

BIJLAGE 4: SCHRIFTELIJKE RISICOTEST MAN

Wanneer hebt u meer kans op diabetes, hart- en vaatziekten en nierschade? Uw kans is groter als:

U ouder wordt

Vanaf 45 jaar wordt de kans op diabetes, hart- en vaatziekten en nierschade groter. Deze kans wordt steeds groter als u ouder wordt. Daarom blijft het belangrijk voor u om gezond te leven.

U rookt

Als u rookt maakt dat uw risico groter. Het risico wordt groter als u meer en langer rookt en als u ouder wordt. Stoppen met roken heeft dus veel voordelen. Wilt u hulp krijgen bij het stoppen met roken? Kijk dan op www.stivoro.nl.

U overgewicht hebt

(Ernstig) overgewicht vergroot het risico op diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierschade. Gewicht verliezen, al is het maar een paar kilo, levert al winst op voor uw gezondheid. Dit doet u door gezond te eten en voldoende te bewegen.

U een buikomtrek hebt van 94 cm en groter

Buikvet is ongezonder dan vet op andere delen van uw lichaam. Door gezond eten en bewegen kunt u uw buikomtrek verkleinen.

U een vader/moeder/broer/zus hebt die voor het 65^e jaar hart- en vaatziekte en/of diabetes type 2 (ouderdomsdiabetes) heeft gehad

U hebt dan een groter risico om zelf ook diabetes en/of hart- en vaatziekten te krijgen. Door gezond te leven kunt u deze kans zo klein mogelijk houden.

Let op:

bent u
- van Surinaams-Hindoestaanse afkomst en 35 jaar of ouder of

- van Turkse of Marokkaanse afkomst en 45 jaar of ouder,

dan heeft u een verhoogd risico op diabetes type 2.

Het is verstandig om eens in de drie jaar uw bloedsuikergehalte te laten meten, ook als u minder dan 30 punten heeft.

Wilt u een persoonlijk advies over hoe u gezond(er) kunt leven?

- > Ga dan naar www.testuwriscico.nl
- > Klik op "Doe de Leefstijltest"
- > Vul de leefstijltest in
- > U krijgt een persoonlijk advies hoe u uw leefstijl kunt verbeteren

Wilt u op een andere manier advies over hoe u gezond(er) kunt leven? Neem dan contact op met uw huisartsenpraktijk.

Hebt u risico op diabetes, hart- en vaatziekten en nierschade?

Risicotest man

Diabetes, hart- en vaatziekten en nierschade

Steeds meer mensen hebben suikerziekte (diabetes), hart- en vaatziekten en/of nierschade. Dit komt doordat veel mensen niet gezond leven. Ze roken, eten niet gezond of bewegen te weinig. Diabetes, hart- en vaatziekten en nierschade kunnen grote gevolgen hebben voor uw leven. Deze ziekten hebben veel met elkaar te maken. Ze komen vaak samen voor. Iemand die diabetes heeft, kan dus ook een hart- en vaatziekte en nierschade hebben.

Zodat u niet ziek wordt. Of zodat de klachten minder erg worden. U kunt gezonder gaan leven. Of medicijnen krijgen van uw huisarts, als dat nodig is. Dan wordt de kans kleiner dat u deze ziekten krijgt.

Met deze risicotest krijgt u een eerste idee van uw risico. Hebt u de vragen beantwoord? Dan kunt u het advies krijgen om naar de huisarts te gaan. Hij of zij onderzoekt u dan verder. U kunt ook het advies krijgen om uw manier van leven, uw leefstijl te veranderen.

U kunt deze risicotest ook maken op www.testuwriscico.nl. Dan krijgt u een meer persoonlijke schatting van uw risico.

Deze risicotest is niet voor u bedoeld als:

- U hoge bloeddruk hebt en een dokter u hiervoor behandelt.
- U te veel cholesterol in uw bloed hebt en een dokter u hiervoor behandelt.
- U diabetes, hart- en vaatziekte en/of nierschade hebt en een dokter u hiervoor behandelt.
- U klachten hebt die te maken kunnen hebben met hart- en vaatziekten, diabetes of nierschade. Neem dan **altijd** contact op met uw huisarts.



Hieronder ziet u 6 vragen

Geef op elke vraag het antwoord dat op u van toepassing is. Voor elk antwoord krijgt u punten. Zet het aantal punten in het lege vakje. Als u alle vragen hebt beantwoord, telt u de gekregen punten bij elkaar op.

1 Hoe oud bent u? Ik ben:

30 tot 45 jaar	0 p	<input type="checkbox"/>
45 t/m 49 jaar	13 p	<input type="checkbox"/>
50 t/m 54 jaar	17 p	<input type="checkbox"/>
55 t/m 59 jaar	22 p	<input type="checkbox"/>
60 t/m 64 jaar	33 p	<input type="checkbox"/>
65 jaar of ouder	37 p	<input type="checkbox"/>

2 Rookt u?

Nee	0 p	<input type="checkbox"/>
Ja	9 p	<input type="checkbox"/>

3 Wat is uw BMI?

Te laag gewicht	0 p	<input type="checkbox"/>
Gezond gewicht	0 p	<input type="checkbox"/>
Overgewicht	4 p	<input type="checkbox"/>
Ernstig overgewicht	12 p	<input type="checkbox"/>

Kijk hiervoor op de BMI meter hiernaast.

4 Wat is uw buikomtrek?

Minder dan 94 cm	0 p	<input type="checkbox"/>
94 cm of meer	3 p	<input type="checkbox"/>

Meet uw buikomtrek met het bijgevoegde meetlint.

5 Heeft uw vader, moeder, broer of zus voor het 65^e jaar een hart- en vaatziekte gehad?

Nee	0 p	<input type="checkbox"/>
Ja	1 p	<input type="checkbox"/>

6 Heeft uw vader, moeder, broer of zus diabetes type 2?

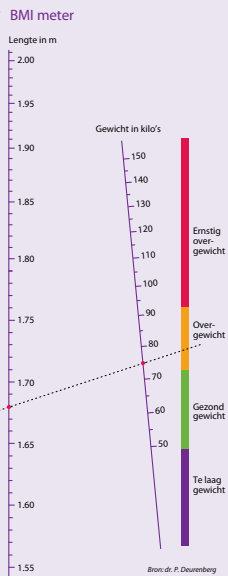
Nee	0 p	<input type="checkbox"/>
Ja	4 p	<input type="checkbox"/>

Totaal aantal punten =

Het auteursrecht op deze vragenlijst berust bij de Vrije Universiteit te Amsterdam.

Hoe gebruikt u de BMI meter?

1. Zet een punt op de linkerlijn bij uw lengte.
2. Zet een punt op de rechterlijn bij uw gewicht.
3. Trek een lijn door de twee punten.
4. Kijk bij welke BMI waarde u uitkomt.



Hebt u 30 punten of meer?

Van elke 100 mannen die op deze test net zoals u 30 punten halen, krijgen er 23 binnen 7 jaar diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierschade. Maak een afspraak met uw huisarts. Bespreek met hem of haar de uitslag van deze risicotest. Hij of zij zal u verder onderzoeken. De huisarts doet bijvoorbeeld bloedonderzoek. Daardoor wordt duidelijk hoeveel suiker (glucose) en cholesterol u in uw bloed hebt. De huisarts meet ook uw bloeddruk. Als het nodig is, krijgt u adviezen om uw risico te verkleinen. Soms zijn ook medicijnen nodig.

Hebt u minder dan 30 punten en één of meer rode antwoorden?

Dan hoeft u niet naar de huisarts voor verder onderzoek. U hebt wel een licht verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten en nierschade. U kunt zelf uw risico verkleinen. Zie hiervoor de achterkant van deze test.

Hebt u minder dan 30 punten en alleen zwarte antwoorden?

Uw risico op diabetes, hart- en vaatziekten en nierschade past bij uw leeftijd en is niet verhoogd. U hoeft niet naar de huisarts voor verder onderzoek. U kunt uw risico zo laag mogelijk houden door gezond te (blijven) leven. Zie hiervoor de achterkant van deze test.