

Zuurstof thuis

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Zuurstof is onmisbaar voor mensen. We kunnen maar enkele minuten zonder zuurstof. Daarna ontstaat er onherstelbare beschadiging in de hersenen.

Zuurstof zit in de lucht en komt via de longen ons lichaam binnen. Via de longen komt de zuurstof in het bloed terecht. Het bloed brengt de zuurstof naar de organen en weefsels die de zuurstof nodig hebben, bijvoorbeeld de spieren en de hersenen. Het koolzuur wordt via de ademhaling weer uitgeademd, waardoor er een evenwicht blijft bestaan.

Het doel van zuurstoftherapie

Het belangrijkste doel is dat uw levensverwachting toeneemt. Bovendien kunt u zich mogelijk iets meer inspannen. Mogelijk raakt u minder snel vermoeid waardoor u weer meer kunt doen. Als u 's nachts zuurstof heeft kan uw nachtrust sterk verbeteren. U wordt dan uitgeruster wakker.

Wanneer krijgt u zuurstoftherapie?

Het is niet gemakkelijk om vast te stellen of iemand extra zuurstof nodig heeft. Uw arts probeert eerst om met medicijnen en fysiotherapie het zuurstoftekort te verminderen. Blijkt na een aantal maanden dat u nog steeds een zuurstoftekort heeft, dan zal uw arts zuurstoftherapie voorstellen. Om het zuurstoftekort vast te stellen is bloedonderzoek nodig.

Met de uitslagen van het bloedonderzoek bepaalt uw arts of zuurstoftherapie nodig is en hoeveel zuurstof u nodig heeft. De klachten die u mogelijk heeft, spelen daarbij niet altijd een rol. Soms is iemand flink benauwd, maar is het zuurstofgehalte in het bloed toch voldoende. Andere mensen zijn niet zo benauwd, maar hebben wel een groot tekort aan zuurstof in het bloed.

De voorwaarden voor zuurstoftherapie

Als uw arts vaststelt dat u zuurstoftherapie thuis nodig heeft, zal hij u eerst vragen of u rookt. Als u rookt heeft zuurstoftherapie geen zin. Roken maakt het effect van zuurstof namelijk ongedaan. Bovendien is het gevaarlijk om te roken in combinatie met zuurstoftherapie. Er bestaat een grote kans op brand met grote gevolgen. Als u rookt, moet u daar eerst mee gestopt zijn voordat u in aanmerking komt voor zuurstoftherapie thuis. Daarnaast mogen de mensen in uw naaste omgeving ook niet bij u in de buurt roken.

Zuurstof kan een ziekte niet genezen. Door extra zuurstof te nemen, kunnen problemen wel tegengegaan of voorkómen worden.

Hoeveel uur per dag moet u de zuurstof gebruiken?

Bij langdurig gebruik van zuurstof (onderhoudsbehandeling) gebruikt u de zuurstof minstens 16 uur per dag. Alleen dan zult u een positief effect merken. Als u de zuurstof overdag niet altijd nodig heeft, is het verstandig om, vooral tijdens inspanning, zoals het wassen en aankleden ook zuurstof te gebruiken. Ook tijdens het slapen is het belangrijk de zuurstof te gebruiken, omdat de ademhaling tijdens de slaap rustiger is. U kunt van zuurstof geen 'voorraad' opbouwen in uw lichaam. U kunt het dus ook niet opsparen voor een activiteit later op de dag.

Zorg dus altijd dat u uw zuurstof gebruikt zoals de (long)arts u dit voorschrijft.

Hoeveel zuurstof moet u gebruiken?

De longarts stelt vast hoeveel zuurstof u per minuut moet gebruiken. Dit bepaalt hij aan de hand van het zuurstoftekort in uw bloed en hangt af van uw ziekte(verloop).

Het is belangrijk dat u zich houdt aan de hoeveelheid die uw arts heeft voorgeschreven. Soms varieert de hoeveelheid zuurstof die u moet gebruiken, bijvoorbeeld tijdens inspanning of tijdens de slaap.

Gebruik nooit méér zuurstof dan is voorgeschreven! Teveel zuurstof in het bloed kan allerlei vervelende gevolgen hebben. Dit kan namelijk leiden tot een remming van de ademhaling en het ophopen van het koolzuur in uw bloed. De klachten die u van teveel zuurstof kunt krijgen zijn hoofdpijn, prikkelbaarheid, slaperigheid en bewustzijnsstoornissen.



De mogelijkheden voor thuis

Voor zuurstof thuis zijn er vier verschillende mogelijkheden:

Zuurstofconcentrator

Hierbij wordt de benodigde zuurstof via een elektrisch apparaat uit de omgevingslucht gehaald. Daarom moet deze in een goed geventileerde ruimte staan. Voor activiteiten buitenshuis bestaat er een draagbare zuurstofconcentrator. Uw zorgverzekeraar betaalt een tegemoetkoming in de extra stroomkosten.

Zuurstofconcentrator met thuisvulstelsel

Naast het gebruik van de vaste concentrator kunt u met dit systeem draagbare cilinders vullen voor activiteiten buitenshuis.

Vloeibare zuurstof

Hierbij wordt er gebruik gemaakt van een zogenaamd moedervat gevuld met vloeibare zuurstof. Voor gebruik buitenshuis kan het draagbare tankje gevuld worden via het moedervat.

Samengeperste zuurstof

Deze vorm van zuurstof wordt in cilinders van 20 kilo geleverd. De cilinders die u niet gebruikt, moeten in een aparte ruimte opgeslagen worden. De cilinders mogen niet los staan, omdat ze verwondingen kunnen veroorzaken als ze omvallen.

Voor activiteiten buitenshuis bestaan er zuurstofcilinders van 3 kilo. Zo'n cilinder geeft, afhankelijk van de voorgeschreven hoeveelheid, een paar uur zuurstof.

Mobiele zuurstofconcentrator

Deze mobiele zuurstofvoorziening heeft een accu die regelmatig opgeladen moet worden. Het apparaat haalt de zuurstof uit de omgevingslucht. Daarom moet deze in een goed geventileerde ruimte staan. Het is belangrijk dat u goed door uw neus ademt.

Het apparaat geeft namelijk alleen zuurstof op het moment dat u inademt. Dit apparaat is licht in gewicht en vooral handig voor buitenshuis.

Vervoer van zuurstof

Voor alle vormen van zuurstof geldt: als u moeite heeft met het vervoer van de zuurstof buitenshuis, kunt u gebruik maken van een rollator.

Levering van zuurstof

De zuurstofleverancier maakt een afspraak met u wanneer de zuurstof geplaatst wordt. Hij kijkt samen met u waar in uw huis de zuurstof geplaatst kan/mag worden en wat voor u het meest passende systeem is.

Er wordt maximaal 15 meter verlengslang geleverd. Ook krijgt u een paar neusbrilletjes. Verwissel uw neusbril een keer per 14 dagen.

Als u begint met zuurstoftherapie, dan start u eerst met een concentrator, draagbare cilinders en een grote noodcilinder. De noodcilinder is een voorzorg mocht de stroom uitvallen. Vervolgens zal tijdens een gesprek de best passende mogelijkheid voor uw situatie gekozen worden.

Wat zijn de bijwerkingen van zuurstof?

Uitdroging

Door het gebruik van zuurstof kan het slijmvlies van uw luchtwegen uitdrogen. Hiervan is meestal pas sprake als u meer dan vier liter per minuut gebruikt. Dit is eenvoudig te voorkomen door het gebruik van een zuurstofbevochtiger. Uw leverancier kan hier meer over vertellen.

Bij mensen met een gevoelige huid kan het zuurstofslangetje plaatselijk irritatie geven. U mag niet met vette zalf smeren zolang u zuurstof gebruikt (of dat net heeft gedaan), vanwege het brandgevaar. U kunt daarvoor vetvrije cetomacrogol crème of Nisita neuszalf vragen aan uw longarts. Dit is ook ook zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek.

Verslavend?

Zuurstof werkt niet verslavend. U krijgt zuurstof omdat uw longen niet in staat zijn om voldoende zuurstof op te kunnen nemen. Wel kan het zijn dat iemand na een tijdje minder zuurstof nodig heeft, omdat de conditie wat verbeterd is of de ademhalingsspieren beter getraind zijn.

Hoe lang u de zuurstof moet gebruiken, hangt van uw conditie af: Als u het zuurstofgebruik voorgeschreven krijgt om te herstellen na een verergering van uw longklachten, dan beoordeelt de longarts na ongeveer drie maanden of u ermee door moet gaan.

Als u extra zuurstof nodig heeft, omdat uw conditie geleidelijk achteruit gaat, dan is het zuurstofgebruik meestal voor altijd.

Brand voorkomen

Als u binnenshuis extra zuurstof gebruikt, moet u de veiligheidsvoorschriften nauwkeurig opvolgen. Anders ontstaat er gevaar voor brand en (ernstige) brandwonden. Door de zuurstofbehandeling zit er in de lucht die u uitademt, namelijk meer zuurstof dan normaal. Hierdoor wordt de lucht in uw huis zuurstofrijk. Zuurstof is niet brandbaar, maar werkt wel brandversnellend.

Neem daarom de volgende maatregelen:

- Luchtverversing: Ventileer alle ruimtes in huis 24 uur per dag, zeker de kamer waar u verblijft. Lucht alle ruimten één keer per dag door de ramen tegen elkaar open te zetten.
- Plaats zuurstofbronnen niet bij de verwarming. Zorg dat zuurstofconcentratoren nergens tegenaan staan. Zo kunnen ze de lucht goed aanzuigen.
- Olie en vet: voorkom dat er vet, boter, olie of alcohol (drank, crèmes, lotions etc.) aan de apparatuur komt. Olie en vet kunnen door contact met zuivere zuurstof spontaan in brand gaan.
- Niet roken: Zorg dat andere mensen absoluut niet roken in uw nabijheid of in de ruimten waar u lang verblijft, terwijl u extra zuurstof gebruikt. Om dit duidelijk te maken, kunt u op verschillende plekken stickers plakken met de tekst 'Verboden te roken' (zie ook onder het kopje 'Stickers').
- Open vuur: Verder mag u niet koken op gas terwijl u zuurstof gebruikt. U kunt de zuurstofbril even afdoen als u gaat koken.
- U mag geen waxinelichtjes of kaarsen branden. Houd minstens 3 meter afstand van een open haard, vuurkorf of barbecue. Het is beter helemaal niet bij open vuur te komen.
- Brandweer: Informeer de plaatselijke brandweer voordat u zuurstofcilinders of vloeibare zuurstof in huis krijgt. U moet dit zelf doen. Uw arts en zuurstofleverancier doen dit niet. De brandweer kan voorwaarden stellen aan het gebruik van zuurstof. Dit kan bijvoorbeeld bij plaatsing in een flat of verzorgingshuis.
- Verzekering: Informeer ook uw brandverzekering. De verzekeraar wil op de hoogte zijn van een verhoogd risico. Meestal wordt de melding van 'zuurstof in huis' voor kennisgeving aangenomen zonder gevolgen voor de premie die u betaalt.
- Overig: Volg verder de veiligheidsmaatregelen op die uw zuurstofleverancier aangeeft voor uw situatie.



Stickers rookverbod en zuurstof in huis

De zuurstofleverancier heeft stickers waarop staat dat er zuurstof aanwezig is. Deze plakt u in de meterkast. De brandweer kijkt hier meteen naar bij een eventuele calamiteit.

De rookverbodstickers zijn ook online te koop. Als u op internet zoekt op 'rookverbodsticker bij zuurstof' komt u vanzelf de stickers tegen.

Vergoeding

Een zuurstofbehandeling in Nederland wordt altijd vergoed door de zorgverzekeraar.

Vakantie en zuurstof thuis

Meestal kunt u gewoon met vakantie, ondanks het gebruik van zuurstof thuis. Maar u moet wel een aantal voorbereidingen treffen. Hieronder volgen een aantal tips:

- Bespreek met uw longarts of u met uw longziekte kunt gaan vliegen. Als u mag vliegen, bespreek dan de dosering zuurstof tijdens de vlucht. U heeft een medische (Engelstalige) verklaring van uw longarts nodig voor de vliegreis.
- Informeer op tijd bij uw zuurstofleverancier hoe u het beste uw reis kunt plannen.
- Als u per vliegtuig naar uw reisbestemming gaat, informeer dan bij de vliegtuigmaatschappij wat de voorwaarden zijn. Vaak heeft u dan ook extra kosten, informeer hiernaar!
- Geef bij het reisbureau aan dat u zuurstof thuis gebruikt. Zij kunnen u vertellen welke accommodaties het gebruik van zuurstof toestaan. Meestal beschikken zij ook over een formulier waarop precies vermeld staat wat er bij wie geregeld moet worden.
- Informeer of (ook in het buitenland) de zuurstof op uw vakantieadres geleverd kan worden en of de verzekering dit vergoedt.
- Voor meer informatie over het reizen met zuurstof kunt u vrijblijvend bellen of met Westfalen Medical, tel. (0570) 85 84 50 of mailen: info@westfalenmedical.nl

Longverpleegkundige thuiszorg

Het is behoorlijk ingrijpend om te moeten starten met zuurstof. Naast de beperkingen en klachten als gevolg van uw longziekte, moet u ook wennen aan het gebruik van zuurstof. Het maakt de longziekte duidelijk zichtbaar voor uw omgeving en kan ook praktische problemen geven. Daarom neemt de longverpleegkundige van de thuiszorg contact met u op voor een huisbezoek zodra u start met zuurstof. Tijdens dit bezoek beantwoordt zij uw vragen over de zuurstof thuis. Ook kan ze u tips geven. De longverpleegkundige van de thuiszorg heeft ook regelmatig contact met de longverpleegkundige in het ziekenhuis.

Vragen of problemen

Als u vragen heeft, kunt u bellen met de longverpleegkundigen, tel. (078) 652 33 28. Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 09.00-16.00 uur. Zo nodig heeft de longverpleegkundige overleg met uw behandelend longarts als u klachten heeft.

Zuurstofleverancier

De zuurstofleverancier geeft u technische informatie over het gebruik van de apparatuur. Als u technische vragen of problemen heeft, lees dan eerst de gebruiksaanwijzing van het zuurstofapparaat of bel met de leverancier. De leverancier is 24 uur per dag bereikbaar voor noodgevallen.

Meer informatie over longziekten en zuurstof kunt u vinden op de website van het longfonds: www.longfonds.nl

Het is handig om de volgende contactgegevens bij de hand te hebben (u kunt dit zelf invullen, afhankelijk van uw leverancier):
Neem deze gegevens ook mee als u op vakantie gaat.

Leverancier

Naam contactpersoon:

Telefoon:

Bereikbaar op dagen/tijden:

Arts en/of longverpleegkundige

Naam contactpersoon:

Telefoon:

Bereikbaar op dagen/tijden:

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2021
pavo 0581