

LloydsPharma

# Beter leven met astma



Astma is een veel voorkomende chronische aandoening. De behandeling ervan dient nauwkeurig opgevolgd te worden. Bij slechte toepassing van de behandeling kunnen namelijk complicaties optreden.

Deze folder zal je toelaten je behandeling beter te begrijpen en efficiënt toe te passen in het dagelijkse leven. Praat erover met je arts of apotheker.

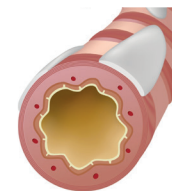


## Wat is astma?

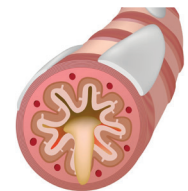
Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen die gekenmerkt wordt door opstoten van moeilijke ademhaling. Deze opstoten worden astma-aanvallen genoemd. Ze zijn het gevolg van een verhoogde gevoeligheid van de luchtwegen voor prikkels die bij normale mensen geen reactie veroorzaken. Voorbeelden van dergelijke prikkels zijn fysieke inspanning, het inademen van koude lucht, passief roken en stress.

De bronchiën zijn de luchtpijpvertakkingen die de lucht tot in de longen vervoeren. Tijdens een astma-aanval blijft de lucht geblokkeerd:

- De spieren rondom de bronchiën trekken samen, waardoor de ruimte waar de lucht doorheen moet vernauwt;
- Het weefsel aan de binnenzijde van de bronchiën – het zogenaamde bronchiale slijmvlies – zwelt op;
- Er wordt ook meer slijm of mucus geproduceerd, waardoor de ruimte die de lucht dient aan te voeren nog meer vernauwt.



Normale bronchiën



Bronchiën tijdens een aanval

## Symptomen

Tijdens een astma-aanval kan er minder lucht doorheen de longen, waardoor de typische astmasymptomen ontstaan:

- Een moeilijke of piepende ademhaling
- Hoesten
- Benauwdheid, kortademigheid

De klachten treden vooral op tijdens de nacht, 's morgens vroeg en na een inspanning. Een aanval kan in een paar minuten voorbij zijn, maar kan ook een paar uur duren.

Hoewel deze klachten gewoonlijk sporadisch optreden en er ook periodes zijn zonder ongemakken, blijft de ontsteking aanwezig.

## De gevolgen voor het dagelijks leven

Astma kan een impact hebben op het dagelijks leven, zowel op fysiek als op psychologisch vlak. Sommige astmapatiënten voelen zich immers door hun ziekte beperkt in hun fysieke activiteit. Doordat ze snel kortademig zijn, vermijden ze sportactiviteiten alsook trappen lopen, wandelen, ... en dit mede uit angst een astma-aanval uit te lokken.

Astma kan daarnaast ook afwezigheid op school of op het werk tot gevolg hebben. Sommige astmapatiënten vinden dat het hun relaties met anderen beïnvloedt.

**Een goede opvolging van je behandeling kan je echter toelaten je levenskwaliteit te verbeteren en deze problemen grotendeels te vermijden.**

## Factoren die de ziekte verergeren

Een aantal factoren hebben een negatieve invloed op de aandoening:

- **Passief of actief tabakgebruik:** sigarettenlucht is door zijn irriterend karakter erg schadelijk voor astmapatiënten. Ze vermijden dan ook best rokerige ruimtes. Zelf roken is helemaal taboe.
- **Zwaarlijvigheid:** mensen met overgewicht krijgen vaker astma. Ook is duidelijk dat ze hun astma moeilijker onder controle kunnen houden en meer medicatie nodig hebben. Bij veel astmapatiënten wordt het geneesmiddelengebruik voor hun astma een stuk minder wanneer het lichaamsgewicht een gezonde vorm aanneemt.
- **Chronische aandoeningen van de bovenste luchtwegen (bv. hooikoorts, sinusitis):** door deze op gepaste wijze te behandelen, zullen ook de astmaklachten afnemen.
- **Gastro-oesofagale reflux:** het terugvloeien van maagzuur naar de slokdarm kan astma-aanvallen veroorzaken.

## Een astma-aanval herkennen

Tijdens een astma-aanval kan je volgende verschijnselen ervaren:

- Moeite hebben om te ademen
- Moeite hebben om te praten, zelfs fluisteren
- Een piepend geluid maken bij het uitademen
- Hoesten

De duur en intensiteit van een astma-aanval kan erg verschillen van persoon tot persoon.

## Behandeling

Astma is niet te genezen, maar wel goed te behandelen. Als je je behandeling goed opvolgt, kunnen je klachten verminderen of langdurig wegblijven.

De behandeling van astma richt zich in hoofdzaak op drie aspecten:

- Het vermijden van de uitlokkende factoren
- Het behandelen van een astma-aanval
- De basisbehandeling

Het is uiterst belangrijk het verschil tussen deze drie elementen te kennen en hun belang bij het onder controle houden van de ziekte te begrijpen.

### Het vermijden van uitlokkende factoren

Het vermijden van je uitlokkende factoren is een belangrijk onderdeel van je behandeling.

De prikkels die een astma-aanval kunnen uitlokken, verschillen van persoon tot persoon. Het is dus belangrijk de factoren te kennen die bij jou een aanval uitlokken om zo de persoonlijke risicosituaties te kunnen inschatten. Niet alle astmalijders krijgen bijvoorbeeld een aanval door stof of door de haren van dieren.

Astma is vaak, maar niet altijd, te wijten aan allergie. Sommige patiënten krijgen echter een astma-aanval onder invloed van niet-allergische prikkels.

Er kan dus een onderscheid gemaakt worden tussen allergische en niet-allergische prikkels die een astmacrisis kunnen uitlokken:

### Allergische prikkels

- Allergieën binnenshuis: huisstofmijt, stof, tapijten, haren/schilfers van huisdieren, ...
- Allergieën buitenshuis: pollen, schimmels, ...
- Voedingsmiddelen: eieren, koemelk, pinda's, schaaldieren, ...
- Sommige geneesmiddelen:
  - Betablokkers (bv.: Bisoprolol, Atenolol)
  - Aspirine en NSAID's (bv.: Ibuprofen)

Verder in deze brochure vind je nuttige tips om allergische prikkels te vermijden.

### Niet-allergische prikkels

- Irriterende stoffen: tabaksrook, sterke parfums, verf, schoonmaakmiddelen, luchtvervuiling, ...
- Luchtweginfecties: griep, verkoudheid, bronchitis, ...
- Weersveranderingen: regen, mist, koude lucht, ...
- Lichamelijke inspanning, zeker als die niet rustig wordt opgebouwd.
- Stress, hevige emoties.

Verbeter je gezondheid en  
stop met roken



## Het behandelen van een astma-aanval

Het behandelen van een astma-aanval gebeurt met behulp van geneesmiddelen die de spiertjes rond de bronchiën ontspannen. Deze medicijnen, de zogenaamde bronchodilatoren of luchtweg-verwijderaars, induceren na inhalatie een bronchiale dilatatie: de bronchiën worden terug opengezet, waardoor de aanval stopt en de ademhaling normaliseert.

Het is een oplossing op korte termijn. Deze middelen geven heel snel meer lucht bij een aanval van kortademigheid, maar werken slechts tijdelijk. Ze doen niets aan de ontsteking van de luchtwegen. Hiervoor dient de basisbehandeling.

Heb je deze noodbehandeling regelmatig nodig? Dan kan het zijn dat je astma niet onder controle is. Vraag raad aan je arts of apotheker.

## Basisbehandeling

De basisbehandeling of onderhoudsbehandeling bestaat uit ontstekingsremmers die je via een inhalator dient in te ademen. Deze inhalatiecorticosteroiden gaan de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen tegen. Bij dagelijks gebruik vermindert daardoor de zwelling van het slijmvlies en wordt er minder slijm gevormd. Ook zorgen ze ervoor dat de spiertjes rond de bronchiën minder samentrekken.

De onderhoudsbehandeling laat niet alleen toe de chronische ontsteking van de bronchiën te verminderen, maar voorkomt ook dat je astma verergert. Het duurt een paar dagen vooraleer de ontstekingsremmers werken. Het maximale effect laat zelfs enkele weken op zich wachten. **Het is uiterst belangrijk dat je deze medicijnen dagelijks gebruikt, ook wanneer er geen symptomen aanwezig zijn.**

Het is noodzakelijk het juiste gebruik van de basisbehandeling, zoals voorgeschreven door de arts, te respecteren. Dit zal toelaten de ziekte beter onder controle te houden en de levenskwaliteit te verbeteren.

## Aanbevelingen bij de toepassing van je behandeling

De meeste geneesmiddelen gebruikt bij astma dienen gehaleerd te worden. Hierdoor komen ze direct in de longen terecht, waardoor ze sneller werken en je minder kans hebt op bijwerkingen.

Er bestaan verschillende soorten inhalatoren. Elk heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. Inhaleren lijkt gemakkelijker dan het is. Goed inhaleren moet je echter leren. Doe je het niet goed, dan komt het grootste deel van het geneesmiddel in je mond en keel terecht in plaats van in de longen, waar het moet werken. Hierdoor zal de therapie minder doeltreffend zijn en verhoogt de kans op bijwerkingen. Een goede inhalatietechniek is dus van groot belang.

Na inhalatie van corticosteroiden, de onderhoudsbehandeling, dien je je mond goed te spoelen. Zo blijft er geen geneesmiddel in de mond en keel achter en wordt het ontstaan van mondschimmel, heesheid en keelpijn voorkomen.

Als je een dosis van je onderhoudsbehandeling bent vergeten, inhaleer dan alsnog de vergeten dosis, behalve als het tijd is voor de volgende dosis. Neem nooit een dubbele dosis om een vergeten dosis in te halen!

Als je voor de eerste keer een inhalatiegeneesmiddel moet gebruiken, zal je apotheker je tijdens een persoonlijk gesprek de techniek aanleren.

## Hoe kan ik nagaan of mijn astma onder controle is?

De Astma Controletest (ACT) en de child-Astma Controle Test (c-ACT) werden door astmaspecialisten ontworpen en wetenschappelijk getest bij honderden astmapatiënten. Het is een eenvoudige test om te bepalen of je astma goed onder controle is.

De c-ACT is bestemd voor kinderen tussen 4 en 12 jaar, terwijl de ACT gebruikt kan worden bij kinderen vanaf 12 jaar en volwassenen.

De test bestaat uit vijf vragen:

**1** Hoe vaak in de afgelopen 4 weken heb je door je astma op het werk, op school/de universiteit of thuis minder kunnen doen dan normaal?

De hele tijd	Meestal	Soms	Zelden	Nooit	Score
1	2	3	4	5	

**2** Hoe vaak in de afgelopen 4 weken ben je kortademig geweest?

Meer dan eenmaal per dag	Eenmaal per dag	3 tot 6 keer per week	Een- of tweemaal per week	Helemaal niet	Score
1	2	3	4	5	

**3** Hoe vaak in de afgelopen 4 weken ben je 's nachts of 's morgens vroeger dan gewoonlijk wakker geworden door je astmklachten (piepen, hoesten, kortademigheid, een beklemmend gevoel of pijn op de borst)?

4 of meer nachten per week	2 tot 3 nachten per week	Eenmaal per week	Een- of tweemaal	Helemaal niet	Score
1	2	3	4	5	

**4** Hoe vaak in de afgelopen 4 weken heb je je inhalator met snelwerkende medicatie (noodmedicatie) gebruikt?

3 keer of meer per dag	1 tot 2 keer per dag	2 of 3 keer per week	Eenmaal per week of minder	Helemaal niet	Score
1	2	3	4	5	

**5** Hoe beoordeel je de mate waarin je gedurende de afgelopen 4 weken je astma onder controle had?

Helemaal niet onder controle	Slecht onder controle	Enigszins onder controle	Goed onder controle	Volledig onder controle	Score
1	2	3	4	5	

Tel de scores van alle 5 vragen op om tot je totaalscore te komen:

<15	Astma niet onder controle
15-19	Astma gedeeltelijk onder controle
20-25	Astma goed onder controle

\*Test ACTTM : © 2002, by QualityMetric Incorporated. Asthma Control Test is a trademark of QualityMetric Incorporated.

## Astma in het dagelijks leven

### Tips & tricks bij allergie

#### Allergie aan huisstofmijt en stofdeeltjes in huis

- Vermijd/verwijder broeihaarden van huisstofmijt (zeker in slaapkamers): tapijten, kussens, knuffels, stoffen zetels, gordijnen, stapel boeken langs het bed, ...
- Zorg voor proper beddengoed:
  - Kies een matras uit synthetische materialen.
  - Vermijd dekbedden en kussens uit dons.
  - Stofzuig 1 keer per week beide kanten van je matras gedurende 5 minuten. Verlucht vervolgens je slaapkamer gedurende 2 uur.
  - Leg je dekbed tijdens de dag open.
  - Schud lakens en dekens 2 keer per week buiten uit.
  - Was beddengoed (lakens, kussenslopen, ...) en nachtkleding minstens eenmaal per week op 60°.
  - Overtrek je matras met een anti-huisstofmijt hoes.
- Vermijd gedragen kledij op een hoopje op elkaar te gooien in je slaapkamer. Kleed je niet om in de slaapkamer en berg kledij op in afgesloten kasten.
- Behoud een luchtvochtigheidsgraad van 60%. De temperatuur in je slaapkamer mag niet meer dan 19°C bedragen.
- Open de ramen tijdens het stofzuigen.
- Verlucht je slaapkamer minstens 15 minuten per dag (idealerweise ook de andere ruimtes).

### Allergie aan pollen

- Vermijd tocht en open ramen tijdens het rijden.
- Blijf uit de buurt van ventilators.
- Ga liefst niet wandelen op het platteland of in het bos. Winderige plaatsen zijn ook af te raden (uitgezonderd de kust).
- Vermijd zware sportactiviteit of fysieke inspanning in openlucht wanneer een hoog pollengehalte wordt aangekondigd.
- Rijd het gras niet af en tracht niet op vers gemaaid gras te lopen.
- Draag een zonnebril, zeker bij winderig weer.
- Spoel regelmatig de neusholtes en ogen om allergenen te verwijderen.
- Was regelmatig je handen.
- Neem eerder een douche dan een bad.
- Was het haar na een wandeling in de natuur maar ook elke avond voor het slapen gaan zodat de pollen zich niet in het hoofdkussen nestelen.
- Verander dagelijks van kledij.
- Laat je was niet buiten drogen. De stuifmeeldeeltjes kunnen zich er aan vasthechten.
- Beperk het verluchten van je woning tijdens het pollenseizoen, als de pollenconcentraties in de lucht hoog zijn. Tijdens langere regenperiodes zijn de concentraties zeer laag en kan je langer verluchten.
- Laat het stofzuigen liefst over aan iemand anders.

### Allergie aan huisdieren

Het wegdoen van het dier is uiteraard de meest efficiënte maatregel, maar dit is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan. Als je geen afstand van je huisdier wenst te nemen, kan je hetvolgende proberen:

- Geef het huisdier elke week een bad.
- Vervang tapijten door vloerbedekking die gemakkelijk met water te reinigen is.
- Reinig regelmatig en zorgvuldig de kamers waar het dier veel zit.
- Weer het dier uit de slaapkamer.

### Allergie voor huisschimmels

Vochtbestrijding in de woning is de beste maatregel. Hoge vochtconcentraties binnenshuis vergroten namelijk de kans op schimmelvorming. Denk hierbij ook aan planten binnenshuis. De vochtige aarde in de bloempot vormt steeds een broeihaard voor schimmels.



## De herfst/winterperiode

Het winterseizoen is voor veel astmapatiënten een lastige periode. Koude, wind en mist kunnen de astmaklachten namelijk verergeren of een astma-aanval uitlokken. Dit geldt zeker bij buitenactiviteiten. Inspanningsastma is een bijzondere vorm van astma die meestal optreedt na intensieve inspanning, vooral in een koude en/of droge omgeving.

Tijdens dit seizoen komen ook typisch verkoudheden en luchtweginfecties voor, die de astmaklachten verergeren.

### Enkele tips:

- Adem bij koud weer zoveel mogelijk door de neus. Zo wordt de lucht verwarmd voordat ze wordt ingeademd.
- Draag bij koud weer of mist een sjaal voor mond en neus. Dit zorgt ervoor dat de ingeademde lucht minder koud is.
- Voorkom zoveel mogelijk sterke temperatuurswisselingen.
- Sport in de winter zoveel mogelijk binnen in een verwarmde en voldoende vochtige ruimte. Zwemmen is bijvoorbeeld ideaal.
- Bevochtig de lucht binnenshuis voldoende.
- Ventileer het huis regelmatig.
- Denk elk jaar aan je griepvaccinatie. Griep kan namelijk leiden tot een verergering van je astma.
- Verwaarloos geen bronchitis of verkoudheid.

## De ademhaling

De ademhaling is het geheel van verschijnselen dat het absorberen van zuurstof (inademen) en het uitstoten van koolstofdioxide door ons lichaam (uitademen) toelaat. Een goede ademhaling vereist een gecoördineerde actie van alle luchtwegspieren. De ademhaling gebeurt instinctief maar de manier van ademen varieert van persoon tot persoon.

Het is uiterst belangrijk je ademhaling te beheersen. Iedereen kan leren beter te ademen. Hiervoor bestaan er oefeningen die ook toegepast kunnen worden om stress te verminderen of om de concentratie te verbeteren.

### Enkele aanbevelingen om beter te ademen

- Adem zoveel mogelijk door de neus. Je neus werkt bij het ademen als een soort filter die fijne stofdeeltjes tegenhoudt, zodat alleen propere lucht je longen bereikt.
- Aarzel niet te geeuwen en je uit te rekken. Dit bevrijdt de ademhaling.
- Pauzeer voldoende tijdens het praten.
- Wees ontspannen.

### Ademhalingsoefening om zich te ontspannen

Onderstaande oefening helpt je ontspannen. Ze kan rechtstaand uitgevoerd worden (het lichaam is ontspannen, de voeten licht gespreid, de knieën lichtjes gebogen) of zittend.

- Hou je armen langs het lichaam. Hef bij het inademen traag de armen op tot op borsthoogte. Spreid de armen wijd uit elkaar. Zeg in gedachten: 'De longen gaan open, worden groter en absorberen veel zuurstof'.
- Beweeg bij het uitademen traag de armen naar voor. Zeg in gedachten: 'De opgebruikte lucht verlaat samen met al het negatieve mijn lichaam.'
- Herhaal dit verschillende keren. Eenmaal de oefening beëindigd, laat je de armen weer traag zakken. Leg de warme handen op de buik en blijf een tijdje in deze positie.



## Kan je sport behoeven?

Astmalijders zijn snel kortademig en vermijden daarom vaak bepaalde activiteiten. Fysieke activiteiten en sport zijn echter toegelaten en worden zelfs aanbevolen. **Een goede fysieke conditie verbetert je prestaties en bevordert de long- en hartwerking.**

Sporten dient in optimale omstandigheden te gebeuren, dit betekent met een opwarmingsperiode en onder medische controle. Zwemmen wordt aangeraden gezien de vochtige lucht in het zwembad minder snel een luchtwegvernauwing zal geven. Joggen wordt daarentegen eerder afgeraden omdat het een versnelde ademhaling veroorzaakt. Daarbij zal koude en droge lucht de luchtwegen prikkelen.

Astmapatiënten dienen steeds hun noodbehandeling bij de hand te houden bij het beoefenen van een sport. Indien je gevoelig bent voor astma-aanvallen door inspanning, neem je best zo'n 15 tot 30 minuten vóór de inspanning 1 tot 2 puffs van je noodbehandeling. Vraag hierover advies aan je arts of apotheker.



## En reizen?

De zee, het gebergte, het buitenland, de trein, het vliegtuig, ... het is allemaal mogelijk, mits je astma onder controle is.

### Enkele tips en weetjes:

- **Het gebergte:** de blootstelling aan allergische prikkels is in de bergen geringer dan op zeeniveau. Een hoogte tussen 1300 en 1800 meter wordt aangeraden voor zij die allergisch zijn aan mijten. Deze komen op die hoogte namelijk zelden voor. Ook de pollenconcentraties zijn lager in het gebergte. In de bergen is de lucht meestal schoner. Het hooggebergte (+ 2500 m) wordt dan weer afgeraden gezien de lucht er koud en droog is en minder zuurstof bevat.
- **De zee** wordt over het algemeen zeer goed getolereerd door astmalijders. Als je allergisch bent, kan een verblijf aan zee echter wel problemen geven. Ga bij voorkeur niet naar een badplaats waar het hard waait of naar een gebied waar kans is op zandstormen.
- **Grote steden:** luchtwegproblemen kunnen verergeren als gevolg van luchtvervuiling. In grote steden kan dat, vooral in de zomer door stof en hitte, zeer belastend zijn.
- **Sport op vakantie:** bespreek met je arts hoe je je hierop het best kan voorbereiden. Indien je sport onder de begeleiding van een monitor, licht deze dan zeker in over je astma. Diepzeeduiken met zuurstofflessen is absoluut afgeraden.

- **Het buitenland:** neem inlichtingen over de medische voorzieningen van het land en over de modaliteiten ter waarborging van eventuele medische kosten. Neem uit voorzorg een medische repatriëringsverzekering. Neem binnen Europa je Europese ziekteverzekeringskaart mee die verkrijgbaar is bij je mutualiteit. Deze kaart is nominaal en persoonlijk. Zelfs kinderen moeten hun eigen kaart hebben.
- **Voor alle bestemmingen:** neem meer dan voldoende medicatie mee om de vakantieperiode te overbruggen. Bewaar de geneesmiddelen in je handbagage voor het geval je koffer zoek raakt. In sommige landen is een medische verklaring voor het meebrengen van je medicatie verplicht. Het kan ook handig zijn om een medisch paspoort bij je te hebben als je op reis gaat.

### Zwanger?

Zwangere vrouwen bij wie het astma goed onder controle is, kunnen perfect een gezonde zwangerschap hebben. Ze zullen in dit geval geen bijkomende complicaties hebben tijdens hun zwangerschap of bevalling. In het algemeen zal astma bij een derde van de zwangere vrouwen erger worden, bij een derde verbeteren en bij een derde ongewijzigd blijven.

Wanneer het astma niet voldoende onder controle is tijdens de zwangerschap, kunnen enkele ernstige complicaties optreden bij moeder en foetus. Een slechte controle van het astma kan namelijk leiden tot:

- Vroeggeboorte;
- Een laag geboortegewicht;
- Miskraam;
- Keizersnede;
- Bloeddrukverhoging bij de moeder.

Een slecht behandelde astma met herhaalde aanvallen leidt tot grotere risico's voor de foetus dan het gebruik van astmamedicijnen. Het merendeel van de geneesmiddelen gebruikt bij astma kunnen zonder problemen tijdens de zwangerschap gebruikt worden.

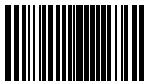
Heb je astma en wil je zwanger worden? Bespreek je medicatie dan best met je arts vóór je zwanger wordt. Stop nooit op eigen houtje je behandeling!





Want jouw gezondheid  
ligt ons nauw aan het hart!

Heb je vragen?  
Stel ze aan je **Lloydpharma**-apotheker.



0912027