

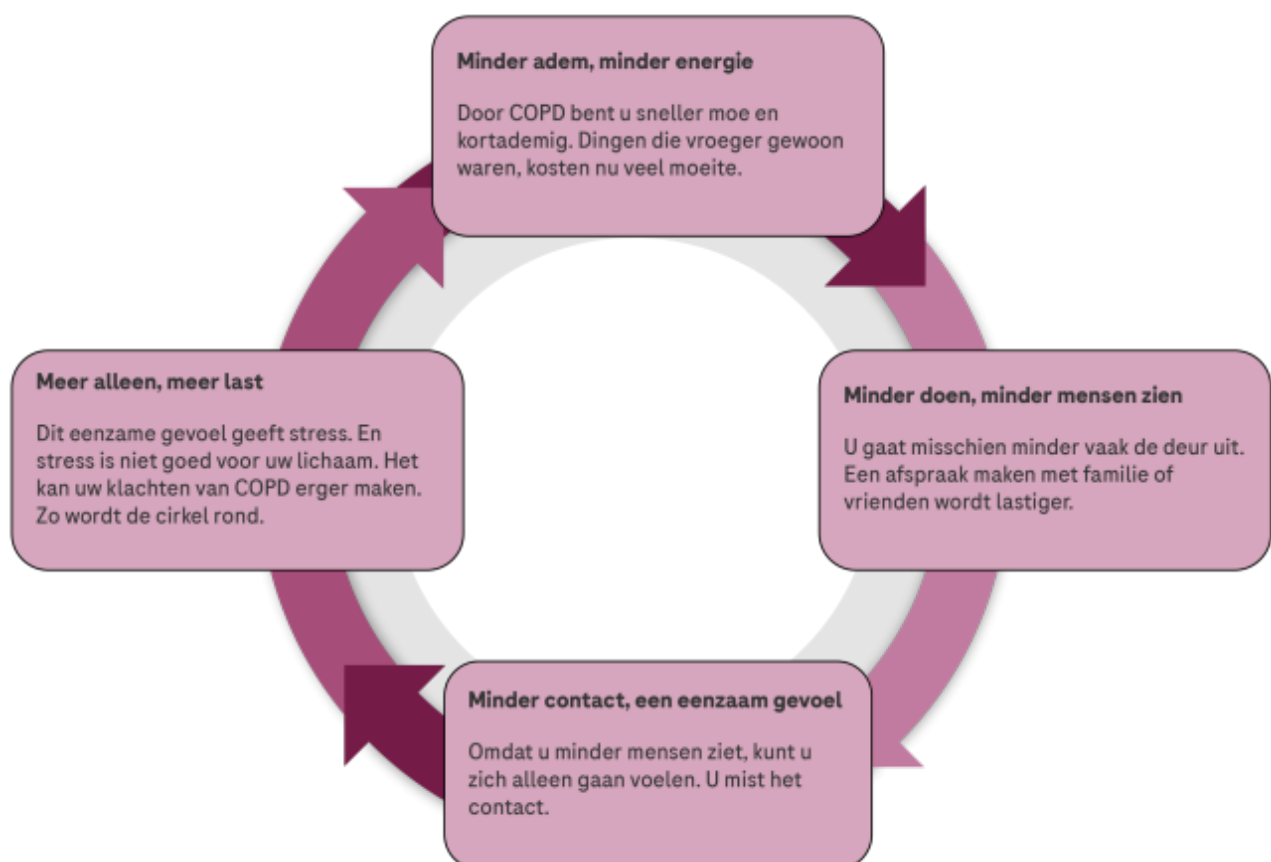
Lucht en leven bij COPD

Dit is een folder over lucht en leven: over COPD en verbonden blijven. Leven met COPD is meer dan ademen. Heeft u COPD? Dan weet u dat dit meer is dan alleen een longziekte. Het heeft invloed op uw hele leven. Op wat u kunt en hoe u zich voelt.

Soms kunt u zich daardoor alleen voelen. Alsof niemand precies begrijpt wat u meemaakt. Weet dat u niet de enige bent. Veel mensen met COPD kennen dit gevoel. Deze folder is er om u te laten zien dat u er niet alleen voor staat en dat erover praten de eerste stap is naar meer kwaliteit van leven.

Meer over leven met COPD

De vicieuze cirkel van eenzaamheid: Hoe werkt dat? Moeilijker ademen beperkt uw energie, daardoor onderneemt u minder. Dat kan leiden tot een eenzaam gevoel met meer aandacht voor uw aandoening en stress. Daardoor kunnen klachten verergeren en is de cirkel rond. Misschien herkent u dit. Het is een cirkel die zichzelf steeds sterker maakt. Maar als u weet hoe het werkt, helpt dat om de cirkel te doorbreken.



De cirkel doorbreken in vier stappen

Het doorbreken van de cirkel hoeft niet in één keer. Elke kleine stap helpt.

1. Praat erover: Vertel de verpleegkundige, uw arts of een naaste hoe u zich voelt. U hoeft het niet alleen te dragen. Een gesprek lucht vaak enorm op.
2. Blijf bewegen (op uw manier): Elke dag een klein stukje lopen? Een paar oefeningen in uw stoel? Beweging is goed voor uw longen én uw humeur. Vraag de fysiotherapeut om tips.
3. Zoek contact (hoe klein ook): Kunt u niet op bezoek? Bel dan eens iemand op. Of stuur een berichtje via de telefoon. Een klein contactmoment kan uw hele dag beter maken.
4. Durf om hulp te vragen: Vindt u het moeilijk om boodschappen te doen? Of om naar een afspraak in het ziekenhuis te gaan? Vraag om hulp. Mensen in uw omgeving willen vaak graag helpen, maar weten niet hoe.

Waar kunt u terecht

In het ziekenhuis

- De verpleegkundige: Wij zijn uw eerste aanspreekpunt. We luisteren graag en denken met u mee.
- Maatschappelijk werk: Voor hulp bij praktische zaken of als u het moeilijk heeft.
- Geestelijke verzorging: Voor een goed gesprek over wat u bezighoudt.

Buiten het ziekenhuis

- Longfonds: Voor betrouwbare informatie en contact met andere mensen met een longziekte: www.longfonds.nl (<https://www.longfonds.nl/>)
- Longpunt (in de buurt): Ontmoet andere mensen met een longziekte voor een kop koffie en een goed gesprek. Vind een Longpunt via: www.longfonds.nl/activiteiten (<https://www.longfonds.nl/activiteiten>)
- De Luisterlijn: Voor een anoniem gesprek, dag en nacht. Bel: 088 - 0767 000
- Uw huisarts: Bespreek uw gevoelens ook altijd met uw huisarts.

Expertise en ervaring

In de regio Utrecht leven ruim 20.000 mensen met COPD. Om de onderdelen van de zorg voor u af te stemmen, is een structurele COPD zorg opgezet. Aan het programma werken regionale huisartsen en onze longartsen mee. Door deze samenwerking kunnen wij u nog beter helpen. Het programma richt zich op:

- Vroeg opsporen van patiënten met COPD
- Voorkomen van ziekteprogressie
- Bevorderen van zelfmanagement bij patiënten met COPD
- Multidisciplinaire behandeling
- Kwaliteitszorg: de beste zorg op de juiste plek

Meer informatie

Zie ook onze folder COPD (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/copd>)

En de onderstaande websites:

- Longfonds (<https://www.longfonds.nl/>)
- Longforum (<https://www.longforum.nl/>)
- COPD Netwerk Utrecht (<http://www.copdnetwerkutrecht.nl/>)
- Vereniging Stichting Davos (<https://nederland-davos.nl/>) (vereniging voor mensen met ernstig astma)
- Gezondheidsplein (<https://www.gezondheidsplein.nl/>)

Contact Longcentrum

T 088 320 14 00