



# COPD: wat kan ik zelf doen?

Webinar voor mensen met COPD

# Programma

- Welkomstwoord door Jasmijn van Campen, longarts
- Uitleg over het programma
- Voorstellen van de sprekers
  - Els Fickers, verpleegkundig specialist longziekten
  - Matty Liefing, gespecialiseerd verpleegkundige long- en palliatieve zorg
- Presentatie Els Fickers
- Tijd voor vragen
- Presentatie Matty Liefing
- Tijd voor vragen
- Afsluiting

# **COPD: wat kan ik zelf doen?**

**Els Fickers**

**Verpleegkundig specialist longziekten**

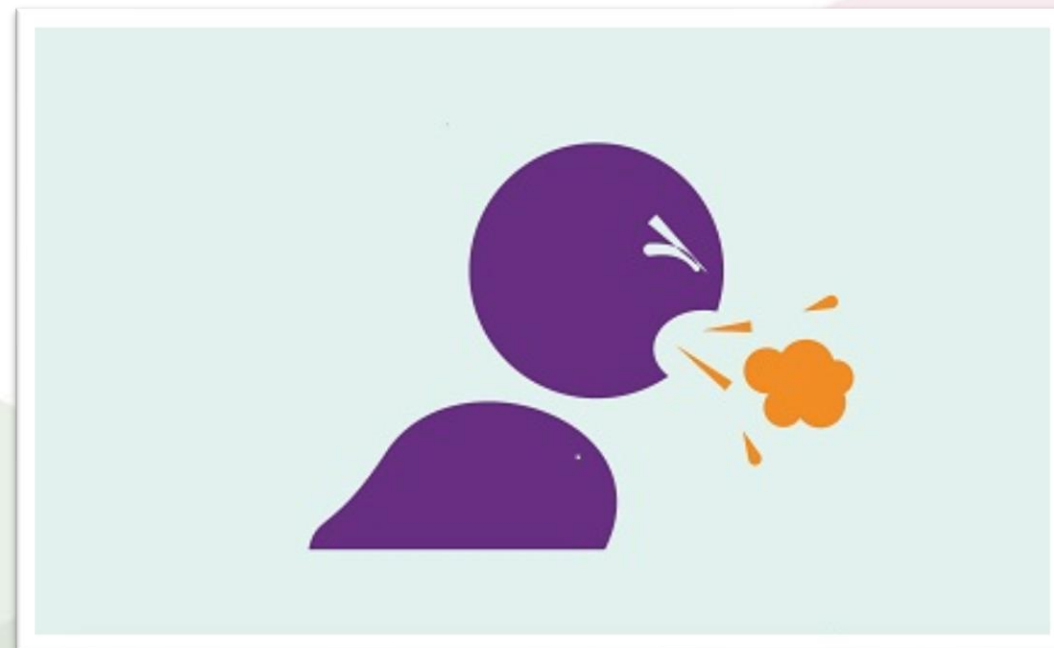
# Inhoud

- Wat is een longaanval?
- Hoe kan je een longaanval voorkomen?
- Longaanval actieplan
- Wanneer hulp inschakelen?



# Wat is een longaanval?


- Uw COPD-klachten worden plotseling erger:
  - U bent benauwder dan gewoonlijk
  - U hoest meer
  - U heeft last van meer en taaier slijm
  - Verkleuring van het slijm
  - Vermoeidheid neemt toe
  - Vaker de extra pufs nodig
- Deze klachten houden meer dan 2 dagen aan



# Hoe kunt u een nieuwe longaanval voorkomen?

- Stop met roken
- Beweeg voldoende
- Vermijd prikkels
- Let op uw voeding
- Ga goed om met uw energie
- Gebruik uw dagelijkse medicijnen zoals dat met u afgesproken is
- Houd goed in de gaten of uw klachten verergeren
- Gebruik het longaanval actieplan

# Longaanval Actieplan

Longaanval actieplan COPD														
Datum: _____	Huisarts: _____	Fysiotherapeut: _____												
Mijn naam is: _____	Longarts: _____	Diëtist: _____												
Neem uw actieplan mee naar deze personen! →	Longverpleegkundige: _____	Overige 1: _____												
	Praktijkondersteuner: _____	Overige 2: _____												
														
'Ik voel me goed'	Mijn medicatie	Beweging en voeding												
Ik ben kortademig als ik: _____ <small>zie MMC Schaal</small> Ik geef dagelijks slijm op: <input type="checkbox"/> nee <input type="checkbox"/> ja, kleur _____ Het slijm is gemakkelijk op te hoesten Ik hoest regelmatig: <input type="checkbox"/> nee <input type="checkbox"/> ja Ik kan mijn dagelijkse activiteiten uitvoeren Ik kan helder nadenken	Luchtwegverwijders: _____ per / dag _____ per / dag Luchtwegverwijders met ontstekingsremmers: _____ per / dag Slijmoplossers: _____ per / dag _____ per / dag Antibiotica / Prednison: _____ per / dag Zuurstof: _____ liter in rust _____ liter bij inspanning	'Probeer voldoende te blijven bewegen en eet en drink voldoende' Ga op _____ en _____ naar de fysiotherapie voor training Bijvoeding: _____ per / dag Overige adviezen: _____ _____ _____												
'Het gaat iets minder'	Extra medicatie	Ademhalingstechniek												
<b>Ik ervaar een toename in 1 of meer van de onderstaande symptomen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kortademigheid</li> <li>• Meer slijm of dikker / taaiër slijm</li> <li>• Grijs / groener / bruiner slijm</li> <li>• Piepende ademhaling</li> <li>• Hoesten</li> <li>• Vermoeid en niet in staat om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren</li> <li>• Hoofdpijn of duizelig bij het wakker worden</li> <li>• Moeite met concentreren / vergeetachtig</li> </ul>	Extra _____ per / dag Extra _____ per / dag Extra _____ per / dag "Verdeel uw energie en activiteiten over de dag" <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Hebt u vragen of behoefte aan advies?</b>              _____           </div>	<b>Opvangen kortademigheid</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> langzaam en diep (uit-jademen)</li> <li><input type="checkbox"/> 'getuile' lippen ademhaling</li> <li><input type="checkbox"/> ademen met aangespannen buikspieren</li> </ul> <b>Ophoesten van slijm</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> huffen</li> <li><input type="checkbox"/> flutter</li> <li><input type="checkbox"/> houdingsdrainage</li> </ul> "Meer dan 2 dagen in de gele zone? Dan naar oranje zone!"												
'Na 2 dagen geen verbetering'	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Bel uw arts voor een dringende afspraak:</b>              _____           </div>													
<b>Meer dan 2 dagen in de gele zone of</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloederig slijm</li> <li>• Koorts</li> <li>• Helemaal niet in staat activiteiten uit te voeren</li> </ul>														
'De situatie is bedreigend'	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Bel 112 of ga naar de spoedeisende hulp</b> </div>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeer kortademig, ook in rust</li> <li>• Pijn op de borst</li> <li>• Verward, zeer vergeetachtig, duizelig of gevoel flauw te vallen</li> <li>• Moeilijk wakker</li> </ul>														
<div style="background-color: #E91E63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>NOODPAS COPD</b> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">Naam</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Geboortedatum</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Huisarts</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Longarts</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Medicatie</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Contactpersoon i.g.v. nood</td> <td>_____</td> </tr> </table>			Naam	_____	Geboortedatum	_____	Huisarts	_____	Longarts	_____	Medicatie	_____	Contactpersoon i.g.v. nood	_____
Naam	_____													
Geboortedatum	_____													
Huisarts	_____													
Longarts	_____													
Medicatie	_____													
Contactpersoon i.g.v. nood	_____													

# Pollvraag 1

Heeft u een Longaanval Actieplan?

- ja
- nee
- niet op mij van toepassing



# Wat te doen

## Geel

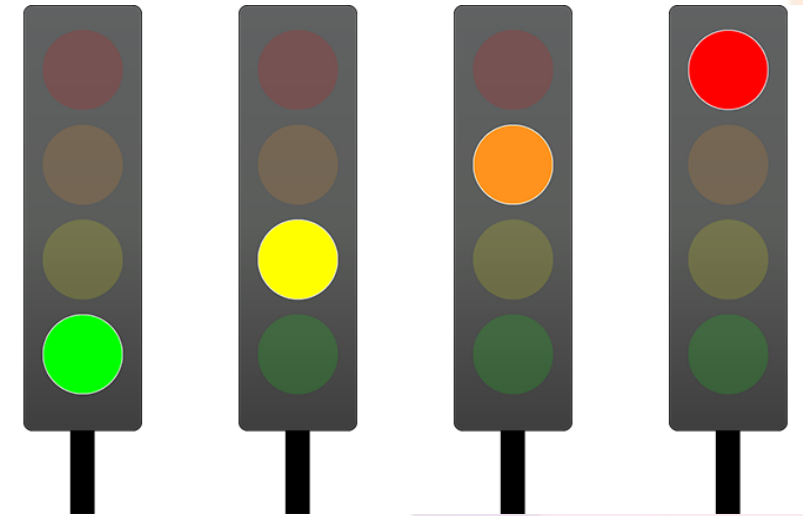
- Meer klachten: extra (nood-)medicatie innemen
- Waardoor komen die klachten? Prikkelers vermijden

## Oranje:

- Na 2 dagen: huisarts bellen voor overleg
- Start extra medicatie, bij voorbeeld prednisolon met of zonder antibiotica

## Rood:

- Bel 112



# Waarom een longaanval actieplan

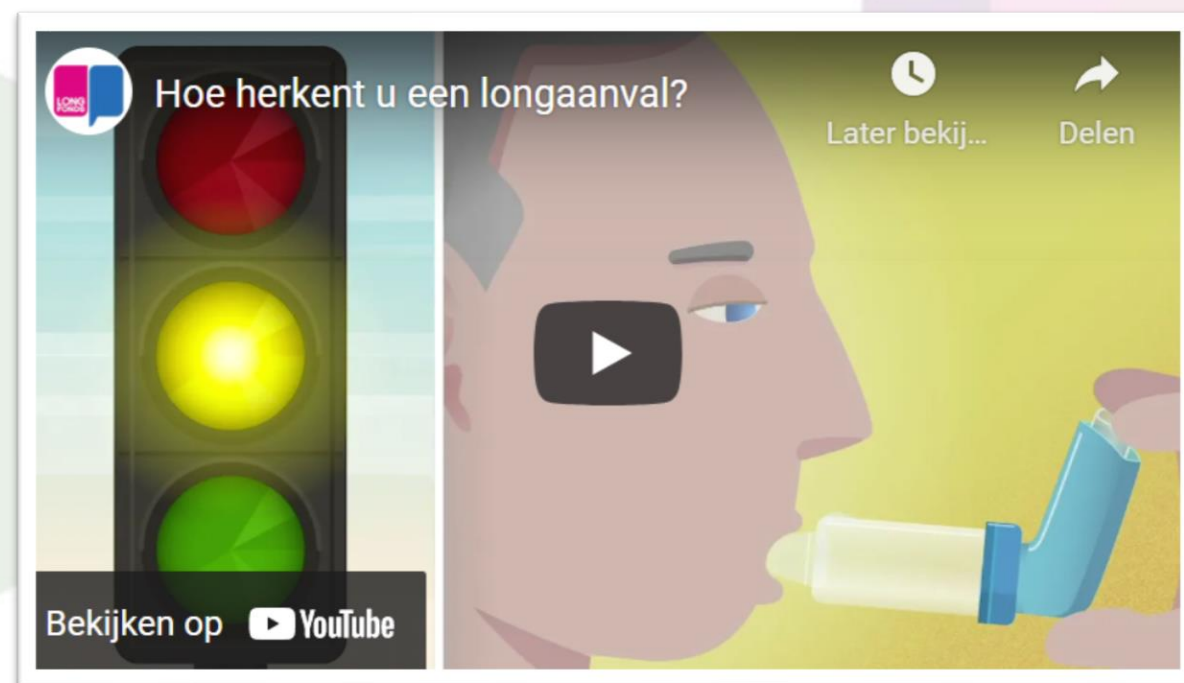
- U herkent de symptomen die bij u kunnen wijzen op verergering van uw klachten
- U weet wat u moet doen als die klachten erger worden
- U weet wanneer u contact op moet nemen met een zorgverlener
- Geldt natuurlijk niet alleen voor u, maar ook voor uw partner/mantelzorger!

# Rol partner/mantelzorgger bij een longaanval

- Tijdens een longaanval:
  - Blijf rustig
  - Gebruik het longaanval actieplan
  - Bel de huisarts, indien noodzakelijk
- Op andere momenten:
  - Ga mee naar afspraken
  - Rook niet, zeker niet in huis
  - Ken de medicijnen
  - Ken het gebruik van de puffer

# Wanneer aan de bel trekken?

- Als uw toegenomen klachten meer dan 2 dagen duren
- Bij koorts
- Afspreken wie u kunt bellen bij vragen of problemen:
  - Huisarts
  - POH
  - Longarts
  - Longverpleegkundige
  - Verpleegkundig specialist



# Voordelen

- U leert de oorzaak, signalen en maatregelen bij uw eigen longaanval herkennen
- U kunt zelf aan de slag gaan om een volgende aanval te voorkomen
- Persoonlijke doelen



**Tijd voor vragen**

Matty Liefthing  
Gespecialiseerd  
verpleegkundige  
long- en palliatieve  
zorg

**WAT ALS MIJN ZIEKTE  
GEVORDERD IS, DAT HET  
SLECHTER MET ME GAAT**

# Wanneer spreek je van gevorderd COPD?

De inschatting van de ernst van de COPD

De mate waarin u last heeft van uw COPD en de beperkingen die u ervaart

Wanneer u intensieve behandelingen zonder (blijvende)verbetering heeft gehad



# Gevoelens en emoties

Onzekerheid

Angst

Somberheid

Eenzaamheid

Verdriet

## Pollvraag 2

Kunt u over deze gevoelens en gedachten met uw zorgverlener praten?

- ja
- nee
- niet op mij van toepassing

# Gevoelens en emoties

Onzekerheid

Angst

Somberheid

Eenzaamheid

Verdriet



**GEVORDERD COPD**

**Palliatieve zorg**

# PALLIATIEVE ZORG BIJ COPD

Zorg voor mensen met ernstig COPD bij wie behandelingen geen verbeteringen meer geven

De behandeling en begeleiding zijn vooral gericht op het dragelijk maken van de ziektelast

Aandacht voor de hele mens

Aandacht voor de mantelzorg

Doel: een zo hoog mogelijk kwaliteit van leven behouden

# Belang van goede communicatie met uw zorgverlener



- Benoem de vragen en emoties die door de toenemende klachten bij u opkomen
- Denk na en spreek op tijd over uw grenzen, wensen en verwachtingen rondom uw levenseinde



**Tijd voor vragen**

# Tot slot .....

- Dit Webinar is terug te kijken op *longfondsnl/webinar*
- Niet alle vragen zijn besproken. Daar was helaas geen tijd voor. We maken een samenvatting van de meest gestelde vragen. En geven hier nog antwoord op. U kunt de vragen en antwoorden vinden op de website van het Longfonds
- De animatiefilmpjes kunt u vinden op het *youtube-kanaal* van het Longfonds (playlist longaanval animatievideo's)
- Brochures als Longaanval Actieplan gratis te bestellen op *bestellen.longfondsnl*
- We danken het Innovatiefonds Zorgverzekeraars voor de financiële ondersteuning



# Tot slot .....

- Het kan zijn dat u op dit moment de behoefte heeft om met iemand te spreken
- U kunt vanavond tot uiterlijk 21.30 uur of op werkdagen (9 – 17u) bellen op telefoonnummer:

**033 434 12 12** [Advieslijn Longfonds]



**Hartelijk dank voor uw aandacht!**