

Testen Sie Ihr Schlaganfall-Risiko!

Kreuzen Sie Zutreffendes an. Vergleichen Sie die Gesamtpunkte mit den Angaben auf der Rückseite.

RISIKOFAKTOR	HOHES RISIKO	VORSICHT	GERINGES RISIKO
Blutdruck	<input type="checkbox"/> > 140/90 oder unbekannt	<input type="checkbox"/> > 120-139/90-89	<input type="checkbox"/> < 120/80
Vorhofflimmern	<input type="checkbox"/> Unregelmäßiger Herzschlag	<input type="checkbox"/> Nicht bekannt	<input type="checkbox"/> Regelmäßiger Herzschlag
Rauchen	<input type="checkbox"/> Raucher	<input type="checkbox"/> Versuche aufzuhören	<input type="checkbox"/> Nichtraucher
Cholesterin	<input type="checkbox"/> > 240 oder unbekannt	<input type="checkbox"/> 200-239	<input type="checkbox"/> < 200
Diabetes	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Grenzwertig	<input type="checkbox"/> Nein
Körperliche Bewegung	<input type="checkbox"/> Wenig	<input type="checkbox"/> Etwas Sport	<input type="checkbox"/> Regelmäßiger Sport
Gewicht	<input type="checkbox"/> Übergewicht	<input type="checkbox"/> Leichtes Übergewicht	<input type="checkbox"/> Normales Gewicht
Schlaganfälle in der Familie	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nicht sicher	<input type="checkbox"/> Nein
Gesamtpunkte	<input type="checkbox"/> Hohes Risiko	<input type="checkbox"/> Vorsicht	<input type="checkbox"/> Geringes Risiko



Schlaganfall-Risiko Ergebnisse



Hohes Risiko > 3: *Erkundigen Sie sich umgehend über Schlaganfall-Prävention*



Vorsicht 4-6: *Ein guter Anfang! Versuchen Sie weiterhin, Ihr Risiko zu reduzieren*



Geringes Risiko 6-8: *Sie haben Ihr Risiko gut unter Kontrolle*

Fragen Sie Ihren Arzt wie Sie Ihr Schlaganfallrisiko reduzieren können: Möglichkeiten, Ihr Risiko zu verringern:

1. Messen Sie Ihren Blutdruck
2. Finden Sie heraus, ob Sie Vorhofflimmern haben
3. Wenn Sie Raucher sind: beenden Sie das Rauchen
4. Finden Sie heraus, ob Sie einen hohen Cholesterinspiegel haben.
5. Wenn Sie Diabetiker sind, halten Sie sich an die Empfehlungen zur Kontrolle des Blutzuckers.
6. Bewegen Sie sich regelmäßig, treiben Sie Sport.
7. Freuen Sie sich an einer Salz-armen Ernährung

Verlieren Sie keine Zeit!

Wählen Sie **112**

SOFORT bei Zeichen eines Schlaganfalls:

- *Sehstörung*
- *Sprachstörung*
- *Lähmung*

