

Astma

Individueel actie- en medicatieplan



rijncoepel

Dit plan gaat over hoe u het beste met uw astma om kunt gaan. U heeft niet altijd evenveel last van uw astma. Het is daarom fijn als u zelf uw medicijnen kunt aanpassen op hoe het met uw astma gaat en hoeveel last u van de astma heeft of van klachten die met astma te maken hebben.

Op www.inhalatorgebruik.nl ziet u hoe u 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

- u kunt doen wat u op een dag gewend bent te doen
- u heeft geen astmaklachten bij inspanning, zoals traplopen, fietsen en gymmen
- u heeft geen last van piepen, hoesten, benauwdheid of kortademigheid overdag of 's nachts in bed

PLAN: medicatie gebruiken volgens basisdosering pagina 3



GELE ZONE: lichte verergering van de klachten

PLAN: extra medicatie

- Verdubbel de dosering van de ontstekingsremmer
.....
naar ... x per dag ... inhalaties.
- Verdubbel de dosering van de combinatie langwerkende
luchtwegverwijder en ontstekingsremmer
.....
naar ... x per dag ... inhalaties.
- Start met de langwerkende luchtwegverwijder
..... of als u dit
medicijn al gebruikt nu 3x per dag nemen (bij formoterol).
- Start met neusspray
of het aantal keer verdubbelen als u al neusspray gebruikt.
- Als u last hebt van allergie (jeuk, niezen, rode ogen enz.) het
volgende medicijn gebruiken:
.....

Zie ook de **TIPS** bij toenemende benauwdheid (pagina 6).
Als uw astmaklachten niet binnen 1 á 2 weken minder worden,
of zelfs erger worden, maak dan een afspraak met uw huisarts.

ORANJE ZONE: astmaklachten nemen toe (één of meer)

- u heeft last van piepen, hoesten, benauwdheid of kortademigheid
- u kunt niet meer alle normale dagelijkse dingen doen
- u wordt 's nachts wakker door uw astmaklachten

STAPPENPLAN:

1) Inhaleren starten met luchtwegverwijdende medicijnen

.....
of het gebruik verdubbelen als u deze al dagelijks gebruikt
(max. 8x per dag, elke 3 á 4 uur of elke 6 uur 2 inhalaties).

- 2) Rust** (minimaal 5 minuten) Let op uw houding! Adem zoveel mogelijk rustig over de buik (leg uw hand op uw buik, zodat u uw buik voelt uitzetten en weer slinken).
- 3) Let op** of de klachten minder worden en hoelang de verbetering duurt.

Als de extra medicatie niet voldoende resultaat heeft binnen 2 dagen (48 uur) bel dan uw huisarts voor overleg of een afspraak.

RODE ZONE: ernstige klachten (één of meer)

- u bent erg kortademig of benauwd
- u heeft een piepende en/of snelle ademhaling
- uw luchtwegverwijdende medicijnen helpen niet of bijna niet
- u kunt niet meer doen wat u op een dag gewent bent te doen
- u heeft moeite met lopen of praten door de benauwdheid >>

STAPPENPLAN:

- 1) **Zit rechtop** en probeer kalm te blijven. Vermijd prikkels zoals inspanning, tabaksrook of andere voor u prikkelende stoffen.
- 2) **Inhaleer** de luchtwegverwijdende medicijnen

.....
elke 5 minuten tot maximaal 8 inhalaties per dag.

- 3) **Helpen de puffs niet** of helpt het maar voor een korte tijd?
Bel dan uw huisarts of doktersdienst (of uw longarts als dat de afspraak is). De telefoonnummers staan op de achterzijde van dit boekje. Duurt het langer dan 15 minuten voor een arts bij u is? **Herhaal stap 2.**
- 4) **Als de klachten weer minder worden** maak dan voor dezelfde of de volgende dag een afspraak bij uw huisarts voor advies of een aanvullende behandeling.

TIPS bij toenemende benauwdheid

- > Als u zich steeds benauwder voelt probeer dan toch normaal door uw neus te blijven in- en uitademen. Klem uw lippen rustig op elkaar (getuite lippen) en adem langzaam in en uit via de kleine opening tussen de lippen.
- > Probeer rustig te blijven en niet in paniek te raken (dat geldt ook voor de mensen om u heen). Misschien hebt u het gevoel dat u stikt, maar dat gebeurt echt niet.
- > Probeer u te ontspannen en ga in een prettige houding zitten.

Behandeling van astma

U hebt niet altijd evenveel last van uw astma. Het is daarom fijn als u zelf uw medicijnen kunt aanpassen op hoe het met uw astma gaat en hoeveel last u ervan hebt. Dit plan helpt u daar bij. Het doel van uw behandeling is namelijk dat u maximaal 2x per week overdag klachten heeft van hoesten of kortademigheid, geen nachtelijke klachten en dat u zonder beperkingen uw normale werkzaamheden/bezigheden kunt uitvoeren.

TIPS om uw astma zo goed mogelijk onder controle te houden

- > Gebruik uw medicijnen zoals u is uitgelegd.
- > Probeer stoffen waarvoor u overgevoelig bent te vermijden en als dat niet kan, gebruik er dan het juiste medicijn voor (in overleg met uw huisarts).
- > Beweeg voldoende: minimaal 5x per week 30 minuten matig intensief bewegen (zodat uw hartslag en ademhaling versnellen).
- > Probeer een gezond gewicht te behouden of te behalen.
- > Stop met roken.

Actieplan om bovenstaande doelen te bereiken

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

U kunt hulp of advies vragen aan een fysiotherapeut of diëtist om uw doelen te bereiken. Vraag uw huisarts om een verwijzing.

Astma-aanval

Een astma-aanval is een vervelende ervaring en kan soms angstig zijn. Iedereen met astma heeft wel eens een astma-aanval, maar u kunt de kans op een aanval wel verkleinen.

Probeer rustig te blijven

Heeft u een astma-aanval? Probeer dan vooral rustig te blijven, hoe moeilijk dat soms ook is. Paniek maakt uw benauwdheid alleen maar erger. Leer erop vertrouwen dat een astma-aanval altijd over gaat. Neem bij een aanval uw medicijnen zoals uw arts heeft uitgelegd. Luchtwegverwijdende medicijnen helpen meestal binnen een paar minuten. Werkt het middel na 20 minuten nog niet? Inhaleer dan opnieuw. Blijft de benauwdheid daarna nog steeds aanhouden? Bel dan uw huisarts. U kunt altijd overleggen hoe vaak u de luchtwegverwijder mag gebruiken bij een astma-aanval.

[\(Zie ook het stappenplan van de rode zone op pagina 6\)](#)

Voorkomen is beter dan genezen

De meeste astma-aanvallen worden veroorzaakt door virussen. Het zijn dezelfde virussen als waar u verkouden van wordt. Iedereen is wel eens verkouden, dat is onvermijdelijk. Wel kunt u er voor zorgen dat u minder vatbaar wordt voor verkoudheid. Dat doet u door te zorgen voor een goede weerstand. Een goede weerstand bouwt u op door: bewegen of sporten, gezond eten en voldoende slapen.

MEDICIJNEN BIJ ASTMA

De meeste mensen met astma krijgen ontstekingsremmers en luchtwegverwijders. Deze medicijnen ademt u in via de mond met een puffer. Zo komen de medicijnen direct in uw longen terecht. U gebruikt waarschijnlijk elke dag een puffer voor uw astma. Een puffer heet officieel een inhalator en is gevuld met het medicijn. Welk medicijn er in de puffer zit, hangt af van het soort en de ernst van uw astma. Er zijn verschillende soorten medicijnen bij astma.

- **Luchtwegverwijders:** Bent u benauwd of heeft u een astma-aanval? Dan gebruikt u een puffer met luchtwegverwijders. Deze medicijnen zorgen ervoor dat de spiertjes om uw luchtwegen verslappen en wijder worden. Luchtwegverwijders helpen tijdelijk de klachten verminderen. Ze helpen niet tegen de ontstekingen in uw longen. Kortwerkende luchtwegverwijders hebben binnen 5 minuten effect en werken maximaal 6 uur. Er zijn ook langwerkende luchtwegverwijders. Deze werken minimaal 12 uur. Bespreek met uw huisarts welke luchtwegverwijder het best bij u past. Gebruik luchtwegverwijders nooit vaker dan uw huisarts heeft voorgeschreven/gezegd.

- **Ontstekingsremmers:** Veel mensen met astma gebruiken een puffer met ontstekingsremmers (corticosteroïden) om de ontstekingen in hun longen te bestrijden. Hierdoor reageren uw longen minder heftig op prikkels en heeft u minder last van uw astmaklachten. Het duurt een aantal weken voordat ontstekingsremmers optimaal werken. Gebruik deze medicijnen zoals uw huisarts heeft gezegd. Zorg dat u ze dagelijks goed inhaleert, ook als u die dag geen klachten heeft. Dit is erg belangrijk voor een goede werking van de medicijnen.

- **Combinatiemedicijnen:** Luchtwegverwijders en ontstekingsremmers en worden ook wel gecombineerd in één puffer. Deze combinatiemedicijnen zorgen voor bescherming van uw longen én voor verwijding van uw luchtwegen.

- **Overige medicijnen:** Vanwege uw astma, krijgt u jaarlijks een oproep voor de grieprik. Daarnaast kunt u ook medicijnen krijgen voor verschillende allergieën, zoals huisstofmijt, hooikoorts of huisdieren. Als u klachten verergeren kan uw huisarts u soms ook antibiotica of ontstekingsremmers (in pilvorm) geven.

Astma medicijnen hebben zelden bijwerkingen

Medicijnen voor astma geven bijna geen bijwerkingen. Doordat u ze inhaleert komen de medicijnen meteen in uw longen en niet

in de rest van uw lichaam. Heeft u toch last van bijwerkingen, of merkt u weinig resultaat, overleg dan met uw huisarts. Misschien passen andere medicijnen beter bij u.

Goed inhaleren is het halve werk

Alleen als u goed inhaleert, komt er voldoende van het medicijn uit de puffer in uw longen en niet bijvoorbeeld in uw keel terecht. De juiste manier van inhaleren verschilt per puffer. Een puffer goed gebruiken is niet altijd makkelijk. Daarom is het belangrijk om dit samen met uw huisarts, apotheker of praktijkondersteuner te oefenen.

Om u te helpen goed te leren inhaleren zijn er samen met astmapatiënten gebruiksaanwijzingen en instructiefilmpjes gemaakt, zie www.inhalatorgebruik.nl. Het is belangrijk dat uw huisarts of praktijkondersteuner jaarlijks controleert of u nog op de juiste manier inhaleert (minimaal 1 x per jaar).

TIPS:

- > Verwacht u dat u klachten krijgt, bijvoorbeeld omdat u gaat sporten? Gebruik dan van tevoren de kortwerkende puffer om benauwdheid te voorkomen of uw klachten tijdens het sporten te verminderen.
- > Spoel na het gebruik van een ontstekingsremmer altijd grondig uw mond en keel. Of eet of drink iets. Zo voorkomt u keelklachten.

Meer informatie over de behandeling van astma

- www.longfonds.nl
- www.longalliantie.nl/zorgstandaard-astma
- vraag om het gratis boekje van het longfonds

De volgende afspraak is

Datum & tijd	Huisarts / praktijkondersteuner

Meenemen bij de volgende afspraak

- De inhalatiemedicatie om te controleren of u de puffer nog goed gebruikt (minimaal 1 x per jaar).
- De ingevulde vragenlijst over uw klachten van de afgelopen weken.

Contact (in te vullen door zorgverlener)

Huisartsenpraktijk:

Telefoon:

Huisarts:

Praktijkondersteuner:

E-mail: *(geen spoedeisende vragen)*

.....

Longarts:

Spoedeisende hulp buiten kantooruren

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

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

Houdt uw medicatieoverzicht bij de hand

Onze praktijk is aangesloten bij Stichting Rijncoepel.
Kijk voor meer informatie op www.rijncoepel.nl