

COPD

Chronic Obstructive Pulmonary Disease

Uw longarts heeft u vertelt dat u COPD heeft. In deze folder kunt u lezen wat COPD precies is, welke medicatie u kunt krijgen en adviezen die u kunt opvolgen. Zo kunt u thuis alles nog eens rustig doorlezen.

Wat is COPD?

COPD is een longziekte waarbij uw longen zijn beschadigd. Ademen is moeilijker. Hierdoor heeft u minder energie. Normale dingen zoals traplopen, boodschappen doen of aankleden kunnen lastig zijn.

De afkorting COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease (Chronische Obstructieve Long Ziekte). COPD is een verzamelnaam voor:

- **chronische bronchitis**
Bij chronische bronchitis zijn uw bronchiën steeds ontstoken. De bronchiën zijn de vertakkingen van je luchtpijp naar uw longen. Daardoor maakt uw lichaam meer slijm aan en is ademen lastiger.
- **longemfyseem**
Bij longemfyseem of emfyseem gaan er langzaam longblaasjes verloren. De longblaasjes zorgen ervoor dat zuurstof na het inademen in uw bloed komt. En dat u afvalstoffen weer kunt uitademen. Hoe minder longblaasjes er zijn, hoe moeilijker u zuurstof opneemt. Hierdoor kunt u het benauwd krijgen.

Oorzaken van COPD

Meestal is roken de oorzaak van COPD. Roken of meerroken beschadigt de longen ernstig. Daardoor kunnen longziekten zich gemakkelijker ontwikkelen. Maar COPD kan ook komen door een erfelijke ziekte of moeilijk te behandelen astma. Schadelijke stoffen, zoals houtstof, lijm en verfdampen of luchtvervuiling kunnen ook een oorzaak zijn. De meeste mensen krijgen pas na hun veertigste COPD.

Mensen die al een tijd gestopt zijn met roken, hebben nog steeds een verhoogd risico op COPD. Dit geldt ook voor mensen die jaren hebben meegerookt. Rookt u en heeft u COPD? Probeer zo snel mogelijk te stoppen. Roken maakt de klachten alleen maar erger. Het versnelt het verloop van de ziekte. Stoppen met roken is moeilijk. Roken is erg verslavend. Heeft u hier hulp bij nodig? Vraag uw (huis)arts om u door te verwijzen. Mensen die onder begeleiding stoppen hebben 7 keer meer kans op slagen.

Symptomen van COPD

Bij COPD kunt u last hebben van:

- benauwdheid
- hoesten
- slijm ophoesten
- kortademigheid
- vermoeidheid
- weinig spierkracht
- verandering in gewicht

Longaanval

Bij een longaanval (exacerbatie) worden uw klachten plotseling erger. De klachten zijn bij iedereen anders. Het is belangrijk dat u de signalen van een longaanval herkent én hier op reageert. Zo kunt u zorgen dat de aanval minder ernstig is en kunt u opname in het ziekenhuis voorkomen. Onderneem dus bij een aanval snel actie.

Wat kunt u doen tijdens een longaanval?

- probeer kalm te blijven en raak niet in paniek
- wees niet bang om hulp van uw arts in te roepen. U staat er niet alleen voor
- gebruik uw longaanval actieplan en bekijk wat u met uw arts heeft afgesproken
- nog geen actieplan in huis? Bel uw huisarts of longarts en bespreek wat u moet doen. Het kan zijn dat u medicijnen worden aangepast of dat u langs moet komen

Gelukkig kunt u zelf een aantal dingen doen om de kans op een longaanval te verkleinen:

- bespreek met uw arts wat uw normale situatie is
- hou goed in de gaten of uw klachten verergeren
- stop met roken
- beweeg voldoende
- haal elk jaar de griepprik

Levensverwachting bij COPD

Genezen van COPD kan helaas niet. Hoe de ziekte zich ontwikkelt is voor iedereen verschillend. Een gezonde manier van leven en de juiste behandeling kunnen invloed hebben op het verloop van de ziekte en hoe ernstig uw klachten zijn. Hoe oud u kunt worden met COPD is daarom moeilijk te zeggen.

Hoe COPD verloopt is afhankelijk van hoe ernstig uw klachten zijn. Sommige mensen hebben licht COPD, bij anderen is het juist ernstig. De ziekte ontwikkelt zich ook niet bij iedereen hetzelfde. Uw arts gebruikt vaak de term 'ziektelast' om de ernst van uw COPD te beschrijven. U kijkt samen met uw arts hoe erg u last heeft van COPD. Bijvoorbeeld of de klachten die u heeft uw leven beperken. We noemen dit kwaliteit van leven.

Heeft u lichte COPD?

Dan kunt u vaak zonder ernstige klachten leven met uw ziekte. Uw longen werken nog voor meer dan de helft goed. Uw klachten worden meestal niet snel en plotseling erger. Vaak bent u bij lichte COPD onder controle bij uw huisarts. Zorg ervoor dat u gezond eet en voldoende beweegt.

Heeft u matige COPD?

Dan is het nodig om uw manier van leven aan te passen, bijvoorbeeld door gezond te eten en voldoende te bewegen. Bij matige COPD komt u regelmatig op controle bij uw huisarts en gaat u soms naar de longarts of longverpleegkundige. Vaak volgt u bij de fysiotherapeut een speciaal programma dat u helpt om meer te bewegen. Ook kan het programma u helpen bij een betere kwaliteit van leven.

Heeft u ernstig of zeer ernstig COPD?

Dan zijn de klachten vaak zo erg, dat u misschien extra zuurstof nodig heeft. U bent zo benauwd en moe, dat u in een rolstoel zit of veel op bed ligt.

Laatste fase van COPD

Bij COPD worden de klachten in de loop van de jaren steeds erger. In de laatste fase van COPD worden de klachten snel erger. We noemen dit de palliatieve fase. De arts probeert dan vooral de ziekte draaglijk voor u te maken (volgens de richtlijn palliatieve zorg).

De zorg richt zich niet op genezing, maar op uw welzijn. Dat betekent dat uw leven zo fijn en prettig mogelijk is, ondanks dat u ziek bent. Wat vindt u belangrijk in het leven? En wat heeft u nodig? Daar gaat het om. Er is aandacht voor levensvragen waar u misschien mee zit, bijvoorbeeld op spiritueel of geestelijk gebied. Binnen Noordwest hebben we daarvoor het zogenomemde 'consultteam ondersteunende en palliatieve zorg' (COP-zorg). Meer informatie leest u in de folder COP-zorg. Deze vindt u op www.nwz.nl/patientenfolders

Behandel mogelijkheden

Medicijnen bij COPD

Medicijnen zijn erg belangrijk bij de behandeling van COPD. Daardoor verbetert de werking van uw longen (longfunctie). De meeste mensen met COPD gebruiken medicijnen. Er zijn helaas geen medicijnen die u kunnen genezen. Maar er zijn wel medicijnen waarmee u zich minder benauwd voelt en minder hoest. Ze helpen om uw klachten te verminderen. En vertragen het verloop van de ziekte. Ook maken ze de kans kleiner dat uw klachten opeens erger worden.

Luchtwegverwijders en ontstekingsremmers

De meeste mensen met COPD gebruiken luchtwegverwijders en ontstekingsremmers. Dit zijn bijna altijd medicijnen die u inademt via een inhalator, ook wel puffer genoemd. Het is belangrijk dat u op de juiste manier inhaleert. Dan komen uw medicijnen op de goede plaats in uw longen en hebben zij het meeste effect.

Luchtwegverwijders

Door COPD bent u vaak benauwd. Daarom heeft u waarschijnlijk een puffer met een luchtwegverwijderend medicijn nodig. Luchtwegverwijders zorgen ervoor dat de hele kleine spieren rondom uw luchtwegen zich ontspannen, waardoor uw luchtwegen zich verwijden. Hierdoor ademt u gemakkelijker.

Kortwerkende luchtwegverwijders werken gemiddeld binnen 5 minuten en werken maximaal 6 uur. Een puffer met langwerkende luchtwegverwijders geeft 12 uur verlichting.

Ontstekingsremmers

Mensen met COPD kunnen ontstekingen in de longen hebben. Soms schrijft de arts u dan een puffer met een ontstekingsremmer voor. Het duurt een aantal weken voordat ontstekingsremmers goed gaan werken. Het is belangrijk om deze medicijnen te gebruiken zoals uw arts dit voorschrijft. Ontstekingsremmers zijn namelijk onderhoudsmedicijnen en moet u voor langere tijd en op de juiste manier gebruiken. Ook als uw klachten minder lijken.

Het is belangrijk dat u eenmaal per jaar bij uw huisarts, longarts of longverpleegkundige laat controleren of u nog op de juiste manier inhaleert en of uw medicijnen nog bij u passen.

Innemen van de medicatie

Helaas gaat het innemen van luchtwegmedicatie vaak mis. Om u te helpen goed te inhaleren zijn er gebruiksaanwijzingen gemaakt samen met patiënten, deze kunt u vinden op www.inhalatorgebruik.nl

Ook is het belangrijk dat uw arts of verpleegkundige jaarlijks controleert of u nog op de juiste manier inhaleert. Goed inhaleren is een vaardigheid die u moet leren en onderhouden, omdat na verloop van tijd de techniek slordiger kan worden. Door onbewuste fouten kunnen bijwerkingen ontstaan en kan de medicatie mogelijk niet meer goed werken. Vraag daarom zelf om een opfriscursus als u langer dan een jaar geen instructie heeft gehad of als u bijwerkingen ervaart.

Zuurstof

Uw lichaam heeft zuurstof nodig om goed te kunnen werken. Als u COPD hebt, gaat er minder zuurstof via de longen naar uw bloed. Daardoor wordt u benauwd en moe. Het tekort aan zuurstof kan ervoor zorgen dat de bloeddruk in uw longen hoger wordt. Hierdoor neemt de hoeveelheid zuurstof in uw bloed nog verder af. Dan kunnen het hart en andere organen in de problemen komen. Om dit te voorkomen kunt u extra zuurstof krijgen. Dit schrijft de arts alleen voor als uit aanvullend onderzoek (een arterie punctie of een 6 minuten loop test) blijkt dat het zuurstofgehalte te laag is.

Zuurstof kan ook gevaren hebben, we geven het dus niet zo maar aan elke patiënt. En zuurstof is ook niet altijd de oplossing tegen benauwdheid of kortademigheid.

Ventielen

Ventielen bij COPD is een behandeling waarbij de arts 3 tot 5 kleine ventielen plaatst in een deel van uw longen. De ventielen zorgen ervoor dat overbodige lucht die in uw longen achterblijft (restvolume), uit uw longen gaat. De kans is dan groot dat u minder last heeft van kortademigheid.

Niet iedereen kan deze behandeling krijgen. De behandeling is voor mensen met COPD die:

- niet roken (6 maanden of langer)
- al zo goed mogelijk gebruik maken van medicijnen
- voldoende bewegen. Bijvoorbeeld bij een fysiotherapeut of in een revalidatieprogramma
- veel klachten hebben en daardoor geen goede kwaliteit van leven

Geldt dit voor u? Dan zijn er nog een paar belangrijke punten. Of de behandeling bij u kan, ligt ook aan:

- de verspreiding van uw longweefsel in je longen
- hoeveel longweefsel u heeft in alle longkwabben
- of er geen lucht lekt van de longkwab naar naastgelegen longkwabben
- of uw longen veel lucht vasthouden (restvolume)

Dit kunt u samen met uw arts onderzoeken.

Wat kunt u zelf doen om te zorgen dat u minder last heeft van uw COPD?

Wie COPD heeft, moet daarmee leren omgaan. Dat is niet altijd makkelijk. COPD is voor iedereen anders. Richt u op wat nog wel goed gaat en accepteer dat u sommige dingen niet meer kunt.

Punten waar u zelf invloed op heeft zijn:

- bewegen
- omgaan met energie
- voeding
- roken

Bewegen

Bewegen met COPD? Misschien moet u er niet aan denken. Door COPD is ademen moeilijker geworden, elke ademhaling kost energie. Dat is vaak frustrerend. Wanneer u start met sporten bent u in het begin benauwder. Daarom voelt sporten misschien niet natuurlijk. Toch is het erg belangrijk dat u met COPD voldoende beweegt. U traint uw spieren en bent minder vatbaar voor een longaanval. U krijgt ook een betere conditie waardoor u minder snel moe bent en sneller herstelt van bijvoorbeeld griep. Makkelijk is het zeker niet, maar het loont wel.

Wat zijn de voordelen van bewegen met copd?

- uw klachten kunnen afnemen
- uw conditie verbetert
- u bent minder snel benauwd
- uw dagelijkse bezigheden gaan makkelijker
- u krijgt meer energie
- uw botten worden sterker
- u slaapt beter
- u voelt zich meer ontspannen
- uw spieren worden sterker
- u herstelt sneller van griep of verkoudheid
- u hebt een kleinere kans op een longaanval of ziekenhuisopname
- u hebt een grotere kans om te blijven werken

Alle vormen van bewegen zijn goed. U hoeft niet op de loopband in de sportschool, als u daar niet van houdt. Met een wandeling naar de supermarkt heeft u al een hele stap gezet. Wissel de vormen van bewegen af. Vindt u het prettig om onder begeleiding van een fysiotherapeut te bewegen? In Nederland zijn er fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in begeleiding van mensen met COPD. Een fysiotherapeut bij u in de buurt vindt u via www.netwerklongen.bnw.nl

Omgaan met energie

Moe zijn en minder energie hebben. Veel mensen met een longziekte herkennen dit. U kunt niet alles wat u vroeger deed. Kleine dingen als douchen en aankleden kunnen uw energie voor die dag al verbruiken. Dat is moeilijk. Wie slimmer omgaat met zijn energie, houdt meer energie over. Een ergotherapeut kan u helpen hoe u uw energie het beste kan verdelen.

Longrevalidatie

Heeft u ernstig COPD? Dan krijgt u vaak het advies te starten met longrevalidatie. Bij longrevalidatie werkt u aan een gezonde manier van leven. u leert er:

- hoe u zo goed mogelijk voldoende beweegt
- hoe u gezond eet
- hoe u kunt omgaan met je ziekte

Voeding bij COPD

Een goed lichaamsgewicht is belangrijk voor uw gezondheid. Als u COPD heeft, kunt u ondergewicht krijgen als u minder eet dan uw lichaam nodig heeft. Soms bent u benauwd of moe en heeft u daardoor minder trek. Het is begrijpelijk dat u niet altijd zin hebt om te eten. Misschien geniet u minder van lekker eten.

Bij COPD verbruikt uw lichaam extra veel energie, omdat het vecht tegen de ontstekingen in uw longen en omdat ademen meer energie kost. Daardoor kunt u gewicht verliezen waardoor uw weerstand omlaag gaat. Zo bent u vatbaarder voor virussen en bacteriën.

Overgewicht komt ook voor bij mensen met COPD. Uw gewicht stijgt als u minder beweegt en meer eet dan uw lichaam nodig heeft.

Zorg dat u goed en gezond eet. Uw lichaam heeft voldoende gevarieerde voeding nodig omdat het extra energie verbruikt. Hier kan een diëtist u bij helpen. Meer informatie leest u in de folder Dieetadviezen bij COPD. Deze folder vindt u op www.nwz.nl/patientenfolders

Roken en COPD

Roken is ongezond, verslavend en kan longziekten veroorzaken. Dat weten we allemaal. Blijven roken bij COPD of meer roken is nog schadelijker voor uw longen. Als u COPD heeft, is stoppen met roken het beste wat u voor uw longen kunt doen. En het is nooit te laat. Stoppen met roken is heel moeilijk, zeker als u al lang rookt. Maar wist u dat er middelen zijn om u te helpen? Binnen Noordwest verwijzen wij naar peukuit.nl. Meer informatie leest u in de folder Stoppen met roken. U vindt de folder op www.nwz.nl/patientenfolders

Stoppen met roken heeft veel voordelen:

- uw longklachten verminderen
- u vertraagt het verloop van de ziekte
- uw medicijnen werken beter
- u voelt zich fitter
- uw huis wordt een fijnere, schonere plek voor jou en anderen
- u bespaart veel geld

Meer informatie

Meer informatie vindt u op onderstaande websites:

- www.nwz.nl/copd, hier vindt u ook een folder over een longaanval
- www.longfonds.nl
- www.inhalatorgebruik.nl

Mijn Noordwest

Voor patiënten van het ziekenhuis is er het patiëntenportaal Mijn Noordwest. Dit is een beveiligd portaal dat u direct toegang geeft tot uw medisch dossier van Noordwest. Hierin kunt u uw persoonsgegevens aanpassen, uw afspraken en een deel van uw medische gegevens inzien. U vindt het portaal op

www.nwz.nl/mijnnoordwest

Uw vragen

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek tijdens werkdagen van 08:30-16:30 uur:

- Hart-long polikliniek Alkmaar: 072 – 548 2700
- polikliniek Den Helder: 0223 – 69 6568