

ĮVERTINKITE SAVO ORGANIZMO MITYBĄ SERGANT ONKOLOGINĖMIS LIGOMIS



ASMENS
DUOMENYS:

Vardas, pavardė:

Vertinimo data:

Polska Koalicja
Pacjentów Onkologicznych



PACJENCI
PACJENTOM



/Lenkijos Onkologinėmis ligomis sergančių pacientų draugija/ /Pacientai pacientams/

* Anketa sudaryta remiantis *Scored Patient-Generated Subjective Global Assessment (PG-SGA)* duomenimis

1. SVORIS

* Mano svoris dabar:kg,

• Mano ūgis: cm,

* Priēš mēnesj mano svoris buvo apie:.....kg*

* Jeigu neatsimēnate, koks buvo Jūsų svoris priēš mēnesj, jrašykite, koks jis buvo, priēš šešis mēnesius

* Norēdami sužinoti savo svorio priēš mēnesj ir dabar santykj, žiūrēkite lentelē kitame puslapyje.

0-1,9 %:	0 taškų
2-2,9 %:	1 taškas
3-4,9 %:	2 taškai
5-9,9 %:	3 taškai
10 % ir daugiau:	4 taškai

* Per paskutines 2 savaites mano svoris:

padidėjo (1 tašk.)

nepakito padidėjo

TAŠKŲ SUMA

2. MITYBA

✦ Palyginus su praėjusiu mėnesiu:

- valgau tiek pat, kaip įprastai (0 tašk.)
- valgau daugiau, nei įprastai (0 tašk.)
- valgau mažiau nei įprastai (1 tašk.)

✦ Šiuo metu vartoju:

- Įprastą maistą normaliais kiekiais (0 tašk.)
- Įprastą maistą, bet mažesniais kiekiais (1 tašk.)
- Įprastą maistą, bet labai mažais kiekiais (2 tašk.)
- Tik skysčius (3 tašk.)
- Tik maisto papildus (3 tašk.)
- Labai mažą kiekį visų rūšių maisto (4 tašk.)

TAŠKŲ SUMA

3. SUMAŽĖJUSIOS MITYBOS PRIEŽASTYS

* Paskutines 2 savaites turiu problemų, apsunkinančių arba neleidžiančių man pakankamai maitintis (pažymėkite visus atsiradusius požymius):

- apetito stoka, nenoras valgyti (3 tašk.)
- pykinimas (3 tašk.)
- vėmimas (3 tašk.)
- viduriavimas (3 tašk.)
- visurį užkietėjimas (1 tašk.)
- burnos sausumas (1 tašk.)
- opos burnoje (2 tašk.)
- pykinimas dėl tam tikrų kvapų (1 tašk.)
- maisto skonis atrodo keistas arba beskonio maisto jausmas (1 tašk.)
- greitas sotumo jausmas (1 tašk.)
- sunku nuryti (2 tašk.)
- skausmas, kur?:(3 tašk.)
- kita**, kas?:(1 tašk.)
(**pvz.: depresija, odontologinės problemos, pinigų stoka).


TAŠKŲ SUMA

4. AKTYVYMAS KASDIENIAME GYVENIME

✦ Savo gyvenimą ir fizinį aktyvumą paskutinį mėnesį galėčiau vertinti:

- normaliai, be jokių apribojimų (0 tašk.)
- normaliai, bet nesugebu atlikti visų kasdienių veiksmų (1 tašk.)
- nesugebu atlikti daugumos kasdienių veiksmų, mažiau nei pusę dienos guliu lovoje arba sėdžiu fotelyje (2 tašk.)
- daugiausia laiko praleidžiu lovoje arba fotelyje, retai man pasitaiko atlikti kokių nors kasdienių veiksmų (3 tašk.)
- daugiausia laiko praleidžiu lovoje, beveik nesikeliu (4 tašk.)


TAŠKŲ SUMA

*** SUŽINOKITE REZULTATĄ** – sudėkite visų atsakymų į klausimus taškus:

0 – 1 taškai:

šiuo metu Jums nereikalinga intervencija į Jūsų esamą mitybą. Prašom reguliariai ligos eigos bei gydymo laikotarpiu atlikti šį testą. Taip galėsite sekti savo organizmo mitybą.

2 – 3 taškai:

rekomenduojame apsilankyti pas gydytoją arba dietologą – jie patars, kaip tinkamai pasirūpinti savo organizmo mityba ligos metu.

4 – 8 taškai:

rekomenduojame apsilankyti pas gydytoją arba dietologą, kad būtų atlikti išsamesni tyrimai, kadangi Jūsų simptomai gali rodyti, kad Jūsų organizmas netinkamai maitinamas.

Daugiau nei 9 taškai:

rekomenduojame **skubiai** apsilankyti pas gydytoją. Jūsų požymiai gali rodyti, kad Jūsų orgnizmas nepakankamai maitinamas. Gydytojas atliks išsamesnių tyrimų ir (arba) paskirs gydomąją mitybą.

Norėdami daugiau sužinoti apie Jūsų organizmo mitybą, esant onkologinėms ligoms, arba susipažinti su gydomąja mityba, apsilankykite www.nutriciaoncology.lt

Globėjas:

Polska Koalicja 
Pacjentów Onkologicznych

PACJENCI 
PACJENTOM

Kampanijos partneris:


NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

/Lenkijos Onkologinėmis ligomis sergančių pacientų draugija/

/Pacientai pacientams/

/NUTRICIA Advanced Medical Nutrition/