

Leven met COPD

| Inhoudsopgave | Pagina |
|-------------------------------|---------------|
| Wat is COPD | 3 |
| Klachten COPD | 4 |
| Behandeling | 6 |
| Therapietrouw | 8 |
| Stoppen met roken | 9 |
| Voeding | 9 |
| Beweging | 11 |
| Prikkels | 14 |
| De longverpleegkundige | 15 |
| Luchtgenoten | 16 |
| Thuiszorg | 18 |
| Toename klachten | 18 |
| Overzicht telefoonnummers | 19 |
| Overzicht beschikbare folders | 20 |
| Nuttige internetsites | 21 |

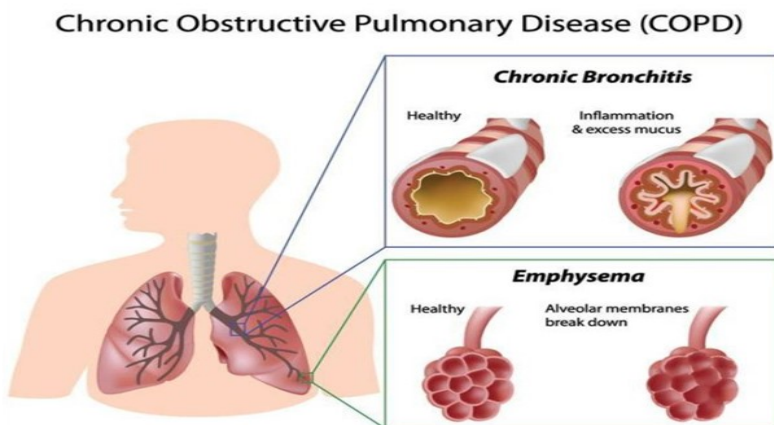
Als u deze folder leest, dan is dat waarschijnlijk omdat u of iemand in uw omgeving te maken heeft gekregen met COPD. Deze folder zet voor u op een rijtje van COPD eigenlijk is, wat u met COPD kunt verwachten en wat u kunt doen om zo goed mogelijk te kunnen leven met COPD.

Wat is COPD

COPD (chronische obstructieve longziekten) is een aandoening aan uw longen en luchtwegen. Hierdoor kan men last krijgen van benauwdheid en hoesten. De aandoening is chronisch, dus niet te genezen. Echter, met de juiste behandeling en omgang van de ziekte valt er goed mee te leven. COPD kent verschillende fases. Van de mensen met COPD heeft ongeveer tachtig procent licht of matig COPD, de overige twintig procent heeft ernstig of zeer ernstig COPD. Bij COPD zijn de luchtwegen chronisch vernauwd door een ontsteking. Bij een ernstige vorm zijn de longen beschadigd.

Chronische bronchitis: bij chronische bronchitis zijn de bronchiën (de vertakkingen van de luchtpijp naar de longen) steeds ontstoken.

Longemfyseem: bij longemfyseem gaan langzaam steeds meer longblaasjes verloren.



Kenmerken COPD

- Leef tijd: meestal ouder dan 40 jaar.
- Oorzaak: voornamelijk door roken, maar ook mogelijk na langdurige blootstelling aan irriterende stoffen, luchtvervuiling, erfelijkheid, longontsteking/ longziekte.
- Klachten: benauwdheid, kortademigheid, hoesten en slijm opgeven.
- Verloop: chronisch en geleidelijk slechter. Luchtwegen onherstelbaar beschadigd.
- Levensverwachting: verminderd. Zeker als men niet stopt met roken.
- Longfunctie: blijvend verminderd. Ook bij optimale behandeling.

Klachten COPD

Mensen met beginnend COPD hoesten veel. Het begint vaak met een zogeheten 'rokershoestje'. Daarbij wordt nogal eens slijm opgehoest. Sommigen hebben ook last van kortademigheid of een piepende ademhaling tijdens inspanning.

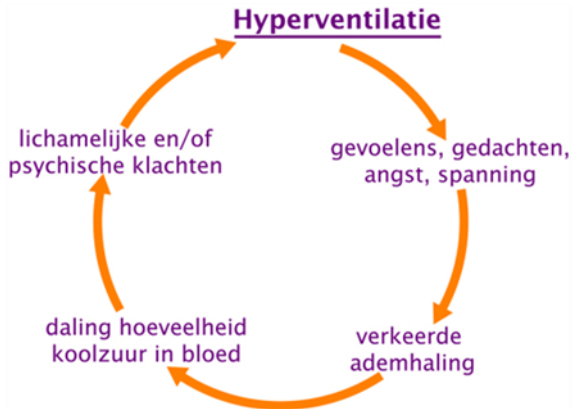
In het begin treden de klachten van kortademigheid alleen op bij zware lichamelijke inspanning, zoals hardlopen, tegen de wind in fietsen of zwaar lichamelijk werk. Na verloop van tijd ontstaan ze geleidelijk ook bij bijvoorbeeld traplopen of stevig wandelen. Kortademigheid kan ook optreden bij activiteiten als wassen, aankleden, eten en soms zelfs in rust.

Mensen met ernstige COPD worden vaker en heviger kortademig en vermoeid. Bij ernstige COPD moet het hart flink werken om het lichaam van zuurstof te voorzien. Soms wordt dat te zwaar voor het hart. Dan kan iemand vocht achter de longen krijgen en in de onderbenen. Dit leidt tot meer kortademigheid en 's nachts vaker plassen.

Hyperventilatie

Hyperventilatie betekent versnelde, verkeerde ademhaling. Met de ademhaling wordt CO₂ uit het lichaam verwijderd en zuurstof opgenomen.

Bij hyperventilatie wordt echter teveel CO₂ verwijderd en teveel zuurstof opgenomen. Je krijgt dan als het ware een overdosis binnen en daar krijg je klachten van, zoals benauwdheid, hartkloppingen, misselijkheid en duizeligheid.



Wat te doen bij een aanval van hyperventilatie

- Het helpt als u de klachten herkent en weet dat ze door de spanning komen. De klachten kunnen geen kwaad en gaan vanzelf over. Wat u voelt wordt door angst veroorzaakt en niet door een ernstige ziekte. Probeer uzelf gerust te stellen.
- Als u merkt dat u hyperventileert of als u andere verschijnselen van angst voelt opkomen, probeer dan rustig te ademen. Een rustige ademhaling kan helpen de klachten te verminderen. Zeg tegen je zelf 5 x: 'Ik heb tijd genoeg om te ademen' of 'Ik heb ruimte/lucht genoeg'.
- Zoek afleiding: neem een slok water, loop naar buiten, doe een paar oefeningen (bijvoorbeeld kniebuigingen) of ga hardop lezen.
- Doe iets actiefs: ga een eind wandelen, rennen of fietsen.

Deskundige begeleiding bij hyperventilatie

Zoekt u professionele hulp, dan komt als eerste de huisarts in aanmerking. Het is verstandig hem/haar te raadplegen voordat u elders hulp zoekt. De

huisarts zal aangeven of er echt sprake is van hyperventilatie. Pas als dat bekend is kan een andere instantie u van dienst zijn. Wanneer u in aanmerking komt voor behandeling van hyperventilatie, dan zal u van ons nog een informatiefolder ontvangen die u hier meer over vertelt.

Behandeling COPD

De behandeling van COPD kent zes officiële behandeldoelen. Samen proberen ze uw klachten zo beperkt mogelijk te houden. Daartoe stellen uw arts en longverpleegkundige een behandelplan met u op, dat speciaal op u van toepassing.

De zes doelen van COPD-behandeling:

1. Verminderen van de klachten.
2. Verbeteren inspanningsvermogen.
3. Normaliseren van de achteruitgang van de longfunctie.
4. Voorkómen van exacerbaties (longaanvallen).
5. Uitstellen of voorkómen van invaliditeit en arbeidsongeschiktheid.
6. Verbeteren van ziektegerelateerde kwaliteit van leven.

Wat kunt u zelf doen

Kennis over 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. Daarnaast kunt u zelf uw leefgewoonten aanpassen om gezonder en fitter te worden. Samen met uw longverpleegkundige gaat u na waar er verbeteringen mogelijk en haalbaar zijn.

Onderstaande opsomming bestaat uit onderwerpen waar u samen met ons aan kunt werken om de zes behandeldoelen te halen. Deze worden op de komende bladzijdes verder besproken:

- Therapietrouw: gebruik uw voorgeschreven medicatie exact volgens voorschrift.
- Stoppen met roken: als u niet stopt met roken is het haast onmogelijk om uw klachten niet te laten verergeren.
- Voeding: eet gezond en gevarieerd zodat uw gewicht op orde blijft en uw spieren en lijf voldoende bouwstoffen binnenkrijgt.
- Beweging: om voldoende spiermassa te hebben en uw conditie te verbeteren is het belangrijk dat u zoveel mogelijk sport.
- Prikkel: probeer wanneer mogelijk prikkels te vermijden.

Maak ook uw ziekte en beperkingen bespreekbaar bij uw omgeving en onderhoud uw sociale contacten.

Therapietrouw

Gebruik van uw medicatie

Het is van groot belang dat u uw voorgeschreven medicatie trouw inneemt, ook al heeft u tijdelijk geen klachten (longmedicatie heeft geen verslavend effect). Maak van uw medicijngebruik een vaste gewoonte, bijvoorbeeld door uw medicatie altijd te nemen bij de maaltijden.

Vragen over het gebruik van (inhalatie)medicatie kunt u stellen aan uw behandelend longarts of longverpleegkundige. U kunt op werkdagen bellen met de polikliniek.

Verder vragen we u een actueel medicijnpaspoort te vragen bij uw apotheek en dit mee te nemen bij iedere zorgverlener.

De voordelen van inhaleren

- Minder dosering nodig dan bij tabletten.
- Het medicijn komt op de juiste plaats.
- Minder bijwerkingen.
- Sneller effect.
- Minder kans op infecties.
- Kwaliteit van leven verbetert sterk.

Tips bij inhalatie

- Hanteer de juiste techniek.
- Gorgel met water na elke inhalatie ter voorkoming van kapotte mond en/schimmelinfecties.
- Doe de inhalatie bij voorkeur vlak voor de maaltijd ter voorkoming van heesheid.
- Volg de voorgeschreven schoonmaaktips voor de inhalatoren en eventueel de voorzetkamer strikt op en maak deze wekelijks schoon.
- Hou vaste tijden aan voor het inhaleren.
- Neem voldoende tijd om te inhaleren.

Neem in de volgende situaties contact op met de longverpleegkundige:

- bij aanhoudende heesheid;
- bij een kapotte mond en/of schimmelinfectie.

Wanneer u in aanmerking komt voor zuurstof, dan zal u van ons nog een informatiefolder ontvangen die u hier meer over vertelt.

Griep prik

mensen met COPD zijn vatbaarder voor griep en griep kan de COPD klachten verergeren. Haal daarom elk jaar uw griep prik.

Stoppen met roken

Stoppen met roken loont. Stoppen is van essentieel belang om uw

klachten te verminderen en het ziekteproces te vertragen. De schade aan uw longen is niet meer te herstellen, maar door te stoppen met roken voorkomt u in ieder geval dat uw longen nog verder achteruit gaan. Stoppen met roken is niet gemakkelijk, maar toch geldt: iedereen kan stoppen. Om u hierbij te begeleiden is het mogelijk een programma stoppen met roken te volgen in het Anna Ziekenhuis

De rook-stop-polikliniek

Het Anna Ziekenhuis heeft een rook-stop-polikliniek, waar rokers begeleid worden bij het stoppen met roken. De rook-stop-polikliniek verleent zorg op maat. Advisering, ondersteuning en begeleiding zijn hierbij de sleutelbegrippen. Bij interesse hiervoor kunt u tijdens werkdagen contact opnemen met de longverpleegkundige voor meer informatie.

Voeding

COPD stelt bijzondere eisen aan uw voeding. Ga maar na: u doet relatief veel meer moeite voor dezelfde activiteiten. Dit gewichtsverlies gaat vaak ten koste gaat van spiermassa en vetmassa. U verliest hierdoor kracht in uw ademhalingspijpen, arm- en beenspieren, waardoor dagelijkse taken nog zwaarder worden. Daarnaast kan door ontstekingen of medicatie een versnelde stofwisseling optreden waardoor meer energie verbruikt wordt. Veel COPD-patiënten vallen om die redenen af. Soms gaat dat ongemerkt. Dat maakt het belangrijk om uw gewicht goed in de gaten te houden en te kijken of u wel gezond genoeg eet.

Sommige COPD-patiënten hebben juist last van overgewicht. U kunt zich voorstellen dat dat het leven zwaarder maakt: meer gewicht meesjouwen met minder longcapaciteit. Daarnaast ben u met overgewicht vatbaarder voor bijkomende ziekten en ander ongemak. De oorzaken voor verminderde voedselinname kunnen zijn:

- Kortademigheid;
- toenemende vermoeidheid;
- minder beweging;

-
- angst;
 - Depressie.

Verder kan door het regelmatig gebruik van medicijnen als Prednison uw gewicht toenemen. Mede door de vaak optredende toename van de eetlust en het vasthouden van vocht.

Gebruik minimaal 3 maaltijden per dag met voldoende, gezonde en gevarieerde voeding. U kunt ook kijken op www.voedingscentrum.nl voor betaalbare, gezonde gerechten. Zo kunt u op het juiste gewicht komen en blijven waarbij u niet eens doorheeft dat u op dieet bent.

BMI

De BMI is een waarde die aangeeft of u een gezond gewicht heeft. BMI staat voor Body Mass Index en geeft de verhouding weer tussen het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. Op www.voedingscentrum.nl kunt u uw BMI laten berekenen. U kunt dit ook zelf doen door uw gewicht in kilo's en uw lengte in meters te noteren. Deel uw gewicht door uw lengte, en deel de uitkomst nogmaals door uw lengte. Voor mensen met COPD is er sprake van een goed gewicht als het BMI tussen de 21 en 30 ligt.

Door u wekelijks te wegen op een vast tijdstip en dezelfde weegschaal kunt u in de gaten houden of uw gewicht stabiel blijft.

Het is verstandig om een diëtist te raadplegen wanneer:

- uw BMI lager is dan 21;
- uw BMI hoger is dan 30;
- u onbedoeld aankomt;
- u onbedoeld afvalt;
- u een trainingstherapie bij de fysiotherapeut gaat volgen;
- u overige vragen die over voeding gaan heeft.

Mocht u vanwege klachten opgenomen zijn geweest in het ziekenhuis, dan zal zo nodig een diëtiste in de thuissituatie contact met u opnemen.

Daarnaast kan, wanneer nodig, de longverpleegkundige met u de mogelijkheid van het inschakelen van een diëtiste bespreken. Zij kan u ook een informatiefolder geven waar meer informatie gegeven wordt over voeding.

Onkostenvergoeding diëtiste

Soms is het mogelijk om dieetkostenvergoeding bij de ziektekostenverzekeraar aan te vragen. Om voor vergoeding in aanmerking te komen, hebt u een verklaring nodig van uw arts of diëtist.

Beweging

Bewegen kan COPD en astma klachten nooit helemaal wegnemen. Uw longinhoud wordt er niet groter door, maar bewegen kan de klachten wel verminderen. Door te bewegen wordt de spierkracht vergroot en uw algehele conditie en de conditie van de longen verbetert. Minder bewegen betekent stilstand en stilstand is in het geval van COPD achteruitgang. Blijf dus bewegen!

Leefregels

- Neem de trap in plaats van de roltrap en de fiets in plaats van de auto.
- Bepaal uw eigen tempo.
- Verdeel de inspanning.
- Maak het bewegen tot een vast onderdeel van de dag.
- Zorg voor regelmaat, neem voldoende rustmomenten en maak zo nodig een dagindeling.
- Zoek ontspanning in een hobby of lidmaatschap van een vereniging. Sport is vaak leuker samen met anderen.

Het Anna Ziekenhuis biedt twee programma's aan voor een betere conditie: poliklinische longrevalidatie en het beweegprogramma van TopSupport.

Poliklinische longrevalidatie: sneller op adem komen

Longrevalidatie zal u geen nieuwe longen of luchtwegen geven, maar kan voor u een kans zijn om beter met uw chronische longaandoeningen om te gaan. U verbetert uw conditie en leert omgaan met de problemen die u op dit moment ervaart als gevolg van uw chronische longaandoening. Als dat lukt verbetert u daarmee uw kwaliteit van leven. Longrevalidatie is echter alleen mogelijk als u gemotiveerd bent en u zich volledig inzet.

Met longrevalidatie kan het volgende worden bereikt:

- het verhogen van de kwaliteit van leven;
- het verminderen/voorkomen van luchtweginfecties;
- het verminderen/voorkomen van ziekenhuisopnames;
- het verbeteren en in stand houden van de conditie;
- het verminderen van het benauwdheidsgevoel.
- het versterken van het zelfvertrouwen;
- het leren omgaan met angst en paniekreacties;
- het leren kennen en accepteren van grenzen en inzicht krijgen in uw mogelijkheden.

Let op: Longrevalidatie is een intensieve behandeling. Het is daarom raadzaam hier rekening mee te houden door in de revalidatieperiode niet teveel andere taken op u te nemen.

Het programma duurt 16 weken en bestaat uit 40 bijeenkomsten van 4 uur:

- gedurende 3 uur ontvangt u een op u persoonlijk afgestemde training, die wordt verzorgd door de fysiotherapie. Deze training bestaat uit een oefenprogramma op apparatuur, sport en spel, ontspanningsoefeningen en wandelen;
- gedurende 1 uur krijgt u onder multidisciplinaire begeleiding educatie over het omgaan met uw chronische aandoening.

Beweegprogramma TopSupport

Speciaal voor u als COPD patiënt is een beweegprogramma ontwikkeld. Dit programma is gericht op het onderhouden en/of verbeteren van uw uithoudingsvermogen, spierkracht en lichaamsgewicht. Dit wordt gedaan met simpele ademhalingsoefeningen, kleine coördinatieoefeningen of oefeningen met kleine gewichtjes. Ook zwemmen, lopen op de loopband of buiten in de natuur behoren tot de mogelijkheden. U doet dit samen met onze fysiotherapeut.

U kunt deelnemen aan het beweegprogramma in groepsverband tijdens de beweeguren bij TopSupport. Het beweegprogramma begint met een periode van 4 maanden. Daarna wordt samen met u overlegd hoe het gaat en of u verder wilt gaan.

De voordelen

- Een speciaal voor mensen met COPD ontwikkeld beweegprogramma.
- Groepslessen met lotgenoten bij TopSupport.
- Begeleiding door een ervaren fysiotherapeut.
- Uw longarts, huisarts, fysiotherapeut en thuiszorg kunnen inzicht krijgen in de resultaten, zodat ze u gericht kunnen helpen.
- Gebruik van een activiteiten monitor om uw dagelijkse bewegingen te registreren.
- Verbetering van uw conditie, minder ademhalingsproblemen en u gaat zich prettiger voelen.

Bij interesse voor één van deze programma's kunnen wij u een folder aanbieden die u hier nog meer over zal informeren.

Prikkels

Sommige prikkels in uw omgeving kunnen benauwdheid of hoesten uitlokken. Daarom is het zaak deze zoveel mogelijk te vermijden. Hieronder volgt een lijst met de bekendste prikkels. Probeer voor uzelf bij te houden voor welke u gevoelig bent.

Prikkels voor COPD:

- huisdieren;
- tabaksrook;
- houtvuur;
- verbrandingsgassen van een gasfornuis of geiser zonder afvoer;
- bak- en braadluchtjes;
- sterke luchtjes als parfum, luchtverfrissers, haarlak of aftershave;
- kaarsen;
- lucht van chloor, boenwas, terpentijn of andere schoonmaakmiddelen;
- uitlaatgassen van auto's;
- mist, wind, regen, vochtig weer, sterke temperatuurwisselingen of koude lucht;
- verkoudheid en griep bij anderen.

Denk bij tabaksrook niet alleen aan stoppen met roken, maar ook aan rokerige ruimtes en meeroken. Daarnaast kunt u last krijgen van grote temperatuurverschillen. Probeer uw huis gelijkmatig te stoken: overdag 21 graden en 's nachts 18 graden. Probeer tenslotte op warme dagen uit koude supermarkten te blijven.

De longverpleegkundige

De longverpleegkundige is een verpleegkundige die zich heeft gespecialiseerd in aandoeningen van de luchtwegen, in het bijzonder astma en COPD. Bij haar kunt u terecht met alle vragen of problemen, die te maken hebben met uw aandoening.

Wat kan de longverpleegkundige voor u doen

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 bij het halen van de zes behandeldoelen. Ze helpt u bij de onderwerpen die hiervoor aan bod gekomen zijn.

U kunt hierbij denken aan:

- kennis van het ziektebeeld;

-
- omgang met uw aandoening;
 - leefregels;
 - begeleiding bij het stoppen met roken;
 - signalering bij luchtweginfecties;
 - uitleg over inhalatiemedicatie;
 - verwijzingen;
 - uitleg bij zuurstofgebruik;
 - groepsgewijze educatie.

U ontvangt een informatiefolder over de longverpleegkundige waar alle informatie in vermeldt staat.

Luchtgenoten

Wie zijn wij

De patiëntenvereniging 'Luchtgenoten' bestaat uit een groep vrijwilligers met een longaandoening en is sinds 2009 actief. Wij organiseren contact- en themabijeenkomsten voor patiënten met een longaandoening, zoals astma- en/of COPD-klachten. In veel gevallen zijn deze bijeenkomsten in samenwerking met de afdeling longziekten van het Anna Ziekenhuis.

De patiënt met een longaandoening

Leven met een chronische aandoening beïnvloedt je leven in wat je bent en wie je wilt zijn, zowel fysiek als mentaal. Aan het leven met een chronische ziekte wordt je dagelijks geconfronteerd. Aan de buitenkant is het niet te zien, want de schade aan de longen kun je immers niet zien. Maar van binnen voel je de pijn.

U als patiënt met een longaandoening ervaart soms onbegrip van uw omgeving. Vaak heeft u het werk moeten beëindigen of kunt u hobby's niet meer verrichten. U kunt last krijgen van schaamte en verlegenheid of zelfs schuldgevoel, bijvoorbeeld als u er nog niet in geslaagd bent met roken te stoppen. Ook kan de angst voor benauwdheid of stikken u parten spelen. Dat alles kan u boos maken en zelfs leiden tot een depressie.

Wat biedt Luchtgenoten u

Het is belangrijk dat u voorlichting krijgt en lotgenoten ontmoet, zodat u meer kennis over uw ziekte krijgt en zich lichamelijk en emotioneel sterker voelt. Hierdoor kunt u beter omgaan met het aanwezige longprobleem. U kunt met elkaar uw kennis en vaardigheden vergroten en ervaringen rondom uw eigen longproblematiek uitwisselen.

Onder andere aan de volgende onderwerpen wordt aandacht besteed:

- ontspanningstechnieken;
- werk en de mogelijkheden of beperkingen daarbij;
- sportmogelijkheden;
- goede zorg, hoe regel ik dat.

Maar naast het leren van elkaar, is ook gezelligheid en sfeer belangrijk. Veel van onze activiteiten zijn gericht op ontspanning en vermaak. Zo organiseren wij een jeu de boules-wedstrijd, een barbecue, een kerstborrel, een paasbrunch, excursies etc.

Betrokkenheid van uw partner of mantelzorger is van groot belang. Bij alle bijeenkomsten is uw partner of mantelzorger dan ook van harte welkom.

Wat kunt u met Luchtgenoten bereiken

Lotgenotencontact is een van de hoofdactiviteiten van 'Luchtgenoten'.

Iedereen verwerkt het hebben van een longaandoening op zijn eigen manier en iedereen heeft zijn eigen oplossing voor bepaalde problemen.

Door het contact met lotgenoten kunt u de (h)erkenning vinden die in de directe omgeving vaak ontbreekt. U komt actiever in het leven te staan.

Door beter om te gaan met uw beperkingen maakt u meer deel uit van de samenleving en doorbreekt u het isolement. U neemt het leven en de ziekte in eigen hand, daarbij gesteund door partner of mantelzorger.

Door dit alles wordt de kwaliteit van leven verhoogd. Reden genoeg om lid te worden van deze patiëntenvereniging.

Website

Met onze website www.luchtgenoten.nl houden wij onze leden op de

hoogte van de laatste updates, foto's en het laatste nieuws van de vereniging. Mensen met een longprobleem en hun partners kunnen via onze site alle informatie vinden om lid te worden van 'Luchtgenoten'.

Mocht u meer informatie willen over Luchtgenoten, vraag dan bij de poli naar de informatiefolder.

Thuiszorg

Maakt u gebruik van thuiszorg en heeft u vragen over persoonlijke hulpverlening, dan kunt u uw vragen stellen aan de thuiszorgorganisatie van wie u de hulp krijgt aangeboden. Heeft u behoefte aan thuiszorg en overweegt u hulp in te schakelen voor persoonlijke verzorging, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts of uw longverpleegkundige. Deze zal uw hulpaanvraag nader met u bespreken. Aanvragen voor huishoudelijke hulp kunt u zelf regelen bij uw gemeente via de afdeling WMO.

Toename van klachten

De volgende leefregels zijn van belang bij verergering van uw klachten, zoals: toenemende vermoeidheid, kortademigheid bij grotere inspanning (bijvoorbeeld traplopen), toename van hoesten, afname van uw eetlust en knijpend gevoel op de borst.

- Zoek meer balans tussen rust en inspanning.
- Neem voldoende vocht om het eventuele slijm vloeibaar te houden.
- Als u een flutter of treshold heeft, kunt u hiervan meer gebruik maken in combinatie met het huffen.
- Bij een verminderde eetlust kunt u beter frequenter eten in kleinere hoeveelheden.
- Escape medicatie inzetten.

Als de klachten aanhouden of verergeren kunt u contact opnemen met uw longverpleegkundige. U kunt ook contact opnemen met uw huisarts.

Hieronder vindt u een overzicht met telefoonnummers van verschillende instanties.

Overzicht telefoonnummers

| Naam | Telefoonnummer |
|--|--|
| Longarts | 040 - 286 48 71 |
| Ergotherapie | 040 - 280 84 80 |
| Afdeling diëtetiek | 040 - 286 40 50 |
| Afdeling fysiotherapie | 040 - 286 48 31 |
| Romedic | 043 - 365 0256 |
| Hornerheide | 0475 - 587 587 |
| Linde | 088 - 327 62 76 |
| Westfalen Gassen | 0570 - 636 745 |
| TopSupport | 040 - 286 41 44 |
| Luchtgenoten: Marian Vonk, secretaresse patiëntenvereniging Nelly Klerx, adviseur/ex-longverpleegkundige | 040 - 285 55 88 info@luchtgenoten.nl 06-38765926 nellyklerx@yahoo.com |

Niet-reanimeren/ niet-beademen beleid

Wellicht is er tijdens uw bezoek aan de longarts of tijdens een mogelijke ziekenhuisopname met u gesproken over een niet-reanimeren/niet-beademen beleid. U kunt de folder niet-reanimeren/niet-beademen raadplegen en uw vragen stellen tijdens uw volgende polikliniekbezoek bij de longarts. Zo kunt u tot een voor u passende beslissing komen.

Overzicht beschikbare folders

Folders welke het Anna Ziekenhuis in gebruik heeft omtrent uw aandoening.

- Wat is COPD?
- Alles over COPD
- Leven met COPD
- Astma bij volwassenen
- Huisstofmijtallergie
- Poliklinische longrevalidatie, sneller op adem komen
- De Longverpleegkundige
- Luchtgenoten
- Rook stop polikliniek
- Dagboek stoppen met roken
- Zuurstof gebruik thuis en onderweg
- Voeding bij chronische longziekten
- Fysiotherapie in het Anna Ziekenhuis
- Uw longaandoening in relatie tot uw seksualiteit
- Slaaphygiëne
- Hyperventilatie
- Ergotherapie bij longziekte

Al onze folders kunt u ook terugvinden op onze website:
www.annaziekenhuis.nl.

Trek bij problemen tijdig aan de bel!

Nuttige internetsites

Voor meer kennis en informatie over uw aandoening kunt u ook terecht op de volgende internetsites:

- www.longfonds.nl
- www.mijnlongen.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.luchtgenoten.nl

Trek bij problemen tijdig aan de bel!



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop


Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**PUL007
04-18**