

# HJERTE - KARSYKDOMMER

## SPØRRESKJEMA

		JA	NEI			JA	NEI
Har De, eller har De hatt:						Roker De daglig for tiden? . . . . . 33	
Hjerteinfarkt? . . . . . 13						Hvis svaret var „JA“ på forrige spørsmål, besvar da:	
Angina pectoris (hjertekrampe)? . . . . . 14						Inhalerer De? . . . . . 34	
Annen hjertesykdom? . . . . . 15						Roker De sigaretter daglig? . . . . . 35	
Åreforkalkning i bena? . . . . . 16						(håndrullede eller fabrikkframstilte)	
Hjerneslag? . . . . . 17						Bruker De mest filtersigaretter? . . . . . 36	
Sukkersyke? . . . . . 18						Hvis De ikke roker daglig nå, besvar da:	
Er De under behandling for:						Har De røkt sigaretter daglig tidligere? . . . . . 37	
Høyt blodtrykk? . . . . . 19						Hvis De svarte „JA“, hvor lenge er det siden De sluttet?	
Bruker De:						Mindre enn 3 måneder? . . . . . 38	
Nitroglyserin? . . . . . 20						3 måneder - 1 år? . . . . . 39	
						1 - 5 år? . . . . . 40	
						Mere enn 5 år? . . . . . 41	
Bevegelse og kroppslig anstrengelse i Deres arbeid. Spørsmålet gjelder bare det siste året Sett kryss i den ruten hvor „JA“ passer best.				JA		Hvor mange sigaretter roker eller røkte De daglig? (håndrullede + fabrikkframstilte)	
Har De:						1 - 4? . . . . . 42	
Overveiende stillesittende arbeid? . . . . . 21 (f.eks. skrivebordsarbeid, urmakerarbeid, montering)						5 - 9? . . . . . 43	
Arbeid som krever at De går mye? . . . . . 22 (f.eks. ekspeditørb., lett industriarb., undervisning)						10 - 14? . . . . . 44	
Arbeid hvor De går og løfter mye? . . . . . 23 (f.eks. postbud, tyngre industriarb., bygningsarbeid)						15 - 19? . . . . . 45	
Tungt kroppsarbeid? . . . . . 24 (f.eks. skogsarbeid, tungt jordbruksarb., tungt bygearb.)						20 - 24? . . . . . 46	
						25 eller flere? . . . . . 47	
						Roker De noe annet enn sigaretter daglig?	
						Sigarer eller serutter/cigarillos? . . . . . 48	
						Pipe? . . . . . 49	
						Hvis De røker pipe, hvor mange pakker pipe- tobakk (50gram) bruker De pr.uke?	
						1/2 pakke eller mindre pr.uke? . . . . . 50	
						1/2 - 2 pakker pr.uke? . . . . . 51	
						Mere enn 2 pakker pr.uke? . . . . . 52	
Bevegelse og kroppslig anstrengelse i Deres fritid. Hvis aktiviteten varierer meget f.eks. mellom sommer og vinter så ta et gjennomsnitt. Spørsmålet gjelder bare det siste året. Sett kryss i den ruten hvor „JA“ passer best.				JA			
Leser, ser på fjernsyn eller annen stillesittende beskjeftigelse? . . . . . 25						Får De smerter eller ubehag i brystet når De:	
Spaserer, sykler eller beveger Dem på annen måte minst 4 timer i uken? . . . . . 26 (Heri medregnes også gang eller sykling til arbeidsstedet, søndagsturer m.m.)						Går i bakker, trapper eller fort på flat mark? . . . . . 53	
Driver mosjonsidrett tyngre hagearbeid o.l.? . . . . . 27 (Merk at virksomheten skal være minst 4 timer i uken.)						Går i vanlig takt på flat mark? . . . . . 54	
Trener hardt eller driver konkurranseidrett, regelmessig og flere ganger i uken? . . . . . 28						Hvis De får smerter eller ubehag i brystet ved gange, pleier De da å:	
						Stanse? . . . . . 55	
						Saktne farten? . . . . . 56	
						Fortsette i samme takt? . . . . . 57	
						Hvis De stanser eller saktner farten, forsvinner smertene da:	
						Etter mindre enn 10 minutter? . . . . . 58	
						Etter mere enn 10 minutter? . . . . . 59	
						Får De smerter i tykkleggen når De:	
						Går? . . . . . 60	
						Er i ro? . . . . . 61	
						Hvis De får leggsmerter, besvar da:	
						Forverres smertene ved raskere tempo eller i bakker? . . . . . 62	
						Gir smertene seg når De stopper? . . . . . 63	
Har De i det siste året følt Dem merkbart mere anspent eller irritabel enn før? . . . . . 29							
Regner De Dem selv for å være en person som presser Dem selv og ofte velger et høyt tempo? . . . . . 30							
Eller regner De Dem selv for en person som gir avkall på slik innsats, for heller å ha ro og fredelige dager? . . . . . 31							
Mener De at det er mere enn vanlig press på tidsfrister i Deres arbeidssituasjon? . . . . . 32							

RØKT I ANTALL ÅR:

64

TID SIDEN SISTE MÅLTID:

65

BLODTRYKK:

66 68 69 71