



Meer inzicht in uw gezondheid?

Maak een afspraak voor
de Gezondheids-APK
bij uw Alphega apotheek.



alphega
apotheek
altijd dichtbij

Meten is weten

Bij uw Alphega apotheek kunt u terecht voor hulpmiddelen of medicatie wanneer u ziek bent. Maar wij staan ook voor u klaar met persoonlijk advies over het verkrijgen en behouden van een gezonde leefstijl. Een goede gezondheid is van meerdere factoren afhankelijk. Met onze Gezondheids-APK meten we de waarden van de 4 belangrijkste factoren:

1. Bloedglucose (bloedsuiker)



Het lichaam haalt glucose voornamelijk uit voeding. Koolhydraten komen na het eten als glucose in het bloed en geeft alle cellen energie. Bij diabetes is het evenwicht van het

bloedglucosegehalte verstoord. Om het risico op diabetes te verkleinen en het lichaam zo min mogelijk te belasten, is het goed om te weten hoe hoog uw bloedsuikerwaarde is.

2. Cholesterol



Inzicht in uw cholesterolwaarden helpt om het risico op hart- en vaatziekten beter in te schatten. Cholesterol is onmisbaar voor het goed functioneren van het lichaam. Het is nodig voor de opbouw van

lichaamscellen, productie van hormonen en speelt een belangrijke rol in de spijsvertering. Een te hoog cholesterol kan echter schadelijk zijn voor uw gezondheid.

3. Bloeddruk



Het hart pompt het bloed met kracht de slagaders in, waardoor er druk op de bloedvaten ontstaat. Dit noemt men de bloeddruk. Dit noem je de bloeddruk. Het is niet goed als de druk voortdurend te hoog is. Een hoge bloeddruk is belastend voor het lichaam en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.

4. BMI



De Body Mass Index of BMI geeft een indicatie van het gezondheidsrisico van uw lichaamsgewicht. Mensen met overgewicht hebben een grotere kans op het ontwikkelen van diabetes, een hoge cholesterol en een hoge bloeddruk. Ook is de kans op hart- en vaatziekten groter. Daarom is het zo belangrijk om uw gewicht gezond te houden en uw lichaam zo min mogelijk te belasten.



Hoe bereidt u zich voor op de Gezondheids-APK?

Om de waarde van uw cholesterol en bloedglucose te bepalen is een druppel bloed nodig. Die nemen we af via een vingerprik.



- Het is aan te raden om twee uur voorafgaand aan de Gezondheids-APK niet te sporten omdat uw bloeddruk daardoor hoger kan zijn.
- De metingen van het cholesterol en de bloedglucose zijn het meest nauwkeurig als u nuchter bent (langer dan 8 uur niets gegeten of gedronken behalve water). Omdat dit niet altijd mogelijk is, raden we u aan minimaal 2 uur voor de test niet te eten en niets anders te drinken dan water om de uitslag niet te beïnvloeden.
- Voor het meten van de bloeddruk dient de bovenarm vrij gemaakt te worden van kleding. U kunt hier rekening mee houden door het dragen van losse kleding.

Uitslag

Gezondheids-APK

Op basis van de gemeten resultaten krijgt u adviezen over eventuele vervolgstappen en tips over welke aanpassingen u zelf kunt doen in bijvoorbeeld uw leefstijl. De Gezondheids-APK vervangt niet het diagnostisch onderzoek van de huisarts, maar biedt u een preventief inzicht in uw gezondheid.

De Gezondheids-APK is beschikbaar voor iedereen boven de 18 jaar die meer inzicht wil in zijn of haar gezondheid. Uitzondering hierop zijn de zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven omdat hun bloedwaarden kunnen afwijken.



Meer inzicht in uw gezondheid
voor slechts € 39,95*

Maak een afspraak voor uw Gezondheids-APK

* De prijs van €39,95 omvat 1 afspraak voor 1 volledige Gezondheids-APK.

Uw afspraak staat gepland op:

Datum

.....

Tijd

.....

Bent u verhinderd? Laat het ons minimaal 24 uur van
tevorens weten.

Naam apotheek

