

## Hand-out longrevalidatie

# Zelfmanagement

Zelfmanagement = je levensstijl aanpassen aan je veranderde mogelijkheden.  
Leren leven met beperkingen betekent beslist niet berusten in inactiviteit. Nee, het betekent actief dat doen wat maakt dat de ziekte zo min mogelijk verergert.

### Actief aan de slag

Vanwege de toenemende benauwdheid bij inspanning heb je als COPD-patiënt de neiging om steeds minder inspanning te verrichten. Dat is echter een vicieuze cirkel waar je als patiënt zoveel mogelijk uit moet zien te blijven, omdat inspanning noodzakelijk is om het verergeren van de ziekte af te remmen. Belangrijk is om dagelijks te bewegen op basis van realistische doelen. Die doelen moeten gebaseerd zijn op de individuele behoeften en mogelijkheden.

Je zult je als copd-patiënt moeten aanpassen aan je veranderde omstandigheden. Het is niet passief, maar juist actief. Je denkt na over wat wel en wat niet kan of hoe het eventueel anders en beter of aangepast kan. Jij verandert jouw levensstijl zodat jij goed kan blijven functioneren ondanks je beperkingen.

Probeer je te houden aan de leefstijl die bij je lichaam past. Leefregels helpen je zo min mogelijk klachten te hebben, maar tegelijkertijd kunnen ze lastig zijn om te volgen met name als je ze als dwang ervaart. In de praktijk zal je moeten proberen een evenwicht te vinden tussen zo min mogelijk klachten aan de ene kant en een prettig leven aan de ander kant.

### Leefregels

De leefregels COPD zijn: stop met roken, verbeter je conditie/beweeg regelmatig, zorg voor goede voeding, houd je gewicht op peil, vermijd zoveel mogelijk uitlokkende factoren, gebruik je medicatie juist, volg aanvullende behandeling en maak zo nodig gebruik van hulpmiddelen en/of voorzieningen.

### Omgaan met vermoeidheid

COPD gaat gepaard met vermoeidheidsklachten. Ademhalen kost veel meer energie dan bij gezonde mensen en COPD-patiënten slapen vaak slechter omdat ze juist 's nachts last van benauwdheid hebben. Ook na een toename van benauwdheidsklachten of na een luchtweginfectie kan je nog een tijd moe zijn.

Moeheid kan zich op verschillende manieren uiten:

- Je voelt je uitgeput en kunt moeite hebben om je te concentreren.
- De moeheid treedt sneller op dan vroeger, is ernstiger en gaat minder snel over.
- Herstel kan een paar uur duren maar ook een hele dag.
- De moeheid kan sterk wisselen. Perioden van moeheid worden dan afgewisseld door perioden met meer energie. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat je na een paar minuten stofzuigen al moet ophouden, omdat je doodmoe bent en de hele dag middag moet gaan liggen om weer bij te komen. Soms zit er over de hele dag gezien een patroon in. Bijvoorbeeld de moeheid is het ergst in de ochtend.

Behalve een lichamelijke oorzaak kan moeheid ook een psychische oorzaken hebben. Je kunt je veel zorgen maken over jouw aandoening of over jouw toekomst. Door deze klachten slaap je misschien slecht, waardoor je nog vermoeider raakt. Sommige mensen voelen zich door de COPD zelfs zo somber, dat ze in een depressie raken.

Moeheid is een veel voorkomende klacht bij een depressie. Als je last heeft van neerslachtige, sombere en depressieve gevoelens is het sterk aan te raden de (huis)arts in te lichten. Hij of zij kan u eventueel doorverwijzen naar professionele hulp.

### **Accepteren**

De eerste stap is aanvaarden dat je soms (of vaak) moe bent en dat je daarom jouw leefstijl moet aanpassen. Accepteer in ieder geval dat moeheid er nu eenmaal bij hoort en pas je leven erop aan. Neem je moeheid serieus en luister naar je lichaam. Voel je dat je moe begint te worden? Neem dan rust. Het blijkt dat moeheid dan het snelst over gaat. Als je geen rust neemt en je forceert, wordt de moeheid erger en hardnekkiger. Ga dus niet te lang door, want dat moet je de volgende dag bezuren.

### **Bewegen helpt**

Regelmatige beweging en oefening kunnen helpen zo actief mogelijk te blijven. Op deze manier blijf je ondanks jouw vermoeidheid toch zo fit mogelijk. Maar let er wel op dat je hierdoor niet extreem moe wordt, want dan heeft oefenen juist een schadelijk effect.

Zorg voor een goede planning:

- Maak voor jezelf een realistische dagplanning en prop niet te veel activiteiten in een dag. Morgen is er weer eentje! Begin de dag met het op een rij zetten van de dingen die je moet doen en de dingen die je graag wilt doen. Stel prioriteiten!
- Verdeel de lichte en zware activiteiten evenwichtig. Zorg voor een goede afwisseling van rust en activiteit. Neem regelmatig een rustpauze.
- Als je van plan bent om iets inspannends te doen, houd rekening met pauzemogelijkheden. Als je vermoeidheid een dagelijks patroon heeft, probeer dan in je dagindeling rekening te houden met momenten dat je fit of moe bent. Probeer activiteiten te spreiden in je agenda.
- Thuis is je leven meestal makkelijker aan te passen dan op je werk. Onderzoek of je met wat aanpassingen het leven thuis comfortabeler kunt maken. Bijvoorbeeld door gebruik van een huishoudelijk apparaat of aanpassingen in het huishouden. Vraag je ook eens af of je werkzaamheden niet zittend kunt doen in plaats van staand.
- Probeer of je energie kunt besparen door handelingen in een andere volgorde te doen. En kijk of je handelingen kunt combineren.
- Maak gebruik van hulp. Als dit moeilijk voor is bedenk dan dat u hierdoor andere dingen juist wel kunt blijven doen. Misschien kunnen anderen taken overnemen die erg vermoeiend zijn. Doe zelf dingen die u wel aankunt. Laat zware huishoudelijke werkzaamheden over aan anderen. Hulp in de huishouding kan een uitkomst zijn maar is niet voor iedereen te betalen. De kosten kunnen ook vergoed worden informeer ernaar bij de gemeente.

### **Hobby's**

Hobby's zijn belangrijk om te kunnen ontspannen. Ze worden des te belangrijker wanneer je beperkt bent in je mogelijkheden. COPD heeft effect op je activiteit/inspanningsniveau dat zorgt er regelmatig voor dat je aan huis gebonden bent. Het is belangrijk voldoende

bezigheden te hebben om de tijd dat je beperkt bent zinvol door te brengen. Hobby's die je leuk vindt en veel tijd kosten hebben de voorkeur. Het leidt af en vergt weinig inspanning. Een hobby breekt de onvermijdelijke spanning die een exacerbatie met zich mee kan brengen.

### Samenvattende tips

- Neem verantwoordelijkheid, zoek een passende leefstijl en houd de regie.
- Verzamel informatie bij arts/professionals/ literatuur/patiëntenvereniging Longfonds.
- Leer je eigen lichaam/klachten kennen en weet wat je grenzen zijn.
- Stel realistische en haalbare doelen.
- Praat over je ziekte – het is een onderdeel van jouw, dus van je leven.
- Geef je naasten voorlichting over je leefstijl-regels en maak afspraken waar je baad bij hebt.
- Accepteer steun/hulp van je anderen.
- Zoek steun bij lotgenoten.
- Ga op zoek naar een geschikte hobby waarmee veel tijd binnenshuis doorgebracht kan worden.

### Bronnen:

**Zorgboek COPD** Het zorgboek COPD is geschreven voor patiënten en ondersteunt met praktische informatie de therapietrouw, door Stichting September C. Flens en S. Kollaard

**COPD** Informatie over behandelingen en tips om de conditie te verbeteren bij COPD en astma door Marcel Nijland

**Leven met COPD** Praktische en medische informatie over deze aandoening van de longen en ademhalingswegen, door C.P. van Schayck

**Ademnood** Omgaan met Astma en COPD door Carien Reinking.

**Chronisch ziek** DVD [www.dvdchronischziek.nl](http://www.dvdchronischziek.nl), een programma gericht op herkenning, steun en opdoen van inspiratie.

**Trimbosinstituut** Handreiking cursus Leven met een chronische ziekte.