

Ontslaginformatie; u bent behandeld voor astma



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Ontslag na uw ziekenhuisopname



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Binnenkort wordt u ontslagen uit het ziekenhuis.

U wordt ontslagen omdat u geen zorg meer nodig heeft in het ziekenhuis.

Dat u wordt ontslagen, betekent niet altijd dat u alweer helemaal hersteld bent.

Na het ontslag heeft u misschien nog hulp nodig.

Dit kan thuis zijn of in een andere zorginstelling.

Als dit voor u geldt, krijgt u hierover meer informatie van uw zorgverlener.

Als u thuis verder kunt herstellen, moet u misschien praktische hulp regelen.

Denk hierbij aan hulp bij het huishouden of bijvoorbeeld iemand die boodschappen voor u doet.

Ook heeft u misschien hulpmiddelen zoals krukken nodig...

...of moeten er thuis aanpassingen gedaan worden.

Probeer deze dingen te regelen voordat u naar huis mag.

Het kan zijn dat u zich thuis moet houden aan bepaalde leefregels en adviezen.

Dit krijgt u te horen tijdens de opname.

Tijdens het ontslaggesprek krijgt u uitleg over eventuele medicijnen die u thuis moet gebruiken.

Het is belangrijk dat u vragen die u daarover heeft stelt voordat u naar huis gaat.

Zorg ervoor dat u weet wie u moet bellen bij problemen en vragen.

Na uw ziekenhuisopname kunt u verder herstellen. Wij wensen u een goed herstel!

U gaat bijna naar huis of naar een andere zorginstelling. Dat is prettig, maar kan ook spannend zijn. Hieronder leest u wat u kunt verwachten en wat u zelf kunt doen voor een goed herstel.

Ontslaggesprek



U krijgt vóór uw vertrek een ontslaggesprek met een verpleegkundige en/of arts. Hierin worden belangrijke punten besproken, zoals uw herstel, medicijnen en leefregels. Het kan helpen om uw naasten bij dit gesprek te betrekken. Twee horen en onthouden vaak meer dan één.



Zelf vervoer regelen

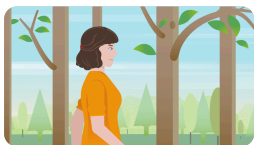
Wanneer u naar huis gaat, zorgt u zelf voor vervoer. Lukt dit niet? Bespreek dit dan met de verpleegkundige. Samen kijken we naar de mogelijkheden.

Algemene informatie



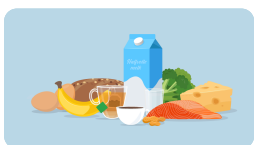
Thuis herstellen

- Herstellen kost tijd. Iedereen herstelt in zijn eigen tempo.
- Het is normaal dat u zich nog moe of onzeker voelt.



Bewegen

- Blijf in beweging, maar doe dit rustig en volg de adviezen die u heeft gekregen.
- Verdeel activiteiten over de dag en neem voldoende rust.
- Forceer niets en stop bij toenemende pijn of klachten.
- Heeft u oefeningen gekregen? Volg deze zoals afgesproken.



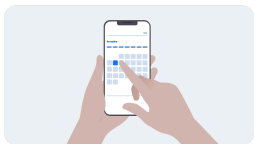
Eten en drinken

- Eet en drink wat u gewend bent, tenzij u andere adviezen heeft gekregen.
- Bij voeding gerelateerde klachten en/of onbedoeld gewichtsverlies kunt u contact opnemen met uw (huis)arts.



Medicijnen

- Neem uw medicijnen precies zoals voorgeschreven.
- Nieuwe medicijnen haalt u op bij de apotheek van het ziekenhuis.
Apotheek ziekenhuis Roosendaal: **route 22** Apotheek ziekenhuis Bergen op Zoom: **route 37**
Kies bij de aanmeldzuil de knop 'ontslag'.
- U krijgt bij het ophalen uitleg over het gebruik van uw medicijnen. U ontvangt ook een overzicht van uw medicatie.
- Heeft u vragen of bijwerkingen? Neem contact op met uw apotheek of behandelaar.
- Gaat u na ontslag naar een **andere zorginstelling**? Dan sturen wij het medicatieoverzicht naar de **arts en apotheek van die zorginstelling**. De zorginstelling zorgt vervolgens voor uw medicijnen.



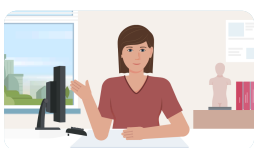
Afspraken

- U krijgt een controleafspraak op de polikliniek.
- Soms wordt deze na ontslag ingepland.
- U ontvangt een afspraakbevestiging per e-mail.
- Via MijnBravis kunt u ook uw afspraken bekijken.
- U kunt een afspraak wijzigen of afzeggen via MijnBravis of telefonisch via de polikliniek.



Uitslagen

- De meeste uitslagen zijn al bekend bij ontslag.
- Eventuele uitslagen die nog volgen, bespreekt uw arts later met u.



Uw huisarts

Uw huisarts ontvangt een brief over uw opname en behandeling. Dit zorgt ervoor dat uw huisarts u goed kan begeleiden na ontslag.

Informatie terugvinden

- MijnBravis; [Inloggen](#)
(<https://mijnbravis.hix365.nl/Authentication/LoginSelector?Source=%2F>).
- [Bravis ziekenhuis](#) (<https://www.bravis.nl/>).

Aanvullende informatie

U bent behandeld voor Astma. Herstel van een longaanval kan enkele dagen tot weken duren. In deze periode kan u nog aanhoudende klachten ervaren zoals hoesten, benauwdheid, piepende ademhaling en vermoeidheid. Deze klachten moeten wel herstellen.

Meer informatie over astma vindt u op [Astma | Bravis](#) (<https://www.bravis.nl/afdelingen/folders/astma>), en op de website van het longfonds [Astma | Longfonds](#) (<https://www.longfonds.nl/longziekten/astma>).

Belangrijk



Wanneer neemt u contact op?

Neem contact op bij:

- Toename van benauwdheid.
- Toename van kortademigheid.
- Toename van hoestklachten, waaronder langdurig of terugkerend hoesten.
- Een piepende ademhaling die verergert.
- Toenemende vermoeidheid of een duidelijke afname van uw conditie.
- Koorts en/of koude rillingen.
- Toename in gebruik van uw inhalatiemedicatie.
- Cyanose; blauwe of paarsachtige verkleuring van de huid.

Ontstaan deze klachten binnen 7 dagen na ontslag?

- Neem contact op met de polikliniek Longgeneeskunde 088-70 67 884. Kijk op de website van de [Longgeneeskunde - Bravis](https://www.bravis.nl/afdelingen/longgeneeskunde) (<https://www.bravis.nl/afdelingen/longgeneeskunde>) voor de actuele bereikbaarheid.
- Neem buiten kantoor tijden contact op met de Spoed Eisende Hulp via het algemene nummer 088-70 67 302.
- Na 7 dagen kunt u contact opnemen met uw huisarts en buiten kantoor tijden met de HAP.



Medicijnen

- Neem uw medicatie zorgvuldig en op vaste tijden in.
- Uw zorgverlener bespreekt met u welke medicijnen u nodig heeft en hoe u deze moet gebruiken.
- Volg de aanwijzingen van uw zorgverlener altijd zorgvuldig op.
- Soms krijgt u bij ontslag een **prednison- en/of antibioticakuur** mee voor thuis. Het is belangrijk dat u de voorgeschreven kuur afmaakt, tenzij uw arts u anders adviseert.
- Stop nooit op eigen initiatief met uw medicijnen. Bespreek wijzigingen altijd eerst met uw zorgverlener.

Inhalatiemedicatie

- **Luchtwegverwijders:** deze maken de luchtwegen wijder en verminderen benauwdheid en kortademigheid.
- **Ontstekingsremmers:** deze verminderen de ontsteking van de luchtwegen. Het kan enkele weken tot maanden duren voordat het effect merkbaar is.

Voor vragen over uw medicijnen kunt u terecht bij uw eigen apotheek. Zij verstrekken u ook de informatie over mogelijke bijwerkingen. Bij ontslag ontvangt u een actueel medicatieoverzicht.



Inhalatie instructie

- Het is belangrijk dat u uw inhalatiemedicatie op de juiste manier gebruikt.
- Volg de inhalatie-instructies op die u heeft ontvangen.



Activiteiten en leefregels

Bewegen en conditie

- Een goede conditie is belangrijk. Probeer dagelijks te bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen of de trap te nemen.
- Bouw uw dagelijkse activiteiten en inspanning rustig op. Houd hierbij rekening met uw klachten.
- Bewegen kan bijdragen aan een betere conditie en meer energie.

Roken en vaperen

- **Stop met roken, vaperen en/of blowen.** De stoffen die u inademt kunnen de luchtwegen en longen beschadigen en astmaklachten verergeren.
- Vermijd ook rook van bijvoorbeeld een barbecue, vuurkorf of open haard.
- **Stop met hulp, bij voorkeur met een rookstopcoach. De kans van slagen is dan groter!**
- Klik op de link voor informatie over [Stoppen met roken en vaperen | Bravis](https://www.bravis.nl/afdelingen/folders/stoppen-met-roken-en-vaperen) (<https://www.bravis.nl/afdelingen/folders/stoppen-met-roken-en-vaperen>).

Voeding en gewicht

- Zorg voor gezonde en gevarieerde voeding.
- Een gezond gewicht kan bijdragen aan het verminderen van astmaklachten.

Vermijden van prikkels

- Vermijd geuren die klachten kunnen uitlokken, zoals parfum, deodorant, geurkaarsen, schoonmaakmiddelen en verf.
- Vermijd zo mogelijk blootstelling aan huisstofmijt wanneer u hiervoor allergisch bent.
- Vermijd contact met huisdieren wanneer u hiervoor allergisch bent.

Wonen en ventileren

- Ventileer uw woning dagelijks door ventilatieroosters open te zetten of een raam op een kier te plaatsen.

- Was beddengoed minimaal één keer per twee weken op minstens 60 graden wanneer u een huisstofmijtallergie heeft.

Hooikoorts

- Wanneer u hooikoorts heeft, kunnen klachten toenemen tijdens perioden met veel pollen in de lucht.
- Bespreek met uw behandelaar welke medicijnen of maatregelen hierbij kunnen helpen.



Paramedische begeleiding en nazorg

Afhankelijk van uw situatie kunt u in aanmerking komen voor onderstaande begeleiding.

Longverpleegkundige

- Bij vragen over uw astma kunt u terecht bij de longverpleegkundige.
- Als u zich onzeker voelt tijdens inspanning, overleg dan met uw longverpleegkundige over het gebruik van inhalatiemedicatie.
- In sommige gevallen kan een longverpleegkundige u thuis bezoeken voor advies over huisstofmijtsanering.

Fysiotherapie en revalidatie

- Fysiotherapie kan ondersteunen bij bewegen en trainen.
- Revalidatie kan helpen om uw conditie en energie te verbeteren. Of u hiervoor in aanmerking komt, wordt per patiënt beoordeeld.

Diëtetiek

- Een diëtist kan adviseren over gezonde voeding en gewichtsbeheersing.

Voorlichting en begeleiding

- Door meer kennis over astma leert u beter omgaan met uw ziekte en klachten.
- Aanpassingen in uw leefstijl kunnen bijdragen aan het verminderen van astmaklachten. Zie [Leefstijlloket - Bravis](https://www.bravis.nl/afdelingen/leefstijlloket) | [Bravis](https://www.bravis.nl/afdelingen/leefstijlloket) (<https://www.bravis.nl/afdelingen/leefstijlloket>) voor meer informatie.

Contact

Belangrijk

Heeft u acute vragen tot 7 dagen na uw ontslag?

- Neem contact op met de polikliniek Longgeneeskunde 088-70 67 884.
Kijk op de website van de [Longgeneeskunde - Bravis](https://www.bravis.nl/afdelingen/longgeneeskunde)
(<https://www.bravis.nl/afdelingen/longgeneeskunde>) voor de actuele
bereikbaarheid.
- Neem buiten kantoortijden contact op met de Spoed Eisende Hulp via
het algemene nummer 088-70 67 302.

Bij vragen na 7 dagen na uw ontslag kunt u contact opnemen met uw huisarts of buiten kantoortijden met de huisartsenpost.

- Huisartsenpost Bergen op Zoom via 0164 - 273 855
- Huisartsenpost Roosendaal via 0165 - 530 200

Heeft u vragen aan uw longarts?

Heeft u een uitnodiging voor BeterDichtbij en heeft uw vraag geen spoed? Stel dan uw vraag via de BeterDichtbij app.

Heeft uw vraag spoed of heeft u nog geen uitnodiging ontvangen voor BeterDichtbij? Neem dan contact op met de polikliniek longgeneeskunde via telefoonnummer 088 - 70 67 884.

Kijk op de website van de [Longgeneeskunde - Bravis](https://www.bravis.nl/afdelingen/longgeneeskunde)
(<https://www.bravis.nl/afdelingen/longgeneeskunde>) voor de actuele bereikbaarheid.