

Waarom de Risicotest?

Ongezonde leefgewoonten zoals roken, weinig bewegen, veel en te vet eten en veel alcohol gebruiken dragen bij aan het ontstaan van hart- en vaatziekten, diabetes en nierschade. De Risicotest kan mensen stimuleren om gezonder te gaan leven. Na het invullen van de test wordt ook duidelijk of een bezoek aan de huisarts gewenst is. Deze risicotest kan los uitgevoerd worden, maar kan ook onderdeel zijn van het voorlichtingsprogramma ‘Zorg goed voor uw hart’.

De Risicotest is ontwikkeld door Het Diabetes Fonds, de Hartstichting en de Nierstichting samen met de beroepsorganisaties voor huisartsen (LHV en NHG) en bedrijfsartsen (NVAB). De plaatjeskaart van deze Risicotest is ontwikkeld in samenwerking met prof. dr. J.M. Dekker (VU Amsterdam).

‘Zorg goed voor uw hart’

Dit programma is bedoeld om kennis te vergroten over (de risicofactoren van) hart- en vaatziekten en om mensen bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl. Het programma bestaat naast de Risicotest uit meerdere voorlichtingsmodules (Hart- en vaatziekten, Bewegen, Gezond koken en eten, Stoppen met roken) en informatiefolders voor mensen met lage gezondheidsvaardigheden. ‘Zorg goed voor uw hart’ is ontwikkeld door meerdere gezondheidsorganisaties in opdracht van de Hartstichting. Meer informatie hierover vindt u op www.hartstichting.nl/zorggoedvooruwhart.

Voor wie is de Risicotest bedoeld?

Deze test is bedoeld voor mensen die moeite hebben met lezen. Aan de hand van de afbeeldingen en met een mondelinge toelichting kunnen zij de test doen.

Deze test is niet bedoeld voor mensen die:

- Onder behandeling zijn voor hoge bloeddruk, een te hoog cholesterol, diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierschade;
- Klachten hebben die kunnen wijzen op hart- en vaatziekten, diabetes en/of nierschade. In geval van klachten ALTIJD verwijzen naar de huisarts;
- Jonger zijn dan 30 jaar.

Hoe werkt de Risicotest?

De test bestaat uit een lijst van 8 vragen. Hierbij hoort een PowerPoint presentatie waarmee de vragen samen met de deelnemers kunnen worden doorgenomen. Omdat meerdere antwoorden op de vragen mogelijk zijn, is het handig om ze met de PowerPoint aan te wijzen en te benoemen.

In dit document vindt u de uitleg voor het bepalen van het risico. Daar staat ook beschreven wanneer u iemand moet adviseren naar de huisarts te gaan. Het is dan wel de bedoeling dat het paspoort (uitslag Risicotest) wordt meegenomen.

Tijdens de test kunt u ook gebruikmaken van de plaatjeskaarten met Leefadviezen en/of Bewegen. Er zijn 4 versies voor: Turkse, Marokkaanse, Surinaamse/Antilliaanse en autochtone Nederlanders. Op de plaatjeskaarten kunt u per deelnemer aandachtspunten en tips aangeven. Ook kunt u de deelnemers wijzen op het bestaan van de voorlichtingsmodules over ‘Gezond koken en eten’, ‘Bewegen’ en/of ‘Stoppen met roken’.

Informatie/materialen

Wilt u meer informatie over het programma 'Zorg goed voor uw hart' en/of wilt u materialen downloaden? Kijk op www.hartstichting.nl/zorggoedvooruwhart.
Meer informatie over de Risicotest vindt u op www.testuwrisico.nl.

Uitleg Risicotest

De Risicotest heeft voor de meeste vragen aparte scores voor mannen en vrouwen. In de linker kolom van de plaatjeskaart staan de scores voor vrouwen en in de rechter de scores voor mannen.

1. Rookt u?

De score is voor mannen en vrouwen gelijk.

2. Wat is uw geslacht?

Zet een kruisje bij het plaatje met een man of een vrouw. Dit geeft meteen ook de kant aan waarnaar gekeken moet worden bij het invullen van de volgende vragen.

3. Hoe oud bent u?

Vertel waarom de leeftijd bepaalt hoeveel punten je krijgt. Als je ouder word, werken de organen soms minder goed. Dit kan komen door slagaderverkalking of omdat het lichaam minder insuline aanmaakt.

4. Wat is uw lengte?

..... cm

5. Wat is uw gewicht?

..... kg

Met behulp van deze twee vragen en de tabel hiernaast kunt u de BMI bepalen.

6. Wat is uw buikomtrek?

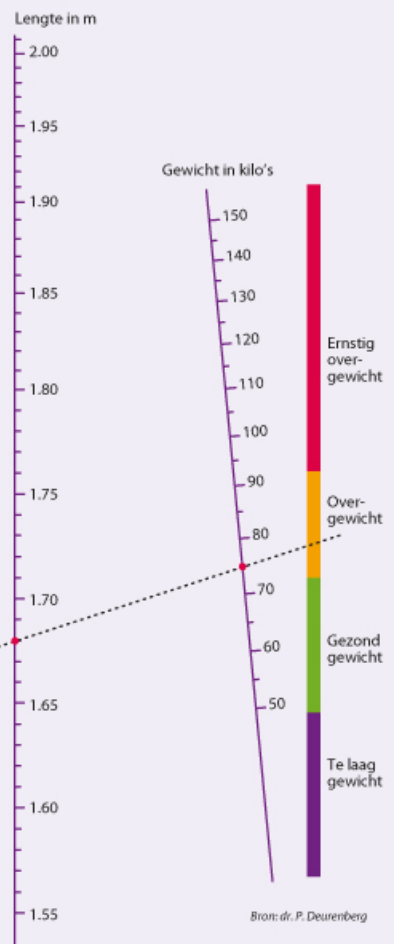
..... cm

Bij deze vraag wordt de hoeveelheid buikvet gemeten. Buikvet is schadelijker voor het lichaam dan vet dat op andere plaatsen zit. Het maakt stofjes aan die zorgen dat er kleine ontstekingen ontstaan in de bloedvaten. Ook kan door teveel buikvet insuline minder goed werken waardoor bloedsuikers hoog kunnen blijven. U kan laten zien hoe ze moeten meten. Het meetlint moet over het midden van de buik tussen de onderste rib en de bovenkant van het bekken. Het liefst op de blote huid (of op een dunne laag kleding) en niet te strak aantrekken.

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.

BMI meter



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

Erfelijkheid speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van hart- en vaatziekten. Het maakt de kans groter dat iemand het zelf ook krijgt.

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

Erfelijkheid speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van diabetes. Het maakt de kans groter dat iemand het zelf ook krijgt. En diabetes vergroot de kans op hart- en vaatziekten en nierziekten.

Score en advies

De puntenscores worden bij elkaar opgeteld.

Benadruk dat dit een eerste ruwe schatting is. Als mensen met een hoog risico worden doorverwezen naar de huisarts, kan deze het risico op diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierschade verder bepalen.

Scores en advies voor vrouwen

Heeft een vrouw 35 punten of meer?

Dan kan een afspraak bij de huisarts worden gemaakt. Van elke 100 vrouwen die op deze test 35 punten halen, krijgen er 19 binnen 7 jaar diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierschade. Met de huisarts kan de uitslag besproken worden. Het meenemen van het ingevulde uitslagvel is belangrijk. In de huisartspraktijk vindt verder onderzoek plaats. Zo wordt bijvoorbeeld bloeddruk gemeten en bloedonderzoek gedaan naar bloedglucose (bloedsuiker) en het cholesterolgehalte. Ook kan men een leefstijladvies krijgen. Soms zijn ook medicijnen nodig. U kunt zelf ook alvast een persoonlijk leefstijladvies geven. Men kan dan zelf alvast aan de slag. De plaatjeskaarten met 'Leefadviezen' en/of 'Bewegen' kunnen hierbij gebruikt worden.

Heeft een vrouw minder dan 35 punten en één of meer rode antwoorden?

Dan hoeft er geen afspraak bij de huisarts gemaakt te worden voor verder onderzoek. De vrouw heeft wel een licht verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierschade. Dit risico kan ze zelf verkleinen. Op basis van de vragen die rood zijn gescoord kan een persoonlijk leefstijladvies gegeven worden. Hiervoor kunt u de plaatjeskaarten 'Leefadviezen' en/of 'Bewegen' gebruiken. Als bij één of meer naaste familieleden hart- en vaatziekten en/of diabetes vóórkomen, is het belangrijk om zo gezond mogelijk te leven.

Heeft een vrouw minder dan 35 punten en alleen zwarte antwoorden?

Het risico op diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierschade past bij de leeftijd en is niet verhoogd. Er hoeft geen afspraak bij de huisarts gemaakt te worden voor verder onderzoek. De vrouw kan het risico zo klein mogelijk houden door gezond te (blijven) leven.

Scores en advies voor mannen

Heeft een man 30 punten of meer?

Dan kan een afspraak bij de huisarts worden gemaakt. Van elke 100 mannen die op deze test 30 punten halen, krijgen er 23 binnen 7 jaar diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierschade. Met de huisarts kan de uitslag besproken worden. Het meenemen van het ingevulde uitslagvel is belangrijk. In de huisartspraktijk vindt verder onderzoek plaats. Zo wordt bijvoorbeeld bloeddruk gemeten en bloedonderzoek gedaan naar bloedglucose (bloedsuiker) en het cholesterolgehalte. Ook kan men advies krijgen op het gebied van leefstijl. Soms zijn ook medicijnen nodig. U kunt zelf ook alvast een persoonlijk leefstijladvies geven. Men kan dan direct aan de slag. De plaatjeskaarten met 'Leefadviezen' en/of Bewegen kunnen hierbij gebruikt worden.

Heeft een man minder dan 30 punten en één of meer rode antwoorden?

Dan hoeft er geen afspraak bij de huisarts gemaakt te worden voor verder onderzoek. De man heeft wel een licht verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierschade. Dit risico kan hij zelf verkleinen. Op basis van de vragen die rood zijn gescoord kan een persoonlijk leefstijladvies gegeven worden. Hiervoor kunt u de plaatjeskaarten met 'Leefadviezen' en/of 'Bewegen' gebruiken. Als bij één of meer naaste familieleden hart- en vaatziekten en/of diabetes vóórkomen, is het belangrijk om zo gezond mogelijk te leven.

Heeft een man minder dan 30 punten en alleen zwarte antwoorden?

Het risico op diabetes, hart- en vaatziekten en/of nierschade past bij de leeftijd en is niet verhoogd. Er hoeft geen afspraak bij de huisarts gemaakt te worden voor verder onderzoek. De man kan het risico zo klein mogelijk houden door gezond te (blijven) leven.

Bloedsuiker controle

De volgende mensen mogen naar de huisartspraktijk gaan om bloedsuiker te laten prikken als dat de laatste drie jaar niet is gedaan:

- Mensen van Surinaams-Hindoestaanse afkomst van 35 jaar of ouder
- Mensen van Turkse of Marokkaanse afkomst van 45 jaar of ouder

Deze mensen hebben een verhoogd risico op diabetes type 2.

- Het Diabetes Fonds, de Hartstichting en de Nierstichting hebben de Risicotest samen met de beroepsorganisaties voor huisartsen (LHV en NHG) en bedrijfsartsen (NVAB) ontwikkeld.
- Deze plaatjeskaart van de Risicotest is ontwikkeld in samenwerking met prof. dr. J.M. Dekker (VU Amsterdam). Het auteursrecht op de vragenlijst van de Risicotest berust bij de Vrije Universiteit te Amsterdam.