

Vraag het de longarts

Op de locatie van Longpunt Gorinchem, in Buurthuis de Haarhorst, verzorgde dhr. M. Jans, longarts bij het Beatrixziekenhuis in Gorinchem, op 15 september een presentatie over dit onderwerp.

Eerst is het algemene gedeelte van astma en COPD besproken, namelijk de verschillen en overeenkomsten tussen astma en COPD, het ontstaan van de ziektes, welke klachten er kunnen zijn en de leefregels bij astma en COPD.

Het grote verschil tussen astma en COPD is, dat je van astma beter kunt worden en bij COPD kun je er (alleen maar) voor zorgen dat de ziekte zo min mogelijk verergerd, maar je kunt er niet van genezen.

Door de arts wordt gekozen voor bepaalde inhalatiemedicijnen, vaak een luchtwegverwijder en een ontstekingsremmer, of een combinatie hiervan.

Deze medicijnen adem je in via de mond met een inhalator.

Zo komen de medicijnen direct in je longen terecht.

Er zijn vele soorten inhalatoren en inhalatiemedicijnen.

Welk medicijn er in de inhalator zit, hangt af van het soort en de ernst van astma of COPD.

Er wordt gekeken naar je reactie op de medicijnen en zo nodig aangepast.

Of de huisarts of de longarts je gaat behandelen voor astma en COPD heeft te maken met de ernst van de ziekte.

De huisarts kan tegenwoordig ook een longfunctietest doen, hierbij wordt de longinhoud gemeten; het verschil tussen maximale in- en uitademing.

ok is het mogelijk voor een huisarts om een longfoto te laten maken.

In het ziekenhuis kan er een uitgebreidere longfunctietest gedaan worden in de bodybox. (de "telefooncel")

In de bodybox wordt gemeten hoeveel lucht er achter blijft in de longen (hyperinflatie), waardoor je "hoog" gaat ademen.

Eén van de leefregels, voldoende bewegen, is heel belangrijk om op niveau te blijven.

Daarom wordt er longrevalidatie aangeboden, dit houdt in dat je poliklinisch gedurende 3 maanden (verschillende keren per week) wordt begeleid met fysio trainen.

In ernstige gevallen wordt klinische revalidatie aangeboden.

Dit houdt in dat je voor een periode van 3 maanden van maandag tot en met vrijdag wordt opgenomen in een Longrevalidatiecentrum en intensief begeleid wordt, individueel en in groepsverband.

Bij revalidatie komen verschillende dingen aan de orde, zoals: bewegen, bekendheid met de ziekte, tijdig herkennen en laten behandelen, omgaan met je energie en leren omgaan met je beperkingen.

Longaanval, wat kun je doen?

Ineens verergeren je longklachten, je merkt dat de dagelijkse bezigheden je meer moeite kosten dan normaal. Meer hoesten, meer slijm, duidelijk meer benauwdheid. Een longaanval snel handelen is heel belangrijk, zo'n aanval is schadelijk voor je longen.

In het **longaanval actieplan COPD** staat duidelijk omschreven wat je moet doen als je longklachten verergeren.

Het longaanval actieplan vul je samen (op afspraak) met je arts of longverpleegkundige in.

Hiermee herken je een longaanval eerder, weet je wat je moet doen en kun je zelf actie ondernemen.

Mogelijk voorkom je hiermee zelfs een ziekenhuisopname!

Maak voor het invullen van het longaanval actieplan een afspraak met je arts of longverpleegkundige en zeg bij het maken van de afspraak dat je komt voor het invullen van het longaanval actieplan.

In het Beatrixziekenhuis in Gorinchem wordt er al gewerkt met het longaanval actieplan!



Ben je nog niet in het bezit van het longaanval actieplan, dan kun je het bestellen op <https://www.longfonds.nl/bestellen/longaanval-actieplan-copd> Je krijgt dan gratis één exemplaar toegestuurd.

Tijdens de themamiddagen bij het Longpunt Gorinchem liggen er bij de informatietafel ook longaanval actieplannen klaar om gratis mee te nemen. (één per persoon)

Nadat longarts M. Jans het longaanval actieplan uitgebreid heeft besproken was er nog gelegenheid om vragen te stellen aan de longarts.

De longpoli van het ziekenhuis is ervoor om je vragen zo goed mogelijk te beantwoorden. Om dit zo soepel mogelijk te laten verlopen is het formulier 'Een goed gesprek met uw arts' aan te vragen via <https://www.longfonds.nl/een-goed-gesprek-met-uw-arts> Ook deze formulieren zijn gratis verkrijgbaar op de themamiddagen bij het Longpunt Gorinchem.

Eén van de vragen van de bezoekers was "Als je stopt met roken, wanneer merk je dan resultaat?"

Longarts Jans gaf het volgende antwoord:

- * Bij astma is er na weken/maanden een verbetering van de longfunctie mogelijk.
- * Bij COPD is er weinig verbetering mogelijk, maar zeker minder verslechtering van de longfunctie.

Dus één ding is zeker: **Stoppen met roken!**

Als je wilt stoppen met roken vraag dan begeleiding van je arts of longverpleegkundige, dan heeft je plan meer kans van slagen!!