

Wie helpt u nog meer: de diëtist

Gezonde voeding is belangrijk bij COPD.

Uw lichaam moet hard werken. Ademhalen kost meer energie. Neem contact op met de praktijk:

- wanneer u snel afvalt
- wanneer u te veel aankomt

De praktijkondersteuner kan u verwijzen naar een diëtist.

Wie helpt u nog meer: de fysiotherapeut

Bewegen is belangrijk voor uw conditie.

Wanneer u bang bent of moeite heeft om te bewegen kan een fysiotherapeut helpen. De fysiotherapeut:

- geeft tips om u minder benauwd te voelen
- leert u hoesttechnieken

Bespreek het met de praktijkondersteuner.

Wat nog meer?

COPD beperkt uw dagelijks leven.

U kunt daar verdrietig of boos over zijn. Praten helpt.

Uw huisarts kan u verwijzen naar een welzijnscoach.

Handige websites

- www.thuisarts.nl
- www.longfonds.nl
- www.inhalatorgebruik.nl
- www.ikstopnu.nl

Vergoedingen door zorgverzekeraar

De COPD zorg door uw huisarts, praktijkondersteuner, doktersassistent en diëtist wordt vergoed.

Dit gaat niet van uw eigen risico af.

Syntein maakt namens de huisartsen in de Noordelijke Maasvallei afspraken met zorgverleners en zorgverzekeraars.

Leven met COPD

Wat kunt u doen?

Wie kan u helpen?



Leven met COPD

COPD is een ziekte van de longen die niet kan genezen.

Het komt bijna altijd door roken.

Klachten zijn (slijm) hoesten, benauwd, kortademig en moe zijn.

COPD gaat niet meer weg. Wel kunt u veel doen om minder klachten te hebben en zo fit mogelijk te blijven.

Stoppen met roken, blijven bewegen, gezond eten en medicijnen zijn hierbij belangrijk. Stoppen met roken is moeilijk! Vraag daarom om hulp bij het stoppen.

Stoppen met roken: doe het niet alleen

Stoppen met roken lukt vaak niet in 1 keer.

Het is nodig om te oefenen met stoppen.

- De kans dat het lukt is het grootst met begeleiding.
- Er zijn verschillende soorten begeleiding. Bijvoorbeeld met een coach, een groepstraining of telefonische coaching.
- Er zijn pillen en pleisters die kunnen helpen.
- Begeleiding wordt vaak vergoed door uw zorgverzekeraar.

Vraag uw praktijkondersteuner naar de mogelijkheden.

Wie helpen u?

Veel hulpverleners geven zorg bij COPD. Meestal komt u bij de huisarts of de praktijkondersteuner. De praktijkondersteuner geeft uitleg over COPD, de onderzoeken en de behandeling.

Aan de praktijkondersteuner kunt u alles vragen.

Onderzoek en medicijnen

Een test om de longfunctie te meten heet spirometrie. U moet hiervoor in een apparaat blazen.

De huisarts schrijft u medicijnen voor in de vorm van een puffer voor de longen (inhalator).

De huisarts zoekt uit welke puffer het best bij u past.

Het is belangrijk deze puffer goed te gebruiken.

De praktijkondersteuner neemt jaarlijks alles met u door. Neem uw puffer(s) mee naar de afspraak.

Haal ieder jaar de griepvaccinatie.

Longaanval

Bij een longaanval worden uw klachten opeens erger. Neem contact op met uw huisarts.

Een paar weken na een longaanval krijgt u een afspraak bij uw praktijkondersteuner. Dan kijkt u samen wat u een volgende keer kunt doen.

Beslis samen

Beslis samen met uw hulpverlener. U heeft altijd meerdere mogelijkheden. Wat past het beste bij u?

Stel drie goede vragen

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voor- en nadelen van de mogelijkheden?
- Wat betekent dit voor mij?