

Patiënteninformatie



COPD
respiratoire revalidatie

Inhoudstafel

1. Wat is COPD?
2. Klachten bij COPD
3. Respiratoire revalidatie
4. Omgaan met COPD
 - Stop met roken
 - Leer omgaan met kortademigheid
 - Leer correct ademen
 - Tips voor dagelijkse activiteiten bij COPD:
 - ✓ Lichamelijke verzorging
 - ✓ Slapen
 - ✓ Huishouden
 - ✓ Een trap nemen
 - ✓ Eten
 - ✓ Tuinieren
 - ✓ Reizen
 - ✓ Intimiteit
 - Beweeg voldoende
 - Voorgeschreven behandeling
 - ✓ Inhalatietherapie
 - ✓ Medicatie
 - ✓ Zuurstoftherapie
5. De "10 geboden" bij COPD

Voorwoord

Patiënten met een longaandoening ervaren vaak kortademigheid en een verminderde conditie. Kwaliteit van leven is voor ieder individu van onschatbare waarde! Daarom is het belangrijk dat je de dagelijkse activiteiten met zo weinig mogelijk hinder en zo onafhankelijk mogelijk kan uitvoeren.

Revalidatie heeft als doel om je opnieuw beter te laten functioneren in het dagelijks leven. Verder vind je in deze brochure tips die het leven met COPD en kortademigheid aanzienlijk draaglijker kunnen maken.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan zeker niet om ze te stellen. Je behandelende longarts, revalidatiearts, kinesitherapeut of ergotherapeut geven je graag meer uitleg.

Veel succes!

1. Wat is COPD?

COPD staat voor 'Chronic Obstructive Pulmonary Disease' en is de meest voorkomende longaandoening in West-Europa. COPD ontstaat geleidelijk en wordt veroorzaakt door een toenemende vernauwing van de luchtwegen. Het gaat om een onomkeerbare vernauwing als gevolg van een blootstelling aan schadelijke prikkels. Meer dan 90% van alle COPD wordt veroorzaakt door roken of meerroken. Meer dan 20% van de rokers ontwikkelt COPD.

Andere oorzaken van COPD zijn luchtvervuiling (fijn stof), beroepsmatige blootstelling aan irriterende stoffen (houtstof, lijm, verfdampen, ...), infecties, COPD is niet besmettelijk; je kan het niet van iemand krijgen of aan iemand doorgeven.

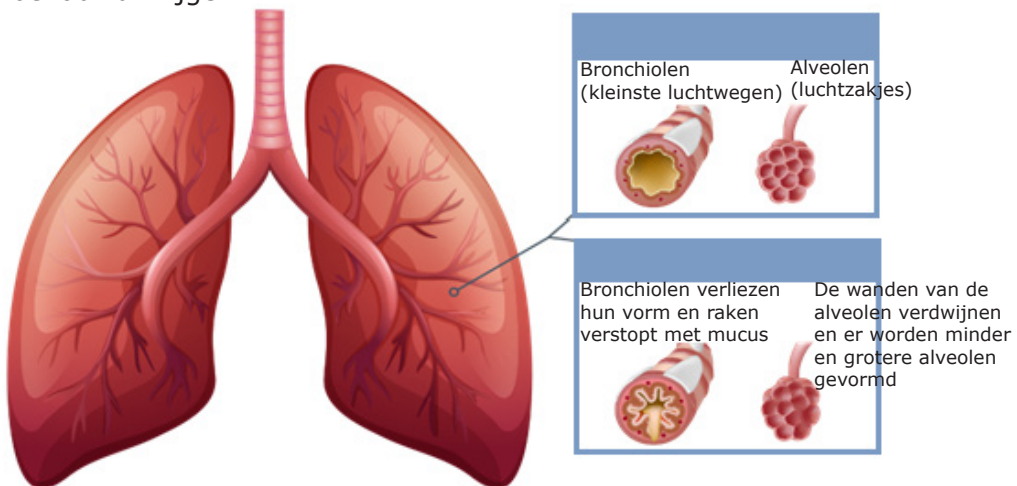
COPD is de verzamelnaam voor:

Chronische bronchitis:

Bij chronische bronchitis zijn je bronchiën steeds ontstoken. De bronchiën zijn de vertakkingen van de luchtpijp naar de longen. Daardoor maakt het lichaam meer slijm aan en is ademhalen lastiger.

Longemfyseem:

Bij longemfyseem gaan er langzaam longblaasjes verloren. De longblaasjes zorgen ervoor dat zuurstof na het inademen in het bloed komt en dat je afvalstoffen weer kan uitademen. Hoe minder longblaasjes er zijn, hoe moeilijker dit wordt. Hierdoor kan je het benauwd krijgen.



2. Klachten bij COPD

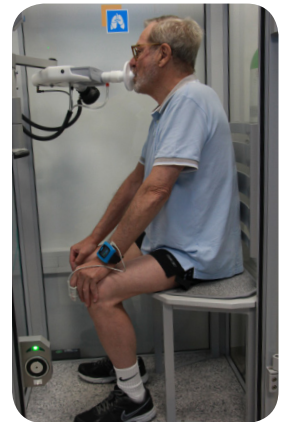
De meest voorkomende klachten zijn:

- kortademigheid,
- hoesten (om het slijm uit de luchtwegen te krijgen),
- piepende ademhaling,
- vermoeidheid,
- weinig spierkracht,
- gevoel van benauwdheid en beklemming op de borst,
- gewichtstoename OF gewichtsafname.

Vier stadia – 'GOLD classificatie'

COPD is onder te verdelen in vier stadia, van milde vorm tot zeer ernstige vorm.

De longarts (pneumoloog) bepaalt in welk stadium je je bevindt aan de hand van een longfunctieonderzoek (spirometrie). Daarbij blaas je in een toestelletje dat meet "hoe hard en hoeveel" je uitademt. De arts meet zo ondermeer de één seconde waarde (ESW); dit is de maximale volume lucht dat bij een snelle en geforceerde uitademing vanuit volledige inademing in één seconde kan worden uitgeblazen. Door dit te vergelijken met referentiewaarden, kan de arts een idee krijgen van de ernst van de longaandoening.



Gold stadium	Ernst COPD	ESW-Waarde
1	milde COPD	> 80%
2	matige COPD	80% – 50%
3	ernstige COPD	50% – 30%
4	zeer ernstige COPD	< 30%

3. Respiratoire revalidatie

Revalidatie vermindert de symptomen van kortademigheid tijdens inspanning en verbetert de kwaliteit van het leven.

Het revalidatieprogramma bestaat uit meerder onderdelen:

- Inspanningstraining om de lichamelijke conditie te verbeteren.
- Spiertraining (armen, benen maar ook ademhalingsspieren).
- Spierzwakte komt vaak voor bij longpatiënten, zodat een revalidatieprogramma bij veel longpatiënten tot een opmerkelijke verbetering leidt.
- Inoefenen van activiteiten van het dagelijks leven (ergotherapie)
- uitleg over onder andere inhalatie-en zuurstoftherapie.

De begeleiding tijdens het revalidatieprogramma gebeurt door meerdere disciplines. Het team bestaat uit:

- longartsen
- revalidatieartsen
- kinesitherapeuten
- ergotherapeuten
- verpleegkundigen



Een revalidatieprogramma loopt gedurende 2 maanden 2 tot 3 sessies van 1 uur per week. De revalidatie kan verlengd worden met 2 extra maanden met 1 tot 2 sessies per week. Bespreek met je longarts of je een goede kandidaat bent voor longrevalidatie.

4. Omgaan met COPD

COPD is een chronische aandoening die niet meer verdwijnt. Een goede behandeling verlicht je symptomen, helpt opstoten voorkomen en vertraagt de neerwaartse evolutie van de ziekte.

Het is belangrijk dat je zelf aan jouw behandeling meewerkt!



Wat kan je zelf doen?

- Stop met roken!!
- Leer correct ademen. Start indien nodig met de training van de ademhalingspijpen.
- Pas je dagelijkse activiteiten aan en neem energiebesparende maatregelen.
- Beweeg dagelijks voldoende.
- Volg de voorgeschreven behandeling nauwkeurig!

Verbeter jouw levensstijl dan verminderen de COPD klachten!

Stop met roken

Roken veroorzaakt en kan COPD verergeren. Door een rookstop vermindert of verdwijnt de kortademigheid in de meeste gevallen.

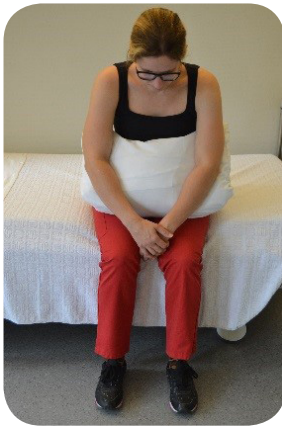
Je kan stoppen met roken

- ✓ Laat je bijstaan door een arts/tabakoloog (rookstopraadpleging). Vraag naar mogelijkheden om een rookstop door te voeren aan de hand van medicatie of vervangingsmogelijkheden van nicotine.
- ✓ Leg een datum vast waarop je stopt met roken.
- ✓ Vertel familie en vrienden dat je probeert te stoppen met roken. Vraag hen om dit te ondersteunen en vraag rokers om niet in je buurt te roken.
- ✓ Verwijder asbakken uit jouw huis.
- ✓ Blijf bezig en zorg voor afleiding.
- ✓ Geef niet op als je terug begint te roken! Probeer opnieuw te stoppen.

Leer omgaan met kortademigheid

Wat te doen bij een aanval van kortademigheid?

1. Onderbreek de handeling waar je mee bezig bent.
2. Neem een goede houding aan:
 - Zit je in bed of op de rand van je bed/stoel: neem dan een rechtzittende of licht voorovergebogen houding aan, steun met jouw armen op een kussen en steun met jouw voeten eventueel op de grond.



- Sta je recht: Zet je voeten op schouderhoogte van elkaar. Leun met jouw heupen tegen een muur. Buig lichtjes voorover en laat de armen losjes hangen.

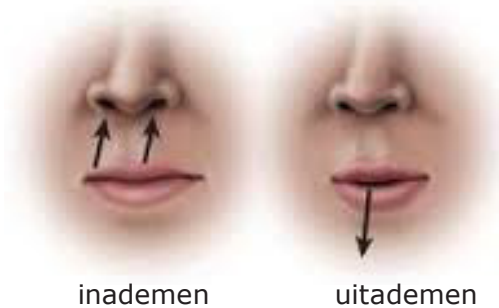


3. Indien je zuurstof gebruikt: schakel deze aan op het voorgeschreven debiet. Controleer het debiet en de aansluiting.

4. Gebruik de voorgeschreven kortwerkende luchtverwijdende medicatie (puffs of verneveling).

5. Adem uit tegen getuite lippen (pursed lips).

- Adem rustig in via de neus.
- Maak getuite lippen.
- Adem nu uit door je getuite lippen, maar langzaam en zachter dan je gewoon bent te doen. Zorg ervoor dat het uitademen dubbel zo lang duurt als het inademen.
- Adem daarna terug rustig in.



6. Probeer afleiding te zoeken zoals tv kijken, naar de radio luisteren...

7. Beperk het praten tijdens een moment van plotse kortademigheid.

Leer correct ademen

- Leer luisteren naar je ademhaling, naar je lichaam en pas het tempo aan, niet de ademhaling. Dus TRAGER en RUSTIGER!
- Blijf steeds in-en uitademen. Onderbreek de ademhaling zeker niet bij inspanning!
- Probeer telkens UIT te ademen bij het meest inspannende onderdeel van de handeling.

Adem- en hoesttechnieken:

Dit zijn technieken om doeltreffender te ademen, minder kortademig te zijn en slijmen gemakkelijker uit de luchtwegen te verwijderen. De kinesitherapeut leert je hoe je ze juist uitvoert.

- Om slijmen uit de luchtwegen te verwijderen, hoest je. Soms werkt hoesten echter niet goed als je COPD hebt. Je vermogen om te hoesten kan door de ziekte achteruitgaan. Dan blijven de slijmen zitten, heb je meer moeite met ademen en worden jouw longen vatbaarder voor infecties.
- **Huffen** is krachtig zuchten zonder de keel te sluiten. Door de luchtverplaatsing bewegen de slijmen naar boven. Dit is een interessante techniek om slijmen zonder hoesten te verwijderen.

Tips voor dagelijkse activiteiten bij COPD

1. Lichamelijke verzorging:

- Zorg voor een vaste volgorde bij het wassen en aankleden. Routine geeft rust!
- Verkiez een douche boven een bad.
- Laat tijdens het douchen de deur van de douchecabine of het douchegordijn open als je benauwd bent.
- Gebruik een hulpmiddel waar mogelijk vb. krukje in douche, kousenaantrekker,...
- Leg alles binnen handbereik.
- Voorkom veel bukken en strekken.
- Adem uit als je bukt of iets over het hoofd uittrekt.
- Let op je tempo. Neem voldoende tijd en neem regelmatig even pauze.
- Draag kleding die gemakkelijk aan en uit gaat en waarin je je soepel kan bewegen.

- Beperk het gebruik van parfum, aftershave, deodorantspray of haarlak.
- Indien je zuurstog gebruikt; houd je zuurstofbril of -masker zoveel mogelijk op tijdens het wassen en aankleden.



2. Slapen:

- Zorg voor voldoende rust alvorens je gaat slapen. Neem overdag niet te veel echte rustpauzes. Een korte 'nap' kan geen kwaad.
- Vermijd cafeïne voor het slapen.
- Verwijder overmatige slijmen voor het slapen.
- Vermijd ruglig.
- Neem enkel slaapmedicatie na advies van jouw behandelend arts.

3. Huishouden:

- Een vierwieler of looprek is een nuttig hulpmiddel. Door hierop je armen te steunen, kan je verder stappen. Bovendien wordt jouw ademhaling geholpen omdat je automatisch de zogenaamde "koetsiershouding" aanneemt. En er is plaats voor de boodschappen!
- Maak gebruik van een winkelkar, als steun voor jouw armen.
- Zorg voor een constante temperatuur in alle leefruimten (18 - 21°C).
- Werk zoveel mogelijk zittend.
- Laat zware huishoudelijke taken zoveel mogelijk door anderen doen.
- Maak gebruik van steunpunten (in-en uitladen afwasmachine, ...).
- Ventileer goed, zodat zuurstofrijke lucht kan binnenstromen. Verlucht minstens 2 keer 15 minuten per dag.
- Houd rook, damp en sterke geuren buiten. Maak bij het koken gebruik van een dampkap.
- Sluit de ramen en blijf binnen op dagen wanneer er veel fijn stof / ozon / pollen in de lucht hangen.



4. Een trap nemen:

- Voorzie een rustmoment alvorens je de trap neemt.
- Stap de trap trager op dan je gewoon stapt.
- Zorg ervoor dat bovenaan de trap een stoel staat zodat je kan rusten.

- Als het trappen nemen je zwaar valt, kan je naar boven met de "trede per trede" techniek. Plaats eerst je sterkste been één trede hoger en blijf rustig staan. Adem een paar maal in en uit en adem uit als je je andere been optilt. Herhaal nadien deze handeling.
- Bij het afdalen van de trap plaats dan eerst je zwakkere been op de te nemen trede. Plaats dan het andere been bij.
- Indien trappen lopen te zwaar is, laat anderen zaken naar boven dragen!
- Bekijk de opties tot gebruik 'easy stepper': extra treden die veilig vastliggen op de trap, waardoor de traphoogte tot de helft verkleind wordt (zie foto).
- Indien de trap te voet nemen erg moeilijk is kunnen we je aanleren de trap te nemen al zittend. Doe dit niet op handen en voeten!
- Informeer je over de mogelijkheden van een traplift, indien de trap nemen meer en meer onmogelijk wordt.
- Indien nodig: elementaire zaken zoals een bed, verhuizen naar beneden.



5. Eten

- Snijd voedsel in kleine stukjes.
- Gebruik je zuurstof, doe dit dan ook tijdens de maaltijd.
- Een licht voorovergebogen houding, steunend met de ellebogen op tafel zorgt ervoor dat je je minder kortademig voelt.
- 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 iedere inspanning meer energie. Raadpleeg eventueel een diëtiste om je te adviseren over energierijke voeding of dieetondersteuning.

6. Tuinieren:

- Vermijd actief zijn in de tuin als het warmer wordt dan 27°C.
- Laat het zware tuinwerk (spitten...) over aan iemand anders.
- Concentreer je op de lichtere taken bvb. zaaien, planten, water geven, harken.
- Houd rekening met de weersvoorspellingen (fijn stof, ozon concentratie, pollen...).

- Maak geen gebruik van toestellen die werken op benzine. Probeer de omgevingslucht waarin je actief bent zo zuiver als mogelijk te houden.
- Doe iedere handeling op een rustig tempo!
- Doe tuinafval, zoals onkruid regelmatig weg voor het te zwaar wordt.
- Werk zoveel mogelijk op een aangepaste hoogte.
- Voorzie afwisseling van zwaardere en lichtere activiteiten.
- Gebruik lichtgewicht tuingereedschap met een verlengde steel.
- Maak gebruik van een laag stoeltje tijdens het wieden van het onkruid.



7. Reizen:

Enkele tips voor een zorgeloze vakantie:

- Zoek een aangepaste reisbestemming.
- Zoek een geschikt verblijf.
- Denk tijdig aan medicatie / zuurstof.

8. Intimiteit:

- Houd je lichamelijke conditie zo goed mogelijk in stand.
- Wees niet bang: de inspanning is niet meer belastend voor jouw hart of longen dan wanneer je een trap opgaat.
- Praat met je partner over wat je wel en niet kan.

Neem energiebesparende maatregelen:

- Voorzie langere rustpauzes bij zwaardere inspanning.
- Doe inspannende activiteiten zoals wassen en kleden later op de dag, zodat je meer energie overhoudt.
- Doe zoveel mogelijk zelf, in jouw eigen tempo. Je hoeft handelingen niet in één keer uit te voeren. Veel dingen kan je in verschillende stappen doen.
- Voorkom dat je oververmoeid raakt door grenzen te stellen! De ene dag drukker, betekent de volgende dag bijtanken!
- Las een halfuur tot één uur rust in halverwege de dag.
- Als de activiteit te veel moeite kost, vraag dan iemand uit je naaste omgeving om hulp.
- Maak gebruik van een agenda en plan je activiteiten.
- Maak een dag-en weekplanning op. Zorg voor voldoende afwisseling tussen inspanning en ontspanning.



Beweeg voldoende

Naast het vergemakkelijken van je dagelijks leven (zie vorige), moet je proberen te blijven bewegen binnen de eigen mogelijkheden. Door beweging onderhoud je je conditie en de kracht van jouw spieren.

Hoe pakt je dit best aan?

- Beweeg minimaal een half uur per dag. Dat half uur mag je opsplitsen in blokjes van 10 minuten. Leer eerst je lichaam goed kennen en beweeg matig intensief.
- Geraak je buiten adem? Rust dan even en pas de ademhaling met getuiste lippen toe. Daarna kan je weer verder.

Welke sporten kan je doen?

- Wandelen is goed. Met een stappenteller houd je bij wat je al gestapt hebt en kan je opbouwen naar meer.
- Zo dit voor jou haalbaar is, is fietsen ook aanbevolen.
- Rustig zwemmen is ook goed, tenzij je chloordampen als irriterend ervaart.
- Gaat het al wat moeizamer, dan zijn nordic walking met wandelstokken of een elektrische fiets prima manieren om toch actief te blijven. Binnenshuis kan je oefenen op een hometrainer.
- Ook het huishouden doen of tuinieren zijn vormen van lichaamsbeweging.
- Gebruik de wagen voor lastige activiteiten en houd het stappen voor de plezierige of noodzakelijke activiteiten.
- Wees creatief in het vinden van manieren om in beweging te blijven:
 - ✓ Neem de trap in plaats van de lift.
 - ✓ Ga wandelend naar werk of bezoek.
 - ✓ Maak een korte wandeling tijdens de lunchpauze op het werk.
 - ✓ Loop rond tijdens het telefoneren.
 - ✓ ...



Volg jouw voorgeschreven behandeling nauwkeurig!

Inhalatietherapie, medicatie en/of zuurstoftherapie kunnen er voor zorgen dat je minder (vaak) last hebt van COPD.

Inhalatietherapie:

- Wanneer jouw arts je aanbeveelt om inhaleermedicatie te gebruiken, zal je moeten leren hoe je een inhaleerder best gebruikt.
- Correct gebruik van de puffer is zeer belangrijk. Bij verkeerd gebruik, heeft de medicatie weinig of geen effect.
- Gebruik je een puffer met corticoïden? Spoel dan je mond nadat je hebt gepuift. Zo voorkom je plaatselijke bijwerkingen, zoals bijvoorbeeld schimmel in de mond.

Medicatie:

- Neem je dagelijkse medicijnen in zoals voorgeschreven.
- Heb je meer last van klachten? Neem dan je extra medicatie in volgens de voorgeschreven dosering.
- Stop nooit met de medicijnen zonder overleg met de behandelende arts.
- Luchtweginfecties kunnen je klachten aanzienlijk verergeren. Haal jaarlijks een griepvaccinatie bij de huisarts.

Zuurstoftherapie:

- Zuurstoftherapie kan nodig zijn in een ernstig stadium van COPD.
- Indien de arts je zuurstof als thuisbehandeling voorschrijft, is het belangrijk dat je het medisch voorschrift nauwgezet volgt. De arts bepaalt hoeveel zuurstof per minuut je nodig hebt en het aantal uren per dag.
- Het aantal liter zuurstof per minuut mag alleen verhoogd of verlaagd worden op advies in samenspraak met je arts. Als je te weinig of te veel zuurstof gebruikt, kan dit leiden tot sufheid of bewusteloosheid. Jouw longarts en sociaal verpleegkundige helpen je verder met het verkrijgen van zuurstof in de thuissituatie.

Nuttige app:
"My Puff": Gratis app via App store af te halen met
instructies over correct gebruik van de puffer en inhaleermedicatie.



5. 10 geboden bij COPD

1. Stop met roken! Laat je hierbij begeleiden.
2. Laat je begeleiden via de longarts voor voorschrift van aangepaste medicatie.
3. Gebruik je medicijnen op de voorgeschreven tijdstippen.
4. Correct gebruik van inhalatiemedicatie is zeer belangrijk.
5. Verbeter je conditie. Zorg voor een actieve levensstijl.
6. Pas je activiteit aan naargelang de ademhaling en niet andersom.
7. Leer correct omgaan met plotse kortademigheid.
8. Eet gezond en let op je gewicht.
9. Pas energiebesparende tips in het dagdagelijks handelen zo veel mogelijk toe.
10. Overweeg een begeleid revalidatieprogramma om de kortademigheid te verminderen.

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Secretariaat Revalier:

 03 491 27 86

Revalidatieartsen

Dr. Catherine Gorris

Dr. Michael Schreurs

Pneumologen

Dr. Julie Craps

Dr. Filip Hoet

Dr. Frans Verhelst

© 2020 Heilig-Hartziekenhuis

Heilig-Hartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier

www.heilighartlier.be | T: 03/491 23 45