

Wie hoch ist mein persönliches Herz-Kreislauf-Risiko?

Tragen Sie Ihre **LABORWERTE**, die Sie von Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt erhalten haben, in der Tabelle ein.

Notieren Sie Ihre persönlichen Laborwerte

Gesamtcholesterin[Ⓜ] (mg/dl)

LDL-Cholesterin[Ⓜ] (mg/dl)

HDL-Cholesterin[Ⓜ] (mg/dl)

Triglyzeride[Ⓜ] (mg/dl) (falls bekannt)

systolischer / diastolischer Blutdruck[Ⓜ] (mmHg)

Bei Diabetes mellitus[Ⓜ]: Blutzuckerlangzeitwert HbA1c[Ⓜ] (%)

Mein persönliches Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall wurde von meiner Hausärztin / meinem Hausarzt mit Hilfe des arriba-Rechners ermittelt und beträgt:

%

BEURTEILUNG DES RISIKOS

Geringes Risiko	Mittleres Risiko	Hohes Risiko	Sehr hohes Risiko
Unter 10 %	10 % bis 20 %	21 % bis 50 %	Über 50 %

Ihre Hausärztin / Ihr Hausarzt kann mit Hilfe des arriba-Rechners[Ⓜ] berechnen, ob Sie durch Lebensstiländerungen oder die Einnahme von Medikamenten Ihr Herz-Kreislauf-Risiko verringern können. Notieren Sie mögliche Maßnahmen und deren Wirkung.

Durch Lebensstiländerungen und / oder die Einnahme von Medikamenten kann ich mein Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auf % verringern.

Folgende Lebensstiländerungen und / oder Medikamente können dazu beitragen

mein Herz-Kreislauf-Risiko zu senken: