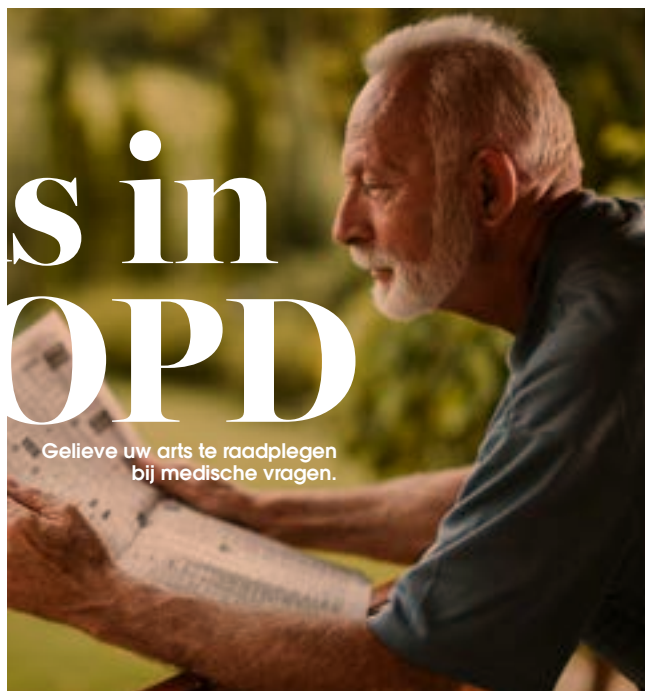




Uw gids in COPD

Gelieve uw arts te raadplegen
bij medische vragen.



Wat is COPD?¹⁻³

COPD of chronisch obstructieve longziekte is een veelvoorkomende ziekte die gekenmerkt wordt door een **ontsteking van de luchtwegen** en een **afname van de elasticiteit van de longblaasjes**. Hierdoor kan u een **benauwd gevoel** krijgen, een **aanhoudende hoest** en verloopt de **uitwisseling** tussen **in- en uitgeademde** lucht steeds **moeizamer**.

COPD is **progressief**, dit wil zeggen dat de **ziekte niet genezen kan worden**. Een goede behandeling kan echter wel de klachten verlichten.

In **80% van de gevallen** wordt COPD **veroorzaakt door roken**. Toch kunnen er ook andere oorzaken zijn, zoals een **erfelijke ziekte**, een slecht **behandelde longziekte** (bijvoorbeeld astma) of een **langdurige blootstelling aan giftige stoffen** of kleine stofdeeltjes.



Hoe herkent u COPD?³

Veelvoorkomende symptomen van COPD zijn:

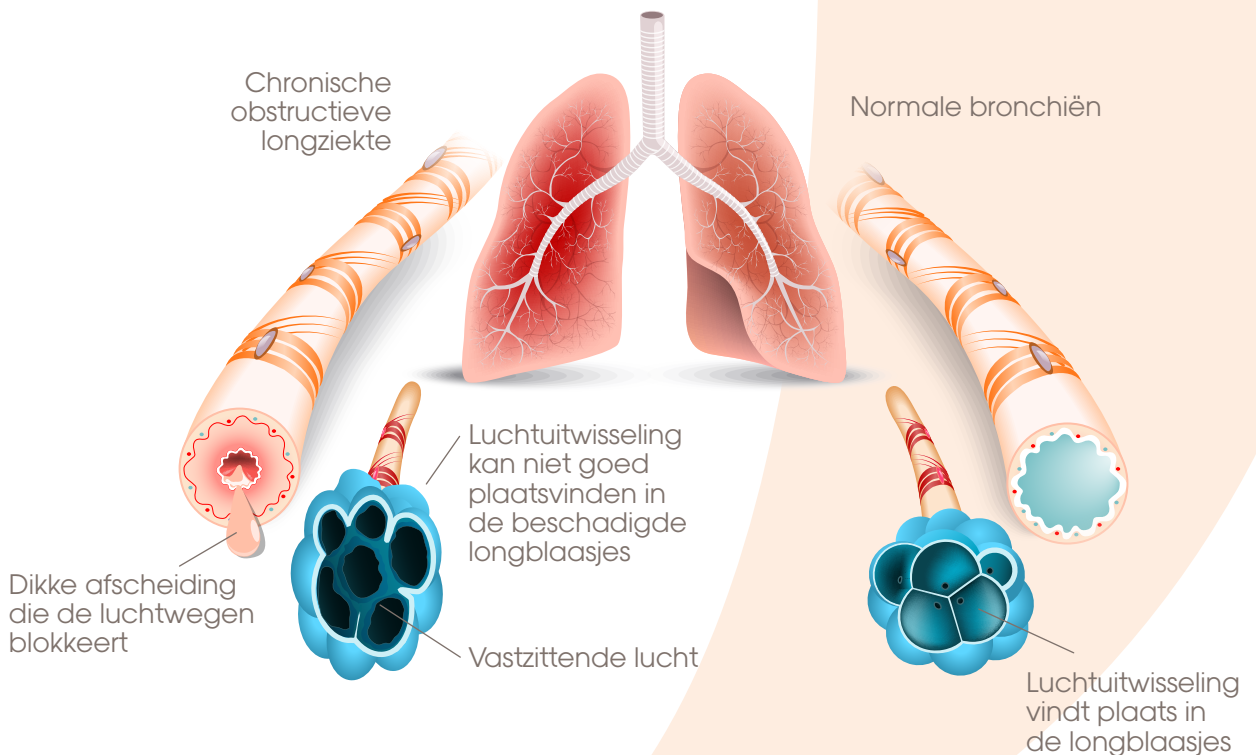
- kortademigheid
- aanhoudende hoest ("rokershoest")
- slijmen
- piepende ademhaling
- borstbeklemming

Mogelijk ervaart u ook:

- vermoeidheid
- gewichtsverlies
- verminderde eetlust



Hoe zien uw longen eruit als u COPD heeft?^{1,3}



Hoe wordt COPD behandeld?³

Uw arts zal u één of meerdere **geneesmiddelen voorschrijven naargelang de ernst** van uw symptomen, uw longfunctie en het aantal ernstige opflakkingen of exacerbaties dat u heeft gehad.

De behandeling heeft tot **doel uw symptomen te verminderen**, zodat u **inspanningen beter verdraagt** en uw gezondheid in het algemeen verbetert. Het is belangrijk dat u uw **behandeling blijft volgen**, ook wanneer u zich beter voelt. Zo vertraagt u de progressie van uw ziekte en **voorkomt u exacerbaties**.



Volg uw COPD op met de CAT⁴

De CAT is een **eenvoudige test** die u en uw arts toelaten om **de invloed** van uw **COPD op uw welzijn te bepalen**. Vul de vragen in en tel de punten op. Uw arts zal uw score toelichten.

Het is belangrijk om met uw arts te praten over uw symptomen : het stelt hem of haar in staat om te begrijpen hoe uw ziekte uw leven beïnvloedt en om eventueel uw behandeling aan te passen om de progressie van uw ziekte zo veel mogelijk te vertragen.¹

CAT (COPD ASSESSMENT TEST™)¹⁷

Naam: Datum:

Vul onderstaande vragenlijst in om een beter beeld te krijgen over uw COPD.

Deze vragenlijst zal u en uw arts helpen te bepalen welke **invloed COPD** (chronisch obstructieve longziekte) **op uw welzijn en dagelijks leven heeft**. Uw antwoorden en de testscore kunnen door u en uw arts worden gebruikt om beter met uw COPD om te gaan en **uw behandeling te optimaliseren**.

Plaats voor elke onderstaande vraag een kruisje (X) in het vakje dat de beste beschrijving geeft van uw huidige toestand. Kies slechts één antwoord voor elke vraag.

Voorbeeld:

Ik ben zeer gelukkig 0 1 2 **X** 4 5 Ik ben zeer verdrietig

	0	1	2	3	4	5		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 fluisen in mijn longen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik heb heel veel fluisen in mijn longen	<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 beklemmendgevoel 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 de activiteiten die ik thuis uitvoer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik ben sterk beperkt in de activiteiten die ik thuis uitvoer	<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"/>
								Totaal
								<input type="text"/>

17. How is your COPD? Take the COPD Assessment Test (CAT) Beschikbaar op: <https://www.catestonline.org/> (Laatst geraadpleegd: Juli 2020)
© 2017 van de groep GlaxoSmithKline. Alle rechten voorbehouden. COPD Assessment Test en CAT-logo is een handelsmerk van de GlaxoSmithKline-groep van bedrijven.



Wat kan u zelf doen om uw COPD onder controle te houden?^{1,3,5}

- 1. Stop met roken.** Dit is met stip de belangrijkste maatregel die u zelf kan treffen. Vindt u het moeilijk om te stoppen, dan zijn er zorgverleners en hulpgroepen die u hierbij kunnen helpen. Praat erover met uw arts.
- 2. Laat u **tijdig vaccineren**** voor het griepseizoen. Informeer bij uw arts of u ook baat heeft bij een vaccin tegen pneumokokken.
- 3. Eet gezond.** Zo houdt u de algemene conditie van uw lichaam op peil.
- 4. Blijf in beweging.** Wandelen of een andere lichte activiteit kunnen al voldoende zijn.
- 5. Blijf **uit de buurt**** van mensen die de **griep** hebben, **verkouden** zijn of **keelpijn** hebben.
- 6. Was regelmatig uw handen** met water en zeep om infecties te vermijden.
- 7. Volg uw **behandeling**** zoals uw **arts die heeft voorgeschreven**, ook wanneer u zich beter voelt.
- 8. Spreek regelmatig** met uw arts over uw **symptomen**. Hiervoor kan u bijvoorbeeld **gebruik maken van de COPD-beoordelingstest (CAT)**.

Uw arts is uw bondgenoot^{1,3,5}

U verdient alle hulp en steun die u kan krijgen. Uw belangrijkste bondgenoot is dan ook uw arts.

De ene dag voelt u zich al beter dan de andere. Laat uw arts echter **niet raden** naar de **vragen** waar u mee zit. **Stel ze zelf**. Zo kan uw arts de kans op verwickelingen inschatten en tijdig ingrijpen. Hij of zij kan u ook advies geven om uw leefgewoontes aan te passen.

Ten slotte kan uw arts u doorverwijzen naar andere zorgverleners om u bij te staan.

Wilt u in **contact** komen met **lotgenoten**? Meer informatie vindt u op www.copdvzw.be.



FAQ

“Wat is een exacerbatie?”

Tijdens een exacerbatie of een ernstige opflakking worden uw symptomen plotseling erger. U moet meer hoesten dan normaal. Daarbij hoest u meer of taaiër slijm op. U voelt zich benauwder dan normaal. Mogelijk moet u in het ziekenhuis worden opgenomen.³

“Ik heb longrevalidatie gevolgd en neem nog steeds mijn medicatie zoals ik het toen geleerd heb. Waarom lijkt mijn medicatie nu minder effect te hebben?”

Uw COPD kan verergeren en een andere behandeling vereisen. Bespreek dit met uw arts. Hij of zij zal u misschien een ander geneesmiddel voorschrijven of de dosering van uw huidige medicatie aanpassen. Een regelmatige opvolging van uw behandeling door uw arts is cruciaal in het controleren van uw COPD.^{3,6}

Nuttige links

Alles over COPD: www.copd-bpco.be

Patiëntenvereniging: www.copdvzw.be

Stoppen met roken: www.tabakstop.be

Voedingsdriehoek: www.gezondleven.be

Hoe gebruik ik mijn Ellipta: gskpro.com/nl-be/campaign/Ellipta-video/

Hoe gebruik ik mijn inhalator: www.belgianrespiratorysociety.be/nl/inhalation-video

Gelieve bijwerkingen te melden aan het Belgisch Centrum voor Geneesmiddelenbewaking voor geneesmiddelen voor Humaan gebruik van het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten adversedrugreactions@afmps.be of via de "gele fiche" beschikbaar op www.fagg-afmps.be of aan GlaxoSmithKline Pharmaceuticals s.a./n.v. 010/85 85 00.)

Referenties: 1. GOLD Patient Guide 2019. Laatst geraadpleegd juli 2020. 2. CDC 2020. Smoking and COPD. Beschikbaar op: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/copd.html>. Laatst geraadpleegd juni 2020. 3. GOLD 2020. 4. How is your COPD? Take the COPD Assessment Test(CAT) Beschikbaar op: <https://www.catestonline.org/> (Laatst geraadpleegd juli 2020). 5. Hill K et al. European respiratory review;2013;22:405-13 6. FAQ <https://www.copdfoundation.org/What-is-COPD/Understanding-COPD/FAQ.aspx>. Laatst geraadpleegd juli 2020. 7. Syslova K et al. Bronchial Asthma - Emerging Therapeutic Strategies 2012; chapter 3.

Heb ik vandaag mijn dosis ingenomen?

Gebruik onderstaande kalender als geheugensteuntje om zeker te zijn dat u uw dagelijkse dosis niet vergeet.

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							
Week 5							

Hoe gebruik ik de Ellipta?



OPENEN Schuif de beschermkap naar beneden tot u een 'klik' hoort (de dosisteller zal 1 eenheid aftellen). Het geneesmiddel is nu klaar voor inhalatie.



INADEMEN Hou de inhalator weg van uw mond en adem daarna zo diep mogelijk uit. Plaats het mondstuk tussen uw lippen en sluit uw lippen er stevig omheen. Adem eenmaal lang, gelijkmatig en diep in. Hou uw adem minstens 3-4 seconden in. Haal de inhalator uit uw mond. Adem langzaam en rustig uit.



SLUITEN Schuif de beschermkap helemaal terug om het mondstuk te bedekken.

Heb ik vandaag mijn dosis ingenomen?

Gebruik onderstaande kalender als geheugensteuntje om zeker te zijn dat u uw dagelijkse dosis niet vergeet.

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							
Week 5							

Hoe gebruik ik de Ellipta?



OPENEN Schuif de beschermkap naar beneden tot u een 'klik' hoort (de dosisteller zal 1 eenheid aftellen). Het geneesmiddel is nu klaar voor inhalatie.



INADEMEN Hou de inhalator weg van uw mond en adem daarna zo diep mogelijk uit. Plaats het mondstuk tussen uw lippen en sluit uw lippen er stevig omheen. Adem eenmaal lang, gelijkmatig en diep in. Hou uw adem minstens 3-4 seconden in. Haal de inhalator uit uw mond. Adem langzaam en rustig uit.



SLUITEN Schuif de beschermkap helemaal terug om het mondstuk te bedekken.

CAT (COPD ASSESSMENT TEST™) 17

Naam: Datum:

Vul onderstaande vragenlijst in om een beter beeld te krijgen over uw COPD.

Deze vragenlijst zal u en uw arts helpen te bepalen welke **invloed COPD** (chronisch obstructieve longziekte) **op uw welzijn en dagelijks leven heeft**. Uw antwoorden en de testscore kunnen door u en uw arts worden gebruikt om beter met uw COPD om te gaan en **uw behandeling te optimaliseren**.

Plaats voor elke onderstaande vraag een kruisje (X) in het vakje dat de beste beschrijving geeft van uw huidige toestand. Kies slechts één antwoord voor elke vraag.

Voorbeeld:

Ik ben zeer gelukkig 0 1 2 **X** 4 5 Ik ben zeer verdrietig

							Score	
Ik hoest nooit	0	1	2	3	4	5	Ik hoest de hele tijd	
Ik heb helemaal geen fluïmen in mijn longen	0	1	2	3	4	5	Ik heb heel veel fluïmen in mijn longen	
Ik heb helemaal geen beklemmend gevoel op mijn borst	0	1	2	3	4	5	Ik heb een zeer beklemmendgevoel op mijn borst	
Als ik een helling of een trap oploop, kom ik niet in ademnood	0	1	2	3	4	5	Als ik een helling of een trap oploop, kom ik in erge ademnood	
Ik ben helemaal niet beperkt in de activiteiten die ik thuis uitvoer	0	1	2	3	4	5	Ik ben sterk beperkt in de activiteiten die ik thuis uitvoer	
Ondanks mijn long-aandoening voel ik mij zelfverzekerd wanneer ik mij buitenshuis begeef	0	1	2	3	4	5	Door mijn longaandoening voel ik mij helemaal niet zelfverzekerd wanneer ik mij buitenshuis begeef	
Ik slaap vast	0	1	2	3	4	5	Ik slaap niet vast wegens mijn longaandoening	
Ik zit boordevol energie	0	1	2	3	4	5	Ik heb helemaal geen energie	
							Totaal	

CAT (COPD ASSESSMENT TEST™)¹⁷

COPD = CHRONISCH OBSTRUCTIEVE LONGZIEKTE

COPD of chronisch obstructieve longziekte is een veelvoorkomende ziekte die gekenmerkt wordt door een ontsteking van de luchtwegen en een afname van de elasticiteit van de longblaasjes. Hierdoor kan u een benauwd gevoel krijgen, een aanhoudende hoest en verloopt de uitwisseling tussen in- en uitgeademde lucht steeds moeizamer.⁸

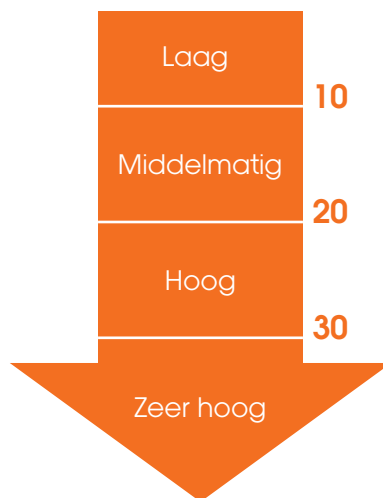
Longziekte verwijst naar
« een aandoening aan de
luchtwegen en de longen ».

Chronisch verwijst naar « een
aandoening die traag evolueert
op lange termijn ».

Obstructief verwijst naar
« gedeeltelijke vernauwing
van de luchtwegen wat de
luchtstroom bemoeilijkt ».

Primaire symptomen:
hoesten, slijmen en
kortademigheid.

RESULTAAT VAN DE TEST: BEPAAL DE IMPACT VAN UW COPD OP UW DAGELIJKS LEVEN...



...SPREEK EROVER MET UW ARTS.

Referentie: 8. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of COPD, Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) 2020. Beschikbaar op: <https://goldcopd.org> (Laatst geraadpleegd: Juli 2020). **17.** How is your COPD? Take the COPD Assessment Test (CAT) Beschikbaar op: <https://www.catestonline.org/> (Laatst geraadpleegd: Juli 2020)

Gelieve bijwerkingen te melden aan het Belgisch Centrum voor Geneesmiddelenbewaking voor geneesmiddelen voor Humaan gebruik van het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten adversedrugreactions@afmps.be of via de 'gele fiche' beschikbaar op www.fagg-afmps.be of aan GlaxoSmithKline Pharmaceuticals s.a./n.v. 010/85 85 00.

V.U. GlaxoSmithKline Pharmaceuticals n.v. Site Apollo - Avenue Pascal 2-4-6 - 1300 Wavre