Longrevalidatie

INFOBUNDEL

Energiesparende maatregelen

Meer energie en minder kortademigheid thuis

az turnhout

Inhoud

Inhoud 2
Inleiding 3
Algemene informatie 3
Ademhaling 4
Vermijden van benauwdheid 4
Pursed lips breathing 5
Factoren die kortademigheid uitlokken 8
Veelgestelde vragen 13
Zuurstof 15
Algemeen gebruik van zuurstof 15
Hoe wordt zuurstof aangeboden? 15
Gebruik 15
Meetfouten 15
Veiligheid 15
Stoppen met roken 16
Tabakstop 16
Tabakologen 16
Bij wie kan u terecht? 17
Wat mag u verwachten? 17
Passief roken 17
Contactgegevens 19
Persoonlijke notities / vragen 19

Inleiding

Welkom op de longrevalidatie van AZ Turnhout!
Deze brochure is gemaakt voor iedereen die veranderingen ervaart in de dagelijkse activiteiten omwille van kortademigheid en/of vermoeidheid.

Omwille van uw chronische aandoening moet u zich leren aanpassen aan uw mogelijkheden en correct leren omgaan met uw beperkingen. Hierdoor zullen uw mogelijkheden weer toenemen. Het vergt veel moed en inzet maar dit is zeker de moeite waard.

Uw levensstijl aanpassen houdt in dat u inzicht krijgt in wat uw longaandoening betekent en wat de gevolgen zijn voor de dagelijkse handelingen. Het betekent ook dat u leert, wat u anders moet doen en dat u nieuwe gewoonten eigen maakt. Door deze juiste inzichten kan u voor uzelf oplossingen bedenken voor specifieke situaties.

Algemene informatie

Deze infobundel omvat algemene informatie over de ademhaling, het gebruik van zuurstof, de relatie tussen ademhaling en handelen, het vermijden van kortademigheid, het bewust omgaan met energie en mogelijke hulpmiddelen.

Naast deze infobundel hebben we ook een activiteitenbundel waarin enkele activiteiten aan bod komen. Activiteiten of thema’s die niet worden vermeld in deze bundel, kunnen tijdens een gespreksmoment altijd aan bod komen.

Door deze tips toe te passen, zal u beter in staat zijn om de moeilijke momenten op te vangen, te verkorten en ook weer te verbeteren.

Alvast succes!

Ademhaling

Vermijden van benauwdheid

Wat bij kortademigheid?

- Neem een goede rust- of steunhouding aan:

Ga zitten en neem een rechtzittende of licht voorovergebogen houding aan

Steun met uw armen op een kussen (eventueel op een tafeltje) of met uw ellebogen rustend op uw knieën

Zet uw voeten ver uit elkaar op de grond.

- Voorkom paniek, probeer afleiding te zoeken (tv, radio,…) en zo rust te vinden. Zorg bijvoorbeeld voor een alarmsignaal indien u hulp nodig hebt. Niet door middel van uw stem maar gebruik bijvoorbeeld een belletje, gsm, personen alarmsysteem.

- Beperk het praten tot ja / nee en het knikken met het hoofd.

- Zorg voor frisse lucht. Maar vermijd hierbij te koude lucht, dit veroorzaakt nog meer kortademigheid.

- Doe enkel inspannende activiteiten wanneer er iemand bij u is.

- Onderbreek de inspannende activiteiten regelmatig en controleer uw ademhaling. Doe dit voor dat u kortademig bent.

- Adem uit met getuite lippen (= pursed lips). De uitademing duurt langer dan de inademing.

Pursed lips breathing

Probeer deze techniek toe te passen tijdens elke inspanning, activiteit (o.a. buigen, reiken, ...) en tijdens een moment van hyperventilatie.

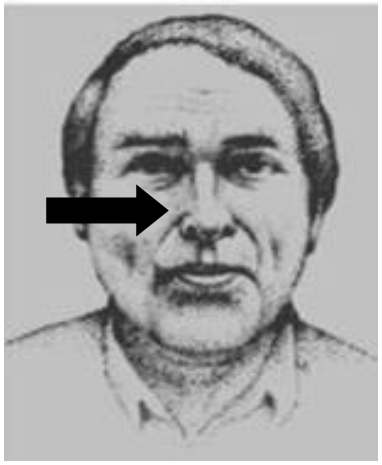
Voordelen van deze techniek

- Verbeterde ventilatie
- Laat lucht vrij die ingesloten zit in de longen
- Verbeterde opname van nieuwe lucht
- Houdt de luchtwegen langer open
- Verlicht kortademigheid
- Algemene lichamelijke ontspanning

Techniek

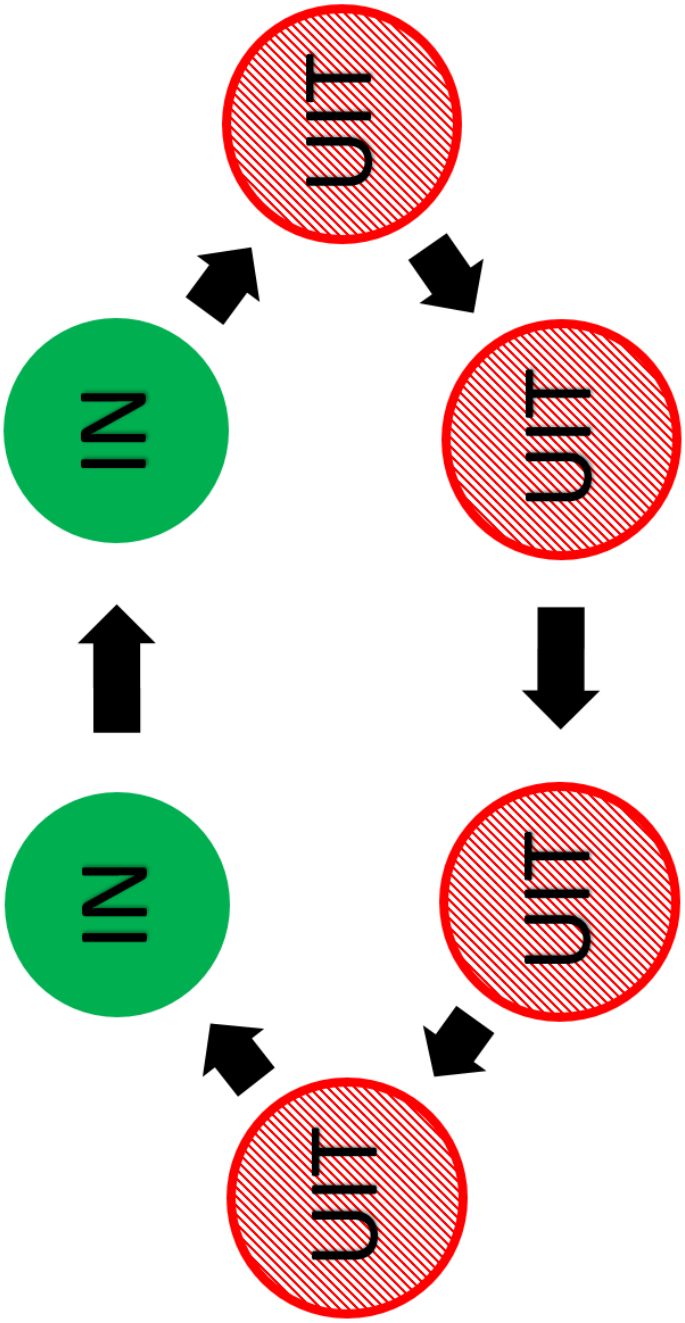
1. Neem een ontspannen houding aan, ontspan vooral uw nek- en schouderspieren.
2. Adem twee tellen in, niet te diep, door de neus met de mond gesloten.
3. Tuit uw lippen alsof u gaat fluiten of een kaarsje uit zou blazen.
4. Adem vier tellen uit, zachtjes en langzaam, terwijl u de lippen getuit houdt.

STAP 1 EN 2



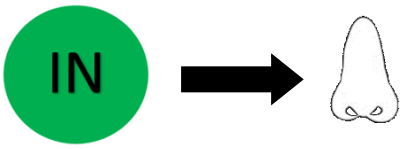
STAP 3 EN 4

Visueel schema

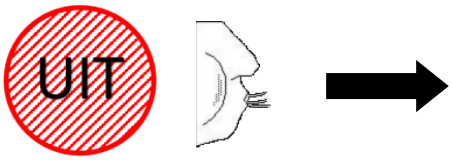


Indien u de ademhaling bij kortademigheid niet onder controle krijgt, kan u dit op een eenvoudige manier visueel ondersteunen. Het vorige blad bevat 6 stippen in een cirkelvormige cyclus:

2 volle stippen bovenaan het blad
=
INADEMSTIPPEN (via de neus)



daaropvolgend 4 gearceerde stippen
=
UITADEMSTIPPEN (via de mond)



Factoren die kortademigheid uitlokken

Omgevingsfactoren

- Verminderde luchtkwaliteit
  Ventileer de woning voldoende. Minstens tweemaal vijftien minuten per dag door de deuren en vensters open te zetten.
  Doe dit in het ganse huis en niet enkel in de slaapkamer.
  De luchtkwaliteit thuis is vaak tot vijf keer minder goed dan op straat.

- Grote temperatuurverschillen.
  - Zorg voor een constante temperatuur van 18-21 graden in alle kamers binnenshuis (slaapkamer minimum 14 graden).
  - In een warme kamer is er minder zuurstof in de lucht.
  - In een koude kamer verbruikt uw lichaam meer energie.
  - Geef uw lichaam de tijd om zich aan te passen aan de buitentemperatuur. Dit kan door bijvoorbeeld aan de deur even te blijven staan of door de verwarming in de auto geleidelijk meer naar de buitentemperatuur aan te passen.

- Een te vochtige of te droge lucht.
  - De ideale vochtigheid in de woning bedraagt 45-55%.
    - <45% = droge lucht maakt de fluimen in de longen taaier waardoor deze moeilijker op te hoesten zijn.
      Tip
      Gebruik een luchtbevochtiger. In nieuwbouw woningen is dit vaker nodig.
    - >55% = vochtige lucht (bv. badkamer) kan u meer ademhalingsproblemen geven.
      Tip
      Gebruik hiervoor een luchtontvochtiger. Dit is vaak bij oudere woningen nodig.
  - Een vochtigheidsmeter (hygrometer) is te krijgen in de betere elektronicazaken. Zo kan u uw thuissituatie beoordelen.

- Luchtvervuilers in huis
    - Open haard, fornuis tijdens het koken, tabaksrook,…
    - Sterk ruikende producten zoals parfum, huishoudproduct,…
    - Waterdamp en condens zoals tijdens het baden of koken.
    - Luchtverontreinigende planten. Gebruik enkel luchtzuiverende planten zoals Aloë Vera of Sanseveria.

Een afzuigsysteem, ventilator of luchtzuiveringstoestel kan de luchtkwaliteit verbeteren. Laat u steeds goed informeren naar de effectiviteit hiervan en wat ze juist filteren (hoe groot de te reinigen ruimte is, welke soort reiniger). Zo bestaan er ventilatoren met een (HEPA) filter die stofdeeltjes uit de lucht verwijderen.

Werktempo

- Pas uw tempo aan in overeenstemming met de inspanningsgraad. Op een traag tempo, doet u dubbel zo veel.
- Neem voldoende tijd en las indien nodig rustpauzes in. Ga pas verder als uw ademhaling onder controle is.
- Probeer uw energie zuinig te gebruiken.
  Neem een traag en rustig tempo aan.
  Haast u niet.
  Voer handelingen minder krachtig en minder gedreven uit.
  Bedenk dat de minste inspanning een zware activiteit kan zijn.

Werkverdeling

- Vooraf plannen is essentieel
  Grote inspanningen splits je best op in kortere activiteiten en verspreid ze over de week.
  Voorzie meer tijd voor activiteiten.
  Haast bezorgt meer na- dan voordelen.

- Ga na welke taken u nog zelf wil doen en welke u wilt overlaten aan anderen. De energie die u hierbij uitspaart, kan u voor andere activiteiten gebruiken zoals bijvoorbeeld een hobby.

- Ondersteunende diensten / zaken
    - thuisverpleging, poetshulp of huishoudelijke hulp
    - advies over hulpmiddelen zoals rollator of rolstoel
    - advies over aanpassingen in en rond het huis
    - advies over aanpassingen aan wc en douche

Werkhouding

Uw uithoudingsvermogen is lager als gevolg van algemene spierzwakte en door de leeftijd. Probeer uw werkhouding hiernaar aan te passen.

- Vermijd bukken en buigen
  Dit verkleint het volume van de borstkas.
  Indien u zich toch bukt, blaas dan steeds uit bij het vooroverbuigen.
- Vermijd draaien van de romp; dit verkleint het volume van de borstkas.
- Vermijd handelingen boven het hoofd; er zijn armspieren die zowel uw ademhaling als de armbeweging ondersteunen. Deze ondersteuning van de ademhaling functioneert het best door het minimaliseren van bewegingen boven schouderhoogte. Laat de armen zo veel mogelijk steunen.
- Vermijd het tegelijk gebruiken van beide handen.
- Vermijd langdurig rechtstaan.
  Rechtstaan vraagt voor uw lichaam 25% meer energie. Overweeg om activiteiten zittend uit te voeren. Blijft u toch rechtstaan, steun dan met één hand.

Werkwijze

- Organiseer uw activiteiten zodat u steeds begint met de meest inspannende taak.
- Door de opeenvolging van handelingen en de plaats van uitvoeren te veranderen, kan u energie uitsparen die bruikbaar is voor iets anders.
- Probeer uw handelingen zo efficiënt mogelijk uit te voeren of te vereenvoudigen zodat ze minder vermoeiend zijn. Denk eens na of u geen handelingen tegelijkertijd kan uitvoeren.

Werkaanpassing en hulpmiddelen

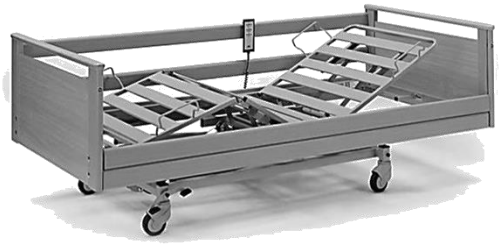
Hulpmiddelen kunnen uw activiteiten vereenvoudigen, veiliger maken, overnemen en kunnen uw ademhaling ondersteunen.

De meest gebruikte hulpmiddelen zijn:

- **Rollator:** hulpmiddel bij het stappen, geeft een steunpunt aan uw armen, helpt u met het verplaatsen van lasten en u kunt er al zittend op rusten.

- **Handgrepen**: vermijden van vallen, wegglijden bij in– en uitgaan van douche of bad, is een hulp om gemakkelijker recht te staan na het zitten op een stoel of toilet.

- **Verhoogde stoel**, stoel met armleuningen, ergonomische bureaustoel: ondersteuning ademhaling, rechtkomen met minder inspanning, ideale werkhoogte.
- **Garagepoortopener**: vermijden van inspanningen boven het hoofd

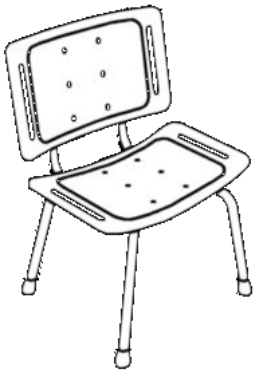


- **Aanpassing bed**: bed verhogen of elektrische bediening van de eindes.

- **Wc-verhoger**: rechtkomen met minder spierinspanning.
- **Mengkraan** en een in hoogte verstelbare sproeiknop: controle dampvorming en plaats van sproeien.
- **Bad ombouwen tot douche**: bad vraagt meer inspanning.
- **Antislip**: vermijden van vallen in het bad, de douche, badkamer,…

- **Badplank**: eenvoudige en efficiënte aanpassing van het bad naar zitbad.

- **Ventilator**: betere verluchting en luchtverplaatsing in bv. vochtige ruimtes



- **Douchestoel** aan de muur of losstaand: zittend wassen vraagt minder inspanning
- **Elektrische tandenborstel**
- **Spiegel** langs de wastafel of een kantelspiegel: maakt ochtendtoilet in zit mogelijk
- Voorwerpen voorzien van een **verlengde arm**: buigen vermijden.

Veelgestelde vragen

- Wanneer ik een inspanning doe, begin ik sneller te ademen.

    - **Luister naar uw lichaam!** Het is normaal dat gedurende een inspanning de ademhalingsfrequentie toeneemt.
    - Dit binnen beperkte grenzen.
    - Nooit hijgen of happen naar adem.
    - Onderbreek uw ademhaling nooit en blijf doorademen.

- Wanneer ik een inspanning doe, begin ik sneller te handelen als het te zwaar wordt. Zo ben ik sneller klaar en kan ik rusten.

    - **Pas de activiteit aan, niet uw ademhaling!**
    - Indien u te snel gaat ademen, te vermoeid wordt of kortademigheid ervaart, betekent dit dat u de activiteit niet hebt aangepast.

- Ik kom naar de revalidatie, maar kan het thuis niet opbrengen om in de loop van de week ook daar nog inspannende activiteiten te doen.

    - **Revalidatie vermindert de symptomen van kortademigheid tijdens inspanning en verbetert de kwaliteit van leven**.
    - Als maatstaf zou u moeten stellen dat u 3 dagen per week (buiten uw gewone dagelijkse bewegingen) 30 minuten per dag extra zou moeten bewegen. Wandelen, fietsen, zwemmen,. Hierdoor blijft u uw **conditie behouden**.
    - Op de dagen dat u komt revalideren gaat u uw **conditie opbouwen.**
    - Blijf thuis actief op een energiebesparende manier want **getrainde spieren vragen minder zuurstof dan ongeoefende spieren.**

- De omgeving, familie of partners hebben vaak de neiging om dingen uit handen te nemen.

    - Dit kan ertoe leiden dat u weinig of geen activiteiten meer zelf uitvoert.
    - **Bewegen blijft belangrijk.** Probeer om zoveel mogelijk actief te blijven. Dit ondanks het feit dat het moeite kost en het langzaam gaat.
    - Overtuig ook uw omgeving over het belang hiervan.

- Mijn omgeving vraagt veel van me. Mijn beperking is visueel niet zichtbaar.. Ze begrijpen niet wat ik ervaar met mijn ademhalingsproblemen.

Stel een **COPD-proefpakketje** samen!

- Benodigdheden: Rietje geknipt op 8 cm en wasknijper

- Uitvoering:
    1. Neem het rietje in uw mond - stap nu 5 meter en keer terug.
    2. Plaats nu de neusknijper of houdt uw neus dicht - blijf 10 seconden staan.
    3. stap opnieuw 5 meter en keer terug.

bron: Pfizer

Zuurstof

Algemeen gebruik van zuurstof

Zuurstof of O^2, moet worden voorgeschreven door een arts. Om deze reden wordt de zuurstof als een geneesmiddel gezien. Het medisch voorschrift moet goed opgevolgd worden! Het aantal liters per minuut kan enkel aangepast worden op advies van de arts.

Hoe wordt zuurstof aangeboden?

Zuurstof wordt meestal verkocht in een gasfles, zuurstofconcentrator of als vloeibare zuurstof.

Gebruik

Houd uw zuurstofbril of –masker zoveel mogelijk op tijdens de activiteiten. Ook tijdens het wassen, douchen en aankleden.

Meetfouten

Bij het zelf meten van het zuurstofgehalte met een zuurstofmeter, let u best op volgende mogelijke meetfouten:

- Meting op koude en slecht doorbloede handen
- Gelijktijdig gebruik van bloeddrukmeter aan dezelfde lichaamshelft
- Storing van de inwendige sensor (bv. Nagellak, tattoo, vuile of natte lens)
- Foutief aanbrengen van de meter

Veiligheid

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.

Het brandgevaar is hoog bij het gebruik van zuurstof in combinatie met een warmtebron, vet, olie en alcohol. Volg volgende veiligheidsrichtlijnen.

- Nooit roken tijdens het zuurstofgebruik of in de omgeving roken van een zuurstofbron.
- Gebruik de zuurstofbron niet in de directe omgeving van een warmtebron (een kachel, haardroger, fornuis) of ontstekingsbron (microgolfoven, stopcontact)
- Kom nooit met olie, alcohol of vet aan het toestel, masker, zuurstofbrilletje of neussonde. Ook zalf of vaseline aanbrengen op het gezicht kan brandwonden geven!
- Ventileer de ruimte voldoende bij vloeibare zuurstof en zuurstofconcentrator.
- Opgepast voor vrieswonden bij vloeibare zuurstof.
- Bescherm alles tegen hevig zonlicht.
- Bij gebruik van vloeibare zuurstof moet de verzekering ingelicht worden (maximum 1 fles).
- Bij het vervoer van zuurstof kan tijdens het autorijden het venster achteraan op een kleine kier gezet worden.
- Laat nooit zuurstofflessen of draagbare zuurstof achter in een auto op een warme zomerdag, deze worden heel snel te heet!

Stoppen met roken

Chronische longaandoeningen kunnen niet genezen worden. De behandeling richt zich dus op het verminderen van de klachten en het voorkomen van achteruitgang.

Het beste medicijn is stoppen met roken. Zolang u blijft roken, zal de ziekte verergeren. Wanneer u stopt met roken, kan de versnelde achteruitgang van de longen en longfunctie geremd worden.

Tabakstop

De meeste rokers stoppen in hun eentje. Waarschijnlijk probeerde u het ook en lukte het niet. Uit alle rookstoppogingen zijn lessen te trekken voor de volgende keer. Met hulp van buitenaf kan u de slaagkans nog vergroten.

Tabakologen

Studies hebben aangetoond dat begeleiding door een professional de kans op slagen verhoogt.

Een tabakoloog is een gezondheidsprofessional die gespecialiseerd is in hulp bieden bij tabaksontwenning. Hij volgde hiervoor een vorming rond tabakologie, georganiseerd door de Vlaamse vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding (VRGT), de Stichting tegen Kanker en een aantal universiteiten.

Bij wie kan u terecht?

- Via de telefoon: tabakstoplijn: 088 111 00
- www.tabakstop.be
- Groepssessies: www.erkende tabakologen.be
- Via persoonlijk contact
    - Je huisarts
    - De tabakoloog: www.erkendetabakologen.be
- Tabakologen van het Preventiecentrum regio Turnhout Campus Blairon.
  Tel. 014 65 45 91 – raadpleging enkel op afspraak
  Bron: www.preventiecentrum.be

Wat mag u verwachten?

- Aanmoediging.
- Informatie over nicotinevervanging en verschillende behandelingen.
- zicht op alle bestaande vormen van hulp.

Passief roken

Wanneer er iemand in uw buurt rookt, rookt u als omgeving mee.
De rook die iemand uitblaast en de rook die opstijgt van een brandende sigaret zijn allebei erg schadelijk, ook wanneer er iemand aan een open raam, de dampkap of in een aparte kamer rookt!

Wist je dat:

- er meer dan 4000 giftige stoffen in die rook zitten zoals lood, benzeen, arseen?
- minstens 70 stoffen daarvan kanker kunnen veroorzaken?
- de giftige stoffen erg lang in huis blijven, onzichtbaar en reukloos zijn?

bron: nooitbinnenroken.be

Krijgt u uw omgeving niet aan het verstand om niet te roken in uw bijzijn? Laat ze ervaren hoe het is om ademhalingsmoeilijkheden te hebben.

Vraag een **COPD-proefpakketje** aan de therapeuten of stel er zelf eentje samen!

- Benodigdheden: Rietje geknipt op 8 cm en wasknijper

- Uitvoering:
    4. Neem het rietje in uw mond - stap nu 5 meter en keer terug.
    5. Plaats nu de neusknijper of houdt uw neus dicht - blijf 10 seconden staan.
    6. stap opnieuw 5 meter en keer terug.

(*bron: Pfizer)*

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

Contactgegevens

Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Secretariaat Fysische geneeskunde en revalidatie
Tel. 014 44 44 81
SecretariaatfysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be

Kostprijs: volgens RIZIV-nomenclatuur met remgelden

Voor een raming van uw kosten:
Tel. 014 44 41 67
patiëntenadministratie@azturnhout.be

Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts, verpleegkundige of kinesist.

……
……
……
……
……
……
……
……

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11

Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout

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