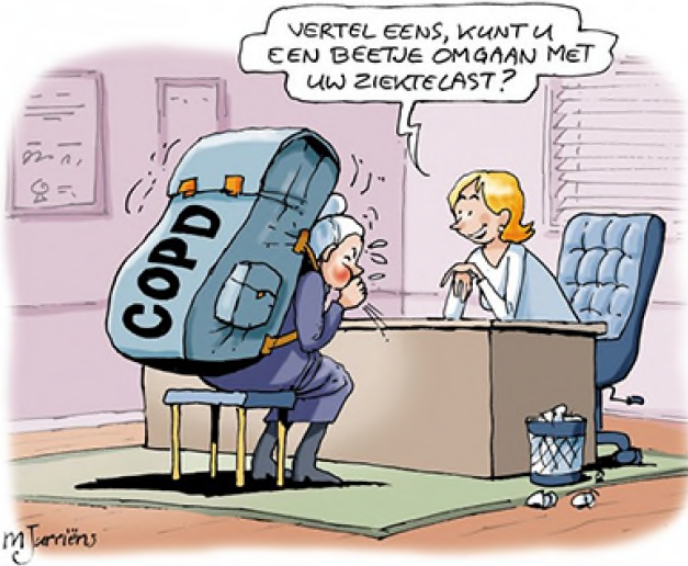




# **Patiëntenbrochure**

## *Hoe omgaan met COPD?*



# Inhoud

<b>HOE OMGAAN MET COPD?</b> .....	2
<b>AANDACHT VOOR COPD</b> .....	2
<b>WAT IS COPD?</b> .....	2
<b>WAT GEBEURT ER BIJ COPD?</b> .....	2
<b>FASEN VAN DE ZIEKTE</b> .....	3
<b>KLACHTEN BIJ COPD</b> .....	3
<b>BEHANDELEN VAN COPD</b> .....	4
Geneesmiddelen .....	4
Zuurstof .....	6
Longrevalidatie.....	6
Longoperatie: .....	7
<b>WAT KAN JE ZELF DOEN?</b> .....	7
Stop met roken .....	8
Vermijd giftige stoffen in je omgeving die COPD verergeren .....	8
Ventileer en verlucht je huis elke dag .....	9
Laat je jaarlijks inenten tegen de griep en vraag pneumococcenvaccin. ....	9
Eet gezond .....	9
<b>TIPS BIJ VOEDING</b> .....	10
Blijf bewegen, aangepast aan je situatie.....	11
<b>DAG- EN WEEKPLANNING</b> .....	12
<b>TIPS BIJ DAGDAGELIJKSE ACTIVITEITEN</b> .....	13
Volg je voorgeschreven behandeling nauwkeurig.....	14
Opstoten herkennen en vermijden .....	14
<b>WAT TE DOEN BIJ PLOTSE KORTADEMIGHEID?</b> .....	14
Doe iets tegen kortademigheid .....	17
Verbeter je gevoelens.....	18
<b>COPD patiëntenvereniging:</b> .....	19

## HOE OMGAAN MET COPD?

### AANDACHT VOOR COPD

COPD of chronisch obstructief longlijden is vaak nog onbekend. Toch komt de ziekte meer voor dan men denkt. In de beginfase van de ziekte zijn veel mensen zich er ook niet bewust van. Waarschijnlijk hebben ongeveer 700 000 Belgen COPD en zeker 150 000 van hen kampen met een ernstige vorm ervan.

Heb je COPD? Dan is deze brochure bedoeld voor jou. In de behandeling van COPD speel je immers zelf een centrale rol. Als COPD-patiënt is het belangrijk om te weten wat een gezonde manier van leven is en hoe je het best met de gevolgen van je ziekte omgaat. Wij geven je in de brochures graag de nodige informatie, zodat je weet wat je kan doen om je leven zo aangenaam en comfortabel mogelijk te maken.

### WAT IS COPD?

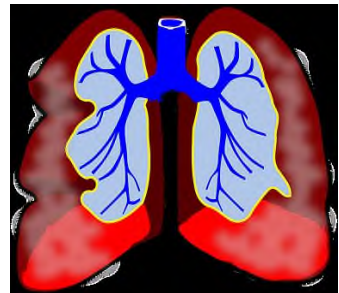
COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease, ofwel chronisch obstructief longlijden. Obstructief betekent dat je ademhaling gehinderd wordt door een vernauwing van je luchtwegen. Chronisch geeft aan dat die vernauwing er altijd blijft.

COPD is een verzamelnaam voor twee longziekten, die nauw verbonden zijn met elkaar: chronische bronchitis en longemfyseem. Chronische bronchitis is een ander woord voor de voortdurende ontsteking van de luchtwegen. Emfyseem slaat op de kapotte longblaasjes. Er is echter een wisselwerking tussen beide aandoeningen: zonder de steun van stevige longblaasjes vernauwen de luchtwegen nog meer.

### WAT GEBEURT ER BIJ COPD?

Een voortdurende ontsteking beschadigt de luchtwegen. Ze zwellen vanbinnen op en vernauwen, waardoor ze niet goed meer werken. Inademen gaat nog wel, maar je krijgt niet alle ingeademde lucht meer uitgeademd. Er blijft dus voortdurend ingeademde lucht in de longen zitten. De luchtwegen maken extra veel slijm aan, als reactie op de ontsteking.

De longblaasjes worden beschadigd. Gezonde longblaasjes hebben stevige wanden. Maar bij COPD verslappen hun wanden en vormen ze samen grote slappe blaasjes. Ze kunnen hun taak



dan niet goed meer vervullen, waardoor de lucht onvoldoende ververst kan worden. Daardoor bevat je bloed te weinig zuurstof en te veel afvalstoffen zoals koolzuurgas.

## FASEN VAN DE ZIEKTE

COPD wordt volgens de ernst ingedeeld in vier stadia of fasen

- Licht of stadium I  
Je kan al last hebben van chronisch hoesten en slijmen, maar merkt misschien nog niet dat je luchtwegen al vernauwd zijn.
- Matig of stadium II  
Chronisch hoesten met slijmen. Je raakt al sneller buiten adem, vooral bij lichamelijke inspanningen. Dat is meestal het moment waarop mensen voor het eerst hun dokter raadplegen.
- Ernstig of stadium III  
Je hebt meer en meer last van ademhalingsproblemen en opstoten.
- Heel ernstig of stadium IV  
Alle klachten worden steeds erger. Je hele lichaam lijdt onder het zuurstofgebrek. Zelfs eenvoudige dagelijkse activiteiten zoals je aankleden worden moeilijk.

COPD wordt volgens de ernst ook soms nog ingedeeld op de volgende manier:

Gold A –Gold B–Gold C–Gold D

## KLACHTEN BIJ COPD

In het begin vallen de klachten niet op. Pas wanneer de longen al behoorlijk beschadigd zijn, krijg je duidelijke klachten. Niet iedereen heeft al de klachten in dezelfde mate. Het is altijd een mengeling van verschillende symptomen en dit verschilt van persoon tot persoon.

- Een hoest die niet meer wil overgaan. Je moet veel hoesten om het slijm uit je luchtwegen te krijgen.
- Kortademigheid en hijgen. In het begin van de ziekte ben je vooral kortademig wanneer je een lichamelijke inspanning doet. Naarmate de ziekte vordert, word je steeds kortademiger, zelfs wanneer je stiltzit.
- Piepende ademhaling.
- Een gevoel van benauwdheid en beklemming op de borst.
- Vermoeidheid.

- Weinig spierkracht.
- Bijkomen in gewicht of vermageren.

## BEHANDELEN VAN COPD

COPD valt niet te genezen. Eenmaal je het hebt, geraak je er niet meer van af. Een goede behandeling verlicht wel je symptomen, helpt opstoten voorkomen en vertraagt de neerwaartse evolutie van de ziekte. Aan je behandeling kan en moet je zelf meewerken. Wat jouw behandeling precies inhoudt, hangt af van de fase waarin je verkeert.

Er bestaan vandaag heel goede geneesmiddelen om de symptomen te verlichten, maar ze genezen je niet. Ze houden ook de verdere achteruitgang van je luchtwegen niet of nauwelijks tegen. Alleen stoppen met roken kan dat laatste doen. Daarnaast moet je je levensgewoonten aanpassen.



### Geneesmiddelen

De basisbehandeling bestaat uit medicatie die je inademt via een inhalator of puffer. Ze komt daardoor meteen terecht waar ze moet wezen: in de longen. Daardoor veroorzaakt ze ook minder bijwerkingen. Het is belangrijk om je puffer juist te gebruiken, zodat er genoeg van de medicatie in je longen terechtkomt.



Vraag raad aan je arts of apotheker.

Er bestaan verschillende soorten medicatie:

- **Luchtwegverwijders**  
Deze geneesmiddelen laten je vrijer ademen. Ze doen de spiertjes rond je luchtwegen ontspannen, waardoor die luchtwegen zich verder kunnen openen. Er bestaan luchtwegverwijders die maar kort werken, andere die 12 tot 24 uur lang werken. De kortwerkende gebruik je telkens wanneer je moeite hebt met ademen, de langwerkende dienen om kortademigheid te voorkomen.
- **Corticoïden (als ontstekingsremmer)**  
Ze verminderen de chronische ontsteking van je luchtwegen. Je ademt ze in door een inhalator.
- **Cortisonepillen**  
Deze zijn soms nodig. Je mag ze maar gedurende een korte periode nemen, wanneer het tijdelijk slechter gaat. Corticoïden hebben namelijk ernstige bijwerkingen bij langdurig gebruik. Een ervan is het verzwakken van je spieren. Daardoor word je minder mobiel en nog kortademiger dan je al was.

- Antibiotica

Ze zijn alleen nodig als je een ernstige opstoot hebt door een infectie in de luchtwegen. Omwille van COPD heb je niet genoeg natuurlijke afweer meer om goed te kunnen vechten tegen infecties. Tijdens een opstoot die niet veroorzaakt is door een infectie zijn antibiotica niet nuttig.

## Zuurstof



Wanneer je ademnood te hoog is, heb je extra zuurstof nodig. Hoe je die zuurstof toegediend krijgt en hoe vaak dat nodig is, hangt af van je toestand. Sommige mensen hebben alleen tijdelijk zuurstof nodig tijdens een opstoot: gedurende enkele uren tot dagen, tot het weer beter gaat. Als de ziekte al in een ernstig stadium is, heb je dagelijks zuurstof nodig. Voor sommige is dat alleen 's nachts, voor anderen alleen bij inspanningen of voor nog andere de klok rond.

Je moet zuurstof gebruiken zoals het hoort. Overdosering is gevaarlijk. Zuurstof is ook erg brandbaar. Niemand in je buurt mag roken als je zuurstof gebruikt, jijzelf al helemaal niet!

De verschillende methodes om zuurstof te gebruiken:

- Met een zuurstofconcentrator. Dat is een elektrisch toestel dat de zuurstof uit de omgevingslucht filtert en concentreert. Jij ademt die zuurstof in door een neusbrilletje, een slangetje dat rond je oren zit en onder je neus doorgaat. Voor een standaard zuurstofconcentrator heb je electriciteit en dus een stopcontact nodig. Dat beperkt je in je bewegingsvrijheid. Er bestaan apparaten waarmee je vooral kleine flesjes kan vullen om mee te nemen wanneer je naar buiten gaat. Er bestaan ook kleine draagbare concentratoren die werken op een batterij.
- Vloeibare zuurstof uit een zuurstoftank, die je inademt door een masker. Dit is alleen voor mensen die erg veel zuurstof nodig hebben.

## Longrevalidatie

Als kortademigheid en lichamelijke beperkingen je erg hinderen, kan je arts longrevalidatie in het ziekenhuis voorschrijven.

Gedurende ongeveer 6 maanden werk je dan intensief samen met een team van zorgverleners aan het verbeteren van je gezondheid. Voor het beste resultaat ga je driemaal per week naar het ziekenhuis.

Longrevalidatie is meer dan alleen een oefenprogramma. Alles wat te maken heeft met je ziekte en de behandeling ervan komt aan bod. Het team van

zorgverleners bestaat minstens uit een longarts, een kinesist gespecialiseerd in longproblemen, een verpleegkundige, een diëtist, een ergotherapeut en een psycholoog.

Hiervoor verwijzen we u ook graag naar de brochure over "longrevalidatie".

### **Longoperatie:**

Als je ziekte al vergevorderd is, kan een operatie of een transplantatie nodig zijn. Zonodig zal je hiervoor door je longarts naar een gespecialiseerd centrum worden doorverwezen. Uiteraard is totale rookstop een absolute voorwaarde!

### **WAT KAN JE ZELF DOEN?**

Hieronder vind je suggesties om zelf je leven met COPD zo aangenaam en comfortabel mogelijk te maken.



- 1 Stop met roken.
- 2 Vermijd giftige stoffen in je omgeving die COPD verergeren.
- 3 Ventileer en verlucht je huis elke dag.
- 4 Laat je jaarlijks inenten tegen de griep en vraag pneumococcenvaccin.
- 5 Eet gezond.
- 6 Blijf bewegen, aangepast aan je situatie.





- 7 Volg je voorgeschreven behandeling nauwkeurig.
- 8 Herken en vermijd opstoten.
- 9 Doe iets tegen kortademigheid.
- 10 Verbeter je gevoelens.

## Stop met roken

Je verminderde longfunctie kan je niet terugwinnen. Maar de chronische ontsteking en verdere beschadiging van je longen zullen wel verminderen. De conditie van je longen zal minder gauw verslechteren. Kortom: blijven roken verergert je klachten nog en versnelt het neerwaartse verloop van je ziekte.

Ook de sigarettenrook van andere rokers vermijden is erg belangrijk. Als je blijft roken met je COPD, loop je bovendien meer risico op verwikkelingen, zoals bijvoorbeeld longkanker.

Wilskracht of motivatie is het belangrijkste om te stoppen met roken. Een goede voorbereiding helpt. Stoppen is bij velen succesvol als ze gedragsondersteuning of begeleiding bij de huisarts/tabakoloog/longarts combineren met nicotinevervangers of medicijnen. Welke methode voor jou de beste is, kan je samen met je arts uitzoeken.

Graag verwijzen we hier ook naar de aparte brochure "Stoppen met roken".

## Vermijd giftige stoffen in je omgeving die COPD verergeren

Vermijd zoveel mogelijk stoffen, gassen en producten in je huis die nadelig zijn voor de luchtwegen.

Enkele voorbeelden:

- **Koolstofmonoxide** (CO) is een heel giftig gas. Het is kleur-, smaak- en reukloos. Het ontstaat door onvolledige of slechte verbranding. Last van CO kan je krijgen als je gas (aardgas en butaan- of propaan gas), kolen, stookolie, olie, benzine of hout verbrandt.
- **Tabaksrook.**
- **Schimmels** ontwikkelen zich bij voorkeur in vochtige ruimten, zoals badkamers en kelders. Ze geven vaak, maar niet altijd donkere vlekken op de muur. Vermijd daarom vocht in huis.

- **Verf, schoonmaakmiddelen, lijmen, drijfgas voor spuitbussen van haarlak, parfum** kunnen ook de luchtwegen irriteren, evenals geurverfrissers, mottenballen en bepaalde bouwmaterialen. Brandstoffen als benzine en diesel vermijd je best in je garage.

## Ventileer en verlucht je huis elke dag

Ventileer en verlucht je huis dagelijks, bijvoorbeeld elke morgen. Woon je aan een drukke weg? Verlucht dan liever via een raam weg van de straatkant en buiten de spitsuren. Verluchten is het wijd openzetten van de ramen en /of de buitendeuren. Zo creëer je een korte, maar grote "frisse" luchtstroom.

Ventileren is het voortdurend verversen van lucht. Dit kan je doen via ventilatieroosters of door je ramen op een kiertje continu open te zetten. Door op een goede continue manier te ventileren, verbetert de kwaliteit van de lucht binnen er sterk op.

## Laat je jaarlijks inenten tegen de griep en vraag pneumococcenvaccin.

Laat je elk jaar in oktober of november een vaccin zetten tegen de griep via je huisarts. Je loopt dan veel minder risico op griep en de complicaties ervan (bijvoorbeeld een longontsteking). Heb je een ernstige vorm van COPD, dan is een vaccinatie tegen pneumokokken aangewezen. Spreek erover met je huisarts of longarts.

## Eet gezond

Een combinatie van goede voeding en een goede lichamelijke conditie kunnen de klachten van kortademigheid en vermoeidheid verlichten (naast geneesmiddelen).

Daarom is het belangrijk om even stil te staan bij wat je eet.



- **Krijg jij de noodzakelijke voedingsstoffen binnen?** Eet en drink jij gezond? Gezond eten betekent dat je eet volgens de adviezen van de actieve voedingsdriehoek.

- **Last van Ondergewicht?** COPD vreet energie, omdat ademen je door de ziekte veel energie kost. Daardoor kan je heel erg mager worden, smelten je spieren weg en verzwakt je gezondheid. Je bent dan ondervoed en hebt extra energie nodig om weer bij te komen. Vooral eiwitten zijn dan belangrijk.



Kom je er niet

met je dagelijkse voeding, dan helpen eiwitrijke drankjes om aan te sterken. Je vindt ze in de apotheek.

- **Last van Overgewicht?** Sommige mensen met COPD hebben obesitas en moeten vermageren. Dan helpt een diëtist je een gezond vermageringsdieet op te stellen.

## TIPS BIJ VOEDING

- Rust voor het eten.
- Zes kleine maaltijden spreiden over de dag is beter dan drie uitgebreide maaltijden. Uitgebreide maaltijden vragen een serieuze inspanning en verhogen het energieverbruik en het zuurstofverbruik. Daarnaast zorgt een gevulde maag ervoor dat de longen minder goed kunnen uitzetten.
- Vetrijke maaltijden kunnen best vermeden worden omdat ze de vertering en dus de abdominale uitzetting verlengen, wat vervolgens de beweeglijkheid van de longen beïnvloedt.
- Vermijd gashoudende producten omdat die kunnen leiden tot een uitgezette maag en zo het ademhalingspatroon kunnen beïnvloeden.
- Overweeg voedsel dat gemakkelijk te kauwen is, zoals vis of gekookte groenten.
- Snijd uw voedsel in kleine stukjes.
- Gebruikt u zuurstof, doe dit dan ook tijdens de maaltijd. Eten vraagt extra inspanning en energie.
- Een licht voorovergebogen houding, steunend met de ellebogen op tafel, zorgt ervoor dat u zich minder kortademig voelt.
- Bij ernstige kortademigheid is ademen een zware belasting waarvoor veel energie nodig is. Bij ondergewicht is het moeilijk om voldoende energie op te brengen om te ademen. Hierbij is het aan te raden de calorie-inname te verhogen door energierijke voeding. Bij overgewicht kost elke inspanning meer energie. Raadpleeg eventueel een diëtiste om u te adviseren over energierijke voeding of dieetvoeding.
- Probeer, wanneer geen vochtbeperking is aangewezen, een tot twee liter vocht per dag te drinken om zo het risico op uitdroging te voorkomen. Uitdroging leidt mogelijk tot taaie fluïmen met vorming van slijmproppen tot gevolg.
- Een goede mondhygiëne kan de eetlust verbeteren. Indien u veel last hebt van fluïmen is het dan ook aan te raden om de mond frequent te spoelen.

## Blijf bewegen, aangepast aan je situatie

- Met een goede conditie ervaart u minder last van kortademigheid. "Geoefende "spieren gaan immers zuiniger om met zuurstof dan ongeoefende. Voor een goede conditie is het belangrijk om in beweging te blijven. Drie keer per week een niet al te zware inspanning(wandelen, fietsen , zwemmen) is al voldoende om uw conditie op peil te houden en het optreden van het gevoel van kortademigheid te verminderen.
- Indien u kampt met ernstige kortademigheid zijn ook specifieke oefeningen om been-en armspieren te trainen aan te raden om uw spiermassa in stand te houden, bijvoorbeeld voorwerpen optillen, een beperkt aantal trappen opklimmen of fietsen op een hometrainer. Een kinesist kan u helpen om een aangepast oefenschema op te stellen.
- Partners en omgeving hebben vaak de neiging om dingen uit handen te nemen. Dit is goed bedoeld maar kan er toe leiden dat u weinig of geen activiteiten meer zelf uitvoert. Bewegen blijft belangrijk dus probeer zoveel mogelijk om zelf actief te blijven, ook al kost het moeite en gaat het langzaam. Probeer ook uw omgeving het belang hiervan te doen inzien.
- Revalidatie vermindert de symptomen van kortademigheid tijdens inspanning en verbetert de kwaliteit van uw leven. Een revalidatieprogramma omvat inspanningstraining, spiertraining, ergotherapie en zonodig dieetondersteuning en psychosociale begeleiding. U wordt begeleid door een longarts, kinesitherapeut, ergotherapeut , en eventueel psycholoog, sociaal assistente en diëtiste.
- Een deelname aan een revalidatieprogramma dient voorgeschreven te worden door een longarts. Er is een financiële tegemoetkoming voorzien. U kan omtrent het revalidatieprogramma informatie krijgen bij uw arts of verpleegkundige.

## DAG- EN WEEKPLANNING



Om kortademigheid te voorkomen of zoveel mogelijk te beperken is het belangrijk om uw krachten te verdelen.

Houd rekening met het tijdstip van de dag wanneer u uw activiteiten plant:

-Ochtenduren zijn vaak het moeilijkst: daarom is het aangewezen om een aantal activiteiten te verschuiven naar de middag.

-Zet eventueel uw medicijnen voor de volgende ochtend al klaar op het nachtkastje. U kunt dan zonodig rusten totdat de medicijnen beginnen te werken.

-Ontbijten voor u zich aankleedt, dat kan ook helpen.

U hoeft handelingen niet in één keer uit te voeren. Veel dingen kunt u in verschillende stappen doen.

Maak een weekplanning op. Zorg voor voldoende afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Vaak is het nodig om keuzes te maken:

Welke activiteiten zijn voor u het belangrijkste?

Welke activiteiten vragen (te)veel energie? Tracht voor deze activiteiten een oplossing te zoeken in samenspraak met uw partner, uw naaste omgeving en de thuiszorg.

## TIPS BIJ DAGDAGELIJKSE ACTIVITEITEN

- Zorg voor een constante temperatuur van 18-21°graden in alle kamers binnenshuis. In een koude kamer verbruikt u veel meer energie om u te verwarmen.
- Indien u zuurstof gebruikt: houd uw zuurstofbril of –masker zoveel mogelijk op tijdens wassen en aankleden.
- Neem voldoende tijd en las zo nodig een rustpauze in.
- Doe zoveel mogelijk zittend, hiermee bespaart u energie. Zet bijvoorbeeld een krukje in de douche en plaats een stoel in de keuken.
- Gebruik uw armen maximaal als steun: bijvoorbeeld steun met uw armen op de lavabo of op uw knieën tijdens het wassen.
- Neem een douche in plaats van een bad. Douchen kost minder energie dan in en uit het bad stappen.
- Zorg ervoor dat alles binnen handbereik staat.
- Buk en grijp zo min mogelijk. Plaats bijvoorbeeld uw schoenen op een verhoog.
- Zorg voor een vaste volgorde bij het wassen en aankleden. Een zekere routine geeft meer rust en vraagt minder energie.
- Vermijd spannende kledij.
- Gebruik bij uw persoonlijke verzorging geen prikkelende producten zoals haarlak, aftershave of parfum.
- Gebruik eventueel een rolator of rolstoel om u te verplaatsen
- Ondersteuning in de thuiszorg kan uw dagdagelijkse activiteiten in belangrijke mate verlichten. Er bestaan verschillende diensten en middelen waarvoor tevens een financiële tegemoetkoming is voorzien:
  - Thuisverpleging
  - Kinesitherapie
  - Huishoudelijke ondersteuning, maaltijden aan huis
  - Hulpmiddelen zoals looprek, rolstoel, ziekenhuisbed
  - Aanpassingen in en rond huis: onder andere traplift, aanpassingen aan wc en douche.

U komt mogelijk ook in aanmerking voor een “financiële tegemoetkoming voor zorg bij chronische ziekten”.

Bespreek dit met uw arts, verpleegkundige, kinesitherapeut of sociaal assistente.

## **Volg je voorgeschreven behandeling nauwkeurig**

Geneesmiddelen worden stapsgewijs voorgeschreven. Hoe erger je COPD, hoe meer geneesmiddelen je nodig hebt. COPD-patiënten die zich minder goed aan hun medicatie houden, hebben een slechtere longfunctie en worden vaker in het ziekenhuis opgenomen. Bovendien hebben zij een slechtere kwaliteit van leven, een lagere arbeidsproductiviteit en ook een lagere levensverwachting.

Twijfel je aan een geneesmiddel of ben je er vergeten te nemen? Bespreek dit dan met je huisarts.

## **Opstoten herkennen en vermijden**

Tijdens een COPD –opstoot verergert je toestand vrij plots. De opstoot kan uitgelokt worden door een infectie van je luchtwegen zoals een verkoudheid, maar dat is niet altijd zo.

- Let op deze signalen:
- Je voelt je nog benauwder dan gewoonlijk.
- Je hoest meer.
- Je hoest meer of net minder slijmen op dan gewoonlijk.
- Het slijm is niet meer helder maar donkergeel, groen, bruin of rood.
- Je kan koorts hebben.
- Je kan verward zijn of je suf voelen.
- Je kan last hebben van slapeloosheid.

Raadpleeg je huisarts of longarts als je klachten verergeren, je behandeling moet tijdelijk aangepast worden.

## **WAT TE DOEN BIJ PLOTSE KORTADEMIGHEID?**

Door recht of licht voorovergebogen te zitten kunnen de ademhalingspijpen beter functioneren:

-Zit u in bed of op de rand van het bed: neem een **rechtzittende of licht voorovergebogen houding** aan, steun met uw armen op een kussen (eventueel op een bedtafeltje) en steun met uw voeten zo mogelijk op de grond.

-Zit u op een stoel: neem een rechtzittende of licht gebogen houding aan met uw voeten wijd uit elkaar en de ellebogen rustend op de knieën

-Indien u **zuurstof** gebruikt: schakel deze aan op het voorgeschreven debiet. Controleer het debiet en de aansluiting.

**Belangrijk:** volg nauwkeurig het voorgeschreven debiet. Het debiet mag bij kortademigheid enkel verhoogd worden als dit zo voorgeschreven is of in samenspraak met uw arts. Als u meer zuurstof gebruikt dan goed voor u is, kan dit leiden tot sufheid en coma.

-Gebruik **kortwerkende** luchtwegverwijdende medicatie (puffs of verneveling) zoals Duovent of Ventolin.

-Probeer fluïmen zoveel mogelijk op te hoesten met zo min mogelijk inspanning. Bij taaie fluïmen kunt u slijmoplossende middelen (bruistablet of verneveling) gebruiken op voorschrift van de arts. Indien u regelmatig last hebt om fluïmen op te hoesten kan de arts u eventueel ademhalingskinesitherapie voorschrijven.

-Maak gebruik van **pursed lips breathing**:

1. Adem rustig in via de neus

2. Klem de lippen zachtjes op elkaar (getuïte lippen) en blaas langzaam en gelijkmatig uit via de kleine opening van de lippen. Laat de uitademing driemaal zolang duren als de inademing.



-Tijdens momenten van kortademigheid probeert u best zo weinig mogelijk te spreken of te bewegen.

-Probeer afleiding te zoeken zoals tv kijken, radio aanzetten enzovoort.



-Verlucht de kamer regelmatig zodat zuurstofrijke lucht kan binnenstromen.

Voel je je erg slecht? Contacteer dan meteen je dokter of ga naar de spoedafdeling van het ziekenhuis. Op de spoedafdeling meet men het zuurstofgehalte in je bloed en word je verder onderzocht. Op basis daarvan wordt beslist of je met een aangepaste behandeling weer naar huis kan, of in het ziekenhuis moet blijven.

Tijdens een opname krijg je toegediend en ,als het nodig is, antibiotica en/of cortisone. Daarna moet je thuis je behandeling verderzetten.



**Vermijd opstoten.** Dit kan je doen door op volgende zaken te letten:

-Beweeg binnen je mogelijkheden.

-Eet gezond.

-Hou je aan de behandeling zoals je dokter ze heeft voorgeschreven. Voel je je beter dankzij je geneesmiddelen, stop er dan zeker niet op eigen houtje mee of verlaag niet zelf je voorgeschreven dosis. Doe je dat toch, dan kan je daardoor een opstoot uitlokken.

-Let op de signalen die erop wijzen dat je toestand verergert. Contacteer je dokter, ook als je twijfelt of het wel nodig is.

-Blijf uit de buurt van mensen met een verkoudheid of een andere luchtweginfectie. Zo geraak je niet zelf besmet.

-Adem geen irriterende stoffen in.

-Vermijd plotse grote temperatuurverschillen, bijvoorbeeld tussen binnen en buiten.

-Ga regelmatig naar buiten. Maar blijf liever binnen bij mist, smog, hoge ozonconcentraties, hoge luchtvochtigheid, heel koud of heel warm weer .

## **Doe iets tegen kortademigheid**

Er bestaan ademtechnieken waardoor je minder last hebt van kortademigheid. Een kinesist kan je leren hoe je correct ademt en doeltreffender kan hoesten. Bij een kinesist kan je ook de spieren die je gebruikt om te ademen trainen, zodat ze versterken.

Een paar eenvoudige oefeningen kan je echter ook thuis zelf inoefenen. Probeer deze oefening eens:

### **Uitademen met getuite lippen**

Je houdt er je luchtwegen beter mee open. Als je om de haverklap naar lucht moet happen en stoppen met wat je aan het doen bent, kan je met deze ademhalingstechniek langer doorgaan zonder stoppen.

- Adem rustig in
- Tuit je lippen alsof je een kaars wil uitblazen
- Adem uit door je getuite lippen, maar doe het langzamer en zachter dan je gewoon bent te doen. Adem dubbel zo lang uit als in
- Adem weer rustig in

## Verbeter je gevoelens

Bang voor mogelijke gezondheidsproblemen in de toekomst? Vele COPD-patiënten krijgen er last van. Je kan er iets aan doen.

- Verhoog je gevoel van controle  
Je arts kan je kans op verwickelingen opsporen door een aantal onderzoeken. Daarom laat je die best regelmatig uitvoeren. Zo krijg je een goed overzicht van je risico op complicaties. Door een goede opvolging, krijg je een beter gevoel van controle waardoor je angst voor de toekomst vanzelf vermindert. Bang zijn is vaak het gevolg van een situatie die je niet onder controle hebt.
- Focus op het positieve  
Leef je leven dag per dag en pieker niet te veel. Focus op positieve, helpende gedachten en laat je niet verleiden tot piekeren of voorstellingen van het ergste. Dat kost veel energie en het brengt toch niets op.
- Vertel anderen over je ziekte, je klachten en beperkingen  
Veel mensen met COPD vinden dat andere mensen weinig begrip opbrengen voor wat ze meemaken. Ze hebben het daar moeilijk mee. Vaak is dit door onwetendheid. Andere mensen beseffen niet goed wat je ziekte inhoudt. Neem je partner of kinderen mee naar je dokter. Laat hen de informatiebrochures lezen die je gekregen hebt. Leg aan je omgeving uit waarom je sommige dingen wel of niet kan, of soms wel en dan weer niet. Dat het onvoorstelbaar is hoe je je over een paar weken gaat voelen. Dat het daardoor moeilijk is om vooraf activiteiten te plannen.

## COPD patiëntenvereniging:

Voor verdere info kan u ook terecht op de website van de COPD Patiëntenvereniging

<http://www.COPDvzw.be>

## Contactgegevens

### **Medische staf**

*Dr. C. Haenebalcke*

*Dr. D. Van Renterghem*

*Dr. V. Ringoet*

*Dr. R. De Pauw*

*Dr. C. Depuydt*

*Dr. S. Muyldermans*

*Dr. S. Deseyne*

### **Verpleegkundige staf**

*D3 de verpleegeenheid*

*t: 050 45 38 75 of 050 45 30 95*

### **Consultatie longziekten**

*t: 050 45 26 60*

*[pneumologie@azsintjan.be](mailto:pneumologie@azsintjan.be)*

*Deze richtlijnen werden ontwikkeld in samenwerking met de Belgische Vereniging van Pneumologie Verpleegkundigen (BVPV). U vindt meer informatie over zuurstoftherapie op de website van de BVPV: [www.bvpv-sbip.be](http://www.bvpv-sbip.be)*