



## COPD

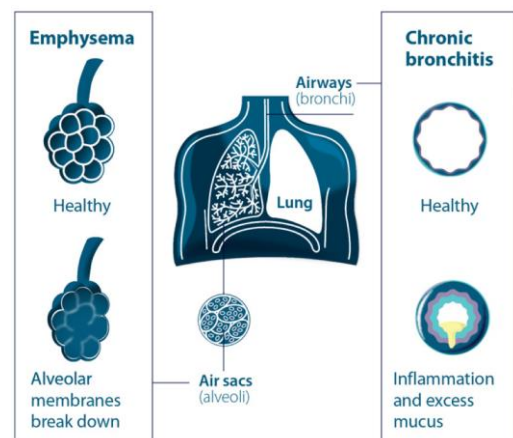
### CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE

#### Wat is COPD?

Mensen met COPD hebben een beschadiging aan de longen. COPD is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. De bronchiën zijn continu ontstoken. Gevolg is dat het lichaam meer slijm aanmaakt en daardoor gaat ademen minder goed. Bij longemfyseem gaan longblaasjes geleidelijk verloren. Een longblaasje zorgt ervoor dat zuurstof in het bloed terecht komt en afvalstoffen worden uitgeademd. Hoe meer longblaasjes verloren gaan, hoe moeilijker dit proces verloopt. Er ontstaat benauwdheid. Iemand met COPD ervaart continu ademtekort.

#### Symptomen van COPD.

- Benauwdheid (in verschillende gradaties)
- Hoesten (Iemand met COPD hoest veel, dit komt vooral door het teveel aan slijm. Deze hoest wordt ook wel eens de 'rokershoest' genoemd).
- Kortademigheid (in verschillende gradaties)
- De een ervaart hinder bij dagelijkse dingen zoals aankleden en de ander bij flinke lichamelijke inspanning.  
Vaak blijkt hoe langer iemand ziek is, hoe sneller kortademigheid optreedt.
- Door kortademigheid, hoesten en benauwdheid is iemand met COPD sneller vermoeid. Er is minder lichamelijke energie en spierkracht.



#### Hoe ga ik met mensen met COPD om?

COPD is een blijvende ziekte die helaas vaak erger wordt. Kleine dingen zoals eventjes afwassen, je omkleden, 'n stukje lopen of boodschappen doen, kunnen voor iemand met COPD een opgave zijn. Mensen met COPD moeten van steeds meer, 'gewone dingen' accepteren dat zij deze niet meer kunnen. Dit kan woede en frustratie met zich meebrengen.

Een aantal praktische tips in de omgang met mensen met COPD:

- Praat erover en weet wat iemand met COPD wel en niet meer kan.  
Mensen met COPD moeten steeds meer activiteiten uit handen geven omdat zij deze zelf niet meer kunnen uitvoeren vanwege het gebrek aan zuurstof en/of energie. Dit kan frustrerend zijn en deze mensen kunnen zich hierdoor erg afhankelijk voelen.
- Toon begrip voor deze situatie.
- Let goed op de grenzen van iemand met COPD, een kleine handeling kan vaak al te veel energie kosten. Ga dus samen op zoek naar leuke, maar rustige, activiteiten.
- Gebruik zelf geen producten zoals haarlak, sterke en/of veel parfum of aftershave als u in de buurt bent van iemand met COPD. Deze producten prikkelen de longen en dit zorgt voor extra klachten.
- En rook natuurlijk ook niet in de buurt van mensen met COPD!

Meer informatie: <https://www.longfonds.nl/copd>