

## De praktijkondersteuner

De praktijkondersteuner begeleidt patiënten met een lichamelijke chronisch aandoening, zoals diabetes mellitus, astma/COPD en hart- en vaatziekten.

De taken van een praktijkondersteuner kunnen per huisartsenpraktijk anders ingevuld zijn. De praktijkondersteuner kan onder meer voorlichting geven over de ziekte, de patiënt begeleiden bij medicatiegebruik en veranderingen in de leefstijl en controleonderzoeken uitvoeren.



*Aan de slag met uw gezondheid*



## Diabetes mellitus

Bij diabetes mellitus type 2 produceert uw alvleesklier te weinig insuline. Die stof heeft uw lichaam nodig om koolhydraten (suikers en zetmeel) te verteren. Het gevolg is dat het suikergehalte in uw bloed te hoog is. Veel mensen met diabetes krijgen te maken met de bijkomende lichamelijke gevolgen. Veel voorkomende nare gevolgen zijn bijvoorbeeld: problemen met uw ogen, harten vaatziekten, nieren die minder goed werken en voetproblemen.

Diabetes mellitus type 2 is helaas niet te genezen.

De praktijkondersteuner helpt u om uw leven met diabetes mellitus zo goed mogelijk vorm te geven. Zij ondersteunen u en geven u advies hoe u met de ziekte kunt omgaan.

## Astma/COPD

Astma en COPD zijn aandoeningen aan de luchtwegen. Bij COPD zijn de luchtwegen blijvend vernauwd en de longen werken steeds minder goed. De belangrijkste oorzaak van COPD is roken.

Maar COPD kan ook ontstaan als gevolg van langdurig werken in een omgeving met veel steen-, metaal- of graanstofdeeltjes in de lucht. Bij astma zijn de luchtwegen van tijd tot tijd vernauwd. De luchtwegen zijn overgevoelig voor bepaalde prikkels. Als reactie op deze prikkels trekken de kleine spieren rond de luchtwegen samen. Daardoor worden de luchtwegen nauwer en krijgt u het benauwd.

De praktijkondersteuner kan u advies geven, zodat u zo weinig mogelijk last heeft van uw astma of COPD. Tijdens een eerste consult bij de praktijkondersteuner zullen de volgende zaken met u doorgenomen worden: klachtenpatroon, conditie, roken, lengte, gewicht, voeding, medicatie, griep prik en inhalatietechnieken. Tevens wordt er incidenteel een longfunctieonderzoek (blaastest) verricht. Met begeleiding van de praktijkondersteuner lukt het vaak beter de eventuele adviezen op te volgen.

## Hart- en vaatziekten (CVRM)

Is het opsporen en behandelen van risicofactoren voor het krijgen van hart- en vaatziekten. U kunt hierbij denken aan het behandelen van hoge bloeddruk of een verhoogd cholesterol maar ook het geven van adviezen over gezonde voeding en voldoende bewegen. Hiermee kan het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk verminderd worden.

### **De belangrijkste risicofactoren voor het krijgen van hart- en vaatziekten:**

- Roken (grootste risicofactor)
- Diabetes Mellitus (suikerziekte)
  - Hoog cholesterolgehalte
  - Gevorderde leeftijd
- Verminderde werking van de nieren
- Vader, moeder, broer, zus die voor de 65e levensjaar een hart- of vaatziekte heeft doorgemaakt
- Ongezonde voedingsgewoonten
  - Overmatig alcoholgebruik
  - Te weinig lichaamsbeweging
    - Overgewicht
    - Spanning/stress

## Kijk ook eens op

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)