



**Juzo**<sup>®</sup>  
Since 1912

# FLEBOLOGIE

Tips en informatie rondom de conditie  
van uw aderen

Plus: 3-minuten-zelftest



Juzo<sup>®</sup>. Leven in beweging

# VENENCHECK

## 3-MINUTEN-ZELFTEST

Ontdek uw persoonlijk risico voor aderafwijkingen met onze test! Lees de volgende vragen door en kruis ofwel JA of NEE aan.

- |   | JA                       | NEE                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Hebt u 's avonds of na lang staan, zware of vermoeide benen, een gevoel van spanning of krampen in de kuiten tijdens de nacht? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Komen in uw familie veel veneuze aandoeningen voor (bijv. spataders)?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Bent u een vrouw en hebt u aanleg voor verslapping van het bindweefsel (cellulitis)?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Hebt u overgewicht en bent u ouder dan 40 jaar?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Moet u voor uw beroep veel zitten of lang rechtop staan?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Bent u eerder het rustige type, dat weinig beweegt en een bourgondische instelling heeft?                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Hebt u zogenaamde "takkenbosvenen" of spataders?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Neemt u hormoonpreparaten (de pil, behandeling voor de menopauze) of bent u zwanger?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Draagt u vaak schoenen met hoge hakken of strakke kleding?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- |  | JA                       | NEE                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 10. Zijn uw benen, vooral 's avonds, soms gezwollen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Hebt u ooit een aderontsteking gehad aan uw benen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Hebt u momenteel een ontsteking of pijnlijke rode plekken op uw benen?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Hebt u bij het lopen pijn in uw voeten of in uw kuiten?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Als u een centimeter om uw kuit legt, hebben uw benen dan een verschillende omtrek?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Hebt u ooit een open been of een trombose gehad?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Hebt u ooit een longembolie gehad?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Is uw huid aan de enkels of onderbenen veranderd? Is deze droog of schilferig geworden of veranderd van kleur? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Puntenverdeling voor alle ja-antwoorden

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| Vraag 1 = 5 punten  | Vraag 10 = 5 punten  |
| Vraag 2 = 1 punt    | Vraag 11 = 5 punten  |
| Vraag 3 = 1 punt    | Vraag 12 = 5 punten  |
| Vraag 4 = 1 punt    | Vraag 13 = 10 punten |
| Vraag 5 = 1 punt    | Vraag 14 = 10 punten |
| Vraag 6 = 1 punt    | Vraag 15 = 10 punten |
| Vraag 7 = 5 punten  | Vraag 16 = 10 punten |
| Vraag 8 = 10 punten | Vraag 17 = 5 punten  |
| Vraag 9 = 1 punt    |                      |

**SOM:**

De resultaten vindt u op de volgende pagina.  
Wij adviseren u om deze test met uw (huis)arts te bespreken.

## RESULTATEN

### Aantal punten: 0 tot 1

Gefeliciteerd! Uw benen zijn net zo fit als u. Met uw gezonde levenswijze hoeft u zich momenteel geen zorgen te maken om uw vaten, tenzij u onverwachte veranderingen vaststelt of tenzij uw benen plotseling pijn doen. Als u toch iets goeds wilt doen voor uzelf en uw benen, draag dan compressiekousen ter preventie.

### Aantal punten: 2 tot 3

Er kan bij u sprake zijn van een licht verhoogd risico. Let op uw levenswijze en op alle factoren die van invloed kunnen zijn. Veranderingen in de lichaamseigen hormoonhuishouding, zoals die zich bijv. voordoen bij vrouwen het innemen van de anticonceptiepil of bij een zwangerschap, kunnen ook gevolgen hebben voor de vloeibaarheid en het stollingsvermogen van het bloed. Momenteel is er geen acuut risico, maar toch moet u veneuze aandoeningen voorkomen. Vergeet niet om voor alle zekerheid voorzorgsmaatregelen te nemen voor een lange afstandsvlucht. Draag bijv. compressiekousen van Juzo. Neem hiervoor contact op met uw arts of medisch speciaalzaak/therapeut.

### Aantal punten: 4 tot 7

Ondersteun de gezondheid van uw benen met een vitale levenswijze en voldoende beweging. Uw risico op veneuze aandoeningen kan licht verhoogd zijn. Een aderonsteking is eigenlijk een oppervlakkige trombose, hebt u daarnaast ook nog takkenbosvenen of zelfs spataders, dan is dit een indicatie van een verstoorde veneuze doorbloeding. Met veel beweging, gezonde voeding en het regelmatig dragen van Juzo compressiekousen gaat u een verslechtering tegen.

### Aantal punten: 8 tot 9

U heeft een verstoorde circulatie in de aderen. U kunt het beste maatregelen nemen om een achteruitgang te voorkomen. Je kan het proces niet stoppen, alleen vertragen. Alleen al meer beweging, geen nauw aansluitende kleding en eventueel medische compressiekousen van Juzo geven uw benen verlichting. Voor lange afstandsvluchten of lange bus- en autoritten adviseren wij u om met uw (huis)arts contact op te nemen. Het gevaar voor een reizigerstrombose is in uw geval verhoogd. Als er sprake is van een trombose, dan zwelt het betreffende been vaak op en doet het pijn. Deze symptomen treden echter niet bij iedereen op. Raadpleeg daarom ook bij klachten zoals ademnood na een langere reis altijd uw arts.

### Aantal punten: 10 en meer

U moet uw klachten serieus nemen en iets doen voor de gezondheid van uw vaten. Neem contact op met uw arts en bespreek uw symptomen. Hij/zij weet hoe u uw benen het best beschermt. Soms volstaan preventieve maatregelen zoals meer beweging, gezonde voeding en/of medische compressiekousen van Juzo om een verslechtering van deze te voorkomen. Soms zijn verdere medische behandelingen nodig. Uw arts kan u hier gerichte informatie over geven. Neem nu uw voorzorgsmaatregelen! Neem deze vragenlijst mee naar het gesprek met uw (huis)arts.

Een zelftest kan een gesprek met uw arts of een aderonderzoek niet vervangen. Neem contact op met uw arts als u twijfelt over de gezondheid van uw aderen.

Deze vragenlijst met betrekking tot de gezondheid van uw vaten werd opgesteld met medewerking van Dr. Klaus Schrader. Dr. Schrader is specialist algemene geneeskunde en flebologie aan het vaatcentrum in Hof (Duitsland).