



Wat is COPD?

De afkorting COPD komt uit het Engels en staat voor “chronic obstructive pulmonary disease” of chronische longziekte met vernauwingen. COPD is een longaandoening waarbij de **luchtwegen blijvend vernauwd zijn** en de longen steeds minder goed werken. Vroeger heette dit “chronische bronchitis” en “longemfyseem”.

Wat zijn de klachten?

De eerste klachten ontstaan vaak pas rond de leeftijd van 40 jaar. Je krijgt last van hardnekkig of chronisch hoesten en opgeven van slijm. Het ademen gaat vaak gepaard met piepen en brommen. Je wordt sneller kortademig en moe. Sommige mensen hebben alleen last bij zwaardere inspanningen, anderen hebben het al moeilijk bij geringe inspanningen, zoals trappen nemen. Bij patiënten met ernstig COPD gaat de conditie snel achteruit. Hun spieren worden slapper en dunner en ze vermageren. Een klein eindje wandelen kost dan al heel veel inspanning.

*Indien je nog vragen hebt,
raadpleeg je apotheker of arts!*

Hoe ontstaat het?

De belangrijkste oorzaak van COPD is roken. Voorts kan COPD ook ontstaan als gevolg van langdurig werken in een omgeving met veel steen-, metaal- of graanstofdeeltjes in de lucht. Door contact met rook of deze irriterende stofdeeltjes, ontstaat er een voortdurende (“chronische”) **ontsteking in de luchtwegen**. Vooral de kleine vertakkingen van de luchtwegen en de longblaasjes raken hierdoor steeds meer beschadigd. Deze schade is blijvend en herstelt zich niet. In tegenstelling tot astma heeft COPD niets te maken met een allergie.

Wanneer nemen de klachten toe?

Soms is er een opflakking van de klachten. De kortademigheid, het hoesten en het opgeven van slijm verergeren. De reden is niet altijd duidelijk maar verkoudheid, griep en andere luchtweginfecties zijn dikwijls de oorzaak.

Behandeling

- **Stoppen met roken** is verreweg de belangrijkste maatregel, ongeacht de ernst van de ziekte. Daardoor vermindert de chronische ontsteking en stopt de verdere beschadiging van de longen. Het kan enkele maanden duren vooraleer de hoest en het opgeven van slijm verminderen, maar zelfs al zijn de voordelen van rookstop niet onmiddellijk merkbaar, de conditie van je longen gaat minder snel achteruit.



Om je slaagkans te verhogen, kan hulp nuttig zijn.

Raadpleeg je arts of apotheker.

COPD - WAT IS DAT?

- **Geneesmiddelen** zorgen ervoor dat je minder last hebt van de ziekte. Indien je ze gebruikt zoals het hoort, kunnen de klachten verminderen of langdurig wegblijven. Genezen doen ze echter niet.

Om de klachten te verhelpen zijn er twee soorten geneesmiddelen:

luchtwegverwijderaars, die de longen open zetten, en **ontstekingsremmers**. Welke middelen jou het best schikken, hangt af van de ernst van de ziekte. Sowieso zal je dagelijks een geneesmiddel moeten gebruiken. Daarnaast is het raadzaam ook **noodmedicatie** bij de hand te houden. Deze neem je enkel indien je het benauwd krijgt.

Bij COPD gebruiken we meestal geneesmiddelen die je moet inhaleren. De verschillende soorten worden apart besproken in een bijkomende patiëntenfolder. Aarzel niet om deze folder te vragen aan je apotheker.

- **Bewegen** is voor iedereen goed, maar onmisbaar voor mensen met COPD. Elke dag een half uur stevig wandelen, fietsen of zwemmen is genoeg om je conditie op peil te houden. Stofzuigen, tuinieren of traplopen tellen ook mee. Als je door de inspanning kortademig wordt, moet dat je niet tegenhouden voorzichtig verder te blijven bewegen. Je conditie zal verbeteren en je krijgt het minder snel benauwd. **Bepaalde ademhalingsoefeningen** helpen het gevoel van kortademigheid te verminderen. Je huisarts of kinesitherapeut kunnen je hierover meer vertellen.
- **Eet gezond.** Als je te zwaar of juist te licht bent of ongezond eet, gaat je conditie achteruit. Met een gezond gewicht voel je je fitter en heb je meer energie. Als je snel aankomt of afvalt (meer dan 5% per maand) is een afspraak met de huisarts aan te raden. Die kan je eventueel verwijzen naar een diëtist.



Waarom behandelen?

COPD is niet te genezen. Door te stoppen met roken, te bewegen en dagelijks je geneesmiddel te nemen, verbeteren de klachten wel waardoor je je beter voelt.

Wanneer je arts contacteren?

Raadpleeg je arts indien:

- Je hoest, het opgeven van slijm of je kortademigheid erger worden, of je sneller buiten adem bent;
- Je het gevoel hebt dat de geneesmiddelen minder werken of als je deze **vaker gebruikt dan afgesproken**;
- Je **klachten** in het geval van ziekte of koorts **toenemen**.

Stempel van de apotheek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!