

Doelen stellen bij COPD

Door het stellen van een doel kijk je naar jouw mogelijkheden, dat werkt motiverend!

Doelen stellen bij COPD

Video voice-over

COPD is een chronische longziekte. Dat betekent dat de ziekte altijd in meer of mindere mate aanwezig zal zijn. De klachten verschillen per persoon. En ook de invloed van COPD op het dagelijkse leven verschilt per persoon.

U heeft voor een deel invloed op uw COPD klachten. Het veranderen van uw leefstijl kan zorgen voor het verminderen van uw klachten. Een doel stellen helpt hierbij. Denk bij doelen aan afvallen, een beter medicijn gebruik, stoppen met roken, meer bewegen of misschien heel wat anders.

Een doel helpt u om het leven met COPD makkelijker te maken en uzelf beter te leren kennen. Maak uw doel persoonlijk en kies activiteiten die u leuk vindt. Als meer bewegen uw doel is, denk dan aan een boswandeling, een fietstocht of het spelen met uw kinderen of kleinkinderen. Het gaat niet altijd om méér doen. Een doel kan ook zijn om een activiteit te blijven doen.

Praat met uw familie of vrienden over het stellen van doelen. Zij kunnen u helpen om de doelen te halen. Doelen stellen motiveert! Het behalen van een doel geeft u nieuwe energie en een goed gevoel! Naast lichamelijke doelen kunnen doelen ook geestelijk zijn. Denk hierbij aan het delen van uw gedachtes of gevoelens met uw naasten. Bespreek uw doelen ook met uw zorgverlener en schrijf ze samen op!

Het stellen van doelen werkt motiverend, omdat je probeert dat doel te bereiken. Daarbij richt je je aandacht op iets anders dan jouw ziekte. Hierdoor ben je bezig met wat je wél kunt.

Als je je doel bereikt, creëer je een moment om stil te staan bij wat je behaald hebt. Het is een moment om trots of tevreden te zijn, een moment om van te genieten.

Mantelzorgers

Informatie voor mantelzorgers van COPD patiënten

Belangrijk



Longaanval actieplan

Het longaanval actieplan is gratis te bestellen via [de website het longfonds](https://bestellen.longfonds.nl/product/longaanval-actieplan-copd/?gclid=CjwKCAiAiarfBRASEiwAw1tYv1pTxMI0sdPt8_uhnMSXPa3JCzplF7261guhpI3vLaLq99dksF_TvxoCATkQAvD_BwE) (https://bestellen.longfonds.nl/product/longaanval-actieplan-copd/?gclid=CjwKCAiAiarfBRASEiwAw1tYv1pTxMI0sdPt8_uhnMSXPa3JCzplF7261guhpI3vLaLq99dksF_TvxoCATkQAvD_BwE).

Mantelzorgers

Video voice-over

Als mantelzorger bent u belangrijk in de zorg voor uw naaste. Om te begrijpen wat er met uw naaste gebeurt, is het belangrijk om te weten wat COPD is en welke klachten daarbij horen. Mensen gaan verschillend met hun ziekte om. Als mantelzorger weet u vaak goed hoe uw naaste reageert op verschillende situaties. Bijvoorbeeld wanneer hij of zij boos of angstig wordt of in paniek raakt. Als u het nodig vindt, kunt u deze reacties bespreken met de arts of verpleegkundige. Dat kan waardevolle informatie zijn. Ook kan de zorgverlener u bruikbare tips geven.

Probeer als mantelzorger te luisteren, toon begrip en wees eerlijk. Wordt niet boos en raak niet in paniek als de klachten erger worden. Het helpt om na te denken over wat u kunt doen in verschillende situaties. Hierdoor bent u voorbereid op onverwachte momenten zoals ernstige benauwdheid, boosheid of frustratie.

Vaak gebruikt uw naaste één of meerdere medicijnen. Om er voor te zorgen dat de medicijnen juist worden ingenomen is het belangrijk om te weten hoe de medicijnen gebruikt moeten worden. Als mantelzorger kunt u zich hierin verdiepen. Ook kennis over het longaanval actieplan helpt u om het juiste te doen in verschillende situaties. Zorgen voor een naaste kan lichamelijk en emotioneel zwaar zijn. Bespreek ook uw rol als mantelzorger. Mocht het nodig zijn dan kunt u als mantelzorger ondersteuning krijgen. Help elkaar en deel uw gedachtes en zorgen.

Als uw partner COPD heeft en een longaanval heeft gehad, is het begrijpelijk dat u erg geschrokken bent. U [kunt zich zorgen maken over hoe het nu verder](https://bestellen.longfonds.nl/product/longaanval-actieplan-copd/?gclid=CjwKCAiAiarfBRASEiwAw1tYv1pTxMl0sdPt8_uhnMSXPa3JCzplF7261guhpI3vLqLq99dksF_TvxoCATkQAvD_BwE) (https://bestellen.longfonds.nl/product/longaanval-actieplan-copd/?gclid=CjwKCAiAiarfBRASEiwAw1tYv1pTxMl0sdPt8_uhnMSXPa3JCzplF7261guhpI3vLqLq99dksF_TvxoCATkQAvD_BwE) moet. Misschien vindt u het moeilijk dat uw partner of familielid veel last heeft van benauwdheid of maakt u zich zorgen of dit erger wordt. Er zijn een aantal tips die u kunnen helpen.

Tips voor mantelzorgers

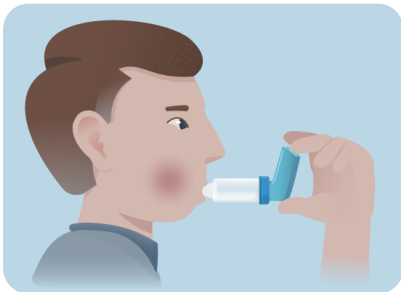


U bent belangrijk voor uw naaste! Zorg dat u weet welke klachten en ziekte uw naaste heeft, want kennis over de ziekte geeft duidelijkheid en houvast.

Probeer goed te luisteren en te leren hoe de klachten van COPD bij uw naaste tot uiting komen.

Praat met elkaar over uw gevoelens, onzekerheden en eventuele angsten. Ook kunt u uw rol als mantelzorger bespreken met uw zorgverlener.

Medicijngebruik van uw naaste



Goed gebruik van medicijnen is belangrijk. Zorg daarom dat u weet welke medicijnen uw naaste gebruikt.

Voor informatie over het juiste gebruik van de puffer (inhalator) kunt u kijken op [inhalatorgebruik.nl](http://www.inhalatorgebruik.nl) (<http://www.inhalatorgebruik.nl>).

Gebruik het longaanval actieplan



Gebruik met uw naaste het longaanval actieplan, hiermee weet u wat u kunt doen in bepaalde situaties.

Meer informatie

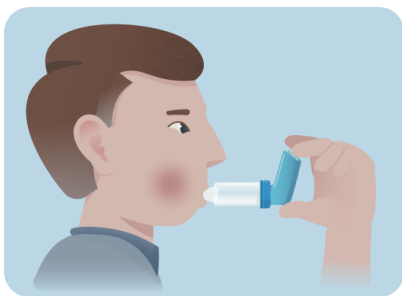
Bekijk meer informatie over uw onderzoek of therapie

Meer informatie over het stellen van doelen



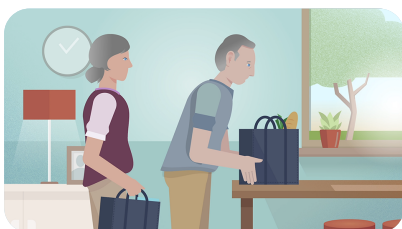
Op [Eigenkracht.nl](https://www.eigenkracht.nl/pijlers/mentaal/doelen-stellen) (<https://www.eigenkracht.nl/pijlers/mentaal/doelen-stellen>) leest u meer over het stellen van doelen.

Juist gebruiken van uw inhalator



Wilt u zeker weten of u uw inhalator goed gebruikt?
Kijk hiervoor op inhalatorgebruik.nl (<https://inhalatorgebruik.nl>).

Hoe vraag ik in mijn omgeving om hulp?



Door de ziekte COPD kan uw leven veranderen. Dingen die u eerder met gemak deed kunnen nu plots zwaar zijn.

Besef dat er in uw omgeving veel mensen zijn die u graag willen helpen.
Sommige mensen bieden vanzelf hun hulp aan, maar anderen hebben misschien

net een vraag van u nodig. Durf daarom te vragen.

Het helpt om van te voren na te denken over welke hulp u zou kunnen gebruiken en misschien kunt u zelfs ook iets voor hen terug doen.