

# COPD

## Wat is COPD?

COPD (chronische obstructieve longaandoening) is een chronische longaandoening, waarbij mensen moeite hebben met uitademen en verminderd zuurstof kunnen opnemen in hun lichaam. Vroeger werd vaak gesproken over chronische bronchitis en longemfyseem. Deze ziekte van de longen ontwikkelt zich o.a. bij een deel van de mensen die roken. COPD en astma zijn verschillende ziektes. Astma komt veel voor bij mensen die allergische op allerlei luchtwegprikkels reageren. Iemand die zijn astma jarenlang verwaarloost kan wel COPD krijgen. COPD kent verschillende fases. Van de mensen met COPD heeft ongeveer 80% licht of matig COPD. de anderen hebben ernstig of zeer ernstig COPD.

Om vast te stellen of er mogelijk sprake is van COPD, kan de praktijkondersteuner een longfunctiemeting (spirometrie) verrichten. Tijdens deze test wordt er in een apparaat geblazen dat onder andere meet hoeveel lucht er wordt uitgeblazen Als dit veel minder is dan normaal, dan weet de arts dat de longen niet goed genoeg werken. Naast de longfunctiemeting, is ook het klachtenpatroon van belang bij de diagnosestelling en het verdere verloop.

Het belangrijkste voor de behandeling van COPD is stoppen met roken. Alleen door te stoppen met roken wordt voorkomen dat de longen nog verder achteruit gaan. Dat stoppen met roken moeilijk is weet iedereen. De huisartsenpraktijk kan een 'stoppen met roken' begeleiding aanbieden. Het is uiteraard wel een voorwaarde dat de patiënt zelf ook gemotiveerd is om te stoppen met roken.

## Uw behandelteam bestaat uit:

- Uzelf wordt actief betrokken bij overleg over uw behandeling;
- De huisarts stelt als eerste de diagnose COPD en licht de patiënt in over zijn of haar ziekte. Vervolgens spreekt de huisarts een aantal onderzoeken af om te bepalen wat de ernst van de ziekte is. Op basis van de resultaten van het onderzoek, wordt er samen met de patiënt een behandelplan afgesproken;
- De praktijkondersteuner controleert de patiënt in opdracht van de huisarts. De nadruk ligt op preventie en op het voorkomen van een verdere achteruitgang van de longfunctie. Daarom geeft de praktijkondersteuner leefstijladviezen die gericht zijn op stoppen met roken, voeding en beweging. De praktijkondersteuner is de vraagbaak waar de patiënten met al hun vragen en problemen terecht kunnen;
- Verder kunnen er andere hulpverleners ingeschakeld worden bijvoorbeeld:
  - de *fysiotherapeut*. Bewegen is gezond, juist voor mensen met COPD. Door lichaamsbeweging verbetert het uithoudingsvermogen. De spieren waarmee wordt ademgehaald, worden sterker en de benauwdheid verminderd. Verder vindt er sneller herstel plaats van een griep of verkoudheid. Bij voldoende beweging, blijft de patiënt ook op latere leeftijd langer zelfstandig. De huisarts zal in samenspraak met de patiënt bekijken of een verwijzing naar de fysiotherapie op zijn plaats is.
  - de *longarts*: Soms is het nodig voor de huisarts om overleg te hebben met een specialist. Op elk gewenst moment kan de huisarts advies inwinnen bij de longarts. Zo kan de patiënt zo lang mogelijk bij de huisartsenpraktijk blijven zonder dat er een doorverwijzing naar de specialist dient plaats te vinden. Bij de meer ernstige vormen van COPD kan de longarts aangeven dat het beter is als de patiënt in het ziekenhuis wordt behandeld.

## COPD zorg

Wanneer u COPD heeft wordt u jaarlijks opgeroepen voor een controle afspraak. Dit is meestal rond uw verjaardag. Er wordt dan beoordeeld hoe het met de conditie van de longen is gesteld in vergelijking met het jaar daarvoor. Er wordt gekeken of uw inhalatietechniek optimaal verloopt, uw medicatie wordt gecontroleerd en er is aandacht voor uw leefstijl en uw vragen.

Indien nodig kan begeleiding worden ingeschakeld:

- door een diëtiste
- door een fysiotherapeut in een beweegprogramma
- voor stoppen met roken
- bij medicamenteuze behandeling: uitleg over medicatie en inhalatie-instructie

Meer informatie vindt u op de volgende links:

- [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)
- [www.hebikcopd.nl](http://www.hebikcopd.nl), website van het Astmafonds met specifieke informatie over COPD.
- [www.astmafonds.nl](http://www.astmafonds.nl), algemene site van het Astmafonds met gegevens over COPD, patiëntenvereniging en gespreksgroepen.
- [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl), Stivoro (Stichting Volksgezondheid en Roken) biedt onderzoeksgegevens en voorlichting over stoppen met roken.