



Resultate der Gesundheits- untersuchung

Im Folgenden werden Ihre Resultate und die entsprechenden Normbereiche aufgelistet. Bitte beachten Sie, dass die Resultate, die wir Ihnen mitgeben, KEINE ärztliche Diagnose darstellen.

Sollten Werte eines Tests nicht im normalen Bereich sein, empfehlen wir Ihnen, Ihren Apotheker oder Ihren Arzt zu kontaktieren und die Resultate weiter abklären zu lassen.

Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeines.....	2
2	Blutdruck	3
3	Grösse, Gewicht & Körperzusammensetzung	4
4	Blutwert für Langzeitzucker	5
5	Lipidprofil im Blut.....	5
6	Urinwerte.....	6
7	Lungenfunktion.....	7
8	Rückmeldungen und Fragen	7

Allgemeines

1 Untersuchungsdatum und persönliche Angaben

Untersuchungsdatum (tt.mm.jjjj):

☐ weiblich

☐ männlich

Name und Vorname:

Geburtsdatum (tt.mm.jjjj):

Schweizer Gesundheitsstudie

Beschreibtext

Im Rahmen der Schweizer Gesundheitsstudie – Pilotphase wurden bei Ihnen als Studienteilnehmer/in verschiedene Messungen gemacht und unter anderem auch Blut und Urin untersucht. Einige der Resultate können wir Ihnen auf Ihren Wunsch hin gleich nach der Untersuchung mitteilen. Für Fragen und Hilfestellungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Die Kontaktinformationen finden Sie auf der letzten Seite.

Wir erlauben uns, es nochmals zu erwähnen, dass die folgenden Resultate Forschungsergebnisse sind und den Qualitätsanforderungen für eine medizinische Diagnose nicht genügen. D.h. falls Ihre Werte nicht im normalen Bereich sein sollten, empfehlen wir Ihnen weitere Abklärungen bei Ihrem Apotheker oder Ihrem Arzt.

Blutdruck

2.1 Blutdruck

	Messung 1	Messung 2
Systolisch	_____ mmHg	_____ mmHg
Diastolisch	_____ mmHg	_____ mmHg

2.2 Referenzwerte: Blutdruck

Optimal	Systolischer Blutdruck weniger als 120 mmHg UND diastolischer Blutdruck weniger als 80 mmHg
Normal	Systolischer Blutdruck zwischen 120 und 129 mmHg ODER / UND diastolischer Blutdruck zwischen 80 und 84 mmHg
Erhöhter Blutdruck*	Systolischer Blutdruck zwischen 130 und 139 mmHg ODER / UND diastolischer Blutdruck zwischen 85 und 89 mmHg
Bluthochdruck*	Systolischer Blutdruck 140 mmHg oder mehr ODER / UND diastolischer Blutdruck 90 mmHg oder mehr

*Diese Werte müssen zu mindestens zwei verschiedenen Zeitpunkten gemessen worden sein, um eine Diagnose abzuleiten.

Der Blutdruck kann während des Tages stark schwanken. Bluthochdruck ist ein Risikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen und es ist darum wichtig, diesen zu behandeln. Falls anlässlich des Besuchs des Studienzentrums zu hohe Blutdruckwerte gemessen wurden, heisst das aber noch nicht zwangsläufig, dass Sie Bluthochdruck haben. Weitere Abklärungen sind für eine Diagnose notwendig.

- ☐ Ihr Blutdruck – eine oder beide Messungen – ist höher als 130 mmHg / 85 mmHg. **Wir empfehlen Ihnen, den Blutdruck in den nächsten Wochen in einer Apotheke oder bei Ihrem Hausarzt überprüfen zu lassen.**
- ☐ Ihr Blutdruck – eine oder beide Messungen – ist höher als 180 mmHg / 120 mmHg. **Wir empfehlen Ihnen, den Blutdruck baldmöglichst (innerhalb der nächsten Stunden) in einer Apotheke oder bei Ihrem Hausarzt überprüfen zu lassen.**

Grösse, Gewicht & Körperzusammensetzung

3.1 Grösse, Gewicht und BMI

Grösse _____ m
Gewicht _____ kg
BMI (body mass index) _____ kg/m²

3.2 Referenzwerte: BMI

Untergewicht	weniger als 18.5 kg/m ²
Normalgewicht	zwischen 18.5 und 25 kg/m ²
Übergewicht	zwischen 25 und 30 kg/m ²
Adipositas	mehr als 30 kg/m ²

BMI steht für „Body Mass Index“. Er wird basierend auf der Körpergrösse (in Meter gemessen) und dem Körpergewicht (in Kilogramm gemessen) berechnet. Untergewicht stellt einen allgemeinen Risikofaktor für verschiedene Krankheiten dar und kann von Vitamin- und/oder Mineralstoffmangel begleitet werden. Auch Adipositas ist einer der Risikofaktoren für eine Reihe chronischer Erkrankungen, wie Diabetes, Krebs, Herzkreislauf-, und Atemwegserkrankungen.

3.3 Körperzusammensetzung (BIA)

Zusätzliches Resultateblatt

Blutwert für Langzeitzucker

4.1 Langzeitblutzuckerwert (HbA1c)

HbA1c-Wert _____ %

4.2 Referenzwerte: Langzeitblutzuckerwert (HbA1c)

Normal	kleiner als 5.7 %
Prädiabetes	zwischen 5.7 und 6.4 %
Diabetes	6.5 % oder mehr

Glykosyliertes Hämoglobin (HbA1c) spiegelt das Niveau des Blutzuckers während der letzten 3 Monate wider.

- ☐ Ihr HbA1c-Wert ist höher als 5.7%. **Besprechen Sie dies in den kommenden Monaten bitte mit Ihrem Arzt.**
- ☐ Ihr HbA1c-Wert ist höher als 6.5%. **Bitte gehen Sie in diesem Monat wegen des erhöhten Blutzuckerwertes zu Ihrem Arzt.**

Lipidprofil im Blut

5.1 Lipidprofil

Gesamtcholesterin _____ mmol/l
LDL-Cholesterin _____ mmol/l
HDL-Cholesterin _____ mmol/l
Triglyceride _____ mmol/l
Nicht HDL-Cholesterin _____ mmol/l
Cholesterin / HDL _____

5.2 Referenzwerte: Normales Lipidprofil

Gesamtcholesterin	kleiner als 5.0 mmol/l
LDL-Cholesterin	kleiner als 3.0 mmol/l
HDL-Cholesterin	grösser als 1.0 mmol/l
Triglyceride	kleiner als 2.0 mmol/l
Nicht HDL-Cholesterin	kleiner als 3.9 mmol/l
Cholesterin / HDL	kleiner als 4.0

Liegen die Werte des Lipidprofils ausserhalb des Referenzbereichs, spricht man von einer Störung des Lipidstoffwechsels (Dyslipidämie) und das Risiko für Arteriosklerose, koronare Herzkrankheit und Schlaganfall kann erhöht sein.

Sollten die Werte Ihres Lipidprofils von den Referenzwerten abweichen, dann zeigen Sie diese Messresultate bei Gelegenheit Ihrem Arzt.

Urinwerte

6.1 Urinwerte (Verhältnis von Albumin/Kreatinin)

Albumin/Kreatinin _____ mg/mmol

6.2 Referenzwerte: Verhältnis von Albumin/Kreatinin

Normal	kleiner als 2.26 mg/mmol
Microalbuminurie	zwischen 2.26 und 25 mg/mmol
Proteinurie	mehr als 25 mg/mmol

Die erhöhte Ausscheidung von Albumin, einem körpereigenen Protein, kann auf eine Funktionsbeeinträchtigung der Niere bzw. eine Nierenschädigung hinweisen. Die Protein- bzw. Albuminkonzentration kann im Urin festgestellt werden und ist ein wichtiger Parameter für die Nierenfunktion. Weil die Albuminkonzentration jedoch stark vom Urinvolumen abhängt (Verdünnung), werden Albumin und Kreatinin ins Verhältnis gesetzt.

- ☐ Ihr Albumin/Kreatinin-Wert ist höher als 2.26 mg/mmol. **Teilen Sie die Resultate im Rahmen einer nächsten Kontrolle, resp. bei Gelegenheit Ihrem Arzt mit.**
- ☐ Ihr Albumin/Kreatinin-Wert ist höher als 25 mg/mmol. **Vereinbaren Sie zur Besprechung der Resultate einen Termin mit Ihrem Arzt.**

Lungenfunktion

7.1 Spirometrie

Normalbefund

☐ Ja

☐ Nein

Die Spirometrie misst die Lungenfunktion. Werte, die ausserhalb der Norm liegen, können mit zunehmendem Alter häufiger vorkommen. Falls Ihre Spirometrie-resultate nicht im Normbereich liegen, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt zu kontaktieren und dies weiter abklären zu lassen.

Rückmeldungen und Fragen

Wenn Sie Rückfragen zu den Instruktionen oder sonstige Fragen zu der Gesundheitsuntersuchung haben, wenden Sie sich bitte direkt an unser Studienteam. Die Mitarbeiter/innen helfen Ihnen gerne. Die Kontaktangaben finden Sie unten auf dieser Seite.

Kontakt – Schweizer Gesundheitsstudie
Studiendirektorin: Prof. Nicole Probst-Hensch

Kontaktperson
Susanna Nussbaumer
Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut
Socinstrasse 57, 4051 Basel
Telefonnummer: +41 (0)79 512 06 04
E-Mail: basel@schweizer-gesundheitsstudie.ch