

منظمة الصحة العالمية



وزارة الصحة

دولة الكويت



دراسة ترصد عوامل الخطورة
للأمراض المزمنة غير المعدية
دولة الكويت
2014

منظمة الصحة العالمية

20 طريق ابيا – 1211 جينيف 27 - سويسرا

لمزيد من المعلومات : www.who.int/chp/steps

مكونات ادوات دراسة الترصد

نظرة عامة

مقدمة

إن هذا هو النموذج المرجعي لمكونات دراسة ترصد عوامل الخطورة للأمراض المزمنة غير المعدية الذي سوف تستخدمه دولة الكويت و هو مكون من :

- عناصر أساسية (مربعات غير مظلة)
- عناصر إضافية (مربعات مظلة)

عناصر أساسية CORE

المكونات الأساسية لكل قسم (Core) تحتوى على اسئلة تستخدم في حساب المؤشرات الأساسية مثل :

- معدل التدخين اليومي
- مؤشر كتلة الجسم

ملحوظة : يجب الاجابة على جميع اسئلة العناصر الأساسية حيث ان حذفها سوف يؤثر على نتائج التحليل الاحصائي

عناصر إضافية EXPANDED

تحتوى عناصر الأسئلة الإضافية (EXPANDED) لكل قسم على معلومات تفصيلية. على سبيل المثال:

- استهلاك التبغ بدون دخان
- سلوكيات الخمول البدني

يحتوى الجدول التالي على إرشادات مختصرة لكل اعمدة الدراسة

إرشادات الأعمدة

العمود	الوصف	وظائف حسب المكان
السؤال	يقرأ كل سؤال على حده للشخص المستهدف (المشارك)	<ul style="list-style-type: none">• يتم اختيار الجزء المستخدم• يمكن استخدام اسئلة اضافية واختيارية حسب الحاجة
الإجابة على السؤال	يحتوى هذا العمود على قائمة لجميع الاجوبة المحتملة حيث يقوم الباحث المبدانى بتظليل او وضع دائرة حول المربع المقابل للإجابة المناسبة . و يجب اتباع تعليمات الانتقال من سؤال الى اخر حيث توجد على يمين الاجوبة المختلفة خلال الدراسة	<ul style="list-style-type: none">• يجب إضافة الاجوبة طبقا للبيانات السكانية المحلية (مثال C7)• يجب ملاحظة معرفات السؤال الانتقالي عند الضرورة
الترميز (الرمز)	صمم هذا العمود حتى يمكن مطابقة بيانات الدراسة مع الادوات المستخدمة فى ادخال البيانات – تحليل البيانات – كتيب البيانات والاستمارة المرجعية	لا يمكن حذف او تغيير هذا الرمز حيث انه يستخدم كمعرف عام عند ادخال و تحليل البيانات



منظمة الصحة العالمية
دراسة ترصد عوامل الخطورة للأمراض المزمنة
بدولة الكويت

معلومات عن المسح

الترميز	الاجابة	المكان و الزمان
11	<input type="text"/>	رمز المحافظة / المنطقة الصحية
12	<input type="text"/>	اسم المركز / المنطقة
13	<input type="text"/>	رمز الباحث الميداني
14	<input type="text"/> اليوم الشهر السنة	تاريخ إكمال الاستبيان

الترميز	الاجابة	الموافقة و اللغة و الاسم
I 5	1 نعم 2 لا إذا كانت لا، أنهي المقابلة	الموافقة تمت الموافقة والتوقيع على الإقرار
I 6	العربية	لغة المقابلة (اللغة العربية)
I 7	<div style="text-align: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> _____ _____ </div> <div style="text-align: center;">: _____</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> دقيقة ساعة </div> <div style="text-align: center;">: _____</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> دقيقة ساعة </div> </div>	A - وقت بدء المقابلة (بتوقيت 24 ساعة) B - وقت نهاية المقابلة
I 8		لقب الأسرة:
I 9		اسم الشخص المشترك:
I 10 I 10a I 10b		رقم التليفون للاتصال حيث أمكن: المنزل : النقل :

ملحوظة هامة : الورقة المحتوية على اجابات من رقم I 5 حتي رقم I 10 تحتوي على معلومات شخصية ويجب فصلها عن باقي الاوراق وحفظها منفصلة عن باقي الاوراق .

الخطوة الأولى: معلومات سكانية

معلومات سكانية أساسية (CORE)		
الرميز	الإجابة	الأسئلة
C1	ذكر 1 أنثى 2	حدد الجنس
C2	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 20px; height: 10px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 20px; height: 10px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 20px; height: 10px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 20px; height: 10px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 20px; height: 10px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 20px; height: 10px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 20px; height: 10px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 20px; height: 10px;"></div> </div> <p style="text-align: center;">السنة الشهر اليوم</p> <p>إذا كان معلوماً ، اذهب إلى C4</p>	<p>تاريخ الميلاد</p> <p>إذا كان الجواب لأعرف ضع 7777 77 77</p>
C3	سنوات <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 20px; height: 10px;"></div>	كم عمرك؟
C4	سنوات <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 20px; height: 10px;"></div>	ما هو إجمالي عدد السنوات التي قضيتها في الدراسة ؟

الرميز	الإجابة	معلومات سكانية (موسعة)
C5	<p>1 لم يلتحق بأي مدرسة</p> <p>2 لم يتم التعليم الابتدائي</p> <p>3 شهادة الابتدائية</p> <p>4 شهادة متوسطة</p> <p>5 شهادة الثانوية</p> <p>6 دبلوم اعلى من الثانوية</p> <p>7 شهادة جامعية</p> <p>8 دراسات عليا</p> <p>88 رفض الإجابة</p>	<p>ما هو أعلى مستوى تعليمي أتممته بنجاح ؟</p> <p>[حسب نظام التعليم في الكويت]</p>
C7	<p>1 اعزب</p> <p>2 متزوج حالياً</p> <p>3 منفصل</p> <p>4 مطلق</p> <p>5 أرمل</p> <p>88 رفض الإجابة</p>	ماهي حالتك الاجتماعية

الترميز	الاجابة	معلومات سكانية (موسعة) EXPANDED
C8	1 موظف حكومي 2 موظف قطاع غير حكومي 3 صاحب العمل 4 يعمل بدون اجر 5 طالب 6 متقاعد 7 عاطل (قادر على العمل) 8 عاطل (غير قادر على العمل) 88 رفض الاجابه	أي من الفئات الآتية تصنف نوع عملك الأساسي خلال اثنتي عشر شهرا الماضية ؟ [أدخل الفئات المحددة للدولة] (استخدم كروت للتوضيح)
C9	عدد الأشخاص _ _	كم عدد الأشخاص يبلغ عمرهم 18 عاما واكبر بما فيهم أنت يسكن معك بنفس المنزل؟
C10a	في الأسبوع _ _ _ _ _ إذ اذهب إلى T1	خلال السنة الماضية كم بلغ معدل دخل الأسرة؟ (أملأ في مكان واحد (المناسب) و ليس كل الاختيارات)
C10b	أو في الشهر _ _ _ _ _ إذ اذهب إلى T1	
C10c	أو في السنة _ _ _ _ _ إذ اذهب إلى T1	
C10d	رفض الإجابة 88	
C11	1 <500 2 500 – 749 3 750 – 999 4 1000 -1499 5 1500 – 1999 6 فاكث 2000 77 لا أعلم 88 رفض الإجابة	إن كنت لا تعلم بدقة ما هو دخل رب الاسرة يمكنك وضع تقدير سنويا لهذا الدخل (بالدينار الكويتي) (أقرأ الخيارات)

الخطوة الأولى: البيانات السلوكية

CORE		استهلاك التبغ (أساسية)
الآن سوف أ طرح عليك بعض الأسئلة عن استهلاك التبغ		
الترميز	الإجابة	الأسئلة
T1	<div style="text-align: right;">نعم 1</div> <div style="text-align: right;">لا 2 إذا الإجابة لا - اذهب إلى T8</div>	هل تدخن حاليا أي نوع من الانواع التالية : السجائر، السيجار، الغليون أو (الارجيلة) ؟ (استخدم كروت للتوضيح)
T2	<div style="text-align: right;">نعم 1</div> <div style="text-align: right;">لا 2</div>	هل تدخن حاليا وبصورة يومية أي من انواع التبغ ؟
T3	<div style="text-align: right;">العمر (السنوات) </div> <div style="text-align: right;">إذا كان معلوما ، اذهب إلى T5a</div> <div style="text-align: right;">لا أعلم 77</div>	كم كان عمرك عندما بدأت التدخين لأول مرة ؟
T4a	<div style="text-align: right;">سنوات مضت </div> <div style="text-align: right;">إذا كان معلوما ، اذهب إلى T5a</div>	هل تتذكر منذ متي بدأت التدخين لأول مرة ؟ (اختر واحدة فقط) لا أعلم 77
T4b	<div style="text-align: right;">أو شهور مضت </div> <div style="text-align: right;">إذا كان معلوما ، اذهب إلى T5a</div>	
T4c	<div style="text-align: right;">أو أسابيع مضت </div>	
T5a	<div style="text-align: right;">يوميا اسبوع </div> <div style="text-align: right;">سيجارة مصنعة </div>	
T5b	<div style="text-align: right;">سيجارة لف </div>	ماهي الكمية التي تستهلكها او تدخنها في اليوم / الاسبوع ؟ (إذا كان أقل من اليومي ، سجل أسبوعيا) (سجل كل واحدة منها) (استخدم كروت للتوضيح)
T5c	<div style="text-align: right;">غليون </div>	
T5d	<div style="text-align: right;">سيجار – سيجار صغير </div>	
T5e	<div style="text-align: right;">عدد حجارة او كراسي الارجيلة </div>	
T5f	<div style="text-align: right;">أنواع أخرى </div> <div style="text-align: right;">إذا أخرى ، اذهب إلى T5other ، إلا اذهب إلى T6</div>	
T5other/	<div style="text-align: right;">أذكر ما هي الأنواع </div>	
T6	<div style="text-align: right;">نعم 1</div> <div style="text-align: right;">لا 2</div>	هل حاولت إيقاف التدخين خلال الاثني عشر شهرا الماضية؟
T7	<div style="text-align: right;">نعم 1 إذا T2 = نعم ، اذهب إلى T12</div> <div style="text-align: right;">لا 2 إذا T2 = لا ، اذهب إلى T9</div>	هل تم توجيه النصيحة إليك بإيقاف التدخين عند أي زيارة للطبيب خلال الاثني عشر شهرا الماضية؟

	لا زيارات خلال الاثني عشر شهرا الماضية	3	
T8	نعم 1 لا 2	إذا لا ، اذهب إلى T12	هل قمت بتدخين أي نوع من منتجات التبغ في الماضي؟
T9	نعم 1 لا 2	إذا T1 = نعم ، اذهب إلى T12 وإلا اذهب إلى T10	هل قمت بالتدخين يوميا في أي وقت في الماضي؟

استهلاك التبغ (أسئلة موسعة - يتبع)			الأسئلة
الترميز	الإجابة		
T10	العمر (السنوات) <input type="text"/> إذا كان معلوما ، اذهب إلى T12 لا أعلم 77		إذا كنت لا تتذكر كم كان عمرك عندما أقلعت عن التدخين (هل تتذكر الفترة الزمنية) ؟
T11a	سنوات مضت <input type="text"/> إذا كان معلوما ، اذهب إلى T12		منذ متى أقلعت عن التدخين؟ (اختر إجابة واحدة) لا أعلم 77
T11b	أو شهور مضت <input type="text"/> إذا كان معلوما ، اذهب إلى T12		
T11c	أو أسابيع مضت <input type="text"/> إذا كان معلوما ، اذهب إلى		
T12	نعم 1 لا 2	إذا كان لا ، اذهب إلى T15	هل تستعمل حالياً التبغ بدون دخان؟ (نشوق ، علكة أو ما شابه) (استخدم كروت للتوضيح)
T13	نعم 1 لا 2		في خلال السبعة أيام الماضية كم عدد الأيام التي دخن فيها أحد من أسرتك في وجودك ؟
T14a/	نشوق بالفم <input type="text"/>		ما هو معدل استهلاكك اليومي / الأسبوعي لهذه الأنواع؟ (إذا كان أقل من اليومي ، سجل أسبوعيا) (سجل لكل نوع ، استخدم كروت للتوضيح) لا أعلم 7777
T14b/	نشوق بالأنف <input type="text"/>		
T14c/	تبغ ممضوغ <input type="text"/>		
T14d/	علكة - لبان <input type="text"/>		
T14e/	أنواع أخرى <input type="text"/> إذا أخرى ، اذهب إلى T14other		

T14other/	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 100px; height: 15px; margin-right: 10px;"></div> أذكر ما هي الأنواع الأخرى ! </div>	
-----------	--	--

إستهلاك التبغ (أسئلة موسعة - يتبع)		
الترميز	الإجابة	الأسئلة
T15	نعم 1 لا 2 إذا كان لا، اذهب إلى T17	في الماضي هل سبق أن استخدمت التبغ بدون دخان ؟ مثل (نشوق ، علكة أو ما شابه)
T16	نعم 1 لا 2 إذا كان لا، اذهب إلى T17	في الماضي هل سبق أن تناولت التبغ بدون دخان بصفة يومية ؟ مثل (نشوق ، علكة أو ما شابه)
T17	نعم 1 لا 2	في خلال الثلاثين يوما الماضية ، هل سبق لاحد ان قام بالتدخين في منزلك؟
T18	نعم 1 لا 2 لا أعمل في مكان مغلق 3	في خلال الثلاثين يوما الماضية ، هل دخن أحد في مكان مغلق أثناء وجودك في مكان عملك (في مبني ، منطقة عمل ، مكتب) ؟

اسئلة التبغ – الكويت

سياسات مكافحة التدخين **EXPANDED**

لقد طرحنا عليك بعض الاسئلة من قبل بشأن التدخين واستهلاك التبغ والان سنطرح عليك بعض الاسئلة عن سياسات مكافحة التدخين وتتضمن اسئلة عن الاعلانات عن التبغ والترويج له و التحذير من مخاطر التدخين على الصحة وسياسات بيع منتجات التبغ .

الاسئلة	الاجابة	الترميز
خلال الثلاثين يوما الماضية هل لاحظت أي معلومات تحذيرية عن مخاطر التدخين او نصائح للتوقف عن التدخين من خلال وسائل الاعلام التالية : الصحف والمجلات	1 نعم 2 لا لا اعلم 77	TP 1 a
التلفزيون	1 نعم 2 لا لا اعلم 77	TP 1 b
الراديو	1 نعم 2 لا لا اعلم 77	TP 1 C
خلال الثلاثين يوما الماضية هل لاحظت اي اعلانات او علامات لترويج او تشجيع السجائر بالمحلات او اماكن بيع السجائر ؟	1 نعم 2 لا لا اعلم 77	TP 2
خلال الثلاثين يوما الماضية هل لاحظت أي نوع من الانواع التالية لترويج / الدعاية للسجائر (سجل الاجابة امام كل سؤال) توزيع عينات سجائر مجانا	1 نعم 2 لا لا اعلم 77	TP 3a
خصوصيات على اسعار السجائر	1 نعم 2 لا لا اعلم 77	TP 3b
كوبونات للسجائر	1 نعم 2 لا لا اعلم 77	TP 3c

T P3d	نعم 1 لا 2 لا اعلم 77	هدايا مجانية او خصومات على أي بضائع عند شراء السجائر
T P 3e	نعم 1 لا 2 لا اعلم 77	قطع ملابس او قطع اخري عليها اسماء او علامات سجائر
T P 3f	نعم 1 لا 2 لا اعلم 77	اعلانات تسويقية للسجائر عن طريق البريد
T P 4	نعم 1 لا 2 (في حالة لا اذهب الي TP6 لم اشاهد 3 العبوات اذهب الي TP6 لا اعرف 77 لا اذهب الي TP6)	الاسئلة التالية للمدخنين الحاليين فقط خلال الثلاثين يوما الماضية هل لاحظت اي علامات / عبارات تحذر من مخاطر التدخين على الصحة على عبوات السجائر ؟
T P 5	نعم 1 لا 2 لا اعرف	خلال الثلاثين يوما هل ادي وجود العلامات / العبارات التحذيرية على عبوات السجائر الى ان تفكر في التوقف / الاقلاع عن التدخين ؟
T P 6	<div> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div> عدد السجائر لا اعرف لا ادخن 77 لا اشترى سجائر مصنعه	اخر مرة قمت بشراء السجائر المصنفة لنفسك ما هي الكمية الاجمالية للسجائر التي قمت بشراؤها
T P 7		اجمالا ما هو السعر الذي دفعته لشراء الكميات التي اشتريتها خلال الاسبوع الماضي .

شرب الكحول (أساسية) CORE		
مجموعة الاسئلة القادمة عن شرب الكحول		
الترميز	الاجابة	الأسئلة
A1	1 نعم 2 لا	هل سبق ان تناولت اي نوع من انواع المشروبات الكحولية (مثل البيرة ، او النبيذ ؟) (استخدم كروت للتوضيح)
A2	1 نعم إذا نعم ، اذهب إلى A4 2 لا	هل سبق لك ان تناولت أي من المشروبات الكحولية خلال الاثنى عشر شهراً الماضية ؟
A3	1 نعم 2 لا	هل أقلعت عن تناول الكحول لأسباب صحية ، (مثل آثار سلبية على صحتك او بناء على نصيحة طبيبك ؟)
A4	1 يوميا 2 5-6 أيام في الأسبوع 3 3-4 أيام في الأسبوع 4 1-2 يوم في الأسبوع 5 1 - 3 أيام في الشهر 6 أقل من مرة واحدة في الشهر	خلال الاثنى عشر شهراً الماضية ما هو معدل تناولك لكأس واحد على الأقل من المشروبات الكحولية (استخدم كروت للتوضيح)
A5	1 نعم 2 لا	خلال الثلاثين يوماً الماضية هل تناولت أي من المشروبات الكحولية ؟
A6	العدد لا أعلم 77	خلال الثلاثين يوماً الماضية ، كم عدد المرات التي تناولت فيها على الأقل مشروب كحولي واحد (مقياس عادي) ؟
A7	العدد لا أعلم 77	خلال الثلاثين يوماً الماضية عندما تناولت الكحول ، كم متوسط عدد المشروبات الكحولية (كأس عادي) التي تناولتها في الجلسة الواحدة ؟ (استخدم كروت للتوضيح)
A8	أكبر عدد لا أعلم 77	خلال الثلاثين يوماً الماضية عندما تناولت الكحول ، كم كان أكبر عدد من كؤوس المشروبات الكحولية (كأس عادي) التي تناولتها في المرة واحدة ؟ (في المتوسط)
A9	عدد المرات لا أعلم 77	خلال الثلاثين يوماً الماضية ، كم مرة تناولت 6 كؤوس أو أكثر من المشروبات الكحولية (مقياس عادي) في الجلسة واحدة ؟
A10a	الاثنين	خلال كل يوم من الأيام السبعة الماضية، كم كأساً من الكحول (من تلك الايام) تناولته ؟ (استخدم كروت للتوضيح)
A10b	الثلاثاء	
A10c	الأربعاء	

A10d	الخميس	لا أعلم 77
A10e	الجمعة	
A10f	السبت	
A10g	الاحد	

شرب الكحول (أساسية ، يتبع) CORE		
<p>سأطرح عليك بعض الأسئلة عن استهلاك الكحول خلال الأيام السبعة الماضية. كانت الأسئلة السابقة تدور حول الكحول بشكل عام ، في حين أن الأسئلة التالية سوف تتعلق باستهلاك الكحول الذي تم تحضيره في المنزل ، أو الكحول الذي تم تهريبه / جلبه عبر الحدود / من بلد آخر ، أو أي نوع من الكحول الغير معد للشرب. يرجى التفكير فقط حول هذه الأنواع من المشروبات الكحولية قبل الإجابة على الأسئلة التالية.</p>		
الترميز	الإجابة	الأسئلة
A11	<p>نعم 1</p> <p>لا 2</p>	<p>خلال الأيام السبعة الماضية، هل تناولت أي نوع من الكحول الذي تم تحضيره في المنزل ، أو الذي تم تهريبه للبلاد / جلبه عبر الحدود / من بلد آخر ، أو أي نوع من الكحول الغير معد للشرب ؟</p>
A12a	المشروبات الروحية التي يتم تخميرها بالمنزل	<p>في المتوسط كم عدد الكؤوس التي تناولتها من تلك الانواع خلال السبعة ايام الماضية ؟</p> <p>(استخدم كروت للتوضيح)</p> <p>لا أعلم 77</p>
A12b	البيرة أو النبيذ الذي يتم تحضيره بالمنزل	
A12c	الكحول الذي يتم تهريبه عبر الحدود / من بلد آخر	
A12d	الكحول الغير معد للشرب ، مثل الأدوية التي تحوي كحول ، العطور ، ملطف بعد الحلاقة	
A12e	الكحول الغير خاضع للضريبة	

التغذية (أساسية) CORE		
سأقوم الآن بـ سؤالك بعض الأسئلة عن الخضروات والفواكه التي غالباً ما تتناولها ، لدي كروت ملونة توضيحية ، وتوضح تلك الكروت نماذج عن الفواكه والخضروات و المقصود بكل حصه والمطلوب منك ان تفكر جيداً بالإجابة ، لإعطاء الإجابة الصحيحة عن متوسط الحصص التي تتناولها من الخضروات والفواكه خلال الأسبوع الاعتيادي بالسنة الماضية.		
الترميز	الإجابة	الأسئلة
D1	عدد الأيام <input type="text"/> لا أعلم 77 ZERO ، اذهب إلى D3	خلال الأسبوع الاعتيادي كم يوماً في الأسبوع تتناول الفواكه؟ (استخدم كروت للتوضيح)
D2	عدد الحصص <input type="text"/> لا أعلم 77	كم حصّة من الفواكه تتناولها في يوم واحد من تلك الأيام ؟ (استخدم كروت للتوضيح)
D3	عدد الأيام <input type="text"/> لا أعلم 77 ZERO ، اذهب إلى D5	خلال الأسبوع الاعتيادي كم يوماً في الأسبوع تتناول الخضروات؟ (استخدم كروت للتوضيح)
D4	عدد الحصص <input type="text"/> لا أعلم 77	كم حصّة من الخضروات تتناولها في يوم واحد من تلك الأيام ؟ (استخدم كروت للتوضيح)

التغذية (موسعة) EXPANDED		
الترميز	الإجابة	الأسئلة
D5	1 زيت نباتي 2 سمن نباتي 3 مارجرين 4 سمن حيواني 5 أنواع أخرى ، اذهب إلى D5other 6 لا استخدم نوع محدد 7 لا استخدمها 77 لا أعلم	ما نوع الزيت أو الدهن الذي تستخدمه عادة عند تحضير الوجبات في المنزل (اختر إجابة واحد) (استخدم كروت للتوضيح)
D5other	<input type="text"/> أخرى	
D6	عدد الوجبات <input type="text"/> لا أعلم 77	في المتوسط كم عدد الوجبات التي تتناولها في الأسبوع (الوجبات الغير معدة بالمنزل) ؟ المقصود بالوجبة هو: إفطار ، غداء ، عشاء

		تغذية الكويت – (موسعة)	
X1	<input type="checkbox"/> عدد المرات بالأسبوع () <input type="checkbox"/> لا أعلم	في المتوسط كم مرة بالأسبوع التي تتناول فيها المأكولات المقلية ؟ (السمبوسك – فلافل – كبة – لقيمات – دجاج ..) صورة توضيحية	
X2	<input type="checkbox"/> عدد المرات بالأسبوع () <input type="checkbox"/> لا أعلم	في المتوسط كم مرة بالأسبوع تأكل المقرمشات (مثل رقائق البطاط - بطاط شيبس - البفك) ؟	
X3	<input type="checkbox"/> كامل الدسم <input type="checkbox"/> نصف الدسم <input type="checkbox"/> خالي الدسم <input type="checkbox"/> غير محدد <input type="checkbox"/> لا استهلكها <input type="checkbox"/> لا أعلم	ماهي انواع منتجات الحليب التي تتناولها مثل (حليب – روب - لبن – أجبان) ؟	
X4	<input type="checkbox"/> كوب واحد <input type="checkbox"/> 2 كوب <input type="checkbox"/> 3 أو أكثر <input type="checkbox"/> غير محدد <input type="checkbox"/> لا استهلكها <input type="checkbox"/> لا أعلم	كم كوب تتناول يومياً من منتجات الحليب (حليب – لبن – روب) ؟ (صور توضيحية لحجم الكوب)	
X5	<input type="checkbox"/> دائماً <input type="checkbox"/> غالباً <input type="checkbox"/> أحياناً <input type="checkbox"/> نادراً <input type="checkbox"/> لا استهلكها <input type="checkbox"/> لا أعلم	هل أنت معتاد على استخدام المملحة لإضافة الملح إلى الطعام ؟	
X6	<input type="checkbox"/> دائماً <input type="checkbox"/> غالباً <input type="checkbox"/> أحياناً <input type="checkbox"/> نادراً <input type="checkbox"/> لا استهلكها <input type="checkbox"/> لا أعلم	هل أنت معتاد على أكل (المخللات – الأجار – زيتون) مع وجباتك ؟	
X7	<input type="checkbox"/> دائماً <input type="checkbox"/> غالباً <input type="checkbox"/> أحياناً <input type="checkbox"/> نادراً <input type="checkbox"/> لا استهلكها <input type="checkbox"/> لا أعلم	هل أنت معتاد على إضافة صلصة (الكاتشب / مايونيز / الباربيكيو .. إلخ) إلى طعامك ؟	
X8	<input type="checkbox"/> عدد الأيام () <input type="checkbox"/> لا أعلم	كم عدد الأيام بالأسبوع التي تتناول بها المشروبات الغازية (باستثناء الخالية من السرعات الحرارية (دايت) ؟	
X9	<input type="checkbox"/> كوب واحد <input type="checkbox"/> 2 كوب <input type="checkbox"/> 3 أو أكثر <input type="checkbox"/> غير محدد <input type="checkbox"/> لا استهلكها <input type="checkbox"/> لا أعلم	كم كوب من المشروبات الغازية التي تشربها خلال اليوم الواحد ؟ (صور توضيحية)	
X10	<input type="checkbox"/> عدد المرات () <input type="checkbox"/> لا أعلم	في المتوسط كم مرة الأسبوع التي تتناول فيها الحلويات (الشوكولاته – الحلويات العربية – كعك ... إلخ) ؟	
X11	<input type="checkbox"/> كوب واحد <input type="checkbox"/> 2 كوب <input type="checkbox"/> 3 أو أكثر <input type="checkbox"/> غير محدد <input type="checkbox"/> لا استهلكها	كم كوب تتناول يومياً من المشروبات الساخنة أو الباردة (شاي - قهوة - عصير) ؟	

	<input type="checkbox"/> لا أعلم	
	<input type="checkbox"/> ملعقة واحدة	
	<input type="checkbox"/> 2 ملعقة	
	<input type="checkbox"/> 3 أو أكثر	
	<input type="checkbox"/> غير محدد	
	<input type="checkbox"/> لا استهلكها	
	<input type="checkbox"/> لا أعلم	
X12	كم ملعقة سكر تقوم بإضافتها لكل كوب من المشروبات ؟	

النشاط البدني (أساسية) CORE		
<p>يرجي الإجابة عن تلك الأسئلة (حتى لو لم تكن تعتبر نفسك شخصاً رياضياً) . عندما يتعلق الأمر بالنشاط البدني أثناء العمل فإن المقصود بالعمل هو العمل مدفوع الأجر أو العمل بدون أجر أو الدراسة أو صيد السمك أو الأعمال المنزلية . وذلك يتعلق بالنشاط البدني فإن المقصود بان النشاط البدني الشاق هو النشاط الذي يتطلب مجهود جسماني شديد ويؤدي إلي زيادة كبيرة في معدلات التنفس وسرعة كبيرة في ضربات القلب ، أما النشاط البدني المتوسط الشدة فهو النشاط الذي يتطلب مجهود عقلي متوسط ويترتب عليه زيادة بسيطة في معدل التنفس وضربات القلب .</p>		
الترميز	الإجابة	الأسئلة
النشاط البدني أثناء العمل		
P1	<p>نعم 1</p> <p>لا 2 إذا لا ، اذهب إلى P4</p>	هل العمل الذي تقوم به يتضمن بذل نشاط بدني شاق والذي يؤدي إلى زيادة كبيرة في معدلات التنفس سرعة كبيرة في ضربات القلب ؟ . (مثل رفع أشياء ثقيلة أو الحفر أو أعمال البناء ولمدة لا تقل عن عشر دقائق مستمرة) .
P2	عدد الأيام <input type="text"/>	في الأسبوع العادي ، كم عدد الأيام التي تقوم خلالها ببذل نشاط بدني شاق كجزء من عملك ؟ .
P3 (a-b)	<input type="text"/> : <input type="text"/> دقيقة ساعة	ما هي الفترة التي تمضيها في ممارسة نشاط بدني شاق خلال العمل في اليوم المعتاد ؟ .
P4	<p>نعم 1</p> <p>لا 2 إذا لا ، اذهب إلى P7</p>	هل العمل الذي تقوم به يتضمن بذل نشاط بدني متوسط الشدة ويترتب عليه زيادة بسيطة في معدل التنفس ومعدلات ضربات القلب ؟ . (مثل المشي السريع أو حمل أشياء خفيفة ولمدة لا تقل عن عشر دقائق مستمرة) .
P5	عدد الأيام <input type="text"/>	في الأسبوع العادي ما هو عدد الأيام التي تقوم بها بنشاط بدني متوسط الشدة كجزء من عملك ؟ .
P6 (a-b)	<input type="text"/> : <input type="text"/> دقيقة ساعة	ما هو الوقت الذي ستستغرقه بذل نشاط بدني متوسط الشدة كجزء من عملك خلال اليوم العادي ؟ .
أنشطة بدنية لها علاقة بالتنقل من مكان إلى آخر		
<p>الأسئلة التالية ليس لها علاقة بالنشاط البدني أثناء العمل والتي تضمنتها إجاباتك على الأسئلة السابقة . أود أن أسألك الآن عن طريقة تنقلك الاعتيادية من وإلى الأماكن المعتادة (مثلاً إلى عملك ، للتسوق ، للديوانية ، للصلاة) . (أدخل بعض الأمثلة إذا لزم الأمر)</p>		
P7	<p>نعم 1</p> <p>لا 2 إذا لا ، اذهب إلى P10</p>	هل تسير على قدميك أو تركب دراجة لمدة لا تقل عن عشر دقائق متواصلة للانتقال بين تلك الأماكن ؟
P8	عدد الأيام <input type="text"/>	في الأسبوع العادي ما عدد الأيام التي تسير فيها على قدميك أو تركب دراجة لمدة لا تقل عن عشرة دقائق متصلة للذهاب والعودة من وإلى تلك الأماكن ؟

P9 (a-b)	<div> <div> <div></div> <div></div> </div> <div>:</div> <div> <div></div> <div></div> </div> </div> <div> دقيقة ساعة </div>	في اليوم العادي – ما هو الوقت الذي تستغرقه ماشيا على قدميك أو راكبا دراجة للانتقال من وإلى تلك الأماكن.
-------------	---	---

النشاط البدني خلال أوقات الفراغ		
<p>الأسئلة التالية لا تتضمن النشاط البدني أثناء العمل أو أثناء التنقل بين الأماكن المختلفة والتي تمت الإجابة عليها في الجزئين السابقين سنسألك الآن بعض الأسئلة .</p> <p>(أدخل بعض الأمثلة إذا لزم الأمر)</p>		
الأسئلة	الإجابة	الترميز
<p>خلال أوقات الفراغ هل تقوم بممارسة نشاط بدني شاق لمدة لا تقل عن عشر دقائق متصلة والذي يترتب عليه زيادة كبيرة في معدلات التنفس وسرعة كبيرة في عدد ضربات القلب ؟ \.</p> <p>(مثل ممارسة الرياضة العنيفة) .</p> <p>(استخدم الأمثلة والنماذج التوضيحية)</p>	<p>نعم 1</p> <p>لا 2 إذا لا، اذهب إلى P13</p>	P10
<p>في الأسبوع العادي كم عدد الأيام التي تقوم خلالها بممارسة نشاط بدني شاق سواء كان ممارسة رياضة عنيفة أو بذل مجهود بدني عنيف أثناء أوقات الفراغ.</p>	عدد الأيام <input type="text"/>	P11
<p>ما هو الوقت الذي تمضيه في ممارسة نشاط بدني شاق خلال أوقات الفراغ في اليوم العادي ؟ .</p>	<input type="text"/> : <input type="text"/> دقيقة ساعة	P12 (a-b)
<p>هل يشمل وقت فراغك أنشطة متوسطة الجهد، مثل (المشي السريع ، ركوب دراجة أو حمل أشياء خفيفة الوزن –سباحة - كرة اليد) لمدة عشر دقائق على الأقل ؟</p> <p>(استخدم الأمثلة و النماذج التوضيحية)</p>	<p>نعم 1</p> <p>لا 2 إذا لا، اذهب إلى P16</p>	P13
<p>كم يوم في الأسبوع تقوم بأنشطة معتدلة كجزء من وقت الفراغ ؟</p>	عدد الأيام <input type="text"/>	P14
<p>كم من الوقت تستغرق للقيام بهذا النشاط في يوم عادي ؟</p>	<input type="text"/> : <input type="text"/> دقيقة ساعة	P15 (a-b)

النشاط البدني (موسعة) (EXPANDED)		
الخمول الجسماني		
<p>السؤال التالي يتعلق بوضع الجلوس أو الاستلقاء في العمل أو في البيت أو الذهاب من وإلى بعض الأماكن أو مع الأصدقاء وهي تشمل الوقت الذي تمضيه في الجلوس ، السفر بالسيارة ، الباص ، القطار ، القراءة ، لعب الورق أو مشاهدة التلفزيون (لكن لا تشمل أوقات النوم) .</p> <p>(استخدم الأمثلة و النماذج التوضيحية)</p>		
<p>في اليوم العادي كم من الوقت تقضيه في وضع الجلوس والاسترخاء ؟</p>	<input type="text"/> : <input type="text"/> دقيقة ساعة	P16 (a-b)

التاريخ المرضى لارتفاع ضغط الدم (أساسية) CORE		
الترميز	الاجابة	الأسئلة
H1	1 نعم 2 لا إذا لا ، اذهب إلى H6	هل سبق أن تم قياس ضغط دمك من قبل طبيب ؟
H2a	1 نعم 2 لا إذا لا ، اذهب إلى H6	هل سبق أن أخبرك الطبيب أنك تعاني من ارتفاع ضغط دم ؟
H2b	1 نعم 2 لا	هل سبق أن أخبرت بذلك خلال الاثني عشر شهرا السابقة ؟
H3	1 نعم 2 لا	خلال الاسبوعين الماضيين هل تناولت أي ادوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم وصفها لك الطبيب ؟
H4	1 نعم 2 لا	هل سبق لك أن راجعت معالجاً تقليدياً (شعبياً) لمعالجة ارتفاع ضغط الدم ؟
H5	1 نعم 2 لا	هل تتناول حالياً أي من علاجات الأعشاب أو من العلاجات التقليدية او وصفات شعبية لارتفاع ضغط الدم ؟

التاريخ المرضى للسكري (أساسية) CORE		
الترميز	الاجابة	الأسئلة
H6	1 نعم 2 لا إذا لا ، اذهب إلى H12	هل سبق لك قياس نسبة السكر في الدم من قبل طبيب ؟
H7a	1 نعم 2 لا إذا لا ، اذهب إلى H12	هل سبق أن أخبرك الطبيب أنك مصاب بمرض السكري أو ارتفاع السكر بالدم ؟
H7b	1 نعم 2 لا	هل سبق أن أخبرت بذلك خلال الاثني عشر شهرا الماضية ؟
H8	1 نعم 2 لا	خلال الاسبوعين الماضيين هل تناولت أي ادوية لعلاج ارتفاع السكر في الدم وصفها لك الطبيب ؟
H9	1 نعم 2 لا	هل تناولت حالياً أنسولين لمرض السكري تم وصفه لك من قبل طبيب ؟
H10	1 نعم 2 لا	هل سبق لك أن راجعت معالجاً تقليدياً (شعبياً) لمعالجة السكري أو ارتفاع السكر بالدم ؟
H11	1 نعم 2 لا	هل تتناول حالياً أي من علاجات الأعشاب أو من العلاجات التقليدية لمعالجة السكري ؟

التاريخ المرضى لارتفاع الكوليسترول (أساسية) CORE		
الترميز	الاجابة	الأسئلة
H12	1 نعم 2 لا إذا لا ، اذهب إلى H17	هل سبق لك قياس نسبة الكوليسترول (مستوى الدهون في الدم) من قبل طبيب ؟
H13a	1 نعم 2 لا إذا لا ، اذهب إلى H17	هل سبق ان اخبرك الطبيب أن لديك ارتفاع في نسبة الكوليسترول ؟
H13b	1 نعم 2 لا	هل سبق أن أخبرت بذلك في الأثني عشر شهرا الماضية ؟
H14	1 نعم 2 لا	هل تناولت أي علاجات بالفم (أدوية) من قبل طبيب لارتفاع الكوليسترول خلال الأسبوعين الماضيين ؟
H15	1 نعم 2 لا	هل سبق لك أن راجعت معالجا تقليديا (شعيبا) لمعالجة ارتفاع الكوليسترول ؟
H16	1 نعم 2 لا	هل تتناول حاليا أي من علاجات الأعشاب أو من العلاجات التقليدية لمعالجة ارتفاع الكوليسترول ؟

التاريخ المرضى لأمراض القلب والأوعية الدموية (أساسية) CORE		
الترميز	الاجابة	الأسئلة
H17	1 نعم 2 لا	هل سبق لك الإصابة باي وقت بأزمة قلبية أو الام بالصدر أو وعائية دماغية ؟
H18	1 نعم 2 لا	هل تتناول حاليا الاسبرين بصفة منتظمة لمنع أو علاج مرض القلب ؟
H19	1 نعم 2 لا	هل تتناول حاليا ادوية ستاتين (لوفاستاتين / سيمفاستاتين / أتورفاستاتين أو أي نوع آخر من الستاتينات) بصفة منتظمة لمنع أو علاج مرض القلب ؟

نصائح أنماط الحياة (أساسية) CORE		
خلال السنوات الثلاثة الماضية ، هل تلقيت نصيحة من طبيب بعمل أي من الآتي ؟		
الترميز	الاجابة	الأسئلة
H20a	1 نعم 2 لا	الإقلاع عن استهلاك التبغ أو عدم البدء في التدخين
H20b	1 نعم 2 لا	تقليل الملح في الطعام
H20c	1 نعم 2 لا	تناول خمس حصص على الأقل من الفاكهة و / أو الخضروات يوميا
H20d	1 نعم 2 لا	تقليل الدهون في الطعام
H20e	1 نعم 2 لا	البدء أو القيام بالمزيد من النشاط البدني
H20f	1 نعم 2 لا	المحافظة على وزن صحي للجسم أو تقليل الوزن

(للنساء فقط): الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم (أساسية)

السؤال التالي يستفسر عن الوقاية من سرطان عنق الرحم. حيث تتم فحوصات الكشف المبكر للوقاية من سرطان عنق الرحم بطرق مختلفة ، بما في ذلك الفحص البصري مع حمض الخليك / الخل (VIA) ، مسحة عنق الرحم ، واختبار فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) . وإن اختبار VIA هو فحص سطح عنق الرحم بعد استخدام حامض الخليك (أو الخل) . أما بالنسبة لكل من مسحة عنق الرحم واختبار فيروس الورم الحليمي البشري ، يستخدم الطبيب أو الممرضة مسحة من داخل المهبل، ويتم أخذ عينة وإرسالها إلى المختبر. وحتى من الممكن أن يطلب من السيدة أخذ المسحة بنفسها من داخل المهبل. ثم يقوم المختبر بالتحقق من مدى وجود أي تغييرات غير طبيعية بالخلية إذا تم القيام بمسحة عنق الرحم ، وبالتحقق من فيروس HPV إذا أجري اختبار فيروس الورم الحليمي البشري.

الأسئلة	الاجابة	الترميز
هل سبق لكي إجراء فحص للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم ، باستخدام أي من الطرق الموضحة سابقا ؟	1 نعم 2 لا 77 لا أعلم	CX1

الخطوة الثانية: القياسات البدنية

قياس ضغط الدم (أساسي) CORE		
الترميز	الاجابة	الأسئلة
M1	_____	رقم الباحث الميداني
M2	_____	رمز جهاز قياس الضغط
M3	صغير 1 متوسط 2 كبير 3	قياس عرض رباط جهاز الضغط المستخدم
M4a	_____ الضغط الانقباضي (مم/زئبق)	قراءة أولى
M4b	_____ الضغط الانبساطي (مم/زئبق)	
M5a	_____ الضغط الانقباضي (مم/زئبق)	قراءة ثانية
M5b	_____ الضغط الانبساطي (مم/زئبق)	
M6a	_____ الضغط الانقباضي (مم/زئبق)	قراءة ثالثة
M6b	_____ الضغط الانبساطي (مم/زئبق)	
M7	نعم 1 لا 2	خلال الأسبوعين السابقين هل تناولت علاجاً بالأدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم وصفه الطبيب ؟

قياس الطول والوزن (أساسي) CORE		
M8	نعم 1 إذا نعم ، اذهب إلى M16 لا 2	للنساء فقط: هل أنت حامل؟
M9	_____	رقم الباحث الميداني
M10a	_____ جهاز الطول	رمز جهاز الطول و الوزن
M10b	_____ جهاز الوزن	
M11	_____ الطول (سم)	طول الشخص المشترك
M12	_____ الوزن (كجم)	وزن الشخص المشترك في حال الوزن الزائد عن المقياس ، ادخل رمز 666.6

قياس محيط الخصر (أساسي) CORE		
M13	_____	رمز جهاز قياس الخصر
M14	_____ الطول (سم)	محيط الخصر

قياس محيط الورك ونبض القلب (موسعة) EXPANDED		
M15	_____ الطول (سم)	محيط الورك
معدل النبض		
M16a	_____ نبضة/دقيقة	قراءة أولى
M16b	_____ نبضة/دقيقة	قراءة ثانية
M16c	_____ نبضة/دقيقة	قراءة ثالثة

الخطوة الثالثة: المقاييس الحيوية

CORE السكر في الدم (أساسي)		
الترميز	الاجابة	الأسئلة
B1	1 نعم 2 لا	هل أكلت أو شربت شيئاً غير الماء خلال الـ 12 ساعة الماضية؟
B2	_____	رمز فني المختبر
B3	_____	رمز جهاز المختبر
B4	_____ : _____ دقيقة ساعة	وقت سحب عينة الدم (توقيت 24 ساعة)
B5	_____ م مول/ل	نسبة السكر في الدم (صائم)
B6	1 نعم 2 لا	هل أخذت اليوم حقن أنسولين أو أي علاج للسكر وصفه لك الطبيب لخفض معدل السكر بالدم؟

CORE الدهون في الدم (أساسي)		
B7	_____	رمز جهاز المختبر
B8	_____ م مول/ل	الكوليسترول الكلي
B9	1 نعم 2 لا	في خلال الأسبوعين السابقين هل أخذت أي علاج لخفض الكوليسترول بالدم وصف لك من قبل الطبيب؟

EXPANDED الدهون الثلاثية والدهون ذات الكثافة العالية (موسعة)		
B10	_____ م مول/ل	الدهون الثلاثية
B11	_____ م مول/ل	الدهون ذات الكثافة العالية
B12	_____ م مول/ل	الدهون ذات الكثافة القليلة

Hb A1C			السكر في الدم (موسعه)
B13	<input type="text"/>		رمز جهاز المختبر
B14	<input type="text"/>		رمز فني المختبر
B15	<input type="text"/>		النتيجة

