

Wat moet u doen als uw klachten verergeren?

Als de klachten plotseling snel toenemen (kortademigheid, piepen en hoesten) dan spreekt men van een Astma-aanval of een longaanval. Bij een aanval neemt u contact op met uw huisarts. De POH zal dit met u bespreken.

Vergoeding Zorgprogramma Astma

De kosten van de huisarts, de POH, de apotheker en de diëtist worden vergoed uit de basisverzekering. De overige kosten van behandelingen en medicijnen zijn terug te vinden via uw zorgverzekeraar.

Uitwisseling van uw gegevens

De huisarts en apotheker zijn verantwoordelijk voor de inhoud van uw medisch - en farmaceutisch dossier. Uw gegevens zijn goed beveiligd en worden alleen met uw toestemming gedeeld met betrokken zorgverleners. Zorgverzekeraars, werkgevers en bedrijfsartsen kunnen niet bij uw gegevens. U heeft recht op inzage in uw dossier bij huisarts en apotheek.

Website Zorggroep Katwijk:

www.zgkatwijk.nl

ZORGGROEP
KATWIJK



Hier vindt u de contactgegevens van alle aangesloten Astma-zorgverleners, uw huisarts, uw apotheek, de diëtisten en de fysiotherapeuten.

MijnGezondheid.net

Mijn Gezondheid.net is het internetportaal waar u met uw huisarts, POH en apotheker kunt communiceren. De mogelijkheden kunnen verschillen en worden bepaald door uw huisarts.

Wat doet u als u ontevreden bent?

Meld dit zo snel mogelijk aan uw huisarts of POH. Alle hulpverleners binnen de zorggroep beschikken over een eigen klachtenprotocol.

Waar vindt u meer informatie?

www.longfonds.nl (voorheen Astma fonds)

Wilt u liever een persoonlijk lotgenotengesprek? Bezoek dan eens Longpunt. Dit zijn bijeenkomsten die door het hele land georganiseerd worden, o.a. in Leiden. Meer informatie via

longpuntleiden@longfonds.nl en

www.hollandsmidden.longfonds.nl

www.apotheek.nl

voor betrouwbare en onafhankelijke informatie over medicijnen

www.inhalatorgebruik.nl

met instructie filmpjes en gebruiksaanwijzingen van inhalatoren (puffers)

www.thuisarts.nl

voor betrouwbare en onafhankelijke informatie van uw huisarts over gezondheid en ziekte

www.rokeninfo.nl voor informatie over stoppen met roken

Zorgprogramma Astma



ZORGGROEP
KATWIJK



ZORGGROEP
KATWIJK



Coöperatie **Zorggroep Katwijk** U.A.
Vinkeweg 70 • 2223 JR Katwijk
t 071 4035253 • f 071 4086581
www.zgkatwijk.nl • info@zgkatwijk.nl

Uw contactpersoon:

Inleiding

Zorggroep Katwijk en Astma

Zorggroep Katwijk is een samenwerkingsverband van huisartsen met praktijkondersteuners (POH), apothekers, diëtisten en fysiotherapeuten in Katwijk, Rijnsburg en Valkenburg.

De Zorggroep heeft onderling afspraken gemaakt over de behandeling van Astma en de begeleiding daarvan. Deze afspraken vormen samen het zorgprogramma Astma en worden in deze folder beschreven.



Astma

Astma is een chronische longziekte. Vaak komt astma in bepaalde families voor en is er een samenhang met allergie. Het wordt veroorzaakt door een ontstekingsreactie in de luchtwegen. Soms zijn er periodes waarin u weinig tot niets merkt van uw Astma. Bij klachten is het belangrijk dat deze behandeld worden om schade aan de longen op lange termijn te voorkomen.

De behandeling van Astma

De aanpak van Astma kent twee doelen, het voorkomen en behandelen van klachten. U kunt zelf veel doen om uw klachten te beperken, bijvoorbeeld meer bewegen, stoppen met roken, het vermijden van prikkels en de griepvrij. Daarnaast gebruikt u zo nodig een inhalator (puffer) bij benauwdheid. Is de luchtwegverwijder vaker dan twee keer per week nodig dan is het verstandig om de longen te beschermen met een andere inhalator met een ontstekingsremmer.

Zorgprogramma Astma

Als u de ontstekingsremmer meer dan drie maanden per jaar nodig heeft en u bent 16 jaar of ouder dan komt u in aanmerking voor het ketenzorgprogramma Astma. Valt u buiten het ketenzorgprogramma dan kunt u met uw vragen en klachten net als anders bij de huisarts terecht.

Wat kunt u vanuit het Zorgprogramma Astma verwachten?

Begeleiding bij de startfase

U krijgt uitleg en informatie over de ziekte Astma. U ontvangt van de huisarts, POH en ook van de apotheker, voorlichting en advies over het gebruik van medicijnen en de wijze van toediening. De POH geeft u daarnaast informatie en advies over leefstijl. Afhankelijk van uw klachten kan besloten worden om een allergietest uit te laten voeren of het longfunctieonderzoek (spirometrie) te herhalen. De ernst van uw Astma bepaalt hoe vaak u op het spreekuur komt.

Begeleiding bij een stabiele fase

Tenminste één keer per jaar vindt er een controle plaats bij de POH. Er wordt stilgestaan bij uw algemeen welbevinden en de klachten die u ervaart in het dagelijkse leven, thuis en op het werk. Vaak zal de POH een vragenlijst gebruiken ter ondersteuning. Zo nodig wordt de longfunctie gemeten.

Begeleiding bij de apotheek

De apotheek zorgt voor inhalatie-instructie; daarnaast kan de apotheek u oproepen voor een medicatiecheck en een inhalatie-controle om te kijken of u nog op de juiste wijze inhaleert.

De fysiotherapeut en het bewegingsconsult

Een actieve leefstijl zorgt dat u minder last heeft van klachten. Door bewegen worden de ademhalingsspieren sterker. Een bewegingsconsult bij de fysiotherapeut biedt de mogelijkheid persoonlijke tips te krijgen om uw bewegingsgedrag aan te passen en klachten te voorkomen. Wanneer nodig of gewenst kan de fysiotherapeut u helpen met het verbeteren van uw conditie en u begeleiden bij aangepast sporten.

De diëtist

Bij gewichtsproblemen kunt u voor een 'dieet op maat' terecht bij de diëtist. Een gezond voedingspatroon kan de weerstand verhogen en draagt bij aan een betere conditie.

Wat wordt van u verwacht?

Bij de behandeling van Astma speelt u een belangrijke rol. U bent zelf verantwoordelijk voor een gezonde manier van leven en het juiste gebruik van uw medicijnen, waarbij therapietrouw van groot belang is.

Dit wordt zelfmanagement genoemd. Met zelfmanagement probeert u zo goed mogelijk om te gaan met uw ziekte en deze in te passen in uw dagelijks leven. U leert uw klachten herkennen en die op te lossen of te voorkomen. In een persoonlijk zorgplan legt u samen met de POH en eventuele andere zorgverleners uw doelen vast hoe u om wilt gaan met uw Astma.