

Ankieta Zdrowotna dla Mieszkańców Miasta Giżycka

Chcemy w Giżycku zadbać o zdrowie – ale zrobimy to dobrze tylko z Twoją pomocą. Ankieta jest anonimowa. Jej wyniki posłużą do opracowania Miejskiego Programu Profilaktyki Zdrowotnej na lata 2025-2029. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi, wszystkie są dla nas cenne. Proszę o zaznaczenie odpowiedzi.

I. Twoje oczekiwania

1. Jak Twoim zdaniem powinny wyglądać miejskie działania prozdrowotne:

☐ Powinny być w pełni bezpłatne. ☐ Mogą być częściowo współfinansowane przez mieszkańców (np. symboliczna opłata). ☐ Gotowa/-y jestem zapłacić za wysoką jakość. ☐ Trudno powiedzieć.

II. Zdrowie i styl życia

2. Czy uważasz, że żyjesz w stresie?

☐ Tak. ☐ Nie. ☐ Żaden stres mnie nie rusza. ☐ Nie wiem, zależy od dnia. ☐ Tak, ale orientuję się w momencie kiedy go np.: „zajadam”.

3. Czy masz problem ze snem lub bezsennością?

☐ Tak, często. ☐ Czasami. ☐ Rzadko. ☐ Nie mam, śpię dobrze.

4. Czy uważasz, że masz nadwagę lub otyłość?

☐ Tak. ☐ Nie. ☐ Nie wiem.

5. Czy masz zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, chorobę nowotworową?

☐ Tak. ☐ Nie. ☐ Nie wiem.

6. Czy regularnie uprawiasz aktywność fizyczną (minimum 3 razy w tygodniu po 60 min)?

☐ Tak ☐ Nie

7. Jeżeli tak, to jakiego rodzaju jest to aktywność?

☐ Długie spacery. ☐ Bieganie. ☐ Spacerzy z kijkami. ☐ Ćwiczenia fizyczne i siłowe. ☐ Inne (napisz jakie).....

8. Czy uważasz że Twoje zdrowie jest:

☐ Bardzo dobre. ☐ Dobre. ☐ Średnie. ☐ Słabe. ☐ Złe. ☐ Bardzo złe.

III. Profilaktyka zdrowotna

9. Czy korzystasz regularnie z badań profilaktycznych (np. wizyta u lekarza rodzinnego w celach profilaktycznych, badanie takie jak np: mammografia, cytologia, PSA, lipidogram, kolonoskopia)?

☐ Tak. ☐ Rzadko. ☐ W ogóle nie korzystałam z badań profilaktycznych. ☐ Trudno powiedzieć.

10. Jak oceniasz dostępność badań profilaktycznych w Giżycku?

☐ Bardzo dobra. ☐ Wystarczająca. ☐ Niewystarczająca. ☐ Nie wiem, nie korzystam. ☐ Robię badania „prywatnie”.

11. Czy chciał(a)byś wziąć udział w programach zdrowotnych organizowanych przez miasto?

☐ Tak. ☐ Nie. ☐ Nie mam na to czasu. ☐ Sam/-a potrafię zadbać o własne zdrowie.

12. Czy chciał(a)byś skorzystać z programu wsparcia w rzucaniu palenia lub ograniczeniu spożycia alkoholu?

☐ Tak. ☐ Nie. ☐ Nie wiem. ☐ Nie wierzę, że to coś pomoże. ☐ Próbowiałem/-am na własną rękę, ale nieskutecznie.

IV. Potrzeby zdrowotne

13. Jakie tematy zdrowotne są dla Ciebie najważniejsze? (można wybrać kilka)

☐ Profilaktyka nowotworowa. ☐ Zdrowie psychiczne. ☐ Otyłość i zdrowe odżywianie. ☐ Aktywność fizyczna. ☐ Zdrowie seniorów. ☐ Zdrowie dzieci i młodzieży. ☐ Redukcja stresu. ☐ Poprawa jakości snu. ☐ Inne (napisz jakie):

14. Czy uważasz, że dzieci i młodzież w wieku szkolnym mają odpowiednie wsparcie psychologiczne i emocjonalne w szkole?

☐ Tak. ☐ Nie. ☐ Nie mam zdania. ☐ Nie interesuje mnie ten temat.

15. Czy Twoim zdaniem dzieci w wieku szkolnym potrafią rozmawiać o emocjach i radzić sobie z napięciem?

☐ Tak. ☐ Raczej tak. ☐ Raczej nie. ☐ Nie. ☐ Nie mam zdania.

16. Czy w Twoim otoczeniu (dzieci/wnuki/bliska osoba) ma problemy z postawą ciała np.: garbienie się, asymetria barków, odstające łopatki

☐ Tak. ☐ Tak, zauważam nieprawidłowości, ale nie ma diagnozy i terapii. ☐ Dziecko uczęszcza na rehabilitację/ zajęcia korekcyjne. ☐ Nie. ☐ Nie wiem.

17. Czy w ostatnim roku uczestniczyłeś/-aś w jakimkolwiek wykładzie lub warsztacie zdrowotnym?

☐ Tak. ☐ Nie. ☐ Oglądam filmiki o zdrowiu w mediach społecznościowych.

18. Czy palisz papierosy lub e-papierosy?

☐ Tak, codziennie. ☐ Okazjonalnie. ☐ Nie palę. ☐ Rzuciłem/-am palenie.

19. Jak często spożywasz alkohol (np.: piwo, wino, wódka, nalewki na spirytusie, zioła na spirytusie)?

☐ Codziennie. ☐ Kilka razy w tygodniu. ☐ Tylko w weekendy. ☐ Kilka razy w miesiącu. ☐ Wcale nie pije alkoholu.

20. Czy sadzisz, że ilość wypijanego alkoholu może negatywnie wpływać na Twoje zdrowie lub codzienne funkcjonowanie?

☐ Tak. ☐ Nie. ☐ Uważam, że są bezpieczne dawki alkoholu (np jedno piwo wieczorem, czy kieliszek wina do kolacji). ☐ Trudno powiedzieć.

21. Co uważasz za największe braki w systemie zdrowia w Giżycku? (możesz zaznaczyć kilka)

☐ Zbyt długi czas oczekiwania na specjalistów. ☐ Niewystarczające wsparcie psychologiczne dla dzieci. ☐ Niewystarczające wsparcie psychiczne dla osób dorosłych ☐ Niska oferta bezpłatnych zajęć cyklicznych rekreacyjno - sportowych dla mieszkańców.
☐ Niewystarczająca edukacja zdrowotna. ☐ Martwię się o funkcjonowanie giżyckiego szpitala.
☐ Niski dostęp do aptek w nocy i święta. ☐ Inne (napisz jakie?).....

☐

22. Jakimi działaniami zdrowotnymi organizowanymi przez miasto są Państwo zainteresowani? (pytanie otwarte, napisz co uważasz):

.....

23. Czy możesz wymienić jakie działania wpływające na zdrowie mieszkańców organizuje miasto Giżycko?

.....

V. Dostępność badań i spotkań ze specjalistami

24. Czy masz stały dostęp do specjalisty, którego potrzebujesz?

☐ Tak. ☐ Nie. ☐ Częściowy, ze względu na zbyt długi czas oczekiwania.

25. Jakich specjalistów związanych ze zdrowiem brakuje w Giżycku? (napisz jakich):

.....

26. Czy sobotnie terminy ułatwiłyby Ci udział w badaniach profilaktycznych?

☐ Tak. ☐ Nie, gdyż obecny system mi odpowiada. ☐ Nie, mogę czekać w kolejce a w razie potrzeby zwalniać się z pracy. ☐ Wolę, gdy takie badania odbywają się w dni powszednie.

27. Czy chciał(a)byś skorzystać z regularnych otwartych spotkań ze specjalistami (np. kardiologiem, urologiem, psychologiem, dietetykiem)?

☐ Tak, to dobry pomysł. ☐ Tak, gdyż długo czekam na wizyty u specjalistów. ☐ Nie, wolę standardowe wizyty lekarskie. ☐ Nie mam zdania.

28. Które z poniższych działań organizowanych w soboty byłyby dla Ciebie najbardziej przydatne? (można wybrać kilka)

☐ Badania przesiewowe (np. cytologia, PSA, lipidogram, USG piersi). ☐ Konsultacje z lekarzami specjalistami (np. kardiolog, urolog). ☐ Spotkania edukacyjne i warsztaty zdrowotne. ☐ Zajęcia z technik relaksacyjnych i redukcji stresu. ☐ Programy rzucania palenia i ograniczenia alkoholu. ☐ Nie brałbym/-abym udziału w działaniach organizowanych w sobotę. ☐ Brałbym/-abym udział gdyby były organizowane w dni powszednie. ☐ Inne:

29. Jakie źródła informacji byłyby dla Ciebie najskuteczniejsze (można wybrać kilka):

☐ Telefony, smsy, e-mail. ☐ Strona internetowa miasta. ☐ Media społecznościowe (np.: Facebook). ☐ Plakaty na słupach, w ośrodku zdrowia. ☐ Ulotki. ☐ „Gazeta żyżycka”, gazeta „Moje miasto”. ☐ Inne źródło informacji (podaj jakie):

30. Czy jesteś gotów/gotowa zaangażować się w działania prozdrowotne jako wolontariusz / lokalny lider?

☐ Tak. ☐ Nie. ☐ Nie wiem.

31. Co sprawiłoby, że chętniej wzięłabyś/wziąłbyś udział w miejskich działaniach zdrowotnych? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

☐ Obniżona składka zdrowotna czy mniejszy podatek dla osób biorących udział w programach zdrowotnych o zasięgu ogólnopolskim. ☐ Gdybym czuł/-a, że to naprawdę pomoże mojemu zdrowiu. ☐ Gdyby były dostępne w dogodnym czasie (np soboty, dni powszednie, ale popołudniami). ☐ Gdyby temu towarzyszyły małe upominki (gadżety, woda, herbatka). ☐ Gdyby można było porozmawiać ze specjalistą bez kolejki. ☐ Nic, robie to dla siebie i własnego zdrowia. ☐ Inne (jakie?):

VI. Metryczka

32. ☐ 16–25. ☐ 26–35. ☐ 36–45. ☐ 46–55. ☐ 56–65. ☐ 66– 75 ☐ 76 i więcej

33. Jesteś:

☐ Kobieta. ☐ Mężczyznę. ☐ Wolę nie podawać.