

COPD

Bij u is COPD geconstateerd. In deze folder leest u meer over de aandoening COPD en wat u zelf kunt doen om beter te leven met COPD. Deze folder geeft algemene informatie over COPD. Niet alles hoeft op u van toepassing te zijn.

Wat is COPD?

COPD is de verzamelnaam voor longemfyseem en chronische bronchitis. Vrij vertaald betekent het 'chronische, belemmerende longziekten'. Veel mensen met COPD hebben een mengvorm van chronische bronchitis en longemfyseem. COPD is een chronische ziekte. Dat wil zeggen dat de beschadiging van de luchtwegen en eventueel ook longen niet te genezen is. COPD openbaart zich meestal pas op latere leeftijd, wanneer er reeds onherstelbare schade aan de longen is veroorzaakt. Vroege diagnose kan een snelle afname van de longfunctie vertragen. Nog beter is het om te voorkomen dat COPD ontstaat. Uw behandeling is gericht op klachtenvermindering en voorkomen van een verergering van uw aandoening.

Chronische bronchitis

Chronische bronchitis is een ontsteking van de luchtwegen met een blijvende vernauwing van de luchtwegen tot gevolg. Kenmerkende klachten zijn hoesten, slijm opgeven en benauwdheid.

Longemfyseem

Longemfyseem is een aandoening van de longen waarbij de longblaasjes en het steunweefsel van de luchtwegen zijn aangetast. Bij emfyseem is de rek uit dit weefsel, waardoor er een beperking in de luchtstroom ontstaat die zich uit in benauwdheid. Deze benauwdheid kan al bij geringe inspanning optreden.

Ontstaan van COPD

COPD door roken

Roken is de belangrijkste oorzaak van een chronische ontsteking in de luchtwegen. De binnenkant van de luchtwegen is bekleed met slijmvlies. Dit slijmvlies maakt slijm aan. Door sigaretten/ tabaksrook raakt het slijmvlies ontstoken. Hierdoor zwelt het slijmvlies op en gaat het meer slijm produceren. Ook de spieren rond de luchtwegen kunnen geïrriteerd raken en gaan samentrekken. Door de combinatie van opgezwollen slijmvliesen en samentrekkende spieren rond de luchtwegen, raken de luchtwegen vernauwd en wordt het ademen moeilijker. Benauwdheid kan optreden en de ademhaling kan gaan piepen. De luchtwegen worden extra prikkelbaar en het inademen van koude of droge lucht of sigarettenrook leidt snel tot benauwdheid en hoesten. Ook kunnen de longen onherstelbaar beschadigen.

Andere oorzaken van COPD

Naast roken zijn er nog andere mogelijke oorzaken van COPD. Bij ongeveer 15% van de mensen met COPD speelt een langdurige blootstelling aan kleine stofdeeltjes tijdens het werk een rol. Ook kan een aangeboren enzymgebrek de oorzaak zijn van COPD.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Klachten

COPD kent verschillende fases, onder andere beginnend COPD en ernstig COPD. Elke fase heeft eigen ziekteverschijnselen en bijbehorende klachten. Niemand is hetzelfde: de klachten kunnen daarom per persoon verschillen. Daarom is het zo belangrijk om naar uw lichaam te luisteren en eventuele veranderingen in klachten te melden bij uw longarts.

Beginnend COPD

De bekende rokershoest is vaak het eerste teken dat er iets aan de hand is. Dit hoesten kan in meer of mindere mate samengaan met slijmvorming. Andere klachten zijn kortademigheid en een piepende ademhaling bij inspanning. De klachten treden doorgaans op in de nacht en vroege ochtend. En ze worden grotendeels veroorzaakt door de ontsteking in de luchtwegen.

Ernstig COPD

Wanneer u een zwaardere vorm van COPD heeft, kunt u vooral last hebben van kortademigheid en vermoeidheid. Meestal nemen deze klachten over de jaren geleidelijk toe. Zo kunt u eerst alleen last hebben van kortademigheid bij zware inspanning, zoals hardlopen, stevig fietsen of zwaar lichamelijk werk in of rondom het huis. Na verloop van tijd kunt u echter al problemen ondervinden bij traplopen, een flinke wandeling of zelfs bij gewone dagelijkse bezigheden als wassen en aankleden.

Algemene leefregels bij COPD

Wanneer u last heeft van de hierboven genoemde klachten, moet u deze absoluut serieus nemen. Aanpassing van uw levensstijl kan uw klachten doen afnemen. Bovendien kunt u verergering van uw COPD zoveel mogelijk voorkomen door de adviezen van de longarts en verpleegkundige op te volgen.

Stoppen met roken

- Maak een 'stop-met-roken-plan' en prik een stopdatum.
- Stop vanaf die stopdatum met roken.
- Stop als het kan samen met iemand anders en zoek steun en begeleiding bij uw huisgenoot of bij de huisarts of longverpleegkundige.
- Laat u door uw arts of longverpleegkundige informeren over verschillende hulpmiddelen om te stoppen met roken.
- Ga na welke rookgewoontes u heeft.
- Zet de voor- en nadelen van het roken op een rij.
- Ruim alles op wat u herinnert aan het roken.
- Verander gedurende de eerste week uw eet- en drinkgewoontes (drink veel water, eet veel fruit, vermijd koffie, thee en alcohol).
- Zorg voor afleiding: ga bewegen of op een andere manier ontspannen zodat u niet aan roken denkt.
- Neem 's avonds een warm bad of douche om te ontspannen of ga wandelen.

Blijf in beweging

Iedereen met COPD heeft baat bij lichaamsbeweging, ook mensen met ernstig COPD. Van te veel binnen zitten en te weinig bewegen gaat uw conditie achteruit. Met geoefende spieren kunt u meer doen met de adem die u heeft of beter de benauwdheidsaanvallen opvangen. Voor de een is intensief sporten goed. De ander heeft meer baat bij elke dag een stukje lopen of fietsen. Overleg met uw longarts of fysiotherapeut wat voor u geschikt is. Activiteiten om uw conditie op peil te houden zijn in het begin misschien moeilijk vol te houden. Vermoeidheid of ademnood zullen u parten gaan spelen. U zult merken dat het na een tijdje beter gaat. Ga nooit over uw eigen grenzen heen, maar probeer uw grenzen wel wat te verleggen.

Grieprik

Luchtweginfecties die het gevolg zijn van griep of verkoudheid kunnen uw klachten aanzienlijk verergeren. Bovendien is de kans op complicaties bij griep of verkoudheid groter bij mensen met COPD. Wij adviseren u jaarlijks een grieprik te halen bij uw huisarts.

Medicijnen

De medicijnen om COPD te behandelen verbeteren de conditie van uw luchtwegen en gaan gedeeltelijk de klachten tegen. Uw arts heeft medicijnen gekozen die het best uw klachten bestrijden. Het is van groot belang dat u deze medicijnen inneemt zoals het u voorgeschreven is. U heeft inhalatiemedicatie gekregen, bijvoorbeeld luchtwegverwijders of luchtwegbeschermers. Naast de onderhoudsmedicatie die u dagelijks moet nemen, heeft u medicatie die u extra in kunt nemen. Meestal in de vorm van kortdurende luchtwegverwijders. Neem deze extra medicatie in, altijd in de voorgeschreven dosering, bij toename van uw klachten. Indien u vragen heeft of last heeft van bijwerkingen, neem dan contact op met uw arts. Stop in ieder geval nooit zomaar met de inname. Dit kan bij sommige medicijnen zelfs gevaarlijk zijn.

Prikkels vermijden

Tabaksrook, bak- en braadluchtjes, mist en koude lucht, parfum, chloor, ammoniak: ga voor uzelf na bij welke stoffen u extra klachten krijgt en probeer deze te vermijden.

Voeding

Voor mensen met COPD is het van groot belang om op gewicht te blijven. Vanwege uw ziekte kan het zijn dat u meer energie verbruikt dan anderen. Als u dan ook nog eens minder voedsel binnenkrijgt door bijvoorbeeld verminderde eetlust (doordat u benauwd of kortademig bent), vermoeidheid of slijmvorming, dan kan dat leiden tot gewichtsverlies. Gewichtsverlies zorgt ervoor dat uw spiermassa in arm- en beenspieren maar ook in de ademhalingspijpen afneemt. Op den duur kan dat leiden tot een ziekenhuisopname. Dit willen we graag voorkomen. Een diëtiste kan u tips en adviezen geven om op gewicht te blijven.

Aanvullende leefregels bij ernstige COPD

Wanneer u ernstig beperkt wordt door COPD kunnen alledaagse handelingen al een hele inspanning zijn. Hoe u het beste met u energie kunt omgaan staat hieronder beschreven.

Kies een gunstig tijdstip

Het scheelt een stuk wanneer u het wassen en aankleden doet op voor u gunstige momenten. In de ochtenduren zijn de klachten vaak het hevigst. Wanneer u dan teveel doet, kan het zijn dat u er de hele dag last van houdt. Probeer u handelingen stap voor stap te doen en neem eventueel een rustpauze om op adem te komen.

Verdeel uw krachten

Zorg de hele dag voor voldoende afwisseling tussen inspanning en rust. Vaak is het nodig om bewust te kiezen. Kijk welke activiteiten voor u het belangrijkste zijn en ga na wanneer u die het beste kunt doen. Als u bepaalde zaken zelf te zwaar vindt, overleg dan met huisgenoten of uw naaste omgeving of zij u kunnen helpen. Blijf zelf doen wat haalbaar is, in uw eigen tempo.

Tips

- Rechtop zitten maakt ademen gemakkelijker: dit geeft de longen en luchtwegen meer ruimte.
- Met de armen steunen/leunen op stoelleuning of een tafel kan extra ondersteuning geven bij de ademhaling.

- Zorg voor een temperatuur van 18 tot 21 graden in de slaap- en badkamer. In een koude kamer gebruikt het lichaam energie om u warm te houden.
- Adem regelmatig door, houd uw adem niet in.
- Adem via de neus in en via de mond uit.
- Adem uit wanneer u bukt of iets over uw hoofd trekt. Deze bewegingen zijn van invloed op de spieren die u bij het inademen gebruikt. Hierdoor kan inademen pijnlijk zijn bij deze bewegingen.
- Let op uw tempo. Neem voldoende tijd en las rustpauzes in.
- Blijf zoveel mogelijk zitten, hiermee spaart u energie. Zet bijvoorbeeld een krukje in de douche. Zorg ervoor dat alles binnen handbereik is.
- Buk en reik zo weinig mogelijk. Plaats bijvoorbeeld uw schoenen op een verhoging.
- Vermijd dat u langdurig uw armen optilt. Steun bij het haren wassen of kammen met uw ellebogen op uw knieën.
- Zorg voor een vaste volgorde bij het wassen en aankleden. Routine geeft meer rust.
- Neem een douche in plaats van een bad. Douchen kost minder energie dan uit bad klimmen.
- Trek na het douchen een badjas aan in plaats van uzelf af te drogen met handdoeken.
- Was eerst met uw linkerhand de linker helft van uw haar en vervolgens met uw rechterhand de rechter helft van uw haar.
- Gebruik geen prikkelende producten als haarlak, aftershave of parfum.

Beweegtips voor sportief bewegen

- Overleg met uw arts voordat u intensief gaat bewegen.
- Kies een activiteit die u leuk vindt.
- Activiteiten in zwembad, natuur en fitnesscentrum zijn zeer geschikt voor mensen met COPD.
- Beweeg samen met iemand anders, dat is gezelliger en het motiveert.
- Vertel uw begeleider/medesporter over uw longaandoening, zo voorkomt u onbegrip.
- Bouw duur per keer en het aantal keren dat u in de week sport geleidelijk op.
- Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet aansporen om door te gaan als u dat niet kunt. Geef zelf uw grenzen aan.
- Ga na het sporten niet bezweet naar buiten maar zorg ervoor dat uw spieren geleidelijk aan afkoelen. Trek iets warm aan.
- Doe een paar keer per dag ademhalingsoefeningen: adem diep door de neus in en adem door uw mond uit terwijl u de lippen tuit.
- Probeer bij koud weer door uw neus te ademen of door een sjaal zodat de lucht wordt voorverwarmd.
- Vermijd rokerige ruimten.

Meer informatie

U kunt aanvullende informatie vinden op de volgende sites:

- Luchtpunt informatiecentrum COPD
www.luchtpunt.nl
- Long Fonds Nederland
www.longfonds.nl
- Meer informatie over stoppen met roken
www.meandermc.nl/patiënten/sprekuren/stoppen-met-roken-longspreekuur

febr_2016