

# Vyhodnotenie

1. Viete sa stotožniť s tým, že vaše laboratórne hodnoty cholesterolu a tukov v krvi zodpovedajú poruche metabolizmu tukov v krvi?

Áno  Nie

2. Máte v úmysle konať v súlade s odporúčanými radami a postupmi?

Áno  Nie

3. Viete, aké zdravotné riziká (negatívne dôsledky) hrozia, ak nezmeníte svoje neželané správanie?

Áno  Nie

4. Poznáte možnosti zníženia hodnôt cholesterolu a tukov v krvi?

Áno  Nie

5. Snažili ste sa nefarmakologickými opatreniami znížiť hodnoty cholesterolu a tukov v krvi?

Áno  Nie

6. Podarilo sa vám za posledných 6 mesiacov nefarmakologickými opatreniami dosiahnuť cieľové hodnoty tukov v krvi? (fyzická aktivita, stravovacie opatrenia, zvýšiť príjem ovocia a zeleniny, zanechať fajčenie, redukcia hmotnosti, dostatočný spánok...).

Áno  Nie

## Pre-kontemplácia

Otázka 1-6	Nie
------------	-----

**Intervencia:** argumentácia o rizikovom správaní

## Kontemplácia

Otázka 1,2,	Áno
-------------	-----

Otázka 3,4,5,6	Nie
----------------	-----

**Intervencia:** argumentácia a utvrdzovanie k pozitívnemu prístupu k zmene správania, pochvala, povzbudenie

## Príprava

Otázka 1,2,3,4	Áno
----------------	-----

Otázka 5,6	Nie
------------	-----

**Intervencia:** konkrétne kroky ako dosiahnuť cieľ, pochvala, povzbudenie

## Akcia

Otázka 1-5	Áno
------------	-----

Otázka 6	Nie
----------	-----

**Intervencia:** pochvala, povzbudenie

## Zotrvanie

Otázka 1-6	Áno
------------	-----

**Intervencia:** pochvala, povzbudenie

# Vážená pani, vážený pán,

Predkladáme Vám dotazník s cieľom zistiť stav motivácie k želanej zmene správania – zníženie hodnôt cholesterolu a tukov v krvi, ktorý je súčasťou zdravotnej dokumentácie. Prosíme Vás o jeho starostlivé prečítanie a pravdivé vyplnenie. Vyberte a označte jednu možnosť, ktorá najlepšie vystihuje Váš osobný názor na daný problém.

Porucha metabolizmu cholesterolu a tukov v krvi patrí medzi závažné, ale liečiteľné rizikové faktory srdcovo - cievnych chorôb. Komplikáciami sú poškodenie ciev v mozgu, v srdci, poškodenie obličiek a cievneho systému dolných končatín, prináša mnoho zdravotných komplikácií a negatívne ovplyvňuje kvalitu života.

