

[www.fit4work-aal.eu](http://www.fit4work-aal.eu)

# Fit4WORK

SELF-MANAGEMENT OF PHYSICAL AND MENTAL FITNESS OF OLDER WORKERS



## CO-FUNDED BY



AAL  
PROGRAMME

BR The National Centre  
for Research and Development



ZonMw

USFiscat EXECUTIVE AGENCY FOR  
HIGHER EDUCATION,  
RESEARCH, DEVELOPMENT  
AND INNOVATION  
INNOVATION AND CREATIVITY FUNDING

REPUBLIC OF SLOVENIA  
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION,  
SCIENCE AND TECHNOLOGY

## PARTNERS



"Jožef Stefan" Institute

UNIE KBO



teamnet  
transforming technology



# User requirements survey

---

*Ambient Assisted Living Joint Programme project no. AAL-2013-6-060*

*Deliverable 2.1, version 1.01*

Lead author: Ellen Busink, UniekBO

Co-authors: Michał Kosiedowski, Poznań Supercomputing and Networking Center

Mitja Lustřek, Jozef Stefan Institute

Przemysła Lutomski, Eugeniusz Piasecki Unviersity School for Physical Education

Laura Rodriguez, SGS Tecnos SA

Aleksander Stroiński, Poznań Supercomputing and Networking Center

Robert Szeklicki, Eugeniusz Piasecki Unviersity School for Physical Education

© Fit4Work Project Consortium

This document is made publicly available free of charge to all interested readers, however it cannot be reproduced or copied without the explicit permission of the Fit4Work consortium or AAL Association.

Published on 12<sup>th</sup> of August 2014

Current revision published on 31<sup>st</sup> of January, 2016

The Fit4Work project is co-financed through the AAL Joint Programme by:

- European Commission
- National Centre for Research and Development, Poland
- Ministry of Industry, Energy and Tourism, Spain
- Executive Agency for Higher Education, Research Development and Innovation Funding, Romania
- Ministry of Higher Education, Science and Technology, Slovenia
- The Netherlands Organisation for Health Research and Development (ZonMW), The Netherlands

## Table of contents

1. Introduction.....	5
2. The purpose of the survey.....	6
3. The survey .....	9
Annex A. National language questionnaires .....	17
The Netherlands .....	17
Poland.....	26
Slovenia .....	35
Spain .....	44
Romania.....	54

## 1. Introduction

The Fit4Work project aims to design and develop an innovative system based on novel Information and Communication Technologies for use by a specific target group – older adults with paid or voluntary occupation. To ensure that this system is designed in a way accepted by the potential end users and the resulting potential product fulfills market needs, the Fit4Work working team planned to involve the representative of end users in the project from the very beginning. This is the primary objective of WP2 and will be achieved through various means, including a widespread study on the needs of the target groups performed through a survey. The survey will aim to gather responses from at least 50 persons aged 55 and more in five countries participating to the project: the Netherlands, Poland, Romania, Slovenia and Spain.

To this end we defined a common questionnaire enabling us to collect important guidelines concerning further design and development works, as well as basis for the future business model of the resulting Fit4Work product. The questionnaire has been defined in English, which is the working language of the project. This questionnaire has been translated into languages native to the persons residing in the countries involved in the project.

The rationale for the survey and the defined questions are presented in Chapter 2.

Chapter 3 contains the questionnaire as designed by the Fit4Work working team.

The native language translations of the questionnaire to be used to survey the representatives of the potential end users are attached in Annex A.

## 2. The purpose of the survey

### 2.1. Fit4Work system

The Fit4Work project aims to propose a system targeted at delivering an innovative easy-to-use and unobtrusive product that will support older workers and the relevant stakeholders in reducing and managing physical and mental stress resulting from their occupation and daily duties. By incorporating advanced ICT technologies, the system will provide ambient ways of monitoring physical and mental activities at work. Smart algorithms will use the information collected to provide context-sensitive personalized recommendations for adjusting the workplace and behavior at work, as well as define long-term individual lifestyle plans to meet the demands of the work taking into consideration the worker's age. It is foreseen that the designed system will use a smartphone as the main user device and will connect with other devices worn by the user (i.e. wearable devices) and/or installed in their working environment.

### 2.2. Survey construction

The Fit4Work system is aimed to work in a specific environment. This environment includes several dimensions which must be addressed by the designers of the system. These dimensions are:

- health and fitness status of the target population (i.e. persons over 55 years of age);
- characteristics of the occupation of the target population;
- users' attitude towards various pieces of technology foreseen for potential use by the system;
- future commercialization of the developed solution.

This lead us to create a questionnaire as presented in Chapter 3. This questionnaire contains the following block of questions:

#### *A. Background*

Good understanding of the potential differences of various subgroups of the target end users requires us to collect information about the background of the respondents. An obvious information is the country of residence, as the survey will be performed in five specific countries. Furthermore, the questionnaire will ask for the age of the respondent (through selecting one of the 5-year age groups), the gender of the respondent, the type of the area they live in and their highest level of education.

#### *B. Health status and occupation*

The health and occupation paradigms are connected strictly with each other in the context of the Fit4Work system. Therefore we decided to ask the questions related to these areas within one block. The questions ask about:

- the overall health and physical fitness of the respondent;
- types of physical activity undertaken by the respondent;
- difficulties in undertaking physical activity;
- the type of occupation of the respondent;
- types of physical activities undertaken by the respondent as part of their occupation;
- the amount of the physical activity undertaken by the respondent;

- occurrence of physical and mental stress connected with occupation of the respondent.

### *C. Familiarity with technology*

Another paradigm of the Fit4Work system is the use of information and communication technologies. Therefore it is important to find out how the potential users of the system use the technologies potentially available to them today.

In this block we aim to ask about the following issues:

- to what extent are various technologies known to the respondent;
- whether the respondent owns various technologies;
- how often the respondent uses various technologies;
- how does the respondent rate the technology they own.

It must be noted that question no. 26 directly relates to the envisaged method of monitoring physical activity of the user, which recognizes the type of activity using the smartphone's accelerometer. This method starts with recognizing the location of the smartphone on the body of the user<sup>1</sup>.

### *D. User requirements*

The central element of the Fit4Work solution is the smartphone. Therefore, we decided to ask the respondents about the features of the smartphone they own and/or use in order to understand to what extent potential Fit4Work system users accept this technology, and what they would like to improve in them.

### *E. Interest for Fit4Work technology*

Finally, we aim to use the opportunity of the questionnaire to gather information that can help to create the right business model for commercializing and marketing of the Fit4Work solution. This is done in two blocks – the general interest in the solution and its potential designs (block E) and the interest in the eventual product (block F). For block E we prepared questions related to the following issues:

- respondent's interest in smartphone-based technologies for improving health;
- respondent's willingness to use various technologies for improving their health and the place of their use;
- respondent's interest in features related to sharing information collected by the Fit4Work system with others.

### *F. Purchasing the Fit4Work technology*

In the block related to the final Fit4Work product we aim to collect target end users' views on the following areas:

- the interest of the respondent in purchasing a product like the proposed system;

---

<sup>1</sup> Gjoreski, H., Kozina, S., Lustrek, M., & Gams, M. (2014). Using multiple contexts to distinguish standing from sitting with a single accelerometer. In *ECAI* (pp. 1015-1016).

- the channels of distribution and marketing of the product which would work best for the respondent;
- familiarity of the respondent with products from similar areas;
- the price of the product and/or service incorporating Fit4Work technology acceptable to the respondent.

### *Other elements of the questionnaire*

To complete the questionnaire form, we added also an introduction explaining the purpose of the survey and the assumptions for the Fit4Work system, and a block of final questions related to the potential willingness of the respondent to take part in the pilot. The latter could potentially help in recruiting the users for the field trials planned for the Netherlands and Poland.



### 3. The questionnaire

In this chapter we present the final result of the work of task 2.1 team in the first 3 months of the project realization - the Fit4Work questionnaire.

#### Questionnaire Fit4Work

##### *Introduction*

Fit4work is a project funded by the AAL JP programme from the European Commission, which stands for Ambien Assisted Living Joint Programme. This programme aims to provide ICT based solutions for prevention and management of chronic conditions of elderly people.

Fit4Work is an innovative solution that will support older workers (50+) and relevant stakeholders, in reducing and managing physical and mental stress resulting from their occupation or volunteer work. A smartphone and other wearable devices will gather information of an individual, on for example heart rate, physical activity and mental stress. Additionally, sensors are put in the working and personal environment to detect and eliminate hazards that might exist. Together with the other devices they will monitor and identify too high levels from physical and/or mental stress. Consequently, your smartphone will provide you with suggestions to reduce this level at work and at home. Such as adjustments of desk chair, breathing exercises, taking more regularly a break etc.

Fit4Work's main aim is to achieve a highly integrative system that is non-obtrusive in your day-to-day life. It is meant to support you in maintaining your physical and mental health while being at work. Therefore, we would like to ask you to fill in this questionnaire. Mainly, to gain an understanding of the need of this innovation, the user requirements and features we need to take into consideration. You can fill in this questionnaire anonymously.

At the end of the questionnaire we will ask you if you would be interested in participating in further research. We highly value your perspective and would like to receive as much feedback as possible. If interested, you are able to leave your contact details at the end of this survey. These contact details will only be used for this research and will not be given to any other organisation.

Filling in this questionnaire will take approximately 45 minutes.

Thank you very much!

### Section A: Background

1. How old are you?
  - a. 55-60
  - b. 61-65
  - c. 66-70
  - d. 70-75
2. What is your gender?
  - a. Male
  - b. Female
3. What type of area do you live in?
  - a. Rural
  - b. Urban
4. What is your level of education?
  - a. No education
  - b. Primary education
  - c. Secondary education
  - d. Higher education
  - e. Other
  - f. Prefer not to say

### Section B: Health status & occupation

5. How would you rate your health status?
  - a. Excellent
  - b. Good
  - c. Fair
  - d. Poor
  - e. Very poor
6. How would you rate your physical fitness?
  - a. Excellent
  - b. Good
  - c. Fair
  - d. Poor
  - e. Very poor
7. What kind of exercises do you do, such as cycling, hiking, gardening etc.?
8. Do you face difficulty with staying physically active in your daily life?
  - a. Yes
  - b. No
9. If yes, could you tell us why?

10. What is your main occupation?

- a. I'm employed
- b. I do volunteer work
- c. Other

11. What kind of activities do you do at work, volunteer work or other, please fill in the table below

	Very often	Often	Sometimes	Seldom	Never
At work I sit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At work I stand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At work I walk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At work I lift heavy loads	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
After working I am tired	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At work I sweat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Other physical stressful activities	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. In comparison with others of my own age I think my work, volunteer work, other is physically

- a. Much heavier
- b. Heavier
- c. As heavy
- d. Lighter
- e. Much lighter

13. Do you engage in physical activity (such as sports, gardening, dancing etc.)?

- a. Yes
- b. No

14. If yes, which physical activity do you do most frequently?

- a. How many hours a week?
- b. How many months a year?

15. If you have a second major physical activity, what is it?

- a. How many hours a week?
- b. How many months a year?

16. In comparison with others of my own age I think my physical activity during leisure time is:

- a. Much more
- b. More
- c. The same
- d. Less
- e. Much less

## SELF-MANAGEMENT OF PHYSICAL AND MENTAL FITNESS OF OLDER WORKERS

Project coordinator: Poznań Supercomputing and Networking Center, ul. Jana Pawła II 10, 61-139 Poznań, Poland, email: fit4work@fit4work-aal.eu

17. During leisure time: please fill in the table below

	Very often	Often	Sometimes	Seldom	Never
I sweat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I play sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I watch television	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I walk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I cycle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. How many minutes do you walk and/or cycle per day to and from work, school and shopping?

- a. <5
- b. 5-15
- c. 15-30
- d. 30-45
- e. >45

19. Do you feel like you have a lot of stress at work?

- a. Yes
- b. No

20. If yes, is this mainly mental or physical stress or both?

- a. Mental stress
- b. Physical stress
- c. Both mental and physical stress

### Section C: Familiarity with technology

21. How familiar are you with....?

	Very good	Good	Fair	Poor	Very poor	I don't have
<b>Computer</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Smartphone</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tablet</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Digital TV</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Computer: device to use the internet, e-mail, write and Skype

Smartphone: cell phone with touch screen

Tablet: small computer with touch screen

Digital TV: TV receives signal in a digital format instead of analogue

22. How often do you use the computer?

- a. Every day
- b. Once a week
- c. Once a month
- d. Once a year
- e. I don't have a computer

- 
23. If you own a smartphone, what type of smartphone do you own?
- iPhone
  - Android
  - Windows
  - I don't know
24. Are you able to use a smartphone properly or would you welcome extra support in this?
- No, I am able to use this well
  - Yes, extra support would be welcome
25. If you own a smartphone, on what occasions do you have it with you? You can choose more than one option.
- At home
  - At the workplace
  - During exercising
  - On other occasions (shopping, visiting friends, holiday etc.)
26. Where do you usually carry your phone? You can choose more than one option.
- Pocket, please specify which pocket such as trousers, blouse, or jacket.
  - Shoulder bag
  - Backpack
  - Belt holster
  - Other, please specify:
27. Do you have an internet connection at home?
- Yes
  - No
28. If yes, how familiar are you with the Internet?
- Very good
  - Good
  - Fair
  - Poor
  - Very poor
29. How often do you use the Internet?
- Every day
  - Once every two days
  - Once a week
  - Less than once a week
30. If you have an internet connection, how would you evaluate your internet connection?
- Very good
  - Good
  - Bad
  - I don't know

**Section D: User Requirements, if you don't own a smartphone you can skip this section!**

31. How do you appreciate the following features in your smartphone?

	Excellent	Good	Neutral	Fair	Poor
Simplicity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usability	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Design	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attractiveness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
It is fashionable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Others that you would like to add:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Are there specific features that you would like to improve on your smartphone?

- a. Yes
- b. No

33. If yes, which features would that be?

**Section E: Interest for Fit4Work technology**

34. Would you be interested in a technology for your smartphone that will improve your health at work and at home?

- a. Yes
- b. No

35. What would be your willingness to use/wear the devices listed below for improving your health status?

	Very willing	Willing	Neutral	Not willing	Not willing at all
Computer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smartphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digital TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tablet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wrist device	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Clothes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Device under mattress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Computer: device to use the internet, e-mail, write and Skype

Smartphone: cell phone with touch screen

Digital TV: TV receives signal in a digital format instead of analogue

Tablet: small computer with touch screen

Wrist device: Same size as a watch that would monitor for example your heart rate

Clothes: shirt or jacket with sensors to monitor for example your heart rate.

Device under mattress: A device that will be under your mattress, although you will not feel it whilst sleeping that would monitor your sleeping patterns.

36. With regards to clothes when and where would you be willing to wear them? You can choose more than one answer
- At work
  - At home
  - On other occasions such as shopping, meeting with friends etc.
37. For optimal performance of the Fit4Work technology environmental-sensors would have to be placed in the working and home environment. Would these be acceptable if it would improve your health status?

	Yes	No
At work	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At home	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Through the Fit4Work technology you will be able to exchange your performance with other users, discuss ideas, exchange opinions etc. Would you be interested in such a feature?
- Yes
  - No
39. The Fit4Work technology is developed by specialists from different fields. We would like to offer the possibility for users to be in contact with fitness instructor, psychologist and physiotherapist. Would you be interested in such a element to come with this technology?
- Yes
  - No

40. How worried are you about the following for this product:

	Very worried	Worried	Little worried	Not worried at all
Privacy of data	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Too much interference	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lack of control	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Section F: Purchasing the Fit4Work technology

41. If this technology was available today and its price was right for you, would you purchase it?
- Yes, as soon as it was in the market
  - Yes, but I would wait for some time
  - I am not sure if I would buy it or not
  - Most likely I would not buy it
  - No, I would not buy it
42. If this technology were available today, where do you like to purchase the product?
- Specialised store
  - Department store
  - Internet
  - Other (please specify):

43. Do you know products with similar characteristics?
- Yes, please specify:
  - No
44. Which of the following sources do you prefer to get information about this technology?
- Internet sites
  - Magazines
  - Sales people
  - Friends or family
  - Radio
  - Television
45. How much would you be willing to pay for this product in total?
- Less than 600 euros
  - 600-1.000 euros
  - More than 1.000 euros
46. How much would you be willing to pay for this product per month to improve your health status?
- Less than 50 euros/month
  - 50 euros/month
  - More than 50 euros/ month
47. If our new product were available today, how likely would you be to recommend it to others?
- Extremely likely
  - Very likely
  - Neutral
  - Not likely
  - Not likely at all

**Section G: Final Questions**

48. Would you be interested in participating in a pilot study later onwards in this project?
- Yes
  - No
49. Would you like to register for information during the Fit4Work project?
- Yes
  - No
50. If yes, what is your e-mail address or telephone number where we can contact you? We will only contact you on the question(s) where you ticked yes.

Thank you very much for your participation in this survey!



## Annex A. National language questionnaires

### The Netherlands

#### Enquête Fit4Work

##### *Introductie*

Fit4Work is een project gefinancierd door de Europese Commissie onder het AAL JP programma, dat kort is voor Ambient Assisted Living Joint Programme (Samenwerkings-programma voor Ondersteund Wonen). Dit programma heeft als doel om met ICT-producten, ouderen te ondersteunen in preventie en management van chronische ziektes en hen zo te helpen langer thuis te blijven wonen. De Unie KBO werkt mee aan dit AAL Project omdat veel ICT-techniek voor ouderen wordt ontwikkeld zonder ouderen zelf. Dit leidt vaak tot producten die niet of nauwelijks bruikbaar zijn. De Unie KBO vindt dat ouderen al in het ontwerpproces betrokken moeten worden, om zo de kans op bruikbare producten te vergroten.

Fit4Work is een innovatief product om oudere werknemers (50+) en relevante partijen te helpen, in het verminderen en managen van fysieke en mentale stress als gevolg van hun (vrijwilligers)werk. Een smartphone (telefoon met Internettoepassingen) en extra draagbare apparatuur verzamelen samen informatie van een individu. Bijvoorbeeld met betrekking tot hartslag, fysieke activiteit en mentale stress. Daarnaast worden sensoren in de werk- en thuisomgeving geplaatst om eventuele risico's te identificeren en elimineren. Alle apparatuur samen zal een werknemer monitoren en vervolgens te hoge niveaus van fysieke en/of mentale stress ontdekken. Waarop de smartphone een advies zal geven om dit niveau te verlagen op het werk, maar ook thuis. Voorbeelden van dit advies kunnen zijn; aanpassing bureaustoel, ademhalingsoefeningen, vaker een pauze inlassen etc.

Fit4Work's hoofddoel is om een zeer geïntegreerd systeem te ontwikkelen dat niet uw dagelijkse routine verstoort. Om hier zicht op te krijgen, zouden wij u willen vragen om de enquête in te vullen. De hoofdreden dat wij deze enquête uitvoeren is om inzicht te krijgen in de behoefte van deze innovatie, de gebruikerseisen voor dit apparaat, en andere elementen waar wij rekening mee moeten houden. U kunt de enquête anoniem invullen.

Aan het einde van de enquête vragen wij u of u zou willen deelnemen in verder onderzoek voor dit product. Uw inzichten zijn van onschatbare waarde en wij ontvangen graag zo veel mogelijk terugkoppeling. Als u interesse heeft kunt u aan het einde van de enquête uw contact gegevens invullen. Deze gegevens zullen alleen voor dit onderzoek worden gebruikt en zullen **niet** worden gestuurd aan andere organisaties.

Het invullen van deze enquête zal ongeveer 20 minuten duren.

Alvast heel hartelijk bedankt!

**Onderdeel A: Achtergrond**

1. Hoe oud bent u?
  - a. 50-55
  - b. 55-60
  - c. 61-65
  - d. 66-70
  - e. 70-75
  
2. Wat is uw geslacht?
  - a. Man
  - b. Vrouw
  
3. In wat voor gebied woont u?
  - a. Platteland
  - b. Stedelijk
  
4. Wat is uw opleidingsniveau?
  - a. Geen opleiding
  - b. Basisschool
  - c. Middelbare school
  - d. Hoger onderwijs
  - e. Anders
  - f. Wil ik liever niet zeggen

**Onderdeel B: Gezondheid & Beroep**

5. Hoe zou u uw gezondheid inschatten vergeleken met anderen van uw leeftijd?
  - a. Zeer Goed
  - b. Goed
  - c. Redelijk
  - d. Slecht
  - e. Zeer slecht
  
6. Hoe zou u uw fysieke fitheid inschatten vergeleken met anderen van uw leeftijd?
  - a. Zeer Goed
  - b. Goed
  - c. Redelijk
  - d. Slecht
  - e. Zeer slecht

7. Wat voor lichaamsbeweging doet u? Denk aan fietsen, wandelen, tuinieren etc. (open vraag)

8. Heeft u moeite om actief te blijven in uw dagelijks leven?

- a. Ja
- b. Nee

Zo ja, zou u ons kunnen vertellen waarom?

9. Wat is uw belangrijkste dagbesteding?

- a. Ik werk
- b. Ik doe vrijwilligerswerk
- c. Anders, namelijk:

10. Wat voor soort activiteiten voert u uit tijdens deze dagelijkse besteding? (werk, vrijwilligerswerk of anders), vul de tabel in:

	<b>Zeer vaak</b>	<b>Vaak</b>	<b>Soms</b>	<b>Zelden</b>	<b>Nooit</b>
Op werk zit ik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op werk sta ik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op werk wandel ik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op werk draag ik zware objecten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na mijn werk ben ik moe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op werk zweet ik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fysieke stressvolle activiteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. In vergelijking met anderen van mijn leeftijd denk ik dat mijn (vrijwilligers) werk, fysiek:

- a. Veel zwaarder is
- b. Zwaarder is
- c. Even zwaar is
- d. Lichter is
- e. Veel lichter is

12. Doet u op structurele basis aan fysieke activiteiten (sport, tuinieren, dansen etc.)?

- a. Ja
- b. Nee

13. Zo ja, welke fysieke activiteit doet u het meest? (open vraag)

- a. Hoeveel uur per week?
- b. Hoeveel maanden per jaar?

14. Als u een tweede frequente fysieke activiteit heeft wat is het?

- a. Hoe veel uur per week?
- b. Hoe veel maanden per jaar?

15. In vergelijking met anderen van mijn leeftijd denk ik dat mijn fysieke activiteit in mijn vrije tijd:

- a. Veel hoger is
- b. Hoger is
- c. Even hoog is
- d. Minder hoog is
- e. Veel minder hoog is

16. In mijn vrije tijd: vul de tabel in

	<b>Zeer vaak</b>	<b>Vaak</b>	<b>Soms</b>	<b>Zelden</b>	<b>Nooit</b>
Zweet ik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport ik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kijk ik televisie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wandel ik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiets ik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Hoe veel minuten wandelt en/of fietst u per dag voor werk, school en winkelen?

- a. <5
- b. 5-15
- c. 15-20
- d. 20-25
- e. 25-30
- f. 30-35
- g. 35-40

18. Heeft u veel stress op het werk?

- a. Ja
- b. Nee

19. Zo ja, is dit vooral fysieke of mentale stress, of allebei?

- a. Mentale stress
- b. Fysieke stress
- c. Beide mentale en fysieke stress

**Onderdeel C: bekendheid met technologie**

20. Hoe bekend bent u met .....?

	<b>Zeer goed</b>	<b>Goed</b>	<b>Redelijk</b>	<b>Slecht</b>	<b>Zeer slecht</b>	<b>Heb ik niet</b>
<b>Computer</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Smartphone</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tablet</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Digitale TV</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Computer: apparaat om gebruik te maken van het internet, e-mail, skype
- Smartphone: mobiele telefoon met Internettoepassingen
- Tablet: kleine computer met aanraakscherm
- Digitale TV: TV dat een digitaal in plaats van een analoog signaal ontvangt

21. Hoe vaak gebruikt u de computer?

- a. Elke dag
- b. Één keer per week
- c. Één keer per maand
- d. Één keer per jaar
- e. Ik heb geen computer

22. Als u een smartphone heeft, welk besturingssysteem heeft u?

- a. iPhone
- b. Android
- c. Windows
- d. Weet ik niet

23. Kunt u goed omgaan met een smartphone of zou u extra ondersteuning verwelkomen?

- a. Nee, ik ben in staat een smartphone goed te gebruiken
- b. Ja, extra ondersteuning is welkom

24. Als u een smartphone heeft, op welke gelegenheden heeft u deze bij zich? U kunt meer dan één optie kiezen.

- a. Thuis
- b. Werk
- c. Tijdens lichaamsbeweging
- d. Op andere gelegenheden (winkelen, afspraken vrienden, vakantie etc.)

25. Waar draagt u normaal uw telefoon? U kunt meer dan één optie kiezen.

- a. Zak, kunt u zeggen welke zak? (Bijvoorbeeld broek, blouse, jas)
- b. Schoudertas
- c. Rugtas
- d. Riem
- e. Anders, namelijk:

26. Heeft u een internetverbinding thuis?

- a. Ja
- b. Nee

27. Zo ja, hoe bekend bent u met het gebruik van internet?

- a. Zeer bekend
- b. Goed bekend
- c. Redelijk bekend
- d. Slecht bekend
- e. Zeer slecht bekend

28. Hoe vaak gebruikt u het internet?

- a. Elke dag
- b. Één keer in de twee dagen
- c. Één keer in de week
- d. Minder dan één keer per week

29. Als u een internet verbinding heeft, hoe zou u deze beschrijven?

- a. Zeer goed
- b. Goed
- c. Slecht
- d. Weet ik niet

**Onderdeel D: Gebruikerseisen, als u geen smartphone bezit kunt u dit onderdeel overslaan**

30. Hoe waardeert u de volgende elementen in uw smartphone?

	<b>Uitstekend</b>	<b>Goed</b>	<b>Redelijk</b>	<b>Slecht</b>	<b>Zeer slecht</b>
Eenvoud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gebruik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ontwerp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aantrekkelijkheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Modieus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere elementen die u wilt toevoegen:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Zijn er specifieke aspecten die u zou willen verbeteren op uw smartphone?
- Ja
  - Nee

32. Zo ja, welk aspecten zouden dat zijn?

#### Onderdeel E: Interesse voor technologie Fit4Work

33. Zou u geïnteresseerd zijn in een technologie voor uw smartphone dat uw gezondheid thuis en op het werk kan verbeteren?
- Ja
  - Nee

34. Hoe bereid zou u zijn om de apparaten in de tabel te dragen/gebruiken om uw gezondheid te verbeteren?

	Zeer bereid	Bereid	Neutraal	Niet bereid	Helemaal niet bereid
Computer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smartphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digitale TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tablet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Polsband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kleding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apparaat onder matras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Computer: apparaat om gebruik te maken van het internet, e-mail, skype
- Smartphone: mobiele telefoon met Internettoepassingen
- Tablet: kleine computer met aanraakscherm
- Digitale TV: TV dat een digitaal in plaats van een analoog signaal ontvangt
- Polsband: apparaat in de vorm van een horloge, dat u draagt om uw pols
- Kleding: T-shirt of jas met sensoren (om bijvoorbeeld uw hartslag te meten)
- Apparaat onder matras: Een apparaat, dat u niet voelt tijdens het slapen, en bijvoorbeeld uw slaap observeert.

35. Voor de kleding waar en wanneer zou u bereid zijn om deze te dragen? U kunt meer dan één antwoord kiezen.
- Op het werk
  - Thuis
  - Op andere gelegenheden zoals winkelen, afspraken met vrienden etc.

36. Voor optimale prestatie zou er in de omgeving op het werk en thuis sensoren geplaatst worden. Zouden deze acceptabel zijn, als u weet dat deze uw gezondheid kunnen verbeteren?

	Ja	Nee
Op het werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

37. Met de Fit4Work technologie is het mogelijk prestaties uit te wisselen met andere gebruikers, meningen uit te wisselen etc. zou u geïnteresseerd zijn in zo'n optie?

- a. Ja
- b. Nee

38. De Fit4Work technologie wordt ontwikkeld door specialisten uit verschillende vakgebieden. Wij willen graag de optie bieden om in contact te staan met bijvoorbeeld een fitnessinstructeur, psycholoog en fysiotherapeut. Zou u geïnteresseerd zijn in zo'n optie?

- a. Ja
- b. Nee

39. Hoe bezorgd bent u over de volgende elementen van dit product:

	<b>Zeer bezorgd</b>	<b>Bezorgd</b>	<b>Weinig bezorgd</b>	<b>Niet bezorgd</b>
Privacy van informatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teveel storingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weinig controle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### **Onderdeel F: Aanschaf van de Fit4Work technologie**

40. Als het product vandaag beschikbaar was en u kon het betalen, zou u dit product aanschaffen?

- a. Ja, zodra het op de markt komt
- b. Ja, maar ik zou even wachten met de aanschaf
- c. Ik weet niet zeker of ik het zou kopen
- d. Ik zou het waarschijnlijk niet kopen
- e. Nee, ik zou het niet kopen

41. Als deze technologie vandaag beschikbaar was, waar zou u het product willen kopen?

- a. Gespecialiseerde winkel
- b. Gewone winkel
- c. Internet
- d. Anders, namelijk:

42. Kent u soortgelijke producten?

- a. Ja
- b. Nee

43. Bij welke van de volgende bronnen zou u uw informatie over dit product zoeken?

- a. Internet websites
- b. Tijdschriften
- c. Verkoper in de winkel
- d. Vrienden of familie
- e. Radio
- f. Televisie



44. Hoe veel zou u in totaal voor dit product willen betalen?
- Minder dan 600 euro
  - 600 tot 1.000 euro
  - Meer dan 1.000 euro
45. Hoeveel zou u per maand willen betalen voor dit product om uw gezondheid te verbeteren?
- Minder dan 50 euro per maand
  - 50 euro per maand
  - Meer dan 50 euro per maand
46. Als het product vandaag beschikbaar was, hoe waarschijnlijk zou het zijn dat u dit product aan anderen zou aanraden?
- Zeer waarschijnlijk
  - Waarschijnlijk
  - Neutraal
  - Niet Waarschijnlijk

**Onderdeel G: Interesse in verder onderzoek**

47. Zou u geïnteresseerd zijn in deelname aan verder onderzoek voor dit product, bijvoorbeeld het testen van een prototype?
- Ja
  - Nee
48. Wilt u zich registreren om informatie van Fit4Work te ontvangen tijdens de ontwikkeling?
- Ja
  - Nee
49. Zo ja, wat is uw e-mail adres of telefoonnummer waar we u op kunnen bereiken?

Heel erg bedankt voor uw deelname in deze enquête!

## Poland

### Ankieta Fit4Work

#### *Wprowadzenie*

Fit4work to projekt finansowany przez Komisję Europejską w ramach Programu Wspólnego AAL (Ambient Assisted Living Joint Programme). Program ma na celu dostarczenie innowacyjnych rozwiązań informatycznych wspierających codzienne funkcjonowanie osób po 55 roku życia.

Wynikiem projektu Fit4Work będzie innowacyjne rozwiązanie ICT, którego celem jest redukcja niekorzystnych obciążeń fizycznych i psychicznych wynikających z obowiązków zawodowych u osób pracujących w wieku 55+. Zamierza się wykorzystać smartfony i inne urządzenia, które pracownik będzie nosił przy sobie oraz czujniki rozmieszczone w miejscu pracy i w domu. Na podstawie danych: częstość skurczów serca, temperatura otoczenia, poziom stresu, poziom aktywności fizycznej, itd.) zebranych przez te urządzenia pracownik otrzyma sugestie i rekomendacje co należy zmienić lub jakie działania należy przedsięwziąć w celu redukcji stresu i niekorzystnych obciążeń fizycznych (np. dostosować położenie krzesła, wykonać ćwiczenia oddechowe, podjąć kilkuminutową przerwę, wywietrzyć pokój, itd.)

Głównym celem projektu Fit4Work jest opracowanie rozwiązania, które będzie nieuciążliwe i przyjazne dla pracownika w codziennej pracy zawodowej. Rozwiązanie to ma wspierać utrzymywanie fizycznego i psychicznego dobrostanu pracownika co przysłuży się zwiększeniu komfortu pracy, wydajności oraz zadowolenia. W związku z tym, chcielibyśmy prosić o wypełnienie niniejszej ankiety, które pozwoli nam lepiej zrozumieć Państwa potrzeby i wymagania dla opracowania przyszłego rozwiązania. Ankiety można wypełnić anonimowo.

W końcowej części ankiety zapytamy Państwa, czy byliby Państwo zainteresowani udziałem w dalszych badaniach. Wysoko cenimy Państwa opinie i chcielibyśmy otrzymywać od Państwa jak najwięcej informacji zwrotnych o naszych pomysłach. Swoje dane kontaktowe można podać na końcu tej ankiety. Dane kontaktowe będą wykorzystywane wyłącznie do badań i nie będą udostępniane żadnej innej osobie lub organizacji.

Ankieta składa się z pytań jednokrotnego wyboru (chyba, że w pytanie jest napisane inaczej). Wybraną opcję należy podkreślić lub zakreślić literę porządkową (a, b, c, d, ...).

Wypełnienie ankiety zajmie około 20 minut.

Serdecznie dziękujemy!

### Sekcja A: Dane demograficzne

1. Ile masz lat?
  - a. 55-60
  - b. 61-65
  - c. 66-70
  - d. 71+
  
2. Jaka jest Twoja płeć?
  - a. mężczyzna
  - b. kobieta
  
3. Gdzie mieszkasz?
  - a. na wsi
  - b. w mieście
  
4. Jakie posiadasz wykształcenie?
  - a. brak
  - b. podstawowe
  - c. średnie
  - d. wyższe
  - e. inne ..... (podaj jakie?)
  - f. nie chcę odpowiadać na to pytanie

### Section B: Stan zdrowia i zawód

5. Jak oceniasz swój stan zdrowia?
  - a. bardzo dobry
  - b. dobry
  - c. umiarkowany
  - d. słaby
  - e. bardzo słaby
  
6. Jak oceniasz swoją sprawność fizyczną?
  - a. bardzo dobra
  - b. dobra
  - c. umiarkowana
  - d. słaba
  - e. bardzo słaba
  
7. Wymień jakie wykonujesz ćwiczenia fizyczne? (np. jazda na rowerze, praca w ogródku, wspinaczka, itp.)?  
.....

8. Czy utrzymanie codziennej aktywności fizycznej sprawia Tobie trudność?

- a. tak
- b. nie

9. Jeśli tak, proszę opisz dlaczego?

10. Jaki jest charakter Twojej pracy?

- a. pracownik etatowy
- b. wolontariusz
- c. inny

11. Jaki rodzaj aktywności fizycznej towarzyszy Tobie w codziennej pracy? Proszę wypełnić tabelę poniżej (zaznaczając krzyżykiem wybraną opcję).

	<b>Bardzo często</b>	<b>Często</b>	<b>Czasami</b>	<b>Rzadko</b>	<b>Nigdy</b>
Siedzę w pracy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stoję w pracy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chodzę w pracy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dźwigam ciężkie rzeczy w pracy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Po pracy jestem zmęczony	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W pracy wykonuję czynności, które powodują pocenie się	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W pracy wykonuję inne zadania obciążające fizycznie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. W porównaniu do innych w moim wieku uważam, że moja praca jest fizycznie:

- a. o wiele cięższa
- b. cięższa
- c. porównywalnie ciężka
- d. lżejsza
- e. o wiele lżejsza

13. Czy podejmujesz regularną aktywność fizyczną w wolnym czasie (czy uprawiasz sport, uczęszczasz na tańce, itp.)?

- a. tak
- b. nie

14. Jeśli tak, to którą aktywności fizyczną podejmujesz najczęściej (wpisz nazwę)? .....

- a. Ile łącznie godzin w tygodniu? .....
- b. Ile miesięcy w roku (jaką część roku)? .....

15. Czy podejmujesz często jeszcze inną aktywności fizyczną. Jeśli tak to podaj jaką?

- a. Ile łącznie godzin w tygodniu?
- b. Ile miesięcy w roku?

16. W porównaniu do innych osób w moim wieku, uważam, że mój poziom aktywności fizycznej w czasie wolnym jest:

- a. zdecydowanie wyższy
- b. wyższy
- c. porównywalny
- d. niższy
- e. zdecydowanie niższy

17. W wolnym czasie: proszę wypełnić tabelę poniżej (zaznaczając krzyżykiem wybraną opcję).

	<b>Bardzo często</b>	<b>Często</b>	<b>Czasami</b>	<b>Rzadko</b>	<b>Nigdy</b>
Wykonuje czynności powodujące pocenie się	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uprawiam sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oglądam telewizję	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spaceruję	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeżdżę rowerem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Ile minut łącznie w ciągu dnia chodzisz, spacerujesz lub jeździsz rowerem w drodze do pracy, na zakupy, itp.?

- a. <5
- b. 5-15
- c. 15-30
- d. 30-45
- e. >45

19. Czy uważasz, że Twoja praca jest stresująca?

- a. tak
- b. nie

20. Jeśli tak, to czy Twoja praca jest?
- a. tylko stresująca psychicznie
  - b. tylko obciążająca fizycznie
  - c. zarówno stresująca psychicznie jak i obciążająca fizycznie

**Section C: Znajomość technologii komputerowych**

21. Jak dobrze znasz się na obsłudze: (zaznaczając krzyżykiem wybraną opcję)

	<b>Bardzo dobrze</b>	<b>Dobrze</b>	<b>Nieźle</b>	<b>Słabo</b>	<b>Bardzo słabo</b>	<b>W ogóle</b>
<b>Komputer</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Smartfon</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tablet</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Telewizor Cyfrowy</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Komputer: stacjonarny lub laptop, służący do wysyłania maili, przeglądania internet, itp.

Smartphone: telefon komórkowy z ekranem dotykowym

Tablet: mały komputer z ekranem dotykowym

Telewizor cyfrowy: Telewizor przystosowany do odbioru sygnału cyfrowego zamiast analogowego

22. Jak często korzystasz z komputera?
- a. codziennie
  - b. raz w tygodniu
  - c. raz w miesiącu
  - d. raz w roku
  - e. nie używam komputera
23. Jaki rodzaj smartfonu posiadasz?
- a. iPhone
  - b. Android
  - c. Windows Phone
  - d. nie posiadam smartfonu
24. Czy poradziłbyś sobie z obsługą smartfonu czy potrzebowałbyś pomocy?
- a. nie, poradziłbym sobie samemu
  - b. tak, pomoc byłaby potrzebna
25. Kiedy i gdzie korzystasz z smartfonu? Możesz wybrać więcej niż jedną opcję.
- a. w domu
  - b. w pracy
  - c. podczas ćwiczeń fizycznych
  - d. przy innych okazjach (podczas zakupów, spotkań towarzyskich, wakacji, itp.)

26. Gdzie najczęściej nosisz swój telefon? Możesz wybrać więcej niż jedną opcję.

- a. w kieszeni (proszę podaj w której kieszeni? Spodni, kurtki, marynarki, itp.)
- b. w torbie/torebce
- c. w plecaku
- d. na pasku
- e. w innym miejscu (jakim?):

27. Czy masz dostęp do Internet w domu?

- a. tak
- b. nie

28. Jeśli tak, jak oceniasz swoje umiejętności korzystania z Internetu?

- a. bardzo dobre
- b. dobre
- c. umiarkowane
- d. słabe
- e. bardzo słabe

29. Jak często korzystasz z Internetu?

- a. codziennie
- b. co drugi dzień
- c. raz na tydzień
- d. mniej niż raz na tydzień

30. Jeśli posiadasz dostęp do Internetu, jak oceniłbyś swoją usługę dostępu do Internetu?

- a. bardzo dobrze
- b. dobrze
- c. źle
- d. nie wiem

**Section D: Wymagania użytkownika, jeśli nie posiadasz smartfonu proszę pominąć tę sekcję!**

31. Jak oceniasz następujące cechy swojego smartfonu (zaznaczając krzyżykiem wybraną opcję)?

	doskonale	dobrze	neutralnie	umiarkowanie	słabo
Prostota obsługi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Użyteczność	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wygląd i kształt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atrakcyjny wizualnie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy jest modny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Inne cechy, które chciałbyś dodać:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Czy chciałbyś coś poprawić w swoim smartfonie?

- a. tak
- b. nie

33. Jeśli tak, to co chciałbyś poprawić w swoim smarfonie?

.....

**Section E: Zainteresowanie rozwiązaniem Fit4work powstałym w wyniku projektu**

34. Czy byłbyś zainteresowany rozwiązaniem na Twój smartfon, które poprawiło by Twoje codzienne funkcjonowanie (w tym stan zdrowia)?

- a. tak
- b. nie

35. Z jakich urządzeń z tabeli poniżej jesteś gotów korzystać w celu poprawy Twojego zdrowia (zaznaczając krzyżykiem wybraną opcję)?

	<b>Bardzo chętnie</b>	<b>Chętnie</b>	<b>Neutralnie</b>	<b>Niechętnie</b>	<b>Zdecydowanie niechętnie</b>
Komputer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smartfon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Telewizor Cyfrowy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tablet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urządzenie noszone na nadgarstku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Odzież	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urządzenie pod materacem w łóżku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Komputer: stacjonarny lub laptop, służący do wysyłania maili, przeglądania internet, itp.

Smartphone: telefon komórkowy z ekranem dotykowym

Telewizor cyfrowy: Telewizor przystosowany do odbioru sygnału cyfrowego zamiast analogowego

Tablet: mały komputer z ekranem dotykowym

Urządzenie na nadgarstek: urządzenie przypominające zegarek lub będące zegarkiem, noszone na nadgarstku, które może np. monitorować Twój puls lub ciśnienie.

Odzież: ubrania, które może np. monitorować Twój puls lub ciśnienie.

Urządzenie pod materac w łóżku: urządzenie rejestrujące jakość Twojego snu.

36. W przypadku ubrań gdzie mógłbyś je nosić? Możesz wybrać więcej niż jedną opcję.

- a. w pracy
- b. w domu
- c. przy innych okazjach, np. zakupach, spotkaniach towarzyskich, w czasie wolny, itd.

37. Czy zgodziłbyś się na rozmieszczenie w Twoim domu lub w Twojej pracy czujników (monitorujących otoczenie: temperaturę, ilość dwutlenku węgla, naświetlenie, itp.) jeśli miały to poprawić Twój stan zdrowia (zaznaczając krzyżykiem wybraną opcję)?



	Tak	Nie
W pracy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W domu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Czy chciałbyś by rozwiązanie Fit4work umożliwiło Tobie kontakt z innymi użytkownikami tego rozwiązania (np. wymiana informacji, możliwość dyskusji).

- a. tak
- b. nie

39. Czy chciałbyś by rozwiązanie Fit4work umożliwiło Tobie kontakt ze specjalistami (np.: trener, psycholog, fizjoterapeuta, itp.)?

- a. tak
- b. nie

40. Co najbardziej niepokoi Ciebie przy korzystaniu z rozwiązań komputerowych (zaznaczając krzyżykiem wybraną opcję):

	bardzo niepokoi	niepokoi	lekko niepokoi	w ogóle nie niepokoi
Bezpieczeństwo danych	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zbyt duża ingerencja w moje życie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brak pełnej kontroli (np. nad czujnikami)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Section F: Potencjalny zakup rozwiązania Fit4work powstałego w wyniku projektu

41. Jeśli rozwiązanie Fit4work byłby dostępne dzisiaj i jego cena byłaby dla Ciebie akceptowalna to czy byś z niego skorzystał?

- a. tak, jeśli tylko pojawi się na rynku
- b. tak, ale poczekałbym jeszcze trochę
- c. nie jest pewien czy kupiłbym czy nie
- d. najprawdopodobniej bym nie kupił
- e. na pewno bym nie kupił

42. Jeśli rozwiązanie Fit4work byłby dostępne dzisiaj, gdzie byś je kupił?

- a. w sklepie specjalistycznym
- b. w domu towarowym
- c. przez Internet
- d. inne (proszę podaj gdzie?):

43. Czy znasz inne podobne urządzenie lub rozwiązanie?

- a. tak, (proszę podaj jakie?):
- b. nie

44. Gdzie szukałbyś informacji o tym rozwiązaniu?

- a. strona internetowa
- b. czasopisma
- c. sprzedawca
- d. znajomi lub rodzina
- e. radio
- f. telewizja

45. Ile byłbyś w stanie łącznie wydać na to rozwiązanie?

- a. mniej niż 2500zł
- b. 2500zł – 4000zł
- c. więcej niż 4000zł

46. Ile byłbyś w stanie łącznie wydać na to rozwiązanie miesięcznie?

- a. mniej niż 200zł miesięcznie
- b. 200zł miesięcznie
- c. więcej niż 200zł miesięcznie

47. Jeśli rozwiązanie Fit4work byłby dostępne dzisiaj, czy poleciłbyś je innym ?

- a. zdecydowanie tak
- b. raczej tak
- c. nie wiem
- d. raczej nie
- e. zdecydowanie nie

**Section G: Podsumowanie:**

48. Czy chciałbyś uczestniczyć w badaniach pilotażowych nad rozwiązaniem Fit4work?

- a. tak
- b. nie

49. Czy chciałbyś otrzymywać informacje o pracach nad rozwiązaniem Fit4work?

- a. tak
- b. nie

50. Jeśli tak, proszę podaj adres email lub telefon.

Dziękujemy bardzo za udział w ankiecie!

## Slovenia

### Anketa o projektu Fit4Work

Fit4Work je projekt, ki ga financira program Ambient Assisted Living (AAL) Evropske komisije. Cilj tega programa je razvoj rešitev za pomoč starejšim pri vsakdanjem življenju in delu, ki temeljijo na informacijsko-komunikacijski tehnologiji.

Fit4Work je takšna inovativna rešitev, ki bo starejšim delavcem (50+) pomagala obvladovati fizične in psihične napore, ki so posledica njihove službe ali prostovoljnega dela. Pametni telefon in druge senzorske naprave bodo o delavcu zbirale pomembne informacije – denimo o gibanju in srčnem utripu. Senzorji za ugotavljanje neprimernih razmer bodo nameščeni tudi na delovnem mestu. Delavec bo tako lahko dobil lastnim potrebam in položaju prilagojene nasvete za ureditev delovnega okolja in vaje za zmanjšanje stresa. Doma pa mu bo na voljo program fizične vadbe s pomočjo osebne virtualnega vaditelja in infrardečega senzorja za gibanje.

Projekt Fit4Work si bo prizadeval razviti rešitev, ki bo za uporabnika kar najbolj koristna in čim manj vsiljiva. Da bo to lahko dosegel, pa mora dobro razumeti potrebe in želje starejših delavcev. Zaradi tega vas prosimo, da izpolnite to anketo. Izpolnite jo lahko anonimno, izpolnjevanje pa vam ne bo vzelo več kot pol ure.

Na koncu ankete vas bomo vprašali, če želite sodelovati pri nadaljnjih raziskavah v projektu Fit4Work. Vaš pogled na tehnologijo, ki jo razvijamo, je za nas namreč dragocen, zato si želimo od vas dobiti čim več koristnih informacij. Če vas nadaljnje sodelovanje zanima, vas prosimo, da svoje podatke za stik vpišete na koncu ankete. Te podatke bomo uporabili samo za potrebe projekta Fit4Work in jih ne bomo delili z nikomer.

Najlepša hvala!

**Razdelek A: Ozadje**

1. Koliko ste stari?
  - a.  50–55
  - b.  56–60
  - c.  61–65
  - d.  66–70
  - e.  71–75
  
2. Katerega spola ste?
  - a.  Moški
  - b.  Ženska
  
3. V kakšnem okolju živite?
  - a.  Na podeželju
  - b.  V mestu
  
4. Kakšna je vaša izobrazba?
  - a.  Nedokončana osnovna šola
  - b.  Osnovna šola
  - c.  Srednja šola
  - d.  Višja ali visoka
  - e.  Drugo
  - f.  Ne želim povedati

**Razdelek B: Zdravje in delo**

5. Kako bi ocenili svoje zdravje?
  - a.  Odlično
  - b.  Dobro
  - c.  Srednje dobro
  - d.  Slabo
  - e.  Zelo slabo
  
6. Kako bi ocenili svojo fizično pripravljenost?
  - a.  Odlična
  - b.  Dobra
  - c.  Srednje dobra
  - d.  Slaba
  - e.  Zelo slaba

7. Kako se rekreirate (npr. kolesarite, hodite, vrtnarite)?
8. Imate težave s tem, da ste v vsakdanjem življenju fizično dejavni (npr. iz zdravstvenih razlogov ali zaradi pomanjkanja časa)?
- Da
  - Ne
9. Če da, nam lahko zaupate, zakaj?
10. Kaj je vaše glavno delo?
- Zaposlen(a) sem
  - Opravljam prostovoljno delo
  - Drugo

11. Katere dejavnosti opravljate pri delu / prostovoljnem delu / drugem?

	Zelo pogosto	Pogosto	Včasih	Redko	Nikoli
Pri delu sedim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pri delu stojim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pri delu hodim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pri delu dvigam težka bremena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Po delu sem utrujen(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pri delu se potim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opravljam druge fizično naporne dejavnosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Menim, da je moje delo / prostovoljno delo / drugo v primerjavi z drugimi ljudmi moje starosti fizično:
- Mnogo napornejše
  - Napornejše
  - Enako naporno
  - Manj naporno
  - Mnogo manj naporno
13. Ali ste fizično dejavni (se npr. ukvarjate s športom, vrtnarite, plešete)?
- Da
  - Ne
14. Če da, katera je vaša najpogostejša dejavnost?
- Koliko ur na teden porabite zanjo?
  - Koliko mesecev na leto jo opravljate?

15. Če imate drugo najpogostejšo fizično dejavnost, katera je?

- a. Koliko ur na teden porabite zanjo?
- b. Koliko mesecev na leto jo opravljate?

16. Menim, da sem v primerjavi z drugimi ljudmi moje starosti v prostem času fizično:

- a.  Mnogo dejavnejši
- b.  Dejavnejši
- c.  Enako dejaven
- d.  Manj dejaven
- e.  Veliko manj dejaven

17. V prostem času:

	Zelo pogosto	Pogosto	Včasih	Redko	Nikoli
Se potim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se ukvarjam s športom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gledam televizijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hodim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kolesarim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Koliko minut na dan hodite ali kolesarite na delo, z dela, med nakupovanjem in drugimi opravki (izven rekreacije)?

- a.  <5
- b.  5–15
- c.  15–30
- d.  30–45
- e.  >45

19. Se vam zdi, da sta na delu pod znatnim stresom?

- a.  Da
- b.  Ne

20. Če da, je ta stres psihični, fizični ali obeh vrst?

- a.  Psihični
- b.  Fizični
- c.  Obeh vrst

## Razdelek C: Poznavanje tehnologije

21. Kako domači ste z ...?

	Zelo	Precej	Srednje	Malo	Zelo malo	Ne poznam
<b>Računalnikom</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Pametnim telefonom</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Tablico</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Digitalnim televizorjem</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

Računalnik: naprava za brskanje po internetu, e-pošto, urejanje slik, pisanje ...

Pametni telefon: mobilni telefon z zaslonom na dotik

Tablica: majhen računalnik z zaslonom na dotik in navadno brez tipkovnice

Digitalni televizor: televizor, ki signal sprejema digitalno namesto analogno

22. Približno kako pogosto uporabljate računalnik?

- a. [ ] Vsak dan
- b. [ ] Enkrat tedensko
- c. [ ] Enkrat mesečno
- d. [ ] Enkrat letno
- e. [ ] Ne uporabljam

23. Če imate pametni telefon, katere vrste je?

- a. [ ] iPhone
- b. [ ] Z operacijskim sistemom Android
- c. [ ] Z operacijskim sistemom Windows
- d. [ ] Ne vem

24. Če imate pametni telefon, ali ga lahko uporabljate brez večjih težav ali pri tem potrebujete pomoč?

- a. [ ] Lahko ga uporabljam brez večjih težav
- b. [ ] Prav bi mi prišla pomoč

25. Če imate pametni telefon, kdaj ga imate s sabo? Lahko izberete več možnosti.

- a. [ ] Doma
- b. [ ] Na delovnem mestu
- c. [ ] Med rekreacijo
- d. [ ] Ob drugih priložnostih (med nakupovanjem, obiski, počitnicami)

26. Kje navadno nosite telefon? Lahko izberete več možnosti.

- a. [ ] V žepu – navedite (npr. od hlač, jopiča):
- b. [ ] V naramni torbi
- c. [ ] V nahrbtniku
- d. [ ] V toku za pasom
- e. [ ] Drugje – navedite:

27. Ali imate doma internetno povezavo?

- a.  Da
- b.  Ne

28. Kako domači ste z internetom?

- a.  Zelo
- b.  Precej
- c.  Srednje
- d.  Malo
- e.  Zelo malo

29. Približno kako pogosto uporabljate internet?

- a.  Vsak dan
- b.  Enkrat na dva dni
- c.  Enkrat na teden
- d.  Manj kot enkrat na teden

30. Če imate internetno povezavo, kako bi jo ocenili?

- a.  Zelo dobra
- b.  Dobra
- c.  Slaba
- d.  Ne vem

**Razdelek D: Uporabniške zahteve; če nimate pametnega telefona, lahko ta razdelek izpustite**

31. Kako pomembne so vam naslednje lastnosti pametnega telefona?

	<b>Zelo</b>	<b>Precej</b>	<b>Srednje</b>	<b>Malo</b>	<b>Zelo malo</b>
Enostavnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uporabnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oblika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Privlačnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Modnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drugo – navedite:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Ima pametni telefon kake konkretne lastnosti, ki bi jih radi izboljšali?

- a.  Da
- b.  Ne



33. Če da, katere lastnosti so to?

### Razdelek E: Zanimanje za tehnologijo Fit4Work

34. Bi vas zanimala tehnologija, povezana s pametnim telefonom, ki bi izboljšala vaše zdravje pri delu in doma?

- a. Da
- b. Ne

35. Kako pripravljeni bi bili uporabljati ali nositi naslednje naprave, če bi vam pomagale izboljšati zdravje?

	Zelo	Precej	Srednje	Malo	Nič
Računalnik	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Pametni telefon	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Digitalni televizor	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Tablico	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Zapestnico	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Senzorska oblačila	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Napravo pod žimnico	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

Računalnik: naprava za brskanje po internetu, e-pošto, urejanje slik, pisanje ...

Pametni telefon: mobilni telefon z zaslonom na dotik

Tablica: majhen računalnik z zaslonom na dotik in navadno brez tipkovnice

Digitalni televizor: televizor, ki signal sprejema digitalno namesto analogno

Zapestnica: podobne velikosti in oblike kot ura, npr. za merjenje srčnega utripa

Senzorska oblačila: majica ali drugo oblačilo s senzorji, ki bi npr. merilo srčni utrip

Naprava pod žimnico: naprava, ki bi jo namestili pod žimnico in je pri spanju ne bi občutili, a bi vseeno spremljala vaše spanje

36. Kje bi bili pripravljeni nositi senzorska oblačila? Lahko izberete več možnosti.

- a. [ ] Na delu
- b. [ ] Doma
- c. [ ] Ob drugih priložnostih (med nakupovanjem, obiski, počitnicami)

37. Za optimalno delovanje tehnologije Fit4Work bi morali biti okoljski senzorji nameščeni v delovnem in domačem okolju (npr. za temperaturo in kakovost zraka). Bi bilo to sprejemljivo, če bi izboljšalo vaše zdravje?

	Da	Ne
Na delu	[ ]	[ ]
Doma	[ ]	[ ]

38. Tehnologija Fit4Work bi vam lahko omogočila primerjavo z drugimi uporabniki ter izmenjavo zamisli in mnenj. Bi vas to zanimalo?

- a.  Da
- b.  Ne

39. Tehnologija Fit4Work vključuje strokovnjake z različnih področij. Uporabnikom bi radi ponudili možnost za stik z vaditeljem fizične vadbe, psihologom in fizioterapevtom. Bi vas to zanimalo?

- a.  Da
- b.  Ne

40. Koliko vas pri tehnologiji Fit4Work skrbi ...?

	<b>Zelo</b>	<b>Srednje</b>	<b>Malo</b>	<b>Nič</b>
Da bodo vaši osebni podatki dostopni drugim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Da vas bo motila pri vsakdanjem življenju	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Da bo uravnavala vaše življenje brez vašega nadzora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### **Razdelek F: Nakup izdelka Fit4Work**

41. Če bi bil izdelek na voljo in bi bila cena primerna, bi ga kupili?

- a.  Takoj, ko bi prišel na trg
- b.  Bi, ampak bi nekoliko počakal(a)
- c.  Nisem prepričan(a)
- d.  Najbrž ne
- e.  Ne

42. Če bi bil izdelek na voljo, kje bi ga najraje kupili?

- a.  V specializirani trgovini
- b.  V veleblagovnici
- c.  Prek spleta
- d.  Drugje – navedite:

43. Poznate kake podobne izdelke?

- a.  Da – navedite:
- b.  Ne

44. Katere vire bi najraje uporabili za seznanitev z izdelkom Fit4Work?

- a.  Splet
- b.  Revije
- c.  Prodajalce
- d.  Prijatelje in sorodnike
- e.  Radio
- f.  Televizijo

45. Koliko bi bili skupno pripravljene odšteti za izdelek?

- a.  Manj kot 600 EUR
- b.  600–1.000 EUR
- c.  Več kot 1.000 EUR

46. Kolikšno naročnino bi bili pripravljene plačati za izdelek?

- a.  Manj kot 50 EUR/mesec
- b.  50 EUR/mesec
- c.  Več kot 50 EUR/mesec

47. Če bi bil izdelek Fit4Work na voljo, menite, bi ga priporočili drugim?

- a.  Zelo verjetno
- b.  Verjetno
- c.  Morda
- d.  Malo verjetno
- e.  Zelo malo verjetno

#### **Razdelek G: Končna vprašanja**

48. Bi vas zanimalo sodelovati v pilotni študiji v nadaljevanju projekta Fit4Work?

- a.  Da
- b.  Ne

49. Želite med projektom dobivati informacije o napredku?

- a.  Da
- b.  Ne

50. Če da, nam lahko zaupate e-poštni naslov ali telefonsko številko? Z vami bomo stopili v stik le v zvezi z vprašanjem, na katerega ste odgovorili z da.

Najlepša hvala za sodelovanje pri anketi.

## Spain

### Cuestionario Fit4Work

#### INTRODUCCIÓN

Fit4work es un proyecto financiado por el programa AALJP de la Comisión Europea, este programa tiene como objetivo proporcionar soluciones basadas en las TIC para la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas de las personas mayores.

Fit4Work es una solución innovadora que apoya a los trabajadores de mayor edad (+ 50 años) y las partes interesadas pertinentes, para reducir y controlar el estrés físico y mental que resulta de su trabajo o voluntariado. Un Smartphone o teléfono inteligente y otros dispositivos portátiles (wearables) recogerán información acerca de la persona, como por ejemplo la frecuencia cardíaca, la actividad física y el estrés mental. Además, se colocarán sensores tanto en el entorno laboral como en el personal, para detectar y eliminar los riesgos que puedan existir. Estos sensores junto con otros dispositivos monitorizarán e identificarán altos niveles de estrés mental y/o físico.

Como consecuencia, su teléfono inteligente ( Smartphone) le proporcionará consejos para reducir este nivel de estrés en el trabajo y en casa, tales como, ajustes correctos para la silla, ejercicios de respiración, regular los tiempos de descanso, etc.

El objetivo principal del proyecto Fit4Work es lograr un sistema integrado y no intrusivo que pueda usar en su día a día, con el fin de ayudarle a mantener la salud física y mental durante el trabajo.

Es por ello que nos gustaría que cumplimentases este cuestionario, que está diseñado principalmente con el fin de comprender tanto las necesidades de los usuarios como los requisitos y características que deben tenerse en cuenta a la hora de llevar a cabo el proyecto. Este cuestionario es anónimo. Al final del cuestionario se pregunta sobre su interés en participar en futuras investigaciones. Puesto que valoramos muy positivamente su perspectiva nos gustaría recibir tanta información como sea posible. Si está interesado, puede dejar sus datos de contacto al final de la encuesta. Sus datos personales únicamente serán utilizados para esta investigación y en ningún caso serán entregados a otra organización.

El cuestionario dura alrededor de 45 minutos.

Muchas gracias por su colaboración

**BLOQUE A: ANTECEDENTES**

1. Edad
  - a. 50-55
  - b. 56-60
  - c. 61-65
  - d. 66-70
  
2. Género
  - a. Hombre
  - b. Mujer
  
3. Entorno en el vive
  - a. Rural
  - b. Urbano (ciudad)
  
4. Nivel de estudios
  - a. Sin estudios
  - b. Primaria
  - c. Secundaria
  - d. Estudios superiores
  - e. Otros
  - f. No sabe/no contesta

**BLOQUE B: ESTADO DE TU SALUD Y OCUPACIÓN**

5. ¿Cómo valora su estado de salud?
  - a. Excelente
  - b. Bueno
  - c. Normal
  - d. Malo
  - e. Muy malo
  
6. ¿Cómo valora su estado físico?
  - a. Excelente
  - b. Bueno
  - c. Normal
  - d. Malo
  - e. Muy malo

## SELF-MANAGEMENT OF PHYSICAL AND MENTAL FITNESS OF OLDER WORKERS

Project coordinator: Poznań Supercomputing and Networking Center, ul. Jana Pawła II 10, 61-139 Poznań, Poland, email: fit4work@fit4work-aal.eu

7. ¿Qué tipo de ejercicio hace? Por ejemplo, ciclismo, senderismo...

8. ¿Tienes alguna dificultad para estar físicamente activo en el día a día?

- a. Sí
- b. No

9. Sí tienes alguna dificultad, ¿Puede decirnos por qué?

10. ¿Cuál es tu principal ocupación?

- a. Estoy trabajando
- b. Hago trabajo voluntario
- c. Otros

11. ¿Qué tipo de actividades realiza durante su trabajo (ya seas trabajador, voluntario u otro). Por favor, complete el siguiente cuadro:

	Muy a menudo	A menudo	A veces	Rara vez	Nunca
Durante el trabajo estoy sentado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durante el trabajo estoy de pie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durante el trabajo camino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durante el trabajo levanto cargas pesadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Después del trabajo me encuentro cansado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durante el trabajo sudo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras actividades físicas estresantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. En comparación con otras personas de mi edad, creo que mi ocupación (trabajo, voluntariado, etc.) es físicamente: \_\_\_\_\_
- Mucho más duro
  - Más duro
  - Igual de duro
  - Ligero
  - Muy ligero
13. ¿Práctica algún tipo de actividad física (Como algún deporte, jardinería, bailes, etc.)?
- Sí
  - No
14. En caso afirmativo, ¿Qué actividad práctica con mayor frecuencia?
- ¿cuántas horas a la semana?
  - ¿cuántos meses al año?
15. Si practica otra segunda actividad física , ¿Cual es?
- ¿cuántas horas a la semana?
  - ¿cuántos meses al año?
16. En comparación con personas de mi edad, creo que la cantidad de actividad que realizo durante mi tiempo libre es:
- Mucho más
  - Más
  - Igual
  - Menos
  - Mucho menos

17. Durante el tiempo libre: por favor, complete el siguiente cuadro

	<b>Muy a menudo</b>	<b>A menudo</b>	<b>A veces</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>
Sudo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hago deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veo la television	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voy con la bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. ¿Cuántos minutos al día camina y/o usala bicicleta, para ir y volver al trabajo, a la escuela o ir de compras?
- <5
  - 5-15
  - 15-30
  - 30-45
  - >45

19. ¿Siente que tienes un alto nivel de estrés en el trabajo?

- a. Sí
- b. No

20. En caso afirmativo, ¿este estrés es físico, mental o ambos?

- a. Estrés mental
- b. Estrés físico
- c. Estrés mental y físico

**BLOQUE C: FAMILIARIDAD CON LA TECNOLOGÍA**

21. ¿Cómo está de familiarizado con los siguientes dispositivos tecnológicos?

	Muy Buena	Buena	Normal	Mala	Muy mala	No tengo
<b>Ordenador</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Teléfono inteligente o smartphone</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tablet</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TV digital</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Computer: dispositivo para uso de internet, e-mail, escribir y usar Skype*

*Teléfono Inteligente o Smartphone: teléfono con pantalla táctil*

*Tablet: pequeño ordenador con pantalla táctil*

*TV Digital: televisión que recibe señal digital en vez de analógica*

22. ¿Con qué frecuencia usa el ordenador?

- a. Todos los días
- b. Una vez a la semana
- c. Una vez al mes
- d. Una vez al año
- e. No uso el ordenador

23. Si tiene un telefono inteligente, ¿de qué tipo es?

- a. iPhone
- b. Android
- c. Windows
- d. No lo se



24. ¿Utiliza el teléfono inteligente correctamente o es bienvenida algún tipo de ayuda para usarlo?
- No, lo utilizo sin problema
  - Sí, agradezco un poco de ayuda
25. Si tiene un teléfono inteligente o un smartphone, ¿cuándo lo lleva consigo? Puede elegir más de una opción.
- En casa
  - En el trabajo
  - Cuando hago ejercicio
  - En otras ocasiones: compras, visitas a amigos, vacaciones, etc.
26. ¿Dónde lleva normalmente el teléfono? Puede elegir más de una opción
- Bolsillo de la ropa. Por favor, especifique si es en los pantalones, chaqueta o una camisa:  
.....
  - Bolso
  - Mochila
  - Cinturón
  - Otro. Por favor especifique el lugar: .....
27. ¿Tiene conexión a internet en casa?
- Sí
  - No
28. En caso afirmativo, ¿cómo es su relación con internet?
- Muy buena
  - Buena
  - Normal
  - Mala
  - Muy mala
29. ¿Con qué frecuencia usa internet?
- Todos los días
  - Una vez cada dos días
  - Una vez a la semana
  - Menos de una vez a la semana
30. Si tiene conexión a internet, ¿cómo considera que es la calidad de esta conexión?
- Muy buena
  - Buena
  - Mala
  - No lo sé

**BLOQUE D: REQUISITOS DEL USUARIO, ¡¡ SI NO TIENE TELÉFONO INTELIGENTE O SMARTPHONE, PUEDE SALTAR ESTE BLOQUE, PASE AL BLOQUE E!**

31. ¿Cómo valora las siguientes características de tu teléfono inteligente o smartphone?

	Excelente	Bueno	Neutral	Normal	Malo
Simplicidad/Sencillez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usabilidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diseño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atractivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De moda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras características que quieras añadir:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. ¿Hay alguna característica específica que le gustaría mejorar en su teléfono?

- a. Sí
- b. No

33. En caso afirmativo, ¿Cuáles serían?

**BLOQUE E: INTERÉS POR LA TECNOLOGÍA FIT4WORK**

34. ¿Estaría interesado en una tecnología para tu smartphone que le ayudase a mejorar su salud en el trabajo y en casa?

- a. Sí
- b. No

35. ¿Cuál sería su grado de interés en la utilización de los dispositivos que se enumeran a continuación como apoyo para mejorar su estado de salud actual.

	Muy interesado	Interesado	Neutral	No interesado	No interesado en absoluto
Ordenador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teléfono inteligente o smartphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TV digital	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tablet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dispositivo de muñeca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ropa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dispositivo para colocar debajo del colchón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ordenador: dispositivo para uso de internet, e-mail, escribir y usar Skype

Teléfono Inteligente o Smartphone: teléfono con pantalla táctil

Tablet: pequeño ordenador con pantalla táctil

TV Digital: television que recibe señal digital en vez de analógica

Dispositivo de muñeca: Dispositivo del mismo tamaño que un reloj que monitorizaría por ejemplo la frecuencia cardíaca

Ropa: camisa o chaqueta con sensores para monitorizae, por ejemplo, la frecuencia cardíaca

Dispositivo para colocar debajo del cochón: Dispositivo que estará bajo su colchón que controla los patrones de sueño, aunque usted no lo sentirá mientras duerme

36. Respecto a la utilización de ropa como apoyo para la mejora del estado de salud, ¿En que ámbito estaría dispuesto a usarla? Puede elegir más de una opción.

- En el trabajo
- En casa
- Otras ocasiones: de compras, de vacaciones, visitando a alguien, etc.

37. Para unrendimiento óptimo de la tecnología del proyecto Fit4Work, tendrían que colocarse sensores ambientales en el entorno laboral y doméstico. ¿Aceptaría esto si tu estado de salud mejorase?

	Sí	No
En el trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Con la tecnología del Fit4Work, usted puede llegar a intercambiar sus resultados con otras personas, debatir ideas e intercambiar opiniones. ¿Estaría interesado en esta característica?

- a. Sí
- b. No

39. La tecnología del proyecto Fit4Work está siendo desarrollada por especialistas de diferentes campos. Nos gustaría ofrecer la posibilidad de que los participantes estuvieran en contacto con un fisioterapeuta, un psicólogo y un entrenador. ¿Estaría interesado en esta posibilidad?

- a. Sí
- b. No

40. ¿Cómo le preocupan los siguientes aspectos?

	<b>Muy Preocupado</b>	<b>Preocupado</b>	<b>Un poco preocupado</b>	<b>No me preocupa</b>
Privacidad de los datos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mucha interferencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de control	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**BLOQUE F: COMPRA DE LA TECNOLOGÍA DE FIT4WORK**

41. Si la tecnología estuviera disponible a día de hoy y su precio fue adecuado, ¿lo compraría?

- a. Sí, tan pronto como saliese al mercado
- b. Sí, pero esperaría un poco
- c. No estoy seguro de si lo compraría o no
- d. Lo más probable es que no lo comprase
- e. No, no lo compraría

42. Si esta tecnología estuviese disponible a día de hoy, ¿dónde le gustaría comprarla?

- a. Tiendas especializadas
- b. Grandes almacenes
- c. Internet
- d. Otros (por favor, especifica cuál/cuales):.....

43. ¿Conoce algún producto con características similares?

- a. Sí, (por favor, especifica cuál/cuales):
- b. No

44. ¿Cuál de las siguientes fuentes prefiere para obtener información acerca de esta tecnología?

- a. Internet
- b. Revistas
- c. Personal del departamento comercial
- d. Amigos y/o familia
- e. Radio
- f. Televisión

45. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar en total por un producto así?

- a. Menos de 600 euros
- b. 600-1.000 euros
- c. Más de 1.000 euros

46. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar al mes por este producto para mejorar tu estado de salud?

- a. Menos de 50 euros/mes
- b. 50 euros/mes
- c. Más de 50 euros/ mes

47. Si este producto estuviera disponible a día de hoy, ¿cómo de probable sería que lo recomendará a otras personas?

- a. Extremadamente probable
- b. Muy probable
- c. Probable
- d. Poco probable
- e. Improbable

#### **BLOQUE G: PREGUNTAS FINALES**

48. ¿Estaría interesado en participar en un estudio piloto más adelante para este proyecto?

- a. Sí
- b. No

49. ¿Le gustaría recibir información durante el proyecto Fit4Work?

- a. Sí
- b. No

50. En caso afirmativo, ¿puede proporcionarnos un e-mail o número de teléfono para contactar con usted? Sólo nos pondremos en contacto con usted para informarle acerca de aquellas preguntas donde ha marcado la casilla "sí".

***¡¡Muchas gracias por su participación en la encuesta!!***

## Romania

### Chestionar Fit4Work

#### *Introducere*

Fit4Work este un proiect finanțat de Programul AAL JP (Ambient Assisted Living Joint Programme). Acest program este conceput să ofere soluții bazate pe Tehnologia Informației și Comunicații pentru prevenirea și gestionarea bolilor persoanelor în vârstă.

Fit4Work este o soluție inovatoare care îi va ajuta pe angajații în vârstă (50+) și părțile interesate relevante să reducă și să gestioneze stresul fizic și mental rezultat din munca profesională și din activitatea de voluntariat. Telefonul inteligent/smartphone sau alte dispozitive portabile vor aduna informații despre o anumită persoană. De exemplu, informații referitoare la: ritmul cardiac, activitatea fizică și stres mental.

În plus, se amplasează senzori în mediul personal și de lucru pentru a detecta și elimina pericolele care pot exista. Aceștia vor monitoriza și identifica, împreună cu celelalte dispozitive, nivelul prea mare de stres fizic și/sau mental. În consecință, telefonul Dvs. inteligent/smartphone vă va da sugestii pentru a reduce acest nivel la muncă și acasă. Printre recomandări se numără ajustarea scaunului de birou, exerciții de respirație, pauzele luate cu regularitate etc.

Principalul scop al Fit4Work este să ofere un sistem care se poate integra foarte ușor, care nu este intruziv în viața Dvs. de zi cu zi. Scopul său este să vă ajute să vă păstrați sănătatea fizică și mentală, cât timp sunteți la lucru. De aceea vă rugăm să completați acest chestionar; în esență, pentru a înțelege nevoia acestei inovații, cerințele utilizatorului și caracteristicile pe care trebuie să le luăm în considerare. Puteți completa chestionarul sub anonimat.

La finalul chestionarului vă vom întreba dacă ați dori să participați pe viitor la alte sondaje de opinie. Apreciem foarte mult opiniile Dvs. și ne-am dori să primim, pe cât posibil, cât mai multe păreri. Dacă vă interesează, puteți lăsa detaliile de contact la finalul chestionarului. Aceste detalii de contact vor fi folosite exclusiv pentru această tehnologie, în scop de cercetare, și nu vor fi cedate către nicio altă organizație.

Completarea chestionarului va dura aproximativ 45 de minute.

Vă mulțumim foarte mult!

### Secțiunea A: Profil

1. Ce vârstă aveți?
  - a. 55-60
  - b. 61-65
  - c. 66-70
  - d. 71-75
2. Sunteți de sex feminin sau masculin?
  - a. Masculin
  - b. Feminin
3. În ce tip de mediu locuiți?
  - a. Rural
  - b. Urban
4. Care este nivelul Dvs. de studii?
  - a. Fără studii
  - b. Școala primară
  - c. Școala gimnazială
  - d. Studii superioare
  - e. Altul
  - f. Prefer să nu spun

### Secțiunea B: Starea de sănătate și profesia

5. Cum ați califica starea Dvs. de sănătate?
  - a. Excelentă
  - b. Bună
  - c. Bunicică
  - d. Nu prea bună
  - e. Proastă
6. Cum ați califica condiția Dvs. fizică?
  - a. Excelentă
  - b. Bună
  - c. Bunicică
  - d. Nu prea bună
  - e. Proastă
7. Ce tip de mișcare faceți, cum ar fi ciclism, drumeții, grădinărit etc?
8. Aveți probleme cu menținerea unei activități fizice constante în viața de zi cu zi?
  - a. Da
  - b. Nu
9. Dacă răspunsul anterior este afirmativ, ne puteți spune de ce?

10. Care este principala Dvs. ocupație?

- a. Sunt angajat
- b. Fac muncă de voluntariat
- c. Altele

11. Vă rugăm să completați tabelul de mai jos, cu tipul de activități pe care le faceți la muncă, în timpul voluntariatului sau altele

	Foarte des	Adesea	Uneori	Rareori	Niciodată
La locul de muncă stau pe scaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La locul de muncă stau în picioare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La locul de muncă merg mult pe jos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La locul de muncă ridic obiecte grele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
După ce lucrez, mă simt obosit(ă)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La locul de muncă transpir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alte activități stresante din punct de vedere fizic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Prin comparație cu alte persoane de vârsta mea cred că munca mea de voluntariat sau alta este din punct de vedere fizic:

- a. Mult mai grea
- b. Mai grea
- c. La fel de grea
- d. Mai ușoară
- e. Mult mai ușoară

13. Practicați activități fizice (sporturi, grădinărit, dans etc.)?

- a. Da
- b. Nu

14. În caz afirmativ, care este activitatea fizică pe care o practicați cel mai frecvent?

- a. Câte ore săptămânal?
- b. Câte luni pe an?



15. Dacă există și o a doua activitate fizică importantă pe care o practicați, care este aceasta?

- a. Câte ore săptămânal?
- b. Câte luni pe an?

16. Prin comparație cu alte persoane de vârsta mea cred că activitatea mea fizică în timpul liber este:

- a. Mult mai multă
- b. Mai multă
- c. La fel
- d. Mai puțină
- e. Mult mai puțină

17. În timpul liber: vă rugăm completați tabelul de mai jos

	<b>Foarte des</b>	<b>Adesea</b>	<b>Uneori</b>	<b>Rareori</b>	<b>Niciodată</b>
Transpir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practic sporturi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mă uit la televizor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Merg pe jos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Merg cu bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Câte minute pe zi mergeți pe jos și/sau cu bicicleta spre și de la muncă, școală și la cumpărături?

- a. <5
- b. 5-15
- c. 15-30
- d. 30-45
- e. >45

19. Simțiți că aveți parte de mult stres la muncă?

- a. Da
- b. Nu

20. În caz afirmativ, e vorba de stres mental sau fizic sau ambele?

- a. Stres mental
- b. Stres fizic
- c. Atât stres mental cât și fizic

**Secțiunea C: Familiaritate cu tehnologia**

21. Cât de familiarizat (ă) sunteți cu ....?

	Foarte familiarizat (ă)	Bine familiarizat(ă)	Destul de familiarizat(ă)	Nu prea familiarizat(ă)	Foarte puțin familiarizat(ă)	Nu dețin
<b>Calculatorul</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Telefonul smart/ Smartphone</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tableta</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Televizorul digital</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Calculator: dispozitiv pentru utilizarea internetului, a e-mailului, pentru a scrie și Skype

Telefonul inteligent/Smartphone: telefon mobil cu ecran tactil/touch screen

Tableta: calculator de dimensiuni reduse cu ecran tactil

Televizorul digital: Televizorul primește semnal digital nu analogic

22. Cât de des folosiți calculatorul?

- a. În fiecare zi
- b. O dată pe săptămână
- c. O dată pe lună
- d. O dată pe an
- e. Nu dețin calculator

23. Dacă aveți telefon inteligent/smarphone, ce tip este?

- a. iPhone
- b. Android
- c. Windows
- d. Nu știu

24. Puteți utiliza telefonul smart cu lejeritate sau ați fi încântat(ă) să primiți asistență în această privință?

- a. Nu, îl pot folosi cu lejeritate
- b. Da, ajutorul suplimentar ar fi bine venit

25. Dacă aveți un telefon inteligent, când îl aveți la dumneavoastră? Puteți selecta mai multe opțiuni.

- a. Acasă
- b. La locul de muncă
- c. În timp ce fac sport
- d. În alte ocazii (cumpărături, vizite la prieteni, vacanță etc)

26. Unde vă țineți de obicei telefonul? Puteți selecta mai multe opțiuni.

- a. Buzunar, vă rugăm să specificați ce fel de buzunar, de la pantaloni, bluză sau jachetă.
- b. Geantă de umăr
- c. Rucsac
- d. Suport de la curea
- e. Alt loc, vă rugăm specificați:

27. Aveți conexiune la internet acasă?
- Da
  - Nu
28. În caz afirmativ, cât de familiarizat (ă) sunteți cu internetul?
- Foarte familiarizat (ă)
  - Bine familiarizat (ă)
  - Destul de familiarizat(ă)
  - Nu prea familiarizat(ă)
  - Foarte puțin familiarizat(ă)
29. Cât de des navigați pe internet?
- În fiecare zi
  - La fiecare două zile
  - O dată pe săptămână
  - Mai puțin de o dată pe săptămână
30. Dacă aveți conexiune la internet, cum ați evalua conexiunea la internet?
- Foarte bună
  - Bună
  - Proastă
  - Nu știu

**Secțiunea D: Cerințe Utilizator, dacă nu dețineți un telefon inteligent/smartphone puteți sări peste această secțiune!**

31. Cum apreciați următoarele caracteristici ale telefonului inteligent/smartphone?

	Excelent	Bun	Neutru	Destul de bun	Slab
Simplitate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplicabilitate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Design	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atractivitate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eleganță	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alte lucruri pe care ați dori să le adăugați:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Există trăsături specifice ale telefonului inteligent/smartphone pe care doriți să le îmbunătățiți?
- Da
  - Nu
33. În caz afirmativ, care ar fi acestea?

**Secțiunea E: Interesul pentru tehnologia Fit4Work**

34. V-ar interesa o tehnologie pentru telefonul Dvs. inteligent care să vă îmbunătățească starea de sănătate la birou dar și acasă?

- a. Da
- b. Nu

35. Cât de dispus(ă) ați fi să utilizați/purtați dispozitivele din lista de mai jos pentru a vă îmbunătăți starea de sănătate?

	Foarte dispus(ă)	Dispus(ă)	Neutru	Nu sunt dispus(ă)	Nu sunt dispus(ă) deloc
Calculator	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Telefonul inteligent/Smartphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Televizorul digital	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tableta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dispozitiv de purtat la încheietura mâinii	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dispozitiv sub saltea:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Calculator: dispozitiv pentru utilizarea internetului, a e-mailului, pentru a scrie și Skype

Telefon inteligent/Smartphone: telefon mobil cu ecran tactil/touch screen

Televizorul digital: Televizorul primește semnal digital nu analogic

Tableta: calculator de dimensiuni reduse cu ecran tactil

Dispozitiv de purtat la încheietura mâinii: De aceleași dimensiuni ca un ceas, dar va monitoriza pulsul, de exemplu

Haine: cămașă sau jachetă cu senzori de monitorizare a pulsului, de exemplu

Dispozitiv sub saltea: un dispozitiv care va sta sub saltea, și care vă va monitoriza tiparele de somn, cu toate că nu îl veți simți.

36. În ceea ce privește hainele, când și unde ați fi dispus(ă) să le purtați? Puteți selecta mai multe răspunsuri

- a. La birou
- b. Acasă
- c. Cu alte ocazii, când mergeți la cumpărături, la întâlniri cu prietenii, etc.

37. Pentru a funcționa în parametri optimi, senzorii de mediu ai tehnologiei Fit4Work trebuie să fie amplasați în mediul de la lucru și cel de acasă. Ați putea accepta acest lucru dacă v-ar îmbunătăți starea de sănătate?

	Da	Nu
La birou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acasă	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Cu ajutorul tehnologiei Fit4Work veți putea face schimb de informații privind performanța cu ceilalți utilizatori, veți putea discuta idei, schimba păreri etc. V-ar interesa o asemenea caracteristică?

- a. Da
- b. Nu

39. Tehnologia Fit4Work este dezvoltată de specialiști din diverse domenii. Ne-am dori să oferim posibilitatea ca utilizatorii să păstreze legătura cu un instructor de fitness, un psiholog și un fizioterapeut. V-ar interesa un asemenea element care să vină cu această tehnologie?

- a. Da
- b. Nu

40. Cât de îngrijorat(ă) sunteți în ceea ce privește acest produs în legătură cu următoarele aspecte:

	Foarte îngrijorat(ă)	Îngrijorat(ă)	Puțin îngrijorat(ă)	Deloc îngrijorat(ă)
Confidențialitatea datelor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prea mare intruziune	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lipsa controlului	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Secțiunea F: Achiziționarea tehnologiei Fit4Work

41. Dacă această tehnologie ar fi disponibilă azi și prețul ar fi unul accesibil pentru Dvs. ați achiziționa-o?

- a. Da, de îndată ce apare pe piață
- b. Da, dar aş aştepta o perioadă
- c. Nu sunt sigur(ă) dacă aş cumpăra-o sau nu
- d. Cel mai probabil că nu aş cumpăra-o
- e. Nu,nu aş cumpăra-o

42. Dacă această tehnologie ar fi disponibilă azi de unde ați achiziționa-o?

- a. Din magazin specializat
- b. Din hipermarket
- c. De pe internet
- d. Din altă sursă, vă rugăm specificați:

43. Cunoașteți produse cu caracteristici similare?

- a. În caz afirmativ,vă rugăm specificați:
- b. Nu

44. Pe care dintre următoarele surse o preferați pentru a vă informa despre această tehnologie?

- a. Site-uri de pe internet
- b. Reviste
- c. Agenți de vânzări
- d. Prieteni sau membrii familiei
- e. Radio
- f. Televiziune

45. Cât de mult ați dispus(ă) să plătiți în total pentru acest produs?
- Mai puțin de 600 euro
  - 600-1 000 euro
  - Mai mult de 1 000 euro
46. Cât de mult ați fi dispus(ă) să plătiți pe lună pentru acest produs, pentru a vă îmbunătăți starea de sănătate?
- Mai puțin de 50 euro/lună
  - 50 euro/lună
  - Mai mult de 50 euro/lună
47. Dacă această tehnologie ar fi disponibilă azi, cât de probabil este ca Dvs. să o recomandați și altor persoane?
- Extrem de probabil
  - Foarte probabil
  - Neutru
  - Improbabil
  - Deloc probabil

**Secțiunea G: Întrebări finale:**

48. V-ar interesa să participați într-un studiu pilot ulterior în acest proiect?
- Da
  - Nu
49. Ați vrea să vă înregistrați pentru a primi informații pe parcursul derulării proiectului Fit4Work?
- Da
  - Nu
50. În caz afirmativ, care sunt adresa de e-mail sau numărul de telefon la care vă putem contacta? Vă vom contacta numai în legătură cu acele întrebări unde ați bifat opțiunea da.

Vă mulțumim foarte mult pentru că ați luat parte la acest sondaj!