

Testen Sie Ihr Hirnschlag-Risiko

Für Hirnschlag, Herzinfarkt und Gefässkrankheiten sind dieselben Risikofaktoren massgebend. Zum Beispiel Rauchen, kein Sport und falsche Ernährung. Der folgende Test der Schweizerischen Herzstiftung hilft Ihnen, Ihr Risiko einzuschätzen.

Gehen Sie die aufgeführten Fragen sorgfältig durch. Notieren Sie die in Klammern angegebenen Punkte und zählen Sie sie am Schluss zusammen. Die Auswertung des Totals gibt Hinweise darauf, wie hoch Ihr Risiko einzuschätzen ist. Dieser Test ersetzt jedoch keinesfalls die Abklärungen durch den Arzt.

1. Ist bei Ihren Eltern, Geschwistern oder Kindern ein Hirnschlag oder Herzinfarkt aufgetreten?

- Vor dem 70. Lebensjahr Nein (0) Ja (1)
 Vor dem 55. Lebensjahr Nein (0) Ja (2)

2. Rauchen

- Ich rauche nicht (0)
 Ich rauche weniger als
 20 Zigaretten pro Tag (3)
 Ich rauche mehr als
 20 Zigaretten pro Tag (4)

3. Gewicht

- Normalgewicht: BMI 20 bis 25 (0)
 Übergewicht: BMI über 25 bis 30 (0,5)
 Fettleibigkeit: BMI über 30 bis 35 (1)
 Starke Fettleibigkeit: BMI ab 35 (1,5)

4. Bewegen Sie sich regelmässig (mindestens 30 Minuten am Stück)?

- Ja, mindestens dreimal pro Woche (0)
 Ja, ein- oder zweimal pro Woche (1)
 Ja, weniger als einmal pro Woche (2)
 Seltener als einmal pro Monat (4)

5. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung?

- Ja, ich esse täglich frische Früchte und Gemüse (0)
 Nein, ich esse nur ab und zu frische Früchte und Gemüse (1,5)

6. Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

- Nicht bekannt (1)
 Oberer (systolischer) Wert unter 140 mmHg (0)
 Oberer (systolischer) Wert 140 bis 160 mmHg (0,5)
 Oberer (systolischer) Wert über 160 mmHg (3)
 Unterer (diastolischer) Wert unter 90 mmHg (0)
 Unterer (diastolischer) Wert über 90 mmHg (2)

7. Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte (insbesondere Cholesterin)?

- Nicht bekannt (1)
 Optimal (unter 5,0 mmol/l) (0)
 Etwas erhöht (5,0 bis 7,0 mmol/l) (1,5)
 Stark erhöht (über 7,0 mmol/l) (3)

8. Haben Sie erhöhten Blutzucker?

- Nicht bekannt (1)
Nein, unter 6,1 mmol/l (nüchtern) (0)
Ja, über 6,1 mmol/l (nüchtern), aber ich nehme
keine Medikamente (3)
Ja, ich habe Diabetes und
nehme Tabletten oder spritze Insulin (4)

9. Sind Sie im Beruf unter Zeitdruck/Stress

- Nur gelegentlich (0)
Häufig (1)
Praktisch immer (2)

10. Haben Sie gelegentlich bei körperlicher Belastung oder bei Stress ein Unwohlsein im Brustbereich, evtl. mit Ausstrahlungen in den Hals oder in einen Arm?

- Nein (0)
Bei körperlicher Belastung (3)
Bei Stress (1)
Gelegentlich leichtes Unwohlsein im Ruhezustand (1)

11. Haben Sie bereits einmal starke, druckartige Bewegungen im Brustkorb verspürt, die länger als 10 Minuten angehalten haben, oder wurden Sie wegen eines Herzinfarktes oder Verdachts auf Herzinfarkt behandelt?

- Nein (0)
Ja (5)

12. Müssen Sie bei zügigem Gehen gelegentlich wegen Krämpfen oder Muskelschmerzen in den Waden oder Oberschenkeln stehen bleiben?

- Nein (0)
Ja (4)

13. Wurden Sie bereits einmal wegen eines Hirnschlages behandelt?

- Nein (0)
Ja (5)

14. Hatten Sie bereits ein- oder mehrmals Warnzeichen eines Hirnschlages:

- Vorübergehende Lähmung oder Taubheit auf einer Körperseite (Gesicht, Arm und/oder Bein)?
 - Vorübergehende Sehstörungen wie Doppelsehen oder Verdunkelung/Blindheit eines Auges oder Teil des Gesichtsfelds?
 - Vorübergehende Sprechunfähigkeit oder Unfähigkeit, Gesprochenes zu verstehen? Erstmaliger, ungewöhnlicher und extremer Kopfschmerz?
- Ja, eines oder mehrere Warnzeichen (5)
- Nein, gilt für all diese Warnzeichen (0)

Summe aller Punkte:**Auswertung****0-3 Punkte:** Herzlichen Glückwunsch! Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten liegt unter dem Durchschnitt. Tragen Sie zu Ihrer Gesundheit Sorge wie bisher.**4-5 Punkte:** Ihr Risiko für Hirnschlag und Herzinfarkt ist durchschnittlich. Wenn Sie Punkte bei den Fragen 2 bis 9 haben, sollten Sie versuchen, Ihre Risikofaktoren zu klären und auszuschalten.**6-10 Punkte:** Ihr Risiko für Hirnschlag und Herzinfarkt ist erhöht. Besprechen sie mit Ihrem Arzt eine Strategie zur Verminderung des Risikos und achten Sie auf Ihren Lebensstil. Eventuell sind auch Massnahmen und Medikamente nötig, um die Gefahr zu senken.**Mehr als 10 Punkte:** Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Besprechen sie bald mit Ihrem Arzt, wie Sie Ihr Hirnschlag- und Herzinfarkttrisiko reduzieren können. Für Sie ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig.