

## Hoe groot is uw risico op hart- en vaatziekten, diabetes en nierschade?

Diabetes (suikerziekte), hart- en vaatziekten en schade aan de nieren komen veel voor en kunnen ernstige gevolgen hebben. Deze ziekten hebben veel met elkaar te maken, ze komen vaak samen voor.

Bent u een vrouw van 65 jaar of ouder of een man van 55 jaar of ouder, dan kan het zin hebben om na te gaan of u een verhoogde kans heeft om deze ziekten te krijgen. Ook als u geen klachten hebt, kan uw risico verhoogd zijn.

## Welke factoren verhogen uw risico?

Uw risico op diabetes, hart- en vaatziekten en/of nier schade is groter als u:

- ouder wordt;
- familieleden hebt die voor hun 65e levensjaar diabetes type 2, hart- en vaatziekten en/of schade aan de nieren kregen;
- van Surinaamse-Hindoestaans, Turkse of Marokkaanse afkomst bent. U heeft dan een groter risico op diabetes type 2;
- rookt;
- te zwaar bent;
- lange tijd een hoge bloeddruk hebt;
- eerder een hoog bloedsuikergehalte gehad hebt;
- een hoog cholesterolgehalte in uw bloed hebt;
- te weinig beweegt. Dit is minder dan 30 minuten per dag;
- ongezond eet: te veel, te vet of te zout, te weinig fruit en groente eet.

## Het PreventieConsult in de huisartsenpraktijk

Wanneer u een afspraak maakt voor het PreventieConsult, dan kunt u het volgende verwachten. Voorafgaand aan de afspraak krijgt u een laboratoriumformulier van de praktijkassistente om bloed te laten prikken. Tijdens het consult zelf meet de praktijkassistente uw bloeddruk, gewicht, buikomtrek en lengte. Daarnaast zal er gekeken worden naar de uitslagen van het bloedonderzoek. Aan de hand van deze uitslagen wordt bepaald of u één van de drie ziektes hebt of dat u een verhoogde kans heeft om deze te krijgen. Vervolgens bespreekt u samen met de praktijkassistente wat de best aanpak is. Een gezonde leefstijl is de belangrijkste factor om uw risico op diabetes, hart- en vaatziekten en nier schade te verkleinen. Soms hebt u daarnaast ook medicijnen nodig, bijvoorbeeld om uw bloeddruk, bloedsuiker of cholesterol te verlagen.



## Afspraak maken

Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de praktijkassistente van uw huisartsenpraktijk. Deze zijn bereikbaar op onderstaande telefoonnummers:

- Huisartsenpraktijk Ghc De Bilt (voorheen Essenkamp) ☎ (030) 220 05 59
- Huisartspraktijk De Back en De Jong ☎ (030) 220 22 50
- Huisartspraktijk Vromen ☎ (030) 220 00 59

Wilt u aangeven dat het gaat om het uitvoeren van een PreventieConsult? De praktijkassistente zal u dan een formulier geven om bloed te laten prikken voorafgaand aan het spreekuur, de praktijkassistente bekijkt of dit nodig is. Houd u er rekening mee dat het bloedonderzoek ten laste komt van uw eigen risico. (kosten ongeveer € 85,00). Voor de handelingen van de praktijkassistente en de huisarts geldt geen eigen risico.

Heeft u nog vragen dan kunt u deze stellen aan de praktijkassistente van uw huisarts.

Het PreventieConsult is ontwikkeld door de beroepsorganisaties van huisartsen en bedrijfsartsen, in samenwerking met de Hartstichting, het Diabetes Fonds en de Nierstichting.