

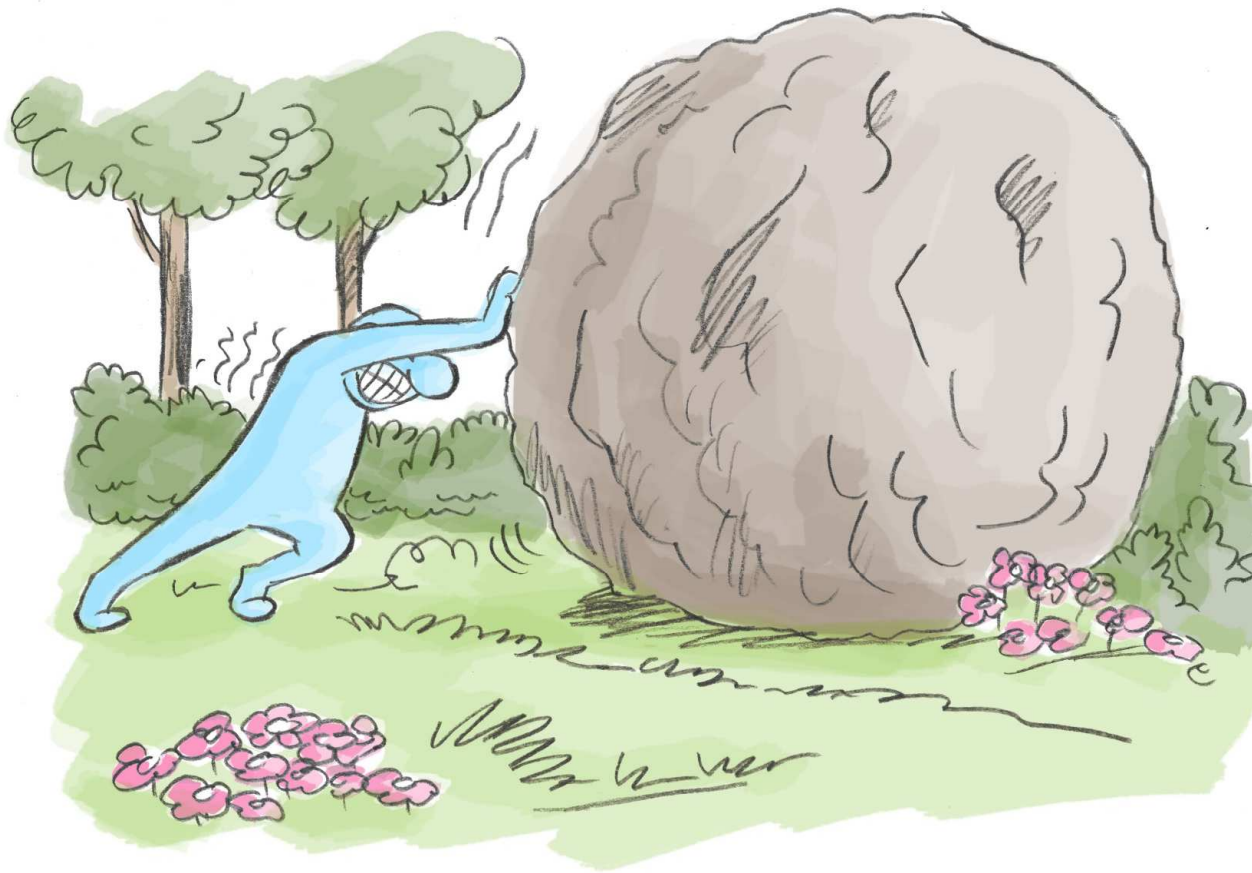
# Leven met een chronische ziekte

- Voorbeelden chronische ziekten:
- Ziekte van Parkinson, hartaandoeningen, beroerte, dementie, kanker
- Veel mensen hebben één of meer chronische ziekte:
- 5,3 miljoen mensen in Nederland hebben een chronische ziekte
- Daarvan heeft 35 % (bijna 2 miljoen) meer dan één chronische ziekte
- Bij mensen ouder dan 75 jaar heeft tweederde meer dan één chronische ziekte

# Chronische ziekten en afkomst

- Chronische ziekten, zoals diabetes mellitus en hart- en vaatziekten, komen vaker voor en verlopen vaak ernstiger bij mensen van Surinaamse, Turkse en Marokkaanse afkomst:
- Etnische en culturele verschillen spelen een rol
- Moeite met opvolgen van leefstijladviezen die niet stroken met de eigen culturele opvattingen en waarvoor weinig steun bestaat in de sociale omgeving
- Etnische verschillen in de effectiviteit van geneesmiddelen

Vechten tegen..



.. of (leren) omgaan met.. ?!



Leren omgaan met de chronische ziekte:  
een nieuwe balans in het leven vinden



# Een chronische ziekte?

## U staat er niet alleen voor!

- Familie, vrienden en burens
- Zorgverleners: huisarts, specialist, verpleegkundige, praktijkondersteuner (=POH), psycholoog, fysiotherapeut, diëtist..
- El Islaah
- En: patiëntenorganisaties..?!

... zij kunnen u de weg wijzen!





**Voorlichting en informatie:** over (het leven met een chronische) ziekte en leefstijl:  
website, folders, ledenmagazine,  
bijeenkomsten en telefonische informatielijn

**Lotgenotencontact:** leren van ervaringen van anderen, buddy's

**Leefstijlactiviteiten:** kookworkshops, bewegen, cursussen



**Belangenbehartiging:** wij komen op voor de belangen van patiënten en naasten

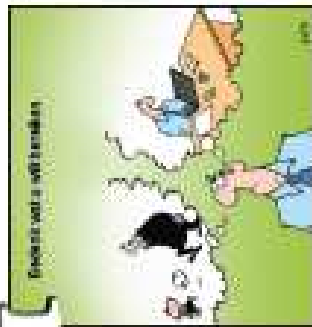
- Wij praten met zorgverleners, ziekenhuizen, zorgverzekeraars
- Wij werken mee aan het maken van richtlijnen

Maar:

- Dit kan alleen als wij weten wat de ervaringen zijn
- .. daarom zijn ook uw ervaringen voor ons belangrijk!

## Meer regie: tips voor mensen met een chronische aandoening

1



2



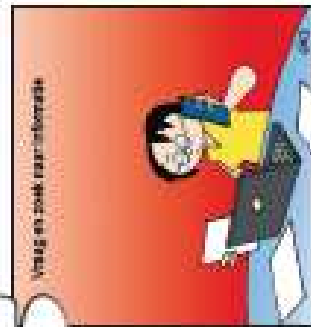
3



4



5

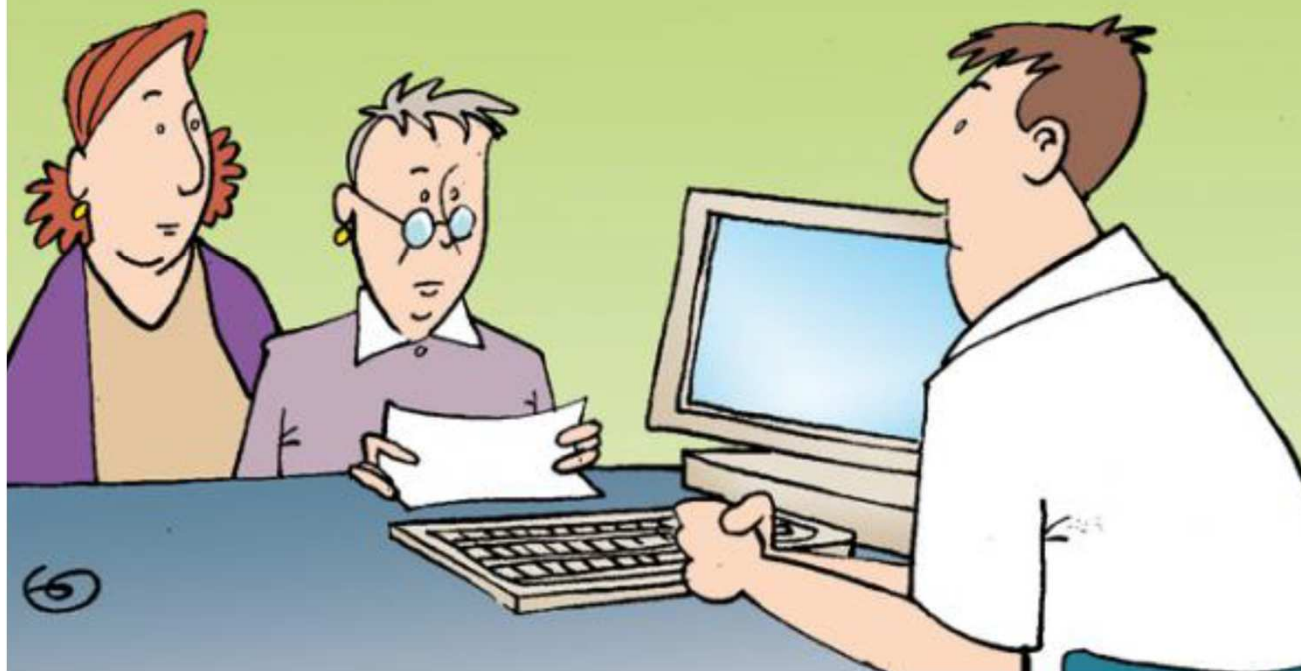


6





Neem iemand mee die u vertrouwt



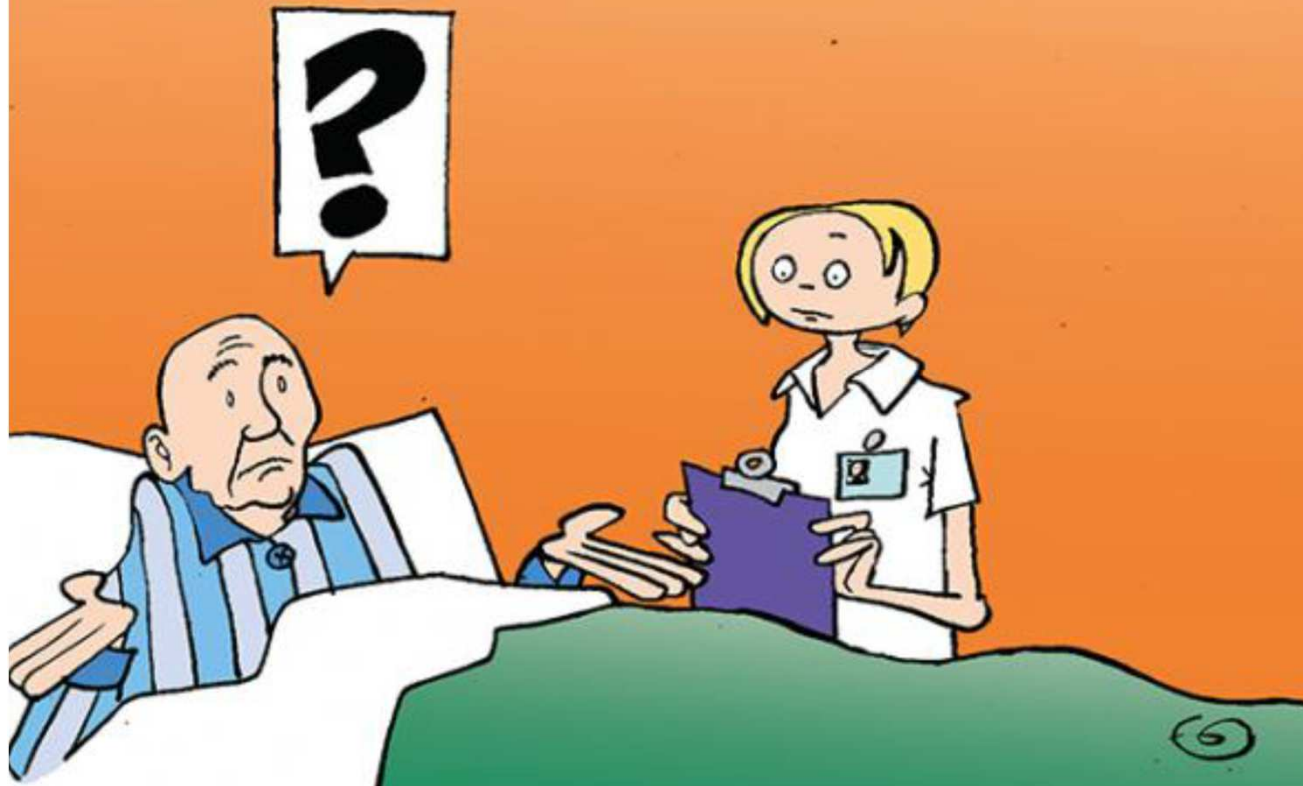
Weet wat er in uw medisch dossier staat



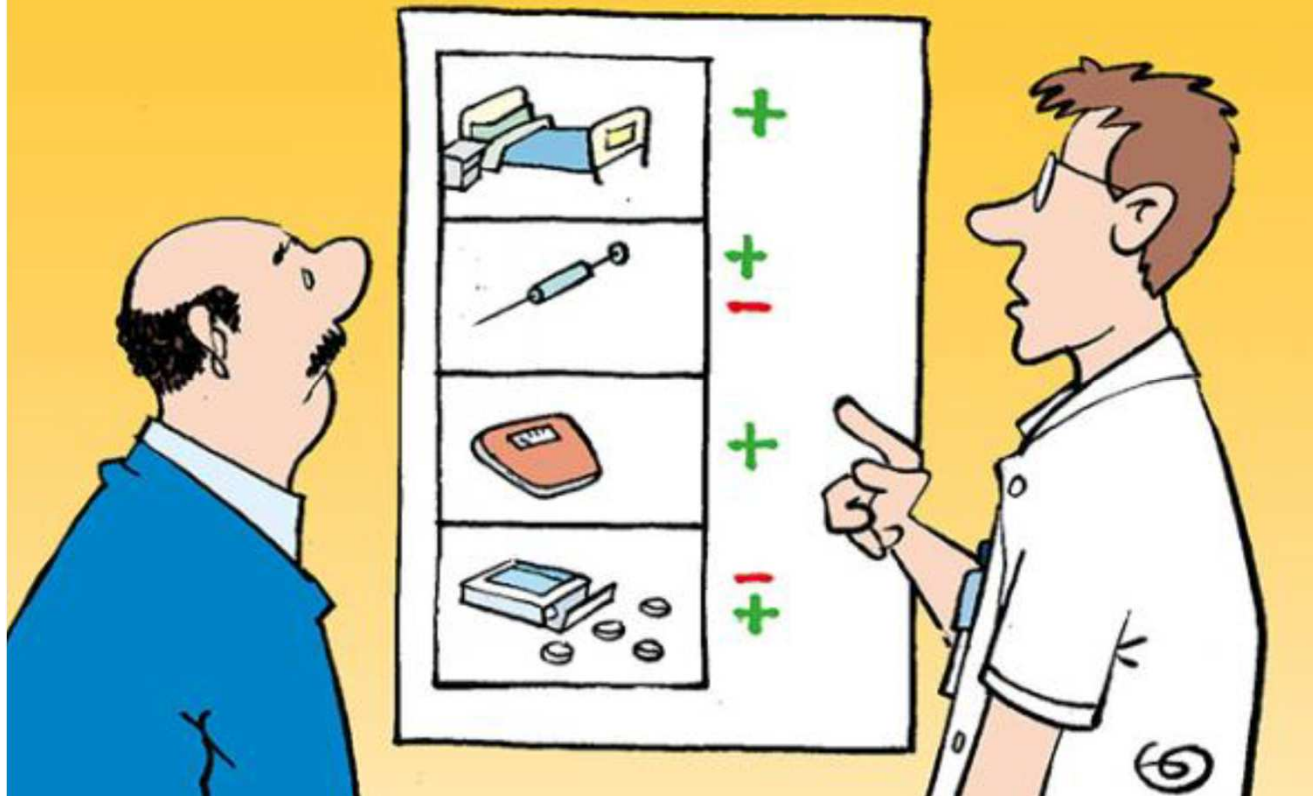
Zorg dat u weet welke medicijnen u gebruikt



Zeg het als u iets niet begrijpt



Vraag naar voor- en nadelen  
van verschillende behandelingen



Bedenk wat u wilt bereiken





Maak een actieplan



Vraag of zoek naar informatie





Ken uzelf



Vraag wie uw aanspreekpunt is

