

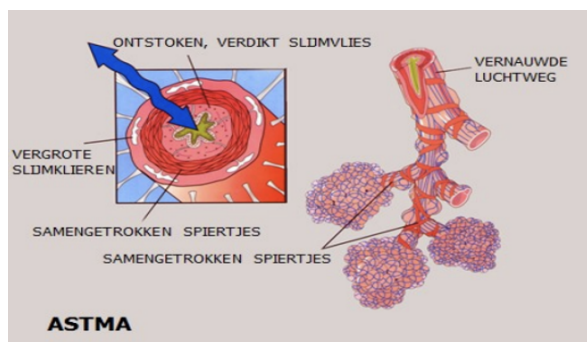
Longgeneeskunde
040 286 4871

Je hebt de diagnose astma en je bent onder behandeling bij de longarts en longverpleegkundige. Van de longarts heb je de eerste informatie gekregen over de aandoening en de klachten die daarmee samen gaan. In het omgaan met deze aandoening komen er wellicht veel vragen op je af. Hier lees je informatie over de meest voorkomende vragen bij astma.

Wat is astma?

Astma is een longziekte waarbij de luchtwegen voortdurend ontstoken zijn. Door deze ontsteking gaat het slijmvlies aan de binnenkant van de luchtpijptakken zwellen en gaan de spieren samentrekken. Hierdoor kan minder lucht door de longen heen en gaat het ademen moeilijker. Tijdens een aanval treden klachten op, zoals: hoesten, piepen en/of kortademigheid. Op langere termijn leidt de ontsteking tot blijvende schade van de luchtwegen.

De ernst van de astma is verschillend van patiënt tot patiënt. Sommige patiënten hebben zelden klachten, bij andere kan astma de dagelijkse activiteiten beperken. Astma is meestal goed te behandelen. Medicijnen kunnen echter de aandoening niet genezen. Met de juiste behandeling en trouw medicijngebruik is de astma wel onder controle te houden en kunnen de klachten verminderen.



Typen astma

Astma is onder te verdelen in 3 typen:

- astma onder controle
- astma niet onder controle
- ernstige astma

Dit is afhankelijk van de longfunctie en klachten (hierbij wordt gebruik gemaakt van de ACQ lijst met 7 vragen).

Verschillen tussen COPD en astma

	COPD	Astma
Leeftijd	Meestal ouder dan 40 jaar	Alle leeftijden

Allergie Overgevoeligheid Erfelijkheid		
Klachten	Benauwdheid, hoesten en slijm	Kortademigheid na blootstelling aan prikkels
Verloop	Chronisch en geleidelijk slechter. Luchtwegen onherstelbaar beschadigd	Overwegend gunstig met medicatie
Levensverwachting	Verminderd. Zeker als men niet stopt met roken	Normaal, bij optimale behandeling
Longfunctie	Blijvend verminderd, ook bij optimale behandeling	Overwegend normaal

Gebruik van medicatie

Het is van groot belang dat je de voorgeschreven medicatie trouw inneemt, ook al heb je tijdelijk geen klachten (longmedicatie heeft geen verslavend effect). Maak van het medicijngebruik een vaste gewoonte, bijvoorbeeld door de medicatie altijd te nemen bij de maaltijden.

Verder vragen we je een actueel medicijnpaspoort op te vragen bij jouw apotheek, en dit mee te nemen naar iedere zorgverlener.

Vragen over het gebruik van (inhalatie)medicatie kun je stellen aan de behandelend longarts of longverpleegkundige. Je kunt op werkdagen bellen met de polikliniek.

Wat zijn de voordelen van inhaleren?

- minder dosering nodig dan bij tabletten
- het medicijn komt op de juiste plaats
- minder bijwerkingen
- sneller effect
- minder kans op infecties
- kwaliteit van leven verbetert sterk

Tips bij inhalatie

- Hanteer de juiste techniek.
- Gorgel met water na elke inhalatie ter voorkoming van kapotte mond en/schimmelinfecties.
- Inhaleer bij voorkeur vlak voor de maaltijd ter voorkoming van heesheid.
- Volg de voorgeschreven schoonmaaktips voor de inhalatoren en eventueel de voorzetkamer strikt op en maak deze wekelijks schoon.
- Houd vaste tijden aan voor het inhaleren.
- Neem voldoende tijd om te inhaleren.

Neem in de volgende situaties contact op met de longverpleegkundige:

- bij aanhoudende heesheid;
- bij een kapotte mond en/of schimmelinfectie.

Elektrische vernevelaar

De richtlijnen voor gebruik en onderhoud van de elektrische vernevelaar heb je onlangs ontvangen. Mocht je daar nog vragen over hebben neem dan contact op met de leverancier Romedic. Vragen over het vernevelen kun je stellen aan de longverpleegkundige.

Stoppen met roken

Stoppen met roken loont. Stoppen is van essentieel belang om je klachten te verminderen en het ziekteproces te vertragen. De schade aan je longen is niet meer te herstellen, maar door te stoppen met roken voorkom je in ieder geval dat je longen nog verder achteruit gaan. Stoppen met roken is niet gemakkelijk, maar toch geldt: iedereen kan stoppen. Om je hierbij te begeleiden is het mogelijk een programma stoppen met roken te volgen in het Anna Ziekenhuis.

De rook-stop-polikliniek

Het Anna Ziekenhuis heeft een rook-stop-polikliniek, waar rokers begeleid worden bij het stoppen met roken. De rook-stop-polikliniek verleent zorg op maat. Advisering, ondersteuning en begeleiding zijn hierbij de sleutelbegrippen. Bij interesse hiervoor kun je tijdens werkdagen contact opnemen met de longverpleegkundige voor meer informatie.

Voeding

Een goede lichamelijke conditie is voor jou belangrijk, evenals het op gewicht blijven. Beweging en gezonde gevarieerde voeding staan hierin centraal.

Indien er sprake is van overgewicht (een te hoog BMI) kun je meer klachten van je astma ervaren. Lukt het niet om alleen af te vallen? Raadpleeg dan een diëtist.

Beweging

Bewegen kan astmaklachten nooit helemaal wegnemen, je longinhoud wordt er niet groter door. Maar bewegen kan de klachten wel verminderen. Door te bewegen wordt de spierkracht vergroot en je algehele conditie en de conditie van de longen verbetert. Minder bewegen betekent stilstand en stilstand is achteruitgang. Blijf dus bewegen!

Leefregels:

- Neem de trap in plaats van de roltrap en de fiets in plaats van de auto.
- Bepaal je eigen tempo.
- Verdeel de inspanning.
- Maak het bewegen tot een vast onderdeel van de dag.
- Zorg voor regelmaat, neem voldoende rustmomenten en maak zo nodig een dagindeling.
- Zoek ontspanning in een hobby of lidmaatschap van een vereniging. Sport is vaak leuker samen met anderen.

De longverpleegkundige

De longverpleegkundige is een verpleegkundige die zich heeft gespecialiseerd in aandoeningen van de luchtwegen, in het bijzonder astma en COPD. Bij haar kun je terecht met alle vragen of problemen, die te maken hebben met je aandoening.

Wat kan de longverpleegkundige voor jou doen?

De behandeling en/of de leefregels bij astma en COPD kunnen ingrijpend zijn. De longverpleegkundige biedt je een laagdrempelige, en ook ruime ondersteuning en begeleiding bij het halen van de zes behandeldoelen. Ze helpt je bij de onderwerpen die hiervoor aan bod gekomen zijn. Je kunt hierbij denken aan:

- kennis van het ziektebeeld;
- omgang met jouw aandoening;
- leefregels;
- begeleiding bij het stoppen met roken;
- signalering bij luchtweginfecties;

- uitleg over inhalatiemedicatie;
- verwijzingen;
- uitleg bij zuurstofgebruik;
- groepsgewijze educatie.

Je ontvangt een informatiefolder over de longverpleegkundige waar alle informatie in vermeld staat.

Toename van klachten

De volgende leefregels zijn van belang bij verergering van je klachten, zoals: toenemende vermoeidheid, kortademigheid bij grotere inspanning (bijvoorbeeld traplopen), toename van hoesten, afname van je eetlust en knijpend gevoel op de borst.

- Zoek meer balans tussen rust en inspanning.
- Neem voldoende vocht om het eventuele slijm vloeibaar te houden.
- Als je een flutter of treshold hebt, kun je hiervan meer gebruik maken in combinatie met het huffen.
- Bij een verminderde eetlust kun je beter frequenter eten in kleinere hoeveelheden.
- Escape medicatie inzetten.

Als de klachten aanhouden of verergeren kun je contact opnemen met de longverpleegkundige. Je kunt ook contact opnemen met je huisarts.

Hieronder vind je een overzicht met telefoonnummers van verschillende instanties.

Naam	Telefoonnummer
Polikliniek longgeneeskunde	040 - 286 48 71 (maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur)
Telefonisch spreekuur van de longverpleegkundige	040 - 286 41 74 (maandag tot en met vrijdag tussen 11.00 en 12.00 uur)
Mediq	030 - 282 17 73

Op de afdeling longgeneeskunde gebruiken we [BeterDichtbij](#). Dit is een app waarmee je berichten kunt sturen naar je dokter of verpleegkundige. Je krijgt altijd binnen 3 werkdagen antwoord. Als patiënt krijg je een uitnodiging voor BeterDichtbij via e-mail. Heb je die niet gehad of kun je die niet meer vinden? Laat het ons dan weten: loop even langs de polikliniek of vul het [contactformulier](#) in op de website.

Beschikbare informatie

Informatie die het Anna Ziekenhuis in gebruik heeft over je aandoening:

- [Huisstofmijtallergie](#)
- [Poliklinische longrevalidatie, sneller op adem komen](#)
- [De longverpleegkundige](#)
- [Luchtgenoten](#)
- [Rookstop polikliniek](#)
- [Dagboek stoppen met roken](#)
- Zuurstof thuis en onderweg
- [Een longaandoening en seksualiteit](#)
- [Slaaphygiëne](#)
- [Hyperventilatie](#)

Al onze informatie kun je ook terugvinden op onze website.

Nuttige internetsites

Voor meer kennis en informatie over jouw aandoening kun je ook terecht op de volgende internetsites:

- www.longfonds.nl
- www.mijnlongen.nl
- www.voedingscentrum.nl

Maak ook je ziekte en beperkingen bespreekbaar bij je omgeving en onderhoud je sociale contacten.

Trek bij problemen tijdig aan de bel!

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon028-informatie-voor-patienten-met-astma/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



LON028
19-10-2023