|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **EBM waarde** | **Huidige situatie**  **Datum: …../.…./……..** | **Resultaat na 3 mdn**  **Datum: …../…../……..** | **Resultaat na 6 mdn**  **Datum:…../…../……..** | **Resultaat na 9 mdn**  **Datum:…../…../……..** | **Resultaat na 12mdn**  **Datum:…../…../..** |
| **3-MAANDELIJKS** | **Ziekte-inzicht** |  |  |  |  |  |  |
| **Gezonde voeding** |  |  |  |  |  |  |
| **Regelmatig bewegen** | 5 X 30 min/week |  |  |  |  |  |
| **Tabakgebruik** | Wenst te stoppen  Ja Neen | Roker  Niet-roker | Rookt hij/zij nog?  Ja Neen | Rookt hij/zij nog?  Ja Neen | Rookt hij/zij nog?  Ja Neen | Rookt hij/zij nog?  Ja Neen |
| **Gewicht & BMI** | 5% tot 10% ↓ lichaamsgewicht indien BMI>25 | ............ kg  BMI:………. | ............ kg  BMI:………. | ............ kg  BMI:………. | ............ kg  BMI:………. | ............ kg  BMI:………. |
| **Buikomtrek** | Man < 94 cm  Vrouw < 80 cm | …………………. cm | …………………. cm | …………………. cm | …………………. cm | …………………. cm |
| **Bloeddruk** | < 130/80 mm HG | …………………… mm Hg | …………………… mm Hg | …………………… mm Hg | …………………… mm Hg | …………………… mm Hg |
| **Glycemie** | 80-110 mg/dl | …………………… mg/dl | …………………… mg/dl | …………………… mg/dl | …………………… mg/dl | …………………… mg/dl |
| **HbA1c** | <7 %  <53 mmol/mol | …………………. %  …………………. mmol/mol | ………..…………. %  …………………. mmol/mol | ………..…………. %  …………………. mmol/mol | ………..…………. %  …………………. mmol/mol | ………..…………. %  …………………. mmol/mol |
| **JAARLIJKS** | **Ondervraging** | Hartlijden, zenuwpijnen, … |  |  |  |  |  |
| **Urine µ-albuminurie** | NEEN | Ja Neen | Ja Neen | Ja Neen | Ja Neen | Ja Neen |
| **Risicograad voet** |  | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | 0 | 1 | 2a | 2b | 3 | | R |  |  |  |  |  | | L |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | 0 | 1 | 2a | 2b | 3 | | R |  |  |  |  |  | | L |  |  |  |  |  | |
| **Tot cholesterol**  **LDL-Cholesterol**  **Triglyceriden** | < 180 mg/dl  < 100 mg/dl  (< 70 mg/dl indien hart- en vaatlijden)  < 150 mg/dl | …………………… mg/dl  …………………… mg/dl  …………………… mg/dl  …………………… mg/dl | …………………… mg/dl  …………………… mg/dl  …………………… mg/dl  …………………… mg/dl | …………………… mg/dl  …………………… mg/dl  …………………… mg/dl  …………………… mg/dl | …………………… mg/dl  …………………… mg/dl  …………………… mg/dl  …………………… mg/dl | …………………… mg/dl  …………………… mg/dl  …………………… mg/dl  …………………… mg/dl |
| **Inentingen** | Griep: 1x/jaar  Pneumokokken: 1x/5 tot 7 jaar  Tetanus: 1x/10 jaar | Datum: ……./……../…….  Datum: ……./……../…….  Datum: ……./……../……. |  |  |  |  |
| **Diabetoloog** | 1x/jaar | Datum: ……./……../……. |  |  |  |  |
| **Oogarts** | 1x/jaar | Datum: ……./……../……. |  |  |  |  |