

## VPRAŠALNIK ZA PREVENTIVNI PREGLED NA PODROČJU KRONIČNIH NENALEZLJIVIH BOLEZNI NA TERENU

IME IN PRIIMEK PACIENTA		TELEFONSKA ŠTEVILKA	
DATUM ROJSTVA		DATUM PREGLEDA	
STAROST	let	PATR. MED. SESTRA	
		ZD Ljubljana - enota	

### DRUŽINSKA ANAMNEZA

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

a)	zvišan krvni tlak?	DA	NE
b)	družinsko hiperholesterolemijo / družinsko kombinirano hiperlipidemijo?	DA	NE
c)	katero od izraženih oblik aterosklerotične bolezni: srčni infarkt, angina pektoris, možganska kap, periferna bolezen arterij na nogah (moški pred 55. letom, ženske pred 65. letom)?	DA	NE
d)	sladkorno bolezen?	DA	NE
e)	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?	DA	NE
	2. Se najmanj dva vaša krvna sorodnika zdravita zaradi raka debelega črevesa ali danke?	DA	NE
	3. So pri katerem izmed vaših krvnih sorodnikov odkrili polip (adenom) debelega črevesa ali danke pred starostjo 60 let?	DA	NE
	4. So v vaši družini vsaj trije sorodniki prvega reda (starši, brat, sestra, polbrat, polsestra) pred 60. letom starosti 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 <b>Svit</b> (program zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki, moški in ženske) vsaki dve leti?	DA	NE	NI V CILJNI POPULACIJI
b)	Program <b>Dora</b> (program zgodnjega odkrivanja raka dojk za ženske) vsaki dve leti?	DA	NE	NI V CILJNI POPULACIJI
c)	Program <b>Zora</b> (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
<b>3.1 Koliko obrokov v povprečju zaužijete na dan? (Izberite en odgovor.)</b>	
a) 2 ali manj.	0 točk
b) Od 3 do 5.	1 točka
c) 6 ali več.	0 točk
<b>3.2 Kako pogosto običajno uživate zelenjavo? (Izberite en odgovor.)</b>	
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
<b>3.3 Ali imate navado soliti jedi pri mizi? (Izberite en odgovor.)</b>	
a) Da.	0 točk
b) Ne.	1 točka
<b>3.4 Katero vrsto maščobe v povprečju največ uporabljate pri pripravi hrane ali kot namaz? (Izberete lahko več odgovorov.)</b>	
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

<b>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))?</b>									
0	1	2	3	4	5	6	7	7+	
0 točk	1 točka	2 točki							
<b>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, badminton, dvigovanje/ prenašanje srednje težkih bremen, težja industrijska ali gospodinjska opravila (npr. ribanje tal, intenzivno sesanje tal, pomivanje oken))?</b>									
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?

- a) Trenutno pokadim \_\_\_\_\_cigaret/dan. Kadim\_\_\_\_\_let.
- b) Sem bivši kadilec. Pokadil sem \_\_\_\_\_cigaret/dan. Kadil sem \_\_\_\_\_ let.
- c) Izpostavljen sem pasivnemu kajenju.
- d) 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
<b>6.1 Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače, ki vsebujejo alkohol (pivo, vino, žgane pijače, likerji, penina, koktajli, mošt, tolkovec, medica)?</b>	
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
<b>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.)</b>	
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

<b>6.3 Kako pogosto se je v zadnjih 12 mesecih zgodilo, da ste popili:</b> <b>moški: 6 ali več meric ob eni priložnosti?</b> <b>ženske: 4 ali več meric ob eni priložnosti?</b>	
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

<b>7.1 Kako pogosto se počutite napete, pod stresom ali velikim pritiskom?</b>				
1 nikoli	2	3 občasno	4	5 vsak dan
1 točka	2 točki	3 točke	4 točke	5 točk
<b>7.2 Kako obvladujete napetosti, strese in pritiske, ki jih doživljate v življenju?</b>				
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
<b>ŠTEVILO TOČK</b>	0 točk	1 točka	2 točki	3 točke
b) Potrtost, depresivnost, obup	0	1	2	3
<b>ŠTEVILO TOČK</b>	0 točk	1 točka	2 točki	3 točke

## SOCIALNE DETERMINANTE ZDRAVJA

<b>9. Prosimo, navedite zadnjo šolo, ki ste jo dokončali. (Izberite en odgovor.)</b>	
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
<b>10. Kakšen je vaš trenutni zaposlitveni status? (Izberite en odgovor.)</b>	
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
<b>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.)</b>	
a.) Dobro shajam skozi mesec.	0 točk
b.) Občasno imam težave.	1 točka
c.) Imam težave.	2 točki

## MERITVE

### 12. Izvedba meritev

<b>Antropometrične meritve</b>	
Telesna teža	
Telesna višina	
Obseg pasu	
Izračun ITM	
<b>Meritev krvnega tlaka</b>	
Krvni tlak (obkroži)	
Leva roka / Desna roka	

## LABORATORIJSKE PREISKAVE

### 13. Izvid laboratorijskih preiskav

<b>Laboratorijskih preiskave</b>		
KRVNI SLADKOR		
LIPIDOGRAM	Skupni holesterol	
	Trigliceridi	
	HDL holesterol	
	LDL holesterol	

## SEDEM OPOZORILNIH ZNAKOV 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 odprtin: 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

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

## REZULTATI

Socialne determinante zdravja				
0-2	3-4		5-6	
Ni ogrožen	Srednje ogrožen		Ogrožen	
Družinska ogroženost za:				
SŽB	DA		NE	
Sladkorno bolezen	DA		NE	
Rak dojke	DA		NE	
Rak debelo črevo in danke	DA		NE	
Vedenjski dejavniki tveganja				
<b>Prehrana</b>	neustrezna	zadovoljiva	ustrezna	
<b>Telesna dejavnost</b>	nezadostna	mejna	zadostna	
<b>Kajenje</b>	kadilec	bivši kadilec	pasivni kadilec	nekadilec
<b>Masivna izpost. prahu/ kemikalijam pri delu</b>	DA		NE	
<b>Pitje alkoholnih pijač</b>	Tvegano pitje		Ni ogrožen	
<b>Doživljanje stresa</b>	Ogrožen		Ni ogrožen	

<b>Večje tveganje (ogroženost) za kronične bolezni/stanja:</b>		
SŽB	DA	NE
Sladkorna bolezen	DA	NE
KOPB	DA	NE
Depresija	DA	NE
Debelost	DA	NE
Arterijska hipertenzija	DA	NE
Alkoholizem	DA	NE

<b>Prisotne kronične bolezni/stanja:</b>		
SŽB	DA	NE
Sladkorna bolezen	DA	NE
KOPB	DA	NE
Depresija	DA	NE
Debelost	DA	NE
Arterijska hipertenzija	DA	NE
Alkoholizem	DA	NE

VIR: referencna-ambulanta.si

(celoten dokument je prevzet iz spletne strani referenčne ambulante)