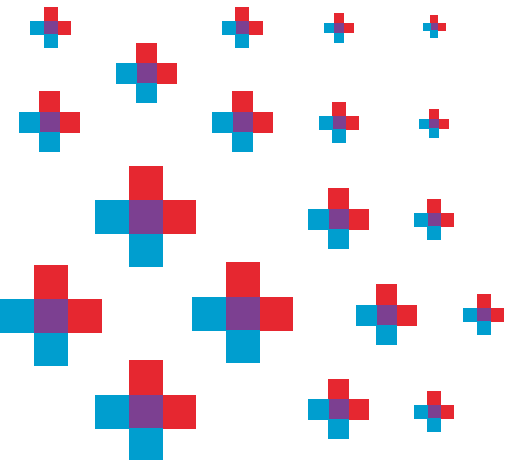


Wordt u behandeld voor astma en ervaart u nog veel beperkingen in uw dagelijks leven?

BLIJF ER NIET MEE RONDLOPEN,
WIJ KUNNEN WELLICHT IETS
VOOR U BETEKENEN.



**INFORMATIE VOOR
PATIËNTEN**

www.nadavos.nl

Zijn uw longen toe aan een adempauze zodat u kunt werken aan uw eigen herstel?

Blijf niet rondlopen met klachten en pak de regie weer over uw leven. Wij kunnen wellicht iets voor u betekenen. In Nederland zijn er ruim 600.000 mensen met astma. Van hen heeft 53 procent de symptomen slecht tot zeer slecht onder controle.¹ Naar schatting heeft 3,6 % van de Nederlanders ernstig astma.² De verwachting is dat het aantal mensen met astma in de komende jaren verder zal stijgen. Blijf niet rondlopen met klachten en pak de regie weer over uw leven. Wij kunnen wellicht iets voor u betekenen.

Astma is een chronische ontstekingsziekte van de luchtwegen. Hierdoor zijn de luchtwegen overgevoelig voor prikkels in de inademingslucht, hetgeen tot vernauwing van de luchtwegen kan leiden en klachten kan geven van benauwdheid, piepen en hoesten.

Bij ernstig astma is het astma ondanks optimale behandeling met hoge doseringen (inhalatie) medicatie niet onder controle. Bij moeilijk behandelbaar astma spelen

er bovendien vaak nog andere factoren of aandoeningen een rol, die de astmaklachten in stand houden.

Blijvende klachten?

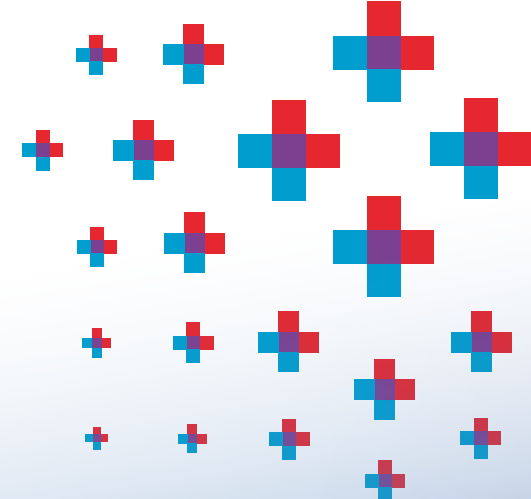
Heeft u ernstig en/of moeilijk behandelbaar astma en lukt het in Nederland, ondanks maximale behandeling, niet om de klachten onder controle te krijgen? Een behandeling in het Nederlands Astmacentrum Davos (NAD) in het Zwitserse hooggebergte kan u helpen om uit de negatieve spiraal te komen.

1. NIVEL Rapport leven met een longziekte 2018.
2. Hekking et al 2018

Wij bieden klinische longvalidatie aan in het hooggebergte. Dit is een multidisciplinaire behandeling voor volwassenen en jongvolwassenen. We leveren ook maatwerk voor kinderen indien nodig. Het belangrijkste doel is uw astma weer goed onder controle te krijgen en daarmee de kwaliteit van leven te verbeteren. Voor een behandeling in het NAD is een verwijzing van de longarts nodig.

U kunt de vragenlijst voor patiënten op onze website als aanknopingspunt gebruiken om in gesprek te gaan met uw longarts.

www.nadavos.nl



Klinische longrevalidatie in het hooggebergte

Door de jaren heen hebben onderzoeken aangetoond dat een klinische longrevalidatie in het hooggebergte een heilzaam effect heeft op het leven van astmapatiënten. Het alpine klimaat kenmerkt zich door schone, droge lucht met minder pollen, schimmels en huisstofmijt.

> 90% van de patiënten krijgt het astma goed onder controle tijdens de behandeling

In dit klimaat komt de ontsteking in de luchtwegen tot rust, waardoor medicatie kan worden afgebouwd en conditie kan worden opgebouwd.

Het merendeel van de patiënten krijgt het astma goed onder controle tijdens de behandeling in het NAD. We zien dit terug in afname van astmaklachten, verbetering in kwaliteit van leven, prednison afbouw en verbetering van longfunctie.

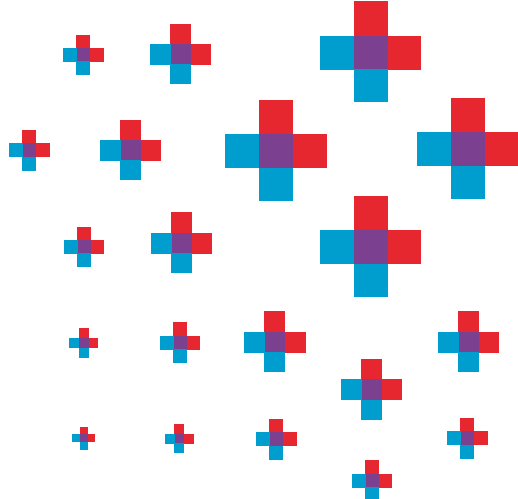


Multidisciplinair team

Wij zijn een Nederlands ziekenhuis met een Nederlandstalig behandelteam. Het behandelteam in Davos staat onder leiding van de longartsen en werkt samen met u aan een persoonlijk behandelplan. Naast de longartsen bestaat het behandelteam uit verpleeg-

kundigen, psychologen, medisch maatschappelijk werkers, fysiotherapeuten, een bewegingsagoog, een psychomotorisch therapeut en een diëtiste.

De verpleegkundigen zijn 24 uur per dag aanwezig. De intake verpleegkundige in Nederland bereidt samen met u de opname in Davos voor.



Persoonlijk behandelplan

De opname begint altijd met een intake week waarin uw astma en factoren die uw astma kunnen beïnvloeden in kaart worden gebracht. Dit gebeurt middels diagnostisch onderzoek en kennis-makingsgesprekken met alle disciplines. Op basis daarvan wordt samen met u een individueel behandelplan opgesteld.

Samen met het behandelteam gaat u aan de slag met de opgestelde behandeldoelen. Het behandelprogramma bestaat uit meerdere beweegactiviteiten, gesprekken met de verschillende behandelaren en informatieve workshops. Veelal is het eerste doel dat het astma goed onder controle komt zodat u minder klachten heeft. Vervolgens lukt het steeds beter om mediatie af te bouwen en conditie op te bouwen.



LETTERLIJK OP ADEM KOMEN IN ZWITSERLAND

Faciliteiten

Tijdens uw verblijf hier beschikt u over een eigen kamer met badkamer en toilet, Nederlandse televisie en wifi. We hebben op de afdeling een gemeenschappelijke huiskamer waar u koffie en/of thee kunt drinken en waar men samen televisie kan kijken, een spelletje doen etc. Tevens staat er een koelkast in de huiskamer, waarin u uw eigen vakje heeft. Verder bevinden zich op de afdeling wasmachines en drogers. Alle maaltijden worden in het restaurant van de Zwitserse Zürcher Revalidatiekliniek geserveerd, waar het NAD is gevestigd. Er is in het restaurant een dieetkok aanwezig.

Samen met uw behandelaren werkt u aan het zo goed mogelijk beheersbaar houden van uw astma. Tegelijkertijd werkt u ook samen het opstellen van een astma actieplan voor thuis, zodat u het behaalde resultaat thuis zo goed en lang mogelijk kunt vasthouden.

Voor de beweegactiviteiten wordt gebruik gemaakt van de sportzaal, fitnessruimte en het chloorarme zwembad van de Zürcher Revalidatiekliniek. Buitenactiviteiten zoals wandelen zijn in de zomer en in de winter mogelijk. Dit behoort tot het programma maar kan ook in de vrije tijd plaatsvinden.

HET CENTRUM LIGT OP 1686 METER HOOGTE IN DE ZWITSERSE BERGEN



Waarom het NAD?

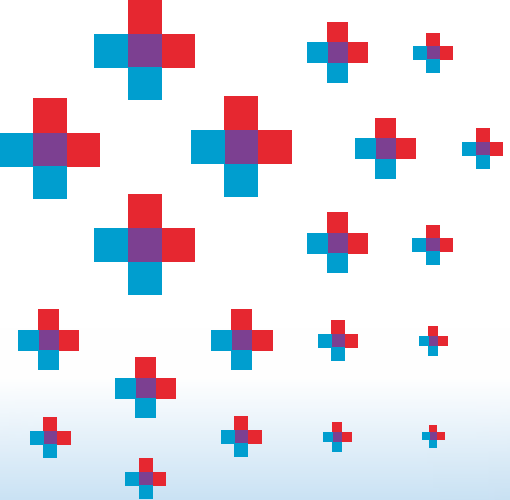
Het Nederlands Astmacentrum Davos is het enige gespecialiseerde longrevalidatiecentrum met ruim 120 jaar ervaring, dat zich de laatste 25 jaar exclusief richt op ernstig astma. Het NAD ligt op bijna 1700 meter hoogte in de Zwitserse bergen. De prikkelarme omgeving van dit alpine klimaat zorgt ervoor dat de luchtwegen tot rust komen. Het NAD is rookvrij en heeft veel aandacht voor een gezonde leefstijl. U krijgt vaak een beter zicht op de factoren die een rol spelen bij uw specifieke astmaklachten als u letterlijk afstand heeft genomen van uw eigen thuisomgeving. Samen met het behandelteam werkt u aan een individuele behandeling waarbij deze factoren worden meegenomen zodat er een goed astma actieplan voor thuis kan worden gemaakt.



Verzekerde zorg

Het NAD is een Nederlands ziekenhuis en voldoet aan alle eisen en normen van de Nederlandse gezondheidszorg. Klinische longrevalidatie in het NAD is door de zorgverzekeraars erkende en verzekerde zorg.

De behandeling die wij bieden is bedoeld voor mensen met ernstig en/of moeilijk behandelbaar astma. Na verwijzing van de longarts screenen wij patiënten op criteria die de beroepsvereniging voor Nederlandse longartsen hiervoor heeft opgesteld.



Contact met familie en familiebezoek

Terwijl u in Davos verblijft kunt u uiteraard via verschillende mediakanalen contact met uw naasten onderhouden en kunt u bezoek ontvangen. Ook in de behandeling wordt aandacht besteed aan de rol van familie en/of naasten en hoe zij u tot steun kunnen zijn. Indien gewenst kan familie bij gesprekken met behandelaren aanwezig zijn. Dat kan tijdens hun bezoek in Davos of bijvoorbeeld via skype. Als u bezoek ontvangt gaat uw programma gewoon door. De Vereniging Nederland Davos heeft voor haar leden een regeling voor financiële bijdrage in de kosten voor verblijf voor familie van in Davos opgenomen patiënten. Neem contact op met de VND en vraag naar de voorwaarden of kijk op: www.nederland-davos.nl.



Eindeloos leken de weken voor ik begon aan mijn revalidatietraject in Davos.

Inmiddels weet ik beter: Wat heb ik een enorme gezondheidswinst behaald tijdens mijn opname in het NAD! Na twee weken kon ik al vrijer ademen en verminderden de ontstekingen in de neus- en kaakholtes door de afwezigheid van allergenen op deze hoogte. Dat had meteen een gunstig effect op mijn longen. Waar mijn lijf in Nederland alleen maar moest vechten tegen inflammaties, kreeg het hier de tijd om te herstellen. Dit heb ik tijdens een eerdere longrevalidatie in Nederland niet meegemaakt.

Ik heb ook bijzonder veel geleerd over mezelf. Over mijn valkuilen, en het gemak

waarmee ik over mijn grenzen heen ga. Een eyeopener was ook dat er zo veel factoren astma kunnen verergeren. Zoals stress, een ongezonde leefstijl of te weinig beweging.

Enmaal terug in Nederland ben ik verder gegaan met wat ik in Davos heb geleerd. Dat vergt soms een gedragsverandering, en in mijn geval ook meer beweging. Er stond een fantastisch team om me heen tijdens de revalidatieperiode, maar ook maanden na vertrek uit Davos is er nog steeds nazorg.

Janette Hertog

Wilt u meer ervaringsverhalen van ernstige astmapatiënten die in het NAD een behandeling hebben ondergaan? Op onze website www.nadavos.nl kunt u het volledige verhaal van Janette Hertog lezen maar ook andere ervaringsverhalen.



Contact

Blijf niet rondlopen met blijvende klachten. Er is altijd een oplossing voor uw probleem. Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze website: www.nadavos.nl.

Wilt u weten of u in aanmerking komt voor de hooggebergtebehandeling? U kunt dan via de website een vragenlijst invullen (<https://nadavos.nl/aanmelden-als-patient>)

Uw longarts kan verwijzen via het aanmeldformulier op onze website of door contact op te nemen met één van onze longartsen (<https://nadavos.nl/aanmelden-als-verwijzer>)

Heeft u vragen? Bel ons gerust.
Wij helpen u graag verder.

Intake verpleegkundige:

Lucie Roeken
l.roeken@nadavos.nl
+ 31 63 10 02 905

Adres Nederland:

Professor Bronkhorstlaan 10
Gebouw 110
3723 MB Bilthoven
Nederland

Adres NAD:

Klinikstrasse 6
7272 Davos Clavadel
Zwitserland

