

## Zuurstof thuis

### Waarom extra zuurstof?

Uw longarts heeft u zuurstof voorgeschreven omdat u zuurstof tekort in uw bloed heeft. Zuurstof heeft u nodig om goed te kunnen functioneren. Leven kost energie en het voedsel dat u eet heeft bij de verbranding zuurstof nodig om de spieren, organen, hersenen en ander weefsel te voeden. Bij ernstige vormen van COPD is de aanvoer van zuurstof via de longen naar het bloed verminderd, waardoor er zuurstoftekort ontstaat. Een langdurig tekort kan leiden tot geestelijke verwarring, sufheid, hartklachten en nierproblemen. Extra zuurstof kan deze problemen tegen gaan en er voor zorgen dat de conditie minder snel achteruit gaat. Andere redenen voor het starten van zuurstof zijn:

- Het zuurstof tekort verbetert niet gedurende 2 - 3 maanden (bijvoorbeeld na een infectie).
- Er is onvoldoende winst meer te halen uit medicijnen en fysiotherapie.

### Voorwaarden voor zuurstof thuis

Een zuurstof behandeling is een kostbare en belastende behandeling. Wanneer u rookt heeft het geen zin om zuurstof te gebruiken, want het roken doet het effect van extra zuurstof te niet. Voordat u met zuurstof begint moet u dan ook gestopt zijn met roken. Ook in uw huis mag er niet gerookt worden.

### Hoe gebruikt u zuurstof?

De longarts zal u de hoeveelheid zuurstof voorschrijven in liters per minuut. De hoeveelheid is afhankelijk van uw zuurstofgehalte in uw bloed en de mogelijkheid die u heeft om de afvalstoffen van zuurstof (koolzuur) uit te kunnen ademen.

Extra zuurstof moet u zien als medicijn. Een te grote zuurstofstroom kan ook schadelijk zijn. U kunt daarbij dan koolzuur (het afvalproduct van zuurstof) gaan stapelen in uw bloed, dit kan benauwdheidsklachten geven of verhogen. Een onderhoudsbehandeling met zuurstof werkt als medicijn wanneer u minstens 15 uur per dag zuurstof gebruikt.

U kunt tijdens de maaltijd en bij inspanning de zuurstof gebruiken. Gebruik daarnaast vooral gedurende de nacht zuurstof omdat de ademhaling dan op een lager pitje staat dan wanneer u op bent. Overleg altijd met uw arts of u tijdens inspanning (zodanig) de zuurstof tijdelijk mag verhogen! Dit omdat koolzuurstapelings een complicatie kan zijn.

Zuurstofgebruik:	
In rust en 's nachts gebruikt u gedurende minimaal 15 uur:	.....liter zuurstof per minuut
Bij inspanning zoals douchen, eten, bewegen etcetera gebruikt u:	.....liter zuurstof per minuut, gedurende ..... minuten

### Zuurstof thuis

Er zijn verschillende zuurstofbronnen, te weten: de zuurstofcilinder, de zuurstofconcentrator en vloeibare zuurstof. Meestal worden ze geleverd met een draagset voor mobiel gebruik. Uw longarts zal de zuurstofbron voorschrijven die bij u past.

## Bijwerkingen: gevaar voor brand en koolzuurstapeling

### Brandgevaar:

- Soms geeft een neusbril klachten zoals irritatie van het slijmvlies van uw neus, keel of oren of klachten van heesheid of een verstopte neus. Om irritatie van het slijmvlies te voorkomen wordt een bevochtiger aan de zuurstof toegevoegd.
- Zorg ervoor dat er geen vet, boter, olie of alcohol aan de zuurstofbril komt. Bijvoorbeeld neusranden niet insmeren met body-lotion of vaseline. Door de zuurstofrijke lucht kunnen deze stoffen namelijk gemakkelijk spontaan ontbranden (verbrande neusrandjes).
- Daarnaast is de combinatie van roken en zuurstof gevaarlijk omdat het brand en brandwonden kan veroorzaken, dus niet roken!
- Plaats een zuurstofcilinder nooit naast een warmtebron zoals de verwarming of kachel.
- Zuurstofcilinders mogen niet los staan, maar moeten bevestigd worden met beugels aan de muur, tafel of bed. Als de zuurstofcilinder omvalt is er namelijk kans op ontploffingsgevaar.
- In sommige gemeenten moet u de plaatselijke brandweer op de hoogte stellen, vraag hiernaar.

### Koolzuurstapeling:

- Zuurstof werkt niet verslavend, u heeft er niet steeds meer van nodig voor hetzelfde resultaat.
- U moet opletten bij ziekte en koorts want dan kan er gemakkelijker koolzuurstapeling optreden. Meld toename van benauwdheid bij uw huisarts of behandelend specialist.
  - U moet het volgende in de gaten houden:
    - U moet niet te slaperig zijn;
    - U moet uw kleur behouden;
    - U moet gemakkelijk gewekt kunnen worden. Vraag uw partner ook een oogje in het zeil te houden

**Let op:** Als u één van deze klachten heeft, neem dan contact op met uw huisarts of specialist.

### Bewegen met zuurstof

- Probeer gunstige momenten te zoeken voor het aantal uren dat u zuurstof nodig heeft. Bijvoorbeeld zoveel mogelijk 's avonds en tijdens uw slaap of rusturen.
- Wanneer u 24 uur per dag zuurstof heeft, zorg dan voor een voldoende lange slang. Met een slang van 10-12 meter heeft u, in ieder geval in huis, enige bewegingsvrijheid. Vraag er naar bij uw leverancier.

### Vakantie en zuurstof

- Binnen Nederland bezorgt uw leverancier zonder extra kosten uw zuurstof op uw vakantieadres. Bespreek vooraf met de verhuurder van uw accommodatie of zuurstofgebruik geen bezwaar is. Uw leverancier kan u informeren over reizen met zuurstof. -
- Ook in het buitenland is vakantie met zuurstof mogelijk. Informeer voor het boeken bij de reisorganisatie of de zuurstof tijdens de reis en op uw vakantieadres geleverd kan worden.

### **Vragen?**

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist. Kijk voor onze contactgegevens op onze website.

<http://www.amphia.nl>(<http://www.amphia.nl>)

