

## Leefregels bij COPD

*In deze folder staan in het kort én overzichtelijk alle tips en leefregels die u toe kunt passen als u COPD heeft.*

### Ademhalingsoefeningen

- Adem in via de neus en adem uit via de mond met getuite lippen.
- Gebruik uw flutter in de ochtend, na het wakker worden. Hierdoor komt vastzittend slijm/sputum gemakkelijker los.
- Zingen en blazen op een muziekinstrument zijn ook goede ademhalingsoefeningen .

### Medicijnen

- Neem 30 minuten voor zware inspanning, zoals wassen/douchen of eten, uw medicijnen in. Hierdoor werken de medicijnen goed en bent u waarschijnlijk minder benauwd.
- Neem uw medicijnen op de juiste volgorde in voor het beste effect
  1. kortwerkende luchtwegverwijder
  2. langwerkende luchtwegverwijder
  3. ontstekingsremmerMocht u niet weten welke pufjes u gebruikt en in welke volgorde dit moet, bespreek dit dan met de verpleegkundige.
- Alleen als u op de juiste manier inhaleert, komt er voldoende medicijn in de longen. Kijk zo nodig inhalatie filmpjes op [www.inhalatorgebruik.nl](http://www.inhalatorgebruik.nl).
- De medicijnen bij COPD werken pas echt optimaal als u niet rookt en voldoende beweegt.
- Ga jaarlijks naar de longverpleegkundige om te controleren of u uw medicijnen nog op de juiste wijze inneemt.
- Overweeg om jaarlijks de griep prik te nemen, doe dit wel in overleg met uw arts.
- U krijgt jaarlijks een nieuwe voorzetkamer vergoed door de verzekering.

### Lichamelijke verzorging zoals douchen

- Bedenk op welk tijdstip van de dag wassen/douchen het minst belastend is.
- Leg alle spullen van te voren klaar.
- Pas de temperatuur van de badkamer aan: hoe meer de badkamer op temperatuur is, hoe minder stoom van het douchen vrijkomt.
- Zet de douche niet te warm, hiermee voorkomt u stoomvorming.
- Laat de douchedeur open zodat de stoom de douche uit kan.
- Zorg dat u kunt zitten onder de douche.
- Maak kleine bewegingen, probeer zo min mogelijk te reiken en te bukken.
- Was eerst de linkerhelft van uw haar en daarna de rechterhelft in plaats van dit tegelijkertijd te doen. Door het per helft te doen maakt u kleinere bewegingen en wordt u minder benauwd.
- Gebruik on-geparfumeerde douchegel/shampoo.
- Trek een (katoenen/badstof)badjas aan na het douchen in plaats van uzelf af te drogen.

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)  
[mijn.meandermc.nl](http://mijn.meandermc.nl)

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 Bunschoten  
(Gezondheidscentrum Scala Medica)  
Chopinstraat 2D  
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

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

- Gebruik roldeodorant in plaats van spuitdeodorant.
- Kleed u aan in bijvoorbeeld uw slaapkamer. Deze ruimte is groter dan de douche en hier hangt geen stoom/vocht in waardoor u benauwd kunt worden.

## Bewegen

- Blijf bewegen ondanks de kortademigheid/benauwdheid, hierdoor blijven de (hulpademhalings)spiere sterk en blijft uw conditie op peil.
- Elke vorm van beweging is goed, doe iets dat u leuk vindt.
- Pas uw tempo aan, neem op tijd rust en ga niet over uw grenzen heen.
- Verdeel de activiteiten goed over de dag, dit helpt om energie over te houden.
- Beweeg samen met iemand, dit is gezellig en zorgt er voor dat u minder snel overslaat. Maak bijvoorbeeld een wandeling.
- Gebruik voor lange afstanden een rollator zodat u tussentijds even kunt zitten en op adem kunt komen.
- Begin met sporten, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Fysiotherapie wordt meestal vergoed uit uw aanvullende verzekering en niet vanuit de basisverzekering.
- Zet een stoel boven aan de trap zodat u direct na het traplopen even kunt zitten om op adem te komen.
- Neem halverwege de trap even een 'adempauze'.

## Eten, drinken en koken

### Eten en drinken

- Neem 30 minuten voor het eten een bouillon, dat wekt eetlust op.
- Eet de hoofdmaaltijd op de tijd van de dag dat u zich het best voelt.
- Probeer niet te veel te drinken tijdens het eten, dit vult alleen maar.
- Eet aan tafel zodat u met aandacht eet.
- Reik niet over de tafel om iets te pakken, maar vraag iemand dit aan te geven.
- Eet vaker, maar kleinere porties en doe dubbel beleg op uw brood.
- Eet eiwit verrijkte productie zoals vlees, vis, noten, ei en lijnzaadolie. Dit houdt u spieren sterk.
- Eet koolhydraat verrijkte productie zoals brood, pasta en aardappelen. Dit zorgt voor energie.

### Koken

- Zorg dat u kunt zitten tijdens het koken.
- Begin op tijd met koken zodat u dit rustig kunt doen.
- Bedenk of u voorbereidend werk (zoals snijden van groenten of schillen van aardappelen) ergens anders kunt doen, bijvoorbeeld aan de keuken-/eettafel zodat u kunt zitten.
- Als u moet reiken of bukken, let erop dat u goed door blijft ademen.
- Zorg dat u goed materiaal zoals scherpe messen gebruikt, hierdoor hoeft u minder kracht te zetten.
- Zet de afzuiger/afzuigkap aan zodat dampen en geurtjes worden weggezogen.

## Overige tips

- Herken verergering van klachten: meer hoesten dan normaal, meer en taaier slijm dan normaal, meer benauwdheid dan normaal. Is dit langer dan 2 dagen? Neem contact op met uw (huis)arts.
- Observeer de kleur van uw sputum. Is deze geel/groen, neem contact op met uw (huis)arts.
- Heeft u temperatuursverhoging of koorts, neem contact op met uw (huis)arts.
- Stel samen met de longverpleegkundige een longaanval actieplan op.
- Blijf met uw naasten praten, zo begrijpen zij u en uw situatie beter en verwerkt u uw gevoelens.
- Vraag uw partner of een goede vriend om mee te gaan naar uw arts. Twee mensen horen meer dan één.
- Vraag hulp bij het stoppen met roken, indien van toepassing. Dit kan bij de afdelingsverpleegkundigen, longarts of polikliniek Longgeneeskunde. Stoppen met roken verkleint de kans op een longaanval.
- Vraag uw vrienden/omgeving niet te roken waar u bij bent.

## Vragen

Maakt u zich zorgen of heeft u andere problemen als gevolg van het onderzoek/de behandeling, dan kunt u bellen met uw specialist in het ziekenhuis.

Bij een meerdaagse opname geldt:

- Tot één week na het onderzoek/de behandeling belt u het ziekenhuis via 033 – 850 50 50.
  - Vraagt u tijdens kantooruren (8.00 - 17.00 uur) naar de polikliniek van het betreffende specialisme.
  - Vraagt u buiten kantooruren (17.00 - 8.00 uur) naar de verpleegafdeling van het betreffende specialisme.

Bij een behandeling in dagopname geldt:

- Tot één week na het onderzoek/de behandeling belt u het ziekenhuis via 033 – 850 50 50.
  - Vraagt u tijdens kantooruren (8.00 - 17.00 uur) naar de polikliniek van het betreffende specialisme.
  - Vraagt u buiten kantooruren (17.00 - 8.00 uur) naar de Spoedeisende Hulp.

Bij problemen meer dan een week na ontslag neemt u eerst contact op met uw huisarts of met de Huisartsenpost, tenzij anders is afgesproken met de specialist.