

Leefregels bij COPD

Leefregels na de behandeling

U heeft in het ziekenhuis gelegen in verband met longklachten. Hieronder volgen beknopte instructies waarvan u in de herstelfase gebruik kunt maken.

Bewegen

- Blijf in beweging. Probeer na 1-2 weken de activiteiten op te pakken die u voor de opname ook verrichtte.
- Neem op gezette tijden rust; luister naar uw lichaam
- Verdeel dagelijkse handelingen zoals wassen, aankleden en een boodschap doen goed over de dag.
- Kleed u tegen de kou, maar blijf niet binnen!

Werkhervatting

- Als algemene richtlijn kunt u twee weken na uw ziekenhuisopname uw gebruikelijke werk weer hervatten.
- Wellicht kunt u de eerste tijd halve dagen werken.

Voeding

Tips voor voorkomen van kortademigheid

- Zorg dat u uitgerust aan de maaltijd begint.
- Zorg voor de juiste lichaamshouding tijdens het eten en gebruik uw ademhalingstechnieken.
- Eet langzaam en rustig.
- Eet bij ondergewicht meerdere keren, kleinere maaltijden per dag

Tips voor voorkoming van slijmvorming

- Zure melkproducten veroorzaken minder slijmvorming in de mond/keelholte (melkproducten veroorzaken alleen slijmvorming in de mond/keelholte; niet in uw longen!).
- Slijmoplossende voedingsmiddelen zijn kamillethee, rode wijn (drink met mate) en ananassap.
- Drink iets bij de maaltijd.

Tips bij een droge mond

- Gebruik jus of saus bij de maaltijd.
- Zorg dat u altijd iets te drinken bij de hand heeft.
- Zuig op een zuurtje, kauwgom of pepermunt.

Stoppen met roken

Zoals u weet is stoppen met roken van levensbelang bij COPD. Als u gestopt bent, houd dit dan vol!

Medicatie

Inhalatietechniek

- Gebruik uw inhalatiemedicijnen op de juiste manier, zoals het u is uitgelegd op de longafdeling.
- Gebruik uw medicatie ook op het juiste tijdstip.
- Blijf uw medicatie gebruiken, ook als uw klachten verminderen of verdwenen zijn.
- Bespreek evt. bijwerkingen met de longverpleegkundige of de longarts.
- Haal bij uw huisarts de grieprik. Wacht na ontslag minimaal een week voordat u deze haalt.

Grieprik

Luchtweginfecties die het gevolg zijn van griep en verkoudheid, kunnen uw klachten verergeren. Bovendien is de kans op complicaties zoals een longontsteking groter als u COPD heeft. Daarom adviseren wij u de jaarlijkse grieprik te halen. Deze grieprik beschermt u tegen het gewone influenza(griep)virus.

U kunt alsnog de griep krijgen door andere griepvirussen. Wees dus alert op signalen van een opkomende griep of verkoudheid.

Verergering van klachten

U dient op korte termijn contact met uw huisarts op te nemen bij koorts (temperatuur boven 38.5 gr Celcius) en/of groen worden van sputum.

Indien de volgende klachten 2 dagen bestaan, adviseren wij u contact met uw huisarts op te nemen:

- verergering van de kortademigheid
- hoeveelheid sputum

- toename van hoesten