

Longrevalidatie

INFOBUNDEL

Winter

Doorheen de winter met meer energie en minder kortademigheid thuis

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Ademhaling	4
Effecten van koude lucht op de ademhaling	4
Tips om koude lucht te vermijden.....	4
Luchtvochtigheid in huis.....	6
Wat is de ideale luchtvochtigheid?	6
Effecten van droge lucht.....	6
Hoe kan u de lucht in huis bevochtigen?.....	6
Warmte	8
Houd het warm en gezond in huis.....	8
Luchtkwaliteit in huis - belangrijk voor uw gezondheid.....	8
Tips voor een gezonde temperatuur binnenshuis	8
Houd u warm buiten	9
Ziek in de winter	10
Voorkom besmetting / bescherm uw longen	10
Symptomen van verkoudheid en griep.....	11
Ademhaling verdiepen	11
Luchtwegen vrijmaken: beter ademen bij slijmopstapeling.....	11
Gebruik medicatie	14
Inhalatiemedicatie - correct gebruik is heel belangrijk!.....	14
Tips voor het juiste gebruik van uw inhalator (puffer).....	14
Hoe gebruikt u uw inhalator goed ?	15
Blijf in beweging	15
De winter en COPD – Zo komt u koude maanden beter door.....	17
Persoonlijke notities / vragen	18

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inleiding

Deze infobundel geeft u informatie over de ademhaling tijdens de winter. We streven er naar dat u met minder klachten door de winterperiode geraakt. De adviezen van de dokter en de richtlijnen en tips in deze folder kunnen u hierbij helpen.

Ademhaling

Effecten van koude lucht op de ademhaling

Wanneer u bij koude temperatuur door de mond inademt, kan er een vernauwing van de luchtwegen optreden. Deze vernauwing kan bij gevoelige personen kortademigheid veroorzaken. Als u spontaan begint te hoesten, kan dit een teken zijn dat u gevoelig bent voor koude lucht.

In koude lucht trekken de bloedvaten in de neus en keel samen. Als u daarna in de warmte komt, gaan de bloedvaten terug uitzetten. Dit kan klachten van waterige neusloop verklaren.

Vaak gaan mensen met longproblemen door hun mond ademen. Zo komt de koude lucht diep in de luchtwegen. Dit kan extra irritatie en ontsteking veroorzaken.

Het is beter om door de neus te ademen. De neus kan de ingeademde lucht verwarmen, zuiveren en bevochtigen.

Tips om koude lucht te vermijden

- Inademen doet u zoveel mogelijk **door de neus**.
- **Gebruik een sjaal of mondmasker** op koude en mistige dagen. Dit helpt de lucht te verwarmen en houdt de luchtwegen beter vochtig.
- **Laat uw lichaam wennen aan temperatuurverschillen**. Sta bijvoorbeeld even in de deuropening voor u naar buiten gaat. Zo gebeurt de overgang geleidelijker.

- **Beweeg rustig, ook al is het koud.** We hebben de reflex om snel door de koude te wandelen. Probeer dit te onderdrukken. Rustig wandelen voorkomt dat u te diep of te snel ademhaalt.
- **Vermijd lange uitstappen bij slecht weer** zoals koude, wind, mist, regen of dagen met veel fijn stof. Deze factoren kunnen de luchtwegen extra prikkelen.
- **Zoek alternatieven voor buitenactiviteiten.** Wandel bijvoorbeeld in overdekte locaties zoals winkelcentra, musea of galerijen. Zo blijft u in beweging en beschermt u uw luchtwegen.

Luchtvochtigheid in huis

In de winter is de lucht in huis vaak te droog, door het gebruik van verwarming. Dit heeft gevolgen voor de luchtwegen, zeker bij gevoelige personen of mensen met een longaandoening.

Wat is de ideale luchtvochtigheid?

De optimale luchtvochtigheid in huis ligt tussen de 45 en 55%, met een streefwaarde van 50%.

Veel woningen halen deze waarde niet tijdens de winter. Dit leidt tot klachten als droge mond, keel en neus.

Effecten van droge lucht

- Droge lucht **droogt de slijmvliezen uit** van de neus, mond en keel.
- Dit bevordert de vorming van **slijmproppen** in de luchtwegen.
- Slijmproppen kunnen de **kleinere luchtwegen blokkeren**, wat het ademen moeilijker maakt.

Veel klachten zoals een droge mond of keelpijn kan u eenvoudig verminderen door te zorgen voor de juiste luchtvochtigheid in huis.

Hoe kan u de lucht in huis bevochtigen?

Een woning bevochtigen is niet eenvoudig. Toch is het belangrijk om dit percentage na te streven.

- Vermijd verdampingselementen aan de radiator.
 - Ze bevochtigen onvoldoende.
 - Ze zijn moeilijk schoon te houden.
 - Ze vormen een risico op **schimmelvorming**, wat absoluut vermeden moet worden bij longpatiënten.
- Gebruik luchtbevochtigers:
 - Deze kunnen 1 of 2 kamers goed bevochtigen.
 - Ze maken wat lawaai, maar ze werken.
 - U moet deze regelmatig grondig schoonmaken om schimmelvorming te vermijden.

Tips

- Gebruik geen azijn tegen kalkaanslag.
 - Vraag eventueel naar antischimmelttabletten bij je apotheek.
 - Als extra kan u enkele druppels eucalyptus-, rozemarijn- of dennenessence toevoegen voor een frisse geur in huis.
- Gebruik een hygrometer
 - Dit toestel meet de luchtvochtigheid in huis.
 - Verkrijgbaar bij de betere elektronicazaken en vaak goedkoop.
 - “Meten is weten” – zo kan u gericht ingrijpen.

💡 **Goede luchtvochtigheid vermindert stofophoping en statische elektriciteit.**

Warmte

Houd het warm en gezond in huis

- De ideale temperatuur in huis is 20°C (tussen 19 - 22°C). Slaapkamers mogen niet kouder zijn dan 15°C (16°C is ideaal).
- Het is belangrijk om uw woning goed en gelijkmatig te verwarmen. Vermijd dat het 's nachts te koud wordt.
- Vermijd te grote temperatuurverschillen in huis. Vergeet ook niet de gang te verwarmen.
- In de winter is het beter om met gesloten ramen te slapen en de verwarming aan te zetten.
- Verlucht de badkamer na het baden in de winter. Door koude lucht toe te laten in een warme badkamer ontstaat meer damp, dus lucht pas nadien.
- Verwarm het huis niet met een open haard, kachels op hout of kolen. Dit kan de luchtkwaliteit in huis negatief beïnvloeden. Als u een kachel gebruikt, wees dan voorzichtig voor het gevaar van koolstofmonoxidevergiftiging. Zorg voor een goede afvoer van de verbrandingsgassen. Het kan ook nuttig zijn om een koolstofmonoxide-alarm te plaatsen.

Luchtkwaliteit in huis - belangrijk voor uw gezondheid

We brengen gemiddeld 85% van onze tijd binnenshuis door, waarvan ongeveer 70% in ons eigen huis. Het is dus erg belangrijk om een gezonde woonomgeving te hebben.

Vaak merken we niet dat de lucht in ons huis meer vervuild is dan de buitenlucht, wat schadelijk kan zijn voor onze luchtwegen.

Tips voor een gezonde temperatuur binnenshuis

- Verlucht uw woning elke dag gedurende minstens 15 minuten
Doe dit elke ochtend na het opstaan en elke avond voor het slapengaan. Zet alle ramen en deuren open – niet alleen van de slaapkamer.
- Extra verluchten wanneer nodig
Zorg voor extra ventilatie bij het koken, bakken, branden van kaarsen, het gebruik van schoonmaakmiddelen of wanneer er veel mensen in huis zijn.

- Vermijd chemische luchtverfrissers
Elektrische of chemische luchtverfrissers brengen vaak schadelijke stoffen in de lucht. Ban deze uit uw woning.
- Verbeter uw slaapklimaat
Leg het hoofdeinde van uw bed iets hoger. Hierdoor blijft uw neus beter open. Dit helpt nachtelijke hoestbuien voorkomen en verbetert de slaapkwaliteit.

Houd u warm buiten

In de winter dragen we vaak dikkere kleren om warm te blijven. Deze extra lagen kunnen lastig zijn als u een verminderde long- of hartfunctie heeft.

Tips

- Kledij
Vermijd strakke kleren. Draag losse, ademende kleding, zodat er lucht kan circuleren tussen uw huid en de kleding. Dit helpt om uw lichaamstemperatuur goed te houden.
- Kies voor moderne, synthetische materialen
Sport- of trainingspakken dragen is een goede keuze. Deze zijn licht, warm en laten voldoende lucht door.
- Beweging
Blijf in de winter ook actief. Beweging verbetert uw gezondheid en helpt uw luchtwegen te reinigen.
- Probeer om 5 keer per week 30 minuten te wandelen
Wandelen is ideaal. Doe dit liefst in de namiddag, wanneer de temperaturen iets milder zijn.
- Let op uw verminderde weerstand
In de winter is uw conditie vaak iets lager, waardoor u vatbaarder bent voor infecties. Niet de koude zelf, maar slechte omstandigheden zoals vocht, wind of vervuilde lucht vormen het grootste risico.

Ziek in de winter

Voorkom besmetting / bescherm uw longen

Voor mensen met longproblemen kunnen verkoudheden en infecties ernstige gevolgen hebben. Enkele eenvoudige maatregelen kunnen het risico sterk verminderen

- **Wees alert op veranderingen**
Breng uw arts op de hoogte als fluimen van kleur, hoeveelheid of samenstelling veranderen. Dit kan wijzen op een infectie.
- **Beperk blootstelling aan virussen**
 - Vermijd drukke openbare plaatsen zoals warenhuizen, openbaar vervoer, ... Deze ruimten zijn weinig verlucht.
 - Vermijd contact met veel mensen.
 - Vermijd fysiek contact zoals handen schudden, kussen of knuffelen.
- **Hygiëne is essentieel**
 - Was regelmatig uw handen of ontsmet ze met handalcohol. Handcontact is immers de belangrijkste besmettingsbron.
 - Gebruik wegwerpzakdoeken en gooi deze na gebruik onmiddellijk weg. Vermijd stoffen zakdoeken.
- **Ondersteun uw lichaam**
 - Bij een verkoudheid kan u uw neus spoelen met fysiologisch water. Zo heeft u minder last van de symptomen.
 - Houd uw weerstand op peil door goed te slapen, gezond te eten en elke dag te bewegen

Symptomen van verkoudheid en griep

Bij mensen met een longziekte zorgt een verkoudheid of griep vaker voor een longontsteking. Wordt u steeds zieker en hoest u geelgroenig slijm op? Raadpleeg dan zo snel mogelijk uw (huis)arts. Dit kan wijzen op een longontsteking of een acute bronchitis.

Ademhaling verdiepen

Om oppervlakkige ademhaling te vermijden en optimale ventilatie van de longen te creëren, raden we aan om de ademhaling te leren verdiepen.

Hieronder beschrijven we 2 technieken die u kan proberen.

1) Basistechniek

Adem diep in door uw neus.

Houd uw adem 3 seconden vast (adem inhouden, deze adempauze kan u verlengen naarmate het makkelijker wordt).

Adem rustig uit door uw mond.

2) Pursed lip breathing (getuite lip ademhaling)

Adem rustig in door uw neus, houd uw mond gesloten.

Adem langzaam uit met getuite lippen (alsof je gaat fluiten). Deze weerstand zorgt ervoor dat uw luchtwegen open blijven en niet dichtvallen.

Luchtwegen vrijmaken: beter ademen bij slijmopstapeling

Als u ziek bent of verkouden, kan slijm (sputum/fluimen) het ademen moeilijk maken. Door regelmatig ademhalingsoefeningen te doen en uw neus te spoelen, kunt u makkelijker ademen en problemen voorkomen.

Herhaal de volledige reeks totdat u geen slijmen (fluimen) meer hoort of voelt. Als u geen last heeft van slijmen is het vooral belangrijk om oefening 1. en 2. minstens 5x per dag uit te voeren.

1. Ontspannen ademhaling

- Adem zo rustig mogelijk in via de neus.
- Adem uit via uw mond met de lippen getuit.



2. Ademhaling verdiepen

- Adem zo diep mogelijk in via de neus en houd uw adem 2 á 3 tellen vast.
- Adem rustig uit door uw mond met getuile lippen. Neem de tijd om alle lucht uit te blazen.

3. Huffen

- Adem normaal of diep in.
- Open uw mond en stoot de ingeademde lucht in een keer krachtig uit. Alsof u een spiegel wilt bewasemen (of de letter 'h' uitspreken).
Vraag aan de kinesitherapeut om u deze techniek aan te leren.



4. Hoesten

- Adem enkele keren diep in en uit.
- Adem diep in en hoest krachtig op, span hierbij uw buikspieren aan om extra kracht te hebben. Ondersteun zo nodig uw buik met een kussentje.
- Indien nodig zal de kinesitherapeut u assisteren.

5. Neus spoelen

Een neusspoeling is een eenvoudige en doeltreffende manier om uw neus schoon en open te houden, zeker bij verkoudheid of sinusklachten.

Voordelen

- Bij een verkoudheid of een neusbijholtenontsteking vermindert het de klachten.
- Het houdt de neus open en van slijm.
- Door het spoelen worden korstjes verwijderd.
- De bijholten worden beter belucht.
- Het helpt eventueel slijm uit de bijholten te verwijderen.
- Het houdt de slijmvliezen vochtig.

Hoe uw neus spoelen

1. Maak een zoutoplossing

Los één eetlepel keukenzout (ongeveer 9 gram) op in 1 liter lauwwarm water (37°C). Doe dit in een spuit, flesje of een speciaal neusspoelkannetje.



1. Eén maatlepel zout...

2. Neem de juiste houding aan

Ga boven de wasbak staan. Buig uw hoofd een beetje naar voren. Steek de spuit, fles of kannetje voorzichtig in één neusgat. Kantel uw hoofd iets naar die kant zodat het water goed door de neusholte kan stromen.



2. Lauwwarm water...

3. Spoel langzaam en bewust

Spuut de zoutoplossing rustig in uw neus terwijl u een lange G-klank maakt of kort 'K' zegt. Zo voorkomt u dat het water in uw keel terecht komt. Gebruik er kant minstens 150 - 200 milliliter.



3. Spoeling...

4. Laat de oplossing uit uw neus lopen

Het water loopt via hetzelfde of andere neusgat weer naar buiten. Soms komt er een beetje zout water in of vlakbij de buis van Eustachius (die naar het oor loopt). U kunt dit voelen in uw oor. Dit is niet erg en kan geen kwaad.



4. Drogen...

5. Laat de neus weer leeglopen.

Herhaal bovenstaande stappen voor het andere neusgat.

Gebruik medicatie

Inhalatiemedicatie - correct gebruik is heel belangrijk!

- Het goed gebruiken van inhalatiemedicatie is belangrijk voor het succes van de behandeling.
- Bekijk steeds het **voorschrift van uw arts** en de **gebruiksaanwijzing** van uw inhalator.
- Heeft u vragen, vraag dan extra uitleg aan uw arts of apotheker.

Tips voor het juiste gebruik van uw inhalator (puffer)

- **Vorbereiding is belangrijk**

Bereid een nieuwe inhalator (puffer) goed voor, zoals aangegeven in de bijsluiter of zoals uw arts of apotheker heeft uitgelegd.

- **Gebruik een voorzetkamer bij een dosisaerosol (inhalator met gas)**

Zo wordt de medicatie beter en vollediger ingeademd.



- **Verzorging na elke inhalatie**

- Bij gebruik van inhalatiecorticosteroïden, neem een slok water, gorgel en spuw dit uit. Neem daarna nog een slok water en slik die door.
- Reinig de voorzetkamer één keer per week: haal hem uit elkaar, was hem in lauwwarm water met wat zeep, spoel goed na en laat aan de lucht drogen.
- Bewaar uw puffer op een droge plek bij kamertemperatuur.
- Poets uw tanden goed, want dat helpt mondproblemen voorkomen bij inhalatietherapie.

Hoe gebruikt u uw inhalator goed ?

De Belgian Respiratory Society (BeRS) heeft educatieve video's gemaakt over het juiste gebruik van alle inhalatoren die in België verkrijgbaar zijn.

Bekijk de video's op

 belgianrespiratorysociety.be/nl/inhalation-video

 Of download de gratis app MyPuff op je smartphone voor extra ondersteuning.

Deze hulpmiddelen helpen u om de juiste techniek te leren en fouten bij het gebruik van uw inhalator te voorkomen.

Blijf in beweging

Bewegen is goed voor uw longen, conditie én humeur. Zelfs kleine inspanningen helpen al. Hieronder staan 7 praktische tips om actief te blijven, op een manier die bij u past:

- **Kies iets wat u leuk vindt**
Bewegen is makkelijker vol te houden als u het graag doet of in ieder geval plezier aan beleeft. Samen bewegen helpt ook: ga wandelen met uw partner, een vriend(in), buur of sluit u aan bij een beweeggroep. Dat motiveert extra en is ook nog eens gezellig.
- **Leg de lat niet te hoog**
10.000 stappen per dag is mooi, maar niet altijd realistisch. Richt u liever op haalbare doelen: een korte wandeling, fietsen naar de winkel, of de hond uitlaten. Alles telt. Het gaat om volhouden, en alle kleine beetjes helpen om uw conditie beter te maken.
- **Slecht weer? Blijf binnen in beweging**
Traplopen, lichte oefeningen of meebewegen met een oefenboekje of video zijn prima alternatieven.

- **Let op uw ademhaling**
Het is belangrijk om rustig te ademen tijdens het bewegen. Probeer vooral uw uitademing langer te maken. Te snel en oppervlakkig ademen kan leiden tot meer benauwdheid
- **Medicatie slim gebruiken in koudere maanden**
In herfst en winter kunt u soms extra medicatie nodig hebben. Gebruik indien nodig een extra pufje voor uw luchtwegen vlak voordat u gaat bewegen in de kou. Neem uw ontstekingsremmer 2 à 3 uur van tevoren voor het beste resultaat.
- **Beweeg binnen als het buiten te koud of mistig is**
Vrieskou en mist kunnen uw klachten erger maken, vooral bij astma of COPD. De droge lucht en luchtvervuiling blijven dan langer hangen. Binnen sporten is dan vaak een beter alternatief.
- **Naar buiten? Bescherm uzelf tegen koude lucht**
Gaat u toch naar buiten? Draag dan een sjaal of buff over uw neus en mond. Zo wordt de lucht die u inademt warmer en vochtiger, wat fijner is om te ademen.



Bewegen hoeft niet perfect te zijn.

Alles wat u doet, is goed en helpt u vooruit.

Blijf goed luisteren naar uw lichaam. Twijfelt u over wat u aankunt, overleg dan met uw arts of kinesitherapeut.

De winter en COPD – Zo komt u koude maanden beter door

De winter kan extra moeilijk zijn voor mensen met COPD. De koude lucht, meer infecties en minder beweging kunnen uw klachten verergeren.

Tips voor een veilige en aangename winter

- **Adem geen ijskoude lucht in**
Draag een sjaal of buff over uw neus en mond bij koud weer. Zo ademt u warmere en vochtigere lucht in.
- **Kleed u warm maar niet te zwaar**
Trek meerdere lagen lichte, warme kleding aan. Dat is beter dan één dikke en zware trui of jas.
- **Zorg voor gezonde lucht in huis**
Gebruik eventueel een luchtbevochtiger en maak die regelmatig schoon. Zet elke dag even een raam open om frisse lucht binnen te laten, ook in de winter.
- **Vermijd rook en rookruimtes**
Roken of meeroken maken uw longklachten erger. Blijf daarom weg van plekken waar gerookt wordt.
- **Beweeg, maar doe het rustig en met pauzes**
Neem extra tijd als u zich verplaatst en plan voldoende rustmomenten in. Let goed op uw ademhaling tijdens het bewegen.
- **Overleg met uw arts over vaccinaties**
Vraag uw arts of het griepvaccin en het pneumokokkenvaccin voor u geschikt zijn.
- **Vermijd drukke plaatsen en was uw handen regelmatig**
Zo verkleint u de kans op infecties.
- **Verwaarloos uw voeding/ dieet niet**



Blijf actief, maar luister goed naar uw lichaam.

Kleine veranderingen kunnen al een groot verschil maken.

Persoonlijke notities / vragen

Als u of uw familie vragen heeft over de revalidatie, mag u steeds onze therapeuten aanspreken. Zij helpen u graag verder.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout