

Ankieta projektu badawczego

Zachowania prozdrowotne podstawą profilaktyki najczęściej występujących chorób nowotworowych

INFORMACJA DLA UCZESTNIKA DOTYCZĄCA BADANIA NAUKOWEGO ORAZ WYRAŻENIE ZGODY NA JEGO REALIZACJĘ

Szanowna Pani/Szanowny Panie,

w imieniu zespołu badawczego Uczelni Państwowej im. Jana Grodka w Sanoku, zwracam się z prośbą o przystąpienie do badań naukowych, które są częścią projektu badawczego pt.: „Zachowania prozdrowotne podstawą profilaktyki najczęściej występujących chorób nowotworowych” przyjętego do finansowania w drodze konkursu w ramach programu „Nauka dla Społeczeństwa II”.

Celem badań jest przedstawienie zachowań zdrowotnych mieszkańców powiatu sanockiego w zakresie profilaktyki najczęściej występujących chorób nowotworowych. Na podstawie uzyskanych wyników zostaną opracowane wskazówki mające na celu ograniczenie lub eliminację czynników ryzyka oraz wczesną diagnostykę tych chorób, a tym samym poprawę stanu zdrowia społeczeństwa.

Do badań mogą przystąpić osoby pełnoletnie, mieszkające na terenie powiatu sanockiego, wyrażające świadomą zgodę na udział w badaniach. Badanie polega na wypełnieniu autorskiej ankiety, której wersja A skierowana jest do kobiet, a wersja B do mężczyzn oraz Inwentarza Zachowań Zdrowotnych (IZZ) i Listy Kryteriów Zdrowia (LKZ).

Badania są anonimowe oraz dobrowolne, a ich wyniki zostaną wykorzystane wyłącznie do celów naukowych. Proszę o dokładne przeczytanie pytań i staranne udzielenie odpowiedzi poprzez jej zaznaczenie lub wpisanie w odpowiednie miejsce.

Dziękuję za poświęcony czas i udział w badaniach

Kierownik projektu: **prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Elżbieta Cipora**

☐ Wyrażam zgodę na udział w badaniach ankietowych.

Narzędzie badawcze nr 1 dla kobiet

I. CZYNNIKI DEMOGRAFICZNE I SPOŁECZNE

1. Rok urodzenia:

2. Miejsce zamieszkania:

- ☐ miasto Sanok
- ☐ miasto Zagórz
- ☐ gmina Sanok
- ☐ gmina Zagórz
- ☐ gmina Besko
- ☐ gmina Bukowsko
- ☐ gmina Komańcza
- ☐ gmina Tyrawa Wołoska
- ☐ gmina Zarszyn

3. Wykształcenie:

- ☐ podstawowe
- ☐ zawodowe
- ☐ średnie
- ☐ wyższe

4. Stan cywilny:

- ☐ panna
- ☐ zamężna
- ☐ separacja-konkubinat
- ☐ rozwiedziona
- ☐ wdowa

5. Liczba dzieci:

- ☐ jedno
- ☐ dwoje
- ☐ troje i więcej
- ☐ nie dotyczy (bezdzietna)

6. Wzrost (w cm):

7. Masa ciała (w kg):

8. Źródło utrzymania:

- ☐ praca zawodowa
- ☐ renta
- ☐ emerytura

- ☐ zasiłek rehabilitacyjny
- ☐ zasiłek dla bezrobotnych
- ☐ świadczenie socjalne
- ☐ na utrzymaniu innej osoby
- ☐ Inne źródło

9. Sytuacja finansowa:

- ☐ bardzo dobra
- ☐ dobra
- ☐ dostateczna
- ☐ zła

II. OGÓLNA WIEDZA O CHOROBAH NOWOTWOROWYCH

10. W jakim przedziale wiekowym kobiety mogą wykonywać profilaktyczną cytologię bezpłatnie w ramach programu Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy?

- ☐ poniżej 25 lat
- ☐ 25–50 lat
- ☐ 30–70 lat
- ☐ 25–64 lat
- ☐ nie wiem

11. Jak często mogą kobiety wykonywać bezpłatną cytologię w ramach Programu Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy?

- ☐ co rok
- ☐ co dwa lata
- ☐ co trzy lata
- ☐ co cztery lata
- ☐ nie wiem

12. Jakie objawy/dolegliwości u kobiet są typowe dla nowotworów narządu rodowego?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi

- ☐ obfite upławy
- ☐ biegunki lub zaparcia stolca
- ☐ pieczenie pochwy
- ☐ bóle podbrzusza
- ☐ nietypowe miesiączki
- ☐ częste parcie na mocz
- ☐ bóle okolicy lędźwiowo-krzyżowej

13. Do kobiet w jakim wieku w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi adresowana jest bezpłatna mammografia?

- ☐ 30–55 lat
- ☐ 30–60 lat

- ☐ 45–74 lat
- ☐ 50–69 lat

14. Jak często kobiety mogą wykonać bezpłatną mammografię w ramach programu wczesnego wykrywania raka piersi?

- ☐ co rok
- ☐ co dwa lata
- ☐ co trzy lata
- ☐ co cztery lata
- ☐ nie wiem

15. Spośród poniżej wymienionych objawów proszę wskazać 3 główne dotyczące raka piersi we wczesnym stadium choroby?

Można zaznaczyć 3 odpowiedzi

- ☐ nieregularny, twardy guzek w miększu piersi, zwykle niebolesny
- ☐ wyczuwalny, miękki i bolesny guzek w miększu piersi
- ☐ zmiana wielkości, kształtu piersi
- ☐ asymetria piersi
- ☐ zmiana wyglądu brodawki sutkowej (owrzodzenie, wciągnięcie, wyciek)
- ☐ powiększenie węzłów chłonnych pachowych
- ☐ zmiany skórne (wciągnięcie, owrzodzenie, zmarszczenie – "skórka pomarańczy")
- ☐ zaczerwienienie, obrzęk, zwiększone ocieplenie piersi
- ☐ ból piersi, nadwrażliwość na dotyk
- ☐ gorączka
- ☐ osłabienie
- ☐ poszerzenie naczyń żylnych w obrębie piersi

16. Dla jakiej grupy wiekowej dedykowana jest bezpłatna profilaktyczna kolonoskopia?

- ☐ 25–65 lat
- ☐ 30–50 lat
- ☐ 50–65 lat
- ☐ 40–75 lat

17. Jak często można wykonać bezpłatną profilaktyczną kolonoskopię w ramach programu badań przesiewowych?

- ☐ co rok
- ☐ co dwa lata
- ☐ co trzy lata
- ☐ co dziesięć lat
- ☐ nie wiem

18. Które z podanych poniżej objawów najczęściej wskazują na raka jelita grubego?

Można zaznaczyć 3 odpowiedzi

- ☐ krwawienia z odbytu lub obecność krwi w stolcu
- ☐ niedokrwistość spowodowana utratą krwi z guza
- ☐ zmiana kształtu i rozmiaru stolca (stolce "ołówkowe")
- ☐ bóle brzucha
- ☐ ciągłe parcie na mocz i stolec
- ☐ uczucie niepełnego wypróżnienia
- ☐ szybkie męczenie się
- ☐ ogólne osłabienie
- ☐ nudności i wymioty

19. Do kogo skierowany jest program badań w kierunku wykrywania raka płuca?

- ☐ każdej osoby dorosłej
- ☐ nałogowych palaczy tytoniu w wieku 50–74 lat, u których występował rak płuca w najbliższej rodzinie
- ☐ nałogowych palaczy tytoniu bez względu na wiek
- ☐ aktywnych palaczy tytoniu

20. Które z poniżej wymienionych badań jest badaniem podstawowym w diagnozowaniu raka płuca?

- ☐ ultrasonografia (USG)
- ☐ rentgen (RTG)
- ☐ tomografia komputerowa (TK)
- ☐ rezonans magnetyczny (RM)

21. Rak płuca w bardzo wczesnej fazie rozwoju najczęściej przebiega?

- ☐ z uporczywym kaszlem i odkrztuszaniem gęstej plwociny
- ☐ z krwiopluciem
- ☐ bezobjawowo
- ☐ z gorączką i suchym kaszlem

22. Które z poniższych czynników w największym stopniu zwiększają ryzyko występowania nowotworów?

Można zaznaczyć 3 odpowiedzi

- ☐ nadwaga
- ☐ spożywanie dużej ilości czerwonego mięsa, szczególnie przetworzonego (wędliny)
- ☐ spożywanie małej ilości produktów zbożowych pełnoziarnistych oraz nasion roślin strączkowych
- ☐ zbyt rzadkie jedzenie warzyw i owoców
- ☐ brak aktywności fizycznej
- ☐ picie dużej ilości alkoholu
- ☐ palenie papierosów
- ☐ stosowanie dużej ilości soli kuchennej
- ☐ częste opalanie się i nie stosowanie kremów z ochronnym filtrem

23. Proszę określić pożądane zachowania w zakresie profilaktyki raka prostaty u mężczyzn

- ☐ wykonywanie badania PSA i regularne wizyty u urologa
- ☐ wykonywanie badania ogólnego moczu
- ☐ wykonywanie morfologii krwi
- ☐ RTG nerek

24. Badanie antygenu sterczowego (PSA) u mężczyzn jest stosowane w diagnozowaniu?

- ☐ raka gruczołu krokowego
- ☐ raka płuca
- ☐ raka jelita grubego
- ☐ raka piersi

25. Proszę wskazać trzy najczęściej występujące objawy raka prostaty we wczesnym stadium choroby?

Można zaznaczyć 3 odpowiedzi

- ☐ osłabienie strumienia moczu
- ☐ częstomocz
- ☐ uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza moczowego po mikcji
- ☐ krwimocz
- ☐ zmiana rytmu wypróżnień
- ☐ ból okolicy lędźwiowo-krzyżowej i klatki piersiowej
- ☐ nudności i wymioty
- ☐ ogólne osłabienie
- ☐ wzmożona potliwość

III. ZACHOWANIA ZDROWOTNE W ZAKRESIE PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW

26. Jak często korzysta Pani z kontrolnych wizyt u lekarza ginekologa?

- ☐ raz w roku lub częściej
- ☐ raz na dwa lata
- ☐ raz na kilka lat
- ☐ nie dotyczy (nie korzystam)

27. Jaki jest powód zgłaszania się Pani na badania ginekologiczne?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi

- ☐ odczuwalne dolegliwości
- ☐ planowanie ciąży
- ☐ kontrola ciąży w trakcie jej przebiegu
- ☐ problemy z niepłodnością
- ☐ choroby ginekologiczne
- ☐ zalecenie antykoncepcji
- ☐ w celach profilaktycznych
- ☐ nie dotyczy (nie badam się)
- ☐ Inny powód

28. Jeżeli rozpoznano u Pani stany zapalne i/lub zmiany patologiczne narządu rodniego to, czy była Pani z ich powodu leczona?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie dotyczy

29. Czy była Pani zaszczepiona przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV)?

- ☐ tak
- ☐ nie

30. Jak często wykonuje Pani badania cytologiczne?

- ☐ częściej, niż raz w roku
- ☐ raz w roku
- ☐ co 2 lata
- ☐ co 3 lata
- ☐ od 3 do 5 lat
- ☐ rzadziej, niż co 5 lat
- ☐ nie dotyczy (nie wykonywałam takiego badania)

31. Czy korzystała Pani z programów wczesnego wykrywania raka szyjki macicy?

- ☐ tak
- ☐ nie

32. Jak często wykonuje Pani samobadanie piersi?

- ☐ codziennie
- ☐ raz w tygodniu
- ☐ raz w miesiącu
- ☐ kilka razy w roku
- ☐ raz w roku
- ☐ nie wykonuję

33. Jak często poddaje się Pani badaniu USG piersi?

- ☐ wyłącznie w przypadku otrzymania skierowania od lekarza
- ☐ raz na rok
- ☐ raz na dwa lata
- ☐ raz na kilka lat
- ☐ nie wykonywałam takiego badania

34. Jak często wykonuje Pani profilaktyczną mammografię?

- ☐ wyłącznie w przypadku otrzymania skierowania od lekarza
- ☐ raz na rok
- ☐ raz na dwa lata
- ☐ raz na kilka lat

- ☐ nie wykonywałam takiego badania
- ☐ nie dotyczy (jestem w wieku poniżej 45 lat)

35. Czy miała Pani wykonane badanie w kierunku nosicielstwa mutacji genów BRCA1/ BRCA2?

- ☐ tak, stwierdzono mutację genów
- ☐ tak, nie stwierdzono mutacji genów
- ☐ nie

36. Które z podanych poniżej czynników ryzyka raka płuca występują u Pani?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi

- ☐ palenie papierosów
- ☐ narażenie na palenie bierne
- ☐ kontakt ze szkodliwymi substancjami rakotwórczymi w miejscu pracy lub w środowisku zamieszkania
- ☐ nie jestem narażona na żadne czynniki

37. Czy wykonuje Pani profilaktycznie badania RTG płuc?

- ☐ tak, co 1 rok
- ☐ tak, co 2 lata
- ☐ tak, co 3 lata
- ☐ tak, co 4 lata i więcej
- ☐ nie

38. Jeżeli wykonywała Pani badanie RTG płuc to głównie z jakiego powodu?

- ☐ własnej inicjatywy w celach profilaktycznych
- ☐ badań okresowych w miejscu pracy
- ☐ doświadczanych dolegliwości/objawów
- ☐ nie dotyczy (nie wykonywałam badania RTG płuc)

39. Czy brała Pani udział w programie profilaktycznym wczesnego wykrywania raka jelita grubego?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie dotyczy

40. Czy miała Pani wykonaną kolonoskopię na skierowanie lekarskie z powodu niepokojących objawów ze strony przewodu pokarmowego?

- ☐ tak
- ☐ nie

41. Czy miała Pani wykonane badanie kału na krew utajoną?

- ☐ tak
- ☐ nie

IV. SAMOOCENA STANU ZDROWIA I ZACHOWAŃ PROFILAKTYCZNYCH

42. Czy w Pani najbliższej rodzinie (rodzice, rodzeństwo, dzieci, dziadkowie) występowały zachorowania na poniżej wymienione nowotwory?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi

- ☐ tak, rak piersi
- ☐ tak, rak szyjki macicy
- ☐ tak, rak trzonu macicy
- ☐ tak, rak płuca
- ☐ tak, rak jelita grubego
- ☐ tak, rak prostaty
- ☐ nie

43. Jaki jest główny powód udziału Pani w badaniach profilaktycznych w kierunku nowotworów?

- ☐ niepokojące objawy mogące wskazywać na chorobę nowotworową
- ☐ dbałość o własne zdrowie
- ☐ sugestie najbliższych
- ☐ zalecenia lekarskie
- ☐ nie dotyczy (nie brałam w nich udziału)
- ☐ Inny powód

44. Jaka jest zasadnicza przyczyna nie wykonywania przez Panią badań profilaktycznych w kierunku nowotworów?

- ☐ trudny dostęp do badań
- ☐ brak informacji o możliwości wykonania badań
- ☐ niedostatek czasu
- ☐ lęk przed złym wynikiem badania
- ☐ brak dolegliwości/objawów chorobowych
- ☐ nie dotyczy (biorę udział w tych badaniach)
- ☐ Inna przyczyna

45. Czy poprzez zachowania prozdrowotne można zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory?

- ☐ zdecydowanie tak
- ☐ raczej tak
- ☐ raczej nie
- ☐ zdecydowanie nie

46. Jak ocenia Pani stan swojego zdrowia?

- ☐ bardzo dobrze
- ☐ dobrze
- ☐ miernie
- ☐ źle
- ☐ bardzo źle

47. Jak ocenia Pani swoje zachowania zdrowotne w zakresie profilaktyki nowotworów?

- ☐ bardzo dobrze
- ☐ dobrze
- ☐ miernie
- ☐ źle
- ☐ bardzo źle

48. Z jakich źródeł uzyskała Pani informacje dotyczące realizacji programów profilaktyki nowotworów?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi

- ☐ lekarz POZ
- ☐ lekarz specjalista (położnik, ginekolog, onkolog)
- ☐ położna
- ☐ pielęgniarka
- ☐ prasa
- ☐ radio
- ☐ telewizja
- ☐ Internet
- ☐ zaproszenie wysłane na SMS
- ☐ zaproszenie wysłane pocztą
- ☐ nie uzyskałam takich informacji
- ☐ Inne źródło

Narzędzie badawcze nr 2 dla kobiet (LKZ)

Autor testu: Zygfryd Juczyński

Co dla Ciebie oznacza **być zdrowym**?

Poniżej podano stwierdzenia, które opisują różne znaczenia "bycia zdrowym".

Instrukcja wypełniania:

1. Najpierw należy uważnie przeczytać wszystkie podane stwierdzenia.
2. Następnie należy jeszcze raz od początku czytać kolejne stwierdzenia i zaznaczyć te, które Twoim zdaniem są bardzo ważne w ocenie zdrowia poprzez wstawienie X w odpowiednie kratki w kolumnie A.
3. Spośród zaznaczonych w kolumnie A stwierdzeń należy wybrać 5 najważniejszych i zaznaczyć je V w kolumnie B. Jeżeli w kolumnie A zaznaczono mniej niż 5, to należy je uzupełnić.
4. Wybrane 5 kryteriów zdrowia należy uszeregować wpisując w kolumnie C dla kryterium **najważniejszego 5 punktów**, dla następnych 4, 3, 2, a dla **najmniej ważnego 1 punkt**.

Być zdrowym oznacza	A (X)	B (V)	C (1–5)
dożyć późnej starości	☐	☐	
czuć się szczęśliwym przez większość czasu	☐	☐	
potrafić dobrze współżyć z innymi ludźmi	☐	☐	
umieć rozwiązywać swoje problemy	☐	☐	
należycie się odżywiać	☐	☐	
dbać o wypoczynek, sen	☐	☐	
pić niewielkie ilości alkoholu lub wcale	☐	☐	
nie palić tytoniu	☐	☐	
mieć odpowiednią wagę ciała	☐	☐	
jedynie wyjątkowo przyjmować lekarstwa	☐	☐	
mieć dobry nastrój	☐	☐	
nie odczuwać żadnych dolegliwości fizycznych	☐	☐	
potrafić pracować bez napięcia i stresu	☐	☐	
nie chorować, najwyżej rzadko na grypę, niestrawność	☐	☐	
mieć zdrowe oczy, włosy, cerę	☐	☐	
umieć przystosować się do zmian w życiu	☐	☐	
umieć się cieszyć życiem	☐	☐	
być odpowiedzialnym	☐	☐	
potrafić panować nad swoimi uczuciami i popędami	☐	☐	
mieć sprawne wszystkie części ciała	☐	☐	
być silnym	☐	☐	
mieć stałą, dobrze płatną pracę	☐	☐	
mieć odpowiedni poziom energii	☐	☐	
mieć przyjaciół, na których można liczyć	☐	☐	
prowadzić aktywne życie seksualne	☐	☐	

Copyright © 2012

by Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego Sp. z o.o.
ul. Belwederska 6A, 00-762 Warszawa
www.practest.com.pl

Narzędzie badawcze nr 3 dla kobiet (IZZ)

Autor testu: Zygfryd Juczyński

Poniżej podano przykłady różnych zachowań związanych ze zdrowiem.

Jak często w ciągu roku przestrzega Pani wymienionych poniżej zachowań?

Proszę odpowiedzieć szczerze wpisując do każdej kratki liczbę wyrażającą właściwą dla siebie odpowiedź:

1 – prawie nigdy

2 – rzadko

3 – od czasu do czasu

4 – często

5 – prawie zawsze

1		jem dużo warzyw, owoców
2		unikam przeziębień
3		poważnie traktuję wskazówki osób wyrażających zaniepokojenie moim zdrowiem
4		wystarczająco dużo odpoczywam
5		ograniczam spożycie takich produktów jak tłuszcze zwierzęce, cukier
6		mam zanotowane numery telefonów służb pogotowia
7		unikam sytuacji, które wpływają na mnie przygnębiająco
8		unikam przepracowania
9		dbam o prawidłowe odżywianie
10		przestrzegam zaleceń lekarskich wynikających z moich badań
11		staram się unikać zbyt silnych emocji, stresów i napięć
12		kontroluję swoją wagę ciała
13		unikam spożywania żywności z konserwantami
14		regularnie zgłaszam się na badania lekarskie
15		mam przyjaciół i uregulowane życie rodzinne
16		wystarczająco dużo śpię
17		unikam soli i silnie solonej żywności
18		staram się dowiedzieć, jak inni unikają chorób
19		unikam takich uczuć, jak gniew, lęk i depresja
20		ograniczam palenie tytoniu
21		jem pieczywo pełnoziarniste
22		staram się uzyskać informacje medyczne i zrozumieć przyczyny zdrowia i choroby
23		myślę pozytywnie
24		unikam nadmiernego wysiłku fizycznego
25		inne, jakie?

Narzędzie badawcze nr 1 dla mężczyzn

I. CZYNNIKI DEMOGRAFICZNE I SPOŁECZNE

1. Rok urodzenia:

2. Miejsce zamieszkania:

- ☐ miasto Sanok
- ☐ miasto Zagórz
- ☐ gmina Sanok
- ☐ gmina Zagórz
- ☐ gmina Besko
- ☐ gmina Bukowsko
- ☐ gmina Komańcza
- ☐ gmina Tyrawa Wołoska
- ☐ gmina Zarszyn

3. Wykształcenie:

- ☐ podstawowe
- ☐ zawodowe
- ☐ średnie
- ☐ wyższe

4. Stan cywilny:

- ☐ kawaler
- ☐ żonaty
- ☐ separacja-konkubinat
- ☐ rozwiedziony
- ☐ wdowiec

5. Liczba dzieci:

- ☐ jedno
- ☐ dwoje
- ☐ troje i więcej
- ☐ nie dotyczy (bezdzienny)

6. Wzrost (w cm):

7. Masa ciała (w kg):

8. Źródło utrzymania:

- ☐ praca zawodowa
- ☐ renta
- ☐ emerytura
- ☐ zasiłek rehabilitacyjny

- ☐ zasiłek dla bezrobotnych
- ☐ świadczenie socjalne
- ☐ na utrzymaniu innej osoby
- ☐ Inne źródło

9. Sytuacja finansowa:

- ☐ bardzo dobra
- ☐ dobra
- ☐ dostateczna
- ☐ zła

II. OGÓLNA WIEDZA O CHOROBAH NOWOTWOROWYCH

10. W jakim przedziale wiekowym kobiety mogą wykonywać profilaktyczną cytologię bezpłatnie w ramach programu Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy?

- ☐ poniżej 25 lat
- ☐ 25–50 lat
- ☐ 30–70 lat
- ☐ 25–64 lat
- ☐ nie wiem

11. Jak często mogą kobiety wykonywać bezpłatną cytologię w ramach Programu Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy?

- ☐ co rok
- ☐ co dwa lata
- ☐ co trzy lata
- ☐ co cztery lata
- ☐ nie wiem

12. Jakie objawy/dolegliwości u kobiet są typowe dla nowotworów narządu rodowego?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi

- ☐ obfite upławy
- ☐ biegunki lub zaparcia stolca
- ☐ pieczenie pochwy
- ☐ bóle podbrzusza
- ☐ nietypowe miesiączki
- ☐ częste parcie na mocz
- ☐ bóle okolicy lędźwiowo-krzyżowej

13. Do kobiet w jakim wieku w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi adresowana jest bezpłatna mammografia?

- ☐ 30–55 lat
- ☐ 30–60 lat
- ☐ 45–74 lat
- ☐ 50–69 lat

14. Jak często kobiety mogą wykonać bezpłatną mammografię w ramach programu wczesnego wykrywania raka piersi?

- ☐ co rok
- ☐ co dwa lata
- ☐ co trzy lata
- ☐ co cztery lata
- ☐ nie wiem

15. Spośród poniżej wymienionych objawów proszę wskazać 3 główne dotyczące raka piersi we wczesnym stadium choroby?

Można zaznaczyć 3 odpowiedzi

- ☐ nieregularny, twardy guzek w miększu piersi, zwykle niebolesny
- ☐ wyczuwalny, miękki i bolesny guzek w miększu piersi
- ☐ zmiana wielkości, kształtu piersi
- ☐ asymetria piersi
- ☐ zmiana wyglądu brodawki sutkowej (owrzodzenie, wciągnięcie, wyciek)
- ☐ powiększenie węzłów chłonnych pachowych
- ☐ zmiany skórne (wciągnięcie, owrzodzenie, zmarszczenie – "skórka pomarańczy")
- ☐ zaczerwienienie, obrzęk, zwiększone ocieplenie piersi
- ☐ ból piersi, nadwrażliwość na dotyk
- ☐ gorączka
- ☐ osłabienie
- ☐ poszerzenie naczyń żylnych w obrębie piersi

16. Dla jakiej grupy wiekowej dedykowana jest bezpłatna profilaktyczna kolonoskopia?

- ☐ 25–65 lat
- ☐ 30–50 lat
- ☐ 50–65 lat
- ☐ 40–75 lat

17. Jak często można wykonać bezpłatną profilaktyczną kolonoskopię w ramach programu badań przesiewowych?

- ☐ co rok
- ☐ co dwa lata
- ☐ co trzy lata
- ☐ co dziesięć lat
- ☐ nie wiem

18. Które z podanych poniżej objawów najczęściej wskazują na raka jelita grubego?

Można zaznaczyć 3 odpowiedzi

- ☐ krwawienia z odbytu lub obecność krwi w stolcu
- ☐ niedokrwistość spowodowana utratą krwi z guza
- ☐ zmiana kształtu i rozmiaru stolca (stolce "ołówkowate")
- ☐ bóle brzucha

- ☐ ciągle parcie na mocz i stolec
- ☐ uczucie niepełnego wypróżnienia
- ☐ szybkie męczenie się
- ☐ ogólne osłabienie
- ☐ nudności i wymioty

19. Do kogo skierowany jest program badań w kierunku wykrywania raka płuca?

- ☐ każdej osoby dorosłej
- ☐ nałogowych palaczy tytoniu w wieku 50–74 lat, u których występował rak płuca w najbliższej rodzinie
- ☐ nałogowych palaczy tytoniu bez względu na wiek
- ☐ aktywnych palaczy tytoniu

20. Które z poniżej wymienionych badań jest badaniem podstawowym w diagnozowaniu raka płuca?

- ☐ ultrasonografia (USG)
- ☐ rentgen (RTG)
- ☐ tomografia komputerowa (TK)
- ☐ rezonans magnetyczny (RM)

21. Rak płuca w bardzo wczesnej fazie rozwoju najczęściej przebiega?

- ☐ z uporczywym kaszlem i odkrztuszaniem gęstej plwociny
- ☐ z krwiopluciem
- ☐ bezobjawowo
- ☐ z gorączką i suchym kaszlem

22. Które z poniższych czynników w największym stopniu zwiększają ryzyko występowania nowotworów?

Można zaznaczyć 3 odpowiedzi

- ☐ nadwaga
- ☐ spożywanie dużej ilości czerwonego mięsa, szczególnie przetworzonego (wędliny)
- ☐ spożywanie małej ilości produktów zbożowych pełnoziarnistych oraz nasion roślin strączkowych
- ☐ zbyt rzadkie jedzenie warzyw i owoców
- ☐ brak aktywności fizycznej
- ☐ picie dużej ilości alkoholu
- ☐ palenie papierosów
- ☐ stosowanie dużej ilości soli kuchennej
- ☐ częste opalanie się i nie stosowanie kremów z ochronnym filtrem

23. Proszę określić pożądane zachowania w zakresie profilaktyki raka prostaty u mężczyzn

- ☐ wykonywanie badania PSA i regularne wizyty u urologa
- ☐ wykonywanie badania ogólnego moczu
- ☐ wykonywanie morfologii krwi
- ☐ RTG nerek

24. Badanie antygenu sterczowego (PSA) u mężczyzn jest stosowane w diagnozowaniu?

- ☐ raka gruczołu krokowego
- ☐ raka płuca
- ☐ raka jelita grubego
- ☐ raka piersi

25. Proszę wskazać trzy najczęściej występujące objawy raka prostaty we wczesnym stadium choroby?

Można zaznaczyć 3 odpowiedzi

- ☐ osłabienie strumienia moczu
- ☐ częstomocz
- ☐ uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza moczowego po mikcji
- ☐ krwimocz
- ☐ zmiana rytmu wypróżnień
- ☐ ból okolicy lędźwiowo-krzyżowej i klatki piersiowej
- ☐ nudności i wymioty
- ☐ ogólne osłabienie
- ☐ wzmożona potliwość

III. ZACHOWANIA ZDROWOTNE W ZAKRESIE PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW

26. Jak często korzysta Pan z kontrolnych wizyt u lekarza urologa?

- ☐ raz w roku lub częściej
- ☐ raz na dwa lata
- ☐ raz na kilka lat
- ☐ nie dotyczy (nie korzystam)

27. Jaki jest powód zgłaszania się Pana na badania urologiczne?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi

- ☐ odczuwalne dolegliwości
- ☐ choroby układu moczowo-płciowego
- ☐ w celach profilaktycznych
- ☐ nie dotyczy (nie badam się)
- ☐ Inny powód

28. Czy rozpoznano u Pana stany chorobowe gruczołu krokowego i/lub moczowego?

- ☐ tak
- ☐ nie

29. Czy był Pan zaszczepiony przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV)?

- ☐ tak
- ☐ nie

30. Czy korzystał Pan z programów wczesnego wykrywania raka prostaty?

- ☐ tak
- ☐ nie

31. Czy miał Pan wykonane badanie w kierunku nosicielstwa mutacji genów BRCA1/ BRCA2?

- ☐ tak, stwierdzono mutację genów
- ☐ tak, nie stwierdzono mutacji genów
- ☐ nie

32. Jak często wykonuje Pan samobadanie jąder?

- ☐ codziennie
- ☐ raz w tygodniu
- ☐ raz w miesiącu
- ☐ kilka razy w roku
- ☐ raz w roku
- ☐ nie wykonuję

33. Które z podanych poniżej czynników ryzyka raka płuca występują u Pana?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi

- ☐ palenie papierosów
- ☐ narażenie na palenie bierne
- ☐ kontakt ze szkodliwymi substancjami rakotwórczymi w miejscu pracy lub w środowisku zamieszkania
- ☐ nie jestem narażony na żadne czynniki

34. Czy wykonuje Pan profilaktycznie badania RTG płuc?

- ☐ tak, co 1 rok
- ☐ tak, co 2 lata
- ☐ tak, co 3 lata
- ☐ tak, co 4 lata i więcej
- ☐ nie

35. Jeżeli wykonywał Pan badanie RTG płuc to głównie z jakiego powodu?

- ☐ własnej inicjatywy w celach profilaktycznych
- ☐ badań okresowych w miejscu pracy
- ☐ doświadczanych dolegliwości/objawów
- ☐ nie dotyczy (nie wykonywałam badania RTG płuc)

36. Czy brał Pan udział w programie profilaktycznym wczesnego wykrywania raka jelita grubego?

- ☐ tak
- ☐ nie
- ☐ nie dotyczy

37. Czy miał Pan wykonaną kolonoskopię na skierowanie lekarskie z powodu niepokojących objawów ze strony przewodu pokarmowego?

- ☐ tak
- ☐ nie

38. Czy miał Pan wykonane badanie kału na krew utajoną?

- ☐ tak
- ☐ nie

IV. SAMOOCENA STANU ZDROWIA I ZACHOWAŃ PROFILAKTYCZNYCH

39. Czy w Pana najbliższej rodzinie (rodzice, rodzeństwo, dzieci, dziadkowie) występowały zachorowania na poniżej wymienione nowotwory?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi

- ☐ tak, rak piersi
- ☐ tak, rak szyjki macicy
- ☐ tak, rak trzonu macicy
- ☐ tak, rak płuca
- ☐ tak, rak jelita grubego
- ☐ tak, rak prostaty
- ☐ nie

40. Jaki jest główny powód Pana udziału w badaniach profilaktycznych w kierunku nowotworów?

- ☐ niepokojące objawy mogące wskazywać na chorobę nowotworową
- ☐ dbałość o własne zdrowie
- ☐ sugestie najbliższych
- ☐ zalecenia lekarskie
- ☐ nie dotyczy (nie brałem w nich udziału)
- ☐ Inny powód

41. Jaka jest zasadnicza przyczyna nie wykonywania przez Pana badań profilaktycznych w kierunku nowotworów?

- ☐ trudny dostęp do badań
- ☐ brak informacji o możliwości wykonania badań
- ☐ niedostatek czasu
- ☐ lęk przed złym wynikiem badania
- ☐ brak dolegliwości/objawów chorobowych
- ☐ nie dotyczy (biorę udział w tych badaniach)
- ☐ Inna przyczyna

42. Czy poprzez zachowania prozdrowotne można zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory?

- ☐ zdecydowanie tak
- ☐ raczej tak
- ☐ raczej nie
- ☐ zdecydowanie nie

43. Jak ocenia Pan stan swojego zdrowia?

- ☐ bardzo dobrze
- ☐ dobrze
- ☐ miernie
- ☐ źle
- ☐ bardzo źle

44. Jak ocenia Pan swoje zachowania zdrowotne w zakresie profilaktyki nowotworów?

- ☐ bardzo dobrze
- ☐ dobrze
- ☐ miernie
- ☐ źle
- ☐ bardzo źle

45. Z jakich źródeł uzyskał Pan informacje dotyczące realizacji programów profilaktyki nowotworów?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi

- ☐ lekarz POZ
- ☐ lekarz specjalista (położnik, ginekolog, onkolog)
- ☐ położna
- ☐ pielęgniarka
- ☐ prasa
- ☐ radio
- ☐ telewizja
- ☐ Internet
- ☐ zaproszenie wysłane na SMS
- ☐ zaproszenie wysłane pocztą
- ☐ nie uzyskałam takich informacji
- ☐ Inne źródło

Narzędzie badawcze nr 2 dla mężczyzn (LKZ)

Autor testu: Zygfryd Juczyński

Co dla Ciebie oznacza **być zdrowym**?

Poniżej podano stwierdzenia, które opisują różne znaczenia "bycia zdrowym".

Instrukcja wypełniania:

5. Najpierw należy uważnie przeczytać wszystkie podane stwierdzenia.
6. Następnie należy jeszcze raz od początku czytać kolejne stwierdzenia i zaznaczyć te, które Twoim zdaniem są bardzo ważne w ocenie zdrowia poprzez wstawienie X w odpowiednie kratki w kolumnie A.
7. Spośród zaznaczonych w kolumnie A stwierdzeń należy wybrać 5 najważniejszych i zaznaczyć je V w kolumnie B. Jeżeli w kolumnie A zaznaczono mniej niż 5, to należy je uzupełnić.
8. Wybrane 5 kryteriów zdrowia należy uszeregować wpisując w kolumnie C dla kryterium **najważniejszego 5 punktów**, dla następnych 4, 3, 2, a dla **najmniej ważnego 1 punkt**.

Być zdrowym oznacza	A (X)	B (V)	C (1–5)
dożyć późnej starości	☐	☐	
czuć się szczęśliwym przez większość czasu	☐	☐	
potrafić dobrze współżyć z innymi ludźmi	☐	☐	
umieć rozwiązywać swoje problemy	☐	☐	
należycie się odżywiać	☐	☐	
dbać o wypoczynek, sen	☐	☐	
pić niewielkie ilości alkoholu lub wcale	☐	☐	
nie palić tytoniu	☐	☐	
mieć odpowiednią wagę ciała	☐	☐	
jedynie wyjątkowo przyjmować lekarstwa	☐	☐	
mieć dobry nastrój	☐	☐	
nie odczuwać żadnych dolegliwości fizycznych	☐	☐	
potrafić pracować bez napięcia i stresu	☐	☐	
nie chorować, najwyżej rzadko na grypę, niestrawność	☐	☐	
mieć zdrowe oczy, włosy, cerę	☐	☐	
umieć przystosować się do zmian w życiu	☐	☐	
umieć się cieszyć życiem	☐	☐	
być odpowiedzialnym	☐	☐	
potrafić panować nad swoimi uczuciami i popędami	☐	☐	
mieć sprawne wszystkie części ciała	☐	☐	
być silnym	☐	☐	
mieć stałą, dobrze płatną pracę	☐	☐	
mieć odpowiedni poziom energii	☐	☐	
mieć przyjaciół, na których można liczyć	☐	☐	
prowadzić aktywne życie seksualne	☐	☐	

Copyright © 2012

by Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego Sp. z o.o.
ul. Belwederska 6A, 00-762 Warszawa
www.practest.com.pl

Narzędzie badawcze nr 3 dla mężczyzn (IZZ)

Autor testu: Zygfryd Juczyński

Poniżej podano przykłady różnych zachowań związanych ze zdrowiem.

Jak często w ciągu roku przestrzega Pani wymienionych poniżej zachowań?

Proszę odpowiedzieć szczerze wpisując do każdej kratki liczbę wyrażającą właściwą dla siebie odpowiedź:

1 – prawie nigdy

2 – rzadko

3 – od czasu do czasu

4 – często

5 – prawie zawsze

1		jem dużo warzyw, owoców
2		unikam przeziębień
3		poważnie traktuję wskazówki osób wyrażających zaniepokojenie moim zdrowiem
4		wystarczająco dużo odpoczywam
5		ograniczam spożycie takich produktów jak tłuszcze zwierzęce, cukier
6		mam zanotowane numery telefonów służb pogotowia
7		unikam sytuacji, które wpływają na mnie przygnębiająco
8		unikam przepracowania
9		dbam o prawidłowe odżywianie
10		przestrzegam zaleceń lekarskich wynikających z moich badań
11		staram się unikać zbyt silnych emocji, stresów i napięć
12		kontroluję swoją wagę ciała
13		unikam spożywania żywności z konserwantami
14		regularnie zgłaszam się na badania lekarskie
15		mam przyjaciół i uregulowane życie rodzinne
16		wystarczająco dużo śpię
17		unikam soli i silnie solonej żywności
18		staram się dowiedzieć, jak inni unikają chorób
19		unikam takich uczuć, jak gniew, lęk i depresja
20		ograniczam palenie tytoniu
21		jem pieczywo pełnoziarniste
22		staram się uzyskać informacje medyczne i zrozumieć przyczyny zdrowia i choroby
23		myślę pozytywnie
24		unikam nadmiernego wysiłku fizycznego
25		inne, jakie?