**Viking Genes**

A picture containing text

Description automatically generated

Fàilte Deuchainn Iama

Dearbhaich am fiosrachadh gu h­-ìosal. Ma tha duilgheadas agad cliog an ceangal sa phost-d a fhuair thu bhuainn gus tòiseachadh bhon àite far an do sguir thu.

**(Id confirm) Dearbhadh Aithne**

Àireamh neach-compàirt (3xxxx)

Latha-breith (ll/mm/bbbb)

Gnè – 1. (male) Fireann 2. Boireann (female)

Air adhart >>

Thoir fa-near nach tèid dàta a shàbhaladh gus an tèid thu don ath dhuilleig. Ma stadas tu agus ma thòisicheas tu an ceisteachan a-rithist thèid do thoirt don ath dhuilleig a tha ri dhèanamh. Bidh an dàta ro sin glaiste.

Ma tha feum agad air cuideachadh cuir fios thugainn aig [Viking@ed.ac.uk](mailto:Viking@ed.ac.uk)

Cliog an seo gus am foirm aonta agad fhaicinn.

|  |
| --- |
| Tha mi a’ dearbhadh gu bheil mi air na Duilleagan Fiosrachaidh Com-pàirtiche airson sgrùdadh VIKING II a leughadh agus a thuigsinn agus gun d’ fhuair mi cothrom ceistean fhaighneachd. |
| Tha mi a’ tuigsinn gu bheil mo chom-pàirteachadh saor-thoileach agus gu faod mi tarraing a-mach aig àm sam bith gun adhbhar sam bith a thoirt seachad, agus às aonais buaidh air mo chòraichean meidigeach no laghail. |
| Tha mi ag aontachadh gun tèid an sampall agus an dàta agam a ghleidheadh fo smachd Oilthigh Dhùn Èideann. Tha mi a’ tuigsinn gun tèid iad a chleachdadh airson DNA a cheangal ri comharran agus galaran ann am pròiseactan rannsachaidh meidigeach agus ginteil san àm ri teachd. |
| Tha mi a’ tuigsinn, ma chailleas mi mo chomas inntinn, gun tèid an sampall agus an dàta agam a chleachdadh fhathast. |
| Tha mi a’ tuigsinn nach fhaigh mi buannachd ionmhasail ma tha an rannsachadh seo a’ leantainn gu leasachadh leigheas ùr, deuchainn mheidigeach no buil eile. |
| Tha mi ag aontachadh gun cuir sgioba VIKING II fios thugam mu bhith a’ gabhail pàirt ann an VIKING II, a’ toirt a-steach puist-d cuimhneachaidh agus teachdaireachd teacsa cuimhneachaidh. |
| Tha mi ag aontachadh gun tèid fios a chur thugam nas fhaide air adhart co-cheangailte ri sgrùdaidhean a thèid aontachadh gu beusach san àm ri teachd. |
| Tha mi ag aontachadh gun urrainn do VIKING II innse don dotair agam gu bheil mi a’ gabhail pàirt, airson nan clàran aca. |
| Tha mi ag aontachadh gun tèid an gineom (genome) gu lèir agam a leughadh mar a chaidh a mhìneachadh anns na Duilleagan Fiosrachaidh Com-pàirtiche. |
| Tha mi a’ tuigsinn gum faod daoine fa-leth bho na h-ùghdarrasan riaghlaidh agus bho na Buidhnean-taice (NHS Lodainn agus Oilthigh Dhùn Èideann) no bho Bhùird NHS eile a bhith a’ coimhead air earrainnean buntainneach de na notaichean meidigeach agam agus an dàta a chaidh a chruinneachadh tron sgrùdadh far a bheil sin a’ buntainn ri mo phàirt san rannsachadh seo. Tha mi a’ toirt cead do na daoine sin cothrom fhaighinn air na clàran agam. |
| Tha mi a’ tuigsinn gum faodar clàran a tha aig an NHS, a’ gabhail a-steach Prìomh Chlàr na h-Alba, a chleachdadh airson conaltradh a chumail rium agus airson fiosrachadh leantaileach fhaighinn air mo shuidheachadh slàinte. |
| Tha mi ag aontachadh gun tèid mo shampall a chleachdadh airson sgrùdadh a dhèanamh air eachdraidh ghinteil nan Eilean a Tuath, mar a tha air a mhìneachadh anns an Duilleag Fiosrachaidh Com-pàirtiche Pàirt 1. |
| Tha mi ag aontachadh gun tèid toraidhean air am bu chòir gnìomh a dhèanamh a thoirt air ais thugam, tro eòlaichean-ginteil NHS, mar a chaidh a mhìneachadh anns an Duilleag Fiosrachaidh Com-pàirtiche Pàirt 2. Chan fheum thu aontachadh ri seo airson pàirt a ghabhail san sgrùdadh. |
| Tha mi ag aontachadh pàirt a ghabhail ann am VIKING II agus le bhith a’ comharradh a’ bhogsa seo tha mi a’ toirt seachad cead le m’ ainm-sgrìobhte. |
| Deit cead |

**(Your details) Fiosrachadh Mud Dheidhinn Fhèin**

Ainm Slàn (le ainmean meadhain sam bith)

Ainm ro-phòsaidh

Àite-breith

An deach d’ uchd-mhacachd? **Answer:** 1. (yes) Chaidh 2. (no) Cha deach

Àireamh Sheann-phàrantan Eileanan an Iar

Àireamh Sheann-phàrantan Arcaibh

Àireamh Sheann-phàrantan Sealtainn

Page 2

**Relationship status Dàimh sa bheil thu**

Dè an roghainn as fheàrr a dh’innseas an dàimh sa bheil thu?

**Answer**: 1.Singilte 2.Dol a-mach còmhla 3. Gealladh-pòsaidh 4. Com-pàirteachas 5. Pòsta 6. Banntrach 7. Sgaradh-pòsaidh

Cia mheud bliadhna a tha thu air a bhith a’ fuireach san aon taigh ri do chèile?

**Answer** – 0-20+, 998 - Chan eil seo buntainneach

**Siblings Bràithrean is Peathraichean**

Àireamh làn-bhràithrean

Àireamh leth-bhràithrean

Àireamh uchd-bhràithrean

Àireamh làn-pheathraichean

Àireamh leth-pheathraichean

Àireamh uchd-pheathraichean

look up address **Lorg Seòladh**

Lorg an Seòladh agam

**Your address An Seòladh Agad**

Seòladh 1

Seòladh 2

Seòladh 3

Baile

Còd-puist

**Country non UK An Dùthaich Agad (Daoine nach eil a’ fuireach san RA)**

Mura h-eil thu a’ fuireach san Rìoghachd Aonaichte cuir a-steach an dùthaich ’s a bheil thu a’ fuireach

Dùthaich

Thoir fa-neach nach pàigh an stampa againn air a’ bhogsa seile ach airson postachd san RA agus feumaidh tu pàigheadh airson a phostadh air ais thu fhèin. Gus do chuideachadh ag obrachadh a-mach na chosgadh e, tha am bogsa ionann ri litir mhòr sa Phost Rìoghail, £2.80

**GP details Fiosrachadh an Dotair Teaghlaich Agad**

Ainm Dotair no Practais

Seòladh Dotair

Baile Dotair

Còd-puist Dotair

**<<Air ais Air adhart >>**

Cuidichidh an earrann seo sinn gus do shinnsearachd a lorg.

Mas urrainn dhut, bu chòir dhut cead iarraidh bho bhuill teaghlaich mus innse thu fiosrachadh pearsanta mun deidhinn.

**Page 3**

**Father’s details Fiosrachadh d’ athar**

Mura h-eil thu cinnteach mu fhreagairt, fàg bàn e no cuir comharradh-ceiste “?” a-steach ma thèid freagairt iarraidh.

Ciad ainmean d’ athar

Sloinneadh d’ athar

Àite-breith d’ athar

Faodaidh deitichean a bhith slàn (22/05/1943) no ann am pàirt (Cèitean 1943)

Deit-breith d’ athar

Dè a’ phrìomh obair a bh’ aig d’ athair?

Obair/Obraichean eile?

A bheil d’ athair fhathast beò? **Answer:** 1. Tha 2. chan eil 3. chan eil fhios agam

Dè a’ bhliadhna a bhàsaich e? **Answer:** BBBB

Dè a thug bàs dha?

**Answer:** 1 - Tubaist, 2 – Tinneas Alzheimer / Crìonadh Eanchainn, 3 – Puinnseanachadh Fala, 4 - Aillse, 5 – Tinneas an t-Siùcair, 6 – Galar Cridhe, 7 – Tinneas Gabhaltach, 8 – Cnatan Mòr no Pneumonia, 9 – Galar Dubhaig, 10 – Galar Adha, 11 – Galar Sgamhain, 12 - Stròc, 13 – Adhbhar Eile, 98 - Chan eil seo buntainneach, 99 - chan eil fhios agam

If other, cause of death? Mas e adhbhar eile, dè?

Mas urrainn dhut, cuir a-steach fiosrachadh mu phàrantan d’ athar.

Faodaidh deitichean a bhith slàn (22/05/1943) no ann am pàirt (Cèitean 1943)

Ainm athair d’ athar

Àite-breith athair d’ athar

Deit-breith athair d’ athar

Cleachd ainm ro-phòsaidh mas urrainn dhut

Ainm màthair d’ athar

Àite-breith màthair d’ athar

Deit-breith màthair d’ athar

**Page 4**

**Mother’s details Fiosrachadh do mhàthar**

Mura h-eil thu cinnteach mu fhreagairt, fàg bàn e no cuir comharradh-ceiste “?” a-steach ma thèid freagairt iarraidh.

Ciad ainmean do mhàthar

Sloinneadh do mhàthar

Ainm ro-phòsaidh do mhàthar

Àite-breith do mhàthar

Deit-breith do mhàthar

A bheil do mhàthar fhathast beò? **Answer:** Tha/chan eil/chan eil fhios agam

Dè a’ bhliadhna a bhàsaich i? **Answer:** BBBB

Dè a thug bàs dhi?

**Answer:** 1 - Tubaist, 2 – Tinneas Alzheimer / Crìonadh Eanchainn, 3 – Puinnseanachadh Fala, 4 - Aillse, 5 – Tinneas an t-Siùcair, 6 – Galar Cridhe, 7 – Tinneas Gabhaltach, 8 – Cnatan Mòr no Pneumonia, 9 – Galar Dubhaig, 10 – Galar Adha, 11 – Galar Sgamhain, 12 - Stròc, 13 – Adhbhar Eile, 98 - Chan eil seo buntainneach, 99 - chan eil fhios agam

If other, cause of death? Mas e adhbhar eile, dè?

Mas urrainn dhut, cuir a-steach fiosrachadh mu phàrantan do mhàthar.

Faodaidh deitichean a bhith slàn (22/05/1943) no ann am pàirt (Cèitean 1943)

Ainm athair do mhàthar

Àite-breith athair do mhàthar

Deit-breith athair do mhàthar

Cleachd ainm ro-phòsaidh mas urrainn dhut

Ainm màthair do mhàthar

Àite-breith màthair do mhàthar

Deit-breith màthair do mhàthar

**Children Clann**

A bheil clann agad? **Answer**: 1. Tha 2. Chan eil

Cia mheud leanabh? Numeric amount of children

Ainm slàn do chiad leanaibh

Bliadhna breith do chiad leanaibh b/b/b/b

Gnè do chiad leanaibh **Answer**: 1. Fireann 2. Boireann

An deach uchd-mhacachd? **Answer**: 1.Chaidh 2. Cha deach

Ainm slàn do dhàrna leanaibh

Bliadhna breith do dhàrna leanaibh

Gnè do dhàrna leanaibh **Answer**: 1. Fireann 2. Boireann

An deach uchd-mhacachd? **Answer**: 1.Chaidh 2. Cha deach

Ainm slàn do threas leanaibh

Bliadhna breith do threas leanaibh

Gnè do threas leanaibh **Answer**: 1. Fireann 2. Boireann

An deach uchd-mhacachd? **Answer**: 1.Chaidh 2. Cha deach

Ainm slàn do cheathramh leanaibh

Bliadhna breith do cheathramh leanaibh

Gnè do cheathramh leanaibh **Answer**: 1. Fireann 2. Boireann

An deach uchd-mhacachd? **Answer**: 1.Chaidh 2. Cha deach

Ainm slàn do chòigeamh leanaibh

Bliadhna breith do chòigeamh leanaibh

Gnè do chòigeamh leanaibh **Answer**: 1. Fireann 2. Boireann

An deach uchd-mhacachd? **Answer**: 1.Chaidh 2. Cha deach

Ainm slàn do shiathamh leanaibh

Bliadhna breith do shiathamh leanaibh

Gnè do shiathamh leanaibh **Answer**: 1. Fireann 2. Boireann

An deach uchd-mhacachd? **Answer**: 1.Chaidh 2. Cha deach

Ainm slàn do sheachdamh leanaibh

Bliadhna breith do sheachdamh leanaibh

Gnè do sheachdamh leanaibh Fireann/Boireann

An deach uchd-mhacachd? **Answer**: 1.Chaidh 2. Cha deach

Ainm slàn do ochdamh leanaibh

Bliadhna breith do ochdamh leanaibh

Gnè do ochdamh leanaibh **Answer**: 1. Fireann 2. Boireann

An deach uchd-mhacachd? **Answer**: 1.Chaidh 2. Cha deach

Ainm slàn do naoidheamh leanaibh

Bliadhna breith do naoidheamh leanaibh

Gnè do naoidheamh leanaibh **Answer**: 1. Fireann 2. Boireann

An deach uchd-mhacachd? **Answer**: 1.Chaidh 2. Cha deach

Ainm slàn do dheicheamh leanaibh

Bliadhna breith do dheicheamh leanaibh

Gnè do dheicheamh leanaibh **Answer**: 1. Fireann 2. Boireann

An deach uchd-mhacachd? **Answer**: 1.Chaidh 2. Cha deach

Other children (Name, Sex and Year of birth) Clann eile (Ainm, Gnè agus Bliadhna breith)

<<Air ais Air adhart >>

Occupation List (excel sheet – Family)

|  |
| --- |
| 1 - Tuathanach |
| 2 – Proifeiseantach Slàinte |
| 3 – Òstair/ Neach-seilbhe Taigh-aoigheachd |
| 4 – Neach-obrach Factaraidh |
| 5 – Neach-gnothaich |
| 6 – Neach-togail / saor / plumair / neach-dealain |
| 7 - Iasgair |
| 8 - Tidsear |
| 9 – Neach-aiseig |
| 10 - Meacanaig/ innleadaireachd |
| 11 – Neach-obrach tuathanais |
| 12 – Neach-obrach làimhe |
| 13 - Còcaire |
| 14 – Neach-obrach bùtha |
| 15 – Neach-obrach ola |
| 16 – Feachdan armaichte |
| 17 - Cùram / taic phearsanta |
| 18 - Proifeiseantach / manaidsear |
| 19 - IT / coimpiutaireachd |
| 20 – Cabhlach marsanta |
| 21 – Tuathanach èisg |
| 22 – Seirbheisean èiginn |
| 23 – Neach-obrach comhairle ionadail |
| 24 - Dràibhear |
| 25 - Rianachd / obair oifis |
| 26 - Cùram-cloinne |
| 31 – Bean-taighe |
| 32 – Neach-glanaidh |
| 33 - Gruagaire |
| 34 – Neach-obrach cùram sòisealta |
| 35 – Freiceadan/oifigear tèarainteachd |
| 36 – Neach-cuideachaidh seòmar-sgoile |
| 37 - Croitear |
| 38 – Teicniche Seudraidh |
| 39 – Neach-obrach taic ionnsachaidh |
| 40 – Neach-togail-deilbh |
| 41 – Pìleat cala |
| 42 – Neach-obrach Taigh-òsta |
| 43 – Neach-cumail-taighe |
| 44 – Neach-naidheachd |
| 45 – Neach-cuideachaidh cidsin |
| 46 – Neach-measaidh fhaochagan |
| 47 – Neach-riaghlaidh puirt |
| 48 - Post |
| 50 – Àidseant-luingeis |
| 51 – Smachd Trafaig Adhair |
| 52 - Cunntasair |
| 53 – Neach-obrach Port-adhair |
| 54 – Neach-ealain |
| 55 - Bèicear |
| 56 – Neach-bàir |
| 57 - Barista |
| 58 - Feòladair |
| 59 – Tè-fhrithealaidh |
| 60 – Searbhanta catharra |
| 61 – Neach-obrach ionad-fòn |
| 62 – Neach-cuideachaidh dachaigh |
| 63 - Banaltraim |
| 64 - Dotair |
| 65 – Lighiche-sprèidh |
| 66 – Neach-cuideachaidh lighiche-sprèidh |
| 67 - Adhlacair |
| 68 – Neach-obrach òigridh |
| 69 – Neach-obrach saor-thoileach |
| 70 – Neach-stòir |
| 71 – Neach-seilbhe bùtha |
| 72 - Leabharlannaiche |
| 73 – Neach-dealbhaidh |
| 74 - Poileas |
| 75 - Innleadair |
| 80 – Gun obair |
| 996 - Eile – innis gu h-ìosal |
| 997 – Cha robh ag obair a-riamh |

Page 5

**Your Family’s Health Slàinte do Theaghlaich**

A bheil gin de na tinneasan a leanas air a bhith air d’ athair, do mhàthair, do làn bràthair/bhràithrean no do làn phiuthar/pheathraichean?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Athair | Màthair | Bràthair/bràithrean | Piuthar/peathraichean |
| Tinneas cridhe |  |  |  |  |
| Stròc/stròc beag |  |  |  |  |
| Bruthadh-fala àrd |  |  |  |  |
| Tinneas an t-siùcair |  |  |  |  |
| Tinneas Alzheimer/crìonadh eanchainn |  |  |  |  |
| Tinneas Parkinson |  |  |  |  |
| Aillse broillich |  |  |  |  |
| Aillse caolain |  |  |  |  |
| Aillse sgamhain |  |  |  |  |
| Aillse a’ phròstata |  |  |  |  |
| Aillse aotromain |  |  |  |  |
| Bànachadh-fala |  |  |  |  |

**Slàinte do Theaghlaich**

A bheil gin de na tinneasan a leanas air a bhith air d’ athair, do mhàthair, do làn bràthair/bhràithrean no do làn phiuthar/pheathraichean?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Athair | Màthair | Bràthair/bràithrean | Piuthar/peathraichean |
| Aillse sgòrnain |  |  |  |  |
| Aillse stamaig |  |  |  |  |
| Aillse eile |  |  |  |  |
| Cruachan briste |  |  |  |  |
| Osteoarthritis |  |  |  |  |
| Rheumatoid arthritis |  |  |  |  |
| Ath-chur uilt (me cruachan no glùn) |  |  |  |  |
| Glaucoma |  |  |  |  |
| A’ chuing |  |  |  |  |
| COPD (a’ gabhail a-steach chronic bronchitis is emphysema) |  |  |  |  |
| Multiple sclerosis |  |  |  |  |
| Tinneas sèid sa chaolan (a’ gabhail a-steach galar Crohn agus colitis) |  |  |  |  |
| Lactose intolerance |  |  |  |  |
| Osteoporosis |  |  |  |  |

<<Air ais Air adhart >>

Page 6

**Father’s Age at Diagnosis Aois Athar Nuair a Chaidh Tinneas a Dhearbhadh**

Innis an aois a bha D’ ATHAIR nuair a chaidh an tinneas a dhearbhadh.

Mura h-eil fios agad dèan tuairmse.

Tinneas cridhe

Aillse eile

**Mother’s Age at Diagnosis Aois Màthar Nuair a Chaidh Tinneas a Dhearbhadh**

Innis an aois a bha DO MHÀTHAIR nuair a chaidh an tinneas a dhearbhadh.

Mura h-eil fios agad dèan tuairmse.

Bruthadh-fala àrd

<<Air ais Air adhart >>

**About You (Height) Mud Dheidhinn Fhèin (Àirde)**

Cuir a-steach ann an cm no troighean/òirlich agus dèiligidh an siostam ris

Àirde (cm)

Troighean

Òirlich

**About You (Weight) Mud Dheidhinn Fhèin (Cuideam)**

Cuir a-steach ann an cg no clachan/puinnd agus dèiligidh an siostam ris

Cuideam (cg)

Clachan

Puinnd

Bheil fios agad air an tomhas mud mheadhan? **Answer:** 1. Tha 2. Chan eil

Ma tha, cuir a-steach ann an cm no òirlich agus dèiligidh an siostam ris

Tomhas mud mheadhan (cm)

Tomhas mud mheadhan (òirlich)

Page 7

**About You (infant) Mud Dheidhinn Fhèin (Nad leanabh)**

Am b’ e breith an-abaich a bh’ agad? **Answer:** 1. B’ e 2. Cha b’ e 3. Chan eil fhios agam

Am b’ e biathadh broillich a fhuair thu? **Answer:** 1. B’ e 2. Cha b’ e 3. Chan eil fhios agam

Bheil fios agad air do chuideam nuair a rugadh tu? **Answer:** 1. Tha 2. Chan eil

Cuir a-steach ann an cg no puinnd agus dèiligidh an siostam ris

Cuideam nuair a rugadh tu cg

Cuideam nuair a rugadh tu puinnd

Cuideam nuair a rugadh tu unnsaichean

**About You (other) Mud Dheidhinn Fhèin (Eile)**

Ann an Dupuytren’s contracture bidh aon chorrag no barrachd air a lùbadh a dh’ionnsaigh na boise agus cha tèid iad còmhnard.

A bheil Dupuytren’s contracture ort? **Answer** 1.Tha 2. Chan eil 3. Chan eil fhios agam

An ann deas-làmhach no clì-làmhach a tha thu?

**Answer** 1 - Clì-làmhach, 2 - Deas-làmhach 3 - Co-làmhach, 4 – Bha mi clì-làmhach ach chaidh mo theagasg a bhith deas-làmhach

An saoil thu gu bheil thu (tagh aon):

**Answer**

|  |
| --- |
| 1 – Glè bheothail sa mhadainn, 2 – Nas beothail sa mhadainn na air an oidhche, 3 – Nas beothail air an oidhche na sa mhadainn, 4 – Glè bheothail air an oidhche, 999 – Chan eil fhios agam |

**Your Health (Procedures) Do Shlàinte (Obair-lannsa)**

An robh thu fo gin de na h-obraichean-lannsa seo? Ma bha, dè an aois a bha thu?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Bha | Aois |
| Bypass no angioplasty nan casan |  |  |
| Gearradh dheth pàirt de chas |  |  |
| Coronary (balloon) angioplasty no stent |  |  |
| Coronary heart bypass |  |  |
| Ath-chur uilt (me cruachan no glùn) |  |  |
| Hysterectomy (toirt a-mach machlaig) |  |  |
| Oophorectomy (toirt a-mach ughagan) |  |  |

**Cardiac Tinneasan (Cridhe)**

An robh gin de na tinneasan seo ort? Ma bha, dè an aois a bha thu?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Bha | Aois |
| Buille-cridhe neo-àbhaisteach (arrhythmia no plosgartaich) |  |  |
| Angina |  |  |
| Grèim cridhe |  |  |
| Fàilligeadh cridhe |  |  |
| Galar cridhe eile |  |  |

Page 8

**Cancer Tinneasan (Aillse)**

An robh gin de na tinneasan seo ort? Ma bha, dè an aois a bha thu?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Bha | Aois |
| Aillse aotromain |  |  |
| Aillse broillich |  |  |
| Aillse caolain |  |  |
| Aillse caol na machlaig (cervical cancer) |  |  |
| Aillse lìnigeadh na machlaig (endometrial cancer) |  |  |
| Aillse sgòrnain |  |  |
| Bànachadh-fala |  |  |
| Aillse sgamhain |  |  |
| Aillse eile |  |  |
| Aillse stamaig |  |  |

**Other Tinneasan (Eile)**

An robh gin de na tinneasan seo ort? Ma bha, dè an aois a bha thu?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Bha | Aois |
| A’ chuing |  |  |
| Tinneas Alzheimer/Crìonadh eanchainn |  |  |
| Tinneas Coeliac |  |  |
| COPD (a’ gabhail a-steach chronic bronchitis & emphysema) |  |  |
| Tinneas an t-siùcair |  |  |
| Guta (gout) |  |  |
| Bruthadh-fala àrd |  |  |
| Cruachan briste |  |  |
| Sèid caolain (a’ gabhail a-steach Crohn’s & colitis) |  |  |
| Tinneas dubhaig |  |  |
| Lactose intolerance |  |  |
| Multiple sclerosis |  |  |
| Aileirgidh chnothan |  |  |
| Osteoarthritis |  |  |
| Tinneas Parkinson |  |  |
| Embolism Sgamhain no DVT |  |  |
| Rheumatoid arthritis |  |  |
| Othras (ulcer) stamaig |  |  |
| Stròc/stròc beag |  |  |

<<Air ais Air adhart >>

Page 9

**Appetite Do Shlàinte (Càil-bìdh)**

Am bi losgadh-bràghad ort?

**Answer:** 1 – Cha bhi idir, 2 - Uaireannan, 3 - Tric, 4 – An-còmhnaidh

Tha mo chàil-bìdh

**Answer:** 1 – Glè dhona, 2 - Dona, 3 - Àbhaisteach, 4 - Math, 5 – Glè mhath

Nuair a dh’itheas mi

**Answer:** 1 – Bidh mi a’ faireachdainn làn às dèidh grèim no dhà ithe, 2 - Bidh mi a’ faireachdainn làn às dèidh treas cuid de mo bhiadh ithe, 3 - Bidh mi a’ faireachdainn làn às dèidh dàrna leth mo bhìdh ithe, 4 - Bidh mi a’ faireachdainn làn às dèidh a’ mhòr-chuid de mo bhiadh ithe, 5 – Is ainneamh a bhios mi a’ faireachdainn làn

Bidh an t-acras orm

**Answer:** 1 - Ainneamh, 2 - Uaireannan, 3 – Cuid den ùine, 4 – A’ mhòr-chuid den ùine, 5 – Fad na h-ùine

**Fatigue Do Shlàinte (Sgìths)**

An tuirt proifeiseantach slàinte riut a-riamh gu robh Chronic Fatigue Syndrome no Myalgic encephalomyelitis (ME) ort?

**Answer:** 1 - Thuirt, 2 – Cha tuirt, 3 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 999 – Chan eil fhios agam

Sna trì mìosan a chaidh seachad dè an uiread a bha thu a’ faireachdainn sgìth fad na tìde no dith luths?

**Answer:** 1 – Cha robh idir, 2 - Beagan, 3 - Mòran, 4 - B’ fheàrr leam gun a ràdh

Sa chola-deug mu dheireadh dè cho tric ’s a dh’fhairich thu sgìths no dìth lùths?

**Answer:** 1 – Cha do dh’fhairich idir, 2 – Grunn làithean, 3 – Còrr is dàrna leth nan làithean, 4 – Cha mhòr a h-uile latha, 5 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 999 – Chan eil fhios agam

An tuirt proifeiseantach slàinte riut a-riamh gu robh ìslead inntinn (depression) ort?

**Answer:** 1 - Thuirt, 2 – Cha tuirt, 3 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 999 – Chan eil fhios agam

**Pain in chest Do Shlàinte (****Pian no Mì-chofhurtachd sa Chliabh)**

Am bi thu a’ faireachdainn pian no mì-chofhurtachd sa chliabh idir? **Answer:** 1. Bidh 2. Cha bhi

Am bi am pian no mì-chofhurtachd seo ort nuair a bhios tu a’ coiseachd suas leathad no nuair a bhios tu ann an cabhag? **Answer:** 1.Bidh 2.Cha bhi 3. Uaireannan 4. Chan urrainn dhomh coiseachd suas leathad

Am bi e a’ tighinn ort nuair a bhios tu a’ coiseachd aig astar àbhaisteach air talamh rèidh? **Answer:** 1.Bidh 2.Cha bhi 3. Uaireannan 4. Chan urrainn dhomh coiseachd

**Pain in Calves Do Shlàinte (Pian no Mì-chofhurtachd sna Calpannan)**

Am bi thu a’ faireachdainn pian no mì-chofhurtachd ann an calpa/do chalpannan idir nuair a bhios tu a’ coiseachd? **Answer:** 1.Bidh 2.Cha bhi

Am bi thu pian no mì-chofhurtachd a’ tòiseachadh nuair a bhios tu nad seasamh gun ghluasad no nad shuidhe? **Answer:** 1.Bidh 2.Cha bhi

Am bi am pian no mì-chofhurtachd seo ort nuair a bhios tu a’ coiseachd suas leathad no nuair a bhios tu ann an cabhag? **Answer:** 1.Bidh 2.Cha bhi 3. Uaireannan 4. Cha bhi mi a’ coiseachd suas leathad no ann an cabhag

Am bi e a’ tighinn ort nuair a bhios tu a’ coiseachd aig astar àbhaisteach air talamh rèidh? **Answer:** 1.Bidh 2.Cha bhi 3. Uaireannan 4. Chan urrainn dhomh coiseachd

**Breathing Do Shlàinte (Anail)**

An robh a-riamh pìochail nad chliabh, aig an àm seo fhèin no san àm a chaidh seachad? **Answer:** 1.Bha 2.Cha robh

An robh dìth analach ort uair sam bith a bha pìochail ort? **Answer:** 1.Bha 2.Cha robh

An robh a-riamh pìochail ort nuair nach robh an cnatan ort? **Answer:** 1 - Tric, 2 - Uaireannan, 3 – Uair no dhà, 4 – Cha robh idir

Sa bhliadhna a chaidh seachad an robh pìochail nad chliabh? **Answer:** 1.Bha 2.Cha robh

Sa bhliadhna a chaidh seachad an do dhùisg thu a-riamh goirid san anail? **Answer:** 1. Dhùisg 2. Cha do dhùisg

Sa bhliadhna a chaidh seachad an do dhùisg thu a-riamh a’ casadaich? **Answer:** 1. Dhùisg 2. Cha do dhùisg

Am bi casadaich/lionn-cuirp (phlegm) ort fad 3 mìosan no barrachd den bhliadhna? **Answer:** 1. Bidh 2. Cha bhi

**Fractures Do Shlàinte (Cnàmhan Briste)**

An do bhris thu cnàmh a-riamh? **Answer:** 1.Bhris 2. Cha do bhris 3.Chan eil fhios agam

|  |
| --- |
| q18a Fracture arm Gàirdean briste |
| q18a Fracture wrist Caol-dùirn briste |
| q18a Fracture shoulder Gualann bhriste |
| |  | | --- | | q18a Fracture spine cnàmh-droma briste | | q18a Fracture hip cruachan briste | | q18a Fracture leg cas bhriste | | q18a Fracture ankle adhbrann briste | | Fracture other rudeigin eile briste | |

**Periods Do Shlàinte (Fuil-mhìosail)**

An robh fuil-mhìosail agad a-riamh? **Answer**: 1.Bha 2.Cha robh

Dè an aois a thòisich thu?

A bheil fuil-mhìosail agad fhathast?

**Answer:** 1.Tha 2.Chan eil – làn-sgur fuil-mhìosail (menopause), 3 – Chan eil - bha hysterectomy agam, 4 – Chan eil – chaidh na h-ughagan a thoirt a-mach, 5 – Chan eil – adhbhar eile, 6 – Chan eil mi cinnteach

Dè an aois a bha thu nuair a sguir iad?

**Contraception Do Shlàinte (Casg-gineamhainn)**

An do chleachd thu a-riamh pile, implant no in-stealladh casg-gineamhainn? **Answer:** 1. Chleachd 2. Cha do chleachd

A bheil thu a’ cleachdadh pile, implant no in-stealladh casg-gineamhainn an-dràsta? **Answer:** Tha/Chan eil

Cia mheud bliadhna uile gu lèir a chleachd thu pile, implant no in-stealladh casg-gineamhainn?

**HRT Do Shlàinte (HRT)**

An do chleachd thu a-riamh hormone replacement therapy? **Answer: 1.** Chleachd 2.Cha do chleachd

Ma CHLEACHD, cia mheud bliadhna uile gu lèir a bha thu ga chleachdadh?

page 10

**Pregnancies Do Shlàinte (Leatromachd)**

An robh thu a-riamh trom le leanabh? **Answer**: 1. Bha 2. Cha robh

Cia mheud turas a bha thu trom?

Cia mheud breith bheò a bh’ agad?

Cia mheud turas a bha aiseid àsbhuaineach (miscarraige) agad?

Cia mheud turas a bha marbh-bhreith (still birth) agad?

An robh bruthadh-fala àrd ort uair sam bith is tu trom le leanabh? **Answer**: 1. Bha 2. Cha robh

An robh tinneas an t-siùcair ort uair sam bith is tu trom le leanabh? **Answer**: 1.Bha 2. Cha robh

<<Air ais Air adhart >>

**Job related physical activity Gnìomhachd Chorporra an lùib obair**

Tha a’ chiad earrann mun obair agad. Tha seo a’ gabhail a-steach obair phàighte, tuathanasachd, obair shaor-thoileach, obair-cùrsa, agus obair gun phàigheadh sam bith a nì thu taobh a-muigh na dachaigh. NA CUIR A-STEACH obair gun phàigheadh sam bith a nì thu anns an dachaigh leithid obair-taighe, gàirnealaireachd, càradh agus coimhead às dèidh an teaghlaich. Thèid bruidhinn air sin a-rithist.

A bheil dreuchd agad an-dràsta no obair gun phàigheadh a nì thu taobh a-muigh na dachaigh? **Answer: 1.** Tha 2. Chan eil

Anns na 7 làithean a chaidh seachad mar phàirt den **Obair** agad

Cia mheud latha a rinn thu gnìomhachd chorporra CHRUAIDH leithid togail trom, cladhach, dìreadh na staidhre?

**Answer:** 0 – cha do rinn mi gnìomhachd chruaidh idir san obair agam, 1-7 latha

Dè cho fada ann an aon latha a bha thu ri gnìomhachd chorporra CHRUAIDH MAR PHÀIRT DEN OBAIR AGAD?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

Cia mheud latha a rinn thu gnìomhachd chorporra MEADHANACH CRUAIDH leithid togail chuideaman meadhanach trom?

**Answer:** 0 – cha do rinn mi gnìomhachd chorporra idir san obair agam, 1-7 latha

Dè cho fada ann an aon latha a bha thu ri gnìomhachd chorporra MEADHANACH CRUAIDH MAR PHÀIRT DEN OBAIR AGAD?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

Cia mheud latha a CHOISICH thu airson co-dhiù 10 mionaidean aig aon uair?

**Answer:** 0 – cha robh mi a’ coiseachd idir san obair agam, 1-7 latha

Dè cho fada ann an aon latha a bha thu A’ COISEACHD MAR PHÀIRT DEN OBAIR AGAD?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

**Travel Physical Activity Gnìomhachd Chorporra an lùib Siubhal**

Anns na 7 latha a chaidh seachad cia mheud latha a shiubhail thu ann an carbad-motair leithid bus, càr no bàta-aiseig?

**Answer:** 0 – cha robh mi a’ siubhal ann an carbad den leithid, 1-7 latha

Dè cho fada ann an aon latha a bha thu ann an carbad-motair leithid bus, càr no bàta-aiseig?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

Cia mheud latha a chaith thu co-dhiù 10 mionaidean a’ dol bho àite gu àite air ROTHAIR?

**Answer:** 0 – cha robh mi air rothair idir, 1-7 latha

Dè cho fada ann an aon latha a chaith thu a’ dol bho àite gu àite air ROTHAIR?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

Cia mheud latha a chaith thu co-dhiù 10 mionaidean A’ COISEACHD bho àite gu àite?

**Answer:** 0 – cha robh mi a’ coiseachd bho àite gu àite, 1-7 latha

Dè cho fada ann an aon latha a chaith thu A’ COISEACHD bho àite gu àite?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

page 11

**Garden etc physical activity Gnìomhachd Chorporra a’ Gàirnealaireachd/Obair-taighe/Càradh**

Anns na 7 làithean a chaidh seachad

Cia mheud latha a rinn thu gnìomhachd chorporra CHRUAIDH leithid togail trom, gearradh fiodh, glanadh sneachd no cladhach ANNS A’ GHÀRRADH?

**Answer:** 0 – cha do rinn mi gnìomhachd chruaidh idir sa ghàrradh, 1-7 latha

Dè cho fada ann an aon latha a rinn thu gnìomhachd chorporra chruaidh sa ghàrradh?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

Cia mheud latha a rinn thu gnìomhachd chorporra MEADHANACH CRUAIDH leithid togail rudan aotrom, sguabadh, nighe uinneagan, ràcadh ANNS A’ GHÀRRADH?

**Answer:** 0 – cha do rinn mi gnìomhachd chorporra meadhanach cruaidh idir sa ghàrradh, 1-7 latha

Dè cho fada ann an aon latha a rinn thu gnìomhachd CHORPORRA MEADHANACH CRUAIDH SA GHÀRRADH?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

Cia mheud latha a rinn thu gnìomhachd chorporra MEADHANACH CRUAIDH leithid togail rudan aotrom, glanadh an làir, nighe uinneagan, agus sguabadh AM BROINN AN TAIGHE AGAD?

**Answer:** 0 – cha do rinn mi gnìomhachd chorporra meadhanach cruaidh idir am broinn an taighe, 1-7 latha

Dè cho fada ann an aon latha a bha thu ri gnìomhachd chorporra MEADHANACH CRUAIDH AM BROINN AN TAIGHE AGAD?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

**Sport and Leisure Gnìomhachd Chorporra an lùib Spòrs is Cur-seachad**

Anns na 7 làithean a chaidh seachad SAN ÙINE DHETH AGAD

Gun a bhith a’ cunntadh coiseachd air an do bhruidhinn thu mar-thà, cia mheud latha a CHOISICH thu airson co-dhiù 10 mionaidean aig aon uair?

Dè cho fada ann an aon latha a bha thu A’ COISEACHD MAR PHÀIRT DEN ÙINE DHETH AGAD?

**Answer:** 0 – cha robh mi a’ coiseachd idir san ùine dheth agam, 1-7 latha

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

Cia mheud latha a rinn thu gnìomhachd chorporra CHRUAIDH leithid aerobics, ruith, rothaireachd gu luath, ball-coise, snàmh gu luath?

**Answer:** 0 – cha do rinn mi gnìomhachd chorporra chruaidh idir san ùine dheth agam, 1-7 latha

Dè cho fada ann an aon latha a bha thu ri gnìomhachd chorporra CHRUAIDH MAR PHÀIRT DEN ÙINE DHETH AGAD?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

Cia mheud latha a rinn thu gnìomhachd chorporra MEADHANACH CRUAIDH leithid rothaireachd, ruith, snàmh gu slaodach, badminton no eacarsaich shocair?

**Answer:** 0 – cha do rinn mi gnìomhachd chorporra meadhanach cruaidh idir san ùine dheth agam, 1-7 latha

Dè cho fada ann an aon latha a bha thu ri gnìomhachd chorporra MEADHANACH CRUAIDH MAR PHÀIRT DEN ÙINE DHETH AGAD?

**Answer (hours/minutes):**

Uairean Mionaidean

**Sitting Ùine ga Chleachdadh Nad Shuidhe**

Anns na 7 làithean a chaidh seachad dè cho fada ’s a bha thu nad shuidhe air **latha tron t-seachdain**?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

Anns na 7 làithean a chaidh seachad dè cho fada ’s a bha thu nad shuidhe air **latha aig a’ cheann-seachdain**?

**Answer (hours/minutes):** Uairean Mionaidean

<< Air ais Air adhart >>

Page 12

**Skin Seòrsa Craicinn**

Dè seòrsa craicinn a th’ agad? **Answer:**  1 - Tioram, 2 - Olach, 3 - Measgaichte, 4 – So-leònte, 5 - Cothromaichte, 999 – Chan eil fhios agam

An robh acne ort a-riamh? **Answer:** 1. Bha 2. Cha robh 3. Chan eil fhios agam

Dè an aois a bha thu nuair a thàinig acne ort?

Cia mheud bliadhna a bha e ort?

An do dh’fhàg e lotan air do chraiceann? **Answer:**  1 – Cha do dh’fhàg, 2 - Beagan, 3 – Meadhanach dona, 4 – Glè dhona, 999 – Chan eil fhios agam

**BCG Banachdach BCG**

An d’ fhuair thu a’ bhanachdach BCG airson a’ Chaitheimh?

1. Fhuair gu h-àirde sa ghàirdean

2. Fhuair san ruighe

3. Fhuair san t-sliasaid

4. Cha d’ fhuair

5. Chan eil fhios agam

Ma fhuair, dè an aois a bha thu nuair a fhuair thu am BCG?

Tagh an roghainn as fhaisge a bheir tuairisgeul air an làrach BCG agad:

Chan eil e ann idir/glè fhann

Cnapach

Seasamh an-àirde

Air a dhol fodha

Dearg

Cruinn

Tachaiseach

Chan eil fhios agam

**Sun Exposure Gabhail na Grèine**

Am bi thu a’ caitheamh mhuinchillean goirid a-muigh ann an tìde bhlàth? **Answer:** 1. Bidh 2. Cha bhi

Am bi thu a’ cleachdadh acfhainn grèine? **Answer:** 1. Bidh 2. Cha bhi 3. Uaireannan

Am bi breacadh-seunain a’ tighinn air d’ aodann no do ghàirdeanan? **Answer:** 1. Bidh 2. Cha bhi

Dè thachras dha do chraiceann ann an grian làidir mura h-eil acfhainn grèine ort?

**Answer:**

1 - Losgadh, 2 – Dol dearg agus an uair sin donn, 3 – Dol donn gu furasta, 99 – Chan eil fhios agam

Dè thachras dha do chraiceann ma tha thu ro fhada ann an grian làidir gun acfhainn grèine ort?

**Answer:**

1 – Gort, dearg le builgnean, rùsgadh 2 – Builgnean agus an uair sin rùsgadh, 3 – Losgadh uaireannan agus an uair sin rùsgadh, 4 – Chan eil e a’ losgadh ach ainneamh, 5 – Cha bhi e a’ losgadh idir, 6 – Cha bhi mi ann an grian làidir no gun acfhainn grèine

Dè cho donn ’s a bhios tu a’ dol?

**Answer:**

1 – Cha bhi idir no cha mhòr gum bi idir, 2 – Beagan donn, 3 – Meadhanach donn, 4 – Donn gu furasta, 5 – Dorch donn gu luath

**Eye Colour Dath Shùilean**

Dè an dath a tha do shùilean? **Answer: 1.** Gorm no liath 2. Uaine 3.Donn

**Hair D’ fhalt**

Dè an dath nàdarra a bh’ air d’ fhalt nuair a bha thu 20?

**Answer:** 1 - Ruadh, 2 – Ruadh-bhàn, 3 – Soilleir bàn, 4 – Dorcha bàn no soilleir donn, 5 – Dorcha donn, 6 - Dubh

Ma tha thu nas òige na 20 innse dath/seòrsa d’ fhuilt an-dràsta

Dè an seòrsa fuilt a bh’ agad nuair a bha thu 20? Answer:

1. Rèidh

2. Dualach

3. Curlach

4. Glè churlach/kinky

5. Eile

Falt liath: A bheil d’ fhalt air atharrachadh dath fhad ’s a dh’fhàs thu nas sine? **Answer:** 1 – Chan eil fhathast, 2 – Beagan falt liath, 3 – Air a dhol liath, 4 – Air a dhol geal, 998 – Chan eil seo buntainneach

Dè an aois a bha thu nuair a dh’fhàs d’ fhalt gu math liath/geal? **Answer:**  1 – Chan eil mi liath fhathast, 2 - <20, 3 - 20-29, 4 - 30-39, 5 - 40-49, 6 - 50-59, 7 - 60-69, 8 - 70-79, 9 - 80+, 998 - Chan eil seo buntainneach

Dè fear de na h-ochd dealbhan as fhaisge air a’ phàtran fuilt a th’ agad? **Answer:** 0 – Chan eil gin, 1 - Picture 1, 2 - Dealbh 2, 3 - Dealbh 3, 4 - Dealbh 4, 5 - Dealbh 5, 6 - Dealbh 6, 7 - Dealbh 7, 8 - Dealbh 8, 9 – Chan eil falt sam bith orm

Dè an aois a bha thu nuair a ràinig am pàtran fuilt agad coltas an deilbh a thagh thu?

**Answer:**

1 - <20, 2 - 20-29, 3 - 30-39, 4 - 40-49, 5 - 50-59, 6 - 60-69, 7 - 70-79, 8 - 80+, 998 – Chan eil seo buntainneach

A bheil falt air d’ aodann? **Answer:** 1. Tha 2. Chan eil

Dè cho tiugh ’s a tha am falt air d’ aodann? **Answer:** 1. Tana 2. Meadhanach 3. Tiugh

A bheil falt fada ort? **Answer:** 1. Tha 2. Chan eil

A bheil do mhalaidhean a’ coinneachadh a chèile? **Answer:** 1. Tha 2. Chan eil 3. Chan eil seo buntainneach

Page 13

**General lifestyle Ceistean Coitcheann mun Dòigh-beatha agad**

An urrainn dhut seinn? **Answer:** 1.’S urrainn 2. Chan urrainn

An urrainn dhut puing ciùil sam bith a chluinneas tu a sheinn air ais? **Answer: 1.** ’S urrainn 2.Chan urrainn

A bheil ‘perfect pitch’ agad (’s urrainn dhut puing ciùil ainmeachadh gun choimeas a dhèanamh le puingean ciùil eile, no puing a sheinn gun a chluinntinn ro-làimh? **Answer:** 1. Tha 2. Chan eil

Am bi thu a’ cluich inneal-ciùil? **Answer:** 1. Bidh2. Cha bhi

An do dh’ionnsaich thu inneal-ciùil a chluich ro aois 8? **Answer:** 1. Dh’ionnsaich 2. Cha do dh’ionnsaich

A bheil deagh chomas iùil agad? **Answer:** 1. Tha 2. Chan eil

<<Air ais Air adhart >>

**Wellbeing Sunnd**

Uile gu lèir dè cho toilichte ’s a tha thu le do bheatha na làithean sa?

**Answer:** 0 - 0 Chan eil idir, 1 - 1, 2 - 2, 3 - 3, 4 - 4, 5 - 5, 6 - 6, 7 - 7, 8 - 8, 9 - 9, 10 - 10 Air leth toilichte

Uile gu lèir dè cho toilichte ’s a bha thu an-dè?

**Answer:** 0 - 0 Cha robh idir, 1 - 1, 2 - 2, 3 - 3, 4 - 4, 5 - 5, 6 - 6, 7 - 7, 8 - 8, 9 - 9, 10 - 10 Air leth toilichte

Uile gu lèir dè cho iomagaineach ’s a bha thu an-dè?

**Answer:** 0 - 0 Cha robh idir, 1 - 1, 2 - 2, 3 - 3, 4 - 4, 5 - 5, 6 - 6, 7 - 7, 8 - 8, 9 - 9, 10 - 10 Air leth iomagaineach

Uile gu lèir dè an ìre gu bheil thu a’ saoilsinn gu bheil feum anns na rudan a nì thu nad bheatha?

**Answer:** 0 - 0 Chan eil idir, 1 - 1, 2 - 2, 3 - 3, 4 - 4, 5 - 5, 6 - 6, 7 - 7, 8 - 8, 9 - 9, 10 - 10 Gu mòr

Aig amannan mì-chinnteach, mar as tric bidh tu dòchasach.

**Answer:** 0 - 0 Chan eil mi ag aontachadh idir, 1 - 1, 2 - 2, 3 - 3, 4 - 4, 5 - 5, 6 - 6, 7 - 7, 8 - 8, 9 - 9, 10 - 10 Ag aontachadh uile gu lèir

Mas urrainn do rud a dhol ceàrr, thèid e ceàrr dhòmhsa.

**Answer:** 0 - 0 Chan eil mi ag aontachadh idir, 1 - 1, 2 - 2, 3 - 3, 4 - 4, 5 - 5, 6 - 6, 7 - 7, 8 - 8, 9 - 9, 10 - 10 Ag aontachadh uile gu lèir

Tha thu an-còmhnaidh dòchasach mun àm ri teachd.

**Answer:** 0 - 0 Chan eil mi ag aontachadh idir, 1 - 1, 2 - 2, 3 - 3, 4 - 4, 5 - 5, 6 - 6, 7 - 7, 8 - 8, 9 - 9, 10 - 10 Ag aontachadh uile gu lèir

Ciamar a tha thu gad fhaicinn fhèin: cuideigin a tha deònach rud cunnartach fheuchainn no cuideigin a sheachnas cunnart?

**Answer:** 0 - 0 Chan eil mi deònach idir, 1 - 1, 2 - 2, 3 - 3, 4 - 4, 5 - 5, 6 - 6, 7 - 7, 8 - 8, 9 - 9, 10 - 10 Air leth deònach

**Tobacco Tombaca/Nicotin**

A bheil thu air a bhith a’ smocadh gu cunbhalach?

**Answer:** 1 - Tha, a’ smocadh an-dràsta, 2 - Tha, sguir mi anns na 12 mìosan a chaidh seachad, 3 - Tha, sguir mi còrr is 12 mìosan air ais, 4 – Chan eil, cha robh mi a-riamh a’ smocadh

Dè an aois a bha thu nuair a thòisich thu a’ smocadh? **Answer:** Range(1-120)

Siogaireitean (gach latha)

Siogàran (gach latha)

Tombaca pìoba (gach seachdain (pacaidean unnsa/25g))

Tombaca roiligidh (gach seachdain (pacaidean unnsa/25g))

Dè cho fada (ann am bliadhnaichean) bho sguir thu a’ smocadh? **Answer:** Range(1-120)

Am bi duine san dachaigh agad a’ smocadh am broinn an taighe? **Answer: 1.** Bidh 2. Cha bhi

Am bi thu a’ vapadh? **Answer: 1.** Bidh 2. Cha bhi

**P14**

**Alcohol Deoch Làidir**

An do dh’òl thu deoch làidir a-riamh? **Answer:** 1 – Dh’òl agus tha mi fhathast ag òl, 2 – Dh’òl, ach sguir mi anns na 12 mìosan a chaidh seachad, 3 – Dh’òl, ach sguir mi còrr is 12 mìosan air ais, 4 – Cha do dh’òl mi deoch làidir mi a-riamh

Sa chumantas, dè cho tric ’s a bha/tha thu ag òl deoch làidir? **Answer:**  1 – Gach latha no cha mhòr gach latha, 2 - 3 no 4 làithean san t-seachdain, 3 - 1 no 2 làithean san t-seachdain, 4 - 1 gu 3 làithean sa mhìos, 5 – Amannan sònraichte a-mhàin, 6 - Ainneamh

Thar na seachdain a chaidh seachad, cia mheud glainne fìona a ghabh thu (a’ gabhail a-steach fìon builgneach)? Tha sia glainneachan ann am botal 75cl. (Mur do ghabh thu gin cuir 0)

Thar na seachdain a chaidh seachad, cia mheud pinnt a ghabh thu (a’ gabhail a-steach bitter, lager, ale, stout, Guinness msaa)? (Mur do ghabh thu gin cuir 0)

Thar na seachdain a chaidh seachad, cia mheud botal no cana leanna a ghabh thu (a’ gabhail a-steach bitter, lager, ale, stout, Guinness msaa)? (Mur do ghabh thu gin cuir 0)

Thar na seachdain a chaidh seachad, cia mheud tomhas deoch-spioraid no liqueur a ghabh thu? Tha 28 tomhas ann am botal àbhaisteach 70cl. Tha deoch-spioraid a’ gabhail a-steach uisge-beatha, sine, ruma, bhodca, branndaidh msaa)? (Mur do ghabh thu gin cuir 0)

Cò ris a tha seo coltach an coimeas ri seachdain àbhaisteach? Answer: 1 - Barrachd, 2 – An aon rud, 3 – Nas lugha

<<Air ais Air adhart >>

Diet 1 **Biadh 1**

Sa chumantas, dè cho tric ’s a dh’itheas tu na seòrsachan bìdh seo?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Biadh | Gach latha | 5-6 latha san t-seachdain | 2-4 latha san t-seachdain | Gach seachdain | Nas ainneamh na gach seachdain | Nas ainneamh na gach mìos | Cha bhi idir |
| Measan ùra |  |  |  |  |  |  |  |
| Glasraich duilleagach, uaine |  |  |  |  |  |  |  |
| Glasraich eile |  |  |  |  |  |  |  |
| Langa (ling) |  |  |  |  |  |  |  |
| Cudaig (saithe) |  |  |  |  |  |  |  |
| Pollack |  |  |  |  |  |  |  |
| Iasg olach air a fhraighigeadh (bradan, sgadan, rionnach) |  |  |  |  |  |  |  |
| Iasg olach air a bhruich, ghrìosadh, chòcaireachd san àmhainn no picilte |  |  |  |  |  |  |  |
| Iasg olach air a smocadh (bradan, ciopairean, rionnach) |  |  |  |  |  |  |  |
| Tùna (ann an canastair no ùr) |  |  |  |  |  |  |  |
| Sardines no pilchards |  |  |  |  |  |  |  |
| Adha èisg |  |  |  |  |  |  |  |
| Iuchair èisg (fish roe) |  |  |  |  |  |  |  |
| Trosg, adag |  |  |  |  |  |  |  |

**Diet 2 Biadh 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Biadh | Gach latha | 5-6 latha san t-seachdain | 2-4 latha san t-seachdain | Gach seachdain | Nas ainneamh na gach seachdain | Nas ainneamh na gach mìos | Cha bhi idir |
| Cearc, cearc-fhrangach is eòin eile |  |  |  |  |  |  |  |
| Feòil-mhart |  |  |  |  |  |  |  |
| Feòil-chaorach |  |  |  |  |  |  |  |
| Adha (a’ gabhail a-steach pate agus isbeanan adha) |  |  |  |  |  |  |  |
| Mions no sabhs feòla (me bolognese) |  |  |  |  |  |  |  |
| Seòrsachan feòla eile (leithid beucon, hama, isbeanan |  |  |  |  |  |  |  |
| Uighean (a’ gabhail a-steach ann an quiche, cèic, omelette) |  |  |  |  |  |  |  |
| Càise |  |  |  |  |  |  |  |
| Bainne slàn |  |  |  |  |  |  |  |
| Bainne gun uachdar /leth gun uachdar |  |  |  |  |  |  |  |
| Cofaidh |  |  |  |  |  |  |  |
| Siùcar ann an tì/cofaidh |  |  |  |  |  |  |  |
| Aran donn/slàn-mhin |  |  |  |  |  |  |  |

Page 15

**Diet 3 Biadh 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Biadh | Gach latha | 5-6 latha san t-seachdain | 2-4 latha san t-seachdain | Gach seachdain | Nas ainneamh na gach seachdain | Nas ainneamh na gach mìos | Cha bhi idir |
| Gràn bracaist le mòran faidhbeir (branflakes, muesli, lite msaa) |  |  |  |  |  |  |  |
| Gràn bracaist eile (cornflakes, rice crispies, msaa) |  |  |  |  |  |  |  |
| Tiops |  |  |  |  |  |  |  |
| Buntàta, pasta, rìs |  |  |  |  |  |  |  |
| Pònairean, peasairean, leantailean |  |  |  |  |  |  |  |
| Siùcairean, teòclaid |  |  |  |  |  |  |  |
| Criospaichean is greimeannan bìdh eile |  |  |  |  |  |  |  |
| Deochan builgneach |  |  |  |  |  |  |  |
| Sùgh mheasan |  |  |  |  |  |  |  |
| Aran geal |  |  |  |  |  |  |  |
| Cèicichean |  |  |  |  |  |  |  |

**Diet 4 Biadh 4**

Air làithean nuair a dh’itheas tu Measan Ùra, mar as tric cia mheud pìos a dh’itheas tu san latha? Cunnt aon ubhal, banana, 10 fìon-mheas msaa mar aon phìos. (Mura bi idir cuir 0)

Glasraich uaine duilleagach (pìosan)?

Seòrsaichean glasraich eile (pìosan)?

Am bi thu a’ cur salann air do bhiadh aig a’ bhòrd? **Answer:** 1. Mar as tric 2. Uaireannan 3.Gu h-ainneamh 4.Cha bhi idir

An do dh’ith thu mòran iasg olach (bradan, sgadan, rionnach msaa) nuair a bha thu nad phàiste? **Answer:** 1. Dh’ith 2. Cha do dh’ith

<<Air ais Air adhart >>

**Work schedule Uairean-obrach**

A bheil uairean-obrach cunbhalach agad? (fiù ma tha thu aig an taigh) **Answer:** 1. Tha 2. Chan eil

Ma tha, cia mheud latha san t-seachdain a bhios tu ag obair? **Answer: 1-7**

**Work Day Sleep Cadal air Làithean-obrach**

Ro LATHA-OBRACH

Thèid mi don leabaidh aig **Answer:** 00-23 Uairean 0 - 00, 15 - 15, 30 - 30, 45 – 45 Mionaidean

Bidh mi a’ dèanamh deiseil son cadal aig **Answer:** 00-23 Uairean 0 - 00, 15 - 15, 30 - 30, 45 – 45 Mionaidean

Cia mheud mionaid a bheir e mus caidil thu? **Answer:** 1 - 0-10, 2 - 10-20, 3 - 20-30, 4 - 30-40, 5 - 40-50, 6 - 50-60, 7 - 60+

Dùisgidh mi aig **Answer:** 00-23 Uairean 0 - 00, 15 - 15, 30 - 30, 45 – 45 Mionaidean

Cia mheud mionaid mus èirich thu? **Answer:** 1 - 0-10, 2 - 10-20, 3 - 20-30, 4 - 30-40, 5 - 40-50, 6 - 50-60, 7 - 60+

Am bi thu a’ cleachdadh cloc-rabhaidh air làithean-obrach? **Answer:1.** Bidh 2. Cha bhi 3. Chan eil seo buntainneach

Ma bhios, am bi thu a’ dùsgadh ron rabhadh, mar as tric? **Answer:1.** Bidh 2. Cha bhi 3. Chan eil seo buntainneach

**Free Day Sleep Cadal air Latha Dheth (Nuair nach eil thu ag obair)**

Ro LATHA DHETH

Thèid mi don leabaidh aig **Answer:** 00-23 Uairean 0 - 00, 15 - 15, 30 - 30, 45 – 45 Mionaidean

Bidh mi a’ dèanamh deiseil son cadal aig **Answer:** 00-23 Uairean 0 - 00, 15 - 15, 30 - 30, 45 – 45 Mionaidean

Cia mheud mionaid a bheir e mus caidil thu? **Answer:** 1 - 0-10, 2 - 10-20, 3 - 20-30, 4 - 30-40, 5 - 40-50, 6 - 50-60, 7 - 60+

Dùisgidh mi aig **Answer:** 00-23 Uairean 0 - 00, 15 - 15, 30 - 30, 45 – 45 Mionaidean

Cia mheud mionaid mus èirich thu? **Answer:** 1 - 0-10, 2 - 10-20, 3 - 20-30, 4 - 30-40, 5 - 40-50, 6 - 50-60, 7 - 60+

Am bi thu a’ cleachdadh cloc-rabhaidh air làithean-obrach? **Answer:1.** Bidh 2. Cha bhi 3. Chan eil seo buntainneach

A bheil adhbhar nach eil roghainn agad mu uairean cadail air làithean dheth? **Answer: 1.**Clann 2 Peataichean 3 Cur-seachadan 4 Eile

**p16**

**Time Outside Ùine A-muigh**

Dè cho fada ’s bhios tu a-muigh ann an solas an latha (gun mullach os do chionn)? **Answer:**

Air làithean-obrach as t-samhradh **Answer:**  Uairean (hours) Mionaidean (mins)

Air làithean dheth as t-samhradh **Answer:**  Uairean Mionaidean

Air làithean-obrach sa gheamhradh **Answer:**  Uairean Mionaidean

Air làithean dheth sa gheamhradh **Answer:**  Uairean Mionaidean

**Shifts Sioftaichean**

An robh thu ag obair air sioftaichean sna trì mìosan a chaidh seachad? **Answer: 1.** Bha 2. Cha robh

Dè an uair as àbhaist dhut tòiseachadh? **Answer:**  Uairean Mionaidean

Dè an uair as àbhaist dhut a bhith deiseil? **Answer:**  Uairean Mionaidean

Dè cho sùbailte ’s a tha clàr-ama na h-obrach agad? **Answer: 1.** Glè shùbailte 2. Caran sùbailte 3. Chan eil glè shùbailte 4. Chan eil sùbailte idir 5. Chan eil seo buntainneach

**Travel to work Siubhal don Obair**

Ciamar a bhios tu a’ siubhal don obair? **Answer:**  1 – Ann an carbad dùinte (me càr, bus), 2 – Chan ann ann an carbad dùinte (me air chois, rothair), 3 – Ag obair aig an taigh

Mar as tric, dè cho fada ’s a bheir thu a’ siubhal don obair agad? **Answer:** mionaidean

Mar as tric, dè cho fada ’s a bheir thu a’ siubhal air ais bhon obair agad? **Answer:** mionaidean

<<Air ais Air adhart >>

**Education Foghlam**

Cia mheud bliadhna uile gu lèir a thug thu san sgoil/foghlam làn-ùine? **Answer:** 0 - 0, 1 - 1-4, 2 - 5-9, 3 - 10-11, 4 - 12-13, 5 - 14-15, 6 - 16-17, 7 - 18-19, 8 - 20-21, 9 - 22-23, 10 - 24+

Dè an teisteanas foghlaim as àirde a fhuair thu? **Answer:** 1 – Ìre choitcheann, O level, GCSE, CSE, leaving certificate no ionann 2 – Àrd-Ìre, A level, AS level no ionann 3 - Dioplòma, NVQ, HND, HNC no ionann 4 – Ceum Bachelor no Maighstreil 5 – PhD no ceum àrd eile 6 – Teisteanas proifeiseanta no teicnigeach eile 7 - Eile – innis dè 8 – Chan eil teisteanasan sam bith agam

Innis teisteanasan eile **Answer: Free text**

**Employment Fastadh**

Dè an obair a th’ agad an-dràsta?

Obair eile – innis dè

Dè an obair a th’ aig do chèile an-dràsta?

Obair eile cèile – innis dè

**Your home An Dachaigh agad**

Tha an dachaigh ’s a bheil thu a’ fuireach **Answer:** 1 – Leatsa uile gu lèir, 2 – Leatsa le morgaidse, 3 – Air mhàl bho ùghdarras ionadail / comann taigheadais, 4 – Air mhàl bho uachdaran no companaidh phrìobhaideach, 5 – Pàirt màl pàirt morgaidse, 6 - A’ fuireach ann gun mhàl, 7 - Eile

Is e am bann cìs-comhairle airson an togalaich ’s a bheil thu a’ fuireach? **Answer:** 1 - A 2 - B 3 - C 4 - D 5 - E 6 - F 7 - G 999 – Chan eil fhios agam

Cia mheud càr/bhana a dh’fhaodas tusa agus na daoine eile san taigh agad a chleachdadh? **Answer:** 1, 2, 3, 4, 5, 6+

Dè cho tric ’s a ghabhas tusa agus/no na daoine san taigh agad làithean-saora san RA? **Answer:** 1 – Barrachd air uair sa bhliadhna, 2 - Uair sa bhliadhna, 3 – A h-uile 2 bhliadhna no barrachd, 4 - Ainneamh / cha bhi idir

Dè cho tric ’s a ghabhas tusa agus/no na daoine san taigh agad làithean-saora taobh a-muigh na RA? **Answer:** 1 – Barrachd air uair sa bhliadhna, 2 - Uair sa bhliadhna, 3 – A h-uile 2 bhliadhna no barrachd, 4 - Ainneamh / cha bhi idir

<<Air ais Air adhart>>

P17

**Glasses Speuclairean**

Am bi thu a’ caitheamh speuclairean no lionsan-sùilean gus do fhradharc a cheartachadh? **Answer:** 0 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1 - Bidh, 2 – Cha bhi

Dè an aois a bha thu nuair a thòisich thu a’ caitheamh speuclairean no lionsan-sùilean? **Answer:** 0 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1-100, 999 – Chan eil fhios agam

Carson a chaidh speuclairean no lionsan-sùilean a mholadh dhut? (Faodaidh tu barrachd air aon fhreagairt a thaghadh)

Airson fradharc goirid, sin, airson rudan fad às fhaicinn, leithid dràibheadh no an taigh-dhealbh (ris an canar ‘myopia’)

Airson fradharc fada, sin, airson rudan faisg agus fad às fhaicinn, ach airson rudan faisg airson a’ mhòr-chuid leithid leughadh (ris an canar ‘hypermetropia’)

Dìreach airson leughadh/rudan faisg fhad ’s a tha thu a’ fàs nas sine (ris an canar ‘presyopia’)

Airson ‘astigmatism’

Airson sùil cham bho aois leanaibh (ris an canar ‘strabismus’)

Airson sùil leisg no sùil le droch fhradharc bho aois leanaibh (ris an canar ‘amblyopia’)

Duilgheadas sùla eile

**FROM EXCEL SHEET ‘OCCULAR’**

**Other vision probs Duilgheadasan fradhairc eile**

|  |  |
| --- | --- |
| True or False (1 or 0) | Galar sùla ceangailte ri tinneas an t-siùcair |
| 0 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1-100, 999 - Chan eil fhios agam | Aois a chaidh a dhearbhadh |
| True or False (1 or 0) | Glaucoma |
| 0 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1-100, 999 - Chan eil fhios agam | Aois a chaidh a dhearbhadh |
| True or False (1 or 0) | Lot ag adhbharachadh call fradhairc |
| 0 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1-100, 999 - Chan eil fhios agam | Aois a chaidh a dhearbhadh |
| True or False (1 or 0) | Neul sùla (Cataract) |
| 0 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1-100, 999 - Chan eil fhios agam | Aois a chaidh a dhearbhadh |
| True or False (1 or 0) | Macular degeneration |
| 0 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1-100, 999 - Chan eil fhios agam | Aois a chaidh a dhearbhadh |
| True or False (1 or 0) | Gluasad reitine (retinal detachment) |
| 0 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1-100, 999 - Chan eil fhios agam | Aois a chaidh a dhearbhadh |
| True or False (1 or 0) | Droch dhuilgheadas sùla eile |
| 0 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1-100, 999 - Chan eil fhios agam | Aois a chaidh a dhearbhadh |
| 0 B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1 - Tha, 2 – Chan eil | A bheil lethbhreac agad den òrdugh-cungaidh sùla a  chaidh a thoirt dhut? |
| 0 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1-100, 999 - Chan eil fhios agam | Dè an aois a bha thu nuair a fhuair thu e?  (am fear as ùire) |
| Free text - right eye sphere | q53i Cruinne sùil dheas (Right eye sphere) |
| Free text - right eye cylinder | q53i Siolandair sùil dheas (Right eye cylinder) |
| Integer - right eye axis | q53i Axis sùil dheas (Right eye axis) |
| Free text - left eye sphere | q53i Cruinne sùil chlì (Left eye sphere) |
| Free text - left eye cylinder | q53i Siolandair sùil chlì (Left eye cylinder) |
| Integer - left eye axis | q53i Axis sùil chlì (Left eye axis) |

A bheil duilgheadasan sam bith eile agad le do fhradharc no do shùilean? **Answer:** 0 - B’ fheàrr leam gun a ràdh, 1 - Tha, 2 – Chan eil

**Eye Surgery Obair-lannsa Sùla**

An d’ fhuair thu obair-lannsa sùla a-riamh? **Answer:** 0. B’ fheàrr leam gun a ràdh 1. Fhuair 2. Cha d’ fhuair

|  |
| --- |
| Obair-lannsa neul-sùla (cataract) |
| Obair-lannsa leusair solas-bhrisidh (refractive laser) |
| tar-chur còirne (corneal graft) |
| Obair-lannsa airson glaucoma |
| Obair-lannsa airson brùthadh àrd san t-sùil |
| Obair-lannsa airson gluasad reitine (retinal detachment) |
| Obair-lannsa sùla eile |

<<Air ais Air adhart>>

**Religious beliefs Do Chreideamh**

Cha leig thu a leas na ceistean a leanas a fhreagairt. Mura h-eil fios agad no mura h-eil thu airson freagairt, fàg bàn e.

Dè cho tric ’s a bhios tu a’ dol don eaglais no coinneamhan creideimh eile? **Answer:** 1 – Cha bhi idir, 2 – uair sa bhliadhna no nas ainneimh, 3 – Grunn tursan sa bhliadhna, 4 – Grunn tursan sa mhìos, 5 – Uair san t-seachdain, 6 Barrachd air uair san t-seachdain

Dè cho fada ’s a bheir thu ri gnìomhan creideimh prìobhaideach leithid ùrnaigh, meòrachadh no leughadh a’ Bhìobaill? **Answer:** 1 – Ainneamh no cha bhi idir, 2 - Grunn tursan sa mhìos, 3 - Uair san t-seachdain, 4 – Dà uair no barrachd san t-seachdain, 5 – Gach latha, 6 – Barrachd air uair san latha

Anns an earrainn a leanas tha trì aithrisean mu chreideamh no eòlas creideimh. Innis le tiog dè an uiread gu bheil thu ag aontachadh no nach eil.

Nam bheatha tha mi a’ faireachdainn làthaireachd Dhè. **Answer:** 1 – Chan eil mi ag aontachadh idir, 2 – Chan eil mi ag aontachadh mòran, 3 – Chan eil mi cinnteach, 4 – Ag aontachadh beagan, 5 – Ag aontachadh gu tur

Tha mo chreideamh na chùl-taic ri mo dhòigh-beatha uile. **Answer:** 1 – Chan eil mi ag aontachadh idir, 2 – Chan eil mi ag aontachadh mòran, 3 – Chan eil mi cinnteach, 4 – Ag aontachadh beagan, 5 – Ag aontachadh gu tur

Bidh mi a’ dèanamh oidhirp mhòr gus mo chreideamh a chur an sàs anns gach pàirt eile de mo bheatha. **Answer:** 1 – Chan eil mi ag aontachadh idir, 2 – Chan eil mi ag aontachadh mòran, 3 – Chan eil mi cinnteach, 4 – Ag aontachadh beagan, 5 – Ag aontachadh gu tur

<<Air ais Air adhart >>

p18

**Mental Health Slàinte Inntinn**

An robh a-riamh àm nad bheatha nuair a bha thu a’ faireachdainn brònach no ìosal airson barrachd air cola-deug ann an sreath? **Answer:** 1. Bha 2.Cha robh

An robh a-riamh àm nad bheatha nuair a chaill thu ùidh airson barrachd air cola-deug ann an sreath ann an rudan mar cur-seachadan, obair no rudan as àbhaist a bhith tlachdmhor dhut **Answer:** 1. Bha 2.Cha robh

Dè cho fada san latha a lean na faireachdainnean seo? **Answer:** 1 – Fad an latha 2 – A’ mhòr-chuid den latha 3 – Mu dàrna leth den latha 4 – Nas lugha na dàrna leth den latha

An robh thu a’ faireachdainn mar seo: **Answer:** 1 – A h-uile latha 2 – Cha mhòr a h-uile latha 3 – Nas ainneimh

|  |
| --- |
| An robh thu a’ faireachdainn barrachd sgìths no dìth lùths na tha àbhaisteach dhut? **Answer:** 1. Bha 2. Cha robh |
| An do chuir tu cuideam ort no an do chaill thu e gun feuchainn, no an do dh’fhuirich thu mun aon chuideam? **Answer:**  1 – Chuir mo orm 2 – Chaill mi 3 – Mun aon chuideam no bha mi air dhaithead |
| (Weight change) Atharrachadh ann an cuideam: |
| An do dh’atharraich do chadal? **Answer:** 1. Dh’atharraich 2. Cha do dh’atharraich |
| Duilgheadas a’ tuiteam nad chadal? **Answer:** 1. Bha 2. Cha robh |
| A’ dùsgadh ro thràth? **Answer:** 1. Bha 2. Cha robh |
| A’ cadal cus? **Answer:** 1. Bha 2. Cha robh |
| Dè cho tric ’s a thachair seo? (TAGH AON) **Answer:** 1 – A h-uile h-oidhche, 2 – Cha mhòr a h-uile h-oidhche,  3 – Nas ainneimh |
| An robh e mòran nas duilghe dhut aire a chumail air rud nan àbhaist? **Answer:** 1. Bha 2. Cha robh |
| Bidh daoine uaireannan a’ faireachdainn ìosal mun deidhinn fhèin, nach eil luach sam bith annta  no nach e duine/boireannach math a th’ annta. An robh thusa a’ faireachdainn mar seo? **Answer:** 1. Bha 2. Cha robh |
| An robh thu a’ smaoineachadh mòran mu bhàs — do bhàs fhèin, bàs cuideigin eile, no bàs san fharsaingeachd?  **Answer:** 1. Bha 2. Cha robh |
| Cia mheud seachdain a bha thu a’ faireachdainn mar seo? Cunnt na seachdainean ro, tro agus às dèidh an dà  sheachdain bu mhiosa. Lean an ùine ìslead inntinn: **Answer:** Range(0-100) |
| Cia mheud turas mar seo a tha air a bhith agad nad bheatha, a’ leantainn cola-deug no nas fhaide? **Answer:**  Range(0-100) |
| no uiread ’s nach gabh an cunntadh **Answer:** 1. Bha 2. Cha robh |
| Dè an aois a bha thu A’ CHIAD turas a bha cola-deug mar seo agad?  (Ge bith an d’ fhuair thu cuideachadh air a shon no nach d’ fhuair.) **Answer:** Range(0-120) |
| Dè an aois a bha thu AN TURAS MU DHEIREADH a bha cola-deug mar seo agad?  (Ge bith an d’ fhuair thu cuideachadh air a shon no nach d’ fhuair.) **Answer:** Range(0-120) |
| A bheil thu a’ faireachdainn mar seo a-nis? **Answer:** 1. Tha 2. Chan eil |

**Restless Faireachdainn An-fhoiseil**

An robh a-riamh àm nad bheatha nuair a bha thu a’ faireachdainn cho anabarrach toilichte no air bhoil airson co-dhiù dà latha gu ìre ’s gu robh daoine eile den bheachd nach robh e nàdarra dhut, no cho air bhoil ’s gun d’ fhuair thu ann an trioblaid? **Answer: 1.** Bha 2. Cha robh

An robh a-riamh àm nad bheatha airson co-dhiù dà latha nuair a bha thu a’ faireachdainn cho greannach no droch-nàdarrach ’s gun robh thu a’ trod ri daoine agus a’ tòiseachadh ri sabaid no argamaid? **Answer: 1.** Bha 2. Cha robh

Smaoinich air àm nuair a bha thu air bhoil no greannach. Ciamar a bha thu a’ faireachdainn?

Bha mi nas gnìomhaich nan àbhaist **Answer: 1.** Bha 2. Cha robh

Bha mi nas còmhraidich nan àbhaist **Answer: 1.** Bha 2. Cha robh

Bha mi feumach air nas lugha de chadal **Answer: 1.** Bha 2. Cha robh

Bha mi nas cruthachail agus bha barrachd smuaintean agam **Answer: 1.** Bha 2. Cha robh

Bha mi cho an-fhoiseil nach b’ urrainn dhomh suidhe aig fois **Answer: 1.** Bha 2. Cha robh

Bha mi nas misneachail nan àbhaist **Answer: 1.** Bha 2. Cha robh

Bha mo smuaintean a’ ruith is a’ ruith **Answer: 1.** Bha 2. Cha robh

Bha e duilich dhomh m’ aire a chumail air rud **Answer: 1.** Bha 2. Cha robh

Dè an ùine as fhaide a lean àm air bhoil/greannach? (Cuir tiog ris an fhreagairt as iomchaidh)

Answer:

Nas lugha na 24 uair

Barrachd air latha ach nas lugha na 2 latha

Barrachd air 2 latha ach nas lugha na 4 latha

Barrachd air 4 latha ach nas lugha na seachdain

Barrachd air seachdain

Dè an duilgheadas a rinn àm air bhoil/greannach dhut? (Cuir tiog ris an fhreagairt as iomchaidh)

Feum air leigheas

Duilgheadas le m’ obair, daoine eile, airgead, an lagh no cùisean eile nam bheatha

Cha robh duilgheadas sam bith

<<Air ais Air adhart >>

Personality 1 **Ceisteachan Pearsantachd 1**

Bu chòir na ceistean UILE a fhreagairt. Tagh an fhreagairt as fhaisge ort fhèin.

|  |  |
| --- | --- |
| Am bi am fonn ’s a bheil thu tric a’ dol suas is sìos? | Bidh/ Cha bhi |
| A bheil thu còmhraideach nad dhòigh? | Tha/ Chan eil |
| Am bi thu uaireannan a’ faireachdainn ‘dìreach brònach’ gun adhbhar sam bith? | Bidh/ Cha bhi |
| A bheil thu beothail nad dhòigh? | Tha/ Chan eil |
| A bheil thu greannach tric? | Tha/ Chan eil |
| An toil leat a bhith a’ coinneachadh dhaoine ùra? | ’S toil/Cha toil |
| A bheil e furasta d’ fhaireachdainnean a ghoirteachadh? | Tha/ Chan eil |
| A bheil pàrtaidhean beothail, mar as tric, a’ còrdadh riut? | Tha/ Chan eil |
| Am bi thu tric a’ faireachdainn seachd searbh sgìth (fed up)? | Bidh/Cha bhi |
| Am bi thu a’ dèanamh oidhirp gus caraidean ùra a dhèanamh? | Bidh/Cha bhi |
| A bheil thu nearbhach nad dhòigh? | Tha/Chan eil |
| A bheil e furasta dhut beatha a chur ann am pàrtaidh caran sàmhach? | Tha/Chan eil |

**P 19**

**Personality 2 Ceisteachan Pearsantachd 2**

Bu chòir na ceistean UILE a fhreagairt. Tagh an fhreagairt as fhaisge ort fhèin.

|  |  |
| --- | --- |
| A bheil thu iomagaineach nad dhòigh? | Tha/Chan eil |
| Am bi thu a’ cumail air ais ann an suidheachadh sòisealta? | Bidh/Cha bhi |
| An canadh tu gu bheil thu sgeunach (highly-strung) nad dhòigh? | Chanadh/Cha chanadh |
| An toil leat measgachadh le daoine? | ’S toil/Cha toil |
| Am bi dragh ort ro fhada nuair a thèid do mhaslachadh? | Bidh/Cha bhi |
| An toil leat mòran ula-thruis agus othail mun cuairt ort? | ’S toil/Cha toil |
| A bheil thu a’ fulang le ‘nerves’? | Tha/ Chan eil |
| A bheil thu sàmhach, mar as tric, an cuideachd dhaoine eile? | Tha/ Chan eil |
| Am bi thu a’ faireachdainn aonaranach tric? | Bidh/Cha bhi |
| Am bi daoine eile a’ saoilsinn gu bheil thu uabhasach beothail? | Bidh/Cha bhi |
| Am bi faireachdainnean de chiont a’ cur ort tric? | Bidh/Cha bhi |
| A bheil thu math air pàrtaidh a thòiseachadh? | Tha/Chan eil |

<< Air ais Air adhart>>

Food preferences –

0 - Never Tried, 1 Extremely dislike, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9- Extremely like

0 – Cha do dh’fheuch mi e, 1 ’S lugha orm e, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9- ’S toil leam e gu mòr

|  |
| --- |
| Biadh searbh (acidic) |
| Cur salann air biadh |
| Deoch làidir |
| Aniseed |
| Sùgh ubhail |
| Ùbhlan |
| Farrasgag (Globe Artichokes) |
| Asparag (Asparagus) |
| Aubergine |
| Avocado |
| Beucon |
| Iasg air a bhruich san àmhainn |
| Banana |
| Feòil bhon ghrìosaich |
| Staoig mart-fheòla |
| Dearcan-ola dubha |
| Biotais |
| Briosgaidean |
| Bitter ale |
| Biadh geur (bitter) |
| Piobar dubh |
| Càise gorm |
| Siùcairean cruaidh |
| Sabhs Bolognese |
| Ìm air aran |
| Pònair nan each (Broad beans) |
| Broccoli |
| Rìs donn |
| Buinneag-Bhruisealach (Brussels sprouts) |
| Burgair (feòil) |
| Mar a bhios biadh spìosrach a’ faireachdainn teth |
| Peapag cnotha-ime (Butternut squash) |
| Dol air rothair |
| Càl |
| Cèic |
| Còmhdach-siùcair (Cake icing) |
| Caparan (Capers) |
| Colag (Cauliflower) |
| Bàr granola |
| Cèic-càise |
| Sirisean |
| Cearc |
| Piobar-tiolaidh (Chilli pepper) |
| Tiops |
| Cudaig (coalfish, piltock, cuithe, sillock, saithe) |
| Trosg |
| Cofaidh le siùcar |
| Cofaidh gun siùcar |
| Coriander |
| Corn flakes |
| Bàrr/ uachdar |
| Criospaichean |
| Croissant |
| Cularan (Cucumber) |
| Coiridh |
| Smocadh shiogaireatan |

Food preferences – 2

|  |
| --- |
| Stuth taigh-bainne |
| Leann dorcha |
| Teoclaid dorcha |
| Deochan builgneach daithead |
| Measan tioram |
| Uighean |
| Ag eacarsaich nad aonar |
| Ag eacarsaich le daoine eile |
| Ola Crann-ola extra virgin |
| Biadh geireach |
| Deochan builgneach le siùcar |
| Cearc air a fhraighigeadh |
| Iasg air a fhraighigeadh ann an taois |
| Measan |
| Creamh (garlic) |
| Gherkins |
| Càise gobhair |
| Dol do chafe |
| Dol don gym |
| Dol don taigh-sheinnse |
| Seadag (Grapefruit) |
| Dearcan-ola Uaine |
| Adag |
| Tagais |
| Hama |
| Càise cruaidh |
| Sgadan |
| Mil |
| Ràcadal (Horseradish / wasabi) |
| Uachdar-reòite |
| Silidh |
| Meas kiwi |
| Lager |
| Feòil-uain |
| Liomaidean |
| Pònairean/ leantailean |
| Langa |
| Adha |
| Rionnach |
| Marsapan |
| Mayonnaise |
| Teoclaid bainne |
| Melon |
| Balgan-buachrach |
| Uinnean |
| Sùgh orains |
| Orainsean |
| Pasta |
| Piobaran milis |
| Piotsa |
| Iogart lom |
| Plumaisean |
| Pullag (pollack) |
| Chops muc-fheòla |
| Lite |
| Buntàta |
| Musganan-caola |

Food preferences 3

|  |
| --- |
| Curranan amha |
| Feòil dhearg |
| Fìon dearg |
| Cearc ròst |
| Sabhs sailead |
| Duilleagan sailead |
| Salami |
| Bradan |
| Iasg saillte |
| Biadh saillte |
| Pretzels saillte |
| Sardines |
| Isbeanan (feòil) |
| Briosgaidean nach eil milis |
| Maorach (chan e musganan-caola) |
| Bainne gun uachdar |
| Iasg smocte |
| Càise bog |
| Sabhs soy |
| Bainne soya |
| Biadh spìosrach |
| Bloinigean-gàrraidh (spinach) |
| Deoch-làidir (spioradan) |
| Sùbhagan-làir |
| Cofaidh milis bhon bhùth chofaidh (Mocha, Frappucino msaa |
| Biadh milis |
| Tì le siùcar |
| Tì gun siùcar |
| Tomàtothan ùra |
| Sabhs tomàto (ketchup) |
| Tùna ann an canastair |
| Snèap |
| Uisge-beatha |
| Aran geal |
| Rìs geal |
| Fìon geal |
| Gràn bracaist slàn-mhin |
| Bainne slàn |
| Aran slàn-mhin |
| Glasraich |
| Fìon-geur |
| Dol suas is sìos an staidhre |
| Coimhead telebhisean |
| Eacarsaich gu cruaidh |

Tapadh Leat!

A picture containing text

Description automatically generated

Tapadh leat airson pàirt a ghabhail ann am Viking Genes agus an ceisteachan a lìonadh. Cliog an seo ma tha thu ag iarraidh lethbhreac den fhoirm cead.

Le bhith a’ gabhail pàirt tha thu gar cuideachadh a’ tuigsinn ciamar a tha gintinneachd a’ toirt buaidh air slàinte. Cuiridh sinn pasgan sampaill thugadh tron phost a dh’aithghearr.

Ma tha thu airson barrachd cuideachaidh a thoirt do rannsachadh, dh’fhaodadh tu a dhol nad bhall de SHARE, nach toir ach beagan mhionaidean. Sin clàr de dhaoine, aois 11 agus nas sine ann an Alba, a tha airson pàirt a ghabhail ann an rannsachadh. Airson tuilleadh fiosrachaidh tadhail air làrach-lìn SHARE.

Ma dh’fheumas tu cuideachadh no fiosrachadh cuir fios oirnn aig Viking@ed.ac.uk

**Sùil eile air mo fhreagairtean**