

# HART LEEFTIJD

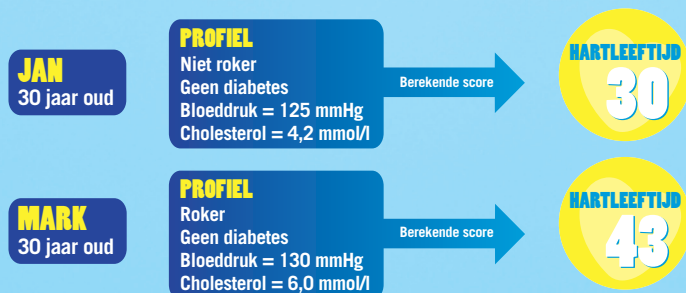
## DE HARTLEEFTIJDTEST

### WAT IS HARTLEEFTIJD?

- Hartleeftijd is een concept dat mensen bewust maakt van hun hartgezondheid. Met behulp van factoren die de gezondheid van hart en bloedvaten kunnen beïnvloeden wordt er een schatting gemaakt en deze wordt uitgedrukt als Hartleeftijd. De Hartleeftijd kan hierbij “ouder”, “jonger” of “gelijk” zijn aan de werkelijke leeftijd.
- Het is ontwikkeld op basis van de algemeen erkende Framingham Risico Score.
- De Hartleeftijd kennen is de eerste stap om de hartgezondheid in eigen handen te nemen en om positieve veranderingen aan te brengen in je voeding en leefstijlgewoontes.
- Zelfs mensen met een laag absoluut risico op hart- en vaatziekten kunnen door de Hartleeftijdtest gemotiveerd raken om positieve veranderingen door te voeren in hun voedings- en leefstijlgewoontes voor de gezondheid van het hart.
- Het 12-weekse Hartleeftijdplan motiveert mensen om hun voeding en leefstijl aan te passen.
- De Hartleeftijdtest is gebaseerd op erkende wetenschap en wordt ondersteund door de World Heart Federation.
- De Hartleeftijd is een indicatie van de gezondheid van het hart. Het is geen medisch advies en vervangt niet een bezoek aan de huisarts of diëtist.

### HOE WORDT DE HARTLEEFTIJD BEREKEND?

- Hartleeftijd wordt vastgesteld door het gebruik van informatie over factoren die van invloed zijn op iemands hartgezondheid zoals leeftijd, geslacht, bloeddruk, totaal en HDL (goed) cholesterolwaarden en roken.
- Deze Hartleeftijdfactoren worden gebruikt om het individuele risico op hart- en vaatziekten te berekenen voor de komende 10 jaar. Neem als voorbeeld deze twee mensen met dezelfde werkelijke leeftijd, maar een verschillende Hartleeftijd:



### WAT IS DE HARTLEEFTIJDTEST?

- De Hartleeftijdtest is een gemakkelijke online test waarmee mensen kunnen ontdekken hoe “jong” of “oud” hun hart is in vergelijking tot hun werkelijke leeftijd.

- Doe zelf de Hartleeftijdtest op [www.Hartleeftijd.nl](http://www.Hartleeftijd.nl)

### HET HARTLEEFTIJDPLAN

- Na een korte vragenlijst over voeding en leefstijl, gecombineerd met de individuele Hartleeftijdfactoren, wordt het 12-weekse programma gemaakt.
- Mensen krijgen iedere twee weken per e-mail een link naar de website met praktisch advies, actieplannen, recepten, werkbladen, beweeglogboeken en eetdagboeken.
- Aan het eind van het programma kunnen mensen ontdekken wat ze hebben bereikt voor de hartgezondheid door de Hartleeftijdtest nogmaals te doen.

### HOE ZULLEN DE GEGEVENS VERKREGEN UIT DE HARTLEEFTIJDTEST WORDEN GEBRUIKT?

- Ze zullen gebruikt worden om het effect van Hartleeftijd op gedragsverandering te onderzoeken.
- En om bewijs te leveren voor onze missie om wereldwijd ‘100 miljoen mensen te motiveren de Hartleeftijdtest te doen en de te hoge Hartleeftijden voor 2020 met gemiddeld drie jaar te verlagen’.