

# Wassen als je COPD hebt; 10 punten om over na te denken

1. Tempo	3
2. Houding	3
3. Ademhaling	3
4. Pauzes	3
5. Voorbereiding	4
6. Hulp	4
7. Medicatie	4
8. Tijdstip	5
9. Trucs en tips	5
10. Frisse lucht / ventilatie	5

“Het is misschien wel één van de moeilijkste dingen van het hebben van een longziekte: moe zijn en minder energie hebben. Niet meer kunnen wat u vroeger deed en wat u graag zou willen doen. Veel mensen met een longziekte zullen dit herkennen. Toch is er goed nieuws: wie zijn dagelijkse bezigheden slim inricht, houdt genoeg energie over voor leuke dingen. Hoe pakt u dat aan? Hoe zorgt u dat u niet over uw grenzen heen gaat” (Longfonds, 2015)

Soms is een gewone bezigheid als wassen/douchen een (te) grote opgave. Deze lijst kan u helpen om dit nog zo lang mogelijk zelfstandig te doen en duidelijk te krijgen waarmee u misschien hulp nodig heeft. Er is gekozen voor meer vragen dan antwoorden. Er zijn namelijk geen kant en klare antwoorden. Wat voor de één werkt, werkt voor een ander niet.

2

Door u zelf deze vragen te stellen, wordt u geholpen om tot een “oplossing” te komen die bij u past. Ga ook vooral met uw verpleegkundige en naasten in gesprek. Samen komen vaak de mooiste en creatieve oplossingen tot stand.

Wilt u zich nog verder verdiepen in omgaan met energie, dan raden wij u graag de site van het longfonds [www.longfonds.nl/omgaan-met-energie](http://www.longfonds.nl/omgaan-met-energie) te bezoeken en de folder 'Omgaan met energie' te lezen. Hierin staan tips van deskundigen en de laatste onderzoeksresultaten. Niet alleen over het wassen, maar ook andere activiteiten, zoals het huishouden, traplopen, werken en koken. Deze folder is kosteloos op te vragen via de site van het longfonds of bij de (long)verpleegkundige. Ook de Facebook pagina van het longfonds is bezoeken waard.

## Wassen als je COPD hebt; 10 punten om over na te denken

### 1. Tempo

Ga ik te snel? Ben ik een raceauto of een diesel? Zou ik meer tijd moeten nemen? Hoe lang duurt het voor ik weer op adem ben?

Toelichting: Wassen is een gewoonte en het tempo ook. U zult echter merken dat een wasbeurt u steeds zwaarder valt. Probeer het eens rustiger aan te doen door alles wat langzamer te doen. Een berg beklimmen houdt je ook langer vol als je langzaam loopt.

### 2. Houding

Blijf ik staan of zal ik zitten?

Toelichting: Zitten kost minder energie dan staan. Is er een plekje om te zitten in de badkamer, maak er dan vooral gebruik van. Of creëer een plek door een krukje neer te zetten. Bij een thuiszorgwinkel zijn speciale douchekrukjes te koop. Ook de toiletpot met gesloten deksel leent zich hier goed voor.

### 3. Ademhaling

Ga ik door tot ik niet meer kan of stop ik eerder om even bij te komen?

Toelichting: Van nature zult u wellicht doorgaan met wassen tot u echt achter adem bent en wel moet stoppen. U zult merken dat de periodes van activiteit steeds korter worden en de periodes van moeten rusten steeds langer. Probeer eens te stoppen, als u het gevoel hebt kortademig te worden, maar u zou nog wel even doorkunnen. U hoeft korter te rusten en blijft langer actief. Uiteindelijk zult u sneller klaar zijn.

### 4. Pauzes

Moet ik pauzes inlassen? Hoe lang? Hoe vaak?

Toelichting: Vaak lukt het wassen nog wel in een keer, maar hebt u na de tijd steeds meer tijd nodig om er van bij te komen. Dan is het verstandig om tijdens de wasbeurt een pauze in te lassen. Neem even rust. Pak desnoods even een puzzeltje of tijdschrift. Bekijk de scheurkalender eens even. Wees creatief.

## 5. Voorbereiding

Wanneer zoek ik al mijn spullen bij elkaar? Zal ik 's avonds alvast wat klaarleggen?

Toelichting: Een goed begin is het halve werk. Als u ruim van te voren, bijvoorbeeld de avond ervoor, alles binnen handbereik legt, of laat leggen, heeft u meer energie voor de wasbeurt zelf.

## 6. Hulp

Heb ik hulp nodig? Waarmee dan? Kunnen hulpmiddelen mij helpen?

Toelichting: Hulp vragen kan heel lastig zijn. Toch kan het u veel energie besparen, waardoor u zich de rest van de dag beter voelt. Bukken en ver reiken kosten veel energie, leg daarom alles binnen handbereik. Misschien kan een hulpmiddel u helpen of kan iemand u even helpen met voeten drogen. Bij de thuiszorgwinkel zijn er speciale hulpstukken voor het aantrekken van sokken. Daarnaast kunt u ook denken aan schoenen met klitteband en/of instappers, hierdoor hoeft u geen veters te strikken.

## 7. Medicatie

Heb ik voor de wasbeurt mijn pufjes gebruikt?

Toelichting: Met name pufjes die luchtwegverwijdend werken (bv spriva, atrovent, ventolin) geven net dat beetje extra ademruimte. Inhaleer ze dus minimaal een half uur voor het wassen, zodat u er het meeste profijt van heeft.

## 8. Tijdstip

Wat is voor mij de beste tijd om te wassen? 's Ochtends of 's avonds?  
Wanneer ben ik op m'n best?

Toelichting: Ook het tijdstip van wassen is vaak een gewoonte. De meeste mensen wassen zich 's ochtends. Maar is dit wel het beste tijdstip van de dag voor u? Het kan u veel energie schelen als u bijvoorbeeld 's avonds zou douchen. Een pyjama aandoen is vaak minder inspannend dan gewone kleren en nadien ga je automatisch rusten of slapen.

## 9. Trucs en tips

- Was je haar met 1 hand in plaats van 2.
- Droog je benen door het ene been over het andere te leggen. Je hoeft dan niet te bukken.
- Vraag de verpleging eens naar de 'badjasmethode'.

5

*Toelichting: De badjasmethode betekent; na het douchen trekt u, in plaats van af te drogen, een badstoffen badjas aan en gaat u even zitten om bij te komen. U kunt eventueel wat minder belastende dingen doen als dagcreme smeren of tanden poetsen. De haren kunnen even bijgewerkt. Als u wat bijgekomen bent, hoeft u alleen nog maar de voeten en huidplooien te drogen. De rest heeft de badjas gedaan.*

## 10. Frisse lucht / ventilatie

Wanneer kan de deur op een kier? Kan er een raampje open?

*Toelichting: Op B2 zijn de doucheruimtes voorzien van een douchegordijn. Dit geeft u de mogelijkheid om de deur open te laten tijdens het wassen/douchen. Is er bij u thuis voldoende gelegenheid om te luchten?*