



V súčasnosti poskytujeme tieto služby :

A. Určovanie miery zdravotného rizika klienta

❶ Identifikácia osoby : vek, pohlavie, zamestnanie, bydlisko

❷ Anamnestické údaje :

a) rodinná a osobná anamnéza (chronické neinfekčné choroby)

b) pracovná a sociálna anamnéza

c) anamnéza fyzickej aktivity

❸ Vyšetrenia :

⇒ základné - výška, hmotnosť, TK, pulz

⇒ zloženie tela - podiel tuku prostredníctvom prístroja OMRON BF 300

⇒ biochemické - celkový cholesterol, HDL, LDL, triacylglyceroly, glukóza prostredníctvom REFLOTRONu

❹ Počítačové spracovanie údajov s eventuálnym určením miery srdcovocievneho rizika klienta

❺ Pri vyššom skóre rizikových faktorov navrhnutie озdravných opatrení (ozdravenie životosprávy, zvýšenie pohybovej aktivity, zracionalizovanie výživy) a cieleného opakovaného vyšetrenia s odstupom 1 - 3 mesiacov

❻ Pri pretrvávajúcom vysokom skóre rizikových faktorov po opakovanom vyšetrení odporúčanie klienta do dispenzára ošetrojúceho lekára

B. Poradenstvo v racionálnej výžive

a) individuálne poradenstvo :

⇒ racionálna výživa

⇒ výživové rizikové faktory

⇒ preventívna výživa, cieleno orientovaná (prevencia aterogenézy, onkogenézy, hyperlipidémie, obezity)

⇒ správne technologické postupy prípravy pokrmov

b) výživovo cielené skriningové vyšetrenia detí a mládeže v súčinnosti s Oddelením hygieny detí a mládeže :

⇒ vyšetrenia vybraných antropometrických ukazovateľov

⇒ vyšetrenia biochemických ukazovateľov

⇒ odporúčania pre zlepšenie výživy

c) výživovo cieleňé skriningové vyšetrenia mužov a žien v produktívnom veku v súčinnosti s Oddelením hygieny výživy a PBP:

⇒ vyšetrenia vybraných antropometrických ukazovateľov

⇒ vyšetrenia biochemických ukazovateľov

⇒ odporúčania pre zlepšenie výživy

Pre klientov, ktorí sa vopred objednávajú, sú vyčlenené v poradni zdravej výživy nasledovné dni a hodiny :

utorok a štvrtok od 7⁰⁰ do 10⁰⁰ hod.



Základnú poradňu zdravia nájdete v budove Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Čadci na 2. poschodí č. dverí 208.

C. Poradenstvo pre odvykanie od fajčenia

A. Individuálne poradenstvo (fajčiarska klientela z poradne pre zdravú výživu)

❶ Identifikácia osoby : vek, pohlavie, zamestnanie, bydlisko

❷ Štandardizovaná fajčiarska anamnéza (dotazník)

3 Vyšetrenie CO vo vydychovanom vzduchu s následným určením % COHb v krvi prostredníctvom SMOKERLYZERu

4 Pohovor s klientom podľa osnovy:

⇒ analýza príčin fajčenia klienta

⇒ oboznámenie klienta so zdravotnými sociálnymi a ekonomickými dôsledkami fajčenia vrátane zákona o ochrane nefajčiarov

⇒ odporúčenie spôsobov pre odvykanie od fajčenia i s použitím nikotínových náhrad

5 Kontrolné vyšetrenie SMOKERLYZERom po 1 mesiaci, príp. i po 3 mesiacoch

Ste závislí na nikotíne? Otestujte sa

FAGERSTRÖMOV DOTAZNÍK ZÁVISLOSTI NA NIKOTÍNE

Otázka	Body			
	0	1	2	3
1. Ako skoro po zobudení si zapalujete prvú cigaretu?	po 60 min.	za 31 - 60 min.	za 6 - 30 min.	do 5 min.
2. Je pre vás ťažké nefajčiť v miestach, kde je fajčenie zakázané (kino, športová hala, ...)?	nie	áno		
3. Ktorá cigareta vás najviac uspokojuje?	ktorákoľvek iná mimo prvej	prvá ráno		
4. Koľko cigariet vyfajčíte denne ?	10 a menej	11 - 20	21 - 30	31 a viac
5. Fajčíte dopoludnia viac ako v inom dennom čase?	nie	áno		
6. Fajčíte, aj keď ste chorý a väčšinu dňa ste v posteli?	nie	áno		
7. Aký obsah nikotínu majú cigarety, ktoré fajčíte?	< 0,5 mg	0,6 – 1,1 mg	> 1,2 mg	
8. Ako často vdychujete cigaretový dym (šlukovanie)?	nikdy	niekedy	vždy	

HODNOTENIE závislosti na nikotíne po sčítaní bodov:

FTQ 0 - 4 body: neznáma závislosť na nikotíne

FTQ 5 - 6 bodov: stredná závislosť

FTQ 7 - 9 bodov: silná závislosť

FTQ 10 - 11 bodov: veľmi silná závislosť