

Individueel behandelplan COPD/Astma

Persoonlijke gegevens

Naam	
Adres	
Woonplaats	
Telefoon	
E-mail	
Geb. datum	
Diagnose	
Diagnose gesteld op	

Bij ongeval waarschuwen

Naam	
Adres	
Telefoon	
Relatie met pasdrager	

Naam	
Adres	
Telefoon	
Relatie met pasdrager	

Mijn zorgverleners

Huisarts

Naam:	
Praktijkadres:	
Telefoon:	
E-mail:	

Praktijkondersteuner / verpleegkundige

Naam:	
Praktijkadres:	
Telefoon:	
E-mail:	

Longarts

Naam:	
Telefoon:	
Ziekenhuis:	
E-mail:	

Longverpleegkundige

Naam:	
Telefoon:	
Ziekenhuis:	
E-mail:	

Fysiotherapeut

Naam:	
Telefoon:	
Praktijkadres:	
E-mail:	

Diëtist

Naam:	
Praktijkadres:	
Telefoon:	
E-mail:	

Apotheek

Praktijknaam:	
Adres:	
Telefoon:	
E-mail:	

Centrale zorgverlener

Naam:	
Discipline:	
Telefoon:	
E-mail:	

Schema voor invullen diagnose

Datum:	Diagnose COPD:
	GOLD: 1 2 3 4
	Ziektelast: licht matig ernstig
Datum:	Diagnose astma: intermitterend mild matig ernstig
Datum:	Diagnose: Mengbeeld astma COPD
Datum:	Overige diagnoses:

Schema voor invullen diagnose

Datum:	Diagnose COPD:
	GOLD: 1 2 3 4
	Ziektelast: licht matig ernstig
Datum:	Diagnose astma: intermitterend mild matig ernstig
Datum:	Diagnose: Mengbeeld astma COPD
Datum:	Overige diagnoses:

BODE Index

Datum:	BODE Index totaalscore:	BMI:	Mate van obstructie FEV1:	Mate van dyspnoe MRC:	6 min wandeltest:

Advies BODE Index

Datum:	Advies:

Testuitslagen

Datum					
Lengte					
Gewicht					
BMI					
VMI					
Bloeddruk					
MRC					
FEV1					
Reversibiliteit %					
Histamineprovocatietest					
Hartfrequentie					
Saturatie in rust					
Saturatie tijdens inspanning					
Roken					
Inhalatietechniek gebruik correct	ja nee	ja nee	ja nee	ja nee	ja nee
Voedingsondersteuning					
Hulpmiddelen					

Bewegen Roken Alcohol Voeding Ontspanning (BRAVO)

Bewegen

Te weinig bewegen

Verhoogt bloeddruk
Verhoogt cholesterol
Leidt tot overgewicht
Grotere kans op hart- en vaatziekten

Resultaten van meer bewegen

Minder kans op hart- en vaatziekten
Betere conditie

Roken

Gevolgen van roken

Roken tast slagaders aan
Verhoogt hartslag en bloeddruk
Verlaagt “goed” cholesterol (HDL)
Verhoogt kans om aan hart- en vaatziekten te overlijden
Grotere kans op hart- en vaatziekten

Resultaat van stoppen met roken

Minder kans op hart- en vaatziekten
Minder kans op COPD en andere chronische longziekten
Minder kans op kanker
Betere conditie

Alcohol

Te veel alcohol drinken

Verhoogt bloeddruk
Grotere kans op hart- en vaatziekten

Resultaat minder alcohol drinken

Minder kans op hart- en vaatziekten

Bron: Zorgplan Vitale Vaten, individueel zorgplan Hart- en Vaatziekten, juni 2010

Voeding

Ongezonder eten

Leidt tot overgewicht
Verhoogt bloeddruk
Verhoogt cholesterolgehalte
Verhoogt glucosegehalte (bloedsuiker)
Verhoogt kans op bloedstolsels
Grotere kans op hart- en vaatziekten

Resultaten van gezonder eten

Minder kans op hart- en vaatziekten
Minder overgewicht

Ontspanning

Te veel stress

Kan oorzaak zijn van ongezonde leefgewoontes
Verhoogt de bloeddruk
Kan hart- en vaatziekten verergeren
Verhoogt de kans op depressieve klachten
Chronische stress verhoogt kans op hart- en vaatziekten

Resultaat minder stress

Minder kans op hart- en vaatziekten
Minder kans op depressie
Meer rust

Doelen stellen

Datum: _____

Hoofddoel:

	Wat is mijn doel?	Wat heb ik nodig om dit doel te behalen?	Wie heb ik nodig om dit doel te behalen?	Hoe ga ik dit doel behalen?	Wanneer wil ik dit doel behaald hebben?
Medicatie:					
Bewegen:					
Roken:					
Alcohol:					
Voeding:					
Ontspanning:					
Overige doelen:					

* De BRAVO leefstijl modules kunnen dienen als ondersteuning bij de gestelde doelen

Doelen stellen

Datum: _____

Hoofddoel:

	Wat is mijn doel?	Wat heb ik nodig om dit doel te behalen?	Wie heb ik nodig om dit doel te behalen?	Hoe ga ik dit doel behalen?	Wanneer wil ik dit doel behaald hebben?
Medicatie:					
Bewegen:					
Roken:					
Alcohol:					
Voeding:					
Ontspanning:					
Overige doelen:					

* De BRAVO leefstijl modules kunnen dienen als ondersteuning bij de gestelde doelen

Medicijngebruik i.v.m. COPD/Astma

Vraag uw apotheek om een uitdraai van uw medicijn paspoort en bewaar dat bij uw longpas. Noteer ook uw zelfmedicatie van apotheek / drogist / supermarkt

Datum:	Naam medicijn	Werking:	Dosering:	Inname tijd:	Inhalator/ voorzetkamer:	Voorgeschreven door / zelf gekocht:

Medicijngebruik i.v.m. COPD/Astma

Vraag uw apotheek om een uitdraai van uw medicijn paspoort en bewaar dat bij uw longpas. Noteer ook uw zelfmedicatie van apotheek / drogist / supermarkt

Datum:	Naam medicijn	Werking:	Dosering:	Inname tijd:	Inhalator/ voorzetkamer:	Voorgeschreven door / zelf gekocht:

Klachtendagboek

Geef in het klachtenboek nauwkeurig aan wanneer en welke klachten toenemen. Vul het klachtendagboek als volgt in:

Elke ... dag van de week/ ... x per maand/ 1 week voor de vervolgspraak/ bij verergering/toename longklachten/ bij

Datum:	Welke klachten zijn toegenomen?	Wat heb ik gedaan om de klachten te verminderen?	Hoeveel invloed hebben de klachten op mijn dagelijkse functioneren? Geef een cijfer op een schaal van 1-10*

* 1= helemaal geen invloed | 10= kan door mijn klachten niet functioneren

Klachtendagboek

Geef in het klachtenboek nauwkeurig aan wanneer en welke klachten toenemen. Vul het klachtendagboek als volgt in:

Elke ... dag van de week/ ... x per maand/ 1 week voor de vervolgspraak/ bij verergering/toename longklachten/ bij

Datum:	Welke klachten zijn toegenomen?	Wat heb ik gedaan om de klachten te verminderen?	Hoeveel invloed hebben de klachten op mijn dagelijkse functioneren? Geef een cijfer op een schaal van 1-10*

* 1= helemaal geen invloed | 10= kan door mijn klachten niet functioneren

Klachtendagboek

Geef in het klachtenboek nauwkeurig aan wanneer en welke klachten toenemen. Vul het klachtendagboek als volgt in:

Elke ... dag van de week/ ... x per maand/ 1 week voor de vervolgspraak/ bij verergering/toename longklachten/ bij

Datum:	Welke klachten zijn toegenomen?	Wat heb ik gedaan om de klachten te verminderen?	Hoeveel invloed hebben de klachten op mijn dagelijkse functioneren? Geef een cijfer op een schaal van 1-10*

* 1= helemaal geen invloed | 10= kan door mijn klachten niet functioneren

Belangrijke adressen

Longfonds (voorheen Astma Fonds)

Website: www.astmafonds.nl

Astma Fonds advieslijn: 0900 2272596

Voor informatie, advies en tips over Astma en COPD.

Long Alliantie Nederland

Website: www.longalliantie.nl

Telefoonnummer: 033-4218418

CCQ vragenlijst

Website: www.longenenleven.nl

Leefstijl

Website: www.mijncopdonline.nl

www.mijnastmaonline.nl

voor je individuele behandelplan online.

Dit kun je samen met je hulpverlener opstellen.

Stivoro

Website: www.stivoro.nl

Informatielijn: 0900-9390

Voor informatie, advies en tips over stoppen met roken.

Alarmnummer 1-1-2