

# NAAR EEN PREVENTIEPLAN OP UW MAAT



**PREVENTIECENTRUM**  
REGIO TURNHOUT

**PREVENTIECENTRUM**  
REGIO TURNHOUT

# VOORWOORD

‘Voorkomen is beter dan genezen’ luidt het alom bekende spreekwoord. Toch gaan mensen vaak pas naar hun huisarts wanneer ze al ziek zijn of acute klachten en/of pijn ervaren.

**Uw huisarts kan u echter ook helpen om gezond te blijven.** Samen met u kan hij/zij een persoonlijk en perfect haalbaar preventieplan opstellen, waarmee u ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en nierschade een stap voor kunt blijven.

Om zo’n plan te kunnen uitwerken, moet uw huisarts eerst een klare kijk hebben op hoe het op dit moment met uw gezondheid gesteld is. Het Preventiecentrum regio Turnhout helpt dit in kaart te brengen. Dit doet het met behulp van de zogeheten **preventieanalyse**, waarover meer in deze brochure.

Alvast bedankt voor uw medewerking, en veel leesplezier!

Preventiecentrum regio Turnhout

## VAN GMD ... ... NAAR GMD+

Heel wat mensen hebben tegenwoordig een globaal medisch dossier (GMD) bij hun huisarts. U waarschijnlijk ook. In het GMD worden alle gegevens bijgehouden over uw gezondheid, zoals uw medische voorgeschiedenis, geneesmiddelen-gebruik, verslagen van specialisten en andere zorgverleners.

Sinds 1 april 2011 is aan dit GMD een preventieplan toegevoegd: het GMD+. Dankzij dit GMD+ kunnen mensen **tussen 45 en 75 jaar oud** een preventieplan laten uitwerken dat hen op het lijf geschreven is.

## DE ROL VAN HET PREVENTIECENTRUM

Het preventiecentrum biedt uw huisarts praktische ondersteuning bij de invulling van het GMD+. Wij verzamelen alle relevante gegevens, zoals uw familiale voorgeschiedenis, lengte, gewicht, buikontrek, vaccinaties, enz. door middel van een vragenlijst en een aantal fysieke onderzoeken. Dit noemen we de **preventieanalyse**.

## DE ROL VAN UW HUISARTS

Door de preventieanalyse uit handen te geven, kan uw huisarts meer tijd wijden aan de verwerking van de resultaten en de **uitwerking van een preventieplan** op uw maat. Uw arts noteert in uw dossier wat er preventief moet gebeuren, met welke frequentie en wanneer. Bij elke volgende raadpleging gaat hij/zij na wat er volgens de planning moet gedaan worden in het kader van preventie.

# NAAR EEN PREVENTIEPLAN OP UW MAAT IN 7 STAPPEN



## STAP 1: VERWIJZING DOOR DE HUISARTS

Uw huisarts geeft u deze brochure met **verwijsformulier** mee, waarop hij/zij een aantal **recente labo-uitslagen** heeft genoteerd.

Vermeldt hij/zij deze resultaten niet, dan kan het zijn dat er in het preventiecentrum een (nuchtere) bloedafname zal gebeuren (afhankelijk van uw risicoscore).

## STAP 2: EEN AFSpraak MAKEN

Óf uw huisarts belt het preventiecentrum voor een afspraak, óf u doet het zelf.

U kunt ons telefonisch bereiken op **014 65 45 91** tijdens de openingsuren van het onthaal.

## STAP 3: VOORBEREIDING VOOR HET ONDERZOEK

Vermeldt uw huisarts geen labo-uitslagen op het verwijsformulier, dan is het **mogelijk** dat er in het preventiecentrum **nuchter bloed geprikt** moet worden. Bijvoorbeeld wanneer uit de preventieanalyse blijkt dat uw risicoscore voor diabetes (suikerziekte) hoog is.

U wordt voor de zekerheid verzocht om zich nuchter aan te melden. Dit betekent dat u gedurende **minimaal vier uur voor het onderzoek niet meer mag eten en/of drinken**. Uw gebruikelijke medicatie mag u wel met een slokje water innemen.

Als voorbereiding op de preventieanalyse kunt u al eens nadenken over bepaalde aandoeningen die in uw familie voorkomen. Indien u een vaccinatiekaart hebt, mag u die klaarleggen om mee te nemen.

## STAP 4: PREVENTIEANALYSE - VRAGENLIJST

U meldt zich bij het onthaal met:

- uw **identiteitskaart** (zonder identiteitskaart met eID kan de preventieanalyse niet plaatsvinden);
- uw **SIS-kaart**;
- deze brochure met **verwijsformulier**;
- eventueel uw **vaccinatiekaart**;
- uw **leesbril**, als u er een nodig hebt.

De preventieanalyse gebeurt op basis van een digitale vragenlijst, die zeer gebruiksvriendelijk en makkelijk te doorlopen is (op een aanraakscherm). Laat u bij twijfel of onzekerheid begeleiden door een familielid, vriend of kennis. In het preventiecentrum is er ook altijd hulp in de buurt.

Vervolgens neemt de verpleegkundige de lijst samen met u door. Ze gaat dieper in op bepaalde aspecten en vervolledigt uw antwoorden waar nodig.

## STAP 5: PREVENTIEANALYSE - ONDERZOEK

Om uw dossier te kunnen vervolledigen zal de verpleegkundige:

- uw bloeddruk meten;
- uw gewicht, lengte en buikomtrek bepalen;
- u eventueel om een urinemonster vragen;
- eventueel bloed afnemen (indien uw huisarts geen laboresultaten heeft meegegeven).

## STAP 6: RESULTATEN

Het preventiecentrum verwerkt uw antwoorden en onderzoeksresultaten in haar computersysteem. De resultaten worden aan uw huisarts bezorgd.

## STAP 7: PREVENTIEPLAN OP UW MAAT

Voor de bespreking van de resultaten maakt u een **vervolgafspraak** bij uw huisarts. Deze consultatie dient **ENKEL** voor de bespreking van uw persoonlijke preventieplan. Op basis van dit plan zal, telkens u bij uw huisarts komt, nagegaan worden of er iets moet gebeuren in het kader van preventie.

## CONTACTGEGEVENS

Campus Blairon 410  
Steenweg op Gierle 100  
2300 Turnhout

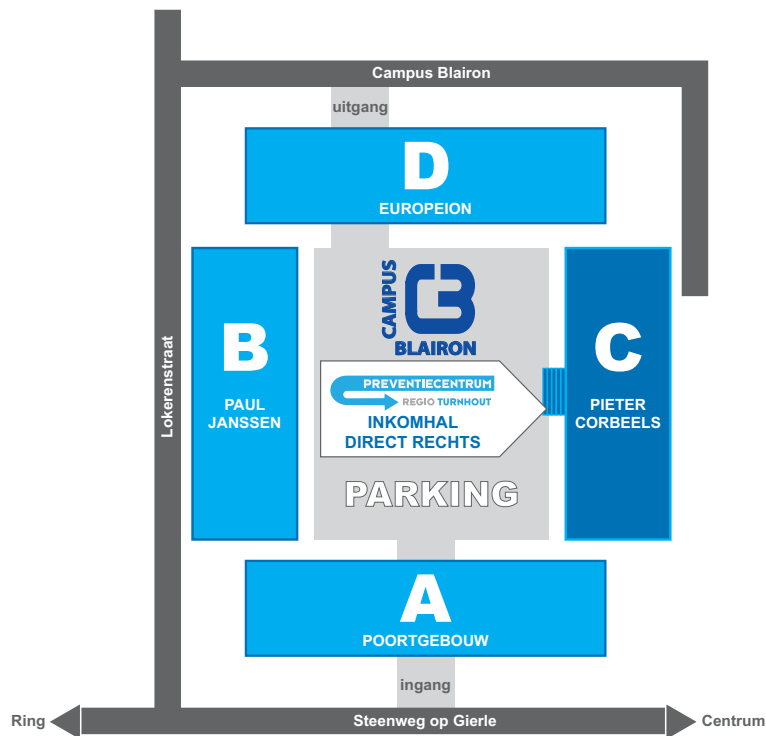


014 65 45 91

## OPENINGSUREN ONTHAAL

maandag, dinsdag en donderdag: 9 – 12u en 13 – 16u  
woensdag en vrijdag: 9 – 12u

[WWW.PREVENTIECENTRUM.BE](http://WWW.PREVENTIECENTRUM.BE)



# MIJN AFSPRAKEN

## PREVENTIEANALYSE IN HET PREVENTIECENTRUM

Telefoonnummer: 014 65 45 91

Op .....om .....uur

**NIET VERGETEN:** identiteitskaart meenemen!

## BESPREKING RESULTATEN BIJ DE HUISARTS

Telefoonnummer: .....

Op .....om .....uur

© 2011 HVRT vzw

# VERWIJSFORMULIER PREVENTIEANALYSE

RECENTE LABOGEGEVENS (niet ouder dan 1 jaar)

- Tot chol/HDL chol: .....
- e-GFR (MDRD): .....
- Creatinine: .....
- Proteinurie/g creatinine: .....
- Nuchtere glycemie: .....

BESCHIKT U NIET OVER DEZE GEGEVENS, VUL DAN ONDERSTAANDE LABO-AANVRAAG IN.

## LABO-AANVRAAG

NAAM VAN DE PATIËNT

(KLEEFBRIEFJE AANBRENGEN)

Aanvraag voor de volgende parameters:

- Tot chol  Proteinurie/g creatinine  Nuchtere glycemie
- HDL chol  Urine creatinine
- Creatinine  Microalbuminurie/g creatinine bij DM

Stempel ARTS

Datum ..... / ..... / .....

Handtekening

.....