



Het thuis beheersen van kortademigheid

Veel aandoeningen, zoals hart- of longziekten, veroorzaken kortademigheid. Kortademigheid kan erg beangstigend en verontrustend zijn, zelfs bij mildere gevallen.

De volgende stappen kunnen u helpen bij het verminderen van de kortademigheid. Sommige van deze stappen vindt u wellicht nuttiger dan andere. Probeer ze uit en pas de methoden toe die u het meest zinvol vindt:

Een comfortabele houding vinden om uw kortademigheid te verlichten

Zit rechtop in een comfortabele leunstoel en laat uw armen rusten op de leuning van de stoel of op kussens. Laat uw schouders zakken en ontspannen. Laat uw voetzolen op de grond rusten.



Zit op een stoel en laat uw lichaam voorwaarts leunen. Laat beide armen rusten op een tafel of op uw knieën om u te ondersteunen.



Lig op uw zij, ondersteund door kussens onder uw hoofd en bovenlichaam. Duw het bovenste kussen in uw nek om uw hoofd te ondersteunen. Laat uw bovenarm rusten op een kussen voor uw borst en uw bovenbeen op een ander kussen.



Uw ademhaling beheersen

Ontspan uw polsen, vingers en kaak terwijl u in een comfortabele houding zit.

Buikademhaling

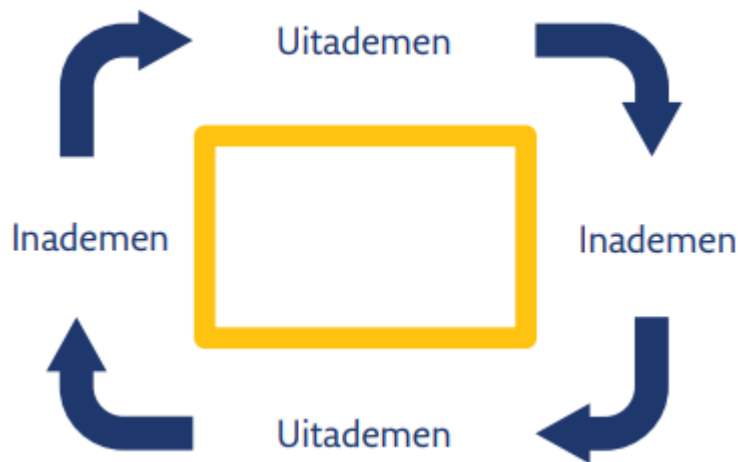
Laat uw hand op uw buik rusten en adem voorzichtig in om uw buik omhoog te voelen komen. Adem vervolgens langzaam uit door uw neus of mond. Rust uit en wacht tot de volgende ademhaling. U vindt het wellicht prettig om uw lippen samen te trekken wanneer u langzaam uitademt. Het kan helpen als u zich een voorstelling maakt van het laten flakkeren van een kaarsvlam, zonder dat u deze volledig uitblaast.

Vertragen

Wanneer u zich comfortabel voelt met de buikademhaling, kunt u proberen de snelheid van uw ademhaling te vertragen. Wanneer u dit vertraagt, wordt uw ademhaling dieper en efficiënter. Stelt u zich voor dat lucht uw buik opvult als een ballon. U kunt deze techniek regelmatig oefenen, zodat het makkelijker wordt als u zich kortademig voelt.

In een rechthoek ademen

- Zodra u een comfortabele houding heeft gevonden, gaat u op zoek naar een rechthoek. Dit kan een raam, een deur, een foto of zelfs een boek of televisiescherm zijn.
- Volg nu de zijkanten van de rechthoek met uw ogen terwijl u ademt, waarbij u inademt aan de korte kanten en uitademt aan de lange kanten.
- Vertraag geleidelijk aan de snelheid waarmee uw ogen over de rechthoek gaan en pauzeer bij de hoeken om u te helpen uw ademhaling te vertragen.



Het gezicht verkoelen

Het gezicht verkoelen, met name rond de neus, kan u helpen het gevoel van kortademigheid te verminderen. Probeer met een koele, natte doek over uw neus en de bovenkant van uw wangen te wrijven

Tips voor het leven met kortademigheid terwijl u thuis bent:

Tijdens het lopen

- Beweeg in een comfortabel tempo en adem gelijkmatig.
- Vermijd het inhouden van uw adem en probeer niet te snel te bewegen of om te draaien.
- Pas uw ademhaling aan uw stappen aan; adem in tijdens één stap en adem uit tijdens de volgende twee stappen.
- Gebruik een loophulp als dit u helpt. • Stop en rust uit wanneer dat noodzakelijk is.

Tijdens het beklimmen van trappen

- Gebruik de leuning bij het beklimmen van trappen en neem de treden in een langzaam tempo. Probeer elke paar treden ten minste vijf seconden uit te rusten.

Tijdens dagelijkse activiteiten

- Houd de dingen die u vaak gebruikt bij u in de buurt.
- Bewaar een opgeladen telefoon dicht bij uw bed of leunstoel.
- Plan uw klusjes of dagelijkse activiteiten vooruit, zoals een bad nemen of huishoudelijk werk.
- Spreid uw activiteiten over de dag.
- Zorg dat u alles heeft dat u nodig hebt voordat u begint met een activiteit.
- Neem rust tussen de activiteiten of wanneer uw ademhaling ongemakkelijk wordt.

Wanneer u zich angstig voelt

- Onthoud dat dit een zorgwekkende tijd is met een heleboel onzekerheden en dat het dus normaal is om bezorgd te zijn.
- Er zijn een aantal manieren om met gevoelens van ongerustheid om te gaan. U kunt hierbij denken aan mindfulness, luisteren naar ontspannende muziek of rustige activiteiten ondernemen, zoals tuinieren, yoga, zingen of een boek lezen.

Tijdens het eten en drinken

- Neem vaak kleinere maaltijden, in plaats van één grote maaltijd.
- Neem kleinere happen.
- Vermijd voedsel dat moeilijk te kauwen is; voeg waar mogelijk sauzen toe.
- Drink weinig en vaak, vooral water, om te voorkomen dat u uitgedroogd raakt.

Actief blijven

- Het is belangrijk om zo actief mogelijk te blijven om te voorkomen dat uw spieren verzwakken.

Vraag gerust om hulp. Blijf gerust contact opnemen met uw gebruikelijke gezondheids- en socialezorgteam als u verdere ondersteuning nodig heeft.

Extra hulpmiddelen:

Meer hulpmiddelen voor mensen met kortademigheid:

- [European Lung Foundation](#)
- [Better B project resources](#)

References: Bausewein et al. 2008. Cochrane CD005623; Brighton et al. Thorax 2019;74:270-1. Positioning images reproduced with permission of the Cambridge Breathlessness Intervention Service.

This factsheet was produced in June 2020 as part of the BETTER-B project. BETTER-B is funded by the European Union's Horizon2020 research and innovation programme under grant agreement No. 825319 and EudraCT 2019-002001-21.

