

COPD

Informatie
voor patiënten

U heeft van uw longarts gehoord dat u COPD heeft. Dit zou kunnen leiden tot bezorgdheid, maar ook tot onzekerheid. Waarschijnlijk wilt u niet alleen weten wat u precies mankeert, maar ook wat de behandeling inhoudt en in welke mate deze ziekte uw leven (en dat van uw naasten) beïnvloedt, nu en in de toekomst.

Deze folder geeft een eerste antwoord op de meest gestelde vragen.

Wat is COPD?

COPD is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem.

Chronische bronchitis

Bij chronische bronchitis is er sprake van een aanhoudende (chronische) ontsteking van uw luchtwegen. De binnenkant van uw luchtwegen is bekleed met een slijmvlieslaag die zorgt voor de afvoer van ongewenste stoffen afkomstig uit de ingeademde lucht. Door de chronische ontsteking is deze functie verstoord. Het slijmvlies is gezwollen en produceert meer slijm, waardoor de luchtwegen nauwer zijn.

Door deze ontsteking zijn de luchtwegen gevoeliger en sneller geprikkeld door invloeden van buitenaf. De spiertjes rondom de luchtwegen spannen zich aan, met als gevolg:

- kortademigheid,
- piepende, zagende of brommende ademhaling,
- veel hoesten, soms met opgeven van slijm.

Longemfyseem

Longemfyseem is een aandoening van de longen, waarbij zowel de luchtwegen, de longblaasjes als 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 de minste inspanning aanwezig zijn.

Combinatie met astma

Hiervan is sprake als u ook bekend bent met astma, en dit uiteindelijk samen gaat met COPD.

Wat is van invloed op de luchtwegen?

In de meeste gevallen wordt COPD veroorzaakt door roken. Door inhalatie van tabaksrook raken de luchtwegen ontstoken. Het slijmvlies zwelt op en gaat meer slijm vormen. Hierdoor ontstaat een vernauwing van de luchtwegen, waardoor het ademen veel meer moeite kost dan normaal. Als u rookt, is stoppen met roken voor u dan ook heel belangrijk!

De chronische ontsteking maakt uw luchtwegen erg gevoelig en prikkelbaar. Daarom kunt u last krijgen van kortademigheid, hoesten of slijmvorming. Deze prikkels zijn:

- Prikkelende stoffen (tabaksrook, uitlaatgassen, bak- en braadlucht, schoonmaakmiddelen, geurtjes).
- weersomstandigheden (temperatuurswisselingen, hoge luchtvochtigheid).
- Inspanning.
- Spanning (emoties zoals verdriet, angst, boosheid, teleurstelling, blijdschap).

Hoe wordt COPD behandeld?

Het behandeldoel is voorkomen van verslechtering van de situatie en het bevorderen van de kwaliteit van leven. Het is mogelijk dat er meerdere hulpverleners bij uw behandeling betrokken worden, bijvoorbeeld een fysiotherapeut en diëtist.

Stoppen met roken

Dit is meestal niet eenvoudig. Lukt het niet om op eigen houtje met deze gewoonte te breken, dan kunt u kiezen voor individuele begeleiding op een groepstraining stoppen met roken. Daarnaast kunt u gebruik maken van een aantal hulpmiddelen zoals nicotinevervangers of medicijnen die de verslavingsverschijnselen bestrijden. Het is dan wel van belang dat u daarbij wordt begeleid door een hulpverlener.

Medicijnen

Medicatie bestaat uit inhalators met luchtwegverwijders en ontstekingsremmers. Voor een goed resultaat is het belangrijk dat u weet waarom, hoe en wanneer de medicijnen moeten worden gebruikt. Medicijn voor COPD zijn er in vele soorten, maten en toedieningsvormen. Het gaat om:

- Luchtwegverwijders (bescherming tegen kortademigheid). Deze zorgen ervoor dat de samentrekking, van de spieren die om de luchtwegen lopen, wordt opgeheven. Er zijn kort- en langwerkende medicijnen. Vaak krijgt u een langwerkend medicijn voorgeschreven, om standaard te gaan gebruiken en een kortwerkend medicijn, om alleen in te nemen als dat nodig is (bijvoorbeeld een benauwdheidsaanval).
- Ontstekingsremmers (bescherming tegen prikkels) zorgen voor de basis van de behandeling aangezien de chronische ontsteking van de luchtwegen de oorzaak is van de COPD. Vaak krijgt u deze voorgeschreven om elke dag te gebruiken.

Prikkels vermijden

Tabakslucht is niet de enige bron van irritatie. Het inademen van stoffen die bij u klachten veroorzaken kunt u waar mogelijk proberen te vermijden. Dit kan soms vrij gemakkelijk door bijvoorbeeld geen spuitbussen of middelen als chloor en ammoniak te gebruiken als u hierbij klachten bemerkt. Andere prikkels zoals mist of koude lucht zijn vaak moeilijker te vermijden. Om toch zo min mogelijk last te hebben kunnen aanpassingen in het dagritme, gedrag en medicatiegebruik bijdragen. Praat hierover met uw longverpleegkundige.

Zuurstoftherapie

Zuurstof is heel erg belangrijk voor alle activiteiten van het lichaam. Zoals bij het verbranden van voedsel en het 'werken' van spieren en hersenen. Bij activiteit komen afvalstoffen vrij, zoals koolzuur. Bij COPD-klachten gaat er minder zuurstof via de longen naar uw bloed, wat weer andere klachten/problemen kan veroorzaken. Extra zuurstofgebruik kan deze tegengaan of voorkomen. Of u extra zuurstof nodig hebt, hangt af van de mate van het zuurstoftekort in het bloed, dus lang niet alle COPD patiënten hebben zuurstof nodig.

Na het horen van de uitslag en het lezen van de informatie over de behandelingsmogelijkheden blijven er misschien nog vragen en onzekerheden. Bespreek deze gerust met de verpleegkundig consulent longziekten, de verpleegkundige, uw eigen longarts, de afdelingsarts of uw huisarts.

Welke keuze u ook maakt, wij zullen die keuze respecteren en ons best blijven doen u zo goed als wij kunnen te behandelen. De ervaring leert dat wij - artsen, verpleegkundigen en eventueel psychosociale zorgverleners van CWZ - samen met uw huisarts in staat zijn u te ondersteunen bij de gevolgen van uw ziekte.

Leefregels/richtlijnen

Evenwicht in uw activiteiten

Het gevolg van COPD is dat de werking van uw longen meer energie vraagt dan toen u nog gezond was. Alledaagse dingen kunnen een zware belasting zijn. Aangezien de ochtenduren vaak het moeilijkst zijn, kunt u bijvoorbeeld huishoudelijk werk en boodschappen doen, beter spreiden over de dag. Wissel rust en activiteit voldoende af. Zo kan uw lichaam zich herstellen en houdt u nog energie over voor de rest van de dag.

Griep en verkoudheid

Luchtweginfecties die het gevolg zijn hiervan, kunnen uw klachten aanzienlijk verergeren. Daarom is een jaarlijkse griepvaccinatie erg belangrijk. Bij signalen van een opkomende griep of verkoudheid, moet u contact opnemen met uw huisarts. Wellicht is het nodig om de medicijnen aan te passen of een kuur met antibiotica te starten.

Voeding

Bij overgewicht kost elke vorm van inspanning meer energie. Bij ondervoeding krijgt uw lichaam niet voldoende energie aangeleverd. Wilt u weten wat voor u een gezond gewicht is, vraag hierna bij uw huisarts of diëtist. Weeg uzelf regelmatig, altijd op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip, bijvoorbeeld 's morgens direct na het opstaan. Meldt veranderingen in uw gewicht bij uw longarts of verpleegkundige.

Wanneer moet u een arts waarschuwen?

Veel mensen met COPD hebben met een zekere regelmaat meer klachten. Indien dat bij u het geval is, beantwoord dan de volgende vragen en onderneem zonodig actie.

Geef antwoord op de volgende vragen:

- Ben ik meer/sneller benauwd?
- Hoest ik meer dan de vorige twee weken?
- Hoest ik slijm op, zo ja welke kleur heeft dit?
- Heb ik koorts?

Hoest u meer, komt er slijm mee en is dit geel/groen van kleur, en/of heeft u koorts, neem dan contact op met uw huisarts. Daarnaast is het goed om in de gaten te houden of u meer inhalatiemedicatie nodig hebt (gehad).

Contact met lotgenoten

COPD is een veelvoorkomende ziekte. Het is dan ook goed om te weten dat u er niet alleen voor staat. Misschien hebt u behoefte aan contact met lotgenoten. Bij de Longfonds Advieslijn (0900 227 25 96) kunt u informeren of er een gespreksgroep is bij u in de omgeving.

Overige zorgverleners

Diëtist

Om uw conditie en u welbevinden op peil te houden kunt u zelf veel doen.

Bijvoorbeeld goede voeding. Goede voorlichting voorkomt dat u zich onnodig belast met voedingsmiddelen die voor u minder geschikt zijn. Voorlichting voorkomt ook dat u zich onnodig beperkingen oplegt. De diëtist kan u voorlichten over de juiste voedingskeuze.

Fysiotherapeut

Iedereen met COPD klachten heeft baat bij goede en voldoende lichaamsbeweging. Dat kan zijn traplopen, fietsen, wandelen of tuinieren. Kies een vorm van bewegen waar u plezier in heeft.

De norm voor gezond bewegen is:

Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Zo kunt u op eenvoudige wijze veel beweging in uw dagelijkse leven inbouwen. Belangrijk daarbij is om per week duidelijke en haalbare doelen voor uzelf te stellen. Verder is regelmatig oefenen belangrijker dan af en toe bewegen. Daarnaast kunt u afhankelijk van de ernst van uw COPD in aanmerking komen voor longreactivatie bij een fysiotherapeut bij u in de buurt. De fysiotherapeut kan u verder ook voorlichten over de juiste bewegingskeuze op de juiste momenten.

Ergotherapeut

Iedereen wil zolang mogelijk zelfstandig blijven. Door uw verminderde longinhoud is uw energieniveau beperkt. Een ergotherapeut kan u hierbij helpen. De behandeling zal met name gericht zijn op adviezen voor de dagelijkse activiteiten. Onderdelen zijn het leren keuzes maken, inzicht krijgen in energieverdeling gedurende de dag. En inzicht krijgen in welke mogelijkheden er zijn op het gebied van hulpmiddelen en voorzieningen.

Logopedist

Heeft u problemen met ademen in rust of juist bij inspanning?

Heeft u problemen met praten?

Raakt u buiten adem tijdens het praten?

Heeft u last van een hese of schorre stem?

Heeft u problemen met het kauwen of slikken van eten en drinken?

Verslikt u zich?

Een logopedist kan u helpen.

De behandeling zal gericht zijn op adem- en stemoefeningen die ervoor zorgen dat het praten minder moeite kost. Ook krijgt u adviezen waardoor de kans op een longontsteking door verslikken wordt verminderd. De logopedist kan u op verzoek van de behandelend arts bezoeken in het ziekenhuis of een geschikte logopedist zoeken bij u in de buurt.

Maatschappelijk werk

Een chronische ziekte zoals COPD kan moeilijkheden met zich meebrengen en factoren die herstel in de weg staan kunnen stress veroorzaken. Wellicht kunt u hulp of advies gebruiken bij vragen en problemen waar u mee zit, zoals verwerking, begeleiding voor uw naasten, relatieproblemen door uw ziekte, contact met instanties of treffen van regelingen en voorzieningen. Wij bieden u aan een gesprek met een maatschappelijk werkster van CWZ te regelen. Vraag aan uw longarts of verpleegkundige om een verwijzing.

Aanvullende folders

- folder 'Verpleegkundig spreekuur longziekten'
- folder 'COPD daganalyse'
- folder 'Stoppen met roken.'
- folder 'Longfunctie'
- folder 'Zuurstoftherapie thuis'
- folder 'Vernevelen thuis'

Deze folders zijn te vinden op de site: www.longziekten.cwz.nl onder het kopje patiënteninformatie.

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meer informatie

Informatie over astma en COPD

www.luchtpunt.nl over astma en COPD.

www.longfonds.nl over astma, COPD en andere longziekten.

www.beterlevenmetcopd.nl voor mensen met COPD en hun familie (advies: gebruik dit samen met je zorgverlener).

Informatie over inhaleren

www.inhalatorgebruik.nl over gebruik van inhalatiemedicatie.

Informatie over stoppen met roken

www.rokeninfo.nl over roken en stoppen met roken.

www.nederlandstopt.nu informatie en hulp bij stoppen met roken.

www.luchtsignaal.nl informatie en hulp bij stoppen met roken.

Contactpersonen

Verpleegkundig consulent longziekten:

- Ermy Schonenberg
- Saskia van Diepenbeek

Telefoonnummer: (024) 365 84 54.

Als u de voicemail krijgt, spreek dan uw naam en telefoonnummer in. U wordt zo snel mogelijk teruggebeld.

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Polikliniek longziekten (B70) Melden bij Meldpunt 2B

Telefoon: (024) 365 82 40

Verpleegkundig consulent longziekten

Ermy Schonenberg
Saskia van Diepenbeek
Telefoon: (024) 365 84 54
E-mail: astmacopd@cwz.nl

Website: www.longziekten.cwz.nl