

Hoe stabiel is jouw astma?

Een hulpmiddel om je astmaklachten beter te leren herkennen en erkennen

Het is soms lastig om te herkennen of je astma stabiel is. De volgende vragen helpen je hierbij:

1. Heb je ondanks je medicijnen meer dan twee keer per week astmaklachten?
2. Word je 's nachts wakker van benauwdheid of hoesten door je astma?
3. Gebruik je vaker dan twee keer per week extra kortwerkende luchtwegverwijders (noodmedicijnen) voor je astma?
4. Heb je het afgelopen jaar andere medicijnen nodig gehad voor je astma (zoals prednison of antibiotica)?³

Heb je één of meer vragen met 'ja' beantwoord? Neem dan contact op met je zorgverlener.

Een longaanval kan behandeld worden met extra medicijnen (zoals prednison of antibiotica). Soms is een ziekenhuis-opname nodig. Deze extra medicijnen kunnen vervelende bijwerkingen hebben. Bespreek dit met je zorgverlener.

Als je astmabehandeling niet optimaal is, kunnen je klachten vaker optreden en erger worden.

De meest voorkomende astmaklachten zijn:

- benauwdheid
- kortademigheid
- hoesten, vooral 's nachts
- slijm in de longen
- vermoeidheid o.a. door moeite met ademen
- bewegen en sporten niet goed kunnen volhouden
- piepend geluid bij uitademen

Astma kan veel klachten geven. Deze kunnen vaak beter worden aangepakt.

Het Astma Actieplan is een handig hulpmiddel voor het stabiel krijgen en houden van je astma. Het helpt jou en je naasten beslissen wat te doen bij verergering van je klachten.²

Blijf je ondanks een optimale behandeling (veel) klachten houden, dan kan een doorverwijzing naar een gespecialiseerd arts of een astma kennis- en behandelcentrum nodig zijn. Bespreek dit met je huidige zorgverlener.

Instabiel astma kan leiden tot een longaanval (astma-aanval). Je astmaklachten verergeren dan plotseling. Longaanvallen kunnen schade aan de longen veroorzaken.

Astma uit zich bij iedereen op een andere manier en iedere persoon met astma ervaart de klachten anders. Een juiste (persoonlijke) behandeling zorgt vaak voor een vermindering van astmaklachten.

Als je ondanks je huidige medicijnen (veel) klachten houdt, kan een aanpassing in je medicijnen nodig zijn om je astma stabiel te krijgen.

Doe minimaal één keer per jaar een inhalatiecheck bij je apotheek of zorgverlener. Een foutje slaapt er soms onbewust in, waardoor de astma-medicijnen niet goed in je longen komen.¹

Gezonde voeding, stoppen met roken en voldoende beweging zijn belangrijk voor het stabiel houden van je astma. Kom je er zelf niet uit? Vraag hulp! Bijvoorbeeld aan een fysiotherapeut of diëtist.

Stop of wijzig je medicijnen nooit zonder overleg met je zorgverlener.

Vaak wen je aan je astmaklachten en heb je het gevoel dat ze erbij horen. Bespreek dit met je zorgverlener en onderzoek samen welke klachten niet (meer) opvallen.

Voor meer informatie kijk op: www.nederland-davos.nl | www.thuisarts.nl/astma-bij-volwassenen | www.voedingscentrum.nl. **Stop of wijzig je medicijnen nooit zonder overleg met je zorgverlener.**

Deze informatiekaart is gebaseerd op bestaande materialen die oorspronkelijk zijn ontwikkeld door een multi-stakeholder samenwerking met patiënten en vertegenwoordigers van patiëntenorganisaties, waaronder Asthma Canada, Asthma UK, Allergy UK representing the European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients' Associations (EFA), Association Asthme & Allergies (France), Allergy & Asthma Network (USA), Global Allergy and Airways Patient Platform (GAAPP) en GlaxoSmithKline (GSK). astmaVereniging Nederland en Davos (VND) heeft dit materiaal geschikt gemaakt voor gebruik door patiënten in Nederland en GlaxoSmithKline (GSK) heeft de materialen ter beschikking gesteld en het financieel mogelijk gemaakt.

astmaVereniging Nederland en Davos (VND) is een patiëntenvereniging voor alle mensen met (ernstig) astma. Voor een beter begrip van astma, bij zowel de persoon met astma als in zijn/haar omgeving, heeft de VND meerdere animatiefilms uitgebracht. Deze zijn te bekijken op www.nederland-davos.nl.

Referenties: 1. Kijk voor informatie over het gebruik van de verschillende soorten inhalatoren op www.inhalatorgebruik.nl. 2. www.nederland-davos.nl/persoonlijk-astma-actie-plan. 3. Wil je weten of jouw astma stabiel is? Doe de Astma Test op www.nederland-davos.nl/astmatest.