

Heb ik COPD?

Ontdek je COPD in een vroeg stadium, dan heb je de meeste kans om iets aan je klachten te doen. Twijfel je of je COPD hebt? Het astmafonds heeft een COPD risicotest ontwikkeld waarmee je kunt zien of je mogelijk COPD hebt. Deze test is terug te vinden op www.astmafonds.nl.

Veel voorkomende klachten zijn:

- Meerdere keren hoesten per dag
- Slijm ophoesten
- Snel buiten adem
- Benauwd na inspanning

Voor een echte diagnose ga je naar je huisarts. Je huisarts heeft speciale apparatuur en kan vaststellen of er echt sprake is van COPD.

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 hier gratis de folders COPD: wat is dat? en Leven met COPD bestellen of downloaden.

Andere nuttige organisaties en websites:

Astma Fonds / Longfonds

Telefonische advieslijn: 0900 - 227 25 96 (op werkdagen tussen 10.00 en 14.00 uur)
www.astmafonds.nl
www.allesoverCOPD.nl
www.hebikcopd.nl

Astma Patiëntenvereniging Vbba/LCP

T (033) 461 87 58
www.astmapatiëntenvereniging.nl
www.astmacopdnieuws.nl

MEE Nederland

T (030) 236 37 07
www.meenederland.nl

Welder

T (020) 480 03 00 (op werkdagen van 12.00 tot 20.00 uur)
www.weldergroep.nl

Ik kan stoppen

 (informatieplatform stoppen met roken)

www.ikkanstoppen.nl

STIVORO

Informatielijn: 0900 - 9390 (€ 0,10 per minuut)
www.stivoro.nl
www.destopsite.nl

NISB

www.nisb.nl
www.sportiefbewegen.nl

Wat is COPD?

Colofon

Uitgave: Luchtpunt, 1e druk, november 2009
Herziene druk, december 2010

Luchtpunt is een objectief informatieplatform 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



Wat is COPD?

Als je COPD hebt, krijg je het snel benauwd. Als je de trap oploopt, en soms zelfs al als je de tuin aanharkt of alleen maar bukt. Ook hoesten, moeilijk ademen en slijm opgeven zijn veelvoorkomende klachten.

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Het is een verzamelnaam voor de luchtwegaandoeningen chronische bronchitis en longemfyseem. Bij deze aandoeningen werken je longen en luchtwegen niet meer zoals het hoort, omdat ze hun elasticiteit hebben verloren. Helaas blijft dat je hele leven zo, want COPD is niet te genezen: het is een chronische ziekte. Maar met de juiste behandeling en leefstijl kun je er wel goed mee leven.

COPD treedt meestal pas op latere leeftijd op, na je 40e. Veel mensen blijven lang met klachten rondlopen, zonder naar de huisarts te gaan. Maar als je niets doet, worden de klachten steeds erger. Het is daarom belangrijk om al bij de eerste klachten je huisarts te bezoeken. Zo kun je er op tijd achterkomen of je COPD hebt en voorkomen dat het erger wordt.

De oorzaken

COPD kan verschillende oorzaken hebben. De grootste boosdoener is roken: 90% van de COPD-patiënten rookt of heeft dat in het verleden gedaan. Dit zijn alle belangrijke oorzaken:

- roken
- langdurig contact met stoffige lucht, bijvoorbeeld bij werk in een houtzagerij, steenhouwerij of pluimveebedrijf
- langdurig contact met giftige stoffen, zoals bijmiddelen
- luchtvervuiling
- erfelijkheid
- eerdere ontstekingen aan de longen of andere longziekten
- onbehandelde astma

De gevolgen

Als je COPD hebt, gaat alles een stukje moeilijker. Je hebt veel last van benauwdheid. Het kan ook voorkomen dat je slijm opgeeft en veel moet hoesten. Je zult merken dat je bij alles wat rustiger aan moet doen.

Je longen en luchtwegen zijn onherstelbaar beschadigd. Daar kun je niets meer aan doen. Maar je kunt er wel voor zorgen dat je klachten niet erger worden. Bijvoorbeeld door te stoppen met roken, voldoende te bewegen en medicatie te gebruiken. Met de juiste behandeling en door je leefstijl aan te passen kun je nog heel veel doen met COPD.

Gevangen lucht in je longen

Bij COPD zijn je luchtwegen vernauwd. Daardoor is het moeilijker om de ingeademde lucht weer volledig uit te blazen. Er blijft na een uitademing meer lucht achter in je longen dan anders. Dit noemen we Air Trapping: gevangen lucht. Deze gevangen lucht bemoeilijkt de volgende inademing.

Als er lucht in je longen achterblijft, heb je minder ruimte om nieuwe lucht in te ademen. Dat leidt tot een benauwd gevoel en kortademigheid. Omdat dat erg vervelend is, probeer je deze klachten vaak onbewust te vermijden. Bijvoorbeeld door minder te bewegen. Want als je je inspant, ga je sneller ademen. Dan krijg je het benauwder en is er nog minder tijd om rustig en volledig uit te ademen. De hoeveelheid lucht die gevangen zit in je longen, wordt nog groter. Dat noemen we hyperinflatie. En doordat je minder gaat bewegen, gaat je conditie achteruit en worden je COPD-klachten erger. Hierdoor ga je nog minder bewegen en zo kom je in een neerwaartse spiraal terecht. Daar kom je maar op één manier uit: blijf in beweging.

Longarts, Universitair Medisch Centrum Nijmegen: "Mensen die het benauwd hebben tijdens het bewegen, denken vaak dat dit komt omdat ze ouder worden. Daarom trekken ze soms pas laat aan de bel. Ben je kortademig en heb je gerookt of komen longaandoeningen veel voor in de familie, wees dan alert en ga naar de huisarts."

COPD behandelen

COPD is niet te genezen, maar er is goed mee te leven. Er zijn medicijnen en therapieën die je klachten verminderen. Je longen genezen niet meer, maar je kunt wel stap voor stap je conditie opbouwen en zo meer doen dan je gewend was.

Je huisarts zal je in ieder geval het advies geven om te stoppen met roken (als je rookt) en om meer te bewegen. Door te bewegen bouw je een goede conditie op. Bovendien vergroot je de werking van medicijnen.

Er zijn medicijnen die ervoor zorgen dat je meer lucht krijgt. Dit zijn de zogeheten luchtwegverwijders. Wanneer je deze medicijnen inhaleert, komen ze rechtstreeks in je longen en hebben ze snel effect, zowel op de korte als lange termijn. Als je last hebt van een ernstige vorm van COPD, zul je soms ook ontstekingsremmers krijgen. Deze kunnen ervoor zorgen dat de ontsteking in je luchtwegen afneemt, zodat je minder last hebt van prikkels en minder gaat hoesten.

Volg trouw je behandelplan

Samen met je huisarts kies je de behandeling die het beste bij jou past. Die leg je vast in een behandelplan. Als je je hieraan houdt, dan worden je klachten niet erger en misschien zelfs minder. Met een goede behandeling en aanpassing van je leefstijl kun je de kwaliteit van leven zeker verbeteren. Het is daarbij wel belangrijk dat je je trouw aan je behandelplan houdt en op tijd en op de juiste manier je medicijnen inneemt. Anders werkt het niet.

Praktijk- en longverpleegkundige, Utrecht: "Veel mensen vinden het lastig om medicijnen in te nemen omdat ze niet direct vooruitgang merken. Maar als je niet trouw je medicijnen inneemt, neemt je longfunctie af. Je benauwdheid neemt dan geleidelijk toe. Het is dus erg belangrijk om je medicijnen op de juiste wijze te gebruiken."

Leven met COPD

Als je je trouw houdt aan je behandelplan, zul je merken dat je stapje voor stapje vooruitgaat. Maar sommige zaken zullen lastig blijven. Dat hoeft geen probleem te zijn, als je je leven maar aanpast aan je situatie. Dan kun je eruit halen wat erin zit.

Het is 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. Nog enkele tips:

- Informeer je omgeving, zodat iedereen begrijpt dat je niet altijd met alles mee kunt doen of soms een afspraak moet afzeggen.
- Accepteer je eigen grenzen.
- Doe alles in je eigen tempo.
- Hou een dagboek bij, zodat duidelijk wordt waar je je wel en niet goed bij voelt.
- Neem voldoende rust. Rust bijvoorbeeld halverwege de dag een halfuur tot een uur. Dan heb je meer energie voor de rest van de middag en avond.
- Richt je huis zo in dat je overal gemakkelijk bij kunt.
- Ga na of je in aanmerking komt voor een huishoudelijke hulp.
- Neem liever een douche dan een bad. In en uit het bad klimmen kost namelijk veel energie.
- Voorkom veel bukken en strekken, bijvoorbeeld bij het aan- en uitkleden. Maak je veters vast door je voet op een verhoging te zetten.
- Eet gezond en gevarieerd.
- Beweeg regelmatig.

Meer tips lees je in de folder Leven met COPD, die je gratis kunt bestellen of downloaden via www.luchtpunt.nl.

COPD-patiënt Marianne van der Loos (61): "Als ik iemand van mijn leeftijd snel de trap op zie lopen, denk ik wel eens: verdorie dat had ik anders ook nog gekund. Maar meestal ben ik gewoon blij met wat ik nog wel kan. Met een paar maatregelen kan ik gewoon mijn leven blijven leiden. Als we met vrienden op fietsvakantie gaan, huren mijn man en ik een tandem. En als we gaan wandelen, nemen we een rolstoel mee."