



HEALTHY 03

Chronische Ziekten

Hoe het is om te leven met een chronische ziekte; enkele risicofactoren, en wat je kunt doen om ze te voorkomen.

[Start cursus >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





HEALTHY **MODULE 3**

Chronische Ziekten

In deze module leer je over enkele chronische ziekten, inclusief bijbehorende risicofactoren en hoe je ze kunt voorkomen. Bovendien krijg je enkele tips over hoe je met een chronische ziekte kunt leven en een vriend of familielid met een chronische aandoening kunt helpen. Ook leer je rekening te houden met de begeleiding van huisartsen.

Wat je leert in dit hoofdstuk

- 1 Wat een chronische ziekte is.
- 2 Enkele symptomen en risicofactoren van chronische ziekten.
- 3 Hoe verschillende chronische ziekten te voorkomen.
- 4 Tips over hoe om te gaan met een chronische ziekte.
- 5 Tips over hoe te zorgen voor iemand met een chronische ziekte.



Hoofdstukken in deze module

- 1 Wat is een chronische ziekte?

- 2 Leven met een chronische ziekte

- 3 Zorgen voor iemand met een chronische ziekte



HEALTHY

MODULE 3

HOOFDSTUK 1

Wat is een chronische ziekte?

In dit hoofdstuk leer je over een aantal chronische ziekten, waaronder risicofactoren en hoe je ze kunt voorkomen. Bovendien krijg je tips over hoe je met een chronische ziekte kunt leven en hoe je een vriend of familielid met een chronische ziekte kunt helpen.

Wat je leert in dit hoofdstuk

- 1 Wat chronische ziekten zijn.
- 2 Hartziekten en preventie.
- 3 Kanker en preventie.
- 4 Chronische ademhalingsziekten en preventie.
- 5 Diabetes en preventie.
- 6 Klinische depressie en preventie.



Wat is een chronische ziekte?

Het is een medische aandoening waarbij de meeste gevallen niet kunnen worden genezen, maar alleen onder controle kunnen worden gehouden. Ze zijn vaak levenslang en kunnen een impact hebben op de levenskwaliteit.

Het kan verschillende fysieke, mentale en sociale gevolgen hebben die niet alleen de patiënten raken, maar ook hun familieleden, vrienden en verzorgers.





Ontmoet António

António woont met zijn vriendin in een modern appartement in een stedelijke omgeving.

Hij is journalist en werkt momenteel vanuit huis.

Hij heeft enkele gezondheidsproblemen - diabetes en hoge bloeddruk - en is van plan zijn levensstijl te veranderen, met name zijn eetgewoonten.

António heeft diabetes, een chronische ziekte. In dit hoofdstuk leren we meer over diabetes en andere chronische ziekten. Laten we gaan!

Op de volgende dia kom je meer te weten over António's levensstijl.



António's levensstijl



Positief

- António heeft diabetes en hoge bloeddruk en hij is gemotiveerd om zijn dieet te verbeteren
- António blijft graag actief en neemt deel aan de gemeenschap



Negatief

- Hij heeft moeite met praten over zijn gezondheidsklachten en behoeften
- Hij eet niet evenwichtig en onregelmatig





Wist je dat?

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zijn chronische ziekten wereldwijd de belangrijkste oorzaak van overlijden en lichamelijke beperkingen, waarvan hart- en vaatziekten de belangrijkste zijn.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODULE 3** **Hoofdstuk 1** Wat is een chronische ziekte?

Selecteer na het lezen van de beschrijving enkele ziekten die volgens jou chronisch zijn?

- Klinische depressie
- Kanker
- Tuberculose
- Longontsteking
- Diabetes
- Cholera

Voorbeelden van chronische ziekten

1

Hartziekten

2

Kanker

3

Chronische ademhalingsziekten

4

Diabetes

5

Klinische depressie

6

Beroerte



Wist je dat?

Hartziekten, beroertes, kanker, chronische ademhalingsziekten en diabetes zijn met 77% van de totale ziektelast en 86% van alle sterfgevallen verreweg de belangrijkste doodsoorzaak in Europa.

Hartziekten

Ziekten van dit type tasten je hart aan en zijn divers, waaronder:

- Hartritmestoornissen (ritmestoornissen)
- Hartafwijkingen waarmee je geboren wordt (aangeboren hartafwijkingen)
- Ziekte van de hartklep
- Ziekte van de hartspier
- Hartontsteking (deze kan behandeld worden, maar hangt af van de oorzaak en de ernst van de symptomen)





Risicofactoren

Er zijn verschillende soorten risicofactoren. Sommige kunnen niet worden beïnvloed, zoals geslacht, leeftijd en de voorgeschiedenis van hartziekten in de familie. Aan de andere kant zijn er risicofactoren die onder controle kunnen worden gehouden!

Laten we ze leren kennen!

Een aantal beheersbare risicofactoren



Ongezonde voeding

Een dieet met veel verzadigd vet verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Leer meer over gezonder eten in de module **GEZOND 02: Leefstijl en therapie.**



Lichamelijke inactiviteit

Volgens de World Heart Federation vermindert wekelijks meer dan 2,5 uur matige lichaamsbeweging uw risico op coronaire hartziekten met ongeveer 30%. Meer informatie in de module **GEZOND 02: Leefstijl en therapie.**



Stress

Stress kan het bloed- en zenuwstelsel veranderen, wat negatieve gevolgen kan hebben voor de gezondheid van je hart. Leer enkele eenvoudige manieren om stress te verminderen in de module **GEZOND 01: Basisinformatie over gezondheid en welzijn.**



Roken

Volgens de World Heart Federation verhoogt roken het risico op hart- en vaatziekten met 100%. Een goede reden om te stoppen met roken, toch?



Preventie

Verschillende soorten hartziekten kunnen worden voorkomen of zelfs behandeld met gezonde leefstijlkeuzes, waaronder lichaamsbeweging en een evenwichtige voeding. Leer hier meer over in module GEZOND 02: Leefstijl en therapie

Symptomen

Afhankelijk van de ziekte kunnen verschillende symptomen optreden, maar hier zijn enkele symptomen waar je op moet letten en contact over moet opnemen met een arts:



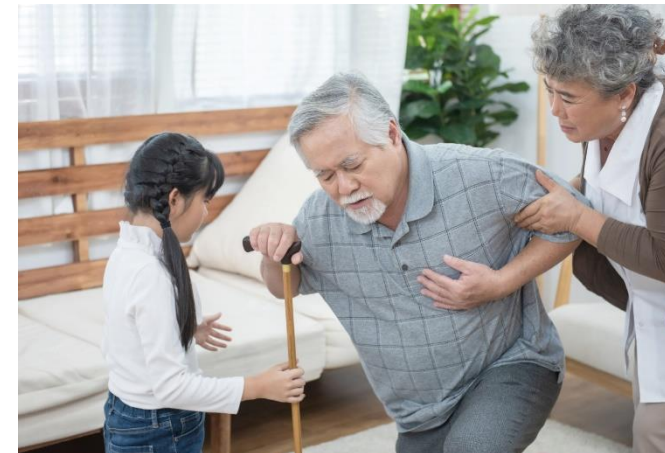
Pijn op de borst

De pijn op de borst kan aanvoelen als een drukkend gevoel op het borstbeen en zich uitbreiden naar de kaak, de linkerarm of de rug.



Kortademigheid

Het kan voelen alsof je net hebt gesport, zoals een paar trappen oplopen of een aerobicsles volgen, maar je hebt niet gesport.



Flauwvallen

Soms voel je je licht in het hoofd, duizelig, zwak of misselijk voordat je flauwvalt.

Hoe omgaan met hartaandoeningen

Misschien ben je geboren met een hartziekte, of is de diagnose op latere leeftijd gesteld, of moet je iemand ondersteunen die een hartziekte heeft. Iedereen is anders en moet verschillende behandelingen volgen. Wat voor de één werkt, werkt misschien niet voor de ander. Het is heel belangrijk om je gezondheid regelmatig te laten controleren en je medisch team te vragen welke veranderingen je moet doorvoeren. Schrijf bovendien je symptomen op, zodat ze gedetailleerde informatie hebben. In de volgende dia geven we je enkele suggesties over wat je aan je medisch team kunt vragen. Laten we dit doen!



Suggesties voor vragen

Wat zijn de vermoedelijke oorzaken van mijn aandoening?

Welk voedsel moet ik eten of vermijden?

Zijn er andere mogelijke oorzaken voor mijn chronische ziekte?

Hoeveel en welk type lichaamsbeweging stelt u voor?

Welke onderzoeken en regelmatige controles heb ik nodig? En hoe regelmatig?

Ik heb andere gezondheidsproblemen. Hoe ga ik daarmee om?

Wat is de beste behandeling voor mij?

Zijn er beperkingen die ik moet volgen?

Zijn er andere alternatieven voor de primaire behandeling die u voorstelt?

Zijn er brochures of andere materialen die ik kan krijgen? Welke websites beveelt u aan?

Moet ik naar een gespecialiseerde professional?

Activiteit 1

António is van plan zijn levensstijl te veranderen, bijvoorbeeld door evenwichtiger te eten. Tegelijkertijd heeft hij gemerkt dat mensen in zijn gemeenschap geen gezonde levensstijl hebben en hij is bereid actie te ondernemen en het bewustzijn over de risicofactoren te vergroten!

Hij heeft gehoord over Wereld Hart Dag, een jaarlijks evenement dat elke 29 september plaatsvindt en bedoeld is om het publiek bewuster te maken van hart- en vaatziekten, inclusief de preventie ervan en de wereldwijde impact ervan. Ga naar de volgende dia en zie een voorbeeld van een poster voor Wereld Hart Dag!



Wereld Hart Dag, 29 september

Je kunt eenvoudige en gratis tools gebruiken, zoals "Paint" of "Canva" om een flyer of een poster te maken. In Canva kun je leuke lay-outs vinden waarin je alleen de informatie en afbeeldingen hoeft toe te voegen. Er zijn websites met gratis afbeeldingen, zoals Freepik, Centre for Ageing Better en Unsplash. Of pak een karton en wat krijtjes!

Het is aan jou om te beslissen welke optie het beste bij je past! Houd het simpel, je hoeft geen ontwerper te zijn om met deze tools te experimenteren! Vergeet niet dat je dit ook kunt doen voor je eigen gemeenschap als je dat nodig vindt.

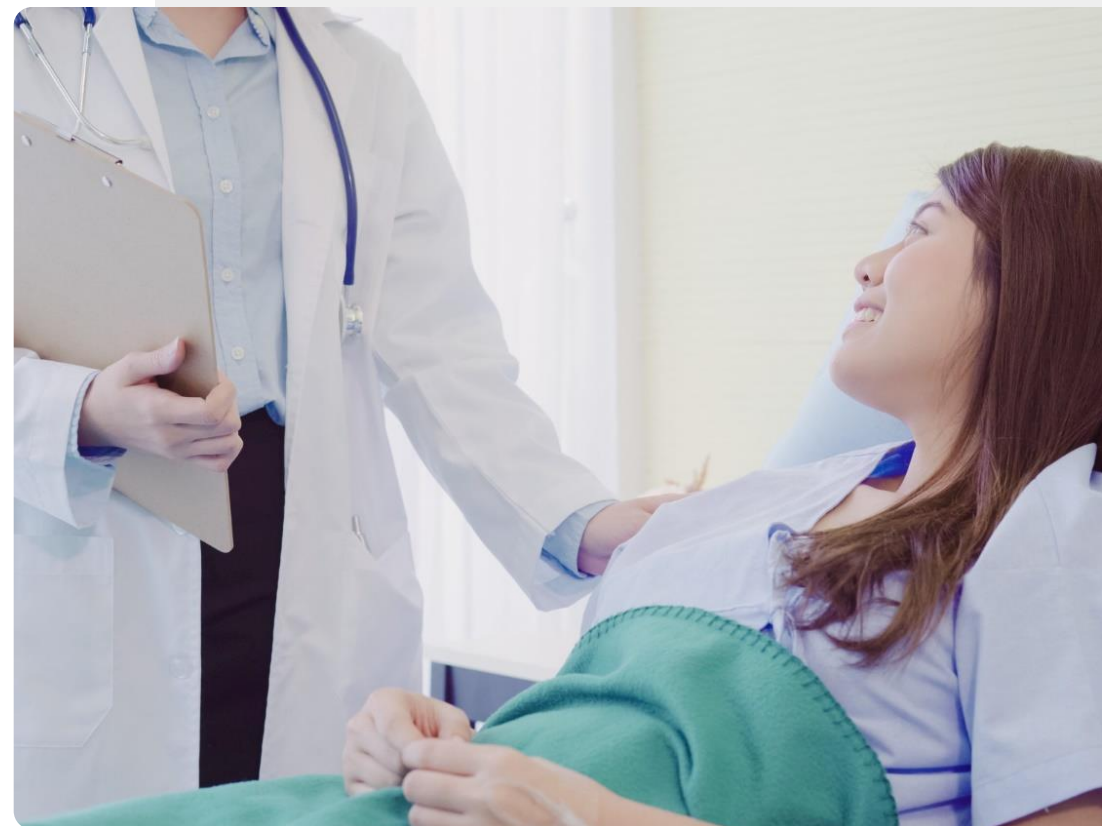
Ga je gang, kies een risicofactor naar keuze en maak je eigen poster. Delen is geven!



Kanker

Kanker is een ziekte die ontstaat wanneer kankercellen in een bepaald deel van het lichaam ongecontroleerd groeien en zich voortplanten. Ze kunnen omliggend gezond weefsel, waaronder organen, binnendringen en vernietigen.

Er zijn meer dan 200 verschillende soorten kanker, zoals borstkanker en longkanker, en elke soort wordt op een bepaalde manier gediagnosticeerd en behandeld.



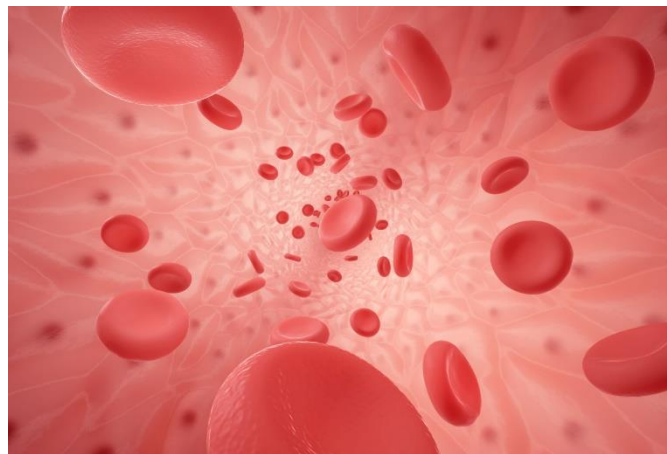
Symptomen van kanker

Je moet letten op veranderingen in het normale functioneren van je lichaam en/of ongewone en onverklaarbare symptomen, hoewel dit niet hoeft te betekenen dat je kanker hebt. Je moet dit met je arts overleggen. De symptomen omvatten:



Een knobbel of moedervlek die plotseling op je lichaam verschijnt

Leer je lichaam kennen en let op als je knobbels of moedervlekken ziet die verschijnen of bestaande die van kleur veranderen, groter worden of van textuur veranderen.



Onverklaarbare bloeding

Als je bloed ziet op ongewone plaatsen of op onverwachte momenten, bijvoorbeeld in je urine, braaksel of tussen de menstruatiecyclus door. Ook als je bloed ziet als je hoest.



Veranderingen in uw stoelgang

Als je diarree of constipatie hebt zonder duidelijke reden, bloed in je poep, het gevoel dat je je darmen niet volledig hebt gelegegd nadat je naar het toilet bent geweest en/of pijn in je maag of ruggang (anus).



Preventie

De preventietips voor kanker zijn dezelfde als voor de preventie van beroertes en hartziekten: evenwichtig eten, bewegen, niet roken en het gebruik van alcohol beperken. Er is echter nog een specifieke tip om rekening mee te houden: Voorzichtig zijn met zonnen. In de zon gaan is belangrijk, maar je moet wel maatregelen nemen.

Laten we daar meer over leren!

Voorzichtig in de zon



Armen en benen

Houd indien mogelijk je armen en benen bedekt door tops en broeken met lange mouwen te dragen.



Zonnecrème

Gebruik een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor (SPF) van minstens 30, die beschermt tegen UVA en UVB.



Hoed

Draag een grote hoed om uw gezicht en nek te beschermen.





Koelste tijd

Blijf uit de zon tijdens het heetste deel van de dag. Dit is meestal tussen 11 en 15 uur.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 3** **Hoofdstuk 1** Wat is een chronische ziekte?

Laten we een quiz doen!

Het is een prachtige zonnige dag buiten, dus neemt António zijn vriendin en familie mee naar het strand om samen tijd door te brengen. Laten we António helpen en de stellingen controleren die hij moet volgen!

- Smeer op armen en benen zonnebrandcrème met een beschermingsfactor van meer dan 30 SPF.
- Neem een zonnecrème mee met een lage beschermingsfactor
- Neem een breedgerande hoed mee voor zijn vader
- Smeer zonnebrandcrème van meer dan 30 SPF in op zijn nek
- Draag geen breedgerande hoed
- Draag een shirt met lange mouwen
- Ga om 13.00 uur in de zon zitten
- Ga na 15.00 uur in de zon zitten

Behandeling

Kanker kan vaak worden bestreden met een behandeling, wat betekent dat de kanker hetzelfde kan blijven (niet meer kankercellen produceren) of kan verdwijnen. Er zijn verschillende behandelingen voor kanker, bijvoorbeeld chemotherapie, radiotherapie of chirurgie. Een patiënt kan slechts één behandeling ondergaan of een combinatie daarvan, en er kunnen meerdere behandelingen zijn. Kiezen wat te doen kan een stressvolle en verwarrende situatie zijn, maar de arts is er om te helpen, te zeggen wat de beste behandeling is en alle vragen te beantwoorden die je hebt.

Je vindt enkele vragen om te stellen in de volgende dia's!



Suggesties voor vragen

Behandeling

- Wat zijn de manieren om mijn type en stadium van kanker te behandelen?
- Wat zijn de voordelen en risico's van elk van deze behandelingen?
- Welke behandeling is volgens u het beste voor mij en waarom?
- Wanneer moet ik met de behandeling beginnen?
- Moet ik voor de behandeling in het ziekenhuis blijven? Zo ja, hoe lang?
- Hoe weten we of de behandeling werkt?

Bijwerkingen

- Wat zijn de mogelijke bijwerkingen van de behandeling?
- Welke bijwerkingen kunnen optreden tijdens of tussen mijn behandelingssessies?
- Zijn er bijwerkingen waarover ik u meteen moet bellen?
- Zijn er blijvende effecten van de behandeling?
- Zal deze behandeling mijn vermogen om kinderen te krijgen beïnvloeden?
- Hoe kan ik bijwerkingen voorkomen of behandelen?

Anders

- Moet ik u vertellen over de medicijnen die ik nu gebruik?
- Moet ik u vertellen over de voedingssupplementen die ik gebruik?
- Kunnen medicijnen of supplementen de werking van de kankerbehandeling veranderen?
- Heb ik specialist(en) nodig voor mijn kankerbehandeling?

Chronische ademhalingsziekten

Dit zijn chronische ziekten van de luchtwegen en andere structuren van de longen, waaronder astma en ademhalingsallergieën.

Astma wordt gekenmerkt door terugkerende aanvallen van ademnood en piepende ademhaling. De ernst en de frequentie hangen af van de individuele kenmerken. Bij sommige mensen wordt het erger bij lichamelijke activiteit of 's nachts.





Risico factoren

We hebben het gehad over roken, dat een belangrijke factor is die leidt tot chronische aandoeningen van de luchtwegen.

Maar er zijn nog andere factoren, zoals luchtvervuiling buiten- en binnenshuis.

Laten we er meer over leren!

Luchtvervuiling door huishoudens

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie koken ongeveer 3 miljard mensen nog steeds met vaste brandstoffen, zoals hout, kolen en kerosine in open haarden en slecht werkende fornuizen. Deze manieren van koken zijn schadelijk voor de gezondheid en een goede luchtkwaliteit, omdat ze brandstoffen en technologieën gebruiken die hoge niveaus van huishoudelijke luchtvervuiling veroorzaken. Dit komt door verontreinigende stoffen.

Bovendien kan blootstelling aan vocht en schimmel (biologische vervuilers) en chemische giftige stoffen schadelijk zijn.

Laten we leren hoe we de luchtkwaliteit in huis kunnen verbeteren!



De luchtkwaliteit verbeteren

1**2****3**

Houd het binnen schoon

Een goede hygiëne binnenshuis is essentieel om de luchtkwaliteit te verbeteren. Zorg ervoor dat je huidschilfers van huisdieren, schimmel en stof goed reinigt. Vergeet de tapijten niet die minstens eenmaal per week moeten worden gestofzuigd! Het beddengoed moet regelmatig worden gewassen.

Het proces

1

2

3



Ververs de lucht

Zet de ramen regelmatig open om frisse lucht binnen te laten. Hoewel het in koude maanden moeilijk kan zijn, probeer de ramen minstens twee keer per dag een paar minuten open te zetten!

Het proces

1

2

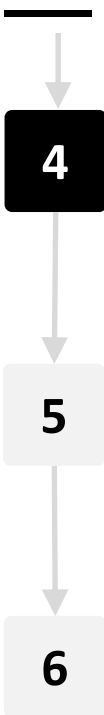
3



Vervang de filter van uw airconditioning

Als je een airco-systeem hebt, moet je de filters regelmatig vervangen. Ze filteren bepaalde luchtverontreinigende stoffen, maar als je ze niet vervangt, raken ze vol en doen ze hun werk niet goed.

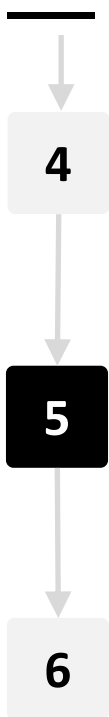
Het proces



Gebruik de afzuiger in de keuken

Zoals we al eerder zeiden, komen veel luchtverontreinigende stoffen binnenshuis uit de keuken, vooral bij het koken. Zet dus de afzuiger in de keuken aan of open een raam wanneer u kookt.

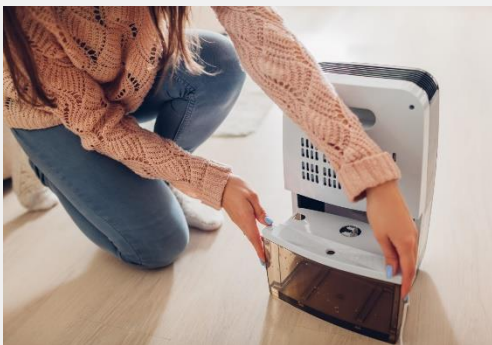
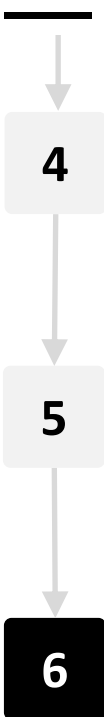
Het proces



Plaats een grote vloermat bij de deur

Mensen brengen via hun schoenen veel schadelijk vuil in huis. Een deurmat bij de deur vermindert de hoeveelheid vuil en andere verontreinigende stoffen die het huis binnenkomen.

Het proces



Koop een luchtontvochtiger

Vocht kan leiden tot schimmel en vocht, waarvan we hebben gezien dat ze schadelijk zijn voor de gezondheid. Een ontvochtiger kan het vocht in de lucht verminderen en daardoor de schimmelgroei verminderen. Overweeg het, dit is afhankelijk van de weersomstandigheden in je eigen land.

Opmerking: houd er rekening mee dat in moderne huizen de lucht bijvoorbeeld te droog kan zijn. Dit kan ook irriterend zijn voor astma, waardoor de behoefte aan bevochtiging in plaats van ontvochtiging kan ontstaan.

Luchtvervuiling in de buitenlucht

Nadat we hebben geleerd wat je kunt doen om luchtvervuiling binnenshuis te voorkomen, gaan we het hebben over wat je kunt doen om je te beschermen tegen luchtvervuiling buitenshuis. Die is wat ingewikkelder te beheersen dan luchtvervuiling binnenshuis, maar er zijn een paar dingen waar je rekening mee moet houden!



Sport in gebieden met weinig verontreiniging

Vermijd lichaamsbeweging in groene gebieden met veel vervuiling, bijvoorbeeld in de buurt van gebieden met veel verkeer. Een goede oplossing is bewegen in de natuur waar geen voertuigen zijn.



Verbranden

Verbrand geen hout of afval. Het verbranden van hout en afval is een van de grootste bronnen van luchtvervuiling.



Verminder het autorijden

Verminder zoveel mogelijk het autorijden. Alternatieven zijn carpoolen en gebruik maken van het openbaar vervoer. Als je het autorijden niet kunt verminderen, kies dan de minder drukke routes.

Behandeling en management

Er zijn verschillende manieren waarop je een chronische ademhalingsziekten kunt aanpakken, zoals medicijnen, inhalatoren en longtherapieën. Je moet altijd met je arts overleggen wat voor jou het beste is, maar hier zijn er enkele die een verschil kunnen maken!



Je ademhaling verbeteren

Het leren van nieuwe ademhalingstechnieken kan je helpen meer lucht in en uit de longen te krijgen, waardoor kortademigheid afneemt. Bijvoorbeeld de middenrifademhaling: adem langzaam en diep in door je neus. Duw tijdens het inademen je buik naar buiten.



Stop met roken

We hebben het er in deze module al eerder over gehad en besproken hoe schadelijk het is. Chronische ademhalingsziekten en roken is een gevaarlijke combinatie. Roken zorgt ervoor dat de aandoening snel verergert.



Vaccinaties

Als je een chronische ademhalingsziekte hebt, is er een verhoogde kans op longinfecties. Het is dus van cruciaal belang dat je de aanbevolen vaccins krijgt.



Diabetes

Deze chronische en levenslange ziekte veroorzaakt een te hoge bloedsuikerspiegel.

Er zijn 2 hoofdtypen diabetes:

- Diabetes type 1, waarbij het immuunsysteem van het lichaam de cellen die insuline produceren aanvalt en vernietigt
- Diabetes type 2, waarbij het lichaam niet genoeg insuline produceert, of waarbij de lichaamscellen niet reageren op insuline.

Insuline is een hormoon dat de hoeveelheid glucose in het bloed regelt.





Zwangerschapsdiabetes

Tijdens de zwangerschap zijn bij sommige vrouwen de bloedsuikerwaarden zo hoog dat zij niet genoeg insuline kunnen produceren om deze te onderdrukken, omdat het lichaam gericht is op het voldoen aan andere specifieke behoeften van de zwangerschap.

Dit wordt zwangerschapsdiabetes genoemd.



Pre-diabetes

Veel mensen hebben een bloedsuikerspiegel boven de normale drempel, maar niet hoog genoeg om de diagnose diabetes te krijgen. Dit wordt pre-diabetes genoemd.

Dit verhoogt het risico om diabetes te ontwikkelen. In deze gevallen is het belangrijk om te controleren en preventief te handelen. Als het niet wordt behandeld, kan het steeds erger worden.

Symptomen van diabetes

Hier zijn enkele symptomen waarop je moet letten en als je ze krijgt, moet je naar een dokter gaan om de situatie te bekijken!



Heel veel dorst hebben

Heb je meer dorst dan normaal? Als je water drinkt, blijf je dan dorst houden?



Vaker plassen dan normaal

Vooral in de nacht!



Je erg moe voelen

Voel je je meer dan gewoonlijk moe en rusteloos?

Symptomen van diabetes



Verlies van gewicht en spiermassa

Ben je onlangs zonder duidelijke reden afgevallen in gewicht of spiermassa?



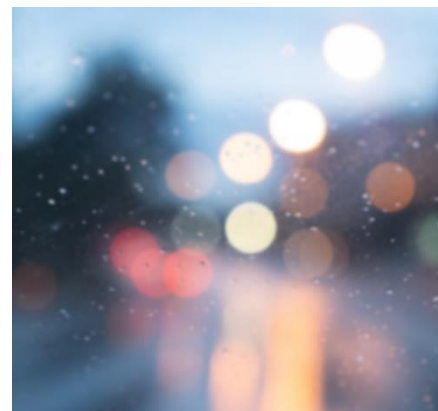
Jeuk rond je vagina of penis

Heb je last van jeuk in dat gebied?



Wondjes die langzaam genezen

Heb je gemerkt dat je snijwonden en/of wonden langer duren om te genezen?



Wazig zien

Neem contact op met je oogarts, want dit kan aan veel dingen liggen!

Preventie

Helaas zijn er geen veranderingen in levensstijl mogelijk om het risico op diabetes type 1 te verlagen. Voor diabetes type 2 zijn er echter een paar dingen die je kunt doen om het te beheersen, laten we het leren!



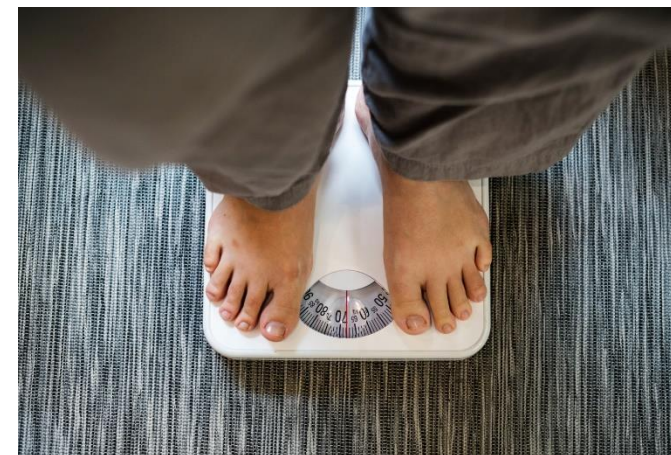
Gebalanceerd dieet

In je dieet moet je suiker, vet en zout tot een minimum beperken en gevarieerd eten. Sla geen maaltijden over en eet elke dag ontbijt, lunch en diner.



Bewegen

Bewegen verlaagt uw bloedsuikerspiegel. Je moet ongeveer 2,5 uur per week bewegen. En dat kan eenvoudig zijn, zoals tuinieren! Leer hier meer over in onze module **GEZOND 02: Leefstijl en Therapie!**



Afvallen

Afvallen (als je overgewicht hebt) zal het voor je lichaam gemakkelijker maken om je bloedsuikerspiegel te verlagen. Raadpleeg echter je arts en een voedingsdeskundige voordat je dit soort veranderingen doorvoert!



Behandeling

Om de diabetes onder controle te houden moet je misschien medicijnen nemen.

Bij diabetes type 1 kunnen bovendien insuline-injecties nodig zijn. Dit moet door de arts worden voorgeschreven. Je mag nooit zelfmedicatie gebruiken.



Diabetisch oogonderzoek

Dit is een test om oogproblemen als gevolg van diabetes, die diabetische netvliesontsteking worden genoemd, te controleren. Als de diagnose niet vroegtijdig wordt gesteld, kan dit leiden tot gezichtsverlies.

Deze test kan problemen opsporen voordat ze zich voordoen en is heel eenvoudig! Als je diabetes hebt, moet je elk jaar een oogscreening ondergaan.

Hier zijn enkele vragen die je aan je arts kunt stellen!

Moet ik mijn bloedsuikerspiegel thuis controleren met een glucosemeter? Hoe vaak moet ik ze controleren?

Hoe hoog zou mijn bloedsuikerspiegel moeten zijn?

Wat zijn de waarschuwingssignalen of symptomen dat mijn bloedsuikerspiegel te hoog is? Wat moet ik doen als mijn bloedsuikerspiegel te hoog is?

Wat zijn de waarschuwingssignalen of symptomen dat mijn bloedsuikers te laag zijn? En wat moet ik doen als dat gebeurt?

Wat moet ik veranderen in mijn levensstijl en dieet?

Wat zijn de bijwerkingen van mijn medicijnen? (en insuline als je die neemt)

Zal ik altijd medicijnen en/of insuline nodig hebben? Hoe weet u dat deze medicijnen de beste behandeling voor mij zijn?



Wat zijn de langetermijneffecten van diabetes en hoe kan ik die voorkomen?

Hoe kunnen andere ziekten van invloed zijn als ik ook diabetes heb?

Hoe vaak moet ik naar de dokter?

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 3** **Hoofdstuk 1** Wat is een chronische ziekte?

Laten we António helpen!
Zoals jullie weten heeft António diabetes. Hij heeft wat twijfels over het omgaan met deze chronische ziekte. Kunnen jullie hem helpen? Kies welke acties António volgens jou moet doen!

- Eet altijd een ontbijt.
- Ga elke dag wandelen.
- Sla maaltijden over.
- Een dieet hebben met veel vet en zout.
- Neem de door de arts voorgeschreven medicijnen.
- Doe geen lichamelijke oefeningen.
- Minder dan 2,5 uur per week sporten.
- Mist zijn jaarlijkse diabetische oogmeting.

Klinische depressie

In tegenstelling tot andere ziekten die je net hebt geleerd en die lichamelijk zijn, is klinische depressie een psychische ziekte. Dit wordt gekenmerkt door perioden van neerslachtigheid en ongelukkig zijn gedurende weken of maanden, niet slechts een paar dagen. Depressie varieert van milde, tijdelijke episodes tot ernstige, aanhoudende depressies. De ernstigste is de klinische depressie. Voor diagnose en interventie is een eerste evaluatie door een klinisch psycholoog of psychiater belangrijk.

Depressie is geen teken van zwakte, het is een echte gezondheidsaandoening, laten we er meer over leren!



Symptomen van depressie

De symptomen zijn complex en verschillen sterk van persoon tot persoon. De symptomen kunnen weken of maanden aanhouden en je werk, sociale en persoonlijke leven verstoren. De lijst van symptomen is erg lang, laten we er een paar leren kennen!



Psychologische symptomen

Continu een slecht humeur, zich hopeloos voelen, een laag zelfbeeld, zich prikkelbaar voelen ten opzichte van anderen, geen motivatie en zich angstig of bezorgd voelen. Suïcidale gedachten hebben of denken aan zelfbeschadiging.



Fysieke symptomen

Langzamer bewegen of spreken dan gewoonlijk, veranderingen in eetlust of gewicht, gebrek aan energie, constipatie, onverklaarbare pijnen en pijn, zoals hoofdpijn of maagpijn en veranderingen in de slaap, zoals moeilijk in slaap komen of te veel slapen.



Sociale symptomen

Je ontwijkt contact met vrienden en familie, neemt minder deel aan sociale activiteiten, verwaarloost je hobby's en interesses en hebt problemen in je persoonlijke en professionele leven.



Behandeling

Depressie kan worden behandeld met een van de volgende middelen of een combinatie daarvan: veranderingen in levensstijl, gesprekstherapieën en door de arts voorgeschreven geneesmiddelen.

Je moet contact opnemen met je arts als je langer dan 2 weken elke dag de symptomen ervaart.

Hoe help je een vriend die depressief is?



Doen

- Bied hulp aan bij alledaagse taken.
- Toon empathie.
- Wees geduldig.
- Moedig hen aan professionele hulp te zoeken.



Niet doen

- Hun gevoelens kleiner maken.
- Hun ervaring met anderen vergelijken.
- Opgeven.
- Meer van de persoon verwachten.

Wat zeg je tegen een vriend die depressief is?



Doen

- Je staat er niet alleen voor en ik ben er voor je.
- Is er iets wat ik voor je kan doen?
- Je hoeft je niet te schamen, dit is niet jouw schuld.



Niet doen

- Je ziet er niet depressief uit.
- Dat is geen echte ziekte.
- Lach en je zult je beter voelen.
- Iedereen heeft het wel eens moeilijk.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 3** **Hoofdstuk 1** Wat is een chronische ziekte?

Laten we António helpen!

Bij António's moeder, Eva, is de diagnose depressie gesteld. Ze neemt haar medicijnen zoals voorgeschreven door de dokter, maar haar zoon António, weet soms niet wat hij in bepaalde situaties moet zeggen als ze zich down voelt. Laten we hem helpen, en selecteren wat hij kan zeggen om zijn moeder te helpen!

- Het is je eigen schuld.
- Kom op mam, het is gewoon een slechte periode!
- Heb geen medelijden met jezelf, je bent een zwak mens!
- Je staat hierin niet alleen.
- Mama, je bent belangrijk voor me.
- Het spijt me dat je je niet goed voelt, mam. Is er iets wat ik kan doen om te helpen?
- Schud het alsjeblieft gewoon van je af.
- Het is oké om je zo te voelen.



Activiteit 2

Kun je je de wellness-therapieën herinneren die je hebt geleerd in de module **GEZOND 02: Leefstijl en Therapie?**

Het kan een geweldige manier zijn om je geestelijke gezondheid, inclusief depressie, te verbeteren. Waarom start je geen wellnessgroep in je gemeenschap?

Laten we de stappen leren die je kunt volgen om er een te beginnen!

Activiteit 2

1**2****3**

Kies de activiteit

Kun je de wellness therapieën herinneren die je hebt geleerd? Geen probleem, je kunt ze [hier](#) vinden.

Welke heeft jouw voorkeur om een groep te beginnen?

Op de volgende dia's kun je een voorproefje krijgen van enkele van de therapieën die in die module aanbod komen.

Neem een kijkje en kies je favoriet. Laten we beginnen!

Activiteit 2

1

2

3



Maak een lijst van de middelen die je nodig hebt!

Welke materialen heb je nodig voor je wellnessgroep? Bedenk wat je allemaal nodig hebt en bedenk dan waar je de materialen kunt krijgen. Misschien een samenwerkingsverband waarbij je materialen gratis of tegen een lage prijs krijgt?

Activiteit 2

1

2

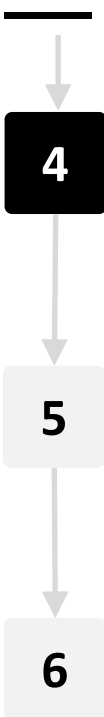
3



Personeelszaken

Heb je een leraar/specialist nodig om de sessies te leiden? Zo ja, bedenk dan wie die rol zou kunnen vervullen en vraag hem of haar mee te doen!

Activiteit 2

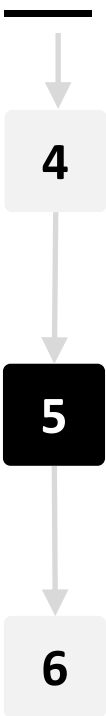


Locatie

Heb je een specifieke ruimte nodig voor je activiteit? Bijvoorbeeld als je een ruimte nodig hebt met genoeg ruimte om te dansen. Of misschien een ruimte met bureaus en stoelen waar mensen kunnen zitten en schilderen? Is er een plek in je gemeenschap die je kunt bedenken?

Praat met je gemeente, misschien kunnen zij helpen!

Activiteit 2

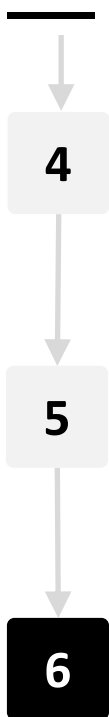


Kies een dag en tijd

Na het vinden van alle middelen, ook menselijke, en het verzamelen van een locatie, is het tijd om een dag en tijd te bepalen!

Controleer wanneer de locatie beschikbaar is en bepaal een dag en tijd!

Activiteit 2



Adverteer, adverteer, adverteer!

Wat is de beste manier om reclame te maken voor de wellnessgroep in je gemeenschap? Sociale media? Posters op populaire plaatsen?

Dan ben je goed bezig, geniet van je wellnessgroep!

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd wat chronische ziekten zijn.

2

Je hebt geleerd over hartziekten en preventie.

3

Je hebt geleerd over kanker en preventie.

4

Je hebt geleerd over chronische ademhalingsziekten en preventie.

5

Je hebt geleerd over diabetes en preventie.

6

Je hebt geleerd over preventie van klinische depressie.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Wat chronische ziekten zijn.

2

Enkele veel voorkomende chronische ziekten en hoe ze te voorkomen.



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY | MODULE 3 | HOOFDSTUK 2

Leven met een chronische ziekte

In dit hoofdstuk leer je meer over chronische ziekten. Je krijgt tips over hoe je kunt leven met een chronische ziekte of hoe je een vriend of familielid met een chronische ziekte kunt helpen.

Leven met een chronische ziekte

Wanneer je de diagnose van een chronische ziekte krijgt, kun je je eenzaam voelen, een beangstigende situatie krijgen en veel aanpassingen in je leven moeten doen. Dat betekent echter niet dat je niet de dingen kunt blijven doen waar je van houdt (zo nodig met wat aanpassingen) en gelukkig kunt blijven met degenen van wie je houdt. Hier zijn enkele tips om met de situatie om te gaan!



Wat je leert in dit hoofdstuk

- 1 | Hoe het is om te leven met een chronische ziekte.



Leven met een chronische ziekte

1**2****3**

Zoek contact met mensen die hetzelfde doormaken

Ervaringen delen met mensen die dezelfde gevoelens hebben en van hen leren, omdat zij misschien tips hebben die heel nuttig kunnen zijn! Als je niemand kent die dezelfde gezondheidsproblemen heeft, kun je een steungroep vinden, bij jou in de buurt of online. Wees niet bang om je uit te spreken, we zitten hier samen in!

Leven met een chronische ziekte

1

2

3



Wees niet bang om je vrienden, familie en collega's te vertellen

Het kan moeilijk en zorgelijk zijn om je medemensen te vertellen dat je een chronische ziekte hebt. Dat zijn normale gevoelens. Ze kunnen op verschillende manieren reageren, maar uiteindelijk geven ze om je, en het is belangrijk dat ze op de hoogte zijn voor het geval je een medische noodsituatie hebt en ze moeten ingrijpen.

Leven met een chronische ziekte

1

2

3



Wees OK met het krijgen van hulp

Je geliefden en vrienden willen misschien helpen, het is oké om hen je te laten helpen, het maakt je niet minderwaardig. Maar stel wel grenzen, laat hen weten hoe ze kunnen helpen en stuur hen informatie over de chronische ziekte. Je privacy respecteren is belangrijk! Misschien kun je nagaan welke ondersteunende diensten er in jouw omgeving beschikbaar zijn.

Leven met een chronische ziekte

4

5

6



Je medicijnen innemen en begrijpen

Bij de diagnose van een chronische ziekte moet je waarschijnlijk medicijnen nemen. Je moet goed begrijpen waarvoor het dient, wat de bijwerkingen zijn en hoe je het moet innemen. Wees niet bang om je arts of apotheker alle vragen te stellen die je hebt! Ga naar module **GEZOND 02: Leefstijl en Therapie** als je tips wilt over welke vragen je moet stellen bij je doktersafspraak!

Leven met een chronische ziekte

4

5

6



Maak kleine en haalbare veranderingen

Plotseling alles veranderen zal niet werken. Begin met kleine veranderingen die je kunt doen, en wanneer dit een routine wordt, introduceer dan nieuwe veranderingen. Het duurt ongeveer 21 dagen om een gewoonte te creëren, geef niet op en je komt er wel!

Leven met een chronische ziekte

4

5

6



Sta jezelf toe je beperkingen los te laten en te accepteren

Accepteer de chronische gezondheidsproblemen die je hebt, de beperkingen en alle gevoelens die je ervaart, het is een normaal proces. Wees niet te streng voor jezelf en vergeet niet dat de ziekte jou niet definieert, dus identificeer je er niet mee.

Leven met een chronische ziekte

7



Bewaar een sleutel bij een persoon die je vertrouwt

Is er iemand in de buurt die je kunt vertrouwen met je huissleutel? Misschien een familielid of een vriend? Als je dan hulp nodig hebt, maar je kunt niet bij de deur komen, kunnen je vrienden/familie, of indien nodig, hulpdiensten binnenkomen.

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt meer geleerd over leven met een chronische ziekte.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Hoe het is om te leven met een chronische ziekte.



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY

MODULE 3

HOOFDSTUK 3

Zorgen voor iemand met een chronische ziekte

In dit hoofdstuk leer je meer over hoe het is om voor iemand met een chronische ziekte te zorgen.

Zorgen voor iemand met een chronische ziekte

Misschien zorg je al lange tijd voor iemand met een chronische ziekte of ben je net begonnen als zorgverlener of mantelzorger. Er zijn een aantal uitdagingen en soms weten we niet hoe we daarmee om moeten gaan.

Laten we eens wat tips bekijken!



Wat je leert in dit hoofdstuk

1

Hoe is het om te zorgen voor iemand met een chronische ziekte.



Ontmoet Teresa

Teresa woont met haar 87-jarige man in een stedelijke omgeving.

Ze wandelt graag elke dag in de openbare tuin bij haar huis en gaat 3 keer per week naar de lessen aan de University of the Third Age.

Haar man, die een meer passief leven leidt, heeft verschillende langdurige (chronische) aandoeningen en wordt steeds afhankelijker van haar.

Hoe is het om te zorgen voor iemand met een chronische ziekte? Daar komen we in de volgende dia's wat meer over te weten!



Zorgen voor iemand met een chronische ziekte

1**2****3**

Toon empathie en medeleven

Het hebben van een chronische ziekte kan een uitdaging zijn, vooral in het begin wanneer mensen zich moeten aanpassen aan hun nieuwe situatie. Het is belangrijk om empathie en medeleven te tonen, zodat ze voelen dat ze er niet alleen voor staan, maar geef geen ongevraagd advies. Actief luisteren is cruciaal, niet alleen luisteren maar ook aandacht tonen en aanwezig zijn.

Zorgen voor iemand met een chronische ziekte

1

2

3



Onderzoek, onderzoek, onderzoek!

Luister naar de persoon, je kunt vragen wat je kunt doen, maar overweldig de persoon niet met vragen. Ze zijn waarschijnlijk moe van het uitleggen en praten over de ziekte. Doe navraag naar de aandoening en lees online artikelen van mensen die dezelfde ziekte hebben, om meer te weten te komen. Als de persoon meer van jou afhankelijk is, praat dan met de arts om jouw verantwoordelijkheden als verzorger te begrijpen.

Zorgen voor iemand met een chronische ziekte

1

2

3



Bied hulp aan als het kan!

Als zij je hulp vragen bij een taak, help hen dan, maar vraag hen niet waarom zij het niet alleen kunnen. Het laat zien dat je ze niet gelooft. Stel je voor dat je dingen meerdere keren moet uitleggen? Je zult niet de enige zijn die het vraagt! Bovendien zijn ze soms te koppig of bang om hulp te vragen, dus bied hulp aan als je ziet dat ze het nodig hebben!

Zorgen voor iemand met een chronische ziekte

4

5



Een ondersteunend netwerk hebben

Dit kan een ontmoedigende en uitdagende ervaring zijn, niet alleen voor de persoon zelf maar ook voor de verzorger. Het is belangrijk om goed voor jezelf en je lichamelijke en geestelijke gezondheid te zorgen en vrienden en familieleden te hebben die je kunt bereiken als je behoefte hebt aan een praatje of aan ontspannende activiteiten.

Zorgen voor iemand met een chronische ziekte

4

5



Kijk welke ondersteuning beschikbaar is

Afhankelijk van de mate van afhankelijkheid van de persoon voor wie je zorgt, kan hij of zij hulp nodig hebben bij taken als hygiëne. Ga na welke thuiszorg in jouw omgeving beschikbaar is om je lasten te verlichten. Bovendien kan de zorg voor iemand met een chronische ziekte de financiële lasten verhogen. Kijk welke financiële steun er in je land beschikbaar is.



Wellness-therapieën

Wat weet je al over therapieën?

Heb je er al van gehoord?

Kijk eens naar de therapieën beschreven in hoofdstuk 5 van de module **GEZOND 02: Leefstijl en Therapie**.

GEZOND

Wat je NIET moet zeggen

Hier zijn enkele dingen die je niet moet zeggen tegen iemand met een chronische ziekte!

- Alles gebeurt met een reden.
- Je moet gewoon positiever zijn.
- Het komt wel goed.
- Je komt er wel overheen of raakt er aan gewend.
- Alleen positieve gedachten.
- Alles komt uiteindelijk goed, blijf positief!
- Maak je geen zorgen, wees blij!
- Het kon erger, toch?
- Het is wat het is, accepteer het gewoon.
- Misschien zal afvallen je helpen?
- Je moet meer bewegen!

Status van mantelzorger



Ben jij een mantelzorger?

Mantelzorgers verlenen zorg aan familieleden en/of vrienden, meestal zonder daarvoor betaald te worden.



Status van mantelzorger

Wist je dat de Portugese overheid de status van mantelzorger heeft, waarbij je allerlei steun kunt krijgen, ook financieel?

[Meer](#)

Handen uit de mouwen: lijst van nuttige contacten en diensten

Hier zijn enkele nuttige contacten in Portugal! Kan je enkele contacten noemen voor jouw land?

- SOS voz amiga helpline – emotionele hulp: 213 544 545 / Daily from 15h30 to 00h30.
- Telefone da Amizade – emotionele hulp: 22 832 35 35
- SOS hulplijn stoppen met roken : 808 208 888
- Saúde 24: 808 24 24 24
- Liga Portuguesa contra o cancro: 217 221 810
- Portugese vereniging voor Diabetes: 21 381 6100
- Portugese vereniging voor mensen met chronische ademhalingsziekten : 211 954 697
- Anonieme Alcoholisten Hulplijn: 217 162 969

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Hoe het is om te zorgen voor iemand met een chronische ziekte.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Hoe het is om te zorgen voor iemand met een chronische ziekte.



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studietoelagen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)



Samenvatting van de module

1

Wat is een chronische ziekte?

2

Leven met een chronische ziekte.

3

Zorgen voor iemand met een chronische ziekte.

Module voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt deze module met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Wat een chronische ziekte is.

2

Sommige soorten chronische ziekten.

3

Hoe ga je om met een chronische ziekte en ondersteun je iemand die een chronische ziekte heeft.



Wat is het volgende?

Nu kun je deze module herhalen of ons studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)

