<Nirebisa noong Enero 1, 2025>

Kwestiyonaryo para sa checkup ng kalusugan na panlahat

※ Kailangan mong sagutan ang lahat ng tanong sa ibaba upang matanggap ang resulta ng pagsusuri sa panganib sa sakit na cardiovascular.

Apelyido		Numero ng ID		Telepono	Landline	
Pangalan					Cellphone	
Tirahan				E-mail		
				Paano tatanggap ng ulat ng checkup ng kalusugan	□ Post □ E-mail ☐ Galang telepono	

※ Pakisagutan ang lahat ng tanong sa ibaba.

Kasaysayang medikal (kasaysayan ng sakit, kasaysayan ng pamilya)

1. Nasuri ka bang may sakit tulad ng mga nasa ibaba o kasalukuyan ka bang umiinom ng gamot para sa mga sakit na ito?

	Diagnosis		Pagpapagamot	
Stroke (Cerebrovascular Accident)	Mayroon	Wala	Mayroon	Wala
Cardiac infarction / angina	Mayroon	Wala	Mayroon	Wala
High blood pressure	Mayroon	Wala	Mayroon	Wala
Diabetes	Mayroon	Wala	Mayroon	Wala
Dyslipidemia	Mayroon	Wala	Mayroon	Wala
TB (Tubercolosis)	Mayroon	Wala	Mayroon	Wala
Depresyon	Mayroon	Wala	Mayroon	Wala
Maagang Sikosis	Mayroon	Wala	Mayroon	Wala
Hepatitis C	Mayroon	Wala	Mayroon	Wala
Atbp. (Kasama ang may Kanser)	Mayroon	Wala	Mayroon	Wala

2. Mayroon ba sa iyong mga magulang o mga kapatid ang nagkasakit o namatay dahil sa mga ganitong sakit?

Stroke (Cerebrovascular Accident)	Mayroon	Wala
Cardiac infarction/angina	Mayroon	Wala
High blood pressure	Mayroon	Wala
Diabetes	Mayroon	Wala
Atbp. (Kasama ang may Kanser)	Mayroon	Wala

3. Ikaw ba ay tagapagdala ng Hepatitis B virus antigen?
① Mayroon ② Wala ③ Hindi ko Alam

Paninigarilyo at mga e-cigarette (vape)

4. Sa buong buhay mo, nakapanigarilyo ka na ba ng higit sa 5 kaha (100 piraso)?
① Hindi.
② Oo (☞ Sagutan ang Tanong Blg. 6-1)

4-1. Naninigarilyo ka ba ngayon?

① Oo	Kabuuang ____taon	Humigit-kumulang _____ piraso kada araw	
②Nanigarilyo ngunit hindi na ngayon	Kabuuang ____ taon	Nanigarilyo ng humigit-kumulang _____ piraso kada araw	____ Taon na noong tumigil ako

5. Kasalukuyan ka bang gumagamit ng elektronikong sigarilyo (hal., IQOS, Glo, o Lil)?
① Hindi (☞ Sagutan ang Tanong Blg. 6)
② Oo (☞ Sagutan ang Tanong Blg. 5-1)

5-1. Kasalukuyan ka bang gumagamit ng elektronikong sigarilyo (hal., IQOS, Glo, o Lil)?

① Oo	Kabuuang ____taon	Humigit-kumulang _____ piraso kada araw	
②Nanigarilyo ngunit hindi na ngayon	Kabuuang ____ taon	Gumamit ng _____ sigarilyo sa isang araw sa karaniwan	____ Taon na noong tumigil ako

6. Nakagamit kana ba kailanman ng liquid na electronic cigarette?
① Oo. (☞ Sagutan ang Blg. 6-1)
② Hindi.

6-1. Gumamit ka ba ng liquid electronic cigarette sa nakaraang buwan?
① Hindi ② 1 hanggang 2 araw kada buwan
③ 3 hanggang 9 araw kada buwan
④ 10 hanggang 29 araw kada buwan ⑤ Araw-araw

Pag-inom

※ Nitong nakalipas na isang taon

7. Gaano ka kadalas uminom ng inuming may alcohol? (Pumili ng isa)
① ( ) (na) beses kada linggo ② ( ) (na) beses kada buwan
③ ( ) (na) beses kada taon
④ Hindi ako umiinom ng alcohol.

7-1. Gaano karaming inuming may alcohol ang naiinom mo sa isang karaniwang araw kapag umiinom ka?
* Pumili ng isa sa mga salamin, bote, lata o cc (maaari kang pumili ng mahigit sa isa para sa uri ng alak; pumili ng kaparehong uri para sa iba pang uri ng alak na hindi nakasaad

Uri ng alak	Baso	Bote	Lata	cc
Soju				
Beer				
Hard liquor				
Makgeolli (Rice wine)				
Wine				

7-2. Gaano karami ang pinakamaraming inuming may alcohol na nainom mo sa isang araw?
* Pumili ng isa sa mga salamin, bote, lata o cc (maaari kang pumili ng mahigit sa isa para sa uri ng alak; pumili ng kaparehong uri para sa iba pang uri ng alak na hindi nakasaad

Uri ng alak	Baso	Bote	Lata	cc
Soju				
Beer				
Hard liquor				
Makgeolli (Rice wine)				
Wine				

Pag-ehersisyo

8-1. Gaano ka kadalas nag-eehersisyo nang matindi (nakakapagpahingal sa iyo) kada linggo?
( ) (na) araw kada linggo
* Mga halimbawa ng matinding ehersisyo> Pagtakbo, aerobics, mabilis na pagbibisikleta, trabaho sa construction, pagbubuhat ng mga bagay sa hagdanan, atbp.

8-2. Gaano ka katagal nag-eehersisyo nang matindi (nakakapagpahingal sa iyo) kada araw?
( ) (na) oras ( ) (na) minuto kada araw

9-1. Gaano ka kadalas nag-eehersisyo nang katamtaman (medyo nakakapagpahingal sa iyo) kada linggo?
( ) (na) araw kada linggo
* Huwag isama ang mga ehersisyong nasulat mo na sa Tanong Blg. 8.
* Mga halimbawa ng katamtamang ehersisyo> Mabilis na paglalakad, mga doubles na laro ng tennis, pagbibisikleta sa karaniwang bilis, pagbubuhat ng magagaang gamit, paglilinis, atbp.

9-2. Gaano ka katagal nag-eehersisyo nang katamtaman (medyo nakakapagpahingal sa iyo) kada araw?
( ) (na) oras ( ) (na) minuto kada araw

10. Ilang araw ka nagsagawa ng weight training tulad ng push-up, sit-up, mga ehersisyo gamit ang dumbbell, pagbubuhat ng weights, o ehersisyo sa horizontal bar nitong nakalipas na isang linggo?
( ) (na) araw kada linggo