

# Omgaan met benauwdheid bij COPD

**Benauwdheid of kortademigheid is een gevoel van te weinig lucht. Deze klacht maakt het leven niet altijd makkelijk. Maar u kunt zelf dingen doen. Dan heeft u er minder last van.**

## Ademen - Denken - Doen

We weten dat kortademigheid invloed heeft op hoe we ademen en hoe we denken. En dat we bij kortademigheid minder activiteiten gaan doen.

### Ademen

Kortademigheid kan er toe leiden dat we niet goed ademhalen. We denken dat we meer lucht nodig hebben. We ademen dan diep in. Maar meer lucht in de longen heeft geen zin. De longen zitten al vol lucht. Het zorgt er voor dat we te snel en te veel gaan ademhalen. Waardoor we juist kortademiger worden. Focus juist op de uitademing. De inademing gaat vanzelf.

### Denken

Kortademigheid geeft vaak gevoelens van angst of paniek. We gaan dan nog sneller ademen. En voelen nog meer paniek. Mensen denken dan bijvoorbeeld *'ik ga flauw vallen'*, *'ik kom nooit meer op adem'*, of *'ik ga stikken'*. Een aanval van kortademigheid is meestal na ongeveer 20 minuten voorbij. Afleiding en ontspannings- oefeningen helpen.

### Doen

Als we kortademig zijn, vermijden we inspanningen en activiteiten. Dat is een natuurlijke reactie. Maar hoe minder we doen, hoe zwakker onze spieren worden. Dus ook de spieren die we gebruiken bij het ademhalen. Het helpt om te weten dat actief zijn niet schadelijk is. Ook niet als we een beetje kortademig zijn. Regelmatig oefeningen doen of regelmatig wandelen helpt.

## Wat kunt u zelf doen?

In deze folder staan een aantal tips en oefeningen. Deze kunt u zelf doen. Zo leert u om met de kortademigheid om te gaan. Oefen ze regelmatig. Oefen juist op de dagen dat het goed met u gaat. Dan weet u wat u kunt doen als u kortademig bent.

# Tips voor een goede ademhaling en het omgaan met benauwdheid

## 1. Wat kunt u zelf doen?

Adem in alsof u aan een bloem ruikt. Tellen: 1, 2

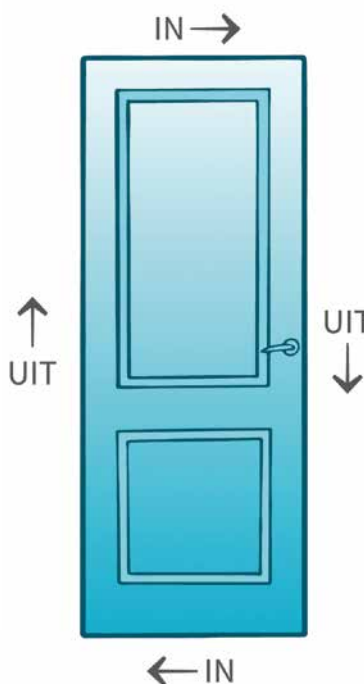


Adem langer uit: het vlammetje van een kaars beweegt, maar gaat niet uit. Tellen: 1, 2, 3, 4



## 2. Ademen rondom een rechthoek

Zoek een rechthoek, bijvoorbeeld een deur of een schilderij. Volg de rechthoek. Adem in langs de korte kant. En adem uit langs de lange kant. Doe dit totdat de kortademigheid minder wordt



## 3. Zoek uw houding



## 4. Gebruik een handventilator

Koel uw gezicht met een handventilator of een koude doek



## 5. Verdeling van energie

- wat is belangrijk voor u
- probeer te plannen
- maak gebruik van handigheden
- weet dat een matige toename van kortademigheid tijdens een activiteit niet schadelijk is
- weet dat bewegen/oefenen de kortademigheid op de lange duur juist kan verbeteren

## 6. Schrijf voor uzelf op

- ik heb dit vaker gehad, ik weet dat het straks over gaat
- ik leun voorover
- ik pak mijn handventilator
- ik focus op een rustige uitademing
- ik kan dit doen, ik doe het nu
- ik hoef niet bang te zijn, ik ben oké

De inhoud van deze folder is opgesteld door de Long Alliantie Nederland en met toestemming overgenomen (tekst en illustraties).