

## ACTUEEL

### Zelfredzaamheid

Zelfredzaamheid is het vermogen van mensen om zichzelf te redden met zo min mogelijk professionele ondersteuning en zorg. Door versterking van zelfredzaamheid kan zorg of intensivering van zorg worden uitgesteld. En behoudt u langer zelf de regie over uw dagelijks leven. Mede door de hervormingen in de langdurige zorg is het een actueel thema. Wilt u meer weten over zelfredzaamheid? Ga naar de website Zorg voor Beter: <http://www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/Zelfredzaamheid-ouderen.html>.

### Welk type diabetes?

In Nederland hebben ruim 1,2 miljoen mensen diabetes, van wie ruim 100.000 diabetes type 1.

Bij **diabetes type 1** maakt het lichaam geen insuline meer aan, doordat het afweersysteem per ongeluk de cellen vernielt die insuline aanmaken.

Bij **diabetes type 2** heeft het lichaam te weinig insuline. Dit type heeft vaak te maken met gebrek aan beweging, overgewicht en ouder worden. Het aantal mensen met diabetes type 2 groeit met 1100 mensen per week(!). Het diabetes Fonds maakt zich daarom hard voor voedingsproducten met minstens dertig procent minder suiker en een groter aanbod van gezonde producten.

### Bijna 90% Nederlanders willen zeggenschap over eigen levenseinde

Wist u dat van alle Nederlanders 86% zeggenschap wil hebben over haar/zijn levenseinde wanneer zij zelf ongeneeslijk ziek zouden worden? Circa 5% wil dat niet. Als het gaat om het bepalen van een medische behandeling, wil 65% van de Nederlanders zelf kunnen bepalen welke behandeling bij hen past. [Bron: VUmc]