



**Drie organisaties hebben het individueel zorgplan voor mensen met diabetes gemaakt:**



Zij hebben daarvoor de informatie gebruikt uit de Diabetes Zorgwijzer. In de Zorgwijzer staat wat u kunt verwachten van de zorg en wat u zelf kunt doen om uw situatie te verbeteren. De Diabetes Zorgwijzer is de patiëntenversie van de NDF Zorgstandaard Diabetes, die uw zorgverleners gebruiken.

Bent u lid van DVN? Dan kunt u de Diabetes Zorgwijzer gratis opvragen via de klantenservice: 033 463 05 66 of [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl).

**Bij dit zorgplan horen nog een aantal andere documenten.**

U kunt ze vinden op [www.actieprogrammadiabetes.nl/zorgplan](http://www.actieprogrammadiabetes.nl/zorgplan):

- een boekje voor zorgverleners.
- een vragenlijst over de gezondheid van de patiënt.
- een vragenlijst over de ervaring van de patiënt met diabetes.
- een vragenlijst over hoe de patiënt zijn medicijnen gebruikt.

## Uw gegevens

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

E-mailadres \_\_\_\_\_

## Belangrijk

Andere ziekten of bijzonderheden \_\_\_\_\_

Waarschuwen in noodgevallen \_\_\_\_\_

Naam en telefoonnummer van uw huisarts \_\_\_\_\_

Naam en telefoonnummer van uw arts in het ziekenhuis \_\_\_\_\_

Telefoonnummer van eerste hulp bij u in de buurt \_\_\_\_\_

Of bel 112 in levensbedreigende situaties.

## Afsprakenlijst

Datum	Tijd	Bij wie?	Plaats	Bijzonderheden

## Waarom een individueel zorgplan?

U hebt diabetes. Uw huisarts, diabetesverpleegkundige en andere zorgverleners helpen u daarbij. En misschien gebruikt u medicijnen. Toch bent u ook zelf verantwoordelijk voor uw gezondheid. Door gezond te leven, hebt u minder kans op vervelende klachten in de toekomst. Het is belangrijk dat u in uw dagelijks leven zoveel mogelijk doet om uw ziekte onder controle te houden. Het individueel zorgplan helpt u daarbij.

In dit zorgplan schrijft u de afspraken die u maakt met uw zorgverleners.

Ook schrijft u er uw meetwaarden in, zoals uw bloeddruk en gewicht.

## Vier stappen om zelf uw diabetes onder controle te houden

### 1 U bespreekt met uw zorgverlener hoe het met u gaat

U bespreekt met uw zorgverleners hoe het met u gaat. Wat gaat goed en wat gaat minder goed? Wat kunt u wel doen en wat niet? En wat betekent dat voor u?

Tips om u op dit gesprek voor te bereiden vindt u op bladzijde 7.

### 2 U houdt uw leefgewoonten en meetwaarden bij

Als u al langere tijd diabetes heeft, kunt u problemen krijgen: bijvoorbeeld aan uw ogen of aan uw voeten. De kans daarop houdt u zelf kleiner door gezond te leven. Uw zorgverleners houden uw gezondheid in de gaten door een aantal zaken te meten zoals uw bloeddruk, uw gewicht, de glucose in uw bloed of eiwit in uw urine. Uw leefgewoonten en de meetwaarden houdt u bij in dit zorgplan. Met uw zorgverlener bespreekt u twee zaken:

- Wat gaat goed en wat kan beter?
- Heeft u een grotere kans op complicaties?

Op bladzijde 8 tot en met 12 kunt u uw leefgewoonten en meetwaarden invullen en vindt u verdere uitleg.

### 3 U bepaalt wat u moet doen om de kans op complicaties te verkleinen

Met uw zorgverlener bepaalt u wat u gaat doen om de kans op complicaties te verkleinen. Ook spreekt u af wanneer u hierover weer verder praat met uw zorgverlener.

Op bladzijde 13 tot en met 15 kunt u uw plannen opschrijven.

### 4 U kijkt terug op wat u heeft gedaan

Als u uw zorgverlener weer spreekt, kijkt u samen terug op wat u heeft gedaan. Wat was u van plan, en hoe goed is u dit gelukt? Zo zorgt u er samen met uw zorgverlener voor dat u zoveel mogelijk zelf doet om uw ziekte onder controle te houden.

Tips voor dit gesprek vindt u op bladzijde 16.

## Stap 1

# U bespreekt met uw zorgverlener hoe het met u gaat

### De voorbereiding

Hoe bereidt u zich voor op een eerste gesprek met uw zorgverlener? Tips:

- Lees thuis alvast dit zorgplan. Heeft u vragen? Schrijf die dan op.
- Bedenk of u al een plan heeft voor wat u zelf zou willen doen. Schrijf het op.
- Kijk op [www.actieprogrammadiabetes.nl/zorgplan](http://www.actieprogrammadiabetes.nl/zorgplan). Hier vindt u drie vragenlijsten.  
Vul ze in en neem ze mee naar het gesprek.

### Welke medicijnen gebruikt u?

Vraag uw apotheker om een overzicht van alle medicijnen die u gebruikt.

Bewaar het overzicht bij dit boekje.

Heeft u last van bijwerkingen? *Schrijf dat dan op.*

---

---

Heeft u vragen over uw medicijnen? *Schrijf die dan op.*

---

---

Verandert er iets aan uw medicijnen? *Schrijf dat dan op.*

---

---

7

## Stap 2

# U houdt uw leefgewoonten en meetwaarden bij

In deze lijsten houdt u uw leefgewoonten en meetwaarden bij. Op de bladzijde hiernaast leest u meer over leefgewoonten en meetwaarden.

Uw zorgverlener vertelt u welke leefgewoonten of meetwaarden laten zien dat u kans hebt op complicaties. U bespreekt met hem wat beter zou zijn voor u. Is de lijst vol? Dan vindt u achterin dit zorgplan nog meer lijsten.


## Uw leefgewoonten



Vul op de bovenste regel de datum in. Daaronder zet u uw leefgewoonte.

	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....	Datum .....
Rookt u? Niet roken is gezond.	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee
Hoeveel glazen alcoholische drank drinkt u per dag? Mannen niet meer dan 2 glazen. Vrouwen niet meer dan 1 glas.							
Hoeveel minuten beweegt u per dag? Meer dan 30 minuten is gezond.							

## Uw meetwaarden

 Vul op de bovenste regel de datum in. Daaronder zet u uw meetwaarden.

<i>Uw eigen metingen van glucose in uw bloed</i>	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Vingerprik 's ochtends voor het ontbijt (nuchtere glucose in uw bloed). Tussen 4 en 6 is gezond.							
Vingerprik 2 uur na een maaltijd (glucose in uw bloed). Lager dan 9 is gezond.							

<i>Metingen die uw zorgverlener doet</i>	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Bloeddruk. Bovendruk lager dan 140 is gezond.							
Glucosepeil van de laatste weken: HbA1c in uw bloed. Lager dan 53 is gezond.							
Cholesterol in uw bloed (LDL- cholesterol). Lager dan 2,5 is gezond.							
Eiwit in uw urine (albumine/kreatinine-ratio) Mannen: lager dan 2,5 is gezond. Vrouwen: lager dan 3,5 is gezond.							
Gewicht. Tussen ..... en ..... is voor mij gezond.							
Gewicht, vergeleken met uw lengte (BMI: body mass index). Lager dan 25 is gezond.							
Voeten							
Ogen							

## Uitleg bij de leefgewoonten en meetwaarden

Bij diabetes houdt het hormoon insuline in uw lichaam niet goed genoeg onder controle hoeveel glucose er in uw bloed zit. Om problemen te voorkomen is het belangrijk dat u zo gezond mogelijk leeft. Daarnaast is het belangrijk om regelmatig zelf te onderzoeken hoeveel glucose er in uw bloed zit. Ook uw zorgverlener onderzoekt u. Hij bekijkt uw gewicht, uw bloeddruk, uw cholesterolgehalte en de werking van uw nieren. Hij controleert hoe het gaat met uw ogen en met de huid van uw voeten.

### Leefgewoonten

#### **Roken**

Roken is voor niemand gezond, maar zéker niet voor mensen met diabetes. Rookt u nog? Stop dan met roken. Het is niet gemakkelijk. Maar als het u lukt, levert dat u een gezonder en fitter leven op. Door niet meer te roken heeft u minder kans op complicaties bij uw diabetes. U heeft minder kans op hart- en vaatziekten. Ook leeft u waarschijnlijk langer. Dat kan wel 5 tot 8 jaar zijn.

U kunt hulp krijgen bij stoppen met roken. Via uw zorgverlener kunt u dit regelen.

#### **Alcohol**

Alcohol drinken mag, maar het is beter om weinig te drinken. Net als de meeste andere mensen.

- Vrouwen: niet meer dan één glas per dag.
- Mannen: niet meer dan twee glazen per dag.

#### **Bewegen**

Door regelmatig te bewegen (30 minuten per dag) voelt u zich fitter. U kunt u beter met stress omgaan en u blijft er jonger en slanker uitzien. Door voldoende te bewegen heeft u minder kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten van kanker en extra negatieve gevolgen van diabetes.

## Meetwaarden die u zelf meet

### **Glucose via vingerprik**

Er zit altijd glucose in uw bloed. U meet dit met een prikje in uw vinger. Twee momenten zijn belangrijk:

- 's Ochtends als u wakker bent en nog niet heeft gegeten. Dit noemen we 'nuchtere glucose'. Een waarde tussen 4 en 6 is goed voor dat moment. We gaan ervan uit dat u de laatste 8 uur niets heeft gegeten.
- Twee uur na een maaltijd. Een waarde lager dan 9 is goed voor dat moment. De maat voor glucose in het bloed is mmol/l.

## Meetwaarden die uw zorgverlener meet

### **Glucosepeil van de laatste weken: HbA1c**

HbA1c laat zien hoeveel glucose er de afgelopen weken gemiddeld in uw bloed zat. Deze waarde is gezond als hij lager is dan 53. HbA1c is een eiwit in de rode bloedcellen van uw bloed. Glucose gaat aan dit eiwit hangen. Hoe meer van dit eiwit, hoe meer glucose u de afgelopen weken in uw bloed had. De maat hiervoor is mmol/mol. Tot april 2010 gebruikten we een percentage als maat, bijvoorbeeld 7%.

### **Cholesterol**

Cholesterol is één van de vetten in ons lichaam. Er zijn verschillende soorten. We meten het LDL- cholesterol. Een waarde lager dan 2,5 is goed. Heeft u teveel LDL-cholesterol in uw bloed, dan heeft u meer kans op hart- en vaatziekten. De maat voor LDL-cholesterol is mmol/l.

### **Eiwit in de urine**

Mensen met diabetes hebben kans op schade aan de nieren. Eiwit in de urine laat zien dat de nieren niet goed werken. Het eiwit dat we meten is albumine. En de hoeveelheid albumine vergelijken we met de hoeveelheid van een andere stof in de urine: kreatinine. Voor vrouwen is een waarde lager dan 3,5 goed. Voor mannen is een waarde lager dan 2,5 goed. De maat voor de verhouding albumine/kreatinine is mg/mmol.

### **Bloeddruk**

De bloeddruk is de druk van het bloed op uw aderen. We meten altijd twee hoogten van de bloeddruk:

- Bovendruk: dit is de druk die ontstaat als het hart bloed uitpomp. Een waarde van 140 of lager is goed.
- Onderdruk: dit is de druk die overblijft in de aderen als het hart zich ontspant. Een waarde van 90 of lager is goed.

De maat voor bloeddruk is mmHg.

### **BMI**

BMI betekent Body Mass index. Deze maat laat zien of uw gewicht past bij uw lengte. Een waarde tussen 20 en 25 is goed. Bent u 70 jaar of ouder, dan is een waarde tussen 25 en 30 ook goed.

Als u weet hoeveel u weegt en hoe lang u bent, kunt u uw BMI berekenen. Dat kan op verschillende websites, maar u kunt het ook zelf uitrekenen.

Schrijf op hoeveel kilo u weegt. En schrijf op hoe lang u bent, in meters. Uw BMI is uw gewicht gedeeld door het kwadraat van uw lengte. Een voorbeeld: Marco weegt 83 kilo en is 1,80 meter lang. Zijn BMI is  $83 : (1,80 \times 1,80) = 25,6$ . Marco is dus iets te zwaar.

U heeft met uw zorgverlener bij stap 2 bepaald welke meetwaarden kans geven op problemen. Het is belangrijk dat u zelf probeert daarin zoveel mogelijk te verbeteren.

Bij deze stap maakt u daarvoor een plan. Bespreek het plan met uw zorgverlener en schrijf het op bladzijde 15. Spreek af wanneer u weer bij uw zorgverlener terugkomt om te bespreken hoe het gaat met uw plan.

**Uw persoonlijke doel**

Voordat u een plan maakt, probeert u antwoord te geven op de volgende vraag:

Ik wil graag \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, maar mijn diabetes staat mij hierbij in de weg.

Wat vult u in de op stippelijntjes? Als antwoord kunt u denken aan bijvoorbeeld:

- minder medicijnen
- met mijn kleinkinderen actief zijn
- een mooie reis maken

Maak het uzelf niet te moeilijk. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat erom dat u opschrijft wat u belangrijk vindt. Wat u graag wilt bereiken, noemen we uw persoonlijke doel. Het plan dat u met uw zorgverlener maakt, helpt u om dat doel steeds een stapje dichterbij te brengen.

Heeft u meer plannen, dan heeft u daarvoor plaats op bladzijde 21 en 22.

Is het boekje vol, download dan nieuwe bladzijdes op [www.actieprogrammadiabetes.nl/zorgplan](http://www.actieprogrammadiabetes.nl/zorgplan).

**Tips bij het maken van een plan**

*Bespreek met uw zorgverlener wat een haalbaar plan is*

- Maak het niet te moeilijk voor u zelf.
- Schrijf op waarom u dit plan wilt uitvoeren.
- Maak uw plan concreet. 'Elke dag een kwartiertje wandelen' is duidelijker dan 'meer bewegen'.
- Maak een plan dat niet te lang duurt. Maak liever een plan voor een maand dan voor een half jaar.
- Wat u van plan bent, moet passen bij uw dagelijks leven. Als u lange werkdagen heeft, is het lastig om daarnaast ook nog een half uur per dag naar de sportschool te gaan. Misschien kunt u wel op de fiets naar uw werk?
- Bedenk wat u doet op moeilijke momenten. Is er iemand die u kan helpen?

**Aan de slag**

Ga nu aan de slag met uw plan. Dat kan soms best lastig zijn. Het is normaal als het even niet lukt om uw plan vol te houden. Geef niet zomaar op. Gun uzelf de tijd.

**Tips om het vol te houden**

- Vraag steun of advies. Bijvoorbeeld aan:
  - Uw zorgverleners.
  - Mensen in uw omgeving, bijvoorbeeld uw partner, familie, vrienden of collega's.
  - Andere diabetespatiënten. Bijvoorbeeld via [www.diabetesforum.nl](http://www.diabetesforum.nl).
  - Diabetesvereniging Nederland.
- Beloon uzelf. Geef uzelf af en toe een bloemetje of een klein cadeautje. Bijvoorbeeld als u na een moeilijke dag toch weer een week uw plan volhoudt.
- Denk aan het persoonlijke doel dat u invulde. Ook dat kan u motiveren om het vol te houden.

# Uw plan

Datum \_\_\_\_\_

Wat is uw plan? \_\_\_\_\_

Schrijf op wat u daarvoor gaat doen: \_\_\_\_\_

Tot wanneer? \_\_\_\_\_

Wat of wie heeft u daarbij nodig? \_\_\_\_\_

Andere aantekeningen bij dit plan \_\_\_\_\_

Wanneer spreekt u uw zorgverlener weer? Datum: \_\_\_\_\_

Heeft u gedaan wat u van plan was? \_\_\_\_\_

Hoe komt dat? \_\_\_\_\_

## Stap 4 U kijkt terug op wat u heeft gedaan

Als u weer terugkomt bij uw zorgverlener, kijkt u met hem terug op wat u heeft gedaan. In het overzicht van uw plan op de vorige bladzijdes kunt u dat alvast opschrijven. Neem uw zorgplan mee naar de afspraak.

Heeft u vragen aan uw zorgverlener? Schrijf ze op

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tips voor het gesprek met uw zorgverlener? Bespreek deze vragen:**

- Heeft u gedaan wat u van plan was?
- Waarom wel of waarom niet?
- Wat ging goed en wat kan beter?
- Welke hulp heeft u misschien nog nodig?



Extra invullijsten	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Rookt u? Niet roken is gezond.	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee
Hoeveel glazen alcoholische drank drinkt u per dag? Mannen niet meer dan 2 glazen. Vrouwen niet meer dan 1 glas.							
Hoeveel minuten beweegt u per dag? Meer dan 30 minuten is gezond.							

<i>Uw eigen metingen van glucose in uw bloed</i>	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Vingerprik 's ochtends voor het ontbijt (nuchtere glucose in uw bloed). Tussen 4 en 6 is gezond.							
Vingerprik 2 uur na een maaltijd (glucose in uw bloed). Lager dan 9 is gezond.							

<i>Metingen die uw zorgverlener doet</i>	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Bloeddruk. Bovendruk lager dan 140 is gezond.							
Glucosepeil van de laatste weken: HbA1c in uw bloed. Lager dan 53 is gezond.							
Cholesterol in uw bloed (LDL- cholesterol). Lager dan 2,5 is gezond.							
Eiwit in uw urine (albumine/kreatinine-ratio) Mannen: lager dan 2,5 is gezond. Vrouwen: lager dan 3,5 is gezond.							
Gewicht. Tussen ... en ... is gezond voor mij.							
Gewicht, vergeleken met uw lengte (BMI: body mass index). Lager dan 25 is gezond.							
Voeten							
Ogen							

Extra invullijsten	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Rookt u? Niet roken is gezond.	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee
Hoeveel glazen alcoholische drank drinkt u per dag? Mannen niet meer dan 2 glazen. Vrouwen niet meer dan 1 glas.							
Hoeveel minuten beweegt u per dag? Meer dan 30 minuten is gezond.							

<i>Uw eigen metingen van glucose in uw bloed</i>	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Vingerprik 's ochtends voor het ontbijt (nuchtere glucose in uw bloed). Tussen 4 en 6 is gezond.							
Vingerprik 2 uur na een maaltijd (glucose in uw bloed). Lager dan 9 is gezond.							

<i>Metingen die uw zorgverlener doet</i>	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
Bloeddruk. Bovendruk lager dan 140 is gezond.							
Glucosepeil van de laatste weken: HbA1c in uw bloed. Lager dan 53 is gezond.							
Cholesterol in uw bloed (LDL- cholesterol). Lager dan 2,5 is gezond.							
Eiwit in uw urine (albumine/kreatinine-ratio) Mannen: lager dan 2,5 is gezond. Vrouwen: lager dan 3,5 is gezond.							
Gewicht. Tussen ... en ... is gezond voor mij.							
Gewicht, vergeleken met uw lengte (BMI: body mass index). Lager dan 25 is gezond.							
Voeten							
Ogen							

<b>Extra invullijsten</b>	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....
Rookt u? Niet roken is gezond.	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee
Hoeveel glazen alcoholische drank drinkt u per dag? Mannen niet meer dan 2 glazen. Vrouwen niet meer dan 1 glas.							
Hoeveel minuten beweegt u per dag? Meer dan 30 minuten is gezond.							

<i>Uw eigen metingen van glucose in uw bloed</i>	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....
Vingerprik 's ochtends voor het ontbijt (nuchtere glucose in uw bloed). Tussen 4 en 6 is gezond.							
Vingerprik 2 uur na een maaltijd (glucose in uw bloed). Lager dan 9 is gezond.							

<i>Metingen die uw zorgverlener doet</i>	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....
Bloeddruk. Bovendruk lager dan 140 is gezond.							
Glucosepeil van de laatste weken: HbA1c in uw bloed. Lager dan 53 is gezond.							
Cholesterol in uw bloed (LDL- cholesterol). Lager dan 2,5 is gezond.							
Eiwit in uw urine (albumine/kreatinine-ratio) Mannen: lager dan 2,5 is gezond. Vrouwen: lager dan 3,5 is gezond.							
Gewicht. Tussen ... en ... is gezond voor mij.							
Gewicht, vergeleken met uw lengte (BMI: body mass index). Lager dan 25 is gezond.							
Voeten							
Ogen							

<b>Extra invullijsten</b>	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....
Rookt u? Niet roken is gezond.	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee	Ja/Nee
Hoeveel glazen alcoholische drank drinkt u per dag? Mannen niet meer dan 2 glazen. Vrouwen niet meer dan 1 glas.							
Hoeveel minuten beweegt u per dag? Meer dan 30 minuten is gezond.							

<i>Uw eigen metingen van glucose in uw bloed</i>	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....
Vingerprik 's ochtends voor het ontbijt (nuchtere glucose in uw bloed). Tussen 4 en 6 is gezond.							
Vingerprik 2 uur na een maaltijd (glucose in uw bloed). Lager dan 9 is gezond.							

<i>Metingen die uw zorgverlener doet</i>	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....	<b>Datum</b> .....
Bloeddruk. Bovendruk lager dan 140 is gezond.							
Glucosepeil van de laatste weken: HbA1c in uw bloed. Lager dan 53 is gezond.							
Cholesterol in uw bloed (LDL- cholesterol). Lager dan 2,5 is gezond.							
Eiwit in uw urine (albumine/kreatinine-ratio) Mannen: lager dan 2,5 is gezond. Vrouwen: lager dan 3,5 is gezond.							
Gewicht. Tussen ... en ... is gezond voor mij.							
Gewicht, vergeleken met uw lengte (BMI: body mass index). Lager dan 25 is gezond.							
Voeten							
Ogen							

## Uw plan (extra)

Datum \_\_\_\_\_

Wat is uw plan? \_\_\_\_\_

Schrijf op wat u daarvoor gaat doen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tot wanneer? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat of wie heeft u daarbij nodig? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Andere aantekeningen bij dit plan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wanneer spreekt u uw zorgverlener weer? Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heeft u gedaan wat u van plan was? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoe komt dat? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Uw plan (extra)

Datum \_\_\_\_\_

Wat is uw plan? \_\_\_\_\_

Schrijf op wat u daarvoor gaat doen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tot wanneer? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat of wie heeft u daarbij nodig? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Andere aantekeningen bij dit plan \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wanneer spreekt u uw zorgverlener weer? Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heeft u gedaan wat u van plan was? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoe komt dat? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Alle adressen en telefoonnummers

## Als ik vragen heb of ik heb advies nodig, dan neem ik contact op met:

Naam \_\_\_\_\_

Functie \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

Wanneer bereikbaar \_\_\_\_\_

## of ik neem contact op met:

Naam \_\_\_\_\_

Functie \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

Wanneer bereikbaar \_\_\_\_\_

## Huisarts

Naam \_\_\_\_\_

Functie \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

Wanneer bereikbaar \_\_\_\_\_

## Praktijkondersteuner / diabetesverpleegkundige / assistente

Naam \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

Wanneer bereikbaar \_\_\_\_\_

## Internist

Naam \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

## Diëtist

Naam \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

## Apotheker

Naam \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

## Fysiotherapeut

Naam \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

## Andere zorgverlener

Naam \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_



Diabetesvereniging Nederland (DVN) strijdt voor goede zorg en een beter leven voor iedereen met diabetes. Als u diabetes heeft, doet u er goed aan lid te worden. U heeft dan toegang tot alle informatie die u nodig heeft. U kunt meedoen aan allerlei activiteiten en krijgt volop voordelen. Hoe meer leden DVN heeft, hoe beter DVN zich voor u kan inzetten. Als lid van DVN krijgt u:

- het magazine Diabc, over voluit leven met diabetes
- korting op hulpmiddelen in DVN winkel
- spaarpunten die u kunt inwisselen voor mooie cadeaus via DVN puntenplein
- de Diabetes Zorgwijzer
- korting op (zorg)verzekeringen
- deskundige hulp via de Diabeteslijn

Aanmelden kan via [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl) of via de DVN Klantenservice: 033 463 05 66 of [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl).



Vilans is hét onafhankelijke kenniscentrum voor langdurende zorg. Samen met zorgprofessionals helpen we de langdurende zorg verbeteren. Zo bereiken we meer kwaliteit van leven voor mensen die deze zorg nodig hebben. Vilans is er voor de zorg voor chronisch zieken, ouderenzorg, thuiszorg en gehandicaptenzorg.

Kijk voor meer informatie op [www.vilans.nl/zelfmanagement](http://www.vilans.nl/zelfmanagement).



Het Nationaal Actieprogramma Diabetes (NAD, 2009 -2013) is een vier jaar durende bundeling van acties en initiatieven om de groei van diabetes in Nederland te beperken. De Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) voerde het actieprogramma uit, in opdracht van de overheid. De NDF zet zich in voor een betere kwaliteit van zorg en leven voor mensen met (pre-)diabetes en treedt op als vertegenwoordiger van het diabetesveld naar de overheid, media en andere partijen. Meer informatie via [www.diabetesfederatie.nl](http://www.diabetesfederatie.nl), [www.actieprogrammadiabetes.nl](http://www.actieprogrammadiabetes.nl).

De NDF Zorgstandaard is te raadplegen via [www.zorgstandaarddiabetes.nl](http://www.zorgstandaarddiabetes.nl)