



**Portret  
Zdrowia  
Mojej  
Rodziny**

**INICJATYWA NACZELNEGO LEKARZA  
STANÓW ZJEDNOCZONYCH W SPRAWIE  
HISTORII ZDROWIA RODZINY**

**Brigham and Women's Hospital Family History Project**

## JAK NALEŻY WYPEŁNIĆ FORMULARZ?

Formularz „Portret zdrowia mojej rodziny” umożliwia zebranie i uporządkowanie informacji o swojej rodzinie. Żaden formularz nie jest w stanie objąć każdego wariantu rodziny amerykańskiej, dlatego więc przedstawiony wykres służy jako punkt wyjścia, który należy dostosować do potrzeb danej rodziny.

Po pierwsze w wyznaczonych kwadratach należy wpisać imiona i nazwiska wszystkich członków rodziny i zaznaczyć, czy są mężczyznami (M) czy kobietami (K). W następnym wierszu należy wyszczególnić wszystkie choroby, na które chorowali. Jeżeli zna Pan(i) wiek, w którym zdiagnozowano daną chorobę, proszę podać go w nawiasie po nazwie choroby, np.: „cukrzyca (zdiagnozowana – w wieku 37 lat)”.

Jeżeli członek rodziny nie żyje, należy wpisać „zmarł” oraz wiek, w którym nastąpiła śmierć, np.: „zawał (zmarł - w wieku 63 lat).”

W przypadku bliźniąt należy wpisać w pierwszym wierszu „bliźniak” przy obu osobach. Jeżeli bliźnięta są jednojajowe, należy w pierwszym wierszu wpisać „bliźnięta jednojajowe”.

Jeżeli Pana(i) rodzina obejmuje rodzeństwo przyrodnie, należy w pierwszym wierszu wpisać

„przyrodni brat” lub „przyrodnia siostra”, a w następnym wierszu odpowiednio „inny ojciec” lub „inna matka”.

Niektóre choroby występują częściej u osób z tego samego środowiska lub o wspólnym pochodzeniu. Dlatego tak ważne jest, aby podać pochodzenie swoich krewnych i jak najwięcej szczegółów. Przykładowo, jeżeli wie Pan(i), że babcia jest Latynosem, a jej rodzina pochodzi z Meksyku, należy pod jej nazwiskiem napisać „Meksykanka”. Podobnie, jeżeli rodzina pochodzi z Afryki, Azji, Europy lub Ameryki Południowej, należy w miarę możliwości podać kraj pochodzenia.

Po wypełnieniu formularza „Portret zdrowia mojej rodziny” należy zabrać go do swojego lekarza, który odpowiednio zindywidualizuje opiekę medyczną. Radzimy zrobić kserokopię zgromadzonych materiałów, które należy uaktualniać wraz ze zmianą okoliczności lub poznawaniem nowych danych na temat historii zdrowia rodziny.

Gratulujemy! Formularz to krok naprzód w kierunku dłuższego i zdrowszego życia! „Portret zdrowia mojej rodziny” może być skutecznym sposobem na poprawę stanu zdrowia – zarówno dzisiaj, jak i w przyszłości.

### ODCIĄĆ I DODAĆ DO WYKRESU W RAZIE POTRZEBY

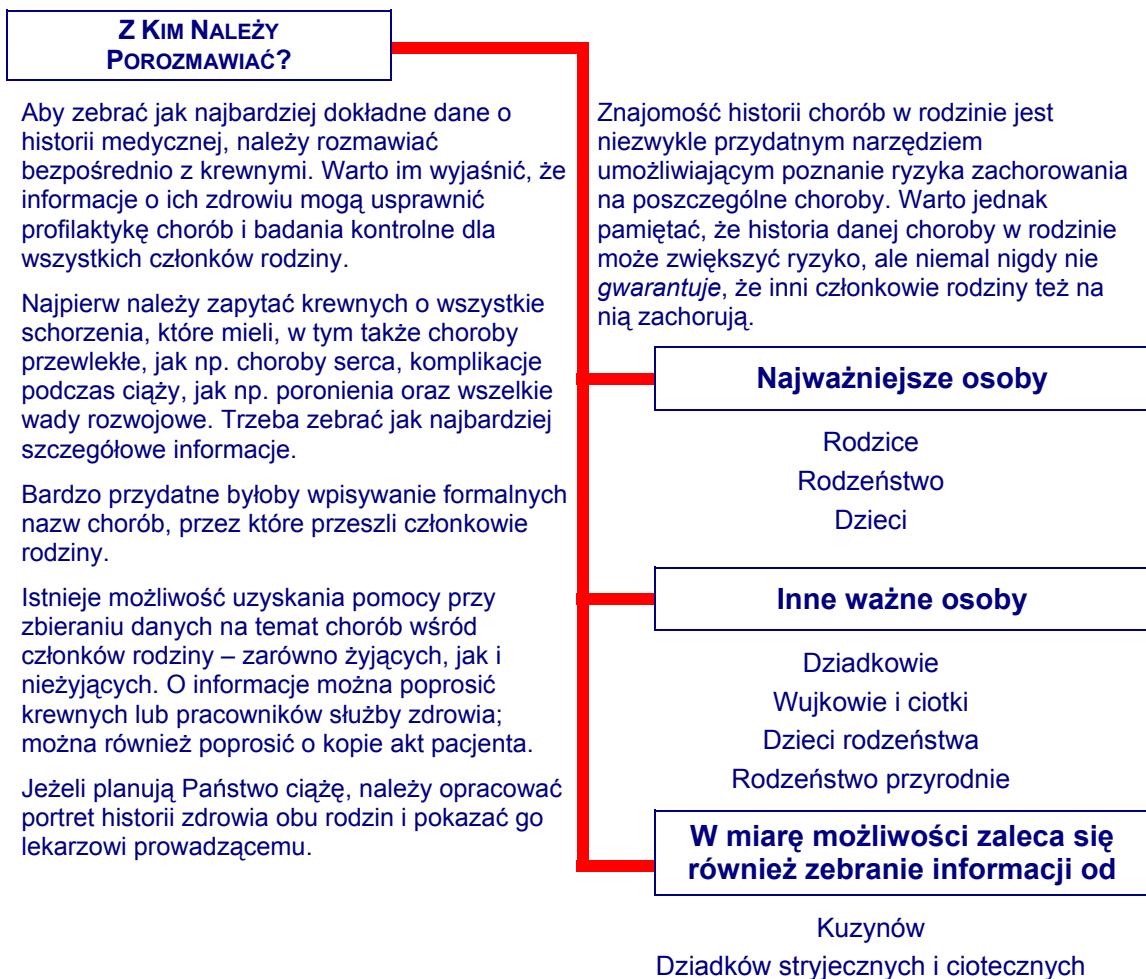
M K	M K	M K
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
M K	M K	M K
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

# INICJATYWA NACZELNEGO LEKARZA STANÓW ZJEDNOCZONYCH W SPRAWIE HISTORII ZDROWIA RODZINY JAK OPRACOWAĆ PORTRET HISTORII **ZDROWIA SWOJEJ** RODZINY?

Naczelny Lekarz Stanów Zjednoczonych wprowadził ogólnokrajową inicjatywę zachęcającą wszystkie amerykańskie rodziny do dokładnego poznania swojej historii zdrowia.

Znajomość medycznej historii swojej rodziny może ocalić życie.

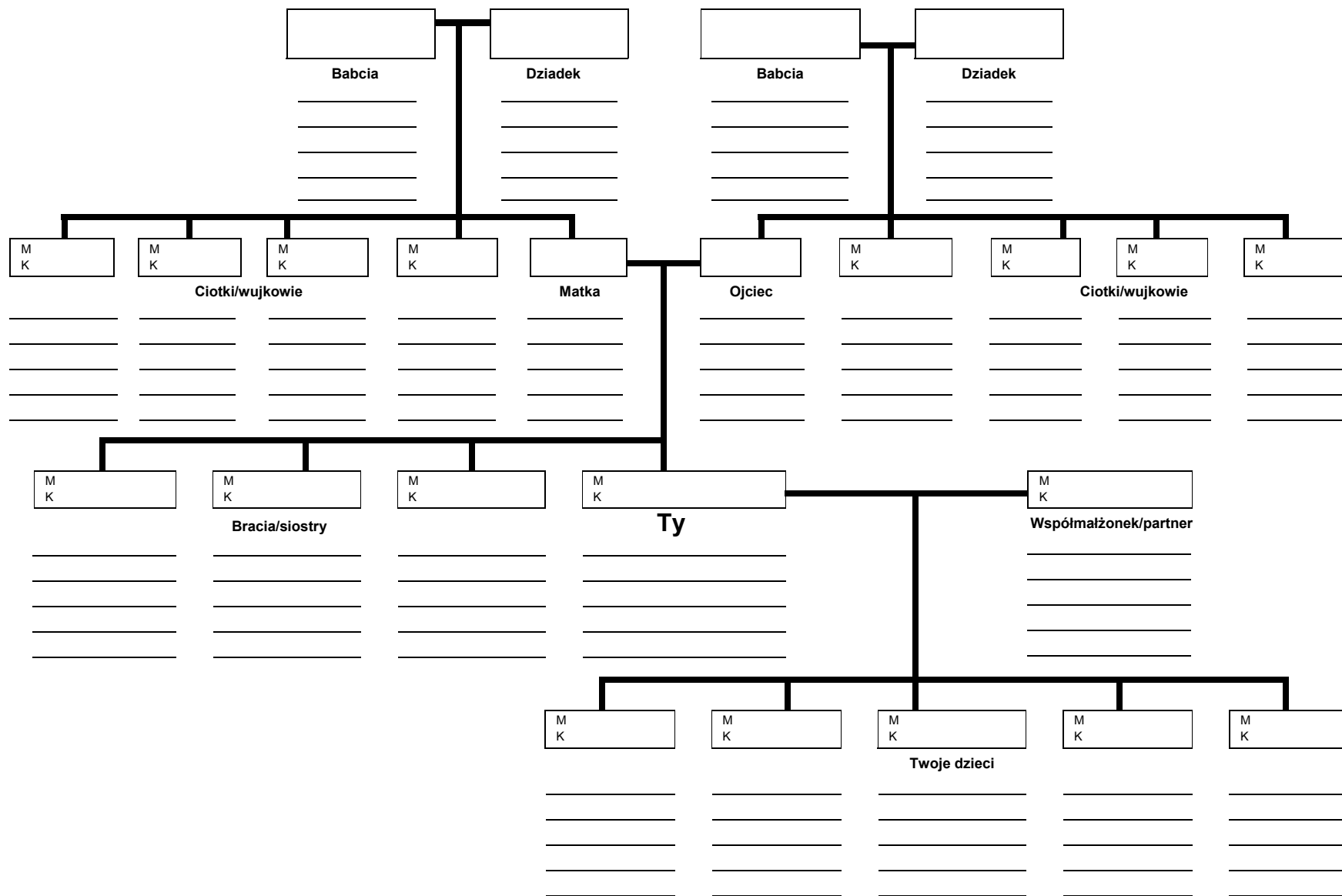
Przy użyciu egzemplarza historii zdrowia Pana(i) rodziny pracownicy służby zdrowia mogą zindywidualizować opiekę medyczną, wykonując badania kontrolne i zapobiegając chorobom, których wystąpienie obarczone jest większym ryzykiem. Spotkania rodzinne, przykładowo podczas Święta Dziękczynienia lub zjazdów rodzinnych, stanowią świetną okazję do zebrania informacji na potrzeby „Portretu zdrowia mojej rodziny”.



# PORTRET ZDROWIA MOJEJ RODZINY

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_



**Aby przygotować portret zdrowia rodziny w internecie,  
należy wejść na stronę:**

**[www.hhs.gov/familyhistory/](http://www.hhs.gov/familyhistory/)**

**[www.brighamandwomens.org/familyhistory/](http://www.brighamandwomens.org/familyhistory/)**

Listopad 2004