

# Samen COPD de baas

## Meer informatie

Voor meer informatie kunt u natuurlijk contact opnemen met uw huisartspraktijk. U kunt ook bellen met het longfonds: 033 4341212 of kijken op onderstaande websites:

[www.syntein.nl/voor-inwoners-en-patienten/copd/](http://www.syntein.nl/voor-inwoners-en-patienten/copd/)

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

[www.rookvrijookkij.nl](http://www.rookvrijookkij.nl)

[www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)

[www.npcf.nl](http://www.npcf.nl)

[www.inhalatorgebruik.nl](http://www.inhalatorgebruik.nl)

[www.sociom.nl/wonen-welzijn-en-zorg/actief-bezigen-is-beste-medicijn](http://www.sociom.nl/wonen-welzijn-en-zorg/actief-bezigen-is-beste-medicijn)

[www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)

*Syntein*

*Syntein*

Werken aan uw conditie is het beste medicijn

## Meest gestelde vragen over zorgprogramma COPD

### 1 Wat betekent COPD?

COPD betekent dat uw longen beschadigd zijn. Hierdoor ademt u moeilijker en heeft u minder zuurstof. De afkorting staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease (Chronisch Obstructieve Long Ziekte).

### 2 Wat is het doel van COPD zorg?

Leren omgaan met uw ziekte en uw ziektelast beperken, dat is het doel van COPD zorg. Uw klachten beperken en meer klachten voorkomen. COPD zorg bestaat daarom uit onderzoek en ondersteuning. De ondersteuning is gericht op kwaliteit van leven.

### 3 Waarom is leefstijl belangrijk?

Met een goede conditie heeft u minder kans op een longaanval. Bovendien kunt u gemakkelijker uw dagelijkse dingen blijven doen. Een gezonde leefstijl is daarom het beste medicijn. Een moeilijke ademhaling en ontstekingen kosten veel energie. Voorkom daarom overgewicht of ondergewicht. Beiden hebben effect op uw conditie en weerstand.

### 4 Waarom krijg ik jaarlijks een inhalatie instructie ?

Wanneer u medicijnen niet goed inneemt, werken ze niet goed. Uw huisarts, de praktijkondersteuner en/of apotheker helpen u hierbij door het inhaleren regelmatig met u door te nemen. Op [www.inhalatorgebruik.nl](http://www.inhalatorgebruik.nl) staat een video die stap voor stap laat zien hoe u uw medicijn goed inhaleert.

### Bewegen met COPD

Stop niet met bewegen als u snel kortademig wordt. Het is juist belangrijk om te blijven bewegen om uw klachten te verminderen en meer energie en conditie te krijgen. Voorbeelden van bewegen zijn wandelen, fietsen, tuinieren of yoga beoefenen. Er zijn ook speciale beweegprogramma's voor mensen met COPD.

### 5 Wat kunt u zelf doen?

U kunt op de volgende manier uw leefstijl aanpassen:

- stoppen met roken en rokerige ruimtes vermijden
- zo veel mogelijk bewegen
- gezond eten
- jaarlijks griep prik halen
- situaties met een verhoogd risico op besmetting met een verkoudheid vermijden
- met de praktijkondersteuner uw klachten bespreken en vragen wat u kunt doen bij acute benauwdheid of een longaanval

### 6 Wat wordt vergoed door mijn zorgverzekeraar?

De zorg door uw huisarts, praktijkondersteuner, doktersassistent en diëtiste wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Deze zorg gaat niet ten koste van uw eigen risico. Voor ondersteuning van een fysiotherapeut gelden verschillende regelingen, dit is afhankelijk van uw verzekering.

### 7 Waarom staat Syntein op het overzicht van mijn zorgverzekeraar?

Syntein organiseert COPD zorg in de Noordelijke Maasvallei. Syntein heeft hiervoor afspraken gemaakt met verschillende zorgverleners en zorgverzekeraars. Zo krijgt iedereen met COPD passende zorg.

### Wilt u hulp bij stoppen met roken?

De praktijk kan u helpen met persoonlijke begeleiding of doorverwijzing voor telefonische coaching of groepstraining. Data voor groepstrainingen vindt u op [www.syntein.nl/agenda](http://www.syntein.nl/agenda)

## COPD zorg

Uw longfunctie wordt onderzocht om de juiste diagnose te stellen. Dit gebeurt door spirometrie, oftewel een blaastest.

Als na deze blaastest duidelijk is dat u inderdaad COPD heeft, vult u verschillende vragenlijsten in. Zo krijgen uw huisarts en praktijkondersteuner een beeld van uw ziektelast. Met ziektelast wordt bedoeld hoeveel last u heeft van uw klachten in uw dagelijks leven.

U krijgt zonodig medicijnen die u in moet nemen met een inhalator. De praktijkondersteuner en de apotheek leggen u uit hoe u deze moet gebruiken. Ook na verloop van tijd bespreekt de praktijkondersteuner regelmatig uw medicatie met u. Neem uw longmedicatie mee naar elke afspraak over uw longen.

Uw ziektelast en uw eigen wensen bepalen de verdere behandeling. COPD is niet te genezen, maar u kunt wél uw klachten verminderen. Hiervoor geldt een aantal leefregels:

- Stoppen met roken
- Meeroken voorkomen
- Gezond eten
- Dagelijks bewegen
- Gebruiken van beschermingsmiddelen op het werk (indien van toepassing)

U komt tenminste één maal per jaar op controle. Als het nodig is, kan dat ook vaker zijn. Tijdens deze gesprekken wordt gekeken of uw situatie veranderd is en of uw behandelplan aangepast moet worden.

## Zorgverleners

Uw **huisarts** is het eerste aanspreekpunt. Hij wordt ondersteund door onderstaande zorgverleners. Zo nodig verwijst uw huisarts u door naar een specialist. Als u ook andere aandoeningen heeft, houdt uw huisarts hier natuurlijk rekening mee.

Een **praktijkondersteuner (POH)** of **doktersassistente**

- bespreekt het behandelplan met u
- voert longonderzoek uit
- doet controles
- legt uit hoe u de inhalator gebruikt
- geeft uitleg en informatie over het zorgprogramma
- kan u ondersteunen bij het aanpassen van uw leefstijl
- verwijst u eventueel door naar een diëtist of coach op het gebied van leefstijl of welzijn

Een **fysiotherapeut** weet alles over beweging. Door hoesten en kortademigheid kunt u zich minder inspannen. Maar bewegen is wel goed om in conditie te blijven. Een fysiotherapeut kan u hierbij helpen. Hij kan ook uitleg geven over ademhaling en hoesttechnieken.

Een **diëtist** weet alles over voeding. Zij kan u helpen bij een goede eet- en leefstijl. Met een gezond menu en gewicht voelt u zich fitter en heeft u meer energie. Dat kan veel schelen bij kortademigheid.

Uw huisarts kan overleggen met een **kaderhuisarts COPD**. Een kaderhuisarts is gespecialiseerd in longaandoeningen. Soms verwijst uw huisarts u door naar een longarts.