

Zorgboek

Astma bij volwassenen

Eindredactie

E.H. Coene, H. Vinke

Redactie

H. van Duijn, S. Kollaard

De volgende organisaties hebben aan dit boek meegewerkt:

- Longfonds
- Nederlandse Vereniging van Artsen voor Longziekten en Tuberculose (NVALT)
- Wetenschappelijk Instituut van de KNMP
- Trimbos-instituut
- Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie
- Infolijn Alternatieve Geneeswijzen
- Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (NIBUD)
- Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie
- Zorgverzekeraars Nederland
- Consumentenbond
- MEE Nederland
- Zorgbelang Nederland

Colofon

Uitgave van Stichting September, tweede druk, 2014

Het *Zorgboek Astma bij volwassenen* is mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van Novartis Pharma B.V.

(Eind)redactie: E.H. Coene, H. Vinke, H. van Duijn, S. Kollaard | Illustraties: F. Laan | Vormgeving: W. Bron | Opmaak: W. Bron | Print: PrintSupport4U

Onafhankelijke informatie

Dit zorgboek is ontwikkeld door Stichting September. De tekst is geschreven door redacteurs van de Stichting, op basis van algemeen aanvaarde informatiebronnen, waaronder richtlijnen en standaarden. De tekst is becommentarieerd door deskundigen van organisaties die vertrouwen genieten in het vakgebied. Elk heeft passages op zijn of haar specifieke vakgebied gelezen, gecorrigeerd en aangevuld. Dit commentaar is in de uiteindelijke tekst verwerkt. Om de onafhankelijkheid van de informatie te waarborgen hebben andere partijen dan de hier genoemde, waaronder subsidiegevers en sponsors, geen enkele zeggenschap over de tekst.

Belangrijke mededeling!

De informatie in dit boek mag niet gebruikt worden in de plaats van onderzoeken, behandelingen, adviezen, steun, enzovoort, die u van professionele hulpverleners ontvangt. Onderzoek, diagnosestelling, behandeling, verzorging en aanverwante zaken in verband met een ziekte of klacht dienen te geschieden door of onder supervisie van op dit terrein geschoolde en erkende professionele hulpverleners (huisarts, medisch specialist, enzovoort).

De informatie uit dit boek dient hierbij als achtergrondinformatie. Wanneer u besluit om adviezen en dergelijke uit dit boek op te volgen, doe dit dan altijd in overleg met uw professionele hulpverleners. In overleg met hen kan worden bepaald of deze adviezen van toepassing zijn op uw persoonlijke situatie.

Vrijwaring

Stichting September en alle andere medewerkers aan deze uitgave verklaren dat deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld. Evenwel kunnen Stichting September en andere medewerkers op geen enkele wijze instaan voor de juistheid of volledigheid van de informatie. Stichting September en andere medewerkers aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen die gebaseerd zijn op bovenbedoelde informatie.

ISBN

978-90-8648-260-3

Copyright

E.H. Coene, 2014. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting September en de auteur(s).

Inhoudsopgave

Inleiding

Wegwijzer 6

Medische informatie

- 1. Astma 11
- 2. Behandeling: overzicht 18

Zelfzorg

- 3. Omgaan met leefregels 23
- 4. Stoppen met roken 28
- 5. Sport en beweging 37
- 6. Bijzondere situaties 40

Prikkels

- 7. Wat zijn prikkels? 51
- 8. Niet-allergische prikkels vermijden 54
- 9. Allergische prikkels vermijden 60

Medicijnen

- 10. Medicijnen: behandeling 69
 - 11. Medicijnen: overzicht 76
 - 12. De inhalatoren 86
 - 13. Omgaan met medicijnen 93
-

Andere behandelingen

- 14. Fysiotherapie 100
- 15. Immunotherapie 104
- 16. Longrevalidatie 108
- 17. Alternatieve behandelingen 110

Astma: gevolgen

- 18. De partner 117
- 19. Omgaan met ernstige aanvallen 122
- 20. Astma en zwangerschap 129

Hulp

- 21. Hulpverlening: overzicht 134
- 22. Organisaties: steun 139
- 23. Samenwerken met hulpverleners 143

Opzoeken

- 24. Ziektekosten 150
- 25. De longen 163
- 26. Meer informatie 167
- 27. Index (lijst van trefwoorden) 181

Wegwijzer

In dit hoofdstuk

- Alle onderwerpen worden in dit hoofdstuk kort genoemd. Zo vindt u snel de informatie die u zoekt. U kunt dit hoofdstuk zien als een wegwijzer voor de rest van het boek.

Over dit boek

Informatie over astma

In dit boek vindt u informatie over astma. De opzet is heel breed. Astma is niet alleen een medisch onderwerp, deze aandoening heeft veel gevolgen in het dagelijks leven. Ook over deze gevolgen vindt u informatie.

Dit eerste hoofdstuk geeft een overzicht van alle onderwerpen: u kunt het lezen als een leeswijzer voor de rest van het boek.

Algemene aanwijzingen

Eerst geven we een paar algemene aanwijzingen voor het gebruik van dit boek.

Opzoeken

De informatie in dit boek leest u niet van voren naar achteren, zoals bij een roman. Het is een boek waarin u hier en daar iets leest waar u belangstelling voor heeft. U haalt het tevoorschijn als u antwoord wilt op een bepaalde vraag.

Bepaalde onderwerpen lijken nu misschien niet van belang, maar kunnen dat later wel worden. Door uw aandoening krijgt u te maken met veranderingen, en een nieuwe situatie kan nieuwe vragen oproepen. U kunt het boek dus ook gebruiken als naslagwerk, waarin u informatie opzoekt die u op dat moment nodig heeft. Via dit hoofdstuk, de inhoudsopgave en de index kunt u snel vinden wat u wilt weten. Elk hoofdstuk begint met een samenvatting waarmee u een overzicht van de onderwerpen krijgt. Achterin is een lijst te vinden met onder meer boeken en brochures, organisaties en websites die nog meer informatie over astma geven.

➞ Zie hoofdstuk 27, *Meer informatie*

Herhalingen

De teksten bevatten herhalingen. Zo nu en dan zult u denken: maar dat had ik toch al ergens gelezen? We herhalen omdat informatie niet meteen blijft hangen. Om informatie beter over te brengen, is het goed zo nu en dan een belangrijk punt te herhalen.

Daaarnaast komen herhalingen voor omdat u het boek kunt gebruiken als naslagwerk. U kunt gericht naar het antwoord op een vraag zoeken, zonder eerst alle voorafgaande informatie te lezen. Daarom herhalen we een uitleg wel eens.

Persoonlijke ervaringen

De informatie die wij geven heeft een algemeen karakter. Maar: 'algemene mensen' bestaan niet. Iedereen is anders en levens verschillen. U vindt daarom geregeld korte teksten waarin mensen iets vertellen over hun eigen ervaringen.

Informatie helpt

Informatie kan u niet genezen, maar wel helpen. Astma heeft gevolgen voor uw dagelijks leven en daar zult u mee om moeten gaan. Dit boek bevat in elk geval veel antwoorden op de vragen die u zult hebben. Verder staan er veel tips en adviezen in over hoe u om kunt gaan met allerlei problemen die in het dagelijks leven kunnen ontstaan.

Medische informatie

Wat is astma?

Astma is een chronische longziekte waarbij de luchtwegen vernauwd zijn. De meest voorkomende klachten zijn benauwd en kortademig zijn, hoesten, slijm opgeven, geluid maken bij het ademen en een drukkend gevoel op de borst. De klachten kunnen sterk wisselen.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 1, *Astma*

De behandeling

Astma kan goed worden behandeld. De behandeling kan uit verschillende onderdelen bestaan: prikkel vermijden, medicijnen gebruiken en aanvullende behandelingen volgen.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 2, *Behandeling: overzicht*

Hoe zitten de longen in elkaar?

Dankzij de longen halen we adem. Hoe werken de longen precies en hoe zitten ze in elkaar? De informatie over de longen is niet nodig om dit boek te begrijpen, maar geeft wel een goede achtergrond.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 25, *De longen*

Zelfzorg

Leefregels

Voor iedereen met astma is het volgen van leefregels belangrijk. Leefregels helpen de klachten verminderen. Een leefregel is bijvoorbeeld: stoppen met roken.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 3, *Omgaan met leefregels*

Stoppen met roken

Voor alle mensen is roken ongezond. Maar als u astma heeft, is roken nóg slechter voor uw gezondheid. Gelukkig is het goed mogelijk om te stoppen met roken. Hoe u dit kunt doen, leest u in dit hoofdstuk.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 4, *Stoppen met roken*

Sport en beweging

Mensen met astma wordt aangeraden regelmatig te bewegen en te sporten. Een goede conditie en een grote spierkracht gaan de astmaklachten te lijf. Lees meer over welke sporten geschikt zijn bij astma en wat voor soort beweging het beste bij u past.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 5, *Sport en beweging*

Bijzondere situaties

Er zijn situaties die voor de meeste mensen gewoon zijn, maar waarin het voor mensen met astma goed is extra op te letten, omdat ze bijvoorbeeld meer kans op klachten hebben. U leest om welke situatie het precies gaat en hoe u met deze situatie om kunt gaan.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 6, *Bijzondere situaties*

Prikkels

Prikkels, wat zijn dat?

Een prikkel is een bepaalde stof waar mensen overgevoelig op reageren. Bij mensen met astma zijn de luchtwegen ontstoken. Daardoor zijn ze erg gevoelig voor prikkels. Daarom is het belangrijk om bepaalde prikkels zo veel mogelijk te vermijden.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 7, *Wat zijn prikkels?*

Niet-allergische prikkels vermijden...

Er is een groep prikkels waar alle mensen gevoelig voor zijn, maar waarvoor mensen met astma veel gevoeliger zijn. Dit zijn de niet-allergische prikkels. U kunt zelf veel doen om deze prikkels uit de weg te gaan.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 8, *Niet-allergische prikkels vermijden*

...en allergische prikkels vermijden

Daarnaast zijn er de allergische prikkels. Alleen mensen die allergisch zijn voor de prikkel krijgen klachten. Ook deze prikkels kunt u voor een groot deel vermijden.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 9, *Allergische prikkels vermijden*

Medicijnen

De behandeling van astma

In de behandeling van astma nemen medicijnen een belangrijke plaats in. Er worden verschillende soorten medicijnen gebruikt.

➞ Meer informatie in hoofdstuk 10, *Medicijnen: behandeling*

Welke medicijnen zijn er allemaal?

Er bestaan veel verschillende medicijnen tegen astma. U krijgt een overzicht van de medicijnen, hun bijwerkingen en eventuele bijzonderheden.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 11, *Medicijnen: overzicht*

...en hoe neem je ze in?

De meeste medicijnen bij astma worden ingeademd: 'geïnhaleerd'. Dat gebeurt met verschillende inhalatoren: kleine apparaatjes met medicijnen erin.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 12, *De inhalatoren*

Verstandig met medicijnen omgaan

Astma-medicijnen zijn over het algemeen veilig. Toch is het belangrijk om voorzichtig met medicijnen om te gaan.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 13, *Omgaan met medicijnen*

Andere behandelingen

Fysiotherapie

Sommige mensen met astma hebben baat bij fysiotherapie. De fysiotherapeut leert u om op een makkelijker manier te ademen, om te ontspannen bij een aanval en om een betere conditie te krijgen.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 14, *Fysiotherapie*

Immunotherapie

Bij immunotherapie wordt u minder gevoelig gemaakt voor een bepaalde prikkel. Dit kan door uw lichaam aan een bepaalde prikkel te laten wennen. Om immunotherapie te krijgen, moet u aan bepaalde voorwaarden voldoen.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 15, *Immunotherapie*

Longrevalidatie

Als u veel problemen als gevolg van uw klachten heeft, komt u misschien in aanmerking voor longrevalidatie.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 16, *Longrevalidatie*

Alternatieve behandelingen

Er zijn mensen met astma die naast de gewone behandeling voor een alternatieve behandeling kiezen. Er zijn verschillende alternatieve behandelingen mogelijk. Als u zo'n behandeling overweegt, overleg dan altijd eerst met uw arts.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 17, *Alternatieve behandelingen*

Astma: gevolgen

Wat zijn de gevolgen voor uw partner?

Astma heeft niet alleen gevolgen voor uw eigen leven, maar ook voor dat van uw partner. Samen kunt u met de ziekte leren omgaan.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 18, *De partner*

Wat moet u doen bij een ernstige aanval?

Bij een ernstige aanval heeft u hulp nodig van anderen. Het is goed als mensen in uw omgeving weten wat er in zo'n geval moet gebeuren.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 19, *Omgaan met ernstige aanvallen*

Astma en zwangerschap

Kinderen krijgen is voor de meeste vrouwen met astma goed mogelijk. Wel kunnen sommige situaties wat anders liggen.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 20, *Astma en zwangerschap*

Hulp

Professionele hulpverleners

In de hulpverlening is de huisarts de eerste persoon bij wie u terecht kunt. Zo nodig kan hij of zij u doorverwijzen naar een longarts of een andere hulpverlener.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 21, *Hulpverlening: overzicht*

Patiëntenorganisaties

Naast de professionele hulpverleners zijn er ook organisaties die u kunnen steunen. Als u astma heeft kunt u onder meer terecht bij het Longfonds en Vereniging Nederland-Davos.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 22, *Organisaties: steun*

Zakelijke informatie

Samenwerken met de hulpverleners

In de samenwerking met uw hulpverleners bent u de 'patiënt'. Als patiënt heeft u een aantal rechten. Een voorbeeld daarvan is dat u recht heeft op goede informatie. U heeft ook plichten. U bent bijvoorbeeld verplicht aan een behandeling mee te werken als u dit heeft toegezegd. Er kan iets mis gaan in de samenwerking met een hulpverlener. Vaak wordt dit in een gesprek rechtgezet. Soms lukt dat niet. U kunt dan een officiële klacht indienen.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 23, *Samenwerken met hulpverleners*

Wat zijn de gevolgen voor uw uitgaven?

U maakt kosten door uw astma. U betaalt bijvoorbeeld voor medicijnen of voorzieningen. Dit zijn 'ziektekosten'. Deze kosten krijgt u vaak vergoed, in elk geval voor een deel. Dit is vastgelegd in een aantal regelingen.

➔ Meer informatie in hoofdstuk 24, *Ziektekosten*

Astma

1

In dit hoofdstuk

- *Astma: de klachten.* Astma is een chronische longziekte waarbij de luchtwegen vernauwd zijn. Klachten zijn onder meer benauwdheid en kortademigheid.
- *De diagnose.* De huisarts onderzoekt of uw klachten op astma wijzen of op iets anders. Als u de diagnose astma heeft, volgt verder onderzoek.
- *Oorzaken.* De vernauwing van de luchtwegen wordt veroorzaakt doordat de luchtwegen geïrriteerd zijn. Ze zijn gevoelig voor bepaalde prikkels, zoals sigarettenrook, en kunnen hierdoor vernauwen. Zo kan benauwdheid ontstaan.
- *Prikkels.* Er bestaan twee soorten prikkels: niet-allergische en allergische prikkels.
- *Vooruitzichten.* De klachten bij astma zijn door medicijnen te behandelen. Ook kunt u zelf veel doen om de klachten te verminderen.

Astma: de klachten

Klachten die vaak vóórkomen

Mensen met astma hebben een chronische longziekte waarbij de luchtwegen vernauwd zijn. Astma is op zich niet te genezen; de aanleg blijft bestaan. Wel kunnen klachten stabiliseren met medicijnen of spontaan in de loop van de tijd weer minder worden.

Dit zijn de klachten die vaak vóórkomen en direct te maken hebben met de vernauwing van de luchtwegen:

- benauwd en kortademig zijn
- hoesten
- slijm opgeven
- geluid maken bij het ademen: piepen, brommen, zagen enzovoort
- drukkend, beklemd gevoel op de borst

De kortademigheid ontstaat doordat de spiertjes in de wanden van de luchtwegen zich samentrekken. Hierdoor ontstaat een vernauwing van de luchtwegen. De andere klachten komen door irritatie van het slijmvlies. Het slijmvlies zwelt op en maakt meer slijm. Dat geeft een hoestprikkel.

Andere klachten

Bij astma kunnen er ook nog andere klachten zijn. Deze klachten hebben soms te maken met een allergie, maar kunnen ook voorkomen zonder allergie. Dat geldt met name voor de klachten van de neus en neusbijholtes.