

Приложение 2 к распоряжению
 Департамента здравоохранения
 города Москвы
 от «25» октября 2019 г. №3586 /

Анкета «РИСКОМЕТР ИНСУЛЬТА»

№	Вопрос	Варианты ответа	а	б
1	Сколько Вам лет?			
2	Пол	Мужской	1	
		Женский	2	
3	Расовая принадлежность	Европейская	1	
		Негроидная	2	
		Монголоидная	3	
4	Укажите Ваш вес, кг.			
5	Укажите Ваш рост, см.			
6	Курите ли Вы в настоящее время или курили в прошлом?	Нет - 0 / Да - 1	0	1
7	Принимаете ли вы алкоголь каждый день?	Нет - 0 / Да - 1	0	1
8	Съедаете ли Вы 6 порций фруктов/овощей в день	Нет - 0 / Да - 1	0	1
9	Уделяете ли Вы занятию спортом хотя бы 2,5 часа в неделю?	Нет - 0 / Да - 1	0	1
10	Переживали ли Вы сильные стрессы за прошедший год?	Нет - 0 / Да - 1	0	1
11	Переносили ли Ваши родители инсульт в возрасте моложе 65 лет?	Нет - 0 / Да - 1	0	1
12	Укажите Ваше давление, мм.рт.ст.			
13	Принимаете ли вы гипотензивные препараты?	Нет - 0 / Да - 1	0	1
14	Вам когда-нибудь ставили диагноз диабет?	Да, больше года назад	2	
		Да, меньше года назад	1	
		Нет	0	
15	Вам когда-нибудь ставили диагноз ИБС или атеросклероз периферических артерий?	Да, больше года назад	2	
		Да, меньше года назад	1	
		Нет	0	
16	Вам когда-нибудь ставили диагноз гипертрофия левого желудочка?	Да, больше года назад	2	
		Да, меньше года назад	1	
		Нет	0	
17	Страдаете ли вы мерцательной аритмией? (фибрилляцией предсердий)	Да, больше года назад	2	
		Да, меньше года назад	1	
		Нет	0	
18	Вам когда-нибудь ставили диагноз когнитивные расстройства или деменция?	Да, больше года назад	2	
		Да, меньше года назад	1	
		Нет	0	
19	Есть ли у Вас проблемы с памятью?	Да, больше года назад	2	
		Да, меньше года назад	1	
		Нет	0	
20	Вам когда-нибудь ставили диагноз травматическое повреждение головного мозга?	Да, больше года назад	2	
		Да, меньше года назад	1	
		Нет	0	
21	Были ли у вас инсульты или транзиторные ишемические атаки раньше?	Да, больше года назад	2	
		Да, меньше года назад	1	
		Нет	0	



Анкета «Информированность об инсульте?»			
	1. Знаете ли Вы, что такое инсульт?		
	<input type="checkbox"/> Да	<input type="checkbox"/> Да	
	<input type="checkbox"/> Нет	<input type="checkbox"/> Нет	
	2. В какой части тела возникает инсульт?		
Д о л е к ц и я	<input type="checkbox"/> Легкие	<input type="checkbox"/> Легкие	П о с л е д с т в и я
	<input type="checkbox"/> Головной мозг	<input type="checkbox"/> Головной мозг	
	<input type="checkbox"/> Сердце	<input type="checkbox"/> Сердце	
	<input type="checkbox"/> Почки	<input type="checkbox"/> Почки	
	3. Как еще называют инсульт?		
Д о л е к ц и я	<input type="checkbox"/> Судороги	<input type="checkbox"/> Судороги	П о с л е д с т в и я
	<input type="checkbox"/> Инфаркт мозга	<input type="checkbox"/> Инфаркт мозга	
	<input type="checkbox"/> Инфаркт миокарда	<input type="checkbox"/> Инфаркт миокарда	
	<input type="checkbox"/> Аллергия	<input type="checkbox"/> Аллергия	
	4. Знаете ли Вы симптомы инсульта?		
	<input type="checkbox"/> Да	<input type="checkbox"/> Да	
	<input type="checkbox"/> Нет	<input type="checkbox"/> Нет	
	5. Основными симптомами инсульта являются:		
Д о л е к ц и я	<input type="checkbox"/> Внезапная боль в груди	<input type="checkbox"/> Внезапная боль в груди	П о с л е д с т в и я
	<input type="checkbox"/> "Ползание мурашек"	<input type="checkbox"/> "Ползание мурашек"	
	<input type="checkbox"/> Сильный кашель	<input type="checkbox"/> Сильный кашель	
	<input type="checkbox"/> Внезапное нарушение речи (афазия)	<input type="checkbox"/> Внезапное нарушение речи (афазия)	
	<input type="checkbox"/> Внезапная слабость мышц лица	<input type="checkbox"/> Внезапная слабость мышц лица	
	<input type="checkbox"/> Боль в животе	<input type="checkbox"/> Боль в животе	
	<input type="checkbox"/> Внезапная слабость в руке и /или ноге	<input type="checkbox"/> Внезапная слабость в руке и /или ноге	
	<input type="checkbox"/> Внезапный подъем температуры > 38,9 °C	<input type="checkbox"/> Внезапный подъем температуры > 38,9 °C	
	<input type="checkbox"/> Внезапно развившееся слезотечение	<input type="checkbox"/> Внезапно развившееся слезотечение	
	6. Что нужно сделать в первую очередь при возникновении инсульта?		
Д о л е к ц и я	<input type="checkbox"/> Позвонить в «103»	<input type="checkbox"/> Позвонить в «103»	П о с л е д с т в и я
	<input type="checkbox"/> Предложить лечь и вздремнуть	<input type="checkbox"/> Предложить лечь и вздремнуть	
	<input type="checkbox"/> Предложить пить много воды	<input type="checkbox"/> Предложить пить много воды	
	<input type="checkbox"/> Записаться на прием к врачу	<input type="checkbox"/> Записаться на прием к врачу	

ОЦЕНКА ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ «М.О.З.Г. 4,5»

1. Считаете ли Вы проведенную Школу здоровья «М.О.З.Г. 4,5» полезной? (Да / Нет)
2. Оцените работу лектора от 1 до 5 (1/2/3/4/5)
3. Оцените уровень организации Школы здоровья «М.О.З.Г. 4,5» от 1 до 5 (1/2/3/4/5)
4. Оцените презентацию Школы здоровья «М.О.З.Г. 4,5» (содержание, доступность изложения, вовлечение аудитории и т.п.) от 1 до 5 (1/2/3/4/5)
5. Ваши пожелания и предложения по организации Школ здоровья:
6. Хотели бы Вы в дальнейшем участвовать в подобных мероприятиях? (Да / Нет)

Тест АУДИТ

Инструкция: Обведите ту цифру, которая больше всего отражает Вашу ситуацию

1. Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь?	(0) Никогда (1) 1 раз в месяц или реже (2) 2-4 раза в месяц (3) 2-3 раза в неделю (4) 4 или более раз в неделю
2. Сколько порций* алкогольного напитка	(0) 1 или 2

Вы выпиваете в тот день, когда употребляете алкоголь?	(1) 3 или 4 (2) 5 или 6 (3) От 7 до 9 (4) 10 или более
3. Как часто Вы выпиваете 6 или более порций алкоголя?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
4. Как часто за последний год Вы замечали, что, начав пить алкогольные напитки, не можете остановиться?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
5. Как часто за последний год из-за чрезмерного употребления алкоголя Вы не смогли сделать то, что делаете обычно?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
6. Как часто за последний год Вам необходимо было опохмелиться утром, чтобы прийти в себя после того, как Вы много выпили накануне?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
7. Как часто за последний год Вы испытывали чувство вины или угрызения совести после выпивки?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
8. Как часто за последний год Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером, потому что вы были пьяны?	(0) Никогда (1) реже, чем 1 раз в месяц (2) 1 раз в месяц (3) 1 раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день
9. Получали ли Вы или кто-то другой травму по причине чрезмерного употребления вами алкогольных напитков?	(0) Нет (2) Да, но не в прошлом году (4) Да, в прошлом году
10. Кто-нибудь из окружающих выражал озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя или предлагал Вам уменьшить количество употребляемого алкоголя?	(0) Нет (2) Да, но не в прошлом году (4) Да, в прошлом году

* Одна порция алкогольного напитка равна 10 граммам чистого спирта – это кружка пива, рюмка крепких спиртных напитков или бокал сухого вина.

Результат

0-3

Поздравляем! У Вас нет проблем с алкоголем. Продолжайте и дальше вести здоровый образ жизни! Правильное питание, режим максимальной двигательной активности, умение совладать со стрессом – залог Вашей счастливой и продолжительной жизни!

Не забудьте через 6 месяцев повторить прохождение теста.

4-7

Поздравляем! У Вас нет признаков алкоголизма. Вы не нуждаетесь в лечении и реабилитации. Однако будьте внимательны к своему здоровью, алкоголь всегда действует разрушительно. Постарайтесь снизить количество употребляемых спиртных напитков. Стремитесь вести здоровый образ жизни! Вас ждут прекрасный и удивительный мир увлечений, дружеское общение с интересными людьми, прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом! Посещения театров, концертов и многое другое в интересующей Вас области деятельности, знаний или искусства – помогут Вам наполнить и разнообразить серые будни! Живите полноценной и насыщенной жизнью!

Помните, что здоровье это бесценный дар, и чтобы сохранить его необходимо правильное питание, режим максимальной двигательной активности, умение совладать со стрессом!

8-14

Внимание! Ваше здоровье в опасности! Вы в зоне высокого риска развития алкоголизма. Срочно ограничьте употребление алкогольной продукции! Вам рекомендовано обратиться к врачу-наркологу для прохождения лабораторного обследования на определение маркера хронического злоупотребления алкоголем СДТ (карбогидрат дефицитного трансферрина) в целях определения степени разрушающего действия алкоголя на Ваш организм!

Окружающий нас мир многообразен, загадочен и прекрасен и он стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами, жить в гармонии с собой и внутренним миром. Не откладывайте Ваш визит к врачу!

15 и более баллов

Внимание! У Вас имеются признаки алкогольной зависимости. Вам необходимо срочно обратиться к врачу – наркологу для своевременного получения квалифицированной лечебно-диагностической и/или лечебно-реабилитационной наркологической помощи.

Не теряйте время, не откладывайте Ваш визит к врачу! Вас затягивает омут алкогольных проблем! Только Ваше желание и помощь специалистов - наркологов, помогут Вам спастись от надвигающейся беды!