

Pran sondaj ki gen 12 kesyon sa a pou konnen kijan ou ka pi byen pran swen sèvo w

Antoure kesyon w lan, ekri nimewo a nan bwat la ak total pwen w yo nan fen an!

Fason pou viv	Nitrisyon	Abitid pou rejim alimantè:		
		• 4-5 pòsyon fwi ak legim chak jou;		
		• 2 pòsyon pwoteyin mège chak jou		
		• 3 oswa plis pòsyon grenn antye chak jou		
		• Mwens 1,500 mg sodyòm chak jou		
		• Mwens pase 36 Oz bwason ki gen sik (soda, ji, elatriye) chak semèn	Pwen:	
		Rejim tipik chak semèn pa gen ladan pou pi piti 2 nan rekòmandasyon ki anwo yo	0	
		Rejim tipik chak semèn gen ladan 2 oswa plis nan rekòmandasyon ki anwo yo	1	
		Rejim tipik chak semèn gen ladan 3 oswa plis nan rekòmandasyon ki anwo yo	2	
	Alkòl	4 oswa plis bwason ki gen alkòl chak semèn	0	
		2-3 bwason ki gen alkòl chak semèn	1	
		0-1 bwason ki gen alkòl chak semèn	2	
Fimen	Ap finen aktyèlman	0		
	Pa t janm finen <u>oswa</u> sispann finen depi plis pase yon lane	3		
Aktivite ayewobik	Mwens pase 150 minit aktivite fizik modere <u>oswa</u> 75 minit aktivite fizik entans chak semèn	0		
	Pou pi piti 150 minit aktivite fizik modere (pa egzanp mache) <u>oswa</u> 75 minit aktivite fizik entans chak semèn	1		
Dòmi	Twoub dòmi ki pa trete epi/oswa mwens pase 7 èdtan dòmi pa nuit	0		
	Twoub dòmi ki trete ak omwen 7 èdtan dòmi pa nuit	1		
Sosyal Emosyonèl	Estrès	Nivo estrès ki wo ki souvan fè l difisil pou fonksyone	0	
		Nivo estrès modere ki defwa fè l difisil pou fonksyone	1	
		Nivo estrès ou ka jere ki fè l raman difisil pou fonksyone	2	
	Relasyon sosyal	M gen kèk ti koneksyon oswa pa gen koneksyon ditou apa mari/madanm m oswa pitit mwen	0	
		Mwen gen pou pi piti de moun, apa mari/madanm mwen oswa pitit mwen, mwen santi mwen pwòch epi m kapab pale bagay prive oswa mwen ka rele pou mande èd	1	
	Sans lavi	Mwen souvan pase mizè pou jwenn valè oswa objektif nan lavi m	0	
		Anjeneral mwen santi lavi m gen sans epi/oswa objektif	1	
Fizik	Tansyon	Plis pase 140/90; <u>oswa</u> mwen pa konn tansyon m lè m ap repoze	0	
		Ant 120/80 ak 139/89	2	
		Mwens pase 120/80	3	
	Sik nan san	Plis pase 6.4; <u>oswa</u> mwen pa konn nòt A1c mwen an	0	
		Ant 5.7 and 6.4	1	
		Mwens pase 5.7	2	
	Kolestewòl	190 mg/dL oswa pi wo; <u>oswa</u> mwen pa konn nivo kolestewòl mwen	0	
		Pa bezwen trètman, <u>oswa</u> mwens pase 190 mg/dL	1	
		Si gen yon maladi kadyovaskilè, LDL an ankò ak dènye rekòmandasyon CDC	1	
	Endis mas Kòporèl (BMI)	BMI mwens pase 18.5 kg/m2; <u>oswa</u> Mège	1	
		BMI ant 18.5 - 25 kg/m2; <u>oswa</u> Nòmal	2	
		BMI 25 - 29.9 kg/m2; <u>oswa</u> twò gwo	1	
BMI plis pase 30 kg/m2; <u>oswa</u> Obèz		0		

Brain Care Score (0-21)

Èske w te konnen lè w amelyore nòt sèvo w (Brain Score) sa ka desann ris pou w vin fè maladi foli, stwòk ak depresyon kay moun ki kòmanse granmoun?

"M renmen Brain Care Score paske li ban mwen enfòmasyon ki vin motive m."

0-14

Ta sanble gen pwogrè w ka fè epi aprann kijan pou pi byen pran swen sèvo w. Nòt sa a inik ak ou menm epi relete kijan w ka travay pou amelyore sante sèvo w lè w ogmante l. Evalyasyon sa a se pa pou fè pi gwo nòt la, li la pou ede w wè sou kisa ou ta renmen chita annaprè. Menm ajoute yon pwèn sou nòt ou kapab desann ris pou w vin fè maladi foli, stwòk ak depresyon. Chita sou chanjman ou santi ki pi fasil pou ou yo. Yon etap nan yon direksyon kapab konstwi enèji nan lòt moun.

15-21

Bon travay! Sou baz repons ou yo, ou gentan ap suiv anpil abitud ki sipòte sante sèvo w. Aprè sa, kapab toujou gen opòtinite pou desann ris pou w vin fè maladi foli, stwòk oswa depresyon oswa pi mal. Ou sou bon chimen an ansanm ak kèk chanjman sible, ou ka amelyore nòt ou a epi kenbe pwogrè w. Kontinye fè bon travay, epi panse ak fason pou kontinye amelyore sante sèvo w.

Reflechi. Fikse yon objektif. Pran pwochen etap la pou sèvo w ka plis an sante.

Brain Care Score ou a ba ou yon apèsi sou kijan abitud ou sipòte sante sèvo w. Ou pa bezwen fè pi gwo nòt la, ou jis bezwen yon nòt pou w kòmanse. Menm yon ti chanjman kapab desann ris pou w vin fè maladi foli, stwòk ak depresyon. Ann defini lòt etap ou a.

Eseye youn nan konsèy sa yo pou ogmante sante sèvo w:

Egzanp objektif sou ki domèn pou chita epi amelyore: dòmi, manje, mouvman, estrès oswa koneksyon sosyal.

Objektif	Konbyen w te fè?
Manje pou sèvo w Ajoute plis fwi, legim ak grenn antye. Redui sèl ak bwason ki sikre.	
Fè mouvman ak kò w Vize pou fè 150 minit mouvman chak semèn. Kòmanse piti. Mache enpòtan!	
Pi byen dòmi Fikse yon woutin pou al dòmi ki kalm. Pa rete devan ekran ni pa bwè kafe ta nan jounen an.	
Jere estrès Pran gwo souf, ekri bagay yo oswa pale ak yon moun ou fè konfyans.	
Rete konekte Kontakte yon zanmi. Antre nan yon gwoup. Fè tan pou konvèsasyon ki reyèl.	

Kisa k ap vini annaprè?

- Pataje Brain Care Score ou a ak objektif ou yo ak doktè w la.
- Tcheke sou tèt ou nan pwochen semèn nan, kisa k ap fonksyone? Kisa ki difisil?
- Selebre viktwa w yo, kit yo gwo oswa piti. Chak etap konte.