

COPD

Deze folder geeft u informatie over de COPD. Het is goed te realiseren dat uw persoonlijke situatie anders kan zijn dan beschreven.

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease, ook wel chronische obstructieve longziekte genoemd. COPD is een longziekte waarbij de longen zijn beschadigd. Het is een longziekte waarbij de bronchiën en soms ook de longblaasjes zijn beschadigd, wat kan zorgen voor minder zuurstof en moeilijker ademen.

Chronische bronchitis of longemfyseem

COPD is een verzamelnaam voor: Chronische bronchitis

Bij chronische bronchitis zijn de bronchiën ontstoken. De bronchiën zijn de vertakkingen van de luchtpijp naar de longen. Daardoor maakt het lichaam meer slijm aan en is ademen lastiger. Ook gaat dit vaak gepaard met hoesten.

Longemfyseem

Bij longemfyseem gaan longblaasjes langzaam verloren. De longblaasjes zorgen ervoor dat zuurstof na het inademen in het bloed komt en dat de afvalstoffen weer uitgeademd kunnen worden. Hoe minder longblaasjes er zijn, hoe moeilijker dit wordt. Hierdoor kan benauwdheid ontstaan.

Voor meer uitleg over COPD zie ook het filmpje van het [longfonds](#).

Oorzaken van COPD

Meestal is roken de oorzaak van COPD. Roken of meerroken kan de longen ernstig beschadigen. Toch is het zo dat ongeveer één op de vijf patiënten met COPD nooit heeft gerookt. Bij hen heeft het een andere oorzaak, zoals:

- Luchtvervuiling, bijvoorbeeld door fijnstof.
- Schadelijke stoffen, zoals houtstof, lijm en verfdampen.
- Slecht behandeld astma of veelvuldige longontstekingen.
- Erfelijke ziekten.

De meeste mensen krijgen pas na hun veertigste COPD. De erfelijke ziekte alpha-1 antitrypsine deficiëntie veroorzaakt al op jongere leeftijd COPD, ook als u nooit gerookt heeft.

Diagnose

De diagnose COPD wordt gesteld door middel van longfunctieonderzoek (spirometrie of bodybox). Tevens kan aanvullend röntgenonderzoek gedaan worden als er verdenking is van emfyseem.

Ontwikkeling COPD

COPD is helaas niet te genezen. De klachten nemen alleen maar toe. Een gezonde manier van leven en de juiste behandeling kunnen het verloop van de ziekte en de ernst van de klachten beïnvloeden. De ziekte ontwikkelt zich niet bij iedereen hetzelfde.

Een longaanval (exacerbatie)

Een longaanval is een plotselinge verergering van de klachten, ook wel exacerbatie genoemd. Het is belangrijk de signalen van een longaanval te herkennen:

- kortademigheid;
- meer slijm of dikker/taaiër;

COPD

- grijszer/groener/bruiner/bloederig slijm;
- piepende ademhaling;
- hoesten;
- vermoeidheid en niet in staat om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren;
- hoofdpijn of duizelig bij het wakker worden;
- moeite met concentreren/vergeetachtig;
- koorts.

Samen met de longverpleegkundige kan een longaanval-actieplan opgesteld worden. Hierin staat wat u kan doen als de klachten erger worden.

Behandeling

Medicatie

Er zijn geen medicijnen die COPD genezen, wel kan een behandeling gestart worden om de klachten te verminderen. De behandeling bestaat uit medicijnen die ingeademd worden via een inhalator, ook wel puffer genoemd. Deze medicijnen zorgen ervoor dat zowel het hoesten als de benauwdheid minder wordt. Ook maken ze de kans kleiner dat de klachten ineens erger worden.

In deze inhalatoren zitten luchtwegverwijders en/of een ontstekingsremmer. Het is belangrijk dat op de juiste manier geïnhaleerd wordt. De gebruiksaanwijzing van de website www.inhalatorgebruik.nl helpt om zo goed mogelijk te inhaleren.

Stoppen met roken

Het stoppen met roken is de belangrijkste stap in de behandeling van COPD. Stoppen met roken valt niet mee. Hulpmiddelen zoals nicotine vervangende middelen en andere medicatie kunnen hierbij helpen. Uiteindelijk is gedragstherapie het meest effectieve middel en daarom is begeleiding erg belangrijk.

Voor meer informatie over stoppen met roken, zie ook de [folder op de website van Adrz](#).

Longrevalidatie

Longrevalidatie kan ook een onderdeel van de behandeling zijn. Dit kan buiten het ziekenhuis zijn via een fysiotherapeut, ergotherapeut en/of diëtist of bij Revant of een ander revalidatiecentrum.

Voor meer informatie over longrevalidatie, zie ook de informatie op de [website van Adrz](#).

Zuurstoftherapie

Het lichaam heeft zuurstof nodig om goed te kunnen werken. De hoeveelheid zuurstof in het bloed heet de saturatie. Bij COPD kan er een tekort aan zuurstof zijn, er gaat minder zuurstof via de longen naar het bloed. Daardoor kan benauwdheid en vermoeidheid optreden. Het tekort aan zuurstof kan ervoor zorgen dat de bloeddruk in de longen hoger wordt. Een behandeling met extra zuurstof is dan nodig. De longarts kan aan de hand van onderzoeken vaststellen of er een indicatie is voor zuurstof en dit samen met de longverpleegkundige voor u aanvragen. Voor meer informatie over zuurstoftherapie, zie ook de folder op de [website van het Longfonds](#).

Beweging

Bewegen is gezond, juist voor mensen met COPD. Door lichaamsbeweging verbetert het uithoudingsvermogen, versterken de ademhalingspijpen en geeft daardoor minder benauwdheid. Indien nodig zal u worden doorverwezen naar een fysiotherapeut of ergotherapeut om u te begeleiden. Een voorbeeld van goede oefeningen is te zien in de [beweegkaart van het Longfonds](#).

COPD

Ademhaling zorgt voor zuurstofopname voor spieren en organen en voor afgifte van koolstofdioxide. Dit ontstaat bij de verbranding van zuurstof en is afvalgas. Bij COPD gaat het verplaatsen van de lucht veel moeizamer. Dit komt door verslapping van de luchtwegen wat vaak een gevolg is van roken. Bij COPD is de elasticiteit een stuk minder en verplaatst de lucht zich veel langzamer en blijft er vaak lucht achter in de longen.

Kortademigheid is niet erg. Het kost wel veel energie. U moet zorgen niet de controle over de ademhaling te verliezen. Door toenemende kortademigheid verliest u veel energie waardoor u minder activiteiten kunt doen op een dag. Als u benauwd of kortademig bent, kunt u het gevoel hebben geen lucht te krijgen. U moet zich bedenken dat u voldoende lucht in uw longen heeft, maar het niet kan verplaatsen. U blaast zichzelf langzaam op en zit vol met lucht. Hiervoor kunt u ademhalingsoefeningen uitvoeren. Ademhalingsoefeningen voor mensen met COPD hebben tot doel de prestaties van de ademhalingsspieren te verbeteren en dyspneu (kortademigheid) te verminderen.

Via [deze link](#) kunt u de ademhalingsoefeningen bekijken.

Aanvullende behandelingen

- Vaccinaties: de jaarlijkse griepvaccinatie en de pneumokokken vaccinatie kunt u krijgen als aanvulling op uw behandeling. Bespreek dit met uw behandelaar.
- Ontstekingsremmers: als een puffer alleen niet voldoende is om de klachten te verhelpen, zoals bij een longaanval, schrijft de arts soms een kuur ontstekingsremmers voor om in te nemen, vaak is dit prednison.

Zorgpad COPD

Bij Adrz wordt gebruikt gemaakt van het Zorgpad COPD. Dit maakt dat verschillende disciplines uniform werken volgens dezelfde afspraken. Hierdoor kunnen we goede kwaliteit van zorg leveren.

Sanacoach COPD

Bij Adrz werken wij met de Sanacoach COPD. Iedere patiënt die onder behandeling is wordt hiervoor aangemeld. Met de SanaCoach krijgt u regelmatig een gezondheidscheck. Ook kunt u samen met uw behandelaar uw individueel zorgplan samenstellen, een spreekuur voorbereiden, kennismodules volgen, advies krijgen en vragen stellen aan uw behandelaar. Bovendien kunt u laten weten als klachten erger worden en het longaanval actieplan opvolgen. U krijgt via e-mail of via de app een bericht als er in de SanaCoach iets voor u klaar staat.

Bent u onder behandeling bij de huisarts, dan is deze informatie niet voor u van toepassing.

Voor meer informatie over de SanaCoach COPD, kunt u kijken op <https://www.adrz.nl/onderzoeken-behandelingen/sanacoach-copd/>

Tips en adviezen

Omgaan met energie:

- Verdeel uw activiteiten over de dag.
- Pas tempo aan. Neem op tijd rust.
- Wissel zware en lichte activiteiten af gedurende de dag maar ook gedurende de week.
- Zitten tijdens bijvoorbeeld het koken, douchen of strijken.
- Stel prioriteiten.
- Vraag om hulp van anderen.
- Hulpmiddelen.
- Bespreekbaar maken met familie en vrienden.

Voor meer informatie kunt u kijken op www.longfonds.nl.