

# Nieuwsbrief

Aangeboden door:

Lunterse Apotheek  
Stationsstraat 27  
6741 DH LUNTEREN

*Een service van uw apotheek*

## Inhaleren bij astma

**Als u medicijnen gebruikt voor astma, moet u die goed inademen met behulp van een inhalator. Als dit niet gebeurt, doen de medicijnen hun werk niet of niet goed genoeg. Er zijn verschillende soorten inhalators en inhalatietechnieken.**

Alleen als u goed inhaleert, komt er voldoende van het medicijn uit de inhalator in uw longen. Goed inhaleren is niet hetzelfde als heel diep inhaleren. Veel mensen gaan daarvan namelijk hoesten.

Het is dan ook belangrijk dat u goed leert inhaleren. De apotheker kan u hierbij helpen. De mensen in de apotheek zijn ervoor opgeleid om een inhalatie-instructie te geven. Verder is het goed om deze instructie eens per jaar te herhalen. Per inhalator is een andere inhalatietechniek nodig.

### Poederinhalator

Een poederinhalator is een apparaatje waaruit u een poeder inademt. De hoeveelheid medicijn dat u binnen krijgt, is afhankelijk van hoe goed u inhaleert. Overleg met uw huisarts of longarts als u het idee heeft dat er te weinig poeder in uw longen terecht komt.

### Verstuiver

Om uw medicijn via een verstuiver te inhaleren, moet u bovenop de verstuiver drukken en gelijk inademen. Dit is niet voor iedereen even gemakkelijk, omdat de timing van die twee handelingen erg nauw komt. Gebruik hierbij het liefst altijd een voorzetkamer.

### Ademgestuurde inhalator

De ademgestuurde inhalator is een verstuiver die de medicijnen precies op het juiste moment vrijgeeft: namelijk bij het begin van een ademteug. Bij deze inhalator is geen voorzetkamer nodig.

### Vernevelaar

Een vernevelaar is een apparaat dat een vloeibaar astmamedicijn omzet in een nevel, die u vervolgens kunt inhaleren. Deze vernevelaars zijn vaak alleen nodig als u ernstige astma heeft of niet op een andere manier kunt inhaleren.



### Een goed gesprek met uw arts

Als u astma heeft, dan heeft u daar misschien vragen over. Voor veel mensen is het gesprek met de arts lastig. Wat bedoelt hij nu precies? Kan ik wel zeggen dat zijn advies niet haalbaar is voor mij? Om een zo goed mogelijke behandeling voor uw longziekte te krijgen, is het belangrijk dat u ook zelf verantwoordelijkheid neemt. Samen met uw zorgverlener kunt u daar aan werken. Daarvoor is het nodig dat u elkaar goed informeert, goed naar elkaar luistert en elkaar goed begrijpt. Voor uw zorgverlener is het belangrijk dat u hem informeert over alles wat met uw aandoening te maken heeft.

Om u te helpen bij gesprekken met uw arts heeft het Astma Fonds een notitieblok gemaakt met een aantal tips en adviezen. Hiermee kunt u zich voorbereiden op wat u met uw arts wilt bespreken. Het helpt u om uw klachten goed onder woorden te brengen of als geheugensteuntje voor wat u wilt vragen. Gebruik het notitieblok ook tijdens uw gesprek met uw arts en noteer wat u samen afspreekt. U kunt het gratis notitieblok aanvragen op [www.astmafonds.nl/bestellen](http://www.astmafonds.nl/bestellen).

## Medicijnen bij astma

Om uw klachten te verhelpen zijn er twee soorten medicijnen: ontstekingsremmers en luchtwegverwijders. Deze medicijnen worden meestal via de mond ingeademd, zodat ze direct in de longen terecht komen.



### Ontstekingsremmer

De ontstekingsremmer bestrijdt de ontstekingen in de longen. Hierdoor reageren de longen minder heftig op prikkels en heeft u minder last van uw astma. Het duurt een aantal weken voordat ontstekingsremmers hun werk gaan doen. Het is belangrijk om deze medicijnen bij astma te gebruiken zoals de arts dit voorschrijft. Het zijn onderhoudsmedicijnen en moeten dan ook voor langere tijd dagelijks en volgens het voorschrift gebruikt worden. Dit is erg belangrijk voor een goede werking.

### Luchtwegverwijder

Als u benauwd bent of een astma-aanval heeft, kunt u een luchtwegverwijder gebruiken. Deze zorgt ervoor dat de spiertjes om uw luchtwegen verslappen, zodat de luchtwegen weer snel wijder worden. Luchtwegverwijders zijn een tijdelijke oplossing bij klachten; ze doen niets aan de ontstekingen in uw longen. Kortwerkende luchtwegverwijders werken binnen vijf minuten en hebben nog maximaal zes uur effect. U kunt deze dan ook preventief nemen, als u verwacht dat u klachten zult krijgen. Langwerkende luchtwegverwijders hebben gemiddeld twaalf uur effect. Gebruik luchtwegverwijders nooit vaker dan voorgeschreven door de arts.

Op [www.astmafonds.nl/over-longen/astma](http://www.astmafonds.nl/over-longen/astma) vindt u een filmpje over wat longmedicijnen doen.

## Wat is 'benauwd' in het Zweeds?

Stel: U bent op vakantie en u voelt zich niet lekker, of krijgt een ongeluk. Dan is het prettig als u kunt communiceren met uw buitenlandse arts. Want misverstanden en onbegrip kunnen leiden tot fouten in de diagnose, behandeling of medicijnen. Neem daarom de Medische Vertaalkaart mee op reis. Daarmee kunt u als reiziger uw medische verhaal doen in elf talen. In het Frans, Spaans, Italiaans, maar ook in het Russisch of Zweeds. De Medische Vertaalkaart is verkrijgbaar bij de ANWB voor slechts € 6,95. Een goede aanvulling op het Medicijnpaspoort, waarin alle medicijnen staan die u gebruikt. Het medicijnpaspoort kunt u afhalen bij uw apotheek.



### Word lid van de Astma Fonds patiëntenvereniging

Word lid via tel. (033) 434 12 95 of [leden@astmafonds.nl](mailto:leden@astmafonds.nl). De meeste zorgverzekeraars vergoeden het lidmaatschap van een patiëntenvereniging. Uw voordeel: regelmatig het magazine, deelname aan lotgenotenactiviteiten, contact met professionals van de Advieslijn, belangenbehartiging, een jaarlijkse ledendag en een ledenpas met exclusieve kortingen

## Wat vindt u

## van uw apotheek?

Uw apotheek wil u graag nog beter van dienst zijn, als het gaat om de zorg van uw longen. Geef daarom uw mening over uw apotheek op [Longzorgmeter.nl](http://Longzorgmeter.nl)

U kunt hier ook zien wat anderen van uw apotheek vinden. En de zorg van uw apotheek vergelijken met andere apotheken uit uw omgeving. Daarnaast vindt u op [longzorgmeter.nl](http://longzorgmeter.nl) informatie over wat u van uw apotheek mag verwachten.

Uw mening is belangrijk! Zo werken we samen aan betere zorg voor longen.

Wilt u een waardering geven? Doe dat dan nu op [www.longzorgmeter.nl](http://www.longzorgmeter.nl). Want hoe meer mensen hun ervaringen op de Longzorgmeter met elkaar delen, hoe beter.



### Heeft u nog vragen?

Voor vragen over astma bel het Astma Fonds Advieslijn op 0900 227 25 96 (€ 0,10 per min.) (ma. t/m vr. van 10.00 – 14.00 uur).  
Of mail naar [advieslijn@astmafonds.nl](mailto:advieslijn@astmafonds.nl)

## astmafonds.nl

### Astma Fonds

Postbus 627  
3800 AD Amersfoort  
t (033) 434 12 12  
f (033) 434 12 99

Gezonde longen, van levensbelang

