

## Zuurstof thuis

**Door adem te halen krijgen we normaal gesproken voldoende zuurstof binnen. Maar als de longen niet goed functioneren door ziekte, kan extra zuurstof nodig zijn. In deze folder vindt u informatie en antwoorden op de meest gestelde vragen over het gebruik van zuurstof thuis.**

Hoewel zuurstof een veilig, niet-ontvlambaar gas is, versnelt het ontbranding wel. Dat betekent dat dingen met zuurstof in de buurt sneller vlam kunnen vatten.

### Enkele tips om thuis veilig zuurstof te gebruiken

- Rook nooit in de omgeving van zuurstof en sta ook niet toe dat anderen dat doen! Ook de e-sigaret is gevaarlijk.
- Hang een bordje op met 'Verboden te roken'.
- Houd zuurstofhouders op minstens 2 meter afstand van warmtebronnen, zoals het gasfornuis, een open haard, kaarsen, aanstekers of andere vormen van open vuur.
- De ontbranding van licht ontvlambare stoffen zoals **Vaseline** kan versneld worden door de aanwezigheid van zuurstof. Gebruik geen lotions, crèmes of andere verzorgingsproducten op oliebasis. Gebruik in plaats daarvan producten op waterbasis zoals gel.
- Verklein de kans op brand door uw zuurstofvoorziening uit te zetten op het moment dat u deze niet gebruikt.
- Installeer en onderhoud brandmelders in uw huis. Vervang de batterijen regelmatig. Zorg dat u ook een brandblusser in huis heeft, en dat u weet hoe u deze moet gebruiken.
- Zorg dat u weet hoe uw zuurstofapparatuur werkt. Als u niet zeker weet hoe iets werkt, vraag uw leverancier dan om uitleg.

**89% van de dodelijke ongevallen in relatie tot vuur en zuurstofgebruik wordt veroorzaakt door roken.**

Zuurstof kan blijven hangen op slecht geventileerde plaatsen, waardoor potentieel brandgevaar ontstaat. Bewaar uw zuurstof op een goed geventileerde plaats buiten het bereik van zonlicht. Leg bovendien nooit kleding of ander materiaal over uw zuurstof systeem heen.

### Brandweer en schadeverzekering

In sommige gemeenten is het verplicht om de brandweer op de hoogte te brengen dat u zuurstof in huis heeft. Dat geldt met name bij vloeibare zuurstof. Informeer daarnaar bij uw gemeente of de plaatselijke brandweer. Vraag bij uw schadeverzekeraar na of er speciale voorwaarden gelden voor schadevergoeding bij brand, wanneer u medicinale zuurstof in huis heeft.

### Wat u zelf kunt doen

Extra zuurstof kan de kwaliteit van uw leven sterk verbeteren, maar het is geen kleinigheid om er afhankelijk van te zijn. Dit kunt u zelf doen om de therapie te bevorderen:

1. **Rook niet.** Roken doet het effect van de zuurstof teniet en zuurstof wordt daarom niet voorgeschreven als u nog rookt. Bovendien is het erg gevaarlijk vanwege het risico op brand en ontploffing.
2. **Beweg voldoende.** Beweging 'leert' spiercellen beter om te gaan met zuurstof. Probeer daarom een half uur per dag actief te zijn.
3. **Volg de voorschriften van uw arts goed op.** Zuurstoftherapie heeft namelijk alleen zin bij regelmatig en juist gebruik.

## Hoeveel zuurstof heeft u nodig?

Hoeveel extra zuurstof u nodig heeft, hangt af van het zuurstoftekort in uw bloed. De arts schrijft zuurstof minimaal 16 uur per dag voor. Dit zal grotendeels 's nachts zijn. Tijdens het slapen ademen we namelijk oppervlakkiger, waardoor er eerder zuurstoftekort ontstaat. Maar het kan zijn dat u 24 uur per dag zuurstof nodig heeft. Voor zuurstofgebruik bij inspanning en in de laatste levensfase gelden andere regels.

Het gemiddelde gebruik is één á twee liter per minuut gedurende minimaal 16 uur per dag. Niet alleen te weinig, maar ook te veel zuurstof kan schadelijk zijn. **Houd u zich dus altijd aan het voorschrift van de arts.** Gebruik van **teveel** zuurstof kan wel tot klachten leiden. Een remming van de ademhaling en een ophoping van koolzuur in het bloed kunnen uiteindelijk zorgen voor hoofdpijn, prikkelbaarheid, slaperigheid en bewustzijnsstoornissen. Gebruik dus nooit op eigen houtje meer zuurstof per minuut dan voorgeschreven is op het doktersrecept.

## Opletten bij ziekte of koorts

Koolzuurstapeling kan sneller optreden bij ziekte of koorts. Let op toename van uw klachten. Vraag tevens aan uw partner of huisgenoten of ze u in de gaten willen houden. Het is belangrijk dat u een normale kleur houdt en niet suf of slaperig wordt. Als u slaapt, moet u gemakkelijk te wekken zijn. Zo niet, dan is het wenselijk dat u contact opneemt met uw huisarts.

## Bijwerkingen

Zuurstof heeft geen ernstige bijwerkingen, wel kunt u last krijgen van:

- Een droge neus, vooral als u meer dan vier liter per minuut gebruikt. Met een luchtbevochtiger is dit deels te voorkomen.
- Tegen irritatie van het neusslijmvlies helpt **carbomeerwatergel**. Dit is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek.
- Irritatie van de neus, of oren door de neusbril. Er zijn beschermers van schuim voor de neusbrillen beschikbaar.
- Huidirritatie. Gebruik hierbij alleen crèmes op waterbasis.

Heeft u, na het lezen van deze folder, nog vragen, neem dan contact op met uw zuurstofleverancier of met de polikliniek longgeneeskunde in het BovenIJ ziekenhuis.

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Longgeneeskunde	020 - 634 6292