

## Zelfmanagement bij astma en COPD

### Informatie voor patiënten

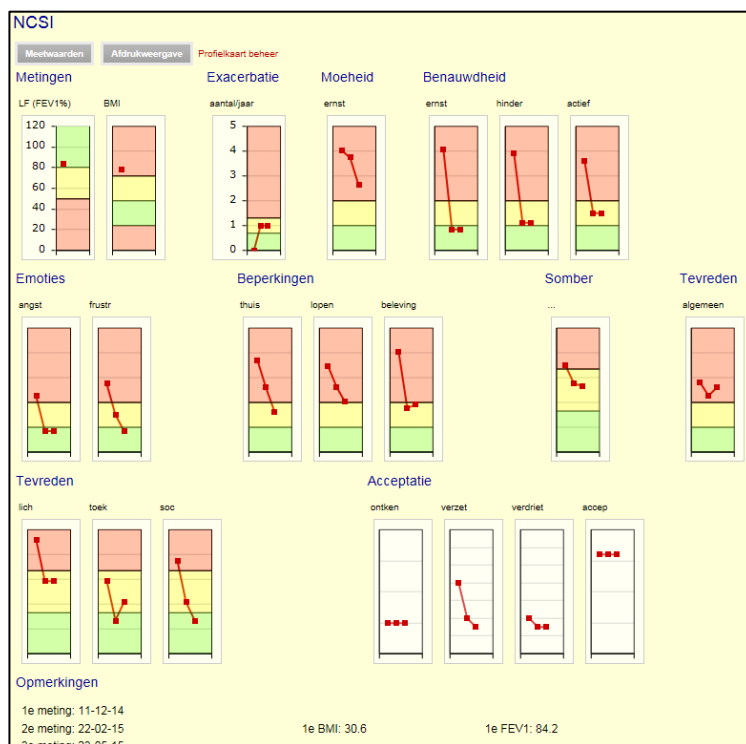
Via uw huisarts of praktijkondersteuner bent u onlangs doorverwezen naar het Leids Universitair Medisch Centrum voor uw longaandoening (astma of COPD). In het LUMC doorloopt u een kort traject (zorgpad) bestaand uit drie afspraken waarbij u samen met de zorgverlener een Individueel Zorgplan op gaat stellen met het programma PatiëntCoach. In deze folder vindt u meer informatie over de procedure op de polikliniek Longziekten.

### Wat is het doel van het zorgpad?

Het zorgpad is ontwikkeld om patiënten met astma en/of COPD die in de eerste lijn niet verder komen bij de huisarts of praktijkondersteuner te helpen om de aandoening beter onder controle te krijgen. Het bevorderen van zelfmanagement en het stellen van persoonlijke doelen staat hierbij centraal. Dit betekent dat u als patiënt zelf bepaalt wat uw persoonlijke doelen zijn en hoe u dit wilt gaan bereiken. Het gebruik van het internetprogramma PatiëntCoach speelt een belangrijke rol bij de behandeling en het bereiken van uw doelen. Met behulp van PatiëntCoach wordt er in drie afspraken een zogenaamd Individueel Zorgplan opgesteld. Met dit plan wordt u na de derde afspraak weer terugverwezen naar de huisarts of praktijkondersteuner. U kunt vervolgens samen met de huisarts/praktijkondersteuner aan de slag om uw doelen te behalen.

### Wat is PatiëntCoach?

PatiëntCoach is een internetprogramma wat gericht is op het stimuleren van zelfmanagement. Voordat u er gebruik van kunt maken dient u een aantal vragenlijsten (digitaal) in te vullen via de website [www.patientcoach.nl](http://www.patientcoach.nl). De vragen zijn gericht op uw persoonlijke gezondheidssituatie, uw voorkeuren en uw eigen doelen. De resultaten van de vragenlijsten geven u inzicht in welke aspecten, bijvoorbeeld benauwdheid en emoties, u onder controle heeft. In PatiëntCoach worden de resultaten overzichtelijk weergegeven in grafieken (zie afbeelding). Aan de hand van de plaatjes kunt u in gesprek met uw zorgverlener.



## Wat gaat er gebeuren tijdens het zorgpad?

Het zorgpad duurt ongeveer vier weken. Gedurende deze periode wordt er een Individueel Zorgplan opgesteld. De verschillende onderdelen van het zorgpad staan hieronder stapsgewijs weergegeven:



### Let op!

Om gebruik te kunnen maken van PatiëntCoach heeft u uw DigiD inloggegevens en uw emailadres nodig. Dit dient u mee te nemen naar de eerste afspraak.

### Afspraak 1

De eerste afspraak is met de verpleegkundig specialist. Er wordt een anamnese afgenomen en u krijgt een lichamelijk onderzoek. Ook worden er een aantal metingen gedaan en moet u bloed prikken. Daarnaast krijgt u uitleg over hoe u het internetprogramma PatiëntCoach thuis kunt gebruiken en wordt er een account voor u aangemaakt.

*Ter voorbereiding op de tweede afspraak vult u thuis via PatiëntCoach een aantal vragenlijsten in en kunt u alvast aan de slag met de uw persoonlijke doelen*

### Afspraak 2

Het tweede gesprek is weer met de verpleegkundig specialist. Tijdens deze afspraak wordt er aandacht besteed aan de uitkomsten van de vragenlijsten.

### Afspraak 3

Het laatste gesprek is met de longarts. Tijdens deze afspraak worden alle onderdelen uit de voorgaande afspraken geëvalueerd. Ook wordt uw Individueel Zorgplan afgerond. Vervolgens wordt u terugverwezen naar uw huisarts.

*Uw huisarts ontvangt een brief met daarin uw Individueel Zorgplan. Samen met de praktijkondersteuner kunt u vervolgens aan de slag.*

## Samengevat

- U bent doorverwezen door uw huisarts naar het LUMC om uw COPD en/of astma klachten onder controle te krijgen.
- U doorloopt een kort traject van ongeveer vier weken waarbij er in drie afspraken een Individueel Zorgplan wordt opgesteld. U bent hierbij in de regie.
- Om het Individueel Zorgplan op te stellen maakt u gebruik van het internetprogramma PatiëntCoach.
- In het Individueel Zorgplan staan uw persoonlijke doelen en actieplan beschreven.
- U wordt met het Individueel Zorgplan terugverwezen naar de huisarts.
- U gaat met de huisarts/praktijkondersteuner aan de slag om uw doelen te behalen.

## Contact

Bij vragen of problemen kunt u contact opnemen via [patientcoach@lumc.nl](mailto:patientcoach@lumc.nl) of via polikliniek Longziekten. Tijdens werkdagen bereikbaar via telefoonnummer: 071-5263742 of 071-5261928. Inhoudelijke vragen kunt u bespreken tijdens de afspraak met de verpleegkundig specialist of de longarts.