

Praat vrijuit over de gezondheid van uw longen



Stel u open

Maakt u zich zorgen over uw ademhaling?

Bent u vaak kortademig en vraagt u zich af of het misschien COPD* is? Het is tijd om naar uw dokter te gaan en te laten weten wat u dwars zit. **Het is tijd om er vrijuit over te praten!** Deze folder bevat advies over de onderwerpen die u met uw arts kan bespreken om het beste uit uw afspraak te halen.

Praat over uzelf: Omschrijf uw activiteitsniveau doorheen de dag. Omschrijf uw dieet. Bent u blootgesteld aan rook of vervuilde omgevingen? Denk na over informatie die u en uw arts kan helpen om uw symptomen te begrijpen.

Praat over je symptomen: Leg uit welke problemen u ondervindt met uw ademhaling. Voelt u een druk op de borst? Heeft u last van kortademigheid of van een chronische hoest? Leg uit hoe lang u al last heeft van de symptomen en welke momenten of welke prikkels de symptomen doen toenemen.

Praat over hoe uw leven beïnvloed wordt door uw ademhalingsproblemen: Hebben ze de mate waarin u actief bent beïnvloed? Heeft u veranderingen opgemerkt in uw professionele leven? Heeft u veranderingen opgemerkt in hoe gemakkelijk u uw dagelijkse taken uitvoert?

Vul deze vragenlijst* in en neem hem mee naar de dokter om het gesprek op gang te helpen.

Zet voor elke vraag een kruisje bij het antwoord dat voor u het beste is. Er zijn geen goede of foute antwoorden, alleen antwoorden die bij u passen.

Beantwoord elke vraag	Ja	Geen	
1. Heeft u ooit gewoond of gewerkt op een plek met vuile of verontreinigde lucht, rook, meeroken of stof?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Verandert uw ademhaling met de seizoenen, het weer of de luchtkwaliteit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Maakt uw ademhaling het moeilijk om dingen te doen zoals zware lasten dragen, vuil of sneeuw scheppen, joggen, tennissen of zwemmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Bent u in vergelijking met anderen van uw leeftijd snel moe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	0	1	2+
5. Hoe vaak heeft u in de afgelopen 12 maanden uw werk of school gemist? Of andere activiteiten als gevolg van een verkoudheid, bronchitis of longontsteking?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Uw score mag alleen worden geïnterpreteerd en gebruikt in samenwerking met een professional uit de gezondheidszorg. Bespreek met uw arts wat deze score in uw geval betekent.

*CAPTURE vragenlijst (COPD Assessment in Primary Care to identify Undiagnosed Respiratory and Exacerbation risk). Afkorting : COPD : Chronic Obstructive Pulmonary Disease.

Praat vrijuit over COPD



Stel u open

Maakt u zich zorgen over uw ademhaling?

Heeft u het gevoel dat uw ademhaling slechter wordt en dat u minder vaak meedoet met activiteiten waar u van geniet? Ga dan naar uw huisarts en **praat er vrijuit over**. Hier volgen enkele richtlijnen waarover u met uw arts kan praten om hem beter te informeren over wat er aan de hand is.

Vertel over uzelf: Hoe was uw leven de afgelopen maanden? Uw dagelijkse activiteiten? Uw dieet?

Praat over uw symptomen en hoe ze uw leven beïnvloeden: Leg uit welke problemen u ondervindt met uw ademhaling en of ze soms erger worden. Wanneer en hoe? Beïnvloeden ze uw dagelijkse activiteiten? Heeft u recent een toename van de klachten ondervonden, zoals een verergering van uw longaandoening, een opflakkering, bronchitis of longontsteking?

Praat over uw behandeling: Gebruikt u uw inhalator(en) regelmatig? Laat de arts zien hoe u het doet. Volgt u de voorgestelde ademhalingsoefeningen?

Vul deze vragenlijst* in en neem hem mee naar de dokter om het gesprek op gang te helpen

Vul in de vakjes aan de rechterkant uw antwoord (0-5) in op elke symptoomverklaring. Er zijn geen goede of foute antwoorden, kies het antwoord dat bij u past.

							Score
Ik hoest nooit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik hoest de hele tijd <input type="checkbox"/>
Ik heb helemaal geen fluïmen in mijn longen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mijn borst zit vol fluïmen <input type="checkbox"/>
Ik heb helemaal geen beklemmend gevoel op mijn borst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik heb een zeer beklemmend gevoel op mijn borst <input type="checkbox"/>
Als ik een helling of een trap oloop, kom ik niet in ademnood	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Als ik een helling of een trap oloop, kom ik in erge ademnood <input type="checkbox"/>
Ik ben helemaal niet beperkt in mijn huiselijke activiteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik ben sterk beperkt in mijn huiselijke activiteiten <input type="checkbox"/>
Ondanks mijn longaandoening voel ik mij zelfverzekerd wanneer ik mij buitenshuis begeef	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Door mijn longaandoening voel ik mij helemaal niet zelfverzekerd wanneer ik mij buitenshuis begeef <input type="checkbox"/>
Ik slaap vast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik slaap niet vast wegens mijn longaandoening <input type="checkbox"/>
Ik zit boordevol energie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik heb helemaal geen energie <input type="checkbox"/>
COPD Assessment Test en CAT-logo is een handelsmerk van de GlaxoSmithKline bedrijvengroep. © GlaxoSmithKline. Alle rechten voorbehouden.							Totaal <input type="checkbox"/>

Uw score mag alleen worden geïnterpreteerd en gebruikt in samenwerking met een gezondheidszorgbeoefenaar. Bespreek met uw arts wat deze score in uw geval betekent.

*CAT vragenlijst (COPD Assessment Test). NP-BE-FVU-PINF-230002 - Oktober 2023