

## Vragenlijst Preventie Hart- en vaatziekten

Naam:

geb.datum:

		Mannen	Vrouwen	
		aantal punten		
1. Leeftijd	30-45 jaar	0	0	
	45-50 jaar	13	10	
	50-55 jaar	17	16	
	55-60 jaar	22	23	
	60-65 jaar	33	29	
	65-70 jaar	37	37	
	70-75 jaar	46	49	
	75-85 jaar	61	60	
2. BMI, ook wel QI genoemd De BMI is een verhouding tussen uw gewicht en uw lengte. U kan zelf uw BMI berekenen door Uw gewicht in kg te delen door uw lengte in meters in het kwadraat. De uitkomst hiervan is uw BMI in kg/ m <sup>2</sup> Of u kan gebruik maken van <a href="http://www.voedingscentrum.nl/BMI">www.voedingscentrum.nl/BMI</a>	<25 kg/m <sup>2</sup>	0	0	
	25-30 kg/m <sup>2</sup>	4	4	
	>30 kg/m <sup>2</sup>	12	7	
3. Buikomvang Hoe meet ik mijn buikomvang?  <ul style="list-style-type: none"> <li>Leg de centimeterband, op de blote huid, midden tussen uw onderste ribben en de bovenkant van uw heupbeen.</li> <li>Zorg dat de centimeterband goed aansluit, maar trek hem niet te strak aan.</li> <li>Meet uw taille op nadat u hebt uitgeademd</li> </ul>	<b>Man</b> minder dan 94 cm	<b>vrouw</b> minder dan 80 cm	0	0
	<b>Man</b> Gelijk of meer dan 94 cm	<b>Vrouw</b> Tussen 80-88 cm	3	2
	-	<b>Vrouw</b> Meer dan 88 cm		6
4. Roken	ja	9	9	
	nee	0	0	
5. Hart- en vaatziekten voor het 65 <sup>e</sup> levensjaar bij vader, moeder, broer of zus. Denk aan slagadervernauwing ( aderverkalking), pijn op de borst ( angina pectoris), hartinfarct of een beroerte.	ja	1	4	
	nee	0	0	
6. Diabetes mellitus type 2 ( ouderdomssuiker) bij vader, moeder, broer of zus	ja	4	3	
	nee	0	0	
<b>Score</b>				

Heeft u een score gelijk of meer dan 30 punten (mannen) of gelijk of meer dan 35 punten(vrouwen):

U kunt een afspraak maken bij de praktijkondersteuner en een week voor deze afspraak bloed laten prikken bij het laboratorium. Voor het bloedprik formulier en het maken van de afspraak kunt u bij de assistente terecht. Tijdens het spreekuur bij de praktijkondersteuner wordt gekeken naar het risico op hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type 2, chronische nierschade.

Heeft u een score lager dan 30 punten (mannen) of lager dan 35 punten (vrouwen):

Een consult is niet nodig. Wel kunt u kijken of er punten zijn waar u mee aan de slag zou kunnen om uw risico op hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type 2 of chronische nierschade ook in de toekomst zo klein mogelijk te houden.

Veel informatie kunt u vinden op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)