



Respiratoire revalidatie -

Doorheen de winter met minder klachten.

Effecten van koude lucht op de ademhaling

Wanneer je koude lucht inademt, kan er een vernauwing van de luchtwegen optreden. Deze vernauwing kan kortademigheid veroorzaken.

Deze koude lucht laat ook de bloedvaten in de slijmvliezen van neus en keel dichtklappen, als je daarna in de warmte komt, gaan de bloedvaten terug zwellen, dit kan klachten van waterige neusloop verklaren.

Om deze redenen kan je best het plots inademen van koude lucht vermijden. Dit doe je door:

- Zoveel mogelijk door de neus in te ademen. Hierdoor wordt de lucht opgewarmd en al deels gezuiverd. Hierdoor heb je minder kans op vernauwing van de luchtwegen.
- Een sjaal of zakdoek voor je neus te houden, zeker de eerste meters in de buitenlucht wanneer het erg koud is.

Verder kunnen ook deze tips helpen:

- Het inbouwen van overgangsmomenten, door bijvoorbeeld bij het buitengaan even te wachten aan de geopende deur, waardoor je je kan aanpassen aan het temperatuursverschil.
- Snel door de koude heen lopen is een reflex. Probeer dit te onderdrukken. Blijf rustig stappen zodat je beheerst blijft ademen.
- Bedenk dat je wel kan gaan stappen in overdekte ruimtes zoals bvb een overdekte winkelgalerij, een museum, groot shoppingcentrum.
- Voorzie meer tijd voor je verplaatsingen. Doe dit in een trager tempo met inlassing van meer rustperiodes. Let op je ademhaling!
- Draag kleding die warm is, maar licht om te dragen.
- Blijf ook actief tijdens de winterperiode, koude op zich maakt je niet ziek.

Luchtkwaliteit in huis

Op de kwaliteit van de buitenlucht heb je geen invloed maar de luchtkwaliteit in huis kan je wel optimaliseren. Tijdens de wintermaanden is het ook belangrijk hier aan te denken. Er zijn meerdere elementen belangrijk: de vochtigheid en de temperatuur in huis en het regelmatig verluchten. Een gezonde woonomgeving is uitermate belangrijk.

Vochtigheid in huis

Vaak stellen we vast dat de vochtigheid in een woning veel te laag is. Gedurende de koude maanden wordt een woning verwarmd waardoor de luchtvochtigheid stilaan vermindert. De optimale luchtvochtigheid binnenshuis bedraagt ongeveer 50% (schommelt tusen 45 en 55 %)

Te droge lucht veroorzaakt een droge mond en keel. Deze heeft een effect op het opdrogen van de slijmvliezen van neus - mond en keel. Dit stimuleert dan weer de ontwikkeling van slijmpropfen in de luchtwegen. Deze slijmpropfen kunnen dan de kleinere luchtwegen afsluiten in de longen, waardoor het ademen wordt bemoeilijkt.

Een woning bevochtigen is niet eenvoudig maar toch is het belangrijk om dit percentage na te streven. Het gebruik van verdampingselementen die aan de verwarming worden opgehangen raden wij af. Vooreerst gaan ze onvoldoende verdampen om de optimale vochtigheidsgraad in het hele huis te garanderen, maar deze verdampingselementen zijn moeilijk proper te houden en zijn groeihaarden van schimmels. Dit moet je zeker vermijden als longpatient.

Een andere mogelijkheid is het gebruik van specifieke luchtbevochtigers. Ze zijn misschien wat lawaaierig maar ze produceren een waternevel die in staat is om één of twee kamers adequaat te bevochtigen. Luchtbevochtigers dienen regelmatig goed te worden schoongemaakt omdat schimmelvorming mogelijk is in het waterreservoir.

Met een hygrometer kan je de vochtigheid in een ruimte meten. Deze zijn eenvoudig te verkrijgen en niet duur.

Temperatuur in huis

De optimale temperatuur binnenshuis is 20 graden (schommeling 19-22°). Slaapkamers mogen niet minder dan 15 graden zijn (16 graden is ideaal). Het is belangrijk om je woning goed en gelijkmatig te verwarmen en vermijd dat ze s' nachts teveel afkoelt. Ook temperatuurverschillen in je woning kunnen kortademigheid veroorzaken, vermijd in je woning temperatuursverschillen, het verwarmen van dus ook de gang kan helpen.

Het verwarmen van het huis met hout of kolenkachels, of met een open haard wordt sterk afgeraden omwille van een negatief effect op de luchtkwaliteit binnenshuis. Indien het huis verwarmd wordt met een kachel moet je steeds bedacht zijn op het gevaar van verstikking door koolstofmonoxide. Een goede afvoer van verbrandingsgassen kan dit voorkomen. Eventueel kunt u een alarm plaatsen.

Verluchten van de woning

In een huis gebeurt van alles: er wordt gekookt, geslapen, er leven huisdieren, er komt bezoek. Dit alles heeft een negatieve invloed op de luchtkwaliteit in huis. Daarom is verluchten van groot belang. Hieronder enkele tips:

- In de winter is de vervuiling buitenshuis het grootst tussen 14 u en 18 u. Je verlucht dus beter niet op dat moment. Geef de voorkeur aan 's morgens tussen 8 u en 11 u of 's avonds na 22 u
- Verlucht je woning extra bij koken, bakken, branden van kaarsen, gebruik van schoonmaakproducten en als er meer personen dan normaal aanwezig zijn.
- Zorg er bij het verluchten voor dat de temperatuur in je huis niet onder de 15 °C komt. In een te koud huis ontstaat condensatie, wat op de lange termijn voor vochtproblemen, zoals schimmelvorming, zorgt.
- Het dagelijks verluchten van 15-30 minuten is voldoende om te lucht te verversen.

Voor meer informatie of bedenking,
Neem contact op met Roos Odeyn: 016/34 05 47
Of Tina Smets: 016/ 34 05 31