

40-65 ÉV KÖZÖTTI PÁCIENSEK ESETÉN A SZÍV-ÉS ÉRRENDSZERI MEGBETEGEDÉSEK RIZIKÓFAKTORAINAK ÉRTÉKELÉSE, A KOCKÁZATI SZINT MEGHATÁROZÁSA

Név:
TAJ szám:
Születési idő:
Életkor:
Vizsgálatot végző neve:
Vizsgálat dátuma:

CSALÁDI ANAMNÉZIS	
Korai kardiovaszkuláris (KV) esemény a családban (egyenes ágú rokon: anya, apa, testvér, gyermek, aki ha férfi <55 év, ha nő <65 év életkorban ért szívinfarktus vagy agyi törtézés)	igen nem nem tudom
EGYÉNI ANAMNÉZIS	
Koszorúérbetegség	igen nem ismert kivizsgálás alatt
Agyérbetegség	igen nem ismert
Perifériás érbetegség (ideértve a képalkotó eljárással (koronária angiográfia, UH, MR, CT) dokumentált ateroszklerotikus koronária, cerebrális, perifériás verőérbetegséget is)	igen nem ismert kivizsgálás alatt
2-es típusú cukorbetegség	igen nem ismert kivizsgálás alatt
1-es típusú cukorbetegség	igen nem ismert
Amennyiben van cukorbetegség:	
diabetese neuropathia	igen nem ismert kivizsgálás alatt
diabetese retinopathia	igen nem ismert kivizsgálás alatt

HbA1c érték rögzítése (%) (félévnel nem régebben rögzített adat elfogadható):	
Proteinuria	igen nem ismert
Krónikus vesebetegség (ha a diagnózis fennáll, akkor rögzítendő: GFR érték ml/min/1,73 m ² és proteinuria)	igen nem GFR, proteinuria meghatározás alatt
Familiáris hiperkoleszterinémia	igen nem ismert kivizsgálás alatt
Rheumatoid arthritis	igen nem ismert kivizsgálás alatt
Metabolikus szindróma	igen nem ismert kivizsgálás alatt
ANTROPOMETRIÁS ADATOK	
BMI (testsúly, testmagasság) (kg/m ²):	
Haskőrfogat (cm):	
Vérnyomás (szisztolés/diasztolés és pulzus külön-külön adatként rögzítve):	
kezelés alatt	igen nem
Vércukor	
kezelés alatt	igen nem
Össz-koleszterin (mmol/l) (félévnel nem régebben rögzített adat elfogadható):	
HDL-koleszterin (mmol/l):	
LDL-koleszterin (mmol/l):	
Triglicerid (mmol/l):	
kezelés alatt	igen nem

ÉLETMÓD

Dohányzás

Dohányzik-e jelenleg:

- a) igen, naponta
- b) igen, alkalmanként
- c) soha nem dohányoztam
- d) nem, kevesebb mint egy éve hagytam abba
- e) nem, több, mint egy éve hagytam abba

Átlagosan hány cigarettát szív el naponta (Megj.: törzskarton tartalommal megegyező kérdés, a válaszlehetőségek ott nem szerepelnek)

- a) 0
- b) 1-9 szál között
- c) 10-19 szál között
- d) 20 szál feletti

Aamennyiben nem cigarettát szív, annak leírása:

Mozgás-fizikai aktivitás

1. Milyen jellegű és mértékű fizikai tevékenységet végez a munkája során? Csak egy választ jelöljön meg!

- a) Nem dolgozom (pl. nyugdíjas, rokkant nyugdíjas, munkanélküli, háztartásbeli stb.)
- b) A munkaidőm nagy részében ülök (mint egy irodai dolgozó)
- c) A munkaidőm nagy részében állok vagy sétálok. Mindemellett a munkám nem igényel nagyfokú erőfeszítést (pl. eladó, fodrász, biztonsági őr, gyermekgondozó stb.)
- d) A munkám határozott fizikai erőfeszítést igényel, ideértve nehéz tárgyak emelését és szerszámok használatát (pl. vízvezeték-szerelő, villanyszerelő, ács, takarító, kórházi ápoló, kertész, postai kézbesítő stb.)
- e) Munkám erőteljes fizikai tevékenységgel jár, beleértve nagyon nehéz tárgyak emelését is (pl. állványozó, építőipari munkás, kukás stb.)

2. Kérem, jelölje, hogy az elmúlt héten mennyi időt töltött az alábbi tevékenységekkel:

2.1 Úszás, kocogás, aerobik, futball, tenisz, edzőtermi edzés, stb.

- a) egyáltalán nem
- b) valamennyit, de 1 óránál kevesebbet
- c) 1 órát, vagy többet, de 3 óránál kevesebbet
- d) 3 óránál többet

2.2 Kerékpározás, beleértve a munkába való kerékpározást és a szabadidőben folytatottat is

- a) egyáltalán nem
- b) valamennyit, de 1 óránál kevesebbet
- c) 1 órát, vagy többet, de 3 óránál kevesebbet
- d) 3 óránál többet

2.3 Séta beleértve a munkába való gyaloglást, a bevásárláshoz köthető és szabadidős sétát is

- a) egyáltalán nem
- b) valamennyit, de 1 óránál kevesebbet
- c) 1 órát, vagy többet, de 3 óránál kevesebbet
- d) 3 óránál többet

2.4 Háztartási munka/gyermekgondozás

- a) egyáltalán nem
- b) valamennyit, de 1 óránál kevesebbet

- c) 1 órát, vagy többet, de 3 óránál kevesebbet
- d) 3 óránál többet

2.5 Kertészkedés/"csináld magad"

- a) egyáltalán nem
- b) valamennyit, de 1 óránál kevesebbet
- c) 1 órát, vagy többet, de 3 óránál kevesebbet
- d) 3 óránál többet

3. Hogyan jellemezné sétájának szokásos sebességét? Kérem, jelölje a megfelelő kockában:

- a) Lassú (lassúbb, mint 5km/h)
- b) Egyenletes, átlagos
- c) Szapora
- d) Gyors (gyorsabb, mint 7 km/h)

MOZGÁS STÁTUSZ ÉRTÉKELÉSE:

A 4-szintű Physical Activity Index (M&M, MozgásMutató) kiszámolása

Inaktív	Ülő foglalkozás és se edzés se kerékpározás
Közepesen inaktív	Ülő foglalkozás és valamennyi de kevesebb mint 1 óra edzés és/vagy kerékpározás hetente VAGY álló foglalkozás és se edzés se kerékpározás
Közepesen aktív	Ülő foglalkozás és 1-2.9 óra edzés és/vagy kerékpározás hetente VAGY fizikai munka és se edzés se kerékpározás
Aktív	Ülő munka és 3 vagy több óra edzés és/vagy kerékpározás hetente VAGY álló munka és 1-2.9 óra edzés és/vagy kerékpározás hetente VAGY fizikai munka és valamennyi de kevesebb mint 1 óra edzés és/vagy kerékpározás hetente VAGY Nehéz fizikai munka

A mozgás státusz összefoglaló táblázata

Edzés és/vagy kerékpározás (óra/hét)	Foglalkozás			
	Ülő	Álló	Fizikai	Nehéz fizikai
0	Inaktív	Közepesen inaktív	Közepesen aktív	Aktív
<1	Közepesen inaktív	Közepesen aktív	Aktív	Aktív
1-2,9	Közepesen aktív	Aktív	Aktív	Aktív
≥3	Aktív	Aktív	Aktív	Aktív

Táplálkozás

1. Milyen gyakran fogyaszt Ön zöldséget vagy gyümölcsöt?

- a) mindennap
- b) nem mindennap

2. Milyen gyakran fogyasztja Ön a következő élelmiszereket? (ez a törzskarton tartalmán felüli kérdés, az egészséges életmód irányába való változás konkretizálását szolgálja; ELEF-ben egyes részek megtalálhatók)

2.1 Édességek (pl. csokoládé, cukorka, keksz, nápolyi, édes kétszersült, müzliszelet, jégkrém, fagylalt, cukros rágógumi, cukrászsütemény stb.)

- a) hetente <3 alkalommal
- b) hetente >4 alkalommal

2.2 Sós rágcsálnivaló (pl. sós olajos magvak, sósmogyoró, chips, sós keksz, ropi, sajtos tallér, krékek, ízesített kölesgolyó stb.)

- a) hetente <3 alkalommal
- b) hetente >4 alkalommal

2.3 Cukros üdítőital (pl. kóla, szénsavas narancs, gyömbér, jeges tea, 12% és 25%-os gyümölcslevek, szörpök stb.)

- a) hetente <3 alkalommal
- b) hetente >4 alkalommal

2.4 Energiaital

- a) hetente <3 alkalommal
- b) hetente >4 alkalommal