

Ziektelast¹ en ziektebelastingmeter COPD

Met ziektebelasting wordt de ernst van de aandoening COPD aangegeven, enerzijds gebaseerd op de mate van luchtwegobstructie, anderzijds ook op de door de patiënt ervaren gezondheidsproblemen (klachten, beperkingen, aantal longaanvallen en voedingstoestand). De ernst van de aandoening wordt ingedeeld in de categorieën lichte, matige of ernstige ziektebelasting.

Het onderscheid tussen lichte en verhoogde ziektebelasting wordt bepaald door de criteria vermeld in onderstaande tabel.

Criteria voor onderscheid tussen lichte ziektebelasting (afwezigheid van alle criteria) en verhoogde ziektebelasting (aanwezigheid van >1 criterium).

Parameter	Afkappunt
Klachten/hinder/beperkingen	MRC ≥ 3 of CCQ ≥ 2
Longaanvallen ²	≥ 2 longaanvallen per jaar behandeld met orale corticosteroïden of ≥ 1 ziekenhuisopname wegens COPD
Longfunctie	FEV ₁ na bronchusverwijding < 50% van voorspeld of < 1,5 l absoluut of progressief longfunctieverlies (bijvoorbeeld \downarrow FEV ₁ > 150 ml/jaar) over 3 jaar of meer (≥ 3 metingen)
Voedingstoestand	Ongewenst gewichtsverlies > 5% /maand of > 10% /6 maanden, of verminderde voedingstoestand (BMI < 21), zonder andere verklaring

Ziektebelastingmeter COPD

Om de ziektebelasting eenvoudig en praktisch aan te geven kan de ziektebelastingmeter COPD gebruikt worden. De ziektebelastingmeter is een uitbreiding van de CCQ met toegevoegde elementen waarmee de ziektebelasting volledig en goed gedefinieerd kan worden. De ziektebelastingmeter is bedoeld ter ondersteuning van het consult van de praktijkondersteuner.

Voor de [complete ziektebelastingmeter](#) verzamel je de volgende data:

- CCQ + 4 aanvullende vragen mbt emoties en vermoeidheid
- MRC
- Rook parameters
- Frequentie longaanvallen
- Gewicht, BMI
- Longfunctie gegevens
- Norm gezond bewegen

Behandeldoelen

Individueel gewenst resultaat van de behandeling van COPD. Het gaat daarbij om specifieke bezigheden die een patiënt wil kunnen doen, maar waarin de COPD-klachten hem belemmeren. Voorbeelden zijn: de hond uitlaten, een fietstocht maken, sporten, familiebezoek, enzovoorts.

¹ NHG standaard COPD 2021

² Definitie longaanval: verslechtering van conditie binnen 1 of enkele dagen, gekenmerkt door een toename van dyspneu en/of hoesten die groter is dan de normale dag variabiliteit.

In overleg met de patiënt worden de persoonlijke behandeldoelen bij voorkeur vastgelegd in een individueel gezondheidsplan, samen met afspraken over de frequentie van monitoring, leefstijlverandering, medicatie, beleid bij longaanval en eventuele afspraken met andere zorgverleners.

De algemene behandeldoelen bij patiënten met COPD zijn:

- Het verminderen van klachten
- Het verbeteren van het inspanningsvermogen
- Het verlagen van toekomstige ziektelast:
 - Het normaliseren van de achteruitgang van de longfunctie (FEV₁)
 - Het voorkómen van longaanvallen
 - Het uitstellen of voorkómen van invaliditeit, arbeidsongeschiktheid en mortaliteit
- Het verbeteren van de ziekte gerelateerde kwaliteit van leven.

Zelfmanagement

Zelfmanagement is een essentieel onderdeel van het chronische zorgmodel. Zelfmanagement richt zich op het veranderen van het gedrag en het behouden van gedragsveranderingen. De patiënt behoudt zelf de verantwoordelijkheid over zijn ziekte, maar wordt begeleid bij het aanleren van vaardigheden en ondersteund bij het nemen van beslissingen.

Longaanval-management vormt een belangrijk onderdeel van zelfmanagement, omdat veel patiënten moeite hebben met het herkennen van klachtenverergering. En een aanzienlijk deel van de patiënten verzuimt medische hulp te zoeken voor een ernstige longaanval. Met behulp van een [longaanval actieplan](#) wordt gezamenlijk een plan opgesteld om een longaanval vroegtijdig te herkennen en eventueel te behandelen.

Zelfmanagement bevat verschillende onderwerpen:

- Educatie over COPD
- Inhalatietechniek
- Medicatie
- Leefstijlverandering
- Ademhaling en energie besparen
- Ondernemen van activiteiten
- Afspraken met andere zorgverleners
- Herkennen van en voorkomen van een longaanval: Longaanvalplan
- Individuele doelen