



Hartcheckpunt



Feiten en cijfers





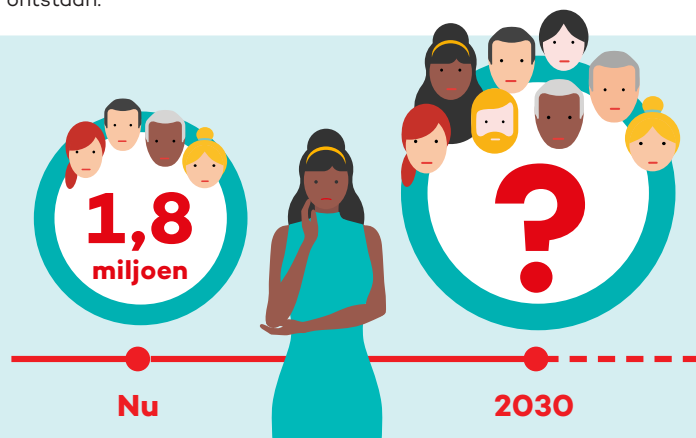
Wat zijn Hartcheckpunten?

Bij een Hartcheckpunt krijgen mensen advies over hun hartgezondheid. Ze kunnen er gratis hun bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker en BMI laten meten. En ze kunnen er met leefstijladviseurs in gesprek over wat zij zelf kunnen doen om hun hart gezond te houden.

Dat is belangrijk, want 55% van de hart- en vaatziekten is te voorkomen met een gezondere leefstijl. We helpen mensen om nu in actie te komen, vóórdat er klachten ontstaan.

Actie hard nodig

Op dit moment leven er bijna **1,8 miljoen** Nederlanders met een hart- of vaatziekte. Als we niet ingrijpen, loopt dit aantal snel op en neemt de druk op de zorg sterk toe.



Doelgroep

Het Hartcheckpunt is bedoeld voor mensen van 40 tot 70 jaar, die geen hart- of vaatziekte hebben en die geen medicijnen gebruiken voor hun bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker.



Doel

Met de Hartcheckpunten willen we mensen inzicht geven in wat zij zelf kunnen doen voor hun hartgezondheid. We willen niet wachten tot mensen ziek worden, we willen hen helpen om dat te voorkomen!



Adviezen

Na de metingen krijgen bezoekers adviezen om hun meetwaarden te verlagen of gezond te houden. Een leefstijladviseur uit de buurt kan met hen meedenken over gezonder eten, bewegen, sporten of stoppen met roken. Bezoekers die dat willen verbinden we aan passend aanbod in de wijk. En als het nodig is verwijzen we door naar de eigen huisarts.



Effect op lange termijn

We willen dat het normaal wordt om goed voor je hart te zorgen door gezond te leven en elk jaar een check te doen. Uiteindelijk willen we bereiken dat steeds minder mensen een hart- of vaatziekte krijgen.

Eerdere resultaten

Een Hartcheckpunt staat één dag op een openbare locatie zoals een bibliotheek of buurthuis. In 2025 organiseerden we op die manier **196 Hartcheckpunten** verspreid over heel Nederland. Hiermee ontvingen we **14.405 bezoekers** met een gemiddelde leeftijd van **59,9 jaar**.



Bloeddruk

Bij **13.762** bezoekers is de bloeddruk gemeten.



27%

van deze bezoekers had een verhoogde bloeddruk.

30%

van de bezoekers met een verhoogde bloeddruk kwam daar op het Hartcheckpunt voor het eerst achter.

Cholesterol

Bij **13.095** bezoekers is het totaal-cholesterol gemeten.



69%

van deze bezoekers had een verhoogd cholesterol.

35%

van de bezoekers met een verhoogd cholesterol kwam daar op het Hartcheckpunt voor het eerst achter.

Bloedsuiker

Bij **14.165** bezoekers is de bloedsuiker gemeten.



12%

van deze bezoekers had een verhoogde bloedsuiker.

36%

van de bezoekers met een verhoogde bloedsuiker kwam daar op het Hartcheckpunt voor het eerst achter.

Bewustwording

96%

geeft aan dat zij door hun bezoek aan het Hartcheckpunt meer weten over risicofactoren voor hart- en vaatziekten.



77%

geeft aan dat zij door hun bezoek aan het Hartcheckpunt meer weten over de mogelijkheden voor een gezonde leefstijl in hun wijk.

Dit blijkt uit een enquête onder 74 bezoekers.

Bezoekers vertellen:



Erik bezocht een Hartcheckpunt in Maastricht: "Ik verwachtte geen bijzonderheden. Ik ben 53 jaar, ik sport veel en heb nooit klachten ervaren. Toch was mijn cholesterol verhoogd. Ik ben nu meer gaan letten op mijn voeding."



Zaynab bezocht een Hartcheckpunt in Utrecht: "Veel waarden waren niet goed en ik schrok daar toch wel van. Het klopt dat ik te weinig beweeg. Je bewust worden dat bijvoorbeeld lopen tot verbetering kan leiden is belangrijk."

Groeiend project



Meer weten?

Wil je meer weten over de Hartcheckpunten?

Kijk op hartstichting.nl/hartcheckpunt

Meer informatie

Voor wie

Doelgroep

De Hartcheckpunten zijn bedoeld voor mensen:

- van 40 tot 70 jaar;
- die geen hart- of vaatziekte hebben;
- die geen medicijnen gebruiken voor bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker.

Aan mensen buiten deze doelgroep raden we af om een Hartcheckpunt te bezoeken. Bij mensen die jonger dan 18 of zwanger zijn kunnen we geen metingen uitvoeren.

Waarom is dit de doelgroep?

De uitleg en adviezen die we op het Hartcheckpunt geven, passen alleen bij deze groep. Dat baseren we op medische richtlijnen en gesprekken met huisartsen. Wij kunnen mensen buiten deze groep dus niet goed helpen op een Hartcheckpunt. Daarom raden we hen af om het Hartcheckpunt te bezoeken.

Soms willen mensen met een hart- of vaatziekte toch graag een meting doen. Of mensen die medicijnen gebruiken voor hun bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker. Zij kunnen het beste met hun behandelend arts bespreken of een controle nodig is.

Door het project met één doelgroep te starten, kunnen we nu al een verschil maken voor de hartgezondheid van Nederland. We zoeken naar mogelijkheden om in de toekomst ook andere doelgroepen goed te kunnen helpen.

Gelijke kansen

We willen toe naar een toekomst met gelijke gezondheidskansen. Daarom besteden we extra aandacht aan onze locatiekeuzes, samenwerking met lokale partners en begrijpelijke voorlichting.

Door wie

Hartstichting en partners

De Hartcheckpunten zijn een initiatief van de Hartstichting. We werken veel samen met landelijke én lokale partners die we goed vinden passen bij de Hartstichting en bij het doel van de Hartcheckpunten. In 2026 werken we bijvoorbeeld samen met het Diabetesfonds en Koninklijke Sportfondsen.

Metingen en adviezen

De Hartstichting heeft de afkapwaarden en adviezen gekozen op basis van medische richtlijnen en/of gesprekken met huisartsen. De metingen worden gedaan door getraind personeel. Ook is er op de locatie een coördinator aanwezig als eerste aanspreekpunt.

Leefstijladviezen

Gezond leven kan helpen om het risico op hart- en vaatziekten te verkleinen. Om mensen te helpen blijvend hun leefstijl aan te passen, betrekken we voor elk Hartcheckpunt lokale leefstijladviseurs. Zij kunnen met bezoekers in gesprek, en ook helpen bij het vinden van passend leefstijlaanbod in de buurt. Bijvoorbeeld sportclubs, wandelgroepen, diëtisten en programma's om te stoppen met roken.

Toekomst

Effectiviteit

We gebruiken onze praktijkervaringen en monitoring om de kwaliteit van de Hartcheckpunten stap voor stap verder te verbeteren. Daarnaast werken we aan een wetenschappelijke evaluatie van de Hartcheckpunten in samenwerking met experts en onderzoekers. Met deze evaluatie willen we de komende jaren inzicht krijgen in de impact en (kosten)effectiviteit van de Hartcheckpunten.

Financiering

Op dit moment investeert de Hartstichting in de Hartcheckpunten. Voor financiering in de toekomst verkennen we verschillende mogelijkheden. De ervaring en kennis die we nu opdoen zullen ons helpen in een uiteindelijke business case voor verdere financiering. Eventuele bijdragen van samenwerkingspartners, financieel of in kind, nemen we alleen aan als ze passen bij onze Gedragscode samenwerking bedrijven.



Meer weten?

Wil je meer weten over de Hartcheckpunten?

Kijk op hartstichting.nl/hartcheckpunt