Ziekenhuis
Oost-Limburg

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN

Ergotherapie en chronisch longlijden

Algemene energiebesparende maatregelen

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk
Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken
Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Ziekenhuis Oost-Limburg

Beste,

Deze brochure geeft u meer informatie over algemene richtlijnen bij een chronisch longlijden en probeert op een aantal veelgestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelend arts en de ergotherapeut zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

INHOUDSTAFEL

1. Ergotherapie 3

2. Hoe kan ik het best ademhalen? 4
- 2.1 De ademhalingstechniek
- 2.2 Ademhaling en omgevingsfactoren

3. Hoe kan ik het best energiebesparend werken? 5
- 3.1 Ademhalen bij inspanning
- 3.2 De ideale houding

4. Energiemanagement 8

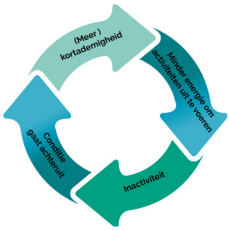
5. Hulpmiddelen 9

6. Contact 10

01 ERGOTHERAPIE

De taak van de ergotherapeut is om u zo zelfstandig mogelijk te laten functioneren onder de gegeven omstandigheden. Er wordt ingezet op alle activiteiten van het dagelijks leven. We houden rekening met uw wensen. Er zullen activiteiten zijn die wel nog lukken en andere niet meer.

Een belangrijk aspect hierbij is dat u uw eigen mogelijkheden en beperkingen leert kennen en belangrijker nog, dat u zich niet neerlegt bij de situatie maar dat u leert om zich aan te passen. Kortademigheid zorgt ervoor dat u minder energie heeft om activiteiten uit te voeren. Inactiviteit zorgt dat uw conditie achteruit gaat en vergroot de kortademigheid en vermoeidheid. Dit werkt op zijn beurt weer meer inactiviteit in de hand.



Er zijn verschillende technieken om op een andere manier om te gaan met een longaandoening;

- Een **aangepaste ademhalingstechniek** zorgt ervoor dat u minder kortademig wordt.
- **Energiebesparend werken** zorgt ervoor dat u meer energie overhebt en meer kan doen met dezelfde hoeveelheid energie.
- Aan de hand van **energiemanagement** leert u inzicht te krijgen in de dagelijkse hoeveelheid energie die u heeft en leert u hier optimaal van gebruik maken. Door de activiteiten te plannen, anders in te delen en prioriteiten te stellen gaat uw energie enkel naar de activiteiten die u echt belangrijk vindt.
- In sommige gevallen kunnen **hulpmiddelen** zorgen voor nieuwe mogelijkheden. Ook hierin kan de ergotherapeut u adviseren en begeleiden.

02 HOE KAN IK HET BEST ADEMHALEN?

2.1 De ademhalingstechniek

Ademhalen is een automatische activiteit. Dit wil zeggen dat we ademen zonder erover na te denken. Het is belangrijk dat tijdens het ademen de juiste techniek gebruikt wordt.

Om de kortademigheid te leren beheersen in verschillende handelingen, is het belangrijk om bewuster te ademen. Dit kan door middel van pursed lips breathing. Doordat men met geperste lippen gaat uitademen gaat men meer druk geven op de luchtpijp waardoor deze gaat uitzetten, het is dan makkelijker om terug in te ademen.

Adem steeds rustig door, steeds in via de neus en uit via de mond. Probeer een vast ritme aan te houden.

- 2 tellen inademen via de neus
- 4 tellen uitademen via de mond

Indien u zuurstof gebruikt, stel deze dan in op het juiste niveau zoals voorgeschreven door de dokter. Er is een verschil tussen het voorgeschreven aantal liters in rust en bij inspanning.

2.2 Ademhaling en omgevingsfactoren

De ademhaling wordt ook beïnvloed door de omgeving. Koude, warmte, plotse temperatuurverschillen, vochtigheid, mist en geuren zijn van grote invloed op uw functioneren.

Bij warm weer moet het hart niet alleen de spieren met bloed voorzien, maar ook de huid om het lichaam koel te houden. Direct zonlicht verhoogt de stress op het lichaam. Blijf dus in de schaduw.

Ook extreme koude is een uitdaging. Bouw overgangsmomenten in waarbij het lichaam zich geleidelijk kan aanpassen aan de temperatuur wanneer u buiten gaat.

Voer de activiteit uit in de ruimte met de beste omstandigheden. Is de badkamer na het douchen te warm en te vochtig, kleed u dan aan in de slaapkamer.

In de kamers moet men opletten voor stilstaand lauw water. Dit is de bron voor schimmels en bacteriën en dus infecties voor de longen. Dit kan gebeuren bij bijvoorbeeld vazen of een bakje aan de verwarming. Als men dit toch in huis heeft kan men dit water best om de dag veranderen. Deze activiteit wordt best door een andere persoon uitgevoerd.

03 HOE KAN IK HET BEST ENERGIEBESPAREND WERKEN?

- Doe een activiteit steeds op dezelfde wijze. Zo wordt u hier handiger in en verloopt de activiteit steeds vlotter.
- Voorkom extra stappen die niet nodig zijn. Laat deelstappen weg of vereenvoudig de handeling. Leg bijvoorbeeld vuile was ergens op heuphoogte in plaats van op de grond.
- Maak gebruik van hulpmiddelen of aanpassingen om het werk minder vermoeiend te maken.
- Doe nooit twee activiteiten tegelijkertijd. Bijvoorbeeld uw jas sluiten en tegelijk wandelen.
- Leer om alles rustiger en minder gehaast uit te voeren. Aanvaard dat u meer tijd zult nodig hebben om activiteiten uit te voeren. Wanneer u op een trager en vast tempo werkt, kan uw energie zuinig worden gebruikt.
- Voer activiteiten uit zodat uw ademhaling beheerst blijft. Laat uw ademhaling het werktempo aangeven en probeer een versnelde ademhaling binnen beperkte grenzen te houden.

- Let er ook op dat u blijft doorademen, probeer uw adem niet in te houden.

3.1 Ademhalen bij inspanning

Adem bewust uit bij een inspanning. Op dit moment worden spieren aangespannen waardoor er druk komt op de borstkas en de longen worden samengeduwd. Ze hebben op dit moment onvoldoende ruimte om uit te zetten. Bij uitademen werkt het juist heel erg goed. Door het aanspannen van de spieren wordt de lucht uit de longen gedrukt.

3.2 De ideale houding

De normale ademhaling is een samenwerking tussen de buik-, flank- en borstademhaling. Op het moment dat we inademen komt de lucht via de neus en de mond naar binnen. De longen zetten daardoor uit. Het middenrif zakt naar beneden. De buik zal uitzetten om de organen in de buik een ruimte te kunnen geven. Dit is de buikademhaling. De ribben scharnieren wat naar buiten zodat er meer ruimte is in de borstkas voor de longen om zich te vullen met lucht. Dit gebeurt zowel aan de voorzijde, de borstademhaling, als aan de zijkanten, de flankademhaling.

De bukkende houding

Op het moment dat we bukken duwt ons bovenbeen in de buik. Het bovenbeen zit in de weg op het moment dat de buik wil uitzetten.

Pas de houding aan:

- Werk zittend, met beide voeten plat op de grond
- Breng de voet naar het lichaam in plaats van te bukken
- Draai de knie naar buiten zodat de buik ruimte heeft om uit te zetten

Het aanspannen van de buik- en borstspieren

De longen hebben moeite om zich te vullen met lucht wanneer we de borst- en/of buikspieren aanspannen. De borstkas kan niet uitzetten bij het aanspannen van de borstspieren en het middenrif kan niet omlaag bij het aanspannen van de buikspieren. Voorbeelden hiervan zijn knuffelen, tillen, wegduwen, rechtkomen uit bed,…

Druk van buitenaf
Wanneer u iets voor uw buik of borst houdt, is er geen ruimte om uit te zetten. Dit kan bijvoorbeeld bij het op de schoot nemen van een kleinkind of het dragen van een doos tegen de buik, wanneer iemand op u ligt, een strakke bh of strakke kledij, druk van het water in het zwembad, …

Het draaien van de romp
De romp draait bij bijvoorbeeld het aantrekken van de jas, het afvegen na toilet of het inparkeren. Hierdoor kan de ribbenkas niet goed uitzetten en de ribben kunnen niet goed scharnieren. Hierdoor hebben de longen minder ruimte.

De reikende houding
De borstademhaling wordt beinvloed op het moment dat we boven ons hoofd moeten reiken. Op dat moment zijn de hulpademhalingsspieren aangespannen en kunnen ze niet helpen met de ademhaling. De hulpademhalingsspieren bestaan uit de schoudergordelspieren en de halsspieren. Ze moeten de ademhaling ondersteunen en tegelijkertijd ervoor zorgen dat de armen kunnen bewegen.

- Vermijd het uitvoeren van handelingen die boven het hoofd reiken, en vermijd kracht te zetten op de armen.
- Ga kritisch na in uw badkamer, keuken of andere ruimtes of de voorwerpen die u regelmatig gebruikt niet hoger staan dan uw schouders en niet lager dan uw broeksriem.
- Gebruik een opstapje om dingen uit een kast te nemen om reiken of handelingen boven uw hoofd te vermijden.
- Probeer eenhandig te werken in plaats van tweehandig bij bijvoorbeeld het wassen van de haren.
- U kan dingen zittend uitvoeren. Zoek steunpunten met uw ellebogen zodat uw ademhalingsspieren kunnen helpen met de ademhaling. Laat de ellebogen bijvoorbeeld op de tafel rusten.

Heffen en tillen

Vermijd tillen en dragen. Bij het tillen en dragen van zware voorwerpen wordt vaak de adem ingehouden.

- Als u toch iets draagt, doe dit dan met beide handen.
- Draag het voorwerp dicht tegen het lichaam. Zo hebt u minder kracht nodig voor het dragen van hetzelfde gewicht.
- Probeer voorwerpen te verschuiven in plaats van te dragen.
- Probeer zaken te dragen met de schouders en niet met de handen, bijvoorbeeld door middel van een schoudertas.
- Werk ook zoveel mogelijk vanuit de onderarm in plaats vanuit de schouder. Bij het ontspannen van de bovenarmen is er minder druk op de borstkas waardoor de longen kunnen uitzetten.
- Gebruik een hulpmiddel, bijvoorbeeld een tafel op wieltjes of een rollator, waarmee u voorwerpen kan verplaatsen of laat iemand anders de taak overnemen.

04 ENERGIEMANAGEMENT

Ga bewuster om met het verdelen van uw energie. Stel prioriteiten en bepaal wat u graag zelf zou willen blijven doen en wat u kan laten doen.

- Organiseer uw activiteiten doorheen de dag en week met een schema. U kan de activiteit ook opsplitsen in deelhandelingen. Zo kan u bijvoorbeeld in de voormiddag de groenten al fijn snijden en pas in de namiddag de soep maken.
- Zoek de juiste tijd voor een activiteit. Zoek voor u welk moment van de dag de activiteiten het makkelijkst gaan. Houd rekening met eventuele verplichtingen zoals een geplande afspraak.
- Pas de volgorde van de activiteit aan zodat u steeds start met het meest inspannende onderdeel. Was bijvoorbeeld eerst uw benen en voeten en dan pas de rest.
- Las voldoende rustpauzes in. Grote rustpauzes na een activiteit zijn vaak niet voldoende. Een rustpauze tijdens de activiteit is nodig. Meerdere kleine rustpauzes zijn beter

dan een grote pauze. Leer rusten vooraleer u moe wordt, de recuperatietijd zal dan veel korter zijn.

05 HULPMIDDELEN

Door gebruik te maken van de juiste hulpmiddelen kan het uitvoeren van bepaalde handelingen minder energie kosten. De ergotherapeut beschikt over een lijst met hulpmiddelen en kan adviezen geven over mogelijke aanpassingen.

Enkele voorbeelden zijn armverlengers (vb. een schoenlepel of grijptang), elastische schoenveters, douchestoeltje, …

06 CONTACT

Indien u vragen of bedenkingen heeft, kan u steeds bij de ergotherapeut terecht.

Ergotherapie respiratoire revalidatie

Lotte Vrolix
Lotte.Vrolix@zol.be

Secretariaat revalidatie
089/32 73 42

NOTITIES

www.ZOL.be

www.twitter.com/ZOLziekenhuis

www.facebook.com/ZOLzh

www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be

BR1328