

Ambulatorinių slaugos ir akušerijos ankstyvosios intervencijos paslaugų šeimoms teikimo reikalavimų tvarkos aprašo
21 priedas

MOTERS ELGESYS IR GYVENSENA

VIZITO DATA:	Nustatytas rizikos lygis:
VIZITO NR. :	
ŠLS VARDAS PAVARDĖ:	
MAMOS VARDAS PAVARDĖ:	
<p>Didelę įtaką moters ir vaiko sveikatai turi pačios moters elgesys – ar ji turi priklausomybių, ar pasireiškia rizikingas elgesys (pvz., depresija, suicido bandymai). Tais atvejais, kai elgesys ypatingai rizikingas, būtina imtis kuo skubesnės intervencijos, užtikrinančios moters ir vaiko sveikatą ir saugumą.</p> <p>Rizikos faktoriai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Priklausomybės 2. Rizikingos elgsenos apraiškos 3. Elgesio ir emocijų sutrikimai 4. Seksualinis elgesys 5. Netinkama mityba 6. Mažas fizinis aktyvumas 	

	Niekada	Rečiau nei kartą per savaitę	Kartą per savaitę	2–4 dienas per savaitę	5–6 dienas per savaitę	Kasdien, kartą per dieną	Kasdien, kelis kartus per dieną
1. Kaip dažnai vartojate šiuos maisto produktus?							
Vaisius (neskaitant sulčių)							
Daržoves (neskaitant bulvių)							
Saldumynus (saldainius, saldžius kepinus, ledus ir kt.)							
Gazuotus saldžius gėrimus							
Energinius gėrimus							
	Nededu	Taip, jei, mano nuomone, trūksta druskos			Taip, beveik visada, net neragavęs (-usi)		
2. Ar papildomai dedate druskos į paruoštą maistą?							
	Dėl sveikatos	Atsirado naujų maisto produktų, kuriuos pradėjau vartoti	Pasikeitė šeiminei padėtis	Pasikeitė darbo pobūdis	Trūksta pinigų maisto produktams	Dėl nėštumo ar žindymo	
3. Jei per praėjusius 12 mėn. pakeitėte mitybą, nurodykite priežastis:							

	Ne	Kasdien	Retkarčia is	Bent kartą		
4. Ar vartojote tabako gaminius?						
Per paskutines 30 d.						
Per paskutinius 12 mėn.						
5. Ar rūkėte elektronines cigaretetes arba naudojote panašius elektroninius įtaisus rūkymui (pvz., IQOS)?						
Per paskutines 30 d.						
Per paskutinius 12 mėn.						
6. Kiek vidutiniškai cigarečių surūkote per dieną?						
7. Kiek metų rūkote?						
	>5val.	1-5 val.	<1 val.	Beveik visai nebūnu	Dirbu namuose	
8. Kiek valandų per darbo dieną Jūs praleidžiate patalpose, kuriose rūkoma?						
	Niekas nerūko		Taip, kai kas rūko			
9. Ar rūkote gyvenamųjų patalpų viduje Jūs pati arba Jūsų šeimos nariai?						
	Ne	Taip	Abejoju	Dabar nerūkau		
10. Ar norėtumėte mesti rūkyti?						
	Ne	Kasdien	2-3 kartus per savaitę	Kartą per savaitę	2-3 kartus per mėnesį	Kelis kartus per metus
11. Ar vartojote alkoholinius gėrimus?						
Per paskutines 30 d.						
Per paskutinius 12 mėn.						
	Taip		Ne			
12. Ar Jūs kada nors manėte, kad Jums reikėtų mažiau vartoti alkoholinių gėrimų?						
13. Ar Jus erzino žmonių kritika dėl Jūsų alkoholio vartojimo įpročių?						
14. Ar Jūs kada nors jautėte gėdą ar kaltę dėl alkoholinių gėrimų vartojimo įpročių?						
15. Ar Jūs kada nors gėrėte alkoholinius gėrimus ryte vos tik atsikėlusi, kad nusiramintumėte ar palengvintumėte pagirias?						
16. Ar bent kartą vartojote narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo?						
Per paskutines 30 d.						
Per paskutinius 12 mėn.						
Per savo gyvenimą						

	Neužsiimu tokia fizine veikla	1d.	2d.	3d.	4d	5 d. ir daugiau
17. Kiek dienų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiimate energinga fizine veikla, kai reikia didesnių nei įprasta pastangų, pagreitėja kvėpavimas ir pulsas, pvz., aktyviai mankštinatės, sportuojate, bėgijate, greitai einate, važiuojate dviračiu, energingai dirbate namų ūkio darbus ir pan. ? (30 min. trukmė vienos paros metu gali susidėti iš kelių dalių, ne trumpesnių nei 10 min., pvz., 10+10+10 min., 15+15 min., 10+20 min.).						
	Labai gerai	Gana gerai	Patenkinamai	Gana blogai	Labai blogai	
18. Kaip Jūs vertinate savo fizinį pajėgumą?						
		Visada	Kartais	Ne		
19. Ar būdama lauke tamsiu paros metu nešiojate atšvaitą (-us)?						
20. Ar segite saugos diržą važiuodama automobiliu?						
21. Ar važiuodama dviračiu dėvite šalną?						
	Nė vieno	1-2	3-5	6 ir daugiau		
22. Kiek turite artimų žmonių, kuriais galėtumėte pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis?						
	Labai gera	Gera	Patenkinama	Bloga	Labai bloga	
23. Kaip vertintumėte savo gyvenimo kokybę?						
24. Kaip vertintumėte dabartinę savo sveikatos būklę?						
	Labai laiminga	Laiminga	Nei laiminga, nei nelaiminga	Nelaiminga	Labai nelaiminga	
25. Ar jaučiatės laiminga?						
	Ne, nebuvo	Taip, bet ne labiau nei anksčiau	Taip, ir šiek tiek labiau nei anksčiau	Taip, ir daug labiau nei anksčiau		
26. Ar per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas?						
27. Ar per praėjusį mėnesį buvo dienų, kai sunkiai sekėsi valdyti savo emocijas ir elgesį?						
28. Kiek vidutiniškai valandų miegate per parą?						
	Labai gerai	Gana gerai	Patenkinamai	Gana blogai	Labai blogai	
29. Kaip vertinate savo miegą?						
			Taip	Ne		
30. Ar turėjote (turite) daugiau nei vieną lytinį partnerį šiuo metu?						

Šiuo metu		
Per paskutines 30 d.		
Per paskutinius 6 mėn.		
31. Ar esate sirgusi (sergate) lytiniu keliu plintančia liga?		
Šiuo metu		
Per paskutines 30 d.		
Per paskutinius 6 mėn.		
Per savo gyvenimą?		
	Taip, bandžiau ir pakeičiau	Taip, bandžiau, bet nepakeičiau
		Nebandži au keisti
32. Ar per paskutinius 12 mėnesių esate bandžiusi pakeisti gyvenimą? (Gyvensena – tai mitybos, fizinio aktyvumo, alkoholio bei tabako vartojimo ir kiti įpročiai).		
Sveikiau maitintis		
Būti fiziškai aktyvesnei		
Mažiau rūkyti arba mesti rūkyti?		
Mažiau vartoti alkoholio arba nustoti jį vartoti		

RIZIKOS LYGIAI:

0	<ul style="list-style-type: none"> • Moteris neturi jokių priklausomybių. • Nepasireiškia jokios rizikingos elgsenos apraiškos. • Moteris neturi jokių elgesio ar emocijų sutrikimų. Rūpinasi savo sveikata, tinkamai maitinasi ir yra fiziškai aktyvi, supranta savo sveikatos įtaką vaikui. • Seksualinis elgesys saugus ir apgalvotas, partneriai nekeičiami dažnai, nėra ir nebuvo lytiniu keliu plintančių ligų. • Moteris tinkamai maitinasi ir yra fiziškai aktyvi
1	<ul style="list-style-type: none"> • Moteris neturi priklausomybių. Yra turėjusi žalingų įpročių, kurių šiuo metu neturi. Jeigu į 12,13,14,15 klausimus teigiamai atsakyta 1 kartą – alkoholizmo rizika nedidelė. • Moteris atpažįsta situacijas, kai didesnės įtampos situacijose nesuvaldo savo streso. • Moteris šiuo metu neturi jokių elgesio ar emocijų sutrikimų arba, anksčiau jų turėjo, gavo (gauna) pagalbą ir paslaugas ir suvaldė situaciją. Moteris sugeba rūpintis savo sveikata, tinkamai maitintis, judėti, supranta, kaip jos sveikata įtakoja vaiką, tačiau jai reikia papildomų pagalbos, rekomendacijų, konsultacijų, kaip tinkamai rūpintis sveikata. • Moteris atpažįsta savo seksualiniame elgesyje nesaugias situacijas, jas šiuo metu sėkmingai savarankiškai suvaldo. • Moteris tinkamai maitinasi ir yra fiziškai aktyvi
2	<ul style="list-style-type: none"> • Moteris turi žalingų įpročių. Ji epizodiškai rūko, vartoja alkoholį, turėjo priklausomybių, yra atkryčio grėsmė. Jeigu į 12,13,14,15 klausimus teigiamai atsakyta 2 ar 3 kartus – didelė alkoholizmo tikimybė. • Pastebimas save žalojantis elgesys, depresyvos nuotaikos, mintys apie savižudybę. • Moteris turi elgesio ar emocijų sutrikimų, tačiau su specialistų pagalba jai pavyksta sėkmingai funkcionuoti. Moteris tik dalinai sugeba rūpintis savo sveikata, mityba, fiziniu aktyvumu, jai trūksta žinių ir įgūdžių, kaip tinkamai tą daryti. • Ankstyvas lytinis gyvenimas, dažnas ir neapgalvotas partnerių keitimas, pastebimas polinkis į rizikingą seksualinį elgesį, keliantį grėsmę sveikatai.

3	<ul style="list-style-type: none">• Moteris turi žalingų įpročių, kuriuos ignoruoja. Reguliariai rūko ar vartoja alkoholį. Turi priklausomybių nuo alkoholio (jeigu į 12,13,14,15 klausimus teigiamai atsakyta 4 kartus) ar narkotinių / psichotropinių medžiagų.• Akivaizdūs rizikingos elgsenos požymiai (depresija, suicido bandymas, pasikartojantis save žalojantis elgesys).• Moteris turi elgesio ar emocijų sutrikimus, juos ignoruoja. Nesirūpina savo sveikata, tinkama mityba.• Nuolatinis rizikingas seksualinių partnerių keitimas, gyvybei grėsmingos seksualinės praktikos. Turi lytiniu keliu plintančią ligą.
---	---

Pastabos: klausimą pildė šeimų lankymo specialistas.
