

# Vprašalnik o stopnji ogroženosti

## 1. Starost in spol

LETA	do 30	30–39	40–49	50–59	60–69	70 in več
MOŠKI	0	3	8	12	16	20
ŽENSKA (v rodnem obdobju)	0	0	3	6	10	14
ŽENSKA (v menopavzi, jemlje hormone)	0	0	3	6	10	14
ŽENSKA (v menopavzi, ne jemlje hormonov)	0	3	5	8	14	18

**REZULTAT:**

## 2. Družinska obremenjenost

(oče, mama, bratje, sestre)

z angino pectoris, srčnim infarktom, premostitveno operacijo,  
nenadno nenasilno smrtjo

	TOČKE
NE	0
DA (v starosti več kot 70 let)	2
DA (med 60. in 69. letom)	3
DA (med 50. in 59. letom)	4
DA (pred 50. letom)	8

**REZULTAT:**

### 3. Krvni tlak (mm Hg)

	TOČKE
NE VEM	4
pod 130/85	0
130/85–139/89	2
140/90–160/100	5
več kot 160/100	10

**REZULTAT:**

### 4. Kajenje

	TOČKE
NIKOLI NISEM KADIL/-A	0
NE KADIM VEČ – več kot 3 leta	0
NE KADIM VEČ – manj kot 3 leta	4
NE KADIM – pasivno kajenje	2

**REZULTAT:**

DA – manj kot 10 cigaret na dan	4
DA – 11 do 20 cigaret na dan	6
DA – 21 do 30 cigaret na dan	8
DA – več kot 31 cigaret na dan	10

**REZULTAT:**

Kadilka	TOČKE
NE JEMLJEM kontracepcijskih tablet	0
JEMLJEM kontracepcijske tablete (starost manj kot 35 let)	4
JEMLJEM kontracepcijske tablete (starost 35 let in več)	10

**REZULTAT:**

## 5. Holesterol

Skupni holesterol (mmol/l)	TOČKE
NE VEM	4
pod 5,0	0
5,0–6,2	5
6,3–7,8	7
več kot 7,8	10

**REZULTAT:**

Holesterol HDL (mmol/l)	TOČKE
NE VEM	4
nad 1,2	0
0,9–1,2	3
pod 0,9	7

**REZULTAT:**

## 6. Sladkorna bolezen

	TOČKE
NE	0
DA (moški)	5
DA (ženske)	10

**REZULTAT:**

## 7. Rekreativna telesna dejavnost

Telesna dejavnost v zadnjih 6 mesecih	TOČKE
NIČ	8
vsaj 3-krat na teden	0
1- do 2-krat na teden	2
1- do 3-krat na mesec	6

**REZULTAT:**

## 8. Telesna teža

Ocena na osnovi indeksa telesne mase	TOČKE
PRESUH	0
NORMALNA TEŽA	0
MEJNA TEŽA	2
PRETEŽAK	4
DEBEL	6

**REZULTAT:**

Subjektivna ocena	TOČKE
PRIMERNA teža	0
ČEZMERNNA teža	2

**REZULTAT:**

### REZULTAT

Seštevek točk	OGROŽENOST
18 in manj	ZELO MAJHNA
med 19 in 26	MAJHNA
med 27 in 39	SREDNJA
med 40 in 52	VELIKA
53 in več	ZELO VELIKA

**Vprašalnik izpolnite in rezultate ovrednotite skupaj z zdravnikom.**