

INDIVIDUEEL ZORGPLAN ASTMA

Inhoud

Persoonlijke gegevens

Mijn zorgverleners

Diagnose

Medicamenteuze / niet medicamenteuze behandeling

Zelfmanagement adviezen / exacerbatieplan

Gebruik kuur

Astma Controle Test (ACT)

Resultaten

Mijn persoonlijke doelen

Belangrijke websites

Persoonlijke gegevens

Naam	
Adres	
Woonplaats	
Telefoon	
E-mailadres	
Geb. Datum	

Bij ongeval waarschuwen:

Naam	
Adres	
Telefoon	
Relatie	

Naam	
Adres	
Telefoon	
Relatie	

Mijn zorgverleners

Longarts

Naam	
Telefoon	
Ziekenhuis	
E-mailadres	

Verpleegkundig specialist

Naam	
Telefoon	
Ziekenhuis	
E-mailadres	

Longverpleegkundige

Naam	
Telefoon	
Ziekenhuis	
E-mailadres	

Huisarts

Naam	
Praktijkadres	
Telefoon	
E-mailadres	

Praktijkondersteuner/verpleegkundige:

Naam	
Praktijkadres	
Telefoon	
E-mailadres	

Fysiotherapie

Naam	
Praktijkadres	
Telefoon	
E-mailadres	

Diëtiste

Naam	
Praktijkadres	
Telefoon	
E-mailadres	

Apotheek

Praktijknaam	
Adres	
Telefoon	
E-mailadres	

Overig

Naam	
Praktijkadres	
Telefoon	
E-mailadres	

Diagnose (in te vullen door de zorgverlener)

Astma			
intermitterend	mild	matig	ernstig
Toelichting			

Allergieën	ja	nee
Toelichting		

Niet medicamenteuze behandeling

Informatie ziektebeeld
Toelichting

Instructie bij inhalatie en uitleg werking medicatie
Toelichting

Prikkelreductie
Toelichting

Bewegen
Toelichting

Voeding en dieet
Toelichting

Roken
Toelichting

Zelfmanagement adviezen/ exacerbatieplan:

Mijn astma is onder controle als

.....

.....

.....

.....

.....

Wat doe ik als mijn astma goed onder controle is?

Medicijnen

.....

.....

.....

.....

.....

Overige maatregelen

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn astma is minder goed onder controle bij onderstaande klachten:

.....

.....

.....

.....

.....

Welke actie moet ik ondernemen wanneer mijn astma minder goed onder controle is?

Medicijnen

.....

.....

.....

.....

.....

Overige maatregelen

.....

.....

.....

.....

Mijn astma is ernstig ontregeld bij onderstaande klachten

.....

.....

.....

.....

.....

Welke actie moet ik ondernemen wanneer mijn astma ernstig ontregeld is?

Medicijnen

.....

.....

.....

.....

.....

Overige maatregelen

.....

.....

.....

.....

.....

Astma Controle Test (ACT)

Vul één keer per vier weken de test in. De resultaten helpen u om de mate van uw astma controle te bepalen. De cijfers bij de antwoorden geven het aantal punten aan.

Vraag 1

Hoe vaak heeft u door uw astma op het werk, op school of thuis minder kunnen doen dan normaal in de afgelopen vier weken?

- 5 nooit
- 4 zelden
- 3 soms
- 2 meestal
- 1 de hele tijd

Vraag 2

Hoe vaak bent u kortademig geweest gedurende de afgelopen vier weken?

- 5 helemaal niet
- 4 één of twee keer per week
- 3 drie tot zes keer per week
- 2 één keer per dag
- 1 vaker dan één keer per dag

Vraag 3

Hoe vaak bent u 's nachts of 's morgens vroeger dan normaal wakker geworden door uw astmaklachten (piepen, hoesten, kortademigheid, een drukkend gevoel of pijn op de borst) gedurende de afgelopen vier weken?

- 5 helemaal niet
- 4 één of twee keer
- 3 één keer per week
- 2 twee tot drie nachten per week
- 1 vier of meer nachten per week

Vraag 4

Hoe vaak heeft u uw inhalator (pufjes), met zonodig medicatie, gebruikt om een astma-aanval te stoppen gedurende de afgelopen vier weken?

- 5 helemaal niet
- 4 één of twee keer per week
- 3 drie tot zes keer per week
- 2 één keer per dag
- 1 vaker dan één keer per dag

Vraag 5

Hoe beoordeelt u de mate waarin u uw astma onder controle had gedurende de afgelopen vier weken?

- 5 volledig onder controle
- 4 goed onder controle
- 3 enigszins onder controle
- 2 slecht onder controle
- 1 helemaal niet onder controle

Score astma controle test

- Minder dan 20 punten*
Het astma is waarschijnlijk niet onder controle geweest gedurende de afgelopen 4 weken.
- 20, 21, 22, 23 of 24 punten*
Het astma is waarschijnlijk goed onder controle geweest de afgelopen 4 weken. U heeft nog geen totale astmacontrole.
- 25 punten*
U heeft het astma totaal onder controle gehad gedurende de afgelopen 4 weken. Het is belangrijk dat u de door de zorgverlener voorgeschreven medicijnen volgens voorschrift blijft gebruiken, dan is namelijk de kans groot dat u het astma goed onder controle blijft houden.

Mijn persoonlijke doelen

Wat wilt u bereiken? Dat is uw hoofddoel.

.....

.....

.....

.....

.....

Kruis in onderstaande hokjes aan wat voor u nodig is om uw doel te bereiken.

- inhalatiemedicatie juist gebruiken
- conditie verbeteren of behouden
- saneringsadviezen in acht nemen
- stoppen met roken
- een gezond gewicht bereiken
- minder angstig zijn om benauwd te worden
- minder neerslachtig zijn vanwege ademhalingsproblemen
- minder klachten ervaren (kortademig, slijm, hoest)
- meer kennis over astma
- minder last van astma in sociale contacten of op werk
-
-
-

Ga daarna aan de slag

Per aangekruist onderwerp kunt u op de volgende pagina's een plan maken. Bepaal samen met uw hulpverlener wat nodig is om uw doel te bereiken. Voer uw plan uit. Noteer bij de *evaluatiemomenten* in uw zorgplan hoe het gaat en bespreek dit met uw zorgverlener.

Mijn eerste plan

Mijn plan gaat over

.....

Mijn doel voor dit onderwerp is?

.....

.....

Wat heb ik nodig om mijn doel te bereiken?

.....

.....

Wanneer ga ik beginnen?

.....

.....

Wanneer wil ik mijn doel behaald hebben?

.....

.....

Wat lijken mij moeilijke momenten? Wat kan ik dan doen?

.....

.....

Hoe vaak, wanneer en hoe (consult, telefonisch, e-mail) heb ik contact met mijn zorgverlener over hoe het gaat?

.....

.....

Evaluatiemomenten

(in te vullen door de zorgverlener)

Datum	
Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken?	
Overige notities	

Datum	
Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken?	
Overige notities	

Datum	
Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken?	
Overige notities	

Datum	
Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken?	
Overige notities	

Mijn tweede plan

Mijn plan gaat over

.....

Mijn doel voor dit onderwerp is?

.....

.....

Wat heb ik nodig om mijn doel te bereiken?

.....

.....

Wanneer ga ik beginnen?

.....

.....

Wanneer wil ik mijn doel behaald hebben?

.....

.....

Wat lijken mij moeilijke momenten? Wat kan ik dan doen?

.....

.....

Hoe vaak, wanneer en hoe (consult, telefonisch, e-mail) heb ik contact met mijn zorgverlener over hoe het gaat?

.....

Evaluatiemomenten (in te vullen door de zorgverlener)

Datum	
Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken?	
Overige notities	

Datum	
Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken?	
Overige notities	

Datum	
Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken?	
Overige notities	

Datum	
Hoe gaat het?	
Doel behaald of bijgesteld?	
Afspraken?	
Overige notities	

Bereid het contact met uw zorgverlener voor

Noteer bijvoorbeeld wat u wilt bespreken, wat nog niet zo goed gaat of welke vragen u heeft.

Datum	Wat wil ik vragen of bespreken?

Belangrijke websites

Vlietland Ziekenhuis

www.vlietlandziekenhuis.nl

Onder behandelingen en specialismen vindt u specifieke informatie over astma.

Longfonds (voorheen Astma Fonds)

www.astmafonds.nl

Astma Fonds advieslijn

Voor informatie, advies en tips over astma

Telefoonnummer: 0900-227 25 96

Astma en prikkels

www.astma-hooikoortstest.nl

www.allergieplein.nl

Astma en roken

www.stivoro.nl

Astma en bewegen

www.sportiefbewegen.nl

Longpas app

Via de Longpas app kunnen longpatiënten gericht doelen stellen voor een gezonde leefstijl, zoals traplopen, wandelen, sporten en ontspannen. De app registreert of de doelen worden gehaald en kunnen gedeeld worden met anderen via Facebook of e-mail. Ook kunnen longpatiënten hun medicijngebruik en gezondheidstoestand registreren en deze informatie in overleg met hun zorgverleners delen via de app of via e-mail.