Betreft: oproep voor CVRM (cardiovasculair risicomanagement)

Geachte heer/mevrouw,

Wij vinden het belangrijk dat onze patiënten gezond leven. Daarom nodigen wij u graag uit om mee te doen aan een controle of er bij u risicofactoren zijn op hart en vaatziekten. U kunt bij ons een risicoprofiel op laten stellen om in kaart te brengen of u ook risicofactoren heeft voor hart- en vaatziekten . Mogelijk kunt u het risico op hart- en vaatziekten verlagen door gezonder te leven, wij kunnen u daarbij helpen.

**Mocht u mee willen doen aan dit onderzoek dan zijn er een aantal onderzoekjes hiervoor nodig:**

**Bloedprikken:**

U kunt contact met ons opnemen zodat we een laboratoriumformulier hiervoor voor u kunnen klaarleggen. U kunt een afspraak voor het bloedprikken maken via Certe.nl of via 088-2371000. Let op: Bloedprikken gaat wel van uw eigen risico af.

Wij controleren het bloed op een aantal dingen zoals de nierfunctie, het nuchtere glucose, het cholesterol en we laten de urine controleren op eiwitten.

U kunt bij ons aan de balie gratis een potje voor de urine komen ophalen, dit kunt u inleveren bij het bloed prikken.

**Bloeddruk metingen:**

Aan dit document is het formulier toegevoegd waarop u uw thuismetingen van de bloeddruk kunt noteren. Het formulier mag u bij ons inleveren of mailen naar: info@hgco.nl. Als u thuis geen bloeddrukmeter heeft dan kunt u die van ons lenen. Wilt u ons hierover bellen? Dan leggen wij een bloeddrukmeter voor u klaar.

**Vragenlijst:**

De vragenlijst die bij dit document is toegevoegd mag u invullen en bij ons inleveren, dit mag aan de balie, per post of via ons email adres: info@hgco.nl

**Hoe gaat het verder:**

Zijn uw uitslagen binnen, **de bloeddrukmetingen, de laboratorium uitslag , en de ingevulde vragenlijst** dan bellen wij u om de uitslagen te bespreken. Indien nodig bellen wij u om een afspraak te maken de uitslagen hier in de praktijk te komen bespreken.

Met vriendelijke groet,

Huisartsenpraktijk van der Wal
Brink 1-112
8431 LD Oosterwolde
Tel: 0516-512550

**Vragen lijst risico factoren op hart en vaatziekten**

**Uw naam:**

**Geboorte datum:**

**Uw telefoon nummer:**

**Uw email adres:**

Hier volgen de vragen:

1. Heeft u ook klachten die passen bij hart en vaatziekten zoals hartkloppingen, pijn of een beklemmend gevoel op uw borst, kortademigheid of andere klachten?
2. Komen er bij uw ouders voor zover u weet hart en vaatziekten voor ? Zo ja op welke leeftijd? U kunt hierbij denken aan een te hoog cholesterol, een te hoog suiker, en ziekten aan hart en/of bloedvaten.
3. Rookt u of heeft u in het verleden ook gerookt? Zo ja kunt u aangeven hoeveel jaar u rookt en hoeveel sigaretten per dag?

Wanneer u in het verleden gerookt heeft: Hoe lang heeft u gerookt? Hoe lang bent u gestopt? Hoeveel rookte u destijds? Sigaretten/shag of anders?

1. Gebruikt u alcohol? Kunt u aangeven hoe vaak en hoeveel glazen u gebruikt?
2. Heeft u voldoende lichaamsbeweging? Kunt u aangeven hoeveel u dagelijks beweegt?
3. Uw lengte
4. Uw gewicht

**Thuisbloeddrukmeting**

Naam:………………………………Geboortedatum…………………….

Zelfmeting van de bloeddruk biedt waardevolle informatie over uw bloeddruk in normale dagelijks leven. De automatische meter geeft alleen betrouwbare informatie als u de volgende punten volgt:

1. Meet uw bloeddruk op 5 verschillende dagen
2. Een goede meting neemt ongeveer 15 minuten in beslag. Neem rustig de tijd voor de meting!!!
3. ½ uur voor de meting niet eten, drinken, roken en sporten.
4. Begin pas met meten na een rustperiode van 5 minuten (rustig zitten, niet praten)
5. Niet praten en bewegen tijdens de meting
6. Benen naast elkaar dus niet over elkaar heen
7. Voeten ondersteunen op de ondergrond
8. Rug ondersteunen d.m.v. rugleuning
9. ’s Morgens een uur na het opstaan meten en ’s avonds meten
10. Sys=bovendruk. Dia=onderdruk: bijvoorbeeld 120/80.

**Aanbrengen manchet:**

* + Ontbloot bovenarm (geen knellende kleding om bovenarm)
	+ Manchet moet leeg zijn, zonder overgebleven lucht er in
	+ Manchet stevig om bovenarm aanbrengen
	+ 2-3 cm boven elleboogsplooi
	+ Pijltje op manchet in midden van de arm
	+ Leg arm op een tafel, met de handpalm naar boven gericht
	+ De manchet moet op harthoogte zitten, dus apparaat neerleggen op tafel op harthoogte

**Start meting:**

* + Zet de meter aan (on/off knop)
	+ Druk op de startknop
	+ De meter meet nu automatisch de bloeddruk op. U hoeft alleen rustig te blijven zitten
	+ Indien de bloeddruk op het scherm verschijnt, schrijf dan deze waarde hieronder op.
	+ Blijf 5 minuten rustig zitten en meet de bloeddruk nogmaals. Schrijf deze waarde ook op

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1e meting ochtend | 2e meting ochtend | 1e meting avond | 2e meting avond |  |
| Dag 1 |  |  |  |  |  |
| Dag 2 |  |  |  |  |  |
| Dag 3 |  |  |  |  |  |
| Dag 4 |  |  |  |  |  |
| Dag 5 |  |  |  |  |  |
| Totaal uitrekenen | bovendruk |  |  |  |
| onderdruk |  |  |  |

* U mag de uitslagen ook mailen naar: info@hgco.nl
* Bloeddrukmeter van de praktijk graag wel inleveren.