

SCREENENDE VRAGENLIJST 35+

Leeftijd: jaar
Geslacht: man / vrouw

Voor beginnende recreatieve en breedtesporters met het oog op preventie van hart-/vaatziekten en andere gezondheidsproblemen.

Sporten is gezond. Het zorgt voor een goede lichamelijke conditie en verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Toch worden we elk jaar weer een aantal keer opgeschrikt door het plotseling overlijden van een sporter. Per jaar komt dit zo'n 150-200 keer voor.

De oorzaak van plotse hartdood is sterk afhankelijk van de leeftijd van de sporter:

- Bij sporters **jonger dan 35 jaar** is dit meestal het gevolg van een aangeboren hartafwijking;
- Bij sporters **ouder dan 35 jaar** betreft het bijna altijd een vernauwing van de kransslagaders die het hart van bloed voorzien. Hierdoor kan er niet voldoende zuurstof naar de hartspier gevoerd worden en kan een hartinfarct optreden.

In 80% van de gevallen is plotse hartdood tijdens of vlak na sporten het gevolg van een hartinfarct. Eigenlijk is sport dus niet zozeer de oorzaak van de acute hartdood, maar het onderliggende hartlijden.

Er is een vragenlijst ontwikkeld die u kunt helpen te bepalen of u een risico loopt op plotse hartdood bij sportieve activiteiten. Beantwoord de vragen en kijk vervolgens hoe het advies luidt.

Bent u jonger dan 35 jaar, kijk op Sportzorg.nl voor de vragenlijst voor sporters jonger dan 35 jaar.

Deel I VRAGEN OVER GEZONDHEIDSPROBLEMEN

Heeft u een van de volgende aandoeningen, onderzoeken en/of behandelingen (gehad):

- Hartaanval
- Hartoperatie
- Hartkatheterisatie
- Dotteren, plaatsen van stents
- Pacemaker, ICD in verband met een hartritmestoring
- Hartklepafwijking
- Hartfalen
- Harttransplantatie
- Aangeboren hartziekte

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |

Heeft u een of meer van de volgende klachten:

- Een drukkend gevoel op de borst bij lichamelijke inspanning?
- Een onverklaarbare kortademigheid?
- Duizelingen, flauwvallen, wegrakeningen?
- Gebruikt u medicijnen in verband met een aandoening van hart- en/of bloedvaten of een verhoogde bloeddruk?

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |

Andere zaken

- Gebruikt u anderszins medicijnen op doktersvoorschrift?
- Heeft u problemen met spieren, botten of gewrichten?
- Bent u zwanger?
- Maakt u zich zorgen of heeft u twijfels over hoe u veilig en verantwoord sport kan beoefenen?

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |

Als u in dit gedeelte ergens met 'JA' hebt geantwoord, adviseren wij u om uw huisarts of een sportarts te raadplegen voordat u met sporten begint. Het kan nodig zijn dat u na de keuze van sport- en lichamelijke activiteiten ook verder medisch wordt begeleid.

Als u alle vragen met 'NEE' hebt beantwoord en u zich verder geen zorgen maakt over uw gezondheid, kunt u doorgaan met het beoefenen van licht tot matige intensiteit van fysieke activiteit/oefeningen.

Deel II VRAGEN OVER RISICOFACTOREN VAN HART-/VAATZIEKTEN

- Bent u een man ouder dan 50 jaar?
- Bent u een vrouw ouder dan 55 jaar en/of na de overgang?
- Rookt u?
- Is uw bloeddruk hoger dan 140/90 mm Hg of niet bekend?
- Gebruikt u medicijnen voor de bloeddruk?
- Is uw cholesterolgehalte hoger dan 6.5 mmol of niet bekend?
- Heeft u een familielid met een hartaanval voor 55 jaar (vader of broer) of voor 65 jaar (moeder of zus)?
- Heeft u suikerziekte en/of gebruikt u medicijnen om uw bloedsuiker te regelen?
- Bent u lichamelijk inactief (minder dan 5 dagen per week minstens 30 minuten/dag matig intensief lichamelijk actief)?
- Heeft u meer dan 10 kg overgewicht of een BMI hoger dan 30?

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |
| <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nee |

Als u 2 of meer vragen met 'JA' hebt beantwoord, adviseren wij u om uw huisarts of een sportarts te raadplegen voordat u met sporten begint. Het kan nodig zijn, dat u na de keuze van voor u geschikte sport-/ lichamelijke activiteiten ook verder medisch wordt begeleid.

Als u deze vragen slechts eenmaal met 'JA' en verder met 'NEE' hebt beantwoord, en u zich verder geen zorgen maakt over uw gezondheid, kunt u doorgaan met het beoefenen van licht tot matige intensiteit van fysieke activiteit/oefeningen.

Informatie en adressen van sportartsen werkzaam bij de erkende sportmedische instellingen zijn te vinden via www.sportzorg.nl klik op **“sportzorg adressen.”**



Deze screenende vragenlijst 35+ is door de Vereniging voor Sportgeneeskunde Werkgroep 'Cardiovasculaire screening en sport' ontwikkeld om de sporter ouder dan 35 jaar te helpen bepalen of er een mogelijk risico is op acute hartdood bij sportieve activiteiten. Er is ook een vragenlijst ontwikkeld voor mensen onder de 35 jaar. Deze vragenlijst is te vinden op Sportzorg.nl.

Referenties:

Balady, Recommendations for Cardiovascular Screening, Staffing, and Emergency Policies at Health/Fitness Facilities, *Circulation* 1998; 97:2283-2293
Borjesson M et al. Cardiovascular evaluation of middle-aged/senior individuals engaged in leisure-time sport activities: position stand from the sections of exercise physiology and sports cardiology of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *Eur J Cardiovasc Prev Rehab* 2010



Vereniging voor Sportgeneeskunde



Disclaimer: Deze vragenlijst is met de grootste zorg ontwikkeld en is bedoeld als eerste screening op risicofactoren. De vragenlijst kan het advies van een medisch professional niet vervangen. Aan het gebruik ervan kunt u geen rechten ontleen. Indien u klachten ervaart adviseren wij u een arts te raadplegen.