**Załącznik nr 4 do umowy**

**ANKIETA OCENIAJĄCA WIEDZĘ PACJENTA**

Imię i nazwisko …………………………………………………………………………………...

Data wypełnienia ankiety……………………………………………………………………

Ankieta dla pacjenta – jedna odpowiedź jest prawidłowa, chyba że zaznaczono inaczej

1. **Do obliczenia wskaźnika masy ciała (BMI – body mass index) potrzebny jest:**
2. wzrost, obwód bioder
3. masa ciała, wzrost
4. obwód tali, masa ciała
5. wzrost, obwód tali
6. **Od jakich wartości ciśnienia mierzonego w gabinecie lekarskim rozpoznajemy nadciśnienie tętnicze:**
7. 130/80 mmHg
8. 140/90 mmHg
9. 160/90 mmHg
10. 200/100 mmHg
11. **Jeżeli lekarz stwierdzi u pacjenta nadciśnienie tętnicze to, poza przyjmowaniem odpowiednich leków, zaleca mu modyfikację stylu życia. Jakie zmiany przyczynią się do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi?*(wiele odpowiedzi)*:**
12. zmniejszenie nadmiernej masy ciała
13. wprowadzenie/zwiększenie aktywności fizycznej
14. umiar w spożywaniu alkoholu
15. ograniczenie spożycia soli
16. zwiększone spożycie owoców, warzyw i niskotłuszczowych produktów mlecznych
17. **Czy zmniejszenie ilości soli w diecie obniża ciśnienie tętnicze?**

🞏 TAK 🞏 NIE

1. **Czy sposób odżywiania wpływa na ryzyko wystąpienia zawału serca lub udaru mózgu?**

 🞏 TAK 🞏 NIE

1. **Ile soli maksymalnie powinno się spożywać dziennie:**
2. 5g (1 łyżeczka)
3. 10g (2 łyżeczki)
4. 15g (1 łyżka stołowa)
5. bez ograniczeń
6. **Zgodnie z zasadami zdrowego i racjonalnego odżywiania prawidłowa ilość posiłków spożywanych codziennie wynosi**:
7. 2-3 posiłki
8. 4-5 posiłków
9. co najmniej 6 małych posiłków
10. **Ile razy w tygodniu powinno się spożywać ryby:**
11. 1-2 razy w tygodniu
12. 3-4 razy w tygodniu
13. 5-7 razy w tygodniu
14. **10g alkoholu etylowego to jedna jednostka. Taka ilość alkoholu znajduje się w 200 ml piwa, 100 ml wina lub 25 ml wódki. Za umiarkowane spożycie alkoholu uważa się:**
15. 2j dziennie dla mężczyzn, 1j dziennie dla kobiet
16. 4j dziennie dla mężczyzn, 2j dziennie dla kobiet
17. 6j dziennie dla mężczyzn, 3j dziennie dla kobiet
18. **Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Ile minimalnie czasu powinno się poświęcać na umiarkowaną aktywność?**
19. 15 min dziennie (minimum 1 godzina i 45 min tygodniowo)
20. 30 - 60 min dziennie (minimum 3,5 - 7 godzin tygodniowo)
21. 90 min dziennie (minimum 10,5 godziny tygodniowo)
22. **Które produkty stanowią składniki zdrowej diety? *(wiele odpowiedzi)*:**
23. warzywa
24. chleb pełnoziarnisty
25. białe pieczywo
26. oliwa z oliwek
27. ryby
28. **Do posiłków o niskim indeksie glikemicznym, tzn. powodujących niewielki wzrost poziomu cukru we krwi należą *(wiele odpowiedzi)*:**
29. winogrona
30. biały ryż
31. chleb razowy
32. brokuły
33. sok z pomarańczy
34. **W jakim narządzie produkowany jest cholesterol *(uzupełnij)*:**

 ..................................................................

1. **Który parametr zawarty w wyniku lipidogramu (poziom cholesterolu badany z krwi) uważany jest za tzw. „zły cholesterol”:**
2. Cholesterol LDL
3. Cholesterol HDL
4. Trójglicerydy (TG)
5. **Poziom „złego” cholesterolu można zmniejszyć przez *(wiele odpowiedzi)*:**
6. dietę z ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych
7. wysiłek fizyczny
8. spożycie niektórych margaryn zawierających substancje roślinne wiążące cholesterol
9. przyjmowanie zaleconych leków zmniejszających produkcję cholesterolu
10. spożycie umiarkowanych ilości alkoholu
11. **W profilaktyce choroby niedokrwiennej serca należy *(wiele odpowiedzi)*:**
12. obniżyć stężenie cholesterolu LDL
13. obniżyć stężenie cholesterolu HDL
14. leczyć nadciśnienie tętnicze
15. zredukować nadwagę
16. leczyć stan przedcukrzycowy /cukrzycę
17. **Zwiększone ryzyko wystąpienia zawału serca może być spowodowane *(wiele odpowiedzi)*:**
18. paleniem tytoniu
19. wysiłkiem fizycznym
20. otyłością
21. nadciśnieniem tętniczym
22. spożyciem dużej ilości soli kuchennej
23. **Hipercholesterolemia rodzinna jest dziedziczną chorobą charakteryzującą się znacznie podwyższonym stężeniem cholesterolu oraz:**
24. występowaniem chorób wątroby u pacjenta i członków jego rodziny
25. występowaniem ostrego zapalenia trzustki
26. występowaniem bólów mięśni u pacjenta
27. występowaniem zawałów i udarów mózgu w młodym wieku u pacjenta i członków jego rodziny
28. koniecznością stosowania dializ u pacjenta i członków jego rodziny
29. **Który z nałogów w największym stopniu przyczynia się do wystąpienia zawału serca ?**
	1. palenie tytoniu
	2. alkoholizm
	3. narkomania
	4. uzależnienie od internetu
	5. inny, jaki................................
30. **Nie tylko aktywne, ale i bierne palenie tytoniu zwiększa ryzyko choroby wieńcowej. Palenie tytoniu przez domownika lub współpracownika zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych o około:**
31. 10%
32. 30%
33. 50%

**==================================================================================**

**W wyniku udziału w programie deklaruję, że:**

* + - 1. wzrosła moja wiedza o ryzyku i chorobach sercowo-naczyniowych

🞏 TAK 🞏 NIE

* + - 1. zmieniłam/em nawyki żywieniowe

🞏 TAK 🞏 NIE

* + - 1. podjęłam/em i/lub wykonuję regularny wysiłek fizyczny

🞏 TAK 🞏 NIE

* + - 1. wzrosła moja motywacja do utrzymania wyuczonych zachowań prozdrowotnych

🞏 TAK 🞏 NIE