




Vprašalnik o spanju, sedenju in telesni dejavnosti (SST)

Vprašalnik sprašuje po spanju, sedenju in telesni dejavnosti v zadnjih sedmih dneh. Naslednji sklopi vprašanj se nanašajo na:

- čas spanja,
- čas, ki ga preživite na delovnem mestu (nezaposleni ta sklop preskočite),
- čas, ki ga porabite za pot na delo in z dela (nezaposleni ta sklop preskočite), ter
- čas, ki ga preživite izven delovnega mesta (ter brez časa, ki ga porabite za pot na delo in z dela).

0. Koliko je bilo za vas **delovnih dni** v zadnjih sedmih dneh? _____ dni

 Naslednji sklop vprašanj se nanaša na čas spanja.	
1. Ob kateri uri ste se v zadnjih sedmih dneh v povprečju odpravili spat (ura ob kateri ste se odločili, da boste zaspali)? <i>Opomba: Vnos ur v obliki med 00:00 in 23:59.</i>	Ura: _____ DELOVNI DAN Ura: _____ PROST DAN
2. Ob kateri uri ste se v zadnjih sedmih dneh v povprečju prebudili ?	Ura: _____ DELOVNI DAN Ura: _____ PROST DAN
3. Koliko časa ste v zadnjih sedmih dneh v povprečju potrebovali preden ste zaspali ?	_____ minut
4. Ali ste se v zadnjih sedmih dneh med spanjem zbujali in niste mogli takoj zaspati nazaj?	<input type="checkbox"/> Ne → Pojdite na 5. vprašanje <input type="checkbox"/> Da
4.1. Koliko je bilo v zadnjih sedmih dneh takih dni ?	_____ dni
4.2. Koliko časa (na tak dan) je v povprečju budnost trajala ?	_____ minut
5. Ali ste v zadnjih sedmih dneh tekom dneva kdaj zadremali ? <i>Opomba: Dremež je kratki čas spanja.</i>	<input type="checkbox"/> Ne → Pojdite na 6. vprašanje <input type="checkbox"/> Da
5.1. Koliko je bilo v zadnjih sedmih dneh takih dni ?	_____ dni
5.2. Koliko časa (na tak dan) je v povprečju dremež trajal ?	_____ minut



Naslednji sklop vprašanj se nanaša na čas, ki ga preživite na delovnem mestu.

6. Ob kateri uri ste v zadnjih sedmih dneh v povprečju **prišli na delovno mesto?**

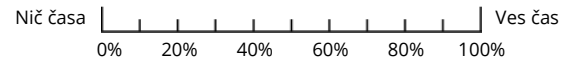
Ura: _____

7. Ob kateri uri ste v zadnjih sedmih dneh v povprečju **odšli z delovnega mesta?**

Ura: _____

8. Kolikšen delež časa **na delovnem mestu** ste v zadnjih sedmih dneh preživeli **sede?**

Opomba: Označite s križcem na liniji.



9. Ali ste v zadnjih sedmih dneh **na delovnem mestu** opravljali **fizično napornejše naloge?**

Npr.: Dvigovanje, nošenje ali potiskanje bremen itd.

Ne → Pojdite na 10. vprašanje
 Da

9.1. Koliko je bilo v zadnjih sedmih dneh **takih delovnih dni?**

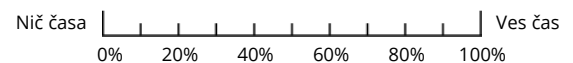
_____ dni

9.2. Koliko časa (na tak dan) ste **v povprečju** opravljali zgoraj **omenjene naloge?**

_____ minut

9.3. Kolikšen delež časa opravljanja zgoraj omenjenih nalog je bilo **vaše dihanje pospešeno?**

Opomba: Označite s križcem na liniji.



Naslednji sklop vprašanj se nanaša na pot na delo in z dela.

10. Kako ste v zadnjih sedmih dneh **najpogosteje prišli** od doma do delovnega mesta?

Avtomobil
 Javni prevoz
 Peš
 Kolo/skiro itd.
 Motorno kolo/el. skiro itd.
 Delam od doma → Pojdite na 11. vprašanje

10.1. Koliko časa (povprečno na posamičen dan) ste potrebovali **za pot, da ste prišli na in odšli z delovnega mesta?**

_____ minut

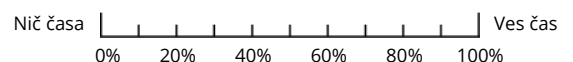
10.2. Koliko minut od tega časa ste **hodili?**

Opomba: Če je bil vaš odgovor »peš«, se pomaknite na 10.3 vprašanje.

_____ minut

10.3. Kolikšen delež časa hoje ste **hodili hitro?**

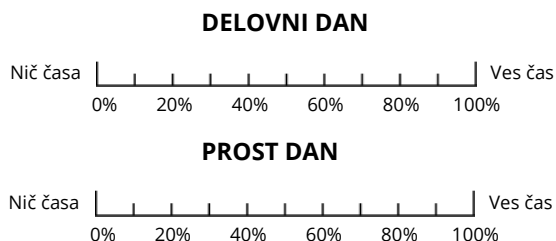
Opomba: Označite s križcem na liniji.





Naslednji sklop vprašanj se nanaša na čas, ki ga preživite izven delovnega mesta (ter brez časa, ki ga porabite za pot na delo in z dela).

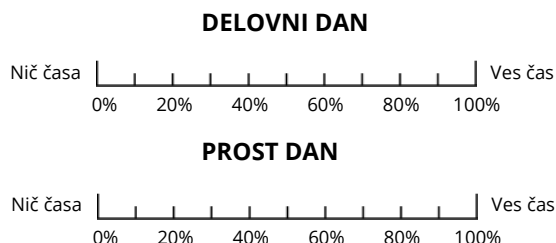
11. Kolikšen delež časa **izven delovnega mesta** (ter brez poti na delo in z dela) ste v zadnjih sedmih dneh **sedeli ali ležali in bili ob tem budni**?
Npr.: Med gledanjem TV, branjem, v avtomobilu, med jedjo itd.



12. Koliko časa (povprečno na posamičen dan) ste v zadnjih sedmih dneh **hodili** z namenom, da bi prišli **iz ene lokacije na drugo ali z namenom rekreacije**?
Opomba: Vprašanje za delovni dan se nanaša na čas izven delovnega mesta ter brez poti na delo in z dela.

_____ minut **DELOVNI DAN**
_____ minut **PROST DAN**

- 12.1. Kolikšen delež tega časa ste **hodili hitro**?



13. Ali ste se v zadnjih sedmih dneh **ukvarjali z rekreacijo ali s športom** (tek, kolesarjenje, vadba za krepitev mišic, nogomet itd.)?
Opomba: Vprašanje se ne nanaša na hojo.

Ne → Pojdite na 14. vprašanje
 Da

- 13.1. Izpolnite spodnja vprašanja **le za tiste dni**, na katere ste se **ukvarjali z rekreacijo ali s športom**.

Trajanje aktivnosti	Kolikšen delež trajanja aktivnosti je bilo vaše dihanje pospešeno ?
Pon _____ minut	Nič časa Ves čas
Tor _____ minut	Nič časa Ves čas
Sre _____ minut	Nič časa Ves čas
Čet _____ minut	Nič časa Ves čas
Pet _____ minut	Nič časa Ves čas
Sob _____ minut	Nič časa Ves čas
Ned _____ minut	Nič časa Ves čas

13.2.	Vključno z že omenjenimi aktivnostmi, ali ste v zadnjih sedmih dneh izvajali vadbo za krepitev mišic ?	<input type="checkbox"/> Ne → Pojdite na 14. vprašanje <input type="checkbox"/> Da
13.3.	Koliko je bilo v zadnjih sedmih dneh takih dni ?	_____ dni
14.	Ali ste se v zadnjih sedmih dneh izven delovnega mesta ukvarjali s fizično napornejšimi aktivnostmi , ki niso del rekreacije? <i>Npr.: Intenzivno čiščenje, dvigovanje težjih bremen, aktivna igra z otroki, fizično napornejše delo na vrtu itd.</i>	<input type="checkbox"/> Ne → Izpolnjevanje končano <input type="checkbox"/> Da .
14.1.	Koliko je bilo v zadnjih sedmih dneh takih dni ?	_____ dni
14.2.	Koliko časa (na tak dan) ste se v povprečju ukvarjali z zgoraj omenjenimi aktivnostmi ?	_____ minut
14.3.	Kolikšen delež časa ukvarjanja z zgoraj omenjenimi aktivnostmi je bilo vaše dihanje pospešeno ?	