

Praten met je partner, familie of vrienden

Mensen om je heen hebben vaak behoefte aan informatie. Je kunt ze iets vertellen over de oorzaak van je klachten, welke gevolgen het voor je heeft en hoe zij jou kunnen helpen om met je klachten om te gaan.

Om samen over na te denken en te praten:

1. Wat moet er gebeuren om te zorgen dat jij minder klachten hebt? Hoe denkt je familie hierover?
2. Hoe probeert je familie jou te helpen? Wat voor hulp zou je willen?
3. Wat moet er volgens jullie gebeuren om aan het werk te kunnen blijven of weer aan het werk te gaan? En hoe kan je familie jou daarbij helpen?



Informatie voor je partner, familie of vrienden

- Geef aan dat je er voor je familielid of vriend wilt zijn. Zeker op de momenten dat het zwaar is.
- Praat er over hoe je familielid of vriend het liefste wil dat je helpt.
- Als je familielid of vriend gezonder wil leven of meer wil bewegen, vraag of je hier bij kan helpen. Je kunt bijvoorbeeld samen gaan wandelen of sporten of vraag regelmatig hoe het gaat.
- Soms delen familieleden dezelfde (ongezonde) voedingsgewoonten. Help je familielid bij het aanleren en volhouden van een gezonder voedingspatroon. Probeer zelf ook gezond te eten.
- Geef complimenten. Je familielid of vriend is bezig om zijn leefstijl te verbeteren en dat is niet altijd makkelijk.

Informatiefolder over

COPD

voor jou en je familie

Wat is COPD?

COPD is een ziekte van de longen. Bij COPD werken de longen niet goed. De longen zijn van binnen bedekt met slijmvlies. Dit slijmvlies geeft bescherming.

Bij COPD is het slijmvlies in je longen ontstoken. De longen hebben longblaasjes. De ontsteking maakt de longblaasjes kapot. Deze longblaasjes worden niet meer goed. COPD blijft je hele leven.



Wat is de oorzaak van COPD?

COPD komt bijna altijd door roken. De stoffen in een sigaret maken je longen kapot. Als je blijft roken, gaan je longblaasjes sneller kapot. Hierdoor zal je meer last krijgen van de ziekte.

Sommige mensen hebben nog nooit gerookt en hebben toch COPD. COPD kan ook komen door:

- Astma, longontsteking en andere longziekten
- Erfelijke ziekten
- Het binnen krijgen van schadelijke stoffen zoals houtstof, fijnstof, lijm, asbest of verfdampen

Wat zijn de gevolgen van COPD?

Je lichaam heeft lucht nodig om te kunnen functioneren. Bij COPD komt er te weinig lucht in je bloed, waardoor je vaak erg moe bent. Je kunt last hebben van bijvoorbeeld:

- Benauwdheid
- Hoesten
- Vermoeidheid

Daardoor heb je misschien hulp nodig van anderen.

Wat kun je doen als je COPD hebt?

Het is belangrijk om te **stoppen met roken**. Vraag hulp bij je huisarts.

Pufjes zijn belangrijk. Gebruik ze zoals voorgeschreven. Ze helpen om je minder benauwd te voelen en minder te hoesten. Hierdoor zul je minder moe zijn. De pufjes helpen om COPD niet erger te maken.

Eet gezond. Twee stuks fruit en 250 gram groente per dag. Vraag hulp bij je huisarts.

Beweeg elke dag. Bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, traplopen of in de tuin te werken. Kies iets wat je leuk vindt en makkelijk vol kunt houden.

Stress kan er ook voor zorgen dat je lichaam minder sterk is. Ontspannen kan je helpen. Kijk wat jou helpt te ontspannen. Dit kunnen **ontspanningsoefeningen** zijn.

Laat mensen die dichtbij je staan weten wat moeilijk voor je is. En hoe zij je kunnen steunen.



COPD en werken

Misschien wordt werken moeilijker. Vermoeidheid kan er voor zorgen dat je vaker pauze moet nemen, dat je langzamer werkt of dat je minder gaat werken.

Tips over hoe je om kunt gaan met je werk:

- **Vertel** je collega's over COPD. Vertel waar je last van hebt en waar je hulp bij nodig hebt. Als je collega's dat weten, kunnen ze je helpen.
- **Maak afspraken over je werk**. Als het werk wat je nu doet niet meer lukt, kun je misschien ander werk doen bij hetzelfde bedrijf. Soms is dit niet mogelijk of wil je zelf graag iets anders doen.
- Stop je tijdelijk met werken? **Houd regelmatig contact met collega's of je baas**. Dan blijft iedereen op de hoogte en houd je een band met je werk.
- Als je altijd een goede collega was, hoeft dat niet te veranderen vanwege je klachten. **Blijf geloven in je sterke kanten**.