



U ontvangt deze informatie, omdat u dagelijks klachten van kortademigheid (COPD) ervaart. Hierdoor onderneemt u misschien minder activiteiten. In deze informatie vindt u praktische tips die u kunnen helpen tijdens uw dagelijkse activiteiten. Wij kijken graag met u mee naar uw mogelijkheden.

Tips: verander uw handelingen

Soms moet u uw handelingen veranderen om de klachten van kortademigheid te verminderen. Denk aan:

- veranderen van tijdstip (in plaats van 's morgens, 's avonds douchen);
- herindelen van woonruimte (overvolle badkamer herinrichten);
- veranderen van ruimte (in plaats van boven, beneden slapen);
- veranderen van activiteit (aan de wastafel wassen in plaats van douchen);
- veranderen van de uitvoering van de activiteit (zittend in plaats van staand).

Tips in het huishouden

Gebruik een rugtas, karretje of rollator in plaats van twee tassen voor de boodschappen.

Doe boodschappen op een rustig moment.

- Hang geen was boven het hoofd op, maar gebruik een staand of hangend wasrekje.
- Haal was zittend uit de machine.
- Laat zware huishoudelijke taken, zoals stofzuigen of ramen wassen, indien nodig zoveel mogelijk door anderen doen.
- Maak gebruik van de steun van de eettafel, bijvoorbeeld tijdens eten klaarmaken, scheren, of de krant lezen.
- Zit in een hoge rechte stoel met armleuningen.
- Buig niet voorover als u een voorwerp optilt van de vloer, maar ga door uw knieën.

Tips in huis

- Zorg voor een constante temperatuur in alle ruimten.
- Ventileer goed.
- Creëer een aantal punten waarop u veilig kan leunen of steunen.

Tips voor uw lichamelijke verzorging

- Neem voldoende tijd en las desnoods pauzes in.
- Gebruik een krukje in de douche en leg kleding en handdoeken binnen handbereik.
- Voorkom veel bukken en strekken.
- Adem uit als u bukt of iets over uw hoofd uittrekt.
- Neem liever een douche in plaats van een bad.
- Laat tijdens het douchen de deur van de douchecabine of het douchegordijn open als u benauwd bent.
- Doe na het douchen eerst een badjas aan, zodat u niet direct hoeft af te drogen en rust even uit op de rand van het bed.
- Draag kleding die gemakkelijk aan en uit gaat en waarin u zich soepel kunt bewegen.
- Leg uw voet op uw knie, of plaats uw voet op een verhoging als u uw schoenen of kousen aantrekt.
- Beperk het gebruik van parfum, aftershave, deodorantspray en haarlak.
- Vraag hulp als het te zwaar wordt, zodat niet al uw energie op is na de douchebeurt.



Tips: algemeen

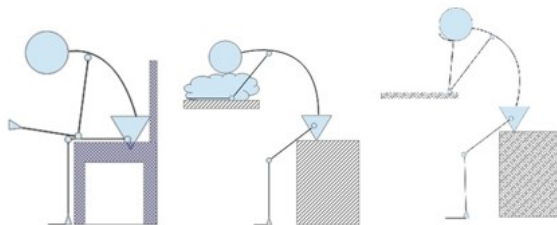
- Verdeel activiteiten over de dag.
- Voorkom dat u oververmoeid raakt door grenzen te stellen; de ene dag druk, de andere dag bijtanken.
- Neem overdag een half uur tot een uur rust tussendoor.
- Plan inspannende dingen op 'uw beste moment' van de dag. Patiënten met COPD worden vaak vergeleken met een dieselmotor die in de ochtend langzaam op gang komt.
- Maak gebruik van hulpmiddelen, zoals een rollator, helping-hand, urinaal, poststoel, steunen en beugels, een hoog-laag bed.
- Zet ochtendmedicatie naast het bed en start de dag met de inhalatiemedicatie.
- Vermijd ruimten waar gerookt wordt.
- Maak uw ziekte bespreekbaar. COPD is niet of nauwelijks zichtbaar, wat gemakkelijk tot onbegrip kan leiden.

Tips om dyspneu, benauwdheid, of kortademigheid te verminderen

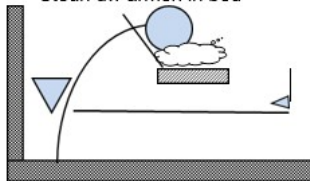
- Pas uw houding aan.
- Hoest slijm op.
- Pas uw ademhaling aan.
- Doe ontspanningsoefeningen (voor angst- en stressvermindering).
- Doe aan fysieke training.

Houding aanpassen

- Steun uw armen als u zit



- Steun uw armen in bed



- Steun uw armen als u staat op tafel of het aanrecht





Tips voor het ophoesten van slijm

- Probeer te huffen (zie Ademhaling aanpassen).
- Doe de brombeer: leg uw hand op uw borst, begin te neuriën en te brommen en voel uw huid trillen. Houd dit enige minuten aan en probeer vervolgens goed op te hoesten.

Tips voor het aanpassen van uw ademhaling

SMI (Sustained Maximum Inspiration)

- Adem rustig maximaal in door de neus.
- Houd op het diepste punt de inademing even aan.
- Adem vervolgens rustig door de mond uit.

PLB (Pursed Lips Breathing)

- Adem rustig maximaal in door de neus.
- Houd op het diepste punt de inademing even aan.
- Adem uit, licht persend langs getuite lippen.

Huffen (Forced Expiration Technique)

- Adem rustig maximaal in door de neus.
- Met geopende mond en keel de lucht kort en krachtig uitstoten (alsof u een bril of spiegel laat beslaan). Deze oefening is bedoeld om het sputum uit de bovenste luchtwegen te verwijderen. Indien nodig kunt u een kussentje tegen de buik drukken of gebruikmaken van de steun van beide armen in de flanken.

Beweegadviezen

Naast het vergemakkelijken van uw dagelijks leven (zie boven), moet u proberen te blijven bewegen.

- Ga bijvoorbeeld wandelen, (ondersteund) fietsen, tuinieren, dansen, doe aan yoga, of ga golfen of zwemmen.
- Zing of bespeel een blaasinstrument: ook dit zijn goede manieren om uw longen te trainen.
- Beweeg minimaal een half uur per dag. Dit mag ook drie keer tien minuten zijn.
- Wees creatief in het vinden van manieren om in beweging te blijven:
 - Neem de trap in plaats van de lift.
 - Ga wandelend naar werk of bezoek.
 - Maak een korte wandeling tijdens de lunchpauze op uw werk.
 - Loop terwijl u aan het bellen bent.
 - Doe mee aan longrevalidatie onder deskundige begeleiding.
 - Zet bij inspannen altijd in op de uitademing.
 - Denk eraan altijd goed en lang uit te ademen (inademen vergeet je nooit).

Wilt u meer informatie?

U kunt meer informatie over longziekten vinden op onze website www.reinierdegraaf.nl, bij de informatie voor patiënten onder patiënten/longziekten.