

## Fysiotherapie bij COPD - Zuinig met lucht

### Inleiding

U heeft COPD, waardoor dagelijkse activiteiten, zoals wassen, iets oprapen en boodschappen doen, een hele inspanning kunnen zijn. U wordt sneller benauwd, met als gevolg dat de activiteiten meer energie kosten. Daarom is het belangrijk dat u zo effectief mogelijk met uw energie omgaat. In deze folder vindt u tips ter ondersteuning.

### Dagindeling

- Ga na hoe u uw dag indeelt. Zo kunt u zien waar verandering nodig en mogelijk is.
- De ochtenduren vallen u mogelijk het zwaarst, omdat u dan veel activiteiten achter elkaar moet ondernemen (douchen, aankleden, ontbijten, bed opmaken etcetera). Door activiteiten over de dag te verdelen kunt u energie sparen. Hiermee voorkomt u dat u de rest van de dag uitgeteld bent.
- Uw luchtwegen zijn niet altijd even wijd. Houd hiermee rekening als u activiteiten gaat plannen (zie figuur 1).
- Na het inhaleren van uw medicijnen zijn uw luchtwegen wijder waardoor u zich minder snel benauwd zult voelen. Houd hier rekening mee.
- Bepaal welke activiteiten u zelf wilt doen en welke u (eventueel) aan anderen kunt overlaten.
- Niet elke dag zult u zich even fit voelen. Voelt u zich op een dag dat u iets wilt ondernemen niet zo fit, zorg dan dat u het die dag rustig aan kunt doen.

### Locatiegegevens

*Locatie Utrecht*  
Bosboomstraat 1  
3582 KE Utrecht

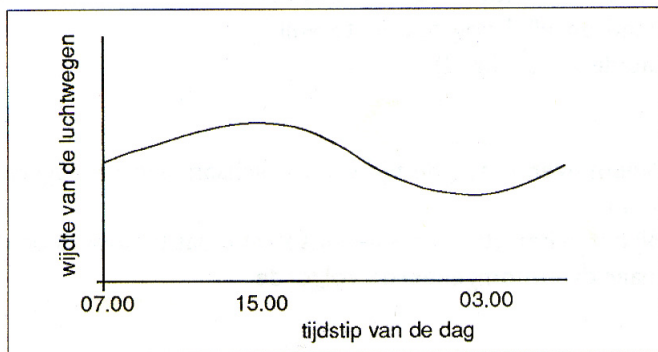
*Locatie Zeist*  
Jagersingel 1  
3707 HL Zeist

*Locatie Doorn*  
Bergweg 2  
3941 RB Doorn

*Navigatie ingang en parkeren:*  
Acacialaan

T 088 250 5000

[www.diakonessenhuis.nl](http://www.diakonessenhuis.nl)



Afbeelding 1 - Wijdte van de luchtwegen gedurende de dag

## Algemeen

- Loop zo min mogelijk trap. Als u boven slaapt, bedenk dan 's ochtends voordat u naar beneden gaat wat u voor die dag mee wilt nemen naar beneden.
- Doe de activiteiten rustig en neem regelmatig een korte pauze.
- Doe zittend wat u zittend kunt doen. Dat bespaart lucht en energie. Voorbeelden van activiteiten die u zittend (eventueel aan tafel) kunt doen zijn: strijken, voorbereidingen treffen voor het koken, schoenen poetsen en klussen.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Regelmatig een wandeling maken of een stukje fietsen (op een hometrainer), zorgt dat u zich fitter gaat voelen. En als u zich fitter voelt, heeft u meer energie en zult u zich minder snel benauwd voelen.
- Zoek naar een gemakkelijke houding als u benauwd bent. Meestal is dit zittend met de armen gesteund op tafel of op uw bovenbenen.
- Spreek, als u niet benauwd bent met de mensen in uw directe omgeving af, hoe ze u kunnen helpen op momenten dat u benauwd bent.



## Naar bed en opstaan

- Houd de slaapkamer op een temperatuur van 16 graden. Wij adviseren u een kamerjas om te slaan, als u uit bed stapt.
- Zet uw medicijnen klaar op uw nachtkastje, voor als u 's ochtends kortademig wakker wordt. Neem de tijd om te inhaleren, rust even uit en stap dan pas uit bed.
- Om uit bed te komen gaat u eerst op uw zij liggen. Trek uw benen in en kom met steun van beide armen omhoog, terwijl u uitademt. In bed stappen gaat op dezelfde manier in omgekeerde volgorde.



## Wassen en aankleden

- Neem de tijd voor het wassen en aankleden.
- Neem regelmatig een korte pauze om op adem te komen.
- Bekijk of het prettiger voor u is om op een ander moment van de dag te douchen dan u gewend bent.
- Zorg ervoor dat u alles bij de hand heeft, zodat u niet onnodig hoeft te lopen.
- Zorg voor een vaste volgorde, zodat er een duidelijk structuur is.
- Ga zoveel mogelijk zitten, bijvoorbeeld bij het aantrekken van sokken en schoenen.
- Gebruik een tuinstoel onder de douche of een kruk bij de wastafel. Zorg er wel voor dat u voldoende ruimte heeft en dat dit veilig is.
- Gebruik geen stoffen waar u gevoelig voor bent (haarlak, parfum, bodylotion en dergelijke). Vraag anderen in uw directe omgeving dit ook niet te gebruiken.

## Bukken en tillen

- Beperk bukken en tillen zoveel mogelijk. Probeer ook het gebruik van de armen boven het hoofd te beperken. Berg spullen die u dagelijks nodig heeft daarom tussen heup- en schouderhoogte op.
- Handelingen die kracht vergen, kunt u het beste tijdens een uitademing doen.
- Vermijd bukken zoals u ziet op onderstaande foto. De druk op uw borstholte veroorzaakt zo namelijk kortademigheid.



Bukken en tillen - Fout (links) en goed (rechts)

## Praten

- Probeer tijdens inspannende activiteiten niet te praten.
- Probeer korte zinnen te maken. Onderbreek een langere zin tijdig om adem te halen.
- Wilt u iets bespreken, doe dit dan op een moment dat u zich het minst benauwd voelt. Inhaleer voor het gesprek.

## Meer informatie

### Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen. Bespreek deze dan met uw fysiotherapeut.

### Klachten

Het Diaconessenhuis streeft ernaar optimale zorg te verlenen. Toch kan het voorkomen dat u niet tevreden bent. Wij stellen het op prijs als u uw klacht of ongenoegen met ons bespreekt. U kunt zich wenden tot de direct betrokken medewerker of de leidinggevende. Als u het om welke reden dan ook niet prettig of wenselijk vindt de klacht direct met de betrokkene te bespreken, dan kunt u terecht bij de klachtenfunctionaris. Zij heeft een adviserende en bemiddelende rol. De klachtenfunctionaris zal zich onafhankelijk opstellen en uw klacht vertrouwelijk met u bespreken. U kunt de klachtenfunctionarissen van het Diaconessenhuis bereiken via 088 250 6143, via e-mail [klachten@diakhuis.nl](mailto:klachten@diakhuis.nl) of via het klachtenformulier op [www.diaconessenhuis.nl](http://www.diaconessenhuis.nl).

### Opmerkingen over de tekst

Ontbreekt er informatie of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. Met medische vragen over uw behandeling kunt u bellen met de betrokken afdeling via de telefoonnummers achter in deze folder. Opmerkingen over de tekst kunt u doorgeven aan de afdeling Communicatie via telefoonnummer 088 250 9705 of via [info@diakhuis.nl](mailto:info@diakhuis.nl).

## **Tot slot**

### **Over het Diaconessenhuis Utrecht, Zeist, Doorn**

Het Diaconessenhuis, opgericht in 1844, is een vooruitstrevend algemeen ziekenhuis op drie locaties in de regio Utrecht. Onze medewerkers zetten zich dagelijks in om patiënten de beste zorg dichtbij te bieden. Kwalitatief hoogwaardige, veilige, tijdige en persoonlijke zorg in een prettige omgeving staan voorop. Het ziekenhuis ontvangt hiervoor regelmatig erkenningen van patiënten en onafhankelijke instanties.

### **Algemene voorwaarden**

Op de dienstverlening van het Diaconessenhuis zijn algemene voorwaarden van toepassing. U vindt de voorwaarden op [www.diaconessenhuis.nl/kosten-en-vergoedingen](http://www.diaconessenhuis.nl/kosten-en-vergoedingen)

## **Telefoonnummers**

*Afdeling Fysiotherapie*

088 250 6412