



## Test dlouhodobé únavy

- Trávíte v zaměstnání déle než osm hodin denně?
- Nedaří se vám zorganizovat si čas, jste chaotičtí a roztěkaní?
- Pracujete neefektivně a nemáte potřebné výsledky?
- Jste přehnaně úzkostliví a podráždění?
- Odmítáte brát vážně signály vlastního těla nebo je ani necítíte?
- Máte problémy s relaxací, protože jste ve spěchu, stresu a v zatížení?
- Ztrácíte sebedůvěru a sebevědomí? Cítíte komplexy méněcennosti?
- Netroufáte se vydat jinou cestou než tou, kterou znáte?
- Neumíte si už nic vychutnat?
- Neumíte se zasmát vtipu?
- Cítíte zatrpkllost nebo zahořkllost?
- Trpíte bolestmi hlavy nebo migrénami?
- Dokážete usnout:
  - Při četbě vsedě?
  - Při sledování televize?
  - Při nečinném sezení na veřejném místě (v kině, na schůzi)?
  - Při hodinové jízdě v autě (bez přestávky) jako spolujezdec?
  - Při ležení-odpočinku po obědě, když to okolnosti dovolují?
  - Při rozhovoru vsedě?
  - Vsedě, v klidu, po obědě bez alkoholu?
  - V automobilu stojícím několik minut dopravní zácpě?

Pokud jste na více než pět otázek odpověděli ANO, dopřejte si delší oddech. Pokud jste napočítali více než 10 kladných odpovědí, neváhejte s návštěvou lékaře a svěřte se mu s Vašimi problémy.

## Test močení - Obtěžuje Vás:

- Časté močení během dne?
- Močení po méně než dvou hodinách po předchozím močení?
- Nepříjemné nucení na močení?
- Náhlé nucení na močení s malými nebo žádnými varovnými projevy?
- Nepředvídaný únik malého množství moči?
- Noční chůzení na toaletu?
- Noční probuzení z důvodu potřeby se vymočit?
- Nekompatibilní nucení na močení?
- Pomočení při silném nucení na močení?
- Pocit nevyprázdněného močového měchýře po vymočení?
- Přerušované močení nebo slabý proud moči?
- Neschopnost se vymočit?



Pokud jste odpověděli na jinou než první otázku ANO, můžete mít tzv. „hyperaktivní močový měchýř“, zbytnělou prostatu nebo jiné urologické onemocnění. Pokud chodíte močit v noci, máte nykturii. Navštivte urologa, příp. urogynekologa a promluvte si s ním o těchto problémech. Před první návštěvou můžete vyplnit Deník příjmu a výdeje tekutin, tzv. pitnou a mikčňí kartu, kterou najdete ke stažení na [www.nykturie.cz](http://www.nykturie.cz).

Seznam odborných pracovišť a kontaktů najdete na [www.nykturie.cz](http://www.nykturie.cz)