

Astma

Wat is Astma?

Astma is een chronische aandoening van de longen. Bij astma zijn je longen zeer gevoelig en vaak geïrriteerd. Tijdens een astma-aanval worden je luchtwegen nauwer waardoor je moeite krijgt met ademen. In Nederland hebben ruim een half miljoen mensen astma. Het is niet bekend wat de precieze oorzaak van astma is. Wel is bekend dat erfelijkheid een rol speelt. Als één van de ouders astma of een allergie heeft, is er 50% kans dat het kind astma krijgt. Ook kinderen die te vroeg geboren zijn of een laag geboortegewicht hadden, hebben een grotere kans op het krijgen van astma. Je kunt als kind al astma krijgen of het pas op latere leeftijd ontwikkelen. Vaak komt astma voor in combinatie met een allergie.

Om vast te stellen of er mogelijk sprake is van Astma kan de praktijkondersteuner een longfunctiemeting (spirometrie) verrichten. Tijdens deze test wordt er in een apparaat geblazen dat onder andere meet hoeveel lucht er wordt. Naast de longfunctiemeting, is ook het klachtenpatroon van belang bij de diagnosestelling en het verdere verloop.

Astma is niet te genezen, maar wel goed te behandelen. Als je je medicijnen goed gebruikt, kunnen je klachten verminderen of voor lange tijd wegblijven. De medicijnen adem je in met behulp van een inhalator (puffer). Op die manier komen de medicijnen gelijk op de plek waar ze moeten werken: je longen.

Je kunt zelf proberen een astma aanval te voorkomen door situaties of stoffen te vermijden waarvan je weet dat je er gevoelig voor bent. Daarnaast is het verstandig om je omgeving in te lichten dat je astma hebt en welke stoffen een reactie uitlokken zodat ze er rekening mee kunnen houden. Als je astma hebt, ben je extra gevoelig voor de griep. Daarom is het raadzaam om ieder jaar de griepprik te halen.

Uw behandelteam bestaat uit:

- Uzelf wordt actief betrokken bij overleg over uw behandeling;
- De huisarts stelt als eerste de diagnose Astma en licht de patiënt in over zijn of haar ziekte. De ernst wordt met behulp van een spirometrie en vragenlijsten bepaald. Op basis hiervan wordt er samen met de patiënt een behandelplan afgesproken;
- De praktijkondersteuner controleert de patiënt in opdracht van de huisarts. De nadruk ligt op het bereiken van optimale astmacontrole. Daarom geeft de praktijkondersteuner voorlichting met betrekking tot inhalator gebruik, therapie trouw, reduceren van prikkelers en leefstijladviezen die gericht zijn op stoppen met roken en bewegen. De praktijkondersteuner is de vraagbaak waar de patiënten met al hun vragen en problemen terecht kunnen;
- Verder kunnen er andere hulpverleners ingeschakeld worden bijvoorbeeld:
 - de *fysiotherapeut*.
 - de *longarts*: Soms is het nodig voor de huisarts om overleg te hebben met een specialist. Op elk gewenst moment kan de huisarts advies inwinnen bij de longarts.

Astma zorg

Wanneer u Astma heeft is de frequentie van controle in de huisartsenpraktijk afhankelijk van uw medicatie gebruik en de mate van astma controle. Over het algemeen wordt u 1 keer per jaar opgeroepen. Patiënten met astma die roken worden altijd jaarlijks opgeroepen. Dit is meestal rond uw verjaardag.

Meer informatie vindt u op de volgende links:

- www.thuisarts.nl
- www.astmafonds.nl
- www.stivoro.nl, Stivoro (Stichting Volksgezondheid en Roken) biedt onderzoeksgegevens en voorlichting over stoppen met roken.