|  |
| --- |
| **CENTRĀLĀ STATISTIKAS PĀRVALDE**Lāčplēša iela 1, Rīga, LV-1010, [www.csp.gov.lv](http://www.csp.gov.lv)  |
| **VESELĪBA, VIDE UN ENERGOEFEKTIVITĀTE** | ***4-EU-SILC (2025)*** |
| 20.12.2016. Ministru kabineta noteikumu Nr. 812 pielikums Nr. 171 | VSPARK 10511073 |

**EU-SILC “STATISTIKA PAR IENĀKUMIEM
UN DZĪVES APSTĀKĻIEM” APSEKOJUMA
PIELIKUMS–** **MODULIS 2025. GADĀ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Apdzīvotā teritorija** (ATVK): |  |  |  |  |  |  |  |
|  | DB040 |
| **Mājsaimniecības Nr. (pēc saraksta):** |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| DB030 *Atdalīšanās numurs* HQ01

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Personas kārtas Nr. mājsaimniecībā:** |  |  |

HB070R |
| **Intervētājs:** |  |  |  |  |
|  |  | *Vārds, uzvārds* |  |  | *Intervētāja Nr.* |
| Apmeklējuma datums: |  |  |  |  |  |  | **2** | **0** | **2** | **5** |  |  |
|  |  | *(diena)*PB090 | *(mēnesis)*PB100 |  | *(gads)*PB110 |  |
| Intervijas sākums: plkst. |  |  |  . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | HB100BMMod |  |  |  |  |
| Intervijas beigas: plkst. |  |  |  . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

HB100EMMod

|  |  |
| --- | --- |
|  | Apsekojuma mērķis ir katru gadu iegūt plašu un visaptverošu informāciju par ienākumiem, mājokļa apstākļiem, mājsaimniecības sastāvu un mājsaimniecības locekļu demogrāfisko raksturojumu, nodarbinātību, veselības stāvokļa pašvērtējumu, izglītību, mājsaimniecības sociāli ekonomisko situāciju. |

**Centrālā statistikas pārvalde saskaņā ar Statistikas likumu garantē sniegtās informācijas konfidencialitāti**

**ENERGOEFEKTIVITĀTE UN VIDE**

**Ievads 1**

Nākamie jautājumi tiks uzdoti par apkārtējo vidi un mājokli.

**1. filtrs**

Persona, kas atbildēja uz jautājumiem par mājsaimniecību kopumā (2-EU-SILC 81. jautājumā norādītā persona) → 1. jautājums (HEE09\_A).

Persona, kas neatbildēja uz jautājumiem par mājsaimniecību kopumā un kurai ir vismaz 16 gadi → 3. jautājums (PEE21).

|  |  |
| --- | --- |
| **1.**HEE09\_A | **Vai Jūsu mājsaimniecība, šķirojot atkritumus, nodala plastmasas pudeles, kuras nevar nodot depozīta punktos, no pārējiem sadzīves atkritumiem?***Iekļaut dažāda veida plastmasas pudeles – dzērienu, pārtikas, higiēnas, sadzīves ķīmijas, medicīnas preču u.tml.* |

1. Vienmēr vai lielākoties

2. Reizēm

3. Ļoti reti vai nekad

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **2.**HEE09\_B | **Vai Jūsu mājsaimniecība nodod plastmasas pudeles depozīta punktos?** |

1. Vienmēr vai lielākoties

2. Reizēm

3. Ļoti reti vai nekad

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **3.**PEE21 | **Kā Jūs rīkojāties ar savu pēdējo mobilo telefonu vai viedtālruni, kad tas pilnībā vai daļēji vairs nebija lietojams?***Neieskaitīt darba devēju nodrošinātās ierīces!* |

1. Joprojām tas atrodas manā mājsaimniecībā, bet netiek lietots

**10. kartīte**

2. Pārdevu to vai atdevu kādam

3. Nodevu elektronisko atkritumu savākšanas vai pārstrādes punktā

 vai arī mazumtirgotājam utilizācijai

4

4. Nodevu mazumtirgotājam ierīces atpirkšanai, saņemot atlaidi
 jaunam pirkumam, atlīdzību u.tml.

5. Izmetu, bet ne elektronisko atkritumu savākšanas vai pārstrādes vietā

6. Joprojām to lietoju

7. Man nekad nav piederējusi šāda ierīce → 2. filtrs

8. Cits variants

4

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **4.**PEE20 | **Vai Jūs mēģinājāt salabot savu mobilo telefonu vai viedtālruni pēdējo reizi, kad tas bija bojāts?***Atbildi jānorāda par pēdējo bojāto mobilo telefonu vai viedtālruni.**Iekļauj mēģinājumus salabot gan pašu spēkiem, gan izmantojot servisa pakalpojumus.**Ja mobilais telefons vai viedtālrunis bija neatgriezeniski bojāts, norādīt atbildi “Nē”.* |

1. Jā

2. Nē

3. Nav bijusi vajadzība, jo mobilais telefons/viedtālrunis nekad nav bijis bojāts

*Nezinu, atsakos atbildēt*

**2. filtrs**

Persona, kas atbildēja uz jautājumiem par mājsaimniecību kopumā (2-EU-SILC 81. jautājumā norādītā persona) → 5. jautājums (HC003A).

Persona, kas neatbildēja uz jautājumiem par mājsaimniecību kopumā un kurai ir vismaz 16 gadi → 7. jautājums (PEE08).

|  |  |
| --- | --- |
| **5.**HC003A | **Vai mājoklim, kurā dzīvo Jūsu mājsaimniecība, pēdējo 5 gadu laikā ir veikti energoefektivitātes uzlabošanas pasākumi – uzlabota siltumizolācija, nomainīti logi vai apkures sistēmas?***Energoefektivitātes uzlabošanas pasākumi: ārsienu, jumta vai grīdas siltumizolācijas uzlabošana, pakešu logu nomaiņa pret dubulto vai trīskāršo pakešu logiem, apkures sistēmu nomaiņa pret efektīvākām vai pret sistēmām, kas izmanto atjaunīgo enerģiju.* |

1. Jā, bija trīs vai vairāk uzlabošanas pasākumi

2. Jā, bija divi uzlabošanas pasākumi

3. Jā, bija viens uzlabošanas pasākums

4. Nē, netika veikti nekādi uzlabošanas pasākumi, bet būtu nepieciešami

5. Nē, tādi nav nepieciešami

*Nezinu*, *atsakos atbildēt*

**3. filtrs**

Ja mājsaimniecībai pieder mājoklis (HH021 = 1 vai 2) un mājoklim, kurā dzīvo mājsaimniecība, netika veikti nekādi uzlabošanas pasākumi, bet būtu nepieciešami (HC003A = 4) → 6. jautājums (HEE07), citos gadījumos → 7. jautājums (PEE08).

|  |  |
| --- | --- |
| **6.**HEE07 | **Kāds ir galvenais šķērslis mājokļa energoefektivitātes uzlabošanas pasākumu veikšanai?**  |

1. Nav intereses

2. Pārāk dārgi, lielas izmaksas

3. Grūtības atrast speciālistus vai uzņēmumu, kas to varētu veikt

4. Administratīvie šķēršļi (juridiski ierobežojumi, sarežģīti iegūt atļaujas vai
 pieteikt renovāciju, administratīvais process pārāk laikietilpīgs u.tml.)

5. Grūtības vienoties ar kaimiņiem vai līdzīpašniekiem

6. Cits šķērslis (ēka ir kultūras piemineklis, mājoklis atrodas vēsturiskā ēkā u.c.)

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **7.**PEE08 | **Vai pēdējo 5 gadu laikā Jūsu galvenais mājoklis ir cietis no ekstremāliem laikapstākļiem, dabas stihijām (piemēram, vētras, plūdiem, lietusgāzes, krusas, karstuma, meža ugunsgrēka radītiem postījumiem u.tml.)?***Neiekļaut postījumus garāžām, dārzam u.c. ēkām vai zemes gabaliem, kas atrodas blakus galvenajam mājoklim.* *Ja pēdējo 5 gadu laikā ir mainīts mājoklis, atbildi jānorāda arī par postījumiem iepriekšējam galvenajam mājoklim, kad tajā dzīvoja.* |

1. Jā

2. Nē

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **8.**PW201 | **Cik lielā mērā Jūs kopumā esat apmierināts/-a ar sabiedriskajām zaļajām zonām savas dzīvesvietas apkārtnē? Lūdzu, novērtējiet to skalā no 0 līdz 10, kur 0 – pilnībā neapmierināts/-a un 10 – pilnībā apmierināts/-a.***Sabiedriskās zaļās zonas – āra teritorijas, kas ir atvērtas un pieejamas visai sabiedrībai bez maksas (piemēram, parks, rotaļu laukums, skvērs, mežs, pludmale, vieta pie upes, ezera, u.tml.)* |

|\_\_\_||\_\_\_|

*Nezinu, atsakos atbildēt*

**4. filtrs**

Persona, kas atbildēja uz jautājumiem par mājsaimniecību kopumā (2-EU-SILC 81. jautājumā norādītā persona) → 9. jautājums (HEE01).

Persona, kas neatbildēja uz jautājumiem par mājsaimniecību kopumā un kurai ir vismaz 16 gadi → Ievads 2.

|  |  |
| --- | --- |
| **9.**HEE01 | **Kāds ir gājiena attālums no Jūsu mājokļa līdz tuvākajai sabiedriskajai zaļajai zonai (piemēram, parkam, rotaļu laukumam, mežam, upes krastam, pludmalei u.tml.)?** |

1. Mazāk nekā 400 m

2. No 400 m līdz nepilnam km (999 m)

3. No viena km līdz nepilniem diviem km (1000–1999 m)

4. Divi kilometri vai vairāk (2000 m vai vairāk)

*Nezinu, atsakos atbildēt*

**Ievads 2**

Nākamie jautājumi tiks uzdoti par Jūsu pārvietošanās paradumiem.

|  |  |
| --- | --- |
| **10.**PEE17 | **Cik stundas nedēļā** *(7 dienu laikā)* **Jūs parasti vadāt automobili (neskaitot braucienus ar elektroautomobili un laiku, kas pavadīts vadot automobili darba pienākumu izpildei)?** *Automobilis var būt privāts, darbavietas nodrošināts, drauga/paziņas/radinieka, koplietošanas vai jebkurā citā veidā iegūts lietošanā.**Ja persona izmanto tikai elektroautomobili, stundu skaitā norādīt 0.* *Ja persona vispār nevada automobili, stundu skaitā norādīt 0.* |

Stundu skaits |\_\_\_||\_\_\_||\_\_\_|

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **11.**PEE04 | **Kāds ir Jūsu visbiežāk izmantotais pārvietošanās veids pēdējo 12 mēnešu laikā?***Neiekļaut pārvietošanās veidus, kas tiek izmantoti darba vai mācību pienākumu izpildes laikā (taksometra pakalpojumi u.tml.) vai brīvā laika aktivitātēm.* |

1. Automobilis (privāts, darbavietas nodrošināts, nomāts, koplietošanas
 automobilis vai taksometrs)

2. Sabiedriskais transports (autobuss, tramvajs, trolejbuss, vilciens u.c.)

12

3. Velosipēds (ieskaitot elektrisko velosipēdu vai elektrisko skrejriteni)

4. Mopēds, motocikls vai motorollers (ieskaitot elektriskos)

5. Kājām

6. Cits pārvietošanās veids *(norādīt)*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Neviens, jo nevaru pamest dzīvesvietu kustību traucējumu dēļ → 6. filtrs

*Nezinu, atsakos atbildēt* → 5. filtrs

|  |  |
| --- | --- |
| **12.**PEE05 | **Kāds ir Jūsu otrais visbiežāk izmantotais pārvietošanās veids pēdējo 12 mēnešu laikā?***Neskaitot pārvietošanās veidu, ko iepriekšējā jautājumā norādījāt kā visbiežāko.**Neiekļaut pārvietošanās veidus, kas tiek izmantoti darba vai mācību pienākumu izpildes laikā (taksometra pakalpojumi u.tml.) vai brīvā laika aktivitātēm.* |

1. Automobilis (privāts, darbavietas nodrošināts, nomāts, koplietošanas
 automobilis vai taksometrs)

2. Sabiedriskais transports (autobuss, tramvajs, trolejbuss, vilciens u.c.)

3. Velosipēds (ieskaitot elektrisko velosipēdu vai elektrisko skrejriteni)

4. Mopēds, motocikls vai motorollers (ieskaitot elektriskos)

5. Kājām

6. Cits pārvietošanās veids *(norādīt)*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Neizmantoju citus pārvietošanās veidus

*Nezinu, atsakos atbildēt*

**5. filtrs**

Ja persona vecumā 16–65 gadi un ir nodarbināta vai studē/mācās (PL031 = 1 vai 5) → 13. jautājums (PEE03). Citos gadījumos → 14. jautājums (PEE15).

|  |  |
| --- | --- |
| **13.**PEE03 | **Vai parasti Jūs varat no savas dzīvesvietas ierasties darbā/skolā/augstskolā vienas stundas laikā, izmantojot sabiedrisko transportu, velosipēdu vai ejot kājām?***Jāņem vērā viss ceļā pavadītais laiks, piemēram, sabiedriskā transporta gaidīšanas laiks, sastrēgumi u.tml.**Nav jāņem vērā brīvdienas, dienas, kad strādā, studē no mājām, īslaicīgus ceļa remontdarbus, kā arī transports, ko var nodrošināt sev ērtā laikā, piemēram, taksometrs, privāts automobilis.* |

1. Jā

2. Nē

3. Nevaru novērtēt, strādāju/studēju pilnu laiku no mājām

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **14.**PEE15 | **Cik privātus vai darījumu lidojumus pēdējo 12 mēnešu laikā Jūs veicāt Eiropas kontinentālās daļas ietvaros?***Iekļauj iekšzemes un starptautiskos lidojumus, kas veikti ar lidmašīnu, t.sk. privāto lidmašīnu, helikopteru dažādiem mērķiem, piemēram, atpūtai, ģimenes apciemošanai, darbam.* *Lidojums turp un atpakaļ uz vienu galamērķi, kā arī tiešie un savienotie lidojumi (tranzīta) uzskatāmi par vienu lidojumu.**Jautājums attiecas uz visām Eiropas kontinentālās daļas valstīm ne tikai uz Eiropas Savienības valstīm.* |

1. Vienu

2. Divus līdz trīs

3. Četrus vai vairāk

4. Nevienu

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **15.**PEE16 | **Cik privātus vai darījumu lidojumus pēdējo 12 mēnešu laikā Jūs veicāt ārpus Eiropas kontinentālās daļas robežām?***Iekļauj lidojumus, kas veikti ar lidmašīnu, t.sk. privāto lidmašīnu, helikopteru dažādiem mērķiem, piemēram, atpūtai, ģimenes apciemošanai, darbam.**Lidojums turp un atpakaļ uz vienu galamērķi, kā arī tiešie un savienotie lidojumi (tranzīta) uzskatāmi par vienu lidojumu.* |

1. Vienu

2. Divus līdz trīs

3. Četrus vai vairāk

4. Nevienu

*Nezinu, atsakos atbildēt*

**6. filtrs**

Persona, kas atbildēja uz jautājumiem par mājsaimniecību kopumā (2-EU-SILC 81. jautājumā norādītā persona) → Ievads 3.

Persona, kas neatbildēja uz jautājumiem par mājsaimniecību kopumā un kurai ir vismaz 16 gadi → Ievads 4.

**Ievads 3**

Nākamie jautājumi tiks uzdoti par mājsaimniecības rīcībā esošajiem automobiļiem.

|  |  |
| --- | --- |
| **16.**HEE11\_A | **Vai Jūsu mājsaimniecībai ir pieejams vieglais automobilis privātai lietošanai, kad vien tas ir nepieciešams?***Iekļauj visus privātai lietošanai pieejamos vieglos automobiļus (darbavietas nodrošinātu, ilgtermiņā īrētu, īpašumā esošu u.c.).**Neiekļauj taksometrus un koplietošanas automobiļus (piemēram, CarGuru, CityBee, Bolt Drive u.tml.).* |

1. Jā → 17

Ievads 4

2. Nē

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **17.**HEE11\_B | **Lūdzu, norādiet, cik vieglo automobiļu ir pieejami Jūsu mājsaimniecībai privātai lietošanai!**  |

Skaits |\_\_\_| → 18

*Nezinu, atsakos atbildēt* → Ievads 4

|  |  |
| --- | --- |
| **18.**HEE13 | **Kāds ir automobiļa reģistrācijas gads?***Ja mājsaimniecībai lietošanā ir vairāki automobiļi, atbildi jāsniedz par visjaunāko reģistrēto automobili!**Jānorāda pirmreizējais reģistrācijas gads, kas ir norādīts transportlīdzekļa reģistrācijas apliecībā (“tehniskajā pasē”), nevis gadu, kad mājsaimniecība sāka to lietot vai iegādājās.* |

Gads |\_\_\_||\_\_\_||\_\_\_||\_\_\_|

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **19.**HEE12 | **Kāds ir automobiļa izmantotais degvielas veids?***Ja mājsaimniecībai lietošanā ir vairāki automobiļi, atbildi jāsniedz par visjaunāko reģistrēto (reģistrācijas gads transportlīdzekļa reģistrācijas apliecībā) automobili!* |

1. Dīzeļdegviela

2. Benzīns

→ 20, ja 17. jaut. = 2 vai vairāk

→ Ievads 4, ja 17. jaut. = 1

3. Hibrīda sistēma (*hibrīdautomobilis: elektrība un benzīns,*

 *elektrība un dīzeļdegviela)*

4. Elektrība (*elektroautomobilis* – *dzinējs darbināms ar elektrību*)

5. Benzīns un gāze (autogāze (LPG), dabas gāze (CNG))

6. Cits

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **20.**HEE14 | **Kāds ir vecākā automobiļa reģistrācijas gads?***Jānorāda pirmreizējais reģistrācijas gads, kas ir norādīts transportlīdzekļa reģistrācijas apliecībā (“tehniskajā pasē”), nevis gadu, kad mājsaimniecība sāka to lietot vai iegādājās.**Par vecāko automobili uzskatīt to, kam ir senākais reģistrācijas gads, nevis to, kurš iegādāts vissenāk.*  |

Gads |\_\_\_||\_\_\_||\_\_\_||\_\_\_|

*Nezinu, atsakos atbildēt*

**VESELĪBA**

**Ievads 4**

Nākamie jautājumi būs saistīti ar veselības aprūpi un tās izdevumiem.

**7. filtrs**

Persona, kas atbildēja uz jautājumiem par mājsaimniecību kopumā (2-EU-SILC 81. jautājumā norādītā persona) → 21. jautājums (HS200).

Persona, kas neatbildēja uz jautājumiem par mājsaimniecību kopumā un kurai ir vismaz 16 gadi → 24. jautājums (PH080).

|  |  |
| --- | --- |
| **21.**HS200 | **Vai pēdējo 12 mēnešu laikā izdevumi par medicīniskajām pārbaudēm vai ārstēšanu (izņemot zobārstniecību un medikamentu iegādi) Jūsu mājsaimniecībai bija finansiāli apgrūtinoši?** |

1. Jā, ļoti apgrūtinoši

2. Jā, nedaudz apgrūtinoši

3. Nē, nebija apgrūtinoši

4. Medicīniskā pārbaude vai ārstēšana nevienam nebija nepieciešama

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **22.**HS210 | **Vai pēdējo 12 mēnešu laikā izdevumi par zobu pārbaudēm vai ārstēšanu Jūsu mājsaimniecībai bija finansiāli apgrūtinoši?** |

1. Jā, ļoti apgrūtinoši

2. Jā, nedaudz apgrūtinoši

3. Nē, nebija apgrūtinoši

4. Zobu pārbaude vai ārstēšana nevienam nebija nepieciešama

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **23.**HS220 | **Vai pēdējo 12 mēnešu laikā izdevumi par medikamentiem Jūsu mājsaimniecībai bija finansiāli apgrūtinoši?** *Medikamenti – produkti, kurus lieto lai mazinātu slimības simptomus, novērstu saslimšanu vai uzlabotu veselības stāvokli. Tie var būt gan ārsta izrakstīti vai ieteikti medikamenti, gan arī medikamenti, kurus lieto pēc savas iniciatīvas (piemēram, dažādas zāles (t.sk. augu valsts medikamenti, homeopātiskie preparāti), pilieni, tabletes, sīrupi, uztura bagātinātāji, gēli, ziedes u.c.).**Sievietēm: lūdzu, neiekļaujiet kontracepcijas tabletes un citus kontraceptīvus hormonālos līdzekļus.*  |

1. Jā, ļoti apgrūtinoši

2. Jā, nedaudz apgrūtinoši

3. Nē, nebija apgrūtinoši

4. Medikamenti nevienam nebija nepieciešami

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **24.**PH080 | **Cik reizes pēdējo 12 mēnešu laikā Jūs savas veselības dēļ apmeklējāt zobārstu, ortodontu vai zobu higiēnistu?***Neņem vērā vizītes pie ārsta citu personu veselības problēmu dēļ.* |

1. Ne reizi

2. 1–2 reizes

3. 3–5 reizes

4. 6–9 reizes

5. 10 vai vairāk reizes

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **25.**PH090 | **Cik reizes pēdējo 12 mēnešu laikā Jūs konsultējāties par savu veselību ar ģimenes (vispārējās prakses) ārstu?***Konsultācijas pieņemšanas laikā ārsta kabinetā, mājas vizītes laikā, kā arī attālinātās konsultācijas.**Neņem vērā telefonsarunas, lai norunātu tikšanos ar ārstu, saņemtu recepti u.tml., kā arī vizītes pie ārsta citu personu veselības problēmu dēļ.* |

1. Ne reizi

2. 1–2 reizes

3. 3–5 reizes

4. 6–9 reizes

5. 10 vai vairāk reizes

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **26.**PH100 | **Cik reizes pēdējo 12 mēnešu laikā Jūs konsultējāties par savu veselību ar ārstu speciālistu?***Tās var būt gan klātienes, gan attālinātās konsultācijas ar dažādiem speciālistiem (piemēram, ķirurgu, neirologu, psihiatru, acu ārstu, kardiologu u.c.).**Neiekļauj konsultācijas ar ģimenes ārstu, zobārstu, zobu higiēnistu un ortodontu.**Neņem vērā telefonsarunas, lai norunātu tikšanos ar ārstu, saņemtu recepti u.tml., kā arī vizītes pie ārsta citu personu veselības problēmu dēļ.* |

1. Ne reizi

2. 1–2 reizes

3. 3–5 reizes

4. 6–9 reizes

5. 10 vai vairāk reizes

*Nezinu, atsakos atbildēt*

**Ievads 5**

Nākamie jautājumi būs par fiziskajām aktivitātēm un uztura paradumiem.

**8. filtrs**

Ja persona ir nodarbināta (3-EU-SILC 1. jautājumā atzīmēta 1. atbilde (PL031=1) → 27. jautājums (PH122), citos gadījumos → 28. jautājums (PH132).

|  |  |
| --- | --- |
| **27.**PH122 | **Kādā veidā Jūs pārsvarā veicat savus pašreizējos darba pienākumus?***Jāņem vērā galvenie darba pienākumi tipiskā nedēļā.**Ja aktivitātes ir ļoti dažādas, tad jānovērtē to vidējo fizisko intensitāti.* |

1. Galvenokārt sēdus

2. Galvenokārt stāvus

3. Galvenokārt staigājot vai strādājot ar mērenu fizisku piepūli

4. Galvenokārt strādājot ar lielu fizisku piepūli

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **28.**PH132 | **Cik bieži Jūs tipiskā nedēļā nodarbojaties ar fiziskām aktivitātēm, kas nav saistītas ar darba pienākumu veikšanu?***Tās ir sporta aktivitātes vai brīvā laika pavadīšanas aktivitātes, kuru ilgums ir vismaz 10 min. un to laikā kaut nedaudz paātrinās elpošana vai sirdsdarbība (piemēram, fitness, aerobika, peldēšana, ātra soļošana, braukšana ar velosipēdu, t.sk. turp un atpakaļ uz darbu, skolu, universitāti, lēna skriešana, futbols, basketbols u.c.).* |

1. Divreiz vai vairākas reizes dienā

2. Vienreiz dienā

3. 4–6 reizes nedēļā

4. 1–3 reizes nedēļā

5. Retāk nekā reizi nedēļā

6. Ne reizi

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **29.**PH142 | **Cik bieži tipiskā nedēļā šajā gadalaikā Jūs uzturā lietojat augļus** **(izņemot jebkāda veida augļu sulu)?***Iekļauj svaigus, saldētus, konservētus vai žāvētus augļus.*  |

1. Divreiz vai vairākas reizes dienā

2. Vienreiz dienā

3. 4–6 reizes nedēļā

4. 1–3 reizes nedēļā

5. Retāk nekā reizi nedēļā

6. Ne reizi

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **30.**PH152 | **Cik bieži tipiskā nedēļā šajā gadalaikā Jūs uzturā lietojat dārzeņus vai dārzeņu salātus** **(izņemot jebkāda veida dārzeņu sulu, dārzeņu zupu un kartupeļus)?***Neiekļauj arī pārtikas izstrādājumus, kuru sastāvā nav tikai dārzeņi (piemēram, dārzeņu pīrāgs).* |

1. Divreiz vai vairākas reizes dienā

2. Vienreiz dienā

3. 4–6 reizes nedēļā

4. 1–3 reizes nedēļā

5. Retāk nekā reizi nedēļā

6. Ne reizi

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **31.**PEE10 | **Cik bieži pēdējo 12 mēnešu laikā Jūs uzturā lietojat sarkano gaļu, putnu gaļu vai zivis (t.sk. jūras veltes)?***Sarkanā gaļa ir, piemēram, liellopa gaļa, cūkgaļa, jēra gaļa.* |

1. Katru dienu

2. Katru nedēļu

3. Retāk nekā katru nedēļu

4. Nemaz/ esmu veģetārietis vai vegāns

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **32.**PH171 | **Cik bieži pēdējo 12 mēnešu laikā Jūs lietojāt tabaku saturošus izstrādājumus (cigaretes, cigārus, karsējamās tabakas izstrādājumus u.tml.) vai citus līdzīgus izstrādājumus (elektroniskās cigaretes ar/bez nikotīnu, nikotīna spilventiņus u.tml.)?***Neiekļauj nikotīnu saturošus izstrādājumus, kas paredzēti smēķēšanas atmešanai (piemēram, plāksteri, košļājamās gumijas, aerosolus).* |

1. Katru dienu

2. Dažas reizes nedēļā

3. Dažas reizes mēnesī

4. Dažas reizes gadā

5. Ne reizi

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **33.**PH180 | **Cik bieži pēdējo 12 mēnešu laikā Jūs lietojāt jebkāda veida alkoholiskos dzērienus (alu, vīnu, sidru, stipros alkoholiskos dzērienus, kokteiļus, gatavos jauktos dzērienus, pašbrūvētus alkoholiskos dzērienus u.c.)?** |

1. Katru dienu

2. Dažas reizes nedēļā

3. Dažas reizes mēnesī

4. Dažas reizes gadā

5. Ne reizi

*Nezinu, atsakos atbildēt*

**Ievads 6**

Turpinājumā sekos daži jautājumi par Jūsu veselības stāvokli.

Atgādinām, ka Jūsu sniegtā informācija ir konfidenciāla un visas atbildes tiks izmantotas tikai apkopotā veidā.

|  |  |
| --- | --- |
| **34.**PH101\_B | **Vai Jums ir redzes problēmas?**  |

1. Nē, redzu bez grūtībām → 37

2. Jā, redzu ar nelielām grūtībām

 35

3. Jā, redzu ar lielu piepūli

4. Jā, nevaru redzēt nemaz → 37

*Nezinu, atsakos atbildēt* → 35

|  |  |
| --- | --- |
| **35.**PH101 | **Vai Jūs ikdienā nēsājat brilles vai kontaktlēcas?** |

1. Jā → 36

2. Nē

37

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **36.**PH101\_A | **Kā Jūs redzat, lietojot brilles vai kontaktlēcas?**  |

1. Redzu bez grūtībām

2. Redzu ar nelielām grūtībām

3. Redzu ar lielu piepūli

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **37.**PH111\_B | **Vai Jums ir dzirdes problēmas?**  |

1. Nē, dzirdu bez grūtībām → 40

2. Jā, dzirdu ar nelielām grūtībām

 38

3. Jā, dzirdu ar lielu piepūli

4. Jā, nevaru dzirdēt nemaz → 40

*Nezinu, atsakos atbildēt* → 38

|  |  |
| --- | --- |
| **38.**PH111 | **Vai Jūs lietojat dzirdes aparātu?** |

1. Jā → 39

2. Nē

40

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **39.**PH111\_A | **Kā Jūs dzirdat, lietojot dzirdes aparātu?** |

1. Dzirdu bez grūtībām

2. Dzirdu ar nelielām grūtībām

3. Dzirdu ar lielu piepūli

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **40.**PH121 | **Vai Jums ikdienā ir grūtības staigāt vai uzkāpt un nokāpt pa pakāpieniem?**  |

1. Nē, nav grūtību

2. Jā, ir nelielas grūtības

3. Jā, ir lielas grūtības

4. Jā, nespēju to nemaz

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **41.**PH131 | **Vai Jums ir grūtības atcerēties vai koncentrēties?***Neiekļauj īslaicīgas problēmas, kas radušās, piemēram, darba pārslodzes vai stresa rezultātā.*  |

1. Nē, nav grūtību

2. Jā, ir nelielas grūtības

3. Jā, ir lielas grūtības

4. Jā, nemaz nespēju atcerēties vai koncentrēties

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **42.**PH141 | **Vai Jums ir grūtības ar pašaprūpi, piemēram, mazgāšanos vai apģērbšanos?***Neiekļauj īslaicīgas problēmas.* |

1. Nē, nav grūtību

2. Jā, ir nelielas grūtības

3. Jā, ir lielas grūtības

4. Jā, nespēju to nemaz

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **43.**PH151 | **Vai Jums ir ikdienas saziņas problēmas, piemēram, grūtības saprast vai tikt saprastam?***Saziņa ietver ikdienas komunikāciju, piemēram, mutvārdu, rakstu vai zīmju valodu.* |

1. Nē, nav grūtību

2. Jā, ir nelielas grūtības

3. Jā, ir lielas grūtības

4. Jā, nespēju to nemaz

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **44.**PH110b | **Kāds ir Jūsu augums (bez apaviem)?** |

|\_\_|\_\_|\_\_| cm

*Nezinu, atsakos atbildēt*

|  |  |
| --- | --- |
| **45.**PH110a | **Kāds ir Jūsu svars (bez apģērba un apaviem)?***Sievietēm: ja esat grūtniece, lūdzu, norādiet ķermeņa svaru pirms grūtniecības.*  |

1) 3-EU-SILC nākamajai personai

2) Aptaujas beigas, ja pēdējā persona

|\_\_|\_\_|\_\_| kg

*Nezinu, atsakos atbildēt*

**Paldies par piedalīšanos aptaujā!**