

Kind en Jeugd

Luchtbrug



Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In deze folder vind je informatie over Luchtbrug, dé online tool voor kinderen met astma.

Wat is Luchtbrug precies?

Luchtbrug is een online tool – een computerprogramma – voor kinderen met astma. Met behulp van Luchtbrug vervangen we een deel van de poliklinische controles door controles via de computer. Als je astma goed onder controle is, hoef je dus minder vaak naar de polikliniek komen.

Je krijgt via Luchtbrug regelmatig een korte vragenlijst. Het is de bedoeling dat je die invult. Ook wij kunnen in het programma kijken en zo volgen we hoe het met jou en je astma gaat. Dit wordt ook wel ‘online monitoring’ genoemd.

Via Luchtbrug kun je ook contact opnemen met het astmateam. Dit zijn de verpleegkundigen en dokters die jouw astma behandelen. En je kunt in je eigen zorgplan kijken. Daar vind je alle informatie over de medicatie die je gebruikt, je doelen en een actieplan voor als je astmaklachten krijgt.

Je zorgverlener (= verpleegkundige of dokter) heeft met jou en/of je ouders besproken dat je aangemeld wordt voor Luchtbrug. Ook is besproken welke contactgegevens, bijvoorbeeld telefoonnummer of mailadres, worden gebruikt. Vanaf 6 jaar tot 12 jaar zijn het de contactgegevens van je ouders, van 12 tot 16 jaar komen jouw contactgegevens erbij. Ben je ouder dan 16 jaar, dan zijn het alleen jouw contactgegevens.

Op het mailadres dat jij of je ouders hebben opgegeven, krijg je een email om in te loggen in Luchtbrug. Daarna kom je in het beginscherm.

In deze folder staat welke delen van het programma voor jou belangrijk zijn en hoe het precies werkt. Veel informatie is ook terug te vinden op de site

<https://www.luchtbrug.nl/over-luchtbrug/individueel-zorgplan-izp/>

Hoe is Luchtbrug ontstaan?

Luchtbrug is opgezet door het Radboud UMC Amalia kinderziekenhuis. Sinds januari 2021 is Alrijne Ziekenhuis aangesloten bij Luchtbrug. Naast Alrijne Ziekenhuis doen ook andere ziekenhuizen hieraan mee. Luchtbrug is mede mogelijk gemaakt door het Longfonds en het Innovatiefonds Zorgverzekeraars.

Zo ziet Luchtbrug eruit

The screenshot shows the Luchtbrug patient portal interface. At the top, there is a purple header with the 'luchtbrug' logo on the left and a search icon and user profile icon on the right. Below the header, the 'Alrijne ziekenhuis' logo is displayed on the left side. A navigation menu is visible, with 'Start' highlighted in purple. The main content area is titled 'Start' and includes a breadcrumb 'Home > Start'. The content area contains a welcome message: 'Welkom bij Luchtbrug!' followed by a paragraph explaining the purpose of Luchtbrug: 'In het Alrijne ziekenhuis gebruiken we Luchtbrug om de zorg voor kinderen met astma te ondersteunen en te verbeteren. We maken en bespreken jouw persoonlijke behandelplan en zorgen ervoor dat jij weet wat je moet doen als je klachten van je astma hebt. Met de astmacontrole-test houden we in de gaten of jouw astma klachten onder controle zijn en blijven; samen spreken we af hoe vaak je deze korte vragenlijst invult.' Below this, there is another paragraph: 'Als je vindt dat er dingen beter kunnen in Luchtbrug, dan horen wij dat graag! Luchtbrug-team Alrijne ziekenhuis'. The left sidebar contains a 'Contactgegevens' dropdown menu and two sections: 'ALGEMEEN' with 'Start' (home icon), 'Activiteitenoverzicht' (clock icon), and 'Team' (people icon); and 'PERSOONLIJK' with 'Vragen aan het team' (envelope icon), 'Individueel zorgplan' (calendar icon), 'Astma Controle Test' (chart icon), 'Medicatiegebruik' (pill icon), and 'Longfunctie' (lungs icon).

1. Rechts bovenaan staat je **profiel**. Als je hierop klikt kun je je profielgegevens controleren en eventueel aanpassen.
2. Links zie je de knop **'Vragen aan het team'**. Als je hierop klikt, kun je kijken welke vragen je al aan het astmateam hebt gesteld.
3. Je kunt ook een nieuwe vraag stellen. Dan klik je op de knop rechtsboven **'+ Nieuwe vraag stellen'**. Let op: deze knop is niet voor spoedvragen. Als je een spoedvraag hebt, moet je contact opnemen met de polikliniek. Het telefoonnummer is 071 582 8052. Op dinsdag en donderdag bekijken wij de vragen en zullen we ze – als dat mogelijk is - beantwoorden.

The screenshot displays the 'Luchtbrug' patient portal interface. At the top, there is a purple header with the 'luchtbrug' logo and a search icon. Below the header, the 'Alrijne ziekenhuis' logo is visible on the left. A sidebar on the left contains navigation options under 'Contactgegevens' and 'ALGEMEEN', including 'Start', 'Activiteitenoverzicht', and 'Team'. Under 'PERSOONLIJK', the 'Vragen aan het team' option is highlighted with a purple bar and a callout '2'. The main content area is titled 'Vragen aan het team' and shows 'Mijn vragen'. A light blue box contains the message: 'Je hebt nog geen vragen aan het team verstuurd. Stuur jouw eerste vraag aan het team door hierboven op de knop 'Nieuwe vraag stellen' te klikken.' A callout '3' points to the '+ Nieuwe vraag stellen' button in the top right corner. A callout '1' points to the profile icon in the top right corner.

4. **Individueel zorgplan:** dit is jouw persoonlijke astmadossier. Hierin staan alle belangrijke zaken over de behandeling van jouw astma:

- algemene en persoonlijke (behandel)doelen;
- actueel medicatieoverzicht;
- voorlichting;
- actieplan.

Doelen: Samen met je zorgverlener bekijk je welke (behandel)doelen voor de komende maanden belangrijk zijn. Dit kunnen algemene doelen zijn zoals 'geen prednisolonkuur dit jaar' of 'deelnemen aan dagelijkse activiteiten zonder klachten'. Heb je persoonlijke doelen die je zelf belangrijk vindt? Vertel ze aan ons, zodat je ermee aan de slag gaat. Bij de volgende controle bekijk je samen of de (behandel)doelen behaald zijn.

luchtbrug

Alrijne ziekenhuis

Contactgegevens

ALGEMEEN

Start

Activiteitenoverzicht

Team

PERSOONLIJK

Vragen aan het team

Individueel zorgplan

Astma Controle Test

Medicatiegebruik

Longfunctie

Individueel zorgplan

Home > Individueel zorgplan

Mijn individuele zorgplan

Doelen Medicatie Voorlichting Overig Actieplan

Bewegen en sporten

Bij dit behandelgoal horen de volgende punten:

- Je leert hoe en hoeveel je elke dag moet bewegen.
- Je leert wat inspanningsastma is (indien relevant) en hoe je ervoor kan zorgen dat je toch lekker kan bewegen en sporten.
- Je leert hoe je het bewegen en sporten weer kan opbouwen nadat je ziek bent geweest (bijvoorbeeld een longaanval).
- Je krijgt tips en adviezen om goed te gaan/blijven sporten en bewegen. Samen met de fysiotherapeut ga je op zoek naar een bij jou passende sport of beweegactiviteit.

Toegevoegd op 11-11-2020 11:11:47
Door Ilona ten Have

Laatste wijziging op 11-11-2020 11:11:47
Door Ilona ten Have

Download als PDF bestand

Actueel medicatieoverzicht: Wil je weten welke medicijnen je gebruikt? Of wil je een overzicht printen van je medicijnen om bijvoorbeeld mee te nemen naar school? In het actuele medicatieoverzicht staat precies welke medicijnen je gebruikt. Zo zie je welke medicijnen je iedere dag moet innemen (onderhoudsbehandeling) en welke medicijnen je moet innemen als je klachten hebt (aanvalsbehandeling). Onder 'voorzetkamer' is ingevuld welke voorzetkamer je gebruikt. Als je ook allergisch bent en hiervoor medicijnen gebruikt, dan staan ook deze medicijnen in dit overzicht. Bij ieder medicijn vind je een link naar Inhalatorgebruik.nl. Klik op deze link om het instructiefilmpje over het innemen van deze medicijnen te bekijken. **Tip:** Bekijk deze filmpjes na een aantal maanden nog eens. Zo weet je zeker dat je je medicijnen op de juiste manier inneemt!

The screenshot shows the 'luchtbrug' patient portal interface. The header is purple with the 'luchtbrug' logo and a search icon. The left sidebar contains the 'Atrijne ziekenhuis' logo and a navigation menu with categories 'ALGEMEEN' and 'PERSOONLIJK'. The main content area is titled 'Mijn individuele zorgplan' and has tabs for 'Doelen', 'Medicatie', 'Voorlichting', 'Overig', and 'Actieplan'. The 'Medicatie' tab is active, showing a list of medications under three sections: '1. Onderhoudsbehandeling', '2. Aanvalsbehandeling', and '3. Allergie'. Each medication entry includes the name, dosage, a brief description, a link to 'Inhalatorgebruik.nl', and related treatment goals. The first medication is 'Dosisaerosol - Beclomethason 100 mcg' with a dosage of '2x daags 100 µgr'. The second is 'BAI - Salbutamol Redihaler 100 mcg' with a dosage of 'Zo nodig tot 6x daags 200 µgr'. The third is 'Neusspray - Fluticasonfuroaatneusspray (Avamys) 27.5 mcg/dosis'. Each entry also shows the date and time it was added and the last modification.

Mijn individuele zorgplan

Doelen Medicatie Voorlichting Overig Actieplan

1. Onderhoudsbehandeling

Dosisaerosol - Beclomethason 100 mcg

Dosering: 2x daags 100 µgr
Beclomethason is een ontstekingsremmend medicijn. Het medicijn wordt gebruikt voor onderhoudsbehandeling. Na gebruik van dit medicijn moet je altijd je mond spoelen.
Zie ook: <https://inhalatorgebruik.nl/nl/inhalator/dosisaerosol/359/beclomethason-dosisaerosol>
Gerelateerd aan de behandeldoelen:

- Bewegen en sporten

Toegevoegd op 11-11-2020 11:2:07 Door Ilona ten Have
Laatste wijziging op 11-11-2020 11:2:07 Door Ilona ten Have

2. Aanvalsbehandeling

BAI - Salbutamol Redihaler 100 mcg

Dosering: Zo nodig tot 6x daags 200 µgr
Salbutamol Redihaler bevat een snelwerkende luchtwegverwijder. Het medicijn werkt veelal binnen 15 minuten en de werking houdt tot 4-uur aan. Indien je dit medicijn vaker dan afgesproken nodig hebt, neem dan contact op met je astmateam.
Zie ook: <https://inhalatorgebruik.nl/nl/inhalator/redihaler/143/salbutamol-redihaler-dosisaerosol>
Gerelateerd aan de behandeldoelen:

- Bewegen en sporten

Toegevoegd op 11-11-2020 11:2:22 Door Ilona ten Have
Laatste wijziging op 11-11-2020 11:2:22 Door Ilona ten Have

3. Allergie

Neusspray - Fluticasonfuroaatneusspray (Avamys) 27.5 mcg/dosis

Voorlichting: Wat is er nog meer belangrijk in de behandeling van je astma? Onder 'voorlichting' vind je adviezen over bijvoorbeeld het voorkomen van overgewicht, rookvrij opgroeien en andere leefstijladviezen. Zo kun je alle informatie die met jou (en/of je ouders) besproken is, thuis nog eens rustig doorlezen. Ook hier vind je links naar verschillende websites voor meer informatie.

The screenshot displays the 'Luchtbrug' patient portal interface. At the top, there is a purple header with the 'luchtbrug' logo and a search icon. Below the header, the 'Alrijne ziekenhuis' logo is visible on the left, and the page title 'Individueel zorgplan' is centered. A navigation menu on the left lists various options under 'ALGEMEEN' and 'PERSOONLIJK'. The main content area shows the 'Mijn individuele zorgplan' with tabs for 'Doelen', 'Medicatie', 'Voorlichting', 'Overig', and 'Actieplan'. The 'Voorlichting' tab is active, displaying a section titled 'Voldoende beweging'. The text in this section advises on maintaining good health through regular exercise and provides a link to a website. It also lists related treatment goals and includes a 'Download als PDF bestand' button.

luchtbrug

Alrijne ziekenhuis

Individueel zorgplan
Home > Individueel zorgplan

Contactgegevens

ALGEMEEN

- Start
- Activiteitenoverzicht
- Team

PERSOONLIJK

- Vragen aan het team
- Individueel zorgplan
- Astma Controle Test
- Medicatiegebruik
- Longfunctie

Mijn individuele zorgplan

Doelen Medicatie **Voorlichting** Overig Actieplan

Voldoende beweging

Om een goede gezondheid te behouden moet je tenminste vijf dagen per week 60 minuten matig tot intensief bewegen. Matig tot intensief bewegen is die inspanning waarbij de hartslag verhoogt, maar waarbij nog een gesprek gevoerd kan worden.
Zie ook: <https://www.longfonds.nl/astma/omgaan-met-astma/sporten>

Gerelateerd aan de behandeldoelen:

- Bewegen en sporten

Toegevoegd op 11-11-2020 11:13:47
Door Ilona ten Have

Laatste wijziging op 11-11-2020 11:13:47
Door Ilona ten Have

Download als PDF bestand

Actieplan: In het actieplan staat hoe je een astma aanval herkent en wat je kan doen om zelf de klachten te verminderen. Het actieplan kun je printen, om een papieren versie mee te nemen naar bijvoorbeeld school of sportclub. Dan ben jijzelf (en je omgeving) altijd op de hoogte van wat er moet gebeuren als je benauwd bent. Er zijn 3 gekleurde zones. In je actieplan staat hierbij precies wat je moet doen.

- Groene zone: 'Het gaat goed'
- Oranje zone: 'Astmaklachten worden erger'
- Rode zone: 'Ernstige astmaklachten'.

The screenshot shows the 'Luchtbrug' patient portal interface. At the top, there is a purple header with the 'luchtbrug' logo and a search icon. Below the header, the 'Alrijne ziekenhuis' logo is visible on the left. The main content area is titled 'Individueel zorgplan' and includes a breadcrumb trail 'Home > Individueel zorgplan'. A navigation menu on the left lists various options under 'Contactgegevens' and 'ALGEMEEN', including 'Start', 'Activiteitenoverzicht', and 'Team'. Under 'PERSOONLIJK', there are options for 'Vragen aan het team', 'Individueel zorgplan', 'Astma Controle Test', 'Medicatiegebruik', and 'Longfunctie'. The main content area displays 'Mijn individuele zorgplan' with tabs for 'Doelen', 'Medicatie', 'Voorlichting', 'Overig', and 'Actieplan'. The 'Actieplan' tab is currently selected, showing a message: 'Er is nog geen actieplan toegevoegd.' and a 'Download als PDF bestand' button.

5. **Astma controle test:** Als je dagelijks je medicijnen gebruikt en de leefregels goed opvolgt, moet je astma onder controle zijn. Je hebt dan weinig tot geen klachten. Je kunt alles doen zonder dat je last hebt van je astma, en je gebruikt zo min mogelijk aanvalsmedicatie. Maar hoe weet je nu of je astma onder controle is?

Bij iedere controle in het ziekenhuis vraagt je zorgverlener of je klachten hebt. Bijvoorbeeld of je 's nachts wakker wordt door het hoesten of dat je benauwd bent als je rent of sport. Ook luisteren we naar je longen, kijken we naar de manier van ademen en naar je groei. Als jijzelf, je ouders en je zorgverlener tevreden zijn, bepaalt al deze informatie samen of je astma goed is ingesteld.

We gebruiken een vragenlijst om te controleren hoeveel last je hebt van je astma. Deze vragenlijst noemen we ook wel de Astma Controle Test. Er zijn twee verschillende versies van de test. De Children Astma Control Test (C-ACT) is speciaal gemaakt voor kinderen van 6-12 jaar. Bij deze vragenlijst vullen ook je ouders een aantal vragen in. Als je 12 jaar of ouder bent gebruik je de Astma Controle Test (ACT) voor je astma controle. Beide testen bestaan uit een paar vragen. Je zorgverlener bekijkt samen met jou (en/of je ouders) hoe vaak je de lijst moet invullen.

Je krijgt van Luchtbrug automatisch een bericht naar je mail (of je ouders) als het weer tijd is om een vragenlijst (de Astma Controle Test) in te vullen. Na het invullen van de vragenlijst krijg je direct een reactie op je score. Zo weet je zelf ook meteen of en hoe je astma onder controle is. Na het invullen van de vragenlijst ontvangt ook het astmateam een bericht hierover. Zij houden op deze manier in de gaten hoe het met je astma is. Als de score laag is (dus als je astma minder goed is ingesteld) kan het team contact met je opnemen.

The screenshot shows the Luchtbrug website interface. The header is purple with the 'luchtbrug' logo. The left sidebar contains the 'Alrijne ziekenhuis' logo and a menu with options like 'Contactgegevens', 'ALGEMEEN', 'Start', 'Activiteitenoverzicht', 'Team', 'PERSOONLIJK', 'Vragen aan het team', 'Individueel zorgplan', and 'Astma Controle Test'. The main content area is titled 'Astma Controle Test' and shows an overview of tests. A message states: 'Zodra je twee of meer Astma Controle Tests hebt ingevuld zal hier een grafiek van deze metingen getoond worden.' Below this is a table with the following data:

Datum	Score	Ziekte activiteit
11-11-2020 12:02	24	Astma onder controle ⓘ

A red arrow with the number '5' points to the 'Astma Controle Test' button in the sidebar.

Luchtbrug

Heb je al gehoord van de 'Luchtbrug'? Dit is een app die je kunt downloaden op je telefoon. Astma is al vervelend genoeg. Daar wil je als jongere niet al te veel mee bezig zijn. Daarom heeft het Longfonds samen met het Radboud UMC Amalia kinderziekenhuis én jongeren een app ontwikkeld.

Luchtbrug is gemaakt voor jongeren van 12-17 jaar en helpt om beter met je astma om te gaan. In de app kun je bijhouden hoe het met je gaat en van welke prikkels je last hebt. Ook vind je er verschillende tips & tricks. Zo kun je meer energie stoppen in leuke dingen!

Luchtbrug is geschikt voor alle jongeren met astma, maar als je gebruik maakt van Luchtbrug kun je heel eenvoudig je persoonlijke Luchtbrug account met de app koppelen. Op die manier is het ook mogelijk Luchtbrug te gebruiken via je smartphone of tablet. Je kunt dan onder andere een astma controle test invullen en berichten versturen naar je astmateam via de app. Wel zo makkelijk!

Je kunt de app gratis downloaden. De app is officieel gemaakt voor jongeren, maar ook ouders van jongere kinderen (<12 jaar) kunnen deze app downloaden.

