



FORMULARI I TESTEVE TË DEPISTIMIT

TESTI I DEPISTIMIT PER PERDORIMIN E DUHANIT & ALKOOLIT

Emri i punonjësit të shëndetit:

Qendra Shëndetësore:

Rrethi:

Data:

NID:

Gjinia:

Mosha:

Emri:

Pikët e grumbulluara:

Prezantim (ju lutemi lexojani qytetarit ose përshtateni sipas kulturës së komunitetit tuaj). Pyetjet e mëposhtme ju kerkojnë informacion rreth eksperiencës së përdorimit të alkoolit, produkteve të duhanit gjatë jetës tuaj dhe në tre muajt e fundit. Këto substanca mund të tymosen, gëlltiten, të thithen (tregoni kartën e përgjigjeve). Të jeni të sigurtë se ky informacion është konfidencial. Para se ta pyesni klientin, jepini kartën e përgjigjeve të pyetësorit.

Pyetja 1 Gjatë jetës tuaj, cilën nga këto substanca keni përdorur?		
a) Produkte duhani (cigare, duhan me pertypje, etj)		
b) Produkte alkoolike (birra, vere, pije alkoolike, etj)		
Nese te gjitha pergjigjet jane negative, bejini edhe kete pyetje: 'Nuk keni provuar edhe kur ishit ne shkolle?' Ne qofte se pergjigja per te gjitha pyetjet eshte 'Jo' ndaloni intervisten. Ne qofte se keni qofte edhe nje pergjigje 'Po' per ndonje nga pyetjet, vazhdoni me pyetjen 2 per cdo substance te perdorur ndonjehere.		

Pyetja 2 Ne tre muajt e kaluar sa shpesh keni perdorur substancat e permendura?	Kurrë	Një herë ose dy herë	Cdo muaj	Cdo javë	Cdo dite ose pothuaj cdo dite
a) Produkte duhani (cigare, duhan me pertypje, etj)					
b) Produkte alkoolike (birra, vere, pije alkoolike, etj)					
Ne qofte se te gjitha pergjigjet per pyetjen 2 jane 'asnjehere' kaloni ne pyetjen 6. Nese ndonje substance eshte perdorur ne tre muajt e fundit, vazhdoni me pyetjet 3, 4 per cdo substance te perdorur dhe pyetjen 5 per alkoolin.					

Pyetja 3 Gjate tre muajve te fundit sa shpesh keni patur nje deshire te forte per te perdorur?	Kurrë	Një herë ose dy herë	Cdo muaj	Cdo javë	Cdo dite ose pothuaj cdo dite
a) Produkte duhani (cigare, duhan me pertypje, etj)					
b) Produkte alkoolike (birra, vere, pije alkoolike, etj)					

Pyetja 4 Gjate tre muajve te fundit sa shpesh perdorimi i substances ju ka krijuar probleme shendetesore, sociale, ligjore ose financiare?	Kurrë	Një herë ose dy herë	Cdo muaj	Cdo javë	Cdo dite ose pothuaj cdo dite
a) Produkte duhani (cigare, duhan me pertypje, etj)					
b) Produkte alkoolike (birra, vere, pije alkoolike, etj)					



FORMULARI I TESTEVE TË DEPISTIMIT

Pyetja 5 Gjate tre muajve te fundit sa shpesh keni deshtuar ne berjen e atyre aktiviteteve qe normalisht duhet ti beni, per shkak te perdorimit te alkoolit?	Kurrë	Një herë ose dy herë	Cdo muaj	Cdo javë	Cdo dite ose pothuaj cdo dite
a) Produkte duhani (cigare, duhan me pertypje, etj)					
b) Produkte alkoolike (birra, vere, pije alkoolike, etj)					

Pyetja 6 A ka shprehur shqetesim ndonjehere, ndonje i aferm ose miku juaj, per perdorimin e duhanit & alkoolit nga ana juaj?	Jo, kurrë	Po, në tre muajt e fundit	Po, por jo në tre muajt e fundit
a) Produkte duhani (cigare, duhan me pertypje, etj)			
b) Produkte alkoolike (birra, vere, pije alkoolike, etj)			

Pyetja 7 A keni provuar ndonjehere te reduktoni sasine ose te ndaloni perdorimin e substancave por qe keni deshtuar?	Jo, kurrë	Po, në tre muajt e fundit	Po, por jo në tre muajt e fundit
a) Produkte duhani (cigare, duhan me pertypje, etj)			
b) Produkte alkoolike (birra, vere, pije alkoolike, etj)			

Pacienti

Infermiere



TESTI I AKTIVITETIT FIZIK

Emri i punonjësit të shëndetit:

Qendra Shëndetësore:

Rrethi:

Data:

NID:

Gjinia:

Mosha:

Emri:

1. Cfare aktiviteti fizik keni kryer gjate javes, gjate tre muajve te fundit?

2. Sa here keni kryer aktivitet fizik te moderuar apo intensiv gjate javes, pergjate tre muajve te fundit?

Pacienti

Infermiere

TESTI I USHQYERJES

Emri i punonjësit të shëndetit:

Qendra Shëndetësore:

Rrethi:

Data:

NID:

Gjinia:

Mosha:

Emri:

1. Më përshkruani çfarë frutash dhe perimesh konsumoni zakonisht gjatë një dite pergjatë tre muajve të fundit?

Konsumi i shëndetshëm përfshin më shumë se 5 racione në dite
Një racion fruta apo perime është rreth 80 gramë ose:

- Një mollë, banane dardhe, portokall
- Dy-tri kumbulla
- Një fetë të një fruti të madh, si pjepër
- 3 lugë gjelle plot me perime (të pagatuara, të gatuar, të ngrira apo të konservuara)
- 3 lugë gjelle plot me sallatë frutash
- 3 lugë gjelle me fruta të thata (rrush të thatë)
- Një pjatë me sallatë
- Një gotë me lëng frutash
- Një filxhan çaji (15 kokrra) rrush apo qershi

Mungesa e tyre do të thotë mungesë në vitaminat C, A, acidit folik, kaliumit, magnezit dhe fibrave.

2. Më përshkruani çfarë ushqimesh proteinike konsumoni zakonisht gjatë një dite pergjatë tre muajve të fundit?

Konsumi i shëndetshëm është të paktën një racion, i cili është 110 gram mish, peshk, vezë ose fasule, thjerrëza dhe bizele. Në qoftë se këto nuk përmbahen, atëherë ka mungesë proteina, hekur, zink dhe vitaminë B.

3. Më përshkruani çfarë ushqimesh me bazë qumështi (bulmeti) konsumoni zakonisht gjatë një dite pergjatë tre muajve të fundit?

Konsumi i shëndetshëm është të paktën 2 racione, ku një racion quhet 200ml qumësht / kos apo 50 gramë gjizë apo djath me pak yndyrë.

Në qoftë se këto nuk përmbahen në ushqimin e përditshëm, atëherë ka mungesë në proteina, vitaminat A, B12 dhe B2.

4. Më përshkruani sa peshk konsumoni zakonisht gjatë një jave pergjatë tre muajve të fundit?

Norma të paktën 2 racione në javë (një racion është me yndyrë sardele, salmon, troftë, ngjala dhe ton i freskët).
Në rast se këto mungojnë, atëherë ka mangësi në omega-3, Selenium, dhe vitaminën B12.



FORMULARI I TESTEVE TË DEPISTIMIT

5. Më përshkruani sa ushqime me bazë fibrash të plota konsumoni zakonisht gjatë një dite përgjatë tre muajve të fundit?

- Patate
- Bukë e zezë
- Makarona apo oriz me miell integral
- Mëngjes me drithra të plota.

Konsum i shëndetshëm do të thotë marrja e të paktën 2 racioneve të tilla.

Mosmarrja e tyre do të thotë mungesë në Kalium, Magnez, Mikroelemente, folate, B1, B6, C dhe fibra.

6. A hani mëngjes?

Nëse nuk hani mëngjes, ka shumë mundësi të konsumoni ushqime jo të shëndetshme dhe ka më shumë shanse të jeni mbi peshë.

Pacienti

Infermiere



DEPRESIONI DHE STRESI

PYETESOR PER SHENDETIN E PACIENTIT (PHQ-9)

EMRI:

DATA:

Pergjatë dy javëve te fundit, sa shpesh ju kanë shqetësuar gjëndjet e përshkruara më poshtë?

	Fare	Disa dite	Me shume se gjysmen e diteve	Pothuajse cdo dite
1. Pak interes ose pakenaqesi per te bere gjera				
2. Ndiheh keq, gjendje depresive (merzitje) ose pa shprese				
3. Veshtiresi per te fjetur (te te zere gjumi ose te qendrosh ne gjume pasi te ze ose fle me shume se zakonisht)				
4. Ndiheh i lodhur ose ke pak energji (fuqi)				
5. Nuk ke oreks ose ha me shume se me pare				
6. Te vjen keq per veten ose mendon se je i/e deshtuar dhe ke lene pas dore veten ose familjen				
7. Veshtiresi ne perqendrim per gjerat qe ben si psh per te lexuar gazeten ose per te pare televizor				
8. Leviz ose flet ngadale qe ndryshon nga menyra si i ben zakonisht dhe te tjeret e kane vene re, ose e kunderta je nervoz, nuk ze rehat dhe vjen verdalle me shume se zakonisht				
9. Ke mendime se do ishte me mire te ishe i vdekur, ose te mendosh ti besh keq vetes				

TOTAL

10. Nese keni shenuar ndonje nga problemet e mesiperme, sa veshtiresi kane shkaktuar keto probleme te ju per te punuar, per tu kujdesur per gjerat ne shtepi ose te te largojne nga njerezit e tjere

Fare veshtiresi _____
Disi veshtiresi _____
Shume veshtiresi _____
Jashtezakonisht veshtiresi _____

Pacienti

Infermiere