

Ketenzorg bij COPD

uw zorg,
onze zorg



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 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 COPD 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.

COPD

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 zogenoemde exacerbaties (longaanvallen). Ze hebben het dan erg benauwd.

COPD is helaas niet te genezen. De ziekte gaat niet meer over. U kunt zelf veel doen om te voorkomen dat de ziekte nog erger wordt. Dat longaanvallen zo veel mogelijk wegblijven. Dat de ziekte u in het dagelijks leven zo min mogelijk in de weg zit. Het belangrijkste is dat u gezond leeft. Gezond eet. Regelmatig beweegt. Niet rookt. Op tijd en op de goede manier uw medicijnen neemt.

INFORMATIE VAN UW
HUISARTSENPRAKTIJK

OVER DE KETENZORG
BIJ COPD

MEER INFORMATIE OVER COPD

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 Thuisarts.nl.

THUISARTS.NL 

Ook Longfonds.nl (telefoon 033 43 41 212) geeft betrouwbare informatie. U kunt lotgenoten ontmoeten op het Longforum.nl of u aansluiten bij de Longfonds Patiëntenvereniging, regio Haaglanden. Zij organiseren in samenwerking met ervaringsdeskundigen en zorgverleners elke maand in Zoetermeer Longpunt bijeenkomsten.

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.

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.

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 Benthuizen zijn aangesloten bij de ketenzorg bij COPD 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 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 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 COPD en ervaringen uitwisselen met andere mensen met COPD.

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. Ook 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 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 of twee consulten bij uw huisarts.
- Een of twee instructies bij uw apotheek voor het gebruiken van de inhalatie-medicatie (als u die gaat gebruiken).
- Een tot drie consulten bij uw praktijkondersteuner.
- Zijn er complicaties of vraagt uw situatie om meer contacten, dan kan dat natuurlijk.

De stabiele fase

- Meestal hebt 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.

U bespreekt met uw praktijkondersteuner welke begeleiding u nodig hebt en hoe vaak. Meestal gaat het om een jaarcontrole bij de huisarts en een of twee afspraken per jaar bij de praktijkondersteuner. Bij deze controles gaat het niet alleen om medisch technische zaken zoals het blazen om uw longfunctie te meten (spirometrie) en het meten van uw bloeddruk. U kunt ook bespreken hoe u zich voelt en of u problemen hebt in het dagelijks leven, thuis of op uw werk. Uw praktijkondersteuner kijkt ook 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.

Longaanvallen

Bij COPD kunnen de klachten plotseling veel erger worden. U hebt 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 hebt meegemaakt, wat u gedaan hebt 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: niet roken, regelmatig bewegen en gezond eten.

- 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?'](#)
- 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.



DE KETENZORG BIJ COPD

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 COPD 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 COPD.

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 TE VREDEN?

De zorgverleners binnen de ketenzorg bij COPD 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 het zorgprogramma, kunt u bij de betreffende zorgverlener de klachtenprocedure opvragen.

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 COPD 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 in de ketenzorg bij COPD.

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

Diëtisten

Alleen op verwijzing van uw huisartsenpraktijk, bij dieetproblemen in verband met COPD en afhankelijk van uw situatie. U kunt gebruik maken van de diensten van een van de volgende diëtisten.

Dieet is topsport	www.dieetistopsport.nl , telefoon 06 400 47 987
Diëtistenpraktijk Marja Haak	www.marjahaak.nl , telefoon 06 812 78 888
Diëtistenpraktijk Katinka de Nennie	www.dietistdenennie.nl , telefoon 06 247 67 756
Diëtistenpraktijk Vitalizé	www.praktijkvitalize.nl , telefoon 06 811 46 508
Gouden Hart diëtetik	www.goudenhart.nu , telefoon 0900 0313
Diëtheek	www.dietheek.nl , telefoon (088) 425 36 00
Vodiservice (Fleur Swinkels)	www.vodiservice.nl , telefoon 06 199 33 461

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.



Zoetermeer Gezond.nl