

Aandacht voor het juiste gebruik van de medicatie

Het maakt een groot verschil of je de medicatie correct gebruikt of niet.

Waar moet je op letten?

Sla geen dosissen over

Niet iedereen houdt zich even getrouw aan het afgesproken medicatieschema. Dat is nochtans van groot belang. Je bewijst jezelf geen goede dienst door geregeld je medicatie over te slaan. Om maximaal baat te hebben bij de behandeling, moet je de medicijnen gebruiken zoals met de arts is afgesproken. Ondervind je hierbij moeilijkheden, bespreek die dan met de dokter en/of apotheker.

Ken je toestel

Met de inhalator moet je het geneesmiddel tot in de longen brengen. Dat vereist een correcte techniek: je moet weten hoe je het toestel op de juiste manier gebruikt. Doe je het fout, dan geraakt er te weinig geneesmiddel tot diep in de luchtwegen. Bovendien is niet elke type toestel voor iedereen even geschikt. Als de behandeling niet het gewenste effect heeft, is de inhalator het eerste waar men naar moet kijken. Ben je niet tevreden over je toestel of heb je vragen over het gebruik ervan, spreek er dan over met je arts en/of apotheker.

Meer weten?



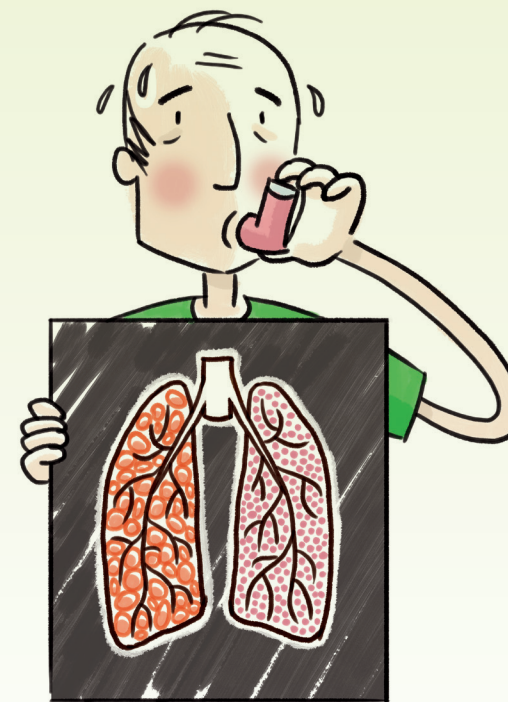
Download de brochure 'Wat je moet weten over COPD': op de website van het RIZIV > Publicaties > Consensusvergaderingen.

COPD is een longaandoening die vooral 60-plussers treft.

De ziekte gaat gepaard met ernstige beperkingen die de levenskwaliteit aantasten.

Deze folder vertelt in een notendop wat COPD juist is en hoe men de ziekte optimaal behandelt.

COPD... en wat nu?



COPD, blijvende belemmering van de ademhaling

COPD (**C**hronic **O**bstructive **P**ulmonary **D**isease) is een longziekte waardoor men het alsnar moeilijker heeft om vrij te ademen. Oorzaak is de aantasting van de luchtwegen door een chronische ontsteking. De door COPD veroorzaakte longschade kan niet worden hersteld en verergert meestal geleidelijk.

Typische symptomen zijn:

- snel buiten adem raken
- een piepende ademhaling
- hoesten, vaak met het opgeven van fluïmen
- vermoeidheid.

Het meest hinderlijke is doorgaans het gebrek aan adem. Gewone handelingen worden met de tijd lastiger: zich aankleden, de trap oplopen, gaan werken, tuinieren, boodschappen doen, fietsen enz. Patiënten kunnen ook last hebben van opflakkingen: aanvallen waarbij de klachten plots heviger worden en die soms dagen aanslepen.

De aandoening is blijvend en valt helaas niet te genezen, maar een goede behandeling zal de klachten onder controle houden en het aantal opflakkingen beperken.



Genezen kan niet, de klachten verlichten wel.

Rookstop, lichaamsbeweging, voeding: de pijlers van een optimale behandeling

Geneesmiddelen zijn nodig, maar kunnen pas goed werken als men ook op andere dingen let.

Roken grootste boosdoener

Roken is niet de enige maar wel de belangrijkste oorzaak van COPD. Daarom spreekt men soms ook van 'rokerslong'. De meeste patiënten roken of hebben vroeger gerookt. Stoppen met roken is wellicht de meest efficiënte maatregel om de evolutie van de ziekte af te remmen. Blijven roken heeft bovendien als gevolg dat de geneesmiddelen minder effect hebben.

Blijven bewegen

Bij COPD kunnen fysieke inspanningen soms klachten uitlokken. Men is dan vaak geneigd om lichaamsbeweging zoveel mogelijk te mijden. Maar hierdoor gaat de conditie er nog meer op achteruit en raakt men nog vaker in ademnood. Het is belangrijk om genoeg te blijven bewegen, bv. dagelijks een half uur wandelen, fietsen, zwemmen of fitnessen.

Ondervoeding vermijden

Mensen met ernstige COPD ondervinden door hun klachten soms moeilijkheden om nog goed te eten. Dat kan uitmonden in allerlei tekorten, met als gevolg een verergering van de klachten en een verhoogde kans op infecties. De arts en indien nodig een diëtist kunnen tips geven om dit te voorkomen of te verhelpen.

Vrijer ademen dankzij medicijnen

Met geneesmiddelen kan men de klachten verminderen en het voortschrijden van de ziekte afremmen. Een blik op de meest gebruikte middelen.

Luchtwegverwijders

Ze vormen de hoeksteen van de behandeling. Luchtwegverwijders adem je in via een inhalator. Ze ontspannen de spiertjes rond de luchtwegen en vergemakkelijken zo het ademen. **Kortwerkende luchtwegverwijders** zijn vooral geschikt bij milde, niet al te frequente klachten. Ze werken snel en worden gebruikt op het ogenblik dat men het moeilijk krijgt. Voor patiënten met meer ernstige vormen van COPD zijn echter **langwerkende luchtwegverwijders** nodig, voor dagelijks gebruik. Die houden de luchtwegen langer open en verminderen de kans op opflakkingen.

Corticosteroiden

Dit zijn **ontstekingsremmende geneesmiddelen** die men kan toevoegen aan een behandeling met langwerkende luchtwegverwijders, als ze alleen niet volstaan om de ziekte onder controle te houden. Voor de behandeling van COPD gebeurt de toediening ervan meestal via inhalatie (inademing). Ze hebben echter het nadeel de patiënt vatbaarder te maken voor longontstekingen. Daarom gebruikt men ze alleen als het echt nodig is.

Vaccins

Als mensen met COPD een infectie van de luchtwegen oplopen, zoals griep of een longontsteking, dan kunnen de klachten ernstig toenemen. Daarom wordt vaak een jaarlijkse **griep prik** aanbevolen. Ook vaccinatie tegen pneumokokkeninfecties (die o.a. longontstekingen veroorzaken) valt te overwegen.