

Op 17 november 2016 kwam longfysiotherapeut Alexander de Tempe bij Longpunt Haarlem uitleggen hoe je je als longpatiënt het beste op de winter kunt voorbereiden. In onderstaande samenvatting vindt u de praktische tips uit zijn verhaal.

Een goede conditie

Om de winter goed door te komen, moet je in een goede conditie zijn. Daarmee wordt bedoeld *“het fysiek én mentaal vermogen om op individueel waardevolle wijze te kunnen participeren in de maatschappij.”* Ofwel: dat je je in staat voelt om de dingen te doen die je graag wilt doen, rekening houdend met je eigen mogelijkheden.

Een goede conditie bereikt u door

- a. Medicatie en medicatietrouw
- b. Elke dag slijm ophoesten
- c. Een goede balans vinden tussen belasting en belastbaarheid
- d. Goede voeding
- e. Beweging en training

a. Medicatie en medicatietrouw

Het gebruiken van medicijnen alleen heeft een beperkt effect op uw klachten. U moet dit eigenlijk altijd aanvullen door onder andere goede voeding en beweging/training.

b. Elke dag slijm ophoesten (sputumklaring)

Tenzij in de bijsluiter van uw medicijnen anders is aangegeven, dient u de onderstaande volgorde in acht nemen.

1. Warming-up: diepe in-/expiratie (in- en uitademing)
 - Dominantie (waar zit de prikkel)
 - Hoestprikkel
2. Luchtwegverwijder toepassen
3. 5-15 min wachten
4. Slijm ophoesten (sputumklaring)
5. Inhalatiecorticosteroiden (Flixotide, Alvesco, Pulmicord e.d.) toepassen.

Sputumklaring is belangrijk omdat in de luchtwegen achtergebleven slijm ontstekingen kan veroorzaken. Technieken hierbij zijn: hoesten of huffen, inspanning verrichten (met stoppen, uithoesten en weer doorgaan).

c. Een goede balans vinden tussen belasting en belastbaarheid

Uw belastbaarheid wordt beïnvloed door een aantal factoren:

- slijm ophoesten (sputumklaring)
- medicatiegebruik
- stoppen met roken (indien nog niet gestopt)
- trainen van kracht en uithoudingsvermogen
- aandacht voor goede voeding
- aandacht voor gezonde ademhaling
- exacerbatie management (zie verderop in het artikel)

d. Goede voeding

Voor het opbouwen van spiermassa is de inname van eiwitrijke voeding heel belangrijk. Neem bij elke maaltijd een eiwitrijke component. Voorbeelden van eiwitrijke voeding: vis, kip, kaas, eieren, rundvlees, melk, havermout, peulvruchten. "Een" richtlijn voor de totale

eiwitname is voor *gezonde* mensen 1 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. Voor zieke mensen mag het dus gerust meer zijn.

e. Beweging en training

Ook voor het losmaken en ophoesten van vastzittend slijm is het belangrijk om in beweging te blijven. Als je in bed blijft liggen, raakt je spiermassa bovendien in verval.

Door bewegen kunnen de luchtwegen schoner worden.

U kunt meer spiermassa opbouwen door een eiwitrijk dieet en door in beweging te zijn met fietsen, lopen en krachttraining.

Een kleine oefening die iedereen kan doen is de volgende. Elke ochtend gedurende één minuut afwisselend gaan zitten en staan.

U moet gewoon altijd in beweging blijven, ook als het minder met u gaat.

Een ander voorbeeld (met de hometrainer): 30 seconden zo hard mogelijk fietsen, daarna 1 – 1½ minuut rust; dit 20 minuten volhouden.

Als inspanning en rust goed afgewisseld worden, krijgt u geen last van desaturatie.

In het algemeen geldt: je bouwt je conditie op door éven iets meer doen dan je kunt en dat afwisselen pauze.

Houd je voor ogen dat een betere conditie zorgt voor een sneller herstel.

Samengevat:

- Medicatietrouw
- Ophoesten/klares van slijm
- Letten op eetpatroon (eiwitten!)
- Aan de bel trekken bij dreigende longaanval

Tot slot een handreiking voor het verstandig omgaan met een dreigende longaanval. Deze vindt u hieronder.

Zone:	Signalen:	Actie:
Groen	<ul style="list-style-type: none">• Niet benauwder• Slijm onveranderd• Slijm goed op te hoesten	<ul style="list-style-type: none">• Voortzetten beweging• Medicatie als normaal
Oranje	<ul style="list-style-type: none">• Meer kortademig• Piepende ademhaling• Slijm dikker of verkleurd• Slijm moeilijk(er) te klaren• Verhoogd medicatiegebruik	<ul style="list-style-type: none">• Binnen 2-3 dagen contact met arts, verpleegkundige of POH• Sputumklaring• Ademtechnieken• 'Noodmedicatie' gebruiken
Rood	<ul style="list-style-type: none">• Slaperig, in de war of hoofdpijn• Koorts of koude rillingen• Zwelling rond enkels• ADL taken te belastend• Slapen in zittende houding• Pijn op de borst• Cyanose vingers of lippen• Bloed in slijm	<ul style="list-style-type: none">• Direct contact met (huis)arts of verpleegkundige!

Verslag: Annemarie Broek

Bovenstaand verslag kwam tot stand zonder wetenschappelijke toetsing; er kunnen derhalve geen rechten aan worden ontleend.