

# Ketenzorg bij astma

Hoe wij u ondersteunen

Gezond leven



# Hoe wij u ondersteunen bij uw leven met astma

U heeft astma. Die diagnose is al in het verleden gesteld, of u heeft 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 EerstelijnsZorg Zoetermeer.

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.

## 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 Benthuisen zijn aangesloten bij de ketenzorg bij astma van 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 de cursus '**Rookvrij! Ook jij?**' om te stoppen met roken.

## 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.

## Astma-aanvallen

Bij astma kunnen de klachten plotseling veel erger worden. U heeft dan een astma-aanval. De praktijkondersteuner vraagt u om bij te houden wanneer u een astma-aanval heeft meegemaakt, waar die door veroorzaakt zou kunnen zijn (zodat u die situatie in de toekomst zo veel mogelijk kunt vermijden), wat u gedaan heeft om de aanval te stoppen en of dat heeft geholpen. 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: rookvrij leven, gezond eten en regelmatig bewegen.

- » 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 met uw praktijkondersteuner of een training: 'Rookvrij! Ook jij?' in Zoetermeer.
- » 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.

## Wat u van ons kunt verwachten

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.



### 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 astma. Bijvoorbeeld als het gaat om gezond leven. Ook bespreekt u met hem of haar hoe het gaat met het gebruik van uw inhalatiemedicatie.
- » 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.

Vraagt uw situatie om meer contacten met de huisarts of praktijkondersteuner? Neemt u dan gerust contact op.



### De stabiele fase

- » Meestal heeft 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 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 astma en de behandeling ervan. Hieronder vindt u een aantal verwijzingen naar betrouwbare bronnen.

Goede, betrouwbare informatie over astma is te vinden bij het [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl) (033 43 41 212 96) en op de website [www.thuisarts.nl](http://www.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](http://www.inhalatorgebruik.nl).

Op de website [www.thuisarts.nl](http://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](http://www.voedingscentrum.nl).

Goede informatie over geneesmiddelen is te vinden op de website [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl).

[www.thuisarts.nl](http://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](http://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](http://www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/privacyverklaring)

Niet tevreden? [www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/klacht](http://www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/klacht)

EerstelijnsZorg Zoetermeer

[info@eerstelijnszorgzoetermeer.nl](mailto:info@eerstelijnszorgzoetermeer.nl) | 079 320 86 86 | [www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl](http://www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl)