



	Huisartsen
	Praktijkondersteuning
	Verloskunde
	Podotherapie
	Psychologie
	Maatschappelijk Werk
	Diëtetiek
	Consultatiebureau
	Wijkverpleging

**Laat u testen bij Gezondheidscentrum Noord!**

## Rokershoestje of ernstige longziekte?

**U kent ze vast, mensen met een 'rokershoestje'. Misschien heeft u er zelf wel last van. Onschuldig toch? Nee! Rokers vanaf 40 jaar die veel hoesten, hebben een grote kans op een ernstige longziekte. Wie er op tijd bij is, kan de gevolgen beperken. Gezondheidscentrum Noord biedt zijn patiënten hiervoor een zorgprogramma. Dus laat u snel testen!**

Huisarts Bert Visbeek en psycholoog Gert Haringsma, allebei werkzaam in Gezondheidscentrum Noord, zijn betrokken bij het zorgprogramma COPD. De afkorting COPD wordt gebruikt als verzamelnaam voor **longziekten** zoals longemfyseem en chronische bronchitis.

Het gezondheidscentrum begeleidt zelf ongeveer tweehonderd patiënten met COPD. "Maar we denken dat er in onze wijk nog zeker honderd mensen met deze ziekte rondlopen zonder dat ze het weten", zegt Gert Haringsma. "Het is belangrijk dat zij zich laten testen. COPD is een dodelijke ziekte, maar als je aan je gezondheid werkt kun je **langer én prettiger leven**. Wij willen daar graag aan meehelpen."

### Benauwdheid

Wat houdt COPD eigenlijk in? Huisarts Bert Visbeek legt het uit: "Het is een longaandoening waarbij het slijmvlies in de luchtwegen permanent ontstoken is. Mensen hebben hierdoor moeite om uit te ademen. Daarnaast kunnen de longblaasjes minder zuurstof opnemen. Dit alles leidt tot verschillende klachten, zoals hoesten, benauwdheid, kortademig zijn, vermoeidheid en slijm opgeven." Roken is de belangrijkste oorzaak. Ook meerokers en mensen die na een lange periode van roken gestopt zijn, lopen een **risico**. Een enkeling krijgt COPD via prikkelende stofdeeltjes in hun werkomgeving.

Sommige mensen lopen lang door met hun klachten. Ze zoeken de oorzaak in een verkoudheid, hooikoorts of een allergie. "Ze hoesten maar door en slapen daardoor vaak slecht", weet dokter Visbeek. Ook hij benadrukt dat het erg belangrijk is om met klachten naar de huisarts te gaan. "Hoe eerder COPD in beeld is, hoe beter we het kunnen behandelen. Je kunt er niet van genezen, maar met bijvoorbeeld een puffer kun je benauwdheid verlichten. En verder bieden we goede begeleiding om zo goed mogelijk met de ziekte om te gaan. Stoppen met roken is natuurlijk het belangrijkste."

Het gezondheidscentrum helpt mensen met lichte en matige COPD. Wanneer de ziekte ernstiger wordt, neemt een longarts in het ziekenhuis het over.

### Samenwerking

In het COPD-zorgprogramma werken huisarts, praktijkondersteuner, psycholoog, maatschappelijk werker, diëtist en fysiotherapeut nauw samen. Dokter Visbeek geeft een voorbeeld: "De praktijkondersteuner test de lichamelijke conditie van de patiënt. Die is vaak slecht omdat mensen

door benauwdheid en vermoeidheid minder bewegen. Hun spiermassa neemt daardoor af en dat veroorzaakt nog meer benauwdheid. Het is een negatieve spiraal." Een verwijzing naar de fysiotherapeut kan letterlijk en figuurlijk lucht geven, want training verbetert de conditie.

Ander voorbeeld: mensen met COPD vallen vaak af omdat ze geen zin meer hebben om te eten. Hierdoor krijgen ze te weinig eiwitten binnen, waardoor hun spierkracht vermindert. Ook dat verslechtert de lichamelijke conditie. Begeleiding van een diëtist kan op zo'n moment uitkomst bieden.

### Lotgenotengroep

COPD-patiënten die graag hun ziekte willen aanpakken, kunnen wel een **extra steuntje** in de rug gebruiken. Bij Gezondheidscentrum Noord kunnen ze meedoen aan een lotgenotengroep. "COPD is niet niks", zegt psycholoog Haringsma. "Mensen leveren in; op hun werk, in hun sociale leven. Hun wereld wordt kleiner. Dat kan stress, angst en somberheid tot gevolg hebben. In de groep hebben we het daarover. Daarnaast leren de deelnemers van de informatie die ze krijgen, ze leren van elkaar en vinden veel herkenning. Dat motiveert om actief te werken aan dingen die je wilt bereiken."

De groep telt circa tien personen en komt vier keer bij elkaar, waarvan één keer met partners.

#### **Gezondheidscentrum Noord is er voor:**

- onderzoek naar de oorzaak van uw (hoest)klachten
- behandeling door de huisarts
- vaste begeleiding en ondersteuning door de praktijkondersteuner
- zo nodig inschakeling van fysiotherapeut, diëtist, psycholoog en maatschappelijk werker
- gespreksgroep met lotgenoten, begeleid door zorgverleners
- extra hulp bij stoppen met roken

Wilt u zich laten testen op COPD of wilt u deelnemen aan een lotgenotengroep? Maak dan een afspraak bij de huisarts. De lotgenotengroep is alleen toegankelijk voor patiënten van Gezondheidscentrum Noord. Heeft u een andere huisarts, informeer dan bij uw praktijk naar de mogelijkheden. Meer informatie over COPD vindt u op [www.thuisarts.nl/copd](http://www.thuisarts.nl/copd).