

Hamburg uygulanmış bilimler üniversitesi şu an SAĞLIK isimli bir araştırma projesi yapmaktadır. Bu projeye türk uyruklu göçmenlerin yaşam kalitesini yükseltebilecek öneriler yaratmak istiyoruz. Bunun için sizin desteğinize ve bilginize ihtiyacımız var, çünkü kendinizi nasıl hissettiğinizi ve ne tür ihtiyaçlarınızın olduğunu en iyi siz söyleyebilirsiniz.

Benim adım ... ve bu projede öğrenci olarak çalışıyorum ve size bu anketteki soruları soracağım. Cevaplarınız gizli ve anonim kalacaktır, yani isminizi söylemenize gerek yoktur. Ayrıca cevap verme zorunluluğunuz yoktur, eğer herhangi bir soruya cevap vermek istemezseniz sizin açınızdan herhangi bir olumsuz etkisi olmayacaktır.

Tabiki bize verdiğiniz her bilgi için seviniriz ve yardımınıza şimdiden teşekkür etmek isterim.

► **Interviewanweisung: Bei diesem Symbol** ►  **bitte entsprechende Karte vorlegen**

Bana ilk olarak lütfen doğduğunuz ay ve yılı söyler misiniz?

Doğum tarihi:

Ay

Yıl

► **Interviewanweisung: März 1946 → 03 46**

Eğer belirsiz veya bilinmiyorsa:

1950`den önce

yaklaşık 1950

1950`den sonra

Cevap yok

► **Interviewanweisung: nach dem Geschlecht bitte nicht fragen, nur ankreuzen!**

Cinsiyet

kadın

erkek

I Sağlık durumu – Doktor ziyaretleri ve hizmetleri

İlk önce doktor ziyaretlerinizle ilgili bilgi edinmek istiyorum.

1. Sağlığınızla ilgili problemleriniz olduğunda görüştüğünüz bir aile doktorunuz varmı?¹

Evet..... ➔ weiter mit Frage 2

Hayır ➔ weiter mit Frage 4

Cevap yok ➔ weiter mit Frage 4

2. Son iki yılı düşündüğünüz zaman, aile doktorunuza yaklaşık hangi sıklıkla gittiniz?-(ameliyat yada akut bir hastalık olmadığı sürece)

Haftada birkaç kez.....

Her iki üç haftada bir

Ayda bir kere

Üç ayda bir

Üç ayda birden daha az.....

Hiç.....

Cevap yok

3. Aile doktorunuz size hangi sıklıkta.....

	her sefer	bazen	hiçbir zaman
a. ...ne kadar hareket ettiğinizi soruyor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. ...düzenli olarak hareket etmenizi öneriyor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. ...dengeyi kaybedip düşüp düşmediğinizi soruyor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. ...yürümekte ya da denge sağlamakta zorluk çekip çekmediğinizi kontrol ediyor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. ...kilonuzu kontrol ediyor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. ...başka doktorun yazdığı yada kendi aldığınız reçetesiz ilaçlar hakkında soru soruyor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¹ Fragen 1-3: Börsch-Supan/Hank 2009

4. Bedensel engeliniz varmı?

Evet..... ➔ weiter mit Fragen 5, 6 und 7

Hayır ➔ weiter mit Frage 8

Cevap yok ➔ weiter mit Frage 8

5. Bedensel engelinizin derecesi kaç?

Bilinmiyor.....

Cevap yok

6. Engelli kimliğiniz varmı?

Evet..... ➔ işaret?: _____

Hayır

Cevap yok

7. Bedensel engelinize ne sebep olmuştur?

➤ **Interviewanweisung: offen antworten lassen, ggf. nachfragen**

Mesleki nedenler, iş etkileri

İş kazası

Doğuştan sakatlık

Yaşlılık nedenli hastalıklar

Kronik hastalıklar

Başka sebepler: _____

Cevap yok

8. Sağlık gelişimi amacıyla değişik sağlayıcılar tarafından yürütülen çok çeşitli faaliyetler vardır, örneğin gevşeme, diyet ya da egzersiz gibi konular hakkında. Bu tür faaliyetler mesela bazı sağlık sigortaları tarafından finanse edilmektedir. Son 12 ay süresince bu tür faaliyetlere katıldınız mı?

Evet..... ➔ weiter mit Fragen 9 und 10

Hayır ➔ weiter mit Frage 11

Cevap yok ➔ weiter mit Frage 11

9. Sağlık gelişimi amacıyla son 12 ay süresince hangi faaliyetlere katıldınız ve bunlar nasıl finanse edildi? (Mehrfachantworten möglich)

	evet, son 12 ayda katılım	Finanse şekli	
		tamamen kendi ödemeli	kısmen kendi ödemeli
Kilo verme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağlıklı beslenme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jimnastik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gevşeme yada stresle başa çıkma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiziksel kondisyon ya da dengeleme sporu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sigara bırakma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başka:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Sizce sağlık durumunuz bir yada daha fazla faaliyetlere katılmanızdan dolayı düzeldi mi?

Evet.....

Hayır

Cevap yok

11. Sağlık konularıyla ilgili bilgi arzu ettiğiniz zaman (mesela tedavi önerileri, ev ilaçları) kime veya kimlere ve ne kadar sıklıkta başvurursunuz? (Birkaç cevap mümkündür)

► **Interviewanweisung: Spalte „nicht zutreffend“, wenn z.B. keine Kinder vorhanden sind**



	her zaman	sık	bazen	nadiren	hiçbir zaman	geçersiz
Eş / Hayat arkadaşı*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuk/-lar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torun/-lar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kayınvalide / Kayınpeder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer akrabalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arkadaşlar*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tanıdıklar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komşular*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doktor*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eczaneci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Karşılaşma derneğinde çalışanlar Begegnungsstätte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Karşılaşma derneğininin ziyaretçileri Begegnungsstätte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Türk cemaat derneğinde çalışanlar türkische Gemeinde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Türk cemaat derneğinin çalışanları türkische Gemeinde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cami çalışanları / dini karşılaşma derneğininin çalışanları Moschee/rel. Begegnungsstätte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cami çalışanları / dini karşılaşma derneğininin ziyaretçileri Moschee/rel. Begegnungsstätte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başka kimseler:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Başkalarına başvurmam.....

Frage geht weiter... ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒

Başka yerlerden bilgi edinirim mesela: ...

	her zaman	sık	bazen	nadiren	hiçbir zaman
El ilanları/Kitap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sağlık sigortası (Telefon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İnternette araştırma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başka:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



II Sağlığa dayalı yaşam kalitesi²

12. Sağlık durumunuzu genel olarak nasıl tanımlarsınız?  

mükemmel	çok iyi	orta derece	kötü	çok kötü
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Sağlık durumunuzu geçen yıllla karşılaştırırsanız nasıl tanımlarsınız?  

geçen yıldan çok daha iyi	geçen yıldan biraz daha iyi	geçen yıllla aynı	geçen yıldan biraz daha kötü	geçen yıldan çok daha kötü
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aşağıdaki sorular belki normal bir günde yaptığınız faaliyetleri sıralar.. Şuandaki sağlık durumunuz Bu faaliyetleri yapmanıza engel olmaktadır? Eğer öyleyse, ne derecede?  

	evet çok engel olur	evet, biraz engel olur	hayır, engel olmaz
14. yorucu etkinlikler, mesela ağır nesnelere kaldırma, hızlı koşma, yorucu spor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. hafif etkinlikler, mesela bir masajı itmek, ev süpürmek, Kegeln , golf oynamak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Alışveriş torbaları kaldırmak veya taşımak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Birkaç merdiven basamağı çıkmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Bir merdiven basamağı çıkmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Eğilmek, diz çökmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

² SF-36 v. 2 – Übersetzung aus dem RKI-Gesundheitsfragebogen

	evet çok engel olur	evet, biraz engel olur	hayır, engel olmaz
20. 1Bir kilometreden fazla yürümek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Bir kaç yüz metre yürümek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 100m yürümek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Banyo yapmak veya giyinmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Son 4 hafta içinde fiziksel sağlığınız size işte, ev işinde ya da diğer günlük aktivitelerde hangi sıklıkta engel oldu?



	hep	çoğunlukla	bazen	seyrek	hiç
24. Her zaman ki gibi uzun çalışmadım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. İstedğimden daha az iş başardım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Sadece belli işleri yapabildim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. İş yaparken zorlandım (çok çabaladım).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Son 4 hafta içinde ruhsal sağlığınız size işte, ev işinde ya da diğer günlük aktivitelerde hangi sıklıkta engel oldu? (Mesela kendinizi moralsiz hissettiğiniz veya korktuğunuz için?)



	hep	çoğunlukla	bazen	seyrek	hiç
28. Her zaman ki gibi uzun çalışmadım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. İstedğimden daha az başardım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Her zaman ki gibi dikkatlice çalışmadım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Fiziksel sağlığınız veya ruhsal problemlerinizi son 4 hafta içinde akrabalarınızla, arkadaşlarınızla veya komşularınızla olan normal ilişkilerinizi ne kadar etkiledi?



çok	epey	orta	biraz	hiç
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Son 4 haftada ağrılarınız ne kadar kuvvetliydi?



çok kuvvetli	kuvvetli	orta	hafif	çok hafif	ağrı yok
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. Son dört haftada ağrılarınız sizi işte veya günlük ev işlerinizde ne kadar etkiledi?



çok	epey	orta	biraz	hiç
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Şimdi gelen sorular son dört haftada kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgilidir.



Son dört haftada kendinizi hangi sıklıkla..	hep	çoğunlukla	bazen	seyrek	hiç
34. ...yaşam dolu hissettiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. ...sınırlı hissettiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. ...hiçbirşey sizi neşelendiremeyecek kadar umutsuz hissettiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. ...sakin hissettiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. ...enerji dolu hissettiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. ...umutsuz ve üzgün hissettiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. ...bitkin hissettiniz? (erschöpft)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. ...mutlu hissettiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. ...yorgun hissettiniz? (müde)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43. Fiziksel sağlığınız veya ruhsal problemlerinizi son 4 hafta içinde akrabalarınızla, arkadaşlarınızla veya komşularınızla olan normal ilişkilerinizi hangi sıklıkla etkiledi?



hep	çoğunlukla	bazen	seyrek	hiç
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aşağıdaki ifadeler size göre ne kadar doğrudur?



	Tamamen doğru	Büyük ölçüde - doğru	Bilmiyorum	Pek doğru değil	Hiç doğru değil
44. Ben sanki diğer insanlara göre daha çabuk hastalanıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Tanıdığım insanlarla aynı derecede sağlıklıyım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Sağlığımın kötüleşeceğini zannediyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Benim sağlığım mükemmel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

III Hareket – Fiziksel aktivite ve sportif gayret

Şimdiki bölüm sizin hareket, fiziksel etkinlikleriniz ve sportif gayretlerinizle ilgilidir.

48. Dünü düşündüğünüz zaman..... (Hangi gün?) – hangi faaliyetlerle ne kadar zaman geçirdiniz?

► Interviewanweisung: Schätzung in Stunden, der Gesamtwert liegt bei 24 Stunden



_____ saat Uyumak ve yatmak

_____ saat Oturmak

_____ saat Hafif fiziksel faaliyetler mesela yemek pişirme, alışveriş, vücut bakımı, satış faaliyetleri, yürüyüş yapmak, toplamak

_____ saat Orta derece fiziksel faaliyetler, mesela temizlik, bisiklet sürmek, yüzme

_____ saat Ağır fiziksel faaliyetler, mesela ağır eşyalar kaldırmak, ağır bahçe işi, odun kesmek, koşmak

Cevap yok.....

49. Dün fiziksel faaliyetleriniz bakımından normal ya da olağandışı bir gün müydü?

Normal

Normalden fazla hareket

Normalden az hareket

Cevap yok

50. Normalde spor yapar mısınız ya da bilinçli olarak hareket edermisiniz?

Evet..... ➔ weiter mit Frage 51

Hayır ➔ weiter mit Frage 52

Cevap yok ➔ weiter mit Frage 51

51. Hangi sporu ya da hangi hareketleri hangi sıklıkla yapıyorsunuz ?

➤ **Interviewanweisung: offen antworten lassen, dann das Passende ankreuzen, ggf. nachfragen**

Spor çeşidi, hareket şekli	haftada bir saatten az	montazam 1-2 saat/ Hafta	montazam 2-4 saat/ Hafta	montazam haftada 4 saatten fazla
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

52. Genel olarak yeterli fiziksel faaliyetler yapmaya dikkat edermisiniz?

çok fazla	fazla	kısmen	az	hiç
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

IV Tütün³ ve alkol⁴ kullanımı

53. Şu an arada sırada da olsa sigara içiyormusunuz?

Evet..... ➔ weiter mit Fragen 54 und 55

Hayır ➔ weiter mit Frage 56

Cevap yok ➔ weiter mit Frage 56

³ In Anlehnung an RKI Gesundheitsfragebogen 65+, nicht vollständig übernommen

⁴ Audit-C

54. Şu an ortalama olarak ne kadar sigara içiyorsunuz? (Mehrfachantworten möglich)

► **Interviewanweisung: offen antworten lassen, evtl. Fehlendes nachfragen; Stückmenge pro Woche bzw. pro Tag selber errechnen; z.B. „ich rauche jeden Tag 10 Zigaretten“ - Wochenmenge dann nicht erfragen, sondern selber eintragen.**

	Ø günde kaç adet	Ø haftada kaç adet
Sigara		
Sigar / Puro		
Nargile		
Diğer:		

Cevap yok

55. Sigarayı bırakmayı düşünüyor musunuz?

Hayır, düşünmüyorum

Evet, düşünüyorum

Evet, kesinlikle

Cevap yok

56. Ne kadar sık alkol içersiniz?



Hiç ➔ weiter mit Frage 59

Ayda bir kez yada daha az

Ayda 2-4 kere

Haftada 2-3 kere

Haftada 4 kere ya da daha fazla

Cevap yok ➔ weiter mit Fragen 57 und ggf. 58

57. Alkol içtiğiniz zaman normalde bir günde kaç bardak içersiniz?



	Bira 0,3 l	Şarap / Köpüklü şarap 0,2 l	Sert içki/ Likör 0,02 l
Hiç	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Günde 1-2 bardak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Günde 3-4 bardak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Günde 5-6 bardak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Günde 7-9 bardak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 bardak veya daha çok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

58. Hangi sıklıkla altı ya da daha çok bardak içiyi, mesela bir kutlama ya da bir akşam yemeği vesilesiyle içersiniz?

- Hiç.....
- Ayda bir kereden daha az
- Her ay
- Her hafta
- Nerdeyse her gün.....
- Cevap yok

V Beslenme

Şimdi gelen sorular beslenme alışkanlıklarınızla ilgilidir.

59. Normalde hangi öğünlerde yemek yersiniz?

	muntazam	düzensiz	hiç
Kahvaltı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Öğlen yemeği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akşam yemeği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer, mesela:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

60. Hangi sıklıkla sıcak yemek yersiniz?

- Günde bir kereden fazla
- Günde bir kere
- Haftada birkaç kez.....
- Haftada bir kere.....
- Haftada bir kereden az
- Hiç.....
- Cevap yok

61. Normalde günde kaç porsiyon sebze ve meyve yersiniz?

➤ **Interviewanweisung: eine Portion entspricht etwa 1 Handvoll, aus folgender Liste nur auszugsweise Beispiele entnehmen, wenn es Unklarheiten gibt**

➤ **Interviewanweisung: offen antworten lassen, dann ankreuzen**

1 Porsiyon sebze:	1 Porsiyon meyve:
<ul style="list-style-type: none">• 1 küçük yer lahanası ya da 1 biber ya da 3 domates• 2 el dolusu salata ya da küçük kesilmiş havuç• 1 küçük kutu sebze (ca. 125 g)• 2 avuç dolusu dondurulmuş brokkoli, ıspanak ya da mantar (ca. 125 g)• 1 avuç dolusu kurutulmuş baklagiller, mesela mercimek ya da bezelye• 1 avuç dolusu ekşi lahanaya ya da sebze turşusu• 1 bardak domates ya da havuç suyu	<ul style="list-style-type: none">• 1 Elma ya da muz ya da portakal yada şeftali• 2 avuç dolusu çilek, ahududu ya da üzüm• 4 yemek kaşığı şekerli ya da az şekerli meyve kompostosu• 2 avuç dolusu dondurulmuş üzüm çilekçiller• 5 kuru erik ya da kuru kayısı• 1 bardak meyve suyu (100 % meyve içerikli) yada 1 Smoothie• Yarım avuç dolusu ceviz (ca. 25 g)

	Meyve	Sebze
Hiç	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 Porsiyon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Porsiyon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Porsiyon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Porsiyon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Porsiyon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Porsiyondan fazla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

62. Normalde hangi sıklıkla et yersiniz?



Günde bir kereden fazla

Günde bir kere.....

Haftada birkaç kez.....

Haftada bir kere

Haftada bir kereden daha az ...

Hiçbir zaman

Cevap yok



63. Bilinçli olarak az yağlı beslenirmisiniz?

hep	çoğunlukla	bazen	seyrek	hiç
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

64. Yemek yerken bilinçli olarak kilo almamaya dikkat edermisiniz?

hep	çoğunlukla	bazen	seyrek	hiç
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

65. Normalde günde ne kadar ve ne içersiniz?

1 bardak su yada 1 fincan kahve / cay = 0,2l

➤ **Interviewanweisung: erst offen antworten lassen, ggf. einzelne Getränke nachfragen und ergänzen**

	hiç	0,2 – 0,5l arası	0,5 – 1l arası	1 – 1,5l arası	1,5 – 2l arası	2l den fazla
Kahve (Espresso, Cappuccino...dahi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çay (siyah çay, meyve çayı, ot çayı)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meyve yada sebze suyu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cola, Fanta, Sprite gibi içecekler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süt, Kakao gibi içecekler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Su	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diğer _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

66. Genellikle sağlıklı beslenmeye ne kadar çok dikkat edersiniz?

çok	bayağı	kısmen	az	hiç
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

67. Bana kilonuzu ve boyunuzu söylemişsiniz?

Boy (cm): _____ **Kilo (kg):** _____

Cevap yok

68. Sizde...?⁵

...çok mu zayıfsınız?

...biraz mı zayıfsınız?

...kilonuz tam doğru mu?

...biraz mı şişmansınız?

...çok mu şişmansınız?

Cevap yok

69. Tanıdıklarınızdan -en sık kim yemek pişirir?

► *Interviewanweisung: erst offen antworten lassen, ggf. einzelne Items nachfragen und ergänzen*

Kendim

Eşim / Hayat arkadaşım

Çocuğum / Çocuklarım

Annem / Kayınvalidem

Babam / Kayınpederim

Komşum / Komşularım

Hazır yemek siparişi

Başka: _____

Cevap yok

70. Sizde gıda maddelerini en sık kim/kimler satın alır? ► Interviewanweisung: erst offen antworten lassen, ggf. einzelne Items nachfragen und ergänzen

Kendim

Eşim / Hayat arkadaşım

Çocuğum / Çocuklarım

Annem / Kayınvalidem

Babam / Kayınpederim

Komşum / Komşularım

Sipariş

Başka: _____

Cevap yok

⁵ Körperselbstbild - RKI Gesundheitsfragebogen 65+

71. Hangi dükkânlarda hangi sıklıkla gıda maddelerinizi satın alırsınız? Bu dükkânların en çok nesini beğenirsiniz ve oraya nasıl gidersiniz?

⇒ Dükkân ismi ⇒		
Oraya gidiyorum çünkü...		
Oraya...		
...yürüyerek gidiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...bisikletle gidiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...arabayla gidiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...otobüs veya trenle gidiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➔ weiter mit Frage 73

➔ weiter mit Frage 72

Cevap yok

72. Eger yürüyerek veya bisikletle gitmezseniz kuramsal olarak yürüyerek gidebilirmisiniz?

⇩ Dükkân ismi ⇩	evet	hayır
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

73. Alışverişleriniz için sipariş hizmeti kullanırmısınız?



hep	çoğunlukla	bazen	seyrek	hiç
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

VI Zor şartlara nasıl müdahale edilebilir

Anketimizin bu bölümü zor koşullara nasıl müdahale edebileceğiniz ile ilgilidir.


Kendi görüşünüze göre aşağıdaki ifadeler sizin için ne kadar geçerli?⁶



	Doğru	Doğru sayılır	Doğru sayılmaz	Doğru değil
74. Zor sorunları çaba göstererek çözüyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. Birisi bana karşılık verdiğinde, kendi fikrimi kabul ettirmek için çözüm yolları üretiyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. Amaçlarımı ve hedeflerimi gerçekleştirmek sorun olmuyor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. Sürpriz olaylarla başa çıkabileceğimi düşünüyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. Beklenmedik durumlarda nasıl davranacağımı biliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. Her problem için bir çözüm yolum var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. Kendime güvendiğim için, bir sorun olduğunda sakin kalıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. Bir problem ile karşılaştığımda, çoğu kez o problemi çözebilmek için çok fikrim olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. Yeni bir olay ile karşılaştığımda nasıl davranacağımı biliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. Ne olursa olsun halledebileceğimi biliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⁶ Jerusalem/Schwarzer 1986

VII Almanya'da haksızlık ve memnuniyet

84. Yabancı uyruklu insanlar Almanya'da çoğu kez haksızlığa uğruyorlar. Sizin henüz böyle bir tecrübe yapıp yapmadığınızı öğrenmek istiyorum.⁷ 

Uyruğunuzdan Asliniz dan dolayikendinize haksızlık yapıldığını düşünüyor musunuz?	Evet çoğu kez	Evet bir kere	Hiç	Geçerli değil
...Alışverişte/Lokantada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Komşulardan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...İş yerinde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...İş arayışında	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Ev arayışında	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Poliste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Bir resmi makamda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Veya başka durumlarda, mesela:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VIII Sosyal bağlantılar

Sosyal bağlantılar belirli bir yaşa geldikten sonra mutlu ve sağlıklı kalmak için faydalı olabilir.

Bu yüzden sonraki sorular sizin bağlantılarınız ve sosyal ilişkileriniz ile ilgilidir

85. Kimlerle ve ne kadar görüşüyorsunuz? 

► Interviewanweisung: offen antworten lassen, ggf. fehlende Zeilen abfragen

	her gün	her hafta	her ay	çok nadir	hiç
Eş/Hayat arkadaşı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çocuk/lar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torun/lar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anne/Baba, Kaynana/Kayınbaba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başka akrabalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arkadaş/lar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tanıdıklar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komşular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dernek arkadaşları*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⁷ in Anlehnung an Meschede et al. 2010

	her gün	her hafta	her ay	çok nadir	hiç
(eski) İş arkadaşları*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doktor*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garson	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lokanta/cafe müşterileri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Türk belediye memuru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Türk belediye ziyaretçisi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cami çalışanları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cami ziyaretçisi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başka:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Nicht-Zutreffendes bitte streichen

Bundan sonraki sorular aldığınız sosyal yardımlarla ilgili. Aşağıdaki ifadeler sizin için ne kadar geçerlidir?⁸



	tamame ngeçerli	çoğu kez geçerli	az geçerli	daha çok geçersiz	geçersiz
86. Ev de olmadığım zaman evim ile ilgilenecek birisini buluyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. Beni olduğum gibi kabul eden insanlar var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88. Başka insanlar beni şefkat ve güven ile karşılıyor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89. Çok güvendiğim ve daima yardım edeceğini bildiğim biri var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90. Arkadaşımdan veya komşularımdan ihtiyaç duyduğumda bir şeyi problemsiz ödünç alabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91. Konuşmak istediğimde bana vakit ayıran ve beni dinleyen arkadaşlarım ve akrabalarım var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⁸ Fragebogen zur sozialen Unterstützung - Kurzform (F-SozU K-14)

	tamame ngeçerli	çoğu kez geçerli	az geçerli	daha çok geçersiz	geçersiz
92. Severek vakit geçirdiğim çok insan var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. Beni öylesine kucaklayan arkadaşlarım ve akrabalarım var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. Hastalandığımda arkadaşlarımdan ve akrabalarımdan önemli işlerimi halletmelerini rica edebilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95. Sıkıntılı olduğumda kime gidebileceğimi biliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96. Sevinçlerimi ve üzüntülerimi paylaşan insanlar var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
97. Bazı arkadaşlarımla veya akrabalarımla yanında rahat olabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
98. Yanında kendimi huzur içinde bulduğum, güvendiğim biri var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
99. Kendimi ait hissettiğim ve çoğu kez bulduğum bir grup insan var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

100. Aşağıdaki bölümde aldığınız yardım ve destek, ayrıca bu yardım ve destekleri kimden aldığınız ile ilgili sorular bulunmaktadır.

	evet	hayır
Ev işlerinde mesela yemek pişirmek, alışveriş veya temizlik gibi konularda yardım alıyorsunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dışarda mesela doktora veya resmi dairelere giderken destek alıyorsunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bakımınız ile ilgileniliyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	↕ Frage 101	↕ Frage 102

101. Cevabınız evet ise aşağıdaki alanlarda kimlerden yardım ve destek alıyorsunuz?**► Interviewanweisung: offen antworten lassen, ggf. fehlende Zeilen abfragen**

	Ev işlerinde yardım	Dışardaki işleriniz için destek	Bakım
Eş/Hayat arkadaşı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ocuklar,Gelin/Damat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Torunlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kardeşler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başka akrabalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arkadaşlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tanıdıklar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komşu/lar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal kuruluşlardan gelen yardımcılar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ev işleri için tutulan yardımcı/lar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Profesyonel yardımcılar mesela hemşire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başka kişiler:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

102. Sizce günlük hayatınız için daha fazla desteğe ihtiyacınız var mı?Evet..... Hayır Cevap yok **103. Boş vaktinizde dışarda neler ve hangi sıklıkta yapıyorsunuz?⁹**

(Mehrfachnennungen möglich)

**► Interviewanweisung: offen antworten lassen, ggf. fehlende Zeilen abfragen**

	günlük	haftalık	aylık	çok nadir	hiç
Arkadaşlar ve akrabaları ziyaret etmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hobim olan bir şeyi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Restaurant, cafe veya çay bahçesine gitmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kursa gitmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⁹ Fragen wurden modifiziert nach Richard et al. (2008)

	günlük	haftalık	aylık	çok nadir	hiç
Camiye veya mevlütlere gitmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komşulara yardım etmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fahri görev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans, konser gibi düzenlemelere katılmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„kendi kendine yardım etmeyi öğretene“ gruplara katılmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yaşlı insanlar için düzenlenen buluşmalara gitmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kültür merkezine gitmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Politika içerikli toplantılara katılmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kütüphaneye gitmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başka meşguliyet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Nicht-Zutreffendes bitte streichen

IX Sosyal demografik bilgiler

Şimdi kişiliğiniz hakkında birkaç sorum olacak. Bu bilgilerinde güvenilir ele alınacağından ve anonim kalacağından emin olabilirsiniz.

104. Hangi ülkede doğdunuz?

Cevap yok

105. Ne zamandan beri Almanya'da yaşıyorsunuz?

Doğduğumdan beri.....

_____den beri

Cevap yok

106. Alman vatandaşı mısınız?

Evet..... ➔ weiter mit Frage 108

Hayır ➔ weiter mit Frage 107

Cevap yok ➔ weiter mit Frage 107

107. Oturum izniniz süresiz mi?

Evet.....

Hayır

Cevap yok

108. Ana diliniz Almanca mı?

Hayır , ana dilim: _____ ➔ weiter mit Frage 109

Cevap yok ➔ weiter mit Frage 109

109. Almanca ana diliniz değil ise, Almancayı ne kadar iyi biliyorsunuz?



çok iyi	iyi	orta	kötü
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

110. Medeni haliniz nedir?

► **Interviewanweisung: offen antworten lassen, ggf. fehlende Items abfragen**

bekar

evli

ayrı yaşıyoruz.....

boşandım

dul

Cevap yok

111. Çocuklarınız var mı?

Evet..... , und zwar _____ (Anzahl) ➔ weiter mit Frage 112

Hayır ➔ weiter mit Frage 113

Cevap yok ➔ weiter mit Frage 113

112. Çocuklarınız nerde yaşıyor? (Mehrfachnennungen möglich)

► **Interviewanweisung: offen antworten lassen, ggf. fehlende Items abfragen**

Aynı evde

Aynı mahallede

Hamburg'un başka bir mahallesinde.....

Almanya'nin başka bir şehrinde

Türkiye'de

Başka bir ülkede.....

Cevap yok

113. Birkaç yıl içinde nerde yaşamayı isterdiniz?

► **Interviewanweisung: offen antworten lassen, ggf. fehlende Items abfragen**

Hamburg'da kalmak isterim

Türkiye'ye dönmek isterim.....

Hem Hamburg'da hem de Türkiye'de yaşamayı isterim

Başka bir yerde _____ yaşamayı isterim

Cevap yok

X Ev durumu

114. Ev durumunuz nedir? Kiminle yaşıyorsunuz ?

...yalnız

...hayat arkadaşı ile.....

...başka birisiyle: _____

Toplam _____ kişi (Zahl angeben)

_____ evcil hayvan ile (Zahl angeben)

Cevap yok

115. Yaşadığınız yer...

- ...kiralık daire mi.....
- ...kendi daireniz mi
- ...kiralık ev mi.....
- ...kendi eviniz mi
- ...bakıcılarla birlikte yaşanan bir ev
- ...bakım evi mi

Başka: _____ (bitte benennen)

Cevap yok

116. Kaçınıcı katta oturuyorsunuz?

- Bodrum katı.....
- Alt kat
- 1.kat
- 2.kat
- 3.kat
- 4.kat veya daha yüksek
- Cevap yok
- mit Fahrstuhl
- ohne Fahrstuhl

117. Eviniz sizce...¹⁰

	Evet	Hayır
...küçük mü?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...pahalı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...yeterince ışık yok mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...yeterince ısınmıyor/soğumuyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

118. Evinizin etrafında...

	Evet	Hayır
...eczane, doktor, market gibi yeterli sayıda dükkân var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...otobüs durağı veya tren istasyonu var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...gürültü veya hava pisliliği var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...vandalizm veya kriminalizm var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¹⁰ Fragen 116 und 117: RKI Gesundheitsfragebogen 65+

XI Eğitim bilgileri

Şimdi okul ve mesleki hayatınızla ilgili bilgilere sıra geldi

119. Kaç yıl okula gittiniz?

► *Interviewanweisung: offen antworten lassen, ggf. genauer nachfragen*

hiç

1 - 5 yıl

6 - 8 yıl

9 - 11 yıl

> 12 yıl

Cevap yok

120. Hangi okulu bitirdiniz?

► *Interviewanweisung: offen antworten lassen, ggf. genauer nachfragen*

hiç

İlkokul.....

Ortaokul (Hauptschulabschluss).....

Realschulabschluss.....

Lise/Abitur

Başka okul: _____

Cevap yok

121. Hangi meslek okulunu bitirdiniz?

► *Interviewanweisung: offen antworten lassen, ggf. genauer nachfragen*

Meslek öğrenmedim

Öğretim

Teknisyenlik okulu, ustalık-meslek akademisi.....

Fakülte

Üniversite

Başka meslek okulu: _____

Cevap yok

XII İş durumunuz

122. Çalışıyorsunuz?

Evet..... ➔ weiter mit Frage 123

Hayır ➔ weiter mit Frage 124

Cevap yok ➔ weiter mit Frage 123 oder ggf. 124

123. Eğer çalışıyorsanız, haftada kaç saat çalışıyorsunuz?

➤ *Interviewanweisung: offen antworten lassen, ggf. genauer nachfragen*

Haftada 5 saate kadar

Haftada 6 – 14 saat arası

Haftada 15 – 34 saat arası

Haftada 35 - 40 saat arası

Haftada 41 - 50 saat arası

Haftada 50 saatten fazla.....

Cevap yok

➔ weiter mit Frage 125

124. Eğer çalışmıyorsanız, aşağıdaki bilgilerden hangisi doğrudur?

Genellikle evimle ilgileniyorum.....

Emekliyim

Çalışma gücüm olmadığı için emekli oldum

Erken emekli oldum

İşsizim

Başka nedenlerden dolayı çalışmıyorum

Cevap yok



125. Eğer çalışıyorsanız/çalıştıysanız ne iş yapıyorsunuz/yaptınız?

_____ (Tätigkeitsangabe)

Cevap yok



126. Mesleğiniz ile veya eski mesleğiniz ile ne kadar memnunsunuz/memnundunuz?

hiç memnun değilim	memnun sayılmam	ne memnunum ne de değilim	memnun sayılırım	çok memnunum
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

XIII Baktığınız aile mensubu¹¹

127. Şuanda bakımını üstlendiğiniz birisi var mı?

Evet..... ➔ weiter mit Fragen 128 und 129

Hayır ➔ weiter mit Frage 130

Cevap yok ➔ weiter mit Frage 130

128. Şuanda baktığınız bir aile mensubu var ise, bu bakım ne kadar vaktinizi alıyor?



günde bir kaç kez	günde bir kere	haftada bir kaç kez	haftada bir kere	ayda bir kaç kez	ayda bir kere	ayda bir kereden daha az
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

129. Bu bakım işi sizi ne kadar yoruyor?



çok fazla yoruyor	çok yoruyor	yoruyor	az yoruyor	hiç yormuyor
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

¹¹ in Anlehnung an RKI Gesundheitsfragebogen 65+

XIV Din

130. Dininiz nedir?

- Hiçbiri değil.....
müslümanlık
hıristiyanlık
başka _____
Cevap yok

131. Dininiz hayatınızda bir anlam taşıyor mu?



çok büyük anlam	büyük anlam	az anlam	anlamı yok
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

XV Aylık gelir

132. Aldığınız aylık net para aşağı yukarı ne kadar? (Schätzwert)



- 500 Euro'dan az 2.501 – 3.000 Euro.....
500 – 750 Euro..... 3.001 – 3.500 Euro.....
751 – 1.000 Euro..... 3.501 – 4.000 Euro.....
1.001 – 1.500 Euro..... 4.001 – 4.500 Euro.....
1.501 – 2.000 Euro..... 4.500 Euro'dan çok.....
2.001 – 2.500 Euro.....
Belli değil.....
Cevap yok

133. Aylık gelirinizi yeterli buluyormusunuz?



her zaman	çoğu zaman	bazen	nadir zaman	hiç
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

134. Ayda evinizin masrafları için kalan net para ne kadar? (Schätzwert)

500 Euro'dan az

500 – 750 Euro.....

751 – 1.000 Euro.....

1.001 – 1.500 Euro.....

1.501 – 2.000 Euro.....

2.001 – 2.500 Euro.....

Belli değil.....

Cevap yok

2.501 – 3.000 Euro

3.001 – 3.500 Euro

3.501 – 4.000 Euro

4.001 – 4.500 Euro

4.500 Euro'dan çok....



135. Evinizin geçimi için kalan parayı yeterli buluyormusunuz?

her zaman	çoğu zaman	bazen	nadiren	hiç
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok



XVI Fikirleriniz ve istekleriniz

136. Anketimizde cevapladığınız tüm konuları düşünürseniz, ilave etmek istediğiniz birşey var mı? Hangi konu sizi en çok ilgilendirdi? İstekleriniz var mı?

Konu...	
...Beslenmek	
...hareketlilik	
...sosyal hayat mesela komşulara ve arkadaşlara bağlılık gibi	

Cevap yok

137. Ne tür bir teklif sizi ne kadar ilgilendirir? (Bütün öneriler ücretsiz ve yürüyerek ulaşılır olacak)



	çok	biraz	çok az	hiç
	ilgilendirir/ilgilendirmez			
Konferans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tartışma içerikli konferans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grup çalışması yani bir konuyu tek başına veya grup halinde ele almak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Kendi kendine yardım etmeyi öğretene“ gruplar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başka:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cevap yok

Desteyiniz için teşekkürler!

ausgefüllt am: _____(Datum)

in: _____(Stadtteil)

Literatur

Angermeyer, Matthias, C.; Kilian, Reinhold; Matschinger, Herbert (2000): WHOQOL-100 und WHOQOL-BREF. Handbuch für die deutschsprachige Version der WHO Instrumente zur Erfassung der Lebensqualität, Göttingen u.a.: Toronto

Börsch-Supan, Axel/Hank, Karsten (2009): Share Studie - Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. Research Unit SHARE Mannheim Research Institute for the Economics of Aging MEA University of Mannheim

Deutsche Shell Holding GmbH (2010): Fragebogen der Shell Jugendstudie 2010. Hamburg [URL: http://www-static.shell.com/static/deu/downloads/aboutshell/our_commitment/shell_youth_study/2010/youth_study_2010_questionnaire.pdf; Zugriff am 27.10.10]

Meschede, Andrea/Kühmichel, Sabine/Behr, Julia/Sander, Wolfgang (2010): Jugendbefragung: Ausgrenzung und Integration im Alltag. Bundeszentrale für politische Bildung. Berlin. URL: <http://www.bpb.de/files/HWHZV1.pdf>; Zugriff am 31.10.2010

Richard, Lucy; Gauvin, Lise; Gosselin, Céline; Laforest, Sophie (2008): Staying connected: neighbourhood correlates of social participation among older adults living in an urban environment in Montréal, Quebec, in: Health Promotion International, 24/1, S. 46-57

Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2008): DEGS Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Gesundheitsfragebogen ab 65 Jahre. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Berlin

Schwarzer, R./Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999/1986?): Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen: Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin <http://userpage.fu-berlin.de/~health/turk.htm>