

# VPRAŠALNIK ZA ZDRAVE VENE

S križcem označite odgovore, ki držijo za vas. Izpolnjeni vprašalnik pokažite svojemu zdravniku.

## 1. SPOL

ženski

moški

## 2. STAROST

več kot 50 let

30 do 50 let

do 30 let

## 3. KAKO POGOSTO IMATE OB KONCU DNEVA TEŽKE ALI UTRUJENE NOGE?

vsak dan

občasno

nikoli

## 4. KAKO POGOSTO VAS OB KONCU DNEVA BOLJO NOGE?

vsak dan

občasno

nikoli

## 5. KAKO POGOSTO IMATE NOČNE KRČE?

vsak teden

občasno

nikoli

## 6. KAKO POGOSTO VAM OTEKAJO GLEŽNJI?

vsak dan

občasno

nikoli

## 7. ALI IMATE NA NOGAH KAPILARE ALI RAZŠIRJENE, ZVIJUGANE VENE (VARICE OZ. KRČNE ŽILE)?

vrsto let

zadnje čase

nikoli

## 8. ALI IMAJO KRČNE ŽILE VAŠI SORODNIKI?

da

ne

## 9. ALI IMATE TEŽAVE S ČEZMERNO TELESNO TEŽO?

da

nič več

nikoli

## 10. KOLIKO UR NA DAN STOJITE ALI SEDITE?

več kot 8 ur

do 8 ur

manj kot 1 uro

## 11. KAKO POGOSTO SE UKVARJATE S ŠPORTOM ALI SE GIBATE V NARAVI?

nikoli

občasno

vsak dan

## OCENA TVEGANJA ZA KVB\* IN OSNOVNA PRIPOROČILA

### Večinoma **SIVI ODGOVORI** – MAJHNO TVEGANJE

Svetujemo vam zdrav način življenja, predvsem skrbite za uravnoteženo prehrano in se dovolj gibajte.

### Večinoma **MODRI ODGOVORI** – SREDNJE TVEGANJE

Poleg uravnotežene prehrane in gibanja vam svetujemo, da se izogibate visokim temperaturam v okolju (vročim bazenom, savni) in da jemljete venoaktivna zdravila.

### Večinoma **RDEČI ODGOVORI** – VELIKO TVEGANJE

Poleg uravnotežene prehrane, gibanja, izogibanja visokim temperaturam v okolju in jemanja venoaktivnih zdravil vam svetujemo tudi pregled pri zdravniku.

Sestavila doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med., specialistka dermatovenerologinja

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

\* kronična venska bolezen

**Flebaven**<sup>®</sup>

# VAJE ZA ZDRAVE VENE

5 učinkovitih in preprostih vaj, ki jih lahko izvajate kjerkoli – v čakalnici, doma ali v službi.

## Glavne koristi

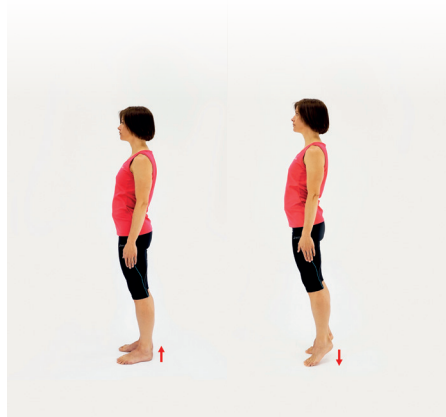
Te vaje krepijo mišice meč, izboljšajo krvni obtok in preprečujejo nabiranje krvi v venah.

## Osnovna navodila

- Vaje delajte vsaj 10 minut na dan.
- Postopoma lahko povečujete število ponovitev.
- Za izvajanje teh vaj ne potrebujete nobene dodatne opreme.

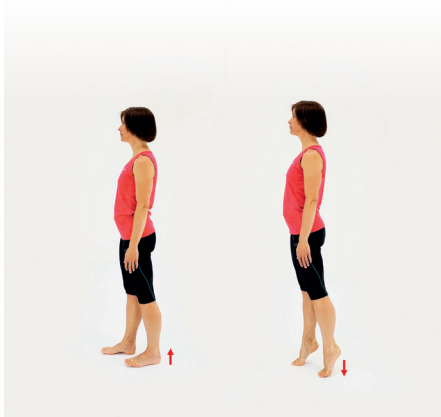
### 1. VAJA

Noge držite skupaj, dvignite se na prste, nato pete počasi spustite na tla. Ponovite 20-krat.



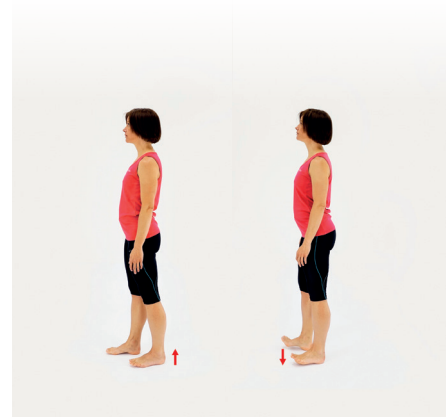
### 2. VAJA

Stojte na prstih in naredite nekaj korakov. Po krajšem odmoru ponovite.



### 3. VAJA

Naredite nekaj korakov po petah. Po krajšem odmoru ponovite.



## UKREPAJTE ZDAJ!

Preprečite napredovanje kronične venske bolezni.

**IZBERITE FLEBAVEN®**

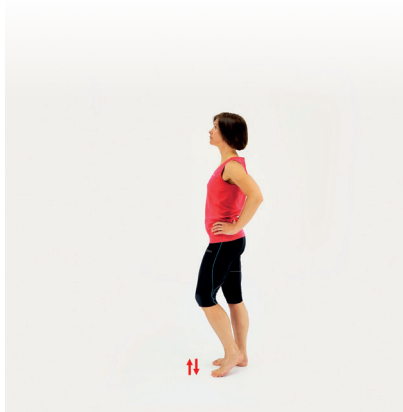
Več koristnih informacij:  
[www.flebaven.si](http://www.flebaven.si)



Na voljo v lekarnah kot zdravilo brez recepta.

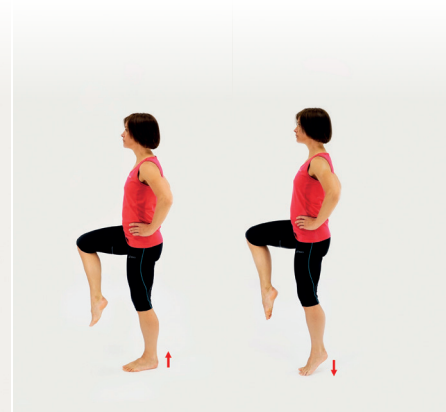
### 4. VAJA

Stojte pokončno, stopala naj bodo v širini bokov. Pete izmenično dvigujte s tal, zadržite in nato spustite na tla. Z vsako nogo ponovite 10-krat.



### 5. VAJA

Hodite po prostoru in koleno vsakič dvignite pod pravim kotom. Vaja bo še učinkovitejša, če se z nogo, na kateri stojite, dvignete na prste. Naredite nekaj korakov, nato počivajte in ponovite.



**Flebaven®**

**KRKA**