

کار برگ رصد

آیا تا به حال این فرم را پر نموده‌اید؟  خیر  بله چند مرتبه؟ .....  
 آیا تا به حال آموزش‌های سبک زندگی را گذرانده‌اید؟  خیر  بله  \* (در صورتی که گزینه‌ی بله را انتخاب نموده‌اید، مشخصات امام یا راهبر سلامت مؤثر بر خودتان را پر کنید)

**\* مشخصات امام یا راهبر سلامت مؤثر بر شما**  
 نام و نام خانوادگی: شماره تماس:  
 دهستان: شهر / روستا:  
 استان: شهرستان:

**مشخصات فردی** جنسیت:  آقا  خانم  وضعیت تأهل:  مجرد  متأهل  سال تولد: تعداد اعضای خانواده:  
 نام و نام خانوادگی: شغل سرپرست خانواده: شماره تماس:

۱. در یک سال گذشته چند بار به پزشک مراجعه کرده‌اید؟ (الف) ..... مرتبه (ب) مراجعه نکرده‌ام   
 ۲. تعداد داروهای شیمیایی که در یک سال گذشته مصرف نموده‌اید، چه قدر بوده است؟  
 (الف) مصرف نکرده‌ام  (ب) چند دوره محدود در سال  (ج) به صورت مداوم یک عدد در روز  (د) دو یا سه عدد در روز  (ه) بیش از سه عدد در روز   
 ۳. آیا به طور مزمین از بیماری خاصی رنج می‌برید؟ (الف) فشارخون  (ب) قند خون و دیابت  (پ) چربی خون   
 (ت) چربی کبد  (ث) کم‌خونی  (ج) بواسیر  (چ) یبوست (کار نکردن شکم به تداوم وعده‌های غذایی و سخت کار کردن)   
 (ح) انواع سردرد  (خ) مشکلات بینایی  (د) مشکلات شنوایی  (ذ) معلولیت حرکتی   
 (ر) بیماری‌های دهان و دندان  (ز) مشکلات پوست، مو و ناخن  (ژ) انواع سرطان  (س) بیماری‌های مغز و اعصاب   
 (ش) بیماری‌های قلب و عروق  (ص) بیماری‌های دستگاه گوارش  (ض) بیماری‌های غدد و متابولیسم  (ط) بیماری‌های عفونی (ویروسی و باکتریال)   
 (ظ) بیماری‌های کبد و مجاری صفراوی  (ع) بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری  (غ) بیماری‌های خونی  (ف) بیماری‌های مفصلی، استخوانی و عضلانی   
 (ق) بیماری‌های دستگاه تنفس  (ک) بیماری‌های زنان  (گ) بیماری‌های روحی و روانی  (ل) بیماری‌های خاص   
 (م) چاقی  (ن) لاغری  (ه) اعتیاد  (و) نازایی

هر یک از خوراکی‌های زیر را چه مقدار مصرف می‌کنید؟

معمولاً مصرف می‌کنم	گاهی مصرف می‌کنم	مصرف نمی‌کنم	معمولاً مصرف می‌کنم	گاهی مصرف می‌کنم	مصرف نمی‌کنم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴	نان سبوس دار	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶	نان یا پخت خانگی	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸	نمک طبیعی کوه، دریا، چشمه و رودخانه	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰	روغن‌های سنتی و طبیعی (زیتون، شحم، حیوانی، کنجد و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲	سرکه انگور، خرما و ... به صورت طبیعی (خمیری)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۴	گوشت گوسفند، بز، گوساله، شتر	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۶	گوشت کبوتر، بلدرچین، بوقلمون، اردک، مرغ و خروس محلی	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۸	ماهی تازه دریا	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۰	غذای گرم	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۲	غذای تازه	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۴	غذای سنتی و خانگی	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۶	غذاهای آب‌پز (آش، آبگوشت، حلیم و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۸	ادویه‌های طبیعی	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۰	لبنیات محلی	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۲	سبزیجات (تره، کاسنی، ریحان، خرفه، برگ چغندر، کاهو و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۴	محصولات سفارش شده (کدو، خربزه، شلغم، سیر، پیاز و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۶	شربت‌های طبیعی (سکنجبین‌ها، سرکه‌شیره و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۸	میوه و آمیوه‌ی طبیعی	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۰	آب جوشیده‌ی ولرم، شیر و نوشیدنی‌ها به صورت گرم	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۲	دمنوش‌های گیاهی (زنجبیل، زعفران، بهارنارچ، دارچین و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۴	شیرینی‌جات طبیعی (خرما، کشمش، انجیر، عسل، شکر سرخ و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۶	تنقلات طبیعی (نخودچی، برگه هلو، توت، عناب، سنجد، سویق و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵	نان سفید	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷	نان نانوائی یا صنعتی (کارخانه‌ای)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۹	نمک صنعتی ید دار	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱	روغن‌های صنعتی و تراریخته (کُژا، سویا، آفتابگردان و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳	سرکه صنعتی (کارخانه‌ای)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۵	گوشت گاو و سوسیس و کالباس	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۷	گوشت مرغ ماشینی و دیگر طيور (پرندگان) صنعتی	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۹	ماهی منجمد یا کنسرو ماهی	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۱	غذای سرد و یخچالی (پنیر، ماست، الویه، ساندویچ سرد و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۳	غذای مانده	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۵	غذای رستورانی، فست فود و غذاهای آماده‌ی صنعتی (کارخانه‌ای)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۷	غذاهای خشک، چرب و سرخ‌کردنی	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۹	انواع سس و چاشنی‌های صنعتی (کارخانه‌ای)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۱	لبنیات صنعتی (کارخانه‌ای)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۳	انواع دسر (ژله، کرم کارامل و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۵	محصولات سفارش نشده (خیار در زمستان، گوجه‌فرنگی، سیب زمینی و ...)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۷	نوشیدنی‌های صنعتی (دوغ، نوشابه، ماء‌الشعیر و نوشیدنی‌های گازدار)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۹	کمپوت و آمیوه‌های صنعتی (کارخانه‌ای)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۱	آب یخ، شیر و نوشیدنی‌ها به صورت خنک و سرد	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۳	قهوه (و فرآورده‌های قهوه) و چای سیاه	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۵	شیرینی‌جات صنعتی (شکلات، کاکائو، قند و شکر کارخانه‌ای)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴۷	تنقلات صنعتی (ژله، پاستیل، چیپس، فرآورده‌های ذرت، کیک، بیسکویت و ...)	<input type="checkbox"/>

نحوه‌ی خوردن و آشامیدن شما چگونه است؟

۴۸. (الف) همیشه با «بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ» آغاز می‌کنم  (ب) بیشتر اوقات فراموش می‌کنم   
 ۴۹. (الف) نوشیدنی‌ها را جرعه‌جرعه می‌نوشم  (ب) نوشیدنی‌ها را در یک جرعه می‌نوشم   
 ۵۰. (الف) غذا را خوب می‌جویم  (ب) نجویده، غذا بلعیده می‌شود   
 ۵۱. (الف) کم می‌خورم و کم می‌آشام  (ب) زیاد و متنوع می‌خورم (پرخور می‌کنم)   
 ۵۲. چند وعده در روز غذا می‌خورید؟ ..... مرتبه  
 ۵۳. چند بار در روز میان‌وعده می‌خورید؟ ..... مرتبه

چگونه تنفس می‌کنید؟

۵۴. (الف) بینی خود را مرتب می‌شوئیم (تنظیف با استنشاق آب و آب نمک، چکاندن روغن و استفاده از انفییه)  (ب) معمولاً بینی من گرفته است   
 ۵۵. (الف) دم از طریق بینی  (ب) دم از طریق دهان   
 ۵۶. (الف) بازدم از طریق دهان  (ب) بازدم از طریق بینی   
 ۵۷. (الف) تنفس شکمی (نوزادی) و عمیق  (ب) تنفس سینه‌ای و سطحی

چگونه می‌خواهید؟

۵۸. (الف) قبل از نیمه شب شرعی  (ب) بعد از نیمه شب شرعی   
 ۵۹. (الف) از اذان صبح بیدارم و دیگر نمی‌خوابم  (ب) بعد از طلوع آفتاب بیدار می‌شوم

نام و امضاء مصاحبه‌شونده