
	SARINGAN STATUS KESIHATAN (BSSK/L/1/2008)	
	LELAKI DEWASA (20-59TH)	

No. Pendaftaran:..... Tarikh

Benarkan Kami membantu anda:

1. Memberi khidmat nasihat pengurusan risiko kesihatan anda
2. Memberikan khidmat promosi, pencegahan, perawatan & rehabilitasi
3. Merujuk anda ke perkhidmatan lanjutan jika diperlukan

Anda hanya perlu:

1. Luangkan masa untuk mengisi borang ini.
2. Jawab semua soalan dengan jujur dan betul.
3. Tangani risiko kesihatan yang ada pada anda.

AMALAN UNTUK SIHAT SEPANJANG HAYAT

			Taknak! Merokok!
Makan Secara Sihat	Lakukan Aktiviti Fizikal	Pupuk Minda Sihat	

Tahniah!

Anda telah mengambil tindakan yang bijak.

Kementerian Kesihatan Malaysia mengucapkan terima kasih kerana sokongan berterusan anda demi mewujudkan masyarakat Malaysia yang sihat dan sejahtera.
Untuk maklumat lanjut, sila layari www.myhealth.gov.my.

SEGALA MAKLUMAT ANDA AKAN DIRAHSIAKAN

B. PERIHAL SEJARAH DAN KESIHATAN SEMASA								
B1	PERUBATAN / PEMBEDAHAN	Sendiri			Keluarga			* Jika 'Ya' nyatakan pertalian
		Ya	Tidak	Tidak Tahu	*Ya	Tidak	Tidak Tahu	
1	Darah tinggi							
2	Diabetes (kencing manis)							
3	Asthma (lelah)							
4	Penyakit Jantung							
5	Kematian mengejut sebelum umur: 45 tahun bagi lelaki 50 tahun bagi wanita (kecuali kemalangan)	Tiada kaitan						
6	Penyakit buah pinggang							
7	Kanser (Jika Ya, nyatakan) :.....							
8	Strok (angin ahmar)							
9	Epilepsi (sawan)							
10	Masalah darah(Thalasaemia, Anemia, Hemofilia, Leukemia dll)							
11	Penyakit berjangkit (TB, HIV, Hepatitis, penyakit kelamin, Malaria/ Denggi dll)							
12	Merokok/ tembakau							
13	Pengambilan alkohol							
14	Pengambilan dadah							
15	Kegemukan/ Obes							
16	Masalah kesihatan mental (penyakit mental). Jika Ya, nyatakan:.....							
17	Masalah seksual (kurang nafsu syahwat dll)	Tiada kaitan						
18	Alahan Ubat-ubatan / Lain-Lain (Jika Ya, nyatakan):.....							
19	Sejarah Pembedahan (Jika Ya, nyatakan):.....							
20	Lain-lain penyakit (Nyatakan):.....							

B. PERIHAL KESIHATAN SEMASA					
B2	PERIHAL KESIHATAN SEMASA			Ya	Tidak
1	Adakah anda mengalami masalah pembuangan air kecil dan/atau air besar?				
2	Pernahkah anda mendapat luka (ulser) yang lambat sembuh di bahagian kemaluan?				
3	Adakah anda pernah mengalami pendarahan atau leihan nanah dari saluran kencing anda?				
4	Adakah anda mengalami penebalan kulit atau pembengkakan di kerandut zakar?				
5	Adakah anda mengalami masalah kesukaran menelan atau menghadam makanan ?				
6	Adakah terdapat pembesaran saiz tahi lalat atau ketuat pada mana-mana bahagian tubuh anda?				
7	Adakah anda mengalami perubahan pada suara (menjadi garau/ serak) berpanjangan?				
8	Pernahkah anda mengalami batuk berpanjangan atau batuk berdarah ?				
9	Adakah anda menghadapi masalah ketegangan zakar untuk membolehkan persetubuhan ?				
10	Adakah anda mengalami gejala berikut ?	Ya	Tidak		
	a. Gangguan tidur			e. Mati pucuk	
	b. Perubahan emosi			f. Kurang daya tahan (<i>Endurance</i>)	
	c. Kurang bertenaga			g. Hilang minat dalam aktiviti harian atau aktiviti kegemaran	
	d. Kurang nafsu syahwat				
B3	KESIHATAN ORAL SEMASA			Ya	Tidak
1	Adakah anda mempunyai masalah oral (gigi, gusi dll)				

Kementerian Kesihatan Malaysia

C. SARINGAN FAKTOR RISIKO (SAMBUNGAN)								
C4	KESIHATAN MENTAL						Ya	Tidak
1.	Dalam masa 2 minggu yang lepas adakah anda merasa sedih, murung atau tidak berguna?							
2.	Dalam masa 2 minggu yang lepas adakah anda merasa kurang berminat atau kurang seronok dalam melakukan sesuatu?							
C5	PENDERAAN						Ya	Tidak
1.	Adakah anda pernah didera sama ada secara emosi, fizikal, seksual atau dibuli?							
D.	UKURAN BIOMETRI (Diisi oleh Pelanggan / Penolong Pegawai Perubatan / Jururawat)							
1	Tekanan darah	mm Hg						
2	Tinggi	meter						
3	Kadar nadi	/ min						
4	Berat	kg						
		Normal			Tidak Normal			
5	Lilitan pinggang	< 90 cm		> 90 cm				
6	Peratus lemak badan	< 25 %		> 25 %				
7	BMI (kg / m ²)	Kurang berat badan (< 18.5)	Normal 18.5-24.9)	Lebih berat badan 25.0-29.9)	Obesiti tahap I 30.0-34.9)	Obesiti tahap 2 (35.0-39.9)	Obesiti tahap 3 (> 40)	
kg / m ²							

C. SARINGAN FAKTOR RISIKO					
C1.	PEMAKANAN				
1	Adakah anda makan mengikut waktu makan seperti berikut setiap hari?			Ya	Tidak
	a. Sarapan Pagi				
	b. Makan Tengahari				
	c. Makan Malam				
2	Adakah anda makan makanan seperti berikut setiap sehari?			Ya	Tidak
	a. Makanan bijirin seperti nasi, mi atau roti				
	b. Buah-buahan				
	c. Sayur-sayuran				
	d. Susu dan hasil tenusu seperti keju, dadih (yogurt)				
	e. Daging/ ayam / telur / ikan / makanan laut atau kekacang.				
	Amalan pemakanan: (Untuk diisi oleh anggota kesihatan)			Sihat	Tidak Sihat
C2	PENGUNAAN BAHAN (SUBSTANCE)				
1	Adakah anda mengambil perkara berikut?				
		Ya	Tidak		Ya Tidak
	a. Rokok/Tembakau			c. Dadah	
	b. Alkohol (Jika ya, nyatakan jumlah diambil dalam sehari.....)			d. Lain-lain (Jika Ya, nyatakan)	
C3	AKTIVITI FIZIKAL (*setiap sesi aktiviti perlu mengambil masa sekurang-kurangnya selama 30 minit dan melebihi 3 kali seminggu)			3 hari atau kurang (Tidak Aktif)	4 hari atau lebih (Aktif)
1	Nyatakan jumlah hari dalam seminggu, anda melakukan *aktiviti fizikal seperti berkebun atau berjalan ?				
2	Nyatakan jumlah hari dalam seminggu, anda *bersenam seperti berbasikal, berjalan pantas atau berenang?				

A. BIODATA

9. Pendapatan: RM _____ / sebulan

10. Status perkahwinan:

Bujang Berkahwin (Bilangan isteri:.....)

Duda

11. Alamat Rumah:.....
.....
.....

12. No. Telefon:

Telefon bimbit:.....
Telefon rumah:.....
Telefon pejabat:.....

13. E-mail:.....

Tabiat merokok boleh membawa kepada ketagihan dadah

Tak nak!

Merokok adalah penjenayah kepada keselamatan dadah. 90% daripada penagih dadah di Malaysia mula mengisap & menjilat biji dadah akibat tabiat merokok.

Tabiat merokok mengakibatkan kerosakan otak

Tak nak!

Asap rokok boleh merosakkan dan merendahkan keupayaan otak. Jika anda merokok, merosakkan otak anda sendiri. Lakukanlah tabiat merokok!

Asap rokok adalah punca paru-paru reput

Tak nak!

Paru-paru manusia yang dengan polutan asap rokok akan jadi yang merosakkan dengan keupayaan dan merendahkan keupayaan. Jika anda merokok, merosakkan paru-paru anda sendiri. Lakukanlah tabiat merokok!

Tak nak!

Merokok

A. BIODATA

1. Nama: _____

2. Tarikh Lahir: H H B B T T T T

3. No. K/P / Passport:

4. Warganegara: Malaysia Pemastautin tetap
 Warga Asing (Nyatakan.....)

5. Bangsa: Melayu Cina India
 Bumiputra Sabah Bumiputra Sarawak
 Lain-lain (Nyatakan.....)

6. Agama: Islam Buddha Hindu
 Kristian Lain-lain(nyatakan.....)

7. Taraf Pendidikan:

Sekolah Rendah Sekolah Menengah
 Institut Pengajian Tinggi Tiada Pendidikan Formal

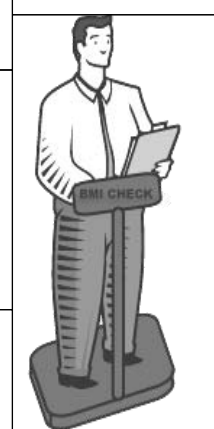
8. Pekerjaan:

a. Utama:

b. Sampingan:

Piramid Makanan

Ukuran BMI



Ukuran BMI