

Ambulatorinių slaugos ir
akušerijos ankstyvosios
intervencijos paslaugų šeimoms
teikimo reikalavimų ir šių
paslaugų išlaidų apmokėjimo
Privalomojo sveikatos
draudimo fondo biudžeto
lėšomis tvarkos aprašo
3 priedas

NĖŠČIOSIOS ELGESYS IR GYVENSENA NĖŠTUMO METU

VIZITO DATA:	Nustatytas rizikos lygis:
VIZITO NR. :	
ŠLS VARDAS PAVARDĖ:	
NĖŠČIOSIOS VARDAS PAVARDĖ:	
Didelę įtaką moters ir vaiko sveikatai turi pačios nėščiosios elgesys nėštumo metu – ar ji turi priklausomybių, ar pasireiškia rizikingas nėščiosios elgesys (pvz., depresija, suicido bandymai). Tais atvejais, kai elgesys ypatingai rizikingas, būtina imtis kuo skubesnės intervencijos, užtikrinančios hospitalizavimą ir nuolatinę padidintą nėščiosios priežiūrą. Rizikos faktoriai: 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 šeiminė padėtis	Pasikeitė darbo pobūdis	Trūksta pinigų maisto produktams	Dėl nėštumo ar žindymo	

3. Jei per praėjusius 12 mėn. pakeitė mitybą, nurodykite priežastis:								
					Ne	Kas dien	Retkarči ais	Bent kartą
4. Ar vartojote tabako gaminius?								
Per paskutines 30 d.								
Per paskutinius 12 mėn.								
5. Ar rūkėte elektronines cigaretetes arba naudojo 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
8. Kiek valandų per darbo dieną Jūs praleidžiate patalpose, kuriose rūkoma?								Dirbu namuose
					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, bėgiojate, 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	Patenki nama	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 <u>praėjusį mėnesį</u> buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas?							
27. Ar per <u>praėjusį mėnesį</u> 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	Nebandžiau 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	• Nėščioji neturi jokių priklausomybių. • Nepasireiškia jokios rizikingos elgsenos apraiškos. • Nėščioji neturi jokių elgesio ar emocijų sutrikimų. Rūpinasi savo sveikata, tinkamai maitinasi ir yra fiziškai aktyvi, supranta savo sveikatos įtaką vaisiui. • Seksualinis elgesys saugus ir apgalvotas, partneriai nekeičiami dažnai, nėra ir nebuvo lytiniu keliu plintančių ligų. • Nėščioji tinkamai maitinasi ir yra fiziškai aktyvi
1	• Nėščioji neturi priklausomybių. Yra turėjusi žalingų įpročių, kurių šiuo metu neturi. Jeigu į 12,13,14,15 klausimus teigiamai atsakyta 1 kartą – alkoholizmo rizika nedidelė. • Nėščioji atpažįsta situacijas, kai didesnės įtampos situacijose nesuvaldo savo streso. • Nėščioji šiuo metu neturi jokių elgesio ar emocijų sutrikimų arba, anksčiau jų turėjo, gavo (gauna) pagalbą ir paslaugas ir suvaldė situaciją. Nėščioji sugeba rūpintis savo sveikata, tinkamai maitintis, judėti, supranta, kaip jos sveikata įtakoja vaisių, tačiau jai reikia papildomų pagalbos, rekomendacijų, konsultacijų, kaip tinkamai rūpintis sveikata, kokią įtaką tai turi vaisiui. • Nėščioji atpažįsta savo seksualiniame elgesyje nesaugias situacijas, jas šiuo metu sėkmingai savarankiškai suvaldo. • Nėščioji tinkamai maitinasi ir yra fiziškai aktyvi
2	• Nėščioji turi žalingų įpročių. Nėštumo metu nėščioji epizodiškai rūko, vartoja alkoholį. Nėščioji 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. • Nėščioji turi elgesio ar emocijų sutrikimų, tačiau su specialistų pagalba jai pavyksta sėkmingai funkcionuoti. Nėščioji tik dalinai sugeba rūpintis savo sveikata, mityba, fiziniu aktyvumu, jai trūksta žinių ir įgūdžių, kaip tinkamai tą daryti, trūksta supratimo, kaip jos sveikata įtakoja vaisių. • Ankstyvas lytinis gyvenimas, dažnas ir neapgalvotas partnerių keitimas, pastebimas polinkis į rizikingą seksualinį elgesį, keliantį grėsmę nėščiosios ir/ar vaisiaus sveikatai.
3	• Nėščioji turi žalingų įpročių, kuriuos ignoruoja net nėštumo metu. Reguliariai rūko ar vartoja alkoholį nėštumo metu. 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).

	• Nėščioji turi elgesio ar emocijų sutrikimus, juos ignoruoja. Nėščioji nesirūpina savo sveikata, tinkama mityba keldama realią grėsmę vaisiaus sveikatai / gyvybei. • Nuolatinis rizikingas seksualinių partnerių keitimas, gyvybei grėsmingos seksualinės praktikos. Turi lytiniu keliu plintančią ligą.
--	---

Pastabos: klausimyną pildė šeimų lankymo specialistas.
