

Ime in priimek Datum rojstva.....

Starost: _____ let Spol: _____ Datum pregleda: _____

1. DRUŽINSKA ANAMNEZA

- Ali je imel kdo v družini (starši, bratje, sestre): da ne ne vem
- a) zvišan krvni tlak _____ _____ _____
- b) srčni infarkt
(moški pred 55., ženske pred 65. letom) _____ _____ _____
- c) možgansko kap _____ _____ _____
- d) sladkorno bolezen _____ _____ _____

2. KAJENJE (odgovorite z ozirom na ustreznost odgovora)

- a) kadim rednocig/dan, kadim želet
- b) kadim včasih (manj kot 1 cig/dan)
- c) nikoli nisem kadil.....
- d) večkrat sem opuščal/a kajenje, pa mi ni uspelo
- e) rad bi opustil/a kajenje, rabim pomoč
- f) ne kadim želet, kadil semlet pocig./dan

3. ALKOHOL3.1 Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili pijače, ki vsebujejo alkohol (pivo, vino, žgane pijače...)?

- a) nikoli b) enkrat mesečno ali manj c) 2 do 3 krat tedensko
d) 2 do 4 krat mesečno e) 4 ali večkrat tedensko

3.2 Koliko meric* pijač, ki vsebujejo alkohol, ste v zadnjih 12 mesecih popili ponavadi na tisti dan, ko ste pili? (*Ena merica je 1 dcl vina ali 2 in pol dcl piva, oziroma mošta ali 0,3 dcl žgane pijače)

- a) nobene c) 3 ali 4 e) 7, 8 ali 9
b) pol, 1 ali 2 d) 5 ali 6 f) 10 ali več

3.3 Kako pogosto se je v zadnjih 12 mesecih zgodilo, da ste ob eni priložnosti popili moški štiri ali več meric, ženske pa 3 merice ali več?

- a) nikoli b) manj kot enkrat mesečno d) tedensko
c) mesečno e) dnevno ali skoraj vsak dan

3.4 Ali ste kdaj razmišljali, da bi pili manj alkoholnih pijač?

- a) da c) ne vem zagotovo e) ne pijem pretirano
b) ne d) sem že poskusil/a, pa nisem uspel/a

4. TELESNA DEJAVNOST4.1 Katera od trditev najbolj ustreza vašemu **delu v službi**:

- a) večinoma sedeče delo (delo za pisalno mizo, študij...),
- b) sedeče ali stoječe delo povezano z občasno hojo, dviganjem ali prenašanjem lažjih bremen (prodajalec, lažja industrijska in domača opravila),
- c) delo, ki vključuje veliko hoje, dviganja ali prenašanje (težja industrijska dela, gradbena dela, delo poštarja, težja domača opravila),
- d) težko fizično delo (gozdar, težka kmečka opravila, težka gradbena, cestna dela).

4.2 Kolikokrat v tednu se **izven službenega časa** ukvarjate z **intenzivno telesno dejavnostjo** (do take mere, da se zadihate in se oznojite) **najmanj 20 minut** vsakokrat:

(npr. tek, squash, hitro plavanje, hoja po stopnicah, aerobika, tenis, nogomet, hitro kolesarjenje, kolesarjenje po hribovitem svetu, dvigovanje / prenašanje težkih bremen, lopatanje)

0 1 2 3 4 5 6 7 ali več krat

4.3 Kolikokrat v tednu se **izven službenega časa** ukvarjate z **zmerno telesno dejavnostjo najmanj 30 minut vsakokrat** (lahko upoštevate tudi dvakrat po 15 minut, če je to bilo v istem dnevu): Pri zmerni telesni dejavnosti nekoliko pospešeno dihate in se ogrejete, npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, prenašanje srednje težkih bremen, težja gospodinjska dela (npr. ribanje tal), ples, počasno plavanje, golf, lahkoten tenis)

0 1 2 3 4 5 6 7 ali več krat

4.4 Ali ste razmišljali, da bi povečali svojo telesno dejavnost?

- a) da c) ne vem zagotovo e) sem dovolj telesno dejaven/na
b) ne d) sem že poskusil/a, pa nisem uspel/a

5. PREHRANA

5.1 Kako pogosto jeste sadje?

- a) 1-krat ali večkrat dnevno c) 1-krat tedensko ali manj
b) 2-3-krat tedensko d) sadja ne uživam

5.2 Kako pogosto jeste zelenjavo?

- a) 1-krat ali večkrat dnevno c) 1-krat tedensko ali manj
b) 2-3-krat tedensko d) zelenjave ne uživam

5.3 Katero vrsto maščobe najpogosteje uporabljate?

- a) olje b) margarina c) mast d) maslo

5.4 Koliko žličk maščobe (vključno z namazi) zaužijete dnevno? _____

5.5 Kolikokrat na teden uživete meso? _____. Katero vrsto najpogosteje? _____.

5.6 Koliko kozarcev (2 dcl) mleka, jogurta spijete/dan? _____ kozarcev

5.7 Kakšno mleko in mlečne izdelke uživete? _____

- a) posneto (1,6 in manj) b) polposneto (3,2 in manj) c) polnomastno

5.8 Koliko jajc pojedete na teden? _____

5.9 Koliko žličk sladkorja _____ in koščkov slaščic _____ zaužijete na dan?

5.10 Koliko kosov kruha pojedete na dan? _____ Kakšnega? _____

5.11 Ali imate navado dodatno soliti jedi pri mizi? da - ne

5.12 Koliko obrokov navadno zaužijete na dan? _____.

5.13 Ali zajtrkujete? da ne

5.13 Koliko skodelic kave ali pravega čaja spijete na dan? _____

5.14 Ali ste razmišljali, da bi spremenili svojo prehrano?

- a) da c) ne vem zagotovo e) se zdravo prehranjujem
b) ne d) sem že spreminjal/la, pa mi ni uspelo