

# Astma bij jongeren

Mijn actie- & medicatieplan



rijncoepel

**Dit plan gaat over hoe je het beste met je astma kunt omgaan.  
Je hebt niet altijd evenveel last van je astma.  
Dit boekje helpt je om zelf je medicijnen aan te passen, aan  
hoe het met je astma gaat en hoeveel last je ervan hebt.**

**Op [www.inhalatorgebruik.nl](http://www.inhalatorgebruik.nl) zie je hoe je  
de medicijnen het beste inhaleert.**

## Startdosering inhalatiemedicijn

Naam medicijn & werking	Gebruiksadvies / dosering
Kortwerkende luchtwegverwijder .....	zo nodig of ... X daags ... inhalatie(s)
Langwerkende luchtwegverwijder .....	... X daags ... inhalatie(s)
Ontstekingsremmer .....	... X daags ... inhalatie(s)
COMBI langwerkende luchtwegverwijder / ontstekingsremmer .....	... X daags ... inhalatie(s)
Neusspray .....	... X daags ... sprayen in beide neusgaten

## Basisdosering

Naam medicijn & werking	Gebruiksadvies / dosering
Kortwerkende luchtwegverwijder .....	zo nodig of ... X daags ... inhalatie(s)
Langwerkende luchtwegverwijder .....	... X daags ... inhalatie(s)
Ontstekingsremmer .....	... X daags ... inhalatie(s)
COMBI langwerkende luchtwegverwijder / ontstekingsremmer .....	... X daags ... inhalatie(s)
Neusspray .....	... X daags ... sprayen in beide neusgaten

# Actieplan\*



## **GROENE ZONE:** astma is goed onder controle

- je kunt alles doen wat je normaal op een dag doet
- je hebt geen last van je astma bij bijvoorbeeld fietsen, traplopen of gymmen
- je hebt geen last van piepen, hoesten, benauwdheid of kortademigheid overdag of 's nachts

**PLAN:** De basisdosering gebruiken van pagina 3



## **GELE ZONE:** lichte verergering van de klachten

### **PLAN:** extra medicatie

- Verdubbel de dosering van de combinatie langwerkende luchtwegverwijder en ontstekingsremmer  
.....  
naar ... x per dag ... inhalaties.
- Verdubbel de dosering van de ontstekingsremmer  
.....  
naar ... x per dag ... inhalaties.
- Start met de langwerkende luchtwegverwijder  
..... of als je dit  
medicijn al gebruikt nu 3x per dag nemen (bij formoterol).
- Start met neusspray .....  
of verdubbel het gebruik als je al een neusspray had.
- Heb je last van je allergie (jeuk, niezen, rode ogen enz.)  
gebruik dan de volgende medicijnen: .....  
.....

Als je astmaklachten niet binnen 1 á 2 weken minder worden, of zelfs erger worden, maak dan een afspraak met je huisarts.

**ORANJE ZONE: astmaklachten nemen toe (één of meer)**

- je hebt last van piepen, hoesten, benauwdheid of kortademigheid
- je kan niet aan alle activiteiten meedoen
- je wordt 's nachts wakker door de astmaklachten

**STAPPENPLAN:**

(ook voor ouders, verzorgers, leerkrachten etc.)

- 1) **Let op** piepen, hoesten, gedragsverandering, temperatuursverhoging, verkoudheid.
- 2) **Inhaleren** met luchtwegverwijdende medicijnen .....  
.....  
(maximaal 8x per dag, elke 3 á 4 uur of elke 6 uur 2 inhalaties).
- 3) **Rust** (minimaal 5 minuten) Adem zoveel mogelijk rustig over de buik (leg je hand op de buik, zodat je de buik voelt meebewegen met de ademhaling).
- 4) **Let op** of de klachten minder worden en hoelang de verbetering duurt.

Gebruik niet langer dan 24-48 uur extra medicijnen zonder met je huisarts te overleggen.

**RODE ZONE: ernstige klachten (één of meer)**

- je bent zeer kortademig, benauwd
- je hebt een piepende en/of snelle ademhaling
- je luchtwegverwijdende medicijnen helpen niet of bijna niet
- je kan niet meer doen wat je op een dag gewend bent te doen
- je hebt moeite met lopen of praten door de benauwdheid >>

- je maakt gebruik van hulpademhalingspijpen door te 'neusvleugelen' of door je borstkas tussen je ribben in te trekken. Of je hebt een kuiltje in je keel of 'hoge' schouders
- je hebt blauwe lippen en nagels

### STAPPENPLAN:

(ook voor ouders, verzorgers, leerkrachten etc.)

- 1) **Let op** de hiervoor opgesomde klachten.
- 2) **Inhaleer** de luchtwegverwijdende medicijnen.  
 .....  
 (maximaal 8x per dag, elke 3 á 4 uur of elke 6 uur 2 inhalaties).
- 3) **Rust** (5-10 minuten) Let op de lichaamshouding en op de verbetering.
- 4) Helpt het nog niet? **Herhaal dan stap 2 en 3.**
- 5) Helpt het nog steeds niet of voor een te korte tijd?  
**Bel dan de huisarts of doktersdienst** (of de kinderarts als dat de afspraak is). **De telefoonnummers staan op de achterzijde van dit boekje.**

### Bij alle stappen in de oranje en rode zone geldt:

- > Zorg dat er iemand, één van je ouders of een leerkracht bij je in de buurt blijft en je helpt met het stappenplan.
- > Laat deze persoon de tijd en de hoeveelheid van de medicijnen opschrijven.
- > Blijf rustig en probeer afleiding te zoeken. Misschien heb je het idee dat je stikt, maar dat gebeurt echt niet.
- > Vermijd prikkels zoals inspanning, tabaksrook of andere prikkelende stoffen.
- > Vertel je ouders wat er gebeurd is (als ze er niet bij waren).

## Informatie over astma

Astma is een ziekte die niet meer over gaat. Dat wil niet zeggen dat je er altijd last van hebt, maar astma is wel altijd op de achtergrond aanwezig. Je bent hierdoor vaker moe, bent vaker benauwd en hoest vaker dan andere kinderen van je leeftijd. Je krijgt medicijnen voor de astma. Ook is het belangrijk om stoffen, waar je overgevoelig voor bent, te vermijden. Soms komt het voor dat kinderen door de astma tijdelijk wat minder snel groeien.

### Astma-aanvallen

De meeste astma-aanvallen komen door virussen. Het zijn dezelfde virussen als waar je verkouden van wordt. Iedereen is wel eens verkouden, dat is niet te voorkomen. Als je een goede weerstand hebt, wordt je minder snel verkouden. Een goede weerstand bouw je op door te bewegen of te sporten, gezond te eten en voldoende te slapen.

### Medicijnen bij kinderen en jongeren met astma

Astma betekent bijna altijd dat je medicijnen krijgt. Het goede nieuws is dat met deze medicijnen de astma meestal goed onder controle is te houden. Medicijnen worden ingeademd met een puffer (een inhalator). Zo komen de medicijnen direct in je longen terecht.

### SOORTEN MEDICIJNEN BIJ ASTMA

- **Luchtwegverwijders:** deze neem je op het moment dat je benauwd bent of voordat (ongeveer 15 minuten) je benauwd kan worden door sporten of een andere lichamelijke inspanning. Deze medicijnen werken snel (binnen 10 tot 30 minuten).
- **Ontstekingsremmers:** (corticosteroiden) zijn voor kinderen en jongeren die ook klachten hebben zonder lichamelijke inspanning of klachten die niet genoeg verbeteren met alleen luchtwegverwijders. Deze medicijnen moet je elke dag nemen, ook als je geen last hebt van je astma. Dat is niet altijd makkelijk.

Vraag daarom aan je ouders om je hiermee te helpen. Als je deze medicijnen iedere dag neemt dan wordt je na een tijdje minder vaak benauwd. Als je nog wel benauwd bent gebruik je er een luchtwegverwijder bij.

- **Combinatiemedicijnen:** luchtwegverwijders en ontstekingsremmers kunnen ook in één puffer zitten. Deze combinatie-medicijnen zorgen voor bescherming van je longen én voor verwijding van je luchtwegen.
- **Allergie medicatie:** je kunt ook medicijnen krijgen voor verschillende allergieën, zoals huisstofmijt, hooikoorts of huisdieren.

### **Goed inhaleren is het halve werk**

Medicijnen voor astma moet je meestal inhaleren met pufjes. Het is niet altijd makkelijk om dit goed te doen, zeker als je jong bent. Het is wel heel belangrijk, omdat het medicijn anders niet goed werkt. Voor sommige medicijnen zijn handige hulpmiddelen bij de apotheek te krijgen. Je kan het inhaleren ook oefenen bij de apotheek of bij de praktijkondersteuner. Zo leer je de pufjes goed gebruiken.

Op [www.inhalatorgebruik.nl](http://www.inhalatorgebruik.nl) staan gebruiksaanwijzingen en instructiefilmpjes gemaakt door astmapatiënten. Laat deze filmpjes ook aan je ouders zien.

### **Doel van de behandeling**

Je hebt dit plan gekregen, zodat je weet wat je zelf kan doen als je astma verergert, verbetert of wanneer je klachten krijgt die te maken hebben met astma. Doel van de behandeling is:

- > Dat je gewoon naar school kan.
- > Dat je kan sporten zoals leeftijdgenoten.
- > Dat je longen zo goed mogelijk werken met zo weinig mogelijk klachten.
- > Dat je zo min mogelijk medicijnen nodig hebt.
- > Dat je zo min mogelijk last hebt van astma-aanvallen.



## TIPS om je astma zo goed mogelijk onder controle te houden

- > Gebruik je medicijnen zoals je is uitgelegd.
- > Probeer stoffen waarvoor je overgevoelig bent te vermijden en als dat niet kan, gebruik er dan het juiste medicijn voor (in overleg met je huisarts).
- > Beweeg genoeg: minimaal 5x per week 30 minuten per dag matig intensief bewegen zoals: actief buiten spelen, gymmen op school, actief sporten.
- > Zorg voor een gezond gewicht.
- > Rook niet.

### Actieplan om bovenstaande doelen te bereiken

Wat wil ik bereiken?	Wat ga ik doen, hoe vaak en wanneer?

Je kan voor het bereiken van deze doelen hulp of advies vragen aan een fysiotherapeut of diëtist. Je ouders kunnen hiervoor een verwijzing aan de huisarts vragen.

**TIP:** Na het gebruik van een ontstekingsremmer moet je altijd grondig je mond en keel spoelen. Dat kan je ook doen door iets te eten of te drinken. Zo voorkom je keelklachten.

### **Meer informatie over de behandeling van astma**

- [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)
- [www.longalliantie.nl/zorgstandaard-astma](http://www.longalliantie.nl/zorgstandaard-astma)
- [www.astmakids.longfonds.nl](http://www.astmakids.longfonds.nl)

## De volgende afspraak is

Datum & tijd	Huisarts / praktijkondersteuner

### Meem bij de volgende afspraak mee:

- De inhalatiemedicatie om te laten zien dat je de medicatie goed gebruikt (minimaal 1 x per jaar).
- De ingevulde vragenlijst over de klachten van de afgelopen weken.

## Contact (in te vullen door zorgverlener)

Huisartsenpraktijk: .....

Telefoon: .....

Huisarts: .....

Praktijkondersteuner: .....

E-mail: *(geen spoedeisende vragen)*

.....

Kinderarts: .....

## Spoedeisende hulp buiten kantooruren

DoktersDienst Duin- en Bollenstreek: T. 0252 - 24 02 12

Spoedpost LUMC Leiden en omgeving: T. 0900 513 80 39

*Houd je medicatieoverzicht bij de hand*

Onze praktijk is aangesloten bij Stichting Rijncoepel.  
Kijk voor meer informatie op [www.rijncoepel.nl](http://www.rijncoepel.nl)