



KNOW YOUR RISK!

ERHEBUNG DES HERZ-KREISLAUF-RISIKOS BEI FRAUEN

1. Station: Fragebogen ausfüllen

Vorbestehende Erkrankungen	Ja	Nein	Weiss nicht
Verengung der Herzkranzgefäße	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzinfarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verengung der Halsschlagader oder der Beinarterien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlaganfall oder Streifung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chronische Erkrankung der Nieren mit/ohne Dialyse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rheumatische Erkrankungen oder Autoimmunerkrankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familiäre Hypercholesterinämie (vererbte Fettstoffwechselstörung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lebensstil	Ja	Nein	Weiss nicht
Ich esse weniger als eine Portion (= eine Handvoll) Gemüse/Früchte pro Tag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin selten ($\leq 1x$ pro Woche) sportlich aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Empfehlung sportliche Betätigung für eine optimale Gesundheitsvorsorge: < 35 Jahre: Mindestens 150 min Ausdauersport <u>mittlerer Intensität</u> pro Woche ODER mindestens 75 Minuten Ausdauersport <u>hoher Intensität</u> pro Woche > 35 Jahre: Mindestens 150 min Ausdauersport <u>mittlerer Intensität</u> pro Woche ODER mindestens 75 Minuten Ausdauersport <u>hoher Intensität</u> pro Woche, zusätzlich Krafttraining an mindestens 2 Tagen/Woche mit 8-10 Übungen und je 10-15 Wiederholungen</p>			

...auf der nächsten Seite geht's weiter!



KNOW YOUR RISK!

Klassische Risikofaktoren	Ja	Nein	Weiss nicht
Alter: Sind Sie > 65 Jahre alt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Bluthochdruck oder nehmen Sie Blutdruckmedikamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Diabetes (Zuckerkrankheit)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie erhöhtes Cholesterin oder nehmen Sie Cholesterinsenker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen Sie, wenn auch nur selten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veranlagung: Gibt es frühzeitige Herzinfarkte bei Verwandten 1. Grades (bei Männern < 55 Jahren, bei Frauen < 65 Jahren)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ja, gibt es einen Herzinfarkt bei der Mutter oder Schwester?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nicht klassische (neuere) Risikofaktoren	Ja	Nein	Weiss nicht
Leiden Sie an einer Depression?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie an einer Angst- oder Belastungsstörung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie über längere Zeit (> 3 Monate) erhöhtem Stress (beruflich oder privat) ausgesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risikofaktoren, die speziell Frauen betreffen	Ja	Nein	Weiss nicht
Leiden Sie an Hormonstörungen (z.B. polyzystisches Ovar Syndrom)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie eine vorzeitige Menopause vor dem 45. Lebensjahr?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihre erste Regelblutung vor dem 10. Lebensjahr eingesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie Schwangerschaftsdiabetes oder Schwangerschaftsbluthochdruck?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie eine Bestrahlung oder Chemotherapie bei Brustkrebs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KNOW YOUR RISK!

...selbstständig

2. Station: Messung des Bauchumfanges



Bauchumfang Bitte messen Sie nun Ihren Bauchumfang auf Nabelhöhe! (optional)	Ja	Nein	Weiss nicht
Ist Ihr Bauchumfang > 88 cm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Station: Messung der Blutfette

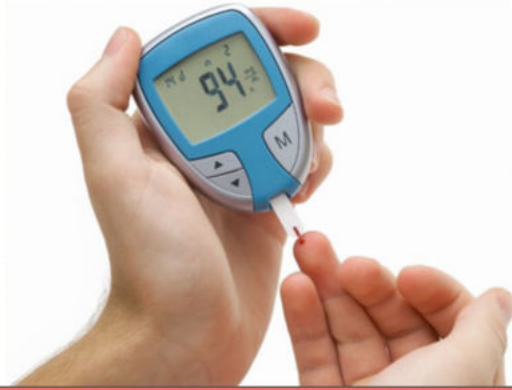


...ab jetzt werden Sie von einem Arzt/einer Ärztin betreut

Werte	mmol/l
Gemessener Gesamt-Cholesterinwert	
Gemessener LDL-Cholesterinwert	
Gemessener HDL-Cholesterinwert ('gutes' Cholesterin)	
Gemessener Triglyceridwert (Fettsäuren, mmol/l)	
Berechnet: Nicht-HDL Cholesterin	



KNOW YOUR RISK!



4. Station: Messung des Blutzuckers

Gemessener Blutzuckerwert (mmol/l) Normwerte: Nüchtern: < 5.6 mmol/l, nach dem Essen: < 7.8 mmol/l	Ja
Der Blutzuckerwert ist erhöht	<input type="checkbox"/>
Diabetes mellitus sehr wahrscheinlich (>11.1 mmol/l)	<input type="checkbox"/>

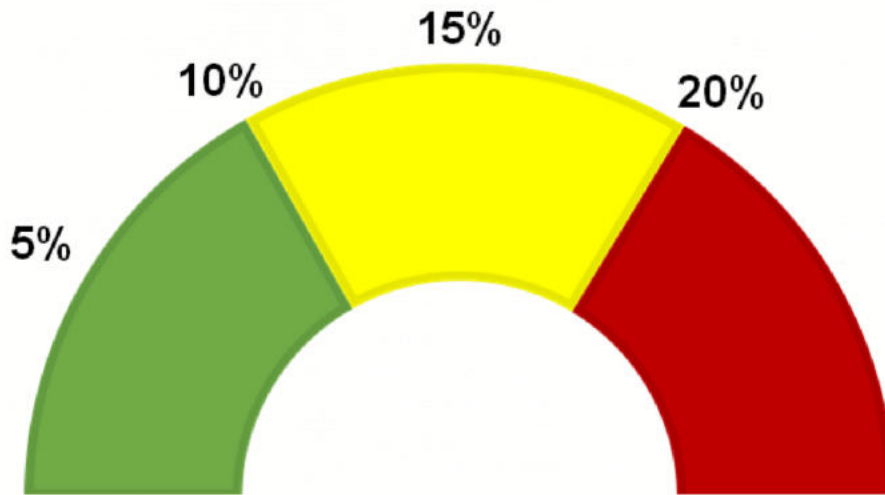
5. Station: Messung des Blutdruckes



Gemessener Blutdruckwert (mmHg) Systole = oberer Wert, Diastole = unterer Wert	Ja
Optimal (Systole < 120 mmHg, Diastole < 80 mmHg)	<input type="checkbox"/>
Normal (Systole 120-129 mmHg, Diastole 80-84 mmHg)	<input type="checkbox"/>
Hoch normaler Blutdruck (Systole 130-139 mmHg, Diastole 85-89 mmHg)	<input type="checkbox"/>
Bluthochdruck Grad I (Systole 140-159 mmHg, Diastole 90-99 mmHg)	<input type="checkbox"/>
Bluthochdruck Grad II (Systole 160-179 mmHg, Diastole 100-109 mmHg)	<input type="checkbox"/>
Bluthochdruck Grad III (Systole ab 180 mmHg, Diastole ab 110 mmHg)	<input type="checkbox"/>



KNOW YOUR RISK!



Absolutes Risiko in %, innerhalb von 10 Jahren einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden

(gemäss Empfehlungen der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie [SCORE2])

Mein
10-Jahres
Risiko ist:

Niedrig bis moderat

(<2.5% bei Alter <50 Jahre; <5% bei Alter 50-69 Jahre; < 7.5% bei Alter ≥70 Jahre)

Hoch

(2.5 - 7.5% bei Alter <50 Jahre; 5 - 10% bei Alter 50-69 Jahre; 7.5 - 15% bei Alter ≥70 Jahre)

Sehr hoch (weitere Abklärungen empfohlen)

(≥ 7.5% bei Alter <50 Jahre; ≥10% bei Alter 50-69 Jahre; ≥15% bei Alter ≥70 Jahre)