



Het thuis beheersen van kortademigheid tijdens de COVID-19-pandemie

Veel aandoeningen, zoals hart- of longziekten, veroorzaken kortademigheid. Kortademigheid kan erg beangstigend en verontrustend zijn, zelfs bij mildere gevallen. Kortademigheid kan verergeren door angst voor de COVID-19 (coronavirus)-pandemie. Tijdens de huidige uitbraak van COVID-19 heeft u wellicht verminderde toegang tot uw gewoonlijke ondersteuningsnetwerk. Het is belangrijk dat u doorgaat met de gebruikelijke behandelingen voor uw onderliggende aandoeningen (bijv. inhalator). U kunt gerust contact opnemen met uw gebruikelijke gezondheids- en sociaalzorgteam voor ondersteuning.

Neem contact op met de gezondheidsdiensten in uw land als u denkt dat u COVID-19 heeft voor meer informatie over de te ondernemen acties.

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

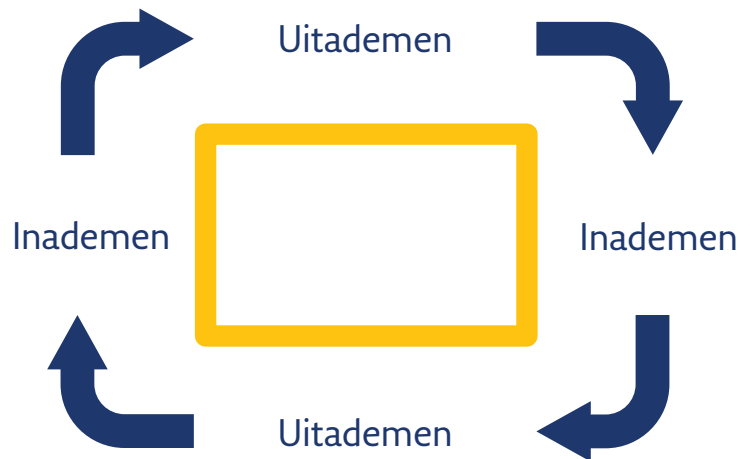
Laat uw hand op uw buik rusten en adem voorzichtig in om uw buik omhoog te voelen komen. Adem vervolgens langzaam uit door uw neus of mond. Rust uit en wacht tot de volgende ademhaling. U vindt het wellicht prettig om uw lippen samen te trekken wanneer u langzaam uitademt. Het kan helpen als u zich een 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. Het gebruik van ventilatoren wordt niet aangeraden tijdens de COVID-19-uitbraak vanwege het risico op verspreiding van de infectie.

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 hapjes.
- 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.



Contact houden

- Houd contact met vrienden en familie via de telefoon en andere technologieën en door brieven te schrijven.



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:

- British Lung Foundation: www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/how-to-manage-breathlessness
- Life of Breath-project: www.lifeofbreath.org/category/resources
- European Lung Foundation: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf
- Hulpmiddelen Better B-project: www.betterbreathe.eu/index.php?page=breathlessness-management
- Patiënten- en verzorgersgroep aspergillose: www.aspergillosis.org/managing-breathlessness/



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Referenties: Bausewein et al. 2008. Cochrane CD005623; Brighton et al. Thorax 2019;74:270-1.

Positioneringsafbeeldingen gereproduceerd met toestemming van de Cambridge Breathlessness Intervention Service.

Hoe dit hulpmiddel te citeren: Higginson IJ, Maddocks M, Bayly J, Brighton LJ, Hutchinson A, Booth S, Ogden M, Farquhar M. namens het NIHR Applied Research Collaborative Palliative and End of Life Care Theme.

3 april 2020. Het thuis beheersen van kortademigheid tijdens de COVID-19-pandemie

De European Lung Foundation (ELF) werd in 2000 opgericht door de European Respiratory Society (ERS) met als doel patiënten, het publiek en respiratoire deskundigen samen te brengen om de longgeneeskunde positief te beïnvloeden.

Opgemaakt in juni 2020.