

VPRAŠALNIK ZA PREVENTIVNI PREGLED NA PODROČJU KRONIČNIH NENALEZLJIVIH BOLEZNI

Ime in priimek pacienta			
Spol	M	Ž	Telefonska številka
Datum rojstva			Elektronski naslov
Starost	let		Datum pregleda

DRUŽINSKA ANAMNEZA

1. Ali je imel kdo v družini (starši, bratje, sestre, polbratje, polsestre):

a)	zvišan krvni tlak?	DA	NE
b)	katero od izraženih oblik aterosklerotične bolezni: srčni infarkt, angina pectoris, možganska kap, periferna bolezen arterij na nogah (moški pred 55. letom, ženske pred 65. letom)?	DA	NE
c)	sladkorno bolezen tipa 2?	DA	NE
d)	Družinska obremenjenost za raka debelega črevesa in danke		
	1. Je med vašimi sorodniki prvega reda (oče, mati, sin, hči, brat sestra, polbrat, polsestra) kdo zbolel za rakom debelega črevesa ali danke pred 60. letom?	DA	NE
	2. Sta najmanj dva vaša krvna sorodnika (sorodniki prvega reda, stari starši, bratranci, sestrične, tete, strici) zbolela zaradi raka debelega črevesa ali danke?	DA	NE
	3. So v vaši družini vsaj trije sorodniki prvega reda (starši, brat, sestra, polbrat, polsestra) zboleli za enim od sledečih rakov: rak debelega črevesa ali danke, rak materničnega vratu, rak želodca?	DA	NE

VKLJUČEVANJE V PRESEJALNE PROGRAME

2. Ali se redno vključujete v organizirane državne programe:

a)	Program Svit (program zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki, moški in ženske) vsaki dve leti?	DA	NE	NI V CILJNI POPULACIJI
b)	Program Dora (program zgodnjega odkrivanja raka dojk za ženske) vsaki dve leti?	DA	NE	NI V CILJNI POPULACIJI
c)	Program Zora (program zgodnjega odkrivanja raka na materničnem vratu za ženske) vsaka tri leta?	DA	NE	NI V CILJNI POPULACIJI

VEDENJSKI DEJAVNIKI TVEGANJA

3. PREHRANA

	Število točk
3.1 Koliko obrokov v povprečju zaužijete na dan? (Izberite en odgovor.)	
a) 2 ali manj.	0 točk
b) Od 3 do 5.	1 točka
c) 6 ali več.	0 točk
3.2 Kako pogosto običajno uživate zelenjavo? (Izberite en odgovor.)	
a) Nikoli.	0 točk
b) 4-6x na teden.	0 točk
c) 1x na dan.	1 točka
d) Več kot 1x na dan.	2 točki
3.3 Ali imate navado soliti jedi pri mizi? (Izberite en odgovor.)	
a) Da.	0 točk
b) Ne.	1 točka
3.4 Katero vrsto maščobe v povprečju največ uporabljate pri pripravi hrane ali kot namaz? (Izberete lahko več odgovorov.)	
a) Rastlinska olja.	1 točka
b) Smetana (kisla ali sladka).	0 točk
c) Maslo.	0 točk
d) Svinjska mast.	0 točk
e) Trde margarine.	0 točk
f) Mehke margarine.	1 točka
g) Namazi z veliko maščob (ribji, zelenjavni, zeliščni, sirni).	0 točk
h) Manj mastni namazi (sirni, ribji, zelenjavni).	1 točka
i) Čokoladni namaz.	0 točk
j) Arašidovo maslo.	0 točk
k) Paštete.	0 točk
l) Smetana.	0 točk
m) Majoneza.	0 točk

4. TELESNA DEJAVNOST

4.1 Kolikokrat se v običajnem tednu (med delovnim časom, na poti v službo ali po opravkih in nazaj, doma ter v prostem času skupaj) ukvarjate z intenzivno telesno dejavnostjo najmanj 25 minut vsakokrat do take mere, da se zadihate in oznojite (npr. tek, squash, hitro plavanje, hoja po stopnicah, aerobika, tenis, nogomet, hitro kolesarjenje, kolesarjenje po hribovitem terenu, dvigovanje/ prenašanje težkih bremen, lopatanje in druga težka fizična dela (npr. gozdarska, cestna, gradbena, kmečka))?																	
0		1		2		3		4		5		6		7		7+	
0 točk		1 točka		2 točki													
4.2 Kolikokrat se v običajnem tednu (med delovnim časom, na poti v službo ali po opravkih in nazaj, doma ter v prostem času skupaj) ukvarjate z zmerno telesno dejavnostjo najmanj 30 minut vsakokrat do take mere, da nekoliko pospešeno dihate in se ogrejete (lahko upoštevate tudi 3x po vsaj 10 minut naenkrat ali 2x po 15 minut, če je bilo to v istem dnevu) (npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, golf, lahkoten tenis, badmington, dvigovanje/ prenašanje srednje težkih bremen, težja industrijska ali gospodinjstva opravila (npr. ribanje tal, intenzivno sesanje tal, pomivanje oken))?																	
0		1		2		3		4		5		6		7		7+	
0 točk		1 točka						2 točki									

5. KAJENJE IN IZPOSTAVLJENOST PRAHU TER KEMIKAJIJAM

5.1 Ali kadite?

- b) Trenutno pokadim _____ cigaret/dan. Kadim _____ let.
- c) Sem bivši kadilec. Pokadil sem _____ cigaret/dan. Kadil sem _____ let.
- d) Izpostavljen sem pasivnemu kajenju.
- e) Nikoli nisem kadil.

5.2 Ali delate oziroma ste delali v masivni izpostavljenosti prahu in kemikalijam (hlapi, dražljivci, dim)?

- a) Da.
- b) Ne.

6. PITJE ALKOHOLNIH PIJAČ

	Število točk
6.1 Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače, ki vsebujejo alkohol (pivo, vino, žgane pijače, likerji, penina, koktajli, mošt, tolkovec, medica)?	
a) Nikoli.	0 točk
b) Enkrat na mesec ali manj.	1 točka
c) 2- do 4-krat na mesec.	2 točki
d) 2- do 3-krat na teden.	3 točke
e) 4- ali večkrat na teden.	4 točke

6.2 Koliko meric pijače, ki vsebuje alkohol, ste v zadnjih 12 mesecih ponavadi popili takrat, kadar ste pili ? (Ena merica je 1 dl vina ali 2,5 dl piva ali tolkovca ali 0,3 dl ("eno šilce") žgane pijače.)	
a) Od nič do 1 merice.	0 točk
b) 2 merici.	1 točka
c) 3 ali 4 merice.	2 točki
d) 5 ali 6 meric.	3 točke
e) 7 in več meric.	4 točke

6.3 Kako pogosto se je v zadnjih 12 mesecih zgodilo, da ste popili: moški: 6 ali več meric ob eni priložnosti? ženske: 4 ali več meric ob eni priložnosti?	
a) Nikoli.	0 točk
b) Manj kot enkrat na mesec.	1 točka
c) 1- do 3-krat na mesec.	2 točki
d) 1- do 3-krat na teden.	3 točke
e) Dnevno ali skoraj vsak dan.	4 točke

7. DOŽIVLJANJE STRESA

7.1 Kako pogosto se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom?				
1 nikoli	2	3 občasno	4	5 vsak dan
1 točka	2 točki	3 točke	4 točke	5 točk
7.2 Kako obvladujete napetosti, strese in pritiske, ki jih doživljate v življenju?				
1 zlahka jih obvladujem	2	3 z večjim naporom jih obvladujem	4	5 ne obvladujem jih, moje življenje je skoraj neznosno
1 točka	2 točki	3 točke	4 točke	5 točk

8. DEPRESIJA

Kako pogosto so Vas v preteklih 2 tednih mučile naslednje težave?

	Sploh ne	Nekaj dni	Več kot polovico dni	Skoraj vsak dan
a) Malo interesa in zadovoljstva v stvareh, ki jih počnem.	0	1	2	3
Število točk	0 točk	1 točka	2 točki	3 točke
b) Potrtost, depresivnost, obup.	0	1	2	3
Število točk	0 točk	1 točka	2 točki	3 točke

SOCIALNE DETERMINANTE ZDRAVJA

9. Prosimo, navedite zadnjo šolo, ki ste jo dokončali. (Izberite en odgovor.)	
a) Nedokončana osnovna šola.	2 točki
b) Osnovna šola.	2 točki
c) 2- ali 3-letna poklicna šola.	1 točka
d) 4-letna srednja šola ali gimnazija.	1 točka
e) Višja, visoka šola, fakulteta, akademija.	0 točk
f) Podiplomski študij (magisterij, doktorat znanosti).	0 točk
10. Kakšen je vaš trenutni zaposlitveni status? (Izberite en odgovor.)	
a) Zaposlen (vključeno je neplačano delo v družinskem podjetju, vajeništvo ali plačana praksa, odsotnost z dela zaradi materinstva, starševstva, bolezni ali rednega dopusta).	0 točk
b) Samozaposlen (vključena je samostojna poklicna dejavnost, kmetje).	1 točka
c) Brezposelna oseba.	2 točki
d) Dijak, študent, nadaljnje izobraževanje, neplačana delovna praksa.	0 točk
e) Upokojenec.	0 točk
f) Invalidski upokojenec.	1 točka
g) Trajno invalidna oseba.	1 točka
h) Gospodinja.	1 točka
11. Kako vi (oziroma vaše gospodinjstvo) shajate skozi mesec, če upoštevate dohodek, če ga imate, tisto, kar ustvarite z lastnim delom (npr. manjša honorarna dela, vrtnarjenje), pa tudi medsebojno pomoč med sorodniki/sosedi/prijatelji. (Izberite en odgovor.)	
a.) Dobro shajam skozi mesec.	0 točk
b.) Občasno imam težave.	1 točka
c.) Imam težave.	2 točki

MERITVE

12. Izvedba meritev

Antropometrične meritve	
Telesna višina	
Telesna masa	
Obseg pasu	
Izračun ITM	
Meritev krvnega tlaka	
Krvni tlak	

NE
IZPOLNJUJ-
PUSTI
PRAZNO !

LABORATORIJSKE PREISKAVE

13. Izvid laboratorijskih preiskav

Laboratorijske preiskave		
Krvni sladkor		
Lipidogram	LDL holesterol	
	HDL holesterol	
	Skupni holesterol	
	Trigliceridi	

NE
IZPOLNJUJ-
PUSTI
PRAZNO !

SEDEM OPOZORILNIH ZNAMENJ ZA RAKA

14. Ali opazate katero od naslednjih težav:

a)	Ranico ali razjedo na koži ali sluznici, ki se ne zaceli niti po mesecu dni?	DA	NE
b)	Spremembo barve ali velikosti materinega znamenja ali bradavice, zlasti če začne srbeti, se poveča, spremeni barvo, krvavi, rosi, je obkrožena z vnetnim robom ali so okrog nje nastala manjša znamenja?	DA	NE
c)	Nebolečo zatrdlino kjerkoli na telesu, zlasti v dojkah, bezgavkah in modih?	DA	NE
d)	Neobičajno krvavitev ali izcedek iz telesnih odprtih: kri v izpljunku, v urinu, blatu, neobičajno krvavitev iz nožnice?	DA	NE
e)	Trdovraten, boleč, spremenjen kašelj, hripavost brez posebnega vzroka, ki traja več kot 14 dni, težave pri požiranju, zlasti pri kadilcih?	DA	NE
f)	Trdovratne težave z želodcem, zaprtja, ki se izmenjujejo z driskami, in hujšanje brez pravega vzroka?	DA	NE
g)	Vsako spremembo in nerednost pri odvajanju blata in vode, zlasti če je prisotna tudi kri?	DA	NE

VARNOSTNA VPRAŠANJA

15.	Ali v zvezi s svojim zdravjem opazate kakršno koli težavo, ki je v dosedanjem pregledu nismo omenili?	DA	NE
Če DA, katero?			
16.	Ali imate v zvezi s svojim zdravjem kakršno koli skrb, ki se je v dosedanjem pregledu nismo dotaknili?	DA	NE
Če DA, katero?			
17.	Ali se želite o katerem koli vprašanju v zvezi s svojim zdravjem posvetovati z zdravnikom?	DA	NE
Če DA, o katerem?			

NE IZPOLNJUJ- PUSTI PRAZNO !

REZULTATI

Družinska obremenjenost za:		
Zvišan krvni tlak.	DA	NE
SŽB	DA	NE
Sladkorno bolezen tipa 2.	DA	NE
Raka debelega črevesa in danke.	DA	NE

Redno udeleževanje v preventivnih državnih programih:			
Program SVIT	DA	NE	NI V CILJNI POPULACIJI
Program DORA	DA	NE	NI V CILJNI POPULACIJI
Program ZORA	DA	NE	NI V CILJNI POPULACIJI

Vedenjski dejavniki tveganja				
Prehrana	Neustrezna		Zadovoljiva	
Telesna dejavnost	Nezadostna		Mejna	
Kajenje	Kadilec	Bivši kadilec	Pasivni kadilec	Nekadilec
Masivna izpostavljenost prahu in kemikalijam pri delu	Da		Ne	
Pitje alkoholnih pijač	Zasvojenost	Škodljivo pitje	Tvegano pitje	Ne pije tvegano
Doživljanje stresa	Ogrožen		Ni ogrožen	

Socialne determinante zdravja		
0-2	3-4	5-6
Ni ogrožen	Srednje ogrožen	Ogrožen

Večje tveganje (ogroženost) za kronične bolezni/stanja:		
SŽB	DA	NE
Sladkorna bolezen tipa 2	DA	NE
KOPB	DA	NE
Depresija	DA	NE
Debelost	DA	NE
Arterijska hipertenzija	DA	NE

Prisotne kronične bolezni/stanja:		
SŽB	DA	NE
Sladkorna bolezen tipa 2	DA	NE
KOPB	DA	NE
Depresija	DA	NE
Debelost	DA	NE
Arterijska hipertenzija	DA	NE
Alkoholizem	DA	NE