



COPD en omgaan met COPD

Afdeling G2

01 Inhoud

| | |
|-----------------------------------|---|
| Wat is COPD? | 4 |
| Symptomen | 5 |
| Oorzaken | 5 |
| Onderzoeken | 6 |
| Behandeling | 6 |
| Omgaan met COPD en kortademigheid | 8 |

02 Welkom

Deze brochure geeft je algemene informatie over COPD en over hoe je er best mee kan omgaan.

Indien je na het lezen van de brochure hierover nog vragen hebt, kan je altijd terecht op onze dienst pneumologie of afdeling G2.

Wij wensen je alvast een aangenaam verblijf op onze verpleegeenheid en een spoedig herstel.

Dienst pneumologie /
afdeling G2

03 Wat is COPD?

- Luchtwegobstructie, niet volledig reversibel, progressief.
- Abnormale inflammatoire respons op schadelijke partikels of gassen.

Twee soorten: chronische bronchitis en longemfyseem.

Chronische bronchitis

- Regelmatige infecties van de luchtwegen (virussen). Indien luchtwegen langere tijd geïrriteerd zijn, wordt er constant veel slijm geproduceerd, wordt het slijmvlies van de bronchiën dikker, krijgt men een prikkelende hoest, kan de luchtdoorstroming worden gehinderd en is er gevaar voor niet te genezen beschadigingen.
- Typisch symptoom: de aanwezigheid van slijm veroorzakende hoest gedurende drie maanden per jaar of in twee opeenvolgende jaren zonder dat een onderliggende ziekte de hoest kan verklaren, in uiteenlopende mate ademhalingsmoeilijkheden. Regelmatig hebben deze mensen infecties of ontstekingen in hun longen die hun ademhalingsmoeilijkheden verergeren.

Emfyseem

Deel van de longblaasjes is beschadigd of kapot.

04 Symptomen

Stabiel COPD

- Chronische hoest
- Chronische sputumproductie
- Dyspnoe (bij inspanning)

Exacerbatie = plotse verslechtering door o.a. infectie

Hoe herkennen? Huisarts raadplegen!

- Dyspnoe, piepende ademhaling, thoracale beklemming
- Hoesten
- Sputum (hoeveelheid, kleur en consistentie)
- Koorts
- Aspecifiek o.a. malaise, vermoeidheid, verwardheid

05 Oorzaken

Sigaret = chronische ontsteking

Andere prikkels = verkoudheid, griep, bak- en braadluchtjes, koude lucht, bepaalde stoffen (ammoniak)

Beschadiging

De beschadiging is definitief.

Vooruitzichten

Mits het volgen van bepaalde regels kan verdere beschadiging voorkomen worden.

06 Onderzoeken

- Longfunctie: hoe ernstig is de luchtwegvernauwing, hoe ernstig is de invloed op je inspanningsvermogen?
- RX thorax en CT-scan: hoe zien jouw longen er momenteel uit?
- Bloedgaswaarden: hoeveel zuurstof en CO (afvalstoffen van zuurstof) heb je momenteel in je bloed?

07 Behandeling

Stop met roken

Dit is de belangrijkste maatregel.
Blijf ook zoveel mogelijk uit tabaks-
rook.

Blijf in beweging

Met een goede conditie heb je minder last van kortademigheid.
Geoefende spieren gaan immers zuiniger om met zuurstof dan
ongeoefende.

- Respiratoire revalidatie: een revalidatieprogramma omvat inspannings-
training, spiertraining (o.a. respiratoire spieren), psychosociale
begeleiding, ergotherapie, dieetondersteuning en uitleg o.a. over
inhalatie- en zuurstoftherapie. Je wordt begeleid door een longarts,
kinesitherapeut of fysiotherapeut, verpleegkundige, ergotherapeut,
psycholoog en sociaal werker. Een deelname aan een revalidatie-
programma moet voorgeschreven worden door een longarts. Er is een
financiële tegemoetkoming voorzien. Je kan meer informatie krijgen over
het revalidatieprogramma bij je arts of verpleegkundige.
- Eventueel kinesitherapie thuis.
- Blijf zoveel mogelijk doen in en buiten het huis zoals wandelen, fietsen
(hometrainer)... Drie keer per week zwemmen is een niet al te zware
inspanning en is al voldoende om je conditie op peil te houden en het
optreden van het gevoel van kortademigheid te verminderen.

Vermijd prikkels

- Tabaksrook
- Let op bij verkoudheid, griep
- Bak- en braadluchtjes
- Mist inspanningen beperken
- Koude lucht = overgang van warmte-koude-warmte niet te bruusk
- Prikkelende stoffen: haarlak, onderhoudsproducten, luchtverstuivers ...

Jaarlijkse griepprik

Laat jaarlijks de griepprik zetten en om de vijf jaar de prik tegen longontsteking (pneumococcon vaccin). Beide vaccins beschermen tegen griep en longontsteking: minder kans dat je het krijgt en als je het toch krijgt minder ernstig. Griep en longontsteking verslechteren de toestand van je longen. Door deze vaccins kan je bijkomende schade aan de luchtwegen vermijden.

Medicijnen

Medicijnen zijn belangrijk, maar de voorgaande punten zijn even belangrijk.

- Corticoïden: remmen ontsteking, verminderen zwelling ondersteunen longen.
- Inhalatiemedicatie: snelle luchtwegverwijders om longen open te zetten (ook in acute gevallen).
- Langwerkende luchtwegverwijders: houden longen open ondersteunen longen.

Zuurstoftherapie

Zuurstof is levensnoodzakelijk voor de werking van onze lichaamsorganen en dus om te overleven. Door de aandoening kunnen de longen soms onvoldoende zuurstof opnemen. Aanvullende zuurstof is dan levensnoodzakelijk om voldoende zuurstofvoorziening aan het lichaam te garanderen.

COPD is een chronische ziekte. Om zo weinig mogelijk last te hebben van de ziekte is een aanpassing van je levenswijze noodzakelijk.

- Dagindeling: spreid de activiteiten doorheen de dag.
- Laat bij kortademigheid je ellebogen steunen.
- Voeding: gezonde voeding, vetten beperken, aanvullende voeding (vraag indien nodig raad aan een diëtist).
- Haal extra hulp in huis indien het niet lukt met de dagelijkse hygiëne, maaltijden, poetsen ...
- Als je het moeilijk hebt met trappen, plaats dan je bed beneden.
- Een rollator kan een oplossing bieden.
- Omgaan met elkaar, zoveel mogelijk onder mensen komen, veel sociale contacten onderhouden, **niet isoleren**.

Bronnen:

Astmafonds

[www.astmafonds.nl/astmafonds/
content.jsp?objectid=2620](http://www.astmafonds.nl/astmafonds/content.jsp?objectid=2620)

Vivio: omgaan met COPD

www.vivio.com/guides.asp#

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

afdeling G2

tel.: 01169 97 31

dienst pneumologie

tel.: 011 69 96 15



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be