

ZorgSaam

MAGAZINE VAN

GEZONDHEIDSCENTRUM DILLENBURG

Goed voorbereid
op reis met een ziekte

Hoe en waarom

Zorgprogramma COPD

Hélène Oppatja
‘Dillenburg is zijn tijd vooruit’



Inhoud



DISCO-cursus



De juiste inhallatietechniek



Gezond bewegen



Interview wethouder Opatja

en meer..

Goed voorbereid op reis	4
Recept	5
Zorgprogramma COPD	6
Puzzel	15

Welkom...

Nog net voor de zomervakantie begint, brengen we de tweede editie van ZorgSaam uit. In de eerste uitgave hebben de samenwerkende zorgverleners binnen Gezondheidscentrum Dillenburg zich aan u voorgesteld en was er uitgebreid aandacht voor het zorgprogramma voor mensen met diabetes type 2. Wilt u die ZorgSaam nog eens nalezen? Dan kan dat op de website van Gezondheidscentrum Dillenburg: www.gezondheidscentrumdillenburg.nl.

In deze editie informeren wij u graag over het nut en de meerwaarde van onze zorgprogramma's in het algemeen. De nadruk ligt, via een aantal themapagina's, op het zorgprogramma COPD en de bijbehorende DISCO-cursus die inmiddels is gestart. De nieuwe data van onze cursussen en het Multidisciplinair Overleg voor het najaar zijn inmiddels bekend. Verderop in dit nummer leest u hier meer over.

Tevens kunt u een aantal interviews lezen met patiënten met COPD. Zo wordt bijvoorbeeld verteld over de spirometrietest bij de praktijkondersteuner, de inhalatie-instructie in de apotheek en het beweegprogramma bij de fysiotherapeut. Ook wethouder Opatja geeft haar visie op de zorg zoals deze binnen Gezondheidscentrum Dillenburg is georganiseerd. Daarnaast geeft huisarts Marjan Meekma-Van der Horst u tips en adviezen voor als u op reis gaat. Diëtiste Maren Oosthuizen geeft een recept voor een gezonde en heerlijke salade. Achterin deze ZorgSaam vindt u een mooie zomerpuzzel waarmee u een leuk prijsje kunt winnen.

Deze editie wordt niet huis-aan-huis verspreid, maar per e-mail verzonden. Helaas hebben wij nog niet van iedereen het juiste e-mailadres. Heeft u deze ZorgSaam niet ontvangen? Geef dan uw e-mailadres aan ons door via zorgsaam@ghcd.nl. Wilt u toch een papieren versie? Dan kunt u deze afhalen bij de huisarts, apotheek of fysiotherapeut in Gezondheidscentrum Dillenburg.

Ik wens u wederom veel leesplezier en een hele fijne zomer toe!

Namens alle medewerkers,
Cynthia Ettema-Banens
Coördinator Geïntegreerde Eerstelijns Zorg
Gezondheidscentrum Dillenburg



Colofon

ZorgSaam is een gezamenlijke uitgave van Apotheek De Hoge Zijde, Huisartsengroep Dillenburg en Fysiotherapiepraktijk Van den Berg. Zij vormen Stichting Samenwerkingsverband Gezondheidscentrum Dillenburg (SSGD).

Redactieraad M. Meekma-van der Horst, M. Ruitenburg, A. Koole, J. van Baak en C. Ettema
(Eind)redactie S.P. van Dijk **Ontwerp en vormgeving** Creative Fellows **Fotografie** Cara Yuan
Druk Drukkerij Holland **Oplage** 1.500 ex. druk/2.500 ex. mail **Coverfoto** Jan Kees Vrij (pagina 6)

www.gezondheidscentrumdillenburg.nl

Actief bijdragen aan je eigen behandeling

Gezondheidscentrum Dillenburg heeft zorgprogramma's voor de chronische aandoeningen Diabetes Mellitus type 2, COPD en CVRM. Eind 2013 start het met het zorgprogramma Osteoporose en daarna volgen er nog meer. Wáarom werkt het gezondheidscentrum met zorgprogramma's?

'Een betere zorg en begeleiding voor patiënten met een chronische aandoening', antwoordt huisarts Marjan Meekma-Van der Horst. Ze legt uit dat patiënten via de zorgprogramma's meer worden betrokken bij de behandeling van hun ziekte. Hierdoor kunnen zij zelf beter bepalen hoe het met hun behandeling gaat en hoe zij daar zelf actief aan kunnen bijdragen. Meekma-Van der Horst noemt dit zelfmanagement.

Eigen verantwoordelijkheid

Patiënten kunnen via een zorgprogramma cursussen volgen, gegeven door onder andere de huisartsen en praktijkondersteuners. Daarnaast ontvangen zij schriftelijke informatie en voeren zij gesprekken met de verschillende zorgverleners in Gezondheidscentrum Dillenburg over hun aandoening en de behandeling ervan. Hun kennis hierover neemt toe. Meekma-Van der Horst: 'Daardoor ook groeit de eigen verantwoordelijkheid. Patiënten kunnen beter meedenken over de behandeling en leren beter te leven met hun ziekte.'

'Patiënten leren dankzij zorgprogramma's beter omgaan met hun ziekte'

Meerwaarde van de zorgprogramma's

Een andere meerwaarde van de zorgprogramma's is de intensieve samenwerking



V.l.n.r. fysiotherapeut Ronald van Ommen, apotheker Martine Ruitenburg en huisarts Marjan Meekma-Van der Horst.

tussen de verschillende zorgverleners in het gezondheidscentrum: de huisartsengroep, de apotheek, de fysiotherapiepraktijk en de diëtiste. Zij maken onderling afspraken over de behandeling van patiënten.

De zorgverleners houden elkaar goed op de hoogte van de zorg die zij verlenen aan een patiënt. Die hoeft zijn verhaal dan niet bij elke zorgverlener te herhalen. Bijvoorbeeld als de praktijkondersteuner een test heeft gedaan bij een patiënt, dan krijgen de andere zorgverleners de resultaten hiervan ook te zien.

Zij werken hierdoor met precies dezelfde gegevens mede dankzij een speciaal ont-

wikkeld computersysteem. Dat voorkomt niet alleen misverstanden, ook de zorg blijft op maat en op niveau.

Nieuwe zorgprogramma's

Tot nu toe zijn patiënten erg tevreden over hun behandeling via zorgprogramma's. Tegen het einde van 2013 start het zorgprogramma Osteoporose. Ook zijn de zorgprogramma's Depressie en Ouderenzorg in de maak. Over het zorgprogramma Depressie zegt Meekma-Van der Horst: 'De politiek vindt dat de psychische problematiek ook bij de huisarts moet blijven. Voor dit zorgprogramma moet er een gespecialiseerde praktijkondersteuner of psycholoog bij het gezondheidscentrum komen werken.'



Schat in welke problemen u kunt tegenkomen

Goed voorbereid op reis met een chronische ziekte

Het is zomer, het reisseizoen bij uitstek. Wij reizen steeds verder en vaker. Ook mensen met een chronische ziekte als diabetes mellitus of COPD blijven niet thuis achter de geraniums zitten. Zij moeten wel zorgen dat ze goed voorbereid op reis gaan.

Om onbezorgd op reis te gaan, is het goed om voor uw vertrek in te schatten welke problemen u kunt tegenkomen. Uit een onderzoek naar reizigers met diabetes op Schiphol kwam naar voren dat een vertraging van de vlucht met meer dan één uur aanleiding gaf tot snacken, uitstel van insulinegebruik en hypo's (ontregeling van de bloedglucosewaarden). Vrouwen bleken hier beduidend beter op voorbereid te zijn dan mannen. 91% procent van de vrouwen had koolhydraatrijke voeding bij zich voor noodgevallen, tegenover slechts 30% van de mannen.

Problemen bij intercontinentale vluchten

Tijdens een lange intercontinentale vlucht zijn er problemen bij 14,5% van de diabetespatiënten. Bijvoorbeeld doordat de maaltijd te laat wordt geserveerd of doordat de vooraf bestelde maaltijd er helemaal niet is. 15% van de diabetespatiënten had niet aan het personeel doorgegeven dat ze diabetes hebben.

Benaauwdheid bij COPD-patiënten

Ook bij COPD-patiënten kunnen problemen ontstaan. Zo kan de lage zuurstofspanning op 10 kilometer hoogte een probleem zijn. Dat hangt voornamelijk af van de zuurstofsaturatie in het bloed. Als die al laag is voor aanvang van de vlucht, wordt die tijdens de vlucht nog lager. COPD-patiënten worden dan benauwd.

Reizigersdiarree

In een exotisch oord kan reizigersdiarree een spelbreker zijn. Dat is voor een diabetespatiënt een groter risico dan voor zijn gezonde medemens. Bij het aanpassen van de insuline en andere medicatie spelen ook een rol de verandering in het dieet, wijzigingen in het dagritme, extreme temperaturen en het tijdsverschil. Zij spelen ook een rol bij COPD-patiënten, die daardoor gevoeliger worden voor longinfecties.

Fijne reis!

Marjan Meekma-Van der Horst, huisarts

Wat kunt u zelf doen om uw reis medisch gezien zo goed mogelijk te laten verlopen? Wij hebben acht tips voor u op een rijtje gezet.

1 Zorg dat u altijd uw medicatie heeft zowel in uw handbagage als in de koffer die u moet inchecken. Als een van de twee zoekraakt, heeft u toch uw medicijnen bij zich.

2 Spuit tijdens een vlucht pas uw insuline als u uw maaltijd daadwerkelijk voor zich heeft. Doet u dit al daarvoor, dan kunt u een hypo krijgen. Een voorbeeld: als u ziet dat het eten wordt uitgedeeld, wacht dan toch met insuline spuiten. Het kan namelijk zijn dat door turbulentie de maaltijd toch niet kan worden uitgedeeld. Let er ook op dat u tijdens lange autoritten op tijd eet.

3 Vraag voordat u op reis gaat welk insulineschema u moet gaan spuiten. Bij reizen naar het westen moet u meer insuline gebruiken, bij reizen naar het oosten minder. Uw arts of praktijkverpleegkundige kan u adviseren.

4 Bewaar uw insuline in een koeltas. Ook als u op reis gaat met de auto.

5 Neem een diabetesverklaring van uw arts mee. Dat voorkomt problemen bij veiligheidscontroles. Gebruikt u ook nog andere medicatie? Neem dan een medicijn-paspoort mee. Dat kunt u krijgen bij de apotheek of via uw huisarts.

6 Bij ernstige reizigersdiarree is het verstandig vaker uw bloedsuiker te controleren en de hoeveelheid insuline aan te passen. Vraag uw huisarts of hij u antibiotica meegeeft voor het geval u dit nodig heeft.

7 Vliegtuigmaatschappijen hebben veel regels voor mensen met COPD omdat zij eventueel zuurstof nodig hebben of meenemen. U doet er daarom goed aan minstens zes weken voor uw reis hiernaar te informeren. Dan kunt u eventueel nog iets regelen. U heeft ook een medische verklaring nodig.

8 Bij diabetes zijn wondjes aan de voeten een berucht probleem. Draag daarom bij een wandelvakantie goed schoeisel. En ook bij een luie strandvakantie geldt: draag geen slippers of sandalen.

Wilt u advies voor u gaat reizen? Vul dan op onze website het formulier in, of haal het op aan de huisartsenbalie.

Salade van avocado, tomaat en paprika

Een gezonde en zomerse salade met de verse smaak van avocado, tomaat en paprika. Gebruik hiervoor grote, rijpe avocado's.

De avocado is bijzonder voedzaam. Hij bevat zeer veel olie die voornamelijk bestaat uit onverzadigde vetten. Dat heeft dus een gunstige invloed op uw cholesterolgehalte. De avocado bevat ook veel mineralen zoals ijzer en kalium en is rijk aan eiwitten. De grote houtige pit moet u verwijderen. Bij rijpe vruchten overigens ligt die pit los. Als je de vrucht dan schudt, kun je de pit horen rollen.

Ingrediënten voor 6 porties

- 2 avocado's, geschild, ontpit en in stukjes
- 1 rode ui en 1 paprika, in stukjes
- 1 grote rijpe tomaat, in stukjes
- 1/2 bosje verse koriander, fijngesneden
- het sap van een halve limoen
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak

Bereidingwijze

Doe in een middelgrote kom de avocado, ui, paprika, tomaat, koriander en het limoensap en schep het goed om. Breng het op smaak zout en peper.





Zorgprogramma COPD

Op deze en volgende themapagina's kunt u informatie lezen over het zorgprogramma dat Gezondheidscentrum Dillenburg heeft voor zijn COPD-patiënten. Maar wat is COPD en wat houdt het zorgprogramma COPD in?

Wat is COPD?

COPD is een chronische ziekte waarbij er voortdurend blokkades zijn in de longen en luchtwegen. In vier van de vijf gevallen wordt COPD veroorzaakt door roken. De aandoening kan niet worden genezen. Naast het voorschrijven van medicatie komt tegenwoordig steeds vaker (ook) de nadruk te liggen op meer bewegen, een gezondere voeding en een verandering van de leefstijl. Stoppen met roken geldt nog steeds als het beste medicijn.

Zorgprogramma COPD

Of iemand COPD heeft, wordt mede bepaald door de spirometrie, dat is een longfunctietest. De patiënt doet deze test bij de praktijkondersteuner. Op deze pagina's vindt u daarvan een verslag. Als blijkt dat iemand COPD heeft, volgt hij bij Gezondheidscentrum Dillenburg het zorgprogramma COPD. Dat zorgprogramma heeft voor elke patiënt een persoonlijke invulling, maar gaat wel uit van de volgende vaste elementen:

- Gesprekken en tests bij de huisarts, de praktijkondersteuner en de fysiotherapeut. Deze zorgverleners begeleiden de patiënt voortdurend en ze houden elkaar op de hoogte.
- Een afspraak bij de apotheek over de (inhalatie)medicijnen, inclusief een inhalatie-instructie, zodat de patiënt leert zijn medicijnen op de juiste manier te inhaleren.
- Eventueel aanvullende gesprekken met een diëtist om het voedingspatroon te onderzoeken en eventueel aan te passen.
- De mogelijkheid om de DISCO-cursus te volgen. In twee dagdelen leert de patiënt over zijn ziekte en hoe hij zelf actief kan bijdragen aan zijn eigen behandeling.
- De patiënt krijgt een zorgmap, met alle informatie over de behandeling van de COPD.
- Zelfmanagement. De patiënt denkt mee over de behandeling en krijgt informatie en middelen om actief aan de behandeling mee te doen.

‘Hiermee zien we hoe het gesteld is met de COPD’

Spirometrie basis voor behandeling COPD

Spirometrie is een longfunctietest. Dat is een medisch onderzoek naar het functioneren van de longen. Het vormt de basis voor de behandeling van COPD. Hoe deze longfunctietest in zijn werk gaat, laat COPD-patiënt Jan Kees Vrij (68) zien als hij praktijkondersteuner Sarah Windhorst bezoekt. Een paar maal per jaar bespreken ze samen hoe het met hem en zijn ziekte gaat. De spirometrie is daarvan een onderdeel.

Het plastic buisje waar Jan Kees Vrij door moet blazen, de spirometer, ziet er eenvoudig uit. Het zal wel een makkelijke test worden, denk je, maar dat is niet helemaal zo. Vrij zegt zelfs dat de test niet leuk is. ‘Je moet door een groot gat blazen en dat is lastig. Als je voor je gevoel klaar bent met blazen, en dat is al heel snel, moet je juist doorgaan. Tot je geen adem meer hebt. Man, dan loop ik helemaal rood aan. Van Sarah weet ik gelukkig dat dit niet erg is.’

Behandeling op de juiste manier invullen

Wanneer Vrij stopt met blazen, verschijnen op de computer naast hem twee lijnen in een grafiek. Het buisje, de spirometer, is daar namelijk mee verbonden. De ene lijn is de ideale lijn bij een longfunctietest, de andere lijn geeft de situatie weer bij Vrij. ‘Hiermee zien we hoe het is gesteld met de COPD en hoe hij inhaleert’, legt Sarah Windhorst uit. ‘Die informatie gebruiken we om de behandeling op de juiste manier in te vullen. Bij de test wordt ook rekening gehouden met gegevens van meneer Vrij. Denk bijvoorbeeld aan zijn lengte, gewicht en leeftijd.’

Omdat de test een momentopname is, doet Windhorst de test minimaal tweemaal per jaar. ‘Het is een momentopname’, bevestigt Vrij. ‘Het kan op een dag zelfs verschillen. Vanochtend was het vochtig en dat merkte ik meteen. Nu schijnt het zonnetje, is het droger en gaat

het met mij ook beter. Ook liggen of staan maakt al een verschil.’

Gesprek met de praktijkondersteuner

Naast de spirometrie vormen de gesprekken met de praktijkondersteuner een belangrijk onderdeel van het zorgprogramma. De patiënt beschrijft er bijvoorbeeld zijn klachten, waarmee de praktijkondersteuner een klachtenpatroon samenstelt. ‘En de cursus DISCO die we hier geven, helpt de patiënt om die klachten beter te kunnen beschrijven’, zegt Windhorst. Vrij reageert: ‘Ik wil die cursus graag gaan doen.’ Hij moet er een beetje om lachen. ‘Sarah heeft ons ook in de sportschool gekregen.’ Zijn vrouw volgt het zorgprogramma diabetes en heeft ook Windhorst als praktijkondersteuner.

‘Sarah zegt precies waar het op staat’

Het mag duidelijk zijn, het gesprek tussen patiënt en praktijkondersteuner verloopt gemoedelijk. Het is altijd gezellig en ze lachen veel, verzekert Jan Kees Vrij. ‘Sarah is heel duidelijk. Ze zegt precies waar het op staat. Ze verbloemt niets en daar heb ik het meeste aan.’ Haar gesprekken met Vrij zijn dan ook erg belangrijk, benadrukt Sarah Windhorst. ‘Ze bepalen, mét de spirometrie, voor een groot deel hoe het met de COPD van de patiënt gaat. En daarmee wordt de verdere behandeling ook mede bepaald.’

Alice Veen is blij dat ze de kans heeft gegrepen te leren over haar ziekte

‘DISCO-cursus absoluut de moeite waard’

Alice Veen (80) weet sinds een paar maanden dat ze COPD heeft. Via het zorgprogramma COPD volgde ze in april 2013 een cursus hierover in Gezondheidscentrum Dillenburg, gegeven door huisarts Ernst-Jan Troe. Een voltreffer, meent de Alphense.

Op de eettafel van haar woning in het centrum van Alphen ligt een map. Het is de zorgmap die hoort bij het zorgprogramma COPD. ‘Hierin kan ik alles nog eens op mijn gemak naslaan’, zegt Alice Veen. ‘Informatie van de cursus en informatie over mijzelf en COPD. Alles is heel erg goed verzorgd. Ik denk dat Dillenburg met deze aanpak zijn tijd vooruit is.’

Terug in de schoolbanken

In april 2013 ging Alice Veen dus terug in de schoolbanken. Dat ze nog maar net wist dat ze COPD heeft, motiveerde haar om de DISCO-cursus te volgen. Een kans om meer te weten te komen over haar ziekte. ‘Toen ik van die cursus hoorde, dacht ik eigenlijk meteen: Dat móet ik doen. Gelukkig maar, want het was heel leerzaam. We hebben werkelijk heel veel informatie gekregen, over alle aspecten van mijn ziekte. Ik weet nu pas echt hoe de longen werken.’

Druk sociaal leven

Alice Veen kwam in 1965 in Alphen wonen. In de Jongkindt Coninckstraat waar haar echtgenoot kantoor hield als accountant. Egbert en Alice Veen kregen twee dochters en bouwden een druk sociaal leven op. Zo waren ze actief voor de Maranathakerk; Alice Veen was er onder meer ouderling. En ze was een luisterend oor voor jongeren die ze thuis ontving.

Haar man overleed in 2010. Veen: ‘In 2003 werd bekend dat hij Alzheimer had en zijn we naar deze woning in het centrum verhuisd. Die was overzichtelijker en met twee goed afsluitbare deuren ook veiliger. En nu ik alleen ben, is het er erg prettig wonen. Ik hoef de deur maar uit te gaan en ik ben in het centrum.’ Een andere passie die ze met haar man deelde, doet ze nog steeds: bridge. ‘Je kunt via het bridge makkelijk mensen uitnodigen’, zegt Alice Veen, ‘én je hebt samen natuurlijk altijd wat leuks te doen.’



‘Absoluut de moeite waard’

‘Door de kennis krijgen ze meer grip op hun COPD’

Contact met andere cursisten een pluspunt

Contact met anderen is een rode draad in het leven van Alice Veen. En het contact met lotgenoten tijdens de cursus COPD ervoer zij dan ook als een pluspunt. ‘Ik heb het gevoel gekregen dat ik er niet alleen voor sta en dat is fijn. Op de cursus hoor je hoe anderen COPD beleven en ermee omgaan. Ik ben zelf geen prater, maar ik heb wel heel goed geluisterd.’

DISCO staat voor Dillenburg Selfmanagement COPD-training. Een van de hoofdoelen van de cursus is om patiënten zodanig te onderwijzen dat zij zelfstandig actie kunnen ondernemen om hun ziekte in goede banen te lijden.

Nieuwe kennis maakt COPD ‘zichtbaarder’

‘Die nieuwe kennis helpt mij echt’, reageert Alice Veen. ‘Je kunt wel zeggen dat de gevolgen van COPD tijdens de cursus letterlijk zichtbaar zijn gemaakt. Ik weet nu hoe mijn longen er uitzien van binnen. Daardoor ben ik voorzichtiger geworden. Ik rook véél minder, alhoewel ik het niet kan laten. Gisteren heb ik nog een sigaretje gerookt. Toen waren ze op, maar heb ik geen nieuw pakje gekocht. En ook vandaag ga ik geen nieuwe halen. Ik ben heel blij dat ik de kans heb aangegrepen om de cursus te volgen. En ik zag dat al mijn mede-cursisten ook erg geïnteresseerd waren.’



DISCO-cursus

NIEUW

Informatief, intensief en interactief. Zo bestempelt Ernst-Jan Troe de cursus DISCO die hij aan COPD-patiënten geeft. Tijdens twee middagen spijskert de huisarts of een andere zorgverlener binnen Gezondheidscentrum Dillenburg de deelnemers bij over hun chronische aandoening aan de luchtwegen.

‘Op de cursus leg ik veel uit. Ik maak verschillende aspecten van COPD op een simpele manier zichtbaar. Maar ik haal zelf ook veel informatie uit de groep. En ze leren van elkaar. Door al die kennis én door hun ervaringen te delen, krijgen zij meer grip op hun ziekte.’

‘Het werkt’, vervolgt Troe, ‘Ik merk nu in mijn spreekkamer aan mijn patiënten of ze de cursus hebben gedaan. Ik vind het voorbeeld-patiënten. Ze nemen nu allerlei beslissingen zelf. Dánkzij de kennis die ze hebben opgedaan. Die DISCO-cursus is het dubbel en dwars waard.’

Nieuwe data cursussen PRISMA diabetes en DISCO COPD

Heeft u diabetes en/of COPD? En wordt u behandeld door een huisarts van Gezondheidscentrum Dillenburg? Dan kunt u de cursussen PRISMA diabetes en DISCO COPD volgen. U kunt zich opgeven bij uw praktijkondersteuner of bij mevrouw C. Ettema van Apotheek de Hoge Zijde, tel. 0172 44 79 33. De cursusdata zijn:

PRISMA diabetes Woensdagmiddag 25 september én 2 oktober 2013, van 13.30-17.00 uur.

DISCO COPD Dinsdagmiddag 29 oktober én 5 november 2013, van 13.30-17.00 uur.

PRISMA diabetes Maandagmiddag 25 november én 2 december 2013, van 13.30-17.00 uur.

‘Tweederde van de patiënten hanteert niet of niet helemaal de juiste techniek’

Een juiste inhalatietechniek

leer je in de apotheek!

Mensen met COPD gebruiken inhalatiemedicijnen. Via een apparaatje inhaleren zij dan het medicijn. Dat dit op de juiste manier gebeurt, is vanzelfsprekend cruciaal. Er blijkt dat ongeveer tweederde van de patiënten niet of niet helemaal de juiste techniek van inhaleren hanteert. Een vast onderdeel in het zorgprogramma COPD is dan ook het oefenen van de juiste inhalatietechniek in de apotheek. Ellen Wolvers van Apotheek De Hoge Zijde legt uit hoe het werkt.

‘Ook mensen die al langer medicijnen inhaleren, hantieren soms de verkeerde techniek’, vertelt Ellen Wolvers, binnen Apotheek De Hoge Zijde aanspreekpunt als het gaat om patiënten met inhalatiemedicijnen. ‘Zij denken dan dat het wel goed gaat, maar hebben niet door dat er kleine foutjes insluipen. Dan leggen wij het graag nog eens uit.’ In het zorgprogramma COPD komt het oefenen van de juiste inhalatietechniek automatisch in beeld zodra de huisarts het recept voorschrijft.

Stap voor stap

‘Wij nemen er alle tijd voor. Stap voor stap leg ik de patiënt uit wat de beste inhalatietechniek voor hem is. Maar ik vertel ook wat het geneesmiddel doet, welke bijwerkingen er zijn en hoe je het apparaatje schoonmaakt. Heel belangrijk bij de instructie is dat de patiënt zelf laat zien hoe hij het doet. Juist als ze dan een foutje maken, onthouden ze dat beter.’

Vragenformulier bij eerste afspraak

Bij die eerste afspraak krijgt de patiënt onder andere een vragenformulier mee. Het blijft namelijk niet bij één afspraak. Bij de tweede afspraak bespreekt Wolvers of een collega hoe het gaat en het formulier met vragen (en de antwoorden van de patiënt) helpt daar goed bij. De patiënt doet opnieuw voor hoe hij inhaleert.

De apothekersassistent kan zo goed bepalen of de inhalatietechniek nog steeds goed is.

Verbeteren inhalatietechniek

‘Ik kijk dan hoe ik het gebruik kan verbeteren. En als het goed gaat, benaderen we de patiënt na één jaar opnieuw. Mocht hier behoefte aan zijn, dan kan de patiënt altijd bellen om eerder af te spreken. Wij zorgen overigens dat de medicijnen elke drie maanden klaar staan. Dat werkt heel goed bij medicatie bestemd voor chronische aandoeningen als COPD. Het blijkt namelijk dat de patiënt hierdoor trouwer zijn medicijnen gebruikt.’

Alles vastgelegd in de zorgmap

Het contact tussen patiënt en apothekersassistent staat niet op zich. Het is een vast onderdeel van het zorgprogramma COPD. ‘Aan de praktijkondersteuner van de huisartsen van Gezondheidscentrum Dillenburg geven wij altijd door hoe het is gegaan. Alles wordt bovendien vastgelegd in de computer en we noteren dit ook in de zorgmap van de patiënt. Dan kan de patiënt informatie over zichzelf nalezen wanneer dat hem uitkomt.’ Ook wordt altijd een actueel medicatieoverzicht meegegeven.



Ellen Wolvers

Kom de juiste inhalatietechniek bij ons oefenen

Van de patiënten die inhalatiemedicijnen gebruiken, heeft 68 procent wel eens problemen met de inhalatietechniek. Zij kunnen hierdoor te veel of te weinig medicijn binnen krijgen. De behandeling heeft dan niet het gewenste resultaat.

Gebruikt u inhalatiemedicijnen? Dan nodigen wij u graag uit om met ons in Apotheek De Hoge Zijde de juiste inhalatietechniek te oefenen. Dat duurt maximaal 10 minuten. Als u langskomt, neem dan uw eigen apparaatje mee.

Voor een afspraak belt u: 0172 44 79 33.

Een gesprek met meerdere hulpverleners via MDO

Gaat uw behandeling niet zoals u dat wilt? En wilt u hierover eens praten met meerdere zorgverleners van Gezondheidscentrum Dillenburg? Met bijvoorbeeld de huisarts, de apotheker, de fysiotherapeut en/of diëtist.

Dit kan tijdens het Multi Disciplinair Overleg (MDO). Als u dat wilt, meld dit dan bij uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij kunnen u meer informatie geven over dit overleg en u helpen bij de voorbereiding erop.

Het Multi Disciplinair Overleg vindt plaats op:
2 juli 2013, 10 september 2013, 1 oktober 2013,
5 november 2013 en 3 december 2013.

Fysiotherapie onmisbaar in behandeling COPD

Fysiotherapie is een belangrijk onderdeel van het zorgprogramma COPD. Bij de eerste afspraak neemt de fysiotherapeut uitgebreid de tijd om de patiënt te spreken en te testen. Wat kan hij nog wel en wat kan hij door de COPD niet meer? Na afloop bekijkt de fysiotherapeut samen met de patiënt welke behandeling het beste bij hem past.



Kan fysiotherapie helpen bij de behandeling van COPD? Tijdens het gesprek met Stephanie Braun, Saskia de Jong, Krystle den Haan en Ronald van Ommen van Fysiotherapie Van den Berg stapelen de bevestigende antwoorden zich opeen. Fysiotherapie is onmisbaar. Een voorbeeld: Ontwikkelt een patiënt meer spierkracht, dan wordt hij sterker én kan hij meer zuurstof opnemen. Hij gaat efficiënter met zuurstof om en kan er dus langer gebruik van maken.

Altijd een afspraak met de fysiotherapeut

COPD-patiënten van Gezondheidscentrum Dillenburg bezoeken daarom altijd de fysiotherapeut. 'Tijdens die eerste afspraak zien we hoe de patiënt functioneert', zegt Stephanie Braun. 'Wij bekijken hoeveel hij beweegt en waarin hij wordt belemmerd. We meten zijn inspanningsvermogen volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (zie kader op deze pagina). We zien vaak dat iemand met COPD moeite moet doen om zich in te spannen. Door bij ons oefeningen te doen, en thuis, groeit zijn inspanningsvermogen.'

Dat inspanningsvermogen van een COPD-patiënt wordt bepaald door zijn spierkracht en conditie te meten. Via een wandeltest bepaalt de fysiotherapeut het uithoudingsvermogen. Saskia de Jong: 'En door de kracht in bepaalde spiergroepen te meten, leren we nog meer over zijn functioneren. De bovenbeenspier is de eerste die in kracht afneemt. En via de schouderspieren meten we de hulpademkracht, zeg maar de kracht van de spieren die de ademhaling regelen.'

Wat wil de patiënt zelf

Om het functioneren verder te bepalen nemen de fysiotherapeut en de COPD-patiënt een vooraf ingevulde vragenlijst door. Daarnaast komt de hulpvraag aan bod. 'Die hulpvraag komt van de patiënt zelf en is erg belangrijk', stelt Ronald van Ommen. 'De patiënt geeft daarmee aan wat hij zelf wil.'

'Wij geven patiënten handvatten om beter met hun COPD om te gaan'

Bij de hulpvraag luistert de fysiotherapeut goed naar de klacht(en) van de patiënt. Die zijn persoonlijk en heel concreet. Denk aan: 'Ik kan niet meer bukken' of 'ik kan de trap niet meer op'.

Leren omgaan met COPD

De bedoeling van het zorgprogramma is ook dat patiënten zélf leren omgaan met hun ziekte. Van Ommen: 'Wij geven ze daarvoor de handvatten. We leren ze een techniek om het ademen te verbeteren. En we leggen uit dat benauwdheid niet altijd door de COPD komt. Emoties kunnen een rol spelen, en spanningen. Als iemand met COPD dit weet, maakt hij zich niet meteen zorgen. Hij kan zelf beter inschatten wat hij moet doen.'

Plotselinge toename van de klachten

De fysiotherapeuten vertellen al hun COPD-patiënten over exacerbatie (ook wel terugval). Exacerbatie is de medische term voor een plotselinge toename van de klachten van COPD. Denk aan benauwdheid, hoesten en slijm. 'Door hun toegenomen kennis, herkennen patiënten een terugval eerder. En dat is belangrijk, omdat ze bij een terugval binnen 24 uur naar de huisarts moeten gaan', benadrukt Stephanie Braun.

'In verband met die terugval doen ze ook thuis spieroefeningen, niet alleen bij ons', vult Krystle den Haan aan. 'Om die terugval zo kort mogelijk te houden. En dit zorgprogramma COPD geeft patiënten het vertrouwen dat zij er zelf iets aan kunnen doen. Ook als zij thuis zijn. Niet afwachten, maar zelf iets doen.'

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) staat voor de hoeveelheid beweging die iemand per dag moet halen. Het gaat om matig intensieve inspanning. De NNGB kent drie leeftijdsgroepen: tot 18 jaar, van 19 tot 55 jaar en 55 jaar of ouder. Voor die laatste groep is de NNGB: vijf dagen per week een half uur matig intensief bewegen. Aan het eind van de behandeling, moet een patiënt zelf kunnen voldoen aan deze norm.



‘Dillenburg is zijn tijd vooruit’

Gezondheidscentrum Dillenburg is zijn tijd vooruit. Dat zegt wethouder Volksgezondheid Hélène Oppatja van Alphen aan den Rijn. Ze doelt op de intensieve samenwerking tussen de verschillende zorgverleners in het gebouw aan de Prinses Irenelaan. Een voorbeeld van hoe het moet, zeker nu de landelijke overheid zorgtaken gaat overdragen aan de gemeente.

In mei zat Hélène Oppatja nog om de tafel met enkele vertegenwoordigers van Gezondheidscentrum Dillenburg. Een ontmoeting die indruk maakte. In haar kamer in het gemeentehuis prijst de wethouder de zorgprogramma’s voor chronisch zieken. Vooral dat patiënten actief worden betrokken bij hun behandeling. ‘Patiënten krijgen meer grip op hun gezondheid, op hun leefstijl. Ze nemen vaker zelf een beslissing. Dat past bij deze tijd.’

Blauwdruk voor intensieve samenwerking

Dat geldt ook voor de manier waarop de zorgverleners samenwerken, stelt Oppatja. Ze delen gegevens en kennis. En de patiënt hoeft niet bij elke zorgverlener opnieuw zijn verhaal te vertellen. Dat is door de samenwerking bekend. Een win-winsituatie. Oppatja ziet er

een blauwdruk in voor een intensieve samenwerking in de toekomst tussen de gemeente en organisaties zoals Gezondheidscentrum Dillenburg.

Gezondheidszorg staat op een kruispunt

Nederland staat qua gezondheidszorg op een kruispunt. De landelijke politiek draagt verschillende vormen van zorg over aan de lokale politiek. Denk aan jeugdzorg, gezondheidszorg en ouderenzorg. Aan de precieze invulling hiervan wordt nu geschaafd.

Voor Oppatja staat al wel vast dat zij als wethouder de lokale samenwerking verder gaat ontwikkelen. Kennis delen om betere zorg mogelijk te maken. Neem nu dat gesprek in mei bij Gezondheidscentrum Dillenburg. Oppatja: ‘Zij zitten in de Zeeheldenbuurt en die is anders dan

bijvoorbeeld Kerk en Zanen. Een ander netwerk. Met kennis van dichtbij kun je de zorg verbeteren. Zorg dichtbij. Nog te vaak delen gemeente en zorgverleners hun kennis van gezondheidszorg onvoldoende met elkaar.’

Gewone mensen sterker maken

En wat zullen wijkbewoners merken van die vernieuwde samenwerking? Oppatja, zelf geboren in de Dillenburgstraat, hoopt dat zij gaan zien dat de zorg in hun buurt dichtbij is. ‘Dat we de mensen in de wijk niet lastig vallen met de problemen die wij als gemeente tegenkomen en al kunnen oplossen. We moeten ervoor zorgen dat de dingen makkelijker worden. Gewone mensen sterker maken, en zeker mensen die ziek zijn. Daar geloof ik in.’

Puzzel mee en win!

long- functie- test	↓	compact disc voedsel	↓	alvlees- klier- hormoon	com- pagnon	eenheid	namaak	↓	activiteit in het water	↓	wees gegroet	↓	tijdperk	on- bevreesd	↓	bot- ontkalking grond- soort	↓
voetver- zorgster in goede conditie	↻ 1	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	onder andere	↓	onverteer- bare voe- dingsstof insect	↻	↓	↓	↓	↓	↓
↻	↓	↓	klooster- zuster	↻	↓	↓	fijn- gemaakt medicijn instrument	↻	↓	↓	↓	↓	bedorven graan- product	↻	6	↓	↓
tocht hemel- lichaam	↻	↓	↓	5	in opdracht zijde v.e. schip	↻	↓	parel- duikster long- blaasjes	↻	↓	↓	klein hapje medisch hulpmiddel	↻	↓	↓	↓	↓
↻	↓	↓	extreem (als voor- voegsel) vogel	↻	↓	↓	↓	scan- techniek	↻	↓	↓	↓	olimaat- schappij vordering	↻	↓	↓	↓
ingedikt sap	↓	vrolijk	↻	↓	↓	↓	gesleten plek schrijf- kosten	↻	7	↓	↓	luizenei meisjes- naam	↻	↓	↓	↓	lekkernij
↻	↓	↓	↓	↓	vreemde munt	↻	↓	↓	↓	niets vervoer- middel	↻	↓	↓	↓	zangnoot automerkm	↻	↓
asvaas	↓	ongehinderd visgerei	↻	↓	↓	↓	↓	↓	↓	halsdoek water- vogel	↻	↓	↓	oude lap vaatwerk	↻	↓	3
↻	↓	↓	deel v.e. kast	↓	Hongarije op internet	↻	mondeling	↻	↓	↓	↓	↓	vaartuig	↻	↓	↓	↓
dun bacteriële ziekte	↻	↓	↓	↓	uni- versum	↻	↓	↓	4	↓	uittocht	↻	↓	↓	↓	↓	↓
↻	↓	2	↓	↓	↓	↓	bijen- houder	↻	↓	↓	↓	↓	vlees- product	↻	↓	↓	↓

© Creataal, Schijndel

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Vul de puzzel in en neem de letters in de met een cirkel gemarkeerde vakjes over in de oplossingsbalk. Daarin verschijnt dan de oplossing van de puzzel.

U kunt uw oplossing doorgeven tot en met **4 augustus 2013**. Onder de inzenders van de juiste oplossing, verloten wij 3 Vichypakketten met verzorgingsproducten voor de huid.

U kunt de oplossing aan ons doorgeven via puzzel@ghcd.nl, of per post versturen naar: Gezondheidscentrum Dillenburg, Prinses Irenelaan 1d, 2404 BH Alphen aan den Rijn (Vermeld er dan bij dat het om de puzzel gaat)

U kunt de oplossing ook afgeven bij Apotheek De Hoge Zijde in Gezondheidscentrum Dillenburg

De prijswinnaars krijgen persoonlijk bericht en worden op de website bekendgemaakt.

Veel puzzelplezier!





In Gezondheidscentrum Dillenburg vindt u de volgende zorgverleners onder één dak: huisartsengroep Dillenburg, bestaande uit vier huisartspraktijken, Apotheek De Hoge Zijde, onderdeel van de samenwerkende apotheken in Alphen aan den Rijn e.o. en fysiotherapiepraktijk Van den Berg.

HUISARTSEN

Gezondheidscentrum Dillenburg

Prinses Irenelaan 1D
2404 BH Alphen aan den Rijn
Telefoon: 0172 44 79 22
www.gezondheidscentrumdillenburg.nl

De praktijk is op werkdagen
geopend van 8.00 - 17.00 uur.

APOTHEEK

Apotheek De Hoge Zijde

Prinses Irenelaan 1A
2404 BH Alphen aan den Rijn
Telefoon: 0172 44 79 33
www.apotheekdehogezijde.nl

De apotheek is op werkdagen
geopend van 8.00 - 18.00 uur.

FYSIOTHERAPIE

Fysiotherapie Van den Berg

Prinses Irenelaan 1 F/G
2404 BH Alphen aan den Rijn
Telefoon: 0172 47 38 55
www.fysiovdberg.nl

De praktijk is op werkdagen
geopend van 7.00 - 22.00 uur.

