



COPD: een adembenemende aandoening

Buiten adem door een korte wandeling, de trap oplopen of een simpele handeling als aankleden. Bij mensen met COPD komt dat maar al te vaak voor. Veel mensen in Nederland kampen met deze ongeneeslijke longziekte.

COPD is een verzamelnaam voor onder meer de longziekten chronische bronchitis en longemfyseem. Bij chronische bronchitis zijn de bronchiën (de vertakkingen van de luchtpijp naar de longen) steeds ontstoken. Daardoor wordt er meer slijm aangemaakt en is ademen lastiger. Bij longemfyseem gaan er langzaam steeds meer longblaasjes verloren. De longblaasjes zorgen ervoor dat zuurstof na het inademen in het bloed komt, en dat afvalstoffen worden uitgedemd. Hoe minder longblaasjes er zijn, hoe moeilijker dit wordt. Dit veroorzaakt benauwdheid.

Roken
Ruim 320.000 mensen in Nederland hebben COPD. De meeste mensen krijgen COPD op oudere leeftijd. Bij acht op de tien mensen is roken de oorzaak van COPD. Roken beschadigt de longen en hierdoor kunnen longziekten zich gemakkelijker ontwikkelen. Ook mensen die al jarenlang gestopt zijn met roken, maar die in het verleden wel hebben gerookt, lopen een verhoogde kans op COPD. Een roker die de diagnose COPD krijgt, wordt aangeraden zo snel mogelijk te stoppen: roken verergert de klachten en versnelt bovendien het verloop van de ziekte.

Erfelijk

Ook een (erfelijke) ziekte kan leiden tot COPD, bijvoorbeeld een geregeld terugkerende acute bronchitis en de aangeboren, erfelijke ziekte alpha-1, waarbij het eiwit dat nodig is om de longen te beschermen niet wordt aangemaakt. Sommige mensen kunnen dus al op jonge leeftijd de diagnose COPD krijgen.

Een hele opgave

De benauwdheid waar mensen met COPD voortdurend mee kampen, kan soms zo erg zijn dat ze extra zuurstof nodig hebben. Ook kan ernstige benauwdheid en daardoor vermoeidheid ertoe leiden dat mensen een rolstoel nodig hebben, omdat lopen te inspannend is. Alle dagelijkse activiteiten, die voor gezonde mensen een vanzelfsprekendheid zijn, zijn voor mensen met COPD een hele opgave.

Symptomen van COPD

Naast ernstige benauwdheid heeft COPD ook andere symptomen:

- **hoesten:** de typische hoest bij beginnende COPD wordt door veel mensen wel 'rokershoest' genoemd. Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam om het slijm weg te krijgen;
- **vermoeidheid:** de benauwdheid en het vele hoesten kosten veel energie, met als gevolg dat mensen geen energie over hebben;
- **weinig spierkracht:** als gevolg van de geringe energie;
- **gewichtsverlies:** door het hoge energieverbruik.

Zorgpad COPD

De longpoli van het WZA legt de laatste hand aan een COPD zorgpad. Hierin wordt volgens een vast stramien diagnostiek, begeleiding en behandeling gegeven. Hierbij is niet alleen aandacht voor de medicatie, maar ook voor beweging, voeding en stoppen met roken. Patiënten doorlopen een vast traject waarin een longfunctieonderzoek en een looptest zijn opgenomen, een COPD-vragenlijst wordt afgewerkt en de dyspnoe-score wordt vastgesteld. Met het COPD-zorgpad gaat het WZA voorop in de nieuwste ontwikkelingen op dit gebied.

De longafdeling van het WZA

Longartsen

In het WZA werken drie longartsen. Zij onderzoeken en behandelen ziekten van het ademhalingsstelsel en zijn onder meer deskundig op het gebied van COPD en astma, allergieën, longkanker en infecties van de ademhalingswegen.

Longverpleegkundige

Patiënten met astma en COPD worden door de longarts geregeld doorverwezen naar de longverpleegkundige. Patiënten kunnen hier terecht voor aanvullende informatie over hun ziekte en allerlei praktische adviezen. Ook geeft de longverpleegkundige uitgebreide voorlichting over het gebruik van inhalatiemedicatie.

Tijdens het spreekuur 'Stoppen met roken' op de longpoli van het WZA wordt uitgebreid ingegaan

op het hoe en waarom van stoppen met roken en er wordt advies gegeven over de hulpmiddelen die daarbij het beste gebruikt kunnen worden. De begeleiding van de longverpleegkundige is individueel en vindt dus niet plaats in groepsverband. Als onderdeel van de begeleiding rond het stoppen met roken wordt een longfoto gemaakt en vindt een longfunctieonderzoek plaats door de longarts.

Physician Assistent

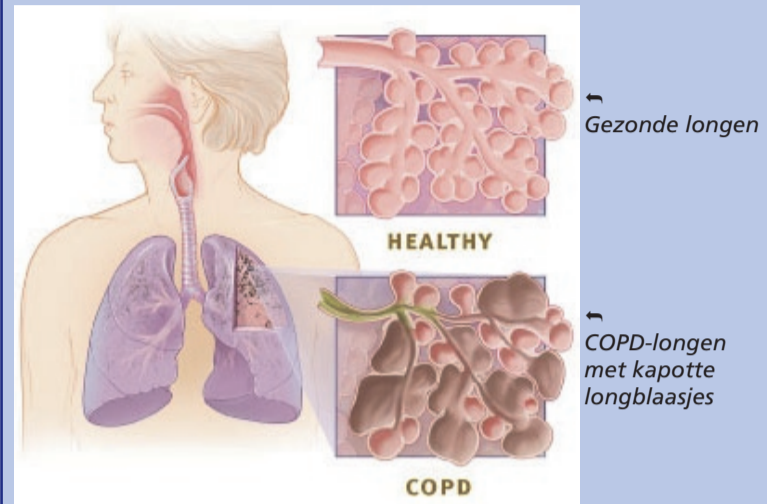
Op de afdeling longgeneeskunde van het WZA is Physician Assistent Wanda Vink werkzaam. Zij is een deskundige op het gebied van longgeneeskunde

op een niveau juist onder dat van de arts. Ze levert de medische zorg van de opgenomen patiënten, loopt visite, doet lichamelijk onderzoek, vraagt aanvullend onderzoek aan en stelt de behandeling in wanneer dat nodig is. Dit alles doet zij in nauwe samenspraak met en onder eindverantwoordelijkheid van de longartsen.



Welkom bij de WZA Gezondheidswijzer. In deze medische rubriek houden we u maandelijks op de hoogte van ontwikkelingen in de zorg in uw regio. Deze rubriek komt tot stand met medewerking van alle specialisten die werkzaam zijn in het Wilhelmina Ziekenhuis Assen.

Longrevalidatie in het WZA



COPD is niet te genezen. Om te leren omgaan met deze ziekte, hebben de fysiotherapeuten van het WZA een longrevalidatieprogramma ontwikkeld. Na het programma van twaalf weken kunnen patiënten begeleiding krijgen van de fysiotherapeut in de buurt die hiervoor de kennis in huis hebben.

"Het longrevalidatieprogramma is ontwikkeld met het doel mensen met COPD en astma inzicht te geven in hun aandoening en ze te leren hoe ze ermee om kunnen gaan", vertelt fysiotherapeut Annette Oosting van het WZA. "Een belangrijk deel daarvan is het gedrag: de mensen moeten leren om voor zichzelf te kiezen, om het rustig aan te doen."

Terugvallen

Het longrevalidatieprogramma duurt twaalf weken en is multidisciplinair: naast de fysiotherapeut zijn er ook een longarts, een medisch maatschappelijk werker en een diëtist bij betrokken.

"Er werd goed gereageerd op het programma", vertelt Annette Oosting. "Maar we merkten dat veel mensen na het programma terugvallen in hun oude patroon, dat ze toch te veel op zich nemen. Daarom is het belangrijk dat ze na het programma in het ziekenhuis goede begeleiding krijgen van een fysiotherapeut in de buurt."

Longnetwerk

Om goede begeleiding te kunnen geven, is het belangrijk dat de fysiotherapeuten bekend zijn met het revalidatieprogramma van het WZA. Alle fysiotherapeuten die aangesloten zijn bij het longrevalidatienetwerk hebben daarom een cursus over longrevalidatie gedaan. Dit 'longnetwerk' breidt zich gestaag uit. Grote kans dus dat ook in uw buurt een fysiotherapeut is die aangesloten is bij het longnetwerk van het WZA!

Deelname aan het longrevalidatieprogramma kan alleen na overleg met uw longarts.

Meer lezen?

- www.wza.nl/afdelingen-en-specialismen/longgeneeskunde
- www.longziektenassen.nl
- www.astmafonds.nl/over-longen/copd/over-copd
- www.luchtpunt.nl

WZA-LEZING

- Op maandag 7 november geven oncoloog Peter Nieboer en nurse practitioner Judith Nijhuis een lezing over borstkanker en lichten daarin het gehele behandeltraject van borstkanker in het WZA toe.
- Op woensdag 7 december geven neuroloog Dettie Oenema en hoofdpijnverpleegkundige Mannie van der Giessen een lezing over de verschillende soorten hoofdpijn die er zijn, de mogelijke oorzaken en de behandelbaarheid van hoofdpijn.

De lezingen vinden plaats in het WZA en duren van 19.30 uur tot 21.30 uur. De zaal gaat om 19.00 uur open.

U kunt de lezingen van de WZA Gezondheidswijzer gratis bijwonen.

In verband met een beperkt aantal zitplaatsen is aanmelden verplicht. U kunt dit doen door uw gegevens in te vullen op het formulier op de website van het WZA (www.wza.nl/patienten/agenda) of door op werkdagen tussen 9.00 en 16.30 uur te bellen naar (0592) 32 59 99.

