**KARDIOVASZKULÁRIS RIZIKÓSZŰRÉS ÉS GONDOZÁS 18 évES KOR ALATT**

Név:

TAJ szám:

Születési idő:

Életkor:

Vizsgálatot végző neve:

Vizsgálat dátuma:

ÚJSZÜLÖTTKORI ANAMNÉZIS

Születési testtömeg (kg)

Gesztációs hét

Meddig kapott kizárólagosan anyatejet (hét)

CSALÁDI ANAMNÉZIS

Korai kardiovaszkuláris (KV) esemény a családban

(egyenes ágú rokon: anya, apa, testvér, gyermek, aki ha férfi <55 év, ha nő<65év életkorban ért szívinfarktus vagy agyi történés) (igen/nem/nem tudom)

ANTROPOMETRIÁS ADATOK

Testsúly kg

Testmagasság percentilis értéke

BMI percentilis értéke

mérési eredmény megítélése (kóros/nem kóros)

VÉRNYOMÁS (szisztolés/diasztolés és pulzus külön-külön adatként rögzítve

kivizsgálás alatt igen/nem

vérnyomás percentilis értéke. (lsd.csatolmányok)

Vérnyomás percentilis eredmény megítélése (kóros, nem kóros)

VÉRCUKOR

kezelés alatt (igen/nem)

ÖSSZ-KOLESZTERIN (mmol/l) (félévnél nem régebben rögzített adat elfogadható) Legyen külön jelölési lehetőség, hogy kezelés alatt (igen/nem)

HDL-KOLESZTERIN

vizsgálati eredmény értéke (mmol/L)

LDL-KOLESZTERIN

vizsgálati eredmény értéke (mmol/L)

TRIGLICERID

vizsgálati eredmény értéke (mmol/L)

kezelés alatt (igen/nem)

ÉLETMÓD

Dohányzás

Jelenleg dohányzik-e a családból valaki a lakásban, autóban, ahol a gyermek is tartózkodhat?

(igen, nem)

Dohányzik-e jelenleg:

igen, naponta

igen, alkalmanként

soha nem dohányoztam

nem, kevesebb mint egy éve hagytam abba

nem, több, mint egy éve hagytam abba

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

1. 0
2. 1-9 szál között
3. 10-19 szál között
4. 20 szál feletti

Megjegyzés mező (amennyiben nem cigarettát szív, annak leírása)

**KÉRDŐÍV**

**Fizikai aktivitást befolyásoló tényezők felmérése**

**6-18 éves korosztály**

Érdeklődésünk arra irányul, hogy felmérjük, **milyen jellegű fizikai aktivitást végez a gyermek a mindennapi élete során**. A kérdések a **legutolsó 7 nap során** végzett fizikai aktivitásra irányulnak.

Ez nem egy teszt, nincsenek jó és rossz válaszok, fontos, hogy minden kérdésre őszintén és pontosan válaszoljon. Az elmúlt héten végzett aktivitásokra vagyunk kíváncsiak, lehet ez bármilyen mozgásforma, ami **fáradtságot vagy izzadtságot okozott, emelte a légzésszámot/légzésszámot** (például sport, tánc, játék, gyors séta, kirándulás stb.).

1. **Végezted az alábbi tevékenységeket az elmúlt héten szabadidődben? Ha igen, hány alkalommal?**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Nem  (1) | 1-2 alkalom  (2) | 3-4 alkalom  (3) | 5-6 alkalom  (4) | 7 alkalommal vagy többször  (5) |
| a | Ugrálás |  |  |  |  |  |
| b | Evezés |  |  |  |  |  |
| c | Görkorcsolya |  |  |  |  |  |
| d | Fogócska |  |  |  |  |  |
| e | Gyaloglás |  |  |  |  |  |
| f | Biciklizés |  |  |  |  |  |
| g | Kocogás, futás |  |  |  |  |  |
| h | Aerobic |  |  |  |  |  |
| i | Úszás |  |  |  |  |  |
| j | Tánc |  |  |  |  |  |
| k | Tollaslabda |  |  |  |  |  |
| l | Gördeszkázás |  |  |  |  |  |
| m | Labdarúgás |  |  |  |  |  |
| n | Gyeplabda |  |  |  |  |  |
| o | Röplabda |  |  |  |  |  |
| p | Floorball |  |  |  |  |  |
| q | Kosárlabda |  |  |  |  |  |
| r | Korcsolyázás |  |  |  |  |  |
| s | Jéghoki |  |  |  |  |  |
| t | Egyéb: |  |  |  |  |  |

1. **Az elmúlt héten az iskolai testnevelés órákon hányszor voltál nagyon aktív?**
2. nincs testnevelés órám
3. szinte soha
4. néha
5. gyakran
6. mindig
7. **Az elmúlt héten mit csináltál leggyakrabban a szünetben?**
8. beszélgettem, olvastam, házifeladatot írtam
9. álldogáltam, sétáltam
10. szaladgáltam vagy játszottam egy kicsit
11. sokat szaladgáltam és játszottam
12. legtöbbször szaladgáltam és játszottam
13. **Az elmúlt héten általában mit csináltál ebédszünetben, miután megebédeltél?**
14. beszélgettem, olvastam, házifeladatot írtam
15. álldogáltam, sétáltam
16. szaladgáltam vagy játszottam egy kicsit
17. sokat szaladgáltam és játszottam
18. legtöbbször szaladgáltam és játszottam
19. **Az elmúlt héten hány napon volt aktív programod iskola után? (pl. sport, tánc, játszótéren szaladgálás, biciklizés, gyors séta, kirándulás stb.)**
20. egyszer sem
21. egyszer
22. 2 vagy 3 alkalommal
23. 4 alkalommal
24. 5 alkalommal
25. **Az elmúlt héten hány napon volt aktív programod este?**
26. egyszer sem
27. egyszer
28. 2 vagy 3 alkalommal
29. 4 vagy 5 alkalommal
30. 6 vagy 7 alkalommal
31. **Az elmúlt hétvégén hányszor volt valamilyen aktív programod?**
32. egyszer sem
33. egyszer
34. 2 vagy 3 alkalommal
35. 4 vagy 5 alkalommal
36. 6 vagy több alkalommal
37. **Ha az elmúlt hétre gondolsz, az alábbi 5 állítás közül melyik illik rád legjobban?**
38. Az összes szabadidőmben vagy a legnagyobb részében olyan dolgot csináltam, ami nem volt nagyon megerőltető.
39. A szabadidőmben néha (1-2 alkalommal) sportoltam. Például futás, úszás, biciklizés, aerobic.
40. A szabadidőmben gyakran (3-4 alkalommal) sportoltam.
41. A szabadidőmben eléggé gyakran (5-6 alkalommal) sportoltam.
42. A szabadidőmben nagyon gyakran (7 alkalommal vagy többször) sportoltam.
43. **Az elmúlt héten naponta mennyit sportoltál, táncoltál, vagy volt aktív programod?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nem sportoltam  (1) | Keveset  (2) | Átlagosan  (3) | Sokat  (4) | Nagyon sokat  (5) |
| Hétfő |  |  |  |  |  |
| Kedd |  |  |  |  |  |
| Szerda |  |  |  |  |  |
| Csütörtök |  |  |  |  |  |
| Péntek |  |  |  |  |  |
| Szombat |  |  |  |  |  |
| Vasárnap |  |  |  |  |  |

1. **Az elmúlt héten voltál beteg, vagy történt-e olyan, ami miatt nem tudtál úgy sportolni, ahogy szoktál?**

* Igen. Ha igen, mi volt az?
* Nem.

**ÉRTÉKELÉS**

1. kérdés:

Nem – 1 pont

1-2 alkalom – 2 pont

3-4 alkalom – 3 pont

5-6 alkalom – 4 pont

7 alkalommal vagy többször – 5 pont

2-8 kérdés:

A legkisebb fizikai aktivitást jelentő válasz 1 pont, a legtöbb fizikai aktivitást jelentő válasz 5 pont.

9. kérdés:

Nem sportoltam – 1 pont

Keveset – 2 pont

Átlagosan – 3 pont

Sokat – 4 pont

Nagyon sokat – 5 pont

10. kérdés:

A válasz nem része a pontszámításnak, ezzel azok a gyerekek azonosíthatók, akik a megszokottól eltérő fizikai aktivitással töltötték az elmúlt hetet.

A válaszok alapján adott pontszámok átlaga adja meg a fizikai aktivitás szintjét:

1 pont – alacsony fizikai aktivitási szint

2 pont – mérsékelt fizikai aktivitási szint

3 pont – átlagos fizikai aktivitási szint

4 pont – átlag feletti fizikai aktivitási szint

5 pont – magas fizikai aktivitási szint

**Kérdőív**

**Táplálkozási szokások**

**6-18 éves korosztály**

Milyen gyakran fogyaszt zöldséget vagy gyümölcsöt?

1. mindennap
2. nem mindennap

Milyen gyakran fogyasztja a következő élelmiszereket?

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

1. hetente <3 alkalommal
2. hetente >4 alkalommal

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

1. hetente <3 alkalommal
2. hetente >4 alkalommal

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

1. hetente <3 alkalommal
2. hetente >4 alkalommal

Energiaital

1. hetente <3 alkalommal
2. hetente >4 alkalommal

Táplálkozás státusz értékelése:

zöldség gyümölcs mindennapi fogyasztása javasolt

a további kérdések esetén a <3 alkalommal történő fogyasztás a javasolt

Egyéb értékek esetén beavatkozás szükséges

**INTERVENCIÓS OSZTÁLYOZÁS**

A Egészséges életmód, rizikófaktorok nélkül

B Egészségtelen életmód, rizikófaktorok nélkül

C Egészségtelen életmód, rizikófaktorokkal

C1 Egészséges életmód, rizikófaktorokkal

D Manifeszt betegség, vagy kezelt rizikófaktor

Fenti osztályozások esetén:

Egészséges életmód, ha

ha nem dohányzik és passzív dohányzásnak sincs kitéve

mozgása aktív osztályban van és

táplálkozásában mindennap eszik zöldséget vagy gyümölcsöt és heti <3 alkalommal eszik nem kívánatos (cukros, sós, energiadús ital) táplálékot.

Bármelyik paraméter esetén ellenkező érték, egészségtelen életmód osztályt eredményez