

## Zelfzorg

Iedereen heeft wel eens klachten. In 10% van de gevallen wordt daarvoor de hulp van de huisarts ingeroepen. Veel klachten gaan ook vanzelf over. Een dropje is lekkerder en goedkoper bij hoesten en helpt vaak even goed als de meeste medicijnen. Een ijslolly bij een pijnlijke keel is even pijnstillend als een pilletje en heeft minder bijwerkingen.

Het is dus niet noodzakelijk om met ieder wissewasje en kwaaltje meteen een beroep te doen op de Huisartsenpost. Het is de moeite waard eerst zelf te proberen een klacht te verhelpen. Dit wordt zelfzorg genoemd. Om u behulpzaam te zijn bij deze zelfzorg zijn kunt u via deze website de patientenfolders van het NHG inzien. Pas indien zelfzorg niet mogelijk is of niet toereikend komt de huisarts of tijdens avond/nacht/weekend/feestdagen de Huisartsenpost in beeld.

Elke folder bestaat uit de volgende informatie:

- Uitleg over de klacht en verschijnselen
- Wat kunt u er zelf aan doen?
- Wanneer moet u naar de huisarts?

De folders worden door het Nederland Huisartsen Genootschap geschreven en actueel gehouden. Door een titel te kiezen, komt u uit bij de foldertekst over het desbetreffende onderwerp.

Naast de patiëntenfolders bestaan ook de NHG patiëntenbrieven.

Deze patiëntenbrieven zijn oorspronkelijk bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt al door de huisarts is gezien en dat de informatie uit de brief is besproken. De adviezen in de brief gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven. .