

Leven met  
**ASTMA**





**Als u deze brochure leest, is dat waarschijnlijk omdat u of iemand in uw omgeving last heeft van astma. En daar wilt u wat aan doen. Deze brochure helpt u begrijpen wat astma precies is, wat u kunt verwachten en wat u zelf kunt doen om er zo min mogelijk last van te hebben.**

Over astma doen veel verhalen de ronde. Het is ook zeker een ziekte die serieuze aandacht vergt van arts en patiënt. Maar wellicht ter geruststelling: op dit moment lopen er in Nederland ongeveer een

half miljoen mensen rond met astma. Verreweg de meesten zullen de vraag 'Kun je met astma een normaal leven leiden?' met een volmondig 'Ja' beantwoorden.





## Medisch gezien is astma 'een kortademigheid met slijmvorming en hoesten door chronische bronchiale hyperreactiviteit'.

In gewoon Nederlands: de kleinste luchtwegen raken onnodig snel geïrriteerd. Die irritatie veroorzaakt zwelling en slijmvorming, die de doorgankelijkheid van de kleine luchtwegen verkleinen. Dat merkt u als benauwdheid. Vergelijk het maar met ademen door een rietje: dat ademt een stuk moeilijker.

Daarnaast kunnen prikkels, zoals inspanning, in gevoelige longen dezelfde reactie veroorzaken. In het kader hiernaast vindt u een overzicht van de meest voorkomende prikkels.

### Allergische prikkels

- ↪ **Huisstofmijt.**  
Dit haast onzichtbare beestje (0,3 mm) leeft vooral in stoffige omgevingen als tapijt.
- ↪ **Huidschilfers van dieren.**  
Meest bekend zijn kat, hond, paard, cavia en vogels.
- ↪ **Stuifmeel of pollen van gras-, boom- en plantensoorten.**  
Stuifmeel komt vrij als planten bloeien; vandaar dat mensen met astma in het voorjaar en de zomer meer klachten hebben dan 's winters.
- ↪ **Sporen van schimmels/paddenstoelen.**  
Sporen komen voornamelijk in de herfst in bossen voor. Kelders zijn een populaire plek voor schimmels en paddenstoelen.
- ↪ **Etenswaren, zoals koemelk, eieren, noten/pinda's en tarwe.**  
Kinderen kunnen over sommige allergieën heen groeien.
- ↪ **Medicijnen, zoals antibiotica en ibuprofen.**  
Als u ooit een allergische reactie op een geneesmiddel hebt gehad, is het raadzaam dit in uw medisch dossier te laten opnemen.

*'We gaan met de hele familie steengrillen, maar daar word ik zo benauwd van.'*

## **Niet allergische prikkels**

### **↪ Prikkelende stoffen.**

Zoals tabaksrook, uitlaatgassen, benzinedamp, smog, bak- en braadlucht, schoonmaakmiddelen, oplosmiddelen, verfdamp, parfums, toiletverfrissers en zelfs drukinkt.

### **↪ Het weer.**

Mist, regen, hoge luchtvochtigheid (ook in de woning), koude lucht, grote temperatuurschommelingen.

### **↪ Inspanning.**

Vooraf plotselinge inspanning kan kortademigheid geven, zeker bij buiten sporten, door koude lucht via de mond in te ademen. Op die manier wordt de lucht niet verwarmd en bevochtigd door het neusslijmvlies.

### **↪ Stress.**

Emoties en spanning (zowel positief als negatief) kunnen benauwdheidsklachten veroorzaken of verergeren. Dat is dubbel vervelend, want de stress die u ervaart door een aanval, kan zo de benauwdheid verergeren.

### **↪ Infecties.**

De luchtwegen van astmapatiënten zijn extra gevoelig voor infecties en reageren daar heftiger op.



**De aanpak van astma kent twee doelen: allereerst voorkómen dat er een astma aanval ontstaat. En mocht dat toch gebeuren, dan is de andere doelstelling die aanval ongedaan te maken. Dat laatste wordt wel het ‘couperen’ van een aanval genoemd. U kunt zich voorstellen dat bij astma voorkomen beter is dan couperen.**

Dat voorkómen ligt voor een deel in leefregels: een sterker lichaam en zorgen dat u bepaalde prikkels vermijdt doet al veel. Maar ook geneesmiddelen kunnen benauwdheid helpen voorkómen. Bijvoorbeeld door de luchtwegen minder fel te laten reageren op prikkels. Maar denk in dit verband ook aan een grieprik: de longen van astmapatiënten zijn gevoeliger voor infecties en een eenmaal opgelopen infectie lokt astma-aanvallen uit.

Delen helpt: vertel uw omgeving dat u astma hebt. U zult dan meer begrip ondervinden, ook als u een keer een barbecue of een andere buitenactiviteit in het pollenseizoen wilt afzeggen. Een andere tip is niet elk wiel zelf uit te vinden: op [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl) vindt u ook fora waar u kunt delen in de

kennis, tips en ervaringen van vele andere astmapatiënten of neem eens een kijkje op [www.luchtpunt.nl](http://www.luchtpunt.nl).

*‘Iedereen reageert weer anders op prikkels. Voor iedereen geldt dat je je eigen prikkels maar het beste kan vermijden.’*

Hoe goed u zich ook houdt aan leefregels en therapie, er kan toch iets misgaan. Zorg daarom dat u een noodstappenplan paraat hebt om een opkomende aanval af te slaan. Stel dit samen met uw behandelend arts op, leer het uit uw hoofd en zorg dat u de daarvoor benodigde middelen bij de hand hebt. Spreek dit ook door met uw omgeving, zodat niemand onnodig in paniek raakt en iedereen weet hoe te helpen.



## Ken je gevoeligheden

Allereerste punt van aandacht is het uitbannen van prikkels waar u gevoelig voor bent. Huisstofmijten leven bijvoorbeeld in stoffen banken, niet in gladde.

Laminaat is beter dan tapijt. Zoek dit niet alleen thuis uit, maar ook op het werk.

En plan uw leven welbewust om prikkels heen: allergenen in de buitenlucht kunt u bijvoorbeeld vermijden door activiteiten 's ochtends te plannen of na een regenbui, want dan zijn er minder pollen in de lucht.

Kijk vóór vakantie of de bestemming astma-vriendelijk is. Stoffige of vochtige huisjes, rieten daken, huisdieren of roken toegestaan: het is allemaal heel vervelend en toch ook zo eenvoudig te vermijden.

En laat u bij voorkeur testen op allergie vóór u tot een huisdier besluit.

## Maak jezelf sterk

Minstens een half uur bewegen en niet roken. Ook bij astma zijn deze twee leefregels goud waard. Hoe beter de conditie, hoe minder last van astma. Een goede conditie betekent bijvoorbeeld dat u minder vatbaar bent voor luchtweginfecties en die ontaren bij astmapatiënten nu eenmaal sneller in longontstekingen. Maar moet u daarvoor meteen in een sportschool aan gewichten gaan hangen? Nee, niet echt. Een half uur fietsen of wandelen per dag is al goed. Zwemmen is ook prima.

Een sportschool of fysiotherapeut kan wel prettig zijn als u een beetje advies en structuur zoekt. De meeste hebben heldere programma's voor conditieverbetering. Fysiotherapeuten kunnen bovendien ontspannings- en ademhalingsoefeningen aanleren die helpen een aanval van benauwdheid gemakkelijk door te komen. En mocht u last hebben van inspanningsastma, dan kan een genees-

middel vlak voor het sporten dat eventjes de luchtwegen verwijdert heel nuttig zijn.

### En natuurlijk...

Stoppen met roken. In Nederland zijn tal van hulpmiddelen, organisaties en medicijnen beschikbaar om te stoppen met roken. De huisarts of longarts kan u daar heel goed wegwijs in maken en helpen bepalen wat voor u de kortste weg is naar schone longen.

*'Ik heb een pollenwaarschuwings-app op mijn telefoon. Dat is bijna je astma-aanval even afbellen.'*





**De meeste mensen met astma gebruiken geneesmiddelen die je kunt inademen: inhalatiemedicijnen. Daar zijn grofweg drie soorten in: kortwerkende luchtwegverwijders, langwerkende luchtwegverwijders en ontstekingsremmers. Deze geneesmiddelen worden al naar gelang uw klachten voorgeschreven in combinatie of apart. Doelstelling is een optimale behandeling waarbij u klachtenvrij bent.**

## **Stap 1: Leefregels**

We beginnen zonder geneesmiddelen: meer bewegen, stoppen met roken en kijken of u de prikkelers waar u gevoelig voor bent thuis en op het werk wellicht kunt vermijden.

## **Stap 2: Medicijnen alleen bij benauwdheid**

Houdt u toch klachten, dan kunt u die couperen met een kortwerkende luchtwegverwijder (pufjes). Die neemt u alleen bij klachten.

## **Stap 3: Medicijnen die de longen minder gevoelig maken**

Heeft u die pufjes vaker dan 2 keer per week nodig, dan is het raadzaam om uw longen wat minder gevoelig te maken voor prikkelers. Daarvoor zijn de ontstekings-

remmers die u dagelijks moet inhaleren. Deze middelen helpen u klachtenvrij te houden. Niet mee stoppen als de klachten verminderen dus!

## **Stap 4: Dagelijks medicijnen die benauwdheid voorkomen**

Naast de ontstekingsremmers kan het nodig zijn om de kleine luchtwegen meer te helpen met open blijven. Dat kan met langwerkende luchtwegverwijders. De kortwerkende luchtwegverwijders gebruikt u dan voor eventueel resterende momenten van kortademigheid.

Als deze stappen uiteindelijk toch niet het gewenste resultaat bieden, zal de huisarts de longspecialist er bij willen halen. Die heeft nog weer andere mogelijkheden.



Het kan ook zijn dat u uw astma zo goed onder controle krijgt dat uw huisarts u voorstelt om te proberen of u een stapje terug kunt in het therapieschema.

### Inhalatietechniek

Het prettige van inhalatietherapie is dat het geneesmiddel meteen terecht komt waar het nodig is: in de longen. Dat betekent dat u met een lage dosering het gewenste effect al kunt bereiken, waardoor de kans op bijwerkingen klein is. Een goede inhalatietechniek is hierbij van belang. Alleen bij een goede techniek komt de medicatie daar waar het nodig is!

*'Die pufjes zijn een soort monitor voor mijn andere medicijnen: zolang ik er niet teveel nodig heb, ga ik goed met m'n medicijnen.'*

Inhaleer in alle rust, neem de tijd. Tussen haastig en goed inhaleren zit aan de ene kant slechts een paar tellen in tijd en aan de andere kant een wereld van verschil in effectiviteit. Laat daarom ook elk jaar even controleren of u het nog helemaal goed doet. Dat kan bij de huisartsenpraktijk, in de apotheek of in het ziekenhuis. Natuurlijk is ook inhaleren via internet te leren: kijk even op [www.inhalatorgebruik.nl](http://www.inhalatorgebruik.nl).





## ↪ Prikkel

Vermijd de prikkels waarvoor u gevoelig bent in huis, op het werk en op vakantie.

## ↪ Omgeving.

Laat uw omgeving weten dat u astma heeft.

## ↪ Gezondheid.

Houd uzelf gezond en sterk.

## ↪ Medicijnen.

Inhaleer uw medicijnen stipt en op juiste wijze.

## ↪ Test.

Op [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl) kunt u testen of u uw astma onder controle hebt.

# Aantekeningen



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



[luchtpunt.nl](https://luchtpunt.nl)

**OP INITIATIEF VAN**



**Boehringer  
Ingelheim**