

Longaanval actieplan COPD

Datum: _____

Mijn naam is: _____

Neem jouw actieplan mee naar deze personen! →

Huisarts _____ Fysiotherapeut _____

Longarts _____ Diëtist _____

Longverpleegkundige _____ Overige 1 _____

Praktijkondersteuner _____ Overige 2 _____



'Ik voel me goed'

Ik ben kortademig als ik: _____

zie MRC Schaal

Ik geef dagelijks slijm op: nee
 ja, kleur _____

Het slijm is gemakkelijk op te hoesten

Ik hoest regelmatig: nee
 ja

Ik kan mijn dagelijkse activiteiten uitvoeren

Ik kan helder nadenken

Mijn medicatie

Luchtwegverwijders: _____ per / dag

_____ per / dag

Luchtwegverwijders met _____ per / dag

ontstekingsremmers: _____ per / dag

Slijmoplossers: _____ per / dag

_____ per / dag

Antibiotica / Prednison: _____ per / dag

Zuurstof: _____ liter in rust _____ liter bij inspanning

Beweging en voeding

'Probeer voldoende te blijven bewegen en eet en drink voldoende'

Ga op _____ en _____ naar de fysiotherapie voor training

Bijvoeding: _____ per / dag

Overige adviezen: _____

'Het gaat iets minder'

Ik ervaar een toename in één of meer van de onderstaande symptomen:

- Kortademigheid
- Meer slijm of dikker / taaiër slijm
- Grijs / groener / bruiner slijm
- Piepende ademhaling
- Hoesten
- Vermoeid en niet in staat om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren
- Hoofdpijn of duizelig bij het wakker worden
- Moeite met concentreren / vergeetachtig

Extra medicatie

Extra _____ per / dag

Extra _____ per / dag

Extra _____ per / dag

'Verdeel je energie en activiteiten over de dag'

Heb je vragen of behoefte aan advies?
_____ - _____

Ademhalingstechniek

Opvangen kortademigheid

- langzaam en diep (uit-)ademen
- 'getuete' lippen ademhaling
- ademen met aangespannen buikspieren

Ophoesten van slijm

- huffen
- flutter
- houdingsdrainage

*'Meer dan 2 dagen in de gele zone?
Dan naar oranje zone!'*

'Na 2 dagen geen verbetering'

Meer dan 2 dagen in de gele zone of

- Bloederig slijm
- Koorts
- Helemaal niet in staat activiteiten uit te voeren

Bel jouw arts voor een dringende afspraak:
_____ - _____

'De situatie is bedreigend'

- Zeer kortademig, ook in rust
- Pijn op de borst
- Verward, zeer vergeetachtig, duizelig of gevoel flauw te vallen
- Moelijk wakbaar

Bel 112 of ga naar de spoedeisende hulp

NOODPAS COPD

Naam _____

Geboortedatum _____

Huisarts _____

Longarts _____

Medicatie _____

Contactpersoon i.g.v. nood _____

Overige adviezen met betrekking tot:

MEDICATIE

Type medicijnen

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gebruik (inhalatietechniek, voorzetskamer etc.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Heb je vragen of behoefte aan advies?

-

Bel jouw arts voor een dringende afspraak:

-

Bel 112 of ga naar
de spoedeisende hulp



Overige adviezen met betrekking tot:

BEWEGING

Dagelijkse activiteiten (lopen, traplopen, hulpmiddelen etc.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Revalidatie / Training

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Streefdoel

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Overige adviezen met betrekking tot:

VOEDING

Dagelijkse voeding

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bijvoeding

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dit is gerealiseerd via een samenwerkingsprogramma van Achmea, AstraZeneca BV en Longfonds, NL-13972 prod 05-2024

J.C.A. Trappenburg © 2008. Niets van deze uitgave mag zonder nadrukkelijke toestemming van J.C.A. Trappenburg voor commerciële doeleinden gebruikt of gereproduceerd worden.