

A tizennyolc éven felüli kliensek egészségi állapot felmérése

A praxisközösségek elindításakor és a program zárásakor 50-50 fő behívása (random módon kiválasztva, a program zárásakor behívandó 50-ből 30 fő ugyanaz, aki a praxisközösségek elindításakor került kiválasztásra), a praxisközösség működése során a kétszer 50 fővel együtt a praxis 20%-ának felmérése.

„Az alapellátás és népegészségügy rendszerének átfogó fejlesztése – alapellátás fejlesztése” című felhívás 11. számú mellékletének (Általános iránymutatás a praxisközösségi működés és többlétszolgáltatások kialakításához, működtetéséhez) 1. számú melléklete foglalja össze a kérdőív adattartalmát.

Praxisközösség adatai

Praxisközösség:

Praxis kód:

Felmérést végző neve:

Adatfelvétel dátuma:

Páciens adatai

Egyedi azonosító:

Nem: ☐ férfi ☐ nő

Korcsoport: ☐ 18-44 ☐ 45-64 ☐ 65-x

Legmagasabb befejezett iskolai végzettség:

- ☐ 8 általános vagy annál kevesebb ☐ középfokú, érettségi nélkül
☐ középfokú, érettséggel ☐ felsőfokú

I. A kliens alapvető adatai

A csillaggal (*) jelölt adatok valamennyi ismételt adatfelvétel során ellenőrizendők, változás esetén frissítendők.

2. Allergia

- CAVE / Gyógyszerérzékenység
- Egyéb allergia / érzékenység

3. Állandó gyógyszerek, szakorvosi javaslatok:

4. Jogosítvány: nincs / van, jellege: __ __ __ /érvényességi ideje: __ __ __ (év/hó/nap)

II. Áttekintendők a fő krónikus betegségek, valamint a lényegi, ellátást jelentősen befolyásoló körülmények,

Fontos, hogy rögzítésre kerüljön a cselekvőképességet korlátozó körülmény, a demencia, valamint a tartós mozgáskorlátozottság fennállása is.



EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése”



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

1. Gondozást igénylő állapotok és betegségcsoportok

(több betegség is bejelölhető, a dátum a diagnózis évére vonatkozik)

- ☐ Hipertónia
Dátum (év):.....
- ☐ Ischaemiás szívbetegség, lezajlott infarktus
Dátum (év):.....
- ☐ Egyéb kardiovaszkuláris betegségek
Dátum (év):.....
- ☐ Diabétesz
Dátum (év):.....
- ☐ Diszlipidémia
Dátum (év):.....
- ☐ Krónikus légzőszervi betegségek (COPD, asthma, stb.)
Dátum (év):.....
- ☐ Gondozást igénylő cerebrovaszkuláris betegségek (TIA, stroke, stb.)
Dátum (év):.....
- ☐ Gondozást igénylő egyéb neurológiai betegségek (epilepszia, szklerózis multiplex, stb.)
Dátum (év):.....
- ☐ Krónikus vesebetegségek
Dátum (év):.....
- ☐ Gondozást igénylő pszichiátriai betegségek
Dátum (év):.....
- ☐ Gondozást igénylő gasztrointesztinális betegségek (Crohn betegség, colitis ulcerosa, májbeteg, stb.)
Dátum (év):.....
- ☐ Gondozást igénylő endokrinológiai betegségek
Dátum (év):.....
- ☐ Gondozást igénylő fertőző betegségek (TBC, HIV, HBV, HCV, stb.)
Dátum (év):.....
- ☐ Gondozást igénylő hematológiai betegségek
Dátum (év):.....
- ☐ Daganatos betegségek
Dátum (év):.....
- ☐ Érzékszervi betegségek (látás, hallás)
Dátum (év):.....
- ☐ Krónikus mozgásszervi betegségek
Dátum (év):.....
- ☐ Utógondozást igénylő baleseti sérülések
Dátum (év):.....

2. A cselekvőképességet érintő gondnokság alatt állás ténye és mértéke (korlátozó vagy kizáró)

- nem ismert / ismert, mértéke _ _ _ _ _

3. Demencia (korábbi mini-mental teszt eredménye)

- nem ismert / ismert, MMT eredménye: _ _ _

4. Tartós mozgáskorlátozottság

- nem áll fenn / fennáll

5. Felnőttkori védőoltások

Kapott-e felnőttkori védőoltást? Ha igen, akkor melyiket?

A „felnőttkori” védőoltások egy része 18 alatt kerül(het) beadásra.

Oltás

(**)

Tetanusz, diftéria, szamárköhögés (T/

dtaP)

HPV 2 komponensű oltás, nők

HPV 4 komponensű oltás, nők-férfiak

Pneumococcus

Meningococcus (legördülő menüsorból kiválasztandó az oltás típusa: C, B, ACWY)

Influenza

Bárányhimlő

Mumpsz-kanyaró-rózsahimlő (MMR)

Hepatitis A

Hepatitis B

Hepatitis A+B

Kullancs encephalitis

Hastífusz

Veszettség

Egyéb:.....

(**) Dokumentálandó az oltás típusa, időpontja, később pedig ide rögzítendő valamennyi, háziorvosi rendelőben beadásra kerülő oltás, az előírt adattartalommal.

III. Társadalmi-gazdasági státusz

1. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- 1 – Kevesebb, mint 8 általános
- 2 – 8 általános
- 3 – Szakmunkásképző, szakiskola

- 4 – Szakközépiskola, technikum
- 5 – Gimnázium
- 6 – Felsőfokú szakirányú végzettség
- 7 – Főiskolai diploma
- 8 – Egyetemi diploma
- 88 – nem tud válaszolni
- 99 – nem kíván válaszolni

2. Az Ön jelenlegi gazdasági aktivitása fő munkáját tekintve?

- 01 - teljes munkaidős alkalmazásban álló
- 02 - részmunkaidős alkalmazásban álló
- 03 - segítő családtag
- 04 - teljes munkaidős vállalkozó (vállalkozás tagja)
- 05 - részmunkaidős vállalkozó
- 06 - alkalmi munkás, napszámos
- 07 – munkanélküli
- 08 - öregségi vagy özvegyi nyugdíjas
- 09 - rokkantsági nyugdíjas, járadékos
- 10 - nappali tagozaton tanul
- 11 - gyermekgondozási ellátáson van
- 12 - háztartásbeli, ill. családját látja el
- 13 - egyéb inaktív
- 88 – nem tud válaszolni
- 99 – nem kíván válaszolni

3. Milyen az Ön egészsége általában?

- 1 - nagyon jó
- 2 – jó
- 3 – kielégítő
- 4 – rossz
- 5 - nagyon rossz
- 8 – nem tud válaszolni
- 9 – nem kíván válaszolni

4. Véleménye szerint Ön mennyit tehet az egészségéért?

- 1 - nagyon sokat tehet
- 2 – sokat tehet
- 3 – keveset tehet
- 4 – semmit sem tehet
- 8 – nem tud válaszolni
- 9 – nem kíván válaszolni

5. Mely nemzetiséghez tartozónak érzi magát?

- | | | | | | |
|--------------|---------------------------|--------------------|-------------|-------------|---------------|
| Magyar (01) | Bolgár (02) | Cigány (roma) (03) | Görög (04) | Horvát (05) | Lengyel (06) |
| Német (07) | Örmény (08) | Román (09) | Ruszin (10) | Szerb (11) | Szlovák (12) |
| Szlovén (13) | Ukrán (14) | Arab (15) | Kínai (16) | Orosz (17) | Vietnámi (18) |
| Egyéb (19) | Nem kíván válaszolni (99) | | | | |

6. Az előzőn kívül tartozik-e még más nemzetiséghez is?

- | | | | | | |
|--------------|---------------------------|--------------------|-------------|-------------|---------------|
| Magyar (01) | Bolgár (02) | Cigány (roma) (03) | Görög (04) | Horvát (05) | Lengyel (06) |
| Német (07) | Örmény (08) | Román (09) | Ruszin (10) | Szerb (11) | Szlovák (12) |
| Szlovén (13) | Ukrán (14) | Arab (15) | Kínai (16) | Orosz (17) | Vietnámi (18) |
| Egyéb (19) | Nem kíván válaszolni (99) | | | | |

Milyen krónikus betegsége van vagy volt a felsorolt családtagjainak?

- Van-e vagy volt-e daganatos betegsége a felsorolt családtagjainak, és ha igen, akkor milyen típusú?**

- [illegible]

V. Táplálkozás

1. Milyen gyakran fogyaszt zöldséget vagy gyümölcsöt?

1. Minden nap
2. Nem minden nap

2. Hányszor étkezik naponta?

1. – 1 alkalommal
- 2 – 2 alkalommal
- 3 – 3 alkalommal
- 4 – 4 alkalommal
- 5 – 5 alkalommal
- 6 – több, mint 5 alkalommal
- 8 - nem tud válaszolni
- 9 - nem kíván válaszolni

3. Naponta mennyi folyadékot fogyaszt? (például: víz, ásványvíz, tea, leves – az alkoholt vagy energiatalt ne számítsa!)

- 1 – kevesebb, mint 0,5 liter
- 2 – 0,5 és 1 liter között
- 3 – 1,0 - 1,5 liter között
- 4 – 1,5 és 2 liter között
- 5 – 2 és 2,5 liter
- 6 – 2,5 és 3 liter között
- 7 - több mint 3 litert naponta
- 8 - nem tud válaszolni
- 9 - nem kíván válaszolni

4. Diétát tart: nem / igen,

Amennyiben diétát tart, annak jellege: _ _ _ _ _

- 010 - cukorbetegség diétája
 - 020 - sószegény étrend
 - 030 - energiaszegény (kalóriaszegény) étrend (fogyókúra)
 - 040 - energiagazdag (kalóriadús) étrend
 - 050 - fehérjeszegény étrend
 - 060 - fehérjegazdag étrend
 - 070 - zsírszegény étrend
 - 080 - epekímélő étrend
 - 090 - gyomorkímélő étrend
 - 100 - rostús étrend
 - 110 - vegetáriánus étrend
 - 111 - vegán étrend
 - 112 - makrobiotikus étrend
 - 113 - lakto-ovo vegetáriánus
 - 114 – szemivegetáriánus
 - 120 - lisztérzékeny diéta
 - 130 - tejérzékeny diéta
 - 140 - semmilyen étrendet nem követ
-
- 888 – nem tud válaszolni
999 – nem kíván válaszolni

VI. Testmozgás

1. Végez-e legalább 30 perces mérsékelt fizikai tevékenységet naponta?

1. Igen
2. Nem

2. Végez-e legalább heti háromszor, összesen legalább 75 perc erőteljes vagy 150 perc mérsékelt testmozgást?

1. Igen
2. Nem

3. Mennyi időt tölt Ön ülve egy átlagos napon?

Ez magában foglalja azt az időt, amikor íróasztal mellett ül, vagy meglátogatja a barátait és velük üldögél, esetleg tanul vagy tévézik.

- | | |
|--|--------------|
| 1. legfeljebb 5 és fél óra | (0:00- 5:30) |
| 2. több, mint 5 és fél óra, de legfeljebb 8 és fél óra | (5:31- 8:30) |
| 3. több, mint 8 és fél óra | (8:31-) |
| 4. nem tud válaszolni | |
| 5. nem kíván válaszolni | |

VII. Alkohol

1. Milyen gyakran iszik alkohol tartalmú italt?

- 1 – Soha
- 2 – Havonta, vagy kevesebbyszer
- 3 – Kétszer vagy négyszer egy hónapban
- 4 – Kétszer vagy háromszor egy héten
- 5 – Négyszer vagy többször egy héten
- 8 – Nem tud válaszolni
- 9 – Nem kíván válaszolni

A VII./2-5. kérdéseket csupán a VII./1. (2.)-(5.) válaszok esetén szükséges feltenni.

2. Érezte-e valaha szükségét annak, hogy visszavegyen az addig fogyasztott alkohol mennyiségből?

- 1 – Igen
- 2 – Nem
- 8 – Nem tud válaszolni
- 9 – Nem kíván válaszolni

3. Bosszantották-e, zavarták-e Önt az alkoholfogyasztását ért kritikák?

- 1 – Igen
- 2 – Nem
- 8 – Nem tud válaszolni
- 9 – Nem kíván válaszolni

4. Van-e büntudata a sok alkohol fogyasztása miatt?

- 1 – Igen
- 2 – Nem
- 8 – Nem tud válaszolni
- 9 – Nem kíván válaszolni

5. Ébredéskor szükségét érezte-e valaha annak, hogy a feszültségét alkohol fogyasztással oldja?

- 1 - Igen
- 2 - Nem
- 8 – Nem tud válaszolni
- 9 – Nem kíván válaszolni

VIII. Dohányzás

1. Dohányzik-e jelenleg?

- 1 - igen, naponta
- 2 - igen, alkalmanként
- 3 – soha nem dohányoztam
- 4 - nem, kevesebb mint fél éve hagytam abba
- 5. - nem, több mint fél éve hagytam abba

2. Hány évig dohányzott

.....évig

3. Hány éve dohányzik napi rendszerességgel?

.....éve

4. Átlagosan hány cigarettát szív el naponta?

..... szál

5. Ébredés után mennyi idő múlva szívja el az első cigarettáját?

- 1 - 5 percen belül
- 2 - 6-30 perc múlva
- 3 - 31-60 perc múlva
- 4 - több mint 60 perc múlva
- 8 – nem tud válaszolni
- 9 – nem kíván válaszolni

6. Szándékában áll-e letenni a cigarettát a következő 30 napban?

- 1 – nem
- 2 – igen

7. Dohányzás leszokás támogatás (pl. minimál intervenció)

Történt-e: igen/nem

Intervenció típusa:

Dátum:

IX. Fizikális vizsgálatok és gyógyszeresedés

1. testtömeg		kg
2. haskörfogat		cm
3. testmagasság		cm
4. vérnyomás (szisztolés/ diasztolés) BAL KAR		Hgmm
5. vérnyomás (szisztolés/ diasztolés) JOBB KAR	/	Hgmm
6. pulzusszám	/	/perc
7. a pulzus regularitása (tájékoztató jellegű vizsgálat)	reguláris	irreguláris

8. látásélesség meghatározása:

1. korrekcióval /szemüvegben, kontaktlencsében/ (korrigált vízus értékek)

2. korrekció nélkül /szemüveg, illetve kontaktlencse nélkül/

Bal szem vízus: V=

Jobb szem vízus: V=

9. perifériás érbetegség - érzékkület - érelmeszesedés (ateroszklerózis) vizsgálat tapintással/hallgatózással:

bal oldali ATP:	tapintható / nem tapintható
bal oldali ADP:	tapintható / nem tapintható
jobb oldali ATP:	tapintható / nem tapintható
jobb oldali ADP:	tapintható / nem tapintható

10. boka-kar index (BKI):

11. szájüregi tájékozódó inspekció:

Eredmény (többszörös választás):

- elváltozás nem látható
- kóros nyálkahártya- vagy ínyelváltozás
- fogkövesség
- szuvas vagy sérült fog

12. Szed-e rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszereket?

- 1 – igen
- 2 – nem
- 8 - nem tudott válaszolni
- 9 - nem akart válaszolni

13. Mérték-e Önnél valaha magas vércukor értéket (orvosi vizsgálatkor, betegség, várandósság esetén)?

- 1 – igen
- 2 – nem
- 8 - nem tudott válaszolni
- 9 - nem akart válaszolni

XI. Szakellátók által kivitelezett vizsgálatok eredményei és időpontjai

- | | |
|---|---------|
| 1. triglicerid: | mmol/l |
| 2. HDL-C: | mmol/l |
| 3. LDL-C: | mmol/l |
| 4. szérum koleszterin: | mmol/l |
| 5. szérum kreatinin: | μmol/l |
| 6. eGFR: | ml/perc |
| 7. <u>é</u>homi vércukorszint | mmol/l |
| 8. vizelet összfehérje kreatinin hányados (TPCR) | mg/mmol |

XII. Népegészségügyi szűrővizsgálatok eredményei és időpontjai

1. méhnyakszűrés (vizsgálati eredmény és a vizsgálat időpontjának dokumentálása)

Eredmény: P0 / P1 / P2 / P3 / P4 / P5 /
LSIL / HSIL / CIN I / CIN II-III / CIN IV / ASCUS /
nem tud válaszolni /
nem kíván válaszolni

2. emlőszűrés (vizsgálati eredmény és a vizsgálat időpontjának dokumentálása):

1. észlelt malignus daganat
2. nincs észlelt malignus daganat
3. visszarendelés ismételt vizsgálatra
4. nem volt ilyen vizsgálat
5. nem tud válaszolni
6. nem kíván válaszolni

3. vastagbél szűrés (vizsgálati eredmény és a vizsgálat időpontjának dokumentálása):

Eredmény:

- (1.) igen, székletvér vizsgálat, negatív eredménnyel
- (2.) igen, székletvér vizsgálat, nem negatív eredménnyel
- (3.) igen, székletvér vizsgálat, értékelhetetlen
- (4.) igen, kolonoszkópos vizsgálat, elváltozást nem találtak
- (5.) igen, kolonoszkópos vizsgálat, daganatos elváltozást találtak
- (6.) igen, kolonoszkópos vizsgálat, polypokat találtak
- (7.) igen, kolonoszkópos vizsgálat, más elváltozást találtak:

a válasz megjelölése esetén szövegesen rögzítendő az elváltozás jellege is

- (8.) nem volt ilyen vizsgálat
- (9.) nem tud válaszolni
- (10.) nem kíván válaszolni

XIII. Lelki egészség

	Egyáltalán nem igaz	Részben igaz	Nagymértékben igaz	Teljes mértékben igaz
1. Sötéten látom a jövőmet.	0	1	2	3
2. Sosem fognak úgy alakulni a dolgok, ahogy én akarom	0	1	2	3
3. Fölösleges igazán törni magam valamiért, amit akarok, mert valószínűleg úgysem érem el.	0	1	2	3
4. Úgy látom, hogy a jövőm reménytelen és a helyzetem nem fog változni.	0	1	2	3

A XIII./5-13. kérdések felvétele csak a releváns rizikócsoporthoz szükséges.

	Egyáltalán nem igaz	Alig jellemző	Jellemző	Teljesen jellemző
5. Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt.	0	1	2	3
6. Semmiben nem tudok dönteni többé.	0	1	2	3
7. Több órával korábban ébredek, mint szoktam, és nem tudok újra elaludni.	0	1	2	3
8. Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak.	0	1	2	3
9. Annyira aggódom a testi-fizikai panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni.	0	1	2	3
10. Semmiféle munkát nem vagyok képes ellátni.	0	1	2	3
11. Úgy látom, hogy a jövő reménytelen és a helyzetem nem fog javulni.	0	1	2	3
12. Mindennel elégedetlen, vagy közömbös vagyok.	0	1	2	3
13. Állandóan hibáztatom magam.	0	1	2	3

A betegelégedettséget felmérő kérdőív bedobásra került a kihelyezett lezárt dobozba

☐ igen

☐ nem

IV. Szakdolgozói anamnézis

Az egészségi állapot felmérés adatgyűjtése során kitöltendő, az ápolási anamnézisre vonatkozó kérdőív.

Praxisközösség adatai

Praxisközösség:

Praxis kód:

Felmérést végző neve:

Adatfelvétel dátuma:

Páciens adatai

Egyedi azonosító:

Nem: ☐ férfi ☐ nő

Korcsoporthoz: ☐ 18-44 ☐ 45-64 ☐ 65-x

Legmagasabb befejezett iskolai végzettség:

☐ 8 általános vagy annál kevesebb

☐ középfokú, érettségi nélkül

☐ középfokú, érettségivel

☐ felsőfokú

Ápolási anamnézis

1. Mozgásképesség

Teljesen mozgásképes:

☐ igen

☐ nem

Ha nem, segítségre szorul

☐ járásnál

☐ igen

☐ nem

☐ felállásnál

☐ igen

☐ nem

☐ mosakodásnál

☐ igen

☐ nem

☐ fürdésnél

☐ igen

☐ nem

☐ felkelésnél

☐ igen

☐ nem

☐ lefekvésnél

☐ igen

☐ nem

☐ öltözködésnél

☐ igen

☐ nem

☐ evésnél

☐ igen

☐ nem

☐ egyéb

☐ igen

☐ nem

2. Használ-e valamilyen gyógyászati segédeszközt a mindennapi életvitele során?

☐ nem

☐ igen:.....

Ha igen

☐ műfogsor

☐ szemüveg

☐ hallókészülék

☐ sztóma

☐ mozgást segítő eszközök, mégpedig:.....

☐ decubitus prevenció eszközök, mégpedig:.....

3. A széklet- illetve vizeletürítésre vonatkozó adatok

☐ egyik esetben sincs probléma

☐ vizelettartási zavar

☐ széklettartási zavar

☐ mindkettő

4. Használ-e inkontinencia kapcsán valamilyen segédeszközt?

☐ nem

☐ igen, mégpedig:.....

5. Táplálkozásra vonatkozó adatok

☐ normál étrend

☐ speciális diétát tart, mégpedig:.....

6. Bőr állapota

☐ ép

☐ száraz

☐ nedves, verejtékes

☐ seb észlelhető: helye:..... mérete:.....

váladékozás: ☐ igen

☐ nem

7. Mentális állapota

☐ együttműködő, kommunikatív

☐ szorongó

☐ zárkózott, nehezen kommunikál

V. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

Az egészségi állapot felmérés adatgyűjtése során kitöltendő, a fizikai aktivitásra vonatkozó kérdőív.

Kérem, jelölje be a táblázatban, hogy az **elmúlt hét napban** hány nap, illetve naponta átlagosan hány percen keresztül végezte a következő tevékenységeket! (**Külön-külön** kérdezzük rá a munkahelyi, a közlekedési, a háztartási és a szabadidős tevékenységeire!)

	Az elmúlt hét hány napján csinálta a következő tevékenységeket (Nap/hét)?	Naponta hány percig csinálta a következő tevékenységeket (Perc/Nap)?
1. Gondoljon a munkájára! (Amennyiben nem dolgozik, folytassa a 2. résszel!)		
Munkahelyi fizikai aktivitás		
legalább 10 perces <u>nehéz</u> fizikai munka <u>a munkahelyen</u> (pl. nehéz tárgyak emelése, állandó lépcsőzés, építkezés, ásás stb.)		
legalább 10 perces <u>nem nehéz</u> fizikai munka <u>a munkahelyen</u> , (pl. könnyebb tárgyak emelése stb.)		
legalább 10 perces <u>gyaloglás</u> , járkálás, ami része a munkájának		
2. Gondoljon arra, hogyan szokott közlekedni!		
Közlekedés		
közlekedés <u>gépjárművön</u> (autó, busz, vonat, villamos, trolibusz stb.)		
legalább 10 perces <u>biciklizés</u> egyik helyről a másikra (pl. munkába járás)		
legalább 10 perces <u>gyaloglás</u> egyik helyről a másikra (pl. munkába járás)		
3. Gondoljon a háztartási tevékenységeire!		
Háztartás		
legalább 10 perces <u>nehéz</u> fizikai munka <u>a kertben, az udvaron, vagy a házban</u> (pl. favágás, lapátolás, ásás, bevásárlás cipelése, bútorok mozgatása, stb.)		
legalább 10 perces <u>nem nehéz</u> fizikai munka <u>a kertben, az udvaron</u> (pl. sepregetés, autómosás, viráglocsolás, rendrakás, könnyebb tárgyak emelése stb.)		

legalább 10 perces <u>nem nehéz</u> fizikai munka <u>a lakásban</u> (porszívózás, padló felmosás, ablakmosás, sepregetés stb.)		
4. Gondoljon szabadidős tevékenységeire! Szabadidő		
legalább 10 perces <u>sétálás</u> szabad időben (munka után)		
legalább 10 perces <u>megerőltető mozgás</u> szabad időben (futás, gyors biciklizés, úszás, aerobics, tánc stb.)		
legalább 10 perces <u>nem megerőltető</u> mozgás szabad időben (nem megerőltető biciklizés, úszás, pingpong, tollasjáték stb.)		
5. Ülés		
mennyi időt tölt ülve a hétköznapi napokon		
mennyi időt tölt ülve a hétvégi napokon		

Értékelés:

1. **Teljes inaktivitás**, vagy a csekély aktivitás nem éri el a következő kategóriát.

2. **Minimális aktivitás:**

(a) 3 vagy több napon élénk testmozgás legalább 20 percig; vagy

(b) 5 vagy több napon mérsékelt aktivitás vagy gyaloglás legalább 30 percen át; vagy

(c) 5 vagy több napon kombináltan gyaloglás, mérsékelt és élénk testmozgás legalább 600 MET/perc/hét.

3. **Egészségjavító fizikai aktivitás:**

(a) élénk testmozgás legalább 3 napon összesen legalább 1500 MET/perc/hét; vagy

(b) 7 napon többféle mozgás kombinációja (gyaloglás, mérsékelt vagy élénk testmozgás) összesen legalább 3000 MET/perc/hét.

MET-percek heti összege: intenzitás MET-ben × aktivitás percekben × heti gyakoriság, ahol:

- a gyaloglás 3,3 MET/perc,
- a mérsékelt/közepes intenzitás 4 MET/perc
- az élénk testmozgás 8 MET/perc

Pl.: 3 napon, naponta 60 percen át élénk testmozgás $3 \times 60 \times 8 = 1440$ MET/perc/hét

6 napon naponta 30 percen át mérsékelt testmozgás $6 \times 30 \times 4 = 720$ MET/perc/hét

7 napon naponta 40 percen át gyaloglás $7 \times 40 \times 3,3 = 924$ MET/perc/hét

Összesen=3084 MET/perc/hét

Ez már éppen egészségjavító fizikai aktivitási szintnek felel meg, hiszen 3000 MET/perc/hétnél több a testmozgás, és a hét minden napján történik valamilyen fizikai aktivitás.

MET (Metabolikus ekvivalencia)

A test által elfogyasztott energia mennyiségét fejezi ki.

1 MET = A nyugalomban mért oxigén szükséglet = a test minden egyes kg tömege 3,5 ml oxigént használ el percenként = az alapanyagcsere oxigén igénye.

- 1 MET = 3.5 ml O₂ / kg / min
- 1 MET = 1 kcal / kg / hour

Egy példa a MET számítására:

- 70 kg-os ember lendületes gyaloglásközben hány kalóriát éget 1 óra alatt:

gyors gyaloglás = 6 MET = 6 kcal / kg / óra

6 kcal / kg / óra × 70 kg = 420 kcal/óra

VI. Betegelégedettség mérése

Az egészségi állapot felmérés adatgyűjtése során kitöltendő, az egészségüggyel kapcsolatos általános elégedettséget mérő kérdőív. (Ez a kérdőív nem az elektronikus adatgyűjtés keretében kerül kitöltésre.)

Nem: ☐ férfi ☐ nő

Korcsoport: ☐ 18-44 ☐ 45-64 ☐ 65-x

Legmagasabb befejezett iskolai végzettség:

☐ 8 általános vagy annál kevesebb ☐ középfokú, érettségi nélkül

☐ középfokú, érettségivel ☐ felsőfokú

Mennyire ért egyet az alábbi állításokkal a saját tapasztalatai alapján.

Kérem, kizárólag a társadalombiztosítás által finanszírozott ellátásokat vegye figyelembe, magán egészségügyi ellátásokat ne!

1 - teljes mértékben egyetértek

2 - többé-kevésbé egyetértek

3 - bizonytalan vagyok, nem értek egyet, de azt sem mondhatom, hogy ez nem igaz

4 - inkább nem értek egyet

5 - egyáltalán nem értek egyet

6 - nincs személyes tapasztalatom

8 - nem tud válaszolni

9 - nem kíván válaszolni

- a, Az orvosok elmagyarázták, melyik vizsgálatra miért volt szükségem.
- b, Azt hiszem, hogy az orvosomnak minden felszerelése megvolt az ellátásomhoz.
- c, Majdnem tökéletes ellátást kaptam.
- d, Néha úgy éreztem, az orvos diagnózisa nem biztos.
- e, Biztos voltam benne, hogy a szükséges ellátásokat megkapom, anyagi áldozatok nélkül is.
- f, Az ellátásom során nagyon körültekintően járt el mindenki.
- g, Többet kellett fizetnem az ellátásért, mint amit megengedhetek magamnak.
- h, Könnyű volt eljutnom a speciális ellátást nyújtó szakorvosokhoz is.
- i, A sürgősségi ellátásra túl sokat kell várni ott, ahol engem elláttak.
- j, Az orvosok kimérték, távolságtartóak voltak velem szemben.
- k, Az orvosok nagyon barátságosak voltak velem.
- l, A vizsgálatok és kezelések során nagyon sietve láttak el.
- m, Az orvosok néha nem figyeltek arra, amit mondtam.
- n, Néha úgy éreztem, hogy a kezelőorvosom nem tudja igazából, hogy mit csinál.
- o, Az orvosok elég sok időt fordítottak rám.
- p, Elég nehéz volt megszervezni, hogy időben eljussak az orvoshoz.
- q, Elégedetlen voltam néhány dologgal, amikor a vizsgálatokon, kezeléseken vettem részt.
- r, Mindig elláttak, amikor csak szükségem volt rá.