WSV WelZo Compleet
ZORG SAMEN MET U

ASTMA



Sterke zorg regel je samen

Zorgverleners in de gemeente Nieuwkoop en dorpskern Aarlanderveen werken met elkaar samen binnen Wijksamenwerkingsverband WelZo Compleet.

Zij hebben afspraken gemaakt hoe ze samen de beste zorg aan u kunnen geven. Zo heeft u alle zorg dichtbij in uw eigen omgeving.

Astma

Wat is astma? Als u astma heeft, heeft u vaak ook andere aandoeningen zoals hooikoorts of eczeem. Heeft u net gehoord dat u astma heeft? In deze folder leest u wat dit is. En wie u helpen om dit te behandelen.

Wat is astma?
Astma is een ontsteking van de longen. De longen reageren gevoelig op bijvoorbeeld rook, uitlaatgassen of huisdieren. U kunt dan slechter ademen. Als u astma heeft, heeft u vaak ook andere aandoeningen (zoals hooikoorts of eczeem). In één familie hebben vaak meer mensen astma of een allergie.

Wat zijn uw klachten?
- Moeilijker ademhalen
- Piepende ademhaling
- Benauwdheid
- Hoesten

Hoe stellen we astma vast? Bij klachten gaat u naar de huisarts. De huisarts stelt vragen en doet extra onderzoek als dat nodig is. Uit dat onderzoek kan komen dat u astma heeft.

Hoe kunnen we behandelen? Astma zelf gaat nooit over. We proberen samen te zorgen dat u minder klachten heeft. U kunt medicijnen krijgen om u beter te voelen. Veel bewegen en gezond eten helpt ook. Samen met de praktijkondersteuner stelt u een plan op. De huisarts en andere mensen helpen u verder.

Wat is een behandelteam? Verschillende mensen werken samen met u aan de behandeling van astma. Wat doen zij?
- Ze geven advies
- Ze controleren
- Ze houden contact met elkaar over uw behandeling
- U beslist samen met het behandelteam wat het beste is

Wie zitten er in uw behandelteam?

Huisarts
De huisarts schrijft medicijnen voor als dat nodig is. U ziet de huisarts voor controle in ieder geval 1 keer per jaar. Soms is een uitgebreider onderzoek door een longarts nodig. De huisarts en praktijkondersteuner bespreken met elkaar de juiste behandeling.

Praktijkondersteuner Met de praktijkondersteuner van uw huisarts heeft u het meeste contact. De praktijkondersteuner: • controleert u 1 tot 2 keer per jaar • neemt een vragenlijst met u door • geeft advies en informatie over gezonder leven • beantwoordt uw vragen • brengt u in contact met een diëtist, fysiotherapeut of apotheker • heeft overleg met uw huisarts over hoe het met u gaat

Apotheker
Als de huisarts dat nodig vindt, krijgt u bij de apotheek medicijnen.
De apotheker:
- geeft u een inhalator (een puffer die ademen makkelijker maakt) en legt uit hoe u deze gebruikt
- geeft advies over het gebruik van de medicijnen

Diëtist
De diëtist weet alles over voeding.
De diëtist:
- overlegt met u hoe u uw eetgewoonten kunt aanpassen
- kan u helpen als u allergisch bent voor een voedingsmiddel

Fysiotherapeut
Bewegen en sporten kan moeilijk zijn als u astma heeft. U wordt sneller benauwd. Maar sporten en bewegen is wel heel belangrijk voor uw conditie en ademhaling. De fysiotherapeut helpt u hierbij. Ook als u het lastig of spannend vindt om te bewegen.

Wat kunt u zelf doen?
U kunt zelf veel doen om uw astma onder controle te krijgen. Stoppen met roken is erg belangrijk. Door roken raken de longen beschadigd. U krijgt dan meer last van benauwdheid, hoesten en slijm. Als u rookt, probeer dan te stoppen. Dit kunt u verder doen:
• Luister naar de adviezen van uw behandelteam
• Pas uw leefgewoonten aan
• Beweeg meer
• Haal de griepprik
• Stel uw vragen aan de praktijkondersteuner

Wat kost de behandeling?
De zorgverzekering betaalt:
• afspraken met de huisarts
• afspraken met de praktijkondersteuner
• afspraken met de diëtist
• een deel van de afspraken met de fysiotherapeut (afhankelijk van uw verzekering)
• een medicijngesprek met de apotheker

U betaalt soms zelf:
• een deel van de medicijnen
• een deel van de afspraken met de fysiotherapeut

Wilt u weten wat u zelf moet betalen?
Neem contact op met uw zorgverzekeraar

Akkoord met gegevens delen
De huisarts, praktijkondersteuner, apotheker, diëtist en fysiotherapeut werken samen aan uw behandeling. Daarom moeten ze uw gegevens met elkaar delen. Als u instemt met de behandeling geeft u hiervoor toestemming. Ze gaan vertrouwelijk met de gegevens om. Ze delen deze niet met anderen. Dit schrijft de huisarts op in het plan voor de behandeling.

Vragen? Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder? Neem dan contact op met de praktijkondersteuner. U vindt ook meer informatie op de website:
www.thuisarts.nl/astma