

# MyCardio



*Eigen gezondheidsregie bij cardiovasculair risico*

*14 februari 2021*

## **Wil jij uitzoeken hoe je je hart gezond houdt? Doe dan mee!**

**Meld je aan en zoek uit waar in jouw lichaam leefstijlwinst te halen is**

Als je een hart/vaat risico hebt omdat aderen dichtslibben, dan kun je naar de dokter en die helpt dan met medicijnen of een ingreep. Maar minstens zo belangrijk is dat jouw dagelijkse beslissingen over voeding, supplementen, beweging, rust en stress optimaal zijn. Je leefstijl bepaalt in grote mate je gezondheid en dus ook je risico op een (al dan niet herhaald) cardiovasculair incident.

Maar wat is precies goed voor jou? Op internet is een enorme hoeveelheid wijsheid te vinden over wat wel en niet gezond is aan voeding en leefstijl. Omdat dat algemene uitspraken zijn, is daarover altijd veel discussie. Het gaat er niet om wat **in het algemeen** werkt, maar wat **bij jou** werkt. En er zijn steeds meer mogelijkheden om dat individueel te achterhalen. Met zelfmetingen die thuis of onder begeleiding uitgevoerd kunnen worden.

Wij geloven dat Nederlanders gezonder worden als zij zelf, gericht aan de slag gaan met hun leefstijl én daarover betrouwbare relevante gegevens ontvangen. Op die manier kan iedereen bijdragen aan de ontwikkeling van kennis en inzicht. Dit wordt ook wel 'Citizen science' genoemd. Wij willen laten zien dat dit werkt. En wij willen leren onder welke omstandigheden dit het best tot zijn recht komt. Dat is de reden voor deze uitnodiging om mee te doen aan een proefproject.

***Uitnodiging:  
Neem je hartgezondheid in eigen hand,  
en zoek uit waar in jouw lichaam leefstijlwinst te vinden is!***

***Kortom,  
Doe mee aan het project MyCardio***

## Het project in het kort

- Het project richt zich op mensen met risico op een hart-incident en ook op mensen die een herhaling van een eerder incident willen voorkomen.
- Kernvraag voor elke deelnemer is: met welke leefstijlinterventies kan ik de kwaliteit van mijn hart en aderen verbeteren? Jij bepaalt, eventueel geadviseerd door jouw behandelend arts of therapeut, wat je wil uitproberen. Je kunt denken aan aanpassingen op gebied van beweging, rust, voeding, supplementen.
- Gedurende een aantal maanden houd je bij in hoeverre het lukt om de voorgenomen leefstijl te volgen. Je meet regelmatig een aantal waarden die een betrouwbare indicatie geven van jouw hart- en vaatgezondheid.
- Nuttig om te meten is bijvoorbeeld:
  - Effectwaarden:
    - Ontstekingswaarden: dat kan met een vingerprik (hsCRP).
    - Vaat elasticiteit: dat kan met een vingertop sensor.
    - Bloeddruk: dat kan met vele eenvoudige bloeddrukmeters.
  - Leefstijlgegevens:
    - Beweging: stappenteller.
    - Voeding: via een speciale app.
    - Slaap en wat zoal te meten/registreren is via wearables.
- Een data scientist evalueert individueel het effect van de maatregelen en koppelt deze terug aan de deelnemer.
- De uitkomsten en ervaringen van alle deelnemers worden anoniem gebundeld en in anoniem-collectieve vorm gerapporteerd.

## Aanmelding

1. **Inschrijven** als deelnemer kan door een bericht op [www.MyCardio.nl](http://www.MyCardio.nl) of een mail aan [puur1co@gmail.com](mailto:puur1co@gmail.com).
2. **Startbijeenkomst:** Als deelnemer word je uitgenodigd voor de (digitale) startbijeenkomst waarin je alles krijgt uitgelegd en waar je al je vragen of opmerkingen kwijt kunt. Je kunt er ook contacten leggen met collega-deelnemers.
3. **Slotbijeenkomst:** Aan het einde is er een bijeenkomst waarin de uitkomsten worden gedeeld en ervaringen worden uitgewisseld.

## Tijdplanning

|                    |                 |                        |     |     |     |     |     |                |     |
|--------------------|-----------------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|-----|
| jan                | feb             | mrt                    | apr | mei | jun | jul | aug | sep            | okt |
| voor-<br>bereiding | start<br>sessie | toepassen en monitoren |     |     |     |     |     | slot<br>sessie |     |

Let op: de doorlooptijd van toepassen en monitoren hangt mede af van de interventies die je als deelnemer kiest.

## Data

Bij je aanmelding voor dit project wordt je toestemming gevraagd om jouw gegevens te gebruiken voor analyse-doeleinden. Het spreekt voor zich dat dat alléén gaat over gegevens die zijn geaggregeerd en geanonimiseerd.

## **Wat biedt het project jou**

- Een rijkdom aan contacten met andere enthousiaste cardio-vernieuwers: mensen die net als jij op zoek zijn naar antwoorden op vergelijkbare gezondheidsvragen
- Gelegenheid om je eigen gezondheid te versterken met eigen maatregelen
- Een begeleide ervaring in het gebruik van een persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) van Selfcare met beveiligde gegevensopslag
- Aanvullende gezondheidsinformatie
- Inzicht in de gemeenschappelijke ervaringen en uitkomsten van de totale deelnemersgroep.

## **Wat wordt er van je verwacht als je deelneemt**

- Actief aan je eigen gezondheid werken
- Een duidelijke eigen prioriteit kiezen (voor de meetperiode)
- Je zelfgekozen interventie volhouden en monitoren
- Je metingen en ervaringen delen met de groep en de initiatiefnemers.