

# Samen gezonder worden

## Met 5 hulptroepen



Gezonder leven moeilijk? Niet als je kleine stapjes zet. En het samen doet met anderen. Er zijn veel hulptroepen beschikbaar. Maak er gebruik van!

**1**

### Zorgverleners

Je zorgverleners hebben de medische kennis en kunde over je aandoening. Jij weet wat het betekent om ermee te leven. Samen kun je bepalen welke zorg het beste bij jou past.

**TIP 1** Samen beslissen gaat beter als je zelf de regie neemt. Bedenk al vóór je afspraak wat je aan de arts wilt vertellen en vragen. Hulpmiddelen hiervoor zijn bijvoorbeeld de websites:

- [3 goede vragen](#)
- [Wat er toe doet](#)
- [Begin een goed gesprek](#)
- [Vragenlijst: een goed gesprek met uw arts](#)

**TIP 2** Een zorgverlener in de buurt vind je op [Zorgkaart Nederland](#)

Meer weten? Klik op de [blauwe onderstreepte woorden](#) in deze infographic



Betty: “De zorgverlener weet hoe het lichaam werkt, ik weet hoe het voelt”



Karen: “Ik wil leren wat ik zelf kan doen. De tools daarvoor krijg ik graag van mijn zorgverleners aangereikt”

2



## Zorgverzekeraar

Je zorgverzekeraar helpt je op allerlei manieren om het beste uit je gezondheid te halen.

Je zorgverzekeraar:

- denkt mee over geschikte zorg
- ondersteunt om deze te krijgen
- vergoedt cursussen over beter omgaan met je aandoening

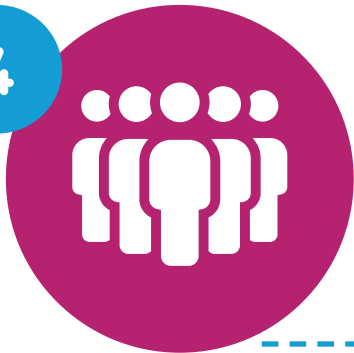
3



## Patiëntenverenigingen

[Harteraad](#), [DVN](#), het [Longfonds](#), [Patiëntenfederatie Nederland](#) en [PGOsupport](#) helpen met informatie, ontmoetingen en praktische tips bij chronische aandoeningen.

4



## Lotgenoten

Praten met mensen die dezelfde aandoening hebben, kan je helpen om er grip op te krijgen. Van lotgenoten kun je veel leren over gezond leven, regie nemen en over goed omgaan met je aandoening, zorgverleners en omgeving. Lotgenotencontact kent verschillende vormen.



### ONLINE

In een online community (forum, facebookgroep) delen lotgenoten tips en ervaringen. Ga in gesprek met anderen op de [online community van Harteraad](#), [het Diabetes trefpunt](#), [het Longforum](#) of Facebook pagina's van [Patiëntenfederatie Nederland](#) en [Je Leefstijl als Medicijn](#).



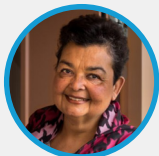
### IN DE BUURT

Patiëntenverenigingen organiseren lotgenotencontact en informatie bijeenkomsten in het hele land. Zoals de [Diabetescafés](#), [Longpunten](#) en [Hart- & vaatcafés](#).



### KOM VERDER AMBASSADEURS EN SPEL

[Kom Verder Ambassadeurs](#) hebben een chronische aandoening, zoals diabetes, een hart- of longaandoening. Zij vertellen hoe ze het beste uit hun gezondheid halen. Het [Kom Verder Spel](#) ondersteunt en inspireert hierbij.



*Joke: "Als je wilt kun je zoveel zelf"*



*Stef: "Je leert sneller van iemand met dezelfde ervaring"*

5



## e-health

Met e-health kun je via je computer, tablet of smartphone contact hebben met een zorgverlener. Bijvoorbeeld over je meetwaarden. Ook kun je een digitaal consult voeren, lab-uitslagen bekijken, medicijnen bestellen en je gezondheid monitoren. Dit alles komt samen in een persoonlijke gezondheidsomgeving, een **PGO**. Het PGO wordt aangeboden door diverse **organisaties**.



### TOOLS

Handige digitale tools zijn [Thuisarts.nl](#), [zelfzorgplatforms](#) en [apps](#). In de [Digitale zorggids](#) vind je meer informatie over allerlei digitale hulptroupen.



**Bram:** *[“Het patiëntenportaal geeft een gevoel van controle”](#)*

Samen sta je sterk, maar ook zelf kun je veel doen om het beste uit je gezondheid te halen. Meer regie nemen bijvoorbeeld, profiteren van een gezonde leefstijl en beter leren omgaan met je aandoening. Hoe je dat doet, [lees je hier](#).

