Hartcheckpunt

Jouw resultaten

Met tips om je risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 te verlagen



Hartstichting

Op het Hartcheckpunt meten we vier waarden die invloed hebben op jouw risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2. En je gaat in gesprek over wat jij kunt doen om jouw risico te verlagen.

Voordat we beginnen

- De Hartcheckpunten zijn bedoeld voor mensen:
  - van 40 tot 70 jaar;
  - die geen hart- of vaatziekte en geen diabetes hebben;
  - die geen medicijnen gebruiken voor bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker.

  De adviezen op het Hartcheckpunt zijn alleen voor deze groep geschikt. We hopen in de toekomst ook iets voor andere groepen te kunnen betekenen. 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



Uitgave: 07-2026

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

Totaal bloedsuiker

< 7,8 | 11,1 | 15 >

Jouw bloedsuiker is **normaal**

Wat kun je doen?
Houd je bloedsuiker lager dan 7,8 door gezond te leven.

Meet volgend jaar weer.

Jouw bloedsuiker is **licht verhoogd**

Wat kun je doen?
Het beste is om je bloedsuiker lager dan 7,8 te krijgen door gezond te leven.

Geef je meetwaarden door aan je huisartsenpraktijk. En vraag of je een keer een nuchtere bloedsuikermeting kunt doen.

Jouw bloedsuiker is **verhoogd**

Wat kun je doen?
Wij bellen graag samen met jou een arts voor een goed advies.

Geef ook vandaag of morgen je meetwaarden door aan je eigen huisartsenpraktijk.

Jouw bloedsuiker is **ernstig verhoogd**

Wat kun je doen?
Het is belangrijk om dit vandaag met je huisarts te bespreken. Daarom bellen wij graag samen met jou voor een goed advies.

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

	Bovendruk	Onderdruk
Meting 1		
Meting 2		

< 120 | 140 | 180 >

Jouw bloeddruk is **heel goed**

Wat kun je doen?
Meet volgend jaar weer.

Jouw bloeddruk is **normaal**

Wat kun je doen?
Het beste is je bovendruk lager dan 120 te krijgen, door gezond te leven. Meet volgend jaar weer.

Jouw bloeddruk is **verhoogd**

Wat kun je doen?
Meet je bloeddruk nu nog een keer.

Blijft je bovendruk tussen de 140 en 180? Bel je huisartsenpraktijk om je bloeddruk te bespreken.

▲
Volg dit advies ook als je onderdruk tussen 90 en 110 is.

Jouw bloeddruk is **ernstig verhoogd**

Wat kun je doen?
Het is belangrijk om dit vandaag met je huisarts te bespreken. Daarom bellen wij graag samen met jou voor een goed advies.

▲
Volg dit advies ook als je onderdruk 110 of hoger is.

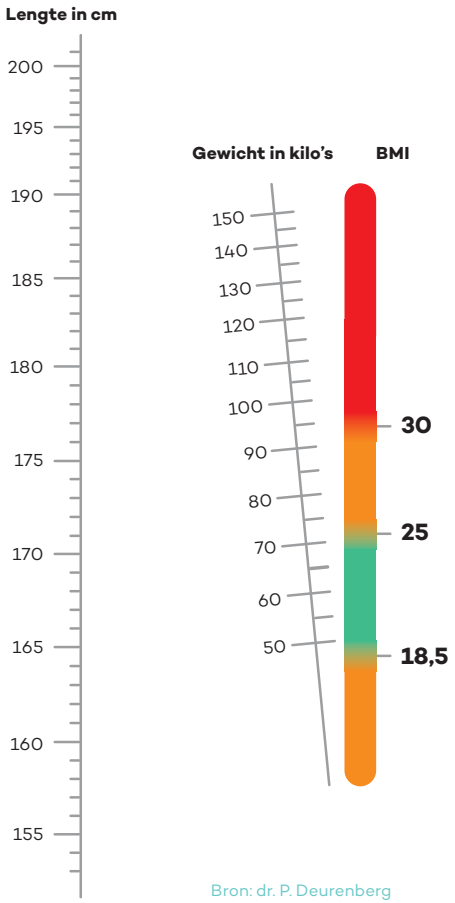
Wist je dat je jouw bloeddruk kan verlagen door gezonder te leven? Bekijk de tips achterin dit boekje.

Overgewicht

Als je overgewicht hebt, dan maakt dat je risico op een hart- of vaatziekte en op diabetes type 2 groter.

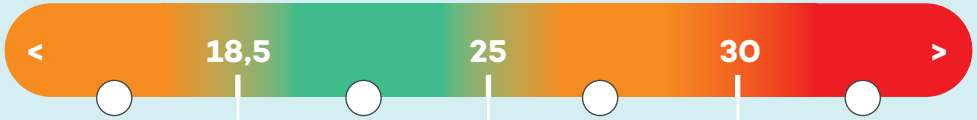
De BMI geeft aan of je een gezond gewicht hebt voor je lengte. BMI staat voor Body Mass Index. Op de pagina hiernaast zie je of jij een gezonde BMI hebt.

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**



Bron: dr. P. Deurenberg

Jouw BMI



Je hebt **ondergewicht**

Wat kun je doen?
Neem contact op met je huisarts.

Dit is vooral belangrijk als je veel gewicht verliest in korte tijd en niet weet hoe dit komt.

Je hebt een **gezond gewicht**

Wat kun je doen?
Houd dit zo door genoeg te bewegen en gezond te leven.

Meet volgend jaar weer.

Je hebt **overgewicht**

Wat kun je doen?
Probeer af te vallen door gezonder te leven.

Het beste is om je BMI onder de 25 te krijgen.

Je hebt **ernstig overgewicht** (obesitas)

Wat kun je doen?
Met dit gewicht heb je een hoog risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

Neem contact op met je huisarts om advies te vragen. En probeer af te vallen door gezonder te leven.

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 vettige 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.

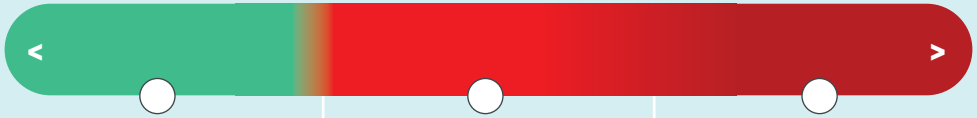
Er zijn verschillende soorten cholesterol.
Daarom schrijven we hiernaast 5 verschillende waarden op. Bij het advies kijken we naar die vijf waarden.



Jouw cholesterol

	Jouw waarden	Wat is normaal?	Wat is verhoogd?	Wat is ernstig verhoogd?
Non-HDL-C		Lager dan 3,8	Vanaf 3,8	Vanaf 5,8
LDL-C		Lager dan 3	Vanaf 3	Vanaf 5
Totaal cholesterol		Lager dan 5	Vanaf 5	Vanaf 8

HDL-C ○ Triglyceriden ○



Jouw belangrijkste cholesterolwaarden zijn **normaal**

Wat kun je doen?
Houd dit zo door gezond te leven.

Meet volgend jaar weer.

Jouw non-HDL-C en/of LDL-C is **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.

Jouw non-HDL-C, LDL-C en/of totaal cholesterol is **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. Vaak kun je daarmee je risico op hart- en vaatziekten en op diabetes type 2 verkleinen.

Stoppen met roken

Rook je? Probeer te stoppen. Stoppen met roken heeft áltijd 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.

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.

Schrijf het op

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

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.



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 hartgezond 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?

HCP44

De Hartcheckpunten worden mede mogelijk gemaakt door de deelnemers van de Postcode Loterij en de donateurs van de Hartstichting.

Hartstichting