

Goed Ademen, Meer Bewegen, Beter Leven



Hoe u ademhalingstechnieken
en oefeningen kunt gebruiken
om met uw COPD om
te gaan

[www.ipcrrg.org/
copdmagazine](http://www.ipcrrg.org/copdmagazine)

Ademhalingstechnieken

Aanbevolen oefeningen

Instructievideo's



Inhoud

- 4** Handige ademhalingsoefeningen voor mensen met COPD
- 6** Hoe u uw ademhaling stap voor stap kunt verbeteren
- 8** Hoe u kunt ademen als u erg benauwd bent
- 12** Hoe u slijm op kunt hoesten
- 14** Manieren om te zitten en te liggen die verlichting geven
- 16** Plannen, tempo bepalen en prioriteiten stellen
- 18** In beweging komen – wat kunt u doen?
- 20** Wat houdt u tegen om actief te worden en wat kunt u eraan doen?
- 22** “Ik denk niet dat lichaamsbeweging iets voor mij is omdat ik COPD heb”
- 24** “het is te koud/warm/nat/winderig”
- 26** “Ik weet dat ik het zou moeten doen maar ik doe het niet”

- 28** “Ik doe niet graag dingen alleen/ik doe niet graag dingen in groepen”
- 30** Hoe verschillende activiteiten u kunnen helpen
- 34** Sportgalerij
- 36** Zingen en dansen
- 38** Oefeningen voor lichaam en geest
- 40** Veilig blijven
- 42** Woordenlijst
- 44** Dankwoord & disclaimer

“

Ik denk dat we allemaal onze eigen manier moeten vinden om met COPD om te gaan, afhankelijk van wie we zijn en wat we fysiek aankunnen. Wat ik echter heb geleerd is dat zelfs een klein beetje lichaamsbeweging echt, echt helpt.

- Jenny P

”



Handige ademhalings-oefeningen voor mensen met COPD

Mensen met COPD kunnen klachten hebben waar ze elke dag last van hebben, zoals:

- Een benauwd gevoel in rust of tijdens lichte inspanning;
- Buiten adem raken als u een wandeling maakt, of als u een trap of heuvel oploopt;
- Slijm in uw longen dat u wilt ophoesten maar niet weg krijgt;
- Niet weten welke houding u verlichting geeft als u benauwd bent;

Als u wel eens naar een ademhalingsfysiotherapeut of verpleegkundige bent geweest, heeft u misschien geleerd hoe u beter kunt ademen. Veel mensen hebben die kans echter niet gehad. Daarom delen we in dit magazine nuttige video's die zijn gecontroleerd door een team van fysiotherapeuten. We zijn ervan overtuigd dat ze van goede kwaliteit zijn en raden u aan om ze uit te proberen.

Dit hoofdstuk legt uit hoe u uw ademhaling stap voor stap kunt verbeteren, hoe u kunt ademen als u erg benauwd bent, hoe u slijm op kunt hoesten en welke manieren om te zitten en liggen verlichting kunnen geven. Het tweede gedeelte (zie pagina 18) gaat in op de dingen die ons ervan weerhouden om te bewegen en biedt een reeks lichamelijke activiteiten om uw COPD te verbeteren.

Ee Ming Khoo, Voorgedragen voorzitter IPCRG

Janwillem Kocks, Voorzitter IPCRG

Siân Williams, CEO IPCRG



Algemeen advies over dagelijks leven met COPD

<https://youtu.be/wwlPor2ci1s>

Hoe u uw ademhaling stap voor stap kunt verbeteren

De belangrijkste spier voor de ademhaling is het middenrif; de grote spier die uw buik scheidt van uw borst, waar uw longen zitten. Als deze spier goed werkt, helpt de spier u om uw borstkas te bewegen en laat hij meer lucht in en uit uw longen stromen.

U kunt die spier versterken door **middenrifademhaling** te gebruiken. Als u dit dagelijks doet, wordt uw middenrifspier efficiënter en gaat op deze manier ademen natuurlijker voelen. Als u weet hoe het moet, kunt u de middenrifademhaling ook gebruiken als u benauwd bent, zodat u makkelijker weer op adem komt. Als u geïnteresseerd bent in yoga, kunt u ook **pranayama-technieken** proberen.

TOP TIPS

- 1** Oefen regelmatig met middenrifademhaling gedurende de dag. Na een tijdje zal het makkelijker worden.
- 2** Plaats een hand op uw buik. Als u goed ademt kun u uw hand zien en voelen bewegen. Dan gebruikt u de onderkant van uw longen.
- 3** Begin met zittend oefenen totdat het vertrouwd voelt. Probeer daarna andere houdingen zoals op uw zij liggen of tegen een muur leunen.



Buikademhaling

<https://youtu.be/wai-GIYGMeo>



Pranayama – Reguleren van de ademhaling | Dr. Hansaji Yogendra

<https://youtu.be/ylvNiMU665w?t=38>

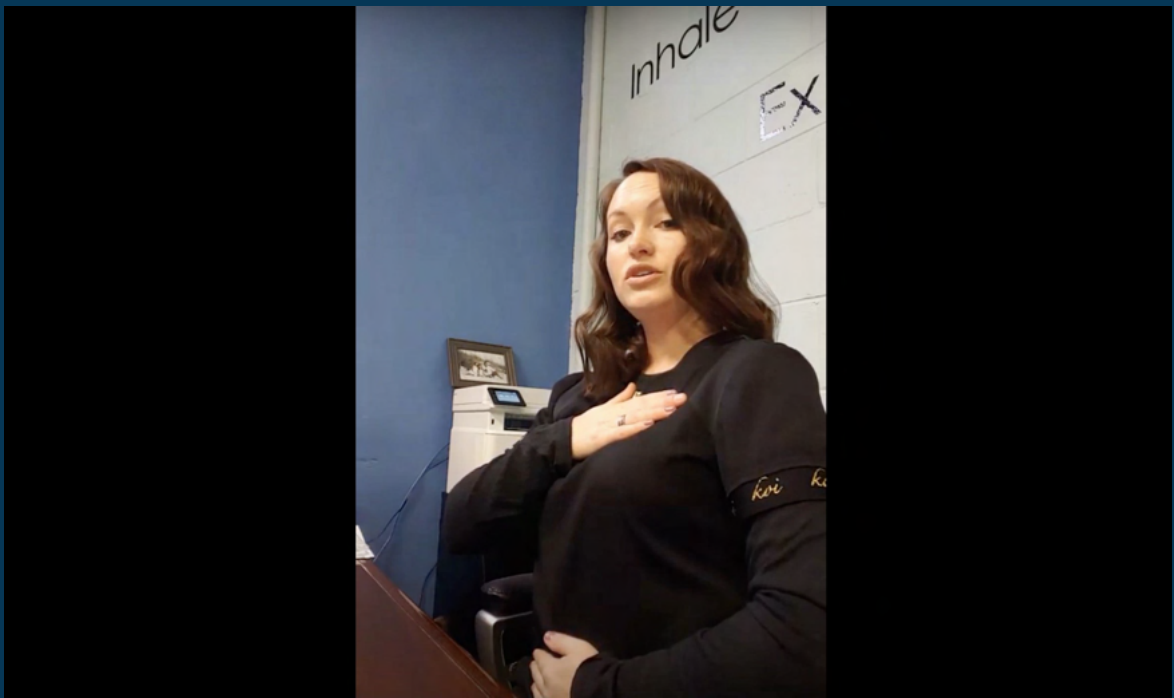
Hoe u kunt ademen als u erg benauwd bent

Bij inspanning gaat ons lichaam sneller en dieper ademen. Bijvoorbeeld tijdens het traplopen of een heuvel oplopen. Dit is een normale reactie op inspanning, maar voor mensen met COPD kan benauwdheid eerder optreden en ernstiger aanvoelen. U kunt er ook stress van krijgen, waardoor uw ademhaling slechter wordt.

Om weer op adem te komen, kan uitademen met **samengeknepen lippen** handig zijn. Als u zich gestrest voelt, kunt u ook de **ademhalingsrechthoek** proberen. Hiervoor moet u een rechthoek zoeken in uw omgeving, bijvoorbeeld een deur (zie pagina 11). Ook kunt u een **draagbare ventilator** op batterijen of een koele doek gebruiken die uw gezicht afkoelt.

TOP TIPS

- 1** Oefen deze technieken in rust om eraan te wennen. Daarna kunt u ze ook gebruik wanneer u zich benauwd voelt maar wel in een vertrouwde omgeving bent.
- 2** Gebruik de oefeningen geleidelijk bij toenemende benauwdheid. Zo kunt u ze uiteindelijk op elk moment gebruiken om weer op adem te komen.
- 3** Combineer deze ademhalingstechnieken met houdingen die u helpen om weer op adem te komen.



De cyclus van benauwdheid doorbreken door met samengeknepen lippen uit te ademen

<https://youtu.be/Q8GH7iKB7N4>



Een draagbare ventilator gebruiken om benauwdheid te verminderen

<https://youtu.be/y5tBC5R8DYs>

Hoe u kunt ademen als u erg benauwd bent (vervolg)

TOP TIPS

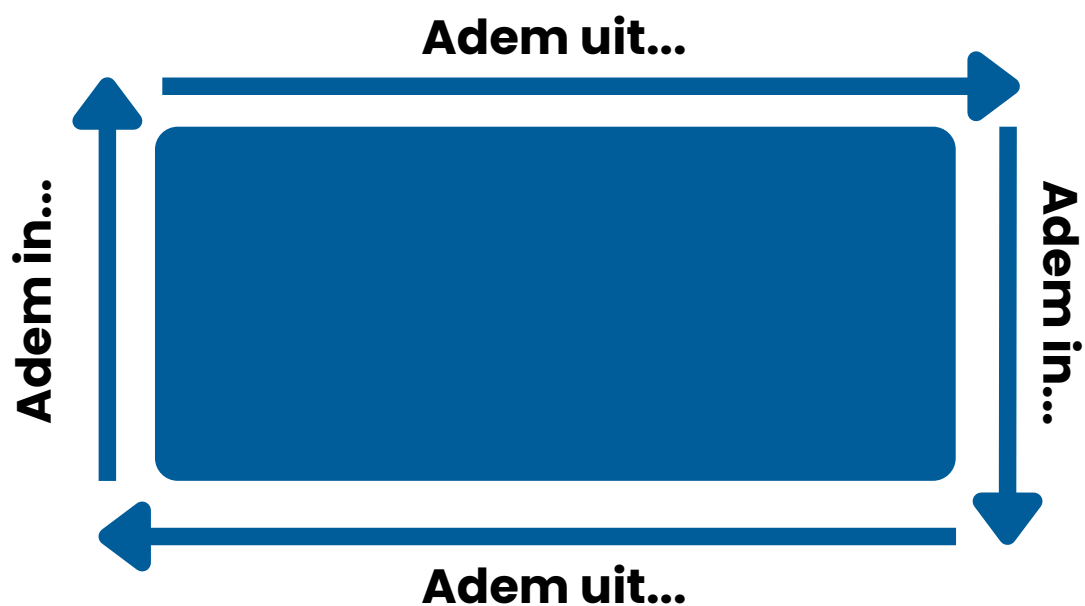
- 4** Onthoud dat enige kortademigheid bij inspanning goed is, zelfs bij COPD. Als u in korte zinnen kunt praten, is er niets aan de hand; als u tussen twee woorden door op adem moet komen, stop dan en rust even. Kies uw eigen zin om dit te testen, bijvoorbeeld "Ik heb jam op brood gehad als ontbijt".
- 5** Als u leert in te schatten hoe erg u buiten adem bent op een bepaald moment, kunt u actie ondernemen voordat u uitgeput raakt.
- 6** Onderzoek toont aan dat het afkoelen van onze wangen, neus en mond een boodschap naar onze hersenen stuurt om het gevoel van benauwdheid te verminderen. Daarom proberen we 'een frisse neus te halen' als we ons benauwd voelen. Een draagbare ventilator, een koele doek, waterdruppels, een open autoraam of een staande ventilator kunnen op dezelfde manier werken.



Ademhalingsrechthoek voor het omgaan met benauwdheid

<https://youtu.be/jdwTquTzeWs?t=11>

Ademhalingsrechthoek (een deur op z'n zij)



Adapted from <https://dukinfieldmedicalpractice.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Post-COVID-19-information-pack-5.pdf>
(accessed 27/04/2022)

Hoe u slijm op kunt hoesten

Veel mensen met COPD hebben last van slijm waardoor ze moeten hoesten. Hoesten is vermoeiend en verergert de benauwdheid. Het helpt om het slijm op te hoesten door het uit uw longen omhoog te halen en in een tissue te hoesten (of door te slikken, als u dat liever doet). Zie het als een dagelijkse routine zoals tandenpoetsen in plaats van te wachten tot het slijm zich ophoopt.

Probeer deze ophoestmethoden: de **actieve ademhalingscyclus (ACBT)** en de **huff-hoest**. Met de ACBT kunt u ook testen hoe leeg uw longen zijn.

TOP TIPS

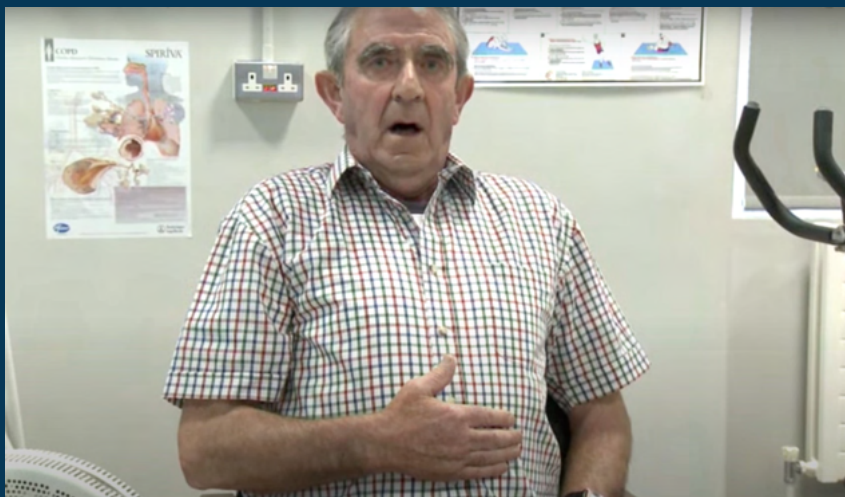
- 1** Als u rookt, zoek dan hulp om te stoppen. Roken beschadigt de kleine haartjes in uw luchtwegen, de cilia. Deze haartjes helpen om het slijm uit uw longen te weg halen.
- 2** Door de hele dag genoeg water te drinken, wordt het slijm minder kleverig en is het makkelijker op te hoesten.
- 3** Probeer 1-2 keer per dag de longen leeg te maken. Als u veel slijm heeft, kunt u het vaker doen. Ophoesten voor het slapen kan helpen om hoesten 's nachts te voorkomen.
- 4** Probeer deze oefeningen terwijl u rust in verschillende houdingen, bijvoorbeeld terwijl u plat op uw zij ligt met uw hoofd ondersteund door een kussen. Dit wordt '**houdingsdrainage**' genoemd.



Zorg ervoor dat u volledig op uw zij ligt. Uw bovenarm op een kussen leggen kan ook helpen. Gebruik uw inhalator vantevoren. Wacht 30 minuten na het eten als dat kan, om te voorkomen dat u zich misselijk voelt.

Bron:

<https://dukinfieldmedicalpractice.co.uk/wp-content/uploads/2020/06/Post-COVID-19-information-pack-5.pdf>



<https://youtu.be/sawZdkp7QtQ?t=95>

**ACBT voor
luchtwegaandoeningen**



Hoesten en slijm opruimen

<https://youtu.be/bXJkZ5fGU7c>

Manieren om te zitten en te liggen die verlichting geven

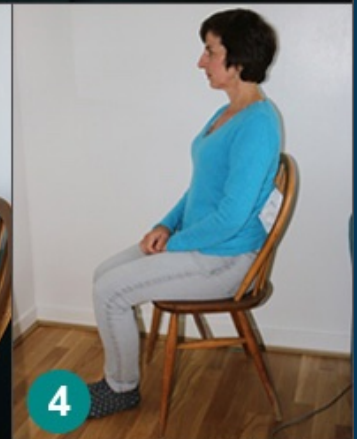
Er zijn veel manieren om te zitten of te staan die verlichting brengen als u zich buiten adem voelt. Probeer er een paar uit om te zien wat voor u werkt. Deze houdingen zorgen ervoor dat uw middenrifspier beter lucht in en uit uw longen kan blazen. Zo voorkomen ze ook dat andere spieren overbelast raken waardoor u minder effectief kan ademen.

TOP TIPS

- 1** Schud uw schouders en ontspan ze om te voorkomen dat u uw schouders naar uw oren toe trekt.
- 2** Probeer manieren van zitten en liggen te combineren met ademhalingstechnieken zoals uitademen met samengeknepen lippen of de rechthoekademhaling.
- 3** Let erop dat u bij elke ademhaling steeds iets langer uitademt. Dit zorgt ervoor dat uw longen genoeg ruimte hebben om daarna diep in te ademen.

Houdingen om uw ademhaling onder controle te krijgen

1. Hoog liggen op uw zij
2. Voorover leunend zitten zonder kussens
3. Voorover leunend zitten met kussens
4. Rechtop zitten in een stoel
5. Steunen met uw onderarm op een winkelwagentje
6. Voorover leunend staan
7. Staan met rugsteun



Foto's Wendy White (toestemming aangevraagd)

Plannen, tempo bepalen en prioriteiten stellen

Veel mensen met COPD kunnen niet vooruit plannen, omdat ze pas weten hoe ze zich zullen voelen als ze wakker worden. Hier zijn enkele manieren die u helpen om uw dag te plannen.

Plannen

Het is goed om een planning te maken van de activiteiten die u op een dag moet doen. Dit zijn alle taken, zoals boodschappen, de was en naar afspraken gaan, maar ook lichaamsbeweging en dingen die u leuk vindt, zoals vrienden zien.

Tempo bepalen

Het is belangrijk om uw energie te doseren zodat u niet uitgeput raakt. Dosering van tijd wordt gebruikt bij veel chronische aandoeningen. Het deelt de activiteiten op in kleinere delen en zodat u ze kunt verdelen over de dag of week. Bij het omgaan met benauwdheid is het ook heel belangrijk om periodes van inspanning en periodes van rust in te plannen om te voorkomen dat u oververmoeid raakt.

Prioriteiten stellen

Beslis wat voor u het belangrijkste is om te doen. Dit kan betekenen dat u nadenkt over wanneer u om hulp moet vragen of dat u uw plan moet aanpassen. Om goed te kunnen leven met COPD is het belangrijk om een deel van de energie aan beweging te besteden. Activiteiten zoals een wandeling of lichte lichaamsbeweging in huis helpen het lichaam om benauwdheid op een voorzichtige manier te ervaren. Dit vergroot de fitheid en maakt het minder ontmoedigend als we buiten adem raken bij dagelijkse activiteiten.



Omgaan met vermoeidheid en energiebesparing

Bekijk deze video waarin mensen met een chronische longziekte vertellen over de invloed van COPD op hun energieniveau en een aantal goede tips geven om energie te besparen tijdens dagelijkse bezigheden.

<https://youtu.be/n4yjlweil4E>

In beweging komen – wa

Actief zijn is goed voor iedereen, maar het is vooral belangrijk voor mensen met COPD; het helpt met beter ademen, minder moe voelen zodat u meer kunt doen, en zelfstandiger kunt blijven.

Hoe meer u doet, hoe meer plezier u in uw leven krijgt, hoe beter uw humeur en motivatie. We moeten onze spieren sterk houden. Die helpen ons bij het ademen, ons evenwicht en bij het uitvoeren van dagelijkse bezigheden. Naarmate we ouder worden, kunnen onze spieren en botten kracht verliezen. Probeer minder te zitten en meer te lopen om dit te voorkomen.

Wist u dat mensen met COPD 80% van hun dag zittend doorbrengen? Elk moment dat u minder zit, helpt. U hoeft geen gewichten te tillen of te gaan hardlopen. Alledaagse activiteiten, zoals de was ophangen of de hond uitlaten, kunnen spieren opbouwen en uw ademhaling verbeteren. Zelfs lang zitten onderbreken met een paar minuten lichte inspanning maakt u actiever.

Dit magazine geeft veel voorbeelden om u te helpen de activiteiten te vinden die voor u werken. Onthoud dat een beetje beweging beter is dan geen beweging.

De activiteiten in dit magazine helpen u op te bouwen naar de aanbevolen 150 minuten matige intensieve inspanning per week en naar twee dagen per week krachttraining. Daardoor ademen we beter, doen we meer en voelen we ons goed. Waar u ook begint, meer bewegen of in beweging blijven is een essentieel onderdeel van leven met COPD. Zorg voor een rustige warming-up, krachttraining, duurtraining en balans- en flexibiliteitsoefeningen.

Als u leert in te schatten hoe benauwd u op een bepaald moment bent, kunt u actie ondernemen voordat u uitgeput raakt. Gebruik de schaal van benauwdheid, ook wel de Borg-schaal genoemd. Probeer op niveau 3 te blijven. Op dit niveau van benauwdheid moet u nog steeds een zin kunnen uitspreken als "Ik heb jam op brood gegeten als ontbijt", maar in een langzamer tempo dan normaal. Op dit niveau bouwt u spieren op en verbetert u uw ademhaling zonder dat het te oncomfortabel is.

t kunt u doen?

Schaal van benauwdheid



“Ik zou dit de hele dag kunnen doen”



“Ik voel de inspanning maar ik kan nog doorgaan”



“Ik heb moeite met op adem komen, dit is lastig”



“Het voelt alsof ik dood ga”

Licht

Matig

Zwaar

Ernstig



Adapted from Hareendran et al. 'Proposing a standardized method for evaluating patient report of the intensity of dyspnea during exercise testing in COPD' (2012)
https://www.researchgate.net/figure/ersions-of-the-modified-Borg-scale-used-to-evaluate-dyspnea-A-Reprinted-from-Am-Rev_fig2_228089364 (accessed 26/04/2022)



Lateral Raises

COPD oefeningen

Deze video laat verschillende bewegingen zien die u in uw plan zou kunnen opnemen.

<https://youtu.be/l349JvH3aq8>

Wat houdt u tegen om actief te worden en wat kunt u eraan doen?

Mensen met COPD vinden het vaak moeilijk om in beweging te komen. Dit zijn enkele van de problemen die zij aan ons vertellen. Is één van deze op u van toepassing? Klik op een quote om oplossingen te vinden!

Klik op de quotes waar u zich in herkent om oplossingen te vinden:



“Ik denk niet dat lichaamsbeweging iets voor mij is omdat ik COPD heb”

1

2

"Het is te koud/warm/nat/
winderig om te bewegen"



"Ik weet dat ik het zou moeten
doen, maar ik doe het niet"

3

4

"Ik doe niet graag dingen
alleen/ik doe niet graag
dingen in groepen"



“Ik denk niet dat lichaamsbeweging iets voor mij is omdat ik COPD heb”

Beweging maakt deel uit van het leven met COPD. Het maakt niet uit wat u doet, als u maar beweegt. Tuinieren, boodschappen dragen of uw hond uitlaten tellen allemaal mee. Zelfs opstaan om drinken te pakken in de reclamepauze terwijl u tv kijkt helpt.

De sleutel tot success is klein beginnen en de tijd die u aan inspanning besteedt op te bouwen. Het is goed om verschillende vormen van inspanning te doen. In dit tijdschrift vindt u ideeën uit de wereldwijde COPD-gemeenschap.

Het is goed om zowel rustdagen als actieve dagen in te plannen. Er is geen goed of fout aantal dagen in het begin. Het doel is om na verloop van tijd de totale tijd dat u zich inspant te verhogen en om te proberen elke dag iets te doen. Mensen met COPD ervaren 'goede en slechte dagen'. Na een paar slechte dagen of een longaanval moet u weer klein beginnen en opbouwen. Laat u niet ontmoedigen; doorzettingsvermogen is essentieel om actief te blijven met COPD.



“

Ik gebruik al een paar jaar inhalators voor COPD zonder noemenswaardige verbetering, maar dit oefenprogramma heeft mij geholpen om mijn normale leven weer op te pakken.

”

“Het is te koud/warm/ nat/winderig”

Als het buiten koud is, draag dan een muts, handschoenen en warme sokken en schoenen. Actief bezig zijn warmt ons op, dus draag kleding met ritsen die gemakkelijk open kunnen om af te koelen en dicht kunnen om het warmer te krijgen.

Probeer op een warme dag eerder in de ochtend actief te zijn, of 's avonds als het is afgekoeld. Zet uw ramen open voor een briesje, trek de gordijnen dicht voor schaduw of zet een ventilator aan als u die heeft. Als de luchtkwaliteit slecht is, kan het helpen om een mondkapje te dragen. Draag lichte kleding en blijf genoeg water drinken. Een draagbare ventilator op batterijen kan ook helpen.

Als het buiten te nat is of te hard waait, blijf dan binnen. Kijk naar voorbeelden van binnenactiviteiten ter inspiratie! Ook veel wandelsporten kunnen aangepast worden voor binnen.



10-minuten wandeltraining binnen

https://youtu.be/bO6NNfX_1ns



Beter leven met COPD

https://youtu.be/_SFx6f63LJo

“Ik weet dat ik het zou moeten doen maar ik doe het niet”

Het belangrijkste is dat u iets vindt dat u graag doet en wat past in uw dag.

Veel smartphones hebben nu een stappenteller. Kijk of die van u dat ook heeft en probeer het aantal stappen dat u per dag zet te verhogen. U kunt ook een losse stappenteller kopen.

Zoek iemand om samen mee te sporten, dan kunnen jullie elkaar steunen.

Wees lief voor uzelf en onthoud dat elke tijd die u niet zit goed is voor uw gezondheid. 30 minuten lichaamsbeweging per dag lijkt misschien wat overdreven, maar het hoeft niet in één keer - u kunt het ook in kleinere blokken van 5 of 10 minuten per keer doen.

Veel mensen vinden een 'trainingsdagboek' handig. Gebruik dit dagboek, of een vergelijkbaar dagboek, om bij te houden hoeveel tijd u zich heeft ingespannen. U zult dan in de loop van weken en maanden verbetering zien. Gebruik de schaal op pagina 19 om uw benauwdheid te beoordelen.

Gebruik een trainingsdagboek om uw dagelijkse activiteiten bij te houden

Datum	Gevoel vooraf			Activiteit	Duur	Schaal van ademnood	Opmerkingen
17/4				In de tuin werken	15m	2	
18/4				Training binnen wandelen	30m	3	Regen buiten
19/4				Rondje wandelen door het park	45m	4	Vermoeiend maar voelde goed
20/4				Rondje wandelen door het park	35m	3	Sneller gewandeld dan gisteren
21/4				De was ophangen	15m	5	Vermoeide benen van gisteren
22/4				Boodschappen doen	25m	3	Zware tassen dus slomer gelopen
/							
/							
/							
/							

“Ik doe niet graag dingen Ik doe niet graag dingen

Een verplichting aangaan om iets samen met iemand anders te doen kan motiveren. Als u zich niet zelfverzekerd voelt in uw eentje, zijn er misschien groepen die wandelen, honden uitlaten of fietsen. Er zijn misschien dans-, zang- of tai chi-groepen, waarvan er tegenwoordig veel online samen komen. Uw huisarts weet mogelijk wat er beschikbaar is.

Als u in uw eentje buiten actief wilt zijn, zorg er dan voor dat u iemand vertelt waar u naartoe gaat, neem uw telefoon mee en spreek af dat u iemand belt als u weer veilig terug bent.

Als u van teamsporten houdt, kijk dan of er "wandelsportgroepen" in de buurt zijn - zie pagina 34 voor voorbeelden. Veel wandelsporten zijn ook geschikt om alleen te doen.

**n alleen/
in groepen"**



Hoe verschillende activiteiten u kunnen helpen

Het variëren van activiteiten is goed voor uw ademhaling en welzijn. Het is belangrijk om verschillende soorten activiteiten/oefeningen af te wisselen voor een goede algehele gezondheid. Bijvoorbeeld:

- **Herhaling:** meer dan 30 minuten een lichte mate van benauwdheid volhouden helpt u om een langdurige conditie op te bouwen voor activiteiten in het dagelijks leven zoals wandelen en boodschappen doen.
- **Kracht:** korte herhalingen van intensieve bewegingen helpen u bij zware inspanningen zoals traplopen en boodschappen dragen.
- **De spieren in onze schouders** helpen met ademen en met het optillen van onze armen, wat nodig is voor alledaagse activiteiten zoals de was ophangen of het slaan van een spijker. Het is de moeite waard om te oefenen hoe u uw ademhaling onder controle kunt houden terwijl u uw armen optilt. Probeer uw armen boven uw schouders te houden als u loopt of danst, kijk hoe benauwd u bent en of er een manier is die voor u werkt.
- **Oefenen in een stilstaande positie** versterkt uw buikspieren en evenwicht terwijl u er niet zo snel van buiten adem raakt. Veel verschillende krachttrainingsoefeningen kunt u ook zittend doen.
- **Blijf positief:** er is altijd een manier om te doen wat u wilt doen. Als u ergens tegenaan loopt, rust dan uit, pauzeer, kijk waar het probleem zit en bedenk een andere manier. Of zoek hulp als u geen oplossing ziet.



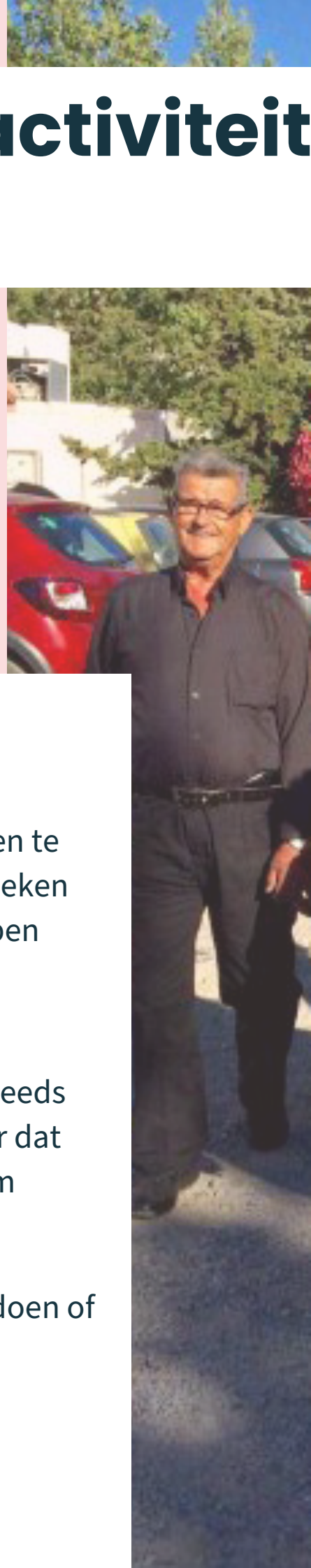
Foto credit: Lung Australia



Hoe variëren in activiteit u kan helpen

TOP TIPS

- 1** Oefen op uw eigen tempo
- 2** Probeer manieren van zitten en liggen te combineren met ademhalingstechnieken zoals ademhaling met samengeknepen lippen of de rechthoek ademhaling.
- 3** Let erop dat u bij elke ademhaling steeds iets langer uitademt. Dit zorgt ervoor dat uw longen genoeg ruimte hebben om daarna diep in te ademen.
- 4** U kunt deze activiteiten ook in huis doen of buiten, bijvoorbeeld in de tuin



en



Sportgalerij

Als u altijd al van teamsporten heeft gehouden, kijk dan eens of er wandelsportgroepen bij u in de buurt zijn. Misschien vindt u wel de sport waar uw van houdt, of raakt u geïnspireerd om een nieuwe sport te proberen. Bekijk de video's hieronder om te zien hoe het tempo is aangepast, maar vraag ook eens rond om te zien wat er in de buurt beschikbaar is. Tijdens de COVID-19 pandemie zijn sommigen elkaar online blijven ontmoeten en hebben mensen geoeftend in hun tuin of binnenshuis.

Sommige sporten zoals golf zijn geweldige wandelsporten. Misschien bent u een zwemmer of wilt u graag beginnen met zwemmen. Kijk welke groepen er beschikbaar zijn bij het plaatselijke zwembad.



**Golf aangepast
voor COPD**

1

<https://youtu.be/10P3wbE0cJk>

Wandelvoetbal op afstand

2

<https://youtu.be/kD4f73niGjg>

3

Wandel-netbal

<https://youtu.be/qzQfnnv7sFPg>



Wandel-cricket

4

<https://youtu.be/auDMFd9Y8bk>



Zingen en dansen

Misschien bent u geen "sportschoolmens" en blijft u liever actief met andere mensen door te zingen of te dansen. Beiden zijn goed voor uw ademhaling en houden het lichaam en de geest actief. Bekijk de video's met sessies speciaal voor mensen met COPD. Misschien kunt u meedoen? Of ga op zoek naar een online groep voor mensen met COPD als u liever thuis blijft.



Zanglessen voor COPD

1

<https://youtu.be/S43cTh-xjCg>

2

“Door zingen voel ik me beter”

<https://youtu.be/jaJ-7Lz3JaE>





Simpele dans: Zittend dansen

3

<https://youtu.be/yROs5CVuli0>

4

Mondharmonica's voor de gezondheid: Muziek om de longen te optimaliseren

https://youtu.be/DOO_-M1qhzc



In de Verenigde Staten zijn mondharmonicagroepen opgericht voor mensen met COPD om de ademhaling onder controle te houden. Het is ook een geweldige manier om een nieuwe vaardigheid te leren en mensen te ontmoeten. Probeer het eens door deze instructievideo te volgen:



Mondharmonica's voor de gezondheid

5

<https://youtu.be/jlDDK72mRi8>

Oefeningen voor lichaam

Als u graag rustgevende activiteiten doet, houdt u misschien van yoga, pilates, Tai Chi of Qigong (spreek uit als "Tsjie-gong") die uw ademhaling verbeteren, hart- en beenspieren versterken en ook uw lichaam en geest tot rust brengen.

Deze technieken combineren verschillende houdingen, ademhalingstechnieken, meditatie, concentratie en rustige bewegingen. Oefen elke dag een paar minuten. U heeft er geen speciale spullen voor nodig.

Qigong en Tai Chi kunnen staand of zittend worden beoefend. Onderzoek wijst uit dat het mensen met COPD helpt om beter te ademen. Yoga kan worden gebruikt voor mindfulness, het verminderen van stress en het verbeteren van de houding, wat belangrijk is voor mensen met COPD. Qigong kan makkelijker te leren zijn dan Tai Chi. Pilates en yoga kunnen zittend of liggend worden gedaan. U kunt uw eigen tempo en moeilijkheidsgraad bepalen.



Qigong voor Gezonde longen

1

<https://youtu.be/UjX41RktA3Q>

2

Tai Chi

<https://youtu.be/RBkbwcNEXl4>



am en geest



YogaAdem

3

<https://youtu.be/Gi8-STWh9sw>

4

Slow Flow Yoga voor mensen met COPD

<https://youtu.be/YeleQGkMjrU>



Yoga: ademen door afwisselende neusgaten

5

<https://youtu.be/8VwufJrUhic>

Veilig blijven

Als u al actief bent, goed bezig! Probeer wat u doet uit te breiden of te variëren om uw kracht en conditie te verbeteren. Deel uw enthousiasme met anderen in uw omgeving, het is geweldig om te horen over mensen die goed leven met COPD.

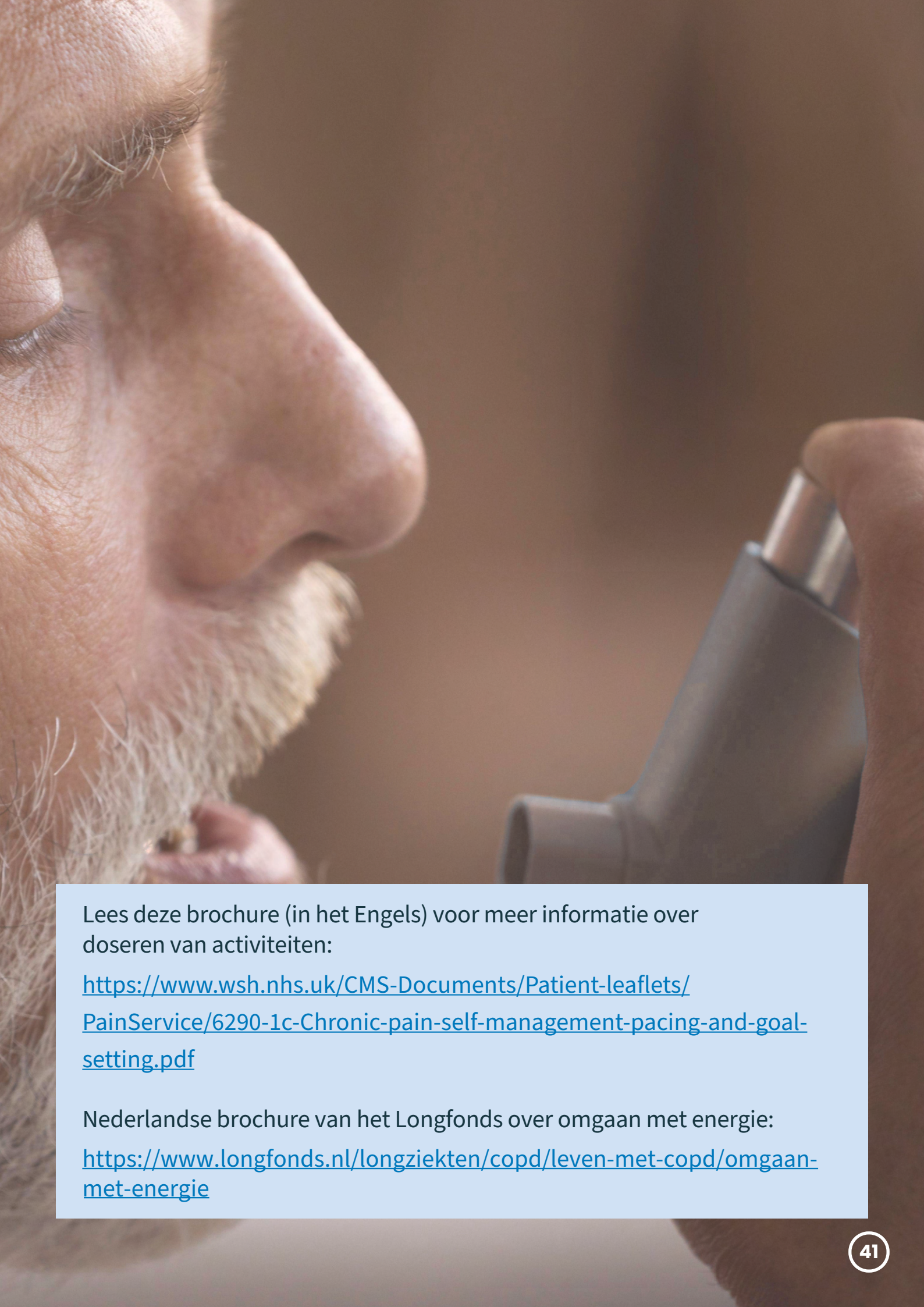
Iedereen heeft zijn grenzen. Stop als u pijn op de borst of gewrichtspijn krijgt, zich duizelig voelt of als u zo benauwd bent dat u niet meer in korte zinnen kunt spreken. Als dit weer gebeurt, praat dan met uw huisarts/verpleegkundige/fysiotherapeut.

Medicijnen innemen

Blijf uw gewone medicatie innemen om gezond te blijven. Als u noodmedicatie heeft, zoals kortwerkende inhalatiemedicatie, houd deze dan bij de hand voor het geval u niet meer zelf op adem komt. Denk ook aan andere noodmedicatie zoals een GTN-spray. Als uw zorgverlener u adviseert om uw inhalator te gebruiken bij inspanning, doe dit dan vóór de inspanning. Als u alleen sport, houd dan uw telefoon in de buurt en zeg tegen iemand dat u hem of haar belt als u klaar bent.

“Ik wil actiever zijn, maar ik heb chronische gewrichtspijn”

De principes die gelden voor benauwdheid gelden ook voor gewrichtspijn: begin met een beetje en voer de inspanning dan langzaam op. Het helpt om iets te kiezen wat u leuk vindt. Net als bij benauwdheid zal uw pijn misschien niet verminderen, maar u zult merken dat u steeds meer kunt doen.



Lees deze brochure (in het Engels) voor meer informatie over doseren van activiteiten:

<https://www.wsh.nhs.uk/CMS-Documents/Patient-leaflets/PainService/6290-1c-Chronic-pain-self-management-pacing-and-goal-setting.pdf>

Nederlandse brochure van het Longfonds over omgaan met energie:

<https://www.longfonds.nl/longziekten/copd/leven-met-copd/omgaan-met-energie>

Woordenlijst

Lichte	Inspanning waarbij u niet begint te zweten of buiten adem raakt.
Lichamelijke Inspanning	Zoals staan (bv. eten klaarmaken, telefoneren, knutselen), langzaam lopen, de was ophangen.
Matige lichamelijke Inspanning	Inspanning waarbij u genoeg werkt om uw hartslag te verhogen, begint te zweten en waarbij uw ademhaling wat meer moeite kost. Zoals wandelen, tuinieren, fietsen of dansen.
Borg schaal van benauwdheid	Met deze schaal kunt u aangeven hoe benauwd u op een bepaald moment bent. De schaal begint bij 0, wat betekent dat uw ademhaling geen enkele moeite kost. De hoogste score op de schaal is 10, wanneer uw ademhaling het moeilijkst is. Zie onze versie op pagina 19.
Dyspneu	De medische term voor benauwdheid, uitgesproken als "dispneu".
kracht-opbouw	Inspanning die u herhaalt waardoor uw spieren harder werken dan normaal, zodat ze de kracht opbouwen die nodig is voor activiteiten zoals traplopen of boodschappen dragen.
Slijm	Een dikke, slijmerige substantie die door uw ademhalingsstelsel wordt geproduceerd. Dit kan zich ophopen bij mensen met COPD en er voor zorgen dat u moet hoesten. Slijm in uw borstkas kan worden weggewerkt met de juiste houding, de actieve ademhalingstechniek en de huff-hoest (zie pagina 13).
Planning/ doseren	Plannen is het maken van een plan van activiteiten voor de dag, met een balans tussen beweging, activiteiten die we moeten doen en activiteiten die we willen doen. Doseren spreidt deze activiteiten uit over een tijd, zodat we onze benauwdheid onder controle kunnen houden en niet oververmoeid raken.



Dankwoord en disclaimer

Dit magazine en elke video die erin staat is beoordeeld door een team van academici en fysiotherapeuten. Zijn ondersteunen de aanbevelingen.

Dit materiaal is ontwikkeld in overleg met mensen die leven met COPD.

Het tijdschrift is bewerkt en samengesteld door Joe Casson en Siân Williams.

Dit werk valt onder een Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Creative Commons Licence.

Dit tijdschrift is gemaakt door de International Primary CareRespiratory Group (IPCRG). Het ontving een subsidie van Boehringer Ingelheim om de coördinatie, het onderzoek, het ontwerp, de programmering, de distributie en de promotie mogelijk te maken.

Disclaimer

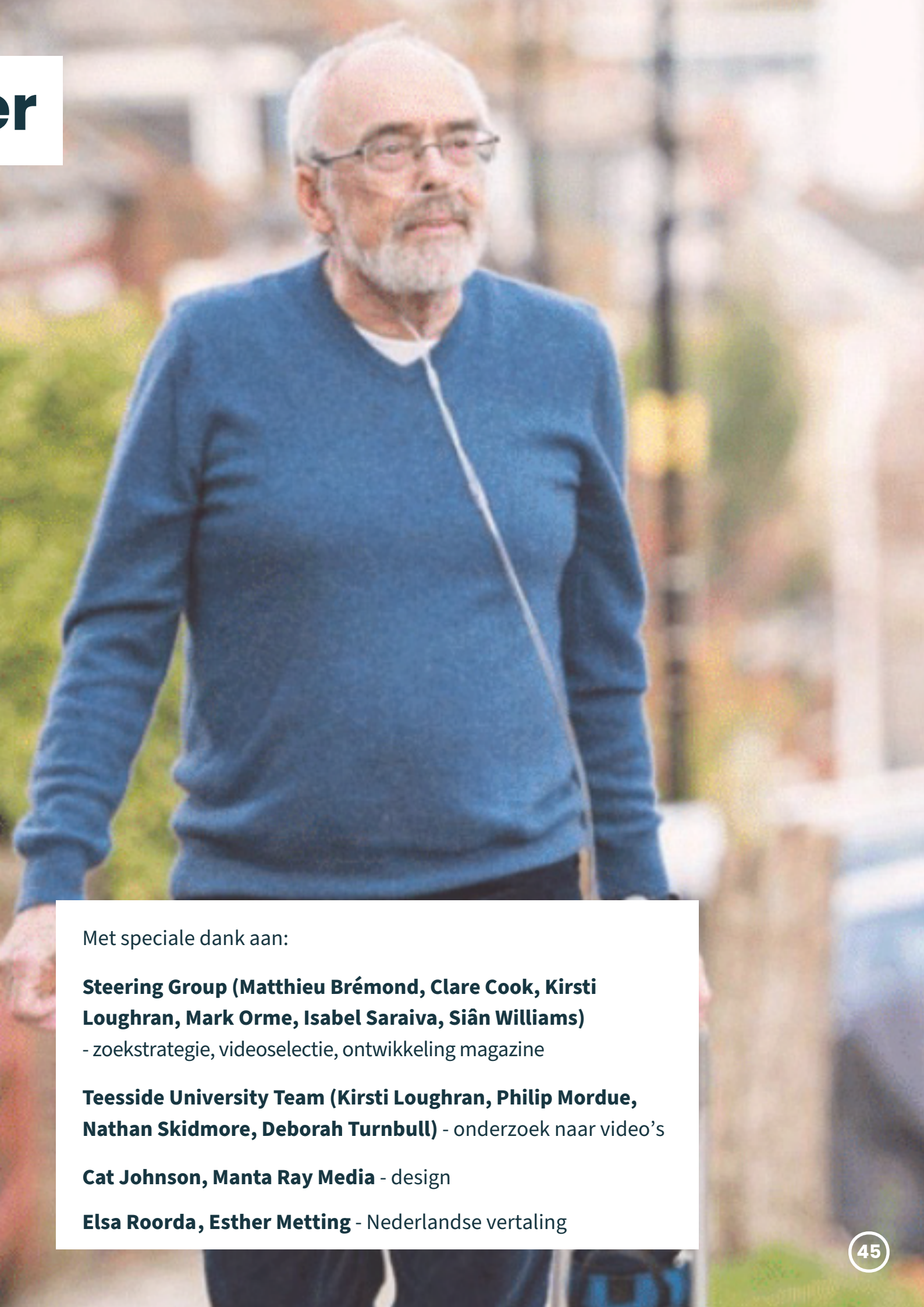
Welkom bij deze online community informatiebron! We zullen nieuwere edities ontwikkelen met onze eigen films. Als u ons wilt helpen deze te ontwikkelen, volg dan contactprojectsupport@ipcr.org.

Om de ontwikkeling van deze informatiebron te volgen en te delen met anderen, bezoek <https://www.ipcr.org/copdmagazine>.

De inhoud van dit magazine is alleen ter informatie; het is geen medisch advies en mag niet als zodanig worden beschouwd. Als u zich ergens zorgen over maakt, spreek dan met uw zorgverlener.

IPCRG steunt geen specifieke producten of diensten die in de video's worden getoond. Let op, de automatisch gegenereerde ondertiteling bij de video's is vaak niet volledig juist.

Foto credits: Ioanna Tsiligianni, Monsur Habib, Chris Warburton



Met speciale dank aan:

Steering Group (Matthieu Brémond, Clare Cook, Kirsti Loughran, Mark Orme, Isabel Saraiva, Siân Williams)

- zoekstrategie, videoselectie, ontwikkeling magazine

Teesside University Team (Kirsti Loughran, Philip Mordue, Nathan Skidmore, Deborah Turnbull) - onderzoek naar video's

Cat Johnson, Manta Ray Media - design

Elsa Roorda, Esther Metting - Nederlandse vertaling



www.ipcrg.org/copdmagazine