

4. Przez ile minut tygodniowo uprawia Pan/i aktywność fizyczną (uwzględniając tylko wysiłki trwające co najmniej 10 min bez przerwy, w tym aktywność komunikacyjną oraz wykonywana w pracy, w domu)

1) Umiarkowaną, tj. prowadzącą do trochę szybszego oddychania i trochę szybszego bicia serca (np. noszenie lżejszych ciężarów, jazda rowerem w normalnym tempie, gra w siatkówkę lub bardzo szybki marsz)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Łączny czas tygodniowo	_____ min
nie uprawiam	1-2 razy w tygodniu	3-4 razy w tygodniu	częściej niż 4 razy w tygodniu		

2) Intensywną, tj. wywołującą bardzo szybkie oddychanie i bardzo szybkie bicie serca (np. dźwiganie ciężkich przedmiotów, kopanie ziemi, aerobik, szybki bieg, szybka jazda rowerem).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Łączny czas tygodniowo	_____ min
nie uprawiam	1-2 razy w tygodniu	3-4 razy w tygodniu	częściej niż 4 razy w tygodniu		

Wyniki badania fizykalnego:

Obwód talii |_|_|_|_| cm

Masa ciała: |_|_|_| , |_|_| kg

Wzrost: |_|_|_| cm

BMI: |_|_|, |_|

Pomiary ciśnienia tętniczego:

Należy przeprowadzić 3 pomiary w odstępie 1-2 minut oraz dodatkowy pomiar, jeżeli pierwsze dwa pomiary różniły się o >10 mmHg. Ostateczny pomiar stanowi średnią dwóch ostatnich pomiarów.

1. skurczowe: a) |_|_|_|, b) |_|_|_|, c) |_|_|_| średnia (b+c) /2 |_|_|_|

2. rozkurczowe: a) |_|_|_|, b) |_|_|_|, c) |_|_|_| średnia (b+c) /2 |_|_|_|

Tętno: a) |_|_|_|, b) |_|_|_|, c) |_|_|_| średnia (b+c) /2 |_|_|_|

Wyniki badań biochemicznych:

1. cholesterol całkowity |_|_|_| mg/dl,

2. cholesterol LDL |_|_|_| mg/dl,

3. cholesterol HDL |_|_|_| mg/dl,

4. cholesterol nie-HDL |_|_|_| mg/dl,

5. trójglicerydy |_|_|_| mg/dl,

6. glukoza na czczo |_|_|_| mg/dl

Ocena ryzyka chorób układu krążenia:

1. 10-letnie ryzyko (zakończonych i niezakończonych zgonem) epizodów chorób układu sercowo-naczyniowego wg algorytmu **SCORE 2**: I_I_I

Zalecenia dla pacjenta:

1. Badanie zgodne z zalecanym interwałem - TAK I_I

2. Wskazana edukacja w zakresie:.....

3. Pacjenta skierowano na:

- dalszą diagnostykę i leczenie do poradni specjalistycznej - TAK I_I :

specjalność poradni

- na konsultacje do lekarza POZ – TAK I_I: ***

4. Pacjent pod kontrolą lekarza POZ poza programem - TAK I_I

Uwagi:.....

.....

* Wzór zakresu danych w dokumentacji medycznej (SIMP)

** Wizyta może być osobista lub w formie teleporady

***Wypełnia pielęgniarka