

## Longaanval actieplan COPD

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

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

Neem jouw actieplan mee naar deze personen! →

Huisarts \_\_\_\_\_ Fysiotherapeut \_\_\_\_\_

Longarts \_\_\_\_\_ Diëtist \_\_\_\_\_

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

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



### 'Ik voel me goed'

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

zie MRC Schaal

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 één of meer van de onderstaande symptomen:**

- Kortademigheid
- Meer slijm of dikker / taai slijm
- Grijs / groener / bruiner 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 je energie en activiteiten over de dag'*

Heb je vragen of behoefte aan advies?

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

### Ademhalingstechniek

**Opvangen kortademigheid**

- ☐ langzaam en diep (uit-)ademen
- ☐ 'getuiste' 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 jouw 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 \_\_\_\_\_

Overige adviezen met betrekking tot:

## MEDICATIE

Type medicijnen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gebruik (inhalatietechniek, voorzetkamer etc.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Heb je vragen of behoefte aan advies?

-

Bel jouw arts voor een dringende afspraak:

-

Bel 112 of ga naar  
de spoedeisende hulp



Overige adviezen met betrekking tot:

## BEWEGING

Dagelijkse activiteiten (lopen, traplopen, hulpmiddelen etc.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Revalidatie / Training

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Streefdoel

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit is gerealiseerd via een samenwerkingsprogramma van Achmea, AstraZeneca BV en Longfonds, NL-13972 prod 05-2024

Overige adviezen met betrekking tot:

## VOEDING

Dagelijkse voeding

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bijvoeding

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J.C.A. Trappenburg © 2008. Niets van deze uitgave mag zonder nadrukkelijke toestemming van J.C.A. Trappenburg voor commerciële doeleinden gebruikt of gereproduceerd worden.