

LONGGENEESKUNDE

ZUURSTOF THUIS

Inleiding

Zuurstof is onmisbaar voor mensen. We kunnen maar enkele minuten zonder zuurstof. Daarna vindt er onherstelbare beschadiging plaats in de hersenen. Zuurstof zit in de lucht en komt via de ademhaling ons lichaam binnen, in de longen. Via de longen komt de zuurstof in het bloed terecht. Het bloed brengt de zuurstof naar de organen en weefsels die de zuurstof nodig hebben, bijvoorbeeld de spieren en de hersenen. Het koolzuur wordt via de ademhaling weer uitgeademd, waardoor er een evenwicht blijft bestaan.

Wat is het doel van zuurstoftherapie?

Het belangrijkste doel is dat uw levensverwachting toeneemt. Bovendien kunt u zich mogelijk iets beter inspannen en raakt u minder snel vermoeid waardoor u weer meer kunt doen. Als u 's nachts zuurstof heeft kan uw nachtrust sterk verbeteren. U wordt dan beter uitgerust wakker.

Wanneer krijgt u zuurstof voorgeschreven?

Het is niet gemakkelijk om vast te stellen of iemand extra zuurstof nodig heeft. Ten eerste zal uw arts proberen om met medicijnen en fysiotherapie het zuurstoftekort te verminderen. Blijkt na een aantal maanden dat het zuurstoftekort niet verminderd is, dan zal uw arts aan een behandeling met zuurstof gaan denken. Daarvoor is bloedonderzoek nodig, waarna uw arts vaststelt of zuurstoftoediening noodzakelijk is. De klachten die u mogelijk heeft, spelen daarbij niet altijd een rol. Soms is iemand flink benauwd, maar is het zuurstofgehalte in het bloed toch voldoende. Andere mensen zijn niet zo benauwd, maar hebben wel een groot tekort aan zuurstof in het bloed.

Wat zijn de voorwaarden voor zuurstof thuis?

Wanneer uw arts vaststelt dat u baat heeft bij zuurstoftoediening thuis, zal hij u eerst vragen of u rookt. Als u rookt heeft zuurstoftoediening geen zin. Roken maakt het effect van zuurstof namelijk ongedaan! Bovendien is het gevaarlijk om te roken in combinatie met zuurstoftoediening. Er bestaat een grote kans op brand met alle gevolgen van dien. Als u rookt, moet u daar eerst mee gestopt zijn voordat u in aanmerking komt voor zuurstoftherapie thuis.



Hoeveel uur per dag moet u de zuurstof gebruiken?

Het is belangrijk om de zuurstof minstens vijftien uur per dag te gebruiken. Alleen dan zal u een positief effect merken. Beter nog is het om de zuurstof nóg meer uren te gebruiken. Met name tijdens inspanning, zoals het wassen en aankleden. Ook tijdens het slapen is het belangrijk de zuurstof te gebruiken, omdat de ademhaling tijdens de slaap op een wat lager pitje staat. U kunt van zuurstof geen 'voorraad' opbouwen in uw lichaam. U kunt het dus ook niet opsparen voor een activiteit later op de dag. Zorg dus altijd dat u uw zuurstof gebruikt.

Hoeveel zuurstof moet u gebruiken?

De longarts stelt vast hoeveel zuurstof u per minuut u moet gebruiken. Dit bepaalt hij aan de hand van het zuurstoftekort in uw bloed. Het is belangrijk dat u zich houdt aan de hoeveelheid die uw arts heeft voorgeschreven. Als u teveel zuurstof gebruikt kan dat schadelijk zijn.

Welke mogelijkheden zijn er voor zuurstof thuis?

Voor zuurstof thuis bestaan er drie verschillende mogelijkheden ('zuurstofbronnen').

Vloeibare zuurstof

Hierbij wordt er gebruik gemaakt van een zogenaamd moedervat gevuld met vloeibare zuurstof. Voor gebruik buitenshuis kan het draagbare tankje gevuld worden via het moedervat.

Zuurstofconcentrator

Hierbij wordt de benodigde zuurstof via een electrisch apparaat uit de omgevingslucht gehaald. Voor activiteiten buitenshuis bestaat er een draagbare zuurstofconcentrator. Uw zorgverzekeraar betaalt een tegemoetkoming in de extra stroomkosten.

Samengeperste zuurstof

Deze vorm van zuurstof wordt in cilinders van 20 kilo geleverd. De cilinders die u niet gebruikt, moeten in een aparte ruimte opgeslagen worden. Daarnaast kunnen ze het beste niet los staan, omdat ze verwondingen kunnen veroorzaken als ze omvallen. Voor activiteiten buitenshuis bestaan er zuurstofcilinders van 5 kilo. Zo'n cilinder geeft, afhankelijk van de voorgeschreven hoeveelheid, een paar uur zuurstof.

Voor alle vormen van zuurstof geldt: als u moeite heeft met het vervoer van de zuurstof buitenshuis, kunt u gebruik maken van een rollator. Als u begint met zuurstoftherapie, dan start u eerst met een concentrator, draagbare cilinders en een grote cilinder voor nood, mocht de stroom uitvallen.

Wat zijn de bijwerkingen van zuurstof?

Uitdroging

Door het gebruik van zuurstof kan het slijmvlies van de luchtwegen uitgedroogd raken. Hiervan is meestal pas sprake als u meer dan vier liter per minuut gebruikt. Dit is eenvoudig te voorkomen door het gebruik van een zuurstofbevochtiger. Uw leverancier kan hier meer over vertellen.

Verslavend?

Zuurstof werkt *niet* verslavend. U krijgt zuurstof toegediend omdat uw longen niet in staat zijn om voldoende zuurstof op te kunnen nemen. Wel kan het zijn dat iemand na een tijdje minder zuurstof nodig heeft, omdat de conditie wat verbeterd is of de ademhalingspijpen beter getraind zijn.

Op welke veiligheidsmaatregelen moet u letten?

Brandgevaar!

Telkens wanneer u ademt, wordt er maar een gedeelte van de zuurstof uit de lucht opgenomen. Dit houdt in dat u bij het gebruik van extra zuurstof, dus ook meer zuurstof uitademt dan normaal gesproken. De lucht in huis wordt zuurstofrijk. Dit is op zich niet gevaarlijk, maar andere materialen kunnen hierdoor wel zeer heftig branden.

Pas op met olie, vet en alcohol

Door contact met zuivere zuurstof kunnen olie en vet spontaan ontbranden. Daarom is het belangrijk dat er geen boter, olie, vet of alcohol (ook de alcohol in crèmes), in aanraking komt met de apparatuur. Tijdens het gebruik van zuurstof mag u om dezelfde reden geen gebruik maken van vette crèmes op de lippen en/of de neus zoals lippenbalsem of vaseline.

Niet roken

Er mag bij u in de buurt niet gerookt worden in verband met brandgevaar. Informeer bij uw gemeente naar de regels omtrent het melden van zuurstofgebruik thuis. Soms heeft de brandweer hier speciale regels voor.

Ventilatie

Goede ventilatie is noodzakelijk bij het gebruik van zuurstof thuis.

Overig

Informeer de plaatselijke brandweer en uw brandverzekering dat u thuis start met zuurstoftherapie. Voor verdere veiligheidsmaatregelen kunt u terecht bij uw zuurstofleverancier.

Kan ik wel op vakantie als ik zuurstof thuis krijg?

In principe kunt u gewoon met vakantie, ondanks het gebruik van zuurstof thuis. Maar u moet wel een aantal voorbereidingen treffen. Hieronder volgen een aantal tips:

- Bespreek met uw longarts of u met uw longziekte kunt gaan vliegen. Als u mag vliegen, bespreek dan de dosering zuurstof tijdens de vlucht. U heeft een medische verklaring van uw longarts nodig voor de vliegreis.
- Informeer op tijd bij uw zuurstofleverancier hoe u het beste u reis kunt plannen.
- Wanneer u per vliegtuig naar uw reisbestemming gaat, informeer dan bij de vliegtuigmaatschappij wat de voorwaarden zijn. Vaak gaat dit ook gepaard met extra kosten, informeer hiernaar!
- Geef bij het reisbureau te kennen dat u zuurstof thuis gebruikt. Zij kunnen u vertellen welke accommodaties het gebruik van zuurstof toestaan. Meestal beschikken zij ook over een formulier waarop precies vermeld staat wat er bij wie geregeld moet worden.
- Informeer of (ook in het buitenland) de zuurstof op uw vakantieadres geleverd kan worden en of de verzekering dit vergoedt.

Longverpleegkundige thuiszorg

Het is behoorlijk ingrijpend om te moeten starten met zuurstof. Naast de beperkingen en klachten als gevolg van uw longziekte, moet ook het gebruik van zuurstof een plaatsje krijgen. Het maakt de longziekte duidelijk zichtbaar voor de omgeving en kan ook praktische problemen geven. Daarom neemt de longverpleegkundige van de thuiszorg contact met u op voor een huisbezoek zodra u start met zuurstof. Tijdens dit bezoek beantwoordt zij uw vragen over de zuurstof thuis, en kan ze u eventueel tips geven.

Tot slot

- Gebruik nooit méér zuurstof dan is voorgeschreven! Teveel zuurstof in het bloed kan allerlei vervelende averechtse gevolgen hebben. Dit kan namelijk leiden tot een remming van de ademhaling en het ophopen van het koolzuur in het bloed. De klachten die u van teveel zuurstof kunt krijgen zijn hoofdpijn, prikkelbaarheid, slaperigheid en bewustzijnsstoornissen.
- Neem bij dit soort klachten direct contact op met uw huisarts of specialist.
- Wanneer u ziek bent, koorts heeft of een toename van de klachten signaleert, geef dit dan door aan uw huisarts. Ook hierdoor kan er namelijk koolzuurstapeling plaatsvinden.