



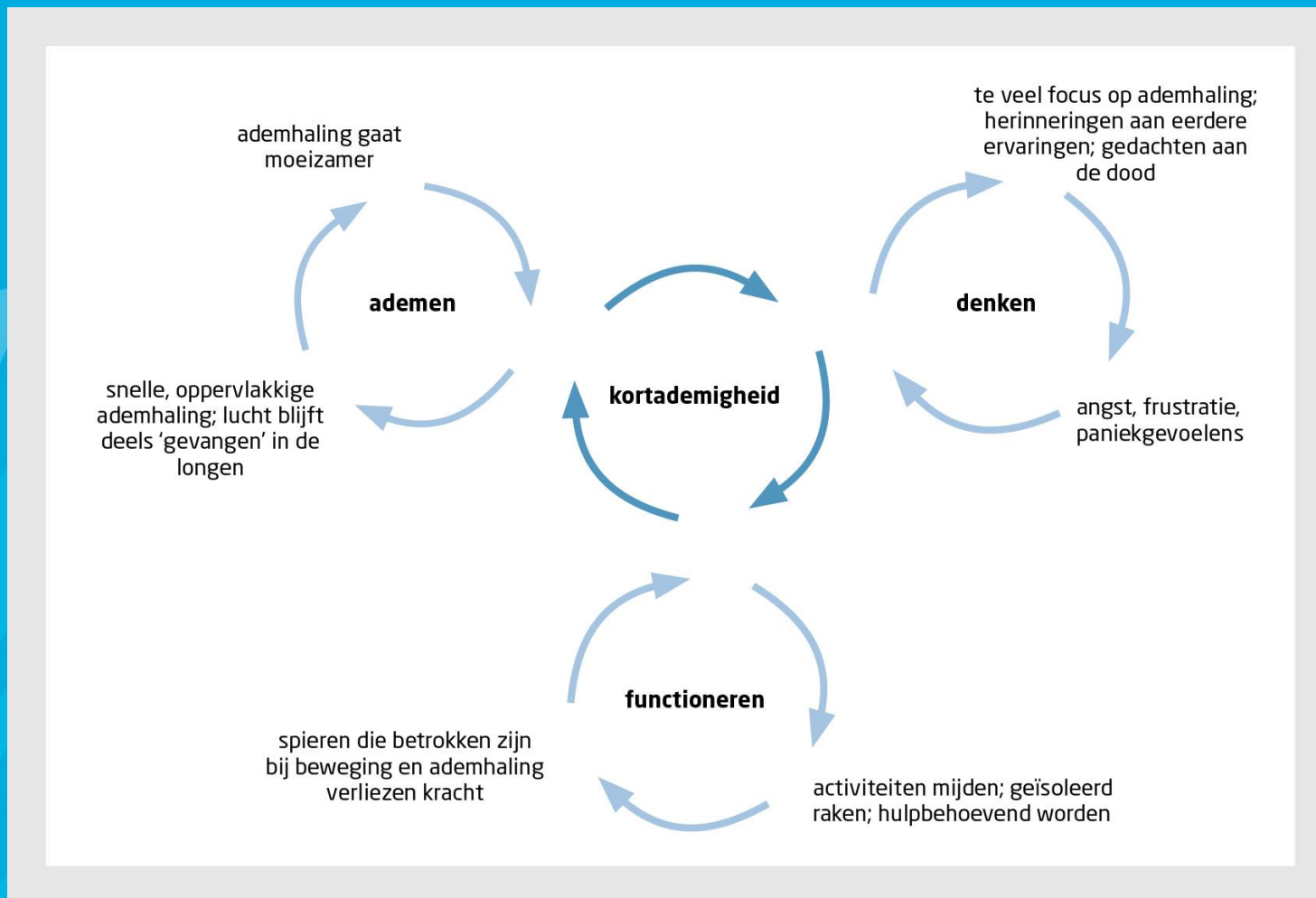
UZ  
LEUVEN



# Omgaan met kortademigheid in het dagelijks leven

Roos Odeyn – Ergotherapeut UZ Leuven, campus Gasthuisberg

# De negatieve ademhalingscirkel



## Handelingen die kortademigheid ontlokken

- **Bukken** vb: schoenen aandoen, iets oprapen van de grond, veters knopen
- **Heffen** vb: boodschappen, (klein)kinderen, wasmand
- **Zwaardere fysieke activiteiten** vb: helling oplopen, wandelen, trappen
- **Armen boven het hoofd bewegen** vb: haren wassen, iets uit de kast nemen, ramen wassen

# Advies voor het dagelijks leven

- Energiebesparende maatregelen
  - Ergonomische principes
  - Ademhalingstechnieken
  - Hulpmiddelen
  - Zuurstof in het dagelijks leven
  - Omgevingsfactoren
- Grenzen respecteren, extreme kortademigheid vermijden
- Inspanningen anders leren verdelen

# Advies voor het dagelijks leven

- **Energiebesparende maatregelen**
- Ergonomische principes
- Ademhalingstechnieken
- Hulpmiddelen
- Zuurstof in het dagelijks leven
- Omgevingsfactoren

# Energiebesparende maatregelen

- Regelmatig pauzeren - interval
- Aangepast werktempo – uitvoering



# Ergotherapie op R.R.

- Energiebesparende maatregelen
- **Ergonomische principes**
- Ademhalingstechnieken
- Hulpmiddelen
- Zuurstof in het dagelijks leven
- Omgevingsfactoren

# Ergonomische principes

- Het belang van uitgangshouding
- Veranderen van gewoonten





# TIP



VS



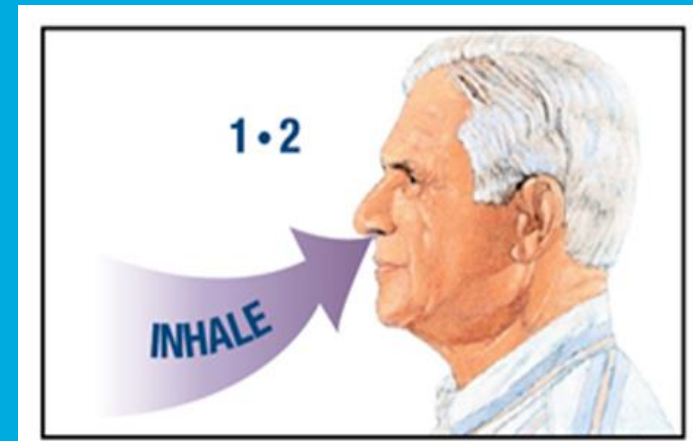
# Ergotherapie op R.R.

- Energiebesparende maatregelen
- Ergonomische principes
- **Ademhalingstechnieken**
- Hulpmiddelen
- Zuurstof in het dagelijks leven
- Omgevingsfactoren

# Ademhalingstechnieken: Pursed lips breathing (PLB)

Inademen:

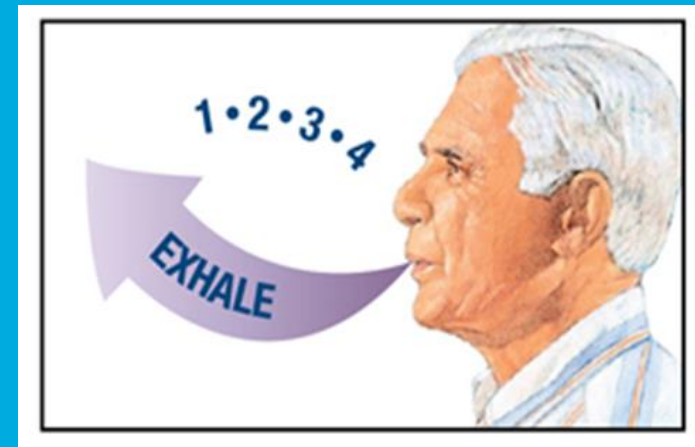
- 2 tellen via de neus
- Lucht opgewarmd en gefilterd
- Spontaan dieper ademen



# Pursed lips breathing (PLB)

Uitademen:

- 4 tellen via de mond
- Getuite lippen
- Voorkomt dichtklappen van de long
- Bevordert volledig uitblazen CO<sub>2</sub>



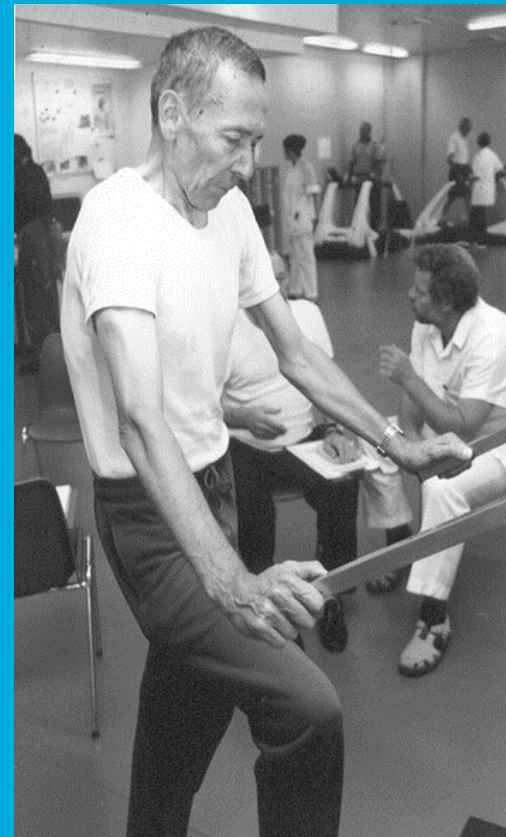
# Ademhalingstechnieken

- Inademen voor de inspanning, uitademen tijdens de inspanning.
- $\neq$  Ademhalingsoefeningen ifv slijmen

# Aandacht voor ademhaling

## Hoofdregels:

- Vermijd: snel en oppervlakkig ademen
- Bewustwording: traag en diep ademen
- Steunpunten



# Ergotherapie op R.R.

- Energiebesparende maatregelen
- Ergonomische principes
- Ademhalingstechnieken
- **Hulpmiddelen**
- Zuurstof in het dagelijks leven
- Omgevingsfactoren

# Hulpmiddelen/ alternatieven



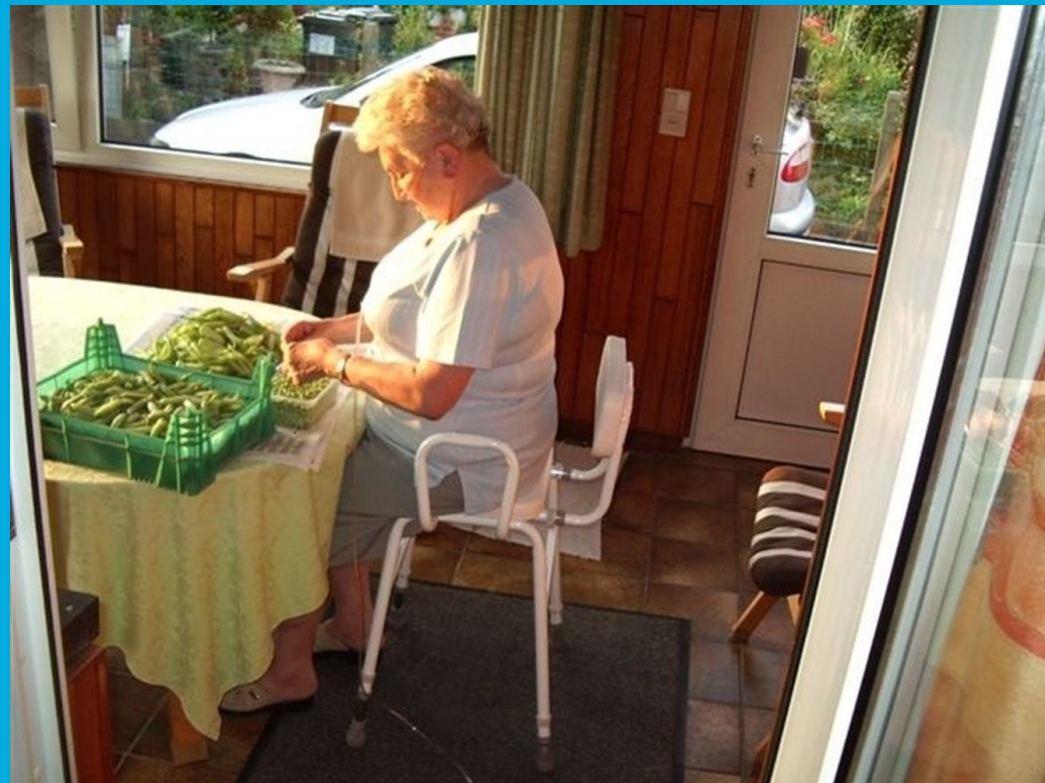


# Hulpmiddelen



# Hulpmiddelen?

- Actief versus hulp(middelen)



# Hulpmiddelen

- Gebruik rollator:

Voordelen:

- Mogelijkheid tot pauzeren
- Gebruik hulpademhalingspijpen
- Dragen: boodschappen/zuurstof



Veiligheid en vertrouwen in eigen kunnen

# Rollator



# Ergotherapie op R.R.

- Energiebesparende maatregelen
- Ergonomische principes
- Ademhalingstechnieken
- Hulpmiddelen
- **Zuurstof in het dagelijks leven**
- Omgevingsfactoren

# Zuurstof in het dagelijks leven

- Steeds gebruiken bij inspanning
- Correct en veilig gebruik
- Gewicht
- Capaciteit batterij
- Draagwijze





# Ergotherapie op R.R.

- Energiebesparende maatregelen
- Ergonomische principes
- Ademhalingstechnieken
- Hulpmiddelen
- Zuurstof in het dagelijks leven
- **Omgevingsfactoren**



# Omgevingsfactoren

- Longen reageren op externe prikkels:
  - Koude/warme lucht
  - Vochtige lucht
  - Wind
  - Sterke geuren

# Voorbeelden

- Wandelen
- Trappen
- Koken

# Wandelen

- Tempo & interval
- Steunpunten: rollator, handen in zakken
- Niet praten
- Vermijden dragen van boodschappen: rugzak, rollator of lichte gewichten
- (Invloed van weersomstandigheden)

# Trappen

- Inademen voor de inspanning, uitademen tijdens de inspanning
- Inademen vanuit stilstand
- Uitademen over (twee) treden

→ Controleren van ademhaling

# Koken

- Planning bij koken
- Zoveel mogelijk zittend
- Reorganiseren: niets laag of hoog
- Gebruik maken van steunpunten



# Oplossing?



# Vragen?