

Velg ønsket språk / Please select a language

Referanse-ID

Velkommen til Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2025

**Ver vennleg å velg eit språk / Please select a language / Vállje giela / Prosz wybra
jzyk / , / Fadlan dooro luqad /**

Norsk (bokmål)

Norsk (nynorsk)

Samisk - Sámegiel

Engelsk - English

Polsk - Polski

Ukrainsk –

Somali - Af Soomaali

Tigrinja - (Tigrinya)

Czy chcesz wziąć udział w badaniu? - Vil du delta? (polsk)

Referanse-ID

Ogólnokrajowe badanie dotyczące zdrowia publicznego

Niniejsz ankietę przeprowadzamy w celu uzyskania szczegółowej wiedzy na temat zdrowia naszej populacji, jak również naszych nawyków życiowych i innych czynników mających wpływ na nasze zdrowie.

Informacje, którymi podzielisz się z Instytutem Zdrowia Publicznego zostaną wykorzystane do poprawy polityki prowadzonej w zakresie zdrowia publicznego, wspierania pracy lokalnych i krajowych instytucji zdrowia publicznego oraz uzyskania nowej wiedzy badawczej

Udział w badaniu jest dobrowolny, w dowolnym momencie możesz poprosić o usunięcie informacji na twój temat. Norweski Instytut Zdrowia Publicznego (FHI) jest w posiadaniu takich informacji, jak twoje imię i nazwisko, numer ewidencyjny i twoje dane kontaktowe, a twoje dane zostaną użyte w sposób zgodny z przepisami o ochronie danych osobowych.

Szczegółowe informacje na temat ochrony danych osobowych i tego w jaki sposób zostaną wykorzystane informacje na twój temat znajdziesz na niniejszej stronie.

Czy wyrażasz zgodę na udział w badaniu?

Tak, wyrażam zgodę

Nie, nie chcę brać udziału w badaniu

Numer ewidencyjny:

Wypełnia się automatycznie w przypadku osób zalogowanych przy pomocy numeru ID-portu

Klikając przycisk **«Wylij i kontynuuj»**, na dole tej strony wyrażasz zgodę na udział w badaniu. Zostaniesz teraz przekierowany do ankiety.

Jeśli nie masz w tej chwili czasu na wypełnienie ankiety, wstrzymaj się do momentu, kiedy będziesz mieć czas na wypełnienie jej w całości.

Kliknij przycisk **«„Wylij”»** znajdujący się na dole strony, aby wysłać swoją odpowiedź. Jeśli zaznaczysz „Nie, nie chcę brać udziału w ankiecie”, nie otrzymasz od nas żadnych przypomnień dotyczących tej ankiety.

Wiecej o badaniu dotyczącym zdrowia publicznego

Z czym wiąże się udział w badaniu?

Pytania dotyczą twojego zdrowia, jakości życia, chorób psychicznych i nawyków życiowych, takich jak

aktywno fizyczna i dieta. Norweski Instytut Zdrowia Publicznego jest w posiadaniu takich informacji, jak twoje imię i nazwisko, numer ewidencyjny i twoje dane kontaktowe.

Jeli wyrazisz zgodę na udział w badaniu twoje odpowiedzi mogą zostać udostępnione do badań i projektów naukowych itp. Twoje odpowiedzi mogą być powiązane z informacjami z różnych rejestrów, w tym rejestrów suby zdrowia, rejestrów Centralnego Biura Statystycznego oraz informacjami uzyskanymi w toku innych ankiet zdrowotnych itp. Dzięki temu uzyskamy bardziej szczegółowe informacje na temat zdrowia i nawyków życiowych naszej populacji. Na podstawie danych opublikowanych w toku Krajowego Badania Zdrowia Publicznego nie będzie możliwe rozpoznanie ci jako uczestnika.

Możliwe, że w późniejszym czasie skontaktujemy się z tobą ponownie, aby poprosi cię o udział w nowych badaniach, na przykład ankietach lub te innych projektach mających na celu gromadzenie danych badawczych. Udział w badaniach jest całkowicie dobrowolny.

W ramach podziękowania za twój udział w badaniu oferujemy udział w losowaniu 30 uniwersalnych kart podarunkowych o wartości 1000 NOK.

Wykorzystanie twoich odpowiedzi w późniejszym czasie

Kiedy naukowcy lub inne osoby proszą o dostęp do twoich odpowiedzi nie otrzymują dostępu do twojego nazwiska ani numeru ewidencyjnego.

Jeżeli twoje dane zostaną zestawione z informacjami pochodzącymi z innych rejestrów (np. rejestrów suby zdrowia) twój numer ewidencyjny zostanie zastąpiony numerem identyfikacyjnym uczestnika. Osoby, które otrzymają udzielone przez ciebie informacje zobaczą jedynie twój numer identyfikacyjny.

Dlaczego zostajesz zaproszony do udziału w badaniu?

Zostajesz wybrany losowo z rejestrów ewidencji ludności. Otrzymaliśmy twoje dane kontaktowe z Rejestru Kontaktów i Rezerwacji. Zgodnie z ustawą o rejestrach suby zdrowia mamy prawo do uzyskania twoich informacji kontaktowych.

Udział w badaniu jest dobrowolny

UDZIAŁ W BADANIU JEST DOBROWOLNY. W każdej chwili możesz poprosić o usunięcie swoich danych.

Kto jest odpowiedzialny Krajowe Badanie Zdrowia Publicznego?

Administratorem danych zebranych w Krajowym Badaniu Zdrowia Publicznego (NHUS) jest Norweski Instytut Zdrowia Publicznego (FHI).

Szczegółowe informacje o ochronie danych osobowych

-Jak przechowujemy i wykorzystujemy twoje dane

Twoje prawa

Dopóki podane informacje mogą zostać powiązane z tobą masz prawo:

Do dostępu do posiadanych przez nas informacji na twój temat

Zadania korekty lub usunięcia informacji

Do wniesienia sprzeciwu co do sposobu, w jaki informacje na twój temat są wykorzystywane

Szczegółowe informacje na temat praw dotyczących ochrony danych osobowych i sposoby wykorzystywania informacji znajdziesz w zakładce „Prawa uczestników Krajowego Badania Zdrowia Publicznego”. Po skontaktowaniu się z nami w celu skorzystania ze wspomnianych praw otrzymasz odpowiedź w ciągu miesiąca.

Masz również prawo do złożenia skargi do Norweskiego Urzędu Ochrony Danych Osobowych (Datatilsynet), jeżeli stwierdzisz, że dane zawierają błąd lub że zostały wykorzystane w niewłaściwy sposób.

Twoje odpowiedzi zostaną wykorzystane w raportach badawczych, których wyniki możesz znaleźć na stronie [Krajowego Badania Zdrowia Publicznego \(NHUS\) Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego..](#)

Jak długo przechowujemy twoje dane?

Celem Krajowego Badania Zdrowia Publicznego jest obserwacja zmian zachodzących w zdrowiu publicznym i warunkach życiowych na przestrzeni czasu, twoje informacje będą zatem przez nas przechowywane bez ograniczenia czasowego. Dzieje się tak po to, aby informacje mogły zostać wykorzystane w przyszłych badaniach oraz po to, aby umożliwić wdrożenie środków mających na celu poprawę zdrowia publicznego.

W jaki sposób twoje dane są przechowywane i wykorzystywane?

Twoje dane przechowujemy w dwóch oddzielnych bazach danych:

W jednej z nich przechowujemy twoje imię i nazwisko, dane kontaktowe i numer ewidencyjny.

W drugiej bazie przechowujemy odpowiedzi na pytania, których udzieliłeś w badaniu.

Dostęp do tych baz danych jest pod ścisłą kontrolą. Tylko nieliczni pracownicy Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego mają dostęp do obydwu baz danych, jak również mają obowiązek zachowania poufności.

Gromadzenie danych z zastosowaniem formularza internetowego

Podczas gromadzenia odpowiedzi na pytania zawarte w formularzu zgody i kwestionariuszu korzystamy z usługi Uniwersytetu w Oslo (UiO) o nazwie Formularz Internetowy dla Usug Obejmujcych Dane Wraliwe (TSD). Norweski Instytut Zdrowia Publicznego zawar z Uniwersytetem w Oslo umow majc na celu bezpieczne przechowywanie danych

Dlaczego mamy prawo do przetwarzania twoich danych?

Przetwarzamy twoje dane po to, aby rozwija wiedz, która przysuysi spoeczestwu. Jest to dozwolone na mocy Ogólnego Rozporzdzenia o Ochronie Danych (RODO), zgodnie z którym mamy prawo do korzystania z danych osobowych w celach, które le w interesie publicznym, artyku 6 nr 1 litera e) i artyku 9, nr 2 litera j). Przemawiaj za tym take przepisy o populacyjnych badaniach zdrowia.

Zgodnie z § 14 Ustawy o Rejestrach Suby Zdrowia mamy prawo do uzyskania informacji z Ewidencji Ludnoci i Rejestru Kontaktu i Rezerwacji umoliwiajcych nam kontakt z tob.

Dane kontaktowe

Jeeli masz jakiegokolwiek pytania lub chcesz skorzysta ze swoich praw prosimy o kontakt:

Krajowe Badanie Zdrowia Publicznego (NHUS), adres e-mail: nhus-deltaker@fhi.no

Jeeli masz jakiegokolwiek pytania dotyczce swoich praw moesz take skontaktowa si z inspektorem ds. ochrony danych Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego (FHI).

Inspektor ds. ochrony danych w FHI: personvernombud@fhi.no

Ogólnokrajowe badanie dotyczące zdrowia publicznego - Den nasjonale folkehelseundersøkelsen (polsk)

Referanse-ID

„Jestemy wiadomi, że czasowniki w tej ankiecie są odmienione w formie mskiej, i przepraszamy za to. Ankieta dotyczy jednak równie dobrze kobiet, jak i mężczyzn.”

ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Samoocena stanu zdrowia

Jak w ujęciu ogólnym oceniasz swój stan zdrowia?

Czy według ciebie jest:

- Bardzo dobry
- Dobry
- Ani dobry, ani zły
- Zły
- Bardzo zły

Jakość życia

W ujęciu ogólnym w jakim stopniu jesteś zadowolony ze swojego obecnego życia?

Proszę podać odpowiedź w skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza „całkowicie niezadowolony”, a 10 oznacza „bardzo zadowolony”.

Choroba, ból i leki

Czy cierpisz z powodu przewlekłych chorób lub problemów zdrowotnych?

Mamy na myśli również choroby sezonowe i nawracające.

Chodzi tu o choroby, które trwają przynajmniej sześć miesięcy lub w przypadku których oczekuje się, że będą trwały przynajmniej sześć miesięcy.

- Tak
- Nie

Jak podane problemy zdrowotne wpływają na twoje codzienne życie?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy cierpisz z powodu przewlekłych chorób lub problemów zdrowotnych?»

- W dużej mierze
- W pewnym stopniu
- W niewielkim stopniu
- Wcale

Czy cierpisz z powodu przewlekłego lub nawracającego bólu, który utrzymuje się od 3 miesięcy lub dłużej?

- Tak
- Nie

**Czy kiedykolwiek wystpia u ciebie jedna lub wicej z nastpujcych chorób /
dolegliwoci:**

Astma, w tym astma alergiczna

- Nie
- Tak, w cigu ostatnich 12 miesicy
- Tak, wczniej, jednak nie w cigu ostatniego roku
- Nie mam pewnoci/Nie wiem

Przewlekle zapalenie oskrzeli, POChP lub rozedma puc

- Nie
- Tak, w cigu ostatnich 12 miesicy
- Tak, wczniej, jednak nie w cigu ostatniego roku
- Nie mam pewnoci/Nie wiem

Zawa serca

- Nie
- Tak, w cigu ostatnich 12 miesicy
- Tak, wczniej, jednak nie w cigu ostatniego roku
- Nie mam pewnoci/Nie wiem

Angina pectoris (dusznica bolesna)

- Nie
- Tak, w cigu ostatnich 12 miesicy
- Tak, wczniej, jednak nie w cigu ostatniego roku
- Nie mam pewnoci/Nie wiem

Wysokie cinienie krwi/nadcinienie

- Nie
- Tak, w cigu ostatnich 12 miesicy
- Tak, wczniej, jednak nie w cigu ostatniego roku
- Nie mam pewnoci/Nie wiem

**Czy kiedykolwiek wystpia u ciebie jedna lub wicej z nastpujcych chorób /
dolegliwoci:**

Udar mózgu

- Nie
- Tak, w cigu ostatnich 12 miesicy
- Tak, wczniej, jednak nie w cigu ostatniego roku
- Nie mam pewnoci/Nie wiem

**Alergia na pyki, katar sienny, wysypka alergiczna lub alergia pokarmowa
(nietolerancja pokarmowa lub astma alergiczna)**

- Nie

Tak, w ciągu ostatnich 12 miesięcy

Tak, wcześniej, jednak nie w ciągu ostatniego roku

Nie mam pewności/Nie wiem

Rak

Nie

Tak, w ciągu ostatnich 12 miesięcy

Tak, wcześniej, jednak nie w ciągu ostatniego roku

Nie mam pewności/Nie wiem

Depresja

Nie

Tak, w ciągu ostatnich 12 miesięcy

Tak, wcześniej, jednak nie w ciągu ostatniego roku

Nie mam pewności/Nie wiem

Cukrzyca

Nie

Tak, w ciągu ostatnich 12 miesięcy

Tak, wcześniej, jednak nie w ciągu ostatniego roku

Nie mam pewności/Nie wiem

Prosimy o podanie rodzaju cukrzycy, na którą chorujesz lub chorowałeś.

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, w ciągu ostatnich 12 miesięcy eller Tak, wcześniej, jednak nie w ciągu ostatniego roku» er valgt i spørsmålet «Cukrzyca»

Wybierz jedn lub kilka opcji.

Cukrzyca typu 1

Cukrzyca typu 2

Inna cukrzyca (np. cukrzyca ciowa lub LADA)

Nie wiem

Czy w dorosłości zamałeś nadgarstek, przedramię, ramię lub szyję kciuka udowej?

Tak, raz

Tak, kilka razy

Nie

Ile miałeś lat, kiedy doznałeś zamykania po raz ostatni?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, raz eller Tak, kilka razy» er valgt i spørsmålet «Czy w dorosłości zamałeś nadgarstek, przedramię, ramię lub szyję kciuka udowej?»

Wprowadź liczby całkowite.

Czy w dorosłości cierpiełeś z powodu przewlekłych dolegliwości (trwających 3 miesiące lub więcej) ze strony nóg/kciuka?

Na przykład ból pleców lub reumatyzm.

Tak, teraz

Tak wcześniej, ale nie teraz

Nie

Ile miae lat kiedy po raz ostatni wystpiy u ciebie dolegliwoci ze strony mini/koci?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak wczniej, ale nie teraz » er valgt i spørsmålet «Czy w dorosoci cierpieae z powodu przewleklych dolegliwoci (trwajcych 3 miesice lub wicej) ze strony mini/koci?»

Wprowadz liczb całkowit.

Jak czsto w cigu ostatnich 4 tygodni brae nastpujce leki?

rodki uspokajajce

Codziennie

4–6 dni w tygodniu

1–3 dni w tygodniu

Rzadziej ni raz na tydzie

Nie stosowaem w cigu ostatnich 4 tygodni

To mnie nie dotyczy

Leki przeciwlkowe i depresyjne

Codziennie

4–6 dni w tygodniu

1–3 dni w tygodniu

Rzadziej ni raz na tydzie

Nie stosowaem w cigu ostatnich 4 tygodni

To mnie nie dotyczy

Leki nasenne

Codziennie

4–6 dni w tygodniu

1–3 dni w tygodniu

Rzadziej ni raz na tydzie

Nie stosowaem w cigu ostatnich 4 tygodni

To mnie nie dotyczy

Leki przeciwbólowe na recept

Codziennie

4–6 dni w tygodniu

1–3 dni w tygodniu

Rzadziej ni raz na tydzie

Nie stosowaem w cigu ostatnich 4 tygodni

To mnie nie dotyczy

Leki przeciwbólowe bez recepty

Codziennie

4–6 dni w tygodniu

1–3 dni w tygodniu

Rzadziej ni raz na tydzie

Nie stosowaem w cigu ostatnich 4 tygodni

To mnie nie dotyczy

Leki obniżające poziom cholesterolu we krwi

Codziennie

4–6 dni w tygodniu

1–3 dni w tygodniu

Rzadziej niż raz na tydzień

Nie stosowałem w ciągu ostatnich 4 tygodni

To mnie nie dotyczy

Leki przeciwnadciśnieniowe

Codziennie

4–6 dni w tygodniu

1–3 dni w tygodniu

Rzadziej niż raz na tydzień

Nie stosowałem w ciągu ostatnich 4 tygodni

To mnie nie dotyczy

Leki przeciwalergiczne

Codziennie

4–6 dni w tygodniu

1–3 dni w tygodniu

Rzadziej niż raz na tydzień

Nie stosowałem w ciągu ostatnich 4 tygodni

To mnie nie dotyczy

Wzrost i masa ciała

Jaki jest twój wzrost bez butów?

Wprowadź wartość w cm.

Ile ważysz bez ubra i butów?

Wprowadź cięży w kilogramy. (Jeśli jesteś w ciąży, podaj masę ciała sprzed ciąży).

Czy obecnie dotyczy ci którekolwiek z poniższych stwierdzeń?

Próbuję schudnąć

Próbuję utrzymać stabilną masę ciała

Próbuję przybrać na wagę

Nie robię nic szczególnego, aby regulować wagę

Jaka była twoja masa ciała na przestrzeni ostatnich 12 miesięcy?

Schudłem przynajmniej 3 kg

Schudłem, ale mniej niż 3 kg

Bez zmian

Przytyłem, ale mniej niż 3 kg

Przytyłem przynajmniej 3 kg

Jak mylisz, co jest gówn przyczyn utraty wagi?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Schudem przynajmniej 3 kg» er valgt i spørsmålet «Jaka bya twoja masa ciaa na przestrzeni ostatnich 12 miesicy?»

Wybierz jedn lub wiecej opcji.

- Próbowaem schudn
- Choroba/ból/leki
- Saby apetyt z innych powodów
- Brak energii na przygotowywanie posików
- Zmiana nawyków, jednak nie w celu utraty wagi
- Stosowanie leków zmniejszających wag
- Nie wiem, nie znam przyczyny

Dolegliwoci psychiczne

Poniej znajduj si rozmaite problemy i dolegliwoci wystpujce niekiedy u ludzi. W jakim stopniu, cigu ostatnich 14 dni, dokuczay ci poszczególne dolegliwoci?

Nerwowo lub niepokój wewntrzny

- Wcale
- Troch
- Dosy mocno
- Bardzo mocno

Lk lub strach

- Wcale
- Troch
- Dosy mocno
- Bardzo mocno

Uczucie beznadziei na myl o przyszoci

- Wcale
- Troch
- Dosy mocno
- Bardzo mocno

Depresja lub uczucie wewntrznego ciaru

- Wcale
- Troch
- Dosy mocno
- Bardzo mocno

Zamartwianie si lub niepokój

- Wcale
- Troch
- Dosy mocno
- Bardzo mocno

Potrzebujesz z kim porozmawia?

Skontaktuj si z:

Poradni zdrowia psychicznego: 116 123

Czerwony Krzy: 800 33 321

Przykocielne SOS: 22 40 00 40

Sen

Ponisz pytania dotycz jakoci twojego snu w w chwili obecnej.

Jak czsto masz problem z zaniem wieczorem?

Nigdy/rzadko

Od czasu do czasu

1-2 razy w tygodniu

Przynajmniej 3 razy w tygodniu

Jak czsto budzisz si w nocy?

Nigdy/rzadko

Od czasu do czasu

1-2 razy w tygodniu

Przynajmniej 3 razy w tygodniu

Jak czsto jeste zmczony lub picy w cigu dnia?

Nigdy/rzadko

Od czasu do czasu

1-2 razy w tygodniu

Przynajmniej 3 razy w tygodniu

Jeli masz problemy ze snem podaj od kiedy?

Mniej ni 1 miesic

1-2 miesice

3-6 miesicy

7-12 miesicy

Ponad 1 rok

Nie mam problemów ze snem

Ile godzin w nocy zazwyczaj przesypiasz w dni powszednie?

Wycignij redni.

Mniej ni 4 godziny

8 4 godziny

4 godziny i 15 minut

4 godziny i 30 minut

4 godziny i 45 minut

5 godzin

5 godzin i 15 minut
5 godzin i 30 minut
5 godzin i 45 minut
6 godzin
5 godzin i 15 minut
6 godzin i 30 minut
6 godzin i 45 minut
7 godzin
7 godzin i 15 minut
7 godzin i 30 minut
7 godzin i 45 minut
8 godzin
8 godzin i 15 minut
8 godzin i 30 minut
8 godzin i 45 minut
9 godzin
9 godzin i 15 minut
9 godzin i 30 minut
9 godzin i 45 minut
10 godzin
10 godzin i 15 minut
10 godzin i 30 minut
10 godzin i 45 minut
11 godzin
11 godzin i 15 minut
11 godzin i 30 minut
11 godzin i 45 minut
12 godzin
12 godzin i 15 minut
12 godzin i 30 minut
12 godzin i 45 minut
13 godzin
Wiecej ni 13 godzin

WSPARCIE SPOECZNE I SAMOTNO

Wsparcie spoeczne

Ile jest wokó ciebie osób, na które moesz liczyc kiedy masz powane problemy osobiste?

We pod uwag take najblisz rodzin.

Ani jednej

1-2

3-5

6 lub więcej

Jak due zainteresowanie okazuj inni tym, co robisz?

Czy powiedziaby, e okazuj:

Brak zainteresowania

Niewielkie zainteresowanie

Ani due, ani mae zainteresowanie

Pewne zainteresowanie

Due zainteresowanie

Czy atwo jest ci uzyska pomoc praktyczn od ssiadów jeli jej potrzebujesz?

Bardzo trudno

Trudno

Ani atwo ani trudno

atwo

Bardzo atwo

Samotno

Jak czsto tsknisz za tym, aby z kim by?

Nigdy

Rzadko

Czasami

Czsto

Bardzo czsto

Jak czsto czujesz si wyobcowany?

Nigdy

Rzadko

Czasami

Czsto

Bardzo czsto

Jak czsto czujesz si odizolowany od innych?

Nigdy

Rzadko

Czasami

Czsto

Bardzo czsto

NAWYKI

Tyto, snus i e-papierosy

Czy zdarza si, e palisz tyto?

Chodzi jedynie o produkty tytoniowe, nie o e-papierosy.

Tak

Nie

Jak czsto?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy zdarza si, e palisz tyto?»

Codziennie

Od czasu do czasu

Czy wczeniej palie tyto?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nie» er valgt i spørsmålet «Czy zdarza si, e palisz tyto?»

Jeli palie wczeniej zarówno codziennie, jak i okazjonalnie, wybierz „Tak, codziennie”

Tak, codziennie

Tak, czasami

Nie

Czy zdarza si, e zaywasz snus?

Tak

Nie

Jak czsto zaywasz snus?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy zdarza si, e zaywasz snus?»

Codziennie

Od czasu do czasu

Czy wczeniej zaywae snus?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Nie» er valgt i spørsmålet «Czy zdarza si, e zaywasz snus?»

Jeli zaywae snus zarówno codziennie, jak i okazjonalnie, wybierz „Tak, codziennie”.

Tak, codziennie

Tak, czasami

Nie

Czy zdarza si, e palisz e-papierosy?

Przez e-papierosy rozumiemy e-papierosy lub waporyzatory jednorazowego uytku oraz do napeniania/adowania.

Tak

Nie

Jak czsto palisz e-papierosy?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy zdarza si, e palisz e-papierosy?»

Od czasu do czasu

Codziennie

Czy e-papierosy, które palisz zawierają nikotyn?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy zdarza ci, e palisz e-papierosy?»

- Tak
- Tak, czasami
- Nie

Alkohol

Czy kiedykolwiek piłeś alkohol?

Mamy na myśli wszystkie napoje alkoholowe, takie jak piwo, wino i wszelkie rodzaje mocnych alkoholi.

- Tak
- Nie

Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy piłeś alkohol?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy kiedykolwiek piłeś alkohol?»

- Nigdy
- Raz w miesiącu lub rzadziej
- 2-4 razy w miesiącu
- 2-3 razy w tygodniu
- 4 razy w tygodniu lub częściej

Ile jednostek alkoholu wypijasz „zazwyczaj” kiedy spożywasz alkohol?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Raz w miesiącu lub rzadziej eller 2-4 razy w miesiącu eller 2-3 razy w tygodniu eller 4 razy w tygodniu lub częściej » er valgt i spørsmålet «Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy piłeś alkohol?»

Jedna jednostka alkoholu to jedna maa butelka piwa, jeden kieliszek wina lub jeden drink.

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-9
- 10 lub więcej

Jak często wypijasz sze jednostek alkoholu lub więcej na raz?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Raz w miesiącu lub rzadziej eller 2-4 razy w miesiącu eller 2-3 razy w tygodniu eller 4 razy w tygodniu lub częściej » er valgt i spørsmålet «Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy piłeś alkohol?»

Jedna jednostka alkoholu to jedna maa butelka piwa, jeden kieliszek wina lub jeden drink.

- Nigdy
- Rzadziej, niż raz w miesiącu
- Raz w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Codziennie lub prawie codziennie

Aktywno fizyczna

Jeli wykonujesz pracę zarobkową lub pracę nieodpłatną jak byś ją opisał?

Wybierz opcję, która pasuje najlepiej.

Jeli nie pracujesz, możesz przejść do następnego pytania.

- Praca głównie siedząca (np. praca przy biurku, montaż)
- Praca, która wymaga dużo chodzenia (np. praca ekspedytora, lekka praca w przemyśle, nauczanie)

Praca, w której duo chodzisz i nosisz (np. opiekun, praca na budowie)

Cika praca fizyczna

Jak wygląda twój ruch i wysiek fizyczny w wolnym czasie w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Wybierz jedn lub więcej opcji.

Czytam, oglądam telewizję/patrz w ekrany urzędów lub prowadzę siedzący tryb życia

Spaceruję, jeżdżę na rowerze lub ruszam się w inny sposób przynajmniej przez 4 godziny w tygodniu (należy wziąć pod uwagę także chodzenie lub chodzenie lub jazda na rowerze do miejsca pracy, niedzielne wycieczki itp.)

wiczenia sportowe, ciche prace ogrodnicze, odniebanie itp. co najmniej 4 godziny w tygodniu

wiczenia fizyczne lub regularne uprawianie sportów wyczynowych kilka razy w tygodniu

Jak często wiczysz lub trenujesz w wolnym czasie?

Przez wiczenia rozumiemy długie spacerowanie, narty, pływanie lub uprawianie treningi/uprawianie innych sportów. Należy również uwzględnić wszelkie wiczenia/trening, który ma miejsce w drodze do pracy i z pracy. Wycignij redni.

Nigdy

Rzadziej niż raz w tygodniu

Raz w tygodniu

2-3 razy w tygodniu

4-5 razy w tygodniu

Raczej codziennie

Jak ciekawie wiczenia lub trening wykonujesz?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Rzadziej niż raz w tygodniu eller Raz w tygodniu eller 2-3 razy w tygodniu eller 4-5 razy w tygodniu eller Raczej codziennie» er valgt i spørsmålet «Jak często wiczysz lub trenujesz w wolnym czasie?»

Wycignij redni.

Wykonuję spokojne wiczenia bez zadyszki i/lub pocenia się

Trening powoduje, że mam zadyszkę i pocę się

Trenuję do utraty siły

Ile czasu zajmuje pojedynczy trening?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Rzadziej niż raz w tygodniu eller Raz w tygodniu eller 2-3 razy w tygodniu eller 4-5 razy w tygodniu eller Raczej codziennie» er valgt i spørsmålet «Jak często wiczysz lub trenujesz w wolnym czasie?»

Wycignij redni.

Mniej niż 15 minut

15 minut - 29 minut

30 minut - 1 godzin

Wiecej niż 1 godzin

Ile mniej wiecej godzin w ciągu zwyczajnego dnia spędzasz siedząc spokojnie?

Weź pod uwagę czas spędzony w pracy i szkole oraz czas wolny.

Wprowadź liczbę godzin (pokońcy cyfry):

Dieta

Oto kilka pyta dotyczcych twojej diety. Udzielajc odpowiedzi na ponisze pytania **pomylo ostatnich 12** miesicach i spróbuj wybra opcje odpowiedzi, które najbardziej do ciebie pasuj.

Jak duo jesz owoców?

Podaj liczb porcji, przy czym jedna porcja to np. jabko, banan lub dua gar truskawek lub jagód.

Rzadko/wcale

1–3 porcje w miesicu

1 porcja w tygodniu

2–3 porcje w tygodniu

4–6 porcji w tygodniu

1 porcja dziennie

2 porcje dziennie

3 porcje dziennie

Ponad 3 porcje dziennie

Jak duo jesz warzyw?

Podaj liczb porcji, przy czym jedna porcja to np. rednia marchewka lub maa miska saatki.

Nie bierz pod uwag ziemniaków.

Rzadko/wcale

1–3 porcje w miesicu

1 porcja w tygodniu

2–3 porcje w tygodniu

4–6 porcji w tygodniu

1 porcja dziennie

2 porcje dziennie

3 porcje dziennie

Ponad 3 porcje dziennie

Jak czsto jesz produkty zboowe?

Na przykad produkty penoziarniste, chleb razowy, musli, patki owsiane lub makaron penoziarnisty.*

**Bardziej penoziarnisty, ni chleb graham (na „skali penoziarnistoci chleba” przynajmniej 3/4 koa zakolorowane).*

Rzadko/wcale

1–3 razy w miesicu

1 raz w tygodniu

2–3 razy w tygodniu

4–6 razy w tygodniu

1 raz dziennie

2 razy dziennie

3 razy dziennie

Czciej ni 3 razy dziennie

Jak często jesz ryby jako danie główne na obiad lub kolację?

Nie bierz pod uwagę ryb w postaci dodatku do kanapek.

- Rzadko/wcale
- 1–3 razy w miesiącu
- 1 raz w tygodniu
- 2–3 razy w tygodniu
- 4–6 razy w tygodniu
- 1 raz dziennie
- Kilka razy dziennie

Jak często pijesz sódki napoje gazowane/soki/napoje bezalkoholowe?

Mamy na myśli także sódki napoje, takie jak mroźna herbata, napoje energetyczne, napoje dla sportowców i nektary.

- Rzadko/wcale
- 1–3 razy w miesiącu
- 1 raz w tygodniu
- 2–3 razy w tygodniu
- 4–6 razy w tygodniu
- 1 raz dziennie
- Kilka razy dziennie

Czy którekolwiek z poniższych stwierdzeń dotyczy twojej diety?

Wybierz jedną lub więcej opcji. (Maksymalnie osiem).

- Dieta wegetariańska
- Dieta wegańska
- Dieta fleksitarna (spożywanie dużej ilości produktów roślinnych, również na obiad)
- Post przerywana (np. dieta 5-2)
- Dieta o obniżonej kaloryczności (np. Grete Roede)
- Dieta o niskiej zawartości węglowodanów
- Dieta dla kobiet w ciąży
- Dieta dla kobiet karmiących piersią
- Dieta z powyższych punktów

Czy którekolwiek z poniższych stwierdzeń dotyczy twojej diety?

- Tak
- Nie

Jak często w ciągu ostatniego roku brałeś poniższe suplementy?**Tran w porzeczce lub w kapsułkach**

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy którekolwiek z poniższych stwierdzeń dotyczy twojej diety?»

- Rzadko/nigdy
- Od czasu do czasu lub okresowo
- Wiele dni
- Codziennie

Inne suplementy kwasów omega-3

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy którekolwiek z poniszzych stwierdze dotyczy twojej diety?»

Rzadko/nigdy

Od czasu do czasu lub okresowo

W wikszo dni

Codziennie

Suplementy multiwitaminowe (bez minerałów, np. Sanasol i elki witaminowe)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy którekolwiek z poniszzych stwierdze dotyczy twojej diety?»

Rzadko/nigdy

Od czasu do czasu lub okresowo

W wikszo dni

Codziennie

Suplementy multiwitaminowe i mineralne

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy którekolwiek z poniszzych stwierdze dotyczy twojej diety?»

Rzadko/nigdy

Od czasu do czasu lub okresowo

W wikszo dni

Codziennie

Wap z lub bez witaminy D

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy którekolwiek z poniszzych stwierdze dotyczy twojej diety?»

Rzadko/nigdy

Od czasu do czasu lub okresowo

W wikszo dni

Codziennie

Suplementy witaminy D z wapniem lub bez (z wyczeniem tranu i suplementów multiwitaminowych/mineralnych)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy którekolwiek z poniszzych stwierdze dotyczy twojej diety?»

Rzadko/nigdy

Od czasu do czasu lub okresowo

W wikszo dni

Codziennie

Inne suplementy elaza (z wyczeniem suplementów multiwitaminowych/mineralnych)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy którekolwiek z poniszzych stwierdze dotyczy twojej diety?»

Rzadko/nigdy

Od czasu do czasu lub okresowo

W wikszo dni

Codziennie

Inne suplementy jodu (z wyczeniem suplementów multiwitaminowych/mineralnych)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy którekolwiek z poniszzych stwierdze dotyczy twojej diety?»

Rzadko/nigdy

Od czasu do czasu lub okresowo

W wikszo dni

Codziennie

Inne suplementy zawierające kwas foliowy (z wyczeniem suplementów multiwitaminowych/mineralnych)

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy którekolwiek z poniższych stwierdzeń dotyczy twojej diety?»

Rzadko/nigdy

Od czasu do czasu lub okresowo

W większości dni

Codziennie

Suplementy z glonów i wodorostów

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy którekolwiek z poniższych stwierdzeń dotyczy twojej diety?»

Rzadko/nigdy

Od czasu do czasu lub okresowo

W większości dni

Codziennie

INFORMACJE OGÓLNE

Jaki jest twoje wykształcenie?

Szkoła podstawowa lub równoważna (np. szkoła ponadpodstawowa, ale nie rednia, szkoła publiczna)

Szkoła rednia lub równoważna (np. szkoła zawodowa, gimnazjum)

Technikum

Szkoła wyższa/universytet, roczna lub równoważna (mniej niż 2 lata)

Szkoła wyższa/universytet, tytuł licencjata, niższy stopień akademicki lub równoważny (2–4 lata)

Szkoła wyższa/universytet, tytuł magistra, specjalisty lub tytuł równoważny (więcej niż 4 lata)

Brak ukończonej edukacji

Jaka jest twoja obecna sytuacja zawodowa lub życiowa?

Wybierz jedną lub więcej opcji.

Praca w pełnym wymiarze godzinowym (32 godziny tygodniowo lub więcej)

Praca w niepełnym wymiarze godzinowym (mniej niż 32 godziny tygodniowo)

Własna działalność gospodarcza

Zwolnienie lekarskie

Bezrobotny

Bezrobotny | Zasiłek z tytułu niezdolności do pracy / zasiłek przejściowy (AAP)

Zasiłek socjalny

Emerytura lub wcześniejsza emerytura

Uczeń lub student

Pracownik zatrudniony na czas określony, pracownik subwykonawcy cywilnej

Praca w domu (nieodpłatna)

Ile w ciągu ostatnich 12 miesięcy miałeś dni nieobecności w pracy z powodu choroby/problemów zdrowotnych?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Praca w penym wymiarze godzinowym (32 godziny tygodniowo lub wicej) eller Praca w niepenym wymiarze godzinowym (mniej ni 32 godziny tygodniowo) eller Wasna dziaalno gospodarcza eller Zwolnienie lekarskie eller Pracownik zatrudniony na czas okrelony, pracownik suby cywilnej» er valgt i spørsmålet «Jaka jest twoja obecna sytuacja zawodowa lub yciowa?»

Prosz wprowadzi przyblion liczb dni:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Praca w penym wymiarze godzinowym (32 godziny tygodniowo lub wicej) eller Praca w niepenym wymiarze godzinowym (mniej ni 32 godziny tygodniowo) eller Wasna dziaalno gospodarcza eller Zwolnienie lekarskie eller Pracownik zatrudniony na czas okrelony, pracownik suby cywilnej» er valgt i spørsmålet «Jaka jest twoja obecna sytuacja zawodowa lub yciowa?»

Nie wiem/nie chc odpowiada.

Czy jeste onaty, masz konkubenta/konkubin, jeste samotny lub masz dziewczyn/chopaka?

onaty / zamna / zarejestrowany partner / zarejestrowana partnerka

Konkubent/konkubina

Mam dziewczyn/chopaka (z któr/którym nie mieszkam)

Singiel / singielka (osoba samotna)

Ile osób mieszka w twoim gospodarstwie domowym?

We pod uwag siebie.

1

2

3

4

5 lub wicej

Ile dzieci w wieku poniej 18 lat masz pod opiek?

0

1

2

3

4

5 lub wicej

Zaznacz do jakich grup wiekowych nale opisywane dzieci/nastolatki

Dette elementet vises kun dersom alternativet «1 eller 2 eller 3 eller 4 eller 5 lub wicej» er valgt i spørsmålet «Ile dzieci w wieku poniej 18 lat masz pod opiek?»

Wybierz jedn lub wicej opcji.

Wiek przedprzedszkolny

Przedszkole

Szkoa podstawowa (1-4 klasa)

Szkoa podstawowa (5-7 klasa)

Gimnazjum (8-10 klasa)

Szkoa rednia

Jeli mieszkasz sam, jaki jest twój czny dochód? Jeli mieszkasz wspólnie z innymi osobami jaki jest dochód caego gospodarstwa domowego? - Czy w twoim yciu/twoim gospodarstwie domowym trudno/atwo rozplanowa wydatki tak, aby

starczyo na wszystko przy twoich dochodach?

- Bardzo trudno
- Trudno
- Stosunkowo trudno
- Wzglđnie atwo
- atwo
- Bardzo atwo
- Nie wiem

Zaufanie do suby zdrowia**W ujciu ogólnym czy zgadzasz si z tym, e mona mie zaufanie do suby zdrowia?**

W tym pytaniu chodzi o ogólne zaufanie do suby zdrowia, nie o kwestie poruszane podczas niniejszego badania.

- Zdecydowanie si nie zgadzam
- Nie zgadzam si
- Nie mog powiedzie, e si zgadzam ani e si nie zgadzam
- Zgadzam si
- Zdecydowanie si zgadzam

Dzikujemy za udzielenie odpowiedzi na zadane pytania! Ukoczono okoo 80% ankiety. Dotknij **«„Wyliz i przejd dalej”»** aby zapisa swoje dotychczasowe odpowiedzi i przejd do ostatniej czci ankiety. Na ostatniej stronie moesz si zarejestrowa i wzi udzia w losowaniu karty podarunkowej.

Dieta - Kosthold (polsk)

Referanse-ID

W poprzedniej czci kwestionariusza udzieli odpowiedzi na kilka pyta dotyczcych diety. W tej czci formularza zagbimy si nieco bardziej w to zagadnienie. Ponisze pytania dotyczce diety nie pokrywaj si z tym, na które ju odpowiedzieli, nie ma potrzeby, aby pamiata lub sprawdza swoje wczeniejsze odpowiedzi.

Prosimy, aby odpowiadajc na pytania odnosi si do tego, co dziaa si **w cigu ostatnich 12 miesicy**.

Dziekujemy za czas, który powiecie na udzielenie odpowiedzi – to wane dla ankiety!

Jak czsto jesz wspólnie z innymi osobami?

- ☐ Rzadko/nigdy
- ☐ 1–3 razy w miesicu
- ☐ 1–2 razy w tygodniu
- ☐ 3–4 razy w tygodniu
- ☐ 5–6 razy w tygodniu
- ☐ Codziennie

Czy unikasz spozywania jakich pokarmów z powodu alergii/nietolerancji pokarmowej?

Wstaw jeden krzyzyk lub wiecej krzyzyków.

- ☐ Pszenica lub gluten
- ☐ Jajka
- ☐ Produkty mleczne
- ☐ Laktoza
- ☐ Ryby/Owoce morza
- ☐ Orzechy
- ☐ Soja
- ☐ Inne
- ☐ Nie, nie mam alergii pokarmowych ani nietolerancji

Ile spozywasz mleka krowiego i jogurtów?

Podaj liczb porcji, przy czym jedna porcja odpowiada szklance mleka (2 dl) lub kubeczkowi jogurtu (1,5

dl). We pod uwag take zsiade mleko i smakowe produkty mleczne

Mniej ni 1 porcj miesicznie

1–3 porcje miesicznie

1 porcj tygodniowo

2–3 porcje tygodniowo

4–6 porcji tygodniowo

1 porcj dziennie

2 porcje dziennie

3 porcje dziennie

wiecej, ni 3 porcje dziennie

Jeli pijesz mleko krowie w jakiej postaci spoywasz go najwiecej?

*Dette elementet vises kun dersom alternativet «1–3 porcje miesicznie eller 1 porcj tygodniowo eller 2–3 porcje tygodniowo eller 4–6 porcji tygodniowo eller 1 porcj dziennie eller 2 porcje dziennie eller 3 porcje dziennie eller wiecej, ni 3 porcje dziennie» er valgt i spørsmålet «Ile spoywasz mleka **krowiego** i **jogurtów**?»*

Mleko pene (co najmniej 3,5% tuszczu)

Mleko o zawartoci tuszczu 1,9-3,4%

Mleko lekkie(0,5-1,8% tuszczu)

Mleko odtuszczone/mleko beztuszczowe(mniej ni 0,5% tuszczu)

Nie spoywam mleka krowiego

Nie wiem

Ile soków owocowych/napojów typu owocowe smoothie pijesz?

Jedna szklanka odpowiada 2 dl.

Mniej ni 1 szklank miesicznie

1–3 szklanki miesicznie

1 szklank tygodniowo

2–3 szklanki tygodniowo

4–6 szklanek tygodniowo

1 szklank dziennie

2 szklanki dziennie

3 szklanki dziennie

Wiecej ni 3 szklanki dziennie

Ile pijesz wody?

Gazowanej lub niegazowanej, bez dodatków smakowych. Jedna szklanka odpowiada 2 dl.

Mniej ni 1 szklank miesicznie

1–3 szklanki miesicznie

1 szklank tygodniowo

2–3 szklanki tygodniowo

4–6 szklanek tygodniowo

1 szklank dziennie

2 szklanki dziennie

3 szklanki dziennie

Ponad 3 szklanki dziennie

Jak często jesz ryby?

Dodatki rybne to na przykład kawior, makrela w pomidorach, sałatka z tuczyka lub kotlety rybne, które spożywa się jako dodatek na przykład do chleba, pieczywa chrupkiego lub bułek.

Rzadko/nigdy

1–3 razy w miesiącu

1 raz w tygodniu

2–3 razy w tygodniu

4–6 razy w tygodniu

1 raz dziennie

kilka razy dziennie

Jak często jesz przetworzone białe lub czerwone miso jako dodatek do pieczywa lub na obiad?

Mamy tu na myśli na przykład kiebasy, wędliny drobiowe i wędliny z innych rodzajów mięsa, wędzone miso, bekon i tym podobne produkty. Nie bierz pod uwagę misa mielonego drobiowego/innego rodzaju misa mielonego ani domowych wyrobów z tego rodzaju misa.

Rzadko/nigdy

1–3 razy w miesiącu

1 raz w tygodniu

2–3 razy w tygodniu

4–6 razy w tygodniu

1 raz dziennie

Kilka razy dziennie

Jak często jesz tłuste ryby jako danie główne na obiad lub lunch?

Na przykład osioła, pstręga lub makrelę. Nie bierz pod uwagę ryb w postaci dodatku.

Rzadko/nigdy

1–3 razy w miesiącu

1 raz w tygodniu

2–3 razy w tygodniu

4–5 razy w tygodniu

częściej niż 5 razy w tygodniu

Jak często jesz obiad bez mięsa i ryb (wegetariański)?

Na przykład naleniki, zupa warzywna lub wegetariańskie burgery.

Rzadko/nigdy

1–3 razy w miesiącu

1 raz w tygodniu

2–3 razy w tygodniu

4–5 razy w tygodniu

częściej niż 5 razy w tygodniu

Jak często jesz potrawy typu fast food kupowane w budkach, na stacjach

benzynowych lub w sieciowych restauracjach oferujących potrawy typu fast food lub pizzeriach?

Na przykład gorące potrawy, takie jak kiebaski, hamburgery, frytki, pizza, kebaby i tym podobne.

Rzadko/nigdy

1–3 razy w miesiącu

1–2 razy w tygodniu

3–4 razy w tygodniu

5–6 razy w tygodniu

1 raz dziennie

kilka razy dziennie

Jak często jesz rośliny strączkowe?

Na przykład soczewicę, fasolę, groch lub ciecierzycę.

Rzadko/nigdy

1–3 razy w miesiącu

1–2 razy w tygodniu

3–4 razy w tygodniu

5–6 razy w tygodniu

1 raz dziennie

kilka razy dziennie

Jak często zjadasz orzechy niesolone lub nasiona?

Na przykład orzechów włoskich, orzechów laskowych, orzeszków ziemnych lub migdałów.

Rzadko/nigdy

1–3 razy w miesiącu

1–2 razy w tygodniu

3–4 razy w tygodniu

5–6 razy w tygodniu

1 raz dziennie

kilka razy dziennie

Jak często jesz czekoladę lub inne słodycze?

Rzadko/nigdy

1–3 razy w miesiącu

1–2 razy w tygodniu

3–4 razy w tygodniu

5–6 razy w tygodniu

1 raz dziennie

kilka razy dziennie

Jak często jesz chipsy ziemniaczane lub inne słone przekąski?

Rzadko/nigdy

1–3 razy w miesiącu

1–2 razy w tygodniu

3–4 razy w tygodniu

5–6 razy w tygodniu

1 raz dziennie

kilka razy dziennie

Jak często jesz ciasta, słodkie bułeczki lub ciastka?

Rzadko/nigdy

1–3 razy w miesiącu

1–2 razy w tygodniu

3–4 razy w tygodniu

5–6 razy w tygodniu

1 raz dziennie

kilka razy dziennie

Jakiego rodzaju tłuszczu najczęściej używasz do chleba/pieczywa chrupkiego?

Wybierz maksymalnie trzy opcje.

Maso z mleka krowiego

Maso roślinne typu Bremykt

Maso roślinne typu Brelett

Twarda margaryna (np. Melange)

Mięka margaryna do smarowania (np. Soft, Vita, Olivero)

Lekka margaryna (np. Soft light, Vita light)

Majonez/olej

Tłuszcz kokosowy

Inny twardy tłuszcz

Inny mięki tłuszcz

Nie używa tłuszczu

Nie wiem

Jakiego rodzaju tłuszczu najczęściej używasz do smażenia na patelni lub pieczenia w piekarniku?

Wybierz maksymalnie trzy opcje.

Maso z mleka krowiego

Miękie maso roślinne

Twarda margaryna (np. Melange)

Mięka margaryna (np. Soft, Vita Olivero)

Płynna margaryna (np. margaryna typu Bremykt, płynna margaryna Olivero do smarowania zawierająca oliwę z oliwek)

Płynny olej roślinny (oleje roślinne) (np. oliwa, olej rzepakowy, olej sojowy)

Tłuszcz kokosowy

Inny twardy tłuszcz

Inny mięki tłuszcz

Nie używam tłuszczu

Nie wiem

Zastanów si nad tym, które produkty kupujesz w postaci gotowej, a które przygotowujesz w domu. Czy zazwyczaj dosalasz potrawy przy stole lub podczas gotowania (ponad to, co zawarto w przepisie lub w daniu gotowym do podgrzania)?

Przez „sól” rozumiemy zwyczajn sól kuchenn, sól morsk, sól mineraln (np. Seltin), a take sos sojowy (w tym shoyu), dashi, natto lub miso.

Rzadko/nigdy

Od czasu do czasu

Czsto/zwykle, dodaj troch soli

Czsto/zwykle, dodaj duo soli

Czsto/zwykle, dodaj bardzo duo soli

Jak czsto jesz organiczne owoce lub warzywa?

Rzadko/nigdy

1–3 razy w miesicu

1–2 razy w tygodniu

3–4 razy w tygodniu

5–6 razy w tygodniu

1 raz dziennie

Kilka razy dziennie

Kiedy przyjrzyysz si swojej diecie na przestrzeni 3 lat: Czy modyfikowae swoj diet tak, aby j zrównoway i eby miaa mniejszy wpyw na rodowisko?

Nie

W niewielkim stopniu

Do pewnego stopnia

W duym stopniu

W bardzo duym stopniu

Co zmienisz?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «W niewielkim stopniu eller Do pewnego stopnia eller W duym stopniu eller W bardzo duym stopniu » er valgt i spørsmålet «Kiedy przyjrzyysz si swojej diecie na przestrzeni 3 lat: Czy modyfikowae swoj diet tak, aby j zrównoway i eby miaa mniejszy wpyw na rodowisko?»

Wybierz jedn lub wiecej opcji.

Czstsza kolacja wegetariaska

Zmniejszone spoycie misa

Inny rodzaj misa

Wiksza ilo lokalnej ywnoci

Wiksza ilo warzyw/owoców/jagód

Wiksza ilo fasoli/soczewicy/owoców, w tym truskawek i jagód

Wiksza ilo orzechów

Wiksza ilo ywnoci na bazie zbó (np. chleb, owsianka)

Bardziej ekologiczne produkty

Mniejsza ilo odpadów spoywczych

Inne

Odpowiedzcie/-a ju na wszystkie pytania w Krajowym Badaniu Zdrowia Publicznego 2025. Dotknij «**Send og gå videre**», aby przesłać swoje odpowiedzi. Na następnej stronie będziecie mieć możliwość zarejestrowania się do losowania karty podarunkowej. Dziękujemy, i poświęćcie/-a czas na udzielenie odpowiedzi!

Infeksje dróg oddechowych - Luftveisinfeksjoner (polsk)

Referanse-ID

W tej części zadamy ci pytania dotyczące infekcji dróg oddechowych.

Infeksje układu oddechowego mogą obejmować na przykład przeziębienie, grypa, COVID-19 (koronawirus), zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc.

Przez „objawy ze strony dróg oddechowych” rozumiemy takie objawy jak ból gardła, kaszel i niedrożność nosa lub katar.

Przez „grupę ryzyka” rozumiemy osoby z wyższym ryzykiem zachorowania na powyższe infekcje dróg oddechowych, jak osoby w wieku powyżej 65 roku życia lub osoby z przewlekłymi chorobami serca czy płuc, cukrzycą lub zaburzeniami układu odpornościowego.

Dziękujemy, że poświęcisz czas na udzielenie odpowiedzi – Twoje odpowiedzi są ważne dla badania.

Czy szcisz, że jesteś narażony na zwiększone ryzyko wystąpienia infekcji dróg oddechowych?

- Tak
- Nie
- Nie wiem

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy wystąpił u Ciebie objaw ze strony układu oddechowego?

- Tak
- Nie
- Nie wiem

Zachowanie

Zalecenia Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego w sprawie infekcji dróg oddechowych. W poniższych pytaniach zawarto zarówno wcześniejsze, jak obecnie obowiązujące zalecenia

U wielu osób w trakcie roku występują infekcje dróg oddechowych. W jakim stopniu wykonujesz poniższe czynności po to, **aby uniknąć infekcji?**

Myję ręce lub używam roztworu dezynfekującego do rąk, aby uniknąć infekcji

Wcale

W niewielkim stopniu

W pewnym stopniu

W duym stopniu

W bardzo duym stopniu

Utrzymuj dystans od innych osób, aby unikn infekcji

Wcale

W niewielkim stopniu

W pewnym stopniu

W duym stopniu

W bardzo duym stopniu

Nosz maseczk na twarzy, aby unikn infekcji

Wcale

W niewielkim stopniu

W pewnym stopniu

W duym stopniu

W bardzo duym stopniu

Unikam przytulania lub podawania doni na przywitanie, aby unikn infekcji

Wcale

W niewielkim stopniu

W pewnym stopniu

W duym stopniu

W bardzo duym stopniu

Unikam kontaktu z osobami, u których wystpuj objawy ze strony ukadu oddechowego, aby unikn infekcji

Wcale

W niewielkim stopniu

W pewnym stopniu

W duym stopniu

W bardzo duym stopniu

Unikam kontaktów towarzyskich, aby unikn infekcji

Wcale

W niewielkim stopniu

W pewnym stopniu

W duym stopniu

W bardzo duym stopniu

Unikam korzystania z transportu publicznego, aby unikn infekcji

Wcale

W niewielkim stopniu

- W pewnym stopniu
- W duym stopniu
- W bardzo duym stopniu

W jakim stopniu wykonujesz ponisze czynnoci, **aby unikn zaraenia innych osób**, kiedy masz objawy ze strony ukadu oddechowego?

Kaszl i kicham osaniajc si okciem lub rczniku papierowym, aby unikn zaraenia innych osób

- Wcale
- W niewielkim stopniu
- W pewnym stopniu
- W duym stopniu
- W bardzo duym stopniu

Czciej ni zwykle myj rce i/lub uywam rodka dezynfekujcego do rk, aby unikn zaraenia innych osób

- Wcale
- W niewielkim stopniu
- W pewnym stopniu
- W duym stopniu
- W bardzo duym stopniu

Unikam niepotrzebnego kontaktu z osobami naraonymi na ryzyko infekcji

- Wcale
- W niewielkim stopniu
- W pewnym stopniu
- W duym stopniu
- W bardzo duym stopniu

Utrzymuj dystans, aby unikn zaraenia innych osób

- Wcale
- W niewielkim stopniu
- W pewnym stopniu
- W duym stopniu
- W bardzo duym stopniu

Unikam przytulania lub podawania doni na przywitanie, aby unikn zaraenia innych osób

- Wcale
- W niewielkim stopniu
- W pewnym stopniu
- W duym stopniu
- W bardzo duym stopniu

Nosz maseczk na twarzy, aby unikn zakaenia innych

Wcale

W niewielkim stopniu

W pewnym stopniu

W duym stopniu

W bardzo duym stopniu

ycie zawodowe

W przyblieniu przez ile dni roboczych nie moge pracowa z powodu infekcji dróg oddechowych w cigu ostatnich 12 miesicy?

Nie pracuj

0 dni

1-2 dni

3-5 dni

6-10 dni

11-20 dni

Ponad 20 dni

Czy moesz pracowa czciowo lub cakowicie zdalnie?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 dni eller 1-2 dni eller 3-5 dni eller 6-10 dni eller 11-20 dni eller Ponad 20 dni» er valgt i spørsmålet «W przyblieniu przez ile dni roboczych nie moge pracowa z powodu infekcji dróg oddechowych w cigu ostatnich 12 miesicy?»

Tak

Nie

Nie wiem

Czy czsto w swojej pracy masz bliski kontakt z uytownikami/uczniami/pacjentami, którzy s naraeni na zwikszone ryzyko powanego zachorowania na infekcje dróg oddechowych?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 dni eller 1-2 dni eller 3-5 dni eller 6-10 dni eller 11-20 dni eller Ponad 20 dni» er valgt i spørsmålet «W przyblieniu przez ile dni roboczych nie moge pracowa z powodu infekcji dróg oddechowych w cigu ostatnich 12 miesicy?»

Przykadami mog by osoby w wieku powyey 65 lat lub osoby z przewlek chorob serca lub puc, cukrzyc, zaburzeniami ukadu odpornociowego itp.

Tak

Nie

Nie wiem

Co zrobie kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «0 dni eller 1-2 dni eller 3-5 dni eller 6-10 dni eller 11-20 dni eller Ponad 20 dni» er valgt i spørsmålet «W przyblieniu przez ile dni roboczych nie moge pracowa z powodu infekcji dróg oddechowych w cigu ostatnich 12 miesicy?»

Zastanów si nad tym, co dziao si w cigu ostatnich 12 miesicy. Wybierz jedn lub wicej opcji.

Nie dotyczy mnie to / W cigu ostatnich 12 miesicy nie wystpoway u mnie objawy ze strony ukadu oddechowego

Byem fizycznie w pracy

Pracowaem z domu (biuro domowe)

Otrzymaem zawiadczenie lekarskie
Zgosię, e nie będzie mnie w pracy (nieobecno w pracy)
W tym czasie nie pracowaem
Nie pamiatam

Jakie znaczenie mialy ponisze kwestie w odniesieniu do tego, e pracowae z domu kiedy ostatnio wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego.

Czuem si zbyt chory, aby fizycznie i do pracy

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Pracowaem z domu (biuro domowe)» er valgt i spørsmålet «Co zrobisz kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?»

adn
Niewielkie
Pewne
Due
Bardzo due

Martwiem si tym, e zara innych

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Pracowaem z domu (biuro domowe)» er valgt i spørsmålet «Co zrobisz kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?»

adn
Niewielkie
Pewne
Due
Bardzo due

Martwiem si tym, e moi wspópracownicy nie bd zadowoleni z tego, e przyszedem do pracy mimo objawów

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Pracowaem z domu (biuro domowe)» er valgt i spørsmålet «Co zrobisz kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?»

adn
Niewielkie
Pewne
Due
Bardzo due

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Pracowaem z domu (biuro domowe)» er valgt i spørsmålet «Co zrobisz kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?»

Tak czy inaczej miaem pracowa z domu.
Nie pamiatam

Jakie znaczenie mialy ponisze kwestie w odniesieniu do tego, e zgosię, e nie będzie ci w pracy kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?

Czuem si zbyt chory, aby fizycznie i do pracy

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Zgosię, e nie będzie mnie w pracy (nieobecno w pracy)» er valgt i spørsmålet «Co zrobisz kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?»

adn
Niewielkie

Pewne

Due

Bardzo due

Martwiem si tym, e zara innych

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Zgosiem, e nie bdzie mnie w pracy (nieobecno w pracy)» er valgt i spørsmålet «Co zrobie kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?»

adne

Niewielkie

Pewne

Due

Bardzo due

Martwiem si tym, e moi wspópracownicy nie bd zadowoleni z tego, e przyszedem do pracy mimo objawów

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Zgosiem, e nie bdzie mnie w pracy (nieobecno w pracy)» er valgt i spørsmålet «Co zrobie kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?»

adne

Niewielkie

Pewne

Due

Bardzo due

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Zgosiem, e nie bdzie mnie w pracy (nieobecno w pracy)» er valgt i spørsmålet «Co zrobie kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?»

Nie pamitam, dlaczego zgosiem, e nie bdzie mnie w pracy

Zachowania

Jak bardzo obawiasz si powanej infekcji dróg oddechowych?

Wcale

W niewielkim stopniu

W pewnym stopniu

W duym stopniu

W bardzo duym stopniu

Jak bardzo obawiasz si wystpienia przewlekych dolegliwoci po infekcji COVID-19?

Czsto okrelanych jako przewlekle dolegliwoci pocovidowe.

Wcale

W niewielkim stopniu

W pewnym stopniu

W duym stopniu

W bardzo duym stopniu

Jak bardzo obawiasz si wystpienia przewlekych dolegliwoci po innych infekcjach

dróg oddechowych?

Na przykład po grypie.

- Wcale
- W niewielkim stopniu
- W pewnym stopniu
- W duym stopniu
- W bardzo duym stopniu

Jak zazwyczaj reagujesz gdy znajdziesz si w pobliu osoby z wyranymi objawami ze strony ukadu oddechowego?

Na przykład w pracy, w sytuacjach towarzyskich, w transporcie publicznym lub w sklepie.

Wybierz jedn lub wiecej opcji.

- Obawiam si, e si zara
- Myl, e to w porzdku, aby dana osoba uczestniczya w yciu spoecznym, pomimo objawów ze strony ukadu oddechowego
- Denerwuje mnie ti, e ta osoba nie bierze pod uwag swojego otoczenia
- Staram si trzyma z daleka lub odej
- Zakadam maseczk na twarz
- Rozmawiam z t osob, zachcam j do utrzymywania dystansu
- Nie mam zdania i nie reaguj w aden konkretny sposób
- Nie wiem

Testy

Czy kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego wykonae szybki test domowy?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak» er valgt i spørsmålet «Czy w cigu ostatnich 12 miesicy wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?»

Na przykład test domowy na koronawirusa (COVID-19), grypy lub RSV.

- Tak, wynik testu by dodatni (wykryto infekcj)
- Tak, wynik testu by ujemny (nie wykryto infekcji)
- Tak, ale test nie da jednoznacznego wyniku
- Nie
- Nie pamitam

Na jakie infekcje dróg si badae?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, wynik testu by dodatni (wykryto infekcj) eller Tak, wynik testu by ujemny (nie wykryto infekcji) eller Tak, ale test nie da jednoznacznego wyniku» er valgt i spørsmålet «Czy kiedy ostatni raz wystpiy u ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego wykonae szybki test domowy?»

Wybierz jedn lub wiecej opcji.

- Covid-19 (koronawirus)
- Grypa
- Zakaenie wirusem RSV
- Infekcja paciorkowcami typu A (Strep A)

Inne infeksje bakterielle eller virus

Ne pamt

Jake infeksje drg oddechowe wykry test?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, resultatet av testen er positivt (det er funnet infeksjon)» er valgt i spørsmålet «Czy kiedy ostatni raz wystąpił u Ciebie objawy ze strony układu oddechowego wykonasz szybki test domowy?»

Wybierz jedn lub wicej opcji.

Covid-19 (koronawirus)

Grypa

Zakaenie wirusem RSV

Zakaenie paciorkowcami typu A (Strep A)

Inne zakaenie bakterielle eller virus

Ne pamt

W jaki sposb pozytywny wynik szybkiego testu (wykryte zakaenie) wpyn na twoje zachowanie kiedy ostatni raz wystpiy u Ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, resultatet av testen er positivt (det er funnet infeksjon)» er valgt i spørsmålet «Czy kiedy ostatni raz wystąpił u Ciebie objawy ze strony układu oddechowego wykonasz szybki test domowy?»

Wybierz jedn lub wicej opcji.

Wynik testu spowodowa rezygnacj z zaj towarzyskich

Wynik spowodowa, e nie poszedem do szkoy

Wynik spowodowa, e zgosiem samodzielnie, e nie bdzie mnie w pracy (samodzielne zgłoszenie nieobecno)

Wynik testu spowodowa, e zdecydowaem si na prac z domu

Wynik testu spowodowa, e udaem si do lekarza/suby zdrowia

Wynik testu mia inne konsekwencje

Wynik testu nie wpyn na moje zachowanie

Ne pamt

W jaki sposb pozytywny wynik szybkiego testu (brak wykrytej infeksji) wpyn na twoje zachowanie kiedy ostatni raz wystpiy u Ciebie objawy ze strony ukadu oddechowego?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, resultatet av testen er negativt (det er ikke funnet infeksjon)» er valgt i spørsmålet «Czy kiedy ostatni raz wystąpił u Ciebie objawy ze strony układu oddechowego wykonasz szybki test domowy?»

Wybierz jedn lub wicej opcji.

Wynik testu spowodowa, e uczestniczyem w spotkaniach towarzyskich

Wynik spowodowa, e poszedem do szkoy

Wynik spowodowa, e zdecydowaem, e pójd fizycznie do pracy zamiast pracowa z domu

Wynik testu spowodowa, e zakoczem samodzielnie zgłoszon nieobecno/zwolnienie lekarskie wczeniej, ni planowaem

Wynik testu mia inne konsekwencje

Wynik testu nie wpyn na moje zachowanie

Ne pamt

Informacje

Z jakich róde w gównej mierze korzystasz w celu uzyskania porad dotyczących infekcji dróg oddechowych?

Mona wybra maksymalnie dwie opcje.

- Media tradycyjne (np. gazety, gazety internetowe, audycje informacyjne)
- Strony mediów społecznościowych (np. Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat)
- FHI.no (strony internetowe Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego)
- Helsenorge.no
- Inne publiczne strony internetowe
- Lekarz lub inny pracownik służby zdrowia
- Przyjaciele, rodzina lub znajomi
- Inne róda ni wymienione powyżej
- Nie wiem/nie dotyczy mnie to

Odpowiedz na wszystkie pytania w Krajowym Badaniu Zdrowia Publicznego 2025. Dotknij «**Send og gå videre**», aby przesłać swoje odpowiedzi. Na następnej stronie będziesz mieć możliwość zarejestrowania się do losowania karty podarunkowej. Dziękujemy, że poświęcasz czas na udzielenie odpowiedzi!

Opieka zdrowotna i zdrowie psychiczne - Helsetjenester og psykisk helse (polsk)

Referanse-ID

W tej części zagłębimy się nieco w pytania dotyczące typowych objawów depresji i niepokoju oraz tego, jak mogą one wpłynąć na codzienne życie. Chcemy poznać twoje osobiste doświadczenia, przemyślenia i opinie.

Dziękujemy za twój wkład. Jeśli coś sprawia ci trudno na dole formularza znajdują się dane kontaktowe do osób, które mogą udzielić ci pomocy.

Dolegliwości psychiczne: Depresja

Jak często w ciągu ostatnich dwóch tygodni dokucza ci jeden lub więcej z poniższych problemów?

Niewielkie zainteresowanie lub przyjemność z wykonywania czynności

Wcale

Przez kilka dni

Wciąż, nie przez dni

Prawie codziennie

Uczucie przygnębienia, smutku lub poczucie beznadziei

Wcale

Przez kilka dni

Wciąż, nie przez dni

Prawie codziennie

Trudności z zasypianiem, spanie bez przerwy lub zbyt długie spanie

Wcale

Przez kilka dni

Wciąż, nie przez dni

Prawie codziennie

Uczucie zmęczenia lub braku energii

Wcale

Przez kilka dni
Wiecej, ni poow dni
Prawie codziennie

Saby apetyt lub zbyt spoywanie zbyt duej iloci jedzenia

Wcale
Przez kilka dni
Wiecej, ni poow dni
Prawie codziennie

Niezadowolenie z siebie lub uczucie niewydolnoci, poczucie, e zawiode siebie lub swoj rodzin

Wcale
Przez kilka dni
Wiecej, ni poow dni
Prawie codziennie

Trudnoci z koncentracj na wykonywanych czynnociach, na przykad czytaniu gazety lub ogladaniu telewizji

Wcale
Przez kilka dni
Wiecej, ni poow dni
Prawie codziennie

Poruszae si lub mowie tak wolno, e inni mogli to zauway? Lub odwrotnie – uczucie niepokoju i nerwowo, które powodoway, e ruszae si o wiele bardziej ni zwykle

Wcale
Przez kilka dni
Wiecej, ni poow dni
Prawie codziennie

Myli, e byoby lepiej, gdyby by martwy lub o tym, eby zrobi sobie krzywd

Wcale
Przez kilka dni
Wiecej, ni poow dni
Prawie codziennie

Potrzebujesz z kim porozmawia?

Skontaktuj si z:

Poradni zdrowia psychicznego: 116 123
Czerwony Krzy: 800 33 321
Przykocielne SOS: 22 40 00 40

W jakim stopniu problemy wymienione na poprzedniej stronie utrudniały ci wykonywanie pracy, dbanie o sprawy domowe lub dogadywanie się z innymi?

- Wcale
- Troch
- Bardzo
- W ekstremalnym stopniu
- Nie dotyczy mnie to

Czy przez ostatnie dwa lata byłeś przygnębiony/smutny przez większość dni, nawet jeśli niekiedy czułeś się dobrze?

- Tak
- Nie

Dolegliwości psychiczne: Lk

Jak często w ciągu ostatnich dwóch tygodni dokuczały ci następujące problemy?

Uczucie nerwowości, niepokoju lub bycia na granicy

- Wcale
- Przez kilka dni
- Przez ponad połowę dni
- Prawie codziennie

Niemocno zatrzymania lub kontrolowania swojego łku

- Wcale
- Przez kilka dni
- Przez ponad połowę dni
- Prawie codziennie

Zbyt nie zamartwianie się o różne rzeczy

- Wcale
- Przez kilka dni
- Przez ponad połowę dni
- Prawie codziennie

Trudności z rozłunieniem

- Wcale
- Przez kilka dni
- Przez ponad połowę dni
- Prawie codziennie

Był tak niespokojny, że trudno było ci usiedzieć nieruchomo

- Wcale
- Przez kilka dni

Przez ponad poow dni

Prawie codziennie

Bye lekko zirygowany lub zdenerwowany niektórymi sprawami

Wcale

Przez kilka dni

Przez ponad poow dni

Prawie codziennie

Bae si, e wydarzy si co straszego

Wcale

Przez kilka dni

Przez ponad poow dni

Prawie codziennie

Suba zdrowia

Kolejne pytania dotycz twoich dowiadcz zwizanych z sub zdrowia w cigu ostatniego roku. Chcemy pozna twoje, sposób korzystania z opieki zdrowotnej i przeszkody, które napotykas.

Czy w cigu ostatnich 12 miesicy potrzebowae pomocy medycznej?

Takie jak konsultacja, badania lekarskie lub leczenie.

Tak, i szukaem pomocy

Tak, ale nie szukaem pomocy

Nie

Nie chc odpowiada

Nie wiem

Któr z poniszych usug wykonano u ciebie ostatnich 12 miesicy w ramach pomocy medycznej?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, i szukaem pomocy» er valgt i spørsmålet «Czy w cigu ostatnich 12 miesicy potrzebowae pomocy medycznej?»

Wybierz jedn lub wiecej opcji.

Lekarz ogólny

Oddzia ratunkowy

Szpital publiczny

Szpital prywatny (np. Aleris)

Prywatna suba zdrowia (np. dr Dropin)

Inne

Nie chc odpowiada

Nie wiem

Dlaczego nie zwrócie si po pomoc lekarsk?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, ale nie szukaem pomocy» er valgt i spørsmålet «Czy w cigu ostatnich 12 miesicy

potrzebowae pomocy medycznej?»

Wybierz jedn lub wicej opcji.

- Nie sta ci
- Nie masz czasu
- Problemy z transportem
- Brak uatwie i jednolitoci
- Trudno umówi si na wizyt
- Nie wiesz, dokd si zwróci
- Wczeniem nie otrzymae pomocy
- Strach przed badaniem, leczeniem lub lekarzem ujawniajcy powan chorob
- Trudnoci jzykowe (np. problemy z uzyskaniem tumacza)
- Strach przed byciem upokorzonym, wymianym lub obraanym
- Inne
- Nie chc odpowiada
- Nie wiem

Czy w cigu ostatnich 12 miesicy potrzebowae profesjonalnej pomocy z powodu problemów ze zdrowiem psychicznym?

Dolegliwoci psychiczne mog obejmowa na przykad obniony nastrój, smutek, niepokój, samotno, zamartwianie si i wewntrzny niepokój. Profesjonaln pomoc mona otrzyma od lekarza ogólnego, psychologa lub psychiatry.

- Tak, szukaem pomocy
- Tak, ale nie szukaem pomocy
- Nie
- Nie chc odpowiada
- Nie wiem

Któr z poniszzych usug wykonano u ciebie w ostatnich 12 miesicy w zwizku z problemami ze zdrowiem psychicznym?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, szukaem pomocy» er valgt i spørsmålet «Czy w cigu ostatnich 12 miesicy potrzebowae profesjonalnej pomocy z powodu problemów ze zdrowiem psychicznym?»

Wybierz jedn lub wicej opcji.

- Lekarz ogólny
- Oddzia ratunkowy
- Suba gminna „Szybka opieka zdrowotna”
- Inne usugi gminne (takie jak kursy zdrowia i kursy radzenia sobie z problemami)
- Lokalna opieka zdrowotna (w tym DPS)
- Prywatny psycholog/psychiatra
- Inne
- Nie chc odpowiada
- Nie wiem

Dlaczego nie szukae pomocy w swoich problemach ze zdrowiem psychicznym?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, ale nie szukaem pomocy» er valgt i spørsmålet «Czy w cigu ostatnich 12 miesicy potrzebowae profesjonalnej pomocy z powodu problemów ze zdrowiem psychicznym?»

Wybierz jedn lub wicej opcji.

Nie sta ci
Nie masz czasu
Problemy z transportem
Brak uatwie i jednoliteci
Trudno umówi si na wizyt
Nie wiesz, dokd si zwróci
Wczeniej nie otrzymae pomocy
Strach przed badaniem, leczeniem lub lekarzem ujawniajcy powan chorob
Trudnoci jzykowe (np. problemy z uzyskaniem tłumacza)
Strach przed byciem upokorzonym, wymianym lub obraanym
Inne
Nie chc odpowiada
Nie wiem

Jak oceniasz stan swojego uzbiania?

Czy wedug ciebie jest

Bardzo dobry
Dobry
Ani dobry, ani zy
Zy
Bardzo zy

Czy w cigu ostatnich 12 miesicy potrzebowae pomocy stomatologicznej?

Tak, szukaem pomocy
Tak, ale nie szukaem pomocy
Nie
Nie chc odpowiada
Nie wiem

Czy bye u stomatologa w ramach prywatnej czy publicznej suby zdrowia?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, szukaem pomocy» er valgt i spørsmålet «Czy w cigu ostatnich 12 miesicy potrzebowae pomocy stomatologicznej?»

Publiczna suba zdrowia
Prywatna suba zdrowia
Nie chc odpowiada
Nie wiem

Dlaczego nie zwrócie si o pomoc do swojego dentysty?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, ale nie szukaem pomocy» er valgt i spørsmålet «Czy w cigu ostatnich 12 miesicy potrzebowae pomocy stomatologicznej?»

Wybierz jedn lub wiecej opcji.

Nie sta ci
Nie masz czasu
Problemy z transportem
Brak uatwie i jednoliteci

Trudno umówi si na wizyt
Nie wiesz, dokd si zwróci
Wczeniej nie otrzymae pomocy
Strach przed badaniem lub leczeniem
Trudnoci jzykowe (np. problemy z uzyskaniem tumacza)
Strach przed byciem upokorzonym, wymianym lub obraanym
Inne
Nie chc odpowiada
Nie wiem

Dowiadczenia zwizane z traktowaniem ci przez inne osoby i w pracy

W tej czci sprawdzimy jakie s twoje dowiadczenia zwizane z ewentualnym traktowaniem ci gorzej ni s traktowane inne osoby cigu ostatnich 12 miesicy oraz z twoimi moliwociami w miejscu pracy.

Jak czsto w cigu ostatnich 12 miesicy czue, e jeste traktowany gorzej ni inne osoby?

Nigdy
Raz
Kilka razy w roku
Kilka razy w miesicu
Kilka razy w tygodniu
Prawie codziennie
Nie wiem
Nie chc odpowiada

Dlaczego uwaasz, e traktowano ci inaczej?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Raz eller Kilka razy w roku eller Kilka razy w miesicu eller Kilka razy w tygodniu eller Prawie codziennie» er valgt i spørsmålet «Jak czsto w cigu ostatnich 12 miesicy czue, e jeste traktowany gorzej ni inne osoby?»

Wybierz jedn lub wiecej opcji.

Niepenosprawno
Orientacja seksualna
Trudnoci w nauce
Pe
Religia lub przekonania
Narodowo
Pochodzenie etniczne

Przynaleno geograficzna

Wiek

Choroba

Inne przyczyny

Nie wiem

W jakich sytuacjach w ciągu ostatnich 12 miesięcy dowiadczye dyskryminacji:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Raz eller Kilka razy w roku eller Kilka razy w miesicu eller Kilka razy w tygodniu eller Prawie codziennie» er valgt i spørsmålet «Jak czsto w ciągu ostatnich 12 miesicy czue, e jeste traktowany gorzej ni inne osoby?»

Wybierz jedn lub wiecej opcji.

W miejscu pracy

W szkole lub instytucji edukacyjnej

e nie dostae pracy, o któr si starae i do której miae odpowiednie kwalifikacje

W norweskim systemie opieki zdrowotnej

W kontakcie z policj

Przez pracowników w urzdzie publicznym, takich jak NAV, Urzd Ochrony Praw Dziecka

W zwizku z zakupem lub wynajmem domu

W przestrzeni publicznej, np. restauracja, sklep, autobus, na ulicy

Inne miejsca

Jak atwo lub trudno byo ci znale prac zgodn z twoim poziomem wykształcenia/kompetencji?

Bardzo trudno

Trudno

Ani atwo, ani trudno

atwo

Bardzo atwo

Nie próbowaem/Nie dotyczy mnie to

Nie wiem

Które z poniszych czynników twoim zdaniem przyczyniy si do trudnoci ze zdobyciem pracy lub wykorzystania twojego wykształcenia/kompetencji?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Bardzo trudno eller Trudno» er valgt i spørsmålet «Jak atwo lub trudno byo ci znale prac zgodn z twoim poziomem wykształcenia/kompetencji?»

Wybierz jedn lub wiecej opcji.

Brak odpowiedniego dowiadczenia zawodowego lub referencji

Wiek (zbyt mody/zbyt stary)

Maa sie profesjonalnych kontaktów

Znalezienie odpowiedniego miejsca pracy w miejscu zamieszkania

Sytuacja zdrowotna lub obowizki opiekucze

Niewystarczajca znajomo jzyka norweskiego

Brak uznania wykształcenia lub kwalifikacji zdobytych za granic

Dyskryminacja

Niepewne prawa pracownicze lub warunki zatrudnienia

Inne powody

Nie wiem

W jakich językach mówisz w domu?

Wybierz jedn lub więcej opcji.

Norweski

Język inny ni norweski

Jak oceniasz swój umiejętno posugiwania si językiem norweskim?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jзык inny ni norweski » er valgt i spørsmålet «W jakich językach mówisz w domu?»

Bardzo dobrze

Do dobrze

Ani dobrze, ani le

Do le

Bardzo le

Nie wiem

Jak oceniasz swój znajomo języka angielskiego?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jзык inny ni norweski » er valgt i spørsmålet «W jakich językach mówisz w domu?»

Bardzo dobrze

Do dobrze

Ani dobrze, ani le

Do le

Bardzo le

Nie wiem

Odpowiedziae/-a ju na wszystkie pytania w Krajowym Badaniu Zdrowia Publicznego 2025. Dotknij **«Send og gå videre»**, aby przesa swoje odpowiedzi. Na nastpnej stronie bdziesz mie moliwo zarejestrowania si do losowania karty podarunkowej. Dziukujemy, e powiecie/-a czas na udzielenie odpowiedzi!

Potrzebujesz z kim porozmawia?

Skontaktuj si z:

Poradni zdrowia psychicznego: 116 123

Czerwony Krzy: 800 33 321

Przykocielne SOS: 22 40 00 40

Losowanie nagród - Trekning av premie (polsk)

Referanse-ID

W ramach podziękowania czas, który poświęcisz na udział w badaniu proponujemy ci udział w losowaniu 30 uniwersalnych kart podarunkowych o wartości 1000 NOK.

CZY CHCESZ WZI UDZIA W LOSOWANIU?

Tak, chcę wziąć udział w losowaniu kart podarunkowych

Nie, nie chcę brać udziału w losowaniu kart podarunkowych

Ze zwycięzcami skontaktujemy się za pośrednictwem urzędu mobilnych około miesiąca po zakończeniu badania.

W naszym rejestrze widnieje następujący numer telefonu komórkowego:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Tak, jeg vil delta i losningen av gavekortene» er valgt i spørsmålet «CZY CHCESZ WZI UDZIA W LOSOWANIU?»

I tilfelle av personer som er logget inn ved hjelp av ID-porten, vil feltet fylles ut automatisk. Hvis du vil gi oss et annet nummer, ber vi om å oppgi det.

Kliknij «Przełij» aby zakończyć ankietę i przesłać swoje odpowiedzi.