

پرسشنامه سبک زندگی سالم بسته خدمت طب ایرانی در سامانه های نظام الکترونیک سلامت

هوا و محیط زیست (طب ایرانی)

۱- آیا از روش های کاهش آسیب های آلودگی هوا اطلاع دارید و استفاده می کنید؟

☐ اطلاع دارم و استفاده می کنم

☐ اطلاع دارم ولی به علت عدم مواجهه با آلودگی هوا استفاده نمی کنم

☐ اطلاع دارم و استفاده نمی کنم

☐ اطلاعی ندارم و استفاده نمی کنم

خوردنی ها و آشامیدنی ها (طب ایرانی)

۱- معمولا چقدر فست فود مصرف می کنید؟

(شامل: ساندویچ های آماده خریداری شده حاوی ژامبون، سوسیس، کالباس، سمبوسه و فلافل، همبرگر، ناگت یا انواع پیتزا و...)

☐ هفته ای ۲ بار یا بیشتر

☐ یک بار در هفته

☐ به ندرت/ گاهی اوقات/ هرگز (حداکثر یک یا دو بار در ماه)

۲- معمولا چقدر نوشیدنی های صنعتی مصرف می کنید؟

(انواع نوشابه های گازدار و ماء الشعیر، نوشیدنی های ورزشی، نوشابه های انرژی زا، آب میوه های صنعتی و...)

☐ هفته ای ۳ بار یا بیشتر

☐ یک تا دو بار در هفته

☐ به ندرت/ گاهی اوقات/ هرگز (حداکثر یک یا دو بار در ماه)

۳- معمولا چقدر تنقلات کم ارزش یا بی ارزش مصرف می کنید؟

(تنقلات بی ارزش و کم ارزش شامل: هله هوله شور و شیرین و چرب مانند چیپس، غلات حجیم شده و...)

☐ هفته ای ۳ بار یا بیشتر

☐ یک تا دو بار در هفته

☐ حداکثر یک یا دو بار در ماه

۴- برای خوردن هر وعده غذایی به طور میانگین (صبحانه/ ناهار/ شام) چه مدت زمان صرف می کنید؟

☐ بیش از ۲۰ دقیقه

☐ بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه

☐ کمتر از ۱۰ دقیقه

۵- آیا همراه غذا یا بلافاصله بعد غذا نوشیدنی (آب، نوشابه، دوغ، دلستر،) مصرف می کنید؟

☐ بلی ☐ خیر

۶- کدام مورد زیر را در مورد زمان خوردن وعده های غذایی اصلی در نظر می گیرید؟

☐ وعده غذایی را در ساعات مشخصی از روز صرف می کنم

☐ هر موقع احساس گرسنگی کردم غذا صرف می کنم

☐ هر موقع که فرصت شد غذا صرف می کنم.

حفظ ضروری در بدن و دفع مواد غیر ضروری در بدن (طب ایرانی)

۱- دفعات اجابت مزاج شما چگونه است؟

☐ روزانه

☒ ۲ تا ۳ روز یکبار

☐ ۳ تا ۵ روز یکبار

☐ هفتگی

۲- آیا دفع مدفوع به راحتی و کامل انجام می شود؟

☐ همیشه

☐ اغلب اوقات

☐ به ندرت

خواب و بیداری (طب ایرانی)

۱- به طور متوسط چند ساعت در شبانه روز می خوابید؟

کمتر از ۶ ساعت

۶ ساعت تا کمتر از ۸ ساعت

۸ ساعت تا کمتر از ۱۰ ساعت

۱۰ ساعت و بیشتر

۲- در چه فاصله زمانی پس از صرف شام می خوابید؟

دو ساعت پس از شام

بلافاصله پس از صرف شام

در روزهای مختلف متفاوت است

۳- معمولاً صبح چه ساعتی از خواب بلند می شوید؟

قبل از ساعت ۵ (ساعت ۵ را هم شامل می شود)

بین ساعت ۵ تا ۶:۳۰

بین ساعت ۶:۳۱ تا ۷:۵۹

بعد از ساعت ۸ (ساعت ۸ را هم شامل می شود)

۴- معمولاً شبها چه ساعتی می خوابید؟

قبل از ۱۰ و ساعت ۱۰

بین ساعت ۱۰ تا ۱۲

• ساعت ۱۲ و بعد از ۱۲

۵- آیا در میانه روز می‌خوابید؟

• بلی • خیر

۶- خواب میانه روز شما در چه زمانی است؟

• قبل از ناهار (کوتاه در حد استراحت)

• با فاصله حداقل ۲ ساعت بعد از ناهار

• بلافاصله بعد از ناهار

• هنگام غروب

حرکت و سکون (طب ایرانی)

۱- معمولا چقدر فعالیت بدنی دارید؟ (منظور ورزش های هوازی نظیر پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و...)

• تقریبا "فعالیت بدنی هدفمند ندارم"

• به طور میانگین کمتر از نیم ساعت در روز

• به طور میانگین نیم ساعت و بیشتر در روز

۲- با چه فاصله زمانی از صرف غذا ورزش می‌کنید؟

• دو ساعت بعد از غذا

• با معده خالی (در حال گرسنگی)

• بلافاصله بعد از غذا

۳- در یک برنامه ورزشی روزانه چه مدت ورزش شما طول می‌کشد؟

☐ بسته به توانم تا حدی که زیاد مرا خسته نکند

☐ مدت ثابت با توجه به توان بدنی

☒ مدت ثابت بدون توجه به توان بدنی

روح و روان (طب ایرانی)

۱- در یک ماه گذشته چقدر احساس شادی داشته اید؟

☐ همیشه

☐ بیشتر اوقات

☐ به ندرت / گاهی اوقات / نمی دانم

☐ اصلا

۲- در یک ماه گذشته چقدر احساس افسردگی و غمگینی داشته اید؟

☐ همیشه

☐ بیشتر اوقات / گاهی اوقات / نمی دانم

☐ به ندرت

☐ اصلا

۳- در یک ماه گذشته چقدر احساس ناآرامی و بی قراری داشته اید؟

☐ همیشه

☐ بیشتر اوقات / گاهی اوقات / نمی دانم

☐ به ندرت

☐ اصلا

۴- در یک ماه گذشته چقدر احساس ناامیدی داشته اید؟

☐ همیشه

☐ بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم

☐ به ندرت

☐ اصلا

۵- در یک ماه گذشته چقدر احساس می‌کردید مضطرب و عصبی هستید؟

☐ همیشه

☐ بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم

☐ به ندرت

☐ اصلا

۶- در یک ماه گذشته چقدر احساس بی‌ارزشی داشته اید؟

☐ همیشه

☐ بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم

☐ به ندرت

☐ اصلا

۷- در یک ماه گذشته چقدر احساس می‌کرده اید انجام دادن هر کاری برای شما خیلی سخت است؟

☐ همیشه

☐ بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم

☐ به ندرت

☐ اصلا

