

Meest gestelde vragen over diabetes

"Nog altijd praten veel mensen vrij laconiek over diabetes type 2. 'Een beetje suiker' wordt dan gezegd, alsof dat de minder erge vorm van diabetes is. Laat het duidelijk zijn: dat is niet zo!" Met deze woorden begint dokter T. (Thiemo) Veneman, internist in het Twenteborg Ziekenhuis in Almelo, zijn informatieve boekje voor mensen met diabetes type 2. Na een korte en bondige inleiding geeft de internist antwoord op de meest gestelde vragen over type 2, de vorm van diabetes die het meest voorkomt in ons land.



De meest gestelde vragen over diabetes type 2
Dr. Th.F. Veneman Uitgave BSL
ISBN 978 90 313 69188 Prijs € 9,95

Koolhydraatkenner

Al eerder werd in deze kolommen geschreven over de *Koolhydratenteller* van CZ, die per mobiele telefoon bereikbaar is. Een vergelijkbare service, die bovendien al veel langer blijkt te bestaan, is de *Koolhydraatkenner*. Deze koolhydratentabel is gecontroleerd door Afke de Boer, diëtiste verbonden aan het Medisch Centrum Leeuwarden. Het programma is gratis te downloaden via www.koolhydraatkenner.nl



Stoppen met roken



Veel rokers hebben het goede voornemen om te stoppen in januari. Bij de kans op succes spelen veel factoren rol, onder meer de aanleg die iemand heeft voor verslaving. Slechts 5 procent van de stoppers slaagt erin zonder enige vorm van ondersteuning van het roken af te komen. Uit recent onderzoek van Spaanse huisartsen blijkt dat intensieve begeleiding goed kan helpen om van een rookverslaving af te komen. De beste resultaten worden geboekt met een combinatie van informatie, motivatie, gedragstherapie, continu contact met de patiënt, en in sommige gevallen een therapie met geneesmiddelen. Meer weten over begeleiding bij stoppen met roken? Vraag uw huisarts of kijk op www.stivoro.nl

Pen als lotgenoot



Creatief? Doe dan mee aan de wedstrijd 'De Pen als Lotgenoot'. Voor deze wedstrijd kunt u een zelf geschreven verhaal inzenden. Maar ook een zelfgemaakte blog, filmpje, tekening of strip. De wedstrijd is speciaal bestemd voor mensen met een chronische aandoening. De beste inzendingen maken kans op een geldprijs van € 1000,- en een publicatie in landelijke media. Meedoen kan tot 31 mei 2010. Kijk voor meer informatie op www.depenalslotgenoot.nl



Zorgkaart Nederland

Op zoek naar een (andere) huisarts, specialist, fysiotherapeut, tandarts of ziekenhuis? Op de nieuwe website ZorgkaartNederland.nl zijn alle zorgverleners en instellingen eenvoudig vinden. De nieuwe website met zorgaanbieders is een initiatief van de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF) en uitgever Bohn, Stafleu van Loghum. Doel is de positie van de patiënt te versterken. Door de combinatie van patiëntervaringen, kwaliteitsonderzoeken en informatie van zorgverleners, kan de patiënt via de nieuwe website een meer afgewogen keuze maken. Kijk voor meer informatie op www.zorgkaartnederland.nl.

