

Nazorg na een longaanval

Longziekten



Beter voor elkaar

U gaat vandaag (of morgen) naar huis, we willen u graag nog wat adviezen meegeven voor de periode na uw opname.

Houd goed in de gaten of uw longprobleem erger wordt. Bij COPD en Astma komt soms een benauwdheidsaanval voor, ook wel een exacerbatie of longaanval genoemd. Dit is een snelle verslechtering van uw toestand. Vaak zijn virussen en/of bacteriën de veroorzakers van zo'n aanval. Virussen en bacteriën hebben meer kans als uw longen in een slechtere conditie zijn.

Hoe kunt u een longaanval voorkomen?

- Beweeg voldoende om de longen in conditie te houden, zowel fysiek (lopen) als spiertraining;
- Stop met roken en vermijd prikkels;
- Eet goede voeding om uw weerstand hoog te houden (eiwit en energie verrijkt);
- Neem dagelijks uw longmedicatie volgens afspraak.

Voldoende beweging

Als u een longprobleem heeft is het belangrijk dat u voldoende beweegt. Hoeveel u kunt bewegen hangt af van de ernst van uw longprobleem en hoe sportief u altijd geweest bent. Regelmatig bewegen op uw eigen manier zorgt er al voor dat u beter in conditie blijft. Blijf ook na uw ziekenhuisopname in beweging. Maar let wel op dat het minder goed zal gaan dan dat u gewend was voor de opname. Na een ziekenhuisopname is vaak een herstelperiode nodig van 6–8 weken. Luister goed naar uw lijf wat wel en niet gaat en bouw het rustig weer op.

Ook passief bewegen zoals armoefeningen helpt om een betere conditie van de ademhalingsspieren te krijgen. De fysiotherapeut of longverpleegkundige kunnen u hierbij wat tips geven. Bewegen met een fysiotherapeut is een goede aanvulling als er sprake is van COPD. Vraag er eens naar bij uw eigen fysiotherapeut of de fysiotherapeut bij u in de buurt.

Zorg dat u goed adem haalt bij uw activiteiten. Buk, til of reik, terwijl u **uitademt**. De borstholte wordt verkleind door deze activiteiten en automatisch bent u dan geneigd de ademhaling vast te zetten wat juist meer ruimte vraagt.

Stop met roken en vermijd prikkels

Als u blijft roken is de kans groter dat uw klachten erger worden. Als u stopt met roken werken uw longmedicijnen beter en gaan uw longen minder snel achteruit. Als u hulp nodig heeft met het stoppen of er eens over wilt praten geef dit dan aan bij de verpleegkundige op de afdeling of maak een afspraak bij de longverpleegkundige op de polikliniek.

Na of tijdens een opname lukt het vaak om niet te roken. Maar eenmaal thuis vallen veel patiënten toch in de “oude” gewoonte terug. Het kan al helpen om ervoor te zorgen dat thuis alles wat met roken te maken heeft weg is. En zorg voor afleiding of iets vervangends. Denk hierbij aan iets om te doen (puzzeltje maken, plantjes water geven) of iets te eten of te drinken (slokje water, stukje fruit of komkommer, lolly, kauwgom).

Luchtvervuiling en het weer kunnen de klachten bijeen longprobleem erger maken. Daarom is het belangrijk om prikkelende stoffen zoals tabaksrook, parfum, schoonmaakmiddelen en uitlaatgassen te vermijden.

Pas uw activiteiten aan de weersomstandigheden aan. Bij warm weer (hoge luchtvochtigheid) is het verstandig om binnen te blijven en niet al te actief te zijn op de dag, het kan helpen om juist in de vroege ochtend of later op de dag actief te zijn. Bij koud en vochtig weer kan een sjaal voor de mond en rustig bewegen helpen.

Goede voeding om uw weerstand hoog te houden

Bij een ernstig longprobleem verbruikt uw lichaam extra veel energie. 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. Het advies is om minimaal drie keer per dag een maaltijd te eten. Beginnend met een ontbijt bij het opstaan. Deze maaltijd is heel belangrijk om de stofwisseling goed op gang te helpen. Goede voeding bij een ernstig longprobleem is energierijk (koolhydraten/onverzadigde vetten) en eiwitrijk (zuivelproducten/vlees/ vis /noten). Een diëtist kijkt graag met u mee om hierin een goede balans te vinden. Belangrijk in de keuze van een diëtist, is dat hij/zij een aantekening heeft.

Wat kunt u doen als uw benauwdheid erger wordt?

- Probeer na te gaan wat de oorzaak zou kunnen zijn (te veel gedaan, prikkelende stof, hoestbui, slijm).
 - Gebruik de medicijnen die u mag nemen als de benauwdheid erger wordt (luchtverwijdende puffjes zoals Salbutamol, Ipratropium, Atimos of foster).
 - Probeer tijdens de benauwdheid een houding te vinden waarin u gemakkelijk ademt, zoals met de armen steunen op tafel of voorover leunen.
 - Om meer lucht te krijgen ademt u vanzelf door de mond, leg de nadruk op het uitademen, zachtjes uitpuffen of uitademen met getuite lippen. Blaas langer uit dan dat u inademt.
 - Naarmate u langer en weer beter ademt zal de ademhaling rustiger worden. En kan u weer een diepere teug inademen.
 - Als de benauwdheid genoeg verminderd is, kunt u weer proberen om via de neus in te ademen en via de mond uit. Op weg naar een buikademhaling (u voelt dan de ademhaling in de buik/flanken). Forceer dit niet, het belangrijkste is een rustige regelmatige ademhaling.
- Krijgt u de ademhaling niet onder controle neem dan contact op met uw huisarts of longverpleegkundige voor advies.

Vragen

Heeft u vragen of zijn er onduidelijkheden dan kunt u de longverpleegkundigen bellen.

Zij zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.00 uur en 09.00 uur tijdens het telefonisch spreekuur.

T 010-2975763



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.