

Longaanval actieplan COPD

Datum: _____

Mijn naam is: _____

Neem uw actieplan mee naar deze personen! →

Huisarts _____

Longarts _____

Longverpleegkundige _____

Praktijkondersteuner _____

Fysiotherapeut _____

Diëtist _____

Overige 1 _____

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 1 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 uw energie en activiteiten over de dag'

Hebt u 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 uw 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
- Moeilijk wakbaar

Bel 112 of ga naar de spoedeisende hulp

NOODPAS COPD

Naam _____

Geboortedatum _____

Huisarts _____

Longarts _____

Medicatie _____

Contactpersoon i.g.v. nood _____

