

Ketenzorg bij COPD in Zoetermeer

Hoe wij u ondersteunen

Gezond leven



Hoe wij u ondersteunen bij uw leven met COPD

Bij u is de diagnose COPD gesteld. Een diagnose die uw leven verandert. Dat is niet altijd gemakkelijk. Er komt veel op u af. Lichamelijk, maar ook emotioneel.

U krijgt deze brochure van uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij helpen u uw leven met COPD zo goed mogelijk vorm te geven. Zij denken mee over hoe u met de ziekte kunt omgaan. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen, wat uw zorgverleners voor u kunnen betekenen en hoe u daar afspraken over kunt maken. Uw huisarts en praktijkondersteuner werken samen met de zorgverleners van de ketenzorg bij COPD van de EerstelijnsZorg Zoetermeer.

De informatie in deze folder geldt alleen als uw huisarts of praktijkondersteuner (en niet bijvoorbeeld een medisch specialist in het ziekenhuis) de controles uitvoert. COPD is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. Bij COPD zijn uw luchtwegen blijvend vernauwd en werken uw longen steeds minder goed.

Door COPD kunt u minder goed ademen. U krijgt minder zuurstof binnen en afvalstoffen worden minder goed afgevoerd. Daar kunt u erg moe van worden. Ook kunt u erg afvallen. Mensen met COPD kunnen te maken krijgen met longaanvallen. Ze hebben het dan erg benauwd.

COPD is helaas niet te genezen. De ziekte gaat niet meer over. U kunt veel doen om de ziekte te beheersen en longaanvallen te verminderen, zodat het dagelijks leven zo min mogelijk wordt beïnvloed. Het belangrijkste is dat u gezond leeft, gezond eet, regelmatig beweegt, niet rookt, op tijd en op de goede manier uw medicijnen neemt.

Wel onder het eigen risico

Uw huisarts kan een beroep doen op de apotheek voor het verstrekken van medicijnen en advies over het gebruik ervan. Bijvoorbeeld als het gaat om het gebruik van een inhalator. Dit advies en de medicijnen die u krijgt vallen **wel** onder het eigen risico in de zorgverzekering. Uw huisarts kan u doorverwijzen naar een specialistisch longverpleegkundige, fysiotherapeut, ergotherapeut of een longarts. De zorg die u van hen krijgt gaat ten koste van uw eigen risico.

Wie zijn wij

Binnen de ketenzorg bij COPD werken de onderstaande zorgverleners samen. De hulp die u van hen krijgt gaat **niet** ten koste van uw eigen risico.

- » **Uw huisarts** is eindverantwoordelijk voor de zorg die u krijgt. De huisarts is uw eerste aanspreekpunt. Alle huisartspraktijken in Zoetermeer en Benthuisen zijn aangesloten bij de ketenzorg bij COPD van de EerstelijnsZorg Zoetermeer.
- » U zult het meeste contact hebben met de **praktijkondersteuner**. De praktijkondersteuner coördineert de hulp die u krijgt. Voor vragen en praktische tips kunt u altijd bij hem of haar terecht. De praktijkondersteuner werkt namens de huisarts en onder diens verantwoordelijkheid.
- » De huisarts of de praktijkondersteuner kan u doorverwijzen naar een van de diëtisten die bij de ketenzorg zijn aangesloten. **De diëtist** bepaalt samen met u welk voedingspatroon uw gezondheid het beste ondersteunt.
- » De huisarts of de praktijkondersteuner kan u zo nodig doorverwijzen naar de cursus '**Rookvrij! Ook jij?**' om te stoppen met roken.

Longaanvallen

Bij COPD kunnen de klachten plotseling veel erger worden. U heeft dan een longaanval. U spreekt van tevoren met de praktijkondersteuner af wat u kunt doen om zo'n aanval te voorkomen of te stoppen. De praktijkondersteuner vraagt u om bij te houden wanneer u een longaanval heeft meegemaakt, wat u gedaan heeft om die te stoppen en of dat heeft geholpen. Een handig hulpmiddel hiervoor is het Longaanval Actieplan van het Longfonds. Deze informatie neemt u mee naar uw volgende afspraak met uw praktijkondersteuner of uw huisarts. Lukt het u niet om de longaanval te stoppen, neem dan contact op met uw huisarts.

Gezond leven

Leven met COPD betekent: zo gezond mogelijk leven. Dat wil zeggen: rookvrij leven, regelmatig bewegen en gezond eten.

- » Rookt u? Dan is het erg belangrijk dat u daar mee stopt. Daar willen we u graag bij helpen. Afhankelijk van de afspraken met uw huisarts, kunt u kiezen voor persoonlijke begeleiding door uw praktijkondersteuner of een stoppen met roken training: **'Rookvrij! Ook jij?'**
- » Meer en regelmatig bewegen kan helpen om uw klachten te verminderen. Daarom stelt u samen met de praktijkondersteuner een beweegplan op. Zijn uw klachten zo ernstig dat u niet kunt meedoen aan gewone recreatieve activiteiten, dan kunt u onder begeleiding van een fysiotherapeut deelnemen aan een aangepast beweegprogramma op maat. Dat kan individueel of in een groep.
- » Goede, gezonde voeding helpt echt bij het terugdringen van uw klachten. Daarom kijkt u samen met de praktijkondersteuner naar uw eetpatroon. Mensen met COPD kunnen bijvoorbeeld erg afvallen. Uw praktijkondersteuner kan u doorverwijzen naar een diëtist, voor een individueel advies en praktische tips over gezonde voeding bij COPD.

Onze zorg

U krijgt van uw huisarts informatie over de ziekte, het verloop ervan en de behandelmogelijkheden. Zo nodig start u al direct met het gebruiken van medicijnen die de arts heeft voorgeschreven. Van de apotheek krijgt u voorlichting over die medicijnen en de eerste instructie over hoe u ze gebruikt. Zeker de eerste tijd houdt u regelmatig contact met uw praktijkondersteuner om te kijken hoe het gaat. Het doel is dat u de aandoening zo goed mogelijk zelf onder controle krijgt. Daarom krijgt u ook hulp en begeleiding bij gezond leven.



Het eerste jaar

In het eerste jaar na het stellen van de diagnose kunt u in ieder geval rekenen op:

- » Een consult bij uw praktijkondersteuner en/of huisarts. Met hem of haar bespreekt u hoe het gaat. In dit gesprek kunt u alle vragen stellen over uw leven met COPD. Bijvoorbeeld als het gaat om gezond leven. Ook bespreekt u met hem of haar hoe het gaat met het gebruik van uw inhalatiemedicatie.
- » Meer contactmomenten, indien uw situatie daarom vraagt.
- » Een instructie bij uw apotheek voor het gebruiken van de inhalatiemedicatie. Uw apotheek geeft deze instructie bij de eerst keer dat u uw medicatie ophaalt.



De stabiele fase

Meestal heeft u na ongeveer een jaar al de nodige ervaring opgedaan in het leven met COPD. Ook bent u rond die tijd meestal goed ingesteld op uw medicatie. Het aantal controleafspraken kan dan minder worden. Voor de een zal dit wat eerder gebeuren, voor de ander wat later.

Met uw praktijkondersteuner bespreekt u welke begeleiding u heeft en hoeveel. Op basis van dat gesprek wordt samen met u een individueel zorgplan opgesteld. Uw praktijkondersteuner controleert in ieder geval een keer per jaar samen met u of u de inhalator goed gebruikt. U neemt de inhalator daarvoor mee naar de afspraak met de praktijkondersteuner.



Meer informatie

Op internet is veel informatie te vinden over COPD en de behandeling ervan. Hieronder vindt u een aantal verwijzingen naar betrouwbare bronnen.

Informatie over de ziekte COPD is te vinden op de website www.thuisarts.nl.

Ook www.longfonds.nl (033 43 41 212) geeft betrouwbare informatie. U kunt lotgenoten ontmoeten op het www.longforum.nl of u aansluiten bij de Longfonds Patiëntenvereniging, regio Haaglanden.

Op de website www.thuisarts.nl vindt u goede, betrouwbare informatie over stoppen met roken, beter bewegen en goede voeding. Goede informatie over gezond eten is ook te vinden bij het www.voedingscentrum.nl. Goede informatie over geneesmiddelen is te vinden op de website www.apotheek.nl.

Erg handig is het overzicht van gebruiksaanwijzingen (met filmpjes) van alle inhalatoren die er op de markt zijn, samengesteld door de Long Alliantie Nederland. Zie www.inhalatorgebruik.nl.

www.thuisarts.nl



Regel uw zorg wanneer het u uitkomt met MijnGezondheid.net!

- » Online vragen stellen
- » Medicijnen bestellen
- » Afspraken maken met uw huisarts

Login (met DigiD) op MijnGezondheid.net of scan de QR-code met uw mobiele telefoon.



Contact met uw huisarts? www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl

Contact met de Huisartsen Spoedpost Zoetermeer buiten kantoor tijden? (079) 343 16 00

Meer info over uw medische gegevens? www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/privacyverklaring

Niet tevreden? www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/klacht

EerstelijnsZorg Zoetermeer

info@eerstelijnszorgzoetermeer.nl | 079 320 86 86 | www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl