

Type medicijnen

Gebruik (inhalatietechniek, voorzetskamer etc.)

Dagelijkse activiteiten (lopen, traplopen, hulpmiddelen etc.)

Revalidatie / Training

Dagelijkse voeding

Bijvoeding

Hebt u vragen of behoefte aan advies?

Bel uw arts voor een dringende afspraak:

Bel 112 of ga naar  
de spoedeisende hulp

Streefdoel

Dit is gerealiseerd via een samenwerkingsprogramma van Achmea, AstraZeneca BV en het Longfonds.

J.C.A. Trappenburg © 2008. Niets van deze uitgave mag zonder nadrukkelijke toestemming van J.C.A. Trappenburg voor commerciële doeleinden gebruikt of gereproduceerd worden.



Met het longaanval actieplan kunt u zelf veel doen om het risico op een longaanval te verkleinen. Leer door het actieplan de signalen van verergering van uw klachten herkennen en actie te ondernemen. De kans op herhaling en opname in het ziekenhuis maakt u daarmee kleiner.

Het longaanval actieplan is uw persoonlijk actieplan dat u samen met uw zorgverlener invult. In het plan staat beschreven hoe u verergering van uw klachten kunt herkennen en wat u zelf kunt doen om verergering van uw klachten te voorkomen. Neem het actieplan mee naar uw behandelaar, zoals de huisarts, fysiotherapeut, longarts of diëtiste.

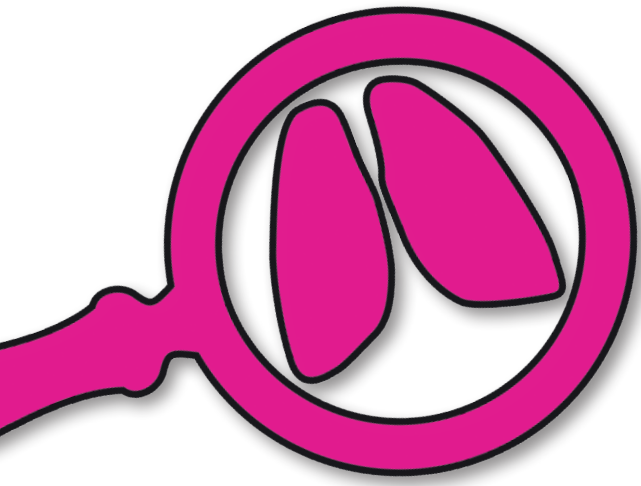
#### WAAROM IS HET ACTIEPLAN BELANGRIJK?

- U herkent symptomen die kunnen wijzen op verergering van uw klachten
- U weet wat u moet doen als uw klachten erger worden
- U weet precies wanneer u contact moet opnemen met een zorgverlener
- U maakt duidelijke afspraken, waardoor u niet voor verrassingen komt te staan
- U kunt hierdoor misschien een ziekenhuisopname voorkomen

#### UW EIGEN ROL IS BELANGRIJK!

Uw klachten zijn niet altijd hetzelfde. Er zijn periodes dat u zich goed voelt en periodes waarin uw klachten erger worden. In een minder goede periode is het belangrijk dat u weet wat u zelf kunt doen. Alleen u kunt voelen of uw klachten erger worden. Hoe eerder u bij een longaanval behandeld wordt, hoe sneller uw klachten verminderen. En hoe kleiner de kans dat u moet worden opgenomen. Wees dus niet bang om contact te zoeken met uw behandelaar.

*Neem uw longaanval actieplan altijd mee naar uw zorgverlener en vul het samen in.*



## OVER LONGFONDS

Vanaf je geboorte zorgen je longen voor zuurstof. Zodat je hart blijft kloppen en je hersenen blijven werken. Het Longfonds (voorheen Astma Fonds) strijdt voor mensen met een longziekte en wil gezonde longen gezond houden. Want gezonde longen zijn van levensbelang.

Zo willen we de beste zorg voor longpatiënten, voorkomen dat kinderen gaan roken en zetten we ons in voor gezonde scholen. Deze horen niet naast de snelweg.

In Nederland hebben ruim 1 miljoen mensen een chronische longziekte. Het Longfonds financiert onderzoek naar longziekten. Zo zoeken we naar een betere behandeling voor mensen met een ernstige longziekte en werken we aan een vaccin tegen astma. We willen longziekten zoals COPD en longfibrose stoppen. En nog mooier zou zijn als we in de toekomst beschadigde longen kunnen herstellen.

## WAT IS EEN LONGAANVAL?

Een longaanval (ook wel exacerbatie genoemd) is een plotselinge verslechtering van uw klachten, die langer dan twee dagen duurt. Denk aan veel hoesten, taai slijm en benauwdheid. Heeft u deze symptomen langer dan twee dagen? Neem dan contact op met uw zorgverlener, en neem het longaanval actieplan mee.

Gezonde longen, van levensbelang

Volg ons op:

@longfonds

facebook.com/longfonds

youtube.com/longfonds

longfonds.nl

'Door het **longaanval actieplan** herken ik nu veel beter wanneer mijn klachten verergeren. Ik aarzel niet meer om contact op te nemen met de zorgverlener. Ik heb meer controle over mijn ziekte.'

## HOE WERKT HET ACTIEPLAN?

Het actieplan gaat van groen via geel en oranje naar rood. De kleuren staan voor hoe u zich voelt. De groene zone beschrijft uw stabiele situatie, de gele zone de situatie als uw klachten iets toenemen. Dat is het moment van actie, bijvoorbeeld het innemen van extra medicatie of contact opnemen met uw zorgverlener. In de oranje zone heeft u de klachten uit de gele zone meer dan twee dagen. Direct een afspraak bij uw arts is dan van belang. De rode zone beschrijft de situatie als deze bedreigend wordt.



## HOE GEBRUIKT U HET LONGAANVAL ACTIEPLAN COPD?

- Check regelmatig (liefst dagelijks) in welke kleur u zich bevindt
- Bekijk welke behandeladviezen daarbij horen
- Neem het actieplan mee bij elk bezoek aan huisarts, longarts, verpleegkundige, fysiotherapeut of diëtist
- En bekijk samen met de zorgverlener of het actieplan moet worden aangepast

## Longaanval actieplan COPD

Datum: \_\_\_\_\_

Mijn naam is: \_\_\_\_\_

Neem uw actieplan mee naar deze personen! → \_\_\_\_\_

Huisarts: \_\_\_\_\_

Longarts: \_\_\_\_\_

Longverpleegkundige: \_\_\_\_\_

Praktijkondersteuner: \_\_\_\_\_

Fysiotherapeut: \_\_\_\_\_

Diëtist: \_\_\_\_\_

Overige 1: \_\_\_\_\_

Overige 2: \_\_\_\_\_



## 'Ik voel me goed'

Ik ben kortademig als ik: \_\_\_\_\_

Ik geef dagelijks slijm op:  nee  ja, kleur \_\_\_\_\_

Het slijm is gemakkelijk op te hoesten  nee  ja

Ik hoest regelmatig:  nee  ja

Ik kan mijn dagelijkse activiteiten uitvoeren

Ik kan helder nadenken

## Mijn medicatie

Luchtwegverwijders: \_\_\_\_\_ per / dag

Luchtwegverwijders met ontstekingsremmers: \_\_\_\_\_ per / dag

Slijmoplossers: \_\_\_\_\_ per / dag

Antibiotica / Prednison: \_\_\_\_\_ per / dag

Zuurstof: \_\_\_\_\_ liter bij inspanning

## Beweging en voeding

'Probeer voldoende te blijven bewegen en eet en drink voldoende'

Ga op \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ naar de fysiotherapie voor training

Bijvoeding: \_\_\_\_\_ per / dag

Overige adviezen: \_\_\_\_\_

## 'Het gaat iets minder'

Ik ervaar een toename in 1 of meer van de onderstaande symptomen:

- Kortademigheid
- Meer slijm of dikker / taai slijm
- Grijs / groener / bruiner slijm
- Piepende ademhaling
- Hoesten
- Vermoeid en niet in staat om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren
- Hoofdpijn of duizelig bij het wakker worden
- Moeite met concentreren / vergeetachtig

## Extra medicatie

Extra \_\_\_\_\_ per / dag

Extra \_\_\_\_\_ per / dag

Extra \_\_\_\_\_ per / dag

'Verdeel uw energie en activiteiten over de dag'

Hebt u vragen of behoefte aan advies? \_\_\_\_\_

## Ademhalingstechniek

Opvangen kortademigheid

- langzaam en diep (uit-)ademen
- 'getuile' lippen ademhaling
- ademen met aangespannen buikspieren

Ophoesten van slijm

- huffen
- flutter
- houdingsdrainage

## 'Na 2 dagen geen verbetering'

Meer dan 2 dagen in de gele zone of

- Bloederig slijm
- Koorts
- Helemaal niet in staat activiteiten uit te voeren

## NOODPAS COPD

Naam: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Huisarts: \_\_\_\_\_

Longarts: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_

Contactpersoon i.g.v. nood: \_\_\_\_\_

## Meer dan 2 dagen in de gele zone of

Bel uw arts voor een dringende afspraak: \_\_\_\_\_

## 'De situatie is bedreigend'

- Zeer kortademig, ook in rust
- Pijn op de borst
- Verward, zeer vergeetachtig, duizelig of gevoel flauw te vallen
- Moeilijk wakker

Bel 112 of ga naar de spoedeisende hulp

'Meer dan 2 dagen in de gele zone? Dan naar oranje zone!'