

## COPD

In het ondersteunen van patiënten bij het aanleren en volhouden van gezonde gewoontes, die de verergering van bestaande COPD klachten kunnen beperken, kan op de volgende punten worden ingezet:

- *Stoppen met roken.*  
Dit is het belangrijkste advies en geldt zowel voor patiënten die geen COPD hebben (om de kans erop te verkleinen) als voor patiënten die wel COPD hebben (om het verloop van de ziekte te vertragen en klachten te verminderen). Bij voorkeur wordt dit punt bij elk consult met een patiënt die nog niet gestopt is aangestipt, en wordt waar nodig medicamenteuze en/of gedragsmatige ondersteuning bij het stoppen met roken geboden.
- *Gebruik minderen/Harm Reduction*  
Geadviseerd wordt om ook het roken van heroïne, basecoke en cannabis te minderen. Vanuit het perspectief van Harm Reduction kan ingezet worden op veiliger gebruik van deze middelen. Voorbeelden hiervan zijn:
  - langere basepijpjes/rietjes
  - het gebruik van zeefjes (i.p.v. as) voor cocaïnegebruik
  - cocaïne niet roken, maar op een andere manier innemen
  - bij het chinezen van heroïne het plastic op de aluminiumfolie afbranden
  - cannabis verdampen: deze methode is minder schadelijk dan roken
- *Gezond eten*
- *Regelmatig bewegen*  
Voor velen is dit tegennatuurlijk en de benauwdheid neemt in eerste instantie toe. Toch wordt aanbevolen dagelijks een half uur matig intensief te bewegen.
- *Ademhalingsoefeningen*  
Bij blijvende kortademigheid kunnen ademhalingsoefeningen, zo nodig met instructie door een (long)fysiotherapeut, nuttig zijn. Huffen is een methode om effectief van slijm af te komen. Het is te vergelijken met wasemen om een bril schoon te maken.