

Zevenentwintigste jaargang december 2025

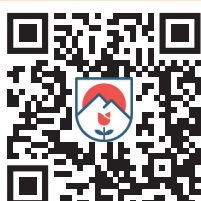
Reactie!

is op je lijf geschreven!



Mindfulness en haptonomie kunnen je hoofd en je lijf weer helemaal laten opbloeien

Verder onder andere: Column Walter van Litsenburg • Elkaar gevonden
Hobby: Madelon van Horik • Ervaringsdeskundige mindfulness
Ervaringsdeskundige haptotherapie • Gezonde lucht van levensbelang
Ik ga voor ernstig astma • LAN Zorg Leefpad • Luchtwegvirussen en
vaccinaties bij astma



4



8



10



12



14



18



20

**Beeldscherm als
kompas voor
luchtkwaliteit**



22



24

Longarts Denise Kelder
"Ik ga voor ernstig astma"

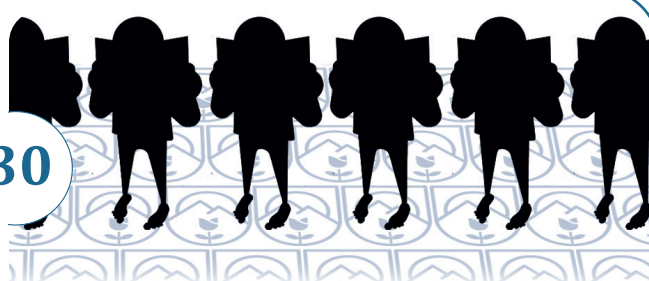


27

**Astma, luchtwegvirussen en vaccinaties:
belangrijke winterkost**



30



Vertragen in een snellere wereld



U zult het vast aan het gewicht gevoeld hebben, dit keer een dikker nummer. We hebben zo veel te melden dat, hoewel we gekeken hebben naar de mogelijkheid om artikelen door te schuiven naar een volgend nummer dit eigenlijk niet zo goed mogelijk is. We hebben actuele thema's en artikelen die we nu graag met u delen. Omdat uit de digitaal gehouden ledenenquête duidelijk is geworden dat ons magazine in hoge mate gewaardeerd wordt en het feit dat de kerstdagen er aan komen en u misschien iets meer tijd hebt om heerlijk op de bank het blad te lezen, kiezen we voor een dikker magazine.

In dit nummer onder andere aandacht voor mindfulness, haptonomie en vertragen. We leggen uit wat het is en vertellen meer over hoe dit toepasbaar is en natuurlijk hoe andere mensen met (ernstig) astma dit in praktijk brengen. Zeker nu de herfst zijn intrede heeft gedaan en de drukke feestdagen er weer aan komen.

Velen zijn aan het rennen om alles voor te bereiden. Dan is het heel belangrijk om ook goed naar de signalen van het lichaam te luisteren. Even stilstaan en denken: moet ik dit nu echt allemaal doen, of kan het ook wat minder? Of het even uitstellen. Een van onze vrijwilligers meldt dat ze met Kerst een pyamakerstdag houden. Niets moet, heerlijk op de bank hangen, je niet druk maken over wat anderen doen en bijvoorbeeld een mooi boek lezen of fijn naar muziek luisteren.

Bij onze astmaVereniging Nederland en Davos gaan we na een heel druk jaar ook even uitpuffen. Wat is er weer enorm hard gewerkt door medewerkers, vrijwilligers en het bestuur. Er zijn twaalf zeer informatieve en eveneens zeer goed gewaardeerde nieuwsbrieven uitgekomen. Op onze website is nu nog meer informatie te vinden en er zijn pagina's voor kind-ouder-school en opvang gerealiseerd. Er is een pufdiploma ontwikkeld, zowel om te downloaden als om door kinderlongverpleegkundigen in het land uitgedeeld te worden.

Bij de voorlichtingstafels hebben de vrijwilligers van ons voorlichtingsteam onze materialen uitgedeeld en zijn met zorgverleners het gesprek aangegaan over leven met (ernstig) astma. We hebben in juni een astma-inspiratiedag gehouden, een prachtige dag waarin ervaringen gedeeld zijn en verschillende sprekers



informatie hebben gegeven. We kunnen alvast verklappen dat we 20 juni volgend jaar opnieuw deze dag organiseren.

We hebben webinars georganiseerd over uiteenlopende onderwerpen die live zijn bekeken maar nog veel vaker zijn teruggekeken via de website. Op de sociale media hebben veel interacties plaatsgevonden.

Ruim een jaar geleden is de Long Alliantie Nederland (LAN) met onze vereniging het project Jong zijn met astma gestart om de zorg voor kinderen en jongeren van zes tot achttien jaar te verbeteren. We zijn trots om de eerste resultaten met u in dit magazine te kunnen delen. We hebben ook meegeschreven aan richtlijnen voor behandeling en samen met de LAN hebben we de factsheet herzien van Ongecontroleerd en ernstig astma verdienen erkenning en gerichte zorg. Natuurlijk is er nog veel meer gedaan. Teveel om op te noemen. Via nieuws, website en de maandelijkse nieuwsbrief brengen we u steeds op de hoogte van waar we mee bezig zijn.

Ik wens een ieder mooie feestdagen en vooral een zo gezond mogelijk 2026. Ook ik kruip heerlijk met dit magazine op de bank om even op te laden van alle drukte. Heel veel leesplezier. 🍷

Anne van Tilburg, waarnemend voorzitter



Auteur: Miep van der Drift, longarts in het Radboudumc en mindfulness-trainer en oprichter van Minddrift

Stilstaan... ademhalen... en kleine veranderingen

Vertragen is ontzettend belangrijk. En juist in deze maatschappij waarin heel veel snel moet gaan. Vertragen is niet alleen voor mensen met astma nuttig of noodzakelijk, maar voor ieder mens.

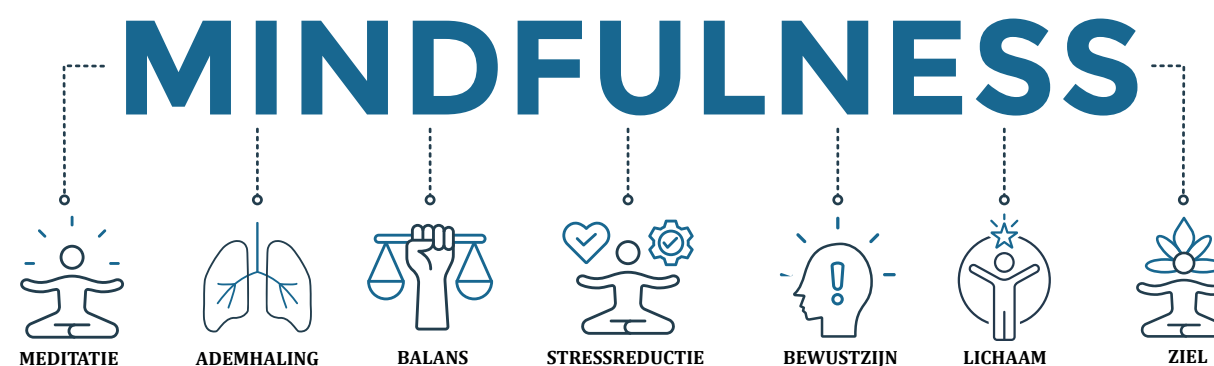
Wat leven we in een tijd waarin er veel van ons wordt gevraagd. In onze samenleving gaat het over doelen halen, presteren, iets bereiken, resultaten. Aldoor meer en hoger. We zijn voortdurend online en nieuws komt onbegrensd je huiskamer in.

We zijn eerder een *human doing* dan een *human being*. Juist daarom spreekt mindfulness mij en velen met mij zo aan. Omdat mindfulness gaat over stilstaan en bewust zijn van dit moment, niet oordelen en vertragen. Om mild en vriendelijk te zijn voor de sensaties en ervaringen die je opmerkt.

Vanuit een verlangen naar persoonlijk inzicht, balans en wijsheid heb ik mij sinds 2007 verdiept in mindfulness en meditatie. Zorgverleners zijn vaak goed in het zorgen voor de ander, en minder goed in zorgen voor zichzelf. Dat kan leiden tot chronische stress, verminderde concentratie en burn-outklachten. Hoe laad je je eigen batterij op? "Zorg goed voor jezelf. Er is er maar één van", zei een patiënt ooit tegen mij. Dat was zo behulpzaam. Daarom ben ik nu na mijn opleiding tot mindfulness-trainer vooral gaan richten op workshops en trainingen voor zorgverleners.

Mindfulness voor wie? Iedereen die ervoor open staat, kan baat hebben bij mindfulness-training. Onderzoek naar het effect van mindfulness-training bij veel aandoeningen laat steeds hetzelfde effect zien: de kwaliteit van leven gaat omhoog doordat mensen kunnen vertragen en beter om kunnen gaan met emoties. Mensen zijn meer tevreden over het leven, hebben een beter welbevinden en meer zelf-compassie. Door de mindfulness-oefening en nemen symptomen van stress, angst, somberheid en vermoeidheid af en de slaap verbetert.

*'Zorg goed voor jezelf.
Er is er maar één van'*



In mijn onderzoek naar de rol van mindfulness voor mensen met longkanker bleek dat mindfulness-training een handvat kan bieden om beter om te gaan met moeilijke emoties zoals verlies, angst, boosheid en verdriet. Dat helpt om je grenzen te leren kennen en deze te respecteren. Dat het ook lukt om meer te genieten van de mooie dingen, contact met je naasten en vrienden.

Voor mensen met astma geldt het voorgaande ook. Mensen met astma kunnen klachten en/of beperkingen hebben door de aandoening en die ervaren. Met het hebben van een baan met eisen die daaraan gesteld worden. Zorgen voor een gezin of de rol van mantelzorger hebben. Je bent zoveel meer dan de aandoening alleen en hebt diverse rollen in het dagelijks leven.

Bij mensen met astma is onderzocht wat mindful ademen en mindful lopen voor effect heeft. Mensen met kortademigheid gaan vaak hoger ademen en dieper inademen. Het gevolg is dat je je juist benauwder voelt. De kunst is om de ademhaling te vertragen en langer uit te ademen dan je inademt. Het effect van adem-oefeningen is dat klachten van kortademigheid en benauwdheid verminderen. Daarnaast kan je makkelijker wandelen met minder symptomen.

Toepassingen Het beoefenen van mindfulness hoeft niet veel tijd te kosten. Als je iedere dag een ademhalings-oefening doet van drie minuten, kan je al verschil ervaren.

Het toepassen van mindfulness kan je het beste leren in een mindfulness-training. Dit is vaak een achtweekse training in groepsverband en wordt in vrijwel elke (grotere) plaats aangeboden. Hierin worden verschillende mindfulness-oefeningen aangeleerd en ervaringen uitgewisseld. Daarnaast worden onderwerpen als de automatische piloot, omgaan met stress en acceptatie besproken. Meditatieapps zoals de Insight Timer app, VGZ app of Headspace kunnen ondersteunend zijn in de beoefening. ■

Kleine veranderingen kunnen een grote impact hebben. Je kan mindfulness direct toepassen in het dagelijks leven. Een aantal voorbeelden:

- Wandel zonder te praten en zonder muziek. Gewoon in stilte je zintuigen en de natuur ervaren. 'Je gaat weg uit je hoofd en komt terug in je lichaam.' Zo kan je je denkende hoofd een pauze gunnen. Je energie gaat stromen. Neurowetenschappers noemen wandelen misschien wel het meest onderschatte medicijn dat we hebben.
- Doe minimaal één keer per dag een ademhalings-oefening. Op mijn website Minddrift heb ik adem-oefeningen opgenomen. Deze zijn te vinden via de hierna genoemde link en zijn voor iedereen gratis te beluisteren: (<https://www.minddrift.nl/blog/?avia-element-paging=3>).
- Drink je koffie of thee met aandacht, zonder dat je wat anders doet.
- Neem op je werk écht pauze en eet je lunch niet achter je scherm.
- Zet de meldingen van je telefoon uit als je in gesprek bent, meer aanwezig zijn maakt al een groot verschil.

Het is zo belangrijk om op tijd op te laden. Alles wat jou energie geeft, is geen luxe maar een levensbehoefte. Het is mooi hoe de ademhaling mijn twee beroepen, longarts en mindfulness-trainer, verbindt. Mindfulness verrijkt mijn leven met rust, focus en veerkracht. Het helpt mij om milder en compassievol in het leven te staan. Hierdoor kan ik een goede balans vinden tussen mijn werk en persoonlijke leven. Zo zorg ik niet alleen goed voor mijn patiënten, maar ook voor mijzelf.

Gun het ook jezelf om te vertragen. Zorg goed voor jezelf. Word een 'human being'.

Het is nog donker wanneer ik wakker word van zacht geritsel naast mij. Ik merk dat ik moeite moet doen om te ademen. Op het nachtkastje licht mijn telefoon op: 5.48 uur. Het geritsel verandert in zacht gejammer. Oei, dit wordt geen speentje terug stoppen en weer verder slapen. Het kleine mannetje wil drinken.

Ik leg een hand op mijn buik. Rustig inademen door mijn neus... één, twee, drie... langzaam uitademen via mijn buik. Dat voelt beter. Ik til hem uit zijn bedje. "Goedemorgen, lieverd. Kom je lekker melk drinken?", zeg ik zacht. Een vrolijk kreetje volgt. Terwijl hij drinkt, dwalen mijn gedachten af. Wat staat er vandaag op de planning?

Mindful moederen met astma

Auteur: Sandra Breeuwsma

Ik ben vandaag alleen met beide kindjes. Hopelijk heb ik genoeg energie, al zegt mijn ademhaling iets anders. In mijn hoofd som ik op: volle wasmanden, boodschappen, dat kaartje dat op de post moet en de tandarts bellen voor de kinderen én mezelf. En natuurlijk de dagelijkse zorg voor mij en de kinderen, inclusief de maaltijden. En eerlijk: met de kinderen erbij duurt alles minstens twee keer zo lang. Ongemerkt versnelt mijn ademhaling al bij de gedachte.

Zuurstofmasker Stop. Wacht. Moet, moet, moet... dat red ik vandaag allemaal niet. Wat moet nu écht? Ik denk aan de vliegtuigmetafoor: eerst je eigen zuurstofmasker, dan pas dat van je kinderen. Zo werkt het ook in het dagelijks leven. Eerst voor mezelf zorgen, zodat ik er ook voor hen kan zijn. Dan hoor ik kleine voetstappen. De deur vliegt open en onze andere kleine man verschijnt, met een brede lach.

Energie verdelen was vóór het moederschap al een uitdaging met mijn astma. Nu, met kinderen, vind ik dat nog uitdagender. Er zijn meer ballen om hoog te houden, ook als mijn lijf niet meewerkt. Daarom moet ik strenger en consequenter mijn grenzen bewaken. Alleen zo houd ik het vol op de lange termijn, voor mijzelf en mijn gezin.

Zelf opgelegd Daarom herinner ik mezelf: veel 'moetjes' zijn zelf opgelegd. Ze hoeven niet allemaal vandaag. Het belangrijkste is zorgen voor mijn



'Energie verdelen was vóór het moederschap al een uitdaging met mijn astma. Nu, met kinderen, vind ik dat nog uitdagender'

gezin én voor mezelf. Dat lukt het best door in het nu te leven en te kijken: wat kan nu, wat lukt nu?

De rest? Dat kan wachten. Of ik vraag hulp. Mijn moeder vindt was opvouwen leuk. Ze doet morgen vast een extra mand. Ook kunnen ze de hoognodige boodschappen meenemen als ze een stukje gaan wandelen met de kinderen. De rest bestel ik. Het tandartsbelletje schrijf ik op voor later.

Terwijl ik dat besluit, is de kleine klaar met drinken en kruipt de grote gezellig bij ons in bed. Ik sluit mijn ogen, houd mijn twee mannetjes dicht tegen mij aan en focus op een paar rustige ademhalingen. "We doen het rustig aan vandaag lieverds. Wat dachten jullie van de speeltuin?" ■

Een kindwens hebben terwijl je ook chronisch ziek bent. Iets wat ik altijd duidelijk voor ogen had voor mezelf, maar niet per se iets vanzelfsprekends. Want een lijf dat niet altijd meewerkt, maakt het moederschap niet minder gewenst maar wél complexer.

Mijn eerste zwangerschap ging verrassend goed. Natuurlijk waren er ups en downs, en uiteindelijk moest ik eerder stoppen met werken omdat ons meisje niet goed groeide. Maar ondanks dat bleef ik me relatief stabiel voelen. En aan het eind van die rit kregen we een prachtig klein meisje in onze armen. Lief, dapper, gezond en inmiddels uitgegroeid tot een energieke dreumes die het hartstikke goed doet. Ik voelde me dankbaar én hoopvol: kunnen we dit nog een keertje?

Nu ben ik zwanger van de tweede. Maar al snel werd duidelijk: dit is de 'een op drie' waar je niet op hoopt. Als je astma hebt en zwanger bent, zijn de kansen namelijk grofweg: een op de drie vrouwen merkt verbetering, een op de drie blijft stabiel en een op de drie gaat achteruit. Mijn longen gingen helaas voor die laatste route.

Het ging snel. Kortademigheid, benauwdheid, ontzettend vermoeid, telkens weer bijsturen in medicatie. En toen, nog in het eerste trimester, het moeilijke besluit: ik moest stoppen met werken. Mijn lijf trok het simpelweg niet meer. Dat voelde als falen, al wist mijn hoofd beter. Ik begon mijn verlof met nog maanden te gaan. Verlof dat nu vooral bestaat uit veel liggen, grenzen bewaken en plannen schrappen.

En tegelijk: dit doe ik niet alleen voor mezelf. Elk beetje zuurstof dat ik overhoud, is ook voor dat kleintje in mij. De frustratie is er soms, maar de liefde groeit harder.

Zwanger zijn met een chronische ziekte is balanceren en bijstellen. Het is vertrouwen op je lichaam, terwijl je weet dat het je ook kan laten zitten. Maar het is ook een oefening in mildheid, in keuzes maken met je hart én je longen. En straks, als we hopelijk weer een gezond kindje in onze armen mogen houden, weet ik: dit was het waard. ■

Auteur: Yvette Mathijssen

Negen maanden puffen





Twee heren, dikke maten

Auteur: Sandra Breeuwsma

Lotgenoten, mensen die met hetzelfde lot door het leven gaan. Het contact met deze mensen betekent op een heel ander vlak ook een lot uit de loterij, waarbij je veel herkenning ervaart en dit kan leiden tot een hechte vriendschap. We interviewen de komende edities lotgenoten die bijzondere verhalen vertellen die veel verder gaan dan alleen over astma.



“Het vrijwilligerswerk gaf ons structuur en zin, juist op momenten dat werk niet meer vanzelfsprekend was”, vertelt Klaas.

Het verhaal van Klaas en Erik laat zien dat lotgenotencontact zoveel meer is dan een praatje over ziekte. Het gaat om erkenning, steun en plezier. Je hoeft niets uit te leggen, de ander begrijpt je meteen. Soms helpt het je de juiste medische keuzes te maken, soms maakt het een zware opname lichter, en soms geeft het je gewoon een gezellige avond vol humor. En misschien wel het belangrijkste: het kan leiden tot vriendschappen voor het leven.

Twijfel je of lotgenotencontact iets voor jou is? De ervaringen van deze mensen laten zien hoe waardevol het kan zijn. Soms begint het met een praatje tijdens een bijeenkomst of bij vrijwilligerswerk, en groeit het uit tot een band die je niet meer wilt missen.

Misschien heb jij ook al iemand ontmoet binnen de VND met wie je dat speciale gevoel van herkenning deelt. Laat je inspireren door deze verhalen om nóg vaker aan te sluiten bij activiteiten. Wie weet levert het je niet alleen mooie ervaringen op, maar ook een vriendschap voor het leven.

Klaas en Erik ontmoetten elkaar tijdens een revalidatie in Davos in 2003. Het klikte meteen. “We hadden meteen raakvlakken en trokken veel samen op, wandelden, fietsten en organiseerden zelfs extra activiteiten voor de groep. Het voelde als een warm bad”, vertelt Erik.

Wat begon in Davos groeide uit tot een hechte vriendschap die inmiddels al meer dan twintig jaar duurt. Ze hebben bijna dagelijks contact, drinken vaak koffie met gevulde koeken van de lokale bakker en staan als vrijwilligers van de astmaVereniging Nederland en Davos (VND) samen op congressen en beurzen. Hun humor speelt daarbij een grote rol. “We plagen elkaar graag: Ajax tegen Feyenoord, dat soort dingen. Maar we zijn er ook op de moeilijke momenten”, legt Klaas uit.

Die moeilijke momenten waren er meer dan genoeg: lange opnames, zware behandelingen en serieuze hart- of longproblemen. “Je hoeft niets uit te leggen, de ander snapt het meteen”, zegt Erik. “Dat maakt het makkelijker om eerlijk te zijn en steun te vinden.”

Buiten de VND om doen ze ook van alles samen: van pubquizen tot uitstapjes. Binnen de vereniging vullen ze elkaar perfect aan als team. “Het vrijwilligerswerk gaf ons structuur en zin, juist op momenten dat werk niet meer vanzelfsprekend was”, vertelt Klaas.

Wat zouden ze gemist hebben zonder elkaar? “Motivatie, energie en een maatje tijdens opnames”, vult Erik zonder aarzelen aan. “Kortom: een vriendschap die verder gaat dan astma.”

“Toen ik op volwassen leeftijd plots astma bleek te hebben, is er een andere wereld voor me open gegaan. Ik kon altijd alles doen en toen moest ik opeens met dingen rekening houden. Waar ik vanuit mijn opleidingen (Bachelor Geneeskunde, daarna Bachelor Fysiotherapie) van alles kende uit de boeken, was er lang niet zoveel ‘gewone’ huis-tuin-en-keuken-informatie te vinden over het hebben van astma.

Energie doseren, maar **creativiteit** kent geen grenzen

Ik zocht herkenning en ben via sociale media in contact gekomen met mensen die ook astma hebben. Ook instagram van de astmaVereniging Nederland en Davos (VND) heeft hierbij een rol gespeeld. Hierdoor heb ik mensen leren kennen waar veel begrip en ervaringen mee kunnen worden gedeeld, iets wat heel prettig is. Sinds drie jaar ben ik vrijwilliger bij de VND bij het instagramteam, om zo meer kennis en ervaringen te verspreiden over allerlei belangrijke onderwerpen.

Mijn ‘gezondheidspuzzel’ is met de jaren complexer geworden, waarbij mijn astma ook lang niet altijd goed in kaart kan worden gebracht door artsen. De medische molen bleef maar doorgaan. Toen ik door Covid-19 erg ziek ben geworden en maar niet opknapte, kwamen er naast longklachten nog veel meer klachten die mijn functioneren belemmerden.

De astma kon al heel erg vervelend zijn. En toen ik een grote hoeveelheid postcovidklachten erbij heb gekregen en mijn migraine een heftig patroon aannam, kon ik niet meer werken en kwam mijn studie fysiotherapie op een lager pitje. Uiteindelijk heb ik deze zelfs moeten staken. Een longrevalidatie bij Merem volgde, waar ik veel heb geleerd maar ook wegging met een hoop vraagtekens.”

Afgekeurd “Aan het werk kon ik nadien helaas nog steeds niet, ondanks dat alle artsen zijn blijven puzzelen en zoeken naar mogelijkheden. Inmiddels is mijn astma iets stabiel (al blijft dat variabel) en puzzelen we door om van mijn andere klachten de scherpe randjes af te halen. Ik ben in deze periode helaas afgekeurd en zit al bijna vijf jaar thuis.

Toch probeer ik van iedere dag een zo fijn mogelijke dag te maken. De ene keer betekent dit dat er heel veel rust nodig is. De andere keer kan ik genieten van een goede wandeling in het bos met de hond of een afspraak met vrienden of familie.

Ik moet alles heel erg doseren en alle klachten, zowel van astma als postcovid en migraine, laten zich niet plannen. Het vraagt dus een hoop flexibiliteit. Maar mijn doorzettingsvermogen, of zoals ik het vaak noem ‘het vuurtje in me’, laat zich niet doven. Ik ben van nature een bezige bij en heb voldoening nodig.”

Plezier “Zo heb ik in deze jaren thuis weer meerdere creatieve hobby’s opgepakt en merk ik dat ik daar veel plezier aan beleef en toffe dingen kan maken. Ook andere mensen hebben dit via sociale media opgemerkt en daardoor komen er opdrachten binnen, wat tof!

Daardoor is er een balletje gaan rollen. In het begin was ik vooral bezig met haken en handborduren, maar inmiddels werk ik ook graag achter mijn naaimachine en met de borduurmachine. Dit geeft weer een hoop extra mogelijkheden om producten te maken en/of te personaliseren.

Made by Madelon Sophie
is te vinden via
www.instagram.com/made_by_madelonsophie



Een eigen website/webshop staat nog op de planning. Geïnteresseerden kunnen bij Madelon van Horik terecht voor handgehaakte babykleding van wol/garen, zelf genaaide babykleding of accessoires en gepersonaliseerde items zoals een kraamcadeau.

Denk aan mooie omslagvestjes van merino- of alpaca-wol voor baby's of 100 procent katoen voor de warmere dagen. Bijpassende slofjes? Geen probleem. Ook producten met een naam erop geborduurd zoals een muts of badcape zijn mogelijk.

Mijn producten promoot ik nu onder de naam: Made by Madelon Sophie. Ook volg ik op dit moment een coachingstraject om te onderzoeken wat er mogelijk is om hier een onderneming van te maken. Het moet natuurlijk wel goed te combineren zijn met de onvoorspelbaarheid van mijn klachten en de lage belastbaarheid. Toch is de motivatie er en ik krijg er voldoening van, dus wil ik ervoor gaan. Denken in mogelijkheden is mijn motto.

Ik werk nu aan uitbreiding van het assortiment. Dat is een bijzonder proces waar ik goed mijn ei in kwijt kan, vanuit mijn eigen huis en op mijn eigen tempo. Ik word er blij van om iets voor mezelf te doen, waarbij ik ook kan zorgen dat ik binnen mijn grenzen blijf. Voor mij is dat een win-win!”

Madelon van Horik is dertig jaar en woont in het Brabantse Oosterhout met haar partner en trouwe viervoeter. Een groene plek waar ze iedere dag wel even in het bos komt tijdens een wandeling met de hond, iets waar ze heel blij van wordt. Haar gezondheid kent beperkingen, haar creativiteit echter geenszins.



**Lonneke Kegels | Haptotherapeut,
(Long) Fysiotherapeut | Zangeres**

Een ontspannen ademhaling kan veel klachten verminderen. Klinkt als een goed advies, maar wat als je daar voor je gevoel amper invloed op hebt? Haptotherapie kan mogelijkheden bieden, heeft ook Lonneke Kegels ervaren. Via een omweg van opleidingen in klassieke zang en fysiotherapie is ze nu haptotherapeut.

“Tijdens mijn opleiding klassieke zang ging ik in therapie bij een haptotherapeut om me vrijer in mijn lijf te voelen. Dat heeft mij zo goed geholpen dat ik na het conservatorium beseftte dat ik niet mijn geld wilde verdienen met fulltime zingen. Ik besloot haptotherapeut te worden.

Emotie in de ademhaling

Mijn idee was dat je daarvoor eerst fysiotherapie gestudeerd moest hebben. Eenmaal werkend als fysiotherapeut (ik verdiepte mij in kaakfysiotherapie en specialiseerde mij in longproblematiek) heeft het nog even geduurd voor ik de stap zette om haptotherapie te studeren.

Later bleek dat fysiotherapie helemaal geen vereiste meer was voor toelating tot de opleiding - ik zat daar tussen IT-ers en politieagenten - maar ik had wel mooi een goeie hoeveelheid kennis over het lichamelijke functioneren in mijn achterzak.”

Auteur: Lonneke Kegels
Fotografie: Erik Elferink



Wat is haptotherapie? Onze lichamen communiceren voortdurend, met onszelf en met de ander. Nog voor we bedacht hebben of we iets wel of niet prettig vinden, geeft het lichaam al signalen af. Dat geeft ons waardevolle informatie. Alleen, we luisteren er niet altijd naar.

Haptotherapie is een vorm van therapie die helpt je contact met je lichaam (en daarmee jezelf) te herstellen en te verdiepen. Door meer lichaamsbewustzijn leer je de signalen beter herkennen, begrijpen en erop te reageren. Daarmee komen voelen, denken en handelen meer in balans met elkaar.

In de therapie worden naast gespreksvoering veel ervaringsgerichte oefeningen en aanraking gebruikt zodat het lichaam ook zijn verhaal kan vertellen. Over hoe het omgaat met bijvoorbeeld ongemak en pijn, met grenzen en met belasting.

Fysieke klachten Door haptotherapie ben ik mijn lichaam gaan voelen. Hierdoor kan tijdens het zingen mijn adem vrijer stromen en sta ik met een ander gevoel op het podium, met meer vertrouwen en opener.

Als fysiotherapeut kan ik meer voelend aanwezig zijn. Ik heb aandacht voor de onderliggende problematiek van een fysieke klacht, wat ondersteunend kan zijn voor het herstelproces. Ik ben niet slechts functioneel of op weefselniveau met bijvoorbeeld een schouder aan de slag. Een mens vormt een geheel, de schouder maakt daar een onderdeel van uit. Haptotherapie helpt me naar het geheel te kijken en de emotionele betekenis van klachten.

Ademen Adem is meer dan een mechanisme voor zuurstofvoorziening. Lucht maakt niet om lichaamsgrenzen. Wat buiten is, komt binnen. En wat binnen is, gaat weer naar buiten. Zo verbindt het de buitenwereld met onze binnenwereld. In de haptonomie zien we de adem als een belangrijk kompas voor het emotionele welbevinden. Zo zult u vast wel eens ervaren hebben dat u sneller gaat ademen als u gespannen bent, of dat u de adem inhoudt als u schrikt. Of juist het tegenovergestelde, dat als u zich meer ontspannen voelt, de ademhaling wat lager zit en rustiger is. De ademhaling is daarmee een uitdrukking van onszelf, het geeft expressie aan wie we zijn en hoe we ons voelen.

Ieder heeft dus z'n eigen manier van ademen. En in contact met de ander beïnvloeden we ook elkaars ademhaling. Zo kan de adem blokkeren of juist synchroniseren. Als iemand gehaast en onrustig tegen u praat kan het zomaar zijn dat u zelf ook sneller en hoger gaat ademen. Of als u met iemand een goed gesprek heeft, kan het zijn dat u in hetzelfde ademritme komt. Dit gebeurt nog voordat u zich daarvan bewust kan zijn. Er bestaat daarmee ook geen normale of juiste ademhaling. Je bewust worden van je ademhaling kan ondersteunend werken: eerst herkennen; hoe doe je het, en vervolgens kijken waar nieuwe mogelijkheden liggen.

Ademen is voor mensen met astma wat dat betreft niet anders dan voor anderen. Omdat ademhaling, en hoe u daarmee omgaat, een onontkoombaar gegeven is voor veel mensen met astma kan de bewustwording ervan extra belangrijk zijn.

Wat doet u bijvoorbeeld als u bang bent voor benauwdheid? Hoe voelt u dat in uw lijf en wat doet die angst met de ademhaling? Met haptotherapie kunt u het aan den lijve ondervinden en zoeken naar meer ademruimte. Haptotherapie kan ook helpen bij het leren aanvoelen van grenzen, wat van grote waarde kan zijn bij het verdelen van uw energie.

Oefening Ook al komt de lucht die u inademt alleen binnen in de longen, ademen doet u met uw hele lijf. Een aanspanning ergens in het lijf heeft gevolgen op de ademstroom. Span maar eens uw billen aan en neem waar wat dit met de ademhaling doet. Of bal uw vuisten en blijf uw ademhaling volgen, wat gebeurt er? ■

Verwijzing en vergoeding van haptotherapie

Een verwijzing is niet nodig. Of je een vergoeding krijgt en welk bedrag je dan krijgt, hangt af van je aanvullende pakket en verschilt per zorgverzekeraar. Op de website van de Vereniging van Haptotherapeuten staat een overzicht: <https://www.haptotherapeuten-vvh.nl/verzekeraars>. Op die website vind je ook een haptotherapeut bij jou in de buurt.

'Ik stond even stil en dat was een hele vooruitgang'*

Auteur: Erik Elferink
Fotografie: Jean Haasbroek

Ik weet eigenlijk niet eens meer hoe ik uiteindelijk bij mijn haptotherapeut terecht kwam. Wel weet ik dat ik steeds meer klem kwam te zitten tussen een meer dan fulltime carrière als art-director in de reclame en het functioneren in het dagelijks leven met ernstig astma. Het combineren van die twee bleek lastig. Eigenlijk gewoon niet te doen, en wat doe je dan...

Je moet gaan kiezen. Werken in de hoogste versnelling óf voor mijn welzijn terug in de laagste versnelling. Twee onverenigbare grootheden. Ik koos dus voor mijn werk. Dat had een paar hele praktische voordelen. Het bracht voor ons gezin genoeg geld binnen om goed van te leven en het gaf me het gevoel dat ik er toe deed in de maatschappij, bedacht ik.

Dat moest ik alleen maar vol zien te houden. Maar hoe ging ik dat doen, dat volhouden? 'Negeren is vooruitzien', werd mijn credo in die dagen. Simpel, oogkleppen op en hopen dat het schip niet voortijdig strandt.

Mijn gevoel verstopte ik, maar mijn lijf gaf geregeld waarschuwingssignalen die ik consequent negeerde. Wat je niet ziet, bestaat niet. Zo raakte ik totaal verloren tussen mijn eigen gevoel en het niet ziek en succesvol willen zijn. Tot je uiteindelijk helemaal niets meer voelt. En niets meer voelen, voelt ook niet fijn kan ik je garanderen. Iemand in mijn omgeving heeft me toen aangeraden om eens een haptotherapeut te raadplegen.

Hollen Bij mijn eerste afspraak kwam ik, zoals gewoonlijk met al mijn afspraken in die tijd, op het allerlaatste moment binnen hollen. Veel te laat van mijn werk weggegaan. In *no-time* door het Amsterdamse verkeer gesneld. Niet meer weten hoe ik er gekomen was, laat staan waar ik geparkeerd had. Hartslag minimaal 160 en gestrest tot in mijn haarpunten. "Zo", zei de haptotherapeut, die jaloersmakend relaxed was, "ga eens lekker ontspannen staan, haal rustig adem en vertel me eens wat je voelt". Ik voelde mijn hart in mijn keel bonzen en stond apatisch voor me uit te kijken. Snel excuses ophoestend ten spijt, probeerde ik te voelen. Ik wist alleen niet meer hoe.

Je begrijpt, dat was het begin van een lang traject waarin ik met tegenzin (ik voelde wel waar het naar toe zou gaan) steeds meer met mijn gevoel geconfronteerd werd. En gevoel was toen nog een raar ding. Hoewel ik van nature 100 procent gevoelsmens ben, mijn creatieve werk deed ik ook op mijn gevoel en intuïtie, voelde ik niet meer wat ik zelf voelde. Vertrouwde ik niet wat ik voelde. En wat ik voelde, kon ik ook niet meer op waarde schatten. Was wat ik voelde echt wat ik zelf voelde?

Vertrouwen

Ik moest helemaal opnieuw mijn gevoel gaan ontdekken en er in gaan geloven. Ik stond even stil en dat was een hele vooruitgang (uiteindelijk). Voor werk werd ik door mijn astma wat later al op vrij jonge leeftijd volledig afgekeurd. Maar ik heb wel mijn gevoel weer leren vertrouwen.

Nu probeer ik alles met aandacht te doen, dat lukt niet altijd, maar sta er in ieder geval wel bij stil. En dat is dan toch ook weer een hele vooruitgang. ■

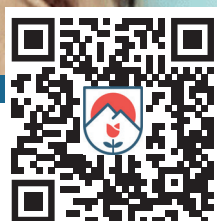
* Uitspraak van Bertold Brecht - Duitse schrijver

'Zo', zei de haptotherapeut, die jaloersmakend relaxed was, 'ga eens lekker ontspannen staan. Haal rustig adem en vertel me eens wat je voelt'





Iris en Anoeska: 'Als een van ons een afspraak moet afzeggen omdat de longen niet meewerken, snappen we dat meteen'



Voor Anoeska en Iris is echte vriendschap iemand hebben die meteen begrijpt wat je bedoelt, zonder dat je iets hoeft uit te leggen

Anoeska en Iris zijn **BN'ers**, benauwde Nederlanders met ernstig astma. En juist daarvoor ontstond een bijzondere vriendschap. "Als een van ons een afspraak moet afzeggen omdat de longen niet meewerken, snappen we dat meteen. Soms hebben we zelfs allebei op dezelfde dag een longaanval. Bij ons is er geen schuldgevoel, maar altijd begrip. Juist dat maakt het verschil met andere vriendschappen: er is altijd wederzijds begrip. Maar er is ook veel gezelligheid. We kunnen uren lachen en kletsen en doen moeite elkaar te zien. Wij hebben in elkaar een vriendin voor het leven gevonden. Iemand die weet hoe lastig astma kan zijn, maar er ook gewoon is in alle andere dingen."

Er zijn ruim 586.000 mensen met astma in Nederland. Daar komen de komende 25 jaar nog eens tienduizenden bij. Astma is er in verschillende soorten en gradaties, van 'milde' astma tot ongecontroleerd en ernstig astma.

BN'ers zien er meestal goed uit en krijgen daardoor lang niet altijd de aandacht en begrip die ze nodig hebben. Daarom behartigen wij, de astmaVereniging Nederland en Davos, niet alleen de belangen van Anoeska en Iris, maar van alle mensen met (ernstig) astma. En daar kunnen wij (en natuurlijk ook de partners en mantelzorgers) uw hulp erg goed bij gebruiken. Laat ze niet stikken, help een BN'er uit de ademnood en word nu lid via www.nederland-davos.nl.



astmaVereniging
Nederland en Davos

Behartigt de belangen van *alle* mensen met (ernstig) astma!

Gezonde lucht van levensbelang



Auteur: Dominique Hamerlijnck

Lucht, we leven er in. We ademen het elke dag zo'n twintigduizend keer in, maar we staan niet vaak stil bij wat we inademen. Wat is eigenlijk de kwaliteit van de lucht die we inademen en wat doet het met ons? Sommige mensen met astma zijn heel gevoelig voor luchtkwaliteit, voor anderen is dit nog onbekend terrein.

In 2008 is de EU-wetgeving over luchtkwaliteit van kracht geworden. In deze wetgeving zijn voor stoffen als ozon, zwaveldioxide, stikstofoxide, benzeen, koolmonoxide, lood benzo(a)pyreen, PM10 (Particulate Matter, fijnstof; kleine stofdeeltjes van tien micrometer) en PM2,5-grens en/of streefwaarden voorgeschreven en een termijn waarop deze streefwaarden bereikt moeten worden. Er zijn ook afspraken om deze waarden te meten in de EU.

We wisten toen al wel dat deze stoffen schadelijk zijn voor mensen, maar hoeveel was nog niet zo bekend. Sinds 2008 heeft een groep internationale wetenschappers meer onderzoek gedaan naar wat luchtkwaliteit doet met mensen en hoe we overal in de wereld de luchtkwaliteit kunnen meten.

In 2021 heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO, World Health Organization) een rapport gepubliceerd (1) over deze resultaten. De stoffen in de lucht hebben invloed op ons lichaam en gezondheid. Ze zijn verantwoordelijk voor vroeger overlijden, veel meer mensen die chronische ziekten krijgen en het slechtere verloop van deze ziekten waaronder luchtwegaandoeningen, hartaandoeningen, verschillende kankersoorten, di-

abetes, neurologische ziekten zoals dementie, alzheimer, parkinson en ME. Maar ook in het ongeboren kind en de ontwikkeling van kinderen later in het leven. Zo is berekend dat in 2020 wereldwijd meer dan 400.000 mensen kwamen te overlijden door de gevolgen van PM2,5. Er blijkt eigenlijk voor veel van deze stoffen geen veilige ondergrens te zijn.

Minder streng De Europese Unie (2) heeft aan nieuwe wetgeving gewerkt over luchtkwaliteit. De voorgestelde wetgeving is niet zo streng als de WHO wil. De EU wil wel dat de door de WHO gestelde normen worden bereikt met in 2050 zelfs een uitstootnorm van nul.

Het is lastig om zelf de eerder genoemde stoffen in de gaten te houden. Daar worden we echter wel bij geholpen. Dezelfde wetenschappers hebben op basis van de metingen en modellen een luchtkwaliteitsindex (Air Quality Index AQI) gemaakt die met één cijfer weergeeft wat de kwaliteit is en wat dat kan betekenen voor jou. Er wordt ook advies gegeven over wat je beter wel en niet kan doen die dag. Omdat iedereen anders is, is het goed om te kijken wat de cijfers voor jou en jouw activiteiten/medicatie betekenen. ■

Wilt u meer weten over luchtkwaliteit:



www.luchtmeetnet.nl



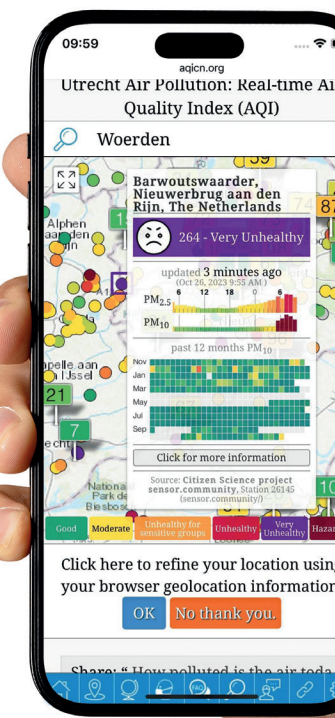
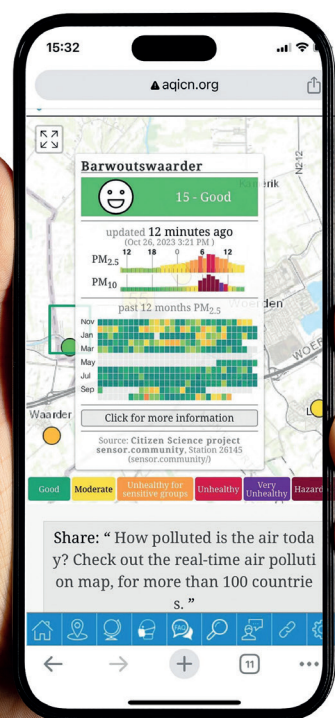
www.iqair.com



(1) www.who.int



(2) eur-lex.europa.eu



Beeldscherm als kompas voor de luchtkwaliteit

Auteur: Esther van der Roest

Metten is weten, het is een veelgehoorde slogan. Maar wat heb je eraan als je alles meet en alleen maar leeft door naar een app met cijfers te kijken? Zegt dat nu werkelijk dat je je beter voelt door binnen te blijven bij een mindere luchtkwaliteit, of dat je best naar buiten had gekund? Leef je je leven aan de hand van de meetwaarden van anderen of die van jezelf?

Ik ben medisch analiste van beroep en ben dus best wel bekend met het werken met cijfers en feiten, bewijslast, oorzaak en gevolg. Analytisch, zeg maar. Aan de andere kant ben ik ook redelijk nuchter en kan ik ook zeggen van 'ja die cijfers, leuk hoor, maar heb ik er ook echt wat aan?'

Afgelopen jaar heb ik meegedaan aan een studie waarbij met gebruik van een app de luchtkwaliteit weergegeven werd in mijn omgeving. Zo nu en dan keek ik even naar die getallen van PM2,5 (fijnstof) en zo meer.

Donkerrood Over het algemeen zag het er niet schrikbarend slecht uit, totdat er een grote brand in de buurt was uitgebroken. Een kilometer verderop ging in de nacht een groot bedrijf in vlammen op. Ik werd 's ochtend benauwd wakker, maar wist niet waar dit door kwam. Totdat ik mijn mobiele telefoon erbij pakte en op sociale media zag dat er een grote uitslaande brand was. Niet veel later keek ik op mijn luchtkwaliteitsapp en zag ik een verontrustend beeld.

De app gaf aan dat de kleur diep donkerrood was en de lucht zeer ongezond voor iedereen, mens en dier. Al snel kwam er een NL Alert met de mededeling dat iedereen in de omgeving de ramen en deuren gesloten moest houden en uit de buurt van de brand moest blijven in verband met schadelijke rook.

Ik was ondertussen al heel erg benauwd geworden en aan het hoesten. Extra medicatie hielp onvoldoende. Ik dacht: 'ik moet hier weg!' Dus ben ik naar

mijn werk in Utrecht gegaan. Collega's zeiden "oeh, dat klinkt niet best bij je! Moet je niet naar huis of naar een arts?" Nou, naar huis sowieso niet. De luchtkwaliteit was daar echt heel slecht voor mij op dat moment. Ik liet ze het plaatje zien, het was vrij duidelijk.

Veranderd Mijn idee over de app is door dit voorval wel veranderd. Tot meerdere dagen na de brand bleef de luchtkwaliteit minder. Je kon het zien in de cijfers. Je kon ook zien hoe ver de rook in de omgeving invloed had en dat dit effect best lang heeft nageijld.

Mijn longen gaven het ook goed aan. De cijfers in de app bevestigden dat de klachten echt door de slechte luchtkwaliteit kwamen. De app kan dus een mooi hulpmiddel zijn om te kijken of de luchtkwaliteit je remt om het optimale uit je dag te halen. Of dat je je plannen moet bijstellen om alsnog optimaal de dag door te komen. Het is maar welke benadering je kiest. Metten is dus ook echt weten. En in dit geval heel behulpzaam en inzichtelijk gemaakt. Het zat niet tussen mijn oren. ■

Astma is de meest voorkomende chronische ziekte bij kinderen. Het hebben van (ernstig) astma heeft een grote invloed op het leven van een kind of jongere, en het gezin als geheel.

Danny en zijn zoon Sherano



Iedere dag anders, voor jou als jongere én je omgeving

Auteurs: Sabine de Goeij en Yvonne Kappe

Ruim een jaar geleden startten de Long Alliantie Nederland (LAN) en astmaVereniging Nederland en Davos (VND) het project Jong zijn met astma. Het doel is om de zorg voor kinderen en jongeren van zes tot achttien jaar te verbeteren. Hiervoor wordt gewerkt aan drie producten: een zorgpad voor betrokken zorgverleners, een leefpad en gesprekshulp voor kinderen en jongeren en hun naasten en zorgverleners.

Bij het project zijn een focusgroep en een expertgroep betrokken. Diverse zorgverleners die werkzaam zijn in de zorg voor kinderen met astma vormen de expertgroep. De focusgroep bestaat uit jongvolwassenen met astma en ouders van kinderen met astma.

Eén van de leden van de focusgroep is Danny, vader van een zoon van vijftien jaar met ernstig astma (foto). Uit eigen ervaring weet hij hoeveel impact astma op een kind én de hele omgeving heeft. "Het raakt niet alleen ons gezin, maar ook opa's en oma's, broertjes en zusjes", legt Danny uit.

Voorbeelden hiervan zijn logeerpartijtjes die vaak niet doorgingen uit angst voor een escalatie. "Daarnaast is er schoolverzuim, verzuim op het werk en het gevoel dat je als gezin veel tijd doorbrengt in ziekenhuizen. En daarbovenop in ons geval de constante angst voor een fatale afloop. Helaas overlijden er nog steeds kinderen aan astma en heeft onze zoon een zeldzame vorm die dit risico met zich meebrengt. Dat beeld draag je altijd met je mee."

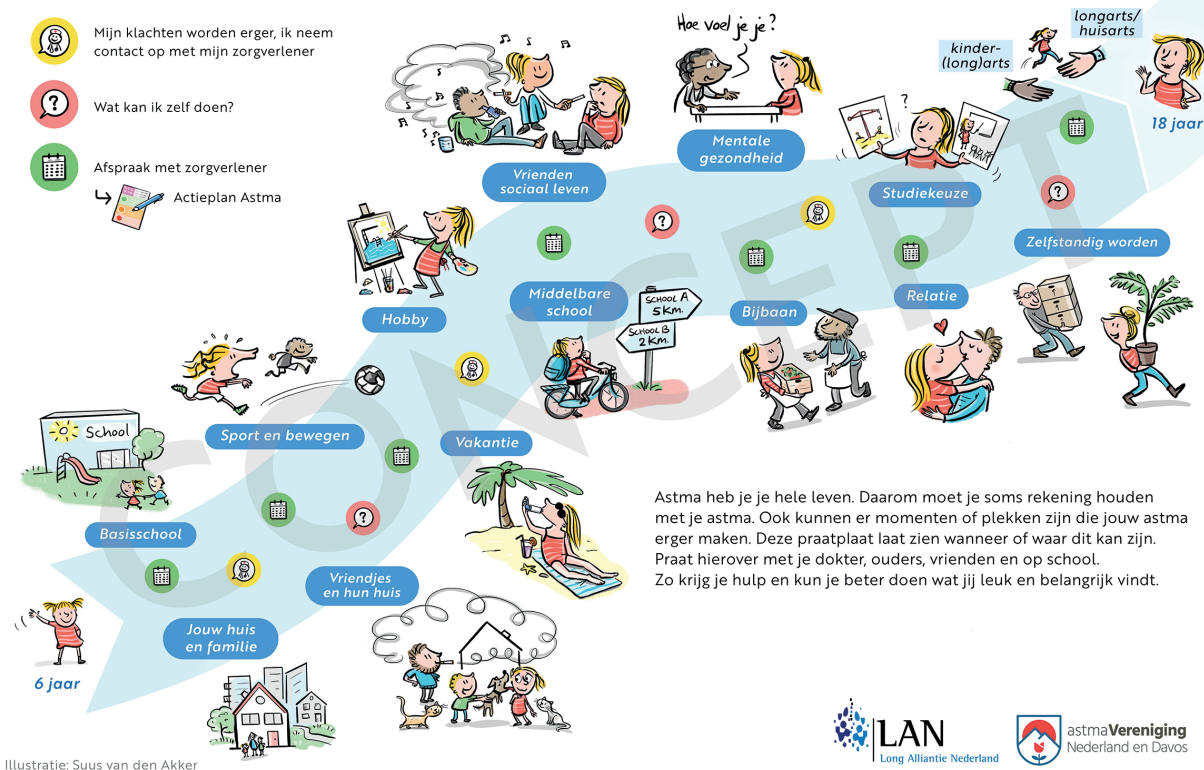
De meerwaarde van het project van de LAN en de VND zit volgens Danny in de brede kijk op astma: "Het draait niet alleen om puffers en ziekenhuisbezoeken, maar juist ook om de impact op het dagelijks leven en de omgeving van het kind. Als hier aandacht voor komt, maakt dat de zorg een stuk completer."

Het leefpad Voor de zoon van Danny is het inmiddels normaal om overal rekening te houden met zijn astma, maar dit geldt niet voor iedereen. Het leefpad is een zogenoemde praatplaat en laat zien op welke momenten en plekken je astma van invloed kan zijn (zie afbeelding). Voorbeelden zijn 'mijn huis en gezin', 'sport en bewegen', 'school' of 'relaties/vrienden'.

Samen praten over dit leefpad geeft je meer inzicht in je eigen situatie, en dat is belangrijk. Het besef dat astma een chronische aandoening is, kan helpen bij het accepteren.

Een kind leert momenten en plekken herkennen waarop zijn/haar astma van invloed kan zijn om hier

Jong zijn met astma: wat komt er op jouw pad?



LAN
Long Alliantie Nederland

astmaVereniging
Nederland en Davos

Op deze afbeelding staat het woord 'concept' omdat de toepassing van het leefpad in de dagelijkse praktijk nog wordt getoetst.

zo zelf rekening mee te houden. "Onze ervaring is dat dingen als schoolverzuim, sociale gevolgen of de impact op familie minder aan bod komen in de spreekkamer. Dit zou meer aandacht mogen krijgen. Niet alleen het medische aspect hoort thuis in de spreekkamer."

De gesprekshulp Met de gesprekshulp kun je samen praten over astma. Danny vindt de gesprekshulp een waardevolle toevoeging voor in de spreekkamer. "Gesprekken gaan vaak over longfunctie en medicijnen, maar met dit hulpmiddel komen ook onderwerpen als mentale gezondheid en school op tafel."

De gesprekshulp bevat naast de thema's Mentale gezondheid en Omgeving (thuis, school, sport) ook informatie over astma en over wat je zelf kunt doen om goed om te gaan met je astma. Je kunt één of meer onderwerpen samen met je zorgverlener tijdens je afspraak bespreken of bijvoorbeeld thuis rustig nalezen. "Het mooie is dat de jongere wordt aangezet tot eigen regie, maar ook ouders en zorgverleners blijven betrokken."

Vervolg van het project Vanaf dit najaar worden de ontwikkelde producten op kleine schaal in de praktijk toegepast en getoetst. Op basis van de ervaringen van de betrokken zorgverleners en kinderen en jongeren wordt dit waar nodig aangepast.

Daarna wordt gestart met het landelijk in gebruik te nemen. Waardevolle tips van ervaringsdeskundigen worden meegenomen om het vervolg tot een succes te maken. Zo oppert Danny om jongeren of ouders als ambassadeurs in te zetten bij scholingen of bijeenkomsten. "De ervaringsverhalen van een kind of ouder maken vaak meer indruk dan een brochure."

Ook wordt nagedacht over de beste manier om jongeren zelf te bereiken. Danny ziet bij zijn zoon dat veel informatie digitaal en via sociale media tot hem komt. "Zorg dat je hierbij aansluit", is zijn advies.

Kortom, de zorg voor kinderen en jongeren met astma kan beter. Vooral door meer erkenning van en aandacht voor de impact van astma op het dagelijks leven én de omgeving. De producten van het project Jong zijn met astma zullen hieraan bijdragen. Gedreven door ervaringsverhalen zoals die van Danny zetten de LAN en VND zich in om daadwerkelijk bij te dragen aan de verbetering van de astmazorg. ■

Sabine de Goeij is projectleider bij Long Alliantie Nederland (LAN) en Yvonne Kappe is projectleider bij astmaVereniging Nederland en Davos (VND)

- **Naam:** Denise Kelder
- **Leeftijd:** 36 jaar
- **Geboren:** Almere
- **Geneeskundestudie:**
2010-2016
Radboud Universiteit
Nijmegen
- **Status:** Longarts in opleiding
2018-2025 in het Jeroen Bosch
Ziekenhuis in 's-Hertogenbosch,
dit jaar afgerond
- **2025:** Longarts in het
Admiraal de Ruyter Ziekenhuis
in Goes

'De combinatie van puzzelen, acute en chronische zorg en het praktische aspect spreekt me enorm aan'

Auteur: Margreet van Roest

Nieuwe behandelmethoden en een nieuwe generatie longartsen, nog in opleiding of net aan de slag om mensen met ernstig astma bij te staan voor een betere en gezondere toekomst. Om meer te weten te komen van de beweegredenen van deze nieuwe groep behandelaars, is er in dit magazine deze rubriek. We willen laten zien waarom een nieuwe generatie artsen zich inzet voor onze doelgroep.



Hoe ziet het werk en dagelijks leven er na de opleiding nu uit? "Ik heb mijn opleiding tot longarts in het Jeroen Bosch ziekenhuis in 's-Hertogenbosch gedaan. Dit jaar heb ik deze opleiding afgerond en ben ik in september gestart als longarts in het Admiraal de Ruyter Ziekenhuis in Goes.

Ik haal veel plezier en energie uit mijn werk als longarts. In mijn vrije tijd ben ik het liefst met mijn gezin op pad - we reizen graag, ontdekken nieuwe culturen en trekken de natuur in voor mooie wandelingen."

Hoe is de interesse voor de studie geneeskunde ontstaan? "Na het behalen van mijn middelbare schooldiploma wist ik nog niet precies welke studierichting bij mij paste. Biologie vond ik een van de leukste vakken op school. Met name de sterke interesse in de mens en maatschappelijke thema's. Daarom besloot ik de bachelor Gezondheid en Leven aan de Vrije Universiteit in Amsterdam te volgen. Deze studie bood de mogelijkheid om biologisch de diepte in te gaan. Maar de nadruk lag ook op maatschappelijke aspecten van gezondheid.

Veel colleges werden gegeven door artsen en tijdens de opleiding merkte ik dat het steeds meer begon te kriebelen om zelf ook met patiënten te werken. Die combinatie van mijn interesse in exacte vakken, de wens om met mensen te werken en de behoefte om iets voor ze te kunnen betekenen, maakte de keuze voor de opleiding Geneeskunde een logische vervolgstap na het afronden van mijn bachelor."

Waarom de keuze voor specialisatie tot longarts? "Tijdens mijn coschappen vond ik eigenlijk bijna alles leuk. Dat bleef zo tot het einde, waardoor ik besloot om eerst als ANIOS (Arts Niet In Opleiding tot Specialist) op de spoedeisende hulp ervaring op te doen. Daar merkte ik echter dat de chirurgische kant me minder trok en dat ik meer een beschouwende arts ben.

Op dat moment besloot ik me verder te verdiepen in de longgeneeskunde. Toevallig kwam er toen een plek als ANIOS vrij bij de afdeling longziekten in het Elkerliek Ziekenhuis in Helmond. Daar hebben de longartsen me echt enthousiast gemaakt voor het vak. Het is breder en afwisselender dan veel mensen denken. De combinatie van puzzelen, acute en chronische zorg en het praktische aspect spreekt me enorm aan."

Waarom ernstig astma? "Gedurende mijn opleiding kwam ik veel in aanraking met astmapatiënten, zowel op de polikliniek als op de spoedeisende hulp. Al snel merkte ik dat dit echt een gebied is dat bij mij past. De combinatie van de interessante patho-

fysiologie en de persoonlijke, vaak intensieve patiëntenzorg spreekt me enorm aan.

Ook de opkomst van biologicals heb ik tijdens mijn opleiding van dichtbij meegemaakt. De ontwikkeling en gaan razendsnel, en juist dat heeft mijn interesse alleen maar verder aangewakkerd.

In mijn laatste opleidingsjaar heb ik me daarom bewust verdiept in ernstig astma met onder andere een stage bij het Nederlands Astmacentrum Davos in Zwitserland."

Noem een voorbeeld van een 'aha-moment' tijdens de opleiding tot longarts.

"Tijdens mijn stage in het Nederlands Astmacentrum in Davos besepte ik me dat je in de spreekkamer vaak maar een klein deel van het probleem ziet. Omdat je tijdens zo'n revalidatietraject veel meer tijd hebt voor patiënten en ze echt leert kennen, kan je ze ook beter helpen.

'In mijn laatste opleidingsjaar heb ik me daarom bewust verdiept in ernstig astma met onder andere een stage bij het Nederlands Astmacentrum Davos in Zwitserland'

Veel patiënten liepen vast op meerdere vlakken: psychisch, sociaal of conditioneel. Door als team die verschillende aspecten aan te pakken, zag ik pas echt hoeveel verschil dat kan maken.

Dat inzicht neem ik nog steeds mee in mijn werk. Ik haal er veel voldoening uit om met elke patiënt te kijken waar behandeldoelen liggen. Niemand is hetzelfde en dat maakt het ook zo'n boeiend vak. De medicamenteuze behandelmogelijkheden worden ook steeds uitgebreider en hierdoor hopen we natuurlijk iedereen een passende behandeling te kunnen geven."

Welke belangrijke tip is er nog? "Astma kan best veel invloed hebben op het dagelijks leven. Tijdens een behandeling kunnen de klachten ook opspelen. Het is heel belangrijk om je eigen lichaam te leren kennen. Merk je dat de klachten veranderen? Trek dan op tijd aan de bel. Zo kun je soms een longaanval voorkomen. En praat erover met je zorgverlener. Samen kun je zoeken naar wat voor jou werkt, kleine aanpassingen kunnen vaak al veel verschil maken." ■



Het evenwicht tussen willen en kunnen, wat je wil in je hoofd en wat je kan met je lichaam, dat is in de dagelijkse praktijk voor mensen met astma een veel voorkomend gevecht. Deze onbalans kan veroorzaakt worden door prikkels die luchtwegklachten uitlokken, maar het kan ook verband houden met de beschikbare energie.

Balans tussen **draaglast** en **draagkracht**

Als ik het hierover heb in gesprekken met mensen met astma, dan hebben ze vaak het idee dat ze helemaal moeten veranderen en activiteiten compleet anders moeten doen. Dat is gelukkig niet zo. Vaak zit het in de nuance, iets net wat anders aanpakken waardoor het leven met astma weer wat gemakkelijker wordt en je de eigen regie behoudt of minder luchtwegklachten ervaart. Een mooi voorbeeld hiervan zijn schoenen zonder veters, instappers, omdat veters strikken bukken betekent en dat geeft kortademigheid.

Zo ook bij Frans, een man van 74 jaar met een allergisch astma en een gevoeligheid voor een vochtige omgeving. Frans wordt snel kortademig bij inspanning. Hij geeft in een gesprek aan dat hij langdurig vermoeid is na het douchen. Als ik doorvraag, is dit voor Frans een staande activiteit. En heeft hij een slecht geventileerde en kleine badkamer waar hij zich na het douchen ook afdroogt. Zijn grote wens is om deze activiteit zo lang als het kan zelfstandig uit te voeren. Hij wil het liefst geen hulp bij het douchen maar graag onafhankelijk blijven. Samen maken we een plan om het douchen anders aan te pakken:

- 1 Eerst de doucheruimte met koud water afspoelen, dat geeft minder stoom
- 2 Deur van de badkamer open laten voor betere ventilatie
- 3 Zittend douchen op een krukje
- 4 Haren wassen met een hand tegelijk, dat geeft wat meer rust voor de ademhalingspijpen
- 5 Na het douchen een badstof badjas aantrekken en op bed gaan zitten of liggen, je droogt nu vanzelf op
- 6 Overweeg een ander tijdstip om te gaan douchen, bijvoorbeeld voor het slapen gaan

Door deze adviezen op te volgen, gaat het douchen voor Frans weer veel beter en is hij voorlopig niet afhankelijk van de thuiszorg. De gedachte om voor het slapen gaan te douchen is een brug te ver voor Frans, hij heeft heel zijn leven in de ochtend zichzelf gewassen. De andere adviezen echter helpen Frans om de balans tussen draaglast en draagkracht beter te bewaren en zijn eigen regie te behouden. ■



Walter van Litsenburg

werkt als verpleegkundig

specialist astma en COPD

in het Catharina Ziekenhuis

in Eindhoven, ernstig astma

is een van zijn aandachtsgebieden

Astma, luchtwegvirussen en vaccinaties: belangrijke winterkost



Auteur: Esther van der Roest

Zodra de blaadjes vallen worden wij, mensen met astma, nog voorzichtiger in het ontmoeten van anderen. En zeker als ze snotterig zijn. En dat is niet voor niets. Uit onderzoeken blijkt dat de meest uitlokkende factor voor een longaanval virussen zijn. Ze vermijden is dus belangrijk. De kans op een longaanval kan worden verminderd door je te vaccineren tegen deze kleine 'ettertjes'. In 2025 is er door de Long Alliantie Nederland een leidraad opgesteld voor vaccineren bij mensen met longaandoeningen zoals onder andere astma. Hierna lichten we een aantal zaken toe.

Vervolg op pagina 28

→ Vervolg van
pagina 27

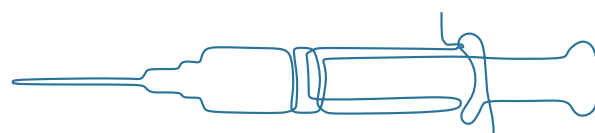
Waarom zijn virussen extra risicovol bij astma?

Als je astma of een andere longziekte hebt, ben je gevoeliger voor luchtweginfecties zoals griep, RSV en Covid-19. Deze virussen kunnen heftiger verlopen dan bij mensen zonder longproblemen.

Je longen zijn al geprikkeld en worden door een virus nog meer overprikkeld. Ze kunnen zorgen voor heftige benauwdheid, het uitlokken van astma-aanvallen, longontsteking of zelfs ziekenhuisopname die mogelijk zelfs leidt tot een opname op de Intensive Care (IC). Gelukkig kun je jezelf beter beschermen met vaccinaties. Hier lees je wat de risico's zijn zonder vaccinatie én welke vaccinaties worden aangeraden.

Interessante weetjes:

- Virussen zijn vaak de oorzaak van astma-aanvallen (22 tot 64 procent van de gevallen).
- Tijdens de coronapandemie waren er minder astma-aanvallen, waarschijnlijk door maatregelen zoals afstand houden.
- Vaccinaties tegen onder andere griep, RSV en Covid-19 worden sterk aangeraden voor astmapatiënten, ze verminderen fors de kans op een ziekenhuisopname.



Wat zijn de meest voorkomende virussen die longaanvallen (exacerbaties) uitlokken?

Influenza (griep):

- Griep kan astma acuut verergeren en leiden tot ziekenhuisopnames (9,8 tot 37,9 procent van de gevallen).
- Mensen met astma die een grieprik krijgen, hebben minder vaak spoedzorg nodig dan mensen zonder vaccinatie. Mensen met een vaccinatie hebben gemiddeld genomen 0,4 keer een ziekenhuisbezoek per jaar en zonder 2,2 keer.

RSV (Respiratoir Syncytieel Virus):

RSV komt vooral voor in de winter en kan ernstige klachten veroorzaken bij mensen met astma. Van de RSV-opnames zijn dit in 49,5 tot 64,9 procent van de gevallen mensen met astma of andere longaandoeningen.

- Bij een deel (20,4 procent) van de mensen met astma die in het ziekenhuis worden opgenomen met RSV ontstaan ernstige complicaties waarbij ze zelfs op de IC worden opgenomen en eventueel mechanisch worden beademd.
- Mensen met astma hebben een hoger risico (3,6 keer hogere kans) om in het ziekenhuis te belanden door RSV dan mensen zonder longproblemen.

Vaccinaties: welke zijn belangrijk bij astma of een longziekte?

Grieprik (Influenza)

Waarom?

Griep komt elk jaar terug en kan bij mensen met een longziekte zorgen voor benauwdheid, koorts en soms longontsteking.

Advies:

- Jaarlijkse vaccinatie in het najaar via de huisarts.
 - Gratis voor mensen met een chronische longziekte.
 - Je krijgt automatisch een uitnodiging.
- Meer informatie: RIVM Grieprik

Covid-19 (coronavirus)

Waarom?

Corona kan bij mensen met een longziekte zorgen voor een ernstiger ziekteverloop, langdurige klachten of ziekenhuisopname.

Advies:

- Prik in het najaar via de GGD.
- Vanaf 60 jaar: automatische uitnodiging.
- 50–59 jaar met longziekte: zelf afspraak maken.
- Jonger dan 50: overleg met je arts.

Meer informatie: RIVM Coronaprik

Pneumokokken

Waarom?

Pneumokokken zijn bacteriën (dus geen virus) die onder andere longontsteking kunnen veroorzaken. Bij longproblemen kan zo'n infectie ernstig verlopen.

Advies:

- Vanaf 60 jaar: je krijgt automatisch een uitnodiging voor een vaccinatie via de huisarts (PCV20-vaccin).
- Jonger dan 60 met longziekte: overleg met je arts over vaccinatie.

Meer informatie: RIVM Pneumokokkenprik

RSV (Respiratoir Syncytieel Virus)

Waarom?

RSV veroorzaakt meestal milde verkoudheid, maar bij mensen met een longziekte kan het leiden tot ernstige benauwdheid, longontsteking of opname in het ziekenhuis.

Advies:

- Vanaf 60 jaar met een longziekte: vaccinatie wordt aangeraden.
- Jonger dan 60 met een ernstige longaandoening: overleg met je arts.
- Let op: de RSV-vaccinatie wordt (nog) niet vergoed en is dus op eigen kosten.

Meer informatie: RIVM RSV-vaccinatie

Er zijn verschillende vaccinaties die je kunnen beschermen tegen ernstige luchtweginfecties. Hieronder lees je welke dat zijn, en voor wie ze bedoeld zijn:

Veelgestelde vragen

Moet ik alle vaccinaties nemen als ik astma heb?

Niet per se. Welke vaccinaties voor jou geschikt zijn, hangt af van je leeftijd, je gezondheid en je persoonlijke situatie. Overleg daarom altijd met je huisarts en/of longarts.

Hoe weet ik wanneer ik een prik kan krijgen?

Je krijgt meestal automatisch een uitnodiging van je huisarts, longarts of de GGD. Voor sommige prikken moet je zelf een afspraak maken.

Twijfel je of een prik voor jou geschikt is?

Bespreek het dan met je huisarts of longarts. Zij kunnen je helpen om de juiste keuze te maken.

Moet ik testen op virussen?

Testen op virussen heeft alleen toegevoegde waarde wanneer iemand moet worden opgenomen in het ziekenhuis of in een instelling om het beleid en behandelplan voor de individuele patiënt te bepalen. Voor al die anderen is het thuis uitzieken. Niet op bezoek gaan bij kwetsbare mensen en je aan de maatregelen en je eigen Astma Actieplan (AAP) houden. Gebruik daarbij vooral je 'boerenverstand'.

En dit na- en voorjaar?

Hoe de toekomst eruit gaat zien, is nog onduidelijk. Er is ondertussen immuniteit opgebouwd tegen bestaande virussen, maar doordat er steeds nieuwe mutaties ontstaan van de respiratoire luchtwegvirussen, is er veel onduidelijkheid wat de toekomst gaat brengen.

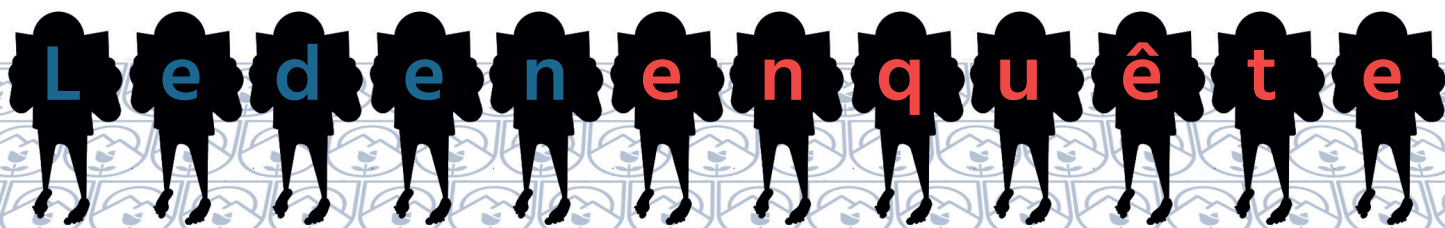
Het is te verwachten dat er nog wel een coronapiek gaat komen in het griepseizoen, maar of dat leidt tot ziekenhuisopnames en IC-toestanden zoals we in de coronatijd gewend waren, dat verwachten we niet meer. Toch kan hierover pas in april gezegd worden in hoeverre de vaccinaties en opgebouwde immuniteit hebben geholpen.

Samengevat:

Als je een longziekte hebt, kunnen infecties zoals griep, Covid-19, RSV en pneumokokken ernstig verlopen. Vaccinaties helpen om je risico op klachten, ziekenhuisopname of complicaties te verlagen. Vaccineren loont de moeite.

Bron: <https://www.longalliantie.nl/vaccinaties/waarom-vaccineren/>





Onze ledenenquête, de resultaten

Afgelopen najaar heeft de astmaVereniging Nederland en Davos (VND) een digitale enquête onder haar leden gehouden. Deze is 153 keer ingevuld. De helft van de mensen die de enquête heeft ingevuld, is minder dan vijf jaar lid.

Top drie van redenen om lid te zijn:

1. Betrouwbare informatie
 2. Behartigen van belangen
 3. Ondersteuning en praktische tips
- Gemiddeld cijfer: 8,07

Top vier van informatievoorziening:

1. Reactie!
2. Website
3. Nieuwsbrief
4. Webinars

Opvallend is dat de jaarlijkse Astma-inspiratiedag met daarvoor de ledenvergadering maar bij 24 procent scoort en het persoonlijk contact 30 procent.

Over dit magazine *Reactie!* is 95 procent van de mensen erg tevreden en 73 procent wil deze per post blijven ontvangen. Er zijn ook meerdere mensen die aangeven dat dit magazine wel vaker dan twee keer per jaar mag worden uitgegeven.

Over de frequentie van de nieuwsbrief geeft 88 procent aan dat die goed is en daarbij wordt vermeld dat de verdeling van de informatie erin ook prima is (feitjes, ervaringsverhalen, maar ook een stukje wetenschap geeft veel herkenning). De lengte wordt ook als goed gewaardeerd.

Tips: Meer flyers, posters et cetera verspreiden in ziekenhuizen en bij huisartsen om onze bekendheid te vergroten. Wellicht kunnen we inzetten op landelijke reclame en in tijdschriften.

Ideeën voor extra inkomsten zijn erg beperkt.

Tevreden met en kennis van producten van de VND:

1. Astma ActiePlan (AAP), themakaarten, et cetera 77 procent
2. Animaties, video's 64 procent
3. Vlogs 60 procent

Respondenten geven aan dat er behoefte is aan praktische informatie en ondersteuning in communicatie met de omgeving en behandelaren. Daarnaast zijn de films en vlogs vooral een wereld van herkenning en kunnen helpen/ondersteunen om de eigen omgeving meer inzicht te geven in de beleving en het ervaren van de ziekte.

Voor 47 procent van de mensen is ondersteuning in de communicatie belangrijk. Bij 28 procent van de mensen die de enquête hebben ingevuld, wordt ondersteuning bij de communicatie als 'neutraal' aangevinkt. Veelvuldig wordt aangegeven dat de betrouwbaarheid van informatie, herkenning in de artikelen, erkenning van de ziekte last en gedegen informatie belangrijke punten zijn.

Het onderverdelen en informeren van de specifieke doelgroepen binnen de vereniging wordt door 50 procent als belangrijk gezien, bij 28 procent als heel belangrijk en 19 procent als neutraal. Dit laat zien dat er veel behoefte is om juist binnen het 'astmaland' meer specifiek aandacht te besteden aan de verschillende doelgroepen. De VND speelt hierbij volgens de leden een belangrijke rol omdat er elders niet veel aandacht voor is en minder informatie over is te vinden.

De betrokkenheid van de VND op het gebied van het maken en actualiseren van zorgpaden voor alle zorgverleners en instanties in de astmazorg wordt door 66 procent als zeer belangrijk gezien. Bij 29 procent is dit als belangrijk ingevuld. Hoe de zorgpaden er uit zien is bij de meeste leden niet of nauwelijks bekend, maar wordt wel als erg belangrijk aangemerkt.

Over het initiëren van een zogeheten digitale theetafel stelt 59 procent dit niet nodig te vinden. De rest is positief of vindt het niet een negatief plan. Wellicht wordt dit een keer uitgeprobeerd.

Het bestuur, de vrijwilligers en de redactie wensen u fijne feestdagen en een zo gezond mogelijk 2026!

Colofon



astmaVereniging
Nederland en Davos

27^e jaargang december 2025 / ISSN:2210-6472

Reactie! is een uitgave van de astmaVereniging Nederland en Davos
Postbus 210, 2810 AE Reeuwijk. www.nederland-davos.nl

Redactie: Sandra Breeuwsma, Erik Elferink, Janneke de Jong, Yvette Mathijssen, Margaret van Mierlo, Esther van der Roest, Margreet van Roest, Simon Talsma, Klaas Vos

Eindredactie: Simon Talsma • **Vormgeving en opmaak:** Meneer E. / illustratie & vormgeving, Amsterdam, elfenbank@gmail.com • **Redactiestatuut:** *Reactie!* wordt volgens journalistieke normen vervaardigd.

Voor vragen en mededelingen omtrent lidmaatschap, adreswijzigingen en contributie van *Reactie!* kunt u contact opnemen met: astmaVereniging Nederland en Davos Postbus 210, 2810 AE Reeuwijk. Tel: 0182 - 585 390, info@nederland-davos.nl / www.nederland-davos.nl • KvK nr 40409618

Abonnement: Bent u lid van de astmaVereniging Nederland en Davos dan ontvangt u *Reactie!* gratis. Los abonnement €17,50 per jaar. Aanmeldingen via tel: 0182 - 585 390 • **Opzeggen van het lidmaatschap of abonnement:** Het lidmaatschaps- of abonnementsjaar loopt van 1 januari tot en met 31 december en wordt zonder opzegging telkens voor een jaar verlengd. Indien u het lidmaatschap of abonnement wilt opzeggen, dient dit schriftelijk of per email te gebeuren vóór 1 november van het lopende jaar onder vermelding van uw naam en adres. De volledige voorwaarden van het lidmaatschap staan vermeld op onze website.

Twitter: @NL_Davos • **Facebook:** VerenigingNederlandDavos • **LinkedIn:** Vereniging Nederland-Davos
Instagram: astmaverenigingnederlanddavos • **youtube:** Vereniging Nederland-Davos



Hete bliksem à la Esther!



De herfst gaat over in de winter, dan heb ik behoefte aan warmte en comfort. Niet te ingewikkeld eten, maar wel lekker en voedzaam en niet heel erg hoeven te kauwen. Dat scheelt in energieverbruik van mijn lijf. Vandaar geen feestrecept, maar lekker *comfort food*. Geniet ervan!

Ingrediënten:

- 3 goudrenetten
- 3 Conference-peren
- 2 grote uien
- 600 gram kruimige aardappels
- 150 gram spekblokjes
- Vlees naar keuze (ik heb een slavink gekozen)
- Karamelsaus
- Blauwaderkaas (naar keuze)
- Nootmuskaat naar smaak
- Peper naar smaak
- Zout, een snufje

Bereiding:

Schil de goudrenetten (en verwijder het kokhuis) en de aardappels en snijd deze in parten. Doe ze in een ruime pan met een goede bodem aan water. Maak de uien schoon en snijd in ringen. Voeg ze toe en zet deze op een hoog vuur en kook in een half uur gaar.

Bak in eigen vet de spekblokjes krokant, schep ze uit de pan en bak in het vet het vlees bruin en gaar. Zelf kruid ik mijn vlees voor het braden met een beetje zout en wat vers gemalen peper en een beetje tijm en rozemarijn. Zet het vuur lager.

Schil de peren en verwijder de klokhuizen en het houtige deel. Maak er blokjes van en houd dit apart tot na het stampen van het appel-aardappel-ui-mengsel.

Wanneer de aardappels gaar zijn, giet je een beetje van het vocht bij het vet van het vlees/spekvat voor een lekkere jus. Niet al het vocht afgieten. Het idee is dat je vochtige stampot maakt die lang heet blijft. Voeg aan het mengsel een beetje peper en zout en nootmuskaat toe en stamp het goed door.

Houd rekening met mee-etters die niet van blauwaderkaas houden en voeg dit alleen toe aan de stampot als iedereen het lekker vindt. Anders verdeel je de stampot in twee delen en voeg je aan het ene deel wel blokjes toe en het andere deel niet. Na het stampen voeg je de perenstukjes en spekblokjes toe en is het een kwestie van goed mengen.

Eerst de stampot op het bord in een bolletje met een kuiltje. Dan het vlees erbij en de jus erover. De karamelsaus verdeel je in mooie strepen erover. Op deze manier heb je meerdere structuren in de stampot en ook zoveel verschillende smaakervaringen dat je gewoonweg gelukkig en warm wordt van het lekkere eten. 🍷