



Welkom bij groepsconsult Middelburg



Zeeuwse
Zorg Coalitie

TOELICHTING

De metingen, uitkomsten en informatie in dit boekje, zijn bedoeld ter ondersteuning van bewustwording en het eigen inzicht in de gezondheid en leefstijl. Aan de inhoud kunnen geen medische conclusies of rechten worden ontleend. Dit boekje vervangt geen individueel medisch advies van een huisarts of specialist. Bij klachten of vragen over gezondheid adviseren wij u altijd contact op te nemen met uw huisarts.

Datum (groepsconsult)

Naam:

Van harte welkom bij het groepsconsult!

Hierbij ontvangt u een persoonlijk boekje, in dit boekje kunt u notities maken. En u kunt de uitkomsten van uw metingen hierin opschrijven.

We hopen u met dit boekje inzicht te kunnen geven in uw persoonlijke gezondheid, en wat u zelf kunt doen om hier iets in te veranderen.

Dit boekje heeft u tijdens het groepsconsult nodig en mag u daarna mee naar huis nemen. Het is uw persoonlijke eigendom!
We wensen u veel gezondheid toe.

Hartelijke groet,

uw Team Groepsconsult.



Zeeuwse
Zorg Coalitie

Leefstijl Check

Wilt u deze vragenlijst invullen?

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om u weer beter te maken.

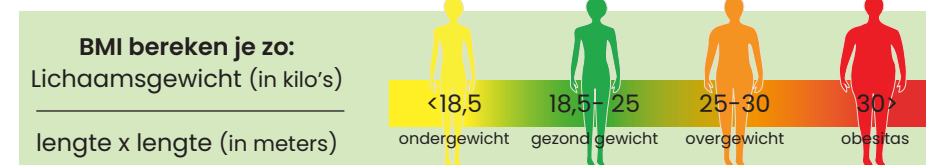
1. Mogen wij met je over je leefstijl praten?	☒	☐	☐
Zo ja, ga dan door naar vraag 2.			
Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten?			
.....			
2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd)	☒	☐	☐
3. Lukt het je om genoeg te bewegen?	☒	☐	☐
(bijna iedere dag een half uur licht zweten)	☒	☐	☐
4. Ben je tevreden over je gewicht?	☒	☐	☐
5. Lukt het je om niet te roken?	☒	☐	☐
6. Lukt het je om geen alcohol te drinken?	☒	☐	☐
7. Voel je je verbonden met mensen om je heen?	☒	☐	☐
8. Haal je voldoening uit je werk of hobby?	☒	☐	☐
9. Slaap je goed?	☒	☐	☐
10. Kun je goed ontspannen?	☒	☐	☐
11. Zit je lekker in je vel?	☒	☐	☐
12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg?	☒	☐	☐
☐ Weinig geld/schulden			
☐ Familiezaken			
☐ Stress			
☐ Woonsituatie			
☐ Anders, nl			

omcirkel
wat van
toepassing is

Body Mass Index (BMI)

plak een stickertje
achterin uw
boekje

Uitkomst van mijn BMI	Welke kleur is voor u van toepassing?			
Lengte				
Gewicht				
BMI		☒	☒	☒



WAT IS BMI?

De BMI geeft aan hoe gezond je lichaamsgewicht is in verhouding tot je lengte. Bij de meeste mensen geeft dit een goede inschatting of het gewicht gezond is.

WAT IS EEN GEZONDE BMI?

Je hebt een gezond gewicht als je BMI tussen de 18,5 en 25 is.

BMI-grenzen volwassenen (19-69 jaar)		
BMI-grenzen		Wat betekent dit?
Lager dan 18,5		Ondergewicht
18,5 tot 25		Gezond gewicht
25 tot 30		Overgewicht
30 of hoger		Obesitas

Ben je erg gespierd, van Aziatische afkomst, >70 jaar of zwanger, dan gelden er voor andere waarden! (kijk op hartstichting.nl/bmi)

plak een stickertje
achterin uw
boekje

Buikomvang

Mijn Buikomvang	Getal	Welke kleur is voor u van toepassing?	
Ik ben man			
Ik ben vrouw			
Ik ben vrouw	80 cm		
Ik ben man	94 cm		
	88 cm		
	102 cm		
	Gezond	Verhoogd	Te hoog

WAT IS DE BUIKOMVANG:

De buikomvang (of middelomtrek) is de meting van de omtrek van het smalste deel van de taille, meestal vlak boven de navel. Het meet de hoeveelheid vet in de buikholte en dient als indicator voor gezondheidsrisico's, zoals hart- en vaatziekten en diabetes, vaak beter dan de BMI.

WAT ZEGT DE BUIKOMVANG:

- Gezondheidsrisico: Veel buikvet (visceraal vet) is ongezonder dan vet rond heupen of dijen en verhoogt de kans op chronische aandoeningen.
- Indicatie: Een te grote buikomvang wijst op een hoger risico op hoge bloeddruk, hoog cholesterol en diabetes type 2.

Wat is een gezonde buikomvang:

Vrouwen:	Mannen:
Gezond is <80 cm	Gezond is <94
Verhoogd risico bij 80-88cm	Verhoogd risico bij 94-102cm
Sterk verhoogd risico bij >88cm	Sterk verhoogd risico bij >102cm

Ben je Zuid-Amerikaans, Afrikaans, Afrikaans-Amerikaans of van Aziatische afkomst dan gelden er voor jou andere uitkomsten.
(kijk op hartstichting.nl/buikomvang)

Cholesterol

plak een stickertje
achterin uw
boekje

Mijn Cholesterol	Getal	Welke kleur is voor u van toepassing?
Totaal Cholesterol		
HDL		
LDL		
Triglyceriden		
Non-HDL		

	5	6,5	8
Totaal < 5 cholesterol is normaal	Totaal 5 - 6,5 cholesterol is licht verhoogd	totaal 6,5 - 8 cholesterol is verhoogd	totaal > 8 cholesterol is ernstig verhoogd

WANNEER IS JE (TOTAAL) CHOLESTEROL TE HOOG?

Totaalcholesterol	mmol/l	Wat betekent dit?
5 tot 6,5.	mmol/l	Je cholesterol is licht verhoogd
6,5 tot 8.	mmol/l	Je cholesterol is verhoogd
8 of hoger.	mmol/l	Je cholesterol is sterk verhoogd

Je cholesterol is ook te hoog wanneer de non-HDL waarde hoger is dan 3,8. Een normaal LDL is lager dan 3,0 mmol/l, maar voor mensen met verhoogd risico op suikerziekte of hart- en vaatziekten is de streefwaarde vaak lager (<1,8). Verhoogd cholesterol kan erfelijk zijn of worden veroorzaakt door een ongezonde leefstijl (voeding, roken, gebrek aan beweging).

WAT IS CHOLESTEROL:

Cholesterol is een noodzakelijke vetachtige stof die het lichaam gebruikt als bouwstof voor cellen, hormonen en gal, het is een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes. Een klein deel van het cholesterol krijg je binnen via het eten. Het grootste deel komt van de lever. Meestal is dit precies genoeg voor wat je lichaam nodig heeft.

Wat zeggen de verschillende Cholesterolwaarden:

- Totaalcholesterol: De som van LDL, HDL en andere vetten.
- LDL-cholesterol (LDL) ("Slecht-vet"): Vervoert cholesterol naar de weefsels en kan bij een te veel hiervan aan de wanden van bloedvaten kleven (aderverkalking). Hoe lager, hoe beter.
- HDL-cholesterol (HDL) ("Goed-vet"): Ruimt overtollig cholesterol op en voert het terug naar de lever.
- Triglyceriden: Een andere soort vet in het bloed. Een waarde van 2,0 mmol/l of hoger wijst op een hoger risico op hart- en vaatziekten.
- Non-HDL Cholesterol: Totaalcholesterol minus HDL. Een waarde < 3,8 mmol/l wordt als normaal beschouwd.

plak een
stickertje
achterin uw
boekje

Bloedsuiker

Mijn Bloedsuiker	Getal	Welke kleur is voor u van toepassing?
Nuchter		  
Niet nuchter		  

	7,8	11,1	
			
bloedsuiker < 7,8 bloedsuiker is normaal	bloedsuiker 7,8 – 11,1 bloedsuiker is licht verhoogd	bloedsuiker 11,1 > bloedsuiker is verhoogd	

Bloedsuiker (bloedglucose) is de hoeveelheid suiker in het bloed. Het bloed brengt de suiker bij je cellen. Die hebben het nodig voor energie. Meestal houdt je lichaam je bloedsuiker in evenwicht. Als je bloedsuiker te hoog is, kan er sprake zijn van diabetes (suikerziekte). Diabetes verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.

UITLEG BLOEDSUIKERWAARDEN: NUCHTER – NIET NUCHTER

Je bloedsuiker kan gemeten worden via het bloed. De waarden hangen af van of je wel of niet nuchter bent. Heb je 8 uur voor de meting niets gegeten of gedronken? Of heb je niets gegeten en alleen water gedronken? Dan ben je nuchter. Heb je wel gegeten of gedronken in de 8 uur voor de meting? Dan ben je niet nuchter.

Nuchtere waarden

Voor een nuchtere meting van de bloedsuiker gelden de volgende waarden:

- Normaal: < 6,1 mmol/L
- Prediabetes: ≥ 6,1 en < 7,0 mmol/L
- Diabetes: ≥ 7,0 mmol/L

Niet-nuchtere waarden

Voor niet-nuchtere meting van de bloedsuiker gelden de volgende waarden:

- Normaal: < 7,8 mmol/L
- Geen oordeel mogelijk: ≥ 7,8 en < 11,1 mmol/L
- Diabetes: ≥ 11,1 mmol/L

plak een stickertje
achterin uw
boekje

Bloeddruk

Mijn bloeddruk	Welke kleur is voor u van toepassing?
Bovendruk	☐ ☐ ☐
Onderdruk	☐ ☐ ☐

120	140	180	
☐	☐	☐	☐
bovendruk < 120 bloeddruk is normaal	bovendruk 120 – 140 bloeddruk is licht verhoogd	bovendruk 140 – 180 bloeddruk is verhoogd	bovendruk > 180 bloeddruk is ernstig verhoogd

2 GETALLEN

De cijfers die bij je bloeddruk horen, zijn 2 getallen. Het eerste is de bovendruk, het tweede is de onderdruk. Een voorbeeld van een normale bloeddruk terwijl je rustig zit is: bovendruk 130 en onderdruk 85.

- Je hebt een verhoogde bloeddruk als je bloeddruk 140/90 of hoger is.
- Meet je thuis, dan is je bloeddruk meestal iets lager dan bij de arts. Daarom heb je als je thuis je bloeddruk meet een hoge bloeddruk als deze 135/85 of hoger is.

Een hoge bovendruk verhoogt je risico op hart- en vaatziekten méér dan een hoge onderdruk.

WAT IS BLOEDDRUK

Bloeddruk is de druk in je bloedvaten. Hoe hoog die druk is, verschilt per moment. Dit komt door het kloppen van je hart:

- Als je hart klopt, knijpt het samen. Zo gaat je bloed je lichaam in. De druk in je bloedvaten wordt dan hoger. Als de druk het hoogst is, is dat de bovendruk.
- Daarna ontspant je hart. Dan is de druk in je bloedvaten lager. Dat heet de onderdruk.

Je bloeddruk is lager als je rustig zit en je ontspannen voelt. Als je hard rent of veel stress hebt, is de bloeddruk hoger. Een hoge bloeddruk voel je vaak niet maar verhoogt wel de kans op hart- en vaatziekten zoals een hartinfarct of herseninfarct.

Valrisico

Weet u of u een verhoogd risico heeft om te vallen?

- Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen? ☐ ☐
- Bent u bezorgd om te vallen? ☐ ☐
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? ☐ ☐

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

Laag valrisico

Verhoogd valrisico

Mijn Valrisico

Laag	☐ ☐ ☐
Verhoogd	☐ ☐ ☐

In principe verwijzen wij bij een verhoogd valrisico standaard naar de fysio.

Medicatie

Ik gebruik medicatie voor:

Bloeddruk	Ja/nee
Cholesterol	Ja/nee
Diabetes	Ja/nee
Gewicht	Ja/nee

Mijn uitkomst in kleur

Groen (Laag risico): Je risicofactoren (zoals bloeddruk en cholesterol) zijn goed onder controle. Het advies is meestal gericht op het vasthouden van je gezonde leefstijl.

Oranje/Geel (Matig verhoogd risico): Er is een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Tijdens het groepsconsult ligt de focus hier op leefstijlverbetering: gezonder eten, meer bewegen of stoppen met roken om te voorkomen dat je naar de 'rode zone' verschuift.

Rood (Hoog risico): Je hebt een aanzienlijk verhoogd risico. Naast intensieve leefstijlaanpassingen is vaak extra hulp nodig om het risico te verlagen, het groepsconsult helpt zodat u een juiste keuze te maken.

Mijn uitkomst	
BMI	
Buikomvang	
Cholesterol	
Bloedsuiker	
Bloeddruk	
Valrisico	
Bewegen	
Voeding	
Roken	
Alcohol	
Slapen	
Ontspanning	
Verbinding	

plak
hier uw
stickertjes

Samenvattend

WELKE KLEUR OVERHEERST?

WAT VINDT U VAN DEZE UITKOMST?

WAAR GAAT U MEE AAN DE SLAG?

WAT ZULLEN WE HIEROVER AFSPREKEN?

WAT HEEFT U HIERBIJ NODIG?

WAT/WIE KAN U HELPEN?

WILT U IN GESPREK MET:

- ☐ Fysiotherapeut
- ☐ Apotheker
- ☐ Diëtist
- ☐ Leefstijlcoach
- ☐ Buurtsportcoach
- ☐ Welzijnscoach
- ☐ Beweeg aanbod in de wijk
- ☐ Anders...

Mocht het u niet lukken om een keuze te maken, we nemen ongeveer 6 weken na dit groepsconsult contact met u op. U mag ons altijd een mailtje sturen via: groepsconsultmiddenburg@kerngezond.nl

*Informatie Nederlandse Hartstichting

Tips om mee naar huis te nemen:

KLEINE STAPPEN, GROOTS EFFECT!

Begin met kleine veranderingen, alle kleine beetjes helpen en met kleine rustige stappen kom je vaak verder dan met grote stappen, het maakt het makkelijker om vol te houden.

SAMEN MAAKT ALLES LEUKER!

Ook gezondheid. Kijk of er in uw wijk of buurt een groepje is om mee te bewegen of te sporten.

Je kunt ook hulp krijgen bij het stoppen met roken of het aanpassen van je voeding in een groep.

MAAK NOTITIES, ER ZIT EEN SCHRIJVER IN JOU!

Er zijn dagboekjes, voedingsdagboekjes, beweegdagboekjes, maar het opschrijven alleen al helpt vaak om jezelf ergens aan te herinneren een post-it op de koelkast bijvoorbeeld ;)

HANDIGE WEBSITES

Meer tips, handige filmpjes en betrouwbare websites over gezondheid, medicatie, voeding, chronische aandoeningen en gezonde leefstijl vind je hier:

- thuisarts.nl
- hartstichting.nl
- voedingscentrum.nl
- apotheek.nl
- diabetesfonds.nl
- overgewichtnederland.org
- checkoorzakenovergewicht.nl
- hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk

AANTEKENINGEN

