

Astma

Informatie
voor patiënten

U heeft van uw longarts gehoord dat u astma heeft. Dit zou niet alleen tot bezorgdheid kunnen leiden, maar ook tot onzekerheid. Waarschijnlijk wilt u niet alleen weten wat u precies mankeert, maar ook wat de behandeling inhoudt en in welke mate deze ziekte uw leven (en dat van uw naasten) beïnvloedt nu en in de toekomst.

Deze folder geeft een eerste antwoord op de meest gestelde vragen.

Wat is astma?

Astma is een aanhoudende (chronische) ontsteking van uw luchtwegen. Daarnaast kan er ook sprake zijn van acute benauwdheidsaanvallen. In de meeste gevallen is de oorzaak van astma een erfelijkheidskwesie.

De binnenkant van uw luchtwegen is bekleed met een slijmvlieslaag die zorgt voor de afvoer van ongewenste stoffen afkomstig uit de ingeademde lucht. Door de chronische ontsteking is deze functie verstoord. Het slijmvlies is gezwollen en produceert meer slijm, waardoor de luchtwegen nauwer zijn dan normaal.

Door deze ontsteking zijn de luchtwegen gevoeliger en sneller geprikkeld door invloeden van buitenaf. De spiertjes rondom de luchtwegen spannen zich aan, met als gevolg:

- kortademigheid,
- piepende, zagende of brommende ademhaling,
- veel hoesten, soms met opgeven van slijm.

Ondanks dat astma een chronische ziekte is, zult u als patiënt niet doorlopend problemen ondervinden. De klachten dienen zich aan in bepaalde perioden of in de vorm van een aanval. De luchtwegen blijven dus ontstoken, ook wanneer u een periode klachtenvrij bent.

Het is belangrijk ook in klachtenvrije perioden, uw medicijnen in te nemen.

Hiermee voorkomt u dat op lange termijn de ontsteking erger wordt.

Hierdoor kan littekenweefsel ontstaan wat uw luchtwegen extra prikkelbaar maakt en meer klachten veroorzaakt. Uiteindelijk kan hierdoor blijvende schade aan de luchtwegen ontstaan.

Wat is van invloed op de luchtwegen?

De chronische ontsteking maakt uw luchtwegen erg gevoelig en prikkelbaar. Daarom kunt u last krijgen van kortademigheid, hoesten of slijmvorming. Stoffen die dit veroorzaken verdelen we in zogenaamde allergische en niet-allergische prikkels.

Niet-allergische prikkels zijn:

- prikkelende stoffen zoals tabaksrook, uitlaatgassen, bak- en braadlucht, schoonmaakmiddelen, geurtjes
- weersomstandigheden (mist, regen, temperatuurswisselingen, hoge luchtvochtigheid)
- lichamelijke inspanning
- spanning = emotie (verdriet, angst, boosheid, teleurstelling, blijdschap)

Allergische prikkels zijn:

- huisstofmijt
- huidschilfers van hond, kat, cavia, paard en vogels
- stuifmeel of pollen van bepaalde gras-, boom- en plantensoorten
- sporen van schimmels
- levensmiddelen zoals; koemelk, eieren, noten en tarwe
- medicijnen zoals bijvoorbeeld antibiotica

Hyperventilatie

Letterlijk betekent dit: te veel ademhalen. Meestal ontstaat dit door angst of stress. Daarnaast kunnen verschillende emoties als pijn, verdriet, plezier, schrik en ook seksuele gevoelens, een astma-aanval uitlokken. Het is aan te bevelen om ademhalings- en/of ontspanningsoefeningen te leren om een aanval te kunnen beperken of zelfs te voorkomen.

Hoe wordt astma behandeld?

Het behandeldoel is het verkrijgen van totale controle over uw astma. Hiermee wordt bedoeld dat u zo min mogelijk last heeft van klachten of beperkingen in het dagelijks leven. Dit kan worden bereikt door:

- Het juist innemen van medicijnen.
- Het vermijden van prikkels.
- Een gezonde leefstijl.

Het behandelplan moet worden afgestemd op de ernst van de klachten, maar ook op uw huidige leefomstandigheden.

Medicijnen

Medicatie bestaat uit inhalators met ontstekingsremmers en luchtwegverwijders. Wanneer uw luchtwegen ook reageren op allergische prikkels kunnen er tabletjes tegen allergie bijgegeven worden.

- Ontstekingsremmers zorgen voor de basis van de behandeling aangezien de chronische ontsteking van de luchtwegen de oorzaak is van de astma. Vaak krijgt u deze voorgeschreven om elke dag te gebruiken.
- Luchtwegverwijders zorgen ervoor dat de samentrekking van de spieren die om de luchtwegen lopen wordt opgeheven. Er zijn kort- en langwerkende luchtwegverwijders. Afhankelijk van uw klachtenpatroon schrijft uw arts deze middelen voor.
- Medicatie in tabletvorm zorgen vaak voor extra ondersteuning. Meestal gaat het dan om antihistaminica. Dit zijn medicijnen die worden voorgeschreven als er sprake is van een allergie. Histamine is een stof in het bloed die daarbij vrijkomt en veroorzaakt zwelling van het slijmvlies.

Aangezien de ernst van de astmaklachten sterk kan variëren van persoon tot persoon en van moment tot moment is het belangrijk dat aandacht wordt besteed aan zelfmanagement.

Zelfmanagement

Zelfmanagement is het geheel van kennis en vaardigheden omtrent de belangrijkste aandachtspunten, hoe de medicijnen werken die u heeft gekregen, hoe, wanneer en waarom deze moeten worden ingenomen, wanneer u naar uw huisarts moet gaan en wat eventuele veranderingen in leefstijl voor gevolgen hebben. De longverpleegkundige van het ziekenhuis of thuiszorg kan u helpen uw zelfmanagement te versterken.

Prikkels vermijden

Het inademen van stoffen die bij u klachten veroorzaken kunt u waar mogelijk proberen te vermijden. Dit kan soms vrij gemakkelijk door bijvoorbeeld geen spuitbussen of middelen als chloor en ammoniak te gebruiken indien u hierbij klachten bemerkt. Andere prikkels zoals mist of koude lucht zijn vaak moeilijker te vermijden. Om toch zo min mogelijk last te hebben kunnen aanpassingen in het dagritme, gedrag en medicatiegebruik bijdragen. Praat hierover met uw longverpleegkundige. Veel astmapatiënten zijn allergisch voor huisdieren. Als u geen huisdieren heeft, kunt u er dus maar beter niet aan beginnen. Is er wel een huisdier, dan is afscheid nemen wellicht emotioneel belastend. Overleg met uw arts of verpleegkundige of de voordelen opwegen tegen de nadelen.

Saneren

Dit betekent letterlijk: gezond maken. Soms is het nodig om in huis de nodige maatregelen te treffen om zo uw klachten van met name huisstofmijtallergie te verminderen. Denk aan:

- Vochtbestrijding. Goede ventilatie en gelijkmatige verwarming zijn belangrijk om uw huis goed droog te houden.
- Inrichting en stoffering. Huisstofmijten leven in stof. Het is daarom noodzakelijk om ervoor te zorgen dat er zo min mogelijk stof in uw huis aanwezig is. Kies zoveel mogelijk voor gladde, makkelijk te reinigen vloerbedekking zoals hout, laminaat, zeil of tegels. Vooral de slaapkamer verdient extra aandacht.
- Schoonmaken en wassen. Regelmatig schoonmaken (afnemen met een vochtige doek) en stofzuigen is nodig. Verder dient u uw wasgoed zo heet mogelijk te wassen, bij voorkeur op 60 graden.

De longverpleegkundige van de thuiszorg kan u adviseren over de mogelijkheden van saneren.

Leefregels/richtlijnen

Om uw longen zo gezond mogelijk te houden, is het belangrijk dat u een aantal leefregels opvolgt.

Griep en verkoudheid

Luchtweginfecties die het gevolg zijn hiervan, kunnen uw klachten aanzienlijk verergeren. Daarom is een jaarlijkse griep prik erg belangrijk. Bij signalen van een opkomende griep of verkoudheid, moet u contact opnemen met uw huisarts. Misschien is het nodig om de medicijnen aan te passen of een kuur met antibiotica te starten.

Voeding

Bij overgewicht kost elke vorm van inspanning meer energie. Bij ondervoeding krijgt uw lichaam niet voldoende energie. Wilt u weten wat voor u een gezond gewicht is? Vraag hier naar bij uw huisarts of diëtist. Weeg uzelf regelmatig, altijd op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip, bijvoorbeeld 's morgens direct na het opstaan. Meld veranderingen in uw gewicht bij uw longarts of verpleegkundige.

Stoppen met roken

Dit is meestal niet eenvoudig. Lukt het niet om op eigen houtje met deze gewoonte te breken, dan kunt u kiezen voor individuele begeleiding of een groepstraining stoppen met roken. Daarnaast kunt u gebruik maken van een aantal hulpmiddelen. Dit zijn nicotinevervangers of medicijnen die de verslavingsverschijnselen bestrijden. Het is dan wel van belang dat u daarbij wordt begeleid door een geschoolde hulpverlener.

Wanneer moet u een arts waarschuwen?

Veel mensen met astma hebben met een zekere regelmaat meer klachten. Als dat bij u het geval is, beantwoord dan de volgende vragen en onderneem zonodig actie.

Geef antwoord op de volgende vragen:

- Ben ik meer/sneller benauwd?
- Hoest ik meer dan de vorige twee weken?
- Hoest ik slijm op, zo ja welke kleur heeft dit?
- Heb ik koorts?

Hoest u meer, komt er slijm mee en is dit geel/groen van kleur, en/ of heeft u koorts, neem dan contact op met uw huisarts. Daarnaast is het goed om in de gaten te houden of u meer inhalatiemedicatie nodig hebt (gehad).

Contact met lotgenoten

Astma is een veelvoorkomende ziekte. Het is dan ook goed om te weten dat u er niet alleen voor staat. Misschien hebt u behoefte aan contact met lotgenoten. Bij de Astma Fonds Advieslijn (0900227 259 6) kunt u informeren of er een gespreksgroep is bij u in de omgeving.

Overige zorgverleners

Diëtist

Om uw conditie en welbevinden op peil te houden kunt u zelf veel doen. Bijvoorbeeld goede voeding. Goede voorlichting voorkomt dat u zich onnodig belast met voedingsmiddelen die voor u minder geschikt zijn. Voorlichting voorkomt ook dat u zich onnodig beperkingen oplegt. De diëtist kan u voorlichten over de juiste voedingskeuze.

Fysiotherapeut

Iedereen met astmaklachten heeft baat bij goede en voldoende lichaamsbeweging. Dat kan zijn traplopen, fietsen, wandelen of tuinieren. Kies een vorm van bewegen waar u plezier in heeft.

De norm voor gezond bewegen is:

Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Zo kunt u op eenvoudige wijze veel beweging in uw dagelijkse leven inbouwen. Belangrijk daarbij is om per week duidelijke en haalbare doelen voor uzelf te stellen. Verder is regelmatig oefenen belangrijker dan af en toe bewegen.

Daarnaast kunt u afhankelijk van de controle van uw astma kiezen voor longreactivatie bij een fysiotherapeut bij u in de buurt. De fysiotherapeut kan u verder ook voorlichten over de juiste bewegingskeuze op de juiste momenten.

Astma en sport

Door sport en andere lichaamsbeweging zult u zich fitter gaan voelen. Het zorgt voor meer spierkracht en uithoudingsvermogen en geeft bovendien zelfvertrouwen.

Om inspanningsastma te voorkomen is het wel belangrijk om een aantal voorzorgsmaatregelen te treffen:

- Voor het sporten eerst medicijnen inhaleren.
- Een goede warming-up.
- Bij koud weer een sjaal om.

Astma op het werk

Vermoeidheid is een veel gehoorde klacht bij astma.

Veel astmapatiënten hebben vooral klachten in de nacht en vroege ochtend, wat leidt tot vermoeidheid op het werk soms zelfs tot ziekteverzuim. Het is dan ook belangrijk dat uw werkgever en collega's weten dat u astma heeft en wat de gevolgen daarvan (kunnen) zijn. Soms kan het voorkomen dat uw beroep en/of werkplek ongeschikt is voor u. Bespreek dit met uw behandelend arts of arbo-arts.

Aanvullende folders

- folder 'Inhalatie- apparaatjes'
- folder 'Verpleegkundig spreekuur longziekten'
- folder 'Longfunctieonderzoek'
- folder 'Hyperventilatie-provocatietest'
- folder 'Stikstofmeting/NO meting'
- folder 'Histamineprovocatietest'
- folder 'Allergeen provocatietest'
- folder 'Allergie-huidtest'

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meer informatie

Informatie over astma en COPD

www.luchtpunt.nl over astma en COPD

www.longfonds.nl over astma, COPD en andere longziekten

www.beterlevenmetcopd.nl voor mensen met COPD en hun familie (advies: gebruik dit samen met je zorgverlener)

Informatie over inhaleren

www.inhalatorgebruik.nl gebruik van inhalatiemedicatie

Informatie over stoppen met roken

www.rokeninfo.nl over roken en stoppen met roken

www.nederlandstopt.nu informatie en hulp bij stoppen met roken

www.luchtsignaal.nl informatie en hulp bij stoppen met roken

Contactpersoon

Verpleegkundig consulenten longziekten:

- Ermy Schonenberg
- Saskia van Diepenbeek

Telefoonnummer: (024) 365 84 54

Als u de voicemail krijgt, spreek dan uw naam en telefoonnummer in. U wordt zo snel mogelijk teruggebeld.

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Polikliniek longziekten (B70) Melden bij Meldpunt 2B

Telefoon: (024) 365 82 40

Verpleegkundig consulent longziekten

Ermy Schonenberg
Saskia van Diepenbeek
Telefoon: (024) 365 84 54
E-mail: astmacopd@cwz.nl

Website: www.longziekten.cwz.nl