

# **EHBN**

## **THEMA 4: GEZONDHEID EN GEZONDHEIDSZORG**

- 4.1. Gezond leven
- 4.2. Huisarts
- 4.3. Ziekenhuis
- 4.4. Ongelukken
- 4.5. Medicijnen
- 4.6. Tandarts
- 4.7. Zwangerschap
- 4.8. Consultatiebureau
- 4.9. Thuiszorg en CIZ
- 4.10. Zorgverzekering

Thema:       Gezondheid en gezondheidszorg  
Film:        Gezond Leven

Iedereen wil gezond blijven.  
Daar kun je zelf veel aan doen:  
bewegen, gezond eten en niet roken bijvoorbeeld.

Elke dag dertig minuten bewegen is erg goed voor je:  
bijvoorbeeld een stukje hardlopen in het bos.  
Wandelen op het strand of zwemmen in de zee is goed voor de conditie.  
Sporten in de sportschool is natuurlijk ook leuk.  
Zo maak je je spieren sterker.

Er zijn overal sportscholen waar je 's avonds of overdag naartoe kunt.  
Wilt u liever in een groep sporten?  
In elke plaats is wel een sportclub.  
Samen sporten is leuk en gezond.

Gezond eten is ook heel belangrijk.  
Elke dag heb je 200 gram verse groente en fruit nodig.  
Maar te veel koffie en alcohol is niet goed.  
En eet niet te veel en te vet.

Iedereen weet dat roken slecht is voor je gezondheid.  
Op veel plaatsen mag je niet roken.  
Bijvoorbeeld op het werk en op plaatsen waar veel mensen komen.

Thema:       Gezondheid en gezondheidszorg  
Film:         De huisarts

Bij pijn en ziekte gaat u eerst naar uw huisarts.  
Ook met psychische problemen gaat u daar naartoe.  
U kiest een eigen vaste huisarts.  
De huisarts behandelt kleine problemen zelf.

Maar hij kan u ook doorsturen naar een specialist,  
bijvoorbeeld naar het ziekenhuis.  
U krijgt een verwijsbrief mee en u maakt zelf een afspraak.

Veel patiënten vragen de huisarts om medicijnen.  
Maar een huisarts geeft niet altijd direct medicijnen.  
Veel medicijnen slikken kan problemen geven.

Soms krijgt u alleen advies.  
De huisarts vraagt u dan om later nog eens terug te komen.  
U kunt zelf een huisarts zoeken in de buurt waar u woont.  
Dat kan wel eens moeilijk zijn, want soms is een praktijk vol.  
Zoek in het telefoonboek of in de gemeentegids onder: huisarts.  
Vraag het ook eens aan kennissen.  
Misschien weten zij een huisarts voor u.

Heeft u een huisarts gevonden?  
Maak dan een afspraak voor een gesprek.  
Ga kennismaken met uw huisarts.  
Dat is prettig voor u en voor de huisarts.

U moet ook uw zorgverzekeraar bellen.  
Geef de naam van de huisarts door aan uw zorgverzekeraar.  
De zorgverzekeraar geeft advies over een huisarts.  
Een zorgverzekeraar verzekert u tegen ziektekosten.

Thema: Gezondheid en gezondheidszorg  
Film: Ziekenhuis

Bij pijn en ziekte gaat u eerst naar de huisarts.  
Uw huisarts kan u doorsturen naar een specialist.  
Een specialist is bijvoorbeeld een oogarts of een neuroloog.  
De huisarts schrijft dan een verwijsbrief.  
De specialist werkt in een ziekenhuis.

U moet zelf het ziekenhuis bellen voor een afspraak.  
Met de brief van de huisarts gaat u op tijd naar de afspraak in het ziekenhuis.  
Bij de eerste afspraak, moet u vroeg gaan.  
U gaat eerst naar de balie van de polikliniek.  
Daar moet u zich inschrijven.  
U moet de verwijsbrief, een identiteitsbewijs en uw verzekeringspasje laten zien.  
De vrouw aan de balie stelt vragen over uw naam en adres.  
U vertelt welke medicijnen u gebruikt.  
U krijgt een kaartje of een pasje met uw persoonsgegevens mee.  
Ook krijgt u een kaart met afspraken.  
Dit moet u allemaal de volgende keer weer meenemen.

Soms moet u even wachten in de wachtkamer.  
De dokter of de assistent roept uw naam als u aan de beurt bent.  
U gaat dan naar de spreekkamer van de dokter en u geeft hem een hand.  
De dokter leest de verwijsbrief van de huisarts.  
Hij zal u daarna onderzoeken.  
Als je heel ziek bent, moet je één of meer dagen in het ziekenhuis blijven.  
De mensen in het ziekenhuis vertellen u wat u moet meenemen.  
Meestal krijg je ook een folder met informatie.

Vrienden en familie mogen natuurlijk bij patiënten op bezoek komen.  
Dat mag alleen op de bezoektijden.  
U vindt de bezoektijden in een folder van het ziekenhuis of op internet.  
Zieke mensen hebben rust nodig.  
Er mogen maar twee bezoekers tegelijk bij het bed zitten.

In Nederland krijgen de patiënten altijd eten van het ziekenhuis.  
Vaak mogen ze zelfs kiezen wat ze willen eten

Patiënten moeten altijd een identiteitsbewijs bij zich hebben.  
Dure spullen of veel geld kun je beter thuis laten.  
Natuurlijk mag je in een ziekenhuis nooit roken.

Na het ziekenhuis kun je thuis nog hulp en zorg krijgen.  
Dat regelt een speciale verpleegkundige in het ziekenhuis.  
U krijgt dan thuis bezoek van het CIZ.  
Het Centrum Indicatiestelling Zorg maakt afspraken met u over de zorg die u nog nodig heeft.  
Dit betaalt de verzekering.

Thema: Gezondheid en Gezondheidszorg  
Film: Ongelukken

Bij een ongeluk kunt u drie dingen doen:

Bij een klein ongelukje gaat u naar de huisarts.

Bij een ernstig ongeluk belt u het alarmnummer: 112.  
U kunt daar vragen om een ambulance.

De politie en de brandweer kunt u ook laten komen via 112.

U kunt de gewonde zelf met uw auto of met de taxi naar het ziekenhuis brengen.  
U gaat dan naar de Spoedeisende Hulp in het ziekenhuis.  
Dat heet ook wel: Eerste Hulp bij ongelukken of EHBO.

Als u 's avonds of in het weekend met spoed een dokter nodig heeft, gaat u naar de huisartsenpost.

Dat kan alleen als u direct een dokter nodig heeft,  
en u dus niet tot de volgende werkdag van uw huisarts kunt wachten.

Heeft u alleen advies nodig bij een spoedgeval?  
Dan kunt u de huisartsenpost ook bellen.

Thema: Gezondheid en gezondheidsszorg  
Film:: Medicijnen

Medicijnen kunt u op twee manieren krijgen:

Sommige medicijnen koopt u bij de drogist of de apotheek, bijvoorbeeld een hoestdrank of pijnstillers.

Andere medicijnen krijgt u met een recept van de huisarts, of van een andere arts.

Uw basisverzekering vergoedt bijna alle medicijnen.  
Bijzondere medicijnen moet u soms zelf betalen,  
of u moet een klein beetje betalen.  
Als u het niet weet, moet u uw zorgverzekeraar bellen.

Met het recept van de arts haalt u uw medicijnen op bij de apotheek.  
's Avonds en in het weekend zijn de apotheken gesloten.  
Maar er is altijd één apotheek in uw plaats wel open.  
Wilt u weten welke apotheek open is?  
Bel uw apotheek.  
Soms kunt u ook in de krant lezen welke apotheek bij u in de buurt open is.

Medicijnen zijn voor persoonlijk gebruik.  
Andere mensen mogen uw medicijnen niet gebruiken.  
Er zit altijd een papier bij uw medicijn: de bijsluiter.  
In de bijsluiter leest u hoe u het medicijn moet gebruiken.  
Er staat ook hoe lang u het medicijn kunt bewaren.

Medicijnen zijn chemisch afval.  
Oude medicijnen geeft u aan de apotheek,  
of u gooit ze weg in de milieubox.

Thema: Gezondheid en gezondheidszorg  
Filmnaam: Tandarts

Als u kiespijn heeft, gaat u naar een tandarts.  
De tandarts moet regelmatig uw gebit controleren.

U maakt één of twee keer per jaar zelf een afspraak.  
U mag uw eigen tandarts kiezen.

Een tandarts vinden kan moeilijk zijn.  
Soms is de praktijk van de tandarts vol.  
U kunt een tandarts zoeken in de gemeentegids of in het telefoonboek.  
U kunt het ook vragen aan kennissen.  
Misschien weten zij een tandarts voor u.

Hebt u 's avonds of in het weekend een tandarts nodig?  
Dan belt u uw eigen tandarts.  
Op zijn antwoordapparaat hoort u een nummer.  
Dat nummer moet u bellen.

Thema: Gezondheid en gezondheidszorg  
Film: Zwangerschap

In Nederland krijgt u hulp bij de zwangerschap.

Verwacht een vrouw een baby?  
Dan kan ze eerst naar de huisarts gaan.  
De huisarts stuurt de vrouw door naar een verloskundige.  
Maar ze kan ook direct naar een verloskundige gaan.  
Een verloskundige controleert de moeder en de baby.  
De verloskundige voelt hoe het kind ligt,  
en luistert naar het hartje van de baby.

De verloskundige controleert het gewicht van de moeder,  
en de bloeddruk van de moeder.  
Als alles goed gaat, kunt u zelf kiezen:  
een bevalling thuis of in het ziekenhuis.

De verloskundige kan u advies geven.  
Bij problemen, gaat u naar de specialist: een gynaecoloog.

Na de bevalling, kunt u kraamzorg krijgen.  
Dat betaalt uw zorgverzekering.  
De moeder kan dan goed uitrusten.  
Er komt een kraamverzorgende bij u thuis.  
Zij helpt in het huis.

De kraamverzorgende helpt u ook bij de verzorging van de baby,  
en geeft advies over de voeding.  
U moet zich voor kraamzorg opgeven.  
Dat doet u bij het kraamcentrum.  
Het is belangrijk dat u dat heel vroeg doet:  
zeker 5 maanden voordat de baby komt.  
Er is altijd een wachtlijst



Thema: Gezondheid en gezondheidszorg  
Film: Consultatiebureau

Ouders gaan met hun kind naar het consultatiebureau.

Na de geboorte krijgt de baby een hielprik.  
Dat is een onderzoek naar aangeboren ziekten.

Daarna krijgt u een oproep voor het consultatiebureau.  
Dat is een brief met een afspraak.

U gaat op de juiste tijd naar het consultatiebureau.  
Een dokter en een verpleegkundige onderzoeken uw kind bij elk bezoek.  
Ze kijken hoe lang het kind is en hoe zwaar het is.  
De dokter vraagt u hoe uw kind eet en wat uw kind kan en doet.  
Bijvoorbeeld hoe het praat en of het al loopt.

Uw kind krijgt ook inentingen.  
Dat zijn de prikken tegen ziekten.  
De prikken worden op een kaart geschreven.  
U krijgt op het consultatiebureau een "groeiboekje".  
In het groeiboekje leest u veel belangrijke informatie.  
Het groeiboekje neemt u altijd mee bij het bezoek aan het consultatiebureau

Thema: Gezondheid en gezondheidszorg  
Film: Thuiszorg en CIZ

Soms hebben mensen hulp nodig.  
Mensen die lang ziek zijn, gehandicapt en sommige ouderen.  
Iemand van de thuiszorg kan helpen in het huishouden, u thuis verplegen,  
of helpen met opstaan, douchen en aankleden.

In het telefoonboek staat een adres van de Thuiszorg bij u in de buurt.  
De thuiszorg weet hoe u hulp kunt aanvragen.  
Bij de Thuiszorg kunt u ook dingen lenen, zoals krukken of een rolstoel.

Soms kunt u ook met het CIZ bellen of naar de gemeente gaan voor hulp.  
Hebt u medische zorg nodig van de Thuiszorg?  
Of gehandicaptenzorg?  
Of moet een familielid naar een verpleeghuis?

Dan moet u eerst naar het CIZ.  
Het CIZ is het Centrum Indicatiestelling Zorg.  
U zoekt een kantoor van het CIZ bij u in de buurt.  
Vul een aanvraagformulier in.  
De huisarts kan u daarbij helpen

Na een paar weken hoort u welke zorg u krijgt.  
Dit heet een indicatiebesluit.  
Met dit indicatiebesluit kunt u de hulp krijgen.

Zorgt u thuis voor een ziek familielid?  
Dan kunt u hulp vragen.  
Vraag aan uw huisarts wat u moet doen.  
Misschien moet de patiënt naar het ziekenhuis.  
Of naar een psychiatrisch ziekenhuis.  
Dat kan alleen met een brief van de huisarts.

Hebt u alleen hulp in het huishouden nodig?  
Of wilt u bij de thuiszorg een rolstoel lenen?  
Dan gaat u naar de gemeente en dus niet naar het CIZ.  
De gemeente heeft hier een speciaal loket voor.

Thema: Gezondheid en gezondheidszorg  
Film: Zorgverzekering

De dokter, het ziekenhuis, de thuiszorg, de medicijnen...  
Dat is allemaal: zorg.

Zorg is in Nederland niet gratis.  
U moet zelf een zorgverzekering afsluiten.

Iedereen in Nederland moet een basisverzekering afsluiten.  
Een basisverzekering sluit u af bij een zorgverzekeraar.

Er zijn veel zorgverzekeraars in Nederland.  
U kunt zelf kiezen.  
En u moet zich zelf aanmelden bij een zorgverzekeraar.

De basisverzekering vergoedt de belangrijkste kosten van de zorg:  
de kosten van de huisarts, de specialist, het ziekenhuis,  
en van veel medicijnen.

Wilt u zich ook tegen de kosten van de tandarts verzekeren?  
Of van een fysiotherapeut, een bril of psychologische hulp?  
Dan neemt u ook een aanvullende verzekering.  
U kiest zelf wat u extra wilt verzekeren.  
Voor een aanvullende verzekering betaalt u meer geld.

Prijzen van zorgverzekeraars zijn verschillend.  
Vergelijken is dus belangrijk.  
U kunt kijken in advertenties.  
U kunt ook zorgverzekeraars bellen voor informatie.

Soms moet u medische kosten eerst zelf betalen,  
bijvoorbeeld als u in het buitenland bent.

Uw zorgverzekeraar heeft een declaratieformulier.  
Met dat formulier vraagt u de kosten terug van uw zorgverzekeraar.

U vindt veel informatie op internet.  
Kijk bijvoorbeeld op: [www.zorgverzekering.startpagina.nl](http://www.zorgverzekering.startpagina.nl)