Behandeling

Longrevalidatie, tips voor dagelijkse activiteiten bij COPD en astma

Als uw ademhaling moeilijk gaat, kan dat beangstigend zijn en belemmerend werken.

Traplopen, schoenen aantrekken of persoonlijke verzorging kosten u dan veel energie en kunnen een benauwd gevoel geven. In deze informatie vindt u praktische tips die u kunnen helpen om makkelijker te ademen en energie te sparen. Zo blijft u zo zelfstandig mogelijk in uw dagelijks leven.

Andere houdingen en bewegingen kosten u minder energie. Door ze aan te leren kunt u makkelijker bewegen en rustiger ademhalen. Het kost elke dag wel wat oefening, maar u zult merken dat het na enige tijd een stuk makkelijker wordt om uw dagelijkse dingen te doen.

Tips bij dagelijkse activiteiten

Houdingen die u minder energie kosten

- Voorkom veel bukken en ver reiken.
- Steun bij bukken of reiken met 1 hand op een tafel of stoel.
- Adem uit als u bukt of reikt en adem in als u weer rechtop komt.
- Wissel staande handelingen af met zittend werken.

Lichamelijke verzorging

Voorbereiding

- Kies een vast moment van de dag (ochtend of avond) dat bij uw dagritme en energie past.
- Neem voldoende tijd voor uw verzorging.
- Leg vooraf kleding en handdoeken klaar waar u makkelijk bij kunt. U kunt ook een badjas aandoen in plaats van een handdoek gebruiken.
- Zorg voor frisse lucht (ventilatie) en een constante temperatuur (niet te warm) in uw badkamer.
- Gebruik hulpmiddelen bij wastafel en douche om energie te besparen. Bijvoorbeeld stevige kruk of badzitje, lange badborstel, een handgreep aan de muur of verhoogde toiletzitting.

Wassen en aankleden

- Douchen kost minder energie dan in bad gaan.
- Gebruik een stevige kruk in de douche of bij de wastafel. U kunt staan en zitten afwisselen om energie te sparen en u

beter kunt ademhalen.

- Adem uit als u bukt, bijvoorbeeld om uw voeten te wassen of af te drogen of als u iets boven uw hoofd moet pakken, zoals de douchekop.
- Trek na het douchen direct een badjas aan om even uit te rusten voor dat u zich gaat afdrogen en aankleden.
- Steun uw ellebogen op de wastafel bij tandenpoetsen, scheren of uw haren doen. Als u steeds uw armen optilt kan dit zorgen voor kortademigheid
- Beperk het gebruik van parfum, deoderant spray en haarlak als u daardoor benauwd wordt.



Tillen en verplaatsen van spullen

Til minder, schuif meer! Als u toch iets draagt, houdt het voorwerp dan zo dicht mogelijk bij u en loop rechtop. Als het voorwerp te groot is, kunt u beter gebruik maken van een hulpmiddel, zoals een duwwagen, “hondje”, steekkar of rollator. Als u gebruik maakt van een hulpmiddel, kunt u beter doorademen.

- Verdeel boodschappen in kleine tasjes, zodat het gewicht niet te zwaar wordt.
- Zet spullen die u veel gebruikt op tussen heup- en werkblad hoogte. Als u de spullen hoger neerzet, dan kost u dat teveel energie.

Traplopen

- Neem alleen de trap als het nodig is. Heeft u ademtekort, neem dan de lift als dat mogelijk is.
- Steun op de trapleuning als u de trap op- of afloopt. Adem voluit en neem de tijd.
- U kunt doorstappen door steeds 1 voet op een trede te plaatsen, u kunt ook steeds 1 voet op een trede te plaatsen en de andere voet bijzetten voor u naar de volgende trede gaat.
- Loop naar boven met pauzes. Dit doet u door na 3 tot 5 treden met beide voeten op een trede te blijven staan. Adem

rustig een paar keer in en uit, zoals u geleerd heeft bij de fysiotherapeut.
- Ook als u de trap afloopt kunt u na 3 tot 6 treden steeds een korte pauze nemen om even rustig door te ademen.

Iets dragen of meenemen op de trap

- Draag geen zware en onhandige spullen op de trap. Laat bijvoorbeeld op elke verdieping hulpmiddelen staan, zoals een stofzuiger, vloerwisser of emmer.
- Neem spullen mee in een ruime schoudertas of rugzak (zoals de was). Zo kunt u met een of beide handen de trapleuning gebruiken voor steun.





Huishoudelijke taken

- Plaats wasmachine en/of droger hoger zodat u niet hoeft te bukken. Steun met 1 hand op de wasmachine of droger en haal met de andere hand de was eruit. Staat de wasmachine of droger laag, haal de was er dan zittend uit.
- Gebruik een staand wasrek, zodat u niet hoog hoeft te reiken.
- Laat zware klussen zoveel mogelijk door anderen doen. Denk hierbij aan stofzuigen of ramen wassen, of gebruik hulpmiddelen (bijvoorbeeld een robotstofzuiger).
- Gebruik een grijper om iets van de grond te pakken.



bed opmaken

- Zorg voor genoeg ruimte om het bed heen, zodat u het makkelijk kunt opmaken.
- Gebruik grote hoeslakens die makkelijk om het matras passen. U hoeft dan geen kracht te zetten tijdens het verwisselen van de hoeslakens. Kies voor gladde, katoenen hoeslakens, zodat u in bed makkelijker kunt omdraaien.
- Zet het hoofdeinde en als het kan het voeteinde omhoog tijdens het verwisselen van de hoeslakens.
- Steun met 1 hand en eventueel 1 knie op uw bed bij het verwisselen van het beddengoed. U kunt dan beter doorademen. Adem uit als u opstaat.
- Kies eventueel een dekbed waar geen hoes omheen hoeft.

Dekbedhoes verwisselen

U kunt de dekbedhoes op 2 manieren verwisselen.

- Dekbed ligt op het bed.
- Keer de dekbedhoes binnenste buiten.
- Zet de punten van het dekbed aan de goede kant van de hoes vast aan het dekbed met grote knijpers.
- Dekbedhoes rustig naar beneden schuiven/afstropen totdat deze goed zit.
- Verwijder de knijpers.

Burrito methode:

- Leg de dekbedhoes binnenstebuiten op bed.
- Leg het dekbed precies op de dekbedhoes.
- Vanaf de dichte kant van de hoes rolt u het dekbed in de hoes.
- Als het dekbed helemaal opgerold is, vouwt u de uiteinden van de dekbedhoes eromheen. U ziet nu de buitenkant van de

hoes.
- Rol deze rustig uit, totdat het dekbed helemaal in de hoes zit en netjes op het bed ligt.

Via YouTube kunt u verschillende filmpjes vinden om uw bed makkelijk op te maken met de burrito methode (https://www.youtube.com/results?search_query=bed%20opmaken%20burrito).

Boodschappen doen

- Gebruik een winkelwagen of rollator als u boodschappen doet.
- Scan de boodschappen zelf met een handscanner. U hoeft dan bij de kassa de boodschappen niet op de band te leggen en weer in te pakken in de tas.
- Gebruik meerdere kleine tasjes in plaats van 1 grote om zwaar tillen te voorkomen.
- Laat uw boodschappen thuisbezorgen als u minder energie heeft.

Algemene tips

- Verdeel uw activiteiten over de dag.
- Voorkom dat u oververmoeid raakt. Bepaal wat echt nodig is en wat u kunt uitstellen of overlaten aan anderen.
- Neem overdag tussendoor 30 tot 60 minuten rust vóórdat u uitgeput bent.
- Vertel mensen in uw omgeving wat u nodig heeft. COPD of astma is vaak niet zichtbaar voor anderen, geef aan wat u nodig heeft.

Andere hulpmiddelen

Heeft u ondanks deze tips thuis nog veel moeite met dagelijkse activiteiten? Dan kan een ergotherapeut thuis meedenken over uw mogelijkheden. Bespreek dit met uw longverpleegkundige.

Meer tips en hulpmiddelen

Ga naar de website van Vilans Hulpmiddelen wijzer (https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/situatie/copd).

Betrokken afdelingen

Longgeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/longgeneeskunde)

Ergotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ergotherapie)

Code PMD-128

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis