

Herstellen na een longontsteking

U bent behandeld voor een longontsteking. Een longontsteking is een ontsteking van het longweefsel. Pneumonie is het medisch woord voor longontsteking. Deze ontsteking wordt veroorzaakt door bacteriën en/of virussen. Soms is de oorzaak niet bekend. Iedereen kan een longontsteking krijgen. Mensen met een verminderde weerstand maken hierop echter meer kans. Nadat u weer naar huis gaat zijn er een aantal zaken waar u thuis rekening mee moet houden. Dat staat in deze folder.

De verschijnselen die bij een longontsteking kunnen horen zijn:

- kortademigheid
- hoesten
- koorts of verhoging
- pijn
- snelle/oppervlakkige ademhaling
- hoofdpijn
- verminderde eetlust
- transpireren
- vermoeidheid

U kunt langere tijd last houden van: hoesten, dyspnoe, vermoeidheid en/of pijn. Een normaal herstel van een longontsteking kan 6 weken tot 3 maanden duren.

Medicatie

Neem de medicatie in volgens voorschrift van de arts, het is belangrijk om de antibioticakuur af te ronden, ook als u geen klachten meer heeft. Tips voor afbouwen pijnmedicatie: Bouw als de pijnklachten verminderen eerst de zwaardere middelen af en als laatste de paracetamol.

Acute pijn

U kunt door de longontsteking pijn ervaren en hiervoor via de arts pijnmedicatie hebben gekregen. Deze medicatie kunt u in overleg met de (huis)arts na opname blijven gebruiken en afbouwen als klachten verminderen.

Hoesten

U kunt de komende weken nog last houden van hoesten. Dit is ook van belang om het slijm, wat in u longen zit, op te hoesten. Tips om beheerst te hoesten:

- rechtop zittend diep en langzaam ademhalen
- gebruik buikademhaling
- adem in en adem langzaam weer door de mond zo ver mogelijk uit
- adem voor de tweede keer in en hoest krachtig
- bij een pijnlijke thorax is het mogelijk ondersteuning te bieden bij het hoesten door uw armen stevig tegen uw borst te drukken tijdens het hoesten. U kunt ook een handdoek om uw rug doen en deze strak trekken als u hoest
- hoesten is van belang bij de preventie van een nieuwe longontsteking

Stoppen met roken

Het is verstandig om te stoppen met roken voor een beter herstel en ter preventie van een volgende longontsteking of andere aandoeningen. Heeft u hier hulp bij nodig neem contact op de huisarts voor begeleiding.

Opbouwen van inspanning en conditie

Doordat u een longontsteking heeft (gehad), kunt u klachten van benauwdheid ervaren, waardoor u zich de eerste periode beperkt(er) kan inspannen. Het is daarbij wel van belang dit weer op te bouwen.

Tips hierbij zijn:

- laat inspanning geleidelijk toenemen begin met een paar minuten en bouw het de komende weken op naar 30 minuten per dag matig intensief bewegen
- las rustperiodes in tijdens en na activiteiten, luister naar uw lichaam
- staak de activiteit voor u erg vermoeid raakt of erge kortademigheid ervaart
- probeer de belasting zodanig te laten zijn dat u binnen 5-10min. rust weer volledig hersteld bent
- consulteer eventueel een fysiotherapeut voor een oefenprogramma

Voeding

Tijdens ziekte verbruikt het lichaam veel belangrijke voedingsstoffen en energie. Daarnaast zijn er vaak redenen om minder te eten, zoals gebrek aan eetlust en benauwdheid. De kans op ongewenst gewichtsverlies en een onvolwaardige voeding is hierdoor groot. Tijdens ziekte bestaat

gewichtsverlies niet alleen uit verlies van vetmassa, maar ook uit verlies van vetvrije massa, zoals spieren en organen. De kans op infecties is verhoogd en het herstel wordt vertraagd.

- voldoende energie (calorieën) en eiwit zijn essentieel bij ziekte en herstel
- eet daarom zoveel mogelijk energie- en eiwitrijke producten verspreid over de dag, zowel bij hoofdmaaltijden maar ook als tussendoortje. Eiwitrijke producten zijn zuivel- en sojaproducten, vlees, vis, kip, kaas, vleeswaren, ei en noten
- wilt u meer weten over voeding bij ziekte en herstel? Vraag uw verpleegkundige of diëtist om de brochure 'Werk aan uw herstel, voedingsadviezen voor extra eiwit en energie'

Griepvaccinatie

U zou een griepvaccinatie kunnen overwegen als u in de risicogroep zit om de kans op een volgende longontsteking te verminderen. Overleg met de arts of dit voor u van toepassing is.

Werkzaamheden

Bouw uw werkzaamheden weer rustig op, in overleg met arbo-arts en werkgever.

Controle

U krijgt een polikliniekafspraak voor op de polikliniek longziekten. Indien de klachten toenemen neem dan contact op met de polikliniek longgeneeskunde of met de huisarts of huisartsenpost. Deze klachten kunnen bestaan uit: toename kortademigheid, toename en verandering slijm/sputum vorming en/of koorts > 38.5 graden.