



PERSBERICHT

Betrouwbaar, persoonlijk en compleet **Leefstijltest helpt bij gezonder leven**

20 oktober 2011 – Vandaag lanceren Diabetes Fonds, Hartstichting en Nierstichting in samenwerking met beroepsorganisaties van huisartsen (NHG en LHV) en bedrijfsartsen (NVAB) de Leefstijltest op www.testuwleefstijl.nl Uit onderzoek onder 45 tot 75-jarigen blijkt dat mensen gezonder willen leven, maar niet weten hoe. De Leefstijltest is ontwikkeld om mensen aan te zetten en te helpen om zélf in actie te komen voor de preventie van diabetes, hart- en vaatziekten en nierschade. Na het invullen van een vragenlijst ontvangt de deelnemer op maat gesneden tips en adviezen om waar nodig aan de slag te gaan met verbetering van de leefstijl.

Chronische ziekten

Steeds meer mensen krijgen suikerziekte (diabetes), hart- en vaatziekten en nierschade. Roken, een ongezond voedingspatroon en te weinig bewegen zijn belangrijke veroorzakers. Ook erfelijke factoren kunnen een rol spelen. Deze chronische ziekten hebben grote invloed op de kwaliteit van leven en de gezondheidszorg. Mensen willen graag de leefstijl aanpassen om zo het risico op het verkrijgen van deze ziekten te verkleinen. Maar op eigen kracht is dat vaak niet eenvoudig. Ziekten voorkomen vraagt duidelijk om méér dan kennis alleen.

De GRATIS Leefstijltest is een betrouwbaar middel om mensen daarbij te helpen.

De Leefstijltest

Uit de test worden twee dingen duidelijk: Hoe zit het met mijn leefstijl? En wat kan ik doen? Mensen kunnen de test zelf doen, thuis of op advies van de huisarts of bedrijfsarts. De test start met een vragenlijst over de gezondheid en leefstijl: beweging, voeding, alcohol, roken en stress. De deelnemer krijgt een persoonlijk advies over hoe de leefstijl te veranderen naar een meer gezondere. Dit advies sluit aan bij de gewoonten en voorkeuren die de deelnemer zelf aangeeft. Hij of zij kiest vervolgens zelf wat aan te pakken en op welke manier. Mensen die gemotiveerd zijn om met hun leefstijl aan de slag te gaan, zijn met de Leefstijltest verzekerd van een samenhangend, volledig, persoonlijk en betrouwbaar advies.

Ontwikkeld en aanbevolen door gerenommeerde organisaties

De Leefstijltest is ontwikkeld binnen Het Samenwerkingsverband PreventieConsult Cardiometabool Risico in samenwerking met het kennisinstituut het NIPED. Het samenwerkingsverband bestaat uit de Hartstichting, Diabetes Fonds, Nierstichting en de beroepsorganisaties van huisartsen en bedrijfsartsen. De gezamenlijke organisaties willen mensen handvatten bieden om toch de moeilijke stap te zetten naar een gezondere leefstijl.

Voor meer informatie: www.testuwleefstijl.nl

Noot voor de redactie, niet voor publicatie

Namens het Samenwerkingsverband PreventieConsult CMR: Dirk Spaans, telefoon 070 3155 648 of mobiel 06-20428650.