



Apotheek SOMAINfo

Special

- ▶ Astma
- ▶ Gebruiksaanwijzing
- ▶ Algemene Informatie



Beste cliënt,

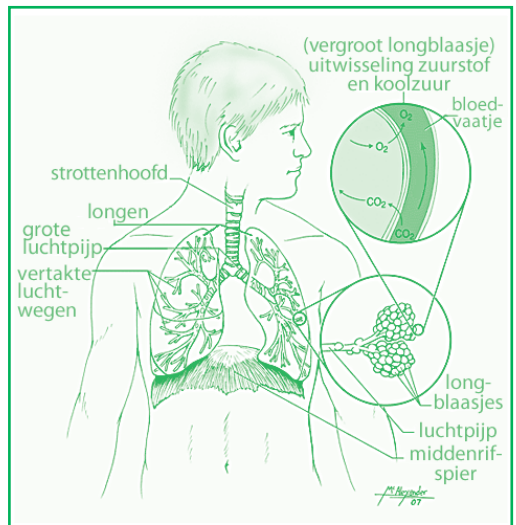
Als onderdeel van onze medische dienstverlening, hebben wij gemeend u in deze brochure informatie te verschaffen over astma. Astma is een veelvoorkomende luchtwegaandoening, die bij voldoende informatie en juiste medicatie goed te behandelen is. Indien u na dit gelezen te hebben, nog specifieke vragen heeft, kunt u bij onze apothekers terecht.

▶ Wat is astma?

Astma

Het woord astma komt oorspronkelijk uit het Grieks en betekent: kortademigheid, benauwdheid, hijgen.

Astmatische klachten worden veroorzaakt door een ontsteking of irritatie van de luchtwegen bij mensen die daar gevoelig voor zijn. Bij astma zijn de luchtwegen gevoeliger dan normaal en hebben ze steeds de neiging zich dicht te knijpen. De patiënt krijgt dan last van benauwdheid, hoesten, een piepende ademhaling en het ophoesten van taai slijm. Sommige mensen hebben alleen klachten van benauwdheid. Bij anderen beperkt het astma zich tot hoestbuien 's avonds en 's morgens.



Voor we dieper ingaan op het ziektebeeld astma, willen we eerst het onderscheid maken tussen astma, chronische bronchitis en longemfyseem. Alle drie zijn namelijk chronische aandoeningen van de luchtwegen. Ze worden gekenmerkt door benauwdheid, hoesten en overmatig slijm opgeven. Deze verschijnselen kunnen gezamenlijk maar ook afzonderlijk voorkomen.

Chronische bronchitis

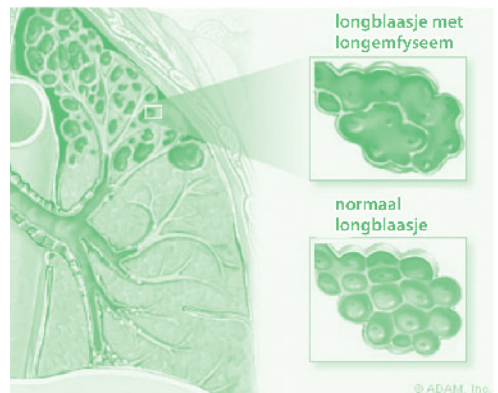
Chronische bronchitis is net als astma een aandoening van de luchtwegen. Zij geeft vaak dagelijks klachten in de vorm van hoesten, slijm opgeven en benauwdheid. Deze klachten ontstaan meestal door het roken van sigaretten. Daarom wordt chronische bronchitis ook rokershoest genoemd.

Naast de gebruikelijke hoest- en slijmproblemen kan er bij chronische bronchitis ook sprake zijn van kortademigheid. Deze klachten lijken op die van astma, met het verschil dat ze chronisch zijn oftewel blijven aanhouden. Mensen met gevoelige luchtwegen, zoals astmapatiënten, lopen extra risico om chronische bronchitis te krijgen als ze (gaan) roken.



Longemfyseem

Bij longemfyseem zijn niet alleen de luchtwegen maar ook de longen beschadigd. Het steunweefsel waar-in de luchtwegen en longblaasjes zijn opgehangen, zijn dan uitgerekt of kapot (zie fig. 1 en 2). Bij emfyseem wordt ookwel gezegd: 'De rek is uit de longen'. Doordat de kleine luchtwegen slap en kronkelig hangen, kost het veel meer moeite om bij het (in- en) uitademen lucht door de luchtwegen te laten stromen. Vooral het uitademen kost extra moeite, omdat de slappe luchtwegen tijdens het uitademen worden dichtgedrukt. Er blijft dan lucht achter in de longen die niet kan worden ververst (zie fig. 2).



Figuur 1 Longemfyseem

Emfyseempatiënten hebben nog een probleem. Ze voelen zich vaak moe en benauwd. Dit komt omdat ze met veel moeite uitademen en ook niet genoeg zuurstof binnenkrijgen.

Het verschil

Erg: Bij astma staat vooral benauwdheid centraal. Wie astma goed behandelt, heeft na het gebruik van luchtwegverwijders weer normaal werkende longen.

Oorzaak: allergische constitutie. Luchtwegverwijders zorgen ervoor dat de spiertjes van de luchtwegen zich ontspannen, zodat de luchtwegen zich kunnen verwijden. Zo krijgt de astmapatiënt meer lucht.

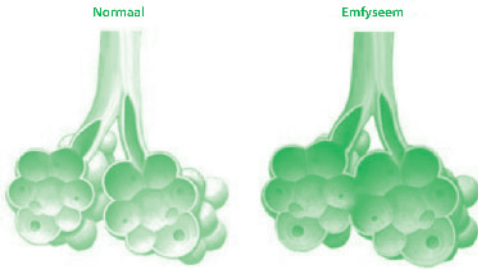
Erg(er): Bij chronische bronchitis vormen hoesten en slijm opgeven de grootste problemen. De luchtwegen van chronische bronchitispatiënten zijn meestal zodanig beschadigd dat hun longen minder goed werken. Oorzaak: roken.

Erg(st): Emfyseempatiënten hebben het meest last van kortademigheid en vermoeidheid. Ze kunnen onder hun normaal gewicht zijn, omdat elke activiteit extra energie kost. De luchtwegen en de longen van emfyseempatiënten zijn immers blijvend beschadigd. Oorzaak: roken.

Soorten astma

Als we kijken naar de oorzaak, kunnen we een onderscheid maken tussen allergisch astma en niet-allergisch astma. Allergisch astma wordt veroorzaakt door het inademen van stoffen die de luchtweg prikkelen of irriteren bij daarvoor gevoelige mensen.

(Niet-) Stabiel allergisch astma steekt de kop op bij een griepje, verkoud-

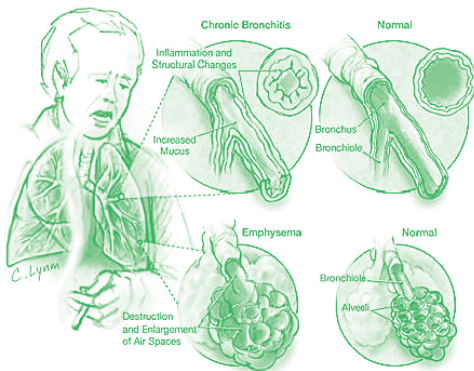


Figuur 2

Bij longemfyseem gaan de wanden tussen de longblaasjes kapot en er ontstaan grotere blazen. Ook de bloedvaten in de longblaasjes gaan kapot. Er gaat minder zuurstof vanuit de longen naar het bloed. Daardoor voelt de patiënt zich snel moe.

COPD(Chronisch obstructief longlijden)

Chronische bronchitis en longemfyseem komen vaak samen voor, omdat sigarettenrook meerdere delen van de luchtwegen aantast en dat wordt ook COPD genoemd.



heid of bij een luchtweg-infectie. Aan de hand van de klachten die astmapatiënten krijgen, kunnen we spreken van:

Inspanningsastma

Bij inspanningsastma krijgt de patiënt tijdens of meteen na een inspanning last van kortademigheid, piepen en hoesten. De klachten kunnen na een paar minuten overgaan, maar ook uren aanhouden. Vaak is een luchtwegverwijder als salbutamol nodig. Of inspanning wel of niet tot benauwdheid leidt, is afhankelijk van hoe lang, hoe sterk en onder welke omstandigheden iemand zich inspant, maar ook hoe erg het astma van diegene is. Naarmate de luchtwegen gevoeliger zijn, ontstaan vaker klachten. Inspanningsastma kan enigszins verholpen worden door kort- of langwerkende luchtwegverwijders te nemen voordat men zich inspant.

Niet allergisch astma

Niet allergisch astma -oorzaak onbekend, dus moeilijk te behandelen- ontstaat op latere leeftijd, heeft dezelfde klachten: kortademigheid, hoesten en piepen. De diagnose wordt gesteld nadat de andere vormen van astma uitgesloten zijn.

Nachtelijk astma

Nachtelijk astma is geen aparte groep, maar een onderdeel van slecht gecontroleerd astma. Als u 's nachts of 's morgens vroeg benauwd en/of met

een piepende ademhaling wakker wordt, schrijft de dokter doorgaans speciale luchtwegbeschermers voor, zoals beclometason, budesonide of fluticason. Deze medicijnen kunnen afhankelijk van de klachten worden gecombineerd met een langwerkende luchtwegverwijder, zoals salmeterol of formoterol.



Vermoeidheid

Beroepsastma

Beroepsastma valt onder de categorie beroepsziekten, die worden veroorzaakt door inademing van stoffen die tijdens het arbeidsproces verwerkt worden of vrijkomen.

Beroepsastma heeft meestal een sluipend begin. Kortademigheid, hoesten, neus- en oogklachten komen vaak na weken of maanden, maar soms ook pas jaren nadat men op een bepaalde afdeling of in een bedrijf heeft gewerkt. Als er geen maatregelen worden getroffen om de werknemer te beschermen (extra veiligheids-

materiaal of een andere werkplek), kunnen de klachten steeds terugkomen. Naarmate het beroepsastma langer bestaat, is de kans groter dat men de chronische (steeds terugkomende) klachten houdt. Ook al komt men niet meer in aanraking met de stoffen die het astma hebben veroorzaakt. De bedrijfsarts speelt een belangrijke rol bij het opsporen van beroepsastma.

Aspirine-overgevoelige astma.

Het komt wel eens voor dat astmapatiënten een aanval krijgen nadat ze een aspirinehoudende pijnstiller hebben ingenomen. Deze vorm van astma is nogal zeldzaam en komt vooral voor bij volwassenen. Meer bij vrouwen dan bij mannen. De aanvallen kunnen ernstig en moeilijk te behandelen zijn. De aspirine-overgevoeligheid gaat vaak gepaard met hardnekkige neusklachten en neuspoliepen. Ook bestaat de kans dat men minder goed tegen alcohol kan.

Kan een astma aanval dodelijk zijn?

Ja, maar de kans is klein. Het kan fout gaan, wanneer:

- men niet weet dat men astma heeft of welke rol de aandoening kan spelen bij iemands gezondheid;
- men niet weet wat te doen om het astma onder controle te houden en alle vertrouwen vestigt op luchtwegverwijders;
- men niet weet hoe te handelen in

ernstige situaties en daardoor geen of te laat medische hulp inroept;

- men problemen heeft met het gebruik van het inhalatieapparaat en daardoor op kritieke momenten te weinig medicijn binnenkrijgt;
- men bang is voor gewenning aan of bijwerkingen van medicijnen;
- men onverschillig, vergeetachtig is of als er een slechte relatie bestaat met de dokter.

Het kan gebeuren dat de patiënt zelf, zijn/haar omgeving of de arts de astmaklachten heeft onderschat of niet goed genoeg behandeld. Vooral jongeren die doen alsof er niets aan de hand is of hun medicijnen niet (op tijd) gebruiken, kunnen in gevaar komen.



Het astmaverkeerslicht

Het is uiteindelijk steeds de vraag of u met bepaalde klachten naar de dokter moet of als u thuis zelf voor dokter kan spelen. U kunt namelijk niet altijd inschatten hoe erg het astma is. Daarom is het astmaverkeerslicht bedacht. De kleuren *groen*, *oranje* en *rood* geven aan hoe serieus de klachten kunnen zijn.

Groen: u hebt uw astma goed onder controle, want:

- U hebt minder dan één tot twee keer per week last van astma;
- U slaapt goed; wordt minder dan één of twee keer in de nacht in een maand wakker door benauwdheid of piepende ademhaling;
- U hebt nauwelijks last van astmatische klachten bij inspanning;
- U gebruikt niet meer dan drie keer per week een luchtwegverwijder (b.v. salbutamol).

Oranje: uw astma dreigt ontregeld te raken, omdat:

- U meer dan voorheen hoest en piept en u bent meerdere keren per week benauwd;
- U één of twee keer per week wakker wordt door astma;
- U bij inspanning, in een rokerige omgeving, of bij inademing van bepaalde prikkelende stoffen (allergenen) regelmatig piept of het benauwd krijgt;
- U vrijwel dagelijks een luchtwegverwijder gebruikt.

Rood: uw astma is sterk ontregeld. Er dreigt gevaar. Medische hulp is noodzakelijk, want:

- U bent elke dag meerdere keren of constant benauwd en hoest meer dan anders;
- U wordt bijna elke nacht of ochtend piepend of benauwd wakker;
- U wordt bij de minste inspanning al moe. Bijvoorbeeld door een kort

stukje te lopen of door een gesprek te voeren;

- U hebt veel last van rook en prikkelende stoffen (allergenen) in de lucht;
- U hebt minstens vier keer per dag een luchtverwijder nodig.



Salbutamol inhaler

Voorkom astmaprikkels

De luchtwegen van een astmapatiënt zijn gevoeliger dan die van niet-astmapatiënten. Daarom is het belangrijk dat bepaalde 'prikkelers' worden vermeden.

Enkele tips:

- Voorkom het inademen van allergische stoffen, zoals 'huisstof' of stof uit matrassen, kussens en pluizige speelgoedbeestjes.
- Vermijd zoveel mogelijk het stuifmeel van grassen, bomen en kruidachtige planten.
- Speel voorzichtig met behaarde (huis-)dieren zoals katten, konijnen, honden, vogels, kippen, enz.
- Blijf niet lang in vochtige ruimten, vanwege schimmel en huisstofmijten.
- Vermijd het inademen van uitlaatgassen en lucht die door industrie is verontreinigd.
- Ga uit binnenlucht die door het bakken of sigarettenrook is verontreinigd.

- Let in uw werk of bij het uitoefenen van uw hobby op dat u niet in contact komt met stofjes die astmatische klachten veroorzaken.

- Neem reacties op kleurstoffen en voedingsmiddelen serieus, omdat ze terug kunnen komen. Soms in een ernstigere vorm.

- Zo min mogelijk stressen voor de menstruatie.

- Blijf uit de buurt van mensen met griep. Griepvirussen kunnen astma-klachten verergeren.

- Vermijd medicijnen die astmatische klachten kunnen veroorzaken.

Bijvoorbeeld:

Aspirine en andere medicijnen tegen spier- of gewrichtspijnen, zoals ibuprofen, naproxen, indometacine en diclofenac. Een veilige pijnstillers is paracetamol.

Ook bepaalde harttabletten kunnen benauwdheid en hoesten veroorzaken, bijvoorbeeld propranolol, atenolol, metoprolol. Wees ook voorzichtig met het gebruik van bepaalde oogdruppels, zoals timolol, die benauwdheid kunnen veroorzaken.

Bloeddrukverlagende middelen zoals enalapril en captopril. Die kunnen een hardnekkige prikkelhoest, die niet van astma afkomstig is, als bijwerking hebben.

*Lees daarom **altijd** de bijsluiter van uw medicijnen.*

- Ten slotte: **stop met roken!**

Het onverstandigste dat iemand met luchtwegproblemen kan doen. De luchtwegen raken nog meer geïrriteerd dan ze al zijn. De luchtwegen en longen raken sneller beschadigd. Dit

kan na een aantal jaren tot ernstige longproblemen leiden. Hetzelfde geldt voor passief roken. Ga uit de buurt van sigarettenrook. Vooral bij kinderen is dit belangrijk.



Astma en Roken

Het is algemeen bekend dat roken schadelijk is voor de gezondheid. Er sterven jaarlijks meer dan twee miljoen mensen aan de gevolgen van aandoeningen die met roken te maken hebben. Voor mensen met longaandoeningen, zoals astmapatiënten, is roken al helemaal slecht. Omdat hun luchtwegen al gevoelig zijn, worden die sneller aangetast dan die van gezonde mensen. Ook de longen gaan sneller achteruit. Ze raken eerder 'oud en versleten' en zijn daardoor vatbaarder voor infecties. Astmapatiënten die roken, lopen grotere kans om chronische bronchitis of longemfyseem te krijgen.

Astma en sporten

Sporten of voldoende bewegen is gezond, voor iedereen, ook voor astmapatiënten. Alhoewel ze snel be-

nauwd worden als ze zich inspannen, (inspanningsastma), heeft sporten of intensief bewegen een aantal voordelen. Het verbetert de conditie en het prestatievermogen. Daarnaast bevordert het de ademhalingsbeheersing en de coördinatie van bewegingen. Dat geeft de patiënt ook meer zelfvertrouwen.

Teamsporten zijn het meest geschikt voor astmapatiënten, omdat ze dan rustpauzes kunnen nemen en niet de volle speeltijd honderd procent actief hoeven te zijn (of denksporten).

Omdat het inspanningsastma soms toch een belemmering vormt, is het handig om voor het sporten eerst op te warmen en luchtwegverwijders te nemen. 'Buiten adem zijn' hoeft niet altijd het gevolg te zijn van astma.

Het is niet verstandig te sporten in perioden dat men veel last heeft van astma en de conditie slecht is.



Let wel: niet alle sporten zijn geschikt voor astmapatiënten. Duiken, parachutespringen, zweefvliegen of hoge bergen beklimmen zijn dat niet. Hier kunnen de luchtwegen door het sneller en dieper ademen extra geprikkeld worden en astmatische klachten oproepen.

Medicijnen

Zoals we aan het begin van dit infoboekje zeiden, kan astma goed onder controle worden gehouden bij goed gebruik van juiste medicijnen. Er zijn talloze medicijnen om astma te verhelpen. U zou niet weten waar te beginnen. Daarom hebben wij voor u de meest bekende op een rijtje gezet. Voor de duidelijkheid zijn ze ook gerangschikt naar licht, matige of ernstige astmaklachten.

Lichte klachten

Wanneer u slechts af en toe astmatische klachten heeft, kunnen ze worden verholpen met een puffje van de luchtverwijders, zoals salbutamol (Ventolin) en terbutaline (Bricanyl).

Er zijn kort- en langwerkende luchtverwijders. De kortwerkende luchtverwijders hebben snel effect. De kortademigheid kan binnen 5 tot 45 minuten na het gebruik al minder worden.

Langwerkende luchtverwijders voorkomen nachtelijke benauwdheid en helpen bij inspanningsastma. Ze zijn ook wel geschikt om een plotselinge benauwdheidsaanval te stoppen.



Lichte tot matige klachten

Wie regelmatig last heeft van astmatische klachten, krijgt ontstekingsremmende en beschermende middelen voorgeschreven. Medicijnen zoals beclometason (Becotide, Qvar), fluticason (Flixotide) en budesonide (Pulmicort), vormen de basis van de behandeling van astma. Bij (langdurige) aanhoudende klachten worden deze medicijnen meestal gecombineerd met een kort- of langwerkende luchtwegverwijder. Astmapatiënten die minimaal twee keer per dag luchtverwijders gebruiken, kunnen het beste dagelijks ontstekingsremmers gebruiken.

Behandeling met ontstekingsremmers heeft alleen maar zin als ze elke dag gedurende maanden en soms jaren gebruikt worden.

Ernstige klachten

Bij ernstige astmaverschijnselen, heeft de patiënt over een langere periode hoge doses beclometason (Becotide, Qvar), fluticason (Flixotide) of budesonide (Pulmicort) nodig. De langwerkende luchtwegverwijders salmeterol (Serevent) of formoterol (Foradil, Oxis) moeten soms ook in hogere doses gegeven worden.

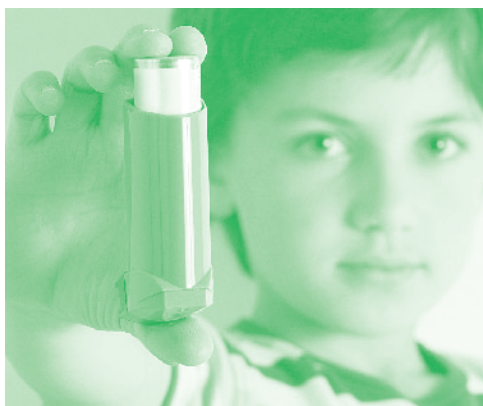
Ook medicijnen als ipratropium (Atrovent) en theophyllinepreparaten (Theolair Retard) worden soms toegevoegd om een zo goed mogelijk resultaat te bereiken.

Als de klachten ondanks de medicijnen verergeren, kan een behande-

ling met prednisontabletten nodig zijn. Dit wordt dan in een kuur van een of twee weken gegeven. Prednison is een sterke ontstekingsremmer, die werkt pas na 4 tot 6 uur. Het is heel bitter en daardoor moeilijk toe te dienen aan kinderen. Daarnaast kan het middel bij hoge doseringen of langdurig gebruik bijwerkingen hebben als stemmingswisselingen, spierverslapping, verzwakte botten en maagaandoeningen.

Astmaklachten zijn ernstig wanneer:

- De luchtverwijder korter werkt dan normaal;
- Lichte werkzaamheden of kleinste stukjes lopen al moeite kost;
- Ademhalen veel energie vraagt;
- U nauwelijks kunt praten;
- Uw lippen of vingers blauw zijn;
- U onrustig of angstig wordt;
- U moe bent van het ademhalen en de ademhaling daardoor oppervlakkig wordt.





Gebruiksaanwijzing Verstuiver/ Dosisaërosol

Belangrijk om te weten

Als de inhalator niet op de juiste manier gebruikt wordt dan kan dat vervelende gevolgen hebben. Daarom is het heel belangrijk dat u de inhalator op de juiste manier gebruikt. Veel mensen maken fouten als ze inhaleren. Het geneesmiddel kan dan zijn werk niet goed doen of de kans op klachten is groter.

Hoe moet u inhaleren met een ver stuiver/ dosisaërosol?

1. Lees op het etiket of u het juiste middel voor u heeft;
2. Ga staan of zit goed rechtop als u inhaleert;
3. Houdt uw kin een beetje omhoog;
4. Houdt de verstuiver met de opening naar beneden en schudt de verstuiver/ dosisaërosol eerst goed;
5. Haal het beschermkapje eraf;
6. Adem goed uit;
7. Zet het mondstuk van de verstuiver tussen uw tanden en omsluit het met uw lippen;
8. Druk op de verstuiver en blijf diep en rustig inademen;
9. Houdt de adem 5 tot 10 seconden in en adem rustig uit;
10. Moet u meer inhalaties per keer doen? Begint u dan weer bij punt 2.



Andere belangrijke opmerkingen

Als u het moeilijk vindt om te inhaleren, ga dan naar uw apotheek en/of huisarts. Daar wordt u dan de juiste methode van inhaleren uitgelegd. Als het toch moeilijk blijft om te inhaleren, kunt u een voorzetskamer aanschaffen. Dit is een hulpmiddel dat het inhaleren vergemakkelijkt.



Algemene Informatie

Bezorgdienst

Deze dienst is geheel gratis en uitsluitend bedoeld voor **Paramaribo Noord en Centrum**. Bezorging buiten dit gebied is niet gratis en is niet altijd op dezelfde dag. **Bezorgtijden:** 16.00 u – 18.00 u.



Voor wie is het?

- Voor hen die moeten terugkomen in verband met een te maken recept (b.v. een eigenbereide crème of een samengestelde capsule).
- Voor ouderen.
- Voor mensen die langer dan 20 min. moeten wachten.

Hoe werkt het?

Recepten aangeboden of gefaxed vóór 13.00 uur, kunnen op verzoek worden bezorgd tussen 16.00 uur en 18.00 uur. Bezorgen vindt plaats in de volgende ressorten: Blauwgrond; Leonsberg; Clevia; Morgenstond; Geyersvlijt; Twee Kinderen; Uit en Thuis; Mon Plaisir; Elizabeths Hof; Flamingo Park; Ma Retraite 1-6; Tourtonne 1-6; Combé, Rainville. Bij het gebruik van deze service, wordt er een bezorgverzoek ingevuld.

- Zorg ervoor dat iemand de geneesmiddelen in ontvangst kan nemen.

LET OP: er worden **geen** medicijnen afgegeven aan kinderen.

- Afrekening gebeurt door de bezorger.
- Vraag altijd naar uw kwitantie!
- Controleert u of de juiste medicijnen zijn bezorgd.
- Indien er vragen zijn, stelt u die meteen.
- Bij onduidelijkheden wordt u gebeld of maakt u contact met ons.
- Indien u niet thuis bent, wordt een briefje achtergelaten, waarop staat dat u uw medicijnen zelf moet afhalen bij de apotheek.



Diabetische voetcontrole

Diabetische voetcontrole door verpleegkundige tevens pedicure met aantekening diabetische voet. Voor een gratis voetcontrole kunt u bij ons terecht op elke dinsdagmiddag van 16.00 tot 18.00 uur, echter alleen volgens afspraak.

Algemeen spreekuur met verpleegkundige en/of apotheker

Voor al uw vragen over uw ziekte of geneesmiddelen of lifestyle kunt u terecht bij ons spreekuur. Ook voor uw bloeddruk- of suikerspiegelmeting kunt u bij ons terecht op elke donderdagochtend van 8.00 uur tot 10.00 uur.

Parkeren bij Apotheek Soma

Bij de apotheek en rondom de apotheek zijn er voldoende en veilige parkeerplaatsen. Om zo min mogelijk hinder aan onze buurtbewoners te veroorzaken, geven wij u een aantal tips:



- **Parkeer niet in de inritten;**
- **Belemmer de doorgang van de straat niet;**
- **Parkeer vóór de apotheek alleen op de parkeerplaatsen;**
- **Parkeer niet aan beide zijden van de weg.**



Bij volle parkeerplaatsen kunt u doorrijden en verder parkeren. U mag ook tegenover Impacto of bij de Shell parkeren. Let altijd op zwervers of verdachte mensen. Indien u twijfelt, loop dan terug naar de apotheek of roep om hulp.

Verzekeringen

Apotheek Soma werkt met SZF, Azpas, PZS en met andere rekeninghouders. Vraag of uw bedrijf ook bij ons is aangesloten. Zorgt u ervoor dat u altijd uw geldig pasje bij u heeft. U mag -om tijd te winnen- in het midden van de achterzijde van het recept alvast uw telefoonnummer en adres noteren.

Contante afrekening

U kunt bij de apotheek eventueel met uw pinpas of Maestro Credit Card afrekenen. Betaal zoveel als mogelijk met uw pinpas.



NV Soma Apotheek

Dr. Axwijkstraat 107 - Telefoon: 550644 - Fax: 551423
E-mail: apotheker@nvsoma.com - Website: www.nvsoma.com

Openingstijden:

ma-vr: 07.00 – 19.00u / za: 08.00 - 13.00u en 18.00 – 19.00u

Redactie:

Drs. R. Gangaram Panday-Moekoet/ Daniella Tauwnaar

Vormgeving: ACE Designs & More

Wachtdienstregeling: Bel 148