

HERZINFARKT RISIKO-CHECKLISTE

Dr. Ph. Veeckman
Dr. G. Schymik

Devrientstr. 4a
76185 Karlsruhe

Termin nach Vereinbarung

Tel.: 0721 / 830 906 33
Mobil: 0171 / 569 58 68
Fax: 0721 / 830 787 69

E-Mail: info@medicorteam.de
Web: www.medicorteam.de

Liebe Patientin,
lieber Patient,

Erkennt man frühzeitig die Risiken einen Herzinfarkt zu erleiden, kann man das Risiko minimieren.

Füllen Sie diesen Fragebogen gewissenhaft und umfassend aus und vereinbaren Sie einen Besprechungstermin mit MEDICORTEAM. Abhängig von der Konstellation und des Risikoprofils erfolgen weitere Untersuchungen.

Vorbeugende und therapeutische Maßnahmen werden eingeleitet. Bei Bedarf erfolgt eine fachspezifische Mitbetreuung.

Zu den wesentlichen Risiken gehört:

- Diabetes
- Bluthochdruck
- Rauchen
- Übergewicht
- unausgewogene Ernährung
- Stress
- familiäre Belastung

Vorname: _____
Nachname: _____
Geb.-Dat.: _____
Krankenkasse: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon: _____
Mobil: _____
Fax: _____
E-Mail: _____

Familie: Ist in Ihrer Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Geschister, Kinder) bereits ein Herzinfarkt aufgetreten?

- ja, vor dem 55. Lebensjahr
- ja, vor dem 70. Lebensjahr
- nein

Rauchen Sie?

- nein, ich bin Nichtraucher
- Ich rauche weniger als 20 Zigaretten pro Tag
- Ich rauche 20 Zigaretten oder mehr pro Tag

Ernähren Sie sich fettarm (wenn Fette, dann bevorzugt ungesättigte Fette wie z.B. Olivenöl)? Essen sie täglich frisches Obst, Salate und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie zwei Fischmahlzeiten pro Woche?

- Praktisch immer
- Häufig
- Eher nicht

Das richtige Körpergewicht errechnet sich nach dem Body-Mass-Index (BMI). Der BMI berechnet sich aus dem Körpergewicht (Kg) dividiert durch das Quadrat der Körpergröße (m²).

Wie viel wiegen Sie (in kg)?

Wie groß sind Sie (in m)?

Mein BMI (= kg/m²):

Für Frauen:

- mein BMI ist kleiner als 19
- mein BMI liegt zwischen 19 und 24
- mein BMI liegt zwischen 25 und 30
- mein BMI ist größer als 30

Für Männer:

- mein BMI ist kleiner als 20
- mein BMI liegt zwischen 20 und 25
- mein BMI liegt zwischen 26 und 30
- mein BMI ist größer als 30



HERZINFARKT

RISIKO-CHECKLISTE - SEITE 2

SEITE 2

Ernährungsgewohnheiten II: bevorzugen Sie eher deftige Speisen wie rotes oder verarbeitetes Fleisch, Bratwürste, Pommes Frites, Vollmilchprodukte, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten, Nachtische?

- Praktisch immer
- Häufig
- Eher nicht

Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 min am Stück?

- mindestens ein bis zweimal pro Woche
- mindestens einmal pro Monat
- seltener als einmal pro Monat

Cholesterin: Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

- Normal: unten 200 mg/dl bzw 5,2 mmol/l
- Erhöht: 200-280 mg / dl bzw. 5,2-7,25 mmol/l
- Stark erhöht: über 280 mg/dl bzw. 7,25 mmol/l
- Nicht bekannt

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck? Oberer Wert:

- Unter 140 mmHg
- 140-160 mmHg
- Über 160 mmHg
- Nicht bekannt

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck? Unterer Wert:

- Unter 90 mmHg
- 90-95 mmHg
- Über 95 mmHg
- Nicht bekannt

Brustkorbdruck: haben Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb verspürt?

- ja
- nein

Herzinfarkt: Wurden Sie bereits wegen eines Herzinfarktes oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?

- ja
- nein

Familie: Ist in Ihrer Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Geschister, Kinder) bereits ein Herzinfarkt aufgetreten?

- ja, vor dem 55. Lebensjahr
- ja, vor dem 70. Lebensjahr
- nein

Rauchen Sie?

- nein, ich bin Nichtraucher
- Ich rauche weniger als 20 Zigaretten pro Tag
- Ich rauche 20 Zigaretten oder mehr pro Tag

Ernähren Sie sich fettarm (wenn Fette, dann bevorzugt ungesättigte Fette wie z.B. Olivenöl)? Essen sie täglich frisches Obst, Salate und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie zwei Fischmahlzeiten pro Woche?

- Praktisch immer
- Häufig
- Eher nicht

Diabetes: Haben Sie erhöhten Blutzucker?

- Nein
- Ja, aber benötige noch keine Medikamente
- Ja, ich nehme Tabletten für den Blutzucker
- Ja, ich spritze Insulin
- Nicht bekannt

Stress: Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

- Nein
- Gelegentlich
- Häufig
- Praktisch dauernd

Beschwerden: Haben Sie gelegentlich bei körperlicher Belastung, bei Kälte oder bei Stress Missempfindungen im Brustbereich, evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder in einen Arm?

- Nein
- Bei körperlicher Belastung
- Bei Stress
- Gelegentlich in Ruhe oder nach Belastung

Datum:

Unterschrift Patient/in:

