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

**هوا و محیط زیست(طب ایرانی)**

Top of Form

1. آيا از روش هاي کاهش آسيب هاي آلودگي هوا اطلاع داريد و استفاده مي کنيد؟

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

Bottom of Form

**خوردنی ها و آشامیدنی ها (طب ایرانی)**

1. معمولا چقدر فست فود مصرف مي کنيد؟
(شامل: ساندويچ هاي آماده خريداري شده حاوي ژامبون ،سوسيس، کالباس، سمبوسه و فلافل ، همبرگر، ناگت يا انواع پيتزا و ..)

هفته اي 2 بار يا بيشتر

یک بار در هفته

به ندرت/ گاهی اوقات/ هرگز (حداکثر يک يا دو بار در ماه)

1. معمولا چقدر نوشيدني هاي صنعتي مصرف مي کنيد؟
(انواع نوشابه هاي گازدار و ماء الشعير، نوشيدني هاي ورزشي، نوشابه هاي انرژي زا، آب ميوه هاي صنعتي و ...)

هفته اي 3 بار يا بيشتر

یک تا دو بار در هفته

به ندرت/ گاهی اوقات/ هرگز (حداکثر يک يا دو بار در ماه)

1. معمولا چقدر تنقلات کم ارزش يا بي ارزش مصرف مي کنيد؟
(تنقلات بي ارزش و کم ارزش شامل: هله هوله شور و شيرين و چرب مانند چيپس، غلات حجيم شده و) ...

هفته اي 3 بار يا بيشتر

یک تا دو بار در هفته

حداکثر يک يا دو بار در ماه

1. براي خوردن هر وعده غذايي به طور ميانگين (صبحانه/ ناهار/ شام) چه مدت زمان صرف مي‌کنيد؟

بیش از 20 دقیقه

بین 10 تا 20 دقیقه

کمتر از 10 دقیقه

1. آيا همراه غذا يا بلافاصله بعد غذا نوشيدني (آب، نوشابه، دوغ، دلستر، ....) مصرف مي‌کنيد؟

بلی خیر

6- کدام مورد زير را در مورد زمان خوردن وعده‌هاي غذايي اصلي در نظر مي‌گيريد؟

وعده غذایی را در ساعات مشخصی از روز صرف می‌کنم

هر موقع احساس گرسنگی کردم غذا صرف می‌کنم

هر موقع که فرصت شد غذا صرف می‌کنم.

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

1. دفعات اجابت مزاج شما چگونه است؟

روزانه

 2 تا 3 روز یکبار

 3 تا 5 روز یکبار

هفتگی

1. آيا دفع مدفوع به راحتي و کامل انجام مي شود؟

همیشه

اغلب اوقات

به ندرت

هرگز

**خواب و بیداری(طب ایرانی)**

Top of Form

1. به طور متوسط چند ساعت در شبانه روز مي خوابيد؟

کمتر از 6 ساعت

6 ساعت تا کمتر از 8 ساعت

 8 ساعت تا کمتر از 10 ساعت

 10 ساعت و بیشتر

1. در چه فاصله زماني پس از صرف شام مي‌خوابيد؟

دو ساعت پس از شام

بلافاصله پس از صرف شام

در روزهای مختلف متفاوت است

1. معمولاً صبح چه ساعتي از خواب بلند مي شويد؟

قبل از ساعت 5 (ساعت 5 را هم شامل می شود)

بین ساعت 5 تا 6:30

بین ساعت 6:31 تا 7:59

بعد از ساعت 8 (ساعت 8 را هم شامل می شود)

1. معمولاً شبها چه ساعتي مي‌خوابيد؟

قبل از 10 و ساعت 10

بین ساعت 10 تا 12

ساعت 12 و بعد از 12

1. آيا در ميانه روز مي‌خوابيد؟

بلی خیر

1. خواب ميانه روز شما در چه زماني است؟

قبل از ناهار (کوتاه در حد استراحت)

با فاصله حداقل 2 ساعت بعد از ناهار

بلافاصله بعد از ناهار

هنگام غروب

**حرکت و سکون(طب ایرانی)**

Top of Form

1. معمولا چقدر فعاليت بدني داريد؟ (منظور ورزش هاي هوازي نظير پياده روي تند، دوچرخه سواري، شنا و...)

تقريبا" فعاليت بدني هدفمند ندارم

به طور میانگین کمتر از نیم ساعت در روز

به طور میانگین نیم ساعت و بیشتر در روز

1. با چه فاصله زماني از صرف غذا ورزش مي‌کنيد؟

دو ساعت بعد از غذا

با معده خالی (در حال گرسنگی)

بلافاصله بعد از غذا

1. در يک برنامه ورزشي روزانه چه مدت ورزش شما طول مي‌کشد؟

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)**

Top of Form

1. در يک‌ماه گذشته چقدر احساس شادي داشته‌ايد؟

همیشه

بیشتر اوقات

به ندرت/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم

اصلا

1. در يک ماه گذشته چقدر احساس افسردگي و غمگيني داشته ايد؟

همیشه

بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم

به ندرت

اصلا

1. در يک ماه گذشته چقدر احساس ناآرامي و بي قراري داشته ايد؟

همیشه

بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم

به ندرت

اصلا

1. در يک ماه گذشته چقدر احساس نااميدي داشته ايد؟

همیشه

بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم

به ندرت

اصلا

1. در يک ماه گذشته چقدر احساس مي کرديد مضطرب و عصبي هستيد؟

همیشه

بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم

به ندرت

اصلا

1. در يک ماه گذشته چقدر احساس بي ارزشي داشته ايد؟

همیشه

بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم

به ندرت

اصلا

1. در يک ماه گذشته چقدر احساس مي کرده ايد انجام دادن هر کاري براي شما خيلي سخت است؟

همیشه

بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم

به ندرت

اصلا

Bottom of Form