

İl Plaka No: Çalışan No: Çalışan Ad-Soyad:

Görüşme tarihi: Görüşme sırası ( ilk görüşme,1.ay,3.ay):

DANIŞMANIN ADI SOYADI:

### ÇALIŞANLARIN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİNİ DEĞERLENDİRME FORMU: I.BÖLÜM

İlk görüşmede danışmanlık öncesi bu formun I. Ve II bölümlerini

Birinci ay ve üçüncü ay görüşmesinde bu formun sadece II. Bölümünü doldurunuz

Bu form çalışanlara olumlu sağlık davranışı kazandırmak ve çalışan sağlığını geliştirmek amacıyla planlanan program kapsamında geliştirilmiştir. Formda sosyodemografik, çalışma koşulları ve genel sağlık davranışları ile ilgili sorular yer almaktadır. Verilen cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve paylaşılmayacaktır.

### SORULAR

1. Cinsiyetiniz: a.Erkek ( ) b.Kadın ( )
2. Yaşınız (lütfen yazınız):\_\_\_\_\_
3. Medeni durumunuz: Evli ( ) Bekar ( ) Diğer (belirtiniz)\_\_\_\_\_
4. Eğitim düzeyiniz (Lütfen tüm aşamaları doldurunuz):
  - a. ( ) Okur yazar
  - b. ( ) İlkokul
  - c. ( ) Ortaokul
  - d. ( ) Lise
  - e. ( ) Lisans
  - f. ( ) Yüksek Lisans
  - g. ( ) Doktora
  - h. ( ) Diğer (Lütfen belirtiniz)
5. Çocuğunuz var mı?
  - a. Hayır yok
  - b. Evet var. Lütfen çocuk sayısını yazınız \_\_\_\_\_
6. Mesleğiniz nedir? -----
7. Toplam kaç yıldır çalışıyorsunuz (Şuan ve daha önceki iş yaşamınızın toplamı)? -----
8. Halen yaptığınız iş nedir?-----

Ne kadar zamandır bu işte çalışıyorsunuz? \_\_\_\_\_ (yıl) \_\_\_\_\_ (ay)
9. İşteki başlıca faaliyetiniz(en fazla yaptığınız iş ) nedir? \_\_\_\_\_

Ne zamandan itibaren bu faaliyeti yapıyorsunuz? \_\_\_\_\_ (yıl) \_\_\_\_\_ (ay)

10. Çalıştığınız işyerindeki pozisyonunuz nedir?

Yazınız \_\_\_\_\_

11. Şu anki işinizde günde kaç saat çalışıyorsunuz (ortalama)? \_\_\_\_\_ (saat/gün)

12. Şu anki işinizde haftada kaç saat çalışıyorsunuz (ortalama)? \_\_\_\_\_ (saat/hafta)

13. Çalıştığınız işyerinde toplam kaç kişi çalışıyor?(Lütfen yazınız) \_\_\_\_\_ (kişi sayısı)

14. Haftada kaç gün izin kullanıyorsunuz?

a. Düzenli olarak iki gün ( )

b. Düzenli olarak bir gün ( )

c. Diğer (açıklayınız) .....

15. Yılda kaç gün izin kullanıyorsunuz?

a. Kullanmıyorum ( )

b. 20 gün ( )

c. 30 gün ( )

d. Diğer(açıklayınız): \_\_\_\_\_

16. Çalıştığınız yerdeki kadro durumunuz nedir?

a. Kadrolu ( )

b. Taşeron firma ( )

c. Sözleşmeli ( )

d. Diğer (belirtiniz): \_\_\_\_\_

17. Şu andaki ekonomik durumunuzu nasıl algılıyorsunuz?

a. Çok kötü ( )

b. Kötü ( )

c. İyi ( )

d. Çok iyi ( )

18. Sağlık sorununuz olduğu zaman öncelikle nereye başvurursunuz?

Sağlık Ocağı/Aile Sağlığı Merkezi ( )

Devlet Hastanesi ( )

Üniversite Hastanesi ( )

Özel Hastane ( )

Diğer(**belirtiniz**) \_\_\_\_\_

19. Bir doktor tarafından belirlenmiş ve şuan var olan bir hastalığınız var mı?

Hayır ( )

Evet ( ) (*lütfen yazınız*) \_\_\_\_\_

20. Şu anda işe bağlı herhangi bir yakınmanız var mı?

( ) Nefes darlığı

( ) Halsizlik

( ) Baş dönmesi

( ) Çarpıntı

Kusma, mide bulantısı

Baş ağrısı

Eklem/kas/boyun ağrısı

Diğer (yazınız)\_\_\_\_\_

21. Daha önce İş yerinde iş kazası geçirdiniz mi?

Hayır ( ) Evet ( ) (lütfen yazınız)\_\_\_\_\_

22. İş yerinizde sağlık konusunda bilgi alıyor musunuz?

Hayır ( ) Evet ( )

23. İşe başlarken sağlık kontrolünden geçtiniz mi?

Hayır ( ) Evet ( )

24. İş yerinde düzenli olarak sağlık kontrolü/periodyk muayene yapılıyor mu?

Hayır ( ) Evet ( )

25. Mesleğinizi yaparken iş yerinde çalışırken kullandığınız materyallerin sağlığını bozabileceğini düşünüyor musunuz?

Hayır düşünmüyorum ( ) Bazen düşünüyorum ( ) Her zaman düşünürüm ( )

26. Çalışma ortamınızda var olan ve sizin sağlığını bozabilecek aşağıdaki risklerden hangisinin olduğunu düşünüyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

Çalışma koşulları

Kimyasal

Biyolojik

Ergonomik

Fiziksel

Psikososyal

Sosyal etkenler

27. Sigara içiyor musunuz?

Hayır hiç içmedim,

Evet ..... yıldır, günde ..... adet içiyorum,

..... yıl günde ..... adet içtim, ..... yıldır bıraktım.

İl Plaka No: Çalışan No: Çalışan Ad-Soyad:  
Görüşme tarihi: Görüşme sırası ( ilk görüşme,1.ay,3.ay):

## ÇALIŞANLARIN TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİNİ DEĞERLENDİRME FORMU: II.BÖLÜM

**Birinci ay ve üçüncü ay görüşmesinde sadece II. Bölümü doldurunuz**

1. Aşağıdaki laboratuvar değerlerinden en son ölçtüdüğünüz var mı ?sonuçlarını yazınız?
  - a. Açlık Kan şekeri : \_\_\_\_\_
  - b. Tokluk kan şekeri: \_\_\_\_\_
  - c. Kan lipid üzeyleri: LDL \_\_\_\_\_ HDL: \_\_\_\_\_
  - d. Kan basıncı/tansiyon: \_\_\_\_\_
2. Boyunuz: \_\_\_\_\_ cm Vücut Ağırlığınız: \_\_\_\_\_ kg BKI: \_\_\_\_\_
3. Düzenli yaptığınızı bir spor var mı?
  - a. Hayır ( ) Evet ( ) (lütfen yazınız) \_\_\_\_\_
4. Haftada en az 3 kez 30 dakikalık yürüyüş yapar mısınız?
  - a. Hayır ( ) Evet ( ) (lütfen yazınız) \_\_\_\_\_
5. Günlük adım sayınızı biliyorsanız yazınız \_\_\_\_\_ (günlük ortalama)
6. Aşağıdaki kategorilerden hangileri sizin fiziksel aktivite düzeyinizi belirliyor lütfen belirtiniz.
7. ( ) Hiç fiziksel aktivite yapmıyorum
8. ( ) Haftadan bir gün en az 20 dakika orta yoğunluktan şiddetliye doğru egzersiz.
9. ( ) Haftada 1-2 kere en az 20 dakika orta yoğunluktan şiddetliye doğru egzersiz.
10. ( ) Haftada 3 kere en az 20 dakika orta yoğunluktan şiddetliye doğru egzersiz
11. ( ) Haftada 5 kere en az 30 dakika orta yoğunluktan şiddetliye doğru egzersiz
12. Beslenme düzeninizi nasıl değerlendirirsiniz?
13. ( ) Çok sağlıklı besleniyorum
14. ( ) Genellikle sağlıklı besleniyorum
15. ( ) Genellikle sağlıksız besleniyorum
16. ( ) Hiç sağlıklı beslenmiyorum
17. Sigara içiyorsanız hemşire/sağlık memurunun önerdiği doğrultuda Sağlık Bakanlığı'nın sigara bırakma polikliniğine gittiniz mi?

18. ( ) Evet ( ) Hayır (hayır ise nedeni)-----
19. 34'üncü soruya yanıtınız evet ise sigara kullanmayı bıraktınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır
20. Günde kaç bardak su içersiniz(su bardağı)\_\_\_\_\_
21. Haftada kaç gün sebze yersiniz (günde en az iki tabak)\_\_\_\_\_
22. Haftada kaç gün meyve yersiniz (günde en az 1 meyve)\_\_\_\_\_
23. Günde kaç saat uyursunuz?
24. Genelde saat .....da yatarım, saat .....da kalkarım.
25. Şu andaki sağlığınıza nasıl yorumlarsınız?
26. a. Çok kötü( ) b. Kötü ( ) c. İyi ( ) d. Çok iyi ( )
27. Aşağıda beslenme düzeniniz ile ilgili size uygun olan seçenekleri “X” işareti ile işaretleyiniz.

	Her zaman	Sık sık	Bazen	Arada sırada	Hiçbir zaman
Tam buğday, arpa, çavdar, yulaf, tam tahıllı ekmek ve bulgur gibi tahıllı gıdalar yerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taze sebze meyve yerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hayvasal yağ (tereyağı, içyağı, vb.), kırmızı et, yağlı peynir, kızartma, ızgara yerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburger, pizza, kebab, lahmacun, döner gibi hazır yiyecekler yerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sucuk, salam, sosis, pastırma, gibi işlenmiş et ürünü yerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nohut, fasulye, mercimek, kuruyemiş (kuru kayısı, kuru incir, vb.) gibi kuru gıdalar yerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kola, meyve suyu, şeker içeren gazlı içecekler içerim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yediğim her yemeğe tuz eklerim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yemek masasında tuzluk bulundururum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

İl Plaka No: Çalışan No: Çalışan Ad-Soyad:

Görüşme tarihi: Görüşme sırası ( ilk görüşme,1.ay,3.ay):

DANIŞMANIN ADI SOYADI:

İlk görüşmede; danışmanlık öncesi , Birinci ay ve üçüncü ay görüşmesinde bu formu doldurunuz

### SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ

Aşağıda şimdiki yaşam tarzınız veya kişisel alışkanlıklarınız hakkında cümleler yer almaktadır. Lütfen her seçeneğe en doğru cevabı vermeye ve atlamamaya özen gösteriniz. Her bir seçeneğin karşısındaki cevaplardan size uygun olanı parantez içine (x) koyarak işaretleyiniz.

No		Hiçbir zaman	Bazen	Sık Sık	Düzenli olarak
1	Sabahları kahvaltı ederim.	( )	( )	( )	( )
2	Sağlığım ile ilgili değişiklikleri fark eder, doktora giderim.	( )	( )	( )	( )
3	Kendimi takdir ederim.	( )	( )	( )	( )
4	Her gün en az 7500 adım atarım	( )	( )	( )	( )
5	Yiyecek maddeleri alırken içinde koruyucu ya da katkı maddesi bulunmayanları seçerim.	( )	( )	( )	( )
6	Her gün kendime rahatlamak için zaman ayırırım.	( )	( )	( )	( )
7	Kan kolesterol düzeyimi ölçtürürüm, sonucun ne anlama geldiğini bilirim.	( )	( )	( )	( )
8	Hayata hevesle ve iyimserlikle bakarım.	( )	( )	( )	( )
9	Olgunlaştığımı ve kişiliğimin iyi yönde değiştiğini fark ederim.	( )	( )	( )	( )
10	Kişisel sorunlarımı ve endişelerimi bana yakın kişilerle tartışırım.	( )	( )	( )	( )
11	Hayatımdaki sorun ve problemlerin sebeplerini bilirim.	( )	( )	( )	( )
12	Kendimi mutlu ve memnun hissederim.	( )	( )	( )	( )
13	Haftada en az 3 kez 20 dk. yoğun egzersiz yaparım.	( )	( )	( )	( )
14	Her gün düzenli olarak üç öğün yemek yerim.	( )	( )	( )	( )
15	Sağlıkla ilgili konularda kitap, dergi okurum.	( )	( )	( )	( )
16	Güçlü ve zayıf yönlerimi tanırım.	( )	( )	( )	( )
17	Geleceğe yönelik uzun süreli hedeflerimi gerçekleştirmek için çalışırım.	( )	( )	( )	( )
18	Başarılı insanları kolaylıkla takdir ederim.	( )	( )	( )	( )
19	Ambalajlı yiyeceklerin özelliklerini tanımak için üzerindeki etiketi okurum.	( )	( )	( )	( )
20	Doktorun önerileri ile aynı fikirde olmadığım zaman, soru sorarım veya başka bir doktorun görüşünü alırım.	( )	( )	( )	( )
21	Geleceğe ümitle bakarım.	( )	( )	( )	( )

22	Uzman kişilerce yönetilen sportif faaliyetlere katılırım.	( )	( )	( )	( )
23	Hayatımda benim için neyin önemli olduğunu bilirim.	( )	( )	( )	( )
24	Yakın bulduğum insanlarla bir arada olmaktan mutluluk duyarım	( )	( )	( )	( )
25	İnsanlarla iyi ilişkiler kurar ve sürdürürüm.	( )	( )	( )	( )
26	Çiğ sebze meyve, baklagil gibi posalı ve lifli maddeler içeren yiyecekler yerim.	( )	( )	( )	( )
27	Her gün rahatlamak ve gevşemek için 15-20dk zaman ayırırım.	( )	( )	( )	( )
28	Sağlığımla ilgili endişelerimi uzman kişilerle tartışırım.	( )	( )	( )	( )
29	Kendi başarılarımla övünürüm.	( )	( )	( )	( )
30	Egzersiz yaparken nabzımı kontrol ederim.	( )	( )	( )	( )
31	Yakın arkadaşlarımla birlikte zaman geçiririm.	( )	( )	( )	( )
32	Tansiyonumu ölçtürürüm ve sonucun ne anlama geldiğini bilirim.	( )	( )	( )	( )
33	Yaşadığım çevreyi iyileştirmek konusunda eğitici programlara katılırım.	( )	( )	( )	( )
34	Her günü ilginç ve mücadeleye değer bulurum.	( )	( )	( )	( )
35	Her gün 4 besin grubu(protein, karbonhidrat, yağ, vitamin) içeren öğünler planlarım.	( )	( )	( )	( )
36	Uyumadan önce bilinçli olarak kaslarımı kasıp gevşetirim.	( )	( )	( )	( )
37	Yaşadığım çevreyi hoş ve tatmin edici bulurum.	( )	( )	( )	( )
38	Dinlenmek için, yürüme, yüzme, futbol, bisiklete binme gibi fiziksel faaliyetlerle meşgul olurum.	( )	( )	( )	( )
39	Başkalarına kolaylıkla ilgi, sevgi ve yakınlık gösteririm.	( )	( )	( )	( )
40	Yatarken mutlu, hoş, düşüncelere yoğunlaşırım.	( )	( )	( )	( )
41	Duygularımı ifade ederken yapıcı yollar bulurum.	( )	( )	( )	( )
42	Kendime nasıl iyi bakacağım konusunda sağlık görevlilerinden bilgi alırım.	( )	( )	( )	( )
43	Vücudumu en az ayda bir kez fiziksel değişiklikler ve hastalık belirtileri yönünden gözlerim.	( )	( )	( )	( )
44	Amaçladığım hedeflere gerçekçi olarak yaklaşırım.	( )	( )	( )	( )
45	Stresimi kontrol altına almak için belirli yöntemler kullanırım.	( )	( )	( )	( )
46	Sağlığımla ilgilendiren konularda yapılan eğitici toplantılara katılırım.	( )	( )	( )	( )
47	Sevdiğim insanlarla bir arada olmayı önemserim	( )	( )	( )	( )
48	Hayatımın bir amacı olduğuna inanırım.	( )	( )	( )	( )

İl Plaka No: Çalışan No: Çalışan Ad-Soyad:

Görüşme tarihi: Görüşme sırası ( ilk görüşme,1.ay,3.ay):

DANIŞMANIN ADI SOYADI:

İlk görüşmede danışmanlık öncesi , Birinci ay ve üçüncü ay görüşmesinde bu formu  
doldurunuz

### ÖZ ETKİLİLİK-YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

No		Beni hiç Tanımlamıyor	Beni Biraz Tanımlıyor	Kararsızım	Beni iyi Tanımlıyor	Beni Çok İyi Tanımlıyor
1	Yaptığım planları, gerçekleştireceğimden eminim.	1	2	3	4	5
2	Yapmam gereken bir işe girişememe gibi bir problemim vardır.	1	2	3	4	5
3	Bir işi bir seferde yapamıyorsam, yapıncaya kadar devam ederim.	1	2	3	4	5
4	Kendim için önemli hedefler koyduğumda, nadiren başarırım.	1	2	3	4	5
5	İşleri yapıp sonuçlandırmadan yapmaktan vazgeçerim.	1	2	3	4	5
6	Zorluklarla karşılaşmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
7	Bazı işler çok karışık görünüyorsa yapmak için sıkıntıya girmem.	1	2	3	4	5
8	Hoşlanmadığım ancak yapmam gereken işler varsa bitinceye kadar devam ederim.	1	2	3	4	5
9	Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onun üzerinde çalışmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
10	Yeni bir şeyler öğrenmeye çalıştığımında, başlangıçta başarılı olamazsam hemen vazgeçerim.	1	2	3	4	5
11	Beklenmedik problemler çıktığında üzerinde fazla durmam.	1	2	3	4	5
12	Benim için çok zor göründüklerinde, yeni şeyler öğrenmek için çaba göstermekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
13	Başarısızlık beni daha çok teşvik eder.	1	2	3	4	5
14	Bir şeyleri yapabilme konusunda kendime fazla güvenmem.	1	2	3	4	5
15	Ben kendime güvenen bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Kolaylıkla vazgeçerim.	1	2	3	4	5



17	Hayatta ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme yeteneğini kendimde bulamam.	1	2	3	4	5
18	Yeni arkadaş edinmek benim için zordur.	1	2	3	4	5
19	Tanışmak istediğim birisini görürsem, onun bana gelmesini beklemek yerine ben giderim.	1	2	3	4	5
20	Arkadaşlık kurulması güç, ilginç biriyle tanışırsam o kişiyle arkadaş olmaktan hemen vazgeçerim.	1	2	3	4	5
21	Bana ilgi göstermeyen birisiyle arkadaş olmaya çalıştığımda kolaylıkla vazgeçmem.	1	2	3	4	5
22	Sosyal toplantılarda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5
23	Arkadaşlarımı, arkadaş edinmede kişisel yeteneklerimle kazanırım.	1	2	3	4	5

## GÜNLÜK BESİN TÜKETİM FORMU

İl Plaka No: Çalışan No: Çalışan Ad-Soyad:

Görüşme tarihi: Görüşme sırası ( ilk görüşme,1.ay,3.ay):

DANIŞMANIN ADI SOYADI:

**İlk görüşmede danışmanlık öncesi , Birinci ay ve üçüncü ay görüşmesinde bu formu bir gün önce neler yediğini çalışana siz sorarak doldurunuz**

Öğünler	Besinler	Ölçü ya da miktar
Kahvaltı		
Kuşluk		
Öğle		
İkindi		
Akşam		
Yemekten sonra		
Dün toplam kaç bardak su içtiniz?		

## GÜNLÜK ADIM SAYISI İZLEM FORMU

Adı- Soyadı:  
Adı soyadı

Başlangıç tarihi:

Danışmanın

Günler	Günlük Adım Sayısı	Notlar
1. Gün		
2. Gün		
3. Gün		
4. Gün		
5. Gün		
6. Gün		
7. Gün		
8. Gün		
9. Gün		
10. Gün		
11. Gün		
12. Gün		
13. Gün		
14. Gün		
15. Gün		
16. Gün		
17. Gün		
18. Gün		
19. Gün		
20. Gün		
21. Gün		
22. Gün		
23. Gün		
24. Gün		
25. Gün		
26. Gün		
27. Gün		
28. Gün		
29. Gün		
30. Gün		

## EK 6: HAFTALIK KILO İZLEM FORMU

Adı- Soyadı:

Başlangıç Tarihi:

Danışmanın Adı soyadı

1. Ay Kilo İzlem Formu başlangıç tarihi:		
Haftalar	Kilo (kg)	Notlar
1. Hafta		
2. Hafta		
3. Hafta		
4. Hafta		
5. Hafta		

2. Ay Kilo İzlem Formu başlangıç tarihi:		
Haftalar	Kilo (kg)	Notlar
1. Hafta		
2. Hafta		
3. Hafta		
4. Hafta		
5. Hafta		

3. Ay Kilo İzlem Formu başlangıç tarihi:		
Haftalar	Kilo (kg)	Notlar
1. Hafta		
2. Hafta		
3. Hafta		
4. Hafta		
5. Hafta		

## DERİN SOLUK ALMA/GEVŞEME EGZERSİZLERİ İZLEM FORMU

Adı-Soyadı:

Başlangıç Tarihi

Danışmanın adı soyadı

Günler	Günde En Az 3 Kez 8-10 Derin Soluk Alma		Günde En Az 1 Kez Gevşeme Egzersizi	
	Uyguladım	Uygulamadım	Uyguladım	Uygulamadım
1. Gün				
2. Gün				
3. Gün				
4. Gün				
5. Gün				
6. Gün				
7. Gün				
8. Gün				
9. Gün				
10. Gün				
11. Gün				
12. Gün				
13. Gün				
14. Gün				
15. Gün				
16. Gün				
17. Gün				
18. Gün				
19. Gün				
20. Gün				
21. Gün				
22. Gün				
23. Gün				
24. Gün				
25. Gün				
26. Gün				
27. Gün				
28. Gün				
29. Gün				
30. Gün				