



Luchtpunt

Meer informatie over COPD vindt u op www.luchtpunt.nl. Luchtpunt is een objectief informatieplatform dat zich volledig richt op astma en COPD. Op de website is allerlei informatie over COPD te vinden. Ook kunt u, naast deze folder, de folder *Leven met COPD*, *Wat is astma* en *Leven met astma* gratis downloaden of bestellen.

Andere nuttige organisaties en websites:

Longfonds

Behartigt de belangen van mensen met een longziekte.

Telefonische advieslijn: 0900 – 227 25 96

(op werkdagen tussen 10.00 en 14.00 uur)

www.longfonds.nl

www.astmakids.nl

www.hebikcopd.nl

MEE Nederland

Vereniging voor ondersteuning bij leven met een beperking.

Tel. (030) 236 37 07

www.meenederland.nl

Welder

Welder is een landelijke stichting, die mensen wegwijs en mondig maakt op het terrein van gezondheid, arbeid en participatie.

www.weldergroep.nl

Stoppen met roken

Longartsen Pauline Dekker en Wanda de Kanter streven als ex-rokers naar een rookvrij Nederland.

www.nederlandstopt.nl

NISB

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen.

www.nisb.nl



NL/SPI-141419

PRAKTISCHE TIPS:

Kijk op www.luchtpunt.nl
en/of www.longfonds.nl voor uitleg,
tips en adviezen over COPD.

Vermoedt u dat u COPD heeft,
bespreek dit dan met uw huisarts.

Wat is COPD

OP INITIATIEF VAN



luchtpunt.nl



Als u deze folder leest, is dat waarschijnlijk omdat u een vermoeden heeft op COPD, net de diagnose heeft gekregen of iemand in uw omgeving heeft COPD. En daar wilt u graag iets meer over weten. Deze brochure kan u daar bij helpen.

Wat is COPD eigenlijk?



COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Het is een verzamelnaam voor de luchtwegaandoeningen Chronische Bronchitis en Longemfyseem.

Bij deze aandoening werken de longen niet meer zoals het hoort, omdat ze hun elasticiteit hebben verloren. COPD is helaas niet te genezen, maar met de juiste behandeling en leefstijl kunt u er wel goed mee leven.

COPD treedt meestal pas op latere leeftijd op, na uw 40e. Veel mensen blijven lang met klachten rondlopen of wijten de klachten aan de leeftijd, maar als u niets doet, worden de klachten steeds erger. Het is daarom belangrijk om bij de eerste klachten uw huisarts te bezoeken. Zo kunt u er op tijd achter komen of u COPD heeft en voorkomen dat het erger wordt.

De oorzaken

COPD kan verschillende oorzaken hebben. De grootste boosdoener is roken: 80% van de COPD patiënten rookt of heeft dat in het verleden gedaan.

Andere oorzaken zijn:

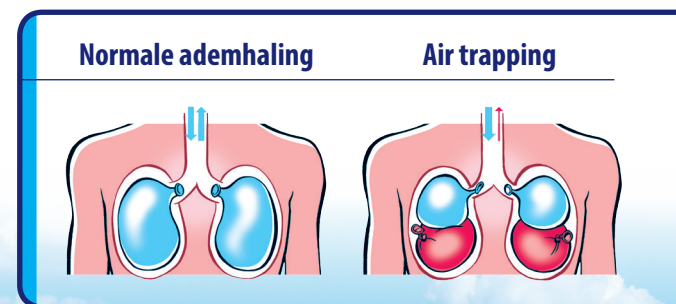
- Langdurig contact met stoffige lucht, bijvoorbeeld bij werk in een houtzagerij, steenhouwerij of pluimveebedrijf
- Langdurig contact met giftige stoffen, zoals bijtmiddelen.
- Luchtvervuiling
- Erfelijkheid
- Eerdere ontstekingen aan de luchtwegen of andere longziekten
- Onbehandelde astma

De gevolgen

Met COPD gaat alles een stukje moeilijker. U krijgt het snel benauwd als u de trap oploopt, de tuin aanharkt of alleen maar bukt. Het kan ook voorkomen dat u slijm opgeeft of veel moet hoesten.

File in de long

Bij het uitademen blijft lucht achter in de long. Niet alle lucht die u inademt, wordt weer uitgeademd. In feite raakt de long ietwat opgepompt. Dit heet in het engels 'air trapping' en zorgt voor benauwdheid.



COPD is niet te genezen, maar er is goed mee te leven. Met een goede behandeling en aanpassing van leefstijl kan de kwaliteit van leven zeker verbeteren. Medicijnen bij COPD zijn gericht op het verminderen van klachten: méér lucht en minder hoesten. Het zijn bijna altijd medicijnen die u kunt inhaleren. Inademen is immers de kortste weg naar waar ze zijn moeten: uw longen.

Luchtwegverwijders

Er zijn kortwerkende en langwerkende luchtwegverwijders. De kortwerkende gebruikt u op momenten dat u extra benauwd bent. De langwerkende gebruikt u dagelijks en kunt u zien als een constant steuntje in de rug: doordat ze uw luchtwegen open houden, ademt u gemakkelijker uit. Dat betekent minder last van benauwdheid, waardoor u weer langer beweging of sport kunt volhouden. En dat is belangrijk, want hoe beter uw lichamelijke conditie, hoe minder last van COPD.

Ontstekingsremmers

Deze kunnen bij ernstiger COPD helpen om exacerbaties (verergeringen van klachten) te voorkómen. Het is van het grootste belang om de voorgeschreven medicijnen exact volgens voorschrift en trouw te gebruiken. Zo geeft u uw longen maximaal de gelegenheid om normaal hun werk te blijven doen.

Mocht u het idee krijgen dat de medicijnen minder goed gaan werken, dan betekent dat meestal dat uw longen verder achteruit zijn gegaan. Stoppen met medicijnen geeft dan vaak een verergering van klachten. Niet stoppen met uw medicijnen dus, maar eerst naar de dokter.



Mensen die hun COPD accepteren, kunnen er vaak beter mee omgaan dan mensen die zich verzetten tegen het feit dat ze de ziekte hebben.

Leren omgaan met COPD betekent bijvoorbeeld accepteren dat er beperkingen in uw leven zijn gekomen en dat u alles echt op uw eigen moment en in uw eigen tempo moet doen. Maar ook dat het goed is om de omgeving te vertellen waar u last van hebt. U zult zien dat men best bereid is het huis wat gemakkelijker in te richten, een handje toe te steken bij het onderhoud van de tuin en een boodschap voor u te doen. En ook een uurtje rusten in de middag is u dan van harte gegunt.

Als u werkt aan uw conditie op tijden dat u zich beter voelt, blijft bewegen en gezond en gevarieerd eet, zult u merken dat uw conditie stapje voor stapje vooruit gaat.

Het belangrijkste blijft: stoppen met roken. De schade aan uw longen is niet meer te herstellen, maar door te stoppen met roken voorkomt u in elk geval dat uw longen nog verder achteruit gaan. U staat er bij het stoppen met roken, maar ook met uw COPD, niet alleen voor: uw huisarts en praktijkondersteuner kunnen helpen met gerichte ondersteuning.

Meer tips leest u op www.luchtpunt.nl en in de brochure *Leven met COPD*, die u gratis kunt downloaden op www.luchtpunt.nl.