



**Bloeddrukmeter:** Wij meten uw bloeddruk en testen uw knijpkracht (zie plaatje). Dit zegt iets over uw gezondheid. Wij gebruiken deze informatie om uw biologische leeftijd te bepalen?



**Bloedafname:** Wij nemen bloed af via een venapunctie (bloedafname in de elleboog). In het bloed kijken wij naar antistoffen en afweercellen tegen infectieziekten zoals griep en pneumokokken. Verder kijken wij naar DNA/RNA dat codeert voor de eiwitten.

**Speekselafname:** Wij nemen speeksel af met een 'sponsje'. In het speeksel kijken wij naar afweerstoffen tegen infectieziekten. Daarnaast kunnen wij kijken of er pneumokokken bacteriën aanwezig zijn in het speeksel (dragerschap). **Voor speeksel afname mag u 30 minuten niet eten, drinken of roken.**

**Keelkweek:** Wij nemen achter in de keel keelslijm af met een keelvatje.

**Neuskweek:** Wij nemen achter in de neus neusslijm af met een neusvatje. In dit neus- en keelslijm kijken wij naar bacteriën en virussen die u bij u draagt en ook in dit slijm kijken wij naar onderdelen van uw afweersysteem.

**Ontlasting:** Tussen de bezoeken in vragen wij u ontlasting op te vangen. In de ontlasting kijken wij ook weer naar welke bacteriën aanwezig zijn en naar markers/stoffjes die iets zeggen over de activiteit van het immuunsysteem.

**Vragenlijst:** Wij vragen u regelmatig vragenlijsten over onder andere uw gezondheid, kwaliteit van leven en beweging in te vullen. In figuur 2 ziet u welke vragenlijsten u op welk moment moet invullen. Dit kunt u thuis doen. Tijdens het bezoek leggen wij uit hoe u dit kan doen. De informatie uit deze vragenlijsten wordt gebruikt om uw biologische leeftijd te bepalen.

**Dagboekje:** Wij vragen u een digitaal dagboekje bij te houden als u tijdens het griepseizoen onderstaande ziekteverschijnselen heeft: temperatuursverhoging van 38,0°C of hoger die plotseling is opgekomen, met minimaal één van de volgende symptomen: hoofdpijn, spierpijn, keelpijn, hoesten, neusverkoudheid en/of pijn bij het ademen. Dit geeft ons informatie over hoe goed het griepvaccin heeft gewerkt.

**Tijdens het tweede en het zesde bezoek wordt u gevaccineerd tegen griep of pneumokokken. Aan de mensen die jaarlijks uitgenodigd worden om de griep prik te halen wordt gevraagd dit NIET te doen; u ontvangt deze vaccinatie van ons in verband met het onderzoek.**