

## Ergotherapie en COPD

**“Ondanks mijn benauwdheid kan ik weer  
wat boodschappen halen met de fiets.”**

Als we geboren zijn, halen we adem. Het is een natuurlijk proces, waar we vrijwel niet over nadenken. Zolang we nergens last van hebben, verloopt dit bijzondere proces onbewust. Helaas is dit niet voor iedereen vanzelfsprekend. COPD is een verzamelnaam voor verschillende chronische longaandoeningen. De bekendste zijn chronische bronchitis en longemfyseem. Naast de klachten van benauwdheid, kortademigheid en vermoeidheid treedt er vaak bij inspanning een daling op in het zuurstofgehalte in het bloed (saturatie). Hierdoor kan iemand ook last krijgen van duizelingen of juist een verhoogde hartslag.

De uitvoering van betekenisvolle activiteiten kunnen daardoor een opgave zijn. U merkt dat u minder kan. Tijdens de behandeling wordt er heel praktisch gekeken. We staan letterlijk naast u om de oefeningen die u bij de fysiotherapeut mogelijk heeft geleerd, ook toe te passen tijdens de activiteiten in uw eigen omgeving. Om het effect van de adviezen direct zichtbaar te maken, wordt er gewerkt met een saturatiemeter.

### **De ergotherapeutische behandeling**

Aan de orde komen:

- voorlichting over de werking van de longen en de gevolgen op het dagelijks handelen
- het leren aanvoelen van hoe het zuurstofgehalte en de hartfrequentie van je lichaam (positief) te beïnvloeden is
- toepassen van (ademhalings-)technieken en ergonomische principes
- bevorderen van zelfmanagement om een longaanval (exacerbatie) te voorkomen
- gedragsveranderingen
- energiemangement

Door bovenstaande punten krijgen mensen meer grip op de situatie. Het gevolg is minder kortademigheid, benauwdheid en meer vertrouwen in het lichaam.

Indien het noodzakelijk is overleggen we met de behandelende specialisten en hulpverleners zoals de huisarts/POH, longarts, longverpleegkundige en/of de fysiotherapeut. Aan het einde volgt een terugkoppeling, waarbij er om de 3 maanden een follow up plaatsvindt, zodat het geleerde optimaal in de praktijk kan worden gebracht.