

Drie gezondheidsfondsen werken samen  
in uniek preventieprogramma

# 'Iedereen moet Lekker Lang Leven'



**Het aantal mensen met hart- en vaatziekten, diabetes en nierziekten neemt onrustbarend snel toe. Dat moet stoppen, vinden de Hartstichting, het Diabetes Fonds en de Nierstichting. Zij sloegen de handen ineen en ontwikkelden het unieke preventieprogramma LekkerLangLeven.**

Nooit eerder werkten drie grote gezondheidsfondsen zo intensief aan hetzelfde doel: er samen voor zorgen dat meer mensen op een gezonde manier oud worden. Hiervoor is de afgelopen jaren het gezamenlijke preventieprogramma LekkerLangLeven ontwikkeld, waarin drie miljoen euro werd geïnvesteerd. Désirée Stolker, woordvoerder namens de drie fondsen, legt uit: "Diabetes, hart- en vaatziekten en nierproblemen hebben veel met elkaar te maken. Zo kunnen mensen met bijvoorbeeld een hoge bloeddruk niet alleen hart- en vaatziekten krijgen, maar ook diabetes type 2 en nierproblemen. Omgekeerd kan nierschade de bloeddruk verhogen en kan diabetes leiden tot hart- en vaatziekten. Om deze ziekten te voorkomen moeten dezelfde risicofactoren worden aangepakt. Het is daarom fantastisch dat we dankzij de giften van donateurs gezamenlijk het preventieprogramma LekkerLangLeven konden ontwikkelen."

## Gezonde keuzes maken

De cijfers liegen er niet om. Tussen 1990 en 2006 is het aantal mensen dat een dialyse of een niertransplantatie nodig heeft, verdubbeld. Jaarlijks komen er 70.000 mensen met diabetes bij. Op dit moment lijden een miljoen Nederlanders aan hart- en vaatziekten. Désirée Stolker: "De toename van deze ziekten ontstaat niet alleen doordat we steeds ouder worden, maar ook doordat we bijvoorbeeld te weinig bewegen, roken, te veel alcohol drinken en te veel eten. De gezondheid van veel Nederlanders wordt steeds slechter. Vroeger

hoorden we bij de top drie van gezondste landen in de wereld. Nu bungelen we qua levensverwachting ergens op de twintigste plaats. Helaas is het in onze consumptie-maatschappij niet altijd even makkelijk om gezonde keuzes te maken. We worden doorlopend blootgesteld aan allerlei ongezonde verleidingen. Kijk maar eens in de supermarkt. Veel producten hebben een ongezonde samenstelling: te zout, te vet, te veel suiker. Bewustwording en preventie zijn daarom belangrijke onderdelen van LekkerLangLeven."

## Risicotest voor mensen vanaf 45 jaar

LekkerLangLeven bestaat uit drie onderdelen: tests, wetenschappelijk onderzoek en leefstijl. Désirée: "Uit onderzoek weten we dat veel mensen graag hun gezondheid willen testen. Ook is bekend dat velen van hen bereid zijn hun leefstijl te veranderen als na de test blijkt dat ze hiermee hun gezondheid kunnen verbeteren. Een van de tests die de drie gezondheidsfondsen samen met drie artsorganisaties ontwikkelden, is de wetenschappelijk onderbouwde Risicotest. Huis- en bedrijfsartsen kunnen die aanbieden aan patiënten ouder dan 45 jaar, om te zien of ze een verhoogd risico hebben op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en nierschade." Is er een sterk verhoogd risico? Dan kan de patiënt een afspraak maken voor een Preventie-Consult: twee vervolfbezoeken aan de huisarts waarin het risico verder in kaart wordt gebracht. Ten slotte krijgt de patiënt advies hoe het risico op één of meer van de ziekten verlaagd kan worden, zo nodig met medicijnen. Désirée Stolker vervolgt: "Daarnaast is er in het kader van LekkerLangLeven wetenschappelijk onderzoek ge-



## 'Doe 'm samen!'

Jolanda Bouman (47) uit Amsterdam deed de Leefstijltest op [www.testuwleefstijl.nl](http://www.testuwleefstijl.nl). "Volgens de test is mijn leefstijl behoorlijk ongezond. Ik beweeg te weinig en snack te veel. Ik houd van gezelligheid: een glaasje wijn met nootjes of kaas. Dat moet ik dus echt veranderen. Ik heb de test samen met een vriendin gedaan. Dat was leuk, en ook nuttig, want zo ga je over je leefstijl praten en dwing je elkaar om eerlijk te zijn. Dus dat zou ik iedereen aanraden: doe de test samen!"

start. We vragen de onderzoekers na te gaan hoe we gezondheidsrisico's het beste bij een groot publiek onder de aandacht kunnen brengen. Verder wordt onderzocht welke vormen van ondersteuning mensen helpen gezondere keuzes te maken. Ook dragen de fondsen bij aan onderzoek naar nieuwe aanknopingspunten voor de vroege opsporing en preventie van hart- en vaatziekten, diabetes en nierschade.

Voor het grote publiek hebben we ook nog de Leefstijltest ontwikkeld, waarmee je snel te weten kunt komen hoe gezond of ongezond je leeft, en wat je in jouw situatie kunt doen om gezonder te worden. Wij hopen met het LekkerLangLeven-programma mensen op weg te helpen naar een gezonder leven."

Het Diabetes Fonds, de Hartstichting en de Nierstichting hebben de Risicotest samen met de beroepsorganisaties voor huisartsen (LHV en NHG) en bedrijfsartsen (NVAB) ontwikkeld. Voor de Leefstijltest is samengewerkt met kennisinstituut NIPED. Kijk voor informatie over deze unieke samenwerking op [www.lekkerlangleven.nl](http://www.lekkerlangleven.nl).

## De Leefstijltest: eerste stap naar gezonder leven

Het risico op hart- en vaatziekten, nierschade of diabetes type 2 is deels erfelijk bepaald. Maar ook leefstijl is van grote invloed op het ontstaan en verloop van deze ziekten. Met een gezonde leefstijl kun je de risico's op een chronische ziekte verlagen. Bovendien zorgt een gezondere

leefstijl ervoor dat je je fitter voelt. Neem daarom nu een belangrijke stap en doe de Leefstijltest. Dit is niet het zoveelste oppervlakkige testje; de test is opgebouwd uit vragenlijsten die wetenschappelijk zijn onderbouwd en zijn ontwikkeld in samenwerking met deskundigen. Beantwoord de vragen

en een half uurtje later volgt een advies op maat voor een gezonder leven. Ook word je doorverwezen naar websites, organisaties of hulpverleners die hierbij kunnen helpen. Laat de Leefstijltest je op het gezonde pad brengen en surf naar: [www.testuwleefstijl.nl](http://www.testuwleefstijl.nl).