**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<65év életkorban ért szívinfarktus vagy agyi történés) | 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: | |
| diabeteses neuropathia | igen  nem ismert  kivizsgálás alatt |
| diabeteses retinopathia | igen  nem ismert  kivizsgálás alatt |
| HbA1c érték rögzítése (%) (félévnél nem régebben rögzített adat elfogadható): |  |
| Proteinuria | igen  nem ismert |
| Krónikus vesebetegség (ha a diagnózis fennáll, akkor rögzítendő: GFR érték ml/min/1,73 m2 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/m2): |  |
| Haskörfogat (cm): |  |
| Vérnyomás (szisztolés/diasztolés és pulzus külön-külön adatként rögzítve): |  |
| kezelés alatt | igen  nem |
| Vércukor |  |
| kezelés alatt | igen  nem |
| Össz-koleszterin (mmol/l (félévnél 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:

1. igen, naponta
2. igen, alkalmanként
3. soha nem dohányoztam
4. nem, kevesebb mint egy éve hagytam abba
5. 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

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!

1. Nem dolgozom (pl. nyugdíjas, rokkant nyugdíjas, munkanélküli, háztartásbeli stb.)
2. A munkaidőm nagy részében ülök (mint egy irodai dolgozó)
3. A munkaidőm nagy részében állok vagy sétálok. Mindemellett a munkám nem igényel nagyfokú erőkifejtést (pl. eladó, fodrász, biztonsági őr, gyermekgondozó stb.)
4. A munkám határozott fizikai erőkifejtést igényel, ideértve nehéz tárgyak emelését és szerszámok használatát (pl. vízvezeték-szerelő, villanyszerelő, ács, takarító, kórházi ápoló, kertész, postai kézbesítő stb.)
5. 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.

1. egyáltalán nem
2. valamennyit, de 1 óránál kevesebbet
3. 1 órát, vagy többet, de 3 óránál kevesebbet
4. 3 óránál többet

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

1. egyáltalán nem
2. valamennyit, de 1 óránál kevesebbet
3. 1 órát, vagy többet, de 3 óránál kevesebbet
4. 3 óránál többet

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

1. egyáltalán nem
2. valamennyit, de 1 óránál kevesebbet
3. 1 órát, vagy többet, de 3 óránál kevesebbet
4. 3 óránál többet

2.4 Háztartási munka/gyermekgondozás

1. egyáltalán nem
2. valamennyit, de 1 óránál kevesebbet
3. 1 órát, vagy többet, de 3 óránál kevesebbet
4. 3 óránál többet

2.5 Kertészkedés/”csináld magad”

1. egyáltalán nem
2. valamennyit, de 1 óránál kevesebbet
3. 1 órát, vagy többet, de 3 óránál kevesebbet
4. 3 óránál többet

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

1. Lassú (lassúbb, mint 5km/h)
2. Egyenletes, átlagos
3. Szapora
4. 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Foglalkozás | | | |
| Edzés és/vagy kerékpározás (óra/hét) | 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?

1. mindennap
2. 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.)

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

2.2 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

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

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

2.4 Energiaital

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