

Activiteiten van het dagelijkse leven.

Ergotherapeutisch advies om met minder kortademigheid thuis actiever te zijn.

Inleiding

Kenmerkend voor chronische aandoeningen zoals COPD, is dat je jouw ziekte een plaats moet geven in je leven. In tegenstelling tot andere aandoeningen, waar je na een periode van ziek zijn en met het nemen van de juiste medicijnen terug herstelt, is dit enigszins anders bij een langdurige of een chronische aandoening. Met COPD moet je leren leven, niet aanvaarden van je aandoening maar jezelf aanpassen aan, correct leren omgaan met beperkingen waardoor jouw mogelijkheden terug toenemen. Dit vergt heel wat moed en inzet, maar het is heel zeker de moeite waard.

Deze tekst is enkel bedoeld voor mensen met chronisch longlijden - COPD - hetwelke twee ziektebeelden inhoud: chronische bronchitis en longemfyseem.

Voor patiënten die lijden aan andere aandoeningen, bv longfibrose is er een aangepaste uitleg ter beschikking (in ontwikkeling).

Aanpassen houdt in dat je inzicht krijgt in wat jouw longaandoening betekent (informatie) en begrijpt wat daar de gevolgen van zijn voor het dagelijks handelen, dat je weet of leert wat je anders moet doen en je stilaan deze nieuwe gewoonten (handelingen) eigen leert maken. Met het juiste inzicht kan je ook voor jezelf oplossingen bedenken voor jouw specifieke situatie.

We gaan je leren bewust omgaan met jouw ademhaling alsook met de manier van handelen in het dagelijks leven.

Wij zijn al heel tevreden als je bewust handelt en bewust ademt als je actief bent, **en dit** op dagen als je kort van adem bent, op dagen dat je minder goed bent.

Na het doorlezen van deze tekst moet het onder andere mogelijk zijn onderstaande vragen te beantwoorden.

Wat is de ideale temperatuur van een woning?

Wie neemt 's morgens best eerst een bad of douche?

Is het gebruik van de airco aan te raden in de auto?

Moet ik uitademen als ik recht kom uit de zetel?

Wat kan ik best eerst wassen: mijn voeten of hoofd als ik kortademig ben?

Laat ik al of niet mijn armen meebewegen tijdens het stappen?

Wanneer moet ik zeker zuurstof nemen tijdens een vliegtuigreis?

Als ik zuurstof neem mag ik dan nog koken op een gasfornuis?

Moet ik doorzetten tijdens activiteiten of tijdig stoppen?

Opbouw tekst

Deze uitleg bevat 3 thema's. Het eerste thema gaat over het verband tussen ademhaling en handelen, het uitvoeren van taken met minder kortademigheid. Het tweede thema maakt je bewust om met minder inspanning of kracht handelingen uit te voeren, waardoor je minder vermoeid wordt. Thema 3 geeft je een overzicht van hulpmiddelen, specifiek voor mensen met longlijden.

Algemene bedoeling ergotherapie

Bewust maken van en inoefenen om dagelijkse handelingen op een andere wijze uit te voeren zodat kortademigheid en vermoeidheid minder aan bod komen.

Vaak stellen we vast dat longpatiënten thuis als gevolg van hun kortademigheid vele activiteiten laten vallen. Vele patiënten brengen hun tijd passief door en sommigen durven zelfs nog amper hun woning te verlaten. Rust roest.

Met het volgen van de training wordt je conditie terug opgebouwd. Deze spierkrachttoename moet je gebruiken om thuis actiever te worden en om die zaken uit te voeren die voor jou belangrijk zijn. Maar bedenk goed: thuis moet je leven en handelen binnen jouw mogelijkheden. Zaken moet je rustig en beheerst uitvoeren. Presteren hoort enkel thuis op de (kine) training. Thuis moet je actief zijn, maar op een gematigd inspanningsniveau en op een rustig tempo, voorzien van de nodige onderbrekingen.

Naarmate je ervaart dat bepaalde handelingen beter lukken, ga je gemotiveerd zijn om meer te doen. Door actiever te zijn word je gezonder! Mensen in een betere conditie zijn minder vaak en minder ernstig ziek. Ook voor jouw zelfwaarde gevoel is het goed te ervaren dat je minder afhankelijk bent van anderen. Vaak zien we patiënten terug zaken uitvoeren die al maanden niet meer mogelijk waren. Voor deze patiënten gaat de wereld weer open en kunnen ze weer deelnemen aan het sociale leven. Hoe groter de toename van de zelfstandigheid, hoe hoger de levenskwaliteit.

Werkwijze ergotherapie

Bepalen van mogelijkheden en beperkingen in het dagelijks leven.

Het is belangrijk om thuis voldoende actief te zijn maar hierbij moet je weten wat voor jou haalbaar en uitvoerbaar is. D.m.v. een vragenlijst proberen we te weten in welke mate je thuis actief - zelfstandig bent en wat hierbij het aandeel van kortademigheid en vermoeidheid is.

In dit kennismakingsgesprek komen onder andere volgende vragen aan bod.

Welke activiteiten thuis ontlocken kortademigheid?
Welke activiteiten zijn weggevallen ten gevolge van mijn kortademigheid?
Hoe gaat het thuis om te wandelen?
Word ik erg kortademig bij het wassen? Moet ik geholpen worden bij het wassen?
Weet ik hoe thuis om te gaan met mijn kortademigheid?
Kan ik voor mezelf toestaan om rustiger te zijn?
Wat zou ik graag opnieuw kunnen?

Vervolgens laten we je een aantal concrete dagelijkse handelingen uitvoeren – op de uw vertrouwde wijze - en bekijken wat deze inspanning betekent voor jouw longcapaciteit en hoe jij te werk gaat. Ontlockt deze inspanning al dan niet een zuurstoftekort in mijn bloed? Is mijn ademhaling aangepast aan de inspanning? Weet ik mijn kortademigheid adequaat te beheersen? Waar liggen mijn grenzen als ik zaken rustig uitvoer? Is mijn handelingssnelheid in overeenkomst met de zwaarte van de inspanning? Weet ik of ik een rustpauze moet voorzien, na of tijdens de handeling? Hoeveel rusttijd of recuperatietijd moet ik voorzien.

De relatie kortademigheid – handeling verbeteren.

Alle mensen met COPD ervaren in meerdere of mindere mate het gevoel van te weinig lucht te hebben bij het uitvoeren van een inspanning. In rust lukt het nog enigszins, maar bij een inspanning moet vaak gestopt worden bij gebrek aan lucht. Een mens ademt gemiddeld 25.000 keer per dag, daarvan gaan we u vragen om ongeveer 10% bewust te ademen. Ademen doen we constant, telkens in en uit. Wij gaan je aanleren om jouw ademhaling te laten samenvallen met bepaalde bewegingen of handelingen. Bvb als ik rechtkom uit mijn bad kan ik dan best uit- of in ademen? Als ik voorover buk om iets op te rapen kan ik dan best uitblazen? Hoe houd ik mijn handen tijdens het stappen?

Door je attent te maken op jouw manier van ademen en door het aanleren van specifieke ademhalingstechnieken hopen we dat jij meer kan doen met de lucht die je hebt. Door de training kunnen we de longfunctie spijtig genoeg niet verbeteren, maar we kunnen je wel leren om jouw hoeveelheid lucht beter te gebruiken.

De relatie vermoeidheid - handeling verbeteren.

Vermoeidheid wordt ook vaak gemeld als een probleem bij longpatiënten. Mensen hebben te weinig kracht om actief te zijn. Vaak is dit een gevolg van de gebrekkige conditie. Te vaak en te lang in bed of zetel zitten in combinatie met medicatie (medrol of cortisone) zorgen ervoor dat alles moeizamer verloopt.

Anderzijds mag men ook niet vergeten dat - naast je COPD - je ook stilaan ouder wordt. Mensen op de leeftijd van 75 jaar hebben nog maar de helft van hun spierkracht van toen ze 25 jaar waren. Dit betekent dus dat je meer tijd moet voorzien om de zaken trager en met de nodige onderbrekingen uit te voeren.

Bij een toegenomen vermoeidheid leren wij jou aan om anders om te gaan met jouw energie. We bepalen aspecten als werktempo, werkverdeling, werkhouding als werkmethode op uw maat. Het aanleren van nieuwe handelingspatronen is geen eenvoudige zaak omdat je oude gewoonten moet afleren en omdat je deze activiteiten nu anders maar efficiënter gaat uitvoeren.

De combinatie van **anders ademen** in combinatie met **beter handelen**, zorgt ervoor dat je terug meer greep krijgt op het leven. De ergotherapeut zal jou met raad en daad bijstaan om dit proces aan te leren en effectief te gebruiken.

Thuis actiever zijn.

De hoofdbedoeling van de training is om met je herwonnen conditie thuis iets aan te vangen en actiever te zijn. Enkel hier komen trainen en thuis te blijven zitten in jouw luie stoel heeft niet veel zin. De combinatie van 3 maal per week te komen trainen en thuis actiever te zijn is niet altijd gemakkelijk. Probeer in de beginperiode van de training op niet trainingsdagen actiever te zijn. (dinsdag, donderdag, zaterdag). Streef er naar dat je na de revalidatie de gewoonte hebt ontwikkeld om regelmatig een extra inspanning- beweging te doen. Dit kan zowel zijn gaan wandelen, fietsen, maar in de tuin werken is even gezond. De ergotherapeut is er om jou te helpen de toegenomen conditie thuis toe te passen voor zaken die voor jou belangrijk zijn. Indien nodig kan de ergotherapeut bij jou aan huis komen om bepaalde activiteiten in te oefenen.

Gebruik van hulpmiddelen – woningaanpassingen.

Een aantal mensen heeft nood aan hulpmiddelen om hun zelfstandigheid te behouden of zelfs te vergroten. Hulpmiddelen zijn er voor mensen die beperkingen hebben, maar patiënten die zich kunnen aanpassen aan hun beperkingen herwinnen terug hun vrijheid. Een hulpmiddel maakt het mogelijk met minder inspanning een beter resultaat te behalen. Men kan zich bv. laten brengen met de rolstoel naar de oefenzaal of proberen zelfstandig te komen met de rollator. Door zelf te komen met de rollator blijf je actief en werk je aan jouw conditie. Het is zelfs mogelijk dat je dit hulpmiddel maar tijdelijk nodig hebt. Over diverse hulpmiddelen kan je raad krijgen van de ergotherapeut. Hij kan adviseren wat nodig is en deze hulpmiddelen aan jou voorstellen. Vele hulpmiddelen kan je ook thuis uitproberen.

Vele woningen zijn gebouwd door jonge mensen. Deze worden op hun beurt ouder maar de woning blijft zoals ze was. Met een woningaanpassing kan je vlotter en veiliger zelfstandig blijven wonen.

De ergotherapeut kan je hierover adviseren of dit combineren met een huisbezoek.

Activiteiten van het dagelijks leven.

Onder activiteiten van het dagelijks leven verstaan we:

Lichaamsverzorging: dit heeft te maken met baden, douchen, aankleden, eten,...

Bewegingsactiviteiten: alle handelingen waarbij je jezelf verplaatst, laat verplaatsen of voorwerpen verplaatst. Denk aan de trap nemen, boodschappen dragen, gaan wandelen, fietsen, autorijden of vliegtuigreis.

Huishoudelijke activiteiten: het uitvoeren van de vertrouwde dagelijkse handelingen, maaltijden klaarmaken, gaan winkelen, stofzuigen, poetsen van de ramen, gras afmaaien, tuinwerk,...

Recreatieve activiteiten: hierbij bedoelen we niet zozeer ontspanningsactiviteiten op zich maar wel het bewust op reis gaan. Bij het plannen van een vakantie moet je zeker rekening houden met de

hoogte van de verblijfplaats alsook de warmte. Sommige patiënten moeten zich zeker de vraag stellen of ze al of niet zuurstof moeten nemen tijdens de vlucht.

Gevolg van COPD voor het dagelijkse leven

Zoals eerder gesteld hebben patiënten met COPD duidelijk de neiging om lichamelijke inspanningen uit de weg te gaan. Dit is enigszins begrijpelijk maar dit heeft ook duidelijk zijn prijs. Het moet niet plezierig zijn om telkens buiten adem te zijn als je iets uitvoert. De verleiding om dan maar de lift te nemen wordt dan groot. Het gevolg is echter dat je bv minder en minder de trap neemt en zeker niet meer voor verschillende verdiepingen. Hierdoor verlies je je conditie, en word je uiteindelijk bij de minste inspanning kort van adem.

Actiever worden is dus de boodschap, waardoor jouw gezondheid terug toeneemt. Vaak kan je al heel wat actiever worden door simpele aanpassingen in de levensstijl.

Denk er eens over na of je niet dagelijks te voet een krant kan halen? Ga liever een paar keer per week winkelen dan eenmaal. Probeer iets verderaf te parkeren dan juist voor de winkel.

Het moet hier ook vermeld worden dat huisgenoten/ familie in dit proces van toegenomen passiviteit een heel negatieve rol kunnen spelen. Door het ziek zijn van de man gaan echtgenotes zich meer en meer zorgend opstellen. Zorgend opstellen betekent o.a. het overnemen van taken en van vaste handelingen van de man, waardoor minder en minder appel wordt gedaan om actief te blijven. Zaken die te zwaar zijn kunnen al dan niet tijdelijk overgenomen worden maar niet automatisch. Als man lief vraagt een pintje te halen uit de koelkast, kan de echtgenote hem helpen door te weigeren dit te doen.

Overzicht van handelingen die als eerste wegvallen

Schilder – of decoratiewerken aan de woning

Lange afstanden wandelen of fietsen

Spitten in de tuin

Vliegtuigvakanties

Poetsen van de woning

Winkelen om kleding te kopen

Zelfstandig bad nemen

Ontspanningsactiviteiten (gaan naar voetbal,...)

Seksualiteit

Trap nemen

Informatiefolders activiteiten van het dagelijkse leven.

Over heel wat dagelijkse activiteiten hebben we folders gemaakt. In deze kan u, en uw familie lezen hoe bepaalde activiteiten met minder kortademigheid en vermoeidheid worden uitgevoerd.

Op de laatste pagina vind je de volledige lijst van de folders. Je kan jouw keuze aanduiden en wij zorgen voor ontvangst.

Ter beschikking zijnde folders (volledige lijst achteraan: het laatste blad)

Ergotherapeutisch advies om met minder kortademigheid thuis actiever te zijn. (patiënten les)

Stappen of wandelen.

De trap nemen.

Lichaamsverzorging ,.....

Welke dagdagelijkse handelingen ontlocken kortademigheid?

Uitvoeren van arm/handbewegingen.(reiken, bewegen boven het hoofd,...)

Patiënten met longlijden moeten beseffen dat het actief gebruiken van de armen een negatieve invloed heeft op de ademhaling omdat bepaalde armspieren betrokken zijn bij de ademhaling als hulpademhalingspijeren. Deze ondersteunende functie gaat verloren bij een actief gebruik van de armen. Denk aan de oefening met de “koffiemolen” op de revalidatie: vele mensen ervaren hierbij kortademigheid.

Om kortademigheid te beperken probeer je jouw armen zoveel mogelijk te laten rusten of gebruik te maken van steunpunten bij een inspanning. Dit betekent concreet dat je bij het stappen de armen niet meebeweegt maar deze laat steunen in je zakken of op jouw rug. Als je in de supermarkt gebruik maakt van een winkelkarretje ga je hetzelfde effect ervaren. Het dragen van zaken moet je beperken: maak daarom meer gebruik van een schoudertas.

Als je kort van adem wordt tijdens het wassen, moet je de armen laten steunen op de wastafel.

Het nemen van zaken boven jouw hoofd, reiken naar iets, haren kammen, lamp boven jouw hoofd vervangen,... zijn allemaal extra belastende handelingen voor de ademhaling. Probeer deze inspanning te beheersen door het reiken te verminderen en de zaken die je regelmatig nodig hebt lager dan op hoofdhoogte te plaatsen. Als je tijdens deze handelingen kort van adem begint te worden, onderbreek en zorg dan voor een juiste steunhouding.

Vooroverbuigen, bukken en draaien van de romp

De meeste mensen maken de fout dat ze bij deze handelingen de ademhaling blokkeren. Hierdoor komt de lucht in de longen vast te zitten en wordt deze samengeperst bij het vooroverbuigen. Ademen moeten we constant doen, in en uit. De kunst bestaat er nu in de ademhaling te laten samenvallen met de beweging. Adem bij het vooroverbuigen rustig uit via de mond, probeer tijdens het draaien van de romp uit te ademen. Als je iets wil oprapen: adem uit tijdens het vooroverbuigen,

tijdens het opnemen adem je in om vervolgens uit te adem uit tijdens het rechtekomen. Bedenk zelf hoe je best kan tewerk gaan bij het aantrekken van kousen en schoenen. Een tip: beperk het bukken door jouw voeten te verhogen.

Optillen en buikpersen

Naar het toilet gaan is voor vele patiënten een beklemmende inspanning. Dit is het gevolg van verschillende factoren. Tijdens de ontlasting moet je de ademhaling onderbreken, de zogenaamde buikpers. Je zelf reinigen is een draaibeweging van de borstkas, het optrekken van de broek en het rechtekomen is een inspanning op zich om vervolgens terug te stappen naar de woonkamer. Deze dagdagelijkse handeling vergt heel wat spanning. Deze moet je zeker rustig uitvoeren daar je de ademhaling niet kan laten samenvallen met de handeling(buik pers). Hou daarom jouw ademhalingsfrequentie onder controle.

Mobiliteit: rechtekomen, stappen, wandelen, trappen, fietsen,...

Bij deze activiteiten komt voornamelijk het aspect uithouding aan bod. Korte afstanden wandelen in huis lukt nog, maar dagelijks een wandeling maken is een ander paar mouwen. Naast kortademigheid speelt hier ook de factor vermoeidheid mee. De spierkracht is afgenomen door de combinatie van meer rust en het gebruik van medicatie. Rust roest is dus maar al te waar.

Bij al deze activiteiten is het belangrijk de manier van uitvoeren aan te passen aan jouw capaciteiten. Hierbij word je begeleidt door de ergotherapeut.

ADEMHALING -HANDELING

Neus ademhaling

Probeer zeker bij rust door je neus te ademen. Hierdoor heb je drie voordelen.

Ten eerste de lucht wordt gezuiverd, vervolgens opgewarmd en daarna bevochtigd. Deze voordelen mis je bij een mondademhaling. Dit is belangrijk tijdens de winter als je van warme naar koude lucht gaat. Hoestbuien kan je zo vermijden.

Dieper inademen

Probeer bij het uitvoeren van een activiteit meer lucht in je longen te krijgen, adem dieper, probeer meer te ademen via de buik.

Ademhalingspatroon: twee tellen in- vier tellen uit

Patiënten met COPD moeten leren goed uit te ademen. Het probleem is niet zozeer lucht in de longen te krijgen maar wel de verbruikte zuurstof (CO₂) uit te ademen. Hiertoe is het nodig langer uit te ademen dan in te ademen. Twee tellen in, vier tellen uit. Als je gaat stappen kan je leren over ongeveer twee stappen in te ademen en over vier stappen uit te ademen. Dit vergt aanvankelijk enige concentratie maar het loont!

Neus – mond ademhaling: pursed lips breathing

Om ervoor te zorgen dat de lucht beter uit de longen geraakt moet je naast het twee- vier ademen, tijdens het uitademen de lippen lichtjes op elkaar houden. Het uitademen met licht getuite lippen zorgt voor een betere ventilatie (uitademing van lucht).

Ademhalingsfrequentie

Bij inspanning neemt de ademhalingsfrequentie toe, maar controleer en beheers deze toename in je thuissituatie. Happen naar lucht heeft geen enkele zin, het vergt heel wat energie en levert in verhouding weinig op. Neem als regel: hoe sneller ik adem, hoe minder lucht ik krijg. In plaats van sneller te ademen kan je beter de activiteit rustiger uitvoeren of tijdig onderbreken.

Ademhalingscoördinatie

Besef dat je altijd moet in en uitademen, maar probeer deze handeling te synchroniseren met de handeling: bij bukken uitademen, gaan zitten uitblazen, rechtkomen uitademen.

Inspannend onderdeel van de handeling: uitademen

Het principe van deze handeling is dat je geen twee inspanningen doet tegelijkertijd: de inspanning van in te ademen en de inspanning van de handeling. Uitademen vergt minder inspanning dan in te ademen.

Probeer bv. tijdens het uittrekken van een pull over je hoofd uit te ademen, adem over twee treden uit als je de trap neemt, wacht eventjes en adem in en adem terug uit over de volgende twee treden. Adem uit als je recht komt uit bad, de zetel. Deze technieken worden u aangeleerd.

Ademhalingsondersteuning

Zorg voor steunpunten voor de armen waardoor je de ademhaling maximaal ondersteunt. Als je ergens op aan het wachten bent bv. hou dan de beide handen in de zij, leun tegen de muur, ben je kort van adem steun op de handen. Fiets nooit in de oefenzaal met hangende armen, laat ze rusten op het stuur.

Niet praten bij de inspanning

Probeer de zuurstof te houden voor de inspanning, voor jezelf. Praten en zware inspanningen gaan niet samen. Concreet betekent dit dat er tijdens een wandeling niet wordt gepraat, dit kan wachten tot als je zit op een bank.

Juist gebruik van puffers

Neem een kortdurende werkende puffer vóór de inspanning en niet daarna, zeker voor inspanningen die voorspelbaar zijn bv fietstocht, seksualiteit, wandeling.

Specifieke ademhalingsadviezen

Hieronder staan concrete uitwerkingen om bewust om te gaan met uw ademhaling. Dit is een ruime opsomming; bepaal zelf waar jij baat bij hebt. De ene persoon is de andere niet.

Al deze adviezen zijn nuttig en zinvol als je deze toepast bij inspannende activiteiten, bij crisismomenten of tijdens een ziekteperiode. Echter als je jezelf goed voelt, in ontspannende momenten, rustige activiteiten mag je gerust ademen op die manier waarbij jij het beste voelt!

- ARM- HANDBEWEGINGEN** (reiken) : uitgangspunt: zoek altijd een steunpunt, laat de ene arm ergens op rusten.

Stappen: hou de handen in de zakken of op de rug tijdens het wandelen.

Dragen van zaken: vermijd dragen van zaken met de handen. Als je gebruik maakt van een schoudertas of rugzak blijven je armspieren vrij om de adem te ondersteunen.

Rolstoel: laat je duwen als je moet gebruik maken van een rolstoel.

Winkelen: maak altijd gebruik van de winkelkar, hierdoor word je minder kort van adem.

Armen wassen: zorg voor een steunpunt op de wastafel: laat je arm rusten op de wastafel.

Tanden poetsen: steun met een hand op de wastafel.

Haar kammen: idem.

Eten: laat de ellebogen rusten op tafel tijdens het eten als je kort van adem wordt, ondersteun je hoofd.

Twee handig werken: dit is extra belastend voor de ademhaling. Kan ik mijn haar wassen met minder moeite als ik het doe met één hand? Kort haar wassen is minder inspannend dan lang haar.

Autorijden: houdt de handen op het stuur in de tien voor twee houding, probeer de ellebogen te ondersteunen.

Het lezen van een boek: laat de armen rusten op de armleuningen of maak gebruik van een leesplank.

Buiten adem : steunhouding: ga zitten, steun met de armen op de knieën en probeer de ademhaling te beheersen.

BUIGEN, DRAAIEN, RECHTKOMEN: ademhaling coördineren

Ademen doen we de hele dag door, in- en uitademen. Wat we nu gaan proberen is de in- of uitademhaling te laten samen vallen met de beweging van vooroverbuigen. Dus uitademen bij vooroverbuigen.

Iets oprapen op de grond: uitademen tijdens het vooroverbuigen.

Neerzitten in auto, bad, bed: uitademen tijdens deze beweging.

Iets zwaar optillen (flessen melk, bak spa): tijdens het optillen probeer je uit te uitademen. Blokkeer zeker niet de ademhaling.

Rechtkomen uit stoel, bed, bad: uitademen.

Achteruit rijden met de auto: vermijd om de romp te draaien, rij daarom op de spiegels.

Als je een bh draagt die vooraan sluit i.p.v. achteraan vermijd je terug die draai beweging.

Droog liever jouw rug af met een lange handdoek dan een korte handdoek zo vermijd je ook een draai beweging.

Leg je handdoek voor jou, eventueel naast jou, maar zeker niet achter u.

Naar het toilet gaan (buikpersen) is extra belastend: doe dit extra rustig.

Probeer zoveel als mogelijk recht voor het televisiescherm te zitten, hierdoor vermijd je een draaibeweging van de borst.

ACTIEF Onderdeel : UITADEMEN – RUSTIG Onderdeel: INADEMEN

Probeer te vermijden om de inspanning van in te ademen te laten samenvallen met de inspanning van iets uit te voeren.

Probeer tijdens het uittrekken van een T- shirt over het hoofd bij die inspanning uit te ademen.

Trap nemen : als de trap nemen extra zwaar wordt moet je proberen over twee treden uit te ademen , even stil staan en rustig inademen , om dan terug over twee treden uit te ademen.

Iets zwaar verschuiven: uitademen

Inzicht ademhaling – omgevingsfactoren

De longen zijn het enige orgaan in ons lichaam die in rechtstreekse verbinding staan met de buitenlucht. De kwaliteit van de ingeademde lucht is verantwoordelijk voor de gezondheid van de longen.

- Temperatuur:** de ideale temperatuur voor een woonkamer is tussen 18 en 21 graden. Indien je de woonkamer warmer maakt, krijg je automatisch minder zuurstof in de lucht. Beter trek je een extra pull of bodywarmer aan. De slaapkamer heeft voldoende aan een temperatuur van minimaal 14 graden gedurende de nacht.

Vaak is de auto te warm en durven de mensen de airco niet te gebruiken of men koelt de auto te fors af. Rondrijden in een te warme auto is te vergelijken met een toestand van licht alcohol gebruik. Als je de airco goed gebruikt, heb je meer voordelen dan nadelen. Algemeen principe is: de temperatuur in de auto is de buitentemperatuur min 5 graden. Trouwens een auto met een lichte kleur is duidelijk minder warm dan een donkere kleur.

- Temperatuurverschillen:** deze moet je zeker vermijden omdat deze verantwoordelijk zijn voor luchtweginfecties. Koude op zich is niet erg, maar wel de temperatuurverschillen : bv als je van een warme binnenruimte naar buiten gaat; als je uit een koude auto stapt in de zomer of als een woning ongelijkmatig verwarmd wordt. Indien je in deze situaties spontaan begint te hoesten moet je zeker deze leefregels opvolgen. Geef jouw lichaam en jouw longen de tijd om zich aan te passen aan de temperatuurverschillen. Bij het naar buiten gaan, wacht je eventjes in de deuropening. Hou een sjaal voor de mond en adem enkel door de neus. In de auto, zet je de laatste paar km de airco af zodanig dat de binnentemperatuur gelijk komt aan de buitentemperatuur.
- Luchtvochtigheid in huis.** De ideale vochtigheid in de woning ligt tussen de 45 – 55 %. Gedurende de winter stellen we vaak vast dat deze onder de 30% ligt. Droge lucht zorgt ervoor

dat de fluïmen in de longen taaier worden en minder vlot op te hoesten zijn. Deze kunnen dan zorgen voor luchtweginfecties. U kunt gebruik maken van de vochtigheidsmeter (hygrometer) van de ergotherapie om u thuissituatie te beoordelen.

In de badkamer is het vaak te vochtig. Vochtige lucht is gelijk aan mist, waardoor de meeste patiënten ademhalingsproblemen krijgen. Als patiënt heb je er alle belang bij om eerst te baden of eerst grondig te laten verluchten.

- Luchtkwaliteit in huis. De luchtkwaliteit in huis is twee tot vijf keer erger dan op straat! Bekende vervuilers zijn parfums, huishoudproducten maar ook televisieschermen. Al deze bevatten of produceren vluchtige organische stoffen. Daarom is het nodig om minstens 2 x 15 minuten per dag deuren en vensters open te zetten, en dit niet enkel in de slaapkamer, maar zeker ook die ruimten waar je de dag doorbrengt. Laat het dagelijks goed tochten in de woning. Probeer in de keuken te vermijden om sterk geurende zaken te bereiden, bv. bak frieten liever in een aanpalende ruimte. Maak goed gebruik van de dampkap.
Indien je houdt van kamerplanten raden we je aan die planten aan te schaffen die beschreven staan om hun luchtzuiverende werking. Vrouwentong of Sanseveria eet trichloorethleen en benzeen op. Deze stoffen komen voor als ontvlekker in lijn en tapijtreiniger. Voor meer info zie folder luchtzuiverende planten.
- Luchtkwaliteit buitenhuis. Hou sterk rekening met toestanden van fijn stof en verhoogde ozonconcentratie. In de zomer kan je best 's morgens of 's avonds laat gaan winkelen. In de winter echter kan je beter gaan wandelen in de namiddag als het wat warmer is. Bij verhoogde concentraties van fijn stof kan je beter binnen blijven, zeker als je in de buurt woont van drukke steenweg of snelweg. Neem de weersvoorspellingen betreffende luchtkwaliteit zeker serieus. Indien je hoge dosissen cortisone neemt moet je UV stralen vermijden, zeker in de zomer tussen 12.00 en 14.00 uur
- Vliegtuigreizen en verblijfshoogtes. De zuurstofconcentratie is afhankelijk van de hoogte waarop je jou bevindt. In een vliegtuig heb je een zuurstofconcentratie van ongeveer 15%, dit komt overeen met een berghoogte van ongeveer 2000 meter. Indien je zuurstofwaarde bij inspanningen daalt onder de 90 moet je zeker advies aanvragen aan jouw arts. Zuurstof nemen tijdens de vlucht kan nodig zijn. Een plaats boeken dicht in de buurt van het toilet is altijd aangewezen. Eet niet, drink zeker geen alcoholische dranken tijdens de vlucht. Indien je puffers gebruikt, puf dan zeker voor je opstijgt.

Hou rekening met de plaats van bestemming: voor mensen met longlijden is een verblijf op een berghoogte van 2 000 meters niet aan te raden.
- Zuurstofgebruik: voor patiënten die zuurstofafhankelijk zijn, zijn er specifieke informatiefolders gemaakt, die eenvoudig aan te vragen zijn. Zie lijst achteraan. Wees er bewust van het gevaar van zuurstof.

Wat te doen bij een aanval van kortademigheid?

Zonder lucht vallen moet heel benauwend en angstig zijn. Onderstaande adviezen kunnen enigszins helpen. Maar als het niet overgaat, moet je de arts contacteren.

- Paniek voorkomen: alarmeer huisgenoten tijdig (belletje, geluidsignaal) en probeer rustig te blijven.

- Activiteiten tijdig onderbreken: door bij tijdig te onderbreken en in te spelen op signalen van jouw lichaam kan je misschien erger voorkomen. Vaak denken mensen hun kortademigheid te kunnen vermijden door iets snel uit te voeren. Dit is echter niet waar.
- Goede steunhouding: zorg voor een goede steunhouding (zittend of staand) en laat jouw handen ergens op rusten. Zoek uit wat jouw beste steunhouding is en oefen deze met jouw partner. Probeer knellende kleding losser te maken.
- Juiste ademhalingstechniek; vermijdt dat je gaat happen naar lucht. Adem twee tellen in en vier tellen uit. Houdt de lippen licht gesloten bij het uitademen. Het kan helpen als jouw partner je rustig toespreekt hoe te ademen of dit voordeet. Je partner stelt vragen waarop jij alleen met “ja” of “nee” moet antwoorden! Bv moet ik de dokter opbellen? Moet ik jouw puffertje halen?
- Maak gebruik van puffers en/of zuurstof. Indien je zuurstof neemt en je mag van jouw arts meer zuurstof gebruiken bij inspanning, dan mag je zeker tijdens een aanval van kortademigheid een hogere hoeveelheid zuurstof gebruiken. Dit geldt **niet** voor patiënten die last hebben van hypercapnie (opstapeling van koolzuurgas)
- Omgevingsfactoren: probeer - indien mogelijk te zorgen voor betere lucht, andere plaats, maar vermijdt zeker **te** plotse afkoeling. Maak de ruimte vrij van overbodige mensen, zet de badkamerdeur open,..
- Doe nooit iets alleen waarbij je onzeker voelt bv een bad nemen.
- Leer uitlokkende factoren kennen. Vertel aan het team een aanval van kortademigheid. Eventueel kan de oorzaak achterhaald worden waardoor herhaling kan vermeden worden.

VERMOEIDHEID - HANDELING

Naast kortademigheid ervaren vele patiënten met longlijden een verhoogde vermoeidheidsgraad. Mensen hebben te weinig kracht, energie of uithoudingsvermogen om de zaken uit te voeren zoals ze het zouden wensen. In extreme gevallen kan het zijn dat de patiënt niet de kracht heeft om recht te komen uit bad, of dat hij moet een handeling moet onderbreken omdat het niet meer gaat.

- Van normale moeheid wordt gesproken als de moeheid in verhouding staat tot de activiteit en de recuperatietijd eerder kort is. Een nachtje slaap moet zeker voldoende zijn om van een zware dagtaak te recupereren.
- Echter bij verhoogde moeheid (chronische moeheid) staat de moeheid niet in verhouding tot de activiteit. De activiteit uitvoeren vergt meer inspanning dan gewoonlijk en de rusttijd neem toe. Bij chronische vermoeidheid is het gevoel van moeheid constant aanwezig, waardoor mensen meer passief worden en daardoor terug hun conditie meer gaan ondermijnen.

- Indien je driemaal per week komt trainen en dit in combinatie met taken thuis of deeltijds werken, kan het zijn dat jouw belasting te hoog wordt. In dit geval moet je nadenken over taakherschikking en hopelijk kan je hier en daar wat rustmomenten voorzien.

Inspanningsgraad activiteiten: dit overzicht is bedoeld om je bewust te maken wat lichte en zwaardere activiteiten zijn (uitgebreide lijst op aanvraag). Naarmate een activiteit zwaarder wordt, zou je automatisch trager moeten handelen! Een helling opstappen of een trap nemen, moet je altijd trager uitvoeren.

- Tv kijken = inspanningsgraad 1.0
- Stappen in huis = inspanningsgraad 2.0
- Strijken =2.5
- Fietsen op vlak terrein, rustig tempo =4.0
- Douchen =4.0
- Spelen met kleinkinderen =5.0
- Gras maaien= 5.5
- Geslachtsgemeenschap (actief) = 7.0
- Trap - helling opstappen =7.0
- Zaken de trap opdragen =8.0
- Trap oprennen =15

Het uitvoeren van een handeling wordt bepaald door vijf elementen, achtereenvolgens gaan we deze toelichten.

WERKSNELHEID – TEMPO

Leren **anders** ademen is moeilijk, maar de meeste patiënten slagen hierin behoorlijk. Maar dagelijkse handelingen echter op een andere wijze uitvoeren, ligt voor velen moeilijker. Oude gewoontes veranderen is niet vanzelfsprekend!

Werksnelheid- tempo op zich aanpassen is heel eenvoudig: doe de zaken trager en op een rustiger tempo. Bedenk dat als je de zaken rustig- minder snel uitvoert je heel wat minder energie nodig hebt maar ook minder lucht. (naarmate een auto sneller rijdt geraakt hij minder ver!), Als je rustig stapt tegen 4 km per uur ga je ongeveer per minuut tussen de 15 liter lucht inademen. Als je echter stapt tegen 6 km per uur, gaat het aantal liters lucht dat je inademt stijgen naar 30 of zelfs 40 liter. Je snelheid is niet verdubbeld, maar jouw luchtopname is echter minstens verdubbeld.

Beschouw jouw energie als geld: geld ga je ook niet onverantwoord uitgeven. Hetzelfde gebeurt met je kracht of energie als je zaken te snel uitvoert. Bv: ga ik mijn kracht gebruiken om mezelf te wassen of wil ik liever vandaag als de kleinkinderen komen met hen een beetje kunnen spelen? Of zal ik er dan te moe voor zijn?

Rust vóór dat je moe wordt. *Doorzetten, zagezegd niet opgeven is een denkwijze die je moet afleren.* Voorzie een rustmoment na de handeling, tijdens de handeling (zelfs vóór de handeling, bv bij een volgende zware inspanning). Alles trager en rustiger uitvoeren kan enkel maar als je bewust meer tijd voorziet om bepaalde handelingen uit te voeren. Tijd om trager te zijn, tijd om rustpausen in te lassen, rustpausen tijdens of na de activiteit. En anderen moeten ook bereid zijn jouw tempo en pauzes te respecteren.

Als algemene regel geldt dat meerdere korte onderbrekingen beter zijn dan één lange. Leer rusten, leer een pauze in te lassen voor je moe wordt.

Indien je eenmaal te diep of te ver bent gegaan, moet je onevenredig lang recupereren. Probeer je rustmomenten zin te geven. Daardoor ga je deze minder ervaren als “ ik kan niet meer”: bv op geregelde tijdstippen de activiteit onderbreken om verder in de krant te lezen, regelmatig iets gaan drinken.

Als ergotherapeut gaan we ook voor jou bepalen hoeveel minuten je veilig kan stappen, tegen welke snelheid, hoe vaak en hoelang moet je onderbreken. Sommige mensen moeten we adviseren om gebruik te maken van een loopmiddel of zelfs zuurstofgebruik.

Zich deze nieuwe gewoonten eigen maken is niet gemakkelijk als je altijd druk en actief bezig bent geweest. De ergotherapeut zal je leren om de inspanningen op een gematigd tempo uit te voeren. Naast jouw zuurstofbehoefte hebben we ook aandacht voor de inspanningen van je hart.

Het is belangrijk om te durven kijken naar jezelf en je af te vragen welk handelingstype je bent. Ben je eerder druk, nerveus of kan je jezelf toelaten een aangepast tempo te vinden? Vlieg je in zaken in of kijk je eerder de kat uit de boom? Probeer op deze vragen een antwoord te geven. Stel de vraag of jouw huisgenoten dit herkennen? De ergotherapeut zal zich ook een mening over jou vormen en dit bespreken.

Vermijd om impulsieve of explosieve handelingen te stellen. Zaken die je eerder ondoordacht uitvoert zijn doorgaan gekoppeld aan een verhoogd energieverbruik. Denk aan een auto die snel accelereert.

Valkuil: vaak zien we mensen iets snel of haastig uitvoeren dit in de hoop hun kortademigheid te vlug af te zijn. Spijtig genoeg werkt dit niet. Eenzelfde tempo aan houden geeft het beste resultaat.

Zoek een tempo in overeenstemming met de inspanningsgraad van de activiteit, het klinkt heel aannemelijk maar vele mensen passen pas maar hun tempo aan als ze buiten adem geraken.

Vaak is het mijn ervaring dat mensen met longlijden onvoldoende inzien dat ze ook verouderen en daarom ook gedwongen zijn hun tempo aan te passen. De aandacht wordt teveel gericht op de ziekte, maar het verlies aan spiermassa en spierkracht als gevolg van de leeftijd wordt te weinig gezien.

Wij stellen klaar en duidelijk dat je actief moet blijven maar op een minder energievretende manier. Als norm blijven we stellen dat je 5 dagen op 7 buiten jouw gewone beweging **30 minuten per dag extra** zou moeten stappen. Dit mag je doen op een rustig tempo, ook hierdoor blijf je jouw conditie behouden. Alle mensen (ook patiënten) zouden moeten komen aan 10.000 stappen per dag. Diegenen die meer actief zijn benaderen de 6.000 stappen. Het gemis van de 4.000 stappen kan je goedmaken met de extra 30 minuten per dag te wandelen, fietsen, tuinwerk,...

Werkverdeling – weekschema.

Onder werkverdeling verstaan we eerder de taak op zich en minder de rustpauzen tijdens het uitvoeren van de taak (zie werksnelheid).

Her zou goed zijn dat je een dag- en weekschema opstelt van alle activiteiten die je regelmatig uitvoert. Alle patiënten die thuis zuurstof nemen, wordt gevraagd een dag – weekschema in te vullen. Door deze inventarisering krijg jij – wij - een overzicht van wat je allemaal uitvoert. Is dit voldoende? Teveel of te weinig. Wat wil je blijven doen? Wat mis je? Wat wil je laten vallen? Wie kan wat overnemen?

Met de ergotherapeut kan je dit allemaal overlopen en onderstaande punten komen ook aan bod.

Kijk na in welke mate je vaste rustblokken – pauzen kan voorzien in het schema. Indien je werkt met vaste rustpunten ga je deze na verloop van tijd je eigen maken en jezelf toestaan om zonder schuldgevoel toe te laten even te ontspannen. Geef deze rustpunten een aangename invulling.

In welke mate is er goede *planning* van de activiteiten? Ben je niet te lang bezig met een zware activiteit, moet je niet afwisselen met een iets lichtere activiteit?

Wij raden aan om de gewoonte dringend af te leren pas te starten met een nieuwe activiteit als de vorige gedaan is. Doe liever 10 activiteiten tezelfdertijd: dan heb je in ieder geval afwisseling en is er zeker iets lichter bij.

Leer activiteiten *spreiden*, poets je huis niet op één dag, verdeel dit over twee of meerdere dagen. Stel doelen die haalbaar zijn en blijf meester over de activiteit. Stop niet met een activiteit als deze klaar is maar bepaal hoeveel tijd je met iets wil bezig zijn. Als de tijd op is, dan stop je gewoon en plan een ontspanningsmoment en doe de rest of een deel van de rest op een ander dagdeel of op een andere dag. Deze manier van aanpakken gaat er zeker voor zorgen dat je jezelf minder gestresseerd gaat voelen.

Alle activiteiten zijn op te splitsen in *deelhandelingen*. Als je op een minder goede dag niet in staat bent om een volledige maaltijd klaar te maken, dan kan je eventueel nog wel de groenten kuisen. Stel jezelf beperkte doelen, dan voelt het goed als je deze kan bereiken. Te hoge doelen houden enkel maar frustratie in.

Bedenk wel dat je een weekschema *flexibel* moet toepassen. Mensen met longlijden weten maar al te goed dat de ene dag de andere niet is. Op betere dagen kan je rustig wat meer doen en ervan genieten!

Werkhouding.

Op minder goede dagen of als je conditie beperkt is moet je zeker overwegen om zaken zittend uit te voeren. Al zittend je wassen aan de wastafel, een douchestoeltje in de douche, verhoogde keukenstoel om te strijken, groenten te reinigen,..

Als je zittend iets uitvoert heb je in vergelijking met iemand die rechtstaat al een energiewinst van 25%!

Om het reiken met de armen te beperken, zou je de zaken die je regelmatig gebruikt best plaatsen tussen schouder- en heuphoogte. En als je iets uitvoert, probeer dan niet boven je kracht te werken. Dit kan je voorkomen door aan tafel voldoende hoog te zitten, zodat tijdens de handeling de polsen lager blijven dan je elleboog. Vaak raden wij voor thuis een verhoogde stoel aan (zie hulpmiddelen)

Als je keuken aan vervanging toe is kan jouw nieuwe keuken zodanig gebouwd worden dat buigen en reiken beperkt worden. (zie folder ideale woning)

WERKWIJZE

Kan ik mijn werkwijze aanpassen? Op welke manier je bestaande zaken technisch uitvoert moet je eens bekijken vanuit het standpunt van **EL- VO -SI -CO**.

EL: staat voor eliminatie of m.a.w. kan ik bepaalde onderdelen weglaten?

VO: staat voor volgorde, wat ik gewoonlijk eerst doe is dat wel nodig en op die plaats?

SI: staat voor simplificeren of vereenvoudigen.

CO: staat voor combinatie, kan ik voordeel halen door handelingen samen te voegen?

Hieronder staan heel wat praktische voorbeelden. Lees deze door en onderstreep diegene die voor jou van toepassing zijn! Zelf kan je zeker ook praktische oplossingen bedenken voor jouw situatie.

Eliminatie

Probeer zaken te vermijden of uit te schakelen door anders te werk te gaan.

Bij het wassen van de voeten, buk je niet maar plaats deze op een bankje of op je knieën, op de rand van het bad. Dit geeft minder kortademigheid.

Aantrekken van kousen: al zittend of in bed. Laat je voet rusten op de matras en steun met je rug tegen de muur.

Schoenen aantrekken: zittend, voetbankje en gebruik een lange schoenlepel.

Schoenen uittrekken: schoenlaars

Iets oprapen van de vloer: de verlengde arm verhindert het diepe doorbuigen.

Veegblik op voet, vermijd diep doorbuigen.

Veegborstels, spade, hark: verlengde steel.

Muren afstoffen: langere steel

Ramen poetsen: verlengde steel

Emmer niet plaatsen op de vloer: karretje op wieltjes of op de stoel

Gebruik liever een wasmand op pootjes.

Afdrogen na het baden: indien afdrogen zwaar valt, kan je dit vermijden door een sponzen badjas aan te trekken

Tassen en borden was je af maar hoeft je niet af te drogen. Gebruik een afdruiptrek. De afwasautomaat kan ook op slechte dagen.

Openen sluiten garagepoort en of rolluiken: niet door handkracht maar elektrische bediening.

Vermijd het koken als het moeilijker gaat: heb steeds kant- en klare maaltijden in voorraad

Verse groenten vergen meer inspanning dan diepvriesgroenten of conserven.

Indien de trap nemen te zwaar wordt kan je voorlopig beneden slapen in afwachting van een traplift.

Vermijd reiken naar iets wat hoger staat: maak gebruik van een verlengde arm of vrijdbaar opstapje, of deel de kast anders in. Dit geldt ook voor laag geplaatste zaken

Volgorde en plaats

Door de opeenvolging van handelingen en de plaats te veranderen waar deze doorgaan kan je terug energie uitsparen die je eventueel kunt gebruiken voor iets anders.

Stel je boodschappenlijstje op in overeenstemming met de indeling van de winkel, hierdoor vermijd je heen- en weergeloopt.

Neem in de winkel niet alle zware zaken opeenvolgend op, zorg voor afwisseling licht - zwaar

Zet de winkelartikelen in de winkel bij elkaar die bij elkaar horen: bv zaken voor de koelkast, diepvriezer, ...Hierdoor vermijd je thuis onnodig verloop.

Voer eerst het meest inspannende onderdeel van een activiteit uit nadien het lichtere werk: bv was aan de wastafel eerst het onderlichaam (voeten, benen) nadien het bovenlichaam. Trek liefst eerst de kousen en dan de broek aan om dan pas de bovenkledij aan te trekken.

Probeer 's avonds voor het slapen gaan geen 2 of meer opeenvolgende handelingen te doen: bv naar boven gaan, tanden poetsen, omkleden. Probeer je slaapkledij al aan te trekken in de vooravond. Een kamerjas staat ook mooi.

In de zomer inspannende activiteiten liever in de voormiddag uitvoeren of 's avonds laat. In de winter inspannende activiteiten liever in de namiddag uitvoeren (warmer)

Probeer als je gaat wandelen dit steeds te doen in een cirkel; zo vermijdt je om te ver te stappen.

Intimiteit: vrijen kan best een zware inspanning zijn. Als man kan je ook seksualiteit beleven door het rollenpatroon om te draaien. Praat erover met jouw partner.

Als je gevoelig bent voor waterdamp kan je jou best afdrogen – aankleden in een andere ruimte.

Simplificeren

Hoe kan ik zaken eenvoudiger uitvoeren, minder inspannend?

Als het aantrekken van schoenen met veters moeizaam wordt, kan je dit eenvoudiger doen door te zorgen voor schoenen met elastische veters/ velcro /instapschoenen.

Lange kousen, korte kousen of hielkousen?

Als fietsen te zwaar wordt kan je overwegen om een elektrische fiets aan te schaffen. Met een elektrische fiets blijf je actief maar de inspanning wordt gehalveerd.

Denk er over na om jouw zware gietijzeren kookpotten te vervangen door lichte inductie potten.

Gebruik pannen die ook op tafel gezet kunnen worden: minder overscheppen en minder afwas.

Draagbare telefoon is natuurlijk veel handiger dan een vast toestel.

Maak gebruik van elektrische hulpmiddelen in de keuken: elektrisch snijmes/elektrische blikopener.

Moeizaam openen van flessen, bokalen kan je vermijden met aangepaste openers.

Tanden poetsen: al of niet elektrisch?

Een trui aantrekken met knopen of ritssluiting vergt minder inspanning dan iets over het hoofd te trekken.

Kleding aantrekken die iets ruimer is gaat vlotter.

Broeksriem versus bretellen

Dienblad gebruiken om de tafel af te ruimen: dit vermijdt heen- en weergeloop.

Versleep een vuilniszak i.p.v. op te tillen of maak gebruik van een steekwagentje om zwaardere zaken te verplaatsen.

Verschuif je potten en strijkijzer i.p.v. op te tillen

Indien je een slechte dag hebt of je voelt je niet zeker op de trap dan kan je deze best achterwaarts aflopen.

Lang haar of kort haar? Wassen en borstelen is minder inspannend bij een fris kopje.

Combineren

Denk erover na of je geen handelingen tegelijkertijd kan uitvoeren

Probeer bij het roeren in potten of pannen deze te plaatsen op een antislipdoek. Hierdoor moet de ene hand geen inspanning doen om de pot vast te houden en kan deze als steunpunt dienen.

Klaarmaken van maaltijden: maak iets ruimere porties en vries deze in.

Als je gaat wandelen aan zee zorg er dan voor dat je de wind in de rug hebt; keer terug met de kusttram.

Vermijd heen- en weergeloop aan de trap; plaats een mandje aan de trap en verzamel.

Plan en organiseer jouw maaltijd ; bedenk “wat heb ik allemaal nodig?” Zo vermijd je onnodig heen- en weergeloop naar de kelder.

Indien je gebruik maakt van zuurstof moet je deze vervoeren met de rollator.

Het gebruik van hulpmiddelen

In dit laatste deel komt het onderwerp werkaanpassing aan bod. Wat kunnen we veranderen aan onze woonomgeving om deze toegankelijker, veiliger en vlotter te maken. Onderstaande hulpmiddelen zijn specifiek geselecteerd voor mensen met longlijden. Vele van onderstaande hulpmiddelen kan je op de ergo uitproberen of zelfs meenemen naar huis.

Hieronder ziet u een lijst van hulpmiddelen die het meest gevraagd worden:

- Rollator: hulpmiddel bij het stappen.
- Handgrepen badkamer: vermijden van vallen, wegglijden bij in – uitgaan van douche of bad.
- Aanpassing bed: verhogen van het bed en/of elektrische bediening hoofd – voeteinde.
- Verhoogde stoel: rechtekomen zonder inspanning, ideale werkhoogte.
- Antislip: vermijden van vallen in de badkamer (uitgezonderd longtransplanten).
- Wc-verhoger: rechtekomen met minder spierinspanning.
- Bad ombouwen tot douche: bad vraagt teveel inspanning.
- Garagepoortopener: vermijden van inspanningen boven het hoofd.
- Badplank: eenvoudige maar heel efficiënte aanpassing van het bad (bad wordt zitbad).
- Ergonomische bureaustoel / goede stoel met armlenningen: ondersteuning ademhaling.

Als we bekijken waar in huis aanpassingen kunnen gebeuren, dan stellen we volgende volgorde vast.

- Badkamer

- Automatisering woning (garagepoortopener, traplift, elektrische bediening bed)
- Toilet
- Slaapkamer
- Woonkamer
- Keuken

Financiële tussenkomst

Een woning aanpassen is een dure zaak. De overheid heeft meer om meer het beleid om oudere mensen te ondersteunen zodat ze zolang als mogelijk thuis kunnen leven. Iets wat ook de wens is van veel oudere mensen.

Twee mogelijkheden bieden zich aan : het **Vlaams Agenschap voor Personen met een Handicap (V.A.P.H.)** en het **Vlaams Zorgdecreet**.

Het verschil tussen beide zit hem in het woord – handicap. Het VAPH biedt ondersteuning aan mensen die een medische diagnose hebben. Het Vlaams Zorgdecreet staat hier los van.

Belangrijk om te weten is de leeftijdsgrens!

Elke aanvraag tot inschrijving bij het V.A.P.H. dient uiterlijk te gebeuren voor men 65 jaar wordt.

V.A.P.H.

- U hebt een medische diagnose (longpathologie) en dit heeft een beperkende invloed op uw zelfstandigheid.
- De leeftijd bij inschrijving is minder dan 65 jaar.
- De financiële tussenkomst is losstaand van het inkomen: je weet op voorhand hoeveel men tussenbeide komt voor welke aanpassing.

De ergotherapeut kan voor jou een basisdossier opstellen wat verder moet afgewerkt worden door jouw mutualiteit.

Vlaams zorgdecreet

- Er is geen sprake van een medische diagnose.
- De leeftijd is in principe minimaal leeftijd 65 en ouder.
- De financiële tussenkomst is afhankelijk van het inkomen. Je kunt hiervoor best contact opnemen met de sociale dienst van de gemeente of de mutualiteit. Zij kunnen je wegwijs maken in de voorzieningen van de Vlaamse gemeenschap, de provincie en de gemeente.

Voorbeelden van financiële tussenkomst

- Rollator, deze kan gratis aan u bezorgd worden

- Electro – scooter. Als team willen wij uw aanvraag steunen als wij overtuigd zijn van de noodzaak voor u. De mogelijkheid bestaat ook om deze tijdelijk te gebruiken.
- Traplift (toestemming Vlaams agentschap)
- Verbouwingen sanitair (bad, douche, ...)
- Automatische garagepoortopener
- Verhoogde keukenstoel
- Badplank
- Elektrificatie bed
- (volledige lijst: zie informatie vaph)

Besluit

Na het lezen van deze tekst door jou en jouw familie, hopen we dat je een beeld hebt over ergotherapie en dat je weet wat deze behandeling voor jou kan betekenen.

We willen je graag uitleggen , inzicht geven en aanleren hoe thuis jouw adem en energie optimaal te gebruiken.

We geven ook aan wat jouw beperkingen maar zeker jouw mogelijkheden thuis zijn.

Indien nodig - helpen wij met hulpmiddelen, deze kunnen het verschil maken tussen al of niet onafhankelijkheid te functioneren.

Deze verschillende doelstellingen zorgen ervoor dat jij maximaal als mogelijk zelfstandig kan functioneren , voor die taken die jij belangrijk vind !!!

Paul Baten

Ergotherapeut

016/340531

UPTUNING ZOMER 2011

Ter beschikking staande folders : activiteiten van het dagelijks leven.

- Ergotherapeutisch advies om met minder kortademigheid thuis actiever te zijn. (edukatieveles) .
- Stappen of wandelen
- De trap nemen
- Lichaamsverzorging
- Aan- en uitkleden
- Eten
- Optillen, verplaatsen en dragen van zaken
- Schoonmaken
- seksualiteit
- Doorheen de winter met minder klachten
- Doorheen de zomer met minder klachten
- Op vakantie gaan
- Hulpmiddelen die het dagelijks leven vereenvoudigen
- Winkelen
- Koken
- Tuinieren
- Autorijden
- Cara (folder over rijgeschiktheid)
- Zuurstof en brandgevaar
- Zuurstof en medische gevaren
- Zuurstofbronnen en wijzen van toediening
- Bloedgaswaarden: normale en afwijkende waarden
- Vochtigheidsmeting thuis (uitlenen van meettoestel – hygrometer)
- Eenvoudige woningaanpassingen (de juiste badkamer)
- De ideale woning voor mensen met longlijden.(i.f.v. verbouwing- nieuwbouw)

- Informatie Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap –VAPH- (financiële tussenkomst aanpassing woning)
- Aanpassingspremies voor woningen van ouderen.
- Luchtzuiverende planten

Duid aan wat u wenst, dat kan bezorgd worden via email of overhandigen van de folders.

