

پرسشنامه ها

در این پرسشنامه ها منظور از غربالگری؛ هرگونه ارزیابی اولیه، کلی و غیر تخصصی الگوی غذایی و فعالیت بدنی گروه های سنی به منظور تعیین وضعیت ارجاع به کارشناس تغذیه و خدمات قابل ارائه توسط مراقب سلامت می باشد.

منظور از ارزیابی، تعیین تخصصی وضعیت تغذیه گروه های سنی ارجاع شده از سوی مراقب سلامت یا پزشک از لحاظ بالینی، بیوشیمیایی، دریافت غذایی و ... توسط کارشناس تغذیه می باشد.

غربالگری تغذیه ای ۱۹ تا ۵۹ سال (جوانان – میانسالان)

۱. معیار نمایه توده بدنی:
وضعیت BMI در جوانان و میانسالان:
- مطلوب: ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ - نامطلوب: ۲۵ تا ۲۹/۹ و ۳۰ و بالاتر و ۱۸/۵ و کمتر
۲. معیار الگوی تغذیه:
۱. واحد مصرفی میوه و سبزی روزانه چقدر است؟ ۰ = کمتر از ۲ واحد ۱ = ۲-۴ واحد ۲ = ۵ واحد یا بیشتر ۲- واحد مصرفی شیر و لبنیات روزانه چقدر است؟ ۰ = کمتر از ۱ واحد ۱ = ۱ واحد ۲ = ۲ واحد یا بیشتر ۳- آیا از نمکدان سر سفره استفاده می کند؟ ۰ = همیشه ۱ = گاهی ۲ = هرگز ۴- مصرف فست فود و/ یا نوشابه های گازدار چگونه است؟ ۰ = ماهی ۳ بار یا بیشتر ۱ = ماهی ۱-۲ بار ۲ = هرگز

۵- نوع روغن مصرفی عمدتاً از کدام نوع است؟

۰ = فقط روغن نیمه جامد ، جامد یا حیوانی

۱ = تلفیقی از انواع روغن های مایع و نیمه جامد

۲ = فقط گیاهی مایع (معمولی و مخصوص سرخ کردنی)

۶- چه میزان فعالیت بدنی در هفته دارد؟ (حداقل فعالیت بدنی ۱۵۰ دقیقه در هفته معادل با ۳۰ دقیقه با تواتر ۵ بار در هفته شامل ورزش های هوازی نظیر پیاده روی تند ، دوچرخه سواری ، شنا و...)

۰ = بدون فعالیت بدنی هدفمند

۱ = کمتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته

۲ = ۱۵۰ دقیقه در هفته یا بیشتر

۳. نحوه محاسبه امتیاز:

گزینه اول = ۰ امتیاز گزینه دوم = ۱ امتیاز گزینه سوم = ۲ امتیاز بیشترین امتیاز = ۱۲ امتیاز

۴. نحوه تصمیم گیری برای ارائه خدمت یا ارجاع: ۱-BMI - ۲- امتیاز بدست آمده از سوالات

BMI مطلوب و امتیاز کامل (۱۲ امتیاز) = تشویق مراجعه کننده و ادامه الگوی تغذیه مناسب

BMI مطلوب + ۱۱ - ۷ امتیاز ← عدم ارجاع به کارشناس تغذیه + آموزش در موارد مشکل دار

BMI مطلوب + ۶ - ۰ امتیاز ← ارجاع به کارشناس تغذیه جهت آموزش موارد مشکل دار در جلسات آموزش گروهی + تعیین زمان مراجعه مجدد یک ماه بعد به مراقب سلامت جهت کنترل میزان پیروی از آموزش های تغذیه ارائه شده در ملاقات اول و اصلاح الگوی تغذیه

BMI نا مطلوب + با هر امتیاز ← ارجاع به پزشک ← کارشناس تغذیه (مراجعه و کنترل مجدد توسط مشاور تغذیه بعد از یکماه)

کلیه افرادی که بیماری تشخیص داده شده دارند، پس از غربالگری تغذیه ای توسط مراقب سلامت، ابتدا به پزشک جهت انجام مراحل درمانی و سپس از پزشک به کارشناس تغذیه ارجاع داده می شوند.

"دستورالعمل ارزیابی الگوی تغذیه مراجعه کنندگان به پایگاه توسط مراقبین سلامت"

هدف از این ارزیابی، تعیین وضعیت سلامت تغذیه‌ای افراد در گروه‌های سنی مختلف و تصمیم‌گیری درخصوص این مطلب است که آیا خود مراقب سلامت باید به آموزش تغذیه افراد بپردازد، یا اینکه ایشان را جهت مراقبت‌های تخصصی تغذیه و رژیم درمانی به کارشناس تغذیه ارجاع دهد.

این ارزیابی توسط دو ابزار انجام می‌شود که عبارتند از (۱) پرسشنامه غربالگری تغذیه‌ای و (۲) اندیکاسیون‌های آنتروپومتریک.

چنانچه فرد مورد بررسی موفق به کسب حد نصاب امتیاز پرسشنامه نشود و یا واجد اندیکاسیون‌های آنتروپومتریک ارجاع باشد، باید جهت دریافت مراقبت‌های تخصصی تغذیه‌ای به کارشناس تغذیه ارجاع شود. ولی اگر حد نصاب امتیاز پرسشنامه را کسب کند و همچنین واجد اندیکاسیون‌های ارجاع نباشد، نیازی به ارجاع به کارشناس تغذیه نخواهد داشت و شخص مراقب سلامت باید بر اساس راهنماها و بسته‌های خدمتی مربوطه، از جمله "رهنمودهای غذایی ایران"، "راهنماهای مراقبت‌های تغذیه‌ای در گروه‌های سنی مختلف" و "راهنمای وزن‌گیری مادر باردار"، به ارائه مشاوره و آموزش تغذیه‌ای بپردازد.

در ادامه، به تشریح نحوه ارزیابی در گروه‌های سنی مختلف خواهیم پرداخت.

الف- غربالگری تغذیه‌ای ۱۹ تا ۵۹ سال (جوانان و میانسالان)

دستورالعمل نحوه تعیین الگوی تغذیه:

این پرسشنامه حاوی ۶ سؤال است. گزینه اول هر یک از پرسش‌ها دارای صفر امتیاز، گزینه دوم آنها دارای یک امتیاز و گزینه سوم آنها دارای دو امتیاز است.

۱. در پرسش ۱ که درباره مصرف روزانه میوه و سبزی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه کمتر از دو واحد یعنی یک واحد یا کمتر میوه و سبزی مصرف می‌کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که

روزانه دو تا چهار واحد میوه و سبزی مصرف می کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند روزانه

پنج واحد یا بیشتر میوه و سبزی مصرف می کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

تذکر: هر یک واحد میوه معادل یک عدد سیب متوسط یا همین مقدار از هر میوه دیگر است. هر یک واحد سبزی نیز معادل یک عدد سبزی غیربرگی متوسط مانند گوجه فرنگی، بادنجان یا هویج، و یا یک لیوان سبزی برگی نظیر سبزی خوردن یا کاهو است.

۲. در پرسش ۲ که درباره مصرف روزانه شیر و لبنیات است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه کمتر از یک واحد شیر و لبنیات مصرف می کند، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه یک تا دو واحد شیر و لبنیات مصرف می کند، یک امتیاز کسب می نماید و اگر عنوان کند که روزانه ۳ واحد یا بیشتر شیر و لبنیات مصرف می کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

تذکر: هر یک واحد شیر و لبنیات معادل یک لیوان (۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر) شیر، یا یک لیوان (۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر) ماست، یا ۴۵ گرم (معادل ۱/۵ قوطی کبریت) پنیر است.

۳. در پرسش ۳ که درباره استفاده از نمکدان سر سفره است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که همیشه از نمکدان سر سفره استفاده می کند، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که گاهی از نمکدان سر سفره استفاده می کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند که هرگز از نمکدان سر سفره استفاده نمی کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

۴. در پرسش ۴ که درباره مصرف فست فود (انواع ساندویچ های آماده حاوی سوسیس یا کالباس یا سمبوسه یا پیتزا) و نوشابه های گازدار است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که در ماه سه بار یا بیشتر فست فود یا نوشابه های گازدار مصرف می کند، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که در ماه یک تا دوبار فست فود یا نوشابه های گازدار مصرف می کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود و اگر عنوان کند که هرگز در طول یک ماه از فست فود یا نوشابه های گازدار استفاده نمی کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

۵. در پرسش ۵ که درباره روغن مصرفی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که فقط از روغن های نیمه جامد، جامد یا حیوانی برای طبخ غذا استفاده می کند، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که تلفیقی از روغن های گیاهی مایع و روغن های نیمه جامد را برای طبخ غذا مورد استفاده قرار می دهد، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و

اگر عنوان کند که فقط از روغن های گیاهی مایع معمولی و مخصوص سرخ کردنی برای طبخ غذا استفاده می کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

۶. در پرسش ۶ که درباره میزان فعالیت بدنی در هفته است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که در هفته هیچ فعالیت بدنی هدفمندی انجام نمی دهد، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند کمتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته به فعالیت بدنی می پردازد، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند در هفته مجموعاً " ۱۵۰ دقیقه (پنج جلسه سی دقیقه ای) به فعالیت بدنی مانند پیاده روی تند، شنا یا دوچرخه سواری می پردازد، دو امتیاز کسب خواهد نمود. انجام فعالیت بدنی با مدت زمان مورد نظر طی کمتر از ۳ جلسه مطلوب نموده و امتیاز ۱ خواهد گرفت.

ب- غربالگری تغذیه ای مادران باردار

دستورعمل نحوه تعیین الگوی تغذیه:

این پرسشنامه حاوی ۶ سؤال است. گزینه اول هر یک از پرسش ها دارای صفر امتیاز، گزینه دوم آنها دارای یک امتیاز و گزینه سوم آنها دارای دو امتیاز است.

۱. در پرسش ۱ که درباره مصرف روزانه میوه و سبزی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه دو واحد و کمتر میوه و سبزی مصرف می کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه دو تا چهار واحد میوه و سبزی مصرف می کند، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند روزانه پنج واحد یا بیشتر میوه و سبزی مصرف می کند، دو امتیاز کسب خواهد نمود.

تذکر: هر یک واحد میوه معادل یک عدد سیب متوسط یا همین مقدار از هر میوه دیگر است. هر یک واحد سبزی نیز معادل یک عدد سبزی غیربرگی متوسط مانند گوجه فرنگی، بادنجان یا هویج، و یا یک لیوان سبزی برگی نظیر سبزی خوردن یا کاهو است.

۲. در پرسش ۲ که درباره مصرف روزانه شیر و لبنیات است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه یک واحد و یا کمتر شیر و لبنیات مصرف می کند، صفر امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه دو تا سه واحد شیر و لبنیات