



Notitieboekje geZZondcheck

Naam en voorletters: _____

Belangrijk om te weten

1. Het betreft een meting van uw gezondheid op dit moment.

Inleiding

In dit boekje staan vragen die horen bij de geZZondcheck. Tijdens de check worden uw lengte, gewicht, tailleomvang, bloeddruk en cholesterol gemeten door de verpleegkundige. Deze meetwaarden staan vermeld in de adviesbrief die u na afloop van de geZZondcheck ontvangt.



Wilt u voor het onderzoek alle vragen van de onderdelen A t/m D in de daarvoor bestemde ruimte beantwoorden?

Deel A: Personalia

Voorletters:

Achternaam:

Meisjes achternaam indien gehuwd:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer (mobiel en/of vast):

E-mail:

Geboortedatum:

Relatienummer:

Wat is uw geslacht?

- Man
- Vrouw

Bent u van Creoolse, Hindoestaanse, Marokkaanse of Turkse afkomst?

- Ja
- Nee

Deel B: Gezondheidsvragen

1. Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?

- Uitstekend
- Zeer goed
- Goed
- Matig
- Slecht

2. Heeft u één of meerdere van onderstaande ziekten of aandoeningen?

U kunt meerdere antwoorden geven.

- Nee, geen
 - Artrose (gewrichtsslijtage)
 - Reumatoïde artritis (gewrichtsontsteking)
 - Longaandoeningen (COPD, chronische bronchitis, longemfyseem, astma)
 - Hart- en vaatziekten (hartaandoening, beroerte)
 - Hoge bloeddruk
 - Diabetes (suikerziekte)
 - Epilepsie (vallende ziekte)
 - Migraine
 - Lage rugpijn
 - Depressie
 - Andere ziekte(n) of aandoening(en), namelijk (hieronder invullen):
-

3. Gebruikt u op dit moment dagelijks medicijnen?

- Nee
- Ja

-> ga naar vraag 6

4. Welke medicijnen gebruikt u?

- Tegen hoge bloeddruk
- Tegen suikerziekte
- Tegen hart- en vaatziekten
- Tegen pijn
- Tegen psychische klachten
- Tegen andere klachten

5. Hoe heten de medicijnen die u gebruikt?

6. Heeft u familieleden (vader, moeder, broer of zus) die vóór hun 65e levensjaar hart- en vaatziekten kregen?

- Nee
- Ja
- Weet niet

7. Heeft u familieleden die suikerziekte hebben (gekregen)?

- Nee
- Ja. Vader, moeder, broer of zus.
- Ja. Opa, oma, oom, tante, neef of nicht.

Deze vraag alleen invullen als uw geslacht 'man' is.

8. Heeft u prostaatklasten?

- Nee
- Ja
- Weet niet

9. Is er bij u wel eens een te hoog suikergehalte in uw bloed gemeten?

- Nee
- Ja
- Weet niet

10. Rookt u?

- Nee, ik heb nog nooit gerookt -> ga naar vraag 16
- Nee, maar ik heb wel gerookt -> ga naar vraag 15
- Ja, maar niet regelmatig
- Ja

11. Hoe lang rookt u al?

- Korter dan 10 jaar
- 10 tot 20 jaar
- 20 tot 30 jaar
- 30 jaar of langer

12. Wat rookt u voornamelijk?

- Sigaren -> ga naar vraag 16
- Pijp -> ga naar vraag 16
- Waterpijp -> ga naar vraag 16
- Sigaretten
- Shag

13. Hoeveel sigaretten of shagjes rookt u normaal per dag?

- Minder dan 10
- 10 tot 20
- 20 tot 30
- 30 of meer

14. Rookt u 's morgens binnen 30 minuten nadat u wakker bent geworden?

- Nee
- Ja

Deze vraag alleen invullen als u bij vraag 10 heeft ingevuld "Nee, maar ik heb wel gerookt".

15. Hoe lang bent u al gestopt met roken?

- 0 tot 6 maanden
- 6 maanden tot 1 jaar
- 1 tot 5 jaar
- 5 tot 10 jaar
- 10 jaar of langer

16. Hoe vaak drinkt u alcoholische dranken?

- Nooit
- 1 x per maand
- 2 - 4x per maand
- 2 - 3x per week
- 4x of meer per week

-> ga naar Deel C

17. Hoeveel alcoholische dranken gebruikt u op een typische dag waarop uw alcohol drinkt?

- 1 of 2
- 3 of 4
- 5 of 6
- 7 tot 9
- 10 of meer

18. Heeft u zich ooit geërgerd aan mensen die opmerkingen maakten over uw drinkgewoonten?

- Nee
- Ja

19. Heeft u zich ooit schuldig gevoeld over uw drinkgewoonten?

- Nee
- Ja

20. Heeft u ooit 's ochtends alcohol gedronken om de kater te verdrijven?

- Nee
- Ja

Deel C: Stemming

Hieronder volgen een aantal uitspraken over uw stemming. Kunt u bij elke uitspraak aangeven of deze op u van toepassing is?

		NEE	JA
a)	Heeft u de laatste tijd uw interesse verloren voor dingen die u gewoonlijk voor uw plezier deed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b)	Heeft u zich de laatste tijd somber of neerslachtig gevoeld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c)	Heeft u zich de laatste tijd gespannen gevoeld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d)	Heeft u de laatste tijd gebrek aan energie gehad of zich doodop gevoeld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e)	Heeft u zich de laatste tijd veel moeilijker kunnen concentreren dan gewoonlijk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f)	Heeft u zich de laatste tijd waardeloos gevoeld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g)	Heeft u de laatste tijd problemen gehad met doorslapen, zodat u 's nachts een aantal keren wakker werd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h)	Bent u de laatste tijd het vertrouwen in uzelf kwijt geraakt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Deel D: Inventarisatie van uw beweegpatroon

Vermeldt hieronder s.v.p. uw beweegactiviteiten van de afgelopen week. Alle activiteiten met zodanige inspanning dat uw hartslag omhoog ging, u een beetje buiten adem raakte en licht ging zweten, kunt u opnemen. Bijvoorbeeld wandelen, fietsen, sporten, tuinieren, etc.

Dag	Activiteit	Tijdsduur (in minuten)
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Deel E: Inventarisatie van uw voeding*

De vragen in Deel E worden niet meegenomen in de resultaten van de geZZondcheck. U hoeft onderstaande vragen dan ook niet in te vullen in het kader van de geZZondcheck.

In te vullen door u		In te vullen door huisarts		
Vul onderstaand de gemiddelde hoeveelheid per dag in.		Te weinig	Voldoende	Te veel
Brood	sneetjes**			
Aardappelen	aardappels**			
Rijst, pasta of peulvruchten	opscheplepels**			
Groente	groente lepels**			
Fruit	stuks fruit**			
Zuivel	ml melkproducten** plakjes kaas**			
Vlees(waren), vis of vleesvervangers	samen 0 25 50 100 150 200 gram***			
Margarine en bak- en braadprodukten	samen 0 10 20 30 40 50 gram***			
Drinken	0,5 0,8 1,0 1,5 2,0 liter***			

* gebaseerd op standaarden van het Voedingscentrum

** aantal per dag invullen

*** omcirkel hoeveelheid per dag

Broodmaaltijd

Ontbijt u elke ochtend?	ja / nee
Eet u wit-, bruin- of volkorenbrood?	wit/ bruin / volkoren
Gebruikt u in plaats van brood ook wel ontbijtgranen, knäckebröd of beschuit?	ja / nee / soms
Eet u op brood margarine, halvarine of roomboter?	margarine / halvarine / roomboter
Gebruikt u kaas in 20+, 30+ of 48+ variant?	20+ / 30+ / 48+
Welke soorten vleeswaren eet u vaak?	
Welke overige broodbelegsoorten gebruikt u vaak?	

Warme maaltijd

Eet u elke dag groente?	ja / nee
Welke soorten vlees eet u vaak bij de warme maaltijd?	
Hoe vaak per week eet u vis?	
Verwijdert u bij een kippenpoot het vel of eet u het vel op?	verwijder / eet op
Eet u wel eens vegetarisch?	ja / nee
Zo ja, welke producten kiest u dan?	
Hoe vaak per week eet u gebakken aardappels of frites?	
Welk bakvet kiest u?	roomboter / pakje margarine / flesje margarine / olie
Voegt u keukenzout, zeezout, bouillonpoeder, Maggi of Aromat toe aan de warme maaltijd?	ja / nee / soms

Tussendoortjes

Eet u zoete snacks tussendoor?	ja / nee
Zo ja, welke zoete snacks en in welke hoeveelheid?	
Eet u hartige snacks tussendoor?	ja / nee
Zo ja, welke hartige snacks en in welke hoeveelheid?	
Eet u regelmatig drop of zoethout?	ja / nee
Zo ja, in welke hoeveelheid?	

Dranken

Kiest u voor magere, halfvolle of volle melkproducten?	magere / halfvolle / volle
Hoeveel glazen vruchtensap drinkt u per dag?	
Hoeveel glazen frisdrank drinkt u per dag?	
Kiest u voor light frisdrank of gewone frisdrank?	light / gewoon
Hoeveel koppen koffie drinkt u per dag?	
Doet u suiker in uw koffie en thee?	ja / nee / soms
Hoeveel glazen alcohol drinkt u per dag?	

Deel F: Aanvullende algemene informatie

Toelichting etnische achtergrond

- Voor Creolen en Hindoestanen van 35 jaar en ouder geldt het advies om zich één keer per drie jaar te laten testen op suikerziekte bij de huisarts.
- Voor Marokkanen of Turken met een verhoogd risico op suikerziekte wordt geadviseerd zich één keer per drie jaar te laten testen op suikerziekte bij de huisarts.

Toelichting Quetelet Index (BMI)

Waarde BMI	Gewicht
< 18	Te laag
≥ 18 – < 25	Goed
≥ 25 – ≤ 30	Te hoog
> 30	Veel te hoog

Toelichting tailleomvang

Dit is een maat voor de hoeveelheid vet in de buikholte.

Tailleomvang in centimeters		Toelichting
Mannen	Vrouwen	
< 94	< 80	Geen verhoogd risico. Probeer op gewicht te blijven.
≥ 94 – ≤ 102	≥ 80 – ≤ 88	Nog geen verhoogd risico, maar probeer op gewicht te blijven (de gevarezone komt in beeld).
> 102	> 88	Verhoogd risico, probeer af te vallen.

Toelichting bloedwaarden

In onderstaande tabel staan de normaalwaarden voor de onderdelen van het bloedonderzoek.

Onderdeel	Normaalwaarde
Glucose (mmol/l)	4,0 – 8,0
Totaal cholesterol (TC (mmol/l)	5,0 – 6,4
HDL cholesterol (mmol/l)	1,1 – 2,0
TC/HDL-ratio	< 8

Toelichting bloeddruk

Bloeddruk	Toelichting
< 90/60 (mmHG)	Lage bloeddruk
120/80 (mmHG)	Optimale bloeddruk
< 140/90 (mmHG)	Normale bloeddruk
> 160/90 (mmHG)	Hoge bloeddruk

Wordt de geadviseerde cursus vergoed?

Vanuit uw aanvullende zorgverzekering worden gezondheids cursussen (gedeeltelijk) vergoed. Geeft de verpleegkundige u advies een gezondheids cursus te volgen? Via www.zorgzekerheid.nl of telefonisch via (071) 5 825 825 kunt u nagaan of de geadviseerde cursus wordt vergoed.

Heeft u nog vragen?

Bij praktische vragen over de uitslag van de geZZondcheck, over bijvoorbeeld bewegadvies, preventieve cursussen of wachtlijstbemiddeling, kunt u contact opnemen met het geZZondteam van Zorg en Zekerheid. Zij zijn op werkdagen van 08:30 tot 17:00 uur bereikbaar via telefoonnummer: (071) 5825 828.

Zorg en Zekerheid
Postbus 400
2300 AK Leiden
Telefoon (071) 5 825 825

[zorgenzekerheid.nl](https://www.zorgenzekerheid.nl)