



## Herz und Kreislauf Venen

### Test: Gesundheits-Check für Ihre Venen

#### Checken Sie Ihr Risiko

Einfach und schnell lässt sich das eigene Risiko für eine chronische Venenerkrankung mit Hilfe des Fragebogens der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie überprüfen.

**Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und beantworten Sie alle Fragen gewissenhaft.**

#### Familienanamnese

Meine Eltern haben oder hatten Krampfadern	Nein <input type="checkbox"/> 0	ein Elternteil <input type="checkbox"/> 1	beide Eltern <input type="checkbox"/> 2
--	------------------------------------	--	--

#### Eigene Anamnese

Ich hatte schon einmal eine oberflächliche Venenentzündung	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, einmalig <input type="checkbox"/> 1	Ja, mehrmals <input type="checkbox"/> 2
--	------------------------------------	--	--

Ich hatte schon einmal eine tiefe Beinvenenthrombose	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, einmalig <input type="checkbox"/> 1	Ja, mehrmals <input type="checkbox"/> 2
--	------------------------------------	--	--

Ich hatte schon einmal ein offenes Bein (Unterschenkelgeschwür)	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, einmalig <input type="checkbox"/> 1	Ja, mehrmals <input type="checkbox"/> 2
---	------------------------------------	--	--

#### Beschwerden

Mein(e) Bein(e) schwellen im Tagesverlauf zunehmend an	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, mäßig <input type="checkbox"/> 1	Ja, ausgeprägt <input type="checkbox"/> 2
--	------------------------------------	---	--

Fortsetzung des Tests auf Seite 2



Ich habe schwere Beine, insbesondere bei längerem Sitzen und Stehen	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, mäßig <input type="checkbox"/> 1	Ja, ausgeprägt <input type="checkbox"/> 2
Die Haut an meinen Unterschenkeln ist bräunlich verfärbt	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, mäßig <input type="checkbox"/> 1	Ja, ausgeprägt <input type="checkbox"/> 2
Ich habe sichtbare Krampfadern	Nein <input type="checkbox"/> 0	Ja, mäßig <input type="checkbox"/> 1	Ja, ausgeprägt <input type="checkbox"/> 2
Ich habe ein offenes Bein	Nein <input type="checkbox"/> 0		Ja <input type="checkbox"/> 4

© Prof. Dr. E. Rabe, Priv.-Doz. Dr. M. Stücker, Deutsche Gesellschaft für Phlebologie

## Auswertung des Tests

Nachdem Sie alle Fragen beantwortet haben, ermitteln Sie bitte die Anzahl der Punkte.

Anzahl Punkte: \_\_\_\_\_

Ab einer Gesamtpunktzahl von 4 besteht entweder ein erhöhtes Risiko oder es liegen schon erste konkrete Anzeichen für eine behandlungsbedürftige, chronische Venenkrankheit vor.

Sie sollten bei diesem Ergebnis Ihren Arzt aufsuchen, falls dies noch nicht geschehen ist. Dieser kann mit modernen Untersuchungsmethoden den Verdacht ausschließen oder erhärten und gegebenenfalls eine Behandlung einleiten.

Hinweis: Eine niedrigere Punktzahl als 4 schließt eine Venenerkrankung nicht hundertprozentig aus.

## Erste Symptome erkennen

Fühlen sich Ihre Beine nach längerem Stehen oder Sitzen „schwer“ an? Schwellen sie im Tagesverlauf an oder schmerzen sie? Sind die Schuhe abends immer zu eng oder lässt sich der Reißverschluss an den Stiefeln nur noch mit Mühe schließen?

Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass der venöse Rückfluss nicht mehr ausreichend funktioniert und die Venen in Gefahr sind. Auch Brennen und Juckreiz mit Rötungen und



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Ausschlag an den Beinen können Zeichen für eine beginnende Venenschwäche und ein erhöhtes Risiko für Krampfadern sein.

Nehmen Sie diese Beschwerden ernst und lassen Sie sich vom Arzt oder Apotheker beraten. Denn wird eine beginnende Venenschwäche rechtzeitig erkannt und behandelt, können sich langfristig schwerwiegende Folgen verhindern lassen.

Bräunliche Verfärbungen der Haut und sichtbare Krampfadern weisen bereits unübersehbar auf eine Venenerkrankung hin. Der Arztbesuch ist spätestens jetzt empfohlen!

## Mögliche Anzeichen einer Venenerkrankung

- Schwere, müde Beine
- Geschwollene Beine
- Schmerzen in den Beinen
- Krampfadern
- Blauviolette und bräunliche Verfärbungen am Unterschenkel

## Was tun bei Beschwerden?

Erste Anlaufstelle bei leichteren Beschwerden, etwa gelegentlich geschwollenen Beinen am Abend, kann die Apotheke sein.

Schmerzen die Beine schon länger, schwellen sie täglich deutlich an oder lassen sich bereits Krampfadern oder Hautveränderungen erkennen, führt am Arztbesuch kein Weg vorbei. Starke Schmerzen in den Beinen sollten unabhängig von anderen Beschwerden immer von ärztlicher Seite abgeklärt werden.

Der Arzt ist in der Lage, die notwendigen diagnostischen Maßnahmen durchzuführen, die genaue Diagnose zu stellen und gezielt zu behandeln.

**Wichtiger Hinweis:** Das Ergebnis dieses Tests stellt grundsätzlich keine Diagnose dar, sondern ist eine Hilfestellung, mit der Sie eine mögliche Erkrankung, einen Mangel bzw. die Intensität von Beschwerden und Symptomen erkennen können. Dieser Test kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker nicht ersetzen! Insbesondere ist er nicht als Anleitung oder Empfehlung zu einer unkontrollierten Selbstbehandlung bzw. zur Unterlassung einer Behandlung gedacht. Eine eindeutige Diagnose kann nur ein Arzt stellen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und bringen Sie diesen Test mit. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei allen Fragen zu Diagnosen oder Therapien wenden Sie sich stets an Ihren behandelnden Arzt. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel und fragen Sie hierzu Ihren Arzt oder Apotheker (dies betrifft auch Möglichkeiten und Grenzen der Selbstmedikation mit rezeptfreien Arzneimitteln). Bitte beachten Sie: Auch wenn Sie wenige oder keine Fragen mit A oder B beantwortet haben, dürfen Sie daraus nicht automatisch eine Sicherheit für Ihre Gesundheit ableiten. Auch der Ausschluss einer Erkrankung kann nur durch einen Arzt erfolgen.