

WERKBLAD, DEEL 1

KIJK HIER OF JIJ IN EEN RISICOGROEP ZIT?

Zoals je hebt kunnen horen is het van belang dat je zelf gaat kijken of je in een risicogroep zit voor borstkanker, hart- en vaatziekten en osteoporose. Hieronder vind je een overzicht van de risico's. Vink diegene aan die op jou van toepassing zijn.

BORSTKANKER

- Hoge leeftijd bij het krijgen van je eerste kind, in ieder geval hoger dan 35 jaar of als je geen kinderen hebt gekregen
- Een hoog lichaamsgewicht, een hoge BMI
- Als het dichtbij in de familie voorkomt, zoals moeder of zussen (eerstegraads)
- Overmatig alcoholgebruik
- Vroege leeftijd waarop je voor het eerst ongesteld wordt of een hele late menopauze (55 jaar of ouder)

HART- EN VAATZIEKTEN

- Een hoge BMI, oftewel overgewicht
- Als het in de nabije familie voorkomt, we noemen dit ook wel een familiale belasting
- Hoge cholesterolwaarde
- Hoge bloeddruk
- Een hele vroege menopauze, onder het veertigste jaar
- Hoge bloeddruk en ook wel suikerproblemen tijdens de zwangerschap
- PCOS (Polycysteus Ovarium Syndroom)

OSTEOPOROSE, BOTONTKALKING

- Familiaire belasting
- Een hele vroege menopauze
- Langdurig gebruik van medicijnen, zoals corticosteroiden
- Als je krimpt, dus als je in lengte afneemt
- Te licht zijn, een BMI onder de 19
- Als je problemen hebt rondom je gewicht, zoals anorexia
- Schildklierproblemen

