UZ LEUVEN

Kortademigheid bij een (chronische) longziekte

informatie voor patiënten

Kortademigheid bij een (chronische) longziekte

INLEIDING 5
WAT MOET U DOEN BIJ PLOTSE KORTADEMIGHEID? 6
TIPS BIJ DAGELIJKSE ACTIVITEITEN 9
HOUDING EN ADEMHALINGSOEFENINGEN 11
OMGEVINGSTEMPERATUUR 12
TIPS BIJ VOEDING 13
BEWEGING EN OEFENING 15
DAG- EN WEEKPLANNING 17
INHALATIETHERAPIE 18
ZUURSTOFTHERAPIE 19
ROOKSTOP 20
PRAKTISCHE GEGEVENS 21

Inleiding

Om zo kwaliteitsvol mogelijk te kunnen leven is het belangrijk dat u uw dagelijkse activiteiten met zo weinig mogelijk hinder en zo onafhankelijk mogelijk kunt uitvoeren. In deze brochure vindt u tips die uw leven met kortademigheid aanzienlijk draaglijker kunnen maken.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan zeker niet ze te stellen. Uw behandelende arts of verpleegkundige geeft u graag meer uitleg.

De medewerkers van pneumologie

WAT MOET U DOEN BIJ PLOTSE KORTADEMIGHEID?

✔ Door recht of licht voorovergebogen te zitten kunnen de ademhalingsspieren beter functioneren.

- Zit u in bed of op de rand van het bed: neem een rechtzittende of licht voorovergebogen houding aan, steun met uw armen op een kussen (eventueel op een bedtafeltje) en steun met uw voeten eventueel op de grond.
- Zit u op een stoel: neem een rechtzittende of licht gebogen houding aan met uw voeten wijd uit elkaar en uw ellebogen rustend op uw knieën.

- ✔ Als u zuurstof gebruikt: schakel deze dan aan op het voorgeschreven debiet. Controleer het debiet en de aansluiting.

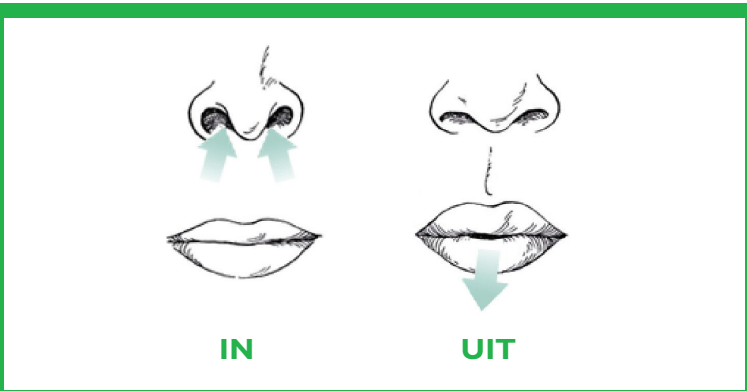
Belangrijk: volg nauwkeurig het voorgeschreven debiet. Het debiet mag bij kortademigheid enkel verhoogd worden als dit zo voorgeschreven is of in samenspraak met uw arts. Als u meer zuurstof gebruikt dan goed voor u is, kan dit leiden tot sufheid en bewusteloosheid.

- ✔ Gebruik kortwerkende luchtwegverwijdende medicatie (puffs of verneveling) zoals Duovent® of Ventolin®.

- ✔ Probeer fluimen zoveel mogelijk op te hoesten met zo min mogelijk inspanning. Bij taaie fluimen kunt u slijmoplossende middelen (bruistablet of verneveling) gebruiken op voorschrift van de arts. Als u regelmatig last hebt om fluimen op te hoesten, kan de arts u eventueel ademhalingskinesitherapie voorschrijven.

- ✔ Maak gebruik van **pursed lips breathing**:

  1. Adem rustig in via de neus.
  2. Klem de lippen zachtjes op elkaar (getuite lippen) en blaas langzaam en gelijkmatig uit via de kleine opening van de lippen. Laat de uitademing driemaal zolang duren als de inademing.



- ✔ Tijdens momenten van kortademigheid probeert u best zo weinig mogelijk te spreken of te bewegen.

- ✔ Probeer afleiding te zoeken zoals tv kijken, de radio aanzetten enzovoort.

- ✔ Verlucht de kamer regelmatig zodat zuurstofrijke lucht kan binnenstromen.

TIPS BIJ DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

- ✗ Zorg voor een constante temperatuur van 18-21° C in alle kamers binnenshuis. In een koude kamer verbruikt u veel meer energie om u te verwarmen.
- ✗ Als u zuurstof gebruikt: houd uw zuurstofbril of -masker zoveel mogelijk op tijdens het wassen en aankleden.
- ✗ Neem voldoende tijd en las zo nodig rustpauzes in.
- ✗ Doe zoveel mogelijk zittend, hiermee bespaart u energie. Zet bijvoorbeeld een krukje in de douche en plaats een stoel in de keuken.
- ✗ Gebruik uw armen maximaal als steun: bijvoorbeeld steun met uw armen op de lavabo of op uw knieën tijdens het wassen.
- ✗ Neem een douche in plaats van een bad. Douchen kost minder energie dan in en uit het bad stappen.
- ✗ Zorg ervoor dat alles binnen handbereik staat.
- ✗ Buk en grijp zo min mogelijk. Plaats bijvoorbeeld uw schoenen op een verhoog.
- ✗ Zorg voor een vaste volgorde bij het wassen en aankleden. Een zekere routine geeft meer rust en vraagt minder energie.
- ✗ Vermijd spannende kledij.

- ✗ Gebruik bij uw persoonlijke verzorging geen prikkelende producten zoals haarlak, aftershave of parfum.

- ✗ ‘Pursed lips breathing’ (zie blz. 8) is aan te raden bij kortademigheid en inspanning zoals de trap opgaan of zich aankleden.

- ✗ Gebruik eventueel een rolator of rolstoel om u te verplaatsen.

- ✗ Ondersteuning in de thuiszorg kan uw dagelijkse activiteiten in belangrijke mate verlichten. Er bestaan verschillende diensten en middelen waarvoor ook een financiële tegemoetkoming is voorzien:
    - thuisverpleging;
    - kinesitherapie;
    - huishoudelijke ondersteuning, maaltijden aan huis;
    - hulpmiddelen zoals looprek, rolstoel, ziekenhuisbed;
    - aanpassingen in en rond het huis: onder andere traplift, aanpassingen aan wc en douche.

U komt mogelijk ook in aanmerking voor een ‘financiële tegemoetkoming voor zorg bij chronische ziekten’.
Bespreek dit met uw arts, verpleegkundige, kinesitherapeut of sociaal werkster.

HOUDING EN ADEMHALINGSOEFENINGEN

- ✔ De meest aangewezen houding bij acute kortademigheid is rechtzittend of licht voorovergebogen, in bed, op de rand van het bed of op een stoel, terwijl de armen en de voeten steunen op bijvoorbeeld de knieën of een kussen (zie blz. 6).

- ✔ U zult zelf ervaren welke houding voor u het meest comfortabel is. Zo kunt u bijvoorbeeld bij het opklimmen van de trappen op de leuning steunen. Als u kortademigheid ervaart tijdens het winkelen, kunt u bijvoorbeeld even op het winkelwagentje steunen en rusten.

- ✔ Ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen kunnen u helpen om uw ademhaling beter te controleren en zodoende de angst bij een aanval van kortademigheid te verminderen. Deze oefeningen kunnen aangeleerd worden door een kinesitherapeut.

OMGEVINGSTEMPERATUUR

- Koude of droge lucht rechtstreeks inademen via de mond stimuleert de hoestreflex en kan overgevoeligheidsreacties uitlokken waardoor kortademigheid ontstaat of toeneemt. Bij koud of winderig weer kunt u zich best beschermen met een warme jas, sjaal en hoofdbedekking.

- Het inademen van droge lucht vermindert de trilhaarfunctie van de longen waardoor slijmen minder goed kunnen opgehoest worden. Het bevordert ook de vorming van slijmproppen. Daarom is een luchtbevochtiger aan te raden wanneer de verwarming opstaat.

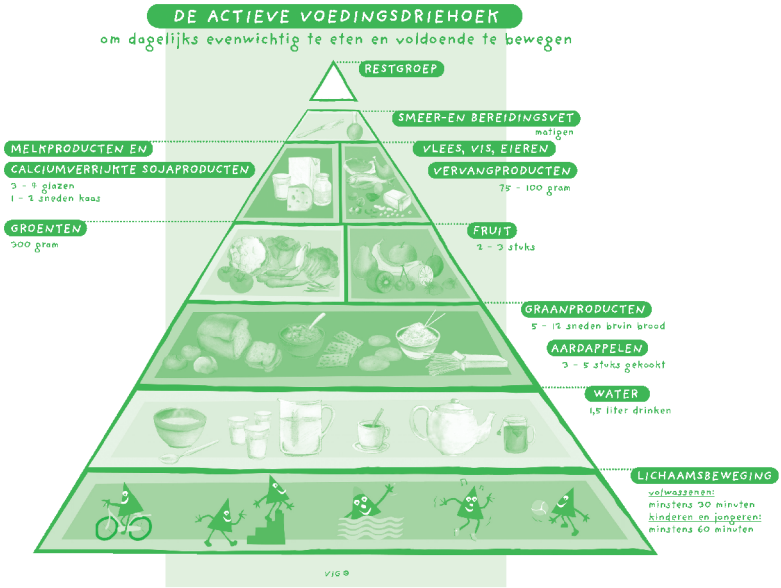
- Vermijd echter ook een te vochtige omgeving want dit is ook nadelig voor uw ademhaling.

- Een koele omgeving met een zachte luchtbeweging is de meest comfortabele omgeving wanneer u last hebt van kortademigheid.

TIPS BIJ VOEDING

- ✗ Rust voor het eten.
- ✗ Zes kleine maaltijden spreiden over de dag is beter dan drie uitgebreide maaltijden. Uitgebreide maaltijden vragen een serieuze inspanning en verhogen het energie- en zuurstofverbruik. Daarnaast zorgt een gevulde maag ervoor dat de longen minder goed kunnen uitzetten.
- ✗ Vetrijke maaltijden kunnen best vermeden worden omdat ze de vertering en dus de abdominale uitzetting verlengen, wat vervolgens de beweeglijkheid van de longen beïnvloedt.
- ✗ Vermijd gashoudende producten omdat die kunnen leiden tot een uitgezette maag en zo het ademhalingspatroon kunnen beïnvloeden.
- ✗ Overweeg voedsel dat gemakkelijk te kauwen is, zoals vis of gekookte groenten.
- ✗ Snijd uw voedsel in kleine stukjes.
- ✗ Gebruikt u zuurstof, doe dit dan ook tijdens de maaltijd. Eten vraagt extra inspanning en energie.
- ✗ Een licht voorovergebogen houding, steunend met de ellebogen op tafel, zorgt ervoor dat u zich minder kortademig voelt.

✗ Bij ernstige kortademigheid is ademen een zware belasting waarvoor veel energie nodig is. Bij ondergewicht is het moeilijk om voldoende energie op te brengen om te ademen. Hierbij is het aan te raden de calorie-inname te verhogen door energierijke voeding. Bij overgewicht kost elke inspanning meer energie. Raadpleeg eventueel een diëtiste om u te adviseren over energierijke voeding of dieetvoeding.



✗ Probeer, wanneer geen vochtbeperking is aangewezen, een tot twee liter vocht per dag te drinken om zo het risico op uitdroging te voorkomen. Uitdroging leidt mogelijk tot taaie fluimen met vorming van slijmproppen tot gevolg.

✗ Een goede mondhygiëne kan de eetlust verbeteren. Als u veel last hebt van fluimen, is het dan ook aan te raden om de mond frequent te spoelen.

BEWEGING EN OEFENING

- Met een goede conditie hebt u minder last van kortademigheid. 'Geoefende' spieren gaan immers zuiniger om met zuurstof dan ongeoefende. Voor een goede conditie is het belangrijk om in beweging te blijven. Drie keer per week een niet al te zware inspanning (wandelen, fietsen, zwemmen) is al voldoende om uw conditie op peil te houden en het optreden van het gevoel van kortademigheid te verminderen.

- Als u kampt met ernstige kortademigheid zijn ook specifieke oefeningen om been- en armspieren te trainen aan te raden om uw spiermassa in stand te houden, bijvoorbeeld voorwerpen optillen, een beperkt aantal trappen opklimmen of fietsen op een hometrainer. Een kinesitherapeut kan u helpen om een aangepast oefenschema op te stellen.

- Partners, familie en vrienden hebben vaak de neiging om dingen uit handen te nemen. Dit is goed bedoeld, maar kan er toe leiden dat u weinig of geen activiteiten meer zelf uitvoert. Bewegen blijft belangrijk, dus probeer zoveel mogelijk zelf actief te blijven, ook al kost het moeite en gaat het langzaam. Probeer ook uw omgeving het belang hiervan te doen inzien.

- Revalidatie vermindert de symptomen van kortademigheid tijdens inspanning en verbetert de kwaliteit van uw leven.

  Een revalidatieprogramma omvat inspanningstraining, spiertraining (onder andere respiratoire spieren), psychosociale begeleiding, ergotherapie, dieetondersteuning en uitleg onder andere over inhalatie- en zuurstoftherapie. U wordt begeleid door een longarts, kinesitherapeut of fysiotherapeut, verpleegkundige, ergotherapeut, psycholoog en sociaal werker.

  Een deelname aan een revalidatieprogramma moet voorgeschreven worden door een longarts. Er is een financiële tegemoetkoming voorzien. U kunt meer informatie krijgen over het revalidatieprogramma bij uw arts of verpleegkundige.

DAG- EN WEEKPLANNING

Om kortademigheid te voorkomen of zoveel mogelijk te beperken is het belangrijk uw krachten te verdelen.

- ✔ Houd rekening met het tijdstip van de dag waarop u uw activiteiten plant.

  De ochtenduren zijn vaak het moeilijkst: daarom is het aangewezen om een aantal activiteiten te verschuiven naar de middag.

  Zet eventueel uw medicijnen voor de volgende ochtend al klaar op uw nachtkastje. U kunt dan eventueel rusten totdat de medicijnen beginnen te werken.

- ✔ Ontbijt eerst voor u zich aankleedt, dat kan ook helpen.

- ✔ U hoeft deze handelingen niet in een keer uit te voeren. Veel dingen kunt u in verschillende stappen doen.

- ✔ Maak een weekplanning op. Zorg voor voldoende afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Vaak is het nodig om keuzes te maken: Welke activiteiten zijn voor u het belangrijkste? Welke activiteiten vragen (te) veel energie? Probeer voor deze activiteiten een oplossing te zoeken in samenspraak met uw partner, uw naaste omgeving en de thuiszorg.

INHALATIETHERAPIE

Kortwerkende luchtwegverwijdende medicatie zorgt ervoor dat uw kortademigheid vermindert of verdwijnt. Langwerkende luchtwegverwijders en corticoïden ondersteunen de longen en kunnen zo de ernst en de frequentie van de kortademigheid verminderen. Het is heel belangrijk dat u het inhalatiesysteem en de inhalatiemedicatie op een correcte manier en op de voorgeschreven tijdstippen gebruikt. Bij verkeerd gebruik, heeft de medicatie weinig of geen effect.

Vraag een brochure over inhalatietherapie aan uw arts of verpleegkundige.

ZUURSTOFTHERAPIE

Wanneer de arts zuurstof als thuisbehandeling voorschrijft, is het belangrijk dat u het medisch voorschrift nauwgezet opvolgt (aantal liter zuurstof per minuut en aantal uren per dag). Zuurstof is niet verslavend, maar als u te weinig of te veel zuurstof gebruikt, kan dit leiden tot sufheid en bewusteloosheid. Het aantal liter zuurstof per minuut mag dus alleen verhoogd of verlaagd worden op advies of in samenspraak met uw arts.

Vraag een brochure over zuurstoftherapie aan uw arts of verpleegkundige.

ROOKSTOP

Roken veroorzaakt en/of verergert kortademigheid. Nadat u gestopt bent met roken vermindert of verdwijnt de kortademigheid in de meeste gevallen. Als u zuurstof gebruikt is roken, naast de nadelen voor uw gezondheid en het risico op brandwonden, ook erg nadelig voor het effect van uw therapie. Rookwaren bevatten namelijk koolstofmonoxide (CO) wat een grotere aantrekkingskracht heeft voor hemoglobine (bloedcellen) dan zuurstof. Hierdoor wordt geen maximum effect van zuurstof bereikt.

Vraag een rookstopbrochure en rookstopbegeleiding aan uw arts of verpleegkundige.

PRAKTISCHE GEGEVENS

Medische staf

Artsen
prof. dr. Marc Decramer (diensthoofd)
prof. dr. Bertien Buyse
prof. dr. Marion Delcroix
prof. dr. Christophe Dooms
prof. dr. Lieven Dupont
prof. dr. Wim Janssens
prof. dr. Kristiaan Nackaerts
prof. dr. Ben Nemery

prof. dr. Geert Verleden
dr. Pascal Van Bleyenberg
dr. Andre Van den Eeckhout
prof. dr. Johan Vansteenkiste
prof. dr. Wim Wuyts

Verpleegkundige staf

Verpleegkundig specialist COPD
Cathy Lodewijckx

Gespecialiseerde verpleegkundige COPD
Geert Celis

Hoofdverpleegkundigen
Annemie Schoonis
Gert Vanwezer
Mieke Peys
Felicien Rochette (hoofdlaborant)

Dienst pneumologie

Eenheid 650:	**tel. 016 34 65 00**
Eenheid 651:	**tel. 016 34 65 10**
Eenheid 652:	**tel. 016 34 65 20**
Eenheid 502:	**tel. 016 34 34 81**

Adres

UZ Leuven campus Gasthuisberg
Pneumologie
Herestraat 49
3000 Leuven

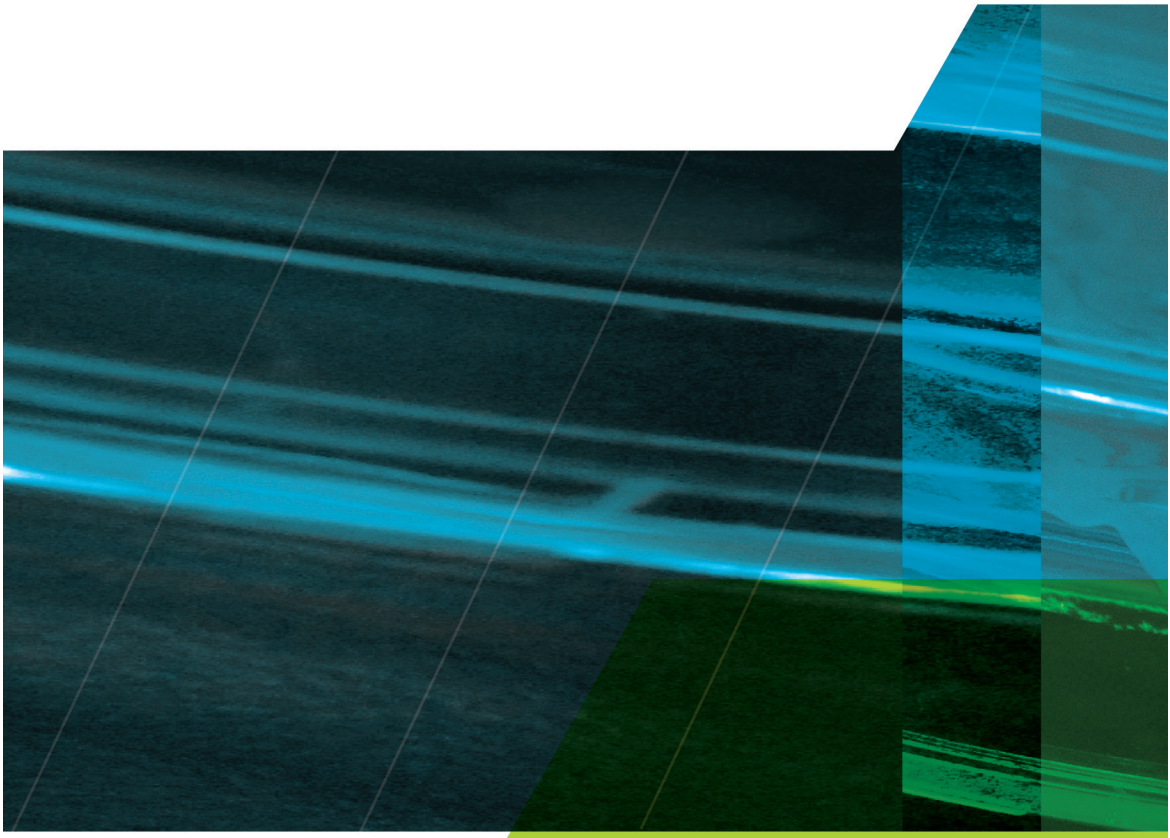
© mei 2009 UZ Leuven
Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van
de dienst communicatie UZ Leuven.

Deze richtlijnen werden ontwikkeld in samenwerking met de Belgische Vereniging voor Pneumologie Verpleegkundigen (BVPV). U vindt meer informatie over zuurstoftherapie op www.uzleuven.be/pneumologie of op de website van de BVPV: www.bvpv-sbip.be

Ontwerp en realisatie:
Deze tekst werd opgesteld door pneumologie in samenwerking met de dienst communicatie.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
Tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

700023



Mixed Sources
Productgroep uit goed beheerde bossen
en andere gecontroleerde bronnen.
www.fsc.org Cert no. CU-COC-809718-E
© 1996 Forest Stewardship Council