

AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

INFORMATIEBROCHURE  
**Kortademigheid bij  
longpatiënten**





# INHOUDSTAFEL

---

Voorwoord

---

Tips bij dagdagelijkse activiteiten

---

Omgevingstemperatuur

---

Tips bij voeding

---

Tips voor houding en beweging

---

Revalidatie

---

Tot slot

---

---

# VOORWOORD

---

In deze brochure vindt u tips die uw leven met kortademigheid aanzienlijk draaglijker kunnen maken.

Om zo kwaliteitsvol te kunnen leven is het belangrijk dat u uw dagdagelijkse activiteiten met zo weinig mogelijk hinder en zo onafhankelijk mogelijk kan uitvoeren.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan niet om ons aan te spreken, wij helpen u graag. Achteraan deze brochure vindt u ook enkele nuttige telefoonnummers.

Deze brochure is van

---

## TIPS BIJ DAGDAGELIJKSE ACTIVITEITEN

---

- ➔ **Neem voldoende tijd en las indien nodig rustpauzes in**
- ➔ **Als u zuurstof gebruikt, houdt dit zoveel mogelijk aan tijdens activiteiten**
- ➔ **Gebruik eventueel een rollator of een rolstoel om u te verplaatsen**



- ➔ **Tips bij het wassen, kleden en verzorgen**
  - Doe zoveel mogelijk al zittend, hiermee bespaart u energie:  
Plaats bv: een krukje in de douche
  - Steun zoveel mogelijk met uw armen op de lavabo of met uw handen op uw knieën tijdens het wassen.
  - Neem een douche in plaats van een bad. Douchen kost veel minder energie dan in en uit het bad stappen.
  - Zorg voor een vaste volgorde bij het wassen en aankleden, routine geeft rust en vraagt minder energie.
  - Zorg ervoor dat alles binnen handbereik staat.
  - Buk zo weinig mogelijk, zet zoveel mogelijk op een verhoog.
  - Vermijd spannende kledij.
  - Gebruik geen prikkelende producten zoals haarlak, aftershave of parfum.

## ➔ **Dag- en weekplanning**

Om kortademigheid te voorkomen of zoveel mogelijk te beperken is het belangrijk dat u uw krachten verdeelt.

- Houdt rekening met het tijdstip van de dag wanneer u uw activiteiten plant
- De ochtenduren zijn vaak het moeilijkst: verschuif een aantal activiteiten naar de namiddag.
- Ontbijten voor u zich wast en aankleedt kan ook helpen.
- Zet uw medicatie al klaar van de avond ervoor, zo kan u ze direct innemen en even wachten tot ze werken. Het is namelijk heel belangrijk dat u de inhalatietherapie onmiddellijk na het ontwaken gebruikt.
- U hoeft handelingen niet in één keer uit te voeren, veel dingen kan in verschillende stappen doen, met voldoende rust tussenin.
- Maak een weekplanning op. Zorg voor voldoende afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Vaak is het nodig om keuzes te maken; welke activiteiten zijn voor u het belangrijkste? Welke vragen teveel energie? Tracht voor deze activiteiten een oplossing te zoeken in samenspraak met uw partner, familie en thuiszorg.

## ➔ **Ondersteuning in de thuiszorg**

Bespreek met uw arts of een medewerker van de sociale dienst van het ziekenhuis of u in aanmerking komt voor een “financiële tegemoetkoming voor zorg bij chronische ziekten”.

U kan een financiële tegemoetkoming aanvragen voor:

- Thuisverpleging
- Kinesitherapie
- Huishoudelijke ondersteuning
- Maaltijden aan huis
- Hulpmiddelen zoals looprek, rolstoel, ziekenhuisbed
- Aanpassingen in en rond het huis

---

# OMGEVINGSTEMPERATUUR

---

➔ **Zorg voor een constante temperatuur in de kamers binnenhuis**

Ideaal is 21° in alle kamers, in een te koude kamer verbruikt u veel meer energie om u te verwarmen. Een relatief koele omgeving met een zachte luchtbeweging is de beste omgeving als u last hebt van kortademigheid.

➔ **Plaats een luchtbevochtiger in de kamers waar de verwarming opstaat**

Inademen van droge lucht vermindert de trilhaarfunctie van de longen waardoor de slijmen minder goed kunnen opgehoest worden. Het bevordert ook de vorming van slijmpropfen.

➔ **Koude of droge lucht inademen kan overgevoelighedsreacties uitlokken**

Bij koud of winderig weer kan u zich het best beschermen met sjaal en hoofdbedekking.

---

## TIPS BIJ VOEDING

---

- ➔ **Rust voor het eten, eet langzaam en gebruik uw zuurstof.**
- ➔ **Zes kleine maaltijden spreiden over de dag is beter dan drie uitgebreide maaltijden. Snijd uw voedsel in kleine stukjes.**

Uitgebreide maaltijden vragen een serieuze inspanning en verhogen het energieverbruik en het zuurstofverbruik.
- ➔ **Vermijd vetrijke maaltijden.**

Ze verlengen de vertering en zorgen voor een uitzetting van de buik wat de beweeglijkheid van de longen beïnvloedt.
- ➔ **Vermijd gashoudende producten.**

Deze leiden tot een uitgezette maag en kunnen het ademhalingspatroon negatief beïnvloeden. Heeft u toch zin in bv een glaasje limonade? Laat het dan alvorens uit te drinken, zoveel mogelijk uitbruisen.
- ➔ **Overweeg makkelijk te kauwen voedsel of vloeibaar voedsel.**

Zoals vis, gekookte groenten, yoghurt, soep, smoothie, melk,...
- ➔ **Bij ondergewicht: calorie-inname verhogen door energierijke voeding.**

Kortademigheid kost veel energie, als u ondergewicht heeft kan het moeilijk zijn om voldoende energie op te brengen om te ademen. U kan een diëtiste raadplegen via uw behandelend arts in het ziekenhuis of via uw huisarts.
- ➔ **Drink 1 tot 2 liter vocht per dag**

Doe dit liefst niet tijdens de maaltijden, dit geeft direct een 'vol' gevoel. Tussen de maaltijden door voldoende drinken, vermindert het risico op uitdroging. Indien er vochtbeperking is opgelegd door uw arts moet je dit uiteraard respecteren.
- ➔ **Een goede mondhygiëne kan uw eetlust verbeteren**



---

## TIPS VOOR HOUDING EN BEWEGING

---

➔ **Licht voorovergebogen houding is de beste houding bij acute kortademigheid**

Je kan je vooroverbuigen, steunend op een tafel, een kussen, je eigen knieën,... Op deze manier kunnen je ademhalingsspieren beter functioneren.



➔ **U zal zelf ervaren welke houding voor u comfortabel is**

Steun bv bij het opklimmen van de trappen op de leuning. Tijdens het winkelen kan u bijvoorbeeld op het winkelkarretje steunen.

➔ **Probeer zelf zoveel mogelijk actief te blijven, beweging is heel belangrijk**

Partners en omgeving hebben vaak de neiging om dingen uit handen te nemen. Dit is goed bedoeld, maar kan er toe leiden dat u weinig of geen activiteiten meer uitvoert. Probeer zelf zoveel mogelijk te doen ook al kost het moeite en duurt het langer. Leg dit ook uit aan uw familie.

---

# REVALIDATIE

---

Revalidatie vermindert de symptomen van kortademigheid. Het doel van de revalidatie is het verminderen van de problemen die ondervonden worden in het dagelijkse leven. Daardoor willen we de kwaliteit van leven verbeteren.

In het ziekenhuis kan u longrevalidatie volgen. Dit trainingsprogramma gebeurt in groep, waar u individueel begeleid wordt door de kinesitherapeut en ergotherapeut.

Deze multidisciplinaire revalidatie kan verschillende aspecten inhouden. Er wordt samen met u en het team bekeken welke van deze onderdelen voor u van toepassing zijn.

## ➔ **Conditietraining op fitnessstoestellen**

Voor iedere longpatiënt wordt een individueel trainingsschema opgesteld. Er worden oefeningen gedaan op fitnessstoestellen (fiets, loopband, roeier, cross, zitstep en armfiets). Het schema wordt opgesteld naar gelang de doelstellingen en uw algemene conditie, rekening houdend met eventuele andere lichamelijke klachten.

Er wordt op een veilige en comfortabele manier getraind.

Tijdens de oefensessies wordt de saturatie (dit is de zuurstofgehalte in het bloed) gemeten.

## ➔ **Analyse van dagdagelijkse activiteiten**

Samen met de ergotherapeut kunnen uw dagdagelijkse activiteiten geanalyseerd worden. Bij eventuele problemen of moeilijkheden rond wassen, kleden, eten, ... worden tips en aangepaste oefeningen gegeven.

## → Ademhalingsoefeningen

### ***Verlaging van de ademfrequentie in rust***

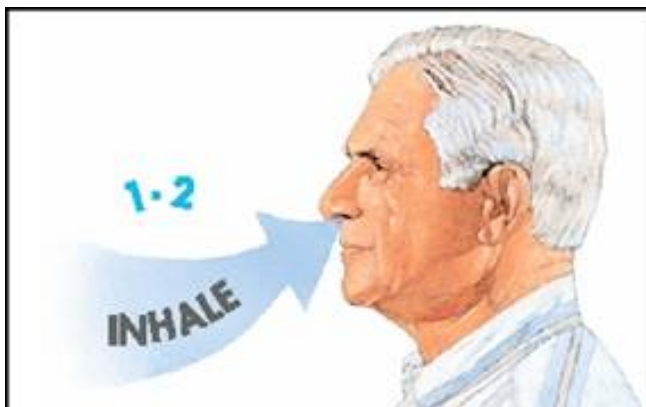
Ademen in drie tellen:

- 1) rustig inademen
- 2) een aantal seconden aanhouden
- 3) rustig uitblazen.

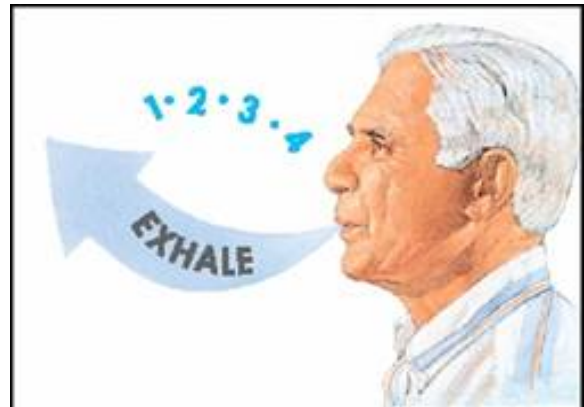
### ***Pursed lip breathing***

Adem langzaam in door de neus en wacht enkele seconden. Tijdens het uitademen klem je de lippen zachtjes op elkaar, met getuete lippen en blaas langzaam en gelijkmatig uit via de kleine opening van de lippen. Laat de uitademing dubbel zo lang duren dan de inademing. Let op dat je niet forceert, je wangen dienen zo veel mogelijk ontspannen te zijn.

INADEMEN



UITADEMEN



### ***Ademspiertraining***

Om de inademspieren te trainen kan de kinesitherapeut u een IMT toestel aanbieden. Het helpt u de sterkte en het uithoudingsvermogen van u ademspierstelsel te verhogen, dit met als doel kortademigheid te verminderen.

De kinesitherapeut stelt de weerstand in op basis van een specifiek onderzoek. Dit onderzoek gebeurt bij de longarts en meet uw maximale inademkracht (MIP=maximum inspiratory pressure).

## Hoe te gebruiken:

Zet de neusklem op en adem door de mond.

Plaats de lippen rond het mondstuk en adem diep in. Als u hoort dat er lucht door het ventiel stroomt, is het ventiel geopend en dus de druk overwonnen.

Adem verder in en uit en houdt daarbij het toestel in de mond.



## Hoe vaak oefenen:

Eerst oefent u 10-15 min per dag.

Geleidelijk aan oefent u 20-30 min per dag (bv 2x 15 min of 3x 10min) per dag.

Probeer dagelijks op hetzelfde tijdstip te oefenen, minimum 5 dagen per week.

Het is belangrijk dat u op regelmatige tijdstippen traint.

## Reiniging:

Het toestel iedere avond na de laatste oefensessie reinigen.

Maak een sopje van lauw water met vloeibare zeep in. Spoel alle onderdelen in het sopje.

Spoel alle onderdelen af onder een lopend water.

Alle waterresten afschudden en laten drogen aan de lucht.

Nooit met een spons of een doek in of aan het toestel komen.

Nooit koken of verwarmen!

## ➔ **Ontspanningsoefeningen**

Deze oefeningen kunnen u helpen om uw ademhaling beter te controleren zodoende de angst bij een aanval van kortademigheid te verminderen. Eén van de oefeningen die wordt aangeleerd is het gebruik van buikademhaling.

### ***Buikademhaling***

Naast de borstademhaling, waarbij de borstkas op en neer beweegt bij het in- en uitademen, is er ook de buikademhaling. Hierbij beweegt de buik omhoog bij het inademen en omlaag bij het uitademen.

Voor meer informatie hieromtrent kan u bij uw kinesitherapeut terecht.

---

## TOT SLOT

---

Wij hopen dat u na het lezen van deze brochure wat meer duidelijkheid gekregen hebt rond kortademigheid en hoe daarmee om te gaan. Indien u nog vragen heeft, aarzel dan niet om deze te stellen aan uw behandelende arts, verpleegkundige of kinesitherapeut. Wij geven u graag meer uitleg.

Nuttige telefoonnummers:

Raadpleging longziekten: 09/364 87 59

Dienst revalidatie secretariaat: 09/364 85 10

Dienst longrevalidatie: 09/364 83 57



# EEN VOOR ZORG

Godveerdegemstraat 69  
9620 Zottegem

TEL: 0032 9 364 81 11  
FAX: 0032 9 364 89 00

EMAIL: [azstelisabeth.zottegem@sezz.be](mailto:azstelisabeth.zottegem@sezz.be)  
WEBSITE: [www.sezz.be](http://www.sezz.be)