

INFORMATIE EN ADVIES BIJ ASTMA OF COPD



DE HEER NAVIS (72),
KLANT SENSIRE WINTERSWIJK

Sensire
LEVEN ZOALS U WILT

ASTMA OF COPD

Een longziekte als astma of COPD heeft veel invloed op uw leven. U voelt zich minder gezond en vaak moet u uw leefstijl aanpassen. Dat kan veel vragen oproepen. Wat moet ik doen als ik het benauwd heb? Mag ik dan wel gaan sporten? Moet ik altijd medicijnen blijven gebruiken? De longverpleegkundige geeft u informatie en advies, zodat u zo normaal mogelijk met uw aandoening kunt leven.

Astma: ontstoken longen

Als u astma heeft, zijn er altijd kleine ontstekingen in uw longen. Daardoor raken uw luchtwegen snel geïrriteerd door prikkels. Bijvoorbeeld door huisstof(mijt), honden, katten en gras- of boompollen. U krijgt dan aanvallen van kortademigheid of moet veel hoesten. Niet iedereen reageert op dezelfde prikkels, en de een heeft er meer last van dan de ander. De klachten zijn goed te behandelen en verergeren dan in principe niet. Astma komt voor bij kinderen en volwassenen.

COPD: beschadigde longen

Bij COPD (chronische bronchitis en longemfyseem) zijn uw longen beschadigd, bijvoorbeeld door roken. Daardoor zijn uw luchtwegen vernauwd. Dat zorgt ervoor dat u moeilijker ademt en minder zuurstof heeft. Ook moet u veel hoesten. Deze klachten zijn blijvend en kunnen in de loop van de tijd toenemen. Soms worden de klachten in korte tijd plotseling erger, bijvoorbeeld door een infectie. Dat noemen we een longaanval. COPD komt vooral voor bij mensen van boven de 40 jaar.

Leven met astma of COPD

Astma en COPD zijn chronische ziekten: ze gaan niet over. Maar met de juiste behandeling valt er vaak goed mee te leven. Wel is het belangrijk dat u uw leefstijl erop aanpast. U neemt bijvoorbeeld medicijnen via een inhalator (puffer) om de klachten te verminderen. Daarnaast moet u bepaalde stoffen en prikkels zo veel mogelijk vermijden.

**'LONG-
AANVAL
SCHUDDE
ME
WAKKER'**

MENEER MOLLEMA (73):

'Twee jaar geleden, tijdens een potje klaverjassen, kreeg ik een longaanval. Ik wist al een tijdje dat ik COPD had, maar ik nam mijn klachten eigenlijk nooit zo serieus. Stiekem rookte ik soms zelfs nog. Maar die longaanval, dat was andere koek. Het leek of ik stikte. Er kwam een ambulance aan te pas om me naar het ziekenhuis te rijden, met gillende sirenes en al. Het bleke, angstige gezicht van mijn vrouw zal ik nooit vergeten.

Toen ik weer thuis was, kregen we bezoek van Jetty, de longverpleegkundige. Ik voelde me een dweil, maar alleen al haar aanwezigheid stelde me gerust. We bespraken onder meer hoe ik mijn energie beter kan verdelen, hoe ik mijn medicijnen moet gebruiken en wat ik kan doen als er weer een infectie op de loer ligt. Wat een verschil met vroeger: ik luisterde veel beter naar haar! Ik voelde dat er nu écht iets moest veranderen. Tegenwoordig ben ik actief met mijn gezondheid bezig. Ik rook niet meer en heb een app waarmee ik thuis mijn waarden meet. Die longaanval heeft me wakker geschud.'

Thuis uw gezondheid meten

Als u COPD heeft, kunt u met slimme apps op uw iPad thuis zelf uw gezondheid in de gaten houden. Sensire werkt daarbij nauw samen met het ziekenhuis. Verpleegkundigen controleren uw waarden op afstand. Bij een afwijkende waarde neemt de longverpleegkundige contact met u op. Dat scheelt u controles in het ziekenhuis en voorkomt ziekenhuisopnames. U bent er immers snel bij als er iets aan de hand is. Dankzij de apps heeft u uw gezondheid altijd zelf in beeld, wat zorgt voor rust, meer zelfvertrouwen en een veilig gevoel.

Wat kan de longverpleegkundige voor u doen?

Heeft u te horen gekregen dat u astma of COPD heeft? Dan is het vaak even zoeken: wat verandert er precies? De longverpleegkundige kan u hierbij helpen. Zij geeft u informatie en advies over bijvoorbeeld:

- omgaan met uw aandoening: thuis, op uw werk of op school
- medicijnen (pufjes) op de juiste manier gebruiken
- stoppen met roken
- benauwdheidsaanvallen beter zien aankomen
- omgaan met benauwdheidsaanvallen, bij uzelf of bij uw kind
- beperkte energie goed over de dag verdelen
- vroegtijdig herkennen van infecties die kunnen ontstaan door uw aandoening

Samen met u stemt de longverpleegkundige de ondersteuning af op uw persoonlijke situatie. Zo nodig brengt zij u in contact met bijvoorbeeld de fysiotherapeut, ergotherapeut of diëtist.

Prikkels verminderen

Prikkelende stoffen vermijden: dat klinkt makkelijk, maar soms is er een flinke omslag voor nodig. Bijvoorbeeld als de stoffen waar u benauwd van raakt, van de vloerbedekking of van de hond komen. Het is prettig als iemand u daarbij kan adviseren. Vaak kunt u door een aantal maatregelen in huis de hoeveelheid hinderlijke stoffen verminderen, waardoor u minder klachten heeft. Met de longverpleegkundige bespreekt u welke maatregelen in uw situatie goed kunnen werken.

HOE MOET IK MIJN ZUURSTOF GEBRUIKEN? HOE MOET IK REAGEREN OP EEN BENAUWDHEIDSAANVAL? DE LONGVERPLEEGKUNDIGE GEEFT U PERSOONLIJK ADVIES.



CONTACT

U kunt contact opnemen met de longverpleegkundige via het algemene telefoonnummer van Sensire: **0900 88 56**. De longverpleegkundige belt u dan terug. Of kijk op www.sensire.nl onder 'Astma en COPD' voor de (directe) contactgegevens van de longverpleegkundigen.

KOSTEN

In de meeste gevallen vergoedt uw zorgverzekering een gesprek met de longverpleegkundige. De longverpleegkundige informeert u hier graag over.

OVER SENSIRE

Sensire is met zo'n 6.000 klanten de grootste zorgorganisatie van de Achterhoek en de Liemers. Al onze ondersteuning is erop gericht dat u gewoon uw eigen leven kunt leiden. Dag en nacht, thuis of in een van onze woonzorglocaties. U kunt bij ons ook terecht voor gespecialiseerde, complexe zorg thuis. Wij verdiepen ons in uw situatie en sluiten aan bij uw voorkeuren, gewoontes en agenda. Daarbij combineren we deskundige, eigentijdse zorg met prettige communicatie en persoonlijke aandacht.

Sensire biedt ondersteuning met de volgende diensten:

- Wijkzorg
- Wonen met zorg
- Zorg op afstand
- Maatschappelijk werk

Gespecialiseerde ondersteuning:

- bij hartfalen
- bij revalidatie
- bij astma en COPD
- bij wond, decubitus en stoma
- bij oncologie
- in de palliatieve zorg
- bij diabetes
- met logopedie
- bij parkinson
- met fysiotherapie
- na beroerte
- bij dieet en voeding
- bij antroposofische levenswijze
- met ergotherapie
- met verpleegkundig technische handelingen
- bij dementie

SENSIRE

WWW.SENSIRE.NL

INFO@SENSIRE.NL

24 UUR PER DAG:

0900 88 56

Bij Sensire kunt u dag én nacht terecht voor een compleet pakket aan diensten op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn. Persoonlijk, op maat en dicht bij u in de buurt. U kunt bij Sensire terecht voor advies, ondersteuning en zorg van deskundige medewerkers.

Sensire
LEVEN ZOALS U WILT