

## 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		<input type="checkbox"/> Post <input type="checkbox"/> E-mail

※ 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	
	Mayroon	Wala	Mayroon	Wala
Stroke (Cerebrovasc ular Accident)				
Cardiac infarction / angina				
High blood pressure				
Diabetes				
Dyslipidemia				
TB (Tuberculosis)				
Athp. (Kasama ang may Kanser)				

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

Stroke (Cerebrovasc ular Accident)	Mayroon	Wala
Cardiac infarction/angina	Mayroon	Wala
High blood pressure	Mayroon	Wala
Diabetes	Mayroon	Wala
Athp. (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	
② Nanigarilyo ngunit hindi na ngayon	Kabuuang _____ taon	Nanigarilyo ng humigit-kumulang _____ piraso kada araw	_____ Taon na noong tumigil ako

5. Nakagamit ka na ba kailanman ng e-cigarette (hal., IQOS, Glo, o Lil)?

① Hindi (☞ Sagutan ang Tanong Blg. 6)  
② Oo (☞ Sagutan ang Tanong Blg. 5-1)

- 5-1. Gumagamit ka ba ng e-cigarette ngayon?

① Oo	Kabuuang _____ taon	Humigit-kumulang _____ piraso kada araw	
② Nanigarilyo ngunit hindi na ngayon	Kabuuang _____ taon	Nanigarilyo ng humigit-kumulang _____ piraso kada araw	_____ 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. Gumagamit 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 kadalasan 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 kadalasan nag-ehersisyo nang matindi (nakakapagpahingal sa iyo) kada linggo? ( ) (na) araw kada linggo

\* Mga halimbawa ng matinding ehersisyo> Pagtakbo, aerobics, mabilis na pagbibisikleta, trabaho sa construction, pagbubuhay ng mga bagay sa hagdanan, atbp.

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

- 9-1. Gaano ka kadalasan nag-ehersisyo 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, pagbubuhay ng magagaang gamit, paglilinis, atbp.

- 9-2. Gaano ka katagal nag-ehersisyo 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, pagbubuhay ng weights, o ehersisyo sa horizontal bar nitong nakalipas na isang linggo?

( ) (na) araw kada linggo