

De fysiotherapeut is deskundig op het gebied van bewegen. Hij adviseert over activiteiten die klachten kunnen voorkomen, over verantwoorde manieren om met oefeningen uw conditie te verbeteren. Hij kan op basis van uw persoonlijke situatie een beweegprogramma opstellen. Voor patiënten met Astma is het belangrijk om regelmatig te bewegen. Door te bewegen kunt u ervoor zorgen, dat uw klachten afnemen. Uw conditie verbetert en uw (ademhalings)spieren worden sterker. Na afloop van het programma bij uw fysiotherapeut, is het belangrijk, dat u uw conditie op peil houdt bij bv. een sportclub, fitnesscentrum of beweegprogramma.

De apotheker bewaakt of uw medicijnen wel goed met elkaar gecombineerd kunnen worden. Met vragen over de werking en/of bijwerkingen van de verschillende medicijnen kunt u bij hem/haar terecht. Als u veel medicijnen gebruikt is het verstandig om jaarlijks een afspraak te hebben met uw apotheker. Ook kan de apotheker of de apothekersassistente u instrueren over het inhaleren van medicijnen.

Sociale emotionele aspecten.

Mogelijk ondervindt u emotionele of sociale problemen, waarbij de huisarts, praktijkverpleegkundige en/of directe omgeving u niet voldoende tot steun kunnen zijn. Dit kan te maken hebben met bv. acceptatie van uw ziekte, verwerking van verlies van gezondheid, relatieproblemen die u door uw ziekte gekregen hebt of problemen op het werk. De huisarts verwijst u dan door naar de maatschappelijk werker, de praktijkondersteuner GGZ of de 1^e lijns psycholoog die soms zitting heeft op de huisartsenpraktijk.

Kwaliteit/verantwoording.

Zorroo heeft afspraken gemaakt met de zorgverleners, die een bijdrage leveren aan de Astma-ketenzorg. Hierin wordt de Zorgstandaard Astma en de NHG-standaard Astma gevolgd.

In deze folder zijn niet alle facetten van Astma aan bod gekomen en waarschijnlijk zijn nog niet al uw vragen beantwoord. Daarom is het van belang dat u alles wat nog niet helemaal duidelijk is, opschrijft en dit lijstje bij de volgende controle voorlegt aan de praktijkondersteuner of uw huisarts. Als u dat prettig vindt kunt u gerust samen met uw echtgeno(o)te, partner of familie-lid komen.

Als u meer wilt lezen, kunt u ook de volgende sites raadplegen:

- ▶ www.longfonds.nl
- ▶ www.longfonds.nl/uw-buurt/samen-sterker-word-lid (*patiëntenvereniging voor mensen met Astma of COPD*)
- ▶ www.lcmb.nl (*lotgenotencontact Midden-Brabant*)
- ▶ www.astmacopdnieuws.nl
- ▶ www.luchtpunt.nl
- ▶ www.inhalatorgebruik.nl

Voor meer informatie over de zorggroep Regio Oosterhout & Omstreken verwijzen we u naar de website www.zorroo.nl.

Zorroo ondersteunt u met Astma

U ontvangt deze folder omdat Zorroo u wil informeren op welke wijze de Astmazorg in uw regio georganiseerd is. Zo weet u precies welke zorgverleners een bijdrage leveren aan de behandeling van Astma.

Zorroo staat voor Zorggroep Regio Oosterhout & Omstreken. Wij zijn een organisatie die – samen met uw huisarts en andere zorgverleners – de zorg voor patiënten met een chronische ziekte wil optimaliseren. Zo kunt u, als patiënt, een zo gezond en prettig mogelijk leven leiden.

In het kort: Uw eigen rol bij de behandeling van Astma is heel belangrijk. De huisarts is uw hoofdbehandelaar. Samen met de praktijkondersteuner zorgt hij of zij voor een behandelplan en vinden er controles plaats van uw Astma. Afhankelijk van uw klachten wordt u uitgenodigd voor een longfunctie-onderzoek (spirometrie) in de huisartspraktijk, het ziekenhuis of bij de SHL. Daarnaast kunnen de diëtiste, de fysiotherapeut, de apotheker en mogelijk ook het maatschappelijk werk betrokken zijn bij de ondersteuning en zorg voor u en uw Astma.

Uzelf. Als u Astma heeft, dan bent u een belangrijke zorgverlener voor uzelf. Uw actieve inzet kan ervoor zorgen, dat uw klachten afnemen en dat uw conditie verbetert. De deelnemende zorgverleners zien het als een gezamenlijke taak om u hierin te ondersteunen. Kortom: u staat er niet alleen voor. Voor vragen, voorlichting, hulp en advies aangaande de behandeling van Astma kunt u altijd terecht bij uw huisarts en/of de praktijkondersteuner. Overigens kan de ziekte zelf niet genezen. Wél kunnen bestaande klachten zoveel mogelijk verminderd worden en schade aan de longen op langere termijn voorkomen. Niet-roken speelt daarbij een belangrijke rol.

Uw huisarts is hoofdbehandelaar. Hij is de eerste zorgverlener waar u naar toe gaat met uw klachten. De huisarts probeert er samen met u achter te komen wat er aan de hand is en wat voor u de beste behandeling is. Hij schrijft medicatie voor, geeft leefstijladvies en indien nodig, verwijst hij u door naar andere zorgverleners van het Astma-team of naar de longarts.

De huisarts werkt samen met de praktijkondersteuner en kan een aantal taken aan haar overdragen.

De huisarts blijft medisch eindverantwoordelijk voor de behandeling van uw Astma.

De praktijkondersteuner ondersteunt u bij de zorg voor uw Astma in het dagelijks leven. Vaak verricht zij het eerste longfunctieonderzoek (spirometrie) en zal ze u nog een aantal vragen stellen met betrekking tot uw Astma. Samen met u stelt zij een persoonlijk zorgplan op. In dit plan kunnen verschillende zaken aan de orde komen zoals stoppen met roken, allergie, bewegen en voeding. Het doel van dit behandelplan is om uw klachten te verminderen en uw kwaliteit van leven te verbeteren. De praktijkondersteuner zal u hierin begeleiden. Zij geeft informatie over uw Astma, hoe om te gaan met uw Astma en zal u attent maken op informatiebijeenkomsten, cursussen en andere activiteiten op het gebied van Astma. Ook adviseert zij u over de wijze waarop u uw medicijnen het beste kunt nemen.

De taken van de praktijkondersteuner kunnen per praktijk verschillen. Het is ook mogelijk dat de dokters-assistent een aantal taken van de praktijkondersteuner overneemt. De huisarts en praktijkondersteuner hebben regelmatig overleg zodat beiden goed op de hoogte blijven en problemen gesignaleerd worden.

Spirometrie. Na het gesprek besluit de arts al dan niet verder onderzoek te doen. Meestal hoort daar ook een longfunctieonderzoek of spirometriemeting bij. Daarbij wordt de hoeveelheid lucht gemeten, die u

na rustig diep inademen maximaal kunt uitademen in een apparaat. Dat is een graadmeter voor de inhoud van uw longen. Om na te gaan in hoeverre uw luchtwegen vernauwd zijn, wordt ook gemeten hoeveel lucht u in één seconde kunt uitblazen. Dit onderzoek wordt vaak uitgevoerd door de praktijkondersteuner. De ernst van uw Astma bepaalt hoe vaak longfunctie (spirometrie) wordt gemeten.

Allergietest. In vervolg op het gesprek dat de arts met u heeft, kan hij besluiten om een allergietest uit te (laten) voeren. Afhankelijk van uw klachten wordt bekeken op welke stoffen u getest moet worden en welke methode hiervoor gebruikt wordt, bv. een bloedtest (phadiatop). Wanneer duidelijk is op welke stoffen u allergisch reageert, bespreekt de huisarts en/of praktijkondersteuner met u welke maatregelen u kunt treffen.

Longarts. Wanneer nader onderzoek gewenst is, zal de huisarts u naar de longarts verwijzen. Hij kan uitgebreider longfunctieonderzoek doen, bijvoorbeeld een histamineprovocatietest. De bevindingen van de onderzoeken worden teruggedrapporteerd aan de huisarts. De longarts en de huisarts hebben contact met elkaar.

De diëtist. Als u Astma heeft is het belangrijk dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Gezond eten is daarom belangrijk. Met de diëtist kunt u uw voedingspatroon bespreken en hij/zij kan u zo nodig adviseren.