



Astma en COPD

Uw behandelplan



Inhoudsopgave

Waarom dit boekje	1
Controleafspraak voor astma / COPD	4, 6, 8, 10
Doelen voor de controle de volgende keer	5, 7, 9, 11
Andere zorgverleners	12
Als uw klachten plotseling verergeren	14
Wat doe ik bij verslechtering	15
Toelichting op gebruikte termen	16

COPD- en Astmacontroleboekje van:

Naam	
Geboortedatum	
Gezondheidscentrum	
Telefoonnummer	
Praktijkondersteuner	
Huisarts	
Telefoon buiten kantooruren (Spoedpost Almere)	0900 2030203 (€ 0,10 p/m)

Waarom dit boekje?

Dit boekje gebruiken we om u te begeleiden bij de behandeling van uw astma of COPD. Het doel van het boekje is u op de hoogte te houden van de conditie van uw longen en het behandelplan dat we samen met u hebben gemaakt.

Voor elke controle kunt u op een nieuwe pagina uw vragen en opmerkingen kwijt. We noteren hier ook de resultaten van de metingen en de afspraken die we tijdens de controle maken. Als u naar de fysiotherapeut of de diëtiste bent verwezen, kunnen zij ook hun bevindingen en opmerkingen in het boekje opschrijven.

Voorafgaand aan de controle kunt u thuis zelf al een aantal vragen beantwoorden over eventuele klachten en beperkingen die u hebt. De praktijkondersteuner zal deze dan met u bespreken.

Wij verzoeken u dit boekje steeds mee te nemen bij elk bezoek over astma of COPD aan:

- de praktijkondersteuner
- de huisarts
- de fysiotherapeut
- de diëtiste
- de longarts

In dit boekje gebruiken we verschillende afkortingen. Op de laatste pagina kunt u een toelichting van alle termen die we gebruiken terugvinden. Ook vertellen we wat u kunt doen als uw klachten snel zouden verergeren.

Wilt u op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen rond Astma/COPD, meld u zich dan aan voor de nieuwsbrief via copd@zorggroep-almere.nl

Uw huisarts en praktijkondersteuner

Controleafspraak voor astma of COPD

Datum:

 / /

jaarcontrole vervroegde controle

Heeft u een vraag voor deze controle?

Heeft u de doelen gehaald die u de vorige keer hebt afgesproken?

Hoe is uw situatie op dit moment?

Roken ja nee gestopt sinds:

Hebt u klachten? ja nee

Benauwdheid (zie achterpagina) 0 1 2 3 4 5

Hoesten nee matig ernstig

Ervaart u beperkingen? nee beetje veel

Welke beperkingen?

Resultaat van de metingen bij deze controle:

FEV1:

FEV1 / FVC:

Gold-klasse:

FEV1 na verwijderen:

Reversibiliteit:

Lengte:

Gewicht:

BMI:

VVMI:

Conclusie:

In vergelijking met de vorige keer is uw situatie:

hetzelfde gebleven

verbeterd

verslechterd

Dat betekent dat de behandeling van uw astma of COPD op dit moment:

goed is

voor verbetering vatbaar is

niet goed genoeg is

Doelen voor de volgende controle

Hoe wilt u dat uw situatie is de volgende keer?

Wat betreft uw klachten?

Wat betreft de beperkingen?

Wat wilt u de volgende keer hebben bereikt?

U gebruikt de volgende medicijnen:

Luchtwegverwijder:

Dosering:

Ontstekingsremmer:

Dosering:

Combinatiemedicijn:

Dosering:

Dit betekent dat uw medicijngebruik: hetzelfde is gebleven is veranderd

Namelijk:

We hebben afspraken gemaakt over:

Roken

Lichamelijke activiteit

Voeding

Datum en tijd van uw volgende afspraak:

/ /

:

Bij wie heeft u deze afspraak:

Volgende keer longfunctietest:

ja nee

Controleafspraak voor astma of COPD

Datum:

jaarcontrole vervroegde controle

Heeft u een vraag voor deze controle?

Heeft u de doelen gehaald die u de vorige keer hebt afgesproken?

Hoe is uw situatie op dit moment?

- Roken ja nee gestopt sinds:
- Hebt u klachten? ja nee
- Benauwdheid (zie achterpagina) 0 1 2 3 4 5
- Hoesten nee matig ernstig
- Ervaart u beperkingen? nee beetje veel

Welke beperkingen?

Resultaat van de metingen bij deze controle:

FEV1:

FEV1 / FVC:

Gold-klasse:

FEV1 na verwijderen:

Reversibiliteit:

Lengte:

Gewicht:

BMI:

VVMI:

Conclusie:

In vergelijking met de vorige keer is uw situatie:

- hetzelfde gebleven verbeterd verslechterd

Dat betekent dat de behandeling van uw astma of COPD op dit moment:

- goed is voor verbetering vatbaar is niet goed genoeg is

Doelen voor de volgende controle

Hoe wilt u dat uw situatie is de volgende keer?

Wat betreft uw klachten?

Wat betreft de beperkingen?

Wat wilt u de volgende keer hebben bereikt?

U gebruikt de volgende medicijnen:

Luchtwegverwijder:

Dosering:

Ontstekingsremmer:

Dosering:

Combinatiemedicijn:

Dosering:

Dit betekent dat uw medicijngebruik: hetzelfde is gebleven is veranderd

Namelijk:

We hebben afspraken gemaakt over:

Roken

Lichamelijke activiteit

Voeding

Datum en tijd van uw volgende afspraak:

/ /

:

Bij wie heeft u deze afspraak:

Volgende keer longfunctietest:

ja nee

Controleafspraak voor astma of COPD

Datum:

 / /

jaarcontrole vervroegde controle

Heeft u een vraag voor deze controle?

Heeft u de doelen gehaald die u de vorige keer hebt afgesproken?

Hoe is uw situatie op dit moment?

- Roken ja nee gestopt sinds:
- Hebt u klachten? ja nee
- Benauwdheid (zie achterpagina) 0 1 2 3 4 5
- Hoesten nee matig ernstig
- Ervaart u beperkingen? nee beetje veel

Welke beperkingen?

Resultaat van de metingen bij deze controle:

FEV1:

FEV1 / FVC:

Gold-klasse:

FEV1 na verwijderen:

Reversibiliteit:

Lengte:

Gewicht:

BMI:

VVMI:

Conclusie:

In vergelijking met de vorige keer is uw situatie:

- hetzelfde gebleven verbeterd verslechterd

Dat betekent dat de behandeling van uw astma of COPD op dit moment:

- goed is voor verbetering vatbaar is niet goed genoeg is

Doelen voor de volgende controle

Hoe wilt u dat uw situatie is de volgende keer?

Wat betreft uw klachten?

Wat betreft de beperkingen?

Wat wilt u de volgende keer hebben bereikt?

U gebruikt de volgende medicijnen:

Luchtwegverwijder:

Dosering:

Ontstekingsremmer:

Dosering:

Combinatiemedicijn:

Dosering:

Dit betekent dat uw medicijngebruik: hetzelfde is gebleven is veranderd

Namelijk:

We hebben afspraken gemaakt over:

Roken

Lichamelijke activiteit

Voeding

Datum en tijd van uw volgende afspraak:

/ /

:

Bij wie heeft u deze afspraak:

Volgende keer longfunctietest:

ja nee

Controleafspraak voor astma of COPD

Datum:

 / /

jaarcontrole vervroegde controle

Heeft u een vraag voor deze controle?

Heeft u de doelen gehaald die u de vorige keer hebt afgesproken?

Hoe is uw situatie op dit moment?

- Roken ja nee gestopt sinds:
- Hebt u klachten? ja nee
- Benauwdheid (zie achterpagina) 0 1 2 3 4 5
- Hoesten nee matig ernstig
- Ervaart u beperkingen? nee beetje veel

Welke beperkingen?

Resultaat van de metingen bij deze controle:

FEV1:

FEV1 / FVC:

Gold-klasse:

FEV1 na verwijderen:

Reversibiliteit:

Lengte:

Gewicht:

BMI:

VVMI:

Conclusie:

In vergelijking met de vorige keer is uw situatie:

- hetzelfde gebleven verbeterd verslechterd

Dat betekent dat de behandeling van uw astma of COPD op dit moment:

- goed is voor verbetering vatbaar is niet goed genoeg is

Doelen voor de volgende controle

Hoe wilt u dat uw situatie is de volgende keer?

Wat betreft uw klachten?

Wat betreft de beperkingen?

Wat wilt u de volgende keer hebben bereikt?

U gebruikt de volgende medicijnen:

Luchtwegverwijder:

Dosering:

Ontstekingsremmer:

Dosering:

Combinatiemedicijn:

Dosering:

Dit betekent dat uw medicijngebruik: hetzelfde is gebleven is veranderd

Namelijk:

We hebben afspraken gemaakt over:

Roken

Lichamelijke activiteit

Voeding

Datum en tijd van uw volgende afspraak:

/ /

:

Bij wie heeft u deze afspraak:

Volgende keer longfunctietest:

ja nee

Andere zorgverleners

(fysiotherapeut, diëtiste, apotheek, longverpleegkundige, longarts)

Vraag

Bestemd voor:

Datum: / /

Vraag

Bestemd voor:

Datum: / /

Vraag

Bestemd voor:

Datum: / /

Vraag

Bestemd voor:

Datum: / /

Vraag

Bestemd voor:

Datum: / /

Als een andere zorgverlener u begeleidt bij de behandeling van uw astma of COPD, kunt u hier vragen of opmerkingen voor deze zorgverlener noteren. De zorgverlener kan hier ook notities maken die voor u en voor uw behandelaars van belang zijn.

Antwoord

Naam en functie zorgverlener:

Datum: / /

Antwoord

Naam en functie zorgverlener:

Datum: / /

Antwoord

Naam en functie zorgverlener:

Datum: / /

Antwoord

Naam en functie zorgverlener:

Datum: / /

Antwoord

Naam en functie zorgverlener:

Datum: / /

Als uw klachten plotseling verergeren

Bij astma en COPD komt het vaak voor dat klachten plotseling verergeren. Het is dan van groot belang dat u dit snel herkent en laat behandelen. Door snelle actie voorkomt u dat de klachten heel ernstig worden. Bij COPD is dit extra belangrijk omdat elke verergering leidt tot schade aan de longen die niet meer helemaal herstelt. Uw conditie gaat dan onnodig achteruit.

U kunt een verergering van de klachten vroegtijdig herkennen aan een of meer van de volgende symptomen en verschijnselen:

- u bent meer of sneller kortademig dan in de dagen tevoren
- u moet meer hoesten
- u heeft last van een piepende ademhaling
- u hoest meer slijm op en het slijm verandert van kleur en samenstelling. Het wordt bij voorbeeld taaier
- u bent verkouden of griepig en u krijgt koorts

Een verergering van klachten kan op verschillende manieren voorkomen:

- u heeft **kortdurende** klachten, bijvoorbeeld door veranderingen in uw omgeving zoals kou, harde wind, mist of meer dan normale inspanning
- u heeft klachten die **langer** aanhouden, met koorts en meer ophoesten van slijm
- uw situatie **verslechtert nog steeds**, terwijl u bijvoorbeeld al extra medicijnen hebt ingenomen
- uzelf, of misschien juist uw omgeving, merkt dat u **ernstig ziek** bent. U bent zo kortademig dat u moeite heeft met praten. Het kan ook zo zijn dat u onrustig en verward bent of juist suf. Of misschien merkt u dat u pijn op de borst heeft.

Vaak is het zo dat u zelf uw klachten al kunt behandelen door meteen uw normale medicijnen extra in te nemen. U spreekt met uw huisarts of praktijkondersteuner af welk medicijn dit is en hoe vaak u dit extra kunt innemen.

Het kan zijn dat uw huisarts u medicijnen voorschrijft die u alleen mag innemen als uw situatie blijft verslechteren. U kunt hier bijvoorbeeld denken aan een kuur antibiotica.

Als uw situatie blijft verslechteren ondanks extra medicijnen of in een **noodsituatie** waarshuwt u de praktijkondersteuner, de huisarts (tussen 8.00 en 17.00) of de Spoedpost Almere (na 17.00 uur en in het weekend).

Wat doe ik bij verslechtering

Bij kortdurende klachten, benauwdheid, hoesten of piepen

Ik gebruik pufjes van mijn luchtwegverwijder:

Ik vermijd de omstandigheden die de extra klachten veroorzaken.

Ik pas ademhalings- en ontspanningstechnieken toe die ik eventueel heb geleerd.

Ik waarschuw de huisarts of praktijkondersteuner als mijn klachten niet zijn afgenomen terwijl ik al dag(en) extra luchtwegverwijders heb gebruikt.

Bij langer aanhoudende klachten

Bij astma

Ik verhoog de dosering ontstekingsremmer: pufs maal per dag

Naam ontstekingsremmer:

Bij astma en COPD

Ik neem extra pufs luchtwegverwijder: pufs maal per dag

Naam luchtwegverwijder:

Ik licht de praktijkondersteuner in dat ik extra medicijn gebruik.

Ik spreek af wanneer ik weer moet waarschuwen.

Als ik van mijn huisarts medicijnen voor nood heb gekregen

Ik start met de ontstekingsremmer als:

Naam ontstekingsremmer: Dosering:

Ik start met het antibioticum als:

Naam antibioticum: Dosering:

Bij een verslechtering ondanks de afgesproken maatregelen

Ik waarschuw mijn huisarts of praktijkondersteuner.

Ik bel de Spoedpost Almere na 17.00 uur of in het weekend.

Bij een noodsituatie

Ik bel om met spoed medische hulp te krijgen of waarschuw iemand die dit voor mij kan doen.

Eigen centrum: Of Spoedpost Almere: 0900 203 0 203 of 112

Hieronder staat een toelichting op de in dit boekje gebruikte termen.

Benaauwdheid of kortademigheid. Geef uw klacht een cijfer:

0. Ik heb geen last van kortademigheid
1. Ik word alleen kortademig bij zware inspanning
2. Ik word alleen kortademig als ik me moet haasten op vlak terrein, of tegen een lichte helling oploop
3. Ik kan leeftijdsgenoten op vlak terrein niet volgen
4. Na ongeveer 100 meter lopen op vlak terrein moet ik een paar minuten stoppen om op adem te komen
5. Ik ben te kortademig om het huis uit te gaan, of ik ben kortademig tijdens het aan- of uitkleden

FEV1 / FVC

Het percentage van uw totale uitademinglucht dat u in 1 seconde met kracht kunt uitblazen. Als de waarde lager is dan 70% is er sprake van een vernauwing van de luchtwegen.

FEV1, de een-seconde waarde

De hoeveelheid lucht die u met kracht in 1 seconde kunt uitblazen. De uitkomst wordt vergeleken met wat voor uw leeftijd, lengte en geslacht normaal is. Onder de 80% van normaal is verlaagd en dat zegt iets over de ernst van de luchtwegvernauwing.

Gold-klasse (bij COPD)

Een indeling van de ernst van de COPD, van 1 tot 4: licht / matig / ernstig / zeer ernstig.

Reversibiliteit (bij astma)

De mate waarin de longfunctie verbetert na gebruik van een luchtwegverwijder.

BMI; body mass index

Een manier om uw gewicht weer te geven. Te hoog (>25) is niet goed, maar te laag (<21) zeker ook niet.

WMI, vetvrije massa-index

Het deel van uw lichaamsgewicht zonder het lichaamsvet. Dit zegt iets over uw spiermassa en spierkracht.

Zorggroep Almere

Randstad 22 - 01

1316 BN Almere

tel. 036 - 54 54 000

fax 036 - 54 54 161

www.zorggroep-almere.nl

info@zorggroep-almere.nl

© september 2010

Zorglijn Almere

Tel. 0900-7755777
(lokaal tarief)

Beschikbaar op
maandag t/m vrijdag
van 8.00 - 18.00 uur

