

U bent opgenomen op de afdeling Longziekten omdat u een longaanval heeft. Hier leest u wat u van de opname kunt verwachten en wat u zelf kunt doen. De informatie kan ook handig zijn voor uw naaste(n).

Wie kan er naast uw bed staan de komende dagen?

Uw aanspreekpunt/contactpersoon in het ziekenhuis: (long)arts en (long)verpleegkundige.

Verder kunnen bij u langskomen: de fysiotherapeut, diëtist, ergotherapeut, (long)verpleegkundige, verpleegkundig specialist, geestelijke verzorging, psycholoog/psychiater, Team Ondersteuning Palliatieve Zorg

Dag 1

Informatie en gesprekken

U heeft een opnamegesprek met de arts en verpleegkundige over uw klachten, situatie en uw verwachtingen over de opname.

- Ze vragen u welke medicijnen u gebruikt.
- De arts legt uit wat er aan de hand is. Samen beslist u wat de behandeling zal zijn.
- De verpleegkundige bespreekt met u uw verblijf, de onderzoeken en de behandeling

Onderzoek

- Er wordt bloed afgenomen en vaak wordt (opgehoest) slijm onderzocht.
- U bespreekt met de arts of verpleegkundige welke onderzoeken nodig zijn.
- De verpleegkundige controleert onder andere uw temperatuur, bloeddruk en hartslag.

Behandeling

- U krijgt medicijnen tegen de longaanval.
- Soms bespreekt u met de arts of u extra zuurstof nodig heeft.

Gezamenlijk overleg

Tijdens de opname werkt uw arts of longverpleegkundige samen met anderen zoals de fysiotherapeut en diëtist. Ook kunnen er zorgverleners langskomen om met u te praten over de laatste levensfase.

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg dat u de medicijnen goed gebruikt. U wordt hiermee geholpen.
- Zorg dat u voldoende beweegt. Dit helpt uw herstel. De fysiotherapeut kan u advies geven.

Vragenlijst

U vult vragenlijsten in over hoe het met u gaat. De uitkomsten worden meegenomen in uw behandeling.

Dag 2 & 3

Informatie en gesprekken

Een longaanval is ernstig. Dit is het moment om uw longaanval te behandelen en in de toekomst te voorkomen.

- Samen met de arts bespreekt u:
 - waarom u bent opgenomen.
 - wat u kunt verwachten tijdens uw opname.
 - de verwachte dag van ontslag (de dag dat u weer naar huis gaat).
 - wie het eerste aanspreekpunt is tijdens uw opname.
 - uw wensen tijdens de opname, bijvoorbeeld wel of niet reanimeren.
 - of u angstig of somber bent.
 - het longaanval actieplan.
- Tijdens uw verblijf kijkt iemand met u naar uw thuissituatie. Als het nodig is, kunt u als u weer thuis bent hulp krijgen.
- Met de arts of verpleegkundige bespreekt u uw doelen op korte termijn en lange termijn. Bijvoorbeeld zelf boodschappen kunnen doen of weer naar uw familie/vrienden kunnen fietsen.

**ZORG DAT ER IEMAND BIJ U IS TIJDENS DE GESPREKKEN. TWEE HOREN
ALTIJD MEER DAN ÉÉN.**

Onderzoek

- Samen met de arts bespreekt u de uitslagen van de onderzoeken.
- De verpleegkundige voert controles uit zoals het meten van uw bloeddruk.

Wat kunt u zelf doen?

- Nadenken over wat u wilt kunnen als u weer thuis bent (bijvoorbeeld een wandeling maken).
- Oefenen met inhaleren, de (long)verpleegkundige helpt u daarbij.
- Als u rookt, kan de (long)verpleegkundige meer informatie geven over stoppen met roken.
- Probeer elke dag te bewegen, met of zonder de fysiotherapeut.
- Het stap voor stap uitbreiden van beweging zorgt ervoor dat u sneller herstelt.

In het ziekenhuis, wat kunt u zelf doen?

Stel vragen als het niet duidelijk is

Vragen kunnen zijn:

- Wat is er precies gebeurd?
- Waarom zijn de onderzoeken nodig?
- Wat gaan jullie doen?

Schrijf vragen op

Vragen voor de arts of verpleegkundige? Schrijf ze vast op zodat u ze niet vergeet!

Maak notities tijdens het gesprek met de dokter of verpleegkundige

Soms hoort u het verhaal aan en bent u al snel de helft weer kwijt.

Handig dus om belangrijke informatie op te schrijven.

Probeer voorzichtig te wandelen door het ziekenhuis

Doe dit eventueel samen met de fysiotherapeut.

Oefen het inhaleren met de verpleegkundige

Inhaleren van medicijnen is lastig.

Denk na over hoe u uw energie anders kunt verdelen als u weer thuis bent

Het kan bijvoorbeeld helpen om 's middags te douchen of huishoudelijke klussen over de dag te verdelen.

Notities:**De dag voor uw ontslag en de dag van ontslag**

Informatie en gesprekken

U bespreekt onderstaande onderwerpen:

- Hoe de opname en behandeling is gegaan en hoe u het heeft ervaren.
- Wat u thuis kunt doen om goed te herstellen.
- Wie u de komende tijd thuis ondersteunt (bijvoorbeeld de huisarts of thuiszorg).
- Of longrevalidatie of fysiotherapie thuis nodig is.
- Uw korte- en langetermijndoelen. Deze worden vastgelegd in het Individueel ZorgPlan.
- Hoe u een dreigende longaanval kunt herkennen en wat u zelf kunt doen om opname in het ziekenhuis te voorkomen.

**ZORG DAT ER IEMAND BIJ U IS TIJDENS DE GESPREKKEN. TWEE HOREN
ALTIJD MEER DAN ÉÉN.**

Onderzoek

De verpleegkundige voert controles uit zoals het meten van uw bloeddruk en saturatie.

Behandeling

U ontvangt een overzicht van uw medicijnen en eventuele herhaalrecepten.

Wat kunt u zelf doen?

- Stel vragen over hoe u straks thuis gezond kunt leven om een nieuwe longaanval te voorkomen.
- Het is belangrijk om op de juiste manier uw puffer (inhalator) te gebruiken.
- U kunt dit nogmaals oefenen met de verpleegkundige.
- Bespreek de mogelijkheden hoe thuis te bewegen.
- Bespreek uw voedingsadvies voor als u weer thuis bent.

Als u weer thuis bent

- De arts in het ziekenhuis brengt uw huisarts op de hoogte van uw opname.
- Zo nodig ondersteunt de praktijkondersteuner, thuiszorg en/of longverpleegkundige u bij het herstel.

Contactpersonen voor als u weer thuis bent

Longverpleegkundige/verpleegkundig specialist:

Diëtist:

Fysiotherapeut:

Goed om te weten

Bewegen zorgt ervoor dat u minder vatbaar bent voor een longaanval, minder snel benauwd bent en sneller herstelt van een griep of verkoudheid.

Stoppen met roken is de beste behandeling. Grote kans dat u jaren langer in leven blijft met minder klachten.

70% gebruikt de inhalator verkeerd. Voor uitleg: inhalatorgebruik.nl.

Meestal kunt u binnen vijf dagen weer naar huis. U bent dan nog niet 100% beter.

Longfonds

Op zoek naar meer informatie? Een filmpje met uitleg zien?

Ga naar longfonds.nl/copd

Longpunt

Longpunt is dé ontmoetingsplek voor mensen met een longziekte, hun omgeving (mantelzorgers) en behandelaars.

Ga naar longfonds.nl/inuwbuurt

Longforum

Het longforum is het online platform voor iedereen met een longziekte. U kunt hier ervaringen uitwisselen of vragen stellen aan een longarts.

Ga naar longforum.nl

Weer thuis

U bent weer thuis, maar nog niet helemaal beter. Het herstel kan nog een tijd duren. Er is veel dat u zelf kunt doen om een nieuwe opname in het ziekenhuis te voorkomen. Dit staat in uw Individueel ZorgPlan.

Het ziekenhuis en de huisartsenpraktijk werken samen met u aan uw zorg. U heeft één contactpersoon. Dat is bijvoorbeeld een verpleegkundige, huisarts, praktijkondersteuner of iemand van thuiszorg. \

Voor vragen kunt u bellen met uw contactpersoon.

Wat kunt u de komende tijd verwachten?

Maand 1

Gesprekken

De eerste week heeft u contact met uw zorgverlener over hoe het met u gaat. Soms komt de zorgverlener bij u thuis. Ook heeft u deze maand een gesprek met uw arts of longverpleegkundige over:

- hoe het met u gaat.
- hoe u de komende periode het beste met uw ziekte om kunt gaan.
- uw individuele zorgplan en longaanval-actieplan.
- uw wensen rondom het levenseinde.

ZORG DAT ER IEMAND BIJ U IS TIJDENS DE GESPREKKEN. TWEE HOREN ALTIJD MEER DAN ÉÉN.

Medicijnen

- Is alles over uw medicijnen duidelijk?
- Lukt het u de puffer (inhalator) goed te gebruiken?
- Controle zuurstofgebruik (alleen als u zuurstof gebruikt).

Leefstijl

Bespreken hoe het gaat met bewegen, voeding, stoppen met roken en gevoelens van angst en somberheid.

De komende maanden en daarna jaarlijks

Gesprekken

Gesprek met uw zorgverlener over:

- waar u tegenaan loopt in het dagelijks leven?
- is alles over uw behandeling duidelijk?
- hoe u uw toekomst ziet in het leven met COPD.
- uw Individueel ZorgPlan en longaanval-actieplan (neem dit mee naar uw gesprek).
- uw wensen rondom het levenseinde.

Medicijnen

- Controle van uw medicijnen.
- Samen bekijken of u de medicijnen nog goed gebruikt.

Leefstijl

Bespreken hoe het gaat met bewegen, voeding, stoppen met roken en gevoelens van angst en somberheid.

✓even checken na het gesprek

- ☐ ... begrijp ik de informatie die ik heb gekregen.
- ☐ ... kan ik verergering van mijn klachten herkennen.
- ☐ ... weet ik wie mijn contactpersoon is.
- ☐ ... heb ik, indien nodig, om hulp gevraagd bij het stoppen met roken.
- ☐ ... heb ik, indien nodig, om hulp gevraagd bij bewegen.
- ☐ ... weet ik hoe en wanneer ik de puffers (inhalator) moet gebruiken.

Wat is COPD?

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) is een longziekte. De longen en de

luchtwegen zijn blijvend ontstoken. Dit zorgt ervoor dat de longen en luchtwegen beschadigd raken en ademen moeilijker wordt. Daarnaast gaan longblaasjes kapot en wordt er minder zuurstof opgenomen. Ook dit leidt tot benauwdheid.

Hoe krijgt u COPD?

- Door roken
- Door het inademen van schadelijke stoffen (bijvoorbeeld houtstof of lijm)
- Door een erfelijke oorzaak
- Na een slecht behandelde longontsteking of astma

Waarvan heeft u last bij COPD?

- Benauwdheid
- Sneller moe, bijvoorbeeld bij het traplopen of douchen
- Hoesten
- Slijm in de mond bij het hoesten
- Piepen en brommen bij het ademen
- Langer verkouden
- Afvallen (hoewel sommige mensen zwaarder worden)
- Angst en somberheidsklachten

Hoe vermindert u uw klachten?

- Stop met roken. Uw longen gaan dan niet verder kapot.
- Probeer ruimtes waar mensen roken te vermijden
- Gebruik uw (dagelijkse) medicijnen (pufjes, tabletten, neusspray, zuurstof).
- Beweeg genoeg.
- Haal elk jaar de griep prik.
- Houd rekening met warm of juist koud en vochtig weer. Dit kan uw klachten verergeren. Overleg met uw arts wat u kunt doen.
- Zoek een balans in uw dagelijkse activiteiten.

Wat is een longaanval?

Bij een longaanval worden uw COPD-klachten plotseling erger. Dat is een heftige en vaak nare ervaring. Het kan enkele weken tot maanden duren om ervan bij te komen. De schade aan uw longen kan meestal niet meer herstellen. Een longaanval is dan ook een ernstige gebeurtenis. Artsen noemen een longaanval een 'exacerbatie'.

Waardoor ontstaat een longaanval?

- Vaak is er een uitlokkende gebeurtenis, bijvoorbeeld een ontsteking in de longen of een verkoudheid.

Wat kunt u doen tijdens een longaanval?

- Probeer kalm te blijven en raak niet in paniek.
- Neem contact op met uw arts, zodat u er niet alleen voor staat.
- Pak uw longaanval-actieplan erbij en kijk wat u heeft afgesproken met uw arts. Nog geen actieplan in huis? Vraag ernaar bij uw huisarts of longarts.
- Let op uw ademhaling: adem zo veel mogelijk rustig in en uit.

Hoe herkent u een longaanval?

- U bent veel benauwder dan gewoonlijk.
- U hoest meer.
- U heeft last van meer en taaier slijm.

Hoe kunt u een nieuwe longaanval voorkomen?

- Stop met roken.
- Gebruik uw (dagelijkse) medicijnen (pufjes, tabletten, neusspray, zuurstof) zoals u dat met de arts heeft afgesproken.
- Houd goed in de gaten of uw klachten verergeren.
- Beweeg voldoende.
- Vermijd prikkels, zoals ruimtes waar mensen roken.
- Gebruik het longaanval-actieplan.

Wat doet de arts?

Deze

... beoordeelt de ernst van de aanval.

... geeft u zuurstof.

... past uw medicijnen aan.

... gaat na of iets de longaanval heeft uitgelokt, bijvoorbeeld een verkoudheid.

Wat is een individueel zorgplan?

In een individueel zorgplan staat alles over COPD, de behandeling en uw

streefdoelen. Uw behandelaars – bijvoorbeeld de huisarts, praktijkondersteuner, longarts en longverpleegkundige – stellen het samen met u op. U mag dit plan meenemen naar huis. Zo heeft u alle informatie over uw behandeling bij elkaar. Dat is niet alleen handig voor uzelf, maar ook voor uw behandelaars.

Wat is een longaanval-actieplan?

Dit persoonlijke actieplan vult u samen met de arts, praktijkondersteuner of verpleegkundige in. Het actieplan geeft u tips om op het juiste moment de juiste stappen te nemen. U leert symptomen van een longaanval tijdig herkennen, weet wat u moet doen als de klachten erger worden en welke actie u dan zelf kunt ondernemen. Zo kan een longaanval misschien worden voorkomen of op tijd worden behandeld. Neem het bij een afspraak steeds mee.

- Groen:** Normale situatie.
- Geel:** De klachten zijn toegenomen, hét moment om actie te ondernemen. Bijvoorbeeld extra medicijnen.
- Oranje:** De klachten uit de gele zone zijn er al meer dan twee dagen. Neem contact op met uw arts.
- Rood:** Bel 112 of ga direct naar de spoedeisende hulp.

Info voor de partner (of familie/verzorger)

Gevolgen voor allebei

Uw partner of familielid heeft een longaanval gehad. Grote kans dat u erg geschrokken bent en zich zorgen maakt over hoe het nu verder moet. Misschien vindt u het moeilijk dat uw partner of familielid veel last heeft van benauwdheid of maakt u zich zorgen of dit erger wordt. Er zijn een aantal tips die u kunnen helpen.

Wat kan ik doen als het minder goed gaat met mijn partner?

- Blijf rustig
- Gebruik het longaanval-actieplan
- Bel de huisarts

Waarmee kan ik mijn partner helpen?

- Ga mee naar afspraken. Samen hoort u meer dan één.
- Rook niet, zeker niet in de buurt van uw partner.
- Goed gebruik van medicijnen is belangrijk. Verdiep u in de medicijnen die uw partner krijgt en help bij een juiste manier van gebruiken.
- Voor informatie over het juiste gebruik van de puffer (inhalator) kunt u kijken op inhalatorgebruik.nl

Niet overnemen, maar steunen

- Uw partner steunen betekent niet dat u het leven van uw partner overneemt. Als u de ander alles uit handen neemt, maakt u hem of haar afhankelijk.
- Probeer uw partner juist zo veel mogelijk zelf te laten doen. Moedig hem of haar aan de eigen problemen op te lossen.
- Probeer uw partner niet 'volgens het boekje' te laten leven: hij of zij kan zelf bepalen wat goed en niet goed is.
- Bespreek met elkaar welke zorgen u heeft.
- Blijf uw eigen leven leiden. Voor veel mensen is het goed om eigen dingen te doen.

Bespreek angstige gevoelens

Angst is heel herkenbaar. U bent bijvoorbeeld bang dat uw partner weer een longaanval krijgt. Angst moet uw leven niet volledig beïnvloeden.

Lotgenoten contact

Wilt u graag in contact komen met andere partners? Dat kan via longforum.nl. Ook kunt u meegaan naar een Longpunt in de buurt, hier zijn vaak ook partners aanwezig. Meer informatie kunt u vinden op longfonds.nl/inuwbuurt

Wat kunt u zelf doen?

1) Stoppen met roken

COPD ontstaat bij de meeste mensen door roken. Daardoor beschadigen de longen en luchtwegen. Stoppen met roken is het beste dat u kunt doen voor uw longen. Zelfs als u al jaren rookt heeft het zin om te stoppen.

Stoppen met roken is moeilijk.

Maar het levert u veel op, u bent minder benauwd.

Als u stopt, heeft dit veel voordelen

- Uw klachten verminderen.
- U vertraagt het erger worden van COPD.
- Uw medicijnen werken beter.
- U voelt zich fitter.
- Uw huis wordt een fijnere, schonere plek voor u en anderen.

Hulp nodig?

Een zorgverlener geeft u het advies om te stoppen met roken. Tijdens het gesprek komt aan de orde:

- Waarom het moeilijk is om te stoppen met roken.
- Welke manieren er zijn om te stoppen.
- Welke hulp u kunt krijgen en welke vorm het beste bij u past.

De hulp kan bijvoorbeeld zijn:

- persoonlijke begeleiding
- groepstraining
- telefonisch advies

2) Letten op voeding

Een goed lichaamsgewicht is belangrijk voor uw gezondheid. Mensen met COPD kunnen zowel een te laag gewicht (ondergewicht) hebben als een te hoog gewicht (overgewicht). Het is ook belangrijk dat er een goede verhouding is tussen vetweefsel en spierweefsel. Met gezonde voeding voelt u zich beter.

Ondergewicht

Wie benauwd is of het vermoeiend vindt om te eten, eet vaak minder dan het lichaam nodig heeft. Dat kan zorgen voor ondergewicht. Ook eten sommige mensen minder als ze zich niet prettig voelen. Als u te weinig eet en te weinig beweegt, verliest u spiermassa. Daardoor heeft u minder kracht en weerstand, waardoor uw conditie vermindert. Hierdoor kunnen ademen en inspannen moeilijker worden.

Voeding bij ondergewicht

Met een speciaal voedingsadvies kunt u de noodzakelijke hoeveelheid vet in uw

lichaam weer opbouwen. Ook krijgt u het advies om een speciale inspanningstraining te volgen. Met deze training bouwt u uw spiermassa op. Hierdoor komt u aan. U krijgt hiervoor hulp van een diëtist, (long)verpleegkundige en/of fysiotherapeut.

Overgewicht

Wie minder beweegt en meer eet, kan aankomen. Mensen met COPD bewegen vaak minder door benauwdheid. Als u te veel aankomt, kunt u overgewicht krijgen.

Voeding bij overgewicht

Uw zorgverlener kijkt samen met u of het nodig is om af te vallen. Het is belangrijk om te zorgen voor minder vet in uw lichaam en de spiermassa te behouden. Dit bereikt u door meer te bewegen en gezonder te eten. U kunt hiervoor hulp krijgen van een diëtist, (long)verpleegkundige of fysiotherapeut.

3) Bewegen

Ook voor mensen met COPD is het belangrijk om te bewegen. Hierdoor blijft uw conditie en spierkracht op peil. Voorbeelden van bewegen zijn wandelen, tuinieren, fietsen, of yoga beoefenen.

Heeft u ernstige COPD of angst om te bewegen? Dan is het belangrijk dat een fysiotherapeut met kennis van longziekten u begeleidt. Samen kijkt u hoeveel u nog kunt bewegen. Informeer bij uw zorgverlener of u de kosten vergoed krijgt.

De voordelen van bewegen met COPD

- Uw klachten nemen af.
- Uw conditie wordt beter.
- U bent minder snel benauwd.
- Uw dagelijkse bezigheden gaan makkelijker.
- U krijgt meer energie.
- Uw spieren en botten worden sterker.
- U slaapt beter.
- U voelt zich meer ontspannen.
- U herstelt sneller van griep of verkoudheid.
- U heeft een kleinere kans op een longaanval of ziekenhuisopname.
- U heeft een grotere kans om te blijven werken.

Vindt u het lastig om elke dag te bewegen?

Maak dan gebruik van een special beweegprogramma voor mensen met COPD. U krijgt dan in een groep voorlichting en traint onder begeleiding. De training is gericht op verbetering van uw conditie, ademhaling, ontspanning en het ophoesten van slijm. Check uw vergoeding bij uw zorgverzekering.

4) Goed omgaan met energie

Moe zijn en minder energie hebben: veel mensen met een longziekte herkennen dit.

U kunt niet alles wat u vroeger deed. Kleine dingen als douchen en aankleden kunnen uw energie voor die dag al verbruiken. Dat is moeilijk. Er zijn tips hoe u slimmer om kunt gaan met energie zodat u energie overhoudt voor leuke dingen.

Wie slimmer omgaat met zijn energie, houdt meer energie over.

1. Zorg ervoor dat u niet over uw grenzen heen gaat.
2. Maak afspraken met uzelf: hoe pak ik deze activiteit aan?
Wat is mijn doel en op welk moment stop ik? Houd u daar ook aan.
3. Wissel zware en lichte activiteiten af. En als het niet meer goed voelt: stoppen.
4. Probeer te gaan zitten bij bijvoorbeeld het koken, douchen of strijken.

5) Werken na een longaanval

COPD gaat niet meer over. In de meeste gevallen kunt u in de loop van de tijd steeds minder. Een longaanval heeft veel invloed op hoe u zich voelt en u moet vaak enige tijd thuis herstellen. Dit kan gevolgen hebben voor uw werk. Als het werk u te zwaar valt, is het niet altijd nodig dat u zich ziek meldt. Met een kleine aanpassing kunt u vaak uw werk blijven doen. Kijk wat u nodig heeft en bespreek dit met de bedrijfsarts en uw werkgever.

Hoe vertelt u het op uw werk?

Werkgever

Als u door uw klachten uw werk minder goed kunt doen, bespreek dan met uw werkgever wat u nodig heeft om te kunnen blijven werken. U hoeft volgens de wet uw werkgever niet te vertellen wat u heeft. Maar het helpt wel als u open bent over uw longziekte. Dan begrijpen mensen u beter. Bijvoorbeeld als u een kleine pauze moet nemen. In een gesprek met uw werkgever kunt u aangeven welke aanpassingen of voorzieningen u nodig heeft om uw werk zo goed mogelijk te kunnen doen.

Bedrijfsarts

De bedrijfsarts is onafhankelijk. Deze heeft medische geheimhoudingsplicht en mag niets over uw gezondheid bespreken met uw werkgever zonder uw schriftelijke toestemming. De bedrijfsarts mag wel vertellen wat uw beperkingen en mogelijkheden zijn en of uw verzuim te maken heeft met het werk. Met uw toestemming kan de bedrijfsarts overleg zoeken met uw arts.

Collega's

Als uw collega's op de hoogte zijn, zullen ze beter begrijpen waarom het in uw werk soms even iets minder gaat. Bijvoorbeeld als u even rust moet nemen omdat u adem te kort komt. Bedenk van te voren wat u wel en wat u niet wilt vertellen.

Blijft u langer dan een paar weken ziek?

Dan moeten u en uw werkgever stappen nemen om ervoor te zorgen dat u weer aan

het werk kunt. De regels hiervoor staan in de Wet verbetering Poortwachter.

Werkwijzer COPD

In de werkwijzer COPD kunt u lezen wat u in een gesprek met uw werkgever of bedrijfsarts kunt bespreken. Ook geeft de werkwijzer voorbeelden van mogelijke aanpassingen in het werk. Ga naar longfonds.nl/werkwijzer-copd

6) Medicijnen: wat en waarom?

Medicijnen zijn - naast gezond leven - erg belangrijk bij de behandeling van COPD. Medicijnen helpen uw klachten te verminderen en vertragen het verloop van de ziekte. Er zijn helaas geen medicijnen die COPD kunnen genezen.

Het is heel belangrijk dat u op de juiste manier inhaleert. Dan komen uw medicijnen op de goede plaats in uw longen en hebben zij het meeste effect. Helaas is goed inhaleren lastig en gaat het nog vaak mis. Om u te helpen goed te inhaleren kunt u de zorgverlener vragen om uitleg. Ook kunt u gebruiksaanwijzingen of voorlichtingsfilmpjes bekijken op inhalatorgebruik.nl.

Er zijn twee soorten puffers (inhalatoren): luchtwegverwijders en ontstekingsremmers. Wat is het verschil?

- **Luchtwegverwijders**

Door COPD bent u vaak benauwd. Luchtwegverwijders zorgen ervoor dat de spiertjes rondom uw luchtwegen zich ontspannen, waardoor uw luchtwegen zich verwijden. Hierdoor ademt u gemakkelijker. Luchtwegverwijders werken snel op momenten van extra benauwdheid.

- **Ontstekingsremmers**

Een onderdeel van COPD is (chronische) ontsteking in de luchtwegen. Dit maakt u benauwd. Soms zal de arts u een puffer met een ontstekingsremmer voorschrijven. Ontstekingsremmers zijn onderhoudsmedicijnen, het duurt een paar weken voordat ze goed werken. Blijf deze medicatie elke dag gebruiken, ook als uw klachten minder worden.

Tips

- De medicijnen bij COPD werken pas echt optimaal als u niet rookt en voldoende beweegt. Daardoor krijgen uw longen een betere conditie.
- Check jaarlijk met uw arts of longverpleegkundige of u nog op de juiste manier inhaleert.

7) Angst, verdriet en somberheid

Wie COPD heeft, moet daarmee leren omgaan. Dat is niet altijd gemakkelijk. COPD

is voor iedereen anders. Gevoelens van frustratie, verdriet of somberheid zijn daarbij begrijpelijk en heel normaal. Zeker als u een longaanval heeft gehad.

Negatieve gevoelens komen vaak voor en zijn heel begrijpelijk. U kunt niet meer alles doen. 'Normale' dagelijkse dingen, zoals wassen, aankleden of boodschappen doen, zijn soms lastig.

U bent meer afhankelijk van hulp van anderen. Misschien wordt werken moeilijker. Het verwerken van dit 'verlies' is een rouwproces waar emoties bij horen. U staat er gelukkig niet alleen voor: er zijn verschillende manieren waarop u hulp kunt krijgen.

Tips

- Laat mensen die dichtbij u staan weten wat voor u moeilijk is. Zo kunnen zij rekening met u houden.
- Vraag uw partner of een goede vriend om mee te gaan naar uw arts. Twee horen meer dan één.
- Geef bij collega's aan wat u zelf kunt doen. Zo voorkomt u dat zij dingen van u overnemen die u wél zelf kunt.
- Ga naar een Longpunt. Dit is dé ontmoetingsplek voor longpatiënten, hun omgeving (mantelzorgers) en zorgverleners. Hier deelt u ervaringen en wisselt u tips uit. Hoe gaan anderen om met gevoelens van boosheid, angst en onbegrip? U staat er niet alleen voor.
- Bespreek het met uw huisarts of longverpleegkundige.

Hulp krijgen

U kunt op verschillende manieren hulp krijgen om uw ziekte een plek te geven.

- Volg een training waarin u leert om te gaan met uw problemen of stress.
- Doe ontspanningsoefeningen.
- Uw arts kan u doorverwijzen naar een maatschappelijk werker. Die kan u via gesprekken helpen.
- Heeft u last van angst voor benauwdheid, paniek of een depressie? Dan kan een psycholoog u misschien helpen.
- Ga in gesprek met uw huisarts en bekijk samen welke hulp voor u geschikt is.