
IHR PERSÖNLICHER LEITFADEN FÜR EIN ERFOLGREICHES GESPRÄCH MIT IHREM ARZT

IHR HERZ KANN GEFÄHRDET SEIN,
ABER ES GIBT DINGE, DIE SIE FÜR IHR HERZ TUN KÖNNEN!

**HERZ-KREISLAUF-
ERKRANKUNGEN**



DIABETES



FÜHREN SIE EIN GESPRÄCH MIT IHREM ARZT ÜBER DEN ZUSAMMENHANG VON **TYP 2 DIABETES UND **HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN**.**

FRAGEN, DIE IHNEN HELFEN, DAS GESPRÄCH MIT IHREM ARZT ZU BEGINNEN:

1. Sollte ich mir Gedanken darüber machen, ob mein Herz gesund ist und ob bereits ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheit besteht?
2. Wie kann ich meine Lebensweise ändern, um mein Risiko für Herzkrankheit zu senken?
3. Welche Übungen sind für mich sicher und welche muss ich vermeiden?
4. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, um die Risiken für mein Herz zu verringern?
5. Wenn ich bereits Medikamente nehme (z. B. zur Senkung des Blutdrucks oder der Blutfette), bin ich dann immer noch gefährdet?
6. Wo kann ich mich weiter informieren?

Wenn Sie Typ 2 Diabetes haben, ist die Kenntnis Ihres erhöhten Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen eines der wichtigsten Dinge!

Menschen mit Diabetes entwickeln 2–4x häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Menschen ohne Diabetes. Das bedeutet eine höhere Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden – oder sogar daran zu sterben.

Die gute Nachricht: je früher Sie Ihr Risiko verstehen, desto eher können Sie mit Ihrem Arzt gemeinsam Maßnahmen zur Senkung dieser Gefahr ergreifen.

Drucken Sie dieses Dokument aus und nehmen Sie es zum nächsten Termin bei Ihrem Arzt mit!