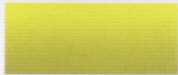




Hasil Penilaian Resiko Stroke



Resiko Tinggi ≥ 3 : Tanyakan tentang pencegahan stroke segera.



Hati-hati 4-6 : Sebuah awal yang baik. Kurangi faktor resiko stroke.



Risiko Rendah 6-8 : Anda melakukannya dengan sangat baik dalam mengendalikan resiko stroke!

Tanyakan pada petugas kesehatan bagaimana cara mengurangi faktor resiko stroke Anda.

Tips untuk mengurangi faktor resiko Anda:

1. Ketahui tekanan darah Anda.
2. Cari solusi jika Anda mengalami atrial fibrilasi.
3. Jika Anda merokok, berhentilah.
4. Cari solusi jika Anda memiliki kolesterol tinggi.
5. Jika ada diabetes, ikuti rekomendasi untuk mengontrol diabetes Anda.
6. Olah raga secara rutin
7. Makan makanan rendah natrium (garam) & rendah-lemak.

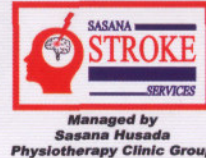
Bertindak cepat & segera bawa ke Rumah Sakit jika seseorang mengalami tanda-tanda stroke:

F **FACE (WAJAH):** Minta orang tersebut untuk tersenyum. Apakah satu sisi wajahnya mencong?

A **ARMS (LENGAN):** Minta orang tersebut untuk mengangkat kedua lengan. Apakah salah satu lengannya tidak mampu diangkat ?

S **SPEECH (BERBICARA):** Minta orang tersebut mengulangi kalimat sederhana. Apakah bicara mereka tidak jelas atau aneh?

T **TIME (WAKTU):** Jika seseorang mengalami tanda-tanda diatas, segera bawa ke Rumah Sakit





Formulir Penilaian Resiko Stroke

FAKTOR RESIKO	RESIKO TINGGI	HATI-HATI	RESIKO RENDAH
Tekanan Darah	<input type="checkbox"/> >140/90	<input type="checkbox"/> 120-139/80-89	<input type="checkbox"/> <120/80
Atrial Fibrillation	<input type="checkbox"/> Denyut Jantung Tidak Beraturan	<input type="checkbox"/> Tidak Tahu	<input type="checkbox"/> Denyut Jantung Teratur
Merokok	<input type="checkbox"/> Perokok Berat	<input type="checkbox"/> Mencoba Stop	<input type="checkbox"/> Bukan Perokok
Kholesterol	<input type="checkbox"/> > 240 atau tidak diketahui	<input type="checkbox"/> 200-239	<input type="checkbox"/> <200
Diabetes	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Ambang Batas	<input type="checkbox"/> Tidak
Olah Raga	<input type="checkbox"/> Tidak Pernah	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang	<input type="checkbox"/> Rutin Olah Raga
Berat Badan	<input type="checkbox"/> Obesitas	<input type="checkbox"/> Overweight	<input type="checkbox"/> BB Ideal
Stroke Di Keluarga	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak Yakin	<input type="checkbox"/> Tidak Ada
TOTAL NILAI	<input type="checkbox"/> Resiko Tinggi	<input type="checkbox"/> Hati-hati	<input type="checkbox"/> Resiko Rendah





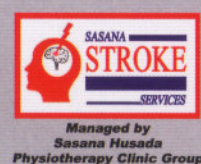
1
diantara
6

**NAMUN
STROKE
DAPAT
DICEGAH**

orang
diseluruh dunia
akan terkena
stroke
dalam hidupnya.
**INI BISA
TERJADI
PADA ANDA !**

**Hari Stroke Sedunia
29 Oktober 2011**

Stop Stroke. Act Now. Joint the Campaign!
www.worldstrokecampaign.org





PENILAIAN SENDIRI TENTANG RISIKO STROKE

Faktor Risiko	0	1	2	Score
Tekanan Darah	Rendah atau normal	Meningkat atau Tidak tahu	Tinggi	
Merokok	Tidak Merokok	15 batang atau kurang per hari	15 batang atau lebih perhari	
Kadar Kolesterol	Di bawah rata-rata	Rata-rata atau Tidak tahu	Diatas rata-rata	
Berat badan	Normal	Diatas normal	Gemuk atau Obesitas	
Olah Raga	Sangat aktif hampir tiap hari	Sekali atau dua kali seminggu	Tidak berolah raga	
Diabetes/ kencing manis	Tidak ada	Riwayat keluarga ada diabetes	Penderita diabetes	
Perilaku	Santai	Sering terburu-buru, cemas, tdk toleran	Selalu terburu-buru, kompetitif, tdk toleran	
Penyakit Jantung	Tidak ada	Ada riwayat keluarga	Mempunyai penyakit jantung	
Riwayat Keluarga	Tdk ada serangan stroke di bawah usia 65 tahun	Ada serangan stroke di bawah usia 55 tahun	---	
Umur	Di bawah 40 th	Antara 40-55 th	Di atas 55 th	

Berapa skor anda ?

0 - 3 Risiko Kecil

4 - 6 Risiko Sedang

7 - 10 Risiko tinggi

11 + Risiko Sangat Tinggi

Bila anda mempunyai risiko stroke atau

ingin bertanya tentang stroke, silakan menghubungi

Yayasan Stroke Indonesia dengan

Telp : 021-30014931

021-30014932