

## Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u kijken op:

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

Het Astma Fonds behartigt belangen voor longpatiënten, onderzoek en voorlichting.

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

Forum van het Astma Fonds.

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

Patiëntenvereniging die vanuit ervaringsdeskundigheid belangen behartigt van de COPD patiënt. Tevens lotgenotencontact.

[www.astma-copd.nl](http://www.astma-copd.nl)

Medisch, wetenschappelijke voorlichting, communicatieforum en een vragenforum.

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

Voor informatie en hulp bij stoppen met roken.

[www.1stelijnwijzer.nl](http://www.1stelijnwijzer.nl)

Overzicht van alle 1stelijns zorgverleners in Amsterdam.

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

Een sociaal netwerk waar patiënten hun ervaringen kunnen delen, opgericht door oa cliëntenbelang Amsterdam

## Wat is een zorggroep?

Uw huisarts is aangesloten bij de zorggroep ROHA. In Nederland zijn meer dan honderd zorggroepen actief. In een zorggroep werken huisartsen en andere zorgverleners (zoals praktijkondersteuners, diëtisten, fysiotherapeuten, specialisten en apothekers) samen om de chronische zorg in de regio beter te organiseren rondom u, als patiënt.

## De zorgstandaard

De zorg in dit programma is gebaseerd op de zorgstandaard. In een zorgstandaard staat welke zorg er geleverd moet worden, hoe die georganiseerd moet worden en aan welke kwaliteitseisen die moet voldoen.

De zorgstandaard voor COPD kunt u vinden op de website [www.longalliantie.nl/zorgstandaard-copd](http://www.longalliantie.nl/zorgstandaard-copd)

## Klachten

Wij vinden het belangrijk dat u tevreden bent. Mocht u niet tevreden zijn, bespreek dit met de betreffende zorgverlener. Op onze website kunt u de klachtenregeling vinden.

# Aan de slag: leven met COPD

Folder voor patiënten met COPD. Hoe uw huisarts en praktijkondersteuner u kunnen ondersteunen bij uw chronische ziekte en het starten met leefstijlaanpassingen.

Informatie over de ROHA:

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



## **Wat is COPD?**

De afkorting COPD komt uit het Engels en staat voor 'chronic obstructive pulmonary disease'. Vroeger heette dit chronische bronchitis en longemfyseem.

COPD is een ziekte waarbij de luchtwegen blijvend vernauwd zijn en de longen steeds minder goed werken. De oorzaak is een voortdurende ('chronische') ontsteking van het slijmvlies van de luchtwegen. Hierdoor raken vooral de kleine vertakkingen van de luchtwegen blijvend beschadigd.

## **Wat zijn de klachten?**

De eerste klachten ontstaan vaak pas na het veertigste levensjaar. U krijgt last van hoesten en opgeven van slijm. Het ademen gaat vaak gepaard met piepen en brommen. U wordt sneller kortademig en moe, vooral bij inspanning zoals traplopen. Verkoudheid, griep en longontsteking geven extra veel klachten en gaan minder snel over.

## **Hoe ontstaat het?**

De belangrijkste oorzaak van COPD is roken. COPD kan ook ontstaan als gevolg van langdurig werken in een omgeving met veel steen-, metaal- of graanstofdeeltjes in de lucht. Door contact met rook of prikkelende stofdeeltjes in de lucht ontstaat een chronische ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Vooral de kleine vertakkingen van de luchtwegen en de longblaasjes raken hierdoor steeds meer beschadigd. De schade is blijvend en herstelt zich niet. COPD komt niet door een allergie.

## **Hoe omgaan met copd?**

Wanneer u stopt met roken, gezond eet en dagelijks aan lichaamsbeweging doet, kunnen uw klachten verminderen en gaat u zich geleidelijk beter voelen.

## **Waarom deze folder?**

U heeft COPD. Deze informatiefolder geeft u uitleg over de begeleiding die u kunt verwachten van de praktijkondersteuner.

## **Wie is de praktijkondersteuner?**

De praktijkondersteuner is een verpleegkundige of doktersassistente die een HBO-opleiding heeft gevolgd om mensen met een chronische ziekte, zoals diabetes, hart- en vaatziekten of copd te begeleiden en te behandelen.

## **Wat is de rol van uw huisarts bij uw ziekte?**

Uw huisarts blijft eindverantwoordelijk voor uw medische zorg. De praktijkondersteuner heeft regelmatig contact met uw huisarts over uw situatie. In sommige gevallen zal het nodig zijn om het spreekuur van de huisarts te bezoeken.

## **Wat kan de praktijkondersteuner voor u betekenen?**

Bij een chronische ziekte is het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over uw ziekte, uw medicatie en dat u regelmatig onder controle blijft.

Veel mensen met een chronische ziekte willen aan de slag om hun gezondheid te verbeteren en willen stoppen met roken. Het veranderen van leefstijl is niet altijd even makkelijk. De praktijkondersteuner kan u hierbij begeleiden.

- Zij helpt u bij het maken van een keuze over wat u wilt aanpassen en hoe u dat gaat doen.
- Zij legt u uit waarom het belangrijk is leefstijlaanpassingen te maken.
- Als u goed op de hoogte bent waarom aanpassingen nodig zijn kunt u het ook makkelijker volhouden.

- Het is belangrijk dat u uw leefstijl ook echt wilt veranderen.
- U kunt tips en adviezen krijgen wanneer het niet lukt om gewoontes te veranderen of wanneer dit emoties geeft.
- Zij kan ondersteunen bij uw zelfmanagement. Dat betekent dat u zelf in actie komt, zelf naar oplossingen zoekt en beslissingen neemt over uw gezondheid.

## **Samen aan de slag**

U bepaalt samen de doelen die u wilt bereiken en de manier waarop. Dat kan zijn: stoppen met roken, verbeteren van uw inhalatietechniek, meer bewegen, beter op gewicht blijven.

- U beslist zelf wat u wilt aanpakken, wanneer u daar mee start en of u daar hulp bij nodig hebt.
- U maakt samen een zogenaamd 'zorgplan', dat past in uw persoonlijke situatie.
- In dit plan staan de afgesproken doelen en hoe uw deze wilt bereiken. U kunt de doelen altijd zo nodig aanpassen.
- Pak uw doelen één voor één aan.
- Kleine stapjes werken meestal beter dan grote. U bereikt uw doel eerder wanneer deze goed is in te passen in uw dagelijkse leven.
- Veranderen kost zelfbeheersing en wilskracht. Soms voelt het makkelijker om toch weer toe te geven aan verleidingen. Het aanleren van nieuw gedrag gaat vaak met vallen en opstaan.
- De praktijkondersteuner zal regelmatig contact met u houden om te kijken hoe het met uw doelen gaat.
- Het kan soms nodig zijn dat de praktijkondersteuner u doorverwijst naar de huisarts, de specialist, de diëtiste of de fysiotherapeut.