

PATIËNTEN INFORMATIE

Zuurstof in de thuissituatie

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Door middel van deze informatiefolder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over het gebruik van zuurstof thuis. Wij adviseren u deze informatie goed te lezen.

Zuurstof is van levensbelang

Onze ademhaling zorgt voor de aanvoer van zuurstof en de afvoer van koolzuur. Om uw lichaam te laten functioneren is zuurstof onmisbaar. Het zorgt ervoor dat bijvoorbeeld de spieren en hersenen kunnen werken. Na enkele minuten zonder zuurstof raken de hersenen onherstelbaar beschadigd.

De ingeademde zuurstof komt via de longen in het bloed en het bloed brengt de zuurstof naar waar het nodig is (spieren, hart, hersenen en andere organen). Daar wordt het gebruikt als 'brandstof' waarbij koolzuur wordt gevormd. Dit wordt weer meegevoerd door het bloed naar de longen en vervolgens uitgeademd.

Waarom extra zuurstof?

De meeste mensen die thuis zuurstof krijgen, hebben COPD (longemfyseem/ chronische bronchitis) of longfibrose. Bij ernstige vormen van COPD is de aanvoer van zuurstof via de longen naar het bloed verminderd, hierdoor ontstaat er een zuurstoftekort. Een langdurig tekort kan leiden tot verwardheid, hartklachten, nierproblemen en zelfs tot een vroegtijdig overlijden. Extra zuurstof kan deze problemen voorkomen of tegengaan. Soms wordt er ook bij andere ziekten zuurstof voorgeschreven.

Klachten door zuurstoftekort

Klachten die mogelijk op zuurstoftekort wijzen zijn: onrust, kortademigheid, hoofdpijn, prikkelbaarheid, hartkloppingen, sufheid en slecht in slaap komen.

Wanneer krijgt u zuurstof thuis?

Wanneer ondanks maximale therapie en bij stabiele condities het zuurstofgehalte in het bloed te laag blijft, krijgt u thuis extra zuurstof.

De longarts kan dit vaststellen door de hoeveelheid zuurstof in het slagaderlijk bloed te meten. Klachten spelen hierbij geen rol.

Sommige mensen zijn niet ernstig kortademig, maar hebben een fors zuurstoftekort. Anderen zijn ernstig kortademig en hebben toch voldoende zuurstof in het bloed.

Het belangrijkste doel van onderhoudsbehandeling met zuurstof thuis is het voorkomen van vroegtijdig overlijden en daarmee het verbeteren van de levensverwachting. COPD is niet te genezen met extra zuurstof. Het kan uw kwaliteit van leven wel verbeteren. Met extra zuurstof kunnen patiënten vaak meer ondernemen en zijn vaak minder snel moe.

Voorwaarden voor zuurstof thuis

Niet roken

Als u rookt, heeft het gebruik van extra zuurstof geen zin. Roken doet het gunstige effect van de zuurstof teniet. Roken in combinatie met zuurstof is gevaarlijk. De kans op brand en brandwonden is groot. Het is dus een absolute voorwaarde dat u met roken stopt.

Minimale dosis

Een onderhoudsbehandeling met zuurstof is alleen zinvol wanneer u tenminste 16 uur per etmaal extra zuurstof gebruikt. Ook altijd in de nacht. Bijvoorbeeld van 18.00 uur 's avonds tot 10.00 uur de volgende ochtend. De hoeveelheid toe te dienen extra zuurstof hangt af van het zuurstoftekort in uw bloed. De longarts stelt de benodigde hoeveelheid vast. Extra zuurstof moet u zien als geneesmiddel, teveel zuurstof kan schadelijk zijn.

Longverpleegkundigen

U kunt vanuit het Maasstad ziekenhuis extra begeleiding krijgen van gespecialiseerde longverpleegkundigen uit de thuiszorg. Zij bespreken met u of het zuurstofgebruik goed gaat en maken met u een afspraak om u thuis te bezoeken. U kunt ook telefonisch contact opnemen met onze longverpleegkundigen via de polikliniek Longgeneeskunde.

Mogelijkheden voor zuurstof thuis

Neusbril

Meestal wordt zuurstof toegediend via de neus met een neusbril. Deze neusbril hangt over de oren en steekt een stukje in beide neusgaten. Er zijn verschillende typen. De zuurstofleverancier kan een ander type leveren, als u problemen heeft met de geleverde vorm. Verwissel de neusbril één keer per veertien dagen om hard worden van de bril te voorkomen, deze kunt u verkrijgen via uw zuurstofleverancier.

Neuskatheter

Een andere mogelijkheid is een neuskatheter. Dit is een slangetje dat in één neusgat zit en met een pleister op uw neus wordt vastgehouden. Van deze mogelijkheid wordt weinig gebruikt gemaakt.

Zuurstofvoorzieningen

Er zijn drie standaard zuurstofsystemen voor thuis met verschillende eigenschappen. Daarnaast zijn er allerlei mobiele systemen op de markt. Bij alle systemen gaat de zuurstof via een slangetje uw neus in, waarbij het zich vermengt met de lucht die u inademt.

Vaste concentrator

- Eenmalige thuisbezorging, de concentrator hoeft nooit te worden bijgevuld.
- Eenvoudig te plaatsen.
- Eenvoudig in gebruik.
- Geschikt voor de nacht en voor mensen die weinig mobiel zijn.

- De concentrator werkt op elektriciteit, u heeft mogelijk recht op een tegemoetkoming in de stroomkosten. U kunt dit navragen bij uw zorgverzekeraar.
- Het geluid kan hinderlijk zijn. In de nacht kunt u, wanneer dit kan, de concentrator in een aangrenzende ruimte plaatsen.
- Voor buiten is er een draagset (zuurstoffles), deze zijn soms te zwaar (4 kg). Er zijn speciale draagtassen en kunnen ook in een rollator of bevestigd worden aan de scooter.
- Er wordt als noodstelsel, voor als de stroom uitvalt, ook een grote zuurstoffles van 10 liter geleverd.

Vaste zuurstofconcentrator met vulstation

- Dezelfde kenmerken als een gewone concentrator.
- Navulbare flesjes, dit kunt u zelf doen.
- Lichter in gewicht (2,5 kg).
- Meer bewegingsvrijheid.

Vloeibare zuurstofsystemen

U krijgt thuis een moedervat met een draagbare tank die u kunt bijvullen.

- Vloeibare zuurstof is zeer geconcentreerd. U kunt dan afhankelijk van het aantal liters, en eventueel bespaarsysteem wat u gebruikt, twee tot acht uur op pad.
- Prettig voor mensen met veel liters om mobiel te zijn.
- Het moedervat sist en voelt koud aan. Dat komt omdat vloeibare zuurstof verdampt en heel langzaam uit de tank lekt.
- Niet op bovenverdieping zonder lift (te zwaar).
- Voorzicht bijvullen in verband met kans op bevriezing.

Mobiele zuurstofsystemen

Wie minimaal drie keer per week een paar uur op pad gaat krijgt in de regel een vaste en een mobiele zuurstofvoorziening. Welke voor u geschikt is, is afhankelijk van meerdere factoren:

- Het aantal uren dat u op pad gaat.
- Het zuurstofgebruik.
- De huisvesting.

Mogelijke bijwerkingen

Extra zuurstofgebruik heeft nauwelijks bijwerkingen. De bijwerkingen die kunnen ontstaan zijn:

- Uitdrogen van het slijmvlies van de luchtwegen door de zuurstof. Het slijmvlies kan geïrriteerd raken. U kunt last krijgen van heesheid, bloedneuzen en een verstopte neus. Als u meer dan vier liter zuurstof per minuut gebruikt, kunt u irritatie voorkomen met een luchtbevochtiger. Deze kunt u aanvragen bij uw zuurstofleverancier.
- Bij mensen met een gevoelige huid kan plaatselijke irritatie van de huid door het zuurstofslangetje optreden. Als u zuurstof gebruikt, mag u geen vette zalf op uw gezicht gebruiken (of net hebt gebruikt). Dit is vanwege brandgevaar. Eventueel kunt u vetvrije crème van de apotheek of zuurstofleverancier gebruiken. Was uw handen goed na het invetten van andere lichaamsdelen.

Gebruik van teveel zuurstof kan ook klachten opleveren. Het kan de ademhaling verminderen en een ophoping van koolzuur in het bloed veroorzaken. Hierdoor kunt u last krijgen van hoofdpijn, prikkelbaarheid, slaperigheid en bewustzijnsstoornissen. Gebruik dus nooit meer zuurstof per minuut dan voorgeschreven door de longarts.

Niet verslavend

Zuurstof is niet verslavend. U heeft dus ook niet steeds meer nodig. Als uw longen niet voldoende zuurstof opnemen is extra zuurstoftoediening nodig. Wanneer u geleidelijk meer zuurstof nodig heeft, komt dat waarschijnlijk doordat uw longconditie achteruit gaat.

Attentie bij koorts of ziekte

Koolzuur stapeling kan ook optreden bij ziekte of koorts. Aanwijzingen hiervoor zijn: slaperigheid, hoofdpijn en verandering van huidskleur. Meld klachten aan uw arts. Vraag aan uw partner of huisgenoten om hier op te letten.

Veiligheid

Wanneer u extra zuurstof gebruikt, bevat de lucht die u uitademt ook meer zuurstof dan 'gewone' uitademingslucht. Hierdoor wordt de lucht in huis zuurstofrijk. Bij een geringe verhoging van het zuurstofgehalte is een verhoogd brandgevaar aanwezig. Stoffen die onder normale omstandigheden moeilijk branden, gaan bij een verhoogde zuurstofconcentratie in de atmosfeer gemakkelijker branden.

Vet

Oliën en vetten kunnen door de verhoogde zuurstofconcentratie in de atmosfeer spontaan ontbranden. Zorg dus dat er geen vet, boter, olie of alcohol (denk aan crèmes en lotions) aan de apparatuur komt.

Roken

Er mag niet worden gerookt in de nabijheid van iemand die extra zuurstof gebruikt. Een 'verboden-te-rokensticker' kan u helpen om dit duidelijk te maken. Deze stickers kunt u gratis bestellen bij uw zuurstofleverancier. Uw zuurstofleverancier geeft aan welke veiligheidsmaatregelen verder noodzakelijk zijn.

Gas

U mag niet koken op gas terwijl u zuurstof gebruikt. U mag geen kaarsen of waxinelichtjes branden. Het is beter niet bij open vuur te komen, maar indien onvermijdelijk houd dan minstens drie meter afstand van een open haard, vuurkorf of barbecue.

Brandweer

Informeer de plaatselijke brandweer voordat u zuurstofcilinders of vloeibare zuurstof in huis krijgt. U moet dit zelf doen. Uw arts of zuurstofleverancier doet dit niet. De brandweer kan voorwaarden stellen aan de plaatsing van zuurstof. Dit kan plaatsing in een flat of verzorgingshuis bemoeilijken.

Informeer ook uw brandverzekering. De verzekeraar wil op de hoogte zijn van een verhoogd risico. Meestal wordt de melding voor kennisgeving aangenomen en heeft het geen gevolgen voor de premie.

Bewegingsvrijheid

Zorg dat u geen slaaf wordt van uw zuurstoffles. Probeer gunstige momenten te zoeken voor het aantal uren dat u extra zuurstof gebruikt. Gebruik bijvoorbeeld zoveel mogelijk in de avond en tijdens slaap of rusturen. Het is belangrijk om te weten dat het effect van zuurstof wordt bepaald door een regelmatig gebruik op de lange termijn. Het is dus geen ramp wanneer u het een enkele keer overslaat (feestje, avondje uit).

Vloeibare zuurstof biedt de meeste bewegingsvrijheid, maar wordt niet altijd vergoed en is niet altijd te plaatsen. Zorg voor een voldoende lange slang. Uw zuurstofleverancier kan hiervoor zorgen. Bij gebruik van draagbare zuurstofflessen buitenshuis kan een rollator uitkomst bieden.

Op vakantie met zuurstof

Binnen Nederland bezorgt uw zuurstofleverancier op ieder willekeurig adres. Wanneer u twee tot vier weken van tevoren overlegt met uw zuurstofleverancier, levert deze ook op uw vakantieadres zonder extra kosten.

In het buitenland is zuurstof ook leverbaar. Neem eerst contact op met uw leverancier. Deze kan het voor u regelen. Dit lukt niet met alle verzekeraars. In dat geval verwijst uw leverancier u naar uw zorgverzekeraar. Begin geruime tijd van tevoren met aanvragen (tenminste vijf maanden). Ook bij de luchtvaartmaatschappij. Het reisbureau kan u hierbij helpen. De kosten zijn wisselend per maatschappij. Het gebruik in het buitenland wordt meestal vergoed. Bemiddeling kan door verschillende organisaties. Vraag aan uw zorgverzekeraar of de bemiddeling vergoed wordt. Organisaties die u kunnen helpen:

- SOS International, telefoon (020) 651 51 51
- ANWB Alarmcentrale, telefoon (088) 269 29 99

Vergoeding

Onderhoudsbehandeling met zuurstof thuis wordt altijd vergoed door de zorgverzekeraar. Deze bepaalt ook welke vorm van zuurstof toediening u krijgt. Daarbij wordt gekeken naar de hoeveelheid zuurstof die u nodig heeft en de bewegingsvrijheid die in uw situatie gewenst is.

Vragen of problemen

De zuurstofleverancier geeft u technische informatie over het gebruik van de apparatuur. Wanneer u technische vragen of problemen heeft, lees dan eerst de gebruiksaanwijzing van het zuurstofapparaat of bel met de leverancier. De leverancier is 24 uur per dag bereikbaar voor noodgevallen.

Vragen

Wilt u ergens advies over of heeft u vragen? Neem dan contact op met onze longverpleegkundigen via longverpleegkundigen@maasstadziekenhuis.nl.

Wilt u een afspraak maken, neem dan contact op met onze longverpleegkundigen via de polikliniek Longgeneeskunde (010) 291 22 25.

De informatie in deze brochure is grotendeels afkomstig van de Longfonds, www.longfonds.nl.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: info@maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasnik.nl (kinderwebsite)

