

Actieplan longaanval

Uw gegevens	Contactpersonen
Naam:	Huisarts:
Geboortedatum:	Longverpleegkundige/praktijkondersteuner:
Datum actieplan:	Longarts polikliniek:
Ergotherapeut/fysiotherapeut/diëtiste/overige hulpverleners:	



Het gaat goed

Mijn longmedicatie:



Het gaat minder

Ik heb 1 of meer van deze klachten:

- Meer kortademigheid, ook in rust.
- Meer slijm of dikker / taaier slijm wat moeilijker op te hoesten is
- Groen / geel / bruin slijm
- Piepende ademhaling
- Meer hoesten
- Vermoeid bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten

Wat kan ik doen?

1. Verdeel uw energie en activiteiten over de dag
2. Blijf uw standaard longmedicatie door gebruiken, en hoog uw medicatie op zoals hieronder beschreven.
3. Bij vragen of behoefte aan advies: bel uw longverpleegkundige

Ik ga de volgende medicatie extra gebruiken:



Na 2 dagen geen verbetering, of:

Na 2 dagen geen verbetering of:

- Bloederig slijm
- Koorts
- Helemaal niet in staat activiteiten uit te voeren

Wat kan ik doen?

1. Bel uw huisarts voor dringende afspraak of bel de huisartsenpost (avond / weekend).
2. Bij vragen tijdens kantooruren: bel de longverpleegkundige.
3. Indien u deze niet kunt bereiken: bel de polikliniek longziekten.

Opvangen van hevige benauwdheid

Spontaan of na inspanning:

- Steun op de armen of handen op tafel, aanrecht of trapeleuning; zo geef je de ademhaling een steuntje.
- Probeer de schouders te ontspannen, dan word je vanzelf wat rustiger.
- Adem door de neus 2 tellen in en met getuite lippen 4 tellen uit.
- Adem in een vlot tempo en probeer dan steeds iets langer uit te blazen om de ademhaling rustiger te maken.
- Focus op een rustige uitademing. De inademing regelt zichzelf wel.
- Maak de uitademing zo lang mogelijk.
- Ook al ben je kortademig, er hoeft niet meer lucht naar binnen. Er zit al genoeg lucht in de longen.
- Het gezicht koelen met een handventilator of een koude doek helpt via de zenuwen in het gezicht om de benauwdheid weg te krijgen.
- Als je rustig zit en de benauwdheid zakt na 10-15 minuten helemaal niet, mag je je noodmedicatie volgens het actieplan innemen.

Lopen:

- Tijdens het lopen en tijdens de inademing de mond ontspannen open doen en via getuite lippen weer uitblazen. Tijdens inspanning adem je altijd wat sneller, dan dat je rustig zit. Ga dus niet proberen heel langzaam of extra diep te ademen of zuchten.
- Loop steeds tot de benauwdheid heviger begint te worden en sta dan een minuut stil om op adem te komen. Daarna loop je weer dezelfde afstand. Zo deel je de wandeling in stukjes, waardoor je niet uitgeput op je bestemming komt.

Bewegingen, zoals opstaan uit de stoel, opstaan van de wc of bukken om de broek aan te doen, etc.

- Niet de adem vastzetten of inhouden, maar steeds uitademen door getuite lippen tijdens inspanning.

Algemeen:

- Doe alles in een rustig tempo, ook de dagelijkse dingen zoals aankleden, naar de wc gaan en eten. Hak alle activiteiten in stukjes; steeds als de kortademigheid hevig wordt even stoppen en weer verder gaan als het gezakt is.
- Je stikt niet zomaar, er gaat altijd nog lucht naar binnen.
- Kortademigheidsaanval is vaak binnen 20 minuten voorbij.
- Zoek afleiding.
- Probeer te ontspannen en niet in paniek te raken.
- Probeer de angst niet de overhand te laten nemen.
- Kijk op www.inhalatorgebruik.nl naar instructiefilmpjes van je inhalatiemedicatie, zodat je weet dat je de medicijnen op de juiste manier gebruikt.