

Hart & Vaat | Samen sterk voor een gezond hart

28.9.2026 - | Leids Universitair Medisch Centrum - LUMC

3,5 miljoen mensen in Nederland hebben één of meerdere risicofactoren die kunnen leiden tot hart- en vaatziekten. Vaak zonder dat zij dit weten. De Hartcheckpunten van de Hartstichting helpen mensen om inzicht te krijgen in deze risicofactoren en wat zij zelf kunnen doen voor hun gezondheid. Het LUMC en de Health Campus Den Haag zijn daarbij belangrijke samenwerkingspartners in de regio Den Haag.

Wat houden de Hartcheckpunten in en wat was de aanleiding om dit op te zetten?

Sandra Bon, Teammanager Eerder Opsporen en Spoed: “Als Hartstichting willen hart- en vaatziekten voorkomen. Daarnaast willen we dat mensen die hart- en vaatziekten hebben, zo optimaal mogelijk hun leven kunnen leiden. Dit doen we onder andere met onderzoek, voorlichting en lotgenotencontact.

Om hart- en vaatziekten te voorkomen, is het belangrijk dat mensen zich bewust worden van de belangrijkste risicofactoren: bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker. Die geven bij verhoging in waarden, een grotere kans op een hartinfarct of beroerte. Het vervelende is dat je zelf vaak niet voelt dat die waarden verhoogd zijn. De enige manier om dit te weten te komen, is door te meten.

Daarom zijn we gestart met de Hartcheckpunten. We willen naar mensen toe om hun inzicht te geven in hun risicofactoren en wat zij zelf kunnen doen om hun hart gezond te houden. Mensen van 40 tot en met 70 jaar kunnen zonder afspraak binnenlopen voor gratis metingen en persoonlijk advies. Voorwaarde is dat zij geen hart- of vaatziekte of diabetes type 2 hebben en geen medicijnen gebruiken voor bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker.

We kunnen de Hartcheckpunten aanbieden dankzij onze getrainde collega's. Daarnaast is ook de steun vanuit donateurs, bedrijven en subsidies onmisbaar. De Hartcheckpunten zijn door het hele land te vinden. Daarin hebben we een focus op wijken waarin gezondheid minder vanzelfsprekend is.”

De Health Campus Den Haag en het LUMC zijn nauw betrokken bij de Hartcheckpunten. Hoe ziet die samenwerking eruit?

Janet Kist, kaderhuisarts hart- en vaatziekten en assistent-professor: “Vanuit het LUMC en de Health Campus Den Haag denk ik als ambassadeur mee over de Hartcheckpunten. Ik ben huisarts in Den Haag en erg gegrepen door de gezondheidsverschillen in de stad. Zo is er 25 jaar verschil in levensverwachting tussen de hoogst- en laagstverdienende inkomensgroepen. Hart- en vaatziekten zijn een doorvertaling van die ongelijkheid. Tegelijkertijd vinden we het in de gezondheidszorg lastig om de zorg hierop aan te passen, en kunnen we wel stappen zetten om samen de gezondheid van Nederland te helpen bevorderen.

Hierover kwam ik in gesprek met de Hartstichting, daar hoorde ik over hun initiatief van de Hartcheckpunten. Deze passen goed bij het streven van de Health Campus: gezondheid verbeteren en gezondheidsverschillen verkleinen.”

Bon: “Inmiddels hebben we samen een groei meegemaakt van vijf pilots naar inmiddels driehonderd Hartcheckpunten in een jaar. De samenwerking is op verschillende gebieden voor ons van grote meerwaarde.

Om aan te sluiten bij bestaande groepen in de wijken, is een netwerk heel belangrijk. Voor ons als landelijke organisatie is het lastig om dit te vinden. We zijn begonnen in Den Haag. Als huisarts in Den Haag Zuid-West heeft Janet veel contacten met huisartsenorganisaties en lokale organisaties die ondersteuning bieden bij gezond leven en welzijn. Niet alleen huisartsenorganisaties, maar ook bijvoorbeeld leefstijlcoaches. Daarnaast is de Health Campus een samenwerkingsverband met veel regionale connecties. En is het LUMC een grote naam mét een groot netwerk.

Bovendien heeft Janet ons geholpen met het inrichten van de Hartcheckpunten. Het Hartcheckpunt vervangt de huisarts niet. We werken met protocollen om de metingen en het vervolgadvis zorgvuldig uit te voeren.”

Jullie ervaring is dat de Hartcheckpunten grote meerwaarde hebben. Dit wordt binnenkort ook wetenschappelijk onderzocht. Wat houdt dit onderzoek in?

Kist: “Als LUMC/Health Campus werken we hiervoor samen met het Erasmus MC, Amsterdam UMC en de TU Twente in het Heart NL consortium. Zo kijken we naar wat er gebeurt met de groep mensen die langs zijn geweest op een Hartcheckpunt. Als het advies is om naar de huisarts te gaan, komen ze daar dan ook aan? Wat doet de huisarts er vervolgens mee? En gaat de bloeddruk omlaag? Er is veel zorgdata beschikbaar. Als we iemand hierin kunnen volgen, kan dit ons veel vertellen. Hiervoor vragen we toestemming tijdens een bezoek aan de Hartcheckpunten. Onlangs zijn 2 promovendi gestart, in Amsterdam en op de Health Campus.

Voor het kwalitatieve onderzoek kijken we hoe mensen op het advies vanuit de Hartcheckpunten reageren. Gaan ze met de informatie hun leefstijl veranderen? En wat hebben ze daarvoor nodig? We onderzoeken ook hoe zorgverleners hiernaar kijken en wat er op beleidsniveau nodig is. Dit onderzoek wordt geleid vanuit de Health Campus.

Met de resultaten uit het dataonderzoek willen we ook scenario's uitwerken. Als de bloeddruk en de leefstijl bijvoorbeeld goed blijven, wat betekent dat voor het aantal hart- en vaatziekten over 10 jaar? Daar helpen onze collega's van de TU Twente bij.”

Als we mogen dromen, wat is dan het uiteindelijke doel?

Bon: “We willen dat iedereen in Nederland toegang heeft tot een Hartcheckpunt. De komende twee à drie jaar hopen we verder uit te breiden en meer samen te werken met regionale en lokale initiatieven in de wijken waar we actief zijn. Daarmee willen we bezoekers na de metingen helpen passende ondersteuning te vinden om gezonder te leven en dit ook vol te houden.”

Kist: “Daar sluit ik mij bij aan. Het is voor huisartsen soms lastig om mensen te wijzen op de juiste ondersteuning. Het is van grote meerwaarde dat je iemand naar een Hartcheckpunt kunt verwijzen en weet dat diegene daar advies krijgt over passende ondersteuning in de buurt.”

Bon: "Daarnaast hoop ik natuurlijk dat mensen hun eigen risicofactoren kennen en weten wat zij kunnen doen om hun waarden te verbeteren of gezond te houden. Daarmee kunnen zij de kans op hart- en vaatziekten verkleinen."

De Health Campus Den Haag is onderdeel van het LUMC en is een partnersamenwerking tussen het LUMC, de Universiteit Leiden (onder andere de faculteit sociale wetenschappen, de faculteit governance and globale affairs en het Leiden Institute of Advanced Computer Science), de Gemeente Den Haag, HagaZiekenhuis, Haaglanden MC, Reinier de Graaf Gasthuis, GGD-Haaglanden, Parnassia Groep, HADOKS (huisartsenorganisatie in Den Haag), Alrijne Ziekenhuis en De Haagse Hogeschool.

<https://www.lumc.nl/actueel/2026/hartcheckpunten>