

# Wat is COPD?

Heb je net gehoord dat je COPD hebt?

In deze folder lees je wat dit is. En wie je helpen om dit te behandelen.

## Wat is COPD?



COPD is een ziekte van de longen.  
Je longen werken steeds minder goed.  
Daarom kun je minder goed ademen en krijg je minder zuurstof.  
Daar kun je erg moe en benauwd van worden.  
Je kunt ook een long-aanval krijgen, dat heet een exacerbatie.  
De benauwdheid is dan erger dan je gewend bent.

## Wat zijn je klachten?



- benauwdheid, piepende ademhaling
- hoesten (ook een rokershoest), met slijm
- vermoeidheid
- kortademig bij bijv. traplopen, het wassen en aankleden
- verlies van gewicht

## Hoe stellen we COPD vast?



Bij klachten ga je naar de huisarts.  
De huisarts stelt vragen en doet extra onderzoek als dat nodig is.  
Uit dat onderzoek kan komen dat je COPD hebt.

## Hoe kunnen we behandelen?



De COPD zelf gaat nooit over.  
We proberen samen te zorgen dat je minder klachten hebt.  
Je kunt medicijnen krijgen om je beter te voelen.  
Samen met de praktijk-ondersteuner stel je een plan op.  
De huisarts en andere mensen helpen je verder.

## Wat is een behandel-team?



Verschillende mensen werken samen met jou aan je behandeling.  
Zij vormen jouw behandel-team. Wat doen zij?

- Ze geven advies
- Ze controleren
- Ze houden contact met elkaar over je behandeling
- Jullie beslissen samen wat voor jou het beste is

## Wie zitten er in jouw behandel-team?

### 1. Huisarts



Na je bezoek bij de huisarts word je meestal in het ziekenhuis behandeld.  
Als dat klaar is, kom je voor controles bij de huisarts.  
De huisarts en praktijk-ondersteuner bespreken met elkaar de juiste behandeling.

### 2. Praktijk-ondersteuner



Met de praktijk-ondersteuner van je huisarts heb je het meeste contact.

De praktijk-ondersteuner:

- controleert je 1 tot 2 keer per jaar
- neemt een vragenlijst met je door
- geeft advies en informatie over gezonder leven
- beantwoordt je vragen
- brengt je in contact met een diëtist, fysio-therapeut of apotheker
- heeft overleg met je huisarts over hoe het met je gaat

### 3. Apotheker



Vaak krijg je medicijnen om de klachten te verminderen.

De apotheker:

- geeft je een inhalator (een puffer die ademen makkelijker maakt)
- geeft advies over het gebruik van de medicijnen

### 4. Diëtist



Bij COPD verbruikt je lichaam veel energie.

Ook verlies je spierkracht.

Eet daarom voldoende eiwitten.

De diëtist weet alles over voeding. De diëtist:

- kan je helpen met voeding waar je sterker van wordt
- overlegt met jou hoe je je eetgewoonten kunt aanpassen

### 5. Fysio-therapeut



Bewegen en sporten kan moeilijk zijn als je COPD hebt.

Je wordt sneller benauwd.

Maar bewegen en sporten is wel heel belangrijk voor je spierkracht en ademhaling.

De fysio-therapeut helpt je hierbij.

De fysio-therapeut geeft ook advies over het ophoesten van slijm.

## Wat kun je zelf doen?



Je kunt zelf iets doen om je COPD onder controle te krijgen.

Stoppen met roken is erg belangrijk.

Door roken raken je longen beschadigd.

Je krijgt dan meer last van benauwdheid, hoesten en slijm.

Als je rookt, probeer dan te stoppen.

Dit kun je verder doen:

- luister naar de adviezen van je behandel-team
- pas je leefgewoonten aan
- beweeg meer
- neem de medicijnen op de juiste manier in
- stel je vragen aan de praktijk-ondersteuner

## Wat kost de behandeling?



Je zorgverzekering betaalt:

- afspraken met de huisarts
- afspraken met praktijk-ondersteuner
- afspraken met de diëtist
- een deel van de afspraken met de fysio-therapeut

Jij betaalt soms zelf:

- een deel van de medicijnen
- een deel van de afspraken met de fysio-therapeut

Wil je weten wat je zelf moet betalen? Neem contact op met je zorgverzekeraar.

## Akkoord met gegevens delen



De huisarts, praktijk-ondersteuner, apotheker, diëtist en fysio-therapeut werken samen aan je behandeling.

Daarom moeten ze jouw gegevens met elkaar delen.

Als je instemt met je behandeling, dan geeft je hiervoor toestemming.

Ze gaan vertrouwelijk met je gegevens om.

Ze delen jouw gegevens niet met anderen.

Dit schrijft de huisarts op in het plan voor je behandeling.

## Vragen?



Heb je nog vragen na het lezen van deze folder?

Neem dan contact op met je praktijk-ondersteuner.

Je kunt ook meer informatie vinden op de website <https://www.thuisarts.nl/copd>.