

Ergotherapie en COPD

Ik moet er mee leven, maar ik wil er niet naar leven

Informatie
voor patiënten

Wat is ergotherapie?

Ergotherapie richt zich vooral op de dagelijkse handelingen. Denk hierbij aan wassen, aankleden, koken, boodschappen doen, telefoneren, opstaan, fietsen, traplopen, de was doen etc. U kunt de ervaring hebben dat deze activiteiten moeilijk uit te voeren zijn en veel inspanning kosten of juist de angst hebben om benauwd te worden. Allemaal handelingen die eigenlijk heel normaal zijn of zouden moeten zijn. Een ergotherapeut kan uw dagelijkse activiteiten observeren en samen met u op zoek te gaan naar uw mogelijkheden. U leert een balans te vinden in wat u werkelijk doet, zodat u de regie over uw leven kan behouden en minder hulp van anderen nodig heeft.

Verminderde energie

Het is een feit dat mensen met COPD door ondermeer de verminderde energie moeite hebben met het uitvoeren van de dagelijkse activiteiten. Verminderde energie kan ontstaan doordat u teveel wil doen of juist omdat u te weinig doet. Hierdoor zullen keuzes gemaakt moeten worden betreffende de invulling van uw dagelijkse activiteiten. De ergotherapeut kan samen met u bekijken of uw mogelijkheden in verhouding staan met wat u werkelijk doet. Zowel onderbelasting als overbelasting komt uw gezondheid niet ten goede.

Tips om het energieverbruik te beperken:

- Blijf bewegen. Zo behoudt u spiermassa, waardoor het bewegen gemakkelijker verloopt
- Voer activiteiten anders uit of vereenvoudig ze
- Verdeel de activiteiten beter over de dag of de week
- Rust tussen en tijdens activiteiten
- Werk zittend in plaats van staand
- Vermijd het reiken en bukken zoveel mogelijk
- Gebruik waar mogelijk hulpmiddelen die u ondersteunen en helpen uw energie te behouden
- Maak keuzes.

In en om het huis

Een ergotherapeut kijkt samen met u of er in en om het huis punten aangepast of veranderd kunnen worden zodat het uitvoeren van activiteiten makkelijker verloopt. De ergotherapeut ondersteunt u bij het aanvragen van vervoersvoorzieningen of voorzieningen in huis waar dat nodig is.

Kwaliteit van leven

Door kleine dingen aan te passen kan de kwaliteit van uw leven verbeteren. Het is echter niet eenvoudig om een activiteit anders uit te voeren dan dat u gewend bent. Uw hele leven heeft u uw taken op eenzelfde manier (op automatisme) uitgevoerd. Nu eist de ziekte hierin verandering aan te brengen. Het vergt een soort gedragsverandering. Dit is een proces dat tijd nodig heeft. Op het moment dat u ervaart dat u minder vermoeid of benauwd bent, weet u hoe belangrijk dit is. Wacht niet te lang met zaken aan te passen. Als u wacht tot het **echt** niet meer gaat, is het eigenlijk te laat. Om het dan nog te veranderen is erg moeilijk.

Verwijzing

Wanneer u de activiteiten in het dagelijks leven niet meer naar tevredenheid kan uitvoeren vanwege de COPD kunt u een beroep doen op een ergotherapeut. U heeft dan een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig.

Uw specialist, huisarts of longverpleegkundige kan u wellicht verwijzen naar een 1e lijns ergotherapie-praktijk die ervaring heeft op het gebied van COPD.

Vergoeding

Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeringen. Iedereen heeft recht op maximaal 10 behandelingen per kalenderjaar. Sommige verzekeringen vergoeden meer. De polis van uw zorgverzekeraar biedt u daarover meer inzicht.

Enkele algemene adviezen

- Blijf bewegen. Met een goede conditie raakt u minder snel benauwd of vermoeid. TE weinig en TE veel is nooit goed. Zoek een balans en maak keuzes
- Ga een activiteit niet uit de weg omdat u bang bent om benauwd te raken. Zoek dan naar mogelijkheden om een activiteit minder intensief te maken door deze aan te passen
- Voorkom lang staan, ga zitten waar mogelijk of neem rustmomenten gedurende de taak
- Til geen spullen die ook geschoven kunnen worden. Wanneer u een voorwerp tilt of schuift, zorg er dan voor dat u niet uw adem inhoudt, want dan raakt u snel buiten adem
- Werk in de richting van de zwaartekracht, dat kost de minste energie
- Houd niet de adem in tijdens het tillen van een voorwerp, hierdoor raakt u snel buiten adem
- Het is effectiever om vaker een korte pauze te nemen dan eenmaal een lange pauze
- Afwisseling tussen zwaardere taken, lichte taken en rust is van belang, verdeel de energie over de gehele dag
- Verdeel activiteiten over de dag maar ook over de week. Met een weekrooster krijgt u inzicht in wanneer u wat wilt doen en hoe u de zware en lichte taken kan verdelen
- Deel een activiteit op in deelstappen doe bv de voorbereiding voor het koken al eerder op de dag
- Stop niet pas op het moment dat u echt niet meer kunt

- Gebruik hulpmiddelen zodat activiteiten minder lang duren of minder energie kosten
- Wees creatief in oplossingen om dagelijkse activiteiten te vereenvoudigen zodat ze minder zwaar worden (denk bv aan indeling van kasten)
- Probeer een activiteit steeds op dezelfde manier uit te voeren, want routine geeft rust
- Vermijd dat u in een isolement raakt, onderhoud uw sociale contacten

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Afdeling longziekten (B70)

Telefoon (024) 365 82 40

Website: www.longziekten.cwz.nl