

Nazorg bij COPD

U gaat vandaag (of morgen) naar huis, we willen u graag nog wat adviezen meegeven voor de periode na uw opname

Wat is COPD?

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) is een verzamelnaam voor de luchtwegaandoeningen chronische bronchitis en longemfyseem, voor een goede omgang met deze aandoening hebben we de volgende leefregels/adviezen voor u in deze folder gezet. Deze folder is een aanvulling op de informatiemap COPD.

Leefstijladviezen

Signaleer op tijd of uw COPD verslechtert en voorkom verergering. Bij COPD komt soms een benauwdheidsaanval voor, ook wel exacerbatie genoemd. Dit is een snelle verslechtering van uw toestand. Vaak zijn virussen en bacteriën de veroorzakers van zo'n aanval. Virussen en bacteriën hebben meer kans als uw longen in een slechte conditie zijn.

Om een exacerbatie te voorkomen heeft u nodig:

- voldoende beweging om de longen in conditie te houden
- stoppen met roken en vermijden van prikkels
- gezonde voeding om uw weerstand hoog te houden
- structureel gebruik van medicatie

Houdt uw conditie op peil door voldoende te bewegen

Als je COPD hebt is het belangrijk dat je voldoende beweegt. Hoeveel u kunt bewegen hangt af van het stadium van de COPD en hoe sportief u altijd bent geweest. Regelmatig bewegen op uw eigen manier zorgt er al voor dat u beter in conditie blijft. Blijf ook na uw ziekenhuis opname in beweging. Bewegen via een fysiotherapeut is een goed aanvulling, er bestaan diverse COPD oefenprogramma's, vraag ernaar bij uw fysiotherapeut.

Stoppen met roken en vermijden prikkelende stoffen

Blijven roken verhoogt het risico op verergering van klachten. Stoppen met roken is de enige effectieve manier om dit te voorkomen. Als u hulp nodig heeft, geef dit dan aan bij de verpleegkundige op uw afdeling of aan de longverpleegkundige op de polikliniek.

Luchtvervuiling en het weer kunnen de klachten bij COPD verergeren. Daarom is het belangrijk om prikkelende stoffen zoals tabaksrook, parfum, schoonmaakmiddelen, uitlaatgassen, te vermijden. Pas uw activiteiten aan, aan de weersomstandigheden, bij warm weer is het verstandig om zoveel mogelijk binnen te blijven en niet al te actief te zijn. Bij koud en vochtig weer kan een sjaal voor de mond en rustig bewegen helpen.

Zorg ervoor dat u voldoende voedingsstoffen binnen krijgt

Bij COPD verbruikt uw lichaam extra veel energie. Probeer daarom zoveel mogelijk van allerlei verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen door afwisselend en gezond te eten. Het gaat vooral om de kwaliteit van de voeding bij COPD. Uw heeft minimaal 3x per dag een maaltijd nodig (ontbijt, middagmaaltijd en avondmaaltijd). Op advies van de diëtist is het verstandig om ook tussendoortjes te gebruiken. Een maaltijd moet energierijk (koolhydraten/onverzadigde vetten) zijn en eiwitrijk (zuivelproducten/ vlees/vis en noten) zijn.

Wat kunt u doen als uw benauwdheid toeneemt?

- Ga na wat de oorzaak kan zijn (fysieke inspanning/prikkende stof aanwezig/ hoestbui/ slijm).
- Gebruik uw medicatie die u mag nemen als de benauwdheid toeneemt (luchtwegverwijdende puffes).
- Probeer tijdens de benauwdheid een houding te vinden waarin u gemakkelijk ademt zoals met de armen steunen op tafel of voorover leunen.
- Om meer lucht te krijgen ademt u vanzelf door uw mond, leg de nadruk op het uitademen, zachtjes uitpuffen of uitblazen.
- Naarmate u langer en beter ademt zal de ademhaling rustiger worden.
- Als de benauwdheid voldoende verminderd is, kunt u weer proberen buik/flank ademhaling toe te passen en door de neus in te ademen (ademhaling in buik en taille voelen). Forceer niet, het belangrijkste is een regelmatige, rustige ademhaling.

Als u uw benauwdheid niet onder controle kunt krijgen raadpleeg uw huisarts of uw longverpleegkundige voor advies.

Vragen

Voor vragen kunt u de longverpleegkundige bellen, (0318) 43 59 50.

Op dinsdag en donderdag is er tussen 10.00 en 12.00 uur telefonisch spreekuur.

Leefregels uitgelegd door:.....

Datum:.....