



# WHO STEPS Instrument for Chronic Disease Risk Factor Surveillance

## TANZANIA

### Maelezo kuhusu eneo la Utafiti

Mahali na Tarehe		Jibu	Code
3	Alama ya Mkoa		X3
4	Alama ya Wilaya		X4
5	Alama ya Kijiji/Mtaa (EA)		I1
6	Jina la Kijiji/Mtaa (EA)		I2
7	Utambulisho wa Mhojaji		I3
8	Tarehe ya kukamilisha dodoso	<div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div> tarehe    mwezi    mwaka </div>	I4

### Namba ya Mhojiwa

Ridhaa, Lugha ya mahojiano na Jina la Mhojiwa		Jibu	Code
9	Mhojiwa amesomewa fomu ya Ridhaa na ridhaa imepatikana	<div>Ndio 1</div> <div>Hapana 2 <b>Kama Hapana, MWISHO</b></div> <div>Hapana 2 <b>Kama Hapana, MWISHO</b></div>	I5
10	Lugha iliyotumika kwa mahojiano	<div>Kiswahili 1</div> <div>[Add others] 2</div> <div>[Add others] 3</div> <div>[Add others] 4</div>	I6
11	Muda wa kuanza mahojiano	<div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div>masaa    dakika</div>	X5
12	Muda wa kumaliza mahojiano	<div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div>masaa    dakika</div>	X6
13	Muda wa mahojiano (masaa 24)	<div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div>masaa    dakika</div>	I7
14	Jina la ukoo/ mwisho la mhojiwa		I8
15	Jina la kwanza la mhojiwa		I9
Maelezo ya ziada			
16	Unapatikana kwa namba gani ya simu		I10

Namba ya Mhojiwa

17	Taja simu ni ya nani	Kazini	1	X7
		Nyumbani/mwenyewe	2	
		Jirani	3	
		Nyingine (elezea)	4	
		Nyingine	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	X8 other

Taarifa za swali (15 mpaka 110 pia X1 hadi X8) zihifadhiwe tofauti na dodoso

**STEP 1****Maelezo ya Demografia****CORE: Maelezo ya demografia**

Maswali		Jibu	Code																														
18	Jinsi (Andika Mume/Mke kama inavyoonekana)	Mume 1 Mke 2	C1																														
19	Tarehe yako ya kuzaliwa ni ipi? Sijui 77 777 7777	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> Kama inafahamika, nenda C4 tarehe mwezi mwaka						C2																									
20	Una miaka mingapi?	Miaka <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			C3																												
21	Kwa ujumla, ni miaka mingapi umetumia ukiwa shuleni au kwa masomo ya kutwa nzima full time (ukiondoa shule ya awali)?	Miaka <table border="1"><tr><td></td><td></td></tr></table>			C4																												
Maswali ya nyongeza : maelezo ya demografia		Jibu	Code																														
22	Ni kiwango gani cha elimu cha juu zaidi ulichofikia?	Sijasoma 1 Sikomaliza elimu ya msingi 2 Nimemaliza elimu ya msingi 3 Nimemaliza elimu ya sekondari 4 Nimemaliza elimu ya juu ya sekondari 5 Nimemaliza Chuo/Chuo Kikuu 6 Elimu baada ya shahada ya kwanza(uzamili/uzamivu) 7 Amekataa kujibu 88	C5																														
23	Question omitted		C6																														
24	Hali ya Ndoa	Sijawahi kuoa/ kuolewa 1 Nimeoa/ nimeolewa 2 Tumetengana 3 Mtalaka 4 Mjane 5 Tunaishi pamoja bila ndoa 6 Amekataa kujibu 88	C7																														
25	Ni ipi kati ya haya yafuatayo yanaelezea vizuri kazi ambayo umekuwa ukifanya katika miezi 12 iliyopita?  (TUMIA kadi ya kielelezo)	Mtumishi wa Serikali 1 Mtumishi asiye wa Serikali 2 Nimejiagiri mwenyewe 3 Kazi/shughuli bila malipo 4 Mwanafunzi 5 Shughuli za nyumbani 6 Mstaafu 7 Sina kazi (ana uwezo wa kufanya kazi) 8 Sina kazi (hana uwezo wa kufanya kazi) 9 Amekataa kujibu 88	C8																														
26	Ni watu wangapi wenye umri wa zaidi ya miaka 18 ukijumuhisha na wewe mwenyewe wanaishi katika kaya yako?	Idadi ya watu <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>				C9																											
27	Katika mwaka mmoja uliopita, naomba unitajie wastani wa mapato ya kaya yako ni kiasi gani?  (JIBU MOJA TU)	Kwa juma <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Nenda swali T1 AU Kwa mwezi <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Nenda swali T1 AU Kwa mwaka <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Nenda swali T1 Amekataa kujibu 88																															C10a C10b C10c C10d

28	Ikiwa hufahamu ni kiasi gani , unaweza kutoa <b>makisio/makadirio</b> ya jumla ya mapato ya kaya yako kwa mwaka (kwa shilingi za kitanzania) ikiwa nitakusomea majibu yafuatayo? Je ni,  (MSOME MAJIBU YOTE)	≤ 250,000	1	C11
		Zaidi ya 250,000 ≤ 500,000	2	
		Zaidi ya 500,000 ≤ 750,000	3	
		Zaidi ya 750,000 ≤ 1,000,000	4	
		Zaidi ya 1,000,000	5	
		Sifahamu	7	
		Amekataa kujibu	88	

## Step 1 Kipimo cha mwenendo wa tabia

### CORE: Utumiaji wa Tumbaku

Sasa nitakuuliza maswali yanayohusiana na tabia/mazoea mbalimbali yanayohusu afya. Haya yanahusisha masuala ya uvutaji sigara/tumbaku, unywaji wa pombe, ulaji wa matunda ma mbogamboga na mazoezi ya mwili. Tuanze na sigara/tumbaku.

Maswali		Jibu		Code
29	Je, kwa sasa unavuta aina yoyote ya tumbaku kama vile sigara, kiko, sigara ya kusokota n.k?	Ndio 1		T1
		Hapana 2	Kama Hapana, nenda T6	
30	<b>Kama Ndio,</b> Kwa sasa unavuta sigara au tumbaku <b>kila siku</b> ?	Ndio 1		T2
		Hapana 2	Kama Hapana, nenda T6	
31	Ulikuwa na umri gani ulipoanza kuvuta sigara kila siku <b>kwa mara ya kwanza</b> ?	Umri (miaka) _____	Kama	T3
		Sikumbuki 777	inafahamika, nenda T5a	
32	Unakumbuka ni muda gani uliopita?  (JIBU MOJA TU)  Sikumbuki 77	Kwa miaka _____	Kama	T4a
			inafahamika, nenda T5a	
		AU kwa miezi _____	Kama	T4b
			inafahamika, nenda T5a	
		AU kwa majuma _____		T4c
33	Kwa wastani, unavuta <b>kiasi gani</b> kwa siku cha kila moja ya aina zifuatazo za tumbaku?  (JAZA KWA KILA MOJA)  Sikumbuki 77 After answering T5 skip to T9	Sigara zinazotengenezwa viwandani _____		T5a
		Sigara /tumbaku za kusokota kwa mikono _____		T5b
		Kiko kilichojazwa tumbaku/sigara _____		T5c
		Biri(Cigars) _____		T5d
		Aina nyingine _____	Kama aina nyingine, nenda T5 other	T5e
		Aina nyingine (zitaje tafadhali): _____		T5 other

### Maswali ya nyongeza: Utumiaji wa Tumbaku

Maswali		Jibu		Code
34	Hapo zamani, <b>ulishawahi</b> kuvuta sigara/tumbaku <b>kila siku</b> ?	Ndio 1		T6
		Hapana 2	Kama Hapana, nenda T9	
35	<b>Kama Ndio,</b> ulikuwa na miaka mingapi <b>ulipoacha</b> kuvuta sigara/tumbaku <b>kila siku</b> ?	Umri (miaka) _____	Kama	T7
		Sikumbuki 77	inafahamika, nenda T9	
36	<b>Ni muda gani umepita</b> tangu ulipoacha kuvuta sigara/tumbaku kila siku?  (JIBU MOJA TU)  Sikumbuki 77	Miaka _____	Kama	T8a
			inafahamika, nenda T9	
		AU Miezi _____	Kama	T8b
			inafahamika, nenda T9	
		AU Majuma _____		T8c

# Namba ya Mhojiwa

\_\_\_\_\_

37	Kwa sasa unatumia aina yoyote ya tumbaku isiyo ya kuvuta kama vile ugoro, 'kuber' n.k.?	Ndio 1 Hapana 2 Kama Hapana, nenda T12	T9
38	Kwa sasa, unatumia tumbaku isiyo ya kuvuta kila siku?	Ndio 1 Hapana 2 Kama Hapana, nenda T12	T10
39	Kwa wastani, ni mara ngapi kwa siku unatumia ....  (JAZA KWA KILA MOJA)  Sifahamu 77	Ugoro wa kuweka kinywani _____ Ugoro wa kunusa/kuvuta kwa pua _____ Tumbaku ya kutafuna _____ 'Kuber' ... _____ Aina nyingine _____ Kama aina nyingine, nenda T11 other, kama siyo nenda T13 Aina nyingine (zitaje tafadhali) _____ Nenda T13	T11a T11b T11c T11d T11e T11other
40	Hapo zamani, ulishawahi kutumia aina yoyote ya tumbaku isiyo ya kuvuta kama vile ugoro, 'kuber' n.k. kila siku?	Ndio 1 Hapana 2	T12
41	Ndani ya siku saba zilizopita, ni siku ngapi mtu mnayeishi naye ndani ya nyumba amevuta sigara ukiwepo?	Siku _____ Sijui 77	T13
42	Ndani ya siku saba zilizopita, ni siku ngapi mtu amevuta sigara kwenye eneo lisilo la wazi kazini ukiwepo?	Siku _____ Sijui au nafanya kazi kwenye eneo la wazi 77	T14

CORE: Utumiaji wa Pombe/Vileo			
Maswali yafuatayo yanauliza kuhusu utumiaji wa pombe/Vileo			
Maswali		Jibu	Code
43	Je, umewahi kutumia kinywaji chenye kilevi (kama vile bia, mvinyo, pombe kali au pombe ya kienyeji)? (TUMIA kadi ya kielelezo AU TOA MIFANO)	Ndio 1 Hapana 2 Kama Hapana, nenda D1	A1a
44	Je umekunywa kinywaji chenye kilevi ndani ya miezi 12 iliyopita?	Ndio 1 Hapana 2 Kama Hapana, nenda D1	A1b
45	Katika miezi 12 iliyopita, ni mara ngapi umekunywa angalau kinywaji kimoja chenye kilevi? ( MSOME MAJIBU, TUMIA kadi ya kielelezo)	Kila siku 1 Siku 5-6 kwa juma 2 Siku 1-4 kwa juma 3 Siku 1-3 kwa mwezi 4 Chini ya mara 1 kwa mwezi 5	A2
46	Umetumia kinywaji chenye kilevi (kama vile bia, mvinyo, pombe kali au pombe ya kienyeji) katika siku 30 zilizopita? (TUMIA kadi ya kielelezo AU TOA MIFANO)	Ndio 1 Hapana 2 Kama Hapana, nenda D1	A3
47	Katika siku 30 zilizopita, ni mara ngapi umekunywa angalau kinywaji kimoja chenye kilevi?	Mara _____ Sijui 77	A4
48	Katika siku 30 zilizopita, ulipokunywa kinywaji chenye kilevi, kwa makisio ulikunywa vinywaji vingapi (standard drinks) kwa mkupuo (TUMIA KADI YA KIELELEZO)	Kiasi gani _____ Sijui 77	A5
49	Katika siku 30 zilizopita, ulipokunywa kinywaji chenye kilevi, ni kiasi gani kikubwa ulichokunywa (standard drink) siku uliyokunywa zaidi kwenye mkupuo mmoja ukijumlisha vinywaji vyote?	Kiasi kikubwa zaidi cha vinywaji _____ Sijui 77	A6

50	<p>Katika siku 30 zilizopita, ni mara ngapi umekunywa Kinywaji chenye kilevi (standard drink);</p> <p><b>Kwa wanaume:</b> 5 au zaidi</p> <p><b>Kwa wanawake:</b> 4 au zaidi ; kwenye mkupuo mmoja?</p>	<p>Mara <table><tr><td></td><td></td></tr></table></p> <p>Sijui 77</p>			A7

EXPANDED: Alcohol Consumption			
51	Katika siku 30 zilizopita ulipokunywa kinywaji chenye kilevi, ni mara ngapi ulikunywa pamoja na chakula? Tafadhali usihesabu milo ya katikati	<div>Karibu mara zote1</div> <div>Mara chache2</div> <div>Kwa nadra3</div> <div>Sijawahi4</div>	A8
52	Katika <b>siku 7 zilizopita</b> , umekunywa vinywaji vingapi (standard drinks) vyenye kilevi katika kila siku ya wiki?  (JAZA KWA KILA SIKU, TUMIA kadi ya kielelezo)  Sifahamu 77	Jumatatu <div><div></div><div></div></div>	A9a
		Jumanne <div><div></div><div></div></div>	A9b
		Jumatano <div><div></div><div></div></div>	A9c
		Alhamisi <div><div></div><div></div></div>	A9d
		Ijumaa <div><div></div><div></div></div>	A9e
		Jumamosi <div><div></div><div></div></div>	A9f
		Jumapili <div><div></div><div></div></div>	A9g

**CORE: Lishe**

Maswali yafuatayo yanauliza kuhusu matunda na mbogamboga ambazo unakula mara kwa mara. Hapa nina kadi ya maelezo ya lishe yenye mifano ya matunda na mbogamboga zinazopatikana katika maeneo yako. Kila picha inawakilisha kipimo kimoja. Unapojibu maswali haya tafadhali fikiria wiki moja ya kawaida katika mwaka uliopita.

Maswali		Jibu		Code
53	Kwa kawaida ni siku ngapi ndani ya wiki moja unakula <b>matunda</b> ? (TUMIA SHOWCARD)	Idadi ya siku	<div><div></div><div></div></div> <div>Kama siku 0, nenda D3</div> Sifahamu 77	D1
54	Unakula matunda kipimo gani katika moja ya siku hizo? (TUMIA SHOWCARD)	Idadi ya vipimo	<div><div></div><div></div></div> <div>Sifahamu 77</div>	D2
55	Kwa kawaida ni siku ngapi ndani ya wiki moja unakula <b>mbogamboga</b> ? (TUMIA SHOWCARD)	Idadi ya siku	<div><div></div><div></div></div> <div>Kama siku 0, nenda D5</div> Sifahamu 77	D3
56	Unakula mbogamboga kipimo gani katika moja ya siku hizo? (TUMIA SHOWCARD)	Idadi ya Vipimo	<div><div></div><div></div></div> <div>Sifahamu 77</div>	D4

**EXPANDED: Lishe**

57	Ni aina gani ya <b>mafuta ya kupikia chakula</b> ambayo mnatumia mara kwa mara katika kaya yenu?  (TUMIA SHOWCARD ACHAGUE JIBU MOJA TU)	Mafuta ya mimea	1	D5							
		Mafuta ya wanyama	2								
		Mafuta yanayotokana na maziwa or samli	3								
Margarine(Majarini)	4										
Aina nyingine	5	Kama aina nyingine, nenda D5 other									
Hakuna aina maalum	6										
Hatutumii mafuta	7										
Sifahamu	7 7										
	Aina nyingine	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>									D5other
58	Kwa wastani huwa unakula milo mingapi kwa wiki ambayo haijaandaliwa nyumbani? Mlo hapa ni kifungua kinywa, mlo wa mchana na ule wa jioni	Idadi ya milo	<table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>				D6				
	Sifahamu	77									

**CORE: Mazoezi ya viungo**

Sasa nitaendelea kukuuliza kuhusu muda unaotumia kufanya shughuli mbalimbali zinazohusu mazoezi ya viungo katika wiki moja ya kawaida. Tafadhali ujibu maswali haya hata kama unadhani wewe si mtu wa kufanya mazoezi mara kwa mara.

Kwanza tafakari kuhusu muda unaotumia kufanya kazi. Tunaposema kazi tunamaanisha shughuli zozote unazofanya zikiwemo zinazokuingizia kipato na zisizokuingizia kipato, mfano kuvua samaki, masomo, shughuli za nyumbani, kilimo, kuvuna mazao, kutafuta kazi n.k. Katika kujibu maswali haya 'shughuli za kutumia nguvu – kasi sana ni shughuli ambazo zinahitaji nguvu nyingi na husababisha ongezeko kubwa katika kupumua au mapigo ya moyo, shughuli za kutumia nguvu-kasi kiasi' ni shughuli zinazohitaji nguvu ya kiasi na husababisha ongezeko dogo katika kupumua na mapigo ya moyo.

Maswali	Jibu	Code
<b>Mazoezi wakati wa kazi</b>		
59 Je, kazi yako inahusisha shughuli za kutumia nguvu ambazo zinaongeza kasi ya kupumua na mapigo ya moyo kama vile kubeba mizigo mizito, kumwaga zege, kupiga kokoto, kuchota maji, kusomba mazao, kilimo au kazi za ujenzi kwa angalau dakika 10 mfululizo? (TUMIA SHOWCARD)	Ndio 1  Hapana 2 Kama Hapana, nenda P 4	P1
60 Katika wiki ya kawaida, ni kwa siku ngapi unafanya shughuli hizo za kutumia nguvu nyingi katika kazi yako?	Idadi ya siku <input type="text"/>	P2
61 Unatumia muda gani kufanya shughuli za nguvu katika siku moja ya kazi?	Masaa : dakika <input type="text"/> : <input type="text"/> masaa dakika	P3 (a-b)
62 Kazi yako inahusisha shughuli za kutumia nguvu kiasi ambazo zinaongeza kidogo kasi ya kupumua na mapigo ya moyo kama vile kutembea kwa haraka, kubeba mizigo isiyo mizito, kudeki, kufagia, kufua, kupiga pasi, kuvuna mazao kwa angalau dakika 10 mfululizo? (TUMIA SHOWCARD)	Ndio 1  Hapana 2 Kama Hapana, nenda P 7	P4
63 Katika wiki ya kawaida, ni kwa siku ngapi unafanya shughuli hizo za kutumia nguvu kiasi katika kazi yako?	Idadi ya siku <input type="text"/>	P5
64 Unatumia muda gani kufanya shughuli za nguvu kiasi katika siku moja ya kazi?	Masaa : dakika <input type="text"/> : <input type="text"/> masaa dakika	P6 (a-b)
<b>Safari ya kwenda na kurudi toke sehemu moja hadi nyingine</b>		
Maswali yafuatayo hayahusishi shughuli unazofanya wakati wa kazi ambazo umeshazitaja. Sasa ningependa kukuuliza kuhusu aina ya usafiri unaotumia kwenda sehemu mbalimbali kama vile sokoni, shambani, kanisani, msikitini n.k.		
65 Una kawaida ya kutembea kwa miguu au kwa kutumia baiskeli kwa angalau dakika 10 mfululizo wakati unapokwenda mahali fulani?	Ndio 1  Hapana 2 Kama Hapana, nenda P 10	P7
66 Katika wiki ya kawaida, unatumia siku ngapi kutembea kwa miguu au kwa kutumia baiskeli kwa angalau dakika 10 mfululizo wakati unapokwenda mahali fulani?	Idadi ya siku <input type="text"/>	P8
67 Unatumia muda gani kutembea kwa miguu au kwa kutumia baiskeli katika siku moja ya kawaida?	Masaa : dakika <input type="text"/> : <input type="text"/> masaa dakika	P9 (a-b)
<b>Mazoezi wakati wa mapumziko</b>		
Sasa nitakuuliza maswali yahasuyo shughuli mbalimbali unazofanya wakati wako wa mapumziko, kwa mfano mazoezi ya viungo, michezo mbalimbali n.k. Usijumuishe shughuli unazofanya wakati wa kazi au kusafiri ambazo umeshajitaja hapo awali.		
68 Una kawaida ya kushiriki katika shughuli za michezo au mazoezi ambazo zinaongeza kwa kiasi kikubwa kasi ya kupumua au mapigo ya moyo kama vile kukimbia, kuruka kichura, kuinama na kuinuka, kuruka viunzi, kucheza nmpira kwa angalau dakika 10 mfululizo? (TUMIA SHOWCARD)	Ndio 1  Hapana 2 Kama Hapana, nenda P13	P10
69 Katika wiki ya kawaida, unatumia siku ngapi kufanya shughuli hizo za michezo au mazoezi?	Idadi ya siku <input type="text"/>	P11
70 Katika siku ya kawaida, unatumia muda gani kufanya shughuli hizo za michezo au mazoezi?	Masaa : dakika <input type="text"/> : <input type="text"/> Masaa Dakika	P12 (a-b)



CORE: Mazoezi ya Viungo (Mazoezi wakati wa mapumziko) inaendelea....			
Maswali		Jibu	Code
71	Una kawaida ya kushiriki katika shughuli za michezo au mazoezi ambazo zinaongeza kwa kiasi kidogo kasi ya kupumua au mapigo ya moyo kama vile kuendesha, baiskeli, kutembea, kuogelea, kuimba kwa vitendo kwa angalau dakika 10 mfululizo? (TUMIA SHOWCARD)	<div>Ndio1</div> <div>Hapana2Kama Hapana, nenda P16</div>	P13
72	Katika wiki ya kawaida, unatumia siku ngapi kufanya shughuli hizo za michezo au mazoezi?	<div>Idadi ya siku</div> <div><div></div></div>	P14
73	Katika siku ya kawaida, unatumia muda gani kufanya shughuli hizo za michezo au mazoezi?	<div>Masaa : dakika</div> <div><div></div><div></div><div>:</div><div></div><div></div></div> <div>MasaaDakika</div>	P15 (a-b)

EXPANDED: Physical Activity							
Tabia ya kukaa pasipo kujishughulisha							
Swali lifuatalo linahusu muda uliotumia kukaa au kujinyoosha/kujiegemeza kujilaza wakati wa kazi, katika usafiri, kukaa na marafiki, kuangalia televisheni n.k. lakini bila kujumuisha muda uliotumia kulala. (TUMIA SHOWCARD)							
74	Kwa kawaida unatumia muda gani kukaa au kujinyoosha kujilaza katika siku moja mfano ukiwa unaangalia TV, unasikiliza redio, unasoma gazeti au vitabu nk?	Masaa : dakika <table><tr><td></td><td></td></tr></table> : <table><tr><td></td><td></td></tr></table> Masaa      Dakika					P16 (a-b)

CORE: Historia ya Ongezeko la Shinikizo la Damu			
Question		Jibu	Code
75	Je umeshawahi kupimwa shindikizo la damu (BP) na daktari au mtaalam wa afya?	<p>Ndiyo 1</p> <p>Hapana 2 <i>kama hapana, nenda H6</i></p>	H1
76	Je umeshawahi kuambiwa na daktari au mtaalam wa afya kuwa una shinikizo la damu, au presha yako iko juu kuliko kawaida?	<p>Ndiyo 1</p> <p>Hapana 2 <i>kama hapana, nenda H6</i></p>	H2a
77	Je umeambiwa hivyo ndani ya miezi 12 iliyopita?	<p>Ndiyo 1</p> <p>Hapana 2</p>	H2b

EXPANDED: Historia ya Ongezeko la Shinikizo la Damu			
Maswali		Jibu	Code
78	Kwa sasa unapata matibabu au ushauri kwa ajili ya ongezeko la shinikizo la damu kutoka kwa daktari au mtaalamu mwingine wa afya?		
	Dawa au matibabu ambayo umetumia katika wiki 2 zilizopita	<p>Ndio 1</p> <p>Hapana 2</p>	H3a
	<i>Masharti maalum ya chakula</i>	<p>Ndio 1</p> <p>Hapana 2</p>	H3b
	Ushauri au matibabu ya kupunguza uzito	<p>Ndio 1</p> <p>Hapana 2</p>	H3c
	Ushauri au matibabu ya kuacha kuvuta sigara	<p>Ndio 1</p> <p>Hapana 2</p>	H3d
	Ushauri wa kuanza mazoezi au kufanya mazoezi zaidi	<p>Ndio 1</p> <p>Hapana 2</p>	H3e
79	Je umeshawahi kupata ushauri au kutibiwa na mganga wa jadi kuhusu ongezeko la shinikizo la damu?	<p>Ndio 1</p> <p>Hapana 2</p>	H4
80	Kwa sasa unatumia aina yoyote ya mitishamba kwa ajili ya ongezeko la shinikizo la damu?	<p>Ndio 1</p> <p>Hapana 2</p>	H5

CORE: Historia ya Kisukari			
Maswali		Jibu	Code
81	Umewahi kupimwa kiwango cha sukari katika damu?	Ndio 1 Hapana 2	H6
82	Umewahi kuambiwa na daktari au mtaalamu mwingine wa afya kuwa una ugonjwa wa kisukari?	Ndio 1 Hapana 2	H7a
83	Je umeambiwa hivyo ndani ya miezi 12?	Ndio 1 Hapana 2	H7b

EXPANDED: Historia ya Kisukari			
84	Kwa sasa unapata matibabu au ushauri kwa ajili ya ugonjwa wa kisukari kutoka kwa daktari au mtaalamu mwingine wa afya?		
	Insulini	Ndio 1	H8a
		Hapana 2	
	Vidonge ambavyo umetumia katika wiki 2 zilizopita?	Ndio 1	H8b
		Hapana 2	
	Masharti maalum ya chakula	Ndio 1	H8c
		Hapana 2	
	Ushauri au matibabu ya kupunguza uzito	Ndio 1	H8d
		Hapana 2	
	Ushauri au matibabu ya kuacha kuvuta sigara	Ndio 1	H8e
		Hapana 2	
	Ushauri wa kuanza mazoezi au kufanya mazoezi zaidi	Ndio 1	H8f
		Hapana 2	
85	Je umeshawahi kupata ushauri/kutibiwa na mganga wa jadi kuhusu kisukari?	Ndio 1 Hapana 2	H9
86	Kwa sasa unatumia aina yoyote ya mitishamba kwa ajili ya kisukari?	Ndio 1 Hapana 2	H10

## Step 2 Vipimo vya mwili visivyohusisha kutoa damu

CORE: Urefu na Uzito		Jibu	Code
87	Utambulisho wa Mhojaji	_ _ _ _ _	M1
88	Utambulisho wa vifaa vya kupimia Urefu na Uzito	Urefu _ _ _	M2a
		Uzito _ _ _	M2b
89	Urefu	kwa Sentimeta(sm) _ _ _ _ _ . _	M3
90	Uzito <i>Ikiwa uzito umezidi uwezo wa mizani andika 666.6</i>	kwa Kilogramu (kg) _ _ _ _ _ . _	M4
91	(Kwa Wanawake) Wewe ni mjamzito?	Ndio 1 Kama Ndio, nenda M 8 Hapana 2	M5
CORE: Kiuno			
92	Utambulisho wa kifaa cha kupimia kiuno	_ _ _	M6
93	Mzunguko wa Kiuno	kwa Sentimeta(sm) _ _ _ _ _ . _	M7
CORE: Shinikizo la Damu			
94	Utambulisho wa Mhojaji	_ _ _ _ _	M8
95	Utambulisho wa kifaa cha kupimia BP	_ _ _	M9
96	Ukubwa wa cuff itakayotumika	Ndoto 1 Ya kati 2 Kubwa 3	M10
97	Kipimo cha 1	Sistoliki ( mmHg) _ _ _ _ _	M11a
		Diastoliki (mmHg) _ _ _ _ _	M11b
98	Kipimo cha 2	Sistoliki ( mmHg) _ _ _ _ _	M12a
		Diastoliki (mmHg) _ _ _ _ _	M12b
99	Kipimo cha 3	Sistoliki ( mmHg) _ _ _ _ _	M13a
		Diastoliki (mmHg) _ _ _ _ _	M13b
100	Katika wiki 2 zilizopita, umetumia dawa yoyote ya ongezeko la shinikizo la damu kama ulivyoandikiwa na daktari au mtaalamu mwingine wa afya?	Ndio 1 Hapana 2	M14

EXPANDED: Mzunguko wa Nyonga na Kasi ya mapigo ya moyo			
101	Mzunguko wa Nyonga	kwa Sentimeta(sm) _ _ _ _ _ . _	M15
102	Kasi ya mapigo ya moyo (Jaza ikiwa unatumia mashine ya BP ya automatiki)		
	Kipimo cha 1	Mapigo kwa dakika _ _ _ _ _	M16a
	Kipimo cha 2	Mapigo kwa dakika _ _ _ _ _	M16b
	Kipimo cha 3	Mapigo kwa dakika _ _ _ _ _	M16c

### Step 3 Vipimo vya mwili vinavyohusisha kutoa damu

CORE: Sukari katika Damu			Jibu	Code
103	Ndani ya masaa 12 yaliyopita, umekula au kunywa kitu chochote zaidi ya maji?	Ndio 1 Hapana 2		B1
104	Utambulisho wa Mpimaji		_ _ _ _	B2
105	Utambulisho wa kifaa cha kupimia		_ _	B3
106	Muda kipimo kilipochukuliwa (kwa masaa 24)	Masaa : dakika	_ _ : _ _ masaa dakika	B4
107	Kiwango cha sukari katika damu kabla ya kula	mmol/l	_ _ . _ _	B5
108	Kwa siku ya leo, je umetumia dawa yeyote ya kisukari uliyopewa na mtumishi wa afya kama insulin au vidonge vya kushusha sukari?	Ndiyo 1 Hapana 2		B6

CORE: Mafuta katika damu				
109	Utambulisho wa kifaa cha kupimia		_ _	B7
110	Lehemu	mmol/l	_ _ . _ _	B8
111	Katika wiki mbili zilizopita, je umetumia dawa yeyote ya vidonge uliyopewa na mtumishi wa afya vya kushusha kiasi cha lehemu kwenye damu?	Ndiyo 1 Hapana 2		B9

Expanded: Mafuta katika damu				
112	Triglycerides: mmol/l	mmol/l	_ _ _ _	B10
113	Total Cholesterol: mmol/l	mmol/l	_ _ . _ _	B11