

Longgeneeskunde
040 286 4871

Als je deze informatie leest, dan is dat waarschijnlijk omdat jij of iemand in jouw omgeving te maken heeft gekregen met COPD. Deze informatie zet voor jou op een rijtje van COPD eigenlijk is, wat je met COPD kunt verwachten en wat je kunt doen om zo goed mogelijk te kunnen leven met COPD.

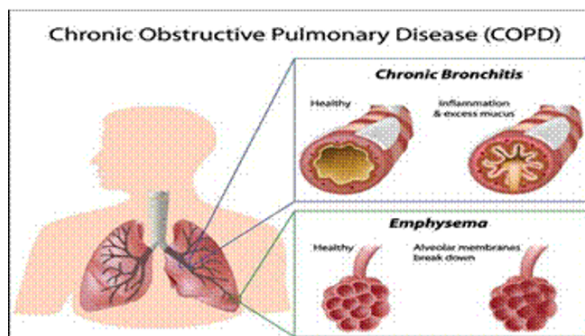
Wat is COPD?

COPD (chronische obstructieve longziekten) is een aandoening aan jouw longen en luchtwegen, die hindert bij het ademen. Hierdoor kan men last krijgen van benauwdheid en hoesten. Bij COPD zijn de luchtwegen vernauwd door een ontsteking. Bij een ernstige vorm zijn de longen beschadigd. Chronische bronchitis komt alleen voor bij volwassenen. Wanneer kinderen 'bronchitis' hebben, komt dat meestal door een virusinfectie.

De aandoening is chronisch, dus niet te genezen. Echter, met de juiste behandeling en omgang van de ziekte valt er goed mee te leven. COPD kent verschillende fases. Van de mensen met COPD heeft ongeveer tachtig procent licht of matig COPD, de overige twintig procent heeft ernstig of zeer ernstig COPD.

Chronische bronchitis: bij chronische bronchitis zijn de bronchiën (de vertakkingen van de luchtpijp naar de longen) steeds ontstoken.

Longemfyseem: bij longemfyseem gaan langzaam steeds meer longblaasjes verloren.



Kenmerken COPD

- Leeftijd: meestal ouder dan 40 jaar.
- Oorzaak: voornamelijk door roken, maar ook mogelijk na langdurige blootstelling aan irriterende stoffen, luchtvervuiling, erfelijkheid, longontsteking/ longziekte.
- Klachten: benauwdheid, kortademigheid, hoesten en slijm opgeven.
- Verloop: chronisch en geleidelijk slechter. Luchtwegen onherstelbaar beschadigd.
- Levensverwachting: verminderd. Zeker als men niet stopt met roken.
- Longfunctie: blijvend verminderd. Ook bij optimale behandeling.

Klachten

Mensen met beginnend COPD hoesten veel. Het begint vaak met een zogeheten 'rokershoestje'. Daarbij wordt nogal eens slijm opgehoest. Sommigen hebben ook last van kortademigheid of een piepende ademhaling tijdens inspanning.

In het begin treden de klachten van kortademigheid alleen op bij zware lichamelijke inspanning, zoals hardlopen, tegen de wind in fietsen of zwaar lichamelijk werk. Na verloop van tijd ontstaan ze

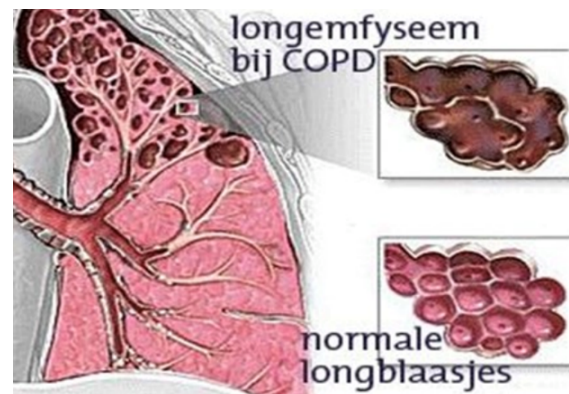
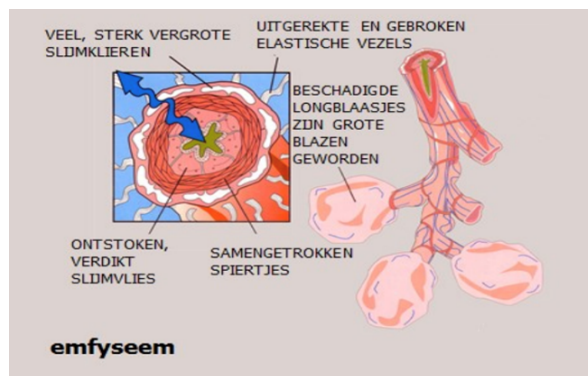
geleidelijk ook bij bijvoorbeeld traplopen of stevig wandelen. Kortademigheid kan ook optreden bij activiteiten als wassen, aankleden, eten en soms zelfs in rust.

Mensen met ernstige COPD worden vaker en heviger kortademig en vermoeid. Bij ernstige COPD moet het hart flink werken om het lichaam van zuurstof te voorzien. Soms wordt dat te zwaar voor het hart. Dan kan iemand vocht achter de longen krijgen en in de onderbenen. Dit leidt tot meer kortademigheid en 's nachts vaker plassen.

Kortademigheid

De longen bevatten miljoenen kleine longblaasjes. Wanneer je rustig zit, wordt maar een deel van deze blaasjes gebruikt. De overige blaasjes vormen een 'reserveteam' voor het moment dat jouw lichaam meer zuurstof nodig heeft, zoals bij lichamelijke inspanning.

Een chronische ontsteking beschadigt de kleinste buisjes van de luchtwegen en de longblaasjes. De wanden van de luchtwegen worden slapper, waardoor ze bij het uitademen gemakkelijk dichtvallen. Dit leidt tot kortademigheid. Het aantal longblaasjes neemt fors af. Er blijft steeds minder over van het 'reserveteam' dat nodig is bij inspanning. Bij lichamelijke inspanning is extra zuurstof nodig en iemand met COPD krijgt dan te weinig zuurstof. Hierdoor gaat hij sneller ademen en wordt kortademig. Het hart moet dan extra hard werken om het lichaam te laten functioneren.



Hyperventilatie

Hyperventilatie betekent versnelde, verkeerde ademhaling. Met de ademhaling wordt CO₂ uit het lichaam verwijderd en zuurstof opgenomen.

Bij hyperventilatie wordt echter teveel CO₂ verwijderd en teveel zuurstof opgenomen. Je krijgt dan als het ware een overdosis binnen en daar krijg je klachten van, zoals benauwdheid, hartkloppingen, misselijkheid en duizeligheid.

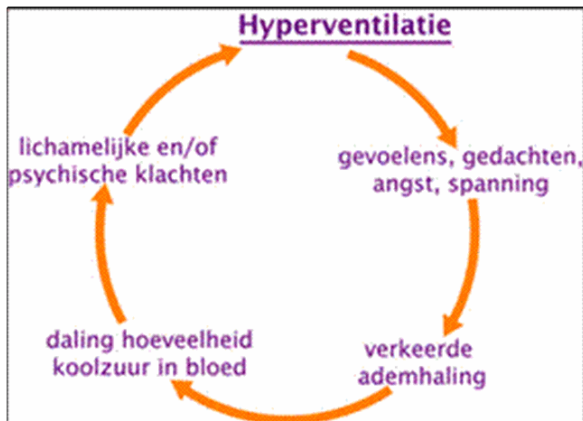
Wat te doen bij een aanval van hyperventilatie?

- Het helpt als je de klachten herkent en weet dat ze door de spanning komen. De klachten kunnen geen kwaad en gaan vanzelf over. Wat je voelt wordt door angst veroorzaakt en niet door een ernstige ziekte. Probeer jezelf gerust te stellen.
- Als je merkt dat je hyperventileert of als je andere verschijnselen van angst voelt opkomen, probeer dan rustig te ademen. Een rustige ademhaling kan helpen de klachten te verminderen. Zeg tegen je zelf 5 x: 'Ik heb tijd genoeg om te ademen' of 'Ik heb ruimte/lucht genoeg'.
- Zoek afleiding: neem een slok water, loop naar buiten, doe een paar oefeningen (bijvoorbeeld kniebuigingen) of ga hardop lezen.
- Doe iets actiefs: ga een eind wandelen, rennen of fietsen.

Deskundige begeleiding bij hyperventilatie

Zoek je professionele hulp, dan komt als eerste de huisarts in aanmerking. Het is verstandig hem/haar te raadplegen voordat je elders hulp zoekt. De huisarts zal aangeven of er echt sprake is

van hyperventilatie. Pas als dat bekend is kan een andere instantie je van dienst zijn. Wanneer je in aanmerking komt voor behandeling van hyperventilatie, dan zal je van ons nog een informatiefolder ontvangen die je hier meer over vertelt.



Verschillen tussen COPD en astma

	COPD	Astma
Leeftijd	Meestal ouder dan 40 jaar	Alle leeftijden
Oorzaak	Voornamelijk door roken of langdurige blootstelling aan irriterende stoffen	Allergie Overgevoeligheid Erfelijkheid
Klachten	Benauwdheid, hoesten en slijm	Kortademigheid na blootstelling aan prikkels
Verloop	Chronisch en geleidelijk slechter. Luchtwegen onherstelbaar beschadigd	Overwegend gunstig met medicatie
Levensverwachting	Verminderd. Zeker als men niet stopt met roken	Normaal, bij optimale behandeling
Longfunctie	Blijvend verminderd, ook bij optimale behandeling	Overwegend normaal

Behandeling COPD

De behandeling van COPD kent zes officiële behandeldoelen. Samen proberen ze jouw klachten zo beperkt mogelijk te houden. Daartoe stellen jouw arts en longverpleegkundige een behandelplan met je op, dat speciaal op jou van toepassing.

De zes doelen van COPD-behandeling:

1. Verminderen van de klachten.
2. Verbeteren inspanningsvermogen.

3. Normaliseren van de achteruitgang van de longfunctie.
4. Voorkomen van exacerbaties (longaanvallen).
5. Uitstellen of voorkomen van invaliditeit en arbeidsongeschiktheid.
6. Verbeteren van ziektegerelateerde kwaliteit van leven.

Wat kun je zelf doen

Kennis over COPD is erg belangrijk. Met die kennis kun je zelf een actieve bijdrage leveren aan reductie van de klachten. Dit kan leiden tot een betere acceptatie van beperkingen, het verminderen van klachten en het weer (beter) kunnen deelnemen aan het normale leven. Kortom: het verbeteren van de kwaliteit van leven. Bedenk dat de ernst van de klachten en de mate van prikkelbaarheid van de luchtwegen in belangrijke mate worden bepaald door prikkels uit de omgeving en/of leefgewoonten. Je kunt zelf zorgen voor het wegnemen of verminderen van die prikkels. Daarnaast kun je zelf jouw leefgewoonten aanpassen om gezonder en fitter te worden. Samen met jouw longverpleegkundige ga je na waar er verbeteringen mogelijk en haalbaar zijn. Onderstaande opsomming bestaat uit onderwerpen waar je samen met ons aan kunt werken om de zes behandeldoelen te halen. Deze worden op de komende bladzijdes verder besproken:

- Therapietrouw: gebruik jouw voorgeschreven medicatie exact volgens voorschrift.
- Stoppen met roken: als je niet stopt met roken is het haast onmogelijk om jouw klachten niet te laten verergeren.
- Voeding: eet gezond en gevarieerd zodat jouw gewicht op orde blijft en jouw spieren en lijf voldoende bouwstoffen binnenkrijgt.
- Beweging: om voldoende spiermassa te hebben en jouw conditie te verbeteren is het belangrijk dat je zoveel mogelijk sport.
- Prikkel: probeer wanneer mogelijk prikkels te vermijden.

Maak ook jouw ziekte en beperkingen bespreekbaar bij jouw omgeving en onderhoud jouw sociale contacten.

Gebruik van jouw medicatie

Het is van groot belang dat je jouw voorgeschreven medicatie trouw inneemt, ook al heb je tijdelijk geen klachten (longmedicatie heeft geen verslavend effect). Maak van jouw medicatiegebruik een vaste gewoonte, bijvoorbeeld door jouw medicatie altijd te nemen bij de maaltijden.

Verder vragen we jou een actueel medicijnpaspoort te vragen bij jouw apotheek, en dit mee te nemen bij iedere zorgverlener.

Vragen over het gebruik van (inhalatie)medicatie kun je stellen aan jouw behandelend longarts of longverpleegkundige. Je kunt op werkdagen bellen met de polikliniek.

Griep prik

Mensen met COPD zijn vatbaarder voor griep en griep kan de COPD klachten verergeren. Haal daarom elk jaar jouw griep prik.

Wat zijn de voordelen van inhaleren?

- minder dosering nodig dan bij tabletten
- het medicijn komt op de juiste plaats
- minder bijwerkingen
- sneller effect
- minder kans op infecties
- kwaliteit van leven verbetert sterk

Tips bij inhalatie

- Hanteer de juiste techniek.
- Gorgel met water na elke inhalatie ter voorkoming van kapotte mond en/schimmelinfecties.
- Doe de inhalatie bij voorkeur vlak voor de maaltijd ter voorkoming van heesheid.

- Volg de voorgeschreven schoonmaaktips voor de inhalatoren en eventueel de voorzetskamer strikt op en maak deze wekelijks schoon.
- Hou vaste tijden aan voor het inhaleren.
- Neem voldoende tijd om te inhaleren.

Neem in de volgende situaties contact op met de longverpleegkundige:

- bij aanhoudende heesheid;
- bij een kapotte mond en/of schimmelinfectie.

Wanneer je in aanmerking komt voor zuurstof, dan zul je van ons nog een informatiefolder ontvangen die jou hier meer over vertelt.

Elektrische vernevelaar

De richtlijnen voor gebruik en onderhoud van de elektrische vernevelaar heb je onlangs ontvangen. Mocht je daar nog vragen over hebben neem dan contact op met jouw leverancier Romedic. Vragen over het vernevelen kun je stellen aan de longverpleegkundige.

Adviezen bij zuurstofgebruik

Roken door jou of jouw omgeving tijdens zuurstofgebruik is ten strengste verboden. De kans op brand en brandwonden is groot, zowel voor jezelf als voor jouw omgeving. Bedenk ook: als je rookt heeft extra zuurstof geen zin, roken doet het effect van zuurstof teniet.

- Vragen over het gebruik van zuurstof en eventuele hulpmiddelen kun je stellen aan jouw longverpleegkundige.
- Vragen omtrent de apparatuur kun je stellen aan jouw zuurstofleverancier Linde of Westfalen gassen.
- Vragen over toediening van de hoeveelheid zuurstof kun je stellen aan jouw longarts. Neem nooit op eigen houtje meer zuurstof per minuut dan voorgeschreven is.

Stoppen met roken

Stoppen met roken loont. Stoppen is van essentieel belang om jouw klachten te verminderen en het ziekteproces te vertragen. De schade aan jouw longen is niet meer te herstellen, maar door te stoppen met roken voorkom je in ieder geval dat jouw longen nog verder achteruit gaan. Stoppen met roken is niet gemakkelijk, maar toch geldt: iedereen kan stoppen. Om je hierbij te begeleiden is het mogelijk een programma stoppen met roken te volgen in het Anna Ziekenhuis.

De rook-stop-polikliniek

Het Anna Ziekenhuis heeft een rook-stop-polikliniek, waar rokers begeleid worden bij het stoppen met roken. De rook-stop-polikliniek verleent zorg op maat. Advisering, ondersteuning en begeleiding zijn hierbij de sleutelbegrippen. Bij interesse hiervoor kun je tijdens werkdagen contact opnemen met de longverpleegkundige voor meer informatie.

Voeding

COPD stelt bijzondere eisen aan jouw voeding. Ga maar na: je doet relatief veel meer moeite voor dezelfde activiteiten. Dit gewichtsverlies gaat vaak ten koste gaat van spiermassa en vetmassa. Je verliest hierdoor kracht in jouw ademhalingspijpen, arm- en beenspieren, waardoor dagelijkse taken nog zwaarder worden. Daarnaast kan door ontstekingen of medicatie een versnelde stofwisseling optreden waardoor meer energie verbruikt wordt.

Veel COPD-patiënten vallen om die redenen af. Soms gaat dat ongemerkt. Dat maakt het belangrijk om jouw gewicht goed in de gaten te houden en te kijken of je wel gezond genoeg eet.

Sommige COPD-patiënten hebben juist last van overgewicht. Je kunt je voorstellen dat dat het leven zwaarder maakt: meer gewicht meesjouwen met minder longcapaciteit. Daarnaast ben je met overgewicht vatbaarder voor bijkomende ziekten en ander ongemak. De oorzaken voor verminderde voedselinname kunnen zijn:

- Kortademigheid;
- toenemende vermoeidheid;
- minder beweging;
- angst;
- Depressie.

Verder kan door het regelmatig gebruik van medicijnen als Prednison jouw gewicht toenemen. Mede door de vaak optredende toename van de eetlust en het vasthouden van vocht.

Gebruik minimaal 3 maaltijden per dag met voldoende, gezonde en gevarieerde voeding. Je kunt ook kijken op www.voedingscentrum.nl voor betaalbare, gezonde gerechten. Zo kunt je op het juiste gewicht komen en blijven waarbij je niet eens doorhebt dat je op dieet bent.

BMI

De BMI is een waarde die aangeeft of je een gezond gewicht heeft. BMI staat voor Body Mass Index en geeft de verhouding weer tussen het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. Op www.voedingscentrum.nl kun je jouw BMI laten berekenen. Je kunt dit ook zelf doen door jouw gewicht in kilo's en jouw lengte in meters te noteren. Deel jouw gewicht door jouw lengte, en deel de uitkomst nogmaals door jouw lengte. Voor mensen met COPD is er sprake van een goed gewicht als het BMI tussen de 21 en 30 ligt.

Door je wekelijks te wegen op een vast tijdstip en dezelfde weegschaal kun je in de gaten houden of jouw gewicht stabiel blijft.

Het is verstandig om een diëtist te raadplegen wanneer:

- jouw BMI lager is dan 21;
- jouw BMI hoger is dan 30;
- je onbedoeld aankomt;
- je onbedoeld afvalt;
- je een trainingstherapie bij de fysiotherapeut gaat volgen;
- je overige vragen die over voeding gaan hebt.

Mocht je vanwege klachten opgenomen zijn geweest in het ziekenhuis, dan zal zo nodig een diëtiste in de thuissituatie contact met je opnemen.

Daarnaast kan, wanneer nodig, de longverpleegkundige met jou de mogelijkheid van het inschakelen van een diëtiste bespreken. Zij kan jou ook een informatiefolder geven waar meer informatie gegeven wordt over voeding.

Onkostenvergoeding diëtiste

Soms is het mogelijk om dieetkostenvergoeding bij de ziektekostenverzekeraar aan te vragen. Om voor vergoeding in aanmerking te komen, heb je een verklaring nodig van jouw arts of diëtist.

Beweging

Bewegen kan COPD-klachten nooit helemaal wegnemen, jouw longinhoud wordt er niet groter door. Maar bewegen kan de klachten wel verminderen. Door te bewegen wordt de spierkracht vergroot en jouw algehele conditie en de conditie van de longen verbetert. Minder bewegen betekent stilstand en stilstand is in het geval van COPD achteruitgang. Blijf dus bewegen!

Leefregels

- Neem de trap in plaats van de roltrap en de fiets in plaats van de auto.
- Bepaal jouw eigen tempo.
- Verdeel de inspanning.
- Maak het bewegen tot een vast onderdeel van de dag.
- Zorg voor regelmaat, neem voldoende rustmomenten en maak zo nodig een dagindeling.
- Zoek ontspanning in een hobby of lidmaatschap van een vereniging. Sport is vaak leuker samen met anderen.

Het Anna Ziekenhuis biedt twee programma's aan voor een betere conditie: poliklinische longrevalidatie en het beweegprogramma van TopSupport.

Poliklinische longrevalidatie: sneller op adem komen

Longrevalidatie zal je geen nieuwe longen of luchtwegen geven, maar kan voor jou een kans zijn om beter met jouw chronische longaandoening om te gaan. Je verbetert jouw conditie en leert omgaan met de problemen die je op dit moment ervaart als gevolg van jouw chronische longaandoening. Als dat lukt verbeter je daarmee jouw kwaliteit van leven. Longrevalidatie is echter alleen mogelijk als je gemotiveerd bent en je zich volledig inzet.

Met longrevalidatie kan het volgende worden bereikt:

- het verhogen van de kwaliteit van leven;
- het verminderen/voorkomen van luchtweginfecties;
- het verminderen/voorkomen van ziekenhuisopnames;
- het verbeteren en in stand houden van de conditie;
- het verminderen van het benauwdheidsgevoel.
- het versterken van het zelfvertrouwen;
- het leren omgaan met angst en paniekreacties;
- het leren kennen en accepteren van grenzen en inzicht krijgen in jouw mogelijkheden.

Let op: Longrevalidatie is een intensieve behandeling. Het is daarom raadzaam hier rekening mee te houden door in de revalidatieperiode niet teveel andere taken op jou te nemen.

Het programma duurt 16 weken en bestaat uit 40 bijeenkomsten van 4 uur:

- gedurende 3 uur ontvang je een op je persoonlijk afgestemde training, die wordt verzorgd door de fysiotherapie. Deze training bestaat uit een oefenprogramma op apparatuur, sport en spel, ontspanningsoefeningen en wandelen;
- gedurende 1 uur krijg je onder multidisciplinaire begeleiding educatie over het omgaan met jouw chronische aandoening.

Beweegprogramma TopSupport

Speciaal voor jou als COPD patiënt is een beweegprogramma ontwikkeld. Dit programma is gericht op het onderhouden en/of verbeteren van jouw uithoudingsvermogen, spierkracht en lichaamsgewicht. Dit wordt gedaan met simpele ademhalingsoefeningen, kleine coördinatieoefeningen of oefeningen met kleine gewichtjes. Ook zwemmen, lopen op de loopband of buiten in de natuur behoren tot de mogelijkheden. Je doet dit samen met onze fysiotherapeut.

Je kunt deelnemen aan het beweegprogramma in groepsverband tijdens de beweeguren bij TopSupport. Het beweegprogramma begint met een periode van 4 maanden. Daarna wordt samen met jou overlegd hoe het gaat en of je verder wilt gaan.

De voordelen

- Een speciaal voor mensen met COPD ontwikkeld beweegprogramma.
- Groepslessen met lotgenoten bij TopSupport.
- Begeleiding door een ervaren fysiotherapeut.
- Jouw longarts, huisarts, fysiotherapeut en thuiszorg kunnen inzicht krijgen in de resultaten, zodat ze je gericht kunnen helpen.
- Gebruik van een activiteiten monitor om jouw dagelijkse bewegingen te registreren.
- Verbetering van jouw conditie, minder ademhalingsproblemen en je gaat zich prettiger voelen.

Bij interesse voor één van deze programma's kunnen wij je informatie aanbieden die je hier nog meer over zal informeren.

Prikkels

Sommige prikkels in jouw omgeving kunnen benauwdheid of hoesten uitlokken. Daarom is het zaak deze zoveel mogelijk te vermijden. Hieronder volgt een lijst met de bekendste prikkels. Probeer voor

jezelf bij te houden voor welke je gevoelig bent.

Prikkels voor COPD:

- huisdieren;
- tabaksrook;
- houtvuur;
- verbrandingsgassen van een gasfornuis of geiser zonder afvoer;
- bak- en braadluchtjes;
- sterke luchtjes als parfum, luchtverfrissers, haarlak of aftershave;
- kaarsen;
- lucht van chloor, boenwas, terpentijn of andere schoonmaakmiddelen;
- uitlaatgassen van auto's;
- mist, wind, regen, vochtig weer, sterke temperatuurwisselingen of koude lucht;
- verkoudheid en griep bij anderen.

Denk bij tabaksrook niet alleen aan stoppen met roken, maar ook aan rokerige ruimtes en meeroken. Daarnaast kun je last krijgen van grote temperatuurverschillen. Probeer jouw huis gelijkmatig te stoken: overdag 21 graden en 's nachts 18 graden. Probeer tenslotte op warme dagen uit koude supermarkten te blijven.

De longverpleegkundige

De longverpleegkundige is een verpleegkundige die zich heeft gespecialiseerd in aandoeningen van de luchtwegen, in het bijzonder astma en COPD. Bij haar kun je terecht met alle vragen en problemen, die te maken hebben met jouw aandoening.

Wat kan de longverpleegkundige voor jou doen

De behandeling en/of de leefregels bij astma en COPD kunnen ingrijpend zijn. De longverpleegkundige biedt jou een laagdrempelige, en ook ruime ondersteuning en begeleiding bij het halen van de zes behandeldoelen. Ze helpt je bij de onderwerpen die hiervoor aan bod gekomen zijn. Je kunt hierbij denken aan:

- kennis van het ziektebeeld;
- omgang met jouw aandoening;
- leefregels;
- begeleiding bij het stoppen met roken;
- signalering bij luchtweginfecties;
- uitleg over inhalatiemedicatie;
- verwijzingen;
- uitleg bij zuurstofgebruik;
- groepsgewijze educatie.

Je ontvangt een informatiefolder over de longverpleegkundige waar alle informatie in vermeld staat.

Thuiszorg

Maak je gebruik van thuiszorg en heb je vragen over persoonlijke hulpverlening, dan kun je jouw vragen stellen aan de thuiszorgorganisatie van wie je de hulp krijgt aangeboden.

Heb je behoefte aan thuiszorg en overweeg je hulp in te schakelen voor persoonlijke verzorging, dan kun je contact opnemen met jouw huisarts of jouw longverpleegkundige. Deze zal jouw hulpaanvraag nader met jou bespreken.

Aanvragen voor huishoudelijke hulp kun je zelf regelen bij jouw gemeente via de afdeling WMO.

Toename van klachten

De volgende leefregels zijn van belang bij verergering van jouw klachten, zoals: toenemende vermoeidheid, kortademigheid bij grotere inspanning (bijvoorbeeld traplopen), toename van hoesten, afname van jouw eetlust en knijpend gevoel op de borst.

- Zoek meer balans tussen rust en inspanning.
- Neem voldoende vocht om het eventuele slijm vloeibaar te houden.
- Als je een flutter of treshold hebt, kun je hiervan meer gebruik maken in combinatie met het huffen.
- Bij een verminderde eetlust kun je beter frequenter eten in kleinere hoeveelheden.
- Escape medicatie inzetten.

Als de klachten aanhouden of verergeren kun je contact opnemen met jouw longverpleegkundige. Je kunt ook contact opnemen met jouw huisarts.

Hieronder vind je een overzicht met telefoonnummers van verschillende instanties.

Naam	Telefoonnummer
Polikliniek longgeneeskunde	040 - 286 48 71 (maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 12.15 uur)
Ergotherapie	040 - 280 84 80
Afdeling diëtetiek	040 - 286 40 50
Afdeling fysiotherapie	040 - 286 48 31
Romedic	043 - 365 0256
Hornerheide	0475 - 587 587
Linde	088 - 327 62 76
Westfalen Gassen	0570 - 636 745
TopSupport	040 - 286 41 44
Luchtgenoten: Marian Vonk, secretaresse patiëntenvereniging Nelly Klerx, adviseur/ex-longverpleegkundige	040 - 285 55 88 info@luchtgenoten.nl 06-38 76 59 26 nellyklerx@yahoo.com

Op de polikliniek longgeneeskunde gebruiken we [BeterDichtbij](#). Dit is een app waarmee je berichten kunt sturen naar je dokter of verpleegkundige. Je krijgt altijd binnen 3 werkdagen antwoord. Als patiënt krijg je een uitnodiging voor BeterDichtbij via e-mail. Heb je die niet gehad of kun je die niet meer vinden? Laat het ons dan weten: loop even langs de polikliniek of vul het [contactformulier](#) in op de website.

Niet-reanimeren/ niet-beademen beleid

Wellicht is er tijdens jouw bezoek aan de longarts of tijdens een mogelijke ziekenhuisopname met jou gesproken over een niet-reanimeren/niet-beademen beleid. Je kunt de folder niet-reanimeren/niet-beademen raadplegen en jouw vragen stellen tijdens jouw volgende polikliniek bezoek bij de longarts. Zo kun je tot een voor jou passende beslissing komen.

Beschikbare folders

Folders die het Anna Ziekenhuis in gebruik heeft over jouw aandoening:

- Wat is COPD?
- Alles over COPD
- Leven met COPD
- Huisstofmijtallergie
- Poliklinische longrevalidatie, sneller op adem komen
- De Longverpleegkundige
- Luchtgenoten
- Rook stop polikliniek
- Dagboek stoppen met roken
- Zuurstof gebruik thuis en onderweg
- Jouw longaandoening in relatie tot jouw seksualiteit
- Slaaphygiëne
- Hyperventilatie

Al informatie kun je ook terugvinden op onze website.

Nuttige internetsites

Voor meer kennis en informatie over jouw aandoening kun je ook terecht op de volgende internetsites:

- www.longfonds.nl
- www.mijnlongen.nl
- www.voedingscentrum.nl

Ook kun je contact zoeken met de [vereniging Luchtgenoten](#) om ervaringen en kennis uit te wisselen. De vereniging Luchtgenoten werkt samen met afdeling longgeneeskunde. Mocht je meer informatie willen over Luchtgenoten, vraag dan bij de poli naar de informatiefolder.

Maak ook jouw ziekte en beperkingen bespreekbaar bij jouw omgeving en onderhoud jouw sociale contacten.

Trek bij problemen tijdig aan de bel!

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon007-leven-met-copd/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



LON007
01-11-2022