

## Een exacerbatie COPD

Bij COPD komt soms een longaanval voor. Dit wordt ook wel exacerbatie genoemd. Exacerbatie is een snelle verslechtering van uw toestand. Ineens lijkt uw gezondheid een stukje achteruit te gaan en soms is zelfs een ziekenhuisopname nodig. Een exacerbatie wordt ook wel een longaanval genoemd. Het is niet te vergelijken met een astma-aanval, maar het is moeilijk te omschrijven. Een exacerbatie is een acute verslechtering bij COPD. Meestal zijn de kenmerken: veel hoesten, taai slijm en benauwdheid. In het begin van de ziekte komen exacerbaties niet regelmatig voor en zijn ze licht, maar hoe verder de COPD gevorderd is, hoe groter het aantal exacerbaties. Ook kunnen de exacerbaties erger worden als COPD in een ver stadium is. De verslechtering in de gezondheid door een exacerbatie is niet meer terug te draaien. De longfunctie gaat er namelijk door achteruit en de longen raken blijvend beschadigd.

## Exacerbatie voorkomen

Vaak zijn virussen en bacteriën de veroorzakers van een exacerbatie. Virussen en bacteriën hebben meer kans als uw longen in een slechte conditie zijn. Daarom helpt voldoende bewegen bij het voorkomen van een exacerbatie: door te bewegen houdt u de longen in conditie. Ook helpt het als u uw medicatie goed en structureel gebruikt. Hierdoor zijn uw longen beter bestand zijn tegen ziekteverwekkers. Kies ook voor een gezonde voeding om zo uw weerstand hoog te houden. Bij sommige mensen met COPD kan vervuilde lucht ook een exacerbatie uitlokken, dus probeer zoveel mogelijk in een omgeving met 'schone lucht' te zijn.

## Medische zorg

Heeft u een exacerbatie niet kunnen voorkomen? Neem dan snel contact op met de huisarts of de longarts. Uw medicatie zal moeten worden aangepast en misschien heeft u een antibioticumkuur of andere medische zorg nodig. Zo kan het zijn dat u voor een behandeling tijdelijk naar het ziekenhuis moet. Tijdens die opname krijgt u vooral medicijnen toegediend om de luchtwegen te verwijderen en de ontstekingen in de longen af te remmen.

## Meer bewegen

Een actieve levensstijl is gezond voor iedereen. Bewegen bij COPD is extra belangrijk en kan zelfs verslechtering van de ziekte voorkomen. Voldoende bewegen maakt uw algehele conditie beter, ook als u COPD heeft. Juist bij COPD is het goed om te bewegen, liefst elke dag dertig minuten. Bewegen maakt uw

ademhalingspijeren sterker, waardoor u minder snel benauwd raakt. Uw spieren raken door te bewegen bovendien gewend aan het hebben van minder zuurstof. Daardoor bent u minder snel vermoeid. Ook helpt een goede conditie u sneller herstellen van een verkoudheid of griep. Ziekteverwekkers krijgen al minder kans om uw lichaam binnen te dringen als u fit bent. Daarnaast werken uw medicijnen beter door voldoende te bewegen.

De drempel om te sporten is voor veel mensen met COPD hoog. Het is dus niet gek als u de stap niet goed durft te zetten. Heeft u al een tijd niet gesport, begin dan rustig door bijvoorbeeld tien minuten per dag actief te zijn. Rustig fietsen of wandelen zijn prima manieren om te bewegen bij COPD. U hoeft geen marathon te lopen of uren in de sportschool te zijn. Elke vorm van bewegen bij COPD is goed. Als u gewend bent om te bewegen, kunt u zelf waarschijnlijk goed inschatten wat u wel en niet aankunt.

### **Begeleid bewegen bij COPD**

Als u het prettig vindt, kunt u kiezen voor begeleid bewegen. Bijvoorbeeld met een (long)fysiotherapeut of gewoon samen met iemand die u kent. Kies een activiteit die u leuk vindt, zodat u deze gemakkelijker volhoudt. Veel mensen met COPD doen aan wandelen, tuinieren, fietsen, golf, yoga of een rustige vorm van cardiofitness.

In overleg met uw longarts of longverpleegkundige kunt u ook in aanmerking komen voor longrevalidatie bij Fysio Centrum Zaanland in het Zaaans Medisch Centrum. Bij longrevalidatie leert u erop vertrouwen dat u best actief kunt zijn. Bij longrevalidatie werkt u samen met een fysiotherapeut aan een betere conditie en lichamelijk sterker worden. Meer informatie over het longrevalidatie programma staat beschreven in de brochure longrevalidatie.

### **Voeding en COPD**

Een gezond afwisselend eetpatroon is voor iedereen goed. Voedsel is immers de brandstof van ons lichaam, waar we best wat meer van kunnen gebruiken als we ziek zijn. Voeding bij COPD is daarom een belangrijk thema.

Bij COPD verbruikt uw lichaam extra veel energie, omdat het constant bezig is met vechten tegen de ontstekingen in uw longen. Daardoor kan het zijn dat u gewicht verliest, waardoor vervolgens uw weerstand omlaag gaat. Zo bent u vatbaarder voor virussen en bacteriën die zich in de longen willen nestelen. Soms kan ook de benauwdheid ervoor zorgen dat u niet voldoende eet of er niet meer van kunt genieten. Het is dus niet zo vreemd dat een op de vier mensen met COPD te weinig weegt.

### **Voedingsstoffen**

Simpelweg meer gaan eten is niet de oplossing om een gezond gewicht te krijgen. De overtollige voedingsstoffen worden dan omgezet in vet, en daar heeft u weinig aan. Probeer daarom zoveel mogelijk van allerlei verschillende voedingsstoffen binnen te

krijgen door afwisselend en gezond te eten. Het gaat vooral om de kwaliteit van de voeding bij COPD. Dit heeft een mens elke dag nodig:

Zetmeel en suiker: dit zijn koolhydraten. Ze zijn nodig voor energie.

Vetten: vetten zorgen voor energie en bouwstoffen. Vooral onverzadigde vetten zijn gezond.

Eiwit: eiwitten zijn nodig voor uw spieren (dus ook de ademhalingsspieren).

Vitaminen en mineralen: u heeft voldoende vitamines en mineralen nodig voor verschillende functies in het lichaam.

Vocht: vocht is nodig voor het transport van voeding en zuurstof. Zonder vocht droogt het lichaam bovendien uit.

### **Diëtist**

Zodra u merkt dat u gewicht verliest, vraag dan bij uw arts of verpleegkundige om een gesprek met een diëtist. Zij kan samen met u kijken naar uw eetpatroon en wat daaraan ontbreekt. Ze kan u alles vertellen over een gezonde voeding bij COPD, precies passend bij uw persoonlijke situatie. Als u niet goed kunt eten omdat u zo benauwd bent, is het misschien handig om vaker vloeibare voeding te gebruiken. Ook dat kan de diëtist voor u regelen. Heeft u juist last van gewichtstoename door COPD? Meestal komt dit door een verkeerd voedingspatroon, van vooral gemakkelijk te eten (ongezonde) producten. De diëtist kan dan u leren te kiezen voor gezonde voeding bij COPD.

### **Stoppen met roken**

Dat roken erg ongezond is, weten we allemaal ondertussen wel. Doorgaan met roken bij COPD is nog veel schadelijker voor de longen. Ook meerroken is een afrader.

Stoppen met roken is het beste wat u voor uw longen kunt doen als u COPD heeft.

Misschien denkt u dat het toch al te laat is om ermee te stoppen, maar dit is niet waar.

Stoppen met roken vermindert uw klachten en vertraagt het verloop van de ziekte. Ook zorgt stoppen ervoor dat uw medicijnen beter werken en het maakt u fitter. Het huis wordt een fijnere plek voor u en anderen om te zijn en u bespaart natuurlijk ook nog eens veel geld. Het is misschien moeilijk om te stoppen, maar de kans dat uw COPD erger wordt, neemt er echt door af. Kijk eens op [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl) voor tips en hulp bij het stoppen met roken bij COPD. Ook kunt u het er met de longverpleegkundige, zaalarts of longarts over hebben. U kunt na uw opname verwezen worden naar de "stoppen met roken" polikliniek in het Zwaans Medisch Centrum.

### **Longblaasjes**

Bij COPD gaan er steeds meer longblaasjes kapot. Ook roken heeft dit effect. Roken bij COPD is dus extra slecht voor de longblaasjes, omdat die daardoor sneller vergaan. De longblaasjes zijn erg belangrijk om goed te kunnen ademen, want ze zorgen ervoor dat er schone lucht uw lichaam in komt en afvalstoffen er weer uit gaan. Zodra u stopt met roken, verkleint u de kans dat uw longklachten erger zullen worden. Vlak na het stoppen

kunt u last hebben van meer slijm, maar dit gaat vanzelf over. Uiteindelijk voelt u zich fitter en heeft u meer lucht.

### **Meeroken**

Als u zelf niet rookt, probeer dan zoveel mogelijk om meeroken met anderen te voorkomen. Meeroken kan u benauwd maken en brengt schade toe aan uw longen. Ook als er een raam openstaat wanneer iemand in uw buurt rookt, blijft het effect voor u nadelig. De rook gaat dan wel naar buiten, de rookdeeltjes blijven hangen in kleding en meubels. De rookdeeltjes kunnen hoestklachten en benauwdheid veroorzaken. En onthoud: zelfs als u op het moment van meeroken niet direct benauwd wordt, beïnvloedt het toch de gezondheid van uw longen. Vaak hebben rokers er wel begrip voor als u hen vertelt dat u er last van heeft, dus probeer dit ook daadwerkelijk te doen.

### **Andere soorten rook**

Naast sigarettenrook zijn er andere soorten rook waar u last van kunt hebben. Denk maar aan de rook van een openhaard of zelfs kaarsen. Erg gezellig in huis, maar als u er benauwd van wordt, is het toch beter ze niet te gebruiken. Hetzelfde geldt voor wierook, een kampvuur, vuurkorf of barbecue. Kunt u daar niet onderuit, probeer dan zover mogelijk uit de buurt te blijven van de rookbron. Als het even kan, is het verstandig om zo kort mogelijk in een rokerige omgeving te zijn. Neem in elk geval een douche als u thuiskomt, om zo de rookdeeltjes uit uw haren te wassen.

### **Anderen en COPD**

Als u COPD heeft, vindt u het misschien prettig om het daarover te hebben met mensen die dezelfde ziekte hebben. Het Longforum en het Longpunt zijn plekken waar u andere mensen met COPD kunt ontmoeten.

#### Longforum

Op het Longforum kunt u terecht met al uw vragen, tips en oproepjes over astma, COPD en zeldzame longziekten. Het Longforum is interactief, actueel en makkelijk in het gebruik. Er staan dagelijks nieuwe berichten op het Longforum, variërend van nieuwtjes over onderzoeken tot ervaringsverhalen van anderen.

#### Longzorgmeter

Wilt u ervaringen uitwisselen over zorgverleners en de zorg die u krijgt? Dat kan op Longzorgmeter.nl. U kunt hier uw eigen longarts, huisarts of verpleegkundige waarderen en zien hoe andere patiënten hun zorgverlener waarderen. De zorgverlener kan met deze informatie aan de slag om de zorg te verbeteren.

## Longpunt

Wilt u op een ongedwongen manier in het echt kennismaken met andere mensen met COPD, dan is het Longpunt iets voor u. Het Longpunt is een ontmoetingsplaats voor mensen met chronische longziekten, hun omgeving, zorgverleners en andere belangstellenden. Het Longpunt vindt 8 of 9 keer per jaar plaats. Dit gebeurt altijd op dezelfde plaats en tijd. Elke keer staat een ander onderwerp centraal. Deskundigen komen vertellen over het onderwerp, er is ruimte om vragen te stellen en met elkaar in gesprek te gaan. Iedereen is welkom en u hoeft zich niet van tevoren aan te melden. Het is belangrijk dat u als patiënt goed om kunt gaan met uw longziekte. Maar hoe doet u dat? Uw arts en de praktijkondersteuner of longverpleegkundige kunnen u veel vertellen, maar ervaringdeskundigen hebben ook vaak waardevolle tips en adviezen. Als geen ander weten zij hoe het dagelijks leven met COPD eruit kan zien. Andere patiënten kunnen u niet alleen tips en adviezen geven, ze kunnen ook een grote steun zijn bij het omgaan met COPD. Het kan goed zijn om te merken dat u niet de enige bent en dat anderen ook een weg hebben gevonden in het leven met hun ziekte. Er zijn verschillende manieren waarop u in contact kunt komen met andere mensen met COPD.

Bron: Longfonds, aangepast op situatie ZMC, mei 2013

## Bereikbaarheid

Wij zijn op de poli bereikbaar met het telefonisch spreekuur tussen 11.00 uur en 12.00 uur voor vragen over uw longklachten of het gebruik van uw medicatie op nummer 075 650 7460.

Wij zijn ook bereikbaar via de Beterdichtbij App en de Luscii App waarvoor we u kunnen aanmelden.

Zie ook de folder hierover op onze website.