|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Α. Demografik-Sosyoekonomik Bilgiler** | | | | | | |
| **Ad–Soyad:** | | | | | | |
| Cinsiyet | 1.  Erkek | 0.  Kadın | |  | Doğum Yılı: | |
| Adres (isteğe bağlı): | | | | | Telefon (isteğe bağlı): | |
| Boy (cm): | | | Vücut Ağırlığı (kg): | | Öğrenim Durumu: | |
| Meslek: 1. Çalışmıyorum 2.  Serbest Meslek  3. İşçi/Çalışan 4.  Devlet Memuru  5. Öğrenci 6.  Emekli  7. Diğer ...................... | | | | | Medeni Durum | 1. Bekar 2. Evli  Çocuk Sayısı: |

**SU DENGESİ ÖLÇEĞİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Β. Yaşam Tarzı Özellikleri** | |
| İlaç kullanıyor musunuz ?  Evet ise1Laksatif (müshil) 2.Diüretik(idrar söktürücü) 3.Diğer……… Hayır | |
| Gıda takviyesi kullanıyor musunuz? 1. Evet , lütfen belirtiniz…………………………  Hayır | |
| Size aşağıdaki hastalıklardan bir veya birkaçının teşhisi konuldu mu?  Diyabet/Şeker hastalığı 1. Evet 0. Hayır  İdrar Yolu Enfeksiyonu 1. Evet 0. Hayır  Böbrek Yetmezliği1. Evet 0. Hayır  Diğer hastalıklar…………………….. | Hamile misiniz? 1. Evet0. Hayır  Evet ise kaç aylık? .…………………  Diyetisyene gidiyor musunuz? 1. Evet 0.  Hayır |
| Yazılanlardan sizde olanları işaretleyiniz? 1.Titreme 2.Kabızlık 3.Diyare (ishal) 4.Konsatrasyon eksikliği 5.Enerji düşüklüğü | |

|  |
| --- |
| **C. Fiziksel Aktivite**  Günlük yaşantınızın bir parçası olarak yaptığınız fiziksel aktivite türünü ve yoğunluğunu araştırmak istiyoruz.  Aşağıdaki sorular, **son 7 gün** içinde fiziksel olarak aktif geçirdiğiniz süreyi belirlemek için hazırlandı.  Kendinizi fiziksel olarak aktif biri olarak görmüyorsanız bile **lütfen her soruyu cevaplayınız**.  Lütfen işte ya da evde yaptığınız, bir yerden bir yere gittiğiniz, boş zamanlarınızda, dinlenme halinde, egzersiz, spor ve yaptığınız bütün aktiviteleri düşünerek cevap veriniz. |
| Son **7 gün içinde** yaptığınız yüksek şiddetteki aktiviteleri düşünün. **Yüksek şiddetteki** aktiviteler; fiziksel eforunuzun çok yüksek olduğu ve normalden daha hızlı nefes aldığınız aktivitelerdir. Bir seferde **en az 10 dakika** boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşününüz. |
| 1. Son **7 gün içinde** ağırlık kaldırma, kazma, aerobik, hızlı bisiklet sürme, basketbol, futbol, hızlı yüzme gibi yüksek şiddetteki fiziksel aktiviteleri kaç gün yaptınız? |
| Yapmadım haftada……….gün |
| 2. O günlerde yüksek şiddette fiziksel aktivite yapmak için genellikle ne kadar zaman harcadınız? |
| Günde ……… saat günde ………dakika  bilmiyorum/emin değilim |
| **Son 7 gün içinde** yaptığınız tüm orta şiddetteki aktiviteleri düşünün. **Orta şiddetteki** aktiviteler, orta derecede fiziksel çaba harcanan ve normalden biraz daha hızlı nefes aldığınız aktivitelerdir. Bir seferde **en az 10 dakika** boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşününüz. |
| 3. Son **7 gün içinde**, hafif yük kaldırma, normal hızda bisiklet sürme veya eşli tenis oynama gibi orta şiddetteki fiziksel aktiviteleri kaç gün yaptınız? **Lütfen, yürümeyi dahil etmeyiniz.** |
| Yapmadım haftada ……….gün |
| 4. O günlerde orta şiddette fiziksel aktivite yapmak için genellikle ne kadar zaman harcadınız? |
| Günde…….saat günde……..dakika  bilmiyorum/emin değilim |
| Son **7 gün içinde yürüyüş** için harcadığınız zamanı düşünün. Bu işte ve evde ki yürüyüşünüzü, bir yerden bir yere hareket etmenizi, spor, egzersiz veya boş zamanlarınızda yaptığınız tüm yürüyüşleri kapsar. |
| 5.Son **7 gün içinde** bir seferde **en az 10 dakika** boyunca kaç gün yürüdünüz? |
| Yürümedim haftada…….gün |
| 6. O günlerde yürüyüş için ne kadar zaman harcadınız? |
| Günde…… saat günde………dakika  bilmiyorum/emin değilim |
| Son soru, **son 7 gün içinde** hafta içi **oturarak** geçirdiğiniz vakitle ilgili. İş yerinde, evde, iş yaparken ve boş zamanlarınızda geçirilen süreyi kapsamaktadır. Bir masada oturularak geçirilen zamanı, arkadaş ziyaretini, okumayı, akşam yemeğinde oturmayı veya televizyon seyretmek için uzanmayı kapsamaktadır. **Uykuyu dahil etmeyiniz.** |
| 7. Son **7 gün içinde**, oturarak ne kadar vakit geçirdiniz? |
| Günde……saat günde………dakika  bilmiyorum/emin değilim |
| Son **7 gün** rutin hayatınızdaki düzenli fiziksel aktivite durumunuzu yansıtıyor mu?  1. Evet 0. Hayır |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D. Geçen ay aşağıdaki yiyecekleri ne sıklıkta tükettiğinizi işaretleyiniz.**  **Dikkat, Cevap verirken parantez içindeki miktarlara dikkat ediniz.**  *(g*= gram, kupa =240 ml) | | | | | | |
|  | **Hiçbir zaman/**  **Nadiren** | **Ayda**  **1-3 kez** | **Haftada**  **1-2 kez** | **Haftada 3-6 kez** | **Günde 1 kez** | **Günde 2 veya daha fazla kez** |
| Beyaz ekmek (2 ince dilim 50g) |  |  |  |  |  |  |
| Beyaz kızarmış ekmek (2 ince dilim 50g) |  |  |  |  |  |  |
| Tam tahıllı ekmek , mısır, çavdar, kepek ekmeği, (2 ince dilim 50g) |  |  |  |  |  |  |
| Tam tahıllı kızarmış ekmek(2 ince dilim 50g) |  |  |  |  |  |  |
| Pide/bazlama/lavas (¼ adet küçük veya 50 g) simit (½ adet veya 50 g), hamburger ekmeği (1 küçük) |  |  |  |  |  |  |
| Galeta (1 büyük, 30 g), grissini (3 adet, 30 g) , kraker (30 g) |  |  |  |  |  |  |
| Mısır gevreği (1 kupa 30 g), yulaf ezmesi/müsli (1/4 kupa 30 g ), tahıl bar (1 bar) |  |  |  |  |  |  |
| Biftek, bonfile (dana eti) (1 p ~ 150 gram) |  |  |  |  |  |  |
| Köfte çeşitleri (4 adet), hamburger köftesi (2 adet) kıyma, kebap çeşitleri, et döner (80 g) |  |  |  |  |  |  |
| Tavuk/Hindi (Her türü) (1 baget veya 1 el ayası kadar pişmiş 80g) |  |  |  |  |  |  |
| Jambon, salam, pastırma,sucuk vb.tüm işlenmiş et ürünleri (20-30 g veya 2 dilim) |  |  |  |  |  |  |
| Balık (1 el büyüklüğünde ince bir dilim veya 150 g) |  |  |  |  |  |  |
| Deniz ürünleri (ahtapot,kalamar, karides vb.) (100 gram) |  |  |  |  |  |  |
| Sakatatlar (ciğer, böbrek vb.) (80 g pişmiş) |  |  |  |  |  |  |
| Mercimek, fasülye, nohut, barbunya , kuru fasulye/etli etsiz fark etmemektedir (8-10 yemek kaşığı 130 g) |  |  |  |  |  |  |
| Et, sakatat , tavuk içeren çorbalar (180 ml veya 1 küçük kase) |  |  |  |  |  |  |
| Sebze çorbaları, mantar çorbası (180 ml veya 1 küçük kase) |  |  |  |  |  |  |
| Erişte, pirinç, makarna ,bulgur ve baklagil içeren çorbalar , kırmızı mercimek ,ezogelin, tarhana, (180 ml veya 1 küçük kase) |  |  |  |  |  |  |
| Dolma ve sarma çeşitleri (1 porsiyon (2 orta boy/~ 200 g) |  |  |  |  |  |  |
| Kıymalı fırın makarna, musakka, karnıyarık (1 porsiyon 150 g) |  |  |  |  |  |  |
| Bezelye, taze fasülye,bamya, enginar (1 kupa veya 5-6 yemek kaşığı veya 1 yumruk) |  |  |  |  |  |  |
| Pirinç pilavı ,bulgur pilavı, erişte , mantı , mercimek köfte, kısır (1 silme orta kepçe 4-5 yemek kaşığı veya 90 g, makarna 75 g) |  |  |  |  |  |  |
| Haşlanmış patates, patates püresi, mısır ( ½ orta boy ½ kupa) |  |  |  |  |  |  |
| Patates kızartması (6-10 cm uzunluğunda kesilmiş 8-10 adet) |  |  |  |  |  |  |
| Domates, salatalık, sivri , kapya vb. biber çeşitleri , kuru soğan **çiğ** (1 kupa/1 yumruk/75 g) |  |  |  |  |  |  |
| Marul, göbek, kırmızı lahana, pazı ,semiz otu, maydanoz, turp, fesleğen, yeşil soğan **çiğ (**2 kupa veya 2 yumruk veya 1 büyük kase, 75 g) |  |  |  |  |  |  |
| Brokoli, karnabahar, kabak, patlıcan,semiz otu, lahana , biber **pişmiş**(1 kupa veya 1 küçük kase veya 5-6 yemek kaşığı, 150 g) |  |  |  |  |  |  |
| Pırasa, ıspanak, kereviz , yer elması, enginar **pişmiş** (1 kupa veya 1 küçük kase veya 5-6 yemek kaşığı, 150 g) |  |  |  |  |  |  |
| Sebze yemekleri (güveç, kızartma, türlü, sote)(5-6 yemek kaşığı 150 gr) |  |  |  |  |  |  |
| Elma, portakal, ayva (1 orta boy), armut (1 küçük boy) mandalina (2 orta boy) |  |  |  |  |  |  |
| Karpuz, kavun (3 parmak genişliği ve uzunluğunda, 2 dilim) |  |  |  |  |  |  |
| Avakado (1 parmak), muz (1el uzunluğu), ananas (1 parmak kalınlığında 2 ince dilim) |  |  |  |  |  |  |
| Üzüm, kiraz, vişne, dut, böğürtlen , nar, kırmızı ve mor meyveler (1 küçük kase), çilek ( 15 orta boy), incir (2 adet), erik (3-4 küçük), |  |  |  |  |  |  |
| Şeftali, nektarin (1 orta boy), kayısı (4 büyük) |  |  |  |  |  |  |
| Kuru meyveler, kayısı incir, erik (3-4 adet), kuru üzüm (20-30 adet), hurma 1 büyük boy |  |  |  |  |  |  |
| Yoğurt (tüm çeşitleri) (1 küçük kase, 200 ml) |  |  |  |  |  |  |
| Turşular (1 porsiyon 125 g) |  |  |  |  |  |  |
| Fındık, ceviz, badem, yer fıstığı, leblebi (1 avuç 30 g), ay çekirdeği (60 g) , kabak çekirdeği, (2,5 avuç 40 gr), antep fıstığı (2 avuç 60 g) |  |  |  |  |  |  |
| Sert peynirler (eski kaşar taze kaşar,tulum peyniri,küflü peynir , tel peynir 2 parmak 40 g) |  |  |  |  |  |  |
| Krem peynir, labne peynir (60 g) |  |  |  |  |  |  |
| Beyaz peynir (3 parmak veya 2 kibrit kutusu, 60 g) |  |  |  |  |  |  |
| Yağsız veya az yağlı peynirler, lor (2 kibrit kutusu 60 g) |  |  |  |  |  |  |
| Yumurta (haşlanmış, kızarmış, omlet) (1 adet ) |  |  |  |  |  |  |
| Tart ,tuzlu hamur işleri, börek, poğaça vb. (1 adet 60-90 g) |  |  |  |  |  |  |
| Pastane ürünleri/Tatlılar ( Pasta, kurabiyeler, şerbetli tatlılar) (1 porsiyon, 75-120 g) |  |  |  |  |  |  |
| Met, koz, köpük, çekme, irmik, un, peynir helvaları (1 porsiyon, 75-120 g) |  |  |  |  |  |  |
| Hoşaf,/komposto (1 orta boy kase 200 ml) |  |  |  |  |  |  |
| Dondurma, sütlü tatlılar (1 porsiyon 200g) |  |  |  |  |  |  |
| Kruvasan(1 adet), gofret (1 adet), kek(1 dilim), bisküvi (3-4adet) |  |  |  |  |  |  |
| Çikolata (tüm çeşitleri) ( 60 g) |  |  |  |  |  |  |
| Cips, patlamış mısır (½ kase 6-7 adet / 15 g ) |  |  |  |  |  |  |
| Bal, reçel , pekmez , fındık ezmesi , tahin (1 tatlı kaşığı dolu 25 g) |  |  |  |  |  |  |
| Zeytin çeşitleri (10 küçük boy veya 5 büyük boy) |  |  |  |  |  |  |
| Yağ, (herhangi bir çeşit) (1 yemek kaşığı silme 9g), kaymak (1 tatlı kaşığı dolu 15 g), |  |  |  |  |  |  |
| Soslar(örn: mayonez, ketçap,hardal vb.) (1yemek kaşığı) |  |  |  |  |  |  |
| Genellikle çorbalarınız nasıldır (sebze çorbası,bakliyat içeren çorbalar) 1.seyreltilmiş(sulu kıvam )2. pelte (koyu kıvamlı) | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **E. Sıvı Tüketimi**  **Geçen ay bir gün boyunca tüketiğiniz su miktarını işaretleyiniz.** | | | | | | | |
| A. Su içmek için bardak mı kullanıyor musunuz? 1. Evet 0. Hayır | | | | | | | |
| “Evet” ise günde kaç bardak su içtiğinizi işaretleyiniz:  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Daha fazla içiyorsanız, kaç bardak …………. | | | | | | | |
| Β. Su içmek için şişe mi kullanıyor musunuz? 1. Evet 0. Hayır | | | | | | | |
| “Evet” ise, günde kaç tane 500ml’lik şişe su içtiğinizi işaretleyiniz ½(yarım) 1 1 ½(bir buçuk) 2  2 ½3 3 ½(üç buçuk) 4  4 ½ (dört buçuk) 5  Daha fazla içiyorsanız, kaç şişe…………. | | | | | | | |
| (Küçük boy su şişesi: 500ml, orta boy su şişesi: 750ml, büyük boy su şişesi: 1500ml) | | | | | | | |
| **Geçen ay aşağıdaki sıvıları ne sıklıkta tükettiğinizi işaretleyiniz.**  **Dikkat, Cevap verirken parantez içindeki miktarlara dikkat ediniz.** | | | | | | | |
|  | **Hiçbir zaman/**  **Nadiren** | **Haftada**  **1-2 kez** | **Haftada 3-6 kez** | **Günde**  **1-2 kez** | **Günde 3-4 kez** | **Günde 5 veya daha fazla kez** | |
| Meyve suyu (1 bardak (200 ml) veya küçük meyve suyu paketinin ¾ ü ) |  |  |  |  |  |  | |
| Alkolsüz içecekler/diyet alkolsüz  içecekler/soda/meşrubat (kola, gazoz,maden suyu) (1 bardak (200 ml) veya küçük cam şişenin ¾ ü) |  |  |  |  |  |  | |
| Süt, Aromalı Süt, Sıcak çikolata ,Salep (1 bardak 200 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| Küçük fincanda kahveler( Türk kahvesi, Espresso) |  |  |  |  |  |  | |
| Büyük fincanda kafeinsiz /kafeinli kahveler (Nescafe, kapuçino, filtre, soğuk kahveler) (1 kupa 240 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| Siyah çay, bitki çayları (örneğin papatya, nane, ıhlamur) (1 kupa 240 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| Spor içeceği (1su bardağı 200 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| Enerji içeceği (1 kutu 250 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| Ayran /Kefir (1 su bardağı 200 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| Boza (1 su bardağı 200 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| Şalgam Suyu (1 su bardağı 200 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| Şarap çeşitleri (1 kadeh 125 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| Bira çeşitleri (330 ml/orta boy kutu veya küçük şişe) |  |  |  |  |  |  | |
| Rakı (85 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| Votka (1 kadeh 100 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| Viski (1 kadeh 50 ml) |  |  |  |  |  |  | |
| **F. Vücuttan Sıvı Eliminasyonu** | | | | | | |
| Fiziksel aktivite ile vücudunuzdan atılan ter miktarı için 1’den (en az)10’a (en fazla) kadar size uygun olanı işaretleyiniz.  1 2 3  4  5 6  7 8  9 10  | | | | | | |
| Normal şartlarda (fiziksel olarak aktif değilken) vücudunuzdan atılan ter miktarı için 1’den (en az) 10’a (en fazla) kadar size uygun olanı işaretleyiniz:  1 2 3  4  5 6  7 8  9 10  | | | | | | |
| Normal şartlarda günde kaç kez idrara çıkıyorsunuz?: Günde 1 kez Günde2-4 kez  Günde 5-7 kez  Günde 8-10 kez Daha fazla  | | | | | | |
| Normal şartlarda dışkı yapma sıklığınızı işaretleyiniz: Günde 1veya daha fazla kez  Haftada 5-6 kez Haftada3-4 kez  Haftada 1-2 kez 10 günde 1 kez | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **G. Sıvı Tüketim Eğilimleri** | | |
| Dışarıda olduğunuz zamanlarda genellikle yanınızda su taşır mısınız? | Evet | Hayır |
| Evdeyken şişeden su içer misiniz? | Evet | Hayır |
| Şişelenmiş/Damacana (satın alınan) su tüketir misiniz? | Evet | Hayır |
| Egzersiz sırasında su içer misiniz? | Evet | Hayır |
| Eğer içiyorsanız lütfen miktarını belirtiniz | ………………………….. | |
| Egzersiz sırasında sporcu içeceği tüketir misiniz? | Evet | Hayır |
| Eğer tüketiyorsanız lütfen miktarını belirtiniz | …………………………… | |
| Susamadan sıvı tüketir misiniz? | Evet | Hayır |
| Suyu lezzetli olduğu,keyif verdiği için içer misiniz? | Evet | Hayır |
| Susadığınızda, su yerine başka içecekler içer misiniz? | Evet | Hayır |
| Sıvı tüketmek sizde doygunluk hissi yaratır mı? | Evet | Hayır |
| Bir erkeğin bir günde ne kadar su içmesi gerektiğini biliyor musunuz? | Hayır Evet ise, miktarı yazınız…. | |
| Bir kadının bir günde ne kadar su içmesi gerektiğini biliyor musunuz? | Hayır Evet ise, miktarı yazınız…. | |