

Als de diagnose COPD is gesteld, krijgt u te maken met verschillende zorgverleners die hun best doen voor een goede behandeling van COPD. Ook verwachten zij iets van u als patiënt.

Behandelplan

Zorgverleners als de huisarts, praktijkondersteuner, longarts en longverpleegkundige houden zich aan de richtlijnen uit de zogenaamde Zorgstandaard COPD. Daarin staat omschreven waar een goede behandeling van COPD aan moet voldoen. Zo is het de bedoeling dat ze samen met u een behandelplan of zorgplan opstellen. Hierin staat:

- diagnose
- afspraken
- behandeldoelen
- medicijngebruik

1. Medicijnen gebruiken

Het gebruiken van medicijnen bij COPD is erg belangrijk. Ze kunnen helpen om het ziekteverloop te vertragen. Er zijn verschillende soorten medicijnen die uw klachten kunnen verminderen. Er zijn helaas geen medicijnen die COPD kunnen genezen. Maar er zijn wel medicijnen die helpen om klachten als benauwdheid en hoesten te verminderen. De kans is groot dat u medicijnen voor COPD krijgt voorgeschreven. De meeste mensen met COPD gebruiken een combinatie van luchtwegverwijders en ontstekingsremmers. Dit zijn bijna altijd medicijnen die u inademt via een inhalator, in de volksmond ook wel puffer genoemd.

Luchtwegverwijders

Omdat u bij COPD vaak last heeft van benauwdheid, is een puffer met een luchtwegverwijdend medicijn vaak noodzakelijk.

Luchtwegverwijders zorgen ervoor dat de spiertjes rondom uw luchtwegen zich wat ontspannen, waardoor de luchtwegen wijder worden en u gemakkelijker kunt ademen. De arts zal samen met u kijken hoe vaak u de puffer moet gebruiken. Kortwerkende luchtwegverwijders werken gemiddeld binnen vijf minuten en houden maximaal zes uur hun werking. Een puffer met langwerkende luchtwegverwijders geeft zo'n 12 tot 24 uur verlichting.

Ontstekingsremmers

COPD kan gepaard gaan met ontstekingen in de longen. Mocht dat bij u het geval zijn dan zal de arts u een ontstekingsremmer voorschrijven. Het duurt een aantal weken voordat ontstekingsremmers hun werk gaan doen. Het is belangrijk om deze medicijnen bij COPD te gebruiken zoals de arts dit voorschrijft. Ontstekingsremmers zijn namelijk onderhoudsmedicijnen en moeten dan ook voor langere tijd heel strikt gebruikt worden. Deze therapietrouw is erg belangrijk voor een goede werking van de medicijnen.

Griep prik

U krijgt jaarlijks, via uw huisarts, een oproep voor het halen van een griep prik, een COVID-vaccinatie, een pneumokokken vaccinatie en op indicatie de H. Influenza vaccinaties.

Tips

De medicijnen bij COPD kunnen pas echt optimaal werken als u niet (meer) rookt en voldoende beweegt. Daardoor komen de longen in een betere conditie en heeft de medicatie meer effect.

2. Inhaleren en inhalatietechnieken

Wie medicijnen gebruikt voor COPD, moet die goed inademen via een inhalator (ook wel puffer genaamd). Er zijn verschillende soorten inhalators en inhalatietechnieken. Medicijnen zijn erg belangrijk voor een goede behandeling van COPD. Alleen als u goed inhaleert, komt er voldoende van het medicijn in uw longen. Het is dan ook belangrijk dat u goed leert omgaan met uw inhalator. De longarts en/of longverpleegkundige zal u de instructie geven en laten oefenen. Ook de apotheker kan u hierbij helpen. Per inhalator is een andere inhalatietechniek nodig.

Verstuivers

Verstuivers heten ook wel sprays of aerosols. Om het medicijn te inhaleren moet u bovenop de verstuiver drukken en gelijk inademen. Dit is niet voor iedereen even gemakkelijk, omdat de timing van die twee handelingen precies goed moet zijn. Vaak kan een voorzetkamer het inhaleren met de verstuiver makkelijker maken. Kinderen gebruiken vaak een voorzetkamer, maar ook bij volwassenen is dit aan te raden.

Poederinhalators

Een poederinhalator is een klein apparaat waaruit u een poeder inademt. De hoeveelheid medicijn dat u binnen krijgt is afhankelijk van hoe goed u inhaleert. Overleg met uw longarts of longverpleegkundige als u het idee heeft dat er te weinig poeder in uw longen terecht komt.

Ademgestuurde inhalator

De ademgestuurde inhalator is een verstuiver die de medicijnen precies op het juiste moment vrijgeeft: namelijk bij het begin van een ademteug. Bij deze inhalator is geen voorzetkamer nodig.

Vernevelaar

Een vernevelaar is een apparaat dat een vloeibaar COPD-medicijn omzet in een nevel, die u vervolgens kunt inhaleren. Deze vernevelaars zijn vaak alleen nodig als u naast COPD ook ernstige astma heeft of niet op een andere manier kunt inhaleren.



U kunt dit verder nalezen op www.inhalatorgebruik.nl of via deze QR-code:

3. Zuurstofbehandeling

Zuurstof is nodig om te kunnen leven. Al na een paar minuten raken de hersenen zonder zuurstof beschadigd. Wie COPD heeft, komt soms zuurstof tekort. Een behandeling met extra zuurstof is dan nodig.

De zuurstof die we inademen, komt via de longen in het bloed terecht. Het bloed stuurt de zuurstof naar plekken waar energie nodig is, zoals naar spieren of organen. Als u COPD heeft, dan gaat er minder zuurstof via de longen naar uw bloed. Het kan dus zijn dat u te weinig zuurstof krijgt. Dat maakt niet alleen benauwd en moe, het kan ook leiden tot een stijging van de bloeddruk in de longen. Dat zorgt er weer voor dat het bloed nog minder zuurstof opneemt. Hierdoor kunnen het hart en andere organen in de problemen komen. Daarom is het soms nodig dat mensen met COPD extra zuurstof krijgen toegediend.

Klachten bij te weinig zuurstof

Heeft u klachten als: kortademigheid, benauwdheid, onrust, verwardheid en sufheid? Dan kan de longarts onderzoeken of u te weinig zuurstof in uw bloed heeft. COPD is met extra zuurstof niet te genezen, maar kan de kwaliteit van uw leven wel verbeteren. Maar een behandeling met zuurstof bij COPD vraagt wel wat van u en het luistert erg nauw.

Zuurstof gebruiken

Het is belangrijk dat u zich precies houdt aan de voorgeschreven hoeveelheid zuurstof, omdat de behandeling anders niet werkt. De meeste mensen met COPD die zuurstof gebruiken, hebben dit vooral 's nachts en bij inspanning nodig. Voor veel mensen met ernstige COPD is het normaal om vijftien uur per dag zuurstof te gebruiken, voor langere tijd. Dat kan even wennen en soms onhandig zijn.

Roken is verboden, ook voor mensen in uw omgeving. Zuurstof is namelijk erg brandbaar. Bovendien heeft extra zuurstof nauwelijks effect als u zelf blijft roken. U mag niet koken op open vuur (gas) en geen kaarsen branden in huis. Voor sfeer; eventueel elektrische kaars branden.

Uw arts zal alle regels met u bespreken en tips geven voor een zo prettig mogelijke behandeling.

Er zijn verschillende manieren:

Samen met uw arts kunt u kijken welke manier van extra zuurstof het beste bij uw situatie past. De meeste mensen met COPD krijgen zuurstof via een neusbrilletje: een plastic slangetje dat achter de oren en langs het hoofd naar de neus loopt. Er zijn verschillende apparaten die zuurstof geven, van draagbare flessen voor buitenshuis tot grotere tanks voor binnen. De zorgverzekeraar bepaalt vaak voor welke toedieningsvorm gekozen wordt, afhankelijk van hoeveel zuurstof u nodig heeft en voor hoe lang. Sommige mensen met COPD gebruiken tijdelijk zuurstof, anderen hebben het de rest van hun leven nodig.

4. Complementaire behandeling

Sommige mensen met COPD hebben behoefte aan meer dan alleen de zorg uit het reguliere, medische circuit. Een alternatieve behandeling kan dan uitkomst bieden. Als u kiest voor een alternatieve behandeling, is het goed om met een aantal dingen rekening te houden. Alternatieve zorg, ook wel complementaire zorg genoemd, is niet gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Er zijn dus geen harde bewijzen voor een goed behandelresultaat.

Alternatieve zorg

- Ademtherapie
- Homeopathie
- Acupunctuur
- Antroposofie
- Natuurgeneeskunde
- Yoga

Bespreek alternatieve zorg met uw dokter.

Overleg ook altijd met uw dokter als u bijvoorbeeld kruiden of homeopathische geneesmiddelen gaat gebruiken. Stop in elk geval niet zomaar met uw eigen medicatie. Een alternatieve behandeling kan helpend zijn, maar het is nooit een vervanging van de reguliere behandeling. Vraag bij uw zorgverzekeraar na hoe het zit met vergoedingen.

Ademtherapie

Er zijn verschillende vormen van ademhalings therapie waar u voor kunt kiezen. De bekendste bij astma is wel buteyko, een ademtherapie die u een erg rustige ademhaling leert.

Homeopathie

Een bekende alternatieve behandeling is homeopathie. Een aantal homeopathische geneesmiddelen activeert het afweersysteem van het lichaam. De medicijnen zijn er in de vorm van druppels, pilletjes en zalfjes. U kunt ze zelf kopen bij de drogist of laten voorschrijven door een homeopaat. Houd er rekening mee dat ze niet altijd goed samengaan met uw eigen medicijnen. Overleg daarom even met de huisarts of longarts.

Acupunctuur

Bij acupunctuur plaatst de therapeut naaldjes in uw lichaam, op plekken waar energie doorheen stroomt. Op die manier probeert de acupuncturist om verstoorde energiestromen van en naar uw organen weer in balans te brengen.

Antroposofie

Een alternatieve behandeling door een antroposoof is heel breed. Zo kunt u bewegingstherapie krijgen, maar ook voedingsvoorschriften, medicijnen of massages en kunstzinnige therapieën. Een antroposoof richt zich op het in balans brengen van lichaam, ziel en geest.

Natuurgeneeskunde

Bij de natuurgeneeskunde ligt de nadruk op het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Het gebruik van aangepaste voeding, kruiden, massages en leefstijladviezen zijn bij deze alternatieve behandeling gebruikelijk. Door te ontgiften en afvalstoffen af te voeren probeert de natuurgenezer uw klachten te verminderen.

Yoga

Yoga is een alternatieve behandeling die erop is gericht om energiestromen in het lichaam in balans te brengen door het uitvoeren van bepaalde bewegingen. Bij yoga staat een goede ademhaling en evenwicht tussen lichaam en geest centraal. Yoga is te volgen in veel sportscholen, bij buurthuizen en via alternatieve behandelcentra.