

Hoesten, moe, benauwd

Alles over COPD



INHOUD

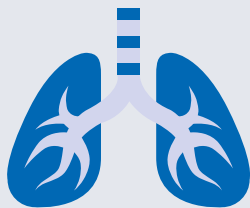
4	Hoe werken je longen?
5	Wat is COPD?
8	De behandeling van COPD
10	Goede zorg
11	Longaanval
12	Bewegen met COPD
14	Voeding en COPD
16	Omgaan met energie
17	Zo krijg je meer begrip
19	Je ziekte accepteren
20	Stoppen met roken

Voor mensen met gezonde longen gaat ademen vanzelf, daar hoeven ze niet over na te denken. Maar als je COPD hebt, is dat heel anders.

Je hoest veel en je voelt je regelmatig benauwd en vermoeid. In dit boekje lees je waardoor dit komt, welke behandelingen er mogelijk zijn en wat je zelf kunt doen om je klachten te verminderen.

Jos (coverfoto)

'Wil je meer kwaliteit van leven, dan moet je daar iets voor doen'



Hoe werken je longen?

Je longen zijn van levensbelang. Ze zorgen ervoor dat je kunt ademen. Maar hoe werken ze precies?

Adem in, adem uit

Ons lichaam krijgt elke vier seconden zuurstof, dankzij onze longen. Dat is meer dan twintigduizend keer per dag. En acht miljoen keer per jaar. Als we inademen, gaat er zuurstof naar onze longen. De lucht gaat via de mond en neus, keel, stembanden en luchtpijp. De luchtpijp is een stevige buis met kraakbeenringen. Deze zorgen ervoor dat de buis altijd open is. Hij splitst zich in twee takken, de bronchiën. Deze vertakken zich steeds verder tot de kleinste bronchiën. Aan de uiteinden hiervan zitten miljoenen longblaasjes. Om de longblaasjes heen ligt een netwerk van kleine bloedvaatjes. De zuurstof komt in deze bloedvaatjes terecht. Dat gebeurt via de wanden van de longblaasjes. Ook worden afvalstoffen uit het lichaam opgenomen. Dit afval, koolstofdioxide, ademen we weer uit. Het duurt maar zeven seconden voordat de zuurstof ons hoofd en onze tenen bereikt.

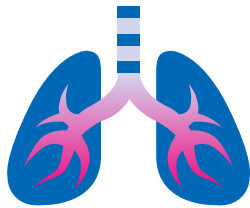
Slijmvlies: een goede verdediging

Onze longen zijn zacht en sponsachtig. Ze kunnen makkelijk beschadigd raken door stof en bacteriën. Om ze te beschermen, zijn onze keel, neus en mond bedekt met een slijmvlies. Dat maakt de ingeademde lucht iets vochtiger. En er kleven bacteriën en stofdeeltjes aan het slijmvlies vast. Zo komen die bacteriën en stofdeeltjes niet in de longen terecht. Het neusslijmvlies beschermt het beste. Adem daarom zoveel mogelijk door je neus.

Ook de luchtpijp en bronchiën hebben een beschermend slijm laagje. Vuil dat binnenkomt, gaat naar de keel. Daar hoesten we het op of slikken we het in (ingeslikt slijm gaat met de ontlasting naar buiten). Zo houden de longen zichzelf zo schoon mogelijk.



Bekijk het filmpje 'Hoe werken de longen?' op longfonds.nl/longen.



Wat is COPD?

Bij COPD zijn je longen beschadigd. Ademen is moeilijker en je hebt minder energie. De afkorting COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease (Chronische Obstructieve Longziekte). Chronisch betekent dat het blijvend is.

Minder zuurstof

Door de beschadigingen bij COPD kunnen je longen hun werk niet goed doen. Ademen is moeilijker. Vergelijk je lichaam met een tankwagen waar zo'n tienduizend liter lucht in kan. Een volwassene heeft ongeveer die hoeveelheid lucht per dag nodig. Bij COPD lukt het soms maar om een halve tankwagen per dag in- en uit te ademen. Daardoor kunnen normale dingen lastig zijn, zoals traplopen, boodschappen doen of aankleden.

COPD is een verzamelnaam

COPD is een verzamelnaam voor twee longziekten: chronische bronchitis en longemfyseem. De klachten lijken op elkaar, maar de oorzaken zijn anders. Sommige mensen hebben beide longziekten tegelijk.

- **Chronische bronchitis.** Hierbij zijn de bronchiën steeds ontstoken. Daardoor maakt het lichaam meer slijm aan. Vooral het uitademen is lastig. Kijk voor meer informatie op longfonds.nl/chronischebronchitis.
- **Longemfyseem.** Hierbij gaan er langzaam longblaasjes kapot. Zo is het moeilijker om zuurstof op te nemen. Ook worden je luchtwegen slapper. Uitademen is moeilijker en daardoor kun je het benauwd krijgen. Kijk voor meer informatie op longfonds.nl/longemfyseem.

COPD risicotest

In 2018 was van 613.800 mensen bekend dat ze COPD hebben. Waarschijnlijk zijn het er veel meer, want veel mensen weten niet dat ze COPD hebben. Terwijl het juist zo belangrijk is om er op tijd bij te zijn. Daarmee kun je erger voorkomen. Op longfonds.nl/copdtest kun je testen hoeveel risico je hebt op COPD.



Bekijk het filmpje 'Wat gebeurt er bij COPD?' op longfonds.nl/watiscopd.

Klachten bij COPD

Benauwdheid of ademtekort

Er zijn mensen met ernstig COPD die zo benauwd en vermoeid zijn dat ze een rolstoel of scootmobiel nodig hebben. Anderen hebben minder last van benauwdheid. Benauwd zijn kan een naar en angstig gevoel geven. Het maakt dagelijkse dingen doen lastiger. Praat hierover met je arts.

Hoesten

Je hoest omdat er veel slijm in de longen zit. Het is een natuurlijke reactie van het lichaam om slijm weg te krijgen.

Kortademig zijn

Kortademig zijn betekent dat je snel buiten adem bent en naar lucht hapt. Wie kortademig is, hijgt vaak. Een piepende ademhaling komt ook voor. In het begin kun je kortademig zijn bij stevige lichamelijke inspanning. Later kunnen kleine dingen je al kortademig maken. Bijvoorbeeld douchen of jezelf aankleden.

Gebrek aan energie

Omdat ademen moeite kost, kun je sneller vermoeid zijn en weinig energie hebben. Bekijk het filmpje 'Omgaan met energie' op longfonds.nl/energie over hoe je slimmer omgaat met je energie. Er zijn aparte filmpjes te zien met tips voor het koken en douchen.

Longaanval

Dit is een plotselinge verergering van je klachten. Je arts noemt dit ook wel een exacerbatie. De alarmsignalen zijn vrijwel altijd hetzelfde: meer slijm, een andere kleur slijm, sneller moe bij inspanning, een piepende, soms pijnlijke ademhaling en koorts. Ook zijn er soms andere signalen die specifiek bij jou voorkomen. Het is belangrijk dat je de signalen herkent én hier op reageert. Kijk op longfonds.nl/longaanval wat je kunt doen bij een longaanval.

Oorzaken van COPD

Vaak is roken de oorzaak van COPD, maar er kunnen ook andere oorzaken zijn, zoals:

- Luchtvervuiling (waaronder fijnstof).
- Schadelijke stoffen (bijvoorbeeld houtstof, lijm en verfdampen).
- Slecht behandelde astma of veelvuldige longontstekingen.
- Erfelijke ziekten. De meeste mensen krijgen pas na hun veertigste COPD. Maar heb je de erfelijke ziekte alpha-1 antitrypsine deficiëntie, dan kun je al op jongere leeftijd COPD krijgen. Ook als je nog nooit hebt gerookt.

Meer over de oorzaken lees je op longfonds.nl/oorzakencopd.

De diagnose

Als je huisarts COPD vermoedt, laat hij een longfunctietest doen. Deze kan vaststellen of je inderdaad COPD hebt. Het medische woord voor deze test is spirometrie. De longfunctietest is een blaastest die je longinhoud meet. Ook ziet de test hoe makkelijk je de lucht uit je longen kunt blazen. Soms is aanvullend onderzoek nodig. Bijvoorbeeld een foto van je borstkas of een CT-scan. Hiermee zijn afwijkingen in je longweefsel goed te zien. Je arts kan ook meten hoe je ademhaling reageert op inspanning, bijvoorbeeld na lopen of fietsen.

COPD is helaas niet te genezen. De klachten nemen alleen maar toe. Wel kun je het verloop van de ziekte en de ernst van de klachten beïnvloeden. Dat kan door gezond te leven en met de juiste behandeling. De ziekte ontwikkelt zich niet bij iedereen hetzelfde. Hoe oud je kunt worden met COPD is moeilijk te zeggen. Je arts gebruikt vaak de term ziektelast om de ernst van de COPD te beschrijven. Samen met de arts kijk je hoeveel last je hebt van COPD. Kun je bijvoorbeeld nog naar de supermarkt of gaat dat niet meer? We noemen dit kwaliteit van leven.

Als je de diagnose COPD krijgt, is dat flink schrikken. Je kunt angst en verdriet voelen. De huisarts of de longarts start in overleg met jou een behandeling, zodat je leven met COPD zo normaal mogelijk blijft. Naast medicijnen is het ook belangrijk dat je gezond leeft.

Hoe ontwikkelt COPD zich?

Licht COPD Heb je licht COPD? Meestal kun je dan zonder ernstige klachten leven met je ziekte. Maar soms heb je toch veel last en klachten. Je longen werken nog voor meer dan de helft goed. Je klachten worden meestal niet snel en plotseling erger. Vaak ben je bij licht COPD onder controle bij je huisarts. Gezond eten, niet roken en voldoende bewegen zijn de belangrijkste adviezen.

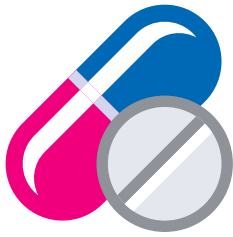
Matig COPD Bij matig COPD is het heel belangrijk om je manier van leven aan te passen. Bijvoorbeeld door gezond te eten en voldoende te bewegen. Bij matig COPD ga je regelmatig op controle bij je huisarts. Soms bezoek je je longarts. Ook volg je soms bij de fysiotherapeut een speciaal beweegprogramma om meer conditie op te bouwen.

Ernstig COPD Bij ernstig of zeer ernstig COPD zijn de klachten meestal ernstig. Je bent zo benauwd en moe dat je misschien in een rolstoel of scootmobiel zit of veel op bed ligt. Door gezond te eten en slim om te gaan met je energie, kun je nog wel dingen doen. Mogelijk kan extra zuurstof je helpen.

Laatste fase In de laatste fase van COPD worden de klachten snel erger. Dit is de palliatieve fase. De arts probeert dan vooral de ziekte draaglijk voor je te maken. In de palliatieve fase word je vaak thuis behandeld. Behalve de longarts komen dan ook de huisarts en de longverpleegkundige van de thuiszorg in beeld.

Op longfonds.nl/vragenlijst-arts staat een vragenlijst die je als geheugensteuntje kunt meenemen naar een gesprek met je arts.





De behandeling van COPD

Medicijnen zijn bij COPD erg belangrijk. Ze helpen de klachten verminderen en vertragen het verloop van de ziekte. Zo blijft je leven zo normaal mogelijk. De belangrijkste soorten zijn luchtwegverwijders en ontstekingsremmers.

Er zijn medicijnen waarmee je je minder benauwd voelt en waardoor je minder hoest. Andere remmen de ontsteking in je longen. Ze zorgen ervoor dat je longfunctie verbetert en verkleinen de kans dat je klachten opeens erger worden. Medicijnen bij COPD worden vaak geïnhalerd, ofwel via de mond ingeademd. Het voordeel daarvan is dat ze direct in je longen terechtkomen en daar hun werk doen. Je doet dit met een puffer, ook wel een inhalator genoemd.



Bekijk het filmpje 'Longmedicijnen, wat doen ze?' op longfonds.nl/copdmedicatie.

Op longfonds.nl/copd/behandeling-van-copd/inhaleren vind je informatie over soorten inhalatoren en hoe je die het beste kunt gebruiken.

Luchtwegverwijders

Luchtwegverwijders zorgen ervoor dat de spiertjes rondom de luchtwegen verslappen. Na vijf tot twintig minuten worden de luchtwegen wijder, zodat je minder benauwd bent. Luchtwegverwijders bestrijden de benauwdheid tijdelijk. Ze doen niets aan de ontstekingen in de longen. Je inhaleert de luchtwegverwijder met een inhalator (puffer).

Ontstekingsremmers

Een klein deel van de mensen met COPD heeft ook ontstekingsremmers nodig. Ontstekingsremmers bestrijden de ontstekingen in de longen. Hierdoor reageren je longen minder gevoelig op prikkels en heb je minder klachten. Ontstekingsremmers worden ook wel luchtwegbeschermers genoemd. Meestal inhaleer je een ontstekingsremmer met een inhalator (puffer).

Het duurt een aantal weken voordat een ontstekingsremmer werkt. Pas na een paar maanden werkt het middel goed. Zorg dat je dagelijks en volgens het voorschrift inhaleert, ook al heb je geen klachten. Het is namelijk een onderhoudsbehandeling, waarmee je je longen beschermt.

Bijwerkingen

Medicijnen bij COPD geven weinig bijwerkingen. Dit is onder andere omdat je ze inhaleert met een puffer. Zo komen de medicijnen meteen in je longen en niet in de rest van je lichaam. Heb je toch last van bijwerkingen of merk je weinig resultaat? Overleg dan met je arts. Mogelijk passen andere medicijnen beter bij je. COPD-medicijnen zijn niet verslavend. En ze blijven goed werken, ook als je ze een heel lange tijd gebruikt.

Goed inhaleren

Alleen als je op de juiste manier inhaleert, komt er voldoende medicijn in de longen. Er zijn verschillende puffers met elk hun eigen gebruiksaanwijzing. De arts, praktijkondersteuner, longverpleegkundige of apotheker kan je helpen om op de juiste manier te inhaleren. Ook op inhalatorgebruik.nl vind je gebruiksaanwijzingen en instructiefilmpjes. Vraag jaarlijks of je arts of longverpleegkundige wil controleren of je nog op de juiste manier inhaleert.

Zuurstof

De hoeveelheid zuurstof in het bloed heet de saturatie. Bij gezonde mensen is de zuurstofsaturatie tussen 95% en 99%. Door COPD kan dit dalen naar minder dan 90%. Dit zorgt ervoor dat je soms benauwd en moe bent. Na verloop van tijd ontstaat er zuurstofgebrek in organen

zoals het hart en de hersenen. Ook kun je ervan in de war raken. Is de zuurstofsaturatie steeds te laag? Dan is extra zuurstof nodig om blijvende schade aan je longen en andere organen te voorkomen. Die zuurstof wordt wel medische zuurstof genoemd. Een longarts kan na een aantal metingen vaststellen of je dit nodig hebt. Heb je een goede saturatie (meer dan 95%), dan krijg je meestal geen zuurstof. Behalve als je saturatie erg daalt bij inspanning, in de palliatieve fase of tijdelijk bij een longaanval.

Bestel het gratis boekje 'Zuurstof thuis: wat moet ik weten?' via longfonds.nl/bestellen.

Andere middelen

Andere middelen kunnen de behandeling aanvullen:

- De jaarlijkse griepvaccinatie.
- De arts schrijft soms een kuur ontstekingsremmers voor om in te nemen. Vaak is dit prednison.

Longrevalidatie

Ook longrevalidatie kan helpen om beter met je longziekte om te gaan. Bij longrevalidatie leer je wat je longziekte met je lichaam doet. Je krijgt tips om aanpassingen te doen in je leven. Daardoor kun je weer doen wat je belangrijk vindt. Zo krijg je lichamelijke

oefeningen, zoals fietsen of wandelen. Ook leer je beter omgaan met je energie en krijg je ademhalings- en ontspanningstechnieken. Meestal volg je dit programma samen met andere mensen met COPD. Onderling kun je dan tips en adviezen uitwisselen.

Er is een team van mensen dat je behandelt, zoals een longarts, diëtist, fysiotherapeut, longverpleegkundige, ergotherapeut of maatschappelijk werker. Zij werken samen om je de beste zorg te geven. Je kunt terecht in verschillende centra in Nederland.

Via longfonds.nl/longrevalidatiecentra vind je een longrevalidatiecentrum in de buurt.

Alternatieve behandeling

Kies je voor een alternatieve behandeling? Dan is het goed om met een aantal dingen rekening te houden. Alternatieve zorg is niet gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Er zijn dus geen harde bewijzen dat je klachten erdoor verminderen. Overleg altijd met je arts en stop nooit zomaar met voorgeschreven medicijnen. Een alternatieve behandeling kan helpen om minder last te hebben. Maar het is nooit een vervanging van de reguliere behandeling. Op longfonds.nl/alternatieve-behandeling lees je meer over de verschillende soorten alternatieve behandelingen.

Niels Chavannes, huisarts en hoogleraar

'Veel voorgeschreven inhalatiemedicijnen hebben pas effect wanneer iemand meer gaat bewegen. Als je alleen recepten voorschrijft, doe je als huisarts eigenlijk te weinig. Voor mensen met COPD is het goed als ze stoppen met roken en meer bewegen. Hun klachten kunnen hierdoor enorm verminderen.'





Goede zorg

Zorg krijg je bijvoorbeeld van je huisarts, praktijk-ondersteuner, longarts of longverpleegkundige. Samen met jou stellen zij een individueel behandelplan of zorgplan op. Individueel betekent dat het helemaal is afgestemd op je situatie en je klachten.

Wat staat er in je zorgplan?

- De diagnose.
- Je afspraken.
- De doelen van je behandeling.
- Je medicijnen.
- Wat je zelf kunt doen.
- Namen en telefoonnummers van je zorgverleners.
- Een noodtelefoonnummer voor buiten werktijden.

Je mag het zorgplan meenemen naar huis. Zo heb je alle informatie over je behandeling bij elkaar. Betrek de mensen om je heen bij je zorgplan. Zij kunnen je helpen om met je ziekte om te gaan.

Zorgstandaard

Om je goede zorg te geven, houden de mensen die je behandelen zich aan afspraken over hoe je zorg eruit moet zien. Al deze afspraken samen, noemen we de zorgstandaard. In de patiëntenversie van de zorgstandaard COPD kun je lezen hoe goede longzorg eruitziet. Je vindt hierin wat je van een arts mag verwachten. Ook lees je wat je zelf kunt doen om beter om te gaan met COPD.

Bestel gratis het boekje 'Goede zorg voor iedereen met COPD' via longfonds.nl/bestellen.



Longaanval

Een longaanval is een plotselinge verergering van je klachten. Bij een longaanval is snel handelen heel belangrijk. In het Longaanval Actieplan staat wat je precies moet doen.

Blijvende schade

Een longaanval is heel schadelijk voor je gezondheid. Niet alleen op het moment van de aanval zelf, maar ook tijdens de nasleep. Er kan blijvende schade in je longen ontstaan. Ook kan de longfunctie bij COPD blijvend verminderen door een longaanval. De kans op een volgende longaanval is bovendien groot.

Herkennen en handelen

Door op tijd actie te ondernemen, kun je ervoor zorgen dat de aanval minder ernstig verloopt, minder lang duurt en dat opname in het ziekenhuis misschien voorkomen wordt. Het is daarom belangrijk dat je signalen herkent en weet hoe je hierop moet reageren. Het Longaanval Actieplan kan daarbij helpen. Je Longaanval Actieplan is afgestemd op je persoonlijke situatie.

Wat staat in je Longaanval Actieplan?

In het Longaanval Actieplan staat wat je kunt doen als je longklachten plotseling erger worden. Het is een formulier dat je samen met je zorgverlener invult. Het formulier is verdeeld in gekleurde vlakken: groen, geel, oranje en rood. In de groene zone staan de symptomen als je COPD stabiel is. Dan gelden de dagelijkse adviezen. Geel betekent dat het minder goed gaat. Dan zijn misschien een luchtwegverwijder en eventueel andere medicijnen nodig. Soms geeft de arts direct een behandelkuur mee. Ook ademhalingsoefeningen kunnen helpen.

Merk je na twee dagen geen verbetering, dan geldt de oranje zone. Het is belangrijk om in dat geval contact op te nemen met de arts voor een afspraak op korte termijn. Vallen de klachten binnen de rode zone, dan is de situatie bedreigend en is spoedeisende hulp nodig.



Bekijk het filmpje over hoe je de signalen van een longaanval herkent op longfonds.nl/copd/leven-met-copd/longaanval.

Bestel gratis het 'Longaanval Actieplan' via longfonds.nl/bestellen en neem het formulier mee naar je zorgverlener

Bewegen met COPD



Bewegen is gezond. Juist voor mensen met COPD. Door lichaamsbeweging verbetert je uithoudingsvermogen, versterken de spieren waarmee je ademt en ben je minder benauwd.

Het begin is moeilijk

Door COPD is ademen moeilijker geworden voor je. Elke ademhaling kost je energie. Dat is vaak frustrerend. Wanneer je start met sporten of bewegen, ben je in het begin vaak benauwder. Dat geldt voor iedereen die begint met sporten, maar voor mensen met een longziekte zoals COPD helemaal. Daarom voelt sporten of bewegen niet altijd natuurlijk. Toch levert het veel op als je volhoudt. Je spieren leren namelijk beter om te gaan met minder zuurstof. Je krijgt een betere conditie en bent minder gevoelig voor een longaanval. Ook herstel je meestal sneller na een verkoudheid of griep.

Voldoende bewegen biedt veel voordelen:

- Je klachten kunnen erdoor afnemen.
- Je conditie verbetert.
- Je bent minder snel benauwd.
- Dagelijkse bezigheden gaan je makkelijker af.
- Je krijgt meer energie.
- Je botten worden sterker.
- Je slaapt beter.
- Je voelt je meer ontspannen.
- Je spieren worden sterker.
- Het herstel van griep of verkoudheid verloopt sneller.
- De kans op een longaanval of ziekenhuisopname wordt kleiner.
- De kans dat je kunt blijven werken wordt groter.



Bekijk het filmpje 'Het belang van bewegen met COPD' op longfonds.nl/copd/leven-met-copd/bewegen.

Joke Rebel, heeft COPD

'Ik hoef geen sneltrein te zijn, als ik maar lekker in beweging ben.'



Kies wat bij je past

Alle vormen van bewegen zijn goed. Kies iets wat haalbaar is voor jou en waar je plezier in hebt. Je hoeft niet op de loopband in de sportschool als je daar niet van houdt. Een wandeling naar de supermarkt is ook prima. Ook tuinieren, fietsen of yoga zijn een goed idee. Samen met iemand bewegen is gezellig en zorgt ervoor dat je minder snel overslaat. Zingen en blazen op een muziekinstrument zijn trouwens goede adem oefeningen voor mensen met een longziekte als COPD.

Samen bewegen

Sommige fysiotherapeuten zijn getraind in de begeleiding van mensen met COPD en bieden aan om in een groep onder begeleiding te bewegen. Misschien zijn er in je buurt ook andere beweeggroepen of sportgroepen waarbij je kunt aansluiten ondanks je longziekte. Informeer eens bij de buurtsportcoach in je gemeente of bij het buurtcentrum. Bij een Longpunt in je buurt kun je ook terecht voor tips van andere mensen met een longziekte. Informatie over Longpunten vind je op longfonds.nl/uw-buurt/longpunten-ontmoet-elkaar.

Fysiotherapie

Je huisarts of longarts kan je doorverwijzen naar een fysiotherapeut die veel kennis heeft van longziekten. Samen met deze (long)fysiotherapeut bedenk je welke doelen je wilt bereiken. Zorgen dat je minder kortademig bent bij het traplopen bijvoorbeeld. De fysiotherapeut maakt dan een behandelplan voor je. Ook kan een fysiotherapeut advies geven dat bij je past en bijvoorbeeld helpen zoeken naar een geschikte sport. Misschien is meer wandelen op een dag wel goed voor je. Op deze manier helpt de fysiotherapeut je om minder klachten te hebben tijdens het doen van dagelijkse dingen.

Vergoeding

Voor veel mensen met COPD wordt fysiotherapie vergoed door de zorgverzekeraar. Hoeveel die vergoeding is, ligt aan verschillende dingen, zoals je ziektelast. Wil je weten wat voor jou geldt? Kijk dan eens op longfonds.nl/zeker-van-je-fysiotherapie.

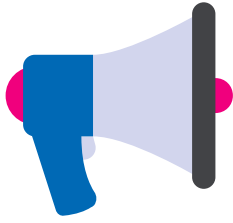
Heb je niet genoeg aan de fysiotherapie uit de basisverzekering? Dan kun je misschien nog via de aanvullende verzekering een vergoeding krijgen. Neem hiervoor contact op met je zorgverzekeraar.



Rob van de Berg, heeft COPD

‘Mijn advies aan iedereen met longproblemen: kom in beweging.’

Bestel gratis het boekje 'Omgaan met energie' via longfonds.nl/bestellen.



Voeding en COPD

Als je COPD hebt, verbruikt je lichaam extra energie. Dit komt doordat je lichaam vecht tegen ontstekingen in je longen en doordat ademen meer moeite kost. Maar als eten vermoeid en benauwd maakt, is het moeilijk om genoeg binnen te krijgen. Daardoor heeft één op de vier mensen met COPD ondergewicht. Ook overgewicht komt voor.

Gezond gewicht

Wie een gezond gewicht heeft, voelt zich fitter. Dat geldt extra voor mensen met longklachten. Te weinig eten is niet gezond. Dan krijg je niet genoeg voedingsstoffen binnen, waardoor je conditie verder achteruit gaat. Bovendien kan het afweersysteem zijn werk niet goed doen, wat je nog gevoeliger maakt voor infecties. Twijfel je of je een gezond gewicht hebt? Bespreek dit met je arts.

Energie en eiwitrijk

Is aankomen een kwestie van veel slagroomsoezen eten? Diëtist Janna Koopman: 'Als het puur gaat om meer calorieën binnenkrijgen, werkt dat natuurlijk wel. En bij ondergewicht kan het geen kwaad om wat meer suikers en vet te eten. Maar er zitten geen gezonde voedingsstoffen in slagroomsoezen. Bovendien heb je voor spieropbouw vooral eiwitten nodig. Die zitten in vlees, vis, noten, ei en lijnzaadolie.' Daarnaast helpen extra koolhydraten om aan te komen. Dus brood, pasta en aardappelen. Janna: 'En neem elke dag groente en fruit voor de nodige vitamines en mineralen. Die hebben bovendien een ontstekingsremmende werking.'

Zes keer per dag

Als eten je vermoeid en benauwd maakt, kan het helpen om vaker kleinere porties te eten. Diëtist Janna Koopman: 'Het liefst zes tot acht keer per dag. Neem af en toe een handje nootjes. Doe extra kaas op je boterham. Volle vruchtenkwark eet ook makkelijk weg. Een half uur voor een maaltijd een kommetje bouillon nemen, wekt honger op.'

Ook ontbijten is belangrijk om je lichaam wakker te maken. Drinken is minder vermoeiend, dus neem tussendoor lekker vruchtensap. In soep zitten meestal niet veel calorieën, maar een goed gevulde soep met room kan weer wel. Verder is het belangrijk om rustig te eten, met aandacht. Dus niet voor de tv, maar aan tafel. Janna: 'Drinken bij het eten is prima, maar spoel het er niet mee weg, want dat maakt de kans op verslikken groter. Daarnaast is goed kauwen heel belangrijk.'



Wie weinig energie heeft om te koken, doet het vaak niet.
De tips uit dit filmpje kunnen helpen: [longfonds.nl/energie](https://www.longfonds.nl/energie).

Kleinere porties

Ook als je wilt afvallen, is het verstandig om regelmatig te eten, vertelt diëtist Janna Koopman. 'Houd het alleen wel bij kleine porties. Kies gezonde tussendoortjes, zoals nootjes of een kleine banaan. Een salade met groente en ei vult ook goed. Snackgroenten, zoals cherrytomatjes, zijn prima. Eet minder koolhydraten, zoals pasta, brood en aardappelen. Eiwitrijk is wel weer goed: vlees, tofu, vis. Daarvan raak je snel vol en zo verlies je niet te veel spiermassa.'

Voedingsadvies op maat

Iedereen is anders en heeft zijn eigen smaak en gewoontes. Overleg daarom voor een voedingsadvies op maat met een diëtist. De huisarts kan je doorverwijzen. Ga naar een arts als je plotseling veel afvalt.

Weinig honger?

- ... Het helpt als de maaltijd er lekker uitziet en lekker ruikt.
- ... Zorg dat er verschillende dingen op je bord liggen.
- ... Eet de hoofdmaaltijd op die tijd van de dag dat je je het beste voelt.

Snel een vol gevoel?

- ... Eet langzaam en kauw goed.
- ... Ontspan voor het eten of doe iets leuks.
- ... Vermijd gasvormende voedingsmiddelen (zoals frisdrank, bier, kool, spruitjes en uien).

(Uit: nutriciamedischevoeding.nl)



Omgaan met energie

Het is misschien wel een van de moeilijkste dingen van COPD: je hebt minder energie. Kleine dingen als douchen en aankleden kunnen je energie voor die dag al verbruiken. Maar er zijn slimme manieren om je leven zo in te richten dat je energie overhoudt voor leuke dingen.

Slim omgaan met je energie

Wie slimmer omgaat met zijn energie, houdt meer energie over. Zorg er bijvoorbeeld voor dat je niet over je grenzen heen gaat. Dit kan door met jezelf afspraken te maken en je daar ook aan te houden. Hoe pak je een activiteit aan? Wat is het doel en op welk moment stop je?

Verdeel je activiteiten

Het goed verdelen van activiteiten over de dag helpt om energie over te houden. Plan je bezigheden zodat je niet steeds wordt overvallen door moeheid. Zo houd je meer de regie over je leven. Doe niet alles in de ochtend, maar spreid het over de dag of week. Zorg dat je je altijd prettig blijft voelen bij wat je doet en bouw voldoende rustmomenten in. Als het niet meer goed voelt: stoppen! Maar vermijd dagelijkse klusjes niet, ook al kosten ze energie. Je bouwt er conditie mee op.

Meer tips

- ... Pas je tempo aan. Neem op tijd rust.
- ... Wissel zware en lichte bezigheden af. Gedurende de dag, maar ook gedurende de week.
- ... Zorg dat je kunt zitten, bijvoorbeeld bij het koken, douchen of strijken.
- ... Kies vooral voor de dingen die je belangrijk vindt.
- ... Bedenk of je degene bent die de activiteit moet doen, vraag om hulp van anderen.
- ... Maak gebruik van een hulpmiddel. Bijvoorbeeld een trolley om de boodschappen lopend te verplaatsen.
- ... Bespreek wat je wel en niet kunt met familie en vrienden.
- ... Bestel gratis het boekje 'Omgaan met energie' via longfonds.nl/bestellen.



Bekijk het filmpje 'Omgaan met energie' op longfonds.nl/energie over hoe je slimmer kunt omgaan met je energie. Er zijn aparte filmpjes te zien met tips voor het koken en douchen.



Zo krijg je meer begrip

Als je COPD hebt kunnen kleine alledaagse dingen, zoals boodschappen doen, te zwaar zijn. Soms is dit moeilijk te begrijpen voor de mensen om je heen. Zij voelen immers niet wat jij voelt. Je kunt je omgeving helpen om meer begrip te hebben.

Onzichtbaar

Een longziekte is onzichtbaar. Aan de buitenkant is niet altijd te zien hoe het met iemand gaat. Of dat iemand last heeft van de parfum van de ander of van sigarettenrook op een terras. Bovendien is een longziekte onvoorspelbaar. Zo kan het gebeuren dat je je de ene dag prima voelt en de andere dag geen stap kunt verzetten omdat je erg moe of benauwd bent. Daardoor moet je soms een afspraak afzeggen. Als het de volgende dag weer beter met je gaat, is dat voor je omgeving soms moeilijk te begrijpen.

Begrip voor onbegrip

Vaak hebben mensen zelf niet zo in de gaten hoe ze overkomen. Het is goed om daarbij stil te staan. Probeer je eens te verplaatsen in de ander. Meestal is het geen onwil, al kan dat wel zo voelen. Het is gewoon heel moeilijk om je als gezond persoon voor te stellen hoe het is om een chronische longziekte te hebben. Heb dus begrip voor onbegrip.

Blijf het uitleggen

De ene keer kun je iets wel, de andere keer niet. Dat is soms moeilijk te begrijpen voor je omgeving. Hoe kun je het begrip vergroten? Een aantal dingen kunnen hierbij helpen.

Wees concreet

Maak het concreet en vertel wat zou helpen. Het is goed om hiervoor wat standaardzinnen te bedenken. Deze kun je inzetten als je voor het blok wordt gezet. Zo voorkom je dat je vanuit irritatie reageert of maar niets zegt en over je grenzen heengaat. Denk hierbij aan zinnen als: 'Ik zou graag willen, maar...' Of: 'Bedankt voor de uitnodiging, maar...' Ook een heel goede: 'Ik snap dat je het niet begrijpt dat ik me zo moe en benauwd voel, ik begrijp het soms zelf ook niet.'

**Suzanne van Dijk-Zwarts,
heeft astma en COPD**

‘Toen ik zelf een jaar geleden de diagnose astma en COPD kreeg, heb ik veel gehad aan het Longforum. Ik vond er veel informatie en herkenning.’



Houd het bondig

Houd het kort en bondig, zeker als je in een groter gezelschap bent. Dat is meestal geen goede omgeving om lang uit te wijden over je klachten. Lucht je hart liever bij iemand die dicht bij je staat. Of wees af en toe samen boos op die vervelende longziekte. Dat werkt juist verbindend.

Blijf reëel

Als laatste is het goed om niet te veel te verwachten van anderen. De stelregel is: je kunt altijd zeggen wat je graag wilt, maar je omgeving hoeft zich hier niet per se op aan te passen.

Praten met lotgenoten

Met lotgenoten praten is vaak heel fijn. Je kunt terecht bij een Longpunt in je buurt. Dit is een ontmoetingsplaats voor mensen met een longziekte. Je vindt een Longpunt via longfonds.nl/inuwbuurt.

Ook op longforum.nl kun je ervaringen van lotgenoten lezen en je eigen ervaringen delen.



Bekijk het filmpje ‘Begrip bij een longziekte’ op longfonds.nl/begrip.



Je ziekte accepteren

Als je benauwd bent en minder energie hebt, kun je sommige dingen niet meer goed doen. Dat kan je verdrietig en boos maken. Accepteren dat je niet alles meer kunt, kan helpen om je beter te voelen.

Een heel proces

Accepteren betekent niet dat je het niet erg mag vinden dat je COPD hebt. Het betekent ook niet dat je de ziekte zelf moet accepteren. Je verliest dingen die belangrijk zijn: je gezondheid, sommige toekomstplannen en bezigheden waarin je plezier had. Wie iets verliest, gaat door een heel proces. Dit is ook een vorm van een rouwproces. Het gaat er vooral om dat je dat proces op een goede manier doorloopt.

Hoe snel je de gevolgen van COPD kan accepteren, is moeilijk te zeggen. Dat verschilt sterk per persoon. Telkens als je achteruit gaat en minder kunt dan daarvoor, begint dit proces opnieuw. De ene dag speelt verdriet de hoofdrol. De dag erna denk je misschien 'Bekijk het maar' en hol je jezelf voorbij. Boos en verdrietig zijn hoort er bij en is helemaal niet erg. Maar weet ook dat altijd boos of verdrietig blijven, je ongelukkig maakt. Het kost veel energie. Daarom is accepteren belangrijk. Het betekent dat je zo goed mogelijk met je ziekte leert omgaan.

Blijf erover praten

Praten met mensen die dicht bij je staan, is heel belangrijk. Al pratend verwerk je gevoelens van boosheid, frustratie en verdriet. Een keer je hart luchten is hierbij niet genoeg. Zorg dat er ruimte is om er regelmatig over te praten. Dan krijgen mensen om je heen meteen ook meer begrip.

Soms is er hulp van een psycholoog nodig om door het rouwproces heen te komen. Met een vragenlijst wordt duidelijk of je in de ontkenningfase zit of juist heel verdrietig bent. Dat is behoorlijk confronterend, maar het is vaak ook een opluchting: 'Eindelijk is er aandacht voor mij.'

Omgaan met schuldgevoelens

Natuurlijk is het vervelend als je je vaak moet ziekmelden op het werk of afspraken moet afzeggen. Dat roept schuldgevoelens op. Toch is dat eigenlijk niet nodig. Het is immers de longziekte die hiervoor zorgt, je kunt daar zelf niets aan doen.

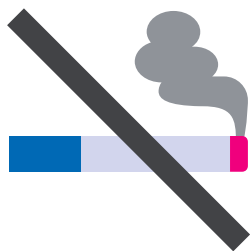
Regie houden

Bij je longziekte accepteren hoort ook dat je leert omgaan met de energie die je hebt. Dat betekent: niet te veel achter elkaar doen, maar ook niet te weinig. Daarmee win je veel, want zo blijft er ook ruimte voor leuke dingen.



Bekijk het filmpje 'Accepteren van je longziekte' op longfonds.nl/acceptatie.

Stoppen met roken



Stoppen met roken is het beste wat je kunt doen voor je gezondheid. Maar het is niet makkelijk. Het is daarom heel normaal als je hierbij hulp nodig hebt. Vraag je huisarts om steun, zeker als je vaker geprobeerd hebt om te stoppen. Je hoeft het niet alleen te doen.

De voordelen van stoppen

- Je klachten worden minder.
- Je wordt fitter.
- Je ziet er beter uit.
- Je huis wordt een prettigere plek.
- Je bespaart geld.
- Je bent niet meer afhankelijk van sigaretten.

Geestelijke en lichamelijke verslaving

Bij roken ben je zowel geestelijk als lichamelijk verslaafd. Een voorbeeld: voor een roker is een zware tegenslag, zoals verlies van een dierbare, ontslag, scheiding en pijn door ziekte, vaak een reden om niet te stoppen. Kom je in zo'n situatie, dan is het goed om te beseffen dat een sigaret geen oplossing is. Veel mensen denken dat roken helpt tegen stress. Maar roken is alleen 'rustgevend' als je verslaafd bent. Een verslaafd lichaam vraagt om die sigaret, en dat maakt je onrustig. Stop je met roken en lukt het je om dat langer dan drie weken vol te houden? Dan is je lichaam niet meer verslaafd en brengt een sigaret ook geen rust meer.

Paul van Spiegel, longarts, oprichter rookstoppoli

'Ik heb veel groepssessies begeleid voor mensen die wilden stoppen met roken. Daar merkte ik dat mensen elkaar ontzettend kunnen steunen en motiveren. Zo lukt het bijna iedereen om te stoppen.'



Op thuisarts.nl/stoppen-met-roken en rokeninfo.nl kun je zien wat je nog meer kunt doen om te stoppen.

Begeleiding

Wil je stoppen met roken, dan kun je begeleiding krijgen. De huisarts kan je hierbij helpen, de praktijkondersteuner of een getrainde coach. Je kunt een groepstraining krijgen, maar ook individuele begeleiding is mogelijk. Ook zijn er telefonische coaches die je kunnen helpen.

Het beste hulpmiddel bij het stoppen met roken is waarschijnlijk gedragsmatige begeleiding. Dit betekent dat je hulp krijgt om je gedrag te veranderen. Je onderzoekt samen met de therapeut welke ideeën je hebt over roken, zoals: 'het helpt me bij stress', 'ik vind het lekker' of 'het is het enige dat ik nog heb'. Vervolgens ga je kijken of deze ideeën wel waar zijn.

Nicotinevervangers

Het proberen waard: pleisters, kauwgum, mondspray en zuigtabletten met nicotine. Deze nicotinevervangers kunnen je helpen bij onrust en trek in een sigaret. Als je meerdere nicotinevervangers combineert, dan werken ze beter.

Medicijnen

Er zijn ook medicijnen die je kunnen helpen bij het stoppen met roken. De huisarts kan deze medicijnen voorschrijven. Ze zorgen ervoor dat je minder zin hebt in een sigaret. Hierdoor heb je minder last van ontwenningverschijnselen.

Online hulp

Je kunt ook online hulp krijgen bij stoppen met roken. Zo zijn er apps, games, online cursussen en een facebookgroep waar je lid van kunt worden. Kijk maar eens op ikstopnu.nl.

Gratis kennismaken?



Meld je aan via longfonds.nl/gratis-magazine. Je ontvangt **een half jaar gratis** ons magazine LONGWIJZER. Deze kennismaking is geheel vrijblijvend en stopt automatisch.

Longfonds advieslijn

Heb je een vraag of wil je advies? Dan kun je ons bellen op (0900) 227 25 96 (€ 0,50 per gesprek, ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur).
Of mail naar advieslijn@longfonds.nl.

Volg ons op:

longfonds.nl