

Ketenzorg bij astma

UW zorg,
onze zorg



Hoe wij u ondersteunen bij uw leven met astma

U hebt astma. Die diagnose is al in het verleden gesteld, of u hebt het nog maar net te horen gekregen. U gebruikt hiervoor inhalatiemedicatie of uw arts heeft u geadviseerd om die te gebruiken. Astma verandert uw leven. Dat is vaak best lastig. Lichamelijk, maar ook emotioneel.

U krijgt deze brochure van uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij helpen u uw leven met astma zo goed mogelijk vorm te geven. Zij ondersteunen u en geven u advies 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 astma van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).

De informatie in deze folder geldt alleen als uw huisarts of praktijkondersteuner (en niet bijvoorbeeld een medisch specialist in het ziekenhuis) de medische controles uitvoert.

ASTMA

Bij astma zijn uw luchtwegen gevoelig voor bepaalde prikkels. Komt zo'n prikkel binnen, dan trekken de spiertjes rond uw luchtwegen samen, waardoor u minder goed kunt ademen. Ook kunt u sterk gaan hoesten, wat uw luchtwegen nog meer prikkelt. Op den duur kan het slijmvlies langs de binnenkant van uw luchtwegen ontstoken raken.

Astma is niet te genezen. Maar u kunt vaak wel zorgen dat uw klachten verminderen of lang wegblijven

Bekende prikkels zijn schilfertjes van huisstofmijt, haren van huisdieren, tabaksrook, stof, pollen, vochtige lucht, kou en luchtvervuiling. Als u eenmaal weet waar u gevoelig voor bent, kunt u maatregelen nemen om die prikkels zoveel mogelijk te vermijden.

Weet wat u moet doen als u een astma-aanval voelt aankomen. Tijdig en zorgvuldig uw medicatie nemen kan u veel narigheid besparen.

U kunt de gevolgen van astma sterk terugdringen door gezond te leven. U kunt uw conditie vooral op peil houden door voldoende te bewegen, gezond te eten en te stoppen met roken.

INFORMATIE VAN UW
HUISARTSENPRAKTIJK

OVER DE KETENZORG
BIJ ASTMA

MEER INFORMATIE OVER ASTMA

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

Goede, betrouwbare informatie over astma is te vinden bij het Longfonds.nl (telefoon 033 43 41 212 96) en op de website Thuisarts.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.

Op de website 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 Voedingscentrum.nl.

Goede informatie over geneesmiddelen is te vinden op de website Apotheek.nl.

WIE ZIJN WIJ

Binnen de ketenzorg bij astma 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 Benthuizen zijn aangesloten bij de ketenzorg bij astma van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).
- 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 haar terecht. De praktijkondersteuner werkt namens de huisarts en onder diens verantwoordelijkheid.
- De huisarts of de praktijkondersteuner kan u zo nodig verwijzen naar de cursus **ROOKVRIJ, OOK JIJ** om te stoppen met roken.
- De zorgaanbieders in de regio organiseren in samenwerking met het Longfonds acht keer per jaar een **LONGPUNT BIJEENKOMST**. U kunt daar deelnemen aan verschillende themaprogramma's over leven met astma en ervaringen uitwisselen met andere mensen met astma.

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 diëtist, een specialistisch longverpleegkundige of een longarts. Zij stemmen hun zorg altijd af met uw huisarts en praktijkondersteuner. De zorg die u van hen krijgt gaat ten koste van uw eigen risico.

WAT KUNT U VAN ONS VERWACHTEN

U krijgt van uw huisarts informatie over de ziekte, het verloop ervan en de behandel mogelijkheden. 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.

Het eerste jaar

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

- Een of twee consulten bij uw huisarts.
- Een instructie bij uw apotheek voor het gebruiken van de inhalatie-medicatie. Uw apotheek geeft deze instructie bij de eerst twee keer dat u uw medicatie ophaalt.
- Een tot drie consulten bij uw praktijkondersteuner. Met haar bespreekt u hoe het gaat. U kunt haar alle vragen stellen over uw leven met astma. Bijvoorbeeld als het gaat om gezond leven. Ook bespreekt u met haar hoe het gaat met het gebruik van uw inhalatiemedicatie.
- Zijn er complicaties of vraagt uw situatie om meer contacten met de huisarts of praktijkondersteuner, neemt u dan gerust contact op.

De stabiele fase

Meestal hebt u na ongeveer een jaar al de nodige ervaring opgedaan in het leven met astma. 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 nodig hebt 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.

Astma-aanvallen

Bij astma kunnen de klachten plotseling veel erger worden. U hebt dan een astma-aanval.

De praktijkondersteuner vraagt u om bij te houden wanneer u een astma-aanval hebt meegemaakt, waar die door veroorzaakt zou kunnen zijn (zodat u die situatie in de toekomst zo veel mogelijk kunt vermijden), wat u gedaan hebt om de aanval te stoppen en of dat heeft geholpen. Een handig hulpmiddel hiervoor is het [Longaanval Actieplan](#) van het Longfonds. De praktijkondersteuner zal ook met u bespreken waar u aan merkt dat er een aanval aankomt en wat u dan het beste kunt doen.

Lukt het u niet om de astma-aanval te stoppen, neem dan contact op met uw huisarts.

Gezond leven

Leven met astma betekent: zo gezond mogelijk leven. Dat wil zeggen: niet roken, gezond eten en regelmatig bewegen.

- Rookt u? Dan is het erg belangrijk dat u daar mee stopt. Daar willen we u graag bij helpen. U krijgt eerst een adviesgesprek met de praktijkondersteuner. Vervolgens kunt u kiezen. Of u krijgt persoonlijke begeleiding bij het stoppen met roken door uw praktijkondersteuner. Of u volgt een stoppen-met-roken training in groepsverband: ['Rookvrij! Ook jij?'](#)
- Goede, gezonde voeding helpt bij het terugdringen van uw klachten. Vooral als u te licht of te zwaar bent. Zo nodig kan uw praktijkondersteuner u doorverwijzen naar een diëtist, voor persoonlijk advies en tips.
- Meer bewegen kan helpen om uw klachten te verminderen. Daarom stelt u samen met de praktijkondersteuner een beweegplan op. Bijvoorbeeld lid worden van een sportclub of meedoen aan een activiteit in een wijkcentrum of buurthuis. Maar ook het inpassen van meer 'gewone' beweging als wandelen of fietsen in uw dagelijks leven helpt.



DE KETENZORG BIJ ASTMA

In ketenzorg werken de betrokken medische en paramedische zorgverleners samen, om u de beste hulp te kunnen geven. Met hen maakt u afspraken over de doelen die u wilt behalen en hoe u dat wilt doen. Zo krijgt u een eigen zorgplan, dat bij u en uw leven past.

Sommige zorgverzekeraars gebruiken voor ketenzorg de term zorgprogramma.

De ketenzorg bij astma wordt uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ). De SGZ maakt afspraken met uw zorgverzekeraar en uw zorgverleners over welke zorg u krijgt binnen deze ketenzorg en over de kwaliteit ervan. De SGZ is een zogenoemde zorggroep.

Zo'n samenwerking heeft grote voordelen. Vooral voor u. De zorg is zoveel mogelijk afgestemd op uw situatie. Afspraken met verschillende zorgverleners sluiten goed op elkaar aan. Ook de administratie is eenvoudiger, zodat uw zorgverleners meer tijd overhouden om te doen waar het om gaat: u ondersteunen bij uw leven met astma.

UITWISSELING VAN MEDISCHE GEGEVENS

Medische gegevens zijn vertrouwelijk. Ze mogen niet in verkeerde handen komen. Daarom gaan wij uiterst zorgvuldig om met uw patiëntendossier. Daarbij gelden bovendien wettelijke regels. Alle betrokken zorgverleners moeten zich daaraan houden. Meer informatie hierover leest u in de folder 'Medische gegevens elektronisch delen' van de SGZ.

NIET TEVREDEN?

De zorgverleners binnen de ketenzorg bij astma doen natuurlijk hun uiterste best om u zo goed mogelijk te begeleiden. Mocht u toch niet tevreden zijn, dan horen we dat graag. Meld dit zo snel mogelijk aan de betreffende zorgverlener of medewerker. Komt u er samen niet uit, neem dan contact op met uw huisarts. Als u toch een klacht blijft houden over een onderdeel van de ketenzorg, vraag dan bij de betreffende zorgverlener naar de klachtenprocedure.

Deze folder is een uitgave van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).

© SGZ, 2019

Deze folder is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Aan de tekst kunnen echter geen rechten worden ontleend.

Samenstelling: Centraal Bureau SGZ,
Beeld: iStockphoto

UW ZORGVERLENERS

Bij de ketenzorg bij astma van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ) zijn de volgende zorgverleners aangesloten. Alleen als u gebruik maakt van hun diensten, gelden de regels voor vergoedingen zoals die in deze folder genoemd worden.

Huisartsen en praktijkondersteuners

Alle huisartsen en hun praktijkondersteuners in Zoetermeer en Benthuizen nemen deel aan de ketenzorg bij astma.

Uw huisarts en uw praktijkondersteuner zijn te bereiken op werkdagen van 8:00-17:00 uur. Het telefoonnummer van uw huisartspraktijk vindt u op de website ZoetermeerGezond.nl.

Buiten kantoortijden kunt u bij dringende zaken die niet tot de volgende werkdag kunnen wachten, bellen met de Huisartsenpost op telefoon (079) 343 16 00.

Groepstraining stoppen met roken

Als u rookt en graag begeleiding wilt (in groepsverband) bij het stoppen met roken, kunt u deelnemen aan de groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?' van Sinefuma in Zoetermeer.

Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u doorverwijzen naar deze groepstraining stoppen met roken.



Zoetermeer **Gezond.nl**