Longaanval actieplan COPD

Datum: .....

Mijn naam is: .....

Neem jouw actieplan mee naar deze personen! →

Huisarts .....
Longarts .....
Longverpleegkundige .....
Praktijkondersteuner .....

Fysiotherapeut .....
Diëtist .....
Overige 1 .....
Overige 2 .....

'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

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 <u>één of meer</u> 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 je energie en activiteiten over de dag'

Heb je 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 jouw 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 .....

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

Heb je vragen of behoefte aan advies?

_____ - _____

Bel jouw arts voor een dringende afspraak:

_____ - _____

Bel 112 of ga naar
de spoedeisende hulp

Streefdoel

Dit is gerealiseerd via een samenwerkingsprogramma
van Achmea, AstraZeneca BV en Longfonds,
NL-13972 prod 05-2024

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.