

Leven met COPD

Haal eruit wat erin zit



Inhoud

COPD en je leefstijl	3
Je dagelijkse activiteiten	4
Familie en vrienden	5
Prikkels die COPD verergeren	7
Stop met roken	8
Blijf bewegen	11
Eet gezond	14
Hou een dagboek bij	16
Hou rekening met het weer	17
Je vrije tijd en COPD	19
Op vakantie met COPD	21
Meer informatie	23
Colofon	24

COPD en je leefstijl

Als je COPD hebt, kosten dagelijkse activiteiten je vaak veel moeite. Van een eindje fietsen tot je aankleden. COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) is een longaandoening waarbij je het snel benauwd krijgt. Het is bovendien chronisch. Dat betekent dat de ziekte niet te genezen is. Dat klinkt naar, maar met COPD is zeker goed te leven. In deze brochure vind je leefregels en tips die het leven met COPD gemakkelijker maken.

Pas je leefstijl aan

Je kunt ervoor zorgen dat je situatie niet verder verslechtert. Ga in ieder geval op tijd naar de huisarts, zodat COPD in een vroeg stadium ontdekt kan worden. En wat je vooral moet doen, is stoppen met roken, veel bewegen en je medicijnen trouw gebruiken. Als je je leefstijl aanpast, zul je merken dat je nog heel veel gewoon kunt doen. Haal eruit wat erin zit!

Organiseer je leven

Wanneer je COPD hebt is het belangrijk je leven goed te organiseren. Plan activiteiten bijvoorbeeld zo veel mogelijk op momenten dat je je het beste voelt, ga niet winkelen tijdens drukke uren en let erop dat je op tijd je medicijnen neemt. Verderop lees je nog veel meer tips.

COPD-patiënt Harry Walker (66): "Ik moet af en toe met klusjes even wat rustiger aan doen. Ik spit de tuin nu niet in een keer om, maar doe het in drieën. En als ik de bus aan zie komen terwijl ik onderweg ben naar de halte, ga ik niet haasten, maar neem ik gewoon de volgende bus."

Je dagelijkse activiteiten

Het huishouden

Als je COPD hebt, zijn je luchtwegen extra gevoelig. Het is daarom verstandig om je huis zo veel mogelijk stofvrij te houden. Maar stofzuigen kost veel energie. Gelukkig kun je als je COPD hebt in aanmerking komen voor huishoudelijke hulp. Je huisarts of praktijkondersteuner kan je meer vertellen over de mogelijkheden. Voor alle huishoudelijke taken is het in ieder geval slim om je huis zo in te richten dat je overal gemakkelijk bij kunt. Bewaar je serviesgoed, bestek en placemats bijvoorbeeld bij elkaar en zorg ervoor dat je de was kunt ophangen in dezelfde ruimte als waar de wasmachine staat. Zo voorkom je dat je onnodig (trappen) moet lopen.

COPD-patiënt Marianne van der Loos (61): "Het huishouden doe ik samen met mijn man. Het liefst zou ik alles eerlijk verdelen, maar dat gaat niet meer. Mijn man doet de grote klussen, zoals stofzuigen en de badkamer schoonmaken."

Uiterlijke verzorging

Met COPD voel je je misschien niet altijd goed, maar je wilt er natuurlijk wel goed uitzien. Probeer het jezelf daarom gemakkelijk te maken tijdens het wassen en aankleden:

- Adem goed uit als je bukt of een kledingstuk aan- of uittrekt.
- Pas bij alle activiteiten je tempo aan en neem eventueel een korte pauze.
- Neem liever een douche dan een bad. In en uit het bad klimmen kost namelijk veel energie.
- Probeer zo veel mogelijk zittend te doen. Zet bijvoorbeeld een krukje in de douche.
- Gebruik je luchtwegverwijders voordat je onder de douche gaat in plaats van erna. Dan heb je er meer profijt van.
- Voorkom veel bukken en strekken, bijvoorbeeld als je je schoenen aantrekt. Maak je veters vast door je voet op een verhoging te zetten.
- Vermijd het gebruik van prikkelende producten zoals haarlak, sterke parfum en aftershave.

COPD-patiënt Marianne van der Loos (61): "'s Ochtends moet ik echt de tijd nemen voor het douchen en aankleden. Ik ga bijvoorbeeld af en toe zitten als ik me aankleed. Vooral mijn haar wassen is zwaar. Daarom doe ik altijd heel rustig aan."

Familie en vrienden

Leven met COPD is niet alleen zwaar voor jezelf. Ook je familieleden, vrienden en collega's kunnen er 'last' van hebben. Bijvoorbeeld omdat je het maandelijkse etentje soms moet laten schieten of op je werk niet meer al je taken kunt uitvoeren. Aan de buitenkant zien familie, vrienden en collega's niet direct dat je COPD hebt, maar de beperkingen zijn er wel. Hoe moeten zij daarmee omgaan? Leg de onderstaande tips aan ze voor. Zo begrijpen ze beter wat COPD inhoudt en hoe ze er rekening mee kunnen houden.

Anita Jutte (49), echtgenote van COPD-patiënt Chris Jutte (62): "Het valt me op dat veel COPD-patiënten thuis op weinig begrip kunnen rekenen. Dat vind ik erg. Ik vind echt dat partners zich in de ziekte moeten verdiepen. Dan pas kun je volgens mij ook begrip opbrengen voor de beperkingen die COPD met zich meebrengt."

Tips voor familie en vrienden

- Roken is de belangrijkste oorzaak van COPD. Steun de patiënt bij zijn poging te stoppen door zelf het goede voorbeeld te geven en niet te roken.
- Rook niet in het bijzijn van een COPD-patiënt: de rook prikkelt de luchtwegen.
- Toon begrip en accepteer de grenzen van een COPD-patiënt: steun de patiënt als die tijdens een wandeling even moet gaan zitten of niet in één keer de trap op kan.
- COPD kan een 'normaal' sociaal leven in de weg staan. Zoek naar nieuwe vormen om je relatie en vriendschappen in te vullen. En neem de angst weg die veel patiënten hebben: dat ze in een sociaal isolement raken.
- Veel COPD-patiënten hebben 's nachts last van benauwdheid, waardoor zij slecht slapen: toon begrip als iemand wat later op gang komt.
- Gebruik geen sterke parfum of aftershave.
- Wil je barbecueën, vraag dan eerst of de COPD-patiënt hier last van heeft.
- Heeft een familielid, vriend of collega volgens jou COPD, maak hem of haar dan duidelijk hoe belangrijk het is om naar de huisarts te gaan. De huisarts kan een behandelplan opstellen om de klachten te verminderen.
- Als partner van iemand met COPD kun je ook soms best wat hulp gebruiken. Schaam je er niet voor om hulp te vragen aan familie en vrienden of om überhaupt hulp aan te nemen. Heb je behoefte aan professionele zorg, ga dan samen met je partner naar de huisarts. Hij/zij kan bijvoorbeeld regelen dat jullie thuiszorg krijgen.

COPD-patiënt Marianne van der Loos (61): "Voor mijn man is het ook niet makkelijk dat ik COPD heb. Hij steunt me geweldig, maar het betekent wel dat hij voortdurend zijn ritme moet aanpassen. Daarom stimuleer ik hem toch ook vooral zijn eigen dingen te doen. Zo is hij laatst met een vriend naar Canada geweest. Hij wilde me eigenlijk niet alleen laten. Maar ik heb hem overgehaald om toch te gaan, want het is niet goed als hij altijd maar met zijn partner met COPD bezig is."

Sommige klachten ontstaan of worden verergerd door prikkels van buitenaf. Voorbeelden van deze prikkels zijn:

- huisdieren
- tabaksrook
- houtvuur
- huisstofmijt, stof
- verbrandingsgassen van een gasfornuis of een geiser zonder afvoer
- bak- en braadluchtjes
- parfum en geuren
- luchtverfrissers
- kaarsen
- pollen, bloemen, bomen
- de lucht van chloor, boenwas, terpentine of andere schoonmaakmiddelen
- uitlaatgassen van auto's
- mist, wind, regen, vochtig weer, sterke temperatuurwisselingen, koude lucht

Het is eigenlijk onmogelijk om niet met deze prikkels in aanraking te komen. Maar probeer in ieder geval deze prikkels zo veel mogelijk te verminderen en te vermijden.

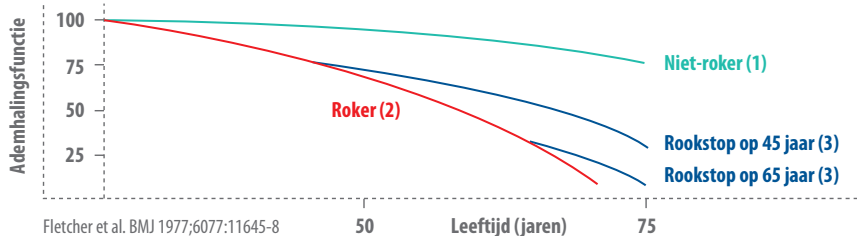
Stop met roken

Roken is de belangrijkste oorzaak van COPD. Als je rookt, veroorzaakt je schade aan je longblaasjes die niet meer te herstellen is. Stop je nu meteen met roken, dan gaan je longen niet verder versneld achteruit. Maar stoppen met roken is niet altijd makkelijk. Zeker niet als je al je hele leven rookt. Toch kan iedereen ervan afkomen.

Hoe eerder, hoe beter

Stoppen heeft altijd zin. Ook als je al heel lang rookt. Denk dus niet: mijn longen zijn toch al onherstelbaar beschadigd ... Als je echt helemaal stopt met roken, voorkom je dat je longen versneld achteruitgaan.

Bij het ouder worden (na je 25ste levensjaar) gaat je longfunctie (je vermogen om adem te halen) achteruit. Op je 16e loop je gemakkelijker de trap op dan op je 55e. Dat is normaal. In de grafiek hieronder zie je het verloop van de longfunctie bij een niet-roker (1) en een roker (2). Als je rookt, dan gaat je ademhalingsfunctie sneller achteruit, zoals je kunt zien aan de rode lijn.



Stop je met roken, dan herstelt de curve zich (blauwe lijn, 3). De ex-roker zal de verloren ademhalingsfunctie echter niet kunnen herstellen. Dus hoe eerder je stopt, hoe beter!

Invloed van roken

Wat gebeurt er nu precies in je lichaam als je rookt? Als je een sigaret opsteekt, een trekje neemt en inhaleert, gaat de rook via je mond je longen binnen. Ook al voel je het niet meteen, de rook is heet en beschadigt daardoor de binnenkant van je longen. Tabaksrook zit bovendien vol giftige chemische stoffen. Deze irriteren en beschadigen de slijmlaag in je longen,

veroorzaken een ontstekingsreactie en verstoren zo je afweersysteem. Uiteindelijk lukt het je longen niet meer om de schadelijke stoffen af te voeren. De giftige stoffen blijven achter en beschadigen je longen steeds verder, waardoor je lichaam het zwaarder krijgt om zuurstof op te nemen. Je wordt kortademig, krijgt het benauwd en het kost je steeds meer moeite om je in te spannen. Je kunt bovendien last krijgen van chronisch hoesten en slijm opgeven, vooral 's morgens (de beruchte rokershoest).

Cijfers

Bij naar schatting 82% van de mensen die sterven aan COPD, is roken dé oorzaak (bron: chestnet.org). In Nederland roken nog steeds zo'n 3,7 miljoen mensen. Bijna 70% van alle rokers wil stoppen. Het lukt slechts 5% om zonder hulp te stoppen (volgens cijfers van het Ministerie van VWS). Lukt het je niet om op eigen kracht te stoppen, ga dan naar de huisarts. Hij/zij kan je helpen de juiste manier te vinden om te stoppen. Kijk ook eens op de website van STIVORO (www.stivoro.nl) en www.ikkanstoppen.nl. Daar vind je meer informatie en handige tips.

Huisarts, Den Bosch: "Stoppen met roken is een belangrijke voorwaarde voor het verminderen van je klachten. Daar staan we dan ook altijd bij stil. Patiënten moeten het zelf willen, maar kunnen natuurlijk altijd begeleiding krijgen van de praktijkondersteuner. Ook adviseren we patiënten eens een bezoekje te brengen aan de website van STIVORO."

Pakjaren

De meeste COPD-patiënten hebben deze aandoening gekregen door het roken. Met de zogeheten pakjaren-methode kun je uitrekenen hoe groot de kans op COPD is als je rookt. We spreken van een pakjaar als je een jaar lang 20 sigaretten per dag rookt. Rook je 40 sigaretten per dag, dan heb je dus 2 pakjaren in een kalenderjaar. Doe je dit al 10 jaar, dan heb je 20 pakjaren. De meeste longartsen adviseren om een longfunctieonderzoek te laten doen als je 15 pakjaren hebt. Sommige artsen gaan zelfs uit van 10 pakjaren. Deze methode gaat uit van gemiddelden. Geen mens is immers hetzelfde. Heb je wel klachten, maar heb je minder dan 10 pakjaren, ga dan toch naar de huisarts. Hoe eerder je erbij bent, hoe beter!

COPD-patiënt Marianne van der Loos (61): "Toen bij mij COPD werd geconstateerd, was ik net weer begonnen met roken, vanwege mijn scheiding. Maar toen ik hoorde dat ik daar beter mee kon stoppen, heb ik dat direct gedaan. Ik vond dat niet lastig, want ik wist waar ik het voor deed: mijn gezondheid. In combinatie met medicijnen merkte ik al snel een verbetering en werd mijn toestand stabiel."

Tips om te stoppen

Stoppen met roken is moeilijk. De nicotine in sigaretten is al erg verslavend. Veel moeilijker is het nog om van de geestelijke verslaving af te komen. Roken is voor veel mensen een gewoonte. Het roken van een sigaret is nauw verbonden met hun dagelijkse bezigheden. Je zult daarom je routines moeten veranderen om de verleiding te weerstaan. En dat is moeilijk. Hieronder vind je enkele tips die je helpen bij het stoppen. Op www.ikkanstoppen.nl vind je nog veel meer bruikbare informatie en handige tips.

- Vermijd ruimtes waar wordt gerookt.
- Haal alle asbakken weg uit je omgeving.
- Vraag je bezoek om buiten te roken.
- Laat niemand roken in je auto.
- Stap 10 minuten voor het einde van de maaltijd op (het moment dat je meestal een sigaret opstak) en maak een wandeling.
- Neem op moeilijke momenten een alternatief voor een sigaret, bijvoorbeeld wortels, zonnebloempitten, appels, komkommer, pepermunt of zuurtjes.
- Gebruik je vroegere rookpauzes voor een blokje om.
- Beloon jezelf met iets leuks, zoals een nieuwe outfit of een camera. Je bespaart immers veel geld nu je niet meer rookt.

Naar de huisarts

Heb je alles al geprobeerd, maar lukt het je niet om op eigen kracht te stoppen? Ga dan naar je huisarts. Hij/zij kan je helpen met ontwenningmiddelen of cursussen. Zet voor jezelf vast een paar zaken op een rij voordat je naar de huisarts gaat. Bijvoorbeeld waarom je wilt stoppen met roken, hoe je rookgedrag is en wat je al hebt geprobeerd. Als je antwoord kunt geven op deze en andere vragen, kan je huisarts een persoonlijk advies geven. In sommige ziekenhuizen kun je ook terecht bij stoppen-met-roken-poli's.

Blijf bewegen

Als je COPD hebt, is bewegen heel belangrijk. Het is een van de beste manieren om je klachten aan te pakken. Het zal niet altijd makkelijk gaan. Misschien vind je het al een uitdaging om met de trap te gaan in plaats van de lift. Maar probeer dan toch om actief te blijven. Regelmatig bewegen op je eigen manier zorgt ervoor dat je beter in conditie blijft. En dat zorgt er weer voor dat je minder last hebt van COPD.

Fysiotherapeut, Utrecht: "Beweging kan COPD-klachten nooit helemaal wegnemen. Je longinhoud wordt er niet groter door. Maar het kan de klachten wel verminderen. Je vergroot immers je spierkracht maar nog belangrijker je conditie en ook die van je longen. Blijf dus bewegen."

Een vast onderdeel van je leven

Meer bewegen houdt meer in dan bijvoorbeeld één keer per week iets ondernemen. Het gaat er net als bij het roken om dat je je gedrag verandert. Dat je standaard de trap in plaats van de lift neemt. Of op de fiets de boodschappen doet in plaats van met de auto. Dit is natuurlijk afhankelijk van wat je nog kunt. Maar voor iedereen met COPD geldt: maak bewegen een vast onderdeel van je leven.

Dat zal niet altijd makkelijk zijn. Bijvoorbeeld omdat je naast je COPD ook nog hartklachten hebt of slechte knieën. Of misschien voel je je wel depressief. Bovendien krijg je als COPD-patiënt als je begint met meer bewegen in eerste instantie meer last van benauwdheid. Maar juist dan is het heel belangrijk om door te gaan. Na een paar weken zul je merken dat het beter gaat en uiteindelijk heb je minder last van je benauwdheid. De fysiotherapeut kan je helpen een beweegprogramma op te stellen dat aansluit bij jouw mogelijkheden.

COPD-patiënt Marianne van der Loos (61): "Het is ontzettend belangrijk dat je beweegt. Als ik minder beweeg dan anders, merk ik direct dat ik een stapje terug moet doen. Als ik beweeg, voel ik me veel fitter."

Tips bij het bewegen

- Bedenk een activiteit die je zes weken lang elke dag gaat doen, waarvoor je normaal gesproken te weinig lucht hebt. Wat je gaat doen, hangt af van het stadium van je ziekte en je conditie. De één kan misschien nog fietsen, de ander kan proberen de trap op en af te gaan.
- Neem je medicijnen altijd precies volgens voorschrift in. Hierdoor krijg je meer ruimte om te ademen. Zo hou je activiteiten langer vol.
- Schrijf iedere dag op of het gelukt is om de activiteit te doen. Ook kun je bijhouden hoe goed het ging, of hoe snel. Zo zie je zelf of het beter gaat.
- Probeer het in ieder geval zes weken vol te houden. Daarna kun je een nieuwe activiteit bedenken, die je dan ook weer zes weken moet proberen vol te houden.
- Denk eens aan een rollator. Als wandelen niet zo gemakkelijk gaat, kun je hiermee toch nog een flinke afstand afleggen.
- Als het niet lukt om voldoende te bewegen, schakel dan je huisarts in. Hij/zij kan een beweegplan opstellen of je doorverwijzen naar een gespecialiseerde fysiotherapeut.

Samen bewegen

Bewegen is niet alleen goed voor jezelf. Het kan ook heel gezellig zijn als je het samen met anderen doet. Spreek daarom met een vriend of vriendin af om geregeld een fietstochtje te maken. Of word lid van een wandelclub. Dat helpt meteen als stok achter de deur. Je zult waarschijnlijk niet zo snel afhaken als je weet dat je sportvrienden op je wachten.

COPD-patiënt Marianne van der Loos (61): "Het is heel belangrijk om onder de mensen te blijven als je COPD hebt. Samen bewegen is een goede manier om niet geïsoleerd te raken. Het is goed voor je en je kunt tegelijk ervaringen uitwisselen."

Bepaal je eigen tempo

Bewegen is heel belangrijk wanneer je COPD hebt. Maar meer bewegen dan je aankan is niet prettig. Je kunt wel langzaam je grenzen verleggen, maar ga niet over die grens heen. Het is belangrijk dat je beweegt op je eigen niveau. Weet je niet precies wat jouw beste tempo of niveau is? Overleg dan eerst met je huisarts of met je fysiotherapeut.

Bewegen onder begeleiding

Omdat bewegen zo belangrijk is voor COPD-patiënten, zetten bijvoorbeeld fysiotherapeuten aangepaste beweegprogramma's op voor patiënten met COPD. Daarbij verbeter je je fitheid en ontwikkel je een actieve leefstijl. Soms doe je dat in groepsverband, samen met andere mensen met COPD.

Bewegen heeft natuurlijk alleen zin als het veilig gebeurt en als je er plezier aan beleeft. Daarom krijg je bij de beweegprogramma's oefeningen op maat. Belangrijk hierbij is dat je na zo'n bijeenkomst niet denkt: zo, ik heb mijn portie beweging wel gehad. Je hebt er alleen baat bij als je meer beweging in je dagelijkse routine inpast. De fysiotherapeut helpt je met oefeningen die passen bij wat je nog kunt en bij je dagelijkse leven. Uiteindelijk leidt dit ertoe dat je je eigen dagprogramma kunt inrichten.

COPD-patiënt Marianne van der Loos (61): "Na mijn longontsteking kreeg ik drie maanden fysiotherapie, en daarna hield het op. Omdat ik doorhad hoe belangrijk bewegen is, heb ik mijn huisarts gevraagd wat de mogelijkheden waren. Hij verwees me door naar een fysiotherapeut in Uden. Daar ga ik nu twee keer per week heen om samen met andere COPD-patiënten te bewegen. Ik merk dat dat werkt. Het is ook een goede manier om onder de mensen te blijven."

COPD-patiënt Harry Walker (66): "Ik heb een hond waar ik elke dag een stuk mee wandel. Dat gaat gelukkig nog prima. Ik vind dat iedereen met COPD aan sport moet doen, voor zover dat natuurlijk mogelijk is. Het hangt ook af van hoe sportief je voor je ziekte was. Sport is heel belangrijk, het zorgt ervoor dat je conditie op peil blijft en dat je fitter blijft"

COPD-patiënt Chris Jutte (62): "Veel COPD-patiënten vinden het misschien lastig om te sporten, omdat ze niet weten wat ze moeten doen. En bij de sportschool zijn vaak geen gespecialiseerde instructeurs aanwezig. Gelukkig gebeurt het steeds vaker dat de huisarts een beweegplan voorschrijft en een patiënt doorverwijst naar een gespecialiseerde fysiotherapeut. Ik begon met gericht sporten toen ik de eerste keer uit het ziekenhuis kwam. Eerst revalideerde ik in een sportgroep onder leiding van iemand die is gespecialiseerd in longziekten. Nu volg ik eens in de week twee uur lang longrevalidatie. Daarnaast laat ik de honden uit en probeer elke dag wel wat te bewegen. Ik heb een druk leven, dus voor zover mijn lijf het toelaat, kom ik wel aan mijn beweging toe."

Eet gezond

Veel COPD-patiënten hebben last van gewichtsverlies. Dat kan komen doordat je minder eetlust hebt, maar nog vaker komt het doordat je lichaam meer energie nodig heeft. Bijvoorbeeld omdat je sneller ademhaalt. Daarnaast kost bewegen je veel energie. Afvallen is in het begin niet erg, maar het kan zo ver gaan dat je ondervoed raakt. Andere COPD-patiënten hebben juist overgewicht, omdat ze vanwege hun benauwdheid te weinig bewegen. En dat overgewicht zorgt er weer voor dat je nog minder makkelijk beweegt. Overgewicht beperkt je niet alleen in het bewegen, maar vergroot ook de kans op andere ziekten.

De Schijf van Vijf

Of je nu onder- of overgewicht hebt, in beide gevallen is het belangrijk dat je ervoor zorgt dat je goed eet. Om te weten wat gezonde voeding is, kun je gebruikmaken van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Gezonde voeding bestaat uit een ruime hoeveelheid brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, groente en fruit en twee keer per week vis. Vul dit aan met zuivel en vlees, eieren of vleesvervangers en margarine of bak- en braadproducten. Verder is voldoende drinken belangrijk. Kijk voor meer informatie over gezonde voeding op www.voedingscentrum.nl.

Diëtiste, Amsterdam: "Voor de meeste patiënten met ondergewicht geldt dat zij meer vetten en eiwitten moeten binnenkrijgen. En als het daar niet mee lukt, schrijf ik bijvoeding voor. Dat kennen we ook wel als astronautenvoeding."

Slim koken

Sommige mensen gaan ook minder gezond eten omdat ze tegen het koken opzien. Dat kan met COPD een hele onderneming zijn. Zorg er daarom voor dat het koken zo min mogelijk energie kost. Bijvoorbeeld door alles binnen handbereik klaar te leggen. En een keertje een kant-en-klarmaaltijd eten is helemaal niet erg.

Enkele tips:

- Hou alles in je keuken zo veel mogelijk onder handbereik. En bewaar borden, bestek en tafelkleed bij elkaar.
- Werk niet te lang voorovergebogen of boven je macht. Een verhoogd werkblok op het aanrecht kan uitkomst bieden.
- Verdeel je krachten. Roer in de lager gelegen gootsteen en steun bij het afgieten op het aanrecht.
- Kies minder bewerkelijke voeding op dagen dat het wat minder gaat, zoals groenten uit blik of diepvriesgroenten. Dat is zeker niet ongezond.
- Gebruik een snelkookpan, magnetron of inzetpannen. Dan heb je minder last van hinderlijke kookdampen.

Naar de diëtist

Als het je zelf niet lukt om op een gezond gewicht te komen of te blijven, kan de huisarts of de longarts je doorverwijzen naar een diëtist. De diëtist controleert altijd eerst je voedingstoestand. Hij/zij kijkt naar de spiermassa (hoeveelheid spierweefsel), het gewicht en hoeveel je beweegt. Daarna helpt hij/zij je met een op maat gesneden dieet. Als je ondergewicht hebt, raden diëtisten bijvoorbeeld noten, vette vis of oliën aan. Daar zitten de goede vetten in. En het is belangrijk dat je lekker vindt wat je eet en dat je het kunt verdragen.

Hou een dagboek bij

Hoe ziet je dag eruit? Als je een dagboek bijhoudt, weet je precies wanneer je klachten hebt en kun je maatregelen nemen. Je kunt bijvoorbeeld zien wanneer je het meest last hebt van benauwdheid. Of voor welke prikkels je het meest gevoelig bent. Of bij welke activiteiten je het meest hinder ondervindt van COPD. Met een dagboek kun je ook gemakkelijk bijhouden wanneer je medicatie inneemt. Zo wordt de kans dat je een keer een inhalatie overslaat minder.

Hieronder vind je een voorbeeld van de manier waarop je een dagboek kunt bijhouden.

Datum:	8.00-12.00	12.00-16.00	16.00-20.00	20.00-24.00	24.00-08.00
Heb je je medicijnen ingenomen?					
Heb je last gehad van prikkels? Zo ja, welke?					
Wat voor weer was het?					
Heb je voldoende beweging genomen? Zo ja, wat heb je gedaan?					
Wat heb je gegeten?					
Hoe heb je geslapen?					
Hoe voelde je je?					

Hou rekening met het weer

Wist je dat het weer ook invloed heeft op je benauwdheid? Bij niet te warm en droog weer hebben de meeste COPD-patiënten minder klachten. Maar dat is voor iedere COPD-patiënt weer anders. Hou eens bij wat voor weer het is als je meer last hebt van je COPD (bijvoorbeeld in je dagboek). Zo kun je er in de toekomst rekening mee houden en het op zulke dagen rustiger aan doen.

Veel COPD-patiënten hebben meer klachten **als het waait of regenachtig weer is**. Klachten als kortademigheid, hoesten en moeheid kunnen dan erger worden. Maar ook door koude lucht en luchtverontreiniging kun je meer klachten krijgen. Als het mistig is, kun je zelfs beter binnen blijven. Mist bestaat uit heel veel kleine waterdruppeltjes en die slaan direct op je longen. Dat geldt ook voor 'smog': mist die vervuild is door rook, industrie en uitlaatgassen. Als er een smogalarm is afgegeven, kun je dus beter niet naar buiten gaan. Kijk voor meer informatie over smog op www.lml.rivm.nl.

Grote temperatuurverschillen kunnen ook een probleem zijn. Bijvoorbeeld als je in de zomer een supermarkt binnenloopt waar de airconditioning aanstaat of als je in de winter van binnen naar buiten gaat. Dan kun je kortademig raken. Laat dat je er niet van weerhouden om naar buiten te gaan. Trek bij koud weer warme kleding aan, doe een sjaal om en zorg bij regen voor goede bescherming. Daarnaast is het goed om in huis het verschil tussen de dag- en nachttemperatuur zo min mogelijk te laten verschillen. Overdag 21 °C en 's nachts 18 °C is een goed gemiddelde.

Als je COPD hebt, kan een **verkoudheid of griep** je klachten behoorlijk verergeren. De kans op griep wordt een stuk kleiner wanneer je de grieprik elk jaar krijgt. Maar hoe kun je een verkoudheid voorkomen? Daarvoor is een goede weerstand erg belangrijk. Dat betekent onder meer: voldoende slapen en gezond eten. Als je gezond eet, krijg je voldoende vitamine C binnen. Deze vitamine verhoogt je weerstand en zorgt ervoor dat je snel herstelt van verkoudheid en griep. Het is ook belangrijk om regelmatig je handen te wassen. En probeer uit de buurt te blijven van mensen die verkouden zijn.

Omdat de meeste COPD-patiënten weinig klachten hebben bij niet te warm en droog weer, kiezen sommigen ervoor om ergens anders te **overwinteren**. In de herfst en winter verblijven zij in een warm land. Is dat voor jou niet mogelijk, maar heb je wel veel klachten vanwege het weer? Vraag dan je huisarts hoe je om kunt gaan met de verschillende weertypen in Nederland.

Andere aandachtspunten

Vochtig weer buiten kan er ook voor zorgen dat het binnen in huis vochtiger is. Daardoor kunnen je COPD-klachten verergeren. Zorg daarom voor een gelijkmatig verwarmd huis, want dat voorkomt een vochtig woonklimaat. Centrale verwarming is een goede verwarmingsbron voor gelijkmatige warmte. Sommigen hebben baat bij apparaten die de luchtvochtigheid binnen kunnen regelen. Ze zijn verkrijgbaar bij gespecialiseerde installatie-bedrijven.

Je vrije tijd en COPD

Leven met COPD brengt beperkingen met zich mee, maar laat je daardoor niet ontmoedigen. Er blijven genoeg leuke dingen over die je kunt doen. Omdat je soms rustig aan moet doen en je levensstijl wat moet aanpassen, heb je misschien meer tijd over. Maak van de nood een deugd en ga op zoek naar nieuwe hobby's.

Tips om je vrije tijd goed te benutten:

- Plan activiteiten buiten de deur zo veel mogelijk op momenten dat je je het beste voelt. Bijvoorbeeld net na het gebruik van je medicijnen. Bedenk dat je aan het begin van de dag vaak fitter bent dan aan het einde van de dag.
- Hou rekening met de duur van een uitstapje: ben je op tijd terug om medicijnen in te nemen? Neem je medicijnen voor de zekerheid mee.
- Bezoek je een winkel of warenhuis, bedenk dan dat er tijdens drukke uren meer stof in de lucht is en het vaak warmer is dan tijdens rustige uren.
- Voel je je een dag niet zo goed? Geef eraan toe en probeer je afspraken te verzetten.
- Onderneem activiteiten waarbij je (veel) beweegt. Bewegen is immers dé methode om je klachten te verminderen. Probeer bijvoorbeeld elk dag een paar boodschappen te halen. Of neem een hond om elke dag mee te wandelen.
- Ga de buitenlucht in. Neem bijvoorbeeld je (klein)kinderen mee naar de speeltuin of ga met ze fietsen.

COPD-patiënt Marianne van der Loos (61): "Ik zat op een schilderclub, maar ik kon niet meer tegen de verflucht die in het hele gebouw hing. Als ik weer thuis was, moest ik daar een dag van bijkomen. Maar ik heb mijn hobby niet helemaal opgegeven want ik teken nu."

Tips voor dagjes uit

Ga je graag op pad? Laat je niet tegenhouden door je COPD. Als je je goed genoeg voelt, staat niets je in de weg om een museum, pretpark of festival te bezoeken. Als je rekening houdt met je beperkingen, wordt het voor jou en je eventuele gezelschap een leuk dagje uit.

- Neem genoeg medicijnen mee.
- Check van tevoren of er genoeg gelegenheid is om even te rusten.
- Laat je eventuele gezelschap weten dat je COPD hebt. Hij/zij kan dan rekening houden met je beperkingen.
- Gebruik je zuurstof, dan kan vloeibare zuurstof in een lichtgewicht tankje het makkelijker maken om weg te gaan.
- Hou het weerbericht in de gaten en plan het dagje uit bij voorkeur bij droog, niet te warm weer. Of bij weersomstandigheden die bij jou weinig klachten veroorzaken.
- Neem een rollator of rolstoel mee als je lange afstanden moet afleggen.
- Dagje fietsen? Wellicht is een tandem een uitkomst.

Op vakantie met COPD

Op vakantie gaan is erg prettig. Ook als je COPD hebt. Daar hoef je niet van af te zien, als je maar rekening houdt met een aantal zaken. Zoals het klimaat van je vakantiebestemming en de spullen die je mee moet nemen.

Tips voor een goede vakantie

- Zoek uit wat het klimaat is op je vakantiebestemming. In heet, vochtig weer zul je je bijvoorbeeld minder prettig voelen. Een droog, warm klimaat zoals in Spanje, Portugal en Turkije kan je juist goed doen. Ook bergachtige landen met zuivere berglucht zijn goede bestemmingen. Denk aan Frankrijk, Zwitserland en Oostenrijk.
- Is er in het land veel luchtvervuiling? Kies dan liever een andere bestemming.
- Denk aan je medisch paspoort en maak eventueel een kopie.
- Neem extra medicijnen mee, zowel in je koffer als in je handbagage (als je gaat vliegen).
- Neem een medische verklaring van je arts mee voor het meebrengen van je medicijnen. Dat is in sommige landen verplicht.
- Zorg ervoor dat je een taalboekje bij je hebt als je de taal niet spreekt. Als je naar de dokter moet, is dat onmisbaar.
- Huur je een huisje, zorg er dan voor dat het rook- en huisdiervrij is en dat het makkelijk stofvrij te maken is.
- De Stichting MEE heeft allerlei informatie en tips over aangepaste vakanties. Neem eens contact op met een van de consultants. Zie pagina 23 voor de contactgegevens.
- Vraag als je zuurstof gebruikt en wilt gaan vliegen informatie hierover op bij de luchtvaartmaatschappij.
- Het is mogelijk om op je vakantieadres zuurstof te laten bezorgen. Neem hiervoor contact op met je zuurstofleverancier.

Anita Jutte (49), echtgenote van COPD-patiënt Chris Jutte (62): "We zijn op vakantie geweest naar Zwitserland. Chris is 1 dag erg benauwd geweest, maar daarna hadden we een uitstekende vakantie. Misschien gaan we ook nog eens een huisje in de buurt huren. Het is altijd lekker om er een paar dagen tussenuit te gaan."

Aangepaste vakanties

Sommige organisaties en touroperators bieden aangepaste vakanties aan:

- Zorgvrij Vakanties: www.zorgvrijvakanties.nl
- Serena Zuiver Vakantie: www.serenazuivervakantie.nl
- Astmafonds: www.astmafonds.nl, zoekterm 'vakantieaccommodatie'.
Als je lid bent van het Astmafonds, krijg je korting op aangepaste accommodaties.

Meer informatie

Luchtpunt

Meer informatie over COPD vind je op www.luchtpunt.nl. Luchtpunt is een objectief informatieplatform dat zich volledig richt op COPD. Op de website is allerlei informatie over COPD te vinden. Ook kun je, naast deze folder, de folder *Leven met COPD* gratis downloaden of bestellen.

Andere nuttige organisaties en websites:

Astma Fonds / Longfonds

Behartigt de belangen van mensen met een longziekte.

T (033) 434 12 12

Telefonische advieslijn: 0900 - 227 25 96 (werkdagen tussen 10.00 en 14.00 uur)

www.astmafonds.nl

www.allesoverCOPD.nl

www.hebikcopd.nl

Nationale Vereniging de Zonnebloem

Geeft kleur aan het leven van mensen die een fysieke beperking hebben door ziekte, handicap of een gevorderde leeftijd. Onder meer door uitstapjes en aangepaste vakanties te organiseren.

Tel. (076) 564 63 62

www.zonnebloem.nl

Astma Patiëntenvereniging Vbba/LCP

T (033) 461 87 58

www.astmapatiëntenvereniging.nl

www.astmacopdnieuws.nl

MEE Nederland

Vereniging voor ondersteuning bij leven met een beperking.

T (030) 236 37 07

www.meenederland.nl

Welder (voorheen Breed Platform Verzekerden en Werk)

Het landelijke informatie- en adviespunt voor iedereen met een gezondheidsbeperking of handicap die vragen heeft over werk, verzekeringen en sociale zekerheid.

T (020) 480 03 00

(werkdagen van 12.00 tot 20.00 uur).

www.weldergroep.nl

Ik kan stoppen

Het informatieplatform voor een extra steuntje in de rug bij het stoppen met roken.

www.ikkanstoppen.nl

STIVORO

Expertisecentrum dat streeft naar een rookvrije toekomst.

Informatielijn: 0900 - 9390 (€ 0,10 per minuut)

www.stivoro.nl

www.destopsite.nl

NISB

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen.

www.nisb.nl

www.sportiefbewegen.nl

Colofon

Uitgave: Luchtpunt, 1e druk, november 2009
Herziene druk, december 2010
NL/SPI-121064

Luchtpunt is een objectief informatiecentrum dat zich volledig richt op COPD. Het doel is informatie over COPD te bieden aan patiënten en hun omgeving. Boehringer Ingelheim en Pfizer bv steunen dit initiatief.

Deze publicatie is mede mogelijk gemaakt door Boehringer Ingelheim bv, Alkmaar en Pfizer bv, Capelle a/d IJssel
Concept en realisatie: Porter Novelli
Vormgeving en productie:
NPN media B.V. en NPN drukkers B.V.

Voor het opvragen van meer exemplaren kunt u een e-mail sturen naar info@luchtpunt.nl of verstuur uw aanvraag naar:
Boehringer Ingelheim bv
Luchtpunt.nl
Antwoordnummer 1300
1800 VC Alkmaar