

## NHG-Patiëntenfolder kiesBeter.nl: Je weg zoeken buiten de vakjes

Het nieuwe NHG-Patiëntenfolderrek telt vijftig vakjes; 49 ervan zijn gevuld met folders over veelvoorkomende klachten en aandoeningen. Het laatste vakje biedt plek aan een eigen praktijkfolder, maar ook kan de huisarts ervoor kiezen om hier de 'vijftigste folder' te plaatsen. Daarin wordt informatie gegeven over de website [www.kiesBeter.nl](http://www.kiesBeter.nl) van het RIVM. Een casus toont het nut van die folder aan.

Het NHG en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) werken al langer samen op het gebied van de patiëntenvoorlichting. Zo kwam als coproductie de publieksbrochure *Griep-pandemie (Wereldgriep)* tot stand en werden de teksten van de NHG-Patiëntenbrieven gebruikt op [www.kiesBeter.nl](http://www.kiesBeter.nl). De 'vijftigste folder' wijst de patiënt de weg naar deze website.

### Mevrouw Fasant hijgt...

Vier keer per jaar gaat meneer Fasant naar het diabetespreekuur in het gezondheidscentrum om de hoek. Zijn 64-jarige vrouw, Rita, wandelt dan altijd graag even met hem mee om in de wachtkamer een praatje te maken met de buurtbewoners. Zelf heeft ze het spreekuur al jaren niet bezocht.

Ook ditmaal zit ze in de wachtkamer terwijl haar man bij de praktijkondersteuner is. Ze hijgt nog wat na van de wandeling. De laatste tijd is ze steeds sneller buiten adem. Helaas zijn er weinig gezellige mensen in de wachtkamer en de rondslingerende kranten trekken haar niet aan. Dus loopt ze naar buiten en steekt een sigaret op. Kuchend blaast ze de rook om zich heen. Terug in de wachtkamer pakt ze de folder *Hoesten* uit het rek. Ze leest: 'Hoesten is een natuurlijke manier van het lichaam om de luchtwegen schoon te maken. Als u slijm ophoest, verwijdert dat rookdeeltjes, stof en slijm uit uw luchtpijp, keel of longen. Soms moet u hoesten zonder dat er slijm vrijkomt. We spreken dan van een droge hoest of kriebelhoest.'

Net als ze de folder [kiesBeter.nl](http://kiesBeter.nl) heeft gepakt, steekt meneer Fasant zijn hoofd om de hoek van de deur: 'Kom, schat!' Ze stopt de folder in haar tasje en loopt snel met hem mee. Meteen is het er weer, die benauwdheid. 'Loop even wat zachter, Jan!', hijgt ze.

### Rita online

's Avonds pakt mevrouw Fasant het meegenomen foldertje. Onder het kopje *medische informatie* leest ze: 'Als u een klacht of ziekte heeft, kunt u op [kiesBeter.nl](http://kiesBeter.nl) uitleg hierover vinden. Met duidelijke informatie, keuzehulp en adviezen kunt u veel gezondheidsproblemen zelf oplossen.' Wat keuzehulp zijn weet ze niet maar haar nieuwsgierigheid is gewekt. Diezelfde nieuwsgierigheid dreef haar een paar jaar geleden het internet op, dus kost het haar geen moeite de website te vinden. In het hoofdmenu van de rubriek *Medische informatie* klikt ze op *Ziekte of klacht* en vervolgens op *Ademhaling*. Daar leest ze dat je als volwassen mens gemiddeld tien tot vijftien keer per minuut

ademhaalt. Zij telt bij zichzelf, rustig zittend, in een minuut wel 21 ademhalingen. Bij COPD staat 'Het komt door roken. U krijgt last van hoesten en opgeven van slijm. Het ademen gaat vaak gepaard met piepen en brommen. U wordt sneller kortademig en moe, vooral bij inspanning zoals traplopen. Verkoudheden en andere luchtweginfecties geven bij u meer klachten en gaan minder snel over.'

Die nacht kan mevrouw Fasant de slaap niet vatten. Ze rookt al zeker veertig jaar en het klopt allemaal: ze hoest, piept, bromt, geeft slijm op en hijgt als een pakjesdrager als ze de stofzuiger naar boven zeult. En moe is ze ook altijd! Pas als ze heeft besloten dat ze een afspraak zal maken met het gezondheidscentrum valt ze eindelijk in een onrustige slaap.

### Diagnose bevestigd

Drie dagen later zit ze in de spreekkamer van huisarts Pronk. 'Dokter, ik heb op die [kiesBeter](http://kiesBeter.nl)-website gekeken en ik denk dat ik COPD heb.' Als Rita zich moet uitkleden voor het lichamelijk onderzoek, wordt ze al kortademig en Pronk ziet hoe het tussen haar ribben intrekt bij het inademen en dat de halsspieren aanspannen. Haar borstkas staat voornamelijk in de inspiratiestand. Als hij Rita vraagt om te zuchten, krijgt ze een hoestbui. Pronk hoort verzwakt ademen en op verschillende plaatsen ronchi.

Terug in de spreekkamer zegt Pronk: 'Mevrouw Fasant, ik denk dat de informatie op die website klopt; u heeft waarschijnlijk COPD. Voordat we daarover zekerheid kunnen geven, moet er eerst een longfoto worden gemaakt en u moet een blaastest doen.'

### Epicrise

Omdat steeds meer vrouwen zijn gaan roken, zijn de morbiditeitscijfers voor COPD bij hen de laatste decennia sterker gestegen dan bij mannen. De stijging zal zich door de vergrijzing de komende twintig jaar vermoedelijk nog voortzetten. Bij 10 tot 15 procent van de rokers wordt de diagnose (matig) ernstig COPD gesteld. Een op de drie rokers van middelbare leeftijd heeft COPD zonder dat de diagnose is gesteld.

Bij nog niet 'ontdekte' patiënten met COPD kan een website met betrouwbare informatie van nut zijn. Bij mevrouw Fasant leidde [kiesBeter.nl](http://kiesBeter.nl) tot ontdekking van haar aandoening, maar eventueel kan ook tijdens het spreekuur naar de website worden gesurft. Veel oudere patiënten zijn nog onhandig op het internet en de huisarts kan hen dan een beetje wegwijs maken. De patiënt kan de website vervolgens thuis gemakkelijker terugvinden.

Roy Beijaert, huisarts, wetenschappelijk medewerker NHG

