



Hartstichting

Hartstichting checkpunten

Februari 2025



Inhoud

- Doel checkpunten
- Wat is een Hartstichting checkpunt?
- Wat levert het op?
- Ook in jouw vestiging?
- Wat vragen wij?



Waarom de checkpoints?

Een verhoogd risico op hart- en vaatziekten **vroeg opsporen**
en mensen helpen die te **verlagen**

Zodat de hartgezondheid van Nederland
in 2030 aantoonbaar verbeterd is



Wat is een Hartstichting checkpoint?



Wat is een Hartstichting checkpunt?



Gratis metingen: bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker, BMI, buikomvang



Bijpassende adviezen voor een hartgezond leven



Gericht op mensen van 40 tot 70 jaar



1. Ontvangst



1.
Ontvangst



2.
Aan tafel



1.
Ontvangst



2.
Aan tafel

3.
Meten



1.
Ontvangst



2.
Aan tafel

3.
Meten



4.
Resultaten,
uitleg en
leefstijladvies



Boekje voor bezoekers

Bloeddruk

Bloeddruk is de druk in je bloedvaten. De bloeddruk bestaat uit twee waarden: de bovendruk en de onderdruk.

Een hoge bloeddruk voel je vaak niet. Maar verhoogt wel je kans op hart- en vaatziekten zoals een hartinfarct of hersenbloeding.

Bij het advies hiernaast gaan we uit van de bovendruk.



Jouw bloeddruk

| | Bovendruk | Onderdruk |
|----------|----------------------|----------------------|
| Meting 1 | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Meting 2 | <input type="text"/> | <input type="text"/> |



**Bovendruk
lager dan 120**

Jouw bloeddruk
is heel goed.

Wat kun je doen?
Meet volgend
jaar weer.

**Bovendruk
120 tot 140**

Jouw bloeddruk
is normaal.

Wat kun je doen?
Het beste is je
bovendruk lager
dan 120 te krijgen,
door gezond
te leven. Meet
volgend jaar weer.

**Bovendruk
140 tot 180**

Jouw bloeddruk
is verhoogd.

Wat kun je doen?
Meet je bloeddruk
nu nog twee keer.

Blijft je bloeddruk
tussen de 140
en 180? Bel je
huisartsenpraktijk
om je bloeddruk te
bespreken.

**Bovendruk
180 of hoger**

Jouw bloeddruk is
ernstig verhoogd.

Wat kun je doen?
Bel vandaag je
huisartsenpraktijk
om je bloeddruk te
bespreken.

▲ Volg dit advies ook
als je onderdruk tussen
de 90 en 109 is.

▲ Volg dit advies
ook als je onderdruk
hoger dan 110 is.

Boekje voor bezoekers

Waar wil jij aan werken?

Wil jij je bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker, BMI en buikomvang verlagen of gezond houden? Gezond leven helpt je daarbij.



Stoppen met roken

Rook je? Probeer te stoppen. Stoppen met roken heeft altijd zin, hoe lang je ook hebt gerookt.

Elke dag bewegen

Beweeg elke dag een half uur of meer. Bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen.



Gezond eten en drinken

Kies vooral gezonde producten zoals groenten, fruit en volkoren producten. Drink en eet minder suiker, minder zout en minder verzadigd vet. Drink geen alcohol, of in ieder geval niet meer dan één glas alcohol per dag.



Tip: alle beetjes helpen

Je hoeft niet alles in één keer te veranderen. Ook als je begint met iets kleins, helpt dat.

Kleine veranderingen zijn vaak makkelijk om vol te houden. Zo verander jij je leefstijl stapje voor stapje.



Tip: samen gaat het makkelijker

Zoek een groepje om mee te bewegen of sporten.



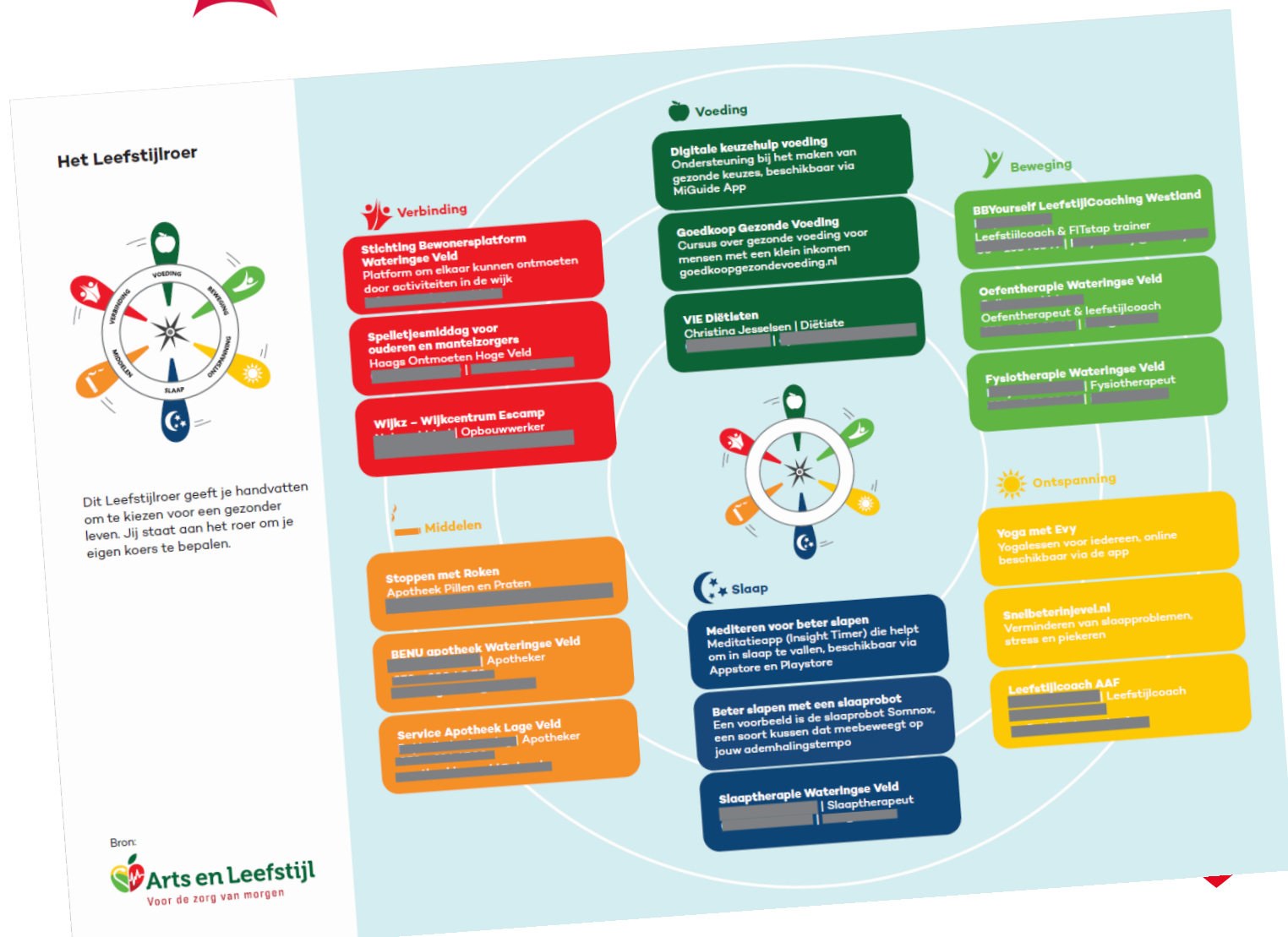
Je kan ook hulp krijgen bij stoppen met roken of het aanpassen van je voeding.





Aanvullend leefstijladvies vaak door een **lokale leefstijlcoach**

Vaak i.s.m.  2diabeat



Wat levert het op?



Voordelen voor jouw bibliotheekvestiging



- ✓ Bibliotheek als dé plek voor laagdrempelige gezondheidsinformatie
- ✓ Bibliotheek als ontmoetingsplek en verbinder voor leefstijlinitiatieven
- ✓ Positieve publiciteit voor jouw bieb
- ✓ Bijdrage aan educatie, bewustwording en gezondheid
- ✓ Nieuwe bezoekers aantrekken
- ✓ Gratis voor jouw bieb én je bezoekers



Eerdere ervaringen zijn positief

“Het checkpoint in onze vestiging was **een groot succes**. Een uur voor aanvang belde mijn collega: ‘Er zitten nu al mensen te wachten!’. Tot aan het einde bleven mensen binnenstromen.

Wij zijn zeer content met deze samenwerking met de Hartstichting. De contacten zijn soepel verlopen, de informatievoorziening was dik op orde en de pr-materialen zijn mooi en duidelijk.

Een waardevolle aanrader voor bibliotheken.”

- Tereza de Vries, Bibliotheek Kennemerwaard



Eerdere ervaringen zijn positief

“Onze bezoekers waren verrast, enthousiast en vonden het een goed idee. Zij lieten zich graag checken. Het is voor de bibliotheek **een meerwaarde in het aanbod** waar de mensen uit de wijk gebruik van kunnen maken.

De kans is groot dat er ook mensen binnenkomen voor het checkpoint die anders geen voet binnen zetten. En mogelijk komen zij daarna vaker...”

- *Selma Knulst, Bibliotheek Escamp*



Enthousiaste bezoekers



“Het maakt wel verschil dat ik het nu weet van mijn hoge cholesterol. Ik kan er nu iets aan doen, voordat het te laat is en ik schade heb aan mijn lichaam.”



“Ik wist dat ik aan mijn conditie moest werken. Maar je hebt wel een zetje nodig. Het checkpoint is voor mij de aanzet geweest om er echt iets mee te doen.”



Ook in jouw vestiging?

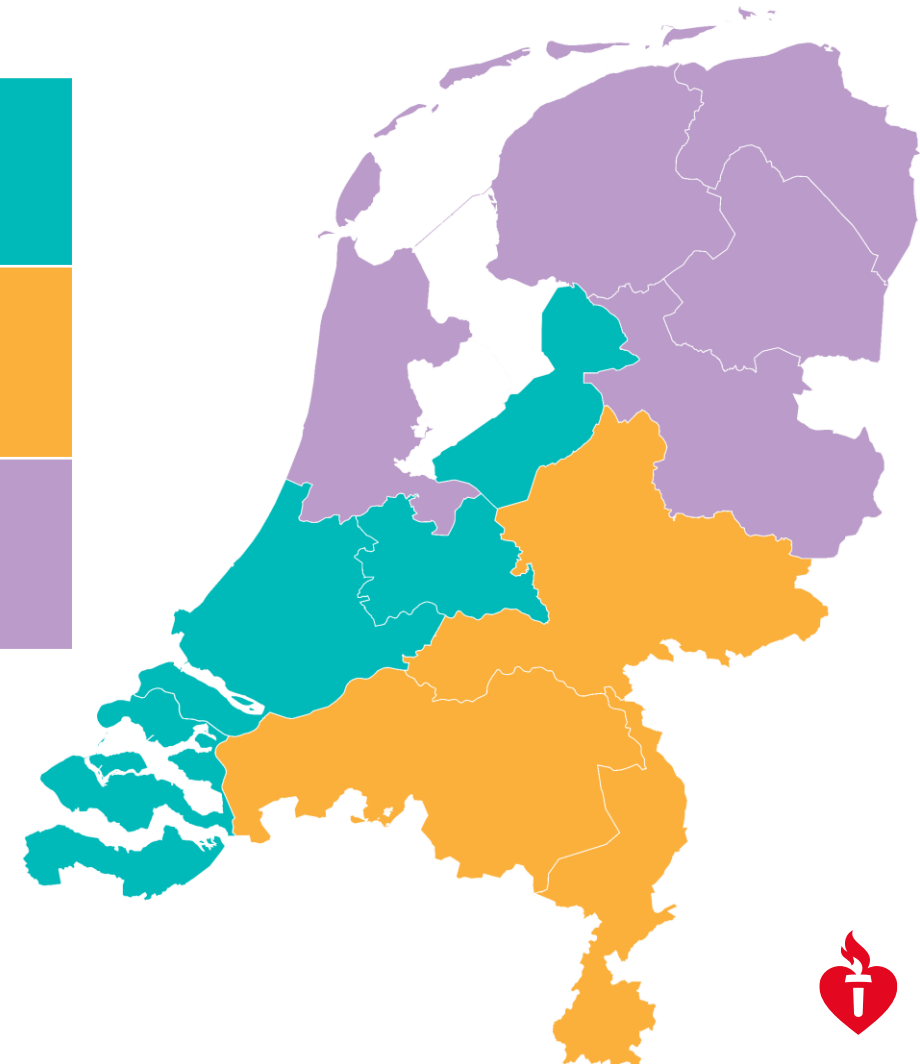


Sluit ook aan bij de Hartcheckpunten!

| Maanden | Provincies |
|-------------------------------|---|
| Januari April September | Flevoland, Utrecht, Zuid-Holland, Zeeland |
| Februari Mei Oktober | Gelderland, Noord-Brabant, Limburg |
| Maart Juni November | Noord-Holland, Friesland, Groningen, Drenthe, Overijssel |

Tijdsloten

| | |
|------------|-------------------------------------|
| Dinsdag: | 10.00 - 16.00 uur / 12.00-18.00 uur |
| Woensdag: | 10.00 - 16.00 uur |
| Donderdag: | 14.00 - 20.00 uur |
| Zaterdag: | 10.00 - 16.00 uur |



Wat vragen wij?



Jouw bieb als locatie

Stel een ruimte beschikbaar voor het checkpoint

- een ruimte van minimaal 100 m²
- stoelen en tafels
- rolstoeltoegankelijk
- WiFi voor medewerkers

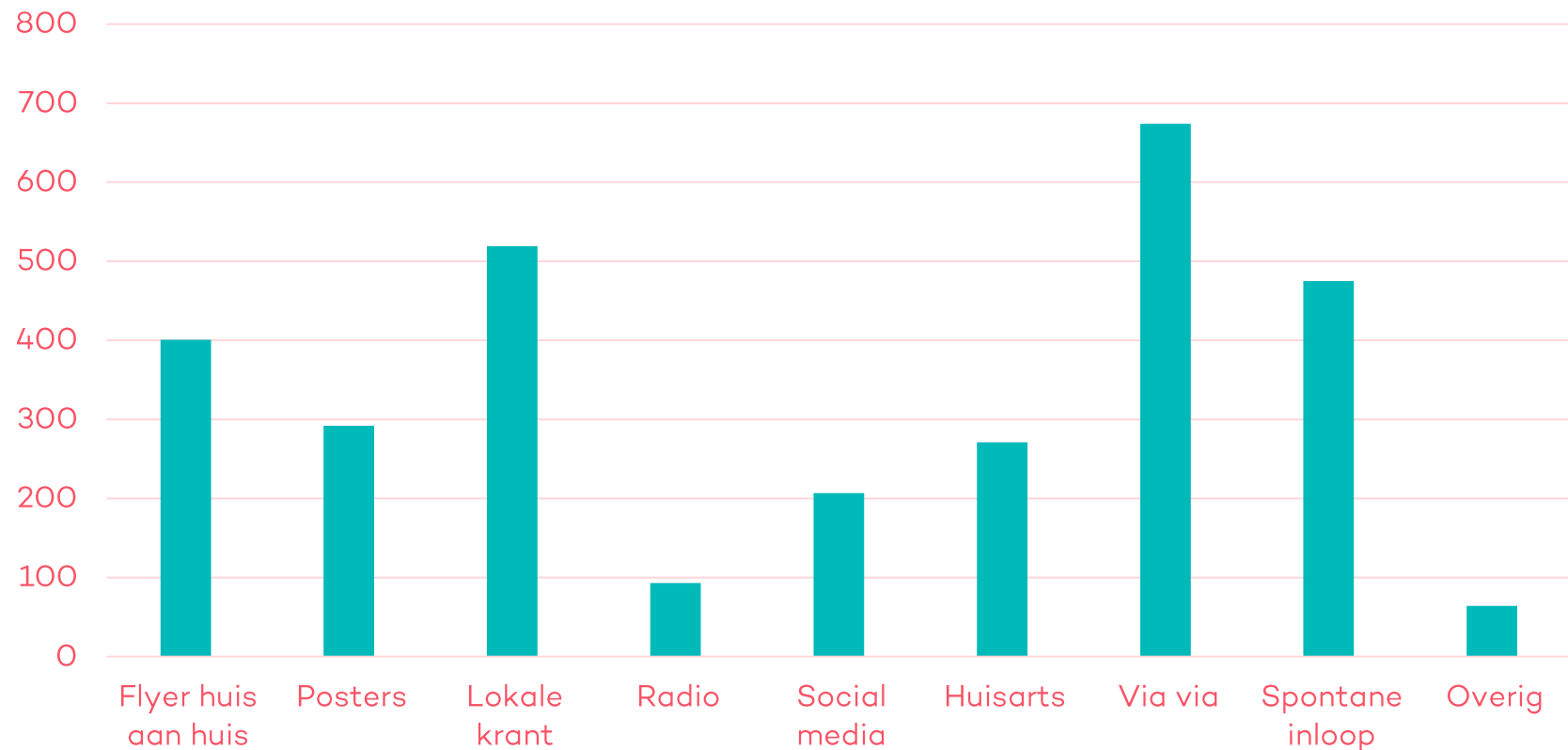


Doelgroep informeren



Help ons het checkpoint bekend maken in jouw omgeving

Via deze weg vonden bezoekers de checkpoints in 2024:



Doe mee en maak het verschil!

Neem vrijblijvend contact met ons op. We horen graag van je!

Laura Slits & Voyca Bronsgeest
projectmanagers

checkpunt@hartstichting.nl

WhatsApp: 06 2534 5150

Heel erg bedankt!



Meer info: hartcheck.nl





Hartstichting

Iedereen een gezond hart, voor nu én later