



St. Anna Ziekenhuis

De longverpleegkundige

WWW.ST-ANNA.NL



ONDERDEEL VAN
ST. ANNA
ZORGGROEP

| bijzonder betrokken |

De longverpleegkundige

Van uw longarts heeft u de eerste informatie gekregen over uw aandoening en de klachten die daarmee gepaard gaan. Vervolgens heeft de longarts u verwezen naar de longverpleegkundige. Via de secretaresse van de polikliniek longeneeskunde (**telefoonnummer 040 - 286 4871**) kunt u een afspraak maken met de longverpleegkundige.

De longverpleegkundige houdt spreekuur op werkdagen op de polikliniek longziekten.

De longverpleegkundige is een verpleegkundige, die zich heeft gespecialiseerd in aandoeningen van de luchtwegen, in het bijzonder astma en COPD (chronische bronchitis en longemfyseem). Bij haar kunt u terecht met alle vragen of problemen, die te maken hebben met uw aandoening. In deze folder krijgt u uitleg over het ziektebeeld en over hetgeen de longverpleegkundige voor u kan betekenen.

Wat is astma

Astma is een luchtwegziekte die gepaard gaat met een chronische ontstekingsreactie in de luchtwegen. Dit veroorzaakt een verhoogde prikkelbaarheid van die luchtwegen, die hierdoor vernauwd raken. Doordat de stroomsnelheid van lucht afneemt, ontstaat benauwdheid, die gepaard gaat met een piepende ademhaling. De chronische ontsteking leidt tot een toename van de slijmproductie en hoesten. Astma ontstaat vaak op jonge leeftijd.

Astma is een chronische ziekte. Een van de kenmerken van astma is dat de ernst van de luchtwegvernauwing heel wisselend is. Tussen de benauwdheidsaanvallen is de longfunctie normaal, of normaal te krijgen met bepaalde medicijnen. Het verloop van astma kan van dag tot dag,

maar ook met de seizoenen variëren. De klachten kunnen per persoon sterk verschillen. De klachten van benauwdheid, hoesten of piepende ademhaling kunnen niet alleen overdag, maar ook 's nachts voorkomen.

De luchtwegen reageren eerder en sterker op prikkels van buitenaf. Deze verhoogde prikkelbaarheid (hyperreactiviteit) kan veroorzaakt worden door allergische prikkels, zoals stof, huidschilfers van een kat, of pollen van grassen of bomen, maar ook niet-allergische prikkels zoals rook, mist, koude lucht, inspanning, stress en emotie.

Wat is COPD

Chronisch obstructieve longziekte (COPD: **Chronic Obstructive Pulmonary Diseases**) verwijst naar de longaandoeningen chronische bronchitis en longemfyseem. Meestal openbaren de klachten zich na de 40-jarige leeftijd. Roken is in verreweg de meeste gevallen de primaire oorzaak van COPD. Ook luchtverontreiniging (dampen, chemische stoffen en roetdeeltjes) kan COPD veroorzaken en verergeren. De reeds aanwezige beschadiging aan de longen is niet te herstellen.

Chronische bronchitis is een aandoening van de luchtwegen, die vaak klachten geeft in de vorm van hoesten, slijm opgeven en kortademigheid. Het slijm kan erg taai zijn.

Kortademigheid kan zowel chronisch voorkomen als aanvalsgewijs. De kortademigheid kan tot een gevoel van algemene vermoeidheid leiden.

Bij Longemfyseem is er sprake van slappe uitgerekte longen door versnelde afbraak van het elastisch steunweefsel. Hierdoor lopen de kleinere luchtwegen gedraaid en gekronkeld. Dit geeft problemen bij de uitademing. Er wordt ook wel gezegd dat de 'rek' uit de longen is. De wanden van de longblaasjes worden beschadigd en verdwijnen zelfs. Er ontstaat verlies van longblaasjes, waardoor het functionerend

ademoppervlak vermindert. Dit belemmert de gasuitwisseling: de zuurstofopname en de koolzuurafgifte in de longen. Hierdoor ontstaat kortademigheid met name voor bij inspanning en vermoeidheid.

Wat kan de longverpleegkundige voor u doen

Belangrijk is om prikkels, die kortademigheid teweegbrengen of verergeren, te vermijden. In het bijzonder gaat het hierbij om de rook van sigaretten of sigaren en andere vormen van luchtverontreiniging.

De behandeling en/of de leefregels bij astma en COPD kunnen ingrijpend zijn. De longverpleegkundige biedt u een laagdrempelige, en ook ruime ondersteuning en begeleiding.

U kunt daarbij denken aan:

- Kennis van het ziektebeeld:
U krijgt uitleg over uw aandoening. Ook wordt de uitgereikte informatie doorgenomen. Het is van belang dat deze mondelinge en schriftelijke informatie helder en duidelijk voor u is.
- Omgang met uw aandoening:
Denk hierbij aan het omgaan met gevoelens van angst en schaamte en depressieve klachten. Ook wordt aandacht besteed aan acceptatie van de aandoening en het omgaan met lichamelijke grenzen.
- Leefregels:
Gestreefd moet worden naar een betere balans tussen inspanning en rust. Er wordt gekeken naar uw voedings- en bewegingspatroon.
- Begeleiding bij het stoppen met roken:
Bedenk dat roken vaak de belangrijkste veroorzaker is van de bestaande klachten. Indien u rookt en overweegt om hiermee te stoppen, kan het rook-stop programma u hierbij begeleiden.
- Signalering bij luchtweginfecties:

Indien er luchtweginfecties optreden, is het van belang dat u dit tijdig herkent en er naar handelt. Denk hierbij aan extra medicijnen, extra vochttoename, hoesttechniek, rust nemen en zo nodig contact opnemen met de behandelaar. Hiermee kan verergering van klachten worden voorkomen.

- Uitleg over inhalatiemedicatie:
De inhalatietechniek wordt gecontroleerd. Ook wordt de werking en de mogelijke bijwerkingen van de medicijnen uitgelegd, en wordt de dosering en het tijdstip van inname doorgenomen.
- Verwijzingen:
In de meeste gevallen is verwijzing naar de fysiotherapie vereist. Belangrijk is om uw conditie en kracht te verbeteren en/of in stand te houden. Indien nodig kan ook verwezen worden naar de diëtist, de logopedist, de ergotherapeut en de psycholoog.
- Uitleg bij zuurstofgebruik:
Indien u zuurstof gebruikt, ontvangt u uitleg over de aanvraagprocedure, de keuze in apparatuur en het omgaan met de zuurstofvoorziening.
- Groepsgewijze educatie:
Indien u in aanmerking komt voor de longrevalidatie, wordt er groepsgewijze voorlichting gegeven.

Wat kunt u zelf doen

Kennis over astma en COPD is erg belangrijk. Met die kennis kunt u zelf een actieve bijdrage leveren aan reductie van de klachten. Dit kan leiden tot een betere acceptatie van beperkingen, het verminderen van klachten en het weer (beter) kunnen deelnemen aan het normale leven. Kortom: het verbeteren van de kwaliteit van leven.

Bedenk dat de ernst van de klachten en de mate van prikkelbaarheid van de luchtwegen in belangrijke mate worden bepaald door prikkels uit de omgeving en/of leefgewoonten. U kunt zelf zorgen voor het wegnemen of

verminderen van die prikkels en voor het aanpassen van uw leefgewoonten. Samen met uw longverpleegkundige gaat u na waar er verbeteringen mogelijk en haalbaar zijn.

Wat is van belang bij uw afspraken

Bij de eerste afspraak neemt u de ingevulde vragenlijst mee. Voor deze eerste afspraak neemt longverpleegkundige ruim de tijd. De eerste afspraak duur circa 30 minuten.

Door het stellen van een aantal vragen inventariseert de longverpleegkundige samen met u de eventuele problemen. Tevens wordt aandacht besteed aan uw aandoening en het klachtenpatroon. Het inhaleren van uw medicatie komt ook aan bod.

Om zo goed mogelijk voorbereid op uw afspraken te komen, kunt u aan de volgende zaken denken:

- Het is aan te bevelen om uw partner of een vertrouwd persoon mee te nemen.
- Neem al uw medicijnen en een medicatieoverzicht van de apotheek mee.
- Neem de inhalator en eventueel ook de voorzetkamer mee.
- Zorg dat u goed voorbereid bent. Noteer vooraf de vragen die u heeft en de problemen die u ervaart ten gevolge van astma of COPD.

Bericht bij verhindering

Bent u op het afgesproken tijdstip verhinderd, geef dit dan altijd en zo spoedig mogelijk door aan de:

polikliniek longgeneeskunde, telefoonnummer: 040 - 286 4871.

U helpt hiermee een andere patiënt, die dan in uw plaats kan komen.

Notities

Hebt u na het lezen van deze folder vragen? Wij raden u aan ze hier te noteren. Dan weet u zeker dat u ze niet vergeet.



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

WWW.ST-ANNA.NL



**PUL008
01-16**