

Astma ... alles onder controle?

Zaaijer, Zaaijer en Hensing HUISARTSEN

Astma ontstaat meestal op jonge leeftijd. Het is de meest voorkomende chronische ziekte bij kinderen. Bij een deel van de kinderen nemen de astmklachten af in de puberteit. De meeste ouderen met astma hadden ook op kinderleeftijd al last van de ziekte.

Bij ongeveer 80% van alle mensen met astma speelt allergie een rol in de ziekte. Bij 60 tot 70% van de patiënten met allergisch astma komt ook allergische rhinitis voor.

Ongeveer 3,0% van de mannen in Nederland en 3,5% van de vrouwen heeft astma.

Meer informatie over astma:
www.longfonds.nl



Astma is een chronische longziekte waar gelukkig veel aan gedaan kan worden. In de Stevenshof hebben we afspraken gemaakt om u de goede zorg en voorlichting te geven over hoe u zelf kunt omgaan met uw astma.

Wat is astma?

Astma kenmerkt zich door een aanvalsgewijze kortademigheid, piepen op de borst en hoesten. Dit komt door een verhoogde gevoeligheid van de luchtwegen voor ingeademde prikkels die een ontstekingsreactie veroorzaken. De slijmvliezen van de luchtwegen gaan meer vocht en slijm produceren. Daarnaast gaan de spiertjes om de luchtwegen verkrampen. Hierdoor wordt de opening van de luchtwegen smaller.

Prikkels

Verschillende soorten prikkels kunnen bij astmapatiënten klachten geven. Allergische prikkels: huisstofmijt, huisdieren, pollen of aspecifieke prikkels als rook, uitlaatgassen, mist, inspanning en infecties. Ook kunnen bepaalde medicijnen de benauwdheid opwekken. Klachten komen in aanvallen, van korte of langere duur. Het verschilt per persoon hoe en wanneer iemand reageert op een bepaalde prikkel.



Huisartsenpraktijk Zaaijer, Zaaijer en Hensing

Reina Prinsen Geerligspad 11 2331 GV
Leiden
071 - 532 24 02
Open op werkdagen van
08.00-12.30 / 13.30-17.00 uur
op woensdag tot 20.30 uur

Gezondheidscentrum Stevenshof

Theda Mansholtstraat 3
2331 JE Leiden
071 - 531 93 00
Open op werkdagen van 8.00-
17.00 uur

Zorg bij astma

Doel van de behandeling is dat mensen met astma geen klachten hebben en overal normaal aan mee kunnen doen. De behandeling bestaat uit algemene maatregelen, waarbij de zorgverlener de patiënt helpt te ontdekken welke prikkels een aanval uitlokken en hoe die te vermijden zijn. Ook stoppen met roken valt hieronder. Daarnaast bestaat de behandeling uit voorlichting en medicatie.

Ervaringen delen

Astma kan invloed hebben op het dagelijkse leven en dat is niet altijd gemakkelijk. Gevoelens van angst, boosheid of moeite met beperkingen kunnen hierbij een rol spelen. Dat is begrijpelijk en normaal. Het is goed om deze ervaringen te delen met anderen. Dat kan via het Longforum van het longfonds.

Praktijkondersteuners

De praktijkondersteuner voert het longfunctieonderzoek uit bij een vermoeden van astma. Na de diagnose astma wordt u uitgenodigd om op het reguliere astmaspreekuur te komen. U krijgt uitleg over astma en medicatie en krijgt leefstijladviezen. Desgewenst kan zij begeleiding bieden bij het stoppen met roken.

Therapietrouw, juiste Inhalatietechniek en het vermijden van Prikkels zijn de speerpunten van de astmabehandeling. Het streven is om u klachtenvrij te krijgen en te houden, maar dat kan alleen als er een gezamenlijke aanpak is.

Dietist

Gezonde voeding en voldoende beweging kunnen de weerstand verhogen. Dit maakt de kans op ziekte en infecties kleiner en zorgt voor een sneller herstel. Daarnaast kunnen sommige voedingsstoffen een allergische astmatische reactie geven. Hierbij geven bepaalde afweercellen histamine af, wat klachten kan veroorzaken. Ook voor onderhoud of verbeteren van uw spier- en ademhalings-conditie is goede voeding essentieel. Overgewicht maakt het moeilijker uw astma onder controle te krijgen. De diëtiste kijkt samen met u of het aanpassen van uw voedingspatroon verschil kan maken en uw klachten kan verminderen.

Fysiotherapie

Bewegen is erg belangrijk voor mensen met astma. Het verbetert de conditie van de longen, waardoor u minder last van de astma heeft.

Durft u niet goed te bewegen of sporten met astma, omdat u bang bent voor een astma-aanval? Dan is sporten onder begeleiding van de fysiotherapeut iets voor u!

Ook kan de fysiotherapeut u leren effectief te ademen, zonder benauwd te worden. Tevens leert u omgaan met een astma-aanval.

Voor meer informatie, bel 071-5319328.



Apotheek

Wie Astma heeft, moet hiervoor vaak (inhalatie)medicatie gebruiken. Om uw astma goed onder controle te houden, is goede medicatie een van de belangrijke punten. Maar wanneer is uw astma onder controle? Welke medicijnen zijn voor u het beste? En gaat het goed met inhaleren? In de apotheek zijn gespecialiseerde assistentes, die samen met de apothekers voor u klaar staan. Heeft u vragen over uw medicatie, inhaleren of bijwerkingen, kom dan gerust langs in de apotheek.