PATIËNTEN
INFORMATIE

Hulp bij COPD

Welke disciplines kunnen u helpen

MAASSTAD
ZIEKENHUIS
een santeon ziekenhuis

Bij de behandeling van COPD kunt u in aanraking komen met diverse disciplines binnen het ziekenhuis. In deze folder geven wij u informatie over de volgende disciplines.

- Logopedie
- Fysiotherapie
- Diëtetiek
- Ergotherapie
- Maatschappelijk werk
- De longverpleegkundige
- De psycholoog

Logopedie

De logopedische behandeling van COPD-patiënten is er vooral gericht op het omgaan met de eigen optimale longinhoud. De patiënt leert de ademverdeling hierop aan te passen in diverse situaties. De logopedist leert de COPD-patiënt een ontspannen gebruik van adem-/stemkoppeling. Inzicht in het eigen adempatroon leert de patiënt wat hij moet doen bij dreigende of plotselinge benauwdheid. Hierdoor wordt de aanval niet onnodig verlengd en ontstaat er geen paniek.
Heeft u de volgende klachten, dan kan een logopedist u mogelijk helpen:

- **Benauwdheid in rust**
  U krijgt adviezen en oefeningen voor wat betreft houding en adem, zodat u de aanwezige longcapaciteit zo goed mogelijk kunt gebruiken.
- **Benauwdheid bij het spreken**
  U krijgt adviezen en oefeningen voor wat betreft adem en stem. U leert de adem en het spreken op elkaar af te stemmen.
- **Hyperventilatie**
  U krijgt adviezen en oefeningen voor wat betreft adem en ontspanning.

- **Heesheid**
  U krijgt adviezen en oefeningen voor wat betreft houding, keelontspanning, adem en stem, en wat te doen bij slijm in de keel.
- **Slikklachten/Refluxklachten (Last van zuurbranden, omhoog komen van maaginhoud)**
  U krijgt adviezen en oefeningen voor wat betreft (ver)slikken bij longproblemen/COPD, houding, de afstemming van de adem en de slik. Verslikken kan gevaarlijk zijn bij longproblemen: het kan een verergering van de longklachten veroorzaken.

Fysiotherapie

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Fysiotherapie kan u helpen uw conditie op peil te brengen door inspanningstraining en spieroefeningen. Heeft u problemen met slijm opgeven, dan kan de fysiotherapeut u helpen met het aanleren van een effectieve manier van slijm losmaken en huffen en/of hoesten. Ademoefeningen kunnen helpen de kortademigheid te verminderen. Het is aan te raden een fysiotherapeut te zoeken die gespecialiseerd is in het behandelen van mensen met COPD.

Conditie

De fysiotherapeut kan u deskundig begeleiden bij het verbeteren of op peil houden van uw conditie. Misschien vindt u dit moeilijk of durft u zich niet goed in te spannen, omdat u steeds benauwd wordt. De fysiotherapeut kan u uitleggen wat u juist wel en wat u beter niet kunt doen. In overleg en afgestemd op uw situatie stelt de fysiotherapeut een trainingsprogramma op ter verbetering van uw conditie. Eventueel krijgt u aangepaste oefeningen voor bijvoorbeeld uw ademspieren en arm-, been of rompspieren. Uw inspanning wordt meestal beloond met vermindering van uw klachten. Doordat uw zelfvertrouwen groeit, kunt u daarna ook zelf meer gaan bewegen.

Huffen en hoesten

Mensen met COPD hoesten om slijm kwijt te raken. Bij COPD-patiënten worden de luchtwegen bij ongecontroleerd hoesten dichtgedrukt en kan het averechts werken. De fysiotherapeut leert u een manier om zo effectief mogelijk slijm los te maken (huffen) en op te geven (huffen en gecontroleerd hoesten). Hierdoor komt u sneller van luchtweginfecties af en kunt u deze eventueel voorkomen.

Longaanval

Als u een infectie doormaakt kan het moeilijk zijn om te bewegen. U hoest en uw kortademigheid neemt toe. Uw conditie gaat achteruit. Het is echter erg belangrijk om het bewegen zo snel mogelijk weer op te pakken, om verdere achteruitgang te voorkomen. De fysiotherapeut kan u hierbij ondersteunen.

Ademen

Als u kortademig bent kan de fysiotherapeut u leren uw ademtechniek en -tempo aan te passen zodat u minder snel benauwd wordt en uw eigen mogelijkheden beter leert inschatten. Ook ontspanningsoefeningen kunnen helpen.

Blijven bewegen

Het is noodzakelijk dat u na de behandeling zelfstandig verder gaat met bewegen. Uw fysiotherapeut geeft u hierover advies. Hierbij kan een specifiek beweegprogramma goed van pas komen. U kunt bijvoorbeeld gaan sporten bij een sportvereniging voor de patiënt met beginnend COPD. Als uw arts of fysiotherapeut dit afraadt, is er nog de mogelijkheid om te sporten (o.a. zwemmen) via nazorgprogramma's bij de fysiotherapeut. Hier kunt u op een verantwoorde manier uw conditie op peil houden in kleine groepen. Bovendien ontmoet u mensen die leven met dezelfde beperkingen als uzelf en dat kan leerzaam en stimulerend zijn.

Diëtetiek

De rol van voeding en gewicht bij COPD wordt door de diëtiste besproken.

Bij COPD kan er sprake zijn van ondergewicht of onbedoeld afvallen.
Dit kan verschillende oorzaken hebben:

- een versnelde stofwisseling;
- een verhoogd energieverbruik;
- een minder efficiënt energieverbruik;
- een verminderde voedselinname, door oorzaken zoals: kortademigheid, chronische vermoeidheid, minder lichaamsbeweging, angst of depressie.

Gewichtsverlies kan leiden tot ondergewicht en een afname van spieren (armen, benen maar ook de ademhalingsspieren). Het is van groot belang om op gewicht te blijven.

Ook kan er sprake zijn van overgewicht of onbedoeld aankomen.
Dit kan komen door, minder energieverbruik ten gevolg van kortademigheid en vermoeidheid. Belangrijk is dat u uw voeding aanpast aan uw energiegebruik. Medicatie zoals Prednison, kunnen zorgen voor meer eetlust, vasthouden van vocht en een andere vetverdeling.

Goede voeding
Ook worden de voedingsstoffen besproken die in voeding zitten, zoals eiwitten, dit zijn de bouwstoffen voor het lichaam. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn onder andere: melkproducten, kaas, vlees, eieren, vis en noten.
Calcium en vitamine D, zijn belangrijk omdat mensen met COPD een verhoogd risico hebben op botontkalking. Om voldoende calcium binnen te krijgen is het belangrijk om naast een gevarieerde voeding 500-650 ml melkproducten te gebruiken (melk, vla, yoghurt, enz.). Er is een speciale brochure over COPD en voeding, deze kunt u krijgen via de diëtiste of uw longverpleegkundige.

Ergotherapie

De ergotherapie richt zich tijdens het revalidatieprogramma op hoe u uw dagelijkse activiteiten uitvoert en geeft tips en adviezen waar u met betrekking tot houding en ademhaling op kunt letten. COPD kan heel veel invloed hebben op de dagelijkse gang van zaken. Schijnbaar eenvoudige dagelijkse activiteiten kosten moeite, energie of zijn zelfs niet meer mogelijk. Een ergotherapeut zoekt samen met de cliënt naar mogelijkheden om de dagelijkse activiteiten, die voor hem/haar van belang zijn, zo goed mogelijk te kunnen uitvoeren.

Bij dagelijkse activiteiten kan gedacht worden aan:
- lichamelijke verzorging;
- het functioneren in de woning;
- huishoudelijke activiteiten;
- werk;
- mobiliteit (zowel binnen- als buitenshuis);
- hobby's en vrijetijdsbestedingen.

Ergotherapie richt zich bij het aanpakken van deze praktische problemen op de volgende zaken:
- Ergonomie van het handelen
  - Het leren toepassen van leefstijladviezen gericht op dagelijkse activiteiten.
  - Het leren uitvoeren van ademhalingstechnieken bij de uitvoer van dagelijkse activiteiten.
  - Het leren vinden van balans tussen belasting en belastbaarheid in het dagelijks handelen.
  - Het leren aanpassen van de intensiteit van het handelen.
  - Het geven van houdingsinstructie ter ondersteuning van het handelen.

- Energiemanagement
  - Het zoeken naar de balans tussen activiteiten en rust (bewustwording van de relatie tussen inspanning en toename van dyspneu).
  - Het verstandig leren plannen van week/dagactiviteiten.
  - Het leren omgaan met exacerbaties.
- Omgaan met hulpmiddelen
  - Het adviseren van hulpmiddelen die de zelfstandigheid vergroten of de kwaliteit van leven vergroten.
  - Het leren omgaan met hulpmiddelen.
- Gedragsverandering
  - De ergotherapeut als leefstijlcoach: begeleiden van patiënt met gedragsverandering om de kwaliteit van leven te verhogen. Dit alles praktisch toepasbaar voor het dagelijks functioneren.

Maatschappelijk werk

Door COPD en/of hartfalen kan uw leven en het leven van uw partner en/of gezin drastisch veranderen. U kunt vragen hebben over uw ziekte of ergens onzeker over zijn. Maar als u er niet met uw partner, behandelend arts of goede kennis van gedachten over kunt of wilt wisselen of u wilt gewoon uw verhaal kwijt, een luisterend oor vinden dan kan in al deze gevallen een zorgverlener van het medisch maatschappelijk werk u hulp en ondersteuning bieden.

Wat kan de medisch maatschappelijk werker voor u betekenen?

- Bieden van psychosociale begeleiding (immateriële hulpverlening).
- Bieden van praktische begeleiding (materiële hulpverlening).

Psychosociale begeleiding (immateriële hulpverlening)

U kunt hierbij denken aan:

- Hulp bij verwerkingsproblematiek zoals:
  - Acceptatie van de ziekte.
  - Leren omgaan met de beperkingen die de ziekte met zich meebrengt.
  - Verlies en rouwverwerking.
  - Bemiddeling in sociale relaties (bijv. relatieproblemen) samenhangend met/voortkomend uit de ziekte.
  - Omgaan met arbeidsongeschiktheid/werkloosheid.
  - Seksueel misbruik/mishandeling.
- Hulp bij psychische problemen zoals:
  - Depressiviteit.
  - Lichamelijke en/of geestelijke achteruitgang veroorzaakt door de ziekte.
  - Psychosomatische klachten.
  - Eenzaamheidsproblematiek die samenhangt met de ziekte.
  - Verslavingsproblemen (alcohol, drugs, etc.).
  - Seksualiteit/identiteitsproblemen.

Praktische begeleiding (materiële hulpverlening)

Hierbij kunt u denken aan hulp en/of bemiddeling bij:

- Problemen/vragen die te maken hebben met werk en/of inkomen.
- Woonproblemen voortkomend uit en/of samenhangend met de ziekte.
- Het aanvragen van verwijzingen/indicaties naar o.a. thuiszorg en/of opname in een nieuw leefmilieu (verzorgings- of verpleeghuis voor tijdelijk/permanent).
- Het invullen van formulieren die betrekking hebben op de ziekte.
- Het aanvragen van aanpassingen in de woning, hulpmiddelen en vervoersvoorzieningen.
- Het aanvragen van (scootmobiel, invalidenparkeerkaart, etc.).

De longverpleegkundige

De longverpleegkundige is er voor patiënten en hun partner/familie bij wie astma of COPD is vastgesteld. Zij kan u helpen om op een goede manier te leren leven met COPD. Op de polikliniek Longziekten hebben de longverpleegkundigen spreekuren. Patiënten die door de longarts van het Maasstad Ziekenhuis verwezen worden kunnen hier terecht. Ook kunt u voor vragen een telefonische afspraak maken.

Bij de longverpleegkundige kunt u terecht voor:

- Uitleg en advies over de ziekte COPD.
- Het leren herkennen van klachten en het juist leren handelen.
- Leren omgaan met COPD
- Inschakelen van andere disciplines zoals beschreven in dit boekje
- Instructie over het gebruik van de voorgeschreven medicijnen.
- Het aannemen van een gezonde leefstijl.
- Hulp bij het stoppen met roken, er is in het Maasstad Ziekenhuis een Stoppen met roken polikliniek, de longverpleegkundigen zijn ook opgeleid als rookstopcoaches.
- Het opstarten van een verantwoordde conditietraining, zoals een poliklinisch longrevalidatie traject in het Maasstad Ziekenhuis.
- Aanvraag van begeleiding en advies bij zuurstof gebruik.
- Advies bij problemen met seksualiteit.
- Voor alle vragen die u heeft met betrekking tot COPD, kunt u bij de longverpleegkundigen terecht. Eventueel wordt u doorverwezen naar een andere discipline.
- Folders/brochures, informatie over lotgenotencontact en relevante websites.

De psycholoog

Uit onderzoek blijkt dat bij patiënten met COPD meer angst- en stemmingsklachten voorkomen dan bij andere mensen. Deze klachten kunnen het beloop van de ziekte negatief beïnvloeden.

Hebt u bepaalde problemen met uw ziekte die u niet zelf of met anderen in uw omgeving kunt oplossen (bijvoorbeeld omdat u angstig of somber bent)? Dan kan de longarts/longverpleegkundige u hulp van onze psycholoog aanbieden. U kunt ook altijd zelf een gesprek met een psycholoog aanvragen ook via uw huisarts.

Vragen naar aanleiding van het lezen van deze folder?
Neemt u dan contact op met de longverpleegkundige via het teleoonnummer van de polikliniek Longgeneeskunde (010) 291 22 25.

Notities

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 يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11
E: info@maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

02856-NL, 8 oktober 2018