



Paul Baten, ergotherapeut in UZ Gasthuisberg, geeft voor deze winter nog enkele interessante tips voor mensen met ademhalings-mogelijkheden of gevoelige luchtwegen



Doorheen de winter met minder klachten

Een leidraad voor mensen met ademhalingsproblemen.

Door het volgen van de adviezen van de dokter en de onderstaande richtlijnen zou je beter in staat moeten zijn om met minder klachten door de winterperiode te geraken!

Effecten van koude lucht op de ademhaling:

- Wanneer je bij vriestemperatuur door de mond inademt, kan er soms een **vernaauwing** van de luchtwegen optreden. Deze vernauwing kan bij gevoelige personen **kortademigheid** veroorzaken. Indien jij spontaan begint te hoesten kan dit een teken zijn dat je gevoelig bent voor koude lucht.
- Deze koude lucht laat ook de bloedvaten in de slijmvliezen van neus en keel dichtklappen, als je daarna in de warmte komt, gaan de bloedvaten terug zwellen, dit kan klachten van waterige neusloop verklaren.
- Al te vaak gaan mensen met longlijden door hun mond ademen waardoor het verwarmen, zuiveren en bevochtigen van de lucht langs de neus niet kan doorgaan. Dit maakt onder andere dat de koude lucht diep in de luchtwegen wordt ingeademd.

Om deze redenen kan je best het plots inademen van koude lucht vermijden. Dit doe je door:

- Zo veel mogelijk door de neus inademen.
- Een sjaal of zakdoek voor je neus te houden, zeker de eerste meters in de buitenlucht wanneer het erg koud is.
- Het inbouwen van overgangsmomenten, door bijvoorbeeld bij het buitengaan even te wachten aan de geopende deur, waardoor je je kan aanpassen aan het temperatuursverschil.
- De reflex te onderdrukken om snel door de koude heen te lopen, blijf rustig stappen zodat je beheerst blijft ademen. Maak geen lange uitstappen op koude, winderige, mistige of regenachtige dagen. (idem dagen met verhoogd fijn stof)
- Bedenk dat je wel kan gaan stappen in overdekte ruimtes zoals bvb een overdekte winkelgalerij, een museum, groot shoppingcentrum.

Luchtvochtigheid (hoeveel waterdamp in de lucht):

Elke woning heeft nood aan extra voorziening van vochtige lucht in de winter. De optimale luchtvochtigheid binnenshuis bedraagt ongeveer **50%** (schommelt tusen 45 en 55 %)

Gedurende de koude maanden wordt een woning verwarmd waardoor de luchtvochtigheid stilaan vermindert. Vermijd te hoge temperaturen, dit zorgt voor te droge lucht .

Vaak stellen we vast dat de vochtigheid in een woning veel te laag is.

Veel mensen zouden het gevoel van een droge mond en keel kunnen vermijden door een juiste luchtvochtigheid aan te houden.

Droge lucht heeft een effect op het opdrogen van de slijmvliezen van neus - mond - keel en stimuleren de ontwikkeling van slijmpropjes in de luchtwegen.

Deze slijmpropjes kunnen dan de **kleinere luchtwegen afsluiten** in de longen, waardoor het ademen wordt bemoeilijkt.

Een woning bevochtigen is niet eenvoudig maar toch is het belangrijk om dit percentage na te streven. Het gebruik van verdampingselementen die aan de verwarming worden opgehangen raden wij af. Vooreerst gaan ze onvoldoende verdampen om de optimale vochtigheidsgraad in het hele huis te garanderen, maar deze verdampingselementen zijn moeilijk proper te houden en zijn groeihaarden van **schimmels**. Dit moet je zeker vermijden als longpatiënt.

Een andere mogelijkheid is het gebruik van specifieke luchtbevochtigers. Ze zijn misschien wat lawaaiig maar ze produceren een waternevel die in staat is om één of twee kamers adequaat te bevochtigen. Luchtbevochtigers dienen regelmatig goed te worden schoongemaakt omdat **schimmelvorming** mogelijk is in het waterreservoir

Anti-schimmel tabletten worden verkocht, vraag raad aan uw apotheker. Gebruik geen azijn om kalkvorming te voorkomen. Een bijkomend effect van de luchtbevochtiger is het verminderen van stof en statische elektriciteit. Eventueel kan u in uw luchtbevochtiger enkele druppels eucalyptus-, rozemarijn of dennenessence toevoegen. Een hygrometer (toestel om de luchtvochtigheid te meten) kan uitgeleend worden op de ergo zodat u kan meten en weten of de vochtigheid ok is.



Houd het warm binnenshuis:

De optimale temperatuur binnenshuis is **20 graden** (schommeling 19-22°). Slaapkamers mogen niet minder dan 15 graden zijn (16 graden is ideaal). Het is belangrijk om je woning goed en gelijkmatig te verwarmen en vermijd dat ze 's nachts teveel afkoelt. Vermijd in je woning temperatuursverschillen, dus verwarm ook zeker de gang . Slaap tijdens de wintermaanden met gesloten vensters en de verwarming aan.

Het verwarmen van het huis met hout of kolenkachels, of met een open haard wordt sterk afgeraden omwille van een negatief effect op de luchtkwaliteit binnenshuis. Indien het huis verwarmd wordt met een kachel moet je steeds bedacht zijn op het gevaar van verstikking door koolstofmonoxide. Een goede afvoer van verbrandingsgassen kan dit voorkomen. Eventueel kunt u een alarm plaatsen.

Luchtkwaliteit in huis.

Gemiddeld brengen we 85% van ons leven binnenshuis door, waarvan ongeveer 70% in onze eigen woning. Een gezonde woonomgeving is bijgevolg uitermate belangrijk. We zijn er ons niet van bewust, maar de lucht in onze woningen is vaak **meer vervuild dan de buitenlucht**. Vooral de luchtwegen krijgen het hard te verduren.

Daarom: verlucht regelmatig de volledige woning om huissmog te vermijden.

Lucht je woning 's morgens gedurende **15 minuten** na het ontwaken, en **15 minuten s'avonds** voor het slapengaan. Luchten kan door alle deuren en ramen open te zetten (niet enkel van de slaapkamer) Verlucht je woning extra bij koken, bakken, branden van kaarsen, gebruik van schoonmaakproducten en als er meer personen dan normaal aanwezig zijn.

Ban elektrische luchtverfrissers.

Om beter te slapen, legt u het hoofdeinde van uw bed iets hoger, zodat de neuskanalen goed openblijven. Dit voorkomt ook nachtelijke hoestbuien.

Hou je warm buitenshuis:

Tijdens de winter dragen we meer en doorgaans dikkere kledij. Deze extra kledij kan hinderlijk zijn als je een beperkte long- en hartfunctie hebt.

- Draag geen spannende kledij zodat er luchtcirculatie tussen de huid en de kleding mogelijk is.
- Moderne kledij (o.a. trainingspakken), gemaakt van synthetische stoffen, zijn warm, licht en verluchten. Blijf ook actief tijdens de winterperiode, koude op zich maakt je niet ziek. Maar hou er rekening mee dat je conditie en weerstand verminderd is. Het is niet zozeer het weer dat een rol speelt bij het optreden van infecties maar wel de negatieve omstandigheden (verhoogde kans op infectie).
- Wandelen verbetert de algemene gezondheidstoestand en draagt bij tot de zelfreiniging van de luchtwegen. Ideaal is het om vijf keer per week 30 minuten te gaan stappen. Best doe je dit in de namiddag daar het dan iets warmer is.

Infecties:

Verkoudheden en infecties stellen een patiënt met longlijden vaak voor problemen. Door gepast te reageren kunnen veel problemen voorkomen worden. Breng je arts op de hoogte als fluimen van kleur, hoeveelheid of samenstelling veranderen. Vermijd openbare plaatsen (openbaar vervoer, drukke warenhuizen) die weinig verlucht zijn en vermijd contact met veel mensen. Vermijd om mensen een hand te geven, te kussen of te knuffelen. Zo loop je minder kans op infectie.

Was regelmatig je handen of ontsmet ze met handalcohol, handcontact is immers de belangrijkste besmettingsbron. Maak gebruik van wegwerpzakdoeken, linnen zakdoeken zijn uit den boze.

Winter samenvattend

De winter brengt meer gezondheidsproblemen mee dan in andere seizoenen. **Maar dat is nog geen reden om thuis passief te zijn.** Naast de invloed van de koude is er de verhoogde kans op griep of andere infecties. Mensen met longlijden zijn extra kwetsbaar in de winterperiode.

Voor een meer comfortabele winter:

- Draag kleding die warm is, maar licht om te dragen.
- Vermijd het plots inademen van erg koude lucht. Hou een sjaal of zakdoek voor de neus.
- Maak gebruik van een luchtbevochtiger. Vergeet deze niet regelmatig te reinigen!!!!
- Vermijd plaatsen waar gerookt wordt.
- Verlucht regelmatig het huis en zorg voor de juiste temperatuur.
- Voorzie meer tijd voor je verplaatsingen. Doe dit in een trager tempo met inlassing van meer rustperiodes. Let op je ademhaling!
- Overleg met je arts over de toediening van het griepvaccin.
- Vermijd drukke plaatsen om de kans op infecties te verminderen en hou er een goede handhygiëne op na.
- Verwaarloos je voeding / dieet niet.

Voor meer informatie of bedenkingen neem contact op met Paul Baten 016/34 05 31

