

Dia 1

## Klinische les **COPD**



**Korte introductie**

Filmpje [‘Werking van de longen’](#)



The slide contains two logos. On the left is the 'LONG FONDS' logo, which consists of a pink rounded rectangle with the text 'LONG FONDS' in white, and a blue speech bubble shape to its right. Below this is the text 'Voorheen Astma Fonds'. On the right is the logo for 'Netwerk Infectieziekten & Harm Reduction', which features three interlocking hexagons in shades of blue and grey, with the text 'Netwerk Infectieziekten & Harm Reduction' to its right.

We gaan er in deze klinische les niet vanuit dat iedereen een basiskennis heeft over de werking van de longen – en de ziekte COPD in het bijzonder. Een kort filmpje van het Longfonds maakt duidelijk hoe gezonde longen werken.

Filmpje: “Werking van de longen” (1:06)

<https://www.longfonds.nl/over-longen/werking-van-de-longen>

*De pagina wordt geopend door in de presentatie op ‘Werking van de longen’ te klikken.*

Zoals in het filmpje te zien is, zijn de longen dus van levensbelang. Met gezonde longen gaat het ademen vanzelf, waardoor je bijna zou vergeten hoe belangrijk ze zijn. We hebben in dit filmpje ook het belang van bronchiën en longblaasjes voor de ademhaling gezien; bij COPD zijn deze beschadigd. Hoe dat beschadigd is komt in het volgende onderdeel aan bod.

## Betekenis COPD

**COPD:** *Chronic Obstructive Pulmonary Disease*  
(chronische obstructieve longaandoening)

- Twee ongeneeslijke longziekten
- Ontsteking van de luchtwegen
- Ernstige benauwdheid

Verzamelnaam voor: **chronische bronchitis** en  
**longemfyseem**



## COPD

COPD staat voor *Chronic Obstructive Pulmonary Disease* (chronische obstructieve longaandoeningen) en is een verzamelnaam voor **twee** ongeneeslijke ziekten, nl. chronische bronchitis en longemfyseem. In beide gevallen gaat het om een chronische ontsteking van de luchtwegen waarbij de longfunctie versneld achteruit gaat. Dit wordt veroorzaakt door een abnormale ontstekingsreactie van de longen op prikkels van buitenaf, zoals roken en fijnstof, waardoor de vernauwing van de luchtwegen geleidelijk aan erger wordt. Ernstige benauwdheid is dan ook het belangrijkste kenmerk van deze ziekten. COPD is een **verzamelnaam** voor de longziekten chronische bronchitis en longemfyseem.

## Chronische bronchitis

### Ontstoken bronchiën

- overmatige hoeveelheid slijm in de luchtwegen, waardoor ademen moeilijker wordt
- benauwdheid en hoesten
- verergering treedt op door dikker wordend slijmvlies



### **Chronische bronchitis:**

Bij chronische bronchitis zijn de **bronchiën** (de vertakkingen van de luchtpijp naar de longen) steeds ontstoken. Daardoor wordt er door de slijmklieren een **overmatige hoeveelheid slijm** in het slijmvlies afgescheiden en raken de luchtwegen vernauwd. Benauwdheid en hoesten komen dus regelmatig voor. Ook wordt het slijmvlies dikker door de vele ontstekingen, waardoor ademen steeds moeilijker wordt. De klachten van chronische bronchitis worden in de loop der jaren steeds erger. Het gaat om chronische bronchitis als de symptomen minstens drie maanden per jaar gedurende twee opeenvolgende jaren voorkomen.

## Longemfyseem

Beschadiging longblaaswanden

- minder zuurstof in het bloed en minder afvalstoffen worden uitgeademd
- Bij ernstig longemfyseem: door vergroeiing longblaasjes verdrinking gezond longweefsel
- Herstel is niet mogelijk




### **Longemfyseem:**

Longemfyseem is een aandoening waarbij langzaam steeds meer longblaasjes verloren gaan. De wanden van de longblaasjes raken ernstig beschadigd en kunnen zo niet goed functioneren. Longblaasjes zorgen er normaal gesproken voor dat zuurstof na het inademen in het bloed komt en dat afvalstoffen uitgeademd kunnen worden. Hoe minder longblaasjes, hoe moeilijker dit wordt. Bij een ernstige vorm van longemfyseem raken sommige longblaasjes met elkaar vergroeid en verdrücken zo het gezonde longweefsel. Longblaasjes die beschadigd zijn kunnen zich niet meer herstellen.

### Prevalentie en belangrijkste oorzaken

<b>Nederland (2011):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnose COPD: 360.000</li><li>• Zeer hoog risico COPD: 300.000</li><li>• (ex-) rokers vanaf 40 jaar</li><li>• Prevalentie neemt toe met de leeftijd</li><li>• Rokers: 10-15% veelal (matig) ernstig COPD</li><li>• Vierde doodsoorzaak ter wereld</li></ul>	<b>Harddrugsgebruikers:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gemiddelde leeftijd: &gt; 40 jaar</li><li>• Velen roken tabak</li><li>• Polydrugsgebruik</li><li>• Hoog risico</li></ul>
---	--



Netwerk Infectieziekten & Harm Reduction

In 2011 hadden ongeveer 360.000 mensen in Nederland COPD. Dat is ongeveer 2% van de algehele Nederlandse bevolking. Daarnaast zijn er nog eens 300.000 mensen met een zeer hoog risico op COPD, zonder dat zij dit zelf weten. De ziekte komt vrijwel uitsluitend voor bij (ex-)rokers van 40 jaar en ouder en de prevalentie neemt toe met de leeftijd. Het roken van tabak is in 80% van de gevallen de veroorzaker van deze ontsteking en dus van COPD. Bij 10 tot 15% van alle rokers wordt de diagnose COPD gesteld. In de meeste gevallen gaat het dan om (matig) ernstige COPD. COPD komt waarschijnlijk veel vaker voor bij rokers, maar de diagnose wordt niet altijd gesteld. Er wordt geschat dat een derde van de rokers tussen de 40 en 65 jaar COPD heeft zonder dit te weten. COPD is de vierde doodsoorzaak ter wereld.

De gemiddelde leeftijd van **de doelgroep harddrugsgebruikers** is boven de 40, waarvan velen roken of hebben gerookt. Het roken van basecoke (een vorm van cocaïne die wordt gerookt in een pijp) en cannabis leidt ook tot schade aan de longblaasjes. Ook heroïne is schadelijk voor de longen en kan (indirect) COPD veroorzaken. Langdurig meerroken kan ook COPD veroorzaken. Binnen deze doelgroep in de (sociale) verslavingszorg lopen veel cliënten rond met COPD of een verhoogd risico op COPD.

## Symptomen en diagnose (1)

### Symptomen

- Benauwdheid
- Chronisch hoesten
- Dyspneu (ademnood, kortademigheid)
- Piepende ademhaling
- Ophoesten
- Toe-/afname gewicht
- Moe en spierkrachtverlies



### Symptomen

Hoe is COPD te herkennen? De klachten van COPD hebben voornamelijk te maken met de ademhaling en de longen. Klachten die kunnen voorkomen zijn:

- Benauwdheid: één van de bekendste symptomen is voortdurend benauwd zijn. In sommige gevallen is extra zuurstof nodig, of moeten patiënten in een rolstoel omdat ze door hun benauwdheid snel vermoeid zijn.
- Chronisch hoesten: door veel slijm in de longen is er vaak, en met name in de ochtenden en tijdens de wintermaanden, een productieve hoest. Hierbij wordt ook daadwerkelijk slijm opgehoest.
- Dyspneu: ademnood, kortademigheid (men is snel buiten adem en heeft de neiging naar lucht te happen; gepaard met hijgen).
- Piepende ademhaling
- Problemen met ophoesten
- Ongewenst gewichtsverlies of juist gewichtstoename: het eerste door hoog energieverbruik; het tweede door het kiezen van gemakkelijk voedsel, 'om toch maar iets binnen te krijgen'.
- Moe en spierkrachtverlies: door veel energieverbruik van het lichaam, het vechten tegen ontstekingen in de longen en slaapgebrek.

## **Video-opname: harddrugsgebruiker met COPD**

Om een indruk te krijgen van COPD-klachten vertelt Maurice, een harddrugsgebruiker uit Amsterdam, in een [video-opname](#) hierover.

Locatie: Blaka Watra (De Regenboog Groep), Amsterdam






## Symptomen en diagnose (2)

**Diagnose**

- Longfunctietest
- CT-scan

Diagnose COPD: en nu?



Netwerk Infectieziekten  
& Harm Reduction

### **Diagnose**

#### Longfunctietest

Of iemand COPD heeft wordt onderzocht met een longfunctietest. Dit kan door een longarts, maar ook door een huisarts, worden gedaan. Deze test meet hoeveel lucht iemand, na rustig inademen, kan uitademen. Hiermee wordt de longinhoud bepaald. Ook meet deze test hoeveel lucht er per seconde wordt uitgeblazen. Dit meet de vernauwing van de luchtwegen. Aan deze longfunctie is te zien:

- Of iemand COPD heeft.
- Hoe erg de afwijking is.
- Welke medicijnen waarschijnlijk werken.

Op een longfoto is dit *niet* duidelijk te zien.

#### CT-scan

In een enkel geval is het noodzakelijk een CT-scan uit te voeren. Dit is een onderzoek waarbij met behulp van röntgenstraling afwijkingen in het longweefsel goed te zien zijn. Een CT-scan vindt altijd plaats in het ziekenhuis.

#### Diagnose COPD: en nu?

De diagnose COPD kan voor de cliënt erg schrikken zijn. Ook al is COPD ongeneeslijk, het verloop ervan is zeker te beïnvloeden.

### COPD voorkomen

Het belangrijkste advies:

- Stoppen met het roken van tabak  
zowel voor het voorkómen als het tegengaan van  
verergering van de ziekte



Netwerk Infectieziekten  
& Harm Reduction

#### Stoppen met roken

Stoppen met roken (van tabak) is **de belangrijkste stap** in het voorkomen en het behandelen van COPD. Het advies te stoppen met roken geldt voor zowel cliënten die geen COPD hebben (om de kans erop te verkleinen) als voor cliënten die wel COPD hebben (om het verloop van de ziekte te vertragen en de klachten te verminderen). De kans dat COPD erger wordt neemt door het stoppen met roken af.

Stoppen met roken is niet makkelijk. Aarzel dus niet om cliënten door te verwijzen naar de verslavingsarts of huisarts voor ondersteuning hierbij.

### Verergering van de klachten beperken (1)

- Het gebruik van rookbare drugs (heroïne, cocaïne en cannabis) minderen
- Harm Reduction: veiliger gebruik van middelen
- Gezond eten
- Regelmatig bewegen
- Ademhalingsoefeningen doen
- Psychosociale/psychische hulp
- Behandeling met zuurstof



Gebruik minderen/Harm Reduction: Het roken van **heroïne, basecokes en cannabis** is óók schadelijk voor de longen. Daarom wordt geadviseerd ook dit gebruik te minderen. Vanuit het perspectief van Harm Reduction kan ingezet worden op veiliger gebruik van deze middelen.

Gezond eten: Bij COPD verbruikt het lichaam veel energie omdat het constant in gevecht is tegen de ontstekingen in de longen. Gezond eten is daarom extra belangrijk voor COPD patiënten.

Regelmatig bewegen: Regelmatig bewegen bij COPD is erg belangrijk. Voor velen is het tegennatuurlijk en de benauwdheid neemt in eerste instantie alleen maar toe. Toch wordt aanbevolen dagelijks een half uur matig intensief te bewegen. Bijvoorbeeld in groepsverband wandelen, wat stimulerend kan werken.

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.

Psychosociale/psychische hulp: COPD vergroot de kans op psychosociale problematiek. De huisarts, of verpleegkundige van de verslavingszorginstelling, kan (emotionele) ondersteuning en adviezen geven. Bij ernstiger problematiek, zoals comorbiditeit met een angststoornis of depressie, is het verstandig de psycholoog of psychiater van de verslavingszorginstelling te betrekken.

Behandeling met zuurstof: Sommige COPD-patiënten komen zuurstof te kort. Een behandeling met extra zuurstof is dan nodig. Te weinig zuurstof maakt niet alleen benauwd en moe, maar kan ook leiden tot een stijging van de bloeddruk in de longen. Dat zorgt er weer voor dat het bloed nog minder zuurstof opneemt.

**Verergering van de klachten beperken (2)**

Er is geen medicatie om COPD te genezen.

**Medicamenteuze behandeling:**

- Luchtwegverwijders
- Ontstekingsremmers



Netwerk Infectieziekten  
& Harm Reduction

### **Medicamenteuze behandeling**

Er is *geen* medicatie om COPD te *genezen*. Wel kunnen klachten als benauwdheid en hoesten met medicatie verminderd worden. Zowel luchtwegverwijders als ontstekingsremmers worden via een inhalator ingeademd (ook wel puffer genoemd).

#### Luchtwegverwijders

Een luchtwegverwijdend medicijn is vaak noodzakelijk. Dit medicijn zorgt ervoor dat de spiertjes rondom de luchtwegen zich ontspannen, waardoor luchtwegen wijder worden en er gemakkelijker geademd kan worden.

#### Ontstekingsremmers

Bij COPD zijn er continu ontstekingen in de longen. Ontstekingsremmers (in een puffer) worden door een arts voorgeschreven. De werking van deze ontstekingsremmers is pas na een aantal weken merkbaar. **Therapietrouw** is erg belangrijk voor een goede werking van de medicatie en kan worden bevorderd door goede communicatie, met aandacht voor goede voorlichting over de werking van de medicatie en het bespreekbaar maken van bijwerkingen.

## Longaanval (1)

[Video-opname](#): Jackie Middeldorp, Verpleegkundig Specialist GGz (Victas), over een cliënt die een longaanval gehad heeft.



## Longaanval (2)

- Plotselinge en snelle verslechtering van de longen
- Duurt langer dan twee dagen
- Kenmerken verschillen, maar veel voorkomend zijn kortademigheid, veel slijm en verkleuring van slijm
- Kan blijvende schade veroorzaken
- 70% van de patiënten kan tijdelijk na een longaanval nauwelijks nog slapen of (trap)lopen



Een longaanval is een plotselinge en snelle verslechtering van de longen die langer dan twee dagen duurt. Dit wordt ook wel exacerbatie genoemd. De symptomen van een longaanval zijn bij iedereen anders. Veel voorkomende kenmerken zijn **kortademigheid, veel slijm** en **verkleuring van slijm**. Soms is een ziekenhuisopname noodzakelijk. Een longaanval is vaak erg hevig en kan blijvende schade veroorzaken. 70% van de patiënten kan kort na een longaanval nauwelijks nog slapen of (trap)lopen. Het voorkomen en verkleinen van een kans op een longaanval is daarom van belang.

### Longaanval (3)

**Hoe kan de kans op een longaanval verkleind worden:**

- Normale situatie bespreken
- Gezonde leefstijl
- Medicatievoorschriften volgen
- Jaarlijkse griepprik



**Hoe kan de kans op een longaanval verkleind worden:**

- Het is van belang de ‘normale’ situatie van de COPD-patiënt te bespreken. Wanneer deze normale situatie plotseling verandert kan daarop worden gereageerd door bijv. meer medicijnen te nemen.
- De kans op een longaanval wordt verkleind als de leefstijl wordt aangepast, zoals voldoende bewegen, gezond eten en medicatie volgens voorschrift gebruiken.
- De jaarlijkse griepprik halen.



### Links

- Longfonds: [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)
- Longforum: [www.longforum.nl](http://www.longforum.nl)
- Longpunt (voor het uitwisselen van ervaringen): <https://www.longfonds.nl/ons-werk/longpunt>
- Stoppen met roken: [www.ikstop.nl](http://www.ikstop.nl)
- <http://www.allesoverstoppenmetroken.nl/>
- “Voel je vrij! GGz” anti-rook cursus voor medewerkers én cliënten in de GGz  
<http://www.ikdoehetanders.nu/index.php/29/voel-je-vrij-stoppen-met-roken-leefstijltraining-ggz>
- Long en leven: <http://www.longenenleven.nl>
- Long Alliantie Nederland: [www.longalliantie.nl](http://www.longalliantie.nl)
- COPD Risicotest: <https://www.longfonds.nl/ons-werk/wees-er-op-tijd-bij/copd-risicotest>
- NHG-standaard COPD: <https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-copd>
- Artikel met tips over therapietrouw (Tijdschrift voor Praktijkondersteuning)  
<http://www.tijdschriftpraktijkondersteuning.nl/archief/volledig/id362-het-bevorderen-van-therapietrouw.html>
- Netwerk Infectieziekten & Harm Reduction (NI&HR), voor andere beschikbare trainingsmodules: *Voeding & vitamines; Uitvragen van risicogedrag; Hepatitis C; Overdosispreventie; Testcounseling.* [www.netwerkihr.nl](http://www.netwerkihr.nl)

### Materialen (allen via: <https://www.longfonds.nl/bestellen/lijt>)

- COPD-pocket (met ervaringen, tips, feitjes en weetjes)
- Zuurstof thuis: wat moet ik weten?
- De lucht die u inademt
- Een goed gesprek met uw arts
- Beweegtips
- Patiëntenversie Zorgstandaard COPD



## Afsluiting – Bedankt voor de aandacht!

Take-home messages:

- Veel harddrugsgebruikers hebben luchtwegklachten
- Wees alert op de klachten
- Met leefstijlaanpassing is het verloop van de ziekte positief te beïnvloeden

P.S. Graag evaluatieformulier invullen & inleveren!

