

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. Stoppen met roken, meer bewegen, gezonder eten, rekening houden met uw beperkingen. Dat is niet altijd gemakkelijk. Er komt veel op u af. Lichamelijk, maar ook emotioneel.

De medische en paramedische zorgverleners van de ketenzorg bij COPD helpen u hierbij. Wij ondersteunen u en geven u advies hoe u met de ziekte kunt omgaan. In deze folder leggen we uit wat u zelf kunt doen, wat wij voor u kunnen betekenen en hoe we daar afspraken over kunnen maken.

IN DEZE FOLDER

- Leven met COPD
- Wie zijn wij
- Wat kunt u van ons verwachten
- Vergoedingen in 2015
- Uw zorgverleners

INFORMATIE VAN UW
HUISARTSENPRAKTIJK

OVER DE KETENZORG
BIJ COPD

Zoetermeer Gezond.nl

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 0900 227 25 96) geeft betrouwbare informatie. U kunt lotgenoten ontmoeten op het Longforum.nl of u aansluiten bij de Longfonds Patiëntenvereniging, rayon Haaglanden. Zij organiseren in samenwerking met het DBC Zorgprogramma COPD elke maand in Zoetermeer Longpunt bijeenkomsten.

Goede informatie over stoppen met roken is te vinden op de website Thuisarts.nl.

Goede informatie over meer bewegen is te vinden op de website Thuisarts.nl.

Goede informatie over gezond eten is te vinden op de website Thuisarts.nl of bij het Voedingscentrum.nl.

Goede informatie over geneesmiddelen is te vinden op de website Apotheek.nl.

LEVEN MET COPD

COPD staat voor 'chronische obstructieve longziekte' en is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. Bij COPD zijn uw luchtwegen blijvend vernauwd en werken uw longen steeds minder goed. Dat komt doordat uw luchtwegen en longen chronisch ontstoken zijn. Klachten die kunnen wijzen op COPD zijn: hoesten (ook een rokershoest), benauwdheid, piepende ademhaling, vermoeidheid, kortademigheid bij inspanning of het ophoesten van slijm.

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. U merkt dat vooral als u zich inspant. Bij traplopen bijvoorbeeld, of bij het wassen en aankleden. 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. Dat u leert om rekening te houden met uw beperkingen en samen met de mensen om u heen oplossingen vindt die bij uw leven passen.



Leven met COPD vraagt veel van uw aanpassingsvermogen. Er komt veel op u af. U gaat anders naar de toekomst kijken. Dat is allemaal niet eenvoudig. Maar u staat niet alleen. De zorgverleners van het DBC Zorgprogramma COPD ondersteunen u. Ook kunt u veel hebben aan de ervaringen van andere mensen met COPD.

U krijgt deze brochure van uw huisarts of praktijkverpleegkundige. Zij helpen u uw leven met COPD zo goed mogelijk vorm te geven. Uw apotheek helpt u om die medicijnen goed te gebruiken. Ook kan uw huisarts u doorverwijzen naar een diëtist, fysiotherapeut, ergotherapeut, longarts of longverpleegkundige.

Uw huisarts en praktijkondersteuner werken samen met deze zorgverleners in de ketenzorg bij COPD van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ). In deze brochure leest u wat u van deze ketenzorg kunt verwachten.

WIE ZIJN WIJ

Binnen de ketenzorg bij COPD werken de volgende zorgverleners samen.

- **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 bij de uitvoering van uw individuele zorgplan. Voor vragen en praktische tips kunt u altijd bij haar terecht. De praktijkondersteuner voert per jaar een aantal concreet omschreven controles uit. De praktijkondersteuner doet dat namens de huisarts en onder diens verantwoordelijkheid.
- De huisarts of de praktijkondersteuner kan u doorverwijzen naar de diëtist. De **DIËTIST** bepaalt samen met u welk voedingspatroon uw gezondheid het beste ondersteunt.
- De huisarts of de praktijkondersteuner kan u aanmelden voor de cursus **ROOKVRIJ, OOK JIJ** om te stoppen met roken.
- De zorgaanbieders in de regio organiseren in samenwerking met het Longfonds organiseren acht keer per jaar een **LONGPUNT** bijeenkomst. Mensen met een chronische longaandoening, hun partners en mantelzorger kunnen daar deelnemen aan een voorlichtingsprogramma over leven met COPD en ervaringen uitwisselen.

EN VERDER

Uw huisarts kan daarnaast een beroep doen op de volgende **MEDISCHE EN PARAMEDISCHE ZORGVERLENERS**. Zij werken formeel niet binnen de ketenzorg bij COPD, maar worden door uw huisarts ingeschakeld als dat nodig is. Ze stemmen hun hulp altijd af met uw huisarts en praktijkondersteuner.

- De **apothek** levert uw medicijnen en geeft u advies en voorlichting als dat nodig is. U kunt gebruik maken van elke apotheek in Zoetermeer of Benthuizen.
- Een **fysiotherapeut** kan helpen om meer en beter te bewegen. Voldoende bewegen is van groot belang om uw conditie op peil te houden en meer kracht te krijgen in armen, benen en in uw ademhalingspijpen. U voelt zich dan minder snel benauwd, u kunt actiever zijn in het dagelijks leven, de kans op een longaanval wordt kleiner en u bent in staat bent effectiever te hoesten en overtollig slijm kwijt te raken. De ketenzorg bij COPD werkt samen met een aantal fysiotherapiepraktijken in Zoetermeer. Zij bieden begeleiding specifiek voor mensen met COPD. Hun gegevens vindt u onder het kopje of op de laatste pagina 'Uw hulpverleners in 2015'. U kunt natuurlijk ook een andere fysiotherapeut raadplegen.
- Een **ergotherapeut** bekijkt samen met u, hoe u in het dagelijks leven kunt omgaan met de beperkingen door uw ziekte, welke hulpmiddelen u kunt gebruiken of welke aanpassingen er in uw leefomgeving nodig zijn.
- De **longarts** is gespecialiseerd in longziekten. Uw huisarts verwijst u naar de longarts als het oordeel van een specialist nodig is voor diagnostiek of behandeling.
- De **longverpleegkundige** biedt zo nodig gespecialiseerde ondersteuning op het specifieke gebied van uw ziekte. De longverpleegkundige legt zo nodig ook huisbezoek af als u fysiek niet in staat bent om naar de praktijk toe te komen.

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 daar aan houden.

De hulpverleners binnen de ketenzorg bij COPD hebben regelmatig onderling overleg om de zorg goed af te stemmen. Natuurlijk gelden voor dit overleg alle regels voor de vertrouwelijke uitwisseling van medische gegevens over patiënten.

Alle huisartsen in Zoetermeer en Benthuizen kunnen de gegevens uit het patiëntendossier bij uw huisarts inzien. Maar ze kunnen dat alleen als u bij hen onder behandeling bent en als die gegevens van belang zijn voor die behandeling.

Als u dat niet wilt, kunt u hier tevoren bezwaar tegen maken.

Alle apotheken in Zoetermeer en Benthuizen kunnen de gegevens over uw medicijngebruik raadplegen. Als u dat niet wilt, kunt u hier tevoren bezwaar tegen maken.

Andere zorgverleners, zoals het LangeLand Ziekenhuis, kunnen alleen de gegevens over uw medicijngebruik inzien. En dan nog alleen als u daar vooraf uitdrukkelijk toestemming voor hebt gegeven.

Voor meer informatie, kijk op de website ZoetermeerGezond.nl, in de rubriek [Medische gegevens elektronisch delen](#).

WAT U VAN ONS KUNT VERWACHTEN

Uw huisarts heeft u grondig onderzocht. U hebt een vragenlijst ingevuld over uw klachten. Uw longfunctie is gemeten. Het kan zijn dat u voor een aanvullend onderzoek bent doorgestuurd naar een medisch laboratorium (voor longfoto's of een allergietest) of naar een longarts. Op basis van al deze gegevens heeft uw huisarts de diagnose gesteld. U hebt de ziekte COPD.

U krijgt van uw huisarts informatie over de ziekte, het verloop ervan en de behandel mogelijkheden. Zo nodig start u al direct met het gebruiken van medicijnen die de arts heeft voorgeschreven. Van de apotheek krijgt u voorlichting en advies over die medicijnen en hoe u ze gebruikt.

Uw eigen zorgplan

Vervolgens maakt u een afspraak met uw praktijkondersteuner. Van haar krijgt u informatie en advies over het dagelijks leven met COPD. De praktijkondersteuner helpt u bij het maken van een individueel zorgplan. Daar staat in welke doelen u wilt behalen, welke hulp u daarbij nodig hebt en van wie. U hebt regelmatig contact met uw huisarts en uw praktijkondersteuner om te kijken hoe het gaat en om u te begeleiden bij het uitvoeren van uw zorgplan.

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 instructie 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 u 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. Dat hangt af van de ernst van de ziekte en hoe lastig u het vindt om ermee te leven.

U bespreekt met uw praktijkondersteuner welke begeleiding u nodig hebt en hoeveel. 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 inhaler goed gebruikt.

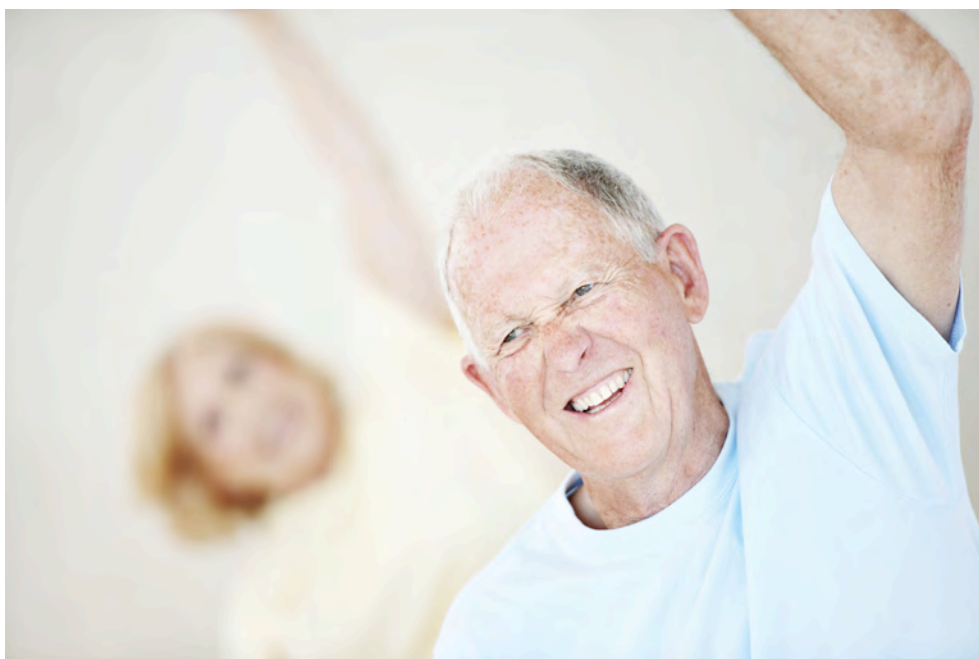
Longaanvallen

Bij COPD kunnen de klachten plotseling veel erger worden. U hebt dan een longaanval. De medische term hiervoor is 'exacerbatie'. 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: gezond eten, regelmatig bewegen en niet roken.

- Rookt u tabak, cannabis of wiet? 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. Bijvoorbeeld lid worden van een sportclub of meedoen aan een activiteit in een wijkcentrum of buurthuis. Maar ook aan het inpassen van meer 'gewone' beweging als wandelen of fietsen in uw dagelijks leven. Zijn uw klachten zo ernstig dat meedoen aan zulke activiteiten geen optie is, 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.



CONTACT

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.

ALS U NIET TEVREDEN BENT

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.

VERGOEDINGEN IN 2015

De Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ) en de betrokken zorgverleners hebben afspraken gemaakt met alle zorgverzekeraars over de vergoeding van de ketenzorg bij COPD. U krijgt de zorg die deel uitmaakt van dit programma daardoor volledig vergoed. Deze zorg komt ook niet ten laste van uw eigen risico. In het schema hieronder ziet u om welke zorg het gaat. Let op: deze regeling geldt alleen als uw huisarts de hoofdbehandelaar is. Is een medisch specialist (bijvoorbeeld de longarts) uw hoofdbehandelaar voor COPD, dan geldt een andere vergoedingsregeling. Uw zorgverzekeraar kan u hierover verder informeren.

Hulp van	Onderdeel van de ketenzorg bij COPD (volledige vergoeding, zonder eigen risico), als de huisarts de hoofdbehandelaar is
<i>Huisarts en praktijkondersteuner</i>	Alle zorg die u krijgt van uw huisarts en praktijkondersteuner bij de behandeling van COPD.
<i>Diëtist</i>	Voedingsadvies en begeleiding, voor maximaal 2 tot 3,5 uur per jaar (bij specifieke dieetproblemen en afhankelijk van uw situatie).
<i>Longpunt bijeenkomsten</i>	U kunt gratis deelnemen aan de maandelijkse Longpunt bijeenkomsten van de Longfonds Patiëntenvereniging, rayon Haaglanden, locatie Zoetermeer.
<i>Rookvrij, ook jij?</i>	Deelname aan het de cursus 'Rookvrij! ook jij?' valt onder de ketenzorg bij COPD. U kunt een keer per jaar deelnemen.

Hulp van	Geen onderdeel van de ketenzorg bij COPD
<i>Andere zorgverleners: apotheek (medicijnen en instructie voor het gebruik), fysiotherapeut, ergotherapeut, longverpleegkundige, medisch specialisten (longarts, cardioloog)</i>	Zorg door deze zorgverleners valt niet onder de ketenzorg bij COPD. U kunt wel naar hen doorverwezen worden door uw huisarts, in het kader van uw behandeling voor COPD. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen, eigen risico en eventuele eigen bijdragen.



UW HULPVERLENERS IN 2015

Bij de ketenzorg bij COPD van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ) zijn in 2015 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.

Diëtisten

[Dieetistopsport](http://www.dieetistopsport.nl), www.dieetistopsport.nl, telefoon 06 400 47 987.

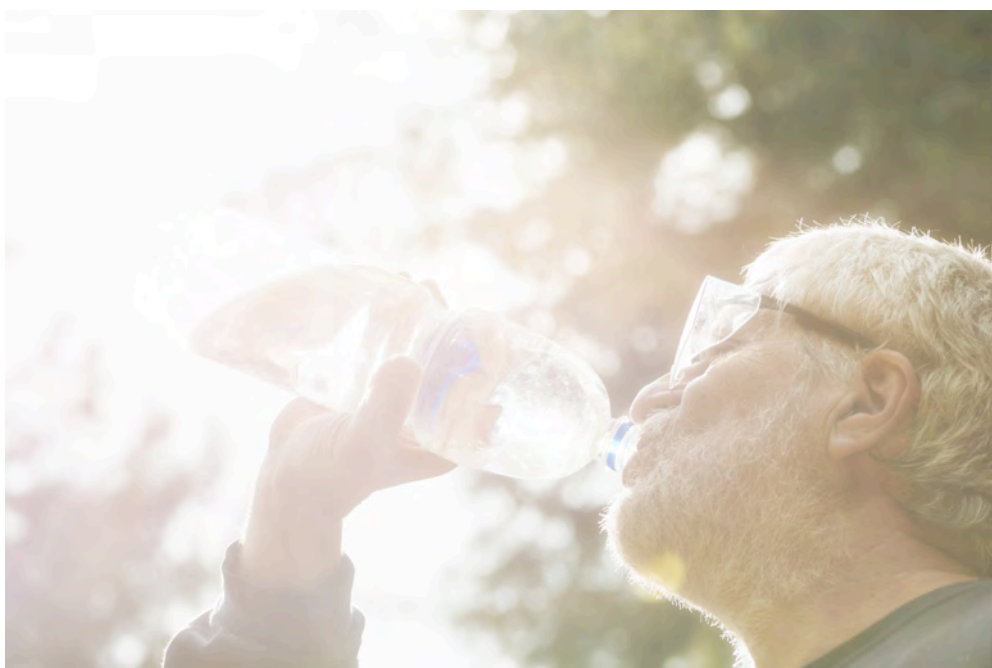
[Diëtistenpraktijk Marja Haak](http://www.marjahaak.nl), www.marjahaak.nl, telefoon 06 812 78 888.

[Diëtistenpraktijk Katinka de Nennie](http://www.dietistdenennie.nl), www.dietistdenennie.nl, telefoon 06 247 67 756.

[Diëtistenpraktijk Vitalizé](http://www.praktijkvitalize.nl), www.praktijkvitalize.nl, telefoon 06 811 46 508.

[Vierstroom Weten & Eten](http://www.weteneneten.nl), www.weteneneten.nl, telefoon 0900 0313.

[Diëtheek Zoetermeer](http://www.dietheek.nl), www.dietheek.nl, telefoon (088) 425 36 00.



Deze folder is een uitgave van de
Stichting Georganiseerde
eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).

© SGZ, 2015

Deze folder is met de grootste
zorgvuldigheid samengesteld.
Aan de tekst kunnen echter geen
rechten worden ontleend.

Samenstelling: Centraal Bureau SGZ,
Tekst: Kees Dijkman
Beeld: iStockphoto

Zoetermeer **Gezond.nl**