

09. Sociální anamnéza

1. Otázky lékaře a odpovědi pacienta (ikona: zapamatujte si)
2. Životní styl (ikona: text)
3. Užívání návykových látek (ikona: text)
4. Sociální anamnéza (ikona: dialog)
5. Kouření (ikona: poslech)
6. Cvičení (ikona: cvičení)
7. Test (ikona: cvičení)
8. Neurčitá zájmena (ikona: cvičení)

Otázky lékaře a odpovědi pacienta

AUDIO_09_01_01

Žijete sám?

- Ano, žiju sám.
- Ne, žiju s manželkou. Žiju s s partnerkou. Žiju se synem a dcerou.

-Žijete sama?

- Ne, žiju s manželem. Žiju s partnerem. Bydlím s dětmi.

AUDIO_09_01_02

Pomáhají vám děti nebo sousedi?

- Ano, dcera mi nakupuje.
- Ne, starám se o sebe sama.

AUDIO_09_01_03

Kde bydlíte? Ve městě, nebo na vesnici?

- Bydlím ve městě, tady v Pardubicích
- Bydlím na vesnici, v Dlouhé Lhotě.

AUDIO_09_01_04

Bydlíte v domě, nebo v bytě?

- V bytě.
- Máme rodinný dům se zahradou.

AUDIO_09_01_05

Jak velký máte byt?

- Mám tři pokoje.
- 5 + 1 (pět plus jedna).

AUDIO_09_01_06

Jak velký máte dům?

- Máme dvě patra a zahradu.

AUDIO_09_01_07

Chodíte do práce pěšky, nebo (něčím) jezdíte?

- Většinou chodím pěšky.

- Jezdím vlakem.

AUDIO_09_01_08

Jak jezdíte do práce?

- Někdy autem, někdy autobusem.

AUDIO_09_01_09

Máte domácí zvířata?

- Ano, mám kočku a křečka.

- Ano, máme psa, králíky a slepice.

AUDIO_09_01_10

Spíte pravidelně?

- Ano.

- Ne, pracuju na směny, jsem zdravotní sestra.

AUDIO_09_01_11

Kolik hodin denně spíte?

- Někdy pět, někdy osm.

- Většinou tak šest.

AUDIO_09_01_12

V kolik hodin chodíte spát?

- Asi v deset.

AUDIO_09_01_13

Kdy vstáváte?

- Většinou mezi šestou a sedmou.

- Asi tak v sedm.

AUDIO_09_01_14

Máte problémy s nespavostí?

- Ne, usínám dobře.

- Ano, často nemůžu usnout.

AUDIO_09_01_15

Kolik máte volného času?

- Moc ne, jsem celý den v práci.
- Hodně, jsem sám a nemám moc přátel.

AUDIO_09_01_16

Jak trávíte volný čas?

- Doma, dívám se na televizi.
- Vedu sportovní oddíl basketbalu.

AUDIO_09_01_17

Jak často sportujete?

- Dvakrát týdně chodím do posilovny.
- Nesportuju, radši si čtu.

AUDIO_09_01_18

Jíte pravidelně? – Kolikrát denně?

- Asi dvakrát. Obědvám a pak jím hlavně večer.
- Asi pětkrát, mám cukrovku.

AUDIO_09_01_19

Kde nejčastěji jíte?

- V restauraci, neumím vařit.
- Doma, vařím každý den pro děti.
- Venku, koupím si něco ke svačině nebo nějaké rychlé občerstvení.

AUDIO_09_01_20

Kolik litrů tekutin vypijete za den?

- Asi litr.

AUDIO_09_01_21

Kouříte?

- Ano.
- Ne, ale dřív jsem kouřil/kouřila.

AUDIO_09_01_22

Kolik cigaret denně?

- Asi dvacet.
- Asi tři krabičky.

AUDIO_09_01_23

V kolika letech jste začal kouřit?

- Asi v patnácti.

AUDIO_09_01_24

Jak dlouho jste kouřil?

- Kouřil jsem od střední školy.

Jak dlouho jste kouřila?

-Kouřila jsem asi deset let.

AUDIO_09_01_25

Zkoušel jste někdy přestat (kouřit)?

- Ano, minulý rok, ale nepodařilo se mi to.

AUDIO_09_01_26

Kdy jste přestal kouřit?

- Před pěti lety, když jsem měl první infarkt.

Kdy jste přestala kouřit?

- Minulý rok, byla jsem těhotná.

AUDIO_09_01_27

Pijete kávu nebo alkohol?

- Kávu nepiju, alkohol občas.

- Alkohol nepiju, kávu piju hodně.

AUDIO_09_01_28

Jak často (pijete alkohol) a kolik?

- K obědu jedno pivo a někdy večer s přáteli víno – asi skleničku.

AUDIO_09_01_29

Jak často pijete kávu a kolik?

- Vypiju asi čtyři kávy za den.

AUDIO_09_01_30

Užíval jste někdy nějaké návykové látky?

- V mládí jsem trochu kouřil trávu.

- Byl jsem závislý na heroinu, ale pak jsem se léčil a teď už nic neberu.

- Píchám si pervitin.

Užívala jste někdy nějaké návykové látky?

- Mám problémy s léky na spaní.



AUDIO_09_02_1

Životní styl

Zdravotní stav člověka do značné míry souvisí s jeho životním stylem. Kromě práce (studia) zahrnujeme do této oblasti pravidelné aktivity ve volném čase (zájmy, koníčky, pohybové aktivity), stravovací návyky, denní režim, sociální úroveň (druh bydlení, rodinné, společenské a přátelské vztahy). Z lékařského pohledu je třeba se také věnovat tématu užívání návykových látek (abúzus).

Podle výzkumů SZO (Světové zdravotnické organizace) jsou nízká pohybová aktivita, nezdravá výživa, nadměrný energetický příjem a zvýšené užívání tabákových výrobků hlavními faktory, které výrazně zvyšují nárůst některých chronických neinfekčních onemocnění, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, rakovina, cukrovka 2. typu, chronické respirační nemoci a další.

Pro udržování minimální fyzické kondice je doporučována dospělému člověku pohybová aktivita střední intenzity (nebo chůze) nejméně 30 minut alespoň 5x týdně. O nadváze mluvíme, pokud má pacient Index tělesné hmotnosti (BMI) vyšší než 25 kg/m^2 , o obezitu se jedná při BMI nad 30 kg/m^2 . Výživové problémy ale také souvisejí se skladbou potravy a pravidelností jejího příjmu.

Přečtěte si text a následující tvrzení označte jako pravdivá (P) nebo nepravdivá (N).

Životní styl neovlivňuje zdraví člověka. (N)

Hlavními faktory některých zásadních onemocnění jsou malá pohybová aktivita a špatné stravovací návyky. (P)

Špatný životní styl může způsobovat cukrovku a rakovinu. (P)

Dospělý člověk by měl aktivně sportovat alespoň 3 hodiny denně, aby si udržel minimální fyzickou kondici. (N).

Nadváhou trpí ten, jehož BMI je nižší než 20 kg/m^2 . (N)

Spojte sloupce. (the words in the right column should be mixed up)

životní styl

pohybová aktivita

stravovací návyky

Světová zdravotnická organizace

Index tělesné hmotnosti

AUDIO_09_02_2

Užívání návykových látek

Užívání návykových látek (drog) ohrožuje zdraví člověka nejen bezprostředně po fyzické stránce (kouření – choroby dýchacích cest, alkohol – poškození jater, centrálního nervového systému atd.), ale z dlouhodobého hlediska také po psychické stránce: závislá osoba podřizuje potřeby (své i svého okolí) touze získat návykovou látku. Od finančních problémů se pak snadno přechází k problémům v mezilidských, společenských a pracovních vztazích a povinnostech.



Mezi „tolerované“ návykové látky patří v České republice alkohol, nikotin a káva. Spotřeba alkoholu a tabákových výrobků v posledních letech významně stoupá, zejména u mladé generace. Statistika uvádí, že polovina třináctiletých dětí má zkušenost s tabákem, pravidelnými kuřáky je 18 % patnáctiletých dětí. V konzumaci alkoholu pak třináctiletí a patnáctiletí zaujímají v mezinárodním srovnání první místo.

Mezi tzv. drogy jsou v České republice dále řazeny produkty z konopí (marihuana a hašiš), kokain, stimulantia (jako např. kofein, amfetamin, pervitin a tzv. diskotékové drogy), halucinogenní látky (LSD), některé chemikálie, anabolické steroidní hormony a některé zneužívané léky (opiáty, sedativa, analgetika, projímadla).

O závislostech hovoříme také u patologických závislostí na konkrétních činnostech – např. patologické hráčství (gamblerství), závislost na práci a úspěchu (workoholismus), záměrné přejídání se nebo naopak vyhýbání se potravě, závislost na počítačových hrách, na sledování internetu, na pornografii atd.

Doplňte správné tvary.

Alkohol způsobuje poškození **jater** (játra).

Závislá osoba má problémy v **mezilidských vztazích** (mezilidské vztahy).

Spotřeba **tabákových výrobků** (tabákové výrobky) každý rok stoupá.

Mezi **návykové látky** (návykové látky) patří také alkohol a nikotin.

Mezi závislosti na **konkrétních činnostech** (konkrétní činnosti) patří workoholismus.

Spojte sloupce. **(the words in the right column should be mixed up)**

návykové látky

steroidní hormony

mezilidské vztahy

počítačové hry

patologické hráčství

AUDIO_09_03_1Dialog: lékařka, pacient (pan Hovorka, 60 let)

T_09_03_1

Sociální anamnéza

lékařka: Dobrý den, pane Hovorko, zeptám se vás na další osobní informace. Bydlíte sám?

pacient: Ne, bydlím s manželkou a s rodinou naší dcery.

lékařka: Bydlíte v domě, nebo v bytě? A ve městě, nebo na vesnici?

pacient: Máme rodinný dům tady v Hradci, v Malšovicích.

lékařka: Jak velký máte dům?

pacient: 6+1, s manželkou máme tři pokoje a dcera s rodinou mají zbytek.

lékařka: Máte nějaká domácí zvířata?

pacient: Ano, máme dva psy, kočku a taky slepice.

lékařka: Dobře, co děláte ve volném čase?

pacient: Většinou pracuju na zahradě a starám se o zvířata.

lékařka: Jak často jíte?

pacient: No, normálně, asi třikrát denně – snídani, oběd a večeři.

lékařka: Spíte dobře?

pacient: Poslední dobou mám trochu problémy s usínáním.

lékařka: V kolik hodin chodíte spát?

pacient: Asi kolem jedenácté. Ale usnu až tak o půlnoci.

lékařka: Kolik hodin v noci spíte?

pacient: Asi tak pět nebo šest.

lékařka: Berete nějaké léky na spaní?

pacient: Ne, neberu nic.

lékařka: Dobře, to je zatím všechno, děkuju a na shledanou.

pacient: Na shledanou.

Poslouchejte rozhovor a vyberte správnou odpověď A), B) nebo C).

Pan Hovorka bydlí

- a) sám
- b) s manželkou a s dcerou
- c) s prarodiči manželky

Pan Hovorka

- a) má jen psy
- b) má jen kočku a psy
- c) má psy, kočku a slepice

Pan Hovorka spí pravidelně

- a) 11 hodin
- b) 12 hodin
- c) 5 nebo 6 hodin

Pan Hovorka

- a) špatně usíná
- b) spí dobře
- c) bere léky na spaní

Pan Hovorka ve volném čase

- a) hraje fotbal
- b) hraje šachy
- c) pracuje na zahradě

Pan Hovorka jí

- a) dvakrát denně
- b) **tříkrát denně**
- c) čtyřikrát denně

AUDIO_09_03_2 Dialog: lékař, pacientka (paní Korcová, 29 let)**T_09_03_2****Kouření**

- lékař:* Dobrý den, paní Korcová, chci se zeptat, jestli kouříte.
pacientka: Teď už ne, ale kouřila jsem dřív hodně.
lékař: Aha, a kdy jste začala kouřit? Kolik vám bylo let?
pacientka: Asi čtrnáct nebo patnáct.
lékař: Jak hodně jste kouřila?
pacientka: Asi deset až patnáct cigaret za den.
lékař: Kdy jste přestala kouřit?
pacientka: Minulý rok, když jsem chtěla být těhotná.
lékař: A zkoušela jste přestat už někdy předtím?
pacientka: No, zkoušela jsem to víckrát, ale nepodařilo se mi to.
lékař: A od těhotenství už nekouříte?
pacientka: Ne, naštěstí jsem už nezačala. A taky kvůli dětem – už nechci začít znova.
lékař: To je dobře. Tak děkuju, na shledanou.
pacientka: Na shledanou.

Poslouchejte rozhovor a následující tvrzení označte jako pravdivá (P) nebo nepravdivá (N).
 Paní Korcová v současné době kouří. (N)

Začala kouřit v 17 letech. (N)

Kouřila 10 – 15 cigaret denně. (P)

Zkoušela přestat jen jednou. (N)

Přestala kouřit kvůli plánovanému těhotenství. (P)

Začala kouřit znovu minulý rok. (N)

Poslouchejte rozhovor a vyberte frázi, kterou jste slyšeli.

- Chci se zeptat, jestli kouříte./Chci se zeptat, jestli jste kuřačka.
- Odkdy kouříte?/Kdy jste začala kouřit?
- Kolik vám bylo let?/V kolika letech?
- Jak hodně jste kouřila?/Kolik cigaret jste vykouřila?
- Chtěla jste přestat?/Zkoušela jste přestat?
- Nechci začít znova./Nechci už kouřit.

CVIČENÍ

1) Spojte sloupce – otázku a téma. **(the words in the right column should be mixed up)**

Kdy vstáváte? **spánek**

Jak často sportujete? **volný čas**

Kolik litrů tekutin vypijete za den? **stravovací návyky**

Jak velký máte dům? **bydlení**

Trávíte často čas s přáteli? **mezilidské vztahy**

Pijete kávu nebo alkohol? **abúzus**

2) Doplňte správné slovo.

Sportujete/bydlíte v domě, nebo v bytě?

Bydlíte **na vesnici**/do vesnice?

Jak malý/**velký** máte byt?

Chodíte do práce **pěšky**/rychle?

Kolik **hodin**/minut denně spíte?

Kolik máte volného **času**/místa?

Kolikrát **denně**/týdně jíte?

Kolik **litrů**/kilogramů tekutin vypijete za den?

Zkoušel jste někdy **přestat**/začít kouřit?

3) Spojte sloupce. Vyberte otázku lékaře. **(the sentences in the left column should be mixed up)**

Kouříte? – Ano. Asi dvacet cigaret.

V kolik hodin chodíte spát? – Asi kolem desáté, ale usínám až po půlnoci.

Trpíte nespavostí? – Poslední dobou mám problémy s usínáním.

Bydlíte sám? – Ne, bydlím s rodinou.

Bydlíte v domě, nebo v bytě? – Bydlíme v domě.

4) Spojte sloupce. Vyberte odpověď pacienta. **(the sentences in the right column should be mixed up)**

Berete nějaké léky na spaní? – **Ne, žádné léky neberu.**

Máte nějaká domácí zvířata? – **Ano, máme kočku a králíky.**

Sportujete? – Jezdím na kole nebo chodím na procházky.

Jaký alkohol pijete? – Piju pivo a někdy si dám rum.

Jíte pravidelně? – Jo, docela jo. Jím asi 5x denně.

TEST

1) Spojte sloupce. Přiřadte synonyma nebo zkratky. (the words in the right column should be mixed up)

aktivity ve volném čase **zájmy**

užívání návykových látek **abúzus**

Index tělesné hmotnosti **BMI**

Světová zdravotnická organizace **SZO**

návykové látky **drogy**

patologické hráčství **gamblerství**

2) Doplňte správné slovo.

25	typu	aktivitou	týdně	hrách	káva	látku	styl
----	------	-----------	-------	-------	------	-------	------

Zdraví člověka ovlivňuje životní **styl**.

Některé chronické nemoci jsou způsobeny nízkou pohybovou **aktivitou**.

Mezi chronické neinfekční nemoci patří cukrovka druhého **typu**.

Dospělý člověk by měl sportovat alespoň 5x **týdně**.

Nadváhou trpí pacient s BMI vyšším než **25**.

Závislý člověk potřebuje pravidelně návykovou **látku**.

Mezi „tolerované“ návykové látky patří v ČR alkohol, nikotin a **káva**.

Nebezpečná je u dětí závislost na počítačových **hrách**.

3) Spojte sloupce. Vyberte otázku lékaře. (the sentences in the left column should be mixed up)

Žijete sama? – Ne, žiju s manželem.

Bydlíte na vesnici? – Ano, bydlíme na vesnici.

Máte domácí zvířata? – Máme psa.

Kolik hodin denně spíte? – Spím asi sedm hodin.

V kolik hodin chodíte spát? – Chodím spát okolo jedenácté.

Máte problémy s usínáním? – Ne, problémy s nespavostí nemám.

Co děláte ve volném čase? – Dívám se na televizi a taky ráda pracuju na zahradě.

Kouříte? – Ne, nekouřím.

Kolik alkoholu vypijete? – Občas si večer dám dvě deci vína.

4) Spojte sloupce. Vyberte odpověď pacienta.

(the sentences in the right column should be mixed up)

Kolik cigaret denně vykouříte? – Asi dvacet.

Kde bydlíte? – Na malém městě.

Jak dlouho kouříte? – Asi patnáct let.

Máte v práci stres? – Ano, pracuju s dětmi a jsem hodně vyčerpaná.

Jak často sportujete? – Každý týden hraju fotbal a 2x týdně tenis.

Jíte pravidelně? – Ne, mám hodně práce a jím až doma.

5) Napište otázku.

děti/vám/sousedí/nebo/pomáhají? – Pomáhají vám děti nebo sousedi?

denně/hodin/spíte/kolik? – Kolik hodin denně spíte?

vypijete/za/litrů/den/kolik/tekutin – Kolik litrů tekutin vypijete za den?

kouřit/letech/začala/v/jste/kolika – V kolika letech jste začala kouřit?

alkohol/často/pijete/jak? – Jak často pijete alkohol?

někdy/jste/látky/užíval/návykové? – Užíval jste někdy návykové látky?

GRAMATIKA

Neurčitá zájmena

Mezi neurčitá zájmena patří někdo, něco, některý, něčí, nějaký. (Více zde: **GRAMMAR GUIDE 21.5.**)

Doplňte správné slovo. Pozor na správné tvary.

nějaký, něco, někdo

Berete nějaké návykové látky?

Máte nějaká domácí zvířata?

Hrajete nějaké počítačové hry?

Žijete s někým nebo žijete sám?

Děláte nějaký sport?

Pijete nějaký alkohol?

Pomáhá vám někdo v domácnosti?

Užíval jste nějaké návykové látky?

Léčíte se s něčím?

Máte někoho v rodině, kdo vám pomáhá?