

## **COPD**, last van kortademigheid

### **Wat is COPD**

COPD is een Engels afkorting voor; 'Chronic Obstructive Pulmonary Disease'. Vroeger heette dit chronische bronchitis en longemfyseem.

COPD is een ziekte waarbij de luchtwegen minder elastisch zijn en de longen steeds minder goed werken, dit leidt tot chronische en toenemende klachten van hoesten, slijm opgeven en kortademigheid.

### **Wat zijn de klachten**

- Hoesten en slijm opgeven
- Kortademigheid
- Vermoeidheid
- Verminderd kunnen inspannen
- Conditie gaat achteruit
- Afvallen

### **Waardoor ontstaat COPD**

De belangrijkste oorzaak voor het ontstaan van COPD is roken.

COPD kan ook ontstaan als gevolg van langdurig werken in een omgeving met veel steen-, metaal- of graanstofdeeltjes in de lucht. Door bovenstaande rook en/of stofdeeltjes ontstaat er een chronische ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. Vooral de kleine vertakkingen van de luchtwegen en de longblaasjes raken hierdoor steeds meer beschadigd. De schade is blijvend en herstelt zich niet.

Mensen met COPD zijn vatbaarder voor ontstekingen van de luchtwegen, veroorzaakt door virussen of bacteriën. Hierdoor neemt de schade aan de luchtwegen verder toe, de kortademigheid wordt ernstiger, de conditie neemt verder af en de kwaliteit van leven wordt ook minder.

### **Wat kan ik er zelf aan doen**

- Stop met roken

*deze zin staat er makkelijk, maar is een hele grote stap op zich, maar geen onmogelijke. Door te stoppen met roken voorkomt u verdere longschade en achteruitgang van de longfunctie.*

- Bewegen

*Is heel belangrijk voor mensen met COPD. Het zal u conditie duidelijk verbeteren. Advies is een half uur per dag bewegen door bijvoorbeeld; fietsen, wandelen, zwemmen, maar ook tuinieren, traplopen of stofzuigen telt mee.*

- Een gezond, verantwoord gewicht

*zowel onder- als overgewicht kunnen de ziekte en de klachten ongunstig beïnvloeden. Een gezond voedingspatroon is belangrijk.*

### **Wat is de behandeling**

Bovenstaande adviezen worden ondersteund vanuit de zorgverleners.

Hieronder ziet u per zorgverlener waar zij u mee kunnen helpen.

#### Huisarts

- Instellen op de juiste inhalatiemedicatie.
- Bij toename klachten van benauwdheid en/of koorts het inzetten van een behandeling.

#### Praktijkondersteuner

- Begeleiden bij het stoppen met roken met behulp van nicotinevervangende middelen en/of medicatie en gesprekken.
- In overleg met de huisarts u een inhalatiemedicatie geven.
- Het vervolgen van de behandeling door middel van een longfunctietest en voorlichting geven over COPD.

#### Apotheek

- Voorlichting over inhalatiemedicatie.
- Instructie voor het inhaleren van de medicatie.

#### Fysiotherapeuten

- Uw conditie verbeteren door training.
- Angst voor inspanning en benauwdheid verminderen.
- Ademhalingsoefeningen.
- Hoesttechnieken.
- Samen met u kijken wat u naast de fitness aan beweging kan doen.

#### Diëtiste

- Begeleiden bij het verminderen van gewicht, of het aankomen in gewicht.
- Het controleren of voeding volwaardig is en mogelijk aanpassen van eetgewoontes.

#### **Afspraak maken**

U kunt altijd naar de huisarts toegaan en een afspraak maken op het spreekuur.  
U kunt ook bellen/mailen met:

Apotheek Achterveld  
0342 452 588

Praktijkondersteuner  
0342 452 588

Fysiotherapeut  
0342 451 542  
[fysiotherapie.achterveld@heelkom.nl](mailto:fysiotherapie.achterveld@heelkom.nl)

Diëtiste  
0342 451 856