

Longaanval en COPD

Longgeneeskunde



Een longaanval (ook wel exacerbatie genoemd) is vaak een enge ervaring. Veel mensen met COPD ondernemen geen actie bij een longaanval, terwijl dit wél noodzakelijk is. U kunt zelf veel doen om het risico op een longaanval te verkleinen. Leer de signalen herkennen en neem op tijd contact op met uw arts of longverpleegkundige. De kans op herhaling of opname in het ziekenhuis is dan kleiner.

Wat is een longaanval

Een longaanval is een plotselinge verslechtering van COPD die langer dan twee dagen duurt. De klachten zijn bij iedereen anders, maar veel hoesten, taai slijm en benauwdheid komen het meest voor. Hoe erger uw COPD heeft, hoe meer last u van longaanvallen krijgt. Helaas is zo'n aanval op de longen zo hevig, dat uw longfunctie er blijvend schade van heeft. Een longaanval voorkomen kan niet altijd, maar u kunt de kans erop wel verkleinen.

Wat kunt u doen om de kans op een longaanval te verkleinen?

- Bespreek met uw arts of longverpleegkundige wat voor u een normale situatie is. U kunt een verandering van klachten dan eerder herkennen. En u kunt sneller iets doen, bijvoorbeeld extra medicijnen nemen. De afspraken wat u kunt doen noteert uw arts of verpleegkundige in het longaanval actieplan.
- Bewegen is voor iedereen met COPD belangrijk. Uw conditie wordt daar beter van. Virussen en bacteriën krijgen daardoor minder kans om bij u een longaanval te veroorzaken. Lees meer over bewegen met COPD.
- Houd altijd goed in de gaten of uw klachten verergeren. Is dit langer dan twee dagen het geval? Neem contact op met uw arts of longverpleegkundige of volg de afspraken in het longaanval actieplan.
- Gebruik uw (dagelijkse) medicatie (puffers) zoals afgesproken.
- Haal elk jaar de grieprik, eet en drink gezond en probeer schone lucht op te zoeken.

Wat kunt u doen tijdens een longaanval?

- Gebruik uw actieplan en kijk wat u heeft afgesproken met uw arts of longverpleegkundige
- Nog geen actieplan in huis? Bel uw huisarts of longarts en bespreek wat u moet doen. Het kan zijn dat uw medicijnen worden aangepast of dat u langs moet komen.
- Wees niet bang om hulp van uw arts of longverpleegkundige te vragen. U staat er niet alleen voor. Hoe meer begeleiding, des te kleiner de kans op ziekenhuisopname.

Bewegen met COPD

Bewegen met COPD: de meesten moeten er niet aan denken. Het voelt niet natuurlijk en de benauwdheid neemt in het begin alleen maar toe. Toch levert bewegen op lange duur veel op. U krijgt een betere conditie en u bent minder vatbaar voor een longaanval. Makkelijk is het zeker niet, het helpt wel.

Vanwege uw COPD is ademen moeilijker geworden. Elke ademhaling kost energie. Bewegen met COPD is ook vaak een uitdaging. Het kost u meer moeite dan iemand zonder longklachten. Toch is voldoende beweging juist voor mensen met COPD erg belangrijk. Beweging traint de spieren en geeft u een betere conditie, zodat u minder snel moe bent en sneller herstelt van griep of ziekte.

Waarom is bewegen met COPD zo belangrijk?

- Uw klachten kunnen er door afnemen
- Uw conditie wordt beter
- U bent minder snel kortademig
- Uw dagelijkse bezigheden gaan makkelijker
- U krijgt meer energie
- Uw botten worden sterker
- U slaapt beter
- U bent meer ontspannen
- Uw spierkracht verbetert
- U herstelt sneller van griep of verkoudheid
- U heeft een kleinere kans op een longaanval of ziekenhuisopname
- U heeft een grotere kans om weer aan het werk te kunnen

Welke vormen van bewegen zijn goed?

Alle vormen van bewegen zijn goed. U hoeft dus niet op de loopband in de sportschool, als u daar niet van houdt. Met een wandeling naar de supermarkt heeft u al een hele stap gezet. Bovendien kunt u de vormen van bewegen afwisselen. Veel mensen met COPD doen aan wandelen, tuinieren, fietsen, golf, yoga of een rustige vorm van cardiofitness. U kunt zelf vaak het beste inschatten wat u wel en niet kunt doen. Kiest u vooral een manier van bewegen waar u zich prettig bij voelt, dan is de kans extra groot dat u in beweging blijft. Vraag gratis beweegtips aan bij het Longfonds.

Bewegen met een fysiotherapeut

Vindt u het prettig om onder begeleiding van een fysiotherapeut te bewegen? In Nederland zijn er fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in begeleiding van mensen met COPD. Het maken van een afspraak kan een prettige stok achter de deur zijn.

Wat kunt u verwachten van de fysiotherapeut?

Met de fysiotherapeut stelt u een trainingsprogramma op dat past bij wat u kunt. Een programma bewegen met COPD bestaat bijvoorbeeld uit:

- Algemene conditietraining: bijvoorbeeld traplopen, fietsen of zwemmen.
- Krachttraining: bijvoorbeeld met gewichten of elastieken.

Longrevalidatie

Mensen met ernstige COPD krijgen soms van de huisarts, longarts of longverpleegkundige het advies om te starten met longrevalidatie. Aanmelding loopt via de arts of verpleegkundige. Bij longrevalidatie werkt u samen met verschillende zorgverleners aan een gezonde leefstijl. U leert er hoe u zo goed mogelijk voldoende kunt bewegen. Ook leert u over gezonde voeding en het omgaan met een langdurende (chronische) ziekte.

Voeding bij COPD

Gezond en afwisselend eten is voor iedereen goed. Voeding is immers de brandstof van ons lichaam, waar we best wat meer van kunnen gebruiken als we ziek zijn. Voeding bij COPD is daarom een belangrijk thema.

Bij COPD verbruikt uw lichaam extra veel energie, omdat het constant bezig is met vechten tegen de ontstekingen in uw longen. Daardoor kunt u gewicht verliest, waardoor vervolgens uw weerstand omlaag gaat. Zo bent u vatbaarder voor virussen en bacteriën die zich in de longen willen nestelen. Soms kan ook de benauwdheid ervoor zorgen dat u niet voldoende eet of er niet meer van kunt genieten. Het is dus niet zo vreemd dat 1 op de 4 mensen met COPD te weinig weegt.

Voedingsstoffen

Simpelweg meer gaan eten is niet de oplossing om een gezond gewicht te krijgen. De overtollige voedingsstoffen worden dan omgezet in vet, en daar heeft u weinig aan. Probeer daarom zoveel mogelijk van allerlei verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen door afwisselend en gezond te eten. Het gaat vooral om de kwaliteit van de voeding bij COPD.

Dit heeft een mens elke dag nodig:

- Zetmeel en suiker.
Dit zijn koolhydraten. Ze zijn nodig voor energie.
- Vetten.
Vetten zorgen voor energie en bouwstoffen. Vooral onverzadigde vetten zijn gezond.
- Eiwit
Eiwitten zijn nodig voor uw spieren (dus ook de ademhalingsspieren).
- Vitaminen en mineralen
U heeft voldoende vitamines en mineralen nodig voor verschillende functies in het lichaam.
- Vocht
Vocht is nodig voor het transport van voeding en zuurstof. Zonder vocht droogt het lichaam bovendien uit.

COPD pocket

Wilt u deze informatie over voeding, recepten en tips altijd bij de hand hebben? Bestel dan gratis de COPD pocket: een handig boekje met deze en andere informatie, tips en leuke weetjes over astma. U kunt dit boekje bestellen bij het Longfonds.

Diëtist

Zodra u merkt dat u gewicht verliest, vraag dan bij uw huisarts om een gesprek met een voedingsdeskundige of diëtist. Zij kan samen met u kijken naar uw eetpatroon en wat daaraan beter kan. Ze kan u alles vertellen over een gezonde voeding bij COPD, precies passend bij uw persoonlijke situatie.

Als u niet goed kunt eten omdat u zo benauwd bent, is het misschien handig om vaker vloeibare voeding te gebruiken. Ook dat kan de diëtist voor u regelen.

Heeft u juist last van gewichtstoename door COPD? Meestal komt dit door een verkeerd voedingspatroon, van vooral gemakkelijk te eten (ongezonde) producten. De diëtist kan dan u leren te kiezen voor gezonde voeding bij COPD.

Smog, het weer en COPD

Luchtvervuiling en het weer kunnen de klachten bij COPD verergeren. Het kan zijn dat u daardoor meer medicijnen moet gebruiken dan anders. Of dat u vermoeider bent. U kunt een aantal dingen doen om zo min mogelijk last te hebben van uw klachten.

Luchtvervuiling kan bij COPD bestaande klachten verergeren. Als de lucht tijdelijk erg vervuild is, heet dat smog. Smog kan zowel in de winter als de zomer voorkomen. Bij luchtvervuiling uit verkeer is vooral fijnstof schadelijk voor de gezondheid. Fijnstof wordt met name veroorzaakt door het verkeer. Benauwdheid, hoesten en meer slijm: het kan vaker voorkomen door luchtvervuiling.

Klachten

Mensen met een longziekte kunnen door luchtvervuiling meer klachten krijgen. Zoals minder longfunctie, piepen, hoesten of benauwdheid. Luchtvervuiling kan leiden tot meer ontstekingen in de longen. Smog kan in de zomer bovendien zorgen voor irritaties aan ogen, neus of keel. Net als pijn op de borst en kortademigheid. Soms geeft luchtvervuiling hoofdpijn, misselijkheid en duizeligheid. De klachten verschillen per persoon.

Smog en fijnstof

Als er een tijdje erg veel luchtvervuiling is, noemen we dat smog. Als u COPD heeft, is het goed om rekening te houden met smog en het weer als u iets gaat doen of naar buiten wilt. Is er veel smog en is het warm weer, dan is het verstandig om binnen te blijven en inspanning te vermijden. Ook goed ventileren helpt. Probeer uit de buurt te blijven van drukke wegen als u COPD heeft en vermijd files.

Het weer

Sommige mensen met COPD hebben extra last van warm weer, of van koud en vochtig weer. Koude en vochtige lucht kan de longen prikkelen. U kunt zich daar op kleden of, in overleg met uw arts, uw medicijnen meer of minder gebruiken.

Roken en COPD

Dat roken erg ongezond is, weten we allemaal ondertussen wel. Doorgaan met roken bij COPD is nog veel schadelijker voor de longen. Ook meerooken is een afrader.

Stop met roken

Stoppen met roken is het beste wat u voor uw longen kunt doen als u COPD heeft. Misschien denkt u dat het toch al te laat is om ermee te stoppen, maar dit is niet waar. Stoppen met roken vermindert uw klachten en remt het verloop van de ziekte. Ook zorgt stoppen ervoor dat uw medicijnen beter werken en het maakt u fitter. Het huis wordt een fijnere plek voor u en anderen om te zijn en u bespaart natuurlijk ook nog eens veel geld.

Het is misschien moeilijk om te stoppen, maar de kans dat uw COPD erger wordt neemt er echt door af. Kijk eens op de site www.rokeninfo.nl voor tips en hulp bij het stoppen met roken bij COPD. Of vraag het uw huisarts, de praktijkondersteuner, de longarts of de longverpleegkundige. Er bestaan ook speciale poli's voor Stoppen met Roken.

Longblaasjes

Bij COPD gaan er steeds meer longblaasjes kapot. Ook roken heeft dit effect. Roken bij COPD is dus extra slecht voor de longblaasjes, omdat die daardoor sneller vergaan. De longblaasjes zijn erg belangrijk om goed te kunnen ademen, want ze zorgen ervoor dat er schone lucht uw lichaam in komt en afvalstoffen er weer uit gaan. Zodra u stopt met roken, verkleint u de kans dat uw longklachten erger zullen worden. Vlak na het stoppen kunt u last hebben van meer slijm, maar dit gaat vanzelf over. Uiteindelijk voelt u zich fitter en heeft u meer lucht.

Meerooken

Als u zelf niet rookt, probeer dan zoveel mogelijk om meerooken met anderen te voorkomen. Meerooken kan u benauwd maken en brengt schade toe aan uw longen. Ook als er een raam openstaat wanneer iemand in uw buurt rookt, blijft het effect voor u nadelig. De rook gaat dan wel naar buiten, de rookdeeltjes blijven hangen in kleding en meubels. De rookdeeltjes kunnen hoestklachten en benauwdheid veroorzaken.

En onthoud: zelfs als u op het moment van meeroken niet direct benauwd wordt, beïnvloedt het toch de gezondheid van uw longen. Vaak hebben rokers er wel begrip voor als u hen vertelt dat u er last van heeft, dus probeer dit ook daadwerkelijk te doen.

Andere soorten rook

Behalve sigarettenrook zijn er andere soorten rook waar u last van kunt hebben. Denk maar aan de rook van een openhaard of zelfs kaarsen. Erg gezellig in huis, maar als u er benauwd van wordt is het toch beter om ze niet te gebruiken. Hetzelfde geldt voor wierook, een kampvuur, vuurkorf of barbecue. Kunt u daar niet onderuit, probeer dan zover mogelijk uit de buurt te blijven van de rookbron.

Als het even kan, is het verstandig om zo kort mogelijk in een rokerige omgeving te zijn. Neem in elk geval een douche als u thuiskomt, om zo de rookdeeltjes uit uw haren te wassen.

Heeft u nog vragen?

Voor vragen kunt u contact opnemen met de poli Longziekten, 0495 - 57 21 90, bereikbaar maandag - vrijdag tussen 8:30 - 17:00 uur.

De informatie in deze folder is overgenomen van het Longfonds.
www.longfonds.nl

R321.56 2014-08

1230711

