

## Wat is astma?

Heb je net gehoord dat je astma hebt?

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

### Wat is astma?

Astma is een ontsteking van de longen.

De longen reageren gevoelig op bijvoorbeeld rook, uitlaatgassen of huisdieren.

Je kunt dan slechter ademen.

Als je astma hebt, heb je vaak ook andere aandoeningen (zoals hooikoorts of eczeem).

In 1 familie hebben vaak meer mensen astma of een allergie.



### Wat zijn je klachten?

- moeilijker ademen
- piepende ademhaling
- benauwdheid
- hoesten



### Hoe stellen we astma 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 astma hebt.



### Hoe kunnen we behandelen?

Astma zelf gaat nooit over.

We proberen samen te zorgen dat je minder klachten hebt.

Je kunt medicijnen krijgen om je beter te voelen.

Veel bewegen en gezond eten helpt ook.

Samen met de praktijkondersteuner stel je een plan op.

De huisarts en andere mensen helpen je verder.



### Wat is een behandelteam?

Verschillende mensen werken samen met jou aan je behandeling.

Zij vormen jouw behandelteam. 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 behandelteam?

### 1. Huisarts



De huisarts schrijft medicijnen voor als dat nodig is.

Je ziet de huisarts voor controle in ieder geval 1 keer per jaar.

Soms is een uitgebreider onderzoek door een longarts nodig.

De huisarts en praktijkondersteuner bespreken met elkaar de juiste behandeling.

### 2. Praktijkondersteuner



Met de praktijkondersteuner van je huisarts heb je het meeste contact.

De praktijkondersteuner:

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

### 3. Apotheker



Als de huisarts dat nodig vindt, krijg je bij de apotheek medicijnen.

De apotheker:

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

### 4. Diëtist



De diëtist weet alles over voeding. De diëtist:

- kan je helpen af te vallen
- overlegt met jou hoe je je eetgewoonten kunt aanpassen
- kan je helpen als je allergisch bent iets in je eten

### 5. Fysiotherapeut



Bewegen en sporten kan moeilijk zijn als je astma hebt.

Je wordt sneller benauwd.

Maar bewegen en sporten is wel heel belangrijk.

De fysiotherapeut helpt je hierbij.

Ook als je het lastig of spannend vindt om te bewegen.

## Wat kun je zelf doen?



Je kunt zelf veel doen om je astma 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

Stel je vragen aan de praktijkondersteuner of de huisarts

Dit kun je verder doen:

- luister naar de adviezen van je behandelteam
- pas je leefgewoonten aan
- beweeg meer
- haal de griepvrijheid
- stel je vragen aan de praktijkondersteuner

## Wat kost de behandeling?



Je zorgverzekering betaalt:

- afspraken met de huisarts
- afspraken met praktijkondersteuner
- afspraken met de diëtist
- een deel van de afspraken met de fysiotherapeut

Jij betaalt soms zelf:

- een deel van de medicijnen
- een deel van de afspraken met de fysiotherapeut

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

## Akkoord met gegevens delen



De huisarts, praktijkondersteuner, apotheker, diëtist en fysiotherapeut 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 praktijkondersteuner.

Je kunt ook meer informatie vinden op de website [www.thuisarts.nl/astma](http://www.thuisarts.nl/astma).