

f) drugih razloga (_____ godine)

(navesti druge razloge): _____

3. Sadašnje bračno stanje:

a) neoženjen/neudana

b) živi u bračnoj ili izvanbračnoj zajednici _____ (od koje svoje godine života)

c) rastavljen/rastavljena: _____ (koliko godina ste imali u trenutku rastave)

d) udovac/udovica: _____ (koliko godina ste imali kad ste postali udovac/udovica)

4. Ukoliko ste se više puta ženili, navesti trajanje svakog braka (raspon dobi!) te uzroke prekida braka (rastava ili smrt supružnika):

*5. Sada živite s (moguće više odgovora):

a) bračnim partnerom

b) djetetom/djecom (koliko dugo: _____)

c) unukom/unučadi (koliko dugo: _____)

d) njegovateljem ili skrbnikom (koliko dugo: _____)

e) sami (koliko dugo: _____)

f) u domu za starije i nemoćne osobe (koliko dugo: _____)

g) ostalo: _____ (koliko dugo: _____)

6. Roditeljstvo :

a) _____ (navesti broj biološke djece)

b) _____ (navesti broj posvojene djece ukoliko ste ih imali)

c) _____ (navesti broj pastorčadi ukoliko ste ih imali)

7. Unuci (navesti broj) : _____

Praunuci (navesti broj) : _____

2. POKRETNOST / SAMOSTALNOST

8. Koje svakodnevne aktivnosti obavljate samostalno (moguće više odgovora):

- a) samostalno hranjenje
- b) odijevanje
- c) odlazak u toalet
- d) dnevna higijena
- e) priprema hrane
- f) nabava hrane
- g) pospremanje
- h) ostalo _____

9. Koja od svakodnevni aktivnosti Vam predstavlja najveći problem?

10. Tko Vam pomaže u svakodnevnim aktivnostima (moguće više odgovora):

- a) ukućani /članovi obitelji
- b) susjedi /prijatelji
- c) stručno osoblje doma za umirovljenike u kojem živim
- d) patronažna sestra
- e) koristim usluge Gerontološkog centra
- f) koristim volonterske usluge udruga u skrbi za starije
- g) plaćam pomoć za određene aktivnosti (npr. nabava namjernica, lijekova, pospremanje...)
- h) nemam pomoć

11. Najveći dio slobodnog vremena provodite:

- a) u kući
- b) u šetnji
- c) kod djece/rođaka
- d) kod prijatelja/susjeda
- e) u Gerontološkom centru
- f) _____

12. Je li netko uz Vas u vrijeme: (navesti tko – obitelj, prijatelji, skrbnici)

- a. tijekom noći: _____
- b. tijekom prijepodneva: _____
- c. za vrijeme ručka: _____
- d. tijekom poslijepodneva: _____
- e. tijekom večeri: _____

13. Broj sati spavanja dnevno: _____

14. Koje Vam je najdraže doba dana? Zašto?

15. Vaši odnosi s ukućanima (ukoliko ih ima):

- a) dobri
- b) loši
- c) ne kontaktira

16. Vaši odnosi s djecom (ukoliko ih ima):

- a) dobri
- b) loši
- c) ne kontaktira

17. Vaši odnosi s unucima (ukoliko ih ima):

- a) dobri
- b) loši
- c) ne kontaktira

18. Jeste li sada fizički aktivni? Opišite što radite:

19. Koja tjelesna aktivnost Vam je najteža?

20. U slobodno vrijeme (moguće više odgovora):

- a) čitam knjige, novine, rješavam križaljke
- b) šećem, vježbam
- c) pričam s prijateljima/ susjedima
- d) gledam TV, slušam radio
- e) _____ (navedite ostalo)

21. Koliko ste danas intelektualno aktivni (moguće više odgovora):

- a) stalno čitam i pišem/pratim redovita događanja i nove spoznaje
- b) povremeno čitam i pišem/pratim redovita događanja i nove spoznaje
- c) nisam intelektualno aktivan
- d) redovito igram šah, koristim Internet
- e) redovito rješavam školske zadaće s unučadi/praunučadi
- f) učim nove vještine (npr. navesti pohađanje tečaja, kompjuterskih i kreativnih radionica, škole, fakulteta i sl.) _____
- g) navesti ostale moguće intelektualne aktivnosti

32. Koliko je psihološki naporan (stresan) bio Vaš posao prije umirovljenja:

- a) lagan
- b) srednji
- c) težak

33. Koliko je intelektualno zahtjevan bio Vaš posao prije umirovljenja:

- a) nimalo
- b) srednje
- c) vrlo zahtjevan

34. Jeste li neko vrijeme živjeli odvojeno od obitelji dok ste bili zaposleni?

- a) ne
- b) da (koliko godina: _____)

35. Kako procjenjujete svoje materijalno stanje?

- a) mnogo je lošije od prosjeka
- b) nešto je lošije od prosjeka
- c) prosječno
- d) nešto je bolje od prosjeka
- e) mnogo je bolje od prosjeka

36. Kolika je Vaša mjesečna mirovina:

- a) ne primam mirovinu
- b) do 1000 kuna
- c) između 1000 i 2000 kuna
- d) između 2000 i 4000 kuna
- e) između 4000 i 6000 kuna
- f) između 6000 i 10000 kuna
- g) više od 10000 kuna

37. Imate li drugi stalni приход osim mirovine?

- a) da (navedite) _____
- b) ne

4. ZDRAVLJE I ZDRAVSTVENO PONAŠANJE

38. Pušite li?

- a) da, svakodnevno
- b) da, povremeno
- c) ne
- d) bivši sam pušač

39. Koliko cigareta dnevno pušite? _____

40. S koliko godina ste počeli redovito pušiti? _____

41. S koliko godina ste prestali pušiti? _____

42. Sadašnje negativno zdravstveno ponašanje (moguće više odgovora):

- a) neodržavanje osobne higijene i higijene okoliša
- b) fizička neaktivnost
- c) psihička neaktivnost
- d) neprihvatanje radne terapije
- e) debljina
- f) alkoholizam
- h) pušenje
- i) nepridržavanje uputa liječnika
- j) pijenje crne kave više od dvije šalice dnevno
- k) neizlaganje umjerenom sunčevoj svjetlosti

43. Koje ste zarazne bolesti preboljeli (moguće više odgovora):

- a) šarlah
- b) TBC
- c) upala pluća (porebrice)
- d) tifus
- e) dizenterija
- f) _____
- g) _____

44. Godina zadnjeg cijepljenja (moguće više odgovora):

- a) protiv gripe _____
- b) protiv pneumonije _____
- c) protiv tetanusa _____
- d) protiv hepatitisa _____
- e) _____

45. Bolujete li od koje kronične bolesti:

- a) da
- b) ne

46. Od kojih kroničnih bolesti bolujete (moguće više odgovora):

- a) visoki tlak
- b) „slabo“ srce
- c) slabokrvnost
- d) vrtoglavica, poremećaj ravnoteže

- e) povišene masnoće u krvi
- f) povišeni šećer
- g) proširene vene
- h) poteškoće s disanjem
- i) glaukom
- j) catarakta /mrena
- k) slabije čuje
- l) reuma
- m) bol u križima
- n) osteoporoza
- o) opstipacija
- p) učestal proljevi
- q) kronična rana (decubitus)
- r) otvorena rana na nozi (ulcus cruris)
- *s) depresija: blaga teška
- * t) senilnost: blaga teška
- s) druge bolesti (navesti koje) _____

47. Smetnje mokrenja:

- a) nema smetnje
- c) učestalo noćno mokrenje
- d) inkontinencija

48. Koristite li koje od sljedećih pomagala (moguće više odgovora):

- a) naočale
- b) zubnu protezu
- a) slušni aparat
- b) štap
- c) klupicu
- d) invalidska kolica
- e) čarape za proširene vene
- f) pomagala za kupanje (stolac, rukohvat)
- g) uloške, pelene
- h) periku, tupe

49.*....Jeste li u protekla 3 mjeseca pretrpjeli psihološki stres?

- a) ne
- b) da koji: _____
- _____
- _____

49.1. Jeste li u protekla 3 mjeseca pretrpjeli neku akutnu bolest?

- a) ne
- b) da koji: _____

50. Koliko ste puta u proteklih godinu dana tražili pomoć liječnika? _____

Razlog (osobito specificirati operacijski zahvat) : _____

51. Koliko ste puta u proteklih pet godina ležali u bolnici? _____

Razlog: _____

52. Bolničko liječenje je bilo:

- a) hospitalizacija u bolnici akutnog tipa
- b) hospitalizacija u bolnici kroničnog tipa
- c) rehabilitacija

53. Jeste li u proteklih godinu dana bili na preventivnom pregledu:

- a) da
- b) ne
- c) ne znam

54. Koliko lijekova uzimate dnevno u proteklih godinu dana:

- a) ne pijem lijekove
- b) jedan lijek dnevno
- c) dva do tri lijeka dnevno
- d) više od tri lijeka dnevno (navesti koliko) : _____

*55. Lijekovi koje uzimate po ATK sustavu (navesti npr. diuretici, antihipertenzivi, antireumatici, analgetici, psihoanaleptici....):

56. Koristite li pomoćna ljekovita sredstva: a) da b) ne

Ako da, navesti koje:

- a) ginko
- b) Omega 3
- c) Ca
- d) B-kompleks
- e) drugi vitamini
- f) maslinovo ulje
- g) med
- h) češnjak
- i) ostalo _____

57. Koje godine ste zadnji puta bili na fizikalnoj terapiji:

- a) struja _____ god.
- b) magnet _____ god.
- c) UZV _____ god.
- d) toplice (navesti koje) _____ god., _____

58. Koje godine ste zadnji puta bili na dijagnostičkim pretragama (navesti koje):

- a) RTG (koji dio tijela) _____ god.
- b) CT _____ god.
- c) magnetska rezonanca _____ god.
- d) UZV _____ god.
- e) angiografija _____ god.
- f) EKG _____ god.

59. Općenito, procijenite sadašnje Vaše zdravlje:

- a) odlično
- b) vrlo dobro
- c) dobro
- d) zadovoljavajuće
- e) loše

*60. Kako procjenjujete svoje zdravlje u usporedbi sa zdravljem drugih ljudi vaše dobi?

- a) bolje je
- b) jednako je dobro
- c) ne znam
- d) lošije je

61. Općenito, procijenite sadašnju Vašu pokretljivost:

- a) odlična
- b) vrlo dobra
- c) dobra
- d) zadovoljavajuća
- e) loša

62. Općenito, procijenite sadašnju Vašu samostalnost:

- a) odlična
- b) vrlo dobra
- c) dobra
- d) zadovoljavajuća
- e) loša

63. Ukoliko su braća i sestre živi, navesti njihovu sadašnju dob:

braća: _____ god.

sestre: _____ god.

64. Životni vijek roditelja, braće/sestara i djece (navesti dob smrti):

a) otac _____ god.

b) majka _____ god.

c) braća _____ god.

d) sestre _____ god.

e) sinovi _____ god.

f) kćeri _____ god.

65. Navesti bolesti koje su se javile u najbližih srodnika:

	Infarkt miokarda	Moždani udar	Šećerna bolest	Povišeni krvni tlak	Zloćudni tumor
Otac					
Majka					
Braća					
Sestre					
Sinovi					
Kćeri					

Označavanje: + = da - = ne / = ne znam
Ako da, za braću, sestre, sinove i kćeri upisati i njihov broj. Npr.
Braća +2 - +1 +2 /

NAVIKE U JELU I PIĆU

*66. Koliko cjelovitih obroka uzimate dnevno? 1 2 3

*67. Izabrani pokazatelji unosa bjelančevina:

a) najmanje 1 porcija mlječnih proizvoda na dan (mlijeko, sir, jogurt):

da ne

b) 2 ili veše porcija grahorica ili jaja na tjedan:

da ne

c) meso ili riba svaki dan:

da ne

*68. Uzimate li 2 ili više porcija voća ili povrća dnevno?

da ne

*69. Jeste li smanjili unos hrane u zadnja 3 mjeseca (zbog gubitka apetita, probavnih smetnji, poteškoća u žvakanju, gutanju)?

a) izrazit gubitak apetita

b) umjeren gubitak apetita

c) nema gubitka apetita

*70. Jeste li izgubili na težini u zadnja 3 mjeseca?

a) da, više od 3 kg

b) da, između 1 i 3 kg

c) ne

d) ne znam

*71. Koliko tekućine pijete dnevno (voda, kava, čaj, mlijeko)?

a) manje od 3 šalice

b) 3 do 5 šalica

c) više od 5 šalica

*72. Način uzimanja hrane:

a) ne može jesti bez pomoći

b) sam jede uz poteškoće

c) sam jede bez poteškoća

*73. Jeste li većinom sami kod kuće u vrijeme obroka?

da ne

*74. Imate li uvijek dovoljno novaca da biste nabavili hranu?

da ne

***75. Općenito, što mislite o svome stanju uhranjenosti?**

- a) jako sam pothranjen/a
- b) malo sam pothranjen/a, odnosno ne znam
- c) dobro sam uhranjen/a

***76. Koliko često sada konzumirate alkoholna pića:**

	Svaki dan	2-3 x tjedno	1 x tjedno	Rijetko ili nikada
Vino				
Pivo				
Žestoka pića				

77. Koliko često ste prije konzumirali alkoholna pića:

	Svaki dan	2-3 x tjedno	1 x tjedno	Rijetko ili nikada
Vino				
Pivo				
Žestoka pića				

78. Koliko šalica kave pijete dnevno?

- a) ne pijem kavu
- b) jedna ili dvije šalice
- c) tri i više šalice

79: Opišite što tijekom dana učestalo jedete (npr. jabuka, mlijeko, kruh, jogurt...)

Obrok vrijeme (u tjednu ispitivanja)

što

1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____

5. KVALITETA ŽIVOTA / ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM

80. Koliko ste bili zadovoljni svojim radnim mjestom:

- a) zadovoljan
- b) uglavnom zadovoljan
- c) nezadovoljan

81. Koliko ste bili zadovoljni kvalitetom svog dosadašnjeg življenja:

- a) nimalo zadovoljan
- b) malo zadovoljan
- c) srednje zadovoljan
- d) uglavnom zadovoljan
- e) zadovoljan
- f) potpuno zadovoljan

82. Koliko ste zadovoljni kvalitetom sadašnjeg življenja (od kada imate 85 i više godina):

- g) nimalo zadovoljan
- h) malo zadovoljan
- i) srednje zadovoljan
- j) uglavnom zadovoljan
- k) zadovoljan
- l) potpuno zadovoljan

83. U kojem periodu života ste bili najzadovoljniji svojim životom (moguće više odgovora):

- a) u djetinjstvu
- b) u dobi od 20 do 40 godina
- c) u dobi od 40-65 godina
- d) u dobi od 65- 85 godina
- e) u dobi od 85 godina do danas

84. Navedite razlog zbog kojeg ste u toj kronološkoj dobi bili najzadovoljniji svojom kvalitetom življenja:

85. Nakon umirovljenja kvaliteta života Vam se:

- a) poboljšala
- b) ostala je ista
- c) smanjila

86. Odlaskom u mirovinu nastavili ste se baviti svojom profesijom:

- a) da
- b) ne

87. Jeste li se odlaskom u mirovinu počeli baviti nečim novim?

- a) da _____ (navedite)
- b) ne

88. Jeste li odlaskom u mirovinu postali fizički

- a) manje aktivni
- b) jednako aktivni
- c) aktivniji

89. U kojem razdoblju života ste bili financijski najneovisniji (moguće više odgovora):

- a) u dobi od 20 do 40 godina
- b) u dobi od 40 do 65 godina
- c) u dobi od 65 do 85 godina
- d) u dobi od 85 godina do danas

90. U kojem razdoblju života financijski ste najlošije živjeli (navesti ukratko razlog) (moguće više odgovora):

- a) u djetinjstvu _____
- b) tijekom školovanja _____
- c) početkom zasnivanja obitelji i traženja posla _____
- d) neposredno nakon Prvog svjetskog rata _____
- e) neposredno nakon Drugog svjetskog rata _____
- f) neposredno nakon Domovinskog rata _____
- g) ostalo (navedi razdoblje) _____

91. Najdraža uloga u Vašem životu bila Vam je uloga (moguće više odgovora):

- a) roditelja
- b) supružnika/supružnice
- c) zaposlenika
- d) prijatelja/prijateljice
- e) djeda/bake
- f) ostalo (navesti koje) _____

92. Što smatrate svojim sadašnjim glavnim problemom (moguće više odgovora):

- a) oslabljeno zdravstveno stanje
- b) osamljenost

- c) ekonomske poteškoće
- d) osjećaj beskorisnosti
- e) ostalo (navesti) _____

93. Što smatrate glavnim problemom općenito starijih osoba (moguće više odgovora):

- a) oslabljeno zdravstveno stanje
- b) osamljenost
- c) ekonomske poteškoće
- d) osjećaj beskorisnosti
- e) ostalo (navesti) _____

94. Imate li ili ste imali kućnog ljubimca (navesti kojeg i koliko dugo/zadnja godina):

95. Ukoliko sada nemate kućnog ljubimca navedite razlog:

96. Najveći stres u Vašem životu je bio (moguće više odgovora):

- a) smrt roditelja
- b) smrt djeteta
- c) smrt supružnika
- d) razvod braka
- e) na radnome mjestu
- f) odlazak u mirovinu
- g) Prvi ili Drugi svjetski rat
- h) Domovinski rat
- i) odlazak najdraže osobe iz kuće (djeteta, supružnika, brata, sestre.....)
- j) gubitak kućnog ljubimca
- k) ostalo (navesti koje) _____

97. Smisao života pronašli ste u (moguće više odgovora):

- a) obitelji
- b) na poslu
- c) kroz aktivnosti u slobodno vrijeme
- d) ostalo (navedi koje) _____

98. Što biste promjenili u dosadašnjem načinu življenja da ste to mogli (posao, supružnika, mjesto prebivališta...)?

99. Što biste naveli kao glavni razlog Vaše dugovječnosti? (moguće više odgovora)

Pojasnite:

- a) obitelj _____
- b) prijatelji _____
- c) zaposlenje _____
- d) optimizam, smijeh _____
- e) pravilna prehrana _____
- f) stalna tjelesna i psihička aktivnost _____
- g) stalna radna aktivnost _____
- h) genetika _____
- i) ostalo (navesti) _____

100. Koju svoju psihološku karakteristiku biste naveli kao glavni pokretač Vaše dugovječnosti? (moguće više odgovora)

- a) prihvaćanje svake životne situacije s optimizmom
- b) upornost i stalna borba u rješavanju poteškoća
- c) stalna intelektualna i fizička aktivnost
- d) stalna briga i potpora svojoj obitelji
- e) samodisciplina i redovno pridržavanje pozitivnog zdravstvenog ponašanja
- f) vjera i duhovnost
- g) ostalo _____

101. Zadnja godina seksualne aktivnosti: _____ god.

6. OSNOVNE ANTROPOMETRIJSKE MJERE:

102. U mladoj dobi (po sjećanju):

Visina _____ mm

Težina _____ kg

103. Sadašnje mjere:

Visina _____ mm

*Visina koljena _____ mm

*Opseg nadlaktice: _____ mm

Opseg struka u cm: _____ mm

Opseg bokova u cm: _____ mm

*Opseg potkoljenice: _____ mm

*K. nabor - triceps _____ 0,1 mm

*K. nabor - subskapularni _____ 0,1 mm

Širina lakta _____ mm

Težina u kg: _____ kg

104. Osteomuskularna građa (vizualno):

- a) pothranjenost
- b) normalna
- c) debljina

**105. Dominantna ruka
noga**

a) lijeva
a) lijeva

b) desna
b) desna

7. KRVNI TLAK: 1. mjerenje _____ mm Hg

2. mjerenje _____ mm Hg

8. KRV izvađena: a) da b) ne

9. DENZITOMETRIJA: a) da b) ne