



COPD

In het kort:

- COPD is een ziekte van de longen, waardoor je minder goed kunt ademen.
- Je kunt benauwd zijn of vermoeid, je hoest vaker en soms hoest je slijm op.
- Bij bewegen, sporten of zelfs bij gewone dagelijkse activiteiten kan je snel kortademig zijn.
- Je kunt niet genezen van COPD. Wel kunnen de klachten minder worden door te stoppen met roken en voldoende te bewegen.
- Bewegen houdt je fit en het lichaam gezond. Het kan een positieve invloed hebben op de nachtrust en eetlust.
- Op thuisarts.nl en longfonds.nl vind je meer informatie over COPD.

Wat is COPD?

Bij COPD zijn je luchtwegen vernauwd en werken je longblaasjes minder goed. Hierdoor krijg je moeite met uitademen en later ook met inademen. De meeste mensen krijgen COPD door roken. Maar je kunt ook COPD krijgen door fijnstof of andere schadelijke deeltjes. Je klachten kunnen ineens veel erger worden. Dat noemen we een longaanval. Bel je huisarts als dit gebeurt.

Voldoende bewegen en je dagelijkse activiteiten blijven doen zijn erg belangrijk als je COPD hebt. Het kan je ziektebeloop vertragen en zorgt ervoor dat je minder last hebt van klachten. Bewegen houdt je fit en zorgt dat je langer voor jezelf kunt zorgen. Hierdoor ervaar je meer plezier, geluk en waarde in je dagelijkse leven.

Wat kunnen de fysiotherapeut, oefentherapeut (Cesar/Mensendieck) en de ergotherapeut voor je betekenen?

Als je COPD hebt, kun je in een negatief patroon komen. Van bewegen word je kortademig. Dit voelt niet prettig, dus ga je minder bewegen. Hierdoor nemen je conditie en je spierkracht af. Bewegen wordt zo steeds zwaarder en je krijgt meer klachten. Fysiotherapie, oefentherapie of ergotherapie kunnen je helpen om het patroon bij COPD te doorbreken.

De basisverzekering vergoedt in veel gevallen fysiotherapie en oefentherapie bij COPD. Ergotherapie wordt vergoed tot 10 uur per jaar vanuit de basisverzekering. Je kunt een verwijzing van een huisarts of specialist vragen of zelf contact opnemen met een therapeut bij jou in de buurt.

Fysiotherapie en oefentherapie

Je komt bij de fysiotherapeut of oefentherapeut als je:

- **je conditie of spierkracht wilt behouden of verbeteren**
- **voorlichting, advies en hulp wilt om in het dagelijks leven meer te bewegen**
- **je lichaamshouding en ademhaling wilt verbeteren om zo meer lucht in en uit te ademen**

In het eerste gesprek bespreek je met de therapeut wat je klachten zijn. En welke invloed de COPD heeft op je dagelijkse activiteiten zoals werk, hobby of sport. Soms zal de therapeut je vragen een fietstest te doen bij een longarts. Na het onderzoek bespreek je de mogelijkheden voor de behandeling. Samen maken jullie een plan om jouw doelen te halen.

De therapeut geeft je voorlichting en advies. Je doet oefeningen die passen bij jouw situatie en jouw doelen voor de therapie. Bijvoorbeeld om beter te kunnen wandelen of traplopen. Of om met minder moeite te kunnen werken of sporten. Als het nodig is oefen je met zuurstof. Het is goed voor je herstel als je ook thuis oefent en na de therapie blijft bewegen. Zo haal je het beste resultaat en houd je dit langer vast.

Heb je grip op je klachten en lukt het je om zelf te blijven bewegen, dan is de behandeling klaar. Hierna kom je 2 of 3 keer per jaar terug bij de fysiotherapeut of oefentherapeut om te bespreken hoe het met je gaat. Heb je een longaanval gehad, dan is het belangrijk om een nieuwe afspraak te maken.



Ergotherapie

Je komt bij de ergotherapeut als je wilt leren om je dagelijkse activiteiten op een manier uit te voeren zodat het jou minder energie kost en minder klachten geeft. Bijvoorbeeld jezelf wassen en aankleden, een maaltijd koken of naar de winkel gaan. De ergotherapeut kijkt ook of een (woning)aanpassing of hulpmiddel jou daar bij kan helpen.

Eerst bespreek je met de ergotherapeut welke activiteiten jij belangrijk vindt om te kunnen (blijven) doen. Je maakt samen een behandelplan om jouw doelen te bereiken.

Als je meer grip hebt gekregen op je dagelijks leven, en je weet wat kan doen, dan is de behandeling klaar. Als klachten verergeren of je hebt opnieuw vragen over je dagelijkse activiteiten dan kan ergotherapie opnieuw gestart worden.

De behandeling van COPD

Er zijn nog geen medicijnen die COPD kunnen genezen. Wel kunnen medicijnen je helpen een longaanval te voorkomen. Ook zorgen medicijnen ervoor dat je van sommige klachten minder last hebt.

Niet roken, voldoende bewegen én gezond leven kunnen het ziekteproces afremmen en soms stoppen. Een ergotherapeut, een diëtist, een oefentherapeut of een fysiotherapeut kunnen je helpen je klachten te verminderen. De behandeling kan thuis, in de praktijk, in een revalidatiecentrum of in een verpleeghuis plaatsvinden.

COPD is zwaar voor de persoon met deze ziekte. Maar ook de mensen om je heen moeten zich aanpassen aan de nieuwe situatie. Familie en mantelzorgers zullen daarom actief betrokken zijn bij de behandeling. Zorgverleners letten erop dat het voor de mantelzorg niet te zwaar wordt.

Hoe vaak en hoe lang de therapie nodig is, verschilt van persoon tot persoon. Iedereen heeft namelijk net weer andere COPD-klachten, een andere leefstijl en misschien nog andere klachten. Ook de behandeldoelen verschillen per persoon. Het is belangrijk om hier samen met jouw therapeut goede afspraken over te maken.

Wat kun je zelf doen?

- **Als je COPD hebt, is het extra belangrijk dat je genoeg beweegt en gezond eet.**
- **Rook je? Dan is het belangrijk dat je stopt.**
- **Zorg zoveel mogelijk voor een goede conditie en sterke spieren. Hierdoor heb je minder last van benauwdheid en vermoeidheid en ervaar je minder problemen bij je dagelijkse activiteiten.**
- **Je kunt meedoen aan een bewegingsgroep voor mensen met longproblemen, zwemmen, wandelvoetbal, een wandelgroep uit de buurt of de nationale COPD-uitdaging.**
- **Bewegen is goed en meer bewegen is beter. Maar hoeveel beweging is nou goed? De Bewegnorm van de Gezondheidsraad is: beweeg 5 keer per week minimaal 30 minuten matig-intensief (bijvoorbeeld stevig doorwandelen, stappen, joggen). Doe daarnaast 2 keer per week oefeningen voor het verbeteren van je spierkracht en evenwicht.**
- **Verdeel de activiteiten over de dag. Maak bijvoorbeeld een schema waarin je activiteiten afwisselt met momenten van rust.**
- **Soms zul je toch kortademig worden. Adem uit met getuiste lippen als dit gebeurt. Stop met de activiteit voordat de kortademigheid te erg wordt.**
- **Worden je klachten ineens erger? Dan heb je misschien een longaanval. Bel direct met je huisarts om je medicatie aan te passen.**