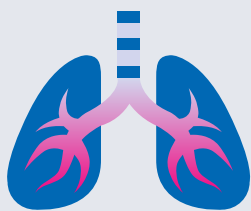


Herstellen van een longontsteking



Een longontsteking komt veel voor. Jaarlijks krijgen ongeveer 225 duizend mensen ermee te maken. Hoewel de ontsteking meestal snel verdwijnt met antibiotica, kan het herstel weken tot zelfs maanden duren. Zeker als je een blijvende longziekte hebt, zoals astma of COPD.

In dit boekje delen mensen die een longontsteking hebben gehad, hun ervaringen en tips. Daarnaast lees je het advies van een longarts. Zo weet je wat je zelf kunt doen om sneller te genezen. En hoe je een longontsteking in de toekomst kunt helpen voorkomen.



Hoe weet je of je een longontsteking hebt?



Wat is een longontsteking precies? Wat voor klachten heb je? En hoe ziet de behandeling eruit? We vroegen het aan longarts Jan Willem van den Berg, longarts bij Isala Zwolle.

Bij een longontsteking zijn de kleinste vertakkingen diep in de longen en de longblaasjes aangetast. Jan Willem van den Berg: 'Vaak is een bacterie de oorzaak, maar ook een virus kan de boosdoener zijn. Soms begint de ontsteking met een virus en komt er later een bacterie bij.' De klachten kunnen per persoon verschillen, maar sommige zijn heel duidelijk. Van den Berg: 'Je voelt je meestal niet lekker en hebt vaak koorts. Meestal ga je hoesten, soms zit daar slijm bij. Ook kortademigheid komt veel voor.'

Naar de huisarts?

Blijft de koorts onder de 39 graden en duurt deze nog maar een dag of drie? Dan is een bezoek aan de huisarts niet meteen nodig. Jonge kinderen, ouderen of mensen met een blijvende longziekte of hartaandoening moeten wel direct naar de huisarts. Doe dit ook als de koorts aanhoudt. De huisarts kan vaak met een stethoscoop horen of er inderdaad een ontsteking zit. Vocht in de longen maakt namelijk een krakend geluid. Ook klopt de huisarts op de plek waar de longen zitten, omdat ontstekingen een gedempt geluid geven. Van den Berg: 'Heb je inderdaad een longontsteking, dan schrijft de huisarts vrijwel altijd een antibioticakuur voor. Antibiotica werken redelijk snel. Na een dag of drie voel

je je alweer wat beter. Mensen met astma of COPD krijgen soms ook prednison om sneller te herstellen.'

Ziekenhuisopname

Soms slaat de antibiotica niet aan en word je steeds zieker. Dan zal de huisarts je doorverwijzen naar het ziekenhuis voor een longfoto. Daarop is vaak goed te zien hoe ernstig de ontsteking is. Soms moet je worden opgenomen in het ziekenhuis. Dit gebeurt jaarlijks bij ongeveer 35 duizend mensen. Van den Berg: 'Dit moet bijvoorbeeld als de ontsteking groot is of in beide longen zit. Maar we kijken vooral naar de persoon. Hoe ziek is iemand, is er extra zuurstof nodig, hoe staat het met de bloeddruk? Maar ook: hoe is de zorg thuis geregeld? Wie alleen woont, wordt eerder opgenomen dan iemand met een partner die de zorg op zich kan nemen.'

De ziekenhuisopname duurt bij een longontsteking behoorlijk lang: gemiddeld negen dagen. Van den Berg: 'Een longontsteking kan dan ook ernstig en zelfs levensbedreigend zijn. Verder heb je het eerste jaar na de longontsteking een verhoogde kans op hartproblemen. Ook kan een bestaande hartaandoening verergeren. De ontsteking tast namelijk soms de hartstreek aan.'

Sven Meeder (42) kreeg in 2015 rond kerst griep en daarna een fikse longontsteking

'Als ik thuiskwam, deed ik even een dutje'



'Ik voelde me al weken beroerd, maar eind januari werden de klachten wel heel erg. Ik was koortsig en hoestte continu vies groen slijm op. Na weer zo'n flinke hoestbui zat mijn vrouw, die arts is, klaar met de stethoscoop. Ze hoorde duidelijk dat er een ontsteking zat en schreef een antibioticakuur voor.'

Naar het ziekenhuis

'Toen de medicijnen niet goed aansloegen, moest ik een paar dagen later naar het ziekenhuis voor een longfoto. Van één van mijn longen was nog maar een derde te zien, zo groot was de ontsteking. Ik ben die dag weer naar huis gegaan. Twaalf uur later werd ik alsnog opgenomen omdat de koorts niet zakte. Via een infuus sloeg de antibiotica gelukkig wel aan. Na twee dagen mocht ik weer naar huis.'

Rustig aan

'Daarna heb ik het nog een tijdje rustig aan gedaan. Ik ging wel werken, maar minder uren en deed als ik thuiskwam een dutje. Dat had ik ook echt nodig, want zo'n longontsteking is een behoorlijke aanslag op je lichaam. Dat merkte ik vooral tijdens de fietstocht naar mijn werk. Ik hijgde echt als een oude man en moest in een slakkengangetje fietsen. Na een week of twee ben ik weer volledig aan het werk gegaan en ook weer gaan sporten. Geleidelijk kwam mijn oude conditie weer terug. Ik denk dat het wel verstandig is geweest dat ik tussendoor steeds rust pakte. Voor mij werkte dat goed.'

tip van Sven

'Bouw je activiteiten langzaam op en neem tussendoor rust'

Wat kun je zelf doen om te herstellen?

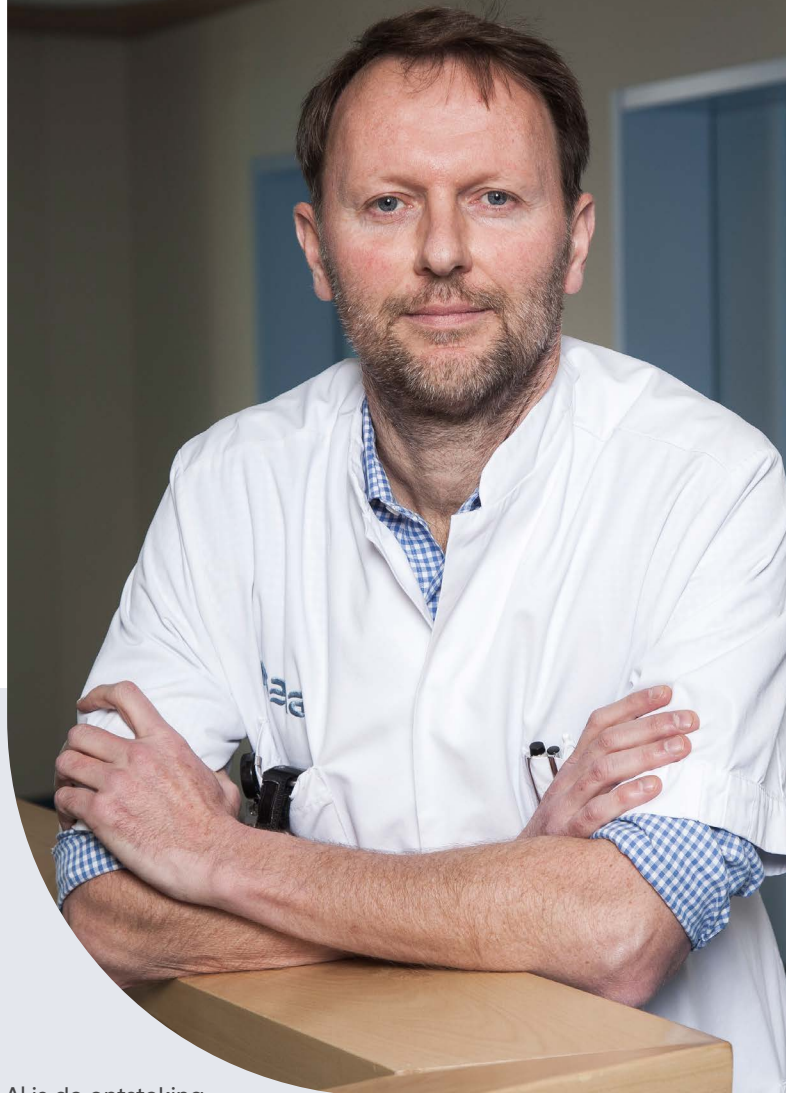
Hoe lang duurt het herstel? En heb je hier zelf nog invloed op? Longarts Jan Willem van den Berg geeft tips om je herstel te bevorderen.

Een longontsteking is een flinke aanslag op je gezondheid. Al is de ontsteking zelf na een paar dagen weg, het herstel kan behoorlijk lang duren. Van den Berg: 'Het hangt af van je leeftijd en conditie, maar veel mensen voelen zich na drie tot zes weken nog steeds niet helemaal fit. Toch is het goed om weer rustig te beginnen met bewegen als de koorts is gezakt. Dat vergroot je longinhoud, wat ademen makkelijker maakt. Ook al ben je nog snel vermoeid, ga buiten wandelen of doe iets anders wat je leuk vindt. Beter moe door inspanning dan door een gebrek aan conditie.'

'Begin weer rustig met bewegen als de koorts is gezakt'

Wat kun je verder doen?

Rust bevordert het herstel. Je lichaam heeft veel energie nodig om de ontsteking te bestrijden. Zeker de eerste periode is het daarom goed om veel te slapen. Ademhalings-oefeningen doen is ook goed: dat helpt de longen versterken en de longinhoud vergroten. Adem dagelijks een aantal keer met aandacht diep in en uit, vanuit de buik. Daarna kun je rustig beginnen met bewegen. Van den Berg: 'Volg verder de adviezen van de arts goed op en neem de medicijnen zoals afgesproken. Veel water drinken is belangrijk, omdat je door de koorts vocht verliest. En natuurlijk is het verstandig om gezond te leven, zodat je weerstand zo hoog mogelijk is. Dat betekent: voldoende groente en fruit nemen, zorgen voor een goede nachtrust en vooral niet roken.'



Barbara-Ann van de Ruit (57)
kreeg een dubbele longontsteking

**'Ik voelde
me prima,
twee uur
later was ik
doodziek'**



'Eind 2019 kwam ik thuis van mijn werk met de fiets. Alles was normaal, niets aan de hand. Ik ging een tafel in elkaar zetten die in een pakket was bezorgd. Maar na een paar minuten moest ik gaan zitten omdat ik me niet goed voelde. Binnen tien minuten lag ik klapperend op de bank en weer een kwartier later had ik het vreselijk warm. Eenmaal in bed ging het snel slechter. Na een uur vroeg ik mijn man de dokter te bellen. Ik was zo beroerd en benauwd. Diep inademen lukte niet meer. Het bleek dat ik een dubbele longontsteking had. Zo gek: eerst voelde ik me prima en twee uur later was ik doodziek. Daar ben ik van geschrokken, hoe snel het kan gaan.'

Langzaam herstellen

'Na een antibioticakuur en prednison ging het iets beter, maar ik bleef veel hoesten. Nu hoestte ik vóór de longontsteking al veel, mede door mijn astma en huisstofmijtallergie. Maar na de longontsteking sloeg ik na een week nog steeds geen deuk in een pakje boter. Pas na twee tot drie maanden zat ik weer op mijn oude energieniveau. In die periode verwees de huisarts mij

ook door naar een longarts omdat mijn herstel langzaam ging. Het bleek dat ik de longziekte bronchiëctasieën heb, daardoor heb je ook een verhoogde kans op een longontsteking.'

Grenzen bewaken

'Mijn tip voor anderen die moeten herstellen van een longontsteking: luister naar je lijf. Tijdens een revalidatietraject voor een burn-out leerde ik ooit hoe met mijn energie om te gaan. Dat kan ik echt iedereen aanraden. Het leert je namelijk echt je eigen grens in de gaten te houden. Loop vijf minuten ook al vind je dat je tien minuten moet. Doe geen grote dingen. Luister naar je lichaam en handel puur op wat je voelt, niet op wat je denkt.'

tip van Barbara-Ann

'Luister naar je
lichaam als je
herstellende bent'



Peter Geluk (62) heeft astma en krijgt elk jaar wel een longontsteking

'Ik overleg altijd met mijn arts over de beste behandeling'

'Hoeveel longontstekingen ik heb gehad in mijn leven? Ik ben de tel allang kwijt. In 2019 had ik er bijvoorbeeld drie, dat is geen pretje. Zo'n ontsteking vraagt veel van je lichaam. Dit jaar ging het erg goed, tot ik er in juli één voelde aankomen. Ik word dan benauwd, mijn longen gaan borrelen, ik heb meer slijm en moet veel hoesten. In dit geval twijfelde ik, omdat corona ook speelde. De huisarts kwam langs en luisterde. Het was duidelijk een longontsteking.'

Beste behandeling

'Ik kreeg toen antibiotica en een stootkuur prednison. Prednison is niet fijn door alle bijwerkingen. Maar toen ik het eens zonder prednison en met alleen antibiotica probeerde, was ik nog langer bezig met herstellen. Toch overleg ik altijd met mijn arts over de beste behandeling voor mij. Ik vraag bijvoorbeeld om prednison voor vijf dagen in plaats van zeven. Dat is ook mijn advies: denk er niet te makkelijk over, maar blijf goed praten met je

behandelend arts over welke medicijnen voor jou het beste zijn. Zo weet ik bijvoorbeeld dat antibiotica van het ene merk beter bij mij werkt dan van een ander merk. Dat is goed om te weten.'

Lange weg terug

'Naast het gebruik van medicijnen moet je zorgen dat je rust pakt zonder helemaal stil te zitten. Het is altijd wel een lange weg terug hoor, je bent er zo een paar weken mee bezig. Maar je longen moeten aan de gang blijven. Fysiosport en kleine stukjes fietsen en lopen, dat is wat ik deed. Al zijn het kleinere stukjes dan je normaal gesproken kunt, in beweging blijven is belangrijk.'

tip van Peter

'Blijf goed praten met je arts over welke medicijnen voor jou het beste zijn'



Hoe voorkom je een longontsteking?

Een longontsteking is nooit helemaal te voorkomen, maar je kunt wel dingen doen om de kans erop te verkleinen. Longarts Jan Willem van den Berg geeft tips.

Rokers hebben een vier keer zo grote kans op een longontsteking als niet-rokers

Voor iedereen geldt dat een goede weerstand de kans op een longontsteking kan verkleinen. Eet voldoende groente en fruit, zorg voor een goede nachtrust en rook niet. Ook helpt een goede hygiëne besmetting voorkomen. Regelmatig handen wassen dus. Jan Willem van den Berg: 'Een longontsteking komt heel vaak voort uit griep. Daarom is het belangrijk om de griepvrij te halen als je daarvoor in aanmerking komt. Ook kan het verstandig zijn om in het najaar te starten met een antibioticakuur. Bijvoorbeeld als je een ernstige longziekte hebt als COPD. Die kuur helpt longontsteking voorkomen. Neem daarnaast ook trouw je andere medicijnen om de klachten te verminderen.' Tot slot is het verstandig om op tijd naar de huisarts te gaan. Doe dat al bij de eerste symptomen van een longontsteking als je een blijvende longziekte of hartaandoening hebt.

Vaccins tegen longontsteking

Vaccins tegen longontsteking voorkomen bij 70-plussers enkele honderden ziekenhuisopnames per jaar. Dat toont onderzoek aan. Vanaf najaar 2020 ontvangen alle volwassenen van 73 tot en met 79 jaar een uitnodiging van hun huisarts voor een gratis pneumokokkenvaccinatie. Ook mensen die longschade opliepen door corona komen hiervoor in aanmerking. De vaccinatie kan tegelijk plaatsvinden met de griepvaccinatie.

Als je dit vaccin krijgt, wil dat niet zeggen dat je nooit meer een longontsteking krijgt. In totaal voorkomt een vaccin maar één op de twintig longontstekingen. Er zijn vele andere oorzaken van longontsteking. Daartegen beschermt een vaccin helaas niet. Overleg altijd met je eigen arts of een vaccin nuttig voor je is. Je zorgverzekeraar kan je meer vertellen over de vergoeding.

Feiten & cijfers

- ... Jaarlijks krijgen 225 duizend mensen in Nederland een longontsteking
- ... 35 duizend mensen belanden jaarlijks met een longontsteking in het ziekenhuis en liggen daar gemiddeld 9 dagen
- ... Longontsteking komt het vaakst voor bij kinderen onder de 9 jaar en ouderen boven de 55 jaar
- ... Er overlijden per jaar ongeveer 4.000 mensen aan een longontsteking
- ... De medische term voor longontsteking is pneumonie

Longfonds advieslijn

Heb je een vraag of wil je advies? Dan kun je ons bellen op
(0900) 227 25 96 (€ 0,50 per gesprek, ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur).
Of mail naar advieslijn@longfonds.nl.