




Mijn gezondheid

Houvast voor doktersafspraken,
medische gegevens
en gezonde gewoontes

Inhoud

Intro	7
Mijn gegevens	
Mijn medische geschiedenis	12
Mijn operaties en ingrepen	16
Aandoeningen en ziektes in de familie	20
Allergieën en intoleranties	21
Mijn vaccinatiestatus	23
Mijn afspraken	
Mijn afspraken per maand	29
Mijn afspraken in detail	38
Mijn behandelingen	
Mijn symptoomtracker	55
Mijn parameters	66
Mijn diagnoses en onderzoeksresultaten	72
Mijn medicatietracker	86
Mijn gezondheidskosten	90
Mijn medische contacten	96
Mijn gewoontes	
Mijn gewoontetracker per maand	106
Mijn notities	
Vrije notitieruimte	164
Nuttige referenties	172





*'Mensen zijn sterker geworden dankzij technologie,
ze hebben toegang tot meer informatie dan ooit tevoren
en ze kunnen keuzes maken over hun eigen gezondheidszorg,
terwijl ze in het verleden misschien louter op hun arts
hadden vertrouwd om die keuzes voor hen te maken.'*

SCOTT MELVILLE

CEO van de Consumer Healthcare Products Association (VS) over de rol
van geëmancipeerde consumenten en de toekomst van de gezondheidssector.
17 maart 2021, bron: Mckinsey.com



Intro

Waarom zou je je gezondheid of die van je gezinslid bijhouden?

Het kan eerst en vooral een aanzet vormen tot het aanleggen van een **persoonlijk dossier** dat je voor de rest van je leven bijhoudt. Want hoe vaak kreeg je bij een hulpverlener al vragen als: 'Welke ingrepen of behandelingen heb je al achter de rug?', of 'Wanneer begonnen de eerste symptomen?' en moest je het antwoord schuldig blijven?

Het is niet altijd eenvoudig om, in de drukte van het dagelijks leven, alle gegevens rond je gezondheid of die van een gezinslid bij te houden. Bovendien wordt die informatie meestal op verschillende plaatsen, online en offline, bewaard, waardoor je al helemaal geen overzicht meer hebt. Via deze planner krijg je een overzicht over al deze gegevens op één plaats.

Daarnaast is het goed om meer inzicht te krijgen in je fysieke en mentale gezondheid; zo kun je preventief te werk gaan en krijg je meer grip op je lichaam en geest. Je leert bijvoorbeeld verbanden te leggen tussen specifieke symptomen en bepaalde gezondheidsgewoontes, zoals te weinig slaap of beweging, of tussen bepaalde klachten en de verschillende fases van je cyclus. Je houdt beter de ernst en frequentie van je symptomen bij, waardoor je efficiëntere informatie aan je hulpverlener kunt geven.

Hoe gebruik je deze planner?

Je kunt de planner **voor jezelf** gebruiken, maar **evengoed voor je zoon, dochter, je ouder indien je een mantelzorgert bent, je partner of een andere naaste**. We hebben bewust ook ruimtes opengelaten, zodat je de planner kunt **personaliseren** waar je wilt.

Het is ook zeker een handig instrument voor wie (chronisch) ziek is en graag voor zichzelf meer in detail bepaalde parameters bijhoudt. Vaak verlies je alle controle als je ziek bent. Door een aantal zaken voor jezelf te registreren, krijg je toch weer meer grip op jezelf.

Wat kun je in deze planner allemaal bijhouden?

- + Naast je basisgegevens, je afspraken, je diagnoses en onderzoeksresultaten kun je je symptomen bijhouden, zodat je meer vat krijgt op het verloop van je aandoening(en) en je je hulpverlener meer gedetailleerde informatie kunt geven.
- + Daarnaast kun je, als je dat wilt, bepaalde gewoontes bijhouden rond je fysieke en mentale welzijn, naast een aantal belangrijke gezondheidsparameters zoals voeding, slaap, beweging en, indien van toepassing, je cyclus. Zo kun je nog meer inzichten krijgen in je eigen gezondheid en zelf, indien nodig, op termijn kleine of grote veranderingen doorvoeren.

Je kunt kiezen hoe intensief je deze planner gebruikt en welk deel je intensiever gebruikt. Je kunt je gewoontes bijvoorbeeld af en toe bijhouden, maar ook vaker als je meer klachten hebt. Of je kunt er een maandelijks gewoonte van maken en zelf extra templates maken die je kunt invullen.

Één ding is zeker: zodra je het een keer hebt gedaan, zal het een volgende keer gemakkelijker worden. En hoe vaker je bepaalde gegevens bijhoudt, hoe beter het inzicht in jouw gezondheid of die van je naaste wordt.





Naam

Adres

Geboortedatum en -plaats

Bloedgroep (omcirkel) **A+** **A-** **O+** **O-** **B+** **B-** **AB+** **AB-**

Gewicht kg / Lengte cm

Rijksregisternummer (BE) / Burgerservicenummer (NL)
.....

Ziekenfonds (BE) / Zorgverzekering (NL)
.....



Mijn contactgegevens

Telefoon

E-mail

Extra nummer



Als je de planner voor je hele gezin wilt gebruiken, kun je met behulp van dit open schema een kleurcode vastleggen voor elk gezinslid.

NAAM GEZINSLID	KLEUR

NAAM GEZINSLID	KLEUR

Noteer hier eventueel de gegevens van een extra gezinslid (je kind, vader, moeder...).

Naam

Adres

Geboortedatum en -plaats

Bloedgroep (omcirkel) **A+** **A-** **O+** **O-** **B+** **B-** **AB+** **AB-**

Gewicht kg / Lengte cm

Rijksregisternummer (BE) / Burgerservicenummer (NL)

.....

Ziekenfonds (BE) / Zorgverzekering (NL)

.....

Naam

Adres

Geboortedatum en -plaats

Bloedgroep (omcirkel) **A+** **A-** **O+** **O-** **B+** **B-** **AB+** **AB-**

Gewicht kg / Lengte cm

Rijksregisternummer (BE) / Burgerservicenummer (NL)

.....

Ziekenfonds (BE) / Zorgverzekering (NL)

.....



Naam

Adres

Geboortedatum en -plaats

Bloedgroep (omcirkel) **A+** **A-** **O+** **O-** **B+** **B-** **AB+** **AB-**

Gewicht kg / Lengte cm

Rijksregisternummer (BE) / Burgerservicenummer (NL)

.....

Ziekenfonds (BE) / Zorgverzekering (NL)

.....

Mijn medische geschiedenis

Hier kun je bijhouden welke aandoeningen of ziektes je tot nu toe hebt gehad, van je kindertijd tot vandaag.

Personaliseer gerust deze tabel.

Heb je bijvoorbeeld meer ruimte nodig, voeg dan gerust rijen toe aan de tabel of maak een extra sjabloon en bewaar dat in de flap van deze planner, vooraan in het boek.

AANDOENING / ZIEKTE	DATUM / PERIODE	BEHANDELING / OPMERKINGEN
Hoge bloeddruk		Medicatie bij arts xx gekregen, opletten voor ... Hartslag bijhouden

AANDOENING / ZIEKTE	DATUM / PERIODE	BEHANDELING / OPMERKINGEN

Mijn operaties en ingrepen

Hier kun je eerder ondergane ingrepen en operaties noteren voor jezelf en/of familieleden. Ook hier kun je het sjabloon kopiëren of anders zelf maken als je te weinig plaats hebt en het extra blad bijhouden in de flap vooraan in het boek.

Je kunt ook rijen toevoegen aan de tabel.

AANDOENING / ZIEKTE	DATUM	INGREEP
<i>Ontstoken amandelen</i>	<i>02/12/2024</i>	<i>Tonsillectomie</i>

ARTS / ZIEKENHUIS	VERLOOP / HERSTEL / NOTA'S
UZ Gent, dr. C. Kastoer	<p>Nog 1 week pijnlijke keel, na dag 8 korst los</p> <p>1 week rustig aan, volledig hersteld na twee weken</p> <p>4 x 2 pillen paracetamol 500 mg</p>

Aandoeningen en ziektes in de familie

Hier kun je aandoeningen en ziekten noteren die in de familie zitten. Dit kan je helpen om eventuele risicofactoren, zoals een hoge bloeddruk of kanker, in kaart te brengen. Zo kun je sneller handelen als er zich bepaalde symptomen voordoen.

Moeders kant

AANDOENING	NAAM FAMILIELID	VERWANTSCHAP
Borstkanker	Frieda Desmet	Grootmoeder

Vaders kant

AANDOENING	NAAM FAMILIELID	VERWANTSCHAP

Allergieën en intoleranties

GEZINSLID	ALLERGIE / INTOLERANTIE	REACTIE	BEHANDELING / MEDICATIE / NOTA'S
Emma	Hooikoorts	Loopneus, jeukende ogen	Antihistaminicum x Begonnen toen ik xx jaar oud was



Allergie versus intolerantie

Allergieën behoren tot de meest voorkomende chronische ziekten: in Nederland heeft ongeveer 25 procent van de bevolking er last van. Je kunt allergisch zijn voor heel uiteenlopende zaken: van huisstofmijt en pollen tot bepaalde voedingsmiddelen.

De stoffen waar je allergisch voor bent, worden **allergenen** genoemd. Wanneer je daarmee in contact komt, reageert je immuunsysteem veel heviger dan normaal.

Je lichaam maakt antistoffen aan, wat voor een allergische reactie zorgt. Je kunt klachten krijgen als een lopende neus, jeukende ogen of huiduitslag. In ernstige gevallen kun je ook ademhalingsproblemen krijgen of een zogenaamde anafylactische shock.

Net als een allergie, is **een intolerantie** een abnormale reactie van het lichaam op een bepaalde stof. Zo krijgt iemand met een lactose-intolerantie bijvoorbeeld klachten na het drinken of eten van producten waarin melk zit. Denk aan jeukende huiduitslag tot buikpijn en diarree.

Bij een intolerantie is het lichaam niet in staat om een bepaald voedingsmiddel te verteren, maar het immuunsysteem speelt daarbij geen rol. Er worden ook geen antistoffen gevormd, in tegenstelling tot bij een allergie.

Bovendien is een intolerantie vaak minder ernstig.

(bron: gezondleven.be en allesoverallergie.nl)



Mijn vaccinatiestatus

Basisvaccinaties

Zowel in Nederland als in België wordt aangeraden om jezelf en je kind te laten vaccineren, maar het is niet wettelijk verplicht. Vaccinatie tegen polio is de enige vaccinatie in België die verplicht is. De meeste basisvaccinaties zijn gratis. Als je wordt gevaccineerd, wordt dat bijgehouden in je online medisch dossier en/of op je vaccinatiekaart.

Wil je weten waarmee je rekening moet houden als je zwanger bent? Of het mogelijk is om vaccinaties in te halen, wat je moet doen als je op reis wilt naar het buitenland, of als je kind te vroeg geboren is? Alle info over vaccinaties vind je op kindengezin.be.

Voor Nederland is dat op rijksvaccinatieprogramma.nl. Het vaccinatieprogramma in Nederland ondergaat in 2025 een aantal veranderingen.

Wil je weten wanneer je je laatste vaccins hebt gekregen? Raadpleeg dan online je medisch dossier (zie p. 172 waar je dat kunt doen).



Vaccinatieschema's

Op de volgende pagina's vind je de **basisvaccinatieschema's** voor België en Nederland terug.

Opgelet: deze schema's worden aangepast als er nieuwe vaccinaties of nieuwe wetenschappelijke inzichten zijn.

Voor de meest recente vaccinatieschema's kun je het best kindengezin.be, laatjevaccineren.be, rijksvaccinatieprogramma.nl en rivm.nl raadplegen.

In België

VACCINS	BABY'S				
	8 WEKEN	3 MAANDEN	4 MAANDEN	12 MAANDEN	13-15 MAANDEN
Polio(myelitis)	●	●	●		●
Difterie	●	●	●		●
Tetanus	●	●	●		●
Kinkhoest	●	●	●		●
Haemophilus influenzae type b	●	●	●		●
Hepatitis B	●	●	●		●
Mazelen				●	
Bof				●	
Rubella (rodehond)				●	
Meningokokken ACWY					●
Pneumokokken	●		●	●	
Rotavirus	●	●	●		
Humaan papillomavirus					
Influenza					
Covid					

Gecombineerde vaccins

KINDEREN EN ADOLESCENTEN				VOLWASSENEN		
5-6 JAAR	7-9 JAAR	11-13 JAAR	15-16 JAAR	ZWANGERE VROUW	≥ 25 JAAR EN ELKE 10 JAAR	≥ 65 JAAR
●						
●			●	●	●	●
●			●	●	●	●
●			●	●	●	●
	●					
	●					
	●					
			●			
						●
		● (2 dosis)				
				●		● (jaarlijks)
				●		● (jaarlijks)

Bron: kindengezin.be en laatjevaccineren.be



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst en inhoud Sofie Vanherpe en Mitchell Silva
Vormgeving Keppie & Keppie

Bayer



Deze planner kwam tot stand in samenwerking met het Patient Engagement Team van Bayer. *'Als farmabedrijf vinden we het belangrijk om onze schouders onder dit soort projecten te zetten. Onze patiënten rekenen erop dat wij medische innovaties brengen. Wij willen net dat beetje meer doen: mensen helpen om gezond te blijven, ervoor zorgen dat patiënten de best mogelijke oplossingen krijgen en hen zelfs al in een vroeg stadium toegang tot de zorg bieden zodat geen enkele patiënt achterblijft. Hierbij staan onze patiënten én onze partners steeds centraal. Waarom? Simpelweg omdat het er voor ons toe doet.'*

Als u opmerkingen of vragen heeft,
kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024
D/2024/45/294 – NUR 860
ISBN: 978 94 014 1234 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

