

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Ergotherapie en chronisch longlijden

Energiebesparende maatregelen, seksualiteit

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,
Deze brochure geeft u meer informatie over koken bij een chronisch longlijden en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

De trap nemen is sowieso al een zware inspanning, hoeveel mensen nemen al niet de lift voor één verdieping. De volgende adviezen kunnen ervoor zorgen dat de vermoeidheid en de kortademigheid afnemen.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelend arts en de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

INHOUDSTAFEL

1. Inzicht in de relatie:eten en ademhalen	3
2. Inzicht in de relatie: ergonomie - koken	4
2.1 Werkhouding	
2.2 Werktempo	
2.3 Werkverdeling	
2.4 Werkwijze	
2.5 Werkaanpassing / hulpmiddelen	
3. Contactgegevens	6

01 INZICHT IN DE RELATIE: ETEN EN ADEMHALEN

Inzicht in de ademhaling bij rust

- Adem steeds rustig door.
- Adem in via de neus en uit via de mond.
- Adem twee tellen in en adem vier tellen uit.
- Indien je zuurstof gebruikt, stel deze dan in op rustniveau.

Inzicht in de ademhaling bij inspanning

- Het is normaal dat tijdens stappen maar zeker bij trappen nemen de ademhalingsfrequentie toeneemt, maar dit binnen beperkte grenzen.
- Test jezelf: kan je bovenaan de trap nog redelijk spreken, dan ben je goed bezig
- Leer luisteren naar uw ademhaling, naar uw lichaam en pas het tempo aan, niet de ademhaling
- Blijf regelmatig door ademen. Onderbreek de ademhaling zeker niet bij een inspanning
- Probeer de ademhaling te combineren met het nemen van de trede. In principe moet je als één trede neemt (opstijgt) uitademen. Dus telkens uitademen bij het meest

inspannende onderdeel van de handeling

- Gebruik 'pursed-lip-breathing': bij uitademen houd je de lippen bijna gesloten en blaas je rustig uit
- Probeer het spreken te vermijden tijdens de inspanning
- Indien u zuurstof gebruikt, zet de zuurstof op inspanningsniveau. Wel oppassen met de extra zuurstof, zuurstof is brandbaar

Inzicht in de ademhaling en de omgevingsfactoren

Koken is op zich al een vermoeiende activiteit, daarbij maken omgevingsfactoren de inspanning nog zwaarder, deze kunnen zijn:

- Een verhoogde temperatuur in de keuken door het koken
- Een verhoogde vochtigheidsgraad in de keuken
- Bepaalde sterke geuren van het voedsel

We geven enkele adviezen die deze moeilijkheden kunnen minimaliseren:

- Zorg ervoor dat de keuken voldoende geventileerd is. Gebruik de dampkap of zet de

02 INZICHT IN DE RELATIE: ERGONOMIE - KOKEN

deur op een kier, maar vermijd tocht

- Ga in een andere kamer zitten als u moet wachten tijdens het koken
- Plaats een deksel op de kookpotten, dit veroorzaakt minder waterdamp
- Gebruik een stoomketel, hierbij heb je geen waterdamp en het eten is vlugger klaar

Wat doen bij een aanval van kortademigheid?

- Onderbreek de activiteit
- Probeer paniek te voorkomen
- Neem een goede rust- of steunhouding aan, zorg dat de armen kunnen steunen, leun tegen een muur of ga zitten
- Adem met 'pursed-lip-breathing', de uitademing wordt hierdoor verlengd en dichtvalen van de luchtwegen wordt vermeden
- Beperk het praten tot ja en nee of knik met uw hoofd

2.1 Werkhouding

- Doe alle voorbereidende activiteiten al zittend aan tafel, bv. groenten reinigen, aardappelen schillen, gehaktballetjes rollen, enz. Tijdens deze activiteiten, laat je de ellebogen rusten op tafel. Plaats een hoge stoel, zoals een kruk, aan het fornuis en aan de afwasbak. Op deze manier kan u regelmatig gaan zitten of tegen de kruk leunen.
- Zorg ervoor dat u steunpunten zoekt met de armen, laat de armen niet hangen naast het lichaam maar leun ergens op. Als u vb. de afwas doet, steun dan met de ellebogen op de rand van de afwasbak of wanneer u aan het roeren bent in een kookpot, steun dan met de andere hand op het aanrecht.
- Leg alle zaken die je nodig hebt tijdens het koken binnen handbereik, zodat u niet onnodig over en weer moet lopen.
- Leg zaken die u dagelijks gebruikt, zoals bestek, borden en potten, op een goede hoogte. Op deze manier vermijdt u het bukken en reiken. Als u toch moet bukken om vb. onder-

aan in de kast iets te willen nemen, adem dan uit tijdens deze inspanning. Het reiken naar boven is ook een zeer vermoeiende activiteit. Probeer dit tijdens het koken zo veel mogelijk te vermijden.

2.2 Werktempo

- Maak meer tijd om een maaltijd te bereiden. Haast en spoed is zelden goed, het kan kortademigheid veroorzaken.
- Let steeds op uw ademhaling. Als u te snel gaat ademen, wil dit zeggen dat u te snel aan het koken of afwassen bent. Neem dan een rustiger tempo aan.

2.3 Werkverdeling

- Aanvaard om regelmatig rustpauzes in te bouwen, leer rusten voor u moe en kort van adem wordt. Na het eten is het beter eerst te rusten voor u begint met het opruimen. Begin vroeg met het koken zodat u veel rustpauzes kan nemen, start laat met het opruimen zodat u weer goed bent uitgerust.
- Vermijd maaltijden waar u con-

stant in moet roeren. Zo kan u geen rustpauzes nemen tijdens het koken.

- Stel een week- of dagschema op. Zorg ervoor dat u geen zware activiteit gepland hebt vlak voor het bereiden van een uitgebreide maaltijd.
- Doe niet alles in één keer, plan kleine doelen. Snij de groenten en de aardappelen s'morgens, begin pas later te koken.

2.4 Werkwijze

Volgorde van de handeling aanpassen:

- Begin steeds met de meest inspannende deel van de activiteit. Dus als u het afwas-machine inlaadt, begin met de onderste lade.

Plaats van de handeling:

- Zorg ervoor dat de keuken niet te warm wordt, zet de dampkap op en laat indien nodig een deur op een kier staan.
- Plaats de afwas dicht bij het afwasmachine voor u begint in te laden.
- Alle zaken die u hoeft te verplaatsen, zet u best op een tafeltje op wieltjes of je rollator.

Deelstappen weglaten:

- Zet de afwas niet terug in de kasten maar dek de tafel voor de volgende maaltijd. Laat de afwas drogen door ze te laten staan op het aanrecht.

Handelingen minder vermoeiend maken:

- Wanneer u een microgolfoven gebruikt, gaat het bereiden van een maaltijd sneller en dit maakt het koken minder vermoeiend
- Gebruik een maatbeker om water in de potten te doen, op deze manier hoeft u de zware potten niet te dragen
- Schuif met potten in plaats van ze op te heffen
- Gebruik potten, pannen en borden, die weinig wegen

2.5 Werkaanpassing / hulpmiddelen

- Een tafeltje op wieltjes
- Potten en pannen en borden die weinig wegen
- Microgolfoven
- Maatbeker om water bij het eten te doen
- Hoge stoel of kruk om te koken en af te wassen
- Keukenrobot i.p.v. de staafmixer
- Elektrische blikopener
- Afwasmachine
- Stoomketel
- Elektrische waterkoker
- Inductiekookplaat (zeker geen gasvuur)

03 CONTACTGE- GEVENS

Ergotherapeuten:

Ine Decoutere

Ine.Decoutere@zol.be

Lotte Vrolix

Lotte.Vrolix@zol.be



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be