

Zelfhulp: Houd de regie over je eigen zorg

Een goed overzicht van je gezondheid kan je helpen om grip te houden op je situatie. Maak daarom een persoonlijk gezondheidsdossier. Dit kun je bijhouden in een map, digitaal bestand of via een app.

Wat kun je hierin opnemen?

- **Overzicht van je diagnose en behandelingen**
Noteer je diagnose (type kanker; hoog of laaggradig), de behandelingen die je hebt gehad (datum en type van operatie en behandeling), welke organen eventueel (deels) zijn verwijderd of aangedaan en wat de mogelijke gevolgen zijn. Vraag het aan de arts of verpleegkundig specialist.
- **Contactgegevens van zorgverleners**
Handig om snel de juiste mensen te bereiken.
- **Controle-afspraken en nazorg**
PMP is lastig te voorspellen. De frequentie van controles loopt uiteen per patiënt en in welke fase je bent. Bespreek samen met de arts wat voor jou het beste is.
- **Risico's en late gevolgen**
Denk aan de gevolgen van verwijderde organen of langdurige klachten. Een voedingsdagboek kan bijvoorbeeld helpen bij eetproblemen.
- **Leefstijladviezen**
Adviezen over voeding, beweging, slaap en eventueel aanvullende vaccinaties of supplementen.
- **Psychosociale ondersteuning**
Noteer welke hulp, boeken, apps of trainingen je gebruikt of wilt proberen.
- **Werk en dagelijks leven**
Houd afspraken bij met je bedrijfsarts en noteer belangrijke zaken over je werk, school of financiën.

Medicatieoverzicht

In het dagelijks leven is het slim om een lijstje bij je te dragen met belangrijke medische informatie. Dit is extra belangrijk als je onderweg bent of op reis gaat.

Wat zet je op zo'n lijstje?

- Welke medicijnen je gebruikt, hoe vaak je die gebruikt en de hoeveelheid (gram).
- Waar je allergisch of overgevoelig voor bent (vermeld zowel de merknaam als de werkzame stof).
- Welke vaccinaties je hebt gehad.
- Welke hulpmiddelen je gebruikt, bijvoorbeeld voor de verzorging van een stoma. Noteer hierbij de productnaam, het merk, de fabrikant en het productnummer. Zo kun je in noodgevallen snel vinden wat je nodig hebt.
- Bijzondere aandachtspunten waar zorgverleners rekening mee moeten houden.

Ga je reizen? Vraag dan een **medisch paspoort** aan bij de apotheek. Dit is een officieel document waarin je medische gegevens staan, handig en soms verplicht bij grenscontroles of als je bepaalde medicijnen bij je hebt. Ga je reizen met medicijnen die vallen onder de Nederlandse Opiumwet (zoals morfine of fentanyl en pammetjes) dan heb je een verklaring nodig die je moet laten tekenen door de huis(arts) en soms moet laten afstempelen bij het CAK of de ambassade. Vraag dit dus tijdig aan. Op de site van de rijksoverheid vind je meer informatie [Wat heb ik nodig als ik mijn medicijnen meeneem op reis? | Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/medicijnen-en-planten/wat-heb-ik-nodig-als-ik-mijn-medicijnen-meeneem-op-reis)