

Hartcheckpunt



Jouw resultaten

Ontdek wat jij kunt doen
om je risico op hart- en vaatziekten te verlagen



Hartstichting

Voordat we beginnen

- Op het Hartcheckpunt meten we vier waarden die invloed hebben op jouw risico op hart- en vaatziekten. En je gaat in gesprek over wat jij kunt doen om jouw risico te verlagen.
- De informatie in dit boekje is bedoeld voor mensen van 40 tot 70 jaar, die geen hart- of vaatziekte hebben, en die geen medicijnen gebruiken voor bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker. Past deze omschrijving niet bij jou? Dan raden we je af om een Hartcheckpunt te bezoeken. Het is dan namelijk niet zeker dat de uitleg en adviezen ook voor jou geschikt zijn.
- Ben je jonger dan 18? Of ben je zwanger? Dan kunnen we bij jou geen metingen doen.
- Sommige waarden kunnen verschillen per moment. Ze kunnen bijvoorbeeld veranderen door hoe je je voelt, wanneer je meet, je omgeving, je voeding en beweging.
- De Hartstichting bewaart de waarden die we meten op het Hartcheckpunt. We bewaren ze anoniem zodat niemand kan zien dat ze bij jou horen. De Hartstichting gebruikt deze gegevens om de Hartcheckpunten te onderzoeken en verbeteren. En om mensen te informeren over het effect van de Hartcheckpunten.
- Jij bepaalt zelf of je de resultaten van jouw metingen ook met anderen wil delen. Bijvoorbeeld met leefstijladviseurs.
- Blijf altijd alert op de signalen van een hart- of vaatziekte. Kijk op hartstichting.nl voor meer informatie.
- **De adviezen van de Hartstichting kunnen (medisch) advies van je huisarts niet vervangen.**

Inhoud

Bloedsuiker	4
Bloeddruk	6
Overgewicht	8
Cholesterol	10
Leefstijltips	12
Contact	14



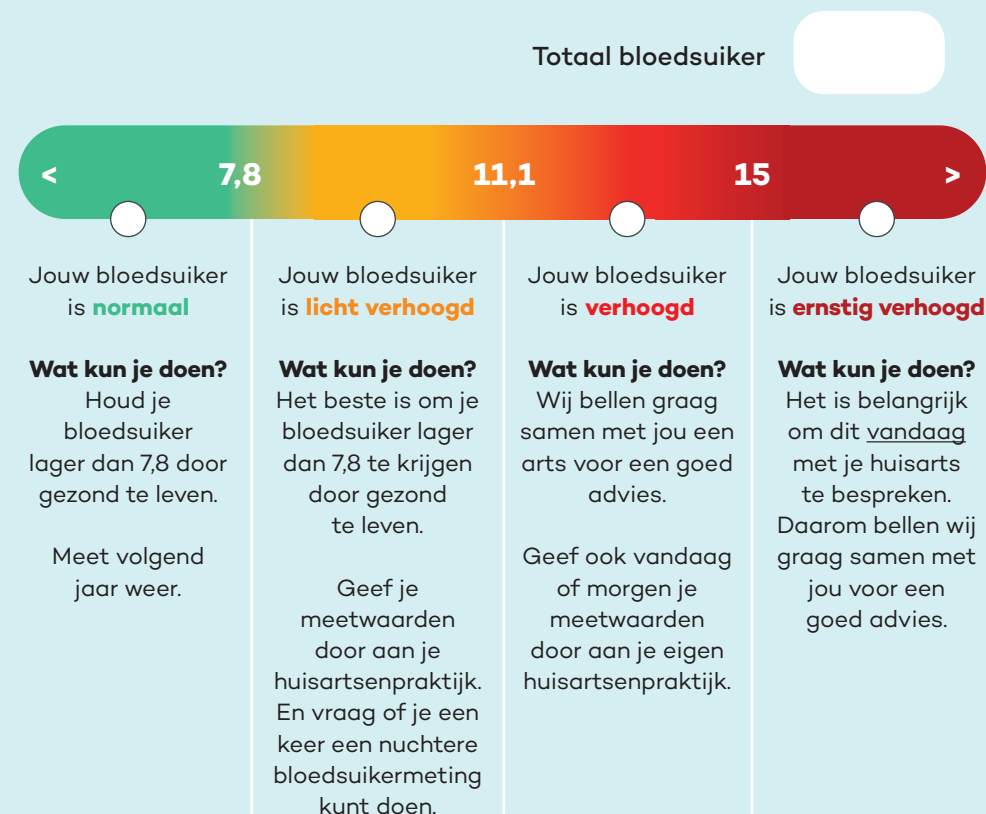
Bloedsuiker

Bloedsuiker is de hoeveelheid suiker in je bloed. Je cellen hebben suiker nodig voor energie. Normaal gesproken houdt je lichaam je bloedsuiker in evenwicht. Als je bloedsuiker te hoog is kan er sprake zijn van diabetes type 2. Diabetes type 2 verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.

Bij het advies hiernaast gaan we uit van een niet-nuchtere bloedsuikermeting. Niet-nuchter betekent dat je in de uren voor de meting gegeten en/of gedronken hebt.



Jouw bloedsuiker



Wist je dat je jouw bloedsuiker kan verlagen door gezonder te leven? Bekijk de tips achterin dit boekje.

Bloeddruk

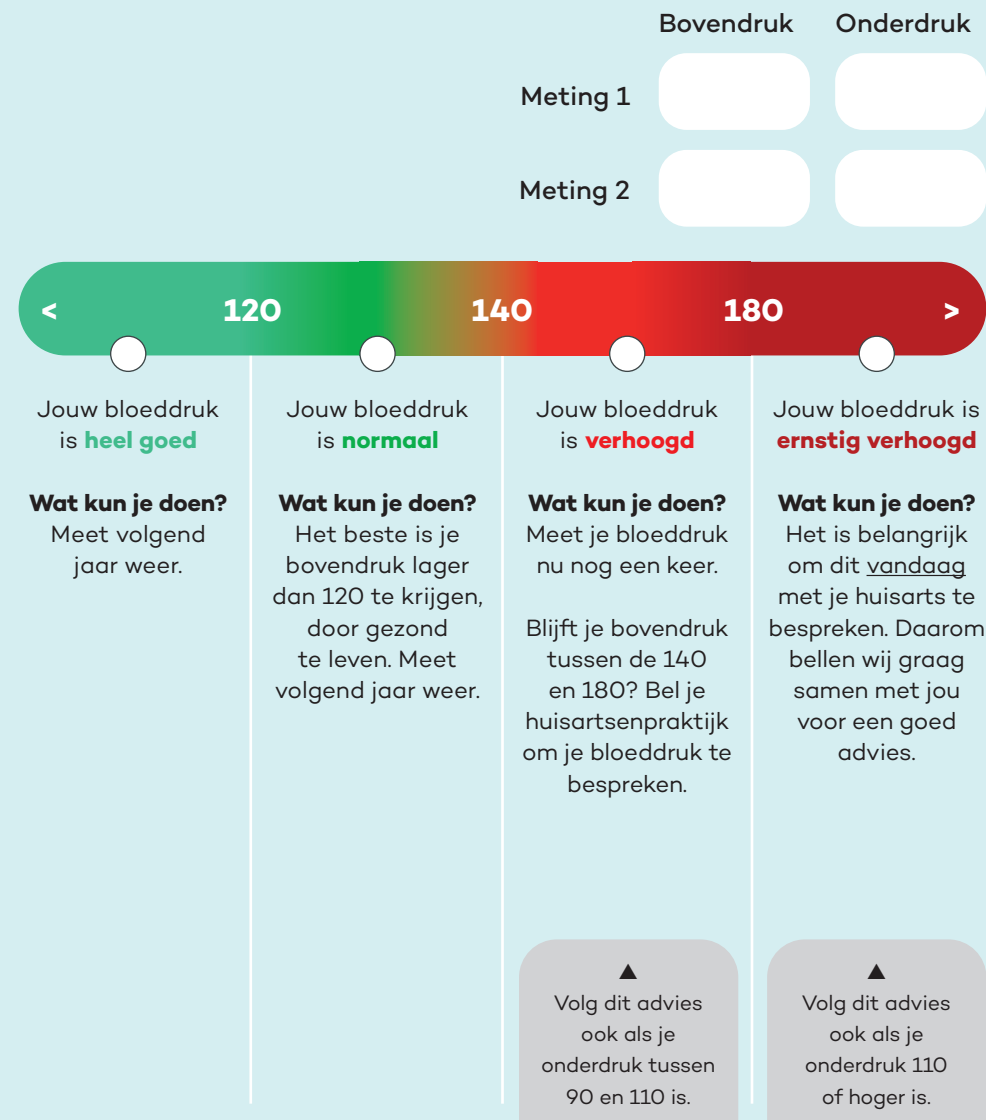
Bloeddruk is de druk in je bloedvaten. De bloeddruk bestaat uit twee waarden: de bovendruk en de onderdruk.

Een hoge bloeddruk voel je vaak niet. Maar verhoogt wel je kans op hart- en vaatziekten zoals een hartinfarct of beroerte.

Bij het advies hiernaast gaan we uit van de bovendruk.



Jouw bloeddruk



Wist je dat je jouw bloeddruk kan verlagen door gezonder te leven? Bekijk de tips achterin dit boekje.

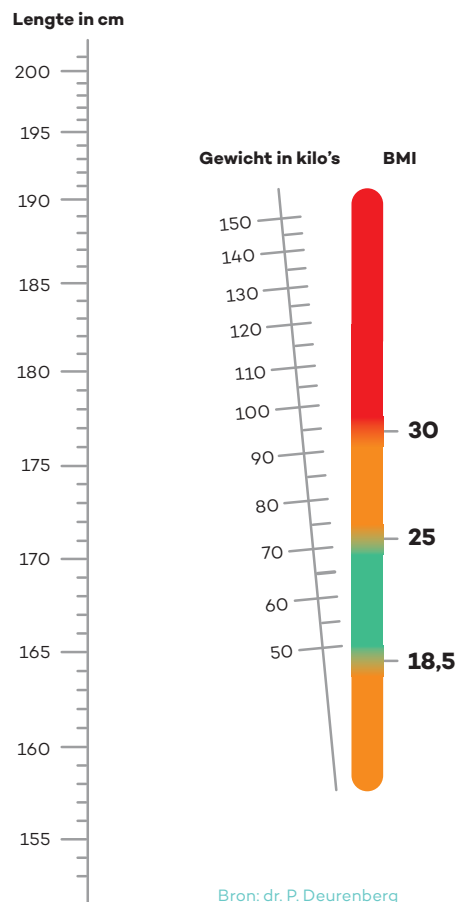
Overgewicht

Als je overgewicht hebt, dan maakt dat je risico op een hart- of vaatziekte groter.

De BMI geeft aan of je een gezond gewicht hebt voor je lengte. BMI staat voor Body Mass Index. Op de pagina hiernaast zie je of jij een gezonde BMI hebt.

Tip: meet ook je buikomvang

De buikomvang geeft aan of je een gezonde hoeveelheid buikvet hebt. Wil je weten hoe je je buikomvang moet meten? Of wat een gezonde buikomvang is? Bekijk de uitleg op hartstichting.nl/buikomvang



Jouw BMI



Voor sommige mensen gelden andere afkapwaarden of is de berekening van BMI minder geschikt. Dit geldt voor mensen van Aziatische afkomst, leeftijden boven 70 jaar, gespierde mensen, erg korte of lange mensen, mensen die zwanger zijn of borstvoeding geven. Kijk voor meer informatie op hartstichting.nl/bmi

Cholesterol

Cholesterol is een vette stof in het bloed.

Een hoog cholesterol voel je vaak niet.
Maar verhoogt wel je kans op hart- en vaatziekten
zoals een hartinfarct of beroerte. Een hoog cholesterol
kan namelijk je bloedvaten verstoppen.

Er zijn verschillende soorten cholesterol.
Daarom schrijven we hiernaast 5 verschillende waarden
op. Bij het advies kijken we naar die vijf waarden.



Jouw cholesterol

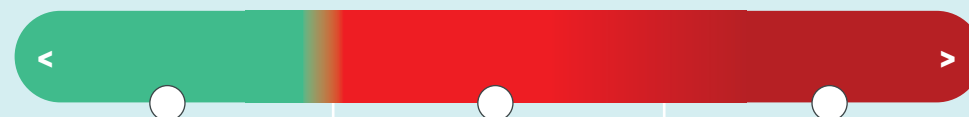
Non-HDL-C

LDL-C

Totaal cholesterol

HDL-C

Triglyceriden



Jouw belangrijkste
cholesterolwaarde is
normaal

Wat kun je doen?

Houd dit zo door
gezond te leven.

Meet volgend jaar weer.

Eén of meer belangrijke
cholesterolwaarden zijn
verhoogd

Wat kun je doen?

Geef binnen een
paar weken je
meetwaarden door aan
je huisartsenpraktijk.

En probeer je cholesterol
te verlagen door
gezonder te leven.

Eén of meer belangrijke
cholesterolwaarden zijn
ernstig verhoogd

Wat kun je doen?

Maak binnen een paar
weken een afspraak met je
huisarts om je cholesterol
te bespreken. Wij zullen je
hierover adviseren.

En probeer je cholesterol
te verlagen door
gezonder te leven.



Geef ook je cholesterolwaarden door aan je huisartsenpraktijk bij:
Triglyceriden 4,5 of hoger



Wist je dat je jouw cholesterol kan verlagen door gezonder te leven?
Bekijk de tips achterin dit boekje.

Een gezonde leefstijl helpt

Wil jij je bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker, BMI en buikomvang verlagen of gezond houden? Gezond leven helpt je daarbij.

Stoppen met roken

Rook je? Probeer te stoppen. Stoppen met roken heeft altijd zin, hoe lang je ook hebt gerookt.

Kijk ook op hartstichting.nl/stoppen-met-roken

Elke dag bewegen

Beweeg elke dag een half uur of meer. Bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen.

Kijk ook op hartstichting.nl/bewegen

Gezond eten en drinken

Kies vooral gezonde producten zoals groenten, fruit en volkoren producten. Drink en eet minder suiker, minder zout en minder verzadigd vet. Drink geen alcohol, of in ieder geval niet meer dan één glas alcohol per dag.

Kijk ook op hartstichting.nl/gezond-eten



Zo hou jij het vol!

Alle beetjes helpen

Je hoeft niet alles in één keer te veranderen. Ook als je begint met iets kleins, helpt dat. Kleine veranderingen zijn vaak makkelijk om vol te houden.

Samen gaat het makkelijker

Zoek een groepje om mee te bewegen of sporten. Je kan ook hulp krijgen bij stoppen met roken of het aanpassen van je voeding.

Schrijf het op

Schrijf voor jezelf op wat je gaat doen en hoe je dat gaat doen. Bijvoorbeeld zo: "Als mijn lunchpauze start, dan ga ik eerst een kwartier wandelen"

Meer weten?

Wil je meer tips voor een hartgezond leven?

Of wil je meer weten over bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker of overgewicht?

Kijk op hartstichting.nl/checkpunt

of scan de QR-code



Heb je vragen of maak jij je zorgen?

Je kan ook met iemand van de Hartstichting bellen of chatten.



Bellen kan op:

Maandag	09:00 tot 13:00 uur
Dinsdag	09:00 tot 13:00 uur
Woensdag	09:00 tot 13:00 uur
Donderdag	09:00 tot 13:00 uur

Ons telefoonnummer is:

0900 3000 300

Bellen kost 5 cent per minuut.



Chatten kan op:

Maandag	10:00 tot 16:30 uur
Dinsdag	10:00 tot 16:30 uur
Woensdag	10:00 tot 16:30 uur
Donderdag	10:00 tot 16:30 uur

Je vindt de chat op:

hartstichting.nl

De chat is gratis.

Meer inspiratie in je mailbox

Wil je vaker tips voor een hartgezonder leven in je mailbox?
En het laatste nieuws van de Hartstichting ontvangen?
Meld je aan voor de nieuwsbrief!

Schrijf je hier in voor de nieuwsbrief



Scan de QR-code of kijk op:

hartstichting.nl/nieuwsbrief

Of volg de Hartstichting op social media



Hartcheckpunt



Wat weet jij over jouw hartgezondheid?

In dit boekje vind je:

- ✓ De resultaten van jouw metingen
- ✓ Waarom een gezonde bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker, BMI en buikomvang belangrijk zijn voor je hart
- ✓ Wat je kunt doen als je verhoogde waarden hebt
- ✓ Tips voor een gezonde leefstijl

Hartgezond leven begint met kleine stappen.
Welke stap zet jij vandaag?