ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β ΛΥΚΕΙΟΥ ΨΑΡΩΝ

ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Παρακαλώ σημειώστε το φύλο σας

Άνδρας

Γυναίκα

2. Παρακαλώ σημειώστε την ηλικία σας

10-20

21-30

31-40

41-50

50+

3. Παρακαλώ σημειώστε το μορφωτικό σας επίπεδο

Δημοτικό

Γυμνάσιο

Λύκειο

ΤΕΙ

ΑΕΙ

4. Καπνίζετε;

Ναι

 Όχι

 Όχι πια

4α. Αν καπνίζετε/καπνίζατε, σημειώστε την ποσότητα/ημέρα

Λιγότερο από 10 τσιγάρα

Περίπου 1 πακέτο

1-2 πακέτα

Περισσότερα από 2 πακέτα

4β. Πότε αρχίσατε να καπνίζετε;

Στην εφηβεία

20-30 χρόνων

Μετά τα 30

4γ1. Έχετε προσπαθήσει να το κόψετε;

Ποτέ

Μία φορά

Αρκετές φορές

4γ2. Προσπαθήσατε να το κόψατε

Με ιατρική βοήθεια, μέσω ειδικού προγράμματος

Χωρίς καμιά βοήθεια

4γ3. Προσπαθήσατε να το κόψετε

Για λόγους υγείας - προληπτικά

Για λόγους υγείας - θεραπευτικά

Για οικονομικούς λόγους

Για άλλους λόγους

4γ4. Για να κόψει κανείς το κάπνισμα πρέπει

Να έχει βοήθεια από ειδικούς

Να το πάρει απόφαση

Να έχει υποστήριξη από τους οικείους και το περιβάλλον του

4δ1. Η νικοτίνη είναι πιο εθιστική από πολλά ναρκωτικά και επιδρά στον εγκέφαλο και γενικά στο νευρικό σύστημα

Ναι

Όχι

Δεν γνωρίζω

4δ2. Το κάπνισμα αυξάνει 5 φορές τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα. Τι ποσοστό πιθανοτήτων έχει ένας καπνιστής να εμφανίσει καρκίνο του πνεύμονα σε σχέση με έναν μη-καπνιστή;

5% 50% 500%

4δ3. Για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος γνωρίζετε

Από το σχολείο/πανεπιστήμιο

Από τα ΜΜΕ, κυρίως τηλεόραση και διαδίκτυο

Από προσωπική εμπειρία

Όπως ξέρει όλος ο κόσμος

4δ4. Ποιες από τις παρακάτω παθήσεις και ασθένειες γνωρίζετε ότι οφείλονται σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό στο κάπνισμα ; (σημειώστε **!** σε όσες θεωρείτε πολύ σοβαρές)

α) καρκίνος πνευμόνων, λάρυγγα, οισοφάγου, στοματικής κοιλότητας, φάρυγγα, ουροδόχου κύστης, παγκρέατος, νεφρού, ήπατος, στομάχου, παχέος εντέρου, τραχήλου της μήτρας, ωοθηκών, μύτης, ιγμορείων, είδη λευχαιμίας

β) αποφρακτική πνευμονοπάθεια, πνευμονία, άσθμα

γ) εγκεφαλικό

δ) τύφλωση, καταρράκτης, οφθαλμικός εκφυλισμός (ωχρά κηλίδα)

ε) αορτικό ανεύρυσμα, πρώιμη γαστρική αορτική αθηροσκλήρωση

ζ) στεφανιαία νόσος, έμφραγμα μυοκαρδίου

η) μειωμένη αναπαραγωγική ικανότητα στις γυναίκες

θ) ανδρική στυτική δυσλειτουργία

ι) εξωμήτρια εγκυμοσύνη

κ) ρευματική αρθρίτιδα

λ) διαβήτης

4ε. Θα κόβατε το κάπνισμα επειδή

α) σας φοβίζει ο παραπάνω πίνακας ασθενειών

β) το ζητούσε ένα οικείο σας πρόσωπο

γ) σας το επέβαλε ο γιατρός

4ζ. Ποια από τα παρακάτω μηνύματα θα σας ωθούσε να κόψετε το κάπνισμα;

1α. Ο καπνός σκοτώνει τους μισούς χρήστες του, το 50% των οποίων ανάμεσα 35 και 65 ετών.

1β. Το τσιγάρο σκοτώνει 25% των καπνιστών σε ηλικία που τα παιδιά τους ΚΑΙ τους χρειάζονται περισσότερο ΚΑΙ μπορούν να αντιληφθούν την κατάσταση.

2α. Το τσιγάρο μπορεί να μη σκοτώσει τον καπνιστή, αλλά κάποιον συνάδελφο ή ένα μέλος της οικογενείας του που αναπνέει τον καπνό του.

2β. Το παθητικό κάπνισμα ευθύνεται για το 3% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα.

3α. Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει Σύνδρομο Αιφνιδίου Θανάτου στα βρέφη.

3β. Το παθητικό κάπνισμα μπορεί να σκοτώσει ένα μωρό χωρίς να υπάρχει άλλη αιτία.

4α. Τι είναι πιο σημαντικό - το παιδί σου ή το τσιγάρο;

4β. Οι έννοιες καπνιστής και γονέας δεν συνάδουν.

5α. Τα παιδιά των καπνιστών γίνονται καπνιστές και τα ίδια.

5β. Το κάπνισμα σε δημόσιους χώρους βλάπτει τη δημόσια υγεία και προβάλει λάθος πρότυπα.

6α. Δεν είναι δύσκολο να κόψεις το κάπνισμα, το μόνο που χρειάζεται είναι θέληση.

6β. Είναι δύσκολο να κόψεις το κάπνισμα, αλλά υπάρχουν μέθοδοι που το κάνουν πιο εύκολο.

7α. Το κάπνισμα αποτελεί σημαντική οικονομική επιβάρυνση για την οικογένεια.

7β. Οι καπνοβιομηχανίες και οι μέτοχοί τους βγάζουν τεράστια κέρδη σκοτώνοντας τους πελάτες τους.

8α. Υπάρχουν 10% πιθανότητες το τσιγάρο μου να σκοτώσει κάποιον άλλο.

8β. Υπάρχουν 50% πιθανότητες το τσιγάρο μου να με σκοτώσει .

4η. Αν εφαρμοζόταν ο αντικαπνιστικός νόμος

α) θα άδειαζαν τα μαγαζιά

β) θα παραβιαζόταν παρά τα πρόστιμα

γ) θα έβγαιναν έξω να καπνίσουν, αλλά δε θα έκοβαν το κάπνισμα

δ) αρκετοί άνθρωποι/εγώ θα ελάττωνα(ν) ή έκοβα(ν) το κάπνισμα

4θ. Θυμάστε κάποια αντικαπνιστική εκστρατεία τα τελευταία χρόνια; ΝΑΙ – ΟΧΙ

Αν ναι, σας επηρέασε; ΝΑΙ – ΟΧΙ

 5. Υπάρχουν πράγματα που κάνετε συνειδητά με ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΑΠΟΦΑΣΗ για λόγους υγείας, παρόλο που δεν σας αρέσει; Αν ναι, σε ποιους τομείς;

Διατροφή

Άσκηση

Οινοπνευματώδη

Κανένα από τα παραπάνω

5α . Για ποιο κυρίως λόγο κάνετε τα ανωτέρω;

Δεν θέλω να αρρωστήσω αν μπορώ να το αποφύγω

Δεν θέλω να αρρωστήσω λόγω δικής μου υπαιτιότητας

Από αίσθηση ευθύνης απέναντι στους δικούς μου

6. Κατά πόσο συμφωνείτε με τα παρακάτω;

(1= καθόλου, 2= όχι πολύ, 3= αρκετά, 4= πολύ, 5= απόλυτα)

Δε ξέρω τι λένε οι επιστήμονες, εμένα ο θείος μου κάπνιζε κι έπινε όλη του τη ζωή και πέθανε στα 90. 1 2 3 4 5

Σκοπεύω να κόψω το κάπνισμα σύντομα, απλά όχι τώρα αμέσως. 1 2 3 4 5

Δε θέλω να μου μιλάνε συνεχώς για τις συνέπειες του καπνίσματος, δεν ωφελεί σε κάτι, τα ξέρω. 1 2 3 4 5

Εδώ ο κόσμος έχει τα χάλια του, το τσιγαράκι μας τους πειράζει. 1 2 3 4 5

Έχουν και οι καπνιστές δικαιώματα, όχι μόνο οι μη-καπνιστές. 1 2 3 4 5

Αισθάνομαι άσχημα που δε μπορώ να το κόψω. 1 2 3 4 5

Αν ήταν τόσο επικίνδυνο το κάπνισμα, θα κάπνιζαν όλοι οι γιατροί; 1 2 3 4 5

Το κράτος δε κάνει τίποτα για την εφαρμογή του αντικαπνιστικού νόμου γιατί το συμφέρει να πεθαίνουν οι καπνιστές και να γλιτώνει τις συντάξεις. 1 2 3 4 5

Αν είναι να με σκοτώσει κάτι, προτιμώ να με σκοτώσει το τσιγάρο που μου αρέσει, παρά τα χημικά και η μόλυνση που μου επιβάλουν. 1 2 3 4 5

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ !!!!!!!!!!!!