

## 1 op 4 van ons

zal ooit een beroerte ontwikkelen

Met deze tips kunnen we het risico verminderen:



**Controleer uw bloeddruk** Ken uw bloeddruk en verlaag deze d.m.v. levensstijlaanpassingen (bv verminderde zoutinname) en/of inname van geneesmiddelen



**Beweeg en sport 5 keer per week** Doe matig intense lichaamsbeweging gedurende 20-30 minuten 5 keer per week



**Eet een gezond en evenwichtig dieet** Eet een voeding rijk aan verse groenten en fruit, en beperk inname van (sterk) bewerkt voedsel zoals kant- en-klare maaltijden, zoute en zoete snacks, snoep, bereid vlees ...



**Verminder je cholesterolgehalte** Beperk inname van verzadigde vetten en bewerkt voedsel, beweeg meer. Raadpleeg evt uw arts of u geneesmiddelen dient te starten.



**Behoud een gezond gewicht** Een gezond BMI of heup-taille ratio zal helpen uw risico op beroerte te verminderen



**Stop met roken en vermijd rokerige omgeving**

Stoppen met roken zal niet alleen uw risico op beroerte verminderen, maar ook dat van wie met u samenwoont. Hulp bij rookstop verhoogt de kansen op succes!



**Beperk alcohol inname** Als u drinkt, probeer u dan te beperken tot 1 à 2 alcohol eenheden per dag.



**Identificeer en behandel voorkamerfibrillatie (VKF)**

Als u ouder bent dan 50 jaar, bespreek met uw arts een nazicht naar VKF (onregelmatig hartritme). Mocht u een VKF hebben, vraag naar de behandelingsopties.



**Behandel diabetes** Diabetes en beroerte delen een aantal risicofactoren zoals foute voedingsgewoontes en gebrek aan lichaamsbeweging. Bespreek met uw arts de behandelingsopties.



**Pak stress en depressie aan** Aanpak van stress, depressie, boosheid en angst, spelen een belangrijke rol in de vermindering van risico op beroerte.

**ZORG ERVOOR  
DAT U HET  
NIET BENT**



Om meer te weten over de risico's en preventie van beroerte, consulteer [www.WorldStrokeCampaign.org/#DontBeTheOne](http://www.WorldStrokeCampaign.org/#DontBeTheOne)

**1 op 4 van ons** zal ooit een beroerte ontwikkelen

**Met deze tips kunnen we het risico verminderen:**

**Controleer uw bloeddruk** Ken uw bloeddruk en verlaag deze d.m.v. levensstijlaanpassingen (bv verminderde zoutinname) en/of inname van geneesmiddelen

**Beweeg en sport 5 keer per week** Doe matig intense lichaamsbeweging gedurende 20-30 minuten 5 keer per week

**Eet een gezond en evenwichtig dieet** Eet een voeding rijk aan verse groenten en fruit, en beperk inname van (sterk) bewerkt voedsel zoals kant- en-klare maaltijden, zoute en zoete snacks, snoep, bereid vlees ...

**Verminder je cholesterolgehalte** Beperk inname van verzadigde vetten en bewerkt voedsel, en beweeg meer. Als u er niet in slaagt een gezond cholesterolgehalte te verkrijgen d.m.v. levensstijlaanpassingen, kan uw arts u adviseren geneesmiddelen te starten.

**Behoud een gezond gewicht** Een gezond BMI of heup-taille ratio zal helpen uw risico op beroerte te verminderen

**Stop met roken en vermijd rokerige omgeving** Stoppen met roken zal niet alleen uw risico op beroerte verminderen, maar ook dat van wie met u samenwoont. Hulp bij rookstop verhoogt de kansen op succes!

**Beperk alcohol inname** Als u drinkt, probeer u dan te beperken tot 1 à 2 alcohol eenheden per dag.

**Identificeer en behandel voorkamerfibrillatie (VKF)** Als u ouder bent dan 50 jaar, bespreek dan met uw arts een nazicht naar voorkamerfibrillatie (onregelmatig hartritme), en mocht u een voorkamerfibrillatie hebben, de behandelingsopties om uw risico op beroerte te verminderen.

**Behandel diabetes** Diabetes en beroerte delen een aantal risicofactoren zoals foute voedingsgewoontes en gebrek aan lichaamsbeweging. Bespreek met uw arts welke maatregelen u kan nemen om uw risico op beroerte te verminderen.

**Pak stress en depressie aan** Aanpak van stress, depressie, boosheid en angst, spelen een belangrijke rol in de vermindering van risico op beroerte.

**Zorg ervoor dat u het niet bent!**