

Medicatie op de juiste manier gebruiken

Het maakt een groot verschil of je de medicatie correct gebruikt of niet. Waar moet je op letten?

Sla geen dosissen over

Niet iedereen houdt zich even getrouw aan het afgesproken medicatieschema. Zo durven mensen die elke dag hun medicijn moeten gebruiken wel eens een beurt overslaan. Maar om maximaal baat te hebben bij de behandeling, moet je de medicijnen gebruiken zoals met de arts is afgesproken. Ondervind je hierbij moeilijkheden, bespreek die dan met de dokter en/of apotheker.

Ken je toestel

De inhalator gebruik je om het geneesmiddel tot in de longen te brengen. Dat vereist een correcte techniek: je moet weten hoe je het toestel op de juiste manier hanteert. Doe je het fout, dan geraakt er te weinig geneesmiddel tot diep in de luchtwegen. Bovendien is niet elke type toestel voor iedereen even geschikt. Als de behandeling niet het gewenste effect heeft, is de inhalator het eerste waar men naar moet kijken. Ben je niet tevreden over je toestel of heb je vragen over het gebruik ervan, spreek er dan over met je arts en/of apotheker.

Meer weten?



Download de brochure 'Wat je moet weten over astma': op de website van het RIZIV > Publicaties > Consensusvergaderingen.

Astma begint meestal in de kinderjaren, maar kan ook op volwassen leeftijd de kop opsteken.

De ernst van de ziekte is wisselend, van af en toe een piepende ademhaling tot zware beperkingen door ademgebrek.

Deze folder vertelt in een notendop wat astma is en hoe men de ziekte optimaal behandelt.

Verantwoordelijke uitgever: J. De Cock, Tervurenlaan 211, 1150 Brussel • © Illustratie: Claire Lenustre



Astma... en wat nu?



DEZE PATIËNTENFOLDER KWAM TOT STAND IN
SAMENWERKING MET DE VERBRUIKERSUNIE
TEST-AANKOOP

.be

Bij astma veroorzaken prikkels tijdelijke vernauwingen in de luchtwegen

Bij astma is er meestal een chronische ontsteking van de luchtwegen waardoor die heftig kunnen reageren op prikkels. De spiertjes in de luchtwegen trekken samen en het slijmvlies aan de binnenkant zet uit. Gevolg is een vernauwing die de ademhaling bemoeilijkt.

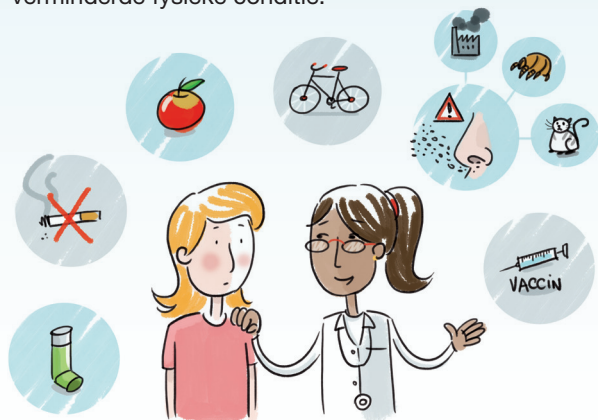
Sommige mensen reageren heftig op allergenen, zoals pollen (stuifmeel), huisstofmijt en huidschilfers van katten of honden. Anderen zijn gevoelig voor niet-allergische prikkels, bv. koude lucht, fijnstof, mist, rook, parfums, lichamelijke inspanning en infecties zoals verkoudheid of griep. Welke prikkels aanvallen uitlokken, verschilt van persoon tot persoon.

Typische klachten zijn:

- kortademigheid (het gevoel lucht te kort te hebben)
- wheezing (een piepende ademhaling)
- en (vaak nachtelijk) hoesten, soms met opgeven van slijm.

Astma komt en gaat. De aanvallen kunnen van korte duur zijn of langer aanslepen. Er kunnen periodes zijn met veel en periodes met weinig klachten. Iemand kan zich de ene dag goed voelen en de dag erop tot niets meer in staat zijn. Soms kan je zo moeilijk ademen dat het lijkt alsof je stikt.

Astma zorgt dikwijls ook voor vermoeidheid en een verminderde fysieke conditie.



Behandeling: meer dan alleen geneesmiddelen

Geneesmiddelen zijn nodig, maar kunnen pas goed werken als men ook op andere dingen let.

Stoppen met roken

Roken maakt de klachten erger en de medicijnen hebben minder effect. Wie rookt, moet echt proberen om te stoppen.

Voeding

Een gezond dieet, rijk aan groenten en fruit, is aanbevolen. Niet alleen wegens de algemene gezondheidsvoordelen, maar ook omdat er aanwijzingen zijn dat dit bijdraagt tot een betere astmacontrole.

Blijven bewegen

Mensen met astma schuwen soms inspanningen, uit vrees dat die aanvallen zullen uitlokken. Maar een gebrek aan lichaamsbeweging maakt dat de fysieke conditie nog meer achteruitgaat en men nog vaker in ademnood geraakt. Het is belangrijk om te blijven bewegen, bv. dagelijks een half uur wandelen, fietsen, zwemmen of fitnessen. Zit je met vragen over wat kan en niet kan, overleg dan met je arts.

Prikkels mijden

Bij een allergie voor huidschilfers is het houden van een kat of hond niet echt aangeraden. Bij allergie aan huisstofmijt kan men wellicht beter geen dikke tapijten in de woning hebben, maar wel makkelijk schoon te maken vloeroppervlakken. Bij overgevoeligheid voor schimmels moet men nagaan of er wel genoeg ventilatie is in de woning. Bespreek best met je arts welke maatregelen voor jou zinvol zijn.

Genezen kan niet, de klachten onder controle houden wel.

Vrijer ademen dankzij medicijnen

Geneesmiddelen helpen de klachten onder controle te houden, verminderen de kans op ernstige aanvallen en verbeteren de levenskwaliteit. Een blik op de meest gebruikte medicijnen.

Aanvalsbehandeling

De behandeling hangt o.a. af van de ernst van de ziekte. Zijn er bv. meer goede dan slechte dagen, dan volstaat het soms om de klachten aan te pakken als die zich voordoen ('aanvalsbehandeling'). Dit met **kortwerkende luchtwegverwijders**: komt men plots adem te kort, dan maakt inhalatie van het geneesmiddel de ademhaling snel weer normaal. Sporters met inspanningsastma kunnen een dergelijk middel ook wel preventief gebruiken, kort voor de inspanning.

Maar voor wie vaak aanvallen heeft, is een dagelijkse preventieve behandeling een betere oplossing ('onderhoudsbehandeling').

Onderhoudsbehandeling

Hiervoor gebruikt men **inhalatiecorticosteroiden**. Ze gaan de ontsteking van de luchtwegen tegen, waardoor er minder aanvallen zullen zijn. Treden er toch klachten op, dan kan men even een kortwerkende luchtwegverwijder gebruiken. Inhalatiecorticosteroiden hebben als nadeel dat ze schimmelinfecties in de mond kunnen veroorzaken. Daarom moet men na elk gebruik van de inhalator de mond spoelen en gorgelen met water.

Soms schrijft de arts naast corticosteroiden ook nog een langwerkende luchtwegverwijder voor.

➤ kan nuttig zijn als het corticosteroid alleen niet genoeg effect heeft.

Blijkt na een tijd dat de gekozen behandeling goed aanslaat, dan kan men proberen om de dosis corticosteroiden te verlagen en/of de langwerkende luchtwegverwijder geheel weg te laten. Dit om langdurig gebruik van onnodig hoge dosissen medicatie of van overbodige middelen te vermijden.

Griepvaccin

Een jaarlijkse **griepvaccinatie** is te overwegen, want griep is een van de prikkels die aanvallen kunnen uitlokken.