

PRESENTAZIONE DEL QUESTIONARIO COMUNITA' IN SALUTE E COVID-19

Gentile cittadino,

il Comune di Dolianova in collaborazione con il Servizio di Prevenzione e Promozione della Salute ATS Sardegna intende offrire un modello semplice ma efficace di promozione della salute rivolto alle famiglie della comunità e sensibilizzare sulle tematiche relative al ruolo e funzione di ogni cittadino nel contrasto alla diffusione della pandemia attraverso scelte di stili di vita responsabili e salutari.

Quello che le proponiamo di compilare è un questionario che intende raccogliere informazione sul suo stile di vita, sull'importanza delle abilità per la vita quotidiana (Life skills) sui bisogni informativi legati ai 4 fattori di rischio, alcol, tabacco, alimentazione e sedentarietà e su quelli informativi legati alla gestione responsabile dell'attuale emergenza sanitaria, con l'obiettivo di promuovere la salute in tempo di pandemia da covid-19.

Il suo contributo, una volta che i dati saranno elaborati, sarà fondamentale per organizzare l'offerta di intervento più funzionale alle sue esigenze, a quelle della sua famiglia e della Comunità di Dolianova.

Buon lavoro e Grazie per la collaborazione.

.

COMUNITA' IN SALUTE E COVID-19

QUESTIONARIO

Età Sesso ☐ M ☐ F

COMUNE DI DOLIANOVA

Titolo di studio

- ☐ Laurea/Diploma universitario
☐ Licenza scuola media inferiore
☐ Diploma scuola media superiore
☐ Licenza scuola elementare

Professione:

- ☐ Imprenditore
☐ Impiegato
☐ Operaio
☐ Insegnante
☐ Studente
☐ Professionista
☐ Disoccupato
☐ Pensionato
☐ Casalinga
☐ Altro

1. Ritieni che prima di questo periodo la sua alimentazione fosse equilibrata ?

- ☐ Sì
☐ No

2. Ritieni di essere

- ☐ Sottopeso
☐ Normo peso
☐ Sovrappeso

3. Quante porzioni dei seguenti alimenti consumavi abitualmente a settimana prima della pandemia?

	1	2	3	4	5
☐ Insaccati					
☐ Affettati					
☐ Carni rosse					
☐ Pesce/carni bianche					
☐ Dolciumi					

4. Quante porzioni dei seguenti alimenti consumi abitualmente a settimana durante questo periodo di pandemia?

	1	2	3	4	5
☐ Insaccati					
☐ Affettati					
☐ Carni rosse					
☐ Pesce/carni bianche					
☐ Dolciumi					

5. Quante porzioni al giorno dei seguenti alimenti consumavi abitualmente prima della pandemia?

	1	2	3	4
☐ Pane, pasta, riso couscous, altri cereali, patate				
☐ Verdura				
☐ Frutta				
☐ Yogurt o latte				
☐ Olive, semi, noci, castagne, mandorle				
☐ Legumi (fagioli, lenticchie ceci, ecc.)				

6. Quante porzioni al giorno dei seguenti alimenti consumi abitualmente durante questo periodo di pandemia?

	1	2	3	4
☐ Pane, pasta, riso couscous, altri cereali, patate				
☐ Verdura				
☐ Frutta				
☐ Yogurt o latte				
☐ Olive, semi, noci, castagne, mandorle				
☐ Legumi (fagioli, lenticchie ceci, ecc.)				

8. Fumi?☐ Sì☐ No

Il tuo consumo di tabacco durante questo
periodo di pandemia è:

☐ aumentato☐ diminuito**9. Pratici regolarmente attività fisica nel tempo libero?**☐ Sì☐ No**9.A Quanta attività fisica riuscivi a praticare prima di questo periodo di pandemia?**

1 (meno di una volta a sett.)	
2 (2-3 vol. a sett. per 30')	
3 (3-5 vol. a sett. per 30')	
4 (ogni giorno per 30')	

10. Quanta attività fisica riesci a praticare in questo periodo di pandemia?

1 (meno di una volta a sett.)	
2 (2-3 vol. a sett. per 30')	
3 (3-5 vol. a sett. per 30')	
4 (ogni giorno per 30')	

11. Consumi bevande alcoliche?☐ Sì☐ No**11.A Se sì, quante unità alcoliche consumi mediamente durante la giornata o la settimana ?**

Un'unità alcolica corrisponde a 12 g di alcol, ed equivale a:



una Birra da 330 ml



un bicchiere di vino da 125 ml



un aperitivo da 80 ml



un superalcolico da 40ml)

GIORNO

☐ 0☐ 1-2☐ 3-4☐ Più di 4

SETTIMANA

☐ 0☐ 1-2☐ 3-4☐ Più di 4

Il tuo consumo di bevande alcoliche durante questo periodo di pandemia è:

aumentato ☐ diminuito ☐

12. Quanto pensi che queste abilità (LIFE SKILLS) possano contribuire a migliorare la qualità della vita?

Assegna un punteggio (0= per niente; 1=poco; 2= moderatamente; 3=molto; 4=moltissimo)	0	1	2	3	4
AUTOCONSAPEVOLEZZA (Abilità a leggere dentro se stessi)					
GESTIONE DELLE EMOZIONI (Abilità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri)					
SENSO CRITICO (Abilità ad analizzare e valutare le situazioni)					
PROBLEM SOLVING (Abilità a risolvere problemi)					
SKILL PER LE RELAZIONI INTERPERSONALI (Abilità ad interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo)					
CREATIVITÀ (Abilità ad affrontare in modo flessibile ogni genere di situazione)					
DECISION MAKING (Abilità a prendere decisioni)					
COMUNICAZIONE EFFICACE (Abilità ad esprimersi)					
EMPATIA (Abilità a comprendere gli altri)					
GESTIONE DELLO STRESS (Abilità a governare le tensioni)					

13. Su quali di questi argomenti vorresti ricevere più informazioni? (Possibile più di una risposta):

☐ Alimentazione
 ☐ Sedentarietà
 ☐ Fumo
 ☐ Alcol

14. Su quali delle abilità sottoelencate vorresti ricevere più informazioni? (Possibile più di una risposta):

☐ DECISION MAKING
 ☐ PROBLEM SOLVING
 ☐ SENSO CRITICO
 ☐ CREATIVITA'
 ☐ COMUNICAZIONE EFFICACE
 ☐ EMPATIA
☐ GESTIONE DELLE EMOZIONI
 ☐ GESTIONE DELLO STRESS
 ☐ AUTOCONSAPEVOLEZZA
 ☐ SKILL PER LE RELAZIONI INTERPERSONALI

15. In che modalità vorresti ricevere le informazioni? (Possibile più di una risposta):

☐ Depliant in cartaceo
 ☐ Depliant in digitale
 ☐ Audio - Video
☐ Video conferenza
 ☐ Altro _____

Valutazione**16. Puoi dare una valutazione sulla qualità dell'informazione che ha ricevuto su Covid19?**

☐ Ottima
 ☐ Buona
 ☐ Discreta
 ☐ Scarsa
 ☐ Insufficiente
 ☐ Non so valutare

Fonti**17. Da quali fonti ritiene di aver ricevuto le informazioni migliori**

☐ TV/Radio
☐ Social (specificare quale/i)
☐ Sito Organizzazione Mondiale della Salute
☐ Sito Istituto Superiore di Sanità
☐ Altro

Bisogni Informativi

18. Quali di questi argomenti ti sembra più importante approfondire rispetto all'attuale pandemia? (Possibile più di una risposta):

- ☐ Aspetti di legge e normativi
- ☐ Aspetti relativi al contagio, anche di altre malattie trasmissibili
- ☐ Diritti e diritto alla cura
- ☐ Informazioni di tipo psicologico utili a gestire lo stress
- ☐ Informazioni sulle terapie
- ☐ Altro

19. Dal punto di vista pratico, credi che sarebbe utile:

(Possibile più di una risposta):

- ☐ Distribuire materiali informativi di prevenzione (depliant, opuscoli ecc)
- ☐ Rendere disponibile più materiali per la protezione individuale
- ☐ Distribuire informazioni provenienti da fonti attendibili (Istituto Superiore di Sanità, Organizzazione Mondiale di Sanità, ecc.)
- ☐ Intensificare la lotta alle fake news?
- ☐ Altro

Data.....

INFORMATIVA PRIVACY

La informiamo che i dati raccolti verranno trattati e conservati su archivi cartacei ed elettronici nel rispetto delle misure di sicurezza previste dalla legge e utilizzati esclusivamente per le finalità insite nell'attività progettuale. Le informazioni fornite verranno utilizzate esclusivamente ai fini di ricerca e non verranno diffuse all'esterno della ASSL di Cagliari se non in forma aggregata. Il trattamento dei dati si svolgerà interamente all'interno della ASSL di Cagliari e del Comune di Dolianova, con modalità atte a garantire la sicurezza e la riservatezza. In ogni momento ha la facoltà di esercitare i diritti previsti dall'articolo 8 del D. Lgs 196/2003, G.D.P.R. 679/2016 ed in particolare chiedere la correzione, integrazione o cancellazione degli stessi.

Grazie per la collaborazione