

Ken je Getallen

Wat weten Nederlanders over hun eigen hartgezondheid en wat doen ze er (nog niet) mee?

Een peiling van cardioloog Janneke Wittekoek, **Heartlife Klinieken** met inbreng van de Hartstichting.

Onderzoeksperiode:

Februari t/m 10 maart 2026

Deelnemers: **10.644**

 vrouw **82%**  man **18%**



Praten over hartgezondheid?



Ja, met...

Partner / familie	78%
Vrienden	48%
Zorgverlener	47%

Welke onderwerpen worden het meeste met zorgverleners besproken?

Bloeddruk	83%
Cholesterolwaarden	72%
Bloedsuikerwaarden	61%
Polsslag	58%
Gewicht	55%
Buikomvang	30%

Deze peiling is mede mogelijk gemaakt door Amgen en Novo Nordisk BV.

1. Bewustwording

Afgelopen jaren stijgende aandacht voor hartgezondheid



2. Kennis

Merendeel deelnemers kent de betekenis van de getallen, maar



(80%) kennis gezonde buikomvang
(62%) nuchtere bloedsuikerwaarde **kan beter**

verschil LDL (75%) en HDL (74%) cholesterol **nog niet bij iedereen bekend**



4. Resultaat

Selfcare is the new Healthcare -
Zelfzorg is de nieuwe gezondheidszorg.



3. Actie



schuift het meten van getallen voor zich uit, of vergeet het weer



geeft aan binnen **3 maanden** hun getallen te gaan meten



weet **niet waar ze snel** kunnen meten



komt **eerder in actie** als ze weten wat de getallen voor hen **persoonlijk betekenen**

Ken je getallen



BLOEDDRUK:
120/80



CHOLESTEROL:
5-3-1- REGEL



BLOEDSUIKER:
< 6



GEWICHT:
BMI < 25



BUIKOMVANG:
VROUW < 88 cm
MAN < 102 cm

De drempels die Nederland ervaart?



60% vindt leefstijl aanpassen lastig

31% vindt dat meer bewegen simpel klinkt, maar een drukke agenda denkt daar anders over

34% vindt het "gedoe" om in actie te komen

"De grootste winst? Dat mensen hun waarden kennen én er iets mee doen."

