

Bij u is onlangs of al langere tijd geleden astma of COPD vastgesteld.

De behandeling daarvan wordt uitgevoerd door verschillende zorgverleners van de Gezondheidscentra De Bilt.

In deze folder kunt u lezen welke Zorgverleners betrokken zijn bij uw behandeling en wat ze voor u kunnen betekenen.

De verschillende zorgverleners hebben overleg met uw huisarts over uw behandeling.

Begeleiding door de praktijkondersteuner of longverpleegkundige

Astma en COPD zijn aandoeningen aan de luchtwegen.

Bij COPD zijn de luchtwegen blijvend vernauwd en de longen werken steeds minder goed. Bij astma zijn de luchtwegen van tijd tot tijd vernauwd. De belangrijkste oorzaak van COPD is roken. Maar COPD kan ook ontstaan als gevolg van langdurig werken in een omgeving met veel steen-, metaal- of graanstofdeeltjes in de lucht.

Bij astma zijn de luchtwegen overgevoelig voor bepaalde prikkels. Als reactie op deze prikkels trekken de kleine spieren rond de lucht-

wegen samen. Daardoor worden de luchtwegen nauwer en krijgt u het benauwd. De praktijkondersteuner of longverpleegkundige kan u advies geven, zodat u zo weinig mogelijk last heeft van uw astma of COPD.

Tijdens een eerste consult bij de praktijkondersteuner of longverpleegkundige zullen de volgende zaken met u doorgenomen worden: klachtenpatroon, conditie, roken, lengte, gewicht, voeding, medicatie, grieprik en inhalatietechnieken. Tevens wordt er, afhankelijk van de ernst van het ziektebeeld, ieder jaar of eens in de twee-drie jaar een longfunctieonderzoek (blaastest) verricht. Met begeleiding van de praktijkondersteuner of longverpleegkundige lukt het vaak beter de eventuele adviezen op te volgen.

Bij de begeleiding wordt gebruik gemaakt van een zogenoemd zelfmanagementboek. Het boek heeft twee functies. Ten eerste stimuleert het u om zelf te bepalen wat belangrijk voor u is en wat minder belangrijk. In de tweede plaats worden er alle belangrijke meetwaarden en afspraken in genoteerd.

Voeding

Bij COPD kan de diëtist op twee manieren bij de behandeling worden betrokken:

Ten eerste als er sprake is van (dreigende) ondervoeding. Het lichaam heeft dan te weinig spiermassa. Voor het opbouwen van spiermassa is het noodzakelijk voldoende voeding (calorieën) binnen te krijgen. Er kunnen klachten zijn als benauwdheid, verminderde eetlust of gebitsproblemen waardoor het moeizaam is voldoende voedingsstoffen te nuttigen.

In de tweede plaats als er sprake is van overgewicht. Snel afvallen gaat ten koste van de spiermassa. Daarom is het van belang op verantwoorde wijze 5-15% van het lichaamsgewicht kwijt te raken en het gewenste gewicht te behouden.

Voor beide situaties geldt dat het niet voor iedereen even makkelijk is om voor de lange termijn het voedingspatroon c.q. voedingsgedrag te veranderen. De diëtist kijkt naar uw persoonlijke situatie, wensen, verwachtingen, motivatie en de mogelijkheden voor het aanpassen van uw eetpatroon.

In overleg wordt gekeken hoe de adviezen voor u toepasbaar zijn, waarbij een evenwicht wordt gevonden tussen 'wat gezond is' en 'het leuk houden'. De diëtist kan u begeleiden bij het vinden van deze balans, waarbij de doelstellingen haalbaar zijn. Ook kleine veranderingen kunnen groot effect hebben.



Bewegen

Als u astma of COPD hebt, is bewegen voor u niet altijd vanzelfsprekend. U kunt er vragen over hebben. Bijvoorbeeld: kan ik wel sporten met astma of COPD? Wat is voldoende beweging? Wat is de juiste manier van bewegen? Hoe voorkom ik blessures? Wat als ik al een blessure heb? Hoe bouw ik een training op? Kan ik wel sporten met mijn andere aandoeningen? En wat is het nut van sporten bij astma of COPD eigenlijk?

Door krachttraining bouwt u meer spiermassa op waardoor u sterker wordt en het leveren van kracht minder inspanning vraagt. Door cardiotraining (trainen naar aanleiding van een bepaald hartslagniveau) bouwt u algehele conditie op en zult u zich fitter gaan voelen, waardoor u

activiteiten zoals lopen en fietsen, maar ook andere dagelijkse bezigheden zoals (huishoudelijk) werk beter kunt volhouden.

Om precies de voor u juiste 'dosering' beweging te kunnen bepalen, kunt u begeleiding nodig hebben. Samen met u wordt bepaald welke begeleiding het meest geschikt is. Dat kan een verwijzing naar de buurtsportcoach betekenen. Die kan dan met u nagaan welke vorm van bewegen het best bij u past en waar u dan terecht kunt. In sommige gevallen kan ook de fysiotherapeut bij de behandeling betrokken worden. Zo bent u verzekerd van een oefenprogramma dat helemaal op u persoonlijk is toegesneden.

Psychologische aspecten

Als de diagnose astma of COPD bij u gesteld is, kan er mogelijk veel spanning bij u ontstaan. Dit kan het beloop van de ziekte negatief beïnvloeden. Indien u de spanningen niet zelf of met anderen in uw omgeving op kunt lossen, kan de praktijkondersteuner GGz of een psycholoog u hierbij begeleiden.

De behandeling richt zich dan op het verminderen van angsten, het leren omgaan met uw aandoening zoals bijvoorbeeld het leren stellen van grenzen, leren om 'nee' te zeggen.

Dit kan u helpen in een betere emotionele en lichamelijke balans te komen. Bespreek met uw huisarts/praktijkondersteuner of een doorverwijzing naar de POH GGz of een psycholoog zinvol kan zijn.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de desbetreffende zorgverlener:

POHs

Praktijkondersteuning Huisartsen De Bilt
Henrica van Erpweg 2 3732 BG De Bilt
Afspraak maken via de assistente van uw huisarts

POH GGz

Bernadette Smits en Kees Sant
Henrica van Erpweg 2 3732 BG De Bilt
Afspraak maken via de assistente van uw huisarts

Diëtist

Liselotte Huntink
www.voeding-vitaal.nl
Liselotte@voeding-vitaal.nl
☎ 06-46 668 278

Psycholoog

Psy Care & Coaching
Henrica van Erpweg 2
3732 BG De Bilt
Website: www.psycc.nl
E-mailadres: info@psycc.nl
☎ 06-205 199 78 / 06-151 273 39

Buurtsportcoach

Sebastiaan Klok (Stichting Mens)
☎ 030-220 2365

Fysiotherapie "De Bilt"

Henrica van Erpweg 2
3732 BG De Bilt
www.fysiotherapiedebilt.nl
info@fysiotherapiedebilt.nl
☎ 030-220 2365

