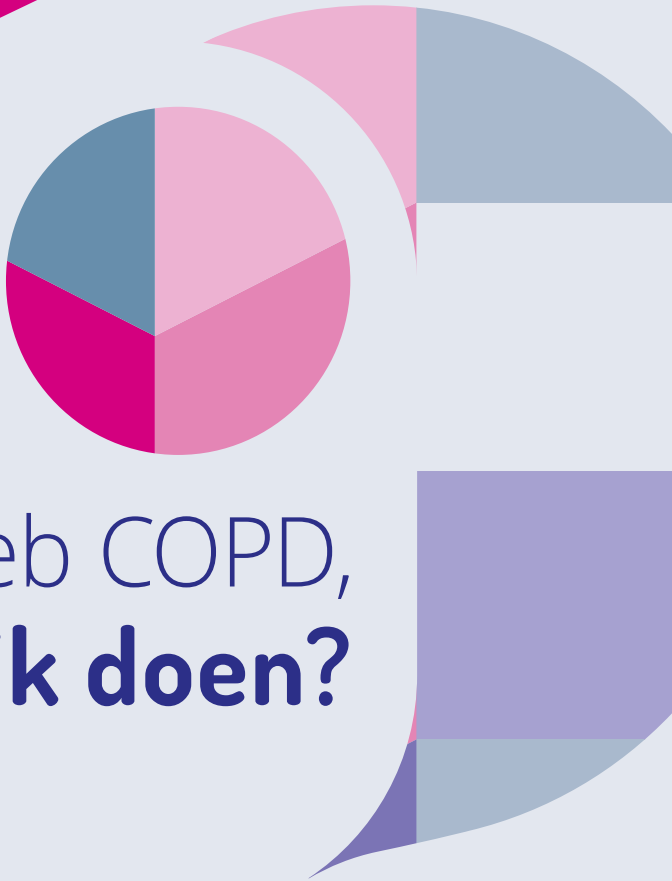


Ik heb COPD, **wat kan ik doen?**

Ik heb COPD,
wat kan ik doen?

Dit boek is van

Naam: _____

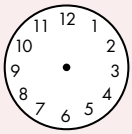
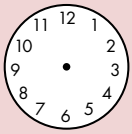
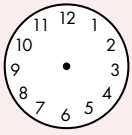
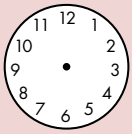
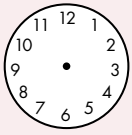
Adres: _____

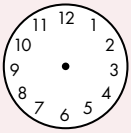
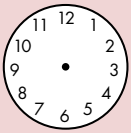
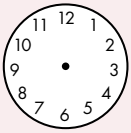
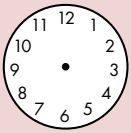
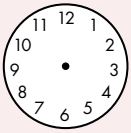
Telefoonnummer: _____

Naam hulpverlener: _____

Telefoonnummer hulpverlener: _____

Afspraken

Dag en datum	Hoe laat Tijd	Afspraak met
	 ___ : ___ uur	
	 ___ : ___ uur	
	 ___ : ___ uur	
	 ___ : ___ uur	
	 ___ : ___ uur	

Dag en datum	Hoe laat Tijd	Afspraak met
	 ___ : ___ uur	
	 ___ : ___ uur	
	 ___ : ___ uur	
	 ___ : ___ uur	
	 ___ : ___ uur	

COPD

COPD is een ziekte van de longen.
Bij COPD werken de longen niet goed.
De longen hebben longblaasjes. De longen zijn van binnen met slijmvlies bedekt.
Dit slijmvlies geeft bescherming.

Bij COPD is het slijmvlies in uw longen ontstoken.
De ontsteking maakt de longblaasjes kapot.
Deze longblaasje worden niet meer goed.
Ze blijven kapot. COPD geneest niet.
U kunt wel veel doen om uw COPD minder snel erger te maken.

Hoe krijgt u COPD?

COPD komt bijna altijd door roken.

Zelf doen

COPD wordt niet beter.
U kunt wel zorgen dat COPD minder snel erger wordt.

- Stop met roken. Stoppen is moeilijk! Vraag daarom om hulp bij het stoppen.
- Beweeg iedere dag een half uur, ga bijvoorbeeld wandelen.
- Eet gezond.
- Gebruik pufjes goed.

Uw familie of vrienden kunnen dit boek ook lezen.
Zij kunnen u helpen, bijvoorbeeld om te stoppen met roken.

Hulpverleners bij COPD

Veel hulpverleners geven zorg bij COPD.
Meestal komt u bij de huisarts, de praktijkondersteuner of de longverpleegkundige.
Soms komt u ook nog bij anderen, zoals bij een fysiotherapeut of diëtist.

Dit boek heeft 3 delen

Lees dit boek in stukjes, niet in één keer.

Deel 1
Wat is COPD? Hier leest u alles over deze longziekte.

Deel 2
Wat kan ik zelf doen?

Deel 3
Bij welke mensen in de zorg (hulpverleners) kom ik met mijn COPD?
Als u vragen heeft, of iets niet begrijpt, vraag dan uw huisarts of praktijkondersteuner.
Zij kunnen het aan u uitleggen.

Achterin het boek worden moeilijke woorden uitgelegd.

Inhoudsopgave

Afspraken 2
Samenvatting 4
Dit boek heeft 3 delen 5

Deel 1. Wat is COPD? 9
1. Hoe werken mijn longen? 11
2. Wat is COPD? 13
3. Waardoor krijgt u COPD? 15
4. Waar kunt u last van hebben bij COPD? 17
5. Longaanval 19
6. Andere klachten bij COPD 21
7. Longfunctietest 23
8. De behandeling van COPD 25

Deel 2. Wat kan ik zelf doen? 29
1. Stoppen met roken kun je leren! 31
2. Plan om te stoppen met roken 33
3. Bewegen 35
4. Medicijnen: pufjes 37
5. Soorten pufjes 39
6. Voorzetkamer 41
7. Medicijnen: tabletten 43
8. Medicijnen: zuurstof 45
9. Angstig zijn of zorgen hebben 47
10. Benauwd zijn 49
11. Benauwd door luchtjes 51
12. Het weer 53
13. Hoesten 55
14. Medicijnen bij het hoesten 57
15. Slijm ophoesten 59
16. Longaanval 61
17. Longaanval actieplan 63
18. Het Longaanval actieplan werkt met kleuren 65
19. Gezond eten 67

20. Tips over eten 69
21. Werk, hobby's en huishoudelijk werk 71
22. Moe 75
23. Familie en vrienden 77
24. Seks 79
25. Plas of poep verliezen door het hoesten (incontinent zijn) 81
26. Hulpmiddelen: Incontinentie-materiaal 83
27. Longrevalidatie 85
28. Als u niet meer beter wordt 87
29. Praten met familie over het einde van het leven 89

Deel 3. Wie helpt u? **93**
Controles 95
Hulpverleners waar u regelmatig komt
1. Praktijkondersteuner of longverpleegkundige 97
2. Huisarts 99
3. Apotheker 101
4. Fysiotherapeut 103
Hulpverleners waar u soms komt
5. Diëtist 105
6. Praktijkondersteuner GGZ 107
7. Longarts 109
8. Longrevalidatieteam 111
9. Cardioloog 113
10. Internist 115
Organisaties
11. Thuiszorg 117
12. Longfonds 119

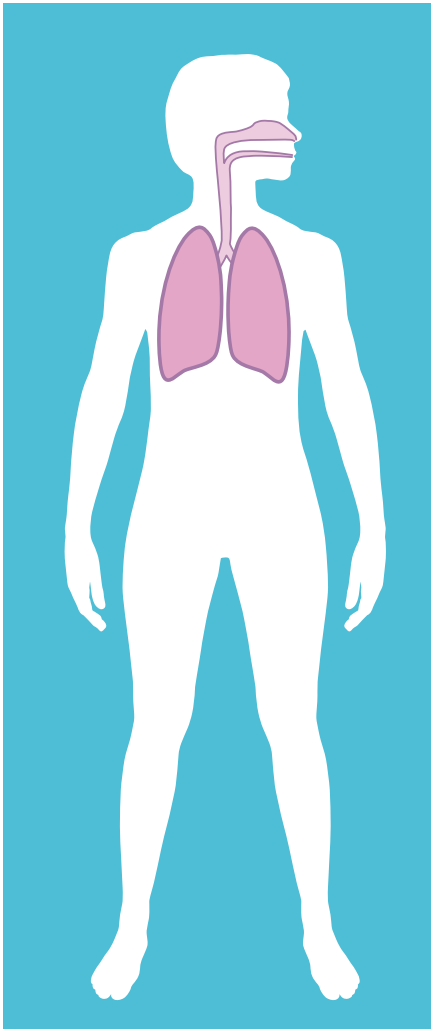
Informatie **123**
Zelf betalen 123
Websites met informatie over COPD 124
Moeilijke woorden 125

Deel 1. Wat is COPD?

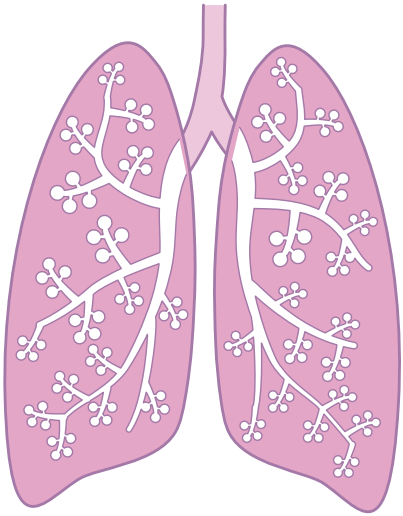
In dit deel van het boek kunt u lezen wat COPD is.
COPD is een ziekte van de longen.

U kunt hier lezen:

1. Hoe werken mijn longen? 11
2. Wat is COPD? 13
3. Waardoor krijgt u COPD? 15
4. Waar kunt u last van hebben bij COPD? 17
5. Longaanval 19
6. Andere klachten bij COPD 21
7. Longfunctietest 23
8. De behandeling van COPD 25



Neus, keel, luchtpijp, longen.



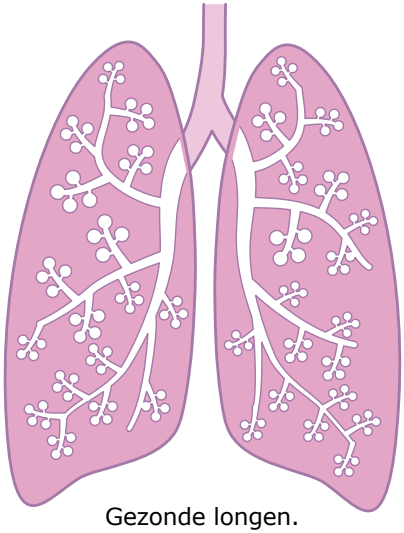
Gezonde longen.

1. Hoe werken mijn longen?

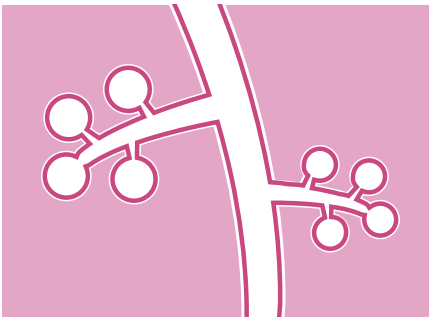
U heeft twee longen.
De luchtpijp brengt lucht met zuurstof naar uw longen.
De luchtpijp splitst in 2 delen zodat iedere long lucht krijgt.
In de longen splitsen de luchtpijpen zich in kleine luchtbuisjes.
Die luchtbuisjes eindigen in de longblaasjes.
Zo komt er lucht met zuurstof in de longblaasjes.
De longblaasjes lijken op kleine ballonnetjes.
Zuurstof gaat vanuit de longblaasjes naar het bloed.
Zo krijgt het bloed zuurstof.
Het bloed brengt de zuurstof overal in het lichaam.

Slijmvlies bedekt de luchtpijp en longen van binnen met een dun laagje slijm.
Dit slijmvlies geeft bescherming.

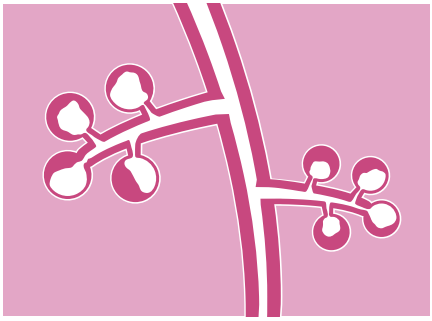
Longfunctie
Bij COPD werken de longen niet goed. Dit noemen we een niet goede functie van de longen.



Gezonde longen.



Gezonde luchtbuisjes en longblaasjes.



Luchtbuisjes en longblaasjes bij COPD.

2. Wat is COPD?

COPD is een longziekte. De luchtbuisjes zijn vernauwd en de longblaasjes gaan stuk.

COPD is een chronische ziekte van de longen.
Chronisch betekent dat COPD niet meer over gaat.

De meeste mensen krijgen pas na hun 40e jaar COPD.

COPD komt bijna altijd door jaren roken.
Door het roken krijgt u een ontsteking van het slijmvlies in de longen.
Door de ontsteking nemen de longblaasjes minder zuurstof op.
U wordt snel benauwd.
Als u blijft roken dan wordt COPD sneller erger.
Uw longen werken dan steeds minder goed.
U wordt steeds meer benauwd.

COPD is niet te zien op een longfoto.
Met een test van uw longen is goed te zien of u COPD heeft.
Deze test noemen we een longfunctietest.



Stop met roken.

3. Waardoor krijgt u COPD?

COPD komt bijna altijd door roken.

Heel soms komt COPD door het werken met slechte stoffen. Zoals fijnstof, gassen, houtstof, lijm en verfdampen. Van de slechte stoffen in de lucht kun je COPD krijgen.



Hoesten.



Moe.



Benauwd.



Blauwe lippen, bleke neus.

4. Waar kunt u last van hebben bij COPD?

Bij COPD kunt u last hebben van:
- Hoesten.
- Slijm in uw mond bij het hoesten.
- Piepen en brommen bij het ademen.
- Benauwd zijn en sneller moe zijn. Bijvoorbeeld bij wandelen, traplopen en fietsen.
- Meer last van verkoudheid.
- Een verkoudheid gaat ook minder snel over.
- Bij een verkoudheid krijgt u eerder een longontsteking.
- Bij ernstige COPD:
  - Moeite met aankleden of douchen.
  - Bleek rond de neus.
  - Blauwe lippen.
  - U valt af.

Niet iedereen met COPD heeft al deze klachten!

Sommige mensen met COPD zijn bang om benauwd te worden en durven bijna niks meer te doen. Toch is het goed om te blijven bewegen.
Door bewegen blijft u fit.



Ineens meer benauwd.

5. Longaanval

Bij een longaanval worden uw klachten ineens erger dan normaal.

Een longaanval is bij iedereen anders.

U kunt:
- Meer benauwd zijn.
- Meer hoesten.
- Meer slijm hebben.
- Dikker slijm hebben.
- Verhoging of koorts hebben.
- Meer moe zijn.

Een longaanval komt soms door een virus of bacterie. Bijvoorbeeld als u verkouden bent.

U kunt erg schrikken van een longaanval.

Pagina 63 in deel 2 legt uit wat een *Longaanval actieplan* is. In het *Longaanval actieplan* staat wat u moet doen als uw klachten erger worden.



Door COPD kunt u soms verdrietig of somber zijn.

6. Andere klachten bij COPD

Moeheid
Bij COPD bent u vaak benauwd. Dan kunt u snel moe zijn.

Somber voelen
Sommige mensen maken zich zorgen over de toekomst.
Ze zijn bang dat ze steeds minder kunnen doen.

Veel mensen met COPD hebben last van nare gevoelens.



Longfunctietest.

7. Longfunctietest

Een longfunctietest meet hoe goed uw longen werken.
De test laat zien:
- Of u COPD heeft.
- Hoe erg u COPD heeft.
- Welke medicijnen u nodig heeft.

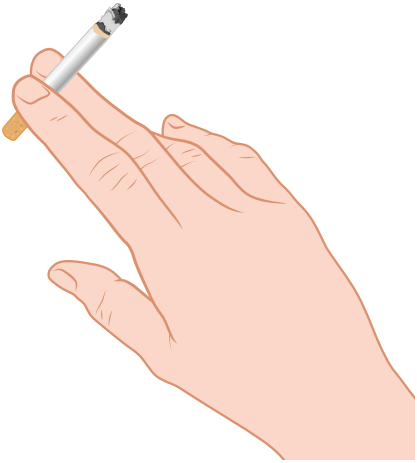
De longfunctietest meet hoeveel lucht u kunt uitblazen. En met hoeveel kracht u blaast.

Hoe minder goed uw longen werken, hoe sneller u benauwd bent.

De ziektelastmeter
Soms gebruikt de arts de ziektelastmeter. Dit is een test op de computer.
Deze test doet u samen met de huisarts of praktijkondersteuner.
Deze test meet van welke klachten u het meeste last heeft.
Aan die klachten kunt u dan wat doen.



Beweeg elke dag.



Stop met roken.



Eet gezond.



Gebruik de pufjes.

8. De behandeling van COPD

Er is geen behandeling waardoor COPD weg gaat.
Er zijn wel dingen die u zelf kunt doen, zodat uw COPD minder snel erger wordt.

Wat kunt u doen?

- Stop met roken. Dit is heel belangrijk.
- Kom niet in ruimtes waar mensen roken.
- Beweeg elke dag.
- Eet gezond.
- Val af als u te zwaar bent.
- Haal ieder jaar de griepprik.
- Gebruik de pufjes.
- Gebruik de pufjes op de goede manier.

Wat doet de huisarts of longarts?

De huisarts of longarts schrijft medicijnen voor. Bijvoorbeeld pufjes.
Pufjes zijn medicijnen die u moet inademen.
Het is belangrijk dat u deze gebruikt.





Deel 2. Wat kan ik zelf doen?

Hier leest u wat u zelf kunt doen om zo gezond mogelijk te blijven met uw COPD. En waarom u medicijnen krijgt en waarom u moet wandelen of sporten.

1. Stoppen met roken kun je leren! 31
2. Plan om te stoppen met roken 33
3. Bewegen 35
4. Medicijnen: pufjes 37
5. Soorten pufjes 39
6. Voorzetkamer 41
7. Medicijnen: tabletten 43
8. Medicijnen: zuurstof 45
9. Angstig zijn of zorgen hebben 47
10. Benauwd zijn 49
11. Benauwd door luchtjes 51
12. Het weer 53
13. Hoesten 55
14. Medicijnen bij het hoesten 57
15. Slijm ophoesten 59
16. Longaanval 61
17. Longaanval actieplan 63
18. Het Longaanval actieplan werkt met kleuren 65
19. Gezond eten 67
20. Tips over eten 69
21. Werk, hobby's en huishoudelijk werk 71
22. Moe 75
23. Familie en vrienden 77
24. Seks 79
25. Plas of poep verliezen door het hoesten (Incontinent zijn) 81
26. Hulpmiddelen: Incontinentie-materiaal 83
27. Longrevalidatie 85
28. Als u niet meer beter wordt 87
29. Praten met familie over het einde van het leven 89



Stop met roken.

1. Stoppen met roken kun je leren!

COPD komt bijna altijd door roken.
Stoppen met roken is erg belangrijk.

Stoppen met roken kun je leren

Stoppen met roken lukt vaak niet in 1 keer.
Het is nodig om te oefenen met stoppen.

Misschien dat u al een keer probeerde te stoppen en dat het niet lukte.
Goed dat u al een keer probeerde te stoppen.
Denk na over wat er goed ging toen u probeerde te stoppen.
En wat ging er niet goed de vorige keer? Praat hierover met de huisarts of praktijkondersteuner.

Vraag hulp bij het stoppen met roken

Met de hulp van iemand gaat het stoppen beter.
De meeste mensen hebben lang hulp nodig.
U kunt hulp krijgen tot een jaar na het stoppen.

Denk na over **wie** u kan helpen met stoppen, bijvoorbeeld:

- De huisarts en zijn praktijkondersteuner kunnen helpen.
- U kunt extra hulp krijgen van een 'stoppen-met-roken coach'.
- U kunt bellen met de stoplijn: 0900-1995. Dit is gratis.
- Een verslavingsarts kan ook helpen.

Maak iedere keer een nieuwe afspraak met de huisarts of praktijk-ondersteuner.
Zij helpen u om gestopt te blijven.



2. Plan om te stoppen met roken

Een plan maken

Het is belangrijk om een plan te maken voor u gaat stoppen.

- Denk na over waarom u wilt stoppen met roken?
  Iedereen wil om een andere reden stoppen.
- Denk na over wat er moeilijk is bij het stoppen.
  Wat kunt u zelf aan deze moeilijke dingen veranderen?
- Denk na over een beloning voor het stoppen met roken.
- Denk na over wat u in huis kunt veranderen, zodat u minder zin krijgt om te roken.
  U kunt bijvoorbeeld de asbakken weg doen.
- Er zijn pillen en pleisters die kunnen helpen bij het stoppen.
  Vraag uw huisarts naar deze pillen en pleisters.
- Vraag hulp aan uw vrienden en familie.
- Vraag aan andere mensen om niet meer te roken in huis.
  Laat andere mensen ook niet roken onder de afzuigkap of in een open deur.
  Het helpt wanneer u andere mensen niet ziet roken.
  Het is ook beter voor uw ziekte COPD om de rook van anderen niet in te ademen.

Beter voelen

Door het stoppen met roken voelt u zich beter:

- Na een paar maanden hoest u minder en heeft u minder last van slijm.
- U heeft minder klachten wanneer u verkouden bent.
- U heeft minder vaak ernstige longontstekingen.
- U bent minder vaak benauwd.

Stoppen met roken lukt vaak niet in 1 keer
Blijf oefenen tot u het kunt!

U heeft COPD en voor uw ziekte is het beste wat u kunt doen:
STOPPEN MET ROKEN!









Bewegen is gezond.

3. Bewegen

Tips:
- Maak een wandeling in uw wijk of in een park.
- Haal uw boodschappen lopend of met de fiets.
- Breng de (klein)kinderen lopend of op de fiets naar school.
- Neem de trap. Ga niet met de roltrap of met de lift.
- Doe mee met beweegprogramma's op televisie.
- Doe mee met bewegen in de wijk of in een buurthuis.
- Vraag een goede vriend, vriendin, buurman of buurvrouw om samen te wandelen.
- Kies een sport die u leuk vindt.
- Vraag uw praktijkondersteuner of fysiotherapeut hoe u meer kunt bewegen.

Bewegen is belangrijk. Voor iedereen!

Beweeg elke dag een half uur.
Bewegen is wandelen, of sporten, maar ook het huishouden doen of in de tuin werken.
Bewegen maakt uw spieren sterk.
Bewegen helpt om af te vallen.
Bewegen zorgt voor een goede doorbloeding van uw bloedvaten.
Door te bewegen wordt u minder kortademig.

Er zijn hulpmiddelen zoals een scootmobiel of rolstoel.
Gebruik ze alleen als het nodig is.
Zorg dat u zelf ook blijft lopen. Dat is belangrijk!



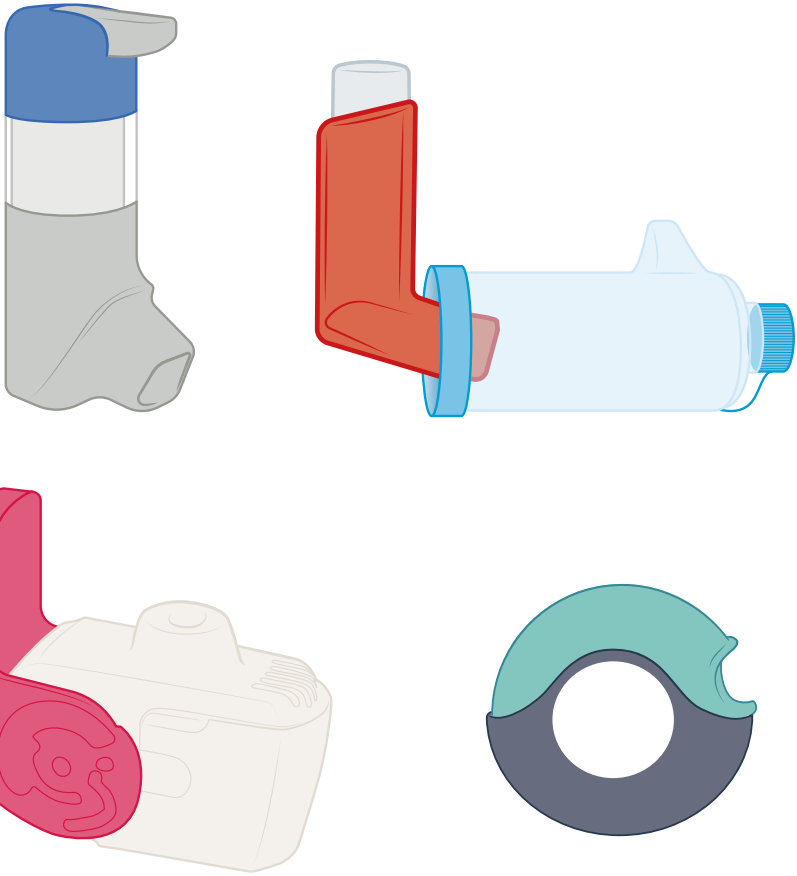
Spoel uw mond met water na een pufje.

4. Medicijnen: pufjes

Tips:
- Vraag de praktijkondersteuner of uw apotheker hoe u de pufjes moet gebruiken.
- Oefen samen met de praktijkondersteuner hoe u de pufjes moet gebruiken.
- Neem de pufjes op vaste tijden, bijvoorbeeld voor of na het eten.
- Spoel uw mond altijd met water na een pufje. U kunt een ziekte in uw mond krijgen als u niet spoelt.
- Leg uw pufjes op een makkelijke plaats neer, zodat u ze steeds ziet.
- Zorg dat u de pufjes op voorraad hebt.
- Vraag de praktijkondersteuner of uw apotheker hoe u de pufjes moet bewaren, op kamertemperatuur of in de koelkast.

Pufjes zijn medicijnen die u moet inademen.
De dokter schrijft de pufjes aan u voor.
De apotheker, praktijkondersteuner of huisarts doet voor hoe u de pufjes moet gebruiken.

Soms krijgt u bij de apotheek een ander pufje.
Vraag altijd of de apotheker voor doet hoe u de pufjes moet gebruiken.



Verschillende soorten pufjes.

5. Soorten pufjes

Er zijn heel veel verschillende soorten pufjes. De huisarts zoekt uit welke pufje het best bij u past.

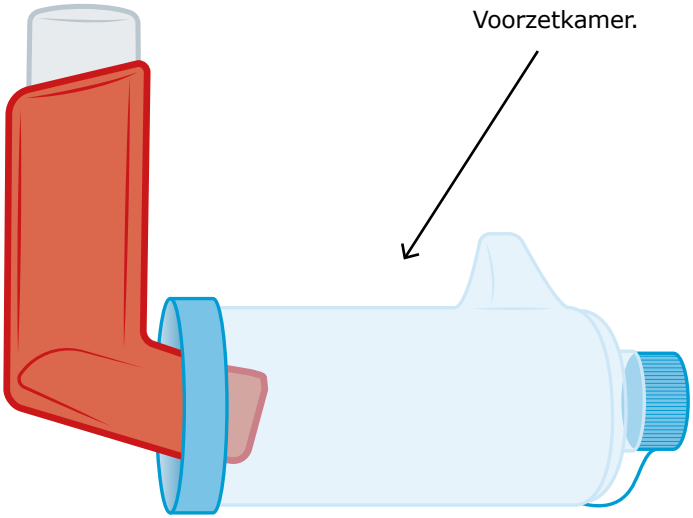
Er zijn twee soorten pufjes:
1. Pufjes die u op vaste tijden moet gebruiken. Dit zorgt ervoor dat u zich beter voelt.
2. Pufjes die u extra gebruikt als u veel klachten heeft. Dit maakt u snel minder benauwd. Of u hoeft minder te hoesten.

Het is belangrijk dat u weet welk pufje u gebruikt. Het is ook belangrijk dat u weet wanneer u de pufjes moet gebruiken.

Deze pufjes gebruik ik

elke dag: _____

extra bij klachten: _____



Pufje met voorzetkamer.

6. Voorzetkamer

Voorzetkamer
Vaak gebruikt u een voorzetkamer.
Een voorzetkamer is een plastic apparaatje.

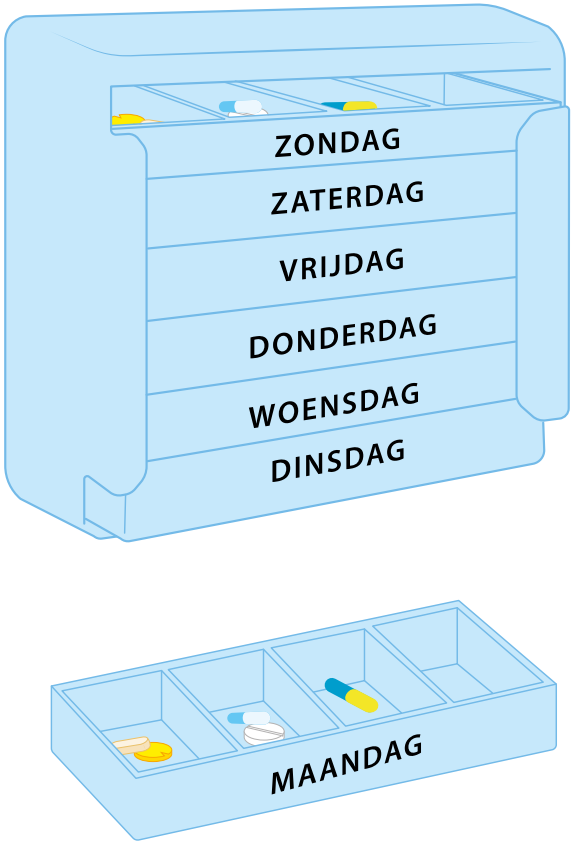
1. U schudt het pufje.
2. Zet het pufje in de voorzetkamer.
3. Adem helemaal uit.
4. Doe het mondstuk in uw mond.
5. Spuit een pufje in de voorzetkamer.
6. Adem 5 x rustig in en uit.

Daardoor komen de medicijnen makkelijk en diep in uw longen.

Twee pufjes per keer. Hoe werkt het dan?
1. U schudt het pufje.
2. Zet het pufje in de voorzetkamer.
3. Adem helemaal uit.
4. Doe het mondstuk in uw mond
5. Spuit een pufje in de voorzetkamer.
6. Adem 5 x rustig in en uit.
7. Schudt het pufje weer.
8. Spuit een pufje in de voorzetkamer.
9. Adem weer 5 x rustig in en uit.

Schoonmaken voorzetkamer
Maak de voorzetkamer 1x per week schoon.
De praktijkondersteuner of huisarts legt uit hoe dat moet.

Let op!
Droog de voorzetkamer niet af.

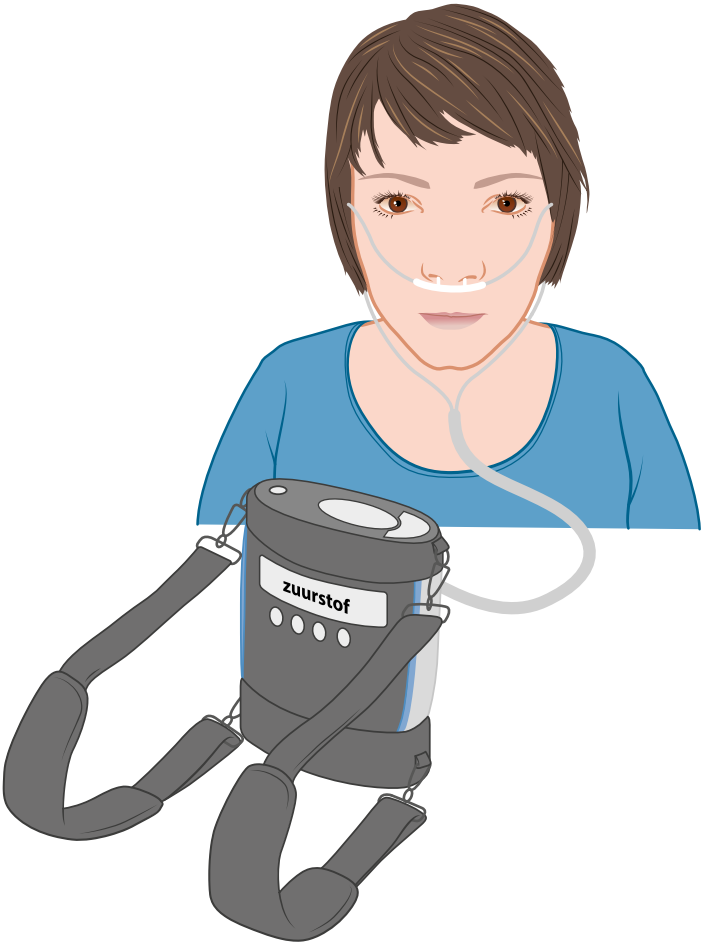

ZONDAG
ZATERDAG
VRIJDAG
DONDERDAG
WOENSDAG
DINSDAG
MAANDAG

Tabletten.

7. Medicijnen: tabletten

Soms heeft u tabletten nodig.
Dit kan tegen een ontsteking zijn.
Deze tabletten noemen we antibiotica.
Antibiotica krijgt u van de huisarts.
Maak altijd de kuur af. Dat is belangrijk!

Soms krijgt u tabletten die uw longen verbeteren. U voelt zich dan beter.
Deze tabletten noemen we Prednison of Prednisolon. Dat is hetzelfde.
De huisarts of longarts geeft u deze tabletten alleen als het echt nodig is, want ze hebben ook bijwerkingen.



Draagbare zuurstof fles.

8. Medicijnen: zuurstof

Soms is het nodig dat u extra zuurstof krijgt.

In bloed zit zuurstof.
De hoeveelheid zuurstof in het bloed is bij gezonde mensen tussen 95% en 100%.
Door COPD kan de zuurstof dalen naar minder dan 90%.

De longarts zoekt dan uit of u thuis zuurstof moet nemen.
U krijgt dan een apparaat met zuurstof in huis.
Vaak krijgt u een draagbare zuurstof-fles. U kunt dan bijvoorbeeld toch een wandeling maken.

De extra zuurstof is nodig om schade aan uw hart en andere organen te voorkomen.
Soms kunt u door de extra zuurstof weer meer doen.

Let op!
Pure zuurstof brandt snel. U mag niet koken op gas. Er mag niet gerookt worden in huis.



Door COPD kunt u zich verdrietig, somber of bang voelen.

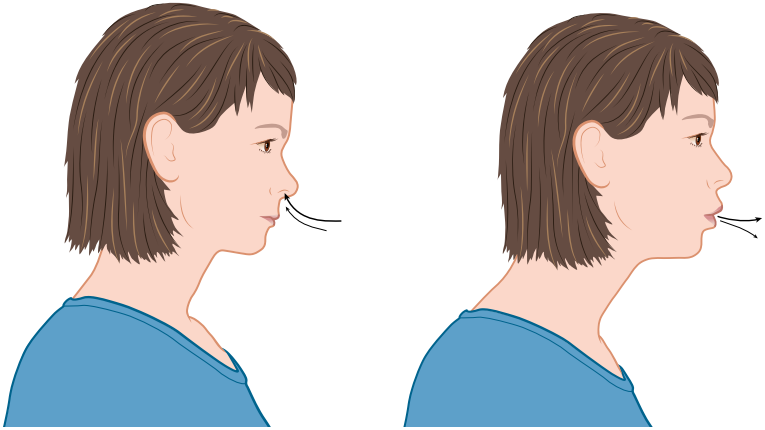
9. Angstig zijn of zorgen hebben

Tips:
- Praat over uw zorgen of als u veel piekert.
- Praat ook met iemand als u bang bent of angstig bent.
- Praat bijvoorbeeld met uw familie of met de huisarts of verpleegkundige.
- Vraag wat u kunt doen om u beter te voelen.
- Spreek af wanneer u kunt bellen voor hulp.

Door COPD kunt u zich verdrietig, somber of bang voelen.

Sommige mensen met COPD hebben angst voor benauwd zijn en om te stikken.
Soms durven mensen daarom niet meer alleen te zijn.
Ook maken mensen zich soms zorgen over de toekomst.
Ze zijn bang dat ze steeds minder kunnen doen.

Veel mensen met COPD hebben last van nare gevoelens.
Dat is begrijpelijk. U hoeft zich niet te schamen voor uw gevoelens.



Oefening bij benauwdheid of kortademig zijn.
Adem in door de neus, adem uit door de mond.



Oefening voor goede ademhaling.

10. Benauwd zijn

Tips:
- Goed ademen helpt vaak om niet benauwd te worden.
- Doe de oefeningen die u heeft geleerd bij de fysiotherapeut of de praktijkondersteuner.
- Rustig ademen maakt uw benauwdheid minder.
- Ademhalingsoefeningen helpen.

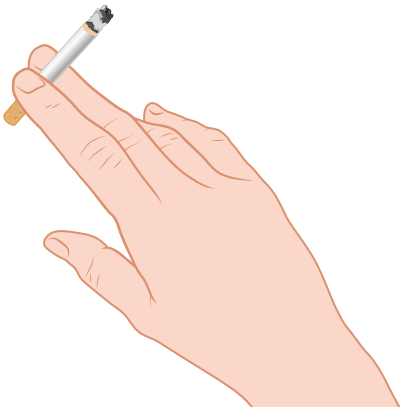
Oefening bij benauwdheid of kortademig zijn
- Adem in door de neus.
- Adem uit door de mond met losjes getuite lippen. Alsof u lang de letter F zegt.
- Doe dit tot u rustiger wordt.

Oefening voor goede ademhaling
- Leg een hand op de buik.
- Leg een andere hand op uw zij.
- Adem in door de neus.
- Adem uit door de mond.
- Doe dit 10 minuten.







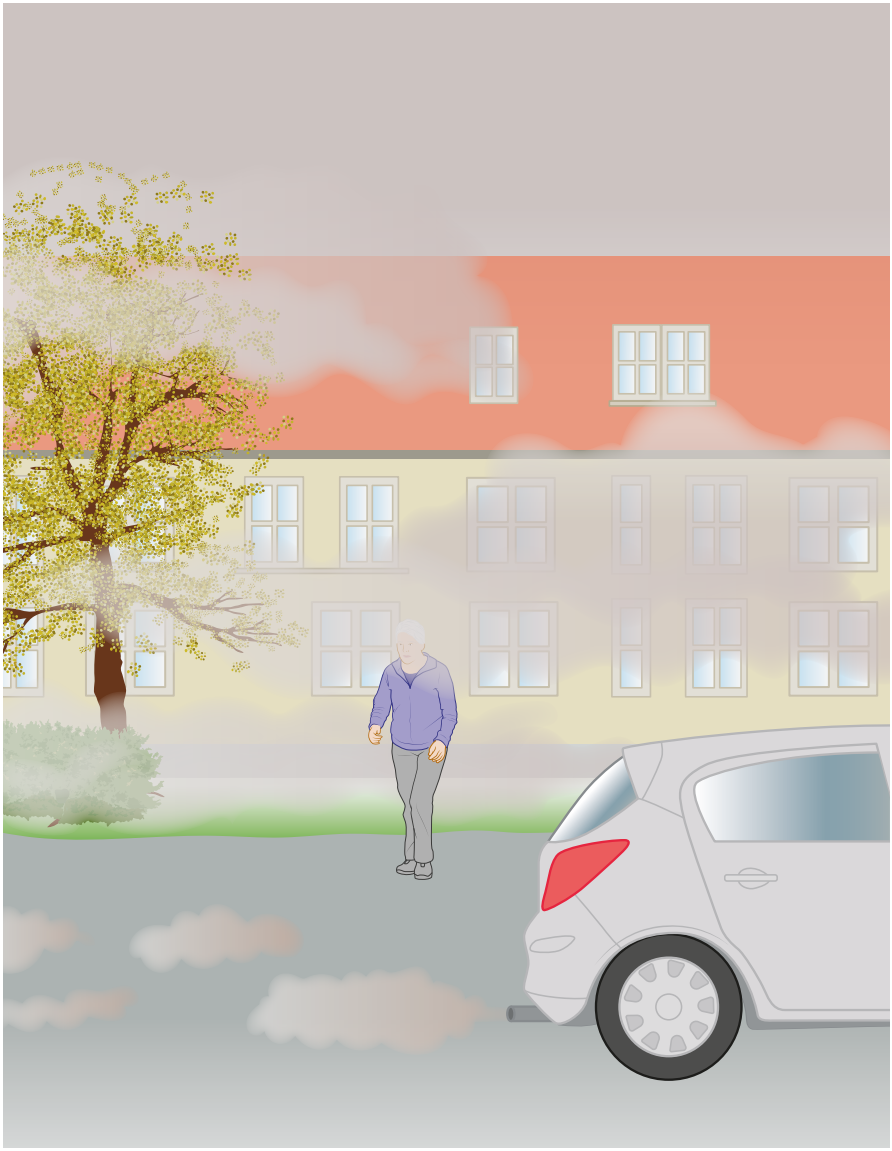


Door luchtjes kunt u ineens meer benauwd worden.

11. Benauwd door luchtjes

Door luchtjes kunt u ineens meer benauwd worden.

Luchtjes waar u benauwd van kan worden:
- Als iemand bij u in de buurt rookt.
- Brandende kaarsen.
- Parfum.
- Bloemen.
- Een luchtverfrisser.
- Wierook.
- Een open haard.
- BBQ.
- Vuurkorf.
- Schoonmaakmiddelen.



Smog.

12. Het weer

Tips:
- In Nederland wisselt het weer. Verander uw plannen als het weer niet goed voor u is.
- Trek warme kleding aan als het koud is. Het is belangrijk dat u warm blijft.
- Als u buiten wilt sporten maar het is warm, sport dan in de ochtend of avond. Vaak is het dan koeler.
- Vraag aan uw huisarts of longarts wanneer u extra medicijnen mag gebruiken.
- Neem zo nodig extra medicijnen als u toch iets wilt gaan doen.

Door het weer voelt u zich soms blij of juist niet zo blij.

Als het koud is of het vriest, dan kunt u zich meer benauwd voelen.
Als het warm is, dan kunt u zich ook meer benauwd voelen.
Als het regent, dan kunt u meer benauwd zijn door het vocht in de lucht.

Smog
In Nederland is de lucht soms erg vies. Dit noemen we smog.
Op de televisie of radio of via internet komt er dan een waarschuwing.
Dat betekent dat de lucht tijdelijk vies is. Dan ademt u buiten vieze lucht in.
Hier kunt u last van hebben en meer benauwd van worden.
Als er een waarschuwing is voor smog, blijf dan zoveel mogelijk binnen.
Doe zo min mogelijk dingen waar u moe van wordt.



Hoesten.

13. Hoesten

Tips:
- Bespreek met de huisarts als u lang hoest.
- Bespreek met de huisarts als u erg moe wordt van het hoesten.
- Kijk naar de kleur van het slijm.

Bij COPD moet u vaak hoesten. Dat komt omdat er slijm in de longen zit.
Uw lichaam probeert zelf het slijm uit uw longen te krijgen.
Daardoor gaat u hoesten.

U kunt het slijm uitspugen, maar u mag het ook doorslikken.

Hoesten in de nacht en in de ochtend

Het hoesten gebeurt vooral in de nacht en in de ochtend.
Door het liggen wordt de luchtpijp een beetje samengedrukt.
Door het liggen zakt het slijm ook naar beneden in de luchtwegen.
Dit prikkelt de wand van de luchtwegen en hierdoor gaat u hoesten.

Let op:
Hoest u veel en hebt u koorts?
Dan moet u naar de huisarts! Misschien heeft u een ontsteking.

Hoesten geeft klachten

Door het hoesten kunt u buikpijn krijgen of spierpijn in uw borst.
Het hoesten kan u ook moe en meer benauwd maken.
Dit is vervelend.
Als het hoesten lang duurt, ga dan naar uw huisarts.

14. Medicijnen bij het hoesten

Deze medicijnen kunnen helpen bij hoest:

- Medicijnen om het slijm makkelijker op te hoesten.
  Deze medicijnen kunt u zelf kopen in een winkel. U moet ze zelf betalen.
- Medicijnen die een ontsteking remmen (antibiotica).
- Medicijnen tegen de spierpijn van het hoesten.
- Medicijnen tegen het hoesten zelf.

Wilt u medicijnen gebruiken? Overleg dit altijd eerst met de huisarts of praktijkondersteuner.
Overleg ook als u geen recept nodig heeft en de medicijnen zelf kunt kopen in de winkel.

De kleur van het slijm is belangrijk

Als uw slijm wit is, kunt u medicijnen krijgen die het hoesten minder maken.
Als uw slijm groen is, zeg dit dan tegen de huisarts.
U heeft dan misschien een ontsteking. U heeft dan antibiotica nodig.



Oefening voor het ophoesten van slijm.

15. Slijm ophoesten

Door slijm kunt u zich benauwd voelen. Door een goede manier van ademhalen hoest u dit slijm op.
U kunt het slijm uitspugen, maar u mag het ook doorslikken.

Een fysiotherapeut leert u hoe u slijm ophoest.

Oefening voor ophoesten
U zit aan een tafel en leunt met uw armen op de tafel. Als u dit wilt, leg dan een kussen onder uw armen.
De armen komen hierdoor omhoog, waardoor de longen groter worden. Hierdoor ademt u beter en voelt u zich minder benauwd.

U kunt uw hoofd ook neerleggen. Daardoor wordt u minder snel moe.

Haal een paar keer goed diep adem.

Adem uit met een **open mond** en span hierbij de buikspieren aan.



Ineens meer benauwd.

16. Longaanval

Bij een longaanval worden uw klachten ineens erger dan normaal.

Een longaanval is bij iedereen anders.

U kunt:
- Meer benauwd zijn.
- Meer hoesten.
- Meer slijm hebben.
- Dikker slijm hebben.
- Verhoging of koorts hebben.
- Meer moe zijn.

Een longaanval komt soms door een virus of bacterie. Bijvoorbeeld als u verkouden bent.

U kunt erg schrikken van een longaanval.

Pagina 63 in deel 3 legt uit wat een *Longaanval actieplan* is. In het *Longaanval actieplan* staat wat u moet doen als uw klachten erger worden.



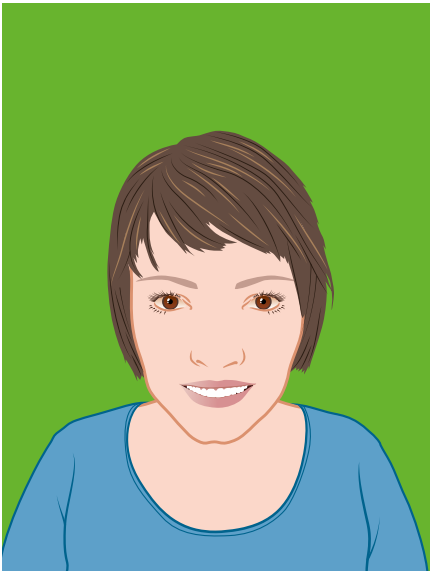
Longaanval actieplan.

17. Longaanval actieplan

Tips:
- Vul samen met uw praktijkondersteuner of huisarts het *Longaanval actieplan* in.
- In het *Longaanval actieplan* staat wat u moet doen bij een longaanval.
- Leg het *Longaanval actieplan* op een zichtbare plek in huis.
  Dan kunt u het plan snel pakken bij een longaanval.
  Vertel ook aan uw familie of buren waar het *Longaanval actieplan* ligt.
- Draag de medicijnen tegen benauwdheid altijd bij u.

Bij een longaanval worden uw klachten ineens erger.
Overleg met uw praktijkondersteuner of huisarts wat u moet doen bij een longaanval.
Vul samen een *Longaanval actieplan* in. Hierin staat wat u moet doen bij een longaanval.
Vertel aan andere mensen dat u een *Longaanval actieplan* heeft.
Vertel ook waar het ligt. Dan weten zij wat ze moeten doen als u een aanval heeft.

Als uw klachten erger worden, doe dan wat in het *Longaanval actieplan* staat.
Wacht niet, maar doe direct wat in het *Longaanval actieplan* staat.
Dat is belangrijk.









18. Het *Longaanval actieplan* werkt met kleuren



Groen:

- U voelt zich goed.

Wat moet u doen bij groen:

Gebruik uw medicijnen zoals altijd.



Geel:

- Het gaat het iets minder goed met u.
- Uw klachten worden erger.

Wat moet u doen bij geel:

In het *Longaanval actieplan* staat welke extra medicijnen u kunt gebruiken.
Let ook op uw ademhaling en hoe u hoest.
Bel de praktijkondersteuner of huisarts voor overleg.



Oranje:

- U hebt al twee dagen klachten en er is geen verbetering.
  OF
- Uw klachten worden veel erger.
- U hoest bijvoorbeeld bloederig slijm of u hoest bloed op.

Wat moet u doen bij oranje:

Maak een afspraak met de huisarts of longarts voor dezelfde dag.



Rood:

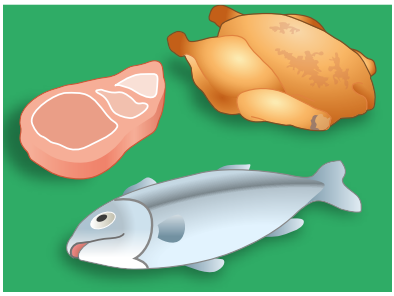
- Het gaat heel slecht met u.
- U bent heel erg kortademig of benauwd.

Wat moet u doen bij rood:

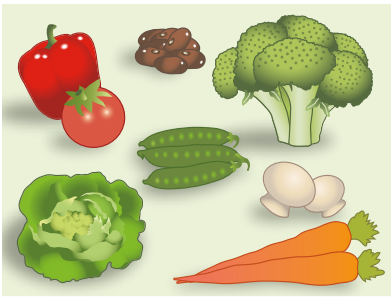
Bel direct uw huisarts of 112!

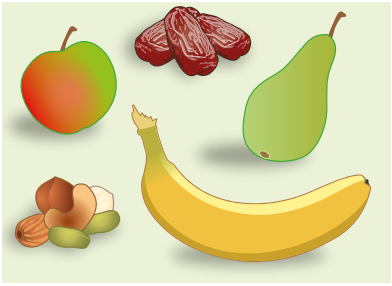












Eten en drinken.

19. Gezond eten

Tips:
- Eet elke dag een ontbijt.
- Eet volkoren producten, zoals volkoren brood, volkoren pasta en zilvervliesrijst.
- Drink regelmatig water, thee of koffie zonder suiker. Drink 2 liter per dag.
- Eet 3 x per dag een maaltijd.
- Eet maximaal 3 kleine gezonde tussendoortjes per dag.
- Eet 2 stukken fruit per dag.
- Eet elke dag 3 eetlepels groenten.
- Eet ook eiwitten.

Gezond eten is belangrijk voor iedereen. Gezond eten is extra belangrijk als u COPD heeft. Door gezond te eten voelt u zich beter en fitter.

Eet genoeg

Ademhalen bij COPD kost veel energie. Voldoende eten en gezond eten is dus belangrijk. Als u niet genoeg eet, dan valt u af. Het ademhalen kost dan meer moeite. U wordt sneller moe.

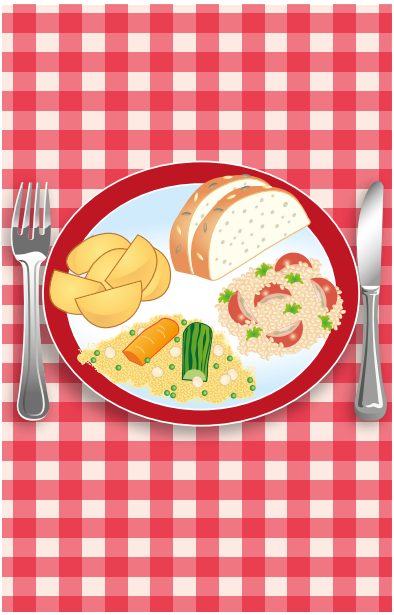
In ons eten zitten voedingsstoffen en bouwstoffen zoals eiwitten, suiker en vetten.

Eiwitten:

Eet vooral eiwitten. Dat is voor mensen met COPD extra belangrijk.
- Eiwitten zijn nodig om de spieren goed te houden.
- Eiwitten zitten in (mager) vlees, vis, eieren en noten.
- Eiwitten zitten in yoghurt, kaas, melk en kwark.









Wat kan ik beter niet eten en drinken.

20. Tips over eten

Tips wat kan ik beter niet eten en drinken:
- Eet geen kant-en-klaar maaltijden.
- Eet geen sauzen uit pakjes of potjes.
- Doe geen extra zout in het eten.
- Drink niet elke dag alcohol.
- Drinkt u toch alcohol? Drink dan niet meer dan 1 glas.
- Vraag uw huisarts of uw praktijkondersteuner om tips.
- Stop met roken!

Eten met veel vet of veel suiker is niet gezond.

Slijm

Door eten kunt u meer last krijgen van slijm. Dit krijgt u bijvoorbeeld van melk, karnemelk of een toetje. U mag dit wel gewoon blijven eten.

Soms heeft u geen zin in eten:
- Eet vaker kleine beetjes. Eet bijvoorbeeld 2x een boterham in plaats van 2 boterhammen in één keer.
- Eet steeds wat anders. Zo blijft het lekker.
- Kies dingen uit die u lekker vindt en die toch gezond zijn.
- Vraag tips aan een diëtist. Een dietist werkt vaak bij de huisarts en weet alles over gezond eten.
- Soms is een flesje hulpvoeding goed als aanvulling op het eten. Vraag dit aan uw praktijkondersteuner.



Spelen met uw kleinkind.



In de tuin werken.

21. Werk, hobby's en huishoudelijk werk

Tips:
- Wissel zware en lichte dingen af.
- Stop als u voelt dat het niet meer gaat. Maak het een andere keer af.
- Neem tussendoor rustmomenten.
- Probeer iedere dag dagelijkse klussen of dingen waar u zin in heeft te doen. Ook als ze energie kosten.

Praat ook over uw situatie met de huisarts of praktijkondersteuner.
Zij kunnen tips geven en helpen hoe u de dag of week kunt indelen.

Werk
Met COPD kunt u blijven werken.
Werken kost kracht, maar levert ook energie op.
Bespreek op uw werk wat u kunt blijven doen.
Vertel uw baas dat u de ene dag meer kunt doen dan de andere dag.
Soms kunt u het werk anders indelen.
Zoek met uw baas naar een goede oplossing.

Hobby's
Hobby's zijn belangrijk en leuk om te doen.
Maak tijd voor hobby's die u leuk vindt. Bijvoorbeeld voetballen, in de tuin werken of spelen met uw kleinkind.
Er zijn misschien ook klussen die u moet doen.
Doe die andere klussen dan op een andere dag.
U kunt niet alles op 1 dag doen.



Koken.



Boodschappen doen.



De auto wassen.

Huishoudelijk werk

Als u het huishouden zelf doet, dan is dat soms zwaar.
Hierdoor kunt u leuke dingen soms niet meer doen.
Bijvoorbeeld omdat u moe bent of benauwd bent.
Misschien kan iemand u helpen bij het huishouden doen.
Bijvoorbeeld door een keer boodschappen te doen of te koken.
Dan heeft u kracht over voor leuke dingen.

Bekenden kunnen uw huishouden doen of hulp van buitenaf.
Bespreek met de huisarts hoe u hulp kunt vragen.

Blijf wel actief

Blijf dagelijkse klussen wel doen, ook als ze kracht kosten.
Er zijn ook kleine klusjes, zoals planten water geven en was vouwen.
U kunt een grote klus doen. En tussendoor pauze nemen. Bijvoorbeeld uw auto wassen.
Bewegen is goed voor u. Dat moet u blijven doen.
Uw lichaam wordt sterker door bewegen.



Moe.

22. Moe

Tips:
- Schrijf op wat u wilt doen en wanneer.
- Rust als het nodig is even uit.
- Douche op een moment van de dag dat u minder moe bent.
- Douche niet elke dag.
- Vraag hulp bij de verzorging van uw lichaam.
- Maak een plan. Verdeel uw activiteiten over de dag of over de week.
- Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u helpen met dit plan.
- Probeer het plan een tijd uit.

Door COPD bent u vaak moe. Verdeel uw activiteiten goed over de dag of over de week.

Hoe maak ik een plan?
Kies wat u belangrijk vindt om te doen op een dag.
Sommige dingen kosten kracht en sommige dingen geven juist kracht.
Kies wat u vandaag wilt doen en wat u morgen of volgende week kan doen.
Als u een goede dag heeft, kunt u meer doen dan op een slechte dag.
Vraag of iemand met u meedenkt als u het zelf niet meer weet.
Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u helpen met dit plan.

U kunt ook hulp krijgen bij het aankleden of douchen.
Bespreek eens met uw huisarts of praktijkondersteuner wat er bij u mogelijk is.

Voorbeeld
Achter in dit boek staat een voorbeeld van een plan voor het verdelen van uw activiteiten over de dag.
Achter in het boek is ruimte om zelf een plan te maken.



Praat met familie en vrienden over COPD. Laat hen dit boek lezen.

23. Familie en vrienden

Tips:
- Praat over COPD met familie en vrienden.
- Het is belangrijk dat uw familie weet wat COPD is.
- Vraag of ze u helpen bij het stoppen met roken.
- Leg uit dat u op vaste tijden medicijnen moet in nemen.
- Leg uit dat u regelmatig rust moet nemen.
- Vertel het als u zich meer benauwd voelt.
- Laat uw familie of vrienden dit boek lezen.
- Leg uit van welke dingen u sneller benauwd wordt.
- Vertel uw familie en vrienden over het *Longaanval actieplan*. Dan kunnen ze u beter helpen bij een longaanval.
- Vertel ook waar het *Longaanval actieplan* ligt.

Familie en vrienden kunnen helpen door:
- Niet te roken in huis.
- Helpen met stoppen met roken.
- Gezond te eten en samen te bewegen.

Benauwdheid
- Vertel aan uw familie en vrienden wat zij moeten doen als u benauwd bent.
- Geef uw familie het telefoonnummer van de huisarts of longverpleegkundige. Zet het nummer in alle telefoons en hang het op de koelkast of op een andere plek.



Knuffelen, zoenen of vrijen.

24. Seks

Als u wilt knuffelen, zoenen of vrijen en u bent snel benauwd, dan zijn er dingen die kunnen helpen.

Tips:
- Praat met uw partner over uw seksleven.
- Zeg het eerlijk als u te benauwd bent voor zoenen of vrijen.
- Doe rustig aan voordat u gaat vrijen.
- Dan spaart u kracht voor het vrijen.
- Gebruik een snelwerkend pufje vlak voor het vrijen. Dan heeft u meer lucht.
- Neem de tijd voor het vrijen en neem pauzes.
- Zoek samen met uw partner nieuwe manieren om te vrijen.
- Probeer dingen uit.

Het kan helpen om in een houding te vrijen met minder gewicht op de borst. Bijvoorbeeld dat u allebei op uw zij ligt. Dan kunt u beter ademen.
U kunt ook afspreken dat de partner zonder COPD meer doet.
Of u kunt seks hebben zonder gemeenschap, zoals knuffelen of masseren. Het is belangrijk dat u het fijn vindt.
Soms heeft een medicijn bijwerkingen. Van deze bijwerkingen kunt u last hebben bij seks. Zeg dit tegen uw praktijkondersteuner of huisarts. Misschien is er een ander medicijn mogelijk.

Informatie en hulp
Achterin dit boek staan websites met adviezen over seks. Bijvoorbeeld hoe u omgaat met de veranderingen van uw lichaam.
Als u problemen heeft met seks, praat erover met uw huisarts of praktijk-verpleegkundige.
Zij kunnen tips geven. Zij zijn gewend om over seks te praten en mensen hierbij te helpen.



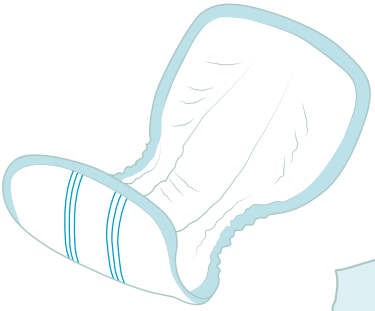
Door het hoesten kunt u plas of poep verliezen.

25. Plas of poep verliezen door het hoesten (incontinent zijn)

Tips:
- Door het hoesten kunt u soms in uw broek plassen of poepen. Bespreek dat met uw huisarts.
- De huisarts behandelt dan het hoesten.
- Soms helpt de behandeling van het hoesten niet genoeg. Dan geeft de huisarts u advies over hulpmiddelen.

Soms plassen of poepen mensen door het hoesten in hun broek.
Dat voelt vervelend en vaak schamen mensen zich daarvoor.
Vertel het toch aan uw huisarts. De huisarts kan u helpen.

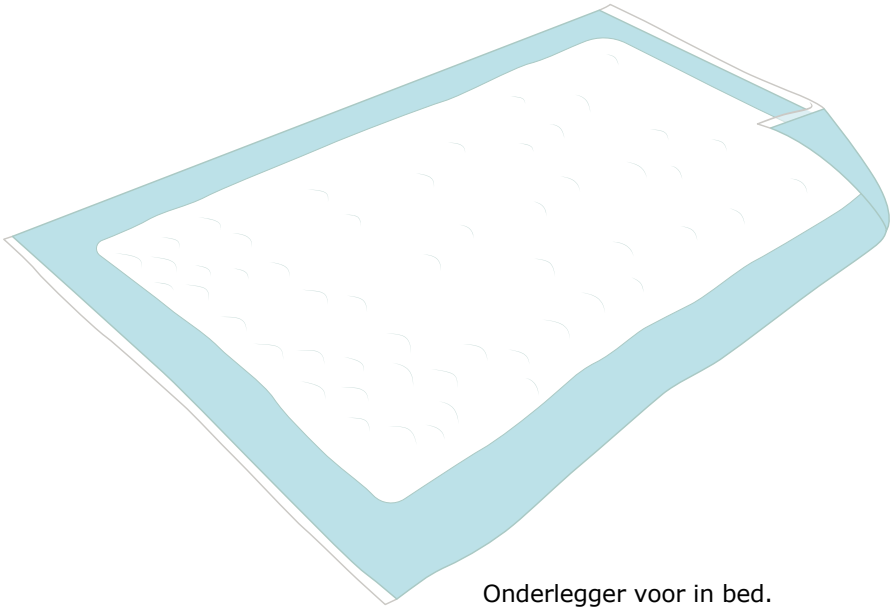
De huisarts behandelt het hoesten.
Als dit niet genoeg helpt, dan kunt u ook een inlegverband in uw onderbroek dragen.
Uw kleren worden dan niet nat of vies als u hoest.



Inlegverband voor in onderbroek.



Incontinentiebroekje.



Onderlegger voor in bed.

26. Hulpmiddelen: Incontinentie-materiaal

Er zijn veel soorten inleg-verband. Dit heet incontinentie-materiaal.
Incontinentie-materiaal neemt vocht op.
Uw kleding blijft droog.

Voorbeelden van incontinentie-materialen zijn:
- Inlegverband voor in uw onderbroek.
- Incontinentiebroekje.
- Onderlegger voor in bed.

Sommige inlegverbanden gooi je weg na 1 keer gebruiken.
Sommige inlegverbanden kun je uitwassen.
De huisarts kan u vertellen wat voor u het beste is.

Vergoeding
Als u iedere dag incontinentie-materiaal nodig heeft, dan betaalt de verzekering vaak een groot deel.



Bij longrevalidatie doet u oefeningen. Uw lichaam wordt sterker.

27. Longrevalidatie

Longrevalidatie is een speciaal programma om te oefenen. U leert hoe u beter met uw COPD omgaat.

Wanneer is longrevalidatie nodig?
Als u thuis vaak benauwd bent dan zal eerst de huisarts of verpleegkundige u hulp geven.
Bent u toch nog vaak benauwd? Dan kan longrevalidatie nodig zijn.

Bij longrevalidatie:
- U krijgt tips om zo min mogelijk benauwd te zijn.
- U maakt uw lichaam sterker door oefeningen te doen.
- U beweegt. Bijvoorbeeld wandelen of fietsen.
- U leert omgaan met het verdelen van uw kracht.
- U leert wanneer u moet rusten.
- U krijgt uitleg over ademhalen.
- U leert ontspanningsoefeningen.
- U krijgt tips hoe u andere mensen vertelt dat u soms iets niet kunt omdat u benauwd bent.

Soms is longrevalidatie een paar keer per week. U woont thuis en u gaat op vaste tijden naar de revalidatie.

Soms woont u een paar weken of maanden in een longrevalidatie-centrum.



Schrijf op wat u nog wilt doen voordat u heel ziek wordt.

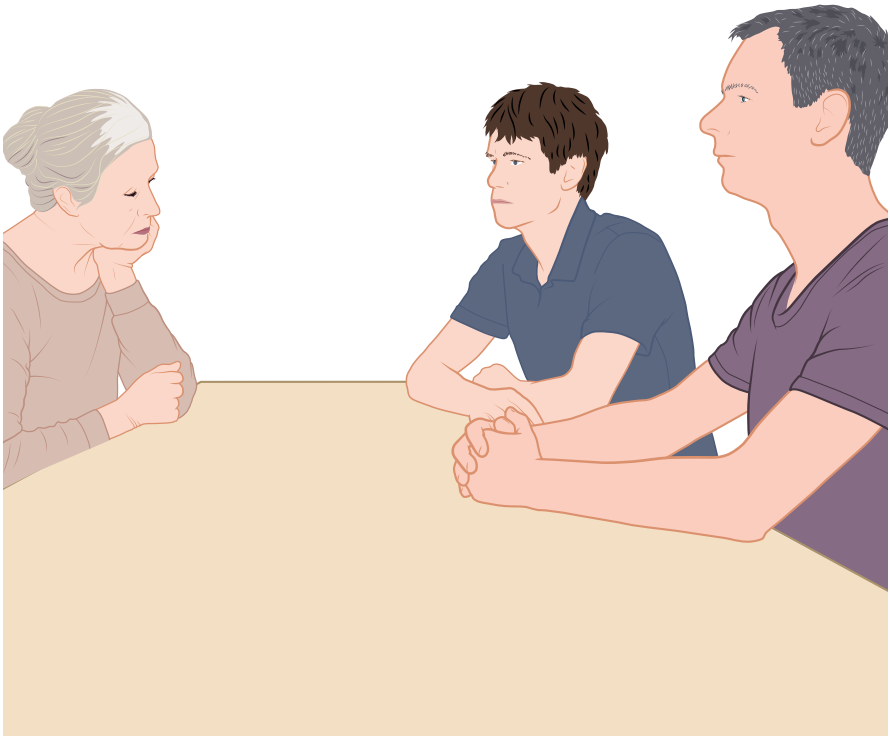
28. Als u niet meer beter wordt

COPD blijft altijd. U kunt er dood aan gaan.

Praten met huisarts, longarts of praktijkondersteuner
Het is goed om af te spreken wat u zelf wilt wanneer uw benauwdheid steeds erger wordt.
Praat hierover met de huisarts, longarts of praktijkondersteuner.
Praat daar over voordat u heel erg benauwd bent.

Schrijf samen op wat u wilt.

Over deze dingen kunt u nadenken wanneer het steeds slechter met u gaat:
- Naar wie wil ik nog toe?
- Wil ik nog op vakantie?
- Wil ik nog iets doen met mijn kinderen of familie?
- Is er een speciale gebeurtenis waar ik nog graag bij wil zijn? Bijvoorbeeld een verjaardag, geboorte of trouwdag.
- Wat wil ik nog bespreken met mensen voordat ik zieker word?
- Wat wil ik graag nog doen voor ik niet meer naar buiten kan?



Praat met familie en vrienden over het einde van het leven.

29. Praten met familie over het einde van het leven

Als u weet dat u niet meer beter wordt, praat daar dan over met uw familie en vrienden.
Praat erover voordat u heel erg benauwd wordt.

Bespreek bijvoorbeeld wanneer u wilt dat uw familie de huisarts belt.
Leg het telefoonnummer op een makkelijke plaats, zodat iedereen het kan vinden.

Als u weet dat u dood gaat zijn familie en vrienden erg belangrijk.
Ze kunnen bij u zijn en zorgen dat uw laatste dagen zo zijn als u graag wilt.





Deel 3. Wie helpt u?

U gaat voor uw COPD controle naar de huisarts, de praktijkondersteuner of longverpleegkundige. Er zijn nog meer hulpverleners die u helpen met COPD.

U komt niet bij iedereen.
Hier leest u welke hulpverleners u helpen met uw COPD. U leest wat ze voor u kunnen doen en welke vragen u kunt stellen.

Tip: Schrijf vragen op voor u naar uw hulpverlener gaat.

Controles 95

Hulpverleners waar u regelmatig komt
1. Praktijkondersteuner of longverpleegkundige 97
2. Huisarts 99
3. Apotheker 101
4. Fysiotherapeut 103

Hulpverleners waar u soms komt
5. Diëtist 105
6. Praktijkondersteuner GGZ 107
7. Longarts 109
8. Longrevalidatieteam 111
9. Cardioloog 113
10. Internist 115

Organisaties
11. Thuiszorg 117
12. Longfonds 119

Controles

Een paar keer per jaar komt u voor controles bij de praktijkondersteuner, de longverpleegkundige of de huisarts.

De praktijkondersteuner doet dezelfde controles als de huisarts.
Controles zijn belangrijk om te zorgen dat het goed blijft gaan.
Kom altijd naar controles, ook als u geen klachten heeft.

Hoe erger u COPD heeft, hoe vaker u op controle komt.
U kunt ook altijd zelf bellen als u zich niet goed voelt of als u vragen heeft.

Bij een controle wordt bekeken:

- U krijgt ten minste 1 keer per 3 jaar een longfunctietest.
  Een longfunctietest meet hoe goed uw longen werken.
- Of uw pufjes goed helpen.
- Of u bijwerkingen heeft van uw pufjes.
- Hoe het medicijngebruik gaat.
- Of u andere klachten heeft.
  Bijvoorbeeld van uw hart of diabetes.
- Of u rookt.
- Of u alcohol drinkt.
- Of u bang of somber bent.
- Of u genoeg beweegt.
- Uw gewicht en wat u eet.
- Persoonlijk doel.

Bij de controles is het belangrijk dat u vertelt hoe het gaat met uw medicijnen. Werken uw pufjes niet goed? Dan kunt u andere pufjes krijgen die beter werken of makkelijker zijn.



De praktijkondersteuner.

1. Praktijkondersteuner of longverpleegkundige

Een praktijkondersteuner of longverpleegkundige werkt in een huisartspraktijk, een gezondheidscentrum of in een ziekenhuis.

Zij helpen de patiënten met COPD met:
- Uitleg over COPD, medicijngebruik, bewegen en voeding.
- Vragen over COPD.
- Uitleg hoe u de pufjes gebruikt.
- Stoppen met roken.

Uw huisarts of longarts verwijst u naar de praktijkondersteuner of longverpleegkundige.

Aan de praktijkondersteuner of longverpleegkundige kunt u alles vragen. Ook vragen over:
- Het dagelijks leven.
- Medicijnen.
- Werk.
- Bewegen.
- Roken.

Vertel aan de praktijkondersteuner of longverpleegkundige:
- Als u zich niet goed voelt.
- Als u iets niet begrijpt of moeilijk vindt.
- Als u bang bent voor de bijwerkingen van de medicijnen.
- Als u klachten heeft van uw medicijnen.
- Als u vragen heeft over uw medicijnen.
- Als u medicijnen niet gebruikt zoals afgesproken.
- Als u wilt stoppen met roken. Zij kan u helpen!
- Als u problemen heeft met seks door COPD.



De huisarts.

2. Huisarts

Een huisarts helpt u als u ziek bent.
Iedereen in Nederland heeft een eigen huisarts.
De huisarts onderzoekt wat uw probleem is. De huisarts geeft uitleg over het probleem en begint de behandeling. De huisarts kan u ook doorsturen naar andere hulpverleners als dat nodig is.

Vraag aan de huisarts:
- Wat is COPD?
- Komen de klachten die ik heb door COPD?
- Hoe werken mijn medicijnen?
- Hoe komt het dat de pufjes minder goed werken?
- Hoe komt het dat ik problemen heb met seks?
- Hoe komt het dat ik ineens meer benauwd ben?
- Waarom ben ik verdrietig door mijn ziekte?
- Ik kan thuis slecht over mijn ziekte praten. Kan iemand mij hierbij helpen?
- Ik kan slecht de trap op. Heb ik recht op een traplift?
- Welke hulpmiddelen kan ik aanvragen?
- Ik heb thuis hulp nodig. Hoe regel ik dat?

Vertel aan de huisarts:
- Als u problemen heeft met sommige medicijnen.
- Als u meer dan 3 maanden op reis gaat. U heeft dan meer medicijnen nodig.

De huisarts overlegt soms met de longarts. Soms moet u zelf naar de longarts. Dan stuurt de huisarts u door naar de longarts.



De apotheek.

3. Apotheker

Een apotheker weet veel over medicijnen.
De apotheker werkt in een apotheek.
Bij de apotheek kunt u medicijnen ophalen die zijn voorgeschreven door een arts.

De apotheker zorgt ervoor dat u de juiste medicijnen krijgt.
De apotheker weet ook welke medicijnen u allemaal al heeft.
De apotheker geeft uitleg en advies over medicijnen.
De apotheker vertelt u bijvoorbeeld hoe u de medicijnen moet slikken en waar u de medicijnen bewaart.

Uw huisarts beslist dat u medicijnen nodig heeft.
De huisarts schrijft een recept. Met het recept kunt u de medicijnen ophalen bij de apotheek.

U kunt altijd zelf naar een apotheek gaan als u vragen heeft over uw medicijnen.

Vraag aan de apotheker:

- Hoe lang moet ik mijn medicijnen gebruiken?
- Wanneer moet ik mijn medicijnen gebruiken? Voor het eten of na het eten? In de ochtend of in de middag of avond?
- Hoe moet ik de medicijnen gebruiken? Met of zonder water?
- Hoe moet ik de medicijnen bewaren?
- Heb ik een medicijn-paspoort nodig als ik op reis ga?

U kunt alles over medicijnen aan de apotheker vragen!

Vertel aan de apotheker:

- Als u problemen heeft met sommige medicijnen.
- Als u meer dan 3 maanden op reis gaat. Dan heeft u meer medicijnen nodig.



De fysiotherapeut.

4. Fysiotherapeut

Een fysiotherapeut leert u ademhalings-oefeningen. De fysiotherapeut leert u ook hoe u slijm moet ophoesten.
De fysiotherapeut geeft advies hoe u goed kunt zitten en slapen om zo min mogelijk benauwd te zijn.

De fysiotherapeut werkt vaak in een fysiotherapiepraktijk, een gezondheids-centrum of ziekenhuis.

COPD en fysiotherapie
De fysiotherapeut geeft oefeningen om u fitter te voelen.
De oefeningen kunt u dan elke dag thuis doen. Een stuk lopen is ook belangrijk.
Deze oefeningen werken niet meteen. Het duurt soms dagen of weken voordat u zich beter voelt.

Vraag aan de fysiotherapeut:
- Is mijn ademhaling goed?
- Hoe kan ik mijn ademhaling rustig krijgen als ik ineens benauwd ben en daardoor snel ga ademen?
- Hoe kan ik toch mijn leuke dingen doen, ook als ik benauwd ben?
- Hoe kan ik op de dag rust nemen?

Vertel aan de fysiotherapeut:
- Als u ergens pijn heeft.
- Als u problemen heeft met het hart.
- Welke medicijnen u gebruikt.
- Als bewegen moeilijk gaat.
- Als u veel benauwd bent.



De diëtist.

5. Diëtist

Een diëtist geeft u uitleg over gezond eten.
De diëtist werkt vaak in een eigen praktijk, een gezondheidscentrum of in een ziekenhuis.

De diëtist bekijkt samen met u wat u elke dag eet.
En wat u kunt veranderen aan uw eten om u beter te voelen.
De diëtist kan u helpen met afvallen of met aankomen.
De diëtist leert u hoe u het beste kunt koken en eten met uw COPD.

Uw huisarts, longarts of praktijkondersteuner geeft u een verwijzing voor de diëtist. U moet zelf een afspraak maken.

Vraag aan de diëtist:
- Hoe kan ik voldoende eten, want ik kan maar weinig eten per keer?
- Wat is belangrijk om te eten?
- Wat kan ik beter niet eten?
- Heb ik extra eten nodig?
- Zo ja, welke extra voeding heb ik nodig? Waar koop ik dat?
- Moet ik extra voeding zelf betalen?
- Hoe kan ik afvallen als ik te zwaar ben?
- Hoe kan ik zwaarder worden als ik te dun ben?

Vertel aan de diëtist:
- Of u nog andere ziektes heeft waardoor u niet alles mag eten.
- Als u niet goed tegen bepaald eten kunt. Bijvoorbeeld als u allergisch bent.
- Als u andere medicijnen gebruikt dan eerst.



De praktijkondersteuner GGZ.

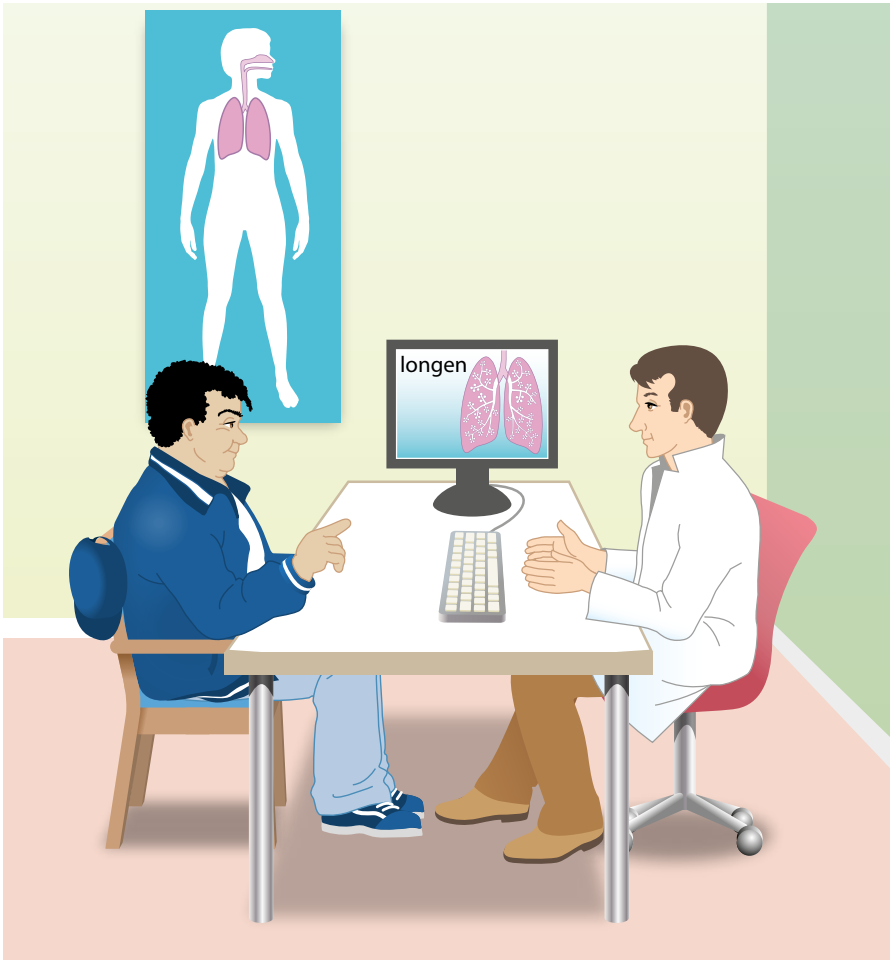
6. Praktijkondersteuner GGZ

Een praktijkondersteuner GGZ, geestelijke gezondheidszorg, werkt samen met de huisarts.
De praktijkondersteuner GGZ werkt in een huisartsenpraktijk of in een gezondheidscentrum.
De praktijkondersteuner GGZ helpt mensen die veel stress hebben of somber zijn.
De praktijkondersteuner GGZ praat met u over uw problemen.
De praktijkondersteuner GGZ kijkt samen met u hoe u de problemen kunt oplossen.

Uw huisarts verwijst u door naar de praktijkondersteuner GGZ.
De huisarts of doktersassistente maakt een afspraak. Of u maakt zelf een afspraak.

Vraag aan de praktijkondersteuner GGZ:
- Ik maak me veel zorgen, wat kan ik doen?
- Hoe kan ik met mijn problemen omgaan?
- Hoe komt het dat ik zo verdrietig ben?
- Hoe komt het dat ik geen zin meer heb in de dag?
- Hoe komt het dat ik zo snel boos ben? Vroeger was ik niet zo snel boos.
- Hoe kan ik me rustiger voelen?

Vertel aan de praktijkondersteuner GGZ:
- Als u gespannen of gestrest bent.
- Als u problemen heeft met eten.
- Als u somber of depressief bent.
- Als u bang bent om te stikken door benauwdheid.



De longarts.

7. Longarts

Een longarts weet veel over longen. Een longarts werkt in een ziekenhuis.

Als u veel last heeft van uw COPD stuurt de huisarts u door naar de longarts.
De longarts onderzoekt uw lichaam goed.
Soms is verder onderzoek nodig, zoals een longfoto of een CT scan.
De longarts vertelt u wat hij bij al zijn onderzoeken vindt.
De longarts vertelt u wat u kunt doen tegen uw klachten.
Soms schrijft hij medicijnen voor.

Soms kan de huisarts u daarna weer verder behandelen.
Dan stuurt de longarts een brief naar uw huisarts met alle informatie over u.
Dan kan de huisarts de beste behandeling voor u kiezen.

Vraag aan de longarts:
- Waarom moet ik naar u toe?
- Wat is er nu aan de hand?
- Waarom moet ik een ander onderzoek krijgen?
- Hoe gaat dat onderzoek?
- Moet ik steeds bij u blijven, of mag ik ook nog naar de huisarts?

Vertel aan de longarts:
- Al uw klachten.
- Of u andere ziekten heeft naast COPD.
- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u bijwerkingen heeft van uw medicijnen.
- Of u rookt.



Het longrevalidatie team.

8. Longrevalidatie team

Vaak werken er veel hulpverleners samen om zo goed mogelijk voor u te zorgen. Al deze hulpverleners samen noem je een longrevalidatie-team. Meestal is dit een longarts, fysiotherapeut, longverpleegkundige, diëtist en een maatschappelijk werker.

U krijgt longrevalidatie als u vaak benauwd bent en de hulp van uw huisarts of praktijkondersteuner niet genoeg helpt.
U leert hoe u goed omgaat met uw COPD, zodat u niet opnieuw zo benauwd wordt.

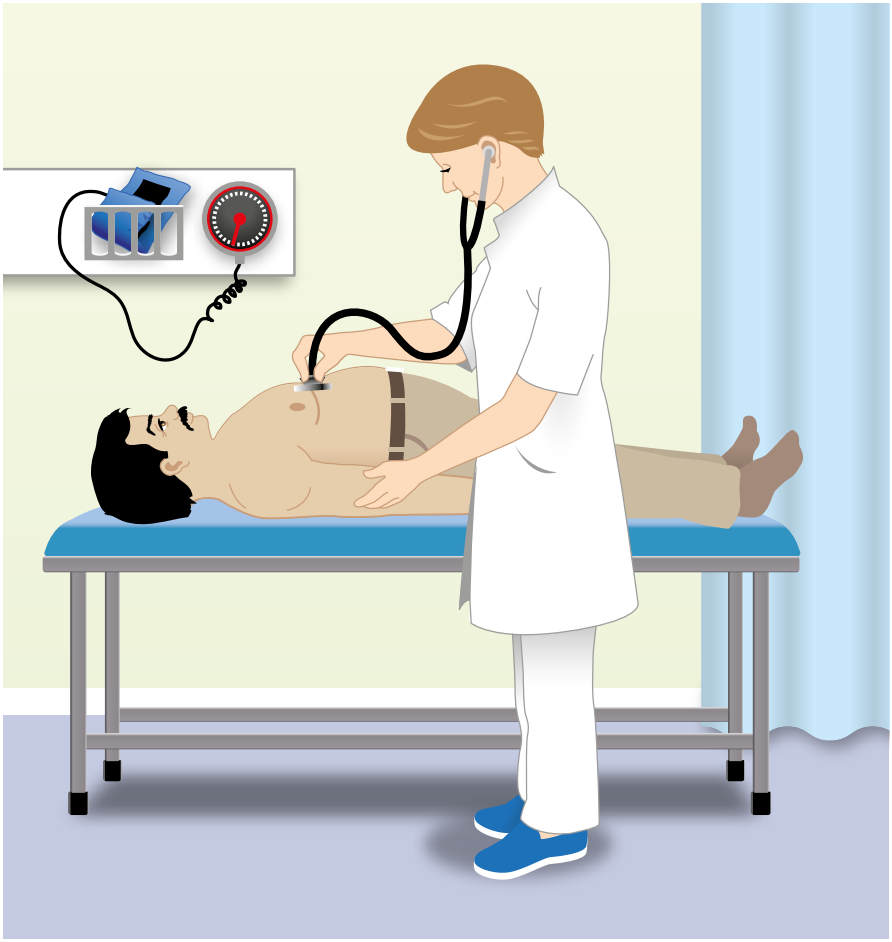
Alle hulpverleners in het team hebben hun eigen kennis.
Doordat deze hulpverleners samenwerken, krijgt u goede adviezen en zorg.

Soms is longrevalidatie een paar keer per week. U woont thuis en u gaat op vaste tijden naar de revalidatie.

Soms woont u een aantal weken in een longrevalidatie-centrum.

Longrevalidatie duurt een paar maanden. Daarna moet u zelf aan de slag met alles wat u geleerd heeft.

Vraag aan het longrevalidatie team:
- Hoelang duurt het voor ik weer “goed” ben?
- Waarom moet ik hier ook in de nacht blijven?
- Moet ik aan alles meedoen?
- Aan wie kan ik wat vragen?



De cardioloog.

9. Cardioloog

Een cardioloog weet veel over het hart.
De cardioloog werkt in een ziekenhuis.
De huisarts verwijst u naar een cardioloog.
Bijvoorbeeld als u pijn heeft op de borst of als u snel benauwd wordt.

Vraag aan de cardioloog:

- Heeft mijn pijn of benauwdheid te maken met mijn hart?
- Moet ik medicijnen slikken voor mijn hart?
- Mag ik sporten, fietsen, vrijen of dansen met mijn hartproblemen?

Vertel de cardioloog:

- Waar en wanneer u precies pijn heeft.

Als u bijwerkingen heeft van medicijnen, bijvoorbeeld:

- Als u vaak moet plassen.
- Als u zich niet goed voelt.
- Als u last heeft van erectiestoornis.



De internist.

10. Internist

Een internist weet veel over de organen in uw lichaam.
Organen zijn bijvoorbeeld uw nieren, maag, darmen, alvleesklier en lever.
De internist werkt in een ziekenhuis.

Een internist onderzoekt u. Als u last heeft van uw buik of als u benauwd bent.
Ook kijkt de internist naar de medicijnen die u heeft.
Sommige medicijnen voor COPD maken de bloedsuiker te hoog.
De internist kijkt dan hoe hoog uw bloedsuiker is.

Vraag aan de internist:

- Komen mijn klachten door COPD? Of heb ik ook een andere ziekte?
- Wat zijn bijwerkingen van mijn medicijnen?

Vertel aan de internist:

- Als u klachten heeft.
- Als u rookt of veel alcohol drinkt.



De thuiszorg.

11. Thuiszorg

Als u thuis niet goed voor u zelf kunt zorgen, dan kunnen mensen u thuis komen helpen.
Zij werken bij de thuiszorg.
Zij helpen u bij het wassen, of een paar keer per week met douchen.
Ook kunnen zij medicijnen klaarzetten of aan u geven.

De thuiszorg kan iedere dag komen, of een paar keer per dag of een paar keer per week.

Vraag aan de hulpverlener van de thuiszorg:
- Welke hulpmiddelen zijn er om mij te ondersteunen?
- Hoe krijg ik hulpmiddelen in mijn huis?
- Wanneer kan de thuiszorg komen?
- Komt de thuiszorg iedere dag?
- Waarmee kan de thuiszorg mij helpen?
- Kan ik de thuiszorg bellen als het niet goed gaat?
- Moet ik de thuiszorg zelf betalen?

Vertel aan de hulpverlener van de thuiszorg:
- Hoe het met u gaat.
- Hoe u geslapen heeft.
- Of u benauwd was bij het wakker worden.
- Welke hulp u graag wilt.
- Hoe vaak u hulp wilt.
- Of u zelf de pufjes neemt of dat u daarbij hulp wilt.



Bij het longfonds werken mensen die veel weten over ziekten van de longen.

12. Longfonds

Het Longfonds is een patiëntenorganisatie.
Dit is een organisatie die zorgt voor goede zorg voor iedereen met een longziekte in Nederland.
Bij het Longfonds werken mensen die veel weten over ziekten van de longen.
Zij kunnen uw vragen beantwoorden en advies geven.
Op de website kunt u ook folders vinden die u kunt bestellen. Dat is gratis.

Longpunten
Het Longfonds organiseert in heel Nederland Longpunten.
Dit zijn bijeenkomsten voor mensen met een longziekte.
Iemand met veel kennis vertelt over een onderwerp, bijvoorbeeld over medicijnen.
Ook kunt u daar andere mensen met een longziekte ontmoeten en ervaringen uitwisselen.
Dit kost niets. U kan altijd iemand meenemen.
Op de website kunt u zien waar en wanneer de Longpunten zijn. Of u kunt het Longfonds bellen.

Internet
Het Longfonds heeft een website:
www.longfonds.nl of www.longfonds.nl/uw-buurt

Telefoon
U kunt het Longfonds overdag bellen met uw vragen.
Het telefoonnummer is: 0900 227 25 96

Vraag aan Longfonds:
- Hoe kan ik omgaan met mijn ziekte?
- Hoe kan ik mijn ziekte beter accepteren?
- Hebben de medicijnen bijwerkingen?
- Wat moet ik weten over zuurstof thuis?
- Worden mijn medicijnen vergoed?





Zelf betalen?

Tips:

- Vraag aan uw zorgverzekeraar welke hulp zij betalen.
- Het Longfonds geeft hierover ook informatie. Het telefoonnummer en de website staan op pagina 124 van dit boek.
- Als u iets zelf moet betalen maar dat lukt niet, praat erover met uw huisarts of praktijkondersteuner. Samen kunnen jullie zoeken naar een oplossing. Zodat u toch goede hulp krijgt.

Medicijnen, fysiotherapie en andere hulp kosten geld.
Sommige hulp betaalt uw zorgverzekeraar.
Sommige hulp moet u zelf helemaal betalen.
Soms betaalt de zorgverzekeraar een deel en u betaalt het andere deel.
Niet alle zorgverzekeraars vergoeden hetzelfde. Kijk hier goed naar.
Vraag aan uw zorgverlener welke hulp bij COPD zij betalen.



Websites met informatie over COPD

Op het internet kunt u informatie over COPD opzoeken.
Bijvoorbeeld of uw medicijnen gratis zijn, of hoe u pufjes gebruikt.
U kunt ook het Longfonds bellen.

Website van het Longfonds:
www.longfonds.nl
Telefoonnummer: 0900 227 25 96

Website over COPD:
www.thuisarts.nl/copd/ik-heb-copd

Website over gebruik pufjes:
www.inhalatorgebruik.nl

Website over medicijnen:
www.apotheek.nl/medicijnen

Website over seks:
www.seksualiteit.nl

Moeilijke woorden

Antibiotica
Medicijnen die u soms krijgt tegen een ontsteking. Maak alle medicijnen altijd op. Stop niet met de kuur als de medicijnen nog niet op zijn.

Bijwerkingen
Klachten die u van medicijnen krijgt.

Bloedsuiker
Suiker in het bloed, bloedglucose. Glucose zorgt voor energie in het lichaam.

Chronische ziekte
Een ziekte die lang duurt, meestal gaat de ziekte niet over.

COPD
COPD is een afkorting van Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Een ziekte van de longen die niet meer over gaat.

Diabetes
Suikerziekte. Ziekte waarbij het lichaam de hoeveelheid suiker in het bloed niet goed kan regelen.

Erectiestoornis
Als het moeilijk is om een harde piemel te krijgen of te houden.

GGZ
Geestelijke Gezondheidszorg

Griepprik
Prik die helpt om geen griep te krijgen.

Incontinentie
Plas of poep verliezen.

Incontinentie-materiaal
Materiaal zoals een inlegverband voor in de onderbroek. U kunt dit gebruiken als u plas of poep verliest.

Inhalator
Pufje voor in je mond.

Longfunctietest
Een test die meet hoeveel lucht u kunt uitblazen. Hiermee meet je hoe erg de COPD is.

Longaanval
Als klachten (zoals moe zijn, benauwd zijn, slijm ophoesten) snel erger worden.

Longaanval actieplan
Hier staat in wat u moet doen als klachten (zoals moe zijn, benauwd zijn, slijm ophoesten) snel erger worden.

Luchtpijp
De pijp in uw keel die gaat van de mond naar de longen.

Longblaasjes
Het laatste stuk van de luchtbuisjes in de longen.

Medicijn-paspoort
Boekje waarin staat welke medicijnen u neemt.

Organen
Dingen in uw lichaam zoals hart, longen, darmen, lever.

Slijmvlies
Een dun laagje slijm, bijvoorbeeld in uw mond.

Voorzetkamer
Een plastic apparaat dat u op het pufje zet. U ademt dan door dit apparaat.

Voorbeeld plan voor de dag

Ochtend 	Opstaan
	Ontbijten
	Uitrusten
	Wassen en aankleden
	Uitrusten
	Koffie drinken
	Nog iets anders: op bezoek gaan, wandelen, uitrusten
Middag 	Lunchen
	Even slapen
	Nog iets anders:
	- bij goede dag: in de tuin werken, auto wassen
	- bij slechte dag: eten voorbereiden
Avond 	Koken
	Uitrusten
	Nog iets anders: hobby, op bezoek gaan, televisie kijken

Mijn plan voor de dag

Ochtend



Middag



Avond



Colofon

'Ik heb COPD, wat kan ik doen?' is ontwikkeld door Pharos en Longfonds en in samenwerking met NHG en V&VN.

Financieel mogelijk gemaakt door Het Innovatiefonds.

Auteurs
Lydia Pars, Hester van Bommel, Naomi Coenraad, Michaela van Grinsven, Natascha Huijser van Reenen, Eldine Oosterberg en Nelleke Torrenga.

Adviescommissie
Joke Bakker (V&VN PoH), Maya Bryobhokun (Longfonds), Ton Drenthen (NHG), Hank Gronheid (stichting ABC), Xana van Jaarsveld (Longfonds), Janneke de Jong (V&VN longverpleegkundigen), Yvette Moerings (Longfonds), Eldine Oosterberg (NHG), Gerrit van Roekel (CAHAG), Nelleke Torrenga (PoH en Verpleegkundig Specialist Longgeneeskunde/Chronische Zorg).

Pilot huisartsenpraktijken
Rahiella Fatehmahomed, Huisartsenkliniek Overvecht, Utrecht
Emmoniek Huijnen, Gezondheidscentrum Hoensbroek Noord, Hoensbroek
Marielle Mikkers, Gezondheidscentrum Leonardus, Helmond
Giaconda Rutzerveld, Gezondheidscentrum Terwinselen, Kerkrade
Wilma de Vreeze, Huisartsenpraktijk Sijtema, Harlingen

Projectsecretariaat
Pharos, Arthur van Schendelstraat 600, 3511 MJ Utrecht
030-2349800, info@pharos.nl, www.pharos.nl

Vormgeving: Zwerver grafische vormgeving
Illustraties: Medical Visuals, Maartje Kunen en Anke Nobel illustraties
Druk: mijnproduct.nl, Marco Naastepad