

Serdülők Egészségműveltsége Kérdőív (HELMA-H)

Horváth Cintia, Csányi Tamás, Révész László

Kérdések	Soha	Ritkán	Néha	Általában	Mindig
1. Amennyire lehetséges, igyekszem sok információt gyűjteni az egészséggel kapcsolatban.					
2. Képes vagyok a számomra szükséges egészséggel kapcsolatos információkat megtalálni.					
3. Ha beteg vagyok vagy egészségügyi problémával küzdök, meg tudom szerezni a számomra szükséges információkat.					
4. Másokat is meg tudok kérdezni az egészséggel kapcsolatos információkról.					
5. Hozzáférek a korosztályomnak megfelelő egészséges táplálkozással kapcsolatos információkhoz.					
6. Hozzáférek a korosztályomnak megfelelő fizikai aktivitással kapcsolatos információkhoz.					
7. Hozzáférek a korosztályomnak megfelelő bőr- és hajápoláshoz szükséges információkhoz.					
8. Hozzáférek a korosztályomnak megfelelő mentális egészséggel kapcsolatos információkhoz.					
9. Hasznos forrásokat találok az egészséggel kapcsolatban az interneten.					
10. A felírt gyógyszerekről tájékoztatót kapok/olvasok.					
11. Könnyen megértem a táplálkozással kapcsolatos tájékoztatókat.					
12. Könnyen megértem a betegségek megelőzéséről szóló tájékoztatókat. (pl. vérszegénység, csontritkulás, légúti fertőzések, stb.)					
13. Könnyen megértem az egészségügyi tájékoztató anyagokat a magazinokban és újságokban.					

14. Könnyen megértem az egészségügyi tájékoztató anyagokat az interneten (pl. webhelyek).					
15. Könnyen megértem a kórházakban és egészségügyi központokban használt jeleket.					
16. A legtöbb dolgot megértem, amit az egészséggel kapcsolatban hallok.					
17. Könnyen megértem az általam talált információkat az egészséggel kapcsolatban.					
18. Könnyen megértem az orvosom utasításait és ajánlásait.					
19. Könnyen megértem a gyógyszerekkel kapcsolatos információkat — használat, mellékhatások és figyelmeztetések.					
20. Könnyen megértem az élelmiszercsomagokon található élelmiszercímkéket.					
21. Megértem a serdülőket érintő táplálkozással kapcsolatos információkat és ajánlásokat a médiában (pl. rádió, tv, internet, stb.).					
22. Megértem a média (pl. rádió, tv, internet, stb.) által közvetített dohányzásról, kábítószerfogyasztásról és káros szenvedélyekről szóló információkat és figyelmeztetéseket.					
23. Megértem a médiában megjelenő egészséggel és betegséggel kapcsolatos információkat és javaslatokat.					
24. Megértem a baleset- és sérülésmegelőzéssel kapcsolatos ajánlásokat.					
25. Amikor új, egészséggel kapcsolatos információval szembesülök, meg tudom ítélni azok hitelességét.					
26. A különböző forrásokból kapott adatokat/információkat összehasonlítanám.					
27. Ha ellentmondásos egészséggel kapcsolatos kérdéssel találom szembe magam, felismerem a helyes információkat.					

28. Képes vagyok megítélni, hogy melyik forrás megbízható.					
29. Ha táplálkozással foglalkozom, ki tudom választani a helyes információkat.					
30. Vásárláskor az ételt annak összetétele alapján választom (pl. energia, cukor, fehérje, stb.) az ételcímke szerint.					
31. Igyekszem tartósítószer nélküli ételeket választani.					
32. Az egészséggel kapcsolatos tanultakat megpróbálom alkalmazni a mindennapi életem során.					
33. Igyekszem egyensúlyban tartani a testsúlyomat.					
34. Megbeszélhetem az egészséggel kapcsolatos aggályaimat az egészségügyi dolgozókkal.					
35. Amikor orvoshoz vagy egészségügyi szolgáltatóhoz megyek, képes vagyok átadni neki minden szükséges személyes információt.					
36. Amikor orvoshoz vagy egészségügyi szolgáltatóhoz megyek, meg tudom mondani neki az általam korábban használt gyógyszerek nevét.					
37. Amikor orvoshoz vagy egészségügyi szolgáltatóhoz megyek, meg tudom kérdezni az összes felmerült kérdésemet.					
38. Meg tudom osztani az általam összegyűjtött egészséggel kapcsolatos információkat.					
39. Ha bármilyen kérdésem van egészséggel kapcsolatban, akkor képes vagyok megszerezni az információkat és a tanácsokat másoktól.					
40. Amikor orvoshoz vagy egészségügyi ellátóhoz fordulok, feltehetem az általam megfogalmazott kérdéseket.					
41. A barátaimmal beszélgetek a kockázatos viselkedés elkerüléséről (pl. dohányzás, vízpipa, drogok, stb.).					

42. Ez a címke egy tejesdoboz hátoldalán található. Ha egy ember 3 bögre tejet iszik egy adott napon, akkor hány gramm szénhidrátot fogyasztott?

Információk
Adag: 1 bögre (240 cm³)
Adagok dobozonként: 4 adag
Energia: 140 kcal
Összes zsír: 7 g Koleszterin: 30 mg
Szénhidrát: 11 g Cukor: 0 g

Válasz:

43. Számítsd ki annak a személynek a BMI-jét (testtömegindexét), akinek testmagassága = 160 cm és testtömege = 70 kg!

$$\text{BMI} = \frac{\text{Testtömeg (kg)}}{\text{Testmagasság (m}^2\text{)}}$$

Válasz:

44. Milyen az illető tápláltsági állapota (a fent kiszámított, valamint az alábbi információk alapján)?

	Alultáplált	Normális testsúly	Túlsúlyos	Elhízott
BMI	<18,5	18,5-24,9	25-29,9	≥30

Válasz:

a – alultáplált

b – normális testsúly

c – túlsúlyos

d – elhízott