

Vragenlijst Preventieconsult/CVRM-controle

CVRM = Cardiovasculair risicomanagement; het verlagen van het risico op hart- en vaatziekten.

- Maak 1 week vóór uw afspraak een afspraak voor bloedafname (hoeft niet nuchter) en neem ochtendurine mee naar de prikpost in het speciale buisje (af te halen in de praktijk): mijn.stjansdal.nl. Lukt het niet om digitaal een afspraak te maken, bel: 0341-463700
- Deze vragenlijst graag ingevuld meenemen naar de afspraak op de praktijk.

1. Wordt u in het ziekenhuis gecontroleerd voor uw hart en/of vaten? O Ja O Nee

2. Heeft u klachten/vragen? Zo ja, welke?

3. Kruis aan als u last heeft van onderstaande klachten:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pijn of druk op de borst bij inspanning | <input type="checkbox"/> Kortademigheid bij inspanning en/of in rust |
| <input type="checkbox"/> Moeheid bij inspanning | <input type="checkbox"/> Hartkloppingen of een onregelmatige hartslag |
| <input type="checkbox"/> Licht in 't hoofd/flauwvallen bij opstaan | <input type="checkbox"/> 's Nachts benauwd of hoesten |
| <input type="checkbox"/> 's Nachts vaak plassen | <input type="checkbox"/> Dikke enkels |
| <input type="checkbox"/> Gewichtstoename in korte tijd | <input type="checkbox"/> Beperking van uw loopafstand |
| <input type="checkbox"/> Pijn in de kuiten bij lopen, zakt af in rust | <input type="checkbox"/> Seksuele stoornissen |
| <input type="checkbox"/> Overige klachten, namelijk: | |

4. Heeft uw vader/broer op/onder 55 jaar of uw moeder/zus op/onder 65 jaar een hart- of vaatziekte gehad? Hartinfarct, angina pectoris, beroerte (TIA, herseninfarct, hersenbloeding), hartfalen, etalagebenen, aneurysma (ritmestoornis telt niet mee) **O Ja O Nee O Onbekend**

5. Hebben uw ouders, broer /zus een verhoogd cholesterol gehalte? **O Ja O Nee O Onbekend**

6. Komt er in uw familie Diabetes type 2 voor? **O Ja O Nee O Onbekend**

7. Rookt u? O Ja O Nooit gerookt O Vroeger gerookt, ik ben gestopt in jaar:

Zo ja, hoeveel en sinds wanneer rookt u: sigaretten per dag, sinds:

Zo ja, denkt u er wel eens over om te stoppen? O Ja O Nee

8. Beweegt u voldoende? (zie volgende pagina voor de norm): **O Ja O Te weinig O Nee**

9. Eet u gezond? (zie volgende pagina voor de norm): **O Ja O Kan beter O Nee**

10. Hoeveel alcohol drinkt u? glazen alcohol per week

11. Kruis aan als u één van deze middelen regelmatig gebruikt:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Zout als toevoeging aan het eten | <input type="checkbox"/> Anticonceptiepil |
| <input type="checkbox"/> Kant- en klare producten (maaltijden, sauzen) | <input type="checkbox"/> NSAID (ibuprofen/diclofenac/naproxen) |
| <input type="checkbox"/> Producten met drop en/of zoethout (thee) | <input type="checkbox"/> ADHD-medicatie |
| <input type="checkbox"/> Prednison | <input type="checkbox"/> Neusspray met Xylometazoline |
| <input type="checkbox"/> Drugs, namelijk: | |

12. Kruis aan als dit bij u het geval is:

Ik ervaar spanning/stress vanwege:

Ik heb de adviezen over een gezonde leefstijl op de volgende pagina doorgelezen.

Ik heb vragen over mijn leefstijl, bijvoorbeeld over hulp bij stoppen met roken, minderen met alcohol, gezonder eten, meer bewegen, minder stress

13. Als u medicijnen gebruikt tegen hoge bloeddruk/cholesterol:

Ik heb moeite om mijn medicijnen dagelijks in te nemen

Ik heb bijwerkingen van mijn medicijnen, namelijk:

Adviezen voor een gezonde leefstijl

Beweeg ik voldoende? (vraag 8)

- Tenminste 2,5 uur per week matig intensieve inspanning (fietsen, stevig doorwandelen, tuinieren, sporten), verspreid over meerdere dagen
- Tenminste 2 keer per week spierversterkende oefeningen (zwemmen, fietsen, ouderengym)
- Tenminste 2 keer per week botversterkende oefeningen (springen, traplopen, wandelen, hardlopen, dansen)
- Bij ouderen: tenminste 2 keer per week balansoefeningen (op tenen staan, 'koorddans', opstaan zonder handen)
- Niet meer dan 8 uur per dag zitten

Kijk ook op: thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-bewegen

Eet ik gezond? (vraag 9)

Goede voeding zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen voor uw lichaam. Met goede voeding verkleint u uw kans op ziektes, zoals diabetes mellitus, kanker en hart- en vaatziekten, en u voelt zich fitter.

- Eet veel groente (minimaal 250 gram per dag) en fruit (minimaal 200 gram/2 stuks per dag)
- Eet veel volkorenproducten; volkoren brood, pasta en zilvervliesrijst. Let op: de bruine kleur in bepaald brood kan kunstmatig zijn door toevoeging van moutextract of suiker!
- Eet weinig producten van witte tarwebloem, zoals witbrood, koekjes, biscuits, zoutjes
- Eet wekelijks peulvruchten: bruine/sojabonen, linzen of kikkererwten
- Eet elke dag een handvol ongezouten noten
- Eet minder vlees en meer plantaardig, varieer met vis, peulvruchten, noten en eieren.
- Drink of eet enkele porties zuivel per dag, melk of yoghurt, mag volvet zijn
- Eet een keer per week vis, liefst vette; haring, heilbot, zalm, makreel
- Gebruik zachte of vloeibare bereidingsvetten
- Eet weinig zout: tot 6 gram per dag. Let op verborgen zout in kant- en klare maaltijden, sauzen en snacks. Drop en producten met zoethout kunnen de bloeddruk verhogen; eet dit met mate.
- Drink voldoende zoals water, thee en (beperkt) koffie

Kijk ook op: thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-eten

Hoeveel is te veel alcohol?

Drink het liefst geen alcohol maar in ieder geval niet meer dan 1 glas alcohol op een dag en niet iedere dag. Iedere dag 1 glas alcohol drinken is al nadelig voor uw gezondheid en kan een gewoonte worden.

Kijk ook op: thuisarts.nl/alcohol/ik-vraag-me-af-of-ik-te-veel-drink

Rookt u nog en overweegt u te stoppen?

Wij helpen u daar graag bij! Maak een afspraak bij onze praktijkondersteuner Cindy Hack.

Kijk ook op: thuisarts.nl/stoppen-met-roken/ik-wil-nu-stoppen-met-roken

Heeft u last van stress?

Bij stress helpt het om op een rij te zetten wat bij u spanning geeft en wat u juist energie geeft. Praat er met iemand over die u vertrouwt. Opschrijven waarover u piekert kan ook helpen. Blijf goed voor uzelf zorgen en probeer ontspanningsoefeningen of mindfulness. Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u begeleiden. Maak het in ieder geval bespreekbaar!