

Ergotherapie bij COPD

Inleiding

COPD is een chronische aandoening aan de luchtwegen en de longen waardoor het ademen wordt bemoeilijkt. Als er bij u COPD is vastgesteld, dan kan dit heel veel invloed hebben op uw dagelijks leven. Eenvoudige dagelijkse activiteiten kosten moeite, energie of zijn zelfs niet meer mogelijk. Ergotherapie is al vroeg in het ziekteproces zinvol. In deze folder leest u meer over ergotherapie bij COPD.

Ergotherapie

Juist in de vroege fase kan de ergotherapeut met gerichte voorlichting en adviezen voorkomen dat u betekenisvolle activiteiten onnodig of te vroeg afstoot.

Een ergotherapeut zoekt samen met u naar mogelijkheden om uw dagelijkse activiteiten zo goed mogelijk te kunnen uitvoeren.

Bij dagelijkse activiteiten kan gedacht worden aan:

- lichamelijke verzorging
- huishoudelijke activiteiten
- werk
- verplaatsen (zowel binnen- als buitenshuis)
- hobby's en vrijetijdsbesteding
- het functioneren in de eigen woonomgeving.

Behandeling

Het doel van ergotherapie bij COPD is het behouden of vergemakkelijken van uw dagelijkse handelingen. Ergotherapie zal zich bij het aanpakken van deze praktische problemen richten op de volgende zaken:

- Het leren toepassen van leefstijladviezen gericht op dagelijkse activiteiten.
- Het leren van ademhalingstechnieken bij de uitvoer van dagelijkse activiteiten.
- Het zoeken naar de balans tussen activiteiten en rust (bewustwording van de relatie tussen inspanning en toename van benauwdheid).
- Het verstandig leren plannen van week-/dagactiviteiten.
- Het leren omgaan en voorkomen van longaanvallen.
- Het adviseren en leren omgaan met hulpmiddelen die de zelfstandigheid vergroten of de kwaliteit van leven vergroten.

Tijdens de eerste kennismaking (het intakegesprek) wordt de hulpvraag in kaart gebracht. De therapie vindt zoveel mogelijk in het ziekenhuis op de afdeling Revalidatie plaats. Indien nodig kan de ergotherapeut u thuis bezoeken, zodat activiteiten met u en eventueel uw partner en/of mantelzorgers in uw eigen omgeving geoefend kunnen worden.

Voorbeelden

Hieronder treft u een lijstje met voorbeelden uit de dagelijkse praktijk:

- Tijdens het douchen en aankleden word ik zo benauwd en moe, maar ik wil niet afhankelijk worden.
- Tijdens het koken word ik zo benauwd, ik heb er gewoon geen zin meer in, terwijl het altijd een hobby is geweest.
- Ik zit zo ongemakkelijk in een stoel, maar weet niet wat voor stoel ik moet aanschaffen om dit op te lossen.
- Sinds ik zuurstof gebruik kan ik helemaal niet meer uit de voeten, met zo'n slang is het allemaal zo onhandig.
- Halverwege de dag heb ik geen energie meer.
- Sinds mijn vrouw COPD heeft, kom ik nauwelijks aan mijn eigen dingen toe.
- Mijn grote hobby tuinieren heb ik laten vallen, ik geloof nooit dat al die inspanning goed is.
- Ik ben bang voor de trap; het idee alleen al dat ik het halverwege te benauwd zou kunnen krijgen.

Doorverwijzing naar een ergotherapeut

Nadat een huisarts of longarts bij u COPD heeft geconstateerd, kunt u een doorverwijzing naar de ergotherapeut krijgen. Een indicatie voor verwijzing naar de ergotherapie is ook mogelijk als de mantelzorgers een hulpvraag heeft bij het begeleiden of verzorgen van de patiënt bij dagelijkse activiteiten.

U kunt bij iedere ergotherapeut terecht. Het is aan te bevelen gebruik te maken van een ergotherapeut die geschoold is in COPD. De ergotherapeuten van het Elkerliek ziekenhuis zijn hiervoor opgeleid en er werken samen met CIRO in Horn, het expertisecentrum voor chronisch orgaanfalen.

Vergoeding

U krijgt tien uur ergotherapie vergoedt per kalenderjaar vanuit uw basisverzekering. Soms is een aantal extra uren mogelijk. Voor informatie over de vergoeding van ergotherapie adviseren wij u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de ergotherapeut via het secretariaat van de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20.

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Telefoonnummers en adressen

Afdeling Revalidatie
T: 0492 – 59 56 20
E: ergotherapie@elkerliek.nl



Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55