

**Peralatan Kajiselidik Kebangsaan PPTB  
untuk Kajiselik Penyakit-Penyakit Tidak Berjangkit**

Negara Brunei Darussalam

Maklumat Kajiselidik		
Lokasi dan Tarikh	Jawapan	Kod
ID Pusat/Lingkungan/Kampung		I1
Nama Kampung		I2
ID Penemuduga		I3
Tarikh peralatan berakhir	____ / ____ / ____ hh      bb      tahun	I4
Kebenaran, Bahasa Temuduga dan Nama	Jawapan	Kod
Kebenaran telah dibaca dan diperolehi	Ya	1
	Tidak	2 <i>Jika TIDAK, BERHENTI</i>
Bahasa temuduga	Inggeris	1
	Bahasa Melayu	2
Waktu temuduga (Masa 24 jam)	____ : ____ Jam : Minit	I7
Nama Keluarga		I8
Nama		I9
No Kad Pengenalan	#####	X1
<b>Maklumat yang mungkin berguna</b>		
Nombor telefon jika terdapat		I10

## Langkah 1 Maklumat Demografik

CORE: Maklumat Demografik		
Soalan	Jawapan	Kod
Jantina (rekod sepertimana dilihat)	Lelaki 1	C1
	Perempuan 2	
Apakah tarikh lahir anda? Tidak Tahu 77 77 7777	<div style="text-align: center;">             ____ / ____ / ____              hh    bb    tahun              Jika Tahu, Pergi ke C4           </div>	C2
Berapakah umur anda?	__ __ Tahun	C3
Secara keseluruhan, berapa tahun anda telah menghabiskan masa di sekolah atau dalam pengajian sepenuh masa ( <i>kecuali sekolah tadika</i> )?	__ __ Tahun	C4
Apakah tahap pendidikan tertinggi yang telah anda perolehi?	Tiada persekolahan formal 1	C5
	Pra-sekolah 2	
	Sekolah rendah 3	
	Sekolah menengah bawah 4	
	Sekolah peringkat tinggi 5	
	Kolej atau university 6	
	Peringkat ijazah lanjutan 7	
	Tidak mahu menjawab 88	
Apakah bangsa anda?	Melayu 1	C6
	Cina 2	
	India 3	
	Lain-lain 4	
	Tidak mahu menjawab 88	
Apakah status kelamin anda?	Bujang 1	C7
	Berkahwin 2	
	Berpisah (tapi masih suami isteri) 3	
	Bercerai 4	
	Janda atau duda 5	

	Tinggal bersama tapi tidak berkahwin	6	
	Tidak mahu menjawab	88	
<p>Apakah status pekerjaan anda pada 12 bulan kebelakangan?</p> <p>(GUNA KAD PAMER)</p>	Pekerja kerajaan	1	C8
	Pekerja swasta	2	
	Bekerja sendiri	3	
	Tidak bergaji	4	
	Pelajar	5	
	Surirumahtangga	6	
	Bersara	7	
	Penganggur (dapat berkerja)	8	
	Menganggur (tidak dapat berkerja)	9	
	Tidak mahu menjawab	88	
<p>Berapa ramai orang yang lebih tua daripada 18 tahun, termasuk diri anda, tinggal dirumah anda?</p>	<p>— —</p> <p>Jumlah keramaian</p>		C9
<p>Mengenai tahun yang lalu, kira-kira berapa purata pendapatan seisi rumah?</p> <p>(REKOD SATU SAHAJA, BUKAN TIGA-TIGA)</p>	Mingguan	<p>— — — — —</p> <p>Pergi ke T1</p>	C10a
	ATAU bulanan	<p>— — — — —</p> <p>Pergi ke T1</p>	C10b
	ATAU tahunan	<p>— — — — —</p> <p>Pergi ke T1</p>	C10c
	Tidak mahu menjawab	88	C10d
<p>Jika anda tidak tahu jumlah itu, anda boleh memberi anggaran pendapatan seisi rumah secara tahunan? Adakah</p> <p>(SILA BACA PILIHAN)</p>	< 36 000	1	C11
	Lebih dari 36 000 ≤ 60 000	2	
	Lebih dari 60 000 ≤ 96 000	3	
	Lebih dari 96 000 ≤ 126 000	4	
	Lebih dari 126 000	5	
	Tidak tahu	6	
	Tidak mahu menjawab	88	

## Langkah 1 Pengukuran Tingkah Laku

Penggunaan Tembakau			
Sekarang saya ada beberapa soalan mengenai penggunaan tembakau.			
Soalan	Jawapan		Kod
Adakah anda kini merokok sebarang jenis rokok, cerut, paip atau mana-mana produk tembakau yang lain?  (GUNA KAD PAMER)	Ya	1	T1
	Tidak	2 Jika TIDAK, Pergi ke T8	
Adakah anda merokok produk tembakau setiap hari?	Ya	1	T2
	Tidak	2 Jika TIDAK, Pergi ke T8	
Pada umur berapakah anda mula merokok?  Tidak Tahu 77	<div> <div>Tahun</div> <div>Jika TAHU, Pergi ke T5a/T5aw</div> </div>		T3
Sudah berapa lamakah anda mengamalkan tabiat merokok setiap hari?  (REKOD SATU SAHAJA, BUKAN TIGA-TIGA)  Tidak Tahu 77	<div> <div>Tahun</div> <div>Jika TAHU, Pergi ke T5a/T5aw</div> </div>		T4a
	<div> <div>ATAU Bulan</div> <div>Jika TAHU, Pergi ke T5a/T5aw</div> </div>		T4b
	<div> <div>ATAU Minggu</div> </div>		T4c
	Produk	Sehari ATAU Seminggu	
Secara purata, berapa banyakkah bilangan produk-produk tembakau berikut yang anda hisap setiap hari/minggu?  (JIKA KURANG DARI SEHARI, REKOD SEMINGGU)  (REKOD BAGI SETIAP JENIS, GUNA KAD PAMER)  Tidak Tahu 7777	Rokok berjenama	<div> <div>ATAU</div> </div>	T5a/T5aw
	Rokok daun, gulung kertas	<div> <div>ATAU</div> </div>	T5b/T5bw
	Paip penuh dengan tembakau	<div> <div>ATAU</div> </div>	T5c/T5cw
	Cerut	<div> <div>ATAU</div> </div>	T5d/T5dw
	Sesi shisha	<div> <div>ATAU</div> </div>	T5e/T5ew

	Lain-lain	_____ ATAU _____ <i>Jika LAIN-LAIN, Pergi ke T5other, Lain ke T6</i>	T5f/T5fw
	Lain-lain ( <i>sila nyatakan</i> )	_____	T5other/ T5otherw
Dalam tempoh 12 bulan yang lalu, adakah anda cuba berhenti merokok?	Ya	1	T6
	Tidak	2	
Dalam 12 bulan yang lalu, di sebarang perjumpaan doktor atau kakitangan kesihatan yang lain, adakah anda dinasihati berhenti merokok?	Ya	1 <i>Jika T2 = YA, Pergi ke A1, Jika T2 = TIDAK, Pergi ke T9</i>	T7
	Tidak	2 <i>Jika T2 = YA, Pergi ke A1, Jika T2 = TIDAK, Pergi ke T9</i>	
	Tiada perjumpaan dalam 12 bulan yang lalu	3 <i>Jika T2 = YA, Pergi ke A1, Jika T2 = TIDAK, Pergi ke T9</i>	
Pada masa lalu, adakah anda pernah menggunakan apa jua produk tembakau?  (GUNA KAD PAMER)	Ya	1	T8
	Tidak	2 <i>Jika TIDAK, Pergi ke A1</i>	
Pada masa lalu, adakah anda pernah merokok setiap hari?	Ya / Yes	1	T9
	Tidak / No	2	
Berapa umur anda ketika <b>berhenti</b> merokok?	Umur (tahun)	____ <i>Jika tahu, pergi ke T12</i>	T10
	Tidak Tahu 77		
Berapa lamakah sejak berhenti merokok?  (REKOD 1 SAHAJA)  <i>Tidak tshu 77</i>	Tahun lalu	____ <i>Jika tahu, pergi ke T12</i>	T11a
	ATAU Bulan lalu	____ <i>Jika tahu, pergi ke T12</i>	T11b
	ATAU minggu lalu	____	T11c
Adakah anda mengguna kan tembakau tanpa asap seperti [ <i>snuf, tembakau kunyah, betel</i> ]? (GUNA KAD PAMER)	Ya	1	T12
	Tidak	2 <i>Jika tidak, pergi ke T15</i>	
Adakah anda menggunakan tembakau tanpa asap setiap hari?	Ya	1	T13
	Tidak	2 <i>Jika tidak, pergi ke T14aw</i>	
Pada masa yang lalu, adakah anda menggunakan tembakau tanpa asap seperti [ <i>snuf, tembakau kunyah, atau betel</i> ]?	Ya	1	T15
	Tidak	2 <i>Jika tidak, pergi ke T17</i>	
Pada masa yang lalu, adakah anda menggunakan tembakau tanpa asap seperti [ <i>snuf, tembakau kunyah, atau betel</i> ]? setiap hari?	Ya	1	T16
	Tidak	2	

Rokok elektronik adalah produk yang menggunakan batteri atau kaedah lain untuk menghasilkan wap yang mengandungi nikotin. Ianya juga dikenali dengan nama-nama lain seperti e-rokok, vape-pen, e-shish dan e-paip.			
Sebelum hari ini, pernahkah awda mendengar tentang rokok elektronik?	Ya	1	X2
	Tidak	2 <i>Jika tidak, pergi ke T17</i>	
Pernahkah awda menggunakan rokok elektronik walaupun hanya sekali?	Ya	1	X3
	Tidak	2 – Pergi ke A1	
Adakah awda menggunakan rokok elektronik setiap hari, kurang daripada satu hari, atau tidak sama sekali pada masa ini	Setiap hari	1	X4
	Kurang dari setiap hari	2	
	Tidak sama sekali	3	
	Menolak	88	

Pengambilan Alkohol			
Soalan-soalan seterusnya mengenai penggunaan alkohol.			
Soalan	Jawapan		Kod
Adakah anda pernah minum sebarang jenis minuman beralkohol seperti bir, wain, sake, samsu, tuak dan lain-lain?  (GUNA KAD PAMER)	Ya	1	A1
	Tidak	2 Jika TIDAK, Pergi ke D1 / If NO, Go to D1	
Adakah anda pernah minum minuman beralkohol dalam tempoh 12 bulan yang lepas?	Ya	1 Jika YA, Pergi ke A4 / If YA, Go to A4	A2
	Tidak	2	
Adakah anda berhenti minum minuman alkohol kerana sebab kesihatan, seperti kesan negatif pada kesihatan atau berakibatkan nasihat doktor atau kakitangan kesihatan yang lain?	Ya	1 Jika YA, Pergi ke D1 / If YA, Go to D1	A3
	Tidak	2 Jika TIDAK, Pergi ke D1 / If NO, Go to D1	
Dalam tempoh 12 bulan yang lalu, berapa kerapkah anda minum sekurang-kurangnya satu minuman beralkohol?  (BACA JAWAPAN, GUNA KAD PAMER)	Sehari	1	A4
	5 – 6 hari seminggu	2	
	3 – 4 hari seminggu	3	
	1 – 2 hari seminggu	4	
	1 – 3 hari sebulan	5	
	Kurang dari sekali sebulan	6	
Pernahkah anda minum minuman beralkohol dalam tempoh 30 hari yang lalu?	Ya	1	A5
	Tidak	2 Jika TIDAK, Pergi ke D1	
Dalam tempoh 30 hari yang lalu, berapa kala anda minum satu minuman yang beralkohol?  Tidak Tahu 77	<div>— —</div> Jumlah		A6
Dalam tempoh 30 hari yang lalu, dalam satu sesi minum, berapa minuman yang beralkohol anda minum?  (GUNA KAD PAMER)	<div>— —</div> Jumlah		A7
Sepanjang 30 hari yang lalu, apakah jumlah terbesar minuman yang beralkohol standard yang anda telah minum dalam satu sesi minum, termasuk semua jenis minuman beralkohol?  Tidak Tahu 77	<div>— —</div> Jumlah terbesar		A8

Sepanjang 30 hari yang lalu, berapa kalikah anda minum enam atau lebih minuman standard dalam satu sesi minum?	____ Berapa kali		A9
Dalam setiap satu daripada tujuh hari yang lalu, berapakah banyak minuman yang beralkohol standard yang anda minum setiap hari?  (GUNA KAD PAMER)  Tidak Tahu 77	Isnin	__ __	A10a
	Selesa	__ __	A10b
	Rabu	__ __	A10c
	Khamis	__ __	A10d
	Jumaat	__ __	A10e
	Sabtu	__ __	A10f
	Ahad	__ __	A10g



Permakanan		
<p>Soalan-soalan seterusnya bertanya tentang buah-buahan dan sayur-sayuran yang anda selalu makan. Saya ada kad nutrisi yang menunjukkan buah-buahan dan sayur-sayuran. Setiap gambar mempamerkan saiz hidangan. Sambil memikirkan jawapan kepada soalan yang akan diajukan, fikirkan seminggu yang lazimnya pada tahun yang lalu.</p>		
Soalan	Jawapan	Kod
<p>Dalam masa seminggu, berapa hari anda makan buah-buahan?</p> <p>(GUNA KAD PAMER)</p> <p>Tidak Tahu 77</p>	<p>____</p> <p>Jumlah Hari</p> <p><i>Jika KOSONG hari, Pergi ke D3</i></p>	D1
<p>Berapa banyak hidangan buah-buahan yang anda makan di salah satu hari?</p> <p>(GUNA KAD PAMER)</p> <p>Tidak Tahu 77</p>	<p>____</p> <p>Jumlah hidangan</p>	D2
<p>Dalam masa seminggu, berapa hari anda makan sayur-sayuran?</p> <p>(GUNA KAD PAMER)</p> <p>Tidak Tahu 77</p>	<p>____</p> <p>Jumlah hari</p>	D3
<p>Berapa banyak hidangan sayur-sayuran yang anda makan di salah satu hari?</p> <p>(GUNA KAD PAMER)</p> <p>Tidak Tahu 77</p>	<p>____</p> <p>Jumlah hidangan</p>	D4
Permakanan garam		
<p>Dengan soalan seterusnya, kami ingin mengetahui lebih lanjut mengenai pengambilan garam dalam permakanan anda. Pengambilan garam termasuk garam yang tidak ditapis seperti garam laut, garam beriodin, kiub atau serbuk rebusan dan sos seperti sos soya atau sos ikan (<i>lihat kad pamer</i>). Soalan berikut adalah mengenai penambahan garam ke dalam masakan sebelum dimakan, cara-cara penyediaan makanan di rumah, pengambilan makanan yang berproses yang mengandungi garam dan soalan mengenai cara-cara untuk mengawal pengambilan garam. Sila jawab soalan walaupun anda menganggap diri mengamalkan permakanan yang rendah garam.</p>		
Soalan	Jawapan	Kod
<p>Sebelum atau semasa makan, adakah anda menambah garam atau sos masin seperti sos cili, kicap dan lain-lain?</p>	Selalu	1
	Sering	2
	Kadang-kadang	3
	Jarang	4
	Tidak pernah	5
	Tidak tahu	77
		D5

Berapa kerapkah garam, perasa makanan atau sos masin ditambah pada masakan atau persediaan makanan di rumah anda?	Selalu	1	D6
	Sering	2	
	Kadang-kadang	3	
	Jarang	4	
	Tidak pernah	5	
	Tidak tahu	77	
Berapa kerapkah anda makan makanan berproses yang tinggi garam? Yang saya maksudkan ialah makanan yang telah diubah dari keadaan semula jadi mereka seperti makanan tin termasuk jeruk, makanan masin disediakan restoran makanan segera, keju, dan daging proses.  (GUNA KAD PAMER)	Selalu	1	D7
	Sering	2	
	Kadang-kadang	3	
	Jarang	4	
	Tidak pernah	5	
	Tidak tahu	77	
Pada pendapat anda, berapa banyak garam atau sos masin yang anda makan?	Terlalu banyak	1	D8
	Banyak	2	
	Secukupnya	3	
	Sedikit	4	
	Terlalu sikit	5	
	Tidak tahu	77	
Pada pendapat anda, adakah penting untuk anda mengurangkan kandungan garam dalam permakanan seharian anda?	Sangat penting	1	D9
	Penting	2	
	Tidak penting	3	
	Tidak tahu	77	
Pada pendapat anda, adakah jumlah pengambilan garam yang banyak boleh menyebabkan masalah kesihatan?	Ya	1	D10
	Tidak	2	
	Tidak tahu	77	
Apakah cara anda mengurangkan pengambilan garam dalam makanan?  (REKOD SETIAP JAWAPAN)			
<b>Soalan</b>	<b>Jawapan</b>		<b>Kod</b>
Menghadkan pengambilan makanan berproses.	Ya	1	D11a
	Tidak	2	

Meneliti kandungan garam atau natrium pada label makanan.	Ya	1	D11b
	Tidak	2	
Membeli makanan lain yang mengandungi garam atau sodium yang rendah.	Ya	1	D11c
	Tidak	2	
Menggunakan rempah-rempah selain dari garam semasa memasak.	Ya	1	D11d
	Tidak	2	
Menghindari dari makanan yang disediakan diluar.	Ya	1	D11e
	Tidak	2	
Melakukan perkara lain untuk mengawal pengambilan garam.	Ya	1	D11f
	Tidak	2	
Lain-lain ( <i>sila nyatakan</i> )	_____		D11other
Soalan-soalan seterusnya bertanya tentang minyak atau lemak yang paling sering digunakan untuk penyediaan makanan di rumah anda, dan termasuk makanan yang anda makan di luar rumah.			
<b>Soalan</b>	<b>Jawapan</b>		<b>Kod</b>
Apa jenis minyak atau lemak yang sering digunakan untuk penyediaan makanan di rumah anda?  (GUNA KAD PAMER, PILIH SATU SAHAJA)	Minyak sayuran	1	D12
	Lemak haiwan	2	
	Mentega atau minyak sapi	3	
	Marjerin	4	
	Lain – lain	5 <i>Jika LAIN-LAIN, Pergi ke D12other</i>	
	Tiada khususnya	6	
	Tiada yang digunakan	7	
	Tidak tahu	77	
	Lain-lain	_____	D12other
Secara purata, berapa banyak makanan seminggu anda makan yang tidak disediakan di rumah? Dengan hidangan, saya maksudkan sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam?  Tidak Tahu 77	_____ Jumlah		D13

Amalan Makan			
Soalan-soalan berikut adalah mengenai amalan makan anda.			
Soalan	Jawapan		Kod
Adakah anda mengikuti diet khas untuk kesihatan anda?	Ya, untuk kurang daripada 6 bulan	1	X5
	Ya untuk 6 bulan atau lebih,	2	
	Tidak	3 <i>Jika TIDAK, Pergi ke P1</i>	
Apakah yang terkandung di dalam diet anda?	Menambah makanan sayur-sayuran	1=Ya 2=Tidak	X6 (a-h)
	Menambah makanan buah-buahan	1=Ya 2= Tidak	
	Mengurangkan pengambilan lemak	1=Ya 2=Tidak	
	Mengurangkan pengambilan gula dan minum-minuman manis	1=Ya 2=Tidak	
	Mengurangkan pengambilan garam	1=Ya 2=Tidak	
	Mengurangkan kadar pengambilan makanan	1=Ya 2=Tidak	
	Menukar kaedah memasak dari menggoreng kepada membakar atau merebus	1=Ya 2=Tidak	
	Lain-lain ( <i>sila nyatakan</i> )	8	
Lain-lain ( <i>sila nyatakan</i> )	=====		X6other

Kegiatan Fizikal			
<p>Berikutnya, saya akan menanyakan tentang masa yang anda lalui melakukan kegiatan fizikal yang berlainan di dalam minggu yang lazim. Sila jawab semua soalan di dalam setiap subseksyen walaupun anda menganggap diri anda tidak aktif.</p> <p>Fikirkan tentang masa yang anda gunakan untuk melakukan kerja. Fikirkan kerja sebagai perkara-perkara yang anda perlu lakukan seperti kerja yang dibayar atau tidak dibayar, belajar/latihan, kerja-kerja rumah, menuai makanan/tanaman, memancing atau memburu makanan, mencari pekerjaan. Dalam menjawab soalan-soalan berikut, <i>aktiviti lasak</i> adalah aktiviti yang memerlukan tenaga fizikal yang kuat dan yang menyebabkan pernafasan dan kadar degupan jantung akan meningkat.</p>			
Pekerjaan			
Soalan	Jawapan		Kod
Adakah pekerjaan anda melibatkan kerja berat ( <i>seperti mengangkat benda berat atau melakukan kerja pembinaan</i> ) secara berterusan sekurang-kurangnya selama 10 minit?	Ya	1	P1
	Tidak	2 <i>Jika TIDAK, Pergi ke P4</i>	
(GUNA KAD PAMER)			

Biasanya dalam satu minggu, berapa harikah anda melakukan aktiviti lasak dalam pekerjaan anda?	____ Jumlah hari		P2
Biasanya, berapa lamakah anda melakukan aktiviti lasak semasa berkerja dalam sehari?	____ : ____ Jam : Minit		P3
Adakah pekerjaan anda melibatkan aktiviti berintensiti sederhana ( <i>seperti berjalan laju atau membawa beban ringan</i> ) secara berterusan sekurang-kurangnya selama 10 minit?  (GUNA KAD PAMER)	Ya	1	P4
	Tidak	2 Jika TIDAK, Pergi ke P7	
Biasanya dalam satu minggu, berapa harikah anda melakukan aktiviti berintensiti sederhana dalam pekerjaan anda?	____ Jumlah hari		P5
Biasanya, berapa lamakah anda melakukan aktiviti berintensiti sederhana semasa berkerja dalam sehari?	____ : ____ Jam : Minit		P6 (a-b)
Perjalanan Dari Tempat Ke Tempat			
Kegiatan fizikal berkaitan dengan pekerjaan tidak termasuk dalam soalan-soalan seterusnya.			
Soalan-soalan di dalam komponen in merujuk kepada cara anda bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain ( <i>seperti ke pejabat, pasar, membeli-belah, masjid dan lain-lain</i> ).			
<b>Soalan</b>	<b>Jawapan</b>		<b>Kod</b>
Adakah anda berjalan atau berbasikal ( <i>mengayuh</i> ) secara berterusan sekurang-kurangnya 10 minit atau lebih?	Ya	1	P7
	Tidak	2 Jika TIDAK, Pergi ke P10	
Biasanya dalam seminggu, berapa harikah anda berjalan atau berbasikal ( <i>mengayuh</i> ) secara berterusan sekurang-kurangnya 10 minit atau lebih?	____ Jumlah hari		P8
Biasanya, berapa lamakah anda berjalan atau berbasikal ( <i>mengayuh</i> ) dalam sehari?	____ : ____ Jam : Minit		P9 (a-b)
Aktiviti Rekreasi			
Soalan-soalan di dalam komponen ini merujuk kepada aktiviti fizikal yang anda lakukan pada waktu lapang. Fikirkan tentang aktiviti yang anda lakukan untuk aktiviti-aktiviti rekreasi ( <i>masa lapang</i> ), kecergasan atau sukan. Ini TIDAK termasuk aktiviti fizikal di tempat kerja dan semasa perjalanan yang telah anda nyatakan sebelum ini.			
<b>Soalan</b>	<b>Jawapan</b>		<b>Kod</b>
Adakah anda melakukan sukan, kecergasan atau aktiviti-aktiviti rekreasi ( <i>masa lapang</i> ) yang lasak secara berterusan yang menyebabkan peningkatan dalam pernafasan atau kadar degupan jantung, seperti berlari atau bermain bola sepak, untuk sekurang-kurangnya 10 minit?  (GUNA KAD PAMER)	Ya	1	P10
	Tidak	2 Jika TIDAK, Pergi ke P13	

Biasanya dalam seminggu pada waktu lapang, berapa harikah anda melakukan aktiviti lasak?	— Jumlah hari		P11
Biasanya, berapa lamakah anda melakukan aktiviti lasak pada waktu lapang dalam sehari?	— : — Jam : Minit		P12 (a-b)
Adakah anda melakukan aktiviti berintensiti sederhana yang menyebabkan sedikit peningkatan pernafasan atau kadar jantung seperti berjalan pantas, berbasikal, renang atau bola tampar secara berterusan untuk sekurang-kurangnya 10 minit?	Ya	1	P13
	Tidak	2 <i>Jika TIDAK, Pergi ke P16</i>	
Dalam masa seminggu, berapa hari anda lakukan aktiviti berintensiti sederhana seperti sukan, kecergasan dan aktiviti-aktiviti rekreasi ( <i>masa lapang</i> )?	— Jumlah hari		P14
Biasanya, berapa lamakah anda melakukan aktiviti berintensiti sederhana pada waktu lapang dalam sehari?	— : — Jam : Minit		P15 (a-b)
Waktu Tidak Aktif			
Soalan berikut adalah tentang duduk atau berbaring di tempat kerja, di rumah, ke tempat-tempat, atau dengan rakan-rakan termasuklah masa yang diambil duduk di meja, duduk dengan kawan-kawan, dalam perjalanan di dalam kereta, bas, kereta api, membaca, bermain kad atau menonton televisyen tetapi tidak termasuk masa tidur.  (GUNA KAD PAMER)			
<b>Soalan</b>	<b>Jawapan</b>		<b>Kod</b>
Biasanya, berapa lamakah anda duduk atau berbaring dalam sehari?	— : — Jam : Minit		P16

Sejarah Tekanan Darah Tinggi			
Soalan	Jawapan		Kod
Pernahkah anda diperiksa oleh doktor atau kakitangan kesihatan yang lain untuk memeriksa tekanan darah anda?	Ya	1	H1
	Tidak	2 <i>Jika TIDAK, Pergi ke H6</i>	
Adakah anda pernah diberitahu oleh doktor atau kakitangan kesihatan yang lain yang tekanan darah atau tekanan darah tinggi anda naik?	Ya	1	H2a
	Tidak	2 <i>Jika TIDAK, Pergi ke H6</i>	
Adakah anda diberitahu dalam tempoh 12 bulan yang lalu?	Ya	1	H2b
	Tidak	2	
Dalam tempoh dua minggu yang lalu, adakah anda mengambil sebarang ubat untuk merawat tekanan darah tinggi yang dipreskripsikan oleh doktor?	Ya	1	H3
	Tidak	2	
Pernahkah anda berjumpa pengamal rawatan tradisional untuk merawat tekanan darah tinggi anda?	Ya	1	H4
	Tidak	2	
Adakah anda kini mengambil sebarang ubat tradisional untuk merawat tekanan darah tinggi anda?	Ya	1	H5
	Tidak	2	

Sejarah Penyakit Kencing Manis			
Soalan	Jawapan		Kod
Adakah anda pernah menjalani pemeriksaan paras gula glukosa dalam darah oleh doktor atau kakitangan kesihatan?	Ya	1	H6
	Tidak	2 <i>Jika TIDAK, Pergi ke H12</i>	
Adakah anda pernah diberitahu oleh doktor atau kakitangan kesihatan bahawa anda mempunyai paras gula yang tinggi dalam darah atau menghidap penyakit kencing manis ( <i>diabetes</i> )?	Ya	1	H7a
	Tidak	2 <i>Jika TIDAK, Pergi ke H12</i>	
Adakah anda diberitahu dalam tempoh 12 bulan yang lalu?	Ya	1	H7b
	Tidak	2	
Dalam tempoh dua minggu yang lalu, adakah anda mengambil sebarang ubat untuk merawat penyakit kencing manis ( <i>diabetes</i> ) yang dipreskripsikan oleh doktor atau kakitangan kesihatan yang lain?	Ya	1	H8
	Tidak	2	
Adakah anda sedang mengambil insulin untuk penyakit kencing manis ( <i>diabetes</i> ) sepertimana yang dipreskripsikan oleh doktor atau kakitangan yang lain?	Ya	1	H9
	Tidak	2	

Pernahkah anda berjumpa pengamal rawatan tradisional untuk merawat penyakit kencing manis ( <i>diabetes</i> ) atau paras gula yang tinggi dalam darah?	Ya	1	H10
	Tidak	2	
Adakah anda kini mengambil sebarang ubat herba atau tradisional untuk merawat penyakit kencing manis ( <i>diabetes</i> ) anda?	Ya	1	H11
	Tidak	2	

Sejarah Kolesterol Tinggi			
Soalan	Jawapan		Kod
Adakah anda pernah menjalani pemeriksaan paras kolesterol dalam darah oleh doktor atau kakitangan kesihatan?	Ya	1	H12
	Tidak	2 <i>Jika TIDAK, Pergi ke H17</i>	
Adakah anda pernah diberitahu oleh doktor atau kakitangan kesihatan bahawa anda mempunyai paras kolesterol yang tinggi dalam darah?	Ya	1	H13a
	Tidak	2 <i>Jika TIDAK, Pergi ke H17</i>	
Adakah anda diberitahu dalam tempoh 12 bulan yang lalu?	Ya	1	H13b
	Tidak	2	
Dalam tempoh dua minggu yang lalu, adakah anda mengambil sebarang ubat untuk merawat paras kolesterol yang tinggi dalam darah yang dipreskripsikan oleh doktor atau kakitangan kesihatan yang lain?	Ya	1	H14
	Tidak	2	
Pernahkah anda berjumpa pengamal rawatan tradisional untuk merawat paras kolesterol yang tinggi dalam darah?	Ya	1	H15
	Tidak	2	
Adakah anda kini mengambil sebarang ubat herba atau tradisional untuk merawat paras kolesterol yang tinggi dalam darah anda?	Ya	1	H16
	Tidak	2	



Sejarah Penyakit Kardiovaskular			
Soalan	Jawapan		Kod
Adakah anda pernah mengalami serangan jantung atau sakit dada kerana penyakit jantung ( <i>angina</i> ) atau strok ( <i>angin ahmar</i> )?	Ya	1	H17
	Tidak	2	
Adakah anda sedang mengambil aspirin secara tetap untuk mencegah atau merawat penyakit jantung?	Ya	1	H18
	Tidak	2	
Adakah anda sedang mengambil Statin ( <i>Lovastatin/Simvastatin/Atorvastatin atau statin yang berlainan</i> ) secara tetap untuk mencegah atau merawat penyakit jantung?	Ya	1	H19
	Tidak	2	

Nasihat Cara Hidup Sihat			
<p>Dalam tempoh tiga tahun yang lalu, adakah anda pernah menerima apa-apa rawatan/nasihat berikut oleh doktor atau kakitangan yang lain?</p> <p>(REKOD UNTUK SETIAP SATU)</p>			
Soalan	Jawapan		Kod
Berhenti merokok atau jangan mulakan.	Ya	1	H20a
	Tidak	2	
Mengurangkan garam dalam permakanan.	Ya	1	H20b
	Tidak	2	
Makan sekurang-kurang lima hidangan buah-buahan dan/atau sayur-sayuran setiap hari.	Ya	1	H20c
	Tidak	2	
Kurangkan lemak dalam permakanan.	Ya	1	H20d
	Tidak	2	
Untuk memulakan atau melakukan aktiviti fizikal lebih.	Ya	1	H20e
	Tidak	2	
Mengekalkan badan yang sihat atau menurunkan berat badan.	Ya	1	H20f
	Tidak	2	

Status Kesihatan dan Sejarah PPTB dalam Keluarga			
Saya ingin bertanya beberapa soalan tentang kesihatan anda dan kesihatan ahli keluarga rapat anda.			
Soalan	Jawapan		Kod
Adakah kesihatan anda	Memuaskan	1	X7
	Sangat baik	2	
	Baik	3	
	Biasa	4	
	Tidak Baik	5	
	Tidak tahu / Tidak pasti	77	
Adakah bapa, ibu, abang atau kakak mempunyai penyakit-penyakit berikut?	Kencing Manis atau berlebihan gula dalam darah	1=Yes 2=No	X8 (a-f)
	Tekanan darah tinggi	1=Yes 2=No	
	Strok (angin ahmar)	1=Yes 2=No	
	Kanser atau neoplasma malignan	1=Yes 2=No	
	Serangan jantung sebelum berumur 45 tahun ( <i>bapa, abang</i> )	1=Yes 2=No	
	Serangan jantung sebelum berumur 55 tahun ( <i>ibu, kakak</i> )	1=Yes 2=No	

Seksyen Ujian Saringan Kesihatan			
Soalan	Jawapan		Kod
Pernahkah najis anda diperiksa untuk mencari darah yang tersembunyi?	Ya	1	S1
	Tidak	2	
Pernahkah anda menjalani pemeriksaan kolonoskopi?	Ya	1	S2
	Tidak	2	
Soalan ini untuk lelaki sahaja:	Ya	1	S3
Pernahkah anda melalui pemeriksaan prostat?	Tidak	2	
Soalan-soalan ini untuk perempuan sahaja:	Ya	1	S4
Pernahkah anda ditunjuk ajar cara memeriksa payudara anda?	Tidak	2	

Bilakah masa terakhir payudara diperiksa?	Satu tahun atau kurang	1	S5
	Diantara satu atau dua tahun	2	
	Lebih dari dua tahun	3	
	Tidak pernah	4	
	Tidak tahu	77	
Bilakah kali terakhir anda menjalani pemeriksaan mamogram?	Satu tahun atau kurang	1	S6
	Diantara satu dan dua tahun	2	
	Lebih dari dua tahun	3	
	Tidak pernah	4	
	Tidak tahu	77	

**(Untuk perempuan sahaja) Ujian Saringan Kanser Serviks**

Soalan seterusnya bertanya tentang pencegahan kanser serviks. Ujian saringan untuk pencegahan kanser serviks boleh dilakukan dengan cara yang berbeza, termasuk Pemeriksaan Visual dengan Asid Asetik/cuka (VIA), pap smear dan ujian Virus Papilloma Manusia (HPV). VIA adalah pemeriksaan serviks dalam permukaan rahim selepas asid asetik (atau cuka) telah digunakan padanya. Bagi kedua-dua ujian pap smear dan ujian HPV, seorang doktor atau jururawat menggunakan pengesat untuk menyerap dalam faraj anda, mengambil contoh dan menghantarnya ke makmal. Makmal akan periksa untuk perubahan sel yang tidak normal sekiranya pap smear dilakukan, dan untuk virus HP jika ujian HPV dilakukan.

Soalan	Jawapan		Kod
Adakah anda pernah menjalani ujian saringan untuk kanser serviks menggunakan mana-mana kaedah-kaedah yang dinyatakan di atas?	Ya	1	CX1
	Tidak	2	
	Tidak tahu	77	

## Langkah 2 Ukuran Fizikal

### Tekanan Darah

Soalan	Jawapan		Kod
ID Penemuduga	_ _ _ _		M1
ID Peranti ( <i>untuk tekanan darah</i> )	_ _		M2
Saiz cuff yang digunakan	Kecil	1	M3
	Sederhana	2	
	Besar	3	
Bacaan 1	Sistolik	_ _ _ _ mmHg	M4a
	Diastolik	_ _ _ _ mmHg	M4b
Bacaan 2	Sistolik	_ _ _ _ mmHg	M5a
	Diastolik	_ _ _ _ mmHg	M5b
Bacaan 3	Sistolik	_ _ _ _ mmHg	M6a
	Diastolik	_ _ _ _ mmHg	M6b
Dalam tempoh dua minggu yang lalu, adakah anda telah dirawat untuk tekanan darah yang meningkat dengan ubat yang ditetapkan oleh doktor atau kakitangan kesihatan yang lain?	Ya	1	M7
	Tidak	2	

### Ketinggian Dan Berat Badan

Soalan	Jawapan		Kod
Bagi Perempuan: Adakah anda mengandung?	Ya	1 <i>Jika YA, Pergi ke M16</i>	M8
	Tidak	2	
ID Penemuduga	_ _ _ _		M9
ID Peranti ( <i>untuk ketinggian dan berat badan</i> )	Ketinggian	_ _	M10a
	Berat Badan	_ _	M10b
Ketinggian	Dalam Sentimeter	_ _ _ _ . _ cm	M11
Berat Badan <i>Jika terlalu besar untuk menggunakan alat skala, catat 666.6</i>	Dalam Kilogram	_ _ _ _ . _ kg	M12

Pinggang			
Soalan	Jawapan		Kod
ID Peranti ( <i>untuk pinggang</i> )	__ __		M13
Ukuran lilitan pinggang	Dalam Sentimeter	____ . __ cm	M14

Ukuran Lilitan Pinggul Dan Kadar Degupan Jantung			
Soalan	Jawapan		Kod
Ukuran lilitan pinggul	Dalam Sentimeter	____ . __ cm	M15
Kadar Degupan Jantung			
Bacaan 1	Degupan seminit	____	M16a
Bacaan 2	Degupan seminit	____	M16b
Bacaan 3	Degupan seminit	____	M16c

Langkah 3 Ukuran Biokimia			
Glukosa Dalam Darah			
Soalan	Jawapan		Kod
Dalam tempoh 12 jam yang lepas, andakah anda mempunyai apa-apa untuk makan atau minum, selain daripada air?	Ya	1	B1
	Tidak	2	
ID Juruteknik	____		B2
ID Peranti	__		B3
Waktu specimen darah diambil ( <i>dalam masa 24 jam</i> )	__ : __ Jam : Minit		B4
Glukosa darah secara berpuasa ( <i>Pilih yang berpatutan</i> )	____ . ____ mmol/l		B5
Adakah anda mengambil insulin atau ubat-ubatan lain yang telah dipreskripsikan oleh doktor atau kakitangan kesihatan yang lain untuk glukosa dalam darah yang tinggi pada hari ini?	Ya	1	B6
	Tidak	2	

: Lipid Darah		
Soalan	Jawapan / Response	Kod / Code
ID Peranti	__ __	B7
Jumlah kolesterol (Pilih yang berpatutan)	__ . __ mmol/l	B8
Dalam tempoh dua minggu yang lalu, adakah anda telah dirawat untuk kolesterol yang diperolehi dengan ubat-ubatan yang dipreskripsikan oleh doktor atau kakitangan kesihatan yang lain?	Ya	1
	Tidak	2
		B9

Natrium dan Kreatinin dalam Air Kencing		
Soalan	Jawapan	Kod
Adakah anda berpuasa sebelum air kencing diambil?	Ya	1
	Tidak	2
		B10
ID Juruteknik	__ __ __	B11
ID Peranti	__ __	B12
Waktu contoh air kencing diambil ( <i>dalam masa 24 jam</i> )	__ : __ Jam : Minit	B13
Natrium dalam air kencing	__ . __ mmol/l	B14
Kreatinin dalam air kencing	__ . __ mmol/l	B15

Trigliserida dan Kolesterol HDL		
Soalan	Jawapan	Kod
Trigliserida (Pilih yang berpatutan)	__ . __ mmol/l	B16
Kolesterol HDL (Pilih yang berpatutan)	__ . __ mmol/l	B17