

Minder last van klachten door het Gezondheidsdagboek

Persbericht

Moe, hoofdpijn, slecht slapen, sombere stemming. Het zijn maar een paar van de vele terugkerende klachten waar 9,9 miljoen Nederlanders met een chronische aandoening last van hebben. En sinds kort zijn daar ook nog langdurige coronaklachten bijgekomen. Door elke dag in een paar minuten het Gezondheidsdagboek in te vullen, kunnen ze hun klachten gericht aanpakken en voelen ze zich beter.

In het Gezondheidsdagboek kun je per dag verschillende gegevens noteren. Hoeveel je slaapt, eet, drinkt of beweegt bijvoorbeeld. Of hoeveel pijn je hebt, hoe moe je bent en hoe je stemming is. Als je dat een tijdje doet, ontdek je verbanden tussen de verschillende klachten. Zo zie je meteen wat je kunt doen om je beter te voelen. En je kunt het ook samen met bijvoorbeeld de huisarts, praktijkondersteuner of (wijk)verpleegkundige bekijken. Zo simpel kan het zijn. In een paar minuten per dag krijg je meer inzicht in je klachtenpatroon en kun je klachten gericht aanpakken, waardoor je er minder last van hebt.



Bedacht door verpleegkundestudent Ivy

Verpleegkundestudent Ivy de Blaeij uit Nijmegen was stomverbaasd toen ze tijdens haar stages ontdekte dat veel van haar patiënten zelf geen goed overzicht van hun klachten hebben. Ivy: "Ik ging op zoek naar een boekje waarin allerlei gezondheidsgegevens konden worden bijgehouden. Dit bleek er

niet te zijn!” Ivy besprak het met haar moeder en grafisch ontwerper Jet Westbroek en met Sandra Rijnen en Annemarie van Bergen van Metzorgleven.nl, het platform over gezond omgaan met zorg en ziekte. Zo ontstond een heel handig dagboek en het ziet er ook nog eens heel leuk uit.

Positief getest

Het Gezondheidsdagboek is getest door verschillende zorgverleners en mensen met chronische gezondheidsklachten, die zonder uitzondering positief en enthousiast reageerden:

‘Dit boekje kwam toevallig op een heel nuttig moment: een oncoloogconsult! Blijven mijn klachten stabiel of verergeren ze of verbeteren ze zelfs? Het is niet alleen goed voor mijn eigen inzicht, maar ook ter onderbouwing naar zorgverleners.’
– Karin (borstkanker)



Ivy de Blaeij

‘Bij de specialist en huisarts moet je in korte tijd duidelijk verwoorden hoe het met je gaat. Dat gaat beter als het op papier helder is. Veel specialisten kunnen niet bij elkaar in het dossier kijken, dan kun je dit boekje er snel bij pakken en het is ook nog veilig.’ – Lotje (meerdere chronische aandoeningen)

'Artsen hebben vaak maar 10 minuten de tijd, het boekje kan ervoor zorgen dat je niets vergeet te vertellen.' – Arnoud (huidkanker)

'In het Gezondheidsdagboek kun je zelf invullen welke klacht je wil bijhouden. Vermoeidheid, benauwdheid jeuk of misselijkheid zijn klachten die je vaak niet noemt in gesprek met een zorgverlener, maar die erg belemmerend kunnen werken. En als je ze niet noemt, wordt er ook geen behandeling ingezet.' – Petra (meerdere chronische aandoeningen)

Het Gezondheidsdagboek kost € 16,50 en is verkrijgbaar via www.uitgeverijzezz.nl en bol.com. Het Gezondheidsdagboek telt 192 pagina's waarmee je 3 maanden je gegevens kunt bijhouden. Daarnaast is er ruimte voor je medische gegevens en kun je metingen (gewicht, hartslag en bloeddruk) noteren. Het boek heeft makkelijk schrijfbaar papier, is voorzien van een oranje leeslint. Tijdens het ontwerp is er rekening mee gehouden dat het zowel mannen als vrouwen aanspreekt.