

Webinar: Grip op je astma!
Wereld Astma Dag • 7 mei 2024 •

Dit initiatief is in het kader van Wereld Astma Dag en wordt georganiseerd door:



**Hoe houd je je astmaklachten onder controle?
Wat kun je doen bij vermoeidheid?
En hoe belangrijk is het juiste gebruik van
inhalatiemedicijnen?**

Ervaringsdeskundigen gaan hierover in gesprek met:

Marijke Amelink, *longarts*

Irene van der Weerd, *kaderhuisarts astma en COPD*

Walter van Litsenburg, *verpleegkundig specialist*

Pieter-Paul Hekking, *longarts en uw host bij dit webinar*

U kunt zelf ook 'meepraten' door vooraf of tijdens het webinar schriftelijk uw vragen te stellen.

Aanmelden via www.webinarwereldastmadag.nl
19.30 – 20.30 uur

U kunt het webinar gratis volgen

Dit webinar is
mede mogelijk
gemaakt door:

AeroChamber
Plus **Flow-Vu***
Antistatische Voorzetkamer

sanofi

AstraZeneca 

GSK

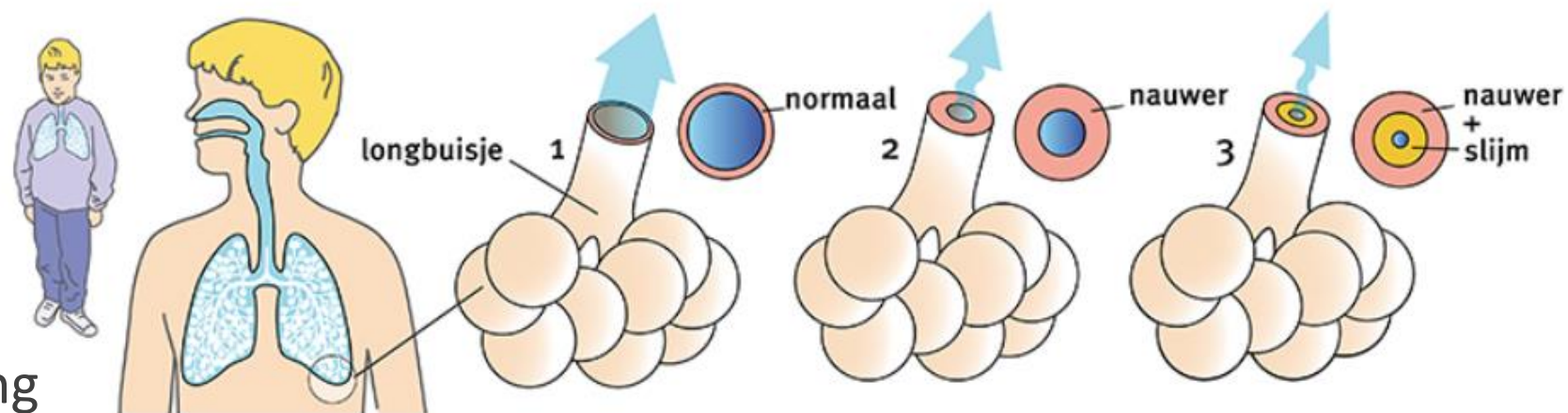
Wat is astma?

Chronische verhoogde afweercellen in de longen

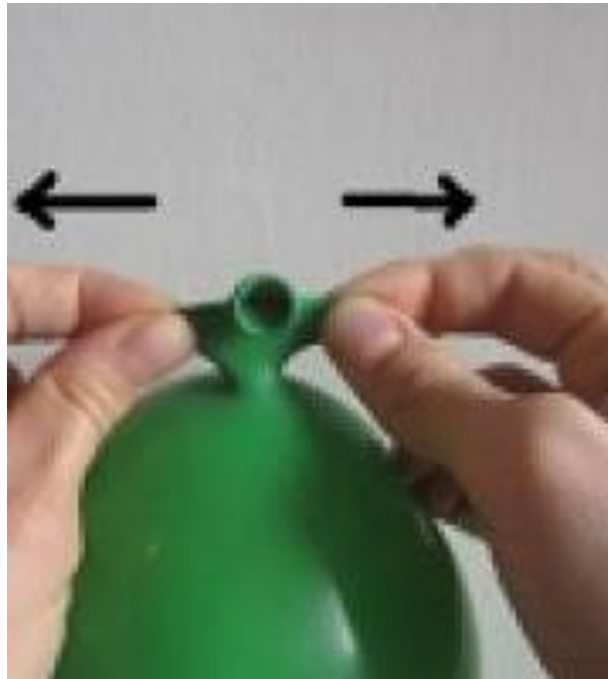
Wisseling in de diameter van de luchtwegen

Symptomen:

- Benauwdheid
- Hoesten
- Piepende ademhaling
- Slijmvorming



Diagnose



- Klachten passend bij astma
- Longfunctietest
- Provocatietest
- Wisseling in longfunctie over de tijd
- Belangrijk: hoeveelheid lucht die u in 1 seconde kan uitademen.

Prikkels?

Omgevingsfactoren:

- Typisch:
 - Allergenen (huisstofmijt, pollen, dieren, schimmel)
- Atypisch:
 - Rook
 - Luchtverontreiniging
 - Dieet
 - Beroepsgebonden (bakker, proefdieren, verven, lassen etc)
 - Koude lucht, het weer

Niet specifieke:

- Inspanning
- Infecties (viraal)



Prikkels?

Patiënt gebonden:

- Genetisch
- Geslacht
- BMI / overgewicht

Andere factoren die astma beïnvloeden:

- Maagzuur
- KNO klachten
- Slaapapneu – niet bewezen
- Ademdysregulatie / hyperventilatie
- Verkeerd gebruik van stembanden
- Angst/depressie



Behandeling

Inhalatiecorticosteroid - ICS

- Remt lokaal de ontstekingsreactie

Langwerkende luchtwegverwijder

- Ontspant de spieren om de luchtwegen

Extra

- Montelukast
- Kortwerkende luchtwegverwijders
- Prednison bij longaanvallen
- Antihistamine
- Neusspray
-



Behandeling stappenplan

Stap 1/2 zo nodig:

- Combinatie-inhalator ICS met snelwerkende luchtwegverwijder

Stap 3

- Lage dosis combinatie-inhalator - ICS met snelwerkende luchtwegverwijder
- Zonodig dezelfde inhalator bij klachten

Stap 4

- Medium dosis combinatie-inhalator - ICS met snelwerkende luchtwegverwijder
- Zonodig dezelfde inhalator bij klachten

Stap 5 →

- Moeilijk behandelbaar astma
- Ernstig astma

Alternatief: Kortwerkende snelwerkende met ICS zonodig.



Stap 5 – veel klachten ondanks behandeling

MOEILIJK BEHANDELBAAR ASTMA

ERNSTIG ASTMA

Hoge dosis medicatie

Inhalatietechniek

Therapietrouw

Onderhoudende factoren

- Huisdieren, roken, werk etc

Co-morbiditeit

- Allergie, slaap apneu, maagzuur etc



Stap 5 – veel klachten ondanks behandeling

MOEILIJK BEHANDELBAAR ASTMA



ERNSTIG ASTMA

Hoge dosis medicijnen

Inhalatietechniek

Therapietrouw

Onderhoudende factoren

- Huisdieren, roken, werk etc

Co-morbiditeit

- Allergie, slaap apneu, maagzuur etc

Aanvullende therapie

Type astma

- Azitromycine / antibiotica onderhoud
- Biologicals = injecties
- Thermoplastiek etc



Soorten astma?

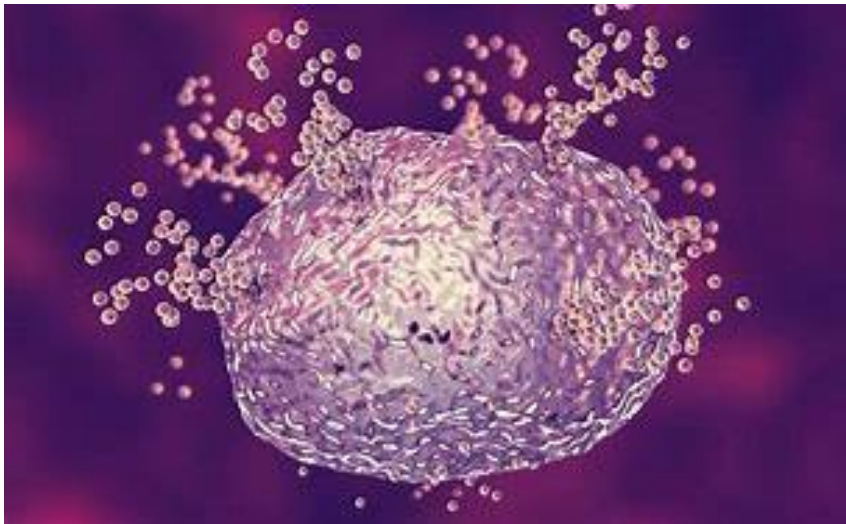
Astma is een verhoogd aantal actieve afweercellen in de longen

Deze zorgen voor een astmatische reactie

Welke afweercellen dat zijn verschilt per type astma

2 groepen





Soorten van astma

Type 2 astma:

Eosinofiel astma

Allergisch astma

Allergisch eosinofiel astma

Niet-type 2 astma

Geen allergie

Lage eosinofielen

Behandeldoel

Gecontroleerd astma

- 0-1 longaaval per jaar
- Weinig klachten

Ongecontroleerd astma

- 2 of meer longaanvallen
- Regelmatig klachten
- Wisselende longfunctie

Astma aanval

- Acute of langzame toename van klachten
- Niet voldoende effect van medicatie
- Meestal prednisolon nodig





Pollvraag

Gebruik je het Astma Actieplan?

- Ja
- Nee
- ik gebruik een alternatief
- ik ben er niet mee bekend

Hulpmiddel voor astma controle

Persoonlijk **Astma Actieplan**

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

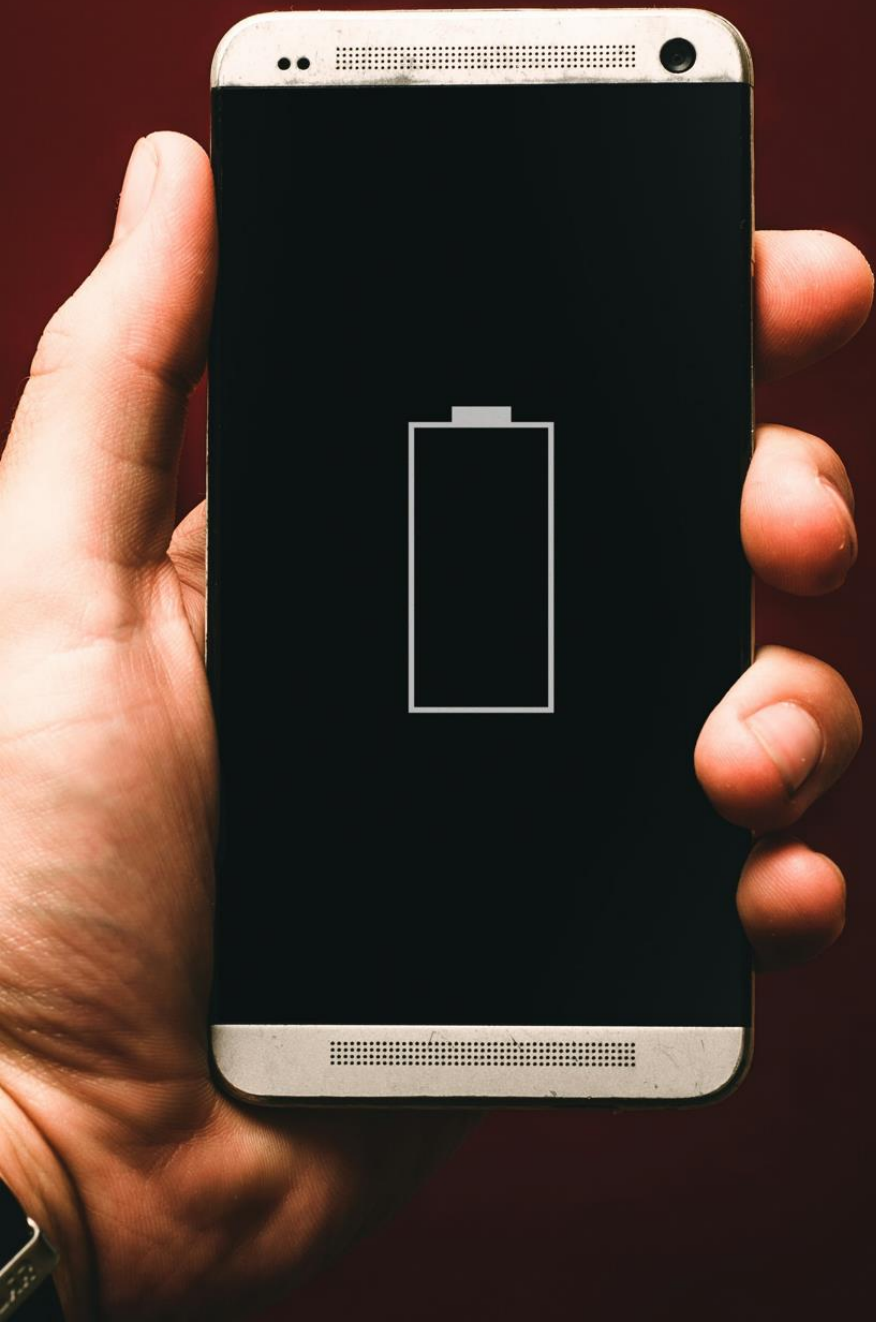
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

😊 😟 😞 😡





Pollvraag

Hoe zit het met je energiehouding?

- ik kan mijn energie prima verdelen
- ik heb voldoende energie
- ik ga regelmatig over mijn energiegrenzen heen
- geen energie is mijn grootste probleem

Samengevat

- Astma is bij iedereen anders, probeer voor je zelf goed te herkennen wanneer het bij jou slechter gaat.
- Neem zelf verantwoordelijkheid om aan de bel te trekken als je astma niet onder controle is.
- Gebruik een Persoonlijk Astma Actieplan (AAP)
- Wees duidelijk naar de assistente van de huisarts dat als je belt dat het om astma gaat en dat je een astma actieplan hebt waar in staat dat je moet overleggen of een consult nodig hebt als je belt.
- TRIP voor goede astmacontrole: Therapietrouw – Rhinitis – Inhalatietechniek – Prikkel
- Kijk verder dan alleen medicatie, denk ook aan goede voeding, bewegen/sporten, en energiebalans



Meer informatie?



astma **Vereniging**
Nederland en Davos

inhalatorgebruik.nl
zorg dat u er lucht van krijgt!



U keek naar het webinar **Grip op je astma!**

Een initiatief van de

- Nederlandse longartsenvereniging
- Longfonds
- astmaVereniging Nederland en Davos

Mogelijk gemaakt door en
met dank aan:



AeroChamber
Plus **Flow-Vu**
Antistatische Voorzetkamer

sanofi

AstraZeneca

GSK