



ZORGWIJZER **Astma**

In deze zorgwijzer vindt u informatie over de betrokken partijen en behandelwijze bij diabetes.

Zorggroep Haringvliet

Zorggroep Haringvliet legt zich toe op de ketenzorg aan patiënten die de diagnose Astma hebben gekregen. Door informatie, cursussen en coördinatie kan zij een belangrijke bijdrage leveren aan de patiënten en behandelaren bij het beheersen van deze ziekte.

Zorggroep Haringvliet bestaat uit alle huisartsen in de gemeente Goeree-Overflakkee en huisartsen van de praktijken Struytse Hoek, Nieuwenhoorn, Brielle en Hellevoetsluis-West. De zorggroep werkt nauw samen met de vele partners in de gezondheidszorg, de zorgverzekeraar en gemeenten.

Uzelf

Als u astma hebt, dan bent u een belangrijke zorgverlener voor uzelf. Uw actieve inzet bepaalt in hoge mate het wel of niet slagen van de behandeling van astma. Een gezonde leefstijl is belangrijk, net als voldoende kennis over de ziekte astma. Alle 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.

Uw huisarts

Uw huisarts is hoofdbehandelaar en eindverantwoordelijk voor uw behandeling. De huisarts voert met de praktijkondersteuner de jaarlijkse controle uit om samen met u het uitgevoerde behandelplan te bespreken en een nieuw behandelplan uit te stippelen.

De praktijkondersteuner

De praktijkondersteuner ondersteunt u bij de zorg voor uw astma in het dagelijks leven. Hij/Zij geeft u persoonlijke begeleiding en advies om uw astma goed onder controle te krijgen en te houden.

De praktijkondersteuner bespreekt met u de laboratoriumuitslagen zoals een allergietest. Ook evalueert hij/zij regelmatig uw inhalatiemedicatie op werking, juiste toedieningsvorm en juiste techniek. Uw ervaren klachten worden regelmatig via een gestandaardiseerde lijst (de ACQ) ingevuld wat kan helpen om een verergering snel te herkennen.

In samenspraak met u en de huisarts kan indien nodig het behandelplan aangepast worden. Daarnaast hebben de praktijkondersteuner en de huisarts regelmatig overleg, zodat de huisarts goed op de hoogte blijft.

De diëtist

De diëtist is de deskundige op het gebied van voeding. Voedingsadviezen kunnen belangrijk zijn in de behandeling van uw astma als er sprake is van overgewicht. De diëtist bespreekt samen met u het voedingspatroon en bekijkt welke aanpassingen daarin mogelijk zijn. Voedingsadviezen worden voor iedereen persoonlijk afgestemd. De diëtist brengt uw huisarts op de hoogte van de bevindingen.



Uw huisarts blijft uw eerste aanspreekpunt: hij of zij kent uw dossier het beste. Uw huisarts kan u verwijzen naar gespecialiseerde hulpverleners in de zorg.

Samen astma de baas

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen, waarbij de luchtwegen overgevoelig kunnen reageren op allerlei prikkels. Normaal zijn de luchtwegen breed genoeg om gemakkelijk in en uit te ademen. Bij astma zijn de luchtwegen van tijd tot tijd vernauwd. Er kan minder lucht doorheen, vooral het uitademen gaat moeilijker en u kunt benauwd worden. De vernauwing van de luchtwegen komt doordat ze overgevoelig zijn voor bepaalde prikkels zoals: huisstofmijt, dieren, geuren, stress, koude lucht, vochtige lucht. Als reactie op de prikkels kunnen de spiertjes rond de luchtwegen samentrekken. Het slijmvlies langs de binnenkant van de luchtwegen raakt blijvend ontstoken: het zwelt op en kan meer slijm produceren.

U kunt uw klachten verminderen door u te houden aan een aantal leefregels en door medicatie te gebruiken. Leefregels en medicatie zijn ook nodig om te voorkomen dat er meer of ernstigere klachten ontstaan.

Via de website www.longfonds.nl kunt u filmpjes over astma bekijken en in contact komen met andere patiënten. Op de website www.inhalatorgebruik.nl kunt u filmpjes bekijken op welke manier u moet inhaleren.

Meer informatie over ketenzorg en vergoedingen leest u op www.zorggroeppharingvliet.nl

Wanneer contact opnemen

Bel uw huisarts als:

- U meer dan 2x per week een kortwerkende luchtwegverwijder nodig heeft.

Bel uw praktijkondersteuner als:

- Uw ACQ score met 0,4 of meer slechter is geworden.
- U vragen heeft over uw inhalatiemedicatie.
- U vragen heeft over het minimaliseren van uw prikkels.
- U begeleiding wilt bij bewegen.
- U begeleiding wilt bij stoppen met roken.