



WOORDENLIJST DIABETES

ONDERSTEUNING BIJ EENVOUDIG COMMUNICEREN MET UW PATIËNT

diabetes zelfst.naamw.

...rijking in je stofwisseling wa
...el suiker in je bloed hebt

Colofon

Verklarende woordenlijst diabetes

Ondersteuning bij eenvoudig communiceren met uw patiënt

Idee en ontwikkeling

Jorien Bak (CBO) en Marlies Elderenbosch (Rijksuniversiteit Groningen, masterstudent)

Dankwoord

Deze woordenlijst was niet tot stand gekomen zonder de medewerking van:

Annemiek Dorgelo, *gezondheidswetenschapper en diëtist CBO*

Anneke Prins, *apothekassistente Kring-apotheek De Drie Stellingen*

Eldine Oosterberg, *huisarts en wetenschappelijk medewerker Nederlands Huisartsen Genootschap*

Fatima Malki, *nurse practitioner diabeteszorg Slotervaartziekenhuis, regiodirecteur Thuiszorg Avicen*

Fatma Alakay, *adviseur en trainer interculturele vraagstukken, docent diëtetiek Hogeschool Arnhem en Nijmegen*

Glen Hendriks, *praktijkondersteuner huisartsenpraktijk Coppens*

Guusje Neijens, *diabetesconsulent, trainer gezondheidsvaardigheden Praktijk De Diabetist*

Hank Gronheid, *oud-docent NT1-educatie, coördinator ABC Noord-Holland (belangenbehartiging laaggeletterden)*

Jeroen Doorenbos, *trainer Diabetesvereniging Nederland*

Marjan Stoker, *apothekassistente Kring-apotheek De Drie Stellingen*

Rebecca Kets de Vries, *drs. diëtist Rivas Zorggroep, docent diëtetiek Hogeschool Arnhem Nijmegen*

Talitha Meine Jansen, *diëtist Careyn*

Testpanel ABC Noord-Holland, Vera Moet, Lientje Oldenhof, Riek van Zoelen, Wil Ruisendaal, Maria Alvares, Jansje Karel, Dicky Gingnagel

Uitgave

CBO

Postbus 20064

3502 LB Utrecht

T 030-2843900

E bestel@cbo.nl

W www.cbo.nl

©2013

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Verzoeken tot overname van beeld of tekst kunnen schriftelijk gericht worden aan CBO, Postbus 20064, 3502 LB Utrecht. E: info@cbo.nl.

Het gebruik van de woordenlijst	4
Zorgverleners	6
Wat is diabetes?	6
Oorzaken/Gevolgen/Symptomen	8
Medicatie	10
Leefstijl	11
Vakantie	11
Voeding	12
Ruimte voor aantekeningen	14
Andere materialen	15

Het gebruik van de woordenlijst

Duidelijk en eenvoudig, dat zijn de sleutelwoorden voor het geven van uitleg voor diabetes aan laaggeletterde patiënten. Om zorgprofessionals te ondersteunen in hun communicatie met laaggeletterde patiënten, heeft het CBO een verklarende woordenlijst ontwikkeld. De woordenlijst bevat begrippen die gebruikt worden in voorlichting over diabetes, maar wel extra uitleg nodig hebben. Een eenvoudig alternatief helpt u bij het vinden van de juiste woorden in uw uitleg over diabetes, zodat het voor de patiënt duidelijk is wat u bedoelt.

Communiceren op hetzelfde niveau

Het aanpassen van uw communicatie met laaggeletterde patiënten is om verschillende redenen belangrijk. Laaggeletterde patiënten missen vaak basiskennis over hun eigen lichaam, over aandoeningen en behandelingen. Hierdoor is het voor hen vaak lastig om goed te begrijpen wat u zegt.

Als zorgprofessional beschikt u over veel kennis en is het gewoon om vaktermen te gebruiken. argon waar gemakkelijk aan voorbij wordt gegaan, omdat dit inmiddels gewoon geworden is. Laaggeletterde patiënten stellen weinig vragen en durven niet altijd te zeggen dat zij u niet begrijpen. Dit kan leiden tot misverstanden en onbegrip, zowel bij de patiënt als bij u.

Soms ontkomt je er niet aan om toch een medische term te gebruiken. Om ervoor te zorgen dat de laaggeletterde patiënt uw informatie begrijpt, is het belangrijk de uitleg zo eenvoudig en kort mogelijk te houden. Deze woordenlijst biedt een handvat om een lastig begrip anders te verwoorden of uit te leggen, zodat het begrijpelijker is.

Ontwikkeld met laaggeletterden en zorgprofessionals

De verklarende diabeteswoordenlijst is ontwikkeld samen met Nederlandse en anderstalige laaggeletterden en zorgprofessionals. Aan de hand van interviews met hen is de inhoud van deze woordenlijst vastgesteld. Uit de interviews met de zorgprofessionals bleek onder meer dat zij deze woordenlijst denken te kunnen gebruiken als hulpmiddel om een lastige term eenvoudig en kort te kunnen uitleggen. Mede daardoor maakt het je bewust van je eigen woordgebruik. Een belangrijke les voor de communicatie met een laaggeletterde patiënt is; minder is beter.

De laaggeletterde personen gaven aan dat zij het prettig vinden om de lastige term wel te horen, dit voorkomt dat de communicatie betuttelend is. Bovendien kunnen ze zo gemakkelijk gewend raken aan deze nieuwe woorden. Daarnaast gaven ze aan graag te willen weten waar iets in het lichaam plaatsvindt of in welke voedingsmiddelen bijvoorbeeld veel vezels zitten. Door deze voorbeelden te noemen wordt het geheel concreter en begrijpelijker.

Inhoud van de woordenlijst

In de woordenlijst zijn begrippen opgenomen die vaak genoemd worden in diabetesvoorlichting. Er zijn ook begrippen bij die u wellicht niet of nauwelijks zult gebruiken. Toch is er voor gekozen deze begrippen in de woordenlijst op te nemen om op deze manier de woordenlijst zo compleet mogelijk te maken.

De woorden zijn onderverdeeld in zeven categorieën. Deze categorieën zijn de onderdelen die aan bod komen bij de voorlichting over diabetes:

- Zorgverleners
- Wat is diabetes?
- Oorzaken/gevolgen/symptomen
- Medicatie
- Leefstijl
- Vakantie
- Voeding

De keuze voor de categorieën is gebaseerd op eerder materiaal dat is ontwikkeld voor diabetesvoorlichting, Praten Platen over diabetes. Dit is een voorlichtingsmap die bestaat uit tekeningen, foto's en instructie aan allochtone en laaggeletterde patiënten.

Tips voor gebruik

De diabeteswoordenlijst is te gebruiken door huisartsen, diëtisten, diabetesverpleegkundigen, apothekassistenten, praktijkondersteuners en diabetesvoorlichters. Ook medewerkers in de thuiszorg, het ziekenhuis, bij GGD-en en patiëntenverenigingen kunnen er hun voordeel mee doen.

U kunt de woordenlijst gebruiken bij het vinden van de juiste woorden in uw uitleg over diabetes, zodat het voor de patiënt duidelijk is wat u bedoelt. De verklaringen kunnen u ondersteunen en inspireren om een (medische) term, op een andere manier, maar in uw eigen woorden te formuleren. Verder is er ruimte overgelaten om eigen omschrijvingen te noteren die u zelf veel gebruikt.

Naast het gebruiken van eenvoudige woorden in uw uitleg, is het goed om gebruik te maken van ander ondersteunend materiaal. Visueel materiaal vergroot het begrip enorm. Eenvoudige afbeeldingen zorgen ervoor dat de patiënt kan meekijken en de uitleg juist interpreteert. Begrijp je lichaam of Praten Platen over diabetes zijn goede ondersteunende visueel materialen.

Zorgverleners

Cardioloog	Hartspecialist, hartdokter
Diabetesverpleegkundige	Suikerzuster
Diëtist	Iemand die opgeleid is om je uitleg te geven over wat gezond eten is en kan helpen bij afvallen. Helpt je gezond te eten wanneer je suikerziekte hebt of een andere ziekte.
Internist	Dokter die zich bezighoudt met ziekten van de organen, zoals hart, nieren, alvleesklier.
Pedicure	Voetverzorger
Podotherapeut	Voettherapeut, iemand die voetproblemen behandelt en helpt voorkomen.
Praktijkondersteuner	Iemand die de huisarts helpt bij verschillende taken.

Wat is diabetes?

Alvleesklier	Een orgaan dat een belangrijke rol speelt bij de verwerking van voedsel in je lichaam. Ook regelt dit orgaan de insuline in het bloed. Dit orgaan zit onder je borstkas.
Angina pectoris	Pijn op de borst door hartkramp.
Arteriële circulatie	Het pompen van je bloed via de aderen door je lichaam.
Basale insulinebehoefte	Beetje insuline dat iedereen elke dag nodig heeft.
Bètacellen	Cellen in het lichaam (alvleesklier) die de stof insuline aanmaken.
Bloeddruk	Druk die wordt uitgeoefend op de wanden van de bloedvaten.
Bloedsuikerwaarde	De hoeveelheid suiker die wordt gemeten in je bloed.
Brandstof	Energie voor je lichaam.
Chronische ziekte	Een ziekte die lange tijd duurt, meestal gaat de ziekte niet meer over.
Creatinine	Afvalstof. Dit stofje komt vrij als je spieren slijten.
Diabetes (mellitus)	Suikerziekte. Ziekte waarbij je lichaam de hoeveelheid suiker in je bloed niet goed kan regelen.
Diabetesverpleegkundige	Suikerzuster
Eilandjes van Langerhans	Groepje cellen in de alvleesklier die insuline aanmaken.
Fundusfoto	Foto van de achterkant van je oog, het netvlies.
Glucagon	Stof die ervoor zorgt dat je bloedsuiker stijgt.
Glucose	Stof in het bloed die energie is voor je lichaam. Suiker.

Glucosewaarden	Hoogte van de suikers in het bloed.
Glycaemie	Suikergehalte in je bloed.
Glycemische index	Een maat die aangeeft hoe snel de suiker in je bloed stijgt als je iets gegeten hebt.
HbA1c	Test die aangeeft hoeveel suiker er in het bloed zit. Het meet de waarde die je de afgelopen 6-8 weken ongeveer hebt gehad.
Hemoglobine	Stof die helpt de zuurstof van je longen naar de rest van je lichaam te vervoeren.
Honeymoonfase	Het is het begin van suikerziekte type 1, je hebt maar weinig insuline nodig. Dit kan een paar weken tot een jaar duren. Daarna heb je elke dag insuline nodig.
Hormoon	Stoffen die meehelpen met de werking van je lichaam.
Insuline	Een stof die regelt dat je genoeg suiker in je bloed hebt, niet te veel en niet te weinig. Het is een regelaar voor voldoende energie in de lichaamscellen.
Insulinepomp	Klein apparaatje dat via een naaldje in de buik steeds een klein beetje insuline afgeeft.
Insulineresistentie	Niet gevoelig zijn voor insuline, je lichaam neemt de insuline niet op.
Lichaamscel	Je lichaam is opgebouwd uit cellen
Maagontlediging	Het leegmaken van de maag.
Metabolisme	Het proces in je lichaam waarbij voeding wordt omgezet in stoffen die je lichaam kan gebruiken.
Normoglykemie	Het bloedsuiker heeft een goede hoogte, tussen de 4 en 10.
Orthopedisch schoenmaker	Speciale schoenmaker die aangepaste schoenen maakt zodat je voeten beschermd worden.
Pancreas	Alvleesklier. Een orgaan dat een belangrijke rol speelt bij de verwerking van voedsel in je lichaam. Ook regelt dit orgaan de insuline in het bloed. Orgaan onder je borstkas.
Retina	Netvlies, laagje aan de achterkant in je oogbol.
Stofwisselingsziekte	Een ziekte waarbij voedingsstoffen in je lichaam niet goed worden omgezet in bouwstoffen voor het lichaam.
Suiker	Energie voor je lichaam.
Suikerspiegel	Hoeveelheid suiker in je bloed.
Type 1	Een type suikerziekte waarbij je lichaam geen insuline meer maakt.
Type 2	Een type suikerziekte waarbij je lichaam te weinig insuline maakt. Ouderdomssuiker
Urine	Plas
Vetstofwisseling	Vetten die opgeslagen zijn in de darm worden afgebroken of omgezet in stoffen die je lichaam kan gebruiken.
Zwangerschapsdiabetes	Suikerziekte die je kunt krijgen als je zwanger bent.

Oorzaken / symptomen / gevolgen

Vaginale Afscheiding	Vocht uit de vagina. Witte vloed.
Angineuze klachten	Pijn op de borst, hartkramp.
Artrose	Dit wordt vaak slijtage van de gewrichten genoemd. Het kraakbeen wordt dunner. Dit kan pijnlijk zijn.
Atherosclerose	Vet blijft aan de binnenkant van je aderen plakken waardoor het bloed er niet meer goed door kan.
Cardiovasculaire risicofactoren	Oorzaken van een hogere kans is op hart- en vaatziekten.
Cataract	Oogziekte, je ooglenzen wordt troebel waardoor je minder ziet.
Claudicatioklachten	Een pijnlijk been na een stuk lopen. De pijn houdt op als je even stilstaat.
Complicaties	Mogelijke gevolgen van een ziekte of medicijn.
Depressie	(Zeer) somber zijn, nergens zin meer in hebben de laatste tijd.
Diabetische dermopathie	Donkere plekken op je huid, suikerplekken.
Diabetische neuropathie	Minder gevoel of pijn in delen van het lichaam. Dit komt door beschadiging van de zenuwen.
Dronkemansgedrag	Je als een dronken persoon gedragen, alsof je een slok te veel op hebt.
Erfelijke aanleg	Een hogere kans op een ziekte doordat iemand in de familie deze ziekte ook heeft.
Etalagebenen	Een pijnlijk been na een stuk lopen. De pijn houdt op als je even stilstaat. Mensen die een pijnlijke been hebben blijven vaak even voor een etalage staan. Zo lijkt het net alsof ze geen pijn hebben.
Huidatrofie	Je huid wordt dunner.
Huidverdikking	Eelt
Hyper	Te veel suiker in het bloed waardoor je klachten kunt hebben, zoals veel plassen, veel dorst, moe, droge tong.
Hyperglycemisch coma	Zeer hoge bloedsuikerwaarden, waardoor je bewusteloos kunt raken.
Hypertensie	Hoge bloeddruk
Hypertriglyceridemie	Te veel vet in het bloed
Hypo	Te weinig suiker in het bloed waardoor je klachten kunt hebben zoals zweten, trillen, duizelig zijn, hoofdpijn, moe, honger hebben, snel boos zijn, bleek zijn en wazig of dubbelzien.
Hypoglycemische verschijnselen	Aanwijzing dat er te weinig suiker in het bloed zit.
Hypo-unawareness	Niet weten/aanvoelen wanneer een hypo komt.
Impotentie	Geen stijve penis meer kunnen krijgen.
Intolerantie	Je lichaam reageert op een stof die bij de meeste mensen geen reactie geeft.

Ketoacidose	Je lichaam heeft te lang geen suiker op kunnen nemen. Om toch te kunnen blijven werken gebruikt het lichaam vet.
Langetermijncomplicatie	Gevolg van een ziekte of medicijn, dat pas later optreedt.
Likdoorn	Naar binnen gegroeid eelt in de voet. Dit doet pijn. Eksteroog.
Lusteloosheid	Geen zin/fut hebben.
Maag-darmklachten	Buikpijn, winderigheid (lucht), brandend maagzuur, diarree, verstopping.
Metabool syndroom	Je hebt een combinatie van vier verschillende ziektes: hoge bloeddruk, overgewicht, te hoog bloedsuikergehalte en te hoog cholesterol.
Morbide obesitas	Extreem dik zijn, waardoor je problemen met je gezondheid krijgt.
Millimol	Maat per liter.
Nefropathie	Ziekte van de nieren.
Neuropathie	Zenuwziekte.
Neuropathische pijn	Zenuwpijn.
Obesitas	Veel te zwaar zijn, te dik.
Oedeem	Vocht vasthouden, ophoping van vocht. Dikke benen en armen.
Oogboldruk	Spanning op de oogbol door te veel vocht in het oog.
Osteoporose	Botontkalking, je botten kunnen gemakkelijk breken.
Overgewicht	Te dik, te zwaar zijn.
Pancreatitis	Ontsteking van de alveesklier.
Perifere neuropathie	Ziekte in de zenuwen, zenuwpijn.
Polydipsie	Veel drinken, erge dorst.
Polyfagie	Veel eten
Polyneuropathie	Ziekte van de uiteinden van de zenuwen in armen of benen.
Polyurie	Veel plassen.
Prikkelbaarheid	Geïrriteerd zijn, snel boos zijn.
Retinopathie	Oogziekte
Sensibiliteitsverlies	Geen of minder gevoel hebben
Spierzwakte	Slappe spieren
Symptomen	Klachten
Vaat- en zenuwschade	Schade aan bloedvaten en zenuwen.
Vaatlijden	Nauwer worden van je bloedvaten waardoor het bloed er minder goed door kan.
Vaginale schimmelinfectie	Irritatie van de vagina veroorzaakt door een schimmel.
Vermagering	Te dun worden.
Visusklachten	Oogproblemen
Voetulcus	Voetzweer

Medicatie

Adapter	Oplader voor de bloedsuikermeter.
Basaal/prandiaal regime	Spuitschema van de insuline, afgestemd op je maaltijden.
Basaaleenheden	Minimale hoeveelheid insuline die iedereen elke dag nodig heeft om te kunnen leven.
Bloedglucosemeter	Meter om te zien hoeveel suiker er in je bloed zit.
Bloedglucoseregulatie	Het regelen van de bloedsuikers met behulp van insuline. Als je geen suikerziekte hebt, doet je lichaam dit zelf.
Bolussen	Koolhydraten tellen, op basis daarvan (extra) insuline geven.
Canule	Buisje
C-peptide bepaling	Test om te kijken hoeveel insuline het lichaam zelf aanmaakt en welk type suikerziekte je hebt.
Dagcurve	Overzicht van het gemeten bloedsuikergehalte, bijgehouden in een boekje. Suikerdagboek.
Dosering	Hoeveelheid
GLp-1	Een stof die ervoor zorgt dat je lichaam insuline aanmaakt.
Glucagenkit	Een noodoplossing waardoor het suiker in je bloed weer stijgt. Pakketje met een spuit en veel suiker. Kan gebruikt worden wanneer iemand veel te weinig suiker in het bloed heeft.
Infusiesets	Materiaal voor je insulinepomp.
Injectie	Spuitje
Insulinemix	Twee soorten (lang- en kortwerkende) insuline gemengd, moet twee keer per dag worden ingespoten.
Insulinepen	Apparaatje waarmee je insuline in je lichaam spuit.
Kortwerkende insuline	Insuline die maar kort in je lichaam is. Het werkt snel na gebruik.
Lancetjes	Naaldje waarmee je een klein beetje bloed uit je vinger haalt. Hiermee bereken je de waarde van de bloedsuiker.
Langwerkende insuline	Insuline die langer in je lichaam blijft en langzaam werkt.
Neurologisch onderzoek	Onderzoek dat gericht is op het zenuwstelsel. Het zenuwstelsel zorgt ervoor dat je lichaam functioneert.
Mimeticum	Stimulerend medicijn
Nierdialyse	Spoeling/filteren van je bloed.
Nuchter	Lege maag, niet eten en drinken (behalve water) vanaf 12 uur 's nachts.
Oral rehydration salts	Medicijn dat je vocht beter vasthoudt als je last hebt van diarree.
Orale medicatie	Medicijnen die je moet slikken, via de mond innemen.
Patroon insuline	Vulling voor je insulinepen.
SU-tabletten	Tabletten die ervoor zorgen dat de alvleesklier insuline gaat maken.
Preventief	Ter voorkoming, iets doen zodat er geen ergere dingen gebeuren.
SU-tabletten	Tabletten die ervoor zorgen dat de alvleesklier insuline gaat maken
Wisselwerking	Een (vervelende) reactie tussen meerdere medicijnen.
Zelfcontrole	Je controleert zelf of je nog voldoende suiker in je bloed hebt door in je vinger te prikken.

Leefstijl

Alternatieve geneesmiddelen	Medicijnen waarvan niet bewezen is dat ze helpen.
Bewegnorm	Vijf dagen per week, een half uur actief bewegen, bijvoorbeeld wandelen, fietsen, sporten.
BMI	Maat die aangeeft of je te zwaar bent voor je lengte.
Conditie	Fitheid
Inspanning	Je best doen tijdens lichamelijke beweging.
Nicotine	Vergif in tabak.
Nicotinepleister	Pleister die helpt te stoppen met roken.
Ontwenningverschijnselen	Afkickverschijnselen, je ziek voelen nadat je gestopt bent met medicijnen of bijvoorbeeld roken of alcohol.
Preventief	Ter voorkoming, iets doen zodat er geen ergere dingen gebeuren.
Prioriteit	Het belangrijkste, dat wat voorrang heeft.

Vakantie

Diabetesaantekening	Een pedicure die speciaal geleerd heeft voor voetverzorging van mensen met suikerziekte.
Diabetespaspoort	Paspoort met uitleg dat je suikerziekte hebt.
Doktersverklaring	Bewijs van de dokter op papier welke medicijnen je gebruikt.
Douaneverklaring	Een document waarop de arts aangeeft welke medicijnen iemand gebruikt. Deze heb je nodig als je naar het buitenland gaat.
Medicijnpaspoort	Overzicht van medicijnen die je gebruikt.

Voeding

Antioxidanten	Stoffen die je lichaamcellen beschermen en schade voorkomen.
Cholesterol	Vet in het bloed en voeding, belangrijke stof voor het lichaam.
Cortisol	Stof die suiker in je lichaam kan maken.
Eiwit	Een bouwstof van je lichaam.
Enzymen	Stof in je lichaam en in voeding. Zorgt ervoor dat alles wat in je lichaam zit en werkt, beter gaat werken
Flavonoïde	Stof in groente en fruit die de bloedvaten beschermt. Bloedvatbeschermer.
Gebalanceerde voeding	Veel verschillende dingen eten, niet te veel en niet te weinig.
HDL-cholesterol	Goed vet.
Hoofdmaaltijden	De belangrijkste maaltijden: ontbijt, middageten en avondeten.
Kilocalorieën	Naam voor hoeveel energie je voeding geeft.
Koolhydraten	Voedingsstoffen die je elke dag nodig hebt om te leven. Zitten in je voeding. Vooral in brood, pasta, aardappelen.
Koolhydrateninsulineratio	Aanpassen van de insuline aan de koolhydraten.
Korteketenvezturen	Vetdelen die de dikke darm beter laten werken.
LDL-cholesterol	Slecht vet, blijft plakken aan je bloedvaten.
Light-producten	Voeding met minder suiker en/of vet.
Lijnzaad	Zaad van vlas, zit vol met vezels en goede vetten.
Macronutriënten	Voedingsstoffen; koolhydraten, eiwitten en vetten.
Natrium	Zout in je voeding, te veel is niet goed voor de bloeddruk.
Nierfunctie	Werking van de nieren.
Obstipatie	Niet kunnen poepen, verstopping.
Omega 3-vezturen	Verlaagt het aantal slechte vetten in je bloed. Zit in vette vis en (wal)noten.
Onverzadigd vet	Gezonde vetten.
Peulvruchten	Groente waarvan je de erwten of bonen kunt eten.
Postprandiaal	Na het eten.
Triglyceride	Vetdeeltjes die je lichaam aanmaakt. Je krijgt het ook binnen door je voeding.
Tussendoortje	Een kleine snack, geen maaltijd.
Variëren	Afwisselen
Verstrekkingseenheid	Portie
Verzadigd vet	Ongezonde vetten.
Vetstofwisseling	Vetten die je eet worden omgezet in stoffen die je lichaam kan gebruiken.
Visolie	Vetten van vis die goed zijn voor het lichaam.

Visoliecapsule	Tablet/pil met gezonde olie van de vis.
Vitamine D	Vitamine voor goede weerstand, sterke botten en tanden.
Vleesvervanger	Eten ter vervanging van vlees.
Voedingstoffen	Stoffen in voeding die helpen je lichaam goed zijn werk te laten doen.
Voedingsvezels	Stoffen in je voeding die helpen de darmen gezond te houden. Ze geven een vol gevoel. Ze zitten vooral in groente, fruit, aardappelen, brood en noten.
Voedingswaarde	Vertelt hoe nuttig voeding is en welke stoffen erin zitten.
Volkoren	Vol met vezels.
Zetmeel	Een koolhydraat die door het lichaam wordt omgezet in suiker.
Zoetstoffen	Geven een zoete smaak aan het eten, geen suiker. Suikervervanger.
Zuivel	Melk(producten)



Andere materialen

Praten Platen over diabetes

Visueel materiaal voor advisering en voorlichting aan allochtone en laaggeletterde patiënten.

Gezondheidsinstituut NIGZ, 2008.

Via: CBO, Postbus 20064, 3502 LB Utrecht

T 030-2843900

E bestel@cbo.nl

Begrijp je lichaam

Voorlichtingsmap met eenvoudige afbeeldingen en teksten over het menselijk lichaam en veelvoorkomende gezondheidsproblemen voor laaggeletterde patiënten.

Via: CBO, Postbus 20064, 3502 LB Utrecht

T 030-2843900

E bestel@cbo.nl

Diabetes Zelf In De Hand

Informatie op maat voor mensen met een verstandelijke beperking met diabetes, hun naasten en begeleiders om zelfmanagement te stimuleren.

Via: www.diabeteszelfindehand.nl (medio 2013 beschikbaar)

Lees en Schrijf! Gezondheid. ETV.nl

Programma over gezondheid en gezondheidszorg. Praktische informatie over gezondheid en de gezondheidszorg gericht op laaggeletterden. Met een oefenwebsite en werkboek om te oefenen met lezen, schrijven en rekenen.

Via: www.oefenen.nl

DiAlert

Cursus waarin familieleden van patiënten met diabetes type 2 leren over hun eigen risico op diabetes.

Via: www.dialert.nl

CBO

Bezoekadres: Churchillaan 11, 3527 GV Utrecht

Telefoonnummer: 030 – 284 39 00

Postadres: Postbus 20064, 3502 LB Utrecht

Website: www.cbo.nl