

Wijkverpleging

Als het nodig is, kan de wijkverpleging ondersteuning bieden bij medicatiegebruik of persoonlijke verzorging thuis.



Kosten en vergoeding

De exacte vergoeding kan verschillen per zorgverzekeraar en polis. Informeer daarom altijd bij uw zorgverzekeraar naar de voorwaarden die voor u gelden.

Wat kunt u zelf doen bij COPD?

Om uw longen zo gezond mogelijk te houden, kunt u zelf veel doen:

- ✓ Het belangrijkste: Stop met roken
- ✓ Beweeg iedere dag
- ✓ Eet gezond en gevarieerd
- ✓ Gebruik uw medicijnen volgens voorschrift
- ✓ Vermijd rook, stof en andere prikkels die klachten veroorzaken
- ✓ Haal ieder jaar de griepprik
- ✓ Neem contact op met uw huisarts bij toenemende klachten



Stoppen met roken

Stoppen met roken heeft het grootste positieve effect op het verloop van COPD.

Wilt u stoppen met roken? Uw huisarts en praktijkondersteuner kunnen u begeleiden en adviseren over hulpmiddelen die het stoppengemakkelijker maken. Samen maakt u een plan dat bij u past. Goed om te weten: de hulpmiddelen en begeleiding worden volledig vergoed.

COPD patiënteninformatiefolder

Leven met COPD kan uitdagend zijn. Gelukkig staat u er niet alleen voor. Uw huisarts, praktijkondersteuner en andere zorgverleners kunnen u helpen om zo goed mogelijk met COPD om te gaan.



Wat is COPD?

COPD is een chronische longziekte. De afkorting staat voor *Chronic Obstructive Pulmonary Disease*. Bij COPD zijn de longen en luchtwegen beschadigd. Hierdoor wordt ademen moeilijker.

Veel voorkomende klachten zijn:

- kortademigheid
- Benauwdheid
- Hoesten
- Slijm ophoesten
- Piepende ademhaling
- Vermoeidheid

COPD ontstaat meestal door roken. Ook langdurige blootstelling aan schadelijke stoffen of luchtvervuiling kan een rol spelen. De schade aan de longen is blijvend. Daarom is het belangrijk om klachten tijdig met uw huisarts te bespreken.

Samen werken aan goede COPD-zorg

Binnen het COPD-zorgprogramma werken verschillende zorgverleners nauw met elkaar samen. Zo krijgt u de ondersteuning die past bij uw situatie.

Uw huisarts en praktijkondersteuner spelen hierin een centrale rol. Zij bespreken samen met u welke zorg of begeleiding nodig is en kunnen u indien nodig verwijzen naar andere zorgverleners.

Welke zorgverleners kunnen u hierbij ondersteunen?

Huisarts en praktijkondersteuner (POH)

De huisarts en praktijkondersteuner begeleiden uw behandeling. Zij houden uw klachten en longfunctie in de gaten, bespreken uw medicatie en kijken samen met u naar uw gezondheid en leefstijl.

Fysiotherapeut

Regelmatig bewegen helpt om fit te blijven en minder last te hebben van benauwdheid. De fysiotherapeut helpt u om uw conditie, spierkracht en uithoudingsvermogen te verbeteren.

Oefentherapeut

De oefentherapeut geeft advies over ademhaling, houding en bewegen in het dagelijks leven. Hierdoor kunt u activiteiten vaak makkelijker uitvoeren.



Diëtist

Bij COPD kost ademen vaak extra energie. Een gezonde voeding helpt om spierkracht en conditie op peil te houden.

De diëtist kan ondersteunen bij:

- ongewenst gewichtsverlies
- overgewicht
- verminderde eetlust
- vragen over gezonde voeding

Samen kijkt u naar een voedingspatroon dat past bij uw situatie.

Ergotherapeut

Soms kosten dagelijkse activiteiten veel energie. De ergotherapeut helpt u om activiteiten slimmer en minder belastend uit te voeren. Ook kan advies worden gegeven over hulpmiddelen of aanpassingen in huis.

Logopedist

Een logopedist kan ondersteuning bieden bij ademhaling, stemproblemen, hoestklachten, heesheid of klachten tijdens het spreken.

POH-GGZ, maatschappelijk werk of psycholoog

COPD kan invloed hebben op uw dagelijks leven. Sommige mensen ervaren stress, angst of somberheid. Ook kunnen problemen ontstaan op het gebied van werk, relaties of financiën. Een zorgverlener kan u hierbij ondersteunen.