

HERKEN EEN BEROERTE, RED LEVENS



CHECKLIST

1. Heb je een verhoogde bloeddruk?

✗ Nee? Geen risico

✓ JA? Neem je hiervoor medicatie?



✓ JA? Blijf dit opvolgen bij je huisarts



✗ NEE? Laat dit nakijken door je huisarts

▶ De richtlijn voor een normale waarde voor jouw bloeddruk is 130/80mmHg.

2. Rook je?

✗ Nee? Heel goed, houden zo!

✓ JA? Stop met roken en ontdek je tweede adem. Vraag hulp aan je huisarts of tabakoloog. Je kan ook terecht op www.tabakstop.be.

3. Eet je gezond?

✓ JA? Super, blijf dit doen.

✗ Nee? Wens je hierover meer informatie? Vraag raad aan je huisarts of diëtiste.

4. Drink je alcohol?

✗ Nee? Heel goed, experimenteer met leuke alternatieven.

✓ JA? Hoeveel? ...



meer dan 10 eenheden per week als man.



meer dan 5 eenheden per week als vrouw.



= risicofactor om een beroerte en tal van andere aandoeningen te ontwikkelen.

▶ De richtlijnen zijn: maximum 1 eenheid per dag voor een vrouw, maximum 2 eenheden voor een man per dag met minimum 2 alcoholvrije dagen per week.

HERKEN EEN BEROERTE, RED LEVENS



5. Beweeg je regelmatig?

✓ JA? Supergezond!

✗ Nee? Kom in actie, zorg voor minimum 30 minuten beweging bovenop je dagelijkse activiteit.

6. Heb je overgewicht?

✓ JA? Praat hierover met je huisarts of diëtiste.

✗ Nee? Prima.

7. Snurk je tijdens het slapen? Ondervind je ademstops tijdens het slapen?

✓ JA? Vraag om raad aan je huisarts.

✗ Nee? Een goede nachtrust gewenst.

8. Heb je een verhoogde cholesterol?

✓ JA? Vraag raad aan je huisarts.

✗ Nee? 1 keer per jaar laten controleren via een bloedafname bij je huisarts.

? Ik weet het niet? Laat het controleren door je huisarts.

Nog vragen?

Neem contact op met Heike Vanryckeghem (beroertecoach) op T 050 36 95 62 of via beroertecoach@stlucas.be.