



Zuurstof thuis

Sommige patiënten hebben thuis extra zuurstof nodig, bijvoorbeeld omdat de longen niet goed werken of om verder te herstellen. Bij deze patiënten is het zuurstofgehalte in het bloed te laag zonder extra zuurstof. Uw behandelend arts in het ziekenhuis heeft met u besproken dat u thuis extra zuurstof nodig heeft. In deze folder vindt u informatie over het gebruik van extra zuurstof en over de zorgverleners met wie u te maken krijgt.

Zuurstof in, koolzuur uit

Uw lichaam heeft zuurstof nodig om goed te kunnen werken. Tijdens het inademen komt er zuurstof in onze longen, waar het wordt opgenomen in het bloed. Het bloed brengt de zuurstof naar alle delen van ons lichaam. Het duurt maar zeven seconden voordat de zuurstof uit de lucht in de hersenen of kleine teen is. De zuurstofarme en kooldioxiderijke lucht (koolzuur) ademen we weer uit.

Wanneer heeft u extra zuurstof nodig?

De hoeveelheid zuurstof in het bloed heet de saturatie. Bij gezonde mensen zit de zuurstofsaturatie tussen 95% en 99%. Als de longen ziek zijn en niet meer goed werken, kan de saturatie dalen naar minder dan 90 %. Daardoor wordt u benauwd en moe. Als de saturatie te laag blijft, dan kunt u na verloop van tijd zuurstofgebrek krijgen in organen, zoals het hart en de hersenen. U raakt daardoor ook in de war. Om dit te voorkomen heeft u extra zuurstof nodig.

Korte termijn zuurstoftherapie

- Na een ziekenhuisopname om het herstel te bevorderen.
- Tijdens het sporten of andere inspanning.

Lange termijn zuurstoftherapie

Bij chronische (long-)ziekten zoals ernstig COPD, astma of zeldzame longziekten zoals bijvoorbeeld longfibrose, pulmonale hypertensie, cystic fibrosis en alpha-1 kan extra zuurstof iedere dag nodig zijn.

Hoeveel zuurstof heeft u nodig?

Hoeveel extra zuurstof u nodig heeft, hangt af van het zuurstoftekort in uw bloed. Meestal schrijft de arts zuurstof minimaal 16 uur per dag voor. Vaak is dat voor de nacht, omdat we tijdens het slapen oppervlakkiger ademen, waardoor er eerder een tekort aan zuurstof ontstaat.

Maar het kan zijn dat u 24 uur per dag zuurstof nodig heeft.

Voor het gebruik van zuurstof bij inspanning en in de laatste levensfase gelden andere regels. Het gemiddelde gebruik is 1 á 2 liter per minuut gedurende minimaal 16 uur per dag.

Bijwerkingen

Zuurstof heeft geen ernstige bijwerkingen. Wel kunt u last krijgen van:

- Een droge neus, vooral als u meer dan vier liter per minuut gebruikt. U kunt een droge neus voorkomen met een luchtbevochtiger. Is uw neusslijmvlies geïrriteerd dan kunt u een carbomeer watergel gebruiken. Dat is een verkoelende en jeukstillende gel. U koopt deze gel zonder recept bij de apotheek.
- De zuurstofneusbriil kan de neus, keel of oren irriteren. Er zijn beschermers van schuim voor de oren te koop en neusbrillen met een zachte siliconen slang bij de oren.
- Uw huid kan geïrriteerd raken. Gebruik voor uw huid alleen crèmes op waterbasis.

Wie zijn betrokken bij uw zorg?

Wie thuis extra zuurstof gebruikt, krijgt met allerlei zorgverleners en bedrijven te maken.

- De longarts en soms ook de huisarts bepaalt of u extra zuurstof nodig heeft en hoeveel. Ook bekijkt hij welke vorm van zuurstof het beste aansluit bij uw situatie.
- De longarts of longverpleegkundige vraagt de zuurstof aan en overlegt als het nodig is met de zorgverzekeraar of leverancier.
- Een gespecialiseerde fysiotherapeut begeleidt u bij het sporten met zuurstof, zodat u aan uw conditie kunt werken.
- De leverancier bepaalt samen met de longarts welk type zuurstofapparaat u krijgt en levert het apparaat en de zuurstof bij u thuis.

Wat u zelf kunt doen

Extra zuurstof kan de kwaliteit van uw leven sterk verbeteren, maar het is niet makkelijk om er afhankelijk van te zijn. Dit kunt u zelf doen om de therapie te bevorderen:

1. Rook niet

Als u rook, dan is het nodig om daarmee te stoppen. Roken doet het effect van de zuurstof te niet. Bovendien is het erg gevaarlijk vanwege het risico op brand en ontploffing. U krijgt geen zuurstof voorgeschreven als u rookt. Andere mensen mogen niet in uw buurt roken en ook de e-sigaret is gevaarlijk.

2. Beweeg voldoende

Beweging 'leert' spiercellen beter om te gaan met zuurstof. Probeer daarom een half uur per dag actief te zijn.

3. Volg de voorschriften van uw arts goed op

Therapie met zuurstof heeft alleen zin als u de zuurstof regelmatig en op de juiste manier gebruikt. Het is belangrijk dat u zich precies houdt aan de voorgeschreven hoeveelheid zuurstof. Niet alleen te weinig, maar ook te veel zuurstof kan schadelijk zijn.

Welk systeem past bij u

Er zijn verschillende systemen en de leverancier zoekt naar een systeem dat het beste bij u past. Hoeveel zuurstof u nodig heeft, wat uw woonsituatie is en hoe lang u op pad wilt, spelen mee in de keuze van het systeem. Vertel uw wensen en behoeftes.

Bent u niet tevreden over het zuurstofsysteem of kunt u er niet mee uit de voeten?

- Bespreek uw wensen met de leverancier, de longarts en de longverpleegkundige. Zij kijken samen met u naar een andere oplossing.
- Vindt u het moeilijk om uw wensen te vertellen? Neem iemand mee naar het gesprek.
- Onderzoek wat er op de markt is, vergelijk het aanbod van verschillende zuurstofleveranciers op internet. Doe dit samen met uw naaste. Bekijk bijvoorbeeld de website van het Longfonds. U vindt daar een gratis folder over zuurstof thuis.
- Bedenk: hoe actiever u kunt zijn, hoe beter dat is voor uw gezondheid en levensgeluk!

Vergoeding

De basisverzekering vergoedt zuurstof aan huis, maar daar zijn wel voorwaarden aan verbonden. Vraag uw eigen zorgverzekering welke kosten u wel of niet vergoed krijgt.

Vragen

Heeft u vragen over zuurstof thuis?

Stelt u deze dan gerust aan uw longarts of longverpleegkundige.

Of belt u poli longgeneeskunde. Dat kan van maandag t/m vrijdag tussen 8.00 en 12.00 uur en 13.00 en 16.00 uur op telefoonnummer (023) 224 0140.

In de avond, nacht en weekend belt u de Eerste hartlonghulp op telefoonnummer (023) 224 0325.

Op de site van het longfonds staat veel informatie. www.longfonds.nl/longziekten. U kunt het Longfonds ook bellen op (033) 434 1212.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl