

## Longaanval actieplan COPD

Datum: \_\_\_\_\_

Mijn naam is: \_\_\_\_\_

Neem uw actieplan mee naar deze personen! →

Huisarts \_\_\_\_\_

Longarts \_\_\_\_\_

Longverpleegkundige \_\_\_\_\_

Praktijkondersteuner \_\_\_\_\_

Fysiotherapeut \_\_\_\_\_

Diëtist \_\_\_\_\_

Overige 1 \_\_\_\_\_

Overige 2 \_\_\_\_\_



### 'Ik voel me goed'

Ik ben kortademig als ik: \_\_\_\_\_

  
zie MRC Schaaf

Ik geef dagelijks slijm op:  nee

ja, kleur \_\_\_\_\_

Het slijm is gemakkelijk op te hoesten

Ik hoest regelmatig:  nee

ja

Ik kan mijn dagelijkse activiteiten uitvoeren

Ik kan helder nadenken

### Mijn medicatie

Luchtwegverwijders:

\_\_\_\_\_ per / dag

\_\_\_\_\_ per / dag

Luchtwegverwijders met

\_\_\_\_\_ per / dag

ontstekingsremmers:

\_\_\_\_\_ per / dag

Slijmoplossers:

\_\_\_\_\_ per / dag

\_\_\_\_\_ per / dag

Antibiotica / Prednison:

\_\_\_\_\_ per / dag

Zuurstof:

\_\_\_\_\_ liter in rust

\_\_\_\_\_ liter bij inspanning

### Beweging en voeding

*'Probeer voldoende te blijven bewegen en eet en drink voldoende'*

Ga op \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ naar de fysiotherapie voor training

Bijvoeding: \_\_\_\_\_ per / dag

Overige adviezen:

### 'Het gaat iets minder'

Ik ervaar een toename in 1 of meer van de onderstaande symptomen:

- Kortademigheid
- Meer slijm of dikker / taaiër slijm
- Grijs / groen / bruin slijm
- Piepende ademhaling
- Hoesten
- Vermoeid en niet in staat om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren
- Hoofdpijn of duizelig bij het wakker worden
- Moeite met concentreren / vergeetachtig

### Extra medicatie

Extra \_\_\_\_\_

per / dag

Extra \_\_\_\_\_

per / dag

Extra \_\_\_\_\_

per / dag

*'Verdeel uw energie en activiteiten over de dag'*

Hebt u vragen of behoefte aan advies?

### Ademhalingstechniek

Opvangen kortademigheid

- langzaam en diep (uit-)ademen
- 'getuile' lippen ademhaling
- ademen met aangespannen buikspieren

Ophoesten van slijm

- huffen
- flutter
- houdingsdrainage

*'Meer dan 2 dagen in de gele zone? Dan naar oranje zone!'*

### 'Na 2 dagen geen verbetering'

Meer dan 2 dagen in de gele zone of

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

Bel uw arts voor een dringende afspraak:

### 'De situatie is bedreigend'

- Zeer kortademig, ook in rust
- Pijn op de borst
- Verward, zeer vergeetachtig, duizelig of gevoel flauw te vallen
- Moeilijk wakker

Bel 112 of ga naar de spoedeisende hulp

### NOODPAS COPD

Naam \_\_\_\_\_

Geboortedatum \_\_\_\_\_

Huisarts \_\_\_\_\_

Longarts \_\_\_\_\_

Medicatie \_\_\_\_\_

Contactpersoon  
i.g.v. nood \_\_\_\_\_