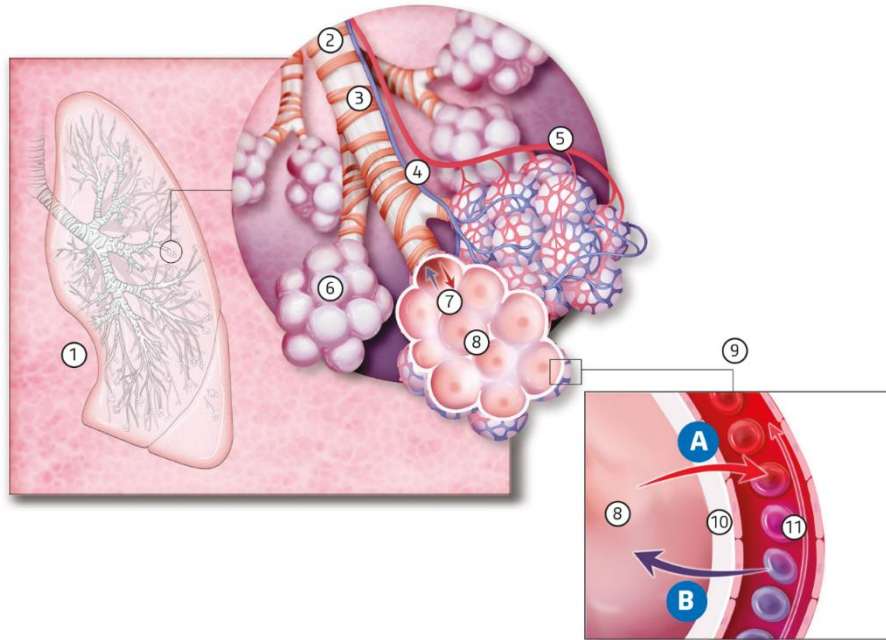




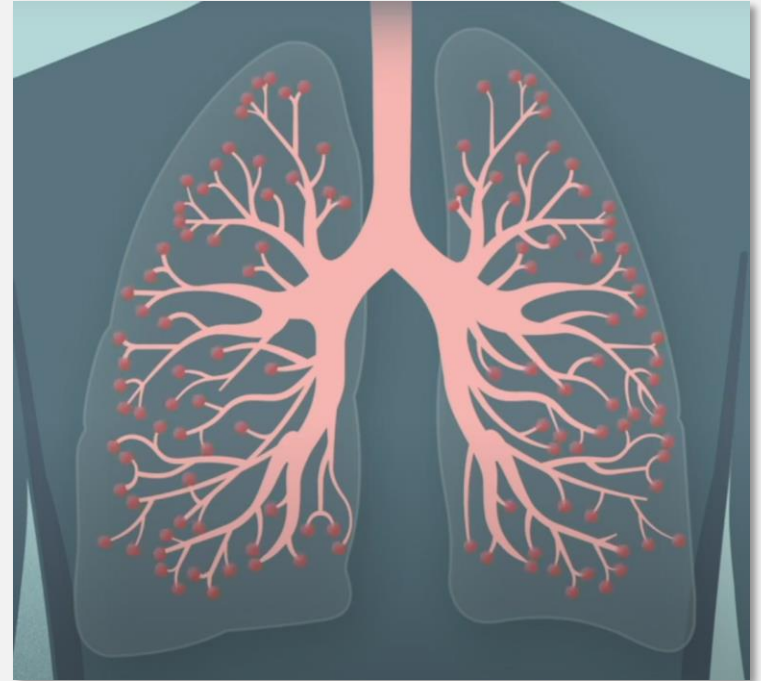
Longziekten

De longen



Wat is COPD?

Bij COPD zijn de longen **beschadigd**.
Ademen is moeilijker en u heeft minder
energie. De afkorting **COPD** staat voor
Chronic Obstructive Pulmonary Disease
(Chronische Obstructieve Long Ziekte).

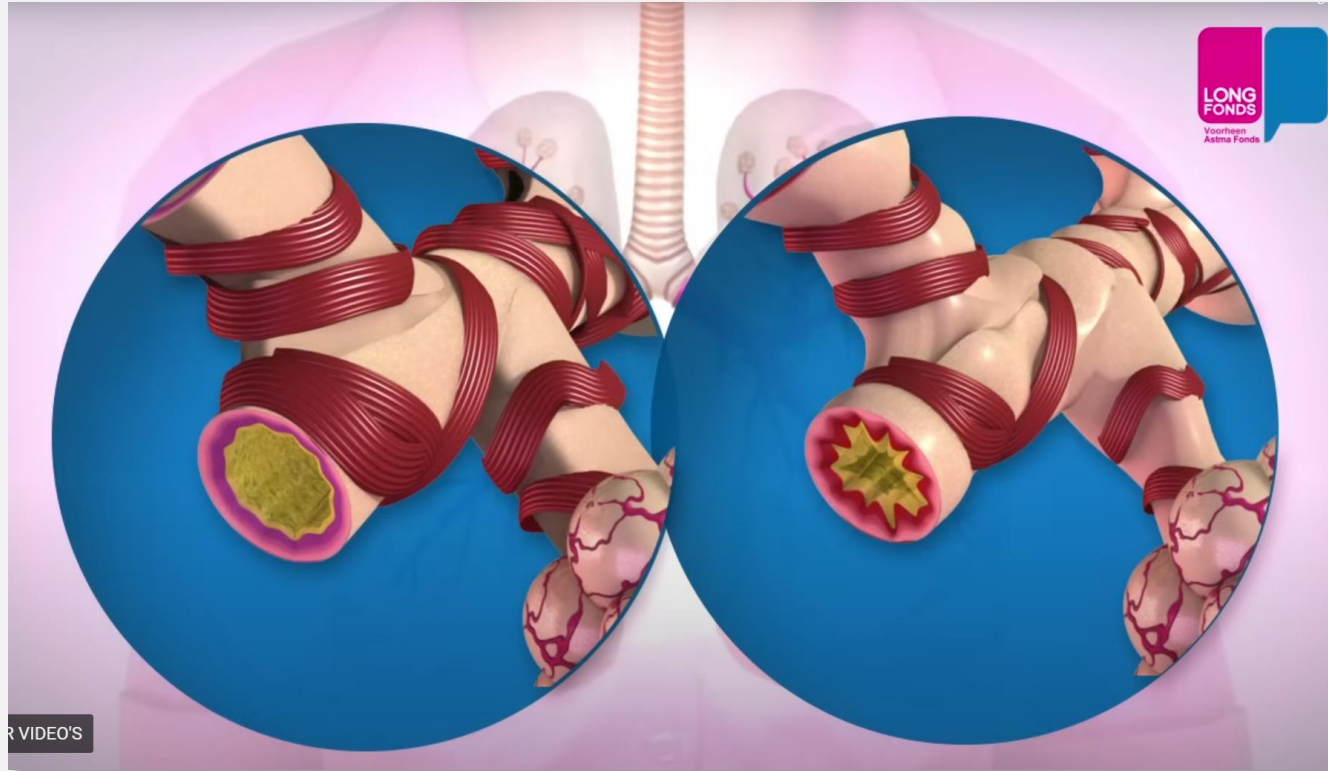


COPD is een verzamelnaam

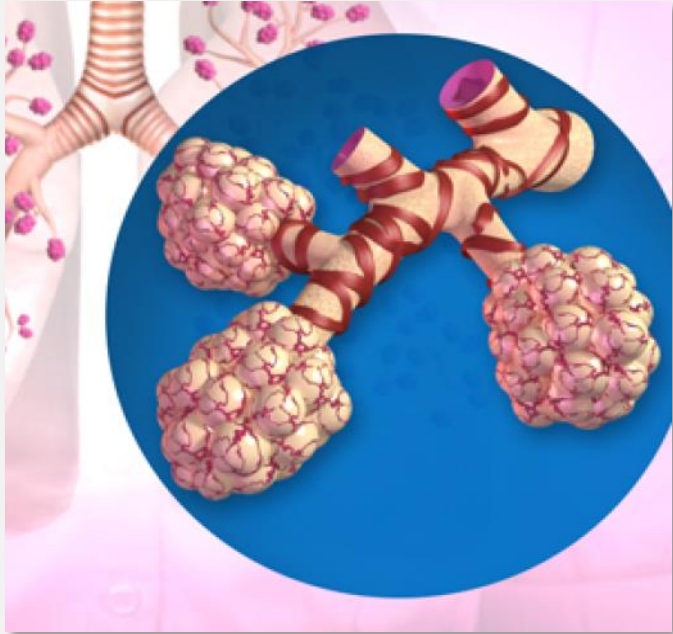
- **Chronische bronchitis:** hierbij zijn de bronchiën steeds ontstoken. Daardoor is ademen lastiger en soms heeft u ook meer last van slijm.
- **Longemfyseem:** hierbij gaan er langzaam longblaasje verloren.

COPD gaat niet meer over.

Bronchitis

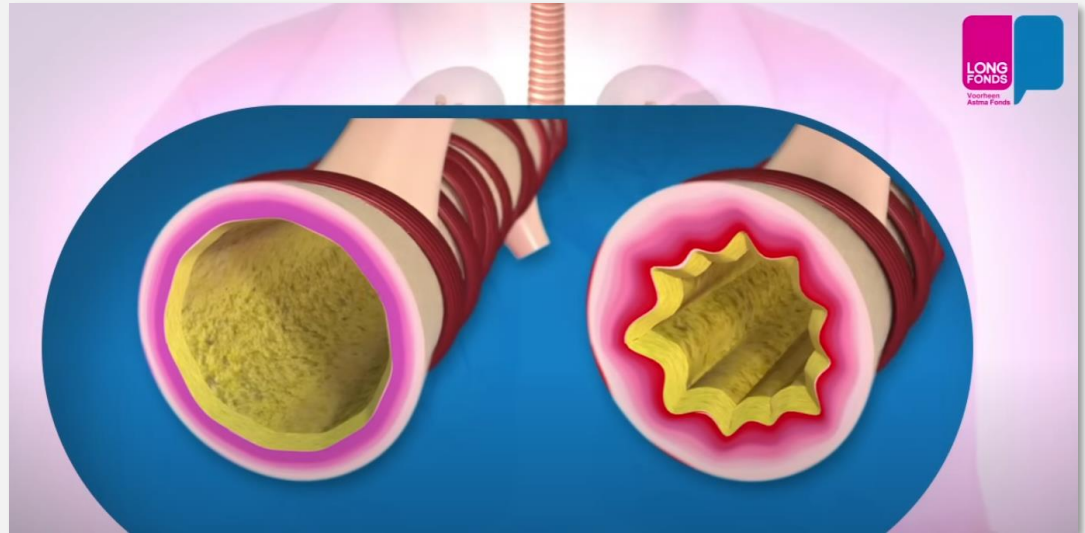


Emfyseem



Wat is astma?

Astma is een **ontsteking** van de kleine luchtwegbuisjes in de longen. De ontsteking is bij astma blijvend. Dit betekent dat er altijd kleine ontstekingen zijn in de longen. Dit kan veel klachten veroorzaken.



Hoe is het voor u, uw relatie (partner), uw werk, hobby, sociale contacten?



Begrip bij een longziekte

Soms is hoe jij je voelt moeilijk te begrijpen voor je omgeving, omdat ze niet weten wat het is om een longziekte te hebben.

[Lees verder](#)



Revalideren = Veranderen

Een weg vinden in het omgaan met de COPD of Astma!

“Elke stap vooruit is een verandering”



Bewegen

Bewegen: misschien moet je er niet aan denken. Toch levert bewegen op de lange termijn veel op.

[Lees verder](#)



Omgaan met energie

Heb je COPD dan heb je misschien minder energie. Maar wie slim omgaat met zijn energie, houdt meer energie over.

[Lees verder](#)



Voeding bij COPD

Als je COPD hebt, kun je overgewicht of ondergewicht krijgen. Zorg dat je goed en gezond eet.

[Lees verder](#)



Het weer en COPD

Luchtvervuiling, smog en het weer kunnen je klachten bij COPD verergeren. Dat is vervelend.

[Lees verder](#)



Roken en COPD

Dat roken erg ongezond is, weten we. Blijven roken bij COPD of meer roken is nog schadelijker voor je longen.

[Lees verder](#)

Longaanval actieplan

- Tips hoe om te gaan met een verergering van klachten.
- Herkennen van de klachten.
- Weet wat u kunt doen.



Longaanval actieplan

'Ik voel me goed' Wat is mijn normale klachtenpatroon

Ik voel me kortademig als ik:

- A.
- B.
- C.
- D.

Ik geef dagelijks slijm op

Nee Ja/kleur:

Ik kan slijm gemakkelijk ophoesten

Nee Ja

Ik hoest regelmatig

Nee Ja

Ik kan mijn dagelijkse activiteiten uitvoeren

Ik kan helder nadenken

Mijn medicatie:

Luchtwegverwijders:

Ontstekingsremmers:

Slijmoplosser:

Zuurstof:

'Het gaat iets minder' oftewel exacerbatieklachten

1 of meer van onderstaande symptomen neemt toe:

- Kortademigheid
- Meer slijm of dikker / taaier slijm
- Grijzer / groener / bruiner slijm
- Piepende ademhaling
- Hoesten
- Vermoeid en niet in staat om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren
- Hoofdpijn of duizelig bij het wakker worden
- Moeite met concentreren / vergeetachtig

Acties bij 'Het gaat iets minder'

Welke stappen kan ik ondernemen bij exacerbatieklachten?

- Rust nemen
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
-
-

Welke medicijnen kan ik vaker inhaleren?

-
-
-

Zuurstof:

Wanneer schakel ik de arts in?

- Na 2 dagen in de gele zone en geen verbetering, of zelfs verergering.
- Bloederig slijm
- Koorts
- Helemaal niet in staat activiteiten uit te voeren

Bel:

1. Uw huisarts:.....

2. huisartsenpost....

'De situatie is bedreigend'

- Zeer kortademig, ook in rust
- Pijn op de borst
- Verward, zeer vergeetachtig, duizelig of gevoel flauw te vallen
- Moeilijk wekbaar

Bel 112 of ga naar de spoedeisende hulp

Bij een longaanval worden COPD/Astma klachten (plotseling) erger:

- meer kortademig
- meer hoesten
- meer en taaier slijm ophoesten, andere kleur
- meer piepen (astma)
- verhoging of koorts
- meer vermoeid

Oorzaken longaanval:

- infectie (virus of bacterie)
- omgevingfactoren
- oorzaak onbekend (30%)



Tips voor een goede ademhaling en het omgaan met benauwdheid

1 Haal adem met getuile lippen

Adem in alsof u aan een bloem ruikt

Tellen: 1, 2



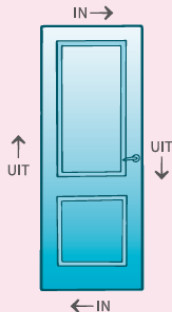
Adem langer uit: het vlammetje van een kaars beweegt, maar gaat niet uit

Tellen: 1, 2, 3, 4



2 Ademen rondom een rechthoek

Zoek een rechthoek, bijvoorbeeld een deur of een schilderij. Volg de rechthoek. Adem in langs de korte kant. En adem uit langs de lange kant. Doe dit totdat de kortademigheid minder wordt



3 Zoek uw houding



4 Gebruik een handventilator

Koel uw gezicht met een handventilator of een koude doek

Ruimte voor eigen notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5 Schrijf voor uzelf op

- Ik heb dit vaker gehad, ik weet dat het straks over gaat
- Ik leun voorover
- Ik pak mijn handventilator
- Ik focus op een rustige uitademing
- Ik kan dit doen, ik doe het nu
- Ik hoef niet bang te zijn, ik ben oké

6 Verdeling van energie

- Wat is belangrijk voor u
- Probeer te plannen
- Maak gebruik van handigheden
- Weet dat een matige toename van kortademigheid tijdens een activiteit niet schadelijk is
- Weet dat bewegen/oefenen de kortademigheid op de lange duur juist kan verbeteren

Handventilatoren voor longpatiënten

Een longziekte beperkt je in het dagelijks leven omdat je vaak last hebt van benauwdheid (dyspneu).



Een eenvoudige handventilator kan dan verlichting geven. Op de longpoli kunnen de patiënten dit nu ter plekke ervaren. De ventilator mogen ze mee naar huis nemen. Die wordt hen aangeboden door de Vrienden.

Een mooi initiatief van team Longgeneeskunde.



