętnicze
- d) wszystkie odpowiedzi prawidłowe

8. Do chorób naczyń mózgowych należą: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) udar mózgu
- b) tętniak mózgu
- c) krwotok podpajęczynówkowy
- d) ostra encefalopatia nadciśnieniowa
- e) przewlekła miażdżyca naczyń mózgu
- f) stłuczenie i wstrząśnienie mózgu

9. Do chorób naczyń kończyn dolnych należą: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) chromanie
- b) gangrena
- c) płaskostopie
- d) miażdżyca tętnic
- e) zapalenia naczyń krwionośnych
- f) niewydolność żylna
- g) zakrzepica żylna
- h) żylaki kończyn dolnych
- i) tętniak

III. PYTANIA DOTYCZĄCE WIEDZY NA TEMAT CZYNNIKÓW RYZYKA CHORÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH

1. Co to są czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych?

- a) czynniki zmniejszające ryzyko występowania chorób sercowo-naczyniowych
- b) czynniki zwiększające ryzyko występowania chorób sercowo-naczyniowych
- c) czynniki nie wpływające na ryzyko występowania chorób sercowo-naczyniowych
- d) żadne z powyższych

2. Do czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych należą: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) wiek
- b) płeć
- c) występowanie chorób sercowo-naczyniowych w rodzinie
- d) błędy dietetyczne
- e) mała aktywność fizyczna
- f) palenie tytoniu
- g) picie alkoholu
- h) nadwaga
- i) otyłość
- j) zwiększony poziom cholesterolu we krwi
- k) cukrzyca typu 2
- l) stres

3. Nieprawidłowe żywienie jako czynnik ryzyka choroby sercowo-naczyniowej polega na: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) nieregularnym spożywaniu posiłków
- b) zwiększonej podaży w diecie tłuszczów zwierzęcych
- c) zmniejszonej podaży w diecie tłuszczów zwierzęcych
- d) zwiększonej podaży produktów roślinnych

4. Mała aktywność fizyczna może być przyczyną: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) otyłości
- b) nadciśnienia tętniczego
- c) choroby niedokrwiennej serca
- d) zawału serca

5. tzw. „zły cholesterol” to inaczej:

- a) cholesterol całkowity
- b) LDL
- c) HDL
- d) trójglicerydy
- e) wszystkie wymienione

6. Zwiększony poziom cholesterolu we krwi może być przyczyną: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) nadciśnienia tętniczego
- b) zawału serca
- c) odkładania blaszek miażdżycowych w ścianach tętnic
- d) udaru mózgu

7. Występowanie otyłości lub nadwagi może być przyczyną: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) udaru mózgu
- b) miażdżycy tętnic
- c) nadciśnienia tętniczego

8. Palenie tytoniu: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) nie ma wpływu na występowanie chorób sercowo-naczyniowych
- b) zwiększa ryzyko występowania miażdżycy
- c) zwiększa ryzyko występowania zawału serca
- d) zwiększa ryzyko udaru mózgu

9. Czynnikiem ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych jest:

- a) wiek powyżej 30 roku życia
- b) wiek powyżej 40 roku życia
- c) wiek powyżej 50 roku życia
- d) wiek nie ma wpływu na występowanie chorób sercowo-naczyniowych

10. Czynnikiem ryzyka występowania chorób sercowo-naczyniowych jest:

- a) płeć męska
- b) płeć żeńska
- c) płeć nie ma znaczenia jako czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych

**IV. PYTANIA DOTYCZĄCE WIEDZY NA TEMAT PODSTAWOWEJ DIAGNOSTYKI
I BADAŃ PRZESIEWOWYCH W CHOROBAH SERCOWO-NACZYNIOWYCH**

1. Specjalista zajmujący się diagnostyką i leczeniem chorób serca to:

- a) neurolog
- b) gastrolog
- c) kardiolog
- d) urolog

2. Do badań diagnostycznych chorób sercowo-naczyniowych należą: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) gastroskopia
- b) EKG
- c) koronarografia
- d) badanie Dopplera
- e) mammografia

3. Oznaczenie poziomu cholesterolu we krwi jest:

- a) nieistotnym badaniem przy podejrzeniu miażdżycy
- b) podstawowym badaniem przy podejrzeniu miażdżycy
- c) dedykowane wyłącznie dla osób po zawale serca
- d) badaniem rekomendowanym tylko dla kobiet

**V. PYTANIA DOTYCZĄCE STANU ZDROWIA ANKIETOWANEGO W ASPEKcie
WYSTĘPOWANIA CHOROÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH**

1. Czy w Pani/Pana najbliższej rodzinie występują/-owały choroby sercowo-naczyniowe?

- a) tak
- b) nie
- c) nie wiem

2. Czy choruje Pani/Pan na choroby sercowo-naczyniowe:

- a) tak
- b) nie
- c) nie wiem

3. Czy występują u Pani/Pana następujące objawy: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) bóle w klatce piersiowej
- b) duszności
- c) zawroty głowy
- d) uczucie kołatania serca
- e) bóle kończyn dolnych
- f) bóle głowy
- g) podwyższone wartości ciśnienia tętniczego krwi

4. Czy choruje Pani/pan na następujące choroby: /możliwość wskazania więcej niż jednej odp./

- a) nadciśnienie tętnicze
- b) miażdżycę
- c) chorobę niedokrwinną serca
- d) choroby naczyń mózgowych
- e) nie wiem
- f) nie choruję

5. Jak Pani/Pan ocenia swój stan zdrowia w aspekcie występowania chorób sercowo-naczyniowych?

- a) bardzo dobrze
- b) dobrze
- c) dostatecznie
- d) źle
- e) nie wiem

6. Jak często wykonuje Pani/Pan badania kontrolne układu sercowo-naczyniowego, takie jak EKG i oznaczenie poziomu cholesterolu we krwi, pomiar ciśnienia tętniczego krwi:

- a) w ogóle nie wykonuję
- b) raz na 5 lat
- c) raz w roku
- d) częściej niż raz w roku
- e) badam się wyłącznie wtedy, kiedy mam objawy
- f) badam się tylko w ramach badań okresowych u lekarza medycyny pracy

7. Czy według Pani/Pana występują u Pani/Pana następujące czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych: /możliwość zaznaczenia więcej niż jednej odp./

- a) nadwaga
- b) otyłość
- c) niewłaściwa dieta
- d) podwyższony poziom cholesterolu we krwi
- e) cukrzyca typu 2
- f) mała aktywność fizyczna
- g) palenie tytoniu
- h) picie alkoholu
- i) stres
- j) występowanie chorób sercowo-naczyniowych w rodzinie
- k) żadne z powyższych

8. Czy potrafi Pani/Pan oznaczyć wskaźnik BMI (Body Mass Index)?

- a) tak
- b) nie

9. Czy Pani/Pan paliła/- w przeszłości?

- a) tak
- b) nie
- c) Czy Pani/Pan pali?
- d) tak, papierosy
- e) tak, e-papierosy
- f) tak, fajkę
- g) nie

10. Jak długo Pan/i pali?

- a) nie palę
- b) do 5 lat
- c) od 5 do 10 lat
- d) od 10 do 15 lat
- e) od 15 do 20 lat
- f) powyżej 20 lat

11. Ile sztuk dziennie Pan/i pali?

- a) do 5 sztuk
- b) 6-10 sztuk
- c) 11-20 sztuk
- d) powyżej 20 sztuk

12. Jak często spożywa Pani/Pan alkohol?

- a) codziennie
- b) dwa-trzy razy w tygodniu
- c) raz w tygodniu
- d) rzadziej
- e) w ogóle nie piję alkoholu

13. Ile razy w tygodniu Pani/Pan wykonuje ćwiczenia fizyczne trwające powyżej 30 minut?

- a) codziennie
- b) 5-6 razy w tygodniu
- c) 3-4 razy w tygodniu
- d) 1-2 razy w tygodniu
- e) rzadziej niż raz w tygodniu

VI. PYTANIA DOTYCZĄCE ŚRODOWISKA SŁUŻBY/PRACY W ASPEKCIE WYSTĘPOWANIA CZYNNIKÓW RYZYKA CHOROÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH

1. Czy w Pani/Pana środowisku służby/pracy występują czynniki ryzyka sprzyjające rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych? /możliwość zaznaczenia więcej niż jednej odp./

- a) mała aktywność fizyczna
- b) stres
- c) nieprawidłowe żywienie
- d) inne
- e) nie występują

2. W jakim stopniu Pani/Pana praca/służba jest czynnikiem stresu?

- a) znacznym
- b) średnim
- c) małym
- d) praca/służba nie jest dla mnie źródłem stresu
- e) nie wiem

VII. PYTANIA DOTYCZĄCE OCENY WŁASNEJ WIEDZY NA TEMAT CZYNNIKÓW RYZYKA CHOROÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH I CHOROÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH

1. Jak Pani/Pan ocenia własną wiedzę na temat rozpoznawania i diagnostyki chorób sercowo- naczyniowych?

- a) bardzo dobrze
- b) dobrze
- c) dostatecznie
- d) poniżej dostatecznie
- e) nie wiem

2. Jak ocenia Pani/Pan własną wiedzę na temat czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych?

- a) bardzo dobrze
- b) dobrze
- c) dostatecznie
- d) poniżej dostatecznie
- e) nie wiem

3. Czy potrafi Pani/Pan wskazać metody profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych, które można stosować w codziennym życiu?

- a) tak
- b) nie
- c) nie wiem

4. Do metod profilaktycznych w chorobach sercowo-naczyniowych należą: /możliwość zaznaczenia więcej niż jednej odp./

- a) dieta bogatotłuszczowa
- b) dieta niskotłuszczowa
- c) małe spożycie soli
- d) aktywny tryb życia
- e) redukcja masy ciała
- f) rzucenie nałogu palenia papierosów

VIII. PYTANIA DOTYCZĄCE EDUKACJI W ZAKRESIE CZYNNIKÓW RYZYKA CHOROÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH I CHOROÓB SERCOWO-NACZYNIOWYCH

1. Skąd pozyskuje Pani/Pan wiedzę na tematy zdrowotne, w tym o chorobach sercowo-naczyniowych? /możliwość zaznaczenia więcej niż jednej odp./

- a) z internetu
- b) z gazet i książek
- c) z publikacji naukowych
- d) od znajomych
- e) z telewizji
- f) z innych źródeł
- g) nie interesuję się ww. tematem

2. Czy chciałby Pan/Pani poszerzyć wiedzę na temat czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i chorób sercowo-naczyniowych?

- a) tak
- b) nie
- c) nie wiem

3. Czy uważa Pani/Pan, że szkolenia dotyczące zapobiegania, wczesnego wykrywania, leczenia chorób sercowo-naczyniowych powinny być cyklicznie realizowane w Siłach Zbrojnych RP?

- a) tak
- b) nie
- c) nie wiem