

PATIËNTENINFORMATIE

Astmazorg

Inhoudsopgave

- 1** Inleiding
- 2** Betrokken medewerkers in de Astmazorg
- 3** Wat is Astma?
- 4** Diagnose Astma
- 5** Klachten voorkomen
- 6** Behandeling Astma
 - 6.1 Behandeling met medicijnen
 - 6.2 Overige behandelingen
 - 6.3 Omgaan met Astma
- 7** Zelfmanagement
- 8** Ziekteverloop
- 9** Astma en uw seksleven
- 10** Vrije tijd: frisse lucht, dagjes uit, vakanties

1. Inleiding

U hebt dit informatieboekje ontvangen van uw praktijkondersteuner omdat u onder behandeling bent voor Astma. Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen met een wisselend verloop. Dit boekje kunt u gebruiken als hulpmiddel bij de start van uw behandeling. Later kunt u het als naslagwerk gebruiken. U vindt hier belangrijke informatie in terug. Dit boekje is een samenvatting van de grote hoeveelheid aan informatie die er is over Astma. Mocht u meer vragen hebben dan kunt u altijd terecht bij uw huisarts of praktijkondersteuner.



2. Wie zijn betrokkenen bij de zorg voor Astma?

Uw eigen rol bij de behandeling van Astma is heel belangrijk. De huisarts is uw hoofdbehandelaar. Samen met de praktijkondersteuner zorgt hij of zij voor een behandelplan en vinden er controles plaats van uw longen. Afhankelijk van hoe goed uw Astma onder controle is, wordt u periodiek uitgenodigd voor een longfunctieonderzoek (spirometrie) in de huisartspraktijk, het ziekenhuis of bij de Stichting Huisartsen Laboratorium (SHL). Daarnaast kunnen de diëtiste, de fysiotherapeut, de apotheker en mogelijk ook een maatschappelijk werker, praktijkondersteuner GGZ of psycholoog betrokken zijn bij de ondersteuning en zorg voor u en uw longen.



Uzelf. Als u last heeft van Astma, dan bent u een belangrijke zorgverlener voor uzelf. Uw actieve inzet zorgt ervoor dat uw klachten afnemen en dat uw conditie verbetert. In samenspraak met de praktijkondersteuner wordt een Individueel Zorgplan (IZP) opgesteld. Uw eigen inbreng is daarbij heel belangrijk. Omdat het Individueel Zorgplan afgestemd is op uw persoonlijke situatie, wordt het gemakkelijker om de gestelde doelen te bereiken. De in dit hoofdstuk genoemde zorgverleners ondersteunen u hierin. Kortom: u staat er niet alleen voor. Voor vragen, voorlichting, hulp en advies aangaande de behandeling van Astma



kunt u altijd terecht bij uw huisarts en/of praktijkondersteuner.

Overigens kan Astma niet genezen, maar bij zorgvuldig gebruik van medicijnen wél langdurig wegblijven. Niet-roken en het vermijden van uitlokkende prikkels zoals bijvoorbeeld huisstofmijt en mist, speelt daarbij een belangrijke rol.

Huisarts. Uw huisarts is de hoofdbehandelaar. Met uw klachten gaat u meestal eerst naar uw huisarts. Deze zoekt samen met u uit wat er aan de hand is en wat voor u de beste behandeling is. Hij/zij schrijft medicatie voor en geeft leefstijladvies. Indien nodig ontvangt u een verwijzing naar de longarts, of naar andere zorgverleners. Ook is er aandacht voor mogelijke complicaties van uw aandoening, zoals eventuele allergieën en luchtinfecties. De huisarts werkt samen met de praktijkondersteuner en draagt taken aan haar over. De huisarts blijft medisch eindverantwoordelijk voor uw behandeling.



Praktijkondersteuner.

Deze zorgverlener ondersteunt u bij de zorg voor uw longen tijdens uw dagelijkse activiteiten. Vaak verricht hij/zij het eerste longfunctieonderzoek (spirometrie) en stelt vragen over uw aandoening. Samen met u stelt de praktijkondersteuner een Individueel Zorgplan (IZP) op. In dit plan komen verschillende zaken aan de orde, zoals:

- allergieën
- stoppen met roken
- bewegen
- inzet van medicatie
- zelfmanagement
- voeding.

Het doel van het Individueel Zorgplan is het verminderen van uw klachten en het verbeteren van de kwaliteit van uw leven.



De praktijkondersteuner begeleidt u hierin. U ontvangt informatie over:

- uw longaandoening
- het omgaan met Astma
- allergieën
- het gebruik van medicatie
- informatiebijeenkomsten, cursussen of andere activiteiten op het gebied van Astma.

De taken van de praktijkondersteuner kunnen per praktijk verschillen. Het kan zijn dat de doktersassistent een aantal taken van de praktijkondersteuner overneemt. De huisarts en praktijkondersteuner overleggen regelmatig zodat de huisarts goed op de hoogte blijft.

Spirometrie. Na het gesprek besluit de arts al dan niet verder onderzoek te doen. Het kan zijn, dat uw arts ook een longfunctieonderzoek laat doen. Dit wordt ook wel een spirometriemeting genoemd. Daarbij wordt de hoeveel-

heid lucht gemeten, die u na rustig diep inademen maximaal kunt uitademen in een apparaat. Dat is een graadmeter voor de inhoud van uw longen. Om na te gaan in hoeverre uw luchtwegen vernauwd zijn, wordt ook gemeten hoeveel lucht u in één seconde kunt uitblazen. Eventueel krijgt u een medicijn toegediend, waarna weer een meting gedaan wordt. De huisarts kan dan zien of er een verbetering plaats heeft gevonden. Wanneer de huisarts de diagnose Astma bij u vaststelt, wordt er, afhankelijk van uw klachten, periodiek een longfunctie-onderzoek (spirometrie) gedaan.

Allergietest. Indien u Astma heeft kan het zijn, dat in reactie op bepaalde stoffen uw luchtwegen vernauwen. Bij allergische Astma raakt u benauwd, zodra u stoffen inademt waarvoor u allergisch bent. Het gaat om bv. huisstofmijt en stuifmeel. Bij niet-allergisch Astma krijgt u klachten van niet-allergische prikkels, bv. mist en

kou of schoonmaakmiddelen, uitlaatgassen en rook. Vaak komen ze samen voor. Indien u last heeft van allergieën kan de huisarts u voor onderzoek doorsturen naar het ziekenhuis. Afhankelijk van uw allergie wordt u verwezen naar de longarts of naar de KNO-arts. Sommige ziekenhuizen zijn meer gespecialiseerd en hebben een afdeling allergologie.

Uw behandelend specialist bepaalt welk(e) onderzoek(en) nodig is (zijn). Afhankelijk van de uitslag kunnen maatregelen genomen worden om uw klachten te verminderen.

Longarts. Wanneer nader onderzoek nodig is, verwijst uw huisarts u voor een consult naar de longarts. De longarts heeft de mogelijkheid om in het ziekenhuis uitgebreider onderzoek te doen.



Hij kan bijvoorbeeld kijken hoe goed de longen werken door ander longfunctieonderzoek te doen, hoe uw longen reageren op prikkels of inspanning, of dat er sprake is van een andere longaandoening dan Astma.

De bevindingen van de onderzoeken rapporteert de longarts aan de huisarts. Indien gewenst, plegen zij overleg.

Diëtist. Als u Astma heeft is het belangrijk dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Dat helpt mee om uw algehele conditie op peil te houden. Heeft u problemen om gezond te eten, of om een goed gewicht te bereiken, dan kan de huisarts of praktijkondersteuner u doorverwijzen naar een diëtist. Met hem/haar kunt u uw voedingspatroon bespreken en hoe u dit kunt verbeteren.

Fysiotherapeut. De fysiotherapeut is deskundig op het gebied van bewegen. Hij of zij adviseert over activiteiten die klachten kunnen voorkomen en over

verantwoorde manieren om met bewegingsoefeningen uw conditie te verbeteren. Ook stelt de fysiotherapeut, op basis van uw persoonlijke capaciteiten, gerichte beweegprogramma's samen. Voor patiënten met Astma is het belangrijk om regelmatig te bewegen. Door te bewegen kunt u ervoor zorgen dat uw klachten afnemen. Uw conditie verbetert, uw (ademhalings)spieren worden sterker en u vergroot uw longinhoud.



Na afloop van het programma bij uw fysiotherapeut is het belangrijk om uw conditie op peil te houden bij bijvoorbeeld een sportclub of fitnesscentrum bij u in de buurt.

Apotheker. De apotheker bewaakt of uw medicijnen wel goed met elkaar combineren. Ook kunt u met vragen



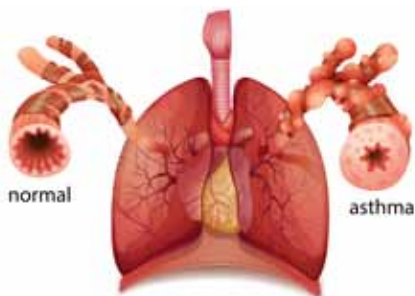
over de werking en/of bijwerkingen van de verschillende medicijnen bij hem/haar terecht. Als u veel medicijnen gebruikt, is het verstandig om jaarlijks een afspraak te maken met uw apotheker om uw medicatiegebruik te bespreken. Ook kan de apotheker(sassistente) u uitleg geven over het inhaleren van medicijnen. Uitleg over het inhaleren van medicijnen kunt u vinden op www.inhalatorgebruik.nl.

Sociaal emotionele aspecten.

Mogelijk ondervindt u emotionele of sociale problemen, waarbij de huisarts, praktijk verpleegkundige en/of directe omgeving u niet voldoende steunen. Dit kan te maken hebben met factoren als de acceptatie van uw ziekte of problemen op het werk. De huisarts verwijst u dan door naar de maatschappelijk werker, de praktijkondersteuner GGZ of de 1^e lijns psycholoog. Soms werken zij op vastgestelde dagen in de huisartsenpraktijk, zodat u niet ver hoeft te reizen.

3. Wat is Astma?

Astma is een ontsteking aan de luchtwegen en heeft een wisselend verloop. De luchtwegen raken snel geïrriteerd. Deze irritatie veroorzaakt zwelling en slijmvorming, waardoor de luchtwegen



nauwer worden. U merkt dat u kortademig of zelfs benauwd wordt.

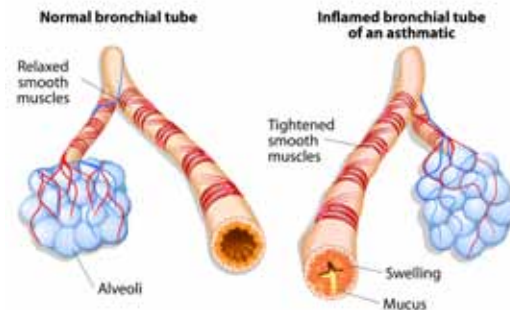
Er zijn verschillende soorten Astma zoals allergisch Astma, niet-allergisch Astma, inspanningsAstma en ernstig Astma. Vaak heeft u meerdere vormen tegelijk. Astma kan niet genezen, maar de klachten kunnen wel langdurig wegblijven.

Allergisch Astma. Als u allergisch Astma heeft, wordt u benauwd, zodra u stoffen inademt waarvoor u allergisch bent (prikkels). Denk daarbij aan bijvoorbeeld huisstofmijt, graspollen, berkenpollen en huidschilfers van dieren.

Een pollenallergie wordt ook wel “hooikoorts” genoemd.

U bent dan allergisch voor stuifmeel, ook wel pollen genoemd, van grassen, bomen of kruiden. U heeft geen koorts maar moet veel niezen en u heeft tranende en jeukende ogen. Ook kunt u benauwd zijn en bijvoorbeeld een piepende ademhaling hebben.

Van alle Astmapatiënten heeft ongeveer 80% allergisch Astma.



Niet-allergisch Astma. Bij niet-allergisch Astma kunt u benauwd raken van niet-allergische stoffen als bijvoorbeeld schoonmaakmiddelen, parfum, rook,

benzine of weersomstandigheden als mist, kou of vochtig weer. Het enige wat u kunt doen is deze niet-allergische prikkels zoveel mogelijk uit de weg te gaan.

InspanningsAstma. Bij inspannings-Astma krijgt u het benauwd als u zich inspannt. Dat gebeurt vooral als u te snel in beweging komt. Het is daarom van belang dat u de activiteit langzaam opbouwt. Zo kunnen uw longen langzaam wennen aan de activiteit. Ook kan uw arts een medicijn/inhalator voorschrijven, die u vóór het sporten gebruikt.

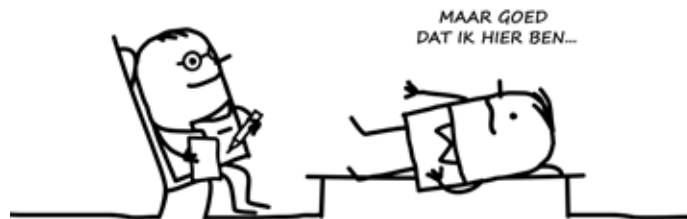
Ernstig Astma. Als u ernstige Astma heeft is het, zelfs met gebruik van medicijnen, moeilijk om uw Astma onder controle te houden. U heeft dan veel en vaak klachten. Daarom wordt u intensiever begeleid.



4. Diagnose Astma

De meeste mensen gaan naar de huisarts met benauwdheidsklachten. Dit kan samen gaan met bijvoorbeeld een piepende ademhaling, kortademigheid, aanhoudend hoesten en het gevoel, dat u moeite heeft met ademen. Het is belangrijk, dat u direct een afspraak maakt wanneer u een of meer van deze klachten heeft, zeker als u rookt!

De huisarts stelt een aantal vragen en voert daarna een lichamelijk onderzoek uit. Op basis van de resultaten zal hij een longfunctietest (spirometrie) afspreken of u voor meer onderzoek doorsturen naar het ziekenhuis. Door uw antwoorden op de vragen, het lichamelijk onderzoek en de uitslag van het onderzoek, stelt de huisarts vast of u Astma hebt.



5. Klachten voorkomen

Voor Astmapatiënten is het belangrijk dat ze prikkels vermijden. U kunt het beste samen met uw huisarts of de praktijkondersteuner kijken voor welke prikkels u gevoelig bent.

Als het niet helemaal duidelijk is van welke allergische prikkels en niet-allergische prikkels u last heeft, verwijst de



huisarts u mogelijk voor onderzoek naar het ziekenhuis. In vervolg op de uitslag van het onderzoek kunt u maatregelen nemen om klachten uitlokkende prikkels zoveel mogelijk te vermijden. Ga bijvoorbeeld pas naar buiten als het warmer is (en dus niet tijdens de koude ochtend). Mocht u toch in de kou naar buiten moeten, gebruik dan een sjaal zodat u de ingeademde lucht zelf verwarmt. Ook is het aan te raden parfums, schoonmaakmiddelen en kookluchten te vermijden.

Het Longfonds geeft op haar website www.longfonds.nl uitgebreid informatie over Astma uitlokkende prikkels en welke maatregelen u kunt nemen. Voor vragen kunt natuurlijk ook terecht bij uw huisarts en/of praktijkondersteuner.

Een belangrijke prikkel die u dient te vermijden is sigaretten- en sigarenrook. Het is belangrijk om zelf niet te roken, maar





ook meeroken is schadelijk en veroorzaakt klachten. U kunt meeroken voorkomen door bezoekers bij u thuis te vragen om niet te roken of buiten te roken (in de tuin of op het balkon).

Buiten de deur kunt u anderen om hun medewerking vragen. Vaak helpt het dat u uitlegt waar u last van hebt en wat het directe effect van rook op uw luchtwegen (en lichamelijk welbevinden) is.

Astma wordt niet veroorzaakt door roken. Roken is echter wel een belangrijke uitlokker voor Astmaklachten. Een van de belangrijkste behandelingen van Astma is daarom **stoppen met roken!**

De binnenkant van de luchtwegen is bekleed met slijmvlies. Dit vlies maakt slijm aan. Door het chronisch inademen van sigaretten/tabaksrook raakt het slijmvlies ontstoken. Het zwelt op en maakt meer slijm aan. Ook de spieren rond de luchtwegen

gen raken geïrriteerd en trekken samen. Door de combinatie van opgezwollen slijmvliesen en samentrekkende spieren rond de luchtwegen raken de luchtwegen vernauwd.

Als dit lang aanhoudt, vinden reacties plaats als kortademigheid, benauwdheid en het ophoesten van slijm. Iedereen kan reageren op prikkels als sigarettenrook, bak- en braadlucht, chloor of bijvoorbeeld koude, mistige of droge lucht. Astmapatiënten reageren hier echter sterker op en de spieren rond de luchtwegen zullen al snel samentrekken. De luchtwegen worden hyperreactief (extra prikkelbaar). De longen kunnen onherstelbaar beschadigen.

Astma is blijvend en dus zeker geen longontsteking of een vorm van griep. Mensen

met Astma kunnen echter wel gevoeliger zijn voor longontsteking en griep en de Astmaklachten kunnen hierdoor toenemen.



6. Behandeling Astma

De meeste Astmapatiënten blijven onder behandeling van de huisarts. Deze kan een aantal taken overdragen aan de praktijkondersteuner of doorverwijzen naar andere zorgverleners, zoals de fysiotherapeut. Zij kunnen u helpen bij het omgaan met uw klachten in het dagelijks leven en met het verbeteren van uw conditie. Houden uw klachten aan of verergeren ze, dan ontvangt u een verwijzing naar de longarts. Deze kan meer onderzoek doen naar de werking van uw longen. De behandeling van Astma is bedoeld om klachten zoveel mogelijk te voorkomen en schade aan uw longen tegen te gaan. De aanpak bestaat niet alleen uit het voorschrijven van medicijnen, maar ook om Astma-uitlokkende prikkels te vermijden. Stoppen met roken hoort daar ook bij.

6.1 Behandeling met medicijnen

De meeste mensen met Astma gebruiken medicijnen. Deze kunnen schade in de longen niet herstellen, maar wel zoveel

mogelijk voorkomen dat verdergaande schade optreedt.

Ook kan het dagelijks gebruik van bepaalde medicijnen ervoor zorgen, dat

- het aantal Astma-aanvallen verminderd wordt
- u minder hoest
- uw luchtwegen beter in conditie zijn
- uw longen beschermd zijn tegen prikkels.

De medicatie die u gebruikt tijdens een Astma-aanval/longaanval, zorgt ervoor dat de aanval sneller overgaat en minder ernstig is. Het tijdig herkennen van een



Astma-aanval en tijdige inzet van medicijnen zorgt ervoor dat u sneller herstelt en er minder schade aan uw longen optreedt.

Bijna alle medicijnen voor Astma kunt u inhaleren met een bijgeleverd apparaatje (inhalator of inhaler). Het grote voordeel van inhaleren is dat de werkzame stof veel sneller op de plaats komt waar die nodig is: in de longen en luchtwegen. Daardoor is er veel minder medicijn nodig. Er zijn verschillende toedieningsvormen voor het inhaleren:

- poederinhalatoren
- dosis-aërosolen (bij voorkeur in combinatie met een voorzetkamer)
- vernevelaars.

Als u een inhaler voorgeschreven krijgt, kijkt uw praktijkondersteuner samen met u welke vorm van inhaleren het beste bij u past. Hij of zij zal samen met u oefenen, zodat u het medicijn op de juiste manier binnen krijgt. De praktijkondersteuner legt u ook uit wat de werking van de medicijnen is en hoe vaak u de medicijnen moet gebruiken.

De werking van geneesmiddelen voor Astma berust op twee principes:

- luchtwegverwijders
- onstekingsremmers.

Luchtwegverwijding. De medicatie zorgt ervoor dat de spiertjes rondom de luchtwegen verslappen. Uw luchtwegen verwijden en u bent minder kortademig.



Het remmen van de ontsteking. Als u last hebt van Astma krijgt u soms ook ontstekingsremmers. Deze zorgen dat u minder last hebt van prikkels en minder gaat hoesten.

Aanvullende medicijnen. Naast de bovengenoemde medicijnen voor dagelijks gebruik of voor gebruik bij een (naderende) Astma-aanval, zijn ook andere medicijnen van belang. Denk aan griep prik, antibiotica en slijmoplossers. De griep prik helpt griep voorkomen. Elke infectie maakt de luchtwegen namelijk meer prikkelbaar en kan een aanval uitlokken.

Mensen met Astma hebben soms een bacteriële luchtweginfectie. Het is belangrijk om deze te herkennen. Signalen kunnen zijn: koorts, het ophoesten van slijm met bloedspoorjes en opnieuw hoge koorts na een griepje. Antibiotica drukken infecties met bacteriën de kop in. Slijmoplossers of mucolytica maken taai slijm in de luchtwegen dunner (vloeibaarder), waardoor bij sommige mensen het slijm gemakkelijker op te hoesten is. U kijkt samen met uw huisarts of prak-

tijkondersteuner of de medicijnen de klachten doen verminderen.

6.2 Overige behandelingen

Medicijnen bestrijden een groot deel van uw klachten, maar niet allemaal. Ook andere adviezen dragen bij aan een gezond leven. Denk aan stoppen met roken, vermijden van prikkels, gevarieerd eten en voldoende bewegen. Uw Individueel Zorgplan is daarbij leidraad.

A. Vermijden van Astma-uitlokkende prikkels

Als u Astma heeft bent u vaak extra gevoelig voor bepaalde prikkels. Of het nu gaat om allergische of niet-allergische prikkels: u doet er goed aan om ze zoveel mogelijk te vermijden, zodat klachten zoveel mogelijk voorkomen worden. Deze klachten zijn bijvoorbeeld een verstopte neus, loopneus, niezen, keelklachten, benauwdheid en jeukende of tranende ogen. Vaak heeft u meerdere van deze klachten tegelijk.



Huisstofmijt. De huisstofmijt is een klein spinachtig beestje, dat in ieder huis leeft en extra goed gedijt in warme en vochtige omstandigheden. Met een aantal maatregelen kunt u klachten zoveel mogelijk voorkomen, bijvoorbeeld:



- beddengoed wat vaker en vooral voldoende heet (60°C) wassen
- vaker stofzuigen met een goede stofzuiger
- gladde vloeren en aanpassen van raambekleding

Pollen of stuifmeel

waar u hooikoorts van krijgt vermijden. Meestal bent u gevoelig voor stuifmeel van een beperkt



aantal soorten bomen, grassen, pollen en planten. Hang de was liever binnen dan buiten. Op www.pollenkalender.tv vindt u in welke mate pollen in bepaalde regio aanwezig zijn.

Huisdieren. Als u allergisch bent voor huisdieren bent u in werkelijkheid allergisch voor hun huidschilfers. Ook als uw huisdier al langere tijd uit huis is, kunt u nog allergische klachten hebben.



Het weer en luchtvervuiling. Bepaalde weersomstandigheden kunnen klachten veroorzaken bijvoorbeeld mist en kou. Soms bevat de lucht veel fijnstof.

Geuren. Soms kunnen geuren klachten veroorzaken. Denk aan bijvoorbeeld bepaalde parfums, deodorant, kookluchtjes en schoonmaakmiddelen. Zorg ervoor dat uw huis goed gelucht wordt.

Rook. Er zijn allerlei soorten rook waar u last van kunt hebben. Niet alleen van schoor-





steenrook of rook van een open vuur, maar ook van wierook of de barbecue. Naast bovengenoemde bronnen van rook, heeft u natuurlijk ook last van sigaren- en sigarettenrook.

Stoppen met roken. Roken is een belangrijke trigger voor een Astma-aanval. Als u rookt, veroorzaakt u schade aan uw longen die u niet meer kunt herstellen. Stopt u met roken, dan gaan uw longen niet verder achteruit. Ook bent u dan minder gevoelig voor allerlei prikkels en minder vatbaar voor luchtweginfecties.

Wat gebeurt er nu precies in uw lichaam als u rookt?

Als u een sigaret opsteekt, een trekje neemt en inhaleert, gaat de rook via uw mond uw longen binnen. Ook al voelt u het niet meteen, de rook is heet en beschadigt daardoor de binnenkant van uw longen. Dat is echter niet het enige. Tabaksrook zit vol met giftige chemische

stoffen als teer, nicotine en koolmonoxide.

Teer kan het slijmvlies van de luchtwegen zodanig prikkelen dat hierdoor chronische bronchitis kan ontstaan. Ook is het één van de veroorzakers van longkanker.

Nicotine verlamt de werking van de trilhaartjes. Bovendien leidt het tot verslaving.

Koolmonoxide remt de zuurstofopname in het bloed. Vooral bij patiënten met Astma leidt dit tot vermoeidheid en verminderde inspanningsmogelijkheden. Veel stoffen die in sigarettenrook voorkomen, beschadigen direct of indirect de longblaasjes. Uiteindelijk lukt het uw longen niet meer om deze schadelijke stoffen af te voeren. Uw lichaam heeft steeds



meer moeite om zuurstof op te nemen. Daardoor voelt u zich kortademig en benauwd en inspannen kost steeds meer moeite. U kunt last krijgen van chronisch hoesten en het opgeven van slijm, vooral 's morgens (de beruchte rokershoest).

Stoppen met roken is moeilijk, maar niet onmogelijk!

Dit komt omdat de nicotine in sigaretten verslavend is. Veel moeilijker is het nog



om van de geestelijke verslaving af te komen. Roken is voor veel mensen een gewoonte. Het roken van een sigaret is nauw verbonden met hun dagelijkse bezigheden. Het is daarom erg belangrijk om bepaalde routines te veranderen en zo de verleiding te weerstaan. Dat is moeilijk.

Als u eenmaal hebt gekozen om te stoppen, vermijdt dan (zoveel mogelijk) het aanwezig zijn in ruimtes waar mensen roken. Haal asbakken weg, vraag bezoek om buiten te roken en laat niemand in uw auto roken. Het zijn slechts enkele tips.

Uw praktijkondersteuner heeft nog veel meer tips en kan u helpen met stoppen met roken. Hij of zij vertelt u welke manieren er voor zijn en bespreekt met u een concreet plan voor de aanpak.

Daarnaast organiseert Zorroo regelmatig patiëntcursussen om u te helpen bij het stoppen met roken.

B. Bewegen

Bewegen is natuurlijk voor iedereen gezond, maar als u Astma heeft is het nog belangrijker. Door binnen zitten en weinig ondernemen gaat uw conditie verder achteruit en zullen de klachten steeds sneller en heviger optreden. Door beweging raken spieren getraind. Goed getrainde spieren hebben minder zuurstof nodig dan ongetrainde spieren. Spiercellen 'leren' om beter om te gaan met zuurstof. Vooral mensen met Astma-klachten moeten hun zuurstof goed verdelen: met een goede conditie hebt u uiteindelijk minder last van benauwdheidsklachten. Door conditieverbetering raakt u minder snel vermoeid. Bovendien herstelt u meestal sneller na een griep of verkoudheid. Wordt u benauwd als u de trap oploopt of met klusjes in huis bezig bent? Hebt u last van hoestbuien? Probeert u lichamelijke inspanning te vermijden in de hoop dat u minder snel kortademig wordt? Overleg dan met uw huisarts of

praktijkondersteuner welke bewegingsactiviteiten bij u passen. Wanneer het vanwege de ernst van uw klachten niet mogelijk is om aan een reguliere sport of beweegactiviteit deel te nemen, dan kan uw huisarts u doorverwijzen naar een beweegprogramma 'op maat' waar u onder professionele begeleiding van een fysiotherapeut uw conditie kunt verbeteren.

C. Voeding

Gezonde voeding is belangrijk als u Astma heeft. Als het u zelf niet lukt om gezond te eten of om op een gezond gewicht te komen of te blijven, kan de huisarts of de praktijkondersteuner u verwijzen naar een diëtist. Deze helpt u met een op maat gesneden dieet.



6.3 Omgaan met Astma

Astma is een chronische aandoening die uw leven verandert. U kunt leren omgaan met uw klachten, maar ook uw partner en kinderen krijgen te maken met veranderingen. Astma kan tevens invloed hebben op relaties met vrienden, kennissen en collega's. Onwetendheid en onbegrip kunnen een goed contact in de weg staan, maar het kan ook juist zijn dat vrienden en collega's u steunen.

Astma kan dagelijkse handelingen tot een hele inspanning maken. Het is daarom belangrijk om uw leven goed te organiseren. Plan activiteiten zo veel mogelijk op momenten dat u zich het beste voelt. Het is raadzaam om uw dag zo in te delen dat u zo min mogelijk klachten krijgt en dat de klachten zo kort mogelijk duren.

Dat kan betekenen dat u keuzes moet maken. De praktijkondersteuner helpt u bij het accepteren van uw aandoening en ondersteunt u bij het inpassen van uw dagelijkse leven.



7. Zelfmanagement

Astma is een aandoening die uw leven verandert. U zult daarom ook bewust de keuze moeten maken voor een gezonde levensstijl. Daarnaast is het belangrijk dat u actief meewerkt aan uw eigen behandeling. Vaak is het dan nodig om uw gewoontes aan te passen. Om mensen met Astma en COPD hierin te ondersteunen zijn



zelfmanagementprogramma's ontwikkeld. Deze zijn gericht op het veranderen van gewoontes, zodat mensen bewust beslissingen kunnen nemen die samenhangen met alle gebieden van hun dagelijkse leven.

U kunt het zien als een uitdagende manier om zelfbewuste en weloverwogen keuzes te maken. Om uw eigen mogelijkheden te onderzoeken om met de aandoening om te gaan. Zo denkt u en doet u zelf actief mee in uw eigen behandeling en neemt u verantwoordelijkheid in het bepalen van de behandeldoelen. Ook geeft het richting aan uw besluitvorming. Dit alles draagt bij aan het bereiken van een grotere mate van onafhankelijkheid ten opzichte van uw behandelaars.



8. Ziekteverloop

Astma is een sluipende aandoening die vaak begint met een hoestje of een verkoudheid. Het lijkt niet ernstig en toch kan er wel degelijk iets aan de hand zijn. Het is dus heel belangrijk op tijd naar uw huisarts te gaan.

Astma kent verschillende stadia: goede controle, gedeeltelijke controle of slechte



controle. Benoeming van deze stadia geschiedt op basis van een aantal symptomen tezamen, nl.

- de symptomen zowel overdag als 's nachts oftewel: hoe vaak heeft u last van uw Astma
- het gebruik van noodmedicatie en
- de uitslag van de spirometrie.

Door de aandoening vroeg vast te stellen en te behandelen kunnen de gevolgen beperkt worden en uw klachten verlicht.

Als u Astma heeft is het belangrijk om luchtweginfecties zoveel mogelijk te voorkomen. Hou daarom de signalen van een infectie goed in de gaten en neem tijdig contact op met de huisarts om te bespreken of u extra medicijnen nodig hebt.

9. Astma en uw seksleven

Sommige mensen met Astma hebben problemen met hun seksleven. Wees dan ook niet bang om dit bespreekbaar te maken. Het aanpassen van uw levensstijl kan een positieve invloed hebben op uw seksleven. U krijgt een betere conditie door te sporten en gezonder te eten en dat zult u ook tijdens de seks ervaren.

Problemen op seksueel gebied kunt u altijd bespreken met uw praktijkondersteuner of huisarts. De problemen kunnen te maken hebben met uw aandoening. Hij of zij kan u tips geven voor een minder vermoeiende houding. Of met het advies om een moment om seks te hebben uit te kiezen waarop u zich (redelijk) fit voelt.



10. Vrije tijd: dagjes uit en vakanties

Op vakantie gaan hoeft geen probleem te zijn, mits u met een aantal zaken rekening houdt. Tips zijn bijvoorbeeld:

- Zoek uit wat voor weer het is op uw vakantiebestemming. In een een heet, vochtig klimaat zult u zich minder prettig voelen. U weet zelf bij welke omstandigheden u de minste klachten hebt.
- Is er in het land veel luchtvervuiling? Kies dan liever een andere bestemming.
- Denk aan uw medische paspoort en maak eventueel een kopie.
- Neem altijd extra medicijnen mee, zowel in uw koffer als in uw handbagage.
- Neem een medische verklaring van uw arts mee voor het vervoeren van uw medicijnen. Dat is in sommige landen verplicht.
- Als u een huisje huurt, zorg er dan voor dat het rook- en huisdiervrij is en dat het gemakkelijk stofvrij te maken is.
- Het is mogelijk om op uw vakantieadres zuurstof te laten bezorgen. Gaat u op vliegvakantie? Vraag uw luchtvaartmaatschappij naar informatie over het gebruiken van zuurstof onderweg.



Sommige organisaties of touroperators bieden aangepaste vakanties aan:

Zorgvrij vakanties

- www.zorgvrijvakanties.nl

Serena Zuiver Vakantie

- www.zorgvrijvakanties.nl

Als u lid bent van het Longfonds kunt u op www.longfonds.nl zoeken naar aangepaste accommodaties.

U kunt uw vragen natuurlijk ook stellen aan de huisarts en/of praktijkondersteuner.

In deze folder zijn niet alle facetten van Astma aan bod gekomen en waarschijnlijk zijn nog niet al uw vragen beantwoord. Daarom is het van belang dat u alles wat nog niet helemaal duidelijk is, opschrijft en dit lijstje bij de volgende controle voorlegt aan de praktijkondersteuner of uw huisarts. Als u dat prettig vindt kunt u gerust samen met uw echtgeno(o)te, partner of familielid komen.

Websites

Als u meer wilt lezen, kunt u ook de volgende sites raadplegen:

- www.longfonds.nl
- www.westbrabant.longfonds.nl

Binnen het rayon zetten vrijwilligers zich o.a. in voor de belangen van longpatiënten. Ook organiseren zij diverse activiteiten en 'Longpunt', een ontmoetingsplaats voor longpatiënten, hun omgeving en zorgverleners.

Kijkt u voor de agenda eens op

- www.westbrabant.longfonds.nl/actueel/agenda
- www.Astmacopdnieuws.nl
- www.luchtpunt.nl
- www.thuisarts.nl

Indien u aangemeld bent via MijnGezondheid.net, krijgt u via een beveiligde verbinding inzage in delen van uw medisch dossier en medicatieoverzicht. De thuisarts-informatie verschijnt automatisch in uw dossier als u ingelogd bent en de episode Astma aanklikt.

Voor meer informatie over de Zorggroep Regio Oosterhout & Omstreken verwijzen we u naar de website www.zorroo.nl

Het gemak van MijnGezondheid.net

Via MijnGezondheid.net kunt u eenvoudig en snel allerlei zaken regelen met uw huisarts, praktijkondersteuner of assistente. Met MijnGezondheid.net is de praktijk 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar.

U kunt online een vraag stellen, maar ook een afspraak maken. Daarnaast is het mogelijk een samenvatting in te zien van uw persoonlijke medische dossier, inclusief uw medicijngebruik. Zo heeft u altijd en overal inzage in uw eigen gezondheid. En gaat u op reis? Neem dan een uitdraai mee van uw medicatiepaspoort.

Als uw medicijnen bijna op zijn, bestelt u ze eenvoudig bij via MijnGezondheid.net. Daar krijgt u ook inzage in uw onderzoeksuitslagen, inclusief de conclusie van uw huisarts. U hoeft niet meer op een vast tijdstip te bellen voor de uitslag, maar kunt inloggen wanneer het u uitkomt.

Makkelijk, betrouwbaar



"Vragen aan mijn huisarts stel ik tegenwoordig thuis achter mijn computer, via het e-Consult van MijnGezondheid.net."

Nika (28)

Uw privacy staat voorop

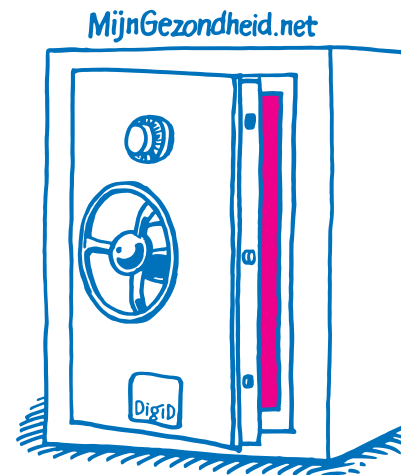
Om er voor te zorgen dat uw gegevens goed beveiligd zijn, logt u in op MijnGezondheid.net met uw DigiD met sms-verificatie.

DigiD

Heeft u nog geen DigiD met sms?
Ga naar www.digid.nl om het aan te vragen.

De voordelen

- Goed beveiligd, persoonlijk zorgdossier
- Praktijk 24/7 bereikbaar
- Online een afspraak maken
- Vraag stellen via het e-Consult
- Herhaalrecepten aanvragen
- Medicatiepaspoort inzien en afdrukken
- Onderzoeksresultaten bekijken
- Uw eigen medisch dagboek



Zorggroep Regio Oosterhout & Omstreken

info@zorroo.nl

www.zorroo.nl

Alle betrokken zorgverleners doen hun uiterste best om u goede zorg te bieden. Voor vragen of opmerkingen verwijzen wij u naar onze website www.zorroo.nl.

