

COPD

Individueel zorgplan longmedicatie
& longaanval actieplan



U heeft dit plan ontvangen zodat u zelf actie kunt ondernemen zodra uw COPD klachten verergeren, verbeteren of plotseling toenemen.

COPD is een blijvende longziekte die niet te genezen is. Met de juiste behandeling en aanpassingen in uw dagelijks leven is het verloop van de ziekte wel te beïnvloeden. Er zijn helaas geen medicijnen die COPD kunnen genezen. Maar er zijn wel medicijnen waarmee u zich minder benauwd voelt en waardoor u minder hoest. Medicijnen zorgen ervoor dat uw longfunctie verbetert en maken de kans kleiner dat uw klachten opeens erger worden.

Voor een herhaling van de Inhalatieinstructie kunt u kijken op: www.inhalatorgebruik.nl

Startdosering inhalatiemedicijn

Naam medicijn & werking	Gebruiksadvies / dosering
Kortwerkende luchtwegverwijder	zo nodig of ... X daags ... inhalatie
Langwerkende luchtwegverwijder X daags ... inhalatie(s)
Langwerkende luchtwegverwijder X daags ... inhalatie(s)
Ontstekingsremmer X daags ... inhalatie(s)
COMBI langwerkende luchtwegverwijder / ontstekingsremmer X daags ... inhalatie(s)

Basisdosering

Naam medicijn & werking	Gebruiksadvies / dosering
Kortwerkende luchtwegverwijder	zo nodig of ... X daags ... inhalatie
Langwerkende luchtwegverwijder X daags ... inhalatie(s)
Langwerkende luchtwegverwijder X daags ... inhalatie(s)
Ontstekingsremmer X daags ... inhalatie(s)
COMBI langwerkende luchtwegverwijder / ontstekingsremmer X daags ... inhalatie(s)

Actieplan*

GROENE ZONE: ik voel me goed

- ik kan mijn normale dagelijkse activiteiten uitvoeren
- ik ben kortademig bij
-
- ik hoest regelmatig ja nee
- ik heb geen extra hoestklachten
- ik ben niet kortademig of niet meer dan normaal voor mij is
- ik geef dagelijks slijm op ja nee, kleur:
- ik geef niet meer slijm op dan normaal en de kleur is niet veranderd
- het slijm is gemakkelijk op te hoesten
- ik kan helder nadenken

PLAN: medicatie gebruiken volgens basisdosering (pag. 3)

Beweging:

Voeding:

Overig:

GELE ZONE: ik voel me MINDER GOED

één of meer van de volgende klachten is ontstaan of toegenomen:

- kortademigheid
- meer, dikker of taaier slijm
- grijzer, groener of bruiner slijm
- piepende ademhaling
- hoesten
- vermoeid en niet in staat om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren
- hoofdpijn of duizelig bij het wakker worden
- moeite met concentreren en/of vergeetachtig

PLAN: extra medicatie

- Start met langwerkende luchtwegverwijder
.....
(indien deze nog niet gebruikt wordt).
- De langwerkende luchtwegverwijder
.....
extra inhaleren, maximaal ... x daags.
- Start de ontstekingsremmer
..... x daags.
- Verdubbel de dosering van de ontstekingsremmer
.....

Als de klachten niet binnen 1 á 2 dagen verbeteren, of zelfs verergeren, adviseren we om een afspraak bij de huisarts te maken voor dezelfde dag.

ORANJE ZONE: meer dan 2 dagen in de gele zone of

- bloederig slijm
- koorts
- helemaal niet in staat activiteiten uit te voeren

**Bel uw huisarts of doktersdienst voor een dringende afspraak!
De telefoonnummers vindt u op de achterzijde van dit boekje.**

RODE ZONE: situatie is bedreigend

één of meer van de volgende klachten:

- zeer kortademig, ook in rust
- pijn op de borst
- verward, zeer vergeetachtig, duizelig of gevoel flauw te vallen
- moeilijk wakker

BEL 112 OF GA NAAR DE SPOEDEISENDE HULP

TIPS hoe om te gaan met angst bij benauwdheid

- > Probeer bij toenemende benauwdheid normaal door de neus in te ademen. Klem uw lippen rustig op elkaar (getuite lippen) en adem langzaam en gelijkmatig uit via de kleine opening tussen uw lippen.
- > Probeer rustig te blijven en niet in paniek te raken (dat geldt ook voor de mensen om u heen).
- > Misschien hebt u het gevoel dat u stikt maar dat gebeurt niet. Probeer u zich te ontspannen en zoek naar een geschikte houding waar u zich prettig bij voelt.
- > Inhaleer de juiste (snelwerkende) inhalatiemedicatie:
..... dit werkt snel.
- > Wacht 5 minuten.
- > Herhaal het pufje met snelwerkende medicatie gerust nog 1 of 2 keer als de benauwdheid niet afneemt.
- > Aarzel niet om de huisarts of de doktersdienst te bellen als de benauwdheid niet afneemt. **Het telefoonnummer van huisarts en doktersdienst vindt u op de achterzijde van dit boekje.**

TIPS om uw COPD zo goed mogelijk onder controle te houden

- > Gebruik uw medicatie volgens doktersadvies.
- > Beweeg voldoende: minimaal 5x per week 30 minuten matig intensief bewegen (zo intensief dat uw hartslag en ademhaling versnellen).
- > Probeer een gezond gewicht te behouden of te behalen.
- > Stop met roken.

Behandeling van COPD

Door COPD is ademen voor u moeilijker geworden. Elke ademhaling kost u energie. Dat is vaak frustrerend. Bewegen is voor u vaak een hele uitdaging. Het kost u meer moeite dan iemand zonder longklachten. Toch is het erg belangrijk dat u met COPD voldoende beweegt. U traint uw spieren. En u krijgt een betere conditie. Zo bent u minder snel moe en herstelt u sneller van bijvoorbeeld griep.

Actieplan om uw doelen te bereiken

Wat wil ik bereiken?	Wat ga ik daarvoor doen en hoe vaak?

U kunt hulp krijgen of advies vragen van een fysiotherapeut of diëtist om uw doelen te bereiken. Vraag uw huisarts om een verwijzing.

Medicatie bij COPD

Medicatie is erg belangrijk bij de behandeling van COPD. Er zijn helaas geen medicijnen die COPD kunnen genezen. Maar er zijn wel medicijnen waarmee u zich minder benauwd voelt en waardoor u minder hoest. Medicijnen zorgen ervoor dat uw longfunctie verbetert. Ze maken de kans kleiner dat uw klachten opeens erger worden.

Goed inhaleren

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. Helaas gaat het nog vaak mis.

Om u te helpen goed te inhaleren zijn er samen met patiënten gebruiksaanwijzingen ontwikkeld, zie: www.inhalatorgebruik.nl. U kunt ze zelf downloaden en uitprinten of u vraagt ze aan uw huisarts of praktijkondersteuner.

Controle

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

Luchtwegverwijders

Luchtwegverwijders zorgen ervoor dat de spiertjes rondom uw luchtwegen zich ontspannen, waardoor uw luchtwegen zich verwijden. Hierdoor ademt u gemakkelijker. De huisarts, praktijkondersteuner of apotheker bekijkt samen met u hoe vaak u de puffer moet gebruiken en hoe u uw puffer moet gebruiken. Kortwerkende luchtwegverwijders werken gemiddeld binnen vijf minuten en houden maximaal zes uur hun werking.

Een puffer met langwerkende luchtwegverwijders geeft twaalf uur verlichting.

Ontstekingsremmers

Mensen met COPD kunnen ontstekingen in de longen hebben. Dan zal de arts u een puffer met een ontstekingsremmer voorschrijven. 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 moeten voor langere tijd en op de juiste manier worden gebruikt. Ook als uw klachten minder lijken.

Overige medicijnen bij COPD

Heeft u naast COPD veel last van allergische reacties? Dan kan uw huisarts medicijnen voorschrijven die dat onderdrukken. Dat kan een puffer zijn, maar ook tabletten of een neusspray. Soms moet u de ontstekingsremmers en luchtwegverwijders naast elkaar gebruiken, of in de vorm van een combinatiemedicijn. Het komt voor dat u antibiotica of een prednisonkuur nodig heeft om infecties in de longen te bestrijden. Als u COPD heeft, krijgt u elk jaar een oproep voor de griepvaccinatie. Ook kan uw huisarts u slijmverduunners voorschrijven, deze worden niet vergoed door uw zorgverzekering.

TIP

De medicijnen bij COPD werken pas echt optimaal als u niet rookt en voldoende beweegt. Daardoor komen de longen in een betere conditie en werken uw medicijnen beter.

Meer informatie over de behandeling van COPD

- www.longfonds.nl
- www.longalliantie.nl/zorgstandaard-COPD
- vraag uw huisarts of praktijkondersteuner om een informatiefolder

De volgende afspraak is

Datum & tijd	Huisarts / praktijkondersteuner

Meenemen bij de volgende afspraak

- Uw inhalatiemedicatie zodat we kunnen controleren of u de medicatie goed gebruikt (minimaal 1 x per jaar).
- De ingevulde vragenlijst over uw klachten van de afgelopen weken.

Contact (in te vullen door zorgverlener)

Huisartsenpraktijk:

Telefoon:

Huisarts:

Praktijkondersteuner:

E-mail: *(geen spoedeisende vragen)*

.....

Longarts:

Spoedeisende hulp buiten kantooruren

DoktersDienst Duin- en Bollenstreek: T. 0252 - 24 02 12

Spoedpost LUMC Leiden en omgeving: T. 0900 513 80 39

Houdt uw medicatieoverzicht bij de hand

Onze praktijk is aangesloten bij Stichting Rijncoepel. Kijk voor meer informatie en contactgegevens op www.rijncoepel.nl