

# Nieuwsbrief COPD

EEN SERVICE  
VAN UW  
APOTHEEK

SEPTEMBER/NOVEMBER '08

COPD is een chronische aandoening en verandert uw leven. Zelf moet u leren omgaan met uw klachten, maar ook uw eventuele partner en kinderen krijgen te maken met veranderingen. Ook kan COPD invloed hebben op relaties met vrienden, kennissen en collega's. Onwetendheid en onbegrip kunnen een goed contact in de weg staan, maar vrienden en collega's kunnen u ook steunen.

## ALLEDAAGSE DINGEN

Als u COPD heeft kunnen alledaagse handelingen al een hele inspanning zijn. Zorg de hele dag voor voldoende

afwisseling tussen inspanning en rust. Vaak is het nodig om bewust te kiezen. Kijk welke activiteiten voor u het belangrijkste zijn en ga na wanneer u die het beste kunt doen. Als u bepaalde zaken zelf te zwaar vindt, overleg dan met huisgenoten of uw naaste omgeving. Blijf zelf doen wat

haalbaar is, in uw eigen tempo. Beweging is belangrijk voor uw conditie. U kunt uw klachten verminderen door voor een goede conditie te zorgen.

## PARTNER EN GEZINSLEDEN

Bij veel activiteiten moeten de partner en eventueel andere huisgenoten rekening houden met degene die COPD heeft. Dit kan hen behoorlijk belasten. Waak ervoor dat huisgenoten niet overbelast raken. Het is erg zwaar om iemand met ernstig COPD alleen te verzorgen. Met extra hulp is de verzorging vaak beter/langer vol te houden.

Partners hebben een uitlaatklep en regelmatig een adempauze nodig. Zij moeten de ziekte verwerken en een plaats geven in hun eigen leven.

## INFORMEER UW OMGEVING

Vrienden, kennissen en collega's schatten niet altijd in wat de gevolgen zijn van COPD.

Hoestklachten of kortademigheid kunnen u belemmeren in uw werk, bij het sporten



FOTO: JOOST VAN VEISEN



FOTO: SUNNY GARDEUR

FOTO: HANS OOSTRUM



of tijdens andere vrijetijdsbesteding. Hierdoor kunnen bepaalde contacten wegvallen. Daarnaast speelt onbegrip een grote rol. Mensen zien niet aan u dat u COPD heeft en misschien kost het u moeite om erover te praten. Hierdoor krijgt uw omgeving geen goed beeld van de klachten. Ze begrijpen niet dat u last heeft van de rook of 's ochtends moeilijk op gang komt. U zult zelf duidelijk moeten maken wat het inhoudt om COPD te hebben en dat uw klachten niet altijd even erg zijn. Anderen kunnen alleen steun geven als zij weten wat u wel en niet kunt.

### TIPS VOOR WASSEN EN AANKLEDEN

Probeer zelf na te gaan hoe u alledaagse handelingen zoals wassen en aankleden, het gemakkelijkst kunt uitvoeren.

Enkele tips:

- Zorg voor een temperatuur van 18 tot 21 graden in de slaap- en badkamer. In een koude kamer gebruikt het lichaam energie om u warm te houden.
- Adem regelmatig door, houd uw adem niet in.
- Let op uw tempo. Neem voldoende tijd en las rustpauzes in.
- Blijf zoveel mogelijk zitten, hiermee spaart u energie. Zorg ervoor dat alles binnen handbereik is.
- Buk en reik zo weinig mogelijk. Plaats bijvoorbeeld uw schoenen op een verhoging.
- Vermijd dat u langdurig uw armen optilt. Steun bij het haren wassen of kammen met uw ellebogen op uw knieën.
- Zorg voor een vaste volgorde bij alledaagse handelingen. Routine geeft meer rust.

### VOORDELEN VAN HET ASTMA FONDS LIDMAATSCHAP:

- ◆ Laatste nieuws over COPD
- ◆ Elke twee maanden tijdschrift Luchtwijzer
- ◆ Exclusief toegang tot informatie en diensten
- ◆ Steunen van onderzoek en belangenbehartiging
- ◆ Welkomstgeschenk

### HEEFT U NOG VRAGEN?

Voor vragen over astma:

bel de Astma Fonds Advieslijn: **0900 2272596** (ma. t/m vr. van 10.00 – 14.00 uur, € 0,10 per min.) of mail naar [advieslijn@astmafonds.nl](mailto:advieslijn@astmafonds.nl).

### WORD NU LID!

Wilt u voortaan uitgebreide informatie, persoonlijk advies en begeleiding? Of wilt u het Astma Fonds financieel steunen? Word dan lid van het Astma Fonds via [www.astmafonds.nl](http://www.astmafonds.nl) of bel met de klantenservice op **(033) 4341295** (ma. t/m do. 09.00-12.00 en 13.00-17.00 uur).



FOTO: SUNNY GARDEUR