

Belangrijke waardes en hun betekenis



Bloeddruk

Bloeddruk is de druk die wordt uitgeoefend op de wanden van de bloedvaten. Als het hart bloed inpompt is de druk het hoogst, als het hart ontspant het laagst. Bloeddruk varieert afhankelijk van het tijdstip, de inspanning en de gemoedstoestand.

Is de bloeddruk lange tijd te hoog, dan kan dit de wanden van de slagaders en belangrijke organen (hart, hersenen, ogen en nieren) beschadigen. Een te lage bloeddruk kan wijzen op een slecht werkende hartspeer. Het is belangrijk de bloeddruk regelmatig te controleren en te kijken hoe de bloeddruk evolueert. Doe dit dan regelmatig onder dezelfde omstandigheden. 50% heeft een te hoge bloeddruk, velen zijn onwetend.

Selfcare meetadvies en default instellingen

Bloeddruk wordt gemeten met een bloeddrukmeter. Er zijn verschillende merken. Selfcare kan de belangrijkste merken met haar platform koppelen. Er komen ook regelmatig andere technieken voor het meten van bloeddruk op de markt. Selfcare volgt de ontwikkelingen op de voet (patches en sensortechnieken).

- De meeteenheid voor bloeddruk is mmHg
- Een ideale bloeddruk is 120/80
- Meten: 1 keer per 2 weken (bij voorkeur onder dezelfde omstandigheden)

Het is belangrijk om over een langere periode een historie op te bouwen.

Risico chronische aandoeningen

Bloeddruk is een belangrijke parameter, die gekoppeld wordt aan verschillende chronische aandoeningen:

- Verhoogde kans op hart- en vaatziekten
- Dementie
- Beroerte



Beweging

De grootste invloed op uw gezondheid heeft het zetten van veel stappen per dag. 10.000 stappen per dag geldt als de gouden standaard. Dit is best veel, maar probeer in ieder geval uw stappen te monitoren en uzelf ertoe aan te zetten minstens 30 minuten per dag actief te bewegen. Dit komt neer op ongeveer 5.000 stappen per dag.

Selfcare meetadvies en default instellingen

Er bestaan verschillende devices en apps om je aantal stappen bij te houden. Selfcare ontsluit zowel devices als apps. Kijk voor meer info op de site. Het is van belang regelmatig het aantal stappen te monitoren. Neem een gemiddelde dat bij uzelf en uw doelen past en beslis wat u wilt bereiken.



Bloedzuurstof

Zuurstof in het bloed is belangrijk. Cellen hebben zuurstof nodig om energie te maken. Is er te weinig zuurstof in het bloed, dan kan dit leiden tot celschade en celdood. Het is dus belangrijk om een hoog zuurstofgehalte in het bloed aan te houden.

Selfcare meetadvies en default instellingen

Er zijn diverse apparaten om het zuurstofgehalte in het bloed te meten. De meeste apparaten (saturatiemeters) zijn vrij verkrijgbaar en betrouwbaar. Op onze website kunt u nagaan welke apparaten beschikbaar zijn en gekoppeld kunnen worden met Selfcare.

Er is sprake van een tekort (desaturatie) als het bloed minder dan 90% van de maximaal mogelijke hoeveelheid zuurstof bevat.

Het is raadzaam om regelmatig te meten wat het gemiddelde zuurstofgehalte in het bloed is. Een keer per maand is voldoende om preventief te handelen, maar het staat natuurlijk vrij om vaker te meten. Dit gaat vaak samen met een hartslagmeter.

Risico chronische aandoeningen

Hypoxemie is een tekort aan zuurstof in het bloed. Dit kan leiden tot hoofdpijn, verwardheid, slaperigheid, afname van gezichtsvermogen, zweten, coördinatie- en spraakstoornis en bewusteloosheid. Door te veel infecties gaan veel longblaasjes verloren en ontstaat er permanente schade van de longen. COPD is een veel voorkomende chronische aandoening met zuurstoftekort als kenmerk.



Hartrecuperatie

Recuperatie na een inspanning hangt recht evenredig samen met de efficiëntie waarmee het hart en de longen zuurstof in het lichaam brengen. Het verloop (lees: terugval) van de polsslag na een inspanning is indicatief voor het recuperatievermogen. Het geeft aan hoe goed het hart zich kan herstellen. Het zegt dus iets over de kwaliteit van de hartspeer.

Selfcare meetadvies en default instellingen

Het meten van hartrecuperatie kan eenvoudig met een hartslagmeter. Belangrijk hierbij is dat u zich twee à drie minuten inspant (zoals opdrukken, traplopen of touwtjespringen en dan na de geleverde inspanning 45 seconden volledige rust neemt. U meet dan opnieuw de hartslag en registreert de terugval. Dit neemt u als norm. Daalt deze waarde, dan betekent dit dat de hartspeer aan kwaliteit inboet. U kunt dit verbeteren door meer aan uw conditie te doen. Selfcare adviseert deze test 1 keer per maand te doen om een beeld te krijgen hoe de conditie evolueert.

Risico chronische aandoeningen

Een mindere kwaliteit van de hartspeer is een eerste signaal voor CVR (hartfalen en hartaanval).



Glucose

Glucose is een vorm van suiker. Cellen hebben glucose nodig om energie te maken. Het is belangrijk

dat het glucosegehalte op het juiste niveau blijft. Raakt het gehalte uit balans, dan spreekt men van diabetes.

Selfcare meetadvies en default instellingen

Er zijn verschillende apparaten om het glucosegehalte van het bloed te meten. Dit kan in een diagnostisch centrum, maar er zijn ook veel zelftests beschikbaar. Ook voor het meten van glucose komen steeds nieuwe, eenvoudigere technieken op de markt. Selfcare houdt deze ontwikkeling nauwlettend in de gaten.

- De meeteenheid voor glucose is mmol/l
- Een normaal niveau ligt onder de 6,1 mmol/l
- Meten: 1 keer per 6 maanden (bij voorkeur onder dezelfde omstandigheden)

Selfcare adviseert u de glucose regelmatig te meten en de historie bij te houden. Dan weet u hoe uw lichaam reageert bij het bewaken van het evenwicht en kunt u sneller reageren, als dit evenwicht uit balans dreigt te raken.

Risico chronische aandoeningen

Diabetes kent diverse vervelende complicaties. Er kan schade ontstaan aan bloedvaten en zenuwen en dat kan direct effect hebben op onder meer:

- Ogen
- Hart
- Nieren
- Hersenen
- Gewrichten
- Voeten
- Huid



Gewicht

Een gezond gewicht is een van de grootste uitdagingen voor de westerse samenleving. Toename van gewicht

gaat vaak samen met een grotere kans op chronische aandoeningen. Daarom alleen al is het zinvol uw gewicht, en vooral de schommelingen ervan, in het oog te houden. Selfcare kan met behulp van uw lengte aangeven binnen welke waarde uw gewicht zou moeten blijven. Daarvoor maakt Selfcare gebruik van de body mass index (BMI).

Selfcare meetadvies en default instellingen

Tegenwoordig kennen we digitale weegschalen die automatisch de gegevens bijhouden en omrekenen naar BMI. Een gezonde BMI-index ligt tussen de 20 en 25

De bekendste weegschalen worden ontsloten op ons platform, maar gewoon manueel registreren op onze app of dashboard kan ook. Belangrijk is regelmatig uw gewicht te meten en de trends te bewaken. Selfcare adviseert dit minimaal 1 keer per week te doen.



Cholesterol

Cholesterol is een belangrijke bouwstof voor het lichaam. Zonder cholesterol kunnen we niet leven.

Het lichaam maakt zelf cholesterol (lever) aan, maar cholesterol komt ook via voeding ons lichaam binnen. Er zijn twee soorten cholesterol: HDL en LDL. LDL is ongunstig voor de gezondheid. HDL neutraliseert LDL.

Hebben we te veel cholesterol in ons lichaam, dan kan cholesterol (LDL) zich aan de wanden van de slagaders vastzetten en voor vernauwing zorgen. Het is belangrijk regelmatig beide soorten cholesterol te meten. Een hoog LDL dat gepaard gaat met een hoog HDL hoeft daarom niet slecht te zijn. 65% van de mensen heeft een te hoog cholesterolgehalte, velen weten dat niet.

Selfcare meetadvies en default instellingen

Cholesterol wordt gemeten met een bloedtest. Dat kan in een diagnostisch centrum, maar zelftesten kan ook. Voor het meten van cholesterol komen steeds nieuwe, eenvoudigere technieken op de markt. Selfcare houdt deze ontwikkeling nauwlettend in de gaten.

- De meeteenheid voor cholesterol is mmol/l
- Een normaal niveau ligt lager dan 5,0 mmol/l
- Meten: 1 keer per 6 maanden (bij voorkeur onder dezelfde omstandigheden)

Het is belangrijk om een historie op te bouwen en te weten wat een goed of slecht effect heeft op cholesterol.

Risico chronische aandoeningen

Cholesterol is een belangrijke parameter voor verschillende chronische aandoeningen:

- Hart- en vaatziekten
- Hoge bloeddruk
- Diabetes
- TIA
- Beroerte (CVA)
- Nierschade
- obesitas

Positieve leefstijlkeuzes hebben direct een grote invloed op uw vitaliteit en gezondheid.

- ✓ Eet-en drinkgedrag
- ✓ Bewegen
- ✓ Roken
- ✓ Stress
- ✓ Bewaken van een gezond gewicht
- ✓ Luchtkwaliteit directe omgeving

Het Selfcare Professional Pluspakket voorziet in de mogelijkheid om data door te sturen naar een medisch team van specialisten om gezondheidsvragen te stellen.