

ALERT VOOR LONGOPSTOTEN



JE VOORBEREIDEN OP JE VOLGENDE AFSpraak

Leven met een chronische obstructieve longziekte ook wel COPD genoemd (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) kan overweldigend zijn en tijdelijk zeer intens worden als u een longopstoot ervaart. Deze plotselinge verergering van de ziekte kan dagen of zelfs weken duren en mag niet worden genegeerd.^{1,2} **Het is nooit te vroeg om longopstoten te bespreken met een professionele zorgverlener** zoals bijvoorbeeld uw huisarts, longarts of apotheker.

Het is belangrijk om zelf een actieve rol te spelen bij de behandeling van COPD. Duidelijke en eerlijke gesprekken met uw zorgverlener kunnen helpen om een longopstoot beter te identificeren en te beheersen. Hieronder kan je een aantal tips terugvinden die kunnen helpen bij de voorbereiding van je volgende afspraak:

Voorbereiden op het gesprek

Overweeg vóór je volgende afspraak het volgende:

- Je kan voorafgaand aan je gesprek een lijst met vragen en zorgen opschrijven. Je kan deze punten ook delen met jouw partner, verzorger of goede vriend om erachter te komen of je iets belangrijks bent vergeten te vermelden.
- Je kan een goede vriend of familielid meenemen naar de afspraak als je je of angstig voelt of moeite hebt met praten.
- Je kan een pen en een notitieboekje meenemen naar jouw afspraak, zodat je aantekeningen kan maken en ervoor kan zorgen dat je alles onthoudt wat je met jouw zorgverlener bespreekt. Tijdens de afspraak kan je jouw zorgverlener ook vragen met wie je contact kan opnemen en bij wie je terecht kan als je nog vragen hebt.
- Als je dit nog niet hebt gedaan, doe dan de quiz op AlertVoorLongopstoten.be en download jouw resultaten, die je met jouw zorgverlener kunt bespreken.
- Informeer jouw zorgverlener over eventuele veranderingen in jouw gezondheid en/of medicatiegebruik sinds je laatste gesprek of indien er zich belangrijke gebeurtenissen hebben voorgedaan:

Veranderingen in je dagelijks leven:

- Heb je veranderingen in jouw ademhaling opgemerkt? Zo ja, wat, waar en wanneer?
- Heb je activiteiten met jouw vrienden en familie gemist vanwege je COPD?
- Wat kon je vroeger wel doen en/of wat zou je graag willen doen, maar kan u op dit moment niet meer doen vanwege je COPD?
- Hoe beïnvloedt het leven met COPD jouw dagelijks leven?

1. World Health Organization. Beschikbaar op : [https://www.who.int/it/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/it/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)). Laatste datum van toegang : april 2025.

2. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). Global strategy for prevention, diagnosis and management of COPD. 2025. Available from: <https://goldcopd.org/2025-gold-report/> (Laatste datum van toegang: april 2025).

ALERT VOOR LONGOPSTOTEN



Belangrijke gebeurtenissen:

- Ben je in het ziekenhuis opgenomen of ben je naar de dienst spoedgevallen moeten gaan?

Medicatiebeheer:

- Bent u onlangs geïnformeerd over het juiste gebruik van uw medicatie?
- Heb je een schriftelijk actieplan voor de behandeling, en zo ja, moet het worden bijgewerkt?
- Als je een inhalator gebruikt, gebruik je deze dan vaker dan voorgeschreven door de arts?
- Indien je in de afgelopen maanden aanvullende geneesmiddelen moest gebruiken, wanneer heb je deze dan voor het laatst gebruikt?

PRAAT OPENLIJK MET JE ARTS

WEES HELEMAAL EERLIJK EN STEL JE ZORGVERLENER ALLE VRAGEN DIE JE HEBT, ZODAT HIJ/ZIJ JE MET DE BESTE ONDERSTEUNING KAN HELPEN OM JE COPD BETER TE BEHEERSEN EN JE KAN HELPEN OM TOEKOMSTIGE LONGOPSTOTEN TE VOORKOMEN.

Aarzel niet om vragen te stellen tijdens je volgende afspraak. Hieronder vind je enkele voorbeeldenvragen die je kan gebruiken als ze op jou van toepassing zijn:

Symptomen en ziekteprogressie:

- In welk stadium van COPD bevind ik mij (vroeg, matig, ernstig, zeer ernstig) en wat betekent dit?
- Wat zijn de symptomen of indicatoren van een longopstoot?
- Wat moet ik doen als ik een longopstoot heb of mijn COPD voel verergeren?
- Waarom treden longopstoten op en hoe lang duren ze meestal?
- Waarom zijn longopstoten belangrijk om te melden?

Behandelingsopties:

- Welke behandelingsopties heb ik, inzake medicatie en andere behandelingen?
- Zal mijn behandeling veranderen als ik een longopstoot heb?
- Gebruik ik mijn medicatie en/of inhalator(en) op de juiste manier?

Emotionele en lichamelijke gezondheid:

- Waar kan ik extra ondersteuning krijgen (bijv. informatief, emotioneel, sociaal)?
- Wat kan ik nog meer doen om mijn symptomen beter te beheersen en mijn longgezondheid en levenskwaliteit te verbeteren?

Opmerkingen
