



ODHALTE SVÉ RIZIKO MOZKOVÉ MRTVICE

RIZIKOVÝ FAKTOR	VYSOKÉ RIZIKO	OBEZŘETNOST	NÍZKÉ RIZIKO
VĚK	● nad 60 let	● 45–60 let	● do 45 let
KREVŇÍ TLAK*	● 140/90 mmHg a vyšší nebo ● neznám svůj krevní tlak	● 120–139/80–89 mmHg	● nižší než 120/80 mmHg
CELKOVÝ CHOLESTEROL*	● vyšší než 6,2 mmol/l nebo ● neznám	● 5,2–6,2 mmol/l	● nižší než 5,2 mmol/l
CUKROVKA*	● ano (glykémie 7 mmol/l a více)	● hraniční/„prediabetes“ (glykémie 5,6–6,9 mmol/l) nebo ● neznám	● ne (glykémie do 5,5 mmol/l)
SRDEČNÍ RYTMUS NA EKG	● nepravidelný	● nevím	● pravidelný
HMOTNOST	● obezita (BMI nad 30)	● nadváha (BMI 25,1–30) nebo ● neznám svůj BMI	● normální (BMI 18,5–25)
OBVOD PASU	● muži 102 cm a více ● ženy 88 cm a více	● neznám svůj obvod pasu	● muži do 102 cm nebo ● ženy do 88 cm
CVIČENÍ/SPORT se zvýšením srdečního tepu	● ne	● méně než 2,5 hod. týdně	● více než 2,5 hod. týdně
KOURENÍ	● ano	● přestal jsem	● nikdy
ALKOHOL (1 drink = 0,5 l piva, 2 dl vína nebo 0,5 dl destilátu)	● muži více než 2 drinky denně ● ženy více než 1 drink denně	● muži 1–2 drinky denně nebo ● ženy max. 1 drink denně	● muži méně než 1–2 drinky denně nebo ● ženy méně než 1 drink denně
Ovoce, zelenina, celozrnné výrobky a bílé/rybí maso	● 0–2krát týdně	● méně než 3krát týdně	● 4–7krát týdně
MOZKOVÁ MRTVICE V RODINĚ u pokrevních příbuzných (prarodiče, rodiče, sourozenci)	● ano	● nevím	● ne
<p>*Orientační hodnoty, je třeba posuzovat i v souvislosti s věkem a celkovým zdravotním stavem</p> <p>Upraveno podle Stroke Foundation a American Stroke Association</p>	<p>Celkem odpovědí:</p> <p>5 a více kladných odpovědí v tomto sloupci znamená, že máte vysoké riziko cévní mozkové příhody. Měli byste co nejdříve navštívit svého praktického lékaře.</p>	<p>Celkem odpovědí:</p> <p>6–8 kladných odpovědí v tomto sloupci znamená, že máte určitá rizika cévní mozkové příhody, která lze snížit např. úpravou životního stylu. Poradte se se svým praktickým lékařem.</p>	<p>Celkem odpovědí:</p> <p>9 a více kladných odpovědí znamená, že vaše riziko cévní mozkové příhody je nízké. Přesto nezapomeňte docházet na pravidelné preventivní prohlídky ke svému praktickému lékaři, abyste si nízké riziko udrželi i nadále.</p>



Test: JAK MOC JSTE VE STRESU?



Stres je jedním z rizikových faktorů cévní mozkové příhody, ale i příčinou nepozornosti, jejíž vinou může dojít k úrazu hlavy, a tím poškození mozku. Pomůžeme vám zjistit, jak jste na tom, pokud jde o míru vnímaného stresu.

Upravená česká **Škála vnímaného stresu** se týká vašich pocitů a myšlenek během posledního měsíce. I když se některé otázky mohou zdát podobné, jsou mezi nimi rozdíly a měli byste každou z nich považovat za samostatnou. Nejlepší bude, když na každou odpovíte poměrně rychle – nemusíte se snažit počítat, kolikrát jste se tak či onak cítili, ale stačí odhad na základě momentálního pocitu.

Zakroužkujte vždy pouze jedno číslo u té odpovědi, která nejlépe vystihuje, jak často jste se cítil(a) nebo uvažoval(a) uvedeným způsobem.

1. Jak často jste byl(a) v posledním měsíci rozrušen(a) kvůli něčemu, co se stalo nečekaně?

0	1	2	3	4
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

2. Jak často jste měl(a) v posledním měsíci pocit, že nemáte pod kontrolou důležité věci ve svém životě?

0	1	2	3	4
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

3. Jak často jste se cítil(a) v posledním měsíci nervózně a „vystresovaně“?

0	1	2	3	4
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

4. Jak často jste si v posledním měsíci věřil(a) v tom, že jste schopen(na) zvládat své osobní problémy?

4	3	2	1	0
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často



5. Jak často jste měl(a) v posledním měsíci pocit, že věci jdou tak, jak byste si představoval(a)?

4	3	2	1	0
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

6. Jak často jste v posledním měsíci pociťoval(a), že se nemůžete vypořádat se vším, co byste měl(a) zařídit?

0	1	2	3	4
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

7. Jak často jste byl(a) v posledním měsíci schopen(na) mít pod kontrolou věci, které vás iritují?

4	3	2	1	0
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

8. Jak často jste měl(a) v posledním měsíci pocit, že jste nad věcí?

4	3	2	1	0
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

9. Jak často jste se v posledním měsíci rozhněval(a) kvůli věcem, které byly mimo vaši kontrolu?

0	1	2	3	4
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

10. Jak často jste měl(a) v posledním měsíci pocit, že se potíže hromadí natolik, že je nejste schopen(na) překonat?

0	1	2	3	4
nikdy	téměř nikdy	někdy	docela často	velmi často

VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

* Nyní sečtěte všechna zakroužkovaná čísla a vyjde vám vaše celkové skóre vnímání stresu:

- * **0–13** lze považovat za nízkou míru vnímaného stresu
- * **14–26** lze považovat za střední míru vnímaného stresu
- * **27–40** lze považovat za vysokou míru vnímaného stresu

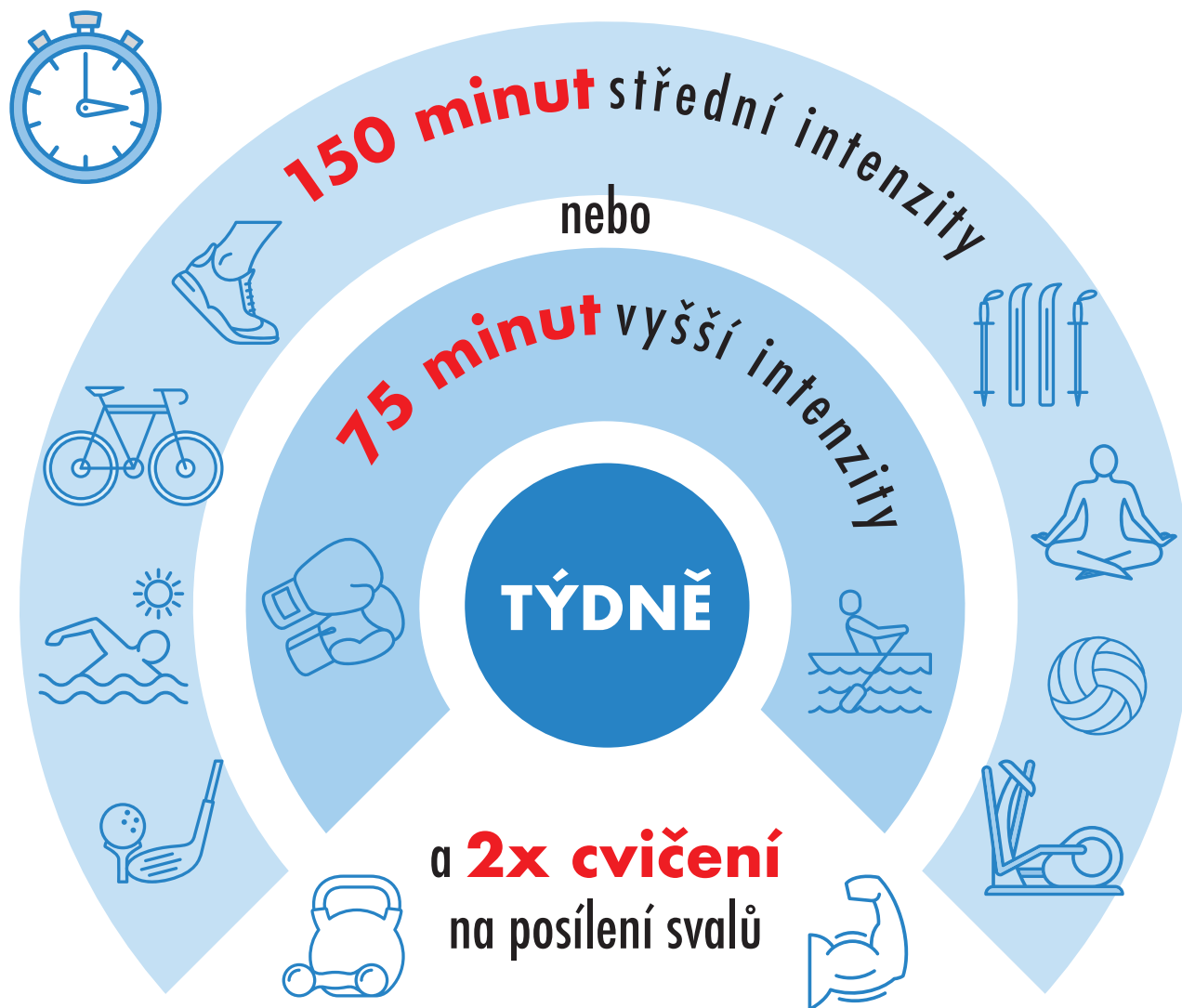
Čím je vaše skóre vyšší, tím více byste se měli zamyslet nad tím, jak snížit míru svého stresu, popřípadě vyhledat pomoc např. psychologa nebo praktického lékaře.

Upraveno podle EAP, State of New Hampshire, USA



JAK JSTE NA TOM S POHYBEM?

Doporučené pohybové aktivity pro dospělé



Můžete také kombinovat pohybové aktivity střední a vyšší intenzity navzájem.

Obecně platí, že 20 minut cvičení střední intenzity se počítá stejně jako 10 minut cvičení vyšší intenzity.

Střední intenzita znamená, že se mírně zadýcháte, ale během pohybu můžete stále konverzovat v celých větách.

Délka: 150 minut
(celkem 2,5 hodiny týdně)

Doporučeno pro začátečníky.

Vyšší intenzita znamená, že aktivita vás přinutí dýchat zhluboka a rychleji a během pohybu můžete konverzovat pouze pár slovy.

Délka: 75 minut
(celkem 1,25 hodiny týdně)

Při posilovacím cvičení by měly být velké svalové skupiny (hrudníku, zad, břicha, horních a dolních končetin) posilovány pomocí váhy vlastního těla nebo strojů či pomůcek s odporem (např. odporových gum).



Iceland
Liechtenstein
Norway grants