



# Leren leven met een longziekte

Mensen met de longziekte COPD hebben een rokershoest en kunnen moeilijker ademen. Paradoxaal genoeg is de beste raad voor hen: blijf bewegen. O ja, en stop met roken.

Maurice Vanbellinghen – Ben van Gils



Middelen die de luchtwegen verwijden, kunnen verlichting brengen.

**H**onderdduizenden mensen in ons land gaan hoestend, hijgend en piepend door het leven. Ze lijden aan een ziekte met de naam COPD (*chronic obstructive pulmonary disease*). Naar schatting hebben bijna evenveel mensen deze aandoening zonder dat ze het weten. De klachten komen namelijk meestal pas op gevorderde leeftijd aan de oppervlakte. In het beginstadium word je kortademig bij een fysieke inspanning zoals sporten of in de tuin werken. Later lukken ook dagelijkse activiteiten zoals een trap oplopen, wassen of aankleden niet meer zonder ademnood. Velen krijgen ook een rokershoest.

### Ziekte van rokers

De voornaamste oorzaak van COPD is dan ook niet ver te zoeken. Bijna 90 % van de patiënten is roker (geweest). Ook mensen die jarenlang passief meeroken of op hun werk schadelijke gassen of dampen inademen, kunnen de longziekte ontwikkelen. Als de vertakkingen van de luchtpijp langdurig worden blootgesteld aan zulke kwalijke stoffen, kunnen ze meer slijm gaan vormen en verhoogt het risico op een chronische bronchitis. Bovendien kunnen de longblaasjes worden beschadigd, waardoor ze minder zuurstof opnemen. Dat verschijnsel heet longemfyseem. Beide aandoeningen vallen onder de noemer COPD. Om te weten of je COPD hebt, kun je een zogenaamde spirometrie laten uitvoeren. Je moet dan diep inademen en zo hard mogelijk uitademen in een buisje dat is verbonden met een spirometer. Dat toestel meet de mate waarin de luchtstroom wordt gehinderd. Is het resultaat afwijkend, dan wordt de test herhaald nadat je een puffer hebt gebruikt. Als het resultaat amper is verbeterd, heb je waarschijnlijk COPD. Soms worden bijkomende tests gedaan, zoals een volledige longvolumemeting. Wie aan deze longziekte lijdt, raakt er niet meer van af. De prijs die je betaalt voor jarenlang schadelijke lucht inademen, is niet gering: gemiddeld daalt de levensverwachting met bijna tien jaar. COPD is de vierde doodsoorzaak in

## Wie COPD heeft, raakt er niet meer van af. Maar beterschap is mogelijk

de wereld (na hartziekten, beroerte en longinfecties). Bovendien gaat deze ziekte vaak gepaard met andere aandoeningen. Door de afgezwakte werking van de longen kan het lichaam moeilijker vechten tegen infecties en word je vaker ziek. COPD kan ook hoge bloeddruk veroorzaken in de slagaders die het bloed naar de longen brengen. En het verhoogt het risico op een hartinfarct. Op psychologisch vlak zien deze patiënten af. Ze raken makkelijker geïsoleerd en zijn vatbaarder voor een depressie.

### Verlichting door puffers

Toch is beterschap mogelijk. Puffers die de luchtwegen verwijden, kunnen helpen tegen kortademigheid. Er bestaan kortwerkende en langwerkende. Een kortwerkende luchtwegverwijder (salbutamol, ipratropium of een combinatie ervan) is meestal afdoende in milde of matige gevallen van COPD. Je gebruikt dit middel op momenten dat de ademhaling moeilijk gaat en verlichting is bijna meteen voelbaar. Heb je een ernstiger vorm van COPD, dan ben je gebaat bij een langwerkende luchtwegverwijder (bv. salmeterol,

tiotropium, vilanterol). Die blijven uren doorwerken en moeten dagelijks worden gebruikt. Het is wel belangrijk dat je de puffer correct gebruikt, anders slaat het middel niet goed aan.

Ondanks maximaal gebruik van inhalators hebben sommige COPD-patiënten regelmatig last van ernstige opflakkingen die dagen aanhouden. Veelal worden zulke opstoten veroorzaakt door een infectie. Dan kan een combinatie van een luchtwegverwijder en een ontstekingsremmer (inhalatiecorticosteroïde) helpen. Corticosteroïdes zijn straf spul: ze verzwakken de afweer en kunnen daardoor ernstige bijwerkingen zoals een longontsteking hebben. Ze worden dus beter voorbehouden voor specifieke gevallen, wanneer ze echt nodig zijn. Wie COPD in een ver gevorderd stadium heeft, kan een meer ingrijpende behandeling overwegen. Je kunt bijvoorbeeld een zuurstofkuur volgen, waarbij je overdag continu aan een zuurstofapparaat bent gekoppeld. Nog drastischer is een operatie. Door een deel van de longen weg te nemen of een long te transplanteren, kunnen de symptomen enigszins afnemen. Maar succes is niet verzekerd. In sommige gevallen is de patiënt zelfs slechter af.

### Wat je zelf kunt doen

Minstens zo belangrijk als de medische middelen is dat je goed voor jezelf zorgt. Dit betekent in de eerste plaats dat je, als je rookt, met die gewoonte stopt. De ziekte zal dan trager evolueren. De meeste patiënten die stoppen met roken, hoesten minder en produceren minder >

interview

## “Dansen helpt”

Vic Nevelsteen (74) was al geen couchpotato toen hij de diagnose COPD kreeg. En sindsdien is hij nog een versnelling hoger geschakeld.

### Hoe heb je COPD gekregen?

Ik was een roker. Eerst kreeg ik last van kortademigheid. Ik had het zelfs benauwd door de uitlaatgassen van auto's aan de ingang van de school waar ik les gaf. Later begon ik ook te hoesten. In 2005 hoorde ik op de radio een professor spreken over COPD. Toen ben ik meteen gestopt met roken. Pas enkele jaren later, na het zoveelste longonderzoek, kreeg ik de diagnose COPD.

### Waar heb je vooral last van?

's Morgens na het opstaan moet ik het eerste halfuur veel hoesten. De rest van de dag heb ik vooral last van kortademigheid bij een korte inspanning zoals een trap oplopen of iets optillen. Ik moet ook trager eten en tijdens de maaltijd een pauze inlassen. Ik eet graag en houd van een lekker wijntje, maar moet goed op mijn gewicht letten. Als ik aankom, krijg ik al ademnod wanneer ik mijn veters vastknoop. Was het moeilijk je beperkingen te aanvaarden? Soms wel. Na mijn pensionering bleef ik meegaan met



Vic Nevelsteen is voorzitter van COPD VZW ([www.copdvzw.be](http://www.copdvzw.be))

sneeuwklassen. Tot de dokter zei dat ik er beter mee zou stoppen vanwege mijn ademhalingsprobleem. Daar had ik het heel moeilijk mee. Ik kon het zelfs mijn vrouw niet vertellen, ik heb het op een briefje moeten schrijven.

### Beweeg je nu minder dan vroeger?

Ik heb altijd een actief leven geleid. Wandelen en fietsen deed ik al regelmatig, maar nu wandel ik dagelijks. Ik houd mijn stappenteller in het oog en probeer de 10 000 per dag te bereiken. Ik ben ook dansles gaan volgen, tweemaal per week. Alleen het swingen gaat niet meer zo vlot als vroeger. Ik vind de dansles ook belangrijk om sociale contacten te onderhouden. Veel COPD-patiënten zien hun wereld steeds kleiner worden.

## ELK JAAR EEN GRIEPPRIK

Mensen die lijden aan chronisch obstructief longlijden (COPD), moeten vermijden dat hun luchtwegen ontsteken. Zo niet, kan hun hoest of kortademigheid nog erger worden. Daarom is het een goed idee voor patiënten om zich elk najaar te laten inenten tegen griep. Vanaf de leeftijd van 65 jaar is een vaccinatie tegen pneumokokken ook aan te raden.

> slijm. Maar stoppen met roken blijkt zelfs voor COPD-patiënten moeilijk. Zo'n 44 % van de mensen die met een ernstige opflakking worden opgenomen in het ziekenhuis, rookt nog steeds. Probeer ook om genoeg te eten. Dat is niet altijd vanzelfsprekend als je kortademig bent. Toch is het nodig, want je bent sowieso vatbaarder voor infecties en moet dus je weerstand op peil houden. Als je dat makkelijker vindt, kun je kleinere maaltijden eten, maar wel vaker. Essentieel is ook dat je blijft bewegen. Als je letterlijk bij de pakken blijft zitten, gaat je gezondheid achteruit en zal de ziekte je nog meer parten spelen. Zorg ervoor dat je vijf dagen van de week een matig intensieve activiteit verricht gedurende dertig minuten (stappen, fietsen ...). Is dat niet haalbaar, dan kun je een aangepaste training volgen bij een kinesist. Een intensieve variant hiervan is longrevalidatie. Gedurende enkele maanden werk je samen met een team zorgverleners in een ziekenhuis aan het verbeteren van je gezondheid. Algemeen gesteld moet je proberen om een zo normaal mogelijk leven te leiden. Blijf werken, familie en vrienden ontmoeten. Laat je zo nodig bijstaan door zorgdiensten die thuis komen helpen. ♥

## Bestel jouw gids



Stoppen met roken is aartsmoeilijk. Deze gids (ref. 134) kan je helpen. Abonnees van het magazine Test Aankoop betalen enkel € 1,95 administratiekosten.

Bel naar 02 290 34 86 of surf naar [www.testaankoop.be/praktischegidsen](http://www.testaankoop.be/praktischegidsen).