

3.3 Risiko objektiv: Wahrscheinlichkeit optisch darstellen

Stellen Sie sich 100 Menschen vor, welche die gleichen Werte haben wie Sie. Von diesen werden in den nächsten 10 Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden oder daran sterben; werden gesund bleiben.

Wenn alle 100 „Doppelgänger“ 10 Jahre lang Vorbeuge-Maßnahmen durchführen, werden weitere nicht betroffen sein; trotz Prävention werden erkranken oder sterben.

Risikopunkte:		
Alter:		
Rauchen:		
Ges.-Chol.:		
HDL-Chol.:		
Blutdruck:		
Summe:		
Zusatzrisiken (Familienanamnese, Diabetes)		
10-Jahres-Risiko:		

4 Information über Möglichkeiten zur Vorbeugung (Prävention)

Vorbeuge - Maßnahmen	Relative Risikominderung	Individueller Plan
Rauch-Stopp	ca. 35%	
Bewegung 2-3x pro Woche > 30 Minuten	ca. 35%	
Fisch 2x pro Woche oder Omega-3-Fettsäuren	ca. 15%	
Blutdrucksenkung mit Medikamenten	ca. 25%	
ASS 100mg pro Tag	ca. 20%	
Statin	ca. 20-25%	
Metformin (bei Diabetes Mellitus Typ II)	ca. 30%	

5 Beiderseitige Bewertung der Möglichkeiten: Alternativen, Vor- und Nachteile

6 Absprache über weiteres Vorgehen: Verhaltensänderungen (Rauchen, Bewegung, Ernährung) und Medikamente. Was zuerst?

Termin Nachbesprechung?