

# **Fysiotherapie, ergotherapie en logopedie bij COPD**

Hoe kunt u omgaan met verminderde energie gedurende de dag?

*Informatie*  
**voor patiënten**

## **Wat is COPD?**

COPD is de afkorting van de Engelse benaming: Chronic Obstructive Pulmonary Disease, letterlijk vertaald: chronisch obstructieve longaandoening. COPD is een verzamelnaam voor chronische bronchitis, waarbij sprake is van langdurige ontstekingen in de luchtwegen en longemfyseem, waarbij het longweefsel minder elastisch is geworden. Bij COPD kan men last hebben van kortademigheid, het ophoesten van slijm en soms een fluitende/piepende ademhaling. Ook spelen vaak vermoeidheid en een verminderde belastbaarheid mee.

### **Meest voorkomende praktische tips**

- Rollator gebruik bij lopen (ook binnenshuis!).
- Bij iedere inspanning onder andere gaan staan/zitten, tillen: de adem zacht uitblazen.
- Badkamerdeur open houden bij douchen, wassen in verband met ventilatie.
- In plaats van direct afdrogen na het douchen een badjas omslaan en eerst rust nemen.
- Activiteiten als douchen, strijken, koken etc. indien mogelijk zittend uitvoeren.
- Activiteiten over de dag en de week verdelen! Voorbeeld dag: 's morgens groente schoonmaken, 's middags aardappels schillen en 's avonds alles opzetten. Voorbeeld week: Maandags fysiotherapie, rest van de dag geen zware activiteiten. Dag erop bijvoorbeeld boodschappen doen.
- Gebruik helping hand, lange schoenlepel, enzovoorts.

## **Fysiotherapie**

De fysiotherapeut heeft u tips en adviezen gegeven over het gebruik van uw ademhaling tijdens inspanning, activiteiten en als u kortademig bent.

De natuurlijke neiging van mensen bij het veranderen van houding is om de adem vast te zetten.

Bij mensen met COPD kan dit kortademigheid veroorzaken. De fysiotherapie adviseert om tijdens het veranderen van de houding bewust de adem uit te blazen via de mond.

Deze techniek kan ook toegepast worden als u kortademig blijft na inspanning. Dit helpt de ademhaling weer reguleren.

Verder stimuleren wij binnens- en buitenshuis het gebruik van een rollator. Door iets vast te houden of ergens op te steunen kun je gemakkelijker je hulpademhalingsspieren gebruiken. Dit zorgt ervoor dat het lopen u minder lucht en energie kost. De ergotherapeut heeft gesproken over de indeling van de woning in relatie tot het gebruik maken van een rollator in huis.

## **Ergotherapie**

De ergotherapeut heeft u tips en adviezen gegeven over het gebruik van hulpmiddelen en indeling van de dag om zo zorgvuldig mogelijk om te gaan met de verminderde energie die u ervaart.

Het is een feit dat mensen met COPD niet alles meer kunnen doen door de verminderde energie. Hierdoor zullen er keuzes gemaakt moeten worden in het aantal activiteiten. Kies daarbij voor activiteiten die voor u belangrijk zijn. Dit zorgt voor behoud van uw kwaliteit van leven.

Door activiteiten anders uit te voeren, en op een bewust moment van de dag, kan energie bespaard worden. Dit zorgt ervoor dat u minder snel vermoeid raakt. Tijdens de training heeft de ergotherapeut onder andere geadviseerd dat rust tussen en tijdens activiteiten belangrijk is. Tevens is het zo dat zittend een activiteit uitvoeren minder energie kost dan staand. Tijdens het staan moet dan rekening gehouden worden met zo min mogelijk reiken en bukken. Er kunnen hulpmiddelen ingezet worden om te helpen. Hierbij kan worden gedacht aan een elektrische fiets, scootmobiel, helping hand, lange schoenlepel (zie adres thuiszorgwinkel).

## **‘Alle kleine beetjes helpen!’**

### **Ergotherapie thuis**

U kunt ergotherapie ook bij u thuis ontvangen. Dan wordt er specifiek gekeken naar oplossingen voor problemen die u ervaart in de thuissituatie. Ook kan ergotherapie ondersteuning bieden bij het aanvragen van voorzieningen. Hiervoor is een verwijzing nodig die via huisarts of specialist verkregen kan worden. Maximaal tien uur ergotherapie per kalenderjaar wordt vergoed door de verzekering.

### **Handige adressen**

- Thuiszorgwinkel Nijmegen  
Senioren- Thuiszorg Winkel  
(tegenover het UMC St Radboud)  
Van Peltlaan 30  
5633 ZM, Nijmegen  
Telefoon (024) 356 66 32
- Een scootmobiel kan via uw gemeente (WMO) aangevraagd worden. Eventueel met behulp van de ergotherapeut.

### **Logopedie**

De logopedist kan u tips en adviezen geven over de invloed die uw COPD heeft op het spreken, eten en drinken. Raakt u bijvoorbeeld buiten adem van het spreken en bent u daardoor minder verstaanbaar? Of wordt u extra moe van het kauwen en verslikt u zich daardoor sneller? Heeft u last van een hese of schorre stem?

## **Een logopedist kan u helpen**

Door inzicht te krijgen in hoe de adem werkt bij het praten en het slikken, kunt u met kleine aanpassingen al minder last hebben van te weinig lucht.

### **Enkele adviezen kunnen zijn:**

#### **Bij spreekproblemen:**

- Zorg voor een goede houding als u praat.
- Praat niet terwijl u iets anders aan het doen bent.
- Gebruik korte zinnen en neem tijd voor een adempauze.

#### **Bij eet- en drinkproblemen:**

- Verdeel de maaltijden in kleine porties over de dag.
- Zorg dat u goed gesteund rechtop zit.
- Zorg voor een schone en vochtige mond.
- Neem de tijd.
- Neem kleine happen/slokken.
- Slik nog een keer na.
- Hoest bij verslikken goed door en wacht tot de ademhaling rustig is, voordat u verder gaat.
- Gebruik zonodig zachte en smeùige voeding.

De logopedist kan u op verwijzing van de behandelend arts bezoeken in het ziekenhuis of een geschikte logopedist zoeken bij u in de buurt.

## **Adres en telefoonnummer**

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis Nijmegen  
Weg door Jonkerbos 100  
6532 SZ Nijmegen

### **Afdeling C18 ergo- en fysiotherapie en logopedie**

Telefoon (024) 365 84 80  
(iedere werkdag bereikbaar van 8.15 uur tot 16.30 uur)

Website: [www.cwz.nl](http://www.cwz.nl)