

Was tun? Wann geht's los? Termine?

Wenn Sie noch nie oder ab 35 Jahren in den letzten Jahren keine Gesundheitsuntersuchung hatten, können Sie gerne dafür einen Termin vereinbaren.

Darüber hinaus stehen wir zu Ihrer Gesundheitsberatung und – wenn es einen begründeten Verdacht gibt – weiteren Untersuchungen zur Verfügung.

Nächster Termin am

/ / 20

Arztstempel und Unterschrift

Weitere Informationen und Quellenangaben finden sich in der Langfassung der DEGAM-Leitlinie „Kardiovaskuläre Prävention“ im Internet unter www.degam.de

Sie wird überreicht durch:

© DEGAM

Autor

E. Baum und die Autorinnen der DEGAM-Leitlinie „Kardiovaskuläre Prävention“

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLK-Leitungsteam der DEGAM

Stand 2017

Wer? Alle Erwachsenen



Warum?

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sind unverändert die häufigste Todesursache in Deutschland. Dank verbesserter Behandlung dieser Krankheiten und ihrer Risikofaktoren sinkt aber die Rate fortlaufend. Wir wollen Sie darüber informieren, welche Maßnahmen für Sie selber sinnvoll sind, wenn Sie bisher keine solche Erkrankung wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen der Beine oder des Herzens erlitten haben. Zu diesem Thema wurde durch die

wissenschaftliche Gesellschaft der Hausärzte in Deutschland eine Leitlinie erarbeitet.

Wie?

Früherkennung ist oft, aber nicht immer von Vorteil. Viele Untersuchungen zeigen aber, dass die frühzeitige Erkennung eines **Bluthochdrucks** sehr nützlich und zudem einfach durchzuführen ist. Immerhin hat jeder dritte Erwachsene in unserem Land einen Bluthochdruck (Hypertonie). Sie sollten also alle 2-3 Jahre den Ruheblutdruck überprüfen lassen. Dazu können Sie die Gesundheitsuntersuchung (Checkup35) nutzen, worauf Sie alle drei Jahre einen Anspruch als Kassenleistung haben. Sie können aber auch andere Gelegenheiten für eine solche Kontrolle nutzen. Unser Praxispersonal kann diese Messung zuverlässig durchführen.

Es gibt inzwischen eine Reihe von **Berechnungsmöglichkeiten für Ihr Risiko** für Herzinfarkt oder

Schlaganfall. Dazu benötigt man neben Ihrem Alter und Geschlecht weitere Daten: Nikotinkonsum, Blutdruck, Gesamtcholesterin, Schutzcholesterin (HDL), Blutzucker sowie die Frage nach erhöhtem familiärem Risiko. Letzteres ist anzunehmen, wenn sich bei Eltern, Geschwistern oder Kindern frühzeitig ein Herzinfarkt oder Schlaganfall ereignet hat (bei Männern vor dem 55., bei Frauen vor dem 65. Geburtstag).

Eine solche **Risikoberechnung** empfehlen wir in folgenden Situationen:

- Ein oder mehrere der folgenden Risikofaktoren ist/sind neu aufgetreten: Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Diabetes, erhöhtes familiäres Risiko
- Gesundheitsuntersuchung bei Frauen ab 60 Jahren, bei Männern ab 55 Jahren

- Bei Personen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen in regelmäßigen Abständen (1-2 Jahre).
- Personen mit hoher seelischer oder sozialer Belastung ab 35 Jahre.
- Wenn Sie es wünschen oder besorgt sind
- Übergewicht mit Fettablagerungen besonders im Bauchbereich oder starkes Übergewicht (Adipositas).

Bei der **Gesundheitsuntersuchung** werden alle oben genannten Risikofaktoren erfasst. Zusätzlich wird nach weiteren Vorerkrankungen und familiären Risiken und dem Gesundheitsverhalten gefragt. Auch eine Urinprobe wird untersucht, und Sie werden körperlich untersucht. Es schließt sich dann eine Gesundheitsberatung an. Mit dem **ARRIBA-Programm** können wir Ihnen anschaulich zeigen, wie hoch Ihr Risiko ist. Bei erhöhtem Risiko für

Herzinfarkt oder Schlaganfall besprechen wir mit Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Senkung Ihres Risikos (www-arriba-hausarzt.de)

Welche Risiken? Kosten/Nutzen

Die Erfassung der Risikofaktoren ist einfach. Die Kenntnis von erhöhten Werten kann allerdings Besorgnis und Ängste auslösen. Deshalb sollte man nicht zu oft messen und Einzelwerte keinesfalls überschätzen. Nur anhaltend massiv erhöhte Werte oder eine ungünstige Kombination verschiedener Risikofaktoren bedeutet eine hohe Gesundheitsgefährdung.

Die Kosten für die oben beschriebene Gesundheitsuntersuchung trägt einmalig bei 18-34-jährigen und dann alle drei Jahre Ihre Krankenkasse.

Es gibt viele Anbieter im Gesundheitswesen, die weitere Risikofaktoren anpreisen und als sogenannte IGeL-Leistungen verkaufen. In aller Regel bringen diese Bestimmungen

keinen Gesundheitsgewinn für Sie und kosten nur unnötiges Geld.

Welche Empfehlungen? Alternativen/Hilfen

Eine gesunde Lebensweise ist der beste Schutz vor Krankheiten. Wir können Sie dazu gerne persönlich beraten. In unserer Praxis haben wir eine ganze Reihe von Informationsblättern vorrätig: Zu gesunder Ernährung, Bewegung, Rauchstopp, Diabetes und verschiedenen Medikamenten, die das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senken.