



# Risicotest

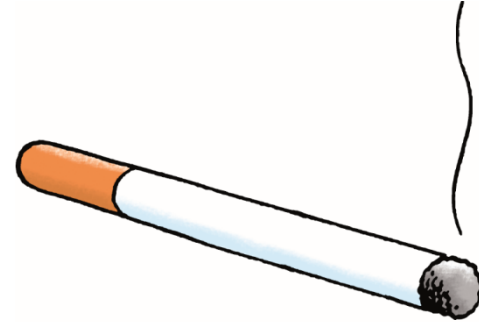
Het Diabetes Fonds, de Hartstichting en de Nierstichting hebben de Risicotest samen met de beroepsorganisaties voor huisartsen (LHV en NHG) en bedrijfsartsen (NVAB) ontwikkeld.

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

# 1. Rookt u?



0 p



9 p

## 2. Wat is uw geslacht?



## 3. Hoe oud bent u? Ik ben:

### Vrouwen

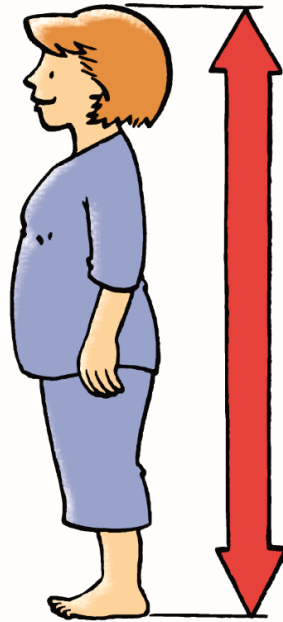
- 30 tot 45 jaar 0 p
- 45 t/m 49 jaar 10 p
- 50 t/m 54 jaar 16 p
- 55 t/m 59 jaar 23 p
- 60 t/m 64 jaar **29 p**
- 65 jaar en ouder **37 p**

### Mannen

- 30 tot 45 jaar 0 p
- 45 t/m 49 jaar 13 p
- 50 t/m 54 jaar 17 p
- 55 t/m 59 jaar 22 p
- 60 t/m 64 jaar **33 p**
- 65 jaar en ouder **37 p**



## 4. Wat is uw lengte?



## 5. Wat is uw gewicht?

### BMI Vrouwen

- Te laag gewicht 0 p
- Gezond gewicht 0 p
- Overgewicht 4 p
- Ernstig overgewicht 7 p

### BMI Mannen

- Te laag gewicht 0 p
- Gezond gewicht 0 p
- Overgewicht 4 p
- Ernstig overgewicht 12 p



## 6. Wat is uw buikomtrek?

### Vrouwen

- Minder dan 80 cm      0 p
- 80 t/m 87 cm      2 p
- 88 cm of meer      6 p

### Mannen

- Minder dan 94 cm      0 p
- 94 cm of meer      3 p



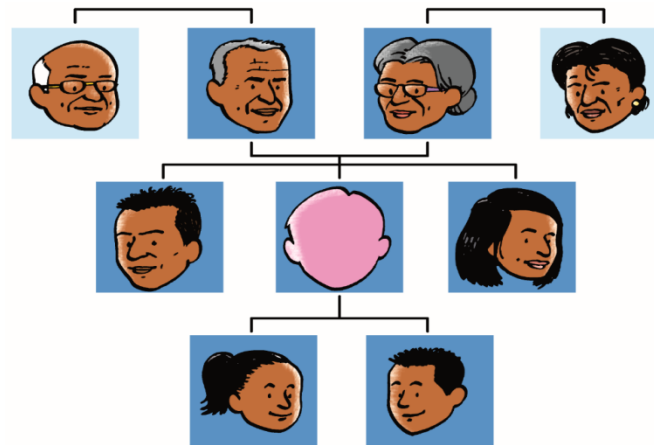
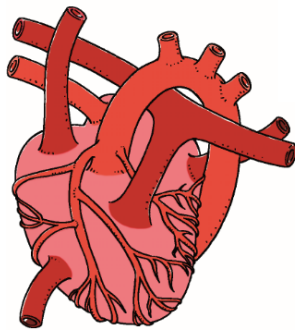
## 7. Heeft uw vader, moeder, broer of zus vóór het 65<sup>e</sup> levensjaar een hart- of vaatziekte (beroerte en/of een hartinfarct) gehad?

### Vrouwen

- Nee 0 p
- Ja 4 p

### Mannen

- Nee 0 p
- Ja 1 p





## 8. Heeft u een vader, moeder, broer of zus met diabetes?

### Vrouwen

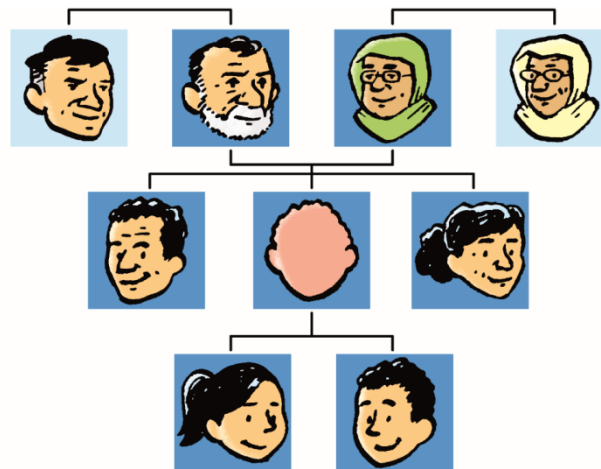
- Nee
- Ja

0 p  
3 p

### Mannen

- Nee
- Ja

0 p  
4 p



# Score en advies

## Vrouwen:



- ♥ 35 punten of meer: advies bezoek huisarts + leefstijladviezen
- ♥ minder dan 35 punten en 1 of meer rode antwoorden: leefstijladviezen
- ♥ Minder dan 35 punten en zwarte antwoorden: gezond blijven leven

## Mannen:



- ♥ 30 punten of meer: advies bezoek huisarts + leefstijladviezen
- ♥ minder dan 30 punten en 1 of meer rode antwoorden: leefstijladviezen
- ♥ Minder dan 30 punten en zwarte antwoorden: gezond blijven leven