**פנטסטי – צ'קליסט של סגנון חיים**[[1]](#footnote-1)**'**[[2]](#footnote-2)

מטופל יקר,

באמצעות שאלון זה ברצוננו ללמוד על אורח החיים שלך בתקווה שהתשובות שלך ישרתו אותנו בבניית תוכנית טיפול המותאמת לצרכיך. שאלון זה הוא למטרות מחקר ואתה חופשי לחלוטין לבחור אם אתה רוצה לענות או לא.

בברכה,

ד"ר אילת-צנעני סופיה. MD, המחלקה לרפואת משפחה, כללית שירותי בריאות, מרכז רפואי העמק והפקולטה לרפואה בגליל

ד"ר ספדי מועתז, MD, המכון האונקולוגי, המרכז הרפואי זיו, צפת

פרופ' ערן בן-אריה, MD, מנהל התוכנית האונקולוגית האינטגרטיבית, מרכז רפואי לין, כרמל וזבולון.

הוראות: אלא אם יצוין אחרת, יש לרשום "X" בתוך התיבה לצד התשובה המתארת בצורה הטובה ביותר את התנהגותך או את מצבך בחודש האחרון

**משפחה, חברים**

 יש לי עם מי לדבר על דברים שחשובים לי.

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד

אני נותן ומקבל חיבה

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד

**פעילות**

אני פעיל באופן נמרץ לפחות 30 דקות ביום, לדוגמה: ריצה, רכיבה על אופניים וכו'.

 פחות מפעם בשבוע 1-2 פעמים בשבוע 3 פעמים בשבוע 4 פעמים בשבוע 5 5 פעמים או

נגד

 יותר בשבוע

אני פעיל בצורה מתונה (גינון, טיפוס במדרגות, הליכה, עבודות בית)

 פחות מפעם בשבוע 1-2 פעמים בשבוע 3 פעמים בשבוע 4 פעמים בשבוע 5 פעמים או

נגד

 יותר בשבוע

**תזונה**

אני אוכל ארוחת בוקר מדי יום

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד

אני אוכל מגוון של פירות וירקות מדי יום

 בכלל לא 1-2 מנות 3-4 מנות 5-6 מנות 7 מנות או יותר

אני אוכל בשר מעובד

 מדי יום 2-3 ימים בשבוע 1 יום בשבוע 1-2 ימים בחודש לעולם לא

המשקל שלי הוא:

 +9 ק"ג מעל או 7-8 ק"ג מעל 5-6 ק"ג מעל 3-4 ק"ג מעל ב(או בטווח של מתחת למשקל או מתחת למשקל או מתחת למשקל או מתחת למשקל 2 ק"ג מ) משקל

האידיאלי שלי האידיאל שלי האידיאל שלי האידיאל שלי האידיאלי שלי

**טבק**

אני מעשן טבק

 יותר מ-10 1-10 אף פעם לא ב-6-12 אף פעם לא מעולם לא עישנתי

פעמים בשבוע פעמים בשבוע החודשים האחרונים ב-1-5 שנים האחרונות

**אלכוהול ומים**

צריכת האלכוהול השבועית הממוצעת שלי היא

 יותר מ-20 13-20 מנות 11-12 מנות 8-10 מנות 0-7 מנות

נגד

מנות אלכוהול

אני שותה יותר מארבעה משקאות אלכוהוליים בו-זמנית.

 כמעט מדי יום לעתים קרובות רק לעתים מזומנות כמעט אף פעם לא אף פעם לא

אני שותה מים מדי יום

 כמעט אף פעם 1-2 כוסות 3-5 כוסות 6-8 כוסות יותר מ 8 כוסות

**שינה**

אני ישן טוב ומרגיש נינוח

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד

**תוספי תזונה**

אני לוקח תוסף של ויטמין D מדי יום

 לא 100יבל"א 200 יבל"א 400 יבל"א 1000 יבל"א או

 יותר

**לחץ**

אני מסוגל להתמודד עם הלחצים בחיי

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד

אני מסוגל להירגע מדי יום

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד

**סוג התנהגות**

נראה שאני תמיד ממהר

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד

אני מרגיש כועס או עוין

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד

**התבוננות פנימה**

אני בעל חשיבה חיובית או אופטימית

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד אני

מרגיש מתוח או לחוץ

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד אני

מרגיש עצוב או מדוכא

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד

**קריירה** (או פרישה)

אני מרוצה מהעבודה או התפקיד שלי

 כמעט אף פעם לא לעתים רחוקות חלק מהזמן לעתים קרובות כמעט תמיד

שלב 1 סכם את כל סימני ה- X בכל עמודה

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

שלב 2 יש להכפיל את הסכומים במספרים שצוינו (כתוב את תשובתך בתיבה שלהלן)

 ×0 ×1 ×2 ×3 ×4

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

שלב 3 הוסף את הציונים שלך על פני הסימונים שלמטה עבור הסכום הכולל שלך

 0 + + + + =

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 סכום כולל \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. מותאם בהרשאה מ:

 ד.ל. דניס ואחרים, 'ביצוע שינויים באורח החיים לאחר סרטן המעי הגס: תובנות לפיתוח תוכניות', *אונקולוגיהעכשיווית*, 20.6 (2013), 493–511. [↑](#footnote-ref-1)
2. “הערכת אורח חיים פאנטסטית", זכויות יוצרים 1985, ד"ר דאגלס וילסון, המחלקה לרפואת משפחה, אוניברסיטת מקמאסטר, המילטון, אונטריו, קנדה L8N 3Z5. [↑](#footnote-ref-2)