

Omgaan met benauwdheid bij COPD

Omgaan met benauwdheid bij COPD

Uitgesproken tekst van de video

Kortademigheid is een gevoel van te weinig lucht.

Dit gevoel maakt het leven niet altijd makkelijk.

Maar u kunt zelf dingen doen om er minder last van te hebben.

Kortademigheid heeft invloed op hoe we ademen.

We denken dat we meer lucht nodig hebben en ademen diep in.

Dat zorgt ervoor dat we te snel en te veel gaan ademhalen.

Daardoor wordt de kortademigheid erger.

Als u kortademig bent, is het goed om te focussen op de uitademing.

De inademing gaat vanzelf.

Als we kortademig zijn, kan dat gevoelens als angst en paniek geven.

Dat zorgt er vaak voor dat we nog sneller gaan ademhalen.

Daardoor kan de angst en paniek nog erger worden.

Een aanval van kortademigheid is tijdelijk en duurt meestal niet langer dan 20 minuten.

Bij gevoelens als angst en paniek kunnen afleiding...

...en ontspanningsoefeningen helpen.

Als we kortademig zijn, vermijden we inspanningen en activiteiten.

Dat is een natuurlijke reactie.

Maar hoe minder we doen, hoe zwakker onze spieren worden.

Dus ook de spieren die we gebruiken bij het ademhalen.

Het is daarom belangrijk om te blijven bewegen, ook al bent u kortademig.

Eventueel kunt hierbij gebruik maken van een hulpmiddel. Actief zijn is niet schadelijk.

Daarnaast zijn er nog een aantal tips voor een goede ademhaling...

...en het omgaan met kortademigheid.

Adem twee tellen in door uw neus. Adem in alsof u aan een bloem ruikt

Tuit daarna uw lippen en adem vier tellen zachtjes uit.

Adem uit alsof u tegen de vlam van een kaarsje blaast.

Het vlammetje mag niet uitgaan.

Zoek een rechthoekige vorm, bijvoorbeeld een deur.

Volg de rechthoek met uw ogen.

Adem in langs de korte kant.

Adem daarna uit langs de lange kant.

Doe dit tot de kortademigheid afneemt.

Buig voorover. Hierdoor kunt u beter ademen.

Kijk welke houding voor u het beste werkt om minder benauwd te worden.

Ook het koelen van uw gezicht kan helpen bij kortademigheid.

Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een handventilator of een natte doek.

Kortademig zijn kan soms eng zijn.

Het is belangrijk om toch positief te blijven denken.

Schrijf bijvoorbeeld voor uzelf op: "Ik hoef niet bang te zijn, ik ben oké"...

...of "ik heb dit vaker gehad, het gaat weer over".

Probeer uw energie te verdelen.

Wissel actieve momenten af met momenten van rust.