Overige adviezen met betrekking tot:
MEDICATIE

Type medicijnen
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gebruik (inhalatietechniek, voorzetkamer etc.)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Overige adviezen met betrekking tot:
BEWEGING

Dagelijkse activiteiten (lopen, traplopen, hulpmiddelen etc.)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Revalidatie / Training
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Overige adviezen met betrekking tot:
VOEDING

Dagelijkse voeding
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bijvoeding
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Streefdoel
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hebt u vragen of behoefte aan advies?
_____

Bel uw arts voor een dringende afspraak:
_____

Bel 112 of ga naar de spoedeisende hulp

LONG FONDS Voorheen Astma Fonds

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.

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

V44/11.13

LONG FONDS
Voorheen Astma Fonds

Longaanval actieplan: Herken de symptomen en kom in actie

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.

‘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.’

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.

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 diëtiste
- En bekijk samen met de zorgverlener of het actieplan moet worden aangepast

Volg ons op:

t @longfonds

f facebook.com/longfonds

youtube youtube.com/longfonds

longfonds.nl

Gezonde longen, van levensbelang

HIERLANGS AFKNIPPEN

Longaanval actieplan COPD

Datum: _____

Mijn naam is: _____

Neem uw actieplan mee naar deze personen! →

Huisarts _____ Fysiotherapeut _____

Longarts _____ Diëtist _____

Longverpleegkundige _____ Overige 1 _____

Praktijkondersteuner _____ Overige 2 _____

LONG FONDS Voorheen Astma Fonds

‘Ik voel me goed’

Ik ben kortademig als ik: _____

_____ zie MRC Schaal

Ik geef dagelijks slijm op: ☐ nee ☐ ja, kleur _____

Het slijm is gemakkelijk op te hoesten

Ik hoest regelmatig: ☐ nee ☐ ja

Ik kan mijn dagelijkse activiteiten uitvoeren

Ik kan helder nadenken

Mijn medicatie

Luchtwegverwijders:	_____ per / dag
	_____ per / dag
Luchtwegverwijders met ontstekingsremmers:	_____ per / dag
	_____ per / dag
Slijmoplossers:	_____ per / dag
	_____ per / dag
Antibiotica / Prednison:	_____ per / dag
Zuurstof:	_____ liter in rust _____ 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 / taaier slijm
- Grijzer / 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
- ☐ ‘getuite’ lippen ademhaling
- ☐ ademen met aangespannen buikspieren

Ophoesten van slijm

- ☐ huffen
- ☐ flutter
- ☐ houdingsdrainage

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

‘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

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 wekbaar

Bel 112 of ga naar de spoedeisende hulp

NOODPAS COPD

Naam	
Geboortedatum	
Huisarts	
Longarts	
Medicatie	
Contactpersoon i.g.v. nood	