

STEUN DE BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA

VOOR ELKE GIFT VANAF 30,00 EUR
ONTVANGT U EEN ATTEST
VOOR FISCALE VRIJSTELLING.

Rekening 001-0665130-77

**Bereken
uw globaal
cardiovasculair risico**



Belgische Cardiologische Liga
Elyzeese-Veldenstraat 43
1050 Brussel
Tel.: 02/649 85 37 – Fax: 02/649 28 28
e-mail : ligue.cardio.liga@tiscali.be
www.cardiologischeliga.be

met de steun van :

sanofi~synthelabo



Nationale Loterij
U SPEELT 6 U HELPT

Ver. uitg. : Jean-Pierre Willaert

GLBBAAL CARDIOVASCULAIR RISICO



Berekeningstabel voor het dodelijk cardiovasculair risico binnen de eerstkomende 10 jaar

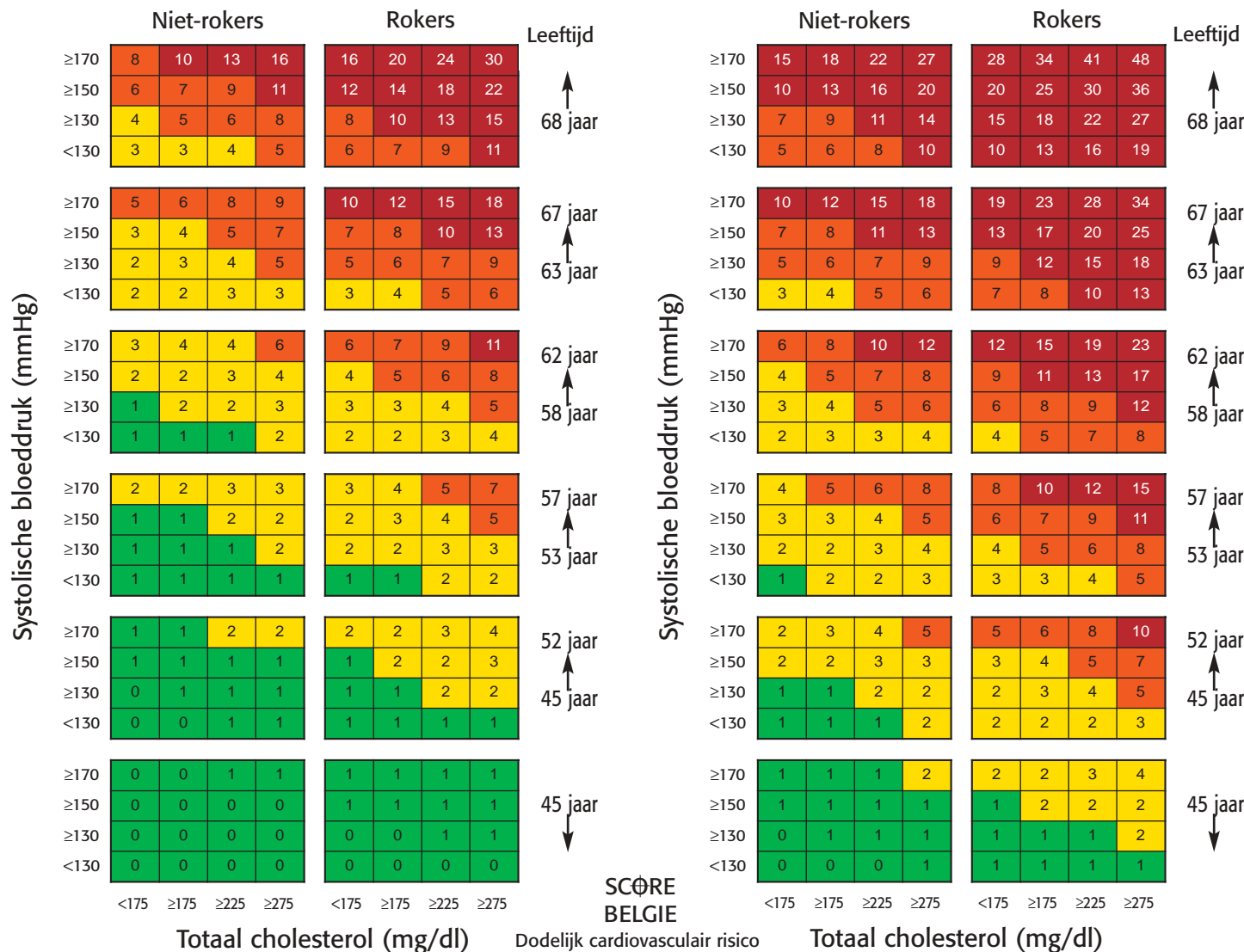
Versie aangepast aan de Belgische bevolking

Met de Europese SCORE-tabel, aangepast aan de Belgische bevolking,

kunt u zelf berekenen hoe groot het risico is dat u binnen de eerstkomende tien jaar het slachtoffer wordt van een *dodelijk cardiovasculair accident*.

Vrouwen

Mannen



Zo gaat u te werk :

1. Zoek om te beginnen het vak dat op u van toepassing is op basis van uw geslacht (man of vrouw), uw rookgedrag (roker of niet-roker) en uw leeftijd (minder dan 45 jaar tot meer dan 68 jaar).
2. Binnen dit vak dat uw basiseigenschappen omvat, gaat u vervolgens op zoek naar het kleurvakje waarin u thuishoort op grond van twee meetgegevens: op de horizontale as onderaan het cholesterolgehalte in uw bloed (uitgedrukt in mg/dl) en op de verticale as links uw systolische bloeddruk (de hoogste waarde van uw bloeddruk, uitgedrukt in mmHg: bijvoorbeeld 14/9cmHg = 140/90mmHg, dus hoger of gelijk aan 130).
3. Het vakje dat u gevonden hebt, draagt een kleur en er staat een getal in. Beide geven uw individueel cardiovasculair risico weer. Het risico neemt toe naarmate de kleur overgaat van groen (gering risico, minder dan 2 %) in rood (risico van 5 tot 9 %) en donkerrood (hoog risico gelijk aan of hoger dan 10 %). Men beschouwt het risico als groot wanneer u zich bevindt in een rood vakje met een waarschijnlijkheid van meer dan 5 % dat u binnen de volgende tien jaar aan een cardiovasculair accident overlijdt. In dat geval is het hoog tijd voor krachtdadige maatregelen (manier van leven, eventueel geneesmiddelen) om te vermijden dat het zover komt!
4. Met behulp van de tabel kunt u eveneens inschatten hoe groot uw risico zal zijn wanneer u, zonder dat er verder iets verandert, 60 jaar wordt. U moet niet alleen vermijden dat u op uw huidige leeftijd 'in het rood' staat, maar ook wanneer u 60 zult zijn.
5. Ten slotte kunt u met de tabel nagaan in welke mate uw risico afneemt indien u zich op uw huidige leeftijd in een ideale situatie zou bevinden: niet roken, minder dan 175 mg/dl cholesterol en een systolische bloeddruk van minder dan 130mmHg.
6. De tabel houdt geen rekening met bepaalde gegevens. Uw risico zal groter zijn dan weergegeven indien:
 - u bloedverwanten in de eerste graad hebt die op jonge leeftijd hart- en vaatproblemen hebben gehad;
 - u zwaarlijvig bent of een erg zittend leven leidt;
 - u een te laag HDL-cholesterolgehalte of een te hoog triglyceridengehalte hebt;
 - uw bloed symptomen van een ontsteking vertoont of indien u prediabetes hebt;
 - u bijna in de volgende leeftijdscategorie zit.

-u bloedverwanten in de eerste graad hebt die op jonge leeftijd hart- en vaatproblemen hebben gehad;
 -u zwaarlijvig bent of een erg zittend leven leidt;
 -u een te laag HDL-cholesterolgehalte of een te hoog triglyceridengehalte hebt;
 -uw bloed symptomen van een ontsteking vertoont of indien u prediabetes hebt;
 -u bijna in de volgende leeftijdscategorie zit.

7. De tabel mag niet gebruikt worden als u reeds het slachtoffer bent geweest van een cardiovasculair accident (angina pectoris, infarct, hersentrombose of arteritis in de onderste ledematen) of als u aan diabetes lijdt: in dat geval is uw risico hoe dan ook hoog en moet u krachtdadig behandeld worden.
8. Uw huisarts is het best geplaatst om u te helpen bij het gebruik van deze risicoberekeningstabel én bij het nemen van de vereiste maatregelen om uw cardiovasculair risico te doen afnemen.

Dodelijk cardiovasculair risico binnen de eerstkomende 10 jaar

