

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Вы можете ответить на вопросы теста, предложенного ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр» «Как Вы относитесь к своему здоровью?» и узнать, насколько вы ответственно относитесь к своему здоровью:

1. Занимаетесь ли вы профилактикой заболеваний?

- а) Не избегаете периодических медосмотров, и, как правило, делаете прививки.
- б) Время от времени, но в домашних условиях и народными средствами.
- в) Считаю это пустой тратой времени.

2. Стараетесь ли вы придерживаться рационального режима питания?

- а) Да.
- б) Скорее да, чем нет.
- в) Нет.

3. Можете ли вы сказать, что ваш вес в пределах нормы?

- а) Да (я знаю норму веса для своего возраста).
- б) Затрудняюсь ответить.
- в) Нет.

4. Ходите ли вы в тренажерный зал, делаете зарядку?

- а) Да
- в) Нет, никогда.

5. Вам часто удается отвлечься от дел и расслабиться?

- а) В принципе, да.
- б) Стараюсь это делать, но не всегда есть такая возможность.
- в) Нет, у меня это не получается.

6. Вы курите?

- а) Нет этой вредной привычки.
- б) В прошлом курил(а).
- в) Да.

7. Обычно за медицинской помощью вы обращаетесь:

- а) При первых признаках недомогания.
- б) По-разному, в зависимости от ситуации.
- в) После продолжительного самолечения.

8. Медицинские учреждения вы стараетесь выбирать:

- а) В основном пользуюсь направлениями районной поликлиники.
- б) По рекомендации родных и друзей.
- в) Руководствуюсь рекламой в средствах массовой информации.

9. Получив рекомендации доктора, вы:

- а) Строго исполняю их.
- б) Прошу врача предложить, если возможно, вариант выбора лечения (и выбираю, что полегче).
- в) Выполняю не все предписания врача.

За каждый ответ:

- «а» - начислите себе 1 балл;
- «б» - 2 балла;
- «в» - 3 балла;

Суммируйте баллы, подведите итоги и ознакомьтесь с выводами:

9-14 баллов - Вы, судя по всему, серьезно подходите к вопросу вашего здоровья, главное здесь - не переусердствовать, иначе чрезмерная забота может перерасти в болезненную мнительность;

15 - 21 балл - Вы, вероятно, обращаетесь к врачам в случае острой необходимости. Профилактику заболеваний проводите старыми добрыми дедовскими методами, а видя по телевизору рекламу многочисленных новомодных препаратов лишь улыбаетесь, зная, что, состояние здоровья, как вы считаете, зависит не от медицинского искусства, а от наших привычек и образа жизни. П все таки, старайтесь чаще проходить медосмотры - болезнь легче предупредить, чем лечить.

22 — 27 баллов - Вам пора пересмотреть свое отношение к собственному здоровью. Мудрость гласит: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля». За повседневной суетой вы позабыли, что здоровье надо ценить, пока оно есть, и обращать на него внимание до того, как приходит беда.

Будьте здоровы!