

## OMRON-Risikocheck

### 1. Wie alt sind Sie?

< 30 Jahre	(0 Punkte)
30–50 Jahre	(10 Punkte)
51–65 Jahre	(20 Punkte)
> 65 Jahre	(30 Punkte)

### 2. Bitte geben Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI) an.

Berechnung des BMI:  $BMI = \text{Gewicht in kg} / (\text{Körpergröße in m} \times \text{Körpergröße in m})$ .

< 25	(0 Punkte)
25–27	(10 Punkte)
27–30	(20 Punkte)
30–35	(30 Punkte)
> 35	(40 Punkte)

### 3. Besteht bei einem oder bei beiden Elternteilen Bluthochdruck?

Nein.	(0 Punkte)
Ja, bei einem Elternteil.	(10 Punkte)
Ja, bei beiden Elternteilen.	(30 Punkte)
Weiß ich nicht	(0 Punkte)

### 4. Wie viel Kochsalz nehmen Sie zu sich?

Ich achte darauf, wenig Salz zu essen.	(0 Punkte)
Ich esse weder besonders viel noch besonders wenig Salz.	(10 Punkte)
Ich esse eher viel Salz.	(20 Punkte)

### 5. Ernähren Sie sich regelmäßig von Fertigprodukten?

Nie. Ich koche immer selbst und verwende frische Zutaten.	(0 Punkte)
1–2 Mal pro Woche.	(5 Punkte)
3–5 Mal pro Woche.	(10 Punkte)
Ich ernähre mich ausschließlich von Fertigprodukten.	(20 Punkte)

### 6. Rauchen Sie? Wenn ja, wie viele Zigaretten pro Tag?

Ich bin Nichtraucher.	(0 Punkte)
Ich rauche weniger als 5 Zigaretten pro Tag.	(10 Punkte)
Ich rauche bis zu 10 Zigaretten pro Tag.	(20 Punkte)
Ich rauche mehr als 10 Zigaretten pro Tag.	(30 Punkte)

### 7. Wie viel Alkohol trinken Sie?

- Ich trinke keinen Alkohol. (0 Punkte)
- Ich trinke bis zu 5 Drinks\* pro Woche. (5 Punkte)
- Ich trinke 5 – 10 Drinks pro Woche. (10 Punkte)
- Ich trinke zwischen 10 und 20 Drinks pro Woche. (20 Punkte)
- Ich trinke mehr als 28 alkoholische Getränke pro Woche. (30 Punkte)

*\* ein Drink entspricht 0,3 l Bier oder 0,2 l Wein*

### 8. Sind Sie im Beruf körperlich aktiv?

- Ja, mein Beruf ist körperlich sehr anstrengend. (0 Punkte)
- Ich wechsele regelmäßig zwischen körperlicher Aktivität und sitzender Tätigkeit. (5 Punkte)
- Während der Arbeit sitze ich die meiste Zeit. (10 Punkte)

### 9. Sind Sie in Ihrer Freizeit körperlich aktiv (z. B. durch Sport)?

- Ich bin jeden Tag körperlich aktiv. (0 Punkte)
- Ich mache an mindestens 3 Tagen Sport in meiner Freizeit. (5 Punkte)
- Ich bewege mich wenig, höchstens einen Tag pro Woche, in meiner Freizeit. (10 Punkte)
- Ich bewege mich so gut wie gar nicht in meiner Freizeit. (20 Punkte)

### 10. Sind Sie beruflich viel Stress ausgesetzt (z. B. durch Überlastung, Zeitdruck)?

- Ich habe einen sehr stressigen Beruf. (20 Punkte)
- Ich habe beruflich hin und wieder Stress. (10 Punkte)
- Ich habe beruflich keinen Stress. (0 Punkte)

### 11. Sind Sie häufig privatem Stress ausgesetzt (z. B. durch Trennung, Krankheit, finanzielle Belastung)?

- Ich fühle mich ständig gestresst. (20 Punkte)
- Ich habe immer mal wieder privaten Stress. (10 Punkte)
- Ich habe in meiner Freizeit keinen Stress. (0 Punkte)

### 12. Bitte geben Sie Ihr Geschlecht an!

- Männlich (Frage 13 und 14 nicht relevant) (0 Punkte)
- Weiblich (0 Punkte)

### 13. Verhüten Sie hormonell?

- Ja. (20 Punkte)
- Nein. (0 Punkte)

### 14. Besteht bei Ihnen eine Schwangerschaft?

- Ja. (10 Punkte)
- Nein. (0 Punkte)



## Auswertung

### Unter 50 Punkten:

#### **Ihr Bluthochdruck-Risiko ist gering.**

Alles deutet darauf hin, dass Sie einen gesunden Lebensstil haben. Behalten Sie diesen bei. Dennoch sollten Sie gelegentlich Ihren Blutdruck kontrollieren.

### 50 – 100 Punkte:

#### **Ihr Bluthochdruck-Risiko ist mäßig.**

Sie achten in vielen Bereichen auf einen gesunden Lebensstil. Eventuell können Sie aber noch mehr für Ihre Blutdruck-Gesundheit tun, indem Sie sich beispielsweise mehr bewegen, gesünder ernähren oder weniger Alkohol trinken. Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick und messen Sie ruhig mindestens einmal im Monat.

### 100 – 200 Punkte:

#### **Ihr Bluthochdruck-Risiko ist hoch.**

Sie sollten Ihren Lebensstil ändern. Falls Sie rauchen, sollten Sie wenn möglich aufhören oder den Zigarettenkonsum reduzieren. Achten Sie auf eine gesunde salzarme Ernährung und bewegen Sie sich öfter. Versuchen Sie auch Ihren Stress zu reduzieren und verzichten Sie öfter mal auf Alkohol. Ihren Blutdruck sollten Sie mehrmals im Monat kontrollieren.

### Über 200 Punkte:

#### **Ihr Bluthochdruck-Risiko ist sehr hoch.**

Ändern Sie Ihren Lebensstil schnellstmöglich. Falls Sie Raucher sind, schränken Sie Ihren Zigarettenkonsum möglichst stark ein oder hören Sie am besten ganz auf zu rauchen. Verzichten Sie bewusst auf Fertiggerichte und schränken Sie den Salz- und Alkoholkonsum stark ein. Treiben Sie regelmäßig Sport und bauen Sie Stress ab. Eine regelmäßige Blutdruckkontrolle ist für Sie besonders wichtig. Messen Sie am besten einmal pro Woche.