

Zuurstof thuis

Informatie longgeneeskunde

Zuurstof thuis

Inleiding

Zuurstof zit in de lucht en komt via de longen ons lichaam binnen. Via de longen komt zuurstof in ons bloed terecht. Het bloed brengt de zuurstof naar de organen en weefsels die zuurstof nodig hebben. Dit zijn bijvoorbeeld onze hersenen en spieren. Koolzuur verlaat vervolgens via onze ademhaling het lichaam.

Bij patiënten met ademhalingsproblemen kunnen de longen het lichaam niet voldoende zuurstof te geven. Patiënten hebben niet alleen moeite met allerlei alledaagse activiteiten, ook van hun hart wordt veel gevraagd. Patiënten die met hulp van medicijnen nog steeds te weinig zuurstof in hun bloed hebben, komen in aanmerking voor behandeling met zuurstof thuis.

Doel

Door het gebruik van zuurstof kunt u lichamelijk meer doen. U kunt zich meer inspinnen en raakt minder snel vermoeid.

Door het gebruik van zuurstof in de nacht verbeterd uw nachtrust en wordt u uitgeruster wakker.

Het zorgt voor toename van de levensverwachting

Zuurstoftherapie

Uw longarts informeert u over zuurstof thuis. Om te bepalen hoeveel zuurstof er thuis nodig is, neemt de longarts wat onderzoeken af. Zoals bloedonderzoek en soms een 6 minuten wandeltest.

De longarts zal u vragen of u rookt. Roken maakt het effect van zuurstof ongedaan EN roken is in combinatie met zuurstoftherapie gevaarlijk. Uw partner, familieleden en vrienden mogen in uw naaste omgeving niet roken.

Hoeveel uur zuurstof u thuis per dag moet gebruiken, bepaald de longarts. Gebruik kan nodig zijn bij inspanning (wassen, lopen, fysiotherapie), tijdens het slapen of continue gebruik/onderhoudstherapie.

Bij onderhoudstherapie gebruikt u minstens 16 uur per dag zuurstof. Als u de zuurstof overdag niet altijd nodig heeft, is het verstandig deze bij inspanning wel altijd te gebruiken, zoals bij wassen en lopen. Tijdens het slapen is het belangrijk de zuurstof te gebruiken. De ademhaling is met gebruik van zuurstof rustiger, wat uw nachtrust verbeterd.

Zuurstof wordt niet opgeslagen in het lichaam als "voorraad" voor een activiteit later op de dag.

Bijwerkingen

Sommige mensen krijgen last van geïrriteerd slijmvlies in de luchtwegen. Zorg dat u de zuurstof gebruikt zoals voorgeschreven door de longarts. Teveel zuurstof in het bloed kan allerlei vervelende gevolgen geven. Zoals remming van de ademhaling en ophopen van koolzuur in uw bloed. U kunt klachten krijgen als hoofdpijn, prikkelbaarheid, slaperigheid en zelfs bewustzijnsstoornissen.

Toediening zuurstof thuis

Er zijn verschillende manieren om zuurstof thuis te krijgen:

Zuurstofconcentrator

Een elektrisch apparaat haalt de benodigde zuurstof uit de omgevingslucht. Deze moet in een goed geventileerde ruimte staan. Voor activiteiten buitenshuis is er een draagbare zuurstofconcentrator. Uw verzekeraar betaalt een tegemoetkoming in de extra stroomkosten.

Zuurstofconcentrator met thuisvulstelsel

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

Vloeibare zuurstof

Hierbij wordt gebruik gemaakt van een moedervat welke gevuld is met vloeibare zuurstof. Voor gebruik buitenshuis vult u het draagbare zuurstoftankje.

Samengeperste zuurstof

Deze vorm van zuurstof wordt in cilinders van 20 kg geleverd. Cilinders die u niet gebruikt moeten in een aparte ruimte worden opgeslagen. De cilinders mogen niet los staan omdat ze verwondingen kunnen veroorzaken als ze omvallen. Voor activiteiten buitenshuis bestaan er zuurstofcilinders van 3 kg. Deze voorzien in een aantal uren zuurstof, afhankelijk van de voorgeschreven hoeveelheid.

Mobiele zuurstofconcentrator

Deze zuurstofconcentrator heeft een accu die regelmatig opgeladen moet worden. Het apparaat haalt de zuurstof uit de omgevingslucht. Het apparaat moet 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. Het apparaat is licht in gewicht en vooral handig voor buitenshuis.

Het vervoer van de zuurstof buitenshuis kan soms lastig zijn voor u. Een rollator kan een goed hulpmiddel hierbij zijn.

Voor de levering van de zuurstof wordt een afspraak met u gemaakt door de leverancier. Hij kijkt samen met u waar in uw huis de zuurstof geplaatst kan en mag worden. Samen bepaalt u welk zuurstof systeem het meest passend is. Maximaal zit er 15 meter verlengslang bij. Er zitten ook een paar neusbrilletjes bij. Verwissel u neusbril 1 x per 14 dagen.

Bij start met zuurstoftherapie begint u met een concentrator, draagbare cilinders en een grote noodcilinder. De noodcilinder is een voorzorg indien de stroom uitvalt. Later bekijkt u de best passende mogelijkheid voor u.

Belangrijk

Bij zuurstof gebruik binnenshuis, moet u de veiligheidsvoorschriften nauwkeurig opvolgen. Anders kan er gevaar voor brand en brandwonden ontstaan. Door de zuurstofbehandeling zit er in de lucht die u uitademt meer zuurstof dan normaal. De lucht in u huis is zuurstofrijk hierdoor. 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 ruimtes 1 keer per dag de ramen tegen elkaar open te zetten
- Plaats zuurstofbronnen niet bij de verwarming. Zorg dat de zuurstofconcentrator nergens tegen aan staat. Zo kan het apparaat de lucht goed aanzuigen.
- Niet roken; zorg dat andere mensen absoluut niet roken in uw nabijheid of in ruimten waar u lang verblijft terwijl u zuurstof gebruikt. Om dit duidelijk te maken kunt u op verschillende plekken "Verboden te roken"stickers plakken.
- Olie en vet; voorkom dat er vet, olie, boter of alcohol (drank, cremes, lotion ed) aan de apparatuur komt. Deze kunnen door contact met zuivere zuurstof spontaan gaan branden.
- Open vuur; u mag 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. Beter is om helemaal niet in de buurt van open vuur te komen.
- Brandweer; informeer de plaatselijke brandweer voordat u zuurstofcilinders of vloeibare zuurstof in huis krijgt. Dit moet u zelf doen! Uw arts of zuurstof leverancier doen dit niet. De brandweer kan voorwaarden stellen aan het gebruik van zuurstof. Bijvoorbeeld bij plaatsing in een flat of verzorgingstehuis.
- Verzekering; informeer uw brandverzekering. De verzekeraar wil op de hoogte zijn van een verhoogd risico. Meestal wordt de melding "zuurstof in huis" voor kennisgeving aangenomen zonder gevolgen voor de premie die u betaalt.
- Overig; volg verder de veiligheidsmaatregelen op die uw zuurstof leverancier aangeeft.

Vergoeding

Zuurstoftherapie in Nederland zit in de basisverzekering. De tegemoetkoming in de stroomkosten gaat eerst van het eigen risico af.

De tegemoetkoming in de stroomkosten en de frequentie van uitbetaling bij een zuurstofconcentrator en/of mobiele concentrator thuis, verschilt per zorgverzekering en is alleen van toepassing voor het thuisgebruik van zuurstof.

Vakantie, vliegen en verblijf in het buitenland

Meestal kunt u gewoon met vakantie, ondanks het gebruik van zuurstof thuis. U moet wel een aantal voorbereidingen treffen. Denk hierbij aan:

- 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 nodig van uw longarts voor de vliegreis
- Informeer op tijd bij uw zuurstof leverancier hoe u het beste u reis kunt plannen. Ze willen voor vakantie in Nederland 4 weken en voor vakantie in het buitenland 6 weken voor u op vakantie gaat weten dat u op uw vakantieadres zuurstof nodig heeft
- Als u per vliegtuig reist, informeer bij de vliegtuigmaatschappij wat de voorwaarden zijn. Vaak heeft u extra kosten, informeer hier vooraf naar!
- Geef bij het reisbureau aan dat u zuurstof gebruikt thuis. Zij kunnen u vertellen welke accommodaties het gebruik van zuurstof toestaan. Meestal beschikken zij over een formulier waarop staat wat 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 reizen met zuurstof kunt u contact opnemen met uw zuurstof leverancier.

Longverpleegkundige thuiszorg

Als u start met zuurstoftherapie thuis wordt de longverpleegkundige van de thuiszorg gevraagd om een huisbezoek bij u in te plannen. De longverpleegkundige van de thuiszorg zal tijdens dit huisbezoek advies geven en uw vragen beantwoorden.

Vragen

Bij vragen kunt u contact opnemen met de longverpleegkundigen.

Gebruikt u de BeterDichtbij app en is uw vraag niet dringend? Stel dan uw vraag via de BeterDichtbij app.

De polikliniek longgeneeskunde is telefonisch bereikbaar op 088-70 67 884.

Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de polikliniek [longgeneeskunde](#)

Bij vragen die niet direct beantwoordt hoeven te worden, bestaat de mogelijkheid om deze per mail te stellen: longverpleegkundige@bravis.nl

08/23