

What's Your Family Health Story?

Abstract

Collect your family health history using this easy to follow guide and checklist. Arrange your family's health history into a pedigree chart.

Learning Objectives

- ▶ Knowing your family health history is an important first step in improving or maintaining your own health.

Logistics

Time Required

- ▶ **Class Time:**
At-home assignment

- ▶ **Prep Time:**
10 minutes

Materials

Student instructions and checklist to bring home

Prior Knowledge Needed

None

Appropriate For:

Primary Intermediate Secondary College

Special Features You'll Find Inside

- ▶ A checklist to use to keep track of family health history.
- ▶ Suggestions about how to start gathering family health history.
- ▶ Ideas for creating family pedigrees.

What's Your Family Health Story?

Classroom Implementation

Activity instructions:

- Have students collect their family health history by using the What's Your Family Health Story? Health Family Tree Information Box.
- After they have completed their family histories, students create a pedigree for their family by cutting out and arranging the individual checklists from the Health Family Tree Information Box.

Discussion Points:

- Students who do not have access to information from blood relatives should still complete a family health history. Genetics is only one factor in determining disease risk. Our shared environment, habits, and cultural traditions also play an important role in influencing overall health.

Adaptations

Instead of creating a pedigree using the Health Family Tree Information Box checklists, have students draw a classic pedigree chart of their family, tracking one of the health problems listed on the Health Family Tree Information Box. *Draw Your Family Pedigree* (Page S-5) will help them get started.

Standards

U.S. National Science Education Standards

Grades 9-12:

- Content Standard F: Science in Personal and Social Perspectives- Personal and Community Health; Families serve basic health needs, especially for young children. Regardless of the family structure, individuals have families that involve a variety of physical, mental, and social relationships that influence the maintenance and improvement of health.

Credits

April Mitchell, Genetic Science Learning Center
Harmony Starr, Genetic Science Learning Center (Illustrations)

Funding

This project is supported by grant U33MC00157 from the Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau, Genetic Services Branch and the March of Dimes.

Quantities

Per Student

- ▶ One copy of page S-1, S-2 and S-4
- ▶ 2-3 copies of page S-3
- ▶ Copies of page S-5 (optional adaptation)



What's Your Family Health Story?

How to Gather **Family Health** Information

Recording family health history is an important first step to improving your own health. Collecting this information can be helpful regardless of your family structure or access to blood relatives. In addition to genetics, your shared environment, habits and cultural traditions play a role in influencing your overall health.

Sharing family health information with your doctor can help predict what you need to do to stay healthy.

The next time you're at a family gathering, make sharing your family health stories a tradition. It may save your life and the lives of those you love!

"The knowledge a person has of their family's health history could be life saving, if that person chooses to heed the possibilities" - Judy

Getting Started

Explain to your relatives that you are interested in the family's health story. Collect some basic health information about your family members using the What's Your Story? Health Family Tree Information Box. Let them know that any information they provide will help you and your entire family improve their health.

Common Health Problems that Run in Families

- Heart disease
- Cancer
- Stroke
- Diabetes
- Asthma
- Osteoporosis
- High blood pressure
- High cholesterol
- Depression

"The only thing you have control over in your family health history is to empower yourself enough to be aware of what you're potentially at risk of so you can recognize the symptoms or prevent the disease from occurring."
- Arianna



Corn Royal Drummond

How to Interview Your Family

The health stories of your siblings, parents and grandparents will be the most useful to your doctor. You may also want to gather information about your aunts and uncles, half-brothers or half-sisters (if any) and cousins.

Follow-up Questions

If a relative has experienced a health problem, ask follow-up questions that will help you learn more. Find out how old they were when the health problem started, and ask about any lifestyle factors that may have contributed to the problem (diet, exercise, overweight, smoking, etc.).

Important to Find Out

- A description of any health problems
- The age at diagnosis (when the condition started)
- Allergies to foods or medications
- Lifestyle and health habits
- If deceased, the age and cause of death

Who Do I Need to Interview in my Family?

Most Important

- Parents
- Brothers and Sisters
- Grandparents

Also Important

- Aunts and Uncles
- Half-Brothers and Half-Sisters
- Cousins

Living relatives can also provide important health information about family members who are deceased. Find out how old a family member was when they died and ask about the cause of death.

Remember to be respectful of others' wishes. Some family members may be reluctant to share their health information with you. Just ask them to share what they can.

Additional Resources

Visit the following websites to obtain more information about family health history, including additional tools your family can use!

Learn.Genetics (<http://learn.genetics.utah.edu>) *Using Family History to Improve Your Health* contains information about common diseases that run in families, and what it means to be "at risk".

"I try to be a good example and share what I know about our family health history so future generations won't have to worry about repeating the same fate."
 - Marian



"I was surprised to learn what I did about my health family history. It wasn't until I put it into a pedigree, or family tree, that I began to see the pattern of depression that ran from generation to generation." - Jenny

The Utah Department of Health (<http://health.utah.gov/genomics/familyhistory/toolkit.html>) *Family Health History Toolkit* contains materials for your family, plus links to more information about the importance of knowing your family's health history.

What's Your Story?

Health Family Tree Information Box

Family member first name: _____

Relationship: _____

Date of birth: _____

Health problems (check all that apply):

Age of onset:

Heart Disease _____

Cancer _____

Stroke _____

Diabetes _____

Asthma _____

Osteoporosis _____

High Blood Pressure _____

High Cholesterol _____

Depression/Mental Health _____

Other _____

Does this family member smoke?

Yes No

If yes, Cigarettes smoked per day: _____

Number of years smoking: _____

Is this family member deceased?

Yes No

If yes, Age at death: _____

Cause of death: _____

Health-related lifestyle or environmental factors for this family member: _____

Family member first name: _____

Relationship: _____

Date of birth: _____

Health problems (check all that apply):

Age of onset:

Heart Disease _____

Cancer _____

Stroke _____

Diabetes _____

Asthma _____

Osteoporosis _____

High Blood Pressure _____

High Cholesterol _____

Depression/Mental Health _____

Other _____

Does this family member smoke?

Yes No

If yes, Cigarettes smoked per day: _____

Number of years smoking: _____

Is this family member deceased?

Yes No

If yes, Age at death: _____

Cause of death: _____

Health-related lifestyle or environmental factors for this family member: _____

Family member first name: _____

Relationship: _____

Date of birth: _____

Health problems (check all that apply):

Age of onset:

Heart Disease _____

Cancer _____

Stroke _____

Diabetes _____

Asthma _____

Osteoporosis _____

High Blood Pressure _____

High Cholesterol _____

Depression/Mental Health _____

Other _____

Does this family member smoke?

Yes No

If yes, Cigarettes smoked per day: _____

Number of years smoking: _____

Is this family member deceased?

Yes No

If yes, Age at death: _____

Cause of death: _____

Health-related lifestyle or environmental factors for this family member: _____

Family member first name: _____

Relationship: _____

Date of birth: _____

Health problems (check all that apply):

Age of onset:

Heart Disease _____

Cancer _____

Stroke _____

Diabetes _____

Asthma _____

Osteoporosis _____

High Blood Pressure _____

High Cholesterol _____

Depression/Mental Health _____

Other _____

Does this family member smoke?

Yes No

If yes, Cigarettes smoked per day: _____

Number of years smoking: _____

Is this family member deceased?

Yes No

If yes, Age at death: _____

Cause of death: _____

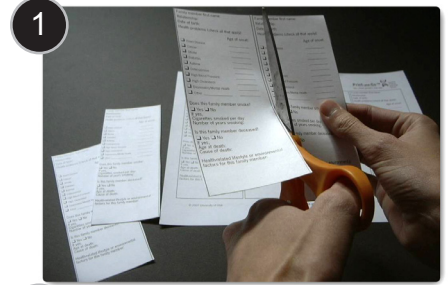
Health-related lifestyle or environmental factors for this family member: _____

Creating Your Health Family Tree

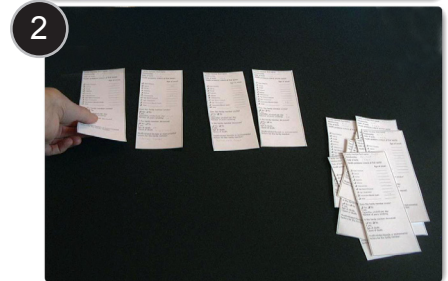
After having conversations with each family member organize your family health history into a pedigree chart.

Here's How:

1 Cut out each family member's Health Family Tree Information Box checklist



2 Arrange the checklists on a poster or large piece of paper in the following manner. **Do not tape or glue the checklists until the last step!**



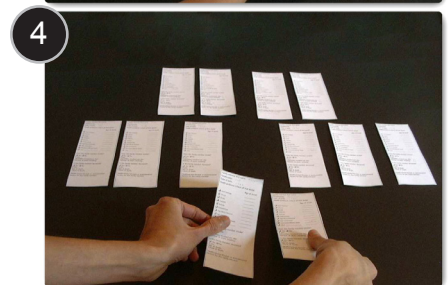
Starting with the oldest generation, place parents together. This is Generation I.

3 Place the children of each set of parents below each couple in birth order. This is Generation II.

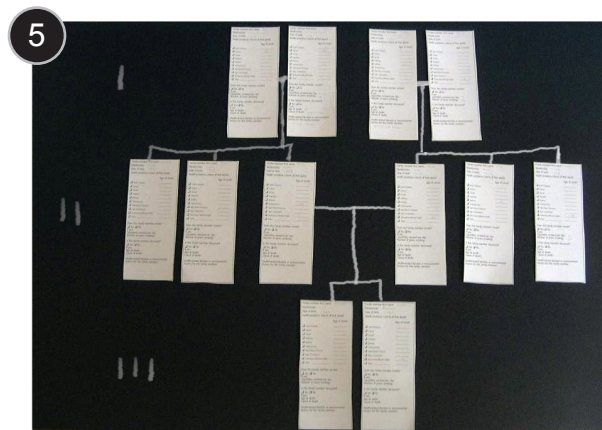


4 Place the children of the members of Generation II below their parent in birth order. Add the children's second parent. This is Generation III.

Continue adding generations in this manner until you have correctly arranged all of your family members.



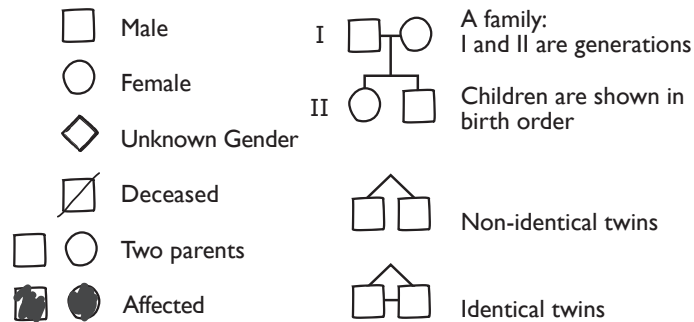
5 Tape or glue the arranged checklists to your poster or paper. Draw lines between the checklists to indicate their relationships.



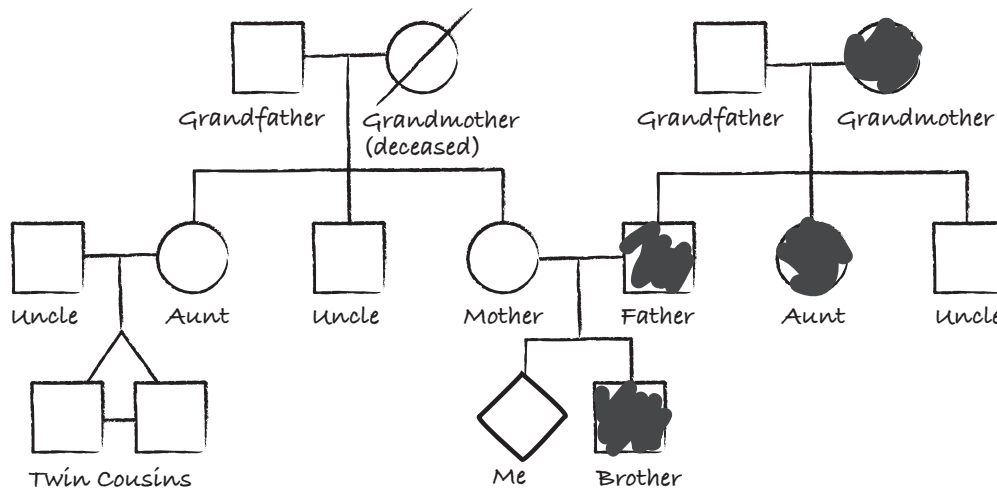
Draw Your Family Pedigree

On a separate sheet of paper, create a pedigree for your family, tracking one of the health problems listed on the Health Information Record. The symbol key and example below will help you get started.

Symbol Key:



Example Pedigree:





¿Cuáles son los antecedentes del historial de salud de tu familia?

Cómo recopilar información sobre la salud de la familia

Registrar la información sobre la salud de la familia y compartirla con el médico es un primer paso importante para mejorar la salud, sin importar la estructura familiar.

“El conocimiento de una persona sobre el historial de salud de su familia puede salvar vidas, si esa persona escoge prestar atención a las posibilidades” - Judy

Rastrear las enfermedades comunes en tu familia ayudará a tu médico a predecir lo que necesitas hacer para estar saludable.

La próxima vez que estés en una reunión familiar, haz que compartirlas historias de salud de la familia sea una tradición. ¡Puede salvar tu vida y la vida de quienes amas!

Cómo comenzar

Explica a tus familiares que estás interesado en el historial de salud de tu familia. Recopila datos básicos sobre la salud de tus familiares con el cuadro de información sobre la salud del árbol familiar “¿Cuál es tu historia?”. Diles que cualquier dato que puedan darte ayudará a toda la familia a mejorar la salud.

Problemas de salud comunes que se traspasan en la familia

- Enfermedades coronarias
- Cáncer
- Accidentes cerebrovasculares
- Diabetes
- Asma
- Osteoporosis
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Depresión

“Lo único que puedes controlar en el historial de salud familiar es tu capacitación para conocer los posibles riesgos que tienes, y así poder reconocer los síntomas o evitar una enfermedad.” - Arianna



Corin Royal Drummond

Cómo entrevistar a tu familia

Las historias de salud de tus hermanos, padres y abuelos son las más útiles para tu médico. También recopila datos sobre tíos, medio hermanos (si los tienes) y primos.

Preguntas de control

Si un pariente ha tenido un problema de salud, realiza las preguntas de control que te ayuden a aprender más. Pregúntales cuántos años tenían cuando comenzó el problema de salud, y sobre los factores de estilo de vida que hayan podido contribuir al problema (dieta, ejercicio, sobrepeso, cigarrillo, etc.).

Es Importante Saber Sobre

- Una descripción de los problemas de salud
- La edad al recibir el diagnóstico (cuándo comenzó el problema)
- Alergias a comidas o medicamentos
- Estilo de vida y hábitos de salud
- Si ha fallecido, la edad y causa de la muerte

Recursos adicionales

Visita los siguientes sitios de Internet para obtener más información sobre el historial de salud familiar, con herramientas adicionales que tu familia puede utilizar.

Learn.Genetics (<http://learn.genetics.utah.edu>) *Using Family History to Improve Your Health* contiene información sobre enfermedades comunes que se traspasan en familias y qué significa estar "en riesgo".

"Intento ser un buen ejemplo y compartir lo que sé sobre el historial de salud de mi familia para que generaciones futuras no repitan los mismos problemas." - Marian

"Me sorprendió saber lo que logré al analizar el historial de salud de mi familia. Cuando lo ubiqué en un árbol genealógico, comencé a ver patrones de depresión que se transmitían de generación en generación." - Jenny

The Utah Department of Health (<http://health.utah.gov/genomics/familyhistory/toolkit.html>) *Family Health History Toolkit* contiene material para tu familia y enlaces para obtener más información sobre la importancia de conocer el historial de salud de tu familia.

¿A Quién Debo Entrevistar en la Familia?

Los más importantes

- Padres
- Hermanos
- Abuelos

También son importantes

- Tíos
- Medio hermanos
- Primos

Los parientes en vida también pueden brindar información de salud importante sobre los familiares que han fallecido. Averigua cuántos años tenía un familiar que haya muerto y pregunta la causa de la muerte.

Recuerda respetar los deseos de los demás. Algunos familiares quizá no quieran compartir su información de salud contigo. Sólo pídeles que compartan lo que puedan.



¿Cuál es tu historia?
 Cuadro de información sobre la salud del árbol familiar

Nombre del miembro de la familia: _____
 Relación: _____
 Fecha de nacimiento: _____
 Problemas de salud (marca todos los que se aplican):

Fecha de inicio:

Enfermedad del corazón _____
 Cáncer _____
 Ataque _____
 Diabetes _____
 Asma _____
 Osteoporosis _____
 Presión arterial alta _____
 Colesterol alto _____
 Depresión/salud menta _____
 Otro _____

¿Este miembro de la familia fuma?
 Sí No
 Si es el caso, Cuántos cigarrillos fuma al día: _____
 Cuántos años lleva fumando: _____

¿Este miembro de la familia falleció?
 Sí No
 Si es le caso, Edad a su muerte: _____
 Causa de su muerte: _____

Estilo de vida relacionado con la salud o factores ambientales que pueden afectar al miembro de la familia: _____

Nombre del miembro de la familia: _____
 Relación: _____
 Fecha de nacimiento: _____
 Problemas de salud (marca todos los que se aplican):

Fecha de inicio:

Enfermedad del corazón _____
 Cáncer _____
 Ataque _____
 Diabetes _____
 Asma _____
 Osteoporosis _____
 Presión arterial alta _____
 Colesterol alto _____
 Depresión/salud menta _____
 Otro _____

¿Este miembro de la familia fuma?
 Sí No
 Si es el caso, Cuántos cigarrillos fuma al día: _____
 Cuántos años lleva fumando: _____

¿Este miembro de la familia falleció?
 Sí No
 Si es le caso, Edad a su muerte: _____
 Causa de su muerte: _____

Estilo de vida relacionado con la salud o factores ambientales que pueden afectar al miembro de la familia: _____

Nombre del miembro de la familia: _____
 Relación: _____
 Fecha de nacimiento: _____
 Problemas de salud (marca todos los que se aplican):

Fecha de inicio:

Enfermedad del corazón _____
 Cáncer _____
 Ataque _____
 Diabetes _____
 Asma _____
 Osteoporosis _____
 Presión arterial alta _____
 Colesterol alto _____
 Depresión/salud menta _____
 Otro _____

¿Este miembro de la familia fuma?
 Sí No
 Si es el caso, Cuántos cigarrillos fuma al día: _____
 Cuántos años lleva fumando: _____

¿Este miembro de la familia falleció?
 Sí No
 Si es le caso, Edad a su muerte: _____
 Causa de su muerte: _____

Estilo de vida relacionado con la salud o factores ambientales que pueden afectar al miembro de la familia: _____

Nombre del miembro de la familia: _____
 Relación: _____
 Fecha de nacimiento: _____
 Problemas de salud (marca todos los que se aplican):

Fecha de inicio:

Enfermedad del corazón _____
 Cáncer _____
 Ataque _____
 Diabetes _____
 Asma _____
 Osteoporosis _____
 Presión arterial alta _____
 Colesterol alto _____
 Depresión/salud menta _____
 Otro _____

¿Este miembro de la familia fuma?
 Sí No
 Si es el caso, Cuántos cigarrillos fuma al día: _____
 Cuántos años lleva fumando: _____

¿Este miembro de la familia falleció?
 Sí No
 Si es le caso, Edad a su muerte: _____
 Causa de su muerte: _____

Estilo de vida relacionado con la salud o factores ambientales que pueden afectar al miembro de la familia: _____

Cómo crear el árbol de salud de tu familia

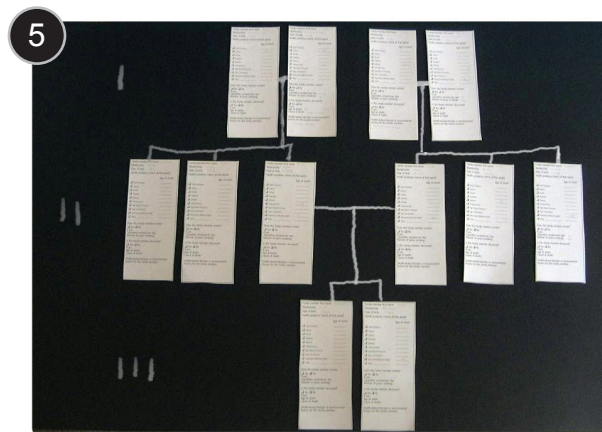
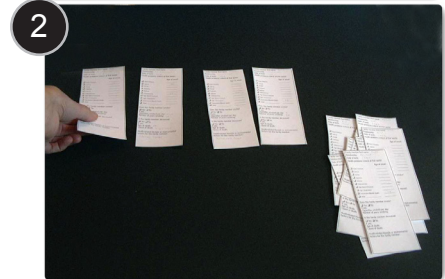
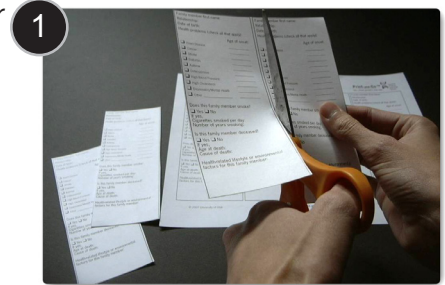
Luego de hablar con los miembros de tu familia, organiza tu árbol de salud familiar con un cuadro.

Cómo hacerlo:

- 1 Recorta el cuadro de información sobre el árbol familiar de salud de cada miembro de la familia.
- 2 Acomoda las listas en un póster o trozo grande de papel de esta manera. **¡No pegues las listas hasta el último paso!**

Comienza con la generación más antigua y coloca a los padres juntos. Esa es la Generación I.
- 3 Coloca a los hijos de cada pareja debajo de los padres en orden de nacimiento. Esa es la Generación II.
- 4 Coloca a los hijos de la Generación II debajo de sus padres en orden de nacimiento. Agrega al segundo padre del hijo. Esa es la Generación III.

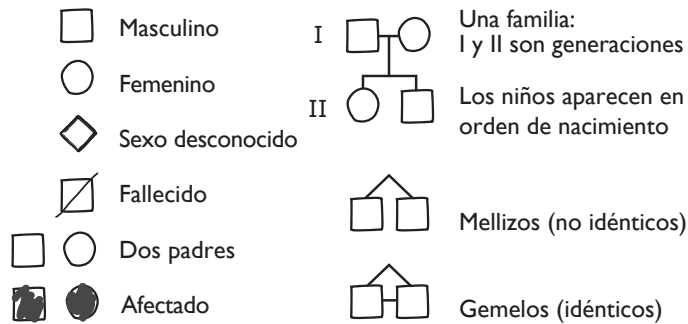
Continúa agregando generaciones de esta manera hasta que hayas acomodado correctamente a todos los miembros de la familia.
- 5 Pega con cinta o goma de pegar las listas acomodadas al papel o póster. Dibuja líneas entre las listas para indicar la relación.



Cómo dibujar el árbol de tu familia

En una hoja aparte, dibuja el árbol de tu familia, rastreando uno de los problemas de salud enumerados en el Registro de Información sobre la Salud. Los símbolos y ejemplos que figuran a continuación te ayudarán a comenzar.

Símbolos:



Ejemplo de árbol:

