

Zuurstof thuis

De specialist heeft met u besproken dat u thuis zuurstof gaat gebruiken. In deze informatiefolder leest u daar meer over.

Zuurstoftherapie wordt gebruikt bij mensen die lijden aan onder andere COPD (chronische bronchitis en emfyseem), het eindstadium van longkanker, longfibrose en onvoldoende hartwerking (hartfalen).

Zuurstof is van levensbelang. Het is noodzakelijk voor elke basisactiviteit in het lichaam, zoals het verbranden van voedsel en het 'werk' van spieren en hersenen. De zuurstof die we inademen, komt via de longen in het bloed en gaat met het bloed naar de plaatsen waar energie nodig is.

Bij deze activiteiten komen afvalstoffen vrij, waaronder koolzuur. De longen zorgen er ook voor dat het overtollige koolzuur wordt uitgedemd.

Waarom extra zuurstof?

Of u extra zuurstof nodig heeft, hangt af van de ernst van het zuurstoftekort in uw bloed. De specialist kan dit vaststellen met onderzoek. Klachten die mogelijk op een zuurstoftekort wijzen, zijn kortademigheid, onrust, moeite om in slaap te komen, hartkloppingen, verwardheid en sufheid. Zuurstoftekort veroorzaakt echter niet altijd kortademigheid en kortademigheid wordt niet altijd minder door extra zuurstof. De patiënt merkt zuurstoftekort ook niet altijd op. De specialist heeft u tijdens de opname in het ziekenhuis extra zuurstof voor thuis voorgeschreven. Extra zuurstof kan problemen tegengaan of voorkomen en er daarnaast voor zorgen dat uw conditie minder snel achteruit gaat. De ervaring van veel patiënten is dat ze met extra zuurstof meer kunnen.

Doel

Het belangrijkste doel van de zuurstofbehandeling is dat uw levensverwachting en/of kwaliteit van leven door het toedienen van extra zuurstof

toeneemt. Bovendien kunt u zich wellicht iets beter inspannen en raakt u minder snel vermoeid en/of kortademig.

Uw aandoening is helaas niet te genezen met extra zuurstofgebruik.

Zuurstof thuis

Omdat u extra zuurstof nodig heeft, komt hiervoor zuurstofapparatuur bij u thuis te staan: de zuurstofbron. Deze brengt zuurstof via een slangetje (neusbrilletje) in uw luchtwegen. Daar vermengt de zuurstof zich met de lucht die u inademt.

Algemene informatie over zuurstof thuis.

Hoeveel en hoelang?

De specialist schrijft voor hoeveel zuurstof u moet gebruiken. U gaat langdurig of voor altijd zuurstof gebruiken. Het is belangrijk dat u zich aan de voorgeschreven hoeveelheid houdt. Te veel zuurstof gebruiken kan namelijk schadelijk zijn. Soms heeft u de zuurstof alleen bij inspanning nodig. Gebruikt u te weinig zuurstof, dan heeft de behandeling onvoldoende effect. Houd er rekening mee dat u meestal 15 -16 uur per dag zuurstof nodig heeft.

Toediening

Zuurstof wordt bij voorkeur toegediend via een neusbril. Dat is een 'bril' met een slangetje eraan. Deze bril hangt over de oren en steekt een stukje in beide neusgaten. Er zijn verschillende typen. Bij problemen met de neusbril kunt u de zuurstofleverancier raadplegen.



Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Verwissel de neusbril zeker elke twee weken voor een goede hygiëne. U krijgt ze van uw zuurstofleverancier.

Zuurstofbronnen

Er bestaan drie verschillende zuurstofbronnen. De drie typen met hun specifieke eigenschappen en voor- en nadelen worden hieronder besproken.

De concentrator

De zuurstofconcentrator is een elektrisch apparaat dat zuurstof uit de omgevingslucht haalt. Het is een kastje op wieltjes. De concentrator kan maximaal circa zes liter zuurstof per minuut leveren. Omdat een concentrator lucht nodig heeft om zuurstof te kunnen produceren, mag deze niet in een afgesloten ruimte staan. Er moet normale, goede ventilatie in de kamer zijn. Binnenshuis bent u in uw bewegingen enigszins beperkt door de slang waarmee u met de concentrator bent verbonden. Wat betreft de slag kunt u meestal uit verschillende lengtes kiezen. Buitenshuis kunt u gebruikmaken van draagbare zuurstofflessen.



Voordelen van de concentrator:

- Gemakkelijk in gebruik;
- Eenvoudig te plaatsen;
- Eenmalig thuisbezorgen;
- Veilig;
- Tegemoetkoming in de stroomkosten door leverancier of zorgverzekeraar.

Nadelen van de concentrator:

- Maakt geluid;
- Elektriciteit nodig;
- Goede ventilatie is noodzakelijk!

Omdat de stroom wel eens uit kan vallen of een concentrator kapot kan gaan, wordt er ook altijd een grote cilinder geplaatst. Deze mag u alleen maar gebruiken voor noodgevallen.

De (draagbare) cilinder

Buitenshuis kunt u gebruik maken van draagbare zuurstofcilinders. Deze 'meeneemflessen' bevatten twee liter zuurstof en wegen minder dan vijf kilogram. U kunt een aantal uren met een cilinder doen, afhankelijk van uw gebruik. Er zijn ook grotere cilinders voor binnenshuis. Bij het gebruik van zuurstof in huis, ook met cilinders, is ventilatie altijd noodzakelijk.



Voordelen van de cilinder:

- Geruisloos;
- Uitstekend mee te nemen (op bijvoorbeeld een rollator);
- U hebt meerdere cilinders op voorraad;
- Betrouwbaar.

Nadelen van de cilinder:

- Flessen moeten regelmatig worden verwisseld;
- Wekelijks tot maandelijks thuisbezorging (verschilt per leverancier).

Het vloeibare zuurstofstelsel

Vloeibare zuurstof zit opgeslagen in een moedervat (basistank) van 35 liter. Er hoort een kleine draagtank bij van maximaal twee liter. Deze moet u steeds bijvullen uit de moedertank.

De moedertank weegt vol bijna 80 kilogram, de draagtank ongeveer 3,5 kilogram. De

Arbo-wet staat het verplaatsen van de basistank alleen toe door deze te verrijden op het eigen onderstel. Daardoor hangt het ook van uw woonsituatie af of vloeibare zuurstof een optie voor u is; bijvoorbeeld in hoogbouw is levering niet mogelijk.

De draagtank is goed voor een aantal uren zuurstof. De vloeibare zuurstof verdampt spontaan. Daarom is het belangrijk dat u kort voor vertrek de draagset vult, anders is de zuurstof al op als u weggaat. U of een huisgenoot moet dit dus zelf kunnen doen. U heeft recht op vloeibare zuurstof als u flink mobiel bent.

Voordelen van vloeibare zuurstof:

- Gemakkelijk in gebruik;
- Betrouwbaar;
- Goede bewegingsvrijheid door relatief licht draagvat (3,5 kilogram) met veel zuurstof.

Nadelen van vloeibare zuurstof:

- Niet overal te plaatsen door het zware moedervat;
- De zuurstof in de draagset en ook in het moedervat, verdampt spontaan;
- Het draagvat sist en voelt koud aan;
- Kleine kans op bevriezingsletsel bij het vullen van het draagvat (zuurstof is -183 °C);
- Ongeveer 1 keer per week thuisbezorging (afhankelijk van de hoeveelheid die u gebruikt);
- U moet aan meer voorwaarden voldoen dan bij een concentrator en een draagbare cilinder.

De levering van zuurstof

De zuurstof wordt voorgeschreven door de specialist en vervolgens aangevraagd bij de zorgverzekeraar. Iedere zorgverzekeraar heeft één of meerdere zuurstofleveranciers. Als u voldoet aan de criteria zal de zorgverzekeraar altijd een machtiging afgeven. 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. Soms moet u ook zelf contact opnemen met de zuurstofleverancier voor een eerste afspraak. Dit hoort u dan tijdig.

Leverdag

De zuurstofleverancier spreekt een vaste leverdag in de week met u af. Als er voor die tijd iets nodig is, kunt u altijd bellen met de zuurstofleverancier. U krijgt een telefoonnummer dat 7 dagen in de week en 24 uur per dag bereikbaar is.

Veiligheid/Brand voorkomen

Brand voorkomen

Als u in huis extra zuurstof gebruikt, is het belangrijk dat u de veiligheidsvoorschriften opvolgt. Anders bestaat er gevaar voor brand en (ernstige) brandwonden.

Door de zuurstofbehandeling zit er in de lucht die u uitademt, namelijk meer zuurstof dan normaal het geval is. Hierdoor wordt de lucht in huis zuurstofrijk. Zuurstof zelf is niet brandbaar, maar kan wel andere materialen zeer heftig laten branden.

Neemt u daarom uit voorzorg de volgende maatregelen:

- Luchtverversing: Ventileer alle ruimtes in huis 24 uur per dag, zeker de kamer waar u verblijft, en lucht alle ruimten een keer per dag door de ramen tegen elkaar open te zetten.
- Olie en vet: Voorkom dat er vet, boter, olie of alcohol (drank, gezichtscremes, lotions) aan de zuurstofapparatuur of het neusbrilletje komt. Olie en vet kunnen door contact met zuivere zuurstof spontaan ontbranden.
- Niet roken: Zorg dat andere mensen absoluut niet roken in uw nabijheid of in ruimten waar u verblijft, terwijl u extra zuurstof gebruikt. Om dit duidelijk te maken, kunt u op verschillende plekken stickers plakken met de tekst 'verboden te roken'.



- Open vuur: U mag niet koken op gas en geen waxinelichtjes of kaarsen branden. Houdt u minstens 3 meter afstand van een open haard, vuurkorf of fakkel. Blijft u liefst uit de buurt van open vuur.
- Brandweer: U moet altijd de plaatselijke brandweer op de hoogte stellen dat u een zuurstofbron in huis krijgt. U moet dit zelf doen; uw arts, zorgverzekeraar of leverancier doen dit niet.
 - Brandweer Hengelo: telefoonnummer: 074 245 11 11
 - Brandweer Enschede, telefoonnummer: 053 482 68 26
 - Brandweer Almelo, telefoonnummer: 0546 541 641.
- Verzekering: Stelt u ook uw brandverzekering op de hoogte. De verzekeraar wil op de hoogte zijn van een verhoogd risico. Doorgaans wordt de melding van 'zuurstof in huis' voor kennisgeving aangenomen, zonder gevolgen voor de premie die u betaalt. Volgt u verder de veiligheidsmaatregelen op die uw zuurstofleverancier aangeeft voor uw situatie.

Onderhoud van het zuurstofapparaat

Eenmaal per jaar komt iemand van de zuurstofleverancier bij u langs voor controle en onderhoud van het apparaat. De leverancier neemt hiervoor zelf contact met u op.

Vergoeding

Een zuurstofbehandeling in Nederland wordt altijd vergoed door de zorgverzekeraar. Nadat uw specialist met u heeft besproken dat u thuis zuurstof gaat krijgen, wordt er overlegd met uw zorgverzekeraar. Zodra uw zorgverzekeraar toestemming heeft gegeven, wordt u gebeld door de zuurstofleverancier om de zuurstof bij u thuis af te leveren. Af en toe komt het voor dat u zelf kunt kiezen uit bijvoorbeeld twee zuurstofleveranciers, zodat u vervolgens kunt bellen met de zuurstofleverancier voor een eerste afspraak bij u thuis.

Belangrijk om te weten

Een zuurstofbehandeling is belastend voor u en uw omgeving, maar financieel ook heel kostbaar. Mede daarom moet u aan enkele voorwaarden voldoen. Die voorwaarden zijn:

- U bent in staat de zuurstofbehandeling goed uit te voeren en dit gedurende lange tijd vol te houden. Pas dan hebt u echt baat bij het extra zuurstofgebruik.
- U rookt niet. Roken doet namelijk het effect van de zuurstof teniet. Als u rookt heeft extra zuurstof dus géén zin. U moet gestopt zijn met roken voordat u met extra zuurstof mag beginnen. Bovendien is roken gevaarlijk bij zuurstofverbruik.
- U zorgt dat andere mensen absoluut niet roken in uw nabijheid. U neemt ook andere maatregelen om brand te voorkomen.

Houdt u aan het voorschrift van de arts. Teveel zuurstof kan averechts werken. U kunt daardoor last krijgen van hoofdpijn, prikkelbaarheid, slaperigheid en bewustzijnsstoornissen.

Bij ziekte of koorts moet u dit melden aan uw (huis)arts. Het is belangrijk dat u een normale kleur houdt en niet slaperig wordt. Wanneer u slaapt, moet u gemakkelijk gewekt kunnen worden.

Door de neusbril gaat de huid bij de neus soms irriteren. U kunt daarvoor vetvrije crème vragen aan uw arts (ook zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek).

Olie en vetten kunnen in combinatie met zuurstof ontbranden.

In Nederland kan zonder problemen zuurstof geleverd worden op ieder willekeurig adres. Ook in het buitenland is zuurstof leverbaar. Als u met het vliegtuig reist, moet u tijdens de vlucht meestal ook zuurstof blijven en kunnen gebruiken. Voor zuurstof op uw vakantieadres kunt u het beste eerst contact opnemen met uw zuurstofleverancier.

Vragen of problemen

Als u medische vragen of problemen hebt, neem dan altijd contact op met de specialist via de desbetreffende poli te bereiken.
Algemeen nummer ZGT: 088-7087878

Hebt u technische vragen of problemen, raadpleeg dan eerst de gebruiksaanwijzing of neem contact op met de leverancier. Uw leverancier heeft een 24uurs service. Aanvullende en specifieke informatie wordt gegeven door uw zuurstofleverancier.

Naam leverancier:
Telefoonnummer: