



Pneumologische revalidatie

infobrochure

Fysische geneeskunde en revalidatie

01 Inhoud

Inleiding	4
Mogelijke problemen	6
Inzicht in de ademhaling	8
Wat doen bij een aanval van kortademigheid	10
Algemene tips en adviezen	12
Praktische tips en adviezen bij specifieke activiteiten	21
Praktische tips en adviezen met betrekking tot de woning	24
Hulpmiddelen	26

02 Welkom

Eerst en vooral leiden we je graag in omtrent het begrip revalidatie.

Revalidatie is bedoeld voor iedereen die ten gevolge van een aandoening zijn gewone dagdagelijkse activiteiten niet meer naar wens kan uitvoeren.

Klachten als kortademigheid, benauwdheid en vermoeidheid kunnen hierbij beperkingen geven.

In deze brochure worden de belangrijkste aandachtspunten besproken, indien je meer info wenst spreek dan zeker de therapeuten aan!

Dienst fysische geneeskunde en revalidatie

03 Inleiding

Eerst en vooral leiden we je graag in omtrent het begrip revalidatie. Revalidatie is bedoeld voor iedereen die ten gevolge van een aandoening zijn gewone dagdagelijkse activiteiten niet meer naar wens kan uitvoeren. Klachten als kortademigheid, benauwdheid en vermoeidheid kunnen hierbij beperkingen geven.

Tijdens de revalidatie zal de kinesitherapeut zich vooral richten op de capaciteit om inspanningen te kunnen leveren. De ergotherapeut zal zich dan weer meer richten op het praktisch toepassen van energiebesparende houdingen en adviezen.

Zo leidt het toepassen van ergonomische principes tot een lager zuurstofverbruik tijdens een activiteit en daarmee minder benauwdheid. Longpatiënten kunnen veel baat hebben bij deze gedragsveranderingen. Het is belangrijk om even stil te staan bij je persoonlijke dagdagelijkse activiteiten: “Welke activiteiten zijn nu écht van belang om nog te kunnen doen?”

Energiebesparende Maatregelen (EBM) is een pakket van maatregelen, gericht op het uitvoeren van dagelijkse handelingen met een minimale inspanning en belasting, en een maximale ademhalingsmogelijkheid. Het gaat met andere woorden om maatregelen die de patiënt met ademhalingsproblemen helpen om zuiniger om te gaan met de beperkte energie die je hebt.

Het is belangrijk om te zorgen voor voldoende afwisseling tussen rust en inspanning. Hoe sneller je een korte rustpauze inlast, hoe sneller je herstelt van de inspanning en hoe meer opgeladen je bent voor de volgende activiteit. Als je te veel activiteiten na mekaar doet, zal je hersteltijd ook langer worden. De therapeuten zullen je helpen in het vinden van de juiste balans.

In deze brochure worden de belangrijkste aandachtspunten besproken, indien je meer info wenst spreek dan zeker de therapeuten aan!



04 Mogelijke problemen

1. Je ervaart problemen met het **werken boven het hoofd** en kracht te zetten met de handen. Dit zijn activiteiten waarbij je de armspieren een zware inspanning laat leveren. Armspieren hebben op dit ogenblik een dubbele rol, ze voeren de handeling uit en ondersteunen tegelijk de ademhaling. Door het uitvoeren van de handeling zullen de spieren de ademhaling minder kunnen ondersteunen.
2. Je ervaart problemen op het gebied **van lang staan**. Door een gedaalde conditie en afname van spierkracht van de beenspieren vergen activiteiten in stand erg veel van het lichaam.
3. **Bukken, buigen en draaien in de romp** kunnen eveneens problemen veroorzaken. Dit zowel door de krachtingspanning die het met zich meebrengt als door het samendrukken van de borstkas tijdens de activiteit. Door dit laatste wordt de longinhoud kleiner.
4. Ook bij **het optillen van voorwerpen** kunnen problemen ontstaan. Bij deze handelingen worden de buikspieren aangespannen en wordt de adem vaak ingehouden. Dit zorgt voor kortademigheid.
5. Tot slot is er een risico om in een **neerwaartse spiraal van inactiviteit** terecht te komen. Doordat je kortademig bent bij een inspanning ga je volgende inspanningen vermijden. Hierdoor ga je meer en meer activiteiten vermijden, je word inactiever. Als gevolg worden activiteiten zwaarder en zorgen ze vaker voor kortademigheid, dit wegens een gedaalde conditie en verminderde spierkracht.

Tijdens de revalidatie willen we vooral op dit laatste inspelen. Met een fysiek trainingsprogramma willen we ervoor zorgen dat de spierkracht en de uithouding worden opgebouwd. Dankzij deze traingingssessies gaat je capaciteit verhogen. Een rechtstreeks gevolg hiervan is dat dagelijkse activiteiten beter zullen lukken.



05 Inzicht in de ademhaling

1. Inzicht in de ademhaling bij rust

Adem steeds rustig door.

Adem twee tellen in via de neus en vier tellen uit via de mond, met andere woorden adem langer uit dan in.

2. Inzicht in de ademhaling bij inspanning

Het is normaal dat de ademhalingsfrequentie toeneemt bij bepaalde inspanningen, maar dit dient binnen beperkte grenzen te blijven. Indien je te snel gaat ademen is de manier van werken niet aangepast aan je lichaam. Leer luisteren naar je ademhaling en pas het tempo van werken aan.

Spreek niet tijdens de activiteit. Tijdens het spreken verbruik je extra energie, heb je meer zuurstof nodig en ga je dus sneller vermoeid worden.

Leer bewust uit te ademen bij inspanning en in te ademen bij rust, maar zorg ervoor dat je tegelijkertijd goed blijft doorademen. De ademhaling mag niet blokkeren/ingehouden worden. Vb.: adem in wanneer je onderaan de trap staat en adem uit wanneer je een trede naar boven gaat. Sta stil op de trede, adem opnieuw in en adem uit terwijl je de volgende trede naar boven gaat.

3. Inzicht in de relatie ademhaling – omgevingsfactoren

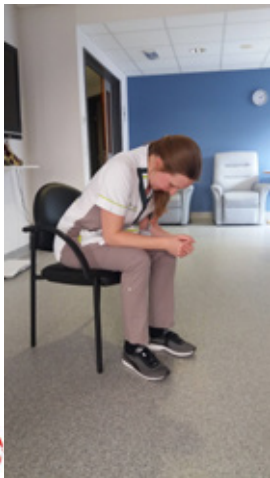
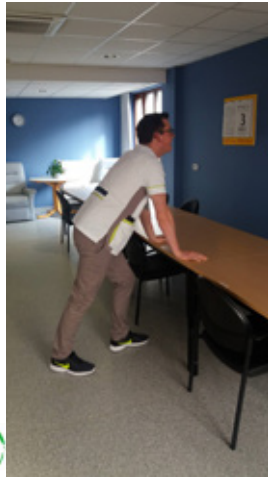
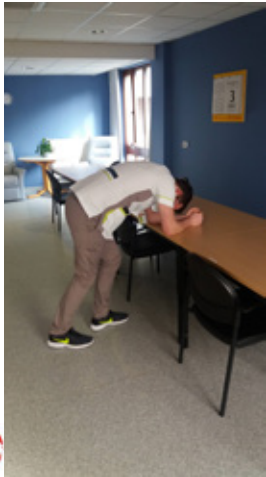
Koude, warmte, vochtigheid en geuren zijn belangrijke omgevingsfactoren die de ademhaling kunnen bemoeilijken.

1. **Koude:** wanneer koude lucht rechtstreeks wordt ingeademd, doet dit de luchtwegen samentrekken, dit veroorzaakt hoesten en kortademigheid.
2. **Warmte:** warme lucht bevat minder zuurstof, wat de ademhaling kan bemoeilijken.
3. **Vochtigheid:** erg vochtige lucht kan een benauwd gevoel veroorzaken, te droge lucht is echter ook niet goed voor de ademhaling. Droge lucht doet de slijmvliezen in neus, mond en keel opdrogen en veroorzaakt slijmproppen. Zorg dus voor een goede luchtvochtigheid.
4. **Geuren:** bepaalde geuren, zoals parfum, deodorant, poetsproducten, rook, ... kunnen de luchtwegen irriteren waardoor ademen moeilijker wordt.



Wat doen bij een aanval van kortademigheid

- Voorkom paniek. Dit is misschien gemakkelijker gezegd dan gedaan maar het is belangrijk om dit in het achterhoofd te houden. Paniek veroorzaakt een verergering van de kortademigheid.
- Onderbreek de activiteit en ontspan.
- Vermijd uitlokkende factoren (zoals een sterke geur, vochtigheid, koude/ warmte...). Verwijder jezelf van factoren die kortademigheid kunnen veroorzaken.
- Neem een goede rust- of steunhouding aan. Laat de handen hierbij steunen, ga zitten of leun ergens tegen. Niet te ver voorover buigen want dan wordt de ruimte in de borstkas juist kleiner!
- Alarmeer indien nodig een persoon in je nabije omgeving.



1. Tips en adviezen rond ademhaling

1.1. Ademhalingscontrole

Het is belangrijk om tijdens een inspanning of activiteit regelmatig te ademen. Met andere woorden hou de adem niet in tijdens de activiteit maar blijf doorademen.

Het toepassen van een adequate ademhalingstechniek tijdens inspanning is van belang voor het voorkomen van kortademigheid en het kunnen volhouden van een activiteit.

1.2. Pursed Lips Breathing

Pursed Lips Breathing gaat als volgt:

- Adem een normale ademteug in door de neus.
- Houd de lippen op elkaar gedrukt met een klein gaatje in het midden.
- Blaas de lucht met een gelijke stroom door het midden van je lippen uit.
- Adem dubbel zo lang uit door de mond als je inademt.
- Denk eraan om traag uit te ademen. Blaas niet te hard.

Door het tuiten van de lippen wordt er een grotere weerstand opgebouwd in de mond en in de luchtwegen, onder invloed van de druk blijven de luchtwegen beter open.

Ook belangrijk hierbij is dat je regelmatig blijft ademen.



1.3. Adem in harmonie met het ritme en aard van de beweging

Adem uit tijdens bukken en buigen, draaibewegingen en krachtzetten. Ook tijdens andere handelingen zoals gaan zitten, is het belangrijk om uit te ademen tijdens de handeling.

1.4. Pas het bewegingstempo aan aan het ademhalingsritme

Pas de snelheid van bewegen aan aan de ademhaling en niet omgekeerd. Ga niet je ademhaling aanpassen!

2. Tips en adviezen rond houding

Kies een uitgangshouding of werkhouding die de meest effectieve ademhaling toelaat. En probeer de ademhaling niet negatief te beïnvloeden:

- Voorkom bukken, buigen en draaien met de romp.
- Voorkom opgeheven armen, m.a.w. vermijd werken boven schouderhoogte.
- Doe zoveel mogelijk handelingen zittend.
- Ademhaling ondersteunen:

Gebruik bij armactiviteiten zoveel mogelijk de onderarmen en ondersteun de ellebogen. Ook bij het stappen valt het aan te raden om de armen te laten rusten door deze in de zakken van je jas/ broek te stoppen of door ze achter je rug te kruisen.

3. Tips en adviezen rond de methode/ werkwijze

3.1. Elimineren

Laat overbodige handelingen weg, vb. zakdoeken niet strijken maar opplooiën.

Stel prioriteiten en beperk de hoeveelheid werk, zoals het uitoefenen van je hobby is misschien belangrijker voor jou dan naar de winkel gaan, laat deze taak dan door iemand anders uitvoeren.

3.2. Vereenvoudigen

Door het gebruik van kleine hulpmiddelen kunnen handelingen sterk vereenvoudigd worden. Gebruik bij voorkeur elektrisch, licht materiaal, zoals een elektrische blikopener. Een ander voorbeeld hierbij is het gebruik van een winkelkarretje bij het boodschappen doen: dit vergemakkelijkt het stappen omdat men de armen kan laten steunen.

3.3. Plaats

Voor bepaalde handelingen is de plaats waar je deze uitvoert ook belangrijk. Zo kunnen de sokken het gemakkelijkste in bed worden aangedaan omwille van de goede houding.

4. **Tips omtrent de omgeving**

- Adem in door je neus, hierdoor wordt de ingeademde lucht reeds verwarmd en bevochtigd. Wanneer je inademt door de mond gaat dit effect verloren en vormt dit een hogere belasting voor je longen.
- Bouw overgangsmomenten in, wacht bij het buitengaan even alvorens verder te gaan, zo krijgt je lichaam de kans om zich aan te passen.
- Zorg voor optimale omstandigheden in huis. De kamertemperatuur dient ongeveer 20 à 22 graden te zijn, de luchtvochtigheid bedraagt idealiter 40%.
- Zorg voor voldoende verluchting, zonder tocht te creëren.
- Vermijd plaatsen waar gerookt wordt.
- Gebruik geen geparfumeerde producten, zeker niet in kleine, afgesloten ruimtes.

Indien je hier meer info over wenst, spreek dan zeker de therapeuten aan en vraag naar een infoblaadje.

5. Tips en adviezen rond bewegen

Zorg voor een gezonde mix van activiteiten. In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af.

5.1. Soorten activiteiten

Sedentair gedrag

Sedentair gedrag is alles wat je doet terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie verbruikt. Slapen hoort daar niet bij. Enkele voorbeelden zijn aan je bureau zitten, in de auto zitten, tv-kijken, ... Sedentair gedrag is niet hetzelfde als fysiek inactief zijn. Je kan perfect veel stilzitten, maar door deze tijd af te wisselen met regelmatig even op te staan, de benen te strekken en wat te bewegen, krijg je een gezonde mix.

Licht intensief bewegen

Je beweegt vaker licht intensief dan je denkt. Een paar alledaagse voorbeelden: staand telefoneren, traag stappen, licht huishoudelijk werk (afwassen, koken). Kenmerkend is dat je niet sneller gaat ademen, je hartslag blijft normaal en je kan nog praten tijdens de activiteit.

Matig intensief bewegen

Als je matig intensief beweegt, ga je sneller ademen, je hartslag stijgt, maar je kan nog praten tijdens de activiteit en je bent niet buiten adem. Dit is niet hetzelfde als sporten. Sporten kan matig intensief zijn, maar meestal zijn dit activiteiten zoals ramen wassen, harken in de tuin, de trap nemen, stofzuigen, ...

Hoog intensief bewegen

Tijdens hoog intensief bewegen ga je veel sneller ademen, je hart slaat sneller, je begint te zweten en je kan moeilijker ademen. Sporten kan hoog intensief zijn, maar ook enkele activiteiten uit het dagelijks leven zijn hoog intensief. Vb.: trappen oplopen met volle boodschappentas, spitten in de tuin, ...

Kortom, schat de intensiteit van je inspanning in door een score aan te geven op 20. Stel je daarbij altijd de vraag: "**hoe intensief is een activiteit voor mij?**" In de tabel hiernaast vind je de verschillende scores en hun betekenis terug.

Inspanning	score op 20	Intensiteit
Geen tot weinig	6 of 7	Stilzitten
	8	
zeer licht	9	Licht intensief bewegen
	10	
Tamelijk licht	11	
	12	
Redelijk zwaar	13	Matig intensief bewegen
	14	
Zwaar	15	
	16	
Zeer zwaar	17	Hoog intensief bewegen
	18	
Zeer zeer zwaar	19	Maximaal intensief bewegen
maximaal	20	

5.2. Wat is een gezonde mix?

Hoe lang ben je het best minimaal in actie? En hoe lang mag je maximaal stilzitten? Dit is voor iedereen verschillend.

Bepaal voor jezelf hoe zwaar een activiteit is en probeer deze in te passen doorheen de dag. Nu en dan een terugval is trouwens normaal. Laat je niet ontmoedigen en hervat altijd vol goede moed je plannen. Elke stap vooruit is een overwinning.

Beweeg niet om te bewegen, maar doe dit omwille van de verschillende voordelen. Je gaat minder last hebben van kortademigheid omdat je spieren meer geoefend zijn en dus zuiniger omgaan met zuurstof. Je conditie en kracht verbeteren, het aantal hospitalisaties verminderd, je levenskwaliteit stijgt, ...



5.3. Algemene tips

Zit minder lang stil én beweeg meer. Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen.

Doe dit stap voor stap. Begin met regelmatig even recht te staan en te stappen – elk half uur indien mogelijk. Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want **élk beetje beweging is beter dan niets**. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, in je eigen tempo.

Denk vooruit en plan (4 W's). Maak voor jezelf uit **Wat** je gaat doen, **Waar**, **Wanneer** en met **Wie**. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en bedenk al oplossingen.

6. Tips en adviezen rond rust - actie verdeling

Zorg voor een evenwichtige verdeling van arbeidslast en arbeidstijd.

6.1. Tijdens een activiteit

Maak op voorhand blokken van gelijke zwaarte: rust telkens even lang, met een regelmaat in arbeidstijd en arbeidslast.

Vb. tijdens het koken: maak de groenten proper en snij ze in stukken, rust dan een tijdje alvorens te beginnen aan het kookwerk.

Het is beter om dikwijls korte pauzes te nemen dan verder te werken tot men kortademig is. Zorg ervoor dat de pauzes voldoende lang zijn zodat recuperatie (herstel) mogelijk is. Daar waar je vroeger een pauze nodig had na een activiteit, moet je nu tijdens de activiteit een aantal pauzes inlassen.

6.2. Over de ganse dag/week

Stel prioriteiten: beslis in welke activiteiten je je energie wil steken en in welke niet. Maak voor deze taken een dag- of weekplanning en verspreid de zware activiteiten over de ganse dag/week. Zorg voor een evenwichtige verdeling van de activiteiten, wissel lichte activiteiten af met zware. Vb. na het koken een rustige activiteit plannen zoals een boek lezen. Zoek tevens het juiste tijdstip voor de activiteit, 's morgens gaat alles doorgaans moeilijker dan in de namiddag. Hou ook rekening met een wisselend ziektebeeld: op minder goede dagen niet doorzetten maar laat de taak dan beter liggen tot je je beter voelt. Durf ook hulp te vragen indien nodig.

Het is niet eenvoudig om je deze maatregelen eigen te maken. De meeste handelingen heb je al vele jaren automatisch gedaan zonder er bij na te denken, nu wordt gevraagd om je bewust te maken van de handelingen die je uitvoert en deze eventueel te veranderen. De integratie van deze maatregelen in het dagelijkse leven vergt bijgevolg veel motivatie en doorzettingsvermogen.

Praktische tips en adviezen bij specifieke activiteiten

1. Wassen en omkleden

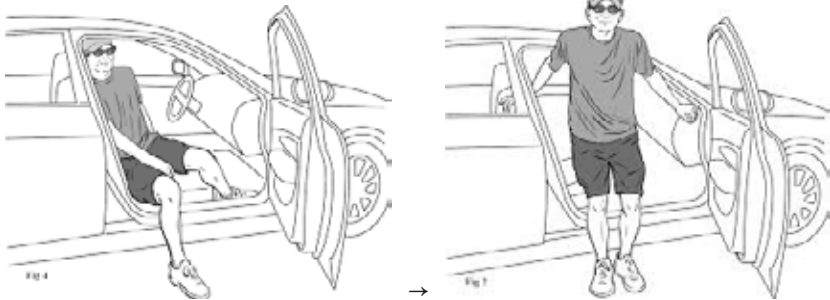
Het is belangrijk tijd te nemen voor deze activiteit, vooral 's ochtends kan dit erg belastend zijn. Probeer om alles bij de hand te leggen zodat je niet steeds op hoeft te staan. Begin vervolgens met het meest belastende, de voeten! En werk van onder naar boven. Durf pauzes te nemen tijdens het wassen. Kleet je eventueel om in een andere ruimte waar het niet zo warm is. Probeer zittend te wassen en te kleden. De beste volgorde in de ochtend is om eerst je medicatie te nemen, daarna te eten om ten slotte zich te wassen en om te kleden.

2. Stappen en traplopen

Het belangrijkste hier is om je stapssnelheid aan te passen aan je ademhaling en niet andersom. Probeer steeds langer uit te ademen (3 tal passen) dan in te ademen (1-2 passen). Gebruik pursed lips breathing bij traplopen. Start met stappen als je voldoende uitgerust bent.

3. In- en uitstappen van de wagen

Rust voldoende uit wanneer je na een wandeling aan de auto komt. Naast de auto gaat ademen makkelijker dan wanneer je eenmaal in de auto zit. Moet je uitstappen en ben je vermoeid, doe dan de deur al goed open zodat je voldoende zuurstof krijgt. Om op de juiste manier in en uit de auto te stappen vraag je best even aan de therapeuten om dit te tonen.



4. Schoonmaken

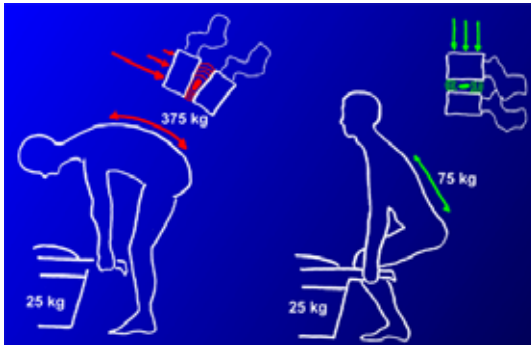
Bij schoonmaken kunnen geurende producten zeer irriterend werken op de ademhaling, opteer om geurloze poetsproducten te kopen. Er zijn trucjes om het heffen, tillen en steelwerk beter te laten verlopen. De therapeuten gaan je hier met veel plezier in helpen. Gebruik een wasmand met uitklapbare poten om de was te doen.

5. Eten

Zowel ondervoeding als overgewicht kunnen belastend zijn voor de ademhaling. Probeer een goed diëet te volgen. Contacteer eventueel een diëtiste. Tijdens het eten hou je best een rechte houding aan en eet je rustig, neem eventueel adempauzes.

6. Verplaatsen, tillen en dragen van lasten

Dit zijn zeer belastende taken. Voor een goede uitleg vraag je best aan de therapeuten om het even voor te doen.



In deze brochure worden enkele activiteiten aangehaald. Heb je zelf bij bepaalde handelingen meer moeite of wil je nog meer tips? Vraag dan zeker advies aan de therapeuten. Zij kunnen je de juiste werkwijze tonen of het juiste hulpmiddel aanbieden.

Praktische tips en adviezen met betrekking tot de woning

1. In de badkamer

De badkamer is vaak een beklemmende ruimte, we komen er allemaal dagelijks. Volg onderstaande tips om in de badkamer vlotter aan de slag te kunnen:

- Gebruik geen sterk geparfumeerde producten in de ruimte wanneer je er nog moet terugkomen.
- Zorg voor een goede verluchting/afzuiging, zet eventueel de deur open na het wassen.
- Zet een stoel of een krukje klaar zodat je kan gaan zitten tijdens het wassen.
- Zet handgrepen in de muren langs het toilet en langs het bad.
- Leg een antislipmat in de douche.

2. In de keuken

Enkele tips om de keuken aan te passen zodat het koken vlotter gaat.

- Zorg voor een goed afzuigstelsel.
- Zet in de kasten alle voorwerpen die je dagelijks gebruikt binnen handbereik.
- Zet een klein opstapje in de keuken om makkelijk in hoge kasten te kunnen.
- Doe zoveel mogelijk voorbereidend werk in zit.
- Volle kookpotten kan je best schuiven over het aanrecht i.p.v. ze op te tillen.

3. In de slaapkamer

Een goede nachtrust zorgt voor een goede start van de dag, hier volgen enkele tips om dit te optimaliseren.

- Zorg voor een juiste hoogte van je bed zodat je er makkelijk in en uit kan.
- Verlucht de slaapkamer regelmatig.
- Leg een telefoon en medicatie binnen handbereik.
- Leg geen tapijten in de slaapkamer, het stof kan zorgen voor irritatie.
- Een donsdeken in de winter is beter dan verschillende dekens op elkaar te stapelen, dit is minder zwaar.
- Leg je seizoensgebonden kledij binnen handbereik.

10 Hulpmiddelen

In eerste instantie proberen we hulpmiddel zoveel mogelijk te vermijden al kunnen enkele kleine aanpassingen je reeds goed verder helpen.

Er worden hier maar enkele algemene hulpmiddelen vernoemd, er is echter een veel groter aanbod op de markt.

Vraag naar de ergotherapeut tijdens de oefensessie voor het goede hulpmiddel of het correcte gebruik ervan.

	<p>Een stastoel</p> <p>Een stastoel is een gemakkelijk hulpmiddel om vb. in de keuken te plaatsen. Zo kan men steunen op deze stoel terwijl men activiteiten verricht. Deze stoel is ook gemakkelijk te gebruiken bij het strijken of andere staande handelingen.</p>
	<p>Een lange schoenaantrekker</p> <p>Door een lange schoenaantrekker te gebruiken moet je minder buigen om je schoenen aan te doen. Dit zorgt voor minder compressie in de longen. Bijgevolg ga je minder snel buiten adem zijn.</p>
	<p>Een kousenaantrekker</p> <p>Dit vereenvoudigt het kousen aandoen enorm, dit hulpmiddel is te verkrijgen bij je mutualiteit.</p>
	<p>Een verlengde arm</p> <p>Dit is zeer gemakkelijk om zaken op te rapen van de grond zonder zich te moeten bukken. Leg er een aantal in huis op plaatsen waar je vaak komt, zo heb je steeds één bij de hand. Er bestaan ook verlengde borstels om de voeten makkelijker te kunnen wassen.</p>



Een trolley

Een ideaal hulpmiddel om te gaan winkelen, hiermee hoef je geen tassen meer te dragen. Gebruik wel een juiste tiltechniek om de trolley in en uit te laden. Vraag desnoods info tijdens de oefensessie.

Een douchestoel

Dit is ideaal om even te gaan zitten tijdens het douchen of om het onderlichaam te kunnen wassen.

Er zijn ook tal van loophulpmiddelen. Vraag hierover meer info aan de arts of de therapeuten.

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen aan één van de therapeuten.



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be