

Hatten Sie schon einen Herz- und Schlaganfall-Check?

Ihr erster Schritt zur Vorbeugung eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls

Worum geht es?

Ein Herz- und Schlaganfall-Check ist für Menschen, die:

- 45 Jahre oder älter sind (35 Jahre oder älter für Aboriginals und Bewohner der Torres-Strait-Inseln)
- noch keinen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzprobleme hatten.

Für diesen Check können Sie einen Arzt oder Krankenpfleger in Ihrer Nähe aufsuchen.

Um Ihr Risiko zu bestimmen, werden diese Ihnen Blut abnehmen und Folgendes mit Ihnen besprechen:



Ihr Alter



Ob Sie rauchen



Blutdruck



Cholesterin



Ihr Gewicht



Wie Sie sich ernähren



Wie viel Sie sich bewegen



Ihre familiäre Veranlagung



Diabetes



Nierenerkrankungen

Warum ist das wichtig?

Ein Herzinfarkt oder Schlaganfall ist eine ernste Angelegenheit und hat immense Auswirkungen auf Ihr Leben.

Ihr Arzt oder Krankenpfleger kann Ihr Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls mithilfe eines Risikorechners bestimmen.

www.cvdcheck.org.au

Sie können Ihnen sagen, was Sie tun können, um dieses Risiko zu verringern. Dazu gehört ggf. die Einnahme von Medikamenten.

Lassen Sie es nicht zu, dass ein Herzinfarkt oder Schlaganfall das erste Anzeichen dafür ist, dass etwas nicht stimmt.

Handeln Sie

- ✓ Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Arzt oder Krankenpfleger
- ✓ Fragen Sie nach einem Herz- und Schlaganfall-Check
- ✓ Nehmen Sie diese Broschüre mit
- ✓ Fragen Sie nach Programmen in Ihrer Nähe, die Ihnen Hilfestellung bieten
- ✓ Tun Sie es für sich und die Menschen, die Sie lieben

So halten Sie Ihr Herz gesund

Holen Sie sich Hilfe, um mit dem Rauchen aufzuhören



Seien Sie aktiver



Ernähren Sie sich gesund



Trinken Sie weniger Alkohol



Halten Sie Ihren Blutdruck und Cholesterinspiegel in einem gesunden Bereich



Behandeln Sie Ihre Diabetes



Lassen Sie sich von Ihrem sozialen Umfeld unterstützen

Für Informationen zur Herzgesundheit

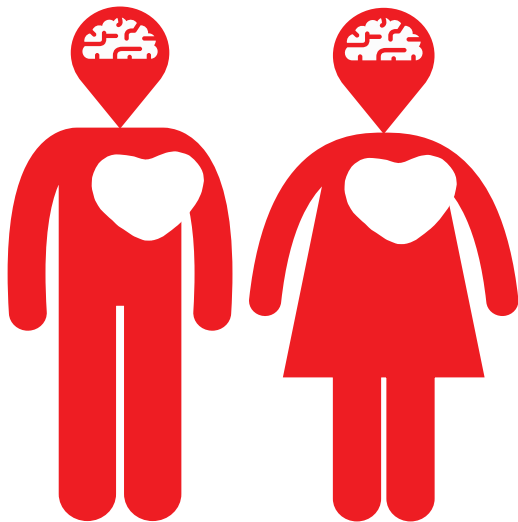
Wählen Sie **1300 36 27 87** um mit einem Gesundheitsexperten zu sprechen. Der **Auskunftsdienst der Heart Foundation** bietet Ihnen Informationen zur Herzgesundheit sowie Betreuungsdienstleistungen.

Für Informationen zu Schlaganfällen

Wählen Sie **1800 STROKE (1800 787 653)**. Von den Gesundheitsexperten der **StrokeLine** erhalten Sie Informationen und Beratung zum Thema Vorbeugung und Behandlung von Schlaganfällen sowie Genesung nach einem Schlaganfall.

Für einen Dolmetscher

Wählen Sie **131 450**, sollten Sie einen Dolmetscher benötigen und fragen Sie nach der Heart Foundation oder Stroke Foundation.



© 2016 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Diese Veröffentlichung basiert auf CON-155.v2, Know the risk factors.

Nutzungshinweise: Dieses Material wurde ausschließlich zur generellen Information und für Aufklärungszwecke zusammengestellt. Es stellt **keinen ärztlichen Rat** dar. Wenden Sie sich bitte an Ihren Gesundheitsdienstleister, wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder glauben, eines zu haben. Die zur Verfügung gestellten Informationen wurden von der Heart Foundation zusammengestellt und basieren auf unabhängigen Untersuchungen und verfügbaren wissenschaftlichen Nachweisen zum Zeitpunkt der Abfassung dieses Textes. Die Informationen werden von unterschiedlichen Quellen zusammengetragen und erarbeitet, einschließlich, jedoch nicht ausschließlich von, Kollaborationen mit Drittparteien und Informationen, die von Drittparteien unter Lizenz zur Verfügung gestellt werden. Hierbei handelt es sich nicht um die Empfehlung einer Organisation, eines Produkts oder einer Dienstleistung.

Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Zusammenstellung dieses Materials übernimmt die National Heart Foundation of Australia, ihre Angestellten und zugehörigen Parteien, keine Haftung. Dazu zählen jegliche Verluste oder Schäden, die aus dem Verlass auf den Inhalt resultieren, sowie die Genauigkeit, Aktualität und Vollständigkeit.

Dieses Material kann ggf. in Programmen und Materialien dritter Parteien gefunden werden (unter Einschluss von, aber nicht ausschließlich in, Messe- und Werbesets). Dies deutet nicht auf eine Empfehlungen oder Befürwortungen dritter Organisationen, Produkte oder Dienstleistungen sowie deren Materialien oder Informationen von Seiten der National Heart Foundation of Australia hin. Die Verwendung der Materialien und Informationen der National Heart Foundation of Australia durch eine Person erfolgt auf ihre eigene Gefahr.

Der gesamte Inhalt dieses Materials unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Genehmigungsanfragen sollten an copyright@heartfoundation.org.au gerichtet werden.

CON-181-GER