

Piepen, hoesten, benauwd

Alles over astma



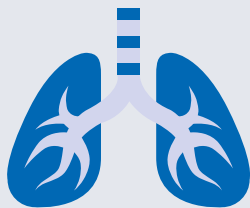
INHOUD

4	Hoe werken je longen?
5	Wat is astma?
9	De behandeling van astma
12	Goede zorg
13	Prikkels
16	Bewegen met astma
18	Voeding en astma
19	Omgaan met energie
20	Zo krijg je meer begrip
22	Je ziekte accepteren
23	Stoppen met roken

Voor mensen met gezonde longen gaat ademen vanzelf, daar hoeven ze niet over na te denken. Maar als je astma hebt, is dat heel anders. Ademhalen gaat dan vaak moeizaam en piepend. Je voelt je regelmatig benauwd en moe. In dit boekje lees je waardoor dit komt en welke behandelingen er zijn. En ook: wat je zelf kunt doen om je klachten te verminderen.

Anne Leendertse, heeft astma (coverfoto)

'Ik heb niet de controle over mijn longen, maar wel over wat ik zelf doe'



Hoe werken je longen?

Je longen zijn van levensbelang. Ze zorgen ervoor dat je kunt ademen. Maar hoe werken ze precies?

Adem in, adem uit

Ons lichaam krijgt elke vier seconden zuurstof, dankzij onze longen. Dat is meer dan twintigduizend keer per dag. En acht miljoen keer per jaar. Als we inademen, gaat er zuurstof naar onze longen. De lucht gaat via de mond en neus, keel, stembanden en luchtpijp. De luchtpijp is een stevige buis met kraakbeenringen. Deze zorgen ervoor dat de buis altijd open is. Hij splitst zich in twee takken, de bronchiën. Deze vertakken zich steeds verder tot de kleinste bronchiën. Aan de uiteinden hiervan zitten miljoenen longblaasjes. Om de longblaasjes heen ligt een netwerk van kleine bloedvaatjes. De zuurstof komt in deze bloedvaatjes terecht. Dat gebeurt via de wanden van de longblaasjes. Ook worden afvalstoffen uit het lichaam opgenomen. Dit afval, koolstofdioxide, ademen we weer uit. Het duurt maar zeven seconden voordat de zuurstof ons hoofd en onze tenen bereikt.

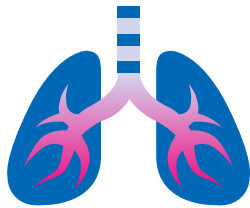
Slijmvlies: een goede verdediging

Onze longen zijn zacht en sponsachtig. Ze kunnen makkelijk beschadigd raken door stof en bacteriën. Om ze te beschermen, zijn onze keel, neus en mond bedekt met een slijmvlies. Dat maakt de ingeademde lucht iets vochtiger. En er kleven bacteriën en stofdeeltjes aan het slijmvlies vast. Zo komen die bacteriën en stofdeeltjes niet in de longen terecht. Het neusslijmvlies beschermt het beste. Adem daarom zoveel mogelijk door je neus.

Ook de luchtpijp en bronchiën hebben een beschermend slijm laagje. Vuil dat binnenkomt, gaat naar de keel. Daar hoesten we het op of slikken we het in (ingeslikt slijm gaat met de ontlasting naar buiten). Zo houden de longen zichzelf zo schoon mogelijk.



Bekijk het filmpje 'Hoe werken de longen?' op longfonds.nl/longen.



Wat is astma?

Astma is een ontsteking van de longen. Het is een chronische ziekte. Dat betekent dat het niet meer over gaat. Ongeveer 565 duizend volwassenen in Nederland hebben astma en er zijn zo'n 103 duizend kinderen met astma. Dat is ongeveer zeven procent van de kinderen tussen de zeven en twintig jaar.

Verskil per dag

Het opvallende aan astma is dat je er niet altijd last van hebt, maar meestal met aanvallen of in bepaalde periodes. Er zijn soms korte of langere periodes met weinig of geen klachten. Helaas zijn de ontstekingen in je longen nooit helemaal weg. Door deze ontstekingen gaat ademen soms moeilijk. Daarnaast zijn de longen extra gevoelig voor prikkels. Denk aan huishoudstoffen van huisdieren, sigarettenrook, huisstofmijt, stofmeel, smog, fijnstof, temperatuurschommelingen en vochtige lucht. De ene persoon reageert sterker op bepaalde prikkels dan de andere.

 **Bekijk het filmpje 'Wat gebeurt er bij astma?' op longfonds.nl/watisastma.**

Klachten bij astma

Benauwdheid

Hoeveel last je van benauwdheid hebt, verschilt per persoon. Vaak komen de klachten plotseling op, bijvoorbeeld doordat de longen geprikkeld worden. Dit noemen we een longaanval. Er gebeuren dan twee dingen in de longen:

1. De spieren om de luchtpijp en bronchiën (de vertakkingen van de luchtpijp naar de longblaasjes) trekken samen en verkrampen. De doorgang voor de lucht wordt nauwer. Dat maakt ademen moeilijker.
2. De slijmvliezen aan de binnenkant van de neus, keel en luchtwegen zwellen op. Ze maken meer slijm en vocht aan dan normaal. Dat maakt de doorgang voor lucht nog nauwer.

Heb je een longaanval? Dan kun je veel minder lucht in- of uitademen dan anders. Dit gevoel kan heel eng zijn, maar probeer kalm te blijven. Ga rechtop zitten en knoop je das los of doe de bovenste knoopjes van je blouse open. Neem een of meerdere puffjes van je luchtwegverwijder. Gaat de aanval niet over, waarschuw dan een arts.

Hoesten

Vaak hoesten mensen met astma veel. Soms komt er slijm mee. Omdat je slijmvliezen snel geïrriteerd zijn, maken ze in je neus en longen meer slijm aan dan normaal. Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam. Het zorgt dat het slijm loskomt.

Piepend ademen

Je kunt een piepend geluid horen als je ademhaalt. Dat komt doordat de luchtpijp en bronchiën zich vernauwen en moeite hebben om de lucht uit te blazen. De omliggende spiertjes verkrampen.

Kortademig zijn

Dit betekent dat je snel buiten adem bent. Wie kortademig is, gaat vaak hijgen. Het voelt alsof het onderste deel van de longen dichtzit. Hierdoor neem je korte ademdeugen.

Gebrek aan energie

Omdat ademen moeite kost, kun je sneller vermoeid zijn en weinig energie hebben. Bekijk het filmpje 'Omgaan met energie' op longfonds.nl/energie over hoe je slimmer kunt omgaan met je energie. Er zijn aparte filmpjes te zien met tips voor het koken en douchen.

Soorten astma

Allergisch astma. Hierbij word je (extra) benauwd bij contact met prikkels waarvoor je allergisch bent. Denk aan stuifmeel (hooikoorts) of huisstofmijt. Maar ook stoffen in voedsel of sommige medicijnen kunnen allergische prikkels zijn.

Niet-allergisch astma. Hierbij krijg je klachten van prikkels zonder dat je allergisch bent. Je kunt bijvoorbeeld benauwd worden van uitlaatgassen, rook en parfum. Of door weersomstandigheden, zoals kou, mist en vochtige lucht.

(In)spanningsastma. Inspanning kan benauwd maken. Zeker als je te snel van start gaat, of bij mistig weer, vrieskou of hitte. Dit heet inspanningsastma. Daarnaast kunnen stress en heftige emoties de longen prikkelen.

Ernstig astma. Ernstig astma is moeilijk onder controle te houden met medicijnen. Hierdoor heb je waarschijnlijk veel klachten en moet je regelmatig naar het ziekenhuis voor behandeling.

Beroepsastma. Deze vorm kun je krijgen door een bepaalde stof waarmee je alleen op je werk in aanraking komt. Het kan om zowel allergisch als niet-allergisch beroepsastma gaan.

Wist je dat...

- ... het woord astma uit het Grieks komt en 'zwaar of moeilijk ademen' betekent?
- ... er in Nederland ruim een half miljoen mensen met astma zijn?
- ... zeven op de tien mensen met astma 's nachts en 's ochtends meer klachten hebben dan overdag?
- ... astmaklachten soms weken of zelfs maanden kunnen aanhouden?
- ... je bij een longaanval tot tachtig procent minder lucht kunt in- of uitademen?
- ... astmaklachten na een griep kunnen blijven 'hangen'?
- ... sommige aanvallen zo heftig zijn dat je naar het ziekenhuis moet?

Oorzaken van astma

Waarom sommige mensen astma krijgen, is nog niet duidelijk. Astma kan op elke leeftijd ontstaan, maar de meeste mensen krijgen het in hun jeugd. Uit onderzoek blijkt dat het vaak in de familie zit. Als één van de ouders astma of een allergie heeft, krijgen de kinderen dat in een kwart van de gevallen ook. In bepaalde beroepen zijn er stoffen die astma kunnen veroorzaken of erger maken. Schilders, drukkers, kappers en schoonmakers hebben bijvoorbeeld te maken met chemische stoffen. En bakkers met meel (fijnstof).

Meer over de oorzaken lees je op longfonds.nl/oorzaken-astma.



De diagnose

Als je huisarts astma vermoedt, doet hij een longfunctietest (ook wel spirometrie genoemd). Deze test stelt vast of je inderdaad astma hebt. Het is een blaastest die je longinhoud meet. Ook ziet de test hoe goed je longen werken en of je luchtwegen vernauwd zijn. De longfunctietest duurt ongeveer een half uur tot drie kwartier. Een andere test is de provocatietest. Hiermee onderzoekt de longarts hoe goed je longen werken. Je krijgt in kleine stapjes een stof toegediend die een astmatische reactie kan uitlokken. Zo ziet de arts of je longen gevoelig zijn voor bepaalde prikkels.

Op longfonds.nl/vragenlijst-arts staat een vragenlijst die je als geheugensteuntje kunt meenemen naar een gesprek met de arts.

Emoties

Als je hoort dat je astma hebt, kun je daar boos, verdrietig en angstig van worden. Vaak heb je veel vragen, zoals: wat staat me te wachten? Moet ik medicijnen blijven gebruiken? In hoeverre moet ik mijn leven aanpassen? Praten met de arts of verpleegkundige, vrienden en familie kan helpen met je longziekte om te gaan.

Bezoek ook eens longforum.nl, dit is het online platform voor iedereen met een longziekte. Je kunt hier ervaringen uitwisselen of vragen stellen aan een longarts. Liever persoonlijk contact? Dan zijn er op zestig plaatsen in het land Longpunten. Longpunt is dé ontmoetingsplaats voor iedereen met een longziekte, hun omgeving en behandelaars. Kijk op longfonds.nl/inuwbuurt.



De behandeling van astma

Astma is helaas niet te genezen, maar er zijn goede medicijnen om de klachten te verminderen. De belangrijkste zijn ontstekingsremmers en luchtwegverwijders. Het is heel belangrijk dat je ze op de juiste manier gebruikt.

In een puffer

Medicijnen bij astma worden vaak geïnhaleerd, ofwel via de mond ingeademd. Het voordeel daarvan is dat ze direct in de longen terechtkomen en daar hun werk doen. De arts kan ontstekingsremmers en luchtwegverwijders voorschrijven. Of een combinatie ervan: dan zitten de ontstekingsremmer en luchtwegverwijder in één puffer. Deze combinatiemedicijnen beschermen je longen én verwijderen je luchtwegen.

Ontstekingsremmers

Ontstekingsremmers bestrijden de ontstekingen in de longen. Hierdoor reageren je longen minder gevoelig op prikkels en heb je minder klachten. Ontstekingsremmers worden ook wel luchtwegbeschermers genoemd. Meestal inhaleer je een ontstekingsremmer met een inhalator (puffer).

Het duurt een aantal weken voordat een ontstekingsremmer gaat werken. Pas na een paar maanden werkt het middel goed. Zorg dat je dagelijks en volgens het voorschrift inhaleert, ook al heb je geen klachten. Het is namelijk een onderhoudsbehandeling waarmee je je longen beschermt.

Luchtwegverwijders

Luchtwegverwijders zorgen ervoor dat de spiertjes rondom de luchtwegen verslappen. Na vijf tot twintig minuten worden de luchtwegen weer wijder, zodat je minder benauwd bent. Luchtwegverwijders bestrijden de benauwdheid tijdelijk. Ze doen niets tegen de ontstekingen in de longen. Je inhaleert de luchtwegverwijder met een inhalator (puffer).

Kortwerkende luchtwegverwijder

Kortwerkende luchtwegverwijders werken snel en geven meer lucht bij een longaanval. Binnen vijf minuten na het inhaleren neemt de benauwdheid af. Ze werken vier tot zes uur. Deze luchtwegverwijders kun je ook vooraf gebruiken om benauwdheid te voorkomen. Bijvoorbeeld voor het sporten of als je een plek bezoekt met veel prikkels.

Kortwerkende luchtwegverwijders worden vooral als noodmedicatie gegeven en bij klachten die af en toe voorkomen. Gebruik je ze te vaak en heel lang, dan kun je eraan wennen. Dat kan na een tijd je astmaklachten erger maken. Kortwerkende luchtwegverwijders worden vaak SABA genoemd.

Langwerkende luchtwegverwijder

De meeste langwerkende luchtwegverwijders werken ongeveer twaalf uur en zijn ook geschikt voor 's nachts. Je hoeft ze maar één tot twee keer per dag te inhaleren. Sommige langwerkende luchtwegverwijders werken zelfs 24 uur.

Deze langwerkende luchtwegverwijders krijg je vaak om je astmaklachten onder controle te blijven houden. Langwerkende luchtwegverwijders worden ook wel LABA genoemd.

Wat als ik benauwd blijf?

Ben je benauwd en merk je ongeveer twintig minuten na het gebruik van een luchtwegverwijder geen effect? Inhaleer dan nogmaals. Helpt deze inhalatie niet, bel dan je (huis)arts.



Bekijk het filmpje 'Wat doen longmedicijnen?' op longfonds.nl/astma-medicijnen.

Laura van der Meer, heeft astma

'Ik ben vanaf het begin open geweest over mijn astma. Dat is mijn karakter, maar ik zie het ook als een soort missie. Mensen met astma mogen er zijn, net als ieder ander. Ze moeten kunnen sporten, ze moeten kunnen werken, ze moeten kunnen meedraaien in de maatschappij.'



Anne Koolen, heeft ernstig astma

'Ik laat graag mijn vrolijke kant zien, maar door de astma is mijn leven niet altijd even vrolijk. Hoewel ik elke dag veel verschillende medicijnen gebruik, blijf ik benauwd. Dat maakt me bang en verdrietig.'



Erik Kapteijns, Longarts Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk

'Het lijkt misschien overbodig om medicijnen te nemen als het goed met je gaat. Maar het is nodig om longaanvallen zoveel mogelijk te voorkomen. Een longaanval kan namelijk blijvende longschade veroorzaken. Daarom is het belangrijk dat je altijd je medicijnen inneemt zoals met de arts is besproken.'

Bijwerkingen

Medicijnen bij astma inhaleer je met een puffer. Daardoor geven ze weinig bijwerkingen als je ze goed gebruikt. De medicijnen komen meteen in je longen terecht en niet in de rest van je lichaam. Heb je toch last van bijwerkingen of merk je weinig resultaat? Overleg dan met je arts. Mogelijk passen andere medicijnen beter bij je of gebruik je de medicijnen nog niet op de juiste manier.

Goed inhaleren

Alleen als je op de juiste manier inhaleert, komt er voldoende medicijn in de longen. Er zijn verschillende puffers met elk hun eigen gebruiksaanwijzing. De arts, apotheker, praktijkondersteuner of longverpleegkundige kan je helpen op de juiste manier te inhaleren. Op inhalatorgebruik.nl vind je gebruiksaanwijzingen en instructie filmpjes. Zo kun je de instructie thuis nogmaals nalezen. Vraag jaarlijks of je arts of longverpleegkundige wil controleren of je nog op de juiste manier inhaleert.

Op longfonds.nl/inhalator vind je informatie over soorten inhalatoren en hoe je die het beste kunt gebruiken.

Alternatieve behandelmethoden

Kies je voor een alternatieve behandeling? Dan is het goed om met een aantal dingen rekening te houden. Alternatieve zorg is niet gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Er zijn dus geen harde bewijzen dat je klachten erdoor verminderen. Overleg altijd met je arts en stop nooit zomaar met voorgeschreven medicijnen. Een alternatieve behandeling kan helpen om minder last te hebben. Maar het is nooit een vervanging van de reguliere behandeling. Op longfonds.nl/alternatieve-behandeling-astma lees je meer over de verschillende soorten alternatieve behandelingen.



Goede zorg

Zorg krijg je van bijvoorbeeld je huisarts, praktijkondersteuner, longarts of longverpleegkundige. Samen met jou stellen ze een individueel behandelplan of zorgplan op. Dat heet tegenwoordig vaak 'astma actieplan'. 'Individueel' betekent dat het helemaal is afgestemd op je situatie en je klachten.



Een astma actieplan vul je samen in met je arts, praktijkondersteuner of verpleegkundige. Er staan tips in die je helpen op het juiste moment de juiste stappen te zetten. Zo leer je bijvoorbeeld de symptomen van een longaanval herkennen. Ook weet je wat je moet doen als je klachten erger worden. Op deze manier kun je een longaanval misschien voorkomen of kun je op tijd worden geholpen. Als je een afspraak hebt met je zorgverlener, neem je je astma actieplan mee.

Het actieplan heeft vaak drie kleuren. Groen staat voor de normale situatie. Zit je in geel, dan zijn je klachten erger geworden. Dit is het moment om in actie te komen door bijvoorbeeld extra medicijnen te nemen. Bij de kleur oranje zijn je klachten er al langer dan twee dagen. Dan neem je contact op met je arts. Rood betekent 112 bellen of direct naar de spoedeisende hulp gaan.

Wat staat er in je astma actieplan?

- De diagnose.
 - Je afspraken.
 - De doelen van je behandeling.
 - Je medicijnen.
 - Wat je zelf kunt doen.
 - Namen en telefoonnummers van je zorgverleners.
 - Een noodtelefoonnummer voor buiten werktijden.
- Je mag het astma actieplan meenemen naar huis. Zo heb je alle informatie over je behandeling bij elkaar. Betrek de mensen om je heen erbij. Zij kunnen je helpen om met de ziekte om te gaan. Hang je actieplan op een zichtbare plek in huis, bijvoorbeeld op de koelkast of een prikbord.

Richtlijnen en zorgstandaarden

Om je goede zorg te geven, houden de mensen die je behandelen zich aan afspraken over hoe je zorg eruit moet zien. Deze afspraken worden vastgelegd in richtlijnen of zorgstandaarden. Hier moet een zorgverlener zich zo goed mogelijk aan houden. De richtlijnen en zorgstandaarden worden gemaakt door zorgverleners. Vaak doen ze dit samen met onder meer patiëntenverenigingen zoals Longfonds.

Op thuisarts.nl/astma/ik-word-onderzocht-voor-astma vind je de informatie uit de richtlijnen en zorgstandaarden. Het wordt daar op een eenvoudige en begrijpelijke manier uitgelegd.



Prikkels

Mensen met astma zijn gevoelig voor prikkels. Het beste kun je proberen om prikkels zoveel mogelijk te vermijden. Soms is dat vrij eenvoudig, soms moeilijker. Deze tips en adviezen kunnen je hierbij helpen.

Allergische en niet-allergische prikkels

Er zijn allergische en niet-allergische prikkels. Rook, mist en stress zijn voorbeelden van niet-allergische prikkels. Iedereen met astma is hier gevoelig voor. Alleen krijgt niet iedereen duidelijke klachten. Waardoor dat komt, is niet bekend. Allergische prikkels zijn bijvoorbeeld huisstofmijt, pollen, geuren en huisdieren.

Bij een allergie reageert het lichaam fel op een stof die voor gezonde mensen onschuldig is. Het lichaam maakt hierbij de stof histamine aan, die allergieklachten opwekt. Net als bij niet-allergische prikkels verschilt het ook hierbij per persoon hoe sterk de reactie is. Vaak zit gevoeligheid voor allergische prikkels in de familie.

Huisstofmijt

Dit spinachtige beestje is niet met het blote oog te zien en zit graag in beddengoed, tapijten, gordijnen, meubels en stofnesten. Niet de mijten zelf, maar hun uitwerpselen zorgen voor een allergische reactie. Klachten zijn onder meer een loopneus of juist een verstopte neus, niesbuien, hoesten, jeukende en tranende ogen en extra benauwdheid. Het beste kun je je huis saneren om het zo stofvrij mogelijk te maken. Hoe je dit doet, lees je in het gratis boekje 'Saneren – Weg met huisstofmijt', te bestellen via longfonds.nl/saneren.

Astma en allergie



- Zeven op de tien mensen met astma hebben een allergie, zoals hooikoorts.
- Als je allergieën hebt, heb je een grotere kans om astma te ontwikkelen.
- Allergie leidt tot meer klachten als je astma hebt.
- Mensen met astma hebben vaak ook neusklachten.

Dieren

Niet de haren, maar de huidschilfers van dieren kunnen allergische reacties oproepen. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van (extra) benauwdheid, jeukende ogen, niezen, hoesten, vermoeidheid en hoofdpijn. Sommige mensen hebben ook last van huiduitslag, zoals eczeem. Contact met (huis)dieren vermijden is het allerbeste. Maar een geliefde hond of kat wegdoen, is natuurlijk heel moeilijk. Zorg in ieder geval dat je huisdier nooit in de slaapkamers komt en borstel het dagelijks buiten. Was je handen na een knuffelsessie en neem het dier niet op schoot.

Pollen

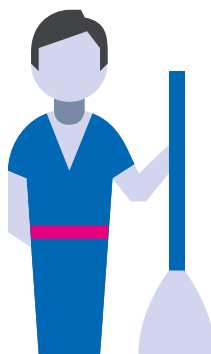
Sommige mensen zijn allergisch voor alle pollen, maar de meeste voor bepaalde soorten. In het voorjaar en de vroege zomer zitten de meeste pollen in de lucht, maar je kunt klachten houden tot de herfst. Klachten zijn jeukende, tranende ogen, een loopneus, benauwdheid en vermoeidheid. Als je weet voor welke pollen je allergisch bent, kun je deze vermijden. Op pollennieuws.nl zie je welke pollen er in de lucht zitten. Ga dan bijvoorbeeld met de auto of het openbaar vervoer naar het werk. Een zonnebril kan helpen. Speciale pollenhorren houden de meeste pollen buiten.

Het weer

Zowel een lage als een heel hoge luchtvochtigheid kan klachten bij astma verergeren. En op warme, windstille dagen is de concentratie ozon in de lucht hoog, wat ook invloed heeft op astma. Vooral mensen met inspanningsastma worden bij vrieskou en op mistige dagen eerder benauwd. Smog kan acute klachten veroorzaken. Het is dan verstandig om niet te veel buiten te zijn.

Rook

In sigarettenrook zitten allerlei stofjes zoals nicotine en teer. Die zijn voor iedereen ongezond, maar bij mensen met een longziekte raken de longen overprikkeld. Hierdoor krijg je het benauwd. Bij barbecueën komen er schadelijke stoffen vrij uit de kooltjes. En ook bij de verbranding van hout komen onder andere fijnstof en koolmonoxide vrij. Rook niet en zorg dat er binnen niet gerookt wordt. Koop eventueel een elektrische barbecue.



De lucht in huis

De lucht in huis kan ongezond zijn als je niet regelmatig ventileert. Ook een te hoge of lage luchtvochtigheid verergert klachten. Bij te veel vocht neemt het aantal schimmels en huisstofmijten toe. Is de luchtvochtigheid te laag, dan raken de longen geïrriteerd waardoor ze gevoeliger worden voor infecties. Een luchtvochtigheid tussen de veertig en zestig procent is ideaal. Ventileer regelmatig. Maak na het schoonmaken alles goed droog en hang de was als het even kan buiten op. Een aparte keuken is beter dan een open keuken. Laat de afzuigkap na het koken nog ongeveer twintig minuten aanstaan.

Geuren

Lekker luchtje? Niet als je een longziekte hebt. Dan kan parfum of deodorant je benauwd maken. Dit geldt ook voor schoonmaakmiddelen, sterke kookluchten en geurkaarsen. Niet het geurtje zelf, maar de chemicaliën erin zijn de boosdoeners. Veelvoorkomende klachten zijn een verstopte neus, hoesten, niezen, kriebel in de keel, jeukende ogen en benauwdheid. Gebruik geen parfum of deodorant uit een spuitbus. Leg vrienden en familie uit waar je last van hebt en dat ze je helpen door geen luchtjes te gebruiken.

Stress, inspanning en ziekte

Als je stress hebt of je hard inspant bij bijvoorbeeld sporten, gaat je hartslag omhoog. Daarnaast versnelt je ademhaling. Deze dingen gebeuren ook als je bijvoorbeeld koorts hebt of verkouden bent.

Doordat je hartslag omhoog gaat en je ademhaling versnelt, drogen je longen te snel uit. Dit gebeurt ook als je inspanning levert in de koude buitenlucht. Je afweercellen komen in actie. Ze maken stofjes waardoor je luchtwegen samentrekken. Ook stimuleren de afweercellen je longen om slijm aan te maken. Hierdoor kun je klachten krijgen. Denk aan benauwdheid, een piepende ademhaling, slijm ophoesten, duizeligheid of hoofdpijn.

Als je ziek bent, kun je hier misschien niet zoveel tegen doen. Maar op inspanning en stress heb je zeker invloed. Daarvoor is het belangrijk je grenzen te kennen. Zorg bij sporten altijd voor een goede warming up. Zo versnelt de hartslag in een rustiger tempo en kan het lichaam rustig wennen aan de inspanning.

Adem zeker in de winter door de neus of draag een sjaal voor de mond. Hierdoor is de lucht in de longen wat warmer.

Het is goed om regelmatig te blijven bewegen. Een goede conditie zorgt ook voor een goede conditie van de longen.

Voeding en aspirine

In verschillende ingrediënten zitten allergenen: dit zijn eiwitten die een longaanval kunnen opwekken als je daarvoor gevoelig bent. Dit geldt onder andere voor eieren, koemelk, pinda's, sojasaus, tarwe, garnalen en andere schelpdieren, en sommige conserveringsmiddelen. Ga je uit eten? Restaurants zijn verplicht om informatie te geven over de allergenen in de gerechten. Ook zijn sommige mensen allergisch voor aspirine waardoor een longaanval kan voorkomen. Is dat bij jou het geval? Overleg dan met je arts of apotheker of je een ander medicijn kunt krijgen.

Bewegen met astma



Actief zijn is één van de dingen die je zelf kunt doen om astmaklachten te verminderen. Als je beweegt, worden je ademhalingspijpen sterker, verbetert je conditie en ben je minder benauwd.

Dagelijks dertig minuten

Niet voor iedereen is bewegen even vanzelfsprekend. Bewegen kost energie en soms moet je er niet aan denken. Maar bewegen levert je op de lange termijn veel op. Je conditie verbetert en je voelt jezelf fitter. Ga met de fiets naar de winkel, pak liever de trap dan de lift, stap één bushalte eerder uit en loop verder. Het zijn juist die kleine dingen die je kunnen helpen.

Wat past bij je?

Alle vormen van bewegen zijn goed. Kies iets wat haalbaar voor je is en waar je plezier in hebt. Je hoeft niet op de loopband in de sportschool als je daar niet van houdt. Een wandeling naar de supermarkt is ook prima. Ook tuinieren, fietsen of yoga zijn een goed idee. Samen met iemand bewegen is gezellig en zorgt ervoor dat je minder snel overslaat. Vind je het moeilijk om in te schatten wat je met je astma kunt doen? Bespreek dit dan met je arts.

Bang om te sporten?

Misschien durf je niet te sporten omdat je bang bent voor een longaanval. Dan kan sporten of bewegen met een fysiotherapeut iets voor je zijn. Vooral bij ernstig astma is dat vaak prettig. Er zijn steeds meer speciale sport- en beweegclubs voor mensen met astma. Kijk eens op de site van de gemeente om te zien wat er in je buurt te vinden is of overleg met je arts. Soms krijg je een zogenoemde 'leefstijlinterventie' vergoed vanuit de basisverzekering. Kijk op loketgezondleven.nl/zorgstelsel/gecombineerde-leefstijlinterventie.

Renate Bax, moeder van Lisanne (13) die astma, allergie en eczeem heeft

'Lisanne heeft de juiste medicijnen en kan daardoor goed met astma leven. Haar longklachten bepalen gelukkig niet haar hele leven. Op musicalles beweegt ze veel, daar is ze volop aan het dansen en zingen.'



Bewegen met inspanningsastma

Heb je inspanningsastma? Dan klinkt het misschien tegenstrijdig dat sporten gezond voor je is. Sporten zorgt dan immers voor een benauwd gevoel. Toch is bij inspanningsastma beweging heel belangrijk voor de conditie van je longen. Neem tijd voor een rustige, goede warming-up. Het kan helpen om van tevoren een luchtwegverwijder te nemen. Tijdens het sporten kan dat medicijn de benauwdheid oplossen.

Bewegen met ernstig astma

Als je zeer ernstig astma hebt, is het goed om aan je conditie te werken bij een fysiotherapeut of in een longrevalidatiecentrum. Zo kun je op een veilige manier toch sporten met astma en de conditie van je longen verbeteren. Informeer bij je huisarts of longarts naar de mogelijkheden. Via longfonds.nl/longrevalidatiecentra vind je een longrevalidatiecentrum bij je in de buurt.

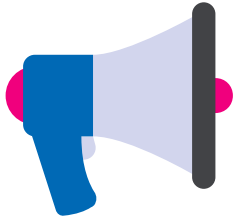


Sven Klop (11)

'Hard rennen gaat niet met mijn astma, crossen op mijn fiets gelukkig wel'



Meer tips over hoe bewegen je kan helpen? Bestel gratis het boekje met beweegtips: bestellen.longfonds.nl/product/beweegtips.



Voeding en astma

Als je astma hebt, is het extra belangrijk dat je gezond eet. Dat werkt mee aan een goede conditie. Je voelt je fitter, hoest minder en bent minder benauwd.

Gezond gewicht

Wie een gezond gewicht heeft, voelt zich fitter. Dat geldt extra voor mensen met longklachten. Te weinig eten is niet gezond. Dan krijg je onvoldoende voedingsstoffen binnen waardoor je conditie verder achteruit gaat. Bovendien kan het afweersysteem zijn werk niet goed doen, wat je gevoeliger maakt voor infecties. Twijfel je of je een gezond gewicht hebt, bespreek dit dan met je arts.

Extra calcium

Veel mensen met astma gebruiken ontstekingsremmers via een inhalator. Door de ontstekingsremmers heb je een grotere kans op botontkalking. Het is daarom belangrijk dat je genoeg calcium en vitamine D binnenkrijgt. Dat helpt tegen botontkalking. Calcium zit bijvoorbeeld in melk, melkproducten, kaas, groente, noten en peulvruchten. Goede bronnen van vitamine D zijn zonlicht, vette vis (bijvoorbeeld haring), vlees en eieren.

Gevarieerd eten

Je kunt het beste drie keer per dag een gezonde maaltijd eten en kiezen voor gezonde tussendoortjes. In geen enkel product zitten alle stoffen die je nodig hebt. Eet daarom gevarieerd. Enkele tips om gezond te eten:

- Eet vooral veel vezelrijke producten, zoals groenten, fruit, volkorenbrood, aardappelen, zilvervliesrijst en volkoren pasta. Deze voedingsmiddelen bevatten veel gezonde voedingsstoffen en zorgen voor een verzadigd gevoel.
- Heb je moeite om 's ochtends brood te eten? Kies dan bijvoorbeeld voor een schaalkje ontbijtgranen met melk of yoghurt. Doe er eventueel wat fruit in.
- Eet twee keer per week vis, waarvan tenminste één keer vette vis. Dat mag gerust vis uit blik zijn.
- Groente uit de diepvries is een goed alternatief voor verse groente: er zitten evenveel vitamines in.

Wat is gezond?

Over gezonde voeding wordt veel gezegd en geschreven, maar wat is het nu eigenlijk? Het is in elk geval gezond als je het volgende regelmatig eet:

- Groenten
- Fruit
- Zuivel
- Granen
- Goede vetten

Voorkom overgewicht

Overgewicht is een bekend risico voor het ontwikkelen van astma, maar mensen met astma ontwikkelen ook sneller overgewicht. Overgewicht kan ook ontstaan door (langdurig) gebruik van corticosteroïde ontstekingsremmers. Mensen met overgewicht en astma kunnen hun astma moeilijker onder controle houden. Ze hebben meer klachten ondanks de medicijnen. Vaak is door het overgewicht ook de longfunctie verminderd. Afvallen helpt dan in de meeste gevallen. Het astma-medicijngebruik kan een stuk minder worden (in dosering en frequentie van gebruik) wanneer het lichaamsgewicht gezonder is.

Kleinere porties

Ook als je wilt afvallen, is het verstandig om regelmatig te eten. Houd het alleen wel bij kleine porties en gezonde tussendoortjes, zoals nootjes of een kleine banaan. Een salade met groente en ei vult ook goed. En snackgroente, zoals cherrytomaatjes, zijn prima. Eet minder koolhydraten, zoals pasta, brood en aardappelen. Eiwitrijk is wel weer goed: vlees, tofu, vis. Daar raak je snel vol van en zo verlies je niet te veel spiermassa.

Wie weinig energie heeft om te koken, doet het vaak niet. De tips uit dit filmpje kunnen helpen:

longfonds.nl/energie.



Omgaan met energie

Het is misschien wel een van de moeilijkste dingen van het hebben van astma: je hebt minder energie. Kleine dingen als douchen en aankleden kunnen je energie voor die dag al verbruiken. Maar er zijn slimme manieren om je activiteiten zo in te richten dat je energie overhoudt voor leuke dingen.

Slim omgaan met je energie

Wie slimmer omgaat met zijn energie, houdt meer energie over. Zorg er bijvoorbeeld voor dat je niet over je grenzen heen gaat. Dit kan door met jezelf afspraken te maken en je daar ook aan te houden. Hoe pak je een activiteit aan? Wat is het doel en op welk moment stop je?

Verdeel je activiteiten

Het goed verdelen van activiteiten over de dag, helpt om energie over te houden. Plan je bezigheden zodat je niet steeds wordt overvallen door moeheid. Zo houd je meer de regie over je leven. Doe niet alles in de ochtend, maar spreid het over de dag of week. Zorg dat je je altijd prettig blijft voelen bij wat je doet. Bouw voldoende rustmomenten in. Als het niet meer goed voelt: stoppen! Maar vermijd dagelijkse klusjes niet, ook al kosten ze energie. Je bouwt er conditie mee op.

Meer tips

- Pas je tempo aan. Neem op tijd rust.
- Wissel zware en lichte bezigheden af. Gedurende de dag, maar ook gedurende de week.
- Zorg dat je kunt zitten, bijvoorbeeld bij het koken, douchen of strijken.
- Kies vooral voor de dingen die je belangrijk vindt.
- Bedenk of je degene bent die de activiteit moet doen, vraag om hulp van anderen.
- Maak gebruik van een hulpmiddel. Bijvoorbeeld een trolley om de boodschappen lopend te verplaatsen.
- Bespreek wat je wel en niet kunt met familie en vrienden.
- Bestel gratis het boekje 'Omgaan met energie' via longfonds.nl/bestellen.



Bekijk het filmpje 'Omgaan met energie' op longfonds.nl/energie over hoe je slimmer kunt omgaan met je energie. Er zijn aparte filmpjes te zien met tips voor het koken en douchen.



Zo krijg je meer begrip

Astma is een onzichtbare ziekte. Aan de buitenkant is niet altijd te zien hoe het met je gaat. Zo kan het gebeuren dat je je de ene dag prima voelt en de andere dag geen stap kunt verzetten. Daardoor moet je soms een afspraak afzeggen. En dat is voor je omgeving weleens moeilijk te begrijpen. Hoe zorg je dan voor meer begrip?

Onzichtbaar

Een longziekte is onzichtbaar. Aan de buitenkant is niet altijd te zien hoe het met iemand gaat. En of iemand last heeft van de parfum van de ander of van sigarettenrook op een terras. Bovendien is een longziekte onvoorspelbaar. Zo kan het gebeuren dat je je de ene dag prima voelt en de andere dag geen stap kunt verzetten omdat je erg moe of benauwd bent.

Daardoor moet je soms een afspraak afzeggen. Als het de volgende dag weer beter met je gaat, is dat voor je omgeving soms moeilijk te begrijpen.

Begrip voor onbegrip

Vaak hebben mensen zelf niet zo in de gaten hoe ze overkomen. Het is goed om daarbij stil te staan. Probeer je eens te verplaatsen in de ander. Meestal is het geen onwil, al kan dat wel zo voelen. Het is gewoon heel moeilijk om je als gezond persoon voor te stellen hoe het is om een blijvende longziekte te hebben. Heb dus begrip voor onbegrip.

Blijf het uitleggen

Hoe kun je mensen in je omgeving helpen om meer begrip voor je situatie te krijgen? Een aantal dingen kunnen hierbij helpen.

Wees concreet

Maak het concreet en vertel wat zou helpen. Het is goed om hiervoor wat standaardzinnen te bedenken. Deze kun je inzetten als je voor het blok wordt gezet. Zo voorkom je dat je vanuit irritatie reageert of maar niets zegt en over je grenzen heengaat. Denk hierbij aan zinnen als: 'Ik zou graag willen, maar...' Of: 'Bedankt voor de uitnodiging, maar...' Ook een heel goede: 'Ik snap dat je het niet begrijpt dat ik me zo moe en benauwd voel, ik begrijp het soms zelf ook niet.'

Houd het bondig

Houd het kort en bondig, zeker als je in een groter gezelschap bent. Dat is meestal geen goede omgeving om lang uit te wijden over je klachten. Lucht je hart liever bij iemand die dicht bij je staat. Of wees af en toe samen boos op die vervelende longziekte. Dat werkt juist verbindend.

Blijf reëel

Als laatste is het goed om niet te veel te verwachten van anderen. Niet in je buurt roken, is tegenwoordig gelukkig niet meer zo'n probleem. Ook willen goede vrienden en familie vast wel de hond of kat in een andere kamer doen als je last hebt van de haren. Maar

je kunt moeilijk verwachten dat een heel gezelschap op bijvoorbeeld een receptie geen parfum draagt. De stelregel is: je kunt altijd zeggen wat je graag wilt, maar de mensen om je heen hoeven zich niet per se aan te passen.

Praten met lotgenoten

Met lotgenoten praten is vaak heel fijn. Je kunt terecht bij een Longpunt in je buurt. Dit is een ontmoetingsplaats voor mensen met een longziekte. Je vindt een Longpunt via longfonds.nl/inuwbuurt.

Ook op longforum.nl kun je ervaringen van lotgenoten lezen en je eigen ervaringen delen.

Hoe kan je werkgever helpen?

Op je werk kunnen een aantal eenvoudige dingen helpen. Zoals planten op de werkplek die de lucht zuiveren, goede ventilatie en extra aandacht voor het schoonhouden van de werkplek. Heb je vragen over astma op je werk? Overleg eens met je arts, de longverpleegkundige, de Arbodienst of het UWV. Lees meer over werken met een longziekte op longfonds.nl/werkwijzer.



Bekijk het filmpje 'Begrip bij een longziekte' op longfonds.nl/begrip.



Je ziekte accepteren

Als je benauwd bent en minder energie hebt, kun je sommige dingen niet meer goed doen. Dat kan je verdrietig en boos maken. Accepteren dat je niet alles meer kunt, kan helpen om je beter te voelen.

Een heel proces

Accepteren betekent niet dat je het niet erg mag vinden dat je astma hebt. Het betekent ook niet dat je de ziekte zelf moet accepteren. Je verliest dingen die belangrijk zijn: je gezondheid, sommige toekomstplannen en bezigheden waarin je plezier had. Wie iets verliest, gaat door een heel proces. Dit is ook een vorm van een rouwproces. Het gaat er vooral om dat je dat proces op een goede manier doorloopt. Hoe snel je de gevolgen van astma kunt accepteren, is moeilijk te zeggen. Dat verschilt sterk per persoon. Telkens als je achteruit gaat en minder kunt dan daarvoor, begint dit proces opnieuw. De ene dag speelt verdriet de hoofdrol. De dag erna denk je misschien 'Bekijk het maar' en hol je jezelf voorbij. Boos en verdrietig zijn hoort erbij en is helemaal niet erg. Maar weet ook dat altijd boos of verdrietig blijven, je ongelukkig maakt. Het kost veel energie. Daarom is accepteren belangrijk. Het betekent dat je zo goed mogelijk met je ziekte leert omgaan.

Blijf erover praten

Praten met mensen die dicht bij je staan, is heel belangrijk. Al pratend verwerk je gevoelens van boosheid, frustratie en verdriet. Een keer je hart luchten is hierbij niet genoeg. Zorg dat er ruimte is om er regelmatig over te praten. Dan krijgen mensen om je heen meteen ook meer begrip. Soms is er hulp van een psycholoog nodig om door het rouwproces heen te komen. Met een vragenlijst wordt duidelijk of je in de ontkenningfase zit of juist heel verdrietig bent. Dat is behoorlijk confronterend, maar het is vaak ook een opluchting: 'Eindelijk is er aandacht voor mij.'

Omgaan met schuldgevoelens

Veel mensen vinden het vervelend dat ze zich vaak ziek moeten melden op het werk of afspraken moeten afzeggen. Dat roept schuldgevoelens op. Toch is dat niet nodig. Het is immers de longziekte die hiervoor zorgt, je kunt daar zelf niets aan doen.

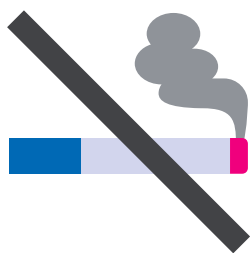
Regie houden

Bij je longziekte accepteren hoort ook dat je leert omgaan met de energie die je hebt. Niet te veel achter elkaar doen, maar ook niet te weinig. En daarmee win je veel, want zo blijft er ook ruimte voor leuke dingen.



Bekijk het filmpje 'Accepteren van je longziekte' op longfonds.nl/acceptatie.

Stoppen met roken



Stoppen met roken is het beste wat je kunt doen voor je gezondheid. Maar het is niet makkelijk. Het is daarom heel normaal als je hierbij hulp nodig hebt. Vraag je huisarts om steun, zeker als je vaker geprobeerd hebt om te stoppen. Je hoeft het niet alleen te doen.

De voordelen van stoppen

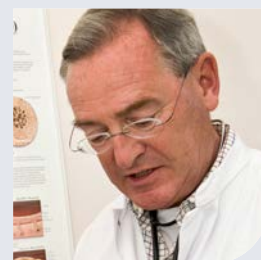
- Je klachten worden minder.
- Je wordt fitter.
- Je ziet er beter uit.
- Je huis wordt een prettigere plek.
- Je bespaart geld.
- Je bent niet meer afhankelijk van sigaretten.

Geestelijke en lichamelijke verslaving

Bij roken ben je zowel geestelijk als lichamelijk verslaafd. Een voorbeeld: voor een roker is een zware tegenslag, zoals verlies van een dierbare, ontslag, scheiding en pijn door ziekte, vaak een reden om niet te stoppen. Kom je in zo'n situatie, dan is het goed om te beseffen dat een sigaret geen oplossing is. Veel mensen denken dat roken helpt tegen stress. Maar roken is alleen 'rustgevend' als je verslaafd bent. Een verslaafd lichaam vraagt om die sigaret, en dat maakt je onrustig. Stop je met roken en lukt het je om dat langer dan drie weken vol te houden? Dan is je lichaam niet meer verslaafd en brengt een sigaret ook geen rust meer.

Paul van Spiegel, longarts, oprichter rookstoppoli

'Ik heb veel groepssessies begeleid voor mensen die wilden stoppen met roken. Daar merkte ik dat mensen elkaar ontzettend kunnen steunen en motiveren. Zo lukt het bijna iedereen om te stoppen.'



Op thuisarts.nl/stoppen-met-roken en rokeninfo.nl kun je zien wat je nog meer kunt doen om te stoppen.

Begeleiding

Wil je stoppen met roken dan kun je begeleiding krijgen. De huisarts kan je hierbij helpen, de praktijkondersteuner of een getrainde coach. Je kunt een groepstraining krijgen, maar ook individuele begeleiding is mogelijk. Ook zijn er telefonische coaches die je kunnen helpen.

Het beste hulpmiddel bij het stoppen met roken is waarschijnlijk gedragsmatige begeleiding. Dit betekent dat je hulp krijgt je gedrag te veranderen. Je onderzoekt samen met de therapeut welke ideeën je hebt over roken, zoals: 'het helpt me bij stress', 'ik vind het lekker' of 'het is het enige dat ik nog heb'. Vervolgens ga je kijken of deze ideeën wel waar zijn.

Nicotinevervangers

Het proberen waard: pleisters, kauwgum, mondspray en zuigtabletten met nicotine. Deze nicotinevervangers kunnen je helpen bij onrust en trek in een sigaret. Als je meerdere nicotinevervangers combineert, dan werken ze beter.

Medicijnen

Er zijn ook medicijnen die je kunnen helpen bij het stoppen met roken. De huisarts kan deze medicijnen voorschrijven. Ze zorgen ervoor dat je minder zin hebt in een sigaret. Hierdoor heb je minder last van ontwenningverschijnselen.

Online hulp

Je kunt ook online hulp krijgen bij stoppen met roken. Zo zijn er apps, games, online cursussen en een facebookgroep waar je lid van kunt worden. Kijk maar eens op ikstopnu.nl.

A portrait of Edwin de Vries, a middle-aged man with curly grey hair and glasses, wearing a dark brown jacket over a light pink shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred indoor setting. In the bottom left corner, there is a close-up of a white lily flower with green leaves.

Edwin de Vries, heeft astma

'Schrijven, toneelspelen, regisseren: zodra ik stress kreeg omdat ik te veel tegelijk aanpakte, werd ik snel benauwd. Voor mijn gezondheid moet ik ervoor waken dat ik niet meer doe dan ik aankan.'

Gratis kennismaken?



Meld je aan via longfonds.nl/gratis-magazine. Je ontvangt **een half jaar gratis** ons magazine LONGWIJZER. Deze kennismaking is geheel vrijblijvend en stopt automatisch.

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.

Volg ons op:

longfonds.nl