



COPD, uw zorg is onze zorg

Heldere afspraken over de manier waarop hulpverleners u ondersteunen bij uw COPD.

Uitgave: Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ).

Versie: februari 2012

Deze folder wordt u ter beschikking gesteld door de Zorggroep SGZ.

U kunt de folder tevens downloaden op www.zoetermeergezond.nl

Inleiding

Om u beter te kunnen ondersteunen bij uw chronische ziekte COPD, werken uw hulpverleners samen. Zij maken daarvoor goede afspraken met u en met elkaar. Uit ervaringen van chronisch zieken en andere onderzoeken is gebleken hoe belangrijk dat is. Die afspraken met elkaar worden *zorgprogramma's of ketenzorg* genoemd. En de groep van hulpverleners wordt een *zorggroep* genoemd. In uw situatie heeft u voor uw COPD te maken met de *zorggroep* Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ) onder wiens verantwoordelijkheid het *zorgprogramma* COPD valt.

In negen vragen en antwoorden vertelt deze folder op welke manier de zorggroep SGZ en de daaraan verbonden hulpverleners in het zorgprogramma COPD met u en elkaar samenwerken bij uw behandeling:

1. Welke concrete zorg biedt het zorgprogramma COPD u?
2. Welke afspraken heeft de zorggroep met de zorgverzekeraars gemaakt?
3. Wie vormt het behandelteam in uw zorggroep?
4. Hoe wordt het contact onderhouden tijdens uw behandelperiode?
5. Wat is een zorgprogramma en een zorggroep?
6. Wat zijn de voordelen van deze aanpak?
7. Wat doet u als u ontevreden bent over uw behandeling?
8. Wat zijn veelgestelde vragen?
9. Waar vindt u meer informatie?

I. Welke concrete zorg biedt het zorgprogramma COPD?

De hulpverleners die deelnemen aan het zorgprogramma COPD stellen in nauw overleg met u een persoonlijk behandelplan op: uw 'individuele zorgplan'.

Wat wordt van u verwacht?

Bij de behandeling van COPD staat een gezonde manier van leven centraal. Hulpverleners helpen u hierin uw weg te vinden. Zelf speelt u hierbij een belangrijke rol. U bent bijvoorbeeld verantwoordelijk voor het volgen van een dieet of het tijdig innemen van uw medicijnen. Dit wordt ook wel *zelfmanagement* genoemd. Zelfmanagement wil zeggen dat u leert uw eigen signalen te herkennen, uw eigen grenzen te stellen en zelf oplossingen te vinden voor eventuele problemen. Uw praktijkondersteuner begeleidt u in dit proces van zelfmanagement.

Wat kunt u vanuit het zorgprogramma COPD verwachten?

U mag in het zorgprogramma COPD in elk geval rekenen op:

Begeleiding bij de startfase

De behandeling start op het moment dat de huisarts de diagnose COPD bij u heeft vastgesteld. U krijgt informatie over de ziekte COPD en het verloop van de ziekte. Zo nodig start u met het gebruiken van medicijnen. U ontvangt van de huisarts, maar ook van de apotheker, voorlichting en advies over het gebruik van medicijnen en de wijze van toediening.

De praktijkondersteuner geeft u informatie en advies over leefstijl; praktische adviezen die tot doel hebben om de kwaliteit van uw dagelijkse leven te verbeteren.

Bij leefstijladvies kunt u denken aan "begeleiding bij stoppen met roken", "meer bewegen" en "gezonde voeding". De praktijkondersteuner helpt u bij het opstellen van een persoonlijk zorgplan en begeleidt u bij het bereiken van de door u gestelde doelen.

Het opstellen van een persoonlijk zorgplan en het uitwisselen van de benodigde informatie gebeurt verspreid over een aantal contactmomenten. In het 1^e jaar na het stellen van de diagnose COPD kunt u rekenen op 1 tot 2 contacten met uw huisarts (10 minuten per contact) en 1 tot 3 contacten met uw praktijkondersteuner (20 minuten per contact).

Begeleiding bij het bereiken van een stabiele fase

Heeft u voldoende kennis opgebouwd over COPD, bent u in staat om de leefstijladviezen in praktijk te brengen en bent u goed ingesteld op uw medicijnen dan zal het aantal controleafspraken afnemen. Het moment waarop dit gebeurt is per persoon verschillend en wordt mede bepaald door de mate waarin u uw ziektelast ervaart. De controlefrequentie bespreekt u met de praktijkondersteuner. Minimaal vindt er een jaarcontrole plaats bij de huisarts en 1 tot 2 afspraken bij de praktijkondersteuner. Bij controle gaat de aandacht niet alleen uit naar de meer technische zaken zoals longfunctieonderzoek (spirometrie), bloeddruk, lengte en gewicht. Ook wordt stilgestaan bij het algemeen welbevinden en klachten die u ervaart in het dagelijks leven, thuis en op het werk.

Begeleiding bij het gebruik van uw medicijnen

Indien u medicatie per vernevelaar gebruikt, krijgt u minimaal 1 keer per jaar een inhalatie-instructie om te kijken of u de vernevelaar op de juiste wijze gebruikt zodat het maximale effect uit de medicatie kan worden gehaald. De eerste 1-2 keer dat u deze medicatie krijgt voorgeschreven ontvangt u de inhalatie-instructie door de apotheek; vervolgens door de praktijkondersteuner.

Behandeling bij exacerbaties

De COPD-behandeling is gericht op het voorkomen dat uw klachten verergeren. Als de klachten plotseling snel verergeren spreekt men over exacerbatie. Met de praktijkondersteuner heeft u preventief afspraken gemaakt over hoe te handelen bij het plotseling erger worden van klachten. Het advies aan u is om schriftelijk bij te houden wanneer een exacerbatie optreedt, wat u heeft gedaan om die te stoppen en wat het effect hiervan is geweest. Neem deze informatie mee naar het eerstvolgende spreekuur ter bespreking met de huisarts/praktijkondersteuner. Is het beoogde effect niet voldoende dan kunt u vanzelfsprekend altijd contact opnemen met uw huisarts of praktijkondersteuner.

Taakverdeling huisarts en praktijkondersteuner

De praktijkondersteuner loopt aan de hand van een protocol een aantal vragen met u door en verricht een spirometrisch onderzoek, waarbij zij de functie van uw longen meet. Uw huisarts stelt de diagnose COPD op basis van lichamelijk onderzoek, uw antwoorden op de vragen en de uitslag van het spirometrisch onderzoek. Zo nodig wordt aanvullend onderzoek aangevraagd en/of start u met medicijnen. Vervolgens komt u voor controle bij de praktijkondersteuner. Zo nodig vindt afstemming plaats met uw huisarts.

De praktijkondersteuner heeft een coördinerende rol bij het uitvoeren van uw persoonlijk zorgplan. Voor vragen en praktische tips kunt u altijd bij haar terecht. Zij kan u ook ondersteunen om uw leefstijladviezen in praktijk toe te passen en op termijn vol te blijven houden.

Begeleiding bij uw leefstijl

Bij leefstijladvies gaat het om begeleiding bij stoppen met roken, meer bewegen en gezonde voeding:

- Rookt u (hieronder valt ook gebruik van cannabis en wiet)? Dan krijgt u een adviesgesprek om te stoppen. Voor ondersteuning hierbij kunt u kiezen voor persoonlijke begeleiding door de praktijkondersteuner in uw huisartsenpraktijk of voor het volgen van een stoppen-met-roken training via uw computer (e-health training). Informeer bij uw zorgverzekeraar voor de vergoeding van deze training.
- U ontvangt een beweegadvies omdat bewegen van groot belang is bij COPD met name omdat dit invloed heeft op de ernst van de klachten die u ervaart. Rekening houdend met uw beweegvoorkeur en inspanningsbeperking (dus wat u wilt en kan) stelt u, samen met uw praktijkondersteuner een beweegplan op dat gericht is op deelname aan reguliere sport- en beweegactiviteiten bij u in de wijk. Het inpassen van meer bewegen in het dagelijks leven vraagt om een bewuste keuze om uw leefstijl aan te passen. De praktijkondersteuner en zo nodig de fysiotherapeut kunnen u hierbij helpen. Bij ernstig ervaren ziektelast kunt u, onder supervisie van de fysiotherapeut, individueel of groepsgewijs deelnemen aan een aangepast beweegprogramma “op maat”.

- Voorlichting, adviezen, scholing en behandelingen speciaal gericht op COPD-patiënten door diëtist. Als het nodig is (bij ongewenst gewichtsverlies of bij overgewicht BMI > 30 kg/m²) in combinatie met andere medische redenen om af te vallen, wordt u verwezen naar de diëtiste voor voorlichting over gezonde voeding, individueel advies en praktische tips.

2. Welke afspraken heeft de zorggroep SGZ met de zorgverzekeraars gemaakt?

De zorggroep SGZ en de betrokken hulpverleners hebben afspraken gemaakt met alle zorgverzekeraars, dus ook met uw zorgverzekeraar, over de betaling van uw zorgprogramma. Het zorgprogramma COPD valt onder huisartsenzorg en wordt gefinancierd vanuit de basisverzekering. U hoeft geen eigen bijdrage te betalen of een verwijzing te hebben voor dieetadvisering van de diëtiste. Een verwijzing naar de fysiotherapie valt onder de aanvullende verzekering. Dit kan per zorgverzekeraar verschillen. Hoeveel behandelingen voor fysiotherapie zitten er bijvoorbeeld in uw verzekering? Uw verzekeraar kan informatie geven over de vraag of een deel van de kosten van de zorg voor uw eigen rekening komt.

Welke zorg van welke hulpverleners binnen de basisverzekering valt en door uw zorgverzekeraar als zorgprogramma gecontracteerd is bij de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ), leest u op de patiëntenflyer 'Hulpverleners in het zorgprogramma COPD'.

3. Wie vormt het behandelteam in uw zorggroep?

De meeste patiënten met COPD worden begeleid door de huisarts. De huisarts is dan uw hoofdbehandelaar en werkt nauw samen met de praktijkondersteuner. De verantwoordelijkheid voor het leveren van de zorg ligt bij de zorggroep; de daadwerkelijke begeleiding vindt plaats door uw individuele hulpverlener.

Het zorgprogramma COPD kent de volgende hulpverleners:

- **uzelf**, als patiënt;
- de **huisarts**, als eindverantwoordelijke en eerste aanspreekpunt. Uw huisarts houdt altijd rekening met andere aandoeningen waarvoor u wellicht onder behandeling bent. Het uitgangspunt is dat de kwaliteit van de aan u geleverde zorg hierdoor verbetert en dat alle geleverde zorg voor u begrijpelijk is;
- de **praktijkondersteuner** werkzaam in uw huisartsenpraktijk. De praktijkondersteuner voert per jaar een aantal concreet omschreven controles uit. Dit gebeurt namens de huisarts en onder diens verantwoordelijkheid. U hebt met de praktijkondersteuner het meeste contact over uw individuele zorgplan en zij geeft leefstijladvies en actieve begeleiding bij het stoppen met roken;
- de **apothek**, levert uw medicijnen en geeft uitleg als dat nodig is;
- de **fysiotherapeut**, helpt om uw manier van bewegen optimaal te krijgen;
- de **diëtist**, bepaalt samen met u welk voedingspatroon uw gezondheid het beste ondersteunt. U heeft wel een verwijzing van uw huisarts nodig;

- de **longarts** gespecialiseerd in longziekten. Deze arts komt in beeld als een oordeel van een specialist nodig is voor uw behandeling;
- de **longverpleegkundige** biedt zo nodig gespecialiseerde ondersteuning op het specifieke gebied van uw ziekte. De longverpleegkundige legt zo nodig ook huisbezoek af als u fysiek niet in staat bent om naar de praktijk toe te komen.

4. Hoe wordt het contact onderhouden tijdens uw behandelperiode?

Vragen over COPD(-zorg) kunt u voorleggen aan uw huisarts. De huisarts is uw hoofdbehandelaar en werkt nauw samen met de praktijkondersteuner. U bepaalt samen met deze hulpverleners hoe informatie het beste kan worden uitgewisseld met u en/of uw naasten.

Uw huisarts en/of praktijkondersteuner zijn te bereiken op werkdagen van 8- 17 uur. Het telefoonnummer van uw huisartspraktijk vindt u op www.zoetermeergezond.nl. Buiten kantoor tijden kunt u bij dringende zaken die niet tot de volgende werkdag kunnen wachten, bellen met de Huisartsenpost op telefoon: 079 – 343 16 00.

De huisartsen, apotheken en 't Lange Land ziekenhuis nemen deel aan het regionale elektronische patiëntendossier in Zoetermeer/Benthuizen. Een hulpverlener kan alleen informatie bekijken die voor uw ziekte relevant is. Zie hiervoor de folder 'Elektronisch patiëntendossier in Zoetermeer/Benthuizen', die bij uw huisarts opvraagbaar is of na te lezen is op de website www.zoetermeergezond.nl.

De hulpverleners hebben regelmatig onderling overleg om de zorg goed af te stemmen. Op die manier blijven alle betrokkenen op de hoogte van uw behandeling.

5. Wat is een zorgprogramma en een zorggroep?

In Nederland zijn meer dan honderd *zorggroepen* actief. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en de zorgverzekeraars staan achter deze vorm van zorgverlening.. Uw huisarts maakt deel uit van zorggroep SGZ. Dit is een samenwerking van huisartsen en andere gespecialiseerde hulpverleners (o.a. praktijkondersteuners, diëtisten, fysiotherapeuten, apothekers etcetera). In nauw overleg leveren zij de lokale zorg in Zoetermeer en Benthuizen. Uw ziekte vraagt namelijk om langdurige begeleiding en advies van verschillende deskundigen. De betrokken hulpverleners maken afspraken over de te leveren kwaliteit van de zorg en zijn op de hoogte van de laatste medische ontwikkelingen.

Een *zorgprogramma* beschrijft het zorgaanbod voor een specifiek, grote groep patiënten. In uw geval betreft dit het zorgprogramma COPD. Het is bewezen dat deelname aan dit zorgprogramma de kwaliteit van leven verhoogt. Onder meer door regelmatige controles in uw huisartsenpraktijk. Het leren omgaan met uw ziekte staat centraal in het zorgprogramma.

6. Wat zijn de voordelen van deze aanpak?

Doordat we binnen de zorggroep SGZ met elkaar en met u samenwerken:

- is de zorg zoveel mogelijk afgestemd op uw specifieke situatie;
- zijn uw behandelafspraken qua volgorde en ritme op elkaar afgestemd;
- heeft u één persoon als aanspreekpunt voor uw gehele zorgprogramma;
- krijgt u geen tegenstrijdige informatie van de verschillende hulpverleners;
- is de administratie efficiënter waardoor er meer tijd aan u kan worden besteed;
- hoeft u niet meer uw hele medische achtergrond opnieuw uit te leggen bij een nieuwe behandelaar.

7. Wat doet u als u ontevreden bent over uw behandeling?

De hulpverleners van de zorggroep doen natuurlijk hun uiterste best om u zo goed mogelijk te begeleiden. Mocht u toch niet tevreden zijn, dan horen we dat graag. Meld het zo snel mogelijk aan de betreffende hulpverlener en/of medewerker. Komt u er samen niet uit, neem dan contact op met de centrale hulpverlener van uw totale behandeling: uw huisarts. Als u toch een klacht blijft houden over een onderdeel van het zorgprogramma, kunt u bij de betreffende hulpverlener de klachtenprocedure opvragen.

8. Wat zijn veelgestelde vragen?

■ Worden mijn persoonlijke dossiergegevens uitgewisseld?

In het dossier van uw huisarts wordt ook door diens doktersassistente en praktijkondersteuner geregistreerd. Andere zorgverleners informeren de huisarts schriftelijk, langs een beveiligde elektronische weg, over hun bevindingen. Zij hebben geen toegang tot het dossier van de huisarts, maar worden door de huisarts geïnformeerd door verwijsbrieven. De waarnemend huisarts en de huisartsenpost hebben wel toegang tot uw dossier tenzij u hiertegen bezwaar heeft aangekend bij uw eigen huisarts. Vraag uw huisarts of apotheek om de folder 'Elektronisch patiëntendossier in Zoetermeer/Benthuizen' of kijk op de website www.zoetermeergezond.nl (en druk op de gele knop 'EPD' in de foto).

■ Wat als niet de huisarts, maar de specialist mijn hoofdbehandelaar is?

Wanneer niet uw huisarts maar bijvoorbeeld een longarts de hoofdbehandelaar is van de COPD-zorg die aan u wordt geboden, is het zorgprogramma COPD zoals in deze folder beschreven, niet op u van toepassing. De longarts neemt dan de controlerende taak van de huisarts over. Bij een eenmalige verwijzing van de huisarts naar de longarts voor aanvullend onderzoek en advies blijft de huisarts hoofdbehandelaar.

■ Waar vind ik informatie over de hulpverleners in Zoetermeer en Benthuizen?

Op de website www.zoetermeergezond.nl.

9. Waar vindt u meer informatie?

U hebt de chronische ziekte COPD. Dit is een ziekte die nooit meer helemaal overgaat. Daardoor kunt u bepaalde dingen niet meer doen die u voorheen wel kon doen. Het betekent doorgaans dat u uw leven moet veranderen. Dat is niet altijd makkelijk. Samen met u kijken de hulpverleners wat u nog wél kunt of deels weer zou kunnen doen. Ook zit u waarschijnlijk met veel vragen, bijvoorbeeld over medicijngebruik of uw toekomstperspectief. De hulpverleners van het zorgprogramma COPD helpen u hierbij, ondersteunen u en geven u advies hoe u met de ziekte kunt omgaan. Soms kan u door uw manier van leven te veranderen er voor zorgen dat u minder last van uw ziekte hebt. Bijvoorbeeld door te stoppen met roken of meer te bewegen. Meer informatie over COPD vindt u ook op:

www.deeljezorg.nl

Hier kunnen patiënten hun ervaringen delen.

Andere websites:

www.longfonds.nl

www.zorgbelang-nederland.nl

www.zorgkaartnederland.nl

www.zorgstandaardindepraktijk.nl

www.longforum.nl; een forum over astma, COPD en andere longziekten

www.astmafonds.nl/allesovercopd; meer informatie over COPD

www.stivoro.nl/stoppenmetroken; voor informatie over stoppen met roken

www.voedingscentrum.nl/gezondevoeding

[www.NHG.nl/NHGpatiëntenbrief COPD](http://www.NHG.nl/NHGpatiëntenbrief_COPD)