**Beschikbare Informatie in ZNO / persoonsgericht in te zetten**

**(eerste versie)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Leefstijl** |  |
| Leefstijlroer |  Afbeelding met tekst, schermopname, ontwerp  Automatisch gegenereerde beschrijving |
| 4-domeinen model  |  |
| **Stress /ontspanning** | <https://www.thuisarts.nl/overspannen/ik-ben-overspannen><https://www.thuisarts.nl/overspannen/hoe-herstel-ik-van-overspanning-0><https://www.thuisarts.nl/overspannen/ik-heb-burn-out><https://www.thuisarts.nl/overspannen/hoe-herstel-ik-van-burn-out> |
| *Beweging* |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Specifiek CVRM** |  |
| **Informatie en leefstijl advies** | <https://www.thuisarts.nl/risico-hart-en-vaatziekten-verlagen/ik-wil-weten-wat-mijn-risico-op-hart-en-vaatziekten-is> |
|  | [Ik heb een laag/matig risico op hart- en vaatziekten | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/risico-hart-en-vaatziekten-verlagen/ik-heb-laagmatig-risico-op-hart-en-vaatziekten) |
|  |  <https://www.thuisarts.nl/risico-hart-en-vaatziekten-verlagen/ik-heb-hoog-of-zeer-hoog-risico-op-hart-en-vaatziekten> |
|  | [Hoge bloeddruk | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk) |
|  | [Cholesterol | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/cholesterol) |
| **Zelfmeten** | <https://www.thuisarts.nl/hoge-bloeddruk/ik-wil-zelf-thuis-mijn-bloeddruk-meten>[Bloeddruk dagboek.pdf (thuisarts.nl)](https://www.thuisarts.nl/sites/default/files/Bloeddruk%20dagboek.pdf) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Specifiek DM**  |  |
| **Informatie en leefstijl advies** | <https://www.thuisarts.nl/diabetes-type-2/ik-heb-diabetes-type-2> |
|  | <https://www.thuisarts.nl/diabetes-type-2/ik-wil-weten-wat-ik-zelf-aan-mijn-diabetesbehandeling-kan-doen> |
|  | [Ik wil mijn voeten goed verzorgen bij diabetes | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/diabetes-type-2/ik-wil-mijn-voeten-goed-verzorgen-bij-diabetes) |
|  | <https://www.thuisarts.nl/ramadan-en-gezondheid/ik-heb-diabetes-en-wil-meedoen-aan-ramadan> |
| **Informatie- preventief onderzoek** | <https://www.thuisarts.nl/diabetes-mellitus-type-2/ik-heb-diabetes-en-laat-mijn-ogen-onderzoeken> |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Specifiek COPD**  |  |
| **Informatie en leefstijl advies** | [Heb ik kans op COPD? | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/copd/heb-ik-kans-op-copd)[Ik word onderzocht op COPD | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/copd/ik-word-onderzocht-op-copd) |
|  |  |
|  | [Animatiefilms - Longaanval](https://www.longaanval.nl/publicaties-en-patientenmateriaal/animatiefilms/)* wat is COPD
* wat is longaanval
* hoe herkent u een longaanval
* omgaan met kortademigheid
 |
|  | [Ik heb net gehoord dat ik COPD heb | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/copd/ik-heb-net-gehoord-dat-ik-copd-heb)[Ik heb COPD en ik rook | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/copd/ik-heb-copd-en-ik-rook)[Ik heb COPD en wil gezond leven | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/copd/ik-heb-copd-en-wil-gezond-leven) |
| **Instructie / grip krijgen** | [REDUX persoonlijke actieplan COPD kleur juli 2021.pdf (cahag.nl)](https://www.cahag.nl/sites/default/files/2021-07/REDUX%20persoonlijke%20actieplan%20COPD%20kleur%20%20juli%202021.pdf)  |
|  | [Ik heb opeens heftige klachten bij COPD (longaanval) | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/copd/ik-heb-opeens-heftige-klachten-bij-copd-longaanval) |
|  |  |
| **Informatie medicatie** | [Ik gebruik medicijnen voor COPD | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/copd/ik-gebruik-medicijnen-voor-copd)[Ik krijg een ander merk medicijn om in te ademen. Mag dat? | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/ander-merk-medicijn/ik-krijg-ander-merk-medicijn-om-in-te-ademen-mag-dat)[Welkom op inhalatorgebruik | Inhalatorgebruik](https://inhalatorgebruik.nl/)-Schoonmaak voorzetkamer aerochamber [76\_1.aerochamber-mondstuk\_gebruiksaanwijzing-20.pdf (inhalatorgebruik.nl)](https://inhalatorgebruik.nl/uploads/gebruiksaanwijzingen/76_1.aerochamber-mondstuk_gebruiksaanwijzing-20.pdf)  |
|  |  |
| **Informatie latere fase** | [Ik heb ernstige COPD | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/copd/ik-heb-ernstige-copd)[Ik heb COPD en ga naar de longarts | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/copd/ik-heb-copd-en-ga-naar-longarts)[Ik heb COPD en krijg een behandeling met zuurstof | Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl/copd/ik-heb-copd-en-krijg-behandeling-met-zuurstof) |