

## Annexe 2 : questionnaire (Arabe)



دراسة ترصد عوامل الخطورة  
للأمراض المزمنة غير المعدية  
المملكة المغربية  
2016/2017

## معلومات عن المسح

الرمز	الإجابة	المكان و الزمان
I 1	_____	رمز المجموعة
I 2	_____	اسم / المنطقة
	_____	رمز الجهة
	_____	رمز الولاية
	_____	الوحدة الأولى
	_____	الوحدة الثانية
	_____	الوسط
I 3	_____	رمز الباحث الميداني
I 4	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div>_____</div> <div>_____</div> <div>_____</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 5px;"> <span>اليوم</span> <span>الشهر</span> <span>السنة</span> </div>	تاريخ إكمال الاستبيان

الرمز	الاجابة	الموافقة و اللغة و الاسم
I 5	1 نعم	الموافقة
	2 لا	تمت الموافقة والتوقيع على الإلتزام
I 6	1 العربية	اللغة المختارة
	2 الفرنسية	
	3 لغة أخرى	
I 7	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div>_____</div> <div style="margin: 0 5px;">:</div> <div>_____</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 5px;"> <span>دقيقة</span> <span>ساعة</span> </div>	A - وقت بدء المقابلة (بتوقيت 24 ساعة)
I 8		الاسم العائلي :
I 9		اسم الشخصي للمشارك:
I 10		رقم التليفون للاتصال حيث أمكن:
I 10a		الثابت:
I 10b		النقال:

## الخطوة الأولى: معلومات سكانية

معلومات سكانية أساسية		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
C1	1 ذكر 2 أنثى	حدد الجنس
C2	<div> <div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> </div> <div> <div>اليوم</div> <div>الشهر</div> <div>السنة</div> </div> </div>	تاريخ الميلاد إذا كان الجواب لا أعرف ضع 77 77 7777 إذا كان معلوما ، اذهب إلى C4
C3	سنوات <div></div>	كم عمرك؟
C4	سنوات <div></div>	ما هو إجمالي عدد السنوات التي قضيتها في الدراسة ؟

معلومات سكانية (موسعة)		
الرمز	الإجابة	
C5	1 لم يلتحق بأي مدرسة 2 المرحلة الابتدائية 3 المرحلة الإعدادية 4 المرحلة الثانوية 5 دراسات جامعية او ما يعادل 88 رفض الإجابة	ما هو أعلى مستوى تعليمي أتممته ؟
C7	1 أعزب 2 متزوج حاليا 3 مطلق 4 أرمل 88 رفض الإجابة	ماهي حالتك الاجتماعية؟

معلومات سكانية		
الرمز	الإجابة	
C8	1 موظف حكومي 2 موظف قطاع خاص 3 صاحب العمل 4 يعمل بدون اجر 5 طالب 6 ربة بيت 7 متقاعد 8 عاطل (قادر على العمل) 9 عاطل (غير قادر على العمل) 88 رفض الاجابه	ما هو نوع عملك الأساسي خلال الأثني عشر شهرا الماضية ؟

C9	عدد الأشخاص _____	كم من شخص يسكن في منزلكم وعمره 18 سنة و ما فوق بما فيهم أنت ؟
C10a	في الأسبوع _____ إذ اذهب إلى T1	خلال السنة الماضية كم بلغ معدل دخل الأسرة؟ (أملأ في مكان واحد 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 أقل من 3000 2 ما بين 3000 - 5999 درهم 3 ما بين 6000 - 9999 درهم 4 ما بين 10000 - 15999 درهم 5 ما بين 16000 - 25000 درهم 6 أعلى من 25 000 درهم 7 لا أعلم 8 رفض الإجابة	إن كنت لا تعلم بدقة ما هو دخل الاسرة يمكنك وضع <u>تقديرًا</u> شهريا لهذا الدخل (بالدرهم) (أقرأ الخيارات)

## الخطوة الأولى: البيانات السلوكية

استهلاك التبغ		
سوف أطرح عليك بعض الأسئلة حول سلوكيات صحية مختلفة. هذه الأسئلة تشمل استهلاك التبغ، الكحول، الفواكه والخضروات والنشاط البدني. الآن نبدأ بأسئلة بخصوص استهلاك التبغ		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
T1	1 نعم 2 لا إذا الإجابة لا- اذهب إلى T8	حاليا هل تدخن أي نوع من أنواع التبغ المدخن التالية : السجائر، السيجار، الغليون (pipe) أو الشيشة؟ (استخدم الصور التوضيحية)
T2	1 نعم 2 لا	هل تدخنها بصفة يومية ؟
T3	العدد (السنوات) _____ / إذا الإجابة معروفة ، اذهب إلى T5a T5aw	كم كان عمرك عندما بدأت التدخين لأول مرة ؟ لا أعلم 77
T4a	عدد السنوات _____ إذا الإجابة معروفة ، اذهب إلى T5a /T5aw	هل تتذكر منذ متي بدأت التدخين لأول مرة ؟ (اختر جوابا واحدا فقط)
T4b	او عدد الشهور _____ إذا الإجابة معروفة ، اذهب إلى T5a /T5aw	

T4c	او عدد الأسابيع إذا الإجابة معروفة ، اذهب إلى T5a / T5aw	لا أعلم 77
T5	يومياً أسبوعياً	ماهي الكمية التي تدخنها في اليوم / الأسبوع ؟ (إذا كان أقل من مرة في اليوم، سجل أسبوعياً)
T5a/T5aw	سيجارة مصنعة	(سجل الكمية لكل نوع و استخدم الصور التوضيحية)
T5b/T5bw	سيجارة لف	لا أعلم 77
T5c/T5cw	(pipe) غليون	
T5d/T5dw	سيجار – سيجار صغير	
T5e/T5ew	عدد حجارة الشيشة (التعميرة)	
T5f/T5fw	أنواع أخرى إذا أخرى، اذهب إلى T5 other	
T5/T5w other	أذكر ما هي الأنواع	
T6	نعم 1 لا 2	هل حاولت إيقاف التدخين خلال الاثني عشر شهرا الماضية؟
T7	نعم 1 لا 2 لا زيارات خلال الاثني عشر شهرا الماضية إلى T9	خلال الاثني عشر شهرا الماضية هل تم توجيه النصيحة إليك بإيقاف التدخين عند أي زيارة للطبيب
T8	نعم 1 لا 2 إذا لا، اذهب T12 -	في الماضي هل قمت بتدخين أي نوع من منتجات التبغ ؟ استخدم الصور التوضيحية
T9	نعم 1 لا 2 إذا T1 = نعم، اذهب إلى T12 وإلا اذهب إلى T10 إذا T1 = نعم، اذهب إلى T12 وإلا اذهب إلى T10	في الماضي هل قمت بالتدخين يوميا ؟

استهلاك التبغ		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
T10	العمر (السنوات) إذا الإجابة معروفة، اذهب إلى T12	كم كان عمرك عندما أقلعت عن التدخين؟ 77 لا أعلم
T11a	عدد السنوات إذا الإجابة معروفة، اذهب إلى T12	منذ متى أقلعت عن التدخين؟

T11b	أو عدد الشهور إذا الإجابة معروفة، اذهب إلى T12	(اختر إجابة واحدة)  لا أعلم 77
T11c	أو عدد الأسابيع إذا الإجابة معروفة اذهب إلى T12	
T12	نعم 1 لا 2 إذا كان لا، انتهى T15	حالياً هل تستعمل التبغ بدون دخان/ غير المدخن؟ نفحة بالفم (الشمة/ الكالة) استخدم الصور التوضيحية)
T13	نعم 1 لا 2 إذا كان لا، انتهى T15	حالياً هل تستعملها (التبغ بدون دخان/ غير المدخن) بشكل يومي؟
	يومية أسبوعياً	
T14a/T14aw	نفحة بالفم (الشمة/ الكالة)	ما هو معدل استهلاكك اليومي / الأسبوعي لهذه الأنواع ؟
T14b/T14bw	نفحة بالأنف	(إذا كان أقل من مرة في اليوم ، سجل أسبوعياً)
T14c/T14cw	تبغ ممزوج	(سجل معدل استهلاك كل نوع من أنواع التبغ و استخدم الصور التوضيحية)
T14d/T14dw	أنواع أخرى إذا أخرى ، اذهب إلى T14other إذا كان T13 = لا اذهب إلى T16 وإلا اذهب إلى X1	لا أعلم 7777
T14other/T14 othersw	أذكر ما هي الأنواع الأخرى إذا كان T13 = لا اذهب إلى T16 وإلا اذهب إلى X1	

إستهلاك التبغ		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
T15	نعم 1 لا 2 إذا كان لا، اذهب إلى X1	في الماضي هل سبق أن استخدمت التبغ بدون دخان مثل نفحة ،
T16	نعم 1 لا 2 إذا كان لا، اذهب إلى X1	في الماضي هل سبق أن تناولت التبغ بدون دخان بصفة يومية مثل: نفحة أو ما شابه؟
X1	نعم 1 لا 2	هل تستعمل حالياً السجارة الإلكترونية ؟
T17	نعم 1 لا 2	في خلال الثلاثين يوماً الماضية، هل سبق لأحد إن قام بالتدخين في منزلك؟
T18	نعم 1 لا 2 لا أعمل في مكان مغلق 3	في خلال الثلاثين يوماً الماضية، هل دخن أحد في مكان مغلق أثناء وجودك في مكان عمالك (في مبني، منطقة عمل، مكتب) ؟

## أسئلة التبغ –

### سياسات مكافحة التدخين

لقد طرحنا عليك بعض الأسئلة من قبل بشأن التدخين واستهلاك التبغ والآن سنطرح عليك بعض الأسئلة عن تعرضك لوسائل الإعلام والإعلان التي تشجع على التدخين، أو تعرضك لتحذيرات عن مخاطر التدخين على الصحة

الرمز	الإجابة	الأسئلة
TP 1 a	1 نعم 2 لا 77 لا اعلم	خلال الثلاثين يوما الماضية هل لاحظت أي معلومات تحذيرية عن مخاطر - تدخين السجائر أو نصائح للتوقف عن التدخين من خلال وسائل الإعلام التالية: الصحف والمجلات
TP 1 b	1 نعم 2 لا 77 لا اعلم	التلفزيون
TP 1 C	1 نعم 2 لا 77 لا اعلم	الراديو
X2	1 نعم 2 لا 77 لا اعلم	هل تؤيدون زيادة الضرائب على منتجات التبغ ؟
X3	1 نعم 2 لا 77 لا اعلم	هل تؤيد القانون الذي يحظر التدخين في أماكن العمل المغلقة والأماكن العامة مثل المطاعم والمقاهي ... و يحظر جميع الإعلانات عن منتجات التبغ ؟
X4	1 نعم 2 لا 77 لا اعلم	هل تؤيدون وضع صور و عبارات تحذيرية على منتجات التبغ ؟
<b>الأسئلة التالية للمدخنين الحاليين فقط</b>		
TP 4	1 نعم 2 اذهب إلي TP6 3 اذهب إلي TP6 77 اذهب إلي TP6 لا اعرف	خلال الثلاثين يوما الماضية هل لاحظت أي علامات / عبارات تحذر من مخاطر التدخين على علب السجائر ؟ لم أشاهد أية علب سجائر
TP 5	1 نعم 2 لا 77 لا اعلم	خلال الثلاثين يوما الماضية هل أدى وجود العلامات / العبارات التحذيرية على علب السجائر إلى أن تفكر في التوقف ( / الإقلاع ) عن التدخين ؟
TP 6	لا اعرف أو لا أدخن أو لا اشتري سجائر مصنعة 7777- إذا "لا اعرف أو لا أدخن أو لا اشتري سجائر مصنعة " انهي أسئلة التبغ"	عدد السجائر _____
TP 7	7777 لا اعرف 8888 رفض الإجابة	السعر _____
		آخر مرة قمت بشراء السجائر المصنعة لنفسك ما هي كمية السجائر التي قمت بشرائها ؟
		إجمالي ما هو السعر الذي دفعته لشراء تلك الكمية من السجائر ؟

## شرب الكحول

مجموعة الأسئلة التالية متعلقة بشرب الكحول (الشراب )

الرمز	الإجابة	الأسئلة
A1	1 نعم 2 لا إذا لا ، اذهب إلى D1	هل سبق أن تناولت أي نوع من أنواع المشروبات الكحولية ( الشراب،الخمير)
A2	1 نعم إذا نعم ، اذهب إلى A4 2 لا	هل سبق لك أن تناولت أي من المشروبات الكحولية خلال الأثنى عشر شهراً الماضية ؟
A3	1 نعم 2 لا إذا لا ، اذهب إلى X6	هل توقفت (قطعت)، عن تناول الكحول لأسباب صحية ، ( مثل آثار سلبية على صحتك أو بناء على نصيحة طبيبك أو مهني الصحة) أو أسباب أخرى؟
X5	1 نعم إذا نعم ، اذهب إلى D1 2 لا إذا نعم ، اذهب إلى D1	هل توقفت (قطعت)، عن تناول الكحول لأسباب دينية
A4	1 يوماً 2 5-6 أيام في الأسبوع 3 4-3 أيام في الأسبوع 4 2-1 يوم في الأسبوع 5 3-1 أيام في الشهر 6 أقل من مرة واحدة في الشهر	خلال الأثنى عشر شهراً الماضية كم عدد المرات التي تناولت فيها على الأقل كأساً واحداً من المشروبات الكحولية (استخدم الصور التوضيحية)
A5	1 نعم 2 لا إذا لا ، اذهب إلى 13A	خلال الثلاثين يوماً الماضية هل تناولت أي من المشروبات الكحولية ؟
A6	العدد لا أعلم 77	خلال الأثنى عشر شهراً الماضية كم عدد المناسبات التي تناولت فيها على الأقل كأساً واحداً من المشروبات الكحولية
A7	العدد لا أعلم 77	خلال الثلاثين يوماً الماضية، عندما تناولت الكحول ، ما هو معدل عدد كؤوس المشروبات الكحولية ( كأس عادي) التي تناولت في المناسبة الواحدة (استخدم الصور التوضيحية)
A8	أكبر عدد لا أعلم 77	خلال الثلاثين يوماً الماضية عندما تناولت الكحول ، كم كان أكبر عدد من كؤوس المشروبات الكحولية (كأس عادي) تناولتها في مناسبة واحدة ؟ ( في المتوسط )
A9	عدد المرات لا أعلم 77	خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة تناولت 6 كؤوس أو أكثر من المشروبات الكحولية (كأس عادي) في مناسبة واحدة ؟
A10a	الاثنين	خلال الأيام السبعة الماضية، كم كأساً من الكحول تناولته كل يوم ؟ (استخدم الصور التوضيحية)  لا أعلم 77 +
A10b	الثلاثاء	
A10c	الأربعاء	
A10d	الخميس	
A10e	الجمعة	
A10f	السبت	
A10g	الأحد	



## شرب الكحول

كانت الأسئلة السابقة تدور حول الكحول بشكل عام، في حين أن الأسئلة التالية سوف تتعلق باستهلاك الكحول الذي تم تحضيره في المنزل (مأخوذة)، أو الكحول الذي تم تهريبه (contrebände)، أو أي نوع من الكحول الغير معد للشرب. يرجى التفكير فقط حول هذه الأنواع من المشروبات الكحولية قبل الإجابة على الأسئلة التالية.

الرمز	الإجابة	الأسئلة
A11	1 نعم	خلال الأيام السبعة الماضية، هل تناولت أي نوع من الكحول الذي تم تحضيره في المنزل (مأخوذة)، أو الذي تم تهريبه (contrebände)، أو أي نوع من الكحول الغير معد للشرب (alcool à bruler) ؟
	2 إذا لا ، اذهب إلى 13A لا	
A12a	لا	في المتوسط كم عدد الكؤوس التي تناولتها من تلك الأنواع خلال السبعة أيام الماضية ؟ (استخدم الصور التوضيحية) لا أعلم 77
A12e	لا	
A12d	لا	

## الكحول

الرمز	الإجابة	الأسئلة
A13	1- كل يوم أو تقريبا 2- مرة في الأسبوع 3- مرة في الشهر 4- أقل من مرة في الشهر 5- أبدا (ولا مرة)	خلال 12 شهر الماضية، كم من مرة لاحظت أنك غير قادر أن تتوقف ( تحبس ) عن الشرب بعدما بدأت ؟
A14	1- كل يوم أو تقريبا 2- مرة في الأسبوع 3- مرة في الشهر 4- أقل من مرة في الشهر 5- أبدا (ولا مرة)	خلال 12 شهر الماضية، كم من مرة، بسبب تناول (شرب) الكحول، لم تستطيع القيام بالأعمال المنتظرة منك في العادة ؟
A15	1- كل يوم أو تقريبا 2- مرة في الأسبوع 3- مرة في الشهر 4- أقل من مرة في الشهر 5- أبدا (ولا مرة)	خلال 12 شهر الماضية، كم من مرة ، بعد إستهلاك كبير للكحول ، اضطررت لشرب الكحول في الصباح لكي تستعيد نشاطك؟

## التغذية

سأقوم بطرح بعض الأسئلة عن عاداتك المتعلقة بتناول الخضروات والفواكه ، خلال طرح هاته الأسئلة سوف نتحدث عن تناولك لأجزاء من الخضروات والفواكه . الصور الآتية توضح نماذج عن معنى جزء من الفواكه والخضروات . المطلوب منك أن تفكر جيدا بالإجابة ، لإعطاء الإجابة الصحيحة عن متوسط الأجزاء التي تناولها من الخضروات والفواكه خلال الأسبوع اعتيادي بالسنة الماضية.

الرمز	الإجابة	الأسئلة
D1	عدد الأيام لا أعلم 77 إذا لا يوم، اذهب إلى D3	عادة كم يوم في الأسبوع تتناول الفواكه؟
D2	عدد الأجزاء لا أعلم 77	كم جزء من الفواكه تتناولها في يوم واحد من تلك الأيام ؟ (استخدم الصور التوضيحية)

D3	عدد الأيام 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 إذا لا يوم، اذهب إلى D5 لا أعلم 77	عادة كم يوم في الأسبوع تتناول الخضروات؟
D4	عددا لأجزاء 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 لا أعلم 77	كم جزء من الخضروات تتناولها في يوم واحد من تلك الأيام ؟ استخدم الصور التوضيحية)

الملح الغذائي		
نريد الآن أن نعرف المزيد من المعلومات حول تناولك الملح في نظامك الغذائي. المقصود بالملح الغذائي : ملح المائدة العادي، ملح للطهي ، مرق المالح ( مكعبات أو مسحوق)، الصلصات المالحة . المرجو الإجابة على هذه الأسئلة، حتى لو كنت تعتبر نفسك لا تستهلك الملح بشكل مفرط.		
D5	1 غالبا 2 أحيانا 3 نادرا 4 أبدا 77 لا أعرف	هل تقوم بإضافة الملح أو صلصة مالحة مثل صلصة الصوجا او موتارد، أو الهريسة أو الزيتون أو الترافد مثل ، الجزر، اللفت، الفلفل الحار المرقد ... ) في طبق الطعام الخاص بك قبل أو أثناء تناول الطعام؟
D6	1 غالبا 2 أحيانا 3 نادرا 4 أبدا 77 لا أعرف	هل تقوم بإضافة الملح أو صلصة مالحة مثل مرق المالح مكعبات أو مسحوق، حامض مصير أو السمن عند طهي وجبات الطعام في المنزل؟
D7	1 غالبا 2 أحيانا 3 نادرا 4 أبدا 77 لا أعرف	هل تتناول وجبات غنية بالملح؟ مثل. المعلبات ، الوجبات السريعة ، الخليع، بيتزا، الزيتون ، مورتديلا، كاشير، الجبن
D8	1 كثير جدا 2 كثير 3 الكمية اللازمة 4 قليل 5 قليل جدا 77 لا أعرف	في رأيك، كيف تقيم كمية الملح أو الصلصة المالحة التي تأكلها؟

الصحة الغذائية		
الرمز	الاجابة	الأسئلة
D9	1 مهم جدا 2 مهم 3 ليس مهما على الإطلاق 77 لا أعرف	بالنسبة لك، ما مدى أهمية تخفيض تناول الملح؟
D10	1 نعم 2 لا 77 لا أعرف	هل تعتقد أن تناول الكثير من الملح أو إضافة صلصة مالحه إلى وجبات الطعام يمكن أن تكون مصدرا لمشاكل صحية ؟
في نظرك ، ما هي التدابير الواجب اتخاذها للتحكم في تناول الملح ؟ (الإجابة عن كل سؤال)		
D11a	1 نعم 2 لا	الحد من استهلاك الأطباق المطبوخة المالحة
D11b	1 نعم 2 لا	التحقق من محتوى الملح على الملصقات الغذائية ( étiquetage alimentaire)
D11c	1 نعم 2 لا	استخدام التوابل من غير الملح في تحضير الطعام (الأعشاب المنسمة مثلا)
D11d	1 نعم 2 لا	تجنب تناول وجبات الطعام التي أعدت خارج المنزل
D12	1 زيت نباتي 2 شحم 3 الزبدة أو زبدة قليلة الدسم (light) 4 مارجرين 5 أنواع أخرى 6 لا استخدمها 77 لا أعلم أخرى	ما نوع الزيت أو الدهن الذي تستخدمه عادة عند تحضير الوجبات في المنزل (اختر إجابة واحدة) ( استخدم الصور التوضيحية)
D12 others	5 لو أخرى ، اذهب إلى D12 others 77 لا أعلم	
D13	عدد الوجبات لا أعلم 77	في المتوسط كم عدد الوجبات التي تتناولها في الأسبوع خارج المنزل ( الوجبات الغير معدة بالمنزل ) ؟ المقصود بالوجبة هو: إفطار، غداء، عشاء

X6	عدد الأيام لا أعلم 77	عادة، كم يوما في الأسبوع تأكل اللحوم، مثل اللحوم الحمراء: (لحوم البقر والخيول، بطء، الأغنام، الإبل، الماعز) واللحوم البيضاء: الدجاج، الديك الرومي، أرنب؟ ( استخدم الصور التوضيحية)
X7	عدد الأيام لا أعلم 77	عادة، كم يوما في الأسبوع تأكل البيض؟
X8	عدد الأيام لا أعلم 77	عادة، كم يوما في الأسبوع تأكل السمك؟

X9	عدد الأيام <input type="text"/> لا أعلم 77	كم عدد الأيام في الأسبوع التي تستهلك فيها منتجات الحليب ( حليب – لبن – يوغرت - جبن ) ؟ ( استخدم الصور التوضيحية )
x10	عدد الأيام <input type="text"/> لا أعلم 77	عادة، كم يوما في الشهر تصوم خارج شهر رمضان؟
x11	1 عدد الأيام <input type="text"/> لا أعلم 77	في المتوسط، كم عدد الأيام بالأسبوع التي تتناول بها المشروبات الغازية أو عصير مصنع (باستثناء الخالية من السعرات الحرارية (لايت) ؟ إذا كان الجواب لا اذهب إلى x13
x12	كوب واحد 1 2 كوب 3 أو أكثر لا أعلم 77	في المتوسط، كم كوب من المشروبات الغازية او عصير مصنع تشربها خلال اليوم الواحد ؟ (صور توضيحية)
x13	كوب واحد 1 2 كوب 3 أو أكثر لا استهلكها 4 لا أعلم 77	في المتوسط، كم كوب تتناول يومياً من المشروبات الساخنة ( شاي – قهوة – ..... ) ؟
x14	ملعقة/قطعة واحدة 1 2 ملعقة/ قطعة 3 أو أكثر لا استهلكها 4 لا أعلم 77	كم ملعقة (قطعة) صغيرة من السكر تقوم بإضافتها لكل كوب من هذه المشروبات ؟

## النشاط البدني

يرجى الإجابة على بعض الأسئلة المتعلقة بالوقت الذي تقضيه للقيام بأنواع مختلفة من **الأنشطة البدنية** خلال أسبوع اعتيادي. يرجى الإجابة على هذه الأسئلة حتى ولو كنت لا تعتبر نفسك شخصا رياضيا.

في الأسئلة التالية، المقصود بالنشاط البدني المرتفع الشدة هو النشاط الذي يتطلب مجهودا بدنيا كبيرا و يؤدي الى زيادة كبيرة في التنفس أو في ضربات القلب، والنشاط البدني المعتدل الشدة هو النشاط الذي يتطلب مجهودا بدنيا متوسطا و يؤدي الى زيادة طفيفة في التنفس أو في ضربات القلب .

عندما يتعلق الأمر بالنشاط البدني أثناء العمل فان المقصود بالعمل هو العمل سواء كان بأجر أو بدون اجر في المنزل او خارج المنزل.

الرمز	الإجابة	الأسئلة
<b>النشاط البدني أثناء العمل</b>		
P1	<p>نعم 1</p> <p>لا 2</p> <p>إذا لا ، اذهب إلى P4</p>	هل العمل الذي تقوم به (بأجر أو بدون أجر في المنزل او خارج المنزل) يستلزم بذل نشاط مرتفع الشدة (يؤدي إلى زيادة كبيرة في التنفس أو سرعة كبيرة في ضربات القلب مثل رفع أشياء ثقيلة أو الحفر أو أعمال البناء) لمدة لا تقل عن عشر دقائق متواصلة ؟ (استخدم الصور التوضيحية)
P2	عدد الأيام <input type="text"/>	عادة، كم عدد الأيام في الأسبوع تقوم خلالها ببذل نشاط بدني مرتفع الشدة كجزء من عملك ؟
P3 (a-b)	<p><input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>دقيقة ساعة</p>	في يوم عادي ، ما هو الوقت الذي تستغرقه في بذل نشاط بدني مرتفع الشدة كجزء من عملك ؟
P4	<p>نعم 1</p> <p>لا 2</p> <p>إذا لا، اذهب إلى P7</p>	هل العمل الذي تقوم به (بأجر أو بدون أجر في المنزل او خارج المنزل) يستلزم بذل نشاط بدني متوسط الشدة (ويترتب عليه زيادة بسيطة في معدل التنفس ومعدلات ضربات القلب مثل المشي السريع أو حمل أشياء خفيفة)، لمدة لا تقل عن عشر دقائق متواصلة ؟ (استخدم الصور التوضيحية)
P5	عدد الأيام <input type="text"/>	عادة، كم عدد الأيام في الأسبوع تقوم ببذل نشاط بدني متوسط الشدة في إطار عملك؟
P6 (a-b)	<p><input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>دقيقة ساعة</p>	في يوم عادي ، ما هو الوقت الذي تستغرقه في بذل نشاط بدني متوسط الشدة في إطار عملك ؟
<b>أنشطة بدنية لها علاقة بالتنقل من مكان إلى آخر</b>		
الأسئلة التالية ليس لها علاقة بالنشاط البدني أثناء العمل والتي تم الإجابة عنها في الجزء السابق . أود أن أسألك الآن عن طريقة تنقلك الاعتيادية من مكان إلى آخر ( مثلاً إلى عملك، للتسوق، للصلاة.....).		
P7	<p>نعم 1</p> <p>لا 2</p> <p>إذا لا، اذهب إلى P10</p>	هل تنتقل من مكان إلى آخر مشيا على الأقدام أو مستعملا دراجة هوائية لمدة لا تقل عن عشر دقائق متواصلة ؟
P8	عدد الأيام <input type="text"/>	عادة، كم عدد الأيام في الأسبوع تنتقل من مكان إلى آخر مشيا على الأقدام أو مستعملا دراجة هوائية لمدة لا تقل عن عشرة دقائق متواصلة ؟
P9 (a-b)	<p><input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>دقيقة ساعة</p>	عادة ، ما هو الوقت الذي تستغرقه ماشيا على الأقدام أو مستعملا دراجة هوائية للانتقال من مكان إلى آخر ؟

## النشاط البدني خلال أوقات الفراغ

الأسئلة التالية ليس لها علاقة بالنشاط البدني أثناء العمل أو أثناء التنقل من مكان إلى آخر والتي تم الإجابة عنها في الجزئين السابقين . سنسألك الآن بعض الأسئلة عن الرياضة واللياقة البدنية و نشاطات في أوقات الفراغ

الرمز	الإجابة	الأسئلة
P10	نعم 1 لا 2 إذا لا، اذهب إلى P13	خلال أوقات الفراغ هل تقوم بممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة يترتب عليه زيادة كبيرة في التنفس او سرعة كبيرة في عدد ضربات القلب مثل الجري، لعبة كرة القدم، اللياقة البدنية لمدة لا تقل عن عشر دقائق متواصلة ؟ (استخدم الصور التوضيحية)
P11	عدد الأيام	عادة، كم عدد الأيام في الأسبوع تقوم خلالها بممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة سواء كان ممارسة رياضة أو اللياقة البدنية أو نشاطات في أوقات الفراغ
P12 (a-b)	دقيقة : ساعة	عادة، كم من الوقت تمضيه في ممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة خلال أوقات الفراغ في اليوم الواحد ؟
P13	نعم 1 لا 2 اذهب إلى P16	خلال أوقات الفراغ هل تقوم بممارسة نشاط بدني متوسط الشدة يترتب عليها زيادة بسيطة في التنفس و ضربات القلب مثل المشي السريع، ركوب دراجة أو حمل أشياء خفيفة الوزن أو السباحة لمدة لا تقل عن عشر دقائق متواصلة ؟ (استخدم الصور التوضيحية)
P14	عدد الأيام	عادة، كم عدد الأيام في الأسبوع تقوم خلاله بممارسة نشاط بدني متوسط الشدة سواء كان ممارسة رياضة أو اللياقة البدنية أو نشاطات في أوقات الفراغ؟
P15 (a-b)	دقيقة : ساعة	عادة، كم من الوقت تمضيه في ممارسة هذا النشاط خلال أوقات الفراغ في اليوم الواحد ؟

## النشاط البدني

### قلة النشاط البدني

السؤال التالي يتعلق بالوقت الذي تستغرقه في وضعية الاستلقاء او الجلوس سواء في العمل أو في البيت أو أثناء الانتقال من مكان إلى آخر (أثناء السفر بالسيارة أو الحافلة أو القطار)، أثناء القراءة أو اللعب بالورق أو بالكمبيوتر أو غيرها من الألعاب الإلكترونية الأخرى أو مشاهدة التلفزيون (لكن لا تشمل أوقات النوم) .

P16 (a-b)	دقيقة : ساعة	عادة، كم من الوقت تستغرقه في وضعية الجلوس او الاستلقاء (دون ساعات النوم) ؟
x15	نعم 1 لا 2	هل تعتقد أن قلة النشاط البدني يمكن أن يكون مصدرا لمشاكل صحية مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم، والسمنة وما إلى ذلك؟

سوابق في ارتفاع ضغط الدم		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
H1	1 نعم 2 لا إذا لا، اذهب إلى H6	هل سبق أن تم قياس ضغط دمك من قبل طبيب أو من قبل مهني الصحة ؟
H2a	1 نعم 2 لا إذا لا، اذهب إلى H6	هل سبق أن أخبرك الطبيب أو مهني الصحة 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 الأسبوعين الماضيين هل تناولت أي أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم وصفها لك الطبيب أو مهني الصحة ؟
H4	1 نعم 2 لا	هل سبق لك أن استشرت (زرت) معالجا تقليديا لمعالجة ارتفاع ضغط الدم ؟
H5	1 نعم 2 لا	هل تتناول حالياً أي من علاجات الأعشاب أو من العلاجات التقليدية أو وصفات شعبية لمعالجة ارتفاع ضغط الدم ؟
التاريخ المرضي للسكري		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
H6	1 نعم 2 لا إذا لا، اذهب إلى H12	هل سبق لك قياس نسبة السكر في الدم من قبل طبيب أو مهني الصحة آخر؟
H7a	1 نعم 2 لا إذا لا، اذهب إلى H12	هل سبق أن أخبرك الطبيب أو مهني الصحة أنك مصاب بمرض السكري ؟
H7b	1 نعم 2 لا	هل سبق أن أخبرت بذلك خلال الاثني عشر شهرا الماضية ؟
H8	1 نعم 2 لا	خلال الأسبوعين الماضيين هل تناولت أي أدوية لعلاج ارتفاع السكر في الدم وصفها لك الطبيب ؟
H9	1 نعم 2 لا	هل تستعمل حالياً أنسولين لمرض السكري تم وصفها لك طبيب ؟
H10	1 نعم 2 لا	هل سبق لك أن استشرت (زرت) معالجا تقليديا ( فقيه، عطار، عشاب) لمعالجة السكري ؟
H11	1 نعم 2 لا	هل تتناول حالياً أي من الأعشاب أو من العلاجات التقليدية لمعالجة السكري ؟

التاريخ المرضي لارتفاع الكوليسترول		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
H12	1 نعم 2 لا إذا لا، اذهب إلى H17	هل سبق لك قياس نسبة الكوليسترول (مستوى الدهون في الدم) في مختبر ؟
H13a	1 نعم 2 لا إذا لا، اذهب إلى H17	هل سبق أن أخبرك الطبيب أن لديك ارتفاع في نسبة الكوليسترول ؟
H13b	1 نعم 2 لا	هل سبق أن أخبرت بذلك في الاثني عشر شهرا الماضية ؟

H14	نعم 1 لا 2	هل تناولت أي علاجات بالفم (أدوية) من قبل طبيب لارتفاع الكوليسترول خلال الأسبوعين الماضيين ؟
H15	نعم 1 لا 2	هل سبق لك استشرت (زرت) معالجاً تقليدياً ( فقيه، عطار، عشاب ) لمعالجة ارتفاع الكوليسترول ؟
H16	نعم 1 لا 2	هل تتناول حالياً أي من علاجات الأعشاب أو من العلاجات التقليدية لمعالجة ارتفاع الكوليسترول ؟

نصائح أنماط الحياة		
خلال السنوات الثلاثة الماضية ، هل تلقيت نصيحة من طبيب او مهني الصحة بعمل أي من الآتي :		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
H20a	نعم 1 لا 2	الإقلاع عن استهلاك التبغ أو عدم البدء في استخدامه
H20b	نعم 1 لا 2	تقليل الملح في الطعام
H20c	نعم 1 لا 2	تناول خمس أجزاء على الأقل من الفاكهة و / أو الخضروات يوميا
H20d	نعم 1 لا 2	تقليل الدهون في الطعام
H20e	نعم 1 لا 2	البدء أو القيام بالمزيد من النشاط البدني
H20f	نعم 1 لا 2	المحافظة على وزن صحي للجسم أو تقليل الوزن C1=1 اذهب إلى M1

سوابق في الأمراض القلب والأوعية الدموية		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
H17	نعم 1 لا 2	هل سبق لك أن أصبت في أي وقت بأزمة قلبية أو ذبحة صدرية أو جلطة دماغية؟
H18	نعم 1 لا 2	هل تتناول حالياً الأسبرين القلب بصفة منتظمة ؟
H19	نعم 1 لا 2	هل تتناول حالياً أدوية مضادات الكوليسترول بصفة منتظمة (Zocor, Tahor, Cholestin, Lipistat)؟

(للنساء فقط): الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم		
يتعلق هذا القسم بالكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم، والتي تتم في المغرب إما عن طريق التفتيش البصري مع حمض الخليك (IVA) <i>Inspection visuelle à l'acide acétique</i> في مراكز الرعاية الصحية الأولية أو عن طريق مسحة عنق الرحم (FCV) على مستوى القطاع الخاص (المختبرات أو العيادات الخاصة)		
السؤال التالي يستفسر عن الوقاية من سرطان عنق الرحم.		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
CX1	نعم 1 لا 2	هل سبق لكي إجراء فحص للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم



	لا أعلم 77	
X16	1 في مركز صحي 2 في عيادة/ مختبر خاص لا أعلم 77	أين تم إجراء الفحص للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم ؟
X17	1 نعم بصفة منتظمة 2 نعم للحالات المرضية الطفيفة 3 نعم للحالات المرضية الخطيرة 4 لا أبدا لا أعلم 5	هل تقومين باستشارات طبية عند الطبيب العام أو الاختصاصي لمراقبة صحتك العامة ؟
X18	1 نعم بصفة منتظمة 2 نعم للحالات المرضية الطفيفة 3 نعم للحالات المرضية الخطيرة 4 لا أبدا لا أعلم 5	هل تقومين باستشارات طبية عند الاختصاصي في طب النساء و التوليد لمراقبة صحتك الإنجابية ؟
X19	1 نعم 2 لا لا أعلم 77	هل لديك أفراد في العائلة مصابون أو أصيبوا بداء السرطان؟

## الخطوة الثانية: القياسات البدنية

قياس ضغط الدم		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
M1	_____	رقم الباحث الميداني
M2	_____	رمز جهاز قياس الضغط
M4a	_____ الضغط الانقباضي (مم/ زئبق)	القياس 1
M4b	_____ الضغط الانبساطي (مم / زئبق)	
M5a	_____ الضغط الانقباضي (مم/ زئبق)	القياس 2
M5b	_____ الضغط الانبساطي (مم / زئبق)	
M6a	_____ الضغط الانقباضي (مم/ زئبق)	القياس 3
M6b	_____ الضغط الانبساطي (مم / زئبق)	
M7	1 نعم 2 لا	خلال الأسبوعين السابقين هل تناولت أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم وصفه لك الطبيب ؟

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

قياس محيط الورك ونبض القلب		
M15	الطول (سم) _____	محيط الورك
معدل النبض		
M16a	نبضة/دقيقة _____	القياس 1
M16b	نبضة/دقيقة _____	القياس 2
M16c	نبضة/دقيقة _____	القياس 3

### الخطوة الثالثة: المقاييس الحيوية

السكر في الدم		
الرمز	الإجابة	الأسئلة
B1	نعم 1 لا 2	هل أكلت أو شربت شيئاً غير الماء خلال الـ 12 ساعة الماضية؟
B2	_____ : _____ ساعة دقيقة	وقت إجراء الاختبار (التحليلية) (توقيت 24 ساعة)
B5	ملغ/مل _____	نسبة السكر في الدم (امتناع عن الأكل لمدة 12 ساعة)
B6	نعم 1 لا 2	هل أخذت اليوم حقن أنسولين أو أي علاج للسكر وصفه لك الطبيب لخفض معدل السكر بالدم ؟
الدهون - (Lipides sanguins)		
B8	م مول/ل _____	الكوليسترول الكلي

B9	1	نعم	في خلال الأسبوعين السابقين هل أخذت أي علاج لخفض الكولسترول بالدم وصف لك من قبل الطبيب ؟
	2	لا	

الدهون الثلاثية والدهون ذات الكثافة العالية			
B16	ملغ/مل	_____ . _____	TG /الدهون الثلاثية-
B17	ملغ/مل	_____ . _____	HDL /الدهون ذات الكثافة العالية
B18	ملغ/مل	_____ . _____	LDL /الدهون ذات الكثافة القليلة

الصوديوم و الكرياتينين			
B10	1 2	نعم لا	هل امتنعتم عن الأكل قبل أخذ عينة البول
B13	_____ : _____ دقيقة ساعة		وقت أخذ عينة البول
B14	_____ . _____ م مول/ل		الصوديوم
B15	_____ . _____ م مول/ل		الكرياتينين