



GEZONDHEIDSCENTRUM  
LEWENBORG

De zorgprogramma's van  
Gezondheidscentrum Lewenburg:

# Samen werken aan uw gezondheid



De zorgprogramma's van  
Gezondheidscentrum Lewenborg:  
**Samen werken aan  
uw gezondheid**

Als u een ziekte heeft die nooit meer helemaal overgaat, een psychische aandoening heeft of op hoge leeftijd komt, verandert uw leven. U kunt misschien bepaalde dingen niet meer doen die u voorheen wel kon.

Maar door uw manier van leven te veranderen, kunt u ervoor zorgen dat u minder last heeft van uw situatie.

Gezondheidscentrum Lewenborg (GCL) heeft speciale zorgprogramma's om u daarbij te helpen.

## Wat is een zorgprogramma?

Een zorgprogramma is een samenhangend hulpaanbod voor mensen met een bepaalde aandoening. In een zorgprogramma werken verschillende zorgverleners samen, ieder vanuit zijn/haar eigen deskundigheid. Met elkaar hebben ze een gemeenschappelijke werkwijze afgesproken. In Gezondheidscentrum Lewenborg werken mensen die speciaal zijn opgeleid om u in een zorgprogramma te begeleiden. Samen met u bepalen ze welke zorg aansluit op uw persoonlijke situatie.

## Gezondheidscentrum Lewenborg biedt vijf zorgprogramma's

*Voor mensen met een chronische aandoening of een risico daarop:*

- het zorgprogramma Astma/COPD (p. 5)
- het zorgprogramma Diabetes mellitus (p. 6)
- het zorgprogramma Hart- en vaatziekten (p. 7)

*Voor mensen met psychische klachten:*

- het zorgprogramma Angst en Depressie (p. 8)

*Voor ouderen:*

- het zorgprogramma Ouderen (p. 9)

## Kiezen voor een zorgprogramma

Als u in aanmerking komt voor een zorgprogramma, legt uw huisarts u een keuze voor:

- U blijft onder controle van de huisarts en komt alleen terug als u klachten heeft of wanneer de huisarts u terug wil zien.
- Of u maakt gebruik van een passend zorgprogramma waarin u samen met verschillende zorgverleners zelf aan uw gezondheid werkt. Uiteraard blijft uw huisarts de hoofdbehandelaar.

U krijgt in het zorgprogramma extra begeleiding en een steuntje in de rug bij de behandeling. Ook krijgt u adviezen over hoe u het beste kunt omgaan met uw aandoening en hoe u mogelijke problemen kunt voorkomen of uitstellen. Het zorgprogramma Ouderen helpt u om zo lang mogelijk zelfredzaam te blijven.

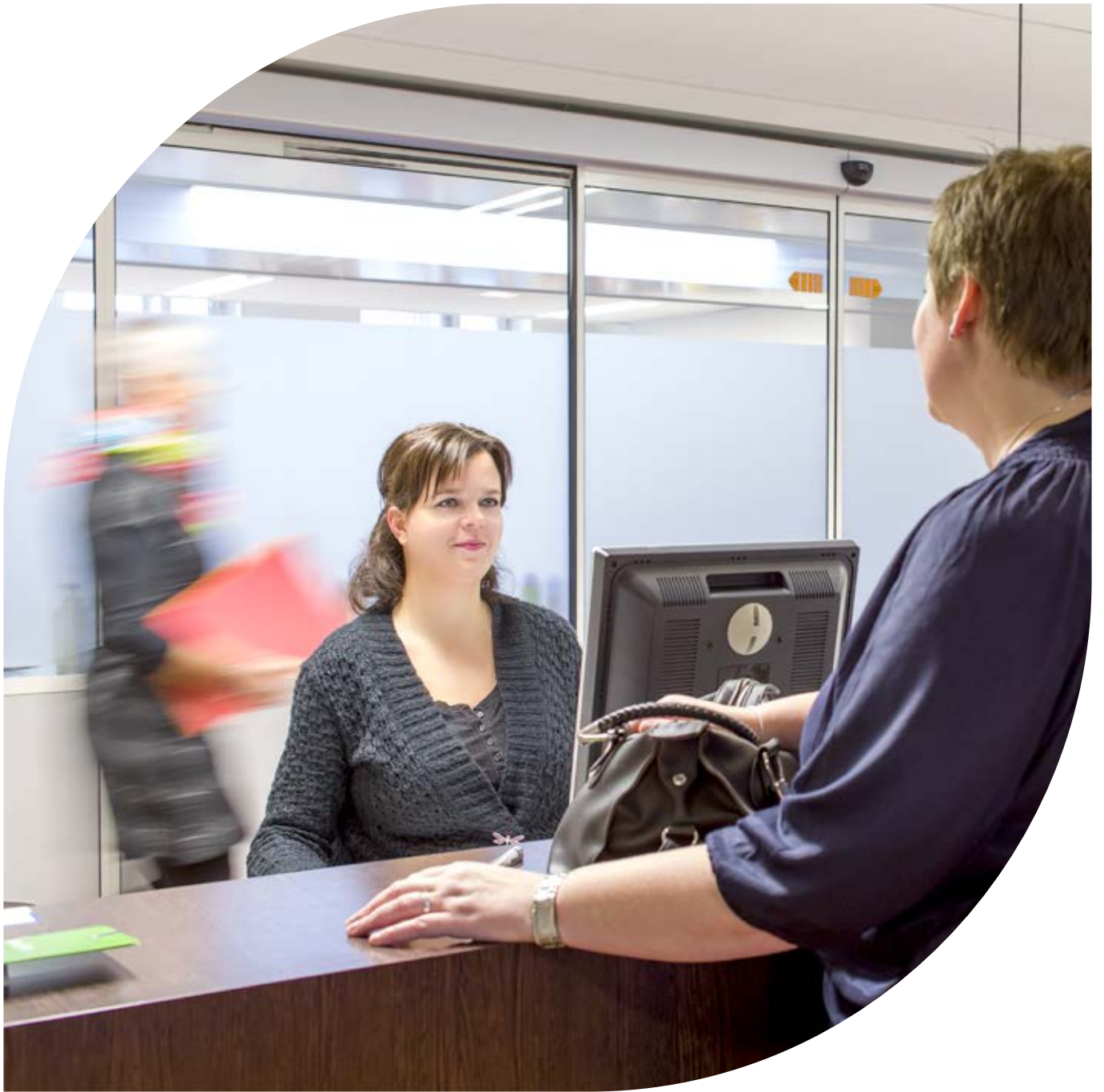
## Klachtenregeling

De zorgverleners proberen u zo goed mogelijk te behandelen. Toch kan het voorkomen dat u niet helemaal tevreden bent. Heeft u een klacht over een van de zorgverleners van uw zorgprogramma? Laat het dan weten. U kunt met uw klacht terecht bij de desbetreffende zorgverlener.

## Kosten

De zorgprogramma's vallen net als huisartsenzorg grotendeels niet onder het verplicht eigen risico. Voor een beperkt aantal verrichtingen wordt uw eigen risico wel aangesproken. Bij het intakegesprek krijgt u daarover meer informatie. U kunt dat ook nalezen op onze website: [www.gezondheidscentrumlewenborg.nl](http://www.gezondheidscentrumlewenborg.nl) onder Zorgprogramma's.

*In dit boekje leest u meer over de verschillende zorgprogramma's. Heeft u nog vragen of wilt u zich aanmelden? Neem dan contact op met uw huisarts.*



# Zorgprogramma Astma/COPD

## Wat is Astma/COPD?

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen. Mensen met astma kunnen soms moeilijk ademen: ze zijn kortademig, ademen 'piepend' of moeten hoesten. Benauwdheid en andere klachten treden op in aanvallen en in periodes. Veel mensen met astma zijn allergisch, bijvoorbeeld voor huisstofmijt, huisdieren of pollen. De aanleg voor astma en allergieën is erfelijk.

COPD is een verzamelnaam voor chronische long-aandoeningen, zoals longemfyseem en chronische bronchitis. COPD komt vaker voor bij mensen die roken of via hun werk met schadelijke stoffen in aanraking komen.

## Het zorgprogramma Astma/COPD

- biedt training en begeleiding om uw conditie te verbeteren en uw en zelfredzaamheid te vergroten
- vergroot uw inzicht in astma/COPD
- biedt u een steuntje in de rug bij de therapie
- helpt u zelf de regie te houden bij de behandeling
- helpt complicaties te voorkomen of uit te stellen.

## Resultaten

Patiënten die dit zorgprogramma volgen

- voelen zich meetbaar prettiger
- zijn zich meer bewust van hun mogelijkheden en maken daar beter gebruik van
- kunnen beter omgaan met hun beperkingen

*“Veel mensen met astma of COPD accepteren meer klachten van benauwdheid en/of hoesten dan nodig is. Met goede medicatie en (leefstijl)begeleiding zie je een toename van energie en kwaliteit van leven. Zoals een patiënt zei: Ik heb er minimaal twee uur per dag bij en voel me een stuk fitter. Ik kan weer veel meer.”*

**Praktijkverpleegkundige Louise Vos.**

- gaan meetbaar minder snel achteruit en/of hebben minder last van terugval.

## Samen met uw zorgverleners

In het zorgprogramma werkt u zelf aan uw gezondheid samen met uw zorgverleners: huisarts, praktijkverpleegkundige, fysiotherapeut, wijkverpleegkundige, apotheker, LabNoord en diëtist.

*De huisarts is de hoofdbehandelaar. De praktijkverpleegkundige:*

- begeleidt het zorgprogramma
- geeft adviezen over medicatie, bijvoorbeeld over de juiste manier van inhaleren
- geeft adviezen over leefstijl.

## Stoppen met roken

Volg het Stop met Rokenplan. De praktijkverpleegkundige begeleidt u.

*Bewegen en fysieke training zijn een aanrader voor COPD-patiënten. Lees meer over het beweegprogramma COPD op pagina 10.*

# Zorgprogramma Diabetes mellitus

## Wat is diabetes?

Normaal regelt het lichaam de bloedsuikerspiegel heel precies met het hormoon insuline. Diabetes (suikerziekte) is een stofwisselingsziekte waarbij het lichaam de bloedsuiker niet meer goed kan regelen.

*Er zijn twee types diabetes:*

- Bij **diabetes 1** ontbreekt het hormoon insuline. Patiënten met diabetes type 1 worden door de specialist in het ziekenhuis behandeld.
- Bij **diabetes 2** maakt het lichaam wel insuline aan, maar reageert het niet meer voldoende op de insuline.

Ongeveer 90% van de mensen met diabetes heeft type 2. Patiënten met diabetes type 2 worden door de huisarts behandeld. Heeft u diabetes type 2, dan kunt u kiezen voor het zorgprogramma Diabetes mellitus.

## Het zorgprogramma Diabetes mellitus

- behandelt de diabetes
- helpt complicaties te voorkomen of uit te stellen
- helpt u om te gaan met uw aandoening en de gevolgen ervan
- vergroot uw zelfredzaamheid
- verbetert de kwaliteit van leven van de diabetespatiënt
- biedt u een steuntje in de rug bij het volhouden van de therapie.

*“Mensen met diabetes hebben doorgaans weinig klachten. Maar het is wel een aandoening waarbij je complicaties kunt krijgen. Met het zorgprogramma doen we er alles aan om dat te voorkomen en verkleinen we de risico's. We houden steeds de vinger aan de pols.”*

**Praktijkverpleegkundige Immie Hoekstra.**

## Samen met uw zorgverleners

In het zorgprogramma werkt u zelf aan uw gezondheid samen met uw zorgverleners: huisarts, praktijkverpleegkundige, apotheker, diëtist, fysiotherapeut, podotherapeut, pedicure, en LabNoord.

*De huisarts is de hoofdbehandelaar. De praktijkverpleegkundige:*

- begeleidt het zorgprogramma
- doet in samenwerking met de huisarts gemiddeld vier keer per jaar controles
- geeft begeleiding en adviezen over leefstijl en medicatie
- verwijst u door naar de diëtiste en voor oogonderzoek naar oogarts of LabNoord
- doet voetonderzoek, meet uw gewicht en bloeddruk.

## Stoppen met roken

Volg het Stop met Rokenplan. De praktijkverpleegkundige begeleidt u.

### **Beweegprogramma**

*Wilt u uw conditie verbeteren?*

*Lees meer over het beweegprogramma Diabetes op pagina 10.*

# Zorgprogramma Hart- en vaatziekten

Veel hart- en vaatziekten ontstaan door aderverkalking. Aderverkalking kan leiden tot vernauwing of verstopping van de bloedvaten. Belangrijke organen zoals hart of hersenen krijgen dan te weinig zuurstof en dit geeft schade.

## Risicofactoren

Leeftijd of erfelijke factoren zoals een aangeboren hartafwijking kunnen een rol spelen. Aan deze risicofactoren kunt u zelf niets doen. Maar er zijn ook risicofactoren waarop u zelf (voor een deel) wel invloed heeft:

- levensstijl: ongezonde voeding, roken, te veel alcohol, te weinig beweging, stress
- aandoeningen als verhoogd cholesterol, diabetes, overgewicht, verhoogde bloeddruk.

## Het zorgprogramma Hart- en vaatziekten

- behandelt hart- en vaatziekten
- vermindert het risico op hart- en vaatziekten
- helpt complicaties te voorkomen of uit te stellen
- helpt u uw therapie te blijven volgen en zelf actief aan uw levensstijl te werken
- verbetert de kwaliteit van uw leven.

\* Lees meer over het speciale beweegprogramma op pagina 10.

## Samen met uw zorgverleners

In het zorgprogramma werkt u zelf aan uw gezondheid samen met uw zorgverleners: huisarts, praktijkverpleegkundige, doktersassistente, apotheker, diëtist, fysiotherapeut en LabNoord.

*De huisarts is de hoofdbehandelaar. De praktijkverpleegkundige:*

- begeleidt het zorgprogramma
- maakt samen met u een plan aan welke doelen u gaat werken
- controleert uw bloed en urine, jaarlijks in uw geboortemaand
- adviseert u over voeding en leefstijl.

## Wat kunt u zelf doen?

- Let op uw voeding, let op uw gewicht en pas uw leefstijl aan. De praktijkverpleegkundige begeleidt u daarbij.
- Zorg voor voldoende beweging. Volg het beweegprogramma\* bij de fysiotherapie.
- Volg het Stop met Rokenplan. De praktijkverpleegkundige begeleidt u.

*“Uw hart gaat ons aan het hart.  
Juist bij hart- en vaatziekten is het  
belangrijk de vinger aan de pols te houden.  
We controleren of het goed gaat. Zo niet,  
dan is er werk aan de winkel om grotere  
problemen te voorkomen.”*

**Praktijkverpleegkundige Heleen Hiemstra.**

# Zorgprogramma Angst en Depressie

Iedereen is wel eens angstig. Maar als angst lang aanhoudt of niet helemaal verdwijnt, kun je niet meer goed functioneren. Iedereen voelt zich wel eens somber of lusteloos. Duurt zo'n sombere stemming langer dan gebruikelijk is in uw omstandigheden, dan kan er sprake zijn van een depressie. Angst en depressie zijn niet hetzelfde maar hebben wel veel met elkaar te maken. Angstige gevoelens gaan vaak vooraf aan een depressie of ontstaan gelijktijdig met een depressie.

Klachten bij angst of depressie kunnen onder meer zijn: somberheid, slecht slapen, een gespannen gevoel, nergens plezier in hebben, weinig energie hebben, moeheid, slechte concentratie, besluiteloosheid, gering gevoel van eigenwaarde, niet onder de mensen durven komen.

## Het zorgprogramma Angst en Depressie is bedoeld voor:

- mensen die last hebben van angsten, paniekaanvallen, en depressieve klachten
- mensen met lichamelijke klachten zoals hyperventilatie, hartkloppingen, of andere stresssymptomen die een gevolg zijn van angst of depressiviteit.

Als u zelf iets aan uw klachten wilt doen en bereid bent tot enig zelfonderzoek, is dit zorgprogramma geschikt voor u.

## Wat houdt het zorgprogramma Angst en Depressie in?

- In de gesprekken met uw zorgverlener worden uw problemen in kaart gebracht.
- U krijgt uitleg over menselijke reacties en inzicht in uw gedachten en emoties.
- U krijgt hulp bij het zoeken naar oplossingen en oefent vaardigheden om problemen op te lossen.
- U krijgt ontspanningsoefeningen aangereikt.
- Als u antidepressieve medicijnen gebruikt, bekijken we jaarlijks hoe het met u gaat.
- Sommige mensen zijn vatbaar voor een terugkerende depressie. Voor hen zijn er preventieactiviteiten.

## Samen met uw zorgverleners

In het zorgprogramma werkt u zelf aan uw gezondheid samen met uw zorgverleners: huisarts en praktijkondersteuner ggz, psycholoog, een fysiotherapeut gespecialiseerd in psychosomatische klachten en een haptonoom.

Samen met u zoeken we een behandelplan dat past bij uw situatie. We bespreken de behandeling regelmatig met u en als het nodig is stellen we het behandelplan bij.

*"Ik had vaak sombere gedachten en piekerde veel. Nu weet ik dat ik niet de enige ben met zulke gedachten. Ik heb nu ook veel meer rust en weer plezier in de dingen om me heen."*

**Een deelnemer aan het zorgprogramma.**



# Zorgprogramma Ouderen

Het aantal ouderen in de wijk Lewenborg groeit en daarmee groeit ook de vraag naar zorg. Die zorg willen de zorgverleners van Gezondheidscentrum Lewenborg (GCL) met elkaar op hoog niveau aanbieden, natuurlijk in samenspraak met de ouderen zelf. We gaan daarbij uit van wat u zelf nog kunt en wat uw netwerk voor u kan betekenen.

## Voor wie?

Als u op hogere leeftijd komt, verandert uw leven. U kunt vatbaarder zijn voor (chronische) ziekten, misschien moet u medicijnen gebruiken. Wellicht voelt u zich soms ook eenzaam.

Veel ouderen zijn in toenemende mate kwetsbaar. Het zorgprogramma Ouderen is gericht op ouderen vanaf ongeveer 70 jaar die staan ingeschreven bij Gezondheidscentrum Lewenborg.

## Het zorgprogramma Ouderen

- helpt u zo veel en zo lang mogelijk zelfredzaam te blijven
- streeft ernaar uw welbevinden te vergroten
- speelt vroegtijdig in op uw gezondheidsvragen en voorkomt - waar mogelijk - dat u voor onverwachte situaties komt te staan.

*"Zelfredzaamheid en welbevinden van ouderen, daarom draait het in hetzorgprogramma Ouderen."*

**Marieke Verschoor, verpleegkundig specialist, heeft ouderenzorg als speciaal aandachtsveld**

## Wat houdt het zorgprogramma Ouderen in?

Met het zorgprogramma biedt het GCL zowel maatwerk als gestructureerde zorg.

*Een paar voorbeelden van maatwerk:*

- we kijken naar uw medicijngebruik, naar de werking, bijwerkingen, en dosering. We bespreken het advies van de apotheek met u en voeren veranderingen door als dat nodig is.
- rollatorspreekuur
- fysiotherapie aan huis en in het gezondheidscentrum
- logopedische behandelingen
- valpreventie

In Zorgcentrum Mercator wordt gestructureerde huisartsenzorg verleend. De verpleegkundig specialist van het GCL is vaste contactpersoon vanuit de huisartsenpraktijk en bezoekt bewoners met een gezondheidsvraag.

## Samen met uw zorgverleners

In het zorgprogramma werkt u zelf aan uw gezondheid, samen met uw zorgverleners: huisarts, verpleegkundig specialist, praktijkverpleegkundige, fysiotherapeut, apotheker, thuiszorgmedewerkers en logopedist.

# Beweegprogramma's

Groepspraktijk Fysiotherapie Lewenborg en Oosterhoogebrug verzorgt speciale beweegprogramma's bij de zorgprogramma's COPD, Diabetes en Hart- en vaatziekten.

*In een beweegprogramma*

- leert u omgaan met uw fysieke beperkingen
- leert u uw fysieke mogelijkheden en grenzen kennen
- vergroot u uw uithoudingsvermogen
- krijgt u meer ziekte-inzicht en meer zelfvertrouwen.

## Wat houdt een beweegprogramma in?

- een intakegesprek, inclusief een aantal metingen (lengte, gewicht, bloeddruk, buikomvang) en vragenlijsten
- een behandelplan op maat; u stelt samen met de fysiotherapeut uw beweegprogramma op.
- tussentijdse metingen
- een eindgesprek en een persoonlijk beweegadvies
- de mogelijkheid om na afloop van uw beweegprogramma te blijven sporten in onze praktijk (voor eigen rekening).

## Beweegprogramma COPD

Juist voor COPD-patiënten is bewegen en fysieke training heel belangrijk. Hoofddoel van dit programma is het verbeteren van het inspanningsvermogen van hart en longen. Duur- en krachttraining maakt de

spieren sterker en verbetert de kwaliteit van leven. Binnen de krachttraining ligt de nadruk op de grote spiergroepen (bovenbenen, schouders, armen).

*U traint 26 weken, 1 keer per week 1 uur op matige intensiteit.*

## Beweegprogramma Hart- en vaatziekten

Te weinig bewegen, verhoogde bloeddruk, cholesterol, overgewicht, roken en ongezonde voedingsgewoonten: het zijn belangrijke risicofactoren. U kunt daar zelf iets aan doen. Het beweegprogramma helpt u daarbij, met fysieke training en persoonlijke begeleiding door uw fysiotherapeut.

De training bestaat uit cardiofitness (fiets- en roei-ergometer, crosstrainer en loopband) en krachttraining. De training heeft een gunstig effect op het uitvoeren van uw dagelijkse bezigheden.

*U traint 26 weken, 1 keer per week 1 uur op matige intensiteit.*

## Beweegprogramma Diabetes

Een afwijkende suikerspiegel, te weinig bewegen, overgewicht, ongezonde en onregelmatige voedingsgewoonten zijn bekende risicofactoren bij diabetes 2. U kunt daar zelf iets aan doen. Het beweegprogramma



## GEZONDHEIDSCENTRUM LEWENBURG

helpt u daarbij, met fysieke training en persoonlijke begeleiding door uw fysiotherapeut.

De training bestaat uit cardiofitness (fiets- en roei-ergometer, crosstrainer en loopband) en krachttraining. De training heeft een gunstig effect op het uitvoeren van uw dagelijkse bezigheden.

*U traint 26 weken, 1 keer per week 1 uur op matige intensiteit.*

Wilt u weten of u in aanmerking komt voor een beweegprogramma? Neem contact op met uw huisarts of de Groepspraktijk Fysiotherapie Lewenburg en Oosterhoogebrug, tel. (050) - 541 12 15.

### **Kosten**

Informeer bij uw zorgverzekeraar of het beweegprogramma vergoed wordt. Aan de vrije training zijn kosten verbonden.

Heeft u hierover vragen? Neem dan contact op met de secretaresse van de Groepspraktijk Fysiotherapie, Jolanda Mulder. Dat kan van maandag tot en met donderdag van 8.30 tot 16.00 uur en op vrijdag van 8.30 tot 13.00 uur op tel. (050) 541 12 15. U kunt ook het contactformulier invullen op de website: [www.fysiotherapielewenburg.nl](http://www.fysiotherapielewenburg.nl).



Gezondheidscentrum Lewenborg  
Kajuit 438e, 9733 CZ Groningen  
[www.gezondheidscentrumlewenborg.nl](http://www.gezondheidscentrumlewenborg.nl)



GEZONDHEIDSCENTRUM  
LEWENBORG

