

I N F O R M A T I E O V E R

Zuurstof thuis

Ons lichaam heeft zuurstof nodig. Meestal krijgen we genoeg zuurstof door te ademen. Maar soms werken onze longen niet goed door ziekte. Dan hebben we extra zuurstof nodig. In deze folder leest u meer over zuurstof thuis gebruiken.

Hoeveel zuurstof heeft u nodig?

Als u extra zuurstof nodig heeft, hangt de hoeveelheid af van uw bloed. De dokter zegt meestal dat u minstens 16 uur per dag zuurstof moet gebruiken, vooral 's nachts. Soms moet het 24 uur per dag. Tijdens inspanning of uw laatste levensfase zijn er andere regels. Meestal gebruikt u één of twee liter zuurstof per minuut. Te veel zuurstof is niet goed. Het kan hoofdpijn, prikkelbaarheid, slaperigheid en concentratieproblemen geven. Gebruik nooit meer dan de dokter heeft gezegd.

Kosten

De basisverzekering betaalt voor de zuurstof. Dit kost u niets extra van uw eigen risico. De verzekering helpt ook met de kosten voor stroom. Hoeveel u terugkrijgt, verschilt per verzekering. Kijk dit na in uw verzekeringsovereenkomst.

Wat u zelf kunt doen

Extra zuurstof kan u veel helpen. Maar het is belangrijk goed te weten wat te doen:

1. Rook niet. Roken is slecht samen met zuurstof en kan gevaarlijk zijn.
2. Blijf bewegen. Dit helpt uw spieren beter met zuurstof om te gaan. Probeer elke dag een half uur actief te zijn.
3. Luister goed naar de dokter. Gebruik de zuurstof zoals voorgeschreven.

Bijwerkingen

Zuurstof zelf geeft meestal geen ernstige problemen. Maar u kunt een droge neus krijgen. Een luchtbevochtiger of speciale gel van de apotheek (carbomeerwatergel) kan helpen. Ook

kunt u last hebben van irritatie aan neus of oren door het neusbrilletje. Er zijn zachte beschermstukjes hiervoor verkrijgbaar. Gebruik alleen waterbasis crèmes voor huidirritatie.

Let op bij ziekte of koorts

Als u ziek bent of koorts heeft, moet u extra opletten. Uw klachten kunnen erger worden. Vraag uw partner of huisgenoten om u goed in de gaten te houden. Let op dat u niet bleek ziet en niet suf of slaperig wordt. Als u slaapt, moet iemand u makkelijk kunnen wakker maken. Als dat niet lukt, bel dan uw huisarts.

Veilige tips voor het gebruik van zuurstof thuis

Zuurstof is veilig, maar het kan brand sneller laten gaan. Daarom is het belangrijk om voorzichtig te zijn.

1. Niet roken

- Rook niet waar u zuurstof gebruikt. Laat anderen ook niet roken, zelfs geen e-sigaret.
- Hang een bord op met 'Verboden te roken'.

1. Houd afstand van warmte

- Zet zuurstof minstens 2 meter weg van dingen zoals het fornuis, open haard, kaarsen, aanstekers of vuur.

1. Kies de juiste producten

- Gebruik geen lotions, crèmes of verzorgingsproducten met olie voor uw gezicht of neus. Deze kunnen makkelijk vlam vatten. Gebruik waterbasis producten zoals gel.

1. Zet zuurstof uit als u het niet gebruikt

- Verklein de kans op brand en zet de zuurstof uit als u het niet nodig heeft.

1. Installeer brandmelders

- Zorg voor werkende brandmelders thuis. Verander de batterijen vaak. Heeft ook een brandblusser en leer hoe u deze gebruikt.

1. Ken uw zuurstofapparatuur

- Begrijp hoe uw apparatuur werkt. Vraag uitleg aan uw zuurstofleverancier als u het niet zeker weet.

1. Rook en zuurstof is gevaarlijk

- 89% van de branden met dodelijke afloop door zuurstof komen door roken.

1. Bewaar zuurstof veilig

- Zet uw zuurstof op een goed geventileerde, koele plaats. Leg er geen kleding of andere materialen op.

Overleg met brandweer en verzekering

In sommige plaatsen moet u de brandweer informeren als u thuis zuurstof heeft. Dit is vooral het geval bij vloeibare zuurstof. Check dit bij uw gemeente of plaatselijke brandweer. Praat met uw verzekering over speciale regels voor een vergoeding bij brandschade door zuurstof.

Heeft u vragen na het lezen? Bel uw zuurstofleverancier of de longafdeling op 020-6346292.

Afdelingen

Longgeneeskunde polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6292
Openings- en bezoektijden	Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30
Route	40



<https://www.bovenij.nl/praktische-informatie/ontslag-en-nazorg/zuurstof-thuis>

Deze download is gemaakt op 30-07-2026 om 16.58 uur.