

Alulírott, ezen kérdőív aláírásával, hozzájárulok, hogy nevemet, lakcímemet és e-mail címemet az Erzsébet Kórház és Rendelőintézet, az ennek szervezeti egységeként működő Egészséges Vásárhely Program és a velük szerződéses kapcsolatban álló együttműködő partnerek, illetve háziorvosom, a személyes adatok védelméről és a közérdekű adatok nyilvánosságáról szóló, 1992. évi LXIII. törvényben foglaltak szigorú betartása mellett, felhasználja egészségügyi oktató anyagok eljuttatása érdekében.

Név:

Lakcím:

E-mail cím:

Dátum:

Aláírás:

Köszönjük együttműködését, jó egészséget kívánunk!

HOGY VAGYUNK?

Szív és érrendszeri állapotfelmérő program

KÉRDŐÍV



Egészséges Vásárhely Program
www.evp.hu

A kérdőívet összeállították:

dr. Balogh Sándor főigazgató (Országos Alapellátási Intézet, OALI), **dr. Csányi Péter** programigazgató (Egészséges Vásárhely Program, EVP), **dr. Kallai Árpád** főigazgató (hódmezővásárhelyi Erzsébet Kórház és Rendelőintézet, EKRI), **dr. Papp Renáta** módszertani osztályvezető (OALI), **dr. Pálinkás Attila** osztályvezető főorvos (EKRI), **prof. dr. Sonkodi Sándor** egyetemi tanár (EVP).



Egészséges Vásárhely Program

Tegyen egy szívességet a szívének!
Mérje fel saját állapotát!
Töltse ki kérdőívünket!

Ön melyik korcsoportba tartozik?

- 40 év alatt
 40-49 év között
 50-59 év között
 60-64 év között
 65-69 év között
 70 év felett

Az Ön neme?

- férfi
 nő

Általában fogyaszt Ön naponta gyümölcsöt vagy zöldséget?

- igen
 nem

Naponta átlagosan hányszor fogyaszt gyümölcsöt vagy zöldséget?

..... alkalommal

Családjában az ételek elkészítéséhez leggyakrabban melyik zsírféleséget használják?

(Kérjük, csak egyet jelöljön meg a következők közül!)

- olajat használnak
 zsírt vagy szalonnát használnak
 vaját vagy margarint használnak
 inkább párolják az ételeket
 egyiket sem használják

Otthon inkább a sovány (például hal, csirke, pulyka) vagy inkább a zsíros (például sertés, birka) húsból készült ételeket fogyasztják?

- inkább sovány húsokat
 inkább zsíros húsokat

Fogyaszt Ön hetente legalább egyszer tengeri halat?

- igen
 nem

Végez rendszeres testmozgást, sporttevékenységet?

- igen
 nem

Kérem, mondja meg, milyen testmozgást, sporttevékenységet végez, és alkalmanként átlagosan hány percig teszi ezt?

..... percig

Milyen gyakorisággal végez testmozgást, sportot? (Ha többféle testmozgást is végez, akkor mindegyiket számolja bele!)

- naponta
 hetente legalább 3×
 hetente 1 vagy 2 alkalommal
 ritkábban

Dohányzik?

- nem
 igen

Hány szál cigarettát szív el naponta?

- 10 szálnál kevesebbet
 10 és 20 szál között
 20 szálnál többet

Tud Ön arról, hogy magasvérnyomás-betegsége volna?

- igen, tud róla és rendszeresen szed vérnyomáscsökkentő gyógyszert
 igen, tud róla, de nem szed rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszert
 nem, nem tud róla

Mértek valaha Önnél kóros vérkoleszterin-szintet vagy más vérzsír-eltérést?

- igen, mérték
 nem, nem mérték
 nem vizsgálták még

Mekkora az Ön háskörfogata?

A háskörfogatot közepes belégzéskor a köldök magasságában a has köré elhelyezett centiméterrel mérheti meg.

Férfiak esetében

- 94 cm alatt
 94-102 cm között
 102 cm felett

Nők esetében

- 80 cm alatt
 80-88 cm között
 88 cm felett

Van-e/volt-e olyan közvetlen hozzátartozója (édesanya, édesapa, édestestvér, gyermek), akinél a következő betegségek bármelyike előfordult:

szívinfarktus, alsó végtagi érszűkület, cukorbetegség, szélütés, szív-érrendszeri betegség miatti műtét?

- nem
 igen

Előfordult élete során a következő betegségek bármelyike:

szívinfarktus, alsó végtagi érszűkület, cukorbetegség, szélütés, szív-érrendszeri betegség miatti műtét?

- nem
 igen

Tud arról, hogy cukorbeteg volna?

- igen, tud róla és gyógyszerrel kezelik
 igen, tud róla, de csak diétával kezelik
 nem, nem tud róla

KÉREM, AZ ALÁBBI ÉRTÉKELÉSBEN JELÖLJE MEG, HOGY A KÉRDŐÍV ALAPJÁN ÖN VALÓSZÍNŰSÍTHETŐEN MELYIK KOCKÁZATI CSOPORTBA TARTOZIK!

AMENNYIBEN MÉG NEM VIZSGÁLTÁK ÖNNÉL A VÉRZSÍR VAGY VÉRCUKOR SZINTJÉT VAGY VÉRNYOMÁSÁT, KÉRJE HÁZIORVOSA SEGÍTSÉGÉT EZEN KOCKÁZATI TÉNYEZŐK MEGHATÁROZÁSÁRA VONATKOZÓAN!

VALÓSZÍNŰSÍTHETŐEN ALACSONY KOCKÁZATI CSOPORT

AMENNYIBEN A JOBBRA ESŐ MEZŐKBEN SZEREPLŐ, PIROSSAL JELÖLT SZÍV ÉS ÉRRENDSZERI KOCKÁZATI TÉNYEZŐK EGYIKE SEM ÁLL FENN ÖNNÉL, VALÓSZÍNŰLEG AZ ALACSONY SZÍV ÉS ÉRRENDSZERI KOCKÁZATÚ CSOPORTBA TARTOZIK.

- Kérje háziorvosa tanácsát a szív és érrendszeri kockázati tényezők időszakos ellenőrzése tekintetében!

ÁLTALÁNOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK A SZÍV ÉS ÉRRENDSZER EGÉSZSÉGÉNEK MEGŐRZÉSE ÉRDEKÉBEN:

- rendszeres testmozgás;
- naponta többször (ideálisan 5 alkalommal) gyümölcs vagy zöldség fogyasztása;
- hetente legalább 1 alkalommal tengeri hal fogyasztása, lehetőleg párolva;
- baromfifogyasztás előtérbe helyezése a sertés-, birka-, marhahússal szemben;
- főzésnél inkább olaj, mint zsír használata, abból is kevés;
- további életmód tanácsok tekintetében kérdezze meg kezelőorvosát!

FOKOZOTT KOCKÁZATTAL RENDELKEZHET

ÖN FOKOZOTT SZÍV ÉS ÉRRENDSZERI KOCKÁZATTAL RENDELKEZHET, AMENNYIBEN:

- dohányzik;
- magasvérnyomás-betegségben szenved;
- a köldök magasságában mért háskörfogata férfiak esetében 94 cm feletti, nők esetében 80 cm feletti;
- ha mérték már Önnél kóros vérzsír-szintet;

- Önnél nagyobb lehet a szívinfarktus, az agyérbetegség és az alsó végtagi érszűkület veszélye, mint fenti kockázati tényezőkkel nem rendelkezőknél.
- Rendszeres orvosi ellenőrzés szükséges. A szív és érrendszeri kockázat további felmérése és az ennek megfelelő gondozás elindítása érdekében forduljon háziorvosához!
- A baloldali mezőben bemutatott általános életmód-tanácsok betartása javasolt.
- További életmód tanácsok tekintetében kérdezze meg kezelőorvosát.
- A dohányzás növeli a szív és érrendszeri megbetegedések, a daganatos betegségek és a krónikus obstruktív légúti betegség előfordulásának esélyét, ezért ha dohányzik, a leszokás feltétlenül javasolt!
- Ha Ön dohányzik, kérje háziorvosa segítségét a leszokás támogatására!

MAGAS KOCKÁZATÚ CSOPORT

ÖN NAGY SZÍV ÉS ÉRRENDSZERI KOCKÁZATTAL RENDELKEZIK, AMENNYIBEN ÖNNÉL VAGY ÉDESAPJÁNÁL, ÉDESANYJÁNÁL, ÉDESTESTVÉRÉNÉL, GYERMEKÉNÉL A KÖVETKEZŐ BETEGSÉGEK BÁRMELYIKE MÁR ELŐFORDULT:

- szívinfarktus;
- alsó végtagi érszűkület;
- cukorbetegség;
- szélütés;
- szív-érrendszeri betegség miatti műtét;

- Önnél nagyobb a szívinfarktus, az agyérbetegség és az alsó végtagi érszűkület veszélye, mint fenti kockázati tényezőkkel nem rendelkezőknél. Kérjük, forduljon háziorvosához!
- A baloldali mezőben bemutatott általános életmód-tanácsok betartása javasolt.
- További életmód tanácsok tekintetében kérdezze meg kezelőorvosát.
- A dohányzás növeli a szív és érrendszeri megbetegedések, a daganatos betegségek és a krónikus obstruktív légúti betegség előfordulásának esélyét, ezért ha dohányzik, a leszokás feltétlenül javasolt!
- A dohányzásról való leszokáshoz kérje háziorvosa segítségét!

A kitöltőnél marad!