

# Je zorg bij diabetes, COPD, astma en hart- en vaatziekte



Zorggroep Regio Oosterhout & Omstreken  
T. (0162) 450 473 - E. [info@zorroo.nl](mailto:info@zorroo.nl)  
W. [www.zorroo.nl](http://www.zorroo.nl)

**Zorroo**  
ZORG

## Zorg op maat

Je hebt deze folder gekregen omdat je diabetes, COPD, astma, hart- en vaatziekte of een groot risico op hart- en vaatziekte hebt.

Iedereen is anders. Daarom is het belangrijk dat je zorg krijgt die bij je past. Zorg op maat. Niet standaard, maar persoonlijk. Dit komt in jouw persoonlijk zorgplan. Hierin staat wat je zelf kunt doen en welke zorg je nodig hebt. Zo werken we samen aan jouw gezondheid.



### Vragenlijst

Om zorg te organiseren die bij je past, is het belangrijk te weten wat jij nodig hebt. Dat houdt in dat je thuis op de computer, telefoon of tablet een vragenlijst invult. Je ontvangt deze via een e-mail van RadQuest. De vragen gaan over jou, je klachten en de mogelijke gevolgen voor je dagelijkse leven. De uitkomsten van de vragenlijst worden tijdens de volgende afspraak met je besproken. Het is fijn als je dan jouw partner, een familielid of andere naaste meeneemt. Zo wordt duidelijk wat er goed gaat en waar extra aandacht voor nodig is.



### Onderzoeken

Je krijgt onderzoeken die nodig zijn om je medische situatie goed te volgen. Bijvoorbeeld een bloedonderzoek.



### Zelfmetingen

In sommige gevallen meet je zelf thuis je bloeddruk en gewicht. Je huisarts en praktijkondersteuner bespreken dit met je. De resultaten kun je via MijnGezondheid.net of de app MedGemak doorgeven. Ga hiervoor naar de website [www.MijnGezondheid.net](http://www.MijnGezondheid.net).



### Informatie

Je krijgt uitleg over je medische situatie. Er zijn ook verschillende folders beschikbaar. Bekijk ook de website [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl).



### Andere zorgverleners

Soms zijn klachten ingewikkelder of heb je tijdelijk extra hulp nodig. Je krijgt dan een verwijzing naar andere zorgverleners. Bijvoorbeeld bij medische of psychische klachten, maar ook bij problemen met relaties of geld.



### Gezonde leefstijl

Als het nodig is krijg je advies over een gezonde leefstijl. Door gezond te leven heb je minder kans op klachten, voel je je sterker en zit je lekkerder in je vel. ZoHealthy Leefstijl & Preventie kan je helpen. Bekijk het aanbod op de website [www.zohealthylife.nl](http://www.zohealthylife.nl).



### Online zelfhulptrainingen

Je kunt een online zelfhulptraining doen als je psychische klachten hebt. Je werkt dan zélf aan verandering van je situatie. Handig als je (nog) niet met iemand wilt of kunt praten. Er zijn gratis trainingen voor verschillende klachten. Bekijk ze op de website [www.zorroo.nl/basis-ggz/online-zelfhulptrainingen](http://www.zorroo.nl/basis-ggz/online-zelfhulptrainingen).

## Zelf regelen van je zorg

Je regelt je zorg bij je huisartsenpraktijk via de telefoon of online met MijnGezondheid.net en de app MedGemak. Ga hiervoor naar de website [www.MijnGezondheid.net](http://www.MijnGezondheid.net).

## Rol van Zorroo

Je huisartsenpraktijk is aangesloten bij Zorroo. Zorroo ondersteunt alle aangesloten huisartsenpraktijken in de regio Oosterhout en bewaakt de kwaliteit van de zorg. Zo weet je zeker dat je de best mogelijke zorg krijgt.