

Hoe oud zijn MIJN VATEN?

Sinds kort is het mogelijk om je vaatleeftijd vast te stellen. Het leek journaliste Sabine Leenhouts (44) wel zinnig – zeker gezien de vaatproblemen in haar familie – om zich eens te laten doormeten.



Elke dag sterven er 27 Nederlanders onder de 75 jaar aan een hart- of vaatziekte, lees ik op de site van de Hartstichting. Dat is best veel. Maar hoe weet je nou of er iets mis is vanbinnen? Op de particuliere markt worden er talloze medische controles aangeboden: voor een slordige € 1000,- krijgt u een MRI scan waarmee eventuele mankementen ontdekt kunnen worden. Maar sinds kort is het ook mogelijk een vaatonderzoek te laten doen. De VascuCheck kost gemiddeld € 189,-, duurt zo'n 25-40 minuten en wordt aangeboden bij sportscholen en paramedische centra. Ook bij de sportschool bij mij in de buurt. Na een intake gesprek en het invullen van een vragenlijst, waarop ik leeftijd, lengte, gewicht, levensgewoontes als roken, drinken en bewegen aangeef, word ik met vier manchetten (als bij een bloeddrukapparaat) aangesloten op een machine. Dan nog een microfoon op mijn borst om mijn hart beluisteren en elektrodes aan mijn polsen om onder andere de hartslag te meten. Ik word er een beetje zenuwachtig van. Stel dat ze kunnen meten dat ik afgelopen weekend het flinke stuk Brie helemaal zelf heb

opgegeten? En dat ik de laatste drie weken ook best veel wijn heb gedronken? Dat doet mijn aderen natuurlijk geen goed. En ik sport dan wel drie keer per week, maar wat als blijkt dat ik bejaarde aderen heb en op een hartaanval afsteven? Volgens de tabellen blijf ik 4 kilo te zwaar. Mijn hartslag gaat er onmiddellijk van omhoog, terwijl ik nu juist even rustig moet blijven.

Ouder of jonger?

Na vijf minuten verdwijnt de lucht uit de manchetten en is de meting klaar. Ik word losgekoppeld van de machine en een oud-hartchirurg bespreekt de resultaten met mij. Mijn vaatleeftijd blijkt prima! Zelfs jonger dan mijn echte leeftijd (44): van

binnen ben ik tussen de 35 en 40 jaar. Met een vingerprik meet de arts nog even mijn glucose- en cholesterolgehalte en daaruit blijkt dat mijn cholesterol iets naar beneden kan. Toch die Brie maar eens laten staan. Conclusie: er zijn geen duidelijke afwijkingen geconstateerd en ik krijg het advies om te blijven bewegen en het liefst die 4 kilo eraf te trainen. En om te zijner tijd nogmaals mijn cholesterol te laten controleren door de huisarts. Maar al met al valt de uitslag me reuze mee en daar ben ik blij om. In mijn familie komen namelijk best wat vaatproblemen voor en nu kan ik toch met een gerust hart af en toe ongezond doen.

Voor meer info: www.vascucheck.nl

GOED IDEE?

Cardiologe Janneke Wittekoek is specialist op het gebied van hart en vaatziekten bij vrouwen. "Elke stap die je doet om meer bewust te worden van je gezondheid is een goede! Metingen van bloeddruk en cholesterol, maar ook de VascuCheck helpen mee in die bewustwording. Ik ben niet helemaal op de hoogte van de wetenschappelijke nauwkeurigheid, maar vind het een elegante manier om een eerste indruk te krijgen van de (vaat)gezondheid bij mensen die geen klachten hebben. Bij zeer afwijkende waarden raad ik uiteraard een bezoek aan de cardioloog aan." Voor meer info: www.heartlife.nl