

# Astma

**Uw longarts heeft u verteld dat u astma heeft. In deze folder leest u meer informatie over astma, de behandeling en verschillende adviezen.**

## Wat is astma?

In de longen bevinden zich kleine luchtwegbuisjes. Bij astma is er een ontsteking van die kleine luchtwegbuisjes. De ontsteking is blijvend (chronisch). Dit betekent dat er altijd kleine ontstekingen zijn in de luchtwegen. U kunt hier veel klachten van hebben.

Bekijk de video over astma op [www.nwz.nl/astma](http://www.nwz.nl/astma)

## Wat merkt u van astma?

Als u astma heeft reageren uw longen soms erg gevoelig op prikkels. Voorbeelden van prikkels waar uw longen op kunnen reageren zijn:

- rook
- uitlaatgassen
- huisstofmijt of
- huisdieren

U kunt dan benauwd worden of gaan hoesten. Niet iedereen reageert op dezelfde prikkels. Het verschilt per persoon hoe veel klachten hij/zij heeft. Krijgt u opeens last van erge benauwdheid of hoesten? Dan kan dat een astma-aanval (longaanval) zijn.

## Kunt u astma voorkomen?

Astma kunt u niet voorkomen. Astma is een blijvende longziekte. Van astma geneest u helaas nooit. U kunt wel zelf veel doen om uw klachten te verminderen:

- probeer niet in contact te komen met stoffen waar u allergisch voor bent (prikkelers)
- behandel astma-aanvallen
- beweeg voldoende
- ga slim om met uw energie
- ga goed om met medicijnen
- let op uw gewicht

## De behandeling

Met de juiste behandeling kunt u zo goed mogelijk omgaan met astma. Na de diagnose stelt de huisarts of longarts samen met u een behandelplan op. Zij helpen u om te gaan met astma. En hoe u zorgt dat u voldoende beweegt.

## **Belangrijk: de samenwerking tussen u en uw arts**

Astma behandelen kan alleen als er een goede samenwerking is tussen u en het team dat u helpt. Probeer daarom zo open mogelijk te zijn. Bijvoorbeeld over uw manier van leven:

- rookt u?
- wat eet u?
- en hoeveel beweegt u?

Probeer de adviezen van uw arts zo goed mogelijk te volgen. Geef het aan als u bepaalde afspraken uit het behandelplan niet lukken. Het maakt niet uit waardoor dit komt. De doelen die samen met u zijn opgesteld, moeten voor u haalbaar zijn. De samenwerking tussen u en uw arts is daarin het belangrijkste.

## **Medicijnen**

Bij astma krijgt u meestal medicijnen: ontstekingsremmers en luchtwegverwijders. Deze medicijnen ademt u met een inhalator in (ook wel puffer genoemd). Zo komen de medicijnen meteen in uw longen. Het doel is astma onder controle te krijgen en te houden.

### **Ontstekingsremmer**

U krijgt de ontstekingsremmer om de kleine ontstekingen in uw longen tegen te gaan. Hierdoor reageren uw longen minder heftig op prikkels. U heeft dan minder last van klachten. Het duurt een paar weken voordat ontstekingsremmers goed werken. Het is belangrijk om de ontstekingsremmer bij astma te gebruiken zoals uw arts voorschrijft. Zorg dat u ze elke dag inhaleert. Ook als u geen klachten heeft. Zo beschermt u uw longen.

### **Luchtwegverwijder**

Bent u benauwd of heeft u een astma-aanval? Dan kunt u een puffer met luchtwegverwijders gebruiken. Deze medicijnen zorgen ervoor dat kleine spieren rondom uw luchtwegen ontspannen. Dit maakt uw luchtwegen wijder. Luchtwegverwijders zijn een tijdelijke oplossing bij klachten. Ze genezen de ontstekingen in uw longen niet.

Meestal krijgt u 1 puffer waar de ontstekingsremmer en de luchtwegverwijder samen in zitten. U kan dan deze puffer gebruiken voor:

- onderhoud (standaard dagelijks gebruik)
- als noodmedicijn bij acute benauwdheid

Soms is het gesplitst en krijgt u 2 verschillende puffers.

### **Belangrijk: op de juiste manier inhaleren**

Het is belangrijk dat u op de juiste manier inhaleert, zodat uw medicijnen goed in uw longen terecht komen. De medicijnen helpen dan het beste. Helaas gaat er bij veel mensen die een puffer gebruiken vaak iets mis. Denk aan het niet volledig uitademen naast het mondstuk of de adem niet lang genoeg vasthouden. Het juiste gebruik verschilt per puffer. Handige tips, een duidelijke gebruiksaanwijzingen en handige video's vindt u op [www.inhalatorgebruik.nl](http://www.inhalatorgebruik.nl)

## **Bijwerkingen**

De ontstekingsremmers en luchtwegverwijders bij astma geven bij goed gebruik bijna geen bijwerkingen. Bij juist gebruik komen de medicijnen meteen in uw longen en bijna niet in de rest van uw lichaam.

Heeft u toch last van bijwerkingen of merkt u weinig resultaat? Overleg dan met uw arts. Mogelijk passen andere medicijnen beter bij u. Of kan uw arts samen met u het inhaleren oefenen. Want goed inhaleren is iets waar u handig in moet worden, moet leren en onderhouden. Zonder dat u het door heeft kan het mis gaan en kunnen bijwerkingen ontstaan. Mogelijk werkt de medicatie dan ook niet goed meer. Bijwerkingen waar u op kunt letten zijn:

- hartkloppingen
- gejaagd gevoel
- trillende handen
- schimmel op de tong

## **Wat kunt u zelf doen?**

Een gezonde, sportieve manier van leven helpt om uw klachten te verminderen. Ook maakt het u onafhankelijker. De meeste mensen met astma kunnen met een goede behandeling een zo goed als normaal leven leiden. Zelf actie ondernemen om uw leven met astma beter te maken noemen we 'zelfmanagement'. Denk hierbij aan:

- voldoende bewegen
- goed eten
- niet roken

U weet zelf het beste wat uw klachten, mogelijkheden en beperkingen zijn.

## **Hoe meten we of uw astma onder controle is?**

Hiervoor gebruiken we de 'ACQ vragenlijst'. Deze vragenlijst ontvangt u digitaal voorafgaand aan uw afspraken, via Mijn Noordwest. Let op bij de laatste vraag: deze gaat over hoe vaak u uw noodmedicijn inneemt. Het gaat hier niet om hoe vaak u per dag standaard puft.

## **Rol van de longverpleegkundige**

De longverpleegkundige:

- kan meer uitleg geven over astma
- kan controleren of u uw puffer goed gebruikt (inhalatie-check). Hierbij kijkt de longverpleegkundige naar uw inhalatie-techniek en of u de puffer op de juiste momenten gebruikt. Ook kan ze samen met u een 'astma actieplan' of een 'longaanval plan' opstellen. Dit helpt u beslissen wanneer en wat u moet doen als uw astmaklachten erger worden

## **Controle longarts of huisarts**

Het is niet altijd nodig om onder controle te blijven van een longarts. Zeker als uw astma goed onder controle is, u weinig klachten en geen longaanvallen heeft, kan u onder controle blijven bij uw huisarts. De huisarts doet geen regelmatige longfunctie-testen. Uw klachten, gemeten via de ACQ (zie hierboven), is belangrijk om te beoordelen of uw astma onder controle is.

## Leven met astma

Als u astma heeft, moet u hiermee leren omgaan. Dat is niet makkelijk. Astma is voor iedereen anders. Naast de adviezen van uw behandelend arts, vindt u op de website van het Longfonds veel tips hoe u met astma kunt leren omgaan: [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)

## Uw vragen

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek tijdens werkdagen van 08:30-16:30 uur:

- Hart-long polikliniek Alkmaar: 072 – 548 2700
- polikliniek Den Helder: 0223 – 69 6568