

Welkom

Geachte mevrouw
Geachte heer

In deze brochure vindt u informatie over COPD, en over hoe u er best mee kunt omgaan.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog bijkomende vragen, opmerkingen of wensen, aarzel dan niet om deze te bespreken met uw behandelende arts of met de verpleegkundigen van verpleegeenheid G2.

Wij wensen u alvast een aangenaam verblijf op onze verpleegeenheid en een voorspoedig herstel.

Namens alle medewerkers van de verpleegeenheid G2

Inhoud

Wat is COPD?	3
Klachten	4
Oorzaak	4
Beschadiging	4
Vooruitzichten	4
Onderzoeken	5
Behandeling	6
Omgaan met COPD en kortademigheid	8
Contactgegevens	9
Notities	10

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 lucht-doorstroming worden gehinderd en is er gevaar voor niet te genezen beschadigingen.
- Typisch symptoom: de aanwezigheid van slijmveroorzakende 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.

Klachten

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

Oorzaak

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.

Onderzoeken

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

Behandeling

Stop met roken

Dit is de belangrijkste maatregel. Blijf ook zoveel mogelijk uit tabaksrook.

Blijf in beweging

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

- Respiratoire revalidatie: een revalidatieprogramma omvat inspanningstraining, spiertraining (o.a. respiratoire spieren), psychosociale begeleiding, ergotherapie, dieetondersteuning en uitleg o.a. over inhalatie- en zuurstoftherapie. U wordt begeleid door een longarts, kinesitherapeut of fysiotherapeut, verpleegkundige, ergotherapeut, psycholoog en sociaal werker. Een deelname aan een revalidatieprogramma moet voorgeschreven worden door een longarts. Er is een financiële tegemoetkoming voorzien. U kunt meer informatie krijgen over het revalidatieprogramma bij uw 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 uw 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 kan dat u het krijgen, en zo u het toch krijgt, minder ernstig. Griep en longontsteking verslechteren de toestand van uw longen. Door deze vaccins kunt u bijkomende schade aan de luchtwegen vermijden.

Medicijnen

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

- Corticoiden: 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.

Omgaan met COPD en kortademigheid

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

- Dagindeling: spreid de activiteiten doorheen de dag.
- Laat bij kortademigheid uw 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 u het moeilijk heeft met trappen, kunt u uw bed beneden plaatsen.
- 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

Vivio: omgaan met COPD

www.vivio.com/guides.asp#

Contact

Indien u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u hiervoor steeds terecht bij één van de longartsen of de verpleegkundigen van de dienst pneumologie.

Artsen

- dr. J. Aumann
- dr. K. Cuppens
- dr. K. Pat
- dr. J. Wynants

Tel. 011 69 96 15

Hoofdverpleegkundige

Stefanie Haijen

Tel. 011 69 97 31

stefanie.haijen@stzh.be

Notities

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

