

Behorende bij de cursus Eerste Hulp Bij overgang les 14.2

Risico factoren voor het ontstaan van hart en vaatziekten	Ja	Nee
Hart- en vaatziekten komen voor in de familie voor het 60^e levensjaar (Ouders, broer en zussen)		
Ik rook		
Ik heb suikerziekte		
Ik drink meer als 3 glazen alcohol per dag		
Ik ben meer dan 15 kg te zwaar		
Ik heb een zittend beroep		
Ik heb veel emotionele stress		
Mijn bloeddruk is te hoog		
Ik heb een hoog cholesterolgehalte		
Mijn triglyceriden spiegel in mijn cholesterol is te hoog		
Ik heb last van zwangerschapsvergiftiging gehad		
Ik ben vervroegd in de overgang gekomen (voor het 40^e levensjaar)		

Hoe meer vragen met ja hoe groter de kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten.

Probeer risico's te verminderen en ga aan de slag met gezonde voeding, leefstijl en bewegen.