

Streefwaarden CVRM en DM

april 2017

	MET HVZ STREEFWAARDEN	CVRM KETENZORG BEHANDELDOELEN	DM KETENZORG BEHANDELDOELEN
RR systole	< 140 mmHg	< 140	< 140
RR diastole	< 90 mmHg		
RR systole > 80 jaar	Tussen 140-160	Tussen 140-160	Tussen 140-160
Totaal Cholesterol	< 4,5 mmol/l		
LDL	< 2,5 mmol/l	< 2,5	< 2,5
Nuchter Glucose	< 6 mmol/l		4,5 - 8
Kalium	3.5-5.0 mmol/l		
Creatinine	Man: 75-110 ymol/l Vrouw: 60-100 ymol/l		
eGFR (MDRD)	> 60 ml/min		
Microalbuminurie	Mannen < 2,5 Vrouwen < 3,5		
BMI	< 25 kg/m ²		
BMI > 75 jaar	25-30 kg/m ²		
Middelomtrek vrouwen	< 80 cm		
Middelomtrek mannen	< 94 cm		
Hba1c bij DM		< 70 jaar: ≤ 53 ≥ 70 jaar: alleen leefstijl of monotherapie metformine: ≤ 53 ≥ 70 jaar en < 10 jaar DM: ≤ 58 ≥ 70 jaar en ≥ 10 jaar DM: ≤ 64	

VOOR ALLE DOELGROEPEN GELDT EEN GEZONDE LEEFSTIJL ADVISERING

<p>1. Stop roken</p> <p>2. Gezond gewicht</p> <p>3. Gezonde voeding</p>	<p>1. Niet roken: stoppen met roken vermindert het risico op HVZ op alle leeftijden.</p> <p>2. BMI ≤ 25 kg/m² bij personen tot 70 jaar. Echter: Gewicht bij BMI >25: 5-10% van oorspronkelijke gewicht afvallen en dat proberen te behouden.</p> <p>3. Gezond eten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veel groente en fruit; per dag > 250 gram groente en 200 gram (2 stuks) fruit • veel volkorenproducten • wekelijks peulvruchten • elke dag een handvol ongezouten noten • enkele porties zuivel per dag, zoals melk of yoghurt • een keer per week vis, liefst vette vis, bijvoorbeeld haring, heilbot, zalm of makreel • weinig producten gemaakt van wit meel, zoals witbrood, koekjes, biscuits, zoutjes • weinig rood of bewerkt vlees, zoals worst of vleeswaar. Rood vlees is al het vlees dat komt van koeien, schapen, geiten en varkens • weinig zoete dranken waarin suiker zit, zoals fabriekssap en fris • het gebruik van zout beperken tot maximaal 6 gram per dag (geen zout toevoegen) • eet niet de hele dag door, 3 hoofdmaaltijden en max. 4x een tussendoortje
--	---

<p>4. Geen alcohol</p>	<p>4. Advies geen alcohol drinken of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag. Dit advies is hetzelfde voor mannen en vrouwen.</p>
<p>5. Voldoende bewegen</p>	<p>5. Voldoende bewegen: bij voorkeur tenminste 5 dagen per week 30 minuten per dag matig intensief (stevig wandelen, fietsen, tuinieren, enz.).</p>
<p>6. Stress vermijden</p>	<p>6. Stress voorkomen of tijdig herkennen en reduceren.</p>

WANNEER EEN RISICOPROFIEL OPSTELLEN

- Hypertensie: SBD > 140
- Lipiden stoornis: TC > 6,5
- Verminderde nierfunctie (< 65 jaar: 30-60 en ≥ 65 jaar: 30-45) en/of (micro)albuminurie
- Diabetes mellitus: 2 nuchtere plasmaglucozewaarden ≥ 7,0 mmol/l op 2 verschillende dagen
- Patiënten met inflammatoire gewrichtsziekte zoals Reumatoïde artritis, M. Bechterew, artritis, psoriatica artritis
- Roken: boven de 50 jaar
- Obesitas BMI > 35 kg/m² of een middelomtrek van > 102 cm bij mannen en > 88 cm bij vrouwen
- Familiair voorkomen HVZ: 1 of meer eerstegraads fam onder de 65 jaar of 1 eerstegraads fam onder de 60 jaar
- Vrouwen > 50 jr met complicaties in de zwangerschap zoals (pre)eclampsie, HELPP, hypertensie of DM gravidarum
- Patiënten die antipsychotica gebruiken blijken eveneens een verhoogd risico te hebben op het krijgen van HVZ