

## Contact

U kunt contact opnemen met de longverpleegkundige via het algemene telefoonnummer van Sensire: **0900 88 56**. De longverpleegkundige belt u dan terug. Of kijk op [www.sensire.nl](http://www.sensire.nl) onder 'Leven met een longaandoening' voor de (directe) contactgegevens van de longverpleegkundigen.

## Kosten

In de meeste gevallen vergoedt uw zorgverzekering een gesprek met de longverpleegkundige. De longverpleegkundige informeert u hier graag over.

## Over Sensire

Sensire is de grootste zorgorganisatie van de Achterhoek, Liemers en Stedendriehoek. Al onze ondersteuning is erop gericht dat u gewoon uw eigen leven kunt leiden. Dag en nacht, thuis of in een van onze woonzorglocaties. U kunt bij ons ook terecht voor gespecialiseerde, complexe zorg thuis. Wij verdiepen ons in uw situatie en sluiten aan bij uw voorkeuren, gewoontes en agenda. Daarbij combineren we deskundige, eigentijdse zorg met prettige communicatie en persoonlijke aandacht.

Uw eigen wensen, gewoonten en omgeving:  
ze geven uw leven kleur, brengen geluk.  
Juist als gezondheid minder vanzelfsprekend wordt.

Uw geluk, dat motiveert ons:  
in wijkverpleging, onze huizen en revalidatie.  
samen met u zoeken hoe het kan: leven zoals u wilt.

01-5071/1120 • Sensire; Fotografie: Wiebke Wiltink, Utrecht; Vormgeving: Frontis, Varsseveld; Druk: Druknotief, Apeldoorn

[www.sensire.nl](http://www.sensire.nl) 24 uur per dag:  
[info@sensire.nl](mailto:info@sensire.nl) 0900 88 56

**sensire**  
leven zoals u wilt



Informatie  
en advies bij  
longaandoeningen

De heer Woerts ontvangt zorg thuis van Sensire

**sensire**  
leven zoals u wilt

# Longaandoeningen

**Een longaandoening kan u dwingen om uw leefstijl aan te passen. En er doemen vragen op: Wat moet ik doen als ik het benauwd heb? Blijf ik altijd medicijnen gebruiken? Wat kan ik doen om het dagelijks leven zo min mogelijk te laten beïnvloeden? Waar kan ik hulpmiddelen of ondersteuning aanvragen? De longverpleegkundige helpt u graag.**

**Astma: ontstoken longen**  
Als u astma heeft, zijn er altijd kleine ontstekingen in uw longen. Daardoor raken uw luchtwegen snel geïrriteerd door prikkels. Dat kunnen allergische prikkels zijn zoals bijvoorbeeld door huisstof(mijt), honden, katten en gras- of boompollen, maar ook niet-allergische prikkels zoals inspanning of geuren. U krijgt dan aanvallen van kortademigheid of moet (soms) veel hoesten. Niet iedereen reageert op dezelfde prikkels, en de één heeft er meer last van dan de ander. De klachten zijn goed te behandelen en verergeren dan in principe niet. Astma komt voor bij kinderen en volwassenen.

**COPD: beschadigde longen**  
Bij COPD (chronische bronchitis en longemfyseem) zijn uw longen beschadigd, bijvoorbeeld door roken. Daardoor zijn uw luchtwegen vernauwd. Dat zorgt ervoor dat u moeilijker ademt en minder zuurstof heeft. Ook moet u (soms) veel hoesten. Deze klachten zijn blijvend en kunnen in de loop van de tijd toenemen. Soms worden de klachten in korte tijd plotseling erger, bijvoorbeeld door een infectie. Dat noemen we een longaanval. COPD komt vooral voor bij mensen van boven de 40 jaar.

**Longfibrose: bindweefselvorming in de longen**  
Longfibrose ontwikkelt zich vaak in maanden of jaren, meestal bij mensen boven de zestig jaar. Soms ontwikkelt longfibrose zich echter sneller en op jongere leeftijd. De oorzaak van longfibrose is soms bekend, echter in de helft van de gevallen komen artsen hier niet achter. Bij longfibrose is er sprake van zogenaamde bindweefselvorming in de longen. Dit betekent dat de wanden van de longblaasjes dikker worden waardoor er minder gemakkelijk zuurstof doorheen komt en daardoor minder makkelijk in de

bloedbaan. Ook maakt de bindweefselvorming de inhoud van de longen kleiner en het longweefsel wat stijver. Het gevolg daarvan is benauwdheid, een droge hoest en kortademigheid, drie bekende symptomen van longfibrose.

**Bronchiëctasieën: ontstoken en geïrriteerde bronchiën**  
Bij bronchiëctasieën zijn de wanden van de bronchiën bijna voortdurend ontstoken en geïrriteerd. Dit komt omdat de bronchiën bij deze ziekte plaatselijk verwijd zijn, wat bacteriën de kans geeft om zich er gemakkelijk in te nestelen. Ze planten zich er voort en zo ontstaan er steeds opnieuw infecties. Het kan dus zijn dat u regelmatig last heeft van een longontsteking of bronchitis. De ontstekingen veroorzaken op termijn schade in de longen, bijvoorbeeld doordat bloedvaatjes en trilhaartjes kapot gaan. Trilhaartjes werken normaal gesproken overmatig slijm weg uit de longen en de neus, maar bij bronchiëctasieën is dit niet meer mogelijk. Dat overmatige slijm leidt tot hoestbuien en benauwdheid.

**Prikkels verminderen**  
Prickelende stoffen vermijden: dat klinkt makkelijk, maar soms is er een flinke omslag voor nodig. Bijvoorbeeld als de stof en waar u benauwd van raakt, van de vloerbedekking of van de hond komen. Het is prettig als iemand u daarbij kan adviseren. Vaak kunt u door een aantal maatregelen in huis de hoeveelheid hinderlijke stof en verminderen, waardoor u minder klachten heeft. Met de longverpleegkundige bespreekt u welke maatregelen goed kunnen werken.

“Alles wat ik doe draait om de cliënt. Ik kijk naar de mogelijkheden om cliënten regie te laten houden over hun eigen leven, zodat ze zo min mogelijk hoeven te laten, thuis kunnen blijven wonen en om ziekenhuisopname(s) zoveel mogelijk te voorkomen. Dit laatste vraagt ook steeds meer om een preventieve aanpak. Ik kijk dan niet alleen naar mijn eigen expertise, maar ik kan er ook voor kiezen om een fysiotherapeut of ergotherapeut in te schakelen. Het voordeel van Sensire is dat ik met mijn eigen collega's kan overleggen, want we hebben een breed scala aan disciplines in huis.”

Joke Wieggers, Longverpleegkundige Sensire

**Ermee leren omgaan**  
Heeft u te horen gekregen dat u een longaandoening heeft? Dan is het vaak even onduidelijk: wat verandert er precies? De longverpleegkundige kan u hierbij helpen. Zij weet veel over uw aandoening en kan u helpen om te gaan met uw gevolgen en zo nodig om uw leefstijl aan te passen. Ze kan u adviseren over bijvoorbeeld:

- omgaan met uw aandoening: thuis, op uw werk of op school
- medicijnen (pufjes) op de juiste manier gebruiken
- stoppen met roken
- benauwdheidsaanvallen beter zien aankomen
- omgaan met benauwdheidsaanvallen, bij uzelf of bij uw kind
- beperkte energie goed over de dag verdelen
- vroegtijdig herkennen van infecties die kunnen ontstaan door uw aandoening

Samen met u stemt de longverpleegkundige de ondersteuning af op uw persoonlijke situatie. Zo nodig brengt zij u in contact met bijvoorbeeld de fysiotherapeut, ergotherapeut of diëtist.

**De longverpleegkundige doet zoveel meer**  
De longverpleegkundige is er niet alleen voor u. Ook uw naasten krijgen handvatten aangereikt. Ze informeert hen over medicatie die gegeven mag worden bij bijvoorbeeld benauwdheid en wat wel en niet handig is om te doen in zo'n situatie. De longverpleegkundige fungeert eigenlijk heel vaak, op alle vlakken en voor iedereen, als vraagbaak.



Hoe moet ik mijn zuurstof gebruiken? Hoe moet ik reageren op een benauwdheidsaanval? De longverpleegkundige geeft u persoonlijk advies.